

# みんなの活動だより

発行: MISHOP広報部会

2025.4

89

## 楽しかった「国際交流スキーツアー」

「国際交流スキーツアー2025」が2月8日(土) - 9日(日)の1泊2日、長野県のシャトレゼスキーバレー野辺山で開催されました。アメリカ合衆国、ロシア、ウクライナ、中国、台湾出身など外国籍市民36人、会員ボランティア22人が参加して、スキーや雪遊びを思い切り楽しみました。

スキーが初めてという外国籍市民には無料のスキーレッスンが行われたほか、宿泊先の三鷹市校外学習施設川上郷自然の村では交流会が開かれ、ゲームなどに楽しみました。

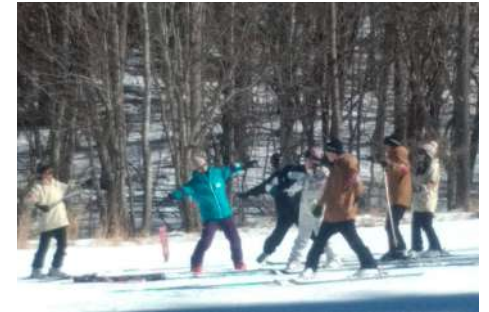
“International Exchange Ski Tour 2025” was held in Nagano Prefecture, for two days and one night on February 8-9. 36 foreign residents and 22 member volunteers enjoyed skiing, playing in the snow, and socializing.



## 【感想シートから】 Comments from the impression sheets

外国籍市民 Foreign citizen

● This is the 2<sup>nd</sup> time I go on a ski tour with MISHOP. The tour was always fun and interesting. This time was more well prepared than the 1<sup>st</sup> time so MISHOP has improved planning and organizing. Thanks for taking care of us during this trip. Hope to see you all next year.



● スキーツアーを企画してくださり、ありがとうございました。初めての体験のスキーでしたが、とても楽しくて、ボランティアから励ましてもらって、たくさんのお話を学びました。みんなと一緒に過ごした時間はとても貴重でした。来年もさんかしたいです。

● 本当に楽しかった！ボランティアの皆さんと色々な国からの方、一緒に楽しい2日間を過ごしました。スタッフさんは真剣に私たちの安全を守ってくれてありがとうございました。MISHOP 最高！

会員ボランティア Volunteer

● 大変お疲れさまでした。すばらしいスキーツアーでした。数々の企画・実行された皆さまに感謝します。

● 素晴らしいスキーツアーをどうもありがとうございました。参加された外国の方々も協力的に参加しているので、これもすばらしいものでした。スキーそのものも良いものでしたが、交流会もとても楽しかったです。今後もこの素晴らしい企画を続けていってください。



# 「世界を食べよう！ ウクライナ」 3品実習

世界各国の料理を作りながら交流を楽しむ「世界を食べよう」の78回目が2月22日(土)、三鷹駅前コミュニティ・センター料理講習室で開かれました。今回取り上げたのは「ウクライナ」。避難民のオレナさんの指導で、ウクライナの代表的な冬の家庭料理3品を作った、味わいました。

参加者は外国籍市民7人を含む26人。4台の調理台に分かれて、オレナさんの説明を聞きながら、特産品の乳製品をたっぷり使う「カルパチアのキノコスープ」、国民的食材のジャガイモで作る「デルニー(ジャガイモのパンケーキ)」、イチゴとブルーベリーが入った「カンポート(ベリーのドリンク)」を実習しました。分からないところは、同じくウクライナから避難しているハンナさんがオレナさんに質問してくれました。

2時間ほどで3品完成。試食会ではあちこちから「おいしい」「体が温まる」などの声が上がりました。

食後にはオレナさんがウクライナ西部のカルパチア地方の写真を見せながら故郷について解説しました。最後にオレナさんは「皆さんがウクライナ料理を気に入ってくれてうれしい。自宅でも作ってみてください。ウクライナにはほかにもおいしい料理があるので、教えてあげたいです」と話しました。



【感想シートから】 Comments from the impression sheets

- ウクライナのお料理はとても美味だった。作り方もすぐできそう。豚肉とバターと塩でここまで味わい深くなることに驚いた。ありがとうございました。
- ウクライナ料理を皆様とつくり、一緒に食事ができて、とても楽しかったです。とにかく美味しく、とても良い時間が過ぎました。
- It's so happy to join this event. The dishes are very delicious. The atmosphere are very warm. All of the staff of MISHOP and the Ukrainian teacher Olena. Thank you very much!



“Let's Eat Around the World” —a program to enjoy friendly interaction while cooking dishes from around the world—was held on February 22 (Sat) at Mitaka Ekimae Community Center. The theme was “Ukraine.” OLENA, a displaced person, led the class in making and tasting three typical Ukrainian home-style winter dishes.



ロシアがウクライナに軍事侵攻して3年が経ちました。三鷹市内では47人の避難民(3月5日現在)が暮らしていますが、終息の兆しは見えず、帰郷の目途を立てにくい状況です。「世界を食べよう」で試食したウクライナ料理はどれも優しい味でした。避難民のたちが家族で食卓を囲む日が一日も早く訪れるように、祈らずにはいられませんでした。

It has been more than three years since Russia launched its military invasion of Ukraine. Currently, 47 displaced Ukrainians are living in Mitaka City, but the road to a ceasefire is difficult, and it is hard to predict when they will be able to return home. The Ukrainian food we sampled at “Let's Eat Around the World” had the warm appeal of home cooking. I couldn't help but pray that the day will soon come when these displaced people can sit around the table with their families.