

みんなの活動だより

2026.1

93

発行: MISHOP 広報部会

三鷹市内で2か所の防災訓練に参加

Participation in Disaster Preparedness Drills in Mitaka City

11月に市内で開催された二つの防災訓練に外国籍市民と三鷹市通訳・翻訳ボランティアが参加しました。2日(日)に市立第五小学校で開催された井の頭地区防災訓練には米国や中国、ウクライナ出身の外国籍市民と家族計6人とボランティア7人が、16日(日)に新川あおやぎ公園と新川中原コミュニティ・センターを会場とした三鷹市総合防災訓練には外国籍市民4人とボランティア7人が参加しました。

井の頭地区防災訓練には地域の人たちと同居する外国籍市民をつなげようと初めて参加しました。校庭と体育館に設けられた訓練ブースで、参加者はAED講習や消火器初期消火訓練などを体験しました。中でもワンタッチで開く避難



総合防災訓練会場

所内用テントは注目の的でした。また通訳・翻訳ボランティアが避難所受付訓練に参加し、英語で受け付け作業を行いました。訓練の最後には全員、炊き出し配給のカレーライスに舌鼓を打ちました。

総合防災訓練にはMISHOPが毎回ブースを出展しています。こちらの会場ではドローンを使った

救出救助や煙体験ハウスなどを回りました。

2会場に参加したサポート・サービス部会のメンバーは「今回、井の頭地区の防災訓練にMISHOPチームを受け入れていただけたことにまず感謝したい。参加者に井の頭地区住民も8人含まれており、温かい地域の人と顔が繋がって安心感が得られた。外国籍市民も特別ではなく、共助者として共に歩めることを感じていただけたらありがたい。今後もぜひ連携させていただきたい」と話していました。

【感想シートから】

- I enjoyed the special event, especially with the explainer from MISHOP people. I learnt a lot from the training.
- Thank you for organizing such a wonderful event! First, I'd like to thank MISHOP volunteers for translating all the Japanese instructions to me. All the staffs are professional and friendly to me. I learnt how the drone is used to find people, and how to use AED. Many thanks to students volunteer as well.

Foreign residents and Mitaka City interpreter/translator volunteers participated in two disaster preparedness drills held in Mitaka City in November. On Sunday the 2nd, six foreign residents and their family members, along with seven volunteers, took part in the Inokashira District Disaster Preparedness Drill. On Sunday the 16th, four foreign residents and seven volunteers participated in the Mitaka City Comprehensive Disaster Preparedness Drill held at Shinkawa Aoyagi Park and Shinkawa Nakahara Community Center. They joined in with activities such as beginner fire-fighting training and learning to use AEDs.



第五小学校で

「世界を食べよう！イラン」開催 ペルシャ料理を堪能

“Let's Eat Around the World! Iran — Persian Cuisine”

11月15日（土）、三鷹市連雀コミュニティ・センターで「世界を食べよう！イラン — ペルシャ料理」が開催されました。今回で79回目のワークショップとなりました。インフルエンザの影響などで参加者が少なくなりがちな時期でしたが、中国、台湾、ウクライナ、ロシアなどからの外国籍市民8人と日本人10人が参加し、会場は活気にあふれ、なごやかで温かい雰囲気の中で進行了しました。講師のシェイダさんとご家族は、笑顔で丁寧に指導してくださいました。参加者も興味深く学ぶことができ、料理への理解を深めることができました。

講座では、イランの代表的な料理であるペルシャ風ハンバーグ（コットレット）、サラダシラズィ、サフランライス（ターディグ）、ペルシャ風紅茶を作る工程について詳しい解説がありました。参加者は講師の手元を見ながら手順を学び、香りや味を体験することで、文字だけでは伝わらない料理の奥深さを感じることができました。また、講師自ら各グループを回って味見を行うなど、きめ細やかなレクチャーもあり、参加者からは「楽しい」「料理が美味しい」「日本料理と作り方の違いが面白い」といった声が聞かれました。



調理後の試食会では、完成した料理を囲んで感想を交わしながら交流を深める場面もあり、参加者同士のコミュニケーションも充実した時間となりました。今回の講座を通して、「異文化の料理に触れる楽しさや学び」を参加者に感じていただけて、次回開催への期待も高まっています。料理を媒介とした国際交流の魅力を感じられる、充実したひとときとなりました。

【感想シートから】

○イランの文化を理解しました。

よかったです！料理おいしかったです。作り方と食べ方を勉強しました。ありがとうございます！

はじめて MISHOP のイベントに参加しました。とてもおもしろかった。ありがとうございました！

○参加者のみなさんとも楽しく交流でき、なごやかな雰囲気の中で、Iran の伝統料理を楽しむことができました。今回の料理教室は、私にとって、新しい文化に触れる貴重な経験になりました。



On Saturday, November 15th, the popular event “Eat Around the World!” was held at the Mitaka City Renjaku Community Center. This time Iranian Persian cuisine was enjoyed by eight foreign residents from countries including China, Ukraine, and Russia, along with ten Japanese participants. Under the guidance of instructor Sheida and her family, attendees prepared and savored representative Iranian dishes: Persian-style hamburger steak, salad shiraz, and saffron rice.



フェアウェルパーティーが12月6日（土）、MISHOPで開催されました。外国籍市民と日本人会員が87人参加して、クイズやじゃんけん大会、飲食を楽しみながら交流しました。

MISHOPでは2026年もさまざまなイベントが企画されています。ぜひご参加ください。

The annual end-of-the-year Farewall Party was held at MISHOP on Saturday, December 6th. Approximately 87 foreign residents and Japanese members participated, enjoying quizzes, a rock-paper-scissors tournament, food and drinks, and socializing. MISHOP again has various events planned for 2026 and we hope you will join us.