

Welcome to Funabashi

欢迎您到船桥来

- ふなばしし がいこくじんきょじゅうしゃ 船橋市・外国人居住者のための生活情報誌 せいかつじょうほうし
- Funabashi Town Letter for Non-Japanese Residents
- 为居住在船桥市的外国人提供生活情报志

発行元 ふなばししこくさいこうりゅうきょうかい 船橋市国際交流協会

Issued by: Funabashi International Relations Association(FIRA)

☎047-436-2083 FAX 047-436-2089

もくじ 目次/Contents/目録

1. ふなばし がいこくじん ハローワーク船橋の外国人のための窓口を訪ねました・・・P2
 - ※ I visited the foreign Resident Assistance Service, Hello-Work in Funabashi
 - ※ 拜访了公共职业介绍所外国人专用窗口
2. こうりゅう 交流サロンに行ってみましょう・・・P4
 - ※ Why don't you go to an International Exchange Salon
 - ※ 去交流沙龙看看吧
3. こくさいこうりゅうきょうかい 国際交流協会メールマガジンの登録の仕方・・・P6
 - ※ How to register for the mail-magazine of FIRA
 - ※ 国际交流协会邮件杂志的登录方法
4. こうりゅうきょうかいががいこくじんそうだんまどぐち 交流協会外国人相談窓口は毎週開いています・・・P7
 - ※ Foreign Resident's Assistance Service opens every week
 - ※ 交流协会外国人商谈窗口每周开设
5. くらやみ なか 暗闇の中でのダイアログ・・・P8
 - ※ Dialogue in the Dark
 - ※ 在黑暗中的对话
6. はじ 初めての授業参観 - どうすればいいの?・・・P10
 - ※ First Open School. What Shall We Do?
 - ※ 第一次参加小孩上课参观做什么?



7. 旬の食材と簡単レシピ・・・P11
- * Easy Recipes for Seasonal Food
 - * 季节食品和简单的菜谱 蚕豆 和毛豆

8. 台所で使う日本語・・・P14
- * Using Japanese in the Kitchen
 - * 厨房用语

***** お知らせ/Notice/通知 *****

Yokoso は船橋市国際交流協会のホームページ(www.fira.jp)から無料でダウンロードできます。
 You can download this newsletter at Funabashi International Relations Associations (FIRA) Homepage (www.fira.jp). You can download this free of charge.
 网上打开船桥市国际交流协会的主页(www.fira.jp)，免费下载 YOKOSO 即可阅读。

1. ハローワーク・船橋の外国人のための窓口を訪ねてみました

ハローワーク船橋の外国人のための窓口を訪ねてみました。この窓口は、市役所の近くのハローワーク船橋・第一庁舎の中にありました。就職を希望する外国の方々にできるだけ希望にそつ条件で仕事のあつせんを行うために複数の専門のスタッフの方たちが働いておられました。

具体的には、日本で就労できる在留資格を持つ方々に次の様な支援を行っているとおりました。

- ① ハローワークにある検索機を使った求人検索の方法の説明や求人票の見方の説明。
- ② 求職者の希望や経験をもとに、求職者に合うと思われる求人を窓口と一緒に検索し、仕事のあつせんをおこなう。
- ③ 履歴書など応募書類作成についての手助け。
- ④ 日本で働く場合に必要な日本語研修のあつせん。(求職者の日本語レベルに合わせて行う。)



この窓口への相談には、次のことを覚えておくとよいと知りました。

- 事前準備は特に必要ないが、在住カードを携帯し、窓口に提示する必要がある。
- 訪問時間の予約の必要はないが、次の時間帯ではそれぞれの言葉の通訳者の支援が得られる。(それぞれの終了時間の1時間前までに事務所に到着する必要があります。)

中国語: 毎週月曜日、10:00~12:00 と 13:00~15:00

英語、スペイン語及びポルトガル語: 毎週火曜日と木曜日、10:00~12:00 と 13:00~15:00

- 友人などの同行もかまいません。通訳としての同伴は、むしろ歓迎です。
- 雇用保険手続きなどの支援は、

ハローワーク船橋・第二庁舎 (船橋市本町2-1-1 船橋スクエアビル4F)

お問い合わせ: ハローワーク船橋・第一庁舎(船橋市役所となり) ☎ 047-431-8287(41#)

I visited the Foreign Resident Assistant Service Hello-Work in Funabashi

Hello-Work is located near the city hall. The department is located in the 1st government building in Funabashi. There are several specialists working there, to help foreigner who are seeking jobs. They will help you find suitable employment.

The staff there helps people who are legally entitled to work in Japan.



Listed below are ways they help.

1. How to use the computer in searching for your job.
2. The staff will search with you to help you find a suitable job you are looking for according to your qualifications.
3. Help with your resume and how to write it.
4. Introduce Japanese training you may need.

It depends on your level of Japanese.

Things you may need to remember:

- * You don't need to bring anything except your resident card and show the staff your card.
- * You don't need to make an appointment. But if you need your language translation, please visit at this time.

(You must come 1 hour before closing.)

Chinese; Every Monday 10:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

English, Spanish or Portuguese;

Every Tuesday and Thursday 10:00 - 12:00, 13:00 - 15:00

- * Your friend can come with you to translate, if you like.
- * Employment Insurance Support is located at Hello-Work Funabashi in the 2nd government building

(Funabashi Square-building 4F, Honcho 2-1-1, Funabashi)

1st government building Hello-Work Funabashi; telephone: 047-431-8287 (41#)

拜访了公共职业介绍所外国人专用窗口

我们拜访了船桥公共职业介绍所的外国人专用窗口，这个窗口在市役所附近的公共职业介绍船桥・第一厅舍内。尽量根据本人的希望和条件，为正在找工作或想就职的外国人介绍工作，由多数专门的工作人员担当。

具体一点说就是对持有在日本可就职的在留资格的人实行以下援助

- ① 向你说明公共职业介绍所检索机的招聘检索使用方法和解释招聘书。
- ② 根据求职人的希望与经验，一起检索适合本人的会社，然后给你介绍。
- ③ 说明填写履历书等应聘材料的方法。
- ④ 介绍在日本工作所需的日语研修(根据求职人的日语水平)。



在这个窗口商谈时，有必要了解以下事项

- 没必要提前准备什么的，但必须携带在留卡。
- 没必要提前预约，但在以下时间有相应的语言翻译者。
(必须在工作结束 1 小时前到达事物所)。

中国语： 每周星期一 10: 00~12: 00 13: 00~15: 00

英语、西班牙语葡萄牙语： 每周星期二和四 10: 00~12: 00 13: 00~15: 00

- 也可和朋友一起来，欢迎带来翻译。
- 雇佣保险手续等的援助在公共职业介绍船桥・第二厅舍（船桥市本町 2-1-1 船桥スクエア大楼 4 楼）。

询问处： 公共职业介绍船桥・第一厅舍（船桥市役所旁边） 电话： 047-431-8287（41#）

2. 交 流 サ ロ ン に 行 っ て み ま し ょ う

2016年1月から船橋市国際交流協会は毎月2回交流サロンを開いています。交流サロンは、外国からの人々と日本人市民とのコミュニケーションの機会を増やすことを目的にしています。どんな事がおこなわれているか二、三の例をみてみましょう。

春節（中国のお正月）の時には、中国の正月の楽しみ方やご馳走の話、中国から来た人たちから聞きました。ご馳走は、ニンジンやホーレンソウの色素を使った紅や草色のカラフルな餃子でした。みんなで作り方を習い、一緒に餃子を作って楽しく食べました。

ひな祭りの時には、折り紙でひな人形を作る方法を学習しました。できあがった紙の人形で豪華な舞台ができ、お祭りをしました。

4月には、入学式にはどんな服装がよいかを考えました。基本的には服装は自由なのですが知っておくと役に立つチェックポイントの話がありました。お葬式に参列する時のマナーについてもいろいろありました。

皆さんも交流サロンに立ち寄ってみましょう。きっと新しい発見があるに違いありません。毎月第1木曜日と第3木曜日の13時~15時に開いています。

通常、石井食品1F Viridian (P15の地図参照)で開催されていますが、プログラムによって変わることもあります。交流協会のホームページ (www.fira.jp) で確認してください。

交流協会のメールマガジンに登録すると、毎回、情報を受け取ることができます。大変便利です。メールマガジンでは、このほかのいろんな行事などを知ることもできます。メールマガジンへの登録の方法は、このYokosoの6ページを見てください。



Why don't you go to an International Exchange Salon?

Since January 2016, we at Funabashi International Relations Association(FIRA), have opened an International Exchange Salon, chat salon, twice a month.

Our aim is for Japanese and foreigners to have more chances to get together and chat.

Let's look at a few examples of some subjects they discussed.

For example the Chinese New Year, we heard about how Chinese enjoy their new year.

Special dishes were colored gyoza: they were colored by using carrots and spinach.

We learned how to make them. Everyone enjoyed eating them and making them.

At the Doll Festival, we learned how to make dolls by origami.

We decorated gorgeous paper dolls and had a festival.

In April, we thought about what kind of clothes we should wear when we attend an entrance ceremony. We also heard about the manner of attending this ceremony.

Let's drop in the chat salon! You will surely find somethings new. It opens on the 1st and 3rd Thursday every month from 13:00 to 15:00.

Usually it opens at "Viridian" of Ishiishokuhin 1F (ref. to this page 15), but it sometimes depends on the program. Please check FIRA's homepage (www.fira.jp).

When you sign up for FIRA mail-magazine, you will receive the information every time. Besides, you will receive information of many other events. You could refer how to register for this magazine on this page 6.



去交流沙龙看看吧

从2016年1月开始船桥市国际交流协会每月实行2次交流沙龙。这个沙龙是以增加外国人与市民的交流机会为目的，实行什么样的交流，特举以下几例

春节时（中国的过年）介绍了中国式过年传统与习惯，由中国人利用红萝卜和菠菜的颜色做了彩色的饺子皮，大家一边自己亲手做一边品尝饺子的滋味，非常快乐开心。

女儿节的时候，学习用折纸制作人形的方法，做好的人形摆在豪华的舞台上，大家在一起庆祝。

4月是入学式的季节，入学时穿什么样的服装好呢，基本上是自由，但得知一些情况会有用的，还简单介绍了参加葬礼时的礼节。

希望大家一定顺便来看看交流沙龙，一定会给你带来新的发现和信息的。每月第一和第三个星期四，13点到15点。

一般是在石井食品1楼 Viridian（参照 P15 地图）开设，根据内容不同地点可有变动，请通过交流协会主页确认（www.fira.jp）

如你登录了交流协会的邮件杂志后，每次的情报会发给你，很方便。此外从邮件杂志上还可得到各种其他活动信息。登录方法，请看 Yokoso 6 页。



とうろく しかた
3. メールマガジン登録の仕方

ふなばししこくさいこうりゅうきょうかい 船橋市国際交流協会は、こくさいこうりゅう かんけい 国際交流に関係するいろいろなイベントの情報を発信するメールマガジンを発行しています。このマガジンに登録すると、それらの情報をいつも手に入れることができます。

登録は無料です。メールアドレスと希望する情報の分野を通知するだけで登録ができます。名前や生年月日などプライバシー情報の報告は必須ではありません。安心して登録できます。

登録の方法：

- ① 船橋市国際交流協会のホームページ (www.fira.jp) を開きます。
- ② 「メールマガジン登録をお願いします」のタイトル部分をクリックします。
- ③ 「国際交流協会のメールマガジンです」の画面が表示されます。画面下方の記載欄にあなたのメールアドレスを記入し、登録ボタンをクリックします。
- ④ 登録申請票が表示されます。幾つかの申請項目があります。その中で、あなたのメールアドレス、希望の情報分野、協会の会員/非会員の3項目が必須項目で、他の項目は記載するかどうかはあなたの自由です。下方の登録ボタンをもう一度クリックします。
- ⑤ あなたのメールに登録完了の通知が届きます。これで登録が完了です。

あなたのメールにいろいろな情報が届けられます。

**How to register for the Mail Magazine,
Funabashi International Relations Association (FIRA)**

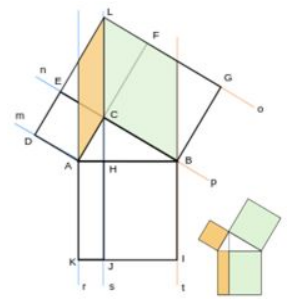
You will be able to know when many other events are held. How can you register for the mail magazine? Please refer to the following.

At FIRA, we will issue you this mail magazine. You will receive the information in a timely fashion. Registration is free!

You only have to include your e-mail address and the information you would like to know. You don't have to give your name or birthday or other personal information.

- ① Open FIRA's homepage (www.fira.jp).
- ② In the title list of information, click the title part for calling your magazine registration.
- ③ This is the mail magazine of FIRA. It will be seen at the top. On the lower side, there is a space for you to write your e-mail address and click the register button.
- ④ The application format appears on the screen, which has some items to be filled in.
Your e-mail address, if you are a member of FIRA and categories of information you are looking for. These three things are necessary to input. You don't need to write anything else. And then click the register button once again.
- ⑤ You will receive an e-mail to inform you of the completion of your registration. That's all.

You will be able to receive much information in your e-mail after that.



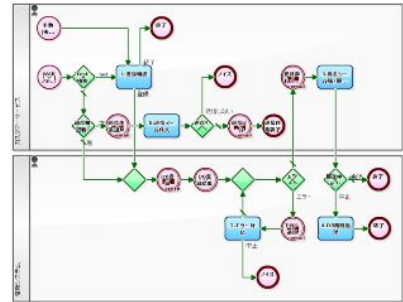
国際交流協会 郵便雑誌の登録方法

船橋市国際交流協会、発行有关国際交流の各种活动信息即 邮件杂志，如登录了这个邮件杂志可随时得到信息。登录是免费的，只登录电子邮件地址和所希望情报的分类即可。不需要姓名出生等个人隐私情报，登录者可安心利用。

登录方法如下：

- ① 打开船桥市国际交流协会主页（www.fira.jp）
- ② 可看到「邮件杂志登录」的标题，然后双击。
- ③ 出现「国际交流协会邮件杂志」的画面，在画面下方记载栏里将你的邮件地址输入，双击登录。
- ④ 显示登录申请表，有几个申请项目，其中你的邮件地址、所希望的情报分类、协会的会员/非会员的 3 个项目是必须要填写的，其他的记载项目你可自由选择，再双击下方的登录钮。

你会收到登录完毕的通知，为登录完了，各种情报会自动发送到你的邮箱。



4. 外国人相談窓口は毎週開いています

船橋市外国人相談窓口は市内に住む外国人が直面する様々な問題・疑問の解決を手助けする活動をしております。

- 毎週月曜及び金曜日の10時から16時まで
- 英語、中国語、スペイン語、日本語それに加え、第二、第四月曜日には韓国語
に対応できるボランティアが窓口を開設してお待ちしています。
- 予約はいりません。市庁舎11階の114号室までおいでください。



市役所での各種登録・申請手続き、情報入手などがスムーズに行われるよう通訳として寄り添うのが私たちの主たる活動です。私たちボランティアは専門家集団ではありません。したがって、市役所内で完結しない問題、特に法律、医療、その他専門知識が必要な相談内容の場合は、外部の法務、医療機関等をご紹介します。

どうぞお気軽にお立ち寄りください。皆様の船橋市内での生活が不安の無い、楽しい時間であるよう最大限の努力を致します。

Foreign Resident's Assistance Service opens every week

Foreign Resident's Assistance Service of City of Funabashi tries to help solve various problems and questions that the foreign residents face in their daily lives.

- The Service desk is opened on Mondays and Fridays from 10am to 4pm
- It is staffed by volunteers who can assist in English, Chinese, Spanish, Japanese, and on

the second and the fourth Mondays for Korean.

- There is no need to make an appointment; just come to Room 114 on the 11th floor of the City Hall.

Our main activity is to provide translation service to expedite the process within the City Hall for various registration, application and information gathering by the foreign residents.



We, volunteers, are not a group of specialists. Therefore, for the cases that require legal, medical, other professional advice or more than what can be given within the City Hall, we will provide you information to the outside agencies/professional organizations specializing in such areas.

Please feel free to drop by. We will do our best to make your life in Funabashi easier and more enjoyable.

交流協会外国人商談窓口每周开设

船橋市外国人商談窓口是为了解决住在市内的外国人面临各种问题和疑问而进行的援助活动。

- 毎周一、周五 10 点到 16 点
- 英語、中文、西班牙語、加之日語，每月第二、第四的星期一还开设有韩语的志愿者服务窗口。
- 不需要預約，在市役所内 11 楼 114 号房間。

在市役所的各种登录、申请手续、取得情报等能够顺利进行，作为翻译尽量帮助你解决实情是我们的主要活动内容。我们这些志愿者不是专门搞翻译的，因此在市役所内未解决的问题，特别是涉及到法律、医疗及其他专业知识，还有有必要继续商谈时，我们会给你介绍其他法务、医疗机关。

请你不必客气随时来访，为了你在船桥能安心的生活，愉快的度过每一天，我们会尽最大的努力。

くらやみ なか 5. 暗闇の中のダイアログ

目が見えないってどんなことなのか、見えるのが当たり前の人を知りたくても、ただ目をつぶって試してみてもわからないことが多いですね。

東京の外苑前のダイアログインザダークという小さなテーマパークを紹介しましょう。ここでは、視覚障害のスタッフに案内してもらって、見えない日常生活を試すことができます。

真っ暗な中で、鳥がさえずり、風が木々のおいを運んでくれます。小川の小さな橋を渡る時は、目の見えない人の誘導が頼りです。見えないだけ、ほかの感覚が鋭くなって、助けをもらいながら食べたケーキの味にも新しい発見がありました。参加者どうしも、初対面でも遠慮なく助け合いながら話はずみ、一緒に見えない世界を経験しながら考えることができます。



ダイアログインザダークは、ドイツのアンドレアス ハイネック哲学博士が発案して世界39国で開催されているそうです。慣れない世界をさまよいながら、見えるってどんなことだろう、人はどうやって自分のいる環境を把握するのだろうかなどと考えてしまいました。

☎ 03_3479_9683

Dialogue in the Dark

If you want to imagine what it is like to be blind, you only have close your eyes. We truly can't understand what it is like to be blind.

At the dialogue in in the Dark which is a small theme park located in Gaienmai in Tokyo we can try the daily life as a blind person.

We will be guided by blind staff. In the Dark, birds are singing and the wind brings the fragrance of trees and when we cross over a small bridge above a small river, we must rely on our blind guide. We can't see anything and so our senses are sharper.

We can taste a piece of cake by the help of our blind guide. We can discover a new taste.

At the first meeting, we cannot see other participants and we don't know each other, but when we talk, we can speak smoothly by helping each other. In the visible world and the world of the blind, we can think about each other.

Dialogue in the Dark is the brainchild of a German Doctor of Philosophy, Andreas Heinecke, there are 39 theme parks located in 39 countries throughout the world.

While I was wondering around in the unfamiliar world, I was thinking what things I could see here and how I could grasp them in any environment/ ☎ 03_3479_9683

在黑暗中的对话

用眼看不见是什么滋味呢,能看见的人觉得自己理所当然,想知道一下看不见的心情也只是闭上眼,可是有很多现状还是不知道。

现介绍一下东京外苑前的黑暗中的主题乐园,在这里由视觉障碍的工作人员接待我们,可以体验一下眼看不见的日常生活。

进入漆黑中,能听到小鸟叽叽喳喳的叫声、随风飘来树的气味,过小桥时需要依赖眼睛看不见的人的诱导才行。眼看不见了,其他的感觉就变得敏锐了,一边依赖别人的帮忙一边吃着蛋糕,有一种新的感觉、发现。初次见面的参加者们也没有顾及了,互相帮助、互相对话了,大家一起在一个看不见的世界里一边体验一边思考。

由德国的一个哲学博士发起了体验漆黑的生活环境,现在在 39 个国家举办着。在一个不习惯的世界里一边彷徨,一边思考,能看得见是什么心情,人怎样把握自己的生活环境呢,等等问题使我陷入了沉思。

问询处: ☎ 03_3479_9683



6. 初めての授業参観—どうすればいいの

皆さんの国では、親が学校に行って授業を見ることができますか？日本の学校や幼稚園では年に2、3回、子供たちの授業風景を見られる日があります。「参観日」といいます。何も用意するものはありませんし、おしゃれも先生へのプレゼントも必要ありません。学校によっては上履きがあるかもしれませんが、廊下にもたくさんの保護者がいておしゃべりに忙しいことでしょう（本当は授業中なので静かにすべきですが女性は世界中おしゃべりが大好きです）。教室の中に入りお子さんが頑張っている様子をゆっくり見てあげてください。廊下や教室の壁には、子供たちの習字、絵、工作が飾ってあります。もし子供たちが教室にいなかったら、音楽や体育なのかもしれません。周りの人に尋ねてみましょう。参観日の子どもは、いつもより張り切ったり、逆におとなしくなったりするかもしれません。完全に普段の姿ではありませんが、お子さんがどんなところで毎日頑張っているのかが分かります。残念ながら、子どもが大きくなるほど参観日はおもしろくありません。でも一度ぐらいどんなものか見てみるのも悪くありません。また、参観の後に、担任の先生と親たちとのミーティング（「保護者会」や「懇談会」といいます）がある場合もあります。先生は最近のクラスの様子、保護者は家でのわが子の様子を話したりします。



First Open School. What shall we do?

In your country, are parents allowed to go to open school? In Japan, parents are allowed to go to their children's school for open school classes a few times a year. We call this day "Sankanbi". You don't need to bring anything, or dress-up or bring anything for the teacher. In some schools, you may need to bring your own slippers. Though many parents are busy chatting in the hallways. (Actually, during the lessons, you must be quite, but women love chatting all over the world.) Please enter the classroom and watch your child study hard. The walls are decorated with children's calligraphy, paintings and art crafts. If there are no children in the classroom, they may be learning music or at P.E. Please ask someone. On that day, children are very excited or they are very quite. They are not actually regular children in everyday classes. But you can see, for yourself, where they are studying everyday. Unfortunately some parents find sankanbi not exciting or interesting during their child's development, but it is not bad to see their lessons.

After their lessons, sometimes there is a teacher and parent meeting. (They are called Hogoshakai or Kondankai.) The teacher talks about the class and the parents talk about the children at home.



第一次参加小孩上课参观做什么？

每个国家父母都可以去学校看自己孩子上课吗？日本的学校和幼儿园每年有2至3次可以去学校看孩子上课的情景。叫“参观日”什么都不要准备，不用打扮很时髦，也不要给老师送礼物，有的学校可能要带一双拖鞋，走廊里有许多父母在谈话很忙。（在上課應該是要保持安靜的，但是女人是世界上最喜歡說話的）大家看着在教室里努力学习的孩子，走廊和教室的墙上都装饰着孩子们的书法、绘画、手工作品。如果孩子不在的话可能就在音乐室和体育室里，可以问一下周围的人。参观日这一天，孩子们都会比平时努力，比平时老实，这一天并不全是他们平时的姿态，这样就知道了孩子们在学校每天是怎样努力的，很遗憾，随着孩子们的长大参观日就不好玩了。有一次去学校看一看也很不错的，有时参观结束后担任老师会和家长会，叫“家长会”或“恳谈会”，老师会把最近孩子们在班里的情况向家长汇报。



7. 旬の食材&簡単レシピ そら豆&枝豆

そら豆は大きな豆です。さやが空に向かってつくので「空豆」と書きます。千葉県は全国2位の生産量です。歯磨きのチューブぐらいの大きさの豆が一袋に10本ほども入っていることがあり、「安い！」と思いますが、むいてしまうとあらら…これだけ？さやの中には豆が3粒程度しか入っていません。さやは固くて食べられません。さやごと焼くか、中のまめを取り出して塩ゆでにします。鮮度が落ちやすいので買ったならなるべく早く食べてください。旬は4月～6月です。



<そら豆の塩ゆで>

そら豆 水1リットル 塩大さじ2 酒(あれば、そら豆の青臭さが取れます)100ml

- ① そら豆をさやから出す。
- ② 黒い筋に包丁で切り込みを入れる。塩味がよく染み込むし、食べる時むきやすい。
- ③ 沸騰したお湯に塩と酒を入れ、豆を入れて2分程度ゆでる。
- ④ ざるに上げてそのまま冷ます。

<焼きそら豆>

- ① 魚焼きグリルを温めておく
- ② さやの両端をカットする(爆発防止)
- ③ さやが黒く焦げるまで焼く。塩を振って食べてもおいしい。

おつまみの定番、枝豆は大豆を若いうちに収穫したものです。枝豆に含まれる成分は、アルコールを分解して肝臓への負担を軽くする働きがあるといわれています。カロテンやビタミンC、葉酸も多く含む、

えいようまんてん まめ ちばけん せいさんりょう ぜんこく い
栄養満点な豆です。千葉県の生産量は全国1位です。ゆでたてで熱いうちが
さらにおいしく、いくらでも食べられてしまいます！旬は7月～9月です。

<枝豆のゆで方>

えだまめ
枝豆200～300g(さやつき) 水1リットル 塩大さじ 1.5～2

①ざっと洗ってから、はさみでさやの端を少し切り落とす。塩味がしみこみや
すくなる。

②塩を1/3 ぐらい取り、さやつきの枝豆をもんだりこすり合わせたりして、さ
やの産毛を落とす。

③たっぷりのお湯を沸かして残りの塩を入れ、②を洗わずに入れる。再び
沸騰したら4分程度、少し固さが残るぐらいまでゆでる。

④ざるにあげてきます。うちわなどであおいで一気に冷ますときれいな緑になる。塩気が足らなければ
塩を振る。



Easy Recipes for Seasonal Food --Soramame and Edamame

Soramame are big beans called “broadbeans”. The bean pods are pointing towards the sky. So they are called sky beans (Soramame). Chiba Prefecture is number 2 in the nation for broadbeans. The length of a broadbean is the same size as a tube of toothpaste. We can get 10 pods in a pack. You may think, wow, what a bargain. But after shelling the beans there are only 3 beans in a pod. The pod is very thick, we can't eat it. You must boil the beans after shelling them. Please boil with salt. They are easy to go bad, so please eat as soon as possible.

<Salted Boiled Broad Beans>

Boil the beans in 1 liter of water, 2 tbsp. salt, 100ml Japanese sake - to get rid of the bad smell

1. Shell the bean
2. Nick the black part of the bean in order to get a good salty taste and easier to shell
3. In the boiling water, add the salt and Japanese sake, cook the beans for 2 minutes
4. Drain and eat them

<Grilled Broad Beans>

1. Pre-heat the fish grill
2. Cut off the ends of the broad beans. This helps to prevent an explosion
3. Grill the beans until they become black. Sprinkle salt as desired

<Salted Boiled Soybeans>

The main ingredient is soybeans. They should be young and fresh.

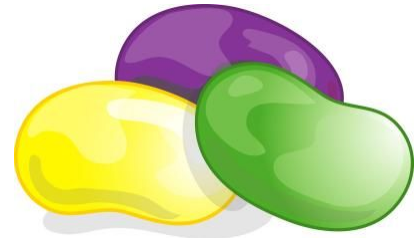
Soybeans help to reduce the alcohol in your liver. They include folic acid and carotene and vitamin C. They are very nutritious beans. Chiba is the main producer of soybeans in Japan. Eating soybeans while they are hot is best. And you may eat as many as you can. The best season for soybeans is July - September.



<The way of Boil Soybeans>

Soybeans - 200-300grams unshelled, Water- 1 liter, Salt- 1.5-2 tbsp

1. Wash the soybeans and cut the ends off with scissors. They will have a better salty flavor.
2. Sprinkle the soybeans with 1/3 of the salt. Remove the fuzz off the soybeans.
3. Come to a hard boil and then add the soybeans. Add the remaining salt to the boiling water. Pleas boil for 4 minutes.
4. Drain the soybeans in a colander. If you quickly cool the soybeans with a paper fan, they will become bright green.



季节食品和简单的菜谱 蚕豆 和毛豆

蚕豆是大的豆，朝着天空的，日本叫天空豆千叶的生产量是全国第2位，和牙膏差不多大的蚕豆一袋大约有10根左右，还是比较便宜的，剥开来一看只有3粒豆，外面的壳很硬不能吃。带壳烤着吃，或者把豆放一点盐熬一熬，蚕豆很容易变鲜度，所以买回来后要早点吃。

<熬蚕豆>

蚕豆一袋、水1L、盐大匙2、酒（有的话可以去掉蚕豆的青臭味）100ml

- ① 蚕豆剥了壳；
- ② 黑筋的地方用刀切开一下，这样盐味比较容易进去，吃时比较容易剥；
- ③ 水烧开后把盐和酒放进去，大约熬2分钟左右；
- ④ 然后拿出来冷一下。

<烤蚕豆>

- ① 把烤鱼的炉热一下；
- ② 蚕豆壳的两端切开（防止爆发）；
- ③ 烤到壳变黑为止，然后撒一些盐比较好吃。

小吃、毛豆是黄豆没变老时摘下来的，人们都说毛豆含有分解酒精成分，减轻肝脏负担，也含有萝卜素、维生素C、叶酸，是很有营养的，千叶县生产量是全国第一，刚熬出来时特别好吃，有多少能吃多少，7月至9月最时鲜。



<毛豆的熬法>

毛豆大约200g~300g带壳，水1L，盐大约大匙1.5~2。

- ① 水洗一下，用刀在壳上切开一些，这样盐味比较容易进去；
- ② 取出三分之一的盐，洒在带壳的毛豆上，用手按一下，毛豆壳上的毛就会掉下来；
- ③ 把大量的水煮开把留下的盐放进去；
- ④ 不洗放进去，大约煮4分钟左右有一点点硬就可以了；

放在竹篮里用扇子扇一下，让它快一点冷下来，青绿颜色就比较漂亮，如果盐分不够的话可以再加一点盐。

8. 台所での日本語 「沸かす」「炊く」「ゆでる」「煮る」

「沸かす」は、冷たい液体を熱い状態にすることです。主に水を湯にする時に使う言葉です。

「炊く」は、米などの穀物を水やスープなどの液体に入れて加熱し、食べられる状態にすることです。次の「煮る」「ゆでる」に比べると残る水分は少ないです。ご飯を「炊き」ます。

「ゆでる」「煮る」は両方とも材料をたっぷりの液体に入れてしっかり火を通すことです。

何が違うでしょうか？

「煮る」が、味のついた調味液を使うのに対し、「ゆでる」時に使うのは、水やお湯です。また「ゆでる」時につかった水やお湯は出来上がったたら捨ててしまいますが、「煮る」の場合はそのままいっしょに食べることが多いです。

Japanese in the Kitchen, 4 ways to Boil <Wakasu--Taku--Yuderu--Niru>

<Wakasu> is when a cold liquid becomes a hot liquid. Mainly this word is used for boiling water.

<Taku> when you heat rice or potatoes with water or soup, we call this condition, Taku.

Compared to Niru or Yuderu, the water for Taku is less.

Both <Yuderu> and <Niru>, place the ingredients in a lot of water and cook well. What's the difference between <Niru> and <Yuderu>? In <Niru> we use seasonings, but in <Yuderu> we only use room temperature water or hot water. Also, in <Yuderu> the water used for boiling is discarded. But in <Niru>, we use the water and eat it in soup or like curry rice.

厨房用語

[熬] [烧] [煮] [烧] (红烧)

- ① [熬]是用冷水变成热水，主要是烧水时用的语言。
- ② [烧]米或者谷物放水加热成液体，变成能吃的状态。
- ③ [煮]相比“烧”留下的水分比较少。

[煮]和[烧]都是用很多的液体放进材料煮熟。有什么区别？

[烧]使用有味的调味料，[煮]是用水和汤，而且使用的水和汤熬好以后把水和汤扔掉的。

[烧]的话熬好后一起吃的。



炊く
Taku
烧



沸かす
Wakasu
熬



ゆでる
Yuderu
煮



煮る
Niru
烧

いしいしょくひん ことくさいこうりゅう
石井食品へのアクセス (国際交流サロン)

Access to Ishii-Shokuhin (International Exchange Salon)

こうりゅうサロンは、いしいしょくひん 1F のViridian でかいさいされています。

☎047-431-2673 本町2丁目7-17

The Salon opens at Viridian on the 1F of Ishii-Shokuhin.

☎047-431-2673 Honcho 2-7-17 Funabashi-city



⑧ いしいしょくひん
石井食品 1F・Viridian
Ishii-shokuhin Bld. 1F Viridian

① けいせいふなばしえき
京成船橋駅
Keisei Funabashi Station

④ スクエア21ビルディング
Square21 Bld.

⑤ ふなばしちゅうおうこうみんかん
船橋中央公民館
Finabashi Central Public Hall

⑨ ふなばししやくしょ
船橋市役所
Funabashi City Hall

⑩ ふなばしししょうぼうきょく
船橋市消防局
Funabashi Fire Dept.

⑬ こくどう 14号線 国道14号線 Road Route14

こうほうへんしゅう ぼしゅう
広報編集スタッフの募集

ふなばしこくさいこうりゅうきょうかい ことくさいこうりゅう ぼしゅう ことくさい しゅうざい
船橋国際交流協会は、広報編集のためのボランティア・スタッフを募集しています。広報紙の取材・
きそう へんしゅう はんくみ がいこくじん かた かんげい
起草・編集・版組などです。経験はいりません。外国人の方も歓迎です。

お問い合わせ: ☎047-436-2083 FAX: 047-436-2089 ふなばしこくさいこうりゅうきょうかいじむきょく
船橋市国際交流協会事務局

Wanted; Volunteer Staffs of editing Public Relations

Funabashi International Relations Association (FIRA) is looking for several volunteer staffs of editing public relations. The task is the planning, writing and editing of public relations. You don't need any special carrier. Foreigners are also welcome.

please call or fax FIRA Call: 047-436-2083 Fax: 047-436-2089

Funabashi International Relations Association (FIRA) Office



ふなばししこくさいこうりゅうきょうかい 船橋市国際交流協会 (F I R A) による がいこくじんきよじゅうしや 外国人居住者 への 支援 しえん
 Funabashi International Relations Association services for non-Japanese residents
 船橋市国際交流協会(FIRA)为帮助在住的外国人，举办以下援助项目

にほんごきょうしつ むりょう 日本語教室(無料) Japanese Conversational Classes(free of charge) 日语教室(免费)

①	げつようび 月曜日	Monday 星期一	9:45~11:45	だんじょきょうどうきんかく 男女共同参画センター	Gender Equality Center near Daijingu-shita Sta.
②	かようび 火曜日	Tuesday 星期二	9:45~11:45	ちゅうおうこうみんかん 中央公民館	Chuo Kominkan near Funabashi Sta.
③	かようび 火曜日	Tuesday 星期二	19:00~21:00	ふたわこうみんかん 二和公民館	Futawa Kominkan near Futawa-Mukodai Sta.
④	すいようび 水曜日	Wednesday 星期三	9:45~11:45	とうぶこうみんかん 東部公民館	Toubu Kominkan near JR Tsudanuma Sta.
⑤	きんようび 金曜日	Friday 星期五	19:00~21:00	やくえんだいこうみんかん 薬円台公民館	Yakuendai Kominkan near Yakuendai Sta.
⑥	きんようび 金曜日	Friday 星期五	19:00~21:00	かつしかこうみんかん 葛飾公民館	Katsushika Kominkan near Nishi-Funabashi Sta.
⑦	とようび 土曜日	Saturday 星期六	12:45~14:45	みやもとこうみんかん 宮本公民館	Miyamoto Kominkan near Daingu-shita Sta.
お問い合わせ		☎ 047-436-2083 船橋市国際交流協会・事務局 (FIRA Office)			

だんじょきょうどうきんかく と うぶこうみんかん では、こども あず 保育を預けられます(保育は有料)。
 Gender Equality Center and Tobu Kominkan offer child care services (pay service)
 男女共同参画中心和东部公民馆可以寄托孩子(收费)

こども にほんごきょうしつ 日本語教室 Japanese Class for Non-native Children (pay service)
 (有料) 儿童日语教室(收费)

①	とようび 土曜日	Saturday 星期六	9:45~11:45	とうぶこうみんかん かい 東部公民館2階	Toubu Kominkan 2F near JR Tsudanuma Sta.
500円/月/家族+保険料800円/年度 ¥500/month/family + Insurance premium ¥800/year					
お問い合わせ		☎ 047-436-2083 船橋市国際交流協会・事務局 (FIRA Office)			

がいこくじんそうだんまどぐち 外国人相談窓口 Non-Japanese Residents Assistance Service 外国人商谈窗口

まいしゅうげつようび きんようび 毎週月曜日と金曜日 (祝祭日は除く)	Every Monday & Friday (except National Holiday)	毎週星期一、星期五 (节假日除外)
じかん 時間: 10:00~16:00	Time: 10:00~16:00	时间: 10:00~16:00
ふなばしやくしょ かい 船橋市役所11階 114会議室	Funabashi City Hall 11F. Rm114	船橋市役所 11楼 114 会议室
お問い合わせ	☎ 047-436-2953	

せいかつじょう なや もんだい 生活上的悩みや問題についての かくしゅうだん う 各種相談を受け付けています。
 A consultation desk on various daily worries and problems is available for non-Japanese residents.
 任何生活上的烦恼、问题等都可不必顾忌进行商谈。