



2026. 7. 1

第 101 号



1. 餅つき大会	1
2. 30 周年記念会.....	1
3. 日本語スピーチ大会	2
4. 第 31 回 通常総会	2
5. いかだレース	2
6. 盆踊り大会	3
7. 国際交流サロン	3
8. 国際交流イベント.....	3
9. こまぐりっしゅ cafe.....	3
10. 理事・会員からのメッセージ.....	3
① 会長 吉野琢也.....	3
② 事務局長 金津 努 「東京マラソン顛末記」. 4	
③ 理事 浅野 利治	5
④ 理事 塩飽 克博	5
⑤ 監事 堀川 康 「ルーティーン」	6
⑥ 理事見習い 小國 紀子	7
⑦ 会員 安部 達.....	8
⑧ 会員 大政直人（作曲家）	8
⑨ 会員 桑田 優.....	8

1. 餅つき大会

1 月 11 日（日）昨年同様に「みんなのむいから民家園事業実行委員会」と共に、餅つき大会を実施しました。天候にも恵まれ、大盛況で全体では 475 名もの参加がありました。



当日の様子



2. 30 周年記念会

2 月 7 日（土）本協会の創立（1995 年 12 月 4 日）から満 30 年を迎えたこともあり、30 周年記念会として、西河原公民館にて、来賓をお招きしてのパーティーを執り行いました。

吉野琢也会長、松原俊雄名誉会長（狛江市長）に続き、国際ソロプチミスト東京一狛江の関宏子会長、NPO 法人こまえにほんごしえん・日本語スクールの檜垣寿子代表より、ご挨拶をいただきました。



出席者による記念撮影

また狛江高校箏曲部の皆様に箏演奏を披露いただいた他、ソプラノ歌手の中西恵子様とレイチェル・アユミ・スミス様のピアノ演奏を楽しみました。

終了後は交流会を開催し、30年の歩みについて皆で振り返る時間を持ちました。



狛江高校箏曲部



中西様・レイチェル・A・スミス様

3. 日本語スピーチ大会

3月22日（日）こまえみらいテラスにて、第20回となる外国人による日本語スピーチ大会を実施しました。

ミャンマー、ベトナム、フランス、ネパールの8名の方々に登壇いただき、興味深いエピソードや祖国・日本の思い出などをスピーチしていただきました。43名の参加者がありました。



出場者との記念撮影

4. 第31回 通常総会

4月19日（日）こまえみらいテラスにて、第31回目となる通常総会を開催しました。

今回は例年同様の事業・会計報告と各々の新年度

計画、役員体制の決裁などでしたが、内容としては新たな試みとなる国際交流イベント（項7を参照）の話題を含んだものでした。



総会出席者との記念撮影

5. いかだレース

来たる7月19日（日）は、恒例の古代カップいかだレース大会が予定されています。今回も KIFA は、外国人5名を募り、出漕する予定です（第11レース、11:40 スタート予定）。

終了後には、交流会を開催しますので、会員の皆様は、是非ご参加ください。会員の参加費は、昨年同様に1000円となります。



昨年のチーム



交流会の様子

6. 盆踊り大会

8月2日（日）は、市役所前の市民ひろばで、和泉会の盆踊りに参加予定です。以前同様に、外国人向けに浴衣の着付けを準備するほか、みらいテラスのキッチンスタジオで交流会を実施する予定です。詳細が決まりましたら、ホームページ他で連絡いたします。



2024年の参加者

7. 国際交流サロン

9月19日（土）に外国の料理を作って、味わいながら、その国について学ぶ国際交流サロンを実施予定です。詳細が決まりましたら、ご連絡します。



前回の様子

8. 国際交流イベント

11月15日（日）に粕江市民まつりが予定されていますが、この日に KIFA は「NPO 法人こまえにほんごしえん・日本語スクール」と協力して、多数の外国人と幅広く交流を行うイベントを開催する方向で準備中です。

こまえみらいテラスを借りて、国の紹介、防災や交通・ゴミ出しに関してのガイド、ワークショップなどを企画中です。

詳細が決まりましたら、ホームページ他で連絡させていただきます。

9. こまぐりっしゅ cafe

毎月の第一土曜日の午後に英会話サロン「こまぐりっしゅ café」を継続中です。

現在は、こまえみらいテラスの多目的室2、3を会場としており、14:20～15:50 に実施しています。

ふるってご参加ください。



6月6日の
実施の様子



10. 理事・会員からのメッセージ

① 会長 吉野琢也

昨年発足したトランプ政権や高市政権の早い動きの中で、将来への様々な期待があるのは事実ですが、戦争の話題についてだけは心苦しく思っています。近年の AI の高度な進化と活用範囲の拡大によって、軍事的な力が暴走するような事態にならないことを切に祈っています。

仕事柄、生成 AI については様々な話題に囲まれており、その中には深刻な問題もあり悲喜こもごもというのが実状ですが、ここでは少し賛否両論を紹介してみます。

ChatGPT や Gemini などの生成 AI を賛美し応援する人は、その情報量や人間らしい返答に圧倒され、このツールを重要なパートナーであると考えたり、

人手不足の社会を救う魔法の杖であるかのように考えたりしています。確かに、この道具は誰しにも力強い情報基盤を装備させ、正確さ（真偽）は別として博識の友を身に付けることを可能にします。

一方で、生成 AI を批判し警戒する人は、生成 AI の回答の中のハルシネーション（偽情報）を問題にしたり、個人情報や著作権を無視した動きを問題視したり、背後で使われている莫大なプロセッサ(CPU)や電気エネルギーといった環境問題などを話題にします。また、利用費について国際的な AI テック企業が今後、価格改定を進めていく点が懸念とされています。

この様に生成 AI は非常に分かり易い「諸刃の刃」なのですが、社会の大多数が推進派になってしまっている以上、負の面についても共に向き合わねばならない様に思います。

多様性を重視する社会では、異なる意見を持つ人々を排斥したり敵対したりするのではなく、違いを歓迎し、異なる経験や立場を持つ人同士が、互いを理解し合い許し合うことが最初の一步となります。政治環境も日常の道具にしても、激しい変化の中にありますが、互いを思いやり、理解し合うことで、私たちの足元から、しっかりした平和な世界を作っていきたいものだと思います。

② 事務局長 金津 努 「東京マラソン顛末記」

KIFA 会員の皆様、こんにちは。またまた、暑い夏の真最中です。熱中症にはご注意ください。

さて、いささか時機を逸してはありますが、私にとっての悲願、一大イベントでしたのでご容赦ください。

3, 4 年前でしたでしょうか、ある小学校でグループに分かれた生徒たちと話をする機会がありました。いろんな質問があり、ある生徒から「夢は何ですか？」と聞かれ、「この年になると夢は無いのだよね」と答え、「あつ、若い人の前でまずいな」と思い、「東京マラソンをもう一度走ること」と答

えなおしました。事実、コースが変更され皇居がゴールとなってから、もう一度走りたいと思っていました。

昨年 9 月、どうせだめだとエントリーした東京マラソンの当選通知がメールで届きました。前回の当選から 12 年ぶりで、びっくり、うれしい、準備が間に合わない などなど、複雑な心持でした。ちょうどアキレス腱を痛めていたこともあり、参加はともかく、完走できるかどうか不安でした。9 月後半から、アキレス腱を気にしながらランニングを始めました。既にエントリーしていた 10 月終わりの手賀沼ハーフマラソンを何とか走り切り、少し自信が出てきました。年が明けて、少し長い距離を走る必要があると思い、30km に挑戦しました。25km まではよたよたとなんとか走れましたが、その後、筋肉痛と関節痛で動けなくなり、道端の椅子に座り込みました。このような経験は初めてでした。何故かと考えてみて、きっと疲れの蓄積と思い、その後 2 週間ほど間隔をあけて、再度、30km に挑戦しました。今度は、何とか走り切り、ほんの少し完走への光が見えました。十分に休みを取ることが必要と思い、2 月中旬から練習を止め、本番前に臨みました。

東京マラソン当日は天気も良く比較的暖かで、私には好都合でした。5 時間台で完走することを目標に、また、もう走ることもないので（多分、今後、当選しない）、ゆっくりと東京の街を見ていこうと、周りを見回しながら走り始めました。余裕のあったのは 20km くらいまでで、その後は、脚の痛みとの戦いでした。走っては少し歩き、ゴールがものすごく遠く感じました。でも、何とかこらえて最後 1km の石畳みの舗道に到達すると、両側にたくさんの人が応援してくれて、この時は、脚の痛みを忘れてではなく、「歩いていたらみつともないなあ」と、意地でも走りぬいてゴールしました。5 時間半の完走目標達成でした。気分最高！！



ゴール直後



銀座の街並み

③ 理事 浅野 利治

KIFA の皆様、こんにちは理事の浅野です。日頃よりコマグリシュ café をはじめとする各種イベントをご愛顧いただき、また温かく盛り上げていただき心より感謝申し上げます。

今年もあっという間に半年が過ぎましたが、これからの季節もイカダレースや盆踊り、市民祭りなど、楽しいイベントが目白押しです。皆様のご参加を楽しみにお待ちしております。

私ごとで恐縮ですが、このたび毎朝楽しく挨拶する中学生が9月からドイツへバレエ留学することになりました。その際、KIFA を通じて知り合ったドイツ人の友人から、大変貴重な助言をもらいました。日本で暮らす外国人という視点から見た「日本人の気質」や「シャイな一面」について、「もっと積極的にコミュニケーションをしていくと良い」という核心を突いた指摘に、深く感銘を受けました。

私生活では、愛犬が18歳を迎え、1日1日の尊さを実感する日々を送っています。



概要 ①

閲覧数
Instagram
Facebook

「いいね！」の数

389,925
389,378
552
11,797

また、Instagramに投稿したシジュウカラとの動画が1万回を超える「いいね」を記録し、嬉しくて周囲に自慢しております。

私たち KIFA は、これからも多様性の尊重（ダイバーシティ&インクルージョン/D&I）をより一層推進し、誰もが排除されることなく、共に歩んでいける社会づくりを目指してまいります。これからもどうぞよろしく、楽しくご参加いただけますようお願い申し上げます。

④ 理事 塩飽 克博

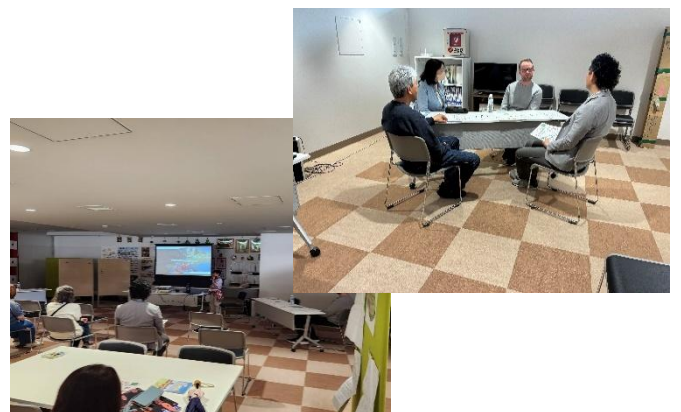
日頃より KIFA の活動にご参加いただき、ありがとうございます。

昨年より KIFA の活動に参加しながら粕江に暮らす方々とゆるやかにつながる機会を増やしてきました。

一つ目は、手話を習い始めたことです。手話の世界について学んでいますが、本当に奥が深く、難しさを感じながらも少しずつ勉強しています。

二つ目は、「こまえのわ」というグループでの活動です。

ここでは、粕江在住の外国人の皆さんとふれあう場を提供しています。



これまでにフランス、エストニア、ドイツ、アメリカ、韓国、ベトナムなど様々な国籍の方に参加していただきました。

これからも市民の皆さまが、年齢・性別・国籍に関係なく気楽にコミュニケーションを楽しめる場

をつくっていきたいと考えています。よろしければ、ぜひ一度お立ち寄りください。

今後も皆さまとともに KIFA の活動を楽しみ続けたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



⑤ 監事 堀川 康 「ルーティーン」

激動とも思える 44 年間の会社勤めを終えて、早くも 10 年近くが過ぎた。

世の中では、「死ぬまでにやるべき 100 のこと」をリスト化して楽しめとか、終活をして後腐れのないようにしろとか言われる。しかし、一生懸命数え上げて 30～40 項目ほどしか思い浮かばず、そのうち半分くらいはこの 10 年で既に消化してしまった。

また、終活といっても毎日十分な時間があり、何も慌てる必要はないと思っている。残りの人生が 10 年か 20 年かは分からないが、これでは確かに先は短くなったと感じる。それでも何から手を付ければよいのか分からず、結局何も進まない。そんな今日この頃である。

この年になると、認知機能の低下も気になる。毎日の活動の中で、やるべきことをきちんとできているかどうかを確認することが大切だと感じている。朝起きて歯を磨き、顔を洗い、着替えを済ませて雨戸を開ける。カレンダーに従ってゴミを出し、家の周りを確認する。テレビをつけ、ニュースを見ながら朝食をとる。テレビ朝日の検定には必ず応募する、一握りの果物を入れたヨーグルトと、青汁の粉末を加えたスムージーに、パン、サラダ、卵という定番の朝食である。

毎日の活動はスマホのカレンダーに記録している。いつ誰と会い、どこへどのように行ったか。その日一日、朝昼晩に何を食べたか。何歩歩いたか。どこでいくら使ったか。こうした記録を付け始めて、

早 10 年になる。

家を出るときには、火の始末やテレビなどの電源を確認し、身なりや服装を整える。さらに財布、携帯電話、カメラの所持を確認し、最後に鍵をかける。一日 1 万 5000 歩を目標に歩き、その日の天候に合わせて行き先を決める。昼食と夕食についても、栄養のバランスや食材の多様性を考えながら献立を選ぶ。

夜は日暮れとともに雨戸を閉め、晩酌を楽しみながらテレビを見る。晩酌は純粋アルコール量が 50cc を超えないよう心掛けている。ビール、ワイン、日本酒、焼酎、ウィスキーなどを、その日の気分に合わせて 4～5 時間かけて少しずつ飲む。

テレビについては、毎週日曜日に一週間分の番組表を確認し、見たい番組を予約録画しておく。そして録画した番組をゆっくり楽しむ。

これらに加えて、毎日、庭木が近所に迷惑を掛けているか、ごみが落ちていないかを確認する。

さらに季節に応じて、寝具の入れ替えや冷暖房の準備、衣類の整理、洗濯やクリーニングの手配なども欠かせない。

また、ほぼ月に一度は映画を鑑賞し、二か月に一度は歌舞伎を観る。毎週一度は車のバッテリー充電を兼ねてドライブに出かけ、さらに二か月に一度は長距離ドライブも楽しむ。

これらに加えて、ボランティアとして狛江市民大学の運営委員として、ほぼ月 2 回の有識者による講座を狛江市民のために企画、運営をする。また狛江国際交流協会の監事として様々なイベントのお手伝いを年間通して行う。

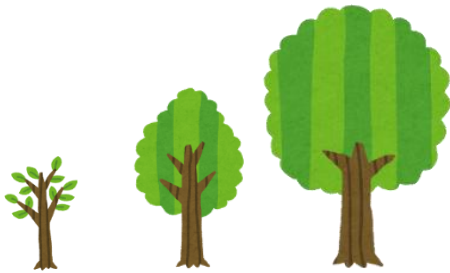
特に重要なことは毎日の活動の中で、おもいだせない言葉や人の名前また新しい言葉があると一生懸命思い出し、確認し、スマホに記録する。これで 2 度目に思い出せない時の嫌な思いを避けることができる。

こうした一連のルーティーンが滞りなくこなせているか、抜け落ちていることはないかを日々振り返ることが、老いを食い止めることにつながるのではないかとも思っている。

ところでこのようにルーティーンをただきちんとかつ淡々とこなしながら、「死ぬまでにやるべきこと」を進めていく。そんな毎日が本当に正しい時間の使い方なのだろうか。

それとも、こうしたことをあまり気にせず、もっと自由気ままに過ごした方が長生きできるのだろうか。

皆さんはどうお考えになるでしょうか。



⑥ 理事見習い 小國 紀子

ひょんなご縁から、今年1月に行われた「餅つき大会」と2月の「創立30周年記念会」に参加させていただき、また、その後のひょんな流れにより、4月に 狛江市国際交流協会に入会いたしました、小國紀子です。4月19日に開催された第31回総会では、創立30周年を数える協会で、図々しくも理事見習いと自己紹介させていただくことになりました。

約1年半前に私自身の仕事量が急激に減少したために、少々落ち込み焦り出し、何か始めなくては、ともがいていた時期でもあったのですが、1月の「餅つき大会」でも2月の「創立30周年記念会」においても、素敵な方達に囲まれてとても楽しく過ごすことができたことが、当協会に入会させていただいた最大の理由です。

そしてその後、何も分からないまま理事の見習いとして理事会にも出席させていただくことになりました。理事、監事をはじめ会員の皆さま、そして当協会を担当してくださる市の協働コミュニティ課の白鳥さんは、どなたも人間的に素晴らしく、また頭脳明晰で優秀な方々ばかりです。お仕事は速

いし、腕力にも実行力にも秀でていらっしゃる（4月の第1回理事会の時に、旧第四小学校に預けてあった荷物を根川の市民センターに移動するという話があったのですが、着物筆筒も含めた荷物を理事の方だけで運び[実際は市役所の方々にお手伝いいただいた:編集者追記]、第2回理事会の時には、2階の部屋に既に移動してくださっていました!）、驚くことばかり。午後9時過ぎに散会になった理事会の翌朝6時35分に理事会議事録が配信されていたり、実行委員会の前に、KIFAの紹介チラシ（日本語版と英語版）が刷新されていつの間にか作成されていたり...また、会長は、企業の社長にしておくのは勿体ない(?)ほどの芸術的才能がおありで、特にお描かきになる絵は、一流画家の作品か?と思うほどの腕前です! しかもどなたも謙虚でいらっしゃる。正に爪を隠す鷹の集団です!

引き換え、腕力はゼロ、知性はイマイチ（+脳の老化により、劣化が進んでいる）特技と言えば「無芸大食」の私が、この集団に随いていけるか? 正直なところ、大きな不安が募ります。ですが今後は、お姉様、お兄様方（年齢ではなく、会員となっからの年数、seniorityで）に刺激を頂くことにより、自分を高めていく機会とすることができるのかしら? そうだ、これは私にとってのチャンスなんだよね、と捉え、自分を鼓舞していけば良いのか...これは、年齢を重ねるごとに内向きで億劫になっていく自分自身を少しずつでも進歩させて行くための、神からの贈り物なのかしら? 新しい人々と知り合い、色々な方々とお付き合いができるというのは、ワクワクと心が高揚するもの。その上、季節ごとの様々なイベントに関わり参加できるのですから、楽しみが倍増しますよね。神の贈り物に感謝しながら、それぞれの季節をこれまで以上に満喫し、日々を楽しんで暮らしていきたいと思います。

見習いから昇進できる見込みのない私ですが、どうぞ皆さま、よろしくお願いいたします。



⑦ 会員 安部 達

狛江に住む人たちが増えているということをニュースで知ってとても素晴らしいことだと喜んでいます。

私は狛江市の活性化について一つ提案したいと思います。

それは何かというと、狛江に住む外国人がどんどん増えるようになって、狛江が外国人に一番住みやすくして人気のある街にすることなのです。

日本はすでに労働人口がどんどん少なくなっていく時代に入っています。そういう時代に日本で働いてくれる外国人は大変貴重な存在です。そのような外国人をサポートし、日本社会に溶け込めるよう支援し、また彼らが日本人と協働して生活できるようにしてあげることが必要だと思います。

その目的を達成するためには、我々国際交流協会はその関係部署とタイアップしてやって行くことがどうしても必要なので、その協力を仰いでやっていきたいと思っています。

⑧ 会員 大政直人（作曲家）

時々コマグリッシュ Café に参加している大政と申します。仕事の兼ね合いであまり出席率が良くなくて申し訳ありません。

私は東京藝術大学大学院作曲専攻を修了して主にクラシック系の作曲・編曲の仕事をしています。それ以外に音大・芸大受験生にピアノやヴァイオリンの指導もしています。

作曲では以前お話ししたことがありますが、カリヨンという教会などの塔の上に大きな鐘が 40 個以上設置されていて、そのすぐ下にパイプオルガンのようなキーボードがあり、それを弾いて鐘を鳴らす、という楽器の作品を多数書いています。去年はヨーロッパ 5 ヶ国で演奏され、今年は 3 月にアメリカのフロリダで、そして 6 月には天皇皇后両陛下が

オランダ・ベルギーを訪問されるのにあたり、日本の歌をカリヨン用に編曲しています。

私は日本作曲家協会の理事をしています。そして海外から多数の作曲家が来日した時に会議を開催するのですが、自分の英会話力があまりにも貧弱な事を痛感して、遅まきながら 2020 年から市役所の向かいの美容室「いちご」の 2 階にある、グリーン・スクエア・カフェというところで、イギリス人のシャム先生に毎週 1 回 50 分の個人レッスンで会話を習い始めました。それでもっと実践を積みたいとこの会に出席するようになったのですが、皆さまの英語力が素晴らしくて、狛江市にはこんなに英会話が出来の方々がいらっしゃるのだ、と衝撃を受けました。そんな訳で末席を汚していますが、出席した時にはどうか呆れずに、暖かく接して頂ければ幸いです。

なお私の曲は YouTube の「大政直人作品集」を検索すると沢山聴けますので宜しかったら覗いて下さい。

大政 直人（作曲／編曲）

liebe@mtj.biglobe.ne.jp

liebe4@mac.com

090-3574-2581

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLRcpji8w0l6E3FHv4ZwJnh2ekoZv5ld6W>

<http://www.liebe4.com>



⑨ 会員 桑田 優

外国語は「だじゃれ」で勉強

みなさんはじめまして、会員の桑田です。2024 年に入会しました。狛江市のとなりの調布市国領町にいますので、狛江市に行く機会はけっこう多いです。

2019 年に、モンゴル語を勉強する講座に通ったことがあります。長年「在日モンゴル留学生会」という、モンゴルから日本に來ている留学生の集まりを支援しているためです。

モンゴルから日本に來ているのは、お相撲さんだけではありません。モンゴルからの留学生だけでも、日本全国で 4,500 人以上います。モンゴルの人口が約 360 万人ということを考えると、留学生の多さにびっくりします。

モンゴル語を勉強するために、紙の辞書を買いました。神田の書店で 6,000 円でした。その後、モンゴルの留学生に「この辞書はモンゴルでは 1,000 円くらいで売っています」と言われました。モンゴルで出版された辞書を日本で買うことができるだけで、良しとしなければなりません。写真で左側の食べ物はモンゴルの「ボーズ」で、辞書のとなりにあるのは「ホーショール」です。



モンゴル語で「こんにちは」は、「センベノー」といいます。「おせんべいはいらない」、「煎餅、ノー」とだじゃれで覚えました。これを覚えれば、みなさんもモンゴル人と友達になれるかもしれません。

せっかくモンゴル語講座に通ったのに、「こんにちは」というあいさつ以外はすっかり忘れてしまいました。でもモンゴル語の文字（キリル文字）は覚えたので、検索サイトにモンゴル語の文字を入力して、出てきた文章を AI に翻訳してもらって読んでいます。

なお、モンゴル語を勉強したところは、東京外国語大学の「オープンアカデミー」(<https://tufsoa.jp>)です。ここでは一般向けに、完全オンラインの語学講座を実施しています。希少言語を教える先生も日本全国からオンラインで参加できるようになったので、2026 年 4 月は 67 言語の講座が開講されたそうです。外国語をめぐる教養講座も充実しているので、みなさんにお勧めします。



この日本語の「たより」をお近くの外国人の方にお知らせください

KIFA : Komae International Friendship Association : 狛江市国際交流協会

事務局 : 狛江市役所 地域文化スポーツ部 協働コミュニティ課 市民協働推進係

住所 : 東京都狛江市和泉本町 1-1-5 TEL : 03-3430-1164

FAX : 03-3430-6870 E-Mail : info@komae-kifa.com

記事・イベントの内容、その他のお問い合わせやご意見は、上記にご連絡ください