

2026

5

月号

# 国際交流員

# 通信



XIN CHÀO SAIKI  
シンチャオサイキ

## 自己紹介

名前 :グエン・タイン・ダット  
ダットと呼んでください  
出身 :ベトナムの北部・ニンビン省  
所属先: 佐伯市役所みんなつながる課

## ベトナム語

「可愛い」はベトナム語で次のように言います。

Đáng yêu

あるいは

Đễ thương

ダーン・イエウ

ゼー・トゥオン



## 国際交流員の活動

3月28日と3月29日に開催された「さいき桜まつり」にベトナムブースを出展しました。「さいき桜まつり」は佐伯市で一番大きなイベントで、県内外から多くの方々が参加しました。

今回は、長尾製作所(株)のベトナム人チームとともにランタンづくり体験ブースを設けました。一見難しそうに見えるようで、ためられる方もいらっしゃいましたが、実際に手を動かしてみると、想像以上に簡単で可愛く、色とりどりのランタンが次々と完成し、参加者の皆さんにも大変喜んでいただきました。

また、ベトナムの旧正月「テト」をテーマにしたコーナーも設置しました。様々な飾り物で彩られた撮影スポットが参加者の目を引きました。幸運を象徴する赤色を基調とした飾り付けは会場を華やかに彩りました。多くの参加者は自作ランタンを手に、記念写真を撮りながら、ベトナムの雰囲気を楽しんでいました。



## 国際サッカー出会い



4月12日に佐伯の屋内運動場にて国際サッカー交流試合が開催されました。ベトナム・ミャンマー・日本の三つの国籍の方々が集まり、楽しくサッカーの試合を行いました。

仕事や学校での疲れも試合をすることで一気にリフレッシュされ、新しい一週間をエネルギーに満ちた気持ちで迎えることができました。

言語が通じない場面もありましたが、チーム全体で息の合った連携プレーができました。

サッカーを通じて、国籍を問わず、「みんながつながる」ことができたのが、何よりの喜びです。

今後ともこのような交流機会を大切に、さらに深めていきたいと思ひます。





## ご存知でしょうか？ ベトナムの食事マナー



立て箸はダメ



音を立てない



茶碗を叩かない

日本では食事をするとき、食材・食事に携わっていた方々へ感謝を伝えるために、「いただきます」という決まったフレーズを使いますね。ベトナムではどのような食事マナーがあるのでしょうか？今回、皆さんに解説していきたいと思います。

ベトナムでは食事の前に、目下の人が、一番目上の人から順番に「ご飯を召し上がってください」と言います。

食後はみんなでお茶を楽しみます。北部の人はお茶が好きというだけでなく、お茶を飲んでリラックスしながら、おしゃべりをするのが習慣なのです。また食事中にはいくつかのタブーもあります。

一つ目は、お箸をご飯の上に刺さないことです。ご飯にお箸を刺すことは、亡くなった人にご飯を供えることを意味しています。縁起が悪いとされるため、食事中にやってはいけない行為です。

二つ目は、音を立てて食べないことです。日本でも食事中音をたてて食べないようにしますが、一方、ベトナムでは麺類でも音を立てて食べるのはよくないとされているため、スプーンなどですくって食べるのが一般的です。

三つ目はお箸で茶碗を叩かないことです。ベトナムでは、食事中に茶碗を叩くと霊やお化けを呼ぶと言われているため、縁起が悪い行為だと考えられています。

本記事をご覧になっている皆さんの母国ではどのような食事マナーがあるのでしょうか、ぜひ教えてくださいね。

## ベトナムではいくつの党があるのでしょうか？



A  
一党

B  
二党以上

ダウ・フウ・ソット・カ・チューア



クイズの回答: Aです

ベトナム共産党が唯一の政党です



皆さんは、普段よく料理をしますか。日本以外の国ではどのような家庭料理が作られているのか、気になったことはありませんか。そこで今回は、ベトナムの家庭料理の一つを紹介したいと思います。

料理の名前は「ダウ・フウ・ソット・カ・チューア」、日本語では「厚揚げのトマト炒め」です。材料は厚揚げ、トマト、万能ネギの3つです。

**ステップ1:**厚揚げを食べやすい大きさに切ります。多めの油をフライパンに入れ、厚揚げの表面やふちがカリカリになるまで揚げ焼きにします。

**ステップ2:**焼き上がった厚揚げを一度お皿に取り出します。同じフライパンに乱切りにしたトマトを入れ、軽く煮立たせます。塩や醤油を加えて、味を整えます。

**ステップ3:**二分ほど煮たら、厚揚げをフライパンに戻します。さらに小口切りにした万能ネギを加えて、軽く混ぜ合わせたら完成です。

とても簡単に作れるので、ぜひ一度作ってみてください。もし私に会う機会があれば、ぜひ感想を聞かせてくださいね。

