

青梅市 観光案内

東京にある山といえば「高尾山」が有名ですが、青梅市にも登ってみたいくなるような魅力的な山が数多くそびえています。春夏秋冬、四季折々の美しい景色が何度も訪れたい気持ちにさせてくれます。登山のしやすさも初心者向けから様々！今回、そんな青梅の山々を紹介します。(青梅市 企画部秘書広報課広報係 小昏信行)

1 御岳山 標高929m

【登山口へは…JR 青梅線御嶽駅下車～西東京バス御岳駅
バス停乗車～ケーブル下バス下車徒歩約6分】

市内南西に位置する御岳山は武蔵御嶽神社が鎮座する霊峰です。神社所蔵の国宝や樹齢 1,000 年ともいわれる榎の木（神代けやき）をはじめ歴史的な物・名所を堪能できます。更に奥地へ進むと市内最高地点 1,084m の鍋割山がそびえます。登山口近くからはケーブルカーも運行しており時間を短縮して登ることも可能です。

2 高水山 標高759m

【登山口へは…JR 青梅線軍畑駅下車
徒歩約30分】

惣岳山、岩茸石山とあわせ高水三山と呼ばれる高水山は、市内北西に位置しています。登山道は比較的整備されていて登りやすくなっています。山頂付近にあるお寺、常福院のお堂では4月になると獅子舞が奉納されます。

3 長淵山ハイキングコース

【ハイキングコース入口へは JR 青梅線青梅駅下車
徒歩約30分】

市内を東西に流れる多摩川の南側の丘陵沿いに続くハイキングコースです。赤ぼっこからの眺望は絶景で、市内東部に広がる武蔵野地を見渡せます。天気の良いときスカイツリーを見ることもできます！



赤ぼっこからの眺望

4 青梅丘陵ハイキングコース

【ハイキングコース入口へは JR 青梅線青梅駅下車
徒歩約15分】

JR 青梅駅～軍畑駅の北側の丘陵沿いに続くハイキングコースです。コース全体が駅に近いこともあり、自由なコース設定が可能です。駅前散策とあわせて気軽に山歩きを楽しめます。



青梅市では YouTube 公式動画チャンネルで職員が実際に歩いた様子を紹介しています。上記QRコードからは是非チェックしてみてくださいね！



おぢやクラインガルテンふれあいの里

お試し移住してみませんか？

おぢやクラインガルテンふれあいの里は、新潟県小千谷市の山本山中腹に位置し、都市と田舎の両方の魅力を楽しめる素敵な施設です。今年度から、1年間の利用プランに加えて、より気軽に田舎暮らしを体験いただける1週間からの短期利用プランも始めました。



「ラウベ」と呼ばれる簡易宿泊施設には、エアコンやお風呂などの設備が整っており、快適にお過ごしいただけます。自然の中で過ごす夜はとても静かで、リラックスしたひとときを楽しめます。ラウベの隣には畑があり、季節ごとの農作業を体験することで、自然の恵みや農業の大切さを感じることができます。

施設内には直売所があり、小千谷のお米や特産品、新鮮な野菜を販売しています。また、季節ごとに様々なイベントが開催され、年間を通して楽しめる体験が盛りだくさんです。家族連れ、特に子どもたちにとっては、自然と触れ合う貴重な機会になるでしょう。

新潟県小千谷市の美しい自然の中で、リアルな田舎暮らしを体験してみませんか？皆様のお越しを心よりお待ちしております。

(小千谷市 にぎわい交流課交流推進係 山岸 真)

おぢやクラインガルテン
ふれあいの里



Event Information from SACE

交流イベント情報

QRコードから
ご覧下さい。



すぎなみ交流ニュース

第73号

2024年7月

Suginami Cultural Exchange News



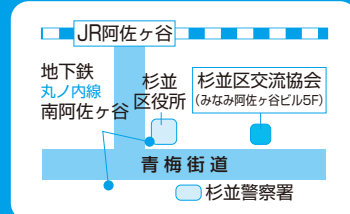
스기나미 교류 소식
杉並的交流消息

発行：一般財団法人 杉並区交流協会
[Suginami Association for Cultural Exchange(SACE)]

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル5階
[Minami-Asagaya Bldg. 5F 1-14-2 Asagaya-Minami, Suginami-ku, Tokyo 166-0004 Japan]
TEL.03-5378-8833 FAX.03-5378-8844 E-mail: info@suginami-kouryu.org

<https://suginami-kouryu.org/>

◆年4回発行◆ 協会情報誌は区内施設窓口、区内の駅広報スタンドなどに置いてあります。



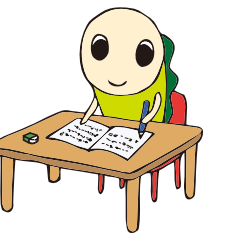
目次

| | |
|-------------------|---|
| 外国人サポートデスク、LTC友の会 | 2 |
| 料理を通して学ぶ交流自治体 | 3 |
| 青梅市観光案内ほか | 4 |

子ども日本語教室

2023年1月より、区内の公立小中学校に通う日本語を母語としない児童・生徒を対象に、地域のボランティアが教科につながる日本語学習の支援を行っています。子どもたちの放課後の学びの場としてにぎやかに活動しています。

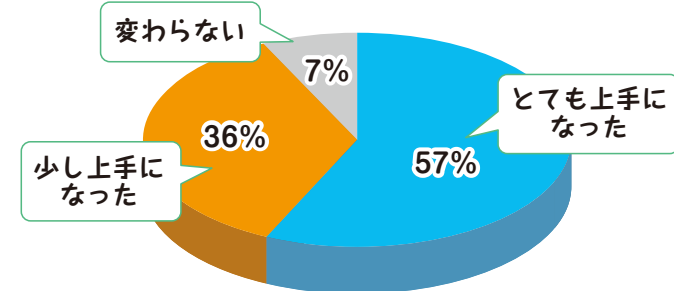
今回、子ども日本語教室に通う子どもたちにアンケートを実施しました。



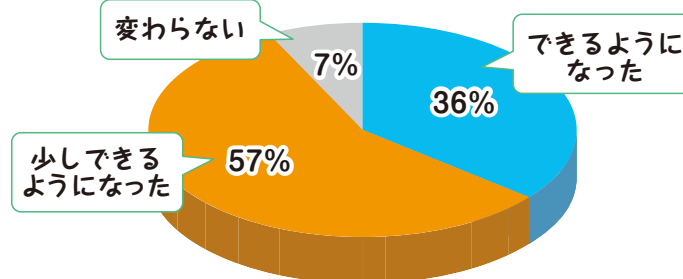
子ども日本語教室人数 2024年6月1日現在

| 高円寺教室 | | | 済美教室 | | |
|-------|---------|---|-------|-------|---|
| 小学生 | 人数 | | 中学生 | 人数 | |
| | 21 | | | 14 | |
| 国籍・内訳 | 中国 | 7 | 国籍・内訳 | ネパール | 9 |
| | ネパール | 7 | | 中国 | 2 |
| | フィリピン | 4 | | タイ | 1 |
| | モンゴル | 1 | | フィリピン | 1 |
| | カナダ | 1 | | 日本 | 1 |
| | フランス/日本 | 1 | | | |

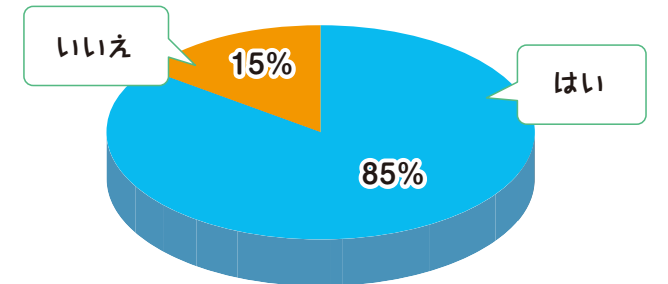
日本語が前より上手になった



日本語を使ってスムーズに生活ができるようになった



日本語をもっと勉強したい



日本語を勉強して、どのようにかわりましたか (%)

| | |
|----------------------|----|
| 日本人の友達や相談できる人が増えた | 92 |
| 生活で不自由することが少なくなった | 78 |
| 住んでる地域のルールがわかることが増えた | 78 |
| 日本の文化・習慣でわかることが増えた | 78 |
| 生活に必要な情報を集めることが増えた | 64 |
| 地域の人とコミュニケーションが増えた | 57 |

勉強した日本語はどんな時に役立ちましたか (%)

| | |
|--------|----|
| 学校 | 85 |
| 友達との会話 | 78 |
| 電車・バス | 71 |
| 買い物 | 57 |
| 電話 | 42 |
| メール | 42 |
| 病院 | 28 |

今後どんなことができるようになりたいですか (%)

| | |
|----------------|----|
| 友達や知り合いと話す | 85 |
| 学校からの連絡を理解する | 71 |
| 電話をかけたり電話にこたえる | 50 |
| 病院でお医者さんと話す | 42 |
| メールを書く | 35 |

外国人サポートデスク Support Desk for Foreign Residents

杉並区交流協会では、在住外国人支援の一環として、通訳ボランティア相談員が外国人の皆さんの区役所での手続きや悩み事などの相談をサポートしています。

在住外国人の増加に伴って、相談件数も令和4年度の398件から令和5年度は497件と増加傾向にあります。

*相談内容（令和5年4月～令和6年3月）

| 生活に関すること (転出入・国保・税) | 資格に関すること (在留資格・呼び寄せ) | 日本語教室に 関すること | その他※ | 合計 |
|------------------------|-------------------------|-----------------|------|------|
| 202件 | 21件 | 139件 | 135件 | 497件 |

※保育、妊娠、住宅、仕事、教育、補助金など。

外国人のくらしをサポートしています(日常生活でわからないことや困っていることなど)

場所 杉並区役所区政相談課窓口（東棟1階）

言語 英語 中国語 韓国語 ネパール語



LTC友の会 30周年

LTC友の会は、外国人区民の日本語学習のお手伝いをするボランティア団体として1994年に結成され、今年で30年となりました。設立当時のスタッフは3名となりましたが、新しいメンバーも加わり、現在は40名のボランティアが世界41の国・地域から来ている80名の学習者支援をしています。

振り返ってみると、外国人の支援と交流でスタートしたLTCも、3.11の東日本大震災後には国に帰れない人たちの心の拠り所として教室を開け続け、また2020年からのコロナ禍にあっては、いち早くオンライン教室に切り替えて支援の継続をしました。

年齢も出身も様々な学習者が、火曜木曜の午前午後（杉並区交流協会フロア）と、土曜午前（ふらっと永福集会室）に集い、笑い声の絶えない1コマ80分を共にしています。ボランティアスタッフの背景も年齢も様々ですが、それぞれのメンバーが毎回の学習者との出会いの中で新しい発見をするのを楽しみに活動を続けています。

楽しくなければボランティアは続かないという信条のもと、新しく杉並で生活を始めた外国人が日本語力ゼロで教室を訪れて来る場合、私たちはその責任の重さも同時に感じています。行政と地域ボランティアの協働で、多様な区民が居心地よく暮らせる社会を作っていくお手伝いをしていきたいと思えます。私たちと一緒に活動しませんか。(LTC友の会 山形)

LTC友の会



警察による安全講座



土曜日教室



30周年祝賀会

料理を通して学ぶ交流自治体 第4弾 / 山梨県忍野村

3月27日(水) 於: 杉並区阿佐谷地域区民センター

今回は山梨県忍野村の郷土料理「ほうとう」に挑戦しました。忍野村は富士山麓にある標高およそ940メートルに位置する高原の盆地にあります。山中湖に隣接し、湧水で有名な忍野八海をご存じの方もいらっしゃるでしょう。1964年から杉並区の小学5年生は移動教室で忍野村を訪れています。杉並区と忍野村は2012年に災害時相互援助協定を提携しました。

今回の講師は忍野村民宿組合と忍野村観光協会の方々です。忍野村観光協会の浅野さんは、北海道の契約農家から取り寄せる国産大豆を使って昔ながらの製法で頑張る豆腐屋さんでもあります。会場でおぼろ豆腐を作り、温かいご飯にのっける意外な食べ方を教えていただきました。参加者からは、「具たくさんのおほうともおいしかったけど、豆腐ご飯もお

いしくてびっくり」、という感想がたくさん寄せられました。

忍野村のみなさんによると、「ほうとうが一番おいしいのは3日目」とのこと。地元ではサラサラ汁（作りたて）で食べるのは珍しいのだそうです。忙しい農繁期に家族の健康を気遣う女性たちが工夫を重ねて作り出したのが具たくさんのおほうとうだったようです。

忍野村から見る富士山は最も美しいと言われていて、週末・平日問わず世界各国からの観光客でにぎわっています。外国人観光客の対応には言葉の問題もあるのではないかと伺うと、「スマホの翻訳アプリで対応しています」とのことでした。「杉並区民のみなさんもぜひ忍野村にお出かけ下さい」と、観光PRも忘れない観光大使のみなさんでした。(広報T)



中力粉をこねて伸ばしていきます



みんなで助け合って作りました



麺切り



忍野村の講師のみなさん（中央は浅野さん）



ほうとう



じゃんけん大会、景品は忍野村の写真集



おぼろ豆腐

今年度は「料理を通して学ぶ交流自治体」から「五感で感じる交流自治体」へと名称を変更して杉並区交流自治体の魅力をお届けする催しを開催します。情報はLINEでお届けしますので、下記QRコードより、友達登録をしてください。

