

いわて国際交流 世界はともだち



2025
07
Summer



令和7年度 岩手県国際交流協会の 取り組み



中国古典舞踊—私と伝統美の物語(詳しくはP.8で)
More details on page 8 / 详情页面P8



Information

インフォメーション / 情報

外国人相談

困ったことがあったら、いわて外国人県民相談・支援センター（運営：岩手県国際交流協会）にご相談ください。外国語での相談もできます。（※要予約）詳しくは、岩手県国際交流協会のホームページを見るか、下記にお問い合わせください。

TEL：019-654-8900

Eメール▼



ホームページ▼



行政書士による相談会

在留資格や手続きの相談ができます。

- 主 催：いわて外国人県民相談・支援センター
- 日 時：毎月第2・第4金曜日 13:00～16:00
- 会 場：アイーナ5階 国際交流センター
- 費 用：無料
- 申 込：要予約（電話、メール）
- TEL：019-654-8900

Eメール▼



岩手弁護士会による相談会

在留資格・結婚・離婚・相続・お金のトラブル・事故などの法律相談ができます。家族やお知り合いの方も相談できます。

- 主 催：いわて外国人県民相談・支援センター
- 日 時：2025年7月16日（水）、9月17日（水）15:00～18:00
- 会 場：アイーナ5階 国際交流センター
- 費 用：無料
- 申 込：1週間前までに予約してください。
- TEL：019-654-8900

Eメール▼



ユニセフ・シアター『歌声にのった少年』

紛争の地ガザに生きる少年が、姉との約束を果たすため、ガザを脱出し歌手になった実話を基にした映画を上映します。

- 主 催：岩手県ユニセフ協会
- 日 時：【盛岡】7月19日（土）10:30～【花巻】7月20日（日）10:00～
- 会 場：【盛岡】岩手教育会館 多目的ホール（定員300名）
【花巻】生涯学園都市開館「まなび学園」（定員50名）
- 費 用：無料
- 申 込：下のQRコードまたは電話より
- ※申込後受付確認はありません。直接会場にお越しください。
- 問合せ：岩手県ユニセフ協会（TEL 019-687-4460）



2025中国雲南省Kids in いわて

岩手県と2013年に「友好交流協力協定」を結んだ中国雲南省から、16名の生徒が来県し、雲南省や中国文化の紹介をします！

- 主 催：岩手県国際交流協会
- 日 時：2025年7月20日（日）10:00～11:30
- 会 場：アイーナ6階 団体活動室1
- 費 用：無料
- 申 込：要予約（QRコード）
- 問合せ：岩手県国際交流協会
- TEL：019-654-8900



夏休みの自由研究 どこでだれが作っている？ ～バナナとコットンから学ぶフェアトレード～

小学生を対象とした夏休みイベントです。バナナやコットンなど、身近なモノを通して「フェアトレード」について知って学んで体験してみよう!!

- 主 催：岩手県国際交流協会
- 日 時：2025年8月2日（土）13:00～15:00
- 会 場：アイーナ5階 会議室501
- 費 用：無料
- 申 込：要予約（QRコード）
- 問合せ：岩手県国際交流協会
- TEL：019-654-8900



岩手県国際交流協会賛助会員募集

岩手県国際交流協会では、活動を支えてくださる賛助会員を随時募集しています。賛助会員に入会いただくと、当協会主催のイベントでのプレゼントや、連携している飲食店や旅行会社等で各種サービスが受けられるなどの特典があります。

ぜひみなさまの入会をお待ちしております。

詳しい情報▼



入会フォーム▼



Consultations Available for Foreign Residents

Please contact the Support Center for Foreign Residents (run by the Iwate International Association) to consult your concerns about your daily or work life. The staff at the center will be able to listen to your concerns (in Japanese or other languages). You will need to book an appointment in advance so please contact the Iwate International Association or check their official website.

- TEL : 019-654-8900



Consultation with an Administrative Legal Specialist

Consultation on status of residence and its procedures is available.

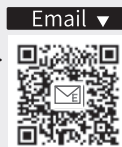
- Organizer : Iwate Support Center for Foreign Residents
- Date&Time : Every 2nd & 4th Friday 1pm-4pm
- Venue : International Exchange Center (Aiina 5F)
- Free
- Reservations required (Phone / Email)
- TEL : 019-654-8900



Consultation with the Iwate Bar Association

Legal advice is available on residence status, marriage, divorce, inheritance, money problems, accidents, etc.

- Organizer : Iwate Support Center for Foreign Residents
- Date&Time : Jul 16 (Wed) & Sep 17 (Wed) 3pm-6pm
- Venue : International Exchange Center (Aiina 5F)
- Free
- A reservation required one week in advance. (Phone / Email)
- TEL : 019-654-8900



Yunnan Kids in Iwate 2025

16 middle school & high school students from Yunnan Province will be coming to Iwate to introduce Yunnan through a presentation.

- Organizer : Iwate International Association
- Date&Time : Jul 20 (Sun) 10:00am – 11:30am
- Venue : Aiina 6F, Activities Room 1
- Free
- Reservations required (Please scan the QR code)
- Contact: Iwate International Association
- TEL : 019-654-8900



外国人问题咨询

如果您有任何问题，请向岩手县外国人县民咨询・支援中心（由岩手县国际交流协会运营）咨询。还可提供外语咨询。（*需要预约。）详情请关注岩手县国际交流协会主页或以下所示方式联络。

- 电话 : 019-654-8900



行政书士の咨询

咨询内容 可就居留身份及其手续进行咨询。

- 主办人 : 岩手县外国居民咨询・支援中心
- 日期: 每月第二和第四个周五 13:00 ~ 16:00
- 会场 : Aiina 5楼 国际交流中心
- 费用: 免费
- 申请: 需要预约 (电话, 电子邮件)
- 电话 : 019-654-8900



岩手辩护律师会举办 外国人咨询会

可以就居留身份、结婚、离婚、继承、金钱纠纷、事故等提供法律咨询。

- 主办人 : 岩手县外国居民咨询・支援中心
- 日期: 7月16日(周三), 9月17日(周三) 15:00 ~ 18:00
- 会场 : Aiina 5楼 国际交流中心
- 费用: 免费
- 申请: 请在1周前预约 (电话, 电子邮件)
- 电话 : 019-654-8900



中国云南省 Kids in 岩手 2025

来自云南省的 16 名初中生和高中生将访问本县。他们将向我们介绍云南省并发表演讲。

- 主办人 : 岩手县国际交流协会
- 日期: 7月20日(周日) 10:00 ~ 11:30
- 会场 : Aiina 6楼 团体活动室 1
- 费用: 免费
- 申请: 需要预约 (请扫描右侧二维码)
- 問合せ : 岩手县国际交流协会
- 电话 : 019-654-8900



令和7年度の岩手県国際交流協会の事業計画の中から、皆様にぜひ参加・活用いただきたい取組をご紹介します。

令和7年度 岩手県国際交流協会の取り組み

イベント

11/16(日)

2025ワン・ワールド・フェスタinいわて

毎年、アイーナ(いわて県民情報交流センター／盛岡)で開催している国際交流のお祭りです。岩手に住む様々な国や地域出身の外国人との交流を通して、世界の文化に触れることができますよ！



2024ワン・ワールド・フェスタinいわてボランティア集合写真

12/6(土)

グローバルキャリアフェアinいわて

いわてグローバル人材育成推進協議会(事務局:岩手県、岩手県国際交流協会)では、JETプログラム参加者(語学指導等を行う外国青年招致事業)や外国人留学生などのグローバル人材と県内企業とのマッチングイベントを開催します。さまざまな県内企業と直接交流できる貴重な機会ですので、ぜひご参加ください！

8/2(土)

フェアトレード・イベント

身近な国際協力であるフェアトレードについて、知ってもらうためのイベントを開催します。今年は、8月2日(土)に、小学生を対象とする夏休みイベントを開催予定です。

外国人との交流会

国際交流員(CIR)、留学生、在住外国人等との協働企画により、定期的に外国人との交流会を開催します。国際交流に興味のある方はどなたでも参加できます。

貸出

岩手県国際交流協会が管理・運営する国際交流センターでは図書、外国の民族衣装・物品(国旗を含む)の貸出を行っています。貸出可能物品は、国際交流センターのホームページより確認できます。

助成

国際交流関係団体等の活動支援助成

県内の国際交流団体等が行う県民参加型の国際交流・国際協力・多文化共生の活動、日本語教室などの運営経費の一部を助成します。

※R7年度の申込は締め切りました

私費外国人留学生支援奨学金の支給

私費外国人留学生に奨学金を支給するとともに、「いわて留学大使」を委嘱し、県内で行われる国際交流活動へ積極的に参加いただきます。

在住外国人を支える取り組み

外国人相談対応

いわて外国人県民相談・支援センターを運営し、在住外国人が安心して暮らせるよう、日本語学習・医療・福祉・子育て・行政手続等の相談に応じています。英語・中国語・ベトナム語等の外国語での相談のほか、行政書士や弁護士など専門家による相談会も行っています。困ったことがあれば、お気軽にご連絡ください！

オンライン日本語教室

近くに日本語教室がなかったり、日中に学習時間が確保できなかったりする日本語学習初心者のために、ひらがな、カタカナから始めるオンライン日本語教室を開催します。(前期と後期開催予定)

地域の日本語教育に関するアウトリーチ支援

岩手地域日本語教育コーディネーター等の有識者と連携し、日本語教育に関する地域巡回・相談対応、日本語教育人材向け研修、教室開設サポート等を行います。

日本語サポーターの登録・活用

在住外国人のさまざまな日本語学習ニーズに対応するため、日本語サポーターの登録・育成を行い、外国人や企業から依頼があった際にマッチングを行います。

日本語サポーターへ
登録希望の方はこちら！



日本語サポーターに
教えてもらいたい方はこちら！



いわて国際化人材の登録・活用

地域の国際化、多文化共生の地域づくりを進めるため、多様な分野の人材を登録し、通訳者・翻訳者、異文化理解講座等の講師等として登録者を紹介します。

いわて国際化人材へ
登録希望の方はこちら！



通訳、翻訳を依頼したい
外国人の方はこちら！



外国人患者受入体制整備

在住外国人や訪日外国人が安全・安心に過ごせるように医療面での支援に取り組みます。医療通訳研修も実施します。

いわて災害時外国人支援体制構築事業

災害時における外国人支援体制の構築を図るため、災害時多言語支援者の育成・登録や、災害時多言語支援窓口の体制整備を進めます。

こちらに掲載したもの以外でも、さまざまなイベントや講座などを開催します。

それぞれのイベントや講座の詳細は、ホームページやSNS、国際交流センター内の掲示などをご覧ください。

聞いて！あたしの自慢



Listen Up! What I Am Proud Of
听！这是我最引以为豪的

県内在住外国人の方が、
皆様にぜひ聞いてほしいことを紹介します！

Introducing things the foreign residents
of Iwate want everyone to know!

介绍给大家居住在县内的外国人最想传达的事情！

写真・文

ムンタヒナ・ナビラ
(バングラデシュ)



2024年に岩手大学で農学博士号を取得したことは、単なる学問上の節目以上の意味を持つものでした。それは、内面の強さ、変容、そして静かな勝利の数々を映し出すものであり、私自身と、これまで困難を乗り越えてきたことを心から誇りに思うことができました。

私の旅はダッカ大学で始まり、そこで学士号と修士号を取得しましたが、日本に興味を持つようになったのは修士課程にいたときです。2019年4月2日、盛岡に到着しました。着陸した時は雪が激しく降っていて、私が離れた場所の暖かさとは対照的でした。身を切るような寒さでしたが、それは新たな章の始まりを告げるものでした。それから数週間後、桜が咲き誇っていたことが、私には象徴的な再生のように感じられました。厳しい冬の後に花が咲くように、困難を耐え忍んだ先に成功があるのだということを改めて実感しました。この思いは博士課程を通して私の中に残り、人生の指針のひとつとなりました。

2020年、第一子の誕生により私の人生は劇的に変わりました。母親業と研究の両立は途方もなく大変でした。眠れぬ夜を過ごし、早朝に起こされ、終わりのない責任がのしかかりました。ときには自分が人間というより、ひとつひとつの義務をただこなしていくだけの機械のように感じました。しかし、こうした苦労が私に規律、忍耐、信念の力を教えてくれ、私を形作ったのです。

子供を預かってくれた保育園、親切な指導教官、そしていつも支えてくれる夫など、多くの方々から受けたサポートに感謝しています。

学問以外にも、この経験は私を様々な面で成長させてくれました。初めて自転車に乗れるようになり、まるで自由を取り戻したような気持ちになりました。また、独学でかぎ針編み

を学び、一針一針縫うごとに、落ち着き、集中力、そして新しい表現方法を見つけることができました。これらは些細なことのように思えるかもしれませんが、学者や母親としてだけでなく、人として私が今でも成長していることを思い出させてくれました。

この旅を通して、誇りは必ずしも大きな成果から生まれるものではないことを学びました。それは、誰も見ていない時に積み重ねる小さく着実な一歩の中にあることが多いのです。誇りとは、快適さよりも勇気を選び、完璧でなくとも歩み続けることにあります。

振り返ってみると、私が誇りに思うのは取得した学位だけでなく、成長し、忍耐強くなってきた私自身です。困難に直面しているすべての人、特に若い女性や母親の皆さんへ。あなたの道のりは困難かもしれませんが、一步一步前進する価値があります。進み続けてください。すると、きっと自分の持っている強さに驚きますよ。



日本に来るため飛行機を乗り継いだクアラルンプール国際空港での一枚

Mumtahina Nabila (Bangladesh)

Completing my PhD in Agricultural Sciences from Iwate University in 2024 marked much more than an academic milestone. It was a reflection of inner strength, transformation, and quiet victories that made me deeply proud of who I am and what I have overcome.

My journey began at the University of Dhaka, where I completed both my Bachelor's and Master's degrees. It was during my Master's that I became interested in Japan. I arrived in Morioka on April 2, 2019. It was snowing heavily when I landed—a sharp contrast to the warmth I left behind. The cold was biting, yet it marked the beginning of a new chapter. Just weeks later, as the sakura bloomed, I felt a symbolic renewal—a reminder that just as flowers bloom after a harsh winter, success follows perseverance through hardship. That thought stayed with me throughout my PhD years and became one of the guiding philosophies of my life.

In 2020, my life changed dramatically with the birth of my first child. Balancing motherhood and research was incredibly challenging. There were sleepless nights, early mornings, and endless responsibilities. Some days, I felt more like a machine than a person, simply moving from one duty to another. Yet those struggles shaped me. They taught me discipline, resilience, and the power of faith.

I'm grateful for the support I received—from the daycare that cared for my child, to my kind supervisor, and my ever-supportive husband.

Beyond academics, this journey helped me grow in other ways too—I learned how to ride a bicycle for the first time, and it felt like reclaiming a piece of freedom. I also taught myself to crochet, and with every stitch, I found calm, focus, and a new form of expression. These may seem small, but they reminded me I was still growing—not just as a scholar or mother, but as a person.

This journey taught me that pride doesn't always come from grand achievements—it often lies in the small, consistent steps we take when no one is watching. It's in choosing courage over comfort and progress over perfection.

Looking back, what makes me proud is not just the degree I earned, but the person I became—strong, patient, and resilient. To anyone facing challenges,

especially young women and mothers: your path may be difficult, but every step forward is worth it. Keep going. Your strength will surprise you.

Mumtahina Nabila (孟加拉国)

在2024年,我于岩手大学取得了农学博士学位。这不仅是学术上的一个重要里程碑,更是我人生旅程中的深刻印记。它凝聚了我内心的坚韧与蜕变,也见证了我在默默无声中赢得的一场又一场胜利。回望这一路走来的艰辛与成长,我由衷地为自己感到骄傲。

我的求学之路始于达卡大学,在那里我取得了学士和硕士学位。真正对日本产生浓厚兴趣,是在攻读硕士期间。2019年4月2日,我抵达盛冈。那天大雪纷飞,与我离开之地的温差形成强烈的对比。刺骨的寒冷仿佛象征着一个全新篇章的开启。几周后,盛冈迎来了樱花盛开的季节,那一刻对我而言,象征着重生——就像经历严冬之后终将迎来春日花开。这段经历让我深刻体会到:只要咬牙坚持,终会迎来属于自己的绽放。这样的信念,也始终支撑着我度过博士生涯中的每一个艰难时刻,成为我人生路上的指南针。

2020年,我迎来了第一个孩子的诞生,生活从此发生了翻天覆地的变化。作为一名母亲和研究者,我必须在家庭与学术之间找到平衡——这并不容易。无数个不眠之夜,被唤醒的清晨,无尽的责任压得我几乎喘不过气来。有时候,我觉得自己像一台不停运转的机器,只是在完成一项又一项的任务。但正是这些挑战教会了我什么是自律、耐心和信念,并塑造了今天的我。

我感激所有在这段旅程中给予我帮助的人——愿意照顾我孩子的保育园老师、始终耐心指导我的导师,以及无条件支持我的丈夫。没有他们的陪伴与扶持,我无法坚持到今天。

除了学术方面的成长,我在生活中也有了更多新的尝试和突破。我第一次学会骑自行车,那种自由自在的感觉让我如释重负。我还自学了钩针编织,在一针一线之间,我找到了内心的平静与专注,也开启了一种全新的自我表达方式。也许这些都是生活中微不足道的小事,但它们提醒我:无论作为学者、母亲,还是作为一名普通人,我都在不断成长。

通过这段旅程我提会到了一个深刻的道理:自豪感并不总来自于轰轰烈烈的成就,更多的时候,它藏在那些无人注目的坚持之中。真正的自豪,是在面对未知与不安时选择勇敢,是在不完美中仍愿意前行的那份决心。

如今,当我回望这段历程,我最引以为傲的不只是那一纸博士文凭,更是那个历经风雨后,变得坚韧且温柔的自己。

我想把这份感悟送给正在经历挑战的你,特别是那些年轻的女性和母亲们:也许你们的路很艰难,也许你们时常感到孤单,但请相信,每一步都值得。继续前行吧,总有一天,你会惊讶于自己

わたしのおもひで



SHEN
XINBEI
シン キンバイ
沈欣蓓 (中国)

2025年度留学生大使

中国古典舞踊——私と伝統美の物語

大学卒業間近のある日、母校から誘われ、中国古典舞踊を披露する機会をいただきました。振り返れば、幼い頃から舞踊を学び、寒い日も暑い日も、雨や風の強い日でも練習を休むことなく、すでに8年以上の歳月が流れました。私にとって舞踊は、単なる趣味ではなく、魂の奥底にある拠り所です。

中国古典舞踊は「身体とリズムの一体化、姿を通して精神を表す」ことを重んじます。一つ一つの袖の動きや、眉の動き、微笑みにまで詩情が込められています。水袖が舞うとき、それは「見事に飛ぶ龍のよう優雅に」舞い、身体の動き一つ一つが、数千年にわたる中国の儀式や音楽の美を映し出します。それは詩・書・儀式・音楽を融合した流麗な書道であり、音楽の絵画であり、中国文化の鮮やかな描写なのです。

私は舞踊とは一つの信念だと信じています。「滴たる水が石を削り、細い縄も木を切る」ように、地道な努力の積み重ねが大きな力になるのです。舞踊を続けることは、私が伝統の美に捧げる最も純粋な愛です。漢服をまとい、舞台上に立つと、内から湧き上がる文化的な自信を感じます。この愛を舞いに変えて、そっと多くの人の心に届けられたらと願っています。

Chinese Classical Dance —The Beauty Of Tradition And My Story

The evening of my graduation from university, I was invited by my alma mater to perform a Chinese classical dance on stage. Looking back, I have been learning dance since I was young, and have been doing it, rain or shine, for more than eight years. Dance is not only a hobby for me, but also a place where my soul belongs.

Chinese classical dance emphasizes "the unity of body and rhythm, and conveying the spirit through form". Every sleeve movement, every turn, and every facial expression is poetic. With the flutter of sleeves, "the dance becomes as graceful as a swimming dragon"; the movement of the body carries the beauty of Chinese rituals and music that have lasted for thousands of years. It integrates poetry, books, rituals, and music. It is like flowing calligraphy, a painting with sound, and a vivid portrayal of Chinese culture.

I believe that dance is a kind of faith, just as "dripping water wears away stone, and a rope saws through wood". Continuing to dance represents my most sincere love for the beauty of tradition. When I stand on stage wearing my Hanfu, I feel a cultural confidence from the inside out. I hope to turn this love into a dance and gently deliver it to the hearts of many people.

中国古典舞, 我与传统之美的故事

大学毕业前夕, 我应母校学院之邀, 登台献上一支中国古典舞。回首过往, 自幼习舞, 寒来暑往, 风雨不辍, 至今已八载有余。舞蹈于我, 不仅是兴趣爱好, 更是灵魂深处的归属。

中国古典舞, 讲究“身韵合一、以形传神”, 一袖一转、一颦一笑, 皆含诗意。水袖翻飞时, “翩若惊鸿、宛若游龙”; 身姿流转间, 承载着中华千年礼乐之美。它融合诗书礼乐, 是流动的书法, 是有声的绘画, 是中华文化的灵动写照。

我始终相信, 舞是一种信念, 一如“滴水穿石, 绳锯木断”。坚持舞蹈, 是我对传统之美最真挚的热爱。身穿汉服、足踏舞台, 我感受到从内而外的文化自信。愿将这份热爱, 化作舞步, 轻轻踏进更多人的心中。