

いわて国際交流 世界はともだち



2026
01
Winter



わたしのおもいで (詳しくはP.8で)
More details on page 8 / 详情页面P8

岩手県国際交流協会 イベントレポート



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

ホームページ▼



Eメール▼



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▼



災害時に外国人を支援するための英語講座

慣れない外国で災害に遭い不安を抱える外国人に寄り添い支援するため、心理的に配慮した英語対応を中心にネイティブ講師から学んでいきます。

- 主 催：岩手県
- 日 時：2026年1月17日（土）13:00～15:30
- 会 場：オンライン 費 用：無料
- 申 込：QRコードより（2025年1月12日（月）17:00締切）
- 問合せ：岩手県国際交流協会
- TEL: 019-654-8900



日本語学習支援者向けブラッシュアップ講座

「いわて」をはなそうや他団体作成の日本語教材について、その特徴や効果的な使い方を学びます。

- 主 催：岩手県
- 日 時：2026年1月24日（土）9:30～11:30
- 会 場：キオクシア アイーナ 6階 団体活動室2
- 費 用：無料
- 申 込：QRコードより（2025年1月17日締切）
- 問合せ：岩手県国際交流協会
- TEL: 019-654-8900



日本語学習支援者交流会

県内で活動する日本語学習支援者同士の情報交換とつながりづくりの機会です。

- 主 催：岩手県
- 日 時：2026年1月24日（土）13:00～16:00
- 会 場：キオクシア アイーナ 6階 団体活動室1
- 費 用：無料
- 申 込：QRコードより（2025年1月18日締切）
- 問合せ：岩手県国際交流協会
- TEL: 019-654-8900



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：2026年1月21日（水）、3月18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▼



仙台出入国在留管理局による無料相談会

在留資格、出入国手続き、外国人材の雇用等の相談ができます。一関市での開催です。

- 主 催：岩手県国際交流協会 共催：一関市、NPO法人一関市国際交流協会
- 日 時：2026年2月6日（金）
①13:00～13:30 ②14:00～14:30 ③15:00～15:30
- 会 場：なのはなプラザ 3階 研修室3
- 費 用：無料
- 申 込：電話またはQRコードより
- TEL: 019-654-8900



Consultations Available for Foreign Residents

Please contact the Support Center for Foreign Residents (run by the Iwate International Association) to consult about your concerns regarding your daily or work life. The staff at the center offers multilingual support for consultations. 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

Email ▼



Homepage ▼



Consultation with an Administrative Legal Specialist

Consultations on status of residence and its procedures are available.

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

Email ▼



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 : Jan 21 (Wed) & Mar 18 (Wed) 3pm-6pm
- Venue : International Exchange Center (KIOXIA aiina 5F)
- Free
- A reservation required one week in advance. (Phone / Email)
- TEL : 019-654-8900

Email ▼



Free Consultation with Immigration Bureau

Consultations on residence status, immigration and hiring are available in Ichinoseki City.

- Organizer : Iwate International Association
- Co-host : Ichinoseki City, Ichinoseki International Association
- Date&Time : Feb 6 (Fri) ①1pm-1:30pm ②2pm-2:30pm ③3pm-3:30pm
- Venue : Nanohana Plaza 3F Training Room 3
- Reservations required (Phone/QR code) by Jan 30 (Fri) 5pm. ▪ 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按照以下所示方式联络。

- 电话 : 019-654-8900

电子邮件 ▼



主页 ▼



行政书士の咨询

咨询内容 可就在留资格及其手续进行咨询。

- 主办 : 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 : KIOXIA 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

电子邮件 ▼



岩手辩护律师会举办 外国人咨询会

可以就在留资格、结婚、离婚、继承、金钱纠纷、事故等提供法律咨询。

- 主办 : 岩手县外国居民咨询・支援中心
- 日期 : 1月21日(周三), 3月18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

电子邮件 ▼



仙台出入国在留管理局 免费咨询会

提供在留资格、入籍及雇佣等咨询。咨询地点设于一関市。

- 主办 : 岩手县国际交流协会
- 协办 : 一関市, 一関市国际交流协会
- 日期 : 2月6日(周五) ①13:00~13:30 ②14:00~14:30 ③15:00~15:30
- 会场 : なのはなプラザ 3 楼 研修室 3
- 申请 : 需要预约 (电话, 二维码)
- 电话 : 019-654-8900



岩手県国際交流協会 イベントレポート

Iwate International Association Event Report 岩手県国際交流協会活動報

01

2025ワン・ワールド・フェスタinいわて

2025 One World Festa in Iwate

2025 同一个世界庆祝日in岩手

11月16日(日)に国際交流イベント「2025ワン・ワールド・フェスタinいわて」を実施しました。今回20回目となったフェスタには、延べ4,700名を超える方にお越しいただき、各ブースでの文化紹介やお菓子の試食、クイズを通じた交流を楽しんでいただきました。今後も、国籍や文化の垣根なく、楽しんでもらえる企画を続けていきます！皆さま、ありがとうございました！

On Sunday, November 16, we held the international exchange event "2025 One World Festa in Iwate." For the 20th anniversary, we

welcomed over 4,700 visitors, who enjoyed learning about various countries through cultural introductions, regional food samples, and interactive quizzes. We will continue to organize events like this where everyone can have fun, regardless of nationality or culture! Thank you all!



11月16日(星期日), 我们举办了国际交流活动“2025 同一个世界庆祝日in岩手”。今年是第20次举办, 此次嘉年华共有超过4,700 人到场参加, 大家通过各个国家展位的文化介绍、甜点试吃、知识问答等活动, 尽情享受了跨文化交流的乐趣。今后我们也将继续策划无论国籍, 文化背景都能共同享受的活动! 非常感谢大家的参与!

今回のフェスタに参加したゲストの出身国・地域

28の国・地域 57人

※あいうえお順

欧州、北米、中南米、アフリカ

アメリカ
アルジェリア
イギリス
カメルーン
カナダ
ケニア
コロンビア
エクアドル
エジプト
エチオピア
ニジェール
パラグアイ
フランス
プエルトリコ
モロッコ
ロシア

アジア・中東

アフガニスタン
インド
インドネシア
スリランカ
タイ
中国
ネパール
バングラデシュ
フィリピン
ベトナム
モンゴル
ミャンマー

Countries of origin of our guests (alphabetical order): Afghanistan, Algeria, Bangladesh, Cameroon, Canada, China, Colombia, Ecuador, Egypt, Ethiopia, France, India, Indonesia, Kenya, Mongolia, Morocco, Myanmar, Nepal, Niger, Paraguay, Philippines, Puerto Rico, Russia, Sri Lanka, Thailand, United Kingdom, United States, Vietnam

次嘉年华参与来宾的原籍国家和地区(按字母顺序排列): 阿富汗, 阿尔及利亚, 孟加拉国, 喀麦隆, 加拿大, 中国, 哥伦比亚, 厄瓜多尔, 埃及, 埃塞俄比亚, 法国, 印度, 印度尼西亚, 肯尼亚, 蒙古, 摩洛哥, 缅甸, 尼泊尔, 尼日尔, 巴拉圭, 菲律宾, 波多黎各, 俄罗斯, 斯里兰卡, 泰国, 英国, 美国, 越南

12月2日(火)、岩手県国際交流協会が事務局を務めるいわてグローバル人材育成推進協議会主催による「外国人と考える!県内就職交流会」を実施しました。県内に就職をしている在住外国人4名に自身の経歴や仕事に対する思いなどを発表してもらった後、参加していた企業の方やこれから日本で働きたいと望む外国人の方も交えて交流しました。発表者の経歴、職種、業種は様々ですが、人とのつながりを大切に、それが仕事につながったという経緯が多いことがわかりました。交流会は、和やかな雰囲気の中行われ、それぞれが情報や意見交換を楽しんでいました。

On Tuesday, December 2nd, the Iwate Global Human Resources Development Promotion Council, with the Iwate International Association serving as its secretariat, held the "Thinking with Foreigners! Prefectural Job-Hunting Exchange Event." Four foreign residents employed within the prefecture shared their individual career paths and thoughts on their work. This was followed by networking among participating companies and international residents who are interested in finding employment within Japan. While the presenters' backgrounds, job types, and industries varied, it became clear that valuing personal connections often led to

career opportunities. The exchange meeting proceeded in a relaxed atmosphere, with everyone enjoying sharing their experiences and exchanging opinions.

12月2日(星期二), 由岩手县国际交流协会担任事务局的“岩手全球本土化人才培养推进协议会”主办的“与外国人一起思考! 县内就业交流会”顺利举行。活动中, 4名目前在县内就业的外国居民分享了自己的经历、对工作的想法等内容。随后, 参加活动的企业代表以及希望今后在日本工作的外国人也加入交流。发言者的经历、职业类型和行业都各不相同, 但大家普遍强调人与人之间的联系十分重要, 而正是这种联系促成了他们的就业机会。交流会在和谐轻松的氛围中进行, 参与者们积极交换信息与意见, 度过了愉快的交流时光。

発表者 Panelist

株式会社サイバーコア AI開発部 ニクソン・ドゥッタ 氏
奥州市 ふるさと交流課 ベロニカ・ダウ 氏
紫波サイダリー合同会社 製造責任者 ミカ・ワレニウス 氏
(公財)岩手県国際交流協会 アビゲール・クラブツリー 氏
Cybercore Inc. AI Development Department Mr. Nixon Dutta
Oshu City Hall Hometown Exchange Division Ms. Veronica Dow
Shiwa Cidery LLC Production Manager Mr. Mika Wallenius
Iwate International Association Ms. Abigail Crabtree

奥州市ふるさと交流課のベロニカ・ダウ氏。日本の職場における『報・連・相』の大切さや、ビジネスの場での日・米のコミュニケーションの取り方の違い、日本独特の文化を知るのに便利な情報源を教えてくださいました。



Veronica Dow of the Oshu City Hometown Exchange Division. Ms. Dow shared thoughtful insights on the importance of reporting, informing, and consulting in Japanese workplaces, as well as the differences in communication styles between Japan and the U.S. in business settings, and provided useful resources for understanding Japan's unique culture.

奥州市乡土交流科の维罗妮卡·道女士向大家介绍了日本职场中“报・联・商”(即报告、联络、商量)的重要性, 以及在商务场合日美双方沟通方式的不同之处, 并分享了了解日本独特文化的实用信息来源。

紫波町のワレニウス・ミカ氏。友人と共に2019年に会社を立ち上げ、地元農家が生産するりんごをつかったシードル(りんごのお酒)を製造しています。製造・販売から会社敷地の草刈りまで、何でもこなしています。



Mr. Mika Wallenius of Shiwa Town. He founded his own company, alongside his friends, in 2019 and produces cider (apple wine) using fresh apples grown by local farmers. He handles everything from production and sales to general upkeep, like mowing the grass on the company grounds.

紫波町の瓦雷纽斯·米卡先生于2019年与朋友共同创立公司, 利用当地农户种植的苹果生产苹果汽酒(Cidre)。从生产、销售到公司场地的除草, 他几乎所有工作都能胜任。

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！

中国の食文化—水餃子

寄稿文 吳 慧敏(中国)

わたしの母国、中国は長い歴史と、多様で豊かな文化を持つ国です。私はその中でも、中国の食文化をとっても誇りに思っており、ここでは、中国の食文化を代表する「水餃子」について紹介したいと思います。

中国の食文化の中で、水餃子は極めて重要な位置を占めています。モチモチとした皮とジューシーな餡が調和し、一口食べると豊かな幸福感が口の中に広がります。単なる料理の枠を超え、家庭の絆、伝統行事と深く結びつき、中国食文化の根幹を支える存在と言えます。

水餃子の歴史は、紀元前2世紀の漢代に遡るとされ、中国の複数の古代文献には、水餃子の記載が見られ、当時からしっかりとした歯ごたえの皮、茹でることで餡の旨味を引き立てるといった特徴が重視されていました。時代を経て、中国だけでなく日本にも伝わり普及し、現代においても多くの人に愛される国民的料理となっています。

水餃子は、家族や友人と共に楽しむ絆の料理です。中国では春節(旧正月)を迎える際、慶事の席で水餃子を食べる風習が深く根付き、特に大晦日の夜には、日本の年越しそばと同じように、水餃子を食べることは幸福・縁起の良い新年を願う象徴となっています。実家を離れた人々も、この特別な夜には家に帰り家族と団らんし、大人も子どもと一緒に餃子を包む楽しみまで添えられます。私自身も里帰りの際、母親や親戚達と囲み、談笑しながら茹でたての水餃子を食べた瞬間を、この上なく幸せなひと時として今でも鮮やかに憶えています。

水餃子は二つの特徴があります。

手作りの皮

水餃子を作る際、多くの家庭で皮を手作りしています。小麦粉を主原料とした皮は、水温や加水量、寝かせる時間を細かく調整することで、しっかりとした歯ごたえを実現できます。

餡の多様性

水餃子の餡は、定番の豚肉と白菜はもちろん、地域や季節に応じて旬の野菜を使ったり、味付けを変えたりする

ことで、無限のバリエーションが生まれます。時間の余裕がある家庭では、家族それぞれの好みに合わせて独特の餡を創り出し、これが水餃子の魅力の一つと言えます。

中国と日本の餃子の違いは、イメージされる形や食べ方です。中国で餃子と言えば、茹でた水餃子を指すのが一般的ですが、日本で餃子と言うと、焼き餃子が主流です。また、中国では水餃子は白米同様に主食と位置づけられています。一方、日本では餃子定食やラーメンと餃子セットなど、餃子はサイドメニューとして扱われるケースが大半です。

寒い季節に、家族や友人が集まり、談笑しながらお気に入りの味の水餃子を手作りし、心温まる熱々の一皿を共有するのはいかがでしょうか。

Chinese Food Culture — Boiled Dumplings

Wu Hui Min (China)

My homeland, China, is a country with a long history and a diverse, rich culture. I am particularly proud of China's food culture. Here I would like to introduce "boiled dumplings," which represent Chinese culinary traditions.

In Chinese culinary culture, boiled dumplings hold an extremely important position. The chewy wrapper and juicy filling harmonize perfectly, and with one bite, a rich sense of happiness spreads throughout your mouth. Transcending the mere category of a dish, they are deeply intertwined with familial bonds and traditional celebrations, serving as a cornerstone of Chinese food culture.

The history of boiled dumplings is said to date back to the Han Dynasty in the 2nd century BC. Multiple ancient Chinese texts mention these dumplings, emphasizing characteristics valued even then: a firm, chewy

wrapper and the ability to enhance the filling's savory flavor through boiling. Over time, they spread not only throughout China but also to Japan, becoming a beloved national dish cherished by many even today.

Boiled dumplings are a dish that strengthens bonds when enjoyed with family and friends. In China, the custom of eating boiled dumplings during celebratory gatherings to welcome the Spring Festival (Lunar New Year) runs deep. Particularly on New Year's Eve, eating boiled dumplings symbolizes wishing for a happy and auspicious new year, much like eating New Year's soba noodles in Japan. Even those living away from home gather with family on this special night, sharing the joy of wrapping dumplings together, adults and children alike. I vividly remember my own happy memories during homecomings, sitting around the table with my mother and relatives, laughing and chatting while eating freshly boiled dumplings.

There are two special characteristics of boiled dumplings.

Handmade Dough

When making boiled dumplings, many households prepare the dough from scratch. Made primarily from wheat flour, the dough achieves a firm texture through careful adjustments to water temperature, hydration levels, and resting time.

The Diversity of the Fillings

The fillings for boiled dumplings offer endless variations, featuring not only the classic pork and Chinese cabbage but also incorporating seasonal vegetables and adjusting seasonings according to region and time of year. In households with time to spare, families create unique fillings tailored to each member's preferences, which is one of the charms of boiled dumplings.

The difference between Chinese and Japanese gyoza lies in their perceived shape and eating style. In China, gyoza typically refers to boiled dumplings, while in Japan, fried gyoza is the mainstream variety. Furthermore, in China, boiled dumplings are considered a staple food, similar to white rice. In Japan, however, gyoza are mostly treated as a side dish, often served as part of a gyoza set meal or alongside ramen.

During the cold season, why not gather family and friends to chat and laugh while making your favorite flavor of dumplings by hand, sharing a heartwarming, piping hot plate together?

中国的饮食文化——水饺

吴 慧敏 (中国)

我的祖国-中国历史悠久,文化多元而厚重。在众多文化瑰宝中,我对中国的饮食文化尤为自豪。在这里,我想介绍一种最能代表中国饮食文化的美食——水饺。

在中国饮食文化中,水饺占据着举足轻重的地位。富有嚼劲的饺子皮裹着鲜嫩多汁的馅料,一口咬下去,鲜香在舌尖弥漫,满满的幸福油然而生。水饺不仅仅是一道料理,更与家庭温情和传统节日紧密相连,可以说是支撑中国饮食文化根基的存在。

据说水饺的历史可以追溯至汉代,中国的多部古代文献中均有关于水饺的记载。古人早已深谙其道,既注重饺子皮的柔韧嚼劲,也懂得通过水煮来提升馅料本身的鲜香。历经千年岁月流转,水饺不仅在中国广为流传,更逐渐走向国门,普及到日本等国家,至今仍是家喻户晓的国民美食,深受人们的喜爱。

水饺是可以和家人、朋友共同享用,增进亲情与友情的美食。在中国,春节(旧历新年)吃水饺的习俗早已根深蒂固,是喜庆场合不可或缺的存在。尤其是除夕夜,如同日本人吃跨年荞麦面祈福一般,中国人以水饺来寄托新的一年幸福与吉祥。即便身在异乡的人,也会在这个特别的夜晚赶回家中与家人团聚,大人孩子围坐在一桌包饺子,是乐趣更是难得的亲情时光。我每次回乡,总会和母亲,亲戚们围坐在桌前,一边谈笑,一边品尝刚出锅的水饺。那一瞬间暖意与鲜香满满的幸福感,至今仍历历在目。

水饺的两个独特魅力

手工制作的饺子皮

许多家庭都会亲手擀饺子皮。以小麦粉为主要原料,通过精准把控水温、加水量以及面团恰到好处静置时间,才能擀出口感柔韧、嚼劲十足的饺子皮。

馅料的多样性

水饺的馅料更是千变万化,不拘一格。除了经典的猪肉白菜,人们还会随地域特色与季节更迭,选用时令蔬菜或改变调味方法,衍生出无数风味。若时间充裕,有些家庭还会根据每位成员的口味制作独特的专属馅料,这正是水饺的独特魅力。

中国和日本的“饺子”,在形态和食用场景上也有着有趣的差异。在中国,“饺子”默认是水煮的水饺;而在日本,“饺子”多指煎制的锅贴。此外,在中国,水饺与米饭同为正餐主食。在日本,饺子通常作为配菜,如饺子套餐或拉面饺子等组合。

在寒冷的季节里,不妨邀上家人或挚友围坐一桌,一边闲谈说笑,一边亲手包制心仪的口味,共享一盘热气腾腾、温暖人心的水饺吧。



わたしのおもいで



Taiga
Okamoto
United States of America

オカモト タイガ (USA)

海辺のひととき：碁石海岸の情景

私には、いつも戻ってくる場所があります。岩手県大船渡市碁石海岸の展望台です。山と海が出会う場所で、まるで時間が静かに止まっているかのような場所です。初めて大船渡を訪れる人が来るたびに、私はほぼ本能的にここに連れて来てしまいます。

木の手すりに立って、潮風を感じ、水面に踊る太陽の光を眺める。そこには、この街の静かな本質を捉える何かがあります。晴れた日には景色がどこまでも広がります。青い空が海に溶け込み、遠くの海岸線は水平線の上に筆で描かれたようです。しかし、さらに特別なのは夜が訪れてからでしょう。空は星が散りばめられたベルベットのキャンバスに変わり、他ではなかなか味わえない静寂に包まれます。

初めて訪れる人も、10回目に訪れる人も、碁石海岸は必ず忘れられない印象を残してくれるでしょう。この場所は単なる景勝地ではなく、私の物語の一部なのです。

A Moment by the Sea: Goishi Coast Reflections

There's a place I always return to — the observatory point at Goishi Coast in Ofunato, Iwate. It's where the mountains meet the sea, and where time seems to gently pause. Every time someone visits Ofunato for the first time, I find myself bringing them here, almost instinctively.

There's something about standing by that wooden railing, feeling the ocean breeze,

and watching the sunlight dance on the water that captures the quiet essence of this town. On clear, sunny days, the view stretches endlessly — the blue sky blending into the sea, the distant coastline like a brushstroke on the horizon. But perhaps even more special is when night falls. The sky above turns into a velvet canvas scattered with stars, offering a kind of serenity you rarely find elsewhere.

Whether it's your first time here or your tenth, the Goishi Coast never fails to leave a lasting impression. It's not just a scenic spot — it's part of my story.

海滨遐思：碁石海岸的回忆

有一个地方，我总是会回到——岩手县大船渡市的碁石海岸展望台。这里山海相连，时间仿佛在此轻轻停歇。每当有人初访大船渡，我几乎都会下意识地带他们来这里。

倚在木栏杆旁，感受着海风拂面，看着阳光在浪尖起舞，这种感觉仿佛捕捉到了这座小镇的静谧精髓。晴朗的日子里，视野无限延伸——蓝天与大海融为一体，远处的海岸线如同地平线上的一笔。而夜幕降临后的景致或许更令人心折。繁星点点的夜空宛如一幅丝绒般的画布，带来一种别处难寻的宁静。

不论是初临还是重游，碁石海岸总能让人刻骨铭心。它不仅仅是一个优美的风景——它也是我生命故事里不可或缺的篇章。