発行・差出人：(公財)吹田市国際交流協会　〒565-0862 吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ6F

SIFA Times

Suita International Friendship Association

No.298
2026年 10月発行
発行：公益財団法人
吹田市国際交流協会
デザイン：ヒョウノ

8月22日、SIFAでボランティア登録説明会と、「はじめてのボランティア」「やさしい日本語」の二つの研修を開催しました。これからSIFAで活動を始める方々やすでに活動している皆さんが参加し、ボランティアとして活動するうえで大切にしたい姿勢や、外国人市民をはじめ、さまざまな人とコミュニケーションをとるための工夫について学びました。

01 はじめてのボランティア

講師：吹田市立市民公益活動センター（ラコルタ）
矢野眞里加さん

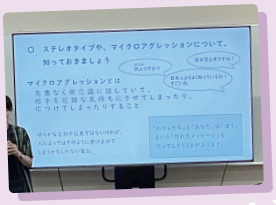
ボランティア活動を始めるにあたって
大切なことや、活動する際の心構え
について学びました。



研修の様子

02 やさしい日本語





研修の様子

講師：地域日本語教室コーディネーター
榎原智子さん

外国人市民とのコミュニケーションに役立つ「やさしい日本語」の考え方や、わかりやすく伝えるための工夫について学びました。

「やさしい日本語」とは…

相手に合わせてわかりやすく言いかえた日本語です。日本語を学んでいる人をはじめ、さまざまな人とのコミュニケーションに役立ちます。「やさしい日本語」には、相手を思いやる「優しい気持ち」と、わかりやすい「易しいことば」という二つの「やさしい」が込められています。日常のコミュニケーションだけでなく、防災・減災や行政・広報など、さまざまな場面で活用されています。

「やさしい日本語」で話すコツ

「はさみの法則」

- **は**「はっきり」：①ゆっくりはっきり明瞭な発音　②日本語特有の曖昧表現を避け、思い切って「はっきり」伝えます。
- **さ**「最後まで」：文の途中でやめないで、最後まで言います。
- **み**「短く」：複文ではなく単文で言います。



その他、「です・ます」の形で話す、具体的に伝える、カタカナやオノマトペなどのわかりにくい表現を言いかえることなどがポイントです。「やさしい日本語」は一つではありません。大切なのは、相手に合わせて「どうすれば伝わるだろう」と考えること。「やさしい気持ち」で「やさしい日本語」を使い、誰もがコミュニケーションをとりやすい「やさしい社会」につなげていきましょう（榎原）。

※2面に続く

ボランティアインタビュー

昨年の多文化まつりに参加したことをきっかけに、SIFAの活動に関心を持ち、ボランティアになった玉沢一哲さん。一つの出会いから、SIFAとのつながりがどのように広がっていったのか、お話を伺いました。

Q. SIFAのボランティアになったきっかけは…？

A. 「乙嫁語り」というマンガにはまった時、ゲルが出てきて、めっちゃ気になっていました。昨年11月、南千里駅へ向かう途中、千里ニュータウンプラザ2階で突然ゲルが目の前に現れて、「ヨッシャー！見ていこう！」と思いました（笑）。運よく、多文化まつりが開催されていました。ゲルの中に入ると、職員のバイサさんがいろいろ教えてくれました。そこで販売されていたモンゴル産の羊毛靴下も気になり、二足買いました。その夜、早速はいてみると、思いのほか肌触りが優しく、とても暖かかったので、もっと欲しくなりました。多文化まつり限定と聞いていましたが、後日、ダメ元でSIFAを訪ねました。その時、職員のみなさんの対応が親切で、雰囲気もいいなと感じ、賛助会員になりました。その後、SIFAの活動について知り、賛助会員に届いた『SIFA Times』でハロハロSQUAREの記事を読んで「ヨッシャー、一石二鳥！」と思い、4月からボランティアを始めました。ゲルが結んでくれたご縁。ホンマ、トントン拍子でびっくりしました（笑）。

Q. 実際にボランティアを始めて、どうですか？

A. ハロハロでは、子どもたちに遊んでもらっているのは、むしろ私の方だと思っています（笑）。私は子どもたちと遊ぶことが好きです。子どもたちは賢くて、ちゃんとずるくて（笑）、ユーモアがあって、いろいろなことに気づき、感じ、知っていて、答えを持っていると思っています。一緒に遊ぶと楽しくてしかたないし、自分も子どもに戻れます。

Q. ほかにもSIFAの活動に参加していますか？

A. 今は「わいわい」でもボランティアをしており、こちらも面白いです。

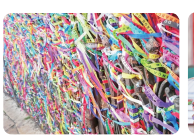


玉沢一哲さん

SIFAからのおしらせ

SIFA多文化まつり2026

今年もSIFA多文化まつりを開催します。映画上映会『ウィキッド ふたりの魔女』、体験コーナー、吹田ワールドバザール、世界展示コーナーなどを予定しています。詳しくはチラシまたは特設ページをご覧ください。みなさんのご来場、ご参加をお待ちしています！








日時 11月14日（土曜日）10：00～16：00

場所 千里ニュータウンプラザ施設内等2階・6階

催し物

■**映画上映会『ウィキッドふたりの魔女』**
時間：9：45～11：45　定員：先着50名
申込期間：11月1日（日）～11月13日（金）
申込フォームからお申し込みください。※映画上映会のみ事前申込が必要です。

■**体験コーナー：『やってみよう！世界の文化体験』** ブラジルの"願いが叶う"お守りや、中国の扇子など、世界をテーマにしたアイテムを作ることができます。世界の遊びも楽しめます。

■**バザーコーナー：『世界と出会う！吹田ワールドバザール』** 海外のお菓子や雑貨など、普段なかなか出会えない「世界のいいもの」を探してみませんか。

■**世界展示コーナー：『世界をのぞいてみよう！』** 世界各国のアート作品や、地域の魅力・文化を紹介する展示をお楽しみください。

多文化ぷらす

「モンゴルの食文化を知ろう！～手づくりヨーグルト体験～」

モンゴルの家庭で親しまれているヨーグルトづくりをテーマにワークショップを開催しました。講師はSIFA職員のバイサさんです。牛乳や種菌の選び方、発酵に適した温度や時間を説明しながら、ガスコンロや炊飯器を使った作り方を実演しました。その後は、モンゴルの草原や遊牧生活、馬・牛・ラクダ・羊・ヤギの「五畜」、夏に作られるさまざまな乳製品について写真や動画を交えて紹介しました。





バイサさんの家族が草原で乳製品を作る映像には、参加者も興味津々で、モンゴルでの暮らしを身近に感じる機会となりました。最後は、3種類のヨーグルトから好きな1種類を選んで持ち帰ってもらい、それを種菌にして家庭でもヨーグルトづくりに挑戦してもらうことに。モンゴルの食文化を知るだけでなく、家庭でも楽しめる体験となりました。

参加者の声

遊牧や食文化についての知識だけでなく、講師自身の実体験や、暮らしの中で受け継がれてきた知恵や技術についても知ることができました。実際の経験と文化的な背景を交えながら話を聞けたことがとても貴重で、印象に残りました。



ワークショップで紹介した手づくりヨーグルトのレシピをご紹介します。材料も作り方もシンプルなので、ぜひご家庭でもモンゴルの味を楽しんでみてください。

ヨーグルトの作り方

材料
- 牛乳（生乳100％・低温殺菌・成分無調整がおすすめ）1L
- プレーンヨーグルト（R-1、パルテノ、ブルガリアヨーグルトなど）100～130g

ヨーグルトの量の目安
- パルテノなどの濃厚なヨーグルト（ギリシャヨーグルト）は、牛乳1Lに対して100g程度
- ブルガリアヨーグルトなど水分が多いものは、牛乳1Lに対して120～130g程度

ガスコンロで作る方法

1. 牛乳を鍋に入れ、中火で42～43℃まで温めます。
2. 火を止め、ヨーグルト（種菌）を加えて2～3分よく混ぜます。
3. 鍋にふたをし、温度が下がらないようにバスタオルなどで包みます。
4. 鍋は動かさず、そのまま6～8時間置きます。
5. 固まったら完成です。



炊飯器で作る方法

1. 牛乳を炊飯器の内釜に入れ、ふたを開けたまま炊飯ボタンを押します。
2. 牛乳が42～43℃になったら、ヨーグルト（種菌）を加え、2～3分よく混ぜます。
3. ふたを閉めて電源を切り、そのまま6～8時間置けば完成です。

- 夏は約6時間、冬は約8時間で固まります。
- 食べる前によくかき混ぜると、よりなめらかな食感になります。
- お好みで砂糖やはちみつを加えてお召し上がりください。
- 冷蔵庫で1～3日保存すると、水分が少なくなり、より濃厚な味わいになります。
- 濃厚すぎると感じる場合は、牛乳（低脂肪乳でも可）を少量加えてよく混ぜると、お好みの濃さでお召し上がりいただけます。

※このヨーグルトは、無添加で低温殺菌牛乳を使用して作るため、市販のヨーグルトより日持ちしません。冷蔵庫で保存し、5日以内を目安にお召し上がりください。

SIFAの主な事業

1.多文化共生の推進

異なる背景をもつ多様な人々が尊重し合い、寛容で包摂的な多文化共生社会の形成

吹田市多文化共生ワンストップ相談センター

行政手続き、雇用、医療、福祉、出産、子育て、教育等、生活に関わるさまざまな情報や相談について、多言語でアクセスできる窓口の運営

コミュニティ通訳同行コーディネート事業

行政通訳や病院通訳のコーディネート

ハロハロSQUARE

外国につながる子どもの居場所づくり及び学習支援事業

こあらくらぶ

子育て中の外国人住民が安心して交流・情報交換できる子育て交流事業

多文化防災・減災事業

防災に関するイベントや講座や研修などを実施し、外国人住民と地域住民がともに防災について学び、災害時に支え合える体制づくりを推進

語学教室

多様な文化や人との出会いを通して多文化共生社会に接し理解することを目指す語学教室（英語、中国語、韓国朝鮮語、ベトナム語、スペイン語などの各クラス）の運営

2.市民主体の人づくり・地域づくり

ボランティア活動を通じた持続可能な社会の形成

- ボランティアによる日本語交流活動
- 日本語教師による地域日本語教室の運営
- 吹田市内の日本語教室との連携
- 吹田市内の中学校からの職場体験の受け入れ事業
- 多文化理解、人権尊重、国際理解講座への講師派遣事業
- イベントやセミナーの開催・参加を通じた地域との交流事業
- 研修やセミナーによるボランティアの養成・スキルアップに関わる事業

3.多言語による情報発信

「ことばの壁」「制度の壁」「こころの壁」を超えることを目指す多言語情報発信

- ホームページ、Facebook、Instagramによるタイムリーな情報発信
- SIFA Times 紙媒体の機関紙発行（年4回発行）
- ミミヨリINFO…外国人住民向けの生活に役立つ情報メールの配信

Web　Facebook　Instagram

info 賛助会員になってSIFAを応援してください！

当協会の理念にご賛同いただける「賛助会員」へのご登録をお願いしています。お預かりした会費は、人権尊重を基盤とし、多様な背景を持つすべての人が安心して共に暮らせる地域社会の実現を目指す当協会の公益事業全般に充当されます。何口でもお申込みいただけます。

年会費（毎年度４月～翌年３月まで）

個人会員　一口：3,000円
法人会員　一口：10,000円

① クレジット決済は右のHPから個人または法人会員を選択し決済画面に進んでください。
② SIFA事務局…窓口での受付は月曜日～金曜日、9:00～17:30です。

賛助会員

※同居する家族内にどなたか1名が賛助会員であれば、他の家族も語学教室受講料について、会員価格が適用されます。ただし、SIFAボランティア活動に参加される方は、同居される家族に関わらず個人で賛助会員にご加入ください。

公益財団法人
吹田市国際交流協会 SIFA
(Suita International Friendship Association)

〒565-0862 吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ6F
OPEN Mon-Fri 9:00-17:30
info@suita-sifa.org
https://suita-sifa.org
06-6835-1192
FAX 06-6835-6420

