



MINATO

みなとユネスコ 会報

Bulletin

MINATO UNESCO ASSOCIATION NEWS & CALENDAR

ISSUED BY / MINATO UNESCO ASSN. 16-3, SHIMBASHI 3-CHOME MINATO-KU TOKYO 105-0004 / HIROSHI NAGANO PRES.
発行所 / 港ユネスコ協会 〒105-0004 東京都港区新橋3-16-3 Tel: 03-3434-2300 Fax: 03-3434-2233 発行人 / 田部 俊一郎
Mail: m-info@minatounesco.jp https://minato-unesco.jp

2023年9月4日発行 第173号

目次

P. 1 巻頭言	P. 9 サロン：楽しさ倍増の話し方
P. 2-5 ユネスコ「世界の記憶」と増上寺の経典	P. 10-11 西インドの家庭料理
P. 6-7 講演会：南インドの文化と経済	P. 12 事務局便り
P. 8 ゆかた着付け体験/避難民支援バザー	

東京都ユネスコ連絡協議会会長に就任して

港ユネスコ協会 顧問 永野 博



皆様の協力のお陰で港ユネスコ協会の会長を6年間にわたり務めさせていただきほっとしていたのですが、この6月に行われた東京都ユネスコ連絡協議会（都ユ連）の総会において会長に選出されてしまいました。都ユ連は、港ユネスコ協会が発足する20年も前の1961年（昭和36年）に東京で活動していた8団体が協力するために生まれた組織です。

民間ユネスコ活動は学生時代から熱心に活動されていた方も多く、私は適任ではないと思っているのですが、これも港ユネスコ協会の皆様の活発な活動が近隣のユネスコ協会の間で認識されているからではないでしょうか。

地域ユネスコ協会はそれぞれ生まれも異なり、各々が独立して活動していますので、必ずしも相互の交流が密にあるわけではありません。しかしながら、ロシアによるウクライナ侵攻を目の当たりにした現在、ユネスコの理念である平和を実現するという活動は机上の話ではなくなり、民間ユネスコ活動もその真価が問われていると言えます。そのためには、近しいユネスコ協会の間で情報を交換し、何ができるかを一緒に考え、場合によっては協働して活動するためのプラットフォームのようなものが不可欠といえ、都ユ連はまさにその役割を果たせるといえるでしょう。

都ユ連は民間ユネスコ運動の拡大に力を入れてきており、近年は組織拡充委員会の努力により参加ユネスコ協会は25団体、会員の総数は約1,000人までになりました。この活動を引き継ぎ昨年からは新たに2,000人プロジェクトを開始し、各ユネスコ協会の会員でない方、すなわち将来、会員になるかもしれない方々も誘い11のアクションが動いています。皆さまにも周りの方を誘って2,000人プロジェクトに参加していただければ嬉しいです。

都ユ連は日本ユネスコ協会連盟と共同して関東1都5県のユネスコ会員が一同に会する「関東ブロック・ユネスコ活動研究会 in 東京」を9月3日に開催しました。異文化交流を身をもって実践してこられた世界に誇るファッションデザイナー・コシノジュンコさんの特別講演は極めて印象的でしたが、港ユネスコ協会も「科学・環境、ユネスコスクール」をテーマとする第3分科会で「平和を考えるシンポジウムシリーズの開催・東京海洋大学との共創」について発表を行いました。

私が会長になったからということではありませんが、皆様には都ユ連の活動に引き続き関心を持たれ、活動にご参加いただけたら望外の幸せです。

2022年度 港ユネスコ協会 シンポジウム ユネスコ「世界の記憶」と増上寺の經典

日時：2023年1月18日（水）18時30分～20時30分
会場：国際文化会館

パネリスト：前国立公文書館長 加藤丈夫氏
パネリスト：浄土宗総合研究所研究員 柴田泰山氏
コーディネーター：港ユネスコ協会会長 永野博

共催：港区教育委員会 協力：大本山増上寺
後援：公益社団法人 日本ユネスコ協会連盟・
東京都ユネスコ連絡協議会

この度、港区に所在する大本山増上寺が400年以上所蔵する「三大蔵」がユネスコ「世界の記憶」Memory of the World に登録申請されたことを機会に、本シンポジウムが開催されました。文部科学省国際統括官 岡村直子氏、港区教育長 浦田幹男氏からご挨拶をいただいた後、加藤丈夫氏、柴田泰山氏のご講演があり、パネルディスカッションには、岡村直子氏もご参加くださいました。



パネリスト：加藤丈夫氏（前国立公文書館長）

2013年から21年まで国立公文書館の館長。そのようなご経験から、日本が国として歴史的な重要資料をどうやって発掘しそれを保存、管理し、それを公開するか、その取り組みについて、解説いただきました。以下、要約です。

アーカイブス（archives）：

記録として保存された公文書・私文書などの資料。

アーカイブスに保存される資料は公文書が多いので、アーカイブスは公文書・公文書館と訳してしまったが、本当は私文書を含めた「記録資料館」というのが正しい。

アーキビスト（archivist）：

アーカイブスの仕事に携わる専門家。日本語訳はない。

国立公文書館 National Archives of Japan：

本館（千代田区北の丸公園内、昭和46年建設）

つくば分館（つくば研究学園都市内 平成10年建設）

所蔵する文書は約150万冊

歴史公文書：約100万冊（30点の重要文化財含む）

明治初期から現代まで、国の重要な意思決定に係わる憲法をはじめ法律、勅令、政令、条約の公布原本などの公文書。

・日本国憲法の原本、終戦の詔書の原本（終戦の時、昭和天皇が読まれた詔書）

古書・古文書：約50万冊

江戸時代以前の将軍家をはじめ寺社・公家・武家などが所蔵していた文書
・吾妻鏡、全相平話

個人からの寄贈・寄託文書：

佐藤榮作関係文書、竹下登旧蔵文書など

・佐藤榮作日記

・平成（元号）の書（新元号“平成”を発表する小淵官房長官（当時））

■アーカイブスの役割

1. 公文書を管理する場所として

人々の生き方や暮らしに影響を及ぼす社会の決まり（憲法をはじめ法律、条令など）の内容と、それが成立した経過を正しく知ることができる。

2. 歴史資料を管理する場所として

国や地域の歴史や文化を理解することを通じて、国民・住民としての誇りや自信を持つことと併せ、未来を考える力を養うことができる。「記憶遺産」は、この役割に該当する。

■アーカイブスの充実に向けた国の取り組み

1. 公文書管理法（2011年施行）の趣旨の徹底

最近、不祥事に関連して公文書という名前をよく聞くようになった。公文書の作成－管理－保存－公開に関する基本ルール、法律を徹底することで解決ができる。これが一つの取り組み。

2. 歴史的資料の積極的な収集

2018年の明治150年を機に、全国に散在する歴史的な重要資料を積極的に発掘・収集し、できる限りデジタル化して広く国民が利用できるようにする。お寺、神社、古い庄屋の屋根裏などにある歴史的な資料など。

■アーカイブスの現状（1）

我が国における公文書館等の設置状況

・都道府県公文書館：42館、政令指定都市：10館、市区町村：35館

合計：87館（令和4年7月現在）

■アーカイブスの現状（2）

我が国のアーカイブスの管理状況（公文書管理）は欧米の先進諸国に比べて立ち遅れており、ハード・ソフト両面の体制整備が急務となっている。

・国立公文書館（本館）1971年設立 職員200名

例えば、フランスの公文書館1790年設立（フランス革命の翌年）職員529名

■アーカイブスの充実に向けた課題（1）

1. 資料の積極収集の推進

デジタル化してオンラインで繋ぐ。「国立公文書館デジタルアーカイブ」と入力すると、例えば、重要文化財20点位を自宅パソコンでみることができる。

2. ユネスコの文化遺産への登録推進

国として積極的に応援している。登録して、歴史的な重要資料の価値の再認識をすること、保存体制を整えること。これが、国が取り組んでいる充実に向けた課題。今日のメインテーマ。

1番目の課題。

■アーカイブスの充実に向けた課題（2）

記録管理に携わる人材の育成

・アーキビストを増やす。コツコツと地味な仕事だが、この人達が文化を守るキーパーソン。課題の2番目。専門家としての社会的地位を確立する。研修の充実、公的認証制度の活用。

パネリスト 柴田泰山氏（しばた たいせん）（浄土宗総合研究所研究員）

大本山増上寺が所蔵する三種の大蔵経（仏教文献叢書）

大本山増上寺が所蔵する三大蔵について、その歴史と概要、寄進した家康公の仏教文化や世界平和への思いなど、その歴史と未来を解説していただきました。以下、要約です。

■大殿と経堂

増上寺の本堂。1300年代後半に建設。江戸時代、徳川幕府のもとで繁栄したが、明治以降、火事、大震災、大空襲に遭い、まさに東京の歴史、港区の歴史とともに歩んできた。経堂は1800年代の建物。江戸時代以降、大蔵経はこの経蔵に保存されている。



大殿



経堂

■増上寺所蔵の三大蔵

①宋版：南宋時代（12世紀）に開版された思溪版大蔵経 5342帖

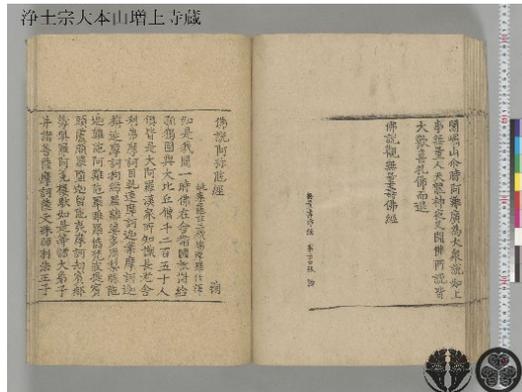
（下の左写真）

②元版：元時代（13世紀）に開版された普通寧寺版大蔵経 5228帖

③高麗版：朝鮮高麗時代（13世紀）に開版された高麗版大蔵経 1357冊



宋版 大蔵経



高麗版 大蔵経

■徳川家康

何故、増上寺に3つも大蔵経があるのか？ 家康はなぜ3つも寄進したのか？ 家康は、1つでは足りないのので3つ大蔵経を寄進し、増上寺を中心に江戸、日本、世界の平和と安心、安全、安穩を祈り、願い、誓った。明治維新以降も、増上寺は三大蔵を手放すことなく、これら全てに將軍家の赤い三つ葉葵の印鑑を押して保管している。増上寺では、江戸時代、管理者が大事に管理していて、ほぼ出すことはなかった。このように大蔵経を守り続けてきたことが、増上寺の歴史である。

■大蔵経に何が書いてあるのか？

印刷技術が中国宋代に整ったところで、最初に作った大蔵経が宋版大蔵経である。何が書いてあるのか？ まず、インドのお経、インドの戒律、インドの様々なお経の注釈書、インドの人の書いた大乘なり小乗なり上座部系なりの様々な論書。そのような膨大な資料をワンセットにし、後世

に伝えようとしたものが大蔵経である。大蔵経は仏教聖典叢書であり、古代インドの自然、文化、芸能あるいは薬、医学等々に関する様々な情報も含まれており、東洋の哲学、東洋の知恵、東洋の文化の集大成でもある。

■なぜ、大蔵経がたくさん作られたか？

中国で、宋代から清代に至るまでの各時代に様々な大蔵経が作られた。大蔵経を作ることが、その文化的ステータスであり、それを配ることが、高度な文化の象徴でもあった。一つの大蔵経を管理するだけでも大変だが、増上寺は3つの大蔵経を所蔵している。

■近現代の仏教学の基盤的存在

この三大蔵を校定本として作られたのが、今、仏教学を専門にする者が必ず使い、全世界の仏教研究の基準になっている大正新脩大蔵経である。

■デジタル化

2024年、浄土宗は法然上人（宗祖）の開宗から850年を迎える。それを記念して、2017年の段階から、三大蔵のデジタル化を進めている。今後、「大正新脩大蔵経テキストデータベース」と入力すると、高麗版、宋版、元版、全てをご覧いただくことができる。全世界に公開し、未来の仏教学研究、仏教研究に繋げ、ひいては東洋の思想、伝統、哲学を広く世界に伝えていく予定である。

参加者51名。ご講演の後のパネルディスカッションでは活発な意見交換があり、終了後、参加者同士がフロアで和やかに会話されていて、満足した様子でお帰りになりました。

（常任理事 国際学術文化委員長 佐藤律子）

（P.7から続く）南インドの文化と経済

（講演の後、質問に答えて）

生活面の問題としては、水道水の水質がとても悪く、ミネラルウォーターで歯磨きをし、シャワーでも口に入らないように気を付けました。

連邦制で国と州の権限分担ということですが、国は軍事、外交とともに、経済政策など、インド全体に関わる政策を管理しています。一方、州は、州民の生活に関わる道路や地下鉄などのインフラ整備、コロナ禍での感染防止対策など地域政策を担い、役割分担しています。国としての政策は安定的に運営されていると思います。

貧富の差はこれからも続くと思うかということについては、貧困の厳しい現実は目の当たりにしました。インドの経済発展とともに、貧困層から中間層に移動する人口も増えていくと期待されます。

インドが発展するために、道路インフラの整備がなかなか進まないとの問題がありますが、その背後には州政府の政治腐敗の解消が必要だと思います。

（国際学術文化委員会 山田祐子）

2023年度第1回国際理解講演会 「南インドの文化と経済」

講師：杉田明子氏

日時：2023年5月28日 14:00～16:00

会場：港区リーブラホール

田部会長の挨拶に続き、司会より杉田講師の紹介（右の写真：前・駐インド・ベンガルール総領事）がありました。会場には約100人の方がご参加くださいました。



1. インド概観

面積は日本の9倍で広く、インド亜大陸と呼ばれる所以です（世界第7位）。人口は14億2678万人。今年、中国を抜き世界第1位になりました。あまり知られていませんが、名目GDPでは世界第5位。かつての宗主国イギリスを抜きました。言語は公用語がヒンディー語で、英語は準公用語ですが、英語は一般には通じないことも多いです。ヒンズー教徒が8割。インドで生まれた仏教は0.7%に過ぎません。

何故ヒンズー教と比較して仏教が廃れたのか。仏教は商人階級を基盤として発展したのに対し、ヒンズー教は農耕民族に信仰されていましたが、ローマ帝国の衰退とともに商人階級が没落したこと、また後にインドを支配したイスラム勢力が仏教のような偶像崇拜は許容しなかったこと、一方、ヒンズー教は庇護されたことが原因といわれています。

なお、アガスティアというタミル文学の祖が書いたといわれる南インドの占星術が有名ですが、全人類の運命がヤシの葉に書かれていると言います。ベンガルール市内にもアガスティアの葉を読む場所あり、私も自分の葉を見つけてもらいました。

2. 南インドの歴史

紀元前3500年頃ドラヴィダ民族が、紀元前1500年頃アーリア民族がインド北西部へ渡りました。ドラヴィダ民族はアーリア民族に押される形で南へ移動。三王国繁栄の時代を経て6世紀にチャルキヤ王朝が繁栄。13世紀から19世紀半ばにかけて、デリースルタン王朝とムガル帝国が北インドに成立し、ムガル帝国の下、多くのインドイスラーム様式の建物が造営されました。中でも有名なものがムガル帝国の下に造営されたタージ・マハールです（世界遺産）。1858年イギリス領インド帝国が成立し、ムガル帝国は滅亡。1947年、インドはイギリス植民地から独立。独立運動を率いたマハトマ・ガンジーの非暴力・不服従の精神は、その後現在に至るまで世界の人権運動に影響を与えています。

3. 食文化

ヒンズー教の結婚式は一大イベントです。数日にわたって数百人から数千人の客が招かれます。キリスト教の結婚式は西洋と同じで1日だけで行われるようです。北インドでは濃厚なカレーと熱々のナンやチャパティ。南インドは常夏なのであっさりしたスープ状のカレーとインディカ米。食事は右手で食べますが、手でカレーと米などを丸めて舌を出して舌の上に乗せて食べます。また、マサラドーサ（米粉と豆粉を水で溶いてクレープ状に焼いたもの）は南インドの代表的な朝ごはんですが、美味しくて安いのでお勧めです。食堂や店で売られている加工食品ではベジタリアンとノンベジタリアンのマークを見かけます。

4. 宗教

ヒンズー教は宗教ですが、社会に深く根差した「社会習慣」でもあります。ヒンズー教に基づく身分制度・カースト制度は、バラモン（祭祀の主体）、クシャトリア（王族、武士）、ヴァイシャ（農工商）、シュードラ（3種の奉仕者）の下に不可触民がいます。不可触民は穢れた存在として差

別され、同じ井戸から水を飲むことも認められませんでした。不可触民出身の法務大臣アンベドカールは現憲法の草案を起案した人で、憲法上は身分差別は禁止されていますが、未だに「名誉の殺人」と言う不可触民との結婚に対する殺人事件が時々起きています。日本の七福神のうち、大黒天、毘沙門天、弁財天のルーツはヒンズー教です。神道との共通点も多く、教祖や経典はなく多神教です。



5. 経済

GDPは世界第5位ですが、早ければ2027年には日本を抜いて第3位になる予測であり、さらに2050年には米を抜き2位になる予想です。2023年は経済成長率が5.9%と予測されています。一方、一人当たりのGDPは低いです。農業は国土の6割が農地と言われていますが、農民の収入は低く余剰労働力を抱える産業です。インドは第2次産業（工業・製造業）の発展があまり進まないうちに、第1次（農業）から第3次産業（サービス産業）に移行しました。

コンピューターの2000年問題の時に、英語が出来て数学やコンピューター技術に強いインド人が世界のヘルプデスクの窓口として活躍したことが引き金となって、インドのIT産業が発展したと言われています。「アダールカード」と言うマイナンバーカードがあり、14億の国民ひとりひとりに配布され、貧困層への食糧配布や年金などがこれに紐づけられています。行政サービスのデジタル化が進んでおり、国民の87%が携帯を持っています。特にコロナ禍において、eコマースが発達し、食品や日用品はオンラインで注文し配達されます。スタートアップ企業も多いです（年間1500万人が生まれるインドでは毎年若者が職を求めるので、新たな産業を育て雇用創出が必要なためです）。

中間層が拡大し消費が増大。急速に成長する大きな市場であり、人口減少により国内市場が縮小していく日本にとって、魅力的なビジネスパートナーとなっていますが、日本企業は「決定が遅い」ためトップダウン型の西欧企業に競争で負けています。インド人を社長にし、経営決定を任せ、副社長（本国との調整）を日本人にする日系企業の成功例が多いと聞いています。

6. 外交

伝統的に非同盟・中立を外交政策としています。FOIP（「自由で開かれたインド太平洋」）構想の下、日・米・豪とのクアッドを推進。ロシアとは伝統的に友好関係にありますが、中国とは2020年の国境での軍事衝突、中国製品による市場の席卷などの問題から警戒感があります。

7. 日印関係

日本にとってインドは重要なパートナーです。急速な経済発展とアジア第3位の経済規模があり、また国際社会での発言力（G20、BRICSなどのメンバー）があります。巨大な人口、中間所得層の増加はマーケットとしても重要です。安定した政権運営が続き、独立以来クーデターはありません。世界規模のインド人（印僑）ネットワークを持っています。

日本の技術（新幹線システムの導入）やインドの人材（IT産業のみならず、介護、農業、ホスピタリティーの分野等）の相互関係強化が必要ですが、日中間の交流と比べると圧倒的に弱いのが現状です。インドとの人的交流を進め、相互理解の深化を図ることが益々重要です。

(P.5へ続く)

日本の伝統文化 「ゆかた着付け」実演と体験

講師：高橋優子（ハクビ京都きもの学院 銀座校 院長兼校長）
浴衣クリーニング協力：長倉クリーニング店（横浜市港北区）
日時：2023年6月24日（日）13:30～16:00
会場：港区立生涯学習センター203号室

- 内容：1. 代表的な着物の説明
2. 講師による浴衣の説明
3. 着付けのデモンストレーション
4. 着付けの練習2回
5. ゆかたを着ての座礼、立礼、美しい歩き方の練習
6. ゆかたのたたみ方



参加者16名の内、9名が外国籍の方でした。また、今年にはフランスからの男性がお二人参加いたしました。国籍はオーストラリア(2人)、フランス(4人)、マレーシア等で、主な勤務先がオーストラリア大使館、リトアニア共和国大使館、欧州連合代表部でした。

ハクビ京都きもの学院の高橋優子先生やアシスタントの先生方の丁寧なご指導のもと、浴衣の着方、帯の結び方のコツをわかりやすく教えてもらいました。また、どうやったら裾をひらひらさせずに歩くかというコツや、お辞儀の仕方、浴衣の畳み方などを教えていただき、参加した方々だけではなく、私達スタッフも充実した時間を過ごしました。

参加したフランス人の男性からは、「着物を着るのがこんなに複雑だとは思っていなかった。」。またオーストラリアのご婦人からは、「自分は今、浴衣の反物を買ってきており、自分で縫う予定だが、ぜひ大使館主催の夏祭りに、今日習った着付けで浴衣を着て行きたい。」との感想をいただきました。帰る時は、誰もが笑顔で満足そうでした。

（常任理事 田川純子）

避難民支援バザー

日時：2023年5月18日（木）10:00～18:00
会場：港区生涯学習センター・グラウンド

昨年に続き、2回目のバザーを開くことができました。2日間を予定していましたが、19日は雨のため、18日だけになりました。参加してくださった新入会員をはじめとする会員の方々、労力のある開店の準備や撤去も手早くしていただき、長時間のご協力ありがとうございました。

品物もたくさん提供していただきました。販売の対応が良く、思わぬものが売れたり、当日は30℃の暑さのせいでしょうか、衣類が売れ残ったり、予想外のおもしろさがありました。客足をのばすのが悩みです。立ち寄ってもらうにはどうしたらよいか今後の課題です。売上は昨年とほぼ同じでした。



10月の「みなと区民まつり」（10/7&8）、「フェスティバルーン」（10/19&20）のミニバザーの売上げと合わせて、UNHCR（国連難民高等弁務官事務所）への寄付を予定しています。世界各地の戦争、紛争、自然災害などによる難民、避難民の状況が伝えられています。皆様のお気持ちが、それらの人々に届き、少しでも役立つように願っています。

会員の方々、事務局、ばるーんの事務職員・警備員さん、ご厚意、協力ありがとうございました。

（みなと区民まつり委員会担当 副会長 磯部豊子）

世界を見よう！ みなと UNESCO サロン for SDGs
楽しさ倍増の話し方・・・コミュニケーションのヒント！！

講師：山本 実之（みつゆき）氏
日時：2023年7月7日（金）午後6時30分～
会場：港区立生涯学習センター3階305室

このコロナ禍を越えて世間での会話が極めて少なくなった一方、ご家族との対話が増えた方も多くいらっしゃいます。どんな時でも大切なのが「より良いコミュニケーション！！」です。これからの人生を公私ともに楽しく過ごし、人に好かれながら人生を送る「コミュニケーションのノウハウ」を豊かな指導経験をお持ちの山本実之氏より実践形式で伺いました。二人ペアの簡単なワークをしながら「おしゃべり実体験」も盛り上がりました。



山本氏のプロフィール：大手食品メーカー・グループ企業代表取締役社長。食品原料の輸入販売、製品輸出の業務で海外経験を積む。英国との合弁会社で営業企画部長に。新規事業、営業部長、人材開発などの経験。G C D F キャリアコンサルタント（国家資格）等国内外の人材育成関連資格を数多く取得。

本日のサロンは、講師を半円の形で囲み、参加の皆さんも交流できる配置で開演。まずはお隣同士の自己紹介からスタート、一気に和気藹々のムード満載！！

1. 人生100年時代を「サザエさん」から考えてみましょう！！・・・

波平は何歳？なんと「54歳」の想定だそうです。70年前にスタートした時代背景は、「定年55歳、平均寿命60歳」。現役生活が長くなりながらも定年後の時間のなんと多くなることか・・・このような環境での人間関係は「コミュニケーション」一つで良くなり悪くもなりません。それだけ大事です！！

2. よりよいコミュニケーションのために

「男性45歳を過ぎると普通の状態で『不機嫌の顔』になってしまう」という説もある中、「意識して笑顔をつくりましょう！！」、「笑顔と挨拶は先手必勝！！」。そして「聞きまくる」、「話上手より聞き上手」が大事。コミュニケーションはキャッチボールですので「名前を覚える」、「褒める」を常に意識しましょう！！

3. 聞き方のレベル 5段階

「無視をする、聞いたふりをする、選択的に聞く、**注意深く聞く、共感して聞く**」それぞれを二人ペアの実践の対話体験をしたことでお互いに逆の立場を理解し納得できた瞬間でした！！心の架け橋（ラポール）をいかに形成するかが大事です。「聴く」は、文字通り耳で、目で、心で聴くことなのですね！

4. ページングの基本

相手と自分が声の大きさであったりペースであったりを合わせて聞き、話す。アイコンタクト、相づちなど全てが相手への配慮から始まります。

5. よりよい人間関係構築の為に

「名前、住まい、家族、仕事、旅行、趣味、関心ごとなど」の話題を準備。まずは自身からの発信（自己開示）で垣根を払ってください。でも「話題乗っ取り」は禁物です。



6. メラビアン の 法 則

話の内容（言葉）、話し方（声・調子）、ボディランゲージ。何が大事かという「話の内容」は勿論ですが、より「ボディランゲージ」が相手にインパクトを与えます。

(P. 11へ続く)

世界の味文化紹介 西インドの家庭料理

日時：2023年7月30日（日）

会場：港区立男女平等参画センター「リーブラ」

参加者：20名（料理委員会7名含む）

講師のボンキシエ・ブルワさんは西インド・マハラシュトラ州ブネ市のご出身で、1993年結婚を機に初来日。2004年に能力試験旧N1を取得され、日本語を学びながら西インドの家庭料理を教えておられます。

日本語の堪能なブルワさんから、まずは恒例のお国の紹介がありました：

インドは人口が世界一の14億（年齢構成 ～14歳28.5%、15～64歳まで65.8%、65歳以上5.8%、平均年齢28歳：日本は各12.3%、60%、27.7%、平均年齢48歳）。国土が広く（日本の約9倍）、それぞれの地域により話す言語から食べ物までちがっており、方言は約1800もあるといわれます。公用語は英語とヒンディー語で、ルピー札には17言語が記されています。料理についていうと、日本のカレーはインド料理とは別物。インド人の多くはベジタリアンでタンパク質を主にたくさんの豆からとっています。インドのお米にも種類がありますが、ウクライナでの戦争勃発以後、インド政府はバスマティ米以外は輸出禁止にしています。

当日のメニューは以下のとおり盛沢山で、スパイスのマスターになれそうです：

①プリ：サクサク揚げパン。全粉粉アタに水塩を加え、こねて薄くしたものを揚げる。

②蒸したジャガイモの西インド風炒め物：蒸したジャガイモをクミンシード、マスターシード、ターメリック、青唐辛子、コリアンダーパウダー、チリパウダーで炒める。お好みで塩、砂糖も。

③五種類ダル（皮なし豆）カレー：ダルはターメリックパウダーとともに煮て柔らかくし、鍋にギー（無塩バター）でマスターシード、ターメリック、チリパウダー、生ショウガ、玉ねぎ、トマトを炒め、クミンパウダー、コリアンダーパウダー、マサラとダルを混ぜる。塩、黒砂糖も少し。コリアンダーで飾る。

④発芽豆のさっぱり味インド風サラダ：前日に青豆インドモート豆を水につけ発芽させたものを、赤玉ねぎ、トマト、きゅうり、塩、砂糖ライムの絞り液で混ぜ合わせる。

⑤インド風トマト仕立て茄子カレー：トマト、ココナッツパウダー煎り落花生パウダーをミキサーで、ピューレをマスターシード、ターメリックパウダー、生姜 ニンニク、玉ねぎとともに炒め茄子を加え、さらにコリアンダーパウダー、クミンパウダーを加え煮込む。

⑥ふんわりスパイス味のインド風バターライス：ギー（無塩バター）でローリエ、クローブ、カルダモンとバスマティ米を炒めたものを炊飯器で炊く。

⑦家庭のできるタンドリーチキン：チキンはレモン汁、おろしにんにく、タンドリーチキンスパイス、ギリシャヨーグルト、生姜みじん切りで一晩寝かせたものをギーで炒める。

⑧マサラ・チャイ（インド風ミルクティー）：水、砂糖、紅茶葉すりおろし、生姜、カルダモンパ



ウダー牛乳を鍋で温める。

⑨セミヤパヤサム（インド風のセミヤ麺からできるお菓子）：セミヤ麺のかわりに今回はバスマティ米。ギーでお米を炒め、炒めたカシューナッツとともに牛乳で煮て、カルダモンパウダー、サフラン砂糖を加える。

⑩パパダ：豆からできたあられ、市販乾燥パパダを油で揚げる。



さあ、沢山の料理を時間内にということで、参加者・スタッフ一同、ブルワさんのポイントを抑えた指導のもと手順よく調理に取り組み、会場はスパイスのいい香りで一杯になりました。美味しく大満足の味文化イベントを通じて、期せずして人口の問題、戦争のもたらす食糧問題もちょっぴり知りました。ブルワさんに感謝です。

（常任理事 松崎加寿子）

（P. 9 から続く）楽しさ倍増の話し方

7. みほさんのすすめ

「認める」「褒める」＝「肯定する」 ついこの逆を行動してしまう自分に注意です！！

まとめ

より良いコミュニケーションの為に人に好かれる六原則

①誠実な関心をもつ ②笑顔を忘れない ③名前を会話に持ち込む ④聞き手に廻る ⑤関心のありかを見抜く ⑥心から褒める

以上のことを皆さん「知っています」。でも「できているか・・・」ですね。終わりのない、そして完成のない「コミュニケーション」を大事にして、人生100年時代を豊かに生きていきましょう！！

「世界を見よう！みなとUNESCOサロン for SDGs」シリーズの第6回目。港ユネスコ協会会長の田部揆一郎の挨拶と講師紹介、そして常任理事の石井義明より司会・進行、「トルコ・シリア大地震」支援募金の案内と進め、有意義な楽しいサロンとなりました。コロナ、そしてコロナ後の楽しい人間関係を築く為のより良いコミュニケーションのヒントの数々をお聞きすることができ、参加の皆さまも講師の一つ一つのお話になぜか笑い声の絶えない一日でした。

（会員開発委員会 担当副会長 小林敬幸）

事務局便り

【ようこそ新入会員】

個人会員：西山富美子様、山澤絵海様、坂巻英一様、小野正恵様 (Website 申し込み)、石合和世様 (英語講座申込者)、青年会員：後藤明希様 (英語講座申込者)、学生会員：金子佐知子様 (英語講座申込者)、外国籍会員：Sherrie-Ann Hudson 様 (Website 申し込み)

【開催中・募集中の事業】

- ☆日本語講座 田川純子先生 7/1 スタート (土曜日 10:00～、11:45～) 10回
- ☆ビジネス英会話講座 Robert Edward Shiffer 先生 7/6 スタート (木曜日 18:30～20:00) 9回
定員枠に達し現在募集を締め切っています。
- ☆TOEIC対策講座 中沢萬佐雄先生 7/3 スタート (月曜日 19:00～2:30) 9回
- *語学教室の開催場所：港区立生涯学習センター3階 港ユネスコ協会事務局内
- ☆茶道入門講座 小野 宗恵先生 7/24 後期スタート (第四月曜 14:00～16:30) 3回
港区立生涯学習センター2階 203号室 定員枠に達し現在募集を締め切っています。

【今後の事業予定】

- ☆9月29日(金) 18:30～20:00 「坐禅」
会場：港区愛宕2-4-7 萬年山 青松寺
- ☆10月7日(土) 13:30～16:00 「書道体験教室」
会場：港区立生涯学習センター203号室、講師：金田翠夢氏
- ☆10月7日(土)～8日(日) 「第42回みなと区民まつり」において「バザー」開催
会場：芝公園、時間：7日 11:00～17:00、8日 10:00～16:00
- ☆10月11日(水) 18:30～20:00 「怒りと向き合う 原爆の話から私たちの怒りへ」
会場：港区立生涯学習センター305号室、講師：手塚千鶴子氏
- ☆10月19日(木)～20日(金) 「第22回フェスティバルーン」において「バザー」開催
会場：港区立生涯学習センター、時間：19日 16:00～20:00、20日 11:00～20:00
- ☆10月29日(日) 14:00～16:00 第3回国際理解講演会「イタリアオペラの風を感じて」
会場：港区芝浦 リーブラホール
講師：渡辺大氏 (オペラ・テノール歌手、日本声楽家協会教育センター講師、啓声会運営委員)
- ☆11月18日(土) 13:30～16:00 「いけばな」
会場：港区立生涯学習センター101号室、講師：中村正和 (華道家元池坊)
- ☆12月3日(日) 17:30～21:00 「インターナショナルウインターパーティー」
会場：港区赤坂 赤坂区民センター多目的ホール
- ☆12月10日(日) 13:30～16:00 「第七回日本語スピーチコンテスト」
会場：港区芝浦 リーブラホール
- ☆12月17日(日) 9:30～17:00 「東京の森川海を知る」
会場：日の出棧橋
- ☆2月4日(日) 12:00～15:00 世界の味文化紹介「ギリシャ料理」
会場：港区芝浦 リーブラ料理室

港ユネスコ協会事務局 火曜日～金曜日 (祝日を除く) 午前10時30分～午後5時

〒105-0004 東京都港区新橋3-16-3 TEL: 03 (3434) 2300 TEL・FAX: 03 (3434) 2233

Eメール: m-info@minatounesco.jp ウェブサイト: <https://minato-unesco.jp>

