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／田部喪一郎
Mail:m-info@minatounesco.jp https://minato-unesco.jp

2026年11月1日発行　第184号

目　次

P.1　巻頭言 今後の抱負	P.7　みなと区民まつり/フェスティばるーん
P.2-3　エジプト料理教室/坐禅体験講座	p.8　ワークショップ：しおりとコースタ作り
P.4　有志による納涼の会	同　フランス語講座に参加して
P.5　AI 入門講座	P.9　故今村副会長を偲ぶ
P.6　書道体験教室	P.10 事務局便り

今後の抱負

港ユネスコ協会会長 坪谷ニュウエル郁子



「争いではなく、平和を追求する。違いを乗り越えて共存する港区」を目指す港ユネスコ協会の会長に今年度から就任をした坪谷です。

人は一人として同じ人はいません。肉が好きな人、魚が好きな人、野菜が好きな人、読書が好きな人、運動が好きな人。みんな違います。違うからこそ社会が成り立つのです。それぞれの得意を活かして、協力し合いながらより平和でより良い社会を目指し共生をしていくのが社会です。

ところが昨今は異なる信念や価値観の違いから他者を排斥する動きが世界中で広がっております。異なる他者を受け入れず寛容から不寛容になりつつあると言えます。つまり肉が好きな人が魚を好きな人にコミュニティから出ていけと言ったり、攻撃をしたり、迫害をするといった傾向が見られるようになっています。

価値観と信念の違いから世界を分断してしまった第二次世界大戦の教訓から生まれたユネスコは、教育、科学、文化、コミュニケーションを通じて「平和を実現しよう」という理念の下に活動をしております。対話と文化の交流を通して、コミュニティをより平和で争いのない社会にしていくことを目標としています。

今年度はその考えに賛同する若者の皆さんを始め、様々な年代、様々な職種、様々なバックグラウンドの皆さんに一緒に活動をすることを呼びかけていきます。具体的にはまずは高校生、大学生をはじめとするユースの皆さんと共に活動をしていく機会を増やしていく所存です。みんな違うからこそ社会なのだ。みんな違ってそれで良い。みんなで対話を通じてより平和なコミュニティを作っていこう、の精神を次の世代に繋いでいきたいと思います。さらには港区に５４ある商店街の皆さんにも協力をあおぎ、港区で生まれ育っている人、職場や学校で通勤通学している人、港区で食事をしたり遊びに来られる人、全ての港区に関わる人々と共に、多様性を受容する平和な社会を創造することが、私たちの未来への道標なのだという理念を広げていきたいと思います。

ぜひ私たちと共に平和活動を進め、多様性に富んだ社会を作りませんか？

2026 年度　第一回　世界の味文化紹介
エジプト料理教室
講師：マルワ・エルゲゼリー氏

日時：2026 年 6 月 21 日（日）12 時～15 時 30 分
会場：港区男女平等参画センター「リーブラ」料理室
参加者：区民 20 名、講師 1 名、通訳 1 名、スタッフ
7 名

エジプトは、ピラミッドやスフィンクスをはじめとする巨大建造物やヒエログリフと呼ばれる象形文字などで知られる古代エジプト文明を起源とした世界有数の観光国です。そんな歴史深い国で今日食されている「エジプト料理」とはどんな料理なのでしょうか。



今回の講師は、エジプトの首都カイロ出身、現在は東京でインターナショナルスクールの校長を務めていらっしゃいますマルワ・エルゲゼリーさんです。教育者であり、四児の母でもある彼女は、「私は、食文化の紹介を通してエジプトと日本両国の親交を深めたいのです」とスピーチを始められました。なお、今回は英語での講義でしたので、通訳を今年 2 月の西インド料理教室の講師であったプルワ・ポンキシエさんが務めてくださいました。

〈マルワ氏の食文化紹介〉
・エジプトで欠かせない食材といえばモロヘイヤ。栄養満点で、「日本の味噌汁」のような昔ながらの国民食。昔は、扇形の刃の左右に取っ手が付いているモロヘイヤ包丁で刻んでいたが、現在はフードプロセッサーを使う。エジプトではどこでも冷凍のモロヘイヤが手に入る。
・「マフシ（詰め物）・クロンブ（キャベツ）」は、オスマン帝国の時代からある料理。宮廷のエリート層だけの珍味から一般家庭の定番料理へと進化した。今回はマルワさんの厚意でピーマンのマフシも作った。
・「オム・アリ（アリのお母さん）」は、民間伝承では、13 世紀エジプトのマムルーク初代君主アイバクの最初の妻であったオム・アリが、アイバクを裏切って暗殺した第二夫人を殺して、その祝賀のために作らせたデザートと言われている。



教えていただいたのは以下のメニューです。
① エジプト風鶏肉のロースト
② 米とハーブを詰めたキャベツロール（マフシ・クロンブ）
③ エジプト風ライスとトーストした細麺
④ モロヘイヤスープ
⑤ 焼きミルクデザート（オム・アリ）
⑥ エジプト風サラダ

「エジプト風鶏肉のロースト」は、丸ごとの鶏肉を大鍋で煮てから表面に七種スパイスミックス（マルワさんの手作り）を塗ってオーブンで焼きます。煮汁は②、③、④用に取っておきます。スパイスの効いた鶏皮に包まれた大ぶりなチキンのメイン料理です。

「マフシ・クロンブ」は、キャベツの葉に少量の米、玉ねぎ、スパイス、にんにく、トマトペースト、数種のフレッシュハーブを詰めて炊飯器で炊きます。丸ごとのキャベツを煮るのにびっくり。ハーブが効いたお米のロールキャベツです。

「エジプト風ライスとトーストした細麺」は、炒めたヴェルミチェッリ（細麺）とお米を鶏肉の煮汁で炊きます。エジプトのお米は短粒ジャポニカ米なので、
日本米で作りました。
「モロヘイヤスープ」は、鶏肉の煮汁に、粉末にしたモロヘイヤの葉と、バター、にんにく、コリアンダーパウダーを炒めたものを加えて煮ます。「苦いのかな」「青臭いのかな」と飲んでみたら、心配は杞憂、とろみのあ

るにんにくの効いたチキンスープという感じで飲みやすかったです。

「オム・アリ」は、オーブンでこんがりと焼いてちぎったパイシートに、ミックスナッツ、ココナッツフレーク、レーズンを加え、牛乳、砂糖、生クリームをかけてもう一度焼きます。ブレッドプディングに似た甘くてクリーミーなホットデザートです。

「エジプト風サラダ」は、数種の野菜を細かく刻み、レモン汁、白ワインビネガー、オリーブオイル、塩、クミン、コショウを混ぜ合わせます。さっぱりしていて、お肉やご飯の付け合わせにぴったりでした。
暑い砂漠の国エジプトの飲み物といえば「ミントティー」ということで、マルワさんとプルワさんがセイロン茶にたっぷりのフレッシュミントを煮出したミントティーを作ってくださいました。ミントが香る爽やかなお茶でした。

エジプト料理のメイン食材といえばモロヘイヤ。5000 年前の古代エジプトの時代から現在に至るまで、メニューは変わらず「スープ」たった一種類というのが、エジプト人の気質を表しているようで興味深かったです。
お仕事がお忙しい中講師を務めてくださったマルワさん、流ちょうな日本語と英語で通訳してくださったプルワさん、両氏には心より感謝申し上げます。どうもありがとうございました。



（世界の料理委員会　委員長　山澤絵海）

坐禅体験講座

―座して心を正し、禅の心に触れるー

日時：2026 年 6 月 29 日（月） 18:00～19:00
会場：萬年山　青松寺

青松寺は港区愛宕 2 丁目 4 番 7 号に位置します。1476 年、太田道灌によって創建された曹洞宗の古刹です。時代の波を映す高層ビルに囲まれながらも、仏教の教えを守り、仏像を祀り、僧侶の修行や生活を守ってきたお寺です。 青松寺は創建 550 年をお祝いし、港ユネスコの坐禅体験を受け入れて下さいました。
18:00～18:20 住職様による坐禅の説明
18:20～19:00 40 分間の坐禅体験



姿勢を正して座り、鐘の音を合図に坐禅が始まりました。時折、警蹕の音が響いたので、雑念と緊張の 40 分間でした。「何も考えない」のはとても無理だと痛感！坐禅後の参加者アンケートでは、「以前から坐禅に興味があったので、今回体験出来てうれしかった」との声が多く聞かれました。
（エスプリ・ヌーボー委員会 常任理事 宮下ゆか里）

「有志による納涼の会」を開催

日時：7 月 15 日（水）18:00~20:30
会場：屋形船「辰春」（古川桟橋より出航）

この度「有志による納涼の会」を開催いたしました。 屋形船を一隻貸し切りしてのクルージング、そしてお酒とお食事・・・。普段見ることのない海面に近い角度から眺める景色、薄暮から夜景へ、高層ビル、レインボーブリッジ、東京タワー、お台場、東京スカイツリーetc.

次から次に出てくる揚げたての江戸前の天婦羅を頬張りながら、港ユネスコ協会立ち上げ時からおられる会員から会員になって間もない方まで総勢 15 名で盛り上がりました。







開催にご協力いただきました辰春の鈴木晴美さま、東京海洋大学の佐々木先生に感謝いたします！！

（副会長 小林敬幸）

AI 入門：基礎から活用まで

月日：8 月 1 日(土)

会場：港区生涯学習センター

当日はインド人 IT エンジニアを講師にお迎えして、以下のテーマを中心に実効性の高い AI 活用について詳しく解説して頂きました（全編英語による講義と通訳）。



1. 2026 年に AI が実現できること

2. AI とのコミュニケーション

3. あなたには何が用意されているか

- 教師と教育のための AI

- コンテンツクリエーターとマーケティングのための AI

- オフィス業務における AI の活用

- スラッシュ・コマンド活用による適切な回答の受領。

このコマンドには「要約」、「クイズ作成」、「文章を自然な会話調にする」、「箇条書きに変換」、「5 歳の子供に説明するように変換」、「長所と短所を示す」、「情報を表に変換」、「チェックリスト作成」など驚くほどの機能があります。

4. AI と従来のコンピュータプログラムとの何が違うか。

5. 隙間を埋める魔法(欠落している詳細を補完)

6. 指示文ー適切な指示文が与えられた時に最良の成果を発揮

7. 実用的な AI（一般的な用途、　画像生成、動画生成）

教育現場や日常のオフィス業務において、具体的にどのように AI を取り入れ・活用できるかという実践的なトピックを分かりやすくお話しいただきました。講師による専門的な英語の講義に対し、通訳の方による的確な通訳が入り、参加者は終始大変熱心に聞き入っていました。

質疑応答では、「次回、さらに上のレベル（発展編）のセミナーは予定されているのか」といった今後の継続開催を望む声や積極的な質問が多く寄せられました。参加者の AI に対する関心と期待の高さが窺え、大変実りある有意義なセミナーとなりました。

(エスプリ･ヌーボー委員会担当　常任理事　田川純子)

文化体験教室委員会
書道体験教室

日時：2026 年 10 月 3 日（土）13:30～16;00
会場：港区立生涯学習センター304 号室
講師　金田翠夢（毎日書道展会員）

内容 ①書道の歴史・書道具の説明
②手本を参考に練習
③色紙に好きな字を清書する

参加者の感想
・何十年かぶりの書道に感激しました。
・緊張した時間を過ごすことができました。
・楽しかったです。

担当者から一言
開催日は、記録的長期間の雨が上がり晴天に恵まれました。外国人観光客が、日本で体験したいものに書道体験がありす。外国の方は自分の名前を漢字で表したいと希望される事があります。港ユネスコ協会の書道教室でも、自分の名前を漢字やひらがな、カタカナで書きたいと希望される方もいます。そんな時は、金田先生のお知恵をお借りします。

1 時間ほど半紙に基礎練習をした後、色紙に好きな字を書いていただきます。皆さま縁起の良い字を選ばれす。完成した色紙の字の側に落款印を押していただきました。（落款印とは、作者が自分である事を証明する為にする捺印の事。書道や日本画など、作品のすぐ下や横に押します）落款印が押された作品の出来栄えや短い時間で上達したことに、皆さま大変喜んでいらっしゃいました。これも一重に、金田先生のご指導の賜物と感謝しております。









（文化体験教室委員会 理事 平方一代）

港区政 80 周年記念 第 45 回 みなと区民まつり： テーマ 「つながる港区 ひらく未来」

日時：2025 年 10 月 10 日（土）11:00-17:00

同　　11 日（日）10:00-16:00

会場：芝公園みんなの広場

今回は新たな仲間「みなとユネスコ学生委員会（ユース委員会内）」の皆さんがアイデアを出し合い、企画から販売までを担当、今までに扱いのない「食品販売」にチャレンジ、お揃いのロゴ入りポロシャツを着て、クッキーにマシュマロを挟みトースターで温める「スモアサンド」を販売しました。他にアクセサリー、雑貨小物のバザー、併せて委員会の活動紹介としてパネルを掲示。多くの方にお立ち寄りいただき、港ユネスコ協会を知っていただく機会となり、イベントのチラシ、入会案内を配布、イベントへの参加、入会に繋がりました。又、清家港区長巡回を受け、励ましのお言葉を頂きました。









第 25 回 フェスティばる一ん

日時：2025 年 10 月 16 日(金) 11:00～ 20:00

会場：港区生涯学習センター（愛称「ばる一ん」）

３階の港ユネスコ協会事務局前

壁面に各委員会の活動紹介パネルを掲示し、テーブル２台でイベントのチラシ、リーフレットをディスプレイして協会の説明、勧誘をしました。３階はスタンプラリーのスタートの位置で回遊される方や、趣味の「水墨画」の展示、リサイクル図書の自由持ち帰りコーナーの方々で賑わいました。



(みなと区民まつり委員会 古市容子)

＊＊　ワークショップ「押し花×コラージュで作るしおりとコースター」＊＊

日時：10 月 17 日（土）

会場：港区生涯学習センター（204 号室）

今回もオカモトヤ様ご協力のもと、「押し花×コラージュで作るしおりとコースター」を開催いたしました。当日は、芸術の秋・読書の秋にぴったりな小物作りに皆様で挑戦しました。従来とは異なる色鮮やかな押し花とコラージュを組み合わせ、参加者の皆様それぞれの個性が光る、世界にひとつだけのしおりが完できました。また、コースター作りでもそれぞれの研ぎ澄まされた感性と豊かなアイデアが存分に発揮され、魅力あふれる作品が揃いました。

参加者のお一人は、「金色の ちひさき鳥の かたちして 銀杏ちるなり 夕日の岡に」という与謝野晶子の歌をテーマに、しおりを制作され、まさにその歌の情景が浮かぶような味のある素晴らしい作品に仕上げておられました。

少人数での開催となりましたが、その分、和気あいあいとおしゃべりを楽しみながらの温かい作品作りとなりました。ご協力いただきましたオカモトヤ様、そしてご参加くださった皆様、素敵な時間を本当にありがとうございました。





（エスプリ・ヌーボー委員会担当　常任理事　田川純子）

2026 年度港ユネスコ協会フランス語講座（初級）に参加して



“Bon jour”　はじめてのユネスコ仏語講座は　Celia 先生の元気な挨拶で始まります。生徒は 6 人ほんとに初めての方　学生時代に学んだ方　仕事で仏語を使うことになって以来仏語ファンになった方　みなそれぞれです。テキストは先生の手作り。”Very good”　授業は英語ですがとても分かりやすくたちまちフランス語の世界に入ります。そして語学を学ぶとはその文化歴史を学ぶこと。フランス国旗の意味や欧米ご当地事情も一同興味深く聞き入りました。
大変有意義だったクラスに乾杯です。
（理事　松崎加寿子）

今村孝子さんのご逝去を悼む

港ユネスコ協会前会長 田部揆一郎

今村孝子さんは、本協会に 1982 年にご入会、今年お亡くなりになるまで 44 年間の長きにわたりご活躍いただきました。最後の 4 年間は、副会長の一人として、本協会のいろいろな問題にご一緒に取り組んでいただきました。殊にご担当のお料理教室、外国語教室などの委員会では、イベントの実施に関し、準備の段階からご尽力いただきました。

会議にご出席の際には、いつも爽やかな笑顔でご発言なさってましたし、たびたびお菓子を差し入れていただきました。

港区区民祭りの際には、本協会のブースで売り子もやっていただき、いつでしたか、私がブースを訪れた際、「これなんかいかがでしょうか」と、白い帽子を見つけていただきましたので、今でもそれを愛用しております。

今村さんは、テニスのご趣味があり、東京ローンテニスクラブという、大変ステータスの高いテニスクラブの会員でしたが、同じテニスクラブの会員にエクアドル大使がおられ、そのご縁で本協会で、大使にお話しいただくことができました。いろいろな大使館との交流を深めたいと思っておりましたので、大変ありがたいご縁でした。

今村さんは、夏の暑い日でもテニスをなさるような、お元気な方でしたので、ご訃報をお聞きした時には、大変驚き、信じられぬように思いましたが、とても残念です。

これまでのご貢献に対し厚く御礼申し上げますとともに、ご逝去に対し、謹んでお悔やみ申し上げ、心からご冥福をお祈り申し上げます。

国際学術文化委員会 副委員長 兼田徳子

今村さんには長きに亘り、港ユネスコに貢献いただきました。いつも微笑みを絶やさず、新会員の方にも積極的にお声かけされていたことが印象に残っています。

イベントの調整に関して、仰っていたお言葉があります。
「まず手を取り合って、譲り合って。イベント一つできあがるには　数々の良い条件が重なり合ってのことと感じます。」

これからもこのお言葉を励みに、ひとつひとつのイベントに感謝の気持ちを持って取り組んでいきたいと思います。心よりご冥福をお祈り申し上げます。　　合掌

（今村孝子さんを偲んで）2024 年 6 月 会報 176 号の掲載記事から抜粋

今村副会長のミンダナオ子ども図書館訪問報告



港ユネスコが毎年生活雑貨を寄付しているフィリピンのミンダナオ子ども図書館を、今年 4 月、副会長の今村孝子氏が表敬訪問された。5 月吉日、毎年の寄付だけでなく、同 NGO のチャイルドスポンサーシップに 10 年以上携わり、小学生だった女児を大学卒業までサポートし続けた経験を持つ今村氏を港ユネスコ事務局にお迎えして、今回のミンダナオ滞在に関する報告をして頂いた。

子ども達の笑顔と、ゆたかな太陽光のおかげで、日々の充実は計り知れなかったとのこと。ご自身がサポートを続けた女児（写真左）も大学を卒業し、立派な大人の女性に成長し、いまは一児の母として子育てに奮闘中である。**（以下省略）**

事 務 局 便 り

【開催中の事業】

☆日本語講座（Fall Term）田川純子先生 開講中（土曜日 10:00～）10 回

☆英会話講座 Robert Edward Shiffer 先生 秋期 開講中（木曜日 18:30～20:00）9 回

※上記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 後期 開催中 （第四月曜日 14:00～16:30）

会場：港区立生涯学習センター2 階 203 号室

【今後の事業予定】

☆（耳からウロコ）のオペラ再発見 プッチーニ（蝶々さん）

日時：2026 年 11 月 7 日（土）14:00～16:00

会場：港区立男女平等参画センター「リーブラホール」（港区芝浦 1 丁目 16-1）

☆身近な海でハゼを釣ろう！（小学生・中学生を対象）

日時：2026 年 11 月 8 日（日）10:00～15:00 時

会場：佐野遊船江戸川釣り桟橋（東京メトロ東西線 妙典駅）

☆いけばな

日時：2026 年 12 月 5 日（土）13:30～16;00

会場：港区立生涯学習センター 101 号（港区新橋 3-16-3）

講師：中村正和氏 池坊中央研修学院講師、日本いけばな芸術協会評議員

☆第 2 回 MINATO UNESCO クリスマスチャリティーコンサート

日時；2026 年 12 月 6 日（日）14:00～16:30

会場：港区立男女平等参画センター「リーブラホール」（港区芝浦 1 丁目 16-1）

☆第 10 回 日本語スピーチコンテスト

日時：2027 年 1 月 17 日（日）13:00～16:00

会場：港区立男女平等参画センター「リーブラホール」（港区芝浦 1 丁目 16-1）

【ご寄付、ありがとうございました】

本年 8 月にご逝去された当協会の今村孝子副会長のご学友グループより 10 万円を頂戴しました。

日本ユネスコ協会連盟のお知らせより（2026 年 10 月 7 日）（抜粋）

このたび、公益社団法人日本ユネスコ協会連盟（NFUAJ）カンボジア事務所が、令和 8 年度外務大臣表彰を受賞しました。外務大臣表彰は、国際関係のさまざまな分野で活躍し、日本と諸外国との友好親善関係の増進に特に顕著な功績のあった個人・団体を表彰するものです。

今回、日本ユネスコ協会連盟カンボジア事務所は、「カンボジアにおける国際協力の推進」への貢献が評価され、表彰を受けることとなりました。カンボジア事務所は、当協会連盟が実施する「ユネスコ世界寺子屋運動」を同国で実施する拠点として 2006 年に設置以降、シェムリアップ州内各地に 24 か所のコミュニティ学習センター（CLC/LLC）（寺子屋）を整備し、地域の皆さまと共に成人の識字率の向上や貧困改善のほか、中途退学してしまった子どもたちの復学支援の拡充に寄与してきました。

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