

しらかば

2018 年夏号 第 41 号

北海道中国帰国者支援・交流センター

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7

電話 011-252-3411 FAX011-252-3412 URL: <http://www.hokkaido-sien-center.jp> E-mail: hokkaidocenter@dosyakyo.or.jp

高校生制作のドキュメンタリー上映会

あさひかわこうぎょうこうこうほうそう ぶ せいさく
旭川工業高校放送部制作
まんしゅう ひ なんにっ き にちかん とう ひ こう
『満州 避難日記～309日間の逃避行～』
れきし かた つ だい じ
歴史、語り継ぐことが大事

4月21日、旭川のおしゃべり交流会は、旭川工業高校放送部制作のドキュメンタリー作品『満州 避難日記～309日間の逃避行～』の上映と交流の会を行いました。作品は昨年の映像作品の全国大会で最優秀賞の文部科学大臣賞を受賞しています。



旭川のボランティアのみなさんと帰国者の交流を続けて7年目、交流を通してお互いの理解を深めようと、これまでさまざまな活動に取り組んできました。なかでも帰国者問題を学ぶことは、大事なテーマ。今回は、2月の例会で満州 逃避行の映像作品の情報があり、ぜひ見たいという声に、ボランティアの門別さんが奔走して上映会を計画、実現させました。

上映会には、旭川工業高校放送部顧問の前田先生、部員の壽崎将虎さん、鎌田瑠偉さん、中村玲奈さん、日野晴斗さんも参加しました。また、中国、樺太帰国者のみなさん、ボランティアのみなさん、旭川市の担当職員のみなさんなど 30名が参加しました。

事実を知って戦争の怖さを知る

作品は、旭川在住の引揚者真野光男さんの体験を取材して制作され、悲惨な逃避行、その歴史の事実を描き出しています。「放り出され、どんどん人が死んでいく」とあまりに悲惨すぎて話す気にならなかったが、戦後70年を過ぎ、誰かに聞かせておきたいと語られます。そして、「平和な時代に生まれた私たちは事実をしっかりと伝えなければならない。ふたたび悲劇を繰り返さないために」とのナレーションで、作品は締め括られます。

帰国者、高校生と交流

若い人が制作したことに感心、感動

制作にあたった高校生は、「満州について知らなかった。真野さんから初めて聞いて、満州で何が起きたか理解するだけでも大変だった」と言います。顧問の前田先生は、戦争の問題と10年ほど取り組んできて「事実を知って、戦争は悪いということを実感する、そういう生徒が大半で、意義のあることだと思う」と話します。

上映後の交流では、中国帰国者は「知らなかったこともあったし、家族が大変苦労したりと、思い出したこともあった。戦争は辛い。高校生が歴史を勉強することに感心した。戦後の平和な時代にこんな若い人がいると感心した」と語り、また樺太帰国者のひとり「戦後生まれだが、樺太でも同じようなことがあったと親から聞いていた。戦争は悪い。怖い。戦争がないことを望んでいる」と語りました。

ボランティアのみなさんからは、「若い人が取り組んだことに感心し、感動した」、「若い人に伝えてほしいし、多くの人に見てほしい。語り継ぐことが大事」という意見が相次ぎました。

※映像作品はYouTubeにアップされています。

https://www.youtube.com/watch?v=XLsCN_wgPVY



旭川おしゃべり交流会・社会見学会

ともに学び、郷土の産業と歴史を知る



社会や郷土を知することは、帰国者には特に大切です。6月28日、おしゃべり交流会は屋外に出て社会見学会を行いました。郷土の産業を知ろうと日本醤油工業、そして歴史を学ぶ旭川兵村記念館を見学しました。今回も引率はボランティアの門別さんです。

旭川最古の醤油醸造場では、おもむきのある工場の建物に歴史を感じながら、創業の歴史について聞き、生産されるさまざまな製品に驚き、おしゃべりも盛り上がりしました。地元にも知らなかったことがたくさんあると、皆興味をかきたてられていました。

東旭川にある旭川兵村記念館は、旭川を開いた屯田兵と開拓の歩みを展示する博物館です。屯田兵が入植したこの地が、もともと旭川と呼ばれており、当時の農具や生活用具の展示を見て、時代をふり振り返り思い出を語る人も。見学した帰国者、ボランティアのみなさんは、あらためて郷土を学び、ともに語り合うことができ楽しかったと言います。知識を得て世界が広がったことに、みなさん満足した様子でした。

研修旅行「さくらんぼ狩り」
楽しい時間を皆で共有



7月9日、定山溪の砥山ふれあい果樹園に中国帰国者30名、樺太帰国者16名の計46名でさくらんぼ狩りにいきました。今年は雨が多くて日光が足りず、さくらんぼは不作。お土産用のさくらんぼを買えないことが残念でしたが、やはり帰国者のみなさんが集まればにぎやか、おしゃべりに花が咲き、楽しい時間になりました。

帰国者のみなさんが、一緒に食べようと色々なおかずを作ってきてくれたので、お弁当の時間には、手作りの御馳走がたくさん並べられました。

さくらんぼ狩りの後は藻南公園に寄り、採石場跡地につくられた札幌軟石ひろばを散策しました。札幌軟石は、札幌資料館、小樽運河倉庫を始めとする、北海道の西洋風建築物の建築資材として使われた石です。高い岩壁には石を採掘した跡が残り、札幌軟石が切り出され、馬車鉄道で運ばれ、現場で組み立てられる様子がちょうど屋外博物館のように展示され、帰国者のみなさんは興味深げに見入っていました。

ちょうど散策を終えるあたりで小雨がぱらぱらと降り出しましたが、過ごしやすい天候の中で研修旅行を終えることができました。ひとつの体験を皆で共有できた一日でした。

医療・介護クラス特別講座①

いつもの食事にもう一工夫



今年度第一回
目の特別講座は、
5月21日に開
かれ、札幌徳洲
会病院栄養管
理室の山元美恵
子先生に「元氣

なシニアの栄養と食べ方」というテーマで、お話し
ていただきました。糖尿病や高血圧などの生活習
慣病、認知症について、またそれらを予防する栄養
の取り方について学びました。

山元先生は、健康的な食事について、赤（タンパ
ク質）、黄（糖質・脂肪）、緑（ビタミン・ミネラル）
の三色を必ず食べるという、簡単な考え方を教え
てくれました。この点、中国の食事はとてもいい、
と先生は言います。野菜→肉・魚（タンパク質）→
ごはん（炭水化物）の順番に食べるという食事療
法も紹介されましたが、ロシアの料理の出し方も
この順序に沿っていると言えます。

帰国者のみなさんには、それぞれに慣れ親しんだ
食習慣があります。それを変えてしまうというこ
とではなく、たとえば食物繊維である海藻類を相
性のいい魚料理に加える、オリーブオイルやごま
油、しそ油など、コレステロールや中性脂肪を下
げる働きのある植物油を使うなど、そこに加えて
応用できる知恵を教えてもらうことができました。

医療・介護クラス特別講座②

周囲の手助けで安心感を

6月18日、第二回目の特別講座は、認知症の方へ
の接し方についてお話を聞きました。札幌市中央
区第一地域包括支援センターの渡邊優美副センター
長と、外木薫看護師がお話してくださいました。

はじめに認知症という病気について簡単におさ
らいした後、DVDで寸劇を見て、認知症のために

・具体的な対応の7つの要点

1. まずは見守る
2. 余裕をもって対応する
3. 声をかける時は一人で
4. 後ろから声をかけない
5. 相手に目線を合わせてやさしい口調で
6. おだやかに、はっきりした滑舌で
7. 相手の言葉をちゃんと聞いてゆっくり対応

間違った曜日でご
みを出してしまっ
たお年寄りへの
対応について、グ
ループに分かれて
話し合いました。近

所で実際に同じようなことがあったという人もいて、
まずはあいさつをする。体調を尋ねる。ごみの分別
を一緒にやってあげる。家族のように声をかけてあ
げる。やさしく説明してあげる。ごみ出しの日に声を
かけてあげる、というような意見がたくさん出まし
た。

認知症の
人は、自分が
おかしくな
っていると
感じて、誰よ
りも苦しん

でいるといいます。けれども周囲の人の助けがあれば、よくなる症
状もあるそうです。帰国者のみな
さんの意見のように、優しく言葉をかけたり、手を
貸したりすることは、認知症の人が安心して暮らせ
ることにつながります。具体的な対応の仕方、3つ
の「ない」の合言葉も教えてもらいました。

この日は札幌市立大学の看護学生3名が見学に
来ており、グループでの話し合いにも参加してくれま
した。もちろん講座の内容そのものも重要ですが、
日本語で意見の交換や発表することでも、とても意
義のある講座となりました。

3つのないが合言葉！！

- ・驚かせない
- ・急がせない
- ・自尊心を傷つけない





ボランティア活動

「フラワーカーペット」づくりに挑戦



日本語「実践Ⅱ」

クラスで、6月21日にボランティア活動を体験。花びらや自然素材を用いて1つの

大きな絵を作り上げるイベント、フラワーカーペットづくりに、市民や観光客のボランティアとともに挑戦しました。

大勢の人が集まって一緒に作業するのは決して簡単なことではありませんが、花びらを手渡す人、のりを塗る人、花びらを敷き詰める人と、皆協力し合い、札幌市北3条広場に色とりどりのカーペットが完成しました。

～お知らせ～

職場見学会・職業訓練校見学会の御案内

当センターで8月20日（月）に職場見学会を計画しました。職場見学会は、日本社会と日本の会社への理解を深め、就労へのハードルを低くすることを目的としています。

今回は石狩市のホクレンパールライス工場を見学します。お米の歴史や、精米から食卓に届くまでの過程を学ぶことができます。食品工場に就職した帰国者も多くいますが、日本の食品工場の厳しい品質管理、衛生管理を見ることができるのも、工場見学の醍醐味です。

また、センターでは就職希望者を対象に、随時職業訓練校の見学会を実施しています。職業訓練コースの概要、訓練終了後の就職状況について説明を受け、実際の訓練の様子を見学できます。

見学会についての詳細を知りたい方は、職業相談員の矢野までお問い合わせください。

編集後記

センターの日本語・パソコンクラスは、8/7から夏休みです。厳しい暑さが続いていると思いますが、ぜひ夏を楽しんでくださいね。（S）

社会見学

HBCの放送局内を見学



6月6日日本語「実践Ⅰ」「実践Ⅱ」クラスでHBC会館を見学しました。番組の収録に使われるスタジオやテレビ番組放映中のマスタールームの様子、ラジオ番組の生放送中の様子などを見学しました。



スタジオの天井から吊り下げられたたくさんの照明や、数百万円もするという大きなカメラなど、普段テレビの画面からは見えないもの

のを見ることができました。

またスタジオ内には「生放送中の地震特番基準」と書かれた大きなパネルがあり、どんな場合に番組を中断して、地震についての速報をするかの基準が書かれていました。このパネルを参考に、見学後の日本語授業では、テレビの放送から、状況の深刻さについて知ることを学びました。

8月・9月・10月の行事

8月12日	介護予防サロン(もみじ台)
8月29日	介護予防サロン(手稲前田)
9月7日	健康運動教室
9月16日	介護予防サロン・野外活動 (もみじ台・手稲前田)
9月18日	料理交流会
10月15日、10月22日	研修旅行
10月19日	健康運動教室
10月24日	介護予防サロン(手稲前田)
10月28日	介護予防サロン(もみじ台)



しらかば

2018 年秋号 第 42 号

北海道中国帰国者支援・交流センター

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目かでの 2・7

電話 011-252-3411 FAX011-252-3412 URL: <http://www.hokkaido-sien-center.jp> E-mail: hokkaidocenter@dosyakyo.or.jp

ほっかいどう いぶりと うぶ じしん
北海道胆振東部地震

はじめて^{けいけん}経験する大きな^{おお}揺れ、そして^ゆ停電^{ていでん}

9月6日の午前3時頃に起きた北海道胆振東部地震は、多くの帰国者にとって日本で初めて経験するかなりの規模の災害となりました。幸い道内の帰国者はみな無事でしたが、比較的災害の少ない北海道で起きた地震と、その後の停電に不安な数日間を送ることとなりました。

こんかい もっと ひ がい おお あつ まちよう す ちゆうごく
 今回最も被害の大きかった厚真町に住む中国
 帰国者Yさん夫妻は、強い揺れで本棚が倒れ、窓ガ
 ラスや食器が割れるという被害に遭いました。さら
 に3日間の停電と5日間の断水を経験しました。幸
 い夫妻に怪我はなく、家も壊れたりはいしませんで
 したが、厚真町は今も道路の一部は通行止めで、家を
 失い、避難所で生活している人たちがいます。

さいかくにん ひと たいせつ
再確認した人とのつながりの大切さ



いる人のための昼食を杀しているからと分けてく
れたり、断水の無い地区に住む友人が、家に招いて
お風呂を使わせてくれました。まさしく「遠くの親
戚より近くの他人」だった、とYさんは笑顔を浮か
べながら話してくれました。

札幌市内で、
特に揺れがひど
かった東区
の苗穂・東苗穂地
区には多くの帰
国者が住んでい
ますが、やはり
大量の食器が
割れたり、テレ
ビが倒れて壊れ
たり、冷蔵庫が
開いて、中のも
のが全部出てし
まったり、とい



った被害^{ひがい}がありました。そんな^{なか}、樺^{からふと}帰国^{きこく}者の^{しや}K
さんは、同じ^{おな}団地^{だんち}に住^すむ高^{こう}齡^{れい}の他^たの帰^{きこく}国^{こく}者^{しや}の様^{よう}子^すを
見^みに行^いってくれまし^た。センタ^{しやう}ー職^{しやく}員^{いん}が安^{あん}否^ひ確^{かく}認^{にん}
を
する際^{さい}にも帰^{きこく}国^{こく}者^{しや}同^{どう}士^しのつな^なが^がり^りは、情^{じやう}報^{ほう}の取^{しゆ}得^{とく}、
伝^{でん}達^{たつ}に役^{やく}立^だちまし^た。

今後の課題—災害への備え

今回（こんかい）の震災（しんさい）を通して、ほとんどの帰国者（きこくしゃ）が災害（さいがい）の際（さい）の備え（そな）を特にしていなかったことがわかりました。所沢（ところざわ）の定着促進（ていちゃくそくしん）センターで、災害（さいがい）の時（とき）にはどうするかという研修（けんしゅう）を受けてはいても、やはり現実（げんじつ）のことになると、ただあわててしまったといえます。単（たん）筈（はな）や棚（たな）などが倒（たお）れてこないように固定（こてい）していた人（ひと）もあまりいませんでした。こうしたことから災害（さいがい）への備え（そな）について、急遽（きゅうきょ）にほんご授業（ごじゅぎょう）の中（なか）でも取りあ（あ）げました。今後（こんご）も、折（おり）にふれた情（じょう）報（ほう）提（てい）供（こう）の必要（ひつよう）性（せい）を感じ（かん）ています。

その後、十勝岳の中腹にある吹上温泉で休憩、山
小屋の温泉を楽しみました。十勝岳望岳台では、火
山岩が広がる壮大な風景に驚き、喜び帰国者の皆
さん。大雪山の山歩きを経験のある帰国者やボラン
ティアの人もいて、体験とおしゃべりを通して地域
を知り、大いに字が一日になりました。

わら た たの じゅぎょう
笑いの絶えない楽しい授業



いちじきこくだん　がつ　にち　がつまい　か　ほつかいどう　たいざい　しんせき　ち　じん　さいかい　ほか　どうない　けん
一時帰国団は、9月26日から10月6日まで北海道に滞在し、親戚や知人と再会した他、道内のあちこちを見
学しました。

かんたん けんこうりょうり
簡単にできる健康料理



加藤先生の説明も、とてもわかりやすいと好評でした。最後は出来上がったお料理をみんなで試食。健康的な食事を楽しい雰囲気の中でいただいて、父流会を終えました。

今回の震災では、帰国者の多くが普段からつながり
を保って生活していることが本当にありがたく感じ
られました。地震の後、帰国者・支援者が描いた絵
手紙作品にもつながりの大切さが表現されており、
今号のカットとして使わせていただくことにしまし
た。(S)

A cartoon illustration featuring two characters. On the left is a snowman with a white body, orange carrot nose, and red stick arms. It has a small orange hat and is standing on red shoes. A yellow star is above its head. On the right is a leaf character with a green and yellow body, large eyes, and a small mouth. It is holding a pink object and has a small blue cloud-like shape above its head.

11月9日	健康運動教室
11月18日	介護予防サロン(もみじ台)
11月21日	介護予防サロン(手稲前田)
11月25日	DVD 上映会
12月7日	健康運動教室
12月16日	介護予防サロン(もみじ台)
12月19日	介護予防サロン(手稲前田)
12月22日	樺太帰国者交流パーティー
1月20日	介護予防サロン(もみじ台)
1月23日	介護予防サロン(手稲前田)
1月25日	健康運動教室
1月27日	DVD 上映会

しらかば

2018 年冬号 第 43 号

北海道中国帰国者支援・交流センター

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目かでの 2・7

電話 011-252-3411 FAX011-252-3412 URL: <http://www.hokkaido-sien-center.jp> E-mail: hokkaidocenter@dosyakyo.or.jp

ふ きゅうけいはつ じ ぎょう
普及啓発事業

からふと き こくしゃ しょうがくせい つた れき し たいけん
樺太帰国者が小 学生に伝える歴史体験



11月1日砂川市立砂川小学校において、6年生49名とその保護者に対し、樺太帰国者が思い思いに歴史体験を伝えました。

1 世の戸倉富美さん（93）は戦中に生まれ、終戦当時は20歳。強制労働で朝から晩まで働かれ、ろくに食事もとらず、何回も倒れたというつらい体験を語りました。戦争のために家族が悲惨な目にあったことから、「戦争は決してしてはいけません。何ひとついい事はありません」と訴えました。

おな いっせい かわ せよ こ しゅうせんとうじ さい た もの なか き おく
 同じく1世の川瀬米子さん(75)は、終戦当時は2歳で、食べ物がなくしてお腹をすかせていた記憶
 があると語りました。引揚が叶わず病死してしまった母親の事を思い出し、涙する場面もありました。
 帰国者が語る歴史体験に衝撃を受け、幾人かの保護者は涙ぐみながら目を傾けていました。

また2世の杉田良子さんも自身の体験を語りました。帰国当時杉田さんは24歳でしたが、文化も習慣も言葉も違い、戸惑いや苦勞の連続だったと言います。それでも日本で生活すると決め、毎日遅くまで一生懸命日本語を勉強したと言います。

1世のお二人は「日本に帰ってきて本当に良かった。人生で今が一番 幸せ」と語ります。小学生たちは、帰国者の話にメモを取りながら終始真剣に聴いていました。

その後6年生によるよさこいの発表を観賞し、お昼は一緒に給食を取りながら「日本の学校は素晴らしいね」と口々にいう帰国者。小学生に歴史体験を伝え、帰国者だからこそできる大切な役割を果たした一日でした。

からふと き こくしゃこうりゅうかい
樺太帰国者交 流 会

せい せい いっしょ
1世から4世まで、みんなで一緒に



恒例となった樺太帰国者のお祭り「樺太帰国者交 流 会」が、12月22日に 東 区民センターで106名（帰国者58名、支援者48名）が参加して開催されました。これまでもこの交 流 会には「カリブの海賊」や「ロマの野営地」など、毎回テーマが設けられていましたが、今年は年の瀬ににぎわうロシアの市場をイメージした演出で、これまでもましてロシアの雰囲気たっぷりの交 流 会となりました。プログラムもロシアの歌や踊り、ロシアの古い遊びを模したゲームなど、帰国者以外の参加者にとってはロシアの文化について知るひとときとなりました。

美しいお手製のサラファンに身をつつんだ帰国者有志によるアンサンブル「ミーチャと美女たち」の踊りや、十支にちなんだ劇「三匹のこぶた」には拍手が湧きました。「三匹のこぶた」といえば、おなじみの童話ですが、今回は完全なオリジナル作品で、空手家、シェフ、D Jのこぶたの三兄弟にくわえて、いっぴう変わった王様とお姫様が登場。最後は 狼 も一緒に仲良く輪になって踊る楽しい劇でした。

会の終わりに日本サハリン協会の斎藤弘美会長が、「はじめはおじいちゃん、おばあちゃんだけが集まっていたけれど、今は子供たち、孫たちも一緒に集まる会になりました。これからもみんなで仲良くしていきましょう」とあいさつ。久しぶりの1世や、今回初めて参加する3世、4世もいて、幅広い世代が交 流 する会となりました。

わっかない こうりゅうかい
稚 内クリスマス交 流 会

しゃかいさん か
社会参加のひとつとして



12月24日 稚 内市でも今回で4回目となるクリスマス交 流 会が、日 友 好 会館で開かれました。稚 内市のOBや帰国者が教えるロシア語教室の生徒の皆さんなど、参加者は合わせて27名。そのうち樺太帰国者は9名で、日本サハリン協会 稚 内支部理事の古川さんとともに、みんなが協力あって支援者・関係者の皆さんをおもてなし、楽しんでもらう会となりました。

準備の段階では大変なこともあったようですが、帰国者の一人は、「日本

の人たちに、私たちが帰国者のことを知ってもらえるし、私たちにとっては、これもひとつの社会参加。日本の生活のなかで、私たちもつい閉じこもりがちになってしまいがちですが、こういった場があれば、いい刺激にもなります」と語り、この交 流 会をこれからも続けていきたいと言います。交 流 会は、帰国者が孤立しないためのきっかけづくりとしての役割も担っています。





日中平和友好条約締結40周年
中国帰国者生活文化作品展

センター受講生が見事入賞

公益財団法人中国残留孤児援護基金による「中国帰国者生活文化作品展2018」が、10月29日から11月2日まで東京都港区の中国文化センターで開催されました。当センターの受講生も作品を応募、水墨画部門で芦澤幸恵さんが見事銀賞を受賞しました。また絵手紙教室の受講生の作品も、入賞は逃しましたが、作品展に展示されました。



芦澤幸恵さんの作品「対紅」

芸術の秋を楽しむ 和気あいあいと陶芸体験



今年度の秋の研修旅行（10/15、10/22）は、昨年度に引き続き陶芸体験と温泉でした。江別市にある「アトリエ陶」での陶芸体験では、ほとんどの人が先生とももうおなじみ。ときどき冗談も飛び出し、和気あいあいとした雰囲気の中ですめられました。とにかく見よう見まねだった前回とはちがい、より大胆に、自由に思い思いの作品を作っていました。

陶芸体験の後は、岩見沢市の温泉でゆっくりと体を休め、帰国者同士の交流を深めることができました。

旭川おしゃべり交流会
日・中・ロ、三カ国の料理交流

味の違い、文化の違いを楽しむ



10月25日のおしゃべり交流会は、おしゃべりしながら料理作りを楽しみ、異文化理解を深めようというテーマで開催されました。

樺太帰国者の皆さんは、ピーツのサラダ、パンケーキ、中国帰国者は、ジャガイモのシャキシャキサラダ、ボランティアの皆さんはかき揚げ、豚汁、おにぎりをそれぞれ調理。「私の得意料理は豚汁」と、ボランティアの倉重さんは大張り切り。それぞれが得意料理に腕を振るいました。作り方や食べ方についておしゃべりしながら、理解を深め合います。一番の楽しみは、やっぱり試食。帰国者の皆さんもおいしい笑顔です。それぞれの国の美味しい料理を食べ、その特徴を知り、異文化理解が広がりました。

一年間の活動を振り返り、忘年会

楽しさ、おしゃべりいっぱい！



12月11日のおしゃべり交流会は忘年会。この1年の活動を振り返りながら、茶話会を開きました。日本サハリン協会の斎藤弘美会長も参加し、交流の

輪が広がりました。



ボランティアの森下さんが珍しいエプロンシアターを披露、皆さんの拍手と、持ちよったお茶とお菓子で、会は楽しく進みます。

中国、樺太帰国者の皆さんも回を重ねて、ボランティアの皆さんとはすっかり親しくなり、話題も広がりました。お茶を飲みながらリラックスして自然なおしゃべりを楽しみ、帰国者の皆さんが孤立しないための交流を深めた一日になりました。

2月・3月の行事

2月8日	健康運動教室
2月10日	中国帰国者新年交流会
2月17日	介護予防教室(もみじ台)
2月20日	介護予防教室(手稲前田)
2月25日	医療・介護特別講座
2月28日	おしゃべり交流会(旭川)
3月1日	健康運動教室
3月2日	中国・樺太帰国者を知る集い・学習発表会
3月17日	介護予防教室(もみじ台)
3月19日	料理交流会
3月20日	介護予防教室(手稲前田)
3月25日	医療・介護特別講座
3月19日～	日本語授業春休み(4/7まで)

～お知らせ～

中国・樺太帰国者を知る集い

3月2日午前10時より、かでの2.7の大会議室において、「中国・樺太帰国者を知る集い」を開催します。

二部構成で、第一部は残留の背景について学び、帰国者の声に耳を傾け、第二部は日本語教室・文化活動教室の受講生が、普段の学習の成果を発表します。

帰国者が安心して生活してゆくために、地域の方々の理解は欠かせません。たくさんのご参加をお待ちしています。お申込み・お問い合わせは、当センターまでお願いします。

平成 30 年度 中国・樺太帰国者を知る集い 苦難の人生に涙する人も・・・知らないこと知った



3月2日「中国・樺太帰国者を知る集い」が、かでの2.7の大会議室にて開催され、一般市民75名、帰国者54名が参加しました。第一部では、まず残留の背景について学ぶため、満蒙開拓平和記念館制作のDVD「満蒙開拓の真実」が上映され、続いて厚生労働省の企画によるDVD「中国残留邦人等の証言映像～運命の軌跡～」から、当センターに通所する松江佳子さんの証言映像が上映されました。日本人であるために受けたという壮絶ないじめ、その苦難の人生に、参加者の多くが涙しました。また「自分が誰なのかどうしても知りたい」という言葉が、重みをもって響きました。

続くスピーチでは、帰国前の子供のころの思い出、日本と中国の漢字の意味の違い、日本人に助けてもらった体験などを帰国者が発表しました。一般の参加者にとっては、日本と日本人に対する帰国者の視点を知ることのできる内容でした。帰国者自身の手書きの原稿がスクリーンに映し出され、日本語学習での努力も垣間見ることができました。原稿を見ずに発表した人もいました。樺太帰国者の横田レイ子さんは、自分たち残留邦人のことを知ってもらうことで、自治会長さんが優しい言葉をかけてくれるようになり、横田さんの会長さんに対する考えも変わったという、興味深い経験を発表しました。

休憩をはさんだ第二部では、帰国者が日本語教室・文化活動教室での成果を発表しました。ひとつひとつが工夫を凝らした発表でしたが、ロシアーセクラスによる劇「シンデレラ」は、コミカルな演技で会場の喝采を浴びました。

参加者からは「帰国者の前向きな努力に感動した」、「あまり知られていないことを知ることができてよかった」、「歴史の授業では数ページで終わってしまうが、その中には一人一人の人生が流れていることが、改めて心に迫った」という感想が寄せられました。

※DVD「中国残留邦人等の証言映像～運命の軌跡～」は当センターで貸し出しています。また厚生労働省ホームページでも公開（Youtube内のMHLWchannelで公開。中国残留邦人等証言映像で検索）しています。

春節

中国帰国者新年交流会 今年もにぎやか、あたたかな交流

一世、二世、ボランティア、みんなで作って、楽しい会



2月5日は春節、2月10日、東区民センターで中国帰国者新年交流会が開催されました。参加者数は100名で、久しぶりに顔を見せた帰国者や、お孫さん、ひ孫さんを連れてきた帰国者もいて、会場はにぎやか、笑顔でいっぱいでした。



ステージは、揃いの衣装を身にまとった帰国者が、腰鼓を奏でる華やかなオープニングで始まり、帰国者の伊藤美代子さんと日本語の先生の司会進行で、歌や踊り、楽器の演奏などが次々と披露されました。出演者の熱演に大いに盛り上がりしました。



また、今年もボランティアのみなさんや帰国者の有志が、会場の設営、お料理づくりや配膳と、交流会を支えてくれました。「自分たちの新年会だもの、みんなでつくって楽しい会にしくちゃね」と、朝からお料理の腕を振るう一世。二世の協力者も今年は増えました。

テーブルの上には手作りの箸袋や、紙細工のかわいい人形。これは、当センター日本語教室に通う一世のみなさんが前々から作っていたもので、手づくり感あふれる新年交流会となりました。

生活学が料理交流会

災害に備えて缶詰料理 学んで楽しむ



今年2回目の料理交流会が、3月19日東区民センター実習室で開かれました。帰国者38名にボランティアの人も加わって「栄養バランスのとれた食事づくり」を学び、交流しました。講師は前回と同じ管理栄養士の加藤由美子先生。メニューは「サバ缶カレー」、「もやしのサラダ」、「わかめスープ」、「ヨーグルトパフェ」の四品。塩分やカロリーにも十分注意した健康メニューです。北海道胆振東部地震の余震もあったことから、災害に備えて蓄えておける缶詰の食材を使ったメニューを考えてくれました。

料理交流会は、先生が二品ずつ作り方を説明してから、グループに分かれて作りました。ひとつひとつの食材のもつ栄養分や、効果的な調理法の紹介も交えながら丁寧に説明してくれました。

カレーは、カレー粉を使うことでカロリーの高い市販のカレールーを少なくし、魚の臭みを消して甘みを出すためにレーズンを、パフェはヨーグルトを加えて生クリームの分量を減らし、ミカンの缶詰の汁にバナナを漬けて変色を防ぐなど、家庭で料理するときにも使えるような工夫がたくさんありました。

最後はみんなでいっしょに試食。健康的なメニューなのがよかった、という感想もあれば、みんなでいっしょに作るのが楽しかったという声もあり、それぞれに学んで楽しむことができました。

稚内・地域生活
支援推進事業

体験して介護予防、認知症を学ぶ



2月28日 稚内市の日口友好会館で、認知症予防についての学習会が開かれました。「孤立しないための拠点づくり」の一環として、事業の委託団体であるNPO法人日本サハリン協会が企画しました。稚内市のまちづくり出前講座を活用し、「とりくもう介護予防～認知症編～」というテーマで生活福祉部の須藤誠也主事の話听取了きました。

介護が必要になる原因の中で一番多いのは、認知症。だから認知症予防が介護予防になるということで、認知症と物忘れの違い、認知症を防ぐために役に立つことなどを学びました。参加した樺太帰国者9名の中には70歳を過ぎている人、親を介護している人などもいて、それぞれが関心をもって聞いていました。講座の最後には認知症予防の体操をみんなで体験しました。

若い人が年々少なくなっているという稚内市。帰国者が置かれている状況を見ても、支援者が決して多いとは言えない中、皆が団結して助け合って生活しています。今後、高齢化が進むことを考えれば、現在築かれているこの関係がより重要なものとなっていきます。また、新たなつながりを見つけていくことも、これからの課題です。

旭川・おしゃべり交流会

春からの交流が楽しみ



おしゃべり交流会では、7年間にわたり、さまざまな活動に取り組んできました。

日本語会話とともに、社会を知り知識を広げる活動、帰国者の人生を知り、異文化を理解する活動…。また、みんなが集まる場所という大切な役割があり、帰国者のみなさんとボランティアのみなさんが交流を深めてきました。

2月28日の交流会では、春からの新たな活動について話し合いました。帰国者のみなさんからもボランティアのみなさんからも、見学会や料理、研修

など、やってみたい活動が次々に提案されました。話し合うことで日本語での会話も広がります。春からのおしゃべり交流会がどんな展開を見せるか楽しみです。

旭川市主催・介護保険学び予防体験の会

体動かし、大きな安心届ける

旭川市が主催する帰国者のための「介護保険と介護予防体操」の会が、3月22日に開かれました。参加したのは、帰国者のみなさんとおしゃべり交流会でおなじみのボランティアのみなさん。

長寿社会課保健師児玉華さんの介護保険の話の後、児玉さんのリードで介護予防体操、みなさん体を動かしながら笑顔いっぱい、お互い声をかけ合って楽しみながら学びました。旭川市の取り組みは、地域の帰国者に大きな安心を送り届けました。

新体制で新年度スタート！

4月から当センターは新しい所長を迎えました。新年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

着任のごあいさつ

北海道中国帰国者支援・交流センター所長

とみ 田 彰



みなさん、お元気です。4月からセンター所長に着任しました。センターの仕事を担当するのは初めてですが、帰国者のみなさん

のお力になれるようがんばります。

一世のみなさんには、老後の生活や健康の心配事が増えてきているのではないのでしょうか。健康のことでは、介護のことも心配だと思います。二、三世のみなさんには、仕事や進路の不安があることと思います。

帰国者のみなさんが悩みや心配事をたくさん抱えても、センターが拠り所となるように、センターでは様々な事業を行っています。みなさんが地域で楽しく安心して生活できるように努めていきますので、ぜひ、センターの事業を利用してくださいね。

5月・6月・7月の行事

5月15日	介護予防サロン（手稲前田）
5月19日	介護予防サロン（もみじ台）
5月24日	健康運動教室
6月14日	健康運動教室
6月16日	介護予防サロン（もみじ台）
6月19日	介護予防サロン（手稲前田）
7月12日	健康運動教室
7月17日	介護予防サロン（手稲前田）
7月21日	介護予防サロン（もみじ台）

編集後記

「知る集い」が開催されるたびに、帰国者のことがあまり知られていないことを実感しますが、知ることが変化につながるということも、今回は感じることができました。（S）

退任のごあいさつ

北海道中国帰国者支援・交流センター前所長

さい 藤 昇



この度、3月末日をもって当センターを退任となりましたので、一言ごあいさつ申し上げます。

私は、平成27年度（2015年）4月から4年間センター勤務をさせていただきました。この間、職員のみならず、先生並びに帰国者の皆様には大変お世話になり感謝申し上げます。

私は、この4年間で様々な経験をさせていただきました。皆様の様子を拝見してきました。樺太クリスマスパーティ、中国新年交流会における生き生きとした、にこやかな様子。研修旅行での一生懸命な姿。太極拳など文化活動教室での楽しそうな風景など、すべてが印象的でした。帰国された皆様はこれまでご苦労もされたと思いますが、地域における安定した生活に向けて懸命に努力されてきたことと思います。この4年間、センターに通っている皆様の元気な姿を見て大変心強く思っています。

私は退任となりますが、引き続きセンターには親身に相談に乗ってくれる職員・先生がいますので、ひとりで悩まず気軽に相談してほしいと思います。

今後とも帰国された方々の地域での生活がより安定したものとなりますよう祈念申し上げます。4年間ありがとうございました。

夏の研修旅行

みんなで手作り体験、自然を満喫



7月8日、帰国者50名が参加して夏の研修旅行が実施されました。今年は「サッポロさとらんど」でアイスクリーム作りを体験したほか、乳製品の製造の過程や、彫刻家イサム・ノグチが設計したモエシ沼公園のガラスのピラミッドを見学しました。当日は天候にも恵まれ、ちょうどよく風もあり、外を歩くには本当に気持ちの良い日。自由時間にはみんなで一緒にお弁当を食べたり、美しい自然の中でゆったりと過ごして交流を深めました。

アイスクリーム作りは、ほとんどの人にとって初めての体験でした。最初に卵黄とグラニュー糖を混ぜ、牛乳と生クリームを加えて氷の上で混ぜ合わせていくと、少しずつ固まっていきます。思ったより簡単で、しかもおいしく出来上がったので、みんな大喜びでした。

これまでのさくらんぼ狩りに替わる行事となりましたが、「さくらんぼは自分で買えるけれど、みんなで一緒にアイスクリームを手作りするというのは、本当に貴重な体験。自分では一度も行ったことのないところにも行けてよかった」と、帰国者の一人は語ってくれました。

一時帰国団訪問

日本語を学び、仲間の生活を知る



今年も樺太残留邦人の一時帰国団が当センターを訪れ、日本語教室を体験しました。今年は3回の一時帰国が予定されており、5月15日から5月25日までサハリンからの一時帰国団が、6月26日から7月6日までシベリアからの一時帰国団が日本を訪問しました。

当センターについての簡単な説明の後に始まった日本語教室では、自分の名前、年齢、出身地、好きな食べ物など、簡単な表現を声に出して繰り返し、日本語で自己紹介ができるように練習をしました。後日開かれた懇親



会では、習ったことをさっそく使った人もいたそうです。

また7月3日にシベリアからの一時帰国団が訪問した際には、当センター所長がロシア語でのあいさつに挑戦、帰国団のみなさんから暖かな拍手を受けました。普段センターで受講している樺太帰国者も授業に加わり、助け舟を出したり、授業のあとの交流を楽しんでいました。一時帰国団のみなさんにとっては、永住帰国した仲間たちの生活の一部を垣間見ることのできるひとときとなりました。

日本語教室見学会

実際に目で見る150年前の日本



6月19日、日本語教室二クラスが合同で旧永山武四郎邸、旧三菱鉱業寮を見学しました。今でいう北海道知事にあたる、北海道庁長官であった永山武四郎が私邸として建てた建築物で、和洋折衷スタイルが取り入れられています。後に三菱合資会社が買い取って増築



し、主に重役たちの宿泊施設として使われていました。

約150年ほど前に建てられ、実際に人が住んでいた場所を見るところは、とても意義深い体験でした。書院づくりと呼ばれる、自然光のもとで勉強や読書ができるような工夫など、その時代特有のものをたくさん知ることができました。また畳の一部を切って、茶会のために湯を沸かせるよう床下に囲炉裏を備え付けた「炉切り」と呼ばれる和室には、皆が強く興味

をひかれた様子でした。和洋折衷という言葉は帰国者にはなじみがない、難しい言葉かもしれませんが、実際にどのようなものかを目で見ることで知ることができるときとなりました。

旭川・おしゃべり交流会

活動をとおして相互理解を



今年度第一回のおしゃべり交流会は4月25日帰国者5名、ボランティア12名が参加してライリッシュ・オカリナ連盟の講師率いる9名によるオカリナ演奏を鑑賞しました。オカリナといえば、優しい音色の楽器というイメージがありますが、9名による合奏となると、かなり迫力のあるものでした。

ただ演奏を聴くだけでなく、オカリナに合わせてみんなで「ふるさと」を歌ったり、実際にオカリナに触ってみて吹いてみる時間もありました。オカリナを初めて見たという帰国者もいて、また新たな知識を得る機会となりました。

言葉ができなくても一緒に

第二回のおしゃべり交流会は6月27日に開かれ、今年度の計画についてグループごとに話し合うこととなりました。

あるグループでは、言葉が話題にのぼり、おしゃべりの中でお互いに中国語、ロシア語を教え合ってはどうか、というアイデアが生まれました。また言葉ができなくても一緒にやれることを考えようと、料理、農作業体験などの案も出ました。特に

料理の話題でおしゃべりは盛り上がり、自分の好きな料理の作り方を帰国者が説明し、ボランティアのみなさんがメモをとる、という一幕もありました。

温泉、美術館、動物園と行きたい場所の案も出ました。稚内に住む樺太帰国者と交流したいという希望もありました。今後の活動に向けての手がかりを得るとともに、お互いに対する理解をまた深めるときとなりました。

うその請求や勧誘

だまされないで！

いつごろからか、色々な手口の詐欺について、ニュースなどでもよく聞くようになりました。電子メールや郵便物でうその請求をしてお金をだまし取ったりする「架空請求詐欺」の話もよく聞きます。



最近帰国者の中でも、「民事訴訟最終通告書」という偽の裁判通知の葉書を受け取った人がいます。このような文書が、葉書ではなく封書で送られてくる場合もあるそうです。「裁判」「差し押さえ」など不安をあおるような言葉が並んでいますが、あわてないようにしてください。

また電話でインターネットの契約を強引にさせられてしまう、という事例も起きています。よく耳にする大きな電話会社を名乗ったり、今より安くなるとか、今のインターネットが使いえなくなると言って、強引に契約させるのです。解約すると高額な違約金を請求してきたり、その後もしつこく請求書が送られてきたりします。請求書を見て、これが最後だろうと思って払ってしまう人もいます。

もし、少しでもおかしいと思うことがあれば、ぜひセンターに相談してください。

お知らせ

年金生活者支援給付金について



所得が低い年金受給者に給付金が支給される年金生活者支援給付金の制度が、今年の10月から始まります。

支援給付を受給している人に年金生活者支援給付金が支給される場合には、その7割が収入認定されます。たとえば、月額5000円の給付金が支給された場合、3500円が収入認定されることから、実際には月1500円が支給されることとなります。

対象となる方には、今年の9月頃に日本年金機構から手続きの案内が送られます。案内が届いたら、同封されている請求書に氏名などを記入して、返送してください。制度が始まる10月分から受け取るには、今年の12月までに請求する必要があるので、ご注意ください。

もし何かわからないことがあれば、当センターの相談員に相談してください。

关于年金生活者支援給付金

针对领取年金额较低者，将在今年10月份开始实行「年金生活者支援給付金」制度。领取归国者支援給付金者，在领取「年金生活者支援給付金」后，「年金生活者支援給付金」金额的7成被作为收入认定。比如，每月领取5000日元的「年金生活者支援給付金」，其中3500日元被认定，实际领取金额是1500日元。

对于本制度的对象者，在今年9月分，由日本年金机构发送通知。接到通知后，请填写好同时寄来的申请表寄回日本年金机构。从制度开始的10月份开始领取的话，必须在12月之前提交申请表，请注意。

如有不明之处，请与中心的相谈员联系。

О системе выплат социального пособия для пенсионеров

С октября 2019 года вступает в действие система выплат социального пособия для пенсионеров, получателями которого становятся пенсионеры с низким доходом.

Если заявка на социальное пособие для пенсионеров будет подана не позднее декабря нынешнего года, заявитель сможет получать выплаты за период с октября нынешнего года, - месяца вступления в действия системы. Если заявка будет подана в январе (или позднее) будущего года, то выплата будет производиться со следующего месяца. В связи с чем просьба подавать заявку как можно быстрее.

При получении социального пособия для пенсионеров, 70 % от пособия официально утверждаются в качестве дохода (это касается только тех, кто получает «сиэн кюфу» - социальное пособие для соотечественников, остававшихся в Китае и др.).

В частности, если выплачивается пособие размером в 5000 йен в месяц, то 3500 йен официально считаются доходом. Таким образом, фактически за счет пособия ежемесячный доход увеличивается на 1500 йен.

Имеющим право на получение пособия для пенсионеров в сентябре нынешнего года будет направлено руководство для проведения соответствующих процедур по оформлению из Пенсионной службы Японии. После получения руководства необходимо вписать во вложенную в конверт заявку имя, фамилию и прочие данные заявителя и отправить почтой.

По вопросам обращайтесь в Центр.

8月・9月・10月の行事

8月14日	介護予防サロン（手稲前田）
8月22日	旭川おしゃべり交流会
8月25日	介護予防サロン（もみじ台）
9月6日	健康運動教室
9月17日	DVD上映会
9月18日	介護予防サロン（手稲前田）
9月22日	介護予防サロン（もみじ台）
9月24日	第一回料理交流会
10月11日	健康運動教室
10月20日	介護予防サロン（もみじ台）
10月23日	介護予防サロン（手稲前田）

しらかば

2019年度秋号 第46号

北海道中国帰国者支援・交流センター

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地かでの2・7

電話 011-252-3411 FAX011-252-3412 URL: <http://www.hokkaido-sien-center.jp/> E-mail: hokkaidocenter@dosityakyo.or.jp

旭川・おしゃべり交流会

様々な体験をつうじて交流を

旭川でのおしゃべり交流会は、2012年に始まり、帰国者が地域社会を知り、交流を深めることを目的に、これまで社会見学や料理交流会などを開催してきました。参加するボランティアのみなさんからも色々とアイディアを出してもらい、毎回新たな体験をしています。

花から元気をもらおうひととき

「生け花体験」



9月27日、旭川で第4回目のおしゃべり交流会が開かれました。13名が参加して、生け花に挑戦しました。教えてくれたのは華道家元池坊の大木慎華苑先生。

実際に始める前に、先生が生け花を長持ちさせる方法や剣山の種類など、生け花にまつわる豆知識をクイズ形式で紹介してくれました。「生け花に使ってはいけない花とは」という問いには誰も正解できませんでしたが、それもそのはず、答えは「造花」。気さくでユーモアにあふれた先生のおかげで、交流会は終始なごやかな雰囲気でした。



帰国者の中には、生け花は女性のすること、という先入観をもっている人もいましたが、いざ始めると皆一生懸命に取り組んでいました。はじめはそれぞれ自分なりに生けて、それから先生が直してくれましたが、先生の手が入ると立体感がまし、まったく違って見えるのがまた驚きでした。

参加者からは「楽しかった」、「花があるとやはり気持ちが安らぐ」といった声のほか、「生き生きとしたお花たちが挨拶してくれているようで、元気がでる」という感想が聞かれました。たとえ一輪だけでも、道端に咲いている花でも、家に飾って楽しんでほしいと先生も勧めてくれました。

日本の伝統文化である生け花を、リラックスして楽しむことのできた交流会でした。

防災センター・三浦庭園見学

新たな学びの機会



8月22日に開かれた第3回おしゃべり交流会は、23名が参加し、旭川市総合防災センターを見学しました。災害時の避難場所となるこの施設の様々な設備を見学し、防災センターが果たす役割について学ぶことができました。

センター内には119番通報を受けている消防防災指令室があり、救急車や消防車が出動するまでの流れについて、説明を受けました。場所を特定しやすくなるので、119番は携帯電話ではなく固定電話からかけたほうがいい、ということも知ることができました。

防災センター見学後は、旭山三浦庭園にあるあずまやでみんなで一緒に昼食をとり、美しい睡蓮や池の中で泳ぐ鯉を眺めながらおしゃべりし、ゆったりした時間を過ごしました。

現在旭川市が管理運営を行うこの庭園は、もともとは個人の所有で、数十年間に渡り、手間を惜し



ます整備されてきたそうです。旭山動物園に隣接していて、動物園を利用する場合は、庭園へは半額の入園料で自由に行き来できます。

庭園内の素晴らしい景色にみんながきれい、きれいと言葉を交わすので、帰国者の中で日本語が不得手な人も、自然にその言葉を覚えてしまうほどでした。池の周りを一周するコースはなかなか険しい山道でしたが、みなさん自分のペースで進み、ひとときキノコの知識を披露する人もいて、にぎやかな道中となりました。

新たな学びの機会でもあり、また日々のストレスから解放されるときとなりました。

料理交流会

新しい料理を知ることが楽しい



今年度第1回目^{かいめ}の料理交流会^{りょうりこうりゅうかい}は、9月24日^{がつにじゅうよっか}東区民センター実習室^{ひがしくみんじっしゅうしつ}にて開催され、帰国者18名^{きこくしゃめい}が参加しました。講師は、昨年度も料理交流会^{りょうりこうりゅうかい}の講師を担当してすっかりおなじみ、管理栄養士の加藤由美子先生^{かとうゆみこせいせい}。「骨を丈夫にする食事づくり」というテーマで、カルシウムを多く含む食材を中心に取り入れた「いかなごごはん」「かぼちゃのミルクそばろ煮」「トマトときゅうりのサラダ」「ミルクプリン」の四品の作り方を教えてもらいました。



また、災害時の電気がないときでもご飯が炊けることを体験してほしい、との加藤先生^{かとうせんせい}のはからいで、厚鍋とガスコンロでご飯を炊きました。うまく炊けた班もあれば、焦げ付いてしまった班もありましたが、ガスで炊いたご飯の味をみんなで味わうことができました。

交流会で覚えた料理は、自分なりにアレンジを加えて家で作ってみて、家族が気に入ってくれたものは作り続けるという人もいます。ほとんどの人は普段から料理をしていますから、たとえ食べ慣れない食材や組み合わせがあっても、「新しい料理を知ることそのものが楽しい」そうです。調理後の試食もまた楽しみです。中国帰国者と樺太帰国者のよい交流の機会ともなっています。

医療・介護特別講座

より具体的に知りたい



9月2日、日本語教室医療・介護クラスの特別講座が開催され、中央区第1地域包括支援センターの渡邊優実副センター長から、介護保険制度についてお話を聞きました。介護保険制度はこれまでの講座

でも取り上げられていますが、帰国者のみなさんが関心を持っているのは制度の全般的なことよりも、より具体的なことのようです。

介護保険について聞いてはいても、利用したことがなければ、なかなかイメージが湧きません。自分や自分の家族が利用することになったらどうなるのか、どういうサービスが受けられるのか、それが帰国者のみなさんにとって一番気になることです。

今回の講座では、内容的にこれまでと重なる部分もありましたが、どんな場合にどんなサービスを利用したらいいか、具体的な例も加えながらお話してもらいました。

講座の最後には、内容についての確認クイズが行われましたが、繰り返し聞いていることで、知識としても定着しつつあります。

介護保険制度についての特別講座は、今後も開かれる予定です。

サハリン一時帰国団

新たなつながりへのきっかけ



9月10日にサハリン残留邦人の一時帰国団が当センターを訪問、日本語の模擬授業を体験しました。今年度の一時帰国団の当センターへの訪問は、3回目となります。

日本サハリン協会の前身である樺太同胞一時帰国促進の会によって、最初の一時帰国が実現したのが1990年。それ以後現在に至るまで、続けられています。時代の流れとともに、その様相はかなり変わってきています。残留邦人1世の高齢化が進む中、樺太の歴史を知らなかったり、もともと日本とは関わりがなかった人も、1世の付き添いとして一時帰国に参加するようになってきているのです。

今回の訪問でも20代前半の若い参加者たちの姿が見られましたが、日本語の授業に積極的に参加していました。話を聞いてみると、すでにサハリンで日本語を勉強しているそうです。自身の祖父母から聞いた話やインターネットの情報から、日本に興味をもつようになったといいます。現代のロシアの若者の多くは、日本を「かわいい国」ととらえており、そこに自分のルーツがあるのは、彼らにとって「ラッキーなこと」だそうです。将来的に日本に留学すること、あるいは日本で暮らすことも視野に入れており、今回の参加は、そのための情報収集という目的もあるようです。

離れ離れになっていた家族との再会、それが初期の一時帰国の主な光景でしたが、1世が少なくなり、一見日本とサハリンとのつながりが失われていく

ような印象もある中で、若い3世、4世が日本への新たな関心を寄せています。現在の一時帰国は、日本について知り、新たなつながりが生み出されるきっかけにもなっています。

秋の研修旅行

秋の味覚と仲間との交流



9月9日、29名が参加して、由仁町にある千田ぶどう園にぶどう狩りに行きました。由仁町は札幌から約42キロ離れたところにある農業の盛んな町。千田ぶどう園では無農薬でつくられた数種類のぶどうのほか、ミニトマトも自由に食べることができました。

ひとしきりぶどうに舌鼓を打ったあとは、一緒に腰を下ろして、持ってきたお弁当を広げました。ぶどう園のあとは、温泉「ユンニの湯」でゆっくりと体を休めました。当日は良く晴れて暑いぐらいの天候でしたが、秋の味覚を味わい、仲間同士での交流を存分に楽しむことができた一日でした。

11月・12月・1月の行事

11月8日	健康運動教室
11月17日	介護予防サロン（もみじ台）
11月20日	介護予防サロン（手稲前田）
12月6日	健康運動教室
12月15日	介護予防サロン（もみじ台）
12月18日	介護予防サロン（手稲前田）
12月21日	樺太帰国者交流会
1月19日	介護予防サロン（もみじ台）
1月22日	介護予防サロン（手稲前田）
1月24日	健康運動教室
1月26日	中国帰国者新年交流会

しらかば

北海道中国帰国者支援・交流センター

電話 011-252-3411 FAX 011-252-3412 URL: <http://www.hokkaido-sien-center.jp/> E-mail: hokkaidocenter@dosyakyo.or.jp

2019年度冬号 第47号

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目1番地かでの2・7

樺太帰国者交流会

人々を結びつける宇宙の旅



12月21日に年末恒例の樺太帰国者交流会が開かれ、帰国者・関係者計56名が札幌市東区民センターに集まりました。今年も帰国者による脚本・演出で、テーマは「宇宙旅行」。参加者は宇宙船の乗客、職員・司会者はクルーという設定です。一風変わった演出に込められた思いとは？交流会の様子を、脚本・演出、そして司会を担当した樺太帰国者2世降旗多陽子さんのお話を交えて、お届けします。

演出に込めた帰国者の思い

今回の交流会は、あまりの仕事の多さに疲れてしまったサンタクロースが息抜きしようと、参加者とともに宇宙船に乗り込むところから始まりました。宇宙船が巡航速度に達し、地球から届いたメッセージ(スライド)で今年一年を振り返ったところで、今回の宇宙旅行の本当の目的が乗客に告げられます。世界中に散らばってしまった、人々を結びつける力を持つ5つのエレメントを手に入れること、そのためには与えられたミッション(ゲーム)をこなさなければなりません。4つ目のエレメントまで



は順調に入手していきますが、5つ目のエレメントのありかだけはわからず、それを知る唯一の人物であるアレックス博士も、何者かに記憶を消されてしまっています。クアトという人物に助けを求めようと、宇宙船は火星へと向かいます。



降旗多陽子さん

SF映画を下敷きにした演出ですが、現在日本語を学びながら日本社会で暮らす帰国者の心情が、ここには反映されています。このような演出にした理由について、多陽子さんは次のように語ります。

「私自身、初めて日本に来たとき、ちがう惑星にきたような気持ちになりました。言葉もわからないし、文化も街並みも違って、身振りや風習も独特です。帰国者の多くは、私と同じような気持ちだったのではないのでしょうか。それでなくても、人間はひとりひとりがみんな違って、それでも違いを乗り越えて、お互いに理解しあい、共感しあえることを探すということは、とても大事なことです。そのような思いを脚本の中で表現したいと思いました。プログラムの中のゲームで5つのエレメントを探していきましたが、みんなで一緒に壁を乗り越えていくという意味があります。また最後に歌った

白樺 白桦树 Берёза

歌にも、私たちはみんな、一緒に守っていかなければならない小さな惑星の住民だ、という思いが込められています。

さて、クアートの不思議な力によって博士は記憶を取り戻し、ジェッドマロース（サンタクロース）の袋から第5のエLEMENTを取り出します。その第5のエLEMENTとは・・・露和・和露辞典。みんながお互いに理解し合うために欠かせない、まさしく重要なエLEMENTでした。すべてのエLEMENTを手に入れ、宇宙船は無事、地球に着陸。目的を果たしたことで乗客たちはより親しくなり、一緒に歌を歌って交流会は閉じられました。

ところで、今回は船長であるセンター所長も日本語とロシア語の両方で挨拶しましたが、知らずか第5のエLEMENTは、すでに使われていたことになります。理解しよう、歩み寄ろうとすると、人と人をつなぐエLEMENTは、身近なところに見つかるのかもしれませんが。



稚内・旭川「おしゃべり交流会」

念願の交流が実現



かねてから
要望のあった、
稚内と旭川
の帰国者、ボ
ランティアの
みなさんとの
交流が実現

しました。10月31日、旭川国際交流センターの一室に旭川の帰国者とボランティアのみなさんが集まり、そこに早朝に稚内を発ったという7名のみなさんが到着し、はじめての旭川・稚内合同のおしゃべり交流会となりました。交流の前に、旭川と稚内それぞれのこれまでの活動について、当センター職員がスライドを使って紹介。その後グループに分かれて、いよいよおしゃべりがスタートしました。

稚内出身だというボランティアさんが現在の

稚内の様子を探ねたり、帰国者の生い立ちや家族の話、日常生活の話などをして親交を深めることができました。帰国者同士も、もともと出身地が一緒だったり、親戚同士ということですのですぐに打ち解け、困ったときはどうしているかとか、日本に帰国してよかったことなどについて、おしゃべりしていました。そのほかボランティアさんが帰国者からロシア語を教えてもらったり、趣味の話や料理の話などでグループそれぞれに盛り上がり、時間が足りなかったという声も出るほどでした。

参加したボランティアのみなさんからは、「また新たに帰国者の話を聞くことができてよかった」、「今度は旭川のみなで稚内に行きたい」という声のほか、「ぜひ地域で友達をつくってください」という帰国者へのアドバイス、「帰国者が困ったときのためのシステムがあったらいい」という意見も出ました。

おしゃべり交流会の翌日、稚内のみなさんは旭山動物園を見学しましたが、旭川の帰国者数名も合流しました。あいにくの雨でしたが、人も少なく、園内をゆっくり見て回ることができました。

日本語教室

大通公園の歴史や文化を学ぶ



当センターの日本語クラスで札幌市内の大通公園を散策、ガイドボランティアの方に公園にまつわる歴史、公園内の彫刻、花や木など、公園の見どころを紹介してもらいました。札幌に長く住む帰国者にとって、大通公園はおなじみの場所ですが、どんな発見があったのでしょうか。

(受講生4人の作文より)

「10月9日、実践日本語Ⅲクラス7人で大通公園に行きました。ガイドボランティアさん4人と西7丁目からテレビ塔まで歩きながら、いろいろな話を聞きました。大通公園にはヒノキやケヤキ、トチノキなど植物約90種4700本の樹木があるそうです。公園のモニュメントや噴水を見ました。公園の歴史や文化がわかりました」

「1869年に北海道開拓使が置かれ、札幌にいろいろな建物が建てられました。北の官庁街と南の商業・住宅街の間に広い「火防線」(かぼうせん)を作りました。それが大通公園になったそうです。今は市民の「憩いの場」です。公園にはたくさん

の木があります」
「大通公園ではいろいろな祭りやイベントが行われています。西1丁目にさっぽろテレビ塔があります。タワーは1957年に建てられました。展望台からは大通公園全体と札幌の景色を見ることができます」



「大通公園にはいろいろな噴水がありますが、一番大きい噴水の下には北海道章(北海道のシンボルマーク)の七光星が描かれています。とても美しい噴水です。ボランティアさんに教えてもらい、「ユリノキ」を初めて見て、びっくりしまし

た。皆で楽しく写真を撮りました。とても良い勉強になりました。大通公園ガイドボランティアの皆さん、どうもありがとうございました」

医療・介護クラス特別講座

気になる介護のこと、体のこと



11月25日、12月9日に医療・介護クラスの特別講座が開かれました。25日は介護保険制度、9日は「腰と膝の痛みをやわらげる方法」について、お話を聞きました。

特に9日は、ケア付き住宅徳洲会作業療法士の杉本憲昭先生に、痛みをやわらげる体操や痛くなりやすくする体操、痛みがあるときの生活上での工夫を教えてくださいました。

年齢が進むとともに、健康の悩みや介護にまつわる不安も増えます。帰国者のみなさんにとって、この講座で気になることを学ぶことが、予防と不安の解消への一助となっています。

介護予防サロン

続けることで、楽しく健康づくり

NPO シーズネットの取り組み



ていねまえ だこうえんだんち
手稲前田公園団地でラダー運動

「中、中、外、外」と声を出しながら、帰国者のみなさんがラダー運動に取り組む介護予防サロン。失敗することも認知症予防になると、会場

はつねに笑い声や歓声にあふれています。月に一回開催されているサロンは、もみじ台団地は4年目、前田公園団地は3年目になります。参加する帰国者のみなさんには、「おもしろい」「楽しい」「体が軽くなった」と喜ばれています。

ラダー運動は、指導に当たる竹田憲二先生（元北海学園大学教授）が考案した、転倒防止や認知症予防につながる運動です。先生の指導も「わかりやすい」「熱心に教えてくれる」と大好評。足を上げてハードルを越える運動や、全身の筋肉を動かすストレッチなども組み合わされています。

1月12日のもみじ台団地、22日の前田公園団地でのサロンに帰国者1世、2世のみなさんが参加し、とくに前田公園団地には、2世帰国者が新たに加わり、輪が広がっています。



もみじ台団地、交流を楽しむ

運動が終わると、お楽しみの交流会。おしゃべりが盛り上がるにつれて、中国語、日本語の両方が飛び交います。「家に引

きこもったらダメ。交流の場所が絶対に必要だから、感謝してます」と、帰国者の居場所づくりとしても役立っています。事業委託先団体であるNPO法人シーズネットの青木さんは、喜んで続けてもらおうと、いつも帰国者の皆さんに寄り添い、取り組んでいます。

お知らせ

《中国・樺太帰国者を知る集い》

～次世代に語り継ぐ残留邦人の体験と思い～

「中国・樺太帰国者を知る集い」を開催いたします。残留邦人の方たちの体験、その労苦に耳を傾け、理解を深めるための集いです。みなさまのご参加をお待ちしています。

お申込み・お問い合わせは当センターまでお願いいたします。

日時	令和2年2月29日(土) 13:00～15:00 (受付開始 12:30～)
会場	かでる2・7 4階 大会議室 (札幌市中央区北2条西7丁目1番地)
定員	100名 入場無料

■“樺太残留邦人”の証言映像上映
中国残留邦人等の証言映像～運命の軌跡～より
(厚生労働省企画・著作)

■戦後世代の語り部による講話
帰国者2世が語る“中国残留邦人”の体験

※当日午前10時から12時まで、同会場にて帰国者による「学習発表会」を開催します。こちらは申込不要ですので、お気軽にお越しください。

2月・3月の行事

2月14日	健康運動教室
2月16日	介護予防サロン(もみじ台)
2月17日	医療・介護クラス特別講座
2月19日	介護予防サロン(手稲前田)
2月29日	学習発表会/中国・樺太帰国者を知る集い
3月6日	健康運動教室
3月15日	介護予防サロン(もみじ台)
3月18日	介護予防サロン(手稲前田)
3月18日	料理交流会
3月18日～	日本語教室春休み(4/5まで)

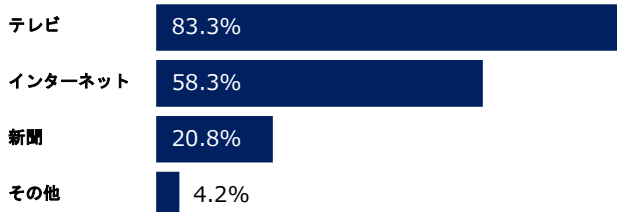
新年度スタート

先行きは見えないまま…

新年度が始まりましたが、新型コロナウイルスによる感染拡大の問題が徐々に大きくなり、いつ今の状態が終わるのか、先は見えないままです。日本語・パソコン教室も、授業時間を短縮して一度は開講しましたが、すぐにまた休講となりました。

このような、今まで誰も経験したことのない状況の中で、帰国者のみなさんはどんなことを感じているのか、どんな不安を抱えているのか、日本語教室の受講生を中心にアンケートを実施しました。小規模のアンケート(回答者数24名)ではありますが、帰国者のサポートを考えるうえで、参考となる結果が得られました。

Q 1. 新型コロナウイルスに関する情報をどのよう
に得ていますか。(複数回答可)



Q 2. どの言語で情報を得ていますか。(複数回答可)



情報源として一番多かった回答は、いつでも見ることのできる日本のテレビ。どの言語で情報を得ているかという設問で、一番多い答えが日本語であることから、そのことが伺えます。心配されるのは、テレビの内容をすべて理解できているわけではなく、誤解もありうるということです。次に多かったのがインターネットで、この場合は母語で情報を得ている場合が多いようです。

新所長を迎えました！

着任のごあいさつ

北海道中国帰国者支援・交流センター所長

忍蘭 昌裕



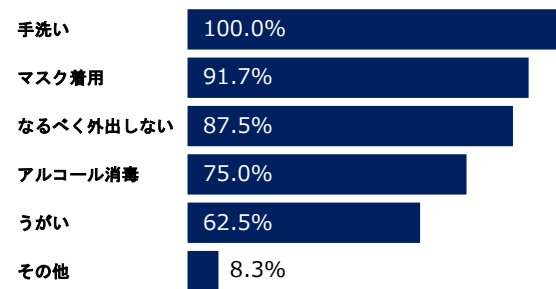
帰国者のみなさん、はじめまして。4月からセンター所長に着任しました。センターの仕事を担当するのは初めてですが、みなさんのお力になれるよう努めて参ります。

みなさんにとっては、老後の生活や健康のこと、仕事や進路の不安をはじめ、特にいまは全国、全世界的に新型コロナウイルスの感染が拡大している状況など、たくさんの不安や悩みがあることと思います。

みなさんが多くの心配ごとを抱えていても、みなさんの地域で安心して生活できるようセンターが拠り所となって様々な取り組みに努めていきますので、ぜひセンターを活用いただけたら幸いです。

そしてさいごに、手洗いやうがい、十分な睡眠を心がけるなど、どうか、この新型コロナウイルス感染症予防のため、健康に留意してお過ごしくくださいますようお願いいたします。

Q 3. ①予防のためにどのようなことをしていますか。(複数回答可)

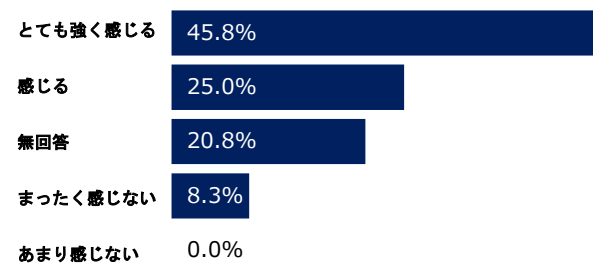


予防に関しては、大部分の人が一般的に推奨されていることをやっています。「外から帰ったら、手だけでなく顔も洗う」「家の中もこまめに消毒し、清潔にしている」という回答もありました。

②(「なるべく外出しない」を選んだ方へ) 外出しないことでストレスを感じますか。ストレス解消や健康のためにしていることはありますか。(自由記述)

外出しないことでの何らかのストレスは、やはり大部分の人が感じているようで、体操、音楽鑑賞、読書などをするという回答のほか、テレビを見るという回答もありました。テレビから情報を得ることで、さらに気がめいつてしまわないか、という心配もあります。

Q 4. 今後の新型コロナウイルスに関する状況について不安を感じますか。



今後については、ほとんどの人が当然ながら不安を抱えており、半数近くの人が「とても強く感じる」と答えました。

最後に、感じていること、心配なことを自由に書いてもらいました。「早く感染者が減って、この状況が終わってほしい」「人がどんどん死んでいって怖い」「家族や親戚、友達のことが心配」「日本にはいない子供たちのことが心配」など、現在の状況と今後に対する不安の思いが多く見られました。

気遣ってほしい「心の健康」

体を守ることはもちろん大事ですが、心の健康も大事です。帰国者のみなさんには、好きなことに取り組んで気分転換をするなど、家の中でも工夫して過ごしてほしいと思います。親しい人と連絡を取って気持ちを共有したり、元気でいることを知ることにも効果的です。

当センターでも、電話による見守りや、必要に応じた情報提供等に努めていきたいと思っています。

カレンダーリサイクル市

社会参加の機会



「文字」「絵」「これは文字」と声を出しながら、カレンダーの仕分け作業に打ち込む帰国者のみなさん。1/5～1/9 まで行われたカレンダーリサイクル市での光景です。今年も帰国者有志がボランティアとして参加しました。ほとんどの人がすでにカレンダー市は経験済み、戦力になることができました。

帰国者は、どうしても家の中や帰国者同士の小さな輪の中に閉じこもりがちですが、ボランティア活動は社会参加の機会、また日本語を使う良い機会となります。単純な表現や単語だけでも、間違っても、一生懸命に周りのボランティアさんとコミュニケーションをはかりながら作業していました。ボランティアさんの中には、中国・樺太残留邦人について関心をもってくれた方もいました。

自分のできることをして、周囲に何らかの影響を与え、自分自身を向上させる。まさにボランティア精神を実践する時となりました。

2020 中国帰国者新年交流会

この地に根を下ろし、広がる世代間の交流



2020年の春節を迎え祝う中国帰国者新年交流会が、1月26日に開かれました。この日を楽しみにしていた帰国者のみなさん、ボランティアのみなさん計100人が会場の東区民センターに集まりました。

この交流会は、みんなが力を合わせて手作りの会です。帰国者による心づくしの餃子など、お正月には欠かせない中国料理がテーブルに並べられました。

はじめは腰鼓隊の音に合わせて大頭人が踊りながら入場。たちまち会場は懐かしい中国の色に染まりました。当センター所長が中国語であいさつをすると、拍手喝采が起こり、会は一気に盛り上がりしました。続いて民族舞踊、中国の歌、胡弓など多彩な演目が披露されました。

帰国者同士が顔を合わせると、すぐにおしゃべりの輪が広がります。「今年の会はとても雰囲気が良い」と口々に言う一世、二世も「こういう交流の場所うれしい」と笑顔です。今年は三世、そして四世も参加。帰国してから30年以上の年月が過ぎ、帰国者家族がこの地にしっかりと根をおろしたことが感じられる時でした。

ボランティアの皆さんも異文化体験を楽しみ、「いろいろ知ることができた」と交流の意義を感じ取っていました。

最後は毎年恒例、全員が参加しての大秧歌。踊りの輪とみんなの笑顔が会場いっぱいになり、今年も次の一歩へ希望に満ちた会になりました。

旭川・おしゃべり交流会

それぞれの食文化を体験



1月22日の旭川のおしゃべり交流会は、帰国者7名、ボランティア・支援者10名が参加し日本とロシアの正月料理をつくりました。

日本料理のメニューは、うま煮、巻き寿司、伊達巻、栗きんとん。ロシア料理は、ミートボールスープ、オリヴィエサラダ、揚げパン。見た目からも味からも、それぞれの食文化の特徴を知る機会となりました。ロシア料理はボリュームはたっぷりですが、塩中心のシンプルな味付け。それに対し日本料理はすべてのメニューに砂糖が使われ、全体的に甘口。お正月らしい華やかさを出そうと、ボランティアさんがあらかじめ準備してきた色付き寒天や、折り紙で作った小さな扇子などがお料理に飾られたのも、樺太帰国者にとっては珍しく、興味深い光景だったようです。

特に人気だったメニューは、「フポーロスト」とよばれるロシアの揚げパン。レシピを知りたいという声がたくさん出ました。

試食しながらお正月の過ごし方や、お料理のレシピ、今年みんなで行いたいことなどをひとしきりおしゃべりし、楽しい交流の時をもつことができました。

今後の予定について

日本語・パソコン教室、また太極拳、絵てがみ、かしょうけんこうなど、ぶんかかつどうきょうしつ手紙、歌唱、健康運動の文化活動教室は、5月末まですべてお休みとなります。その後の教室、行事等の開催については未定です。決まり次第ご連絡いたします。

退任のごあいさつ

北海道中国帰国者支援・交流センター前所長

とみた あきら
富田 彰



4月から別の仕事を担当することになりました。一年間という短い期間でしたが、みなさんにはたいへんお世話になりました。センターでは、とても楽しく仕事をさせていただきました。ほんの少しですが、交流会などでのごあいさつのために、中国語やロシア語を覚

えたりもしました。どちらの言葉も難しく、中国語、ロシア語をカタカナにしてもらい、さらに話す言葉を録音してもらい、それを繰り返し、繰り返し聞いて、やっと覚えられました。中国語やロシア語であいさつするときはとても緊張しましたが、あいさつを聞いた帰国者の方々があなづいてくれているのを見たときはとてもうれしかったです。

私の母は、もう他界していますが、樺太生まれです。戦争前に北海道に引っ越しました。私は母から樺太のことをあまり聞いたことがありませんでしたので、樺太、サハリンという地名を聞くと、ただ漠然と母が生まれた場所というだけの印象でした。しかし、帰国者の方々などのお話を聞いたり、当時の写真などを見せてもらおうと、樺太、サハリンをとて身近に感じることができ、母の幼い頃の暮らしに思いをめぐらせることもできました。

帰国者のみなさんは、戦争のために現地でつらい思いをし、日本に来てからも言葉の問題など、暮らしていくうえでのご苦労が続いている方も多いことと思います。センターでは、スタッフが少しでもみなさんのお力になれるように頑張っていますので、何かあったらご相談ください。そして、どうか、いま暮らしている日本の文化も、みなさんのふるさとである中国、樺太の文化も、両方を大切に暮らしていただければと思います。

担当する仕事は変わりますが、センターのある建物にはいますので、センターに通っている方々とはまたお会いできるかもしれませんね。見かけたら声をかけてください。それでは、みなさん、お世話になりました。ありがとうございました。

しらかば

北海道中国帰国者支援・交流センター

電話 011-252-3411 FAX011-252-3412 URL: <http://www.hokkaido-sien-center.jp/> E-mail: hokkaidocenter@dosyakyo.or.jp

2020年度夏号 第49号

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目一番地かでの2・7

日本語教室が再開

みんなで乗り越えよう

新型コロナウイルスとの戦いが長期化するなか、当センターの日本語教室が6月から再開しました。受講生のみなさんにはマスク着用で距離を空けて座ってもらい、教室の換気をこまめに行うなど、感染予防には十分気をつけながら授業が行われています。通所している受講生は、全体の登録者数の半分ほど。やはり外に出るのが不安で通所できなかったり、家族に止められている人もいますが、元気に通ってくる帰国者の姿には本当に励まされます。文化活動教室も順次再開し、センター内も活気づいてきました。様々な制限がある中での再開ではありますが、みんなでこの状況を乗り越えていきたいと思います。

コロナにまつわる知識を日本語で

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、テレビや新聞では今まで聞いたことのない言葉が使われるようになりました。日本語教室でも「クラスター」、「三密」といった新しい言葉を取り上げ、その意味



について学んでいます。また医療・介護クラスでは、新型コロナウイルスに関する用語が中国語・ロシア語に翻訳され、受講生のみなさんに配布されました。

マスクを寄贈していただきました！

「みなさんのお役に立ちたい」



このたび、中国帰国者二世曹雪峰さんからマスク1000枚の寄付がありました。曹さんは2003年に帰国し、今は株式会社和楊徳信を経営しています。現在の新型コロナウイルス感染症拡大のなかでも、会社の経営は順調とのことです。

曹さんは、今の自分があるのはみなさんのおかげ、苦楽を共にする帰国者のみなさんのお役に立ちたい、と当センターへマスクの寄付を申し出てくれました。また日本での第二の人生を始めた江別市にも恩返ししたいとマスクを寄付しています。センターにいただいたマスクは、受講生のみなさんに配布しました。

文化活動教室も再開

様々な可能性を模索

現在当センターが利用してる施設は、感染予防のため、ひとつの部屋に集まる人数に制限が設けられています。また歌うこと（大きな声を出すこと）も禁じられています。そのため文化活動教室も可能性を模索しながらの再開となりました。

太極拳は ZOOM を使って



太極拳教室は、中国帰国者だけではなく樺太帰国者にも人気です。「密を避けるため」、二会場を ZOOM でつなぎ、一方の部屋ではパソコンにつないだテレビ画面を見ながら行われました。出席取るのも画面越し、合間には互いに手を振ったり、声をかけあったりしながら楽しく行われました。

歌唱教室は音楽鑑賞



歌唱教室では、歌集にあるおなじみの歌を色々な歌手や合唱団による演奏で聴く、音楽鑑

賞を行っています。合間に先生から演奏について解説があり、同じ曲でも演奏の仕方が色々あることを学んでいます。いいなと思った演奏はメモしておいて、後で歌えるようになったときの参考にします。また歌詞を読んで、その意味を一緒に考えた

りしています。やはり歌えないことは、ちょっと残念ですが、音楽の楽しさを再認識しています。

医療・介護特別講座

日々の食事で免疫力を



7月6日今年度初めての医療・介護クラスの特別講座が開かれました。「腸活と免疫力アップのための食事~おなかから元気になりましょう~」というテーマで、札幌市保健所の管理栄養士の中澤 祥子先生から、バランスの取れた食事の大切さについてお話を聞きました。

この講座に先だって、受講生のみなさんは「10食品群シート」を使って5日間食べた物を記録していました。「10食品群シート」は、高齢者の低栄養予防を目的に考案された、日々食べたものを記録していくシートです。高齢者の場合、三食ご飯を食べていても、肉・魚・卵などのタンパク質が不足しがちで、低栄養に陥ってしまうことが多いそうです。シートを使って不足しがちな食品を食べているか確認し、少ないものを多くするように気をつけることで、低栄養の予防につなげることが出来ます。

講座では栄養バランスのよい食事とはどんなものかを学び、また食事によって便秘を予防し、腸の働きをよくすることで免疫力を高められる、ということも学びました。

免疫力という、いま最も関心の高いテーマだけに、みんな真剣に聞いていました。ぜひ帰国者のみなさんには日々の食事に気をつけて、コロナウイルスにも、他の病気にも負けない元気な体を保ってほしいです。

帰国者に聞きました

新型コロナウイルスの影響とは・・・

「戦争は経験したけど、こんなことは初めて。本当にいつ終わるのか・・・」。ある帰国者1世がふともらしていました。誰も経験したことのない新型コロナウイルス感染拡大という状況は、帰国者にどんな影響を及ぼしたのでしょうか。様々な立場の帰国者に聞きました。

高齢の帰国者は

コロナウイルスは怖い。わたしはまだこの日本で生きていたい。もちろん10万円もらえるのはいいことだけど、もしコロナウイルス感染予防のワクチンがあって、打ってもらえるなら10万円もらうよりずっといい。もちろん教室には通いたい。もう覚えられないけれど、それでも新しいことを聞いたり、みんなと話せるのはとても楽しい。でも今は我慢している。

就学児をもつ帰国者は

高校生と大学生の二人の子どもがいます。高校はしばらく休校でした。登校することがあっても月に1・2回、短い時間で帰ってきました。子どもは公共交通機関を使って学校に通っているので、登校するのなら授業があったほうがよかったのではないかと、個人的には思っています。大学はいまだにオンライン授業です。子どもたちが家にいると、おやつをつくったり、やるが増えて忙しいです。

働いている帰国者は

仕事はしばらく休みになったり、早上がりの日がありました。もともとある有給休暇とは別に、コロナウイルスが理由の有給休暇となりました。

今はもとに戻りましたが、2月頃から休みが多くなりました。有給休暇ではなかったので、給料が減ってしまい、大変でした。

札幌以外の地域は・・・

旭川市の支援・相談員門別秀保さんが、旭川市の現状と帰国者の様子について知らせてくれました。

2月頃から猛威を發揮した「新型コロナウイルス」も、ここ旭川での感染者数は12名（7/10現在）と増えていない状態です。これは旭川市民のみなさんの手洗いと咳エチケット、三密（密閉・密集・密接）回避の徹底、不要不急の往来をしないことによるものであり、まさに「自らの身は自らで守る」行動の表れだと感じます。旭川での「おしゃべり交流会」は、1月22日に開催した食文化を体験する「料理講習会」が最後となっており、その間、交流誌「イランカラプテ」で「コロナウイルスへの注意」や「特別定額給付金」の申し込み等についての注意などをお知らせしました。

また、6月23日に福祉保険課の職員とともに家庭訪問を行いました。外出自粛のためテレビを購入（購入後、転倒させてしまい画面にひび割れが生じ、全く見られない状態となる）したり、散歩回数を減らしたり、といった普段の様子が話されました。しかし買い物には出向かなければならないので、その時はご夫婦二人の共同作業で早めに帰宅する工夫も話されていました。

しばらくぶりでの顔合わせで、会話に花が咲き、予定時間を大幅に超えてしまうほどでしたが、帰国者のみなさんやボランティアのみなさんと早く会いたいとの言葉が印象的でした。「見えない敵」から自分を守るため、みんな頑張っています。



え て が み き よ う し つ さ い か い こ じ ゅ こ う せ い さ く ひ ん
絵手紙 教室再開後の受講生の作品

は が き う と ひ と は が
葉書を受け取る人も励まされるのではないのでしょうか。

8月・9月・10月の行事



8月12日	健康運動教室
8月16日	介護予防サロン（もみじ台）
8月19日	介護予防サロン（手稲前田）
8月24日	いけばな体験
9月2日	いけばな体験
9月16日	介護予防サロン（手稲前田）
9月25日	健康運動教室
9月27日	介護予防サロン（もみじ台）
10月3日	帰国者文化祭
10月4日	介護予防サロン（もみじ台）
10月14日	介護予防サロン（手稲前田）



に ほ ん ご こ う り ゅ う
日本語交流サロンで
め の て つ く
布マスクを手作り。出
来 上 が っ た マ ス ク は
じ ぶ ん つ か て つ く か ぞ く
自分で使ったり、家族
にプレゼントしまし
た。

編集後記

日本語教室・文化活動教室が再開し、久しぶりの帰国者のみなさんの笑顔にほっとしています。「距離を置く」ことが求められる状況の中で、逆に人とのつながりの尊さが実感されます。

令和2年度「中国・樺太帰国者を知る集い」

帰国者それぞれの圧倒的な事実

9月12日、「中国・樺太帰国者を知る集い」が開催されました。現在も続く新型コロナウイルス感染症の影響の下、参加者数も限定しての開催となりましたが、中国残留邦人等の体験と労苦を伝える語り部の講話を聴くなど、充実した内容となりました。

重みのある本人の言葉



「知る集い」の前半では、札幌市に95歳になる現在も単身で暮らす戸倉富美さんの証言映像(厚生労働省制作の証言映像集「運命の軌跡」より)が上映されました。

出生から84歳で帰国するまでの戸倉さんの人生が、実直な口調で語られ、本人の口から、その体験を聞くことの貴重さを感じることができました。「私も苦労したけど、苦労したって言わないよ」「戦争は勝っても負けても、みんな苦労する」という言葉が重みをもって響きました。

無駄にしてはならない苦難の生涯

「知る集い」後半では、中国残留邦人等の体験と労苦を伝える戦後世代の語り部として3年間の研修を終えた巻口清美さんが、満州に取り残され、生き抜くために現地の中国人の妻になり、33年の年月を経てようやく帰国を果たした祖母巻口シズさんの苦難の生涯を、その手記や手紙を引用しながら語りました。

参加者からは「圧倒的な事実言葉が出ない」、「自分の祖父母が満州にいたが、帰国できたのはとても



残留婦人である祖母の生涯を語る巻口清美さん

幸運なことだった」という感想が寄せられました。巻口さんが祖母の人生を語り継いでゆこうと決心したきっかけは、「追懐の情」と題された祖母の手記を読んだことだった、と巻口さんは語ります。自分自身が何者なのかという長い葛藤の中で、祖母や両親が苦勞をして自分に命をつないでくれたことが、手記をとおしてやっと理解できた、そして祖母の体験を無駄にしないために、祖母が残してくれたものを伝え続けなければならない、と結びました。

～後日巻口さんからセンターに寄せられたお手紙(抜粋)～

語り部研修を通じて、祖母シズの生涯を知ることとなりました。この重みのある一生は残留邦人ひとりひとりが持っているものと思います。祖母シズをとおして多くの人に理解して頂けるよう、精いっぱい頑張りたいと思います。この歴史、残留婦人、孤児の歴史は私たちの家族史でもあります。これまでは知る機会もなければ、知る力も強い精神力もありませんでした。彼らの苦難の人生を振り返ることで、人を元気づけることもあると思います。この歴史は特に残留邦人の次世代に知ってもらいたいと思っています。

三つの行事をひとつに

はじめての試み「帰国者文化祭」

10月3日、東区民センター大ホールで帰国者文化祭が開かれました。今年は日本語教室の学習発表会、樺太帰国者交流会、中国帰国者新年会がひとつになり、料理を準備したり、持ち寄ることはなしで、日本語発表や踊りをみんなで鑑賞する会となりました。中国・樺太帰国者、日本語・パソコン教室の講師、そして一般の支援者など50余名が参加しました。

学習発表はビデオ上映



日本語学習発表は、受講生によるスピーチをあらかじめ録画して、上映するかたちで行われました。テーマは自分の好きなことや最近の嬉しかったこと、印象に残っている出来事など。もちろん残留邦人、あるいは配偶者としておかれた環境からくる日本語のレベルの差などはありませんが、今も日本語学習を頑張っているという点ではみな同じ。お互いの成果を見て励ましあう機会となりました。

楽しいプログラムも



太極拳教室の発表、北海道中国帰国者連合会広場健康ダンス倶楽部による踊り、当センター所長も特別出演した樺太帰国者有志によるパフォーマンス「白鳥の湖」も披露されたほか、センター事務局で作成したおもしろ動画やクイズ動画など、みんなで楽しめるプログラムもありました。



最後はみんなでダンス！

文化祭終盤は、踊るのが大好きな帰国者のためのフリーダンスと中国の大ヤンガー。中国・樺太帰国者が自由に踊り、一緒になって練り歩く姿はとても印象的でした。「久しぶりに心から踊った」と語る帰国者もありました。新型コロナウイルス感染症にまつわる状況はいまだに厳しいけれど、帰国者がそれぞれの文化だけでなく体験も共有し、楽しいひとときを過ごすことができました。

稚内・地域生活支援推進事業

郷土を知る旅「宗谷管内を知る」

稚内の「孤立しないための拠点づくり」事業は、今年度から委託先が稚内日口経済交流協会に代わりしました。

やはり今年度は、しばらく行事はお休みでしたが、稚内市で「市民お出かけキャンペーン」が実施されたこともあり、8月に白樺り旅行が企画されました。宗谷管内で、今まで行ったところのないところに行こう、ということで浜頓別町のクッチャ口湖、枝幸町の三笠山展望閣、中頓別町の鍾乳洞を見学しました。また中頓別町では砂金掘りも体験しました。小さな砂金の粒を見つけた人もいて、ガラスの小瓶に入れてもらって、持って帰ることができました。

参加した帰国者は、「自分たちではなかなか行けないから、ありがたい。年をとると家に閉じこもりがちだし、コロナの問題もあるし。こういう機会をとおして、また何か新しいことを知ることができる」と話していました。



～支援者紹介～



NPO法人日本サハリン協会稚内支部の理事であり、稚内市の支援・相談員として長年帰国者の支援に当たってきた古川章子さん。日本サハリン協会を受託した当センターの「孤立しないための拠点づくり」事業でも企画を担当していただきました。昨年度稚内市の支援・相談員を辞し、委託先が稚内日口経済交流協会に代わった現在も、帰国者とのかかわりを断つことなく、行事にも参加しています。

古川さんは樺太の久春内（イリンスキー）生まれ。樺太に渡ったのは古川さんの祖父母の代だそうです。樺太から引き揚げた時、古川さん自身は2歳。そのため樺太の記憶はほとんどありませんが、「やはりどこかに思い入れがあり」、子どもも大きくなり、時間ができた頃、ロシア語講座に通いはじめました。

そこでサハリン協会（当時は樺太同胞一時帰国促進の会）の関係者と知り合ったことが、帰国者支援にかかわるきっかけとなりました。

稚内に樺太帰国者が定着することになったとき、古川さんは日常生活の相談に乗ったり、助言をする身元引受人になり、本格的に帰国者支援に従事することになります。それ以降の20年間は無我夢中。帰国者の持つ文化、環境からくる考え方、価値観に驚くこともありましたが、「あまり深く考えずにやっていた。あらためて振り返ってみると楽しいことばかりだった」と言います。

長年の古川さんの奮闘のおかげで、今は帰国者のみなさんも困ったらどこに行けばいいかわかっており、そんな帰国者のことを、古川さんは「本当にたくさんいい人たち」と言います。「わたしだったら、言葉もわからない国で暮らすことなどできない」。古川さんの言葉からは、帰国者に対する共感と敬意が感じられます。それが原動力でもあり、現在の成果にもつながっているのかもしれません。

交流事業「いけばな体験」

日本の伝統文化を体験



8月24日と9月2日、二回にわたって「いけばな体験」が開催されました。今年はバス旅行などができないため、室内でできる文化体験として、いけばなに挑戦することになりました。

講師は「北海道いけ花連盟」評議員の中村郁代先生。いけばなの発祥からはじまり、基本の花型、刺す位置や高さの決め方などについて、教えていただきました。花型には3つの規定があり、その割り出し方などはややこしく思えるのですが、花に触れているとやはり気持ちやすくなります。また、みんなが同じ花で同じように生けているのに、それぞれちがってくるのがまた不思議。先生もひとりひとりを回って丁寧に指導、手直しをしてくださいました。

楽しく貴重な文化体験となりました。

11月・12月・1月の行事

11月18日	介護予防サロン（手稲前田）
11月29日	介護予防サロン（もみじ台）
12月6日	介護予防サロン（もみじ台）
12月7日	しめ飾りづくり①
12月14日	しめ飾りづくり②
12月16日	介護予防サロン（手稲前田）
1月17日	介護予防サロン（もみじ台）
1月20日	介護予防サロン（手稲前田）

健康運動教室

楽しく健康維持



9月25日に開かれた健康運動教室は、はじめてラダーウォーキングに挑戦しました。ラダーウォーキングは、北海学園大学名誉教授の竹田憲司先生が考案した運動で、歩行能力の改善、転倒防止、脳の活性化などの効果があります。床に敷かれたはしご（ラダー）の内側と外側を交互に踏む、手をたたく、片足バランスで止まる、など様々な変化をつけて行われます。誰かが間違っただけに笑い声や声援が起きたり、教えあったりして、終始なごやかな雰囲気が進められました。

参加した帰国者は「家ではなかなか体を動かすことができないから、よかった」と話していました。

教室の終わりに、「歳をとって体が動かなくなるのは仕方がないこと。失ったものをくよくよするのではなく、今できることをできるだけ長く保てるようにしましょう」と先生は話し、参加者のみなさんを励ましていました。

編集後記

今回文化祭で上映された帰国者の日本語スピーチ

は、とても短いものですが、背後に色々な思いを抱えていることが伺えました。語り部巻口清美さんの「帰国者ひとりひとりに重みのある生涯がある」という言葉と重なりました。

また今号では、稚内での事業と支援者についても紹介させていただきましたが、記事を作成後に、帰国者支援への尽力が評価され、古川章子さんが稚内市政功労者に選ばれたとの知らせを受けました。古川さん、おめでとうございます！

2021 年がスタート

少しでも気持ちを前向きに

2021年^{ねん}が明けました。2020年^{ねん}は、新型コロナウイルス感染症^{しんがた}の問題^{もんだい}に明け暮れた、あっという間^まの一年^{いちねん}でした。帰国者^{きこくしゃ}のみなさんにとっても、大変な年^{たいへん}だったと思います。新しい年^{あたら}しも、これからどうなるのかという不安^{ふあん}、そして様々な場面^{さまざま}での制約^{せいぎやく}は続きますが、みなさんには日々の生活^{せいかつ}の中に小さな楽しみ^{なかな}や喜び^{よろこ}を見つけ、ぜひ気持ち^{きもち}を前向き^{まえむき}にしていってほしいと思います。あまり外^{そと}には出られなくても、何か新しいこと^{なに}を始めたり、体験^{たいけん}することはできるのではないのでしょうか。当センター^{とうせんたー}の今年度^{こんねんど}の交流事業^{こうりゅうじぎょう}でも、バス旅行^{りょこう}のようなみんなで出かける行事^{ぎょうじ}は中止^{ちゅうし}となりましたが、いけばななど日本^{にほん}に古くから伝わる伝統文化^{でんとうぶんか}の体験^{たいけん}を行いました。



絵：加藤良一

交流事業・日本文化体験

華やかなしめ飾りに新年の願いを



12月^{がつ}には7日^{なのか}と14日^かの二回^{にかい}に分けて、しめ飾り^{しめかざり}づくりを体験^{たいけん}しました。講師^{こうし}は、いけばな体験^{たいけん}でも指導^{しどう}してくれた「北海道いけばな連盟^{ほくかい}」評議員^{ひょうぎん}の中村郁代先生^{なかむらいくよせんせい}。

今回^{こんかい}つくったしめ飾り^{しめかざり}は、クリスマスリースにも似た華やか^{はな}なもの。紅白^{こうはく}の輪型^{りんがた}の縄^{なわ}に菊^{きく}、椿^{つばき}、松の葉^{まつは}、南天^{なんてん}、ひいらぎなど、縁起^{えんぎ}の良^よいとされる植物^{しょくぶつ}や干支^{えと}などを

かたどった飾り^{かざり}を、グルーガンで張り付けていきます。基本的^{きほんてき}には張り付けていくだけですが、様々な種類^{さまざま}の飾り^{かざり}をバランスよく配置^{はいち}するのはなかなか難^{むずか}しく、先生^{せんせい}からアドバイス^{アドバイス}をもらいながら、みなさん工夫^{くふう}して作り、新しい年^{あたら}へのそれぞれの願い^{ねが}いを込めたしめ飾り^{しめかざり}ができました。

しめ飾り^{しめかざり}のもつ意味^{いみ}や、しめ飾り^{しめかざり}を飾る時期^きとされる「松の内^{まつうち}」についても先生^{せんせい}に説明^{せつめい}してもらいました。まったく知らなかったという人もいれば、なんとなく知^しってはいたという人もいましたが、「あらためて聞^きくことができてよかった。時期^{じき}になったら飾^{かざ}るのが楽しみ^{たの}み」と語^{かた}っていました。



貴重な書道体験



10月に行われた日本文化体験は、書道体験でした。10月19日、10月26日に開催され、それぞれ7～10名の中国・樺太帰国者が参加しました。もともと書道の師範で、現在当センターの絵手紙教室を担当している山田恵子先生が講師となつて、書道の歴史と基本的な書き方を教えてもらいながら、みんなで書道を体験しました。

中国帰国者の場合は、ある程度書道の経験のある人が多く、うまくいかない、思うように手が動かない、とつぶやきながら、納得のいくまで一生懸命に取り組んでいました。樺太帰国者の場合はまったく初めて、という人もいて、半紙の裏表を間違ってしまったたり、二枚一緒に使ってしまったたりしながらも、なんとか先生のお手本どおりに書こうと、やはり一生懸命でした。



はじめての書道が「面白かった」という人もいれば、最後までうまく書けなかったと悔しそうな人もいましたが、それぞれにとって貴重な文化体験となりました。



老化予防はコロナ予防



写真は9月開催時のものです

1月12日に健康運動教室が開かれ、ラダーウォーキングの二回目の挑戦となりました。冬の道のせい、あるいはこの新型コロナウイルス感染状況のせい、当日の参加者はとても少なかったのですが、それにもかかわらずラダーウォーキング考案者である講師の竹田憲司先生（北海学園大学名誉教授）は、熱心に指導してくれました。

ラダーウォーキングは、歩行能力の改善、脳の活性化などの効果があり、介護予防、認知症予防につながる運動です。実際に運動を始める前に、先生が老化を遅らせるために必要なこととして、「体

を動かす、規則正しい生活をする、ストレスをためない」ことを挙げ、これが新型コロナウイルス感染予防にも通じると話しました。参加者のみなさんは竹田先生のお話に元気づけられて、ラダーウォーキングに取り組み、「身も心も軽くなった」と喜んでいました。

稚内・地域生活支援推進事業

帰国者がロシア料理を教える



稚内での今年度二回目の行事は、ロシア料理教室でした。メニューは赤ビーツを使ったサラダ「ヴィネグレット」、キャベツの入ったロシア風餃子「ワレーニキ」、ロシア風クレープ「ブリヌイー」の三品。

これまでこの事業で行われていた料理教室は、帰国者が日本の料理を学ぶというものでしたが、今回は、樺太帰国者の関戸ナオ子さんと川瀬アイ子さんが講師となり、一般市民にロシアの料理を教える場となりました。

会場となった稚内市総合勤労者会館の料理実習室の最大収容人数は20名ですが、現在の新型コロナウイルスの感染状況も考慮に入れ、定員を6名に限定し、地元の新聞で参加者を募ったところ、ちょうど6名の応募がありました。

より開かれた交流へ



当日は、入室時には検温と消毒が行われ、マスクやマウスールド、手袋を着用、時折換気するなど、感染予防に注意しながらの開催となりました。

参加者は40代～80代の女性。帰国者の教えるロシア料理は好評

で、ボルシチなど他のビーツを使った料理も知りた、という声もありました。また帰国者についてまったく知らなかったという人もいて、帰国者を理解してもらうよい機会となりました。今の状況の中では、次回の交流はなかなかすぐには実現しないかもしれませんが、より開かれた活動への第一歩となりました。

この日は、NHKや地元の新聞社の記者のほか、稚内市役所サハリン課の職員やビーツ栽培に携わっている市民も見学に訪れ、ビーツの調理や栽培についての説明を興味深そうに聞いていました。



中国残留邦人等支援に係る研修会

語り部が伝える残留邦人の心



11月12日、厚生労働省、道内自治体の担当者、支援・相談員が集まり、帰国者支援のための研修会が開かれました。北海道と

当センターが協力して開催したもので、5つの市の担当者のほか、首都圏中国帰国者支援・交流センターから八倉周子相談員と、戦後世代の語り部の泉田俊英さんも出席しました。

今回の研修会では、厚生労働省、当センター、北海道による説明事項の後、出席者は、語り部の講話に耳を傾けました。厚生労働省 中国残留邦人等支援室による支援策の説明の中でも、「戦後75年を過ぎて、中国残留邦人という言葉も聞いたことがない人がいる。地域での理解を深めるためにも、語り部をぜひ活用してほしい」と語られました。



戦後世代の語り部 泉田俊英さん

中国残留邦人等の体験と労苦を受け継ぎ、その伝承者となる戦後世代の語り部である泉田さんは、中国残留邦人である自身の父、高田 剛さんの人生を語りました。娘として、そばで高田さんを見てきた泉田さんによる講話からは、残留邦人であると同時に、ひとりの父親、また人間としての高田さんの思いが伝わってきました。自分を育ててくれた中国の養父の気持ちを考え、養父の存命中は家族を採さなかったこと、44歳で日本に家族とともに帰国することを決意し、子どもたちが日本人の子であるために中国で差別を受けることがないように、自分は苦労しても日本にいることを選んだことなど、とても心打たれる内容でした。

出席した担当者のみなさんにとっても、さらに帰国者理解を深める機会となりました。

新しい年に願うことは・・・

と帰国者のみなさんに聞くと、口をそろえて「新型コロナウイルス感染症が終息し、もとの生活に戻ること」と言います。「去年はいい年ではなかった。でも子どもたちが落ち込まないように助けてくれた。気持ちを明るく保つようにしないといけな」とある樺太帰国者は語ってくれました。「でも今年はよくなると思う。丑年だから」と続けます。牛は勤勉さや忍耐強さのシンボルとされており、忍耐強く努力を続けていれば、いずれは結果がでる、新型コロナウイルスに関する状況も少しずつよくなっていく、ということだそうです。

まさしく新型コロナウイルスの感染予防対策は、忍耐強く続けることが大切。マスクをして、こまめに手洗い、うがいをするのが新型コロナウイルスだけでなく、風邪や季節性インフルエンザの予防にも役立ちます。

ちなみに、中国から伝わった干支はロシアでも知られていて、縁起担ぎが大好きなロシアの人は、自分が何年かを知っています。

手洗いの5つのタイミング

- ・公共の場所から帰ったとき
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・ご飯を食べるとき（前と後）
- ・病気の人のケアをしたとき
- ・外にあるものにさわったとき

(厚生労働省ホームページより)

2月・3月の行事

2月14日	介護予防サロン（もみじ台）
2月17日	介護予防サロン（手稲前田）
3月6日	中国・樺太帰国者を知る集い
3月17日	介護予防サロン（手稲前田）
3月21日	介護予防サロン（もみじ台）
3月24日	健康運動教室
3月24日～4月7日	日本語教室春休み