

IEA 江府 ニュースレター

Mar. 2011
Vol. 36



事務局 江府町役場内
Tel 0859-75-6111
E-mail : kyoko.f@town-kofu.jp

「ヒアリングマラソン!？」

YOICHI

通信教材のコマーシャルではありません。

マラソンを通して韓国と交流しています。

数年前、にちなんおろちマラソン参加の韓国選手団を迎えに行ったのがきっかけでソウルマラソンクラブの方々と交流するようになりました。バスの最前列パクションソク会長の横でマラソンへの思い、韓国で初めて100kmマラソンを開催したことなど、会長の言葉に感銘を受け、ソウルウルトラ(100km)マラソンに参加するようになりました。

「100km」この今まで走ったことのない未知の世界、先輩はいつも「フルマラソンの3倍楽しめるぞ〜」、私はいつも、「え〜3倍も苦しむの?」と思っていました。実際走ってみると本当に3倍は楽しめました。完走した者のみぞ知る世界です。「達成感」と「充実感」があり、そして次の「何か?!」に繋がります。前日の夜は、レースのことは忘れて選手同士楽しい夕食会です。初めての大会の時は体が興奮していてほとんど眠れなかった記憶があります。朝3時に起きて、日本から用意してきた食事を一人で食べて、5時にスタートです。日本のレースと違うのは、①ゼッケンに自分の名前が漢字とハングルで書いてあり、日の丸も付いています。そしてこのゼッケンが勇気を与えてくれます。漢江沿いのコース内を散歩している人やエイドステーションのスタッフが名前前で応援してくれます。②エイドステーションもとても充実していて、温かいご飯に韓国のりのおにぎりをその場で作ってくれます。特に63Km折り返し地点のアワビ粥は絶品で・・・あなたは日本から来たので大盛りにしてあげるといふのをさらにお替わりまでしてしまいます。変わった物では、トック(スープ餅)やコーヒー、梨などがあります。タイムも気にはなりませんが、エイドステーションがとても楽しみです。

タイトルのヒアリングマラソンですが、マラソンがスタートしてしばらくは単調な走りが続きます。そのため会話をしながら走っている人の後ろにピタッと付いて、ヒアリングしながら走ります。その人のペースが合わなくなるとまた別の人たちを見つけてヒアリングします。

このリズムカルな走りとハングルの響きが何とも言えず心地いいBGMになります。前半はこんな感じで余裕がありますが、後半は違います。自分の体との対話です。

痛いところ、苦しいところがあれば回復するように、そして目標タイムに向けての調整、リカバリー等・・・あれこれ全身が忙しくなります。

10時間走って、「99km」の看板を見ると思わず目頭が熱くなります。ソウルの都心を自分の足で100km走ったことは、その後の韓国旅行に大変役に立ち、今では、T-Money(JRのSUICAみたいなカード)を片手に地下鉄とバスとタクシーで「普段着のソウル」を楽しんでいます。いつもマラソンクラブメンバーの温かいお心遣いで、美味しくとても楽しい旅をさせていただいています。マーニ マーニカムサハムニダ!(本当に感謝しています!)私はソウルのリズムがとても気に入っています。現在 漢江改修工事のため、^{チュンチョン}春川マラソンに参加しています。

(韓国三大マラソンの一つで、優勝すると賞金もあります)紅葉の美しい昭陽湖を眺めながら走ることが出来ます。映画「マラソン」のロケ地にもなりました。

コース内にシャワーが設置してあり、ダウン症の主人公 チョウォンが「ピガワヨ、ピガワヨ(雨だ、雨だ)」と言ってシャワーを浴びるシーンです。この場所を通る時、いつもそのシーンを思い出します。

この映画が伝えたかったことを解釈するとともに、自分一人で生きているのではなく、多くの人の協力や支援があってこそ生きているのだと思います。

「生まれて来てくれて、ありがとう。笑顔をくれて、ありがとう。」韓国民520万人が涙した映画「マラソン」一度観てみてください。





1 1 月 ~ 3 月 までの 事業 実施



◆ 会員研修

(11/30 いこいの広場 らんちゅう)

「外国人とふれあって」を題名に、鳥取県国際交流財団米子事務所国際交流推進員の藤原由里香さんを講師に講演会を行いました。講師自身の体験談や外国人との交流を通じ、成長することができた話など、わかりやすい内容で、講演の後の懇親会でも交流をさせていただきました。



◆ 韓国料理講習会

(12/4 江府町特産品研究加工施設)

韓国の代表的な料理、「プルゴギ」を本場のつくり方で習いました。

食べ方も「サンチュ」に包んで薬味をのせていただきました。また、庶民的な「さばと大根のピリ辛煮」も好評でした。

講師は、藤原京子さんでした。



◆ キムチのタレづくり講習会

(12/7 江府町特産品研究加工施設)

毎年恒例の行事となりました。

自分の畑でとれた白菜や大根を使い、安心・安全なキムチができると、みなさん喜んでおられました。

キムチは保存がきき、乳酸菌も豊富なため、ヘルシーで体によいとされます。

また、使い方もいろいろで、なべはもちろん、チャーハン、野菜炒めなど幅広く使えるのが魅力です。講師は、藤原京子さんでした。



(イメージ)

◆ ニュースレターの発行 (Vol. 36)





4月～10月までの事業予定



◆ 韓国語講座・英会話教室

4月5日から韓国語、4月7日から英会話教室がスタートします。
それぞれ半年間行います。どなたでも受講できますので、気軽にお越しください。
詳しくは、配布済みのチラシ、または、事務局にお問合せください。
新年度から新しいことにチャレンジしてみましよう。

◆ 23年度定例総会

5月下旬を予定しております。
詳しい日程は、後日ご案内いたします。

◆ 料理講習・文化講座

7月を予定しております。
詳しい日程は、後日ご案内いたします。

◆ 海外研修

10月下旬を予定しております。
詳しい日程は、後日ご案内いたします。

◆ ニュースレターの発行 (Vol. 37) (10月末)



(財) 鳥取県国際交流財団からのイベント情報

《イースター・コンサート&ファッションショー》

毎年春に欧米諸国で祝われているイースター(復活祭)を倉吉で行います。
オーストラリアのイースターを紹介しながら、県内に在住する外国人の人達が歌などでコンサートを盛り上げます。春のシンボルとなっているイースターウサギも登場して、イースター・チョコレートを配ります。
コンサートの後、着物地をリフォームした、フォーマルドレスファッションショーを行います。
海外の人たちをモデルに交えてゴージャスなショーになるでしょう。

● 日 時：4月16日(土)

【コンサート】 14:30～15:30

【ファッションショー】 16:00～16:30

● 会 場：パープルタウン 1階中央広場(倉吉市山根557-1)

● 参加費：無料

● 問合せ：マリーナ英語サービス 倉吉市山根557-1 パープルタウン2階

TEL 0858-27-0909 FAX 050-3651-3638

E-mail marina.english@drive.ocn.ne.jp

HP www.purpletown.com/floor.php?id=81

ワールドフード



韓国 ～プルゴギ～



(約3～4人分)

材 料	下ごしらえ	調味料
牛ばら肉 350g	食べやすい大きさにきっておく	醤油小さじ2 清酒大さじ1
玉ねぎ 半分個	千切りにする	砂糖大さじ1
サンチュー 3～4束	洗って水気を切る	ニンニク小さじ1 ショウガ小さじ1
梨 4分に1	すりおろし、汁をしぼる	ごま油小さじ1.5
ショウガ 適当	すりおろしておく	ごま小さじ1
ニンニク 適当	すりおろしておく	コショウ適当
		梨汁 塩小さじ1



* 作り方

1. ボールに、下ごしらえした肉と玉ねぎ、上記の調味料をいれ、軽くまぜ、30分ねかせる。
2. あわせタレをつくる。少し深めの茶碗に、味噌大さじ4、水大さじ1、ゴマ小さじ1、ゴマ油小さじ1、みじん切りネギを大さじ1、おろしニンニク小さじ半分を入れて混ぜる。
3. 深めのフライパンを熱し、強火で1を炒め、皿に盛り、サンチューにプルゴギをのせ、好みであわせタレをのせて食べる。



サンチューに肉と一緒にご飯をのせてもおいしくいただけます。

また、サンチューがないときには、サニレタス、サラダ菜など、水分の少ないレタスなどで代用できますので、お試しあれ。

(@ ^。 ^ @)