

H I C 通信

交流部

Vol. 128

April 2026
Hiroshima
International
Center



HIC世界体験デー

ミャンマーの伝統文化や暮らしを紹介する「私の国と日本」をはじめ、「ひろしま留学大使」たちの歩みを集めています。

また、CIR(国際交流員)が日々の自炊を通じて故郷を思うコラム「普段着の味」や、多国籍な笑顔がはじけた「HIC世界体験デー」の様などをお届けします。

目次

02 県内留学生在紹介!「私の国と日本」

～留学生のカイン ミント ミャットさんが
母国ミャンマーを紹介～

03 ひろしま留学大使

04 事業報告

留学生奨学金授与式・交流会
災害多言語支援センター訓練
HIC世界体験デー

06 コラム

Hello Hiroshima

～広島県国際交流員ヒョンジン、エリック、エドワードが、
日本での経験で感じたことを母国語で紹介～
“日本で作る 故郷の料理”

07 JICAレポート

こちらJICA中国

08 寄附のお願い

外国人相談窓口のご案内

会報誌一覧は
こちらから



私の **玉** と日本

ミャンマー編

県内の留学生から母国と日本の様々な違いについて紹介してもらいます!



留学生紹介

カイン ミント ミヤットさん



初めまして。ミャンマーから来たカイン ミント ミヤットと申します。現在、叡啓大学のソーシャルシステムデザイン学科で勉強しています。私は大学で学んだリベラルアーツの知識やデータサイエンスのような思考ツールなどを通じて、社会的な課題への解決策を考え、世界に貢献できる人になることを目指しています。日本に来て今年で2年目となります。母国であるミャンマーについて紹介していきたいと思います。

ミャンマーについて

ミャンマーは東南アジアに位置する国です。北と北東は中国、東はラオスとタイ、西はインドとバングラディシュと接していて、南はアンダマン海とベンガル湾に面しています。人口は約5,500万人で、多くの民族が暮らす多民族国家です。豊かな自然資源に恵まれていて、山地、平野、川、海岸など様々な地形を持っています。また、仏教は人々の生活や文化に大きな影響を与えていて、お寺やパゴダ（仏塔）などが各地に見られます。伝統的な文化と習慣が今も大切にされていることが、ミャンマーの大きな特徴です。



ノーブーボー山の頂上から見える景色

ミャンマーの人々について

ミャンマーの人々はとても親切で、思いやりがあることで知られています。多民族国家であるため、約135の民族が暮らしています。ビルマ族をはじめ、シャン族、カチン族、カレン族、チン族、モン族、ラカイン族など多くの民族が暮らしていて、それぞれが独自の言語や文化、習慣を持っています。

ミャンマーの伝統服装

ミャンマーの最も代表的な服は「ロンジー」です。ロンジーは筒状の布を腰に巻いて着るもので、長いスカートに似ています。日常生活から公式なイベント、祭りまで幅広く着用されています。男性用は「バソー」、女性用は「タメイン」と呼ばれていて、柄や結び方に違いがあります。



女性用のロンジー「タメイン」

天候のちがい

ミャンマーの位置は赤道に近いため、暑い日が多いです。とって暑い夏は最大40度まで気温が高くなります。乾燥地

なので、日差しが強くて、湿気が少ないです。夏にはできるだけ室内にいて、水分をしっかり取るのが大事です。夏は2月から始まり、5月まで続きます。6月から10月までは雨季で、6月は新学期の始まりです。雨季は多くのミャンマー人にとって稲作や他の農業をする時期なので、とても重要です。

食習慣と料理

ミャンマーでは日本と同じく、お米を主食として食べます。ただし、食べる時箸の代わりにスプーンとフォークを使います。手で食べる人も結構います。ミャンマー料理は玉ねぎ、にんにく、生姜とトマトをベースにしたカレー風の料理が多いです。油と調味料を使った肉のカレーと野菜炒め、それとスープは基本的なメニューとなっています。



家庭の昼ごはん

ミャンマーのお祭り

ミャンマーには、仏教を中心とした、伝統や季節の変化に由来する多くの祭りがあります。これらの祭りは、ミャンマー暦の12か月それぞれに行われていて、人々の生活や信仰と深く結びついています。この中で、水祭り（ティンジャン）は、ミャンマーで最も有名で大切な祭りです。

ティンジャンは、毎年4月中旬に行われていて、ミャンマーの新年を迎えるための祭りです。一年の汚れや不運を水で洗い流し、新しい年を清らかな心で迎えるという意味を持ちます。祭りの期間中、人々は通りに出て、水鉄砲やバケツを使って水をかけ合います。若者だけでなく、大人や子どもも参加し、町全体がとてにぎやかになります。また、音楽や踊り、屋外ステージもあり、楽しい雰囲気に包まれます。



最後に

ミャンマーは自然が豊かで資源が豊富な国だと言えます。人々は親切で、お互い助け合います。海外からの旅人達に対して友好的で笑顔で迎えたり、話しかけたりします。その上、美味しい食べ物もたくさんあります。長い歴史と伝統を持つ国だと自分は思います。今は軍のクーデターで国は混乱していますが、状況が安定して安全に旅行できるようになったらミャンマーへ遊びに来て欲しいです。

「2025 ひろしま留学大使」 の活動を報告します!

*Hiroshima Study
Abroad Ambassador*

広島県内の大学等に通う留学生30名が「ひろしま留学大使」となって、2025年7月からSNSでの広島留学の魅力発信や、地域団体のボランティア活動などを通して地域の方々との交流や地域貢献を目指す活動に取り組みました。

3月8日(日)には修了式を開催し、修了条件を満たした大使に修了証を授与しました。修了式後は着物の着付けを体験し、縮景園を散策しました。活動を通じて親しくなった大使同士で思い出話をしながら和やかなひとときを過ごしました。

ひろしま留学大使の皆さん、お世話になった地域団体の皆様、コーディネーターの合同会社ひとむすび様、ありがとうございました!



修了式

SNSでの情報発信

大使個人のSNSアカウントを利用して、月ごとのテーマに沿って普段の暮らしや学生生活、広島ならではの体験エピソードなどを発信しました。

地域のボランティア活動やイベント参加

合同会社ひとむすび様の協力のもと、地域貢献を目指し各自でさまざまなボランティア活動やイベントに参加しました。10月18日(土)と2月28日(土)に開催した研修では、各自の活動内容を振り返り、工夫したことや難しかったこと、活動を通じて感じたことなどをメンバーと共有し、レポートにまとめ成果発表を行いました。「地域とのつながりの大切さを実感できる楽しい活動だった」「いろいろな活動に参加して友達もでき、世界観が広がった」などの感想があり、なにより、地域の方々との交流が大使にとっては貴重な経験となりました。

活動レポートは
こちらから



活動成果発表の様子



「このまち思い出がお食堂」での
運営ボランティア



「西条盆踊りの夕べ」に参加し
地域の方と交流



活動内容や感想をメンバーと共有



研修お疲れさまでした!

日本文化体験

茶道や着物の着付けといった日本文化の
魅力に触れる体験をしました。



茶道体験



着物を着て縮景園散策

ひろしま留学大使にインタビュー



Bangladesh出身
 広島大学

Hena Sharminさん

Through HSSA, I opened a window into my learning journey, rooted in my lived experiences in Hiroshima, and reached a global audience. Volunteering alongside local communities and children immersed me in Japan's warmth, discipline, and mutual respect, enriching my appreciation for cooperation, empathy, and social harmony. As an ambassador, I brought to life the rhythms of daily life, vibrant culture, seasonal celebrations, and the rich tapestry of historical and natural sites, portraying Hiroshima as a place of discovery, connection, and profound personal growth.



Vietnam出身
 広島経済大学

LE THI THUY TRANGさん

ひろしま留学大使としてSNSで毎月投稿活動をしました。投稿を通じてベトナムの友人が日本の生活をより身近に感じてくれたことが嬉しいです。また地域の方と交流しながら伝統文化を直接体験し、日本の文化や考え方に触れ、視野が広がりました。研修ではメールの書き方やプレゼンの工夫など、仲間と一緒に学んだことは私にとって自信につながります。このような素晴らしい経験ができて、本当にありがとうございました。



中国出身
 広島YMCA専門学校

羅 拓宇さん

この一年間、ひろしま留学大使として多彩な活動や地域団体のボランティアに参加し、広島の魅力を感じることができました。特に印象深いのは、子ども向けイベントで他のメンバーと力を合わせ、ゲーム企画と運営に携わった経験です。当日は子どもたちと一緒に笑顔あふれる時間を過ごし、私自身も心から楽しいひとときを共有できました。これらの経験を通して、地域とのつながりの大切さを実感しました。

交流部



Report 1 令和7年度 広島県留学生活躍支援センター奨学金(渡日等後期) 決定通知書授与式及び第2回奨学生交流会

12月10日(水)に、外国人留学生に対する広島県留学生活躍支援センター奨学金(渡日等後期)決定通知書授与式及び第2回奨学生交流会を広島グランドインテリジェントホテルで開催しました。広島県留学生活躍支援センター奨学金(渡日等後期)は、10月から広島県内の大学に入学した方(秋入学者)を対象としており、今回は5名の私費留学生に会長である小田宏史より奨学金決定通知書の授与を行いました。

授与式後に行われた奨学生交流会は奨学生と協力企業・団体の皆様との交流促進を目的として、年2回開催しております。テーブルごとに母国や広島での留学生活について話し、とても盛り上がりしていました。

また、交流会の中では、株式会社第一学習者様ご支援の中国出身の奨学生より、故郷である江西(ジャンシー)の雄大な自然、文化や風習等について母国紹介を行っていただきました。

奨学生の皆さんは、今回の出会いを大切に、また、多くの方々の気持ちの詰まった奨学金を大切に活用して、勉強に励み、広島と母国との架け橋となるような活躍をされることを期待しています!

当日の様子

皆様ありがとうございました

●奨学金決定通知書授与式



奨学金決定通知書授与式

●第2回奨学生交流会



交流会の様子①



交流会の様子②

●奨学生による披露



奨学生による母国紹介①



奨学生による母国紹介②

交流部



Report 2 災害多言語支援センター訓練

「言葉がわからない」「避難の場所がわからない」——災害が発生した時に、外国人住民は情報の空白地帯に置かれて、不安に直面するおそれがあります。こうした事態を防ぐため、大規模災害発生時に、ひろしま国際センター(HIC)は県と共同で「災害多言語支援センター」を設置し、市町と連携した支援体制を整えます。

1月28日(水)、NPO法人多文化共生マネージャー全国協議会代表理事の土井佳彦氏を講師に招き、災害時における外国人支援の強化を目的とした訓練を行いました。

県、3市町(呉市・福山市・北広島町)、ひろしま国際センター(HIC)の職員や外国人エキストラ合計29名が、運営マニュアルに沿った具体的な連携の流れを確認。オンライン通訳や多言語での情報伝達といった実践的な演習を通じて、現場対応の課題確認とマニュアルの再確認を行いました。



Report 3 「HIC世界体験デー」で楽しく国際交流

10月26日（日）、ひろしま国際センターにて、国際交流・異文化体験イベント「HIC世界体験デー」を開催しました。

6回目の開催となる今回は、約170名の方にご来場いただき、会場は終始にぎやかな雰囲気に包まれました。

世界一周体験コーナーには10か国のブースが並び、留学生を含む県内在住の外国人の皆さんが母国の衣装や食文化、暮らしの様子などを紹介しました。来場者との会話も弾み、会場には多様な文化が自然と交わる温かな空気が広がりました。

ワークショップコーナーでは、タイのせっけんカービング、ベトナムの竹とんぼ絵付け体験、中国の切り絵・ちぎり絵、韓服の折り紙、ハロウィンバケツづくりなど、子どもから大人まで楽しめる体験がそろいました。外国の文化に触れながら皆さん夢中になって取り組んでいました。

参加者の皆さん、そしてボランティアとして支えてくださった皆さんのおかげで、国際色豊かな笑顔あふれる一日となりました。

なお、「HIC世界体験デー」は今回をもって終了となります。今後は、広島市主催の国際フェスタをはじめ、様々な機会を通じて国際交流の機運向上を図ってまいります。

これまでご参加・ご協力いただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。

世界一周体験コーナー



インドネシアブース



アメリカブース



スリランカブース



中国ブース



ベトナムブース



ミャンマーブース



メキシコブース

ワークショップコーナー



ベトナムの竹とんぼ「チュオン チュオン チェ」絵付け体験



韓服の折り紙

クイズや民族衣装のコーナーも!



タイのせっけんカービング



ハロウィンバケツづくり



中国のちぎり絵



広島で生活する国際交流員(CIR)にとって、日々の自炊は故郷を思い出し、自分を取り戻す大切な時間です。今号のHello Hiroshimaでは少し視点を変えて、レストランのメニューとは一味違う「リアルな普段着の味」を、ひろしま国際センターの仲間であるCIRのヒョンジン、エリック、エドワードが紹介します。

日本語訳はこちら▶



ヒョンジン



ビビンパは、忙しい朝、 疲れた夜の「最高の味方」

여러분들에게 비빔밥은 한국 음식점에 가서 먹는 특별한 요리일지도 모르지만, 한국인에게 있어서 비빔밥이란 그저 집에서 추리닝을 입고 냉장고에 남아있는 반찬들을 밥과 함께 비벼먹는 간편 요리입니다. 이런 비빔밥은 바쁜 아침이나 지친 저녁, 최고의 지원군이 됩니다. 오늘 아침에도 만들어둔 무생채, 시금치, 콩나물, 김치에 계란후라이와 김, 밥을 양푼이에 넣어 고추장과 참기름을 둘러 비벼 먹었습니다. 그리고 비빔밥은 한 그릇에 모든 재료를 넣어 먹기 때문에 설거지가 간편하다는 것 또한 매력입니다! 재료들은 일본에서도 쉽게 구할 수 있어 금방 만들 수 있지만, 역시 숟가락과 그릇은 한국에서 들고 왔습니다.

huevos, así que si alguien más tiene la oportunidad de hacerlo, le invito a que lo pruebe, de preferencia con unos frijoles.



卵とトルティーヤが 織りなす「家族の記憶」

エリック



Hola, soy Erick. Hoy quería presentarles un plato mexicano que solía comer a menudo con mi familia. Se llama "Sopitas con Huevo". Es un plato bastante sencillo, solo se necesitan huevos y tortillas de maíz. Lo que hay que hacer es cortar las tortillas en trozos pequeños y echarlas en una sartén para que se cocinen un poco. Una vez que hayan estado allí durante un minuto o dos, basta con romper algunos huevos y revolverlos con las tortillas. Luego, se siguen revolviendo en la sartén durante un par de minutos y se deja que se termine de cocinar. El resultado es, en mi opinión, realmente delicioso y una forma bastante distintiva de preparar los



エドワード



日本のパンとマヨネーズで楽しむ、 故郷アメリカの「リアルな日常」

Hello everyone! Edward here! As many of you know, I am from America. In America, we often eat bread instead of rice. As such, a staple food is sandwiches. Japan also has bread so making sandwiches is no problem over here. However, I do notice a few differences. For example, Japanese mayonnaise is richer and creamier than American mayonnaise. Also, Japanese bread tends to be softer and sweeter. Finally, the selection of cheeses in Japan is much more limited compared to the United States. However, I would say most of the other ingredients used in a sandwich are about the same, so even when I am in Japan, I can continue to enjoy tasty sandwiches!





JICA海外協力隊

広島から世界へ！いつか世界を変える力になる！

広島から世界へ！2026年3月末日現在、広島県から派遣のJICA海外協力隊25名が世界で活躍しています！



JICA草の根技術協力事業

開発途上国の地域住民の生活向上に向けた取り組みを展開！(広島県)

JICA草の根技術協力事業では広島県内の団体も、JICAと共同して様々な事業を行っています。このうち、①特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパン「トリンコマリ県地元資源を生かした循環型農業の普及による小規模農家の持続可能な生計の確保」(スリランカ)、②広島大学病院てんかんセンター「カトマンズと周辺地域におけるてんかん診断能力向上および地域連携強化事業」(ネパール)の事業を紹介します。



来日して有機農法を学んだスリランカの農業指導員

ピースウィンズ・ジャパンの事業では、スリランカ民主社会主義共和国のトリンコマリ県内の小規模農家に対して、循環型農業の考え方の研修、粉殻くん炭やコンポスト・堆肥などの有機肥料の活用指導、簡易会計トレーニングなどを実施して農家の生計向上に向けた活動を行っています。2025年6月には農業指導員4人が日本での学びを目的として来日し、広島県神石高原町の「(株)タナベファーム」などで、有機農業によるコメ作りや野菜栽培、養鶏施設などを見学しました。農業指導員たちは熱心にメモを取り、次々と技術的な質問をするなどして循環型の日本の有機農法を学んでいました。

広島大学病院てんかんセンターは、ネパール連邦民主共和国のカトマンズと周辺地域におけるてんかん診断能力向上および地域連携強化事業を実施しました。カトマンズ盆地のてんかん患者(推定約15万人)の約70%が適切な診療を受けていない状況の中で、医療人材育成やてんかん患者の医療機関へのアクセス促進の課題に取り組みました。事業実施期間中、広島大学病院のスタッフがネパールに渡航し、カトマンズ市内でのてんかんセミナー開催や脳波判読の指導、カトマンズ周辺地域のポカラ、チトワンでのてんかんの無料診療キャンプ、てんかん基礎セミナー開催などの現地活動を実施しました。また、現地医師・脳波検査技師が来日し、医療機器の操作や画像の診断方法を病院スタッフから学ぶとともに、「てんかん診断レベルの向上、地域連携の促進」に向けて、日本で得た成果をネパールに持ち帰りました。



てんかん診断技術を日本で研修修了したネパールの医師・脳波検査技師

JICA中国ではこうした草の根レベルでの活動による途上国の課題解決に向けた取り組みを、実施団体とともに引き続き取り組んでいきます。

草の根技術協力事業とは

国際協力の意思のある日本のNGO/CSO、その他民間の団体、地方公共団体、独立行政法人または学校が、これまでの活動を通じて蓄積した技術、知見、経験を活かして提案する国際協力活動を、JICAが提案団体に業務委託してJICAと団体との協力関係のもとに実施する共同事業。

草の根技術協力事業における3つの重要な要素

- ① 日本の団体が主体的に行う「技術協力」であること
- ② 相手国実施機関(カウンターパート)との協働であること
- ③ 開発途上国の地域住民の生活改善・生計向上に裨益すること

草の根技術協力事業の3類型

パートナー型	支援型	地域活性型
<ul style="list-style-type: none"> ◆開発途上国での国際協力活動において豊富な実績を有している団体が対象。 ◆経験や強みを活かし、開発途上国の課題解決に、より寄与する事業を展開することが期待される。 ◆事業規模:1億円/3年(最大) (3,000万円/3年の別枠あり) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆開発途上国での支援実績が少ない団体が対象。 ◆国際協力の経験を積み、将来的に国際協力の担い手として活躍することが期待される。 ◆事業規模:1,000万円/3年(最大) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆地方公共団体が主体となって提案・実施。 ◆途上国の開発課題の解決とともに日本の地域や経済の活性化にも寄与することが期待される。 ◆事業規模:6,000万円/3年(最大)

HIC事業にご賛同いただける皆様へ

当センターの事業は、基本財産の運用益やメンバーシップ(会員)会費の他、各種のご寄附により賄われています。HIC事業の継続・拡充のため、ご理解とご協力をお願いします。



1 メンバーシップ会費

HICでは、HIC事業にご賛同・ご協力をいただけるメンバーシップ会員を募集しています。これらの会費は、HICが実施する国際交流事業等に充てられます。

個人会員 年会費 1口 **2,000円** (外国人留学生 1,000円)

団体会員 年会費 1口 **10,000円**

2 企業等協力留学生奨学金

広島県内の企業・団体から寄附金を募り、広島県内の大学・大学院・短期大学に在籍する私費留学生に月額3万円(年間36万円)の奨学金が支給される奨学金制度です。1口に対して1人の留学生を支援し、企業・団体と奨学金を受給する留学生との交流会を開催します。

企業・団体様向け 寄附金 1口 **370,000円**

3 県民支援留学生奨学金

広島県民から寄附金を募り、広島県内の大学・大学院・短期大学に在籍する私費留学生に月額3万円(年間36万円)の奨学金が支給される奨学金制度です。複数口のご寄附により、1人の留学生を支援します。

個人様向け 寄附金 1口 **5,000円**

外国人相談窓口のご案内

外国籍県民が安心して生活し、活躍できる多文化共生社会を実現するため、多言語で対応できる外国人のための相談窓口を開設しています。 **フリーダイヤル 0120-783-806**
(通話料無料) 相談は対面、電話、オンラインで行います。

対応言語

英語、韓国語、中国語、タガログ語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、ロシア語、ウクライナ語

一般相談(暮らしに関すること)

月～金曜日 10時～19時
土曜日 9時30分～18時

専門相談(在留資格・社会保険・労働・法律問題など)

木曜日・土曜日 10時～16時
(法律問題は土曜日のみ)

祝日、
12/28～1/4を除く

皆様の温かいご支援をお待ちしております

会費・寄附について



メンバーシップについて(HP)



奨学金について(HP)

*公益財団法人への寄附については、税制上の特例措置を受けることができます。

HICのSNSでは様々な情報を配信中!!



Facebook (交流部)



Facebook (留学生支援センター)



Facebook (研修部)



Instagram (交流部)



Instagram (留学生支援センター)



Instagram (研修部)

交流部&留生活活躍支援センター

〒730-0037 広島市中区中町8-18 広島クリスタルプラザ6F
TEL.(082)541-3777 FAX.(082)243-2001
E-mail/hic@hiroshima-ic.or.jp

■開館時間

月～金 10:00～19:00 土 9:30～18:00
日・祝日および年末年始(12/28～1/4)はお休みです。



研修部(ひろしま国際プラザ)

〒739-0046 東広島市鏡山三丁目3-1 ひろしま国際プラザ内
TEL.(082)421-5900 FAX.(082)421-5751
E-mail/hicc@hiroshima-ic.or.jp

■開館時間 [情報センター・図書室]

月～金 10:30～12:30、13:30～19:00
土・祝日 10:30～19:00

※日曜および年末年始(12/29～1/3)はお休みです。
※その他、臨時休室の場合は、HPで随時お知らせします。

