

ミュンヘン日本人会 会報

Nr. 406

2015年(平成27年)11/12月号

目次 P1~6 : 日本人会からのお知らせ P.6~7 : 会員からのお知らせ P8~9 : 掲示板 P10~12 : 情報コーナー
 P13 : ベッカー先生 P14 : 賛助コーナー

お知らせコーナー

ミュンヘン日本人会からのお知らせ



◆2015年度 ミュンヘン日本人会主催 慈善バザーのお知らせ

9/10月号でもご案内しておりますが、日本人会主催のバザーが下記日程で開催されます。皆様お誘い合わせの上、多数のご来場をお待ちしております。当バザーは、日本人会が中心となり邦人社会全体から、ミュンヘンの社会と主だった邦人社会の機関へ収益金を寄付するものです。昨年(2014年)度バザーの収益金は、ミュンヘン市の団体(Stiftung Ambulantes Kinderhospiz Munchen : 子供のためのホスピス財団)と、多数の日本人が関わっている団体(ミュンヘン日本語補習授業校、ミュンヘン日本人国際学校)に寄付されました。

◎ 日時 : 2015年11月7日(土) 14時より(喫茶コーナーは13時より)

◎ 会場 : ミュンヘン日本人国際学校体育館 およびエントランス Bleyerstr. 4, 81371 München

【販売コーナー予定 一覧】

- 1 手芸品コーナー
- 2 くじ引きコーナー(景品は子供のみ対象)
- 3 古本・CD・DVD(単行本、文庫本、洋書、辞書、小学生用読み物、幼児向絵本など)
- 4 お買い得コーナー(各企業様及び、各ご家庭からのご寄付の品々、但し、未使用品、あるいは新品同様の品のみ)
- 5 喫茶コーナー / 焼き菓子コーナー
- 6 企業による自主販売コーナー

【お知らせ】マイカップご持参の方はデポジット50セント引き!

バザー当日は早くから多数の来場者が見込まれるため、13時より入場整理券を配布いたします。

但し今年度は整理券番号順ではなく、指定時間(例:14時~、14時10分~)での入場(整理券に明記)に変更致しますので予めご承知おきください。

バザー開催に向け、すでに多数の皆様方からのご厚意が寄せられております。ご家庭で眠っている素敵な品々、腕によりをかけてかわいらしい手芸品、感動の名作本やCD、DVD(市販品)などなど、バザー当日でも受付(11時~13時)させていただいておりますので、ご協力のほどお待ちしております。

※なお食品に関しては、事前申請いただいた物を除き当日受付はしていませんのでご了承ください。

会員の皆様にも、2015年度バザーの成功に向け、更なるご協力をお願いいたします。

2015年ミュンヘン日本人会主催慈善バザー
Bazar des Japan Club Muenchen e.V 2015

開催日 : 2015年11月7日(土)
 Samstag, 07.11.2015
 時間 : 午後2時より午後4時まで 喫茶コーナーは午後1時より
 14:00~16:00 Cafe ab 13:00
 開催場所 : ミュンヘン日本人国際学校 体育館
 Japanische Internationale Schule Muenchen e.V.
 Bleyerstrasse 4, 81371 Muenchen

くじ引きコーナー
 景品は子供対象のみ

手芸品/焼き菓子

自主販売コーナー

喫茶・販売コーナー

古本/CD/DVD

マイカップ持参の方には
 デポジット50セント引き

お買い得
 コーナー

お楽しみ
 ください!

主催 ミュンヘン日本人会 Japan Club Muenchen e.V.
 協力 ミュンヘン日本人国際学校、同校保護者会 及び さくらんぼの会
 Japanische Internationale Schule Muenchen e.V. und Elternbeirat
 ミュンヘン日本語補習授業校 及び 同校保護者の皆様
 Japanisches Institut in Muenchen e.V. und Elternbeirat
 在ミュンヘン日本総領事館 及び 日本人会の皆様
 Japanische Gesellschafter in Muenchen

Japan Club Muenchen e.V. Löwengrube 10, 80333 Muenchen Tel:089-220097 Fax:089-228935

2015年度バザー担当役員一同

◆文化レクリエーション部からのお知らせ

★秋の教養講座 『一味同心 マインドフルネスと茶の湯 第2回』

晩秋の週末、素晴らしい『気づき』のひとつを体験しませんか！？

今年2月に開催した当講座は参加いただいた方からご好評をいただきました。世界の最先端企業が注目するマインドフルネス効果を体験していただく為に、今回はビジネスマン向けの内容も充実いたします。

日時： 2015年11月14日(土) 17:00~19:00

講師： 武者小路千家 准教授 小原真里

定員： 12名

場所： ミュンヘン日本人会事務局 Löwengrube 10, 80333 (2階)

参加費： 正会員： 無料

法人会員： 10€

非会員(法人会員家族も含む)： 15€

* 当日の呈茶の費用は、上記のほかにお一人5€前後の
皆様のお志によって賄わせて頂きます。



申込み： 2015年10月19日(月) から受付

(先着順とし、定員以上の申し込みがあった場合は会員を優先させていただきます)

メール kaiho_jcm@mnet-online.de または電話 089-220097

+++以下 講師の小原真里先生からのご案内です+++

「集中力と気づき」

「精神と身体のバランス」

「自分自身」と向き合う時間、皆さんは日常の中で作っていますか？

全世界中で静かなブームを引き起こしている、日本人の生活様式に大きく関わる「禅」文化の本質は、実践を通じての修行であり、精神と身体のバランスが重要な役割を担います。精神的充足感、瞬間の「気づき」を得るための「精神の調和」、多様な物事を静かな心で受け入れる「柔軟性」は、「禅文化」の担い手でもある茶の湯に息づいてきました。時代と共感し、経済・文化・流行を縦横し、時の権力者を魅了し、日本特有の「和」の文化を熟成させつつ、集中力と決断力を高め、セルフコントロールスキルとチームワークの向上を図る実践的なトレーニングの場でもある茶の湯。

静かに「自分自身」と向き合う時間が限られている喧騒の現代社会においては、究極のセルフトレーニングとして修練を積むことも可能です。

仕事や日々の生活に追われ、無意識に時間を過ごしていませんか？

情報過多の現代社会、日々のルーティンワークの中に敢えて非日常の時間を作り、今現在の「この瞬間」に精神を集中させ、自分自身に必要な「何か」を気づかせてくれるツールとして「マインドフルネス」は機能します。

多様な文化が交差するマルチナショナルな環境の中での精神的充足感、「気づき」を得るための「精神の和」を手法として、ビジネスの現場でも注目を浴びている「マインドフルネス」。

前回ご好評頂きました教養講座「一味同心 マインドフルネスと茶の湯」同様、日々の駆け足の生活で摩耗した心身を穏やかに研ぎ澄ませるマインドフルネスとしての坐禅(静坐)と、集中力・共感力を高める「一味同心」での飲茶によって、「充足感」と「気づき」を導くため「今」に耳を傾ける作法を、限られた時間軸と空間軸の中でも容易に実践できるプログラムです。

雑念を取り払い、心身を満ちし、毎日のルーティンの中で見逃しがちな瞬間を感じ取り、クリアな思考を呼び戻すことで、日々の生活が洗練されることはもちろん、ビジネスの現場での「働き方」のクオリティー向上も期待出来ます。振るってご参加くださいませ。

<内容>

時間： 2時間

座禅(マインドフルネス=静坐)： 3セッション

飲茶： 立礼でのお抹茶の飲茶(呈茶)

講話： 「一味同心」と時間軸についてのお話

* 静坐とは、椅子に座って行う座禅のスタイルです。どうぞ平服でいらして下さいませ。

((* 当日の呈茶は、皆様のお志によって賄わせて頂きます。))

★シュタムティッシュ(情報交換会)のご案内

日時 : 2015年11月29日(日) 16時集合
集合場所 : オデオンスプラッツ U3、U6、U4、U5 の改札階 (地下1階)
テアティナー教会方面。(交通費、食事代、自己負担)
申込締め切り: 11月23日(月)
申し込み先 : 事務局 メール kaiho_jcm@mnet-online.de
電話 089-220097 (月曜10-15時、水曜13-18時 事務局開局時間内)



11月29日は、第一アドベントの日です。この前日から、クリスマスイヴまで、クリスマス市がいろいろな場所で賑やかに催されます。この日から、毎週、日曜日にロウソクを1本ずつつけていき、4本目のロウソクに火がともされたその後に来るクリスマスを皆がワクワクしながら待つ期間に入ります。

この日は、まず皆さんと一緒にオデオンスプラッツの近くにある、歴史的クリスマス市を見に行く予定です。ここのクリスマス市では、古風な民族衣装に身をつつんだ人たちがお店を出し、童話の世界にタイムスリップしたような雰囲気を感じられるちょっと一味違うクリスマス市です。

中世の趣を満喫した後、一緒に、ホーフプロイハウスに行き、楽しい音楽とともに楽しく情報交換会をしませんか？
ミュンヘンに来てまだ間がない方は、いろいろなミュンヘンの情報を仕入れるよいチャンスになるのではないかと思います。また、こちらに長く住んでいる方は、日本の最近の状況を聞きたい機会ではないでしょうか？また、新しく来た方々に、いろいろなアドバイスを頂けないでしょうか？ 普段は、なかなか会員同士でゆっくり話す機会がないので、このような会を企画してみました。

お一人でも、或いはお友達とご一緒に、または、ご家族皆様さんでご参加ください。

楽しいひと時をご一緒しましょう！

今後、機会を見つけて、このような会を催していきたいと思っておりますが、この会の名前も、募集いたします。何かいいアイデアがありましたら、是非お知らせください。

★みんな集まれ！ クリスマス会兼忘年会のおしらせ

2010年から始めたクリスマス会も今年で6回目を迎えました。いつもの事務室がムードあるパーティー会場に変身して皆さまをお待ちします。おいしい料理を味わい、おしゃべりに花を咲かせて、私たちとクリスマスを楽しみましょう。お一人様も大歓迎、すぐお友達ができますよ。

楽しい福引も用意しました。初参加の方もぜひいらしてください。毎年大盛況なので早めにお申し込みください。

開催日 : 2015年12月13日(日)
時間 : 15時~18時
場所 : 日本人会事務局
住所 : Löwengrube10 80333München
交通 : マリエンプラッツから徒歩4分
内容 : 懇親会(食べ放題飲み放題ビュッフェ、歌、福引ほか)
参加費 : 正会員法人会員 10ユーロ
非会員 20ユーロ
小中学生 5ユーロ
幼児 無料



申し込み締切日 12月7日(月)
申し込み先 事務局 メール kaiho_jcm@mnet-online.de
電話 089-220097 (月曜10~15時、水曜13~18時)

なお、お料理1品持参された方は5ユーロの会費割引をいたします。(例、手作り惣菜、ケーキなど)参加申し込みの際にご連絡ください。

電話で申し込む方は、事務局の開局時間にご注意ください。

★2016 年新年交流会のお知らせ

日本人会では2016年の新年も皆さまが楽しく集えるイベントを企画しております。今回は来場された方々に相互のコミュニケーションをより楽しんでいただこうと、呼称を従来の「新年会」から「新年交流会」に改めました。特に小さいお子様方、初参加の方、お一人の方でも気軽に楽しんでいただける企画を充実させる予定です。多くの皆さまのご来場をお待ちしております！

ミュンヘン日本人会交流会

日時：2016年1月24日(日)開場 11時 開会 11時半 (終了 17時半)

会場：ミュンヘン市内／近郊(確定後、ホームページやメール、1月号会報でお知らせいたします)

参加費(予定)：正会員(個人会員、家族会員、学生会員) 10€ (18歳未満 5€ 3歳以下 無料)
 法人会員(法人会員の日本人社員) 10€
 非会員 20€

プログラム(予定)

- 開場 : 11.00
- 開会セレモニー : 11.30～
- 第一部(エンターテイメントの部…鑑賞会) : 11.50～
- 鏡割り／乾杯、歓談 : 13.30～
- 第二部(交流の部…ゲームや福引など) : 14.30～
- 閉会 : 17.30

* 上記内容につきまして、部分的に変更される場合がありますこと、ご承知おきください。



★新ホームページ登場！

今年度の新規取り組みのホームページ刷新プロジェクトは現在最終段階、11月末には新ホームページが登場します。「見やすさ」「使いやすさ」「親近感」そして内容の「ワクワク感」を念頭に全く新しいデザイン・内容になります。登場後は皆様のミュンヘンライフへのご活用と共に周囲の皆様にも宣伝いただき、より多くの会員や新規会員の新たな Stammtisch(常連の寄合所)として発展できますようよろしくお願い致します！

◆日本人会企画 シュリアゼー&シュピッツングゼーハイキングに参加して

9月19日に、1歳の子どもを連れて、家族3人でハイキングツアーに参加させていただきました。初めてお会いする方々ばかりでしたが、とても優しい方ばかりで、ドイツでの楽しい思い出が、また1つ増えました。

最初の Spitzingsee では、まだ緑の残る森林の下を歩きながら、湖の周りを一周し、きれいな景色とのどかな雰囲気を楽しめることができました。また、湖から少し離れたところにあるレストランでは、目の前に広がる大自然の中で、おいしいお酒と食事をとることができました。

もう1つの Schliersee では、自由行動でした。遊覧船に乗ったり、買い物やカフェでお茶をしたり、ロープウェイに乗って辺りの景色を堪能したりと、それぞれのスタイルに合わせて、楽しむことができました。

ミュンヘンからも電車や車でいける場所なので、今度は春先にでも行ってみたいと思います。皆さんも是非、一度は訪れてみてはいかがでしょうか。きっと、素敵な時間を過ごせると思います。

最後に、企画・運営をしてくださった皆様、本当にありがとうございました。



ミュンヘン日本人国際学校 平田 春

◆キャノン OCE 工場見学ツアーに参加して

10月8日(木)、本会主催の工場見学ツアーに参加させていただきました。ミュンヘン中央駅からS2で約30分、Poingという街にキャノンOCE工場がありました。今回の参加者は13名でした。この工場では、世界最先端の工業用大型高速デジタル印刷機を製造しています。工場からは、説明者アンドレアス・ハーバーさん、通訳としてキャノンより出向の塚田・岡田さん、本会役員山田さんのご主人エイレルさんが対応なさってくださいました。

まず初めに会社説明がありました。OCEの歴史は古く1877年にオランダで創業しました。2013年ではロール紙印刷機の世界シェア43%の企業に成長したそうです。2010年よりキャノングループが買収し、その傘下となりました。これは、小型印刷機に強みをもつキャノンが、大型印刷機を



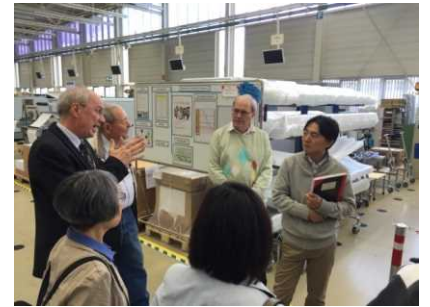
取り込む戦略で、グローバル化による拡大を図るねらいがあるそうです。工場見学の1週間前には、会長兼社長の御手洗氏が視察に訪れたそうです。その注目度の高さが推測されます。



広大な工場内はショールーム、製造部門、品質管理部門の3つのエリアから構成されていました。ショールームでは、大型印刷機が10台以上置かれ、実際の印刷・製本を顧客が見られるようディスプレイされていました。1分間に4000枚印刷する速さ、クリアな印刷物を見た参加者からは、驚きの声がたくさん出ていました。買い物バックから商品の化粧箱、製本など、印刷による現代文明を支えているのがこのような高速デジタル印刷機なのだと、すごく納得させられました。

次に向かった品質管理部門では、製品出荷前の徹底したテストが繰り返されていました。1台8万~500万ユーロという製品が、週に数台ずつ販売されているそうです。受注から製品出荷までの期間を短縮するための様々な工夫、ここでも参加者の驚きの声が聞かれました。工場内は整理・整頓がなされ、日本との共通点やドイツ人気質の一端を伺うことができたように感じます。

世界の最先端技術やミュンヘンの現状を知ることができた、とても有意義な工場見学でありました。本校児童生徒の工場見学にも生かせるか検討していきたいです。最後になりますが、お世話になりました関係者の皆様に厚く御礼を申し上げます。



ミュンヘン日本人国際学校 教頭 名越 和美

◆事務局からのお知らせ

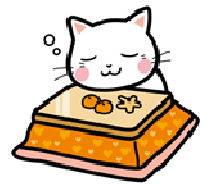
◎冬季休暇のお知らせ

12月24日(木)から2016年1月6日(水)まで、日本人会事務局は閉局いたします。

2016年1月11日(月)より、平常通り開局いたします。

◎年会費を便利な自動引き落としに出来ます。ご希望の方は事務局までご連絡ください。

◎会員の方には無料で日本人会図書の貸し出しをしています。皆さんご利用ください。



◆コーラス部だより

今年も大いに賑わった Oktoberfest も終わり、再び落ち着きを取り戻した街。日毎に色を増す紅葉が青空に映える秋の日には、紅葉狩よろしく、自然の中を散策したいもの。

そんな秋の一日、9月27日にコーラス部の有志は、昨年よりソプラノで活躍され、9月末に退部された坂本彩香さんの送別会を Oktoberfest “Oide Wiesn “で行いました。当日のイベント会場プログラム “ブラスバンド演奏” を聞いた後、大変な人出の中を皆揃って “Oide Wiesn “へと移動。予定していた最初のビヤホールは既に満席。そこでの席確保は諦めて、ホールのブラスバンド演奏に合わせフォークダンスを楽しみ、再び席を求めて次のビヤホールへ。幸運にも丁度一つのテーブルが空き、肩を寄せ合い全員の席を確保。早速ビールや料理を注文。熊本からミュンヘンに来られていた彩香さんのお母さまも一緒に、お昼にして既に盛り上がるビール祭りの陽気な雰囲気に溶け込み、これ以上の賑やかなお別れ会は無いのではと、お隣を肩に感じながらの楽しい集いでした。やはり別れは一抹の寂しさ、名残りを惜しみ会場を後にしました。

数年来、日本人会女声コーラス部は独日協会コーラス部との合同練習時間や出演の機会を持っています。その独日協会コーラス部員でメゾパートの Hella Schäftlein さんが10月2日に他界されました。彼女の日本の歌との出会いは25年前、1990年に大阪で開催された “花万博” のイベント “合唱” 参加の時。当時の古山日本人会コーラス部部長がオーガナイズの任にあって、その合唱イベント出演の為に、ミュンヘンを中心に編成された日独混成コーラスの一員として Hella さんは “花万博” へ。その後、独日協会コーラス部に入部し日本の歌に親しまれて来られたと伺いました。

今夏の “Japanfest “が彼女との最後の合唱と成ってしまいました。彼女は “千の風になって” が好きで、Japanfest で一緒に歌いたいとの思いから、体調を崩し火曜日の練習に来られない時には、近くにお住まいの吉岡ファミリー (5月17日の Rosenheim のコンサートで共演) を訪ね、音取り等の練習を手伝ってもらっておられたそうです。10月13日に故人が住まわれていた町の教会で行なわれた告別式には双方のコーラス部から部員8名が参列、祭壇に献花し、日本の歌を愛された彼女の冥福を祈りました。

告別式を終えて、お別れの際に、火曜日の練習時には何時も Hella さんを車で送り迎えされていた御主人が希望さ

れました。生前の時の様に火曜日の練習を見に来て良いかと。勿論、喜んで。でも残念ながら、入部は叶いません、と。

笑いの中に、涙が滲んで来て仕方ありませんでした。

さて、本年度最後の合唱出演は独日協会コーラス部との合同合唱で12月5日(土)のAdventssingenです。ミュンヘン市主催によるこのAdventssingenはマリエン広場に面するミュンヘン市庁舎バルコニーで行われます。

演奏時間は午後17:30 - 18:00の30分間で、3グループが交互に演奏します。

私達は“Maria durch ein Dornwald ging”、“Mandeln und Zimt”、“Es mag net finsta wer´n”の3曲を合唱します。

会報担当 Schirper 麗子

コーラス部は常に部員を募集しています。

* 場所 : 日本人国際学校音楽室 Bleyerstr. 4, 81371 Muenchen

* 練習日 : 毎週火曜日 19時~21時

* 交通 : U3 Brudermuehlstrasse 下車

※見学の方は必ず前もって下記へご連絡下さい。

クリューガー加寿子 Tel:0171-6862479 / コンツェ・久子 Tel:08102-729651



会員からのお知らせ

◆ミュンヘン武道クラブ 剣道の先生募集

剣道の稽古を通じた心身錬磨及び在住日本人の交流を目的として剣道教室を開いています。当クラブは営利目的ではなく社会貢献活動の一環として、2012年5月から活動を開始しており今年で4年目となります。小学校低学年~大人まで当クラブに在籍しています。

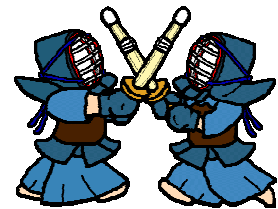
日時 : 毎週土曜日 9 : 30 ~ 11 : 30

場所 : ミュンヘン日本人国際学校体育館

応募条件 : 剣道有段者

<お問い合わせ>

担当 : Giacomini 道恵 e-mail : michieniitsuma@gmail.com



◆ミュンヘン市文化庁助成公演

「ミュンヘン・東京」"München-Tokyo" 新シリーズ Wurzel und Flügel "根っこと翼"の第一弾コンサート

今年で、ドイツ在住30周年を迎える、ピアニストの大田麻佐子による、彼女の第一の故郷、東京と、第二の故郷、ミュンヘンを結ぶコンサート。東京で作曲された曲とミュンヘンで作曲された曲の数々が演奏されます。

新シリーズ "Wurzel und Flügel" "根っこと翼"は、Einstein と Schwere Reiter というミュンヘンでも異質な二つのホールで開催されます。音楽と文化のルーツと、未来への広がりをテーマとしてプログラムが生まれ、そのプログラムを地下にあり、地下茎を思わせる場所、Einsteinと、とても開放的なホール、Schwere Reiterに於いて、異なった日にち、異なった順番で演奏することによって、聴衆の皆様方と、音楽と空間の呼吸を、更に深く体験できれば・・・と願っております。

コンサート (1) 2015年11月13日(金) 20時開演
会場 Einstein Kultur Halle 4,
Einstein Str. 42, U-4&5 Max-Weber Platz

コンサート (2) 2015年12月5日(土) 20時開演
会場 Schwere Reiter Dachauer Str. 114, Tram 12, 20, 21 Bus 53 Leonrodplatz



曲目： 武満徹 「雨の樹 素描 1, 2」 「遮られない休息」
八村義夫 「彼岸花の幻想」
細川俊夫 「夜の響き」
Nikolaus Brass "VOID"
Christoph Reiserer "Aria mit verschiedenen Veränderungen (1998) nach J. S. Bach"
Minas Borboudakis "Sketch book I - modular loops (2011)"



チケット： 15ユーロ (学生 10ユーロ) 全席自由
2つのコンサートのコンビチケット 18ユーロ (学生 12ユーロ) 全席自由
前売り： München-Ticket (Tel. 54818181)
電話予約と当日券： Einstein (Tel. 416 173 795)
Schwere Reiter (Tel. 2189 8226)

インフォメーション(日本語) 089・919166(大田) www.masako-ohata.de
<http://einstein-kultur.de/veranstaltung/?ee=1613>
<http://www.schwerereitermusik.de/programm.ht>



◆ミュンヘン友の会 ー日本人の老後を支えるネットワーク e.V. ー

【9月例会報告】

例会日時・場所 9月9日(水) 14:30 ASZのWohnzimmer
出席者 14名(うちサポート会員1名)
夏休みも終わり、暑くも寒くもない天気で良く沢山の会員が集まりました。



1. 新しく入会された会員もいますので、改めて友の会の今までの歩みを振り返ってみました。出席者のうち、創立当時から会員が6-7名、10周年以後の会員が3名。創立に至る経緯から今までをざっと振り返りました。
2. サポートを中心とした今後の会の在り方について
 - ★今まで会がサポートした何人かの人達について具体的なサポートの内容が説明されました。
 - ★食事(主に和食)を病人に届けること。具体的に現在サポートしている人に届けている食事のメニュー(どんな物を好んで食べるか)の紹介。
 - ★将来の給食。将来給食を希望する人が沢山出てきた時にどうするか。その体制を今からいろいろ考える必要がある。
 - ★友の会の将来について。会員が友の会に対してどういう意見を持っているか。各自がどのようなサポートが出来るか。もっと話し合う必要がある。一例とし「病気の時に電話をもらうのはすごく慰めになる」という意見が寄せられています。他方で、どのタイミングで電話をすることが難しいという意見も出ました。
 - ★若い人に会員、サポート会員になってもらうには？
 - ★将来一人になった時に日本に帰国する人が出てくる。その時に日本の情報をどうやって入手できるか。結論は出ていませんので今後の話し合いが待たれるところです。

【10月例会報告】

日時 10月10日(土) ハイキング
参加者 11名(会員以外4名うち子供3名)

Deininger Weiher へのハイキングを行いました。それぞれ車を使って現地集合。朝から濃い霧で殆ど一日はっきりしない天気で寒くもありましたが、歩いているうちに暖くなりました。Deininger Weiher 周辺は一時湿地が破壊されたところを再自然化し、今では湿地を取り戻しています。約1時間散策して Waldhaus Deininger Weiher で昼食。本格的なドイツ料理は大変美味しかったです。

昼食後会員宅でお茶とお菓子をいただきながら団欒でひと時を過ごしました。子供達の参加でそれはそれはにぎやか、のびのびと仲よく遊んでいました。若い会員が子供さんを連れて参加するのは大変喜ばしいことと思います。

次回例会は

11月11日(水) 14:30 ASZのWohnzimmer

例会場。ASZ AU Haidhausen(Balanstr.28 St. Wolfgang Kircheの隣、S-Bahn Rosenheimer Platz 下車徒歩5分) お問い合わせは 089-14838273 または tomonokai2013@gmail.com



◆ミュンヘン日本語補習授業校からのお知らせ

2016 年度幼稚部新入園児・小学部新入学児童募集

幼稚部

募集クラス:	年長組
対象:	2016 年 4 月 1 日の時点で満 5 歳の幼児

小学部

募集クラス:	新 1 年生
対象:	2016 年 4 月 1 日の時点で満 6 歳の児童

申込み手続き

申し込み方法:	<ul style="list-style-type: none"> ・入園・入学希望の方は、11 月 21 日に開催される授業参観及び入園・入学説明会に必ずご出席の上、申込み書類をお受け取りください。 ・やむを得ず説明会に出席できない方は、11 月 21 日以降事務局にて資料一式と申し込み書類をお受け取りください。事務局にお越しになれない方はメールにて事務局にお問い合わせください。 ・申し込み書類は事務局開局時間に直接提出頂くか、締切日必着で郵送してください。 ・幼稚部にて応募が多数あった場合、ウェイティングが生じますが、申込み順では決定しておりません。ただし、締切り日過ぎてからお申込みされた方は自動的にウェイティング扱いとなりますのでご注意ください。
申込み書類:	家庭調査票
申込み手続き期間:	2015 年 11 月 21 日(土) - 12 月 5 日(土)
書類郵送先:	Japanisches Institut in München e.V. Klenzestr.18, 80469 München
事務局開局時間:	火・木・金曜日 10 時 - 12 時 30 分 13 時 - 16 時 授業のある土曜日 9 時 30 分 - 15 時 月・水・日曜日及び祝日は閉局
その他:	当校は 4 月から 3 月までを 1 年度としています。年度の途中で編入を希望される方はホームページより体験入学希望届を送信してください。

入園・入学説明会日程

	開催日	保育・授業参観	説明会
幼稚部	11 月 21 日	10 時 15 分 - 10 時 45 分 クレンツェ校前校舎 日本式 2 階 幼稚部年長組教室	10 時 50 分 - 11 時 20 分 同校舎日本式 5 階 404 号室
小学部	11 月 21 日	11 時 40 分 - 12 時 10 分 クレンツェ校前校舎 日本式 3 階 小 1 教室	12 時 15 分 - 12 時 45 分 同校舎日本式 5 階 404 号室

講師及び代行講師募集

幼稚部、小学部、中学部、高等部、国際部

- 〈勤務時間〉 バイエルン州の学校休暇を除く毎週土曜日
 〈応募条件〉
- ・ 教員免許をお持ちの方、または教育活動に携わった経験のある方
 - ・ ドイツの滞在許可、労働許可をお持ちの方
 - ・ 熱意と責任を持って教育にあたって下さる方

履歴書と志望理由を添えて補習校事務局までご送付ください。
 応募は随時受け付けております。

お問い合わせは事務局まで

ミュンヘン日本語補習授業校、事務局

火・木・金曜日 10 時 ~ 12 時 30 分 13 時 ~ 16 時 土曜日 9 時 30 分 ~ 15 時 Klenzestr. 18, 80469 Muenchen

◆バイエルン独日協会からのお知らせ

★橋本蓮莖氏による尺八コンサート

ドイツの秋、食欲の秋というような感じでもなく、また読書の秋というような感じでもなく、澄み切った青空もあまりない寒く寂しさの漂う陰鬱な秋の、その夜長を、橋本蓮莖氏の虚無僧尺八をお聴きになって、少なくとも芸術の秋をご堪能されてはいかがでしょうか。

1. 日時: 2015年11月13日(金)19時より
2. 場所: モヴィメント、ノイハウザー通り15番地(Neuhauserstrasse 15)
3. 入場料: 学生は5ユーロ、独日協会会員は10ユーロ、会員外は13ユーロ
4. 申し込み: できれば11月10日(火)までに独日協会までご連絡をいただけますとありがたく存じます。
(電話番号: 089-221863、ファックス番号: 089-2289598、Eメール: djg-muenchen@t-online.de)

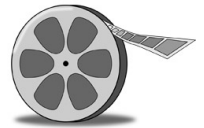


★最新日本映画上映会

早いもので来年3月には東日本大震災から5年が経過します。ドイツでよく表現されます地震津波福島原発というトリプル悲劇から5年が過ぎ、いろいろな点であの当時の悲惨な思いが風化されつつあるようにも思われます。しかし、日本人として、あるいは特に海外在住の日本人としては、震災以前と震災以後における日本人であることの意識の違いが、アメリカの9.11と同様に、3.11として永遠に消えることのない重さとして残っていくのではないのでしょうか。

このような機会に、在ミュンヘン日本国総領事館およびケルン所在の国際交流基金ならびにバイエルン独日協会共催で、「悲劇から再生へ～震災関連劇映画特集～」という日本映画上映会を、急遽開催することにいたしました。震災後の日本人が、この悲惨なできごとのあとに、どのような思いで、日本人として、家族について、愛について、平和について考え、未来に向けて生きていくのか、その再生の姿を、大震災以降に製作されたこの4本の映画から汲み取っていただければ大変幸いです。なお、上映は日本語オリジナルで、英語の字幕付です。

1. **11月29日(日)、「この空の花 - 長岡花火物語」**(2012年)、新潟県長岡市を舞台にしたヒューマンドラマ。大林宣彦監督によると、長岡市の市長は、長岡花火について、「復興、追悼、祈りの花火です」と述べたとのこと。地方新聞記者の玲子(松雪泰子)に、かつての恋人・健一(高嶋政宏)から突然「長岡の花火と舞台を見てほしい」という手紙が届く。玲子は取材を兼ねて長岡を訪れ、人々を取材するなかで、不思議な体験を重ねていく。



監督:大林宣彦 出演者:松雪泰子、高嶋政宏、原田夏希他

2. **12月15日(火)、「遺体 - 明日への十日間」**(2013年)、作家・石井光太による東日本大震災のルポルタージュ「遺体—震災、津波の果てに」が原作。東日本大震災発生後、岩手県釜石市の中学校体育館は遺体安置所として使われることに。葬祭関連の職に就いていた相葉(西田敏行)は、安置所のボランティアを申し出る。

監督:君塚良一 出演者:西田敏行、緒形直人、勝地涼他

3. **12月16日(水)、「野のななのか」**(2014年)、北海道芦別市を舞台に描き出す家族ドラマ。家長・光男(品川徹)が他界し、ばらばらに暮らす親族たちが冬の芦別に集結。そこへ突如現れた信子(常磐貴子)と名乗る女性により、光男の知られざる過去とその背景にある戦争の秘話が次第にあきらかになる。

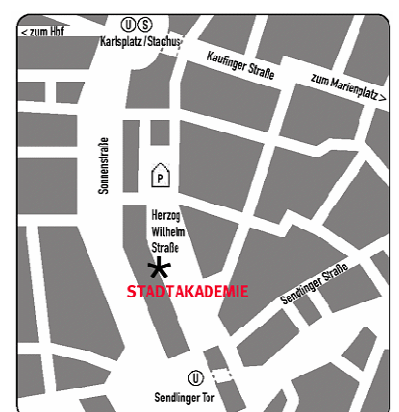
監督:大林宣彦 出演者:品川徹、常磐貴子、村田雄浩他

4. **12月19日(土)、「家路」**(2014年)、東日本大震災後の福島にてオール・ロケーション撮影。先祖代々の土地を守って暮らしていた一家は、震災の影響で故郷を離れることを余儀なくされ、先の見えない毎日を送っていた。そんなある日、20年近く前に故郷を出た弟・次郎(松山ケンイチ)が帰郷し、警戒区域となった生家に住み着いているという連絡が入る。故郷を失った家族の心と絆の再生の物語。

監督:久保田直 出演者:松山ケンイチ、内野聖陽、田中裕子他

時間: 各日とも19時より。

場所: Evangelische Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München
エヴァンゲリッシュェ・シュタットアカデミー、ヘルツォーク・ヴィルヘルム通り24番地
電話番号: 089-54 90 27 - 0 入場料: 無料 申し込み: 不要



情報コーナー

見つけた! 10 ユーログルメ



今回紹介するのは、ミュンヘンのど真ん中で食事ができるお店です。ど真ん中って!?!、...、もちろん、マリエン広場に位置する新市庁舎ですね。でも、ガイドブックにも載っている有名な Ratskeller ではなく、市庁舎で働く人たちのランチの場である、その名も **Kantine im Rathaus** です。市庁舎の中庭に面した好立地で、一般の人たちも利用できるセルフサービスのレストラン。天気の良い日は、市庁舎に囲まれた中庭のテーブルで食事ができますが、寒い日は中世風の天井が素敵な屋内でゆっくりと。この日は、シュバイネブラーテン (9.9 ユーロ) や、大きなアプフェルシュトゥリューデル (5 ユーロ) など定番のものや、前菜やサラダなど好きなものを量り売りでいただきました。そして、料理には無料のスープがついてお得! 世界中の観光客と一緒に、ミュンヘンの中心で休憩してはいかがでしょうか。オープン時間は働く人用で、お昼から夕方までのランチ~お茶 (休憩) までで、夕食時はやっていません。Ratskeller に入るほどゆっくりする時間がない時など、お手軽ランチに覚えておいても良い場所ですね。土曜日にもオープンしています。



Gesund & Koestlich
 Kantine im rathaus
 Marienplatz 8. 80331 Muenchen Tel 089-2330230223 www.gesund-und-koestlich.de/index.php
 Montags bis freitags von 11:00 bis 18:30 Uhr
 (Januar, Februar, März von 11:00 bis 17:00 Uhr) samstags von 12:00 bis 16:00 Uhr

ミュンヘン狩猟採集生活 第3回 米麴作りについて

どうも Sakana です。そろそろ本格的な冬の足音が聞こえてくる時期となりました。私のような狩猟採集に情熱をかける人々にとって、残念ながら冬は実り多き季節ではありません。植物は枯れ、動物は姿を隠し、できることと言ったら、道具の手入れと次の年の狩猟採集計画を練ることくらいです。しかし、家で過ごす時間が長いこの時期だからこそ、Sakana が毎年行っている恒例行事があります。それが米麴作りと、それを元にした、味噌・酒作りです。狩猟採集生活というタイトルからは似つかわしくない内容かもしれませんが、私にとっては採ってきた獲物を調理して美味しくいただくところまでが狩猟採集だと思っているので、どうぞお付き合いください。



狩猟採集をする人の傾向として、自分で食べものを採り、それを自分で料理するという人が男性でも割と多いのですが、Sakana も例に漏れず大の料理好きです。当然、材料や調味料にもこだわりがあり、日本では味噌や醤油をわざわざ味噌専門店で購入し、大手メーカーの味噌や醤油なんてここ 10 年購入したことがありませんでした。

そのような人間でしたので、ドイツで一番困ったのが、調味料の調達。ここミュンヘンでも日本食品店に行けば、それなりのものが手に入りますが、どれも品質に満足出来るようなものはなく、おまけに値段も日本の数倍という具合で、もうこれは自分で作るしかないと思い立ったわけです。

という訳で今回は米麴作りをご紹介します。味噌や酒などの作り方もご紹介したかったのですが、紙面の都合上、それはまた次の機会に。

まず、米麴とは何かということをご説明させていただこうと思います。米麴とはニホンコウジカビ (以下、麴菌) を蒸したお米に繁殖させたもので、味噌・酒・味醂などの材料となります。麴菌を大豆に繁殖させたものは醤油の材料となります。つまり和食の調味料で塩以外のすべてをこの麴菌から作りだしていることとなります。

この麴菌は日本にしかない特殊なカビで、他のカビと比べ、デンプンをグルコース (糖) に分解するジアスターゼという酵素の生成能力が非常に高く、他にもたんぱく質をアミノ酸に分解するプロテアーゼなど、200 種類以上の物質を生み出す超優良菌として、平安時代から人と共に 1000 年以上も味噌や酒を醸してきました。その 1000 年以上もの人との長

い付き合いのなかで、麹菌は自らの姿を遺伝子レベルで変えていきます。麹菌はもともとアスペルギルス・フラバス (Aspergillus flavus) という猛毒のアフラトキシンを生成するカビでしたが、人に培養されるなかで、その毒素を作る部分だけを遺伝子レベルで欠落させ、麹菌 (Aspergillus oryzae) となりました。また多くのカビは核が一つだけに対し、コウジカビは核が複数個、多いもので10個も保有しています。この核の数の多さが、高い分解能力の要因ではないかと言われています。

このように麹菌は研究設備もない平安時代の昔から人の手によって高度なバイオテクノロジーで作り出された奇跡のような生き物なのです。そして今尚日本人の味覚、食文化を醸しているのです。

さて、その麹菌を利用して米麹を作るのですが、まず必要な材料は、麹菌と米になります。麹菌は日本では種麹として販売されており、20gで500円くらいのものです。

必要な道具としては麹室という麹菌をお米に繁殖させるための箱と、蒸し器と、調理用さらしなどになります。麹室は当然ドイツでは販売されていないので、Sakana は木材と衣装ケースと爬虫類用暖房マット (Heizmatte) とセンサーと Raspberry pi という小型 PC を利用し、完全自動で温度管理を出来るものを作りましたが、普通に作る分には人間用のホットカーペットなどを利用すれば簡単です。

米麹の作り方ですが、

1. 米10合をよくといで一晩水に浸水させる。
2. 浸水させた米を一時間水切りする。
3. 米をさらしに包み蒸し器で1時間強火で蒸す。
4. 親指と小指で潰せるくらいに蒸しあがったら人肌にさまし、スプーン小(約3)の種麹をふりかけよく混ぜる。
5. さらに米を包み、麹室に入れ、ヒーターを温度32度に設定し、24時間。温度が上がらないようなら湯たんぽなどを利用する。
6. 24時間たったら、一度米を出し、手でよく混ぜ、再度さらしに包み、麹室へ。この時に米の表面に斑点状に繁殖した麹菌を確認できます。
7. さらに28時間経ち、米表面が全体的に麹菌に覆われて、メロンのような香りがしたら完成。

完成したものはすぐに使うか、冷凍したり、乾燥させたりして一年ほど利用できます。米麹が自分で作れば日本の調味料のほぼすべてを作れるのでこちらでの永住を考えているなら是非この醸しの技術を習得されることをおすすめします。一見すると難しいようですが、昔の人は純粋培養された種麹も、温度計もヒーターもない状況でもちゃんと醸していましたので、この時代にできないことはありません。

日本の文化というものは、本や学校だけで学べるものではありません。特に日本人を支える食。ユネスコ無形文化遺産にも登録されるほど、国内外に認められる和食。その根幹をなす醤油や味噌の作り方も、本当の味も知らないまま外国で暮らしていても、日本の何を説明できましょう。

この長い冬は、日本人にとって一番根幹をなすものを実感し、よりよい食生活を実践してみたいはいかがでしょうか。

バイエルンで活躍する日本人(第13回)

学生 美容サロン勤務 大島遼さん

バイエルンに在住する日本人の仕事はさまざまですが、今回は大学に在学しつつ美容サロンで働き、将来の経営者を目指す若き世代の大島さんにお話を伺いました。

愛知県名古屋市出身 父のミュンヘン赴任に伴い生後9ヶ月で渡独
以後ドイツの学校教育を受ける
ミュンヘン日本語補習校に幼稚部から高等部まで在籍 14年間皆勤で卒業
現在大学で経営学を専攻、日系美容サロンで社員として活躍中

◎補習校生活14年を皆勤でとおしたとは、ずいぶんがんばられましたね。

はい、赤ん坊のとき来独し以後ずっとドイツで生活しています。日本で学校教育を受けたことはなく、ドイツ語が母国語といえましょう。

補習校がなければ日本人としての僕はありません。読み書きだけでなく教科書以外のこと、ドイツの学校でできないことを学びました。たとえば人前に立ち説明すること、目上の人との話し方、敬語の使い方、行事への参加や生徒会活動などさまざまな経験が僕を育て、社会にでて大きく役立っています。長い間補習校で勉強してほんとうによかったです。

◎日独の言語を駆使できるバイリンガルとはうらやましいですね。

小さいときはそんなことを意識せず、ドイツ語中心の生活でしたが親からは「日本へ帰ったとき日本語が分からなくてど

うするの」といわれ、どちらも勉強しなければと思っていました。ときどき「何語で考えているの?」と聞かれますが、家族といると日本の考え方、学校ではドイツ的思考で、と状況により切り替えています。僕の場合外国勤務の駐在員家庭の子という立場で、自然に日独両語を受け入れることができ、やって良かったと思っています。

◎今の仕事を選ばれたのは、どのような動機からでしょう。

僕は人と関わることが好きなのでドイツに住んでも日本に関係することをしたかった。ここはオーナーの誘いがあった社員になりました。

大学で学ぶ経営学を实践できるし、オーナーが自由裁量で仕事をさせてくれるのでやりやすいです。補習校を終わったあと、両親も帰任し、日本語でしゃべる相手は兄だけでした。だから、ここで日本語を使えることがうれしいです。

◎この仕事の楽しさはどんなところにあるのでしょうか。

多くの人に接する毎日ですが、お客様が喜び、満足の笑顔で帰ってくれるのが一番うれしいですね。僕の仕事内容は主に経営面で、店の裏方的なこと、経理、帳簿書類関係、スタッフの待遇などを受け持っています。

まだ歴史の浅い店で社員も若いし、新しい企画を考えるのも楽しく、やりがいがあります。職場としてみな和気あいあいです。年上のスタッフから違う目線で学ぶことも多いです。

日本の方に対しては敬語の使い方が難しいですね。ドイツ人のほうが敬語が少ないぶん楽に接することができます。

◎ドイツ人と日本人をくらべてどんな違いを感じますか。

ドイツ人は意見をはっきり言うし、自分は正しいと、胸をはって主張しますが日本人は相手を考慮して発言し仕事への気遣い、細やかさがあります。日本人からドイツ人を見るとあれっ?と思うこともあるけれど、慣れるとドイツの考え方も分かって上手に対応できるようになります。勤務に対する考え方もちがいが、営業時間内に片付け、さっさと帰るのがドイツ式、休みと労働時間が分離され、切り替えがちゃんとできるドイツのほうが働く者にとって楽ですね。

◎自分を日本人と思うのはどんなときですか。

まず食生活ですね。ごはんのない生活は想像できません。そしておかず。子供のころはモズクの海で泳ぎたいと思ったことがあります。親が佃煮とかふりかけとか送ってくれるのがありがたいです。もちろんパンもソーセージもおいしいのですがやはり日本食は欠かせません。

食事以外の生活態度ではドイツ人に比べると意見を控えめに言うてしまうこと。つい受ける側に回ってしまうのが日本人ゆえんでしょうか。日本は互いに気遣い、ほかの人を信頼できる社会です。ドイツでは自分がよければ他人の視線を気にかけることはありません。こうしてドイツで育っても僕のアイデンティティは日本ですね。日本へ帰るとほっとしますが育ったのはこちらなので日本語は分かるが生活の仕方が分からない点があります。完璧な日本人といえるかどうか自信がありませんがそのぶんインターナショナル人といえましょうか。

◎今まで印象に残ることや、エピソードはありますか。

日本へ行くと「日本語お上手ですね」とほめられたりします。(・・えっ!?) どうも話し方とかしぐさで、外人と思われるようです。あるいはこちらの友人としゃべっているときに「お前100パーセントドイツ人なのにことわざひとつ知らないのか」、といわれ(・・うーん)日本のことわざならすぐ出てくるのにドイツ語だと考えてしまう。両親が日本人なのでそういう点はまだ弱いんだな、と思いました。

◎この先やりたいことは何でしょう。

もしこの仕事を続けるならドイツで日本の技術、サービスを広めていきたいですね。日本の細やかさ、気遣い、他人に迷惑をかけない静かな雰囲気など。そのせいかここでは日本のお客様も小声でしゃべっています。来店される方を国別で分けると日本6割、そのほかの国が4割ぐらいでしょうか。日本のよさ、ドイツのよさが溶け合ったここちよいインターナショナルな空間を作り喜んでいただきたいです。

あるいは将来、ドイツで日本企業に勤めるかもしれないし、帰国したら日本でドイツの会社で働くかもしれません。どちらにしろ、日独にまたがる仕事を持ちたいと思っています。

◎バイリンガルを目指す後輩への助言をお願いします。

ドイツ語がハッキリした意志表示をするのに対し、日本語は遠まわしな言いかたをします。GoldeneMitteという言いまわしがありますが、どちらも知っているから双方のいいところが使えるのだと思います。両方の言語が駆使できることにより、自分の世界と可能性が、誰よりも大きく広がるのはバイリンガルの特権でしょう。ときにはめんどうだったり、何でこんな勉強をしなければいけないんだ、と投げやりになることもあるでしょうがあとで後悔することは絶対にありません。この環境に感謝して、前向きにがんばってください。

お忙しいところをありがとうございました。これからのさらなるご活躍を祈ります。

取材構成 山田敏恵

🐣 ベッカー先生の診察室 ～こんな病気、こんな症状



『ドイツで病気になったら、怪我をしたら』 インフルエンザの季節到来

毎年オクトーバーフェストが終わると、ミュンヘンでは、待っていたかのように気温が下がりはじめ、まるで梅雨のように雨が多くうすら寒い秋がやってきます。

今年の夏は例年になく気温が高かったため、その差を顕著に感じる方も多いのではないのでしょうか。すでに雪の降った地域もバイエル州にはあり、ミュンヘンにもそろそろ雪予報が出され始めました。

さて、気温が下がり、空気が乾燥してくるといよいよインフルエンザウイルスが活発化してきます。暖かく湿った空気よりも、乾燥した冷たい空気の中の方がインフルエンザウイルスが3倍もより長く生存し、ドイツ各地でウイルスの活発化を認め、個別に感染した人は認められていますが、流行はまだしていません。

では、インフルエンザと通常の風邪の違いはどういったものになるのか。これは病気の発症時点ですでに顕著な違いがあります。風邪の場合は通常、だんだんと体調がわるくなり、鼻水が出て喉が痛くなり、咳や頭痛がおこりますが、症状はそれほど重くなく、体の痛みや熱も大したことはありません。それに比べて、典型的なインフルエンザは、急激に高熱 (> 38.5°) が発生し、寒気、頭痛、関節、喉の痛み、乾いた咳、鼻水、顕著な体調不良が特徴となり、吐き気や嘔吐を伴うこともあります。風邪は厄介ですが危険性はありません。しかし、インフルエンザの場合は、感染力がはるかに強く、感染後、数日は床に伏すこととなる可能性があり、しばしば医師による治療も必要となります。感染経路は飛沫感染で人から人に移ります。ドアノブや手すり等、物の表面に付着したウイルスは2日まで生存可能ですので、直接咳や唾液との接触がなくても、付着して部分を触った手からも感染します。

インフルエンザに感染しやすい年齢層は、特に5歳以下の子供、妊婦、そして大人65歳以上、また免疫力の落ちている慢性疾患を患っている方(例: 心臓疾患、喘息、糖尿等)とされています。毎年、世界中で100万人の人間がインフルエンザに感染していますが、その内5-10%が大人、20-30%が子供が感染していますが、感染者80%の症状は軽度であり、通常、治療は症状を緩和する以上を必要としません。抗ウイルス剤を必要とするのは、妊婦、老人、心臓や肺に慢性疾患を持つ者、糖尿病などの代謝性疾患がある者、免疫疾患のある者、症状が重い場合です。症状が重い場合は、細菌の合併症による気管支炎や、肺炎、中耳炎、心筋炎や脳膜炎となり、死に至る可能性もあります。(年間8千-1万人)

インフルエンザの感染予防にもっとも有効な手段は、予防注射です。予防注射のワクチンは、ウイルスの変化に合わせて毎年新しく製造されています。予防接種を行ってから免疫力が出来るまでは、約10日から14日ほどかかるため、10月から11月には接種を行うことを奨励します。予防接種の効果は、半年は続き、インフルエンザの流行る全期間をカバーします。約90パーセントはインフルエンザの発症を防ぎ、また発症しても症状が軽症となります。インフルエンザの感染は通常、飛沫感染であり、予防は、多くの人が集まる場所、握手や、接触を出来るだけ避けることによりリスクを下げられるとされています。すでに感染してしまった者は、咳やくしゃみをする際に、使い捨てのティッシュ等で口を覆う(手のひらで覆わない)、常に手を洗う、使用したティッシュはトイレに流す等して他の人への感染を予防します。タミフル等の抗ウイルス剤は、抗生物質と異なり細菌を殺傷するものではなく、ウイルスの増殖を防ぐための薬です。そのため、抗ウイルス剤は、発症後48時間以内に服用しない場合、効果がないことから服用は勧められていません。抗ウイルス剤は、病状を約1日短縮する効果だけのもので(子供への効果はさらに少ないとされる)通常健康な患者には必要がありません。むしろ、4-5%の服用患者には、悪心、嘔吐といった副作用が起こるとされています。服用は、免疫低下をしている患者、慢性疾患をもった者には有効だと考えられます。(Zeit Online より)

妊婦に対するインフルエンザの接種に関して: ドイツの予防接種に関する常任委員会では、妊娠4ヶ月目よりインフルエンザの予防接種を奨励しています。糖尿や、喘息、高血圧等の既往症のある方は、妊娠3ヶ月以内でも接種をされることを薦めています。これは、妊娠中は、胎児を外敵として誤認しないように、免疫力が低下しているため、感染に対して弱体化していること、また、妊娠により呼吸器官や循環器官が通常と異なっているため病状が重くなる傾向があるためです。また、胎児に悪影響を与えるリスクを避けるため、インフルエンザにかかった場合に使用できる薬に制限があることも理由です。インフルエンザの予防接種による影響は、妊婦にも胎児にもないことが証明されていますので、接種に対して心配は必要ありません。母親が接種をして免疫力をもっていることにより、生まれたばかりの乳児も(予防接種は6ヶ月以降に可能なため)間接的にインフルエンザの感染から守ることとなります。授乳中の接種も同様に問題はなりません。

今年も気が付けば、車のタイヤの交換をしなければいけない季節になってしまいました。夏が暑い年は冬も厳しい、と聞きましたが、そうでないことを祈ります。ドイツの長く寒い冬が目の前の前まで来ています。体調を整え、休養を忘れず、栄養、水分、睡眠を十分に取り、外出後は手をしっかり洗って衛生面に気をつけ、インフルエンザだけではなく、その他の疾病にもかからないように気をつけましょう。

追記: ミュンヘンに難民がたくさん来ているニュースは聞かれているかと思います。もしもインフルエンザが流行り始めた場合、多数の人達が狭い場所で同居しているところに感染症が蔓延するリスクは高く、直接関わりがなくても、ミュンヘン内もインフルエンザが大流行する可能性は例年より高いと考えられます。そうした傾向がある場合、予防注射が入手できなくなる可能性がありますので、予防接種を早めにされることをお勧めします。

Dr. Yukiyo Becker Fachärztin für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin 一般内科医、救急医
Menzelstraße 4a, 81679 München / HP. : <http://www.dr-becker-shibagaki.de/>



「広告コーナー」(有料)は営業目的と判断される広告の掲載などにご利用いただくコーナーです。当会が協力または推薦しているわけではありません。従って内容に関する責任は負いかねますので、予めご了解ください。掲載についてのお問い合わせは事務局までどうぞ。



ドイツ語ゼミナールミュンヘン
2016年1月11日～3月18日 冬コース
 日本で8年間教えた経験があり、初級から上級まで、目的に応じて、少人数のクラスで指導します。途中入学、見学も可能。
Stefan Gyger Tel. 089 - 26 36 17
www.doitsugo-seminar-muenchen.de

心理カウンセリングを行っています。
 対人関係、パニック障害、うつ、子供の問題など一緒に解決方法を見つけて行きませんか。
 連絡先 yoshiko0482@hotmail.com
 全国心理業連合会認定 心理カウンセラー中島芳子

JoKa-Shiatsu 陽花指圧
 ミュンヘン日本人会事務局内 Löwengrube 10
 川村恵美子 089 - 66 06 45 57、0176 - 99 05 42 49
 Volker Joksch (独語、英語) 0176 - 72 88 52 78
www.joka-shiatsu.de info@joka-shiatsu.de



2016年1/2月号会報原稿の締め切りは、
12月14日(月)AM10時です。厳守をお願いします。
発行は、1月11日(月)を予定しています。
会報原稿、会報に関するお問い合わせは
kaiho_jcm@mnet-online.de
その他は、goiken_jcm@mnet-online.de **まで。**



career management
 recruiting for japanese companies in europe
人材をお探しの企業の皆様
 Career Management は在独日系企業向けリクルート会社として、一般事務職から専門性の高い職種までたくさんの優秀な人材をクライアント各社にご紹介してまいりました。人材採用をご検討の際はお気軽にお問い合わせ下さい。
 ミュンヘン地区担当
 部良太 shitomi@career-management.de
 0174 6666007
www.career-management.de Frankfurt Düsseldorf München Hamburg

Starnberger Reise AG ☺ **Lufthansa CityCenter**
 日本行き航空券のご相談、ご予約などお気軽にお問い合わせ下さい。世界各国への格安航空券、ホテル、レンタカーも取り扱っております。マリアン雅世
Tel.: 08151-2686683 m.marian@sta-ag.de

「ミュンヘン・メガネ相談会」開催のご案内
 第10回相談会 2015年11月20日(金)・21日(土)
 第11回相談会 2015年12月18日(金)・19日(土)
 創業125周年を誇るGutsch眼鏡店では、上記の日程にて日本語によるメガネ相談会を開催致します。お気軽にご来店下さい!!
 担当 イマニシ 0179-1008941 imanisi.takashi@gmx.net
 Gutsch Optik Theatinerstr. 23, 80333 München

JSTV 日本のテレビ番組を24時間放送中!
 日本と同時放送
 今日JSTVに新規加入するとダブルでお得!
Wチャンスキャンペーン 2015年12月31日まで
 視聴料 2ヶ月分 無料 OR €100 キャッシュバック
 さらに抽選で **BIGお年玉プレゼント!**
 やったね「いないいないばあっ!」
 コスプレ
 第66回NHK **紅白** 歌合戦
 日本と同時放送で見る派? 夜に年越し気分で見ると見る派? JSTVなら両方楽しめます!
 お申込みは今すぐ!
www.jstv.co.uk
 ©番組内容や放送日は変更されることがあります
 JSTVカスタマーサービス(電話時間:月-金10:00-17:00(CET)) Tel. +44 20 7426 7330

編集後記

晩秋の気配が佇む欧州ですが、昨今、ドイツを巡る世界的なニュースが喧しく落ち着いた印象を持っているのは私だけでしょうか? これまで抜群の「安定感」を誇っていたドイツですが、経済分野のVW排ガス不正問題を端緒として、政治分野でのシリア難民問題(高い倫理性を発揮する一方でそれに対抗する勢力のギャップ)、スポーツ分野でのサッカーW杯不正献金疑惑など、「えっ、あのドイツが…」という言葉が禁じえない局面が多く散見されるようになりました。複雑でいろんな情報が錯綜する世界ですが、会員の皆様におかれましては、ここミュンヘンで平和的で楽しい暮らしが出来るよう、日本人会としてもサポートして参りますので、今後ともご協力を宜しくお願い致します。 S.0

