



あきたかた さまいい

2026.
10月号

地震や大雨で危ない時のための準備

日本は地震、台風、大雨がたくさんあります。住んでいるところが危ない時は安全なところに行ってください。危ない時はいつ来るのかは誰もわからないです。今から持って行く物を準備しましょう。

カバンの中に入れる物：

水：ペットボトル500ml x 2

食べ物：火を使わない物。すぐ食べられる物。ビスケット、クッキー、缶詰

懐中電灯：電気がない時につかう

モバイルバッテリー：携帯電話の充電

薬：いつも飲んでる物

衛生セット：マスク、ティッシュ、手袋、ゴミ袋

身分証：在留カードのコピー、パスポートのコピー、家族の名前と連絡

自分が入りたいものを入れてください。でもあまり重たくしないように。準備をするのはとても大切なことです。



外国のちーと

ペルー共和国

ペルーの人々にとってじゃがいもは、「ペルーの象徴」

として日々の生活や文化にとっても関係しています。

ペルーは南アメリカ大陸の太平洋側にある国で公用語

はスペイン語です。国の真ん中を上から下まで通っている

のがアンデスの山です。アンデス山脈の標高は 3,000～

4,000メートルで、寒冷で空気も薄く、トウモロコシや小麦

は育ちません。しかし、じゃがいもだけは霜や寒さに強く、

痩せた土地でも大量に収穫できたため、古代ペルー人に

とって生き残るための「唯一の絶対的な主食」となりました。

16世紀ごろにスペイン人がペルーからヨーロッパにじ

ゃがいもを持ち帰り、ヨーロッパから世界中に広がり、今

では日本でも普通に食べられています。

ペルーの有名なじゃがいも料理の一つには、茹でたじゃ

がいもにピリ辛チーズソースをかけた「パパ・ア・ラ・

ワンカイナ」があります。



2026年7月28日に熊本県で大きな地震がありました。

ベトナム国籍の技能実習生たちが壊れた家からおばあさんを

助けました。そのおばあさんはいつも技能実習生たちに挨拶を

していました。

安芸高田市は65歳より上の方がたくさんいます。これからは

どこの国の人は関係ないです。みんなで一緒に助け合いといけ

ないです。何もない時でも挨拶はすごく大切です。

地震、台風、大雨はいつ来るかわからないです。自分、家族、

友達を守るために準備しましょう。

今月のイベント

10/18（日）第3回安芸高田市国際交流サッカー大会

10:00～ 吉田サッカー公園（サンフレパーク）

応援に来てください！

ベトナム、タイ、インドネシア、日本の料理も体験できます。



10/31（土）安芸高田市国際交流協会 ハロウィーンパーティー

17:00～ きらり 大人¥100 子供¥0

みんなで食べるものを一つもって来てください。

ハロウィーンの洋服を着てきたら¥0です。



外国人相談室

0826-42-5630

akitakata1071@gmail.com



Instagram



TikTok



「にじいろたより」Website



百万一心、未来へつなぐ安芸高田市