

ニセコ町 国際交流新聞

www.facebook.com/nisekokokusaiouryuu

第34回 平成27年8月

★^{かんこく} 韓国の夏バテ^{なつ} 予防^{よぼう} ～^{ボクナル} 伏日^{サムゲタン} と^{サムゲタン} 参鶏湯★

今年の「土用の丑の日」は7月24日と8月5日の2回あります。韓国にも「土用の丑の日」のような習慣がありますが、それは「伏日」という日です。

「伏」という字の由来は、暑さに耐えられず、人が犬のように伏せている様子を表しているほか、秋が暑い夏の勢いに勝てずにひれ伏すという意味からきたとも言われています。

伏日は初伏、中伏、末伏と計3回あることから「三伏」とも言います。それぞれの伏日は十日間隔であり、今年の伏日は、初伏が7月13日、中伏が7月23日、末伏が8月12日です。

韓国のご先祖さまは、暑い夏を乗り切るため、熱いものを食べて栄養補給を図りました。これを四字熟語で「イ熱治熱」と言います。伏日は一年の中で最も暑い時期であり、昔から伏日に熱いものを食べる習慣がありました。その代表的な食べ物が「参鶏湯」です。

「参鶏湯」とは、1匹の鶏をまるごと使い、その身の中に高麗人参やニンニク、ナツメなどを入れて煮込んだ鶏肉のスープです。夏は汗をたくさんかいて体を壊しやすい時期なので、韓国では伏日になると、参鶏湯のような栄養いっばいのものを食べることで夏バテを予防しています。(金賢貞、韓国出身)



サムゲタン 参鶏湯

★^{こくさいこうりゅう} 国際交流イベントカレンダー★

^{ぶんか} 文化イベント「^{きょうげき} 京劇の^{めんぬえ} お面の塗り絵」

世界遺産にも登録された中国の伝統劇「京劇」。

京劇の役者は顔に様々な色を塗り、フェイスペインティングします。それぞれの色は人の性格を表します。1人の人間は、いろいろな性格を持っているので、役者の顔もとてもカラフルです！

短い京劇を鑑賞してから、自分だけのカラフルなお面を作ります！

- ・日時:8月8日(土)15時～16時
- ・場所:あそぶつく コミュニティールーム

^{せかいのみみ} ラジオニセコ 76.2MHz「世界の耳へ」

金曜日、午後3時から1時間！生放送でお届けします。

- ・8月7日 金賢貞
「韓国の夏休み」
- ・8月21日 羅宇晴
「映画の中の日中交流」



^{こくさいこうりゅういん} 国際交流員からの^{あいさつ} お別れ挨拶

8月にスイスに帰国することになりました。この2年間ニセコでは色々な人に出会って、たくさんいい思い出ができて、とてもいい経験になりました。ニセコ町の方々は優しく、オープンな感覚で私を受け入れてくれて、とても感謝しています。お世話になったみなさんとスイスまたは日本で再会できるのを楽しみにしています！

—スイス出身 ロミー ベールより

この2年間、ニセコ町役場商工観光課で働きました。楽しくて、やりがいのある2年間でした。皆さん、いつも優しく支えてくださって、本当にありがとうございます。また会いましょう！

—イギリス出身 エレノア ワイリーより

＜^{こくさいこうりゅうしんぶん} 国際交流新聞及びイベントについての^{とあさき} 問い合わせ先＞

ニセコ町国際交流推進協議会 (ニセコ町役場企画環境課 担当:金)

・TEL:0136-44-2121 ・FAX: 0136-44-3500 ・E-mail: kikaku@town.niseko.lg.jp



★ Preventing Summer Fatigue in Korea - Boknal & Samgyetang ★

This year “the midsummer days of the ox” in Japan fall on the 24th July and 5th August. In Korea, there is a similar custom to “the midsummer days of the ox”, called “Boknal” (“the dog days of summer”).

The origin of the character for “Bok” is a person lying face down like a dog, unable to withstand the heat. It is also thought to represent autumn bowing down after its failure to vanquish summer.

Boknal occurs three times in the calendar – Chobok, Joongbok and Malbok – also known collectively as “Sambok”. Each of the boknal days is separated by a 10-day interval. The dates this year are July 13th, July 23th and August 12th.

In the past, Koreans ate hot foods to help them pass the hot summer. There is a four-character idiom for this: “i-yoru-chi-yoru”, which means “combat heat with heat”. Boknal is the hottest time of the year, so since ancient times it has been a custom to eat something hot on Boknal. The traditional dish is “Samgyetang”.

“Samgyetang” is chicken soup made using a whole chicken. The chicken is stuffed with ginseng, garlic and jujube, then stewed to make soup. In summer we sweat a lot and it is easy to become ill, so during boknal in Korea, we prevent summer fatigue by eating nutrition-filled foods like Samgyetang. (Hyunjung Kim, Korea)



Samgyetang

“The midsummer days of the ox” are based on the Chinese zodiac calendar and mark the 18 days before the change of the seasons from summer to autumn.

☆International Exchange Events Calendar☆

Monthly International Culture Event
“Let’s Colour peking opera masks!”

The Peking Opera is a form of traditional Chinese theatre recognised as a world cultural heritage. It is famous for the colourful facial paintings of its performers. Each colour represents a personality trait and since each person has more than one personality trait, the faces of the actors are always very colourful!

Join us and create your very own Peking Opera mask with your favorite colours after watching a short Peking Opera clip!

- Date and Time: 15:00-16:00, 8th August (Sat.)
- Place: Asobook Community Room

Radio Niseko 76.2MHz
“To the Ears of the World”

The CIRs’ Live Radio Show from 3pm to 4pm on Friday!

- 7th August: Hyunjung Kim
“Summer vacation in Korea”
- 21th August: Luo Yuqing
“International exchange between Japan and China in movies”



Farewell Messages from two

Coordinators of International Relations

In August I will return to my home country of Switzerland. These past two years in Niseko have been a great experience: I have met many different people here and will take home a lot of good memories. The people of Niseko Town have been kind, open and welcoming towards me, and I am very grateful. I’m looking forward to meeting you all again in Switzerland or Japan!

- Romy Beer from Switzerland

Hello, I’m Ellie from the UK, and I’ve worked for two years in the Niseko Town Council Planning and Tourism Division. These two years have been both fun and challenging. Thank you everyone for always being friendly and supportive. See you again!

- Eleanor Wyllie from the UK

<Inquiries about Monthly International Exchange and Events>

Niseko International Exchange Association

(Niseko Town Council Planning & Environment Division, Representatives: Hyunjung Kim)

· Tel: 0136-44-2121 · Fax: 0136-44-3500 · E-mail: kikaku@town.niseko.lg.jp