



NISEKO TOWN INTERNATIONAL
NEWSLETTER

Vol.161

1か月続く断食「ラマダン」 Ramadan: A Month of Fasting

Kenya



日本では、3月といえばひな祭りやホワイトデー、花見の季節を思い浮かべる方も多いと思います。でも、3月にはもう一つ、大切な行事があります。それが「ラマダン」です！

ラマダンは、イスラム教徒にとって大切な月で、日の出前から日没まで断食をします。断食中は、食べ物だけでなく、水も口にしません。今年のラマダンは2月19日から始まり、3月20日ごろまで続きます。ラマダンは毎年同じ日ではなく、月の動きを見ながら、始まる日と終わる日が決まります。そのため、日の出や日没の時間も毎日違い、断食をする時間も日によって変わります。

「なぜイスラム教徒は断食をするのだろうか？」と思う方もいるかもしれません。理由はいくつかありますが、毎日食べられることに感謝することや、十分に食事ができない人の気持ちを知ることが大きな理由です。また、ラマダンの期間中は、困っている人へ寄付をすることも大切にされています。寄付は、お金や食べ物などの形で行われます。

約1か月のラマダンが終わると、「イード・アル・フィトル」というお祝いの日があります。イード・アル・フィトルの朝、イスラム教徒はモスクに集まり、みんなでお祈りをします。その後の過ごし方は国によってさまざまです。インドネシアでは、イード・アル・フィトルは日本のお正月のような行事で、実家や祖父母の家に帰り、家族や親戚が集まります。また、亡くなった家族のお墓参りもします。さらに、大人から子どもへ、お年玉のようなお小遣いを渡す習慣があり、これは断食という大変なことを最後までやりとげたことへのお祝いの気持ちです！

(English)

In Japan, March often means Hinamatsuri (Girls' Day), White Day, or the start of hanami (cherry blossom viewing). However, there is another event currently taking place in March, and that is Ramadan! Ramadan is a holy month for Muslims, during which we fast from before sunrise until sunset. And when I say "fast," it means no food and no drink! This year's Ramadan started on February 19 and will last until around March 20. Ramadan itself does not fall on the same dates every year, since Muslims use the lunar calendar and observe the movement of the moon to decide when Ramadan starts and ends. Moreover, the fasting hours also change daily, because sunrise and sunset times change each day.

Now, many people might wonder, "Why do Muslims fast during Ramadan?" There are many reasons, but the main ones are to appreciate the food we eat every day and to understand the feelings of people who have less to eat. During Ramadan, Muslims are also encouraged to give donations to those in need. These donations can be in the form of money or food.



After one month has finished, there is Eid al-Fitr, which marks the end of Ramadan. On Eid al-Fitr, Muslims gather at the mosque early in the morning to pray together. After that, each country has its own way of celebrating Eid al-Fitr. In Indonesia, Eid al-Fitr is similar to Christmas, when people return to their parents' or grandparents' homes and gather with family members. We also visit the graves of deceased family members. In addition, adults give "pocket money" to children as a way to congratulate them for completing Ramadan, since fasting can be especially challenging for them.

今月の単語：食べ物

Word of the Month : Food

英語 Food フード	ドイツ語 Essen エッセン	フランス語 Nourriture ヌリテウール	韓国語 음식 (eumsig) ウムシク	インドネシア語 Makanan マカナン	中国語 食物 (shíwù) シーウー
-------------------	-----------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------

バナック Bannock

 Mai Trang


バナックはカナダの食文化に古くから根付いている伝統的なパンです。焚き火などでも簡単に作れることから、先住民や初期の入植者たちにとって大切な主食となりました。今回紹介するレシピはアルバータ州ロッキーマウンテン町の歴史地区で長く食べられて来たものです。今では歴史地区の案内員がカナダの文化を紹介すると共に来場者に振舞っています。

Bannock is a simple, traditional bread that has long been part of Canada's food history. Easy to prepare and cook over an open fire, it became a staple for Indigenous Peoples and early settlers alike. This recipe has long been a tradition in the Rocky Mountain House Heritage Site, Alberta. Today, guides at the site introduce visitors to Canadian culture by serving it to them.

材料 Ingredients (6食分/6 portions)

中力粉	460g	all-purpose flour
ベーキングパウダー	15g	baking powder
油	45ml	oil
冷水	250ml	cold water



作り方 Steps

1. ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、油を入れて混ぜます。
 2. 冷水を加え、生地になるまでこねます。
 3. 丸くまとめ、覆いをして10分ほど休ませます。
 4. 熱した鑄鉄製フライパン（または焚き火の上）に生地を広げます。
 5. 約15分、きつね色になるまで焼きます。
 6. 温かいうちに切り分け、ジャムや春のベリーと一緒に召し上がりください。
1. In a bowl, mix flour, baking powder, and oil.
 2. Add cold water and knead into a dough.
 3. Shape into a ball and let rest, covered, for 10 minutes.
 4. Press onto a hot cast iron pan (or cook over a fire).
 5. Cook about 15 minutes until golden brown.
 6. Score and serve warm with jam or fresh berries.
It's perfect for spring!

国際交流員の活動 CIR Events

- ★英会話サークル
English Conversation Club
毎月第2と4土曜日 10-11AM
オンライン Online (Zoom)
- ★ニセコ日本語サロン
Niseko Japanese Salon
3月4日(水/Wed) 4:00-5:30PM
中央倉庫群 Central Warehouses
予約不要 No reservation needed
- ★インターナショナル・ラジオ
International Radio
FM76.2 Radio Niseko
土曜日(Sat) 11-11:50AM
- ★シュルレアリスムとマグリット
Surrealism and Magritte
3月14日(土/Sat) 2-4PM
中央倉庫群 Central Warehouses
要予約 Reservation required
- ★もぐもぐニセコ Niseko Potluck Party
3月28日(土/Sat) 2-4PM 町民センター Chomin Centre
要予約 Reservation required

お問い合わせ Contact



ニセコFRIENDS

Niseko Friends Office

役場企画環境課経営企画係
CIR : Peiru Lai / Joanna Lin

☎ 0136-56-8837

✉ kokusai@town.niseko.lg.jp

🌐 @nisekofriends

