



ちゅうおう

2026
11/1



京橋盆踊りの様子

デジタル版は
こちら
QRコード
Multilingual

2面・3面に続きます



さまざまな国籍や文化的背景をもつ人々が暮らす、国際色豊かな中央区。区内の外国人人口は約1万3,000人と総人口の約7%を占め、すぐそばでともに暮らしを送る地域の一員となっています。
そんな外国人のみなさんが感じるこのまちの「リアルな魅力」についてインタビューしました。

日本のお祭りが大好き！
夜、隅田川沿いを
ジョギングしています

中 央区で暮らし始めて3年。「日本人の友達をつくりたい」と思い、2年前からCCIEA(中央区文化・国際交流振興協会)の日本語教室に通い始めました。ワルシャワのような都市に暮らすポーランド人は、相手が外国人であっても簡単に友人関係を築けますが、日本は少し違う。それは中央区のような都会でも感じることはあります。

ボイチェフさん



出身国：ポーランド
日本滞在歴：約3年



普段の夜は、隅田川を眺めながらジョギングしています。公園はどこも綺麗ですね。中央区はすごく交通網が発達しているので、どこへ行くにも便利で助かります。住んでいる日本橋にはお気に入りの和食屋さんがあって、魚料理をよく頼みます。同じ魚(鯖)でもポーランドとは調理法が違って美味しいですね。

日本の祭りは最高です。「甘酒横丁桜まつり」にも行ったし「大江戸まつり」の盆踊りも楽しみです。今年は東京湾大華火祭に行く予定です。日本語が上手になったら中央区の人々と沢山交流を深めて、日本文化を楽しんでいきたいです。



私 の夫は日本人で、一緒に来日した当初は若干疎外感を感じることがありました。でも、職場の日本人スタッフと交流を深めるうちに、日本語もだいたい身についてきたので、江戸の雰囲気が色濃く残る日本橋に住んでみたいと思い、中央区へ転居。約20年間ずっと人形町で暮らしています。老舗も多く、歴史と文化が薫る、下町情緒溢れる大好きなまちです。

2008年のCCIEA主催の交流イベントに参加して以来、地元での交流が一気に深まりました。その後は町会の行事(納涼・餅つき・防災等)にも積極的に顔を出すように。また、外国人に日本文化の

良さを知ってもらうために「江戸の文化をひろめる会」「日本橋みゆき通り街づくり委員会」のメンバーにも登録しました。

日本に住む外国人は、滞在の目的がそれぞれ異なることもあって、地域に溶け込むのに時間が掛かります。私のように思い切って、町会の活動に参加してみるのも良いアイデアです。日本橋地域の住民は、皆さんとてもフレンドリー。誰とでもすぐに親しくなれますから、ぜひ訪れて欲しいですね。

鯨と海と人形町の碑▶

人形町の地名の由来にもなっている人形浄瑠璃のあやつり人形のバネには、鯨ヒゲが使われています。

ワン
王さん



出身国：台湾
日本滞在歴：約27年

歴史薫る中央区は
私の憧れの地。
特に人形町のまちの
表情が好きです



自宅からの
眺めは最高!!
清潔な街並みを散歩するのは
楽しいですね

ニシヤさん



出身国：インド
日本滞在歴：約3年

夫 の仕事の都合で日本へ来てもうすぐ3年が経ちます。佃に住んでいますが、部屋から隅田川が一望できてとてもすてきです。

中央区で好きなところは「清潔さ」「整備された交通網」。女性が夜ひとりで歩ける「安心感」も大きな魅力です。特に公共交通機関の種類の多さに驚きましたが、今では大江戸線・有楽町線などを自在に使いこなしています。

また、私はベジタリアンで、日本食に含まれる食材が分からず当初は戸惑いました。今はインド料理店を利用したり、ヴィーガンストアで食材を調達しています。

こうした日々の中でのミートアップイベントでは外国人の方と知り合う機会が多いですが、地域の日本人の方とも交流を深めたいです。お隣の方とも少しずつお話しできたらうれしいです。日本語の勉強を頑張って、日本人の友人をつくり、一緒にまち歩きを楽しみたいです。

大好きなこのまちで長く住み続けることができるよう、日々努めています。



住んでいたいと思えるこのまちが好きです。

いいところいっぱい。あたたかさもある。

地域の方々の活動・取り組み

区内には、在住外国人の日々の暮らしを支え、日本文化の魅力を伝えるために活動している地域の方々がいます。

言葉や文化の壁を越えて、誰もが安心して暮らせるまちをつくりたい。そんな皆さんの思いや活動をご紹介します。



◀国際交流サロン「茶道体験」

中央区文化・国際交流振興協会(CCIEA)のボランティアのみなさん



香川さん

「イベント」ボランティア

お茶を始めたのは10代の頃。約25年前に主人のマレーシア赴任に1年半ほど同行して、日本人会を通じて現地の方々・子どもにお茶を教える体験をしました。帰国後、小学校やプレディ・産業会館・いきいき館などで茶道の講師をしています。

CCIEAでの活動は2006年から。毎年行われる「国際交流のつどい」では、1席30分、参加者の約半数は外国人、畳敷きの和室で呈茶(お茶とお菓子)の会を催しています。最近、参加者自身の手で抹茶をたてる「体験コーナー」も始めました。私のふるさと、中央区は伝統文化や古い町並みと新しい街区が融合するすてきなまちです。皆さんにその魅力を少しでも伝えられたら、と活動を続けています。



竹広さん

「CNC月島」日本語教室代表

以前、東京五輪(2020大会)関係の仕事に従事していた頃、在日外国人の日本語学習へのニーズが高いことを知りました。中央区在住の外国人の数も増えつつあったので、定年後に「ボランティアとしてやれたらいいな」とCCIEAの養成講座を受講。その後2023年に「CNC月島」を立ち上げました。

在住外国人の中で言葉に苦労しているのは、日中仕事や学校に通っていない主婦の方々。日常会話で不自由している様子でした。そこで平日の午前に授業を開講。8割が主婦で、皆休まず出席されます。卒業後にチューターを手伝ってくれる方もいます。彼らが異口同音に語るのがまちの住みやすさ。もっと深くまちを知り、好きになってもらえるよう引き続き頑張ります。



齋藤さん

「国際交流サロン」ボランティア

ドイツ出身の妻が参加した和菓子づくりのサロンでCCIEAを知り、昨年末にボランティアに登録。現在は、イベントの企画・運営を担当しています。中央区は老舗企業や伝統文化などの資源が豊富で、日本文化を学ぶワークショップは特に人気です。防災体験など、暮らしに関わるイベントも、海外の方が安心して日本で暮らすために重要だと感じています。デジタル時代だからこそ、直接「交流し、体験する」ことに意義があります。リアルな出会いが違いを超え、互いを理解する「本当の意味での国際交流」を生んでいると実感しています。参加者の笑顔や楽しむ姿から私自身も元気をもらい、このまちのコミュニティの一員として活動できる喜びを感じています。

「中央区文化・国際交流振興協会」CCIEA

Chuo Cultural and International Exchange Association

区内の文化活動や国際交流活動を推進・支援する団体です。

ボランティアの皆さまと「日本語教室」や日本人と外国人が交流する「国際交流サロン」「国際交流のつどい」等を行っています(16面参照)。

問 中央区文化・国際交流振興協会
〒104-0041
新富1-13-24新富分庁舎3階
☎(3297)0251
☎(3297)0253

詳しくは
文化・国際交流
振興協会HPへ



外国人住民のための生活マナーリーフレットを発行しました

外国籍の方の転入手続き時に配布しています。
区役所8階文化・生涯学習課、各特別出張所でも配架しています。

問 文化・生涯学習課多文化共生担当
☎(6264)7083



詳しくは区HPへ

