

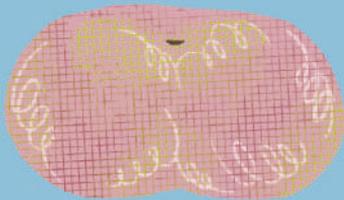
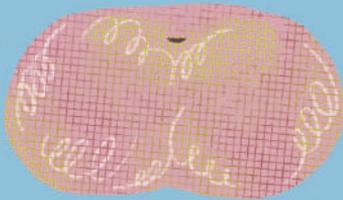
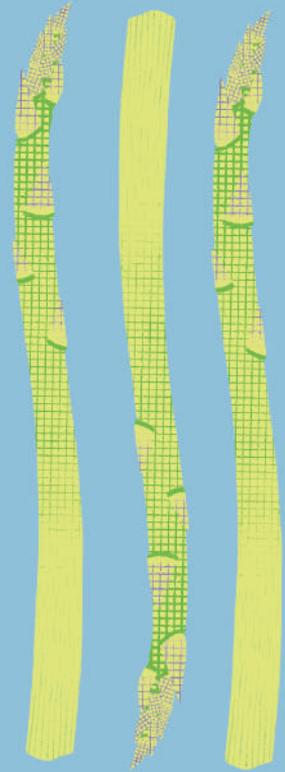
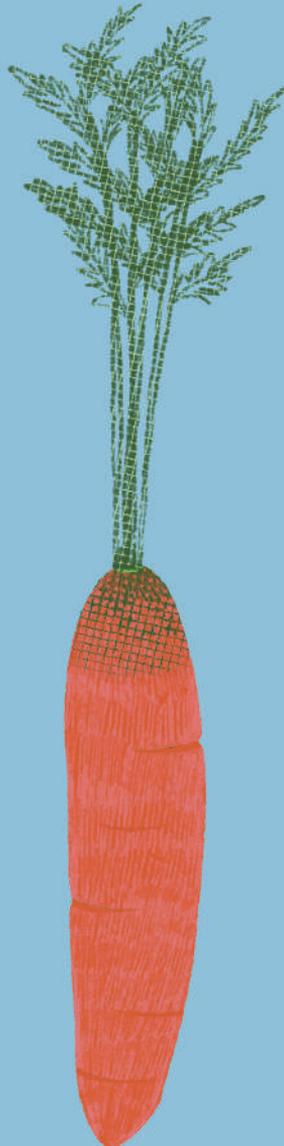
# mooi-mooi

モイモイ

オランダを楽しく暮らすフリーペーパー

Vol.36

March 2026



# ファンミル歯科 Dental Clinic van Mill



日本語対応の歯科医院   
QRコードから予約できます

☎ 020-641-6566

📄 [tandarts.healthcenteramsterdamsebos.nl/ja](https://tandarts.healthcenteramsterdamsebos.nl/ja)

✉ [info@tandartsvanmill.nl](mailto:info@tandartsvanmill.nl)

Cronenburg 73  
1081 GM Amsterdam

## contents

- 05** Deep Japan Text by Katie  
**Erwin Oudschoorn** 和太鼓演奏の真髄を追求する
- 09** Dutch Brand Story Text by Sachi  
**Azur** 科学者の疑問から生まれた石けん
- 11** Thuiskokken Recipe by Yuki  
エルダーフラワーシロップでティラミス風チーズケーキ
- 15** アナログに戻る Text by Sachi, Shoko
- 16** 紙と遊ぶ
- 18** 1日、アナログで暮らす
- 19** お直しから生まれるつながり
- 21** アナログバッグの中身はなに
- 22** オランダ散策 Text by May  
Tilburgの魅力 陽気で無骨な工場カルチャー！
- 25** 「オランダ暮らしのコマッタ」ホームドクター編 Text by Godwill  
和か蘭家 あのとき、そのあと
- 26** モイコミュ！ Text by モイモイ読者  
わたしの節約術！

mooi-mooi vol.36

発行月  
2026年3月

編集  
mooi-mooi 編集部

デザイン  
Studio Bronx

表紙  
ハフマンえま

発行人  
Shoko Mizusako /  
KVK-no. 60884266

Special thanks  
Yuriko, Matilda

hello@mooi-mooi.nl

mooi-mooi.nl

mooimooi

moimooifemagazine

**Tulip Design**

オランダ拠点の  デザインオフィス

The advertisement displays a variety of design work. At the top, there are several printed materials: a brochure for a wedding in Japan, a menu for 'SORA' restaurant, and a brochure for 'MUSUBU'. Below these, four smartphone screens show different digital designs: a wedding website for 'Shirone White Ballet Studio', a 'JAPANESE DINING MUSUBU' menu, a family photo for 'Italcijarah Kimono', and a food-related design for 'FUJITORO'.

ホームページ制作

リーフレット

HP 予約システム導入

SEO 対策

写真撮影

紙デザイン

HP 運用

✉ info@the-tulip-design.com

🌐 https://the-tulip-design.com

無料相談実施中！お気軽にお問い合わせください。

「チューリップデザイン」で検索 🔍



NAGI PHOTO WORKS

# PHOTOGRAPHY SERVICES



- ✓ LinkedIn プロフィール写真
- ✓ ファミリー、着物、ウェディング メモリアル撮影
- ✓ イベント撮影、セミナー記録撮影
- ✓ 動画撮影、編集
- ✓ 広告の撮影・デザイン、WEBサイトの撮影・作成

+31-4734-1416

@nagiphotoworks

https://nagi-photo-works-1.jimdosite.com/

nagiphotoworks0524@gmail.com



## 品質と日蘭での経験

心理カウンセリング

子供の発達相談

企業内メンタルヘルス対策

コーチング研修

日本国家資格の公認心理師・

日本ビジネス心理学会 理事

オランダ心理学会メンバー心理士

Information



おしらせ

新たなサービスをスタート  
実際の経験と知識の豊富さからの信頼性

国際バカロレア学生また  
保護者の支援  
発達や学校での行動に関する支援



対面・オンライン  
完全予約制



オランダでも日本のサービスで  
GWころサポート



職場・家庭・育児・異文化  
オランダだけど日本語で

グローバルウェルビーイング  
お問い合わせ  
mief@miefuchigami.com



Search globalwellbeing.nl



**D**  
Deep Japan

## 和太鼓演奏の 真髄を追求する

和太鼓に魅せられて40年。奏者・指導者・普及者として  
日本の伝統楽器を叩き続ける  
オランダ有数の和太鼓奏者、Erwin Oudshoornさん。



バチは太鼓によって使い分けます。赤い太鼓(左下)はErwinさんの自作。暑さに強い特殊加工を施し、野外イベントなどで使います。この太鼓を使ったIDO(移動)ワークアウトは動きから音を生み出すことができ、体の仕組みを知ることができる、人気プログラム。

## 和太鼓との出会い

Erwinさんが太鼓に出会ったのは1987年のこと。当時パーカッションを教わっていた先生が、欧州で最も歴史ある和太鼓グループCircle Percussionのメンバーだったのだそうです。しかし当時は和太鼓の知名度は低く、Erwinさん自身も「遠く離れた東洋の国の楽器をやる日がくるなんて考えもしなかった」と振り返ります。

転機が訪れたのはその6年後。音楽院でクラシックパーカッションを学んでいたErwinさんは、和太鼓のワークショップに参加する機会を得て、その魅力に一気に引き込まれました。

「論理的なメソッドを重視する西洋の打楽器とは違い、和太鼓はもっと直感的でシンプル。連続するリズムをひたすら叩き続け、無心になって心と体が一体になる。それが和太鼓の魅力です」

世界的に有名な日本の和太鼓集団「鼓童」から

直接指導を受けた経験も大きく、Erwinさんは、Circle Percussionの正式メンバーになりました。

## 演奏家から指導者へ

オランダ屈指の和太鼓奏者として、30年以上国内外で演奏してきたErwinさん。現在は後進の指導にも力を注いでいます。取材の日、Circle Percussionが指導するクラスの一つ、「Taiko Freaks(太鼓狂)」を見学させていただきました。数あるクラスの中でも音楽センスと情熱を兼ね備えた精鋭たちで、「レッスンだけでなく、毎日自宅で自主練を積むようなまさにフリーク」とErwinさん。その日は寒さの残る日でしたが、生徒は汗だくで、そのハードさは、床から伝わる振動と共に、見ている側にも伝わってきました。生徒の1人は「ピアノとアフリカダンスを長くやっていたけど、和太鼓は両方の要素がある」



特注の「桶胴大太鼓」は長さ2.55m、直径1.95m。日本国外にあるものとしては最大の和太鼓。



座った姿勢で叩く「秩父屋台囃子」。フリークたちは汗だく。スクールには初心者向け「玄関」、自由が売りの「無心打」などのクラスがあります。個性的な名前前は広報のJimさんの発案によるもの。



### Dutch Taiko Heritage Foundation

 dthf.nl

と、その魅力を話してくれました。

ただし、Erwinさんは力勝負ではないと言います。「和太鼓に大切なのは心と体の融合、バランス、柔軟性、姿勢。体の自然な動きに沿って最適なタイミングで叩けば、力任せよりもはるかに強い音が出るんです」。実演してくれた彼のしなやかな振りから繰り出される律動には、大地を震わせるような力強さがありました。

### オランダで和太鼓を支援し、広めたい

演奏家・指導者としてだけでなく、Erwinさんにはもう一つ、Dutch Taiko Heritage Foundationの顧問という顔があります。今では和太鼓の認知度も上がり、オランダ各地にスクールもありますが、指導者の多くは演奏家であり、普及活動まで担う知見を備える人材はあまりいません。また、Circle Percussion が使

う和太鼓はすべて石川県の老舗、浅野太鼓楽器店に特注した大変高価なもの。毎日叩いても40年は耐えるほど頑丈ですが、すでに50年の歴史を持つ同グループの太鼓には、穴が開いてしまったものもあります。修繕には日本へ輸送する必要があり、膨大な費用がかかります。そこでオランダの和太鼓界をまとめ、支援し、普及させる目的で、Erwinさんらは2年前に財団を設立。この伝統文化をより広めるため、日系企業からの支援にも期待を寄せています。

「生徒に自分の知識を伝えながら、新しい方法、可能性を発見している今が一番楽しい」と、力強く語るErwinさん。太鼓を叩くことは誰にでもでき、かつストレス解消にもなる、現代人に適した楽器だと言います。あなたも一度、和太鼓を体感しにワークショップに参加してみませんか？

# JECジャパンクリニック Amstelveen本院

住所： Amsterdamsseweg 528, 1181BX, Amstelveen  
電話： 06-3747-2097  
Eメール： info@japanclinic.nl  
ウェブサイト： www.japanclinic.nl



清水（シーケル）美知緒  
オランダBIG登録医  
医学博士  
日本内科学会認定医

お申込みからフォローアップまで日本人スタッフ、医師が対応しますので、ご安心ください。  
問診・診察時間をゆったりと設けています。  
日ごろの健康問題も、お気兼ねなくご相談ください。

## 健康診断のお知らせ

健康診断はAmstelveen本院で実施いたします。胸部X線、腹部エコー、胃内視鏡、マンモグラフィー、骨密度、眼科健診などのオプション検査は、Amstelveen市内の提携施設での実施となります。

電話受付 火曜・水曜 10:00～12:00  
診察 木曜 9:00～17:00  
金曜 9:00～17:00



IBDPジャパニーズ・国語・にほんご・英語・オランダ語・算数・数学・そろタッチ・そろばん・etc.

ライデン/アムステルフェーン  
/オンライン

こどもも  
おとなも

学びたいことが  
なんでも学べる学習塾

蘭塾

[www.ashitamirai.org](http://www.ashitamirai.org)





石けんは12種。香りのよさ、肌心地には定評があります。サーキュラーコーヒーとフェアトレードカカオにブラックペッパー、オレンジ、クローブ、ローズマリーを配合など、Elineさんのユニークなレシピが光ります。ギフトセット、キャンドル、スキンケアも。



## Dutch Brand Story

FILE No. 18 **Azur** アズール

[azurnaturalbodycare.nl](http://azurnaturalbodycare.nl) [azurnaturalbodycare](https://www.instagram.com/azurnaturalbodycare)

### 科学者の疑問から生まれた石けん

フローニンゲンに工房を構えるAzur。ブランドを立ち上げたのは、分子生物学を学んだ科学者肌のElineさん。専門知識を持つ彼女にとって、市販のケア製品に含まれる成分、特にマイクロプラスチックは見逃せない問題でした。そこで、Elineさんは自分のために石けん作りをはじめます。やさしい使い心地と香りは家族や友人の間で評判になり、やがてAzurへと発展。原料は100%自然由来の植物性で、香りは純粋なエッセンシャルオイルから生まれています。地球環境に配慮した上質なコスメを届け、毎日のケアを意味のある時間へと変えていく——その小さな選択が、Azurの使命だと考えています。



# 腰痛や産後の不調にお悩みの方



今まで病院や整体、マッサージに  
いろいろ通ったけど効果がなかった…  
産後の体型変化で太ってしまった…

そんな方は**当サロンへ!**

腰痛専門整体

×

産後骨盤整体

## 根本施術



ボクシング元3階級世界チャンピオン  
長谷川 穂積さんも推薦

ご予約時に「モイモイを見た!」とお伝え頂ければ

初回€25! キャンペーン実施中

Seitai Massage ARIGATO

お気軽にご連絡ください

☎06-4268-5735

seitai arigatoで検索



住所 Else Mauhsstraat 9 Amstelveen 1183EB

🌐 <https://seitai-massage-arigato.com/>

広告デザイン & 写真撮影: チューリップデザイン

内容監修: Seitai Massage ARIGATO



# ゆめにしき

欧州産新こしひかり



好評  
発売中

アルプスの豊富な  
雪解け水が流れ込んだ  
イタリアの肥沃な大地で  
選りすぐりの契約農家が  
丹精込めて育てたお米が  
今年も届きました。  
田んぼから精米まで  
日本の技術者に指導を受けた  
旨みあふれる極上のお米を  
お試しください。

● お買い求めはお近くの  
日系、オリエンタル系スーパー・食料品店で。



HOLLAND B.V.

Singaporestraat 5-7,  
1175 RA Lijnden

<https://www.jfc.eu/>



# エルダーフラワーシロップで ティラミス風チーズケーキ

春の風を感じさせるエルダーフラワーのシロップを使って  
しっとり濃厚、それでいて爽やかな  
簡単レアチーズケーキ♡ ラズベリーも相性抜群！



## Point ①

ランゲフィンガーズを①の液につけるのは長くても5秒まで！それ以上浸すとクッキーがふにゃふにゃになってしまいます。

## Point ②

マスカルポーネとエルダーシロップは少し混ぜにくいですが、根気よく混ぜると最後はなめらかになります。頑張ってください！

## Point ③

ティラミスのように、大きな器で作ってすくって食べるもよし、小分けにして作ってもよし。小分けの場合は、クッキーを割りながら液に浸してくださいね。

## Point ④

エルダーフラワー感を強くしたい時は、トッピングのラズベリーは少なめがおススメ！



### 用意するもの

エルダーフラワーシロップ (Belvoir Elderflower cordial bioを使用) 1本  
マスカルポーネチーズ (Mascarpone) 250g

ランゲフィンガーズ (Lange vingers/ 乾いたスポンジ状のビスケット。軽くてサクサク食感) 1パック  
ラズベリー (Framboos) 少々

### 作り方

**ランゲフィンガーズ用シロップ** エルダーフラワーシロップ50mlと水50mlをよく混ぜておきます。(①)

**マスカルポーネ生地** マスカルポーネ250gをヘラか泡立て器で少しほぐし、エルダーフラワーシロップ120mlを少しずつ足しながらよく混ぜます。(②)

**組み立て** ①の液にランゲフィンガーズクッキーを浸し、容器の底に敷き詰めていきます。その上に②のマスカルポーネ生地をクッキーと同じくらいの高さまで重ね入れ、軽くならします。この作業を繰り返して層を作っていく、冷蔵庫で5時間から一晩冷やせば完成。仕上げにお好みでラズベリーをトッピングして、召しあがれ♡

# AZIATISCHE KRAAMVERZORGING MIHO



## クラームゾルフをご存知ですか？

赤ちゃんが誕生した後、自宅を訪問して  
母子の健康を見守りながら、  
さまざまなケアをするオランダの制度。  
有資格者が行います。



異国での出産・子育ては不安がつきもの。

MIHOはお母さんと赤ちゃんに寄り添いながらケアをします。

### MIHOのサービス

#### クラームゾルフ

出産当日を含む8日間49時間。

最大10日間80時間まで延長可能。

#### 育児コンサルト

育児に関して何でもご相談ください。

#### 母乳育児相談

乳腺炎ケア、卒乳ケアなど。

#### シャンタラ・ベビーマッサージ

随時開催。3名以上で開催いたします。

プライベートレッスンもあります。

#### シャンタラ・リラクスマッサージ

優しいマッサージで育児の疲れを癒します。

### 美穂 van der Hulst

Kraamverzorgster (マタニティーナース)。日本看護師。

9年間、総合病院や大学病院で病棟勤務した後、

1995年に渡蘭。1998年にクラームゾルフ資格を取得、

今までに400人以上の産後ケアを行っています。

オランダで出産した2人の娘の母。

Website : [www.aziatischekraamverzorging.nl](http://www.aziatischekraamverzorging.nl)

Blog : [ameblo.jp/miho-nl](http://ameblo.jp/miho-nl)

お問い合わせ先

メール : [mihohara16@gmail.com](mailto:mihohara16@gmail.com)

電話 : 06-1640-3384

## 日本食デリバリーサービス

-Japanese Delivery Service in NL-

- ・合計€80.00以上でご自宅まで直接配達いたします
- ・毎月第二・第四金曜日、または土曜日にお届けいたします
- ・配達週の火曜日17:00注文締め切り
- ・配達エリア：北ホラント州南部・南ホラント州・フレウオラント州南部・ユトレヒト州
- ・北ブラバント州・リンブルフ州・ヘルゲラント州南部方面は  
偶数月（2月、4月、6月、10月、12月）の最終週に配達いたします



<https://honey-moco-delivery.myshopify.com/>

5%OFF



# オランダ最大級のアニメフェスティバル

## 「AnimeCon」

—26年の歴史を経て、さらなる進化へ。

3日間で延べ1万人以上が熱狂するAnimeConは、四半世紀以上にわたり愛され続けているオランダ随一の大型イベントです。アニメ・マンガ・コスプレ・ゲームといったポップカルチャーを中心に、ライブ、コンテスト、トークショーまで、ファンが一体となって楽しめる多彩なコンテンツを提供しています。

### 深夜まで続く、終わらない熱気

ワークショップ、ショー、グッズ販売など、ファン目線で作り込まれたプログラムは多種多様。日が落ちてからもその勢いは止まりません。深夜2時まで続くDJステージで盛り上がり、アジア各国のグルメやドリンクを片手に、夜通し遊び尽くす。趣味を同じくするファンと過ごすエネルギー溢れる夜も、AnimeConの醍醐味です。

### 「伝統」と「現代」が交差する、唯一無二の場所

近年、AnimeConが注力しているのが、日本の伝統文化の紹介です。アニソン界の実力派アーティスト「Coda」、和笛ユニット「Japanostalgie」、篠笛奏者であり僧侶の鈴木伸幸氏、民謡と伝統楽器を進化させた「Dai Sorano × Kuuhak」など、ジャンルを超えた多彩な出演者を招聘。

さらに、日本婦人会（JWC）や交流プラットフォームJACOP、オランダ日本語教師会といった団体とも連携し、書道や日本語ワークショップを通じて「本物」の日本文化を届けています。

「オランダには日本にルーツを持つコミュニティが数多く存在します。今後はより多くの団体と手を携え、日本文化の素晴らしさを分かち合える場をさらに広げていきたいと考えています。」

— Kevin "Teemo" Arts (イベント責任者)



2026年のAnimeCon～Hidden Spirits～は、妖怪をテーマに4月17・18・19日、RijswijkのDe Broodfabriekで開催されます！

AnimeConは、日本コミュニティやパートナー団体との連携をさらに強化し、日本とオランダの交流を牽引していきます。

### 【2027年開催に向けたパートナーシップのご案内】

AnimeCon 2027へのご協力・ご出展に関心をお持ちの方は、下記までお気軽にご連絡ください。

teemo@animecon.nl





# FUJI hair

HAIR SALON · MAKEUP · KITSUKE · MASSAGE

☎ 020 - 453 4290



Salons in Amstelveen & Amsterdam

## 日本を離れても、 確かな国語力を育てる



読書で育てる国語クラス

読む力を考える力につなげる。読書で伸ばす国語力



ディベートクラス

話す力・書く力を育む、論理的思考トレーニング



読書指数診断

年2回の診断で、語彙力・読解力を見える化

 **Sakura**  
国語のワークショップ

📍 Koediefstraat 5 2511CG Den Haag

🌐 [japaneseworkshop.nl](http://japaneseworkshop.nl)



体験学習 + 語彙力チェック

**無料体験** 受付中!

小～中学生のお子様対象

## ドライバーサービス in オランダ

- ・提携現地公式タクシー & 親日ドライバー派遣
- ・日本語でご予約可能
- ・荷運び・プーチ引越し etc...
- ・明瞭会計：€50.00(税込)～

担当：村上 06-2348-3343 / [japans-driver-service@honey-moco.com](mailto:japans-driver-service@honey-moco.com)

# アナログに戻る

## 手で触れる時間をつくる

気づけば、毎日たくさんの情報に呼ばれている私たち。流れ続ける動画や、次々と飛び込んでくるニュース。便利ははずなのに、どこか心が落ち着かないと感じることはありませんか。

そんな今、注目されているのが「アテンション・テトックス」という考え方です。それは、外に向けた意識を自分のもとへ連れ戻すための、やさしい習慣。

スマートフォンを置いて本をめくる。手書きで言葉を綴る。ゆっくりお茶を淹れる。自分の手で触れられるものや、時間をかける体験には、心を整えてくれる力があります。

スピードや効率が求められる時代だからこそ、あえてアナログに戻って「ゆっくり」を手に入れる。それは、自分を、時間を大切にすることなのかもしれません。





エフェメラは  
あらゆる紙に  
なっている



水玉発見!

### 自分のエフェメラを集める

「エフェメラ」とは、「短命、一時的」という意味。チラシやポスター、かわいい包装紙など、使われるために作られ、やがて捨てられる運命にある紙ものたちです。長く残ることを意図していないからこそ、素直な美しさが宿る、芸術と日常の架け橋のような存在です。そんな紙に価値を見いだし集めることで、自分だけの創作の世界が広がります。

探す



## 紙と遊ぶ

集める、送る、書く、つくる。  
手の中の一枚から、小さな物語が始まる。



### 毎月届く、胸躍る封筒

さまざまなクリエイターがテーマに沿った手紙やアートプリント、ステッカー、詩などをキュレーションし、郵便で届けてくれる Snail mail club という月額制サービスがあります。お気に入りのクリエイターを応援しながら、同じ感性を持つ仲間とコミュニティが築けます。封筒のデザインや紙の質感、切手選びにもこだわりが詰まっており、ポストを開け、封を切るその瞬間の、ワクワクときめきが最大の魅力です。

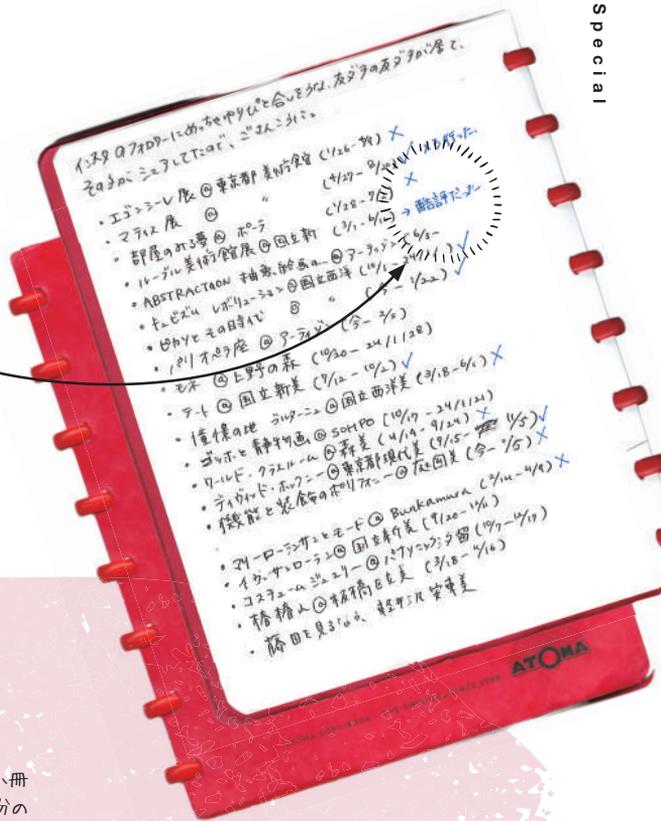
ステッカーもあった!



### ゆるりとして、ふたりの物語

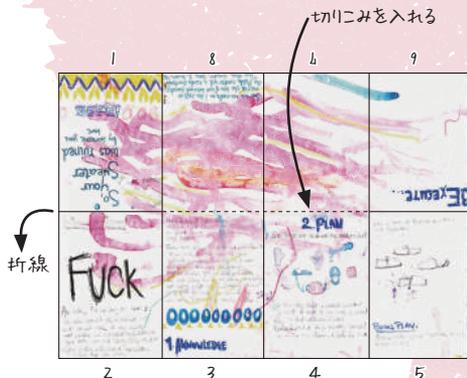
ノートを郵便で送り合う友人との遠距離交換日記。自分だけの日記でありながら、大切な誰かへのお手紙としての役割も果たしてくれる、不思議で温かいコミュニケーション。お手紙以上、電話未満の構えすぎず、でも深く気持ちを伝えられます。日々のできごとや好きなものを自由に綴り、コメントや相手の返事を待つ時間も、また楽しみのひとつ。ゆるくつながり続ける、新しい友情の形です。

友人の書き込みがうれし!



### できごとと雑談 ZINE を作る

ZINE は、紙とペンがあれば始められる小冊子。テーマもデザインも形式も自由で、自分の「好き」をそのまま形にできます。写真の ZINE は、子どもの落書き入りの紙に文字とイラストを加え、「パートナーが大切なセーターを縮めてしまった」というできごとを感情と結びつけた一冊の日常の瞬間を、新しい自己表現やコミュニケーションに変えてくれる究極の個人雑誌です。



# 1日、アナログで暮らす

今日は手と体を動かす日にする



朝

手動ミルで豆をがりがり挽いてフィルターでコーヒーを淹れながら、時間をかけて目を覚ます。お供はお気に入りのレコード。一曲も飛ばさずA面とB面をじっくり聴いてみる。



昼

お散歩しに外に出る。緑の大地でのんびり休む羊さんたちを驚かせないようにそっと寄って撮る。足元にタンポポが黄色い花を咲かせてた。



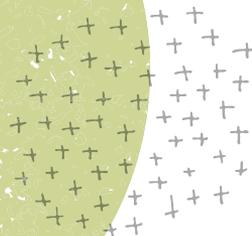
夕方

明日からのお料理のために、自家製パイオンを作ってみる。牛すいと鶏の手羽元に香味野菜を入れて4〜6時間かけて作ったパイオンは、無塩にすれば冷凍保存で1か月は楽しめる。



夜

日本にいる友達に手紙を書いてみる。下書きはなしで一気にも便箋に走る自分の字を見るのも、友達に見てもらうのも久しぶり。





# Amstelveen Floral Salon

季節を楽しむフラワーデザインを学ぶ

- ✓ フラワーワークショップ
- ✓ 毎週火曜・土曜レッスン開催
- ✓ 想いを伝えるフラワーギフト



I saved your  
spot for you ♡

Lunaria Floral Salon

☎ 06-2726-7012

🌐 <https://lunaria-flower.nl/>

Kostverlorenhofより徒歩約13分  
※詳細はご参加確定後にご案内します。



## 経験豊かな 認定通訳・翻訳者 お探しですか？

オランダ語 ⇄ 日本語の法廷・宣誓通訳が必要とされる機関での通訳をお任せください  
公証人事務所（家の売買・有限会社設立・夫婦財産契約・同棲契約・遺言書作成など）  
裁判所・弁護士事務所・入国管理局 (IND)・児童保護局 (Kinderbescherming)・その他  
ビザ取得・市民登録などに必要な書類の日本語 ⇄ オランダ語宣誓翻訳も  
戸籍謄本・運転免許書・婚姻届・出生届・住民票・契約書など  
オランダ語 ⇄ 日本語 ⇄ 英語 商談・監査・展示会訪問時の通訳  
お気軽にお問い合わせください： Tel: 06-2855-2037 Mail: [ingeborg.hansen@xs4all.nl](mailto:ingeborg.hansen@xs4all.nl)



Ingeborg Hansen  
インゲボルグ・ハンセン  
WBTV registration no. 779

## スープも麺も、こだわりの自家製



Plantage店のみ  
平日ランチセットあり  
持ち帰り対応可

アムステルダムにて毎日営業

店舗SNSなど営業情報詳細はこちら  
Zeedijk店: Zeedijk 18H, 1012AZ  
Plantage店: Plantage Kerkeaan 28H, 1018TC





### iPod

音楽しかできないカチカチ操  
作はアナログ認定!



### パズル本

一時帰国時に買しましょう



### 読みたい本

長くつきあいたいから分厚い本(笑)  
お気に入りのポストカードでブックマーク

### インスタントカメラ

シャッターを押してその場で  
15秒でジュークな一枚を



### スケッチブックと ペンケース

見たものは絵で残す



### ノート

文字と絵を受けとめてくれる方眼紙がお  
すすめ。Gwenaelle Trolez Créations  
のノートはもっているだけでしあわせ

## アナログバッグの中身はなに

便利じゃなくて、味がある。そんなお気に入りの詰めたのが  
アナログバッグ。あなたのバッグには何が入る？



### 毛糸玉

最近、寄り合いニットイングが  
流行っています



## オランダ散策

# Tilburgの魅力 無骨で陽気な 工場カルチャー！

工業の記憶と若い熱気が同居する Tilburg。  
どこか関西のノリを感じさせる、  
下町気質と今っぽさが交差しています。  
ラフに自由に進化する街を、歩いてみましょう。



わしはこの街のシンボル。  
手に持つ壺(kruik)に  
何が入ってるって？  
おしっこや！  
そのおかげで  
この街は栄えたんや。

## Foodmarket Tilburg



📍 Burgemeester Stekelenburgplein 208

🕒 12:00～22:00、月曜休

鉄道工場をリノベした空間に多国籍屋台が集結。無骨な鉄骨構造をスタイリッシュに変身させたTilburgらしいフードマーケット。床に残る線路跡が街の歴史を伝えます。屋台は韓国唐揚げがおすすめ！



## RAW

📍 Burgemeester Broekxlaan 30

🕒 10:00(日・月11:00)～24:00(金・土25:00、日23:00)、無休  
工場のむきだし感を残したクールな複合エリア。館内の醸造所からクラフトビールの香りが漂い、カジュアルな居心地のよさも魅力。夜になるほど表情を変える、感度高めの大人スポット。

## Bibliotheek Tilburg Centrum

📍 Burgemeester Broekxlaan 1000

🕒 08:00(土9:00、日12:00)～22:00(土・日17:00)

旧機関車庫を生かした圧巻の図書館。車両整備や保管施設を活用した開放的な空間に光が満ち、学びと創造が自然に交わるカルチャースポットで、Tilburgを訪れるなら必見。街の再生を象徴する存在です。

## Koppig Brunchcafé

📍 Tuinstraat 49-01

🕒 9:00～16:00(金土日17:00)、火曜休  
古き良き家カフェ。ローカル気分でゆったり過ごせませす。ふわふわパンケーキが絶品ですよ。

## Eatbar De Wagon

📍 Burgemeester Brokxlaan 1041

🕒 12:00～L021:00、月曜休

古い列車の車両がそのままダイニングバーに。ハリボテのような世界観も味わえます。

● Eatbar De Wagon

● Foodmarket Tilburg

● Bibliotheek Tilburg Centrum

● RAW

--- Tilburg 駅 ---

● Koppig Brunchcafé

City Centrum

● De Kruikenzeiker

● Vandemaker

● M.van Vlerken

● Gianotten Mutsaers - Boekcafé

## Gianotten Mutsaers - Boekcafé

📍 Rapenburg 73 🕒 8:00(月12:00、土9:00、日11:00)

～18:00(木21:00、土17:30、日17:00)、無休  
本屋に併設されており、読書とランチやコーヒーが心地よく溶け合うカフェ。

## Piushaven

昔は労働者の港でしたが、今は地元民のくつろぎスポットに。

## Vandemaker

📍 Heuvelstraat 118

🕒 10:00(日12:00)～18:00(土日17:00)、

月曜休

気さくな店主が迎える、約85のオリジナル発ブランドの個性が光る店。

Tilburg生まれも充実!

## M.van Vlerken

📍 Heuvelstraat 🕒 09:00(月13:00)～18:00(土17:00)、

日曜休

創業1903年、3代続く老舗のスイーツショップ。

時代を超えた佇まいがレトロで愛らしい。



初めてラケットを持つお子様に、  
ひとつひとつ親切、丁寧に指導いたします！

# Konishi Sports

## テニス教室

生徒募集中  
だよ！

SMASH!

テニス用品はお貸しします！

deuce

オランダを拠点に、スクールを運営しています。  
テニスの本場ヨーロッパでテニスを始めてみませんか？  
コーチ一同でお待ちしています！

コーチ一同

KONISHI SPORTS  
コニシスポーツ

お問い合わせはウェブサイトの「お問い合わせフォーム」から、または下記アドレスへ  
[konishisports.com](http://konishisports.com)    [info@konishisports.com](mailto:info@konishisports.com)

魂を込めた一杯で、  
世界に日本を届ける

濃厚鶏そば

麵屋 武一



TOKYO RAMEN TAKEICHI



スタッフ募集中！

✉: [recruiting@nippondining.nl](mailto:recruiting@nippondining.nl)  
☎: +31 (0) 6 15 66 22 56

**Amsterdam**

Vijzelstraat 135, 1017 HJ Amsterdam  
Kerkstraat 148A, 1017 GR Amsterdam  
Rijnstraat 54H, 1078 RD Amsterdam

**Amstelveen**

Stadsplein 18, 1181 ZM Amstelveen

**Den Bosch**

Stationsplein, 5211 BM  
's-Hertogenbosch



和か蘭家

Help me

## あ の と き、 そ の あ と



和か蘭家とは  
オランダ在住3年目、夫、妻、  
赤ちゃんの家族。日本との  
違いにとまどうことしばしば

オランダ暮らしは驚きの連続、予想もしない展開にオタオタ。  
そんな毎日を送る仲間、和か蘭家さんにモイモイ編集部がインタビュー！

## ホームドクター編

## 病院に行けない？！

## ホームドクター制のどの点が理解しづらかったですか？

全身ボロボロで、がんばって大きな病院に行ったのに診てもらえなくて……。ひどくないですか。元気なうちからホームドクターに登録しなくちゃいけないとか、勝手に違うドクターに行っても診てもらえないとか。日本とぜんぜん違うじゃないですか。受診の予約をするのも「へんなの」と思いました。今日つらいから予約しに電話するのに、5日後に来いとか。なにあれ？

## 決めるにあたって、どんな情報を参考に？

やっぱり自分や子どもの体調が悪い時に行くところですし、奥さんが運転できないので、まずは家から一番近いところって。Google Maps の口コミも読んだし、引っ越しの挨拶時にご近所さんに「どこに登録してる？ドクターどう？」って聞いて回りました。でもスタッフが英語で話してくれるかとかは地元の人は知らないの、最後は結局クリニック見に行きましたよ。

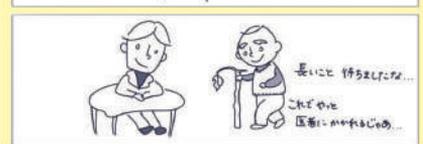
## 「オランダらしいな」と思った瞬間はありますか？

医者に症状を全て説明したら、「で、私に何をしたいですか？」。衝撃でした。「ほ、僕が決めていいの?!」って。あと「専門外だから」と、患者の目の前で Google で検索することもありますよね。オランダの医者のフラットさには毎度ビックリです。

## 受診前に知っておくと助かるポイントってありますか？

ホームドクターはとにかく歯科以外のゼーんぶの医療系サービスへの「総合受付」と聞いて、なるほどって。患者の病歴とかのデータも全部管理してるんだって。そして、オランダでは患者の体はあくまで患者のものだから、治療の主役も患者、医者はお手伝いという考え方が多いです。だから医者に何をしたいか教えて欲しいのか考えてから行って、遠慮せずに何でも聞いてみたら、モヤモヤした気分が帰ってこずに済むと思います。

在蘭日本人医療専門家団体「Goodwill」の協力を得て、同団体のコラム「和か蘭家のオランダ暮らし」を、mooi-mooi が編集しました。  
Goodwill ウェブサイト：anatatosunagaru.nl



「Vol.2 ホームドクターの探し方！」より

## 登録なしでも受診可能？

ホームドクターが合わなければ、いつでも変更可能です。新しい診療所での登録可否を確認し、現診療所にカルテの転送を依頼しましょう。変更の理由を言う必要はありませんが、訊かれたら「利便性 (convenience)」で十分。ただし、近年、医師不足で登録を断られるケースもあります。健康保険会社には加入者が医療を受けられるよう支援する義務があり、ホームドクター探しを手伝ってもらうことが可能です。緊急時は未登録でも利用できる一時診療や、夜間・週末の緊急外来 (HAP) もあります。

# モイコミュ!



お題 わたしの節約術!

次号のお題は…

我が家の定番  
BBQメニュー!

🏠QRコードから  
教えてください



## Tomomi (蘭1年1カ月)

全てにおいて物価が高いので、日用品と食材はドイツまで買いに行くこともしばしばです。

## あっちゃん (蘭7年)

フードロス削減を目的としたToo Good To Goアプリで、売れ残り商品がさらに価格が下がることが。購入済なら同じ物を新規で購入、最初をキャンセル。キャンセル後、同じ物は1時間待たないと購入できないのと、受け取り時間まで2時間切るとキャンセル不可なので注意。

## いちご (蘭5年)

ANWBのアプリが意外と便利。各ガソリンスタンドのガソリンの価格比較をしてくれます。駐車場も支払いの登録をすれば予測して先払いではなく、Start & Stopがスマホからできます。駐車代多く払っちゃった!なんて悔しい思いをしなくて済みます👏

## すめぴょこ (蘭8年)

ECOEGGという洗濯洗剤。70回くらい使えるうえ、中身だけ買えます。あとはEurostarが提供している割引チケットのEurostar snap。出発の約48時間前に通知、最大50%オフにもなります。

## みそっぷ。(蘭5年)

肉、魚は大型会員制スーパーで1週間分まとめて買います。肉や魚は数日分を小分け袋に入れて味噌漬けや塩麹、醤油麹、たまねぎ麹などに漬けて保存。魚は高いので、必ずツナ缶はストックしてあります。移動は自転車か徒歩。汗びっしょりで良い運動だし、平坦な道だからサイクリングに最高ですよ。

## ゆきんこ (蘭3年)

AhやJumboなどのスーパーで、スープやカレーなど料理一品分の食材がパックで売ってますよね。割引になっていけば、迷わずゲット。パックに含まれるお野菜が、単品で買うより安上がりになるからです。別にパックの料理を作る必要もないですしね!

## スタンレー (蘭21年)

ING銀行のインターネットバンキングを使うと、ポイントが貯まります。このポイントでスーツケースや家電、家庭用品、映画館・博物館・動物園・テーマパークなどのチケットが割引価格で手に入ります。掃除機やスーツケースに使ったことがあります。ネットで価格を比較しましたが、どこよりも安かったです(ただし、モデルやメーカーなどに限りがあります)。

## Katie (蘭26年)

FBの「タダであげます」系の地元グループに入ってます。家の不要品の処理が目的だったのですが、未使用のIKEAフォトフレーム10個、BIOの蕎麦3袋、コーラ2Lを3本を無料でゲット!何より近所なので、難しい手続きも、送料も必要がないのが魅力です。ちなみに「こんなものでも欲しい人いるんだ?」という物にも貰い手が見つかり、「もったいない精神」の強い私にはありがたいグループです。

## ルンルン 蘭蘭 (蘭28年)

外食やお茶タイムをSocial Dealというアプリを使って節約。自分の近所を指定して探すこともできます。日付に制約があったりしますが、アスパラ農園散策とアスパラランチ付きで€15とか、小さな村から船で一時間クルーズ・ランチ付きで€19とか。2泊3日のバス旅行、子供の遊び場の割引、食べ放題とボーリング、写真撮影からマッサージまで、何でもあります。レストランでも、食事も格安とか、お誕生日の日は無料というサービスがあったりします。

## Place 3 (蘭7年)

食品はまとめて買いを心がけています。ご存知かもしれませんが「Joybuy」というサイトでは日本の食材が数多く買えます。私はお米を20kg単位で購入しています。

## リー (蘭7年)

我が家はとりあえず一週間の献立を考え、それを一気にスーパー「Nettorama」で買いため!食材が残ることもないし、献立も先に考えてしまえば毎日悩むこともなし!これでかなり節約できてます!

## ニコ (蘭5年2カ月)

「Vinted」アプリで、家にある使わない物を売ったり買ったりしています。洋服から始まったアプリですが最近はお小物、家具、キッチン家電なども。「いらんわ」もいっぱいありますが、掘り出し物も満載です👏

## ココ (蘭10年)

オランダの鉄道(NS)は、日本に比べると気軽に使える運賃ではないですが、NS Flex というabonnement (サブスク)を利用して、お得に乗れるようにしています。毎月プランが変更可能で、たくさんお出かけをする時は週末乗り放題プランに、あまり利用しない時は、0円プランに設定し、無駄な料金がつかないようにしています。

Teppanyaki Restaurant

SAZANKA

鉄板焼

さざんか



Hotel Okura  
AMSTERDAM

# アムステルダム屈指の本格鉄板焼きレストラン 経験豊富な鉄板焼シェフを募集！



月給：€3,500～€3,900（経験・実績に応じて）  
年収（休暇手当込み）：€45,360.00～€50,544.00

年収に含まれる手当

休暇手当：年収の8%（毎年5月に一括支給）

年間有給休暇：25日

インセンティブ制度あり（ホテルおよび個人の業績に応じて支給）

住宅支援手当

✉ [hr.japanese@okura.nl](mailto:hr.japanese@okura.nl)



# Welcome to Amity International School Amsterdam

アミティーインターナショナルスクールアムステルダムは、PYP、MYP、そしてDPを提供する国際バカロレア認定校です。3歳から19歳までを対象とした一貫校で、生徒がそれぞれの可能性を最大限に発揮できるよう、生徒の成長と発達をサポートしています。

FOREST  
SCHOOL  
Our favourite  
place



## ★ アミティーインターナショナルスクールアムステルダムの特徴

### 1、小規模校ならではの生徒一人一人へのサポート

アミティーは、生徒個人のニーズを満たすアプローチを行い、生徒たちにとって効果的でアットホームな学習環境を提供しています。小規模なクラス編成を採用することで、一人ひとりに十分な注意を払い、生徒の学びを最大限に引き出す教育を実現しています。

### 2、広くて明るい教室

教室は勉強をするための場所以上に、生徒たちの創造性を刺激する、活気に満ちた広くて明るい環境です。

### 3、豊かな自然環境

自然の美しさに囲まれたフォレストスクールプログラムでは、周辺の自然を利用して生徒の学習を深めることが出来ます。

**アミティーでは年間を通じてご入学を受け付けております。**

**見学のご希望など、お気軽にお問い合わせください。**

## CONTACT INFO

✉ [admissions@amityamsterdam.nl](mailto:admissions@amityamsterdam.nl)

📷 @AmityAmsterdam

📘 AmitySchoolNL



EAL  
my favourite lesson

## ★ 英語能力向上のためのサポート (EALクラス)

英語を母語としない生徒のために、EALチームは多角的なサポートを提供しています。生徒の英語力、それまでの学習経験、および学内評価に応じて、適切なサポートのレベルを決定します。

EALでは、少人数でのグループワークを行うクラスや、通常授業中にボキャブラリーのヘルプを行うなど、生徒たちが自分のアイデアを自信を持って表現できるようにサポートすることで、すべての生徒が可能な限り高いレベルの英語力を身に付けられるよう努めています。



**AMITY**  
INTERNATIONAL SCHOOL  
AMSTERDAM