

デンマーク日本人会
Den Japanske Forening i Danmark



写真 小栗一将

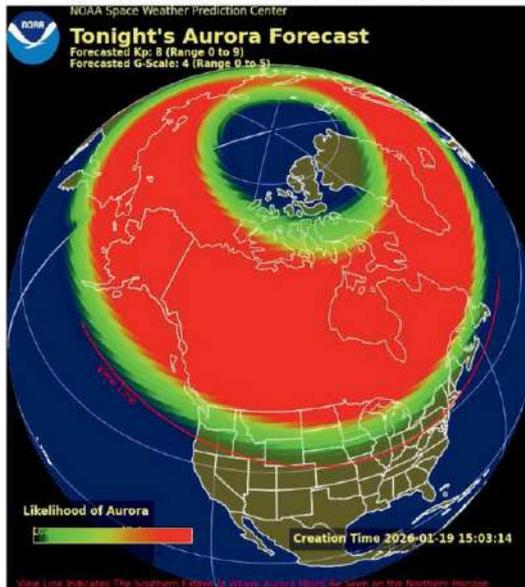
特集 Japanese Design Festival
連載 生きた証の物語～続く者たち
へ グリーンランド
薬膳ライフ
海とデンマークと日本と
気になるお店
日本人会の活動 その他



目次 / デンマークのオーロラ	1	日本人会活動 ユラン 忘年会	15
大使着任挨拶	2	日本人会活動 ユラン 新年会	16
生きた証の物語～続く者たちへ～ 青柳さん	3	総会	17
特集 Japanese Design Festival	5	連載 デンマークで薬膳ライフ	19
オンラインイベント 国際対話カフェ	7	連載 グリーンランド 高橋美野梨さん	21
お悔み 渋谷仁美さん、宮田伸子さん	9	連載 海とデンマークと日本と	25
日本人会活動 歌の会 コンサート	10	連載デンマークの気になるお店紹介 SortebroKro	29
日本人会活動 シェラン キノコ狩り	11	広告	32
日本人会活動 おでんの会 & 餅つき会	12	大使館からのお知らせ	33
日本人会活動 フュン キノコ狩り	13	大使館からのお知らせ・広告	34
日本人会活動 ユラン キノコ狩り	14	広告 ・ ENJAスタッフ募集	35

デンマークの夜空に出現したオーロラ 小栗一将

表紙の写真は、2026年1月19日の23:00 から20日の0:00にかけて、Odense近郊のAgedrupで観測されたオーロラです。この日は太陽活動がさわめて活発で、アメリカ海洋大気局（NOAA）は磁気嵐の警報を発表していました。太陽は、太陽風と呼ばれるプラズマを放出していますが、これが地球に到達すると、地球の地場に沿って加速し、大気中に到達します。このとき、大気の窒素や酸素分子がプラズマと衝突して光を放ちます。これがオーロラです。通常、オーロラは磁力線が集中する極域で観察されますが、太陽活動が活発な時期には、低緯度地域でも観察されることがあります。太陽活動は約11年の周期で強弱を繰り返しますが、2024年頃は活動の極大期にあたり、磁気嵐と呼ばれる強く突発的な太陽風がしばしば地球に到達



しました。このため、ここ数年の間には、通常は現れることのないデンマーク本土や、まれに日本でもオーロラが観測されました。低緯度地域でオーロラを観測するには、強い磁気嵐の現に加え、空に月が出ておらず晴れている必要があります。また、深夜でも薄明るい夏の北欧は観察に適しませんので、デンマーク本土でオーロラを見られた方はラッキーと言えます。しかし、最近ではオーロラの予測やアラートを出してくれるサイトもありますので、これらを利用すれば、まだオーロラを見るチャンスに巡り会えるかも知れません。

図：アメリカ海洋大気局(NOAA)による、1月19日のオーロラの出現予報。



大使着任ご挨拶

デンマーク日本国大使館大使

森 美樹夫

日本人会の皆様へ

昨2025年12月に駐デンマーク日本国大使として着任いたしました森美樹夫（もり みきお）です。在留邦人の皆様をはじめとする日本人会のメンバーの方々に、心よりご挨拶申し上げます。

私はかつて外務省領事局長を務めたこともあり、在留邦人の皆様が安全で安心して生活できる環境を整えること、そして国益を背負って活動している日本企業の皆様がその力を発揮できるようサポートしていくことが、大使としての務めの中核を成すものと信じています。今後とも皆様の安全で快適な生活のお役に立てるよう、最大限努めてまいります。日本人会の皆様におかれても、在留届の提出・更新、在外選挙人名簿登録、国外に旅行・出張される際の「たびレジ」の活用について、この場を借りてよろしく願い申し上げます。

私は、直前の2025年10月まで在ニューヨーク日本国総領事・大使を務めており、日米間の交流促進に4年間尽力してきました。すべてが目まぐるしく動き回る喧騒の街ニューヨークから、潇洒で趣のある北欧の都コペンハーゲンへの異動は大きな変化ではありますが、外交官としての仕事はどこにいても何ら変わりはありません。デンマークの人々の洗練された立ち居振る舞い、また、ここで暮らす一人一人の日本人の方々のご活躍ぶりを見るにつけ、ここで、如何にデンマーク人と日本人との間の相互信頼と互恵の気持ちを一層育てていくことができるかという大きな課題に取り組むことを、大変楽しみにしております。

また、デンマークは近年日本でも、「世界で最も幸せな国」「ヒュッグの国」として広く知られるようになってきており、そもそもの国情は違いますが、デンマーク人の生き方から日本人が何を学んでいけるか、そしてそれを日本人が国際社会の中で自信をもって一層活躍していく上で如何に活かせるか、今後よく見定めていきたいと思っております。

昔から多くの日本人の心を打ってきた、H.C. アンデルセンの紡いだ心に響く物語、日本の文化・精神・美意識と奥深いところできつながりがあるようにも思える機能的かつシンプルで心地の良いデンマーク・デザイン、そして四季折々の美しい緑の平地とどこまでも続く海岸線——デンマークには我々を惹きつけてやまない様々な魅力があります。また、歴史の遺産に満ちたユトランドや雄大な自然と豊かな伝統を持つグリーンランド、フェロー諸島など、デンマーク王国の多様な魅力に今後触れていくことも楽しみにしております。在任中にこの国の隅々まで訪問し、各地でご活躍の日本人の方々とお目にかかり、デンマーク王国の皆さんとも交流を深めたいと願っております。

来年の2027年、まだ江戸時代だった1867年に第15代将軍徳川慶喜とクリスチャン9世国王が日デンマーク修好通商航海条約に署名・批准し、両国の国交が始まってから160年を迎えます。この間、二度の世界大戦をはさみながら、日本とデンマークとの友好的で実りある関係は、皇室・王室間の親密なご関係にも支えられて順調に育まれてきました。2023年には岸田文雄総理とメッテ・フレデリクセン首相の間で「戦略的パートナーシップ」が合意され、私にとって、こうした枠組みの下で両国間の交流を具体的に進展させていくことも重要な責務となっております。デンマークは再生可能エネルギー、デジタル化、ライフサイエンス、量子科学などの分野で世界の最先端を走っており、近年、日本の企業や研究者との間でも投資、協業や学術・研究交流が目を見張るようなスピードで進んでいます。日本とデンマークの両国が互いの持つ知識、技術、制度の優れた点を学びつつ、協力を拡大していくことは、双方の利益となるだけでなく、世界の持続可能な発展にも大きく寄与するものと信じております。大使館も、日本の官民一丸となった動きを前進させていくよう全力で努めたいと考えています。

デンマークに来て、生け花や茶道、武道といった日本の伝統文化に加え、漫画やアニメ、寿司や日本酒、ラーメン、果てはおにぎりといった食文化までもが、デンマークの大変多くの人たちに愛されている様子を目の当たりにしました。国民の間で互いの文化をよく理解し、尊重し合い、敬意をもって接していくことのできる関係を築くことは、如何なる二国間関係においても重要であり、その意味でもデンマークで日本人の美意識や発想が理解を得てきていることを大変喜ばしく思います。今後とも、両国国民の間で温かい友情が一層育まれるよう、デンマーク人が日本をより深く理解する機会を創出し、人々の交流や相互訪問が活発になるよう、積極的に取り組んでまいります。日本人会の皆様にもご協力を賜ればと存じます。

この2026年が皆様とご家族にとって幸せで実り多き一年となることを心よりお祈り申し上げます。

ある日本人職人の 「なんとかなるさ」人生

【前編】

青柳敏夫



青柳敏夫さん

奥様のElseさんと、ユランのシルケボー近郊に在住。デンマークの定年退職者の例にもれず、日々、なかなか忙しい毎日をご過ごしていらっしゃいます。読書が大好き。興味を持つと、突き詰めて研究したくなるのは、性分としかいえません。

職人の血、 ロンドンの記憶



東京・問屋街の喧騒の中で、青柳さんの物語は始まった。父はロンドンへ渡り、5年の修行を経て帰国したテーラー。青柳さん本人は、江戸時代から続く「越後屋」の伝統を継ぐ老舗三越、当時最高峰の注文紳士服部門で、徒弟制度、いわゆる「でっち奉公」の最後の世代として修業を積んでいた。しかし、父の「フルオーダーは、これからの時代にあわない」というアドバイスでテーラーからカッターに転向し、技を磨いた。

カッターとしての修行中、婦人服も習得。「紳士服は変化が少ないが、婦人服は変化があって面白い」と感じ、両方の技術を持っていたことが後に海外での強みとなった。

「ヨーロッパに行ったら何があるかわからんから」と、紳士服だけでなく婦人服の立体裁断、さらには空手までも「飯の種」として身に付け、1960年代後半に日本を飛び出した。

異国の冬を越え、王室へ届く型紙

当初、取引のあったクリスチャン・ディオールの関係会社ハウザースポーツで修行させてもらう予定だったが、言葉の壁や労働許可の問題で断念。現地で知り合った人に「北のほうは英語が通じるし、就職も可能なのでは」という助言を受け、アンデルセンの国という程度の漠然としたイメージのみでデンマークへ向かった。

デンマークに到着したのは秋。冬を越すための仕事を探し、電話帳で見つけたロスキレの養鶏場で8000羽の鶏を相手に汗を流した。

冬を越し、春になり本格的に就職活動を再開。友人とルームシェアをしながらの就職活動は厳しく、途中その友人は帰国した。



小さな工房から始まった Cutter としてのキャリア。転職を繰り返す中、じっくりと根を張った。オイルショックなどもあり閉店する会社も少なくなかったが、紳士服と婦人服、きちんと基礎を修めてきた青柳さんには「デンマーク人ができないことが自分にはできる」という自信があった。

そして、その卓越した裁断技術は瞬く間に知れ渡る。

「青柳の切った型紙は縫いやすい」

「誰が縫っても、目をつぶっていても仕上がる」

その正確さは現地の職人たちから絶大な信頼を得た。やがて噂は職人たちの間で広まり、彼はいつしかデンマーク最高のオートクチュール店『セリー・ファイフェルト』の大番頭（ファーストマン）に登り詰めていた。

だが、彼の物語はここで終わらない。王室との仕事、そして歴史を動かす一着との出会いが、さらにその名を刻むことになる――。

後編へつづく。次月号をお楽しみに。

文・園畑敦子

En dragt bliver til

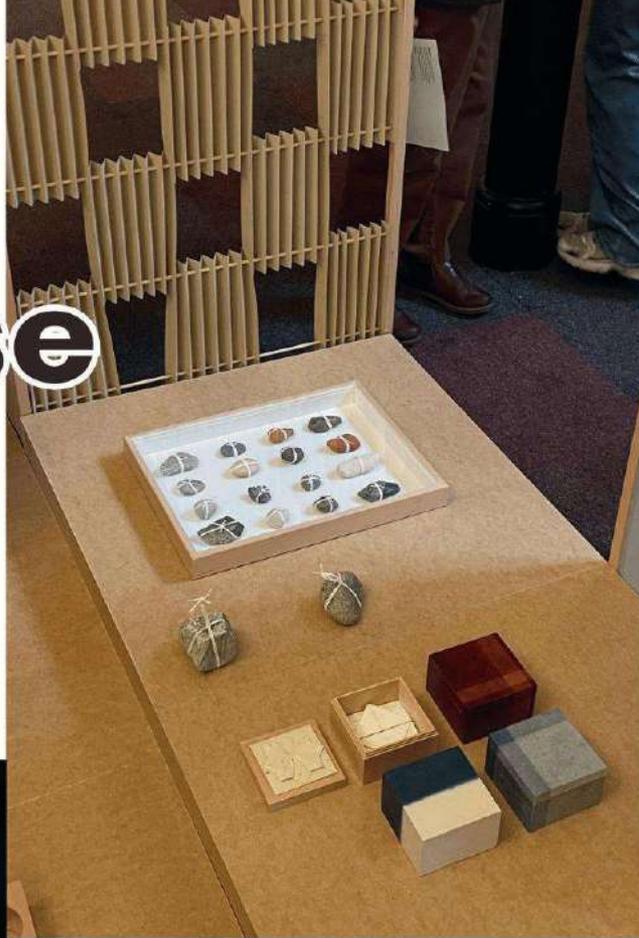


Tilskæreren Toshio Aoyagi indrætter rettelserne i mønstret, før det lægges på stoffet, som er ren superuld fra Dormeuil i Paris, og der fokuseres meget på, at tørbene nu også passer sammen, især med forstykkerne og ryggen. Hvis man ikke som

SKRÆDDERKUNST
er noget Celli Freifeldt forstår sig på. Gitte Just har besøgt mesteren for at se, hvordan en dragt bliver til.

Review

Japanese Design Festival



Naomi Yamakawa
Meyrowitsch
Sustainable
Fashion Tech
student

26 years old
Studying Sustainable Fashion Tech at
Erhvervsakademi København, working
at Strauss skrædderi and as a swim
teacher. Aspiring to be a part of the
future of fashion



The 4th Japanese Design Festival, Shokunin, organized by the Seidokan Japan Center, took place on November 15–16 in the beautiful venue at Kosmopol.

Yume.Ito hosted a sashiko workshop consisting of a two-hour introduction to the craft and its history. Participants were completely absorbed in the meditative stitching process, and the time passed quickly as we practiced the delicate sashiko techniques. After the workshop, we enjoyed delicious onigiri from Saitocph, with fillings ranging from miso to umeboshi. We later treated ourselves to filled pancakes from Mochitime before exploring the various exhibitors.



Among the many highlights were the beautifully woven art pieces and the exquisite Kagura masks created by Mr. Taizo Kobayashi, which visitors—both children and adults—were invited to paint. Suba Knives also attracted considerable attention, with many attendees gathering around the stand. Another memorable booth was the wonderfully fragrant one run by scent designer Megumi Fukatsu, whose captivating creations tempted us to bring home a bottle of her Yuzu fragrance.

Throughout the festival, visitors could attend engaging talks covering a wide range of Japanese crafts as well as insightful workshops. It was a magical experience to connect so closely with our cultural roots through the work of these remarkable Japanese artists and designers.

We will certainly return!

“当事者の実感”が行き交う国際交流会

国際対話カフェ2025

デンマーク日本人会×福岡デンマーク協会

一般社団法人福岡デンマーク協会副理事長 中村正雄

はじめり（背景・きっかけ）

福岡デンマーク協会は、「対話」の効果と大切さを日本社会に広げていく啓発活動を進めています。意見が違って関係性を壊さずに語り合うこと。暮らしの困りごとを当事者の言葉で共有し、次の一歩を見つけること。そうした対話の力こそが、これからの地域や民主主義を支える土台になる——私たちはそう考えています。

その実践の場の一つとして、デンマーク日本人会のみなさんと「国際対話カフェ」を始めました。日本にいながら海外情報を得ることは、ネットや書籍でもできます。しかし、制度やニュースの“説明”だけでは、暮らしの温度、迷い、納得感といった「実感」までは見えにくいものです。

だからこそ、デンマークで暮らす方々と、生の声で語り合う“対話の現場”をつくりたい——それが出発点でした。

さらに回を重ねる中で、対話だけでなく、あえてテーマを固定しない「雑談会」も大切な時間だと感じるようになりました。雑談は一見ゆるやかですが、ふとした一言から話が思いがけない方向へ広がり、互いの背景や価値観がほどけて見えてくる。その結果、次の回の対話が深まり、参加者同士の距離が縮まっていく——そんな“広がり感”が、この交流会の大きな魅力になっています。

ありがたい姿（ビジョン）

私たちが大切にしているのは、「正解を共有すること」ではなく、違いを知り、考えを深めることです。国が違えば、制度も文化も、そして「当たり前」と思っている前提も異なります。その違いを比べ、問い直すことで、自分自身の社会や暮らしを新たな視点で見つめ直すきっかけが生まれる——私たちはそう考えています。

この交流会は、単なる情報交換の場ではなく、参加者一人ひとりが自分の言葉で語り、他者の言葉に耳を傾ける対話の場でありたいと願っています。



試行錯誤しながら（現在地）

交流会の内容や形式は、固定されたものではありません。参加者の関心や、その時々社会状況に応じて、試行錯誤を重ねながら形を変えてきました。その中で見えてきたのは、完璧なプログラムよりも、**「安心して話せる空気」や「違いを尊重する姿勢」**こそが、対話の質を高めるということです。私たちは、そうした小さな気づきを大切にしながら、交流会を育て続けています。これからもこの交流会は、多くの人が気軽に参加し、それぞれの視点や経験を持ち寄れる場であり続けたいと考えています。国際交流を特別なものにせず、日常の延長線上で行える対話の場として、少しずつ輪を広げていくことが目標です。

2025年を振り返って 4回の「国際対話カフェ」

- 3/30（日）日本17:00-19:00/デンマーク10:00-12:00 両国の介護事情
- 6/29（日）日本19:00-21:00/デンマーク12:00-14:00 雑談会
- 9/28（日）日本17:00-19:00/デンマーク10:00-12:00 ギャップイヤーは必要か
- 11/22（土）日本18:00-20:30/デンマーク10:00-11:30 両国の「気になった今年のニュースランキング2025」

テーマが生まれる「3つのパターン」

①比較で知りたい：「いま実際どうなのか？」

象徴的なのが、年末恒例になりつつある「気になった今年のニュースランキング2025」です。国が違えば、関心の優先順位も違う。さらに国境を越えて届くニュースは限られます。ランキング形式で持ち寄ることで、**“見えていなかった世相”**が浮かび上がる——そこにこの企画の面白さがあります。

また、3月の「両国の介護事情」では、日本側から見るとデンマークは在宅介護体制が整っていて「うらやましい」印象が強い分、問いが鋭くなります。

「問題はないのだろうか？」と投げかけると、返ってくるのは、当事者だからこそ語れる生々しい現状。ここに、ネット検索では届かない価値があります。“制度の説明”ではなく、“暮らしの実感”が往復する。だから学びが深まります。



②日本側から深掘りしたい：「なぜ、それが普通なのか？」

9/28(日)の「ギャップイヤーは必要か」では、日本社会ではマイナスに捉えられがちな“空白期間”が、デンマークではなぜ自然に受け止められているのか。質問が次々に出ました。ポイントは、単に制度の有無だけではなく、背景にある価値観や、社会がどう支えているか、といった**“土台”**の話に踏み込めるのが対話の強みです。

そして興味深いのは、デンマーク側にとっても、当たり前と思っていたことを言語化し直す機会になっていることです。互いに問い直し、更新する。これが国際対話の良さだと感じました。



③あえて決めない：「雑談会」が開く予想外の扉

テーマを固定しない分、毎回予想外の方向へ展開し、新しい発見が生まれました。“雑談”は軽く見られがちですが、関係性の信頼を育てます。信頼が育つと、次の回で議論が深くなる。雑談会は、実は対話の土台づくりとして機能している——私たちはそう感じています。

来年度の展開

来年度は、デンマーク側の参加者をさらに増やしたいと考えています。なぜならこの場は「日本が学ぶ」だけの場ではなく、デンマークで暮らす皆さんの経験そのものが“資源”となり、同時に皆さん自身の生活や判断を整理できる場にもなるからです。

暮らしの制度、学校、医療、働き方、子育て、介護——日々「当たり前」になっていることほど、外からの問いで輪郭がはっきりし、言語化することで「自分の判断が強くなる」。私たちは、その瞬間を何度も見てきました。

そこをお願いします。来年度の国際対話カフェは、デンマーク側の皆さんが「話したくなるテーマ」から始めたいと思っています。

「いま、これを聞いてもらいたい」「ここがモヤモヤする」「在住者としてここが一番リアル」

「日本と突き合わせてみたい」——そんな“種”を、ぜひ寄せてください。

テーマは完成形でなくて構いません。**“問いのひとつ”**で十分です。こちらで日本側の関心とすり合わせ、皆さんと一緒に企画として磨いていきます。

そしてもう一つ。日本側の参加者も、もっと増やしていきたいと考えています。参加者が多いほど、視点が重なり、対話に“厚み”が出るからです。

皆さんの一言が次の回のテーマになり、対話の輪を広げていきます。

「次はこの話をしたい」というテーマ提案はもちろん、初参加の方のご同伴も大歓迎です。ぜひ一緒に、この場を育ててください。

お悔やみ

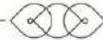
● 渋谷仁美さんを偲んで

このたび、私たちの親しい友人であり、日本人会の長年の会員であった渋谷仁美さんが、11月22日に永眠されました。突然の訃報に接し、深い悲しみとともに、仁美さんと過ごした数々の思い出が胸に蘇ります。

仁美さんは、私にとって長年の友人であり、常に尊敬の対象でした。数学から心理学まで幅広い分野で活躍されていました。文理を超えた鋭敏な知性と探究心は私の憧れでした。補習校の理事長を務められ、移民支援などを通じて社会にも大きく貢献されました。一方で、会えば一緒に歌を楽しみ、散歩をしながら語り合うなど、温かい笑顔と優しさに満ちた方でした。その思いやりと誠実さは、多くの人々の心に深く刻まれていることでしょう。

心よりご冥福をお祈り申し上げるとともに、ご家族の皆様にご静かにお悔やみ申し上げます。仁美さんとの思い出は、これからも私たちの記憶の中で生き続けます。

土屋 理恵



● 宮田伸子さんを偲んで

2025年9月26日に59歳という若さで、宮田伸子さんが他界されました。伸子さんとはかれこれ30年来の付き合いがあり、いまだに信じられない自分がいます。家族同士で、また日本人補習校で、親しい仲間同士で、たくさんの思い出があります。いつも凛として責任感にあふれ、スポーツ万能、お料理上手、エレガントな容姿とはうらはらにとっても芯の強い女性でした。

さくら祭りの着物ショーでの母娘での艶姿に記憶のある方々も多いのではないのでしょうか。

日本人会会報誌にお料理のレシピを掲載するほどの和食好き。お酒は飲まず大食漢、でもスリムな体形を維持していました。

闘病中もいつも笑顔で前向きに最期まで本当によく頑張っていて、「病気なんかで死ねない」という言葉に彼女の強さを感じたものです。今は天国から私たちを見守ってくれているのだと思います。どうぞ安らかにお眠りください。

ピーターセン 沢田由希子



キャンディーズの写真のキャプション

日本人会の活動報告

クリスマスの奇跡！ コーラス「歌の会」誕生のいきさつ

時は、11年前のクリスマスにさかのぼります。たまたま私が聴きに行ったある教会のクリスマスコンサートで、私のとなりの列の席に日本人らしい女性を見つけました。その時はただ声をかけ、挨拶を交わしただけで、何もなくてそれぞれの帰路につきました。ところが2週間後、偶然にも、また他のクリスマスコンサートでその女性と出会うことになり、その時初めてその方がピアニストであることを知りました。それがまさに歌の会のコーラスを指導して下さっている晶子さんでした。



私は、その頃、いつか日本語で歌えるコーラスを作りたいという夢を持って、いろいろな可能性を模索していました。場所はどやって探したらいいんだろう・・・ピアノが弾ける人なんて誰も知らないし・・・と、超えるにはあまりにも大きな壁にぶつかっていました。そんなわけで、ここぞと勇気を出し、思い切って晶子さんに、コーラスを作りたいという夢物語のような話をしました。晶子さんからは、練習場所は晶子さんの自宅を使ってできると思うけど、コーラスを指導するなどの経験は全くないので、少し考えさせてくださいとの返事をいただきました。ドキドキしながら待っていたその約1週間後、晶子さんから、「どうなるかはわからないけど、まずはやってみましょう」という電話が届きました。そこから状況が大きく展開して10年前の2015年4月、メンバー8人からなる「歌の会」が誕生したのです。



すごい偶然だと思いませんか？ もし、あの時の出会いが一回で終わっていたら・・・もし、2度目に晶子さんに会った時に声をかけていなかったら・・・「歌の会」は生まれていなかったでしょう。これこそまさにクリスマスの奇跡でした。人と人との出会いは、そもそも偶然なものなのでしょうか。そこには何かの意味があるように思えてなりません。その意味を掴んで手を差し伸べるか、そのままにしておくかで物事が大きく変わることもあるんだと思った出会いでした。



大野睦子
ビャーソー

この10年の間に、メンバーは増え、また大きく入れ替わりました。悲しいことや嬉しいこと、いろいろなことがありました。これからも晶子さんのお宅で、全員集まればぎゅうぎゅう詰めになりながらも、生きる喜びや癒し、元気を貰いながら歌い続けたいと思います。



日本人会の活動報告

日本人会主催のキノコ狩りに参加して

日本人会主催のキノコ狩りに、夫婦（+愛犬のキュウリ）で参加しました。前日から雨が続けていたため、天候や森の状態が少し心配でしたが、当日は多くの方が集まり、森のコンディションも良好で安心しました。主催者の皆さん、特に幹事を務められたヴィンスルー美智子さんと、キノコの先生であるビャーソー大野睦子さんの温かいおもてなしと丁寧なご準備、ご指導のおかげで、とても楽しい時間を過ごすことができました。森を散策しながら、それぞれが思い思いの場所やペースでキノコを探し、さまざまな形や色のキノコを採取しました。思いのほか多くのキノコを見つけ、意気揚々と集合場所に戻りましたが、睦子さんの鑑定の結果、残念ながらほとんどが食用ではないことが判明しました。



とはいえ、幸いにも大きな舞茸を見つけることができ、大満足でした。日常の忙しさを忘れ、自然の中で過ごすひとときと、参加者の皆さんとの交流が心に残る素晴らしい体験となりました。キノコ採取の後には、焚火で焼いたマッシュマロや焼き芋を美味しくいただきながら、互いの収穫話に花を咲かせ、来年の再会を約束して解散しました。夕食では、さっそく採れた舞茸を天ぷらにして美味しくいただきました。来年は事前に少しキノコの勉強をして、より一層キノコ狩りを楽しみたいと思います。主催者の皆さん、そして一緒した参加者の皆さん、楽しい時間を本当にありがとうございました。

著者プロフィール

私たちは6年前にスイスのローザンヌからデンマークへ引っ越し、現在はコペンハーゲンで暮らしています。愛犬のキュウリと愛猫のシラスも一緒です。コペンハーゲンには、啓の仕事の関係で移住しました。現在、啓はノボノルディスク財団 基礎代謝研究センターの副センター長を務めるとともに、コペンハーゲン大学 健康・医科学部の教授として研究と教育に携わっています。恵美は日本ではペット看護師、ペットトリマー、スキューバダイビングインストラクターなど、動物や海に関わる仕事をしていました。



坂本 啓・恵美

日本人会の活動報告

おでんの会レポート

在デンマーク日本国大使館の堀井龍と申します。デンマークでおでんを食べられる機会があるなんて、なんて素晴らしいんだと、参加させていただきました。日本人会のイベントは初めての参加でした。日本人商工会の懇親会には何度か参加させていただいており、今まで知っていた在デンマークの日本人コミュニティはビジネス関係のみでした。一方、こちらは主婦の方やお子さんも参加されており、日本の町内会や子供会のようなホッとすると柔らかいアットホームな雰囲気、今まで知らなかった世界を知ることが出来ました。

おでんは、和風おでんと洋風おでんの二種類をご用意いただき、更におにぎりやお漬物等もご用意いただきおりました。おでんは、4日前から煮込んでいただいていたとのことで、こんにゃく、お芋、厚揚げ等の具に味が染みており、とても美味しかったです。また、参加者の皆さんが持ち寄られたお料理、お菓子等もとても美味しかったです。特に、山芋のキムチに感動しました。お料理を食べた後は、デンマーク方式のビンゴ大会があり、賞品を目指して大変盛り上がりました。今回、このような楽しい会をご企画・ご準備いただいた皆様に感謝申し上げます。



餅つき会感想

今年のコペンハーゲンの年末年始は雪が降り、餅つき大会当日も道路には雪が残っていました。そんな悪天候とは裏腹に、会場内は子どもたちが元気に走り回り、書道に餅つきと、日本の伝統行事を楽しんでいました。提供したのはきなこ餅と磯部餅にぜんざい。どれも大人気で、全て完売に終わりました。

私は裏方でお餅作りの係でしたが、大量のお餅を必死に丸めていました。最初は機械で作ったお餅、2回目は杵と臼でついたお餅を食べ比べ。やっぱり杵と臼でついたお餅の方が格別です。手間をかけることは大事ですね。

子どもたちの体格と変わらない大きさの杵を振り下ろすのは一苦労です。大人たちで補助に入ります。興味津々の顔、不安そうな顔、やってやるぜと意気揚々の顔。今でこそ世界的にも大人気の日本のお餅ですが、コペンハーゲンの皆様にも、お餅がどうやって作られるのか知っていただけたら嬉しいですね。少しでも印象に残る日になっていたら、ボランティアで参加した私も幸いです。

今回執筆を担当した柏葉です。まだコペンハーゲンに来て日も浅く、心細い思いでしたが、今回は参加させていただき、素敵な思い出になりました。まさかコペンハーゲンの教会で餅つきをする日がくるとは。また次回の行事も楽しみにしています！



著者プロフィール

北海道生まれ。12月に夫婦でコペンハーゲンに来ました。実家の猫が恋しい日々です。

柏葉麻貴

日本人会の活動報告

キノコ狩り感想

秋の恒例イベント、きのこ狩りに参加させていただきました。

心配していた天気にも恵まれ、爽やかな森の中を歩くのはとても気持ちがよかったです。

食べられるきのこを見つけるのは難しいですが、その分見つけた時の嬉しさは大きく、それがまた「次を見つけない！」というモチベーションに繋がりました。気がついたら4時間くらい歩きっぱなしでした。夜は家族できのこの香りと美味しさに感動しながらいただきました。

浦田恵美



ENJAの歩みと2027年大会に向けて

2005年、欧州日本ネットワーク（European Network of Japanese Associations/ENJA）は、デンマーク、コペンハーゲンにおいて産声を上げました。欧州各地に暮らす日本人会相互の連携と情報交換を目的に始まったこのネットワークは、以来これまでに12回の会合を重ね、在欧邦人社会の結びつきを育ててきました。各開催地では、参加者が直接顔を合わせ、議論を交わし、食事を共にしながら親睦を深める形式がとられ、さらに在外公館関係者の協力も得て、現地社会との架け橋としての役割も担ってきました。

2017年の第7回会合でもデンマークが主催を務めました。宿泊手配や会場準備など、多くの労力を要する一方で、参加人数には物理的な制約がありました。以来IT技術の進展もあり、会合はオンライン形式へと移行しました。移動その他の経費の負担を抑えつつ、より多くの方が参加できる開かれた場へと発展しています。

会議ではこれまで、欧州に暮らす日本人に共通する関心事として「滞在地における高齢者の生活」「欧州で育つ日系の子どもの言語」という二つの柱を中心に、有識者や体験者を交えた意見交換を行ってきました。2027年6月には、夏季休暇前の一日を選び、欧州時間午前10時から午後2時半ころまでの限られた時間の中で、在欧・在日の参加者を交えて、両テーマを深めるオンライン大会を計画しています。現在、執行委員を中心に準備が進められており、コペンハーゲンから始まったENJAの歩みは、より前進しようと努力しています。



ENJA 執行委員は、2027年企画の成功を目指して、先1年余り努力を続けていますので、日本人会会員の皆様のご協力をお願いいたします。

日本人会の活動報告

秋の森で楽しむきのこ狩り体験

10月初旬、きのこ狩りツアーに参加しました。前日は嵐のような雨風で、「本当に開催されるのだろうか」と少し不安でした。当日の朝になり、念のため主催者の方に確認すると「やりますよ!」と心強いお返事をいただき、夫と2歳の娘を連れて急いで出発しました。私たちが住むオフィスからシルケボーまでは車で約1時間。集合場所は森の入り口でしたが、なかなか見つけられず少し焦りながらも、なんとか集合時間ぎりぎりに到着しました。すでに参加者の皆さんは小雨の中、傘をさして待っておられ、準備万端の様子。温かく迎えていただき、和やかな雰囲気の中でツアーがスタートしました。まずはデンマーク人のガイドの方から、きのこの見分け方について簡単な説明がありました。ほとんどがデンマーク語だったため、細かい内容までは理解できませんでしたが、「これは絶対に食べてはいけない」といった重要なポイントは、身振り手振りから何となく伝わってきました。説明が終わると、いよいよ森の中へ。参加者それぞれが思い思いにきのこを探し始めました。最初のうちはなかなか見つからず、森のどこを歩けばよいのか分からずに彷徨う場面も。きのこは茂みや枯れ葉の下に隠れていることが多いようで、想像以上に難しい作業でした。

誰かがきのこを見つけるたびにその場に集まり、「このきのこは大丈夫?」「毒きのこかな?」と確認し合います。初めて会った方とも自然と会話が弾み、和やかな空気が広がっていきました。その後、ガイドの方が「この辺りを歩いてみましょう」と声をかけてくださり、その周辺を注意深く探してみると、次々ときのこを発見。まるで宝探しをしているかのようなワクワク感があり、大人も子どもも夢中になるひとときでした。ただし、見つけたきのこが本当に食べられるのか、それとも毒きのこなのか、正直なところまったく自信はありませんでした。ひとまず籠に入れ、ガイドの方が近くにきたタイミングで「このきのこは大丈夫ですか?」と何度か尋ねてみました。すると返ってきたのは、少し呆れたような表情と、繰り返された一言。

「Feel it!」。

その言葉がとても印象に残っています。おそらく「もっと五感を使って、自分で考えてみて」という意味だったのではないかと思います。つい一つの正解を求めてしまう自分の癖にも気づかされ、もっと好奇心を持って想像力を働かせることの大切さを実感しました。ガイドの方によると、その森には500種類以上の多様なきのこが生えているそうです。ただし、食べられるきのこはそのうち1割ほどに限られるとのことでした。最後にガイドの方がすべてのきのこを丁寧に確認してくださり、安心して持ち帰ることができました。きのこ狩りを通して、日頃PCやスマートフォンの小さな画面ばかり見つめている日常から離れました。紅葉や湖が広がる美しい景色、澄んだ空気に包まれながら自然とつながることで、心がほぐれていくような穏やかな時間を過ごすことができました。参加者の皆さんと交流しながら、家族でかけがえのない体験ができたことを、とてもうれしく思います。



太田奈那

著者プロフィール

現在オフィスで、夫と2歳の娘と暮らしています。2016年に英国の大学院を修了後、UN City (コペンハーゲン) の国際機関で6か月間のインターンシップを経験。その後、東京とロンドンで勤務しました。デンマークでの滞在を通して「子育てをするならデンマークで」と感じ、2024年にオフィスへ拠点を移しました。

日本人会の活動報告

この冬は、クリスマス忘年会と餅つき新年会の両方に、パートナーのニルスと2人で参加しました。



クリスマス忘年会

クリスマス忘年会

おでんのいい匂いが漂う中、続々と皆さんが集まり、「久しぶり！」や「初めまして！」の挨拶が飛び交いながら、和やかにスタートしました。乾杯のあいさつでは、おでんの名前の由来や歴史の紹介も。室町時代、宮中に仕える女官たちが「田」に「お」を付け、「楽」を省略して「御田(おでん)」と呼ぶようになったのだとか。おだしの効いた具たくさんのおいしいおでんとおにぎりを、楽しいおしゃべりとともにいただきました。

おしゃべりが続く中、七五三の着物を着せてもらった子どもたちの写真撮影もありました。慣れない着物姿で、たどたどしく動く子どもたちがとてもかわいらしかったです。その後、皆さんが持ち寄ったケーキやお菓子を頂きながらお茶タイム。おでんでお腹いっぱいになったはずでしたが、やはり甘いものは別腹で、全種類美味しくいただきました。お茶タイム中にはプレゼント交換や歌を歌い、盛り上がりました。

あっという間に時間が過ぎ、集合写真を撮って、お互いのよい年未年始を願いながらお開きとなりました。



著者プロフィール

パートナーのニルスと5匹のネコ達とともに、Kjellerup (SilkeborgとViborgの真ん中あたりの町) 在住。

デンマークとの出会いは、動物と牛乳好きから進んだ農業短大卒業後の海外研修に訪れた事がきっかけ。1年半のファームステイでデンマーク好きに。

帰国から8年後、30歳になった年にデンマークへのワーキングホリデーに運命を感じ、再びデンマークへ。現在も牧場に勤務し、牛たちと戯れる日々を送っています。



中本 愛

日本人会の活動報告

餅つき新年会

忘年会後、まだまだ先だと思っていた新年会は、あっという間にやってきました。

当日は朝からとてもよいお天気でしたが、その週に降った雪と前日の強風の影響で、畑地帯に住む私たちは私道が雪で覆われてしまい、車が出られなくなるという災難に見舞われました。除雪をお願いしていた近所の農家のおじさんはトラクターのエンジントラブルで来られず、別の方をお願いして除雪してもらい、新年会に向かうことができました。そのため、乾杯の挨拶の途中での到着となってしまいました。

お雑煮をいただきながら、それぞれの年末年始の話に花を咲かせた後は、餅つき、書き初め、羽子板やコマなど、日本のお正月を楽しく過ごしました。パートナーのニルスも餅つきを体験させてもらい、「貴重な経験が出来た」と喜んでいました。私は久しぶりに書き初めをしました。新しい一年を笑顔で過ごせたらいいなと「笑」と書きました。

昔と同じように墨で手が真っ黒になり、ちっとも成長していない自分に苦「笑」でした。

そして薄茶とつきたてのお餅に、会員の方の手作りの美味しいあんこのおぜんざい、今回もたくさんの持ち寄りのお菓子をいただきながら、お茶タイムを楽しみました。ここでもあっという間に時間が過ぎ、集合写真を撮ってお開きとなりました。



日本人会のイベントはいつも笑いが絶えず、アットホームで居心地がいいです。役員の方々の息の合った運営には、いつも感心するばかりです。参加者も、ただ参加するだけでなく、お茶菓子を持ち寄ったり、みんなで後片付けを協力して行ったりと、いつもよい雰囲気です。

イベントを通じて、今まで知らなかった日本の事を新たに学んだり、今は日本でもなかなか触れる事ができない日本文化に触れることができるのも、とても魅力的です。デンマーク滞在の先輩方に生活や人生の悩み相談をしたり、昔の話を聞かせていただいたり、新しく出会った方々のデンマークとの出会いの話を聞くことも、楽しみの一つです。



気のせいかもしれませんが、屋内外にかかわらず日本人会のイベントの日はほとんどよいお天気です。皆さんの日頃の頑張りで行いの良さへのご褒美なのでは？と思ったりする私です。

2026年、皆さんが笑顔で元気に1年を過ごせますように！
また今年の忘年会で一緒出来るのを楽しみにしています

デンマーク日本人会 総会議事録

日時:2026年3月8日(日)午後1時00分

場所: Christianskirken, Chr. X Allé 120, 2800 Kgs. Lyngby

総会式次第

1. 開会及び議長の選出
2. 2025年報告
3. 2025年度会計報告ならびに承認
4. 2025年度会長理事会役員承認
5. 2026年度の会費設定
6. 2025年度活動計画及び会計予算案の承認
7. その他

2025年度の法人会員代表者(アルファベット順・敬称略)

Andersen A/S 岡本有史

DNP Denmark ApS 山田圭亮

在デンマーク日本大使館 森 美樹夫大使

Gloval Vision Europe A/S 田中英治

Janax A/S 有賀正明

Nyborg & Rørdam Advokatfirma Henrik Johann Fürstenberg

東海大学ヨーロッパ学術センター 吉川直人

法人会員各位には、この1年も暖かいご支援を頂きました事を深く感謝いたします。

2026年度も変わらぬご支援を頂きますようお願いいたします。

1. 総会議長の選出と承認・式次第の承認

菊地領事が総会議長として選出され、総会議題が承認された。

2. 2025年度の活動報告と2026年の活動計画

・1年を振り返って

理事の数が少ない中、さまざまなイベントを主催した。特にシェランでは、理事一人、補佐一人という条件で、満員御礼のイベントなどもこなして頑張った。

・会報誌 (JDNet)

2025年は、紙版を2冊発行したので作業は大変だったが、形になるのは嬉しい。プレゼント企画を時々やるのだが、反応がない。嬉しい感想は、お会いした方々からもらうが、メールでの反応はなくさみしく感じている。もっと会員からの意見やアイデアを頂けたら嬉しい。会報誌は、記事の執筆時からお届けまでに時間のギャップがあるので、トピックによってはほかのメディア(ニュースレターやホームページ)に掲載したらいいのではないかと考える。

2026年3月号は大福さんが編集長で3月末ごろ発送の予定。

・地域の活動

*シェラン *BBQ、ピクニック、おでんの会、きのご祭り、クリスマスウォーキングを主催した。2026年の餅つきはすでに終了、続けてBBQ、忘年会、きのご祭りを予定している。

*フュン *親睦会、BBQ、きのご祭りを開催。2026年は、フュンの集まりの10周年でもあり、それぞれちよつと趣向を凝らしたイベントを企画している。親睦会、BBQ、イースコウのクリスマスマーケットなどを予定

*ユラン *新年餅つき会、お花見会、Regan Vest防空壕の見学、きのご祭り、忘年会を開催。2026年は、新年会、お花見会、きのご祭り、8月Koldinghusの見学、忘年会の予定。

・シニアの会(ひとときクラブ)

2ヶ月に一回開催。近年、参加人数が減る傾向にあるので、年齢を決めず、誰でも参加できるようにしたい。それに伴いシニアという名称を変更したい。

・歌の会

10周年記念コンサートを9月末に開催。理事会をその日に開催してメンバーが参加してくれたのは嬉しかった。月に2回練習している。

・桜祭り

5週間後に開催。例年より早い。新規コンテンツは、ソーラン節、ジブリコンサート、ナマハゲ(デンマーク人メンバー)、つまみ細工ワークショップ。

・ENJA 欧州日本ネットワーク

2年に一度の大会が、2027年の6月にデンマーク主催で開催される(オンライン)。テーマは、高齢者問題と日本語継承問題を扱う。お知らせは年末ぐらいに。

・オンラインイベント

福岡デンマーク協会とのコラボ企画「対話カフェ」を毎回異なるテーマで年4回開催。次号会報誌に福岡デンマーク協会の中村さんによる紹介記事が掲載される。次回は3月29日、大福さんが携わっている教育がテーマ。

・会員の推移

2025年度会員数 (2025年12月31日現在) 235世帯(前年と比べ13世帯増)

(内訳) 一般会員192世帯 学生 8人 80歳以上無料会員15世帯 法人会員 7団体(19世帯) 名誉会員 1名

3. 2025年度会計報告ならび承認

監査: Per Dybsø

添付資料参照

4. 2026年度活動計画及び会計予算案の承認
 会計報告:2025年度中に予算計上されていたHPリニューアルについての支払いがまだなので、そのまま2026年度予算に繰り越して計上されている(プラス、2026年度分なので、予算は去年の倍額。

予算:雇事収入は、例年通り若干低めで見積り。理事会運営費が急に増えたのは、2026年度からシェランにトラックルームを賃貸したため。いままで理事宅に保管させてもらっていたもの(餅つき用の器具、桜祭りのパザーの献品ほか、多数ある)を移動する。ホームページリニューアルを企画。パティ制度導入や新規入会を増やす等が目標。

5.2026年度の会長理事会役員の承認

- ・会長の選出(会則 §7.1)
- ・会長による理事会構成の提案と承認(会則 §7.3)
- ・理事会による顧問の推薦と承認(会則 §6.4)
- ・監査の選出(会則 §8.1)

会長 土屋恵恵

(署名者:日本人会代表者として関係文書に署名をすることが出来る)

理事候補(敬称略・順序不同) ラフセン君子 茵畑敦子
 ダール大福晴美 ドットソン真紀石井 山川愛 左木孝徳

補佐候補(敬称略・順序不同) エスキルセン青山恵美
 Merete Pedersen

松本徳子 Alina Koriakina 熊田貴子 阪本葉子
 柏葉麻貴

顧問候補(敬称略・順序不同) フィッシャー緑 マイヤー和子 高井久光

会計監査候補 Per Dybsø

6. 2027年度の会費設定

法人 DKK2000

一般会員家族(一世帯につき) DKK250

学生証所持者本人(ワーキングホリデー滞在者も含む)

DKK100

80歳以上の一般会員は自己申請により無料とする。

7. その他

JDnet
 Japansk Forening i Danmark

2025年会計報告及び2026年予算 (Regnskab for 2025 og budget for 2026)
 2025年1月1日-2025年12月31日 (fra 01-jan-2025 til 31-dec-2025)

歳計計算書 (Resultatopgørelse)				
収入内訳 (INDTÆGTER)	2025年 2025 Realiseret	2025年予算 2025 Budget (estimeret)	2026年予算 2026 Budget (estimeret)	2026年予算 2026 Budget (estimeret)
900 法人会費 (Membership Fee - Corporate)	17.000,00	10.000,00	17.000,00	17.000,00
910 個人会費 (Membership Fee - Private)	46.900,00	47.300,00	48.000,00	48.000,00
915 謝礼金受取人 (Gift Contributions)	2.700,00	0,00	0,00	0,00
920 利息収入 (Income of investments)	497,78	0,00	400,00	400,00
925 正会員収入 (Festmedlems indtægt)	3.900,00	1.500,00	3.000,00	3.000,00
930 非会員収入 (Unaffiliated income)	2.700,00	2.300,00	1.500,00	1.500,00
行収入計 (Event indtægt)	16.800,00	15.000,00	13.500,00	13.500,00
	0,00	0,00	0,00	0,00
収入合計 (INDTÆGTER i alt.)	87.397,78	76.100,00	77.450,00	77.450,00
美出内訳 (UDGIFTER)				
	2025年 2025 Realiseret	2025年予算 2025 Budget (estimeret)	2026年予算 2026 Budget (estimeret)	2026年予算 2026 Budget (estimeret)
101 理事会議費 (Ledselskab driftsmønstre)	-5.900,43	-6.700,00	-15.000,00	-15.000,00
102 ウェブ管理維持費 (Web- Mail Management)	-1.451,00	-6.000,00	-20.000,00	-20.000,00
103 役員会経費 (Styrelseskontor)	-8.838,13	-5.000,00	-6.000,00	-6.000,00
103 ユニフォーム経費 (Loyalitet driftsmønstre)	-2.720,11	-5.000,00	-5.000,00	-5.000,00
104 フランジ経費 (Før driftsmønstre)	-1.149,86	-2.000,00	-2.000,00	-2.000,00
105 シェラン経費 (Sjælland driftsmønstre)	-600,00	-4.500,00	-1.500,00	-1.500,00
106 オンラインイベントチーム運営費 (Online events driftsmønstre)	-27.404,63	-31.000,00	-31.000,00	-31.000,00
107 年会費 (Årsmødet)	0,00	0,00	-300,00	-300,00
108 総会 (Årsmødet)	-4.576,99	-5.000,00	-6.000,00	-6.000,00
109 シェラン行事 (Sjælland arrangement)	-13.875,64	-17.500,00	-17.000,00	-17.000,00
110 コロンビア (Columbia arrangement)	-14.880,02	-14.000,00	-14.000,00	-14.000,00
111 フェンリヤ (Fyn arrangement)	-2.385,58	-4.000,00	-4.000,00	-4.000,00
112 オンラインイベント (Online arrangement)	0,00	-3.000,00	-3.000,00	-3.000,00
113 桜祭り (Sjælland Sakura Festival)	-10.120,89	-10.000,00	-12.000,00	-12.000,00
991 奇の奇 (Char)	-6.942,97	-6.900,00	-2.000,00	-2.000,00
992 シニア会 (Senior forening)	0,00	-500,00	-500,00	-500,00
993 奇の奇 (Char)	0,00	-2.000,00	-2.000,00	-2.000,00
994 EJAネットワーク (EJA meeting)	0,00	0,00	0,00	0,00
995 他団体の協力 (Diverse arrangement)	0,00	-1.500,00	-1.500,00	-1.500,00
その他経費 (Diverse arrangement)	-1.998,59	-1.500,00	-2.000,00	-2.000,00
999 雑費 (Diverse arrangement)	-4.978,06	-4.800,00	-6.000,00	-6.000,00
999 雑費 (Diverse arrangement)	-10.820,36	-127.200,00	-127.000,00	-127.000,00
支出合計 (UDGIFTER i alt.)	-115.452,30	-81.100,00	-79.900,00	-79.900,00
貸借対照表 (Balansen)				
資産 (Aktiver)				
銀行預金 (Bank Ordre/Checke uløst)	2025/12/31			
Danske Bank 口座番号 723127 現金残高 (Bank Balance)	38.017,09			
Danske Bank 口座番号 2305048708 Regnskabsreg. konto 現金残高 (Bank Balance)	160.876,61			
現金合計 (107/16, 107/16, 107/16)	198.893,70	2025年歳末現金 (saldo ultimo 2025)		
資産負債 (Bæredygtig og likvid)	198.893,70			
2025年歳末手引現金 (Saldo ultimo)	198.893,70			
2025年歳末現金 (Saldo ultimo)	198.893,70			
資産負債合計 (107/16, 107/16, 107/16)	198.893,70			

The accounts have been audited and approved by Per Dybsø
 Regnskabet er gennemgået og godkendt af Per Dybsø

Silkeborg den _____



デンマークで薬膳ライフ

ダイエットを考えると、多くの人は「食べる量を減らす」「運動を増やす」という体への引き算をします。しかし中医学の視点では、そういった減量法は効果が弱かったり、体に負担をかけることもあります。中医学的にダイエットが必要とされるのは、「**本来の巡りが滞り、体内に余分なものが溜まっている状態**」です。そのため、摂取カロリーや運動不足といった外側の要因だけではなく、体がなぜその状態になったのか、という内側の理由にも目を向け、整えていくことを大切にします。「減らす」よりも「巡らせる」。体内の巡りが回復すれば、余分なものは自然に排出され、体はバランスを取り戻します。中医学的ダイエットとは、排出できる体・リバウンドしにくい体へと導く体質マネジメントです。

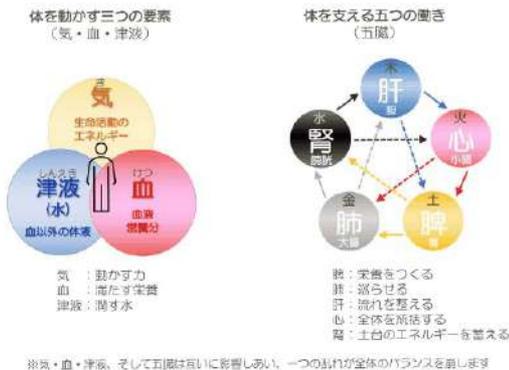
体を支える三つの要素

中医学で重視される「内側」のひとつが、人体を構成する基本要素、「**気・血・津液**」です。

(図1: 巡りを支える、体の構造)

- 気：代謝を動かす生命エネルギー
- 血：体と心を養う栄養
- 津液：体を潤す水分

巡りを支える、体の構造



これらは互いに支え合いながら生命活動を営んでいます。健康な体は、これらが十分にあり、かつ滞りなく巡っています。逆に、ダイエットが必要とされるときは、三つの要素に不足や停滞といったアンバランスが生じていると考えます。たとえば、代謝エネルギーである気が不足すると、水分の巡りも弱まり、やがて“痰湿(たんじつ)”と呼ばれる余分なものへと変化して停滞します。巡りが弱まれば血流にも影響し、さらに全体の代謝が落ちていきます。そのためダイエットでは、単に食事を減らすのではなく、この体内のインフラを整えて本来の働きを取り戻すことが大切になるのです。

臓腑のハーモニー

中医学的ダイエットを考えるうえでは、「臓腑」の働きへの理解も欠かせません。臓腑は、新陳代謝という、一連の生命活動を担っています。気・血・津液が体を構成する“材料”だとすれば、それらを生み出して巡らせ、管理する“運営機構”ともいえるのが臓腑です。どれかが頑張るのではなく、互いに連携し、調和してこそ健やかな代謝が保たれます。なかでも中心となるのが「脾胃(ひい)」です。食物を消化吸収し、生命活動を支えるための気や血へと変換させ、全身へ送り出す働きを持つ脾胃は、いわば代謝の出発点です。さらに、呼吸を通じて巡りを助ける肺、生命活動の土台となるエネルギーを蓄えている腎なども加わり、体は絶えずバランスを取りながら機能しています。話題のスーパーフードを摂っても、この臓腑の働きと連携が弱ければ十分に活かされません。処理しきれなかったものは体内に停滞し、やがて余分なものとして蓄積されていくのです。「食べ過ぎたから太った」と思う方の多くが、実はこの体内の運営能力が落ちているケースであることも珍しくありません。ただ減らす、のではなく、一見すると遠回りや真逆だと感じる「食べて・巡らせる」ことを優先する養生をお伝えする場合もよくあります。

北欧での暮らしとダイエット

北欧の暮らしは美しく豊かである一方で、体の巡りという視点から見ると、少し工夫が必要な環境でもあります。寒冷な気候、日照時間の短さ、乳製品や肉料理中心の食文化、アルコールを楽しむ習慣はこの土地ならではの魅力ですが、場合によっては胃腸に負担をかけ、体内に滞りを生じやすくします。また、北欧特有の硬水や乾燥、強い紫外線も意外な盲点です。特に、軟水や穀物中心の食文化、湿度の高い環境で育った日本人は、北欧での生活によって体が驚いてしまうこともよくあります。もちろん、だからといって素晴らしい暮らしを楽しめないわけではなく、日常的にできることもあります。たとえば：

- 冷たいビールや酒はゆっくり楽しむ
- 可能なら温かい飲み物も追加する
- 水は体温に近い温度で少しずつ摂る
- 保湿や服装による乾燥・紫外線対策

少し工夫することで体内のインフラをスムーズに動かし、無理に体重を削らなくても、余分なものを自然に手放せる体へと導いていくことが可能です。

体質別ダイエット簡易チェック

中医学的ダイエットには、「これさえ対処すれば結果が出る」という正解はありません。体質は人それぞれに違い、同じ人でも年齢や季節、環境によって変化するため、常に見直しが必要とされるからです。大切なのは、「今の自分がどう傾いているか」を知ることです。中医学での養生原則には「急なればその標（症状）を治し、緩なればその本（根本）を治す」という言葉もあります。これらを参考に、今は目に見える詰まりに対処する時なのか、それとも自分自身のエネルギーを補う時なのかを見てみましょう。

ご参考のためにチェックシートを用意しました。四タイプに分けていますが、実際は複数の要素が重なっていることがほとんどです。気軽に、気になるところから試してみてください。

巡らせる、そしてその先へ

ダイエットの語源は、“生き方”を意味するギリシャ語の「dieta」に由来します。中医学の養生もまた、自分自身と対話し、満たされながら巡るという調和の取れた生き方を目指して、一生を通じて行うものです。生まれ育った環境とは違う北欧での暮らしだからこそ、ハードな努力よりも、調える養生法を楽しみながら続けていただけたら嬉しいのです。

巡りの傾向チェック - 滞りタイプ -

溜め込みドロドロタイプ

代謝力が弱く、水分が不足している状態が続くと熱を溜め、吹き出物なども出やすくなる

セルフチェック

- 口が乾かぬ
- 舌が厚く白くつく
- 便が粘ってスリッパに付く
- 甘い物・揚げ物・お酒が好き
- 舌に厚い苔が溜まっている

今の状態の背景

- ・冷たい物、甘味、酒、乳製品の摂り過ぎ
- ・冷え過ぎによる消化力オーバー
- ・湿気の多い環境や水分の摂り過ぎ

基本方針

余分な余分なものをさばり、軽くなる

おすすめの食材とメニュー例

大根、小豆、ワケノコ、甘藷、セロリ、アザリ、舞茸
とうもろこし、コンソメスープ、鶏湯
天婦羅や揚げ物、とろろおこしとセロリのあさりスープ

暮らしのヒント

- ・腸内分岐を改善する
- ・アルコールや甘い飲み物を控える
- ・軽い汗をかき代謝を促す



ストレス洗滌タイプ

気の巡りが滞ったことで、赤や血溜まりも滞りやすくなり、肌荒れや吹き出物も起こりやすくなる

セルフチェック

- 目の色が赤い
- 顔が赤くなる・蒸える
- 唇が乾燥する・ひびく
- 月経前に体温が上がりやすくなる
- 舌に赤い点や苔が溜まっている

今の状態の背景

- ・精神的ストレス
- ・運動不足
- ・睡眠不足

基本方針

温す、蒸める、リラックス

おすすめの食材とメニュー例

紫蘇、玉ねぎ、青葱、ミント、ターメリック
バラやカモミール、ジャズソングのハーブティー
たっぴの蒸気とアロマエッセンスの香りを楽しむ

暮らしのヒント

- ・顔の赤みを抑えたりストレッチ、散歩
- ・蒸気の吸入や湯船に浸かる
- ・香りの爽やかなハーブを生活に馴染ませる



Copyright © Yakuzen Apothecary & Kitchen. All Rights Reserved. 無断コピー・複製・転載・流布を禁じます

巡りの傾向チェック - 不足タイプ -

エネルギー不足タイプ

消化力が弱く、代謝で出すべき余分なものが呼吸した状態に留まりやすくなり冷感や冷えタイプへも移行しやすくなります

セルフチェック

- 疲れやすい
- 食後に眠くなる
- 手足が冷たい
- 軟便や下痢
- 甘い物が飲みたい

今の状態の背景

- ・過労
- ・早食いや不規則な食事
- ・食べないダイエットの繰り返し

基本方針

まずは温めて、蒸らす

おすすめの食材とメニュー例

芋焼酎、おぼろ汁、米、鶏肉、白身魚
根菜類の炒め、生姜湯
納豆、かぼちゃと生姜高根味噌汁の炊き合わせ

暮らしのヒント

- ・1日3回よく温む
- ・温かい飲み物を飲む
- ・生野菜や冷たい飲み物を控える



冷え枯れタイプ

体色は暗く、代謝で出すべき余分なものが呼吸した状態に留まりやすくなり冷感や冷えタイプへも移行しやすくなります

セルフチェック

- 手足が冷たい
- 顔色が暗くなる
- 唇が乾燥する
- 舌が厚く白くつく
- 下痢や便秘
- 甘い物が飲みたい

今の状態の背景

- ・冷たい物の飲食習慣
- ・運動不足
- ・加齢

基本方針

温めて、蒸らす、蒸らす

おすすめの食材とメニュー例

芋焼酎、おぼろ汁、米、鶏肉、白身魚
根菜類の炒め、生姜湯
納豆、かぼちゃと生姜高根味噌汁の炊き合わせ

暮らしのヒント

- ・23時までに就寝
- ・足湯や湯船に浸かる
- ・生野菜や冷たい飲み物を控える



Copyright © Yakuzen Apothecary & Kitchen. All Rights Reserved. 無断コピー・複製・転載・流布を禁じます

PROFILE

高見節佳（たかみせつか）

国際中医師、国際中医薬膳師
兵庫県芦屋市にて10年以上、
薬膳料理教室を主宰。国際資格合格者を多数育成。

2020年コペンハーゲン移住。
Yakuzen Apothecary & Kitchen を設立し、薬膳料理教室および中医学セミナーを開催。

老舗ジュエラー〈Tiffany & Co.〉イベントにて薬膳菓子を制作・提供。

北欧の暮らしに寄り添う、やさしい薬膳を提案している。

ホームページ：www.reallygit.e.com





DIIS (WWW.DIIS.DK)

トランプのグリーンランド 「所有」発言が照らした二つの力学

高橋美野梨

グリーンランドが注目を集めている——2024年12月22日、アメリカ大統領就任を目前に控えたドナルド・トランプの第一声に端を発し、その後も繰り返されてきたグリーンランド「所有」をめぐる発言は、否応なくこの島を国際政治の前景へと押し出した。私の専門である国際関係学の世界では、グリーンランドは長らく視界の外、いわば「闇」の側に置かれてきた。その記憶と照らし合わせれば、現在の状況は隔世の感がある。当該分野の研究者が限られていることもあり、専門家の人として、私のもとにも多くの依頼が寄せられている。最近では、その集中ぶりゆえに、期日までの対応が難しく、やむなく辞退せざるを得ない案件も少なくない。高橋という個人ではなく、研究者としての責任に照らせば、依頼内容の重みは決して小さくない。

しかしこの点で、グリーンランドが依然

として十分に注目されているとはいいがたいことにも気付かされる。少なからぬ依頼は、トランプの真意やアメリカの動向、あるいは米欧秩序（の終焉）といった構図に焦点を当てたものであり、グリーンランドやデンマーク（それらを含む国家）そのものに関心を向けたものではないからだ。言い換えれば、大国の利害がグリーンランドへと向けられている限りにおいて、私に声がかかる。それは、ある意味で不幸な構図である。グリーンランドにとっても、そして——おこがましさを承知で言えば——私自身にとっても。もっとも、グリーンランドやデンマーク、さらにはデンマークという国家の歴史・政治・文化に軸足を置いた依頼も確かにある。ここでは、2026年1月以降に私自身が執筆した（している）いくつかの原稿を手がかりに、そこに通底する二つの力学をダイジェスト的に振り返ってみたい。

トランプによる非歴史化 脱文脈化

第一の力学は、トランプの一連の発言とその背後にある願望が、グリーンランドの自己決定とデンマーク国家の領土保全という歴史的・法的文脈を、意図的にせよ結果的にせよ、非歴史化／脱文脈化している点である。その典型が、デンマークの主権が及ぶ範囲としてのグリーンランドを念頭に、「500年前に船を上陸させたという事実が、その土地を所有していることを意味するわけではない」と述べたトランプの発言である（“Trump kom 139 år for sent til Grønland”. Sermitsiaq. 16.1.2026）。

ここには少なくとも二つの誤認が含まれている。ひとつは、デンマークの主権をめぐる法的経緯である。1916年、アメリカはデンマークから西インド諸島を購入した際、事実上の対価として、グリーンランド全島に対するデンマークの主権を承認した。さらに1933年には、ノルウェーによる東部グリーンランド占拠をめぐる紛争を受けて、常設国際司法裁判所が、デンマークのグリーンランド全域に対する主権を確認する判決を下した。この限りにおいて、デンマークの主権は、越えてはならない一線——すなわち共有されたレッドライン——として認識されているはずだった。もうひとつは、「500年前」という時間設定そのものの問題である。この表現は、西暦1000年前後にグリーンランドへ到達したヴァイキング（ノース人）の存在や、1380年以降、デンマーク＝ノルウェー同君連合の成立によりグリーンランドが同一君主の支配下に置かれてきた歴史的経緯ともに整合しない。トランプがコロンブスによる新大陸到達（1492年）と混同している可能性も皆無とは言えないが、いずれにせよ、その発言の歴史的正当性は担保されない。

もう一つの事例は、デンマークがグリーンランド防衛のために整備したのは「基本的に犬ぞり2台」と揶揄した発言である（“Medie: Tidligere Trump-rådgiver fraråder Danmark at sende tropper til Grønland”. Sermitsiaq. 12.1.2026）。ここで言及されている「犬ぞり」は、第二次世界大戦中、ドイツ軍による北東グリーンランドでの活動を警戒して組織された犬ぞり警備隊を指す。1953年以降は「シリウス」と改称され、現在もデンマーク海軍の管轄下にある世界で唯一の犬ぞり警備隊として活動している。北東部グリーンランドの過酷な自然環境においては、犬ぞりによる巡察が最も合理的かつ機能的であるとの判断に基づくものであり、単純な軍備の不足を示すものではない。にもかかわらず、トランプはこうした歴史的・制度的文脈を切り離し、グリーンランドをあたかも交換可能な対象であるかのような論理へと組み込もうとしてきた。それが全島の「所有」を志向する構想であれ、あるいは最近取り沙汰される部分的な主権の獲得であれ、トランプ（陣営）の動きに通底しているのは、グリーンランドを歴史と政治の主体としてではなく、取引の対象として把握する視線である。





後景に退くデンマーク 国家の内的亀裂

第二の力学は、アメリカによるこうした非歴史化の操作が、結果として一歩しかもトランプの意図とは無関係に一歩デンマーク国家の領土保全に内在するポストコロナ含意を不可視化し、1721年以降の200年強に及ぶ宗主国としての歴史を引き受けつつ戦後に構築されてきたグリーンランド統治の枠組みを、事実上、無批判に温存する効果をもたらしている点である。

2026年1月17日、コペンハーゲンでは反トランプの大規模なデモンストレーションが展開された。抗議行動はデンマーク各都市やグリーンランドの中心都市ヌーク、さらにはカナダにも波及し、デンマーク内外にデンマーク国家の「連帯」を強く刻みつけた。しかしその高揚の陰で、デンマークとグリーンランドの間に横たわる亀裂が、むしろ覆い隠されてしまった。とりわけ2010年代半ば以降、デンマーク国家の内部では、冷戦期に本国主導で実施された諸政策に対する批判が顕在化していた。たとえば、グリーンランドの子どもたちを「良きデンマーク人」に育てるという名目で親元から引き離し、本土で生活・教育させた同化政策、あるいは人口抑制の観点から、多くの場合同意なく子宮内に器具を装着し避妊を強制した政策などである。さらに遡れば、1721年以降の植民地支配そのものをいかに清算するのかという問題も、両者の間には横たわっていた。2024年12月にトランプ発言が飛び出してからの数か月間、グリーンランド社会には、こうした歴史や戦後統治への反動として、アメリカへの共感が漂っていたことも事実である。

しかしその基調は、金や武力をちらつかせる露骨なアメリカの前面化によって急速に後退していった。とはいえ、それが直ちに歴史問題の解消やデンマーク国家の凝集性の回復を意味するはずもない。それにもかかわらず、今回のアメリカの強権的な振る舞いは、結果としてデンマーク国家の内的亀裂を後景へと押しやる作用を持った。その分かりやすい象徴の一つが、デンマーク国際問題研究所（DIIS）が作成したスナップであろう。DIISは世界的にも評価の高いシンクタンクであり、今回のトランプ事案においても発信の拠点として活発な役割を果たしてきた。私自身、2024年度に一年間滞在した研究機関であり、共同研究者も在籍する。しかし、このスナップに関していえば、意図の有無にかかわらず、友一敵という二分法へと思考を誘導し、デンマーク国家内部の歴史的・構造的亀裂を不可視化したまま、アメリカとの対比を前景化するメッセージを強く打ち出しているように見えるのである。

発言と亀裂の交点

トランプ発言は、デンマーク国家の動静に何をもたらしたのか。同時に、その後のデンマーク国家の応答は、当該発言の意味と射程をいかに測りうるのか。たとえトランプ発言が、デンマーク国家の主権——いわばレッドライン——に抵触しかねない深刻な内容を含んでいたとしても、それによって、もとより存在していた国家内部の亀裂が覆い隠されてよいはずはない。同時代を生きる者として、その変動の軌跡を、引き続き冷静かつ着実に跡付けていきたい。

高橋美野梨

北海学園大学法学部政治学科准教授。博士（国際政治経済学）。近著に『グリーンランド—人文社会科学から照らす極北の島（増補新版）』（編著）。近刊に『アイスランド・グリーンランド・北極を知るための67章【第2版】』（中丸禎子・小澤実との共編著）。



写真 グリーンランドの中心都市ヌーク（2024年5月1日）

なかなか手が届かない海底資源・中編

小栗一将

はじめに

皆さんこんにちは。南デンマーク大学の小栗です。昨年11月中旬に、初めて自動車でオーデンセからシェラン島までドライブしました。この小旅行の目的の一つは、Kogeから車で30分ほどのHøjerupという所にある、Stevens Klintという海食崖を見に行くことでした。絶壁のすぐ脇には13-14世紀に建てられた教会があって、実に風光明媚な場所なのですが、実はここには、地球環境や生物種に大きな変化を与えた大事件を記録した地層が露出しているのです。今回は、Stevens Klintの話から、海底に分布するレアメタルやレアアースといった金属資源に関するお話を紹介します。

北海油田の断面図にみる地質時代

前回、北海油田の地質や成り立ちについて解説しました。ノルウェー鉈区の断面図（第五回の図3を御覧下さい）からは、下から順に、恐竜が闊歩していた中生代から現在の新生代に至るまでの地層が積み重なっていることが分かります。地層は、地殻変動で折れ曲がって上下逆転が起きない限り、新しい時代に形成された層ほど上位に位置します。これは地層累重の法則と呼ばれ、地質調査の基準となります。また、地層がいつの時代に形成したかを知るために、化石の分析が行われます。

化石には、動植物サイズの大きなものから、顕微鏡でないと見えない微化石まで様々なものがありますが、ある特定の時代の地層だけに見られるものがあり、これを示準化石と呼びます。示準化石が見つければ、地層が形成した年代をより正確に推定できます。古生代、中生代、新生代、さらに細かい古生代カンブリア紀、中生代白亜紀、新生代第三紀暁新世といった地質時代の区分は、主に化石の研究結果から定義されてきました。そして、古生代と中生代、中生代と新生代のそれぞれの境界には、巨大な環境変動が地球上の生物種の大多数を絶滅させた大異変が起きたことも分かってきました。



図1 Stevens Klint. 崖の真ん中から少し下に見られる平行な線が中生代と新生代の境界にあたる（2025年に著者が撮影）

恐竜やアンモナイトの絶滅と、デンマークの名を冠した地質時代

図1に、Stevens Klintの写真を示します。崖の真ん中あたりに段差が見えます。この部分にはFish Clayと呼ばれる薄い粘土の層が存在しますが、上下の層よりも侵食されやすいため、えぐられてこのような形になっています。Fish Clayは中生代白亜紀と新生代第三紀暁新世の境界（KT境界）にあたります。1980年、アメリカの物理学者が、Stevens Klintとイタリアの地層のそれぞれのKT境界から、イリジウムという金属が上下の地層に比べて10倍も濃集していることを報告しました。イリジウムは地表にほとんど存在しませんが、隕石にはより多く含まれています。このことから、KT境界の地層は地球に隕石が衝突した際に形成したことで、世界中の様々な場所のKT境界の地層から得られたイリジウムの濃度から、その直径は10 kmにも及ぶ巨大なものであったこと、衝突後に発生した急激な環境変動—粉塵による太陽光の遮断や酸性雨による生態系と食物連鎖の破壊によって、恐竜やアンモナイトなど中生代に繁栄した生物が絶滅した、という説が

提唱されました。

この隕石衝突説は当初は古生物学者達に否定的に捉えられましたが、1991年、メキシコのユカタン半島周辺に、この時代に作られた直径100 kmを超える巨大クレーター（チクシュルーブ）の痕跡が発見され、実際に隕石衝突が起きたことが証明されました。この時代には、巨大噴火によるインドのデカン高原の形成もあ

り、恐竜の絶滅は隕石衝突か、噴火による膨大な噴出物による環境変動のどちらが起したのかという問題は完全には解決されていません。しかし、近年の研究からは、隕石衝突が絶滅のどめを刺したという考えが有力になっています。

恐竜やアンモナイトが生きていたのは中生代白亜紀の後期にあたる、マー

ストリヒチアンという時代（7210万年～6600万年前）までです。この名称から、欧州連合の創設を定めたマーストリヒト条約を思い出す方もいらっしゃるかも知れません。実際、この名称はオランダのマーストリヒトに因んでいます。この街にある石切場の地層が、この時代の地層の基準となる模式地、つまり世界中に分布する同時代の地層の基準になっているのです。新生代は第三紀暁新世のダニアンという時代（6600万年～6160万年前）から始

まりますが、この名称もデンマークに因んでいます。そして、Stevens Klintの新生代にあたる部分の地層が、まさにダニアンの模式地なのです。なお、Stevens Klintはユネスコの世界遺産として登録され保護されていますので、ここを訪れることがあっても決して崖を削ったり石を持ち帰ったりしないでください。

地質時代の区分は、扱う年代幅によって累代、代、紀、世、期に分類されます。このうちマーストリヒチアンや

ダニアンは、最も細かい区分である期（期に形成した地層は階と呼びます）にあたります。地質時代区分の名称は、その模式地となる地層がある地名をラテン語で表したものが多くです。日本でも、千葉県市原市の養老川河岸に露出する地層が、新生代第四紀更新世の中期（77万4千年～12万9千年前）の模式地として国際地質科学連合に認定され、この時代区分がチバニアンと命名されたことは記憶に新しいところです。

海底の金属資源、レアメタルとレアアース

海洋資源の話に入りましょう。KT境界に濃集したイリジウムは、レアメタルと呼ばれる希少な金属のひとつです。イリジウムは硬度と耐熱性を備えているため、エンジンの点火プラグや万年筆などに使われています。レアメタルには31種類の元素がありますが、この中にはニッケル、クロム、コバルト、タンタル、ロジウム、パラジウムや白金といった産業上重要な金属も含まれます。また、レアアース（希土類元素）と呼ばれる17種類の元素は、半導体、電池、LED、蛍光物質、排気ガス処理の触媒、超硬合金、光学ガラス、セラミックや磁石（モーター）に用いられるため、電気自動車やスマホをはじめとするハイテク製品の製造には欠かせません。レアメタルやレアアースは採掘・精錬される場所が限られており、その供給は安定していません。たとえば、磁石の製造に不可欠だ

ったコバルトは、1960～63年に発生したコンゴ動乱によって高騰しました。現在、レアアースの主要な供給元は中国ですが、政治的な理由で輸出が停止されることがあります。レアアースはモナザイトという鉱物を精錬して得られますが、この鉱物にはトリウムやウランといった放射性物質が含まれているため、残滓の投棄が環境汚染を引き起こすという問題もあります。そしてこれが、レアアースの供給元が偏っている理由にもなっています。深海には、金属やレアアースを高濃度に含む資源が確認されています。とりわけ、海底熱水鉱床、マンガンジュール、コバルトリッチクラスト、そしてレアアース泥の4つがよく知られています。これらは存在する場所も生成の過程も異なっていますが、日本の排他的経済水域の中には、これら全てが存在します（図2）。今回は、この中から海底熱水鉱床とマンガン団塊に関するトピックを紹介します。

海底熱水鉱床

海底には、火山活動によって熱水が噴出しているところがあります。日本近海では、沖縄諸島の北部にある沖縄トラフや伊豆小笠原諸島の西部に、多くの熱水噴出孔が確認されています。沖縄トラフは溝状の深い地形をしていますが、ここは、アジアプレートとフィリピン海プレートが引き裂かれつつある場所であり、地下深部で火成活動が起きています。沖縄トラフの熱水噴出孔は、この活動によって形成されたものであり、海底にはチムニーと呼ばれる煙突のような構造物が何本も立っており、先端からは熱水が噴出しています。この熱水は地下でマグマによって温められているため300°Cを超えますが、高い水圧のため沸騰していません。熱水には高濃度の金属を含む鉱物が含まれているため、黒い煙のように見えます。この熱水が周囲の海水によって冷却されると、熱水の中に溶けている金属が析出し、チムニーを形成します（図3）。

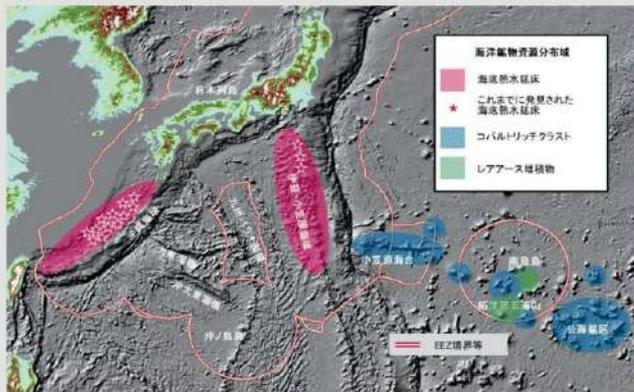


図2 日本の排他的経済水域（EEZ）と、日本近海に分布する海底資源。マンガン団塊の分布は記されていないが、南鳥島沖に存在する。この図は経済産業省、独立行政法人エネルギー・金属鉱物資源機構（2024）より引用した。



図3 熱水噴出孔。鉱物を含む高温の熱水が黒い煙のように見える。このため、このようなチムニーはブラックスモーカーと呼ばれる。この写真はJAMSTECの有人潜水艇「しんかい6500」が、2013年に大西洋、カリブ海中部ケイマンライズで撮影した（©JAMSTECのご厚意により掲載）

チムニーやチムニーが倒壊してできた物質は金属資源として有望視されており、海底熱水鉱床と呼ばれています。これらは学術的な視点からは海洋研究開発機構（JAMSTEC）が、資源としての視点からはエネルギー・金属鉱物資源機構（JOGMEC）や産業技術総合研究所（AIST）がそれぞれ調査を進めています。一方で、チムニー周辺には化学合成群集と呼ばれるユニークな生物群集が大量に生息しています。資源採取はこれらの生物を根絶やしにしてしまう恐れがあるため、開発には慎重になる必要もあります（成田ほか、2014）。

かつて海底で形成した熱水鉱床が、陸上で見られる場所があります。秋田県北部の北鹿地域、北海道、島根県や伊豆半島には、黒鉱とよばれる銅、鉛、亜鉛などの金属を多く含む鉱石を産出する鉱山が分布しています。とりわけ北鹿地域の黒鉱鉱床は大規模で、古くから鉱山開発が進んでいました。この地域は1500万年前の中期中新世の時代には海の底にあり、現在の沖縄トラフのように熱水鉱床が存在していたと考えられています。つまり、黒鉱鉱床は海底熱水鉱床が地殻変動によって隆起し、鉱山となったものなのです。その証拠に、黒鉱からは海底に生息していた有孔虫と呼ばれる微生物の化石が得られています（的場、1983）。北鹿地域の黒鉱鉱山は比較的新しい時代に形成しているため良好な保存状態を保っています。このため、ここでは鉱床形成の研究が世界的に進められています。

マンガン団塊

水深4000～6000mに達する広大な深海平原は、陸上からの鉱物粒子の供給がきわめて少なく、炭酸カルシウムでできた、浮遊性有孔虫や翼足類といったプランクトンの殻も低い水温と高い水圧によって溶解してしまうため、海底に物質が堆積する速度は1000年で1mm程度と非常にゆっくりしています。こういった海底に、数cmからおにぎりサイズの岩のような塊が見られることがあります（図4）。この塊にはマンガンが大量に含まれていることから、マンガン団塊と呼ばれますが、鉄、ニッケル、コバルトといった金属も含まれているため、資源として有望と考えられています。日本近海では、南鳥島沖にコバルトを多く含むマンガン団塊が発見されています。太平洋のハワイとメキシコの間にある、クラリオン・クリッパー海域（CCZ）は世界最大のマンガン団塊の埋蔵地とされており、世界各国が鉱区を定め、採掘や環境評価などの研究を進めています（図5）。マンガン団塊は、サメの歯や岩石の破片などが核になり、鉱物が沈着して成長しますが、拳大のサイズに成長するのに数百万年という、途方もなく長い年月がかかります。

マンガン団塊は、なぜ成長速度よりずっと速い、1000年で1mmの速度で堆積する海底に埋もれてしまわないのでしょうか？この謎に対し、海底で生じている微細な振動がマンガン団塊の埋没を防いでいる、とする説が提唱されています。サイズの異なる粒子が

混ざった容器に振動を与えると、大きな粒子が上へ、小さな粒子が下へ移動することが知られています。これをブラジルナッツ効果と呼びますが（Rosato et al. 1987）、海底でも、マンガン団塊は微弱な地震や恒常的な底生生物活動による堆積物の攪拌によってブラジルナッツ効果が効いており、常に海底面に存在することができると考えられています（Savranskaia et al. 2020）。自分の経験では、深海平原の堆積物には、堆積物内に生息する底生生物が残した活発な活動の痕のあるものを多く確認してきました。このため、この説にはなるほどと思わせるものがあります。

最後に、マンガン団塊に関する新説をご紹介します。2024年、深海のマンガン団塊は酸素を発生している、という驚くべき説がイギリスの研究グループによって提唱されました（Sweetman et al. 2024）。彼らはマンガン団塊が存在するCCZの海底に覆いを被せ、酸素濃度の時間変化を測定しました。その結果、なんと濃度が増加していたのです。この原因について、彼らは、マンガン団塊が電池として働き、これによって海水が電気分解を起こして酸素が発生したためである、と考えました。もしこれが本当なら、海底からマンガン団塊を取り除くと酸素が発生しなくなるため、海底はそこに生息する生物にとって危機的な環境に変化してしまいます。この、光合成のように光エネルギーに依存しない「暗黒酸素生成仮説」を検証するため、日本の財団法人がイギリスのチームに約3年間で総額約200万ポンドを助成しましたが（日本財団、2025；2026）、本当に水を電気分解するほどの電位差がマンガン団塊の中に発生するのか？あるいは、観測機器の使い方を誤り、異常値を記録しただけではないか？という批判も起きており、この論争は当分の間止みそうにありません。



図4 深海平原をびっしりと覆うマンガン団塊。この写真は「しんかい6500」が、2009年に沖ノ鳥島沖のパレスベラ海盆で撮影した（©JAMSTECのご厚意により掲載）。

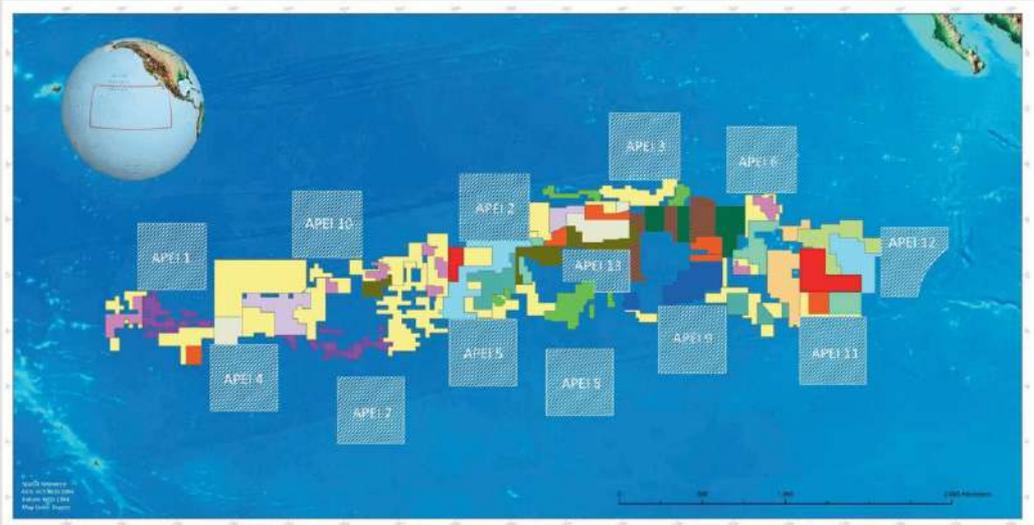


図5 各国がCCZ内に持つ鉱区と特定環境関心地域 (APEI)。各国の鉱区がモザイク状に区画されている。日本の鉱区は、薄紫色に塗られた海域で示される。APEIは環境モニタリングのための海域で、ここではマンガン団塊の採掘が禁止されている。この図は<https://deepseamining.ac/>より引用した。

おわりに

今回はレアメタルやレアアースについて、そして海底の金属資源のなかでも海底熱水鉱床とマンガン団塊について解説しました。また、ページ数の都合、現在検討・開発が進んでいる採掘方法についてはカットしました。コバルトリッチクラストと、ニュースでも盛んに報道されているレアアース泥につきましては、次回ご紹介いたします。お楽しみに！

著者紹介

小栗一将 (おぐり かずまさ)
ogurik@biology.sdu.dk
南デンマーク大学自然科学部生物学科・准教授。同学科で超深海の研究を専門とする Danish Center for Hadal Research (HADAL)と、地球環境と微生物の関わりなどを研究する Nordcee に勤務。国立研究開発法人海洋研究開発機構のアドバイザーも務めている。

引用文献

- 経済産業省, 独立行政法人エネルギー・金属鉱物資源機構 (2024) 海底熱水鉱床開発計画総合評価報告書. <https://www.jogmec.go.jp/content/500386327.pdf>
- 的場保望 (1983) 黒鉱生成時の古水深に関する最近の論争について. 鉱山地質特別第11号, 251-262.
- 成田光好ほか (2015) 海底熱水鉱床の開発に伴う環境影響評価. *Journal of MMIJ*, 151, 654-658. <https://doi.org/10.2473/journalofmmij.151.654>
- 日本財団 (2025) 深海での「暗黒酸素」研究を本格始動. <https://www.nippon-foundation.or.jp/who/news/information/2025/20250125-108385.html>
- 日本財団 (2026) 深海の謎「暗黒酸素」解明へ 日本財団、英米研究機関と国際共同研究プロジェクト発足. <https://www.nippon-foundation.or.jp/who/news/pr/2026/20260126-118981.html>
- Rosato, A. et al. (1987) Why the Brazil nuts are on top: Size segregation of particulate matter by shaking. *Physical Review Letters*, 58, 1058. <https://doi.org/10.1103/PhysRevLett.58.1058>
- Savranskaia, T. et al. (2022) Multiscale Brazil nut effects in bioturbated sediment. *Scientific Reports*, 12, 11450 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14276-w>
- Sweetman, A. K. et al. (2024) Evidence of dark oxygen production at the abyssal seafloor. *Nature Geosciences*, 17, 737-739. <https://doi.org/10.1038/s41561-024-01480-8>

デンマークの気になるお店紹介

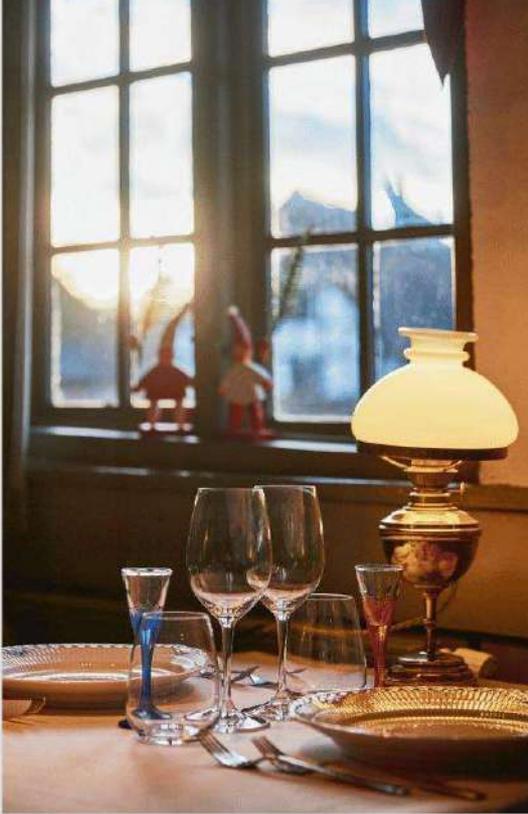
Sortebro Kro

ODENSE

JOHN KOFOD

ジョン・コフォードは、カリフォルニア、ノルウェー、オーストラリア、ニュージーランド、フランスなどで国際的な経験を積み、1999年に**Sortebro Kro**を引き継ぎました。現在では高い評価を得るレストランへと成長させています。レストランのコンセプト開発や空間デザインを担う妻メリーナとともに、情熱をもって店を運営しています。彼は「Akademiet Bocuse d'Or Danmark」の共同設立者でもあります。料理本の出版やテレビ番組への出演など、多方面で活躍しています。

Sortebro Kroは、現在、フン野外博物館・Den fynsk landsbyの入口に位置していますが、その歴史は1805年に建てられた「Sortebro Huus」に遡ります。1860年に王室特権を得て正式な宿屋となりました。そして、1945年にフン野外博物館の一部として再建されました。現在は博物館ではなく、傾いた床や格子窓を残す歴史的空間の中で営業するレストランです。かつての牛舎はダイニングに、豚小屋は最新の厨房へと改装され、日々料理が提供されています。



デンマーク料理 と日本の敬意

国際的な出会いの中のSortebro Kro

Sortebro Kroの扉を開けると、「おはようございます」と、やさしい日本語の挨拶が迎えてくれました。店内には、まるでアンデルセンが生きた時代に迷い込んだかのような静かな時間が流れています。薪ストーブのぬくもり、歩くたびにかすかに軋む木の床。そのすべてを包み込むオレンジ色の柔らかな灯りが、心まで温めてくれます。ここはまさに、デンマークの人々が大切にしている「ヒュッゲ」を体現した場所です。

フン島の老舗レストランSortebro Kroのオーナーシェフ、コフォードは、日本訪問を前に約1年間、日本語の学習に励みました。

昨年実現した日本滞在では、その成果を生かし、日本語で自己紹介や料理の説明を行いました。

この経験を通じて、言葉を尽くすことが日本人との信頼関係の構築や円滑なコミュニケーションにおいて極めて重要であることを、彼は強く実感したといます。

滞在中、コフォードは東京のデンマーク大使館で開催された複数の重要な食関連イベントを主導しました。大使館の一般公開イベントには約3,000人の日本人が来場し、フレスケスタイ、ニシンの酢漬け、ライ麦パン、リースアラマンなど、伝統的なデンマーク料理が振る舞われました。

さらに、天皇付きの料理人を含む日本のトップシェフ約50名を招いた特別ディナーや、日本各地から集まった食専門ジャーナリストを対象とした限定イベントも開催され、日本の料理人、メディア、来場者に向けてデンマークの食文化を幅広く紹介しました。

特に焦点が当てられたのは、デンマークのクリスマス料理と「ヒュッゲ」という概念でした。コフォードは料理とともに、デンマークの冬の食卓文化について語りました。

「食事は共同体の中心です。外が暗く寒い季節でも、私たちはキャンドルを灯し、食卓を囲みます。その感覚は日本の方々にも強く共感していただけました」と彼は語ります。





この訪問は、コフォードに多くの感銘と新たなインスピレーションをもたらし、それらを携えて彼は帰国しました。

そして、**Sortebro Kro**のキッチンにも明確な影響を与えています。昆布や醤油、日本の包丁といった食材や道具だけでなく、料理に向き合う姿勢、静けさ、そしてゲストとスタッフの関係性における日本独自の敬意の文化からも大きな刺激を受けました。

「日本では、レストランでも厨房でも、互いを対等に尊重します。その姿勢はとても印象的でした」とコフォードは話します。

同時に、伝統的なデンマークの食材への関心の高さも実感しました。特にライ麦パン、ニシン、しっかりとした味わいのデンマーク産チーズは好評でしたが、ブルーチーズは日本の味覚にはやや挑戦的だったようです。

コフォードの新刊書籍『Smagen af Jul』は、**Sortebro Kro**で長年愛されてきたクリスマス料理のエッセンスを一冊にまとめたものです。そこには、冬の静けさの中で灯るキャンドルの光や、人々が食卓を囲む温かな時間までもが映し出されています。クリスマスは**Sortebro Kro**にとって「第5の季節」とも言える特別なひとときであり、毎年多くのゲストが、伝統の味と心地よい空気感を求めてこの場所を訪れます。

「クリスマスの味とは、フン島の味でもあります。伝統、品質、そして一年待ちわびる喜びが詰まっています」と彼は語ります。



今年の秋、コフォードは再び日本を訪れる予定です。オーデンセの姉妹都市・船橋市にある、H.C.アンデルセンの世界観を取り入れたアンデルセン公園で、子どもたちにデンマーク料理を教える機会も予定されています。食を通じて文化の架け橋を築く活動は、これからも広がっていきます。



Sortebro Kro
Sejerskovvej 20, 5260 Odense S
Tlf. 66 13 28 26
<https://www.sortebrokro.dk/> 文 ダール大福晴美

～海外から日本に、あなたの一票を～

在留届の
提出も
忘れずに！

在外選挙の制度と手続き について



在外投票のためには 在外選挙人証の取得が 必要です

在外選挙人名簿への登録資格

- 1 満18歳以上
- 2 日本国籍保有者
- 3 海外に3か月以上居住
(出国時登録申請※をした方を除く。)

※国外転出をする際に市区町村の窓口で行う申請

必要書類を準備し申請書に
記入、日本大使館・総領事館
等の領事窓口で登録申請

3か月の居住期間経過後に
日本大使館・総領事館等から
住所確認の連絡を受ける

在外選挙人証の受取
(郵送又は領事窓口)

用意するもの

- ・パスポート
- ・登録申請書
- ・居住していることを
証明できる書類
(在留届を提出済みの方は不要です。)



日本大使館・
総領事館等



電話 又は はがき



在外選挙人証



同居家族による代理申請もできます

申請者の署名入り登録申請書及び申出書※、申請者及び代理の方のパスポート等をご用意ください。

※登録申請書及び申出書は、領事窓口又は総務省のホームページから入手できます。

在外投票は次の3つの方法で行うことができます

在外公館等投票



直接日本大使館・総領事館等に
出向いて投票する方法

郵便等投票



投票用紙等を事前に請求して
記載の上、登録先の選挙管理委員会へ
郵送する方法

日本国内における投票



一時帰国した方や、帰国直後で
転入届を提出して3か月未満の方が、
日本国内で投票する方法

詳しくは 在デンマーク日本国大使館
TEL : (+45) 33113344
Mail : ryoji.han@ch.mofa.go.jp

又は

外務省 在外選挙

検索

まで





大使館からのお知らせ

～日本の旅券（パスポート）のセキュリティが強化され、新しいパスポートは交付までに1ヶ月程度かかります。ご旅行等を計画されている際にはご注意ください～

1 早期の旅券切替申請のお願い

令和7年3月24日から、旅券の偽変造対策を強化した「2025年旅券」の発給が開始されました。「2025年旅券」は在外公館で作成できず、全て日本国内で作成され当館まで配送されているため、旅券の申請から交付まで約1か月程度を要します。この機会に、改めて、現在お持ちの旅券の有効期間が十分かご確認いただき、早めの旅券の切替申請をご検討ください。旅券の残存有効期間が1年未満の場合に切替申請が可能です。また、オンライン申請の利用も併せてご検討ください。

2 犯罪被害に遭わないために

最近、コペンハーゲン市内のメトロ車内、アマリエンボー宮殿、コペンハーゲン中央駅、ストロイエ通り、ニューハウン等において日本人が被害に遭うスリが多発していますので、財布や旅券等の貴重品類は、できるだけ内ポケット等の衣類の内側に入れて肌身離さず身に付けてください。また、人通りの多い場所ではショルダーバッグやバッグは体の前に抱えて持ち、常に視界の中に置くなど、十分気をつけてください。

3 在留届の届出のお願い

(1) 在留届とは

旅券法第16条により、外国に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する日本人は、その地域を管轄する日本の大使館又は総領事館（在外公館）に「在留届」を提出することが義務付けられています。まだ在留届をご提出いただいていない方は、早期のご提出をお願いいたします。

(2) 届出方法

ア 新規届出

在留届の新規届出は外務省ホームページの「在留届電子届出システム（ORRネット）」（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>）からオンラインで提出することが可能です。また、書面による届出をご希望の方は、当館領事窓口への提出又は郵送も受け付けていますが、旅券のオンライン申請には同システムにより在留届を提出する必要があるため、オンライン提出をおすすめします。

イ 記載事項の変更

住所や緊急連絡先など記載事項に変更が生じた場合、「在留届電子届出システム（ORRネット）」により届出された方は、同システムからオンラインで変更のお手続きをいただくことが可能です。一方、書面で大使館に届出をされた方は、当館領事窓口にて変更内容をお申し出いただくか、郵便または電子メールにて当館までご連絡ください。

ウ 帰国・転出届

帰国又は当館管轄地域外へ転出する場合は「帰国・転出届」を提出してください。「在留届電子届出システム（ORRネット）」により届出された方は、同システムからオンラインで変更のお手続きをいただくことが可能です。一方、書面で大使館に届出をされた方は、当館領事窓口にて変更内容をお申し出いただくか、郵便または電子メールにて当館までご連絡ください。

緊急事態発生時などの安否確認作業に支障を来すおそれがありますので、帰国・転出される際は、忘れずに帰国・転出届を提出いただきますようご協力をお願いします。

(3) 領事メールの発信

在留届に記載していただいたメールアドレス宛に、事件・事故の情報、注意が必要なイベントに関する安全情報、教科書配布など生活のために必要な情報をお知らせしています。

4 在外選挙人名簿への登録について

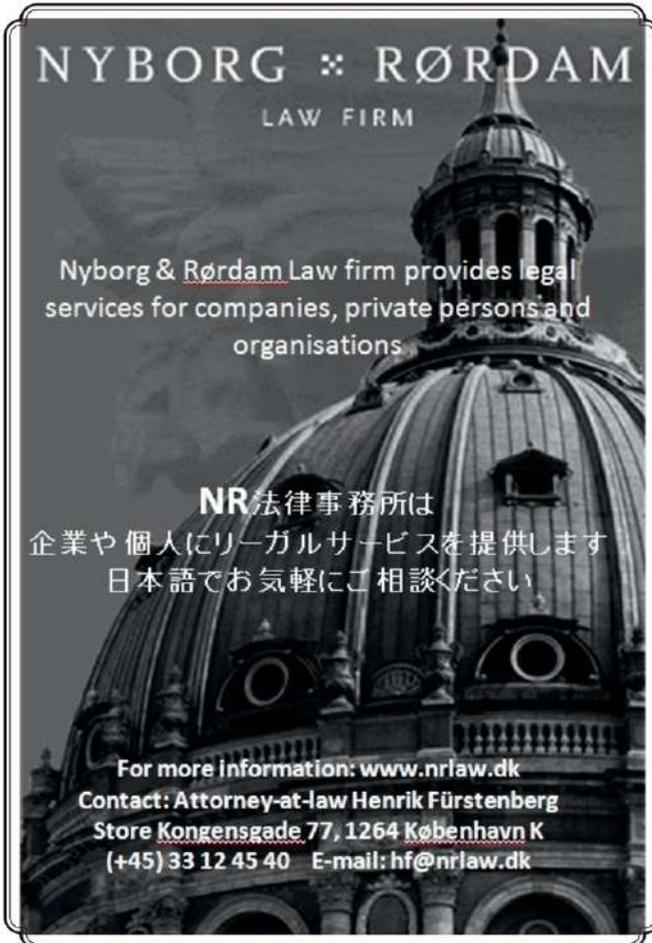
令和8年1月28日から1月31日まで行われた第51回衆議院議員総選挙等の在外公館投票では、多数の方にご来館いただき、誠にありがとうございました。在外選挙人名簿登録は、申請から在外選挙人証の交付まで2か月程度かかる場合がありますので、まだ登録がお済みでない方は、早めにお手続きをお願いいたします。在外選挙人証を取得した場合、一時帰国等の場合には日本国内で投票することも可能となります。

また、在外選挙人証を紛失された方や在外選挙人証の「投票用紙等の交付状況」欄に記載する余白がなくなった方については、再交付申請が可能です。再交付申請は、郵送でも受け付けていますので、郵送を希望される場合には「在外選挙人証再交付申請書（兼記載事項変更届出書）：外務省ホームページでダウンロード可」、「お手持ちの在外選挙人証（紛失の場合を除く）」及び「氏名・住所を記載した返信用封筒」を同封の上、当館宛てに郵送してください。

5 領事窓口のご案内

現在、多数の来館者にお越しいただいており、時間帯によっては領事窓口が大変混雑しています。迅速な受理、各種発給等に努めていますが、なるべく日程に余裕を持って申請していただくとともに、できる限り窓口が閉まる30分前に来訪いただきますよう皆様のご協力をお願いいたします。

・領事窓口開館時間 平日（開館日）
午前9時から正午まで
午後1時30分から午後4時まで



NYBORG :: RØRDAM
LAW FIRM

Nyborg & Rørdam Law firm provides legal services for companies, private persons and organisations.

NR法律事務所は
企業や個人にリーガルサービスを提供します
日本語でお気軽にご相談ください

For more information: www.nrflaw.dk
Contact: Attorney-at-law Henrik Fürstenberg
Store Kongensgade 77, 1264 København K
(+45) 33 12 45 40 E-mail: hf@nrflaw.dk

アンデルセン
**ANDERSEN
BAKERY**



Thorshavnsgade 26, 2300 København S
Tlf: 3375 0735 mail:kontakt@andersenbakery.com



2027年ENJA大会 技術サポート募集

2005年、デンマーク日本人会の発案から誕生した欧州日本ネットワーク（ENJA）。欧州各地の日本人会をつなぐネットワークとして発展を続け、2027年6月にはオンライン大会の開催を計画しています。テーマ内容の準備は着実に進んでいますが、大会を成功させるためには“技術面の支え”が欠かせません。
そこで、会員の皆様をお願いします。

＼ Zoom運営サポートスタッフ大募集！ ／

Zoom会議の立ち上げ、当日の操作、進行補助などをお手伝いいただける方を探しています。専門家である必要はありません。基本的な操作経験があり、当日落ち着いて対応できる方であれば大歓迎です。ご家族やお知り合いでご協力いただける方をぜひご紹介ください。

デンマークから生まれたENJAを、次の世代へとつなぐ大切な節目の大会です。皆様のお力添えを心よりお待ちしております。ご参加・ご協力をご検討いただける方は、nihonjinkai@hotmail.com までご連絡ください。

ENJA執行委員、デンマーク代表一同