

2025 矢巾町国際交流事業

# 第29回アメリカ・フリモント町 中学生海外派遣報告書



矢巾町国際交流協会



## 《目 次》

アメリカ・フリモント町派遣団名簿 .....	1
アメリカ・フリモント町派遣旅程表 .....	2
交流 30 周年記念フリモント派遣報告	団長 木村 毅..... 3
矢巾町・フリモント町友好都市 30 周年記念及び派遣事業に参加して	引率 村松 陽子..... 7
フリモントの思い出	引率 スティーブン コーラー.....11
<b>【矢巾町立矢巾中学校】</b>	
国際交流の大切さ	3 年 築田 紗良.....15
フリモント派遣事業を通して	2 年 及川 蒼生.....19
国境を越えて学んだこと ～異文化交流と環境保全を通して～	2 年 古川 愛咲.....23
人生の大切な宝物	2 年 柏崎 奈々.....29
派遣事業に参加して学んだこと	2 年 石川 来穂.....33
かけがえのない思い出	2 年 菅原 陽葵.....37
<b>【矢巾町立矢巾北中学校】</b>	
11 日間の宝物	2 年 山本 陽向子.....43
派遣報告書	2 年 似田貝 朋加.....47

## 2025 年度 フリモント町派遣団名簿

No	氏名	学校名	プレゼン	presentation title	ホスト先
1	築田紗良 <small>きよた さら</small>	矢巾中学校	学校行事	School events	Cali Smith
2	及川蒼生 <small>おいかわ せい</small>	矢巾中学校	学校の校則	School rules	Breyer Lamadline
3	古川愛咲 <small>ふるかわ みさき</small>	矢巾中学校	囲碁	Go (Japanese "IGO")	Claire McCue
4	柏崎奈々 <small>かしわざき なな</small>	矢巾中学校	給食	School lunch	Allie Slater
5	石川采穂 <small>いしかわ くるみ</small>	矢巾中学校	日本のアニメや 漫画	Japanese anime and manga	Emmeline O' Connel
6	菅原陽葵 <small>すがわら ひまり</small>	矢巾中学校	さんさ踊り	Sansa dance	Paiton Rich
7	山本陽向子 <small>やまもと ひなこ</small>	矢巾北中学校	和菓子	Japanese sweets	Opal Huff
8	似田貝朋加 <small>にたがいともか</small>	矢巾北中学校	折り紙	Origami	Brooklyn Arehart
9	木村 毅 <small>きむら たけし</small>	団長			Jim Welsh
10	村松陽子 <small>むらまつ ようこ</small>	引率			Todd Blake
11	スティーブン コーラー	引率			Zach Lienau

# 旅程表

矢巾町国際交流協会事業 2025年度フリモント町派遣

日次	月日 (曜)	地名	現地時間	交通機関	行程	食事
1	10/23 (木)	盛岡駅発	08:02	はやぶさ 8	新幹線にて東京駅へ	朝:— 昼:— 夕:—
		東京駅着	10:33	JR線	JR京浜東北線(快速)にて浜松町駅へ	
		東京駅発	11:00		東京モノレール	東京モノレールにて羽田空港へ
		浜松町駅着	11:04	到着後、出国手続き		
		浜松町駅発	11:20	DL274 便	■JTB 空港スタッフがご案内いたします	
		羽田空港第3ターミナル着	11:33		空路、メトロポリタン国際空港へ(機内食 2回)	
		羽田空港発	15:15		日付変更線通過	
		メトロポリタン国際空港着	14:15	DL4035 便	■JTB スタッフにて乗り継ぎサポート (税関通過後スタッフと合流し、出発ゲートまで)	
		メトロポリタン国際空港発	18:00		到着後、入国手続きをしグランドラビッツへ	
		グランドラビッツ空港着	18:56		到着後、お客様手配の専用車にて移動 * 現地移動・宿泊先=お客様手配	
2 ~ 9	10/24 (金) ~ 10/31 (金)	フリモント町			* 終日お客様手配	朝:— 昼:— 夕:—
10	11/1 (土)	フリモント町	早朝	DL2913 便	* 現地移動=お客様お手配	朝:— 昼:— 夕:—
		グランドラビッツ空港着			到着後、出国手続き	
		グランドラビッツ空港発	07:00	DL121 便	■JTB スタッフにて乗り継ぎサポート (到着ゲートでスタッフと合流し、出発ゲートまで)	
		セントポール国際空港着	07:34		空路、羽田空港へ(機内食 2回)	
セントポール国際空港発	12:25		【機中泊】			
11	11/2 (日)	羽田国際空港着	15:20	東京モノレール	到着後、入国手続き	朝:— 昼:— 夕:—
		羽田空港第3ターミナル発	17:14		東京モノレールにて浜松町へ	
		浜松町駅着	17:27	JR線	JR線(山手線/京浜東北線)にて東京駅へ	
		浜松町駅発	17:41		新幹線に乗り換え	
		東京駅着	17:48	はやぶさ 37	新幹線にて盛岡駅へ	
		東京駅発	18:20		無事到着後、解散	
盛岡駅着	20:33					

# 交流 30 周年記念フリモント派遣報告

矢巾町国際交流協会 会長 木村 毅

日本から飛行機を乗り継いで約 1 万キロ離れた米国ミシガン州フリモントに到着するまで、乗り継ぎの時間を合わせておよそ 29 時間を要します。そこは、なだらかな丘陵の大地に果樹園や牧草場が広がり、無数の湖沼に囲まれた長閑で落ち着いた町です。

友好都市締結をして 30 周年を迎えた記念すべき年に、矢巾町から 16 人の訪問団がこの地に降り立ちました。矢巾町議会議長と国際交流協会担当者、それに矢巾中と矢巾北中の生徒 8 名と引率者 3 名、さらに参加を希望した町民 2 名です。

長時間の旅路の末、私たちは秋の暗闇につつまれたミドルスクールの駐車場に到着しました。2025 年 10 月 23 日午後 9 時 30 分でした。待ち受けていたホストファミリー達は、緊張していた生徒達を気遣うように微笑を浮かべ、不安そうな面持ちの生徒達を一人一人車に乗せ、テールライトと共に暗闇に走り去っていきました。私は、生徒たちの不安とも期待ともつかない様子に、例年のことですが、「頑張れ！」と声をかけてあげたい気持ちになりました。一方でホームステイを終えて帰る時には涙ながらの別れになることも確信していました。

翌日、朝 8 時からミドルスクールの体育館で私たちの歓迎会が始まりました。全校生徒が待ち受ける中で、高校のマーチングバンドが高らかに演奏しながら入場し、私達もそのあとに続いて入場。国歌斉唱と国旗掲揚があり、フラッグ・トワラーズのパフォーマンスで幕を開けました。華やかなセレモニーを好むアメリカ風の雰囲気を感じさせる開幕でした。最初に、ジム・リンバーグ市長の挨拶、廣田清実矢巾町議会議長の挨拶、ブラッド・レイバーン教育長らの挨拶に続き、大画面のスクリーンに矢巾町関係者による交流の思い出話の映像、矢巾町の中学生徒による集団デモンストレーションの様子が映し出され、30 周年目の交流のスタートに相応しい式典を演出して頂きました。関係者の温かい思いやりが込められた交流の幕開けでした。

歓迎会の後、街の中央にある市庁舎に移動し、北側の庭で「30 周年記念植樹式」が行われました。記念樹として銀杏の木 (Ginkgo tree) が準備され、リンバーグ市長と廣田議長を手始めに、生徒達も加わり皆で土寄せを行い、植樹を完了しました。

植樹後は、フリモント市特製のバッグに入った様々な記念品を頂き、フリモント市の心遣いに感激した次第です。その後、生徒達はフリモントの街並みの見学やアート展示・体験館などの訪問に出発、大人は市庁舎でフリモントの議員や協会関係者たちと昼食をとりながら、これまでの交流について円卓を囲んだディスカッションが設定され、矢巾とフリモントの交流をさらに発展させてゆくことで共通理解が出来たと感じています。



翌日（土曜）朝 8 時半には、前日の歓迎会でフリモント国際交流協会から功労賞を授与されたリチャード・カレンバック氏の自宅で開かれた朝食会に招かれました。矢巾町とフリモント市のホストなど、関係者十数人で美味しいサラダや手料理を頂きました。このような朝食会は日本ではほとんどあり得ないコミュニティの人間関係の構築の仕方で、開拓時代から続いてきたアメリカ人の伝統や心遣いを感じる機会を得ました。その後、私たちは地元フリモント空港に向かい、セスナ機でフリモント市の街並み、広大な牧草地、フリモント湖を上空から眺めました。さらに、夕方にはシティー・マネージャ（市政行政官）トッド・ブレイク氏のログハウス風のご自宅で夕食会を開催していただき、それまでこの国際交流に関わってきた多くの人々が焚火を囲みながら、新たな出会いや旧交を温める楽しい時間を過ごしました。

翌日の日曜は、インディアン・サマーの清々しい陽気に恵まれ、フリモント市の大人のホストファミリー6人（トッド、ローレン夫妻、ジム、ザック夫妻）が、フリモントから2時間ぐらい走ったグランド・ラピッツの東側にある「フレデリック・マイヤー博物館・植物園・彫刻公園」に集合し、私達と一緒に、多様な種類の植物や屋外に



展示されている巨大彫刻、そして日本庭園を堪能させていただきました。帰りには土産物を買えるモールにも立ち寄って頂き、細やかな配慮をして頂いた感謝の一日でした。

そして、いよいよ翌日からは、約 1 週間にわたる生徒のプレゼンテーションの授業がミドルスクールを中心に開始されました。緊張を撥ね退け一生懸命に準備したテーマを英語で伝えようとする生徒達に、同行した町民参加おふたりも思わず手助けする姿があり、生徒たちのスキルは着実に上達していきました。ホストの生徒達との連携も程よく取れ、「今回の生徒たちのプレゼンは大変立派でした。」とローレン・エドワーズ先生にも評価して頂きました。私自身も同感でしたし、とても嬉しい思いでした。この陰にはスティーブ・コーラー先生のいつもながらの熱心な英語指導があったからこそだと思い、大変感謝しています。

ところで、滞在中の私のホストファミリーはジム・ウェルシュさんとレスリー・ウェルシュさん夫妻でした。昨年フリモントを訪れた際にも、このご夫妻がホストファミリーを務めてくださいました。レスリーさんは病院の看護師で、夜勤の仕事があるにもかかわらず、孫達のために編み物をする時間を見つけるなど、愛情深い奥様です。ご主人のジムさんは中学校の理科教師です。家事全般をこなし、また、日常のいろいろな物の修理も全て自分でできるほどの腕前です。実際、家の暖房設備も自分で設置し、キャンピングカーは 4 台も作成しています。家の裏にはお父様から受け継いだ広大な牧草地があり、矢巾町からの訪問団が来た際には、トラクターで「干し草の積まれた荷台」(Hay ride)に皆を乗せて楽しませてくれたり、焚き火でホットドックを焼いたり、あぶったマシュマロをクラッカーに挟んで食べさせてくれたりして楽しませてくれました。

私は、この友好都市締結 30 周年目にあたる訪問で、フリモント市の人々の細やかで温かい『おもてなしの心』を再認識し、心から感謝しています。そして、この交流の意義とそのすばらしさをさらに多くの矢巾町の子供達に体験してもらい、広く世界に目を向け、自分の未来に挑戦するような人間になってもらいたいといつも願っています。

## **Report on a Visit to Fremont on the 30th Anniversary of Exchange**

**Takeshi Kimura,  
Chairman, Yahaba Town International Association**

It takes approximately 29 hours, including layovers, to fly from Japan to Fremont, Michigan, USA, approximately 10,000 kilometers away. It's a peaceful and tranquil town, surrounded by rolling hills, orchards, pastures, and countless lakes and ponds.

To mark the 30th anniversary of the sister city agreement, a delegation of 16 people from Yahaba Town landed here. The delegation consisted of the Yahaba Town Council Chairman, the International Association Secretariat staff, eight students and three chaperones from Yahaba Junior High School and Yahaba North Junior High School, and two voluntary local residents.

After a long journey, we arrived in the middle school parking lot, shrouded in chilly autumn darkness. It was 9:30 PM on October 23, 2025. The host families, with gentle smiles on their faces, picked up each of the slightly nervous students, helped them into their cars, and drove off into the darkness with their taillights flashing. Seeing the students' expressions, a mixture of anxiety and anticipation, made me want to encourage them, as I do every year. At the same time, I was certain that it would be a tearful farewell when they returned home.

The next day, our welcome party began at 8:00 AM in the Fremont Middle School gymnasium. With the entire student body waiting, the high school marching band made a grand entrance, followed by us. The ceremony kicked off with the singing of the national anthem, the raising of the flag, and a spectacular performance by the Flag Twirlers. It was a moment that truly immersed us in the American spirit of grand ceremonies. The event continued with speeches from Mayor Jim Rynberg, Yahaba Town Council Chairman Kiyomi Hirota, and Superintendent of Education Brad Reyburn. An orchestra performance, videos of Yahaba Town officials looking back on the history of mutual exchange, and demonstration by Yanaba Town high school students were shown on a large screen, creating a ceremony befitting the start of our 30th anniversary exchange.

After the welcome reception, the event moved to City Hall, where the 30th Anniversary Tree Planting Ceremony was held in the north garden. A ginkgo tree was prepared as a commemorative tree, starting with Mayor Jim Rynberg and Town Council Chairman Hirota Kiyota, along with the students, all joined in, covering the tree with soil and completing the planting.

After the tree planting, we were presented with various commemorative gifts in special bags made by the City of Fremont, and were deeply touched by the thoughtfulness of the City of Fremont. The students then strolled through Fremont streets, visiting art exhibits and hands-on workshops. The adults had lunch with Fremont council members and association officials at City Hall, where they held a round-table discussion about past exchanges and felt a shared understanding that they would continue to further develop the relationship between Yahaba and Fremont.

The following morning (Saturday), from 8:30 a.m., we were invited to a breakfast reception held at the home of Richard Kallenbach, who received the Fremont International Association's Lifetime Achievement Award at the welcome party. We enjoyed delicious salads and home-cooked meals with over a dozen people, including hosts from Yahaba Town and Fremont City. This was a way of building community relationships that is rare in Japan, and it provided an opportunity to experience the traditions and thoughtfulness of the people that have been passed down since pioneer days. Afterwards, the adult visitors headed to the local Fremont Airport, where they had the opportunity to view Fremont's townscape, rural landscape, and Fremont Lake from the air in a Cessna. In the evening, City Manager Todd Blake hosted a dinner party at his log cabin, where many of those who had been involved in this international exchange enjoyed a pleasant time around a bonfire, making new acquaintances and catching up on old friendships. The following Sunday, we were blessed with beautiful Indian summer weather, our six host families from Fremont (Todd, Loren & Lisa, Jim, Zack & Liz) welcomed us at the Frederik Meijer Museum, Botanical Gardens, and Sculpture Park, located east of Grand Rapids, about a two-hour drive from Fremont. We enjoyed the many plants and the large outdoor sculptures on display. On the way back, they even stopped by the mall to buy some souvenirs, and it was a day we were grateful for their thoughtful consideration.

The next day, the Yahaba students were about to begin their presentations to the middle school students. Although they looked nervous, they worked hard on the presentation they had been working on. Suzu and Satoko, the adults who accompanied us, couldn't help but step in to help them.

Thanks to their support, they were able to work well with the students and their host students, and their English skills have steadily improved. Their skills steadily improved. Mr. Lauren Edwards praised them, saying, "The students' presentations this time were excellent." I agreed, and it's a fond memory. I believe this was possible only because of Mr. Steve Kohler's always competent and enthusiastic English instruction, and I am very grateful for that.

By the way, my host family during my stay there were Jim and Leslie Welsch. They were my hosts when I visited Fremont last year, and I also welcomed Jim when he came to Japan this year on the Fremont Invitation Program. His wife Leslie is a hospital nurse, and despite working night shifts, she is a caring wife who finds time to knit for her grandchildren. Jim is a middle school science teacher. He is a skilled and talented man who can manage all aspects of his household and even repair things himself. He even installed his own heating system and built four camper vans. Behind his house is a vast pasture he inherited from his father, and when a visiting group from Yahaba Town came, he drove a tractor out for a hayride and entertained everyone with a bonfire.

During this visit, which commemorates the 30th anniversary of our sister city partnership, I was once again reminded of the attentive and warm hospitality of the people of Fremont, and I am truly grateful. I hope that even more children from Yahaba Town will learn about the wonderfulness of this exchange, so that they should broaden their outlook on the world and take on challenges for their own future.

## 矢巾町・フリモント町友好都市締結 30 周年記念及び 派遣事業に参加して

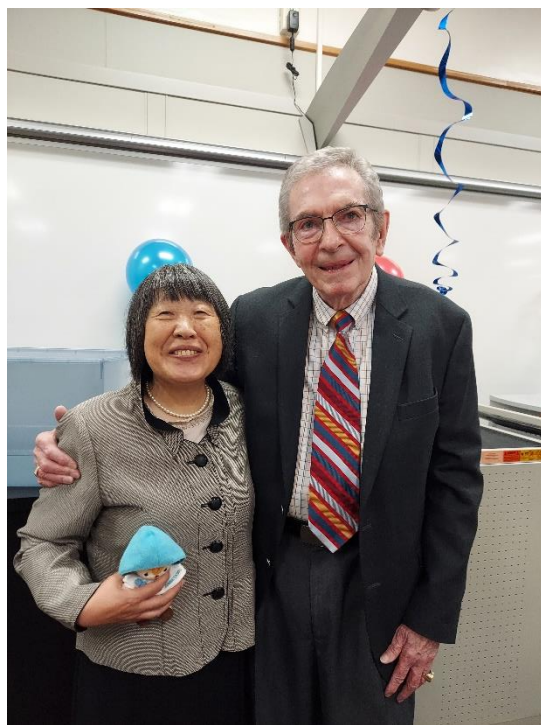
矢巾町国際交流協会 副会長 村松 陽子

2025 年 10 月 23 日～11 月 2 日までアメリカミシガン州フリモント町を訪問し、矢巾町とフリモント町の友好都市締結 30 周年記念事業及び、例年実施されている生徒派遣事業に、引率として参加しました。

私はこれまで 30 年にわたり国際交流事業の役員として関わってきましたが今回の訪問は両町が長年にわたり築いてきた信頼関係と交流の歴史を改めて実感する、大変意義深い機会となりました。

30 周年記念事業では、友好の証として記念植樹（銀杏の木）を行い、またフリモント町の議員の皆様と昼食会と意見交換の場を設けていただきました。行政関係者同士が率直に意見を交わし、互いの地域や教育、国際交流について語り合える関係が続いていることに、30 年の積み重ねの重みを強く感じました。さらに、久しぶりにフリモント町長やこれまで交流を続けてきた友人の皆さんと再会することができ、変わらぬ温かさや友情に心からの感動を覚えました。

派遣事業では、矢巾町から参加した 8 名の生徒が 55 分間の授業の中で日本の文化についてプレゼンテーションを行いました。生徒たちは英語での説明に真剣に取り組み、折り紙やさんさ踊りなどの体験型アクティビティを通して、日本の文化を分かりやすく伝えていました。フリモントの生徒たちも積極的に参加し、笑顔あふれる交流の時間となったことが大変印象に残っています。また、ホストシスターが進んで準備や説明を手伝う姿から、家庭と学校が一体となって交流を支えていることを感じました。



滞在中にはハロウィンを迎え、生徒たちは初めてのジャックオーランタン作り、仮装を体験し、アメリカの文化を楽しみながら学ぶ貴重な時間を過ごしました。こうした日常生活の中での体験こそが国際理解を深める大切な経験であると引率者として改めて実感しました。私自身は Todd & Terri Blake さんの家族のもとでホームステイをさせていただき、家族の一員のように温かく迎えていただきました。その親切なおもてなしに感謝の気持ちでいっぱいです。

国際交流が30年にわたり続いていることは、決して当たり前のことではなく、多くの関係者の皆様の努力と情熱の積み重ねによるものです。今回の訪問を通して、これまで築いてきた交流の意義を次の世代へ確実につないでいく責任を、改めて感じました。最後に、本事業に関わってこられたすべての関係者の皆様に、こころから感謝申し上げます。



## Participation in the 30th Anniversary of the Sister City Partnership Between Yahaba Town and Fremont, Michigan, and the Student Delegation Program

Yoko Muramatsu,

Vice chairman, Yahaba International Exchange Association

From October 23 to November 2, 2025, I visited Fremont, Michigan, to take part as a chaperone in the 30th anniversary events celebrating the sister city partnership between Yahaba Town and Fremont, as well as the annual student delegation program.

Having been involved in international exchange activities as a board member for the past 30 years, this visit was a deeply meaningful opportunity for me to once again appreciate the long-standing trust and history of exchange that our two towns have built together.

As part of the 30th anniversary events, a commemorative ginkgo tree was planted as a symbol of friendship, and we were invited to a luncheon and discussion session with members of the Fremont Town Council. Seeing administrative representatives openly exchange views and continue to discuss their communities, education, and international exchange reminded me of the profound significance of the 30 years of accumulated efforts. I was also deeply moved to reunite with the mayor of Fremont and many friends with whom we have maintained exchanges over the years, and to feel their unchanged warmth and friendship.

In the student delegation program, eight students from Yahaba gave presentations on Japanese culture during a 55-minute class. They worked earnestly to explain in English and used hands-on activities such as origami and the Sansa dance to convey Japanese culture in an engaging way. The Fremont students participated enthusiastically, and the lively, joyful atmosphere left a strong impression on me. I was also touched to see host sisters willingly helping with preparations and explanations, which showed how families and schools work together to support the exchange.

During our stay, we celebrated Halloween, and the students enjoyed valuable cultural experiences such as carving their first jack-o'-lanterns and dressing up in costumes. These everyday cultural experiences are precisely what deepen international understanding, and I was reminded of their importance as a chaperone. I myself stayed with the family of Todd and Terri Blake, who welcomed me warmly as if I were a member of their family. I am filled with gratitude for their kindness and hospitality.

The fact that our international exchange has continued for 30 years is by no means something to be taken for granted. It is the result of the dedication and passion of many people involved. Through this visit, I renewed my sense of responsibility to ensure that the significance of the exchange we have built is passed on to the next generation. In closing, I would like to express my heartfelt gratitude to everyone who has contributed to this program.



## フリモントの思い出

引率 スティーブン コーラー

2014年の秋、私は初めてフリモントを訪れました。今回の派遣団には、矢巾町の教育長、高校の英語教師、高校生3名、中学生6名、そして私が参加しました。やる気と期待に満ちた大きな派遣団でした。私たちはまずワシントンD.C.に数日滞在し、観光を楽しんだ後、フリモントへ向かいました。そこでは1週間にわたり、発表や文化交流、そして多くの楽しい経験をしました。私はリニューさんご一家（ザック、リズ、ケネディ、ベネット）の家に滞在し、とても温かく迎えていただきました。派遣団の発表を見ることも、ホストファミリーやフリモントで出会った人たちとの時間も、大変楽しいものでした。

そして11年後の2025年の秋。今年は、フリモントと矢巾町の友好都市締結30周年にあたります。今年の派遣団には、中学生8名、国際交流協会の会長、女性引率者、そして私が参加しました。さらに、30周年を記念する特別メンバーとして、矢巾町議会議長、文化スポーツ課の職員2名、矢巾町民2名も同行しました。今回は2014年のようにワシントンD.C.には行かず、全期間をフリモントで過ごしました。私にとっては4回目のフリモント訪問であり、リニュー家に滞在するのは3回目でした。（2017年はジャニース家のレイチェルとデイブの素敵なログハウスに滞在し、2018年には再びリニュー家にお世話になりました。）

生徒たちは、8月の夏休みから発表の準備を始めました。発音練習やパワーポイントの作成、説明会などのために、10回以上集まりました。生徒たちは40時間以上かけて、フリモント中学校の生徒にとって楽しく、興味深い内容になるよう工夫してきました。その努力の成果は見事に発揮され、フリモントでも素晴らしい発表ができました。現地の生徒たちも楽しんでくれたようで、活動にも積極的に参加していました。先生方からも「発音が良い」「英語力が高い」というお褒めの言葉をいただき、私も大変安心し、誇らしく思いました。30周年を祝うにふさわしい成果だったと思います。

私自身も、フリモントで素晴らしい時間を過ごしました。旧友や以前のホストであるレイチェルさんとも再会でき、リニュー家での滞在も心から楽しめました。家族の一員のように温かく迎えてくださり、滞在中は常に気遣っていただきました。土曜日にはグランドラピッズへ出かけ、コーヒーを楽しみ、美術館を訪れ、ホロックス・マーケットでの買い物や、思いがけず発見したハロウィン・スピリットの店も楽しむことができました。日曜日にはリズさんが手作りワッフルを作ってくれ、その後またコーヒーを飲みに行き、バーベキュー用のステーキとハンバーガーを買いました。午後はブランストロム・パークを散策し、美しい紅葉を満喫しました。夜にはザックさんがステーキをグリルしてくれ、その味は最高でした。まさに完璧な週末でした。

また、別の日には一緒にスパゲッティとミートボールづくりも楽しみました。私はガーリックトマトソースを、リズさんはミートボールを、ザックさんは手作りスパゲッティを担当しました。私も生地を伸ばしたり切ったりする作業に参加しました。毎朝、ザックさんがハンドドリップのコーヒーを淹れてくださり、本当に大切にいただいていると感じました。



感謝の気持ちとして、ホロックス・マーケットで花を買い、秋をイメージしたいけばなをつくりました。オレンジ色の菊、黒い麦、色づいたユーカリの葉を使い、両側に手を広げて迎え入れるような形にしました。それはまさに、三度目の滞在でも温かく迎えてくれたホストファミリーの姿そのものです。

全体を通して、この旅は関わったすべての人にとって素晴らしい経験となりました。新しい友達ができ、懐かしい友人たちと再会でき、長い友情がさらに深まりました。私にとってフリモントは今や第二の故郷のように感じられます。また訪れることができる日を楽しみにしています。それまでどうぞお元気で。



# Memories of Fremont

Stephen Coler, Chaperone

My first visit to Fremont was in the autumn of 2014. The delegation included the Superintendent of Yahaba, an English teacher from the high school, three high school students, six junior high school students, and myself. It was a large group full of motivated and excited students. We spent a couple of days in Washington, D.C., enjoying the sights before heading to Fremont for a week of presentations, cultural exchange, and fun. I had the good fortune of staying with the Lienau family (Zach, Liz, Kennedy, and Bennett), and they treated me wonderfully during my stay. I enjoyed traveling with the delegation, watching their presentations, and spending time with my host family and the many people I met in Fremont.

Fast forward to the autumn of 2025, eleven years later. This year marked the 30th anniversary of the Fremont-Yahaba Friendship City Program. Our delegation included eight junior high school students, the President of the International Exchange Program, a female chaperone, and myself. To commemorate this milestone year, we were also joined by a special group consisting of the Chairman of the Yahaba Town Council, two members of the Bunka-Sports Department, and two citizens of Yahaba. Unlike in 2014, we did not travel to Washington, D.C.; instead, we spent our entire time in Fremont. This was my fourth visit to the city and my third time staying with the Lienau family. (In 2017, I stayed with the Jaunese family, Rachel and Dave, who were also wonderful hosts in their log home, and in 2018 I stayed with the Lienaus again.)

The students began preparing their presentations during their summer vacation in August. Over the next several months, we met more than ten times to practice pronunciation, polish PowerPoint slides, and hold informational meetings. Altogether, the students spent over 40 hours working to make their presentations interesting and enjoyable for the Fremont Middle School students. Their hard work paid off, and they delivered excellent presentations that Fremont students seemed to genuinely enjoy, including the activities that went with them. Several teachers also commented on the high quality of the presentations, praising the students for their pronunciation and English ability. Hearing this was a great relief to me, and I was proud of all they had accomplished. It was a wonderful way to celebrate the 30th anniversary.

I also had a wonderful time in Fremont. I caught up with old friends, including my former host Rachel, and thoroughly enjoyed once again staying with the Lienau family. They treated me like one of their own and made sure I had a fantastic time. On Saturday, we spent the day in Grand Rapids, enjoying coffee, the art museum, a fun trip to Horrocks Market, and even a surprising visit to a Spirit Halloween store. On Sunday, Liz made homemade waffles for breakfast, and later we went out for more coffee and picked up steaks and burgers to grill. In the afternoon, we took a walk through Branstrom Park and admired the beautiful fall foliage. That evening, Zach grilled the steaks, and they were delicious. It was a perfect weekend.

Another evening, we made spaghetti and meatballs together. I made a garlic tomato sauce, Liz made the meatballs, and Zach made homemade spaghetti noodles. I even helped roll out and cut the dough. Every morning, Zach made sure I had a hand-dripped coffee with breakfast. I felt truly cared for and deeply appreciated their kindness.

As a small thank you, I picked up some flowers at Horrocks Market and made an autumn inspired ikebana arrangement using orange mums, black wheat, and colored eucalyptus leaves. The arrangement reached outward like outstretched arms, welcoming you in. This represented exactly what my hosts had done for me for the third time.

All in all, it was a wonderful trip and a meaningful experience for everyone involved. New friendships were made, old friends were reunited, and long-standing relationships were strengthened. Fremont feels like a second home to me now, and I hope I can visit again in the future. Until then!

# 国際交流の大切さ

矢巾町立矢巾中学校 3年 築田 紗良

私は、このフリモント派遣事業を通して、国を超えたつながりの大切さを知ることができました。

盛岡駅で家族と別れ、新幹線で羽田空港へ向かい、そこから飛行機に乗ってアメリカへ渡りました。最初は、海外へ向かっているという実感があまりわきませんでした。しかし、飛行機の窓から海と雲が見えた瞬間、今まで見たことのない世界へ踏み出したのだと実感しました。

長時間のフライトを終え、今までにないほど緊張しながら、ついにホストシスターと合流しました。自己紹介と挨拶を交わした後、バスに乗って学校へ向かいました。最初は英語での会話に慣れず、うまく話すことができませんでした。ホストシスターの Cali が、私が理解しやすい単語を使ってくれたり、翻訳アプリを使ってくれたりしたおかげで、少しずつ緊張がほぐれていきました。ホストマザーも笑顔で話しかけてくれたので、ホームステイに不安を感じていた私は、とても安心することができました。家へ向かう途中、ホストマザーがマクドナルドをテイクアウトしてくれました。そこで見たドリンクの大きさから、ここが異国の地であることを改めて実感しました。

次の日、学校で歓迎会を開いていただきました。そこで見たブラスバンドの演奏はとても迫力があり、かっこよかったです。その後、消防署や市役所の見学、アートプレイスでの体験を通して交流を深めました。帰宅途中には、ホストマザーがウォルマートに寄ってくれました。そのスーパーでは、食料品だけでなく衣類や雑貨なども売られており、日本との違いを感じました。特にお菓子の種類がとても豊富で、美味しそうなものがたくさんあり、見ているだけでも楽しかったです。その日の夕方から夜にかけては、Cali の友達と合流し、ハロウィンパーティーに出かけました。仮装をして会場を回り、お菓子をもらったり、お化け屋敷のような場所に入ったりして、とても楽しい時間を過ごしました。

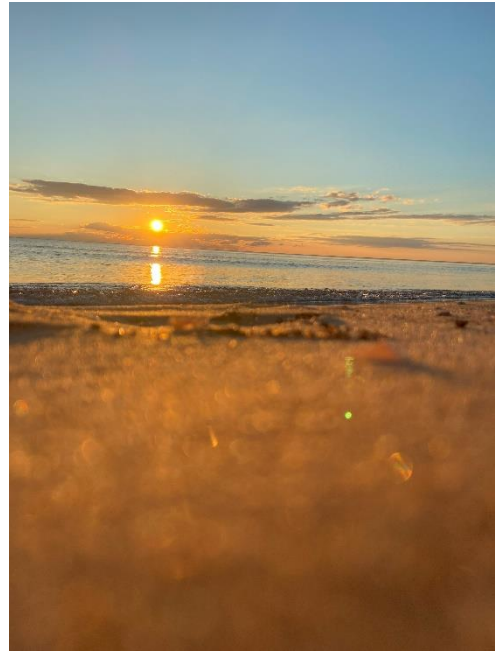
次の日は、イオンモールのようなショッピングモールに行きました。そこで、友達や家族へのお土産を買ったり、Cali とおそろいのブレスレットを買ったりしました。あるお店には日本のお菓子や漫画が置いてあり、海外でも日本の文化が親しまれていることを知って、とても嬉しくなりました。また、昼食にフードコートで食べたマグロのお寿司は、日本で食べるものとは味が違い、とても面白く感じました。

次の休日には、ホストファミリーを含めた家族全員で農場へ行きました。そこでは、自然を生かしたさまざまな体験をすることができ、とても楽しかったです。その後、ホストファミリーお気に入りの飲食店に連れて行ってもらいました。そのハンバーガーは、今まで食べた中で一番美味しく、次にフリモントを訪れたときにも、ぜひまた行きたいと思いました。

私のこの 10 日間で一番の思い出は、家族でミシガン湖へ行ったことです。到着した瞬間、目の前に広がる白い砂浜と透き通った水に心を打たれました。家族と湖を眺めながらクッキーを食べた時間は、この 10 日間で最も幸せなひとときでした。

この他にも、ハロウィンのダンスパーティーやキャンプファイヤーなど、現地では多くの貴重な体験をすることができました。その一つが、私にとって大切な思い出です。

私はこの 10 日間を通して、国際交流の大切さを学びました。無償で私を迎え入れてくださったホストファミリーの方々のような、国を超えた思いやりや小さな助け合いが、世界の平和につながっていくのではないかと感じました。このような国際交流をこれからも大切にし、この事業が何十年も続いてほしいと思います。今回、私を受け入れてくださったホストファミリーの皆様、国際交流協会の皆様、本当にありがとうございました。



# The Importance of International Exchange

Sara Yanata

Through the Fremont Exchange Program, I learned the importance of connections that go beyond national borders.

I said goodbye to my family at Morioka Station, traveled to Haneda Airport by Shinkansen, and then flew to the United States. At first, it did not really feel like I was going abroad. However, the moment I saw the ocean and clouds from the airplane window, I realized that I was stepping into a world I had never seen before.

After a long flight, I finally met my host sister, feeling more nervous than I had ever been. After exchanging introductions and greetings, we took a bus to the school. At first, I was not used to speaking English and could not express myself well. However, my host sister, Cali, used simple words that were easy for me to understand and also used a translation app, which helped me relax little by little. My host mother also spoke to me with a warm smile, so I felt very relieved, even though I had been worried about staying with a host family. On the way home, my host mother bought takeout from McDonald's. When I saw how large the drink was, I strongly felt that I was truly in a foreign country.

The next day, a welcome party was held for us at school. The brass band performance I saw there was very powerful and impressive. After that, we deepened our relationships through visits to the fire station and city hall, as well as activities at an art center. On the way home, my host mother stopped by Walmart. The store sold not only food, but also clothes and daily goods, which made me feel the differences from Japan. In particular, there was a wide variety of sweets, and many of them looked delicious, so just looking around was very fun. From the evening into the night, I met up with Cali's friends and went to a Halloween party. We wore costumes, walked around collecting candy, and visited places like haunted houses. I had a really wonderful time.

The next day, we went to a shopping mall similar to an Aeon Mall in Japan. There, I bought souvenirs for my friends and family and matching bracelets with Cali. In one store, I found Japanese snacks and manga, which made me happy to realize that Japanese culture is loved even overseas. Also, the tuna sushi I ate at the food court for lunch tasted different from sushi in Japan, which I found very interesting.

On the following weekend, I went to a farm with the entire host family, including my host father. There, I was able to enjoy many experiences that made use of nature, and it was a lot of fun. After that, we went to one of the host family's favorite restaurants. The hamburger there was the most delicious I had ever eaten, and I hoped to visit the

restaurant again the next time I come to Fremont.

My best memory from these ten days was going to Lake Michigan with my host family. The moment we arrived, I was deeply moved by the white sandy beach and the clear, beautiful water spreading out before my eyes. The time we spent eating cookies while looking at the lake together was the happiest moment of the entire trip.

In addition to these experiences, I was able to take part in many activities such as a Halloween dance party and a campfire. Each of these experiences has become a precious memory for me.

Through these ten days, I learned the importance of international exchange. I felt that the unconditional kindness and small acts of support shown by my host family, who welcomed me without asking for anything in return, could lead to peace in the world. I hope that international exchanges like this will continue to be valued and that this program will last for many decades. I would like to sincerely thank my host family and everyone at the International Exchange Association for welcoming me.

## フリモント派遣事業を通して

矢巾町立矢巾中学校2年 及川 蒼生

私は、フリモント派遣事業を通して、自分の可能性を見つけ、自分に自信がもてるようになりました。

1日目は、ほとんどの時間を飛行機や空港で過ごしました。パスポートや航空券などの大事なものを自己管理したり、テキパキと行動したりすることを常に考えなければならず、改めて集団行動の大切さを実感しました。

グランドラピッズ空港では、昨年6月に私の家にホームステイしたブレイヤーとその家族が迎えてくださり、再会を喜び合いました。この時は、これからの生活が楽しみで仕方なかったのですが、実際は、楽しいことばかりではありませんでした。フリモント到着から2日間は、ほとんど翻訳アプリに頼ってしまい、会話はほとんど聞き取れませんでした。受け答えも「Yes」か「No」くらいの簡単な返答しかできず、自分の英語力のなさを痛感しました。早速「日本に帰りたい」と思いましたが、焦らず、ゆっくりなじんでいこうと気持ちを切り替えました。その甲斐があっただけ、3日目からは自分でもびっくりするほど英語が聞き取れ、まだ単語の組み合わせではあったものの、相手と意思疎通が取れるようになってきました。

ミシガン湖に行ったのですが、湖なのに予想以上に広くて海に来たような気分になりました。また、ショッピングも行きましたが、日本のショッピングモールと違って一階建ての構造でした。売られているものすべての値段が高いと感じ、円安の影響を感じました。

4日目からは、フリモントの中学校でのプレゼンテーションが始まりました。ホストシスターのブレイヤーは、フリモント高校に行くため、離れ離れになってしまって、わたしは中学校でうまくやっていけるか不安でした。しかし、付き添いをしてくれたナッシュという男子生徒が優しく話し掛けてくれたので、その不安はなくなりました。私は1回目のプレゼンテーションから今まで練習してきたことを発揮できましたが、まだ生徒の皆さんが緊張していると感じたので、積極的に話し掛けたり、リアクションをしたり、目が合ったら笑顔で挨拶したりすることを意識しました。すると、彼らが、日本のことを質問してくれたり、ランチタイムに誘ってくれたり、不安でいっぱいだった朝からは想像できなかつたぐらい充実してきて、たくさんの友達ができました。通常授業では、ほとんど英語が聞き取れませんでした。先生がピンマイクのようなものを使って授業をしていること、フリモント高校の生徒は自分で車を運転し



て学校に来ている生徒が多いことにとても驚きました。

ハロウィンの日は、町を練り歩いてお菓子をもらいました。日本のハロウィンとは比べ物にならないほど町全体がハロウィン一色でとても楽しかったです。最終日は名残惜しい気持ちでいっぱいでしたが、フリモントでの思い出は、かけがえのない宝物になりました。



この11日間は、うまくいかないことも多かったですが、プレゼンテーションの日は緊張せず、堂々と英語を話すことができました。フリモントの中学生に「英語がとっても上手!」「発音がいいね」と言われたときには、事前研修会や自宅での練習の成果が出せてうれしかったです。最初は一緒に来ている派遣事業の友達と比べてしまい、自分は英語力が低いかもしれないと落ち込むこともありましたが、会話が聞き取れることや、

英語力が十分ではなくても意思疎通が可能であること、そして、外国の人とも仲良くなれる力が自分にあることを実感し、自分に自信がもてるようになりました。

私がこの派遣事業を通して特に大切だと思ったことは、言葉の壁を感じても、身振り、手振りや表情で自分の意思表示をはっきりすることです。私の英語は、十分な英文ではなかったですが、ジェスチャーをしたり、うれしいときは、とびっきりの笑顔で返したりすることで、相手に気持ちが伝わっていることが分かりました。それが、フリモントに行って一番実感したことです。

私が将来目指している職業は、多様な人とのコミュニケーション力が必要とされる職業です。だからこそ、私が派遣事業で学んだことを、存分に生かせると思っています。私は、これからの生活でも、この派遣事業で学んだことを生かして、さらにコミュニケーション力を高めていきたいです。

この他にも、現地に行かないと味わえないこと、かけがえのないことをたくさん学ぶことができ、フリモント派遣事業に参加できて本当によかったと思っています。たくさんの方々に支えられて、このような機会を得られたことに感謝しながら、これからの中学校生活と将来に向けて、何事も前向きに、全力で頑張っていきたいと思います。

# My experience through the Fremont Exchange Program

Aoi Oikawa

Through the Fremont Exchange Program, I discovered my own possibilities and became more confident.

On the first day, we spent most of our time on the airplane and at the airport. I had to manage my passport and ticket by myself and act quickly. This made me realize how important group behavior is.

At the Grand Rapids Airport, Breyer, who stayed at my house last June, and her family came to meet me. We were very happy to see each other again. I felt very excited, but the first days were not easy. I used a translation app almost all the time, and I could not understand most English. I could only answer “Yes” or “No.” I felt sad about my English skills. I even wanted to go back to Japan. But I tried to relax and take my time. Because of that, from the third day, I suddenly started to understand more English. I still used simple words, but I was able to communicate.

We visited Lake Michigan. It was so big that it looked like the ocean. We also went shopping. Unlike in Japan, the mall was only one floor. Everything felt expensive, and I felt the weak yen.

From the fourth day, we started doing presentations at Fremont Middle School. Breyer went to Fremont High School, so we could not stay together, and I felt worried. But a boy named Nash talked to me kindly, and my worry disappeared. I did my best in the first presentation. The students still looked nervous, so I tried to talk to them, react, and smile. Then they asked me questions about Japan and invited me to lunch. I made many friends, and the day became very fun. In normal classes, I could not understand much, but I was surprised that teachers used small microphones and that many high school students drove to school by themselves.

On Halloween, we walked around the town to get candy. The whole town was full of Halloween decorations, much more than in Japan. It was very fun. On the last day, I felt sad, but the memories became very special to me.

During these eleven days, many things were difficult, but I was able to speak English

without fear during the presentations. When students told me, “Your English is very good!” and “Your pronunciation is nice,” I felt happy because my practice paid off. At first, I compared myself to other students and felt down. But I learned that I can understand conversations, communicate even with simple English, and make friends from other countries. These things gave me confidence.

What I learned most is this: Even if there is a language barrier, you can still express yourself with gestures, body movement, and facial expressions. My English was not perfect, but when I used gestures and smiled, my feelings were understood. This was the biggest thing I felt in Fremont.

The job I want in the future needs strong communication skills with many kinds of people. So I think I can use what I learned in this program. I want to keep improving my communication skills in my daily life.

There were many things I could only experience by going there. I am very glad I joined the program. I thank everyone who supported me. From now on, I want to do my best in junior high school and work positively toward my future.

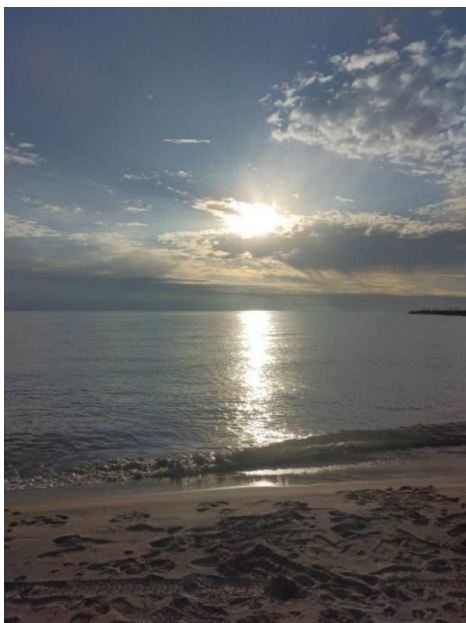
## 国境を越えて学んだこと～異文化交流と環境保全を通して～

矢巾町立矢巾中学校2年 古川 愛咲

私がこの派遣事業に応募した理由は、フリモント町は自然豊かであることを知り、その豊かな自然を守るために取り組んでいることを知りたかったからです。また、フリモント町がどんなところなのか、現地の方々の生活を実際に体験し、日本との文化の違いを目で確かめたいという好奇心もありました。

出発前は、ホストファミリーとうまくコミュニケーションを取れるか、食事が合うのかなど、たくさんの不安もありましたが、「自分から積極的にコミュニケーションを取ることを目標に改めて気持ちをリセットし臨みました。

いざ、現地に降り立つと、ホストファミリーがゲートの前で迎え入れてくださり、とても温かい気持ちになりました。最初は英語がうまく聞き取れず、ジェスチャーや簡単な単語などを使いながらコミュニケーションを図りました。しかし、2,3日後には英語も聞き取れるようになり、滞りなくコミュニケーションを取ることができました。この出来事から、自分の英語力を高め、成長につなげることができたと実感しています。



平日はフリモント町の中学校でプレゼンテーションを行いました。私が現地の学校で行ったプレゼンテーションでは「囲碁」について行い、最初は囲碁のルールをわかりやすく英語で伝えることができるか、などの様々な不安を抱いており、心穏やかではいられませんでした。1回目のプレゼンテーションでは、パワーポイントに挿入していた動画が流れないなどのハプニングもあったため緊張も倍増していました。しかし、生徒全員が、温かい目で真剣に話を聞いてくださっていたので、その不安は自信と勇気へと変わり、プレゼンテーションの中盤では堂々と話すことができました。

また、アクティビティで行った囲碁も生徒全員が楽しんでくださり、言葉では言い表せないほどの喜びを感じました。また、プレゼンテーションの回数を重ねるうちに原稿を見ずに堂々と発音よく話すことができました。

プレゼンテーションの時間以外の授業時間は、ホストシスターとともに、体育や理科、数学などの授業を受けました。日本と学んでいる部分が同じだった数学の授業では、先生の話している言葉の全てを理解できていなくても、授業についていくことができたので、大きな喜びを感じました。また、体育の授業は男女別に行うなどの違いに驚きを感じました。また、教室では自由に飲み物やお菓子を食べていて、のびのびとしている印象を受けました。

続いて、現地研修テーマについて報告します。私の現地研修テーマは「フリモント町の環境保全への取り組み」「日本とアメリカの文化の違い」の2つでした。始めに、「フリモント町の環境保全への取り組み」について報告します。現地での研修最中に最初に驚いたこと

は、住民の方が「リサイクル」をととても身近なものとしていたことでした。フリモント町のスーパーの入口には、リサイクルボックスが設置されていて誰でも気軽にペットボトルやプラスチックをリサイクルすることができました。このリサイクルボックスは矢巾町のユニバースやアークスなどにも同じようなリサイクルボックスが設置されていたので、親しみを感しました。

しかし、さらに驚いたことは、スーパーに隣接している「空き缶・空き瓶専用のリサイクルステーション」があったことです。そこには大きな機械が設置されており、空き缶や空き瓶を写真のような穴が空いているところに軽く投げ入れると、ベルトコンベアのようなもので運ばれ、奥で粉砕していました。しかし、空き缶や空き瓶が汚れていると機械のセンサー読み取ることができず、戻されてしまいます。そのため、フリモント町の住



民の方は空き瓶や空き缶を一度洗ってきれいにしてからリサイクルをしていました。この様子から、私はこうした小さな心がけが環境保全への大切な一歩だと思いました。そして、環境保全への促進を図るため、そのリサイクルステーションでは1個空き缶や空き瓶をリサイクルごとに10セントもらえる仕組みを作っていました。10セントは日本円にして約6円です。私もホストファミリーと一緒にリサイクルをしたところ、そのスーパーでの商品を購入する際に約735円の値引きがされ、よりお得に買うことができました。この仕組みによって住民1人ひとりが「リサイクルをすると自分にもいいことがある」と認識し、自然と環境への意識が高まっていると感じました。そして、私はこの経験から、環境を守るということは、誰かが特別に頑張るのではなく、町全体で「自然環境を守る」という意識のもと、取り組んでいくことが大切なのだと学びました。

次に「日本とアメリカの文化の違い」について報告します。私はアメリカで11日間を過ごした中で様々な文化の違いを体験し、学びました。その中でも、「学校生活」「コミュニケーション」「お金やマナーの習慣」の3つに焦点を当てて報告します。

始めに、学校生活についてです。フリモント町の中学校では、髪を染めたり、ピアスやネックレスなどのアクセサリーやネイルを自由にすることができました。また、制服のようなものではなく、授業中もお菓子を食べたり、飲み物を飲みながら参加しており、自由な印象を受けました。そして、日本の学校では清掃を行います。フリモント町の学校には専用の清掃員がおり、生徒が掃除をすることはほとんどありませんでした。清掃の違いから私は日本の文化には「自分の過ごしている場所を大切にすること」という良い意味があると思ひ、逆にフリモント町の学校で専門の人に任せていることは「生徒を勉強や部活に集中させる」ためなのではないかと考えました。また、昼食を取る際には、日本は全員同じ給食を食べることが多いですが、フリモント町の学校はカフェテリア形式で、ハンバーガーやピザなどの主食に加え、サラダや果物、デザートなどを選んで食べる選択制でした。

次にコミュニケーションについてです。日本では、「おはようございます。」などの挨拶を交わし、お辞儀をしたりしますが、フリモント町の学校の生徒は挨拶を交わしながら握手やハグをしていました。また、日本では先生に対し、敬語で接することが多いですが、フリモ

ント町の学校の生徒は先生に対してもフレンドリーに接していました。さらに、授業中の意見や考えを発表する場では「自分の意見をはっきり伝える」ことが求められるため、積極的に発言をしている様子が見受けられました。

最後にお金やマナーの習慣についてです。フリモント町ではレストランなどでサービスを受けたら、代金とは別にお客さんが店員さんへチップを渡すのがマナーとなっていました。また、食事のマナーでは、日本はお椀を持って食べることが一般的ですが、お皿を置いたまま食べることが基本のマナーとされていました。これらの違いは日本とアメリカで「何を大切にしているか」という考え方の違いから生まれてくるものだと学びました。

私は今回の海外派遣を通して、言葉の壁を越えて心を通わせる喜びを学ぶことができました。出発前は自分の英語が現地の方やホストファミリーに通じるか不安でいっぱいでした。しかし、現地で温かく迎えてくださったホストファミリーの笑顔を見た瞬間、その不安は大きな期待へと変わりました。特に印象に残っていることは現地でのコミュニケーションです。つたない英語でも、ジェスチャーなどを交えながら一生懸命伝えようとすると、相手も真剣に耳を傾けてくれました。この経験から、完璧な英語よりも「伝えたい」という気持ちが大切なのだと実感しました。こうした現地の方々とのやり取りを通じて、自分のコミュニケーション能力を高め、人間として大きく成長することができたと感じました。また、日本の当たり前が海外では通用しない文化の違いにも驚きました。その違いを知ることで、自分の視野が大きく広がり、物事をさまざまな角度から考えられるようになったと思います。今回の経験は私に自信と挑戦する勇気を与えてくれました。支えてくれた両親や先生方、そして関わってくださったすべての方々への感謝を胸に、これからは世界を舞台に活躍できる人間へと成長していきたいです。

# What I Learned Across Borders: Through Intercultural Exchange and Environmental Conservation

Misaki Furukawa

I recently participated in the exchange program to Fremont, Michigan, USA. I applied for this program because I learned that Fremont is rich in nature and wanted to understand the efforts being made to protect that abundant natural environment. I also had a curiosity to experience firsthand what life is like in Fremont and to see cultural differences between Japan and the U.S. with my own eyes. Before departure, I had many worries—whether I could communicate well with my host family, whether the food would suit my taste, and so on. But I reset my mindset, setting the goal of “actively reaching out to communicate,” and approaching the experience with that resolve. Upon arriving at the airport, my host family greeted me at the gate, and I felt incredibly warm inside. At first, I struggled to understand English, communicating through gestures and simple words. However, within a couple of days, I could understand English and communicate smoothly. This experience made me realize I could improve my English skills and use it for personal growth.

On weekdays, I gave presentations at the middle school in Fremont. During my presentation at the local school, I spoke about “Go.” Initially, I had various anxieties, such as whether I could clearly explain the rules of Go in English. My first presentation was far from calm. Technical glitches, like a video not playing in my PowerPoint, doubled my nerves. However, every student listened intently with warm eyes, transforming my anxiety into confidence and courage. By the middle of the presentation, I was speaking with poise. Furthermore, all the students thoroughly enjoyed the Go activity we did, filling me with an indescribable joy. Furthermore, as I gave more presentations, I was able to speak confidently and clearly without looking at my notes. Outside of presentation time, I attended classes like PE, science, and math alongside my host sister. In math class, where we were studying the same material as in Japan, I felt immense joy because I could follow along even if I didn't understand every word the teacher said. I was also surprised by differences like physical education classes being held separately for boys and girls. In the classrooms, students freely drank beverages and ate snacks, giving me an impression of a relaxed atmosphere.

Next, I will report on my field study themes. My two field study themes were “Fremont's Environmental Conservation Initiatives” and “Cultural Differences Between Japan and America.” First, I'll report on “Fremont Town's Environmental Conservation Initiatives.” What surprised me most during my field training was how deeply ingrained “recycling” was in residents' daily lives. Recycling bins were placed at the entrances of supermarkets in Fremont Town, allowing anyone to easily recycle PET bottles and plastic. Seeing these recycling bins reminded me of similar ones at stores like Universe and ARKS in Yahaba Town, making them feel familiar. However, what surprised me even

more was the dedicated “Recycling Station for Empty Cans and Bottles” located right next to the supermarket. A large machine was installed there. You simply toss empty cans or bottles into the opening with holes, like in the photo, and they are transported via a conveyor belt-like system to be crushed at the back. However, if the cans or bottles are dirty, the machine's sensors cannot read them, and they get returned. Therefore, residents of Fremont Town would wash empty bottles and cans once to clean them before recycling. Seeing this, I realized that such small efforts are an important step toward environmental conservation. To further encourage environmental conservation, that recycling station had a system where you could earn 10 cents for each empty can or bottle recycled. 10 cents are about 6 yen in Japanese currency. When I recycled with my host family, we received a discount of about ¥735 when purchasing items at that supermarket, allowing us to buy more affordably. This system made each resident recognize that “recycling benefits me personally,” naturally raising environmental awareness. From this experience, I learned that protecting the environment isn't about someone making a special effort; it's crucial for the entire town to work together under the mindset of “protecting the natural environment.”

Next, I will report on “Cultural Differences Between Japan and America.” During my 11 days in America, I experienced and learned about various cultural differences. I will focus my report on three areas: “School Life,” “Communication,” and “Habits Regarding Money and Manners.” First, regarding school life. At the middle school in Fremont, students were free to dye their hair, wear accessories like piercings and necklaces, and do their nails. There was no uniform, and students participated in class while eating snacks or drinking beverages, giving a very free impression. Furthermore, while Japanese schools have students perform cleaning duties, Fremont schools employed dedicated janitors, and students rarely cleaned. Seeing this difference in cleaning practices made me think that Japanese culture has a positive aspect of “cherishing the places we spend time in.” Conversely, I wondered if entrusting cleaning to professionals in Fremont schools was done to “allow students to focus on studying and club activities.” Regarding lunch, while Japan often serves the same school lunch to everyone, the school in Fremont Town had a cafeteria system. Students could choose from main dishes like hamburgers and pizza, plus salads, fruit, and desserts. Next, communication. In Japan, greetings like “Good morning” are exchanged with bows, but students at the school in Fremont Town greeted each other with handshakes and hugs. Additionally, while in Japan it is common to use honorific language when addressing teachers, students at schools in Fremont interacted with their teachers in a friendly manner. Furthermore, during class discussions where students were expected to “clearly express their opinions,” they were actively participating. Finally, regarding money and manners: in Fremont, it was customary for customers to tip servers separately from the bill when receiving service at restaurants. Regarding dining etiquette, while it's common in Japan to hold the bowl while eating, the basic etiquette

in America is to leave the plate on the table. I learned these differences stem from differing values between Japan and America. Through this overseas exchange, I learned the joy of connecting hearts beyond language barriers. Before departure, I was filled with anxiety about whether my English would be understood by locals and my host family. However, the moment I saw the warm smiles of my host family welcoming me, that anxiety transformed into great anticipation. What particularly stands out is the communication I experienced there. Even with my limited English, when I tried my hardest to convey my thoughts using gestures and such, the other person listened intently. This experience made me truly realize that the desire to communicate is more important than perfect English. Through these interactions with the local people, I feel I enhanced my communication skills and grew significantly as a person. I was also surprised by cultural differences where things taken for granted in Japan didn't apply overseas. Recognizing these differences broadened my perspective significantly, enabling me to consider matters from various angles. This experience gave me confidence and the courage to take on challenges. With gratitude in my heart for my supportive parents, teachers, and everyone involved, I now aspire to grow into someone who can thrive on the global stage.

# 人生の大切な宝物

矢巾町立矢巾中学校 2年 柏崎 奈々

私はフリモント町派遣事業の様々な経験を通して、外国を自分の心身で直接感じ、多くの学びを得ることができました。

飛行機の中、私は慣れ親しんでいる日本を離れる不安と初めて見る新しい世界への期待で感情が入り混じっていました。長時間のフライトを終えてアメリカに到着し、一步一步を踏みしめてみるものの不思議と実感が湧いてきませんでした。空港のロビーを見渡すと目に入るのは英語の文字、耳に入るのは英語の会話、周りには多くのアメリカ人。この状況から、ようやく今アメリカにいるのだと感ずることができました。

国内を飛行機で移動し空港に到着すると、ホストシスター達が笑顔で快く歓迎してくれました。フリモント町までの移動時間、失敗して失望させたくないという思いから、ほとんど翻訳機能を利用しての会話となってしまったことを後から後悔しました。家に到着するとホストファミリーが温かく出迎えてくれました。日本のお土産を渡すと、とても喜んでくれました。緊張はあったものの、これからの生活への期待が確かに強くなる瞬間でした。

学校が始まるまでの2日間、私たちはフリモント町の見学やホストファミリーとの楽しい時間を過ごしました。初日と比較してとても心の距離が縮まった重要な時間だったと思います。また、一緒に日本食体験として味噌汁とおにぎりを食べました。日本の文化に興味を示し、多くの質問をしてくれました。

学校初日には、歓迎会を開いてくれました。30周年という節目の年であり、これまでの交流をまとめた動画を視聴しました。長年にわたる海を越えた町との交流の規模の大きさと、絆の強さに圧倒させられました。廊下を歩いていると、日本語で挨拶をしてくれたり名前を呼んでくれたりして嬉しく感じました。

学校では通常の授業を受けるほかにプレゼンテーションを行いました。事前学習会から練習を重ねると共に、ホストシスターに確認してもらったので、自信をもって日本をアピールすることができました。私が紹介したテーマは給食です。現地と比較する対象が明確であり、より興味を持ってくれたと思います。オーバーリアクションで返してくれることが多く、私も聞き手の反応を楽しみながら発表をしました。その後、アクティビティとして豆つかみゲームを行いました。箸の持ち方やルール説明が想像以上に難しく感じました。しかし、たくさんの人が盛り上げてくれ、和気あいあいとした雰囲気となりました。



また、私たちはアメリカでハロウィンを過ごしました。日本よりも気合が入っていて、何日も前から当日に向けて準備が行われていました。私はカボチャにペインティングをしたり、ジャック・オー・ランタンを作ったりしました。当日は放課後に学校の食堂が解放され、各々の仮装ををしてパーティーに参加しました。また、日が落ちる時間帯になると住宅地を「Happy Halloween」や「Trick or Trear」等の言葉を発しながら、家を訪ねてお菓子をもらいました。

このような経験を私は日本に持ち帰りました。多くの別れは寂しいものでしたが、日本の良さに気づくきっかけにもなりました。



派遣期間の思い出を振り返ると、翻訳機能の利用の減少、自分の意志・感情の表現、アメリカの文化への理解、そしてホストファミリーを始めとした様々な人との関わり等自分自身の成長が感じられました。私は小学生の頃、英語の学習が大嫌いでした。ですが、自分にそんな時期が存在したことが嘘に感じられるくらい、他国に興味を持つと共に、他言語に対する学習意欲が強くなりました。今後も更に英語の学習に励んでいき、他国と関わり続けたいと思います。このような感情が芽生えたのは、様々な人の支えがあったからです。今回の派遣事業に関わる全ての方々、本当に有難う御座いました。この思い出達は、私の人生の大切な宝物となりました。

# The Precious Treasures of Life

Nana Kashiwazaki

Through the many experiences I gained in the Fremont Sister City Exchange Program, I was able to feel a foreign country with my own mind and body and learn a great deal from it.

On the airplane, my emotions were a mixture of anxiety about leaving the familiar Japan and excitement for the new world I was about to see for the first time. After the long flight, I arrived in the United States, but even as I took each step, it strangely didn't feel real. When I looked around the airport lobby, all I saw were signs in English and conversations in English. Most of the people around me were Americans. It was in this situation that I finally began to feel that I was truly in the United States.

When I transferred to a domestic flight and arrived at my destination airport, my host sister quickly found me with a bright smile. Since I didn't want to get lost before reaching my homestay destination, I relied almost entirely on translation apps during our conversation, which I now look back on with embarrassment. When we arrived home, the host family warmly welcomed me, and when they received the souvenirs I brought from Japan, they were truly delighted. Although I was nervous, that moment made me feel strongly that my life here was really about to begin.

During the two days before school started, we spent time exploring the town of Fremont and enjoying fun moments with my host family. I think those days were very important, as they helped us grow much closer compared to the first day. We also tried Japanese food together—miso soup and rice balls. They showed interest in Japanese culture and asked many questions.

On the first day of school, they held a welcome event for us. Since it was the 30th anniversary, we watched a video summarizing the history of our exchange. I was overwhelmed by the scale and the strength of the bond that had been built over so many years across the ocean. As I walked through the hallway, some students greeted me in Japanese or called my name, which made me really happy.

At school, in addition to taking regular classes, we also gave presentations. I had practiced repeatedly since the pre-departure study sessions and even had my host sister check my script, so I was able to confidently introduce Japan. The topic I presented was school lunches. Since the comparison with the local system was clear, I think it made the audience more interested. Many students reacted with big, expressive responses, so I enjoyed presenting while watching their reactions. After that, we did a bean-picking game as an activity. I found it surprisingly difficult to explain how to hold chopsticks and how the game worked. However, many people helped create.

We also spent Halloween in the United States. People were much more enthusiastic than in Japan, and preparations had been underway for days leading up to the event. I painted pumpkins and made a jack-o'-lantern. On the day of Halloween, the school cafeteria was opened after classes, and everyone attended the party in their own costumes. Later, as it started to get dark, we visited houses in the neighborhood, saying things like "Happy Halloween" and "Trick or treat!" to receive candy.

I brought these experiences back with me to Japan. Although many of the farewells were sad, they also gave me an opportunity to realize the good things about Japan.

Looking back on my experiences during the exchange program, I realized how much I had grown—using translation tools less, expressing my own thoughts and feelings more clearly, deepening my understanding of American culture, and building relationships with many people, including my host family. When I was in elementary school, I used to hate studying English. But now, it feels almost unbelievable that I ever felt that way. I have become more interested in other countries and more motivated to learn foreign languages. I want to continue studying English even more and keep connecting with people from around the world. These feelings grew within me thanks to the support of so many people. To everyone involved in this exchange program, I am truly grateful. These memories have become precious treasures in my life.

## 派遣事業に参加して学んだこと

矢巾町立矢巾中学校2年 石川 来穂

私は、フリモント派遣事業を通じて、多くの学びと素敵な経験を得られることが出来ました。出発前、プレゼンの準備などが重なり、期待よりも不安の方が大きく感じられました。しかし、フリモントの近くの小さな空港に着いた時、ホストファミリーのエメリンが「Welcome Kurumi」と書かれた紙を持って笑顔で迎えてくれました。その温かな歓迎に、長いフライトの疲れも忘れるほど心がホッとしました。ホストファミリーの家に着いてからも、温かく迎えてくださり、フレンドリーに接していただいたことがとても嬉しかったです。日本のおみやげを喜んでくださり、日本の話にも熱心に耳を傾けてくれました。初日は、英語がほとんど分からず、緊張していましたが、会話を重ねるうちに次第に緊張もほぐれ、出発前の不安は少しずつ消えていきました。

実際にフリモントを訪れてみると、想像をはるかに超える体験が数多くありました。中でも印象的だったのは、ハンバーガーの大きさです。到着初日、ホストファミリーに美味しいハンバーガーのお店へ連れて行っていただき、日本の約3倍もある大きなハンバーガーを食べました。その大きさと美味しさに驚き、忘れられない思い出となりました。

さらに、その後ミンガン湖へ案内していただきました。今までで訪れた中でいちばん大きな湖でした。フリモントの豊かな自然を肌で感じる事ができました。雄大な景色と澄んだ空気に触れ、心が大きく開かれるような体験となりました。

市役所や消防署、ゲームセンターを訪れた日は、日本との違いを数多く知ることができ、とても楽しい時間となりました。学校に通い始めた初日の歓迎会では、マーチングバンドの演奏に心を打たれました。フリモントでは何度もマーチングバンドの演奏を聴く機会があり、そのどれもが迫りに満ちた素晴らしいパフォーマンスでした。

フリモントの中学校での初めてのプレゼンテーションは、緊張と不安でいっぱいでした。前日の夜には、エメリンと一緒に何度も練習を重ねました。私は「日本のアニメと漫画」について発表を行い、プレゼン後のアクティビティでは大きなリアクションをしてくれた生徒がいて、とても印象に残っています。

また、発表したクラスの多くの生徒が顔を上げて真剣に話を聞いてくれたことが、何より嬉しかったです。前日の練習を含め、私のプレゼンテーションを支えてくれたエメリンのおかげで、不安を乗り越え、充実した発表をすることができました。

プレゼン以外の学校生活では、理科や歴史、英語、美術、そしてマーチングバンドなどの授業に参加させていただきました。なかでもマーチングバンドでは、小太鼓を教えてもらいながら実際に演奏に加わることができ、とても楽しい経験となりました。

派遣事業の終盤である31日はハロウィンでした。仮装をして色々な家を回りました。

「Trick or treat!!」とみんなで一緒に声をだしてお菓子をもらいました。もらったアメリカのお菓子はユニークなものがたくさんありました。日本のお菓子よりもはるかにカラフルなものが多かったです。お菓子もたくさんもらいましたが、それ以上にたくさん素敵な経験や思い出をもらいました。

今回の派遣事業では、日本とアメリカの違いに触れる機会が多くありました。例えば、日本では放課後に部活動へ参加するのが一般的ですが、アメリカでは放課後を自由に過ごすことが多い点。また、車の運転席が日本は右側なのに対し、アメリカでは左側にあることなど、知識としては理解していたことでも、実際に現地で体験すると小さな違いが大きなものとして感じられました。

英会話で大切だと感じたのは、自信がなくても積極的に伝えようとする姿勢、そして自らコミュニケーションを取りに行くことです。ジェスチャーや単語だけでも「伝えよう」とする気持ちがあれば相手に届くことを知り、その姿勢の重要性を改めて実感しました。

その他にも学んだことや思い出は、報告書には書ききれないほどたくさんあります。こうして数え切れないほどの経験や思い出を築けたのは、フリモント派遣事業にご協力くださった皆さま、温かく迎えてくださったホストファミリー、共に過ごした友人、そして支えてくれた家族のおかげです。心より感謝申し上げます。



## What I learned from participating in the temporary staffing program

Kurumi Ishikawa

I was able to learn a lot and have wonderful experiences through the Fremont Exchange Program.

Before leaving, preparations for presentations overlapped, and I felt more anxious than expected. However, when we arrived at the small airport near Fremont, my host sister, Emmeline, greeted me with a smile holding a piece of paper that said "Welcome Kurumi". The warm welcome made me feel so relieved that I forgot the fatigue of a long flight. Even when I arrived at my host family's house, I was very happy that they welcomed me warmly and treated me in a friendly manner. They were happy to give me Japan souvenirs and listened intently to what Japan was saying. On the first day, I was nervous because I didn't understand much English, but as we talked about it, my nervousness gradually eased, and my anxiety before departure gradually disappeared.

When I actually visited Fremont, there were many experiences that far exceeded my imagination. The most impressive thing was the size of the hamburger. On the first day of arrival, my host family took me to a delicious hamburger restaurant and ate a large hamburger that was about three times larger than in Japan. I was surprised by its size and deliciousness, and it was an unforgettable memory.

In addition, we were guided to Lake Michigan afterwards. It was the largest lake I have ever visited. I was able to feel the rich nature of Fremont firsthand. It was an experience that opened my heart wide with the magnificent scenery and clear air.

On the day I visited the city hall, fire station, and game center, I was able to learn many differences from Japan, and it was a very enjoyable time. At the welcome party on the first day of school, I was struck by the marching band playing. I had the opportunity to listen to marching bands perform many times in Fremont, and all of them were powerful and wonderful performances.

My first presentation at a middle school in Fremont was full of tension and anxiety. The night before, I practiced many times with Emmeline. I gave a presentation on "Japan anime and manga", and there was a student who gave a big reaction to the activity after the presentation, which left a great impression on me.

I was also most happy that many students in the class I presented raised their faces and listened seriously. Thanks to Emmeline, who supported my presentation, including the practice the day before, I was able to overcome my anxiety and give a fulfilling presentation.

In my school life other than presentations, I participated in classes such as science, history, English, art, and marching bands. In particular, in the marching band, I was able to actually participate in the performance while being taught the small drums, which was a very enjoyable experience.

The 31st, the end of the dispatch business, was Halloween. I dressed up and went around various houses. "Trick or treat!!" and everyone shouted together and received sweets. There were many unique American sweets I received. There were many things that were much more colorful than Japan sweets. I received a lot of sweets, but I also received many wonderful experiences and memories.

In this dispatch project, I had many opportunities to experience the differences between Japan and the United States. For example, in Japan, it is common to participate in club activities after school, but in the United States, people often spend their free time after school. Also, even though I understood that the driver's seat of a car is on the right side in Japan while on the left side in the United States, I felt that the small difference was a big difference when I actually experienced it there.

What I felt was important in English conversation was to be willing to communicate even if you are not confident, and to communicate on your own. I learned that if you have the desire to "convey" just a gesture or a word, it can reach the other person, and I realized once again the importance of that attitude.

There are so many other things I learned and memories that I can't write them all down in my report. We have been able to build countless experiences and memories thanks to everyone who cooperated with the Fremont dispatch project, the host family who warmly welcomed us, the friends we spent time with, and the family who supported us. Thank you from the bottom of my heart.

## かけがえのない思い出

矢巾町立矢巾中学校2年 菅原 陽葵

私は、今回のフリモント派遣へ行って数々の学びと貴重な経験を得ることができました。私が今回、この派遣をさせてもらったのは11日間でした。13時間のフライトでフリモント町へ行きました。アメリカに着いたとき、本当にここはアメリカなのか？と夢の海外に着いてすぐにはアメリカにいるという実感が湧きませんでした。グランドラピッズの空港へ着いて、待っていてくれたのは、私のホストシスターのペイトン・リッチさんでした。彼女は出迎えの時には、可愛いポスターを掲げて待っていてくれました。そこには、「Welcome to America Himari!」と書かれていて、それを見ただけで歓迎してくれていてとても嬉しいなど心が温かくなりました。そこからバスで移動して、ペイトン家に到着しました。ホストファミリーの皆さんは、私を良く歓迎してくれて、交流を深めようといろいろな質問をしてくれて、コミュニケーションを取ってみてとても楽しかった記憶があります。ですが、自分にとってネイティブの英語はめったに聞くことがなかったので、最初は話すスピードが速く、聞き取れなかったり、コミュニケーションをする上で、自分の話そうとしている英文は合っているのだろうか、と緊張していたので、うまく会話を返すことができないこともあり、このまま会話をうまくできなかつたら…と考えたら、不安になる時もありました。ですが、全てが英語の環境でいるうちに、ホストファミリーをはじめ、いろいろな人達が積極的に会話してくれたおかげで、自分から英語で会話をして、緊張が和らいできて、徐々に会話ができるようになってきました。無理に完璧な英語にしなくても、自分の知っている単語を組み合わせれば通じることがありました。それに加え、意思表示もよくできるようになりました。

2日目には、フリモントの中・高校生達が歓迎会をしてくれました。暖かな歓迎と素晴らしいマーチングを聞き、楽しむことができました。

3日目、4日目の休日にはモールに行きました。そこには日本にもある店舗もありましたし、よく映画やテレビなどで見るアメリカらしいお菓子や服、商品が売られていてとても魅力的に感じました。お昼ご飯もそこで食べました。私は、チキンを食べました。とてもおいしかったです。そして、他国の文化に触れ、楽しむことができました。そのあとにミシガン湖へ行きました。海のように広く、美しい眺めでした。そこではピザを食べたり、散歩をしたり、砂浜に絵を描いたりなどして楽しみました。また、別日にはゴルフをしたり、とてつもなく大きいトランポリンをしたり、とうもろこし畑の迷路をしたり、馬に乗ったりしました。フリモントの休日はとても楽しかったです。

5日目。フリモントの小・中学校に行きました。校舎は思った以上に広く、教室も多々あって、みんな楽しそうだなと思ったのが第一印象です。みんな挨拶をしてくれたのが思い出です。時には、何かを質問してくれる人、ハイタッチをしてくれる人などがいて、フレンドリーに接してくれました。とっても嬉しかったです。一部の人は「こんにちは」、「さようなら」など、日本語で挨拶してくれる人もいました。

6日目。この日から、私は現地で初めてのプレゼン発表でした。最初は、緊張もあり、思う通りにはいかずに、トラブルもありました。ですが、周りのホストシスターや引率で来てくれたスティーブン先生や現地の中学校の先生のおかげで、工夫しながらプレゼンテーションを進めていき、成功することができました。そして、現地の小・中学生のみなさんもより楽しみながら私の考えたアクティビティのさんさ踊りを輪になって踊り、自分の今まで伝えなかったことなどを英語で伝えることができ、自分なりにさんさ踊りの魅力を発表することができました。とても楽しかったです。

フリモント町の小・中学校での生活はとても楽しかったです。私たちを差別なく、受け入れてくれてフレンドリーに接してくれたのが印象的です。フリモントの生徒さん同士もフレンドリーで、よく日本よりも挨拶をしていたのも印象的です。私が日常から感じたのは、誰にでも、出会って間もない人にでも挨拶を交わっていて、それに加え、良い一日をと言っているのを店の中でも聞きました。日本では、主に親しい関係の人にしかそのようなことを言わないので、衝撃を受けました。挨拶は気持ちがよく。私は人生で初めてアメリカの授業を受けました。授業内容は大きな違いはなく、みんな真剣に取り組んでいました。授業のスタイルも教科ごとによって異なり、少し自由にも見えました。先生と生徒の距離は日本の学校よりは近く、仲が良かったのが印象的です。ですが、メリハリをつけていけないときには注意をしているというところに感激をしました。私たちが訪れた時は、ちょうどハロウィンの時期だったので、授業中に先生がお菓子配りをしていました。そのような光景は日本にはないので、異国の文化の違いに驚きを感じました。授業中には、あまり沈黙はなく、生徒が先生に質問すること、クラスメートと意見を積極的に交わす声が飛び交っていて、普段の生活だけではなく、アメリカでは、授業中でも交流が盛んなのだと知りました。

9日目には、ハロウィンの仮装をして、お菓子をもらいに行きました。アメリカのお菓子を袋いっぱい貰い、心が満たされました。パッケージの文字もすべて英語で表記されていて、日本ではそういうものをよく見かけないので、興奮しました。この時は、 Peyton だけでなく、プレイヤーなどと大人数で回りました。今でも、楽しすぎて記憶に残っています。

この11日間、私にとって良い経験となりました。実際に海外に行ってきて、自分の中での世界が広がったという気持ちがあります。今まで、日本にずっと住んでいて、初めてアメリカに行ってみて、日本と全然違う風景を自分で見て、自分の住んでいる地球には（世界）こんなものがあるんだこのような違いがあるんだと発見を得られ、世界ってこんなにも広く、多様なんだと知ったとき、自分の世界の見方がぱっと変わったことを覚えています。そして、海外へ行く上で、飛行機に乗ったり、さまざまな試験を突破しなければいけなかったりなど大変なことばかりの、波乱万丈な渡米のなかではありましたが、泣きそうなきも正直ありました。それを乗り越えて、



日本まで帰ってこれたこと、大きな成長だと感じています。他の国の文化に触れて見たり、新しい友達を作ったこと。それは、実際に自分で国境を越えてでしかできないことだったので、感動しました。とても貴重な経験になりました。この経験をさせてもらったのも、こ



こまで支えてくれた協会のみなさん、友達、現地のみなさん、ホストファミリー、ペイトン、そして家族がいてくれたからこそのことなのです。ですから、身の回りの支えてくれた人に感謝を忘れず、これから過ごしていきたいです。この経験は私にとっての大きな宝物となりました。このことを忘れずにこれから辛いことがあったとしても、このアメリカでの生活を思い出し、日々頑張っていきたいと思います。とても楽しかったです。ありがとうございました。

# An Irreplaceable Memory

Himari Sugawara

During this dispatch program to Fremont, I was able to gain many lessons and valuable experiences. I stayed there for 11 days. After a 13-hour flight, I arrived in Fremont. When I first landed in America, I kept wondering, “Am I really in America?” Even though I had arrived in the country I had always dreamed of visiting, it didn’t immediately feel real.

At the airport in Grand Rapids, the person waiting for me was my host sister, Peyton Rich. She was holding a cute welcome poster that said, “Welcome to Himari!!” Just seeing that made me feel truly welcomed, and it warmed my heart.

From there, we traveled by bus to the Peyton family’s home. My host family warmly welcomed me and asked me many questions to get to know me better. I remember having a lot of fun communicating with them. However, since I had rarely heard native English spoken before, I initially struggled to understand their fast speech. I was also nervous, wondering whether the English sentences I was trying to say were correct. Sometimes I couldn’t respond well in conversations, and I felt anxious thinking about what would happen if I couldn’t communicate properly.

However, as I continued living in an all-English environment, my host family and many others actively talked with me. Thanks to them, I gradually began speaking English on my own, my nervousness eased, and I slowly became able to hold conversations. I realized that even if my English wasn’t perfect, I could still make myself understood by combining the words I knew. In addition, I became much better at expressing my thoughts and feelings clearly.

On the second day, the junior high and high school students in Fremont held a welcome party for us. I was able to enjoy their warm hospitality and wonderful marching band performance.

On the third and fourth days, which were holidays, I went to a shopping mall. There were some stores that also exist in Japan, and I saw very American-style sweets and clothes that I had often seen in movies and on TV. I found them very attractive. I also ate lunch there. I had chicken, and it was very delicious. I was able to experience and enjoy another country’s culture.

After that, we went to Lake Michigan. It was so wide and beautiful that it looked like the ocean. There, we ate pizza, took a walk, and drew pictures in the sand, which was a lot of fun. On another day, I played golf, jumped on an incredibly large trampoline, went through a corn maze, and rode a horse. My holidays in Fremont were truly wonderful.

On the fifth day, I visited the elementary and middle schools in Fremont. My first

impression was that the school buildings were much larger than I had expected, with many classrooms, and that everyone looked like they were having fun. I especially remember that everyone greeted me. Some students asked me questions, and others gave me high-fives. They were very friendly, which made me very happy. Some students even greeted me in Japanese, saying “Hello” and “Goodbye.”

On the sixth day, I gave my first presentation in the United States. At first, I was nervous, and things did not go as planned. There were some troubles as well. However, thanks to my host sister, Mr. Stephen who accompanied us, and the local elementary and middle school teachers, I was able to continue my presentation by making adjustments, and it was a success.

The local students also seemed to enjoy the activities I had prepared. We formed a circle and danced together, and I was able to share in English the things I had always wanted to express. I introduced the charm of the Sansa dance in my own way. It was a very enjoyable experience. My time at the elementary and middle schools in Fremont was truly wonderful and unforgettable.

The students in Fremont welcomed us without any discrimination and treated us in a very friendly way, which left a strong impression on me. It was also impressive that the students in Fremont were friendly with each other and greeted one another more often than students in Japan. In my daily life there, I noticed that people greeted everyone, even those they had just met. In addition, I often heard people say, “Have a good day,” even inside stores. In Japan, we usually say such things only to people we are close to, so I was very surprised. I learned that greetings are important because they make people feel good.

It was my first time in my life to take classes in America. There were no major differences in the lesson content, and everyone worked seriously. The teaching style differed depending on the subject, and it seemed a little more relaxed. The relationship between teachers and students was closer than in Japanese schools, and they seemed to get along very well. However, I was impressed that teachers would firmly correct students when they were not behaving appropriately.

When we visited, it was around Halloween, so teachers were handing out candy during class. Such a scene does not exist in Japan, so I was surprised by the cultural differences. During class, there was not much silence. Students actively asked questions and exchanged opinions with their classmates. Voices were constantly being heard, and I realized that in America, communication is active not only in daily life but also in the classroom.

On the ninth day, we dressed up in Halloween costumes and went out to collect candy. My bag was filled with American sweets, and my heart was full of joy. All the package labels were written in English, which excited me because we do not often see that in Japan. Peyton and I dressed up as construction workers. At that time, not only Peyton

but also Breyer and many others joined us. It was so much fun that it still remains a vivid memory for me.

These past eleven days have been a truly meaningful experience for me. By actually going abroad, I feel that my world has expanded. Having lived in Japan all my life, visiting the United States for the first time and seeing scenery completely different from Japan with my own eyes made me realize that there are so many different things in this world we live in. I discovered how vast and diverse the world truly is, and I clearly remember the moment when my perspective suddenly changed.

Traveling overseas was not easy. I had to take a long flight and pass various tests and procedures, and to be honest, there were moments when I felt like crying. However, overcoming those challenges and safely returning to Japan has given me a strong sense of personal growth.

Experiencing another country's culture and making new friends are things that can only be achieved by crossing borders myself, and that moved me deeply. It was an incredibly valuable experience.

I was able to have this experience thanks to everyone who supported me along the way—the members of the association, my friends, the people I met locally, my host family, Paiton, and of course, my own family. I want to live my life with gratitude toward all those who have supported me.

This experience has become a great treasure in my life. No matter what difficulties I may face in the future, I will remember my time in America and continue to do my best every day.

It was a lot of fun. Thank you very much.

“I love you all.”

# 11 日間の宝物

矢巾町立矢巾北中学校2年 山本 陽向子

今回の海外派遣は、私にとって非常に貴重で、忘れることのできない経験となりました。異なる文化の中で生活し、多くの人とかかわることで、日本では得られない学びや気づきを数多く得ることができました。

10月23日、私たちは盛岡を出発しました。東京駅行きの新幹線に乗り込んだ瞬間、期待と同時に大きな緊張を感じたことを今でも覚えています。東京からアメリカへ向かう飛行機の中では初めての国際線飛行機で、どんな感じなんだろうと楽しみ半分でしたが、まだ実感がいまいち湧いていませんでした。しかし、客室乗務員の方が英語で対応している様子を見て、これから言語や文化の異なる国へ行くのだという実感が一気に湧いてきました。

長時間の移動と待ち時間を経て、ついにホストファミリーと対面しました。疲れや時差の影響もありましたが、実際に会うと緊張の中にも安心感があり、温かく迎えてもらえたことがとても印象に残っています。初めて一緒に乗ったスクールバスでは、ホストシスターと隣に座り、互いの学校生活や趣味について話しました。初めて会ったはずなのに前から友達だったような雰囲気でした。

ホストファミリーと過ごす最初の自由時間には、現地のマクドナルドへ行きました。アメリカではドライブスルーの利用が一般的で、日本とは違う生活スタイルを実感しました。注文したマックシェイクのサイズが想像以上に大きく、Mサイズだと聞いて大変驚きました。この出来事を通して、文化の違いは知識として知るだけでなく、実際に体験することでより強く印象に残るのだと感じました。

ホストファミリーの家では、玄関に段差がなく、靴を履いたまま室内に入ることも知識としては知っていましたが実際に目の当たりにするととても驚きました。また、休日は朝遅くまで寝ていたり、夜遅くまで起きていたりする生活リズムも日本との大きな違いだと感じました。

フリモントで迎えた最初の休日には、大型のショッピングモールを訪れました。日本と同じようにフードコートや衣料品店が並んでいましたが、モール内に大きな室内メリーゴーランドが設置されていたことが特に印象的でした。アメリカの国土の広さやスケールの大きさを感じました。

二日目の休日には博物館を訪れ、化石や昔のおもちゃ、衣服、日本に関する展示などを見学しました。異文化の中で日本の展示を見ることで、自国について改めて考えるきっかけにもなりました。

初登校の日は、朝外に出るとまだ空が暗く、星が見えていました。アメリカでは暗い時間帯に登校することが一般的だと聞き、国によって日の出や生活リズムが大きく異なることを実感しました。学校はとても広く、複数の入口があり、全体が迷路のように感じられました。

学校では日本紹介のプレゼンテーションを行いました。最初は緊張で生徒の顔を見る余裕がありませんでしたが、回数を重ねるうちに落ち着いて話せるようになり、反応を見ながら発表することができるようになりました。部分もありましたが、先生と生徒の関係がとてもフレンドリーで、日本の先生と生徒の距離より近く感じました。また、ハロウィンという時期もあり、教室がデコレーションされていたのが印象的でした。部屋によっては照明の明るさを調節し、ハロウィンの雰囲気作りの本気度が伝わってきました。



この海外派遣を通して、私は文化や言葉の違いだけでなく、「伝えようとする気持ち」や「相手を理解しようとする姿勢」の大切さを学びました。最初は不安や緊張でいっぱいでしたが、自分から行動し、挑戦することで、多くの人と心を通わせることができました。この経験は、私の視野を大きく広げ、自分自身を成長させてくれたと感じています。ホストファミリー、そしてこの海外派遣に関わってくださったたくさんの方々にはいただいたすべては私の大きな宝物になりました。

ここで得た積極性やコミュニケーション能力、人前で自分の考えを伝える力を、これからの学校生活や将来の進路に生かしていきたいです。そして、異なる文化を尊重しながら、自分の考えをもち、人のために行動できる人になりたいと思います。

## “11 Days of Treasures”

Hinako Yamamoto

This overseas trip was an incredibly valuable and unforgettable experience for me. Living in a different culture and interacting with many people allowed me to gain insights and learnings that I could never have experienced in Japan.

On October 23rd, we departed from Morioka. I still remember the moment I boarded the Shinkansen to Tokyo Station, feeling both excited and nervous. On the flight from Tokyo to the United States, I was on an international flight for the first time. I was half excited, half unsure of what to expect, and it still didn't quite feel real. However, seeing the flight attendants communicate in English made me fully realize that I was about to go to a country with a different language and culture.

After a long journey and waiting times, we finally met our host families. Despite fatigue and jet lag, I felt both nervousness and a sense of comfort when meeting them, and their warm welcome left a strong impression. On the school bus for the first time, I sat next to my host sister and we talked about our school life and hobbies. Even though we had just met, it felt like we had been friends for a long time.

During my first free time with my host family, we went to a local McDonald's. I experienced the drive-thru culture, which is common in the U.S., and realized how different daily life can be from Japan. I was also surprised by the size of the McShake I ordered—what they called a “medium” was far bigger than I had imagined. This made me feel that cultural differences are not only something to learn about intellectually but also something that leaves a deeper impression when experienced firsthand.

At my host family's house, I was amazed to see that there were no steps at the entrance and that we could wear shoes indoors, something I had only known about before as a fact. I also noticed that their daily rhythm was quite different from Japan's—sleeping in on weekends and staying up late at night.

On the first weekend in Fremont, we visited a large shopping mall. While the food court and clothing stores were similar to those in Japan, the indoor carousel in the mall left a particularly strong impression on me. It gave me a sense of the vastness and scale of the United States.

On the second weekend, we visited a museum and saw fossils, old toys, clothing, and even exhibits related to Japan. Seeing Japanese exhibits in a foreign country made me reflect on my own culture in a new way.

On the first day of school, I noticed that it was still dark outside when I left for school, and I could see the stars. I realized that in the U.S., it's normal to go to school during dark hours, which made me aware of how daily rhythms and sunrise times can vary greatly between countries. The school itself was very large, with multiple entrances, and felt like a maze.

At school, I gave a presentation introducing Japan. At first, I was so nervous that I couldn't even look at the students' faces, but as I gave more presentations, I became calmer and was able to speak while observing their reactions. In regular classes, there were parts I didn't fully understand, but I noticed that the relationship between teachers and students was very friendly, much closer than in Japan. Since it was around Halloween, the classrooms were decorated, and in some rooms, the lighting was adjusted to create a spooky atmosphere, which showed how seriously they celebrated the season.

Through this overseas trip, I learned not only about cultural and linguistic differences but also the importance of "the willingness to communicate" and "the effort to understand others." Although I was initially full of anxiety and nervousness, taking initiative and challenging myself allowed me to connect with many people. This experience greatly broadened my perspective and helped me grow as a person. Everything I gained from my host family and all those involved in this trip has become a precious treasure for me.

I hope to use the initiative, communication skills, and confidence I gained here in my school life and future career. I also want to become a person who respects different cultures, holds my own beliefs, and acts for the benefit of others.

# 派遣報告書

矢巾町立矢巾北中学校2年 似田貝 朋加

私は今回のフリモント派遣事業を通して、とても成長できました。10月23日から11月2日の11日間楽しく過ごすことができました。

1日目、約13時間のフライトで周りに迷惑をかけないことを改めて学びました。アメリカに着き、初めての入国審査は緊張していて、難しいと思っていました。ですが、スムーズに通ることができてほっとしました。そして、グランドラピッズ空港に着きホストファミリーが嬉しそうに待っていてくれました。ホストファミリーに会い受け入れをした友達に久しぶりに会えてとてもうれしかったです。空港から学校に行くときにバスに乗りました。空港に来たバスはアメリカの黄色のスクールバスでとても驚きました。学校に行った後は家に行きました。初めてのホームステイでとても緊張していましたがたくさん話しかけてくれて仲良くなれたし、家に着いてからはすぐに寝ることができました。

2日目はフリモントの市役所、消防署、警察署に行きました。そこではパトカーに乗ったり、消防車に乗ったりしました。パトカーは日本では見かけない内装でした。その後、ゲームセンターに行きました。

3日目は友達と一緒に大きいお店に行きました。そこでは、日本にもあるお菓子やポケモンのぬいぐるみなどが売ってありました。私はそこでハリーポッターのネックレスを家族のために買いました。また量り売りのお店に行きました。夢に出てくるような柄で楽しかったです。昼食もここで食べました。ハンバーガーセットを頼みました。ハンバーガーもジュースもサイズが日本よりも大きくて驚きました。この日の夜に日本のカレーライスを作りました。毎日食べたいと言って喜んでくれて嬉しかったです。次の日のプレゼンテーションに向けてホストファミリーに見てもらいました。

4日目はホストの猫と初めて会いました。犬も猫もすぐになついてくれてすぐに遊びました。かぼちゃ畑に行きミニゴルフをしました。初めてだったけどうまくできました。そこで食べたシャーベットのリンゴジュースとドーナツが美味しかったです。



5日目は学校に行きました。中学校ではホストシスターとは違う男子に案内してもらいました。初めてのプレゼンは緊張していましたが、ただそのクラスの先生が案内してくれた男子の母親でした。1回目のプレゼンでとても盛り上げてくれたおかげで自信をつけることができました。給食では日本にはないバイキング形式で毎日選ぶのが楽しかったです。

6日目は夕方たき火をしながらホットドッグを作ったり、ジャックオーランタンを作ったりしました。かわいくきれいに彫れました。

9日目はフリモントにいる最後の時間となりました。小学校でカエルの折り紙を教えた

り、高校では学校の中をたくさん教えたりしてくれました。中学校では仮装をして、ホストと中学生と楽しくダンスパーティーをしました。音楽は盛り上がるものが多かったし、ダンスもすぐに覚えられるものだったのでとても楽しかったです。家に帰った後は、仮装したまま近所に行ってお菓子をもらいに行きました。いろんな家や消防署までお菓子を配っていて町全体で楽しんでいることが



わかりました。家の前に置いてあるハロウインの置物は大きく本格的でした。

10日目、朝早い時間から学校に送ってもらいました。お世話になったホストファミリーとここで別れました。悲しかったけどハグをいっぱいしました。ホストのおかげでたくさんの楽しい思い出を作り充実した時間を過ごせました。この後に飛行機で日本に帰りました。

私はこの事業に参加して自分の意見をはっきり、相手に伝えるように目を合わせてゆっくり話すことや挑戦してみたいことに勇気を持ってやってみることで学べるということがたくさんあることを知りました。派遣中にとってもお世話になったホストファミリー、行かせてくれたたくさん手伝ってくれた家族、派遣事業に関わってくださったみなさん本当にありがとうございました。



# Dispatch Report

Tomoka Nitagai

I grew a lot through this Fremont exchange program. I had a very good time for 11 days, from October 23 to November 2.

On the first day, I learned again how important it is not to bother other people during a long flight of about 13 hours. When I arrived in the United States, I was very nervous about immigration. I thought it would be difficult, but it went smoothly, so I felt relieved. When we arrived at Grand Rapids Airport, my host family was waiting for me happily. I was very happy to meet my host family and see my friend again after a long time.

We took a bus from the airport to the school. I was very surprised because it was a yellow American school bus. After going to the school, we went home. It was my first homestay, so I was very nervous, but my host family talked to me a lot and we became close. After arriving home, I could sleep well.

On the second day, we went to the Fremont City Hall, fire station, and police station. I rode in a police car and a fire truck. The inside of the police car was very different from Japanese ones. After that, we went to a game center.

On the third day, I went to a big store with my friends. There were Japanese snacks and Pokémon plush toys. I bought a Harry Potter necklace for my family. We also went to a shop where you buy things by weight. It was fun and looked like a dream. We ate lunch there. I ordered a hamburger set. The hamburger and juice were much bigger than in Japan, so I was surprised. That night, I made Japanese curry rice. My host family said they wanted to eat it every day, and I was very happy. I showed them my presentation for the next day.

On the fourth day, I met my host family's cat for the first time. Both the dog and the cat became friendly quickly, and we played together. We went to a pumpkin farm and played mini golf. It was my first time, but I did well. The apple sherbet juice and donuts there were very delicious.

On the fifth day, I went to school. In junior high school, a boy who was not my host sister guided me. I was nervous about my first presentation, but the teacher of that class was the boy's mother. Thanks to everyone getting excited during my first presentation, I became more confident. At lunch, there was a buffet style that we do not have in Japan, and it was fun to choose food every day.

On the sixth day, in the evening, we made hot dogs by a bonfire and made jack-o'-lanterns. I carved mine nicely and cutely.

On the ninth day, it was my last time in Fremont. At elementary school, I taught

students how to make origami frogs. At high school, students showed us around the school. At a junior high school, we wore costumes and had a fun dance party with the hosts and students. The music was exciting, and the dances were easy to learn, so it was very fun. After going home, we went around the neighborhood in costumes to get candy. Many houses and even the fire station gave out candy, so I could feel that the whole town enjoyed Halloween. The Halloween decorations in front of houses were big and very real.

On the tenth day, my host family took me to school early in the morning, and we said goodbye. I was sad, but we hugged a lot. Thanks to my host family, I made many happy memories and had a wonderful time. After that, I went back to Japan by plane.

Through this program, I learned that I could learn many things by speaking slowly, making eye contact, clearly telling my opinions, and having the courage to try new things. I would like to say thank you very much to my host family who took great care of me, my family who let me go and supported me, and everyone who was involved in this program.









## 矢巾町国際交流協会

住 所

〒028-3692

岩手県紫波郡矢巾町大字南矢幅 13-123

事務局

矢巾町教育委員会事務局 文化スポーツ課

TEL 019-697-2161

FAX 019-697-5581