



## 매거진



### 새해 복 많이 받으세요!

2021년은 십이간지 중에서 ‘소의 해’입니다. 2020년 봄 이후 신종 코로나바이러스 감염증의 여파로 좀처럼 모국에 가지 못하고 예전처럼 친구들도 만날 수 없는 상황입니다. 아직 장래가 불안한 분들도 많겠지만, 쌀쌀한 계절에는 영양가 높은 음식을 섭취하고 감기에 걸리지 않도록 합시다. 2021년은 여러분들께 좋은 한 해가 되기를 바랍니다.

맛있는 요리가 다양한 후쿠오카는 전골요리도 유명합니다. 오늘날 일본에서 전국적으로 인기가 있는 ‘모쓰나베(곱창전골)’와 ‘미즈타키(닭백숙)’도 후쿠오카에서 시작되었다고 전해집니다. 추운 계절에는 몸이 따뜻해지는 전골요리를 먹고 면역력을 높이세요.



사진제공: 후쿠오카시



2021

### 하카타의 전골요리와 면요리로 겨울을 따뜻하게!

#### 모쓰나베(곱창전골)

소 내장에 양배추와 부추를 듬뿍 넣은 전골요리입니다. 마늘과 고추 등 향신료를 넣는 경우도 많아 원기보충에 안성맞춤이죠. 국물은 쇼유(간장), 미소(된장), 시오(소금) 맛 등으로 내며, 곱창과 야채 등 건더기를 먹고난 후, 국물에 짬뽕면을 넣어 먹는 방법이 인기입니다. 모쓰나베에 들어 있는 곱창에는 비타민과 콜라겐이 많아 여성들에게도 매우 인기가 있습니다. 수퍼마켓에서 손쉽게 모쓰나베 세트를 구입할 수 있으니 간편하게 집에서 해먹는 것도 좋겠지요. 푸짐한 야채와 곱창을 먹고 원기를 보충하세요!

#### 미즈타키(닭백숙)

닭고기와 야채, 두부 등을 넣어 함께 끓인 요리입니다. 닭고기를 뼈째 토막내어 찬물에 넣어 끓이며 조미료를 첨가하지 않아 ‘미즈타키’라고 부른다고 합니다. 완성된 요리는 폰즈 간장에 찍어 먹고, 일반적으로 마지막에는 우동면이나 밥을 넣어 끓인 조스이로 먹습니다. 미즈타키에 사용하는 닭고기에는 콜라겐이 풍부하여 미즈타키를 먹은 다음날, 피부미용의 효과도 기대할 수 있다고 합니다. 건강과 피부미용에 좋다는 미즈타키는 여성들에게 인기 만점입니다. 미즈타키용 육수는 수퍼마켓에서 판매하므로 간편하게 만들어 드셔보세요.

#### 우동

‘하카타 라멘’으로 유명한 후쿠오카, 실은 ‘우동’으로 유명합니다. 후쿠오카에서 선호도를 조사한 결과 우동을 좋아하는 사람이 많았습니다. ‘우동’은 후쿠오카에서 시작되었다는 설도 있을 만큼 후쿠오카시내에는 우동가게가 많습니다. 부드러운 면발이 특징이며 다른 지역에서 잘 알려지지 않은 ‘고보텐(우영튀김)’은 토핑으로 가장 인기가 좋습니다. 추운 요즘 ‘우영튀김우동’, 각별한 맛이겠죠!

#### 라멘

후쿠오카의 라멘으로는 ‘하카타 돈코쓰라멘’이 있습니다. 최근에는 해외에서도 큰 인기가 있는 ‘돈코쓰 라멘’인데요, 후쿠오카에서 먹는 본고장의 맛 돈코쓰 라멘! 가격도 500엔 이하의 저렴한 라멘부터 1,000엔 이상의 라멘까지 종류도 다양합니다. 후쿠오카에 거주하는 동안 단골 라멘집을 발견해 보세요.





### 하카타방언 시리즈

쌀쌀한 계절이 되었습니다. 코로나바이러스 감염증-19의 영향으로 어쩔 수 없이 실내 공기를 환기해야만 하는 요즘, 스~스~스루(す~す~する)라는 말을 자주 듣게 됩니다. 응? 스~가 뭐지? 스~스~란 외풍이 들어 추운 모습이나 쌀쌀한 상태를 가리키는 방언입니다. 민트맛의 껌 등을 먹고 코가 뚫릴 때 슷도스루(すつとする)라는 말을 들어 본 적이 있죠? 이 스~를 이어서 스~스~스루, 또는 스~스~스~라고 말하는 사람도 있습니다. 이 방 스~스~하다.(방에 외풍이 있어 춥다),오늘은 스~스~하네.(오늘은 바람이 차서 쌀쌀하다)요즘 같은 계절이야말로 스~스~하다(す~す~する)라는 말이 딱 어울립니다. 그럼, 다음호의 하카타방언도 기대해 주세요!



### 후쿠오카시박물관 휴관 알림

작년 10월에 개관 30주년을 맞이한 후쿠오카시박물관은 시설개수공사로 인해 3월까지 휴관중이지만 홈페이지를 통해 여러 정보를 확인할 수 있습니다.  
<http://museum.city.fukuoka.jp/>

### 확정신고

확정신고의 계절이 되었습니다.일본의 소득세는 신고납부제입니다. 확정신고는 1년간의 소득금액을 총결산하여 그 소득의 합계액에 해당하는 납부세금액을 계산하여 신고합니다. 자세한 사항은 하기 링크를 참조해 주십시오.  
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/>

### 세쓰분마쓰리(절분축제)

2월2일은 세쓰분(절분)입니다. 원래 절분은 계절을 나눈다는 뜻입니다. 음력으로 입춘이 설날이어서 절분은 현재 선달 그믐날에 해당합니다.



### 미메마키(콩뿌리기)의 유래

환절기에는 사기(사람 몸에 병을 일으킨다는 미신적인 나쁜 기운)가 들기 쉽다고 여겨 세쓰분에는 쓰이나라는 도깨비 가면을 쓴 사람에게 활을 겨냥 쫓아내고 재난과 재앙을 씻어 없애는 의식으로 전해 내려왔습니다. 이것이 마메마키의 근원이 되었다고 합니다. ‘귀신은 밖으로 복은 안으로’



### 원포인트

마메마키에 적합한 콩은 붉은 콩이어야 합니다. 왜냐하면 생콩으로 했다가 미처 처분하지 못하고 버려진채 두었다가 썩어 트면 좋지 못한 기운이 생기기 때문입니다. 매년 신사 등에서 개최했던 세쓰분마쓰리는 코로나바이러스 감염증-19의 영향으로 중지될 수도 있습니다. 올해는 콩을 사서 가정내에서 마메마키을 하여 액운을 집에서 내쫓아 보는 건 어떠신가요?

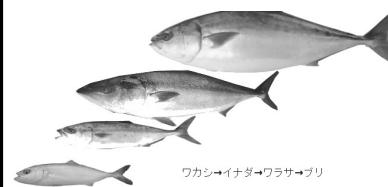
### 출세어

여러분은 ‘출세어’라는 말을 들어본 적이 있으세요? 출세어란 물고기 이름이 아니라 크기에 따라 이름이 바뀌는 물고기를 말합니다. 일본에서는 같은 물고기라도 크기뿐만 아니라 지역에 따라 명칭이 다른 경우가 있습니다.

대표적인 사례로는 후쿠오카의 오조니에도 들어가는 ‘방어’입니다. 그럼 ‘방어’의 명칭 변화를 살펴볼까요.

모자코(치어) → 와카시(몸길이 10~30cm) → 이나다(30~60cm) → 하마치(60~80cm) → 부리(80cm~)

이처럼 성장과정에 따라 명칭이 바뀌는 물고기를 ‘출세어’라고 합니다. 앞서 소개한 ‘방어’의 명칭은 간사이 방면에서 사용하는 것으로, 간토와 규슈에서는 명칭이 다릅니다.



- 간토 : 와카시 → 이나다 → 와라사 → 부리
- 규슈 : 와카나고 → 야즈 → 하마치 → 메지로 · 고부리 → 부리

### 이키타조니 민드는 법



일본의 정월 식탁에 빠지지 않는 오조니(일본식 떡국)는 지방마다 건더기와 국물 맛이 다릅니다. 하카타조니에는 ‘방어’를 넣는 게 일반적입니다. 간단하게 만들 수 있는 하카타조니 조리법을 소개해 드리겠습니다.

### ✓ 재료 (약 2인분)

- 방어 토막(2조각)
- 가쓰오나(1/4매)
- 어묵(2장)
- 동그란 찹쌀떡(2개)



사진제공: 후쿠오카시

취향에 따라 당근, 표고버섯, 토란 등을 준비

### ✓ 조미료

- 일본식 국간장 1작은술
- 미림 1작은술
- 육수팩 1봉
- 물 400~500ml



### ✓ 민드는 법

- ① 가쓰오나를 3cm길이로 잘라서 데친다.
- ② 방어에 소금을 뿌리고 뜨거운 물을 부어둔다.
- ③ 냄비에 물을 담아 끓인 후 육수팩과 준비한 조미료를 넣는다.
- ④ 찹쌀떡을 굵거나 부드러워질 때까지 삶는다.
- ⑤ 조미료가 들어간 육수에 모든 재료를 넣어 데운 후 그릇에 담으면 완성.



니시야마 선생님의 건강칼럼-진드리가 옮기는 병



자연계에는 많은 종류의 진드기가 있습니다. 그중 몇 가지는 치명적인 질병을 일으키는 병원체를 전염시킵니다. 이들의 병원체는 야생동물에 기생하는데 그 동물의 피를 빠는 진드기가 문제입니다. 따뜻한 계절에 농사나 하이킹으로 수풀에 들어가면 그곳에 서식하는 진드기에 물릴 위험이 있습니다. 진드기에 물리지 않도록, 진드기로부터 전염병이 옮지 않도록 긴소매셔츠, 긴바지, 그리고 장화를 착용할 필요가 있습니다. 벌레 퇴치제도 추천합니다. 진드기는 크기가 작아서 피를 빨아 커질 때까지 몸에 달라붙어 있어도 깨닫기 힘듭니다. 귀가 후, 목욕하는 것이 가장 좋은 방법이며 목과 옆구리, 팔꿈치 안쪽과 음부, 무릎 뒤쪽에 물린 자국이 있는지 확인합니다. 진드기는 피부에 달라붙어 장시간 피를 빨니다. 손톱으로 억지로 떼어내면 오히려 피부에 진드기의 침이 남는데, 이는 진드기의 병원체 감염을 돕습니다. 병원에서 물린 부위를 전용 핀셋으로 깔끔하게 제거

하세요. 진드기에 물려도 보통은 아무런 증상이 없습니다. 며칠 동안 피를 빠는 경우가 있습니다. 참진드기에 물린 걸 모르고 며칠, 혹은 몇주일의 잠복기간이 경과한 후 발병해서 때로는 사망에 이르기도 합니다. 그럼, 대표적인 세가지 질병을 소개합니다.

1)중증열성혈소판감소증후군(SFTS)은 진드기가 갖고 있는 바이러스 감염증입니다. 진드기에 물리고 2주 후, 독감처럼 고열, 두통, 설사 등을 일으킵니다. 그 후, 특징적인 피부발진이 나타납니다. 혈액검사에서는 백혈구와 혈소판 수치가 감소하고, 간기능 장애가 나타나는 경우도 있습니다. 증상이 심해지면 경련이나 의식장애라는 중추신경증상으로 사망에 이릅니다. 바이러스 PCR검사나 항체검사로 확정진단을 할 수 있습니다. 지금까지 치료에 효과적인 약을 발견하지는 못했으나 에블라 출혈열에 사용하는 아비간이 최근 임상실험에 도입되고 있습니다.

2)쓰쓰가무시병(*scrub typhus*)은 리

케차 감염증입니다. 진드기 유충에 물리고 1~2주 후, 고열과 두통, 메스꺼움, 림프절종창을 일으킵니다. 진드기한테 물린 자국은 중심에 검은 뿔개가 있는 큰 홍반이 됩니다. 검사를 하면 역시 백혈구와 혈소판 수치가 감소되어 있습니다. 이 질병이 의심되는 시점에서 조기에 독시사이클린이 치료에 사용됩니다. 치료가 늦어지면 간부전, 호흡부전, 나아가 과중성 혈관내 응고증후군(DIC)을 병발시켜 치명적입니다.

3)라임병은 진드기를 통해 진입하는 세균, 보렐리아를 통해 발병합니다. 발병 기간이 매우 길어 연간 단위의 만성 경과가 필요합니다. 증상은 광범위해서 피부, 눈, 심장, 근육, 관절, 나아가 신경계에 이릅니다. 물린 직후, 또는 시간이 경과한 후에 특징적인 큰 피부 병변(붉은 고리)이 나타납니다. 치료에는 독시사이클린이 사용됩니다.

국민연금보험료 면제·납부유예제도

일본에 거주하는 만20세 이상 60세 미만인 자는 공적연금에 가입하고 납부할 의무가 있습니다. 소득 감소와 실직으로 인해 보험료 납부가 곤란한 경우에는 미납 상태로 방치하지 말고 보험료 면제제도를 이용하세요.

연금은 노후에 받기 위한 제도만이 아닙니다. 병에 걸리거나 부상으로 인해 장애가 남았을 때 미납 상태로는 장애연금을 받지 못할 가능성이 있습니다.

○임시특례면제

코로나바이러스감염증-19의 영향으로 소득이 감소해서 납부가 어려운 경우, 임시특례로 본인이 신고한 소득신청서를 통해 보험료 면제를 신청할 수 있습니다.

다음의 ①, ② 항목 모두에 해당하는 분이 대상자입니다.

①2020년 2월 이후 코로나바이러스감염증-19의 영향으로 소득이 감소한 분.

②2020년 2월 이후 소득 상황으로 볼 때 올해 예상 소득액(※1)이 기준 이하가 되리라 예상되는 분.

※1. 2020년 2월 이후 소득이 가장 적은 달을 12개월치로 환산해서 산출합니다.

※학생도 학생납부특례 신청이 가능합니다.

· 자세한 내용은 시구정촌 동사무소의 국민연금 담당창구 또는 연금사무소에 문의하시기 바랍니다.

· 신청서, 소득신청서는 일본연금기구의 홈페이지를 통해 받으실 수 있습니다.

일본연금기구 홈페이지 <http://www.nenkin.go.jp>

위법 육류제품의 일본 반입 금지

외국의 육류제품은 대부분 수입이 금지되어 있습니다. 외국 육류제품 등의 축산물을 일본에 반입하지 마시기 바랍니다. 위법으로 육류제품을 반입한 경우, 3년 이하의 징역 또는 300만엔 이하(법인의 경우 5,000만엔 이하)의 벌금이 부과됩니다. 국제우편이나 택배로 보내는 경우도 마찬가지입니다. 현재 세계 각국에서 구제역과 아프리카돼지열병 등 가축의 악성 전염병이 발생하고 있습니다. 가축의 악성 전염병이 일본에 침입하면 일본 국내 축산업에 막대한 피해를 초래할 뿐만 아니라 침입한 지역의 사회경제활동에도 큰 영향을 끼칩니다. 실제로 여객이 반입한 육류제품에서 아프리카돼지열병 바이러스가 발견된 적이 있어서 가축의 병원체가 일본에 침입할 위험성이 높아지고 있습니다.



2020년 7월 1일부터 해외에서 위법으로 육류제품을 반입한 경우의 벌칙을 강화하고 있습니다. 또한 동식물 검역 탐지견을 늘리는 등 여객의 수하물과 국제우편을 통한 위법 육류제품 반입에 대한 감시를 강화하고 있습니다. 선물이나 개인 소비용인 경우에도 육류제품은 일본에 반입할 수 없습니다. 세무사항은 오른쪽 QR코드를 이용하여 확인하실 수 있습니다.



# HALLOWEEN

Event at Fukuoka City International Center



여러분은 올해 할로윈을 어떻게 보내셨나요?

후쿠오카 요카토펜야 국제교류재단은 JICA후쿠오카 사무국과 협동으로 10월 30일에 어린이를 대상으로 'happy Halloween' 이벤트를 실시했습니다. 코로나바이러스감염증-19가 확대되는 걸 방지하기 위해 입구 두 곳에 소독 코너를 설치하고, 밀집을 피하기 위해 장소를 분산시키는 등 안전하게 즐길 수 있도록 대책을 강구했습니다. 올해는 분장과 그림 그리기, 캔벤티 만들기, 사진 찍기, 과자 나눠주기 등 재단 내부에서 즐길 수 있는 할로윈 이벤트를 기획했습니다. 행사 사진도 함께 살펴 볼까요.

이노우에 전무이사를 비롯해 직원들이 민족의상을 입거나 마녀, 드라큘라 백작, 수녀, 수퍼마리오, 윌리 등 다양한 캐릭터로 분장하고 활짝 웃는 어린이들을 맞이했습니다. 평소와는 다른 분위기 속에서 시설 상층부 숙소의 유학생과 가족들과도 함께 기념촬영을 하며 더욱 친근감 있는 교류가 이루어졌습니다. 지역의 국제보육원과 유치원 어린이들도 깜찍하게 분장한 모습으로 참가해서 자유롭게 그림을 그리거나 분장 아이템을 몸에 걸쳐가며 매우 즐거워했습니다. 코로나로 인해 좀처럼 지역교류가 어려운 가운데 어린이들의 밝은 웃음으로 지역 사회의 국제교류를 넓힐 수 있었습니다. 4층에 꾸민 JICA후쿠오카 사무국 코너에서는 캔벤티 만들기 이벤트를 실시, 어린이들이 눈을 반짝거리며 멋진 캔벤티의 완성을 기다렸습니다.

단풍잎처럼 귀여운 손을 벌려 과자를 받는 어린이들, 과자주머니 안에 무엇이 들어있는지 흥미진진하게 들여다보면서 귀가하는 어린이들의 모습을 보며 직원들도 보람차고 뿌듯했습니다.



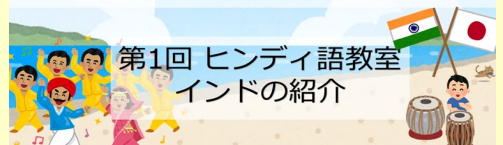
동영상으로 배우는 외국어교실  
(힌디어와 인도네시아어)

집에서 외국어를 배우거나 외국의 문화와 풍습을 접할 수 있는 동영상을 제작했습니다. 많은 시청 부탁드립니다.



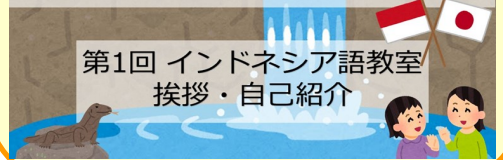
힌두어- 인도 소개

留学生から学ぶ外国語教室  
~動画版~



인도네시아어- 인사말, 자기소개

留学生から学ぶ外国語教室  
~動画版~



1·2월 행사와 국경일

- 1월11일 (월, 국경일) 성년의 날
- 2월2일(수) 절분의 날
- 2월11일(목, 국경일) 건국기념의 날
- 2월14일(일) 발렌타인데이
- 2월23일(화, 국경일) 천황탄신일

1~2월 후쿠오카시 외국인종합상담지원센터의 외국인을 위한 무료상담 일정

## 법률상담

1월 20일(수), / 2월 6일(토),  
17일(수)

- ◆상담내용: 일반 민사, 노동, 교통 사고 등 법률상의 문제
- ◆상담시간: 토요일 10:30~13:30  
수요일 13:00~16:00
- ◆예약: 필요
- ◆사용언어: 사전 신청 시 통역 섭외 가능

## 행정서사상담

1월10일(일), 2월14일(일)

- ◆상담내용: 국적, 입국, 재류자격 등
- ◆상담시간: 13:00~16:00  
(접수마감 15:30)
- ◆예약: 불필요
- ◆사용언어: 일본어, 중국어, 영어 \*기타 언어의 경우 사전 문의 요망

## 심리카운슬링

- ◆상담내용: 생활상의 고민 등 심리 상담
- ◆상담시간: 월요일 8:45~17:45  
화요일 8:45~11:45  
목요일 8:45~12:45
- ◆예약: 필요(사정에 따라 휴무일 경우도 있으니 사전확인 필요 092-262-1799)
- ◆사용언어: 일본어, 영어

Please visit our website at :  
<https://www.fcif.or.jp/en/>



Please visit our Facebook at :  
<https://www.facebook.com/fukuokacityinternationalcenter/>

