

# ようこそ

**Expatria**  
Mobility Redefined

すべての駐在員管理サービスを、  
ワンストップで!

パンフレットはこちら



+91-95991-98950

お問い合わせください

enquiry@expatria.in

## YOKOSO

# 12

2025 DEC VOL. 131  
無料



フォーミュラグループから貴方へ  
メリークリスマス &  
ハッピーニューイヤー



www.formulaindia.co.jp





フォーミュラグループから貴方へ  
**メリークリスマス & ハッピーニューイヤー**



# Immigration

## FRRO/ ビザ関連サービス

煩わしい書類業務を一掃。  
フォーミュラエキスパート  
の的確なアドバイスで  
ストレスなく登録、延長、  
更新、住所変更を。



**MobiRelo** Technology for Everyone



**お問い合わせはお気軽に私たちジャパデスクまで!**



長谷川 大海  
ベンガルール



アイシュワリヤ  
チェンナイ



イシャ ヴイドワンス  
ムンバイ



青木 志保  
デリー-NCR



土橋 美由紀  
デリー-NCR



ドゥリティカ スタン  
デリー-NCR



ヴィディ ジェーン  
デリー-NCR



タンヤ エーブル  
デリー-NCR

お問い合わせ: [日本語可] +91-99100-13038, +91-96502-99556 | [英語] +91-98181-97782  
Eメールアドレス: enquiry@formulaindia.com | ウェブサイト: www.formulaindia.co.jp

# 企業のエンパワーメント

スマートワークフォース&ファシリティソリューション

インド全土で人材、施設、ビジネス管理の包括的なソリューションを提供しています。

効率性、信頼性、そしてコンプライアンスを重視し、あらゆる業界のニーズに対応します



## 私たちのサービス



ビジネスコンサルティング – ライセンス、コンプライアンス、セットアップに関するカスタマイズされたアドバイス



契約人材 – ホワイトカラー、ブルーカラー、ピンクカラーの職種にわたる熟練労働力



給与計算と人事管理 – プロセスを簡素化して生産性を向上



施設管理 – 訓練を受けた専門家によるシームレスな運用

## 米国を選ぶ理由:

- ✓ インド全土での事業展開
- ✓ テクノロジー主導のプロセス
- ✓ 品質とコンプライアンスの保証
- ✓ 専任の現地サポート
- ✓ カスタマイズ可能で拡張可能なソリューション

相談を予約する >>



+91-95991-98951



info@emsinfo.in



**eminence management  
solutions private limited**

For more details : visit [www.emsinfo.in](http://www.emsinfo.in)



パンフレットをダウンロード

## あなたの旅、 私たちの責任

道は目的地と同じくらい滑らかであるべきだから

空港到着から長距離出張まで、Expatriaはあらゆる旅が快適、安全、そしてプロフェッショナルなサービスで始まり、終わります。

熟練した運転手、GPS搭載車両、そして24時間365日体制のサポート体制を備えた当社の車両は、お客様をシームレスかつ安全に前進させるお手伝いをいたします。

信頼を原動力に、卓越性を原動力に、常に前進し続ける — Expatriaと共に。



あらゆる走行をリアルタイムGPSで追跡



信頼できるプロの認定運転手



24時間365日のヘルプラインとオンロードアシスタンス



安心の完全保険付き乗車



# 完璧にカスタマイズされた企業モビリティ

Expatriaのフリートマネジメントサービスは、あらゆる規模の組織のモビリティを簡素化し、すべての乗車体験が信頼性、快適性、そしてプロ意識を反映したものとなるよう努めています。経営幹部からチームメンバーまで、お客様のビジネスがシームレスに機能し続けるようサポートいたします。



- 従業員の交通手段 ✓
- 法人リース ✓
- 空港送迎 ✓
- スポットレンタル ✓
- プロのドライバー ✓

今すぐ予約する



Ms. Srishti Sandooja



Mr. Lavanya Singh



Ms. Sangita Sarmah



Mr. Rajeev Nair



Mr. Kushagra Singh



Ms. Rezia Devi

ビザ & FRRO サービス

公証・翻訳サービス

政府関連サービス

リロケーションサービス

フリートマネジメント

日本語ヘルプデスク

## meera samuh corporate services pvt. ltd.

Head Office : Suite 435-436, Tower-B, Spazedge, Sohna Road,  
Sector- 47 , Gurugram (Haryana) - 122018

Website  
[www.expatria.in](http://www.expatria.in)

Email  
[enquiry@expatria.in](mailto:enquiry@expatria.in)

Landline  
0124-4505600

24\*7 Helpline  
+91-95991 98950

# カラオケ



テーブルチャージにつきましては、以下の料金となっております。

- ① ラウンジ 料金 [18:00~01:00]  
おひとり様 1000ルピー 【カラオケ2曲無料+ピーナッツ付き】
  - ② プライベートルーム 料金 [18:00~01:00]  
おひとり様 2000ルピー 【ビール1杯無料+カラオケ歌い放題+ピーナッツ付き】
- 5階席 テーブルチャージ Rs 2,500

- ◆ 女性スタッフへのマナーのお願い  
肩を組んだり抱きつく等の行為は、禁止させて頂いております。
- ◆ お客様と同じソファに座ることもご遠慮させて頂いております。  
何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。
- ◆ 【レディースドリンク 400ルピー 杯】
- ◆ ボトルキープ&スペシャルオファー  
購入日から、3ヵ月までとさせて頂いております。
- ◆ 毎月、特定のボトルを値引き価格で、購入できる日があります。  
【女性スタッフにお尋ねください】

● +91-98181-00121, +91-92055-27206, +91-84139-73673 英語対応 ● 0124-4929292



## Japanese Restaurant

AZABU 麻布

Azabu Restaurant provide authentic Japanese food and Japanese style Chinese food

営業時間 Timing

昼食 12:00 ~ 15:00 | ラストオーダー 14:30

夕食 18:00 ~ 22:00 | ラストオーダー 21:45

年中無休 All Days Open

Tel: +91-84477-58638



@AZABU INDIA

**CLARENS**  
Hotel

**Clarens Hotel**  
Plot 363-364, Sector-29  
Gurugram, Haryana, 122001  
☎ +91-98181-00121

# 深夜

SHIN'YA

# SHIN'YA



月~日 13:00~23:00

## Hyatt Regency GurgaonでSHIN'YAを発見



### 定食ランチ・799++ルピー

- ▶ 「SHIN'YA」で、本格的な日本の定食ランチをお楽しみください。
- ▶ 栄養バランスの取れた充実の一膳を、ウェルカムドリンク付きでご提供。お得な799++ルピーで、心も満たされるひとときを。




WORLD  
OF  
HYATT®

## HYATT REGENCY GURGAON

New Delhi NCR, NH48, Sector 83, Gurgaon-122004 | +91-93558-16517 (英語) | [gurgaon.regency@hyatt.com](mailto:gurgaon.regency@hyatt.com)

(ゲルガオンやIMT Manesarのビジネス拠点に近接)





## 年末年始は ダイアパークプレミアホテルで!

### クリスマスケーキプラン

イチゴのショートケーキ  
イチゴのチョコレートクリームケーキ  
よくばり2色のタルト

予約期間: 12月1日～12月22日

受取期間: 12月23日～12月25日

### 餅つき大会

日頃のご愛顧に感謝してつきたてのお餅を今年も無料で振る舞います。

 2025年12月30日 | 11:00～14:00

### 大晦日プラン

- ・豪華な部屋で優雅なひと時を
- ・懐石料理ディナープレート
- ・カラオケ & 日本酒のグラスご提供
- ・おせち料理の朝食ビュッフェ

 ご予約は[www.diapark.jp](http://www.diapark.jp) または 0124-4604629 までお願いいたします。

### おせち料理の朝食ビュッフェ

 2026年1月1日 | 6:30～10:30

お一人さま 2,500ルピー＋税

 +91-124-4566701 (英語)

## ダイアパークプレミアホテル 新年宿泊プラン

心を込めたおもてなしで、皆さまをお迎えいたします。  
お正月グルメを味わいながら、ご家族やご友人とともに、  
優雅に心満たされるひと時をお過ごしください。

### 大晦日プラン

チェックイン: 12月31日

チェックアウト: 2026年1月1日

お部屋	1名様	2名様
デラックス	10500ルピー+税	15500ルピー+税
プレミア	11500ルピー+税	16500ルピー+税
エグゼクティブ	12500ルピー+税	17500ルピー+税

### パッケージ内容

ウェルカムドリンクと特別なアメニティのご提供

大浴場とサウナのご利用

懐石料理ディナープレート、アルコール90分飲み放題、カラオケのご提供

2026年元日おせち朝食ビュッフェ

新年限定のお土産

5歳以下のお子様: 無料

6歳~10歳のお子様: 3000ルピー (エクストラベッド・お食事付き)

11歳以上: 6000ルピー (エクストラベッド・お食事付き)

### ご予約・お問い合わせ

電話: +91-124-4604629 (英語)

メール: [reservations@parkpremierhotels.com](mailto:reservations@parkpremierhotels.com) (英語)

公式サイト: [www.diapark.jp](http://www.diapark.jp)

12月1日までにご予約  
いただくと5%割引!



# THE SMILE ABODE

Home for Exceptional Dental Care



## 治療内容

- ガイド付き&非ガイド付きインプラント
- 歯列矯正 (金属、セラミック)
- 歯の根幹治療
- 審美歯科 & 笑顔のデザイン
- クラウン、ブリッジ、ベニア & 義歯
- 小児歯科、その他ご相談ください
- 痛みの少ない根管治療



インビザライン (透明で目立ちにくい)

インビザラインは1200万人以上の治療実績があります。効果が高く、評判のインビザライン 透明なマウスピースは取り外し可能

Smila Abodeは、精密さ、思いやり、そして安らぎが完璧に調和した歯科医院です。日本の「おもてなし」の精神のように、あらゆる仕草に真心あふれるおもてなしが反映されるように、スマイルアボードでは、すべての患者様が大切にされ、尊重され、安心できる雰囲気を作り出しています。

当院には専門医が揃っています。矯正歯科医 (ブラケット・アライナー対応)、グルガオン認定インビザライン提供医、優しく丁寧な小児歯科医、そして痛みの少ない親知らず抜歯で定評のある経験豊富な口腔外科医が在籍しています。



各種保険利用が可能です | 日本円もご利用いただけます | 日本語ヘルプデスク

## THE SMILE ABODE

📍 GF 46, M2K Corporate Park, Block N,  
Mayfield Garden, Sector 51, Gurugram,  
Haryana 122003

## Appointments Only

☎️ 📞 +91-88616-77029 (英語)  
+91-70151-36722 (日本語)

✉️ thesmileabodegurgaon@gmail.com

🌐 www.thesmileabode.com

## その他の情報

- |    |   |    |                               |
|----|---|----|-------------------------------|
| 18 | asksiddhi - インドをもっと知ろう                          | 34 | インドの宿題文化と家庭学習                 |
| 22 | ことしユネスコが認めたラクナウの食文化                             | 38 | モーリシャスに定住したインド系住民の物語          |
| 30 | asksiddhi - インドをもっと知ろう                          | 54 | インドにおけるEPR(拡大生産者責任)フレームワークの概要 |
| 32 | インド貧困地域を支える結び手のある若い教師の物語—貧しさと差別を越えて、“教える人”になるまで |    |                               |



asksiddhi - インドをもっと知ろう



ことしユネスコが認めたラクナウの食文化



モーリシャスに定住したインド系住民の物語

## 広告

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 1  | Meera Samuh Corporate Services Pvt. Ltd.       | 31 | King's College UK Gurugram                |
| 2  | Eminence Management Solutions Pvt. Ltd.        | 33 | Little Unicorns International Garderie    |
| 4  | The Clarens Hotel                              | 36 | American Embassy School                   |
| 5  | Hyatt Regency Gurugram                         | 37 | GD Goenka Global School                   |
| 6  | Dia Park Premier Hotel                         | 40 | Central Park The Room                     |
| 8  | The Smile Abode Dental                         | 41 | Bipro Realty                              |
| 10 | The Pasta Bowl Company                         | 42 | Avalon Courtyard Residences and Suites    |
| 12 | DiGhent Café                                   | 43 | Yume Japan                                |
| 14 | Overseas Courier Service Co. Ltd.(OCS)         | 44 | DR. Anmol Chugh                           |
| 16 | Formula Group                                  | 45 | URSA Skin Care                            |
| 17 | Complete Solutions Service Apartment Pvt. Ltd. | 46 | Dr. Gargi Taneja - Skin & Hair Specialist |
| 20 | Asahi Tours India                              | 47 | P.I. Prestige International India         |
| 21 | Uunique Consulting                             | 48 | Prokinesia Healthcare                     |
| 23 | BANNG  | 49 | The Imperial Stitch                       |
| 24 | The Pit  | 50 | Bhavya Packaging                          |
| 26 | Asuku India                                    | 51 | Aastha Jewels                             |
| 27 | Yeti The Himalayan Kitchen                     | 52 | Gonzo                                     |
| 28 | MIYABI Gurugram                                | 53 | UrbanGrey Furniture                       |
| 29 | Lancers International School                   | 56 | Formula Group                             |

「ようこそ」は、インドに滞在されている、またはインドで勤務されている日本人を対象に、ライフスタイルやトラベル情報などをご提供しているフリーペーパーです。



メールでのお問い合わせはこちらをスキャン

出版社名: Yokoso Magazines

出版情報: 無料月刊マガジン / 年12回

配布エリア: Delhi, Gurgaon, Noida, Neemrana, Manesar

ご協力者芳名:

デシュムク陽子 / 山田幸彦 / ナラヤニ / KRAYMAN LLP /  
CHIKA TSUIKI / レーケッシュ・サイニー /  
ジェー・アー・サクセナー



# the pasta bowl company



**料理は15パーセント引**

割引適用には、こちらのページをお持ちください!

(有効期限:2025年12月31日)

+91-99719-50077 (英語)、+91-99719-70077 (英語)

+91-124-4375666



📍 2<sup>nd</sup> Floor, Cross Point Mall, DLF Phase IV, Sector 28, Gurgaon, Haryana  
✉ info@thepastabowlcompany.com 🌐 www.thepastabowlcompany.com  
🕒 月~日 11:00~23:30 📷 thepastabowlcompany 📘 The pastabowlcompany

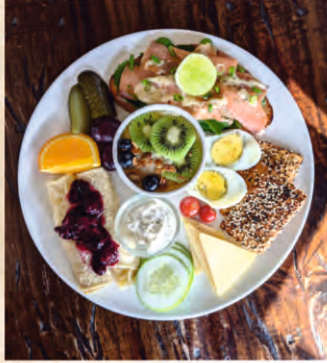


インド最高のカフェを決める  
「Best Cafe India 2022」を受賞

Travel and Leisure India and South Asia

Times Food Award for Best Café

受賞歴7回の実力派



## DiGhent Café

208, Level 2, Cross Point Mall (Galleria Market向かい), Gurgaon

🕒 月～日 08:00～23:00 | ワインやビールもご用意

ご予約はコチラの電話番号から承ります。+91-99101-41255 (英語) 定休日なし



『DiGhent』はゲルガオンのCross Point Mallで本格ヨーロッパ料理とベルギー料理を提供しているカフェです。 当店では料理はもちろんのこと、お食事体験にも古き良き時代のヨーロッパを再現しています。 国人駐在員にとっては、もしかすると故郷を思い起こさせるものかもしれません。 都市で暮らすインド人にとっては、古いヨーロッパの魅力に浸れる幸せな空間になっています。



素朴で温かみがあり、くつろげるバランスを追求した『DiGhent』のインテリア、おいしいだけではなく、力強い個性に満ちた、新鮮な食材を味わえる食事、そして温かく歓迎の心をこめたサービスは、自然、文学、ボヘミアン、ミニマリズム、そして心の底からの楽しみを表現する、当ブランドの哲学の延長です。

# OCS FAMILY LINK SERVICE

日本の食料品を  
日本からインドのご自宅へ  
お届け✈️



**OCS**  
ANA GROUP



# 日本の商品を日本からインド国内どこへでもお届け ✈

## OCS FAMILY LINK SERVICEは ANAグループ OCSが行っている 海外生活サポートサービスです ✈

日本で購入すると変わらない手軽さで、  
安心してインドから日本の商品をご購入いただけます。  
個人でのご利用はもちろん、海外駐在・海外赴任者の海外生活を  
支援する企業の福利厚生制度のサポートとしても幅広く活用されています。

### 取扱商品



#### 新聞

全国紙のほか、業界紙、  
地方紙、スポーツ紙など



#### 雑誌

日本で刊行されている週刊誌、  
ファッション誌など多数



#### 書籍

新刊本や文庫本、  
児童書や参考書など



#### 食料品

お米やレトルト食品、  
ベビーフードや調味料など



#### 日用品

洗濯洗剤やシャンプー、  
歯ブラシやおむつなど



#### 医薬品

(第2類、第3類医薬品等)

### インド宛に5kg分の食料品を購入した場合の費用例



商品10,000円分



商品重量合計 5kg

<b>商品代金</b>	+	<b>インド宛 送料</b>	=	<b>合計金額</b>
10,000円		16,340円 (5kg分)		26,340円



- 送料には、海外発送に必要な書類作成や梱包などの手数料が含まれます（輸入関税等は含まれません）。
- 国/地域の輸入規制や通関事情等を十分に把握した上でお買い物をお楽しみください。
- お申し込みには、ファミリーリンクサービスの会員登録が必要となります。

✈ 取扱商品のラインナップやサービス詳細は、ホームページをご覧ください。  
風邪薬や頭痛薬など



株式会社OCS  
ファミリーリンクサービス 担当  
〒135-8527  
東京都江東区辰巳3-9-27 OCS東京スカイゲート

✉ : salesfood@ocs.co.jp

✈ お買い物はこちらから! ✈

OCS FAMILY LINK SERVICE  
<https://ocsfamilylinkservice.ocs.co.jp/>





フォーミュラグループから貴方へ  
**メリークリスマス & ハッピーニューイヤー**  
**レンタカーサービス**

ハイクオリティなドライバー付レンタカーをお届けします。

**600+**  
Car



1日から、1ヶ月、1年などの長期ご利用まで、ご希望に合わせて配車いたします。

フォーミュラのフリート部門は、日本のハイヤークオリティを指標に創設されました。現在、インド全土で600台以上の車両を自社所有。用途に応じてお好みの車種をお選びいただけます。フォーミュラドライバーは全員グループ社員。安心、安全をお届けします。

**Short Term Rental 短期レンタカー**

ご出張時インド全国主要都市から配車できるフォーミュラなら、お電話またはメール一本でフライトご到着時刻に合わせ、国内の主要空港にてお迎えいたします。

**Long Term Rental 長期レンタカー**

フォーミュラ長期レンタカーは、それぞれのお客様に専用のお車、専任のドライバーをお付けいたします。社用車に、ご家族用に、レジャーに、皆様の移動の頼もしいパートナーとなることでしよう。



**MobiRelo** Technology for Everyone

formulaindia.co.jp



**お問い合わせはお気軽に私たちジャパデスクまで!**



長谷川 大海  
ベンガルール



アイシュワリヤ  
チェンナイ



イシャ ヴィドワンス  
ムンバイ



青木 志保  
デリー-NCR



土橋 美由紀  
デリー-NCR



ドhillon スダ  
デリー-NCR



ヴィディ ジェン  
デリー-NCR



タンヤ エーブル  
デリー-NCR

お問い合わせ: [日本語可] +91-99100-13038, +91-96502-99556 | [英語] +91-98181-97782

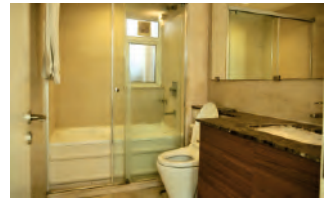
Eメールアドレス: enquiry@formulaindia.com | ウェブサイト: www.formulaindia.co.jp

デリー | グルグラム | ムンバイ | ブネ | ベンガルール | チェンナイ | ハイデラバード | アーメダバード | スーラト

# 家具家電付きサービスアパートメント

仲介手数料  
ゼロ

**Complete Solutions** は、不動産やゲストハウス、サービスアパートメント、ゲストハウス、家具家電レンタルなどを扱うリースサービスプロバイダーで、2008年からデリー-NCRの1,200人以上のお客様にサービスを提供しています。お客様のニーズと要件にあう最適な物件を最良の価格で提供いたします。



## Complete Solutionsでレンタカー

- ✓ お車のレンタルは、もっと簡単に便利に!
- ✓ Complete Solutionsはインド全土でフレキシブルなレンタカーサービスを提供、ビジネスパートナー様の安全と快適を保証します。
- ✓ 主な自動車ブランドの新车やSUVをご提供しています。
- ✓ 長期間レンタカー
- ✓ 短期間レンタカー
- ✓ 従業員の移動手段
- ✓ 必要備品すべてを完備した商用登録車両を保有

## ご提供サービス

- 顧客の要件に取り組む社内の専門市場調査チーム
- あらゆる住宅ニーズにワンストップで対応
- 契約後の充実したアフターサポート
- 24時間年中無休で経験豊富なチームがサポート対応
- 日本語でのサポート対応可能

- 追加料金にてTOTOウォシュレットを設置可能! ● リビングルームに50インチTVを設置!
- 日本のテレビチャンネルは、別途有料となります。

ヘルプデスク24時間年中無休



Ms Divya Sansi (Preeti)  
Managing Director

+91-98733-90356 (英語)  
✉ preeti@completesolutions.org.in



Mr. Puran Chandra  
Japan Desk

+91-98216-90104 (英語・日本語)  
✉ helpdesk@completesolutions.org.in



**Complete Solutions Service Apartment Pvt. Ltd**

📍 C-1518, Lower Ground Floor, Sushant Lok-1, Gurgaon, Haryana 122002

🌐 [www.completesolutions.org.in](http://www.completesolutions.org.in)

## ケーララ州、極度の貧困を「根絶」と宣言

こういう州議会のライブ中継って延々と見ていられるよね。

ケーララ州のピナライ・ヴィジャヤン(Pinarayi Vijayan) いて、同州が極度の貧困(extreme poverty)から脱却したと宣言した。国内でこのような宣言を行う州は初となる。



野党の統一民主戦線(United Democratic Front、UDF)は、これを「空虚な宣言」と批判し、州議事規則(house procedures)第300条に基づき、首相が声明を発表するためだけに特別議会を招集することの妥当性を疑問視し、議会を退席した。

ヴィジャヤン州首相は、この宣言は地方選挙を控えた宣伝活動だとする野党の主張を否定し、「極度の貧困緩和プロジェクト(Extreme Poverty Alleviation Project、EPEP)」の実施は2021年に現与党の左翼民主戦線(Left Democratic Front、LDF)が初めて閣議で決定したことだと述べた。

この決定から2か月以内に、地方自治体の代表者、クドゥンバシュリー(Kudumbashree、ケーララ州の女性自助グループによる貧困削減プログラム)の職員、ボランティア、そして職員を含む市民の積極的な参加を得て、極度の貧困世帯を特定するプロセスが開始されたと説明した。

地方自治体レベルでのデータ収集を通じて特定された家庭は、区委員会によって精査され(中略)、グラマ・サバ(grama sabhas、地方議会)に提出されたリストによると、6万4,006世帯から10万3,099人が極度の貧困層として特定された。食料、保健衛生、住居、収入といった要素別に、世帯ごとにマイクロプランが作成された。

第一段階では、配給カードやアダール・カード(Aadhaar card、インド政府が発行する12桁の個人識別番号で、国民一人ひとりの生体情報と紐づけられた身分証明書)といった基本的な書類さえ持たずに生活に困窮していた2万1,263人に必要な書類が提供された。

クドゥンバシュリーを通じて、極度の貧困状態にある2万648世帯への定期的な食料配給が確保された。保健サービス、医薬品へのアクセス、予防接種、緩和ケア、臓器移植も保証された。

また、4,677世帯に住宅が提供され、2,713世帯には土地と住宅が提供された。4,394世帯には生活支援が提供された。

合計3万5,041世帯がマハートマー・ガンディー国家農村雇用保証制(Mahatma Gandhi National Rural Employment Guarantee Scheme、MGNREGS: 農村部の成人に年間100日間の雇用を保障するインド政府の公共事業制度)の対象となった。

州教育省を通じて5,583人の児童に特別な配慮を提供し、331人の学生に奨学金が支給された。合計428世帯の単身世帯が安全なシェルターに移された。

ヴィジャヤン氏は、1970年代の学術誌や国連報告書を引用し、ケーララ州が貧困や高出生率などの問題に直面していたことを指摘したうえで、大衆運動や進歩的な政府による継続的な介入、農業関係の包括的な改革、保健・教育分野への公的介入を通じて、州は進歩を遂げてきたと述べた。

「ケーララ州は、極度の貧困撲滅によって、国連が策定した持続可能な開発目標に沿った目覚ましい進歩を遂げた。州は福祉活動の実験場となっている。

極度の貧困緩和においても州の試みが奏功した。この歴史的瞬間が国内の他州への模範となることを期待している」と述べた。

ヴィジャヤン氏によれば、州政府はこの計画の実施に100億ルピー以上を費やしてきたという。

## コーチ西部で浸食減少、しゅんせつへドロの養浜効果

いろいろ知らないことばかりだなあ。

昨日に引き続きのシリーズである。

「インドのスイーツはどれも脳天を直撃する激甘ばかり、洋菓  
子に至ってはバタークリームを塗ったくった、甘いだけの味も  
素っ気もないシロモノ」というイメージが先行し、いまも根強い。

そうした先入観に触れるたび、忸怩たる思いを新たにしてきた  
わたし。そこでいっそのこと何回かに分けて、日本以外には韓  
国、ポルトガル、そしてタイ、マレーシア、シンガポールなど一部  
の東南アジア諸国への訪問経験しかないわたしが、インド各  
地で出会い、「世界一」と堂々の太鼓判を押す洋菓子をご紹介してみようと思立った。

住んでいるプネーだけでなく、旅先でも血眼になって洋菓子店を探すほど甘い物に目がない  
わたし。

こと「ASKSiddhi」の独断と偏見を、ぜひ信頼してみしてほしい。世界一のクリームパン、それは文句  
なしに「London Muffin」にあり。

皮が限りなく薄く、クリームは限界までたっぷり(実際、手に取るとずっしりと詰まったクリームが、  
重みでしみ出してくるくらい)。これほど完璧なクリームパンに、わたしはほかに出会ったこと  
がない。

「London Muffin」がプネーに誕生したのは、もうかれこれ10年以上前のことだろう。当時、あんぱ  
んが店頭に並びはじめたころ、プネーの街(というか、わたしたち日本人在住者界限)にちょっとし  
た旋風を巻き起こしてくれた。

日本や韓国のパン文化に慣れ親しんだ人々にとって、クリームチーズとクルミ入りの平たいパン、  
ホイップクリーム入りのちぎりパンなどととも、その完成度は目を見張るものだった。

そしていま、「London Muffin」は当時の場所から移動後の現店舗を大幅に改築して、面積を拡大  
し、本格的な韓国デリを気軽に楽しめるレストランへと進化している。

キンパ、牛肉ビビンバ丼、チャプチェ、ヤンニョムチキン——。昼ときには韓国人や外国人をはじめ、  
多くの常連客でいつも大いに賑わっている。

その中心には、韓国人のおかみさんとマスター、そして少なくとも現在の場所に移転してからず  
と働き続けるインド人マネージャー2人がいる。

思えばコロナ禍のロックダウンの時期も、「London Muffin」はわたしたちプネーの住人とともに、  
その苦難を耐え抜いた仲間だった。

街の人通りが途絶えても、顔を見られなくなっても、はるばる遠く海を越えてやってきた小さな  
ベーカリーがそこにあることが、無意識にも心を落ち着かせてくれた。

「London Muffin」は、世界一のクリームパンとともに、わたしにとっていつだって心のよりどころで  
あり続けてほしいのである。



Yoko Deshmukh  
(デシュムク陽子)

**asksiddhi** - インドをもっと知ろう インド・プネ在住の英日・日英翻訳者、デシュムク陽子のブログ

インド・プネ在住歴10年以上の英日・日英フリーランス翻訳者、デシュムク陽子(Yoko Deshmukh)が運営しています。2003年9月30日からインドのプネに住んでいます。本ブログ「ASKSiddhi(アスクスイッディ)」は2003年8月より翻訳の訓練を兼ね、インド情報を中心にほぼ毎日更新。ASKSiddhi(アスクスイッディ)は、インド・プネのソフトウェア会社 ShimBi Labsが開発し、プログラミングの知識がなくても誰でも簡単にオリジナルなブログを構築できるソフトウェア、「Budo」を使って更新しています。

**TOUR 00AKP- 65,000/ルピーお一人様**

タージ・マハルの壮大な7つの不思議  
カジュラホ-ユネスコ世界遺産、  
バンナー野生動物サファリを探索する。

1日目: デリーからアグラへ車で出発し、事前に予約したホテル・クリスタル・サロヴァー・ホテルにチェックイン。その後、世界遺産アグラ・レッドフォートを見学し、その後カジュラホ空港へ。

2日目: インドの新幹線「ガティマン超高速列車」でアグラからジャンシーへ。途中、オルチャを訪れ、英語ガイドとともにオルチャの宮殿や寺院を巡る。

3日目: インドの新幹線「ガティマン超高速列車」でアグラからジャンシーへ。途中、オルチャを訪れ、英語ガイドとともにオルチャの宮殿や寺院を巡る。

3日目: 日本語ガイドとともに世界遺産カジュラホ寺院を見学し、その後カジュラホ空港へ。

**TOUR 00VSB- 44,000/ルピーお一人様**

バラナシでのガンガー・アーティ、  
サールナートでの探検、  
そしてブッダガヤでの悟り。

1日目: Varanasi- バラナシ空港に到着後、事前に予約したインドウスタン・インターナショナル・ホテルまたは同様のスタンダード・ホテルにチェックイン。夕方、聖なるガンガーの川岸でガンガー・アーティ。

2日目: Varanasi to Sarnath- 市内観光とサールナート探索でバラナシの豊かな遺産を探究。午前中は日本語を話す専門家と一緒にポートに乗り、ガンジス川のみらきを楽しみます。

カシ・ヴィシュワナート寺院、バナーラス・インド大学 ( BHU) などの聖地を巡り、午後は予約済みのホテル・インペリアルでボツガヤへ。

3日目: Bodhgaya- ボツガヤの静謐な輝きを見学する: マハーボディ寺院を見学後、ガヤ空港出発。

**TOUR 00DAJ- 50,000/ルピーお一人様**

デリー、アグラ、ジャイプールを巡るインドの  
ゴールデン・トライアングル・ツアー。

1日目: Delhi-Agra- 予約したホテル・クリスタル・サロヴァー・ホテルまたは同様のスタンダード・ホテルにチェックイン。

その後、日本語を話すガイドと一緒に、世界的な驚異であるタージ・マハルや、インドの豊かな歴史を示すユネスコの世界遺産アグラ・レッドフォートの美しさを探究する。

2日目: Jaipur's Grandeur- 朝ジャイプールへ、ラマダホテルまたは同等クラスのスタンダードホテルにチェックイン。日本語ガイドと一緒に「風の宮殿」ハワ・マハル、象乗りが見どころのシティ・パレス & アンベール岩、ジャイプールのジャントル・マントールを観光。

3日目: Jaipur to New Delhi- 朝食の後、ニューデリーへ戻る。

上記パッケージには、大型車トヨタ・クリスタ・イノバ、星付きホテルでの宿泊、モニュメントでの英語/日本語ガイド、モニュメント入場料、鉄道チケットが含まれます。

日本語を話すエスコート/通訳が必要な場合は、  
1日につき5000/ルピーの追加料金がかかります。

お問い合わせ・ご予約は

**朝日インド旅行会社**  
ASAHI INDIA TOURS

Opposite Prem Sagar Lake,  
Iconic City, Khajuraho - 471606,  
Madhya Pradesh (INDIA)

asahiindiattours@gmail.com  
khajuraho369@live.com

www.asahiindiattours.com



**Parshuram Raikwar**  
(Managing Director)  
☎ +91-9425342105



**Ankit Raikwar**  
(Tour Executive)  
☎ +91-9179333505



発行部数  
6,000部/毎月





## 注目Point

- ✓ 長期に渡るお客様とのお付き合い
- ✓ 充実したアフターフォロー
- ✓ 多数の日系企業とのお取引実績
- ✓ 24 時間 日本語対応サービス

### UUNIQUE のサービス内容

#### “One-Stop Solution” by UUNIQUE

住宅/オフィスのご紹介

FRRO取得サポート

カーレンタル

VISA更新手続き

長期/短期ゲストハウス

その他、お困りごとも  
何なりとご相談ください



ご予算に合わせた  
お車をレンタルさせていただきます



1BHK~4BHK  
様々なお部屋をご提供します  
\*家具は、お客様で選んでいただけます



専門家が  
確実に、迅速に対応させていただきます

お気軽に、お問い合わせください。もちろん WhatsApp  からでもOKです！

✉ [support@uuniqueconsulting.com](mailto:support@uuniqueconsulting.com)

☎ +91-98187-59858  
+91-99905-09991  
+91-98732-87290 (日本語対応可能)



UUNIQUE のWeb Site

# ことしユネスコが認めたラクナウの食文化

ことしユネスコが認めたラクナウの食文化宮廷料理「アワディー」の聖地です。

ラクナウが、ウズベキスタンで開催されたユネスコ総会第43回会期において、正式に「ユネスコ食文化創造都市」に認定されていたことを知った。

この認定は、ラクナウで数世紀にわたり受け継がれてきたアワディー (Awadhi1) 料理をはじめ、今なお息づく食の伝統、そして包括的な文化遺産を評価するもの。

ラクナウでは、ケバブ (kebab)、ニハリ (nihari2)、ビルヤーニー (biryani)、チャート (chaat3) などが有名。



昔ながらのトゥンダイ (tunday4) ケバブは、1世紀前とほとんど変わらない調理法に忠実に従っているとされる。

折しも先日 YouTube にて、ラクナウの豊かな食文化を紹介する動画を楽しんだばかりだったので、タイムリーな話題にまるで地元っ子のように歓喜した。

## 脚注

\*1 Awadhi (アワディー)

北インド・ウッタルプラデシュ州ラクナウ周辺で発展した宮廷料理。ビルヤーニーやケバブが代表的。

\*2 nihari (ニハリ)

牛肉や羊肉を長時間煮込んで作る濃厚な肉料理。

\*3 chaat (チャート)

揚げ菓子やじゃがいも、豆類にヨーグルトやチャツネを合わせたストリートフード。甘味・酸味・辛味が混ざり合うスナックとして人気。

\*4 tunday (トゥンダイ)

ラクナウ発祥の「Tunday Kababi」に由来する伝統的なケバブ。代々伝わる秘伝のレシピがあるとされる。



Yoko Deshmukh  
(デシュムク陽子)

**asksiddhi** - インドをもっと知ろう | インド・ブネ在住の英日・日英翻訳者、デシュムク陽子のブログ

インド・ブネ在住歴10年以上の英日・日英フリーランス翻訳者、デシュムク陽子 (Yoko Deshmukh) が運営しています。2003年9月30日からインドのブネに住んでいます。本ブログ「ASKSiddhi (アスクスィッディ)」は2003年8月より翻訳の訓練を兼ね、インド情報を中心にほぼ毎日更新。ASKSiddhi (アスクスィッディ) は、インド・ブネのソフトウェア会社 ShimBi Labs が開発し、プログラミングの知識がなくても誰でも簡単にオリジナルなブログを構築できるソフトウェア、「Budo」を使って更新しています。



発行部数  
6,000部/毎月



# BAN NG

## このクリスマスは、 ゲルガオンでタイ流に祝おう!

### SAWASDEE KHA!

バンコクの sanook (楽しさ)、jai yen (おおらかな心)、そして本場タイの熱気が、一皿ごとに生き生きと広がる—それが BANNG。屋台の大胆な味わいから洗練された料理の技まで、この季節は、ありきたりではない鮮やかな体験に浸るとき。タイの鼓動が、今ここゲルガオンの中心で鳴り響く。見逃せない。抗えない。忘れられない。

二つ星を獲得した料理人が監修  
Chef GARIMA ARORA (ガリマ・アローラ)

## BANNG



マーラー麺



カニのタイ風オムレツ

おすすめ

ご予約はこちら



☎ +91-93550-884411 (英語対応)

🕒 営業時間: 月~火 12:30~01:00  
水~日 12:30~02:00  
定休日: なし

📍 Unit No. 105, Two Horizon Centre, T-2,  
Golf Course Rd, Sector 43, Gurugram.



# The Pit

**SMOKED & GRILLED**





パストラミー・カバノー  
PASTRAMI CUBANO



豚バラ肉  
PORK BELLY



ポークとベーコンバーガー  
PORK & BACON BURGER



ウッド・スモーク・サーモン  
WOOD-SMOKED SALAMON



スモーク・チキン・ナポリ  
SMOKED CHICKEN NAPOLI



牛ヒレ肉のステーキ  
TENDERLOIN STEAK

## THE PIT GURGAON

📍 Shop No 21 Ground Floor, Global Foyer Mall, Golf Course Road, Sector 43, Gurugram - 122009

ご予約はコチラの電話番号から承ります。+91-96676-65122 (英語)

🕒 月〜日 12:30〜23:30    ✉ info@naturollfoods.com

お知らせ お会計から15%割引! (有効期限:2024年12月31日)

# TANIFUJI RICE

## 谷藤米

谷藤米が、日本のフラッグシップキャリアの  
1つでもあるANAの機内食として採用



### 記事要約

ASUKU INDIAの谷藤米が全日空(ANA)のビジネスクラスの機内食として採用されたと、日本の日経新聞に記事が掲載されました。ANAの取締役である片桐氏は、谷藤米を使用することで、より高品質のサービスを提供できるようになったと述べました。



谷藤米はさらにアップグレードされました。  
谷藤米が選ばれた理由は以下です。

1. 弊社は自社のお米工場で、精米された新鮮なお米を提供しています
2. 私たちは日本のトップであるお米農学博士の谷藤先生から、栽培についての指導を受けています。

お米にとって、最も重要なのは鮮度です。精米後は時間の経過とともに酸化が進み、風味や品質が損なわれてしまいます。谷藤米専用の精米工場をインドに持つことで、私たちはお客様に精米したての新鮮なお米を安定してお届けすることが可能です。

## インド初上陸

お米1キロをプレゼント

\*レストラン・ホテル・日系企業に限りです



抽選で10組のお客様に、毎月1キログラムのサンプルをプレゼントしています。

## 追加のご提供内容



### Sake Shochu

日本酒 焼酎

日本酒と焼酎の洗練された優雅さを、何世代にもわたる伝統とともに楽しんでください。当店のセレクションは、まろやかで滑らかなものから、力強く複雑な風味まで、さまざまな味わいを揃えています。日本のスピリッツが初めての方も、経験豊富な愛好家の方も、特別なひとときを演出するコレクションをご用意しております。



### Sea Food

魚介類

日本の本格的な味わいを楽しめる、プレミアム海産物をご提供しております。刺身用の魚やエビ、イカなど、厳選された食材を揃えました。信頼できる仕入れ先から直接調達した新鮮な魚介類を、冷凍と生の両方をご用意しており、最高品質を維持しながら、ご自宅で簡単に伝統的な日本料理を楽しめます。



### Processed Food

加工食品

すぐに食べられるお惣菜やスープ、ソース、お菓子など、豊富な日本の加工食品をご用意しました。忙しいライフスタイルにぴったりの商品で、それぞれが日本の味の魅力を存分に引き出し、手軽に本格的な味わいを楽しめます。美食の世界を、一口ごとに堪能してみてください。



ASUKU INDIA

谷藤米のサンプル・ご購入に関しては以下のメールアドレス又は電話番号にお問い合わせ下さい。

📍 1st Floor, The Great Eastern Centre, 70, Nehru Place, Behind IFCCI Tower, New Delhi 110019

☎ +91-74289-14791/92 (日本語) ✉ info@asukuindia.com (日本語) 🌐 www.asukuindia.com





← コーテ・モモ →



← スチーム・モモ



タカリ・ターリー



← テイस्टィ・カクテル →



← モクテルとフレッシュジュース



← レッド・ベルベット・ケーキ →



← フィラデルフィア・チーズケーキ



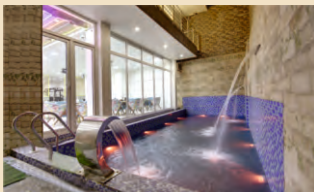
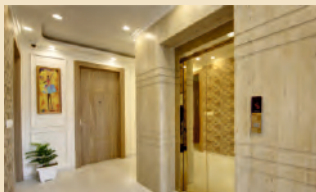
夏メニューをお楽しみください

+91-124-430-3846

2nd Floor, Crosspoint Mall, DLF PH-IV, Sector 28, Gurugram, Haryana - 122002

# 日本式サービスアパートメント 1 BHKスタイルの部屋

ゴルフコースロードに  
位置する日本式サービスアパートメント



## 施設

- 日本食レストラン(日本人シェフ)
- NHKプレミアム
- BBINFO日本チャンネル
- 会議室
- パーティールーム
- RO水
- ジム
- プール
- 施設内ゴルフネット
- TOTO社の洗浄便座
- 浴槽付きの浴室
- タクシーサービス
- 日本語可スタッフ
- 安全性とセキュリティを考慮した施設
- レストラン内の畳席



MIYABI HOTELS ミヤビ ホテル



518, Sector 27, Gurgaon, Haryana



+91-90900-64040 (英語)  
+91-83070-70707 (英語)



sales@miyabihotels.com



www.miyabihotels.com



**Lancers<sup>®</sup>**  
**International School**  
 An IB World School



**あなたの子供を自分の子のように育てます**

**WE NURTURE YOUR CHILDREN LIKE THEY ARE OUR OWN**

ランサーズ・インターナショナル

スクール創立から35年以上、ランサーズは卓越した教育の場として、2歳半から18歳までの生徒を育んできました。IBワールドスクールとして、デリーNCR第1位、インド全国第2位に評価され、45カ国以上のご家庭に選ばれています。

グルガオンの中心、DLFフェーズ5に位置する私たちのプレミアムキャンパスは、世界水準の設備、きめ細やかなサポート、そして心身の健康を大切にした環境を備えています。デジタル学習スペースや全生対象のサポートプログラム、栄養に配慮した食事まで、安心して学び、成長できる場を提供します。ランサーズeでは、ただ学ぶだけでなく、自信、リーダーシップ、そして生にわたる学びの心を育みます。「ランサーズ」の教育を、ぜひご体験ください。

Multilingual Education

"Mom & Me" Program (12-18 months)  
 – Activities: Ballet, Drumming, Pottery,  
 Yoga, BrainSmart

Boarding/Day Boarding System

Safe and Secure Campus with AI Monitoring

Wellness-Inspired International Cuisine Cafeteria

Fully IB World School

45 Years of Experience in Education

多言語教育の提供

「Mom & Me」プログラム (12~18か月)  
 アクティビティバレー、ドラム、陶芸、  
 ヨガ、ブレインスマート

ボーディング/デイ・ボーディング制度

AI監視による安全で安心なキャンパス

ウェルネス発想の多国籍料理カフェテリア

完全なIBワールドスクール

教育分野での45年の実績



言語



ウェブサイトはこちら


 **+91-999999-89848 (Eng)**



 Cambridge Assessment  
 International Education  
 Cambridge International School



DLF Phase 5, Gurgaon, Haryana | 22002 INDIA | [www.lis.ac.in](http://www.lis.ac.in)

 **+91-124-4171900**

## アッサム州で希少カメ3種104匹を野生に放流

人間界が不穏になればなるほど、人間以外の生物たちの尊さが際立つな。

アッサム州で希少なカメ3種、計104匹の孵化幼体が先月27日に、寺院の池から85キロ離れたサイの生息地に移送され、放流された。

移送されたのは、クロソフトシェルタートル (*Nilssonia nigricans*)、インディアンテントタートル (*Pangshura tentoria*)、そしてガンジスソフトシェルタートル (*Nilssonia gangetica*) の3種である。

うちクロソフトシェルタートルは、インドに生息する28種のカメの中で最も希少な種である。カメは、グワハティから西へ30キロ離れたハジョにある、1583年に建立された寺院の池で飼育されていた。

この寺院は、ヒンドゥー教の神ヴィシュヌの化身の1つであるハヤグリーヴァ・マダヴァを祀っている。ヴィシュヌ神の10の化身の1つはカメと信じられている。グワハティから東へ約55キロ離れたポビトラ (*Pobitora*) 野生生物保護区のハドゥグ・ビール (*Hadug Beel*) で104匹の子ガメが放流された。

グワハティを拠点とする爬虫類専門の生物多様性保全団体「ヘルプ・アース (*Help Earth*)」によると、アッサム州はインドで最もカメの種類が豊富な州で、21種が記録されており、その多くが絶滅の危機に瀕しているという。

同州野生生物局によると、子ガメたちは長年の保護活動に基づき寺院で育てられ、野生に放される前にアッサム州立動物園で獣医師による検疫を受けたという。

「かつて国際自然保護連合 (IUCN) によって野生絶滅と宣告され、現在は絶滅危惧種に指定されているクロソフトシェルタートルの回復にとって極めて重要だ」と関係者は述べた。

爬虫両生類学者によると、放流場所選ばれたハドゥグ・ビールは洪水時にはブラマープトラ川とつながる、年中水のある湿地帯となっている。



## IKEA India、プネーで初の実店舗を開設へ

ちっちゃめのシティ型店舗だけど、うれしいな。

スウェーデンに本社を置く家具小売業「IKEA India Pvt. Ltd (イケア・インディア)」が、プネーに初出店するとの話題をSさんが見つけた。

プネーのヴィマン・ナガル・ロード (*Viman Nagar Road*) にあるショッピングモール「フェニックス・マーケットシティ (*Phoenix Marketcity*)」内に店舗し、3万7,259平方フィート (約3,460平方メートル) のスペースを賃借する。コンパクトな都市型ショールームとなる見込みである。



賃貸契約は5年間で、月額賃料は約380万ルピーからとなる。イケアはすでにハイデラバード、ナビ・ムンバイ、バンガロールに大型店舗を展開しており、小型店や都市型店舗も出店している。プネーをはじめ、マハラシュトラ州、アーンドラ・プラデーシュ州、テランガナ州、グジャラート州などでオンライン配送サービスも提供している。

また、世界各地でイケアの店舗やショッピングセンターを運営するインカ・グループ (*Ingka Group*) も、インドでイケアを核店舗とする大型ショッピングモールを開業する計画を発表しており、現在ノイダとグルガオンの2か所でプロジェクトを建設中である。

イケアの広報担当者は、プネーはイケアにとって重要な市場であり、顧客からの需要も高いと述べている。同社は2020年1月にプネーでeコマース事業を開始している。



Yoko Deshmukh  
(デシュムク陽子)

**asksidhhi** - インドをもっと知ろう インド・プネ在住の英日・日英翻訳者、デシュムク陽子のブログ

インド・プネ在住歴10年以上の英日・日英フリーランス翻訳者、デシュムク陽子 (*Yoko Deshmukh*) が運営しています。2003年9月30日からインドのプネに住んでいます。本ブログ「ASKSiddhi (アスクスィッディ)」は2003年8月より翻訳の訓練を兼ね、インド情報を中心にほぼ毎日更新。ASKSiddhi (アスクスィッディ) は、インド・プネのソフトウェア会社 ShimBi Labs が開発し、プログラミングの知識がなくても誰でも簡単にオリジナルなブログを構築できるソフトウェア、「Budo」を使って更新しています。



# King's College UK

## GURUGRAM INTERNATIONAL SCHOOL



140年の歴史

ヨーロッパのリーダー

国際的なカリキュラム

中央空気清浄システム完備

栄養バランスの取れた食事

広々とした教室

毎日の課外活動

海外との教育連携



海外の一流スクール  
パートナーとの連携



## KING'S COLLEGE UK, GURUGRAM

Bandhwari, Sector-59, Gurugram (Haryana) 122101, India  
入学相談/学校案内随時受付中 : +91-84229-11111 (English)



ウェブサイトをごちら



福岡 洸太郎

NPO法人結び手代表理事

Musubi-Te Foundation, Chairman

Amegumi India Private Limited, Managing Director

1989年熊本産まれ愛知育ち

2014年東京大学文学部卒業/バックパッカーとして世界一周

2016年世界最大のHR会社にて勤務し、CSR活動の日本代表としても従事

2018年インドに拠点を移し、現地採用として働きながら社会活動を開始

2020年、21年コロナ禍の緊急支援実施しつつNPO法人結び手を設立

2023年、結び手インド法人となるMusubi-Te Foundationを設立

## 現場から届ける インドの課題と社会活動

### インド貧困地域を支える結び手のある若い教師の 物語—貧しさと差別を越えて、“教える人”になるまで



生まれた村には、今も昔の慣習が息づいていた。私の父はわずか7歳で、当時16歳だった母と結婚させられた。結婚と同時に家族から切り離され、「これからは自分で稼いで生きる」と言われ、子どもでありながら日雇いのような働きを強いられた。しかしその収入はすべて叔父たちに奪われた。父は文字が読めず、訴える術も持たず、ただ黙って働くしかなかった。

その状況に最初に声を上げたのが母である。「働いた分は私たちのものです」と何度も訴えたが、返ってきたのは侮辱と暴力だった。私は幼い頃から、その姿を見て胸が痛んだ。家には水牛が一头おり、母はその乳を売って月1000～1500ルピーほどを得て、六人の子どもに最低限の服を買ってくれた。貧しくても「外では普通に見えるように」という願いを込めて。

中学生の頃、私は絵を描くために10ルピーの画用紙を買いたくて叔父に頼んだ。しかし返ってきたのは冷たい言葉だけだった。その日、私は決めた。「もう誰にも頼らない。自分の力で生きる。」貧困は厳しかったが、努力を続ければ運命は変えられるという思いだけは消えなかった。

村では、身分とお金で人を判断する習慣があった。身分の低い階層に属する親友の家へ行くと、彼の家族はいつも温かく迎えてくれた。しかし彼が私の家に来たとき、家の敷居をまたぐことは許されなかった。姉の結婚式の残り菓子を友人に届けた際には、家族に叱られた。理由はわからなかったが、「差別は人の心を殺す」という感覚だけが強く残った。

2022年、年老いた両親の年金申請をした際にも、制度の歪みに直面した。医師の証明書が必要だったが、最初は「できない」と拒否された。村の知人に相談すると、「お金を渡せば済む」と言われた。20,000ルピーを払うと、証明書はすぐに発行された。私は怒り、父に不正を告発しようと提案したが、「これがこの国の仕組みだ」と言われ、声を上げることが難しい現実を思い知った。

2014年、高校課程にあたるClass12を卒業したが、家計は限界だった。父は病気で働けず、私は家族を支えるために

学ぶことを諦め、グルガオンで野菜売りを始めた。毎朝4時に市場へ向かい、1日中カートを押して歩く。警察に追われる日、客が一人も来ない日もあったが、生きるために続けるしかなかった。

それでも諦めなかった。2022年、ついに「もう一度学びたい」という思いを取り戻し、州立大学で日本語と文化を学び始めた。週末は新聞社で働き、自分の学費を自分で賄った。日本語を学んだのは、日本の生き方に強く惹かれたからだ。どんな仕事にも誇りを持ち、時間を守り、謙虚である。その姿勢が私の道標になった。

2025年、私はNPO「結び手」で路上の子どもたちに教育を届ける仕事に就いた。最初、子どもたちは恐れて逃げた。そこで私は「教える」のではなく、まず「仲間になること」から始めた。遊び、歌い、話し、少しずつ信頼が生まれた。今では「先生」ではなく「お兄ちゃん」と呼ばれる。鉛筆一本で笑う姿を見ると、教育とは心と心をつなぐ行為だと実感する。

私には毎日守っている掟がある。「誰かの権利を奪わない。誰かを下に見ない。」幼い頃、弱い立場に置かれた家族を見てきたからこそ、私は決して同じ過ちを繰り返したくない。穏やかに接することこそ、本当の強さだと信じている。

もし今、10～12歳の子どもが目の前にいたら、こう伝えたい。「自分を弱いと思うな。弱いのは君ではなく、環境だ。立ち上がれば、必ず未来は変わる。」私自身、幼い頃にそう言ってくれる人がいなかった。だからこそ、今の子どもたちに伝えたいと思う。私がこの話を語るのには、過去を責めたいからではない。「間違いいには、小さくても立ち上がること。」その一歩で人生が動くことを知ってほしいからだ。

結び手の多くの先生たちは、貧困や差別を経験してきた人たちだ。同じ苦しみを次の世代に再生産しないために、路上の子どもたちと真剣に向き合っている。この活動を続けるために、ぜひ継続のご支援をお願いしたい。

#### NPO法人結び手とは

NPO法人結び手は、「世界から外部環境が原因で努力できない人をゼロにする」をミッションとして2021年に設立され、インド国内7地域で20団体以上と共に活動を展開するNPO法人です。ビハール州・ラジャスタン州を中心に1,300名の子ども達に勉強する機会を提供しています。インド在住の代表福岡を初めインド国内で国籍を問わず課題解決することを目的とするNGO団体です。

NPO法人結び手ウェブサイト: [www.musubite.org/](http://www.musubite.org/)

NPO法人結び手問い合わせ先: 福岡代表 [info@musubite.org](mailto:info@musubite.org)

寄付・支援・参画等ご希望の方、以下までお問い合わせください。 [info@musubite.org](mailto:info@musubite.org)



# Little Unicorn's International Garderie



幼児教育は、特に1.5歳から3歳、3歳から5歳の子供たちにとって、6歳で正式な学校に入る前の発達の旅において重要なステップです。このアプローチは、日本の高く評価される教育システムとも一致しています。

## 1. 発達に応じた学習

Little Unicornsは、若い子供たちの特定のニーズに合わせた活動に焦点を当て、好奇心、創造力、問題解決能力を促します。これらは生涯学習の強固な基盤を築くために不可欠です。

## 2. 個別の注意

Little Unicornsは、低い教師対生徒比率を提供し、それぞれの子供が独自の学習の旅で繁栄できるように、個別のケアとガイダンスを確保します。

## 3. 社会的および情緒的成長

小規模で育む環境は、子供たちが自信を持ち、友達を作り、共有、協力、共感などの重要な社会的スキルを学ぶのを助けます。これらの経験は、情緒的な健康と適応力にとって重要です。

## 4. 安全で刺激的な環境

Little Unicornsは、子供たちが自分を表現、自分の能力を発見、学ぶことを愛する場所を提供します。

## 5. 正式な学校へのスムーズな移行

幼稚園に通う子供たちは、自立、日課、および正式な学校への自信を持って移行するために必要な基本的な学問的スキルを身に付けます。

## 当園はIPC®スクールです

全世界で100校を超えるIPCスクールでは、世界中の子どもたちに水準と質ともに妥協のない教育を提供しています。

IPC (International Preschool Curriculum, インターナショナル・プリスクール・カリキュラム) は、幼児教育の基準を強化し、調和させるために設立された、世界中で100を超える保育園が加入する専門家協会です。IPCスクールでは、学校の所有者、園児、保護者、政府がパートナーシップを組んでいます。

米国に本部を置くIPCの目的と研究に基づくカリキュラムは、州の省庁や認定機関によって設定された基準を満たしています。国際的に認められたIPCでは、政府と緊密に連携し、必要に応じてカリキュラム資料を修正、地域のコンプライアンスを確保しています。園児には、研究心、客観性、遊びなど、テーマに基づくカリキュラムが組まれます。そのカリキュラムはさらに相互レビューして真実性と有効性を保証し、時代の変化に応じて定期的に更新されます。

対象年齢

プレイダグループ  
(1歳半~2歳半)

保育前  
(2歳半から3歳半)

保育園  
(3歳半~4歳半)

幼稚園  
(4歳半~5歳半)



## 6つの学際的なコンテンツ学習領域



📍 Ansal Sushant Estate, Sector 52, Gurugram - 122003, Haryana  
☎️ +91-87290-12345 (英語) ✉️ littleunicorninternational@gmail.com (英語)  
🌐 www.thelittleunicorns.com 📱 /thelittleunicorns

# インドの宿題文化と家庭学習

## “手伝いすぎない”勇気が、子どもの学びを育てる

インドで子どもを学校に通わせていると、多くの親が一度は驚くのが「宿題の多さ」です。

「え、これ全部今日中に?」「親が手伝う前提なの?」そんな声を耳にすることもしばしば。

日本とは異なる教育観と、先生や家庭が宿題に求める“意味”が、インドにはあります。

この記事では、インドの宿題文化の特徴と、家庭での向き合い方を教育的な視点から考えてみます。

### 1. 宿題は「練習」ではなく「証拠」

インドの多くの学校では、宿題は“理解の定着”というよりも、“学んだことを確認する証拠”として扱われています。そのため、提出の有無や提出物の見た目が重視される傾向があります。

たとえば

- ノートが丁寧に書かれているか
- 先生の指示通りの形式でまとめられているか
- カラーで装飾されているか

など、「どれだけきれいに、きちんとやったか」が評価につながることも少なくありません。

日本のように「考え方や過程を重視」するのではなく、「提出＝責任感」「整ったノート＝勤勉さ」という価値観が根底にあるのです。この背景には、試験文化と“努力の可視化”を重んじる社会の影響があります。

### 2. 親がどこまで関わるか

宿題が多いと、つい親が手を出したくなるのは自然なことです。

特にインターナショナルスクールでは、指示がすべて英語で書かれていたり、オンライン提出の方法が複雑だったりすることもあり、最初は親がサポートしないと進まない場面もあります。

けれども、長期的に見ると「すべて手伝う」ことは、子どもの主体性を奪うリスクがあります。

宿題を「完璧に仕上げる」ことよりも、「自分で工夫する経験」を優先したほうが、学びの質は高まります。

たとえば、

- スペルを間違えても、自分で書いた文章を提出する
- 絵が少し雑でも、アイデアを自分で考える
- 提出が遅れても、自分で先生に説明する

こうした“未完成の宿題”の中にこそ、子どもの成長が隠れています。

### 3. 学校によって異なる「宿題の重さ」

インドでは教育カリキュラムが多様で、同じ学年でも宿題量に大きな差があります。

#### CBSE・ICSE系学校

テキスト中心で暗記量が多く、宿題は「書いて覚える」形式が主流。科目ごとにノートが分かれており、整った記述が求められます。

#### IB・Cambridge系学校

宿題というより「課題」に近く、リサーチやプレゼン資料の作成など、創造的要素が強い傾向があります。そのぶん、家庭でのサポートも英語力やICTスキルが必要になることがあります。

#### 日本人家庭が気をつけたいこと

学校が違えば“努力の形”も違います。宿題量が多い学校＝教育熱心、という単純な見方ではなく、「うちの子に合うペースかどうか」を軸に選ぶことが大切です。

### 4. インド流「見せる学び」とのつき合い方

インドの教育は「結果を見せる」ことを重視します。たとえば学校展示会(Exhibition)やプロジェクト発表では、親が夜なべして仕事を仕上げる姿もよく見られます。それは一見過剰に見えるかもしれませんが、家庭と学校が一体になって学びを盛り上げる文化でもあります。

つまり、「宿題を親がやる＝悪」ではなく、“一緒に取り組む”過程をどう設計するかがポイントです。

- 親が指示を出すのではなく、質問で導く  
例:「このテーマなら、どんな形で見せたい?」
- 子どものアイデアを尊重する  
例:「全部完成しなくても、考えたことを伝えられたら十分だよ」
- 最後に仕上げを一緒に整える  
例:「タイトルカードだけお母さんが手伝おうか」

こうした“対話型サポート”が、子どもに「学びを自分のものとして考える力」を育てます。

### 5. 家庭でできる学びの習慣づくり

宿題だけが「学び」ではありません。

むしろ、日常生活の中にある“考える場面”を意識的に取り入れることが、学ぶ力の土台になります。

- 買い物で「合計いくらになる?」と一緒に計算してみる
- ニュースで見た出来事について「あなたはどう思う?」と意見を聞く
- 絵本を読んで「次はどうなると思う?」と想像を促す

こうした対話は、教科書の外にある“思考する練習”です。宿題の出来に一喜一憂するよりも、こうした小さな学びを積み重ねるほうが、子どもの自信を大きく育てます。

## 6. 完璧よりも「継続」を

インドの教育環境では、学校や先生の指示が変わりやすく、宿題の量や方針も頻繁に変化します。そのため、「毎回完璧に対応する」よりも、「家庭としてのリズム」をつくるほうが大切です。

- 宿題をする時間を毎日一定にする
- できない日は無理をせず、先生に正直に伝える
- 親も“完璧じゃなくていい”と自分に言い聞かせる

子どもが「やらされている」から「自分でやってみよう」に変わる瞬間は、意外と静かに訪れます。それを見守るためには、親の心にも余白が必要です。

## 7. まとめ：宿題は「競争」ではなく「対話」

インドの宿題文化は、ときに驚き、ときに圧倒されます。でもその裏には、「学びを家族で共有する」というあたたかい考え方もあります。

完璧なノートよりも、最後まであきらめなかった子どもの表情を褒めてあげる。

点数よりも、「ここまで自分でできたね」と言葉をかけてあげる。

宿題は、結果を比べるためのものではなく、親子の対話を生む“ツール”でもあります。

それを理解したとき、インドの宿題は少しやさしく見えてくるはずです。

## Japanese Family Support

- 現地インターナショナルスクールのご紹介
- 入学手続き、在学中の日本語サポート
- ファミリー向けの物件・サービスアパートメントの紹介 (DLF Park Place, Central Park Resorts, Emaar Digi Home他)
- インド留学・現地大学進学のご相談

★ご通学されているスクールの体験談、レビューを募集中  
日本人の方が最適な学校選びを行なっていただけるよう、実際に通学されているスクールのリアルな体験談を募集しております。ご協力いただける方は以下よりご連絡をいただけますと幸いです。(お子様のご通学されているスクール、大人の方が通われている語学学校、その他、習い事などのスクール情報についても大歓迎です。)

LINEでのご相談



Webサイト



制作：中野ひろみ、細池みなみ



発行部数  
6,000部/毎月



aes

American Embassy School  
*An International Community*

@ aesdelhi  
f americanembassyschoolnewdelhi



AESは、勉強・スポーツ・アート・ボランティア活動の  
すべてで卓越した教育を探求し続けています。



入学願書は、幼稚園から  
12年生までの学年及び  
国籍別に先着順で随時  
受け付けています。



生徒の本気を引き出す  
教師陣や、真に国際的な  
環境、ダイバーシティ、  
豊富な選択肢を求め、  
AESが選ばれています。



学校見学は随時受け付  
けています。お気軽にお  
問合せください。

**入学願書受付中!**

\*インド国籍の方は、AESの入学基準をご参照ください。

+91.11.2688.8854  
admissions@aes.ac.in | aes.ac.in

Chandragupta Marg, Chanakyapuri, New Delhi – 110021

2025年度  
**新入生募集中**  
**2026-27**  
1歳6ヶ月 ~ Grade 6



入学相談・学校見学 随時受付中  
**国際バカロレア初等教育プログラム**  
1歳6ヶ月 ~ Grade 6

新設予定 News

**GD GOENKA GLOBALは  
中等部の国際カリキュラムを導入・拡充します。**



**DLF Phase3, Gurugram**

minami@gdgoenkaglobal.com

+91 96508 20513 (日本語: Whatsapp)

学校情報はSNSでも  gdgoenkaglobal

ご確認いただけます  GD GOENKA Global School, Gurgaon

jyotika@gdgoenkaglobal.com

+91 96430 08291(English/Hindi)

# モーリシャスに定住した インド系住民の物語



山田幸彦

浜松出身。10年以上、デリー・クルカオンで金融・会計・観光・農業・コンサル業・通訳・翻訳業務に携わり、2023年より大阪府在住。



モーリシャスについて、インド人の友人がとても興味深い話をしてくれました。話のもとには、現代を生きるインド系モーリシャス人から伝え

聞いた内容がルポルタージュとしてまとめられたもので、その語り手の家族の歴史も交えながら、モーリシャスに定住したインド系住民の歩みが語られました。



分であり、契約に基づいて一定期間(通常5年)その地で働くことになっていました。しかし実際には、それ以前に奴隷を運んだのと同じ船や収容所が使われ、

扱ひもまた「植民地帝国の所有物」として極めて過酷なものだったようです。奴隷制度は形を変え、異なる手法で帝国建設者たちの貪欲を満たし続けたといえるでしょう。



地理的にはモーリシャスはアフリカに分類されます。インド洋に浮かぶ島で、国連の地理区分では東部アフリカに含まれています。ただ、文化や人種構成においてはインドからの影響が非常に強く、伝わってくる

話から想像する街の雰囲気や宗教的な風景は、まるでインドの歴史のページのように感じられました。

当時のインドでは「ザミンダール(Zamindar)」という制度が存在していました。この言葉はペルシャ語由来で、「土地の所有者」や「税の徴収者」といった意味を持ちます。インドのザミンダール制度は、特にイギリス植民地時代に制度化され、1793年にベンガルで導入された「Permanent Settlement(恒久地稅制度)」がその始まりとされています。この制度では、ザミンダールが農民から税を徴収し、一定額をイギリス政府に納める責任を負っていました。



その背景には、19世紀のイギリス植民地時代があります。19世紀初頭、イギリスが奴隷制度を廃止した後、プランテーションの経営者たちは安価な労働力を失い困窮しました。帝国はすぐにそ

の代替案を考え出しました。それが「契約労働者(indentured labourer)」というシステムでした。1834年、英国政府はインド洋に浮かぶ島、モーリシャスをこの「自由な労働」の実験の舞台に選びました。奴隷に代わるこの新しい労働力の担い手は、主にインドから集められました。

当時、インドの農民にとっては、地主による搾取が非常に厳しく、多くの人々がその状況から逃れるためにモーリシャスへの移住を選んだと考えられています。その他にも、東南アジアからの移住者もいたようです。

この新しい労働制度は、条件付きの新たな搾取形態といえるかもしれません。労働者たちは建前上は自由な身

しかし実態としては、かなり過酷な搾取が行われていたようです。ザミンダールは土地の所有権を持ち、農民に対して高額な地代や税を課すことができました。農民たちはしばしば借金に苦しみ、土地を失うこともありました。徴収した税の一部(約11%)はザミンダールの利益となり、残りをイギリスに納めるという構造が、制度的な搾取を生み出していたのです。このような事情から、インドの貧しい農民たちは国内での過酷な搾取に耐えかねて、移住を望むようになったという背景もあるようです。



この物語の中心人物も、その契約労働者の一人でした。19世紀後半のある日、ウツタル・プラデーシュ州の農村で「石をひっくり返せば金が出る」とリクルーターに言われ、兄弟とともにインドを旅立ったそうです。しかし、カルカッタで船を待つ間に滞在していた収容所のような場所で兄弟とはぐれてしまい、その後、一生再会することはなかったといいます。当時、その収容所は赤痢が蔓延する不衛生な環境だったそうです。

それでも彼は約6週間の航海を耐え抜き、モーリシャスのアブラヴァシ・ガートに到着しました。その後、ボー・リヴァージュにあるド・ソルネ砂糖農園に配属され、幸運

にも「パルフレニエ(馬の世話係、palefrenier)」という比較的恵まれた職に就くことができたそうです。ほかの仲間たちは火山岩を取り除く重労働に従事していたと聞いています。ここでは職業名としてフランス語が使われていたとのことですよ。

イギリスがモーリシャスを植民地化する以前は、フランスがこの島を支配していました。そのため、現在のモーリシャスでは英語のほかに、フランス語やそのクレオール化した言語、そしてヒンドゥー語などが使われる多言語国家となっています。フランス人以前にはオランダ人がこの島に入植しましたが、当時のモーリシャスは無人島だったため、最初の労働力はマダガスカルから連れてこられた人々だったようです。フランスの植民者たちは、フランス語や簡略化されたフランス語(モーリシャス・クレオール語)を現地に広めました。

興味深いのは、住民の3分の2がインド系であるにもかかわらず、ヒンディー語やその他のインドの諸言語が主流の言語としては使われていないという点です。



結局、この物語の主人公の祖先はモーリシャスに永住することを選びました。ルポルタージュの中で語り手は、彼のように永住を決めた人々を「旅人(ムサフィール)」と呼んでいます。この言葉はフランス語でもモーリシャス・クレオール語でもなく、アラビア語に由来する言葉です。現代のヒンディー語やウルドゥー語ではこのアラビア語由来の語が定着しており、単に「旅人」という意味だけでなく、「遠く、長い道のりを歩いてきた旅人」という響きを持つと感じられているということです。インド洋を渡り、新しい生活の場を切り開いていった人々を表す言葉として、まさにふさわしいのではないかと感じました。



発行部数  
6,000部/毎月



# We are Sakura Town



本格日本食を堪能するなら  
「Ginza 銀座レストラン」

日本の癒しがここに  
ある  
サクラタウンへようこそ



インド最大の大浴場が誕生！  
サウナも完備！



日本人鍼灸師が  
あなたのカラダとココロとケア  
ありあけ堂鍼灸治療院

ご家族・カップル・お一人でも  
朝から晩まで楽しめる、日本の癒しの空間へようこそ！

サクラタウン内には日本食レストラン、大浴場、プール、ゴルフシミュレーター、  
そして日本人の運営する鍼灸治療院と美容院、あなたの1日を有意義に過ごせる空間です。



室内で快適な  
ゴルフシミュレーター

屋内ゴルフシミュレーター



日本人スタイリストのいる  
美容室BochiBochi

美容室BochiBochi



仲間で、家族で楽しめる  
全自動麻雀テーブル完備

全自動麻雀テーブル

SakuraTownお問合せ  
TEL: +91-95995-58948 (英語)

✉ sakura.town@centralpark.in

📍 The Room, 2nd floor, Central Park 2,  
Sohna Road, Sector 48, Gurugram 122001

### 選ばれる理由:

- 家具付きで即入居可能な快適住居
- 仲介手数料ゼロ & 柔軟な契約期間
- 日本人専用サポートチーム常駐
- 毎日の清掃
- 24時間対応の管理人サービス
- 洗濯サービス
- ジム

主な物件エリア:  
Central Park Delphine 104 | Sector 104 Gurgaon



**Bipro**  
**Realty**

+91-95407-34005 (英語)

詳しくはお電話でお問い合わせください!

contact@biprorealty.com





# AVALON COURTYARD

RESIDENCES & SUITES

*Your home away from home in Delhi*

“半年～1年契約、御試しキャンペーン! 破格料金で御案内実施中です。  
どうぞお問い合わせください!”



**Avalon腐海探索隊 隊員募集中!!**

### [アヴァロンご利用のお客様の声]

かれこれ10年以上、出張ベースでインドに通い続けている。宿泊するのはいつもアヴァロンコートヤード。当時と比較すると街はいくらか発展してきた感もあるが、実際に暮らしてみるとやっぱり大変。渋滞に騒音、乾季の猛暑に雨季の冠水、インド人との付き合い方やビジネスの悩みも尽きない。最初はいつも楽しんでいられる余裕もあるが、次第に日常のストレスが沈殿物のように溜まってくる。しかし毎回そんな大変な滞在でも、このホテルがあるから頑張れる。おもてなしの精神で迎えてくれるスタッフたち。「愛味」という日本食レストランも併設されていて、日替わりの家庭料理で1日をスタートできるのもありがたい。仕事終わりには大浴場でゆったりと手足を伸ばしてひとっぷろ。湯上りに日本の番組を観ながらルームサービスの旨いツマミでビールをやれば、我が家に帰ってきたような安心感すら覚える。またホテルの日本人マネージャーの澤江氏（ニックネーム: 鬼軍曹）が週末にウォーキングクラブを主催していて、赴任中にライザップ並みのダイエツトに成功された参加者も続出しているんだとか。利用の仕方によっては人生さえ変えてしまう魅力を秘めたホテルなのかもしれない。

御名前: Sさん 年代: 50代 御仕事: IT関連 滞在形態: 毎年出張ベースで宿泊利用

[www.avalonhospitality.com](http://www.avalonhospitality.com)



フロントオフィスマネージャー

**JATIN**

☎ +91-87504-37378 (英語)

(LINE & WhatsApp可 / 英語でのご対応)

✉ [gredelhi@avalonhospitality.com](mailto:gredelhi@avalonhospitality.com)



セールス&ジャパデスクマネージャー

**澤江りか**

☎ +91-99715-79109 (日本語)

(LINE & WhatsApp可)

✉ [japan@avalonhospitality.com](mailto:japan@avalonhospitality.com)

デルリの知られざるスポットを歩いて発見するウォーキンググループ Avalon 腐海探索隊員募集中!! 御希望の方は上記WhatsApp送ご連絡お待ちしております!



YUME  
夢

JAPAN  
ジャパン

GROUP  
グループ

機能性と充実したアメニティ、ストレスフリーな滞在

ビールと小鉢。ほろ酔いセットお試しを！  
朝食のコーヒーがアップグレードしました

レストランからの  
お知らせ



Hotel Yume Japan Manesar  
夢ジャパン・マネサル

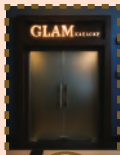


+91-77270-11831 (英語)  
+91-98211-32140 (英語)  
manesar@yumejapan.in

マネサル工業団地に近く、  
NH8 や Dwarka Expressway にもアクセス良好

弁当配達承ります

Glam Karaoke  
グラム・カラオケ



+91-87946-06804 (英語)  
+91-85092-60729 (英語)

グルガオンの Global Foyer 内にある人気カラオケ

Hotel Yume Japan Kundli (Kharkhauda)  
夢ジャパン・クンドリ (カルコダ)



+91-77270-11831 (英語)  
+91-99962-91831 (英語)  
kundli@yumejapan.in

カルコダの工場エリアから 40 分、ニューデリー国際空港からは  
80 分の絶好のロケーション

まずはお問い合わせを！

飲み放題付きの宴会プランもぜひお試しください♡

Hotel Yume Japan Gurgaon  
夢ジャパン・グルガオン  
旧 Sunmarks グルガオン



NH8 横 Sec.30 にあり  
ニューデリー国際空港  
やマネサルへのアク  
セス至便



+91-77270-11834 (日本語・英語)  
+91-77270-11831 (英語)  
+91-93102-69784 (英語)  
gurgaon@yumejapan.in

Hotel Yume Japan Deluna  
夢ジャパン・デルーナ



+91-81304-66565 (英語)  
+91-77270-11834 (英語)  
gurgaon@delunahotels.in

ゴルフコースロード至近で便  
利な立地にあり施設充実、  
レストランも大人気



インド・デリーNCRグルガオンの  
形成外科・美容外科医

DR. ANMOL CHUGH

インドでの美容外科において14年以上の経験を持つDr. アンモル・チャグは、患者のニーズに応じたホリスティックアプローチを提供しています。

## Dr Anmol Chugh

(アンモル・チャグ)  
MBBS, MS - 一般外科  
再建手術

- Head, Plastics & Aesthetics Centre, CK Birla Hospital, Gurugram ( Delhi NCR)
- Founder, Imperio Clinics, India
- International expert, IMCAS
- Introduced the 'SAFE' technique of Body contouring in INDIA
- Devised 'FReSH' Face approach in cosmetic surgery
- Founder and Chief Editor, PLATICOS (Global Online Journal)



### 私たちの本当の患者さん



### 専門分野

- ✓ 美容手術
- ✓ ハイディフィニション脂肪吸引
- ✓ 乳房美容手術
- ✓ ボディ・コンツアリング手術
- ✓ 乳房再建手術
- ✓ 美容婦人科
- ✓ 顔面美容手術

## 提供される治療:

### ボディ・トリートメント

- 脂肪吸引治療
- 太もも脂肪吸引手術
- 腕脂肪吸引
- あご脂肪吸引
- 男性乳房症手術
- 腹部整形手術
- マミーメイクオーバー
- 腕リフト手術
- ブラジリアンバットリフト
- 女性性器若返り
- ヒメノプラスティ
- 6/バック腹筋

### FACE治療

- 隆鼻術(リノプラスティ)
- フェイスリフト
- アンチエイジング治療  
- ボトックスまたは抗シワ注射  
- 皮膚充填剤
- バッカルファット除去
- あごの増強(オウゲメンテーション)
- 眼瞼形成(プレファロプラスティ)
- 化学ピーリング
- クマ治療
- えくぼ形成
- 顔面脂肪移植(フレッシュフェイス)
- リップリフト手術
- 唇縮小手術
- 耳介形成術(オトプラスティ)

### 乳房治療

- 乳房拡大術/インプラント
- 乳房リフト手術
- 乳房脂肪移植
- 乳房縮小手術
- 乳房再建手術
- 腋窩乳房脂肪パッド

### ヘア治療

- 毛髪移植
- メソセラピー
- ヘア多血小板血漿療法

### 皮膚治療

- ほくろ除去
- スキンブースター



Joint Organizing Secretary  
of ISAPS AESURG21



Head, Plastics & Aesthetics Centre,  
CK Birla Hospital, Gurugram



International expert, IMCAS



Founder editor of immensely popular  
global journal magazine for plastic surgeons.



Member of Indian Association  
of Aesthetic Plastic Surgeons

## Imperio Clinics by Dr. Anmol Chugh

📍 1st Floor, Garden facing Eros City Square 119-120, Rosewood City Road  
(above Axis Bank) Ghasola, Sector 49 Gurugram, Haryana 122018.

📍 1st Floor 10P, Golf Course Road, Sector 28, Chakkarpur, Gurugram - 122009

🕒 月~土 09:00~20:00

## 完全予約制

☎️ +91-93105-75667 (英語)

✉️ contact@dranmolchugh.com

🌐 www.dranmolchugh.com

クリニックでは確かな腕を持つ皮膚科医による最先端のレーザーと治療が行われます。

自分を愛せる肌を手に入れましょう!

URSA

SKIN & AESTHETICS

### List of Treatments

- ・ 治療内容リスト:
- ・ レーザー脱毛
- ・ アンチエイジング処置
- ・ レーザーフォトフェイシャル
- ・ 高級ハイドラフェイシャル スレッドリフト
- ・ ボトックスおよびフィラー
- ・ セミパーマネントメイクアップ
- ・ イボ、ホクロ、スキンタッグの除去
- ・ 唇や鼻の整形
- ・ 皮膚感染症およびアレルギーの治療
- ・ 髪と地肌に関するあらゆる問題のご相談



皮膚科医Dr. Urvi Panchalが、シミひとつない素肌を取り戻します



Urvi Panchal 医師  
皮膚科医 (MD)

URSA Skin and Aesthetics  
開業者兼ディレクター



Sompo Japan Insurance Co. Ltd. (SOMPO)をはじめ、日本の大手保険会社のお客さまにキャッシュレスサービスを提供しています。

## URSA Skin & Aesthetics

📍 193, Hamilton Court Road, Sector 27, Gurgaon -122002

📍 A-15, Town Square, Vatika India Next, Sector 82A, Gurgaon - 122006

日本語でお気軽にお問合せください 📞 +91-79889-77417 (日本語対応)

📞 +91-74474-67557 (英語) 🕒 月～日 10:00 ~ 20:00

✉ info@ursaskin.com

🌐 www.ursaskin.com

DR. GARGI'S  
Skin, Hair, Aesthetics Clinic



## 世界を旅したあなたの肌へ

パスポートが世界中を巡ったなら、スキンケアも世界基準で。

### なぜ私たちを選ぶのか？



- イスラエル、韓国、オーストラリア、アメリカから輸入された最新デバイス
- 痛みの少ない長期脱毛に対応する「Alma Soprano Titanium」
- 真皮層まで働きかける「Dermapen 4」「Morpheus8 MNRF」によるコラーゲン再生

- FDA承認・国際基準に基づく注入治療
- 業界のプロも信頼、著名人からの紹介多数
- 「凍らせずに引き上げる」HIFU & 注入治療



## BEAUTY WITHOUT FEAR

監修医師：Dr. Gargi Taneja (ガーギー・タネハ)

AIMS皮膚科医学博士 | 臨床経験10年以上 | 精緻な施術で理想の肌へ

お問い合わせ ☎ +91-84489-10030 (英語)

📍 102A, Arjun Marg, DLF Phase 1, Golf Course Road, Gurgaon 122002

🕒 月～土 09:00～21:00 | 日 10:00～15:00



# インドでの病院受診は ジャパニーズヘルプデスクへ

- ・医療費キャッシュレス
- ・病院予約/院内アテンド
- ・医療通訳
- ・健康診断/予防接種など

各種アレンジ可能

ご相談、受診ご連絡は下記までお願いいたします。

インドでの病気やケガの際には、  
私たち、ジャパニーズヘルプデスクにお電話ください！

私たちは日本人の皆様が、安心して病院受診ができるよう  
「日本人向け医療サポート」を行っております

◆◆サポート内容◆◆  
病院紹介、予約、院内同行、医療通訳、お薬手配  
健康診断や予防接種のアレンジ等々

 **ご予約・お問い合わせ(日本語受付/24H)** (+91)

グルガオン : 981-090-0685    バンガロール : 725-910-9670  
 デリー : 981-847-1190    ムンバイ : 987-039-2731  
 チェンナイ : 887-035-0518    アーメダバード : 989-843-0589  
 ニムラナ : 987-039-2734    シタプール : 989-843-0589

海外旅行保険加入で保険対象の場合は医療費のキャッシュレスサービス（弊社で医療費を立替、保険金請求）、通訳や院内アテンドを提供します。サポート費用も保険金請求できますので現地でのお支払いも不要です。

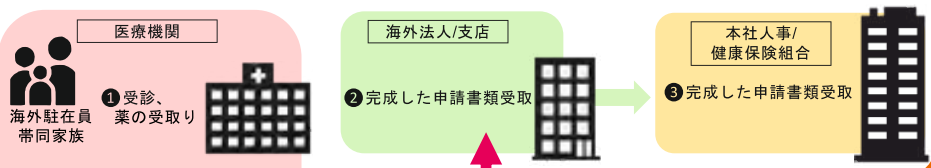
保険未加入、及び保険対象外の場合でも同様に受診アレンジや通訳同行サービスをご利用頂けます(有料)。医療費用はご実費でお願いいたします。

日本人スタッフも病院常駐しています

更に！！

上記サポート費用※が無料になる会員制度（メディカルサポートプログラム）をご用意しております。

## ▼メディカルサポートプログラムの加入では、



会員様へ全ての受診において  
提携先医療機関での通訳、  
アテンドをさせていただきます

**診察予約**  
症状をお伺いし  
専門医の予約を  
いたします。

**来院**  
日本語通訳士が院  
内をアテンドさせてい  
ただきます。

**診察**  
診察時に通訳が  
必要な場合は、  
ご依頼ください。

**検査/薬**  
検査のご案内、  
処方薬のご用意を  
いたします。

**再診予約**  
最後に再診予約の  
日時を確認し  
お伝えします。

**保険請求**  
弊社がサポート  
いたします。

いつでもお気軽に  
お問い合わせくだ  
さい。

利用できる主な医療機関のご紹介

【グルガオン】 フォルティス【デリー】 レインボーチャルドレンズ【チェンナイ】 アポロオーエムアール【バンガロール】 サクラワールド【ムンバイ】 ヒランダニ【アーメダバード】 ゼイダス【シタプール】 ゼイダスシタプール【ニムラナ】 ニムラナクリニック  
他の提携先病院はHPよりご確認くださいませ <https://www.j-helpdesk.in/india-hospital-reservation/>



提供

P.I.PRESTIGE INTERNATIONAL India Pvt.Ltd.  
PLOT NO. B-64, 3RD FLOOR, SUSHANT LOK I, GURGAON-122002, HARYANA

<お問い合わせ先>

TEL : +91-124-4112272  
Email : jhd-ind-ho@prestigein.com

## プレミアム健康センター

Prokinesiaは、すべての急性および慢性の健康問題に対する包括的な解決策を、一つの施設で提供します。私たちは生活に影響を与える健康問題に対し、包括的なアプローチで取り組みます。経験と適切なトレーニングを積んだチームが、皆さまを健康への道と早期回復へ導きます。

### ★ サービス内容

- 先進的な徒手療法
- 医療針治療
- カッピング療法
- オステオパシートリートメント
- カイロプラクティックの調整
- 刮痧
- リンパ治療
- 電気療法
- スポーツテーピング
- 内臓オステオパシー

### ★ 特別サービス

- 特別サービス
- スポーツ傷害マネジメント
- 手術前後のリハビリ
- 神経リハビリ
- 高齢者ケア
- 産前産後リハビリ
- 栄養サポート
- ホットヨガとピラティ
- 歩行と姿勢の整列療法



## 優れた結果



技術



経験



ビジョン



そして健康への情熱をもとに、質の高いケアを提供します。

📍 P 191, Hamilton Court Road, Sector 27, Gurgaon-122009, Haryana

☎ +91-81302-11828 ✉ info@prokinesia.com 📅 日~月 08:00~20:00



発行部数  
6,000部/毎月





THE IMPERIAL STITCH (以前はTONY THE TAILORという名前で知られていた)

# お客様の パーソナルテラーとして

## ステップ1

- 生地選択と寸法
- 店内に揃うさまざまな生地からゆっくりに選びいただけるよう、ご来店計画をお立てください。
- 初日はお客様のスーツ寸法をお渡しいただくか、店頭にて寸法をお測りします。

## ステップ2

- 最初のフィッティング
- 最初のフィッティングの3日後以降に再度ご来店いただき、ジャケット、パンツとシャツが適切にフィットしていることをご確認ください。

## ステップ3

- 2回目のフィッティングを調整
- あと少しだ！
- 翌日、2回目かつ最後のフィッティングのために再びご来店いただき、お客様のご要望をすべて叶えるものになっているかをご確認いただけます。
- 完成したらご自宅までお届けいたします、お電話ください。

## ステップ4

- スーツができました！
- スーツはすぐにご着用できるよう準備しています。
- 次のスーツは再度ご来店いただいてもよし、寸法が変わらなければ再注文いただいてもよし。

日本人のお客様にご納得いただける品質のオーダーメイドスーツとオーダーメイドシャツを、メンズおよびレディース問わずご用意いたします。

また、インドのお祭りや結婚式で着用されるインド民族衣装のオーダーメイドも承っております。

**THE IMPERIAL STITCH**

📍 B F 54 & 55, Block B, 1st Floor Element One, Sector 49, Gurgaon, Haryana

☎ +91-83688-64905 (英語)

✉ [tonythetailor.india@gmail.com](mailto:tonythetailor.india@gmail.com) 🌐 [www.tonythetailor.in](http://www.tonythetailor.in)

# あらゆる包装ニーズに応えるソリューション

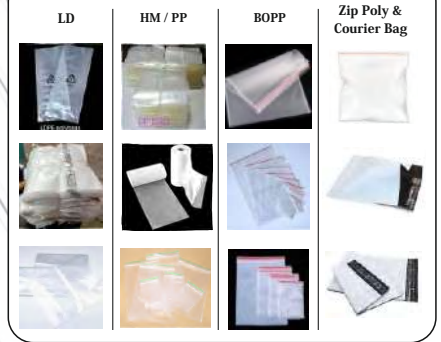
## 取り扱い商品

- ポリ袋(LD, HM, PP, BOPP, ジップポリ袋, 宅配袋)
- テープ(ブラウン、ホワイト、カスタムカラー - 全サイズ)
- マスキングテープ / 紙テープ
- バブルバッグ
- フォームジグ (ESD, 非ESD)
- 段ボール箱
- ペット容器
- ストレッチフィルム
- 木製パレット

### ガラス印刷



### 一次包装



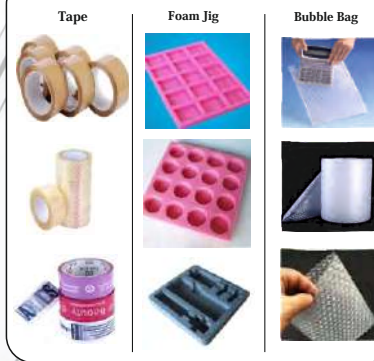
### プリント基板



### 二次包装



### 三次包装



### 木製梱包箱



荷造りに関する様々なニーズに応えるため、様々な業者に依頼することにストレスを感じていませんか？

今、私たちはあなたのすべての梱包のニーズにここにあるので心配する必要はありません。



### 弊社をベンダーとする特典

- ✓ 100%の顧客満足度
- ✓ お客様のニーズに合わせてカスタマイズ可能な製品
- ✓ デリー-NCRの全エリアでの存在感 最高の品質

私たちの幸せなクライアントの一部をご紹介します。

**SAMSUNG**

**AIT**  
Multiresonance Smart Systems Limited

**COMTECH**  
TECHNOLOGY INNOVATIONS

**H.G.D. (INDIA)**  
Heavy Goods Carriers Technology (INDIA) LTD.

**TORAY**  
Innovation by Chemistry

などなど...



## M/S BHAVAYA INTERNATIONAL

☎ 事務所: 10/3, Krishna Puri, Mandawali, Fazalpur, Delhi - 110092

☎ 9999-280-158 ✉ bhavayainternational@gmail.com ✉ sachinkr1978@rediffmail.com

☎ 工場1:- O-252, Sector-1, Bawana Delhi-110039 ☎ 工場2 :- 284, Ecotech 3rd, Greater Noida, UP

# ジュエリーメーカーの販売店

インドで唯一、あなたの好みと予算に  
合わせてジュエリーを作成し、目の前でデザインします



古いジュエリーも、お好みと予算に  
合わせて新しいデザインに再生できます。



## 目の前で修理もできます

ダイヤモンドとゴールドジュエリー

★リングサイズ変更 ★クリーニング ★研磨 ★リセッティング



QRコードをスキャンしてWhatsApp  
で私たちとつながりましょう

**Aastha Jewels**

📍 F-11, Sector 27, DLF Phase-1, Golf Course Road,  
(ゴルフコースロードにあるジャルサレストランの隣に店舗があります。)

☎ 0124-4100364/ 365, +91-9821400365



ロケーションの確認は  
QRコードをスキャンしてください。



アジアの街の味を本格的にお届けするレストラン  
アジアのストリートフードを本場の味でお届け

# 『GONZO GURGAON』 只今営業中！

GONZO - ASIAN TAPAS BAR

THE BOULEVARD, MAGNUM GLOBAL PARK,  
GOLF COURSE EXT RD, SECTOR 58, GURUGRAM

ご予約は下記電話番号より承ります。+91-98119-26307 (英語) 定休日なし  
月～日 12:30～00:00 (深夜まで営業)

 GONZO.BAR



www.urbangreyfurniture.com

- ISO認証取得企業
- AIOTA認証取得企業
- BIFMA認証取得企業

## URBANGREYSのカスタム家具ショップで あなたの空間を変身しましょう

### 当店のサービス

- オフィス・企業向け家具
- ホスピタリティ家具
- 学校・教育向け家具
- 病院向け家具



## Urban Grey Furniture Industries

📍 Plot No. 590, Sector 8, Manesar, Gurgaon -122050

☎ +91-124-4477990, +91-987-1145512 (英語) ✉ projects@urbangreyfurniture.com

その他の場所 : Delhi | Ranchi | Chandigarh



マナン・アガルワル  
(Manan Agarwal)

✉ manan.agarwal@krayman.com



菅原久子

✉ hisako.sugawara@krayman.com



ラジニッシュクマール  
(Rajnish Kumar)

✉ rajnish.kumar@krayman.com



アंकール・ベイロリヤ  
(Ankur Bairoliya)

✉ ankur.bairoliya@krayman.com

## インドにおけるEPR(拡大生産者責任)フレームワークの概要

拡大生産者責任(EPR: Extended Producer Responsibility)は、インドでプラスチック包装に関わるすべての事業者にとって、現在では主要なコンプライアンス要件となっています。

Plastic Waste Management Rules, 2016(改正後)の厳格な運用に伴い、生産者、輸入業者、ブランドオーナー、主要小売プラットフォームは、それぞれが 拡大生産者責任(EPR)とは何か、どのように遵守すべきかを理解する必要があります。

拡大生産者責任(EPR)とは

プラスチック包装を使用する事業者が、生産・輸入・自社ブランドでの販売などを通じて市場に投入したプラスチックの ライフサイクル全体に責任を負うことを意味します。

その責任には以下が含まれます:

- プラスチック廃棄物の回収
- リサイクル
- 環境に配慮した適切な処理

拡大生産者責任(EPR)は、プラスチック廃棄物が埋立地、河川・海洋、森林、公共空間などに放置されることを防ぐための仕組みです。

拡大生産者責任(EPR)の重要性

プラスチック廃棄物は、最も深刻な環境課題の一つです。拡大生産者責任(EPR)が重要視される理由は以下の通りです:

- 適切に管理されないプラスチックは、土壌、河川、海洋、そして生態系全体の汚染につながる。
- 拡大生産者責任(EPR)は、これまで政府や消費者に偏っていた責任を、市場にプラスチックを投入する企業側へと移す役割を持つ。

- より良い包装設計を促し、リサイクルを推進し、廃棄物管理における全体的な責任を向上させる。
- 拡大生産者責任(EPR)に取り組む企業は、サステナビリティへの姿勢を示すことになり、ブランド価値向上やコンプライアンス体制の強化につながる。

プラスチック包装における拡大生産者責任(EPR)の対象となる事業者

以下のいずれかに該当する場合、貴社は拡大生産者責任(EPR)への対応義務があります。

### 1. 生産者(Producers)

プラスチック包装を製造する事業者、または製品の製造過程でプラスチック包装を使用する事業者。

### 2. 輸入業者(Importers)

プラスチック包装材料、またはプラスチック包装された製品を輸入する事業者。

### 3. ブランドオーナー (Brand Owners, Bos)

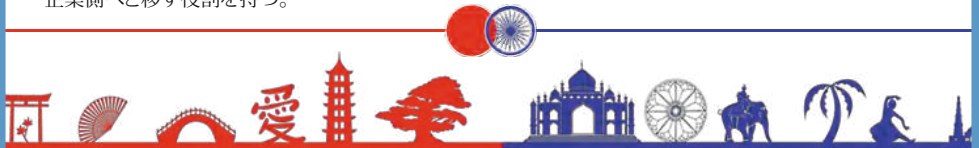
自社ブランド名でプラスチック包装を使った商品を取扱う事業者。

※製造を自社で行っているかどうかは問われない。

### 4. 大手小売およびEコマースプラットフォーム オンラインマーケットプレイス、スーパーマーケット、 リテールチェーンなど、 プラスチック包装された製品を取り扱い・流通させる 事業者。

注:

一部のカテゴリーに属する小規模および零細事業者は、要件が緩和される場合があります。該当する基準を確認することが重要です。



## 拡大生産者責任(EPR)コンプライアンス — 登録後に必要な対応

中央公害管理局(CPCB)のEPRポータルに登録した後、企業は年間を通して継続的な報告義務および文書管理義務を履行する必要があります。

### 1. 継続的な報告およびコンプライアンス要件

登録後に求められる主な対応は以下の通りです：

- 以下に関する定期報告の提出
  - 購入したプラスチック包装の量
  - 販売したプラスチック包装製品の量
  - 使用した再生プラスチックの量
- 収集・リサイクル・再使用・コプロセッシングすべきプラスチック量など、年間EPR目標の達成
- 登録・認可されたプラスチック廃棄物処理業者(PWP)のみとの取引
- 自社の代わりに処理されたプラスチック廃棄物に関して、明確なトレーサビリティ(追跡管理)の確保

### 2. 記録管理、監査、および罰則

企業は以下の記録を維持しておく必要があります：

- プラスチック包装の調達・販売に関する請求書
- 認可された廃棄物処理業者(PWP)との契約書および取引証拠

- リサイクル証明書および関連文書
  - 包装に使用した再生材に関する記録
- 規制当局は、コンプライアンス状況を確認するため監査を行う場合があります。

拡大生産者責任(EPR)目標の未達は「環境補償金(Environmental Compensation: EC)」の対象となり、継続的な不履行は、ライセンス・事業運営・各種認可に影響を及ぼす可能性があります。

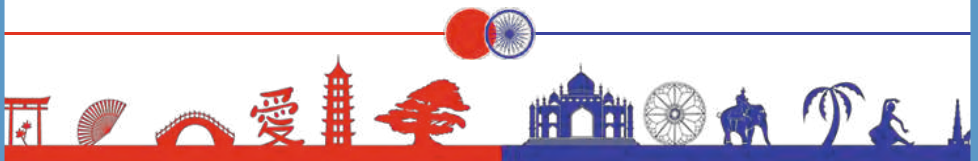
### 拡大生産者責任(EPR)コンプライアンスは必須

プラスチック廃棄物管理規則(Plastic Waste Management Rules)に基づき、プラスチック包装を用いた製品を生産・輸入・販売するすべての事業者は、中央公害管理局(CPCB)のEPRポータルに必ず登録し、年間義務を履行する必要があります。

これには以下が含まれます：

- 市場に投入したプラスチックの量の報告
  - 同等量のプラスチックの回収・リサイクルの実施
  - 適切な記録・文書管理の維持
- 拡大生産者責任(EPR)コンプライアンスは任意ではなく、登録をせずに事業を行ったり、目標を達成できなかった場合は、環境補償金(EC)の支払い、監査、規制当局による行政措置などのリスクがあります。

**クレイマンに関しまして:** KrayMan Consultants LLP (KrayMan) は、グルグルムに本社を置き、インド全土の日系クライアントにサービスを提供している会計・アドバイザーファームです。インド進出、会計、保証、税務、規制、トランザクション・アドバイザー、M&A、法務、人事、給与サービスなどに特化しています。私たちは、勅許会計士(CPA)、会社秘書、弁護士、MBAで構成されるプロフェッショナルチームです。詳細については、弊社ウェブサイト [www.krayman.com/jp](http://www.krayman.com/jp) をご覧ください。サポートが必要な場合は、[communications@krayman.com](mailto:communications@krayman.com) までご連絡ください。



発行部数  
6,000部/毎月





フォーミュラグループから貴方へ  
**メリークリスマス & ハッピーニューイヤー**

フォーミュラグループは、皆さまにとってなくてはならぬ存在となれるよう  
心をこめたサービスをお届けします。



**お住まい & 商業スペース探し**

FORMULAの最新アプリ「MobiRelo」からお探しいただけます。信頼のアフターサービスで、充実したインド生活を。



**FRRO/FRO全般お手続きサポート**

経験ある専門スタッフが確実にご手配。インド各州の法に則り、効率的にお手続きを完了致します。



**ドライバー付レンタカー**

現在、インド全国で500台以上の車両を所有。ご家族やお子様、女性も安心してご利用いただけます。



**サービスアパートメント**

デリー、グルガラム、ムンバイ、スーラト、アーメダバード、ベンガルール、チェンナイにて自社管理の長期滞在型サービスアパートメントをご提供。



**お引越サービス**

お荷物や家具の国内移動、オフィスの移転などの際に、大切なお荷物を、最適な状態で運搬するお引越サービスをご利用ください。



**ツアーパッケージご手配**

お一人からご家族、社員、団体研修旅行までの幅広いツアーパッケージをご要望通りにご提供します。



**MobiRelo** Technology for Everyone

formulaindia.co.jp



**お問い合わせはお気軽に私たちジャパデスクまで!**



長谷川 大海  
ベンガルール



アイシュワリヤ  
チェンナイ



イシャ ヴィドワンス  
ムンバイ



青木 志保  
デリー-NCR



土橋 美由紀  
デリー-NCR



ドゥリチカ スダグン  
デリー-NCR



ヴィディ ジョーン  
デリー-NCR



タンヤ エーブル  
デリー-NCR

お問い合わせ: [日本語可] +91-99100-13038, +91-96502-99556 | [英語] +91-98181-97782

Eメールアドレス: enquiry@formulaindia.com | ウェブサイト: www.formulaindia.co.jp

デリー | グルガラム | ムンバイ | 浦ネ | ベンガルール | チェンナイ | ハイデラバード | アーメダバード | スーラト



# 優れた医療の約束

## FORTIS HOSPITAL, MANESAR

350以上のベッド | 95の集中治療室ベッド | 9つの手術室  
2つのカテーテル検査室 | 最先端のインフラ | 比類のない臨床専門知識  
最先端の技術 | 患者中心のアプローチ  
24時間年中無休の救急医療および診断ケア

### 私たちの専門分野

- ▶ 心臓病学
- ▶ 胸部・心臓外科
- ▶ 神経学
- ▶ 神経外科
- ▶ 整形外科
- ▶ 腫瘍内科
- ▶ 外科腫瘍学
- ▶ 消化器内科および肝臓科学
- ▶ 内分泌学
- ▶ 救急疾患・外傷
- ▶ 腎臓内科および透析
- ▶ 泌尿器科
- ▶ 呼吸器内科および睡眠医学
- ▶ 集中治療
- ▶ 産婦人科
- ▶ 小児科
- ▶ 予防健康診断
- ▶ リウマチ学

PLOT NO. P2, SECTOR 5, IMT MANESAR, GURUGRAM

+91-96540-41308 | +91-90090-01050

FORTIS MANESAR  
についての  
詳細はこちら





L'OPÉRA

PÂTISSERIE • BOULANGERIE

SALON DE THÉ

## クリスマスは喜びに満ちる季節

特別に仕立てた華やかなベーカリーアイテムで、  
心躍るひとときを存分に味わってください。



L'OPÉRA is a registered trademark of © French Bakery Pvt. Ltd. - 11.25

ご注文は <https://loperaindia.com/shop/> または +91-88000-97255まで。

**zomato** **DotPe** で注文できます | Follow @loperaindia   

