



この国、知ってる？  
**世界で活動する協力隊**  
パネル一覧

目 次

**アジア・中央アジア**

インド	P. 1
ウズベキスタン	P. 2
タイ	P. 3
マレーシア	P. 4
ミャンマー	P. 5
ラオス	P. 6

**大洋州**

トンガ	P. 7
バヌアツ	P. 8
パラオ (1)	P. 9
パラオ (2)	P. 10
フィジー	P. 11

## 中南米

エクアドル	P. 12
キューバ	P. 13
グアテマラ	P. 14
ジャマイカ (1)	P. 15
ジャマイカ (2)	P. 16
ドミニカ共和国	P. 17
ブラジル	P. 18
ペルー	P. 19
ボリビア	P. 20
ホンジュラス	P. 21

## アフリカ

ウガンダ	P. 22
ガーナ	P. 23
カメルーン (1)	P. 24
カメルーン (2)	P. 25
ケニア	P. 26
ザンビア (1)	P. 27
ザンビア (2)	P. 28
セネガル (1)	P. 29
セネガル (2)	P. 30
ナミビア	P. 31
ベナン	P. 32
ボツワナ	P. 33
マダガスカル (1)	P. 34
マダガスカル (2)	P. 35

国名を押すと各ページに移動します。

# アジア・中央アジア

---

## インド

西澤 ひかり（障害児・者支援・2019年度1次隊・岐阜県）

## ウズベキスタン

川野 晃裕（理学療法士・2018年度2次隊・東京都世田谷区）

## タイ

伊井 誠（コンピュータ技術・2018年度2次隊・埼玉県さいたま市）

## マレーシア

久間 秀樹（コンピュータ技術・2021年度7次隊・長野県上田市）

## ミャンマー

霜田 晋（陸上競技・2018年度2次隊・群馬県草津町）

## ラオス

高林 未稀（コミュニティ開発・2019年度2次隊・東京都大田区）

# 西澤 ひかり インド

(障害児・者支援・2019年度1次隊・岐阜県)



## 【インド】



### インドの概要

- 面積：328万7,469平方キロメートル
- 人口：13億6,641万人（2019年世銀資料）
- 首都：ニューデリー（New Delhi）
- 民族：インド・アーリア族、ドラヴィダ族、モンゴロイド族等
- 言語：公用語はヒンディー語、英語など22言語。州が違えば国が違うと言われるほど多彩な文化・言語をもちます。
- 宗教：ヒンドゥー教徒79.8%、イスラム教徒14.2%、キリスト教徒2.3%、シク教徒1.7%、仏教徒0.7%、ジャイ教徒0.4%（2011年国勢調査）
- 通貨：ルピー（INR）
- 主要産業：農業、工業、鉱業、IT産業
- GDP：2兆8,751億ドル（2019年：世銀資料）

## 【お気に入りのグルメ（食）】

### 南インドの定食 「ミールス」



「ミールス」はバナナの葉っぱの上でお米と数種類のカレーを少しずつ混ぜながら食べます。もちろん右手のみを使って食べます。



### 甘いミルクティー【チャイ】

インド人は【チャイ】が大好き。職場でも1日に2回お茶タイムがあって、スナックと共に休憩をとるのが習慣です。始めは甘すぎてなかなか慣れなかったですが、活動後、疲れた夕方に出てくるとおいしく感じます。

## 【私の任地】

- 任地の名前：  
チェンナイ
- 任地の人口：  
72,138,958人  
(2011年)
- 首都からのアクセス：  
飛行機で約3時間
- 庶民の足：  
オートリキシャ  
(三輪タクシー)  
バス、鉄道
- 物価：  
・水1リットル  
20ルピー  
(約30円)  
・現地レストランでの  
食事200ルピー  
(約320円)



## 【活動内容】

南インドのチェンナイにある重複障がい児・者の総合支援を目的とした国立機関（NIEPMD）に所属し、障がい児へ向けた支援や、同機関で障がい児教育を学ぶ大学生や教職員に向けた講義等、特別支援教育の質の向上を目指した活動です。



所属先NIEPMDでの子どもとの学習の様子。  
グループセラピー(集団で歌や手遊び)を行っているところ。



所属先主催の国際会議「International Conference 2020 on Multiple Disabilities - Sustainable Development and Livelihood Program a Global Perspective」（重複障害児・者の国際的な視点における持続可能な発達と生活プログラムについての国際会議）にて、日本の重複障がい児の早期療育から就労までのシステムについての講義を行いました。

# 川野 晃裕 ウズベキスタン

(理学療法士・2018年度2次隊・東京都世田谷区)



## 【ウズベキスタン共和国】



### ウズベキスタン共和国の概要

- 面積：44万7400平方メートル（日本の1.2倍）
- 人口：3,280万人（2019年：国連人口基金）
- 首都：タシケント
- 民族：ウズベク系(84.3%), タジク系(4.8%), カザフ系(2.4%), カラカルパク系(2.2%), ロシア系(2.1%)
- 言語：ウズベク語, ロシア語
- 宗教：主としてイスラム教スンニ派
- 通貨：スム(2020年現在 100スム=1円)
- 主要産業：綿織維産業、食品加工、機械製作、金、石油、天然ガス

## 【お気に入りのグルメ（食）】



### 「オシュ」 (別名 プロフ)

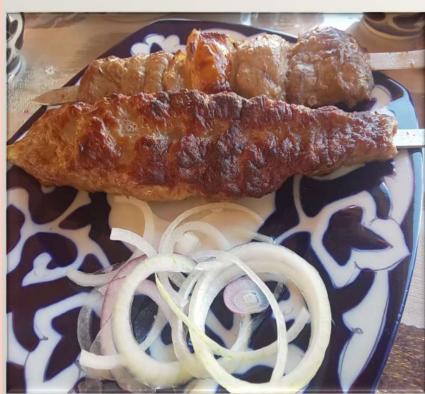
ウズベキスタンが誇るNO.1ウズベク料理です！オシュはピラフのもとになったといわれる炊き込みご飯で、毎週のイスラム教の礼拝日や結婚式で現地の人たちは必ず食べます。ウズベク語で、食堂やキッチンのことを「オシュホナ=オシュの部屋」と言うあたり、一番愛される「国民食」と言って間違いありません。

### 「シャシリク」

焼き鳥のように見えますが・・・  
巨大な串を使った肉のボリュームは桁違い！

イスラム教徒が多いウズベキスタンでは羊・牛肉がメインで販売されています。

クミンを使ったエスニックな味付けは駐在日本人にも人気で、ビールなどのお酒にもよく合います。



## 【私の任地】

- 任地の名前：タシケント州キブライ郡
- 任地の人口：首都タシケントの人口259万人（2020年：政府報告）
- 首都からのアクセス：首都中心街からのアクセス：バスで40分
- 庶民の足：バス首都内はどこまで乗っても1回約15円  
タクシー（1回50～200円程度）  
地下鉄（中心街には3路線、どこまで乗っても15円）
- 物 価：パン一斤2～30円、人参1本5～10円、  
食堂の定価100～200円
- 街の様子：首都中心街はショッピングモールが多数あり途上国感はありませんが、郊外はインフラが不安定な場所が多い。

## 【活動内容】

### 子どもたちのリハビリ



活動先は首都タシケント郊外の国立小児リハビリテーションセンターです。主に脳性麻痺やダウン症など障害をもった子どもたちのリハビリ(運動療法)に関わっていました。当国は世界理学療法連盟(加盟国110カ国)に加盟しておらず、リハビリ最後進国の1つです。実施している内容も医学的根拠に乏しい状況です。活動は子どもたちへ直接リハビリを行いつつ、資料作成や日本からの道具(装具)提供も行いました。同センターの活動以外に、他施設でのセミナーや技術指導を行い、理学療法やリハビリテーションの全国的な普及活動を行いました。

### 新規施設での出張指導



2019年の就学前教育省創設により、地方に幼稚園とリハビリ施設が併設された施設ができ、短期間の出張にて技術指導を行いました。

### 障がい児幼稚園において障がい児教育に関するセミナー



「障がい児と遊ぶ際にはどういった配慮が必要か」を考えてもらうために、現地にあるものを使って障がい児の身体の体験してもらいました。このセミナーには全国から約60名の参加がありました。

# 伊井 誠 タイ

(コンピュータ技術・2018年度2次隊・埼玉県さいたま市)



## 【タイ王国】



### タイ王国の概要

1. 面積：約51万4000km<sup>2</sup>(日本のおよそ1.4倍)
2. 人口：約6,641万人(日本の半分)
3. 首都：バンコク
4. 民族：タイ族(75%)、華人(14%)、  
その他(マレー系、インド系、モン族、カレン族)
5. 言語：タイ語
6. 宗教：仏教(94%)、イスラム教(5%)、  
その他(キリスト教、ヒンドゥー教など)
7. 通貨：バーツ (1バーツ = 約3.5円)
8. 主要産業：農業、製造業
9. GDP : 5436億USD (2019 IMF)

## 【お気に入りのグルメ (食)】

### ソムタム(青パイヤのサラダ)



青パイヤ、干しエビ、ピーナッツ、トマト、唐辛子や他好みに応じた具材とナンプラー(魚醤)を臼みたいな入れ物にいれ、よく押しつぶすようにして和えた料理です。見た目よりかなり辛いです。焼き鶏、もち米と合わせて皆で食べます。ソムタムは皆大好きです。

### チェンマイ県の人気店のカオソーイ



タイの北部料理で一番好きなのがこのカオソーイになります。揚げた麺か茹で麺をココナッツミルクの入った、カレー系のスープと合わせた麺料理です。チェンマイ県などタイの北部地域の県に行った時は必ずカオソーイのお店を探して食べに行きます。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：プリンセスチュラポン
2. 任地の人口：ピッサヌローク県の人口が約86万人  
(さいたま市の3分の2くらい)
3. 首都からのアクセス：飛行機で1時間または高速バスで5~6時間
4. 庶民の足：自家用車、バイク、タクシー、ソンテオ  
(自転車、徒歩は暑いのでほぼない)
5. 物価：昼食代：100~150円、水(500ml):25円~35円、  
缶ビール:100円、マンゴー:1kgで90~150円  
(日本は1個(200~250g)で200円~)



## 【活動内容】

サイエンスハイスクール ピッサヌローク校は、理系の中高一貫校の学校で、高校生1,2年生のプログラミングの授業及び、他の同職種のボランティアと協力した、プログラミングイベントの企画運営、ICT教員への技術研修、ウェブサイト開発などを行っていました。学生が自分で作るためのゲームプログラミングの基本技術が学べるカリキュラム作成や同プログラミングのイベントの企画、運営などを行いました。

## 【プログラミングイベントのワークショップ】



## 【配属先教員と授業について話し合いをしている様子】



# 久間 秀樹 マレーシア

(コンピュータ技術・2021年度7次隊・長野県上田市)

## 【私の任地】



- 1.任地の名前：マラッカ州
- 2.任地の人口：93.2万人(2019年)
- 3.首都からのアクセス：高速バスで2,3時間
- 4.庶民の足：自動車、バイク、Grabタクシー
- 5.物価：ナシ・ゴレン(炒飯)180円(現地通貨でRM6)
- 6.配属先：ILPサランダー(公立の職業訓練校)
- 7.市内にいる日本人の数：約200人

## 【マレーシアの概要】



- 1.面積：約33万290平方km  
(日本の0.87倍)
- 2.人口：約3,267万人  
(2021年マレーシア統計局)
- 3.首都：クアラルンプール

- 4.民族：マレー系69%、中国系23%、インド系7%、その他1%
- 5.言語：マレー語(公用語)、英語、中国語、タミール語
- 6.宗教：イスラム教61%、仏教20%、キリスト教9%、ヒンドゥー教6%など
- 7.主要産業：製造業(電気機器)、農林業(天然ゴム、パーム油)、及び鉱業(錫、原油、LNG)
- 8.GDP：3,730億ドル(2021年)

## 【お気に入りのグルメ(食)】

### ケロポ・レコー

ある日の夜、友人であるゾロさんの家で、奥様の手料理を頂きました。デザートも含めてすべて美味しかったのですが、特に魚のフライが絶品でした。

料理の名前を尋ねると、奥様はこう答えてくれました。

「ケロポ・レコー・トレンガヌ」

それが、この料理との出会いです。



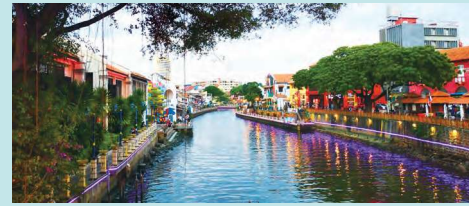
ケロポ・レコーとは、すり潰した魚と小麦粉を混ぜ練り上げたもので、これを油で炒めます。

後ろにトレンガヌなどの地名が付いているのは、地域によって味が違うからです。中でも東海岸のケロポ・レコーは美味しいと評判です。

【組う学校のボス】



同僚の講師、アイノンさんの故郷は東海岸、クランタン州。休暇で帰った際に、お土産としてケロポ・レコー・クランタンを買ってきてくれました。初めて食べるクランタンのケロポ・レコーは、柔らかく、もちもちとした食感で、とても美味。驚きました。マラッカ州にもケロポ・レコーがあるようなので是非試してみたいと思っています。



## 【活動内容】

ILPサランダーは、マラッカ州にある公立の職業訓練校で、コンピュータ技術に特化した学校です。学生は高校卒業資格を持つマレーシア人で、ILPで2年間学んだ後、就職する者、さらに上位の資格を取得するために進学する者がいます。

学生数は約300名ほどで、システムコンピュータ、ソフトウェア技術、マルチメディア、CADメカニカルなどのコースがあります。

ここで私はコンピュータ技術の専門家としてカリキュラムの見直し、現地企業との関係構築を行ったりしています。また、国際交流の推進と称して、学生たちに日本語を教えたりすることもあります。

【アニメ Lover のハズィム君】

【ソフトウェア技術のハリライ】



海外で活動するに際しては、自分一人の力ではどうにもならないことが多く、いずれにしても当地で活動しているマレーシアの方々の協力を得なければなりません。その為に、できるだけ多くの関係者に顔と名前、人となりを知ってもらい、マレーシア社会に溶け込むことを心がけています。

## 【お気に入りの風景】

### ドリアン・トゥンガル

(たった一つのドリアン)

ドリアン・トゥンガルという町に、私の家があります。夕方、学校から帰ると、いつもこの町を散歩しています。ごく普通の地方都市の住宅街なのですが、見飽きることのない風景が広がっています。



小道を猫が横切り、首輪を付けていない犬が平気で歩き回り、ときには牛や山羊が草を食べています。そんな中を子供達が大声で遊び回っているのです。ふと横を見ると、1台のスクーターに家族4人が乗り、近所に買い物に出かけていきます。

なんて自由なのでしょう。もう現在の日本では見ることができない風景です。このような状況を危険だとか、前近代的だとか、そういう見方もあるでしょう。でも、今の日本が失ってしまった大切な何か、ここには残っているような気もするのです。

Covid-19で一時期帰国を余儀なくされたとき、もう一度見たいと思ったマレーシアの風景は、有名な観光名所などではなく、この町の風景でした。

# 霜田 晋 ミャンマー

(陸上競技・2018年度2次隊・群馬県草津町)



## 【ミャンマー連邦共和国】



ミャンマー連邦共和国の概要

1. 面積：676,600平方キロメートル
2. 人口：51,419,420人（2014年時点）
3. 首都：ネピドー
4. 民族：ビルマ族(68%)、シャン族(9%)、カレン族(7%)他
5. 言語：ビルマ語
6. 宗教：仏教(9割)
7. 通貨：チャット（1ks=¥0.081）
8. 主要産業：米、ルビー（世界の9割を算出）
9. GDP：約714億ドル

## 【お気に入りのグルメ（食）】

【シャンカウスウェ】



シャンは「シャン州」・カウスウェは「麺」を意味します。シャンカウスウェの原料は米で出来ており、麺の種類も色々あります。スープは鶏ガラスープが一般的でピリ辛な味わいです。具は鶏と豚が一般的です。

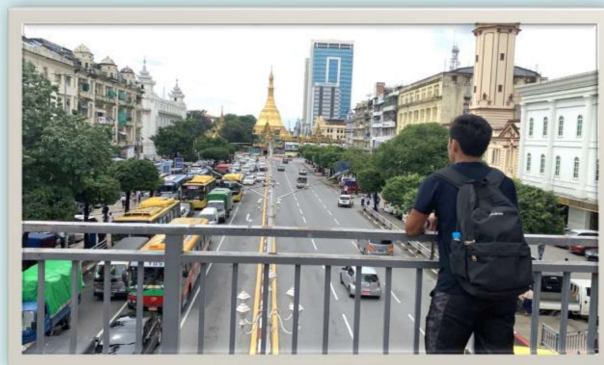
【配属先での食堂飯】



配属の学校で毎日食べていた食堂での料理です。席に座ると食堂のおばちゃんが、このように料理を運んでくれます。1週間のメニューが決まっており、生徒もこちらの食堂でご飯を食べます。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：ヤンゴン
2. 任地の人口：839万人
3. 季節：6～10月（雨季）、11～2月（暑季）
4. 任地の特色：ミャンマー最大の商業都市



## 【活動内容】

東南アジアでのスポーツ成績が長年低迷しているということから、ミャンマーのスポーツ省が主となって設立された、スポーツ体育研究所ヤンゴンにて活動をしていました。主な活動内容としては、陸上競技（跳躍・ハードル）の効果的な指導、トレーニングカリキュラムの作成、科学的根拠に基づいた最新のトレーニング方法の紹介及び指導者の育成をメインに行っていました。その他にも、省庁へのプレゼン、トレーニング画像・資料作成 SNS での発信など幅広く携わってきました。

ミャンマーでは、スポーツをしたくてもできない環境が続いており、スポーツに触れる年齢も日本と比較するととても遅いです。スポーツを楽しんでいい、それに慣れてもらおうという事と、彼等の自主性を尊重して、活動に取り組むことを意識していました。



## 【練習後の終礼】

練習後はミャンマー語「フェイスウーティンバデー」 「ありがとうございました」の両国の言葉で感謝の意を表します。



## 【活動中の練習風景】



# 高林 未稀 ラオス

(コミュニティ開発・2019年度2次隊・東京都大田区)



## 【ラオス人民民主共和国】



### ラオス人民民主共和国の概要

1. 面積：24万平方キロメートル
2. 人口：約710万人（2019年、ラオス計画投資省）
3. 首都：首都ビエンチャン
4. 民族：ラオ族（全人口の約半数以上）を含む計50民族
5. 言語：ラオス語
6. 宗教：仏教
7. 通貨：キープ
8. 主要産業：サービス業（GDPの約42%）、農業（約15%）、工業（約32%）、製品及び輸入に係る税（約11%）。

## 【お気に入りのグルメ（食）】

### タマフーン



完熟前の青パパイヤを千切りにしたサラダです。

トマト、唐辛子などを加え、魚醤などで味付けし、すり鉢にいれてすりこぎ棒のようなもので突いて作ります。

### カオソーイ



辛味噌ベースの担々麺のような、スープの入ったカオソーイは、ラオス北部でとくに親しまれている麺料理です。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：ルアンパバーン県
2. 任地の人口：6万人
3. 首都からのアクセス：飛行機で約40分
4. 庶民の足：自家用車、自家用バイク
5. 物価：食堂で約160円～200円（一食）



## 【活動内容】

農家自身が生産から販売までの一連の流れができるような仕組み作りをしました。オーガニックマーケットの販促については、SNSや販促物製作のほか、マーケットの広報活動をしました。コロナ禍で観光客向けのビジネスが厳しくなり、さらにコロナ禍で一時帰国したことにより、日本企業と縁を頂き、日本企業向けに生産協力と販売交渉をし、安定供給が出来るようにフードサプライチェーンを意識しながら販路を開拓しました。



## 【伝統文化施設でのイベントの様子】

様々な街中のイベントに出店し、農家さんと地域の人々が直接的な交流を通して繋がるきっかけをつくりながら有機農家グループの広報活動を行いました。農家さん自身が、「地域のために農家として何ができるか」や、「作ったので売る」から「売るために作る」視点をもつきっかけとなりました。



## 【日本企業に共同出荷する首都県内の農場訪問風景】

コロナで一時帰国したことをきっかけに県内販路だけではなく、日本企業向けにバタフライピー（乾燥させて染料やお茶として飲まれる花）の生産と販売を始めることにしました。再渡航後、全国出荷の担い手となるビジネスマンを探すほか、首都で共同出荷する農家グループの農場を訪問するなど、ネットワークの構築をしました。

# 大洋州

---

## トンガ

加藤 美希 (コミュニティ開発・2019 年度 1 次隊・愛知県)

## バヌアツ

チーム派遣(短期) (感染症/エイズ対策・2019 年度 9 次隊)

西田 ひまわり (東京都港区)

石井 諭佳 (東京都調布市)

疋田 紫 (神奈川県茅ヶ崎)

小林 あゆみ (兵庫県神戸市灘区)

## パラオ(1)

細川 敦子 (栄養士・2018 年度 2 次隊・東京都調布市)

## パラオ(2)

大井 真純 (環境教育・2019 年度 1 次隊・京都府京都市)

## フィジー

吉武 昭子 (コミュニティ開発・2019 年度 1 次隊・東京都新宿区)

# 加藤 美希 トンガ

(コミュニティ開発・2019年度1次隊・愛知県)



## 【トンガ王国】

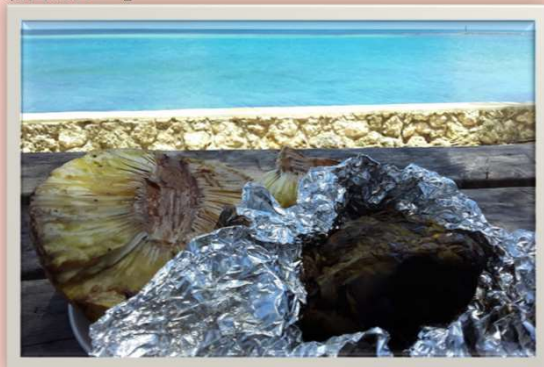
トンガ王国の概要

1. 面積：748平方キロメートル
2. 人口：104,000人
3. 首都：ヌクアロファ
4. 民族：ポリネシア人
5. 言語：トンガ語
6. 宗教：キリスト教
7. 通貨：パアンガ
8. 主要産業：農業、漁業、観光
9. GDP：(MER)3億ドル



## 【お気に入りのグルメ（食）】

### 「日曜日のルー」



毎週日曜日の定番「ルー」です。ルーはタロイモの葉っぱで肉や魚とココナツミルクを包んでウムと呼ばれるアースオーブンで蒸します。教会に行く前に芋類やバナナ類と一緒に仕込んで、帰ってくると出来上がっています。



### 「オタイカ」

ココナツミルクに海水でめたお刺身を漬け込んで作ります。トマト、トンガねぎ、きゅうりが使われることが多く、味付けはトンガで取れるレモンに似た柑橘と海水漬け唐辛子です。伝統的には水を使わずに海水で料理するので自然な味わいです。

## 【私の任地】



1. 任地の名前：ハーパイ諸島
2. 任地の人口：有人島16島合わせて5000人
3. 首都からのアクセス：飛行機で45分、船で6時間
4. 庶民の足：自家用車
5. 物価：水100円(500ml)、芋類500円(20kg)、米150円(1kg)

## 【活動内容】

農業省女性部で任地の女性の支援活動を行いました。ミシン講座の補助や野菜苗の育成・配布などです。トンガでは肥満や糖尿病など非感染症が増え続けているため、健康的な食材の提供をすることから人々の健康の促進を促していました。また、新たな試みとして教育省と連携し学校菜園の施工、食育の実施を企画・提案し、現地スタッフの活動先を広げました。



### 地元高校での食育風景

農業省、保健省、地元NGOと協力し、食育、身体計測、ズンバ※を行いました。



### 地元小学校での食育風景

小学校にて菜園の設置を提案するため、食習慣アンケート、ヘルシー料理の提供、健康クイズ、ズンバ※を行った時の様子です。

※ズンバ：ダンスの種類でトンガや大洋州全般で流行ってるリズム運動です。

# チーム派遣（短期） バヌアツ

（感染症/エイズ対策・2019年度9次隊）

西田 ひまわり （東京都港区）  
石井 諭佳 （東京都調布市）  
疋田 紫 （神奈川県茅ヶ崎）  
小林 あゆみ （兵庫県神戸市灘区）



## 【私たちチームの任地】

1. 任地の名前：首都ポートビラ（エファテ島）
2. 庶民の足：バス（乗車1回につき150バツ=約150円）、自家用車
3. 物 価：日本とあまり変わらない。  
（ペットボトルのお水(1litre)=約150~200円）

## 【任地のなぞバー「ナカマル」】



カバ(Kava)は植物の根っこでできたバヌアツの伝統的な飲み物で、もともとは儀式などの際に男性だけが飲む物でした。地域によっては、まだ男性しか飲めないところもあります。味は・・・まずい！見た目も泥を水でうすめた色で、苦いような痺れるような、独特な味です。

## 【活動内容】

バヌアツで流行している顧みられない熱帯病「ヨウズ」の撲滅プロジェクトに参画しました。

主な活動として、保健省のデータを分析し、プロジェクトを最初に行う地域を選定を行ったり、コミュニティに訪問しヨウズの啓発活動を行ったり、それに伴う資料作成、また医療従事者に向けてワークショップを開催しました。

ヨウズは皮膚病の一種で、不衛生な環境や傷口を覆わない事から感染し、他人にうつってしまいます。その為啓発活動では、顔と手洗いの大切さと方法、傷口をバナナの皮でも良いからとにかく覆い、ハエが傷口に触れないようにするという事を中心に行いました。

## 【バヌアツ共和国】



### バヌアツ共和国の概要

1. 面積：12,190 km<sup>2</sup>（新潟県とほぼ同じ大きさ）
2. 人口：298,333 【2020年】
3. 首都：ポートビラ（Port Vila）
4. 言語：ビスラマ語、英語、フランス語
5. 島の数：83島
6. 宗教：主にキリスト教
7. 通貨：バツ（1バツ=約1円）
8. GDP：8.7億(US\$) 【2017年】

## 【お気に入りのグルメ（食）】



「出来上がったシンボロ、ゆでアイランドキャベツとゆでたお芋と一緒に」 →

### 「シンボロ」と「バナナ」

シンボロはマンヨック（キャッサバ）と呼ばれる芋をすりつぶし、アイランドキャベツで巻き、ココナツミルクで煮こんだもの。やわらかく、少し弾力があります。主食は芋、お米、バナナ（全て同じ食卓に出てくる事も多いので、主食としてもおかずとしてもあり。）

← ホストマザーが任国料理「シンボロ」を作っているところ



← ある日の夕食：まぜご飯と私が一番好きだった、絶妙な甘さとやわらかさのココナツミルクで煮たバナナ！



ポスターを「木」「ベンチ」など見やすいところに貼って啓発活動を行ないました

【啓発活動】→  
手洗い方法の指導後、石鹸をゲットした子ども達



「Wasem Han」のTシャツ ビスラマ語で「手を洗おう」を着て啓発活動 ↓



# 細川 敦子 パラオ

(栄養士・2018年度2次隊・東京都調布市)



## 【パラオ共和国】



### パラオ共和国の概要

1. 面積：488平方キロメートル（屋久島とほぼ同じ）
2. 人口：17,907人（2018年、世界銀行）
3. 首都：マルキョク（2006年10月、コロールより遷都）
4. 民族：ミクロネシア系
5. 言語：パラオ語、英語（ともに公用語）
6. 宗教：キリスト教
7. 主要産業：観光業
8. GDP：2.8億米ドル（2018年、世界銀行）
9. 気候：海洋性熱帯気候で、高温多湿
10. 時差：日本との時差はなし

## 【お気に入りのグルメ（食）】

衝撃的なグルメの紹介をします。

これは、「コウモリのスープ」です。  
果物を主食とするフルーツバットが丸ごと使われています。



野菜が入っているスープの写真は、レストランで食べたときのものです。



こちらのスープは、私の活動先である教育省の職員（男性）が職場内で作ったものです。

このコウモリのスープは普通に家庭で作って食べられています。

骨まで柔らかくなるくらい時間をかけて煮込みます。味付けは、塩と水だけで煮るシンプルなものが多いです。

ただ、コウモリ自体、店で売っているようなものではないので、猟に行き取れたときだけのメニューです。果物を食べているコウモリなので、肉や内臓にほんのりフルーツの香りがあるといいとパラオ人から聞きました。また、骨以外は全て食べられるとも。確かに、職場では食べ終わった後、骨しか残っていませんでした。

食べるのに勇気はありますが、実際に食べてみると、コウモリの肉の食感と味は鶏肉とそう変わらないと思いました。スープはくせもなく、とてもおいしい味が出ていました。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：コロール州コロール
2. 任地の人口：約1万2千人
3. 配属先：教育省 フードサービスプログラム
4. 配属先事業の概要：パラオ国内の公立学校(16校)と公立高校(1校)に給食を提供
5. 庶民の足：自家用車、タクシー（公共の交通機関はない。）
6. 物価：食糧、日用品のほぼ全てを輸入にたよっているためやや高い。

## 【活動内容】

学校給食の改善と、児童生徒に対して食に関する指導に取り組みました。野菜を苦手とする児童生徒が多く、給食では、野菜の残菜が目立ちます。毎食野菜をきちんと食べる習慣のない家庭が少なくないこともその原因の一つです。



そこで、野菜を教材として活用することに努めました。この写真(↓)は、ガラロン小学校で「水に浮く野菜と沈む野菜」をテーマに指導した時のものです。かぼちゃ・ナス・オクラ等のローカル野菜をできるだけ使いました。実物を使い、実際にやってみて、その理由を考えるというこの学習に児童たちは興味を示し、活発に発言してくれました。

この学習で使った野菜は、家で食べるからと児童たちが持ち帰ってくれました。



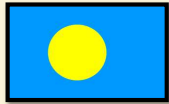
# 大井 真純

(環境教育・2019年度1次隊・京都市)

# パラオ



## 【パラオ共和国】



### パラオ共和国の概要

1. 面積：488平方キロメートル（屋久島とほぼ同じ大きさ）
2. 人口：17,907人（2018年、世界銀行）
3. 首都：マルキョク（2006年10月コロールより遷都）
4. 民族：ミクロネシア系
5. 言語：パラオ語、英語
6. 宗教：キリスト教
7. 通貨：米ドル
8. 主要産業：観光業
9. GDP：2.8億米ドル（2018年、世界銀行）

## 【お気に入りのグルメ（食）】

### パラオの定番おやつ「タマ」



「タマ」は沖縄のサーターアンダギーに似た揚げ物です。同僚が袋にどさっと入ったタマを買ってきてよくお裾分けしてくれました。

おやつ感覚でぱくぱく食べてしまいがちですが、少しあぶらっこいので食べすぎには要注意。

「タマ」という名前は日本語から来ています。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：コロール
2. 任地の人口：約 12,000人
3. 首都からのアクセス：車で1時間ほど
4. 庶民の足：車（公共交通機関はありません）
5. 物価：レストランのランチは10～15ドルくらい  
(食料をはじめとして生活必需品のほとんどが輸入なので、日本よりも少し割高です)



## 【活動内容】

廃棄物管理課に配属され、ごみの減量・3R（リデュース・リユース・リサイクル）を推進する活動を行っていました。廃棄物焼却処分場がなく、リサイクルもほとんどできないパラオでは、ごみはすべて写真のような埋め立て処分場に収集されます。同僚と一緒に、学校での環境教育活動などの啓発活動に取り組みました。



## 【パラオの中心・コロール州の「ごみ」が全て集められている埋め立て処分場】



## 【エコバック配布】

レジ袋を減らすため、自分たちでデザインした繰り返し使えるエコバッグをスーパーで買い物客に無料配布しました。みなでお揃いのオリジナルTシャツを着て（パラオでよく見る光景です）、イベントを盛り上げました。

# 吉武 昭子 フィジー

(コミュニティ開発・2019年度1次隊・東京都新宿区)



## 【フィジー共和国】

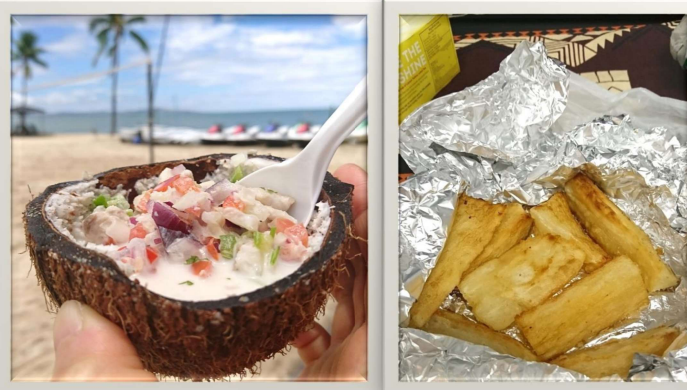
フィジー共和国の概要

1. 面積：18,270平方キロメートル（日本の四国とほぼ同じ大きさ）
2. 人口：約889,953（2019年：世界銀行）
3. 首都：スバ
4. 民族：フィジー系（57%）、インド系（38%）、その他（5%）
5. 言語：英語、フィジー語、ヒンディー語（公用語は英語）
6. 宗教：フィジー系住民はほぼ100%キリスト教、インド系はヒンドゥー教徒、イスラム教徒など。ごく少数だが中国系の仏教徒もいる。
7. 主要産業：観光（GDPの約6割）、砂糖、衣類
8. GDP：55.37億米ドル（2018年、世界銀行）

## 【私の任地】

1. 任地の名前：バヌアレブ島 マズアタ県 ランバサ町
2. 任地の人口：約27,000人
3. 日本人の数：0人（日本出身者：数名）
4. 首都からのアクセス：車で1時間と飛行機で45分
5. 庶民の足：バス、タクシー、車
6. 物価：水1.5リットル90円（1.8フィジードル）。  
卵12個300円（6フィジードル）。  
食堂で食事一食500～1000円（10～20フィジードル）

## 【お気に入りのグルメ（食）】



私のお気に入りグルメは、ココンダ(左) キャッサバフライ(右)です。フィジーの食について話すとき避けては通れないのが「ココナッツ、魚、芋（タロ芋、キャッサバ芋、ヤム芋）」です。

1のココンダは、生の白身魚をレモンなどの柑橘類に漬け、ココナッツミルクであえたものです。玉ねぎ、ピーマン、トマトなどの野菜を入れることもあります。身が引きしまったプリプリの白身魚に柑橘の爽やかさ、そしてココナッツミルクのまろやかさがクセになる一品です！

2のキャッサバは、タピオカの原料の芋です。このキャッサバを大切りにして、フライドポテトのように油で揚げたら完成です。じゃがいもにはない少しトロっとしたとろみと弾力、そしてホクホク感がクセになります！

## 【活動内容】



フィジーの「女性子供貧困削減省」で、フィジーの北部地域の担当として、村に住む女性達の所得向上プログラムに取り組んでいます。フィジーには男性優位の社会意識があり、男性から女性に対する家庭内暴力や性的暴力も増えており、社会問題となっています。仕事を持たない村の女性達は、自分たちで村の中に女性グループを立ち上げ、工芸品を作ったり食堂やパン屋を経営したり、女性同士の繋がりを強くしながら経済的自立に取り組んでいます。写真は、ココナッツオイル製造に取り組む女性グループの村に訪問したときの写真です。



フィジーの独立記念日をお祝いしている写真です。

## 【ビックリな 1枚】



これは、フィジーの代表的な伝統料理「ロボ」の写真です。フィジーでは誕生日や結婚式、親戚で集まってお祝いをする時、お客様を迎える時などに作られます。

作り方は、地中に穴を掘り、穴の一番下から順番に、熱々の焼けた石、バナナやココナッツの葉を敷き詰め、食材を置き、食材の上に再び葉っぱをかぶせて、3～4時間かけて食材を蒸し焼きにしていきます。じっくりと天然のココンダで蒸し焼きにするロボは、食材の水分を逃がすことなく柔らかく蒸し上げることができます。写真の①は食材の上にココナッツの葉をかぶせている光景、②と③では蒸し上がった食材（アルミホイル包まれている）を出している光景です。④は蒸し上がった食材で、鶏肉、羊の肉、タロイモなどが入っています。食べる際には、塩を少々振りかけて素材の味を楽しみます。

# 中南米

---

## エクアドル

吉澤 明未（作業療法士・2018年度1次隊・東京都三鷹市）

## キューバ

佐藤 悠一（自動車整備・2018年度4次隊・福島県会津美里町）

## グアテマラ

神澤 杏和（助産師・2018年度2次隊・群馬県桐生市）

## ジャマイカ(1)

東 伊織（PCインストラクター・2018年度4次隊・東京都西多摩郡）

## ジャマイカ(2)

塚元 夢野（観光・2016年度1次隊・新潟県長岡市寺泊）

## ドミニカ共和国

平原 知佳（コミュニティ開発・2018年度4次隊・東京都世田谷区）

## ブラジル

中里 彰吾（野球・2018年度1次隊・群馬県高崎市）

## ペルー

大野 博子（文化財保護・2018年度2次隊・東京都足立区）



# ボリビア

松本 恵里佳（環境教育・2018年度2次隊・東京都東村山市）

# ホンジュラス

佐谷 孝行（感染症・エイズ対策・2017年度3次隊・東京都練馬区）

# 吉澤 明未 エクアドル

(作業療法士・2018年度1次隊・東京都三鷹市)



## 【エクアドル共和国】



### エクアドル共和国の概要

1. 面積：25.6万平方キロメートル（本州と九州を合わせた広さ）
2. 人口：1,708万人（2018年,世界銀行）
3. 首都：キト
4. 民族：欧州系・先住民混血72%, 先住民7%, アフリカ系・アフリカ系との混血7%, 欧州系6%（2010年, 国勢調査）
5. 言語：スペイン語
6. 宗教：国民の大多数はカトリック教徒
7. 通貨：米ドル（2000年3月より）
8. 主要産業：鉱工業（石油）、農業（バナナ、カカオ、コーヒー）、水産業（エビ）
9. GDP：1,084億ドル（2018年, 世銀）

## 【お気に入りのグルメ（食）】



【ファネスカ】  
セマナ・サンタ（聖週間）に提供される特別な料理です。各家庭で材料が多少変化していますが、主に12種類の茹でた豆を含む穀類、野菜、牛乳や生クリーム、フレッシュチーズなどを入れ、トッピングには茹で卵や揚げバナナ、アボガドなどを乗せます。

## 【コラダ・モラダとグアグア・デ・パン】

死者の日に提供される特別な飲み物と食べ物です。コラダ・モラダはトウモロコシの粉をベースに、パイナップルやイチゴ、モラ、グアナバナなどの多数のフルーツを煮詰めて作られる温かい飲み物です。グアグア・デ・パンは子供の形



## 【私の任地】

1. 任地の名前：アスアイ県クエンカ市
2. 任地の人口：約505,585人（2010年11月）
3. 首都からのアクセス：飛行機で約1時間、長距離バスで約9時間
4. 庶民の足：長距離バス、自家用車
5. 物価：パン1個約15円～、ピザやホットドッグ+飲み物約150円、食堂の定食約250～300円



## 【活動内容】

クエンカ市内のNGO脳性麻痺リハビリセンターで、作業療法の視点に立った指導方法を取り入れた活動を行いました。クラス内で行える各種作業（集団向け）を同僚へ助言していくことや、一人一人の子どもに具体的にどのようなアプローチを行うのか、その介入方法の助言を行いました。身体機能、上肢動作、日常生活動作、日常生活関連動作等の個別向けへの助言活動を行いました。センターの利用者も通っている医師及び保護者・地域住民のリハビリ集会に参加し、説明プリントや実技、見本の自助具などを通して作業療法について説明を行いました。



### 【昼食時の食事動作の練習風景】

一人で食事を食べられるような動作の練習や、必要な環境設定などを個別に確認していました。



### 【地域の集会でのプレゼンテーション実施風景】

月に一回行われる地域の集会に参加し、作業療法で行われる支援方法や自助具・福祉用具の紹介などを行いました。

# 佐藤 悠一 キューバ

(自動車整備・2018年度4次隊・福島県会津美里町)



## 【キューバ共和国】



### キューバ共和国の概要

1. 面積：109,884平方キロメートル（本州の約半分）
2. 人口：約1,148万人（2017年：世界銀行）
3. 首都：ハバナ
4. 民族：ヨーロッパ系25%，混血50%，アフリカ系25%
5. 言語：スペイン語
6. 宗教：宗教は原則として自由

## 【お気に入りのグルメ（食）】

- ・プリホーレスネグロ（黒豆）
- ・プエルコアサード（豚肉のフライ）



## 【私の任地】

亜熱帯性海洋気候に属するキューバは、年平均気温が約25℃と一年を通して常夏です。乾季（11月～4月）と雨季（5月～10月）に分けられ、夏にあたる雨季は気温の上昇だけでなく湿度も高くなります。また9月、10月はハリケーンに注意が必要。キューバはカリブ海にある共産主義の島国です。砂糖のような白い砂浜の他、有名な葉巻の生産を支えるタバコ畑が点在しています。

ハバナ市内とクラシックカー



首都ハバナにはパステル調の住宅が並び、1950年代製の自動車が見られます。16世紀に建設された旧市街地「オールドハバナ」では、スペイン植民地時代の建築が目を引きまます。

## 【活動内容】

トラックバスの点検・整備指導＆省燃費運転指導



### 【塵芥車のドライバー研修】

(ODAでハバナ市役所に寄贈)



### 【トラック・バスの定期点検＆修理研修】

私が持っているのは、研修生から貰ったキューバ特産のラム酒

# 神澤 杏和 グアテマラ

(助産師・2018年度2次隊・群馬県桐生市)



## 【グアテマラ共和国】

グアテマラ共和国の概要

- 面積：約10万km<sup>2</sup>(北海道と四国を合わせた広さ)
- 人口：約1,600万人
- 首都：グアテマラシティ
- 民族：マヤ系先住民、メスティソ、欧州系…
- 言語：スペイン語(公用語)、その他22のマヤ系言語
- 宗教：カトリック、プロテスタント…
- 通貨：ケツアル(GTQ)
- 主要産業：農業(コーヒー、バナナ…)、繊維産業
- GDP：4,545.09(US\$)【世界106位/190国】

## 【お気に入りのグルメ(食)】

タマル



とうもろこしの粉を練って、鶏肉や野菜をトマトソースで煮込んだものをくるみバナナの葉に包んで蒸したものです。普段も食べますが、特にクリスマスやお誕生日などイベントのときに大量に作られます。とうもろこし粉だけでなく、米やじゃがいもで包むものもあります。

グアテマラといえば、なんといってもコーヒーです。

コーヒー豆は育てられる環境により特徴がかわるそう。火山や山岳、湖、海、激しい寒暖差や降水量、、、多くの顔を持つグアテマラでは各地で様々な特徴をもつコーヒーに出会えます。特に私のお気に入り、サンフアンのはニーコーヒー豆です！



## 【私の任地】

- 任地の名前：キチエ県チニケ市
- 人口：12,441人(うち、マヤの人口率：69.79%)
- 首都からのアクセス：バスを乗り継ぎ 4~5時間
- 標高：1,900m



## 【活動内容】

チニケ市の保健センターへ配属され、妊産婦の死亡減少という大きな活動目標のもと、伝統的産婆の調査と指導・性教育の普及という2本柱で活動しました。

チニケ市は自宅出産が半数以上であり、そのお産を担うのは免許を持たない伝統的産婆で、知識が不足しています。

「グアテマラには助産師という職がありません。」

伝統的医療に頼る伝統的産婆の事をまずは知ることで、その後必要な知識の指導を行いました。

任地の妊婦の20.5%が若年妊娠であり、性教育がタブーとされるなか、内容を工夫し、性教育の普及にも勤めました。

## 【伝統的産婆の調査と指導】



指導前にはまず彼女たちの事を知る！ということで彼女たちと一緒に、マヤの伝統医療(薬草や考え方等)を学ぶため、毎月彼女たちのコミュニティに通いました。関係性を築け、写真嫌いな産婆達と一緒に撮ってくれた研修後の一枚。

## 【性教育の普及】



小学生を対象に「人生計画」をテーマとしてし、クラスをつくって行いました。小・中・高校生徒のみならず、先生方への研修も開き、私の任期満了後も性教育が普及することを目指しています。

# 東 伊織 ジャマイカ

(PCインストラクター・2018年度4次隊・東京都西多摩郡)



## 【ジャマイカ】

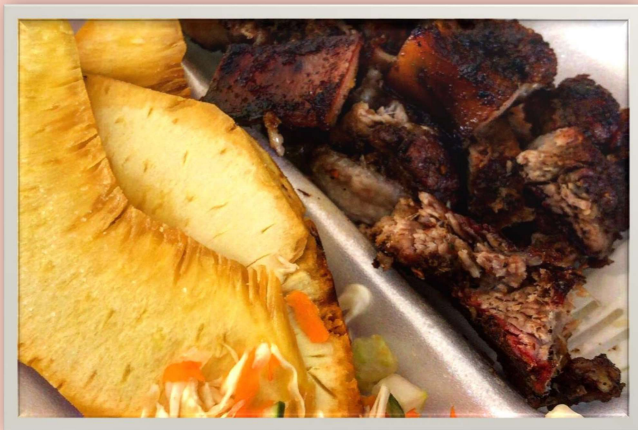


### ジャマイカの概要

1. 面積：10,990平方キロメートル（秋田県くらい）
2. 人口：294.8万人【2019年世銀】
3. 首都：キングストン
4. 民族：アフリカ系
5. 言語：英語、バトワ語
6. 宗教：キリスト教
7. 通貨：ジャマイカドル
8. 主要産業：観光業、鋳（アルミボーキサイト）、農業（砂糖、バナナ、コーヒー）

### 【お気に入りのグルメ（食）】

#### ジャークチキン&ブレッドフルーツ



ハーブハーブやスパイスでグリルしたジャマイカの最も代表的なチキン料理。ほどよくスパイシーで付け合わせにパンの実と呼ばれるブレッドフルーツを添えて食べます。

#### チキンフットスープ



こちらも定番のスープ。その名の通り鳥の足と野菜と一緒に煮込んだスープ。出汁がかなり出ているのスープです。ジャマイカの人は足もしっかり食べます。

コラーゲンが豊富だそうです。

### 【私の任地】

1. 任地の名前：マンチェスター教区マンデビル
2. 人口：約 5万人
3. 首都からのアクセス：高速バスで2時間ほど
4. 街の様子：ジャマイカのほぼ中央の地区に位置しており、山岳部で比較的高地であるため1年を通して涼しい気候。過ごしやすい気候のため仕事をリタイアした後老後を過ごすのに人気の街でもある。



### 【マーケット】

野菜や果物、肉や魚から衣料品までなんでも揃う市場です。常に賑わっていて売り込みも激しいです。

### 【活動内容】

障害を持った子供にリハビリや教育サービスを提供するNGO団体「C B R J」に配属され、広報関連業務の主に「IT分野」から技術支援を担当しています。具体的には団体の公式 WEB サイト、SNS のアカウントの作成及び運営を行い、認知度の拡大や障害についての啓発活動支援者の獲得に努めています。スタッフへのエクセルやワードなどのPC操作の指導をし、紙ベースで管理されていた会員情報、帳簿などをデータ化し業務の効率化などを図りました。地域のコミュニティ内でプログラミング教室を開き、簡単なWEBサイト作成の技術の指導を行いました。



### 地域の教会でプログラミングの授業



地域の教会でプログラミングの授業を行った際の写真。パソコン初心者の方がほとんどでしたが自分で入力したコードでWEBページにどのような変化が起こるか体験してもらいました。

# 塚元 夢野 ジャマイカ

(観光・2016年度1次隊・新潟県長岡市寺泊)



## [ジャマイカ]



### ジャマイカの概要

1. 面積：10,990平方キロメートル (秋田県くらい)
2. 人口：296.1万人 (2020世銀)
3. 首都：キングストン
4. 民族：アフリカ系
5. 言語：英語・パトワ語
6. 宗教：キリスト教
7. 通貨：ジャマイカドル
8. 主要産業：観光業、鉱業 (ボーキサイト、アルミナ)、農業 (砂糖、コーヒー、バナナ)

## [お気に入りのグルメ (食)]

### マカウエルランダン (塩サバと野菜のココナッツミルク煮)



定番の朝食の一つです。サバの塩気とココナッツのまろやかさがベストマッチ！帰国後、日本の塩サバとココナッツパウダーで再現しましたが、何かが違う…

### カレーゴート (ヤギ肉カレー)



ジャマイカでもカレーは大人気で、チキンの次に定番なのが「ヤギ肉カレー」。私の、近所のお弁当屋さんへの定番挨拶は：「今日カレーゴートある？」です。

## [私の任地]

1. 任地の名前：モンテゴベイ
2. 任地の人口：約18万人
3. 首都からのアクセス：高速バスで3時間
4. 庶民の足：乗合いタクシー
5. 物価：日本より少し安い～同じ。ランチ450円、バス120円。



## [活動内容]

観光省組織の地方オフィスに配属され、海外からのクルーズ船が停泊する港町ファルマスの観光開発を担当しました。地域にある有形無形の文化財を観光業に活用するための住民啓発イベントの企画、観光従事者へのホスピタリティワークショップ、観光客の街歩きルートの策定などを行いました。



## 【イベントのための会場配置の打ち合わせ】

昔ながらの街並みや民話、民謡などの価値を再認識し、観光業へ活用するための住民啓発イベントです。



## 【お土産品開発のスキル講習会】

近所に自生する植物を活用した草木染め製品の製作・販売を目指して講習会を開催しました。

# 平原 知佳 ドミニカ共和国

(コミュニティ開発・2018年度4次隊・東京都世田谷区)



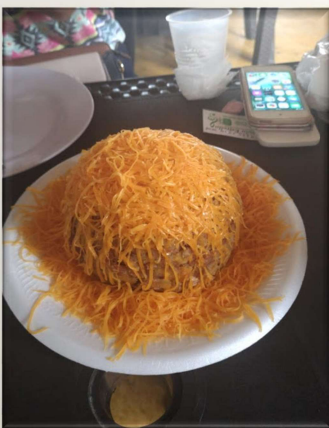
## 【ドミニカ共和国】



### ドミニカ共和国の概要

1. 面積：4万8,723平方メートル（九州に高知県を合わせた広さ）
2. 人口：約1,073万人（2019年：世銀）
3. 首都：サント・ドミンゴ
4. 民族：混血73%、ヨーロッパ系16%、アフリカ系11%
5. 言語：スペイン語
6. 宗教：カトリック
7. 主要産業：観光業、農業、鉱業、繊維加工、医療用品製造、サービス業（コールセンター等）
8. GDP：88,941百万ドル（2019年、世銀）

## 【お気に入りのグルメ（食）】



私の現地のお気に入りグルメは、**モフォンゴ**とよばれるものです。これはもともと**タイノ**と呼ばれる先住民の料理で、プエルトリコにも似た料理があるそうです。

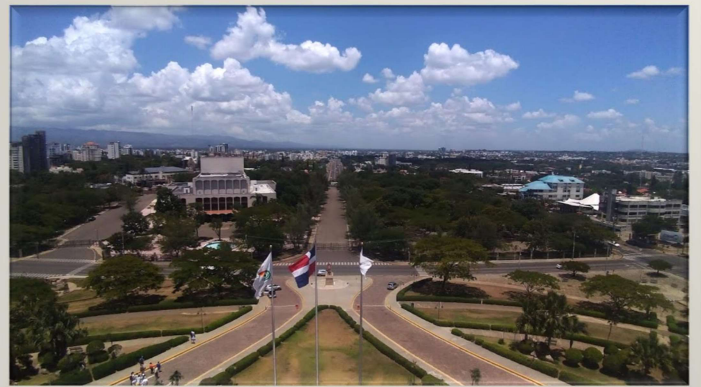
材料は食用青バナナ（ヤム芋やじゃがいもで代用可）、豚の脚、塩、にんにく、油です。まずバナナを揚げたものを潰して、そこに同じく揚げた豚の脚をいれ混ぜます。さらにそこににんにくと塩を入れて混ぜ合わせ、形を整えると完成です。

物によっては最後にチーズをトッピングしたり、また豚の脚の代わりにえびや鶏肉で代用する場合があります。簡単なレシピのように見えて実はこれ、混ぜる際に腕力が必要で、レストランで作っている人たちは皆むきむきのマッチョでした。

東京都内でもいくつかモフォンゴを食べられるレストランもあるみたいなので、気になった方は是非試してみてくださいはいかがでしょうか。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：サンティアゴ・デ・ロス・カバジェロス
2. 任地の人口：約114万人（2017年）
3. 首都からのアクセス：バスで2、3時間
4. 庶民の足：乗り合いタクシー、自動車
5. 物 価：食堂で定食約250円～300円



## 【活動内容】

現地の協同組合連合で、組合員向けの様々なセミナーの企画運営をしていました。具体的には、リサイクル促進、子供向けの貯蓄促進のセミナーの開催準備をしていました。

ドミニカ共和国では「ごみ問題」が深刻であり、まだまだリサイクルの概念が浸透していません。

また、貯蓄の面でも、その日暮らしをしている家庭も少なくなく、貯蓄という考えを持たない人もいる一方で、書店では日本の家計簿がスペイン語に訳され、KAKEIBOとして販売されていたりします。

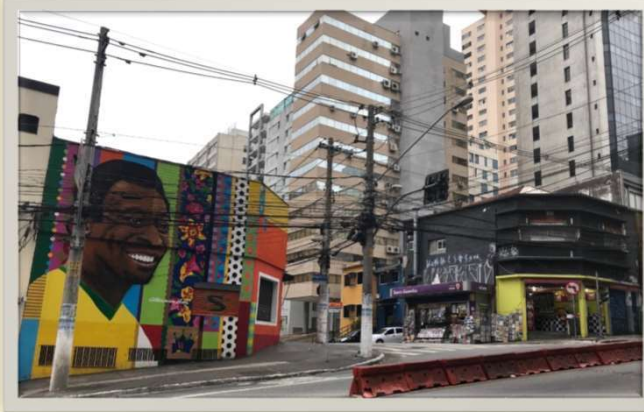
写真(↓)は地方にある協同組合の健康に関するセミナーを見学し、その最後に自己紹介をしている様子です。組合によって規模も雰囲気も様々ですが、この組合は比較的小規模でとてもアットホームな印象を受けました。また、家族でセミナーに参加している人もみられました。



事務所にて「セミナーの企画計画中」

# 中里 彰吾 ブラジル

(野球・2018年度1次隊・群馬県高崎市)



## 【ブラジル連邦共和国】



### ブラジル連邦共和国の概要

1. 面積：851,2平方km (日本の22,5倍)
2. 人口：2億40万人 (ブラジル地理統計院推定、2014年)
3. 首都：ブラジリア
4. 民族：欧州系(約48%), アフリカ系(約8%), 東洋系(約1.1%), 混血(約43%), 先住民(約0.4%) (ブラジル地理統計院、2010年)
5. 言語：ポルトガル語
6. 宗教：カトリック約65%, プロテスタント約22%, 無宗教8% (ブラジル地理統計院、2010年)
7. 通貨：レアル
8. 主要産業：航空機産業, 鉄鋼業, 農林水産業 (牛肉, プロイラー, 砂糖, コーヒー)

## 【お気に入りのグルメ (食)】

### 【フェイジョアーダ (ブラジルの郷土料理)】



小豆のような豆をソーセージや豚肉などと混ぜて煮込むブラジルの郷土料理です。おしるこのような甘さはなく、塩みが効いていて、ご飯とよく合います。



### 【寿司】

ブラジルにも寿司は存在しますが、衝撃を受けたのは寿司に「チョコレートやイチゴ」を巻いたものです。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：クリチーバ
2. 任地の人口：約200万人
3. 首都からのアクセス：飛行機で1時間 バスで6時間
4. 庶民の足：車、バス、UBER
5. 物価：ランチ1食400円~1000円で基本的にバイキング形式です。水は500MLペットボトル 80円前後



## 【活動内容】



### 【野球の普及活動】

市内の公立小中学校の体育教師向けに、パワーポイントを使いながら野球の歴史や試合のルール、日系人との関わりなどを説明している様子です。



### 【野球を通してスポーツマンシップを学ぶ】

毎年開催されるブラジル全国大会の試合後の一枚です。監督として帯同しました。バスで10時間以上の遠征は現地では当たり前で、ブラジルの広大さを物語っています。ラトソル土のグラウンドで汚れたユニフォーム、懐かしいです。



# 大野 博子 パルー

(文化財保護・2018年度2次隊・東京都足立区)



## 【パルー共和国】



### パルー共和国の概要

1. 面積：約129万平方キロメートル（日本の約3.4倍）
2. 人口：約3,199万人（2018年、世界銀行）
3. 首都：リマ
4. 民族：先住民45%，混血37%，欧州系15%，その他3%
5. 言語：スペイン語（他にケチュア語、アイマラ語等）
6. 宗教：国民の大多数はキリスト教徒
7. 主要産業：製造業、石油・鉱業、商業、農業、建設業  
(2017年、パルー統計情報庁)
8. GDP：2,252億ドル（2018年、IMF）



## 【お気に入りのグルメ（食）】 ニッケイ料理

パルー人はパルー料理が本当に大好き！代表的な料理を3つ選ぶとすると、アンティークーチョ（牛の心臓の串焼き・スペイン植民地時代に黒人奴隷が余り肉をスパイスで味付けして食べたことが起源）、ロモサルタード（牛肉の醤油炒め・「炒める」調理法と醤油での味付けは中国人クーリーにより普及）、セビーチェ（魚介のマリネ・タコを使うこと、新鮮な食材を使った調理法を広めたのは日本人だそう）でしょうか。多民族国家パルーでは様々な知識を移民に教わり、多様な文化を楽しんでいます。

さて私のイチオシはニッケイ料理、パルーと和食のフュージョン料理です。左からセビーチェ・ニッケイ、太巻きをパルー風にアレンジして甘めの醤油で食べるマキが2種類。ちょっと贅沢で初めて食べる味ですが本当においしいのです！このお店では日系三世シェフがフロリダの名門ホテルで修行後、パルー料理、日系人の家庭の味、和食を融合し、創作的なニッケイ料理を提供しています。美食の街リマには、世界のベストレストラン50にランクインするような名門から庶民的なものまでたくさんのニッケイ料理レストランがあります。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：リマ市ヘスス・マリア区
2. 任地の人口：75,359人(2017年)
3. 庶民の足：タクシー、バス、鉄道
4. 物 価：食堂で食事一品約 300~600 円（10~20 ペルーソル）
5. 配属先：日本人パルー移住史料館 “平岡千代照”



## 【活動内容】

私の活動する日本人パルー移住史料館 “平岡千代照” は、1899年に始まった契約移民制度などでパルーへやってきた日本人移住者と、彼らの子孫で現在パルーに10万人以上いると言われる日系人の歴史を伝える史料館です。

仕事は展示企画や日本語翻訳、ガイドといった学芸業務。史料館を訪れるお客様は、距離的にはとても遠いけれど、パルーで大きな影響を残した日系人たちの功績に驚かれることが多いです。写真は史料館で迎えることになった令和元年記念に同僚とパチリ。パルー人のお客様は習字や漢字にも興味津々でした。

## 【お気に入りのパルーの風景】

### マチュピチュ



パルーで一番有名な風景はきっとマチュピチュですね。15世紀インカ帝国の遺跡で、現在は世界的な観光地です。神殿や天文研究所、学校などをもち、農業などを行って700人程度の人々が暮らしていたそうです。未だ謎に包まれた場所ですが、とても美しく神秘的で多くの観光客を魅了しています。さてその麓にはマチュピチュ村という小さな村があります。実はその村の初代村長は日本人だったことをご存知ですか？福島県出身の野内与吉さんというその人は、21歳のとき好景気のパルーに渡りました。

パルー国鉄勤務時代に出会ったマチュピチュの美しさに惹かれ、麓に水を引き電気を作り、現地の人達と仲良く暮らしました。大戦中に連合国側のパルーにとって敵国人だった日本人は目の敵にされていましたが、村人に頼られ愛されていた野内さんは、彼らに助けてもらい難を逃れました。戦後は正式に村長となり、観光業誘致や私財を投げうってホテルや交番、郵便局、裁判所などを作り、村の発展に寄与したそうです。日本とパルー、地球のほぼ裏側の意外で素晴らしい繋がりでですね。

# 松本 恵里佳 ポリビア

(環境教育・2018年度2次隊・東京都東村山市)



## 【ポリビア多民族国】



### ポリビア多民族国の概要

1. 面積：110万平方キロメートル（日本の約 3倍）
2. 人口：1135 万人（2018年 世銀）
3. 首都：ラパス（憲法上の首都はスクレ）
4. 民族：先住民41%、日先住民59%
4. 言語：スペイン語及びケチュア語、アイマラ語を中心に先住民言語 3 6 言語
5. 宗教：国民の大多数（95%以上）はカトリック教徒
6. 通貨：ポリビアーノス
7. 主要産業：天然ガス、鉱業（亜鉛、銀、鉛、錫）、農業（大豆、砂糖、トウモロコシ）
8. GDP：407億米ドル（2018年/IMF）

## 【お気に入りのグルメ（食）】

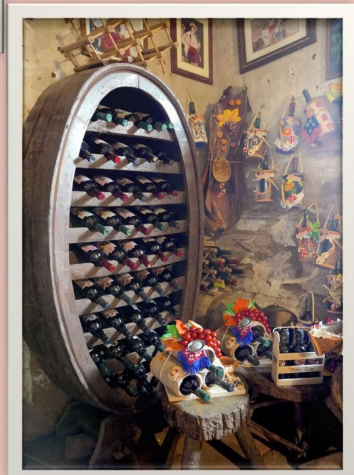


### クニャーペ

キャッサバで作られたもちもちのチーズパン！毎日午後には焼きたてのクニャーペを職場に売りに来てくれ、おやつに買うのが日課でした。

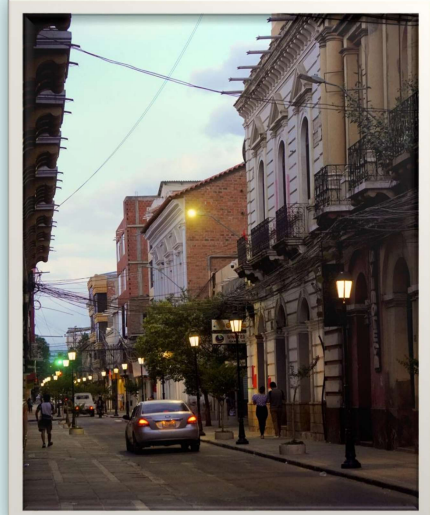
### タリハ産ワイン

任地の特産物のワイン！赤白口ゼはもちろん、ブルーワインまであり任地で作られたチーズをおつまみに飲んでいました。



## 【私の任地】

1. 任地の名前：タリハ県タリハ市
2. 任地の人口：約24マン7千人（2017年/INE）
3. 首都からのアクセス：飛行機で1時間15分、長距離バスで16時間
4. 任地の交通：バス、相乗りタクシー、タクシー、自家用車
5. 任地の特産品：ワイン



## 【活動内容】

市立の動植物園にて環境教育のプログラムとオリジナル教材作り、園内の菜園で無農薬野菜の栽培と来場者増加のための広報や企画を行いました。

今まで子どもを対象に動物園で行われていた環境教育は園内ガイドに留まっていたのですが、学びの目的を明確に定めた体験型アクティビティを園内の環境を活かして行うことで、参加者に能動的な学びの機会を提供できるようになりました。

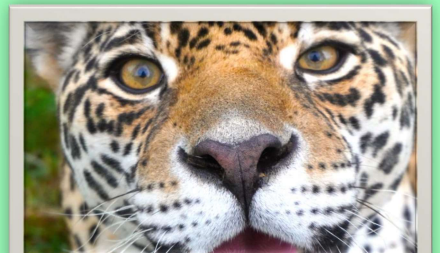


子どもたちに教材を使ってワークショップをした時の様子です。

子どもたちは興味津々で聞いてくれます。

## 【園内のジャガー】

動植物園は、野生生物の保護拠点であったため、保護区の視察や保護下にある動物のお世話を担当しました。広報や情報整理のため、園内の動物の写真を撮るのが日課でした。



# 佐谷 孝行 ホンジュラス

(感染症・エイズ対策・2017年度3次隊・東京都練馬区)



## 【私の任地】

1. 任地の名前：レンピーラ県グラシアス市
2. 任地の人口：約5万5千人（2018年）
3. 首都からのアクセス：長距離バスで6時間
4. 庶民の足：長距離バス、自家用車
5. 物 価： 食堂で定食約250円～300円



## 【ホンジュラス共和国】



### ホンジュラス共和国の概要

1. 面積：11万2,490平方メートル（日本の約3分の1）
2. 人口：約959万人（2018年：世銀）
3. 首都：テグシガルバ
4. 民族：混血91%、先住民6%、アフリカ系2%
5. 言語：スペイン語
6. 宗教：カトリック
7. 通貨：Lempira（レンピラ）
8. 主要産業：農林水産業（コーヒー、バナナ、パーム油）、観光業
9. GDP：239.7億米ドル（2018年、世銀）

## 【活動内容】

グラシアス市保健所の現地スタッフの予防啓発活動の質的向上に向けた研修会や啓発イベントの企画・実施を行いました。デング熱などの虫媒介による感染症のほか、若年層を中心に感染率が高い性感染症も問題となっており、それらの感染症の予防啓発活動に向けた啓発素材の見直しや参加者に体験して学んでもらうワークショップなどの企画・研修を行いました。10代で望まない妊娠をしてしまう若年妊娠も大きな課題で、その背景にあるのが学校での保健カリキュラムが確立されていないことです。そこで、保健所スタッフ・学校教員と協力して学校での出張保健講座や啓発イベント等も企画しました。

## 【お気に入りのグルメ（食）】



### 「ソパ・デ・ガジーナ」

私のお気に入りのホンジュラス料理の一つが、ソパ・デ・ガジーナ（スペイン語でチキンスープ）です。鳥一羽を大鍋でジャガイモやニンジン等の野菜と一緒に煮込んだスープは鶏がらの効いたしっかりとした味わいで食べ応えのある一品です。任地グラシアス市の食堂では、100レンピラ（500円前後）と手ごろに食べることができます。



日本ではまだまだ目にすることが少ないホンジュラスコーヒーは、フルーティーな香りに強い酸味が特徴です。国土の約8割が山岳地帯のため、コーヒー産業が盛んで国内の至るところにコーヒー農園があり、行く先々で違った味わいのコーヒーを楽しむことができます。



### 【保健所スタッフ向け研修会の風景】

クイズやゲームを取り入れて参加者に体験してもらう参加型の啓発方法を導入しました。



### 【学校での保健講座の実施風景】

毎月、保健所スタッフと各学校を訪問して、小学生向けの手洗い指導、中学生向けに身体の第二次性徴のや年妊娠予防などの授業の様子です。

# アフリカ

---

## ウガンダ

網代 健人 (体育・2018 年度 1 次隊・東京都武蔵村山市)

## ガーナ

宮田 峻弥 (小学校教育・2018 年度 1 次隊・群馬県伊勢崎市)

## カメルーン(1)

濱田 貴広 (コミュニティ開発・2019 年度 1 次隊・東京都武蔵野市)

## カメルーン(2)

岡田 幸穂 (コミュニティ開発・2019 年度 1 次隊・三重県)

## ケニア

宇佐美 恵 (青少年活動・2019 年度 1 次隊・東京都板橋区)

## ザンビア(1)

相澤 悠太郎 (体育・2018 年度 2 次隊・埼玉県さいたま市)

## ザンビア(2)

岩井 あみ (体育・2018 年度 1 次隊・群馬県富岡市)

## セネガル(1)

松尾 祐希 (助産師・2018 年度 3 次隊・東京都墨田区)

## セネガル(2)

高橋 瑞樹 (野菜栽培・2019 年度 1 次隊・東京都八丈島)

## ナミビア

福島 嵐 (小学校教育・2018 年度 3 次隊・千葉県千葉市)

## ベナン

大河原 花子 (青少年活動・2019 年度 2 次隊・東京都台東区)

## ボツワナ

植村 理奈 (環境教育・2018 年度 2 次隊・東京都練馬区)

## マダガスカル(1)

松村 美波 (コミュニティ開発・2019 年度 2 次隊・東京都世田谷区)

## マダガスカル(2)

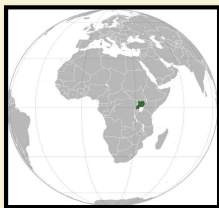
土屋 りさ (コミュニティ開発・2019 年度 2 次隊・東京都練馬区)

# 網代 健人 ウガンダ

(体育・2018年度1次隊・東京都武蔵村山市)



## 【ウガンダ共和国】



### ウガンダ共和国の概要

- 面積：24.1 平方キロメートル (ほぼ本州大)
- 人口：4,272万人 (2018年：世銀)
- 首都：カンパラ
- 民族：バガンダ族、ランゴ族、アチョリ族、その他約50
- 言語：英語、スワヒリ語、ルガンダ語
- 宗教：キリスト教(6割), 伝統宗教(3割), イスラム教(1割)
- 通貨：ウガンダシリング (UGX)
- GDP : 274.6億米ドル

## 【お気に入りのグルメ (食)】

### 「ティラピア定食」



任地では滅多に魚を食べることができませんが、一件だけ魚を提供するレストランがあります。

魚の種類はティラピアと言って、湖にいる淡水魚です。味は、鯛に近いと言われています。このサイズ感には驚きますが、味はとっても美味しいです。日本円で500円ぐらいで、現地の物価では高めですが、自分へのご褒美として頑張った日にレストランに足を運んでました。

### 「ご近所さんの淹れるウガンダコーヒー」



ウガンダは、コーヒーの産地としてアフリカの中でもとても有名な国です。日本ではあまり目にしませんが、エチオピアに次ぐアフリカ2番目の輸出国です。

私の任地でもコーヒーがよく取れ、週末には近所のお家に遊びに行き、よくコーヒーをいただきました。人生で一番美味しかったコーヒーです。

## 【私の任地】

- 任地の名前：カプチョルワ
- 民族の名前：セベイ族
- 任地へのアクセス：首都から乗合タクシーで7時間
- 特徴：標高が高く、国内でも有名な冷涼地  
コーヒー、キャバツ、ジャガイモなどの産地



## 【活動内容】

小中学校での体育の授業の実施及び現地教員および野球部の指導を行いました。ウガンダでは、体育授業が各学校に根付いていません。そのため、カリキュラムなども曖昧で、先生たちも何をすれば良いかわからない状況でした。道具の管理の徹底、体育を一つの科目として認識してもらうために成績表の導入、授業規律を作るなど土台作りを徹しました。

野球部を設立し、純粋に野球を楽しむこと、道具を大切に扱うなどの情操教育に力を入れ、帰国際には、日本人チームと練習試合を行うことができました。

### 【野球部の練習風景】



ユニフォームを作って、チーム力がアップしました。

### 【体育授業の様子】



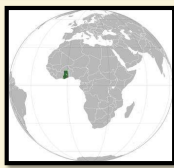
学校に体操着はなく、制服での授業になります。

# 宮田 峻弥 ガーナ

(小学校教育・2018年度1次隊・群馬県伊勢崎市)



## 【ガーナ共和国】



### ガーナ共和国の概要

1. 面積：238,537km<sup>2</sup> (日本の約3分の2)
2. 人口：約2,977万人 (世銀：2018年)
3. 首都：アクラ
4. 民族：アカン、ガ、エベ、ダゴンバ、マンプリシ 他
5. 言語：英語(公用語)、各民族語
6. 宗教：約70%がキリスト教、約17%イスラム教、その他伝統的宗教等
7. 通貨：ガーナセディ (GHS)
8. 主要産業：農業(カカオ豆)、鉱業(貴金属、非鉄金属、石油)
9. GDP：655,6億米ドル (世銀：2018年)

## 【お気に入りのグルメ(食)】

- 【バンクーwithフレッシュペペ】(写真手前)と
- 【ジョロフライスwithチキン】(写真奥)



私のお気に入りのグルメの1つバンクーです。トウモロコシやキャッサバを発酵させた生地で作られた練り粥で、酸味が特徴のガーナの主食です。家庭によって味や、バンクーの付け合わせが異なりますが、青トウガラシとトマトで作る

とても辛いペペソースがお気に入りです。ジョロフライスはトマト風味のスパイシーな炊き込みご飯で、チキンや魚との相性抜群です！

### 【ポイルドヤム芋withエッグシチューとティラピア】

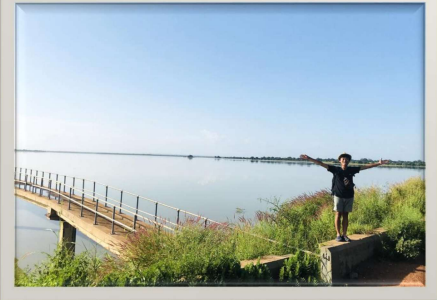
ヤム芋を蒸かして、トマトベースのシチューと付け合わせのティラピアと食べるのがとっても美味しいです！

シチューは基本的にトウガラシが含まれているので辛いことも多いですが、暑い中で辛いものを食べる美味しさはたまりません！！



## 【私の任地 1】

1. 任地の名前：アッパーイースト州ナブロンゴ市
2. 首都からのアクセス：長距離バス(約13時間)
3. 任地の人口：約27,306人(2012年)
4. 物価：  
食堂で定食  
約200~300円
5. 庶民の足：  
長距離バス



## 【私の任地 2】

1. 任地の名前：  
ウエスタン州シャマ市
2. 首都からのアクセス：  
乗り合いバス(約6時間)
3. 任地の人口：約23,699人(2013年)
4. 物価：食堂で定食約250~300円
5. 庶民の足：乗り合いバス、自家用車

## 【活動内容】

現地の教育事務所に配属され、理数科コーディネーターとして地域の小・中学校を巡回しながら活動していました。主な活動内容としては、現地教員を対象に身近な物を使った教材作りのワークショップを開催していました。板書中心の授業から、教具を用いた授業に改善していくことで、教員も子どもも楽しく学ぶことができました。教員の中で自らより良い教具を作り出そうとするアイデアが出てくる場面や、積極的に学ぶ姿勢が何度も見ることができて嬉しかったです。

### 【理科でピンホールカメラを使い、光について実験している様子】



ワークショップで中学生と一緒に、トイレトペーパーの芯や画用紙を用いてピンホールカメラを作成しました。この実験で、光の性質を学んでいます。

### 【巨大壁画完成の記念撮影】



「ジャパンアートマイル」のプロジェクトの一環で、ガーナと日本の中学生が協力して、SDGsのテーマ学習を基に巨大壁画を作成する活動もしました。作品が完成した時の達成感は今でも忘れません。ガーナと日本の中学生が協同で壁画を作成しました。SDGsのテーマ学習や互いの文化紹介で、新しいことを学んでいる生徒の楽しそうな様子は活動をやりきるエネルギーになっていました。

# 濱田 貴広 カメルーン

(コミュニティ開発・2019年度1次隊・東京都武蔵野市)



## 【カメルーン共和国】

カメルーン共和国の概要

1. 面積：475,440平方キロメートル(日本の約1.3倍)
2. 人口：2,587万人(2019年・世銀)
3. 首都：ヤウンデ
4. 民族：バミレケ族、ファン族、ドゥアラ、フルベ族等約250部族
5. 言語：フランス語、英語(共に公用語)、その他部族語
6. 宗教：カトリック、プロテスタント、イスラム教、自然崇拜等
7. 通貨：CFAフラン
8. 主要産業：農業(カカオ、綿花)、鉱工業(石油、アルミニウム)
9. GDP：387億米ドル(2019年・世銀)

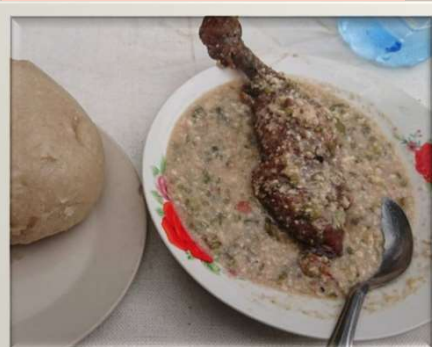
## 【お気に入りのグルメ】

「ンドレ」癖になる苦みがたまらなく美味しい



私が1番お気に入りのカメルーン料理です。魚や鳥肉を入れて、バナナや芋(キャッサバ等)と一緒に食べることが多いです。作り手によっても味が異なっていて、カメルーンで言うお袋の味の定番と言えればこの「ンドレ」であろう！と個人的には思っています。苦ければ苦い方私は好きです。

## 絶品です！ 「ソースゴンボ」



オクラ・トマト・玉ねぎ・にんにく、唐辛子等を混ぜ合わせたソースを鳥肉などにかけた料理です。オクラをフランス語で「ゴンボ」ということが料理名の由来です。見た目こそ美味しそうに見えないかもしれませんが、粘り気のある、辛味の効いたソースが夏バテの体に良く効きます。私もよく自分で作っています。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：  
中央メフー・アコノ県  
ンバンコモ郡  
ンバンコモ
2. 任地の人口：12,325人
3. 首都からのアクセス：  
車で約1時間
4. 庶民の足：  
タクシー(車、バイク)  
自家用バイク
5. 物価：  
瓶ビール1本  
130円~150円  
主食のフランスパン  
1本20円



## 【活動内容】

現地農民の収入向上のため、新規農作物(キノコ、ネリカ米)の栽培普及活動に取り組みました。現地の講師と農民を繋ぐことに注力をして、「農作物栽培普及セミナー」を複数回開くことで栽培から収穫までを支援することができました。ネリカ米に関しては、JICA専門家の指導を仰ぎながら進めることができました。



「キノコ栽培セミナーの風景」

簡易栽培が可能で、高値で換金できるキノコ栽培セミナーには総勢50名の農民に参加してもらうことができました。参加者の募集からセミナーの運営まで初めて一から関わることができた思い入れのある活動です。



「ネリカ米セミナーの風景」

現地農民と種を蒔くところから収穫する過程を、実際に体を動かしながら学ぶセミナーです。JICA専門家主体で開催されたもので、私の活動エリアで興味をもった農家さんと一緒に参加しました。セミナー実施後は、実証・実験で小さい区画でネリカ米を実際に栽培し収穫まで至ることができました。

※ネリカ(New Rice for Africa: NERICA)とは、高収量のアジアイネと病気や雑草に強いアフリカ種を交配することによって出来上がった品種の総称です。



# 岡田 幸穂 カメルーン

(コミュニティ開発・2019年度1次隊・三重県)



## 【カメルーン共和国】



### カメルーン共和国の概要

1. 面積：475,440平方キロメートル(日本の約1.3倍)
2. 人口：2,587万人(2019年・世銀)
3. 首都：ヤウンデ
4. 民族：バミレケ族、ファン族、ドゥアラ族、等約250部族
5. 言語：フランス語、英語(共に公用語)、その他部族語
6. 宗教：カトリック、プロテスタント、イスラム教、自然崇拜等
7. 通貨：CFAフラン(中部アフリカ諸国中央銀行発行)
8. 主要産業：農業(カカオ、綿花)、鉱工業(石油、アルミニウム)
9. GDP：387億米ドル(2019年・世銀)

## 【お気に入りのグルメ(食)】

見た目は微妙でもはまるおいしさ「ンドレ」



Ndolé(ンドレ)と言う野菜をよく洗いすりつぶした落花生等と一緒に煮込む料理。程よい苦みと塩加減で食が進みます。茹でたプランタン(熟す前のバナナのようなもの)やキャッサバ(芋)等と一緒に食べる事が多いです。

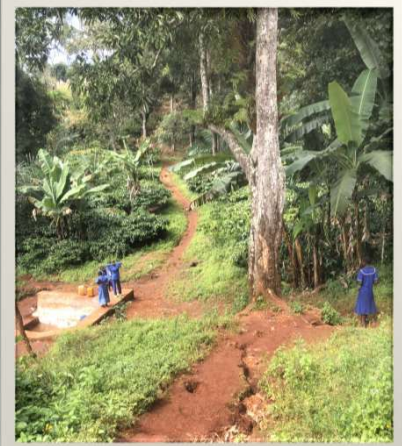


### ネバナバ「ソースゴンボ」

Gombo(ゴンボ)はオクラのことで、たっぷりのオクラにトマトや玉ねぎ、ニンニク、ネギ、唐辛子等をすりつぶし煮込んだもの。絶妙な味と粘りでおいしい！クスクス(トウモロコシの粉をお湯で練ったもの)に絡めて食べます。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：バングラップ
2. 任地の人口：約35,000人
3. 首都からのアクセス：  
バスで約5時間  
+タクシーで10分
4. 庶民の足：  
バイクタクシー  
(隊員は使用不可)、徒歩
5. 物価：  
鶏肉(1羽)：約500円  
バナナ5本：20円  
スパゲティ500g×3袋  
：約200円  
フランスパン1個  
：約20円



## 【活動内容】

主な活動は配属先長と共に

1. 収入向上に向けたネリカ米と養蜂の普及活動
  2. 住民の保健衛生のための水環境改善を行います。
- 前任者の方が活動を進めていたこともあり、ネリカ米や養蜂の進捗状況の確認に向いたり、実際にトウモロコシの収穫や豆の種まき等の仕事を一緒に行ったりしています。



↑ カウンターパートとネリカ米の様子を見に行った時の様子  
※ネリカ(New Rice for Africa:NERICA)とは、高収量のアジアイネと病気や雑草に強いアフリカ種を交配することによって出来上がった品種の総称です。



水環境に関しては家や学校に水道が通っていないため、どのようにどこから水を得ているのか、手洗い等のように行っているか等の聞き取り調査を行いました。水道がないのは不便ですが、水汲みも楽しそうに行っている姿が印象的です。

# 宇佐美 恵 ケニア

(青少年活動・2019年度1次隊・東京都板橋区)



## 【ケニア共和国】



### ケニア共和国の概要

1. 面積：58.3万平方キロメートル（日本の約1.5倍）
2. 人口：4,970万人
3. 首都：ナイロビ
4. 言語：スワヒリ語、英語
5. 宗教：キリスト教、イスラム教、伝統宗教
6. 部族：およそ42の部族（キクユ族、ルハヤ族、カレンジン族、ルオ族、カンバ族…）

## 【お気に入りのグルメ（食）】

### 病みつきになる「ウガリ」と「スクマウィキ」



ケニアの食事はバラエティーが限られているため、ほぼ毎日同じようなものを食べていましたが、病みつきになるのが、このウガリとスクマウィキです。

ウガリはメイズ（かたいたウモロコシ）の粉をねったもので、スクマウィキはスクマ（ケール）をトマトなどと一緒に炒めて塩で味付けされたものです。

スワヒリ語で“skuma”は押す、“wiki”はweekの1週間を表し、“Push the week” = 「一週間を乗り切ろう！」という意味を持つ、ケニア人のソウルフードと言われています。

白い飲み物は私の任地であるケリチョーなどで有名なムルシクと呼ばれる、炭が入った酸味の強い飲むヨーグルトです。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：ケリチョー
2. 首都からのアクセス：首都ナイロビから200Km（長距離バスで5-6時間）
3. 部族：カレンジン族
4. 標高：約2,000m
5. 気温：年間を通して25℃前後
6. 街の様子：紅茶の産地として有名な地域



茶畑が一面に広がっているととても美しい場所です。“Kericho Gold”という紅茶は有名な紅茶です。日本で販売されているリプトンの紅茶にもケリチョー産の茶葉が使われています。

## 【活動内容】

軽犯罪を犯した子ども、元ストリートチルドレン、親の養育が十分に受けられない子どもたちが収容されている男子更生施設で体育と図工の授業を担当していました。



サッカーはケニアの国民的スポーツであり、子どもたちは毎日飽きずにサッカーをしています。そのためボールが壊れることもしばしば…修理に出したボールを待ちきれずに「ボールをちょうだい！」とお願いしているときの子どもたちです。



青年海外協力隊の活動とは別に、ケリチョーで活動されている日本のNPO団体の貯水タンクペイントのお手伝いをしに行った時の写真です。単純に貯水タンクを贈呈するのではなく、地域の子どもたちや大人たちを巻き込み、一緒にペイントすることによってオーナーシップを育て、いつまでも貯水タンクを大切に扱ってもらえるような目的で行われました。

# 相澤 悠太郎 ザンビア

(体育・2018年度2次隊・埼玉県さいたま市)



## [ザンビア共和国]



### ザンビア共和国の概要

- 面積：752,61千平方キロメートル (日本の約2倍)
- 人口：1,735万人 (2018年：世銀)
- 首都：ルサカ
- 民族：73部族 (トンガ系, ニャンジャ系, ベンバ系, ルンダ系)
- 言語：英語 (公用語), ベンバ語, ニャンジャ語, トンガ語
- 宗教：キリスト教
- 通貨：ザンビアクワチャ
- 主要産業：鉱業 (銅, コバルト等), 農業 (トウモロコシ, タバコ, 綿花, 大豆), 観光
- GDP : 267億米ドル (2018年：世銀)

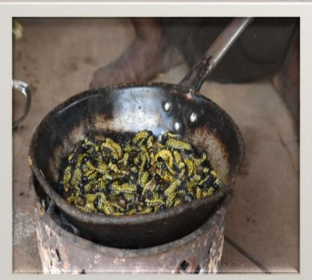
## [お気に入りのグルメ (食)]

主食は「シマ」と呼ばれるトウモロコシの粉を練ったもの

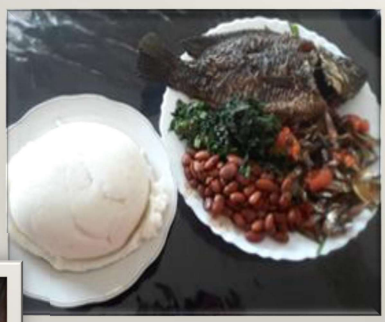


↑ 「シマ」を作っています。

→ 「シマ」が出来上がり



ザンビアの人々はシマが大好きで毎日三食必ずシマを食べるそうです。シマと一緒に食べられるのは牛、豚、鶏などの肉類や揚げた魚と油と塩で味付けされた野菜です。キャベツ、トマト、オクラ、ナス、インゲンなど馴染み深い野菜もたくさんあります。



自慢できる付け合わせといえばイモムシ (現地語でイフィシム) かなあとします。エビの揚げのようでこれがまたビールによく合うんです!!!

## [私の任地]

- 任地の名前：コッパーベルト州チンゴラ市
- 任地の人口：22万7900人 (2016年)
- 首都からのアクセス：高速バスで8時間
- 庶民の足：バス、ミニバス、シェアタクシー、自家用車
- 物価：食堂で定食300円ほど、コカ・コーラ500mlが50円ほど
- 街の様子：THE アフリカな赤土と広い空が広がっています。



## [活動内容]

チンゴラ市のマテロプライマリースクールでグレード8, 9 (中学校2, 3年生程度) に体育の授業を週12コマ程度実施していました。授業を通して同僚教員へ教授法を共有することと生徒の運動能力向上させることを目標に活動しました。

部活動の立ち上げ、球技大会、陸上大会の企画運営、現地業務費、世界の笑顔のためにプロジェクトを活用して教具の拡充を行い、より多くのスポーツと学校教育との接点を作ることに尽力しました。

大切にしていたことは、体育・スポーツをさせる活動ではなく、体育・スポーツを自発的に行えるようなきっかけを与える活動です。

## [大好きな生徒たち]



赴任当初は全員同じ顔に見えていました。今ではもちろんそれぞれが全然違うし、顔も声も名前も鮮明に覚えています。



授業では、サッカー、バスケ、バレーボール、陸上、水泳など日本と変わらないような単元を教えます。

授業の空きコマ時には、担当学年以外の小さな子ども達とも一緒にからだを動かしていました。



# 岩井 あみ ザンビア

(体育・2018年度1次隊・群馬県富岡市)



## 【ザンビア共和国】

ザンビア共和国の概要

1. 面積：752.61千平方キロメートル（日本の約2倍）
2. 人口：1,838万人（2020年：世銀）
3. 首都：ルサカ
4. 民族：73部族
5. 言語：英語（公用語）、ベンバ語、ニャンジャ語、トンガ語
6. 宗教：8割近くはキリスト教、その他イスラム教、ヒンドゥー教、伝統宗教
7. 通貨：ザンビア・クワチャ（ZMW）
8. 主要産業：鉱業（銅、コバルト等）、農業（トウモロコシ、タバコ、綿花、大豆）、観光
9. GDP：193億米ドル（2020年：世銀）

## 【お気に入りのグルメ（食）】

【シマ・ナ・カレンブラ】



シマ（写真中央）はザンビアの主食で、とうもろこしの粉を練って作られます。カレンブラ（写真左上）は私のお気に入りのシマのおかず。さつまいもの葉っぱをトマトとタマネギと煮て、塩と油で味付けをしたものです。シンプルだけどとってもおいしいです◎

## 【私の任地】

1. 任地の名前：中央州カピリ・ムポシ郡
2. 任地の人口：約50,000人
3. 首都からのアクセス：バスで約4時間
4. 庶民の足：バス、自家用車、シェアタクシー、タクシー
5. 物価：レストランで1食約200円、ビール1本約70円、米2キロ約500円



## 【活動内容】

任地カピリ・ムポシの中等学校にて、体育授業（主に実技）やクラブ活動を実施しました。国家試験の科目として体育（実技と理論）はあったものの、実際に現場に行くと実技の授業が全く行われていませんでした。そのため、実技授業の導入を行ったほか、クラブ活動を活発にして全校生徒にスポーツに関わることのできる環境を作りました。また、空き時間に日本文化の紹介も行いました。折り紙を折ったり、ソーラン節を踊ってみたり、日本語も勉強したりしました。



## 【ラグビーの授業の様子】

教科書でしか見たことのなかった競技を、実際に行いました。



## 【隊員で開催したJapan Festivalにて】

ソーラン節を紹介する機会をいただくことができました！

# 松尾 祐希 セネガル

(助産師・2018年度3次隊・東京都墨田区)



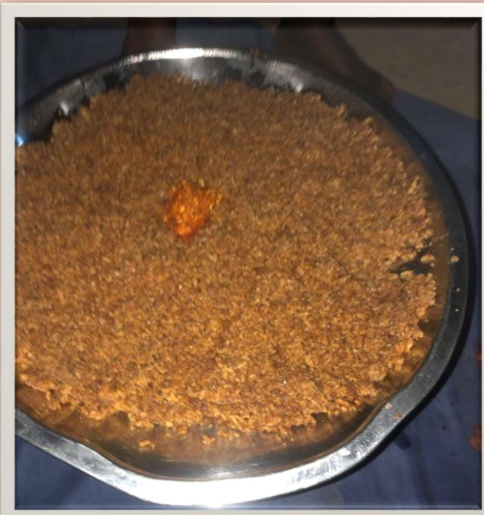
## 【セネガル共和国】



### セネガル共和国の概要

1. 面積：197.16平方キロメートル（日本の約半分）
2. 人口：1513万人
3. 首都：ダカール
4. 民族：ウォルフ族、セレール族、プル族、バンバラ族
5. 言語：フランス語が公用語、ウォルフ語
6. 宗教：イスラム教徒
7. 通貨：fCFA（フランセーフアー）
8. 主要産業：農業（落花生、トウモロコシ）
9. GDP：137億米ドル

## 【お気に入りのグルメ（食）】



### 「バハルサルム」

村の方でよくご馳走になったご飯。ピーナツバターや魚介パウダー、玉ねぎを油とお米を炊いた料理。スパイスで美味しく、現地の方は好んでよく食べていますが、栄養価は…

## 【私の任地】

1. 任地の名前：  
カフリン県
2. 任地の人口：  
467,000人
3. 首都からのアクセス：  
7人乗り乗合タクシーで  
6～7時間ほど。
4. 庶民の足：  
ロバ車、馬車  
バイクタクシー
5. 物価：  
屋台の朝食100円くらい



## 【活動内容】

カフリン州は、セネガルの中でも保健衛生に関しての状況が厳しい州の一つであり、母子保健に関する様々な取り組みが必要とされています。特に「妊婦健診未受診」「自宅出産」「予防接種受診率」「栄養失調児」など。そのため、村に出向き彼らの生活をモニタリングして原因を探ったり、未受診妊婦や高血圧などの気になる村人に来院を促したり、栄養失調児のスクリーニングや、街中での保健指導、学校での衛生教育の授業、村の保健員に手伝ってもらい様々な啓発活動を企画しました。



### 【赤ちゃん訪問・産後訪問の風景】

ハイリスクで出産した方の家を訪問し、お母さんと赤ちゃんの診察を行っている様子。生後7日目に赤ちゃんの誕生祭が行われるので、その日を狙って訪問するとたくさんの人が集まっているので、ついでに栄養失調児のスクリーニングや子育て相談所のような事をしていました。



### 【村での啓発活動の風景】

村の保健員に手伝ってもらい、様々な啓発活動を行いました。

# 高橋 瑞樹

(野菜栽培・2019年度1次隊・東京都八丈島)

# セネガル



## 【私の任地】

1. 任地の名前：ルーガ
2. 任地の人口：約 8万人
3. 首都からのアクセス：7人乗りタクシーで、4～5時間
4. 庶民の足：タクシー（市内どこでも100円）バイクタクシー、ロバ
5. 物 価：丸鶏 1羽 500円



## 【セネガル共和国】

### セネガル共和国の概要

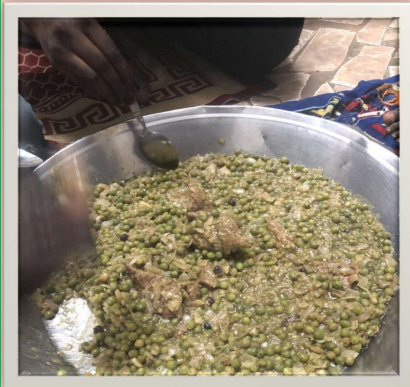
1. 面積：197,161平方キロメートル
2. 人口：1630万人（2019世銀）、
3. 首都：ダカール
4. 民族：ウォロフ族、セレール族、ブル族、等
5. 言語：フランス語（公用語）、各民族語
6. 宗教：イスラム教
7. 通貨：CFAフラン
8. 主要産業：農業（落花生、粟、綿花）  
漁業（まぐろ、かつお、えび、たこ）
9. GDP：2.8億米ドル（2018年、世界銀行）

## 【活動内容】

私はルーガ職業訓練学校の園芸コースの教員とともに、授業の質の改善、生徒の知見を広げる、農業経営の授業を導入する、地域の農家と学校を繋げる、ことを目的に活動を行っていました。

## 【お気に入りのグルメ（食）】

### 「プティポワ」



朝ごはん、夜ご飯にフランスパンにはさんで食べる「プティポワ」です。

グリーンピースと玉ねぎの塩コショウ炒め！！

### 「ゲルテ！！」

セネガルの産業の一つである落花生は毎日のおやつに食べられています。

（塩味と甘い味があって、1袋5円～10円）



カウンターパートとこれからの畑の使い方、授業の方法を話しているところ。気温は40℃「ほっかぶり」と「八丈 Tシャツ」で

## 【同僚とともに研修会に参加】



授業で農業経営、SHEPも取り入れるため、セネガルで行われた研修会に参加している様子。この研修をどのように授業に生かしていくか、話しているところで帰国となりました。

# 福島 嵐 ナミビア

(小学校教育・2018年度3次隊・千葉県千葉市)



## 【ナミビア共和国】



### ナミビア共和国の概要

1. 面積：82.4万平方キロメートル（日本の約2.2倍）
2. 人口：244.8万人（2018年：世銀）
3. 首都：ウィントフック
4. 民族：オバンボ族、カバンゴ族、ダマラ族、ヘレロ族、白人他
5. 言語：英語（公用語）、アフリカーンス語、独語、その他部族語
6. 宗教：キリスト教、伝統宗教
7. 主要産業：（農）牧畜、（鉱）ダイヤモンド、銅、ウラン、亜鉛（漁）あじ、えび、かに
8. GDP：約145.2億米ドル（2018年：世銀）

## 【お気に入りのグルメ（食）】

### 【牛肉のソースとパップ】



町の屋台で食べるパップ。トウモロコシの粉をお湯で練った、現地の人達の主食です。パップにかけるのは、ヤギや牛の肉を、にんにく、玉ねぎ、トマト、塩、香辛料で煮込んだソース。うまみがとても詰まっています。

## 【ヒンバ族の村を訪問】



ヒンバ族の村を訪問した時のものです。ヒンバ族の女性たちは、身体に赤土を塗り、上半身は裸、腰の周りにはヤギの毛皮、首や手足には金属の装飾品を身につけて生活しています。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：クネネ州オブウォ
2. 任地の人口：約2万人
3. 首都からのアクセス：長距離バスで8時間
4. 庶民の足：自家用車、タクシー
5. 物価：スーパーには輸入物が多く並び、日本とあまり変わらない。



## 【活動内容】

カメル小学校の教員として、6年生、7年生の算数、理科、アートの授業を担当し、放課後には週一回の日本文化クラブを運営しました。子ども達の計算の力を伸ばすために、一人一人の現状を把握しながら支援しました。多くの子ども達が教科書を持っていないため、ノートだけでも自習が充実するようにしたりと、授業を工夫しながら楽しく活動していました。

自分一人で授業を担当するだけでなく、先生方と協力したいという思いから、低学年の算数の補助に入り、目で見て手を動かしながら学べる教材の作成に取り組みました。

### 【6年生の理科の授業】



学校に実験器具がないため、身近な素材を使って簡単な実験に取り組みました。写真では、物質が水に溶ける様子を観察しています。

### 【地域の先生方の研修会】



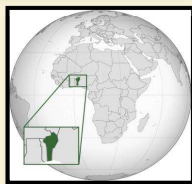
算数と理科の授業を提案する機会をもらい、視覚教材の活用や実筒を用いた簡単な実験を紹介しました。配属先の学校の先生方だけでなく、他の学校の先生方と一緒に意見を出しながら授業を考えていくよい機会になりました。

# 大河原 花子 バナン

(青少年活動・2019年度2次隊・東京都台東区)



## 【バナン共和国】



バナン共和国の概要

1. 面積：112,622平方キロメートル(日本の約3分の1)
2. 人口：1,149万人(2018年:世銀)
3. 首都：ポルトノボ(Porto-Novo)
4. 民族：フォン族, ヨルバ族(南部), アジャ族(モノ, クフォ川流域), パリタ族, プール族(北部), ソンバ族(アタコラ山地, トーゴ間)等46部族
5. 言語：フランス語(公用語)
6. 宗教：イスラム教(27.7%), カトリック(25.5%), プロテスタント(13.5%), ブドゥー教(11.6%), その他キリスト教(9.5%), その他伝統的宗教(2.6%)
7. 通貨：C F Aフラン
8. 主要産業：農業(綿花, パームオイル), サービス業(港湾業)
9. GDP : 142.5億米ドル (2018年:世銀)

## 【お気に入りのグルメ(食)】



### 「アパン」

とうもろこしから作られるドロっとした食感のおやつです。

たっぷりの練乳を入れて食べます。大きなバケツに入れられ、おばちゃんが頭の上に乗せて売り歩きます。

### 「ソダビ」

椰子の木から作られる蒸留酒です。

どの家庭にもあり、日常的に飲まれているお酒で、アルコール度数は高めです。仕事が休みの日やお祝い事があった日に近所の人たちが飲ませてくれました。



## 【私の任地】

1. 任地の名前：アトランティック県ウィダ市
2. 任地の人口：10万人弱(2019年)
3. 首都からのアクセス：乗合タクシーで1時間
4. 庶民の足：バイク、乗合タクシー、バイクタクシー
5. 物価：庶民的な食事処で20~60円



## 【活動内容】

ウィダ福祉センターは社会問題・マイクロファイナンス省に属し、子どもや女性、お金に困った人や障害者に対する支援を行なう、日本の市役所の福祉課のようなところです。センターは人手不足・資金不足を抱えていて、地域住民の現状把握や支援が行き届いていないことが課題となっていました。センターの活性化とともに、啓発活動、生活向上支援、孤児院の支援が期待されていました。職員へのパソコンの指導、センター入り口の看板の修理、障害児のリハビリテーション施設や孤児院での資金・物資調達活動、孤児院のマラリア対策活動、栄養改善活動等を検討しておりました。

## 【孤児院で子ども達とおやつを作る風景】



子ども達と「ドコ(甘くない揚げパン)」を作りました。この孤児院ではマラリアに罹患する子どもが多く、治療費や薬代が運営を圧迫していました。

## 【近所の子どもや大人が我が家に様子をみにきます】



一緒にご飯を食べたり、お酒を飲んだり、教会へ行ったり、市場へ行ったり、自宅でダンスをしたり、地域の人に支えられて生活しておりました。



# 植村 理奈 ボツワナ

(環境教育・2018年度2次隊・東京都練馬区)



## 【ボツワナ共和国】



### ボツワナ共和国の概要

1. 面積：60万0370平方キロメートル（日本の1.5倍）
2. 人口：約200万人（2011年）
3. 首都：ハボロネ
4. 民族：ツワナ族(79%), カランガ族(11%), バサルワ族(3%)等
5. 言語：英語、ツワナ語
6. 宗教：伝統信仰、キリスト教

## 【お気に入りのグルメ（食）】

【Dijo (ディジョ) ツワナ語】

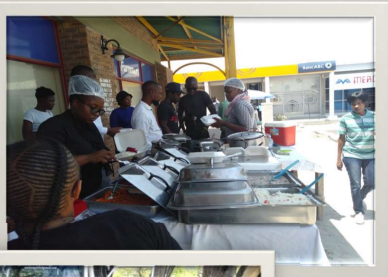


### 「セスワ」

牛肉をほどけるまで煮込んだ料理が大好き。

## 【昼ご飯の屋台】

ほぼ毎日屋台のご飯を食べていました。主食1種類、副菜2種類、お肉1種類が選べて150円。



## 【屋外でご飯といえばBBQ！】

南アフリカの言葉でBraai(ブライ) みんな大好きブライ！肉の用意する量も半端ない。肉はたいいてい骨付き。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：ノースウェスト県マウン
2. 首都からのアクセス：長距離バスで約12時間、飛行機で約1.5時間
3. 街の様子：北部の小さい町ですが、世界自然遺産にも登録されている世界最大級の湿地帯「オカバンゴデルタ」の玄関先でもあり、年間を通じ多くの観光客が訪れます。



任地マウンのショッピングモールが並ぶ中心地です。ボツワナは意外にも車社会で、女性も皆運転できます。

## 【活動内容】

### 小学校での環境教育



マウンにあるノースウェスト県庁公衆衛生部に配属され、埋立地やごみ収集システムの改善、分別の試験的導入、小学校での環境教育を行っていました。

ワークショップはとても刺激的で大好評でした！



他の任地で活動していた小学校教育隊員の協力の元、ボツワナの環境教育および廃棄物処理隊員が集合し、小学校で環境教育のワークショップを行いました。

ごみが分解されるのは何年かかるのか子ども達に考えてもらい、なぜポイ捨てはいけないのか、自分たちの生活とごみとの関係を身近に捉えてもらったり、ペットボトルとアイロン、マニキュア、カラーペンを使用し腕輪を作りました。リサイクル(再利用)について実際に楽しみながら学んでもらうワークショップになりました。ボツワナでは、現地の子供たちが自分で考えたり、はさみ、マジック、いろんな道具を学校で使うことも普段しない環境です。用意したワークショップはとても刺激的で大好評でした！

# 松村 美波 マダガスカル

(コミュニティ開発・2019年度2次隊・東京都世田谷区)



## 【マダガスカル共和国】



### マダガスカル共和国の概要

1. 面積：587,295平方キロメートル（日本の約1.6倍）
2. 人口：2,697万人（2019年、世界銀行）
3. 首都：アンタナナリボ（Antananarivo）
4. 民族：アフリカ大陸系、マレー系、部族は約18（メリナ、バチレオ他）
5. 言語：マダガスカル語、フランス語（共に公用語）
6. 宗教：キリスト教、伝統宗教、イスラム教
7. 主要産業：農林水産業、鉱山業、観光業
8. GDP：141億米ドル（2019年：世銀）



### 【お気に入りのグルメ（食）】

マダガスカルの食事は、てんこ盛りのお米とおかずが基本です。労働人口の約74%が農業（特に稲作）に従事しており、1人当たりの米の年間消費量は120kgと日本の約2倍に相当するほど、実はお米大国です。定番のおかずは葉物や豆スープで、味付けは塩のみと大変シンプルです。中でもお気に入りだったのは、写真右上の「ラヴィトウトウ・シ・ヘナキシア（ravitoto sy henakisoa）」です。「ラヴィトウトウ」はキャッサバの葉、「ヘナキシア」は豚肉を意味し、キャッサバの葉っぱを石うすと杵を使ってペーストのようにしたものと、脂肪がついた豚バラブロック肉を煮込み、にんにくと塩で味付けした定番家庭料理です。味はお茶っぱそのもので、人によって好き嫌いがはっきり分かりますが、店や地域によってバリエーションがあり、つついクセになります。食後はおこげを白湯で薄めた「ラヌ・ナパンゴ（ranonapango）」と呼ばれるものを飲みます。

### 【私の任地】

1. 任地の名前：アナラマンガ県アンズブルベ郡アンズブルベ市
2. 任地の人口：約2万人
3. 日本人の数：2人（同じくJICA海外協力隊員）
4. 首都からのアクセス：乗合バスで約3時間
5. 庶民の足：徒歩、自転車、バイク、乗合バス
6. 物価：水1.5L約54円（2,000アリアリ）、ビール瓶650ML約95円（2,700アリアリ）、お米1kg約50円（1,800アリアリ）、食堂での定食約82円（3,000アリアリ）。



### 【活動内容】

対象地域に点在する24農村を自転車で巡回し、戦後日本の農村で実施された「生活改善アプローチ」を展開しました。お金をかけずに身の回りのもので生活の質改善や、収入創出を目的とした活動で、田んぼの土と糞かまど作りをしたり（写真参照）、料理講習会を実施しました。一般的な農村の家庭では3つの石を用いた3点かまどを使用していますが、熱効率が悪く大量の薪を使用するため、薪拾いに行く手間がかかる他、深刻な森林破壊の一因となっています。しかし改良かまどを使うことで、1回の調理に必要な薪の使用量を1/3削減し、森林伐採を削減でき、家事負担の軽減としても効果的です。活動内容もさることながら、作業中の何気ない会話や農作業の手伝いを通じた関係構築を大切にしていました。



職場の同僚と植林活動をしている様子です。

稲刈りの脱穀作業をしています。一般の農家では脱穀機が無いので、大きな石に叩きつけて脱穀します。

# 土屋 りさ マダガスカル

(コミュニティ開発・2019年度2次隊・東京都練馬区)



## 【マダガスカル共和国】



### マダガスカル共和国の概要

1. 面積：587,295平方キロメートル（日本の約1.6倍）
2. 人口：2,769万人（2020年、世銀）
3. 首都：アンタナナリボ（Antananarivo）
4. 民族：アフリカ大陸系、マレー系、部族は約18（メリナ、ベチレオ他）
5. 言語：マダガスカル語、フランス語（共に公用語）
6. 宗教：キリスト教、伝統宗教、イスラム教
7. 通貨：アリアリ

## 【お気に入りのグルメ（食）】

### Mohoakondro（ムファクンジュ）



バナナのホットドッグのようなもので外はカリカリ中はバナナがトロッととろける甘いおやつです。

## 【私の任地】

1. 任地の名前：アンブイマナンブラ市マシンジャイ市
2. 首都からのアクセス：車で30～40分（首都から12km南東のところ）
3. 庶民の足：タクシーベ（乗合バス） プシプシ（自転車のタクシー）
4. 物価：定食1回3500アリアリ(100円ぐらい)  
コーヒー一杯100アリアリ(3円ぐらい)

## 【活動内容】

生活改善、衛生改善、栄養改善を軸に活動しました。  
生活改善は改良カマドや泥炭、経口補水液の指導を、  
衛生改善は小学校での手洗い指導歯磨き指導、市内での衛生啓発活動等を、現地のスタッフとともに行いました。  
栄養改善として、料理講習会や7大栄養素の指導等も行いました。



改良カマドを作成しています。



小学生に「歯磨き指導」をおこなっています。



料理講習会の開催中です。