

HADOMI no DAME

-LOVE and PEACE-

JICA 東ティモール青年海外協力隊機関誌 2017

No.3



HADOMI no DAME

東ティモールで使われるテトゥン語で、
HADOMI は“愛” DAME は“平和”を意味します。

多くの苦難を乗り越え 21 世紀にやっと独立を果たした国、東ティモール。
この国の歴史・未来を語る上で欠かせないのが HADOMI(愛)と DAME(平和)。
2010 年から派遣された初代隊員達が東ティモールに愛と平和が続くよう願いを込め、
この機関誌を HADOMI no DAME と名付けました。

東ティモールのことをもっと多くの人達に知ってもらうため、
これから来る隊員達に自分達の活動を繋いでいくために、
HADOMI no DAME No.3 を発行します。

もくじ

- 1 HADOMI no DAME No.3 に寄せて
- 2 JICA 事務所員紹介
- 4 隊員紹介 (2015-2~2017-2)
- 8 隊員活動紹介
- 10 協力隊ドミトリー紹介
- 12 ティモールプラザ かんたんガイド
- 14 デイリ おすすめレストラン MAP

16~25 **特集** 地方

アイレウ、マウベシ、バウカウ
あの隊員は今！？

- 26 携帯電話&インターネット ハウトゥー
- 28 東ティモール伝統医療“マタンドーク”について調査
- 29 ある隊員の余暇
- 30 FASHION SNAP
- 31 編集後記・HADOMI 委員会とは？





大分県出身。趣味:ダイビング
20年以上にわたり JICA に勤務。主に水資源、防災、環境管理のプロジェクト形成・監理・評価に関わる。在外勤務はスリランカとフィリピン。外務省在フィリピン日本大使館勤務や名古屋大学環境学研究科、九州大学などで特任教授として教鞭をとった経験を持つ。2017年5月より東ティモールに赴任。

「ある看護師隊員を思い出しながら考えたこと」

もうかれこれ 20 年前になるだろうか。

私がスリランカ事務所に赴任して間もないころ、当時の所長から協力隊員の活動現場の視察に行かないかと誘われた。正直当時の私は協力隊活動にあまり興味がなく、気乗りしないまま所長に同行した記憶がある。視察先の一つは看護師隊員が活動していた地方病院だった。我々が病院を訪問したとき、その女性隊員は生まれたばかりの未熟児を抱きながら明るい笑顔で迎えてくれた。その笑顔とは裏腹に「この子、もう先が長くないかもしれないんです・・・」と不安げに言い、医療器材もままならぬ病院でなんとかしてその子を助けようがんばっている隊員の姿を目のあたりにした。医療の世界ではそんなに珍しくない光景なのかもしれないが、まだ当時 30 代前半の若かった私にとっては非常に衝撃的だった(あ、今もまだ気持ちは若いですが(笑))。おそらくこの経験がきっかけとなり、途上国の最前線で活動する協力隊員に対してある意味敬意の念も生まれたし、JICA 職員として少しでも隊員のサポートができないものかと考え始めた。

その後、村落開発普及隊員(現:コミュニティ開発隊員)が任地で何をすればよいか悩んでいる姿を見ては、私は自分が担当していた水や廃棄物の専門家との勉強会を定期的実施するなどして、隊員の相談に乗ることが多くなった。ついには私が担当した地方都市の廃棄物管理プロジェクトにおいて、地方都市の市役所に配属されている数名の隊員の活動を取り込み、JICA プロジェクトと協力隊活動との連携を図ったこともあった。

2 つ目の在外勤務はフィリピンで、最初の 2 年間の勤務地はフィリピン南部のミンダナオ島のコタバト市で、私は元紛争地域の停戦監視や復興開発を担う国際監視団に所属、唯一の日本人専門家で、マレーシア、ブルネイやリビアの軍人や警察官と共同生活をした。私には部屋が一つ与えられたが、トイレのすぐ横に取り付けてあるシャワーも水を電気

で温めるもので、断水、停電も多く(水は大きなバケツに貯め置いた)、猫や鼠が部屋の天井を伝って現れるという、まさに隊員っぽい生活を経験し、隊員の苦労の一端を体感した。


後半の 2 年間は JICA 事務所の次長として、ボランティア事業の総括も担当した。前述のスリランカの経験もあり、まずは協力隊活動を自分の目で見るのが重要と思い、時間を見つけては隊員の任地に行くように心がけた。当時のフィリピン隊員は 40 名くらいだったと記憶しているが、たぶん 7~8 割の隊員の任地を訪問したと思う。

そしてこの東ティモールは私にとって 3 カ国目の赴任地である。当地の協力隊員は 30 名を超すくらいまでになり、おそらく来年度には 40 名近くまで増えることになる。派遣規模は決して小さくない。今回協力隊機関誌である「HADOMI no DAME」を定期的に発行する体制(HADOMI 委員会)を構築したことを聞き、委員会の隊員からこの原稿依頼を受けたときは、機関誌を定期的に発行しようとする機運が芽生えたことを非常に喜ばしく思うと同時に、この機関誌が現場の最前線での協力隊活動を発信する絶好の機会になればと思っている。そして再来年度は東ティモールに隊員を派遣して 10 年目の節目にあたるので、特集号の企画もこの場を借りて提案したい。

私自身スリランカやフィリピンの経験を踏まえ、隊員の生活や活動の苦労を少しは理解しているつもりであるが、この機関誌によって協力隊活動の素晴らしい部分も苦労した部分も、その双方を多くの人に知ってもらいたいと思っている。そして事務所としてもこの「HADOMI no DAME」の編集や、そして何よりも東ティモール隊員の活動を少しでもサポートしていくことができればと、20 年前に出会ったスリランカの看護師隊員を思い出しながら考えた次第である。

東ティモール JICA 事務所員紹介




 日本人スタッフ 



No	名前	役職	好きな言葉
1	永石 雅史	所長	相場観
2	松元 秀亮	次長	ええんちやう
3	森下 さおり	総務・経理担当	置かれた場所で咲きなさい
4	扇割 郁美	企画調査員	Carpe Diem
5	鈴木 俊康	事務所員	the more I live, the more I dream
6	福井 正和	ボランティア調整員	日日太平楽
7	山口 りか	ボランティア調整員	“HADOMI” = 愛
8	大島 英子	健康管理員	無償の愛
9	瀬川 俊治	OJT	今を生きる



 ティモール人スタッフ 



No	ニックネーム	役職	出身地	職歴
1	Octa	プログラムオフィサー	ビケケ	USAID、教員
2	Carol	プログラムオフィサー	ビケケ	公務員、教員
3	Ricky	プログラムオフィサー	マナウトウ	道路建設関連
4	Augusto	クラーク	ディリ	歯医者 of 通訳
5	Armando	プログラムオフィサー	アイナロ	国際 NGO
6	Frances	ボランティア調整員	ロスパロス	海外留学(6年)
7	Dario	ボランティア調整員	バウカウ	KOICA、携帯会社
8	Mena	受付担当	ディリ	英語の教員

隊

員

紹

介

名前 (隊次)
 職種
 配属先
 東ティモール紹介コメント
 (おススメ、面白体験、驚いたこと etc.)
 ※ 新隊員は第一印象

2017年10月派遣終了



川本 隼也 (2015年度2次隊)
 コミュニティ開発
 カダラク・スリムトゥク・インスティテュート
 ティモールの人々は気さくで寛容です。招待状無しで、知らない人の結婚式にも参加できちゃいます。

2017年10月派遣終了



坂井 侑 (2015年度2次隊)
 コミュニティ開発
 アイレウ県保健局
 任地までの交通機関としてアングナ(トラック)で移動します。日本では味わえないスリルを体験してください。

2017年10月派遣終了



飯部 つかさ (2015年度2次隊)
 コミュニティ開発
 東ティモール赤十字社
 デイリ保健局の近くにある Qulina という小さなポルトガルスーパーに併設されているカフェがおススメ!

2017年10月派遣終了



上田 真弓 (2015年度2次隊)
 臨床検査技師
 クリブール・ドミン・ファンデーション
 落ち葉を掃いていたら、1メートル横に大きいヤシの実が落ちてきた。死ぬかと思った。



長壁 総一郎 (2015年度2次隊)
 コミュニティ開発
 デイリ県保健局
 常夏! 星きれい!
 バナナ、パパイヤ、マンゴー
 食べ放題!



松井 理恵子 (2015年度2次隊)
 栄養士
 保健省公衆衛生局栄養課
 同僚は事務所の中にながら、バイク・車のエンジン音を聞き分け、職員やお迎えの到着を感知しています。



榮元 睦雄 (2015年度3次隊)
 料理
 観光ホスピタリティスクール
 暑くて海が綺麗な国です～。目が合えば友達だと言ってきて、この暗いあなたも友達 100人できるかも…。



三浦 航 (2015年度3次隊)
 コミュニティ開発
 保健省健康増進・教育課
 いろんなことに首を突っ込むと、面白い経験ができると思います。とりあえず柔道とかどうですか?



上米良 貴博 (2016 年度 1 次隊)
番組製作
東ティモール ラジオ・テレビ国営放送

東ティモールでは食べ物を分かち合う考えが強く、事あるごとに「ご飯があるから食べろ」、「おかわりしろ」と、さらに食べる事を勧められます。しかし、言った本人は半分しか食べず残したりしています。そんな時は「人に言う前に自分が食べ」と心の中で叫びます。



城戸 大樹 (2016 年度 1 次隊)
環境教育
東ティモール商工環境省
環境汚染局環境教育課

ティモール人は、動物はなんでも食べる。人を噛んだ犬はその日の晩御飯になる！



小林 純 (2016 年度 1 次隊)
理学療法士
バウカウ県病院

同僚の家で、同僚の娘(僕と同じ年齢)がバスタオル一枚巻いて挨拶にきました。バウカウ人は大胆なのか。



佐藤 央基 (2016 年度 1 次隊)
作業療法士
国立リハビリテーションセンター

ホームステイ先で、寝室にサソリが出た時と水道の蛇口からオタマジャクシが出て来た時はびっくり！



宮田 祐介 (2016 年度 1 次隊)
福祉用具
国立リハビリテーションセンター

東ティモールの人は数字(足し算引き算)が苦手で、同僚は義足の長さの計算ができません。



上村 英孝 (2016 年度 2 次隊)
体育
聖マダレナ・カノッサ高校

手付かずの大自然が残っている。特にジャコ島は最高です。



星 雅之 (2016 年度 2 次隊)
観光
観光ホスピタリティスクール

東ティモールのパーティーといえばダンスは欠かせない！よく週末近所の庭で朝まで踊っており、うるさくて寝れないことも。



植田 はる菜 (2016 年度 2 次隊)
体育
聖ジョセオペラリオ高校

Bidau の海沿いでヤシの実を飲みながら見る夕方の海。



大木 愛都子 (2016 年度 2 次隊)
体育
アガベ聾学校

家庭の味、お袋の味といえば日本は味噌汁！東ティモールは唐辛子！私の一押しは、トマトと紫玉ねぎ入りの瑞々しい Ai-manas。



谷川 隼子 (2016 年度 2 次隊)
看護師
アイレウ県保健局

東ティモールでお勧めの場所は、「アイレウ」!! 山に囲まれた田園と牛や馬のいる景色が心を落ち着かせてくれる♡



松野 優 (2016 年度 2 次隊)
体育
聖心ベコラ高校

クリストレイの海のように穏やかに流れる時間。太陽のような眩しい子供達の笑顔溢れる東ティモール。



加納 達也 (2016 年度 3 次隊)
野菜栽培
東ティモール国立職業訓練・雇用センター

東ティモールは農業分野でもまだまだ改善できることが多くあります。様々な視点からご意見を頂ければ幸いです。



佐藤 信希 (2016 年度 3 次隊)
料理
東ティモール国立職業訓練・雇用センター

「おいしい」と「甘い」が同じ単語なので味見をしてもらうたびに不安になります。



下道 真人 (2016 年度 3 次隊)
理学療法士
クリブール・ドミン・ファンデーション

東ティモールは海がきれいで、のんびり過ごしたい方にはぴったりな国だと思います!!



高橋 啓 (2016 年度 3 次隊)
野菜栽培
コミュニティ開発センター

バウカウ郊外の夕焼けは最高です。夕日をバックにどこまでも広がる草原と牛の風景はお勧めです。



金子 琴美 (2016 年度 3 次隊)
体育
聖ペドロ・パウロ高校

「DOBEN(恋人)」が何人もいる人が多い! 二股どころではないんです!!! お気をつけて~♪(笑)



田上 あゆみ (2016 年度 3 次隊)
栄養士
サンジョアキンクリニック マウベシ

ティモール人(同僚)から貸してとよく言われるものランキング

1. ペン...いつの間にか頭にさして(女性)。
2. 充電器...いい加減自分で持ってきていよと思います。
3. 携帯電話...人の携帯でFB開くので知らない人からメッセージが届くようになりました。



トラン 智美 (2016 年度 3 次隊)
コミュニティ開発
コミュニティ開発センター

任地バウカウは風光明媚で自然溢れる場所です。ぜひ一度は遊びに来てください!



巻嶋 孝明 (2017 年度 1 次隊)
薬剤師
パウカウ県病院

パウカウのおススメは、ウアタポビーチ！早朝に行くトワニが浜辺で寝ていて記念撮影ができます。



見汐 亜斗 (2017 年度 1 次隊)
サッカー
チルドレン&ユースセンター
パウカウボランティアステ

東ティモールでは、友達だとミニバスや試合観戦、プールなどが無料になることも！小さな国ならではのですね！



石塚 美咲 (2017 年度 1 次隊)
服飾
観光ホスピタリティスクール

しあわせな気分がの国。みんな子供みたいな目で顔をくしゃくしゃにして笑ってくれる国！コレガ バラック！

新

隊

員

(2017 年 10 月より派遣)



後藤 和真 (2017 年度 2 次隊)
マーケティング
ハプラスモリスファンデーション

行き交う人がみんな若い！思ったより店の品揃えがいい！ビーチの木陰は超快適！！



迫田 亮太 (2017 年度 2 次隊)
合気道
警察訓練学校

気候の“暑さ”より、子供達の合気道に真剣に取り組む“熱さ”に驚いています。



平出 将孝 (2017 年度 2 次隊)
手工芸
観光省芸術文化総局

思っていた以上に都会。笑顔で親切に接してくれる人が多く、幸福度が高そう。



富田 裕美 (2017 年度 2 次隊)
コンピュータ技術
医薬・医療用品サービスセンター

他のアジア圏の国と比べても、物乞いやホームレスの人がいないこと。



堀内 好恵 (2017 年度 2 次隊)
理学療法士
国立リハビリテーションセンター

音が大きい。人が優しい。

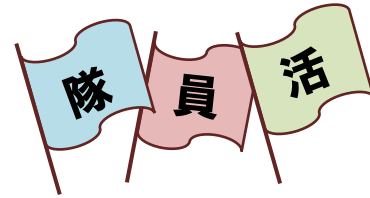


名前:佐藤 央基さん (2016-1)

職種:作業療法士

配属先: 国立リハビリテーションセンター

大学卒業後、4年間作業療法士として大阪の総合病院で勤務した後、協力隊に参加。日本では脳卒中、脊髄損傷等の患者さんを担当。



—配属先・活動について教えてください

配属先は 2005 年に設立された首都デシリにある東ティモール最初の国立リハビリテーションセンターです。理学療法、作業療法、言語聴覚療法、義肢装具、車椅子作成、CBR (地域リハビリテーション) 部門で構成され、患者さんは義肢装具・車椅子の提供やリハビリテーションを無償で受けることができます。

私は作業療法部門に所属し、患者さんへの診療や同僚アシスタント達への技術支援を行っています。作業療法部門では、脳性麻痺、ダウン症、脳卒中の患者さんを中心に治療を行っています。



国立リハビリテーションセンター(ペコラ)

—東ティモールにはどんな患者さんが多いですか？

若年層では脳性麻痺やダウン症の患者さんを多く見かけます。青年層では交通事故による骨折、脊髄損傷や脳卒中が多く、ワニに襲われる事故で四肢を切断する人もいます。また、日本ではワクチンによってほぼ根絶されたポリオ(小児麻痺)の患者さんも東ティモールではよく見かけます。どうしようもない病気や怪我もありますが、「適切な処置を受けていれば、ここまで大事には至らなかったのに」と思うことも多いです。



車椅子を調整する同僚

人々の心に根付く東ティモール伝統医療の存在

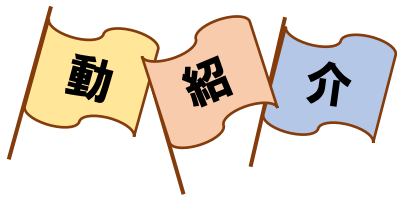
—活動の中でどのようなことを感じますか？

医療レベルが極端に低く医療知識が乏しいため、国民の間には強い医療不信があります。多くの患者さんは「病院に行く足を切られる」と強く信じています。

こんなエピソードがありました。配属先の義肢装具部門の主任スタッフは、事故に遭った患者さんに対していつも病院に行くことを薦めます。ある時、その主任がバイク事故に遭って足を骨折しました。一人で十分に歩けず、病院で骨折した部分を整復・固定するのが望ましい状況でした。しかし、あれだけ他人には病院に行くことを薦めていた主任が病院に行くことを拒否し、自宅で伝統医療だけを受けていたのです。東ティモール国民の医療不信は根深いものがあり、人々の医療に対する考え方を変えるのは非常に長い時間が掛かることを実感しました。



伝統医療だけを信じ、骨折を放置した結果、変形してしまった足。



名前:星 雅之さん (2016-2)

職種:観光

配属先:観光ホスピタリティスクール

日本のホテルにて、宿泊や宴会の現場から婚礼・宴会営業、企画と様々な部署を経験。

—配属先・活動について教えてください

配属先は首都ティリの職業訓練を兼ねた公立高校。ホテルコースに在籍し、先生達のスキルアップを第一に、実際の生徒達の授業・実習等も行っています。ホテル業務の実習としては、校内に練習用のフロントカウンターやベッドがあり、宿泊者対応、ベッドメイキング、レストランでのテーブルセッティングや皿の持ち方をロールプレイします。また、ホテル業務では英語が必須なので、英語での接客対応も教えています。



授業風景:レセプション業務実習

—授業・実習以外で大切にしていることはありますか？

東ティモールではゴミのポイ捨てが当たり前であり、街の景観が大きく損なわれています。観光にとって勿論マイナスで、校内もゴミが散乱する状況でした。生徒達が今後ホテルで働く事も考えられます。そこで、日頃から身の回りを綺麗にする習慣をつけるためにゴミ箱と焼却炉の設置を決めました。ポイ捨てではなくゴミをまとめて回収し処分するシステムを作り、意識変化を図りました。焼却炉は先生と生徒達がブロックとセメントで手作りし、ペンキでイラストも描き、愛着が持てるよう工夫しました。



校内清掃に取り組む生徒達

おもてなしの心を東ティモールに届ける

—活動先で感じる困難は何ですか？また、それをどのように克服しましたか？

活動する上で最も困難と感じるのはサービス(仕事)に対する考え方の違いです。日本人にとってお客様のことを考えてどれだけ行動できるか、つまり“ホスピタリティ”はごく当たり前のことです。しかし、東ティモールの人達にとってそれは全く馴染みのない考え方です。“ホスピタリティ”という単語の意味を知っている生徒すら少数です。先生も同様であり、当初試みた「ホスピタリティとは？」という概念を説明する授業は全く理解されませんでした。

しかし、東ティモールの人達は皆とても親切で、家族を大切にします。一度会った人は「コレガ(友達)」と声を掛け、仲間意識も強いです。東ティモールで生活する中で、人々の身近に“ホスピタリティ”の考え方は存在するが、仕事の中でそれを実践できていないだけだと気付くことができました。実例を通して授業や実習を積み重ね、お客様のことを考えてどれだけ行動できるか、ということの大切さと接客の楽しさを実感してもらいたいと思います。



授業風景:ナフキン折り

協力隊ドミトリー紹介 (ボランティア連絡所)



2017年4月 ドミトリー始動！

2010年より始まった東ティモールへの隊員派遣。2017年4月、7年の時を経てついに首都ディリにボランティア連絡所(以下、ドミトリー)が完成しました。

主な目的、機能は以下の通り

- ・新隊員語学訓練中の宿泊所として
- ・隊員の宿泊/情報共有の場として
- ・療養施設/緊急避難施設として

2017年7月には、ドミトリーが始動してから最初の新隊員が配属され、語学訓練期間の3週間を過ごしました。

ドミトリーは生活用品が充実しているスーパーや、レストランなどが入っているティモールプラザの裏に位置しています。さらにJICA事務所がドミトリーのすぐ横にあり、生活面だけでなく、安全面も兼ね備えています。

ドミトリーには、キッチン、ミーテングルーム、共有スペース、そして、男女別の寝室があります。1階に男性用、2階に女性用寝室があり、2階には療養室を備えています。シャワーは温水、水圧も十分で、快適な居住環境です。地方隊員も近年増えてきており、「ドミトリーが出来たおかげで生活が便利になった」という声があります。



隊員による 運営・維持管理

ドミトリー運営方法は国によって異なります。東ティモールでは、消耗品、宿泊費等の管理を隊員が行うことに決めました。ドミトリー始動にあたって、ドミトリー運営委員会が発足され、1代目ドミトリー

一委員として3名の隊員が選ばれました。始めの基盤作りということでドミトリー利用に関する規約や手引を作成しました。ドミトリー委員で規約の原稿を作り、内容を隊員全員で確認し合いながら、なんとか4月からの始動に間に合いました。今後も隊員同士協力してドミトリーを運営して行きます。



みんなの集いの場

ドミトリー委員の声

住み心地は快適で、とても素晴らしいドミトリーです。何かトラブルがあれば、連絡ください、すぐ駆けつけます。

ドミトリー委員長 上村 英孝

地方隊員ともまったり話す事ができ、仲良くなれました。宿泊施設としてだけではなく、イベント会場としても利用可。アイデア募集中です。

ドミトリー副委員長 城戸 大樹

隊員集いの場、1泊\$2。みんなで過ごす時間はプライスレス。ルールは守って気持ちよく(°▽°)

ドミトリー会計係 松野 優



鶴飼前所長の送別会@ドミトリー
2017年4月

ティモールプラザ かんたんガイド

JICA 事務所からも近いショッピングモール、ティモールプラザ。ティモールに住んでいれば誰もが世話になるであろう場所です。ティモールプラザにどんなお店があるのか。いっぱいあり過ぎるので、いくつかを簡単にご紹介します。



文房具を買うなら？

文房具を買うなら 1 階の Plaza Superstore (A1)。ノート、ボールペン、ホワイトボード、画用紙…だいたいの文房具はここに行けば揃います。

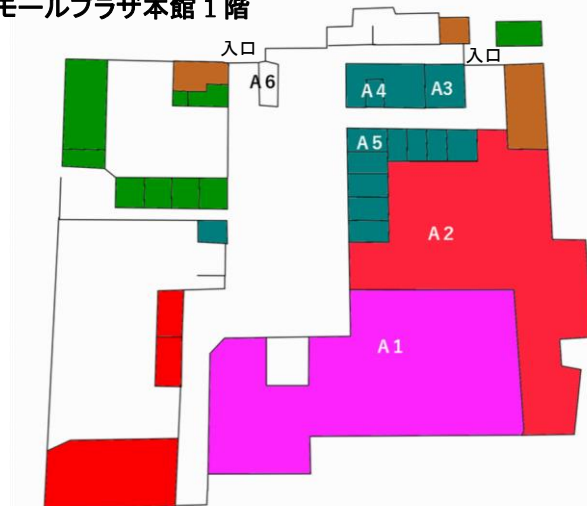
食材を買うなら？

スーパーは1階の「クマネク(A2)」(ビダウ地区にあるのと同系列店)。もしくは別棟にある「W4」。2 つのスーパーで値段は大きく差はないです。食材以外の日用雑貨品は「W4」の方が豊富かも。

携帯や電化製品を買うなら？

パソコン関連や Wi-Fi 機器などは Infosys Unipessoal (B1) や Upstore (B2) など、他にも様々な店舗があります。Fone House (B10) は新しめのデジカメがあり、品揃えがいい。

ティモールプラザ本館 1 階



本や DVD を買うなら？

本屋は 2 軒、DVD 屋も 2 軒あります。テトウン語やインドネシア語の辞書が豊富なのは、2 階の Lanenok Bookstore (B9) の方。1 階の Livros (A4) はテトウン語の絵本なども置いています。DVD 屋 (B5、B6) は 1 枚 1 ~ 1.5 ドルで買えます。まだ日本で公開していないような映画もなぜか DVD に。ドラえもんやコナンなど日本のコンテンツも豊富です。

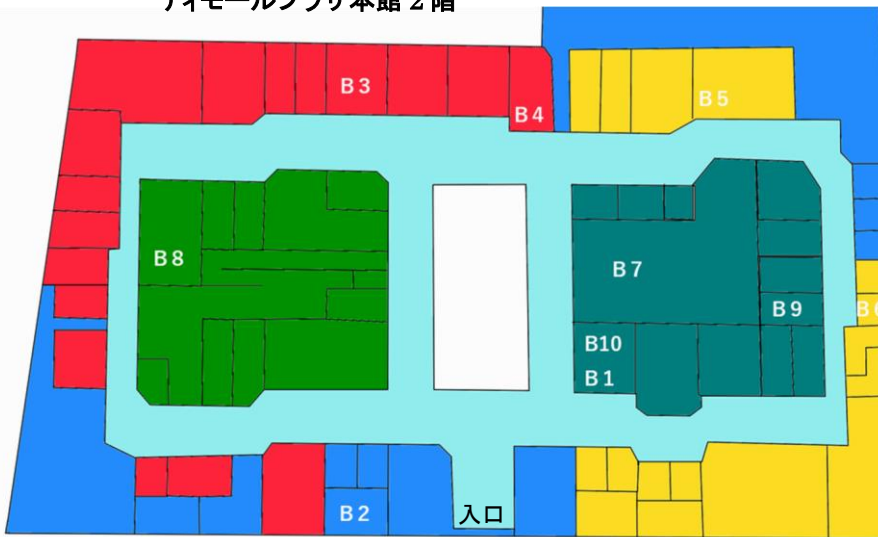
ここも行っとけ LEADER

ティモールプラザで買おうとしたら、見つからなかった、もしくは高かった。そんな時はお隣のリーダー (LEADER) へ。食料品などはこちらが種類豊富。トイレトペーパーなどサニタリー製品もクマネクよりも多いです。2 階にいけば電化製品や衣料品なども売っています。家電は買うときにちゃんと動作を確認してくれます。



リーダーはビダウ地区にあるスーパーマーケット「リタストア」と同系列のお店。食品などの品揃えはリーダーの方が豊富です。

ティモールプラザ本館 2 階



タイスを買うなら？

タイスを買うならコルメラ地区のタイスマーケットがありますが、ここでも買えます。2 階にある Kor Timor(B8)はいろいろ種類もあり、クオリティも高い。2 階や 1 階にある露店も品揃えは一緒です。

スポーツ用品を買うなら？

ラケットやヨガマット、卓球、サッカーボールなどスポーツ関連の品なら、1 階の Plaza Superstore(A1)に大概のものが置いてあります。まずはここをチェックしてみましょう。スポーツウエアなら 2 階の TL Sports(B7)が豊富に取り揃えています。

服を買うなら？

服屋もいろいろあります。アウトドア系から女性向け、スポーツ系など様々。でもやはり高いです。お安く買いたい人はオブララン(街にある中古の衣料品店)で掘り出し物を見つけましょう。

日本酒もあるよ！

どうしても日本酒が飲みたい。そんな時は韓国食材店の Korean Store(A3)。日本の食品も置いてあります。日本酒は 6 ドル程度から。パック酒の割に少し高いけど、しっかり日本酒です。大福もおいしいですよ。

薬を買うなら？

薬は 1 階の Istana Farmasia(A5)で。頭痛薬やかゆみ止め、日本の冷えピタなども置いてあります。

名刺を作るなら？

Instant Shop(B3)は名刺や紙類など各種印刷サービスを提供。名刺は 15 ドルで 100 枚作れます。JICA 関係者の名刺データがあり、作るのは簡単です。

合いカギを作るなら？

合いカギを作りたければ Instant Key(B4)で作ることができます。10 ドルと街中で作るよりも割高ですが、その場で作ってくれます。

メイン建物以外だってイロイロ！

映画館

料金は平日で 3 ドル、週末や祝日は 6 ドルです。映画好きには嬉しい価格。2 シアターしかありませんが、3D にも対応しています。1 週間でスケジュールが変わるので、FB ページで上映作品をチェック！



歯科

映画館が入っている建物の 2 階に JICA 指定の歯医者があります。ドクターはポルトガル人かインドネシア人。歯は大事にしましょう。

レストラン

平日ランチが 5 ドルで食べられる Curry Box、国内 3 店舗しかないバーガーキング、おしゃれなカフェ illy、他にもピザ屋、中華料理屋もあります。1 階には日本のピードパパ(A6)もあります。

スカイバー

ティモールプラザ屋上にあるレストラン & バー。金曜の 17-20 時は Happy Hour という飲み物半額タイム。ライブミュージックが心地良いです。



ディリ おすすめレストランMAP

※2017年12月時点の情報です。結構お店は移転したり潰れたりする場合があります。あとは味が変わったり。。

言葉も文化も違う国での生活は何かとストレスを感じてしまうものです。しかも1年中暑いときた。やはりストレス発散と体力づくりにはおいしいものを食べるのが一番。ここではディリ市内でのおすすめのレストラン・カフェをご紹介します。

大使館通り

Esplanada (A1)

フリーのWi-Fiもあり、のんびりできる雰囲気。

Nautilus (A2)

ステーキがおいしい。カンガルーのお肉もある。

Naris (A3)

韓国レストラン。焼き肉もある。1階は韓国食品店。

Letefoho Café (A4)

日本のNGOが支援するカフェ。豆も売ってる。

Agora Food Studio (A5)

語学学校のLELIの上にあるレストラン。ベジタリアンな食事が楽しめる(写真上)。少しお高め。週末にイベントも。



る(写真上)。少しお高め。週末にイベントも。

Castaway (A6)

ダイビングショップの上にあるバー&レストラン。

Osteria Italian (A7)

イタリアンの店。ピザやパスタが結構おいしい。

Rumah Makan

Menara (A8)

日本大使館近くのワルン。Coto Makassar という牛肉スープが名物。



Sponge Bob (A9)

旧 JICA 事務所近くのワルン(写真上)。



ビダウ・オーディアン地区

City Praia (B1)

お肉や魚をその場で焼いてくれる。

EL Legendario (B2)

ホテル・ノボテリスムの向いのレストラン。高級感ある。ピザもある。

Restaurant Bidau (B3)

台湾・タイ料理屋。店主が気さくに対応してくれる。月亮蝦餅がおいしい。

New Lilis (B4)

メニュー豊富なインドネシアレストラン。ワルンよりちと高い。

Eastern Burger (B5)

オムライスが人気。フリーWi-Fiもある。中華料理も豊富。

Kumanek Restaurant (B6)

スーパークマネクと同じ系列のレストラン。手ごろな値段で中華食べれる。

Burger King (B7)

おなじみの。

DIYA Restaurant (B8)

ホテル・ディスカバリーインの中にある。1階は高級感あるレストラン。2階はバー。金曜夜はハッピーアワーで、安くお酒が飲める。

Starco (B9)

インドネシア料理。おかずが豊富でどれもおいしい。

Padaria Brasao (B10)

人気のパン屋。多くの人がパンを買いに来る。値段は6個で1ドル。焼きたてがおいしい。

Great Wall (B11)

中華料理。おいしいらしい。高級そうだがランチなら手が届く価格帯とか。

餃子屋 (B12)

スーパージャシント向いにある。

Noodle Restaurant (B13)

サクラホテル近く。ワンタンメンが美味。近くの豆腐屋さんもおすすめ。



88 Restaurant (B14)

サクラホテル向いの中華料理屋。お昼は5.5ドルでブッフェをやっている。

Maubere Café (B15)

スーパーQulinaの敷地内にある。

Papa's mini Café (B16)

床屋と併設したカフェ。最近できた。

De Samar Café (B17)

お昼にサラダバーがある。

ファロール・コルメラ地区

Raggae Bar(C1)

レゲエバー。手作りサングリア(2.5ドル)がある。

Thai Harb(C2)

タイ料理屋さん。店内にはヘアサロンやマッサージ店もある。犬もいる。

Thumbs Restaurant(C3)

中華料理、鶏肉を丸ごと使ったスープがおいしい。

Tiger Fuel(C4)

ガソリンスタンドに併設。ピザのお持帰り可。

Queen Tandori

Restaurant(C5)

インド料理屋さん。ハウレンソウのカレーやナン、チキンなどがおいしい。

Kaffé U'ut(C6,C13)

パニーニなど食べ物がおいしいカフェ(写真右)。

Rumah Makan

Lalapna Wang(C7)

インドネシア人がやっているワルン。鶏肉や豆腐を揚げたてで提供してくれる。

Mama Resto(C8)

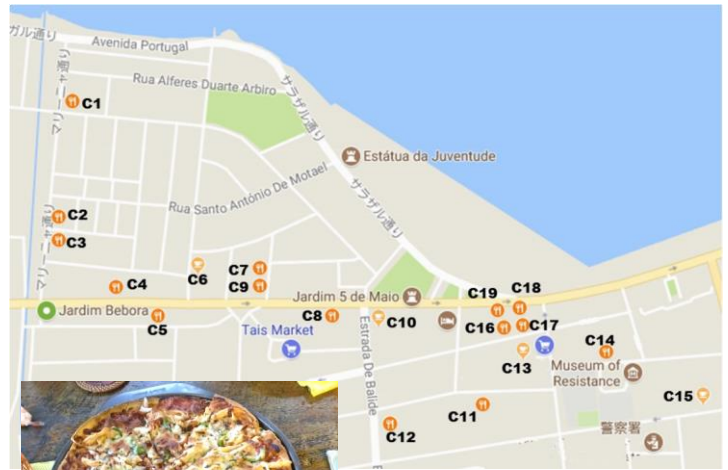
インドネシア料理。犬肉も食べれます。

Kung Thep Thai(C9)

タイ料理屋さん。結構おいしい。猫がいる。

Aru Bakely(C10)

コルメラのパン屋さん。品揃え豊富でおいしい。



NEL7984 Restaurant

(C11)

ピザやステーキがある(写真上)。

Jatin Food(C12)

おいしいワルン。

Doce Tentacao(C14)

ポルトガル料理屋さん。

Peace Coffee(C15)

安くておいしく、ティモール人でにぎわう。

D タパス(C16)

ポルトガル料理。

Burger King(C17)

ここは深夜 11 時まで。

Roll N Ball(C18)

フオーがおいしい。

Casa Musica(C19)

ケーキがおいしい。週末は屋上がクラブに。

クリストレイ方面

ビダウ地区からクリストレイへ向かう道なりにも多くのレストランが並びます。夕方ともなると、海に沈む夕日を見ながら食事が楽しめます。ブルータクシーで頑張れば行けますよ。

中華だと Early Sun。揚げ物やシーフード系などがおいしい。タイ料理店 Little Pataya はファロールにある Thai Herb の系列店。どちらも犬がいる。ポルトガル料理を食べたいなら Diza(写真右)。タコ料理や和牛のステーキなどがすごくおいしい。でもお値段もそこそこするので、JICA スタッフなどに連れて行ってもらいましょう。

ちょっと変わり種だとベトナム料理 Saigon やトルコ料理 Turkish Kebab のお店もあります。トルコ料理はケバブとサラダしかありませんが、店内にはトルコ雑貨がたくさんあり、遊びに行くには楽しいかも。

さらにクリストレイに近づくと Caz Bar。昼も夜も外国人でにぎわってます。ご飯もおいしい。



ティモールプラザなど

ティモールプラザ内のフードコートは、一般のワルンに比べると少し割高ですが、味は安心ですね。どこもおいしいです。ベトナム、中華、インドと様々な味が楽しめます。

映画館横にある中華料理店、スカイレストランがあるほか、Curry Box はお昼だと 2 種類のカレーやサラダ

がついたセットが 5 ドルで食べられます。ティモールプラザ横のリーダーの向いにはピザ屋とインド料理屋もあります。ピザが食べたくなったらこちらへ。

ティモールプラザから少し北へ行ったベボヌク地区のオーシャンビューレストランは、海を一望できる素敵な立地。料理もおいしい(写真右)。



特集

地方



現在、東ティモールで協力隊が活動しているのはディリ、リキサ、バウカウ、アイレウ、アイナロ、ボボナロの6県。そのうち、ディリから離れていて訪れる機会の少ないバウカウ、アイレウ、アイナロの3地方について、魅力をたっぷり紹介します。



今回紹介する3つの地域はこちら！それぞれの基本情報と首都ディリからの行き方をまずはチェック！

AILEU —アイレウ—

気候が涼しく、親切で穏やかな人が多いというアイレウ。緑豊かな山並みを眺めながら、ゆったり過ごすならここ！

気候:18℃~32℃ 朝方・夕方と日中の気温差が激しい。

言語:ムンバイ

インフラ状況:2017年7月ごろにメイン通りが舗装された。

水の普及率は低く、住民のほとんどが水を汲み、食事のために木を集めて生活している。

地域の特徴:優しく親しみやすい人が多く、日本人に対しても寛容的。

みんな挨拶を交わし、親しくなると家族のように接してくれる。

■ディリから行くには■ アングナで約2時間。

タイベシから、AILEU・MAUBISSE・SAME行のアングナに乗車。

■ディリに戻るには■ メルカドから、DILI行のアングナに乗車。



MAUBISSE —マウベシー—

ラメラウ山のあるアイナロ県に位置するマウベシ。アイレウから少し足を伸ばして大自然を満喫するならここ！



気候:標高1,400mの高地にあり、20℃を下回ることも。

朝夕は肌寒いことが多いので、防寒具が必須！

言語:ムンバイ

インフラ状況:水、電気の状況はまだ不安定。道路状況も改善が求められている。

地域の特徴:コーヒー栽培で有名。雨季は常時どんよりしている一方で、乾季は涼しく過ごしやすい。穏やかで寛容な性格の人が多い県民性。

■ディリから行くには■ アングナで約3時間。

タイベシから、AILEU・MAUBISSE・SAME行のアングナに乗車。

■ディリに戻るには■ メルカドから、アイナロ方面からくるDILI行のアングナもしくはバスに乗車。

BAUCAU —バウカウ—

東ティモール第2の都市といわれるバウカウ。風光明媚な景色に癒され、隠れた観光名所を見るならここ！

気候:日中は30℃前後で暑い、朝夕は涼しく長袖を着ることもしばしば。

言語:マカサエ、ワイムアが中心。その他に3言語使われている。

インフラ状況:市内では概ねライフラインは安定している一方で、雨季には停電、乾季には水不足になることも...

地域の特徴:農業が盛んといわれ、メルカドには時期毎に旬の野菜や果物がよく出ている。県民性は活動的で自己主張の強い人が多い印象。

■ディリから行くには■ バスで5時間弱(2017年現在)

ベコラのバスターミナルから、BAUCAU行のバスに乗車。(LOSPALOS行でも途中下車可能。)

■ディリに戻るには■ コタバルのメルカド付近にあるターミナルから、DILI行のバスに乗車。

※行き帰りともに、乗り場での客引きが多いので、荷物など勝手に持っていかれないように要注意！



アイレウの歩き方

アイレウ在住の隊員がおすすめする中心部の食べどころ、見どころを紹介します！

オススメ食べどころ！

- ① メルカド * 食料を入手する場所はここ！！
水、土はメルカドの日で大賑わい。行くなら朝一！
- ② おすすめワルン * 1.5ドルでスープつき。
裏メニューとして、おかずをゆで卵にもらえる。
- ③ おいしいパン屋
* おすすめはドーナッツとふわふわの白パン！
1つ10セントボでリーズナブル。
- ④ ZERY * ポルトガル料理のレストラン。
- ⑤ Projeto Montanha * 現地の人に料理や手芸、スポーツなどの指導・支援を行うポルトガルの NGO が運営しているレストラン。
価格は少し高め、でもおいしい！ ※注文してから1時間ほど待つので、気長に待とう。



オススメ見どころ！

- ⑥ 絶景スポット 1 * のどかな山の景色で「アイレウ感」のある場所。
- ⑦ 絶景スポット 2 * 牛・馬がたくさんいる癒し系スポット。
- ⑧ 絶景スポット 3 * 牛・馬がたくさんいる場所を少し上から眺められるところが気持ちよくてオススメ！！
- ⑨ 車も人も HARIIS(水浴び)する川 * いたるもの・人がよく HARIIS している大きな川。
- ⑩ 絶景スポット 4 * RAI MUTIN と呼ばれている場所。少し山を登ると、赤土がむき出しになった場所がある。

少し足をのびしてみよう！ ★セロイ★

大きな池があり、その周りには田園風景が広がっている。
※メルカドから SELOI 行のアングナで約 30 分乗車。

マウベシの歩き方

マウベシ在住の隊員がおすすめする地域の素敵なスポットを集めました！

オススメ食べどころ・泊まりどころ！



- ① メルカド
* 食品、衣料品、生活用品全般はここで一通り揃う。
ローカルの新鮮な野菜がいつも売られている。
- ② レストラン SARA
* ゲストハウスが併設されているレストラン。
観光客が最も多く利用するマウベシで人気のレストラン。
一押しはナシゴレン！
- ③ グリーンスクール レブロラ
* 景色が最高のゲストハウス。食事も出来る。
1泊 35ドルで宿泊可能。



オススメ見どころ！

- ④ 教会 * 土日の午前中にミサがやっている。聖歌隊の歌声に癒されること間違いなし！
- ⑤ ポサダ マウベシ * 以前はホテルとして利用されていたが、現在は閉鎖。

観光客の撮影スポットとして人気、インスタ映えを狙うならここ！

田上隊員の配属先 ☆サンジョアキンクリニック マウベシ

* 2008年設立、住民の健康を担っている。



⑤

少し足をのぼしてみよう！

★絶景スポット★

阿蘇のような風景が一面広がっており、馬が放牧されている。

※マウベシから車で約1時間。



バウカウの歩き方

バウカウ在住の隊員がおすすめする市内の食べどころ、見どころをまとめました！

オススメ食べどころ！

- ① Pousada de Baucau * オシャレディナーを奮発するならここ。ハンバーグとポルトガルステーキがオススメ！
- ② Amalia * バウカウ隊員のヘビロテスポット。お手頃価格(5ドル〜)でポルトガル料理が楽しめる。
- ③ ワルン * インドネシア料理のワルンで、ナシゴレンなどがおいしい！
- ④ ワルン * ココナッツカレーがおいしい！ 赤いおうちが目印。
- ⑤ メルカド コタバル * 食料から雑貨まで一通りのものが売られる。木、日はメルカドの日で、新鮮野菜や果物をお手頃に見える！



①



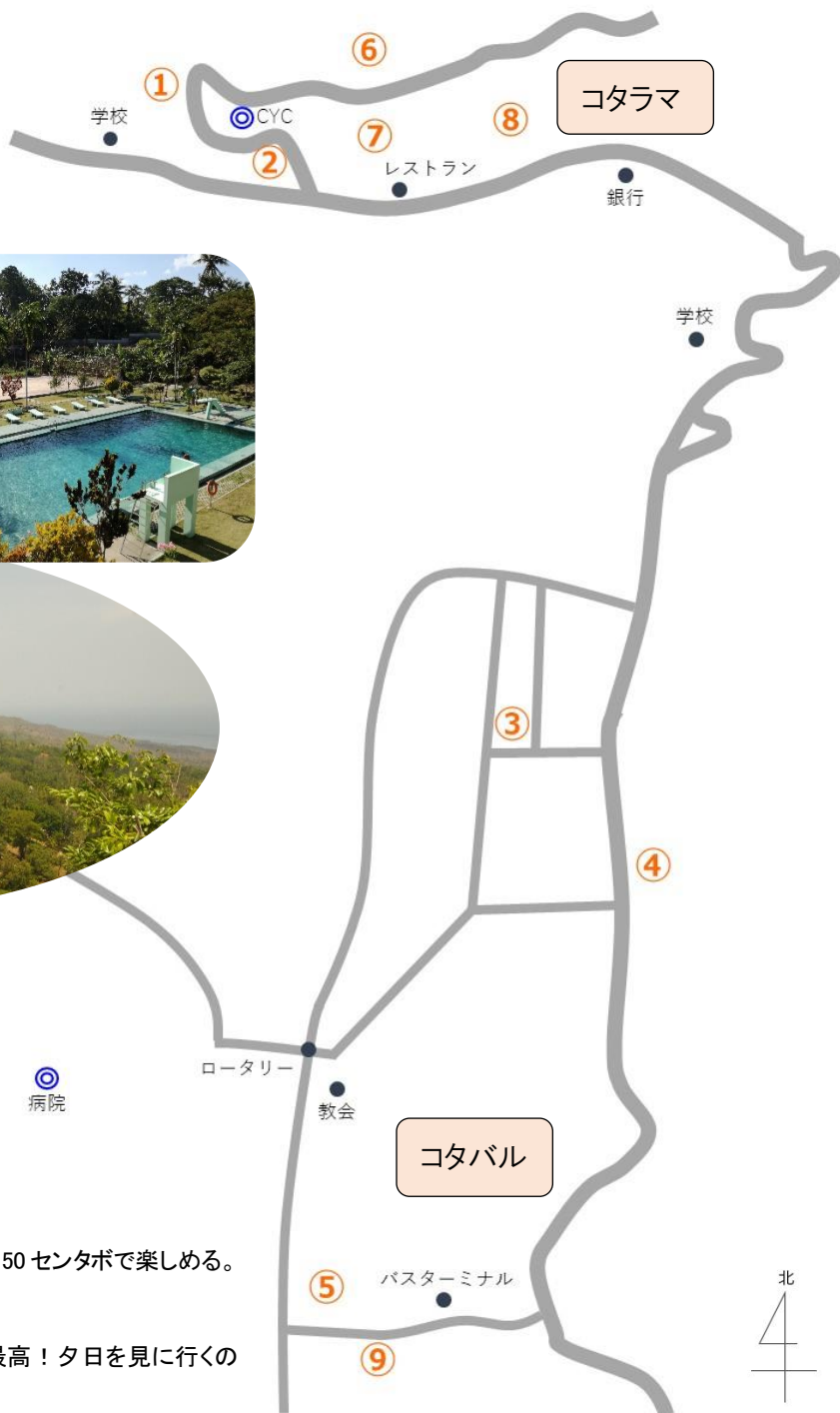
⑥



⑧



⑨



オススメ見どころ！

- ⑥ プール * バウカウの名所と言えばここ！ 入場料 50 センタボで楽しめる。
- ⑦ 大教会 * コタラムのシンボルの場所。
- ⑧ 絶景スポット * 小高い丘を登ってみる景色は最高！ 夕日を見に行くのがオススメ。
- ⑨ スタジアム * 土日はサッカーの試合で大盛況！

少し足をのびしてみよう！ ★ワタボウビーチ★

変わった岩がモニュメントのように並んでいるのが名物！

※コタラムから徒歩で約 1 時間。ベモ A3、A4 での移動も可能。

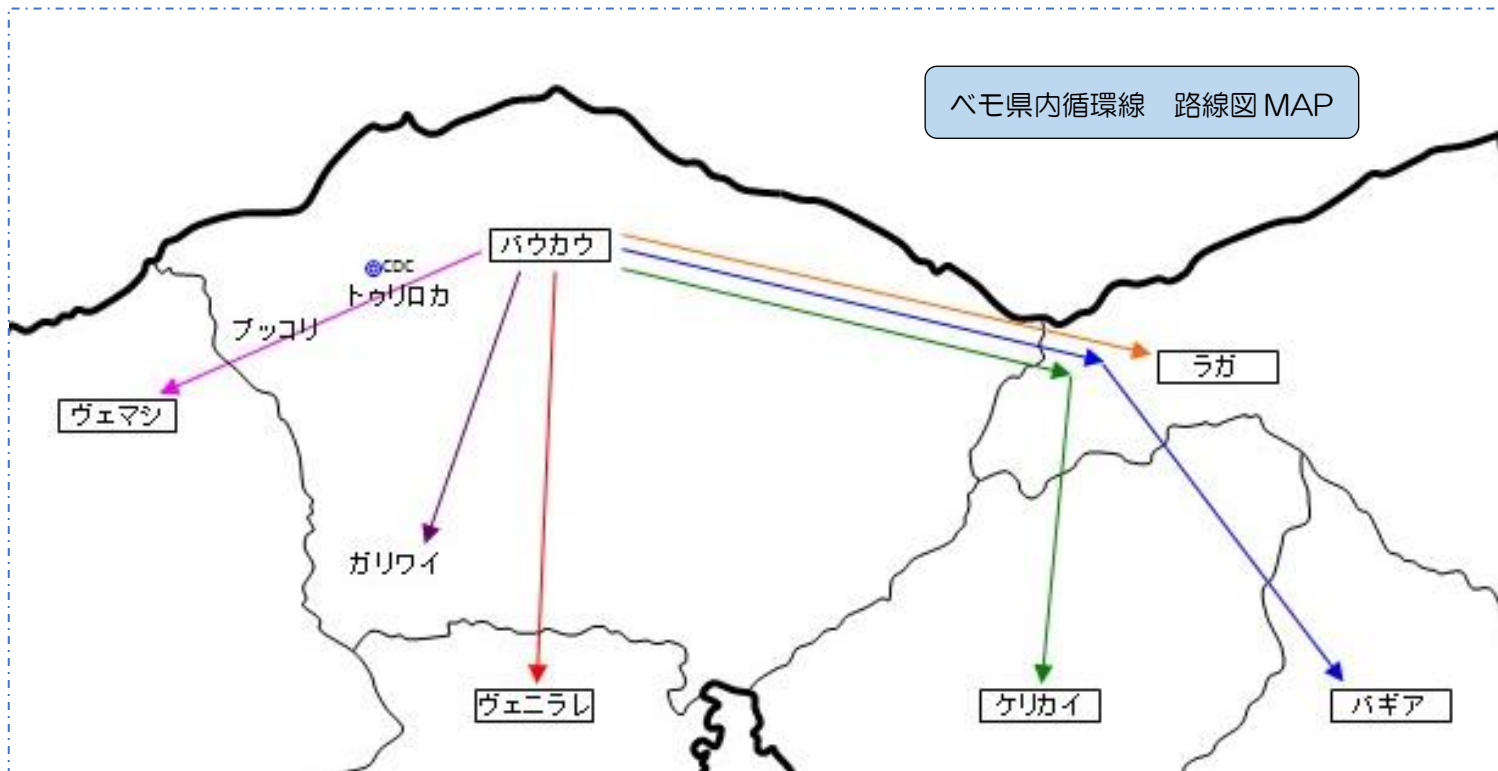


バウカウ・ベモ案内

バウカウ市内から足をのばして、バウカウ県内の名所を巡ってみましょう！

■バウカウベモの乗り方■

- 県内の移動は基本 **1ドル**で移動が可能。ただし途中下車する場合(トゥリロカ、ブルマなど)、**50 センタボ**で行くこともできる。
市内移動はディリと同様に 25 センタボで移動が可能。
- コタラマーコタバルを結ぶ市内循環のベモは **A1、A2**。(小林・巻嶋隊員の配属先である病院へは基本 A1 を使用する。
また乗車の際に、病院に行くように指定する必要がある。) また A3、A4 のベモはワタボウビーチを通る。
- 市外に向かうベモは、コタラマ、コタバルのロータリー、バスターミナル付近より発着。
- 市外に向かうベモは、B・E・F があり、アングナは C と D がある。



■バウカウから市外への行き方・乗車時間・運行時間帯■

※上記路線図 MAP の矢印の色を参照

ベモ B バウカウーラガ: 約 30-40 分、1 日中運行あり

ベモ F1 バウカウーヴェマシ: 約 1 時間、基本朝～昼運行

アングナ C バウカウーバギア: 約 2 時間、基本朝～昼に運行

ベモ E バウカウーヴェニラレ: 約 1 時間、基本朝～昼に運行

ベモ F2 バウカウーガリワイ: 約 1 時間、基本朝～昼に運行

アングナ D バウカウーケリカイ: 約 2 時間、基本朝～昼に運行

■県内おすすめスポット■



旧日本軍の塹壕
*ヴェニラレ方面



ヴァイカナ温泉
*ヴェニラレ方面



バウカウ空港
*ヴェマシ方面



マテピアン山
*バギア・ケリカイ方面



棚田
*ヴェニラレ・ラガ方面

地方で活動する

小林 純さん

2016-1
理学療法士



◇小林さんの1日◇

8:00	8:30	8:30-12:00	12:00-14:00	14:00-17:00	17:00-18:30	19:00	20:00	23:00
起床	出勤	外来理学療法業務	訪問理学療法業務	入院理学療法業務	語学レッスン	帰宅	夕食	就寝

—活動地域と配属先について教えてください。

活動地域はバウカウ県。首都デシリから東に約 130km 離れた場所で、東ティモール第 2 の都市と呼ばれ、東の物流の拠点です。配属機関は保健省管轄のバウカウ県病院でベッドは約 130 床、スタッフは約 200 名程度、手術室・24 時間救急を備えた近隣三県を管轄する地域拠点病院です。2017 年 2 月から新病院へ機能を移転しています。配属先はバウカウ県病院の理学療法部門で、理学療法士とアシスタントを含めた計 5 名が所属しています。主に外来整形外科診察補助と入院・外来患者に対する理学療法を行い、1 日の平均診療患者数は 12 人程度です。対応疾患は、骨折や脊髄損傷および腰痛などの整形外科疾患全般、その他脳性麻痺やダウン症といった小児先天性疾患や成人脳卒中など多種多様なものがあります。



—活動していて印象に残った出来事は？



印象に残っているのは、僕がバウカウ県へ赴任してすぐに出会った脳卒中を患うカストロさんと、家から 500m 離れたお店へはじめて散歩にいったことです。彼は脳卒中後遺症で半身麻痺を患い、歩く際には杖を使用します。家が高台にあり、階段を一人で上り下りすることが難しいために外出できず、家のベランダから毎日彼の旧友が経営するお店を見下ろすことが日課でした。

「店に行ってみよう」と彼を誘うものの、彼の重い腰は上がりません。しかし、脳卒中を患って約 9 ヶ月後、彼が急に「買い物に行きたい」と言い出しました。急にどうしたのと問うと、「純を(旧友の)店主に紹介したい」と答えました。その時、理学療法士として彼に接していた僕を、彼は「地域の一人」として見てくれていたのだと気づきました。この日は、地域の一人として「僕がはじめて散歩にいった日」になりました。

—地方で活動することの醍醐味は？

「草の根」と表されるように、現地の人と同じ目線で生活を送れるということです。道端を歩いていたなら「ジュン」と声がかかり、サッカーの試合があればテレビのあるところで地域の人と一緒にみる。コミュニティにはいつも変わらない「ヒト」がいます。外からコミュニティを見るのではなく、自らコミュニティの一員として中に入り、「自分たちの問題」としてコミュニティのことを考えられることが、魅力だなと感じています。



—地方で暮らしていて、つらいところは？

日本食が恋しくなる場所です。地方にはレストランが少なく、日本食レストランもありません。またスーパーマーケットにも物が少なく、特に日本系の食材はほとんどありません。料理が苦手な僕にとっては、日本食を再現することも難しく、「近くに日本食レストランがあったらなー」といつも感じています。

—ディリで活動する“首都隊員”が大多数を占める中で、まだマイノリティな“地方隊員”。

今回はバウカウ、アイレウで活動するおふたりのお話を伺いました。—

谷川 聡子さん

2016-2
看護師



◇配属先紹介◇

私はアイレウ保健局に配属されています。保健局の下に、活動場所である保健センターがあり、各郡1か所ずつ県で4か所設置されています。そこは医師、助産師、看護師、検査技師、薬剤師などがおり、各郡の中心の保健施設となっています。また、各郡数か所にヘルスポストがあり、医師や助産師、看護師が1名以上常駐し、出産や簡単な検査・治療が出来ます。

—現在の活動について教えてください。

配属先の保健局から派遣される形で、保健センターが実施するSISCaと呼ばれる移動診療プログラム(診察、妊婦・乳幼児健診、予防接種、健康教育など)を手伝っています。任地 Aileu Vila では約25か所を月1回ずつ開催します。

活動目標は、①住民の健康知識の向上、②SISCa参加者数の増加、③低栄養児の早期発見と予防、④結核患者の発見、の4つです。

具体的な活動内容としては、①乳幼児の体重または上腕周囲測定と栄養評価、アドバイス、②参加者への健康教育(栄養、デング熱、マラリア、結核、衛生などトピックは様々)、③結核検査用の喀痰採取の援助(カップ・検体の管理、喀痰の指導・介助)、④参加者増加のための工夫(スピーカーでの呼びかけ、SISCaの歌を流す、ポスター作成、SISCa 予定表の配布)、⑤乳幼児の体重測定人数のモニタリング、の5つを行っています。



—地方で活動していてよかったと思うことは？

町の多くの方が自分を知ってくれていて、とにかく町を歩けば「マナミラ！」(=東ティモールでの名前)と声を掛けられます。前日に嫌なことがあっても疲れていても、寝不足でも、朝の通勤で「おはよう！マナミラ！」と笑顔で声をかけられると、「今日も笑顔で頑張ろう！」と思えます。現地の友達に「ミラはいつもニコニコしているね」と言われましたが、町のみんなが私を笑顔にしてくれます。

※マナ=女性に対して○○さんと呼びかける際に使用する表現。

—地方で活動していて苦労することは？

雨季になると道が悪くなり、SISCaの数か所に車で行けなくなるため、スタッフがバイクで行くか、住民たちに車で行ける場所まで1~2時間歩いて来てもらうか、または完全にSISCaが行えなくなります。午後にはほぼ毎日雨が降る中、体調の悪い人や妊婦さん、赤ちゃんを抱えて、子どもの手を引いてくるお母さんたちに、車が通れないような悪路を長時間歩いて別のSISCa場所か保健センターまで来てもらわなければなりません。また、私自身も道路状況や車修理などによって、スタッフがバイクで活動をする際には現場に同行できず、活動が思うように進められない状況が度々あり、苦労しています。



あの隊員は今！？

一東ティモールの主要産業であるコーヒー栽培に着目し、任期終了後、新たに日本で世界のスペシャルティコーヒー専門店をスタートした石山隊員にお話を伺いました。一

BUCKLE COFFEE 代表

2014-2 石山 俊太郎 さん

職種: コミュニティ開発 配属先: CDC(バウカウ県)



雨季の蚊と米に混入している小石には気をつけてください。石噛むと歯が割れます。

―バウカウでの活動について教えてください。―

村の女性生産者グループのサポートを行いました。当初、販路と売上・利益の理解に問題を感じ、同僚へ指導を行い、同僚から生産者へ指導が行えるような体制を少しずつ作っていきました。



―活動の中で印象に残っている出来事を教えてください。―

着任 3 日で同僚と壮絶な怒鳴り合いになりました。理由は、同僚が適当なウソをつき当初の予定が頓挫した為です。任期後半は同様の事を事前予測して対処できましたが、初めは正面からぶつかりました。このお陰で私の仕事に対する「真剣さ」や「スタイル」を理解してもらえました。現在この同僚は月 1 回連絡をくれて、当時のことを笑い話として話しています。

―バックルコーヒーを始めようと思ったきっかけを教えてください。―

スペシャルティコーヒーという、品質上位約 5%のコーヒーの味とシステムに衝撃を受け、広めたいと感じた為です。このコーヒーは一般のものと違い、コーヒーなのにフルーツのような甘酸っぱさやダークチョコを思わすコクを持ちます。このコーヒーは品質に伴い価格が決まり生産者までお金が届くシステムとなっており、これは品質の伴った究極のフェアトレード商品です。特にアジアの生産地に品質の伸び代を感じたため、協力隊が行ける国の中でも東ティモールへ来ることを希望しました。



BUCKLE COFFEE 店舗外観

―今後の目標を教えてください。―

日本 No.1 のスペシャルティコーヒー企業になります。現在トップは年商 20 億円です。20 億円の市場を持つということは、同国輸出向け総生産量約 4%もの量を使用する事になります(同国産品を全て使った場合)。自ずと生産国に与える影響力が大きくなる事が想像できます。しっかりプラスの影響力を持てる様、遠い道のりですが頑張ります。

―後輩隊員にメッセージを！！―

一生懸命働いて、一生懸命遊んだら、自然と満足いく 2 年間になっていました

BUCKLE COFFEE(バックルコーヒー)店舗案内

住所: 東京都大田区東六郷 2-4-14(京浜急行線: 雑色駅)

営業時間: 8:00-17:00

定休日: 水・木曜日

おすすめのメニュー: 東ティモール/レテフォホコーヒー



羽田空港から電車
で約 30 分



Maliana



Atauro



Lospalos

Foto hosi Area Lokal -Photos from local area-



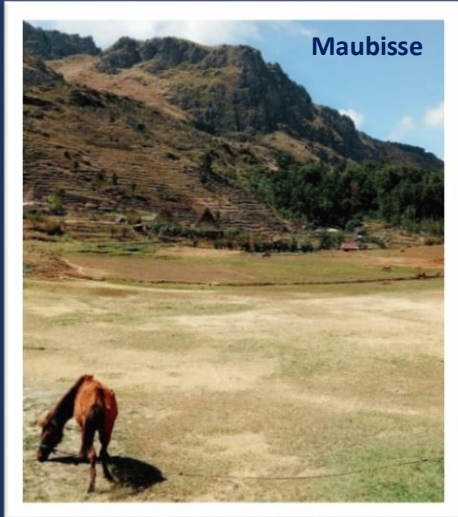
Baucau



Aileu



Baucau



Maubisse



Baucau



OPPO って何？

2017 年に入り、急激にディリ市内のあちこちで看板やお店を見るようになった携帯電話が OPPO。日本ではあまり名前が知られていないが、実は世界シェア 4 位の携帯電話メーカーだ(ちなみに 1 位はアップル、2 位はサムソン、3 位はファーウェイ)。OPPO は新興国市場をターゲットにしてシェアを拡大している。価格は新品で 200~350 ドル程度と、ほかのスマホに比べれば安価だ。OS はアンドロイドでアップル以外のスマホを使っている人は使い方も慣れたものだろう。

ただ良いことづくめではなく、使用者に聞くと突然強制終了してしまうなどの不具合もあるという。一応ティモールプラザ内に OPPO のショップもあるが、どこまでサポートしてくれるのか不明だ。その辺りを判断して使う必要があるだろう。隊員の中でも OPPO ユーザーはかなりいる。購入を検討する人は話を聞いてみてはどうか。

ただし、余程の事情がない限り、東ティモールに来る前に予め SIM フリースマホを購入しておくことをすすめる。一般的な SIM フリースマホ(iPhone や Galaxy など)であれば普通に使用可能だ。

携帯電話 & インターネット ハウトウ

東ティモールで最初に必要になるのが携帯電話やインターネットの使い方だと思います。ここでは携帯電話やインターネットの使い方について、隊員の中でどのように使われているのか、どういう使い方がお得なのかといった話を紹介したいと思います。

東ティモールの携帯会社

ティモール・テレコム (Timor Telecom)

ポルトガルの通信会社 Portugal Telecom やティモール政府などが出資して作られた会社。最も進出が早く、東ティモール国内では地方でもつながるなど広範囲なネットワークを持つ。4G 回線も他社に先んじて導入した。最近のニュースでは、衛星回線を使って光ファイバー並みのインターネット環境を整備するというニュースも発表されている。通信の安定性や速さでは一番かも(体感的に)。



テレモール (Telemor)

ベトナムの国営通信会社 Viettel Group が母体の会社。黄色がコーポレートカラー。同社も 4G のサービスを提供している。1ドルで1日中使い放題のプランなどもある。5ドルや10ドルの定額サービスを使うと、中国テンセントの通話アプリ「ウィーチャット」が回線料無料で使える。



テレコムセル (TELKOMCEL)

インドネシアの通信会社 TELKOMSEL が運営する。赤色の看板がここ。海外でもローミングで SIM が使えるのが特徴か。テレコムセルの HP を見ると、ローミングの提携先が記載されている(日本でもドコモと提携しているらしい。日本で使えるのかな。誰か試してください)。



インターネットの使い方

基本的にスマホを使っているユーザーならば、スマホからテザリングをしてパソコンやタブレットなどでインターネットを利用するという手段が多い。日本から SIM フリースマホを持ってきたり、こちらで購入した人はこの使い方をするのが手っ取り早い。

スマホが使えないという場合は、ポケット Wi-Fi を使ってインターネットをするのがいいだろう。ポケット Wi-Fi はティモールプラザなどで購入できる。価格や品質などは様々だが、だいたい 70~100ドルくらいで購入できる(値段は交渉次第)。日本で購入したものもこちらで使うことができる(仕様を確認する必要があるけれども)。

インターネットはパソコンだけで十分という人には、無線 LAN アダプタを使う方法もある。これは携帯電話各社のアンテナショップにいけば購入することができる。パソコンに USB で接続して通信する形になる。価格はだいたい 15ドル程度だ(写真はテレモール製)。





携帯電話や Wi-Fi 機器の購入はティモールプラザが便利。各種携帯電話会社のショップでも携帯電話や専用ルーターを購入することができる。

最適なプランは？ — 代表的なパターン —

SIM カードを購入して、スマホをいざ使うとなったら何らかのプランを選ぶことになる。ここでは隊員がどのようなプランを使っているのかを紹介する。携帯会社はティモールテレコムのものだ。

パッケージプランを使う

まずは通常の料金プランを使うケース。データ通信の容量に応じて価格が変わってくる。下に紹介する使い放題プランに比べると通信速度が速い。ストレスが少ないインターネットがしたいならば、こちらの方が無難だろう。

一日使い放題プラン

ティモールテレコムでは 1 日 0.75 ドルで使い放題プランを提供している(他の 2 社は 1 日 1 ドルだ)。容量を気にせず自由に使えるのは魅力だが、通常プランに比べると遅い。時間帯によって速さに違いがあり、多くの人が使う日中は遅く、深夜や早朝はある程度速さがある印象だ(これは他社の使い放題も同じような感じ)。ちなみに 1 週間まとめてだと 5 ドル、1 カ月だと 20 ドルと、少しお得になる。

ハッピーデイプラン

隊員の中でおすすめする人が多かったのがこのプラン。1 日 1 ドルで日中 400MB までインターネットが使える、深夜 0 時から朝 8 時までは使い放題というプランだ。「1 日 400MB あれば十分だし、使い放題の時間は寝てる間にアプリ更新や動画のダウンロードに使える」という。



デュアルSIM どうする？

東ティモールで携帯電話を買うと、上の写真のように SIM カードを 2 つ入れることができるようになっているものが多い。いわゆるデュアル SIM カードと言われるものだが、実際に使うメリットはあるのだろうか。

使っている隊員にメリットを聞くと、「同じ会社同士だと通話料が無料になったりするので、同僚と話す時にお金の節約になるから」、「東ティモール人からよく携帯電話の番号を聞かれるけど、あまり教えたくない人にはメインでない SIM カードの番号を教える」といった声があった。

— プランを有効にするには？ —

SIM カードに Pulsa(プルサ)をチャージする
(=SIM カードの残高を追加)。



インターネット・通話のプランを選択(右表)



東ティモールで売られている Pulsa(プルサ)

例: TT10 のプランを使えば 10 ドルで 2.4GB 使うことができる(15 日間有効)。
ショートメッセージ: SMS(8302)に TT10 と送信することでプランを有効にできる。
また SMS(8302)に Paknet と送信すると、残り MB 使えるか確認可能。

上記のハッピーデイであれば SMS(8182)に HD と送信することで有効にできる。
※ただし、ここで紹介した各種プランはいきなり変更になる場合もあるので注意!

Pakote	Folin	Plafond	Validade
TT01	\$0.10	30 MB	Oras 12
TT025	\$0.25	70 MB	loron 1
TT05	\$0.50	150 MB	loron 1
TT1	\$1	200 MB	loron 7
TT3	\$3	800 MB	loron 7
TT5	\$5	1.1 GB	loron 15
TT10	\$10	2.4 GB	loron 15
TT15	\$15	3 GB	loron 30
TT30	\$30	7.5 GB	loron 30
TT40	\$40	11 GB	loron 30
TT60	\$60	17.5 GB	loron 30
TT100	\$100	30 GB	loron 30

パッケージプラン一覧

体験取材行ってきました！！

テーマ

東ティモール伝統医療 “マタンドーク”について調査



*バスで約9時間 200kmの旅



マタンドークに会いたい！！

〔2016-2 星 雅之 / 2017-1 石塚 美咲 / 2017-1 見汐 亜斗
(観光) (服飾) (サッカー)〕

マタンドークとは

伝統医療を施すことができる祈祷師の様な人物であり、選ばれた人しか出来ない特殊な存在です。マタンドークによって専門があり、病気を治す者や占いができる者、また、天候を操り悪い人を懲らしめることができる者もいるそうです。まだ東ティモールでは、病院や医者嫌がりマタンドークに頼る人が多く、配属先や友達に聞いても意見は両極端。信じる人もいれば、全く信じない人もいました。

【マタンドーク】

Abilio Ximenes (23 歳)

家族は妻と子供 4 人
小学校中退しマタンドークの修行を受け 18 歳からマタンドークになる。
・病気 ・神様の力
・運氣 ・魂の強さ
この 4 項目を診ることができる。
夢は、「自分の子供もマタンドークにさせたい！」



ヒヨコを持参



占い前に御先祖様と会話中



ヒヨコを使って占い 鶏は“生きる教科書”だそう



謎多きマタンドークを身を持って体験！

今回は運良く知人の紹介でロスパロスに住むマタンドークに会うことができました。彼は、体の悪い部分を見つけ治療することができるほか、占いもできます。その診察方法が奇抜！ヒヨコを手でむしりながら部位をチェックし病気や痛み箇所を見つけます。また、ヒヨコの心臓で“魂の強さ(人間本来の気持ちの強さ)”、腸で“運氣”を診ていきながら占っていきます。私達も事前に質問を準備して占っていただきました！

- 「結婚、子供はできますか？」
⇒「あなたは魂が弱いけど運氣は強い。結婚と子供は、ここに(ヒヨコの体を見て)道があるのでできますよ。しかし、身内に邪魔をする者がいるから気をつけなさい」
- 「何歳まで生きられますか？」
⇒「私は、神様ではない。だから、何歳まで生きられるかは見る事ができない。あなたは運氣と胃が弱いので気をつけた方がいいでしょう」

まさかの打診で二回目の診察！

こうして、一通り診てもらったところで、「もし運氣を上げたいのであれば改めて行うので今度は鶏を持ってきなさい」と、まさかの打診。せっかくの機会なのでお願いしようと市場で鶏を購入し再訪。今回も同様に鶏をむしり、捌きながら診ていきました。最後に、占った鶏は本人が一人で一羽全部食べないと効力が無いとのこと、その場で焼かれまるごといただくことに。私達は、目の前で言われたことすべてに驚きの連続の中、言われるがまま鶏を食べきり、今回のマタンドーク取材は終了しました。



調理された鶏を無心でほおばる！

取材を終えて、...

現在でも東ティモールにはマタンドークは沢山おり、治療の中でも骨折専門や皮膚病専門というように様々な力があるそうです。そして、マタンドークになる方法も「神様に導かれて力を授かった」「修行を積んでなった」と様々のようです。しかし、中にはインチキでお金目当ての悪いマタンドークもいるという話も聞きます。今回お会いしたマタンドークへは、私達はロウソクとタバコだけを渡し、お金は 1 円も持っていません。彼曰く、「私は人々を助けるためにやっている。マタンドークによって人々の生活を苦しめたくない！」とのこと。カッコイイですね！東ティモール人にとって、マタンドークの存在ははとて大事なものでしょう。伝統医療が遅れている、と言ってしまえばその通りかもしれませんが、マタンドークに会いに来ていた他の患者さんに話を聞くと、「病院と違ってマタンドークはしっかり話を聞いてくれる。しっかり悩みや症状を伝えた上で治療してくれるから安心する」と言っており、少し分かる気がしました。今回の取材で、東ティモールの神秘的でありながら一般的である文化に少し触れることができ、とても貴重な体験ができました。

最後に、ご協力いただきました AFMET の深堀さんありがとうございました。





～ あ る 隊 員 の 余 暇 ～

この企画は、休日、余暇をエンジョイしている隊員に、その過ごし方についてインタビューし、その方に次の隊員を紹介して頂くリレー企画です。今回は、2015-3 料理隊員の榮元 睦雄さんです。榮元さんは、首都デリのベコラ地区にある観光ホスピタリティスクールの料理コースにてご活動されています。



～毎月パーティを開催！～



料理隊員ということもあり、月に一回程、レストランをお借りして食事会を開催しています。30人位で満席になるようなお店なのですが、いつもオーナーさんと自分でお客さんを半分ずつ招待して食事会を行っています。この自分の隣に写っている方がオーナーさんです。ティモール人ですが、ポルトガル、スペイン等で勉強、生活していたので語学はもちろん、感覚は西洋人に近い人です。なので、彼女の招待しているお客さんはティモール人、ポルトガル人、スペイン人、ブラジル人も多いです。最近では DJ などプレイして頂いて、そんな中、従業員の人達と一緒に料理を作っていると、自分としてはなんだか楽しいなあとニヤニヤしてしまいます。こういう機会を、快く受け入れてくれるオーナーさんに感謝ですなえ～。

～新しくできた楽しみは！？～

東ティモールに来てから、筋トレ、ランニングなんかを始めています。日本にいるときは、そういった類は一切興味がなく、身体を鍛えるなんてことはしていなかったのですが、東ティモールの温暖な気候がそうさせるのか身体を鍛えるのが楽しくなってきました。これはそんなある日の一日です。



温暖な気候と言っても、お昼はちょっと暑すぎるので、朝早起きして 7 時位スタートで、1 時間程の筋トレです。来たるべきデリマラソンに向けて、筋トレが終わった後、ココナツウォーターを飲んでます。まあデリマラソンの結果はイマイチでしたが朝から汗を流すのは気持ちの良いものです。

～外国人の友人が誕生日会を！～

自分の誕生日会をして頂きました。ある日のこと、韓国人の友人に飲み会をしようと言われ、飲み物持って同期隊員の三浦航君と韓国人とロシア人が一緒に住んでいる家に行きました。到着すると自分は少し料理を作って、皆で楽しく飲み会です。国籍も多種多様です。ティモール人、アメリカ国籍のティモール人、ロシア人、中国人、韓国人、ノルウェー人、日本人。そして話も盛り上がってきたところ、サプライズで、誕生日ケーキを用意してくれていて、ハッピーバースデーの歌まで歌ってくれて、この日はすごく幸せな気持ちになりました。



海外で生活していると色々な価値観の人達とか人種の人達と出会って自分としては本当に良い経験になっています。



それでは次回の休日面白隊員さんは 2016-3 金子 琴美さんです～！

さてさてどんな余暇を過ごしているのでしょうか～？

乞うご期待～^^



FASHION SNAP Timor-Leste



2016-1 作業療法士 佐藤 央基(編集長)

過去の隊員達の延長線上に、今の自分達の活動があり、それがこれから来る隊員達の活動にきっと何処かで繋がっていくはず。この“HADOMI no DAME”が隊員活動を未来に繋いでいくバトンになることを願っています。呼びかけに集まってくれたHADOMI委員会メンバーに本当に感謝です。

2015-3 コミュニティ開発 三浦 航

飲食店マップやティモールプラザ、携帯電話の記事を担当しました。ティモールはなかなか娯楽がないので、美味しいものを食べることが一番のストレス発散になると思います。今回の記事が少しでも役に立てば幸いです。

2016-1 環境教育 城戸 大樹

まだまだ知らないことが多く、日々発見がある面白い国、東ティモール。この機関誌はそんな情報を発信する情報源の一つになって欲しいです。また、現地の友人や家族にも我々のことを知って貰いたいので、テトウン語verも挑戦したいです(or 後輩隊員任せた！)

2016-2 観光 星 雅之

今回の機関誌発行による取材等を行うにあたり、私自身、改めて東ティモールをより知れ、より好きになれたことがとても幸せでした。そんな東ティモールのことを、この機関誌を通じて多くの方に知っていただく良い機会になればと望んでいます。ご協力いただきました皆様に感謝いたします。

2016-3 コミュニティ開発 トラン 智美

半年間のハドミ委員活動、楽しかったです！担当した地方特集、自分の住む地域以外のよさ、魅力を知る機会になり、また他の方にも地方の楽しさ、大変さを伝えたいと思う機会にもなりました。前職で培った編集スキルをこんな風に活かすことができ、とても嬉しかったです(^^)。ありがとうございました！

2017-1 服飾 石塚 美咲

マタドーク取材に同行させて頂いたことで、ティモールのかなりDEEPな部分に触れることが出来ました(笑)。ティモールには、まだまだアニミズム文化がたっぷり残っていて、超自然的な不思議な力を信じている人が沢山います。これまた、ティモールの魅力なのかと思いました。ありがとうございました！



♡HADOMI 委員会とは？♡

2013年・2014年、有志によって東ティモールの隊員機関誌が作成されましたが、その後発刊が継続することはありませんでした。

その状況を打開するため、2017年あるリハビリ隊員の呼びかけに集まった有志が結成したのが“HADOMI 委員会”。→機関誌の継続的な発行や隊員の情報発信・共有を目的に活動します。

HADOMI は東ティモールの現地語(テトウン語)で“愛”

HADOMI no DAME -LOVE and PEACE

JICA 東ティモール青年海外協力隊機関誌 No.3 / 2017年12月24日発行
編集・発行 / 東ティモール青年海外協力隊 HADOMI no DAME 編集部



NA'I FETO RAMELAU
TIMOR NIA LIURAI FETO
07 - 10 - 1997