

HADOMI na DAME

-LOVE and PEACE-

東ティモール JICA 海外協力隊機関誌 2024



《祝!約5年振りに機関紙復刊!》

- ・前号から現在までに起きた激動ニュース
- ・最新グルメ&お土産&ホテル&インターネット情報
- ・当地で活躍する日本人／企業紹介
- ・全県オススメスポット

その他情報盛り沢山!!

No.6

東ティモール民主共和国で使われるテトゥン語で“HADOMI no DAME”は“愛と平和”を意味します。

多くの苦難を乗り越え 2002 年に独立回復を果たした国、東ティモール。この国の歴史と未来を語る上で欠かせない、愛と平和。
2010 年に派遣された初代隊員たちが東ティモールに愛と平和が続くようお願い、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たちに知ってもらうために。これから来る隊員たちに自分たちの活動を繋いでいくために。
HADOMI no DAME No.6 を発行します。



もくじ

- 03 JICA 東ティモール事務所 所長挨拶
- 05 JICA 東ティモール事務所 スタッフ紹介
- 07 東ティモール派遣 JICA 海外協力隊 隊員紹介
- 10 東ティモールの基本情報
- 11 東ティモールってこんなところ
- 13 激動ニュース ザ・トップ6
- 14 うわっ…私のインターネット、遅すぎ…？
- 15 ディリお散歩マップ
- 17 グルメ情報（EAT SPOTS IN DILI 2024）
- 21 Hemu Kafé Iha Dili & Sosa Sasán Iha Dili
- 23 FUKABORI -隊員の活動先をお届け！-
- 25 Foto husi Foho ～地方写真館～
- 32 テトゥン語を学ぼう！
- 33 おすすめ宿4選！
- 35 KAZAMENTU TIMOR-LESTE
- 37 教えて！〇〇事情！
- 39 【独占インタビュー①】元協力隊員の今
- 42 【独占インタビュー②】待望の日本企業 常石造船
- 43 あの〇〇は今…
- 44 Bom Fim De Semana
- 45 特別寄稿
- 46 編集後記

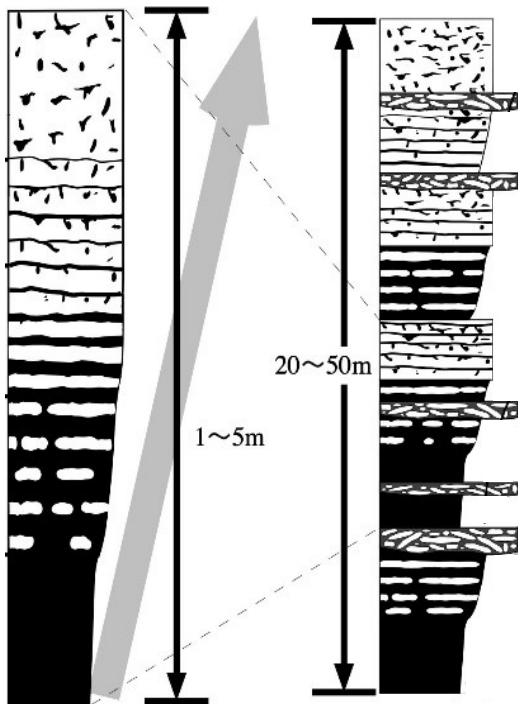
～発行に寄せて～



JICA 東ティモール事務所 いとう みんぺい 伊藤 民平 所長

執着のすすめ

誰にでも1つや2つ、拘るものや執着するものがあるだろう。執着するというと聞こえは悪いが追い求めると言うべきか。自分にとって、それは石である。自分は物好きが高じて大学で博士課程まで石をやっていた。進学時点で地学科であった所属が、時代の流れとともに名称が変わり、地球惑星科学研究科とモダンになったが、やることは一緒、岩石(地層の記録)から地球の歴史・環境の変化を明らかにすることだ。計算機でシミュレーションをまわすような華々しさとは無縁で、2-3週間フィールドに入り、ハンマー片手に泥臭い調査を行う。調査の基本は、ルートに沿って岩石の種類を特定し、その地層の積み重なりを柱のような図(=柱状図:イメージ参考)にまとめていくことが基本である。その際、岩石を一定の間隔でサンプリングし、持ち帰る。毎日調査が終わる頃にはリュック満杯の石が



柱状図 例

つまり、それなりの運動になる。柱状図にサンプリング箇所を印し、石にナンバリングを施し、調査終了時点でまとめて研究室に郵送する。フィールドでは観察事実からも最大限に情報を引き出そうと、色・構造・粒度・地層の境界面の様子、化石の有無、等々あらゆる情報を記載し、岩石がどのような場で堆積したか想像する、いわば岩石との対話である。この世界は職人のようなところがあり、初心者には同じ石を見ても情報が引き出せない。より多くの石を見て目を肥やした人にしか見えてこないのである。そんなこともあり、同じフィールドに5回、6回と足を運んだ。この石はどこで形成されたのか、ヒントはないか、見落としたものはないか、あれこれ考えながら露頭(地層が露出する場所)で座り込むこともある。面白いことに最初の2、3回は気づかなかったものが、ある論文を読んでから俄然見えるようになった経験もした。執着するというのは時に重要なのである。人生も同じ。時に執着し努力を重ねられる人は、きっと何かを得ることができる。

フィールドから戻ると、今度は岩石を薄片にする。中学の理科でプレパラートを作ったことがあるだろう。あれである。フィールドから持ち帰ったサンプルを岩石カッターで1-2cm 程度のチップに切り、

チップを研磨してガラスに張り付け、これをさらに研磨して光が通るくらい薄く仕上げるのだ。そうすると偏光顕微鏡で組織を観察することができる。フィールドでマクロスケールで見えるものとは、また別のミクロな世界を覗き見ることができる。石灰岩が専門であった自分の石は多くの化石片が含まれ、ミクロの観察からも多くの情報を引き出すことができる。粒子の大きさは揃っているか、化石は完全体か破片か、砂泥は混じっているのか否か等、これらの情報には全て意味がある。偏光顕微鏡は便利で、組織を観察できるだけでなく、偏光の性質を利用して石に含まれる鉱物種も判別可能だ。虹のような輝きを放つ方解石(CaCO_3)、のっぺりとした面付きの石英(SiO_2)など、習熟すると化学分析に頼らずとも多くの鉱物を同定できる(マニアックですみません、)。フィールドから戻ると 200-300 の持ち帰ったサンプルをすべて薄片にし、1枚1枚観察する日々が続く。地道な作業だが全体を通してみると、時に時代ごとの変化などにも気づく幸運に恵まれる。この地道な作業の積み重ねの重要性、しつこいようだが人生と同じだ。

日本人は一般的に地道な作業の積み重ねが得意と言われる。途上国の人を見ていて時にもどかしくなるが、背中を見せ、いつか彼らも分かる日が来るものと思いながら仕事をしている。

自分の石との出会いは、遡ると幼少期のブラジルにルーツがある(かもしれない)。2歳から小学校入学前まで親の仕事でブラジルにいたのだが、ブラジルの鉱物資源は極めて豊富・多様で、アメジスト、メノウ、水晶等の各種鉱物を研磨して石ころ状にした屑石が家にもあった。また地方を車で旅行した際、田舎の街道沿いの道端に手のひら大の金雲母の巨大結晶がゴロゴロ落ちていた記憶もある。当時は何も思わなかったが、今思えば幼少期の刷り込みだ。その後日本に帰国し、再び小4後半から中3までスペインで過ごし、日本人学校に通った。海外の日本人学校は通常中3の12月で授業を終え、帰国する人は日本で帰国生向けの受験塾で1か月準備する。自分も12月末帰国し、年末年始、NHKの番組に魅入られた。「地球大紀行」というNHKスペシャルの再放送を特番で放映していたのだ。タモリが案内人となって地球46億年の歴史を振り返るこの番組は少年の心を躍らせる十分なロマンがあった(脱線するがブラタモリで彼が素人にしては稀有な地学の能力を発揮する素地は、この番組にあると自分は見ている)。幼少期の刷り込みもあり、受験勉強そっちのけで見た。その後入学した高校で、また別の出会いがあった。地学が必修だったのだ。先生は博士号を取得した研究肌の人物で、言ってみれば当時の地学の最先端を学ぶことができた。累々と積み上げられてきた人類の知識で何が分かっているのか、そんな研究の先端を紹介する彼の授業はある種のスリルに満ちていた。彼との出会いが地学に進む道を決定づける要因となり、(少し飛躍するが)今日の自分がある。人生では時として、人から大きな影響を受けることがある。自分はそんな人物になれているだろうか？



98年、韓国の露頭にて。5億年前の浅瀬です。

それほど執着していた石をなぜ仕事にしていないのか。話せば長くなるが、博士課程を終える頃、自分はかけをした。研究者を仕事とすることに対する迷いもあり、自分の人生に影響を与えた番組を作ったNHKを受けたのである。当時地学の世界では(本来の地球のサイクルでは寒冷化に向かうはずの)地球が温暖化しつつあること、世界のCO₂濃度が着実に増え続けていることは当たり前の事実であった。また地質記録から、過去地球がどのような変動を経験したかも明らかにされており、そこからの類推で今後温暖化により地球で何が起こり得るかも予想され、危機感があった。しかし世の中は凡そ、そのような認識からほど遠い浪費社会に生きており、自分はNHKスペシャル「気候大変動」を作って世の中の意識を変えたいのだと、プロデューサーの職種で応募した。筆記をパスし、面接まで進んだが、地学バカだった自分は世の中のことを知らな過ぎた。「伊藤さん、キコウ大変動はよく分かりました。ところでドラマとか、どうですか？」と面接官から話を向けられ、怪訝な表情で「ドラマですか?!」と聞き返してしまった。瞬間、面接官の関心がスーッと引いていくのを感じ、失敗を悟った。自分のかけはNHKを受けることともう1つ、JICAを受けることであった。小さいころから海外には馴染みがあり、地学でも過去の環境復元をテーマにしていた自分は環境で仕事をしようと思い、今後の世界で環境を仕事にするなら先進国より途上国の方がニーズがあるだろう、という単純な理由だ。人生は失敗から学ぶことができる。くじけず立ち上がるのだ。「伊藤さん、博士まで進んだのにJICAでいいのですか？ JICAも様々な仕事があり、時には環境とは無縁の調達や経理なども担当するかもしれません」と面接で問われたが、失敗から学んだ自分は「勿論です。組織で働くということはそういうことです。皆の支えがあってこそ、大きな仕事ができるということだと思います」と返答し、JICAの門をくぐることとなった。

若い頃は自分の将来の選択に迷いがあることもある。でも未来のことなど、誰にも分からない。正解などないのだ。人生はそれぞれが選択した場でどれだけ自分に向き合い執着して力を出せるかだろう。自分のようにかけで将来を決めることは勧めないが、何を選択するか、ではなく、選択した先でどれだけ足掻くことができるか、だと思う。2年間という時間、流してしまうことなく執着を見せ、自分なりに何かを掴んで、何かをこの国に残して、今後の人生の糧にして欲しい。

名前：
出身地：
所属・役職：
①仕事内容：
②東ティモール
に来る前の仕事：
③好きな本：

JICA東ティモール事務所 職員紹介



伊藤 民平
神奈川県
事務所長

- ①東ティモールの経済・社会発展のための支援
- ②JICA本部で環境の仕事
- ③一万年の旅路



桑江 直人
大阪府
総務班

- ①総務全般の取りまとめ
- ②JICA研究所の広報担当
- ③ドストエフスキー
コナン・ドイル
遠藤周作の本



氏家 慶介
神奈川県
インフラ班

- ①インフラ関係とASEAN加盟支援
- ②JICA本部水資源グループで
上水の案件を担当
- ③愛するということ
Living、Loving and Learning



成田 祐子
北海道
健康管理員

- ①皆さまの健康をお守りします！
- ②JICAの仕事は3か国目
その前は病院勤務
- ③Thinking、Fast and Slow



高久 将一
東京都
ボランティア班

- ①協力隊事業実施における
各種調整業務
- ②協力隊隊員の帰国支援事業
- ③SANCTUARY
※2024年10月で帰任



築山 佳代子
京都府
ボランティア班

- ①協力隊事業実施における
各種調整業務
- ②大学の事務
- ③遠藤周作の「沈黙」



石川 陽太
東京都
ボランティア班

- ①協力隊事業実施における
各種調整業務
- ②協力隊事務局 南米地域担当
- ③中田正一「国際協力の新しい
風：パワフルじいさん奮戦記」
※2024年10月から着任



木川 浩史
徳島県
インフラ班

- ①インフラプロジェクトの仕込み
- ②フィリピンでボランティア調整員
- ③あなたの会社が90日で儲かる



生形 優里
東京都
プログラムユニット

- ①植林プロジェクトの管理
- ②ドイツの日本大使館で
気候変動の調査
- ③百年の孤独



松村 翔
神奈川県
プログラムユニット

- ①社会サービス分野の事業を担当
- ②JICA本部・企画部で援助協調
を担当
- ③スラムダンク



白石 孝明
東京都
NGO-JAPAN DESK

- ①JICA草の根技術協力事業の管理
事務所広報業務
- ②データベース・Webサイトの設計等
- ③風の谷のナウシカ（漫画）



JICA東ティモール事務所

名前：
出身地：
所属・役職：
①仕事内容：
②前職：
③好きな言葉：

ナショナルスタッフ紹介



**Armando
A. Da Cruz**
アイナロ

産業の多様化部門

- ①農業・漁業・林業・観光・工業等の産業多様化の分野で政府支援
- ②能力開発プログラム、食糧安全保障と栄養プロジェクトのコミュニティ組織化・栄養失調問題を担当
- ③So Uluk, Agora Araska...



Aniceto Belo
バウカウ
総務班

- ①総務に関わること
- ②The Asia Foundationで地域ファシリテーター
- ③Furak



Carolina B. Da Costa
ヴィケケ (写真左)
総務班

- ①経理と総務に関わること
- ②社会連帯省で秘書
- ③"Moris ne furak no matak wainhira ita rasik kria buat hotu ho DOMIN no DAME"



Francisca Varela
ディリ
ボランティア班

- ①協力隊事業のサポート
- ②国際赤十字・赤新月社連盟(IFCR)と働き、東ティモール赤十字(CVTL)のプログラムを進める
- ③Hau Hadomi O



Palmira Dos Santos
リキサ
ボランティア班

- ①協力隊事業のサポート
- ②受付係
- ③Lao Pasiar



Patricia Fonseca
ラウテム・ヴィケケ
インフラ班

- ①インフラ管理、日本人職員と東ティモール政府の調整支援
- ②エンジニアのアシスタントプロジェクトを進める
- ③Hadomi



**Melissa Alifa
da Costa**
バウカウ
インフラ班

- ①プログラムの企画立案運営管理など
- ②JICAが初めてのお仕事
- ③Domin



Akuing Soares Lay
(写真左)
ディリ
産業の多様化部門

- ①契約管理とコミュニケーション
- ②日本大使館で関係者の調整プロジェクトの管理
- ③Furak para mate



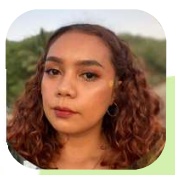
Jose Ricardo
マナトゥ
プログラムユニット

- ①水道部門、保健部門、司法部門、地域警備、奨学金を担当
- ②プロジェクトエンジニア高速道路の建設に関わる
- ③Loron Aban Hahu Ohin



Silviana Jehama
バウカウ
総務班

- ①資金調達
- ②建設業界を専門とする地元のコンサルタント会社で勤務
- ③Tasi



Abiola de Almeida
ヴィケケ
総務班

- ①広報・財務・総務をサポート☺
- ②ハイネケンのブランドアンバサダー・ティバル港の品質管理
- ③HAN NAFATIN
tanba halo finsi kontenti ne persija ENERJIA

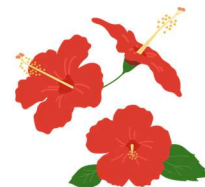


**Angela de
Carvalho Simões**
バウカウ
総務班

- ①事務・総務業務の補助JICA専門家アシスタント
- ディリ港のプロジェクトに参加
- ③Domin no Haksolok



～隊員紹介～



名前 出身地
隊次/職種/活動地域/配属先/活動内容/座右
の銘または目標/東ティモールについて一言



市河 有由希 北海道
2022-3/薬剤師/ディリ/国立医薬品医療器
材機関/品質管理部ラボラトリーの整備/If
you can take one step, you can take one
more. (Todd Skinner: フリークライマー)/山の
上は寒くて幸せ



大坂 嘉奈子 京都府
2022-7(2019-2)/体育/ディリ/聖ジョセオベ
ラリオ高校/体育の授業を同僚と行い、体育
教育の質の向上を目指す/感謝の気持ちを
忘れない。/優しくて温かい国!! 航空券代
がもっと安くなればいいのに～



加藤 智大 愛知県
2022-3/体育/ディリ/聖マグダレネ・カノッサ
高校/ディリの私立高校で実技座学の指導/
楽しむ/最高!!



桑田 夏希 岡山県
2022-3/体育/ディリ/ファロール中学校/カウ
ンターパートと一緒に授業作り/ライオンと暮
らす/そこら辺にたくさん動物がいて、自然の
動物園みたいで癒しがいっぱいある



中田 みどり 千葉県
2022-3/看護師/ディリ/ディリ保健科学教育
機関/講師の授業補助、看護科で行われる
演習や試験の手伝い/一期一会/今を生きて
る。



赤池 柚美 東京都
2022-4/体育/ディリ/東ティモール国立大学
教育芸術人文学部体育スポーツ学科/学生
への授業、サポート/No pain No gain/気温だ
けでなく人も暖かい国



甲斐 星斗 宮崎県
2023-7(2019-3)/サッカー/ディリ・パウカウ/
東ティモール青少年サッカートレーニングセ
ンター/配属先の 11～14 歳の男子選抜チ
ームにサッカーを指導する/不撓不屈、なんと
かなる、まあいっか/東南アジア最後の秘境



古野 公大 福岡県
2023-7(2021-1)/少林寺拳法/ディリ/東ティ
モール少林寺拳法連盟/東ティモールの子
どもや若者への少林寺拳法の指導/半ばは自
己の幸せを半ばは他人の幸せを/小さいけど
あったかい国



山本 あすか 鹿児島県
2022-4/体育/ディリ/聖心ベコラ高等学校/
東ティモール人の体育教員と一緒に授業を
する/とにかくたのしむ/だいすきすぎて!

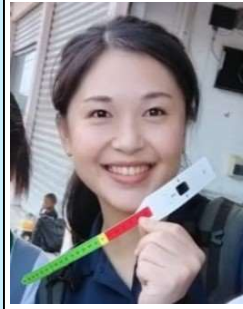


鬼塚 健太 大阪府
2023-1/数学教育/ディリ/東ティモール国立
大学工学部/授業と教材作成/質実剛健/山
も海も空も好きです。



白川 真生 埼玉県

2023-1/体育/ディリ/サンペドロ中高等学校
/配属先における実技体育の普及と質の向上/ローマは一日にして成らず/時間の流れが遅い場所



菅原 京子 北海道

2023-1/栄養士/ディリ/ディリ県保健局/データ基盤構築/点滴穿石/愉快



山内 ゆりか 東京都

2023-7(2019-3)/コミュニティ開発/ディリ/東ティモール赤十字社、Pro Ema Beauty Salon/ユースのエンパワーメント/明るく、楽しく、前向きに/老若男女問わず力強く国歌斉唱する姿がカッコ良い！



織田 千恵 兵庫県

2023-2/歯科衛生士/ディリ/ディリ大学健康科学部歯科看護科/歯科の講義、歯石除去の技術指導/一生勉強 一生青春/Komik な仲間がたくさんいま～す。



北條 綾 三重県

2023-2/薬剤師/ディリ/東ティモール国立大学健康医療科学部薬学科/学生向けに薬物治療学の講義を行う/人と人をグローバルに繋ぐをモットーに日本と東ティモールの橋渡しになる/東ティモール人は優しい人が多いし neinek な過ごし方が素敵！



有延 理良 石川県

2023-3/料理/ディリ/ジョンパウロ2世トレーニングセンター/新たなパン・菓子の知識と技術の指導/人間万事塞翁が馬/ここだけの自由が東ティモールにはある



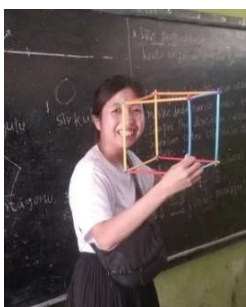
大西 幸子 広島県

2023-3/看護師/ディリ/国立衛生研究所/医療従事者や看護学生に研修を行い、看護技術を指導する支援を実施しています。/果報は寝て待て/気候も人も温かい国



梶 幸平 東京都

2023-3/青少年活動/ディリ/ドミニカン小中学校/授業指導と行事実施の支援/そりや理想はいっぱいあるさ だけどもまず今を喜ぶのさ/「温かく 慈しみ深き へらの波 彩り褪せぬ 鰐の伝説」へらの麗しき海岸線にお越しください！



紙田 笑夢 茨城県

2023-3/小学校教育/ディリ/聖心ベコラ小学校/同僚と協力し授業を行うことで、生徒や同僚が学ぶ楽しさに気づき、算数アレルギーの克服を目指す。/ 我以外皆我師/面白い国！



前原 信輝 沖縄県

2023-3/観光/ディリ/観光ホスピタリティスクール/ホテル技術指導、サービス業で扱う英会話の指導、日本語指導/やらないで後悔するくらいならやってみよう/全てにおいてのんびり屋さん。



實 亜里紗 兵庫県

2023-3/環境教育/ディリ/環境総局/廃棄物問題に関する出前授業、環境総局所員のサポート等/東ティモール全県を踏破すること/いつかお刺身が食べられる国になってほしいです



若森 恵里 岐阜県

2023-4/看護師/ディリ/ディリ国立病院/院内の感染防御・管理の維持向上支援/楽しむ心/毎日 matabixu や dosi をくれる。基本みんなおらかでフレンドリー。なんで車内音楽あんなに爆音なの？



小城 翔輝 埼玉県

2024-1/理学療法士/ディリ/国立リハビリテーションセンター/同僚への知識技術の共有、ガイドライン作成等、今後より多くの患者を適切に支援できるように活動していく。/文武両道/自然が豊か、明るい、ご飯が美味しい！



首藤 由佳 北海道

2024-1/栄養士/ディリ/ドミニカン小中学校/給食の献立作成、配膳指導、栄養教育/おごらず、他人と比べず、面白がって、平気に生きればいい/Hera 行きのベモへらさないで～

～2019 年度2次隊の方々～

HADOMI no DAME No.5発行直前の 2019 年 12 月に派遣され、No.6制作中の 2020 年3月に新型コロナウイルスの影響で緊急帰国を余儀なくされ紹介されることのなかった幻の隊次。そんな元隊員たちを時を超えてご紹介いたします！



秋月 萌 宮崎県

2019-2/薬剤師/ディリ/医薬医療用品サービスセンター(現国立医薬品医療器材機関)/医療品管理の改善/国際協力に携わること/東ティモール楽しかった！



井上 洋輔 千葉県

2019-2/障害児・者支援/アイレウ/ウマイタニアンクリニック/知的、発達障害がある方に対しての日中支援や訪問支援/地球に生かしてもらってることを忘れない/冷や飯を食べると東ティモールのことを思い出します。あと、東ティモールの歌が好きです。



岡本 亜弓 熊本県

2019-2/言語聴覚士/ディリ/国立リハビリテーションセンター/言語聴覚療法や家族指導の実施、知識・技術の伝達、サービス向上のための具体案提言/自分らしく生き続けること/今までに感じなかった価値観を得られる場所。



柏原 達朗 岡山県

2019-2/体育/ディリ/聖心ベコラ高等学校/体育の授業を同僚と行い、体育教育の質の向上を目指す/人生はネタづくり/みんな優しくて温かい！！



堀江 真希 大阪府

2019-2/看護師/ディリ/ディリ国立病院/病院全体のモニタリングをし、院内感染対策の充実強化、医療安全の啓発、各種ガイドラインの作成等/逆境こそ楽しむ！/ピンタン最高！！



三浦 彩華 北海道

2019-2/歯科衛生士/パウカウ/保健局リアマリ病院/学校を訪問し、虫歯予防啓発活動を行う/やりたいことをやる/みんな優しい！



与儀 早紀子 沖縄県

2019-2/環境教育/ディリ/RAEBIA Timor-Leste/農業地域事業を活性化・その他新規観光事業を模索/全力で楽しむ/沖縄に似ていて過ごしやすい！

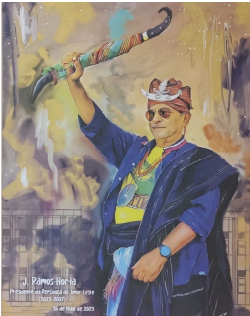
現在派遣隊員数 24 名
総派遣隊員数 140 名
(2024 年 10 月末現在)

東ティモールと日本の比較

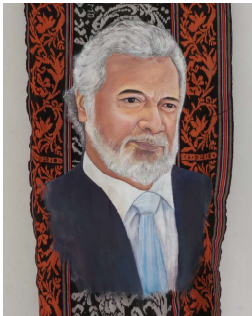
※日本の欄は知らなかったら調べてみよう！

国旗		
国旗の意味	白い星：未来に対する希望 黒：植民地時代の苦難 黄：独立のための戦い 赤：戦いで流れた血と犠牲	
人口	約134万人	
面積	約14,900平方km ※岩手県くらい	
都道府県	※機内誌内を探索！	
離島	2（アタウロ、ジャコ）	
通貨	USD、センタボ	
タイムゾーン	GMT+9	
国際番号	+670	
公用語	テトゥン語、ポルトガル語 (実用語：インドネシア語、英語、地方語)	
宗教	キリスト教：99.1% イスラム教：0.79% その他	
季節	乾季（6月～10月） 雨季（11月～5月）	
最高峰	ラメラウ：2,963m	
国花	ハイビスカス	
国獣	クロコダイル	
国鳥	ティモールアオバト	
国木	白檀	
国果	無し	
国技	マーシャルアーツ	
パリ五輪参加	4人	
パリパラ参加	1人	
パスポートランク	56位（97か国）	
世界遺産	0	
国立大学	1	
高速道路	1	
空港	8	
映画館	1	
チェーン店	バーガーキング（2店舗） グロリアジーンズコーヒー（2店舗）	
ゴルフ場	1	
博物館	4	
図書館	2	
FIFA ランキング (2024年8月)	男子：196位（東南アジア最下位） 女子：159位（東南アジア最下位）	男子： 女子：
平均身長	男子：159cm（世界で最も低い） 女子：152cm（東南アジアで最も低い）	男子： 女子：
平均年齢	20.9歳（東南アジア最少）	
合計特殊出生率	3.0（東南アジア最高）	
世界の自由度	72/100（79位）（東南アジア最高位）	
報道の自由度指数	78.92/100（20位）（東南アジア最高位）	
年間降水量	1,500mm（東南アジア最少）	
週平均労働時間	34（東南アジア最少）	
GDP	USD22.43億（東南アジア最少）	
一人当たりのGDP	USD1450	
貧困率	48.30%	
人間開発指数	0.566（155位）（東南アジア最下位）	
外交拠点の数	31（63位）（東南アジア最下位）	

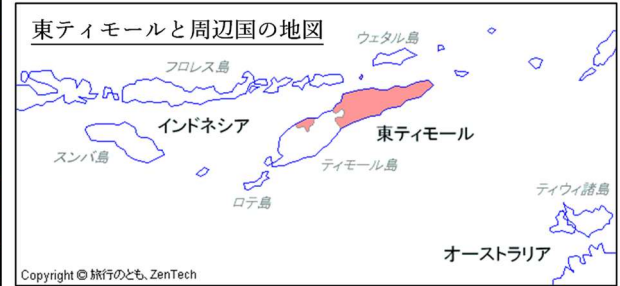
※出典※ 外務省、seaasia.stats、テテトコ、Symbol Hunt、FIFA、GLOBAL NOTE、Wikipedia



【大統領】
José Manuel Ramos-Horta

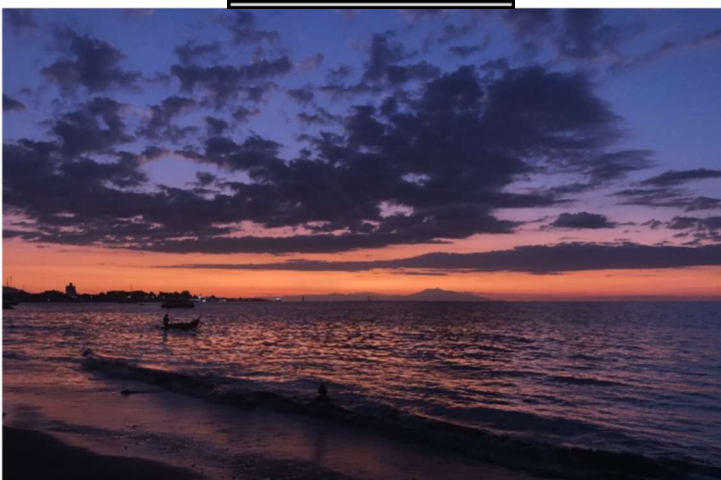
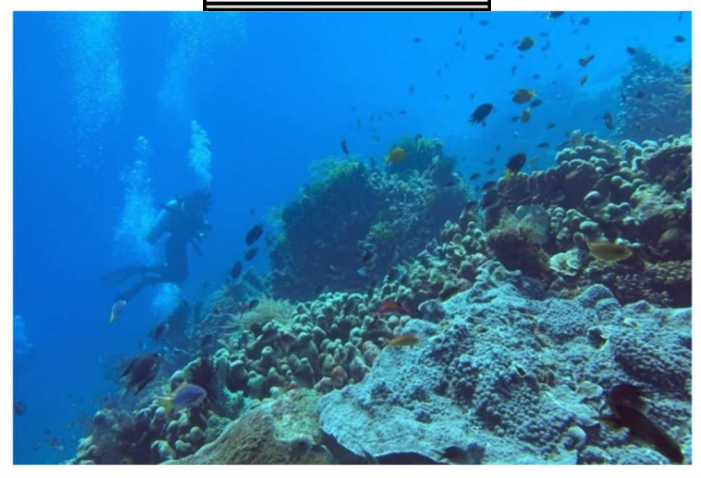
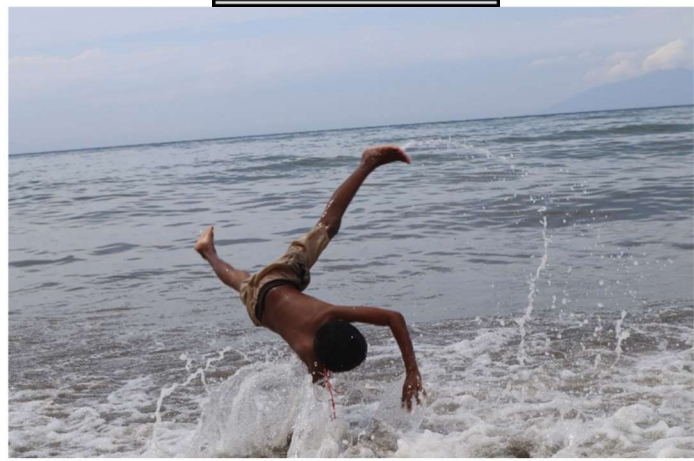


【首相】
Kay Rala Xanana Gusmão

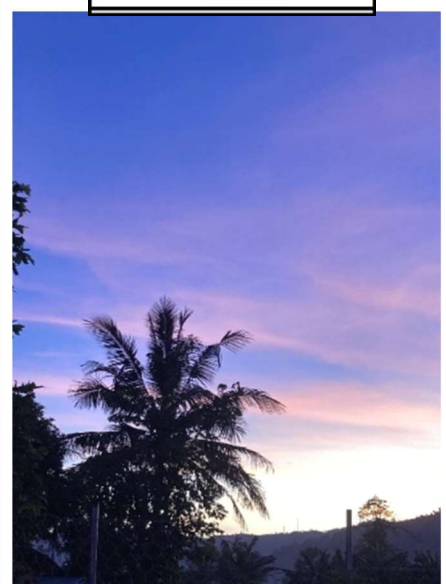
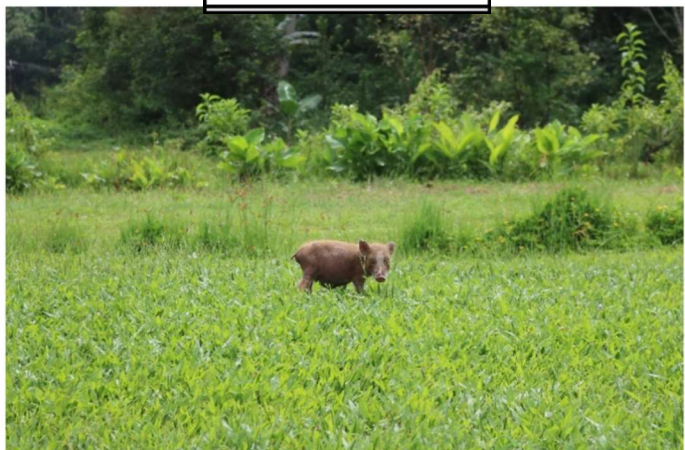


スーパーでのおおよその物価		
		
ミネラルウォーター	炭酸飲料	牛乳（輸入品）
\$ 0.5 / リットル	\$ 0.75 / 缶	\$ 2 / リットル
		
バナナ	食パン	砂糖
\$ 1.5 / 房	\$ 1.5 / 斤	\$ 1 / kg

「東ティモールってこんなところ」



○月△日□曜日
日直
白川



東ティモールニュース ザ・トップ6

「米騒動」など無縁としか思えない大盛りのご飯。「新紙幣」しか使えないのでお財布に眠ったままの米ドル旧紙幣。計画中の新空港に「8番出口」は出来るのか。前機関紙を発行した2020年1月以降、東ティモール「界限」で起きた様々な出来事の中から、とっておきと言える6つのビッグニュースを選出・紹介します！

①タイスが無形文化遺産に認定



東ティモールの伝統織物、タイス。コロナ禍で大変だった時期（2021年12月）に認定されました。関係者にとってはさぞ明るいニュースだったことでしょう。各県によって色使いや模様が異なるのが魅力的です（タイスの詳細については機関紙 No.5 をご覧ください）。タイスはもちろん、小物はお土産に最適です。

②アタウロが14番目の県に



2022年1月、アタウロが群から県に昇格すると発表されました。独自の予算を持てるようになり、島内のインフラ・公共サービスの充実等が見込まれています。美しい自然と共存しながら、発展していった欲しいです。アタウロへは大型船・高速船（ドラゴンボート）・チャーター船、飛行機で行くことができます。

③ディリのマイクロレットに新ルート誕生



13番・黄色マイクロレットが運用開始。機関紙 No.4 で12番までのルートマップを作成・掲載していますが、現在は「Dili Microlet Routes」の website でルートを確認できます。料金は変わらず1乗車25セントボス（約40円）、6時～19時頃まで走行中。地方のマイクロレットのオンラインルートマップも欲しい！

④テトゥン語の翻訳サービスが続々と登場



2024年6月、東ティモールの公用語であるテトゥン語が Google 翻訳に追加されました。無料アプリやAIでも翻訳ができるようになってきています。東ティモール以外では使わないかもしれないけれど、関係者には嬉しいニュースではないでしょうか。次は「音声出力」や「地方語」への対応を期待しています。

⑤日本円の換金開始



渡航前に聞いていた「日本円は換金できない」という噂。しかし2024年8月、ディリの空港内の換金所に《¥》の掲示が。レートはあまり良くなかった（背景写真参照）ものの換金可能とのこと！まだまだ現金社会の国ですが、クレジットカードやアプリ決済に対応可能なお店も少しずつ増えてきています。

⑥ローマ教皇が来訪



バチカンに次ぎ世界で2番目に人口に占めるカトリック教徒の割合が高い東ティモール。2002年の独立回復後に教皇が訪問するのは初ということもあり、主要道路は再整備され、ポスターや横断幕等で彩られました。タシトルで行われたミサには約60万人が参加したそう。今後、銅像は建てられるのでしょうか！

もちろん、この他にも沢山のニュースがありました。クリストレイの修復、ヒルトンホテルがオープン！と思ったら撤退、ペリカンパラダイスリゾート建設開始、スターリンクの接続開始、大雨による洪水・浸水・道路陥没、オブララン等の不法占有家屋の撤去、Timor Plaza 敷地内に新店舗続々オープン、シャナナ大統領再選、国連事務総長来訪…等々。え？他にもビッグニュースがあった！？「ふてほど」だ！という声も聞こえてきそうですが、スペースの都合もありますので「もうええでしょう」ということで。

うわっ…私のインターネット、
遅すぎ…？



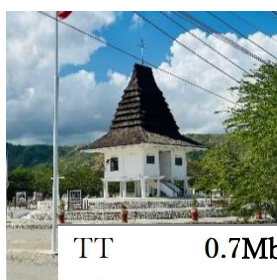
無料5分で、ディリ主要部の
通信速度や、キャリアの違いが
分かる本記事。

CHECK!

[>>あなたの適正キャリアは？](#)



隊員が主に利用する通信会社2社 **TimorTelecom(TT)**と **telemor** の通信速度を調べてみたぞ！



TT 0.7Mbps
telemor 2.1Mbps

1 タシトル



TT 0.3Mbps
telemor 1.9Mbps

2 ニコラウ・ロバト空港



TT 0.1Mbps
telemor 2.1Mbps

3 ティモールプラザ内



TT 0.1Mbps
telemor 0.7Mbps

4 マンレウアナ



TT 0.1Mbps
telemor 1.9Mbps

5 タイスマーケット



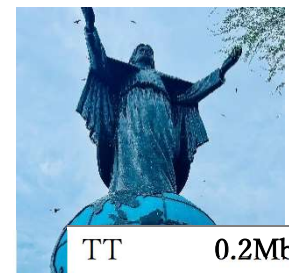
TT 0.03Mbps
telemor 1.0Mbps

6 タイベシ市場



TT 0.2Mbps
telemor 1.7Mbps

7 フルーツマーケット



TT 0.2Mbps
telemor 1.0Mbps

8 クリスト=レイ

調査結果は… **telemor** が速い!!

今回の調査では TimorTelecom と telemor の2社で通信速度の計測を行った。両社とも1dayの同価格帯プランを使用したけどディリ主要部のすべての場所で telemor の圧勝という結果となった。もちろん、通信環境やプランにより速度は変わるため一概に結論付けられないが、ディリ主要部であれば telemor の方が速度が出る傾向にあるようだ。

計測環境

機種	iPhone 14
プラン	TT: NNSPL(\$1.50/1 day) telemor: DU(\$1/1 day)
計測方法	Fast.com

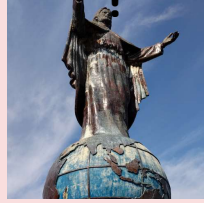
番外編

実は東ティモールにはさらに高速な通信回線が存在する。2024年12月現在、最も高速な回線は「TTの定量制」だろう。使い放題ではないというデメリットと引き換えに数十Mbpsという圧倒的なスピードを誇り、さらに00:00-08:00であれば通信容量を消費せずに使用ができる。お金に余裕があれば試してみてもいいかも!!

プラン名	容量
TT30	18GB
TT40	27GB
TT60	45GB
TT100	70GB

Challenge!!

東ティモールに来たら… ディリ六大巨像を探そう



サンタクルス事件 クリスト=レイ ヨハネ・パウロ
2世



ニコラウ・ロバト ワニ フランシスコ
シャビエル

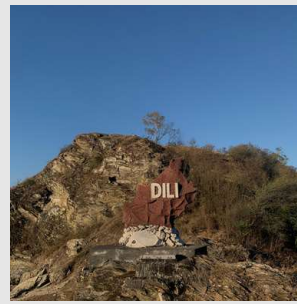


📷 City-8

写真映えスポット！
フォトスポットを通り抜けた先に
落ち着いた雰囲気のレストランがある。
昼間はほぼ貸し切り状態。
夕方から混み始めるそう。



Antiga Fábrica de Cerâmica
陶器工場の廃墟。
インドネシア占領時代にXanana
が隠れた場所だそう。



🌅 Dili Rock

これぞディリの海！夕焼けが絶景！
スキューバダイビングやシュノーケリング
におすすめ。運が良ければジュゴンに会え
るかも…？！



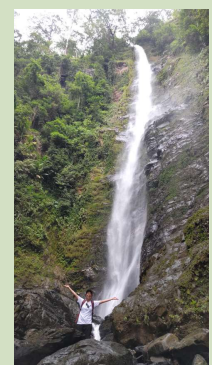
🏛️ Archives & Museum of Timorese Resistance

東ティモール独立までの歴史が学べる
博物館。シェルターの模型があり、
当時の様子を想像することができる。
展示の写真撮影は禁止されている。



💧 Tuda Tiris Waterfall

山の中腹にある滝。
一人でも辿り着くことができるが、
地域の人にお金を払い、道案内を
お願いすることもできる。





Centro Nacional Chega !

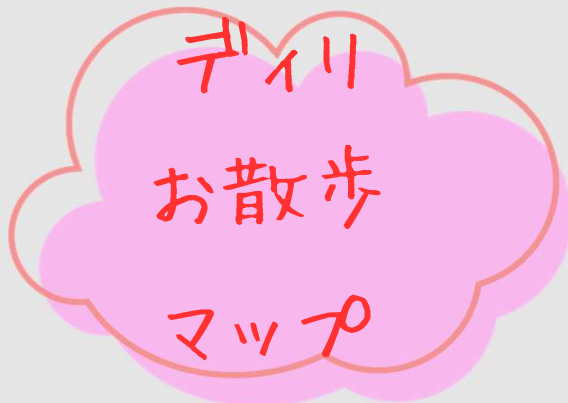
ポルトガル占領時代、反発者が捕らえられる刑務所として建てられた施設。インドネシア占領時代も独立を願った人々が捕らえられていた歴史がある。当時の収容施設が現存していて、檻の壁には言葉が刻まれていて独立や自由を願う当時の人々に思いを馳せることができる。



Reloka's Garden

NPO団体RELOKAの所有する庭。

東ティモールの女性や障害者の経済状況の改善を目的とし、クラフトを通じて新しい市場を生み出し、リサイクル製品と地元の織物技術の促進をしている。植物の染料を使った染物のワークショップが開催されている。



詳しくは検索してみてね～！



レストラン(P19)



カフェ(P21)



お土産屋さん(P22)

Cristo Rei

②

②①

①

⑨

⑦⑧⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

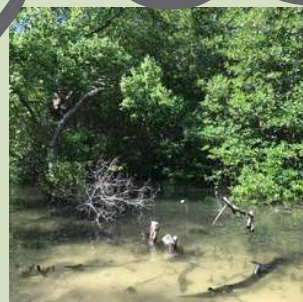
㉓

㉔

㉕

㉖

UNTL
Hera

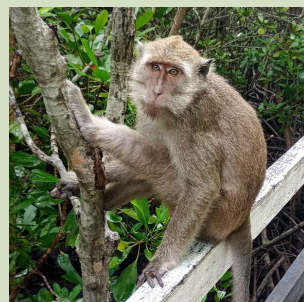
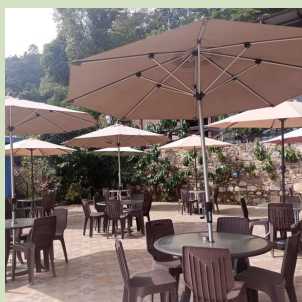


※主要道路のみ記載



Hera Mangrove

人懐っこい猿が出迎えてくれるマングローブ
見晴らしの良い展望台あり！



Dare Memorial Museum and Cafe

第二次世界大戦中に日本軍と戦ったオーストラリア兵と東ティモール兵についての展示がある。
ディリ中心部を一望できるおしゃれなカフェがある！



JICA 関係者 27 人に聞きました！



EAT SPOTS 2024

10 年前の本誌 (No.2) で大好評だった本企画をリニューアル。日本人の舌を唸らしている東ティモールグルメとは!?
今回はレストランだけでなく料理や飲み物についてもアンケートを実施。No.6 に因んで、各項目の Top6 を紹介します!

東ティモールで食べたオススメ料理 Top6

1位

nasi goreng (ナシ ゴレン)



インドネシア発祥とされている焼き飯が第1位。
nasi はご飯、goreng は炒める・揚げるという意味。屋台では\$2~3程で食べられるコスパ最高の米料理の1つです。お店によって味・具材・色などが全く違うので食べ比べがオススメ!

4位 saboko (サボコ)



東ティモール名物料理の1つ。魚(鰯の場合が多い)にタマリンドソースや香辛料をかけ、ヤシやバナナなど葉で包み、蒸し焼きにした料理。ディリでは数件のレストランでしか見かけませんが、地方では道路脇で\$0.5~1で売られています。葉の芳しい香りで食欲増進すること間違いなし。

2位

sate (サテ)



東南アジア諸国で広く食べられている串焼き料理。東ティモールでは鶏肉が一般的ですが、豚肉・牛肉・魚のサテもあります。夕方になると路上の至る所でモクモクと煙を上げながら焼かれており、1本\$0.25。晩酌のつまみにいかがでしょうか?

5位 bakso (バクソ・バソ)



バクソとは、牛肉や鶏肉のすり身をタピオカ粉(片栗粉)と練り合わせたモチモチ触感の肉団子のこと。麺や野菜とスープに入っていることが多いですが、屋台では串団子状で売られています。拳大程の巨大バクソがあるお店も。ケチャップやソースを大量にかけまくってから食べる様子は必見です。\$1~2程。

3位

lalapan (ララパン)



インドネシアの国民食と言われているララパン。ワンプレートに魚や鶏肉の唐揚げ、野菜、テンペ(発酵大豆)等が盛られ、サンバル(唐辛子ソース)と一緒に食べます。屋台では\$2~3程。素手で食べられるようになれば現地人の仲間入り!?

6位 rendang (レンダン・ルندان)



牛肉や鶏肉の塊をココナッツミルクと香辛料で煮込んだ料理。アメリカ CNN「世界 50 の美食」で1位になったことでご存じの方もいるのでは?ココナッツミルクの甘さと香辛料のスパイシーさの甘い辛いバランスが食欲を促し、一口食べれば手が止まらなくなること必至です。屋台では\$2程。

ランキング圏外のオススメ



東ティモールに来たら是非とも食べて欲しいグルメの1つがお弁当。毎日 10 時頃から道路脇で売られ始め、昼食時は沢山人で賑わっています。左写真は\$1サイズで箱入り、右写真は\$0.5 サイズで紙に包まれています。おかずと野菜を選び大盛りご飯に乗せてもらうだけ。具材も味も、お店毎で全く違うので毎日食べても飽きません。



東ティモールで飲(呑)んだオススメ飲料 Top6

1位

BINTANG (ピンタンビール)



ピンタンはインドネシア語で「星」という意味。ディリ県郊外の hera (ヘラ) 地区にあるハイネケン社で生産されており 250ml 缶が\$1.25、330ml 缶が\$1.5 程。24 本ケースで買うと少しお得。暑い国なので仕事終わりのビールは格別です。

4位 nuu been (ココナッツジュース)



町中の至る所にココナッツの木が生えています。道路脇ではトラック荷台等に大量に乗せられたココナッツが\$1程で売られています。天然の点滴と呼ばれるほどミネラル豊富で低カロリー。飲んだ後は中の果肉を食べることをお忘れなく！

2位

kafé (カフェ)



一説では国民の 25%程が何かしらの形でコーヒー産業に関わっていると言われており、JICA や NGO も支援しています。産地により味・風味が異なるのでお土産にも最適。最近ではラテアートが出来るお洒落カフェも増えており、見た目も楽しむことができます。

5位 tua mutin・tua sabu (トゥア ムティン・トゥア サブ)



tua mutin はヤシの木の花茎から取れる液体を発酵させた度数が低めのお酒。白濁色で乳酸菌飲料のような風味で1リットルで\$1 程。密閉すると発酵ガスで暴発するので要注意。tua sabu は tua mutin の蒸留酒。透明色で度数が高く、500ml で\$1 程。

3位

jus abokate (ジュス アボカテ)



アボカドを水・氷・砂糖と一緒にミキサーにかけ、チョコレートソースをたっぷり注いで完成。濃厚なのでストローが直立不動することも。安くて美味しく水分と栄養補給ができますが、高カロリーなので飲みすぎには注意。1杯\$1~3程。

6位 jus ai-ata/jus ayata (アヤタジュース)



英語で soursoap、和名はトゲバンレイシと呼ばれ、熱帯地域で食べられる果物。表面は棘だらけ、果肉は白くて種だらけと少し食べにくいですがジュースは絶品。爽やかな酸味のバナラシェイクのよう。辛い料理を食べる時のお供に最適です。

ランキング圏外のオススメ

ビールやローカル酒以外にも国内製造されたウイスキー・ワイン・スピリッツ等を見かけるようになってきました。その中から3つ紹介します。

Kuda Metan (クダ メタン)



商品名は「黒馬」という意味。ワインとウイスキーがあり、前者は梅酒のような味わいだという人も。小型ボトル(150ml)はお土産にもいいかも！

BARIQUE (バリキュー)



蒸留酒に地元食材を加えて造られたリキュール。コーヒー・バナナ・パッションフルーツ等、種類が豊富で見た目も鮮やか。1本(750ml)で\$13 程。

Sprits of Timor (スピリッツ オブ ティモール)



ジン・ウォッカ・ウイスキー・ラム等を製造・販売。ワニの目の外装に心を射抜かれます。原酒を使ったカラフルなカクテルも各種売られています。

日本で飲酒は 20 歳になってからですが、東ティモールでは規制が無いそうです…(スピリッツ オブ ティモールのラベルには 18+ の記載が)

ディリ中心部のオススメレストラン&ワルン Top6

1位
1st place

①

Pro-Ema Restaurant School
(プロエマ レストラン スクール)



西洋料理が中心ですが東ティモール料理も食べられます。メインは\$15程でサラダパー付き、デザートは\$4程。東ティモールでは少し高めの価格設定ですが、お洒落な雰囲気と豊富なメニュー、接客マナーがよく、何度行っても楽しめるレストランです。「TERIYAKI」もあるので気になる方は是非。

4位 DILCIOUS
(ディリシャス)

④



「滅多に見られない東ティモールの美味しい食べ物を提供する」がコンセプトのレストラン。新鮮な魚介類を使った料理が絶品で、西洋料理・東ティモール料理が食べられます。店内で音楽ライブやスポーツ観戦といった各種イベント、チャリティーイベントが行われることも。なんといっても店名が粋ですね。

2位
2nd place

②

CAZ BAR
(カズ バー)



南国を感じさせる建物内での飲食はもちろんですが、道路を挟んだ向かいの砂浜に用意された屋外席で目の前に広がる綺麗な海を眺め・風を感じながら飲食が出来ることも高評価。特に夕焼けの時間帯は最高の贅沢です。お腹いっぱい食べたらずら砂浜で走って海で泳いで、また食べましょう！

5位 UMA-SAUDAVEL
(ウマ サウダベル)

⑤



店名の意味は「健康な家」。地元食材を 90%使うという拘りのレストラン。メインとおかずの組み合わせを自由に選べます。旬の食材を使った限定メニューが登場することも。料理教室・コーヒー教室を開催している（要予約）ので、興味のある方は各 SNS を通じて連絡を取ってみてください。

3位
3rd place

③

MASBROO
(マスブロー)



ランキング内で唯一のワルン（屋台）系レストラン。安い・早い・旨い・量が多い、の四拍子が揃っています。JICA 東ティモール事務所から近いため週2〜3回通う人もいます。協力隊は派遣後1ヶ月の訓練期間中、特にお世話になっています。オススメはビーフンゴレンです（協力隊 AY さん）。

6位 AHI MATAN
(アヒ マタン)

⑥



店名の意味は「暖炉」。東ティモール料理をオシャレに食べられるレストラン。2024 年4月に改装され、これまでよりも広く快適になりました。コーヒーとお菓子もあるのでカフェとしても人気。スタッフさんの対応も親切でまさに暖炉のようなお店。こちらでも料理教室（要予約）を開催しています。

Top3レストランのオススメ料理

担当者の独断と偏見で Top3 レストランのオススメ料理をご紹介します。貴方の口に合うかは分かりませんが、よかったら食べてみてね！

SMOKED DUCK BREAST L'ORANGE W CRISPY KALE

STEAK SANDWICH

sop tulang (ソプ トウラン)



初めてプロエマに行った時に食べた料理。柔らかく脂の乗った鴨胸肉を燻製し、オレンジソースで爽やかに包み込む。ふわふわのアリゴットも絶品でした。事前に在庫があるかの確認連絡をお忘れなく！

ジューシーで肉厚なサーロインと一緒に焼いた玉葱をサンドイッチに。瞳を閉じて豪快にかぶりついてみてください。…あれ？私がいるのってハワイだったっけ？と勘違いしてしまうかもしれませんよ。

白飯と骨付き牛肉入りスープというシンプルな組み合わせ。牛骨の出汁が効いたスープに香味野菜が加わることで、スープ1口でご飯3口は食べられます。骨に付いたスジ肉も旨いんだな。

東ティモール料理の紹介コーナー

東ティモールは歴史的・地理的背景からインドネシア料理やポルトガル料理が多く食べられています。オススメ料理ランキングは Saboko 以外はインドネシア料理。「じゃあ東ティモール料理って何…？」という声が聞こえてきそうなので、珍しいだけでなく、とっても美味しい東ティモール料理を東ティモール人の友人に聞いてみました！ ※店・地域によって具材・味が異なる場合が多々あります

katupa (カトウパ)



米を水・ココナッツミルク・ターメリック等を入れた液に浸したあと、ヤシの葉で編んだ容器に移し、蒸した「東ティモール版おにぎり」。見た目も香りも良く食欲をそそります。肉や魚のサテと一緒に食べることが多いです。路上だと\$0.1 程で売っています。

laku tobe (ラク トベ)



飛び地・オエクシ県の郷土料理。キャッサバ粉、すりおろしたココナッツ、砂糖、水を混ぜて蒸した伝統的なデザート。おにぎり2個分程の大きさで\$0.5。食感が苦手な人もいるかもしれませんが、食材の味が活かされた素朴な美味しさに癒されます。

na'an asu (ナーン アス)



RW (Rintek Wuuk (インドネシアのミナハサ語) の略で「細かい毛・繊細な毛」という意味) とも呼ばれる肉料理。asu は動物の種類を指す言葉ですが…正解は機関紙内を探してみてください。食用が禁止されている国もありますが「思った以上に普通の肉だった (協力隊 IY さん)」との声も。

budu tasi (ブドウタン)



budu は漬け物、tasi は海。直訳すると「…？」ですが、海藻サラダのこと。コリコリ触感の海藻を湯がき、紫玉葱・トマト・アイマナス (唐辛子)・塩・油などで混ぜ合わせるだけ。干潮時、海では沢山の人が budu 等を取っている光景が見られます。

raba raba (ラバ ラバ)



パイナップルの花とバナナの花・苞を使った炒め物。微塵切りした玉葱をココナッツオイルで炒め、塩揉み・水洗い・湯煎等でアクを抜いた花・苞を加え、塩・胡椒・ライムで味を整えたら完成。詳細が気になる方は動画サイト等で検索してみてください。

etu hakmerik (エトウ ハクメリク)



キャンドルナッツを細かく砕き、少し焦げるまで炒めたところに、湯がいてアクを抜き微塵切りにしたキャッサバの葉・ココナッツオイル・塩を加え味を整えます。全体に火が通るよう焦げないように弱火で丁寧に炒めたら、炊きあがったご飯と混ぜ合わせて完成。風味がよく、栄養価も高いご飯です。

batar daan (バタール ダーン)



batar はとうもろこし、daan は煮る。とうもろこしを水・南瓜・豆・芋・人参などと一緒に煮込み、味付けした優しいお粥のような料理。一口食べるとどこか懐かしさを感じる、そんなほっとする味です。路上ではビニール袋入りで売っています。

fehuk daan (フェフク ダーン)



fehuk は芋。サツマイモ、キャッサバ芋、紫芋などを柔らかく煮ただけですが、これがとても美味。種類と季節によっては日本のブランド芋に匹敵する程の甘さ・ねっとりさ・彩りを感じることも。各種イベントの際には必ず提供される料理の1つです。

kurita (クリタ)



国内唯一の有人島・アタウロ島の船着き場付近では毎週土曜日の朝から市場が開催され、タコの串焼きが\$1で食べられます。katupa と一緒に食べるのもオススメ。市場では生ダコ・干シダコ、色とりどりの魚介類、地元の野菜、装飾品なども売られており、散策がとても楽しいです。

Se ita mai Timor-Leste, favor ida koko haan hahán duni ! / 東ティモールに来たら、東ティモール料理を絶対に挑戦してください !



Hemu Kafé Iha Dili

～ デイリ内でおすすめのおしゃれカフェ ～

店 名 JICA 関係者投票 🍷🍷 大人気 🍷 人気	おすすめポイント 🍷 姉妹店の場所	店内商品一覧				
		コーヒー豆	パン	ケーキ	焼き菓子	その他
① Mazzarello Café	併設のパン屋で購入した物は、お庭のあるカフェ内で食べられます。現在活動中の隊員が考案したクリームパンは人気です。	—				—
② KAFE ATSABE	3階建てで眺めよし、風通しよし。日本好きなお兄さんがいます。軽食もあり Atsabe 産のコーヒーが味わえます。🍷 ファロール		—			—
③ LAU' KA CAFÉ	パニーニが食べられます。軽食もあり、バナナのスプリングロールはおしゃれです。日本好きなお姉さんがいます。	—	—	—	—	—
～ Timor Plaza ～	④ ⑤ は Free Wi-Fi を使うことができます。					コーヒー
④ Gloria Jean's Coffees	食事、スイーツともに種類が充実しています。🍷 コルメラ					—
⑤ Vista Café	チーズケーキが美味しく、セットがお得です。軽食もあります。				—	—
⑥ Qulina Corner	ドリンクは甘さを調整でき、食事はショーケースから選べます。	—				—
⑦ ARU Café 🍷🍷	隊員内ではチョコレートクロワッサンが大人気です。食事でもでき、閑静な住宅街にあるためゆっくりと過ごせます。🍷 コルメラ	—				—
⑧ Cosette Tea & Bistro	西洋の雰囲気です。クラシック音楽を聴きながら Afternoon tea はいかがですか。食事でもできます。	—	—	—	—	—
⑨ Letefoho Specialty Coffee Roaster 🍷	NGO Peace Winds Japan が運営。Letefoho 産のコーヒー、どら焼き、カレーパンが推し。10月末にお店が新しくなりました。					雑貨
⑩ Ha-Há KAFE	海岸沿いで、窓から海が見えます。食事ができ、キッズメニューもあります。Maubere 産のコーヒーが味わえます。🍷 ファロール	—	—	 オーダー可能		—
⑪ Fatima Café	海岸沿いで、2階からの見晴らしが良いです。Ainaro 産のコーヒーは、バナナケーキとの相性が良いです。🍷 フォルモーザ		—			雑貨
⑫ Kaffé U' ut	Atsabe 産のコーヒーの量が多くてお得です。紫芋のケーキは甘さ控えめで食べやすいです。食事もあります。🍷 フォルモーザ				—	—
⑬ loja & café AROMA TIMOR 🍷🍷	NGO PARCIC が運営し、Maubisse 産コーヒーと軽食、現地素材を生かした商品が多数あり、スタッフが親切の声 No.1 です。			 オーダー可能		紅茶 パウダー
⑭ PEACE COFFEE	Bobba は少し甘めですが、種類が色々あり迷います。軽食もあり、大学生が多数利用しており賑やかな雰囲気です。		—	—	—	—
⑮ Lucky Cake House	惣菜パン、菓子パン、ケーキ、プリンもあります。喫茶スペースがあり、コーヒーと購入したパンがすぐに食べられます。	—				—
⑯ ADEMEKI	海岸沿いで、目の前に公園があり、お持ち帰りもおすすめ。Babo が有名で、甘い物好きの人集まれ。軽食もあります。	—			—	アイス
⑰ Padaria Brásão	ポルトガルハード系パンが人気で、エクレーが美味しいです。喫茶スペースがあり、コーヒーも飲めます。🍷 Timor Plaza	—			—	—
⑱ KAFÉ EXPAVÓ	店内には、東ティモールの偉人達の人物画があり。コーヒーと一緒にデニッシュ系のパンをどうぞ。ソフトクリームも人気です。	—			—	アイス

店 名 JICA 関係者投票 🍷🍷 大人気 🍷 人気	おすすめポイント 🍷 姉妹店の場所	店内商品一覧				
		コーヒー豆	パン	ケーキ	焼き菓子	その他
①⑨ Mehi CAFETERIA & GELATERIA 🍷	食事はイタリアン系で、デザートもあります。隊員内ではジェラートが大人気です。色々な味をご賞味ください。	—	—	🍰	—	チョコレート ジェラート
②⑩ Aroma Café & Restaurante 🍷	バイキングは平日お昼、金曜日の夜（日本食・寿司）、土曜日（スペシャル）で実施していてお得に色々な物が食べられます。	—	—	オーダー可能	—	—
③⑪ Paramitha Bakery & Cookies	東ティモール人に人気で、現地らしいのお菓子が購入できます。喫茶スペースがあり、コーヒーとケーキも食べられます。	—	🍞	🍰	🌸	—
④⑫ Homie Cake	3階建てのエメラルドグリーンで映えるカフェで、食事もあります。デコレーションケーキのデザインがとても凝っています。	—	—	🍰 オーダー可能	—	—



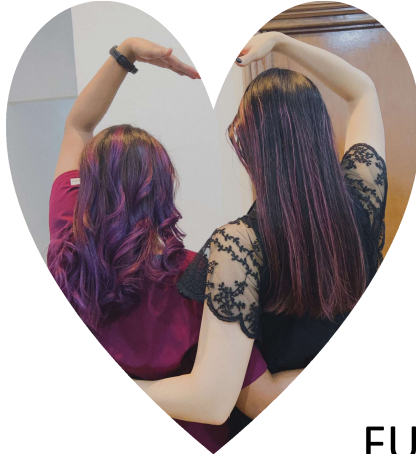
Sosa Sasán Iha Dili

～ ディリ内でおすすめのお土産屋さん ～



店 名 JICA 関係者投票 🍷🍷 大人気 🍷 人気	おすすめポイント 🍷 姉妹店の場所	店内商品一覧		
		タイス	衣服	雑貨
① HAUTIMOR	子供服のデザインがかわいい。東ティモールオリジナル T シャツ、帽子、カバンなどをお探してあればこのお店です。CMソングも癖になる 🍷 空港	—	○	○
② jack' s of Timor-Leste	jack' s が東ティモールにも進出しました。T シャツは東ティモールオリジナルデザインの商品もあります。隊員内でも購入率が非常に高いです。	—	○	○
③ Kor Timor	タイスを使ったカバン、アクセサリ、小物などを購入することができます。Timor Plaza 内の 1 階にあり、買い物の際に気軽に立ち寄れます。	○	○	○
④ Gia Souvenir & Home Decor	タイスを使った服、サンダル、帽子、カバン、T シャツ、キーホルダーなどオリジナル商品が、お手ごろな値段で購入できます。	—	○	○
⑤ Dili Society	東ティモール感たっぷりの T シャツをお探しなら、このお店です。SNS で新商品やセール情報を入手できるため、チェックしてみてください。	—	○	—
⑥ Tais Market 🍷	バラマキ用のお土産やタイスを安価に購入できます。押し売りも無いため、ゆっくり選べます。名入りのオリジナルタイスも注文できます。	○	○	○
⑦ Things and Stories 🍷	ホテルティモール内にあり、各地方のタイスや小物が揃っています。高品質なお土産を買うならこのお店です。ラッピングもしてくれます。 🍷 空港	○	○	○
⑧ REDE SORU NA' IN 🍷🍷	各地方のタイスの種類が一番揃っています。タイスで作成したカバン、小物、人形が豊富に販売されており、隊員の中でも大人気なお店です。	○	○	○
⑨ boneca de Ataúro 🍷	アタウロ島の女性協働組合による手作りの刺繍入りバックや人形を販売しています。アタウロ島では製作の様子が見学できます。 🍷 アタウロ島	—	○	○
⑩ Alola Esperansa	各地方のタイスやタイスを使った小物を販売しています。イベントは年に数回あり、製作者による販売やタイスを織る様子が見られます。 🍷 タイベシ	○	○	○
その他 町中にある仕立て屋さん(Suku:スク)では、タイスを使ったオリジナル商品を作ってもらうことが可能です。 服を作るのであれば、お好みのタイスと希望サイズの服を持参してオーダーすれば一週間程度で仕上がります。				

2024 年 10 月末現在



FUKABORI 📷

隊員の活動先をお届け！

コミュニティ開発隊員が活動している
Pro Ema Beauty Salonについて紹介していくよ！

PROEMA

Pro Emaってどんなところ？

Pro Emaは「女性のエンパワメント」を主軸に置き、レストラン、ホテル、カフェ、ショコラトリー、パスタ製造、ハンドクラフト、サロン事業を展開しているよ。事業だけでなく、調理師、美容師、ホテル(ホスピタリティ)の各スキルを1年で身につけられるトレーニングコースも開講していて、毎年多くの若者が門を叩きにきているの。レストランは、その美味しさやホスピタリティが東ティモールNo.1という声も多く、各国から要人が来訪した時に、お料理を任されることも多々！



Pro Ema外観



オーストラリアの現役美容師が年に数回、東ティモールに来て対面で技術指導をするよ！

Pro Ema
Beauty Salon

TIMOR-LESTE

Shampoo + Hair styling
(Ironing, Blowing, Hair arrangement)
\$10-20
(Depends on hairstyles)

Hair Cut \$10

Creambath \$15-20

Hair Colour \$15-35

Manicure \$6

Pedicure \$10

Natural Make Up \$10

Waxing \$5-30

Pro Ema Beauty Salon

美容師のトレーニングコースは10か月のカリキュラムを組んでいて、8か月で美容師に必要な知識、スキルを習得して、最後の2か月はデリ市内にあるPro Ema以外のサロンでOJTをするよ！東ティモールでは美容師になるために免許は必要なくて、YouTube等の動画を見て、見よう見まねでカットをする人が多いなか、しっかりと知識と技術を習得して腕を磨いているの😊オーストラリアの美容師が設立したNGOが技術指導をしていて、オーストラリアの美容専門学校と同じカリキュラムを受けられるんだ♡学費範囲は日本の美容専門学校よりも広くて、カットやカラーはもちろん、ヘッドスパ、ボディマッサージ、ネイル等々、どこのサロンに行っても即戦力になれるようトレーニングを受けるよ！ここで私(コミュニティ開発隊員)はヘアアレンジの授業を担当していて、王道のヘアアレンジからヘアアレンジのトレンドを発信している日本や韓国で流行っている新しいヘアアレンジを生徒たちに教えているんだ🌈

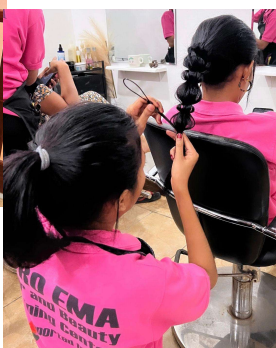
Pro Ema Beauty Salon Information

OPEN : Monday to Saturday
(9:00AM to 5:00PM)

WhatsApp (+670) 7614 1587
(+670) 7774 7483

Google Map

PROEMA



美容師が集まると髪色が奇抜軍団になりがちなのは東ティモールでも共通みたい😊笑

2023年の卒業式🎓当日は嬉しさとメンバーと離れてしまう寂しさでみんな号泣😭



サロンワーク後にタピオカで乾杯 🍹



休日も一緒♡



Don't Follow a man, Follow your dream.

これはPro Ema Beauty Salonの合言葉のようなもの。東ティモールでは、若者の失業率が約40%とも言われ、加えて男尊女卑の意識が根強く、仕事も自信も持てない女性が多いのが悲しいけれど現状。正しい性教育が行われることが少ないことから、望まない妊娠をして、せっかく得られた仕事も辞めざるを得なくなってしまふ女性も少なくない。パートナーに人生を委ねるのではなく、自分の人生を自信を持って歩むためにPro Emaは活動しているんだ！Pro Emaの卒業生でもある現スタッフが、「自分の未来は誰でもない自分で切り拓くんだよ！」と伝えているよ 🌸 身近な存在にロールモデルがいるのは学生にとっても嬉しいよね 🌸



クリスマスパーティー 🎄



トレーニングを受けている生徒の声

Hau nudar estudante Pro Ema hau agradece ba tempo, tamba foo ona oportunidade hodi aprende ona konaba beauty salon nian.



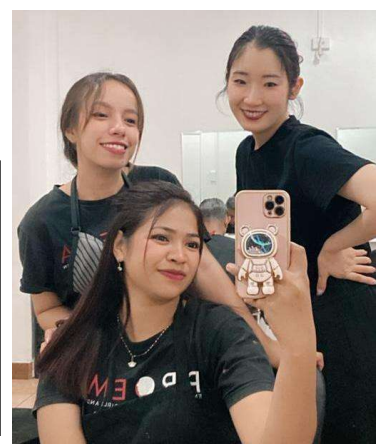
課外活動として、七夕の日にTimor Plazaでヘアアレンジイベントを開催 🎉 約80人の女性にヘアアレンジを施して、美容師という仕事により一層誇りと自信を持たせたいよ 🌸 当日の詳細記事もあるからぜひ読んでね！

[記事はこちら！\(JICA HPIに遷移\)](#)



Pro Ema Beauty Salonスタッフからのメッセージ

Ba Ema Japaun ne' ebee mak hakarak mai Timor Leste, keta tauk bele mai no koko hela iha Timor tamba, ema Timor mesak laran diak deit, agradece no obrigado barak ba imi nia tempo, tamba imi hakarak fahe ona imi nia tempo, husik imi nia familia no kolega sira iha Japaun no hakarak mai ajuda ona ema Timor, bainhira mai Timor keta haluha mai vijita Pro Ema Beauty Salon, obrigado!



東ティモールの地方の紹介

Foto husi Foho
-Photos from Local area-

東ティモール県区分白地図



東ティモールには 14 の県があります。時間がある時に地方（田舎）へ赴き、時には活発に時にはのんびりと過ごす隊員たち。
自然、食事、遺跡・史跡、人。東南アジア最後の秘境、と呼ばれる東ティモールの地方の魅力があなたに届けば幸いです。

《全 14 の県旗の紹介》※出典: GuterresTL, Hosmich, J. Patrick Fischer, SiBr4 (https://commons.wikimedia.org/wiki/Flags_of_municipalities_of_East_Timor)

Aileu	Ainaro	Ataúro	Baucau	Bobonaro	Covalima	Dili(首都)
Ermera	Lautém	Liquiçá	Manatuto	Manufahi	Oé-Cusse	Viqueque

県旗には地名の由来となった物や名産品が描かれることが多いようです。アタウロはヤギが多く飼われていたため、エルメラはコーヒーの産地として有名、ビケケの queue には腕輪という意味があります(vi は水)。ディリから各地方へは公共交通機関(バス・船・飛行機・タクシーなど)やレンタカー・バイクなどで行くことができます(ドライバーも雇うことが可能です)。ただし、地方は道が悪い(未舗装)箇所が多いので、旅行の際は余裕をもったスケジュールを計画し十分注意してください。



Foho Rabilau



Hakmatek waterfall



Mota kilelo



Ainaro(アイナロ)

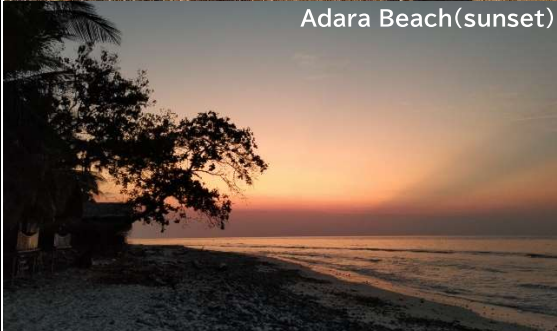


Dokomali Falls

Foho Manucoco



Adara Beach(sunset)



bee manas Biqueli

ビケリ温泉(海辺にあるため干潮時のみ入浴可)



boneca de Ataúro



Bread and Fish Monument



Ataúro(アタウロ)



fossilized leaves

biojoia



akuakultura boek

エビの養殖場



Baucau(バウカウ)

Watabo Beach



Gariurai Bat (Flying Fox) Colony



Foho Matebian mane



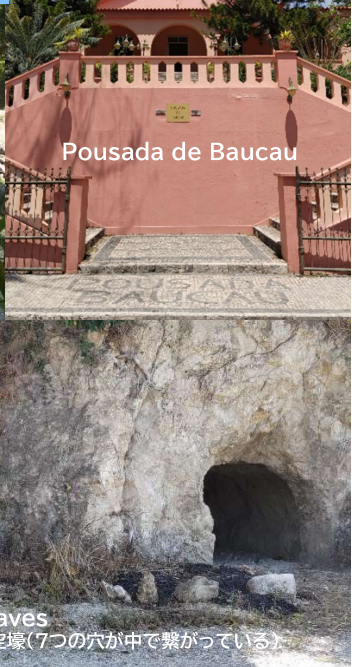
Ponte Natureza



HOT SPRING UAi-Cana



Pousada de Baucau



Goa hitu / Seven Caves

戦時中に日本人が作った(東ティモール人に作らせた)防空壕(7つの穴が中で繋がっている)

Bobonaro(ボボナロ)

Balibo Fort Hotel



Gruta Duanele

Marobo Águas Termais

マロボ温泉(国内最大の温泉)



Mota'ain

モタイン国境検問所



Auto-estrada Suai-Beaco
国内唯一の高速道路(ポボナロ県内のみ開通)



Suai Loro Beach
野生のワニと遭遇！



Covalima(コバリマ)



ASSOCIAÇÃO ESCOLA DA LINGUA JAPONESA MIRAI SAT
みらいサト(日本語教室)で学ぶ東ティモールの方々

Igreja Avé Maria



PLBN Motamasin Malaka
モタマジン国境検問所



Ai-funan kafé
コーヒーの花
Coffee Cherry



PAROQUIA ATSABE

Estátua Cristu Liu Ray

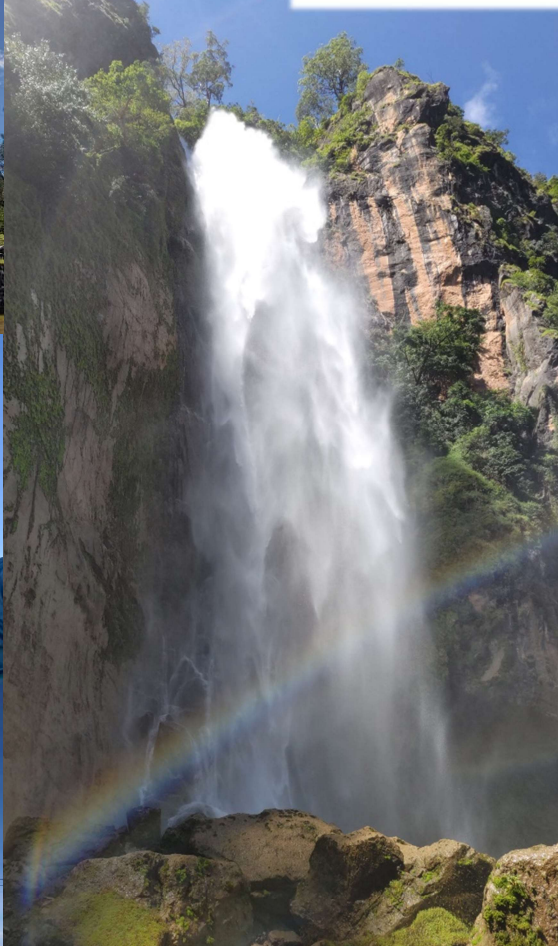


Letefoho Church



Mota Bandera
国内最大落差の滝

Ermera(エルメラ)



Lautem(ラウテン)



Valu Beach(sunset)

奥に見えるのがジャコ島(国内唯一の無人島)

Ilha de Jaco

ジャコ島から本島を見るとワニに見える!?



Benteng Jepang

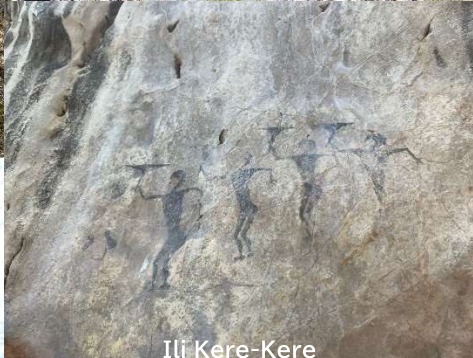
戦時に日本人が作った(東ティモール人に作らせた)トーチカ



rock Dinosaur



Utchan Ira



Ili Kere-Kere

3500年前に描かれたとも言われている壁画



Uma adat Com



Liquiçá(リキシヤ)



Port of Tibar Bay

Tibar Bay Mangrove



Maubara Fort



Sandy Bottom

運が良ければジュゴンのサンディに会えるかも!



LENUK-TASI Kasait

海亀の保護活動



Museu Prisão Aipelo

balisaun
小海老の塩辛



ikan ho gurita
魚とタコの串焼き



Manatuto(マナウト)



K41(scuba diving sites)

Estatua St. António



monumentu Timor-Leste

Manatuto Vila



Manatuto Salt Field



One Dollar Beach

Parque Nacional de Dom Boaventura
マヌファヒ地方のリウライ(王)ドン・ボアベントラの像



Picina Natural Erlesu

Manufahi(マヌファヒ)



Antigo tanque da
Segunda Guerra Mundial

HMAS Voyager/Betano Beach



Kuronekoyamato(42)

Oé-Cusse (オエクシ)

Monumento de Lifau
1515年にポルトガル人が最初に上陸した場所

Aeroporto Internacional Oé-Cusse



PLBN Napan
ナパン国境検問所



PLBN Wini
ウィニ国境検問所



Pod Mud Vulcanoos



Nu Ba' u



Fatu-Suba

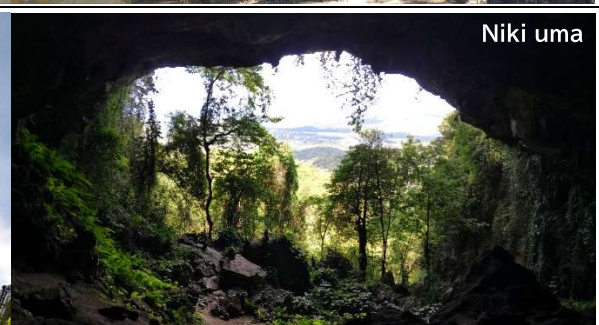
Viqueque (ビケケ)



uma lulik viqueque



Igreja de Santa Teresinha
do Menino Jesus Ossú



Niki uma



Bee Manas Lulik Cararas
カララス温泉



Loihuno Waterfall



Jardim dos Herois da Patria Larigutu

まい いた あぶれんで りまん てとん mai ita aprende lian Tetun



東ティモールの公用語の1つであるテトゥン語。ポルトガル語やインドネシア語からの借用語もありますが、外国人がテトゥン語を話すと東ティモール人はど～～～つても喜んでくれます。スペースの都合で少しだけですが「まい いた あぶれんで(勉強しよう)」!

はせ, (挨拶) hase

bondia	ぼんでいあ	おはよう
botarde(i)	ばたるで(い)	こんにちは
bonoite(i)	ぼのいて(い)	こんばんは
obrigadu	おぶりがーど	ありがとう(男性)
obrigada	おぶりがーだ	ありがとう(女性)
adeus/daa	あでうす/だー	さようなら
lisen sa	りせんさ	すみません
deskulpa	ですくるば	ごめんなさい

まずは挨拶。明るく!笑顔で!元気よく!

アプレゼンタ アン (自己紹介) aprezenta an

hau	nia	naran	WANI,	mai	husi	Japaun
はう	にあ	ならん	わに	まい	ふし	じゃぱうん
私	の	名前(は)	ワニ(です)。	来た	～から	日本
ita	nia	naran	saida?	mai	husi	ne'ebé?
いた	にあ	ならん	さいだ?	まい	ふし	ねえべ?
あなた	の	名前(は)	何(ですか)?	来た	～から	どこ?

名前を伝えることが出来れば、きっと「kolega (これが: 友達)」と呼んでくれるはず。「malae (まらえ: 外国人)」と呼ばれると少し寂しく感じます。仲良くなったら「kaer liman (かえるりまん: 握手)」!

ぬめる númeru (数字)

0	kosong	こそん	5	lima	りま	10	sanulu	さぬる
1	ida	いだ	6	neen	ねえん	25	kuarter	くあるてる
2	rua	るあ	7	hitu	ひどう	50	lima nulu	りまぬる
3	tolu	とる	8	walu	わる	100	atus ida	あどうすいだ
4	haat	はあと	9	sia	しあ	1000	rihun ida	りふんいだ

数字はテトゥン語だけではなく、インドネシア語・ポルトガル語・英語が使われるため混乱注意…。25、はバスや市場でよく使う単位です。買い物で金額が分からない時は多めに現金を出しましょう。お釣りをばったくるような人はほとんどいません(計算間違いはあります)。

うゐるぶ verbu (動詞)

baa	ばあ	行く	tanis	たにす	泣く
mai	まい	来る	kanta	かんだ	歌う
la'o	らお	歩く	han	はん	食べる
halai	はらい	走る	hemu	へむ	飲む
haree	はれえ	見る	hirus	ひるす	怒る
lee	れえ	読む	dansa	だんさ	踊る
koalia	こありあ	話す	rona	ろな	聞く
sosa	そさ	買う	buka	ぶか	揮す

何かしたい時・欲しいは、前に「ha'u hakarak (はう はからく)」を付けるだけ!「はう はからく ばあ ていもおるれすて!」の意味は?

あにまる, (動物) animal

asu	あす	犬	bibi	びび	羊・ヤギ
busa	ぶさ	猫	kuda	くだ	馬
manu	まぬ	鳥	laho	らは	ネズミ
fahi	ふあひ	豚	bani	ばに	蜂
karau	からう	牛	teki	てき	トカゲ
ikan	いかん	魚	lafaek	らふあえく	ワニ

町中の至る所で様々な動物が生活しています。咬みつかれないように注意するのはもちろんですが落とし物にもご注意ください。(よそ見厳禁)。

いしん 33h (身体) isin-lolon

ulun	うるん	頭	tilun	ているん	耳
oin	おいん	顔	liman	りまん	手
matan	またん	目	kabun	かぶん	お腹
inus	いぬす	鼻	kotuk	ことうく	背中
ibun	いぶん	口	ain	あいん	足
nehan	ねはん	歯	fuuk	ふうく	髪

もし病氣やケガをしたなら、身体部に続いて「moras (もらす)」と伝えて下さい。ulun moras で頭痛です。だいたい伝わります。だいたい。

テトゥン語は基本的には単語を並べれば通じます。単語の読み方はほぼヘボン式です。そのため単語をひたすら暗記すれば、そこそこのコミュニケーションを取ることが可能です。しかし一方で「これを伝えたいのに…」という単語がなかったり、綴りが若干違ったりもします(c/k, e/i, f/h, m/n など)。でも、住んでいるとそういうところも許せてしまうようになりつつある自分が嫌いではありません(笑)。無料アプリ(tetun.org など)もありますので、気になる方・東ティモールに来る方は aprende してみてくださいね。

おすすめ宿4選！

詳細は検索！ 

担当者の独断と偏見、雰囲気重視で選んだディリ中心部おすすめの宿4選。ゆる〜く紹介します。
営業状況や料金など取材当時と変わっている可能性があるため、予約の際にご確認を！

Casa do Sândalo Boutique Guest House

Rua da Felicidade, No.13 Bairro Central

海外からの観光客に人気のゲストハウス。こだわりの雰囲気作りがかわいい。
周囲には飲食店やスーパーも多く便利です。メキシコ領事館の敷地内にあります！



シックスできる中庭



お部屋の外で一休み

バジェット ダブルルーム \$40

(お部屋の広さ20 m² キングベッド1台)

ダブルルーム ガーデンビュー \$50

(お部屋の広さ25 m² クイーンベッド1台)

スタジオ ガーデンビュー \$68

(お部屋の広さ45 m² キングベッド1台)

デラックス アpartment \$85

(お部屋の広さ 50 m² キングベッド1台)

ダブルルーム ガーデンビュー



スタジオ ガーデンビュー



綺麗なひまわりも

Hotel Rocella

Jose Maria Marques

取材時は満室、大人気なホテル。飲食店が多い通りに位置しています。
フレンドリーなスタッフさんがお出迎え、楽しい滞在になるでしょう！

ダブルルーム \$45

ツインルーム \$45

※お湯が出る部屋・出ない部屋あり！



中庭には噴水と木陰



木彫りのヤモリがかわいい♡



おしゃれなフロント



写真好きなスタッフさん

ツインルーム



植物いっぱい



DaTerra vila verde hostel

Aldeia virgoloja, Vila verde



素敵なお庭のある癒し空間。うさぎやアヒル・にわとりなど動物に会えます。
事前予約をすると野菜をふんだんに使った昼食・夕食も頼むことができます。



カラフルでかわいい



季節の植物を楽しもう！



おいしい食事
ダテラシェイクもおすすめ

ドミトリールーム	\$ 18
プライベートルーム 1名利用時	\$ 25
2名利用時	\$ 50
エクストラルーム (2名まで可)	\$ 30

ドミトリールーム



エクストラルーム



少し分かりにくい場所にあります。診療所までの道のりはGoogleマップをCheck！



オレンジ色の可愛い
診療所が目印です。
診療所の反対側にある
民家と民家の間を通り
抜けます。



ダテラのマークが描かれた扉があります。鍵が掛かっている場合もありますが、扉を叩くと開けてくれます。

Nova Jar

Rua Bairro Formosa

安く個室に泊まることのできるホテル。レストランも併設。
全3部屋のため満室なことも多いです。早めの予約がおすすめ！



こだわりのインテリア

- Nasi Goreng Biasa	\$ 2.00
- Nasi Goreng spesial	\$ 3.00
- Mie Goreng	\$ 2.00
- Tuna Salad	\$ 3.50
- Plain Salad	\$ 2.50
- Steak Naan Fahi	\$ 4.50

食事の価格もリーズナブル



写真スポットがたくさん！

シングルルーム	\$ 20
ダブルルーム	\$ 20

シングルルーム



KAZAMENTU TIMOR-LESTE

WEDDING TIMOR-LESTE

「幸せに溢れる結婚式の様子を読者に届けたい」の一心で、
東ティモールの結婚式を皆様にご紹介いたします。



※今回ご紹介する結婚式の様子は実際に記事担当者が首都で参加したものです。
地域や値段等によって今回ご紹介している様子とは異なる可能性があります。

-Planu- Plan

東ティモールでの結婚式の料金は、会場、食事、招待人数などその規模に応じて決まります。

ディリ県内だと、\$ 5,000、\$ 6,000、\$ 10,000、さらに高いもので\$ 25,000 になることもあるようです。地方になれば比較的安く済むようで、現地の方の話によると、\$ 1,000 程度あれば式が開けるとのこと。式場を借りずに、自分の家で行うケースやテントを立てるだけという大変興味深い情報もあります。また、東ティモールには教会が私立の学校を経営しているケースが多くあるため、学校で結婚式が行われることもあるようです。



-Hahán- Food

サラダ、肉料理、炒め物、お米、デザートなど多くの料理が式を彩ります。豚や鶏は贅沢に提供され、ポルトガルワインやビンタンビールと共に食事を楽しむことができます。



-Oráriu- Schedule

- 17:00～ 教会でのミサ
- 18:00～ 披露宴会場へ移動
- 19:00～ 到着&食事開始
- 19:30～ 新郎新婦のご家族入場
- 19:40～ 新郎新婦入場
- 19:50～ シャンパンセレモニー
- 20:00～ ケーキ入刀
- 20:20～ ダンス（明け方まで）



ご飯を食べたら、ひたすらダンス！！！！！！

子供たちも、お洒落さんです♪



大きなウェディングケーキ♪



ギターやピアノなどの生演奏と歌声は大音量・大迫力。国内外の人気曲でダンスシーンを盛り上げます♪



-Informasaun- Information

東ティモールの伝統的な結婚のプロセスに「Lia」と呼ばれる結婚を考えている2人の家族間における約束の言葉を交わす行事があります。

決める内容	男性側家族が女性側家族に支払う金額、与える家畜の頭数、女性側家族からのお返し（タイス等）。
形式	女性側家族・親戚の家長を中心とし、双方の親戚が集まって話し合う。家長が決定権を有する。
規則	女性側が受け取った金額は、女性側家族・親戚間で分け合う。
その他	男性側家族が女性側家族の指定した金額を支払えない場合、婿に入る。



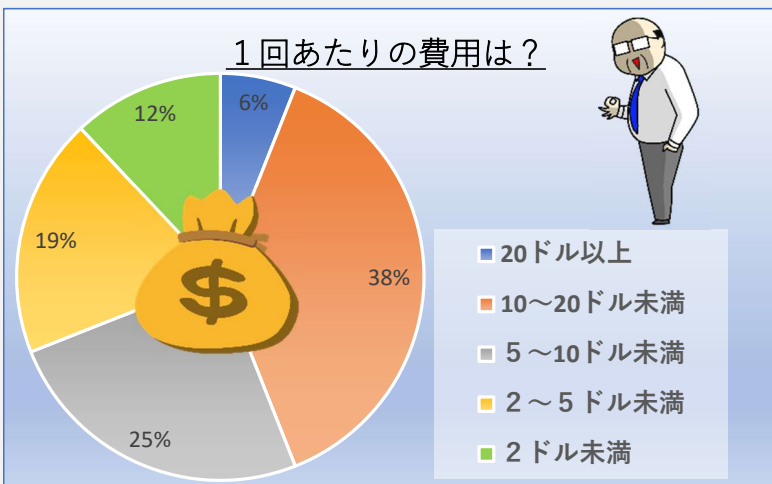
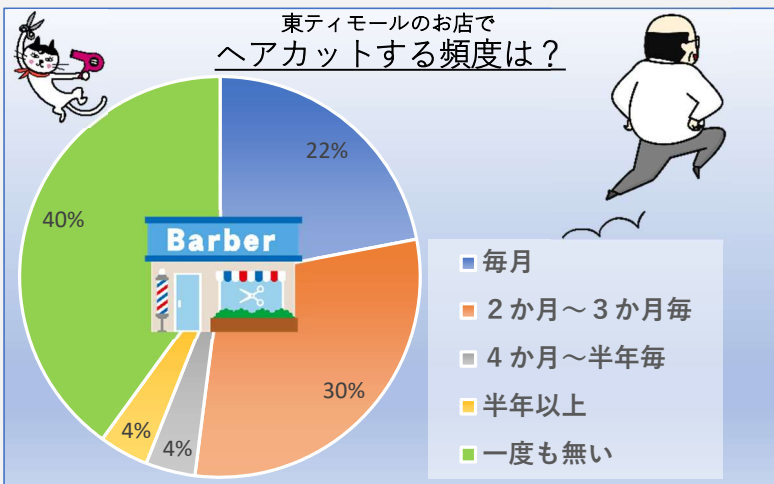
金額の例：\$ 12,000（分割払い可）
家畜の例：水牛、ヤギ、豚、鶏等
数匹～数十匹



教えて！〇〇事情！



海外旅行に行く前はガイドブックやネットでの情報収集が鉄則。しかし情報がほとんど無い国の1つが東ティモール民主共和国。人、文化、言葉…謎だらけの国である。このコーナーでは、東ティモールの謎をハドミーズ(HADOMI no DAME 実行委員会)が体を張って1つ1つ解決していきます。今回のテーマは「ヘアカット(散髪)」。まずは JICA 関係者にアンケートを取りました。



東ティモールで生活している期間にもよりますが、6割の人が「1度は東ティモールのお店でヘアカットを経験したことがある」との回答でした。なお「一度も無い」と回答した人の8割が女性でした。1回あたりの費用は、お店やサービス内容(カットのみ、シャンプー・ヘッドマッサージ付き等)によって異なりますが、2ドル未満という激安価格でヘアカットできる散髪屋を利用している人も…え？アンケートの結果だけじゃ分からない？ということで！早速東ティモールの散髪屋さんに突撃取材してみました！



今回突撃取材したのは【JEYDE BARBERSHOP】。こちらのお店、利用できるのは男性限定とのことですが、ヘアカットのみならなんと **1.5ドル**！ディリで見かける散髪屋さんの多くが2ドルなので、こちらは最安値の散髪屋さんの1つかもしれません。

ディリにはこのようなダンディな男性イラストのポスターや看板を掲げた散髪屋さんが町中至るところで営業しています。ポスターでは無く『Tesi Fuuk(テシフーク:髪を切る)』と書いた看板だけのことも。100m 程の区間に5店舗以上がひしめいている競合エリアもあります。そのため1か月程で閉店し、すぐに別の人が再度散髪屋を開店させるようなことも多くみられます。

店内にはカット席・待機席がそれぞれ4つずつありました。エアコンが効いており、扇風機もあって快適でしたが、BGM は爆音！スタッフの服装は、半袖シャツ・短パン・サンダルとかなりラフ。写真をよく見ると、カットされた髪の毛が床の至る所に落ちていることが分かります。日本ではなかなか見られない光景です。

スタッフに写真の撮影・取材協力・機関紙への掲載許可を尋ねると「どんどん撮影していいよ～」とノリノリ♪お客さんも「写すならかつこよく撮ってくれ！」と快諾。

店内の壁に貼ってある写真の中から希望の髪型を選び「こんな感じで！」とお願いし、ヘアカットスタート！

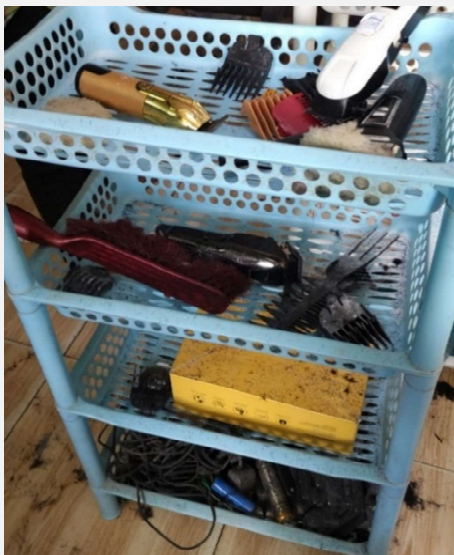




カット席に座った数十秒後、なんと！いきなり！！バリカン(0mm)で、もみあげ上部をぱっさり切り落とされました！逆落ち武者のような髪型、想定外の事態に愕然…しかし、最早ネタと切り替えて記念撮影。スタッフもノリノリです(笑)

カット中、スタッフに色々尋ねてみました。

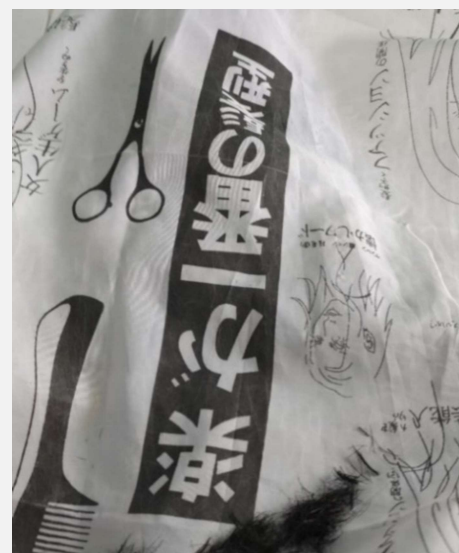
- ・東ティモールには理容師／美容師等の資格はない
 - ・みんな動画サイトや SNS 等を見て独学で勉強している
 - ・カット時間は約 40 分／人、1 日約 15～20 人カットして、月収は約 100 ドル
- 彼はヘアカット歴7年目で妻と子供と3人暮らし。奥様も同業(女性専用のヘアカット店勤務)で「将来は夫婦でお店を持ちたいんだ～」と言っていました。



←【お店で使われている道具】
棚に無造作に置かれた道具
には他のお客様の髪の毛…
衛生面には若干の不安が…



【かけられたクロスに！？】→
目線を下に落としてクロスをよく見てみると、、、なんと！
日本語が書かれていました！
興奮して写真を撮っていると
「欲しい？10ドルで売るよ～」
と持ち掛けられました(笑)



「中国や東南アジア系の人たまに来るけど、日本人がここにきたのは初めてかもしれない」と、テトゥン語を話せる日本人が珍しく嬉しかったようで、仕事のこと、家族のこと、東ティモールのことを教えてくれました。また「日本のことを教えてくれ！」等、ヘアカット中に会話が弾みました。そして約 40 分後、ついにヘアカット終了！鏡はあるものの、私は普段眼鏡をかけているので工程はほぼ見えていません。果たして結果は…



↑ オーダー写真

↑ 散髪終了後

前述の通り、愕然とする中での幕開けとなりましたが、終わってみるとほぼ写真の通りの髪型に！しかも今回のヘアカットで使用したのはバリカンのみ。複数のバリカンを使い分けながら良い仕事をしてくれました。

カット中、スタッフから「kolega(コレガ:友達)は外国人だから 1.5 ドルではなくて3ドルだ！」と笑いながら冗談交じりに言われたので「張り紙(値段表)に外国人価格なんて書いて無いじゃん！次は書いておくんだね～」と返答すると会話を聞いていたのか店内にいたスタッフ・お客さん全員爆笑。確かな技術と、とてもフレンドリーな雰囲気にも個人的には大満足。帰国までの行きつけにしてもいいかな？！と思っています。

東ティモールの〇〇事情～ヘアカット(男性編)～いかがでしたか。衛生面の懸念、バリカン事件等、いくつかの不安要素はあったものの、こだわりが無ければ町中にある2ドル前後の散髪屋さんで十分満足(ネタに？)できるクオリティではないかなと感じました。お店によっては店内に髪型の写真が貼っていないこともあるようですが、その場合はスマホで写真を見ればある程度は対応してくれるようです。オーダーに悩んだ時やお任せにしたい時は「jeitu lai(ジェイトゥ ライ:かっこよくして)！」と頼んでみて下さい。きっと東ティモールで流行している最新の素敵な髪型にしてくれますよ。

なお、JICA 関係者へのアンケートでは散髪屋以外だと《Pro Ema Beauty Salon(23 ページ参照)》、《Timor Plaza(東ティモールの唯一のショッピングセンター)内の理髪店》を利用している、一時帰国・任国外旅行の際に切るという回答が。東ティモールのヘアカット事情(女性編)の突撃取材は次号以降に期待です。この記事を読んで東ティモールでヘアカットに挑戦したいと思っていただけたら kontente loos(コンテンツ:とても嬉しい)です！以上、【教えて！東ティモールの〇〇事情～ヘアカット(男性編)～！】でした。



普段陽の当たらない人たちに光を当てるのが メディアの仕事だと思っています。



門上 晋一郎

元：2013 年度 4 次隊（番組制作）

現：MONJO VIDEO WORKS 代表



Facebook

——東ティモールでの仕事について教えてください。

「2019 年に東ティモールでビデオ制作会社“MONJO VIDEO WORKS”を立ち上げました。この国ではフリーランス(個人事業主)でワーキングビザを取るという前例がなく、ここで働くなら起業する必要がありました。いろいろなビデオを作成していますが、一番のメインは NGO や国際機関などのプロジェクトの活動報告ビデオの製作です。他には日本の TV 局から撮影だけ頼まれたり、ローカル CM を作ったり、何でもやっています。」

——隊員時代はどのようなことを？

「2014 年に番組制作隊員として RTTL (Radio and Television of Timor-Leste) に派遣されました。番組制作をするはずが、来てみたら技術部の配属で、主な仕事はカメラマンへの技術指導。日本のテレビ局ではディレクターだったので、カメラは専門じゃないのですがわかる範囲で

教えていました。ただ、やはり番組制作に携わりたいという気持ちが強く、勝手に番組制作部に籍を異動しディレクターを始めました。(異動というよりある朝から突然に断りなく制作部の空いてる机に居座ることにしただけです。)(笑)。今でも YouTube で “Tempo Labarik Aprende” で調べれば、当時作成した番組が見られると思います。」

——任期を終えてから会社を立ち上げるまでの 2016 年～2019 年は何を？

「任期期間中から、近いうちに UNDP (United Nations Development Programme) の選挙プロジェクトの募集があると聞いていたので、その募集を待って応募しました。結局 UNDP のコンサルタントとして 2～3 年選挙プロジェクトに関り、選挙啓発番組作りに携わりました。“Lian Foin-sa’e” という若者のディベート番組の作成も行いました。視聴者からは『自分も

出演したい』という DM をもらうくらい反響がありました。」

——もともと任期後も東ティモールに残るつもりで？

「契約が終わってからどうしようかと考えていたが、ここで働き続けたいと思いました。この国は援助産業が盛んで、世界中から援助のためのお金が集まります。それぞれの団体が自分たちのプレゼンスを高めるためのビデオ制作に需要があることが分かっていました。とはいえ、JICA などのように契約で東ティモールに駐在する人たちとは異なり、個人ビジネスで居座るというのは大きな決断ですし手続きもなかなか大変でしたね。」



——東ティモールでビジネスをしてみたい印象は？

「プライベートセクターが入ってくことでビジネスの競争が生まれます。国民の意識や能力は、そういった競争の中で育まれる部分も大きいと感じます。これは支援・援助だけでは寄与できない部分だと思います。今はお客さんから依頼が来て制作しているビデオばかりですが、いつか自分発信の作品を作りたいと思っています。ドキュメンタリーはお金にならないから制作が難しいんですが…。地方に暮らす人たちの生活を取り上げたドキュメンタリーなどを作りたいです。偉い人にインタビューを…とかばかりじゃなく、普段陽の当たらない人たちに光を当てるのがメディ

アの仕事だと思っています。」



——今後について

「ここに骨を埋めようと思っているわけではないですが、いつまでには日本に戻るといったことを考えているわけでもないです。もちろん経営状況次第では出ていかざるを得ないかもしれませんが、それが原因で去るのはさみしいと感じます。ここでも機材等が揃うような便利な国になれば、東ティモールをベースにして、さ

らに海外のいろいろなところ取材に行くようなスタイルも可能になるかもしれません。まだ東ティモールに飽きてないので興味の尽きないうちは住み続けたいです。」

——隊員の皆さんへ

「真面目に、正直にやれば良いと思います。待っているだけではもったいない。僕はもともと他人の目を気にしたり比較しがちなタイプなんですが、失敗して大恥かいたと気にしてるのは自分だけだったりします。実際は誰も気にも留めていないものです。そして時を経て振り返ってみるとその時どう向き合ったかが自信や成長につながります。やりたいことをやれば良いと思います。」

困ってる人を助けるのに 躊躇する必要はないんだなって思いました。



川口 洋平

元：2018年度1次隊（観光）
現：認定NPO法人 地球のステージ
東ティモール 代表



Web site



——現在の仕事について教えてください。

「ボボナロ県で母子保健に関する仕事をしています。事業内容は大きく分けて4つ。1つ目は助産師の能力

強化。東ティモールでは2年前に妊婦健診のガイドラインが改定されました。必要とされている健診内容が行えるように研修を行なっています。2つ目はエコートレーニング。東ティ

モールは母子死亡率が高い。エコーを受けられる施設がないため、出産時に逆子などのリスクに気づきます。事前にリスクが分かれば安全な出産を選ぶことができます。3つ目は

特集：元隊員に聞く東ティモール

母親学級。3か所の施設でそれぞれ2周ずつ行います。1周目は団体のスタッフが妊婦さんたちに説明を行い、2周目は施設の助産師さんに説明をしてもらいます。そうすることで我々の活動を現地に引き継ぐことが出来ます。併せてコミュニティに対して『父親学級』のような、男性に対する妊娠・出産の理解を深める活動もする予定です。4つ目は施設の強化です。2か所の CHC(コミュニティヘルスセンター)にソーラーパネルを設置したりボボナロの県保健局の体制強化をしています。」



——隊員時代について

「2018 年度1次隊の観光隊員です。ベニラレ(バウカウ県)の職業訓練学校でホテル業務の実技を教えてほしいと言われていましたが、実際は座学もやったし学校や教会などで日本語を教えたりもしました。あとはベニラレの名産品を地元の人たちと作ろうって話になり、ジャンプア(大きいミカンのような果物)でお酒を造ろうって話もありました。結局手間がかかって上手くいかなかったけど(笑)。」

——なぜ日本語指導を？

「ベニラレは田舎で、外国人に接したことがない人も多く、自分たちの文化習慣しか知らない、自分たちと違う文化習慣は変なものと思っている人もいて、悪意のない差別も多いんです。文化や習慣は土地によって違う、

どれか一つが正しいんじゃないくて、お互いの違いを尊重しないといけないと伝えるために、日本語学習を名目にして他文化を教えていました。ベニラレに行ったばかりのころは子供たちからゴミを投げられたり…。その度に、国籍や肌の色などで判断をしてはいけないってことはずっと伝え続けてきました。そのおかげで、ベニラレ以外の人から差別的なことをと言われてもベニラレの人が止めてくれるようになりました。」



——コロナで強制帰国でしたが

「たまたま別件でディリ県に滞在していた時に、いよいよ緊急事態宣言がでるぞってなって。宣言が出ると県またぎ移動ができなくなります。結局 JICA がバウカウ隊員を迎えに行く時に1時間だけベニラレに寄ってもらって、少しの荷物回収と、別れの挨拶もそこそこに帰国になりました。日本に帰っても任期が終わるまでは待機。けど結局東ティモールに帰ってくることはできませんでした。」

——任期が終わってからは？

「JOCA((公社)青年海外協力協会)が鳥取で人を探していると聞いて、そこで2年間働きました。仕事内容は、障害がある人の就労支援です。障害がある人と一緒に仕事に入って、その人のフォローをしたり。その後、地球のステージが新しい駐在員を探していると聞き、応募しました。」

——隊員期間中から帰ってくるつもりだった？

「もともとはこっちでゲストハウスが出来ればいいなと思っていました。JOCA で仕事をしつつも隊員としての終わり方が理不尽に押し付けられたような感覚がずっとあって、東ティモールに関わることをしたいなとずっと思っていました。」

——東ティモールのいいところは？

「人がみんな優しい。こっちの人は困ってそうな人に声をかけるのに躊躇がないですね。誰かが困っていたら他の誰かが助けてくれます。困ってる人を助けるのに躊躇する必要なんてないんだなって思いました。」

——今後について

「ずっと東ティモールにいるわけじゃないけど、ずっと関係が続けていきたいと思っています。将来的にはゲストハウスができたらいいですね。最初は日本でになると思いますが…。日本で東ティモール人を採用して、その人たちが東ティモールに帰った後にこっちでゲストハウスをしてくれたら嬉しいですね。」

——隊員に対して一言

「東ティモールの現地の人と目線を揃えようと意識すること。住んでいるコミュニティに入り込むと生活が楽しくなってきます。あと、デング熱には気を付けて(笑)。」



常石造船株式会社に迫る



常石造船の小田さんから話を伺いました。

——事業について教えてください。

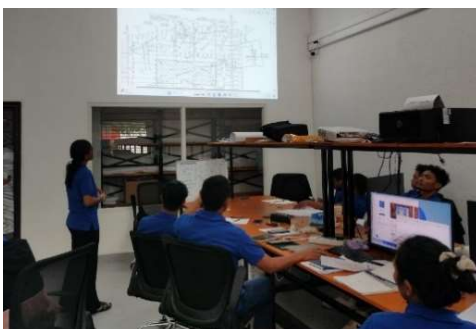
「広島県に本社をもつ、船舶の開発・製造企業です。国外ではフィリピンのセブと中国の舟山にて事業展開をしており、第3の海外拠点として東ティモールの整備検討を進めています。」

——東ティモールでの計画については。

「今年(2024年)事務所(TSUNEISHI TIMOR SHIPBUILDING)を設立し、現地スタッフを新卒で18名採用しました。24年6月現在、ティバルで教育を行い、造船などに関する知識の習得を行っています。来年(2025年)には造船所の建設をスタートし、2028年には東ティモールで最初の船を造りたいと考えています。」

——第3の拠点として東ティモールを選んだ理由は。

「途上国が発展の過渡期において、造船業を経由すると考えています。そういう意味では東ティモールがこれから発展するにあたって造船は欠かせないと感じました。また、我々はフィリピンにも工場を持っているんですが、その経験も生かせると感じました。」



「東ティモールは日本との時差がないのもいいですね。Webでのミーティングなどもやりやすい。国として発展の余地を残している東ティモールだからこそ、我々の進出が大きなインパクトを与えられるとも考えています。」



——現地調査は以前から？

「去年8月に初めてきて調査を始めました。当初は電話もつながらない僻地と思い衛星電話を持ち込みましたが、デリが思ったより発展しておりインターネットも普通に使えると驚きました(笑)。また、町の雰囲気も我々の工場があるセブと似ていると感じました。」

——フィリピンとの違いは。

「今のところ大きな違いは感じていません。同じ東南アジア域、カトリックを信仰しているからですかね。1994年にセブに工場を設立した時も『なんとところに立てるんだ』と言われました(笑)。そういう意味では30年前に経験していることをまた行う気持ちです。今回採用した社員も、20年・30年と長期にわたって活躍してもらうことを期待して教育しています。」

——スタッフの現地採用について。

「今年は UNTL(東ティモール国立大学)の工学部から約180人の応募があり、そのうち18人をデザイナーとして採用しています。造船所が出来れば別の職種の人にも採用予定です。」

——東ティモールの現地スタッフの印象は。

「ネガティブな面でいうと、数学が苦手ですね。日本の中学校・高校レベルの問題も難しいと感じています。マイナスの概念なども難しいようです。英語も、話せるのに読み書きは苦手ですね。」

「ただ、いいところも多いです。人間的にスレてなくて根が真面目な人が多いと感じます。研修中もよく話を聞いて頑張っています。」

——プロジェクトを進めるにあたって課題などはありますか？

「やはり、基礎的なインフラの弱さは感じます。道路・水・電気など。あと、輸出に関する制度そのものが東ティモールにないことですね。通常、『保税』と言って関税や消費税に関するシステムがあるんですが、それが無く税金がかかってしまうと競争力が阻害される。東ティモールにはそういう概念がまだないようです。我々はフィリピンでの工場設立の経験がありますので、それをふまえて政府と交渉しています。東ティモールの政府も前向きに応援してくれています。」



左：小田弘毅

常石造船
(TSUNEISHI TIMOR SHIPBUILDING)

右：鬼塚健太

インタビュー
JICA ボランティア

★あの〇〇は今...

僕は名探偵ラファ太郎！東ティモールのワニと日本のワニのハーフワニだワニ。本機関紙には恒例コーナーが幾つかあるワニ。タイトルだけで勘づく人はコアなファンだと思うワニけど、今回は一味違った感じでお届けするワニ。じっくり読んでもらえると嬉しいワニ。



約5年振りの発行にあたって過去の機関紙を改めて熟読してみたワニ。そうしたら1つ気になる記事を発見したワニ。それが『HADOMI』と『DAME』の行方だワニ。機関紙の創刊を記念して、先輩隊員達が JICA 東ティモール事務所の敷地に植えた2本の白檀のことだワニ。詳細については機関紙 No.1と No.2を見て欲しいんだワニけど、No.2の記事には下のように記されていたワニ。

今後もこの2本の白檀の健やかな成長を願うばかりです。(次号へつづく...)

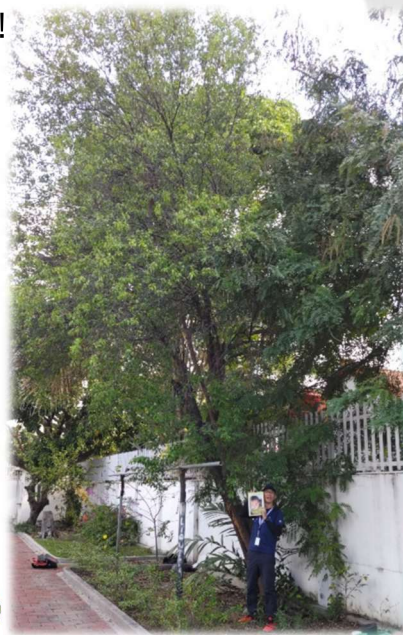
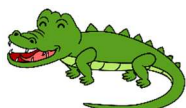
僕と同じ緑色で書いてあったから No.3を穴が開くほど読んだワニ。でも、どこにも続きが無かったワニ。これは事件の匂いがするワニ…絶対に解決しなければという使命を感じたワニ！調べてみると JICA 東ティモール事務所は当時から移転し、現在は「マルタ騎士団の在外公館」になっていたワニ。ということで早速現場に向かったワニ！



起承
転結

7m程の大きな木が立っていたワニ！警備員さんに「これは白檀かワニ？」と尋ねると「そうだよ」と教えてくれたワニ。当時設置した木製看板は無かったけど、白檀が『1本』青々とした葉を風に靡かせ悠々と立っていたワニ！

警備員さんは「数年前に私が来た時には既に1本しかなかったよ。誰が植えた白檀かは分からないけど、水をやりたり雑草を取ったりお世話してきた。私がここで働き続ける限りは大切に见守っていききたいね」と仰っていたワニ。

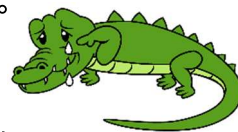


上の写真がマルタ騎士団の在外公館入口だワニ。当時と門構えが変わっていないければこの写真だけで感涙する人もいるかもしれないワニね。重厚な門を恐る恐るノックして、警備員さんに ID と名刺を見せ事情を説明したワニ。すると「そういうことか！入って入って！」とあっさり入場を許可してくれたワニ。東ティモールでワニは神様だからかもしれないワニね。機関紙の写真を踏まえ、HADOMI と DAME がいるであろう方角を見ると…



今回の調査でこれが先輩隊員方が植えた白檀なのか、HADOMI なのか DAME なのか、真相を解明することは出来なかったワニ。

とっても悔しいし、残念無念だワニ。じっちゃんごめん…

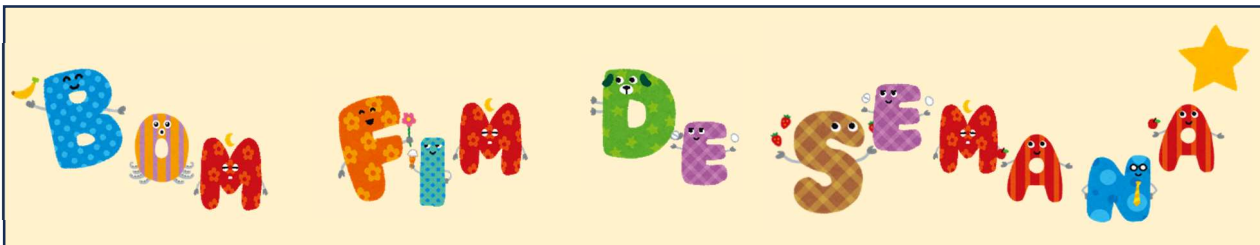


名探偵失格だワニ(泣) …でも！！

初めて白檀を間近で見ることができたし、警備員さんの温かい対応にも触れられたし、とっても貴重な経験をすることができたワニ。「名探偵になれるよう成長していけよ！」と白檀が言ってくれているような気がしたワニ！この白檀が今後も健やかに成長していつてくれることを願うばかりだワニ。

HADOMI と DAME を植えた先輩隊員方、東ティモールに来られた際には真相解明＆報告をお願いするワニ！真実はいつも1ワニ！それじゃまたワニね～！！





陶芸隊員としてアタウロ島で活動されていた 2018 年度3次隊 岡安 真里奈さんにお話を伺いました。

当時、岡安さんは、アタウロ島でどのような素敵な休日を過ごされていたのでしょうか？



～ ひとり編 ～

毎週土曜日は船着場近くで開かれる Beloi の市場へ。市場では主に、国ならではの色鮮やかな魚の他に、伊勢海老やエイ、ウツボなどの珍しい魚も並び、とても楽しいです。



当時、半日以上停電が当たり前のアタウロ島では、氷で魚を冷やしている所は僅かなため、なるべく新鮮な魚を探す事で毎回必死でした。

友達のお店で軽くお昼を食べてから、市場で買った魚を家で捌き、お刺身で食べることが土曜日の楽しみでした。また、掃除と洗濯をして、ハンモックで寝てたらあっという間に夕方になっていました。

～ 友達編 ～

ディリから友達が遊びに来たときは、市場をぶらぶらして、お昼ご飯を食べた後、EMPRESA DI' AK (配属先)のお土産屋さんへ移動します。現在は閉店しましたが、アタウロ島の各

村から買い付けした工芸品が販売されており、種類が豊富なカゴ類の他にも、ココナッツのキッチンツールや木彫りのゴーグルなど面白い物がたくさん販売されていました。



ご飯とお土産を済ませたら、あとはひたすらアタウロ島の海を満喫します。海沿いのホテルでシュノーケリングセットも借りられるため、手ぶらで大丈夫です。ホテルの人に船を出してもらおうと絶好のスポットまで案内してもらえるためオススメです。



いろいろと不便なアタウロ島での生活も、友人が遊びに来た後は、悪くないと毎回思うのでした。

～ Atauro Tシャツ誕生秘話 ～

隊員ならだれもが通る報告会。そのトップ画面に分かりやすいインパクトあるものを使いたいと思いアタウロロゴ制作したのが始まりです。中間報告会の頃の私は、何も成果が出せず焦っていましたが、先輩隊員の報告会を聞き、自分の職種に

かなり縛られていることに気付きました。たとえ活動が上手いかわくても、島の住民として、観光客として、日本人として…まだまだできることはたくさんあるはず。そこから、アタウロマップの作成に取りかかりました。その後、コロナで緊急帰国となりました。

日本でも何かできることは無いかと考え、シルクスクリーンでアタウロTシャツを作成しました。コロナ明けで日本人が戻りつつある中で、また買いたいという声に応え、現在のアタウロTシャツに至ります。思いのほか、たくさんの方に着用頂けてとても嬉しいです。報告は以上です。



アタウロ map/アタウロTシャツに関する岡安さんへのお問い合わせ先

gooddays.marina@gmail.com

岡安さん、ありがとうございました。アタウロ島の魅力が、記事と写真を通じて伝わってきました。東ティモールにお越しの際は、是非アタウロ島へ足を運んでいただきたいです。

★★ Next Time ★★

2024 年度1次隊

首藤 由佳 隊員 です。

次回も楽しみですね。



JICA 九州センター所長 後藤 光
(JICA 東ティモール事務所 前所長)



皆さん、こんにちは！2019 年9月から 2023 年1月まで約3年半、JICA 東ティモール事務所にいました後藤光と申します。恐らく皆さんは私のことをご存じないかと思いますが、赴任前の名簿でお名前を拝見した隊員の方々が事務所の Facebook に登場するのを今も楽しく見えています。

東ティモール滞在中にコロナ禍に見舞われ、2020 年3月に隊員の皆さんは急遽退避頂くことになり、いろいろとご不便をおかけしたことと思います。日本での退避期間中に地域おこし協力隊への参加など各地でご活躍されている皆さんの報告を、東ティモールにて定期的に伺うことができ、さすがにたくましいなと、また羨ましく思っていました。

2023 年1月に当方は東ティモールでの任期を終えることになりましたが、本帰国の前日に、コロナ禍後の派遣再開第1バッチの5名をお迎えすることができたことはとても嬉しかったです(退避メンバーの一人である大坂さんも含まれていました！)。当方は本帰国後に、JICA 国内事業部という部署で主に留学生受入れを担当しました。東ティモールから留学生として、カウンターパートであった政府職員等が来日する際は、顔を出してご挨拶するのを楽しんでいます。

2024 年 10 月より、JICA 九州センターへ異動となりました。隊員の赴任前表敬として自治体を訪問したり、帰国した隊員が活躍する現場にお邪魔したりと、九州7県をうろうろすることになり、ワクワクします。熊本県と佐賀県ではグローバルプログラム(派遣前研修)も実施しています。

東ティモールで奮闘している隊員の皆さん、ぜひその経験を日本に戻ってから活かしてご活躍ください。地域おこし協力隊や Teach for Japan などに関連が深そうです。ご帰国後はお世話になった方々へのご挨拶もお願いします。お時間があれば各地の JICA センターにもお出でください。歓迎いたします！



<2023 年 1 月、隊員派遣再開第1バッチが空港に到着>



<東ティモールからの留学生(主に行政官)とともに自撮り>

Editor's note

= 編集後記 =

毎年 11 月頃、東ティモール付近をシロナガスクジラが回遊します。
世界中から観光客が集結。運が良ければ一緒に泳ぐこともできますよ。

HADOMI は、東ティモールの最新事情を知ることのできる数少ない情報源の一つです。隊員それぞれのカラーで作成した記事を通して、多角的に東ティモールを楽しんでもらえればと思います。また、今回の記事作成にあたり、JICA 職員・駐在日本人の方など、沢山の方々に協力いただきました。本当にありがとうございます。(鬼塚 健太)



素敵なカフェとお土産屋さんについて開拓し、皆さんに紹介したい思いで委員になりました。コーヒーはそれぞれの店で特徴があるため、様々なカフェに訪れていただきたいです。しかし、人気店であれど突然閉店することもあるため、変化も著しいです。同じく今後も HADOMI no DAME も変化し続けて欲しいですね。(織田 千恵)



東ティモールでやりたかったことの 1 つが機関紙の復刊でした。派遣前、読む度にワクワクさせてもらった機関紙は、作成側になると大変なことが多々ありました…でも、それ以上に東ティモールのことを好きになる機会を沢山くれました。愛と平和に満ち溢れた本当に素敵な国です。そう思わせてくれた実行委員会、協力してくれた方々に心から感謝します。何度も読み返していただけると嬉しいです。Obrigado barak ! (甲斐 星斗)



ついに No.6 完成しました…!!

甲斐さんをきっかけに委員会が発足、約 5 年ぶりの HADOMI no DAME 復活に漕ぎ着けました。ハドミ記事作成を通し、あちこち歩いたり歴史を調べる中で「東ティモールって面白い国だなあ…」としみじみ感じました。No.6 楽しんでもらえると嬉しいです。ハドミ委員会、ご協力いただいた皆さまありがとうございます！(紙田 笑夢)



広い世界を夢見て生きてきましたが、私の初海外は日本よりも遥かに小さなこの国でした。人生の先輩方に支えられながら何とか制作を進める日々の中で、自分自身について多くの気づきがあったことが印象的です。一人では何もできない私ですが、今回無事に“HADOMI no DAME No.6”が完成したことを本当に嬉しく思います。(白川 真生)



Special thanks

- ・ Chikako (写真提供)
- ・ 富田 裕美 (情報提供)
- ・ 深堀 夢衣 (情報提供)
- ・ 山内 ゆりか (活動先紹介)
- ・ サンディ & デビー (ジュゴン)
- ・ JICA 東ティモール関係者一同 (写真・情報提供)

HADOMI no DAME -LOVE and PEACE

東ティモールJICA 海外協力隊機関誌 No.6 / 2025 年 1 月発行

