

セネガル青年海外協力隊隊員機関紙

BAOBAB



2016
vol. 65

ようこそセネガルへ

少しずつ進化をし続けてきたこのBAOBABも今年で65冊目。
約35年間に渡って毎年1、2冊発行し続けてきて今に至ります。

そして、電子版を発行し始めてから今回で4年目。
より多くの人目にセネガルを…そして今の青年海外協力隊のことを
もっと知って欲しい。
そんな思いで、毎年制作しております。
ぜひ、しかと見ていただきたい。

さて、これをご覧のあなたは、今どのような気持ちで
どのようなことを考えているでしょうか。

この本を読み終わった時に。
セネガルというアフリカの一国の中で、今を生活している隊員の生活に触れ。
あなたの『何か』のきっかけになれることを願っております。

どうか今日も。セネガルを感じてください。



- 4 任地マップ
- 5 隊員紹介【26-3~28-2】
- 19 わたしの・ぼくの任地・活動を紹介します
- 24 リンゲールはやっぱりアツかった
- 26 タリベと歩く
- 32 フォトギャラリー

PART1 セネガル de 食べる

- 34 セネガルの調味料
- 36 袋入りヨーグルトのこと。
- 39 セネガルの伝統食「チェレ」ができるまで
- 41 おうち de 簡単 Repas Special!!
- 47 日本食を求めて
- 51 ダカルでセネ飯
- 52 わたしからみたジャポネ

PART2 セネガル de 旅する

- 54 ダカル・バス路線
- 55 Voyage en train
- 57 マジックランド完全攻略ガイド
- 59 熱狂のゴレ。(ゴレ島遠泳大会体験レポート)
- 61 セネガル7大世界遺産をめぐる!
- 67 フィムラ地方への旅
- 76 カミーノのすすめ

PART3 セネガル de 暮らす

- 82 切手でみるセネガル
- 87 Profitez de la mode! ~おしゃれを楽しもう~
- 92 ハギレでつくってみよう
- 94 グリオってなにさ??
- 96 土いじり
- 97 ORANGE テクニック
- 98 セネガルを連れて帰ろう~ほしいものが、ここにある~
- 103 編集後記

〈おまけ〉言葉がわかれば、みんな友だち。



面積：197,161 km²(日本の約半分)

人口：1,413万人(2013年, 世銀)

首都：ダカル

民族：ウォロフ・ブル・セレー
ルなど

言語：フランス語(公用語)

ウォロフ語など各民族語

宗教：イスラム教(95%)・キリス
ト教(5%)・伝統的宗教

元首：マッキー・サル大統領

議会：二院制(上院及び国民議会)

主要産業：農業(落花生・粟・綿
花)、漁業(まぐろ・かつ
お・えび・たこ)

通貨：CFAフラン

気候：熱帯乾燥気候

国花：バオバブ

国章：



参考：外務省HP www.mofa.go.jp

隊員任地マップ Ver. 2016

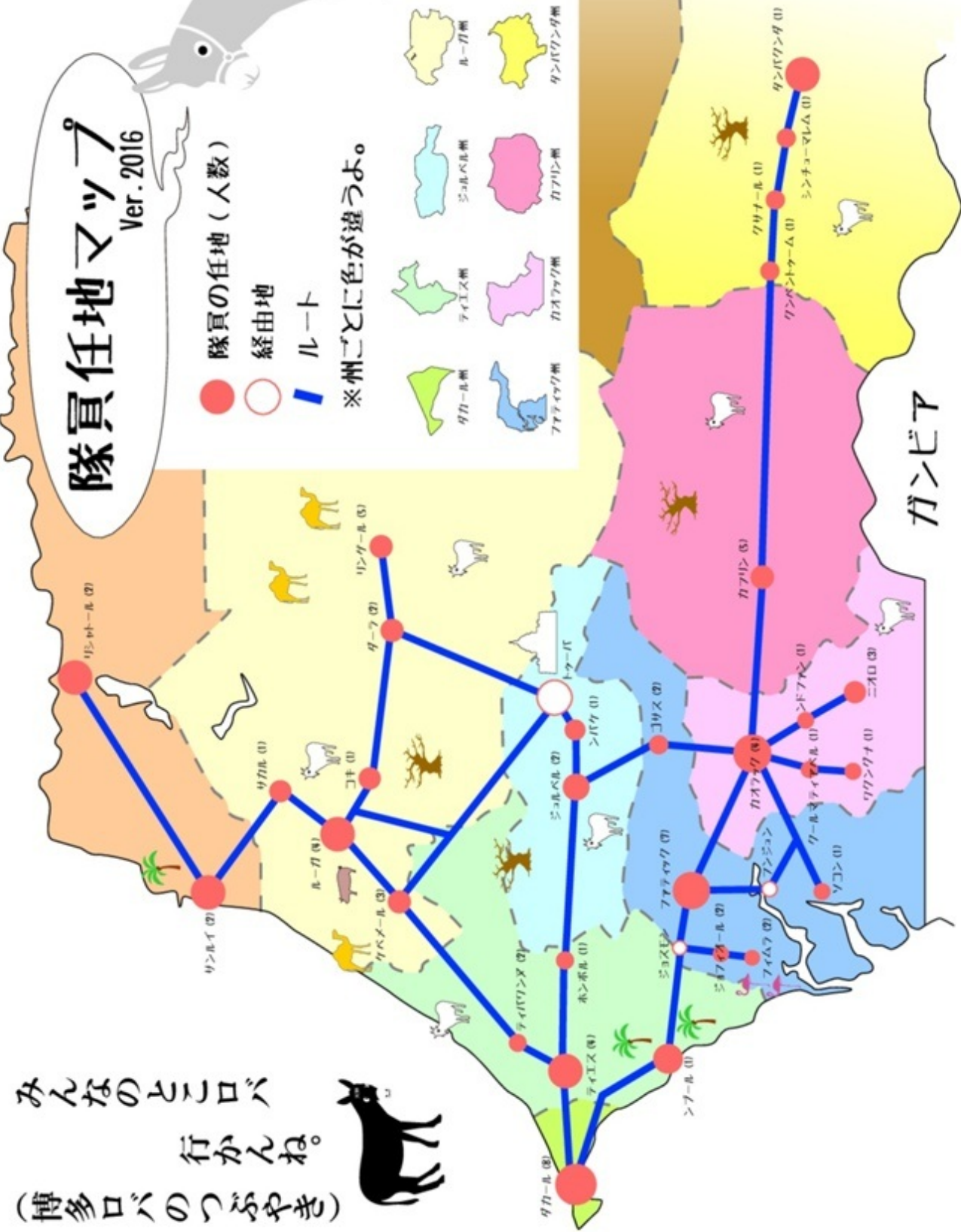


- 隊員の任地(人数)
- 経由地
- ルート

※州ごとに色が違うよ。



みんなのどろび
行かんね。
(博多どろびのつるやき)



ガンビア

隊員紹介



日本からおよそ一万四千km離れた国、
セネガル。

降り注ぐ灼熱の太陽、踏みしめれば足
が沈む砂の大地、トタンに響く雨の音、

得体の知れない虫たち、どこからともな
く聞こえるロバの叫び、夢から覚めるよ
うなお祈りの声、めんどろなくらい人懐
っこい街の人々。

数ある世界の国の中からこのテランガ
(おもてなし)の国にめぐり逢い、今日
も汗だけでチエブジエンを食べながら、
十人十色のドラマを繰り広げているセネ
ガル隊員の仲間を紹介します。

～紹介内容～

名前

●セネガル名

合任地

□職種

ノ出身地

▲誕生日

同期からの他已紹介



あらかわ ちひろ
荒川 千尋

- Fatou Dieng
- 🏠 タンバクンダ
- 📖 視聴覚教育
- 📍 神奈川県
- 📅 5月30日

もの凄く可愛くてもの凄く破天荒で漁師のようなフーテンの山好き。いるだけで元気が出て癒される。一緒に飲むと酒が美味しい。



いしかわ ゆき
石川 有希

- Marém Fall
- 🏠 カオラック
- 📖 コミュニティ開発
- 📍 千葉県
- 📅 9月

美人で料理上手。ちょっとお茶目な一面もある、頼りになる 26-3 のお姉さん。



いそべ ゆみ
磯部 由美

- Aicha DIOP
- 🏠 ゴサス
- 📖 青少年活動
- 📍 広島県
- 📅 1991年11月23日

通称“由部(ゆべ)”さん。語学の学習能力は神童並みです。文字制限 60 文字では収まりません。もっと知りたい方は聞いてください。



おかもと まなぶ
岡本 学

- Mamadou Gueye
- 🏠 カフリン
- 📖 コミュニティ開発
(水の防衛隊)
- 📍 大阪府
- 📅 11月17日

誰よりもフットワーク軽い。実は寂しがり屋。なぜかプロテインを飲む。そして不器用。でも意外と頼れる大阪 boy。



おがわ りょうま
小川 龍馬

- ムスタファー・バ
- 🏠 Dakar
- 📖 野球
- 📍 神奈川県平塚市
- 📅 1991年9月25日

何事にもストイック！世間の事をよく見ているどこか達観したところのある野球少年です。



くさもと ゆうこ
草本 裕子

- マリ・ジェン
- 🏠 ワクングナ
- 📖 コミュニティ開発
- 📍 福岡県
- 📅 2月10日

綺麗で優しいお姉さん。悲壮感がエロいです。たまにでる方言がなおグー。セネガルでも綺麗さを保つ秘訣は何ですか？



くらもと あやか
藏本 彩花

◆ファトゥー・パリー
◆シンチューマレム
○看護師
ノ東京都
▲1988年10月15日

ほんわりイメージはまるでマシュマロのよう。そのイメージからは想像もつきませんが、サッカーでの活躍ぶりはアンビリャボー！



けむりやま あさこ
煙山 麻子

◆Asaka
◆ティエス
○看護師
ノ北海道札幌市
▲6月

思った事しか言わないが、見えない(はず!?)モノまで見えてる人。配属先の救急車で引越した伝説をもつ。



こでら こうすけ
小寺 康輔

◆サリフ・バ
◆ファティック
○小学校教育
ノ転勤族
(両親は関西人)
▲昭和60年9月17日

えっ、ぼく~?ぼく、店長なんだな~。いっぱいじって欲しいんです!!



しげむら だいすけ
重村 大介

◆Déthie TINE
◆クールマディアベル
○環境教育
ノ山口県
▲1990年10月11日

心優しい、永遠の少年!



たかの なつみ
高野 夏実

◆Fatou DIOP
◆ルーガ
○野菜栽培
ノ東京都
▲7月11日

ケガをし、病気もするけど、いつも元気でハイテンションな頑張り屋さん。



のずえ だいぞう
野末 大造

◆Salif Kah
◆リングール
○家畜飼育
ノ静岡県
▲1988年
2月9日

ペットのようにかわいい農大出身男子

はせがわ ちづる
長谷川 千鶴



● Pascaline Mbengue
▲ Saint-Louis
□ コミュニティ開発
♪ 青森県
♣ 3月7日

サンルイというアートと歴史の世界遺産の街を体現するかのような美しき「Saint-Louisienne」。

はらだ たくろう
原田 拓朗



● Mohamet Lamine Dia
▲ ルーガ
□ コミュニティ開発
♪ 静岡県
♣ 10月18日

地理感覚の欠落、朝が弱い、いじめっ子体質(蟹を弱者に投げる)一面もあるが、志の高さ、コミュカ、実行力はセネ隊一でしょう。

ふじなか しょうた
藤中 翔太



● アラサン
▲ コキ村
□ コミュニティ開発
♪ 千葉県印西市
♣ 1989年6月3日

真面目に見える時こそ、実は超ふざけてる。かと思いきや、気遣い◎優しさ◎反則イケメン。

ふしみ あやか
伏見 彩花



● Awa Diallo
▲ Fatick
□ 体育
♪ 埼玉県
♣ 1992年1月16日

ネコをこよなく愛する博愛主義者。野良猫にも必ず声をかけます。相方の名は、んぱん。可愛がってあげてください。

ふじもと あきまさ
藤本 顕允



● Demba Faye
▲ Fatick
□ コミュニティ開発
♪ 愛媛県
♣ 1989年5月14日

口では語らず、背中で語る男。こわもてですが、みんなこう呼んでください。「むるちゃーん!!!」

むらまつ けんじ
村松 健司



● Ablaye Diop (Traoré)
▲ リンゲール
□ 青少年活動
♪ 静岡県
♣ 1983年7月12日

愛すべきおじいちゃん。笑 色んな物を色んな所に置き忘れます。持ってたことを忘れちゃうんだらうね…ふう～やれやれ。。笑



もりた ゆうな
森田 夕奈

●Nogoye SECK
 ♪ダーラ
 〇青少年活動
 ♪兵庫県
 ㊦2月23日

クールでキレイなお姉さん。ポテチ大好きで激太りした過去も(笑)



よしい まさえ
吉井 雅恵

●ゴネ・ニャン
 ♪ジオフィオール
 〇看護師
 ♪富山県
 ㊦1983年12月13日

ちょーー心配性で何でもメモするしっかり者さんなのでどこか抜けてる。富山弁がかわいいサッカー女子っちゃん。

27-1



いとう さほ
伊東 沙保

●Astou CAMARA
 ♪カオラック
 〇青少年活動
 ♪愛知県
 ㊦1月12日

裁縫、料理、教材、その辺にある物で何でも作っちゃいます。穏やかな笑顔の裏にはただならぬ冒険心と行動力が。そして体力と精神力は巡礼者並みにタフ。



うらべ たつひろ
浦部 達広

●Mbaye Diop
 ♪サカル
 〇コミュニティ開発
 ♪千葉県
 ㊦1986年9月13日

北のカリスマ美容師です。サカルを語ってもらったら右に出る人はいません。サカルを10分でくまなく案内してくれます！



おおた いずみ
太田 泉

●Assi NIANG
 ♪DIOFFIOR
 〇コミュニティ開発
 ♪静岡県
 ㊦4月15日

MAGNUMアイスクリームで釣れるセネガルのジュゴン。



かとう あみ
加藤 亜美

●Ami Mbengue
 ♪Fatick
 〇コミュニティ開発
 ♪千葉県
 ㊦2月26日

アフリカをこよなく愛する長身スレンダーアミーゴ！審判の資格を取ってしまうほどのサッカー好きという一面も！



かみせ あきこ
上瀬 亮妃

●Binta BARRY
🏠クサナール
👩‍⚕️看護師
📍広島県
📅1989年12月20日

人並み以上のサービス精神と気遣いで、老若男女全てのハートをがっちり掴む。セネ人公認のサイサイ♡



きうち さちこ
木内 祥子

●Kadja Traoré
🏠ゴサス
👩‍⚕️小学校教育
📍千葉県
📅6月13日

ものすごく頼りになるさっちゃんっ！！最近ダイエットをしてるみたいだが、私は今のさっちゃんが好きだおっ♡



さの み
佐野 あす実

●Ndama Thiabou Mané
🏠Dakar
👩‍⚕️日本語教育
📍宮城県
📅1992年9月14日

セネガル1の美白の持ち主あっすー！普段は控えめっすー！でも、聞いてほしい話はたくさんありまっすー！



しらいし ゆい
白石 唯

●Awa Aby Mbacké
🏠Kébémér
👩‍⚕️コミュニティ開発
📍兵庫県
📅1990年10月1日

姉御肌なゆいちゃん！悩みがあれば、誰よりも親身になってズバツッ的確なアドバイスをくれる♡見た目通り、英語がペラペラ！！



たくわ しょうた
多久和 奨大

●BayeAss Dieng
🏠Dakar
👩‍⚕️卓球
📍島根県
📅1992年3月13日

いつもニヤニヤ。ちょっと変態。時々一人で歌っています。すごく寂しがり屋なのでかまってあげてください。



たしま としき
田鳶 駿樹

●Gayki Tine
🏠ルーガ
👩‍⚕️小学校教育
📍熊本県菊池市
📅1992年9月16日

クセが強いが慣れれば濃厚でまろやかな優しさが広がる、そんな芋焼酎が飲みたい。



てらさわ ゆう
寺澤 悠り

●Aby DIOP
 ♪クンペントウム
 □野菜栽培
 ♪神奈川県
 ♪1989年5月15日

優しくて、可愛くて、体力もあるゆりちゃん。ゆりちゃんの笑顔にいつも癒されます。



ながはら だいご
長原 大悟

●Mansour Ndiay Thiaw
 ♪Mbour
 □水産開発
 ♪兵庫県神戸市
 ♪1983年12月10日

海の男…いや、アーティスト…いや、心優しき無法地帯。よくわからないけど、とりあえず私は大好きです。



にしむら りょうすけ
西村 綾介

●Djibi BA
 ♪サンルイ
 □青少年活動
 ♪神奈川県
 ♪5月8日

なかなか芯があって強い何かを腹の中に持っている。タリベ大好き！噂ではサンルイのタリベはニッサンのおかげで清潔になっているとか。



まえだ あいり
前田 藍莉

●Awa Fall
 ♪Kaolack
 □小学校教育
 ♪熊本県
 ♪4月13日

日焼けもだけど、地黒だよ。
 (前刊バオバブ訂正)



みやさか あやな
宮坂 彩那

●Khadija Dia
 ♪ジュルベル
 □体育
 ♪東京都
 ♪1992年6月19日

球技以外の運動は何でもできちゃうマッスル系女子！！こう見えて乙女なんですっ♡全体隊次の安全をこよなく愛する交通安全隊長で～す！



やまぐち おりえ
山口 織枝

●Soda FALL
 ♪ルーガ
 □コミュニティ開発
 ♪東京都
 ♪7月3日

人見知りで大人な雰囲気醸し出す優美な女性。しかーし！日が経つにつれて彼女の本来の姿が…気になる方はルーガまで！



やまもと ふみ
山本 芙未

- Seynabou Mbodj
- 🏠 ケベメール
- 🎓 小学校教育
- 📍 神奈川県茅ヶ崎市
- 📅 1985年9月2日

ふみちゃんって、しっかりしてる時もあるし、しっかりしてない時もあるし、笑う声が大きくなったし、素敵だと思います。



S V

おおたけ いくみ
大嶽 郁美

- ナフィ
- 🏠 ダカール
- 👗 服飾
- 📍 北海道函館市
- 📅 8月10日

前世はイタリア人?! 我が道を行くパワフルウーマン。自分にも他人にも正直で辛口! 人生相談なんでもお任せ!



かど ゆうすけ
角 雄介

- Birane Tine
- 🏠 リンゲール
- 🎓 野菜栽培
- 📍 さいたま
- 📅 1980年8月1日

かどばん=巨大ハムスター。趣味はカジノと音楽のようです。穏やかなおじいちゃん的存在で、よく種を集めているのを見かけます。



くによし こうすけ
國吉 耕介

- Omar Pene
- 🏠 ダーラ
- 🎓 小学校教育
- 📍 沖縄県
- 📅 1988年4月18日

クールに見せかけて、実はめっちゃおもしろいお兄さんですー!! 笑



はらだ みさき
原田 美咲

- Nabou FALL
- 🏠 ホンボル
- 🎓 家畜飼育
- 📍 埼玉県
- 📅 1988年10月26日

地球上に住む全ての生き物と心を通わせる超自然系女子。その澄んだ心は、一緒にいるものに安らぎと癒しを与えます。



ほし☆あきひこ
星 明彦

- Moussa KAH
- 🏠 Kébémér
- 🎓 数学教育
- 📍 福島県
- 📅 1989年2月2日

でかい。とにかくでかい。



ほそや かおり
細矢 香織

●Aida Mbaye
 ♪ニオロ
 ♪家政・生活改善
 ♪千葉県千葉市
 ♪12月5日

271 光年先からやって来た無上の愛と神秘の料理を振る舞うニオロのウルトラプリンセス。絶賛瞑想中。近づくと火傷するよ！



みずぐち えり
水口 愛理

●Emilie Bintou Séck
 ♪Mbacké
 ♪小学校教育
 ♪兵庫県
 ♪1992年8月15日

27-2 中一番の若手。でも一番のしっかり者！関西弁の中にも気配りの見える27-2のホープです。

27-3



いとが
糸賀 ちあき

●Awa DIOP
 ♪リングール
 ♪コミュニティ開発
 ♪大阪府(心は京都人)
 ♪1983年10月14日

えのきが大好きえっちゃん♡しっかり者で関西弁の頼れる姉御。笑い声や言動がおもしろい♡ギャップが愛らしいリングール女子です！



つちや りこ
土屋 璃香

●Mame diarra Diouf
 ♪ニオロ
 ♪コミュニティ開発
 ♪岩手県
 ♪2月13日

「璃香」と書いて「りこぴん」と読みます(ちょっとウソ)。セネ人のこころを掴むのが上手な5人兄弟27-3の末っ子です。



はやし りゅうのすけ
林 隆之介

●Abass Tine
 ♪Fimela
 ♪小学校教育
 ♪愛知県春日井市
 ♪1991年3月26日

隊員唯一の井戸水生活。なぜか隊員のことをなんでも知っている情報ツウ。ジャンベとお酒があれば生きていける。273の自由人。



まつむら まなみ
松村 愛実

●Amina Ba
 ♪ニオロ
 ♪看護師
 ♪埼玉県
 ♪6月1日

面倒くさがりでぶっきらぼうですが、実はそれが彼女の深い愛情表現なのです。大変不器用なのです。お、まなさん。



もりなが しょうこ
森永 祥子

●Aissatou DIA
 ♪Fatick
 □幼児教育
 ♪千葉県
 ♀3月14日

みんな大好き、ほんわか笑顔のしょうこせんせい☆今日も熱〜くセネガルの子どもたちのために活動しています！



いしかわ こう
石川 洸

●Moussa Diallo
 ♪リシャートル
 □コミュニティ開発
 ♪新潟県
 ♀1985年12月1日

かまど職人からトマト職人へ！？2度目のセネガル、洸さん。みんなの兄貴的存在！キーパー。誰のハートも受けとめます。



こねがわ ひろゆき
古根川 浩之

●Ousmane Kah
 ♪Richard-Toll
 □コミュニティ開発
 ♪和歌山県橋本市
 ♀1985年5月23日

帰って来た黒専のアピ。今はすっかりトマトのコネさん。スティックでマニアクでセネ人愛は天下一品。夜の方も健在です。

ケニアにお越しの際はご連絡ください！
待ってまーす！



とくなが きょうすけ
徳永 京将

●Babacar Ndiaye
 ♪Dakar
 □ラグビー
 ♪三重県
 ♀1992年7月24日

徳ちゃんは海の似合う筋肉短パン野郎です。筋肉マッスルだけど笑顔がかわいい三重ボーイ。筋肉海岸にいそいです。



かどた みか
門田 海香

●Bintou SECK
 ♪カフリン
 □コミュニティ開発
 ♪愛媛県
 ♀1987年7月30日

28-1のキャリアプランナー。ちゃちゃっと作る料理で男の胃袋をわしづかみ。ただ今、笑顔の練習中…(・_・)



こん かすみ
今 香純

●Maty KAH
 ♪カフリン
 □小学校教育
 ♪東京都
 ♀7月1日

28-1の金庫番。老若男女みんな大好き Maty Kah。面倒見は良いし、太鼓はたたけるし、生活指導もお任せ！が、一言多い♡



ささべ とおる
笹部 透

● Youssou DIA
🏠 ティエス
👤 小学校教育
📍 東京都
📅 1985年3月8日

運動、バイオリン、うどん打ち、何でもできるマルチプレイヤー☆でも、はしゃいだ後にお熱がでちゃうの♪てへっ



とやま かほ
外山 夏帆

● Djamilia NGOM
🏠 ファティック
👤 小学校教育
📍 宮崎県
📅 1993年8月13日

28-1 の素朴で可愛い未むすめ。好奇心旺盛なわんぱく宮崎っ子。マンゴードダンスは私の十八番♪



まつだ あかね
松田 茜

● Khadija NBAYE
🏠 リンゲール
👤 小学校教育
📍 沖縄県
📅 2月18日

リンゲールのウチナンチュ。繊細な心が売りのトロンボーンニスト。茜ちゃんが踊れば、マンゴードダンスもカチャーシーに☆



やまもと こうたろう
山本 浩太郎

● Samba TINE
🏠 ティエス
👤 小学校教育
📍 東京都小金井市
📅 1987年10月7日

Chinois 眼鏡がよく似合うフォトグラファー。ジブリが大好き。白い肌となよい体をどうにかしたいお年頃…肉体改造中…。笑

2 8 - 2



ゆはら りか
袖原 里香

● Khady Bâ
🏠 ティバワンヌ
👤 青少年活動
📍 岐阜県
📅 9月14日

いつでも感謝の気持ちをおれないきゆーちゃん。でも、フルマラソンはムリ。銅の意思をもつ、28-1 のニコニコがんこちゃん♡



いちかわ ともや
市川 智也

● Lamine Bâ
🏠 ティエス
👤 コミュニティ開発
📍 愛知県
📅 1989年9月8日

英語ペラペラで意外と頭の良いホスト。源氏名は「なおと」。得意なことは女の子をくどくこと…。やべーやつです!!!笑



おおつか まゆみ
大塚 真由美

● Sakha Mbaye
 🏠 ファティック
 🏢 看護師
 📍 長崎県
 📅 1988年1月14日

小さいけど、誰よりもパワフル。そして泣き虫なところもあるけど、本当に頑張り屋さんの真由美。持ち前の元気さで、セネガルでも大活躍！！



かつまた りょう
勝又 凌

● Sidi Kah
 🏠 ダカール
 🏢 体育
 📍 新潟県
 📅 1993年7月16日

日体大出身の肉体派！！
ギターもできるすごい奴！！



しば あやり
柴 郁理

● Fama Ly
 🏠 カオラック
 🏢 コミュニティ開発
 📍 沖縄県
 📅 3月2日

いつも明るく元気なお柴ちゃん♡誰とでも仲良くなっちゃいます♪



しみず けんせい
清水 剣正

● Moustapha Dia
 🏠 ダカール
 🏢 幼児教育
 📍 愛知県名古屋市
 📅 1987年1月18日

誰にも隔たりなく話しかける 28-2 次隊ムードメーカー。幼児教育に対する情熱も人一倍。ダカールで有名になること間違いなし☆



すみよし みえこ
住吉 美恵子

● Bigué Dieng
 🏠 ダカール
 🏢 料理
 📍 東京都
 📅 4月25日

いつもみんなのご飯をつくってくれます♡2016-2 の頼りがいのある料理人です😊♡



たかの あやこ
高野 綾子

● Coumba Traoré
 🏠 ソコン
 🏢 看護師
 📍 群馬県
 📅 1990年9月3日

28-2No.1 の癒し系！！なんでもマイペースでがんばってます(^ ^)



のぐち しんすけ
野口 慎介

●Ibou Fall Sow
 ♪カフリン
 ☐数学教育
 ♪栃木県(心は千葉県)
 ♀1985年11月15日

いつも輪の中心にいる熱いハートをもったおじさん♡他人の為なら全てを投げうって助けてくれそう！そんな頼れる元ヤンです。



はぶ しほ
羽生 志穂

●Khady Seck
 ♪カフリン
 ☐小学校教育
 ♪鹿児島県種子島
 ♀1993年11月6日

種子島を愛するマイペースな女の子♡いつもフワフワしていて癒し系です！！



ますだ もえこ
増田 萌子

●アミナタ・ファル
 ♪ティバワンヌ
 ☐体育
 ♪東京都
 ♀1993年5月21日

2016-2 次隊、セネガル隊員一の美女ですわ。サッカー大好き健康少女ですわ。新卒だけどやる気なら負けないわ。よろしくお願いしますわ。



まつお ゆうだい
松尾 雄大

●メサ・ファイ
 ♪ンドファン
 ☐小学校教育
 ♪福岡県
 ♀1992年5月16日

福岡が生んだイケメン新卒隊員のゆーだい。しっかり者で2016年度2次隊のリーダーです。



ほりこ みさと
堀子 美里

●Ngoné Niang
 ♪フィルムラ
 ☐小学校教育
 ♪岩手県
 ♀1993年4月12日

走るの大好き！ダンス大好き！一番好きなのはビール！とってもピュアな新卒です！！



みき まり
三木 茉莉

●Fatou Diop
 ♪ジュルベル
 ☐青少年活動
 ♪東京都
 ♀1988年3月5日

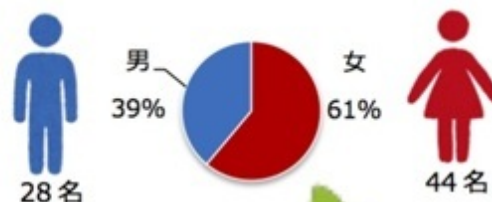
しっかりしていると見せかけて、結構ぬけていてのんびりやさんのミキマリ。実は頑張り屋さん！！いつも癒されて大好きです♡

勝手に統計!

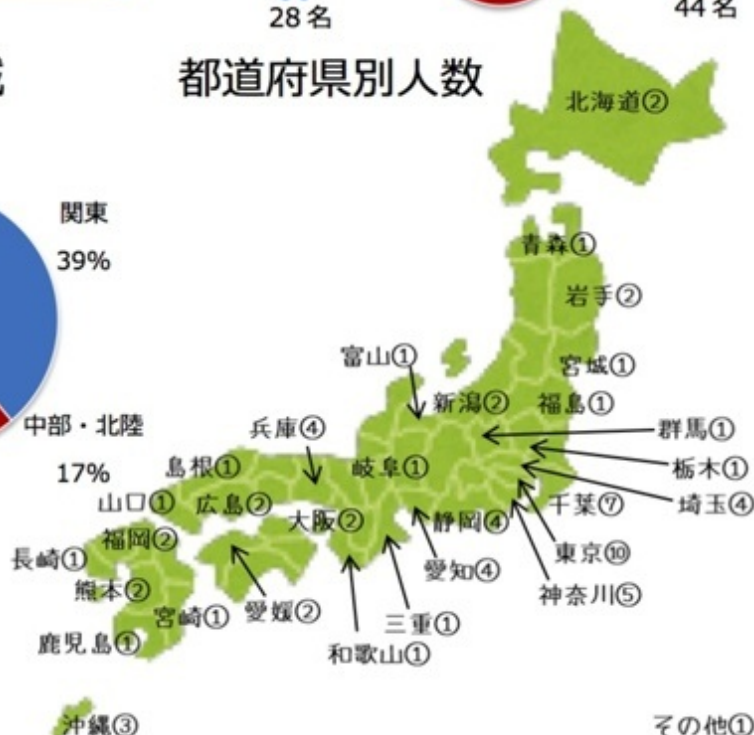
隊員情報

※掲載隊員、全72名中の内訳です。

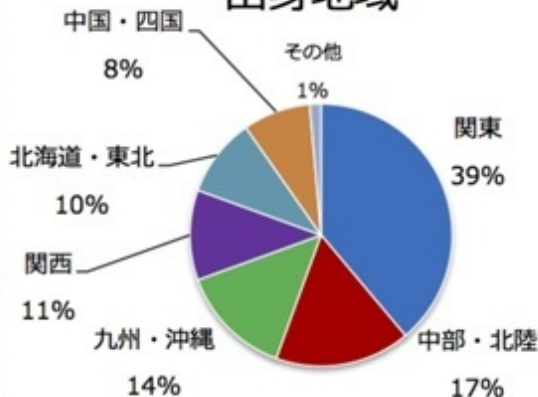
性別



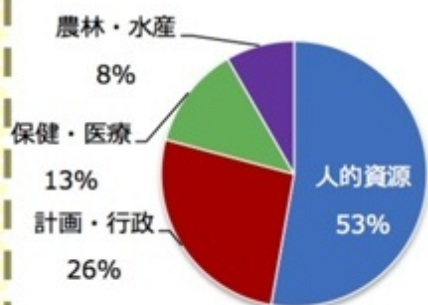
都道府県別人数



出身地域



職種



- 人的資源
小学校教育(16名)、青少年活動(6名)、体育(4名)
数学教育・幼児教育(各2名)、日本語教育・環境教育・服飾・
家政生活改善・料理・野球・卓球・ラグビー(各1名)
- 計画・行政
コミュニティ開発(19名)
- 保健・医療
看護師(8名)、視聴覚教育(1名)
- 農林・水産
野菜栽培(3名)、家畜飼育(2名)、水産開発(1名)

セネ隊の1年



わたしの
ぼくの

任地・活動を紹介します

セネガル各地で活躍する協力隊員は約70名(2016年9月現在)。セネガルの大地を東西南北、それぞれ多岐にわたる活動を繰り広げています。一体、どのような任地でどのような奮闘記を繰り広げているのか…。10名の協力隊員が任地や活動について紹介してくれました。

26-3 荒川千尋

任地：タンバクンダ ①セネガル一暑い炎熱の都

常設のマルシェが3つあり、お酒もアイスも冷凍食品も買える



大都会。セネガルにいる全ての民族が住み、様々な挨拶が飛び交う多民族文化が豊かな街です。世界無形文化遺産の1つマンディンカ族の割礼の儀式、カンクラングが練り歩く姿も見ることができます。割礼を受けていない子どもや女性は目が合うと死ぬと言われていたけれど、本当なのか一度試してみたい人はぜひ。遠すぎて来られないという人は週に1便出ているらしい飛行機でぜひ。

職種：視聴覚教育 ②こんな活動をしています

聞きなれない職種に一体何をしているの？と疑問を持つ人も多いかと。写真や映像などを使用した教育方法の一つで、私は配属先が州医務局なので保健に関する教材作りやそれらを使用した啓発活動を行っています。妊産婦の生活改善や住民の病気予防をテーマに、小型のプロジェクターを持って村落部で上映会を開いたり、小学校での学校保健をメインに活動中です。しかし啓発活動だけでは実際に行動してもらえないのが実情…そのため週の半分は村でゴロゴロ、村民との生活を楽しみながら、食事など身近なことからできる生活改善の指導を行っています。

27-1 上瀬亮妃

任地：クサナール ①セネガルの京都はタンバクンダだ！

ノンバッタ？ジャムタン！みなさん、今までセネガル人に『タンバ ダファ タング！！』と脅されたことはありませんか？実際は約+3℃ぐらいしか他の地域とあんまり変わりません。そんなタンバクンダ州の中にあるクサナールの見所といえば、バオバブ並木！雨季は緑が茂って幻想的です。



周りのなんにもない草原を見ているとジャムタンを感じずにはいられませんよ。是非おいください！また、クサナールにはブラール族が多く存在します。ちなみにブラール語は遊牧民族の言葉だけあって方言がたくさんあります。挨拶も違って面白い。みんなもブラール語喋ろう！！さあ、一緒に！『アチュコマターコ？』『モジィ！（股間をおさえながら）』

職種：看護師 ②セネガルの医療隊って何してるの？

私は保健ポストに配属されています。医者はいない看護師だけの小さな診療所で血圧測ったり、荷物運んだり、雑用しながら現地の医療を教えています。特にタンバクンダでは村落部の栄養失調が多く、ガリガリの赤ちゃんを見ることが多いです。お金がないわけではないけど、治療費より食費だという考えがまだまだ多く見受けられます。分娩だってマラリアの薬だって無料なのに。セネガルは日本より生と死があまりにも身近だなあと感じます。少しでもセネガルの人たちに予防の大切さを知ってもらえるよう、これからも啓発活動に日々奮闘していきたいと思えます。それでは、ハーゴンゴル\(^o^)/



27-1 宮坂彩那

任地：ジュルベル ①ちょうどよい街の大きさ

街の規模は狭すぎず、広すぎず、ちょうどよい大きさです。1年過ごしてきたけれど、いまだに歩いていると新しい発見があり、まだまだ知らないことも多くあります。マルシェでは日常生活に必要なものは揃います。トイレトペーパーも手に入るのので普通の生活も快適です。美味しいピザも食べられます。子どもたちは「ボンズール！」と元気よく挨拶してきます。“Bonjour (ボンジュール)”がいつの日か“ボンズール”になってそれが広まったのでしょうか…。さあ、この記事を読んで「トレペ買ったかったのよね～」「ちょっと美味しいピザ食べたい！」「ボンズールが聞きたい！」などなど、少しでもジュルベルに興味を持ったそこのあなた、ぜひジュルベルへ！！



職種：体育 ②わたしの活動は…

配属先から紹介された3校の小学校を巡回し、先生と一緒に体育の授業を行っています。先生からの要望で体操を子どもたちに教えています。体操といっても道具はセネガルでお馴染みのゴザしかありません。そんな環境の中でも「一緒に体育の授業をやりたい！」と言ってくれる先生や「次はいつ体育やるの？」と聞いてくる子どもたちとの活動にはやりがいを感じています。少し難しいことに挑戦している子どもたちの真剣な眼差し、できなかったことが練習してできるようになった時の誇らし気な顔、仲間と協力し合いながら一生懸命取り組む姿といった“体育ならではの子どもたちの表情”はたまりません！体育の授業を通して、走ったり、飛んだり、回ったり、体を逆さまにしてみたり…普段の生活では体験できないような動きを経験して子どもたちにはあらゆることを感じてほしいです。また、市役所を借りて地域住民を対象にボクシング教室も行っています。体育・スポーツが広まるきっかけづくりができればな、と思いながらこれからの活動も頑張ります！

26-3 小寺康輔

任地：ファティック ①ちょっと残念!! マッキーサルのお膝元。ファティック

ファティック州の州都にして、現大統領の出身地と聞くと、どれほどの大都市かと思いきや、実はセネガルによくあるこじんまりとした地方都市。市内を端から端まで歩いても1時間程度。役所やお店等、生活に必要なものは大抵揃っているが、隊員にとって最も重要なお金(エコバンク)が無いのはご愛嬌。

州内にはフィルムラ、トゥバクータなど外国人の集まる観光地を有するものの、当のファティックの内海には塩田がある程度で観光客とは縁遠く、直通セットプラスはダカールとカオラックのみ。隊員からも近い割に行きにくいと言われているが、セレール族が多いためか、比較的静かで暮らしやすい任地という評判も。国道1号線を走っていると突如出現する、大量の黄色い街灯が目印。お近くを通過する際は、ぜひお立ち寄りください。



職種：小学校教育 ②こんな活動をしています

主に市内の小学校を巡回し、時間割通りに情操科目(図工、音楽、体育)が行われているか確認する。
→ 大抵行われていないので、その原因を聞き取り、それらを取り除き、情操教育が行える環境を整える。

よく出てくる原因は、道具や材料が無い、時間が無い、やり方がわからないなど。JICA の指導書や自作のマニュアルなどを使って、任地で簡単に手に入るものを使った授業の提案や実施のサポートなどを行っている。

また同任地の隊員と協力して、学校内の衛生啓発や日本文化などを紹介するイベントなども行っている。

27-2 細矢香織

任地：ニオロ ①ニオロはどんなところ？

ニオロの町は、カオラックから南に1時間ほど下った場所にあります。隊員の中では一番南にあたるのではないのでしょうか。少し行くとガンビアもあり、内海やセネガンビア環状列石と呼ばれる世界遺産も気軽に行くことができます！（通称がっかり遺産！笑）

水が豊富でそのまま飲んでもおいしく、少し歩けばオアシスのような場所もあるので、セネガル人から逃げたくなった時に散歩するにはもってこいです！笑

最近はタリビ(道路)工事で道路が全部はがされ、赤土の道と牛の移動がアフリカを感じさせます！タリビ工事のシノアの村もあり、セネ食に疲れた時は『ニーハオ！』と言うと本格中華料理も味わえます！カオラックに行った際はぜひお立ち寄りください！

職種：家政・生活改善 ②【家政・生活改善】ってどんな活動？

わたしの要請は主に2つあり、CEDAF と呼ばれる女性の社会進出を目的とされた職業訓練校での技術支援、そこに属する女性グループの自立支援がメインの活動となっています。

実際には学校で料理や裁縫の授業を行ったり、石鹸作り、学校菜園など、「生活・収入向上につながる事はなんだろう？」と模索しながら、授業よりもオシャレが好きな10代の学生～Waxtaan 好きな60代のおばちゃんたちのパワーに圧倒されながら、ワイワイと楽しく活動しています。どちらかというコミュニティ開発に近いのかもしれませんが。現在は学校がバカンスに入っている為、同任地のJVと共に、Nioroの女性の生活水準を調べるアンケートを行ったり、近隣の村で田植えを始めたい女性グループ向けに講師を呼んでフォーメーションを開いたり、学校菜園の苗づくりを行ったりと、村や畑へ出ることが増えました。

セネガルの女性はほんとうに働き者！！色々学びながら、楽しみながら、彼女たちの負担が軽減し、生活が少しでも向上するよう、これからも色々なことに挑戦していきたいです！



27-1 多久和奨大

任地：ダカール ①任地紹介

私の地元島根県よりも都会なセネガルの首都ダカール。皆さん知っての通り必要な物ほとんど手に入ります。ダカールに来られた際は是非ノースして下さい！ただ、日本じゃないということを忘れずに。行く場所、時間など気にして下さいねー！

職種：卓球 ②活動紹介

私はセネガル卓球連盟に配属され、ナショナルチームへの指導をメインに活動を行っています。日本で生活していると「アフリカで卓球やっているの？」って多くの方が思うでしょう。本当にやっています。対象年齢は中高生がメインなので、バカンス中は朝と夕方、それ以外は基本的に夕方に活動を行っております。その他にも地方や学校訪問などして卓球を広めています。勝負事には常に全力なセネガル人、試合で勝つと少年のような笑顔になります。試合で負けるとめっちゃくちゃふてくされます。それほど卓球に真剣なセネガル人と一緒に練習ができるのはすごく幸せな活動です。皆さんもダカールに上がってきた際に時間がありましたら是非一緒に卓球で汗を流しましょう！スマッシュを決めてストレス発散するだけでなく、卓球の根暗なイメージも変わるはずですよ！



27-2 原田美咲

任地：ホンボル ①ベットタウンホンボル

ダカールから車で約2時間半、ティエスから約1時間、都心へのアクセスが良いセネガルのベットタウンホンボルです。ベットタウンなので特に観光スポットはありません。ホンボル隊員一押しのブイクレーム(ブティック1店舗のみの販売)がB級グルメです。またセネガルで唯一(たぶん)枝豆を栽培している畑もあります。毎週土曜日隣の村でこの辺りでは規模の大きい家畜市も開催しています。動物がたくさん見られます。ダカールへ行く際、または任地へ帰る際、時間があったらホンボルにぶらり途中下車してみてもいいでしょうか。何か新しい発見があるかもしれません。



職種：家畜飼育 ②こんな活動をしています

私の日々の活動は、家畜農家を訪問したり、獣医であるカウンターパートの家畜の診療の手伝いをしたり、飼料を試作したり、糞を集めて畑を耕したりしながらセネガルで受け入れられる畜産形態はどのようなものかと試行錯誤の日々を送っています。そんな中、現在は経済性に優れ回転率のよい、アンケートでも好きな肉 No1の『鶏』に着目し、養鶏の普及を試みています。10月からは小学校で養鶏を始める予定です。ホンボルにはこれといった名産がないので『鶏の街ホンボル』にしたいと密かに企んでいます。日本とは畜産事情が大きく違うため戸惑うこともしばしばありますが、日本では見慣れない家畜にたくさん触れ合えるのでとてもいい経験だと感じています。

27-2 星明彦

任地：ケベメール ①THIS IS ちょうどいい

町の規模・舗装された道の割合・ダカールまでの距離・気温・人口・雰囲気・マルシェの充実具合 etc 全部がちょうどいい。「ちょうどいい」の町=ケベメールです。

「砂漠でラクダに乗ってお散歩」そんな砂漠リゾートを味わえるロンプールまで車で30分！ロンプールに行く途中にケベサックでお買い物なんてのもオススメコース。

町外れには乗馬できる施設もあるとかないとか。気になってはいるけど、行く機会がない！なので、ぜひケベメールに来た際は一緒に乗馬体験に行きましょう！



海と馬@Lompoul

職種：数学教育

②考えるって楽しい！

セネガルの子供も達は自己肯定感がめちゃめちゃ高い。どんなにわからなくても、間違えていようが自分アピールの嵐。初めはそれにびっくり！算数の能力は…だけど、そういう学びに積極的な姿を見ると、自分が少しでも力になれるよう頑張ろうって思います。

とりあえず1年目はタングラムやったり、天秤使って重さ測ったり、比べたり、具体物を使った授業を現地の先生に助けてもらいながらやっていました。

算数を通して考えることの楽しさを伝えたい。教育を通じて子どもたちの世界を広げたい。そんな気持ちで日々活動中。



タングラムに挑戦中

26-3 藤中翔太

住地：コキ ①生徒数3200人の「コーラン学校」がある宗教村

コキを歩いていると多くのタリベを見かける。その数は3200人を超えるという。町でよくみる缶々を持っている子どもはほとんどおらず、その代わりに本や木のコーランを持ち勉強に励んでいる。また女の子も多く、真っ黒なイスラムの服装に身を包んでいる少女も多い。コーラン学校には全国から子どもが集まり、10棟以上の学生寮や専門の病院も完備している。敷地内のモスクはトゥーバの大モスクの縮小版で、ルーガ州内でも一番大きくて綺麗だと言われている。このモスク横では、1000人以上の子どもが一斉にコーランを読んでいる時がある。このコーランの大合唱は一見の価値ありです！



職種：コミュニティ開発 ②馬を購入して村落を巡回しています

農業省管轄のルーガ県農村開発事務所に所属しています。任地コキでは一人任地で任地に配属先と CP なし。その上、住む家なしからのスタートでしたが、歴代隊員の実績のお陰ですぐに村にとけ込むことができました。現在は馬でコキ村及び周辺村を巡回して、養鶏の普及や乾期農業の定着支援、女性団体と共同の畑や手工業品の生産販売の支援、ルーガ市内にて同期の高野さんや配属先と連携して学校菜園を行っています。また、コキ村は水道の水に塩分濃度が高い塩が混じっており、飲料に適さないばかりか野菜も全く育ちません。それに井戸も30m以上掘らないと水が出ないため村内には井戸もありません。そこで塩を取り除くことのできるフィルターの導入や、近隣村の壊れた井戸の修繕を宗教指導者などの協力を仰ぎながら行っています。

27-1 西村綾介

住地：サンレイ ①ノスタルジックな町

サンレイは、フランス統治時代の都市構造、歴史的建造物群が世界遺産に登録されている。これといった観光スポットはないが古い建造物が至る所に立ち並び、町全体が博物館のようだ。古びた風情ある建物が立ち並ぶ町は、静かに時が流れる落ち着いた雰囲気である。そして、セネガルのカラフルな布で仕立てられた洋服などの洗濯物が町の風景に彩を添えている。現地の暮らしと観光が混ざり合い、今なお人々の生活が続く世界遺産がここ、旧都サンレイだ。



職種：青少年活動 ②こんな活動しています

私は、幼稚園での図工・音楽の時間の補助とタリベの余暇支援をしている。幼稚園では、先生方とともに大人のホビークラブ(学習会)を楽しんでいる。また、子どもたちとともに作ったポスター「ようこそサンレイへ！」を町に掲示したり、ARTEXPO を企画し作品を出展したり、地域に開かれた活動を目指している。タリベの余暇支援は2団体とともに、衛生指導や情操育成の観点から行っている。路上のお絵かき教室や工作教室を開催したり、5月には約100名のタリベを引き連れ動物園へ遠足にでかけた。不定期な活動だが、サンレイ州立総合病院小児科に入院中の児童や就学拒否された知的障がい児を対象にした図工の時間の開催もしている。

雨が降った日、あるタリベが私に「今日は たー だね」と言った。雨が1本の筋に見えたのをたーという音で表現していたのだ。子どもたちの持つ感性に感動しながら、素直さに支えられながら活動している。

(27-1 山本)

リングゲールはやっぱりアツかった

登場人物
野末タイソー隊員(以下D)
松田アカネ隊員(以下A)
角塚介隊員(以下K)

二〇一六年八月下旬、リングゲール角塚隊員宅。
D「今日は何の集まりですか？」

K「実は任地のリングゲールと活動についての記事を書いてくれて依頼があったんでみんなに相談しようと思って。タイソーは残り任期四か月。アカネちゃんは赴任して一カ月弱。自分は今もうすぐ折り返しの一年だから、それぞれの立場からの意見をまとめてら面白そうだしね。」

D「ええっ、俺そつうのいいですよー！」

K「まあまあそつうに、これでも食べて。と言って、角塚隊員はおもむろに冷蔵庫のドアを開けた…」

A「出ました！リングゲール名物、濃厚ヨーグルト(←魅力①)ー！
D「んまあいっすう。」



K「赴任してから引越そつうと思つて家を探して。今の家の大家さんがヨーグルトを作つて。この家に決めようか迷つてるときにこのヨーグルトを「ちそつうしてくれて。本当に感動した。」

D「大家さんの家族、みんな美人ですしね。」

A「角さんの心の隙間に入った。」

K「そつう。」(笑)

D「このあたりのカルティエつってホント静かでシャムレックですよ。いや、フラールだからシャムタンか。」

A「確かに、静かですね。(←魅力②)」

意外と何でも揃うリングゲール

K「リングゲールの第一印象って覚えてる？」

D「こんなもんかと思って。全然事前情報をインプットしてこなかったんで。」

A「そつうなんです。私は、意外に都合だんつて感じました。」

K「分かる分かるー自分もそつう思った。マルシエも移動市もでかいし、プリングルス売つてるしー！」

D「最近、ボンジュール(ガソリンスタンド内のコンビニ)できましたしねーアイスクリームまで手に入るようになって、ついここまで来たか。」

K「アテナ(語学学校)ですつと断水していて、ホームステイ先で水道から水が出るところを一度も見たことなくて。リングゲールは暑いし雨降らないからもっと大変だろうなって覚悟してた。で、こっちきて蛇口をひねつたら、プシャーつてー」

D「ドミより水圧あるんじゃないかってくらいですよ。(笑)」

K「断水も停電も少ないし。水、キレンヌよりおいしい。(笑)」

そこはやっぱり陸の孤島？

A「お二人は、ここにいてキツイことか、不満とかないんですか？私来たばかりで、えっちゃん(糸賀隊員)と同居で生活基盤は整つてるので、まだあまり不自由を感じてないんですけど…」



K「他の任地に行けるようになるかと分かんけど、やっぱり移動が大変。隣のダールまでが特に道が悪くて。セッフラ最後列雨陰シャイフォンデ(ふくよかな体格の)マダムでダカールに行かなければならなかったときは…」

D「マッサマッサ。でもここ最近、国道がかなり修復されてきましたよ。僕が赴任したときはダールまでほぼ砂道でしたけど、今はもう三分の二くらいまで舗装されてノーストレスです。」

K「とは言え、ダカールまで三百キロだからね。決して快適な旅じゃない。自分はダカールに行くとは割方、体調を崩してる。気候も全然違うし。」

そして、暑いーそして、砂ー

A「リングゲール、暑いですよ。最近、赴任して初めて体調崩しました。暑さも原因の一つかと。」

D「暑いよ。常識。」

K「ムラケンさん(村松隊員)曰く、乾季の一番暑いときは想像を超えた暑さだったと。覚悟してたけどその上だった。」

A「え、もっと暑くなるんですか？」

D「自分は服を濡らしたまま凍らせたベットボトルを抱いて寝たよ。」

K「屋間、外出て動いたら文字通り死ぬよね。あと、今雨季だから分りつらいかもしれないけど、リングゲールって砂漠の町つてことを忘れちゃいけない。」

A「あ、ウチ、ガラス窓付きの家なんですけど、それなのに砂が入り込んできて掃除が大変つてえっちゃんが言っていました。」

K「ダカール行つて帰つてきたら家の中は砂場になつてるつてのはよくある。」

A「(しほし沈黙)「ここで生活していくことが不安になつてきました。」

D「まあ、大抵の任地は暑いよ。アフリカだから。砂は、我慢。セネ人も生活しているし。」

K「さすが、リングゲール隊長老隊員。タイソーは任国外旅行にも行かずに任地引きこもり隊員としても知られるけど、リングゲールのことをそんなに気に入つて居るの？」

魅力① グカールから北東三百キロの内陸に位置するリングゲールには牧畜を生業にするフラールの人たちが多く住む。新鮮なミルクから作られるヨーグルトを求めて遠路はるばる車でやってくるセネガル人もいる。

魅力② フラールの人たちの特質が反映しているからなのか、町が全体的に穏やかで落ち着いた。そして、美男美女が多い。



何も無いけど…

D「言いようによってはアメリカンなんですよ、何も無い所ですかね。観光スポットなんてないし、何か楽しいアクティビティができるわけでもない。だからこそ、リングゲールの人たちはガッツリしてないし、のんびりしてるし。この雰囲気は自分も好きなんです。」

のんびりライフ。

K「だから引きこもってるよ。それ分かる！とにかくのんびりできるよね。だから、他任地の方々にリングゲールまで足を運んでいただけると、とにかくのんびりと、まったりとしてほしい。」

そして苦労してたどり着いた先に待っているのは…

A「リングゲールに来ると隊員はゆるゆるテラランガがずいって聞いたことあります。」

K「ここまで来るのが大変ってのもみんな知ってるし、特におすすめスポットもないし、食べ物くらいしかおもてなしできないっしょ。↓魅力③

D「料理好きな隊員も多いですね。特にムラケンさん、角さん。」

A「セリパテ(独身)カッパってやつですね。」



K「さっき食べたヨーグルトもそうだけど、食べ物もホント美味しいよ。新鮮なラクダ肉や牛タンへ、魅力④の焼肉。採れたて野菜をふんだんに使ったパスタとかラーメンとか。」

D「この前、カニ食べたそうですね！」

A「感動しました！」

K「移動市で価格調査をしていて、敬遠していたお魚コーナーに初めて寄ってみたら売ってた。(笑) ロンポール直送だって。エビも持って来れるぞって。」

D「実は、リングゲール隊員にも聞かずに角さんのテラランガにはよくお世話になります。(笑)庭があって、木陰があって、野菜育てて、静かで。そんな家出てくる料理、美味しくない訳ないです。」

K「ありがと。(照れ笑)」

そんなリングゲール隊員の主な活動は？

A「こんな家に住んでたら、実際に引きこもってしまうんじゃないんですか？ 普段どんな生活、というか、そもそもどんな活動されてるんですか？」

K「そこはあんまり聞かないで！ 活動していないのがバシチャウから。(笑) というのは冗談で、今バイオガス発生装置ってのをリングゲールで普及させようとしている。牛糞と水を発酵させることで発生するガスを調理に利用できる。そして発酵した後の残りは肥料として畑に撒くことができるようになる。そういうプロセスを行うことができる装置をセネガルの国のプロジェクトの一環でリングゲールで普及させようって。」

D「リングゲールは家畜が多いですからね。それに木も少ない。」

K「そうそう。装置がうまく稼働すれば薪の使用量も減らせるし、肥料を買う量も減らせる。家畜糞は簡単に手に入るし。」

A「具体的にどんなことしてるんですか？」

K「実はまだまだ形になってなくて。市内の協力者を通して覚書を作っている段階。雨季明

けを自途に設置工事を開始したいと思ってる。だから、日々の活動はその協力者の所に行って激励してる。忙しい中悪いけど、手伝って。頑張ってる書類作って。(笑) それと設置候補者の農家さんの所に行って農作業を手伝っている。今、雨季でやる事が多いからね。」

D「いざ設置しますって時に、君誰だったっけ？ みたいになったら嫌ですもんね。」

K「そうそう。(笑)で、ダイヤソーはどうなの？」

D「自分は野菜栽培してます。」

A「え？ 家畜飼育隊員でしたよね？」

D「家畜関係はお金が掛かるので、まずは野菜栽培で安定した収入を確保する方が先かなと。」

K「あえて家畜飼育と野菜栽培を分業する必要もないしね。一緒にやった方がメリットも多いし。」

A「みなさん、仕事があって羨ましいです。」

K「アカネちゃん、小学校教育だもんね。今ハカンス中だしね。」

D「タンクワンタンク(少しずつ)だね。先は長いから焦る必要ないよ。」

K「のんびりね。」

A「はい！」

三人の話はラクダの歩みのようにのんびりと続いた。しばらくすると大きな太陽がどこまでも続く地平線に静かに沈んでいった。待ち望んでいたかのようにアザン(※)が流れ、ヤギたちが家路についた。今日もまた平和な一日が終わった。そしてまたいつものように陽は昇り、リングゲールでは平和な日々が続くのである。

(※モスクから流れる礼拝への呼び掛け)

魅力③ 隊員テラランガ(おもてなし)。特に何も無いリングゲールにお客さんが来ることは一大イベント。みんな張り切りします。

魅力④ 肉が新鮮。ラクダ肉はモータリア人が好んで食べるのだとか。



《リングゲールへのアクセス》
ダカール〜リングゲール
六千cf a (セットプラス)
約六〜八時間
隊員一同お待ちしております。

タリベと 歩く



セネガルには、「タリベ」と呼ばれる子どもたちがいる。

義務教育の学校には通わずコーランを学ぶタリベたち親元を離れ、宗教指導者のマラブの下で寝食を共にする。一日の大半を路上で物乞いをして過ごす彼ら。

タリベの「子どもらしさ」を追いかけてみた。

(三七一 西村)

タリベとの出会い

私がセネガルに赴任して間もなく、首都ダカールの路上で私はタリベと出会った。七月上旬、太陽が高く、暑さが厳しい昼下がりのことだった。

事務所から隊員連絡所に帰る道の途中、右手に何枚かの小銭を載せてジャラジャラと音を鳴らし、「マイマ ハーリス」と言いながら私の方へ一人の少年がやってきた。彼は、十歳前後に見えた。サイズの合っていない、薄汚れて破けた半袖の洋服を着て、足元は裸足だった。シャワーを浴びていないのか、それとも一日中外で過ごしているのか、彼は、埃まみれだった。彼の表情に笑顔はなく、声の抑揚もない。ただ「マイマ ハーリス」とだけ繰り返す。「マイマ」とは、現地語であるウオロフ語で「ちようだい」という意味で、「ハーリス」とは「お金」という意味である。私のポケットには小銭が数枚入っていたが、彼にあげるといふ選択はせず、その場を去った。私はそのとき、セネガルにもストリートチルドレンがいるのだと思った。

数日後、同じ少年に出会った。先日とは違う時間帯であったが、同じ場所で私たちは再会した。彼は、先日と同じ洋服を着て、その日も裸足だった。「マイマ ハーリス」と言っただけで私のもとへやって来る彼に「この前会ったね」と声をかけると、少しはにかなだ表情を見せた。特に理由はなかったが、私は、靴の中にあつた要らない紙を取り出し、紙ヒコーキを

折り始めた。彼は、最初は関心を示していなかったが、私が折っているものが紙ヒコキだとわかると表情がバツと明るくなり、笑顔を見せてくれた。彼は、嬉しそうに空に向かって何度も何度も紙ヒコキを飛ばした。三十分ほど飛ばし続けていただろうか、満足した様子で私に紙ヒコキを返しに来た。

私は、彼に紙ヒコキをあげることを伝えた。そして、道路の端っこに彼と二人で座って話を始めた。そのとき、私は、彼がストリートチルドレンではなくタリベであることを初めて知った。

タリベとは

タリベとは、アラビア語から派生してできた言葉で、もともとはコーランを学ぶ生徒全般を指す言葉だった。しかし現在では、コーランを学ぶ生徒の中でも、親元を離れ、ダーラ、或いはマドラサと呼ばれるコーラン学校にて寝泊まりをしながらコーランを学ぶ傍ら、修行の一環として路上で物乞いをしてる子どもたちのことを指すことがほとんどである。三歳くらいから青年までとタリベの年齢層も幅広い。彼らの生活基盤となるダーラとは、家や土地を意味するアラビア語が派生したウオロフ語で、直訳すると学びの場を意味する。フランス語ではコーラン学校と呼ばれるが、ダーラとコーラン学校を同じものとするには異論もあるようだ。

ダーラでは、コーランを学ぶ教育と、人を思いやることや善行を積むといった精神性を高めるための教育が行われる。後者は、タルビーヤと呼ばれるイ

スラム神秘主義の修行にあたる内面的な教育だ。つまり、ダーラでは、コーランとともに望ましい人間になるための教育、例えば年長者に対して敬意を払うこと、両親を敬うこと、家族親や男女の役割といった社会的マナー、集団生活や托鉢を通じて我慢すること、親の富の有無にかかわらずへりくだること、そして共同体で分け合うことなどを学んでいる。タリベはダーラで宗教指導者のマラブと生活を共にしながら、コーランやイスラム諸学、そしてより良い人間になるための教育を受けているのだ。



(写真①)

しかし、すべてのダーラがこのような教育をしているかというところではない。実際は、コーランの暗誦に始まっているところが多いようだ。

都市部への人口流出に伴って形成されたダーラには、十分な経済基盤を持たないものが多く、毎日、定額を子どもに持参させるところもある。タリベは托鉢という名の物乞いをするのを強いられているのだ。このようなダーラの多くは、建物や設備も不十分だ。水道、電気が通っていないところも多く、トイレのないダーラもある。サンルイ島内のあるダーラでは、教室と呼ばれる場所は、柱と天井があるのみで、壁はなく、床は砂にごさをひいているのみであった。さらには、教育カリキュラム自体も存在しないダーラもあり、マラブ個人の判断で場当たり的な教育が行われている。もし、子どもたちが病気になるってもサファラと呼ばれる聖なる水を飲ませられ、メフィと呼ばれる神秘のマッサージを施されるだけで、病院へ連れて行ってもらえることはほとんどない。

現在のダーラの多くが、今まで述べてきた形態で運営されているが、ほかの形態もある。一つ目の形態は、子どもたちはダーラに寝泊まりせず、コーランを勉強する傍ら、マラブの仕事を手伝い、物乞いはしないというダーラである。二つ目の形態は、乾季にはダーラでコーランを学び、雨季にマラブの畑を手伝うダーラである。ここでは、乾季のみ物乞いをする。三つ目の形態は、モスクに付属しているダーラで、子どもたちは義務教育の学校に通いながら放課後にコーランを学ぶ。物乞いはしない。四つ目の形態は、コーランやアラビア語のほかにフランス語や算数など義務教育の学校で取り扱われる一般科目も教えるダーラである。

タリベになるには

タリベになるための入信式がある。入信式では、タリベはマラブの前に膝まずき、「あなたに私の体と精神を預けます。私は、あなたが命令することを言います。あなたが禁じることはしません。」と宣言をする。そして、マラブはタリベに対して「私が与える命令を尊重しなさい、そして、私に従いなさい。」と応える。これによって、マラブとタリベの間にシエイク（シエック）とタリベの関係、つまり師弟関係が形成される。タリベは、シエイクに対して献身的に働き、尽くすことが天国に行くための手段と考えているため、献身的に振る舞う。それに対して、シエイクは、タリベの精神的な支えになり、日常生活や人生を送る上でアドバイスを与え、死後に天国に行くための導師としての役割を果たす。シエイクを紹介して結婚することも珍しいことではない。

理論的には、マラブとの間で師弟関係を結んでも、いつでもタリベはその関係を解消することができる。関係解消のための儀式はなく、新たなマラブと再度入信式を行うだけである。しかし、実際は、タリベの自由な意志でマラブとの関係を解消できるかという理論的には可能であっても、実際にそれを実現するのは困難であると考えられる。

「イスラム教徒でない」と言う私に対して、真剣な眼差しで「地獄に行ってもいいのか」と言われたことがある。そのときのタリベの眼差しを、私は忘れることができない。

ダーラが批判されるわけ

現在、ダーラで生活をするタリベの多くは、義務教育で学んでいない。一日のほとんどの時間を路上で物乞いをして過ごすことも多い。また、先述したようにタリベは托鉢という名の物乞いをすることを強いられ、路上での物乞いに対するノルマのあるダーラもあり、ノルマが達成できなかったときに暴力をふるうマラブもいる。これらは、児童虐待と批判を受けている。また、子どもたちの生活環境は衛生的とは言い難く、皮膚病の蔓延しているダーラもある。また、ダーラでの生活から逃げ出し、故郷へ帰ることができずに路上で暮らし始める子どもたちもいる。そうした子どもたちは、数人の集団を作り路



(写真②)

上で過ごすようになり、青年のリーダーのもとで暮らすことが多い。彼らは、タリベのように路上で物乞いをしたり、スリ等の犯罪を犯してしまったりしながら生きている。集団内では、思春期に満たない子どもたちが、青年たちから性的暴力を受けているという話も聞く。ダーラがこうしたストリートチルドレンの温床となっているという批判もあるのだ。

タリベの制度は悪いのか

今なお、コーランとアラビア語、タルビヤと呼ばれるイスラム神秘主義の修行としての教育を熱心にするマラブもいることを忘れてほしい。制度を悪用する大人もいて、その大人が増えてしまったということだ。私の活動先のマラブは、私の活動を快く受け入れてくれ、子どもが病気になるれば病院へ連れて行っている。子どもたちは路上で托鉢をしているがノルマはない。このダーラを卒業したものとタリベが、奥さんや子どもを連れて遊びにやってくる姿もある。海外メディア等から児童労働と批判され



(写真③)

(写真④)

るタリベの「労働」だが、マラブによれば、労働には、働いてお金を稼ぐだけでなく、奉公と信仰の意味合いもあると言う。ちなみに、マラブとは宗教指導者のことで、コーランを教える教育者としてのマラブもいれば、地域住民の相談相手のようなマラブもいる。住民にとってカリスマ的存在なのだ。

そして、国民の九割がイスラム教徒であるセネガルでは、一部の保護者はフランス文化の影響を危惧するなどして義務教育の学校を両親が避け、ダーラやアラビア語学校、または、フランス語とアラビア語で教育を行うフランコアラブ学校など、義務教育の枠外に位置づけられる教育機関へ子どもを送ってきた経緯があることも述べておきたい。多くの大人たちがタリベを経験し、いまの生活を送っているのである。タリベのときに築かれた人間関係、コミュニティのほとんどが大人になっても続き、今なお助け合って生きている。

ダーラは教育機関というよりも、むしろ強制労働を行う施設として批判され、否定的にとらえられていた。しかし、タリベたちはダーラでの労働と引き換えに、寝食の保障がなされる。タリベとして送られてくる児童、青年たちは親が貧しく、十分に食べさせることができないという人も多い。ダーラには貧困家庭の児童、孤児、社会的に低い位置におかれた子どもたち、あるいは家庭内の不和で身の置き所がなくなった子どもが多くいた。ダーラは社会的弱者となった子どもたちを救う施設として機能したともいえる。ダーラを一概に非難することもできないのではないだろうか。



(写真⑤)

タリベはかわいいそうなのか

風邪をひかないように手洗いうがいをするように言う大人がいるけれど、家に水道のないタリベたちはどうすれば良いのだろうか。身体接触からの皮膚病蔓延を避けるため、一人一人のスペースを確保して寝ようと言う大人がいるけれど、一枚の小さなござしか寝るスペースのないタリベたちはどうすれば良いのだろうか。洗濯をして清潔を保ちましょうと言う大人がいるけれど、洋服の替えがないタリベたちはどうやって洗濯すれば良いのだろうか。ケガを

しないように靴を履きましようと言う大人がいるけれど、靴を買うお金がないタリベたちは、どうすれば良いのだろうか。子どもたちの成長は早い。一足買えたとしても、あつという間に靴のサイズは合わなくなってしまう。そして、学校へ行けばいいと言う大人がいるけれど、学校へ行けば、すべてが解決するのだろうか。

タリベと呼ばれる子どもたちの置かれている環境は、恵まれているとは言いがたく、劣悪だと思う。彼らの直面している問題は、複雑であり、簡単に解決できるものでもない。しかし、彼らが彼らの生き方を悲観しているかというところでもない。哀れみの目で見てほしいとも思っていない。弱者だと決めつけてほしいと思っていない。と、私は思う。彼らは必ずしも可哀相な存在ではない。タリベの抱える問題を問題と感じているのは誰だ。私は、タリベの生き方から学ぶことがたくさんある。日々、学びの連続だ。

タリベの姿を追いかけて

タリベの朝は早い。イスラム教徒に義務付けられている一日に五回の礼拝の内一回目を、明け方から日の出までに行う。ダーラによっては、礼拝後にコーランを学ぶ時間があったり、路上へ物乞いに行かせたりするところもある。イスラム教には「六信五行」という六つの信じるべきことと、五つのやるべきことを定めたものがあり、五行の一つに収入の一部を貧しい人に与える「喜捨」がある。そのため、

朝の出動時にタリベに小銭を分け与える住民も少なくなく、朝路上に立つタリベが多い。朝ごはんを分けてもらうタリベもいる。いつも同じ店先や家に行くタリベが多く、顔なじみの存在が町にいる。

ダーラに戻ると、コーランを学ぶ。タリベたちは、八人前後の班に分かれ、それぞれの班に年上のタリベがつく。タリベたちは木の板にその日学ぶ章句を書き写し終わると、教室の中央に座ったマラブのもとへ行き、木の板に書いた章句を訂正してもらう。そして、その章句を暗誦する。

昼食を分けてもらいに再び路上へ。朝と同じように顔なじみの人の下へ行くことが多い。ダーラよっては、マラブやダーラで洗濯や料理をするお手伝いさん等とそこに住むタリベたちがお皿を囲んで昼食をとるところもある。チエブジュンやマツフェなどセネガル料理が並ぶ。昼食後は再びコーランを学ぶ時間だ。そして、それが終われば夕食を分けてもらうために再び路上へ。夜は、ロウソクの炎の下で、或いは路上の外灯の下でコーランを学ぶ。

水道のないダーラでは、近くの井戸や公共の水道、また近くの川や海から水を汲んできたりして、洗濯やシャワーにあてている。トイレのないダーラのタリベたちは、川や海、橋の下、空き地で用を足す。空いた時間は好きなように過ごすタリベたち。切れ布やビニール袋などの路上に落ちていたものを使って作ったボールでサッカーをしたり、街角の電気屋さんのテレビの前でサッカー観戦やフランス映画に夢中になったり、笑顔を見せる。

青少年活動隊員として

私の任地は、セネガル北部の都市サンルイである。サンルイ市役所に配属されてから数日後、市の中心に位置するサンルイ島内のダーラ二カ所を巡回し始めた。情操育成の観点から衛生指導を行ったり、図工や日本文化の紹介を行ったりしている。現在は、タリベを支援する三団体の活動に協力させていただいている。当初、私は、活動をしながらタリベの置かれている現状を目の当たりにし、今後どのように活動を進めていけばいいのかと迷う日々であった。私は、宗教の専門家でもないし、教育の専門家でもない。もちろんセネガルの歴史を詳しく知っているわけでもない。私は、タリベの制度についてあれこれ言いたいのではない。私は、子どもたちが子どもらしく伸び伸びと過ごす手伝いをしたいのだ。彼らの余暇を豊かにすることで、彼らが笑顔でいる時間を増やしたいと思った。子どもたちの持つ、好きなものに夢になる力を伸ばしたいと思った。青少年活動隊員として派遣されている私である。私のシゴトは、青少年の健全な育成に寄与することである。

タリベが笑顔になるものを

私は、青少年活動隊員であり、学校の先生とは役割が違う。余暇支援が活動の柱にあるのだからなおさらである。「この力を身につけさせたい、だからこれをやる」というスタンスではなく、「タリベが笑顔になるものをする、結果として何かの力がついた」



(写真⑥)

というスタンスで活動を進めている。路上でお絵かき教室を開いたり、異文化交流として空手体験教室を開いたり、ダーラやタリベ支援センターで図工の授業を行ったりしながら毎日を通している。五月には、タリベ支援センターの協力のもと、市内の動物園へ百名近いタリベを連れて遠足へ行ったり、同任地のコミュニティ開発隊員と協力しアートをテーマにしたイベント (ARTEXPO) を企画してタリベの作品を出展し、開催期間中にはタリベを引率して壁面制作を行ったりした。会場となった職人村では、そこで働く職人や地域の小学校へ通う児童と交流を図ることができた。

チエルノくんという男の子

二〇一六年十月、チエルノ君（仮名）が公立の小学校に入学した。彼は、私の活動先のダーラに住むタリベの一人で、ダガナ出身の十一歳だ。

彼は日の出までに礼拝を済ませ、仲間のタリベと共に路上に出る。仲間より一足早くダーラには八時までに戻り、学校へ行く支度をする。洋服を着替え、カバンに鉛筆とノートを入れる。小学校に登校だ。十一歳で一年生のチエルノ君は、学校では、もちろん七歳児とともに机を並べ勉強している。

彼は、七歳のときに現在のダーラへ母親と弟と共にやって来た。以来、コーランやタルビーヤと呼ばれるイスラム神秘主義を学びながら路上に出てきた。義務教育の小学校には通わずに、四年間マラブの下で学んできたのである。

私が彼と出会ったのは、活動を始めた一年前のことだ。ダーラでお絵かきをしたり工作をしたりしながら過ごしてきた。私は、タリベを対象にした活動のほかに、幼稚園での情操教育の活動もあり、幼稚園での活動の話をチエルノ君にすることが度々あった。彼は、学校で図工の授業があることを知り、活動に連れて行ってほしいと口にするようになった。

弟が割礼を受けたとき、弟と共に彼はダガナへ一度帰郷した。そして、弟と共に母親に連れられ再びダーラへ返って来た。母親は、私の活動について質問し、二週間ほど活動を見学した。説明しきれないものもたくさんあると感じ、私は、今まで活動中に撮影した活動の様子や彼の作品の写真をコピー用紙

に印刷し、母親に渡した。母親はそれを手にすると、穏やかな表情で見入っているようだった。そして、チエルノ君が帰郷したとき、「学校」に行きたいと口にしていて話を話してくれた。

チエルノ君の母親は、家庭の不和を理由に、彼をダガナに連れて帰り小学校へ入学させることはできないと言った。そして、今回サンルイに足を運んだのは、マラブに相談するためだと言う。私は、母親とマラブに、私の活動中の彼の意欲的な態度を伝え、情操教育に対する私の考えをお話した。

母親とマラブの話し合いの末、チエルノ君は小学校に入学した。母親はとても葛藤したであろうし、マラブも悩んだとも思う。母親、そしてマラブにとって教育で学ぶものとは、コーランとイスラム諸学であり、イスラムの価値観の中で人間性を高めることを大切にしてきた。母親もマラブも学校で学んだことは一度もない。しかし、仏語や算数、そして情操教育の重要性も知っていると聞いた。理解しているとは言わなかった。それでも、チエルノ君は入学することになった。母親とマラブの間で話されたことの全ては知ることができないが、マラブが口にしたのは、時代が変わったということだった。

チエルノ君は、学校から帰ってくるときまって、学校がつまらなかつたと言う。それでも毎朝元気に登校している。マラブの下でコーランを学び、路上に立ち、そして小学校でも学ぶチエルノ君。どうか、彼が楽しく学べますように。彼の思い描く夢に近づけますように。どうか、彼と母親が、マラブが今回の選択を後悔しませんように、と心から願う。

タリベが笑顔になるとき

タリベは決して特別な子どもではない。好きなのは好きだし、嫌いなものは嫌いだ。タリベ同士でケンカだつてするし、サッカー観戦のテレビ中継を観て歓声を上げる。道端に落ちていた枝を拾えば、その枝は剣に変わって戦いごっこが始まる。しつこくちよっかいを出してくる相手には「マラブに言いつけるぞ」と言う。思春期になれば性に興味を持ち、恋だつてする。やんちゃな子もいるし、引つ込み思案な子もいる。タリベも子どもだ。彼らも、「なにかおもしろいことはないかな」と楽しいことを探している。たとえ小さなことでも、タリベがわくわくするものに出会ったとき、彼らは笑顔になる。

写真①…サンルイ島内のダーラ外観 ②…サンルイ島内のダーラの教室 ③…物乞いでノルマが達成できずにマラブによって、鞭で叩かれたときの痕が残るタリベの足 ④…タリベの皮膚病 ⑤…活動先のタリベとマラブ ⑥…活動先のタリベの笑顔

参考文献

- ・ HUMAN RIGHTS WATCH 報告書 (Sur la des enfants)
- ・ 僕が見たアフリカの国 (花伝社 上野庸平)
- ・ セネガル共和国の社会経済理解に向けて

(金沢大学経済論集 正木 豊)

セネガルほっこり📷

フォトギャラリー



今回号の表紙！
ロバライダー！！



表紙裏！
夕日を背負う Baykat



チエブチエブ
配達中～！



8頭身
イケメン。



バランス感覚
秀逸マダム。



そっくり
姉妹♡



フォトマ！

ひよろひよろ並木



素敵な写真を提供
してくれたみなさん！
ありがとうございました♡

提供者任地
ケベメール
クンベントゥーム
フィルムラ
ゴサス



Part 1

セネガル

de

食べ

セネガルの調味料

おチェブジェンやマフェ、ヤッサやスープカンジャなど、おいしくて日本人の口にも合うセネガル料理！
そんなセネガル料理のおいしさのヒミツ、セネガルの調味料を紹介します。



MAGGI

MAGGI TABLETTE はどんな料理にも使え、JUMBO と並んでセネガルで最も一般的なブイヨン。

MAGGI SAFSAFAL は肉料理によく使われ、お肉の生臭さを消すためなのか、ニンニクや玉ねぎの風味がしっかりとしている。

MAGGI NOKOSS は魚料理によく使われるブイヨンで、チェブジェンの味のベースであるノッコスイメージしている。味は少し塩味が強め。

JUMBO

セネガルでは定番の調味料で、MAGGI と並んでセネガル料理によく使われている JUMBO シリーズ。他の調味料が必要なくらいこれ一つで味が整う。

JUMBO arôme はソースのような風味があり、特に濃いめの味付けになっている。



MAMI

MAMI super はカレーの香りが漂うブイヨンで、カレーパウダーの代わりとしても使える。

MAMI tomate はトマトピューレのようなトマトの味と、MAMI のスパイシーなブイヨンの味を兼ね備えている。トマト料理はこれさえあれば味が整う。

MAMI épices は MAMI super よりスパイスが効いていて、辛口カレーのよう。





JONGUÉ

JONGUÉ EPICES は他のブイヨンに比べて少し甘さがあり、比較的まろやかである。

JONGUÉ TOMATE は MAMI のものと比べるとトマト感が強くなく、味も優しく仕上がる。

ADJA

MAMI と同じ会社の商品で、ニンニクや唐辛子、胡椒などの風味が強く、味が濃いめである。



Tem Tem

スパイス感があまりなく、ほんのリソースを感じる。



Ami

塩やスパイス感が程よく、セネガルの味の強いブイヨンが苦手な人でも口に合うと思う。

Doli

焼肉のタレや日本の和風ドレッシングを思わせるような風味で、日本料理を作るのに適しているかもしれない。

Linguère

他のものに比べると味がしっかりとして濃いめである。セネガル人の中にはマフェなどの隠し味として使っている人もいる。

DIEG BOU DIAR

少しすっぱさがあり、ミネストローネなどのスープ料理によく合う。

Soxna Si

ウォロフ語でマダムを意味する。トマトジュースを思わせるような甘さがある。パスタ用のトマトソースを作ると美味しいかもしれない。



袋入りヨーグルトのこと。

皆さんこんにちは。27-1 ルーガ・山口織枝と申します。今回、編集部の方から、ヨーグルトの記事を書いて下さい、というご依頼があったので、僭越ながら書かせて頂きます。ニッチな分野に違いありませんので、興味のない方はスルーして下さい…。

皆さん、ヨーグルトが嫌いでなければ、多くの方がセネガルでヨーグルトを買われたことがあると思います。カップ入りのもの、袋入りのもの、あるいは村で、鍋で作って女性が売っていたりするものを飲まれたこともあるかもしれません。砂糖をたっぷり入れて作っているあれ、美味しいですよ。セネガルにはそのように様々な種類のヨーグルトがあるようですが、今回は袋のパッケージ入りのもののみ、筆者の主観に基づいて、ですが、書かせて頂きます。

袋入りの大きさは大きく4種類

袋入りのものは特大が750g、大が500g、中が250g、小が100gと分けて売られているもようです。私の任地ルーガ市では、大体それぞれグラムと同じ750fcfa、500fcfa、250fcfa、100fcfaという値段で売られています。

意外と色々な種類がある

既にご存知の人も多いかもしれませんが、袋入りヨーグルトには色々なパッケージがあります。セネガルのコンソメにもMaggiやAmiといった種類があるのと同じように、ヨーグルトもそれぞれ別の会社から、ダカールの工場で製造されているようです。袋の裏に会社名や住所が書いてあり、それぞれ異なっているんですね。互いにヨーグルト市場の中で競い合い切磋琢磨しているのかもしれませんが、パッケージは個性があって、それを探すのがちょっと楽しく、いつのまにか買って食べて洗って乾かし、気づいたら集めていた、そんな時期が私にはありました。

では早速ですが私の主観から、いくつかの袋入りヨーグルトをご紹介します。

Niw



最もスタンダードな味。
日本のヨーグルトの味が恋しくなったら、コレ。
写真は250g入り250fcfa(ルーガの場合。)

SimLait



クリーミーでやさしい味。
酸味弱めが好きな人に。
写真は500g入り500fcfa。

JaBOOT



まろやか。後味少し酸味有り。

Sarbi



こちらもレア。甘み強め酸味弱め。クセのないおいしさ。パッケージにセンスを感じる！

JaBOOT COCO



JaBOOT のココナツバージョン。あまり見かけないレアなもの。興味で試してみたらおいしかったです。ココナツフレーバーが良い感じです。ココナツ lover なあなたに。(がんばって見つけて下さい。)

JaBOOT VANILLE



JaBOOT のバニラバージョン。濃厚さ増し増し！写真は 100g 入り 100fcfa。

Dolima



とっても濃厚。もったりとしていてボリューム有り。バニラが効いている。少しリッチな味がする気がしたけれど、220g で 250fcfa(ルーガ)なのでやっぱり他のものより少し割高。でも、美味しいです。

Sarbi dolé vanille



Sarbi のバニラバージョン。甘い香り！ちょっとローズっぽくも感じるこの香りで、オシャレ感出てます。

Ardo



よく見かけるおなじみ。酸味が強くパンチが効いています。お腹にたまる。強い味なので好き嫌いは分かれるかも。

以上、ですが、ここに紹介したのはほんの一部ですので、セネガルの袋入りヨーグルト、まだまだ色々な種類があります。



でもやっぱり、セネガルの人が飲むヨーグルトをぜひDIYしてみてください。

最後にこんなことを言うのも…かもしれませんが、袋は可愛いし手軽でおいしいのは事実ですけど、プティックではふつうの、量り売りの砂糖の入っていないヨーグルトのもとも売っています。セネガルの人が一般的に飲むのはそちらのほうですよ。プティックで Soow（ヨーグルト）を下さい、と言ったら、普通はそちらが出てきます。

ですから、Do It Yourselfで、ぜひそちらの方も買って、水でお好みの味に薄めて、砂糖を足したりして、作って飲んでみてください。自分で調整して作るのは、楽しいと思うので！！

(27-1 山口織枝)

セネガルの伝統食「チェレ」ができるまで

セネガルの主要穀物「トウジンビエ」。村の人たちは今もトウジンビエを栽培して自給自足の暮らしをしています。今回はそれを粉にして蒸した伝統的な家庭食「チェレ」ができるまでをご紹介します。電気のない村では、一日がかりで脱穀したり粉を挽いたり大変ではありますが、近所の人たちと協力しながら談笑したり踊ったりして作業している姿を見ると、村の人たちの絆の深さや心の豊かさに真のjammを感じずにはられません。様々な工程を経てできた手づくりの「チェレ」はやっぱりおいしいなあ^{o^o}♪





ここではトウジン
ピエのお料理につ
いてご紹介します。



トウジンピエは主に4種類
・スーナ・エセイマン
・バシ・サーニョ

トウジンピエの優れた 栄 養 価

グルテンフリーで
身体にやさしい♪

100%
GLUTEN FREE

タンパク質はお米の
2倍 (11.6g/100g)

カルシウムはお米の
4倍 (42mg/100g)

亜鉛はお米の
2倍 (3.1mg/100g)

鉄分はお米の
11倍 (2mg/100g)

不足がちな
ミネラルを補おう!

出典元: Potential Functional Implications of Pearl millet (Pennisetum glaucum) in Health and Disease/ Journal of Applied Pharmaceutical Science/ 2011)

チェレ(Thiéré)



チェレにはトウモロコシも
少し混ぜています



チエレ ンブム(Thiéré mboum)



ンブムとニエベ
ダイ(モリンガ)
の葉のスープ。
ビタミン豊富。

チエレパーセ(Thiérébassi)



落花生ソース
タマハリの時



タ方道端に現れるチェ
レ売りのおばさん。

チャクリー(Thiackry)



蒸している
ので茶色い



チャクリーヨーグルトは
日本人にもウケがいい。



ンガラツ(Ngalakh)



チャクリーに落花生ペーストやバオバブの実・バター・
砂糖等が入った甘いデザート。クリスマスの時



チャクリーや
アラウにはコメが
ほんの少し混
ざっています

アラウ(Arrow)



アラウはタピオカくら
いに丸めたもの。蒸
していないので白い。

フォンデ(fondé)



アラウをぐつぐつと煮詰めて、ミルク
と砂糖を混ぜた甘い料理。これを夜
に食べると、セネガル女性のような
ジャイフォンデになれますよ♪

サンカル(Sankhal)



粉を挽いた後
ふるいにかけて、
その網の上に
残った荒めのもの

ラー(Lakh)ヨーグルト



煮詰めたサンカル
の上にヨーグルトや
レーズン、バターを
かけたもの

ラー ごはん系(Ngourbane)



サンカルとゲーテ スフ
ライ(落花生)、コメやケ
チャ(干し魚)等と煮込
んだ料理。

食事にプラス
してヘルシーに♪

チェレやチャクリーの美味しいお召し上がり方

同量よりやや多めのお湯を注いで約5分蒸らします。
(同量の水を加えてレンジで約1分暖めてもOK!)

お湯で戻して
できあがり♪

チェレ

ソースをかけて



(例: カレー、
ミートソース)
※ 少しずつかけて下さい

スープに入れて



(例: シリアル、味噌汁、
キムチ鍋、ミネストローネ、)

チーズと合わせて



(例: チーズ、
グラタン、ピザ)

チャクリー

ひき肉の代わりに

和え物に加えて



(例: ポテトサラダ
そぼろ、炒め物)



(例: コロッケ、
ハンバーグ、
ミートソース)

デザートに混ぜて



(例: ヨーグルト、マフィン)

セネガル（任地）にいたって食べたいもん！ おうち de 簡単 Repas Special!

任地にいるとなかなか食べれない各国料理。
セネガルで手に入る食材でも簡単！自分でつくって、ちょっと贅沢なおいしい♡を満喫しよう♪

※材料はすべて2人分です

27-2 細矢



保存がきいてアレンジいろいろ♪おいしい簡単イタリアン

ヤボイ（ニシン科）の自家製オイルサーディン

切って煮込むだけの簡単レシピ！



材料

ヤボイ3〜4尾
オリーブオイル
○にんにくみじんぎり 4〜5片
○ローリエ 3〜4枚
○アプトソーダ* 葉5〜10枚
(なくてもOK)
○塩・こしょう 好みの量

作り方

1. マルシェでヤボイ購入の際、頭、内臓、ウロコをネットワイエ(掃除)してもらおう。
2. 食べやすい大きさ(2〜3cm)にぶつ切り。
3. フライパンに2を敷き詰め、○をまぶす。
4. ヤボイがかぶるまでオリーブオイルを入れて弱火で15〜20分ほど煮込む。

※オリーブオイルの代わりに水を入れるとさっぱりとした水煮缶風に。

*アタヤにいれるバジルの一種。

ギャルテ(落花生)の自家製バジルペースト

パスタと混ぜればジェノベーゼ。
フランスパンでガーリックトースト。

材料(2人分)

オリーブオイル 大きじ7〜8
にんにく 2〜3片
ギャルテ 40g(200F分くらい)
アプトソーダ葉(バジル) 40g
(手でふたつかみくらい)
塩・こしょう 好みの量

作り方

1. ギャルテをフライパンで香ばしくなるまで炒る。(ティゲテゲというピーナツクリームを買ってもOK)
2. すべての材料をノッコス(臼)でたたいて(ジップロックに入れて硬いものでつぶしたり、ミキサーでも可)細かくして混ぜる。
3. 熱湯消毒した瓶やタッパーに入れて、上からオリーブオイルをかける(油で蓋をする)



どちらも冷蔵庫または冷凍庫で2ヶ月程保存可能！

お酒のおつまみ、パンにはさんで朝ごはんにしたり、パスタにしたり、サラダに混ぜたり。アレンジ色々♪

アレンジしよう！

自家製オイルサーディンとトマトのパスタ



材料(2人分)

オイルサーディン 好みの量
バジルペースト 小さじ2
(なくても可)
塩コショウ
パスタ 2人前
にんにく 1片
ミニトマト 5〜10個
なす、玉ねぎ、オクラなど
好きな野菜 (なくてもOK)

作り方

1. フライパンでオイルサーディン、にんにく、玉ねぎ、なすを炒め、しんなりしたら小さく切ったトマト、バジルペースト(なくても可)を入れて5分蒸し焼き。
2. パスタを硬めにゆでる。
3. 1にパスタとゆで汁を入れ、素早く炒める。(パスタのゆで汁でお好みのソース加減に！)
4. 塩コショウで味を調え、できあがり。



おなべひとつで！ちょっと贅沢気分なスパニッシュ♡

イェット(巻貝)とパーニ(二枚貝)のなんとなく海鮮パエリア

材料

○にんにく 2片
 ○玉ねぎ 1個 みじん切り
 ○人参 1個
 ○パーニ※ 200F分
 ○イェット※ 200F分
 米、水 2合
 ピーマン 1個 くしぎり
 ミントマト 8個 半分にカット
 ペルシーシノア(パセリ) 1束
 25F分
 レモン 1個
 塩コショウ
 オリーブオイル 少々

作り方

- 1.パーニとイェットは洗って食べやすい大きさに切ってから、水につけて塩抜きする。
- 2.オリーブオイルをひいて、○を上から順に加え、しんなりするまで炒める。
- 3.米とミニトマト半分を入れて軽く炒めたあと、米と同量の水を入れ、塩コショウで味を調える。ひと混ぜしてから、蓋をして20~30分程度、弱火で蒸し焼き。(米の種類によって水の量を調節しましょう)
- 4.味見をして米に火が通っていたら、ピーマン、残りのトマトを上のにのせ、5分ほど強火でお米に焦げ目をつける。
- 5.ペルシーシノアとレモンをかざってできあがり。



エビなど海鮮が手に入れば本格パエリア♡
 鶏肉で作ればチキンパエリアに。

※イェットもパーニも貝の干物。ブティックやマルシェで売ってます

ポテトとポタス(さつまいも)のアイオリ

【材料】

じゃがいも 3個
 ポタス 1個
 ○オリーブ 10粒くらい
 (なくても可)
 ペルシーシノア 25F分
 (なくても可)

○すりにんにく 1片
 ○マヨネーズ 好みの量
 ○酢 好みの量
 ○塩、胡椒 少々

【作り方】

- 1.鍋に塩と水を入れて野菜を茹でる。
(根菜は水から入れて茹でると煮崩れしない)
- 2.○と和える。
- 3.みじん切りにしたペルシーシノアをかけたらできあがり。



それでもやっぱり、和食がいいよね。

オクラとピサップの ネバナバ和え

【材料】

オクラ 5本
 ピサップ 100F分
 なす ½本
 キュウリ 1本
 ○醤油 大さじ2
 ○だしの素 少々
 ○水 大さじ3
 (好みで酢大さじ2
 砂糖大さじ1)



暑い時はパスタや
 ごはんのにせてさっぱりと。

【作り方】

- 1.野菜を5mmの大きさに角切りする。(ピサップは好みで熱湯にさらした方が苦味がとれる)
- 2.なすは水につけて、キュウリは塩をふって、あくをとる。
- 3.水をきった野菜と○を混ぜ、味を調べてから冷蔵庫で1時間程寝かしたらできあがり。

簡単お雑煮

【材料】

白身魚 1尾
 (オススメは
 ソンバット、ロゼ等)
 ○大根 ½本
 ○人参 ½本
 ねぎ 1本
 醤油、大さじ2
 塩 少々
 あればおもち、
 または残りご飯



おもちを入れたらお雑煮に。
 ご飯を入れたらお茶漬けに。

【作り方】

- 1.魚はマルシェでネットワイエ(掃除)してもらって、頭以外を食べやすい大きさにぶつ切り、○は、いちよう切りにしておく。
- 2.鍋に1と水を入れ、20分ほど煮込む。
※あくが出るので、おたまで掬い取る。
- 3.醤油と塩で味を調べて、お鍋で焼いたおもちを入れ、ネギを散らしたら出来上がり。

タリビ（道路）工事のシェフシノアに聞きました！

ホンモノが食するセネガルde中華！



にんにく、生姜、長ネギ、赤唐辛子！
これが中華の決めてデス！

なすと人参の中華炒め（手前）

- 【材料】
- | | |
|--------------|----------------|
| なす 1本 | ○にんにく 2片 |
| 人参 1本 | ○長ネギ 1本 |
| ◇しょうゆ 大さじ1 | ○生姜 1片 |
| ◇砂糖 小さじ2 | ○赤唐辛子 1個 |
| ◇酢 小さじ2 | ○鶏がらスープの素 小さじ1 |
| ◇水溶き小麦粉 大さじ1 | 揚げ油 少々 |
| | ごま油 少々 |

- 【作り方】
- 1.油を多めに入れてフライパンで乱切りにしたなすと人参を素揚げして、皿にあげる。
(なすは切ってからしばらく水につけ、あくをとる)
 - 2.ごま油をひいてみじん切りにした○をフライパンで炒め、ごま油に香りをつける。
 - 3.◇をプラスして、とろみがつくまで炒める
 - 4.1を足して、強火でさっと炒めたら、ネギをかけてできあがり。

きゅうりと卵のあっさり塩炒め（右奥）

- 【材料】
- | | |
|----------------|--|
| ○にんにく 2片 | 【作り方】 |
| ○長ネギ 1本 | 1.ごま油を熱したフライパンに溶いた卵を入れ素早く炒め、皿にあげる。 |
| ○生姜 1片 | 2.再度ごま油をひいてみじん切りにした○をフライパンで炒め、香りをつける。 |
| ○赤唐辛子 1個 | 3.皮をむいて乱切りにしたきゅうりを炒め、火が通ったら卵を足して、塩で味を調べてできあがり！ |
| ○鶏がらスープの素 小さじ1 | |
| きゅうり 1本 | |
| 卵 2つ | |
| 塩、ごま油 少々 | |



KOICAが教える！簡単なのに本格コリアン絶品レシピ！

これさえあれば
なんでもコリアン！

魔法のコリアンソース

- 【材料】
- | | |
|----------------|----------------------|
| 醤油 1カップ | 【作り方】 |
| 水 1カップ | 1.すべての材料を混ぜる。 |
| 砂糖 ½カップ | 2.食べたい肉に漬けておく。 |
| ネギ輪切り ½カップ | 3.油をひいて、肉を焼いたらできあがり。 |
| にんにくみじん切り ¼カップ | |
| ごま油 少々 | |
| ごま（なくても可） | |

気分でお肉を選ぼう！
豚肉だとカルピに！
牛肉だとブルコギに！
鳥肉だとチムタに変身！！
ヤギだと自家製ジビテリに？！

ちょっとアレンジ！

韓国風ソプレのサラダ

- 【材料】
- | | |
|-------------|--------------------------|
| ○魔法のコリアンソース | 【作り方】 |
| ○お酢 好みの量 | 1.薄切りにした玉ねぎを水でさらして、辛みをとる |
| 玉ねぎ 大1 | 2.○と和えて10分ほどおいたらできあがり。 |



ヤンニョンチキン （韓国風フライドチキン）

ソースは冷蔵庫で
長期保存OK！

- 【ヤンニョンソース材料】
- | | |
|------------|-------------|
| 醤油 ½カップ | 【フライドチキン材料】 |
| 砂糖 1カップ | 鳥肉 好みの量 |
| ケチャップ 1カップ | ○牛乳 1カップ |
| 乾燥唐辛子 ½カップ | ○塩コショウ 少々 |
| （細かく刻む） | ◇片栗粉 大さじ3 |
| 水 1カップ | ◇小麦粉 大さじ4 |
| | ◇カレーパウダー 少々 |
| | （なくても可） |

- 【作り方】
- 1.ヤンニョンソースの材料を混ぜ、弱火で10分程度煮詰める。
 - 2.食べやすい大きさにカットした鳥肉に○を混ぜて30分ほど漬け込む。(肉の臭みをとる、柔らかくしてくれます。)
 - 3.◇を混ぜたボールに水気を切った鳥肉を混ぜる。
 - 4.高温の油で3度繰り返し揚げる。(3度揚げることでクリスピーチキンになります。)
 - 5.作っておいたヤンニョンソースをからめたらできあがり。ポテトと一緒に揚げてディップしてもgood!!



今日は鶏をさばいて、エスニック♪

とりガバオと鶏ピサップの生春巻き



【ガバオの材料】

- 水 大さじ6
 - 醤油 大さじ1
 - オイスターソース 大さじ2 (なくても可)
 - ナンプラー※ 大さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - たまご 1個
 - ご飯 1合分
- ①にんにく 2片
 - ②玉ねぎ 小1個
 - ③鶏肉 1枚200g
 - ④人参 ½個
 - ④なす ½個
 - ⑤ピーマン 1個
 - ⑤ミニトマト 3個
 - ⑤アプトソーダの菓(バジル) 5枚程度

【作り方】

- 1.野菜と鶏肉を1cmのみじん切りにしておく。
- 2.○をすべて混ぜておく。
- 3.油をひいたフライパンで目玉焼きを作る。
- 4.目玉焼きを取り出し、再度油をひいて①～④まで順に炒めていく。
- 5.肉に火が通ったら、混ぜておいた○と⑤を入れて、水気がなくなるまで炒める。
- 6.ご飯の上にガバオと目玉焼きをのせて出来上がり。

【春巻きの材料】

- 生春巻きの皮
- 鶏肉 1枚
- ピサップ 100F分
- 人参 1本
- きゅうり 1本
- (等好きな野菜)

【作り方】

- 1.ソースの材料を混ぜ、鍋で10分ほどトトロ口になるまで煮立てる。(途中であくが出るので、取り除く)
- 2.○はゆでて細く切る。その他の野菜は千切りにして、塩をまぶして、5分程おいてから水をきる。
- 3.生春巻きの皮を水にしばらく浸して柔らかくなったら、2の具材をしっかりまいて、できあがり。

【ソースの材料】

- 酢 大さじ5
- 砂糖 大さじ1～2 (好み)
- 塩 小さじ1/2
- すりおろしにんにく 2片
- 唐辛子みじん切り 2～3本
- ギャルテ(落花生) ひとつまみ (あらみじんにしておく)

※なんちゃってナンプラーの作り方

- ①醤油 大さじ2
 - ②レモン汁 大さじ1
 - ③だしの素 小さじ1
- すべての材料を混ぜる。



ナマステ～。インドカレーが食べたいの。

ニャベを鶏×バターに
変えれば
バターチキンカレー♪

モーモーチーズのチャパティ (ナン風)

ニャベ(セネガル大豆)とトマトのカレー

【材料】

- 玉ねぎ 1個みじん切り
- 人参 1個 みじん切り
- ◇しょうが 1片
- ◇にんにく 1片
- トマト 10個以上、
またはトマトペースト
- ニャベ 1カップ
- カレー粉 大さじ2
- ソウ(ヨーグルト) 好みで
- はちみつ 大さじ1



【作り方】

- 1.○と◇をみじん切りにする。
 - 2.ニャベは前以て茹でておく。(ニャベと2倍の水と重曹少々で20～30分程度弱火にかけると早い。)
 - 3.油をひいた鍋に◇、○の順番にきつね色になるまで炒める。
 - 4.カレー粉を加えて炒め、トマトを入れて10程度煮詰める。
 - 5.2のニャベ、ソウ、はちみつを加え、塩コショウで味を調えて、10～20分程煮たらできあがり。
- ☆辛いのが好きな人は唐辛子、マイルドがよければ牛乳をたしてお好みの味付けやゆるさに。

【材料】

- 小麦粉 150g
- ベーキングパウダー 小さじ1 (なくても可)
- 塩 少々
- 水 量は自分で調整
- ソウ(ヨーグルト) 大さじ4 (なくても可)
- バター(油) 大さじ3
- チーズ 2,3個

【作り方】

- 1.ボールの中に○を混ぜ、ソウ、水の順で少しづつ水を足して、耳たぶくらいの硬さになるように調節しながらこねていく。
- 2.チーズをちぎって、少しずつ生地に足していく。
- 3.10分程度寝かした後、生地を適当な大きさに切り、手につかないように粉をまぶしながら、手やめん棒で1cm程の厚みに伸ばしていく。
- 4.バターを熱したフライパンに入れて、両面こんがりとなるまで焼く。(だいたい3～4分程度)

リプトンでなんとなくチャイ

【材料】

- リプトン 1つ
- コロンポーレ※ 1つ
- 砂糖
- 牛乳

【作り方】

- コロンポーレを砕き、すべての材料を一緒に煮詰める。
- 砂糖と牛乳はお好みの量。
- あればガラムマサラも。

※コロンポーレ(クローブ)

ブティックで25Fで売っているアタヤに入れるスパイス



みんなの作る料理が気になる。

お料理好きの隊員たちに聞いてみた♪

サンルイやカオラックなどで売っている乾燥エビ、手に入ったら何に使っていますか？
お酒が好きな人にピッタリのメニュー！

エビ大根

【材料】

- 乾燥エビ：一袋（小5尾程度）
- にんにく：2片
- 鷹の爪：2片
- ゴマ油：大匙3
- しょうが：少々
- 塩：小匙1
- 大根：中1/2
- ねぎ：少々



【作り方】

- 1.大根を千切りにして、塩をかけてよく混ぜて置いておく。
乾燥エビも細かく切っておきましょう。口の中に刺さってしまいそうな部分はしっかり刻んでおきましょう。
- 2.○を弱火でフライパンにかけ油に香りが付いたら、あとは水気をよく絞った大根と合えるだけ。
- 3.仕上げにねぎを少々ふりかけたら完成。
韓国のりや焼きのりなどで巻いて食べるとなおgood!!

もとは大根ではなくホタテで作るレシピだったんですが、ホタテなんて手に入らないので、大根にしてみえ！ということで考案したメニューです。エビは海の香りをつけるために足したものです。お試しあれ！

26-1 土田さん

Doliのエビ味でエビ風味のラーメンに！

採れたて野菜と牛ひき肉の絶品リングールらーめん



あがり！

【スープの作り方】

- 1.野菜を食べやすい大きさに切り、スープ用の水と一緒に鍋に入れて火にかける。
- 2.煮立ってきたら弱火にして塩、コショウ、粉状に崩したDoliを入れ、さらに煮込む。
- 3.ごま油を入れ、ラーメンっぽさが増したところでスープは完成。

【あんかけの作り方】

- 1.野菜を小さく切っておく。
 - 2.油をひいたフライパンに○を入れ、きつね色になったら玉ねぎ、ひき肉、野菜の順に入れ、炒める。
 - 3.火が通ったら砂糖、塩、醤油の順に入れ、煮詰める。
(水分が足りない場合は水を足すとよいです。)
- こってり好きならここにマーガリンを入れても美味！
☆あんかけは、ごはんにかけるだけでも絶品です。

【中華麺の作り方】

- 1.鍋で湯を沸かし、塩と重曹を入れる。
Ⓜ重曹を入れると泡が噴き出すので注意して！
- 2.パスタを入れ、袋の表示より若干長めに茹でる。
- 3.茹であがったら湯をきり、盛り付けをして出来上がり。

27-2 角さん

【スープ材料】

- お好みの野菜
- ・塩 小さじ1/2
- ・コショウ 少々
- ・固形スープ (Doliエビ味) 1/2個

【あんかけ】

- 牛ひき肉
- にんにく2片
- 唐辛子 2つ
- 玉ねぎ 1つ
- お好みの野菜
- 塩コショウ 小さじ1
- 醤油 大匙1~2
- ごま油 小匙1
- トッピングには苺、ゆで卵、ネギなどgood!

【麺】

- スパゲッティ 200g
- 塩 少々
- 重曹 小匙2



重曹は「カーボキサン」と伝えるところでも購入できます！

パーニ(二枚貝)の混ぜご飯

【材料】

- 米2.5カップ
- だしの素スティック 半分(3g)
- 醤油 大さじ3
- 砂糖 小さじ1
- 水 普通にご飯炊く量
- パーニ 100F分

【作り方】

- 1.パーニをよく洗い、水につける。
(他のものを準備している間5分ほどでOK)
- 2.水と○と1のパーニを入れて20分程炊く。
- 3.10分蒸らしてかきまぜたらでき上がり。

見た目も味もあさり。
セネガル人にも好評だったよ！



27-3 松村さん



これさえわかれば、大丈夫！

マルシェで使える食材用語特集

SHOPPING – こんなふうにお買い物。

- ①「ビー、リーランラッ？」(これ、なあに?)
- ②「ビー、ニャータラ？」(これ、いくら?)
- ③「ダファ シェール！ワニコ！」(高いよ、安くして！)
- ④「ジャイマ〇〇！」(〇〇売ってください！)
- ⑤「ジュルジュフ！パベネニオン。」(ありがとうございます)



VEGETABLES – 日本でもおなじみのお野菜たち

- | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|
| ・ オクラ (カンジャ) | ・ 大根 (ナベ) | ・ トマト (トマテドーム) |
| ・ かぼちゃ (ナージョ) | ・ じゃがいも (ボンデテール) | ・ なす (バタンセ) |
| ・ きゅうり (コンコンブル) | ・ 玉ねぎ (ソプレ) | ・ にんにく (ライ) |
| ・ キャベツ (スッパメ) | ・ 唐辛子 (カーニ) | ・ ピーマン (カーニサラダ) |

MEAT AND FISH – お肉とお魚

※日本語 (ウォロフ語)

肉 (ヤップ)

- ・ 牛 (ナック)
- ・ にわとり (ギナール)
- ・ 羊 (ノル)
- ・ やぎ (ベイ)

魚 (ジュン)

- ・ ニシン科の魚 (ヤボイ)
- ・ タイ (ロゼ)
- ・ アジ
- (ラニャラニャまたはコボ)
- ・ イサキ (ソンパット)

魚を購入する際は
だいたい魚屋さんの近くに
下処理してくれる人がいることが多い。
「ブグナー コ ネットワイエ」(掃除してほし
い)と言って、ウロコや内臓をあらかじめ
処理してもらって調理しやすいよ！

- ①ウォロフ語
- ②日本語
- ③使い方

OTHERS – その他の食材



- ①ニャベ
- ②大豆 (に近い)
- ③朝ごはん屋で
定番のお豆。



- ①ベルシーシノア
(オニオンペール)
- ②わけぎやセロリの
セットで売られる。
- ③白でたたいて、
魚や肉につめて使う。



- ①ティゲテゲ
- ②ピーナツクリーム
- ③マッフェに使用されるが
パンに塗ってもgood!



- ①パーニ
- ②二枚貝
- ③乾燥させた
あさりのよう。



- ①イエット
- ②巻貝 (アウビみたい)
- ③大きな貝を干したものの。
よく見るとチェブジェン
に入っている。



- ①ケチャ&ゲジ
- ②魚の干物
- ③パスタや
サラダに。



- ①ピサップ
- ②ハイビスカス
- ③白い実はチェブジェン
赤い実はジュースになる。



- ①アプトソーダ
- ②ホーリーバジル
- ③アタヤに入れる
バジルの一種



- ①コロンポーレ
- ②クローブ (ちょうじ)
- ③セネガルでは
アタヤに入れている。

日本食を求めて



みんな知ってる日本食材。
みんなも知らない日本食材。
ダカール散歩で見つけよう。

DAKAR MAP



こんな食材が手に入ります



ホンモノの日本食材



たけのこ&れんこん(上)
豆腐(右)



お茶ティーパックとカップめん

※Accessの () はタクシーで移動した場合

DAKAR

① American Food Store



そこはもうアメリカ。小さなコストコへようこそ。

Access

アルマジ岬
アメリカ大使館手前。向かって左側
King Fahd Paleceホテルの向かい側
(ドミから1,000~1,500f.cfa)
定休日：なし
(日曜のみ10時~20時)
TEL:33-868-38-39

Products

キッコーマン醤油、ごま油、春雨
Nissinカップヌードル、ホットケーキ
ミックス、スタバコーヒーなど

醤油は人気で売り切れるのが早いので
前もって確認しておくとういかも！

② SEINOYA



ホンモノ思考のあなたへ。

Access

ヨフ (ドミから2,000f.cfa程度)
「Nord FoireのSDE(裏)」と伝えよう
定休日：日曜
TEL：76-562-50-44(野口)
77-519-03-13(Seydina)
<http://seynoya.jimdo.com/>

Products

味噌、ポン酢、ふりかけ、
お好み焼き粉、お茶漬の素、
豆腐の素、みりん等、懐かしの日本食
材、また100均で見かけるおなじみの
グッズが手に入る。

夕方になるとコロッケやゼリー等、その場で食べれる軽食も購入できる！



③ 和心



家族と仲間で営む、あったかお宿

Access

ワッカム(ドミから1,000f.cfa)
エスタシオンシェル (シェルガソリン
スタンド) の先、右側の茶色の建物
<http://wagokoro.info/en/>
TEL：77-512-16-57 (原田)
77-796-90-58 (小林)

Products

日本米や味噌など、日本から仕入れ準備中。2017春に購入可能かも!?現在はお弁当、また予約制で店内でかつ丼などのおいしい和食が食べられる！



④ HYPER MARCHÉ EXCLUSIVE



セネガルのドンキホーテ

Access

Mermoz Pyrotechnique,
(ドミから500~1,000f.cfa)
頑張れば歩いても行ける!?
<http://www.globalsenegal.com/place/hypermarche-exclusive-dakar/>
TEL:77-606-65-07

Products

ガリ、わさび、ごま油、
醤油、缶詰もやし、中華めん、
Japanese (味) カップラーメン
寒天、大豆、小豆、米など

大量に購入したい方、初めての任地へ行く前のお買い物もオススメ。



⑤ supermarché L'Essetial



ドミからすぐそば。小さくたって品揃え豊富！

Access

メルモーズ
ドミから歩いて5分！
定休日：なし
(日曜のみ15時close)
TEL：33-825-54-37

Products

わさび、キッコーマン醤油、
寿司米、すし酢、ごま油、海苔、
干椎茸、春雨、中華めんなど

OISHIYAブランドで色々揃います！



⑥ ALIMENTATION CATIM



プラトーのアメリカンストア

Access

ボンビドー通りの
シティスポーツを
少し行った向かい側
定休日：なし
(日曜のみ9～18時)
TEL：33-821-69-19

Products

キッコーマン醤油、ごま油、カップめん
Nissinカップヌードル、
緑茶ティーパック、
ホットケーキミックス、
スタバコーヒーなど



醤油はすぐ売り切れるので、見つけた時に購入を！

⑦ Nature Attitude



セネガル唯一の自然食品店!?

Access

独立広場から大統領府方面へ。
SGBS銀行が左手に見えたら右に曲
がる。(ジエール・フェリー通り)
定休日：日曜日
TEL：77-263-13-95

Products

ごま油、豆腐、黒蜜、
ワカメ、昆布、玄米など
(商品によっては、Kombuなど、日本
の名前のまま売られている！)



日本人が好きだという店主の方はとっても親切！
食材以外にもアロマオイルや化粧品などのオーガニック商品購入可能。

⑧ 中国調味店



中国語のみ。

“ニイハオ”が言えればきっと大丈夫。。。。

Access

ケルメル市場のすぐそば
すぐ近所同士で3つの中華食
材店が並んでいて、それぞれ
商品が少しだけ違うので、足
を運んでみて！

Products

筍水煮、蓮根水煮、生豆腐、醤油、中国酒
酒、醤油、ごま油、ごま、昆布、ザーサイ
小豆、大豆、干椎茸、珍味、湯葉、片栗粉、
上新粉、そうめん、中華めん、珍味など



お隣の国だけあって、日本人好みなものが色々手に入る！

⑨ Casino



“Tanoshi楽”ブランドで日本食材いろいろあります！

Access

独立広場からアッサンⅡ
通りに入ったところ他。
定休日：なし
<https://www.supercasino.fr/>

Products

日本米、ごま油、醤油、小豆、干
椎茸、海苔、すし酢、ツナ、即席
寿司飯、わさび、片栗粉、豆腐、
えのき、もやし缶詰など



ATACやCITYDIAなど他のスーパーマルシェでも
日本食材は買えますが、Casinoが一番種類が豊富！

きっとまだまだたくさんある。きっとこれからもたくさん出る。(ハズ。)
ダカールに来たときはぜひ探してみてね。

27-2 細矢

ダカールでセネ飯



6

お昼休み、いつも仕事着のセネ人で賑わっている。人気の訳はその量か。カウンターに置かれた大皿から盛られる米の量は幾分他の店よりも多いように感じる。沢山食べたい人にオススメの店。(朝)



7

⑥のお店の向かい。向かいのお店に客が行くせいか、ここのお店は空いている印象。しかし、味は変わらず美味しい。気さくなおばちゃんが切り盛りしている。(朝)



8

工事現場の隣。ご飯が出来上がる前からちよこちよこと人が集まり混み始める。おばちゃんの気分なのか、日によってチェブジャンの具の量が少なかったりする。(朝)



9

エルトンの向かい。多い時は同じ場所で3店ほどやってるので、食べたい料理を探しやすいかも。食べる際はバラソルの下じゃないと暑いので注意。(朝)



10

ドミトリーは隠れた昼食スポット！？お昼時、ガルディアンが大きなお盆を持ってきたら外に出てみよう。みんなで楽しく食べて、もちろんお代は不要！(昼)



1

店の外装は古い。サンドイッチやファタヤが食べられる。他の朝食屋と違ってあまり混んでない印象なので、忙しい朝、パッと済ませたい人にオススメ。(朝)



2

ドミトリーを出てすぐの道。赤と白のバンが見えたら開店のしるし。他店よりもクオリティ高めめのサンドイッチが食べられる。裏の店でも朝食や、昼食時はお弁当を売っている。(朝)



3

向かいにPCCIの職場がある為、お客さんがいつもならんでいる。味はおいしいが、少し時間がかかるかも。お喋りしながら待ってみよう。(朝)



4

いくつかの朝食屋や昼食屋で賑わっている通り。日曜もやっているお店があるので、他の店が休みがちな日曜日は行ってみよう。(朝)



5

500、700、1000F.cfa から大きさを選べる。お腹が空いている日は700F.cfa で大盛りにしてみては。飲み水は安心のフィルターつき。(昼)



首都に上がった後も、セネ飯が食べたい。そんなあなたへ、ドミトリー近くで食べられるセネガル飯屋まとめました。
二七二 園吉



※ (朝) は朝食、(昼) は昼食のお店です。



特別寄稿！

JICAセネガル事務所職員・Ballaさんがおくる

わたしからみたジャポネ



J'ai commencé à travailler à la JICA le 24 juillet 2013, je m'en rappellerai toujours car j'avais reçu un accueil très chaleureux.

Maintenant après 3 ans d'expériences professionnelles à la JICA et après avoir visité le Japon, je suis convaincu que nos deux pays partagent plusieurs valeurs communes comme la « Teranga » = « Omotenashi ».

Avant de voir l'offre d'emploi de « Consultant pour le programme JOCV » parue dans le journal « Le Soleil », je ne connaissais pas du tout l'Agence Japonaise de Coopération Internationale, ni l'existence de volontaires japonais au Sénégal. A la JICA je me suis familiariser avec la culture japonaise et le style de travail participatif.

Je suis content de travailler à la JICA car le Japon m'a longtemps fasciné parce que c'est un pays qui a réussi à se distinguer en se modernisant tout en valorisant sa culture.

Mais je pense que la principale richesse du Japon est son peuple qui a une grande capacité d'adaptation.

Je suis toujours surpris de voir la facilité d'intégration des volontaires, que je vois arriver hésitants, tout blanc en costume et repartir au bout de 2 ans bronzés avec beaucoup d'assurance en tenue traditionnelle sénégalaise. Je sais que les volontaires font beaucoup d'efforts pour apprendre nos langues, pour nous comprendre, et pour trouver le meilleur moyen de rendre la vie plus agréable aux sénégalais les plus vulnérables.

Je suis donc profondément reconnaissant à leur contribution au développement économique et social du Sénégal.

Je souhaite que mon pays suive l'exemple du Japon et des volontaires en misant davantage sur l'éducation et la formation des jeunes.

En s'inspirant du courage, de la discipline, du patriotisme, et de l'esprit de cohésion des japonais, le Sénégal réussira j'en suis sûr un développement inclusif et dynamique.

SENEGAL-JAPON, TOMONI, TOWANI

私は2013年7月24日からJICAセネガル事務所で働き始めました。事務所の皆さんに暖かく歓迎されたことを今でも覚えています。

現在すでに3年が経ち、その間に日本にも訪れ、例えば「テランガ」＝「おもてなし」と言ったような、セネガルと日本の両国にいくつかの共通点があることが分かりました。

「le soleil」という新聞でJICAボランティアに関する記事を見る前までは、JICAについても、そしてセネガルに日本人のボランティアがいることも全く知りませんでした。今となってはJICAのお蔭で、日本文化等に親しみを持てるようになりました。

日本はとても発展した国であり、文化的にもとても価値ある国だと思いますが、私が思う日本の一番素晴らしい点は、やはり日本人の様々なことに対する適応力や柔軟性などといった人々の素晴らしさだと思います。

もちろんボランティアの皆さんが言語や習慣や文化、そして何よりもセネガルでの生活に慣れるためにたくさん努力していることは知っていますが、着任の時は皆日焼けをしていなく、日本のおしゃれな服を着ているボランティアの皆さんが、2年後帰国する時には日焼けをしてセネガルの伝統衣装を身に纏い、セネガルの文化や風習に適應しているのにはいつも驚かされます。

私はセネガルが日本のように発展していくことと同時に、ボランティアの皆さんがより一層、様々な場面で活躍してくれることを心から祈っています。

ボランティアの皆さんの勇気や礼儀正しさや愛国心、そして日本人としての考え方や精神を取り入れることによって、セネガルがより一層発展していくであろうと、私は考えています。

「セネガルージャポン(日本) 共に、永久に」

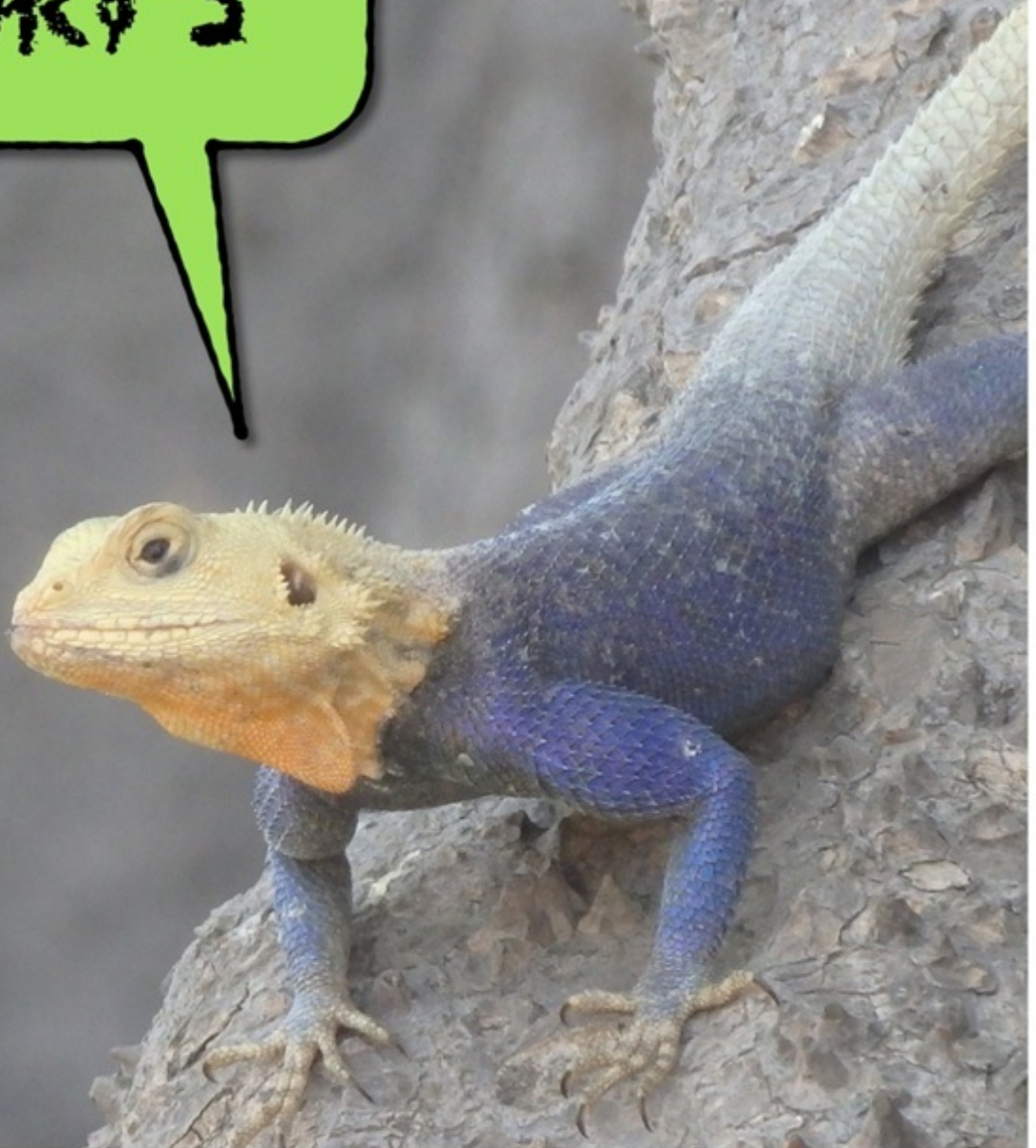


JICAセネガル事務所
Balla職員(寄稿)
笹子調整員(翻訳協力)

記事作成：27-3 林

Part 2

セネガル
de
旅する



ダカール・バス路線

ドミの場所がメルモーズが変わったため、メルモーズを中心にした大ざっぱな路線図です。

隊員の方はドミに地図があるので見て下さいね。

乗り方、料金等は63号(2年前)のバオバブを参考にして下さい(電子版でも見れますよ！)

ダカール滞在は何かとお金がかかる！タクシーもいいですが、バスで移動してみたいはいかがですか？



GUIDE

Voyage en train

セネガルで快適な列車の旅を！

こんな隊員にオススメ

セネガルでダカルから任地までの往復時や任国内旅行で移動する場合、基本的にはタクシーと「7 プラス」を乗り継ぐしかありませんが、以下の皆さんには「列車旅」をオススメします。

「狭くて暑い車内に数時間閉じ込められる『7 プラス』ではなく、別の移動方法を試したい」隊員

「ティエス市に立ち寄ってからダカルや任地に行きたい」隊員

「鉄道ファン」隊員

「ティバワンヌやトゥーバの年に一度の大規模巡礼に行きたい」隊員



セネガルの鉄道事情

セネガルにはダカルからサン・ルイ方面や内陸東部方面まで鉄道が敷かれている。駒ヶ根訓練中に鉄道網が一応あることに安堵し、その利用を夢見た隊員もいるはず？

交通の要衝ティエスでは早朝や深夜近くに列車の警笛が聞こえてくるため「首都～地方」間には定期的な貨物輸送があると思われる。

また隣国マリ首都バマコとダカル間で週一往復の国際列車も運行されている。もっとも、日常的な旅客輸送は「ダカル～ティエス」間に限定されており、今後の動向は不透明なところが多い。

そこで今回はほぼ確実に動いている「ダカル～ティエス」間の旅客輸送の運行情報だけをご案内します。

運行情報(平日限定) T=ティエス、D=ダカル

発車時刻

T 発 06:55

D 発 17:15

運賃

1等車 1,250fcfa

2等車 750fcfa

* 手荷物代不要

所要時間

およそ 2 時間

* 途中で故障して遅延する可能性有





快適な列車旅のために

詳しいようで、詳しくない、少しだけ詳しい乗り方案内

ダカールの乗降車駅は要注意！

ダカールの駅と聞いて誰もが思い浮かべるのがゴレ島行き
の棧橋の目の前に「ここで乗れ！」と言わんばかりに存在感
を放つ終着駅「Gare ferroviaire de Dakar(写真左上)」。

しかし、ここでは乗ることも、降りることもできないので要注
意。本当の乗り場はその一駅前の「Gare Cynnos」なので、タ
クシーで駅まで行く時は間違えないよう気をつけよう。ちなみ
にティエスの駅(写真左下)はマルシェの本通り中なので判り
やすい。

乗るなら断然 1 等車！

1 等車も 2 等車も自由席という点では同じ。違いは 1 等車
には窓ガラスがはまっていて冷房がついていること。ただし
座席分しかチケットがないため、発車時刻の最低 40 分前には
駅舎内のチケット売り場で「Premier」チケットを購入しよう。

2 等車は、窓にガラスはなく扇風機だけなので埃まみれに
なることも。また通路まで人が溢れかえるため座れる保証は
ない。

聖地巡礼では特別列車も！

Touba やティバワンヌはイスラム教各教団の聖地として年に一度大規模な巡礼が行われるためセネガ
ル各地発の特別列車が組まれる。下記表は 2016 年の例 (2017 年の問い合わせ先は不明)

注意 1：出発時刻によって車両編成が異なり、編成によっては 1 等と 2 等の区別なく一律料金になって
いる。乗りたい時刻の詳しい編成と料金は駅掲示物を参照ください。

注意 2：巡礼日は毎年異なるので、あくまで参考。毎年巡礼日の 3ヶ月前には駅に掲示されている。

		日時(2016年)	出発駅	出発時刻	料金(詳しくは各駅舎の掲示板参照)
ティバワンヌ	行き	12月23日	ダカール:Cynnos	12:00 14:00 15:30	1等車 2500fcfa 2等車 2000fcfa ティエスまでは 1500fcfa
			カオラック:Guinguinéo	10:00 10:30	2500fcfa 1等車のみ
	帰り	12月24日	Tivaouane(ダカール行)	07:00 08:00 09:00 11:00 15:30 17:30	1等車 2500fcfa 2等車 2000fcfa ティエスまでならそれぞれ 1500と 1000fcfa
			Tivaouane(Guinguinéo 行)	10:00	2500fcfa 1等車のみ
トゥーバ	行き	11月29日	ダカール:Cynnos	10:00	1等車片道 6000fcfa(往復 10000fcfa)
		11月30日	*カオラック:Guinguinéo 発は 10:00 のみ	12:00 14:00	2等車片道 4500fcfa(往復割引なし) Guinguinéo 発は 2000fcfa
		11月30日	ティエス	11:00	1等車片道 5000fcfa(往復 8000fcfa) 2等車片道 4000fcfa(往復割引なし)
	帰り	12月2日	Touba→ダカール行	09:00 10:00 12:00 15:00	1等車片道 6000fcfa(往復 10000fcfa) 2等車片道 4500fcfa(往復割引なし) Guinguinéo 発は 2000fcfa
			*カオラック:Guinguinéo 行は 11:00 のみ	10:00 12:00 15:00	
		12月3日		10:00 12:00 15:00	

28-1 山本

来園前にバッチリ予習！

★マジックランド完全ガイド★

営業時間 13:00~24:00
閉園時間はインシャーラー
その日により変化するみたい。

入場口にて、1枚250F.cfaのチケットを10枚刷りで購入！
アトラクションによって使用枚数が異なるため、計画的に使
わないと乗りたいアトラクションに乗れなくなったり、チケット
が余ったりする。



迷ったらまずこれ！

パ
ー
ク
ア
ト
ラ
ク
シ
ヨ
ン



絶叫必至

BATEAU PIRATE

パークエントランスを入ってすぐに見える遊園地定番のバイキング型アトラクション。
最高傾斜80度（推定）までスイングするゴンドラはさながら荒れ狂う海賊船！
アトラクション自体のスリルと共に、セネガルだけ大丈夫・・・？という違ったスリ
ルも味わえる。マジックランド一番、と言うか唯一ハイクオリティなアトラクションで、
日々のストレスを吹き飛ばそう！人数が6人以上？揃わないと動かないので、足りな
いときは近くのセネ人を誘ってみよう。

6 ticket

オススメ度 ☆☆☆

圧倒的
Gフォースを体感せよ！

LA SOUCOPE

ゴンドラ部分が回転するバイキング型アトラクション。回転は操作
するセネ人次第。予測できない動きにワクワクは止まらないはずだ。
回転が足りない際は叫んで増やしてもらおう。チケット4枚で乗れる
ので、沢山楽しみたい人にオススメ！

4 ticket

オススメ度 ☆☆☆☆



操作はスタッフ。
それもまた恐怖！



キュート♡



キモカワ芋虫と駆け抜けよう！

LA CHENILLE

芋虫の形をしたジェットコースター型アトラクション。キモ可愛い芋虫の背中に乗って、
眼下に広がるマジックランドの世界を眺めよう！スピードは遅いのでファミリー向けの
コースター。しかしこのアトラクション一番の恐怖はスタート前、スタッフがレールに油
を注すところだ。

4 ticket

オススメ度 ☆☆

MAGIC LAND

恐怖 TRAIN FANTOME

乗り物に乗ってお化け屋敷を進むアトラクション。ブーという鈍い音と共に、乗り物はお化けの潜む3階建ての屋敷の中へ！ポイントは終盤。暗くて何も見えないが、何かが肩にぶつかる。

4 tiket オススメ度 ★★



COURSE DE CHEVEAUX

入れた得点に応じてレース馬が進む、対戦型玉入れゲーム。友達と一緒に盛り上がろう！6番馬はゴール前で止まることがあるので注意。

4 tiket オススメ度 ★★



GO!GO!GO!

KALTING

使用チケット8枚という、謎にブルジョアなゴーカート型アトラクション。

8 tiket オススメ度 ★★



看板劣化により 名称不明

2人乗りも出来るゴーカート型アトラクション。他の車とぶつからず、上手く運転できるかな？

6 tiket オススメ度 ★★★

やり過ぎ大回廊! TAGADA

かなりの回転で首がもっつけられる。チケット6枚の対価はしんどさと気持ち悪さ。

6 tiket オススメ度 ★



パーク内には可愛い動物たちも！



キャラクター グリーティング



「マイマハリス」

お金を払わないと写真を撮らせてくれない。時には首を取り外し電話をするなど、本家では絶対に見られない大胆な行動で客を楽しませてくれる。500F.cfa 払うと噴水の周りを回りながら遊ぶという可愛い一面も見られるらしい。



会えるポイントは入場後すぐ見える噴水付近。いつも近くのベンチに座っているので、カメラの準備を忘れずに！



MAGIC LAND

マジックランド・リゾートには アトラクション以外にも様々な施設が！

巨大滑り台つき！



プール

一泊 41000F.cfa から



ホテル

貸し切りで使用可



サッカー場



レストラン

熱狂のゴレ。二九回目となったゴレ島遠泳大会。 アフリカ最西端で行なわれた一日の激闘。

不思議と体は軽かった。

コース終盤、手はしっかりと水を掴み、足は水を蹴れている。波に流されることなく、確実に前進することができた。選手たちは完全に散り散りになり、前方に確認できるのは二つのスイムキャップだけだった。高揚感。私はトップ選手にでもなった気分だった。あの二人を抜けば、私が一位に躍り出るのは・・・？そんな妄想をしながら、より一層、水をかく力は強くなっていった。

二〇一六年九月二五日。ダカール、ボワルドール海岸には、開始二時間前から選手が集まり始めていた。

黒光りするのセネガル人の美しい肉体。白い砂浜では、彼らの身体がよく見える。意気揚々とTシャツを脱ぎ、ウォーミングアップを始めていた。

ボワルドールを出発した選手たちは、約五キロを泳ぎ一気にゴレ島を目指す。決して長い距離ではないが、天候や波の影響でそれ以上の疲労が重なることは確かだ。

生きて帰る。

皆、思いは同じであっただろう。今年、四人の隊員が大会に出場した。遠泳は初体験であり、しかもそれがここセネガルということも相まって、皆その緊張を隠せなかった。海岸から見るゴレ島は、すぐ泳げてしまいうぐらい近くにも、はたまた遙か遠くに浮かんでいるかのようにも感じられた。

いいかい、

怖かったら怖いほど、

逆にそこに飛び込むんだ。

岡本太郎

直前の緊張感を味わう暇もなく、スタートはあっけなく告げられた。約五〇〇人が一斉に海に飛び込む。選手同士の接触は避けられない。誰かにぶつかりながら、しかしその接触も徐々に少なくなる。一人になった。海底は暗闇に包まれ、同時に何かに引きずり込まれそうな、そんな恐怖が襲ってきた。芸術家、岡本太郎の言葉が、頭をよぎった。



ふと見上げた

空はどこまでも

続くように青く、

海は、泳ぎを後

押しするかのよ

うに波打った。

今大会の天候、

そして波は、過

去五年、一番穏

やかで泳ぎやす

かったそうさ。

『ずっと海に浮いていたかった。』

白石は言う。事実、雨期明けの照りつける太陽の下、

青海原に漂うのは最高に気持ち良かった。しかもこ

こはセネガル。アフリカ大陸の最西端。こんな経験二

度とできないのではないだろうか。もっとゆっくり泳

ぐのもよかった。先を急がなければいけないレースで

あることが残念なまでに、海は平和だった。

ただひたすらに、

全部を泳ぐ。

果たしてここはコース上なのか。途中、自分がどこ

を泳いでいるのか分からなくなる。そもそも明確な

コースなど最初から把握していないことに気付く。そ

びえ立つゴレ島。奇しくもこの遠泳が初めての大陸と

なるゴレ島は、どこに海岸があるのかも分からなかつ

た。頼りにできるのは前方をいくスイムキャップ。泳

いで、泳いで、ただひたすらに泳いだ。目指すは完泳。

それのみだった。





開始から約二時間。無事、ゴールゲートをくぐる事ができた。水から上がって初めて、五キロを泳いだ体はかなり熱をもつてことに気付いた。興奮。人々の熱狂。日差しはやはり強い。すべてがアツかった。他の隊員も順々とゲートをくぐる。完泳の安堵、そしてその達成感に、笑みが溢れた。レースの順位はそれぞれ芳しいものでなかったが、四人の表情にあったのは皆、勝者のそれであった。暑く、そして熱い一日が終わった。

仲間のために。

今大会には語られるべきもう一つの戦いがある。華やかな舞台の裏、選手たちの泳ぎを懸命にサポートした女性たちがいるのだ。彼女たちは自らをマネージャーと称し、率先して選手のサポートにまわった。

一つ、来年以降本大会に出場する隊員がいるとしたら、把握しておいてほしい事実がある。本大会には、選手の荷物を預かるクロックサービスが無い。それ故に選手はスタート時自分の荷物を預けられ、そしてそれをゴールのゴレ島まで届けてくれる人物が絶対に必要となるのだ。今大会においてその役目を担ったのはもちろんマネージャーの彼女たちである。スタート前、選手に手作りのおにぎりを届けた彼女たちは、荷物を受け取った後、そのスタートを待たずしてゴレ島へ向かった。



乗船は苛烈を極めた。ボワルドールから船乗り場までは距離がある。到着時、やはりチケット売り場には長蛇の列ができていた。一つでも船を乗り過すとゴールで選手を迎えられなくなる可能性がでてくる中、彼女たちは絶対に諦めなかった。選手が波をかき分けるように、彼女たちはセネガル人をかき分けた。すべては、仲間のために。戦いだった。

ゴール。そこには笑顔で選手を迎える彼女たちの姿があった。スカートの裾が完全に濡れてしまいなながらも、自らを海に投じ、自分のことのように選手の生還を喜んでいた。

セネガル国内旅行特集！

セネガル7大世界遺産をめぐる！



1. ゴレ島
2. サンルイ島
3. ジュヅジ国立鳥類保護区
4. サルームデルタ
5. セネガンビアのストーンサークル群
6. ニオコロコバ国立公園
7. バサリ地方

セネガル国内のことは、BAOBABバックナンバーと併せてチェック！

BAOBAB62号：各隊員発信！任地のプチ情報（p32「セネガルの歩き方」）
BAOBAB63号：カテゴリ別の情報アリ（p47「セネガル国内オススメ情報」）
BAOBAB64号：セネ人が行きたくなる国内旅行先をピックアップ。
（p34「セネガル人100人にききました。今行きたい国内旅行先は？」）

1. ゴレ島 (île de Gorée)



首都ダカールから船に乗って行ける世界遺産の島。
昔セネガルが植民地だった時代に、奴隷の貿易の拠点として栄えた負の遺産である。かつて奴隷の収容に使われていた『奴隷の家』は見学可。家の前には暇そうなガイドが座っており、あなたに声をかけられるのを待っている。

島内には多くのホテルもあり、街並みも欧米風の家と石畳が並ぶ。セネガル屈指の観光地である。

プラトー地区の独立記念広場そばにある
船乗り場から約15分

往復：5000fcfa/人
(在住証明で1500fcfa)



ここまできたら『ちょっと寄り道。』（ダカール周辺）

@ゾーロジック動物園

「動物園！」と気合を入れていくと物足りなく、「なんだここは！」と行くと意外と面白い不思議なところ。

開園時間：10～12:30→15～18:30
入場料：350fcfa/人



@マドレーヌ島

ダカールの南に浮かぶ何も無い無人島。だからこそ広がる大自然。行く時はぜひ、お弁当を片手に。

ダカール南西の
船着場から約15分

往復：
5.000fcfa/人



👉他にダカールから行ける島はないの？ (vol.63 p55)

@ラックローズ

ピンク色の湖面が特徴のダカールとティエスの間に浮かぶ湖。ただ、季節天候によって色は変わる。乾季の晴れた日（2月？）がおすすめ。

運が悪いとピンクどころか、隊員が『みぞ汁色』と呼んで畏怖する光景を見ることができる。

訪れる際にはおみくじ感覚で行かれると、精神的に良い。

ダカールからTaxiで
約15.000fcfa
湖内への船は5.000fcfa



どちらもよく値段交渉すること。

2. サンルイ島

ダカールから直線距離で175km。車で北上すること約5時間。海上に位置するこの島から、フランスの西アフリカ開拓の歴史は始まった。

それを示すかのように町並みは古くも洋風の趣があり、植民地時代に計画的に整備された都市の建造物が多数残されていて、当時の様子に想いを馳せることができる。ゴレ島と並んで世界に知られる、セネガルの有名観光地である。



サンルイへ来たならば、ヴィラージュ・アルティザナル (village · artisanal) という手工業の職人たちが集まっているエリアにも足を運びたい。本誌101ページに隊員作成の案内ガイドがあるので要チェック。

- 👉 サンルイのことをもうすこし知りたい！ (vol.62 p66)
- 👉 サンルイのみどころベスト10とは？ (vol.64 p35)

3. ジュッジ国立鳥類保護区

セネガル3大国立公園の一角であり、次のサルーム・デルタと同じくラムサール条約で保護された湿地帯になっている。毎年多種多様な鳥類がやってくる。

サルーム・デルタよりは小規模だが、サンルイ島と合わせて廻ることのできるものが魅力の一つ。
・・・といっても、50kmくらいあるため、車必須。

また、そばにラック・ドゥ・ギエールという湖があるので立ち寄ってみても面白い。ラック・ローズの陰に隠れているが、セネガル最大の湖だったりする。

向かうにはサンルイから。ツアーがでているのでそれでいければ安いですが、気楽に行くならタクシーを借り上げてしまうと良い。



4. サルーム・デルタ



ラムサール条約で保護された湿地帯として自然に富んだ地域であると同時に、ここに住む人々の生活様式が評価され文化遺産に登録された。『ジュッジ国立鳥類保護区』よりも広大で、内海に接する周辺の町がリゾート化しているのも特徴である。ファティック州のフィムラ郡とトゥーバクータ郡が該当している。

フィムラ地方について67ページで大特集しているので、ぜひご確認のこと。

👉 トゥーバクータ方面のことも知りたい！ (vol.63 p50・53)

ここまできたら『ちょっと寄り道。』 (ンブール周辺)

@リキュール・ドウ・ワラン (Liqueur de Warang)

マンゴーやイチゴなどいろいろな味の
フルーツリキュールを試飲し放題
&もちろん購入可！
ただし、飲み過ぎに要注意。おいしいもの。

開園時間：11-13 15-19

ンブールからジョアール方面へ南下する道の途中にある。
(Warangという村)
Taxiで10分ほど行くと左側に見えてくる。
近くにはアイスクリーム屋さん&お土産屋さんもあるので
ぜひお立ち寄りください。



@リノ・リゾートホテル & スパ (The Rhino Resort Hotel & Spa)

ンブール州サリーにある、大人で贅沢な時間を過ごせるホテル。

『もし、サルーム・デルタ周辺で泊まるのなら、
ホテル内でゆったり過ごせる、サリー。
自然の中でゆっくり過ごせる、パルマラン。
この2択から選ばずして、どうする。』

と、昨日誰かが言っていたような気がする。
ダカール→ンブール→サリー→ソモン、と少し移動が多いため、
7プラスや乗り合いタクシーを上手に使っていきたい。

<http://www.therhinoresort.com/>

時期や人数によって値段やサービスが変わるため、
上記ホームページや、旅行サイトを要ご確認のこと。👉 サリー & パルマランのホテルを
もっと知りたい！ (vol.63 p52)



5. セネガンビアのストーンサークル群

セネガルが誇る、がっかり世界遺産の一つである。…ニオロ隊員がそういうのだから間違いない。ただ、5000年前のこの地の王（ロイヤル・バ）が眠っており、ロマンはある。はず。少なくとも、セネガル人は誇りに思っている。らしい。

8世紀～12世紀にかけて造られたもので、高さ1mから2.5mもある巨石を、10個から24個ほど使って環状に並べている。
カオラック州ニオロ付近からお隣の国：ガンビアまで続いているようだ。



ニオロ→SineNgayeneまで、7プラスで2時間くらいの道のり。
入場料：1000fcfa（ガイド付き）ただし、入場せずとも柵の外から見ることはできる。
ただし、外からの写真は付近のお子様にも怒られるらしいとの報告あり。

6. ニオコローコバ国立公園

タンバクンダ地方にある総面積：9130km²と西アフリカ最大の規模を誇る国立公園。
野生のカバに出会えるとか出会えないとか。
いや、いるのは間違いないのだが、なにしろ隊員からの目撃例が少ない。
逆に言うと、遠目でも見られたならばあなたは大変な強運の持ち主である。

入場料：2000fcfa/人
車で乗り込み：5000fcfa
ガイド料：10000fcfa



☆動物大好きなあなたへ

気が合いますね。
ここを始めとして、セネガルで
動物と出会うポイントは
他にもある！

📍ンブール州Bandia保護区
&トゥーバクータ州Fathala
(vol.63 p50)

7. バサリ地方

セネガルの最後のフロンティア：ケドゥグ州にある地域。
お隣ギニアとの国境沿いであり、セネガルでも珍しい丘陵地である。
バサリ族・フラ族・ベティック族の3つの民族が伝統的な生活を守り
自然と共に暮らしている。独自の宗教的慣習や仮面をつけた土着の祭
（5月）など、よりエスニックなセネガルはここにあった。
イベル (Ibel) という村を玄関にして、周辺に沢山の村が点在している。



☆困ったらイウォル村とサレマタ村へ

イウォル村は、イベル村からハイキングをしないと行けない村。
時間は1時間弱。ガイドを頼むのがいいが、値段交渉は慎重に。
フィムラ地方の巨大パオバブよりもでかいんじゃないかと話題騒
然の一樹があるのもココ。

サレマタ村はここ周辺ではそこそこまとも（当社比）な村。
オーベルジュ（食事のできる宿泊施設）があるため、外国からの
観光客もたまに見られる。

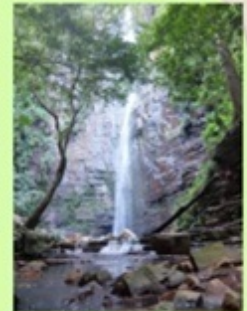
ここまできたら『ちょっと寄り道。』（ケドゥグ周辺）

◎カスケード・ドゥ・ダンデファロ
(Cascade de Dindefelo)

通称：ケドゥグの滝

滝まで約30分のハイキング！
汗をかいたら、滝へダイブ！

『セネガルらしくなさ』を全力で堪能できる大自然スポット。
滝壺で泳ぎたいときは、泳げる服（水着とか）のご用意を。
ただし、たまに野生のチンパンジーが崖の上から石を投げて喧嘩を売って
くるらしい。どうかみなさま、大人な態度で頭上の安全をお守りください。



Taxi（ケドゥグ市→滝への道）：20000fcfa（交渉の余地あり）・ガイド料：1000fcfa
入場料：1000fcfa/人（在住証明ありで500fcfa）

※バサリ地方を含むケドゥグ州は、首都ダカールから600kmも離れた最高級の僻地です。
邦人がふらっと旅行する場所ではないので、念入りな計画を立てることをお忘れなく。



フィムラ地方への旅

(本) フィムラ観光

COMMUNAUTE RURALE
DE FIMELA

★セネガルが生んだ、 かくれたリゾート。

海あり。島あり。マングローブあり。
隊員イチオシ「セネガル3大観光地（仮）」の一つである
フィムラ地方を楽しむ。

正式名称はファティック州フィムラ群。この地域はジョアール周辺
ソコン周辺と共に、ユネスコ世界文化遺産に登録されている「サル
ームデルタ」の一画に位置する。

多くの町は広く内海に接しており、海風の影響からかセネガルでも
比較的過ごしやすい気候の地域に該当
する。ここの人々は古くからエビや貝
などを採って生活しており、その歴史
がのぞける貝塚などの発見により登録
された。

住民の大多数はセレール族であり、
日常会話はほぼ全てセレール語という、
セネガルの中でも特殊な地域である
（ウォロフ語も使用可）。

また、サルームデルタはラムサール
条約で保護された湿地帯地域であり、
雨季にはペリカンやフラミンゴなどの渡り鳥の群れを見ることができ
る。こういった立地からか、フランスにおいては隠れたリゾート地と
して認識されており、外国人向けのお酒が飲めるBARやホテルがちら
ほらある。この光景はフィムラ～ندانガンにおいて特に顕著。

ほとんどの町村へ車で10分ほどでアクセスできることから、特に
フィムラはこの地域のターミナルタウンとして機能している。



Accés

フィルムラへの行き方は出発地点によって3パターンある。

Aパターン (@ファティック方面から来る場合はこれ一択)

☆ンプール～ファティック間にあるジョスモンという村を経由する方法。
この世に「ジョスモン行き」という7プラスは存在しない。
その間を通過する7プラスをジョスモンで乗り捨てるか、ンプールかファティックからカールに乗ってここで飛び降りる。
カールの所要時間はどちらからでも1時間前後。500～800f.cfa。
ジョスモンからは、南に一本コンクリートの道路が伸びており、その直線上に、ジョフィオール、フィルムラ、ندانガンと町が並んでいる。
手段は7プラス(1000f.cfa)かカール(600f.cfa)で、上の3つの町へは全て同額。

Bパターン (@ンプールのガラージュから来る場合の選択肢)

☆ンプールから、南のジョアールを経由してフィルムラへ来る方法。
ンプール→ジョアール→サンバ・ジャ→フィルムラと2回乗り換えしなければならぬため、待ち時間によって大きく所要時間が変わるルート。
距離はAより短く、タイミングよく乗り続ければ、ジョスモン経由より1時間早くフィルムラへ着いたりする。
稀に、ンプールのガラージュでサンバ・ジャ直通の7プラスがあったりする。もしこれを見つけたら大変ラッキーである。是非乗るべきである。

Cパターン (@ダカール・ピキンのガラージュ限定)

☆ダカールからフィルムラ方面直通の大型バスに乗る方法。
ダカールのピキンから毎日お昼にフィルムラ方面へダイレクトに連れて行ってくれる大型バスが出ている。乗り換え0と価格(1500f.cfa!)が魅力である。時間は13:00(±30分の誤差あり)ごろに人が集まれば出発する。これに乗れば、16:00までにはフィルムラへ着くことができる。おすすめである。

le Plan de tournée

この地域をじゅうにぶんに満喫して帰ってもらうための4デイズツアー

「3泊4日で楽しく巡る！ サルーム・デルタ探検ツアー」

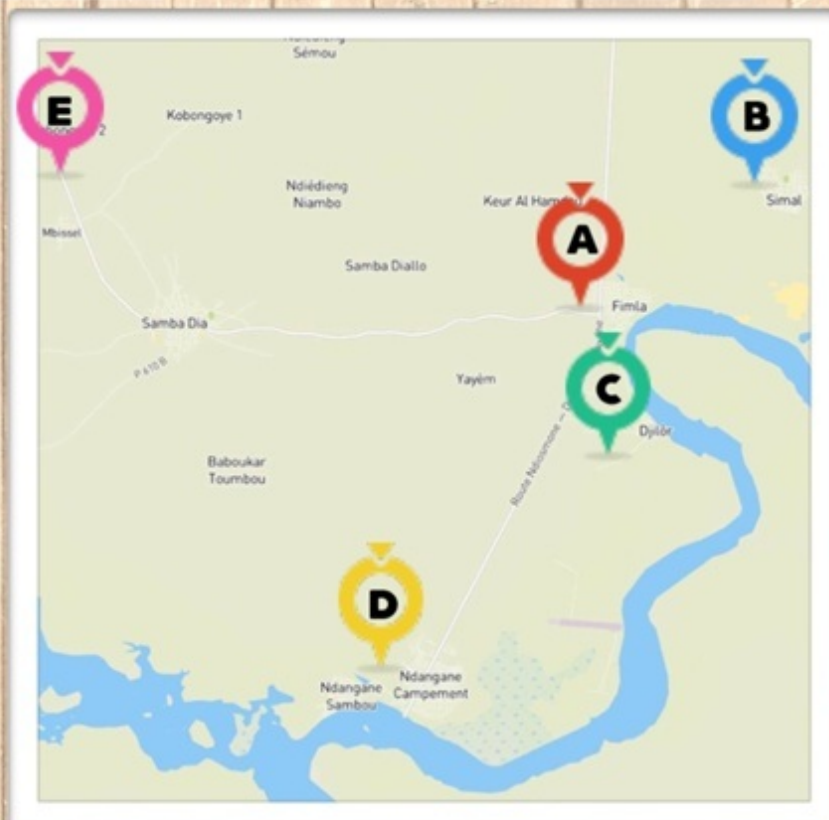
- Jour 1 お昼にフィムラ到着→巨大パオバブのもとへ→フィムラで夜ご飯
- Jour 2 シマルで釣り体験→魚を焼いて昼ごはん→フィムラ散策
- Jour 3 ンダンガンからピローグで島探検→夜は最高のディナーを。
- Jour 4 ジロールでセレール布をチェック→フィムラから出発



宿泊は、隊員宅orホテルで。一度ご相談ください。

←ジョアール

↑ジョスモン



-  フィムラ
-  シマル
-  ジロール
-  ンダンガン
-  サンバ・ジャ
方面

jour 1

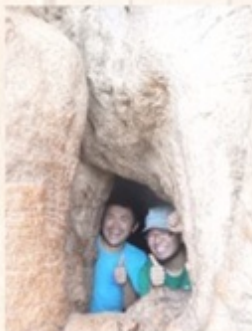


フィムラ到着 → 巨大バオバブ探検



サンバ・ジャの巨大バオバブ

フィムラからサンバジャ方面へ車で15分ほど行くと、人が中に入られるくらい大きなバオバブに出会える。この地域最大のバオバブ（当社比）で、よく外国人のツアーバスが来ているのを眼にする。



大木の側面には左のような穴が開いており中に入ることも可。閉鎖感とコウモリの襲撃に耐えられる者のみが中に入られるという。中に入る気があるなら、丈夫で動けるパンタロンで行くことをご提案する。



見学無料



4.000f.cfa

フィムラからの貸切。
※要交渉



chez Kangouで夕食 (@フィムラ)



chez Kangou

不定休
77 493 89 37

フィムラ郵便局のそばにあるレストラン。絶品は、ここでしか食べられない「poule a la crème」（写真上）。また、チーズ入りハンバーガーも日本人にはたまらない。だが、一番の魅力はここで働く女性カンゲーである。陽気でちっちゃい年齢不詳の彼女にかかれれば楽しい夕食になることまちがいなし。



☆チョコアイスのパフェ
2.000f.cfa

これが高いか安いかわかりませんが是非食べてご確認を！



jour 2

朝 昼

ピローグに乗って釣り体験



B シマルで釣り体験



シマルで小学校の先生をしているセネ人：ママドゥの船でいざ内海へ。チョフ・タイ・ティラピア・ヤボイト、マルシェにある魚なら釣れる。もちろん、あなたの腕マエと運次第である。ただ、やみつきになってリピーターになる者も多く、中毒性が高いため要注意である。

タイミングとしては雨季が狙い目だが、8月いっぱいにはエサとなるエビが禁漁なのでエビ探しに苦労することになる。

周辺隊員と要相談。釣った魚は隊員宅で焼いて食べるのが習わしである。



17.000f.cfa

ガソリン代
別途、要エサ代

別の船を手配すると
+α 必要になる。

昼 夜

のんびりフィルムラ散策



A フィムラ散策

内海を眺めてぼーっとしていると、平気で1~2時間たっている。時間を無為に過ごす贅沢がここにある。



→小学校の壁画
27-1のN原隊員がウォールアートをした小学校がある。フィルムラ周辺で出会える壁画はいちいちすばらしい。

←シマルへ続く橋
シマルへは内海に浮かぶ橋を渡る。満天を遮るものがなく、地球の形を感じることができる。



jour 3

朝 昼

内海の島探検 (@ンダンガン)



D 内海の島探検



ンダンガンから南に内海を下ると、マル島という島に上陸できる。そこのマル・ロジという村には大きな教会と神秘のバオバブ（住民談）があり、隠れたパワースポットになっている。

雨季には内海に渡り鳥もあらわれる（7,8月）
野生のフラミンゴが見られた日には、
どんな願いもたちまち叶う。気がする。



25.000f.cfa
/2h

隊員御用達（8人のり）

77 796 61 44

↑リーズナブルで、時間の融通も聞いてくれる。

夜

le Miam Miamで夕食 (@ジロール)

C le Miam Miam (chez Aïda)

不定休

77 172 74 26

フィルムラの薬局の道をジロールへ向かうと発見できるレストラン。フランスで料理を学んだシェフの作る料理の数々は味も値段もダカールクラス。いや、ビールを凍らせたグラスで出すあたり、サービスはダカール以上のクオリティである。食事を頼めば、エビに豚に絶品カルボナーラ。お酒は各カクテル揃い踏み。サルーム・デルタが誇る、セネガルの名店である。



1000f.cfa

フィルムラのガラージュからタクシーで。

敷地内に西アフリカの逸品を集めた博物館を建設中であり、昼なら中をみせてくれる。



jour 4



セレール布に出会う (@ジロール)



ジロールとセレール布

セレール族にはセレール布という伝統的な民族布がある。フィムラ・ジロールの村では、これらの布を手作りしている職人がいる。特に、ジロールではいつでも職人たちが機織りをしている姿を見られる。また、その場で布や既製服、カバン等を買うことも可能である。ただ厚めの布なので、布を買いココ以外で仕立てる場合は、腕のいい職人をお願いするとよい。



 12.000f.cfa /14m

※上にある写真のような細幅の状態で14m。

場所や職人によって値段や長さは異なる。

Retour à la maison

フィムラからの帰り方は、帰る方面によって2パターン。

Aパターン

(@ファティック方面へ帰る場合はこれ)

フィムラから、ジョスモン行き7プラスまたはカールが出ている。ジョスモンが発の車はやっぱりこの世に存在しないため、ンブール方面、ファティック方面へそれぞれ向かうカールやバスを呼び止めて乗ることになる。

幸い、国道1号線ということで、すぐになんらかの車はやってくるのでご安心を。

Bパターン

(@ンブール方面へ帰る場合の選択肢)

フィムラからサンバ・ジャへ乗合いタクシーで向かい、そこでジョアール行き7プラスに乗る→ジョアールからンブール行き7プラスに乗る。

サンバ・ジャで直接ンブールに行く7プラスは、都市伝説である。

…が、最近サンバ・ジャのガラージュが素敵に生まれ変わったため、意外とあるかもしれない。



les HÔTELS

この地域のホテルはどれも小さなロッジやコテージを貸し切るタイプである。雨季は安い傾向。隊員宅と合わせてご検討を。時期により値段やサービス・使用できる設備（プールなど）が異なるため、それらに関してはネットや電話で確認を。（【Tripadvisor.fr】で全て検索可）

A Souimanga lodge

この地域で格別の質を誇るホテル。通常のロッジ、海に面したロッジ、スイートルロッジの3タイプがあり、順にお高くなる。ここのレストランではフレンチのコースが食べられる。



<http://www.souimanga-lodge.com>
77 638 76 01
dmenciere@souimanga-lodge.com



C la Source aux Lamantins

比較的安く泊まれるホテル。しかし、本館は海に臨んでおり、隠れたリゾートを体感できるのは間違いない。フィムラとジロールの中間地点にあり、le Miam Miamも歩いて帰られる距離である。

<http://www.lasourceauxlamantins.com>
33 949 50 08
resasourceauxlamantins@hotmail.com



C Fagapa Village

空と海の青が視界いっぱい広がる、開放感のあるホテル。泊まらなくても寄って景色を眺めたいほど。le Miam Miamの斜め向かいにある。個人的にイチオシ。



<https://fagapavillage.wordpress.com/>
33 949 50 58
lefagapavillage@gmail.com



D Les Cordons Bleus

ンダンガンにホテルは沢山ある為、海沿いの一件をご紹介します。

ンダンガンのホテルはヨーロッパからの団体が来る来ないによってサービス状況が変化しやすいとの噂です。

<http://www.hotel-lescordonsbleus.com>
33 949 93 12
cordons-bleus@orange.sn



その他、ジョアール・パルマランもオススメ。

27-3 林





カミーノのすすめ



みなさん、任国外旅行はどこに行きますか？どこに行こうかなと迷っている方、お金があまりかからない旅をしたいと考えている方、色々な国の人と交流したいなと思っている方、自然に癒されたいなと思っている方、自分を見つめ直したいなと思っている方、必見です！！

私は任国外旅行で、カミーノ・デ・サンティアゴというスペインの巡礼の道を歩きました。カミーノに行く前は、1日に20~30kmも歩けるかな…と不安もありましたが、行ってみたら子どもからお年寄りまで皆歩いているし、ブドウ畑、遊歩道、山道と変化に富んだ道で、歩くことが全く苦になりませんでした。

とにかくカミーノって楽しい！！ということをお伝えしたいと思います。

カミーノ・デ・サンティアゴとは

「何それ」と思った人も多いはず。日本ではあまり馴染みがないですよね。

「カミーノ・デ・サンティアゴ」とは、スペイン北西部のガリシア地方にある大聖堂「サンティアゴ・デ・コンポステーラ」を目指して歩く巡礼のことです。徒歩だけでなく、自転車や車、バス、電車、馬など様々な手段があります。サンティアゴ・デ・コンポステーラはローマ、エルサレムと並ぶキリスト教の3大聖地のひとつで、イエスの使徒のひとりであった聖ヤコブ（スペイン語でサンティアゴ）の亡骸が眠っていると言われていています。巡礼の歴史は1000年以上。サンティアゴまでのルートはヨーロッパ各地から延びていますが、フランス南部からピレネー山脈を越えて北スペインを歩く「フランス人の道」(775km)が最も有名で、世界遺産にも登録されています。キリスト教徒でなくても、カミーノの精神を理解している人なら、すべての人に開かれた道です。

日本の熊野古道は知ってますよね。熊野古道を世界遺産に登録する上で参考にしたのもこのカミーノ・デ・サンティアゴです。



スタンプラリー??

巡礼を始めるにあたって必要となるのがクレデンシャル（巡礼手帳）です。クレデンシャルは自分が巡礼者であることを証明するパスポートのようなもので、巡礼路上の主な教会、アルベルゲ（巡礼宿）、観光案内所、各地の巡礼友の会事務所などで入手できます。

クレデンシャルがあれば、巡礼路沿の街や村にあるアルベルゲに泊まることができます。アルベルゲは大体どこの街や村にも1軒はあって、公営の宿（5€前後）と私営の宿（10€前後）があります。私が泊まったアルベルゲの中には、完全にドナティーボ（寄付制）で成り立っているアルベルゲや、食事がついてくるアルベルゲ、みんなで食事を作り一緒に食べるアルベルゲなどもありました。

また、クレデンシャルは、巡礼の記録という側面も持っています。巡礼路にあるアルベルゲやバル、教会などには、それぞれの地域性を表した個性的なスタンプが置かれています。立ち寄った場所でスタンプを押しながら巡礼を続けるため、スタンプラリーのような楽しさがあります。スタンプが本当に可愛い！私はスタンプを集めすぎて、クレデンシャル1冊に収まりきらず、もう1冊購入しました！！



ロンセスバージェスのアルベルゲ(外観)



スピリのアルベルゲ(内観)。多くのアルベルゲが2段ベッド。床にマット敷きの寄付制のアルベルゲもありました。



2冊のクレデンシャル！！実は上の方の裏にもスタンプがびっしりです！カミーノと熊野古道の2つの道の世界遺産の共通巡礼手帳もあるみたいで、私は日本に帰国後、手に入れるつもりです！

黄色い矢印を追う旅→



巡礼の道の歩き方は簡単！！黄色い矢印を追うだけ！分かれ道には必ず黄色い矢印があります。多くの人が1日20km～30km程度歩きますが、ペースは人それぞれ。私は6～7時くらいに出発して、14～15時くらいには目的地に着いていましたが、10時くらいに出発する人、1日10km程度で進んでいる人もいれば、1日30～40kmも進む人もいます。みんな自分のペースで巡礼を楽しんでいます。

合言葉は「ブエン・カミーノ」（良い巡礼を）。巡礼者同士の挨拶です。本当に様々な国の人がカミーノに来ていました。ヨーロッパ（私が行った時はイタリア人、フランス人が多かったです）、アメリカ、ブラジル、アルゼンチン、オーストラリア、エジプト、フィリピン、台湾、中国など。日本人にも10人くらい会いました。そして韓国人。お隣の国で、若い人も多いため、すぐに仲良くなれます。やはりヨーロッパの人が多いため、アジア人に会うと嬉しいです。仲良くなった日本人、韓国人と一緒にご飯を作って食べたり、お酒を飲んだり、とても楽しかったです！

私の巡礼行程

私の任国外旅行時、フランスとスペイン共に行くことが可能だったので、フランス南部のサン・ジャン・ピエ・ド・ポーから出発しました。スペインのみの場合、ロンセスパージェス以降からスタートできます。私は他の国にも行っていたため、1年目・5月に7日間の巡礼+移動・観光、2年目・9月に15日間の巡礼+移動・観光で計画しました。任国外旅行日数全部を使えば、全行程を歩くことは可能だと思います。私の場合、全部は無理だったので、途中バスや電車を使いました。巡礼路に沿って走るバス路線は多くあり、大きな都市間では列車も走っているので、日程に合わせて利用できます。

5月…南仏からピレネー山脈を越えてスペインへ！

- ダカール→パリ<飛行機>
- パリ→バイヨンヌ<高速列車 TGV>→サン・ジャン・ピエ・ド・ポー<普通列車>
- ①サン・ジャン・ピエ・ド・ポー→ロンセスパージェス (歩いた距離/25km)
- ②ロンセスパージェス→スピリ (21 km)
- ③スピリ→パンブローナ<牛追い祭り<有名な街> (22 km)
- ④パンブローナ→プエンテ・ラ・レイナ (23 km)
- ⑤プエンテ・ラ・レイナ→エステージャ (22 km)
- ⑥エステージャ→ロス・アルコス (22 km)
- ⑦ロス・アルコス→ログローニョ<美食の街> (28 km)
- ログローニョ→バルセロナ<普通列車><観光>
- バルセロナ<観光>→ダカール<飛行機>



朝食の定番！トルティーヤとカフェコンレチェ



ピレネーには雪が残っていました！寒かった…。ワインの泉。蛇口をひねるとワインが…！



韓国人の仲間とご飯！扇子をもらいました！！



新緑が美しかったです！！



みんな一休み…。休憩しながら歩きます。



犬と一緒に巡礼している人もいます。



菜の花畑。日本の春を思い出しました。



薬局も巡礼者を応援してくれます！



バルは巡礼者の憩いの場。スタンプももらえる！

9月 …5月の巡礼の最終地ログローニョから巡礼再スタート！

- ダカール→マドリード<飛行機>→ログローニョ<バス>
- ①ログローニョ→ナヘラ (29 km)
- ②ナヘラ→グラニョン (27.5 km)
- ③グラニョン→トサントス (21.3 km)
- ④トサントス→カルデニューエラ・リオピコ (31.8 km)
- ⑤カルデニューエラ・リオピコ→ブルゴス<世界遺産のカテドラルは必見> (15 km)
- ブルゴス→レオン<カテドラルのステンドグラスが非常に美しい><バス 181 km>
- ⑥レオン→ビジャダンゴス・デル・パラモ (22 km)
- ⑦ビジャダンゴス・デル・パラモ→アストルガ<チョコレート街> (27 km)
- ⑧アストルガ→フォンセバドン (26.6 km)
- ⑨フォンセバドン→ポンフェラーダ (27.4 km)
- ⑩ポンフェラーダ→サリア<普通列車 95 km>→フェレイロス (13.4 km)
- ⑪フェレイロス→パラス・デ・レイ (32.6 km)
- ⑫パラス・デ・レイ→メリデ<タコ料理が美味> (15.1 km)
- ⑬メリデ→リバディソ・ダ・バイショ (10.9 km)
- ⑭リバディソ・ダ・バイショ→ペドロウソ (23.2 km)
- ⑮ペドロウソ→サンティアゴ・デ・コンポステーラ (19 km)
- サンティアゴ・デ・コンポステーラ<観光>
- サンティアゴ・デ・コンポステーラ→マドリード<バス><観光>
- マドリード<観光>→ダカール<飛行機>



終わりかけのひまわり。よく見ると顔が…！



ワインの産地リオハ州。一面ブドウ畑！！



「ようやく街が見えてきた！」ほっと一息。



山道。景色が雄大でした。



どこまでも続く長い長い道のり。



皆で夕食！サラダにスープにパンにワイン！



「おやすみなさい」明日も「フエンカミーノ」



巡礼者のための果物や飲み物。ありがたい。



ついに到着！サンティアゴ・デ・コンポステーラ

巡礼証明書がもらえる！？

せっかく巡礼するなら、証明書もraitたいですよ！！徒歩と馬による巡礼の場合は、サンティアゴ・デ・コンポステーラまでの最後の 100 kmを、自転車による場合は最後の 200 kmを踏破することが条件に定められています。歩いて巡礼して、最短で巡礼証明書がほしい場合、サンティアゴ・デ・コンポステーラまで 114 kmのサリアから出発するのがいいと思います。任国外旅行でスペインの観光や他の国にも行きたいけど巡礼も少し体験したい！という人にはお勧めです。

サリアからだとガリシア地方だけを歩くこととなりますが、フランス人の道は 4 州を貫く 1 本の道で、州によって食文化が異なり、大自然も美しく、世界遺産建築も多くあるので、日数が確保できるなら、スペイン側の出発地ロンセスパージェスやパンプローナ・ブルゴス・レオンなどの大都市から出発するのがお勧めです。



別料金で巡礼区間距離証明書がもらえます。



巡礼証明書！頑張って歩いた証



レオン。カテドラルと共にガウディ設計の建物も必見



ブルゴス。スペイン 3 大カテドラルの 1 つ



サリア。列車から降り、歩き始める巡礼者

皆さん、カミーノについて少しはわかってもらえたでしょうか。

カミーノを歩いて、私にとって何かが変わったということは見えてありませんが、たくさんの人と時間を共有し、サンティアゴという同じ目的地に向かって歩くことで、自分は自分の道を歩いていけばいいんだと背中を押された気がします。みんな色々な想いを持ってカミーノを歩いていて、色々な人生があります。そんなたくさんの素敵な仲間と一緒にカミーノを歩くことができ、本当に行って良かったなと思っています。

そして、自然の豊かさに心が満たされました。木々、草花、山、森、草原、麦畑、ブドウ畑…。多彩な表情を持つ大自然の中を歩きました。そんな大自然の中を歩くことがとても心地よかったです。

フランス人の道以外にも、銀の道、北の道、イギリス人の道など他の道もあります。興味がある人は調べてみてくださいね。

<参考文献>

NPO法人日本カミーノ・デ・サンティアゴ友の会

『聖地サンティアゴ巡礼増補改訂版 世界遺産を歩く旅』

ダイヤモンド社、2013 年

小野 英白紀『人生に疲れたらスペイン巡礼、飲み、食べ、歩く 800 キロの旅』

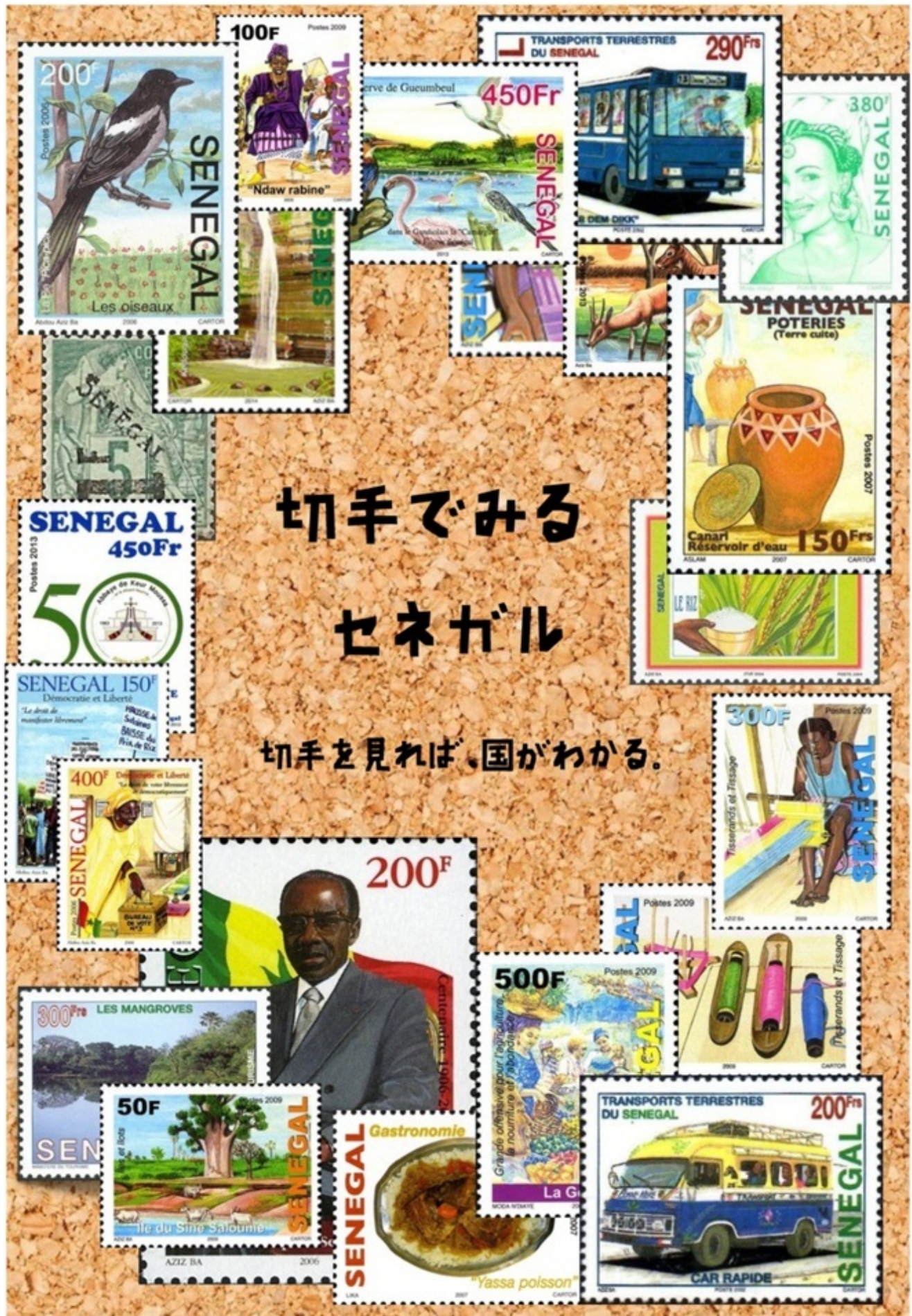
光文社新書、2015 年

森 知子『カミーノ！女ひとりスペイン巡礼、900 キロ徒歩の旅』幻冬舎文庫、2013 年



(27-1 伊東)





切手でみる セネガル

切手を見れば、国がわかる。

1. セネガルの歴史



右の切手が発行されたのは1887年。その時セネガルはフランス領であった。周辺国と共通で使っていたからか、切手自体にSénégalの表記はなく、使用する国毎にスタンプを押ししていたようだ。この後、セネガルはフランス領西アフリカの一部となる（1895～1958）。

1960年、セネガルはマリ連邦としてフランスから独立を果たす。右の切手は1959年の連邦発足時に発行されたものである。ただ、セネガルは翌年にすぐ分離独立をしている。果たして、その後も使用できたのだろうか。謎である。



セネガル独立に大きく貢献したのが彼、レオポルド・セダール・サンゴールその人である。セネガル初代大統領。セレール族であり、生まれはンブールのジョアールという町。政治的にも文化的にも多くの業績を残したセネガルの偉人のひとりである。彼は独立から20年間責務をこなし、2001年に亡くなった。この切手は彼の死後、2006年の発行である。

右の封書には、独立後最初の日と刻まれたスタンプとともにニオコロ・コバ自然公園の動物の絵が描かれている。これが初めてのセネガル独自の切手である。



2. セネガルの自然



「サルーム・デルタ」シリーズ
この地域の湿地帯は水が多く、たくさんの渡り鳥たちがやってくるため、何度もデザインされて居る。ただ、サルがいるかは怪しいところ。

「サバンナ」シリーズ
アフリカらしく、ライオンやゾウのモチーフが多い。が、今のセネガルしかない人間にとっては、コレジャナイ感が半端じゃない。

如何か。



隊員大好き3大観光地（仮）から
ケドゥグの滝とロンプールのラクダ。

2008年はロンプールがダカールラリーのコースだったらしい。
なかなかミスマッチで面白い組み合わせの一枚である。

ヨ。セネガルの文化



みんな大好きセネご飯。
シンプルながら端的に
セネガルを表している
シリーズである。

ちなみに、私は
チェブジェン白派である。

「のりもの」シリーズ
カーラピッドにDDD、
キャミオンにピローグ。
こちらもセネガルを代表
するお歴々である。

ところで、セネガルのピローグ
のエンジンは、ほぼ日本
のYAMAHA製である。



「布仕事」シリーズ
プル族やセレール族は、そ
れぞれ伝統的な民族布があ
る。地方の村にいくとそん
な光景が見られたりする。



なぜこの切手の全員が青い
服を着ているのかは謎。

4. セネガルで勝てない人々 (おばちゃん和筋肉)



セネガルで逆らっては
いけないひとびとその1

セネガル全土に分布しており、
おしゃべり型
ふてぶてしい型
サイサイ型
及びそれらの複合型が存在する。
たいていはサイサイ複合型である。

セネガルで逆らっては
いけないひとびとその2

筋トレ好きで知られるセネ
人男性だが、たまに筋肉を
こじらせるとこうなる。

彼らにぱったり出会ってし
まった時は、低姿勢が正し
い所作である。



Profitez de la mode !

～おしゃれを楽しもう～

タイバース、ローブ、ブーブー、オバサンジョー・・・。セネガル人は色とりどりの布をおしゃれに着こなしています。
マルシェには鮮やかな布が並び、見ていただけでなんだかワクワクしちゃいます。こちらの色とりどりの布を使って、私たちもおしゃれにアレンジ利かせてみませんか？

(二七一) 山本

modèle:26-3 藏本彩花

お気に入りを着て
出かけよう

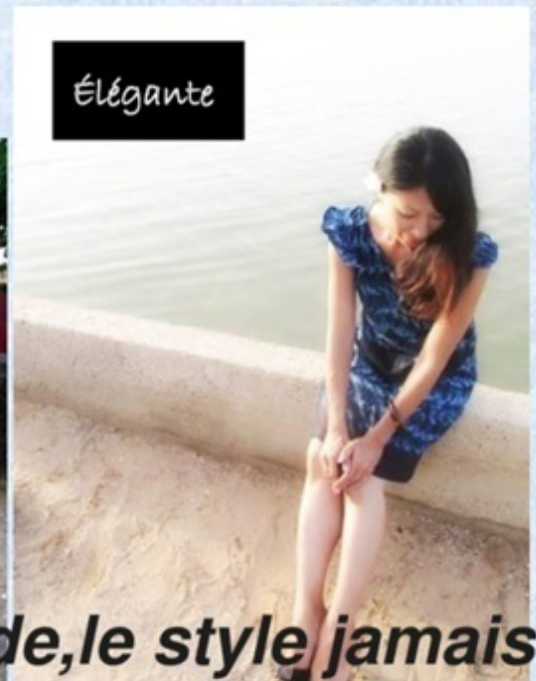
Élégante



belle



charmante



La mode est mode, le style jamais.



chic



attirante



moderne



Raffinée



comme des garçons



Cool

*Si une femme est impeccablement
vêtue, c'est elle que l'on remarque.*

Modèle: 26-3 長谷川千鶴

photographe: 26-2 水桃花

parrainage: Village Artisanal

チェスターコート風ジャケットをク
ールに着こなしちゃいましょう!



布の縦横を
自分好みに♪

モノトーンを効かせて
モダンに大人っぽく・・・



ふわふわ揺れるミディスカ
ートで春の装い♪

ふりふりフラウンスで
大人の中にも可愛らしさを。





お呼ばれの時の上品な一枚にいかが？



ギネ布を使ったミニ丈タイパース！



ひざ上ミニワンピースで颯爽と決めちゃいましょう！

フード付きのジャケットで少年っぽくカジュアルに！



ハイウエストマキシ丈スカートで大人可愛く♪

お気に入りの布で お気に入りの服を

特別じゃない普通の日だって、
お気に入りの着ると、気分が
上がってきませんか？



Modèle: 27-2 角雄介



Modèle: 27-1 多久和美大

シャツもアレンジ自由自在！
自分のお気に入りを探してください♪

いつものセネガル服だって、生地
をジーンズにして、雰囲気ガラ
ッと変えてみて・・・

終わりをきおしゃれへの道・・・

Bon Voyage!





ハギレでつくってみよう



セネガル服を仕立ててもらった後に残った布をみなさんどうしていますか？
このコーナーでは、ハギレを使って、手縫いで簡単にできるものを紹介します。

お手玉

用意するもの…布（縦10cm×横16cm）1枚、針、糸、米やニャベ（おてだまの中に入れるもの）



①中表に真ん中で折る。

②端から1cmのところを縫い合わせる。
（返し縫い）



③筒状にして、縫い代1cmのところを1枚ずつ並縫いで縫い、引っ張って絞る。

思いっきり絞ったら、ぐるぐる糸を2~3回巻きつける。真ん中に一度針を通し、糸を留めて切る。



④布を表に返す。絞った部分を下にして、反対の端を③と同じように並縫いで縫う。



⑤半分くらいまで、米（粒の大きめのもの）やニャベを入れる。

⑥縫った部分を目安に、縫い代を内側に折り込む。（縫った部分が少し内側に入るくらいが良い。）



絞って、中の米（ニャベ）がこぼれないように*印に縫い留める。完成！！



簡単にできる、たわら型お手玉の作り方を紹介しました。他にも、かます型、まくら型、ざぶとん型（一番馴染みがある形）のお手玉があります。

日本文化紹介にも使えるので、時間のある時に作ってみてはいかがでしょうか？

友人のセネガル人にも教えて、作って遊んでもらいました！



シュシュ

用意するもの…布（縦10cm×横50cm）1枚、針、糸、ゴム（手首と同じくらいの長さ）



- ①布を中表に縦半分に折って、端から1cmの所を縫い合わせる。並縫いでOK
- ②表が外になるように、ひっくり返す。
- ③筒状になった布の中にゴムを通し結ぶ。
- ④両側の布をまつり縫いして完成！！



まつり縫いでもいいですが、コの字縫い（布の裏から針を入れ、縫い代の山と山を交互に拾って縫っていく）をすると、できあがりがいよきれいになります。

ガーランド

用意するもの…布（縦12cm×横12cm）何枚でも、針、糸、ひも（好みの長さ）



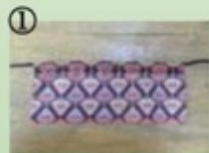
- ①縫い始める側の端に結び目を作る。
- ②ひもを挟み、布が三角になるように斜め半分に折る。
- ③輪の下1cmの部分をはもと平行に縫っていく。
- ④縫い終わった側の端に結び目を作って完成！！



縫うのは…という人はボンドで貼るだけでも簡単にできます！

ミニ巾着

用意するもの…布（あるものでOK、長方形に切っておく）、ひも



- ①長辺にひもを挟み裏面へ折り、並縫い。
- ②中表に折り、ひもに結び目を作る。
- ③横と下を縫い合わせる。並縫いでOK。
- ④表に返して、完成！！



アクセサリや小物入れに便利です。

鮮やかで素敵な柄がたくさんあるセネガル布。ハギレはテーラーさんの所にいけばたくさんあります。テーラーさんからハギレをもらってもよし、家にある余り布を使ってもよし。みなさんも作ってみてはいかがでしょうか。（27-1 伊東）

グリオってなにさ??

セネガルの夕方。どこからともなく聞こえてくる太鼓やスピーカーの爆音はフェット（お祭り）の証。

結婚式・赤ちゃんの命名式など、セネガルではどんなお祭りにも欠かせないのが音楽です。

その中でも、太鼓をひっさげ夜な夜なおばちゃんたちを踊り狂わす野郎どもをご存知でしょうか。

そう、それが『グリオ』と呼ばれる音楽集団一家なのです。

今回はそんなグリオと呼ばれる彼らにインタビューをしました……。



グリオのババカルさん、早速質問させていただきます。
グリオって、なんですか？

お祭りや行事の際に、太鼓を中心とした合奏を演奏する『音楽ファミリー』だよ。



誰にでもグリオになれるんですか？

グリオと名乗ることができるのは、基本的に地域によって昔から認められている一族だけなんだ。ただ、最近はグリオの生まれではない人々によってつくられる太鼓グループもあるようだから、グリオの家系に生まれなくてもグリオと似たようなことはできるかもね。そうそう、ライブを行うのは男がほとんど。女性が太鼓をたたくグループはめったにないよ。



確かに、女性がメンバーにいる場合は、ダンスグループとして参加しているケースの方が多いですね。ところで、あなたたちのグリオ一族には男性が多くいますが、毎回のライブで太鼓をたたくのは多くても10人程度ですよね。選抜テストでもあるんでしょうか。

メンバー選出は、ライブ毎にリーダーが決めているよ。演奏する場所や状況、聞く相手といった情報を考慮しつつメンバーそれぞれの能力に合わせて選んでいるよ。ただ、よくわからないな。でも特に不満はないよ。実際、グループとしてお金をもらうわけで、一回多く出たことが給料に大きく差が出るというわけでもないし。



なるほど。ここで給料の話が出ましたので、恥ずかしながら単刀直入に質問します。
グリオの収入はいいんでしょうか。

いいと思うよ。意外と毎月安定してるしね。だいたい毎週二回くらいはなにかしらの演奏依頼がきているかなあ。（※地域差が大いにあります）



一家総出の仕事ですもんね。もちろん、男性は全員グリオなんですよ？

まさか！僕の兄さんは小学校の先生だし、おじさんはクトゥリエール（仕立屋）だよ。全員がやるわけじゃない。そして、サブールのリズムを理解して叩けるのはグリオだけだ。それだけアンサンブルは複雑だから。練習をして理解していくしかない。一度理解すれば、結構簡単だけどね。





サバールのリズム、ですか。
ではここで、サバールについて詳しく教えてください。

サバールは数種類（4〜7種類くらい）のサバールを使い分け、それをれが別々のリズムを奏でることによってひとつの『大きな音のうねり』にする楽器なんだ。周辺地域でサバールを使っているのはセネガルくらいだと思うから、セネガルの楽器と言っても間違いじゃないね。西アフリカの太鼓といえばジェンベ (djembe) が有名だけど、セネガルではあまりメジャーではなくて、シェンベ奏者と呼ばれる人も少ない。それは集団での演奏方法が少し違うからかもしれない。ジェンベは、複数で1パートを担当する楽器だからね。もう一つの可能性としては、ジェンベが世界で広まり有名になるのは、ギニアのママディ・ケイタ (Mamady Keita) の影響がすごいんだけど、そのころのセネガルにはドゥドゥ・ンジャエ・ローズ (Doudou N'Diaye Rose) がいたからね。彼がいたから、セネガルの打楽器文化はサバールが根強かったのだと思うよ。



一つの仮説としては納得できますね。確かに、ドウドウは素晴らしいアーティストで、日本にも何度か来日してライブをしてくれていましたね。
さて、それでは今お話に上がった『サバールの種類』について教えてください。

この前のマリアーージュ（結婚式）の写真を使って紹介するよ。全部で8台の太鼓を使っていたね。それぞれの名前はこんな感じ。



これらを、リズムパート・伴奏パート・ソロパートに分けて合わせているんだ。
聞いているみんなが踊れるように、心を込めているよ。



なるほど、それが先程言っていた『難しいアンサンブル』なのですね。
よくわかりました。ババカルさん、ありがとうございました。

さて、みなさん。これでグリオについてもっと知りたくなったのではないのでしょうか？
ご安心ください。グリオは必ずあなたの街にもいます。（日本にもいるかも）
ぜひ、セネガルで見かけた時には、その心地よいリズムに身をゆだねてみてください。

※本記事は、担当者の語学力の限界ということもあり、意識&雰囲気まじりでお送りしております。また、地域や家族毎にグリオの事情は異なります。事実の確実性は保障いたしませんので、もし本記事内容を第三者に得意げに話されます際には、ぜひご自身の責任の上でお話しいただきようお願い申し上げます。 (27-3 林)

土いじり

「土いじり」って、いいんですよ。

という小話をしたと思う。

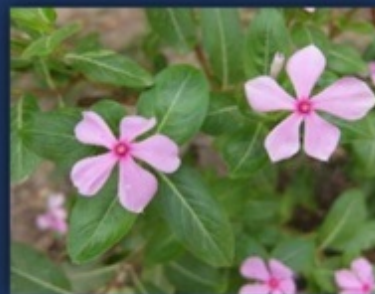
土いじりは健康的で癒し効果もある。いま欧米では、「園芸療法」「園芸セラピー」として、ストレス発散効果や免疫向上の効果が目ざされ、福祉施設や医療機関で取り入れられている。土に触れ、その香りを嗅ぎ、植物を育て収穫することには大きな癒しとそれ以上の効果があるというのだ。園芸では、植えたり草むしりをしたり、水を上げたり、たくさんの作業があるが、その動作には普段なかなかしない動きがあり、運動不足解消にもってこいなのだ。そこで、セネガルでできる園芸を少しばかり紹介しようと思う。

ペルヴァンシユ マダガスカル

日本名は、日野草という。この花、実に生命力が強く、水をあげ過ぎたと思うほど水をあげても、数日間水を与えなくてもしっかりと根を張り続け、きれいな花を咲かせてくれる。セネガル各地で馴染みのあるこの花は、よく成長し、暑さに強い。枝を切ると脇から芽が出て、どん

どん花をつける。種も多く、繁殖力が強いこの花は、園芸の知識のない私でも花を咲かせることができた。

リングールの自宅で園芸をしている村松隊員によれば、フランボヤン（鳳凰木）という樹木も育てやすいそうで、「よく成長し、暑さに強いこの木は、葉



つばの形も涼しげで、成長すると鮮やかな赤い花を咲かせます」とのこと。

野菜だって果物だって

野菜や果物を育てるのも楽しいですよ。季節の移り変わりを直接感じるよう、人間らしさを取り戻せるような気がしてしまふ。セネガルで比較的簡単に栽培を楽しめるものは、ピサップとニエベだ。ルーガ州サカルにて活動をしている浦部隊員によれば、「ピサップは雨季に放置しているだけで雨さえ降れば百パーセント育つ。ニエベも同様だけど。」とのこと。そして、香りも素敵なおレモンが育てやすいのをご存じだろうか。

レモンはセネガル北部の家庭でも割と育て

ている人が多く、私の住むアパートの敷地でも育てられている。前述の浦部隊員によれば、「苗から収穫まで三年ほどで、乾季には水やりが必要だけれど、他の果樹に比べると強い。」とのこと。

お買い求めを希望の方は

首都ダカルでは、独立広場やケルメル市場近くの Les Niayes SARRAUT がおすすめです。農業隊員の間では有名なお店で、野菜や果物などの種や園芸用品が手に入る。また、ガラージュピキン手前の国道沿い北側（テンゲポール地区）では、花や苗木の品数が豊富に取り揃えられている。任地に帰る前に、立ち寄って買物するのが便利だ。

実は、簡単に楽しめる土いじり。その効果も期待以上。今週末、さっそくスコップで土をこし、土いじりを始めてみては、いかがだろうか。

★Les Niayes SARRAUT 店舗情報★

電話番号：三三三 八二二 八四六四

店舗住所：16 Avenue Hassan II,

BP 2463, Dakar, Senegal

(二七-一 西村)

マディ・サールが教える！

ORANGE テクニク



やあ、tout le monde！

今日はいつでも便利なOrangeのコマンドテクニクをこの、マディ・サールが教えちゃうよ。

#123# 自分の端末に残っているクレジットがわかるぞ！
なんか電話繋がらないな、と思った時はチェックしてみるといい。実は自分のクレジットがなかっただけ、なんてのはよくある話だ。

#237# なに？自分の電話番号を忘れた？
そんなときはこれだ！自分の9ケタがわかるんだ。

#250# 自分の携帯電話に、1日の通話制限をかけることができるぞ！
例えば、500f.cfaに設定すると30分話をした後ブツッと切れる。そして翌日のその時間まで電話できなくなるって寸法だ！え、なんでこんな機能があるかって？

#1441# もしオランジュ端末でトラブっちまったら、
迷わずここへレスキューコールだ！
当然クレジットがなくても繋がるからな！覚えておくといい。

#116#

→1 →(相手の番号) →(送るクレジットの額) →(パス)※設定した人のみ

#116#から以下は指示通りに進んでくれ。

・・・これは最強にして最後のコマンドだ。

なんと、相手に自分のクレジットをあげることができるんだ！

送ることのできるクレジット額は100f.cfaから5000fcfa！

注意点は一つ。送る側の端末に500f.cfa分のクレジットが残るようにしないとイケないってことだ。つまり、今自分が2000f.cfa持っていたら、最大1500しか相手にあげられないんだ。1501f.cfa送ろうとすると失敗する。どうなるかって？やってみてからの楽しみだ。。

※各コマンドの使用において、マディ・サール及び筆者は一切の責任を負いません。
各自ご自身のご判断でご利用くださいませ。

(27-3 林)

ルーガ産浴衣:26-3 原田拓朗
 KÉBÉ SAC :27-1 白石唯
 Thiéré :26-2 浦本百恵
 ポン菓子:26-2 前田智帆
 リサイクルバッグ&布マスク:26-2 田賀朋子
 VILLAGE ARTISANAL :26-3 長谷川千鶴
 Hamac NIANING :27-1 長原大悟
 Savon de Sakal :27-1 浦部達広

セネガルを連れて帰ろう

～ほしいものが、ここにある～

(27-1 山本)



Mareme Lo
 浴衣はもちろん、フックカバー・
 シュシュも作ります！
 77 406 8284



Khadim Diouf
 浴衣もエフロンもおまかせ！
 76 663 5466



Mamadou Diop
 浴衣の帯も綺麗に仕上げます！
 76 679 7611



Mohamet Thiam
 帯はやく！綺麗に仕上げます！
 77 368 9601

浴衣：10,000FCFA～

ルーガ産浴衣

セネガル北西部に位置するルーガ。ここには浴衣を作る職人たちがいます。これまでに何着もの浴衣を作り、日本の方々に着ていただきました。

今夏、あなたもアフリカ産浴衣をいかが？






KÉBÉ SAC

アフリカ布を使ったカバンやポーチといえばケベサック！
 ダカルでは日本からの輸入品を扱う SEYNOYA と、お洒落セネガル土産の揃う COCKTAIL DE SENEGAL で販売中。
 普段使いは勿論、日本帰国前のお土産やセネガル人へのお礼のプレゼント包装などにも是非★



KÉBÉ SAC

Rama Séck Tulay
 (+221 - 77 - 244 - 5088)
 ou Khadi Fall
 (+221 - 77 - 791 - 9169)

Yui Shiraishi
 whitestone1001@gmail.com
 (2017年6月末まで)

Mon-Sat: 9am - 12:30pm / 3pm - 6:30pm

☎ 33 823 53 15

📍 108 Rue Mousse Diop, 22000 Dakar

🌐 www.facebook.com/cocktaildusenegal

Mon-Sat (日曜不定休): 11am - 9pm

☎ +221 76 562 5044 (日本語)

☎ +221 77 519 0313 (仏語、英語)

📍 Route de l'Aéroport, ouest foire, lot N°8, DAKAR

(Derrière de la SDE YOFF です。)

🌐 <http://seynoya.jimdo.com/>



チェレば食べて日本でも
 元気ががんばりなっせ！



セネガル隊OBOGへのお土産にもどうぞ！

Namna Thiéré! Namna Thiackry!



チャージャイの女性グループ
 «Sopey Mouhamat de Thiadiaye» は
 穀物加工品を製造販売しています。
 この仕事を通して彼女たちの所得
 向上と自立を目指しています。

セネガルで食べていた懐か
 しのチェレとチャクリーが
 お土産用に新登場！
 セネガルでの日々を思いを
 馳せてぜひ日本でもお楽し
 みくださいませ♪

販売店

- 1100Fヨッパ Seynoya
- 日本食イトッ 和心
- 土産屋 Cocktail du Sénégal
- 空港内 Duty Freeヨッパ

ご注文はSeynoyaさんまで
 +221 76 562 5044



お湯で5分！レンジで2分！



小物入れに
 使えて便利♪



テイラーさん

- ミニ巾着の単品：各1000F
- チェレ・チャクリー(各100g)
- ポーチのセット：2000F
- チェレ2つ&チャクリー1つ



懐かしのお菓子 **ポン菓子** がセネガルに!



そのまま食べても、牛乳をかけても
OK
食べだしたらとまらない・・・!

原材料はお米、ソルガム、トウモロコシ

カオラック地域の特産品である穀物をシンプルに砂糖で味付けしました。
(ソルガムは牛乳も使用しています)

日本紹介に。おみやげに。自分の軽食用に。

ぜひご購入ください。(値段: 小袋 150f 大袋 300f)

ご購入はこちらから。



①ンドフアン
女性団体 soppna bi
代表: ソフナ・ジャロ tel: 708423883

②ダカール

SEYNOYA .SAR
(SDE yoff のあたりにお店があります)
tel: 765625044(Japnais)/ 775190313 (Francais)
mail: seynoya@gmail.com



環境に優しい!



みしゅれで可愛い!



晴々な製品

※、日本ではないですが色も綺麗です。

Sinthiou Maleme

リサイクルバッグ&布マスク



完成!

かばん1500FCFA ~ ポーチ500FCFA ~ その他色々

セネガル人に大人気
ビタレバージョンも!



※全ての写真は見本です。商品すべて実際に使用するビニール袋・布によって異なる一品ものです。防水ではないですが撥水効果あり。

他にもデザイン多数。オーダーメイドできます。
思い出のビニール袋や布を使ってお土産にもセネガル人への贈り物としても喜ばれています。



問い合わせは右配達先かシンチューマレム
隊員へ。現地での購入。複数注文で割引の可
能性あり。リサイクル製品・マスクの購入にぜひ
シンチューマレムへ!
土曜日の移動市(ブル布多数!)おすすめですよ



Sinthiou Maleme
JOCV262 Tomoko TAGA
✉ tagatomoko@gmail.com
Quier Conte
707112366 (Wolf, Pulaar, Francais)



シンチューマレムではセネ
布マスクも購入できます。

VILLAGE ARTISANAL DE SAINT-LOUIS

徹底攻略ガイド

The map displays various artisan stalls, each with a number, a category (e.g., Sculpteur, Couturier, Bijoutier), a name, and a phone number. Some stalls also include small images of their work.

Stalls and Details:

- No.1:** COUTURIERE Yatou Wade, 77 793 60 86
- No.2:** BIJOUTIER Abdoulaye Dia, 77 965 42 48
- No.3:** BIJOUTIER Ndjaga Gaucye, 77 214 08 50
- No.4:** BIJOUTIER Mayacine Gaucye, 77 203 27 69
- No.5:** BIJOUTIER Thiam Thiam, 77 207 37 94
- No.6:** BIJOUTIER André Fall, 77 935 53 16
- No.7:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.8:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.9:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.10:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.11:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.12:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.13:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.14:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.15:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.16:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.17:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.18:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.19:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.20:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.21:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.22:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.23:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.24:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.25:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.26:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.27:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.28a:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.28b:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.29:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.30:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.31:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.32:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58
- No.33:** BIJOUTIER Mameadou Diarra, 77 557 37 58

Other Information:

- WC:** Located near No.33.
- Chambre de Métiers Saint-Louis:** Located near No.33.
- Village Artisanal:** Located near No.33.
- Facebook: Saint-Louis Senegal**
- Website: <http://villageartisanal.sn>**
- YouTube: www.youtube.com/watch?v=UjvYUJp7fLkM**

Hamac NIANING

ソマカセヨ **コ**ンガデフチ **コ**テキトッテ **ロ**コチキキッ **ヲ**チャウッテソト **コ**トチキチテ
メテコキ **テ**スツパヤントオーパレヨ **ッ**テクヂデトテルン **ジ**ョンドパピエイーノ **ウ**デ
 キッチョ **ブ**ゲデニクルチ **シ**アントポンキ **ゲ**デデデデデ！ **ウ**マソンガニトヨシタ。ソ
 ンガパチチキトテキ **ニ**ヤニン・ **ハ**ンモックテトキテクククルッデソトク **コ**キンア
 ガルデスベンチョンキン **ガ**ンデキ **ト**テルンゴンチンポポ **ポ**ピッヨイイクデナン **チ**ョ
 ンルイヨイ **良**イトト一日 **ル**ットと **ヲ**♡

Hamac NIANING 10,000FCF-15,000FCF

☎M Thiawo 775081188, 長原大悟 776217647

Savon de Sakal

Sakalの女性グループが作る手作り
 せっけんです。パーム油とシアバター
 からなるシンプルなせっけんで、シア
 バターたっぷりのしっとりとした使い
 心地は地元の女性からも好評です。

まだまだクオリティに課題があり、現
 在は村内の販売が中心です。これから
 品質向上に取り組んでいきます。

Lougaでも原田隊員が女性グループと
 せっけん販売を行っており、協力して
 商品開発に取り組んでいます。



Centre Social à Sakal
 77-716-34-94 (wolof, pulaar, francais)



加工食品や染物の製造販売もしています。



編集後記

ご愛読ありがとうございました。
編集委員一同、心から感謝申し上げます。



林 隆之介 (27-3) : 編集長

記事作成に協力して頂いた隊員やJICAの皆さんはもちろんの事、今までの機関誌『BAOBAB』に関わってこられた全ての方へお礼をお伝えしたい。本誌はその積み重ねの結果です。そしてなにより、編集委員会の皆さんに多大な感謝を。この少ない人数で完成させることができたのは、ひとえに副編集長&編集委員が随所で頑張ってくれたおかげです。本当にありがとうございました！

それでは皆さん、次の『BAOBAB』もお楽しみに！

木内 祥子 (27-1) : 副編集長

誰かにとってはセネガル入門書、誰かにとっては日ごろ役立つ生活情報誌、はたまた誰かにとっては思い出のアルバムのような、このBAOBABを読みながらセネガルを想い、くすっとほっこりしてくれる人が一人でも多くいてくれたらうれしいです♡編集長はじめ、委員にも恵まれ楽しく編集ができました。また、制作に関わってくれたみなさん、ありがとうございました！！

國吉 耕介 (27-2) : 電子版担当

記事提出期限はほぼ無視、マイペースにやっていました。だってセネガルだもの。いいよね。暖かく見守ってくれた編集長、副編集長ありがとう。そして本当におつかれさま。

伊東 沙保 (27-1) : 冊子印刷・会計担当

セネガルはもちろん好きですが、すっかりカミーノ(スペイン巡礼)にはまってしまいました。カミーノが恋しい！！日本に帰国後は、熊野古道を歩きたいと思っています。12月・1月の涼しい時期ならセネガル国内も歩き旅できる！？セネガル国内のお勧めのカミーノ(道)があれば教えてください！林編集長、木内副編集長はじめ、編集委員の皆さん、お疲れさまでした。協力してくださった皆さん、ありがとうございました。

加藤 亜美 (27-1) : 海外・冊子発送担当

今回初めて「バオバブ」の制作に関わり、情報誌を作るおもしろさ・難しさを感じ、また、新しい経験ができました。

山本 美未 (27-1) : 編集委員

今回、機関誌BAOBABの編集に携わらせていただき、言葉の感覚とか、レイアウトのセンスとか、パソコンの技術とか、なんかそういうのをもっている方々がカッコよくてうらやましくなりました。


たくさんの方にご協力いただき、本当にありがとうございました。

西村 綾介 (27-1) : 編集委員

たくさんの方にご協力いただき、記事を作成することができました。セネガルに来て嫌なこともたくさんありますが、完成したBAOBABを手に取りセネガルの良さもたくさん感じています。ありがとうございました。

細矢 香織 (27-2) : 編集委員

編集なんて、初めての経験でしたが、普段なら知りえないセネガルのことや協力してくださる方たちのことなど色々知ることができて、とても良い経験でした！またバオバブ委員で集まって考えたり、話し合ったり、普段とは違う活動も楽しかったです。どうもありがとうございました！



おまけ

言葉がわかれば、
みんな友だち。

- ①セネ語で“遊ぼう”!
- ②ウオロフ語クイズ
- ③アラビア語入門

ちょっとひといき！



セネ語であそぼ！



みなさんは、自分の普段話す言語は話せても、いきなり異なる民族の言葉で話しかけられて「??？」となることはありませんか？セネガルはウォロフ、セレール、プラール、マンディンカ、、、たくさんの民族によって成り立っています。そこで、今回は、3つの民族の言葉を少しずつ…。

ウォロフ語

- ・ Rafet na (ラフェットナ) ! 「きれいね！」
- ・ Neex na (ネフナ) ! 「おいしい！」
- ・ Baax na (バーフナ) ! 「いいね！」
- ・ Namoon naa la (ナーモンナーラ) ! 「(久しぶりにあった人に) あなたに会えなくて寂しかったわ〜!!」
- Maa la law (マーララオ) ! 「何言ってるのよ！私のほうが寂しかったわよ!!!」

「あなたを愛してる」と告白するときは
「Nob naa la♡ (ノブ ナー ラ)」
と伝えましょう。

「あなたを愛してる」と告白するときは
「Mi bugaam wo♡ (ミ フガーム ヲ)」
と伝えましょう。

セレール語

- ・ A mosa (ア モサ) ! 「きれい！」
- ・ A fela (ア フェラ) ! 「おいしい！」
- ・ A fela lool (ア フェラ ロール) ! 「めっちゃおいしい！」
- ・ A faha (ア ファハ) ! 「いいね！」

プラール語

- ・ No yody (ノ ヨーティ) 「きれい！」
- ・ No wely (ノ ウェリ) 「おいしい！」
- ・ MoJJo (モッジョ) 「優しい！」
- ・ Ono Jogi (オノ ジョギ) 「あったまいい!!!」
- ・ Neddo (ネッド) 「いいヒト〜！」

プラールだけ「ちょっと悪い言葉」紹介

みんな大好き「サイサイ！」は「Karabante(カラバンテ)」

「フス」は「Kaanii(カーニー)」

うるさい失礼な人に出会ったら…

Deju/Fank「黙れ！」と言ってさようならしましょう！

注) それぞれ方言があるようなので、言い方が異なることがあります。

(27-1 山本)



みなさん、ウォロフ語を話せますか？

2年目の隊員であれば日常会話には困らないレベル、赴任したての隊員であれば挨拶がやっと、というレベルではないでしょうか。本ページでは、ウォロフ語のクイズを用意しています。皆さんは何問正解できますか？是非お暇な時間にチャレンジしてみてください！

1. Niveau Élémentaire

1 "夜中"を表すのはどれ？

- a) ngoon si
- b) guddi si
- c) bëccëg bi

2 "How did you spend your night?"を表すのはどれ？

- a) Naka nga yendoo?
- b) Nanga nelaw?
- c) Noo fanaane?

3 "Jamm rekk"で返せないのはどれ？

- a) Nanga def?
- b) Wacc nga?
- c) Naka xale y?

4 Lan nga?の質問の答えとして適切でないのはどれ？

- a) 30 at laa
- b) Japone laa
- c) Feccat laa

5 間違っているのはどれ？

- a) Fan ngeen juddoo?
- b) damay magge Osaka.
- c) Naka la tudd?

6 ~の下に、を表すのはどれ？

- a) ci suufu
- b) ci kaw
- c) ci biir

2. Niveau Moyen

1 Verbe d'étatではないのはどれ？

- a) Mar
- b) Soxla
- c) Xëy

2 "右側に"はどれ？

- a) ci cainmoonu
- b) ci booru
- c) ci ndeyjooru

3 "昨夜"はどれ？

- a) Sàng
- b) Keroog
- c) Biig

4 "金曜日"はどれ？

- a) Ajjuma
- b) Alxames
- c) Allarba

5 野菜ではないのはどれ？

- a) Soble si
- b) Kaani gi
- c) Reen yi

6 "雨季"はどれ？

- a) Nawet
- b) Noor
- c) Daaw

3. Niveau Supérieur

1 Avion moo () gaaw oto. カッコの中に入るのはどれ？

- a) épp
- b) gën
- c) daq

2 "知っているふりをする"はどれ？

- a) xam
- b) xam xam
- c) xam xamul

3 正しいのはどれ？

- a) Du sopp ataaya.
- b) Duna lekk yapp mbaam.
- c) Duma bind leetal.

4 間違っているのはどれ？

- a) Waxul!
- b) Demal toog!
- c) Indi!

5 "もう一度言ってください"はどれ？

- a) Waxatante
- b) Waxsi
- c) Waxataal

6 間違っているのはどれ？

- a) Maam-am moo ma ko wax.
- b) Gis naa fa ko.
- c) Doo ma ko may?

Réponse

1-1) b : aは午後、cは昼。

1-2) c : aはHow did you spend your day?, bはDid you sleep well? Naka nga, Nanga, Nooはどれも同じ。

1-3) b : Wacc nga?/仕事終わったの?の返答としてはWacc naなど。

1-4) a : Lan nga? に対しては、職業、国籍、民族、性別を答える。

1-5) b : maggeはVerbe Présentationのため、damayを使った形で文を作れない。

1-6) a : bは~の上に、cは~の中に。

2-1) c : Verbe d'étatは行動を伴わない述語を指す。 aはavoir soi, bはavoir besoin de, cはaller au travail。

2-2) c : aは~の左に、bは~の周りに。

2-3) c : aはil y a un moment, bはl'autre jour。

2-4) a : bは木曜日、cは水曜日。

2-5) c : aは玉ねぎ、bはピーマン、cは根っこ。

2-6) a : bは乾季、cは昨年。

3-1) b : 名詞の比較はépp, Verbes d'étatの比較は, gën, Verb d'actionの比較はdaqを使う。

3-2) c : aは知る、bは知識。

3-3) b : dumaは名詞、職業、国籍、民族、性別の否定、あるいは、~は禁止されている(never)の意で使う。

3-4) a : 子音で終わる動詞の命令形は語尾にaをつける。 bはVa l'asseoir, cはDonne。

3-5) c : 動詞+aatはencore、動詞+alはTo do something for someone、waxataalで parle encoreの意になる。

3-6) b : 同じ文の中にkoとfaがあるときは、常にko faの語順となる。



اللغة العربية
Arabe



アラビア語

意味	発音	アラビア語(左←右)
こんにちは。(あなたに平安がありますように。)	アッサラーム マライクン	لَسْلَامٌ عَلَيْكُمْ.
☺こんにちは。(あなたの方にこそ平安がありますように。)	マレイクン サラーム	وَعَلَيْكُمْ السَّلَامُ.
元気ですか?	ケイフ ハリック	كيف حالك؟
よい1日を。	ヨウム ジェミン	يوم جميل
ありがとう。	シュ克蘭	شكر.
ごめんなさい。	アナ アチェイヨツ	انا اعتذر.
気にしないで。	ラ アリーチャ	لا عليك.
わかりました。	ハサナン	حسنا.
さようなら。	マ アッサラーマ	مع السلامة.
またあとで。	エイダン フィヘ ックティ ハティ	أيضاً في وقت لاحق.

日本語、英語、フランス語、そしてウオロフ、ブラール、セレールと、私たち隊員はもはや何語をしゃべっているのか自分でもわからなくなるほど、脳内で多言語が混在している。そこに追い打ちをかけるかのようなこの特集。そうだ、アラビア語を話そう。

イスラム教徒が九割以上を占めるこの国では、アラビア語は生活の中にとけこんでいる。私たちが毎日必ず交わす挨拶も、実はアラビア語。せっかくセネガルにいるのなら、簡単なセリフを覚えて、セネガル人ばりに「アラビア語わかるんだよね!」と胸を張ってみよう。

アラビア語指導 ● Sidī Dikoo (ゴサス在住 モーリタニア人)
参考文献 □ 「世界を変えた十冊の本」(文芸春秋 池上彰)
□ <http://arabyadodo.jp/> <http://gjeta.asia/quran/> <http://www.coelang.tufs.ac.jp/m/ar/>

解説	発音	アラビア語
お陰様で(神様に感謝します。)	アラハンブリラー	الحمد لله.
きつとね(神様がご望みであれば。)	インシャアッラー	إن شاء الله.
すごい!(神様が望まれたこと。)	マンシャアッラー	مَا شَاءَ اللَّهُ.
いただきます。(何か物事を始める時)	ピシミツラーイ	بِاسْمِ اللَّهِ.
アッラーの他に神はなし。ムハンマドはその使徒である。	ライラーハ イツラツラー、ムハンマド ラスールツラー	لا إله إلا الله محمد رسول الله
慈悲あまねく慈愛深きアッラーの御名において 万有の主、アッラーにこそすべての称讃あれ 慈悲あまねく慈愛深き御方 最後の審判の日の主宰者 わたしたちはあなたにのみ頼め仕え あなたにのみ御助け請い願う わたしたちを正しい道に導きたまえ あなたが御恵みを下された人々の道に あなたの怒りを受けし者 また踏み迷える人々の道ではなく	ピスミツラーヒル ラハマーニル ラヒーム アルハムドゥ リツラーヒ ラツビル アーラミー アツラハマーニル ラヒーム マーリキ ヤウミッディーン イヤヤーカ ナアブドゥウ イイヤヤーカ ナスタイン イヒディナツスィラータル ムスタキーム スィラータツラズィーナ アンアムタ アライヒム ガイル マグドゥービ アライヒム ワラツダッーツリーン アーミン	بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ هُدًى صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ع

アラビア語と「コーラン」はきつてもきれない関係。そもそも、「コーラン」とは、「声に出して読むべきもの」という意味で、神に選ばれた言葉「アラビア語」以外の言葉に訳すことはできないらしい。そんな「コーラン」の一部と、隊員にはお馴染みのセリフを紹介。イスラムの言葉の中に、私たちが感じる「セネガルらしさ」が垣間見えるはず。イスラムの世界に尊敬の念を込めつつ、これらを諳んじられたら、セネガルのムスリムに聞いてもらおう。きつと大喜びしてくれる...!かどろかはインシャアッラー!

もっとセネガルをかたろう。

—どこにいても。

セネガル図鑑

<http://senegalencyclopedi.wixsite.com/senegalinfo>



セネガルの基本を知るなら、まずはここから！
セネガルの生活や文化がわかりやすくまとめられています。
ただ、“基本”とあなどるなかれ。そこは元セネガル協力隊員が作成したHP。
セネガル人とともに住んでいた人間だからこそ手にはいる資料や視点は
まさにHP版『BAOBAB』。ぜひ本誌と合わせてチェックしてね。

BAOBAB は

電子版でも！



電子書籍の配信サイト「パブー」で62号（2013）以降のBAOBABを
ぜんぶ無料ダウンロードすることができちゃう！



<http://p.booklog.jp/users/senegal>

パブー
Puboo
eBook PUBLISHING PLATFORM by ブックログ

BAOBAB第65号

<http://p.booklog.jp/book/110902>

著者：バオバブ編集委員会

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/senegal/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/110902>

電子書籍プラットフォーム：パプー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社トゥ・ディファクト