

セネガル 青年海外協力隊 隊員機関紙 バオバブ

BAOBAB



Vol.62
2013.12

PART1 セネガル隊員情報

PART2 セネガルの歩き方 セネガル情報

この本を手にとった皆様、セネガルは好きですか？

セネガル人も自負する「テランガ（おもてなし）の国」では、食事時間も時間もお金も皆で分かち合います。

その人間関係の濃さは時として面倒で、アタイヤのように甘い。人懐っこい、優しい、愉快、とりあえず踊りだす、そんなセネガルを彩るのは多様な民族。

隊員機関紙 BAOBAB は、

痛い日差し、セネガル人からの「Déguloo Dara（何もわかってない!）」という言葉、油っこいチェブジェンに辟易しても、結局セネガルに心惹かれている隊員達による機関誌です。

生きたセネガル情報、生の隊員の声をお伝えします。

そして、

セネガルのことをもっと好きになってもらえたら。

それでは、お楽しみください。





今号の BAOBAB 表紙



トウジンビエの収穫作業
撮影 荒平愛佳



セネガル共和国
首都:ダカール
面積:196,190 km²
人口:1,310 万人(2012 年,UNFPA)
首都:ダカール
民族グループ:ウォルフ 44%、ブル 23%、
セレール 15%他
言語:公用語はフランス語、主要言語はウォルフ語
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、棉花)、漁業(まぐろ、
かつお、えび、たこ)
気候:熱帯乾燥気候、雨季(6 月~10 月)と乾季を
有する。
国花:バオバブ

3 隊員アンケート

PART1 セネガル隊員情報

- 6 全隊員自己紹介
- 13 セネガル日記
セネガル 0 年日記/1 年日記/2 年日記/3 年日記
- 17 隊員のとある一日
村落隊員/教育隊員/医療隊員/野菜隊員の一日
- 19 活動紹介
- 21 セネガル市場調査団 BAOBAB 特別企画
「あなたの財布を見せてください」
- 23 隊員の知恵大特集
 - ・THE フライパン料理
 - ・自宅のできるセネガル料理
 - ・料理小ネタ集/セネ人受けのいい日本食ランキング
 - ・生活の知恵 (携帯情報/暑さ対策)
- 29 隊員の本棚
- 30 チェブより男子 セネガル隊員イケメンコンテスト

PART2 セネガルの歩き方 セネガル情報

- 33 魅力あふれる任地紹介 (隊員全任地紹介!)
- 58 魅力あふれる民族紹介
- 61 セネガルファッション事情
服装編/髪型編
- 64 セネガル布特集
- 65 PICK UP 任国内旅行
- 67 PICK UP 任国外旅行

- 69 セネガルのイスラム教
- 70 編集後記

アンケート

好きなセネガル料理

- 1位 チェブジェン
- 2位 ヤッサブレ・スープカンジャ
- 3位 チュー

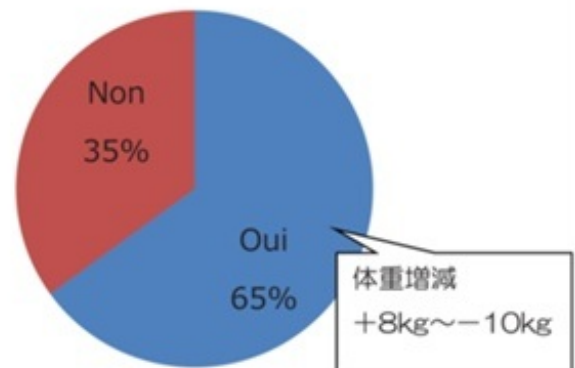
10年後何をしていますか？

- 1位 お母さん・幸せなパパ
- 2位 海外で仕事

セネガルのこれだけは許せないこと

何もかもインシャーラー（神のみぞ知る）
「ブスー」と人と呼ぶ
ハエと蚊とねずみ
おじいちゃんからの求婚
ロバの鳴き声があげつない
ゴミのポイ捨て

体重の変化はありましたか？



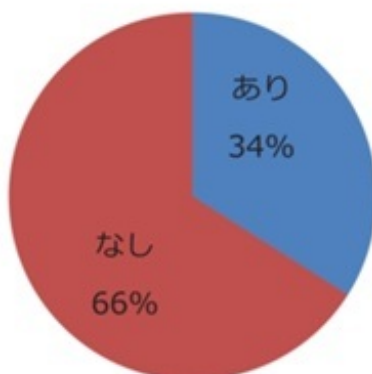
帰国後、一番始めに食べたいもの

- 1位 ラーメン
- 2位 寿司・卵かけご飯
- 3位 うどん・海鮮丼

あり派の理由

- ・そこに綺麗なセネガル人女性がいるから。
- ・スタイル良くて優しくて面白くてちょっと不器用でイケメン。自分のタイプにぴったりだから。
- ・イケメンでリズムカルな遺伝子を後世に残したいから。
- ・愛情表現がうまいし、前向きなので一緒にいて楽しい。ただしポリガミだけは断固拒否。

セネガル人との結婚は？



なし派の理由

- ・漬け物とみそ汁が作れない。
- ・価値観が違いすぎる気がします・・・
- ・苦労が愛を超えてしまいそうだから。
- ・セネガルで生きていけない。

隊員ア

セネガル隊員の 喜怒哀楽

喜

- ・体調崩して家で引きこもっているとき、持ってくれたご飯。脂っこくて食べきれんけど、嬉しかった。
- ・ケンカして後で仲直り、雨降って地固まるを地で行く。
- ・家の周りの子供たちが私の名前を呼んで駆け寄ってきてくれること。たまらん。
- ・家族同等に扱ってくれ、いつもポジティブに考えさせてくれるセネガル人。
- ・突然のお宅訪問でも、美味しいご飯を用意してくれる。
- ・村の赤ちゃんに自分の名前がついたこと。
- ・ダカールで生魚と豚肉を食べるとき。
- ・子供たちが手を振ってくれたり、握手を求められたりしてアイドル気分になれること。

怒

- ・何度直しても何度直しても自宅の鍵と電気系統の不具合が解決されないこと。
- ・約束を守らないセネ人。口ばかりな態度にうんざり。あと、人のせいにするところ。
- ・小馬鹿にして絡んでくる中高生はイヤ。いらっとする。
- ・だから、シノアじゃないってば！
- ・買い物時の知らないオッチャンの横入り、仲介からのなんかちょうだい。
- ・しつこい「くれくれ」攻撃
- ・You, Jigen wara goor? (あなたって女なの？男なの？) の問いかけ
- ・外国人価格！
- ・「ヘイ、チュバップ、カドー」(へい外国人、何かくれ)

哀

- ・へこんで家に帰る途中、砂道でこけて笑われた時・・・どうしようもなく悲しくなった。
- ・ウォルフ語ができないのにウォルフ語でからかわれる。若干傷つく。
- ・高熱が出てどうしようもなかったとき。
- ・友達だと思ってたけど、付き合いただけだった。
- ・金やチャンスの大小など、村人と自分の決定的な格差に気付かされた時。
- ・言葉が出来ず、活動村の人に「何もできない」と言われた時。
- ・子供が鞭で叩かれるのを見ること。
- ・「ブスー」って呼ぶのはやめて。
- ・タリベちゃんが、集めた食料を落としてぶちまけてしまって大泣きしているのを見る時。

楽

- ・感情を表に出して思ったことを言える環境。
- ・セネガル人を爆笑させることが出来たとき。
- ・セネ人とのサイサイトーク(猿談)
- ・子供たちが素直で無邪気がかわいい！彼らと遊ぶのが一番の癒し♪
- ・困った時は誰かが必ず助けてくれる。みんながスーパーマン。
- ・ちょっとした冗談とか言っておばちゃんを笑わせること。おばちゃんあの豪快で楽しい笑い方が好き
- ・音楽がなったら、何でも踊る。楽しい。
- ・日本のお菓子を夜な夜な食べること。
- ・子供たちとの日常的な戯れと行き違う村人との挨拶。



PART1 隊員情報

延べセネガル隊員数950名。
1000人突破間近の2013年の今、
この国で生きる隊員達を紹介します。



隊員

紹介


	24-9	花田早樹
	セネガル名	センセイ
	活動任地	ダカール
出身地	秋田県	
配属職種	柔道	
前職	会社員	
セネガルで一番楽しめたこと	柔道	

	23-1	山田 直之
	セネガル名	Mohamed NAO Barry
	活動任地	シンチューマレム
出身地	沖縄県	
配属職種	村落開発普及員	
前職	専門商社	
セネガルで一番自由なこと	訪問先(村)での昼寝	

	23-2	古村 恵
	セネガル名	Ndeye mariene Dia
	活動任地	リングール
出身地	長崎県五島列島	
配属職種	看護師	
前職	病院で看護師さんしていました。	
セネガルで一番好きなこと	大きな木の下でごろりんば。	

	23-2	肥田 優子
	セネガル名	YUKO HIDA
	活動任地	Niuro du RIP
出身地	神奈川県相模原市	
配属職種	植林	
前職	大学生	
セネガルで一番ノスなこと	値段を気にせずに歯磨き粉を買うこと	


	23-2	澤田 霞
	セネガル名	Saynabou Diop
	活動任地	チャメヌ
出身地	滋賀県	
配属職種	村落開発普及員	
前職	大学生	
セネガルで一番うるさい	ホロホロ鳥の鳴き声(日没前)	

	23-2	猿渡 真由美
	セネガル名	Ndaye khady marie Mbaye
	活動任地	Mbacké
出身地	熊本県	
配属職種	エイズ対策	
前職	養護教諭	
セネガルで一番ストレス発散なこと	シーブラでぶらぶら	


とっておきの一言 その他

Dengガ! (わかったか!)

セネ人は何の感情も込めず、普通に言っていますが、私はちょっと「ムッ!」としたときに感情をこめて「デンガ!!」と言っていました。ちょっとスッキリします。(23-2 猿渡真由美)


	23-2	矢野 琴美
	セネガル名	Anna MBENGUE
	活動任地	ティエス
出身地	京都府	
配属職種	教員養成センター理数科教師	
前職	学生	
セネガルで一番うらやましいこと	みんな私よりもポジティブ!!笑	

	23-2	西岡 有咲
	セネガル名	Caroline MANE
	活動任地	Thiès
出身地	京都府	
配属職種	小学校教諭	
前職	学生	
セネガルで一番うまいもの	マンゴー	

	23-2	依田真由美
	セネガル名	Aissatou Sow
	活動任地	リングール
出身地	千葉県	
配属職種	視聴覚教育	
前職	大学休学中	
セネガルで一番上達したこと	蚊の暗殺、砂道でのバイク運転	

	23-3	藤本 めぐみ
	セネガル名	Awa SOW
	活動任地	Dahra Djolof
出身地	福井県	
配属職種	村落開発普及員	
前職	大学院生	
セネガルで一番好きなこと	アタイヤを飲みながらセネ人と談話	

	23-3	岡村 晴奈
	セネガル名	Néné Tamba
	活動任地	クンベントゥーム
出身地	岡山県	
配属職種	村落開発普及員	
前職	生命保険の営業	
セネガルで一番ハマっていること	お菓子作り（猛烈に食べたすぎて）	

	23-3	たにがわみさと
	セネガル名	まむ・じゃーら
	活動任地	ンプール市及びその近郊の漁村
出身地	福岡県	
配属職種	村落開発普及員	
前職	非公開	
セネガルで一番困っていること	タリバンと間違えられること	

	23-4	品沢 有希
	セネガル名	Cécile Mané
	活動任地	ティエス州チャージャイ市
出身地	長野県	
配属職種	看護師	
前職	看護師	
セネガルで一番好きなこと	どこでもご飯をもらえて昼寝させてくれる	

	23-4	古根川 浩之
	セネガル名	Ousmane Kah
	活動任地	ソコン
出身地	和歌山県	
配属職種	村落開発普及員	
前職	NEET	
セネガルで一番素敵なこと	テランガ(おもてなし)の精神	


とっておきの一言 その他

Sama bir dafa metti. Xar mi moo ma dann! (お腹痛い。羊にやられた！)

一タバスキとかのお祭りの後、こうやっていうと笑いながら納得してくれます。(23-4 岩瀬次郎)

	23-4	飛井 直人
	セネガル名	Mamadou Niang
	活動任地	メディナサバ
出身地	東京都	
配属職種	野菜栽培	
前職	花の種苗の営業	
セネガルで一番好きなこと	笑いの沸点が低い	

	23-4	岩瀬 次郎
	セネガル名	Seyni TAMBA
	活動任地	コキ
出身地	愛知県豊田市	
配属職種	村落開発普及員	
前職	会計事務所	
セネガルで一番得意なこと	鶏や魚を捌くこと	

	24-1	田中 昌
	セネガル名	Seydou Sy
	活動任地	Linguere!
出身地	千葉県	
配属職種	村落開発普及員	
前職	水道メーカーから現職	
セネガルで一番好きなこと	子どもが泣くまでほっぺたを触り、抱き上げ、愛でる	

	24-1	新江 涼加 しんえ ずずか
	セネガル名	Suzanne SECK
	活動任地	Fatick
出身地	和歌山県和歌山市	
配属職種	小学校教諭	
前職	小学校教諭	
セネガルで一番スキなもの	☆ロバ☆	

	24-1	荒平愛佳
	セネガル名	Nafi Ndiaye
	活動任地	メディナサバ
出身地	長崎県	
配属職種	村落開発普及員	
前職	ITコンサルティング会社	
セネガル人の好きなところ	会話の中で使う擬態語（イーライライ、チュン等）とお祈りしている姿	

	24-1	堀内 悠里
	セネガル名	Odile Siga Mané
	活動任地	ルーガ
出身地	愛知県	
配属職種	小学校教諭	
前職	小学校教諭	
セネガルで一番癒されること	隣の家のチビちゃんが毎日遊びに来てくれること	

	24-1	渡邊 優美子
	セネガル名	Maty TAMBA
	活動任地	カフリン
出身地	鳥取県	
配属職種	小学校教諭	
前職	小学校教諭	
セネガルで一番好きな言葉	Mbokk（いっしょ、家族）	

	24-1	岡村 匠
	セネガル名	Madior Diouf (マジョール・ジユフ)
	活動任地	フィムラ
出身地	大阪府	
配属職種	青少年活動	
前職	介護士	
セネガルで一番至福なこと	ドラム缶風呂に入りながら見る星空 (流れ星が見れたら最高)	

とっておきの一言 その他

『ウォールガレ』スラング的なのか知らない人もいるが外では断食しているけど家では飲み食いしている的な意。『断食しているか?』に対して答える。本当の事だし笑ってもらえる。(23-4 古根川浩之)

	24-2	金田 香織
	セネガル名	Ephigénie
	活動任地	Thies
出身地	秋田県	
配属職種	看護師	
前職	看護師	
セネガルで一番好きなこと	青空の下でする洗濯	

	24-2	小浦 華子
	セネガル名	Marieme Kane
	活動任地	Tambacounda
出身地	福岡県	
配属職種	看護師	
前職	看護師	
セネガルで一番辛いこと	暑いことです	


	24-2	若穂井 潤
	セネガル名	Omar Gory
	活動任地	マレムニャーニ
出身地	神奈川県横浜市	
配属職種	村落開発普及員	
前職	銀行員	
セネガルで一番衝撃的なこと	女性が上半身を隠さないこと	

	24-2	森島亜也子
	セネガル名	ママ コリー(ジョラ族)
	活動任地	タンバクンダ
出身地	奈良県	
配属職種	視聴覚教育	
前職	大学院生	
セネガルで一番衝撃的なこと	初めて聞いた、家の裏のモスクからの祈りの声の大きさ	

	24-2	沼川 広太
	セネガル名	Albert Seck
	活動任地	ダカール
出身地	愛媛県松山市	
配属職種	PCインストラクター	
前職	システムエンジニア	
セネガルで一番好きな風景	海に沈む夕焼け・大地に沈む夕焼け	

	24-2	佐藤 夕起
	セネガル名	Aissatou Diallo
	活動任地	こちゃり
出身地	新潟県	
配属職種	看護師	
前職	看護師	
セネガルで一番東住む	こちゃり女。	

	24-2	荒金里英
	セネガル名	Binta Barry
	活動任地	Sinthiou Malème
出身地	滋賀県	
配属職種	看護師	
前職	看護師	
セネガルで一番幸せなとき	生後すぐの赤ちゃんを抱くとき	

	24-2	金川菜穂子
	セネガル名	Marie Ba
	活動任地	ファティック
出身地	神奈川県座間市	
配属職種	体育	
前職	大学生	
セネガルで一番嫌なこと	蚊が多い！容赦なく刺してくるところ	

とっておきの一言 その他

マン、レギブレモンセネガラー！（私、今本当にセネガル人！）

何か忘れてしまったり、遅刻したり、先延ばしにしていること（そんなに大事じゃなければ大丈夫）なんかに使えばなぜか大爆笑。


（23-4 品沢有希）

	24-3	深瀬 真知子
	セネガル名	Ndèye Cissé Mbaye
	活動任地	カフリン州カフリン県
出身地	東京都	
配属職種	村落開発普及員	
前職	大学職員	
セネガルで一番好きなこと	ご飯が美味しいこと	

	24-3	奥川 あかり
	セネガル名	Salimata NIANG
	活動任地	Nioro
出身地	兵庫県	
配属職種	青少年活動	
前職	ニート	
セネガルで一番好きな飲み物	アタイヤ	


	24-3	高島 奈央香
	セネガル名	Fatou Seck
	活動任地	Fatick
出身地	兵庫県	
配属職種	幼児教育	
前職	幼稚園教諭	
セネガルで一番ノースなこと	シーブラザでアイスを食べる	

	24-3	和田沙弥香
	セネガル名	Astou Bi
	活動任地	カオラック
出身地	愛媛県	
配属職種	幼児教育	
前職	保育士	
セネガルで一番したいこと	セネ食を作れるようになる!!	

	24-3	結城 清也
	セネガル名	ムッサ・サンブー
	活動任地	ミシラ
出身地	東京都	
配属職種	野菜栽培	
前職	学生	
セネガルで一番良いこと	人情と自然がいっぱいなこと	

	24-9	伊藤 美幸
	セネガル名	Arame Diouf
	活動任地	ルーガ市
出身地	茨城県	
配属職種	コミュニティ開発	
前職	22-3セネガルの村落隊員	
セネガルで一番好きなこと	友人たちと木陰でおしゃべり・昼寝	

	25-1	長尾真由美
	セネガル名	Fatou Diop
	活動任地	フィムラ
出身地	山口県	
配属職種	小学校教諭	
前職	大学生	
セネガルで一番驚いたこと	歩いてたら羊に突進されたこと(角あり)	

	25-1	石黒里佳
	セネガル名	Léna Seck
	活動任地	ケベメール
出身地	東京都	
配属職種	数学教育	
前職	新卒	
セネガルで一番可愛いこと	砂に埋もれるヤギ	

とっておきの一言 その他

ヨウ、サマハリットンガ！（あなた、私の友達でしょ！）などに値切るときに、少し安めの価格を伝えて、「それじゃ安すぎる！」と反撃されたときに言う意外といける。お前セネガル人だなー、って笑ってくれる人もいるが、全く相手にしてもらえない場合もあるので、相手を見て言うのがベスト。(23-4 品沢有希)

	25-1	前田 智子
	セネガル名	Coumba Tamba
	活動任地	ダカール
出身地	福岡県（生まれは熊本県）	
配属職種	日本語教師	
前職	NPO事務兼日本語指導員（小、中学校）	
セネガルで一番大変なこと	言葉。人によって聞きづらい。頑張ろう。	

	25-1	長谷部 麻梨絵
	セネガル名	Awa MBAYE
	活動任地	Rufisque
出身地	米所 新潟県	
配属職種	看護師	
前職	看護師	
セネガルで一番行きたい所	タンバクンダ	


	25-1	椋野 美和
	セネガル名	Arame Mbengue
	活動任地	リングール
出身地	奈良県天理市	
配属職種	小学校教諭	
前職	神戸市で小学校の先生です	
セネガルで一番感動したこと	家の屋上で天の川と流れ星が見放題！	

	25-1	兒玉 重嘉 （こだましげよし）
	セネガル名	Malick Tine
	活動任地	Kaolack
出身地	北海道札幌市	
配属職種	小学校教諭	
前職	札幌市内小学校教諭	
セネガルで一番日本と変わらないこと	子どもたちの笑顔	

	25-1	梅原 梨
	セネガル名	Adama Barry
	活動任地	ティバワンヌ
出身地	京都府	
配属職種	感染症対策	
前職	専門学校（広報）現職参加	
セネガルで一番ステキなこと	みんな優しい	

	25-1	矢野 享菜
	セネガル名	Haby Ba
	活動任地	ジュルベル
出身地	愛知県	
配属職種	体育	
前職	学生	
セネガルで一番の趣味	筋トレ	

	25-1	落合 萌子
	セネガル名	Diouma Sow
	活動任地	タンバクンダ
出身地	東京都	
配属職種	助産師	
前職	大学病院 産科勤務	
セネガルで一番心を奪われたこと	タンバクンダの空が美しかったこと	

	25-1	杉村 由紀
	セネガル名	Aissatou TRAORE
	活動任地	タンバクンダ クサナル
出身地	三重県	
配属職種	看護師	
前職	沖縄県で看護師	
セネガルで一番してみたいこと	同期の任地全部周る	


とっておきの一言 その他


イイもしくはイイヨー（セレール語でOuiの意味）日本語感覚で同じように同じ意味で使えます。（24-1 岡村匠）

	25-1	田島 由加里
	セネガル名	Racky Kah
	活動任地	ケベメール
出身地	愛知県	
配属職種	小学校教諭	
前職	小学校の先生	
セネガルで一番驚いた事	暑くてもニット帽かぶってる！！	

	25-1	石川 洸
	セネガル名	Moussa Diallo
	活動任地	リングール
出身地	新潟県	
配属職種	村落開発普及員	
前職	営業	
セネガルで一番大変なこと	セネ人の顔と名前が一致しない	

	25-1	益田 真理亜
	セネガル名	yandé SECK
	活動任地	ティエス
出身地	岐阜県	
配属職種	行政サービス	
前職	病院職員	
セネガルで一番?なこと	セネガル人の年齢を当てること。みんな若く見える。	

	25-1	平野 亜未
	セネガル名	AMI CAMARA
	活動任地	ゴサス
出身地	宮城県 仙台市	
配属職種	小学校教諭	
前職	小学校教諭	
セネガルで一番関心したこと	挨拶をたくさんすること・信仰心	

	25-1	吉田 泉
	セネガル名	アーダマ・ンジャイ
	活動任地	クンベントゥーム
出身地	兵庫県神戸市	
配属職種	村落開発普及員	
前職	化学メーカーの経理・人事	
セネガルで一番驚いたこと	赤ちゃんみたく小さい子が、ロボットダンスを踊っていたこと	

	25-1	Fujiwara Seitaroh
	セネガル名	Latir Faye
	活動任地	Guinguineo
出身地	Tokushima	
配属職種	Gestion pèdagogique et Administration scolaire	
前職	Cours de maîtrise	
セネガルで一番chaudなこと	Temperature	

セネガル日記



- ◇ セネガルに来たばかりの新隊員の熱意
- ◇ 1年経過した隊員の今までを振り返ってとこれからの一年
- ◇ 2年経過し帰国を控えた隊員の現在の想い
- ◇ 活動を終えて今日日本で活躍している先輩隊員の今の姿

セネガル 0年日記

25-1 野菜栽培
斉藤雄介

野菜栽培隊員の斉藤です。セネガルへきて約2か月、私の現在の主な活動は、空手です(笑)。セネ人はみんな日本人に空手の達人と思っっているらしく、ただ歩いているだけで「おい、カラテやってみろ!」とみんなから言われます。ちょうど小学生の時にずっと習っていたので回し蹴りを見せると、もうセネ人の目は点になり、「も、もっとやってくれないか!」とまるで子どものようになります。ときどき空手ではなく少林拳法の派手な蹴り上げ技をキメると、「おおお俺にもカラテ教えてください!」と、一氣に目がキラキラします!

まともにやれば絶対勝てないようなゴリラみたいなセネ人と試合をさせられる時もあります。が、こちらがビクッと動いただけで「うそぞそー! めん!」と逃げてきます(笑)。また、子どもとのじゃれ合いの時にも空手はすくく食い付きがいいです。子どももやはり色々なタイプの子がいて、教えたことをちゃんと真面目に繰り返す子もいれば、「ヤー! アチャー!」と完全に自己流で突き進む子もいて、そこは日本の子どもとなんか似ているなと思います。しかし、子どもの中には予測不能な宇宙人のような動きをする子もいるので、とにかく教えるのも一苦労です(笑)。

まだここに来てほんのちよっとしか経ってませんが、空手を通じて私は、セネ人の中にもどこか日本人と近いものを感じます。空手とかカンフー

は好きだけど、戦いや争いを避けるすごく平和を重んじる人たちだなぁって思います。子どもたちがケンカを始めるとすぐに近くの大人が止めに入ったり、困ってる人には迷わず手を差し伸べたりと、私たち日本人がセネ人から学べることもたくさんあるなぁって思います!

まだまだ時間はたくさんあるので、セネ人から吸収できるものはどんどん学んでいこうと思います!...あと、野菜の活動も頑張ります(笑)。



見渡す限りのでっかい畑

セネガル 0年日記

25-1 村落開発
石川洸

はじめまして、リングールの石川洸(セネ名: Moussa Diello)です。セネガルに来てから2ヶ月、リングールに来てから1度1カ月が経ちました。まだまだ慣れない環境の中での生活ですが、セネガル人とウォロフ語で話し、セネガル料理を食べ、少しずつセネガルでの暮らしに慣れてきたところでです。

日本を経つ前はセネガルについての情報がほとんどなく、一体どんな所で、何を食べ、どんな所に住むのだろうと楽しみと不安が入り混じっていたのをよく覚えていて、分からないことだらけだった2か月前に比べ、今は段々とセネガルの日常が見えてきて、本当にセネガルにいるんだなあとしみじみと感じています。セネガルに入国してから、ドミニに着くまでの道で何となくアジアっぽい雰囲気や街並みだなと感じていたり、一体何だろうと思っていた「チエブジェン」がとても美味しい料理と分かりハマってみたい、明らかにキヤバオパーの車に乗ってみたい、呪文にしか聞こえなかったセネガルの会話が単語単語で少しずつ拾えるようになってきたりと、割と順調にセネガル色に染まって来ていると感じています。

その一方、メインとなる活動については、上手くいくか今でも不安です。私はリングールの森林局配属なのですが、森林局は今が植林のピークで地元のボランティアや村の女性グループと植林をしています。しかしピークが終われば、後は



今日も植林してまっせ!! あ〜、腰痛っ…(涙)

自分でやれることを探さないとはいけません。リングールには先輩隊員が3人いて、要請内容に拘らず幅広く活動なさっています。ウォロフ語やブル語を使いこなしたり、毎日村に通って映像を上映したり、かまどを作ったり、識字教育をしたり、その姿は本当にカッコイイです。それに比べ何も出来ない自分が情けなくなる時もあります。しかし、そんな時は今は自分なりに出来ることを一杯やっていたら結果はおのずと着いてくるから慌てず着実にステップを踏んでいこうと思うようにしています。

幸いセネガルはご飯がとても美味しいし、人も穏やかでとても親切なので生活する分には全く困りません。こんなに恵まれた環境にあるのを知り難く思いつつ、貴重な2年間を最大限有効活用していきたいと思っています。皆様にはこれから沢山の世話になると思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。

セネガル 2年日記

23-2 エイズ対策
猿渡真由美

2013年8月24日ー帰国まであと30日、1カ月後には日本。きつと日本に帰ったら、食べたいものを一気に食べるから、太ってもいいように今のうちに復せておこう！と決意。
昨日まで生意気だったちびっこたちも、もうすぐ離れるとなるとかわいく見える。不思議。任地を離れるときは、どんな気持ちだろうか。泣くかな？ 笑顔かな？

〔2011年〕

9月27日ーパリ・シャルルドゴール空港ー

いよいよ今日セネガルへ出発。さすがセネガル行！ 黒人さんいっぱい。私、とうとう本当にアフリカへ行くんだ…。

9月28日ーセネガル到着翌日ー

朝からみっちり夕方までオリエンテーション。眠い。つらい。これが、時差ボケか？！ 木にいっぱい鳥がとまっていると思いきや、黒いゴミ袋。あちこちにゴミ散乱。大人の人たちのゴミのポイ捨てもよく見かける。どんな国なんだ？

10月ー語学訓練中ー

フランス語もろくにできないのに、フランス語でウォルフ語を習うなんて高度すぎる。日本に帰りたい…。

でも、みんなが支えてくれるからがんばろう。同期がいてくれて本当に良かった。

〔2012年〕

1月ーお正月ー

海外で過ごす初めてのお正月。あと1回こでお正月を過ごすのか。今年平成何年なんだろう？

3月ー大統領決選投票翌日ー

何事もなく終了。これでやっと腰を据えて活動しなきゃと思える。

4月ー前任地隊員による日本祭り開催ー

久々に同期に再会！やはり、同期がいい！一緒にいるだけで安心できる。お祭、手伝って来てあげよう。前任地隊員とも準備段階から週一ペースで話し合いをし、仲良くなる。何かを一緒に成し遂げることの大切さを改めて実感する。

8月ーオリンピックー

は！今年オリンピックあったの？！知らなかった…。YouTubeで開会式検索！そして、ささやかながら記念にオリンピックスリッパ（非公式）を買ってみる。

9月ー一時帰国ー

日本で美味しいものをたらふく食べる。セネガルに帰ったら「太った」とみんなに指摘される…。やはりそうですか…。

10月ー1年報告会ー

何もしていないのに、1年報告…。あと1年で私に何ができるのか。

〔2013年〕

1月ーマガル・トゥーパーー

セネガル人の友達に連れて行ってもらう。人多い！！！！

さすがグランマガル！ンバケの人口も増えた！

6月ー新たな活動を開始ー

うまくてできるかな。やれるところまでやってみよう。

7月

同期2人が帰国。私も帰国が見え、活動に対して焦りの気持ちが出てくる…。

8月

「最後の国内旅行」を計画し、週末毎にフチ

旅行へ。みんなそれぞれの任地で頑張っているのを目にする。そして、同じセネガルでも場所によって風習や人の雰囲気が違うことを感じる。ンバケは、人が多くてこちゃちゃしているけれど、交通の便はいいし、マルシェもコンバクトにまとまっているな。と、改めて任地の良いところも発見する。「住めば都」まさにそれ！

9月

いよいよ帰国が見えてきた！最後まで楽しまないと！

9月15日

明日タカールへ。任地での最後の休日。お世話になった人にあいさつへ廻る。いろんな人から思いがけないプレゼントをもらい感謝。嬉しい気持ちとびっくりの気持ちが入り交り、思わず泣いてしまう。すると、どんとん人が集まってきて、益々プレゼントが増える。こんなにいらないうだけ…。私、こんなに沢山の人から見守られて任地で過ごしてきたんだな。気付かなかったな。ありがとう。



1年報告会後の写真。大好きな同期と。

2年間、様々な気持ちの変化がありました。セネガル人に対する気持ち、この国の習慣、宗教、行事、全てのことから初めて経験して始めは戸惑うことばかり。そして、セネガル人の優しさに触れ、助けられた部分が多かったのも事実です。ボランティアしたのか、されたのか、分からなくなることもしばしば。

私の力は本当に微力ですが、セネガルの、ンバケの、私と知り合ってくれた全ての人の中に、私は「日本人」として存在していくことになるのかと思うと、嬉しくもあり、これからの人生に対して少しプレッシャーも感じています。

セネガルの現状を知り、そして、外から日本のことでも客観的に知ることができました。

やはり、私は日本人なので日本が好きです。しかし、日本の負の部分も見えた今、帰国後それを忘れずに自分なりの行動を示していきたいと思っています。

〇〇〇は私の高校生の時からの夢でした。その夢の2年間、大変なことに気を取られ過ぎて、自分自身が夢の中にもいることも忘れていたときもありましたが、その大変なことも合わせてとても幸せなひと時でした。

夢を持つこと、それを実現すること、それを応援してくれた家族。そして、その中で出会えた多くの仲間。大切なものを沢山みつけることができた期間だったと思います。

今度は、そのことを日本にいる多くの人たちに伝えていきたいと考えています。

セネガル 3年日記

22-3 エイズ対策
福岡香織

私は2011年1月〜2013年1月、セネガル国内の交通網の中心地である街カオラックで、地方の隊員連絡所とも呼ばれた自稱美人三姉妹が運営する民営スズの「空気読めない姉妹」ではなくKaori Yui Sawakoの頭文字Sの長の女として、数多くの隊員を受け入れて、またエイズ対策隊員（JICA Centre Counsel / pour Adolescents）に活動する傍ら、隊員の身体や恋・性に関する悩みなどにも対応し、裏の健康管理員として2年間を過ごしてきた「かおねえ」です。

帰国後7カ月が経過しました。
帰国時日本は極寒の1月で、私たちの到着に合わせてたかのようにやってきた大寒波の影響により東京は大雪。2年間の活動を終え無事に日本に到着して安堵の胸をなでおろしたのもつかの間、「どうどう帰ってきてしまったんだな」と何気なく上を見上げた時に、高層ビルの隙間から見えた灰色の空は厚い雲雲に覆われ、なぜだか大空に飛び立つ出口を塞がれてしまったような気分が悲しくなったのを思い出します。日本はどこに行っても何でも手に入り、清潔だし、コンビニで買った蒸しパンでさえ「冷蔵庫で冷やすといっそうおいしく召し上がれます」なんて書かれてあって、これまで冷やすとほんとおいしいのだけど、何よりお店の店員は「クソ」がつくほど親切・丁寧。「そんなにしていただかなくて結構です」とこちらが恐縮してしまうほど。さらに電車は時間通り、道が分かんなくとも「Google」ですぐに検索できてしまうし、これほどまでに不便さを感じずに生活できるのは先進国「日本」だからなのでしょう。

がしかし、満たされなさを感ずるのはなぜ？
久しぶりに飲んだラガービールは「うまいっ！」
と思ったものの、灼熱の太陽の下で飲むビールにはかないません。レストランでは店員さんが満面の笑顔で応対し、グラスのビールがなくなりそうになったら透かす「次のお飲み物は何になさいますか？」という気の利きようですが、ポケットに手を入れたまま「ロー プク？（なにがほしいの）」と不機嫌そうに注文を聞きにくるカオラックのレストラン「ブルーバード」の店員（写真）が時折見せる笑顔にはかないません。セネガルでは毎日言わない日はない「アッサラーマレクム ナンガデフ」「タンキフィー」という挨拶も日本です使われることはなく、久しぶりに会う日本の友人に「元気〜！？」と言いながら、つい癖で出してしまおう手をあわてて引っ込めてしまうのもなんだか切なかつたりします。道で人とすれ違ふときも無言、子ども達が駆け寄ってくることは皆無。そして木陰から「お前も飲んでけ！」と甘くてアツアツのアタイアが注がれた小さなグラスを差し出すセネガル人はここにはいないんだなと思うと無性に寂しい気分になるのは、大好きな人と離れ離れになってしまったときの気持ちに似ているかもしれません。幾度となく叩き起こされ「まじムカつくっ！」「と思っていた早朝突撃系大音量アサンでさえも、今では悲しい（よ）うな気がします。

で、社会生活を送る上での「生きづらさ」は多くの女性陣性者が感じていることですが、病気を抱えつつも、なんとか前向きに生きようとする彼女たちの姿に逆に元気をもらいました。陣性者が生きやすい社会をつくるには、まずよく対する社会の偏見を無くすことですが、それはこの国でも同じです。
そして今、私が取り組んでいることはもうひとつあります。帰国後に同期と話をしているうち、これからもセネガルに関わりたいという気持ちと、活動を終えた今だから「そでできること・やるべきことがあるのではないか」という思いに駆られ「Baka Jambaar」という団体を立ち上げました。これはウォロフ語で「頑強な仲間」というような意味です。セネガルには生活をより良くしたい、地域を活性化したいと思っているセネガル人もたくさんいますが、多くの人が貧困や失業、格差社会、性差別など様々な問題で個々のもつ力を発揮できずにいるのが現状です。そこで私たちは、そのような人々をエンパワメントし、またセネガル人と日本人との交流を通じて一人一人の持つ可能性を育み、セネガルと日本の希望ある未来と元氣な社会をつくりたいと考えました。こんなこと出来るのだろうかとも思いましたが、セネガル事務所はじめ、JICA・JICAに相談すると快く協力をいただき、自分たちのやりたいと思うことの後押しをしてもらえるのは本当にありがたいことだと思えました。JICAボランティアの特権かもしれませんね。



セネガルのジャンパっている仲間たち。



同期の仲間たち。リングール森林局の「Jambaar」Tシャツを着て帰国。

い大空に飛び出すための一歩を踏み出すのは自分なのですから。そして世界にある問題というのは目に見える形は違ってもありませんが、お互いの思いやりの行動で解決されるものも多くあります。思いやりの気持ちで人々をつないでいくことが出来たら、この先の自分の人生も豊かになっていくと信じ、仲間とともに、これからも前に向かって歩いていきたいと思っています。

※Tシャツはコチラ。

<http://book-jambaar.org/wordpress/>

隊員のとある一日&活動紹介！

現在 56 人いるセネガル隊員。職種により一日の過ごし方も全然違って来るもの。そこで隊員のある一日を少しのぞいてみよう！

A.M	7:30	起床 鶏への餌やり
	8 時過ぎ	バイクで家を出る 村へ行く途中の朝食屋で朝食
	9 時過ぎ	村到着
		
		上: 女性グループと始めた野菜栽培 右: 養蜂をやっているおじさんと巣箱
		
P.M	12:00	村人宅でのんびり
	14:00	昼食。 昼寝、だらだら
	16:00	涼くなってから活動再開 別の村へ行くことも。
	18:30	活動終了
	19:00	家到着、シャワー
	20:00	夕食 夕食後はネットしたり、準備。
	24:00	就寝

村落隊員の一 日 24-1 荒平愛佳

村での活動であるため、平日、土日関係ない決められたスケジュールもない。そのため、自分で自由に計画を立て自由に活動している。計画を立てても、ここセネガル。計画通りはなかなか進まないんだけど。日々の活動時間もけっこうバラバラであるが、ある一日の活動はこの通り。

朝食はもっぱら村へ行く途中の朝食屋さんでパンとカフェを食べる。その後村へ行き、活動開始。活動村は近いところで 6km、遠いところは 18km ほどあり、砂道をバイクで走るのもけっこう大変。最初の頃は癒を作ったり、道に迷いまくって悲しくなることも。主な活動は、野菜栽培、植林の苗畑づくり・植林、時々養蜂家への巡回を行っている。主に活動している村は 5 村、その他に養蜂家への巡回として 3 村ほど活動している。村では、野菜栽培や苗畑の様子を見て対応を行ったり、話し合いをしたり、おじちゃんおばちゃん達とおしゃべりしてるだけだったり。また村人の雨季農業の農繁期には、一緒にお手伝いしたり。活動も外での活動が多いため、いつの間にか会う日本人に毎回つっこまれるくらい真っ黒になってしまった。

暑くなると村人宅へ行き、のんびりして、14:00 頃昼食。村での食事はマフェが多く、何軒か昼食を頂いても全部マフェのこともざらである。でもみんなて困む昼食は美味しい。その後は昼寝をしたりたまにアタイヤを頂いたり。涼くなってからまた活動再開。別の村へ行くこともある。暗くなる前に帰宅。夕食は、マンゴーの時期はマンゴー、マルセで購入したパンやヨーグルトなど簡単にすませることが多い。

休日の過ごし方

休日は洗濯・掃除・たまに買い物。そして昼寝。時々隣の家でまったり。家で寝ていると隣の家の子供に起こされる。自分勝手な行動に辟易することもあるが、子供の無邪気な反応や行動がほんとにかわいく、日々すごく癒されています！

A.M	7:00	起床
	7:30	徒歩にてその日の巡回校に移動 途中の道で朝食のパンを買う
	8:00	授業開始
		
	11:00	休憩。学校に来るおばちゃんからクレム等を買って食べる 先生とおしゃべり
P.M	12:00	下校
	12:30	家到着 昼食(基本自炊) 昼寝
	15:30	徒歩にて別の巡回校に移動
	16:00	授業開始
	18:00	下校
	18:30	家到着、シャワー
	19:00	翌日の授業準備、ネット等
	20:00	夕食を買いに行く
	21:00	のんびり、ごろごろ
	22:30	就寝

教育隊員の一 日 24-1 新江涼加

時間割を組んでの活動なので、基本的に毎日規則正しい生活をしている。私の活動校 4 校は、すべて自宅から徒歩 15 分～30 分程度の位置にある。自転車もバイクもなく、またシャレットも通らない道のため、毎日徒歩で通っている。学校に着くと、クラスを順に回り授業。空き時間には各教室を覗いたり、先生とおしゃべりしたりして過ごす。MAXで授業をすると午前中は 1 時まで。12 時前に終わる日もあれば、中休みに別の学校に移動する日もある。

お昼は一旦家に戻り、昼食を食べて昼寝をする。この昼寝は必須。なぜだか、本当に疲れるのである。

気持ちよく寝た後、3 時半に目ざましに起こされ、午後の授業(火・木)に出かける。この時間に家を出るのは過酷だ。日差しがきつい中、アスファルトの道をひたすら 30 分歩くのは、まるで修行のようである。学校に着くと子ども先生も汗だく。それでも子どもたちは楽しく授業を受けてくれる。1 年生は、疲れ果てて眠りかけていることもあるが、それもまた見ていて癒される。下校時刻は、少し暑さも和らぎ、余裕を持って楽しく歩いて帰れる。

夕飯は、暗くなってから、ガルディアンと近くのガラージュにパンを買いに行くことが多い。月を見ながらのんびりお散歩するこの時間も、セネガルならではのかもしれない。その後、次の日の準備やネットをして夜 10:30 には就寝。

休日の過ごし方

土曜日は、1 週間分の洗濯、1 週間分の買い物、掃除など、家事に時間が取られる。大量の洗濯物を洗うのも、もはや楽しみになっているかも。日曜日は、可能な限り家に引きこもり 1 週間の疲れを癒す。ネット上で面白そうな工作や折り紙を見つけるとは、それを制作して楽しんでいる。そこから、図工のネタが生まれることは…稀である。'大人'の趣味の時間である。

A.M	<p>7:00～7:30 起床 8:30 朝食 9:00～9:15 配属先へ 9:30 病院職員に挨拶回りをし、その後活動を開始 *その時により挨拶回りに1時間以上かかることも。</p>  <p>整理用の書類ケースを作っている様子</p>
P.M	<p>12:00～13:00 昼食 *活動を共にする人によっては、昼休みを取れなかったりすることもあり。 16:00 活動終了 16:30 帰宅 *日によっては、活動終了後に市場に出かけ買い物をしてから帰宅することもある。 18:00 夕食準備 19:00 夕食 20:00 シャワー *シャワー後は本を読んだり、ネットをしたりの日びり過ごす。 23:00～24:00 就寝</p>

医療隊員の日 24-2 金田香織

配属先は州病院で、病院自体は毎日やっているが活動は月曜日～金曜日である。時間は8時～16時となっているが、8時に行っても職員が出勤していないことも多いため9時～9時30分前後を目途に配属先に向かっている。自宅から配属先までの距離は歩いて5分～7分ほどであり、毎朝会う人へ挨拶をしながら配属先へ向かう。配属先到着後各部署に挨拶回りをし、その後その日の活動を共にするスタッフの部署へ行き活動を開始する。病院の敷地も広く、職員の数も多いため2～3日顔を合わせなかつたりすると、「なんで挨拶に来ないんだ。」と言って怒られてしまうことも。

5S活動をしているので、部署の状況によっては1日中掃除や整理・整頓をして活動を終わることも多い。決められた昼休みの時間はない。スタッフのほとんどが朝食を10時～11時と病院に出勤してから摂取するため、昼食を自宅に帰ってから摂る人が多い。そのため活動を共にする相手によっては、昼休みを取れないこともある。昼休みを取れるときは、病院の近くのサンドイッチ屋さんやセネ食屋さんと昼食を摂る。カフェトウバの味にも始めは慣れなかったが、最近は美味しいと思えるようになってきている。

活動終了後、疲れていない時は散歩がてら市場まで買い物に出かける。配属先から市場まで30分ほどの距離であるため、通勤距離の短い私にとって良い運動の時間となっている。

帰宅後から就寝まではあつという間に時間が過ぎてしまい、24時を目前に翌日の活動のために体力を温存しようと思いながら就寝する。

休日の過ごし方

休日は洗濯、家の掃除、買い物、読書、ネットをして過ごすことが多い。時々同僚から食事の誘いをうけ、同僚宅にお邪魔することもある。セネガル料理がおいしいため、セネガル料理を習い始めようと思最近考え中。

A.M	<p>7:30 起床、すぐに着替える 8:00 活動へ出発、そしていつも行っている屋台の方へと向かい、朝食を摂る。 8:30 活動開始(主に菜園の巡回や農家さんの家を探ねて回る)</p>   <p>左は巡回をしている農家さんと植えたばかりのきゅうり。右は、教えたきゅうりの播作り</p>
P.M	<p>13:00または14:00 昼食を摂る。局長の家や得意先の農家さんの家で一緒に食べることがほとんど。 15時頃 また巡回や農家さんと一緒に働きながら指導、暇さえあれば自宅の脇にある自分用の菜園に行き、今日食べる野菜を収穫する 18時頃 帰宅、そして夕食を作り、洗濯などの家事をこなす。 22時頃 就寝</p>

野菜隊員の日 24-3 結城清也

少し大袈裟に言えば、ミシラにいるときはほぼ毎日、活動に参加しているも同然で私には土曜、日曜日はありません。野菜は生き物と同じように毎日の観察が必要です。私は植物を育てるのが好きで、農業を勉強し始めたのですが、ある意味私にとっては望んだとおりの仕事なのかもしれません。しかし、一日中農家と一緒に活動する時も多ければ、ただ菜園を巡回するだけの日も多いです。雨季はトウモロコシ畑と落花生畑をまわり、乾季は各村の菜園を回ると言った活動をしています。最近は、一緒に働きながら野菜栽培や作物栽培を指導して行くことが多くなりました。一緒に汗を流さないと、誰も自分のことを聞いてくれないと私は考えているからです。スケジュールに書かれたように暇さえあれば、自宅の脇にある自分用の菜園に行き、野菜を育てては今日食べる野菜を収穫する事も多いです。

休日の過ごし方

上記で休日が無いような言い方をしていましたが、私はその日の仕事が早いうちに終われば、開発局の職員と農家と一緒にお茶を飲んだり、話をしたりして過ごします。2、3ヶ月に一回は長期休暇を貰い、その時はゆっくり旅行をしたり、ダカールで買い物をしています。そして、時間があれば家族が送ってくれた本を読んだり、日本から持ってきたゲームをしたりしています。

視聴覚教育隊員の仕事内容としては、視聴覚教材(私の場合、映像が中心)を用いての啓発活動が挙げられます。啓発ビデオとして、教育関係や、村の生活環境の改善のためのビデオなど計40本以上のビデオを作ってきました(これらのビデオはドミリーのパソコンに入っているため、機会がありましたらぜひ活用してください)。充電式のプロジェクター(私の相棒、BenQ GP3 おすすめです)と共に村人の時間がある夜間に村を回って満点の星空の下、上映会をくり返しました。夜は娯楽が乏しいので、全村民が上映会に参加してくれたりします。夜の上映会は、啓発活動にはうってつけです。

しかし、視聴覚教育の最大の悩みは、映像を再生する機材がないため、映像を現地に残す事は難しいこと。その中で、映像を作るだけでなく、映像を武器として利用した活動が出来れば、と思い、始めたのが環境教育コンペティションと、識字教育です。

環境教育コンペティションでは、市内の全小学校を対象に環境授業を行い、その後各校で決めたアクティビティを行ないます。それらの様子をビデオに収め、市内の6地区で主に保護者を対象に上映会を開き、どの学校が良かったか投票してもらう。一見子供を対象にした活動ですが、保護者に対してもビデオを通して環境の啓発を行なうことができました。識字教育では、プロジェクターを使用することで夜間の学習を可能にしました。

上記の活動と平行して、啓発ビデオを作り続けたのは、3つの理由があります。後輩隊員に引き継いで使い続けてもらうため。日本や世界に向かってセネガルの映像を発信するため。そして、活動先の村で村人がこう言ってくれたからです。「あなたが帰ったら映像は見られなくなるけれど、忘れないから、心でずっと見続ける事が出来る。」私も、もう帰国間近。彼らの映像を食い入るように見る顔はもう見られなくなるけど、きつと心で見続けると思う。



A.M	7:30 起床・ラジオ体操・朝食 8:30 学校へ出勤 9:00 会議やデスクワーク、 トラブル 対応など	
P.M	13:00 一時帰省 14:00 休憩 15:00 再び学校で午前の続き 18:00 帰宅 19:00 夕食 24:30 就寝	

ダカールの生活スタイルは基本的に日本と変わらないです。学校のすぐ近くに住んでいるので通勤時間が極端に短くらい。以前は遠くに住んでいたの、ダカールの朝夕の渋滞の中、満員カーラビッドに揺られながら通勤していました。

休日は掃除、用事がなければダラダラ。上京隊員と出かけることも多いです。

協力隊となり、子供たちの視野を広げる手助けがしたい。

学生時代に恩師に出会い、私の中で物事の見方・考え方が大きく変わりました。今度は私が何らかの形で子供たちに働きかける番だと感じました。

今回は私の活動の一つである、小学校での保健衛生活動を紹介します。教員経験のない私の活動なので、どうか大目に読んで頂けるとありがたい。

衛生活動は村の小学校を中心に行っている。基本的に毎回の授業の予習・復習を現地の先生と相談し、私が授業を行う形で進めている。対象の生徒は1年生～5年生までと様々。

同じテーマを教えるにしても、下級生には絵や歌を取り入れ、テーマごとに対しての大事な箇所を何度も声に出して頭に入るようにする。上級生にはグループに分かれ意見交換をし、発表させる場を授業で設ける。また全学年の授業でも心がけているのは、生徒中心に授業を進めるようにすること。なので私は生徒のサポート役として授業に参加しているつもりです。

例えば授業のテーマ・内容にしても質問をどんどん投げかけて、生徒が答えを見つけていく。とは言っても、もちろん初めから授業らしいことができていたわけではなく、初めはあの褒め上手のセネガル人も苦笑いするような授業で、生徒は無反応。人に教えることがどれだけ難しいかを痛感した。さらに授業のスタイルには悩みが尽きない。それでも村に行く私のバイクの音を聞いた生徒達が家を飛び出して追いかけてくる姿を見て、私の活動も何らかの形で生徒たちの役に立っているんだろうと感じる。



私がセネガルに来る前の幼稚園のイメージは子どもたちは外で地面に座って、勉強を教え込むって感じで、教材などもほとんどなくて…というのを思い浮かべていました。でも幼稚園に行ってみると!!机もイスもあるし、子どもたちは制服着てるし、製作活動も取り入れられてるし、紙も意外にホイホイと先生たち使ってるし…予想以上の充実ぶりでした。ただ実際幼稚園に行き始めてみると、物はあってもそれを生かしてなかったり、製作活動でも作ることを楽しむというより模倣して見本と同じものを作ることを重視していたり、子どもを褒めることもあるけれど一方でできないことを責めて叱ったり叩いたりする姿などが見えてきました。けれども、子どもたちのかわいい姿を見て笑顔になったり、一緒に歌やダンスを楽しんでいたりと素敵な姿もいっぱい。

もう少しセネガルの先生たちの考え方や見方を変えられたら、先生たちにとっても子どもたちにとってももっと幼稚園が楽しい場所になるのかなあ、と思う日々です。言葉はまだまだで伝えたいこと話したいことが言えずもどかしいことも多いですが、これからの活動の中でセネガルの幼稚園がもっともっと楽しい場所になるようお手伝いできるといいなあと思っています!!



ネリカって何か知っていますか？ ネリカとはアジアイネとアフリカイネを掛け合わせて作られた NERICA (New Rice for Africa) = アフリカのための新しい米のことです。アフリカイネの不良環境に対する耐性とアジアイネの多収性を併せ持つ、新たな米として多くの国で普及が進められています。

私の活動はというと、任地の環境に適したイネの「品種」を見つけ出すこと、農民が種を入手しやすくすることを目標にしています。セネガルでは南部のジグンショールやガンビアで伝統的に稲作が行われており、ネリカを含む多くの品種が栽培されています。そんな中、地理的に南部に近いメディアナサバではすでに南部から伝来したイネの栽培が始まっていて、ある程度定着しています。しかし農地の環境や雨量、土質などは地域によって大きく異なるため、リスクが大きく収穫できない年もあります。そこでメディアナサバ周辺に適した品種を見つけだせればと考えているところです。

23-4 村落 古根川浩之

Nerica (New rice for africa) といえば陸稲で有名ですが水陸両用。湿地での水稲栽培に可能性を感じていましたが、任地の一般的な農法(マシンでの耕起、播種)を尊重し、陸稲栽培での普及を試みる事に。1人に1kgの種子を配布し収穫後に1kgを知人に配布してもらうネズミ講式。

対象は公平を期すため選定せず Réunion (Formation だと食べ物や飲み物が期待される)の参加者のみ。参加人数は2村で計200数名、想定以上の人数が時間通りに集合せずノロノロと来るものだから話にならず、講習会ならぬ配布会といった顛末でした(一人一人に要点のみは伝えました)。

結果としては播種直後の降雨不足等の自然的悪条件と自身の失策が重なり上手くいっていない現状です。水稲での普及を試みていれば、対象にやる気のある人を選定していれば、飲食物を用意していれば等"たれば"は尽きません。



ビーズでアクセサリーを作る方法をンブル市民やその周辺の漁村の女性たちに教えている。ピアス、指輪、ブレスレットの3種類である。活動開始当初は販売の目的はなかったが、徐々に売って欲しいという人が現れはじめたことから現在は販売を視野に入れて動いている。

販売を視野に入れ始めたとき、商品製作者の選定をしなければならなかったのは心苦しかった。アクセサリー作りを単純に教えるだけの場合は、そのアクセサリーがちょっとくらい不恰好に出来上がっていても私は特に指摘しない。自分で作ったアクセサリーには愛着が沸くものだし、なにより楽しく作ることが出来ればそれでいい。しかし、アクセサリーを販売してそれによってお金を頂戴するにあたっては商品を美しく仕上げてもらわなければ困るのだ。できれば多くの人に声をかけたいところだが、「一時間かかるけど綺麗に仕上げる」という価値観を持っていて、かつそれを実行できる人というのはなかなか少ない。

迷ったあげく私はニヤニン村の一人の女性に声をかけ、彼女に材料と道具を渡してアクセサリーをいくつか作ってもらおうようお願いした。一週間に一度ニヤニン村に顔を出して製作物の出来具合を確認し、必要があれば商品を作り直してもらった。他の女性たちにも作ってもらおうように頼んだ。

今、ゆっくりとンブル市内の女性たちにアクセサリーが売れ始めているが、それは私の手売り販売の域を出していない。「村で作ったものを街で売る」、こういった動線が出来ればいいと思っているが、それはまだまだ先の話になりそうだ。

残りの任期が短いことがとてももどかしい。



活動上のちょっとした話

日常のひとコマで、よく通っている村の女性グループの会合時に、啓発活動やその他の活動を実施したい旨の提案をしたと云え、グループ長より「Moore (現地地名) がやろうとしていることはいつでも言ってくれば皆集まる」と、受け入れ態勢全開の対応をしてもらったときは、涙が出そうになるくらい嬉しかった。

23-1 村落 山田直之

語学がわからず、活動に関してあまり伝えられていなかったと思った1年目が過ぎる頃、配属先の同僚と何気ない会話をしていたときのこと。同僚が「あなたはいろんな知識や技術を教えてくれた」と言うので、「言葉がわからなくて、今まで何も伝えられなかった」と言うと、「それは言葉じゃなくてもわかるよ」と言ってくれた時、誰かは必ず見ていてくれるんだなと嬉しくなった。

23-4 看護師 品沢有希

任地の高校で日本との文通を始めました。そこに至るまで様々な問題を抱えていた私は、身体的にも精神的にもかなり大変な時期でした。そんな中、ある一人の男子生徒が私に、日本の生徒宛てに書いた手紙を見せてくれました。それは歴代隊員から習った日本語で一生懸命書いた日本語の文章でした。そして彼は「日本の友達ができうれしい。こんな機会を作ってくれて本当にありがとう」と言ってくれました。この時私がしてきたことは間違いないと嬉しく泣いてしまったのを覚えています。現在も日本との文通は続いていますが、手紙を受け取るセネガルの子供たちの顔を見るたびにこの活動をして本当に良かったという感じています。

23-3 村落 岡村晴奈

活動初期に活動先に遊びに来ていた高校生。その子は、他の高校生たちが冷やかに来ると制してくれ、時にはスペイン語も教えてくれました。ある時、いつものように遊びに来て、黙々と一人で何かを作成。何をしているのか眺めていると、私の名前入りのアフリカ大陸の絵を描いてくれました。その時、「私はここに居たいんだ」と感じたのを覚えています。今でもその絵は活動先に飾っています。

23-2 工友対策 猿渡真由美

自分には何が出来るんだろう、何も出来ないんじゃないかと落ち込んでいたときの事。村で話していたおじさんが行ってくれた言葉に励まされた。彼は、ダカールなどで、外国人相手に商売をしていて、外国人をよく知っている。「君は、ダカールやサンライの快適なホテルで遊ぶ事が出来るのに、快適な日本に留まる事だっただけなのに、村人と同じご飯を手で食べて、村人も歩かないような真つ昼間から村中の家々を尋ねて汗を流している。それを僕は本当にすごいことだと思ってる。こんなうれしいことはない。それだけで、僕は君を尊敬するよ。」と言ってくれて、彼らとともに同じ時間を過ごすだけでも、いる意味はあるのかもしれない。と思えるようになった。そうやってセネガルでの自分の居場所を作れたから、その後の活動も積極的に手を出し続けられたのだと思う。

23-2 視聴覚 依田真由美

セネガル市場調査団 BAOBAB 特別企画 「あなたの財布を見せて下さい！」

2013年3月始動、7月に第一回報告を終え、セネガルのみならず他国の協力隊にも活動を広げつつあるセネガル市場調査団。現在（2013年10月）は2nd generation が活動を開始。専門家、JICA 関係者、ビジネスマン、多くの方の協力を得て、「ビジネス的な視点で任地・活動を見て、活動の充実を図る」というテーマの元、日々活動にいそしむサークルです。

ところで、セネガル人の財布の中身って見た事ありますか？

いつもお金ない！と言っているけれど、本当のところは？何に使っている？

ノースしてるの！？してないの！？タバスキの羊はどこから来た？

そこで調査団1次隊の5人が各調査テーマとそのお財布の中身を紹介します！

岩瀬 次郎（コキ村）テーマ：村人の購買力と消費行動

右の表を見てください。Aさんの月間収支は赤字です。でも心配する必要はないんです。赤字は友人や親戚に助けてもらって何とかします！

家長の責任は毎日の食費を稼ぐこと。ではそれ以上稼いだ時は…？雨季農業の収入はブティックに預けておいて、商品を買うのに使うことも。もしそこにソーラーランタンが置いてあったら…？！

月間収支

		(単位:Fcfa)
収入	馬車	51,000
	牧畜	32,500
	その他	4,000
		87,500
支出	食費	70,500
	経費	17,500
	光熱費	3,800
	嗜好品費	2,400
	生活用品費	1,500
	教育費	200
	その他	500
		91,800
差引		-4,300

*Aさんの2013年2月の収支

荒井 直人（メディナサバ村）

雨季の稲作導入の要因と種子の入手方法について調べました。導入の要因は、知人の成功事例を知ることである。稲作の定着には、種子の入手の際に自身の農地に合った品種を見極めることが必要であり、知人から譲り受ける場合、入手先農家の環境が自身の農地と同様（適正品種）である必要がある。

定着の要因

近隣の稲作成功農家から>遠う地域の知人から>定期市で

高 適正品種獲得率 低

距離が離れ情報が弱まるほど自然条件の差が適正品種獲得率を低下させた

さらなる普及のために

農家同士を繋げ、有効な稲作事例を広く普及させ、種子の入手先である住民代表と種苗店を繋げることで、品種情報を付加した種子の入手を容易にし、農家の成功事例も紹介する。

とっておきの一言 その他

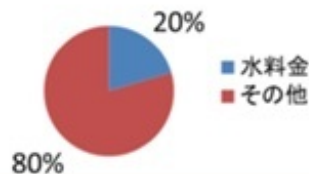
やったー！といえば、ドラマ・HERO を見ているセネ人には受けません。都会っ子だけだと思いますが・・・(24-2 沼川広太)

田中 昌（リンゲール） テーマ:リンゲール村落部の水状況

民族の生活形態に合わせて水の使用状況・リスク・かかるお金について調べました。安全な水へのリスクが高いのは遊牧ブル族。乾季は家畜>人間の生活を送り、草を求めて遊牧。一緒に遊牧しました。ウォロフ族の支出の水割合は10%以下でしたが、遊牧ブルは20%!

お財布の中には生活用水以上に、家畜用への水に使われます。

支出における水の割合
(調査対象2家庭の平均値)



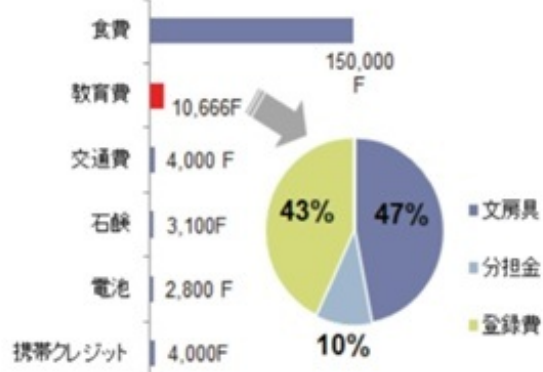
水料金：25,750FCFA
 その他：100,000FCFA
 でも貯金が200万 Fcfa 以上もざら！

藤本 めぐみ（ダーラ） テーマ:家計における教育費の位置づけ

学校に行くと「お金がない!」という話をよく聞きます。一方、学校に関わる保護者は家計の中でどれくらい教育費を支出しているのか?

遊牧民ブル族の村で調査した結果、「教育は健闘しているが、食費でつつかつ!」といった状況。ちなみにノート100pageと米1kgは同じ値段(250F)。村人にとってノートより米の購入が優先されるのでは?

月間支出(5件の家庭中間値)



澤田 霞（チャメヌ村） テーマ:村人が野菜摂取に至る要因

皆さん野菜食べてますか! セネガルの代表的昼食といえばチェブ・ジェン。しかし村落部では野菜・魚が全く入っていない料理を食べることも。

セネガルでは、基本的に家主が毎日その日の食事に必要な金額を妻に渡します。とある家庭では、その日プラス750Fを持っているかどうか、野菜購入条件の一つになるようです。まさにその日暮らし…?

村落部とある家庭の一日の食費

(9人家族、2013年3月調査)

野菜・魚なしご飯の日 チェブ・ジェンの日



米・チェレ	725F	
油・調味料	400F	←1.632F に加え、
砂糖・カフェ等	507F	野菜・魚 750F
計 1.632F		計 2.382F

とっておきの一言 その他

「ありがとう」をありとあらゆる言語で言う。感謝の気持ちを伝えるときに、色んな現地語でありがとうを伝えることでみんな必ず笑ってくれます。ジェルジェフ、アジャラマ、ジョコンジャル(セレール)、アルバルカ(おそらくアラブ語)、アニンバーラ(マンディンカ)、イニチエ(バンバラ?)などなど… (24-2 森島亜也子)

隊員の知恵大特集！

今回のバオバブ作成にあたり、隊員の皆さんに隊員の知恵を大募集しました！たくさんのご回答ありがとうございました！ここで隊員生活にためになる料理レシピや小ネタ、生活の知恵を一挙ご紹介します！

THE フライパン料理！

セネガルにある食材でこんな料理できます！

めぐめぐのピザ講座

(23-2 古村恵)

おいしいものに貪欲なリングール隊員。ニヤハナ情報には目がありません。羨ましがりすぎて激怒してしまうことも、もちろんオープンなし。あるのはガスブテ、フライパン…この2つでおいしいものを生み出してきました。今日はリングール、フェットドゥノエルで作ったこれをご紹介！

ピザ生地



<作り方>

- ① ●をボウルに入れ、水を加えながら手でこねこねする。
- ② 油をいれてさらにこねこねする。
- ③ ひとまとめになったら、少し寝かせる。5分くらいでOK。
- ④ その間に、上のトッピング準備しましょう♪下参照。
- ⑤ 生地をまる一く薄くひろげましょう。
- ⑥ フライパンに油をひいて、片面を3分くらい焼く。
- ⑦ 裏返して、ソース塗って、トッピング載せて、3分ほど焼いて出来上がり♡

<材料>

- 小麦粉 200gくらい
 - ベーキングパウダー 小さいスプーン1杯くらい
 - 砂糖 小さいスプーン1杯くらい
- 水(ぬるま湯) コップ半分くらい
油 スプーン半分くらい

【備考】

*はかりない人用にあるものクッキングにしています。gがわからない人、あたしはスプーン1杯を大きじ1杯くらいかなー(15g)なんて思ったりしてやっています。やってみるうちになんとなくわかるはず^^

トッピング例

● ジャーマンポテトのピザ (写真1)

ジャガイモとタマネギを薄めに切って、炒め、塩コショウして、ジャガイモに火が通れば完成！

ベーコンやチーズなどあるとなお◎

マヨネーズ塗って、ジャーマンポテト載せて、上からすこーしマヨかけると美味♡

● かぼちゃとホワイトソースのピザ (写真2)

かぼちゃを薄く切って、炒め、火を通す。

バターと小麦粉各スプーン1杯(小麦粉の方がやや多めに入れる)をフライパンに入れて溶かす。

火にかけたら弱火で焦がさないように注意！絶えずまぜまぜ。

牛乳をすこーしずついれて、だまにならないようにまぜまぜ。

MAGGI か Jumbo か塩コショウして味を整える。

ホワイトソース塗って、かぼちゃのせて、あればチーズなんかのせて焼くと…♡

● トマトのピザ

ケチャップ塗って、トマトやバジル、チーズなどのせて焼く。

● カンクンと醤油マヨのピザ

カンクンを塩コショウで炒める。マヨネーズと醤油まぜて、醤油マヨつくる。醤油マヨ塗って、カンクンのせて、焼く。





お鍋で蒸しパン

<材料>

薄力粉 200g
砂糖 100g
ベーキング 小さじ 2
パウダー
牛乳 200ml

<作り方>

- ① 薄力粉と砂糖、ベーキングパウダーを混ぜ、そこへ牛乳を入れ、ヘラでざっくり混ぜ合わせる(多少ダマが残っていても大丈夫！)
- ② お湯に水を 2cm 位張り、沸騰させておく(水滴が生地に落ちないように蓋にふきんをしておく)。
- ③ ①を型に 8 分目まで流し入れ、沸騰した鍋に並べる。水が型に入らないように注意！
- ④ 蓋をして 15～20 分中火から強火で蒸す(10 分くらい経ったら水がなくなっていないか確認する)。
- ⑤ 竹串を刺し、生地がくっつかなくなったら出来上がり！



フライパンで チーズケーキ

<材料>

★タルト生地
薄力粉 100g
バター 50g
卵 1 個
砂糖 40g
ベーキング 小さじ
パウダー 1/2

★中身
チーズ 1 箱
(写真 1) (120g)
砂糖 40g
レモン汁 大さじ 1
牛乳 100ml+α
卵 1 個
薄力粉 大さじ 2

<作り方>

中身

- ① チーズをヘラで滑らかにし、砂糖とあらかじめ溶いておいた卵を加え、混ぜ合わせる。
- ② 牛乳を加え、泡立て器で混ぜる。
- ③ 薄力粉とレモン汁を入れ混ぜ合わせる。

タルト生地

- ④ バターをフライパンに入れ、常温に戻しておく。
- ⑤ ヘラでバターを滑らかにし、溶いた卵と混ぜ合わせる。
- ⑥ 砂糖を加え、混ぜ合わせたら、薄力粉とベーキングパウダーを少しずつ加え、手でまとめる。
- ⑦ 均等に伸ばし、フォークで穴をブツブツあける。
- ⑧ ③を静かに流し入れ、蓋をして強火で 25～30 分焼く。
- ⑨ 表面の光沢がなくなり、香ばしい香りがしてきたら出来がり。



フライパンリンゴケーキ

<材料>

りんご 2 個
卵 6 個
(写真は 4 個)
小麦粉 140g
砂糖 120g
ベーキング 小さじ 1
パウダー
ハチミツ 少々
バター 60g

<作り方>

- ① りんごの皮を剥き、5mm 位の薄さに切る。
- ② フライパンにバターを少し塗り、りんごを並べ、上に砂糖をまぶし蓋をして弱火で焼く。
- ③ りんごが少し柔らかくなったらひっくり返す。
- ④ 卵黄と卵白に分け、卵白と砂糖をツノが立つまで泡立てる。
- ⑤ 卵白を 2～3 回に分けて加え、その都度しっかり泡立てる。バターをケーキを焼くフライパンで火にかけて溶かしておく。
- ⑥ ⑤にふるった薄力粉を加え木べらなどでざっくり混ぜ合わせ、溶かしバターを加えさらに混ぜる。
- ⑦ バターを溶かす際に使ったフライパンに⑥を流し入れ、底を叩いてケーキの空気を抜く。
- ⑧ ③のりんごをケーキの上にそっと並べ、蓋をして弱火で約 40 分焼く。
- ⑨ 中心を竹串で刺して生地がつかなければ出来上がり。フライパンから取り出し冷やす。

自宅で出来るセネガル料理！

お家でヤッサ・ブレ



<材料>
鶏肉(骨付きがいいかも)、
タマネギ、ニンニク、生姜、
レモン、ブイオン(Jumbo 等)、
油、マスタード、塩、胡椒

<作り方>

- ① みじん切りにしたニンニク、生姜につぶしたブイオン、塩、胡椒を加えよく混ぜておく。
- ② タマネギを大量に刻み、ポウル等に①の半量とレモン汁を入れマリネしておく。
- ③ 鶏肉の表面全体にフォークを突き刺し穴をあけ、さらに皮と身の間に残りの①を詰める。
- ④ 鶏肉を②のマリネにしばらく漬けておく。
- ⑤ 鍋に油を熱し、鶏肉を揚げ焼きする。
- ⑥ こんがり揚がったら鍋から鶏肉を取り出し、残った油に②のマリネを加え炒め、マスタード、塩、胡椒等で味を整えソースを作る。
- ⑦ お米の上に鶏肉とソースを掛けて完成☆

なんちゃってマフェ

(23-2 西岡有咲)



<材料>
ビーナッツペースト、トマト缶、
タマネギ、ニンニク、
肉(お好みのものを)、
ブイオン(Jumbo 等)、
油、水、塩、胡椒

<作り方>

- ① 鍋に油を熱し、ニンニクを入れ香りが出たところでタマネギを入れ炒める。
- ② タマネギがしんなりしたところで、肉を炒め合わせ塩胡椒をする。
- ③ トマト缶、ビーナッツペーストに水を少量ずつ加え伸ばしたものを加え、ブイオンを入れて煮込めば完成☆

ラッハ・ソウ(日本風)

(23-2 猿渡真由美)



<材料>
ソウ(ヨーグルト:市販のもでOK)、
モハムサ(お米の形をしたパスタ、まん丸の形もある)、
水(モハムサをゆでる用)、
何か果物(リンゴ、みかん、マンゴー、レーズンなど、任地にある果物。数種類入れるのもOK)

<作り方>

- ① モハムサをゆでる:モハムサがひたひたになるくらいの水を入れ、柔らかくなるまでゆでる。*パスタの量、形により若干ゆで時間が変わる。
- ② タッパーにソウを入れる:大きめのタッパーかポウルにソウを入れ、そこに細かくした果物も入れておく。
- ③ モハムサを入れる:ゆであがり、粗熱がとれたら、ソウの中にモハムサを入れる。
そしてよくかき混ぜて、冷蔵庫へ。

【備考】

よく冷えたら、食べましょう♪ヨーグルト和え風です。
セネ人は、夜によく食べていますが、私はこれを朝食にしていました。
前の晩に作っておいて朝食べると、良く冷えていてバッチリ！
朝から果物も取れるので朝食には最適です。
*モハムサは、プティックで手に入ると思います。
*セネガル風にしたかったら、+砂糖+粉ミルク ou+チョコを入れる
と嬉しいです。

ドウモダ

(23-1 山田直之)



<材料>

牛肉又は魚: 250g
タマネギ: 小2個
ジャガイモ又はパタス: 250g
ナス: 1~2個
ニンジン: 1~2個
キャベツ: 1/2~1/4個
カーニ: 1個
ニンニク: 3片

胡椒: 10g
サラダ油: 125g
小麦粉: 50~60g
酢: 15~20g
トマトソース(linguère等): 50~60g
Adja(トマト): 35~40g
ゲツジェ(干し魚の一部): 一欠片

Jumbo: 2個
シンバラ: 少々
塩: 1つまみ

<作り方>

- ① 油を敷いた後、適当な大きさに切り刻んだ肉(又は魚)、ゲツジェを火にかける。
- ② 肉が油に馴染んできた頃合を見て、Adja(全体の半分)、トマトソースを加え、さらに十分に肉に火が通った段階で水1ℓを付け足す。
- ③ 水が沸騰したら、野菜(ジャガイモ、ナス、ニンジン、キャベツ)、Adjaの残り半分も入れる。
- ④ 胡椒、シンバラを臼に入れ杵で潰す。その後、ニンニク、細かくスライスしたタマネギ、Jumboの順で臼に加え、全体がうまく混ぜ合わさるくらいまで潰す(写真1)。
- ⑤ ④を③の鍋に流し入れ、適量の塩を加えて味付けをする(写真2)。
- ⑥ 仕上げ前に野菜を取り出す(写真3)。
- ⑦ 仕上げとして、小麦粉に酢を混ぜ合わせ、さらに水を溶かした後、⑤に少しずつ流し入れ、適度に混ぜてソースは完成。
- ⑧ ご飯にソースをかける(写真4)

※ ⑥の前に、型崩れ防止のため野菜とゲツジェは別ボールに取り分けておくほうがよい。ご飯に掛ける前(食前)に、再度投入する。

※ ご飯を別の鍋で炊いた後、ボールに取っておき、食前にソースをかけて食べる。



1. 杵と臼を使って、ニンニクや胡椒、Jumbo等を潰す



2. 材料を入れるごとに、ほどよくかき混ぜる



3. 仕上げ前に野菜を取り出す



4. 食前にご飯にソースをかける

【おまけ】 鶏の砂肝の処理の仕方

鶏の内臓は、心臓、肝臓と何でも頂けますが、砂肝はちょっと処理が必要。ということで、砂肝の処理の仕方をご紹介します♪



- ① 半分に切ります。



- ② 中に、名前通り砂が入っているので取り除きます。



- ③ 黄色の皮をはがします。

適当な大きさに切れば、下処理完了です。

ファタヤ

(24-1 新江涼加)

<材料>

生地:小麦粉 500g、水(ちよつとずつ足していく)、油大さじ3ほど
中身:魚1~2匹、タマネギ1個、Jumboなどの調味料1個、胡椒
ソース:タマネギ500g、トマト缶、
Jumboなどの調味料(トマト味、量はお好みで)、
トゥガラシ粉末(適量)、胡椒(適量)

<作り方>

- ① 小麦粉・水・卵をこねて、太陽の元で半日寝かす
- ② 具:魚をミンチ状にした物をJumboで味付けて炒める。
- ③ 生地を丸く伸ばし、その中に②を入れ、餃子のように包む。
- ④ 油で揚げる
- ⑤ タマネギを油でいため、トマト味の調味料と胡椒などで味を付ける
- ⑥ あげたファタヤにソースをかけて、いただきます。

チェブ・ニェツベ

(23-2 澤田霞)

- ① ニンニクとタマネギを炒める。
- ② 水に付けておいたニェツベ(豆)と乾燥魚を入れて煮る
Jumboとか塩で味付け
- ③ 米をぶっこんで炊く

料理小ネタ集！

ケチャップと醤油を混ぜるとウスターソース。醤油は黒っぽい色のカジノで売っている中国醤油が一番ソースっぽい味になる。(23-2 肥田)

クリームシチュー:シチューの素がなくても、MAGGI(コンソメ風)、小麦粉、牛乳(粉でもOK!)さえあれば簡単に作れます。(23-3 藤本)

日本のソースさえあれば焼きそばができる。野菜とお肉炒めてスパゲッティをゆでる時に重曹(ブティックで売ってるカルボナット)をいれると中華めん風になる。後はソースと野菜と混ぜるだけ。(24-1 岡村)

茹でたり、蒸したバタス(セネガルのサツマイモ)を天日干しすると干し芋。細く切った大根を天日干しすると切干大根。(23-2 肥田)

魚をマルシェですり潰してもらって卵白、塩、砂糖、あればみりん、片栗粉(なければ小麦粉)と混ぜて蒸すとかまぼこ。(23-2 肥田)

リングールというトマトペーストでハヤシライスができます。(23-2 古村)

うどんは小麦粉と塩と水だけで簡単に作れます。コツはこねた後にラップなどでつつんで、30分ほど冷蔵庫でねかすこと。それでももちもちうどんになります。(24-2 森島)

魚のつみれ鍋:マルシェで売られている魚のすり身を購入し、そこにネギ、生姜等薬味を加えて団子状にする。それを野菜と一緒に鍋にする。すり身からダシが出て美味しかったです。(23-2 猿渡)

ニャッペ(豆)は、柔らかく煮て、砂糖を入れれば立派なあんこになります。そして、砂糖ではなく、納豆菌を入れると、納豆になります。ピバ!納豆。(23-2 依田)

浅漬け:①きゅうりや大根を切る、②ジッププロップに入れて、塩を入れてもむ、③冷蔵庫に入れてお好み味になったら食べる。(24-1 新江)

マンゴーアイス:熟したマンゴーに粉ミルク、水を加えてかき混ぜる。それを冷蔵庫で冷やすだけ。時折取り出してかき混ぜてあげると、アイスが出来ます。(23-2 猿渡)

ビスケットを敷き詰めたところに、何でもいからヨーグルト(本当は生クリーム)を流し入れて冷蔵庫で凍らせれば、なんちゃってヨーグルトアイスができる。(23-4 品沢)

牛乳に砂糖を入れて冷蔵庫で凍らせたアイスが美味しい。(24-2 小浦)

バタス(セネガルのサツマイモ)で作る、芋けんぴや大学芋はおすすりめです。(24-2 若穂井)

アタヤを水出しするとウーロン茶みたい。(23-2 肥田)

バオバブの葉ラーロを水に入れて沸騰させると日本茶みたい。(23-2 肥田)

セネ人受けのいい日本食ランキング！

セネガル料理に絶対の自信を持っているセネガル人。そのセネガル人に日本食をふるまったことありますか？隊員に聞いた、セネ人受けのいい日本食を発表します！次回作る時の参考にしてみてください！

★ 1位 鶏のから揚げ

これは間違いないですね！みんな大好きから揚げ♪
基本の味付け+Jumboを入れたり、マヨネーズを入れると好評のよう。

2位 コロッケ

コロッケもJumbo入れてちょっと味濃い目がいいみたい。

3位 肉じゃが

私はセネ人向けにトウガラシを少し入れてちょっと辛めにしましたが、砂糖多めにしても好評のよう。

次点 お好み焼き

他にもチジミという回答もあり、粉物もけっこういけるみたい。
とろろの代わりにじゃがいもをすりつぶして入れたり、ダカールで購入した乾燥エビを入れたりするとより美味しくなるとの意見がありました。
ソースはオーロラソース(マヨネーズ&ケチャップ)で。

上記料理は、セネガルにある食材でできるのがいいですね。その他の回答では、豚肉エキスの入っていないルーを使ったカレー(ジャハトゥカーニを入れるのがポイントだそう)、エビチリ、春雨サラダ、アジのフライなどがありました。

セネ人受けのいいお菓子については、票が割れてしまいランキングにはできませんでしたが、色んなケーキ(チョコレートケーキ、チーズケーキ、バナナケーキ、ヨーグルトケーキ)、ドーナツ、芋けんぴなどなど、色々な回答がありました！

SENEGAL 携帯事情

ORANGE

- * 30歳まで学割が効く * ブティック持ってくと安いプランに変えられる。
- * **Facebook** で **OrangeSenegal** 探すと、SMS で来ないプロモ情報知れるかもしれない。
- * 一定額支払うと定められた時間内での無制限プランがある！

「#120#2#」

クレジットがない電話して！10回分

「*77*250#」

orange からクレジットの前借り
28F以下になれば使える機能。
借りれる金額の上限は、
その人の過去のクレジット次第だとか。

「#103#」

その携帯の番号を知ることができる。

「#99#」

プロモーションに関する情報について見られるらしい。

「#144#」

多岐にわたって情報を得られることができる。

- 1 : consultation de crédit
- 2 : transfert d'argent
- 3 : paiement de facture
- 4 : rechargement telephonique
- 5 : transfert international
- 6 : cinq dernieres operation
- 7 : option

あとは、画面に沿って進む。

Bounce ゲーム全クリしました。
攻略法教えます。(リンゲール石川くん)

expresso

magikhrono というプロモがあり、*70*4900#に発信すると、

5000fCFA で一ヶ月 expresso 同士 600 分話し放題

SMS1000 通送り放題

インターネットもある程度し放題になる。

更にかなりの確率で、それに加えて全ての番号(orange や Tigo も)に 1 万 fCFA 分話し放題というプロモが実施される。それ以外にも、390fCFA で 4 時間 expresso 同士話し放題、インターネットし放題というサービスもある(常時利用可)。Expresso は場所によっては電波が弱く、通話中の声が聞きにくいことも多いが、かなり経済的なので SIM が 2 つ入る携帯をお持ちの方におすすめ。

詳しい情報は

<http://www.expressotelecom.sn>

みんなの暑さ対策

自家性ボカリ。

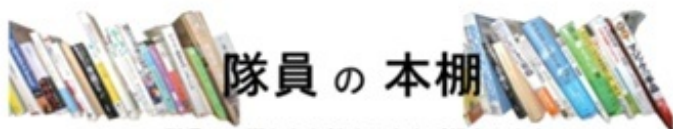
氷まくら、屋上で居眠り

びちょびちょのTシャツをきる。

7プラ乗る前に

ストールを濡らして首に巻いておくと、

発車した途端熱風が涼風に!



隊員の 本棚

隊員の本棚からお勧めの本をご紹介します！



セネガル

「可能性としての国家誌 現代アフリカ国家の人と宗教」 小川 了

政府レベルよりも、セネガル社会の基層を形成する人々にクローズアップしており、種々のインタビューや情報、分析を通してイスラム教のムーリッド派の影響力等、セネガル社会の細部まで言及している価値の高い本である。(23-1 山田直之)

「アフリカの日常生活」 バトリック・メラ

結婚から仕事まで、日々セネガルで共にする生活の裏、文化的背景や、社会構造が見える。(24-1 田中昌)

「セネガルとカーボベルデを知るための 60 章」 小川 了

セネガルへ行くことになった時、当時何も分からなかった私にセネガルでの文化、習慣を教えてくださいました。(23-3 岡村晴菜) 日々の生活で疑問点があるときに参考書がてらに読んでいました。(23-3 藤本めぐみ) こっちに来てから読み直すといろいろと理解が進むこともある。(24-1 岡村匠)

「星の王子様」 サンテグジュペリ

砂の大地や、王子様の星にバオバブが生えるなど、何かと親近感がわきます。小さいころから大好きなお話です！(25-1 石黒里佳) サンテグジュペリの大ファンなので、「人間の土地」や「夜間飛行」などで、ダカールが出て来ていてその土地に行ける事になったので嬉しかった。(23-2 依田真由美)



イスラム教

「コーランを知っていますか」 阿刀田 高

おなじみコーランについて、自分みたいな初心者向けに分かりやすい言葉で解説した本。この本を読んで、イスラム教のことより近く感じるようになったし、毎日聞こえるモスクからのコーランに愛着というか親近感を感じるようになった。コーランは筆者によると、親父の説教みたいな感じらしい。(24-1 荒平愛佳)



開発

「アフリカは本当に貧しいのか」 勝俣 誠

20 年前に書かれた本ですが、今の開発プロジェクトにもあてはまる示唆に富んだ本だと思います。(23-4 岩瀬次郎)

「援助じゃアフリカは発展しない」 ダンピサ・モヨ

アフリカ出身者の著者が「アフリカが貧しいのは正に援助のせいだ」と書いている。正否はともかく、教訓は良かれと思って行う活動にもリスクが付きまとうという事。例えば稲作普及による干ばつ被害の増大。例えばユーカリ等の外来樹種の植林による生態系への影響等。何でもやれば良いというわけではなくリスクと責任について立ち返る必要がある。(23-4 古根川浩之)

「西アフリカの教育を変えた日本発の技術協力」 原 雅裕

セネガルで現在行われている JICA の「教育環境改善プロジェクト」はニジュールで始まった「みんなの学校プロジェクト」が原点となっています。教育開発とは学校を建設したり、学校で授業を教えることだけではなく、地域住民を巻き込み魅力的な学校づくりをすることも重要であることがこの本を読めば理解できるかと思えます。教育系隊員にお勧めです。(23-3 藤本めぐみ)

「アフリカを食い荒らす中国」 セルジュ・ミッシェル

分かりやすく、面倒なし、説教なしの中国によるアフリカ支援。日本の援助に近い者としては目の上の瘤とも言えるかも。しかしながら、投資先として注目され始めたアフリカ、その真の価値を世界に示したのは中国なのだという話。アフリカで官民揃って頑張る中国人、見習わなければならない事も多いのではないのでしょうか。(23-4 古根川浩之)

「貧乏人の経済学」 A.V バナジー&E.デュフロ

内容が自分の悩みとタイムリーに重なっているような気がしたので、すんなり入りました。細かい書評はアマゾンでも見て下さい。(23-4 荒井直人)

「民主主義がアフリカ経済を殺す」 ポール・コリアー

興味深い研究・事例が多々取り上げられ難しいけれどワクワク。例えば民族的多様性がもたらす結果として公共サービスが劣る事が明らかだとか(例:民族的多様性の高い地域では生徒一人当たりの学校予算が少ない)。しかしながら、民族的アイデンティティ以上に国民的アイデンティティが高まる事で対処が可能(例:ウオロフ族である前にセネガル人である)。(23-4 古根川浩之)

🍚 チェブ(米)より男子！ (セネガル男性隊員イケメンコンテスト！)

イケメン揃いと評判(自称)のセネガル男子隊員ですが、本当誰が一番格好良い？

セネガル人女性にもてるのは誰だ！？杉野調整員も緊急参戦！チェブでチェブを洗う戦いの火蓋が切って落とされた！

ルール ①セネガル人女性が一番格好良い人を投票 ②質問者は非エントリーの女性隊員のみ(同情票撲滅)

エントリー者一覧(投票時は番号のみを表示していました！)



天然イケイ
リングール
25-1
石川 洗



おネリ系
リングール
24-1
田中 昌



捌きの奇行師
コキ
23-4
岩瀬 次郎




おぼんの
貴公子
ラブリングール
17-1
杉野 和也



眼鏡男子
デカール
24-2
沼川 広太



愛のJUDOKA
デカール
24-9
花田 早樹



おっす！おら雄介！
イベントチーム
25-1 斉藤 雄介




黒専の丸
フロン
23-4
古根川 浩之



お喋り系男子
フィルム
24-1
岡村 匠



愛兎家
アイトハ
23-4 荒井 直人



水電気無
マルムニヤニ
24-2 若徳 井潤



インジャー山田
シンチュウレム
23-1
山田 直之



玉葱先生
オウツツ
25-1
兒玉 重嘉

投票方法
身近なセネガル人女性10人以上に、
誰が一番格好良いか、その理由も聞いて
集計をお願いします。

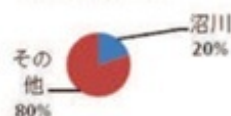
活動の合間を縫って得た得票数は **167 票!**

そして注目の結果発表!

1位 ダカール・眼鏡男子 沼川広太 得票数 32 票



セネ人女性の5人に1人は
沼川さんを選択



【セネガル女性よりコメント】

見た感じ一番かっこいい
目が優しい
目が寄っていてかっこいい
髪型が清潔感ある
服がハイカラ
かっこいい
顔がいい

【本人からのコメント】並居る強豪を抑えることができたのも、セネガル全国の美女の皆様のお蔭です!メルシー!ジュルジュフ!ジャラーマ!ジョカンジャル!

【所感】優しい目、清潔感のある髪型、細身にフィットしたセネ布を使った服が決め手。沼川隊員は PC インストラクターとして隊員のパソコンの悩み相談からビデオ作成までお手のもの!能力・外見・内面と3拍子揃ったイケメン。

2位 フィムラ・お喋り系男子 岡村匠 得票数 26 票



【セネガル女性よりコメント】

笑顔がいい
目が綺麗、
顔かっこいい
写真が一番はっきりしている
坊主の写真の顔がいい
頭が丸い
清潔感がある

【本人からのコメント】坊主したての頭そして何よりもこの笑顔と人の良さがセネガル人女性に伝わったと思います!!!

【所感】出されたボケは必ず返す、人の事は決して悪く言わない岡村隊員。他の坊主隊員を抑え2位!

3位 クンベントゥーム・オツスおら雄介! 斉藤雄介 得票数 23 票



【セネガル女性よりコメント】

かっこいい
ジョリー
ニャーハナトロッ! (2人)
筋肉がいい
顔綺麗
他みんなぶさいく

【本人からの受賞コメント】先輩のアドバイスで筋肉出しました!これからもクンベン背負って頑張ります!

【所感】

「セネ服を着た全身写真」という指定にも関わらず、自慢の筋肉を見せてくれた斉藤隊員。セネガル女性のツボを押さえ入賞!

4位 シンチューマレム・インシャーラ山田 山田直之 得票数 22 票



【セネガル女性よりコメント】

セネ服がかっこいい、セネガル人っぽい、
ポーズが素敵、一番かっこいい、
目が素敵 顔きれい

【本人からの受賞コメント】4位かー、惜しい。十分!?任地では特にもってませんでした苦笑。皆さん、写真写りは大事です!!

【所感】セネガルと任地をこよなく愛し、先日帰国の途についた山田隊員。彼もまたセネガル人(女性)に愛されていたのです。正々堂々と勝負し、結果を見せました。

5位 コキ・捌きの奇公子 岩瀬次郎 得票数 21 票



【セネガル女性よりコメント】

セネ服が似合っている、帽子がいい、
かっこいい、目が素敵、顔が素敵

【本人からの受賞コメント】帽子取ったらこんなもんじゃないです。

【所感】ライバルからの「帽子を被った写真は卑怯」との声を余裕の笑みでかわし、北部セネガル男性隊員(その他惨敗)の意地を見せつけました。

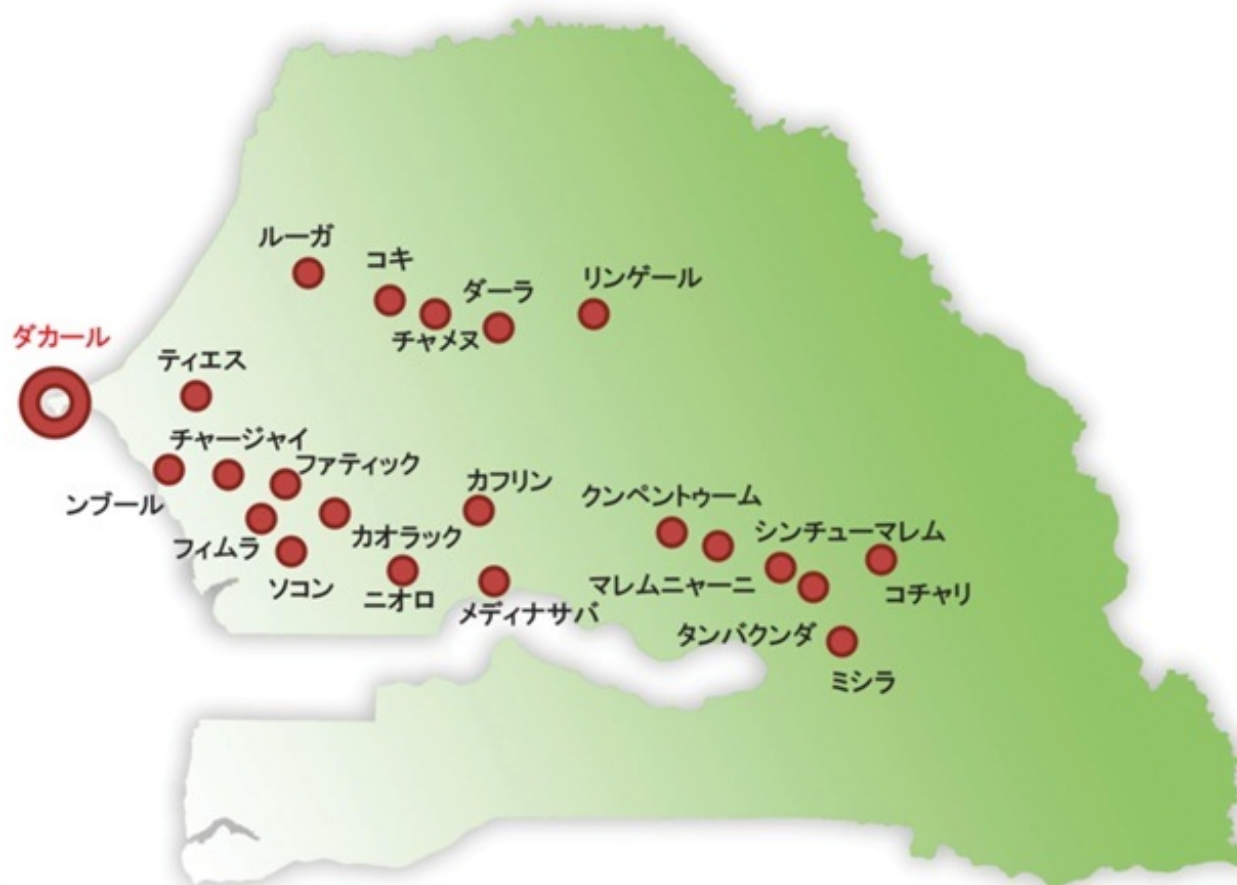


PART2 セネガルの歩き方

穏やかな国民性、雄大なバオバブの林、
どこか憎めないタリベ達、大量のマンゴー…
隊員が愛するセネガルを紹介します。



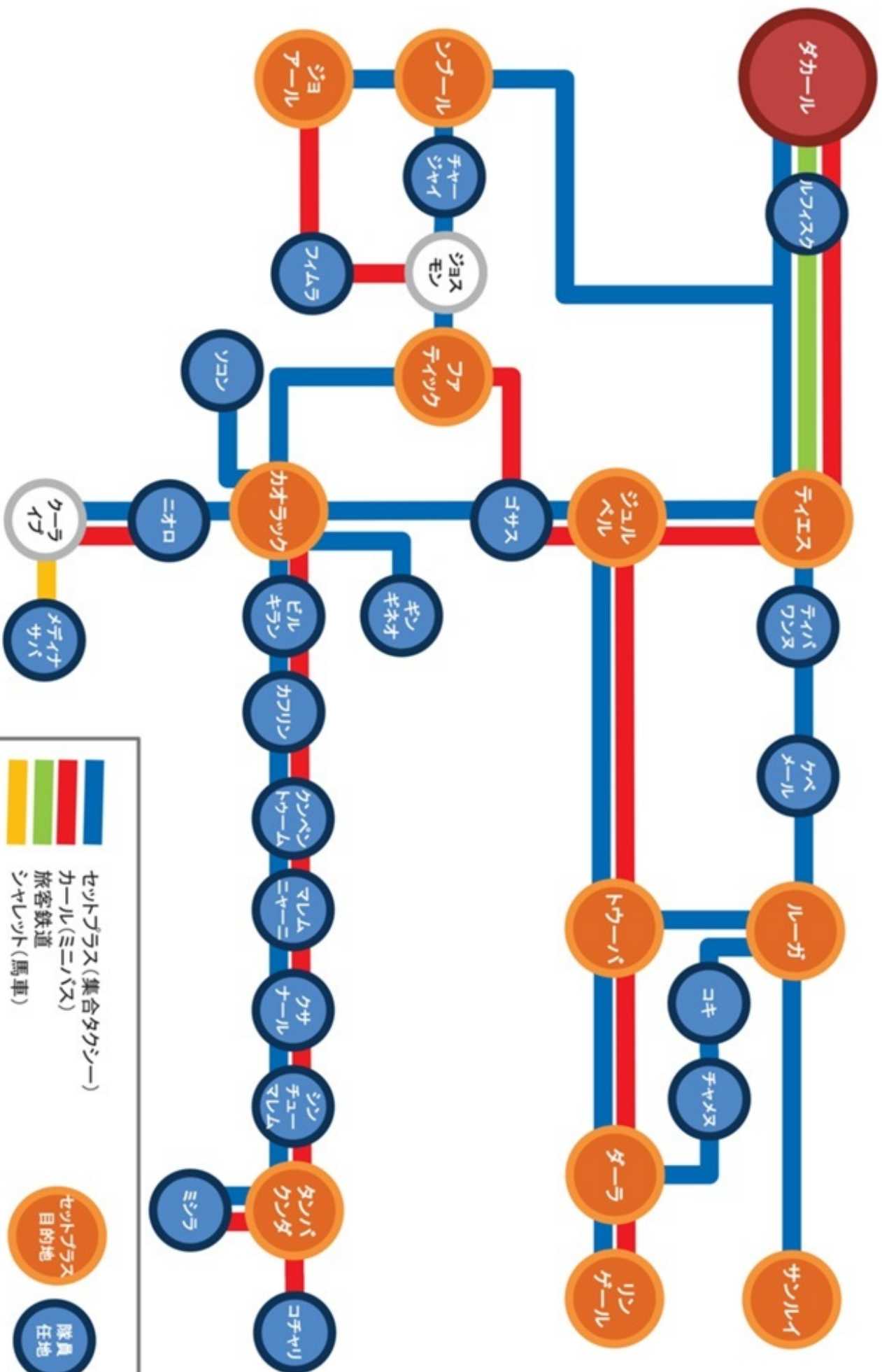
隊員任地を訪ねよう！



「地球の歩き方」未開の地 西アフリカ・セネガル。

まだ見ぬ新隊員のため、
名もなき旅行者のため、
そして任地外に遊びに行く時のため・・・
ないなら作ってしまおうじゃないか！

ダカールから各任地へのアクセスマップ



ダカール DAKAR

進化はまだまだ止まらない セネガル共和国の首都

総人口の約2割が集中するセネガルの首都・ダカール。奴隷貿易の港として発展してきたという負の側面を持ちつつ、現在ではアビジャンと並ぶ西アフリカ屈指の大都会として地域をけん引し続けている。都市型洪水などの公害問題を抱えながらも、日本人のアフリカのイメージを覆してくれるその発展は、まだまだ続く。



Access

日本からダカールへのアクセスは、パリ、イスタンブールもしくはドバイを経由するのが一般的。空港から市内中心部までのタクシーは5,000～7,000CFAが一応の協定料金となっているが、実質は交渉次第で2,000～10,000CFAと幅がある。タクシー乗り場から乗った場合でもポッタくりはあるので、乗車時には確認しておく必要がある。



Column

一般的な日本人にとって「ダカール」と言えば、パリ・ダカールラリーを思い浮かべる人が多いが、アニメファンにはまた違った意味での有名な都市らしい。機動戦士ガンダムシリーズで、ダカールは地球連邦の首都として登場する。ファンに語り継がれる有名な演説が行われる場所なんだとか。

▶▶ おもな見どころ

2013年にオバマも訪れた世界遺産・ゴレ島や、ピンク色の湖として有名なラックローズ、アフリカ大陸最西端のアルマジ岬など、見どころも多い。

フォレストイエド・アン国立公園は、都会に残された緑のフロント。バードウォッチングが盛んな森林や湖、動物園などがある。湖畔のレストラン・ペリカンで鳥を眺めながらゆったりした休日をおくのも悪くない。

ンゴール島はダカールの沖合に浮かぶ小さな島。バカンスシーズンには海水浴客で賑わっているが、普段は散歩に適した落ち着いた島である。季節によっては岩場が大量のウニで覆われている。島までは木製のボート(往復500CFA)を使う。ンゴール島から少し東寄りのヨフビーチは、広大な砂浜をもつ遠浅のビーチだ。サーフィン客やサバールダンス、ビーチサッカーなどで賑わっている。

こここのところダカール市内で急増中なのがアイスクリーム屋。種類も豊富だ。



▶▶ 歩き方

ダカールから郊外に延びる高速道路は東進を続けている。きれいに整備された道路と料金所は先進国を思わせる。



(24-2 沼川広太)

とっておきの一言 求婚ネタ

(ある年頃のタイプではない女性を結婚相手に紹介されたとき) そばにいる女の子を指して、「Mido yiidi sukkabe o. Mi fadai haa o mawuna(この子がいい。大きくなるまで待つよ)」と言えば、求婚を交わせると同時に、笑いも取れる!? (23-1 山田直之)

ティエス
THIES

落ち着いた雰囲気の都会 別名、隊員の登竜門(笑)

首都ダカールから東に約70Kmに位置する。交通の要所でありセネガル全土、どの方面に向けても行きやすい。またキリスト教徒の人口が多いことでも知られており、市内には教会も多く見られる。



▶▶ おもな見どころ

【観光地】アルティザナ(おみやげ村)：皮を使ったカラフルな鞆やサンダルの他、木彫りの置物、アクセサリー等が(交渉次第で)お安く買い求め頂けます。【名物】ダカール-ティエス間を結ぶ電車。現在セネガルで唯一、人を乗せて運んでいます!!一日一往復、土日運休、乗ってみたい方はティエス隊員にご相談を!



Access

ダカールからセットバスで約1時間半。ダカール-ティエス間の電車で約2時間。

▶▶ 歩き方

タクシー(not乗り合い)がビュンビュン走っており、市内であれば一律500cfaで乗れます。ハンバーガーやピザ、パスタ等、ファーストフードを食べられるレストランが充実しており、ダカールよりかなりお財布に優しいお値段です。隊員オススメのとっておきのレストラン「île de Gorée2(イルドゴレ2)」はプロシエット・ロット(白身魚の串焼き)が「セネガルーおいしい!!!」と隊員間でもっばらの噂。



Column

ティエス州立病院の近くに一軒、ティエスのビバリーヒルズに一軒お宅があります。とともに日本のアパートのような、寛げる癒しの空間が自慢です!また、期待の新隊員まりあさんによる手料理も食べなきゃ損です!!

(24-2 金田香織, 23-2 西岡有咲)



とっておきの一言 求婚ネタ

子供を日本に連れてけ、女の子と結婚しろなど言われた時に、おばちゃんの方にあんたと結婚したいと言うと笑いになって、場が収まる。(23-4 荒井直人)

ンブル MBOUR

垢抜けなさが愛おしい、 セネガルの港町

ンブル市はセネガル共和国の首都ダカールより80kmほど南に位置する港市で、ティエス州ンブル県の県庁所在地として行政的にも商業的にも栄えている地方都市である。セネガル各地からの出稼ぎ労働者が多いことが特徴で、多民族都市であることから当地の共通語はウォロフ語である。フランス語は通じにくい。また、ンブル市のすぐ北側にはリゾート地として名高いサリー市が隣接しており、クリスマス休暇期間中はンブル市、サリー市はヨーロッパからの観光客で賑わう。



Access

ダカールからセットでプラスで2時間
(1500Fcf)。)



▶▶ おもな見どころ

国内最大との呼び声高いンブル漁港に隣接するようにして、その東側に魚市場、生鮮市場、日用品市場と市場街が続く。17時以降の魚の水揚げ風景は西アフリカ諸国の中でも際立った活気を見せる。夕刻の水揚げ時には浜辺に露天が軒を連ね、イカの素揚げなどを食すことが出来る。また、乗合タクシーを利用して近場の漁村を訪れてみるのも楽しい。

▶▶ 歩き方

国道一号線を中心としてその東側と西側に住宅街、商業地が広がる。国道一号線上は乗合タクシーが巡回しており、市内外を100~400FCFAで移動できる。市内には至るところに飲食店があり、地元民で溢れるローカルバーや音楽の生演奏のあるレストラン、ディスコとナイトライフは充実している。女性一人で安全に入店できる店もある。港市なので魚介類を出す店が多いのは言うまでもないが、その他に豚肉料理を出す店もある。



Column

ンブル市の北側には「Reserve de Bandia」というサファリパークがある。草食動物のみしかいないが（ゾウ、カバを除く）、パーク内で車を降りて野生動物に近寄ることが出来るのが嬉しい。入園には公認ガイドをつけることが義務付けられている。詳しくはHPを参照のこと。

<http://www.reservedebandia.com/accueil.html>

(23-3 たにがわみさと)

とっておきの一言 求婚ネタ

ノブンガマ？ーワー、ディナーノブンダンクンダンク！（俺のこと好き？ーあなたのこと好きになるから！ちょっとずつね！）
求婚されたり好きだって言われた時に。結構ウケてくれるし、やんわりと脱出できる。(23-4 品沢有紀)

チャージャイ TIADIAYE

アクセスは抜群？！ ティエスのほじっこ、 自然がいっぱいの田舎町

チャージャイはティエス州とファティック州の境に位置する。街自体は、国道を軸に縦方向に広がっているため、国道沿いには市役所・郵便局・ネットカフェや、各種ブティックが立ち並ぶ。チャージャイはセレール族が多く、ウォロフ語はもちろん、セレール語でのやり取りも多く聞かれる。そのため、国道沿いに大きな教会があるほか、町にはモスケに交じって小さな教会が点在する。



▶▶ おもな見どころ

チャージャイは大きな町ではないが、必要なものは大体手に入る程度にブティックや公共機関が発達している。先述のとおり、国道沿いにピンク色の大きな教会が見えてきたら（Dakar方面からだ国道の左側）チャージャイだ。道沿いではすぐに車を拾うことができ、アクセスも比較的良好い。脇道に入れば住宅街が広がるが、もっと進んでいくと視界が開け、畑を耕す人や家畜、バオバブの木など、自然に触れることもできる。

▶▶ 歩き方

街中では、シャレットかタクシーが便利だがタクシーは割高。小さな町なので、ホテルやスーパーマーケット、外国人向けのおしゃれなレストランはないが、ジビテリや大衆向けレストランが数件ある。特に雨季には、少し町中から外れて自然の中をぶらぶらするのも良い。

Access

ダカールからファティック行きのセットプラスで約3時間。
ンブルからカールで1時間弱。



Column

国道沿いのガソリンスタンド近くにある菓子パン屋さんは、2012年の10月頃にできたお店である。商品は日によって異なるが、クロワッサン・チョコパン・レーズンパンなどがショーケースに入って並んでいる。価格は300Fcfā〜と普通のパンに比べると割高。細身できれいなセネガル人にしては愛想のないお姉さん(Aidaさん)も、また魅力的である。

(23-4 品沢有希)

とっておきの一言 求婚ネタ

ブックマードージュエム。ブックマ ウッジ。自分の息子や近くの男性はどう？結婚しな。みたいと言われた時、「私は第2夫人や嫌だ。一人だけがいい」と言うと、けっこう受ける。「一人だけがいいのー？」「そしたらみんな無理ねー」みたいな。(24-1 荒平愛佳)

ルーガ LOUGA

あくの強いウォロフ族と おいしいテランガ

ルーガ市はルーガ州の州都であり、セネガル共和国の北西部に位置し、乾燥した地域である。ウォロフ族が多く、なかでもNdiambour Ndiambourという種族が多い。この種族はウォロフ族の中でもかなりはげしいようで、街を歩けば求婚や物を強請られないことはない。また、modou modouと呼ばれるヨーロッパへの出稼ぎ労働者の家族が多く住んでいる。そのため、街には豪邸が目立つ。

▶▶ おもな見どころ

国道から凱旋門を目にすることができ、フランスの凱旋門をまだ見ていない人、ゆっくり見られなかった人は、ここルーガでゆっくり人目を気にせず観光してはどうだろうか。また、お金持ちの多い街と知られるルーガには、セネガルの金持ちと言われる豪邸がある。その名もPalais Djily Mbaye。毎週金曜日の午前是一般公開され、博物館のように見学できる。もちろん入場料は無料である。



▶▶ 歩き方

ルーガ市は面積が広く、かつ、道路も複雑であるため、交通手段も種類が多い。主要地点からはカーラビッドやシャレットが出ており、目的地まで直接送り届けてくれる馬車（カレシ）やタクシーの数も多い。食べ物に関しては、果物や野菜、魚など新鮮かつ種類も比較的多い。そのため、各家庭での料理の種類も豊富であり、テランガの色が濃いこの町では道で会った人と話をしたらすぐにご飯に誘われるので、ぜひ足を運んでもらいたい。



Access

ダカールからセットプラスで3時間半。カオラックから5時間。



Column

ルーガ市内には3つの大きなホテルがあるが、隊員の家も豪邸が多い。ガラージュダカールから歩いて5分のところに住む堀内亭では、シャワーバスタブ付きという魅力に加え、イケメンガルディアンと隣のママのセネガル美味しい料理が迎えてくれる。マルシェ近くを希望の方にはグランマルシェとプティマルシェの中間に位置するアクセス最高の伊藤亭のマンションという選択肢も捨てがたい。

(24-1 堀内悠里)

とっておきの一言 求婚ネタ

セネガレ、エップ サイサイ ラ。(セネガル人はみんな遊び人!) 男性と会話しているときに結婚の話になった時。この人はどうか。自分はどうか。と言われた時。誰でも使えて(来た当初によく使ってた)、笑ってその場は終了する。(24-1 荒平愛佳)

コキ KOKI

やたらと立派なモスクと コーラン学校を擁する宗教村

コキ(Koki)は、セネガル共和国北西部に位置する村落。コキ郡の郡庁所在地であり、田舎村ながら警察、郵便局、診療所、高校など公共施設が整っている。

1730年に設立されたというコーラン学校には、近隣諸国出身者を含め2,500人前後のタリベが日々コーランの勉強に動いている。コキ村の住民の9割以上がイスラム教徒である。また、ウォロフ族が8割を超える印象である。



▶▶ おもな見どころ

村落部には似つかわしくないモスクとコーラン学校は見もの。最近になって村の中心部にサッカースタジアムが建設され、夕方には青年たちが砂地のグラウンドを駆け回り、女性たちが黄色い声をかける。隊員宅の前にある倒れたバオバブの木は、雨季になると葉っぱをつけ乾季に入るとちゃんと実をつける。

▶▶ 歩き方

コキ村内ではシャレットが唯一の交通手段。カールやセップラの停留所からマルシェまで(約1km)は300~500Fと高め。周辺村に行くにはシャレットを貸し切るか同じ方向に走っているシャレットにタダ乗りさせてもらう。

マルシェに近い村ではお昼はチェブジェンが多い。マルシェから離れるとチェブニエッベの確率が高くなる。お祭りの際のチェブヤップが村人の楽しみ。



Access

ダカルからセットプラスをルーガで乗り換え約5時間



Column

コキ村ではイケてるレストランがない代わりに、隊員宅で鶏やホロホロ鳥、アヒルなど色々な種類の鳥をさばいて新鮮なお肉を提供している。なかでもホロホロ鳥は鳥特有の臭みがなく旨味が凝縮されており押し。日本に帰るまでに炭火焼きにして食したい。

(23-4 岩瀬次郎)

とっておきの一言 求婚ネタ

キー、ダファ マッグム。(彼、年寄だよな。) こう言うと、みんな笑って納得する。多分、マッグムって年寄で何も出来ない(性生活)っていう意味も含んでいそうな気がする。この人はマッグムだからもうダメだわ。と言っていた奥さんがいた。(24-1 荒平愛佳)

チャメヌ THIAMENE

砂漠の村へおこしやす

ルーガ県コキ郡チャメヌ村(Thiamene)はセネガル共和国北内陸部に位置する村。ルーガ・ダーラという大都市の丁度中間に位置し、主要国道から外れているのが少し残念だが、つい最近外灯が建てられ、波に乗っている模様。チャメヌ村は主にウォロフ族、周辺村にはブル族が多く、定期移動市のルーマ(金曜日)は多くのブル族が訪れなかなか賑わっている。



▶▶ おもな見どころ

あえて言うならその「何もない、砂漠の村」というのが見どころ…なのか。乾季は一面砂漠荒野なので、訪問者には「アフリカに来たって感じ！」という感想をいただく。村は無駄にだだっ広く、でっかい給水塔が目立っている。少々おせっかいなウォロフ族とおちゃめなブル族の人たちとの絡みを楽しんでください。



▶▶ 歩き方

村内は徒歩で十分回れる。ガラージュからは馬車に乗ることも可能。周辺村民はロバ車使用。村人の食事は昼チェブ・ジェンまたはチェブ・ニェッベ(豆ご飯)、夜はチェレが一般的。チャメヌに唯一ある昼食屋のチェブ・ジェン白はセネガル一旨いらしい(多分)。乾季に売られている野生の小鳥の揚げ物も、コリコリしていて旨味。



Access

ダカールから州都ルーガまでセットプラスで3~4時間。ルーガで乗り換えしセットプラスで40分~1時間。

Column

運が良ければ夕方駆け足でチャメヌに入っていく羊の超大群に遭遇できる。どたばたとすごい勢いで駆け込んで行く姿はなかなかの見もの。ただし巻き込まれると結構あせる。

(23-2 澤田霞)

とっておきの一言 求婚ネタ

結婚してくれ→飛行機は持ってるか？(24-1 堀内悠里)

ダーラ DAHRA

イタリア人伝授!! 美味しいモッツァレアチーズと 地方最大級家畜市場（ダラル）の町

ダーラ（Dahra）は、セネガルの首都ダカールから北東約280kmに位置している。県庁所在地リングールよりもトゥーバに近いことから流通の面で栄えており、商業都市として発展している。かつてダーラはジョロフ王国の一部であり、その首都はダーラから北に90km位置するヤンヤンという町であった。民族はウォロフよりブラールが多い印象。



▶▶ おもな見どころ

ダーラでは毎週日曜日に家畜市場（ダラル）と移動市場（ルーマ）が開かれる。ダーラの家畜市場は地方最大級と言われており、規模も大きく、羊、ヤギ、牛、馬、ロバ、鶏・ホロホロ鳥等多種にわたって販売が行われている（たまにラクダを売っている人もいる！）是非、タバスキ前にはダーラの家畜市場へ！



▶▶ 歩き方

タクシーが通っていないため交通手段は基本、馬車（シャレット）。ダーラのセネガル食も美味しいけど、やはりジビテリは格段に美味しい！加えて、ダーラではイタリア人伝授のモッツァレアチーズが食べられる！更にナチュラルヨーグルト（新鮮なミルク使用）、フローズンヨーグルト（オランダから輸入の粉ミルク）も堪能できる！ダーラは乳製品にとっても恵まれている町なのである。



Column

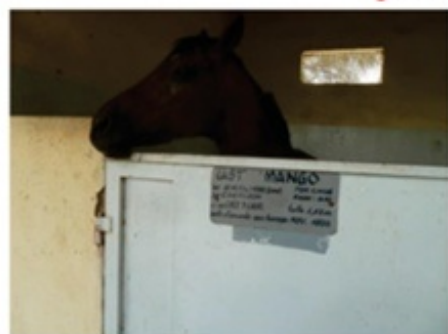
ダーラ訪問時には是非藤本家へ。ホテルがよければ「WSD」という素敵なホテルがあります（ダーラの最も高級レストランでもあります）。他にもダーラには馬を飼育している場所（levage）がある（恐らく競馬用）。馬好きな人は是非見に来て下さい！

(23-3 藤本めぐみ)



Access

ダカールからセットバスで約5時間（ルーガもしくはトゥーバ経由）



とっておきの一言 求婚ネタ

求婚はセネガル人の旦那がいると嘘をついてかわしています。(24-3 奥川あかり)

リングール LINGUERE

昼間に歩くと「死ぬ！」 熱風で舞う砂と家畜とJAMのハード系任地

ダカールから330 km東に位置する、リングール県の県庁所在地。乾季の50度越えは当たり前。緑は限りなく少なく、見られるのはほぼトゲトゲの木やくっつき虫の草。そんな中をイケメンブル族が牛、羊、ヤギ、ラクダを引き連れ闊歩する。美男美女揃いのブル族とゆかいなウォロフ族が調和する、スーダンへと続くサヘルの入り口。

▶▶ おもな見どころ

都会任地の象徴プリングルスは売られておらず（プリングルスに似たお菓子は発見された）、30分も歩けば街も終わる。しかし、歴代隊員のリピート率は50%以上、厳しい環境だからこそそのゆっくりとした雰囲気とJAMが隊員を魅了する。毎週金曜日に行われるルーマでは民族入り乱れ近隣村民とリングール住民が集結、家畜市場も同時開催される。ラクダ遭遇、遊牧への同行、砂に沈む太陽、ジェンガ。



▶▶ 歩き方

移動は徒歩orシャレットor貸与バイク。砂が深いため移動にやや難。セネガル家畜の中心地であり、肉最高。ラクダ肉、牛タン、羊、ヤギ、鶏を買って隊員宅でバーベキューもよし、ジビテリでプロの味を楽しむもよし。デザートにはリングールヨーグルトをどうぞ。でも普段のご飯はチェブジェンかチェレ、村に行けば行くほど具が少なくなり、ブル村ではご飯だけでも珍しくありません（ご飯が水っぽく日本に似ている）。



Access

ダカールからセットプラスで約5時間（ガラージュはガラージュソティバ）。トゥーバからセットプラスで約3時間。ダカールから330 km。



Column

ブル族でも乾季の一定期間を家族で遊牧して過ごす「エッグドゥル 移動ブル族（ブル語）」があり、遭遇・同行（要相談）が可能。宿泊先はそれぞれのニーズに応えた内容となっております（8月22日現在）。

- ① 椋野邸 屋上有、タイル張りの豪邸。ノースはここ。
- ② 依田・古村邸 屋上有、ドカン風呂、鶏焼き。安心のヨダメグブランド。
- ③ おにぎり（田中・石川）邸 屋上無、屋内水道なし、焼おにぎり有。村体験可。

(24-1 田中昌)

とっておきの一言 求婚ネタ

求婚されたら「ダンガニャオ」（あんたブサイク）だから嫌だといいます。大体爆笑されます。そしたら「俺はブスじゃない！イケメンだ！」と大抵開き直ってくれるセネガル人を尊敬しています。（23-2 澤田霞）

ファティック FATICK

何もないけど人はいい！！

ファティック市は首都ダカールから南東110kmのところにある。ファティック州の州都であり、現在の大統領マッキー・サル出身地である。セレー族が多く、キリスト教徒が多い。市内に2箇所教会がある。伝統医療の研究施設がある。



▶▶ おもな見どころ

内海が広がり、乾季には塩田として塩を採取している光景を見ることができる。

1月から3月にかけて特に多いが、1年を通してペリカンを見ることがもできる。マルシェの近くにベタンクの広場があり、特に休日はベタンクを楽しむ人で賑わっている。

あまり大きな街ではないので1日あれば市内をほとんど全て回ることができる。長閑な街なので、セネガル人の生活に触れ、のんびり過ごすにはとても良い場所である。

Access

ダカールからセットバスで3時間。ンブル、カオラックから1時間。(ンブルからはカオラック行きのセットバス途中下車)



▶▶ 歩き方

ガラージュからマルシェまで乗合タクシーで100FCFA、貸切で600FCFA、シャレットで50FCFA。レストランは2軒あり、お昼は主にセネガル食だが夜はハンバーガーを食べることができる。マルシェはほぼ日用品しか置いていないが、仕立て屋の中の1軒にポーチャやバッグを作っているお店があり、ファティックに来た隊員や外国人に人気のお店である。日本へのお土産にいかがでしょうか。



Column

ファティックには国道沿いと街中に2箇所ホテルがある。キリスト教徒が多いので、お酒も入手可能である。ファティック娘3人があなたのお越しをお待ちしています！

(24-2 金川菜穂子)

とっておきの一言 求婚ネタ

求婚には「ブグマ ジャッカルセネガル、ジャボネ モガナバー」(セネガル人の旦那はいらない、日本人の方がいい)といえびるむ「ジョルジョフ マーシャーラー」というと笑っておわります。(24-3 深瀬真知子)

フィムラ FIMELA

穏やかな内海と セレール人に会える村

ファティック州フィムラ郡フィムラ村はファティック州の南に位置する村。サリュウムデルタと呼ばれる三角州、内海に面する場所。この場所にはマンゴローブが生息し、そこに集まる鳥や魚、エビや貝、そしてそこに住む人々の生活スタイルや文化を含めて国立公園、世界文化遺産に認定されている。民族としては多くがセレール族であり、セレール語が日常会話として使われている。初代大統領サンゴールはフィムラの隣村ジロールで育った。



▶▶ おもな見どころ

隊員宅から少し歩くと内海が広がる景色に出会える。フィムラ内や隣の村の内海が見える場所には外国人の家も多くある。ピローグに乗り内海に出るとマンゴローブが出迎えてくれる。内海ではチョフを釣ることができたり、マンゴローブに集まる貝やエビなどにも出会うことができる。またフィムラ付近にはカシューナッツの木が多くあり、名産ともいえる。フィムラにお越しの際はお土産にぜひ購入してみてくださいはいかがですか？



▶▶ 歩き方

フィムラ村自体はそこまで大きくはないが隣接する村に足を伸ばしてみるのもいい。キリスト教が多く住み、豚や教会に会える初代大統領サンゴールが育った村ジロール。内海に栈橋がかかっているその1本道を行くといけるシマル村などなど。はたまたピローグに乗って釣りやマンゴローブを見るもよし、内海沿いでゆっくり過ごすもよし。釣った魚を晩御飯にすることもできるし、おしゃれなレストランに行くとっておきの食事も。



Access

ダカールからファティック行きのセットバスで2時間ほど行ったジョスモンで途中下車し、そこからカールで1時間半。もしくはダカールからの直通バスで約4時間。

Column

ロケーションはばっちりのフィムラ。でも生活となるとそうはいかない。セネガル内でもここしかないのではないと言われる井戸生活。自宅内に井戸があるものの毎日となるとなかなか大変。そんな協力隊生活が体験できるのもフィムラならではである。

(24-1 岡村匠)

とっておきの一言 求婚ネタ

「ナンモンナラ」(あなたが恋しいよ!) → 「マールーラオ、'フー」(私も! フー) 意味は不明だけど、セネ人、受けた。(24-1 新江 雄加)

ソコン SOKONE

自然と物に恵まれた長閑な街

ソコン(Sokone)はセネガル共和国南西部に位置する市でファティック州に属する。サルーム川(内海)沿岸に位置し、ガンビアの首都バンジュールから直線距離で約50kmと近く、古くはニオンバト(Niombato)と呼ばれた地域である。教会やミッションスクールが在り、クリスチャンも比較的多い。また、ガンビア系文化(チュー等の白米+ソース食等)の村や人の行き来など、民族・文化において多様な地である。



▶▶ おもな見どころ

ソコン-フィムラ間のサルームデルタは人類が数千年に渡って営んできた漁業の痕跡等からユネスコ世界文化遺産に認定されている。複合遺産認定には至らなかったがデルタに広がるマングローブ林等、自然もまた素晴らしい。ソコンでは内海辺のマングローブを眺めながらの散歩なんてのんびり長閑な一日を。静かな海辺のホテルで休憩の一杯。絞めは定番のステーキ。水と緑に癒されてもらえれば。



▶▶ 歩き方

ソコンと言えばのレストランバーCailcedratでのんびり美味しい料理にビールがソコンらしい(7~9月は雨期休み)。海鮮のイメージが強いソコンだが、お勧めはステーキ。フグ、舌平目、ピザ等もアリ。日替わりデザート付♪



また、レストランChez Dabaのブラヤップは夕食の定番。1000FCFAと隊員にはちと高いが肉(牛)と野菜をバランス良く出してくれるソコンの栄養食。

Access

ダカールからガンビア行きセットバス途中下車で6時間。カオラックから1時間半(悪路)。ガラージュあり。

Column

家はガラージュより徒歩3分。ベッドが3つ、加えて簡易ベッドが1つ(全ベッド蚊帳あり)。シャワー(水圧に自信)・トイレもお客様用を完備。カシューナット酒、ヤシ酒なんかもアリ。少し遠出をしてお隣トゥバクータや離島で観光・宿泊も可(運が良ければイルカも)。ライオンのいる動物保護区も(要確認)。

(23-4 古根川浩之)

とっておきの一言 求婚ネタ

こいつと結婚しろ!と言われたら、「ありがとう!嬉しいよ!早速家に一緒に行こう!」と言うと、笑われて無かったことになります(残念..)。ごく稀に滅茶苦茶乗り気な女の子がいるので、その時は「お互い良く知るためには最低1年は必要だ」と言って何故か真面目に説得。(24-1 田中昌)

カオラック KAOLACK

活気あふれる ごみとハエの街

サルーム川北岸に位置し、国道1号線が通じている。カオラック州の州都で、カオラック県の県庁所在地。地域の重要な交易都市で、セネガルの主要産業である落花生の流通及び加工の中心地である。塩分濃度の高いサルーム川を利用した製塩業も盛んである。



▶▶ おもな見どころ

暑い!!蚊が多い!!汚い!!とマイナスイメージの多い場所。しかしセネガルでは2番目に大きな街と言われ、人口も多く活気あふれる街となっている。市街地のすぐ裏には海があり、そこには塩の採集場がある。カオラックは有名な塩の産地であり、そのため大きな塩山が点在している。また、その海辺では筋肉トレーニングに励むセネガル人の若者たちに出会うことができる。



Access

ダカールからセットプラスで4時間。



Column

ダカールにもあるオシャレブティックの“numero uno”が2013年8月、ついにカオラックにも出店!! 国道沿いにあるので立ち寄ってみては? 素敵な洋服に出会えるかも!!

(24-3 和田沙弥香)

とっておきの一言 求婚ネタ

Suma nekkee sa jabaar, duma ligeey dara. Dinaa narraw ak lekk rekk. (もし私があんたの妻になったら何も働かないで、食っちゃ寝するだけだよ。) それでも、いいと求婚してくる男性は、口だけです。気をつけましょう。(23-2 依田真由美)

▶▶ 歩き方

カオラックといえば、街の中心にある通称“カオス”（カオラック隊員の中で）と呼ばれるマルシェ。周囲は500mもないくらいで周りだけを歩いてみるとそんなに大きくは感じられない。

しかし一旦その中に入るとその中は迷路である。もう一度同じ店に行きたいと思っても場所を覚えるのは至難の技で、少し歩いただけでもうどこに居るのか分からなくなる。そんなカオラックマルシェの地図を大公開!!

ダハール ←

国道 1号線

→ アンバクンダ



和
田
隊
員
渾
身
の
カ
オ
ス
マ
ッ
プ
！
こ
れ
で
も
う
迷
子
に
な
ら
な
い
？

銀行
SQBS



① 服・男性

② 服・女性

③ 服・子供

④ 屋台・朝食屋 etc

⑤ アクセサリー
ピアス、ネックレス、ペン etc

⑥ 靴・男性

⑦ 靴・女性

⑧ 靴・ビーチサンダル

⑨ 布

⑩ 貴金属アクセサリー

⑪ 仕立て屋

⑫ 糸

⑬ ピーズ

→ サラ・シ
ニオロ

とっておきの一言 求婚ネタ

私はセネガルに旦那が2人いることにしています。旦那の名前を聞かれたらきとくうに答え、私のセネ名のあとに苗字を2つ足して名乗ると「お前サイサイだなー」と意外とウケてくれて求婚の会話は終わります。(24-2 金川菜穂子)

ニオロ = デュ = 'リップ
NIORO DU RIP

マッフエの香りただよう アートのある町

カオラック州ニオロ県(Nioro du rip)ガンビアへの通り道で『サルム』(salm)と呼ばれる。毎週火曜日には移動市(ルーマ)がある。カオラックからニオロまでの道中、Keur BAKA(バカの家)という村が存在するので移動中にはぜひみつけてほしい。ニオロとメディナサバの間にはバオボロンという内海があり、ここで捕れるバオボロンという魚は1ポット150FCFAで買える。



Access

カオラックからセットプラスで1時間(55km)。

ニオロのラジオ局
「RIP FM」88.7

KEMP 2MGAEFF公式サイト:
<http://2mgraff.skyrock.com/>



▶▶ おもな見どころ

まずニオロに来て目に入るのが壁に描かれたアートの数々。フランスのドキュメンタリー番組にとりあげられるなど世界から注目されるニオロ出身のアーティスト、KEMP 2MGAEFFによって描かれたもの。歌手やセネガル相撲の選手も愛用するTシャツをデザインするなどダカールを中心に各国の大使館との共同制作や少年刑務所での美術講師など幅広い分野で活躍する。また、ダカール市内の高架下にも彼の壁画が点在する。



▶▶ 歩き方

ニオロ近郊には落花生畑が多く、家庭やレストランではマッフエが多く食されている。ガンビアの国境に近いのでキリスト教徒が比較的多く、豚をよくみかける。豚を捌いて食べたい人にはぜひ立ち寄っていただきたい。また、このあたりの地域では蜂蜜も有名だ。毎年4月に2MGAEFFという若者組織による祭りがあり、最終日には本格的なラップはもちろんエアークターならぬエアークラップが見れるとか。



Column

イスラム教の聖地プロハンでは60年ほど前から毎年3月頃にMAGAL PROKHANEが行われ、多くの巡礼者が集まる。セネガルイスラム教のムーリット派の指導者であるSerigne Toubaの親族、Sokhna Mame Diarra Bouussoが1866年に33歳でなくなった場所で以来セネガルで唯一の女性の巡礼地となった。ここにある井戸水はマムジャーラの水と呼ばれ、これを飲むと若返るとか?!

(24-3 奥川あかり)

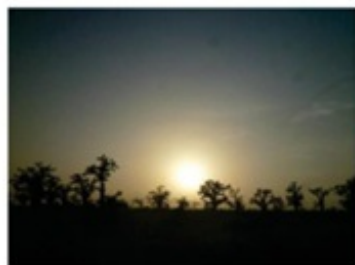
とっておきの一言 ちょうだいネタ

あげる気はないもの(服、帽子、お金等々)

→「Mojji.Min kadi okkamu wutte ma(いいよ。じゃあ、俺にも君の服ちょうだいね)」(23-1 山田直之)

カフリン KAFFRINE

昭和の香り漂う 義理と人情の街



カフリン州は2008年にカオラック州から独立した新しい州である。州都であるカフリン県は、ダカールからタンバクンダへと続く国道の中間に位置するカフリン市を中心に、東西にわたり9つの地域で成り立つ。市内では現在、市庁舎、I A、職業訓練校などの建設が進み、都市へと発展していく過程がみられる。ウォロフ族の割合が高く、他にブラール、バンバラ族が暮らしている。イスラム志向が強く、多くの子供たちがモスクに併設されたコーラン学校で学ぶ。

▶▶ おもな見どころ

市の中心に位置する市場には、食材や衣服、電化製品まで揃い、毎日多くの人で賑わう。国道を越えれば周辺の村へと続く道があり、バオバブの木が生い茂る壮大な景色が広がる。朝夕は人や荷物を運ぶシャレットが行き交い、軽食やおやつを売る屋台が並ぶ。人々は優しく穏やかで、子供たちやタリベは無邪気で明るい。街を歩けばみんなが声をかけてくれ、アタヤや食事を共にして、セネガルの日常生活を垣間見ることができる。



▶▶ 歩き方

カフリンにはベニエやチャックリをはじめ、ローカルフードの隠れた名店がたくさんある。おすすめは国道沿いにひっそりと建つマイガ（左写真）。暗闇に灯る赤提灯と店先のテレビはまさに昭和の居酒屋の雰囲気、あのMaggiとは思えない絶妙な味付けのお肉は食欲をそそる。市場のはずれにはフランス人マダムが営むこじやれたオーベルジュがあり、外の喧騒から離れ、テラスやバーでゆったりとした時間を過ごすことができる。



Access

カオラックからセットプラスで1時間



Column

カフリンを訪れたことのある人なら必ずお世話になるのが「Ndiaye家」。高級家具やを営むお父さん、肝っ玉美人お母さん（左写真）、7人の子供たち、そして家具屋の見習いギャルソンたち。ここにすれば誰もがカフリンを好きになる。そんなテランガの心と美味しいご飯でいつでも客人を受け入れてくれる。（W隊員は一日三食こちらでお世話になっている。）

(24-3 深瀬真知子)

とっておきの一言 ちょうだいネタ

場合によってはあげてもよいもの（でも、少しは努力を求めたい）

→「Si an ari galle an, Mi okkai ma. Mi hootai nyalolma(うちに来てくれたらあげるよ。昼頃に家帰る予定だよ)」(23-1 山田直之)

メディナサバ MEDINA SABAKH

緑豊かで水が美味しいと もっばらの評判！ ガンビア国境に位置する村

メディナサバ (Medina Sabakh) は、ガンビアとの国境を接するためガンビアからのモノ、ヒトの行き来が盛んである。村の様子はのどかで、人々は陽気でおしゃべりだが穏やか。メディナサバには郡庁があり、郡内の民族はほとんどがウォロフ族、少数だがプラールの村も存在する。乾季畑作による落花生、ヒエ、トウモロコシの栽培が盛ん。また一部地域では、ニオロ-メディナサバ間にあるバオバロン川の支流が地下を通っており水が豊富。稲作も行われている。



Access

ダカールからカオラックまでセットプラス(4時間、3500F)、その後ガラージュニオロにタクシーで移動し(乗合で200F)、カオラックからクーライプまでセットプラス(2時間弱、2200F)、その後クーライプからメディナサバ行のシャレットに乗って(約20分、乗合で100F)到着。ただ、ニオロ手前からクーライプまでの道が非常に悪い<く



▶▶ おもな見どころ

メディナサバは、歌とダンスが有名。グリオが多いのも特徴。また、水道水が甘くまろやかで美味しい！KIRENEよりも美味しいと評判。また、約18km離れたシンガエン(Sine Ngayène)に、隠れた世界遺産「セネガンビアの環状列石」がある(写真)。巨石の墓と環状列石の遺跡。規模が小さく少し寂しい感じだが、古代に思いを馳せるのもいいかもしれない。難点は道が悪い。



▶▶ 歩き方

郡内の交通手段は、シャレット(馬が多い)が主。メディナサバ村の隣村で、ガンビアからの幹線道路があるクーライプの国境近くのレストランではハンバーガーを食べられ、なかなか美味しい。

メディナサバ村内にはパン(手作りパンのみ)とソース等のお店はあるが、ご飯屋はあまりない。その代わりに、市場で夜にチエレやソース、ラーハを購入可能。農家の普段の食事は、昼食はマフェガがほとんど。朝食と夕食はチエレが多い。

Column

メディナサバの宿泊情報：現在2人の隊員が赴任しているが、それぞれの家に部屋が多数あるため何人でも収容可能(雑魚寝でも良ければ)。また庭が広いので、動物のと殺、解体、バーベキューが可能。荒井隊員宅にはバーベキューセットあり。ただ、屋根がトタンであるため、豪雨の時は少し怖いかも。ちなみに荒井隊員宅ではウサギとワンちゃん、そして荒平宅では鶏があなたを癒してくれる。

(24-1 荒平愛佳)



とっておきの一言 ちょうだいネタ

セットプラスで席が埋まるのを車内で待っていると、タリベがやってきて歌を歌い出します。何もあげないのに・・・と思ったら、「アッサラームアライクン、ナガデフ？」(元気?)と声を掛けます。多くのタリベは歌をやめて手を引っ込めて、去ります。(23-2 肥田優子)

クンベントゥーム KOUMPENTOUM

住民の誰もが隊員を知っている 自然豊かでのどかな町

クンベントゥーム (Koumpentoum) は、セネガル共和国南東部に位置する県。タンバクンダ州に属する。ダカルから東に向かってちょうどタンバ州の入り口にあたる。主にウォルフ族、プラール族より構成されている。



Access

ダカルからタンバクンダ行きセットバス途中下車で7時間。タンバクンダからセットバスで2時間弱。



▶▶ おもな見どころ

ものすごく汚い緑色の泥水の中に推定20匹はくつろいでるブタの温泉。どんなモノでもあつという間に作ってしまう元ヤン・アラジの優しさ溢れるアラジファクトリー。カルティエ東京(隊員の住む地区)にある巨大なアリ塚。村へ続く赤土道路を進むと、出会う一面の草原。これまで数多くのクンペン隊員のハートをカッパらってきた最強の手ごねパン『タッパラッパ』。ちょっとしたオシャレにも使えます。

▶▶ 歩き方

クンベントゥームではバイクタクシーとロバ車ときどき馬車を住民が利用する。町一番のイケてるレストランはハンバーガー屋さん。時々肉が入っていないこともあるが、それなりに美味しい。夜はたくさんの屋台が並び、中でもガラージュ横のMme.アイシャタのお店がおすすめ。ソースがたっぷりかかったバリラ、ビーフシチュー並のクオリティのチェレは絶品!!



Column

現在3名の隊員(村落2、野菜1)がカルティエ東京ことギナウライに住む。その為各隊員の家に行くにも徒歩1分圏内。家のクオリティは様々なので、宿泊の際は好みに合わせてお泊り下さい。ご飯はクンペン名物空芯菜と歴代隊員より伝わるパスタラーメンでお待ちしています。朝ごはんは名物手ごねパンでクンペンを満喫してね。

(23-3 岡村晴奈, 25-1 吉田泉, 25-1 齊藤雄介)

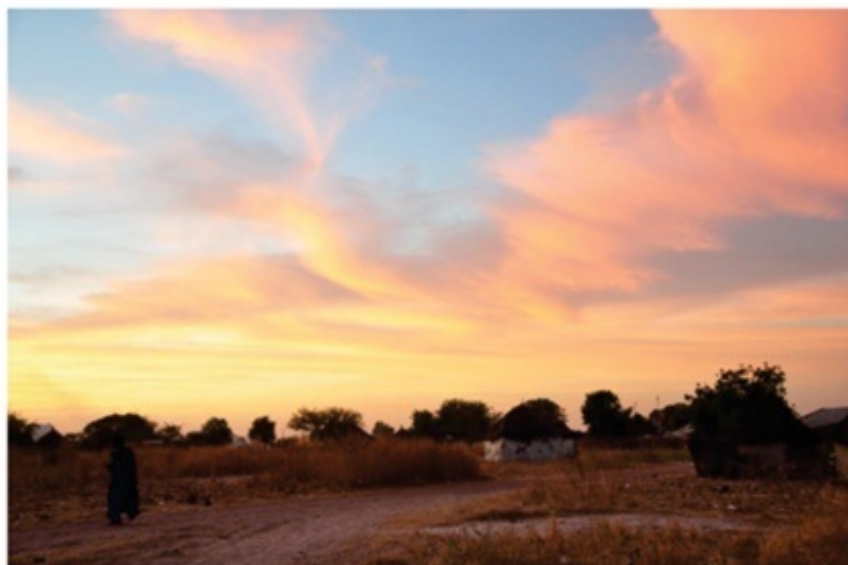
とっておきの一言 ちょうだいネタ

アムマ ベネン(アムナ ベン ケセ)。(これ1個しか持ってないんだー) けっこうみんな素直に「そうなの。分かった」と引き下がる。とっておきではないけど、セネガル人は素直だ、というエピソード。(24-1 荒平愛佳)

マレムニャーニ MALEME NIANI

星空の下の小さな町

マレムニャーニは、タンバクンダ州内、クンベントウムスの東、約30kmの国道沿いに位置する。1908年フランス統治時代の鉄道敷設によりマレムニャーニ駅が完成。現在のマレムニャーニ北部にあったマンディンカ族の村「マレムコト」から住民の移住が行われた。周辺村落からブラール族が集まり、現在のブラール族とマンディンカ族がほぼ半数ずつ居住する民族構成が築かれた。



Access

ダカールからタンバクダ行きセット
プラス途中下車で約7時間。



▶▶ おもな見どころ

マレムニャーニは、セネガル国内では少数であるマンディンカの人々と出会う貴重な任地。約9km東に位置するアルトファス村で定期市が開かれる毎週火曜日には、交通の起点として周辺村落から集まる人々で賑わう。美しい装飾で着飾ったブラールの女性達に出会うことも出来る。また、マレムニャーニには電気が無く、月の無い夜は真っ暗。広がる満天の星空は格別である。



▶▶ 歩き方

コンクリートの建物も少なくカーズが立ち並ぶマレムニャーニ。ここでは「村」の生活を満喫することをお勧めする。国道沿いにはいくつかの屋台があるが、お腹の空いた昼時には、ぜひ村人のテランガの精神に甘えてお昼ご飯をごちそうになってみては……。いつもとは違う言語が聞こえる家族の中で大皿を囲んでみると、新たなセネガルの魅力に出会えるかもしれない。



Column

満天の星空の下で行う水浴びは日頃の疲れを吹き飛ばす爽快感。隊員宅に宿泊しぜひ体験して欲しい。

(24-2 若穂井瀧)

とっておきの一言 ちょうだいネタ

物をくれと言われた時の一言。(マンディンカ語)kodo a taata.(コドアタータ)訳：お金が行った。

「お金全部使ってしまった」と言う意味で使っています。これを言うとなじや仕方ないねと笑ってくれます。(24-2 若穂井瀧)

シンチューマレム SINTHIOU MALEME

土曜の市場で会いましょう 美男美女が多い町



タンバクンダから約28km、国道に面する(約周囲40カ村)。美男美女のブラールが多い。村の中心部は、ウォルフ語を話すことが出来る。ブラールの女性は、縦じま・横じまのマリ布にリボンとフリルで飾った民族衣装を着こなし、耳にはブラール特有のピアス(金のでっかいピアス)と沢山のビーズ(特に子ども)、手足にヘナ染め模様、手首足首にビーズを沢山重ねて、首には金色の装飾を付け、お酒落をしている。

▶▶ おもな見どころ

国道沿いは、朝ごはん屋さんやブティック等が並ぶ。タンバクンダが近いのに、通過地点であるため、物はそこまで多くない。国道を離れると電気の数も少なくなり、水も井戸を使っている。土曜日は市場がある。周辺の村から人々が訪れる。ブラールの女性が付けている金色の装飾品やビーズなどは土曜の市場で購入できる。



▶▶ 歩き方



ロバ・馬車、徒歩。食事：チエブジェン・マッフエなど、ピーナッツを砕いてお米に交えて炊いたもの、周辺の村は、ニエツレ(ミルと赤いピサップの入ったマッフエ)、米は少なくミルや雑穀が多い。パンはタッバラッパ(田舎パン)のみ。お祭りや人を歓迎する時に、鶏肉が振る舞われる。歴代村落隊員の同居人のお母さんが作る、サラダ(レタスと鶏肉と揚げポテトに玉ねぎソースを絡めて、パンと一緒に食べる)はとってもおいしい。

Access

ダカールからタンバクンダ行きのセットバス途中下車で約8時間。タンバクンダからカールで30分~1時間(待ち時間除く)ダカールに向かうには、タンバクンダまで行ってセットバスに乗る。



Column

隊員宅は庭つき1戸建て(雨漏り多め、でも平気)。トイレと水浴び場はセパレート(外にあり)。同居犬の日本人大好き・男の子好き(名前:チエブジェン♀)は、歴代隊員が賢くつけた、ちょっと野性的な犬(おやつ:羽虫とココロギ 狩り:死んだ鶏)。お座り(ワル)とお手(アール)がわかる。希望なら夜はチエブと一緒に寝てくれます。(いびき付き・ねぞうも悪い)

(24-2 荒金里英)

とっておきの一言 ちょうだいネタ

「マイマージュローム」(25フラン頂戴)には「マイマールフラン」(1000フラン頂戴)

「マイマーベロー」(自転車頂戴)には「マイマーシャレット」(馬車頂戴)とこちらはもっと高価なものを要求する。(24-3 深瀬真知子)

タンバクンダ TAMBACOUNDA

灼熱の太陽輝く、 多民族文化に彩られた街

タンバクンダ(Tambacounda)は、ダカールから460km東に位置する市。タンバクンダ州の州都である。2008年までは現在のケドゥグ州もタンバクンダ州の一部であり、国土の1/3を占める広大な州であった。約21万人の人々が暮らし、町では様々なものが手に入る、立派な地方都市であると言える。セネガル国内で最も暑い州と言われ、特に4、5月の日中の最高気温は50℃にまで達することもある。



▶▶ おもな見どころ

タンバクンダ市内にある有名な交差点、その名をエストップアブドゥシソホ。その交差点では、朝から晩までアブドゥシソホさんが道ばたに座り、通り過ぎる車、バイク、人々を眺めている。噂によると彼は若い頃、有名な歌手だったらしく、タンバクンダで彼の名を知らない人はいないという。が、その実態は謎につつまれている。

▶▶ 歩き方

国道一号線沿いにグランマルシェをはじめ、様々な店が並んでいる。買い物をしたい人は、まずこの通りを歩くと良いだろう。グランマルシェの裏にはvillage artisanalがあり、民芸品を各種取り揃えている。カーズ型の店が建ち並び、各店舗商品のテイストが違うため、お気に入りの店を見つけて買い物を楽しむことができる。職人たちが商品を作る様子も隣でみることもできる。頼めば作り方を教えてもらえるかも？！



Access

ダカールからセットプラスで(運が良くて最低)8時間。



Column

タンバクンダ市内が一望できる隊員宅のオープンテラスにて、寝転んで満点の星空を眺めることができる。特に12月～1月にかけてタンバクンダの気温が最も下がり、空がもっとも澄む時期には、天の川や流星群に加えて、UF0も見た人もいるとかいないとか。

(24-2 森島亜也子)

とっておきの一言 ちょうだいネタ

何かとちょーだいと言ってくるセネガル人にはマイマ〇〇と言います。子供は逃げていくが、大人にはあまり効果ないかも。

(23-3 岡村晴葉)

ミシラ MISSIRA

草原に浮かぶ 土色の村へ

人口約5000人ほどの小さな町。毎週日曜日に市場が開かれ、様々な村や町の人々にぎわうのが特徴です。ギニア、ガンビア、マリなど、様々な国の国境に接しており、様々な人々が行き来する、言わば回廊のような町です。様々な言語の部族がいるため、様々な文化を見ることができます。



Access

タンバクンダからバスで約40分。

▶▶ おもな見どころ

乾季は殺風景な景色が広がりますが、雨季になれば日本人の誰もが想像するようなアフリカのステップの草原風景へと変わります。それが見所であり、他にも東へ30キロの方角にニオロ国立公園があり、様々な動物を見ることができます。

▶▶ 歩き方

バスと徒歩のみが交通手段となっています。普段の食事はセネガルでは一般的なチエブジェンなどが主な食事ですが、取って置ききの食事はマフェです。内陸部特有の料理で、味は日本のカレーと似ています。

Column

タンバクンダからそれほど離れていないため、外国人が泊まれるようなホテルは値段はかなりしますが、宿泊場所はホテル・オアシスまたはホテル・ルレがいいでしょう。ミシラにはあまり見所は無いですが、日本では見ることの無い人々の人情と自然があります。

(24-3 結城清也)

とっておきの一言 その他

「シノワ!」→「セネガレ!」(24-1 新江涼加)

コチャリ KOTIARI

飾らない笑顔と 風景がここにある。



Access

タンバクンダのガラージュドゥコチャリから、コチャリ行きのカールに乗り込む。所要時間は約30分、料金は600Fca。ただし、カールが満席(25人くらい)になるまで出発しないため、出発まで2~3時間かかることもある。

タンバクンダ市から東側(マリ方面)へ26km。1914年にイイロモディ・ディアオがコチャリと名付け、初代村長となる。当時は現在のコチャリより南側へ3kmほど入り込んだところに位置していた。線路の開通で、人やモノの流れが変化するにつれ、コチャリ村の人々はより住みやすい場所を求めて、線路の周辺に移動してきた。2009年にはコチャリ市となり、住民4000人(2010年当時)をかかえる市となった。コチャリはブラール・ウォロフ・バンバラ・ソーニンケ・ジャーハンケなど、様々な民族が共存している。



▶▶ おもな見どころ

住民の90%以上が農家ということもあり、雨季には多くの作物が育ち、緑に包まれるコチャリ。真っ黒な炭の山もある。毎週月曜日にやってくる移動市場では多くのブラール族の男たち(イクメン)に会える。コチャリの夜はナイトクラブ(?)へ。週末や祭日は大盛り上がり!



▶▶ 歩き方

国道沿いには多くの商店やレストラン(?)が立ち並ぶ。路地に入れば、行きかうすべての人に呼び止められる。コチャリの人々との触れ合いを通して、心和むひと時を過ごすのも良い。



Column

アダマ(30)

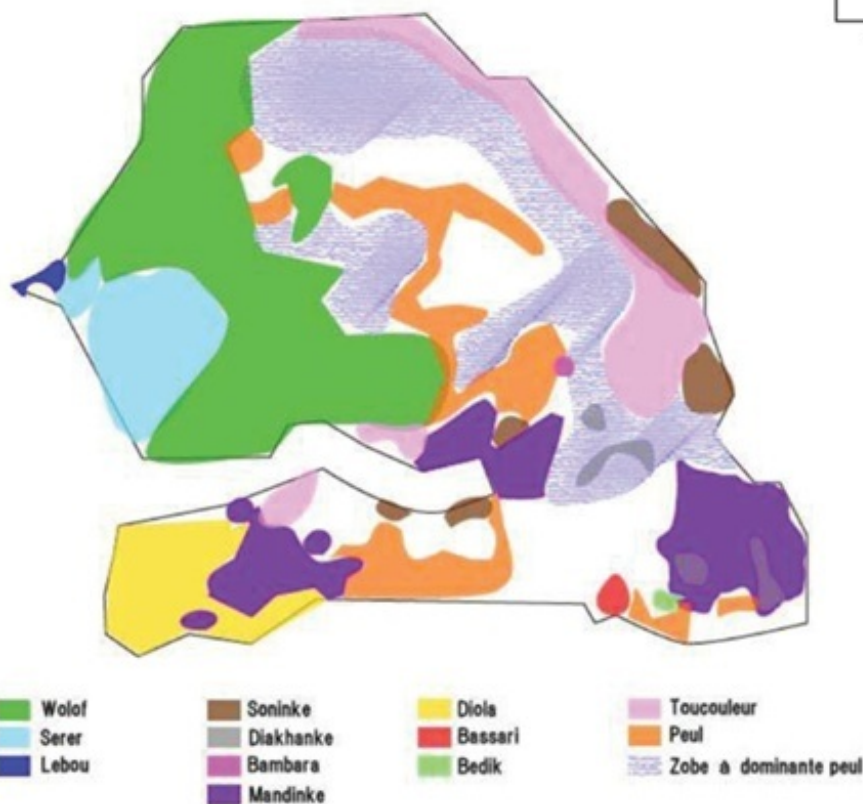
コチャリの人ならだれもが知っている有名人!本業はASC(無資格看護師)としてコチャリ保健ポストで働くが、歌手(Rap)、司会者、農家など多方面で活躍している。歌手活動は1998年から開始しており、作詞・作曲もこなす。最新曲は『Palu』マラリア予防をうたっている。好きな女性のタイプは元気に歩く人。

(24-2 佐藤夕起)

とっておきの一言 その他

Begg naa tay coka 直訳: コカコーラの体が欲しい。(ボンキュッポンのセクシーな体になりたい) これを応用して、きれいな女の子にあなたの体、Tay coka だね、などと妻めると大受けされる。(男の子が使うと少しいやらしい意味になるからやめた方がいいかも...) (23-2 依田真由美)

セネガルの民族



多民族であるにも関わらず、調和を保ち、アフリカ諸国の中でも平和な国といわれるセネガル。日常の挨拶に「平和」という単語が必ず登場するというのもその証拠。文化・言語などの様々な面で違いがあり、特に教育や医療の現場ではそれら違いが弊害になる一面もある。しかしながら、それぞれの民族の誇りを大切に、言語や伝統を守り、民族間の調和を保って暮らす、これこそが民族の違いを越え、「セネガル人」の魅力であると言えるだろう。

ダンス・祭	言語	衣装	特徴
			
<p>ダンスは伝統的なサバールダンスが有名。結婚式、命名式などでキレイな衣装に身を包んだ女性がタムタムと呼ばれる太鼓に合わせて踊っている。日常ではTVで流れるその時々流行のダンスを皆が踊っている。最近では「チャハグン」「ユルザル」などが流行った。祭事は結婚式、命名式（ンゲンテ）に加え、イスラム教の行事がある。セネガル中からトゥーバに人が集まる「マガル・トゥーバ」はウオロフ族に基盤を置いたムリッド教団のお祭りである。</p>	<p>ウオロフ語は公用語ではないが、事実上セネガルの共通語であり、セネガル在住でウオロフ語を理解する人は9割近いと言われている。都市の看板広告の至るところにウオロフ語が見られ、TVもほぼウオロフ語放送の番組が多い。言語的特徴としては、動詞中心の文法はヨーロッパの諸言語とは大きく異なり、一文が短い。日常会話までは比較的早く習得可能であるが、なかなか奥が深くて込み入った会話が難しく、隊員を悩ませている。</p>	<p>伝統服は布を自ら買って仕立てる。都市部では洋服を着る人も多いが、村落部の女性は日常的に伝統的衣装を身にまとっている。セネガルは「着倒れの国」と言われるだけあり、命名式・結婚式・イスラム祭事の度に高価な布を買って、刺繍を入れた派手な衣装を仕立てる。布の種類や仕立て方は多種多様である。特に女性のファッションは流行と共に日々変化している。祭事は女性のファッションショーのようにで観である。</p>	<p>ウオロフ族はそのフレンドリーさに定評がある。初対面でも友達同然の会話、けなしい会話も楽しんでる。人々は概して陽気な性格。ただ日本人からすると謙虚さには欠ける印象かもしれない。困ったときはお互様、外国人も助けてくれる頼もしい存在。男性には「サイサイが多く、「夫・妻はいるか」はほぼ100%の確率で聞かれる質問である。その口の達者さから商売上手といわれ、他民族に比べ、都市に住む人が多い。</p>

セネガル民族最大勢力
WOLOF

23 | 2 村落・澤田霞

心穏やか、癒やし系

ダンス・祭	言語	衣装	特徴
			
<p>結婚式や命名式などの後にはギターと呼ばれるベース音とタムタムの音楽に合わせて、男の人1人と女の人1人が交互に歌を歌う。それに合わせて女性を中心に1列に並んでゆつくりと横揺れのような踊りを踊る。そしてリズムがはやくなり激しい踊りとなるのが一般的。その他リユットでは殴ったりはしない、割礼などでは3日ほど男性は小屋のようなところにこもったりするなど伝統的な行事の中にセレール族独自のやり方がある。</p>	<p>セレール語はウオロフ語と異なり、日本のように時間帯によって3つの挨拶から始まる。なのでアッサラムアライクムを使う人もいるが、そうでないことが多い。またセレール語とブラール語は動詞の活用や似ている単語も多く類似点がある。セレール語はフランス語のように相手によって動詞の語尾が活用する。イイもしくはイイヨ(OH, HE)の意味)など日本語と同じように使える言葉があり日本人には馴染みやすい返事もある。</p>	<p>特に変わった形があるわけではなく一般的にセネガルで見える服装と変わらない。写真の服の布はセレール布であり、悪いものを通さないなどの意味がある。生地は機織りされており、少し分厚い。風通しはあまりよくなくさそうなので、暑い地域では不向きかも。写真のセネガル人はいつもおちやめな小学校の先生マドゥウ。今日のコーディネートはジンズにセレール布。隊員機関紙に載れてコンタンナー☆</p>	<p>セレール族は一般的に大人しい・穏やかという印象を受ける。実際に他任地の隊員が村に来ると静かな印象を受けるようだ。実際がつがつとした感じは他任地に比べると少ない。農耕・漁猟民族でありキリスト教が多いのも特徴。初代大統領サンゴールはセレール人であり、キリスト教徒である。名前を言った時にセレール名だとわかるとすぐに「クスクスをよく食べるだろう」と言うセネガル人がいるが、実際セレールの夕食では、クスクスを食すことが多い。</p>

ダンス・祭	言語	衣装	特徴
			
<p>ブラール族の婚礼衣装。女性は白装束に身を包み、顔面も白い布をかける。頭からはブラール族の伝統的織物をかぶる。結婚後1週間、この装いで生活する。披露宴では親戚や親しい友人、近所の人も集まり、カロボスと呼ばれる楽器とともに、夜通し歌い、踊り、皆で祝福する。</p>	<p>ブラール語は、長音(あじやらゝまや、小さい母音・や・ゆ・よ、にこった音等(南部…じやむとん 北部…じやむぼーろ)が多く、言葉つきは柔らかい印象を受ける。ブラール語の中にも、ブル、トゥクロー、ブルフータ、ブルクンダ、フラジヨなど様々あり、派生地域によって言語に多少の違いがある。ブラール族との会話でわからない時は、とりあえずジャムトゥンと返せばOK!</p>	<p>装飾品の一つに金のピアスがある。これはお嫁にいく娘へ、実母からの贈り物。裕福な家庭では相当な重さとなる。その重みで耳たぶが裂けている女性も多くみられる。重さを軽減させるためにピアスを紐でくり、頭に固定している人もいる。ブラール族の伝統的織物(ウデレ・レツビ)で仕立てた衣装を身にまとう人も多い。セネガルの南部に住むブラール族の衣装はレース付のデザインが多く、北部ではツートンカラーのTシャツ姿が多く見られるらしい。興味がある方は、南北両方のブラール族を訪れてください。</p>	<p>細身で長身、小顔のくつきり二重、そして大きな瞳が印象的。きれいな顔立ちという表現がびつたり民族。性格は恥ずかしがり屋で、自己主張は控えめ。目じりに傷をつけている人や、既婚女性の中には歯ぐきや唇を黒く着色している人もいる。遊牧を生業にしているブラール族もいる。乾季には、牛や羊など、家畜のえさとなる草を求めて家族・家ごと移動し続ける。雨季には辺り一面緑に包まれるため、自宅のある場所に定住する。</p>

美男女を探すなら

ダンス・祭	言語	衣装	特徴
			
<p>「ジャンバドン」がマンデインカ伝統の祭として知られている。「カンクーラン」とも言われるこの祭、木の葉を模した衣装を全身にまとった男が、木刀を片手に、ジャンベのリズムにあわせて踊りながら村を練り歩く。泣き叫びながら逃げ惑う子供達を追いかけては次々に捕まえていく。日本のなまはげの様な存在だ。特に、カザマンズ地方で親しまれている祭で、子供の割礼の際に行われることが多い。ジャンベの音と共に激しく踊る姿はリズムミカルかつコミカルで、見る人を飽きさせない魅力的な祭だ。</p>	<p>前述の通りマンデインカ族の発祥がマリであるためか、バンバラ、ソニケ等のマリ方面を起源とする言語と近いと言われている。抑揚が強く、音がリズムミカルに上下しているのが特徴だ。「来る」を「ナー」といい、「来た」を「ナータ」と言うように、動詞の語尾に「タ」を付けると過去形になる言葉があり、まるで日本語のようで面白い。ちなみに、ウオロフ語の「ジャンムレック」やプラール語の「ジャムタン」にあたる言葉は「カエラドロン」だ。個人的には、ドロンという響きが可愛いらしくお気に入りである。</p>	<p>女性には美しい織物の布をスカートとして巻くのが特徴的だ。カザマンズ地方に住むマンデインカ族は民族特有の織り柄を持ち、ジョラ族のそれと似た美しい柄の布をまとっている。残念ながらそれ以外の地方では、他民族との同化が進んでおり特徴的な衣装を見ることは少ない。男女ともに、好みの布を仕立てて屋に持ち込み、好みのスタイルに仕立てる。特に、タバスキやコリテ、命名式等の特別な日に向けて服を新調し、お洒落を楽しんでる。</p>	<p>マンデインカ族はセネガル及び周辺各国に広く居住し、特にケドゥグ、カザマンズ、ガンビアに多い。民族発祥の地は、現在のマリにある「マンデイン」という村。そこから徐々に西部に移動してきたと言われている。マンデインカ族は、セネガルにおいては少数民族である。彼らは他の民族と協調して暮らしており、ウオロフ語、プラール語等の周辺民族の言葉も解する。老若男女問わず複数の言語を母語と同じく巧みに操る人が多い。他民族に比べて大人しいとも言われ、穏やかな印象を受ける。</p>

その他の民族

Bambala バンバラ族

マリで最も多い民族のため、セネガル国内でもマリとの国境近くで出会える。農業に従事しており、トウモロコシや、シアバターなど様々な農作物を栽培する。かつてイスラム教に入信することを拒んだことから、不信教者・不忠者を意味するバンバラと呼ばれるようになったと言われている。しかし、現在はほとんどがイスラム教徒の様子。

Diola ジョラ族

カザマンズ地方に多い民族。マンデインカと似たカンクーランの祭が有名。米作が盛んで、カザマンズで作られた米はとても薫り高い。ジョラ語は方言が多く、また発音も難しく、セネガル人からも習得が難しいと言われている。挨拶はカスマイ・ケツプ(平和のみという意味)さえ覚えていれば喜ばれること間違いなし。



Bassari バサリー族

ケドゥグに住む民族。成人男性になるための通過儀礼として大きなマスクをつける祭が有名。生まれた順番に長男(チャラ)次男(タマ)三男(カリ)四男(インデグア)五男(イエラ)六男(ジャビー)というミドルネームが付けられる。女性用の名前もあるんだとか。・興味のある方は是非お近くのバサリー族までお尋ねください。



Soninké ソニケ族

ソニケ族はバンバラ・マンデインカなどと同じマンデ系に属し、セネガルやマリの内陸部に住む民族で、サラホレ族とも言われる。セネガル国内では、セネガル川流域に多く分布している。とても美しい衣装や装飾品が印象的な民族。



セネガルのファッション事情 (服装編)

セネガル人にとって服装はステータスと言っても過言ではない。タバスキ前には、布屋さんも仕立て屋さんもお客さんで込み合い、1年に1回の大おしゃれ大会に向けて気合を入れる。

服は「買うもの」ではなく「作るもの」。日本では考えられなかったそんな常識。でも自分たちで作り出すその創造性には脱帽である。そんな彼らの服装にはすべて名前が付いている。何気なく見てきた街の人たちの服装も、今一度ここでしっかりおさらい。さて、お気に入りの布を買って仕立て屋さんに行ってみよう!

<男性編>



オバサンジョー

ナイジェリアの元大統領名が語源



ドゥミセゾンギャルソン

オバサンジョーの長袖版



グランブー

主に年配の方に好まれます



マロケスタイル

襟が特徴的



アバソネ

別名 Macky Sall とも。



チャヤ

お馴染み、ブラール族の服

＜女性編＞



アバヤ

イスラム女性の全身隠す服の意



アバヤ

ブブーと似ているが袖が違う



アバヤ

そしてこれもアバヤの仲間



ミネアバヤ

テイバスに分類されることも



テイバス

おなじみの型



ビスチェイ

若い子に流行っているらしい



ロブ

年齢問わず人気な型



ロブ・ドゥ・ソワレ

言ってみればドレスです



グランブブー

主に年配の方に好まれます

セネガル ヘアスタイル事情

どこを見渡しても、おしゃれなセネ人(特に女性!)。トレッセにも色々種類があるって知ってました?!
今回はその一部を紹介します。今後トレッセをしてもらう時の参考にどうぞ☆☆



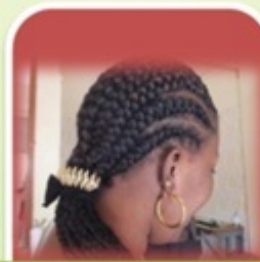
Torsade diakarlo
2本ずつ束ねられているという意味



Torsad
ジグザクになっているという意味



Renversé Fatou
裏編みを上で束ねるという意味



Tresse Américaine Tous Derrière
髪を下でまとめるという意味



Tibe Fatou
Tibe(表編み)を上で束ねる



Life(右は Méches 付)
頭皮にびったり沿わないタイプ

番外編

男性の髪型はみんな丸坊主と思って
はいませんか?! 実はそれ以外にも
あるのです。
さすがおしゃれ好きセネガル人。



ドレッド
全て地毛!



いなずま模様



グラデーション

布特集！ LES TISSUS!

セネガル人のおしゃれに欠かせない布。数え切れない程の種類、柄、質があります。ほんの一部ですが布の名称、相場価格を集めてみました！中からお気に入りを見つけて、セネガルおしゃれを楽しみましょう☆



Lépie(レピー) ギネコナクリで作られている藍染めのような味のある布。これで浴衣を作る隊員もいるとか。相場：3m=7000Fcfa



Melfun(メルフン) モーリタニアからきている、薄めでとても軽い布。サンルイで手に入り安い。ダカールのモーリタニア布街でも手に入る。相場：6m=15,000Fcfa(写真左)

値段も質も安めながら、暑いセネガルには嬉しいコットン生地もある。

相場：3m=2,000Fcfa(写真右)→



Korhogo(コロゴ) コートジボワールのコロゴ地方で作られている。手織り、手接ぎ、手描きで作られており、全く同じ布は存在しない。布というよりも芸術作品で、タペストリーとして使われることが多い。

相場：一枚(約 2m)15,000Fcfa



Basin riche(バザンリッシュ) 一色の布に様々な文様が織り込まれている。相場：1m = 5000 ~ 7000Fcfa

Wax(ワックス)

最もポピュラーな布。実に様々な柄があり、選びがいがある。

相場：6m=3500Fcfa



アフリカン布代表！



Bogolan(ボゴラン) マリの泥染め布で、女性で作ることでも有名。昔はこの記号に意味があったが、今では解読できる人が少なく飾りとなっている。ジャンベケースなどに最適。相場：一枚(約 2m)15,000Fcfa

Pagne Tissé(パーニティセ)

デニム生地のような厚めの布。デコレーション用として一部を切り取り服に縫い付ける使い方もある。相場：??



プラ布(ウデレ・レップ)二種類の布が縫い付けてある、プラール族がよく身にまとう布。



Thioube(チュップ) 手染めされているマリ布。セネガル国内では(少なくとも)タンバクンダでは、町中で染めている様子が見られる。相場：3m=25000~32000Fcfa



PICK
UP!

サンルイ

★★★



とにかくサンルイが素敵でした。買い物も楽しくて、町並みもかわいくて、まるでセネガルではないような素敵な町でした♪
ダカールのサンダカでも同じような小物売ってますが、サンダカはしつこいのでゆっくり買い物ができるません。なのでゆっくり買い物ができるサンルイの方がおすすめです。

セネガル内 人気の旅先ランキング

隊員に聞きました。行ってよかった旅先は？

ンゴール島

★★

島のいたるところにアーティストがいて、いろんなアートをほんとにゆっくり見ることができます(全然買えとか言っていないし、私はあるセネガル人にアタイヤまでご馳走になりました)。色んな絵や布や彫刻などあり、見て歩くだけで楽しい。島の中の道も、石畳できれいだし、なんだか迷路みたいな感じで面白い。

ロンプール

★★

砂漠のテント泊！
伊勢海老を生で食べるのが最高！(器油を持参して生で食べるのがお勧め) テントまでのごぼご道もアドベンチャーなんか感じがして良い。らくだに乗るのも面白い。

ラックローズ

★★★

赤いというかオレンジ色のように見える湖、そして中に入れて浮いてみると不思議なくらい簡単に体が浮く。水泳嫌いでもここなら大丈夫！ただ長くつかりすぎると傷がしみるし、なぜかおしりの穴が痛くなった・・・。



サリー

★★

任地で活動に疲れたときは、ノースホテルでノース！！日本では泊まれないようなリゾートホテルに、日本円で考えたらとってもお安く泊まれます。

ニオロのモスケ

★

笑顔が素敵すぎるアッサン(セリンの下で仕事している人)がモスケ内を案内してくれます。塔に登ってニオロを一望できます。

パルマリン

★★

ガラージュがドラクエに出てきそうな町で、テンションが上がる。
バオバブロッジの建物、建物から見る景色、料理とセネガルに来た方にはお勧めしたい場所です。

フィムラ

★★★

内海とマングローブ、そして夕日がかっこいい！同じセネガルとは思えない景色に癒されます。また街人も穏やかで、ゆっくりと静かな時間を過ごせます。また、フィムラからジョール(貝の島)や、グランドバオバブ、また釣りなど色々行けるのもおすすめポイント。



ジョール - ファディユ

★

ンプールからカールで約30分のところにある素朴な雰囲気な観光地。マングローブやグランバオバブ、貝殻が敷き詰められたキリスト教徒の墓地など見所がいっぱいです。

PICK
UP!

任国内旅行

(24-2 沼川広太)

サンルイ

今日もまたサンルイの沖に夕日が沈む。
サンルイ。またの名をウォロフ語で「ンダール (Ndar)」。

この街は1659年にフランスによって建設された。
島の中には欧州風の建築物が次々に建てられ、フランス領セネガルの首都となった。
1904年に首都はダカールに移ったが、遷都後もこの街は実質的な首都だった。
本格的に首都機能が遷都したのは独立後の話だと聞く。

それでも尚、この街はこの国にとって特別な街であり続ける。

世界中で読み継がれる「星の王子さま」は、この街で生まれた。

世界遺産となった島の街並みは、世界中からたくさんの旅行者を呼び、
年1回開かれるジャズフェスティバルは多くの音楽愛好家を楽しませ、
国内トップクラスのガストン・ベルジェ大学は、国を支える頭脳を排出し続けている。

サンルイの街はセネガル川を挟んで、陸・中州・砂州に分けられる。
陸側にあるガラージュを降り、北へ進むと中州へと続くフェデルブ橋
が見える。この橋を左にわたると植民地時代の面影を残す中州エリア
へ、右へ進むと空港、そしてガストン・ベルジェ大学へと続く。
中州エリアを超えて砂州エリアの住宅街を進むと、広い漁港に出る。
ここでは毎日多くの魚が水揚げされる。さらに先に進むと白くてきれ
いなビーチとリゾートホテルの地区に到着する。



サンルイの雑貨や洋服はクオリティが高い。カラ
スミヤコロックなど、セネガルの他の地域ではお
目にかかれぬ食べ物も食べられる。

サンルイの街はガイドブックや地図に頼らなくて
も楽しめる。島の中をブラブラしているだけで、
あっという間に時が過ぎるかもしれない。



ジュラシックパークの世界への誘い モロッコの新しい魅力を発見!

任国外旅行

(24-2 沼川広太)

セネガルって山がない。そう感じたことはありませんか？
セネガルの標高百メートル以上の土地はタンバクンダ州やニョコバの一部だけ、最高峰フータジャロ山でも標高581メートルしかありません。かつて島だった大カイルを除いて、セネガルの大部分はかつて海の底にあったそうです。そのような経緯もあり、セネガルの多くの場所では、岩がほとんどありません。それに対して、岩石や鉱物、そして化石の宝庫として知られるのが、隊員からも任国外旅行先として人気の北アフリカ・モロッコです。雄大なサハラ砂漠や可愛い雑貨で人気のモロッコですが、今回は化石の産地として有名なコアなモロッコを紹介します。

世界遺産の周りは宝石でいっぱい。

今にも翼竜が出てきそう
壮大な巨大渓谷



グラディエーターの撮影でも使われたという世界遺産、アイゼンハドゥは、開けた岩山とボツボツある緑のオアシスの景色のきれいなところ。この遺跡の周囲には巨大な水晶の原石(石英)やルビーの原石(カンラン石)の大きな塊がゴロゴロしている。



洗面台は化石入り! ?
化石加工工場の見学



アトラス山脈南部の観光地、トドロ渓谷。ジュラ紀の石灰岩からなる巨大な谷には、見事な褶曲(カーブした地層)を観察できる。



エルフードにある化石工場を見学することができ、この工場では、岩石の中から化石のある部分を見つけ出し、家具や調度品に加工している。博物館でも中々お目にかかれないほどの大量の化石が溢れている。

道を走れば化石売りにあたる



アトラス山脈以南のモロッコでは、至る所で化石や鉱物の露店が並んでいる。インターネットとして購入する分には問題ないが、なかには偽物もあるので、購入する際は注意が必要。

カーボヴェルデ旅行ガイド

PICK UP!

任国外旅行

(23-4 岩瀬次郎)

カーボヴェルデの旅で絶対外せないのは山の島サント・アンタオ！飛行機でサオ・ヴィンセントまで行き、フェリーで向かう。あとは

日数に応じてサル、ポア・ヴィスタで海を攻めてもよし、フォゴで山を極めてもよし、サンティアゴでのんびり観光を楽しんでもよし！

Paúlという渓谷にありロケーション抜群、絶景！！料理激ウマ。気軽に登山を楽しめる。2泊はしたい！



サント・アンタオ島
一押しホテル Casa Cavoquinho

サオ・ヴィンセント島
美しい街並み Mindelo



海の底まで見えるビーチはカーボトップクラス！西洋人ばかりなのが少し残念。



サル島
ビーチ Santa Maria

地元民に愛されるローカルビーチ。透明度○。BBQにまぜてもらえる。



サンティアゴ島
ビーチ Tarrafal

サント・アンタオ

サオ・ヴィンセント

サル

ポア・ヴィスタ

サンティアゴ

フォゴ

ダカール

フォゴ島
火山 Pico do Fogo



ローカルフードを食す！

海鮮はとにかく美味しい。魚でもエビでも何でも食おう！あえて言うなら佐藤調整員オススメのベルセベス。見た目は衝撃的だが味は最高。カーボ料理代表のカチュバ、ダラを超えるモッツアレラ、お土産必至のフォゴワインもマストです！



カチュバ

モッツアレラ



Fogoワイン (CHA)

ベルセベス？！



チケットを買う！

国際線・・・ネット予約が簡単オトク。往復160,000Fcf~。
Vols.idealofr (<http://vols.idealofr/itineraire/Senegal-SN/Cap-vert-CV/>)

国内線・・・カーボヴェルデ航空のサイトで空席情報を確認しつつ、ダカールの代理店(★)で直接予約するのがベスト！
Cabo Verde Airlines (<https://booking.flytacv.sita.aero/itd/itd/Air>)

サンダガ市場



独立広場

フランス会館

セネガルのイスラム教

セネガルでは、国民の90%以上がイスラム教。人々の考え方や慣習に大きく影響を及ぼしています。そこで、セネガルのイスラム教について紹介します！特に村落部ではイスラム歴の月名や時刻名で話すことが多々あるため、チェックしてみて。

■ イスラム教の年間行事

イスラム歴は、1年が354日の太陽暦(各月30日と29日)で、毎年西暦から約11日ずれます。下記は、イスラム歴で年間の主要行事を記載しています。ちなみに2014年1月1日は、イスラム歴で1435年2月28日です。

イスラム月	セネガル名	主要行事
1月	タマハリ	10日タマハリ
2月	ディッキ ガンモ	18日マガル・トゥーバ
3月	ガンモ	12日マガル(預言者誕生祭)
4月	ラッキ ガンモ	
5月	ラカーティ ガンモ	
6月	マミ コール	
7月	ンデイ コール	
8月	バラハル	
9月	コール	断食月(ラマダン)
10月	コリ	1日コリテ(断食明け祭り)
11月	ディッキ タバスキ	
12月	タバスキ	10日~12日 タバスキ(犠牲祭)

■ 一日のお祈り:

5時~6時 : **ファジャール**
 14時頃 : **トウスパール**
 17時頃 : **タクサン**
 19時頃 : **ティミス**
 20時頃 : **ゲハ**

季節・地域によってお祈りする時間は変わります。

■ コーラン イスラム教の『コーラン』の内容って？

(第一章 開扉)

慈悲深く、慈悲あまねきアッラーの御名において、
 讃えあれ、アッラー、万世の主。
 慈悲深く、慈悲あまねき御神、
 裁きの日の主催者。
 汝をこそ我らはあがいたてまつる、何時にこそ教いをもとめまつる。
 願わくばわれらを導いて正しき道を照らし給え、
 汝のお怒りを蒙る人々や、踏み迷う人々の道ではなく、
 汝の嘉し給う人々の道を歩ましめ給え。

出典:『コーラン(上、中、下)』井筒俊彦訳、岩波文庫

と想ったある日の活動先でした。

任地に来た当初思った。セネガル人は、ジェルジェフ(ありがとう)をあまり言わない。ものをあげても、何かしてあげても、それが当然のような感じで受け取る。以前、あるモノをあげたとき私ではなく神様に感謝の言葉を言われた。わたしがあげたのに。彼からしてみれば、わたしがあげることも全部神の範疇、ということらしい。なるほど、すべて神の恩恵ねーと妙に納得したので覚えている。そしてあげるほうも、セネガル人はジェルジェフを期待しない。相手のため、というより自分の意思でやったからどうでもいい、ということだろうか。そう考えると日本人、というか私は「ありがとう」を期待しすぎているところがないかと省みてしまう。

任地ではモノをあげたり買ったりした時にジェルジェフよりもメルシーという言葉をよく聞く。ウオルフ語の丁寧な言い方と合わせて「メルシー ワイ」と言うことも多々。ウオルフ族はジェルジェフを使わないのか!? と思ったあなた、ありました。ジェルジェフには、「いいえ、けっこうです。」という意味もあるのです。そのため「お昼ご飯どう?」って言われた時に、日本語のつもりで「ジェルジェフ(どうもありがとう)」と答えようと、セネガル人はお腹いっぱいなのね、お昼はいらないのね、ととらえて去って行ってしまふ。逆に、お腹がいばいだつたり何か誘われたりした時に使える便利な表現。

そして、農作業に対して、農繁期になると、畑から「ジェルジェフ」のオンパレード。ジェルジェフをあんまり聞く機会がなかった私は正直びっくりしてしまいました。それも自分の畑に関係なく、働いている人すべてに言っている。人からもらうことにに対しては神様の恩恵だけでなく、労働に対しては、自分の利益関係なく感謝の気持ちで伝えるのね。そして、それに対する返答は、「ワーケイ」。また、村に行くと、帰りに必ず「ジェルジェフ」と言ってくれる。うーん、意外と深いジェルジェフの真意、

● タマハリ

イスラム歴の新年をお祝いする行事。タバスキの30日後。みんなで夕食にチュレを食べます。そして夕食後、男の子が女装、女の子が男装して家々を回りお金やお菓子等々をもらいます。



● マガルトゥーバ

セネガルイスラムの2大宗派の一つ、ムーリッド派のお祭り。多くの信者がセネガル中から聖地トゥーバに集まり、タバスキと共に交通機関での移動が難しくなります。

● 断食(ラマダン)

1ヵ月間、日の出(5:00過ぎ)から日没(19:30過ぎ)まで飲まず食わずで過ごします。ちなみにご飯は、いつもの月よりも豪華になり、ちょっとしたお祭りムードです。食事は、5:00過ぎ、ラーハなど。19:30過ぎ、朝食。パンとカフェ(ケンキリバ)を食べる。20時半頃、昼食。23時半頃、夕食(昼食の残り)。日没後は怒涛の食事です。

● コリテ

断食明けのお祭り。朝からヤギや羊、鶏をさばいて祝います。

● タバスキ

犠牲祭。コリテの約69日後。みんな家族のもとに集まりお祝いする、セネガル最大のお祭りです。みんなこの日のために洋服や靴を新調し、髪を編んだりしておしゃれします。当日は、男性たちが9時頃にモスクに行き、その後各家庭で雄羊をさばきます(雄羊が手に入らなければ、雄のヤギ、牛、ラクダでもOK)。タバスキは3日間続き、この間に親戚や友達の家へ挨拶に行きます。その時の挨拶「ハルマ・アック(私の今までのことを許して)」、「ハルナラ(許すよ)。その後「来年もいい年になりますように」などの挨拶を交わします。私は、ある女性から「素敵な旦那様が見つかりますように」と言って頂きました(笑)。ただ3日間羊肉はお腹に苦しいので要注意!!

隊員機関紙 「バオバブ」 第 62 号 2013 年 12 月発行

編集長	24-1	荒平愛佳	(村落開発普及員)
副編集長	24-2	森島亜也子	(視聴覚教育)
会計係	24-1	堀内悠里	(小学校教諭)
海外発送係	24-2	荒金里英	(看護師)
編集委員	24-1	田中昌	(村落開発普及員)
	24-2	沼川広太	(PC インストラクター)



発行所 JICA セネガル事務所 印刷・製本 Sprint

編集後記

セネガルは、今雨季農業の収穫の真っ盛り。トウジンビエ、トウモロコシ、豆、落花生などが収穫シーズンを迎えています。農作業のほとんどは手作業で、「メティナー」（きついよー）と口々に言いながらも、家族みんなでおしゃべりしながら収穫作業をしている姿を見ると、本当に Jamm（平和）だなあと感じます。そんなセネガルの村落部にも資本主義経済の波は押し寄せて来てはいますが、村の生活は良くも悪くも変わらない毎日。そんな中でたくさん葛藤することもあります。家族を大事にし、村の子供みんなを大事にし、みんな平等に優しく、いつもポジティブに前向きに生きているセネガル人と一緒に生活させてもらっている貴重な 2 年間。今現在の私たち隊員の生活や感じたこと、セネガルについて皆様にお届けします。そして今年、編集委員エースの沼川氏が電子書籍を作成してくれました。是非日本の皆様にも見て頂ければと思います！最後に、隊員のみなさんにはアンケートや記事執筆にたくさんご協力いただき、本当に本当にありがとうございました！！編集委員のみんな、不慣れな私が編集長になり中色々面倒かけたと思いますが、本当にお疲れさまでした！

2013 年 11 月 5 日 編集長 荒平愛佳

BAOBAB が **電子書籍** になりました！！

<http://p.booklog.jp/book/78554/>

この誌面が電子書籍配信のサイト「パブー」でも閲覧できます。

パソコンからの閲覧の他、データをダウンロードして iPad や Kindle から閲覧できます。もちろん紙媒体が送付されていない方にも閲覧頂けます！！

タブレット端末への設定方法はパブーのマニュアルをご覧ください。



& 害獣

みんなの害虫対策

セネガル隊員 VS 虫たち

庭の草を狩りまくる。

ねずみには**毒だんご**。

虫は YOTOX 焚いたあとのカス？炭？をまく
と虫は行ってこない。

カメレオンを飼い、虫を食べてもらう。

手元に殺虫剤、

大切なものは**冷蔵庫保管**！

ねずみの食いつく餌を家の外に置く。

ヤモリをかわいがる。

虫はとにかく入れない。

入ってきたら**徹底的にやっつける**！

特になんの対策もしていません。

いても、あーいるな、くらいにしか思わなくなった。

最近、電撃ラケットを入荷しました！

①徹底的に家の穴を封鎖！！

セメントや殺虫剤をしみ込ませたティッシュ等を詰め込む！

②荷物を片づけ、虫の居場所を排除！いてもすぐに見つかるようにする！

日本のネズミ取り設置、虫が入らないよう基本、
窓を閉める！

虫が多い日はなるべく電気をつけない。
意外と我が家にはねずみなし。

ねずみゴキブリ対策は壁に沿って荷物を
壁際に置かないこと。

ネズミは**毒**を盛ります。

虫は**共生**。

ハエはハエ取りボトル作成

ホームステイ先では虫は部屋の電気を消して外に追いやりました。

または箒でばちんばちん。

ねずみは…怖いですね。

穴という穴をふさぐ。

殺虫剤・漂白剤の**乱用**

ねずみはとりもちで生け捕り。虫は**もう無視**。

虫を見つけたらなんでもラケットの

電気ショックを使って**気絶**させて、

処理する。