

セネガル青年海外協力隊隊員機関紙

BAOBAB

2014年度
Vol.63



PART1 セネガル隊員の活動&生活紹介

- 4 隊員紹介
- 15 協力隊フィールド調査団紹介
- 19 セネガル生活〇ヶ月
- 23 隊員活動紹介
- 25 セネガルVS日本を目指して
～セネガルの野球紹介～
- 27 セネガルと日本のつながり
- 29 みんなの物価情報
- 32 隊員の家大公開!
- 41 恋をするならあなたはどっち??
肉食系?魚系?魚と肉の捌き方、一挙公開!
- 46 セネガルで日本食

**PART2 セネガルのとっておき
～おススメスポット&文化情報～**

- 47 写真コンテスト
- 49 ダカールから各任地へのアクセスマップ
- 50 セネガル国内オススメ情報
- 56 お土産★情報
- 57 ダカール情報
- 63 セネガルダンス紹介
～2014年はアジャーラマ!～
- 66 あなたの将来の夢はなあに?
～セネガルの子ども100人に聞きました～
- 68 セネガル サイサイ ネタ
- 70 あなたの知らない世界～タリベの1日～
- 73 任国外旅行～スペインのお祭り紹介～
- 74 セネガル用語の基礎知識
- 75 編集後記
- (裏表紙) セネガル川柳

PART1

セネガル隊員の活動&生活紹介



※隊員任地マップ

平成26年度2次隊のセネガル到着をもってセネガルに派遣されたボランティアは1000人に到達。日本から遠く離れたこの地で隊員達は何を感じ、どのような日々を過ごしているのでしょうか。



セネガルで活動する

協力隊員紹介



1980年10月、初めての「セネガル協力隊員」がこの地におりたってから34年。2014年9月30日について派遣人数が1,000名に達しました。セネガルのために約14,000km離れた国からやって来て、セネガル人達と話し合い、考え、悩み、行動し、時には腹を立て、時には温かさに助けられ、多くの隊員がセネガルでの生活を送ってきました。

セネガル隊員は現在73名(女46名、男27名/2014年11月)。今日もセネガルのどこかで、多くの隊員たちが奮闘しています。

紹介内容

- セネガル名
- 隊員間でのニックネーム
- 任地 出身県
- 職種
- 誕生日
- 一言&メッセージ



KONEGAWA HIROYUKI

古根川 浩之

- Ousmane Kah 任期延長
- アビディ
- ソコソ 大阪府
- 村落開発普及員
- 5月23日
- 黒は美しい。



ARAI NAOTO

23-4

荒井 直人

- Mamadou Niang 任期延長
- ちゅうさん
- メディナサバ 東京都
- 野菜栽培
- 1982年1月6日
- 任期延長は計画的に！



ARAKANE RIE

24-2

荒金 里英

- ピンタ パリ
- びんた、リズビー、りえちゃん
- シンチューマレム
- 滋賀県 看護師
- 1986年3月17日
- 好きなものはマッフェ、犬の名前はチェブジエン、好きなTシャツはポプマリ、ロバの名前はポプパリ。



TANAKA MASASHI

24-1

田中 昌

- Seydou Sy 任期延長
- おにぎり1号、まさーし
- Linguere! 東京都
- 村落開発普及員(水の防衛隊)
- 1986年1月24日
- 内陸部で毎日JAM TAMGに暮らしています。



KANEDA KAORI

金田 香織

- Ephigénie
- きんちゃん
- テイエス 秋田県
- 看護師
- 6月22日
- よろしくお願いします。



KANAGAWA NAHOKO

金川 菜穂子

- Marie Ba
- なほちゃん、まりば、NHK
- Fatick 神奈川県
- 体育 1989年3月5日
- チェブジエン作れるようになりました。ファティックから来ましたマリバです。



SATOU YUKI

佐藤 夕起

- 人 あいさとう じゃろ
- 人 こちゃり女
- 人 こちゃり
- 人 新潟県 田 看護師
- 人 桜の咲くころ



KOURA HANAKO

24-2

小浦 華子

- 人 Marieme Ka
- 人 華ちゃん
- 人 Tambacounda
- 人 福岡県 田 看護師
- 人 7月16日
- 人 タンバクンダに遊びに来てください。



MORISHIMA AYAKO

森島 亜也子

- 人 ママ コリ
- 人 あやちゃん
- 人 タンバクンダ
- 人 奈良県 田 視聴覚教育
- 人 1月8日
- 人 おいしいものを食べるのが大好きです。



NUMAGAWA KOTA

沼川 広太

- 人 Albert Seck
- 人 めまっち めまさん
- 人 タカール
- 人 愛媛県
- 人 PC インストラクター
- 人 1982年7月21日



Le gecko
Unk bi

隊次
リーダー

YAKAHOI JUN

若穂井 潤

- 人 Omar Gory
- 人 はいはい、はいさん
- 人 MalemeNiani
- 人 神奈川県横浜市
- 人 村落開発普及員
- 人 1月10日
- 人 月のない日のマムニャーニの星空は格別です。

24-3

奥川 あかり

- 人 Salimata Niang
- 人 あかりん
- 人 カオラック州ニオロ県
- 人 兵庫県 田 青少年活動
- 人 1984年5月23日
- 人 一緒に楽しく飲みましょう!



Le singe
Golo gi

La grenouille
Mbott mi

隊次
リーダー

TAKASHIMA NAOKA

高島 奈央香

- 人 Fatou Seck
- 人 びのちゃん
- 人 ファティック
- 人 兵庫県 田 幼児教育
- 人 1985年6月12日
- 人 セネ人に口説かれたことがありません。



深瀬 真知子

- 人 Ndéye Cissé Mbaye
- 人 まっちゃん
- 人 カフリ州カフリ県
- 人 東京都
- 人 村落開発普及員
- 人 1986年9月27日
- 人 ニャベとチエレとパ/ルサルムが大好きです。





WADA SAYAKA
和田 沙弥香

- 👤 Astou Bô
- 👤 さやちゃん、わだわだ
- 📍 カオラック
- 🏠 愛媛県 ㊟ 幼児教育
- 📅 1985年4月4日
- 📌 そろそろ日本のおいしいご飯が食べたい！



YUKI SEIYA
結城 清也

- 👤 ムッサ サンブー
- 👤 セイント
- 📍 タンバクンダ州ミシラ郡
- 🏠 東京都 ㊟ 野菜栽培
- 📅 1987年
- 📌 ずほらですがよろしくお願ひします。



Le chat
Muus mi



隊次
リーダー

25-1



ISHIGURO R I K A
石黒 里佳

- 👤 Lena Seck
- 👤 ぐろちゃん
- 📍 ケベメール
- 🏠 東京都 ㊟ 数学教育
- 📅 10月31日
- 📌 家の屋上でトランペット吹いてます♪



ISHIKAWA KOU
石川 洸

- 👤 Moussa Diallo
- 👤 コウくん、ワハレック石川、思
い出隊員、名誉関西人等
- 📍 リンゲール 🏠 新潟県
- ㊟ 村落開発普及員
- 📅 1985年12月1日
- 📌 リンゲールのかまと野郎です。よろしくお願ひ
します。



OCHIAI MOEIKO
落合 萌子

- 👤 Diouma Sow
- 👤 もえちゃん
- 📍 タンバクンダ
- 🏠 東京都 ㊟ 助産師
- 📅 1985年12月2日
- 📌 生まれたての赤ちゃんに癒さ
れて、頑張っています。



UMEHARA REI
梅原 梨

- 👤 Adama Barry
- 👤 れいちゃん
- 📍 ティバフヌ
- 🏠 京都府
- ㊟ 感染症対策
- 📅 7月2日
- 📌 好きなセネガル料理は
チエブジエン白



SAITOU YUSUKE
斉藤 雄介

- 👤 Amadou Bally
- 👤 ゆっすん(どーる)、ゆうちゃん
- 📍 クンベントゥーム
- 🏠 神奈川県
- ㊟ サイバイマン
- 📅 1991年3月2日
- 📌 私服ワークマンっす！



KODAMA SHIGEYOSHI
兒玉 重嘉

- 👤 Malick Tine
- 👤 玉ねぎ先生、コダマン
- 📍 カオラック
- 🏠 北海道 ㊟ 小学校教諭
- 📅 1979年6月1日
- 📌 マイブームは『とびら開けて』
～アナと雪の女王～



T A J I M A Y U K A R I

田島 由加里

- 👤 Racky Ka
- 👥 ゆかりん
- 📍 ケベメール
- 🏠 愛知県 📄 小学校教諭
- 📅 1987年12月16日
- 🍷 チェブジェンも好きだけど、日本の給食が食べたーい!!



S U G I M U R A Y U K I

杉村 由紀

- 👤 Aissatou Traorè
- 👥 ユキ ゆっきー おすぎ(こなはあすぎとピーコみたいで気に入ってません)
- 📍 Koussanar
- 🏠 三重県 📄 看護師
- 📅 2月25日
- 🍷 ビサブジュース大好きです。



H A S E B E M A R I E

長谷部 麻梨絵

- 👤 Awa Mbaye
- 👥 はせべ
- 📍 ルフィスク
- 🏠 新潟県
- 📄 看護師
- 📅 1986年10月27日
- 🍷 新潟出身



N A G A O M A Y U M I

長尾 真由美

- 👤 Fatou Diop
- 👥 まゆみん
- 📍 フィムラ
- 🏠 山口県
- 📄 小学校教諭
- 📅 1990年8月14日
- 🍷 一石二鳥



F U J I W A R A S E I T A R O

藤原 清太郎

- 👤 ラティル フェイ
- 👥 せいたろう
- 📍 キンギネオ 🏠 千葉県
- 📄 教育行政 学校運営
- 📅 1988年9月30日
- 🍷 残り10ヶ月ですが、よろしくお願ひいたします。



H I R A N O A M I

平野 亜未

- 👤 Ami Camara
- 👥 あみちゃん、平野さん
- 📍 Gossas
- 🏠 宮城県
- 📄 小学校教諭
- 📅 9月5日
- 🍷 スイーツが大好きです

L'oiseau
Picc mi

M A S U D A M A R I A

益田 真理亜

- 👤 ヤンデ セツク
- 📍 テイエス
- 🏠 東京都
- 📄 行政サービス
- 📅 6月29日
- 🍷 去年より夏の暑さが堪えます…



M A E D A T O M O K O

前田 智子

- 👤 Coumba Tamba
- 👥 ともちゃん
- 📍 ダカール
- 🏠 福岡県
- 📄 日本語教師
- 📅 10月13日

- 🍷 最近セネ人に「帰りたいくないよ」と言う位セネガル好きになりました。隊員も素敵な人が多く、セネガルで良かったと思ってます。セネガルネハナ!



Y A N O K Y O N A

矢野 享菜

- 人 Haby Ba
- 人 きょうな きょうちゃん
- 人 ジュルベル
- 人 愛知県 田 体育
- 人 1991年4月1日
- 人 ムラムラが止まりません。



M U K U N O M I W A

25-1

椋野 美和

- 人 Arame Mbengue
- 人 おくちゃん
- 人 リンゲール
- 人 奈良県
- 田 小学校教諭
- 人 1986年6月17日

● 小学校の先生をしています。好きな食べ物は餃子です^^ いつでもリンゲール来てください! 大歓迎です^^

La gazelle
Kéwél gi



A I Z A W A Y U K I H I R O

25-2

相澤 幸裕

- 人 Talla Dia
- 人 ゆき
- 人 タンバクンダ
- 人 宮城県
- 田 コミュニティ開発
- 人 1987年4月26日
- 人 諸行無常



Y O S H I D A I Z U M I

吉田 泉

- 人 アーダマ・ソジャイ
- 人 いずみん
- 人 クンベントウム
- 人 兵庫県 田 村落開発普及員
- 人 1988年2月16日
- 人 兵庫県出身です。養蜂に関する活動をしています。



O N A G A M I S A K I

翁長 美咲

- 人 Aicha Diop
- 人 みさみさちゃん・みさきちゃん
- 人 リンゲール 人 沖縄県
- 田 野菜栽培
- 人 12月1日
- 人 沖縄出身です!!

水も滴るイイ男こと
O C H I A I R Y O T A**落合 亮太**

- 人 Amadou Diouf
- 人 ぎんちゃん 小栗旬
- 人 ルーガ ← セネガルで今最も美しい地域こと。
- 人 岡山県
- 田 電気 電子機器
- 人 1991年8月19日
- 人 1er から 4eme まで絶賛大募集中



T A K A G I M I D O R I

高木 緑

- 人 Amina Ndiaye
- 人 みどり
- 人 ダー市 人 北海道
- 田 小学校教育
- 人 9月30日
- 人 座右の銘：
楽しだもん勝ち!



O N O T A K A S H I

小野 貴志

- 人 Assan Tine
- 人 ちーおの、おのさん
- 人 カフク州ビルキラン
- 人 京都府
- 田 PCインストラクター
- 人 1975年12月13日
- 人 のんびり、できることから。

職次
リーダー



TANAKA NOBUYUKI

田中 信行

- 人 Boubacar Barry
- 人 しいちゃん、じーじ
- 📍 タンバクンダ州クサナール
- 🏠 東京都
- 📅 コミュニティ開発
- 📅 1987年9月15日
- 📌 よろしく

25-2



TAJIMA NOBUAKI

田島 伸明

- 人 Pathé Tamba
- 人 たじさん、村長
- 📍 サンルイ州サンルイ県
- 🏠 神奈川県
- 📅 環境教育 7月9日
- 📌 ナルト好きのセネガル人と千鳥を打ってます。

MORIMURA HIROYUKI

森村 洋行



- 人 Ibrahima Camara
- 人 モリムー、おしくん
- 📍 ターラ 🏠 埼玉県
- 📅 病虫害対策
- 📅 1990年2月23日
- 📌 セネガルの全ての虫が欲しい。マイブームはバッタです。

FUKAYA TOMOKO

深谷 倫子



- 人 Yama Ndong
- 人 りんちゃん
- 📍 ニオロ 🏠 愛知県
- 📅 看護師
- 📅 10月10日
- 📌 人生なんとかなる。なんとかしてみせる！



La sauterelle
Soccet bi



L'âne
Mbaam mi



La fourmi
Melentaan wi

YOSHIDA A R I S A

吉田 亜梨沙



- 人 Khady Diop
- 人 ありーさ
- 📍 クンベントゥーム
- 🏠 東京都 📅 看護師
- 📅 5月GW
- 📌 ムンドゥーローに抱かれたい。

Le caméléon
Kakatar wi



CASIO RYO

加塩 遼



- 人 Souleymane Barry
- 人 特になし
- 📍 クサナール 🏠 宮崎県
- 📅 野菜栽培
- 📅 1990年4月19日
- 📌 クサナールへのお越しをお待ちしております。

OISHI SAKI

大石 紗己



- 人 Rama Guisée
- 人 さきちゃん♡
- 📍 ダカール
- 🏠 愛媛県 📅 日本語教育
- 📅 1985年10月17日
- 📌 田舎が大好きな体育会系首都隊員です。

25-3



SHIMIZU HIROKA

清水 浩香

- ↓ Fama Sarr
- 人 しみちゃん しみこー
- 📍 ニオロ 🏠 愛知県
- 📦 林業 森林保全
- 📅 4月20日
- 📌 林業隊員ですが毎日フリーランスに活動しています!



KANAI HAYATO

25-3

金井 勇人

- ↓ サリュウ ティン
- 人 金井ちゃん
- 📍 チャメヌ村 🏠 東京都
- 📦 野菜栽培
- 📅 1991年12月20日
- 📌 チャメヌ村の金井くん。略してチャラ…い……くん…?



FURUYA TORU

古家 徹

- ↓ Ablaye Ba
- 人 トオルくん、ちゃん、さん…
- 📍 ルーガ 🏠 神奈川県
- 📦 コミュニティ開発
- 📅 4月3日
- 📌 ルーガで細々と活動しています。



BITOU MEGUMI

尾藤 恵

- ↓ Aida Diop
- 人 ひとん
- 📍 Diourbel
- 🏠 大分県
- 📦 医療機器
- 📅 1980年5月4日

- 📌 人見知りですが、飲むとお喋りになります。一緒にお酒飲んでくれる方募集中。よろしくお願いします。



Le papillon de nuit
Lëpp-lëpp bi



ISHIKAWA HIROKI

26-1

石川 裕美

- ↓ Aicha Ndiaye
- 人 石川ちゃん
- 📍 ソプール 🏠 大阪府
- 📦 コミュニティ開発
- 📅 1987年5月4日
- 📌 セネガルに来たばかりで色々まだまだですが、よろしくお願いします。



TERASHIMA YUSUKE

25-9

寺嶋 祐介

- 人 てらし
- 📍 Dakar
- 🏠 滋賀県と愛媛県
- 📦 青少年活動(野球)
- 📅 1986年1月3日
- 📌 トミに住んでへんからね!!

任期延長



INOUE YUKI

井上 雄貴

- ↓ Mamadou Sow
- 人 市長
- 📍 ファティック州ソコン市
- 🏠 京都府
- 📦 コミュニティ開発
- 📅 1986年10月1日

- 📌 セネ人との雑談が 30分以上続くレベルまでウォーフ語を話せるようになりたい。



ISURUGI TOKUKO

石動 徳子

- ↓ Odette MANE
- 人 いっする、徳子さん
- 📍 カオラック 🏠 兵庫県
- 📦 小学校教育
- 📅 1月30日
- 📌 「いしどう」でも「せきどう」でもありません。「いするぎ」です!

UEDA SAYAKA

上田 清香



- 👤 Bineta Ndiaye
- 👨‍👦 さや兄
- 📍 ティエス 🏠 東京都
- 📖 小学校教育
- 📅 1983年10月24日
- 🔴 最近クレジットの減りが異常に速いです。セネガル人の「毎日電話」の習慣が身に付いてきました。

UEDA KIKIYO

上田 貴清



- 👤 Fama Diop
- 👨‍👦 きぎちゃん
- 📍 ルーガ
- 🏠 神奈川県
- 📖 小学校教育
- 📅 8月18日
- 🔴 食べるのが大好きです☆セネガルの美味しいお菓子を知ってる方、ぜひ教えてください。

USAMI SAKI

宇佐美 早紀



- 👤 アジ・マゲットンバイ
- 👨‍👦 さき
- 📍 カオラック州ギンギネオ市
- 🏠 京都府
- 📖 野菜栽培
- 📅 11月5日
- 🔴 食べるの大好き♪

UENO AIKO

上野 藍子



- 👤 Fama Ka
- 👨‍👦 ありません
- 📍 ティエス 🏠 東京都
- 📖 数学教育
- 📅 1月11日
- 🔴 ビール!

SAKOGASHIRA MISA

迫頭 美紗



- 👤 Maimouna Ndiaye
- 👨‍👦 さこ、がしら
- 📍 カフリ
- 🏠 東京都
- 📖 小学校教育
- 📅 10月4日

- 🔴 日本では特別支援学校で働いていました。体を動かすことと、人形劇が好きです。よろしくお願ひします。

KITANO MASATO

北野 正人



- 👤 Issa Dia 👨‍👦 まさくん
- 📍 ルーガ果チャメヌ村
- 🏠 大阪府 📖 コミュニティ開発
- 📅 1988年12月16日
- 🔴 写真はふさふさバツキンですが、最近出家僧ばりの坊主にしました(ω)

TSUCHIDA YASUKIYO

土田 泰聖



- 👤 Gana Faye
- 👨‍👦 ヤスくん ツッチー
- 📍 ルーガ
- 🏠 島根県
- 📖 体育
- 📅 1985年10月6日

- 🔴 セネガル国内の体育事情を知りたいです!!対象は、幼・小・中・高・その他高等教育機関すべてです。ご協力いただける方、ご一報いただけたら喜びます!!

SHIBUTANI MICHITSUGU

澁谷 道嗣



- 👤 Modou NDIAYE, Koor Tine
- 👨‍👦 しぶさん テルマエ
- 📍 Kougheul
- 🏠 東京都
- 📖 教育行政 学校運営
- 📅 1979年2月6日

- 🔴 色々あって配属が1か月遅れましたが、ほちほちやっていきます。だいたい3年を食っていますが、一人任地でさみしくしていると思いますので、構ってやってください。Perfumeが好きです。



MATSUOKA M I K I K O

松岡 美希子

- 👤 Fatou Ba
- 👥 みつきー、みぎちゃん、まつちゃん
- 📍 ファティツク
- 🏠 千葉県
- 📖 小学校教育
- 📅 9月11日
- 👉 ディズニーが大好き



MASUDA TATSUYA

増田 竜也

- 👤 オマル トラフレ
- 👥 マッサー
- 📍 リンゲール
- 🏠 宮崎県
- 📖 コミュニティ開発
- 📅 9月20日
- 👉 よろしく願います。

26-1



Le lézard
Sindax bi



I W A O K I Y O K O

岩尾 紀世子

- 👤 Siga Niang
- 👥 きよちゃん
- 📍 フィムラ 🏠 大分県
- 📖 青少年活動
- 📅 5月24日
- 👉 アパーハセネガルダンス!
ダンスが好きすぎる!

26-2



MURAKI YUSUKE

村木 祐介

- 👤 シディバ \$idi Ba)
- 👥 Yusuke the 3rd,
troisième Yusuké
- 📍 ジュルベル 🏠 京都府
- 📖 コミュニティ開発
- 📅 8月7日
- 👉 自己紹介が本当に苦手です。ひ
けらかすことが嫌いで、はぐらか
すことが好き。そんな感じです。



U S A M I SATOKO

宇佐美 里子

- 👤 Marème Bâ
- 👥 うさこ、うさみん、うさちゃん
- 📍 ティバワヌ
- 🏠 熊本県 📖 体育
- 📅 1991年11月4日
- 👉 運動だいすきです *¥(^^)*
よろしく願います!!!



I W A S A K I K I Y O M I

岩崎 聖美

- 👤 Fatou Fall
- 👥 きよびー
- 📍 ジュルベル州バンベイ
- 🏠 大阪府 📖 看護師
- 📅 1987年9月1日
- 👉 ゆるーく、マイペースに活
動していきたいです。



O N I S H I A Y A

大西 綾

- 👤 Marie Dieng
- 👥 あや
- 📍 ソコン 🏠 三重県
- 📖 看護師 📅 1988年
- 👉 小さくてごちゃごちゃうるさ
い、かまってちゃんです。お会
いしたらかまってください!

隊次
リーダー



U R A M O T O M O M O E

浦本 百恵

- 👤 Racky Mbacké
- 👥 もも
- 📍 チャーjay 🏠 熊本県
- 📖 コミュニティ開発
- 📅 1987年4月22日
- 👉 一応リーダーをさせて頂いて
おります(^^)



TAKEMOTO SAORI

竹本 沙織

- 👤 Adja Diop
- 👤 さおり
- 📍 カオラック県ントファン
- 🏠 福井県
- 🎓 小学校教育
- 📅 1月11日
- 🍷 マイペースな生姜好き



TAGA TOMOKO

田賀 朋子

- 👤 Ndella Faye
- 👤 もこ
- 📍 シンチューマレム
- 🏠 岡山県
- 🎓 コミュニティ開発
- 📅 1989年10月15日
- 🍷 だんくなーい!



TSUJI SHUNSUKE

辻 隼佑

- 👤 Denis Mbengue
- 👤 じーすー
- 📍 テイエス県ホンボル市
- 🏠 千葉県 🎓 コミュニティ開発
- 📅 1990年6月9日
- 🍷 頑張り過ぎず、諦めないこと!何より楽しむ事を忘れずに活動します!



TANABE SAORI

田辺 さおり

- 👤 ファトマタ ンジヤイ
- 👤 べー
- 📍 カオラック州ガンジヤイ
- 🏠 京都府 🎓 小学校教諭
- 📅 1989年1月2日
- 🍷 ブグナーいろいろ、アクセサリーとか。



MAEDA CHIHO

前田 智帆

- 👤 Yacine Kah 👤 ちほ
- 📍 カオラック県ントファン市
- 🏠 兵庫県
- 🎓 コミュニティ開発
- 📅 3月11日
- 🍷 のんびりセネガルを楽しみたいと思います。よろしくお願いします。



NABEUCHI SATOKO

鍋内 郷子

- 👤 Bintou Traoire
- 👤 同期には「サトコさん」と呼ばれていますが…どうか「なべちゃん」と気軽に呼んでください。(同期にもここで改めてお願いします)
- 📍 ジョアール 🏠 大阪府
- 🎓 コミュニティ開発
- 📅 1983年4月26日
- 🍷 前職は大阪の食品卸問屋で 愛想のない営業でした。セネガルでの motto を「図太く生きる」に決めました。セネガル人には学ぶべきところが多そうです…!

Le mouton
Xar mi

MIZU MOMOKA

水 桃花

- 👤 Diaynaba Mbæe
- 👤 みず 📍 サンレイ
- 🏠 福岡 🎓 服飾
- 📅 11月21日
- 🍷 アフリカの風にフォースを感じています!セネ飯を作れるようになりたいです!



MASUDA NARUMI

升田 成美

- 👤 ナオミ・キャンベル・セック
- 👤 なる なるみ
- 📍 ジュルベル 🏠 千葉
- 🎓 小学校教育
- 📅 1992年2月9日
- 🍷 健康管理には気を付けます。



O N O K E N J I **S**
小野 健次

人？ 📍 ダカール市内
 (スポーツクラブを巡回)
 🏠 大阪府 📄 合気道
 📅 1960年9月12日
 📌 62-2 PNG (JOCV), 17-3 エジプト(SV)の前科があります。いずれも合気道です。

免許取立てですが、鍼・灸・指圧師です。施術の練習台になってくれるボランティアを随時募集しています。ドミで見かけたらいつでも声をかけてください。任地への出張施術にも応じます。



M U T O N A O K I **26-2**
武藤 直樹

人 Mansour Dia
 人 むっちゃん
 📍 ティエス 🏠 千葉県
 📄 理科教育
 📅 1990年
 📌 生徒たちが自分で理科の実験をできる機会を作りたいです。



N A K A J I M A Y U T A K A **S**
中嶋 裕

人 ユタカ 📍 ダカール
 (水産局 ダカール中央魚市場)
 🏠 山口県
 📄 冷凍機器 空調
 📅 9月27日
 📌 気持ちだけは、いつまでも若いつもりでSVです。

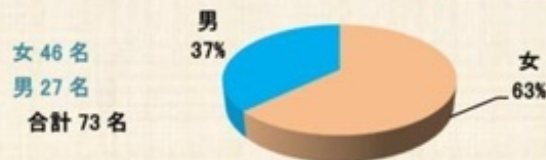


T A N I A K I K O **S**
谷 明子

人 ネイ ゲイ
 📍 ダカール 🏠 福岡県
 📄 幼児教育
 📅 10月23日
 📌 日本ではサウナに入ってもなかなか汗をかかない体質だったのでセネガルでは外に出ると2分で信じられないほど汗が出て日にも焼け一気に干からびました。やっと生活にも慣れ少し涼しくもなってきたのでたくさん食べて太ります。

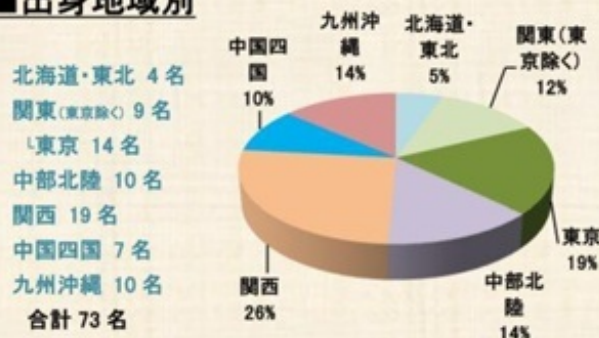
出で2分で信じられないほど汗が出て日にも焼け一気に干からびました。やっと生活にも慣れ少し涼しくもなってきたのでたくさん食べて太ります。

■性別



隊員情報

■出身地域別



■職種別隊員数 (合計 73名)

●計画・行政分野 **19名** 村落・コミュニティ開発 18名、行政サービス1名 ●農林・水産分野 **9名** 野菜栽培7名、病虫害対策1名、林業1名 ●鉱工業 **2名** 電気・電子機器1名、冷凍機器・空調1名 ●人的資源 **35名** 小学校教諭14名、体育3名、青少年活動3名、幼児教育3名、教育行政2名、数学教育2名、PCインストラクター2名、日本語教育2名、環境教育1名、服飾1名、理科教育1名、合気道1名 ●保健・医療 **8名** 看護師6名、感染症対策1名、医療機器1名



Y A M A S A K I Y U K O **S**
山崎 優子

人 Fama
 人 ゆうこさん
 📍 ダカール
 🏠 神奈川県
 📄 PCインストラクター
 📅 3月20日

📌 タンザニア JOCV→青年海外協力隊事務局 進路相談カウンセラー室勤務→セネガル SVです。協力隊後の進路相談受付中(ダカールに上がってくる際はお気軽に我が家へどうぞ)。KravMaga(ヘブライ語で接触戦闘)8年ほど習っていました。セネガル相撲情報望む!

※「隊員情報」は2015年1月1日現在のデータです。

協力隊 フィールド 調査団

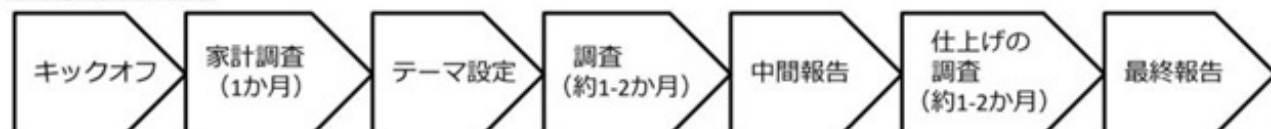
2013年3月、6人のセネガル隊有志から始まった市場調査団。国内外の多くの方のサポートを頂きながら、現場に密着した協力隊だからできる調査・分析によって隊員活動を充実させてきました。

現在はフィールド調査団と名を変え、世界10カ国以上に広まり、ウェブサイトによる情報共有をおこなっています。

■ 協力隊フィールド調査団とは

自身の活動に沿ったテーマ設定を行い、開発学/ビジネス/コンサルティング/マーケティングなどで用いられる分析ツールや思考法を用い、かつメンターと呼ばれる専門家などの支援を受けながら、設定テーマに沿って自身の周辺状況・環境を掘り下げて分析した結論を、隊員活動に生かします。

■ 調査の流れ



■ 調査団活動のメリット

- ・道筋をたてた調査により課題がクリアになり、活動の根拠・指針ができる
- ・メンバーとの意見交換による新たな視点・アイデアの発見
- ・経験豊富なメンター・サポーターによる貴重なアドバイスが受けられる！！
- ・外部への発表の機会によりプレゼン能力の向上
- ・ビジネスマインドや論理的思考が身につく

etc.....

調査は期待通りの結果が出なかったり、現地語でのコミュニケーションに苦労しましたが、セネガル人の生活や考え方を学ぶ機会となりました。また、分析結果への意見やアドバイスは、活動内容の見直しや改善につながりました。

(24-3 深瀬)

■ 調査例

テーマ：ブル族村・水環境改善プロジェクト（平成24年度1次隊 村落開発普及員 田中昌）

状況：リンゲール・ブル村落部の飲水・生活用水は地下水をコンクリの溜池に貯める給水施設から。蓋がないため雨風砂入り放題、雨季に下痢や腹痛が発生していた。

活動しようにも家々は離れ、仏語学校無し、勿論電気無し、村人は家畜連れて大概どこか行っている、訪れる度に「給水塔欲しい！」とおねだりされるも、JAM（平和）に溢れた優しい村人

さて、どうしよう??

実施内容：とりあえず何か月も村人と一緒に水汲み、村人有志のブル語識字教育にちゃっかり混ぜる。

その後・・・①給水施設運転者と溜池の掃除

②浄水剤（Eaux de javelやAquatabsといった塩素剤）を給水施設商店で販売※

※自身がリンゲールで買い付け、村のプティックに卸す。プティックは利益を乗せて村で販売。

※※活動はローカルラジオで紹介。

結果：村人だけで掃除を定期的に行うようになった。

浄水剤は10本くらい売れ、チェブジエン2杯分（1000Fcf）くらいの利益を算出。

考察：村人が集まる場所に欲しいものがあれば売れる！

利益はモチベーションの一つ。

反省点：もっと早くに始めればよかった。帰国前2か月で行ったが、

1年前から始めていれば反省点を元に他の村でも実施できた。

失敗点：雨季に出来る池の水を飲用するブル村でも活動したく、任期延長した。

しかし雨季開始の遅れにより池が出来ず、当のブル族も遊牧から戻らず時間切れ。



その他の調査結果
はコチラから！

■ ホームページ：<http://jocvmrdb.phpapps.jp/>

■ Facebook：協力隊市場調査団データベース、協力隊市場調査団（ディスカッションボード）



セネガル生活



カ月

あなたは、セネガルに来て、どれぐらい経ちますか？あつという間の6カ月？果てしなく長かった1年？感じ方も人それぞれ。今の心境や、日々の生活で思った事を、徒然に書いていただきました。

セネガル生活

3 月

26-1 小学校教育

上田 清香

冗談に普通の顔をして乗っかるようになってきた。

3か月ともなると、いろいろなことに慣れてくる。「ブスー!」、「シノワ!」、挨拶、「旦那は?」、「それちゃうだい!」、大量のハエ、停電、スコール、日本より2時間程遅い食事タイム、「インシャッラー」でも、まだ慣れないこともある。蚊、ネズミ、味の濃さ、普通の顔をして言われる冗談。とにかく何でも大量に使うセネガル人。

砂糖、油、コンショウ、Eggs。オムレツを作るときは油の中に卵を浮かべるようにして焼く(揚げる?)。料理の味付けが薄いと、さらにケチャップ、マヨネーズ、酢をかける。節約家の私としては、何とも胸が痛む光景をよく見る。

それから、普通の顔をして平気で冗談を言うセネガル人が多いように思う。しかも家族みんなで言うものだから簡単にだまされる。最近では、その冗談に普通の顔をして乗っかるようになってきた。なかなかおもしろい。

同期の中には、すでにマラリアキックトを使った人、高熱で入院した人、ケガをして麻酔なしで縫われ、破傷風の予防注射を受けた人、歯の治療に通っている人、蚊に刺されたところが腫んでいる人、まだ住環境が整わない人など、いろいろ苦労している人もいる。が、26-1次隊14名、今のところ皆元気です。

セネガル生活

9 月

25-3 コミュニティ開発

大滝 裕子

今望むのは、私がセネガルの一部になること。



イヤよイヤよも好きのうち、とはよく言ったもの。ムカつきイラつきも好きのうち、なぜよと疑問も好きのうち。そんな変化に気付く、今日この頃。きつと今、私は恋をしているに違いない。

—技術がある、教室がある、組合がある、何かが用意されているわけではない環境で、良く言えば人懐っこい彼らに、もういい加減、ホント、うんざり気持ち悪い…否定の気持ちしか

なかった最初の数か月。その中で積み上げられていく『失敗』と『衝突』の数。その数が、『何か』へ変わり始めたか…。

『くれくれ』とただ手を出すだけの彼らが『もつとやってみたい』と耳を貸すように。ふと、その表情が生き生きしているよう。小ばかに笑う彼らにDenga!?と放ち場を鎮める。ふと、その表情が申し訳なくしているよう。相手に合わせるだけとは違う何か。相手に寄り添うだけとは違う何か。



失敗と衝突の数だけ、彼らに惹き寄せられる何か。



こんな風に自国を想ったことがあっただろうかと、時折、日本の嫉妬を感じながら。セネガルが自分の一部になる、そう思っていた。けれども今望むのは、私がセネガルの一部になること。少しずつ、けれども確実にその変化に気づきつつ、今、彼らとやりたいたいことがありすぎて仕方がない。

セネガル生活
1年

25-1-2 コミュニティ開発

田中 信行

セネガルが第二の故郷

セネガル人は同郷人。

セネガルに来て早くも1年が経つ。長いと思っていた2年の任期も折り返し地点にきた。今回はこの1年での自

身の変化や経験を簡単に書き示したい。

最初に健康面について。

日本にいた頃は超健康児で病院のお世話になることは減多になかったが、セネガルに来て感じたことは自分のお腹の弱さだった。同期のなかで最初にお腹を壊し、それ以来ちよくちよくお腹を壊している。しかし、この1年の間にお腹も鍛えられたのか腹痛の症状も回数を重ねるたびに弱くなってきた。



仲良くしている任地のお兄ちゃん

次に任地での生活について。

任地に来た当初は住居が新築という事もあり、家財道具を集めるのにお金を使ってしまう少々経済難になっ



フランスで見つけたセネガルのお店

た。だが、セネガルには『テランガ』というおもてなし文化があり、初対面の私にも誰でも食事を振舞ってくれる。そのため、赴任初期は「タダ飯巡業」と題し、任地住民の方々と友好関係を深めるべく、お昼時にはどこかの自宅にお邪魔していた。時には2軒はしご訪問することもあった。そのおかげで食費があまりかからず経済難を乗り切った。今でもそのお宅の方々と仲良しである。

最後に心境の変化について。

セネガルに来てから8か月目に任国外旅行でフランスを訪れた。赴任時にも飛行機の経由の関係でパリに1日

滞在したが、2回目のパリでは見る視点が変わっていた。1回目はエッフェル塔周辺にいた物売りがうっとうしく思ったが、2回目はその人々がセネガル人という事がわかり、ものすごい安心感が生まれた。これも1年間セネガルで生活して「セネガルが第二の故郷」セネガル人は同郷人」という無意識な感覚からなのだった。残り1年、未熟な自分に何ができるかはわからないが後悔しないように頑張りたい。

セネガル生活
1年3か月

25-1-1 村落開発普及員

石川 洸

こういう時間と環境に身を置けていることが幸せ。

アッサラーマレクム。25-1-1リンゲール石川洸です。セネガルに来てから早いもので1年3ヶ月が過ぎました。少し前まで新隊員気分でしたのにすっかり任地で最古参です。

任地リンゲールでの生活は暑さとの戦い。赴任してからはしばらくは暑さの中を歩きまわって体重が13Kgも落ちましたが、バイクが来てからは歩く

頻度が減り、今ではすっかりポツチャリ感を取り戻しています。まるでいつかのおにぎり先輩のようです。

もちろん体重の変化以外にも赴任してから1年3ヶ月、自分の中で様々な変化が起こっているのを感じます。

家族のように仲良くしてくれるセネガ人がいること。コミュニケーションが苦にならなくなったこと。任国外旅行に行つて、セネガルに帰つて来たときに安心感を覚えたこと。色んな任地を回つてセネガルの様々な面を見たこと。ヤギとの暮らし。セネガルの事は最初から好きでしたが、今で



は日本に帰りたくなくらい好きです。

自然と共生し、周りと助け合う。皆で大皿を囲んで飯を食い、他愛もなく喋り、アターヤ飲んで昼寝する。こういう時間と環境に自分が身を置けていることが幸せでたまりません。



残り9か月。活動も追い込みながら、良くも悪くもどこまでも人間臭いセネガルでの暮らしにとっぷり浸かり、セネガルのイイところを沢山日本に持ち帰ろうと思います!!
ジェルジェフ!

セネガル生活
1年9カ

24・3 幼児教育

高島奈央香

羊が買えないなんて・・・
実家に帰らせていただきます。

一年九ヶ月日記。なんとまあ中途半端な時期ですが、一番心がそわそわする時期なのかもしれません。過去を振り返り、未来のことを考える。今が一番大切なのに、なかなか「今」に自分の身を置くことができない今。そんな心の葛藤を抱えながら残りの任期が三か月を切ろうとしていきます。

赴任当初、「お前！テグマダラ（何も分かっていない）と何度言われたことでしょう。そんな毎日の中で、私とセネガル人の距離を縮めたのは「恋バナ」でした。イケてるピンピンを求め



てマルシエを探し回ったり、好きな男性のタイプを語りあったり、結婚生活のアドバイスをいただいたり、男性を虜にする仕草・歩き方講座をしていただいたり。。。

「それ日本人男性には通用せんから！」とつっこみたくなる講座もありましたが、そんな雑談（猥談）を通してセネガルの文化や宗教観を、そして女性の強さ・たくましさを変えて感じることができました。

さて現在タバスキ一週間前。私の家で働く警備員はタバスキ用の羊が買えず、離婚危機に陥っています。きつと赴任当初だったら「何それ?!羊ごときで!」と驚いていたことでしょう。しかし今は「え。羊が買えないな

んてありえない。実家に帰らせていただきます。」という彼の奥さんの気持ちがよく分かります。

彼が「女性って本当にコンプリケだ！」と嘆いたので、「お前！デグマダラ」と言い返してやりました。さて彼が羊を買い、離婚危機を回避できるかは神のみぞ知る。インシャーラー！

セネガル生活
2年

24・2 村落開発普及員

若穂井 潤

喧嘩をしたり言い合いをした日々が懐かしく。

蒸し暑いダカールを離れ、引き締まる寒さのパリを通り、我らが故郷日本に降り立ってから、ちょうど一週間が経過した今、セネガルに想いを馳せながらこの記事を書いています。

丸二年間留守にした日本。帰国した皆さんが感ずるであろう、逆カルチャーショックを私の目線からご紹介したいと思います。

申し遅れましたが、私は、マレムニヤーニという小さな無電化村で村落開発普及員として二年間を過ごした



若穂井と申します。日本随一の港町横浜出身のシティーボーイでもあります。

日本に来て驚いたことを一つお話ししたいと思います。それは、ラッシュ時の混雑する駅での電車のスムーズな乗り降りです。あれだけの多くの人が何の混乱もなく静かに乗り降りできるのは、もはや伝統芸能、芸術の域



といってもいいでしょう。無形文化遺産としてユネスコに申請すべきだとさえ思います。カールやセットプラスで隣の人と喧嘩をしたり言い合いをした日々が懐かしく感じられます。



人と人との距離が近いセネガルでの生活。町を歩けば色々な人と挨拶を交わし、立ち止まって話をしたり冗談を言い合う日々を送ってきました。それに対し、いつも静かで自分を抑えて行動する日本人の暮らしは、なんだか物足りなく感じることもあります。しかし、互いを思いやり感情

を出しすぎないことを美德とする日本人の心もまた美しく、それぞれにそれぞれの良さがある、そんなことを気付かされた逆カルチャーショックでした。



明日のセネガルのために。

村落

魚と米と肉と牛乳

23-4 村落開発普及員 古根川浩之

行き当たりばつたりの活動でしたが振り返れば全て「食」に繋がるものでした。「魚を与えるのではなく、釣り方を教えよ」国際協力の場でよく聞く格言ですが私は尋ねたい。

「でも、針と糸はどうしましょう?」活動しようにも物が無い、多くの隊員の前に立ちはたかる問題ではないでしょうか。

というわけで、本当に釣りの普及を行いました。問題の針と糸については二次販売を行う事に。よく売れましたが二次販売は根本的な問題を解決するものではなく、帰国後に残るものはありません。タンパク源に淡水魚はもっと注目されて良い!

次に米です。主食であるが、七割が輸入。その輸入額は食品で最も高い。これは来る!稲作に焦点が当たるのは明白だったので講習会開催と種子配付を行ってきました。



「とりあえず栽培してみましょう!」私の声よりイネの声を聞いてください」と住民任せの活動です。米ブームは確かに来ており、さらに高まると考えています。農業大臣はイネの研究者であり、また、JICAのプロジェクトも始動。稲作の未来は明るい!

米の次は牛乳や肉が来る!そのためには餌だ!飼料の重要性が増す!と考

えています。

そのため、サイレージと呼ばれる草を発酵させたもの(草の漬物)の普及を行う予定です。セネガルでは落花生の葉・茎を発酵させた(干した)ものがZobo(ゾーニ)と呼ばれています。その質の向上、そしてイネやドウグップ(トウジンビエ)の葉・茎サイレージ化によって量の向上を目指します。

村落

話を聞いて、橋渡し

25-2 ミニミニティ開発 相澤幸裕

基本的には配属先に顔を出して、局長から技術者、見習い、知らない方等々にあいさつ回りをすることから始まる。

村に行く予定がない場合は、アトリエと呼ばれる作業場の前に腰を掛け、どこかの村の組合から修理の依頼があるまでひたすらアタイヤとお喋りを続けている。つまり、修理依頼がない場合は「午前中の三杯のティータイム(アタイヤ)、昼ご飯とティータイム、午後の三

セネガルでは現在、22職種の隊員が、学校・病院・行政・地域・村・スポーツ施設など様々な場所で活動しています。8名の隊員に、その活動の一部を紹介していただきます。

杯のティータイム」を優雅に過ごすという活動をしている。



では次に村に行く場合だが、バイクで近くの村まで行き、組合員に挨拶をして、給水施設の不具合がないかどうか尋ね、一緒に巡回。一通り見て回り、発電機周りの清掃状況や管理表もチェックし、交換が必要な部品などを一緒に点検する。

これらの一通りの作業が終わったら、管理組合の人とアタイヤしながら運営状況についてお話し。会計の台帳など

| 時間 | 活動 | |
|-------|--------------------------------------|---------------|
| 1:00 | 睡眠 | |
| 2:00 | | |
| 3:00 | | |
| 4:00 | | |
| 5:00 | | |
| 6:00 | | |
| 7:00 | | |
| 8:00 | | |
| | 起床・準備 | |
| 9:00 | 村へ お話し | |
| 10:00 | | [配属先] アタイヤ |
| 11:00 | お話し | |
| 12:00 | | ou 修理補助 |
| 13:00 | お話し | |
| 14:00 | | 星ごはん |
| 15:00 | 星ごはん お昼寝 | |
| 16:00 | | [配属先] |
| 17:00 | 帰宅 シャワー | |
| 18:00 | | 夜ご飯 |
| 19:00 | セネガル アタイヤ ou 取りまとめ 翌日の準備 | |
| 20:00 | | セネガル |
| 21:00 | | アタイヤ |
| 22:00 | | ou |
| 23:00 | 取りまとめ | |
| 0:00 | 翌日の準備 | |

の確認を行い、暗くなる前に帰宅。帰宅後は、今日あった事や故障個などをまとめて、配属先に提出できるようにして一日終了。

次の日に配属先に資料を提出し、修理をお願いして、インシャアツラーの返事を頂いて、村の巡回作業は一段落。

たまに手洗いや簡易の給水タンク作成のセミナーをしたりもしているが、基本的には話を聞いて、配属先に説明し、定期的に巡回していない村落の給水施設の状況を把握してもらうような橋渡しの活動がメインである。

教育

「知りたい」に応えて

25-1 前田智子(日本語教育)

[Centre Africain d'Etudes Supérieures en Gestion(通称CESAG)]に配属の前田智子です。

CESAGの日本語教育の歴史は長く、2000年からJOCVの受け入れをしていますが。現在7代目です。活動は大きく分けて3つあります。

1つはCESAGの学生に対する日本語の授業実施。2つ目は社会人に対す

る日本語の授業実施。3つ目は日本祭りなどの文化紹介イベント実施です。学生の募集、宣伝、登録、コースデザインなどもすべて隊員が行います。カウンセラー・パートはいますが、日本語教師ではないため、日本語に関わることは一任されています。よって、自分が動かな



いと授業は始められません。

大きなイベントは「CESAGにほんまつり」です。これは、日本文化や日本について知る機会を多くの人に持つってもらうことが目的で始められ、2014年4月で5回目でした。日本語を受講している「CESAGにほんくくらぶ」のメンバーが中心となってます。劇、日本語の歌などを披露しました。また、多くの隊員や在住日本人の方々に協力いただいた、日本食体験、浴衣体験、野球体験、伝統文化体験(書道、日本の遊びな



ど)、ポップカルチャーの紹介、日系企業紹介なども実施しました。

セネガルで暮らす上で、日本語は必要不可欠なものではありません。どうしてここで日本語なのかと疑問に思うことが多々あります。でも、日本や日本語に興味を持っている人はいるのです。どんな環境であれ、学生の「知りたい」気持ちに応えていくことが私の活動だと思っています。

教育

涙を「らえきれず

25-1 小学校教諭 田島由加里

私の配属先はケベメール県教育委員会。ここには愉快なおじちゃんがたくさん。週に1回(ぐらいい?)行つては、学校

- であった事を話したり、サイサイトークで盛り上がっている。活動は主に、
- ① 小学校を巡回して現地の先生と情操科目の授業をすること。
 - ② 学習成果を保護者に対して発表する機会をつくること。



昨年度は特に①の活動を中心に行ってきた。朝8時に学校に行き、午前中3〜4クラスの授業を行い、授業のない時間や休憩時間は先生たちと木陰でおしゃべり。13時に帰宅。ご飯を食べて、ちよつと昼寝をした後、次の日の授業の準備をするという感じ。午後(火と木)の授業があるときは気合を入れ直して登校し、2クラスほど授業をして帰ってくる。

私がセネガルの教育現場を受け入れるまでには時間がかかり、時には涙をこ

らえきれず学校を飛び出してしまったこともあった。でも、子供たちが笑顔で一緒に学習した歌や作品を見せてくれたり、先生が次の週までにクラスで歌を教えてくれた現場を目の当たりにすると、嬉しくなってしまう。憎めないんだよなあセネガル人。



いかはインシャウラ。でも、心が寛容なセネガル人に思いつき頼りながら、残り半年も一緒に楽しく活動できたらいいなあと思ってる。

医療

日本では1回で!!

25-1-2 看護師 深谷倫子

私は二オロ県を管轄している二オロ保健区配属です。要請内容は第一に5S(※)活動の普及、その他、妊産婦検診の促進、市民への健康啓発活動など、盛りだくさんでした。ぶっちゃけ、有益な事

は何でも勢力的に行つて欲しいとのシエフからのニーズがありました。



最初の1年間は曜日別に活動先を変えて、色々な事をしました。

月・木は保健セ

ンター(5S推進・病棟改善・診療補助)。
火・金は3つの管轄内保健ポスト定期巡回(予防接種介助・母子保健活動)。
水・土は幼稚園・小学校や二オロの赤十字グループでの衛生・健康・情操教育、日本文化紹介を行いました。

保健センターでの活動は、医療の質向上を目標に、病棟の改善を行つています。しかし、当初は私のつたない言語ではなかなか意図する事が伝わらず、相手にされない事も多かったです。



ある日、新しい入院患者さんが病棟に来た時、一人の看護助手が持続点滴と採血と血糖測定を行に行きました。私はその介助を行つたのですが、日本では患者さんに針を刺すのは1回だけですべての事を行います。しかし、その時は3回も患者さんに不必要に針を刺し、しかし間違つた手技で行つてのを見て、私は本当に怒りました。しかし、その看護助手にその旨を伝えても、上手く理解してもらえず、本当に悔しい思いをしました。

その後、冷静にその事例を考え、どうしてこのような事がこの病院では起きてしまうのか分析した結果、各看護士も業務が多忙なため、教育もままならない状況であるとわかりました。

そのため、看護主任とともに現在イラスト付きの看護技術のマニュアルを作成中です。このように、問題をよく考えて、現場スタッフとともに改善していきたいです。

※5S: 職場・現場環境改善のための管理手法。

医療

感情をむき出しに

25-1-1 助産師 落合萌子

タンバクダの中心地に位置している保健センター(産科)に配属されている落合です。ここでは妊婦健診、普通分娩、産後健診が行われており、毎日たくさん妊産婦さんが病院に訪れます。産

科医はいないため、全ての診察・診断・薬の処方をお産師さんが行っています。妊婦さんは母子手帳を一人一人が持ち、大切にしている様子が伺えます。

お産の時はセネガルらしく、感情がむき出しになります。中には陣痛の痛さに耐えるため、コーランを唱えている方もいました。

お産の時の出血も少なく、出産後は2・3時間休み、その日にスタスタと帰っていきます。このようにすぐに帰られるのは、日々の生活の中でお産に耐えられる身体をつくっているのではないかと考えます。

また女性は、子どもの時から赤ちゃんを抱っこしたり、あやしていたり、泣いたらどうしているかというのを経験しているため、産んだ直後の赤ちゃんでも手慣れた様子で抱っこしています。

なかなか日常では見れない女性が感情を出し、新しい命が生まれる場所。とても貴重な場所で活動させて頂いていると日々感謝の気持ちでいっぱいです。



指導でなく会話で

25-2 野菜栽培 翁長美咲

配属先は県農業開発局で職員は配属長と秘書とドライバーのみ。

バイクの貸与前は結構な頻度で配属先に通っていたが、最近は顔を出さな過ぎて、怒られている。

配属長の奥さんとても良い人で、最初はとっつきにくい(私が言うのもなただけ)人だと思ったが、今は「あなたのお母さんは私よ!」と言ってくれて嬉しい。

活動先までバイクで行っている。最近では体重増加とともに?運転スキルも向上、安定している。

基本的に『指導する』タイプではなく『話し合う』タイプの活動を行っている。

例えば、ある作業について「何を考えて○○しているの?これは○○だと思っただけ、あなたはどうか考えているの?」という感じ。その会話から見えてくることも多い。

その中でも、村の女性グループとは一緒に畑作業をしながら目の前にある野菜の育て方について、兼業農家さんとは野菜を育てる上での考え方、専業農家さんとは任地での野菜の栽培方法等について話し合っている。

時々、セネ人に愚痴をもらってアドバイスをもらってはスッキリ。

嬉しかった事は、新しく農業を始めた

人に、「野菜栽培は実験と同じだと思

う。方法や環境が少し変わるだけで、結果が違う。色々比べて、そこから

わかることがいっぱいある。」と言っ

たら、自分なりに工夫して方法等を変

え比べていた事や、任地の友だちが毎月

放送しているラジオ放送を携帯に録音

してくれて、「消して」というと、「思

い出だよ!」って言ってくれたことが本

当にとっても嬉しかった。

休日は、読書+掃除洗濯YOUTUBE

でお笑い番組を見る。昼食はセネ人宅

か、食べないか、時々マルシェに行く。

セネガルで肌が小麦色にならないよ

うに気をつけてきたが、気を抜いたら一

気に濃小麦色。帰国半年前から日焼け

対策に取り組むつもりである。

| | |
|-----|---|
| A.M | 3:00 頃起床 シャワー 再就寝 (Linguereは暑いんです!!) |
| | 6:30 迄に起床 シャワー 暖かい飲み物を飲む メール確認 |
| | 7:30 頃出発 朝食屋さんで朝食(最初の頃はビスクレムとバナナ)。 |
| | 村到着後 おしゃべりしながら caffe touba を飲んだ後、活動開始 |
| P.M | 15:00 迄に昼食+アタイヤ+昼寝 |
| | 日が暮れる前に帰宅 シャワー(気が向いたら洗濯)夕食は暖かい飲み物かチェレ(最初の頃はビスクレムかベニエ) |
| | 24:00 迄にシャワー+就寝 |

女性グループと共に

25-3 野菜栽培 加塩遠

こんにちは。クサナールの野菜栽培隊員のカシオです。今回は私の活動について簡単に紹介していきたいと思

います。配属当初は右も左も分からず、実際に

にどういった活動をしていくのか決定する

のには、非常に時間がかかってしまいました。活動対象は女性グループが主

となっており、活動言語はブラール語を使用しています。現在は、ある程度の活動方針は

定まり、コミュニティ隊員と次のような活動を行っています。

(1)定期的な勉強会の実施

・堆肥作り、木酢液作り、カンクン(空

芯菜)について etc...

・活動対象は女性グループですが、近

隣の農家、興味がある方に門戸は開くようにしています。

(2)勉強会後のアフターフォロー

・勉強会だけでは上手く伝えられないことも多く、実際に一緒に行っ

てます。(3)NERICA(メ)の普及

・今期は間に合わなかったため、現在は鋭意勉強中です。

・来年度に合わせて活動村の選定を行っております。

…主になる活動は、このようなことを行っております。

この他にも、村人の要望があれば、栽培を一緒に行ったり、種の販売を行って

います。

まだまだ計画性の無さを実感したりしながらの活動ですが、残り任期で形にしていきたいと思



セネガル VS 日本を目指して Senegal Baseball Project

セネガル野球の歴史はまだ始まったばかり。これはスポーツといえばサッカーとセネガル相撲が中心の国で、野球を発展させ、新たな楽しみや夢を与えることを目指す壮大なプロジェクトである。

また、途上国野球の発展はオリンピックの野球・ソフトボール復活への大きな鍵を担っている。よってこのプロジェクトは世界中で野球を楽しむ人たちにとっても重要な意味をもつだろう。

セネガル野球の歴史

2000 セネガル在住アメリカ人により
ソフトボール が伝来

2010 初の野球リーグが開催されるも失敗

2014 ナショナルチームの結成
ジュニア世代の新チーム結成



リーグ戦の再開



20XX セネガル VS 日本

米大使館主催のソフトボールリーグ戦に多くのセネガル人が参加

選手がソフトボールとの違いに手こずり、試合を消化しきれずシーズン終了。資金難もあいまって多くのプレイヤーがモチベーションを失い、競技人口は激減

国際試合に向けて他国との交渉開始

ダカールの3地区でジュニアチームを結成。セネガルの子供達が始めてグローブをはめた

セネガル野球の復活に向けて数試合ではあるがリーグ戦を再開

オリンピック、WBCでいつの日か熱い闘いが見られる！！

【選手名鑑】



名前：Barham (バルハム)
年齢：26歳
ポジション：全部 兼 監督

<特徴>

大学生ながら国内屈指の選手であり、ジュニアチームの監督も務める。英語が堪能で米メジャーリーグのチェックを欠かさない。その人間性から人望も非常に厚く、今後のセネガル野球を引っ張る存在である。独身でイケメン！

セネガル野球 のつよみ



パワーと瞬発力を兼ね備える

▶▶ 今後の展開

- ▶ 国際試合の開催
- ▶ ジュニア世代の試合開催
- ▶ 道具の支援
- ▶ 国内外のスポンサー獲得
- ▶ コーチ・選手の日本派遣

セネガル野球珍プレー！

- ① グローブはすぐに帽子になる
- ② ビーチで野球(外野手はほぼ海)
- ③ 試合中にライトが電話
- ④ グローブを座布団替わり



セネガル野球の中心は10月～2月まで毎週土曜日に開催されている米大使館主催のソフトボールリーグ戦。アメリカ人、カナダ人、韓国人、日本人、そしてセネガル人と多くの人が参加している。

初心者でも気軽に参加できるので、ダカール上京の際はグラウンドに足を運び、ソフトボールなんていかがでしょうか？

身体能力抜群のセネガル人のプレーは必見！！

■プロジェクトURL: <http://senegalbaseball.com/>



セネガルと日本のつながり

★
協力隊員派遣の歴史、支援の概要を通して



2014年末現在、セネガルでは青年海外協力隊員73名が各
任地で活動しています。

この企画では、セネガルにおいて現在まで続いている協力
隊員の年度別の派遣実績およびセネガルで実施されている
各プロジェクトの概要、記念イベントの一端を紹介します。

～セネガルに対する日本の支援～

1976年に日本がセネガルに対して経済協力を開始して以来、現在まで基盤生活分野（保険、教育、水）、植林、農業、水産、インフラの分野を中心に支援を継続しています。1979年にはセネガルと日本の中でJOCV派遣取極を締結し、翌80年に初代隊員がセネガルへ派遣されました。セネガルは1960年に独立以降、一度もクーデターや大きな混乱もなく継続して支援を行っています。

| 年度 | 計画・行政公共・公益事業 | 農林水産 | 鉱工業 | 人的資源 | 保健・医療 | 社会福祉 | その他 | 累計隊員数 |
|--------|--------------|------|-----|------|-------|------|-----|-------|
| 1980年代 | | 3 | 99 | 14 | 2 | 33 | 2 | 155 |
| 1990年代 | 27 | | 96 | 17 | 23 | 79 | 3 | 408 |
| 2000 | 5 | | 12 | 3 | 5 | 7 | | 440 |
| 2001 | 5 | | 10 | | 3 | 4 | 1 | 466 |
| 2002 | 8 | | 10 | 1 | 9 | 8 | | 502 |
| 2003 | 17 | | 8 | 1 | 4 | 7 | | 541 |
| 2004 | 13 | | 5 | | 10 | 4 | | 575 |
| 2005 | 26 | | 8 | 2 | 8 | 2 | 1 | 622 |
| 2006 | 16 | | 2 | | 11 | 8 | | 659 |
| 2007 | 11 | 1 | 6 | 1 | 8 | 11 | | 697 |
| 2008 | 12 | 3 | 1 | | 8 | 9 | | 730 |
| 2009 | 11 | 1 | 6 | 1 | 21 | 7 | | 777 |
| 2010 | 11 | | 5 | | 15 | 14 | | 822 |
| 2011 | 15 | | 8 | 2 | 26 | 11 | | 884 |
| 2012 | 9 | | 1 | 1 | 10 | 6 | | 911 |
| 2013 | 8 | | 4 | 1 | 16 | 7 | | 947 |
| 2014 | 12 | | 4 | 2 | 32 | 3 | | 1,000 |

表. セネガルへの協力隊員派遣実績（人）

2014年9月30日にセネガルに着任された平成26年度2次隊を迎えまして、セネガルへの協力隊員派遣累計人数が**1000名**となりました。26年度2次隊の方がセネガルの空港に到着した際、セネガル人本格ダンサー等を招いて**1000人目のボラ**
ンティアの到着を祝イベントが開催されました。その模様は左ページへ

～セネガルで実施されているプログラム・プロジェクトの概要～

セネガルで実施中の（または実施された）代表的なプログラム概要は下記7項目になります。各プログラムの中にさらにいくつかのプロジェクトがあります。詳細は<http://www.jica.go.jp/senegal/office/activities/program.html> をご覧ください。

- (1) 経済インフラ整備プログラム：都市部と広域の両視点を持ち、持続的かつ広範囲に開発効果が生じる経済成長を目指し、運輸交通インフラ及び都市生活基盤の整備を行っていきます。
- (2) 産業人材育成プログラム：セネガル日本職業訓練センターの拡充を中心に、同国の産業人材育成を図るとともに、投資促進、観光振興など民間セクター振興に資する協力を行います。
- (3) 農村経済向上支援プログラム：主食であるコメに重点を置き、国産米の振興を図るとともに、総合的なコミュニティ開発により、農村経済の向上を目指します。
- (4) 持続可能な漁業振興プログラム：セネガル零細漁業における人材育成と能力向上を通じ、水産資源管理と基盤整備を含めた持続的な漁業の確立を目指します。
- (5) 保健システム強化プログラム：母と子の健康改善を図る「母子保健」及び西アフリカ仏語圏内の拠点としてのセネガルの強化及び周辺国への波及を図る「保健人材育成のための基盤整備」に重点を置き、協力を行います。
- (6) 基礎教育向上プログラム：基礎教育へのアクセス改善、教育の質向上と教育マネジメント強化を図り、理数科教員研修や学校運営委員会のモデルがセネガル政府により全国展開されることを促します。
- (7) その他のプログラム：政策的、社会的、環境的に重要性の高いプロジェクトを実施していきます。

引用元HP：独立行政法人 国際協力機構 <http://www.jica.go.jp/senegal/>
セネガルJICA事務所 <http://www.jica.go.jp/senegal/office/index.html>

1000人目のボランティア

★
到着しました!!



記事投稿:
企画調整員(ボランティア)
田中 佐知子

2014年9月30日、平成26年度2次隊19名のセネガル到着をもって、セネガルへ派遣されたボランティアが1000人に到達しました。1980年10月に、野菜(ティエス)、水産物加工(ジョアール)、看護師(ティエス)の3名のボランティアが初めてセネガルに派遣されて以来、34年間で、農林水産分野への約300名を筆頭に、保健、教育、行政、鉱工業、公益事業の各分野に合計1000名のボランティアが派遣されてきました。当日、26年度2次隊の到着に合わせ、空港では1000人目ボランティアの到着を祝うイベントが開催されました。

当日のプログラム

- ・新隊員の着陸出迎え
(駐機場にて)
- ・セネガル太鼓、ダンスパフォーマンス、グリオによる歓迎
- ・所長 / 技術協力局長挨拶
- ・太鼓、ダンスパフォーマンス

新隊員19人が乗った飛行機の着陸時には、大統領府技術協力局長、JICAセネガル事務所所長、日本大使館関係者が、特別許可を取り、普段は立ち入りのできない駐機場まで入って出迎えました。

その後、空港出口に設けた特設スペースにて、セネガルで活躍する日本人ダンサー1名を含む約20人のアーティストによるセネガル太鼓、ダンスでの出迎えを受けると、新隊員の皆さんも笑顔でこたえ、中にはダンスに飛び入り参加する新隊員も。セネガルと日本の友好を象徴するようなパフォーマンスに、空港に居合わせた人々も足を止め、配布された日本とセネガルの小旗を振って、笑顔で見入っていました。

所長、技術協力局長からのスピーチでは、歓迎の言葉を頂くとともに、これまでのセネガルでの協力隊派遣の歩みを振り返りました。また、イベント中には在セネガル日本大使にもお越しいただき、テレビ局のインタビューを受けるなど、大いに盛り上がりました。

今後も、セネガルの発展へ寄与し、友好親善・相互理解を深化させ、それらの経験を還元して日本社会を豊かにしていくJICAボランティア事業のさらなる発展を願う一日となりました。



技術協力局長スピーチ



JOCV活躍称えるグリオ



↘新隊員を含む参列者
↑日本人1名を含むダンサーチーム
←ダンスパフォーマンス

2015年はセネガルへの
協力隊員派遣開始
35周年記念

② Tambacumda

自家発電～15,000F/月 水道 250F～1,200F/月

タンバクンダ

- 市内一律 500F
- 500F/kg
- 牛 2,000F/kg
- 諸々400-500F/kg
- ギニア産の素敵な布が豊富にある。地酒入手可能！

シンチューマレム

- タンバまで 500-600F
- 1匹 約200F
- 牛 1,800F/kg
- ニンジン3本 50F、キャベツ 500F
- ピサップの葉は朝一でないと売り切れる！

コチャリ

- カール 500F/タンバ
- 牛 1,000F/kg
- 玉ねぎ 400F/kg、じゃがいも 300F/kg、ピサップ 25F、リンゴ 250F/個、アップルマンゴー 350F/個
- 家庭菜園営むセネ人から新鮮な野菜を購入できる！

マレムニャーニ

- Taxi 400F/30km
- 約2,000F/kg
- 牛 800F/kg
- 電気は無いが、Orangeの電波塔でテレビが見られる！

クサナール

- カール 900F/タンバ
- シャレット 300F
- 200F/小1匹
- 羊 1,500F/kg
- 牛タン 2,000F/1本
- じゃがいも-700F/kg、玉ねぎ 500F/kg、キャベツ 800F/kg、オクラ 1,000F/kg
- ジピテリ屋には美味しい酒のつまみに出会える！

ミシラ

- 約1,000F/kg
- 牛 800F/kg
- じゃがいも 600/kg

⑤ Louga

500F～20,000F/月 水道 500F～4,000F/月

ルーガ

- taxi 500F
- シャレット 150F
- 牛 2,500F/kg
- いっぱい買って500F
- マルシェ入口の手前の携帯屋の前に、最もイケてるエロ下着屋がある！

ケベメール

- シャレット 250-300F
- 400F/1匹
- 牛 2,500F/kg
- 玉ねぎ・じゃがいも 400F/kg、ニンジンなどは100-200F/個
- ケベサック本家の品揃え。オーナーメイドも可！

リンゲール

- シャレット 200-300F
- ヤボイ 150F/1尾
- 牛 2,000-2,500F/kg
- 牛タン 1,500/1枚
- ラクダ 2,000/1kg
- モーリタニア人がラクダ乳 300F/500mlで売り歩く。濃厚な味。下半身の栄養満点で滋養強壮に良いらしいが、下痢する可能性有。

チャメヌ

- 牛 2,000-2,500F/kg
- 大体、乾季 400F、雨季 1,000F
- 地面にトゲが多く、サンダルで歩くと足が血まみれになる。

ダーラ

- シャレット一律 50F
- シャレット貸切 500F
- 500F/kg
- 牛 2,000-2,500F/kg
- レタス 200F、オクラ 100F/4-5本、じゃがいも・玉ねぎ・パスタ 500F/kg、ニンジン 100F/本、ピーマン 100 F/5-6本
- ダーラ産ソーセージ(約30cm)=5,000F。ニンニクが効き、サラミのような味がする。また、家畜が多くヨーロッパが美味！イタリア人仕込みのモッツァレラチーズも手に入る 5,000F/kg！



① Fatick

2,000F～4,000F/月 井戸～2,000F/月

ファティック

- 荷馬車 100F/20分
- Taxi 200F/5分
- 牛 2,800F/kg
- エビ500F/kg！エビの季節には朝ご飯屋にエビマリネパンが登場する！

フィルムラ

- Taxi 200-600F /近隣村
- 魚大 500F/2尾
- 牛タン 1,500F/kg
- 玉ねぎ・じゃがいも 500F/kg、トマト 100F/4個、ニンジン・なす 100F/本

ソコン

- カシューナッツ酒
- ヤシ酒 300F/ℓ

③ Saint-Louis

30,000F/月

サンルイ

- Taxi 500F/市内
- ヤボイ 20F/尾
- 鯛 500F/尾
- 鶏 2,000F/kg
- ピーマン 100F/個、トマト 100F/2-3個
- サンルイ島の外で野菜を購入した方が安い時がある

シニアの生活のヒント



⑥ Dakar

💡 7,000F~16,000F/月
💧 2,000F~4,000F/月

ダカール

🚗 バス 200-250F/20分
ンジャガンジャイ 50F-
👉 長距離はDakarDem Dekkの方が安い。夜もセネ食が食べられる、最安300F。ブティックにあるヘルトウーバという甘いお菓子が美味！ウオグはソウに入れて食べるのがおススメ、一袋100F。

ルフィスク

🚗 バス 450F/Ouakam
Taxi 2,700F/Ouakam

⑦ Kaffrine

💡 12,000F/月
💧 1,000F~1,500F/月

ピルキラン

👉 普通のヒツジ1頭が約60,000Fで安いので、ダカールからも買いに来る人がいるらしい。お酒は民家の片隅で秘かに販売されている。ガラージュが町外れにあるので要注意。

カフリン

🚗 シヤレット 50F/約3km
🐷 2,800F/kg
🍌 ニンジン2本 150F

④ Diourbel

💡 15,000F/月
💧 2,000F/月

ジュルベル

🚗 Taxi 600F/市内
🐟 オイルサーディン 缶 300F/個、
🐷 スパム缶 500F/個
🍌 玉ねぎ 300-500F/kg

⑨ Thies

💡 10,000F
~17,000F/月
💧 井戸 ~1,200F/月

ティエス

🚗 カール 75F/市内
Taxi 500F/市内一律
🐟 鯛 1,000-1,500F/kg
🐷 鳥 800F/スーパー
豚 2,000F/kg
🍌 ニンジン -300F/kg
玉ねぎ 250-450F/kg
オクラ 400-700F/kg
なす -350F/kg
トマト -1,500F/kg
きゅうり 400-800F/kg
👉 タクシーは値段交渉すると高めにされる

ンブール

🚗 シヤレット 100F/km
乗合 100-350/近隣村
漁獲量で変動
🐷 豚・羊 -1,500F/kg
👉 漁師さんから魚を直接仕入れると安い、地引網後を狙うと新鮮。夕方頃の漁港には、魚、タコや貝の素揚げ屋台が出る。

ティバワンヌ

🚗 シヤレット 200F/km
🐷 牛タン 2,500F/kg
👉 マンゴーは最盛期 12個ぐらいで1,000F

⑧ Kaolack

💡 6,000F~15,000F/月
💧 1,000F~5,000F/月

カオラック

🚗 乗合 150-200F
🐟 400F/kg-
🐷 牛 2,800F/kg
🍌 じゃがいも・玉ねぎ 300-600/kg
👉 値切りは、始めに1kgの値段を聞いて下げた方がいい

メディサバ

🚗 馬車 100F/約3km
🐟 700F/kg
🐷 2,000F/kg
🍌 ピーマン 1,000F/kg
👉 マンゴーはヘタ部分の香りが甘いモノが良い

ギンギネオ

🚗 馬車 300~400F
🍌 じゃがいも・ニンジン・玉ねぎ 200-400/kg

ニオロ

🐟 ヤボイ 100F/3-4尾
🐷 牛 2,000/kg



隊員のお家大公開！



ダカール

25 年度 2 次隊

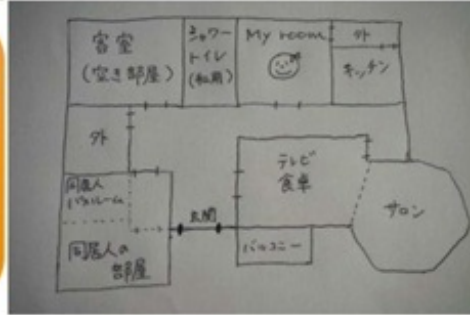
大石 紗己



アパート共有の無料 WIFI・

家具家電付き

韓国の方と同居中！



2 分歩けばなんでも揃う

ブティック有り・ダカール

大学まで徒歩7分



家賃: 配属先提供のため、家賃不明

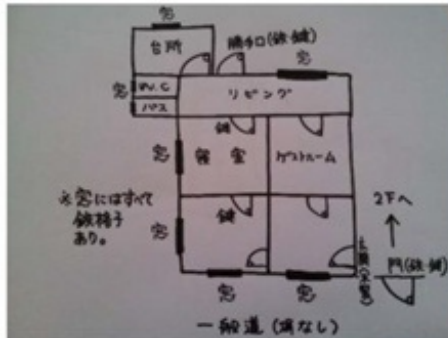
水道・電気は配属先持ち



家賃: 140,000FCFA

電気水道はまだ不明。

ガルディアンなし・マンション1階



近くにスーパーあり

水の出が良く、おいしい

壁に絵描きOK！



ティエス

26 年度 2 次隊

上野 藍子





サンルイ

25年度2次隊

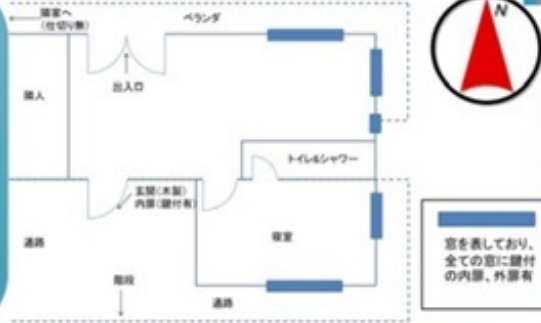
田島伸明



家賃: 200,000FCFA

(家具、ガルディアン、水道代、インターネット料金込み)

電気代: 30,000FCFA



ガラージュまでタクシー

で20分

2階建てマンション



昼は裏庭の海の家のような場所

でおいしい

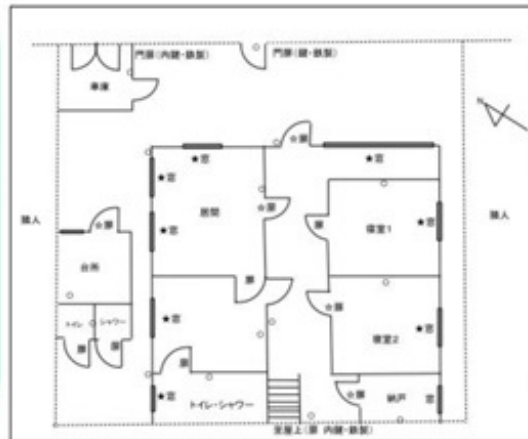
セネガル飯!



家賃: 100,000F

水道代: 3,000F

電気代: 20,000F



一戸建て・ガラージュ

まで徒歩5分

ガルディアン

(お昼ご飯付き)



ニオロ

25年度3次隊

清水浩香





ビルキラン

25年度2次隊

小野貴志



家賃: 70,000F
(電気・水道代込・台所なし)
自然豊かな立地!!
炊事はシャワーの水を貯めて行く。



ガラージュまで

徒歩 20 分



おしゃれカーズのワンル
ーム! (学校敷地内)

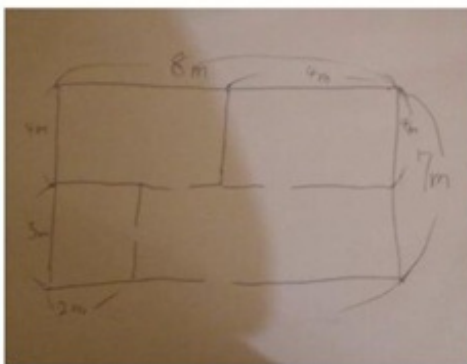


家賃: 80,000F

電気代: 10,000F

水道代: 10,000F

ネットはクレ



ガラージュまで徒歩 10

分! 庭付き一戸建

て。雨漏り有。昆虫と

同棲可。



チャメヌ

25年度3次隊

金井勇人



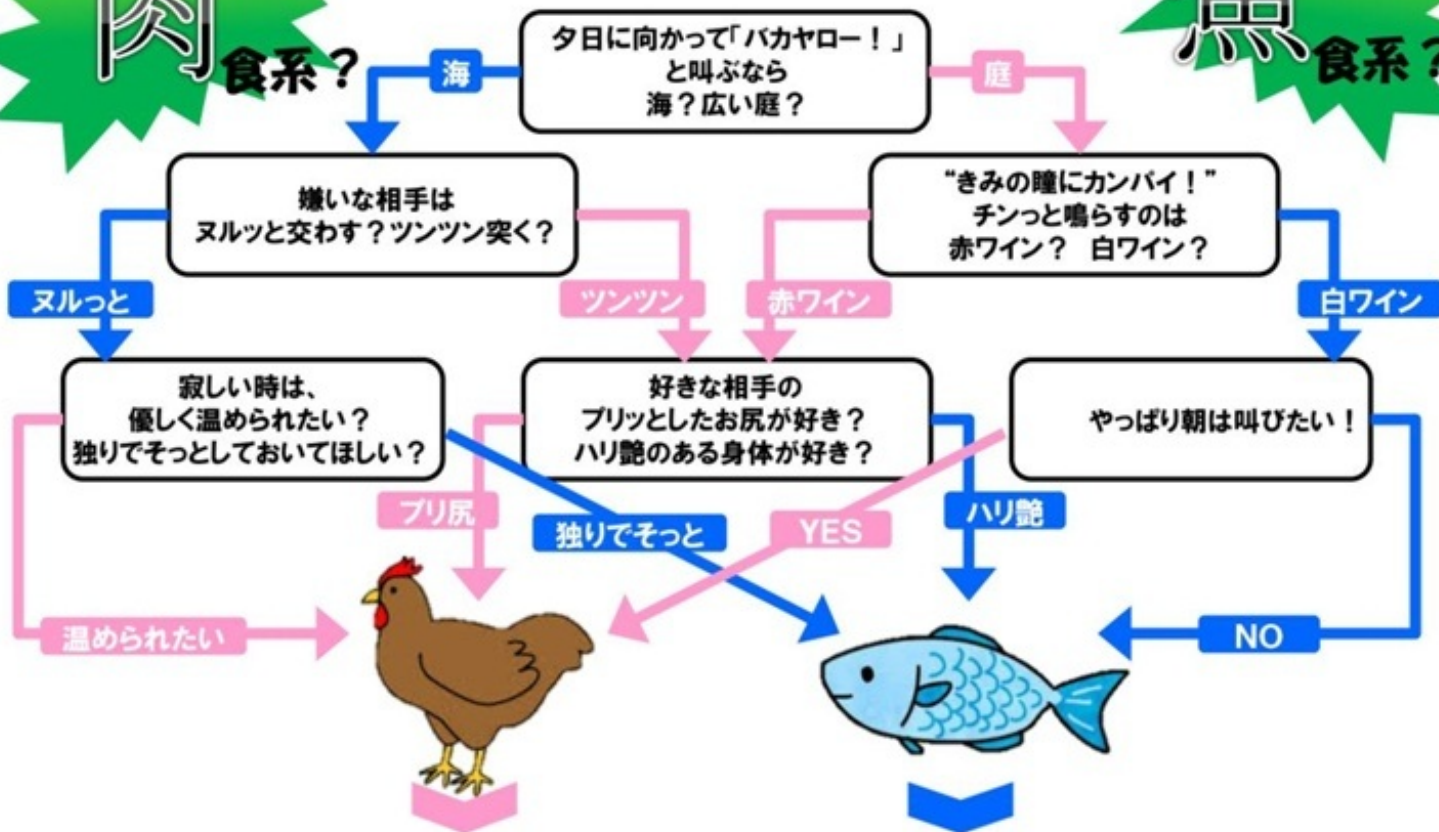
恋をするならあなたはどっち？

肉

肉食系？

魚

魚肉食系？



愛おし過ぎて食べちゃいたい その胸 プリ尻 そのカラダ

肉と魚の捌き方、一挙公開！

唐揚げ一筋30年！おかげで私もプリツ尻！
この白衣に落ちぬ鶏なぞいないわ
世界の鶏を泣かせたナース
肉食系女子代表
深谷倫子

今宵もチョフが呼んでいる・・・
俺の愛刀に落ちぬ魚なぞいないぜ！
世界の魚をマタにかける
魚肉食系男子代表
小辻洋介

肉

魚

VS



鳴かぬなら、捌いてしまえ、コケッココー！ Rin



鶏の捌き方



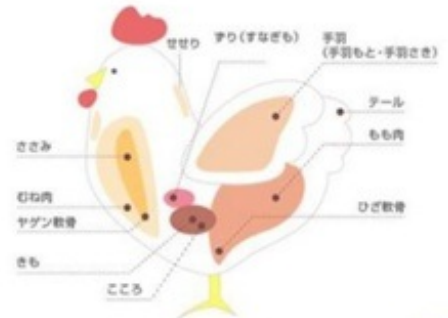
鳥の絞め方、羽の処理は省略させていただきます。
エピソードなどで冷凍の丸鳥を購入した際の、捌き方をご紹介します！



② おしりのほうをむけて、ボンという部位を切り離す。焼き鳥屋のボンジリはこの部分のこと！



① まず、ここからスタート！



鳴かない鶏はただの肉・・・



⑤ 鶏を仰向けにして、モモの付け根に包丁を入れ、皮を切る。もう一方のモモも同じように切る。



上から見た図



③ 次にモモ肉を切り分ける。鶏を横向きに寝かせ、ちょうど腰あたりに包丁を入れる。



⑧ これで鶏もも肉の切り分けは成功！反対側のモモ肉も同じように切り分ける。



⑦ あとは骨にそって包丁を進めていき、モモ肉を切り離していく。皮を切ってモモ肉を外す。



⑥ 両モモの皮に切れ目を入れ、両手でモモをしっかりとし持ち、モモを外側に折り曲げて股関節を外す。



胸肉を切り出せ！



次は胸肉を切り分ける。写真は、鶏を仰向けにしているところ。盛り上がった胸肉が確認できたら、手で手羽を引っ張り、手羽の根元あたり(肩関節)から包丁を入れていく。肩関節が見えたら、その周辺に包丁を入れてスジを切っておく。



取り外した胸肉には手羽が付いている。手羽中の関節に包丁を入れて取り外す。



手羽を手を持ちしっかりと保持しながら、胸肉を切り分けていく。この時、骨に沿って包丁を入れる。ある程度包丁を入れた後は、手で引っ張ると胸肉は容易に外れる。胸肉の下の肉は、ササミなのだ！



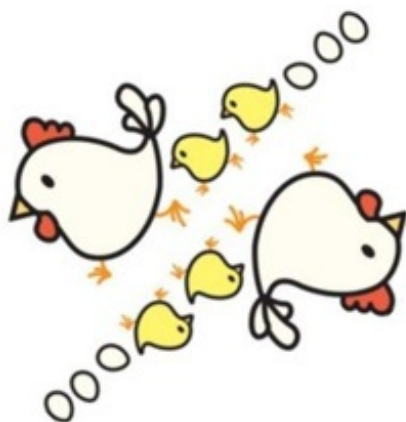
これで、見慣れた鶏胸肉に。反対側も同じように切り分ける。



鶏胸肉にはまだ手羽元が付いている。皮側を下にし、手羽元を切り分けます。



これで、慣れ親しんだ形の手羽先を切り分けることに成功。



ササミの周囲にある薄膜を包丁の先っちょで切り、首元のほうから指を入れてササミをはずしていく。





⑱ 骨の両側に包丁を入れていき、骨をむき出しにします。関節部分にはスジがあり、切りにくいので要注意！



⑲ 鶏モモ肉の皮側を下にして、おそらくこの辺に骨があるであろうという部分から包丁を入れていく。



鶏モモ肉から骨を外すせ



⑳ 残るもう一方の骨も切り分ける。



㉑ 関節を切り離し、そこから包丁を入れて骨を取り去る。



㉒ 骨がむき出しになったところで、関節に包丁を入れる。



㉓ 左手前から、鶏モモ肉2枚(表と裏)、胸肉2枚(表と裏)、ボン、足先2本、トリガラ、モモ骨4本ササミ2本、手羽先2本(手羽先と手羽中)、手羽元2本。見事に部位に分けられた時の気分は、もうコケッコー。



㉔ これで、鶏もも肉から骨を外すことに成功。



㉕ 残った足先を切り離す。



㉖ 次は鶏ガラスープが抽出しやすいように鶏ガラを処理しておきます。まずは鶏ガラに付いている鶏皮を引き剥がす。首の皮までズルズルと引き剥がす。





鶏モモ肉から 骨を外せ



29 胸側のガラの尻尾の方には**ナンコツ**が付いているので折り外しておく。



30 次に鶏ガラの肩甲骨を起こすように包丁を入れる。2対あるので両方に。肩甲骨の付け根を持ち、もう片手で首を掴みながら引っ張ると、ガバリと胸側と背側にガラを分けることができる。



31 背側のガラの内側に**背肝**と呼ばれる腎臓が残っている。これを取り除いておく。焼き鳥に使える。



32 さらに、背側のガラには**ハラミ**という薄い肉があるのでそれも切り取っておく。これは焼きにすると絶品！



33 一方、背側のガラの首には**セセリ**という旨い肉があるので、それを包丁で削ぎ取っておく。



34 これでトリガラの処理は完了。残りのガラは包丁でいくつかに分けて鶏ガラスープの抽出に活用してみよう。

みなさん、いかがだったでしょうか？

これで、世界の鶏を泣かすことも、部位別のお肉を美味しく食べることもできますね！

私個人の感想ですが、居酒屋で、ポンジリの焼き鳥や軟骨、手羽先の唐揚げなどよく注文していましたが、よく考えれば、鶏何匹分なんだ!?って話ですね！

当たり前の事ですが、セネガルに来るまでこんなこと実感する事ができませんでした。

一つの命を頂く

せっかくセネガルで2年間過ごすので、是非ぜひ体験して実感してくださいね。

※羊・牛・豚・鶏を絞める時はセネガル人に相談しましょう。彼らは慣れているので、手際よくやってくれます。



三枚に おろせばキミも 二枚目だ Kotsu

魚の捌き方



文：小辻 洋介(世界銀行ケニア事務所)、写真：澤田霞(チャメヌ、村落、H23-2)

2009年から2013年まで世界銀行のセネガル事務所で働いていた小辻洋介と申します。

協力隊の皆さんとは仲良くして頂き、我が家で一緒に魚を捌き、刺身をつまみに大いに吞んでいたのは、懐かしく楽しい思い出です。

当たり前のように意外にやらない、魚のさばき、海の豊富なダカール上京の機会にトライしてみたいかがでしよう？



ダカールだと、私が使っていた魚を買う浜は三箇所です。チョフや鯛、アジがメインですが、空港北のヨフの浜はときどきマグロが上がっています。詳しい場所が分からない方は、JICAのスタッフさんなどに聞くと教えてもらえると思います。

- ①ワッカムのモスケの浜
- ② 空港北のヨフの浜

- ③プラトーの大統領府裏のテニスコート横の浜





だいたい漁船は夕方に戻ってくるので、日没前に買いに行くといと思います。
魚の選び方ですが、エラの赤さ(鮮明な赤がいい)や、目の色、全体の質感など、直感的に
選んでしまえば大丈夫でしょう。



売っているおばちゃんに「ネトワエして」とお願いすると、内臓とウロコを落としてくれます。
ドミのキッチンで自分でやってもよいですが、ウロコが飛び散ってキッチンの掃除が大変なの
で、お願いするとよいでしょう。数百フランでやってもらえます。



まずは、頭を落とします。
出刃包丁があるとやりやすいです。

魚は捌いても、手は捌くなっ！

頭を落としたら、背中側から包丁を入れていき
ます。切っていくとき、包丁の背に魚の背骨が
ガリガリ当たる感触をつかんでください。

そうすれば、身をあまり残さずに切れ目を入れ
られます。尻尾の方向までしっかり切れ目を入
れます。



次に尻尾のちょっと手前に、包丁をたて気味に切れ込みを入れて、そこから包丁を寝かせ頭の方向に切っていきます。ひとつ前のステップで入れた切れ込みにつながれば、身が骨からどんどん外れていきます。腹側の身がなるべく残らないように注意。



どんどん切っていくと、最後は内臓の内側の皮につながるところで切り離します。片面が取れたら、魚をひっくり返して反対側も同じように切り離せば、三枚おろしの出来上がり。

写真の赤線のあたりに沿って血合いと小骨があるので、この部分を切り離します。赤線内側の切り離した部分はもったいないので、あら汁にでも **ブチ込めっ!**



ここからは、柳葉包丁に持ち替えて(なければ普通の包丁で全然問題ありません!）、皮を外します。ここが、お刺身がきれいにできるかの勝負。尻尾がついていた側の端に、包丁を立てに入れて、皮をつまむキッカケを作ります。皮の端っこがつまめたら、包丁を寝かせて、皮を左右に振る感じで(包丁を動かすより、皮のほうを左右に振りながら身を外すイメージでやったほうがうまくいくかも)、皮を引いていきます。皮が引いたら、お刺身用の「サク」のできあがり! サクができたなら、あとはお刺身のサイズに切っていただくだけです(切るとき、ノコギリのように引かず、押し切りで一発で切ると、断面が美しくなります)。





鯛も、チョフも、サクにした状態で一晩冷蔵庫で寝かせたほうが風味がでます。特に、チョフは、釣ったその日だと少し刺身が生臭く感じるかもしれませんが。一晩置くと、アミノ酸がしっかり出た感じでおいしくいただけます。
アジのような青魚はその日のうちに頂くとよいと思います。



二枚目の目指すべき料理はコレだっ!

チョフのしゃぶしゃぶ

日本の高級料理屋の味をダカールで！ケルメル市場で白菜が買えるので一緒に入れると◎ ポン酢は、醤油、鰹節(あるいは出汁)、レモンなどを使い、自分で作ってみてもよいでしょう。リングール隊員から、「殺人級のおいしさ！」と絶賛された一品です。



チョフの炙り

刺身をお醤油で頂くのもおいしいですが、チョフをガス(できれば炭火)で炙って、表面に軽い焦げ目がついたくらい(中は生)で、塩(できれば質のよい塩を!)をまぶして頂くと最高です。



アジのなめろう

アジのお刺身もおいしいですが、さばきに失敗してしまったりしたら、包丁でみじん切りにして、葱・味噌・醤油と混ぜて、なめろうにしてもおいしいです。



マグロの漬け丼

マグロの刺身があまったら、醤油・酒・みりんを、ひと煮立ちさせて、それに刺身を1時間ほど、漬け込めば、漬けのできあがり。



セネガルで日本食



ないのなら作ってみせようセネガルで

字余り、りんこ心の俳句～♪

皆さん、こんにちは。ニオロ在住のりんこです。突然ですが、皆さん毎日何食べてます？

誰とは言えませんが、**茹でたスパゲッティにケチャップだけかけて**食べるなどの話も聞きます。私は毎日セネ人の家で食べてるから、大丈夫。なんてつわ者もいると思います。しかしセネ食はご存じの通り油や科学調味料こってこて！たまにはさっぱりした日本食で癒されたいですよ～。

まあ、今時**クックパッド**とかで検索したらすぐレシピは出てきます。でもセネガルにある食材となるとなかなか分かりづらかったりします。ここはアフリカ、イスラム圏、**豚肉**基本食べられないし、**きのこ類**(マッシュルーム以外)・**海藻類**は存在しない。恵まれた環境にみえる南米組を何度羨んだか。

また、肝心な時に長時間停電でレシピが見れない。。なんて事も。そこで、今回はそんな皆さんのために、皆さんから集めた今までのセネガル生活で得た料理のハムハム(知識)を共有しましょ～う！ここで数種類のメニューを一挙ご紹介しまーす。



あの美魔女ティエスの25-1
益田隊員が教えてくれました!!

魚の南蛮漬け 暑くて食欲ない時にお勧め!

材料 (2~3人分)

- ・魚(ギス) 5~6匹・玉ねぎ 中1個
 - ・人参 中半分・ピーマン 中半分
 - ・ニンニク 2片・鷹の爪 2本(日本サイズ)
 - ① 酢 1.5ℓ
 - ① 醤油 1ℓ
 - ① 水 2ℓ
 - ① 顆粒だし ひとつまみ
 - ① 砂糖 ティースプーン2杯ぐらい
 - ・片栗粉 適量・油 適量
 - *豚や鶏肉でもOK。
- 林具材がすべてひたひたに浸るくらいの量で。
林やや濃いめ・酸味強めの味付けなのでお好みで酢と醤油を減してください。

作り方

- ① 魚を3枝におろし、一口大に切り分けて、水気を切っておく。
- ② 玉ねぎ・人参・ピーマンを千切りにする。玉ねぎは水にさらしておく。
- ③ ニンニクは薄切りに、鷹の爪は輪切りにして(セネガルの鷹の爪は手で碎き)①と一緒に小鍋に入れてひと煮立ちさせ置いておく。
- ④ 魚に片栗粉をまぶして油でカリッとさせるまで揚げる。
- ⑤ タッパーやボールに揚げた魚を敷き、その上に野菜の千切りを乗せる。
- ⑥ 温かいうちに③の漬け汁をかけて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 冷えたら食べ頃です。



海の似合う、あの人。沖縄通、
25-1杉村さんが教えてくれました~

ベルミッセユで偽ソーメンチャンプル

えっ? ! セネガルで沖縄料理が??できちゃうんです!!

材料(2人前)

- ・ベルミッセユ250g
(300fca分ぐらい)
- ・ネギ 適量
(なければキャベツでも)
- ・ツナ缶 1缶
(スバムでもいいかも)
- ・本だし
(なければJUNBOでも)

作り方

- ① ベルミッセユを沸騰したお湯に入れる。
2から3分ぐらいで、まだ少し早いかなぐらいで上げ、お湯を切る。
 - ② すぐに、温めておいたフライパンに油を敷き炒める。
(ガスブレイクが2つあるリッチな人は、ゆでる時すでにフライパンもあっためどくといいでしよう。1つのご家庭では、鍋をどかすと同時にフライパンを火にかけて)
- ※ゆですぎない、傷切らずにすぐ炒めることが、炒めるとき、くっついて 団子にならないようにするコツです。
- ③ ②にツナ缶、ネギ、本だしを入れ混ぜ、全体に混ぜたら、出来上がり。



25-2深谷

魚の蒲焼丼

なぜか恋しい、ウナギのかば焼き..ないならヤボイが代打だ!

材料 (二人分)

- ・魚(イワシっぽい) 約6匹?
- ・しょうが 大1片 *酒 小匙1
- ・醤油 小匙1 *みりん 小匙1
- 砂糖 大匙2 ○醤油 大匙1
- オイスターソース 大匙1
- みりん 大匙2 ○酒 大匙2
- ・小麦粉
- ・ごま、ネギ(あればお好みで)

作り方

- ① 魚はどうにかして3枝に同く。(ファイト!)
その後よく洗い、拭く。
- ② ①と*を袋に入れて軽く揉み、冷蔵庫で1時間ほど寝かせる。
その間に○の材料を混ぜておく。
- ③ ②の漬けだれを捨て、小麦粉を入れ、袋ごと揉む。(シャカシャカポテのように)
- ④ ③を油を引いたフライパンで両面焼き、混ぜておいたタレを回しかけ、少し煮詰めたら出来上がり。ご飯とご一緒に召し上がれ。

☆このタレはナスを削いて焼いて作る、ナスの蒲焼にもお勧め!

☆3枝におろした時に出来た真ん中の骨は、高温の油で揚げて塩・カレー粉・マギーなどで味付けし、骨せんべいに!





プティポワでお豆腐



最果ての地(タンバクンダ)に住む、顔は怖いが気配り男子！あのリアルクックパット先生こと、お料理男子25-2相澤隊員が教えてくれました。

材料

- ・プティポワ(petits pois)3カップ
- ・水 3カップだけっ！

作り方

-  分量外の水で一晩豆を水につけておく。(お湯はダメ！)
-  分量の豆と水をミキサーにかける。
-  除菌したガーゼ、布中、思い出のKTC手ぬぐい?! の上に流しこす。しっかり絞り出す。
-  絞って布中に残ったのはおからです。煮てもいいし、おからナゲットにしても美味しいよ♪
-  汁の方の、底に溜まったデンプンをしっかりかき混ぜてから、火にかけます。急げやすいので、中火で混ぜながら！
-  「の」字がかけられるくらい固まってきたら火を止めます。
-  (面倒であれば)鍋のままor タッパー等に流し込み、冷蔵庫で冷やして、出来上がり！
-  定番のお醤油と。塩とオリーブオイルやしょうがやワサビ醤油でもいけます。



おまけ おからクッキー

豆腐と一緒にできた、おからでもう1品！セネガルジックス、男性隊員は痩せる。女子隊員は太る！！セネガル食は高カロリーですからね～。そこでヘルシーな1品をご紹介します。



材料(4人分)

- ・おから 400g ・小麦粉 200g
- ・ベーキングパウダー 小さじ3
- ・砂糖 100g ・牛乳 50cc ・卵 1個
- ・サラダ油 1回に大さじ2



作り方

- ①おからをフライパンでじっくり加熱。さらさらになるまで行います。
- ②ボールに乾いたおからと同重量の小麦粉を混ぜ、ベーキングパウダーと砂糖を混ぜる。
- ③卵と牛乳を溶いてから、ボールに入れて混ぜ合わせ、こねる。そして1口大にし、平たく成形する。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて、中火で両面じっくり焼く。→完成！

やっぱり 白いご飯には漬物っしょ!

～それはセネガルでも変わらないよね!!～

二オロ在住
25・2いんこの
漬物コーナーです。



きゅうりのキューちゃん風 漬物

材料

- ・きゅうり 2本 ・しょうが 1かけ・醤油 200cc
- ・酢 50cc・みりん 50cc ・砂糖 大匙2～3
- ・唐辛子1本(辛いのが好きの方)

作り方

- ① きゅうりを5mm幅くらいの小口切りにカットし、分量外の塩で揉んで、30分以上放置。☆太めのが美味、セネガルのきゅうりは大きいので、半月状でもok。
- ② その間に、しょうがを千切りにして、鍋にしょうがとお好みで唐辛子、調味料を入れて沸騰させて、一度火を止めておく。
- ③ きゅうりの水分を絞り、鍋に投入! 5分煮る。火を止めて、ひと肌になるまで放置。一旦きゅうりを取り出す。再び漬け汁だけ火にかけて沸騰したら火を止めてきゅうりを入れる。これを3回くらい繰り返す。
☆ここ重要! 食感がシャキシャキになるよ
- ④ 荒熱がとれたら、冷蔵庫へ。一晩寝かせたほうが美味しいよ。
*漬け汁は2～3回使えます。あく抜きしたなすを同じように漬けても美味しいよ～♪



手作りたくあん

☆天日干しなくても、
お手軽にたくあんができてちゃう!

材料

- ・大根 2本・砂糖 1カップ・お酢 1/3カップ
 - ・塩 小さじ1弱・唐辛子(辛いのが好きの方) 1本
 - ・ウコン(ターメリック) 小さじ1/2
- *黄色くして、たくあんの気分を出したかったら入れる。なくてもOK。
*大根はセネガルサイズで考えています。

作り方

- ① 薄めに切った大根をタッパーに入れる。
- ② 小鍋に調味料を入れて、煮立てる。
- ③ 火を止めたらすぐに大根にかけて、軽く混ぜ合わせ、粗熱が冷めたら 冷蔵庫へ。
- ④ 時々取り出して、かき混ぜて味が染みたら、出来上がり。

和スイーツでほっこりしましょ♪

～活動に疲れた時、甘いもん食べたくくなりますよね～

永作博美氏の
日本語教師、
ダカール都会隊員
25・1前田隊員の
レシピです。



水まんじゅう

材料 3個分

- ・片栗粉(Fécule)大匙2 ・砂糖 大匙1
- ・水 200cc ・あんこ(中華食材店で購入可能
ニャンペで手作りしてもok)
- ・フルーツ(お好みで中にいれる)

作り方

- ① 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れ火にかける。中火で絶えず混ぜ続ける。
- ② 透き通ってきたら、水に濡らした容器に少し①を入れ、中心にあんこを入れ、その上からかぶせるように①を入れる。
- ③ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めて完成。

25-2深谷



みたらし団子

材料

- ・米粉(中華食材店で購入可能)
- ・水 ・とうふ 適量
- ・しょうゆ 半カップ・さとう 大匙 1～2

作り方

- ① 米粉(ない時は、小麦粉を使うと良い。)にとうふを加える。1つあればいい。(とうふが手に入らないときはなくてもOK。ただし、できあがりがかたくなる。)硬さは水を加えて調節。耳たぶのやわらかさがベスト。
- ② できたら、小さくとって丸める。丸めたら真ん中をへこませる。火を通りやすくするため。
- ③ 鍋で水を沸騰させ、②を投入。浮いてきたら冷たい水を入れたボール内で冷ます。その後、ざるにあげて水気を切る。
- ④ フライパンにしょうゆ、さとうを入れ、砂糖が溶けてこがさないように混ぜる。
- ⑤ その中にだんごを入れる。だんごを入れるととろみが出るので弱火でだんごに④をからめていく。
- ⑥ できあがり。熱いので蒸を付けて食べる。



次はセネガルでぬか漬け作るぞ～!
乞うご期待!

番外編

- ・キンマジと呼ばれる黄色っぽい袋のジョングル?マジ?を使うと日本の焼そば風味が出る気がする。野菜炒めにもOK。ナポリタンの下味にもOK。
- ・醤油、砂糖、すったニンニク、ケチャップを混ぜるとお好み焼きソース風になる。
- ・ウェイパーと味噌と醤油と塩コショウをぐりぐりと混ぜて熱するとつけ麺のスープになる。麺はスパゲッティ。重曹はなくてもOK。(スパゲッティを重層で茹でると、中華麺!)
- ・ポタス、小麦粉、砂糖、粉ミルクを使って神奈川県の名物?石垣だんご(愛知県のおにまんじゅう)ができる。
- ・アイスクリーム(カスタードを作って、ミルクと混ぜるだけ!きなこや抹茶があると、更においしい。)
- ・ニエツベを砂糖であま〜く煮込んで、それに練った小麦粉を入れて簡単なお汁粉(?)
- ・プル族提供のヨーグルトを入れると、今流行り(?)のふわふわパンケーキができる。
- ・牛乳と砂糖・コーンスターチを混ぜて熱し、冷やせば牛乳プリン、凍らせば練乳アイスになるよ!
- ・小麦粉があればさぬきうどんできます! 作り方は中野うどん学校卒業生石川が伝授します!



さてさて、皆さんの料理の腕もこれで上がった事でしょう! これからも、**ないなら作れ!**の精神で食に貪欲に!一緒に追求していきましょう!

追伸
今度二オロ姉妹で、キャッサバからタピオカを作る予定です。是非タピオカミルクティーを飲み、二オロに遊びに来て下さいね。

りんこ



隊員だから知っているっておき

セネガル

PART2
おススメスポット
& 文化情報

写真コンテスト1位 バオバブ並木 沼川 広太(24-2)

写真コンテスト

☆ 沢山ご投稿をいただき、ありがとうございました ☆



2位—水辺を歩くおじさん—
田中 信行(25-2)

3位—我が家にかかった虹—
若穂井 潤(24-2)



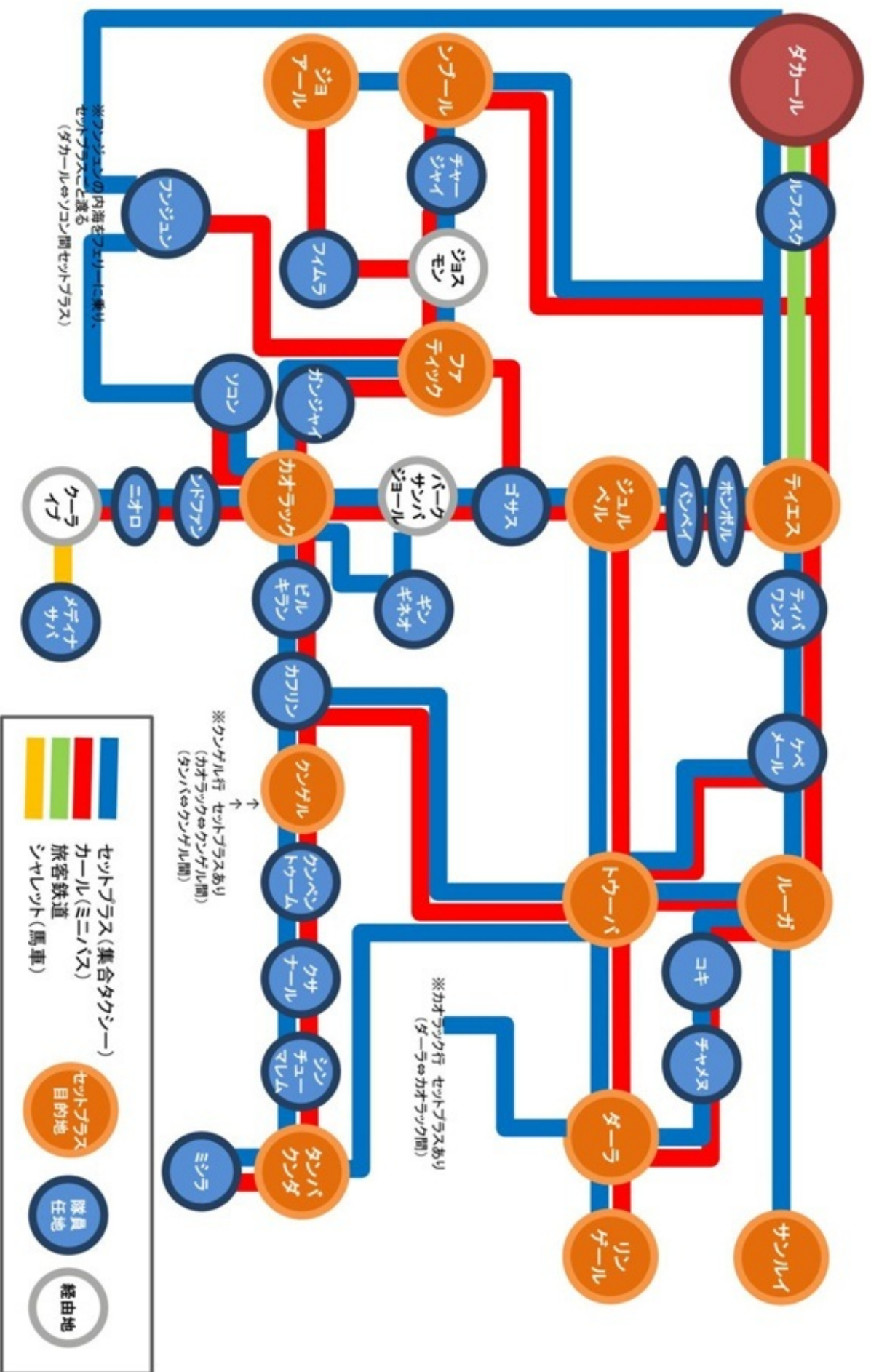
4位—少年—
梅原 梨(25-1)



5位
—マルシェの珍事—
寺嶋 祐介(25-9)



ダカールから各任地へのアクセスマップ



見る

観光に関してはけっして見所満載とは言えないセネガルのここだけは行って
おきたい場所を紹介

動物に会いに行こう



Sokone～ライオンに会うならここ～

Fathala

ライオンと一緒に写真を撮ったり、散歩をすることができる。他にはキリン、サイ、イノシシ、ジャイアントイランド等が見られる。
宿泊はToubacoutaまたはSokoneが移動もしやすくマル。道の悪さや天候を考えると乾季がおススメ。

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

Kaolackの南、ガンビア国境近く。
KaolackからKarang行き車を乗り捨てる
帰りはKaolack方面行き車を捕まえるか
施設の車を出してもらうよう交渉するしかない

施設内の見学17,000FCFA+車代
(9席車 35,000FCFA/22席車45,000FCFA)
ライオンのみ25000FCFA
施設見学+ライオン32000FCFA+車代



Tambaconda ～ジャングルクルーズならここ～ Niokolo-Koba

一番の見どころは野生のカバ。
他にはカバ、サル、シカなども
一人約5,000FCFAでボートに乗って
ジャングルクルーズができる。
施設内にホテルもあるが、日帰りでも十分楽しめる。

入場料+ガイド料+車賃切代(7プラスも入場可)入場料とガイド代で一人約15000FCFA
7プラスで中に入る場合、ガイドも乗せることになるので、6人以下がおススメ。

<http://www.au-senegal.com/?lang=fr>
セネガル国内情報 ニョコロコバホテル情報も有

タンバクンダ市から7プラスを乗り捨て(6000F)
1時間半～2時間のところ



Mbour～たくさんの動物に会うならここ～

Bandia

Fathalaと比較するとこちらの方が動物の数が多し。
食事には施設内のレストランのピザがおススメ。
Sallyでの宿泊の際に寄ると良い。

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

Mbourに近いためダカール方面からMbour行き車を乗り捨てる

入場料10,000FCFA+車代(9席車40,000FCFA)
+ガイド代 5000FCFA

番外編

Linger ～タダで動物に会うなら～



Daral

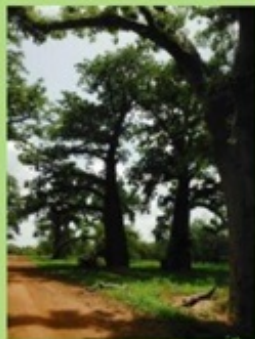
辺り一面ブル族と家畜が群がる家畜市場ダラル。
羊・ヤギの王道コーナーはもちろんのこと、牛、馬、ロバなどの家畜の調達もでき、さらにはヨーグルトや牛乳なんかのブルグルメも楽しめる！陽気なブル族とのひと時をお楽しみあれ！

リンゲール市内北部ダラル
毎週金曜の午前中開催

セネガルと言えば!

Koussanar バオバブ並木

クサナールからダワディ方面という北方面に行く道に入り、道なりに約17キロメートル。雨季だと緑の木。乾季なら、「バオバブらしい」感じが見られる。



ちょっと雰囲気の違うセネガル

Joal

リゾート風の町並みがあれば、貝殻島と呼ばれる一面貝殻でできているクリスチャンのお墓があったりとキレイな風景が見られる場所。



これもジャズ? ロック・ギター・ソロ何でもありの音楽フェス

Saint-Louis JAZZ FESTIVAL

毎年5月か6月にサンルイ島内で行われる音楽フェスティバル。世界各国からゲストを招き、長い時では1週間以上も島内が音楽一色になり、観光客で溢れている。

オススメの場所は、サンルイ島の真ん中付近にあるホテルRogniat Nordの真正面の特設会場。多くのゲストの演奏を聴くことができる。料金は1日券3000FCFA~5000FCFA(席によって異なる)

特設会場以外では、島内にあるレストランでバンドが演奏している。お店に入りどんなバンドが演奏しているのか見てみるのも楽しい。演奏中は追加の料金を取られる場合あり(1人1000FCFAくらい)。

裏ワザは特設会場そばのホテルRogniat Nord1階のオープンレストラン。モニターが設置されているので入場料を払わずに特設会場内の演奏を楽しむことができる。

2015年は5月20日~25日に開催される予定

HP: <http://www.saintlouisjazz.org/>



西アフリカ最大級のモスケがある
ムリット派の聖地

Magal Touba

注
モスケ付近はセネ着用
モスケ内汚れてもいい
靴下があると便利
女性はムソール必須

ジュルベル・ンバケからトゥーバ行きに乗る。
マガル時は非常に混むので注意。
トゥーバの街中も歩くと死にそうになるほどの人込み。セネガル人との時間を楽しみたいならOK
モスケをゆっくり見たいなら、マガル時以外がおススメ



マガルとはムリット派の大規模な巡礼が行われる日のこと。マガルの楽しみ方。

- ・知人の家を回る。(どの家庭もほとんど牛のお肉料理を振る舞ってくれる)
- ・ひたすらセネガル人と話す。踊る、昼寝する
- ・「ジェルジェフセリントゥーバ」と言って、無料で振る舞われるカフェトゥーバなどをセネガル人と共にいただく



小さな街の大きなモスケ

Gamou

Tivaouane



ガンモとはチジャンヌ派の大規模な巡礼が行われる日のこと。
出店がたくさん立ち並び日本の縁日のような雰囲気。小さな街に多くの人が押し寄せ街はパンク寸前となる。
人々が目指すのは2大モスケ(写真左右)イスラム教徒以外は中に入ることにはできない。モスケ付近を歩く場合は女性はムソールが必要。



泊まる



パルマリン～自然との一体感を楽しむホテル～

Lodge des collines de niassam

バオバブツリーや水上コテージに泊まることができるのが特徴。食事も美味しい。朝食はレストランではなく自室のテラスまで持ってきてもらうのがオススメ。マングローブ林での有料アクティビティなども用意されており、ホテル前面の水辺では無料の小舟で遊ぶこともできる。周囲にブティック等の商店はないので注意のこと。

<http://www.niassam.com/index.html> メールで予約可能

約96,000FCA～ 2人1部屋朝夕付



Mbourから～行のセットプラスに乗り、パルマリンで乗り捨て。ホテルは国道から約1キロ(看板アリ)ほど内陸のところにある。ホテルでは送迎(有料)も手配してくれる。

セネガルには沿岸部を中心にリゾートホテルが多数点在。日本ではなかなか泊まれないような素敵なホテルも。

隊員の

おすすめセネガルリゾート



フィムラ～任国外旅行気分を楽しむホテル～

Souimanaga Lodge

おすすめは水上コテージ。内海の上に建てられたコテージに置かれた大きなソファに座りながら、目の前に広がる内海を見て過ごす。本と水着を持参すれば、最高の休日が過ごせること間違いなし。フレンチディナーも質・量ともに納得のクオリティ。ドリンクを注文すればコテージだけの利用も可能。



1人1泊約57,000FCA(朝付)～

<http://www.souimanga-lodge.com/> booking.comでも予約可能

フィムラ市内
(市内を背に内海沿いを歩くと発見できる)



ダカール～街も海も楽しめる中心地のホテル～

Pullman Teranga

日本クオリティのリティのリネンで類で快適に熟睡。
朝食は具が選べるオムレツなどもある
素敵ホテルレベルの選べる
ヴェュッフェ！
海の横のプールや海を見ながら
食事ができるのも魅力！
立地がとても良いので、日本からの
来客用におススメ。



<http://www.pullmanhotels.com/gb/hotel-0563-pullman-dakar-teranga/index.shtml>

1人約75,000FCFA 朝付

独立広場すぐ近く



サンルイ～スペイン人経営のオシャレなインテリアのホテル～

Siki hotel

ロビーのハンモックやクッションをはじめ、部屋の家具も素敵。
レストランのクオリティも高く、特にコロッケが美味しい。
部屋は冷房付で従業員も親切で快適に過ごすことができる。
また、サンルイのお土産物街にとっても近いので、お買いもの
して一度荷物を置いて、またお買いもの、なんて贅沢ができる
のも魅力！

<http://www.hotelsenegal.net/> TripAdvisorから予約可能



1人約14,000FCA 朝付

サンルイ島内
ガラージュからタクシーで
約10分。



ソモン～食べ飲み放題・遊び放題なホテル～

Royal Decameron Baobab

食べ放題、飲み放題、泳ぎ放題、スポーツもでき、プールでは
アクアエクササイズ、夜はショーやディスコと全てがそろったホテ
ル。宿泊費さえ払えば、ホテル内ではお金はかからない。
楽しむコツは、出来るだけホテル滞在を長くし、ホテルを無駄
なく満喫すること！お金と時間に余裕があれば2泊くらいする
のもいいかもおススメ。

<http://www.decameron.com/promosite/index.php/en/hoteles-senegal/hotel-royal-baobab-senegal>

1人1泊約35,000F～

SomoneはSallyのさら
に奥。Mbourのガラージュか
らタクシーを貸し切りホテル
まで4,000F。ホテル前に泊
まっているタクシーは安くな
らないので注意。Mbourには
歴代隊員の相手をしている
タクシー運転手があるので
その人に頼むとスムーズ



トゥバクータ～セネガルの穴場リゾートホテル～

Keur Saloum

マングローブが茂るサルームデルタの内海の宿泊施設でお
ススメなのがこちら。内海沿いにあり、付属のバーから夕陽
を見ながら飲むお酒はおいしいこと間違いなし。
ガイドにボートツアーや釣りのアクティビティをお願いする
こともできるので、仲間同士で行くとより楽しめる。
トゥバクータには海鮮系のレストランが複数あり、
エビや魚もおいしい。
2泊以上の滞在がおススメ。

<http://keursaloum.com/fr/accueil>

1人1泊約45,000FCFA～

カオラックからセットプラスでソコンまで
行き、そこから乗合のタクシー等で30
分程度。





普段は私たちの生活を悩ます砂だが、ここではサハラを感じる事ができる。ラクダに乗るのが楽しい。ホテルでお酒を飲みながらジャンベを教えてください、ダンスを踊ったりしてくれる。体力があれば砂丘滑りができるが、一回降りたら登るのが一苦労。早起きして砂紋のきれいな内に散歩して日の出を見るのもおススメ。宿泊施設も何件かありテントもきれい。食事はクスクスモロッコが楽しめる。



セネガルでアラビアンナイト

Lompoul

バオバブアドベンチャー

AccroBaobab



- 👉 ラクダ30分3,000FCFA ホテル約15,000FCFA
- 👉 ケベメールからロンブルまでタクシーで40分(5,000FCFA)

山はないけど海がある!
草原はないけど砂がある!

遊ぶ

色々な意味で楽しめる遊園地

Magic Land



バオバブを使ったアスレチック。結構本格的であちこち筋肉痛になる。結構高いので高所恐怖症の人にはおすすしめない。一度始めたら、終わるまで降りられないので注意。途中で嫌になってもどうすることもできない。最後のターザンみたいに降りていけるところが楽しいのでめげずに頑張ろう!

- 📍 ンブル。国道から奥に入るのでタクシーを貸し切っていくのがいい。
- 🌐 <http://www.accro-baobab.com/>
- 👉 約18,000FCA~




マイマハーリスしてくるミッキーと一緒に踊れるミニ。セネガル人絶叫のハイクオリティなバイクや運転が難しいミニカー、4周するジェットコースターなど乗り物も意外に充実? 夜はイルミネーションがキラキラしており、なかなかロマンチック。隣の浜では浜焼きもできるので夜はそこでのディナーも素敵

- 📍 ダカル。コロニッシュ通り沿い

- 👉 入場料なし。250FCFAチケット10枚綴りを購入。乗り物によって必要なチケット数が異なる



カヤールはとて海がきれい。ホテル・バー付近は人が少ないのでプライベートビーチのような感じ。ガラージュに着いたらOCEAN BLUEというバー兼ホテルを目指して海岸沿いを奥に20分ほど歩くとOCEAN BLUEと書かれえた建物が見えてくる。ここがカヤール唯一海が一望できるバー。宿泊はその3軒くらい手前にあるドイツ人のきれいな別荘(正式にホテルなのかは不明)に泊まるのがオススメ。1泊1室5000円 最大3人まで可能。カヤールは、野菜、果物、魚、全てが豊富で、しかも美味しい。

 テイエスからカールでサンカントまで行きカヤールまではセットプラスかタクシー

穴場的プライベートビーチ

Kayar

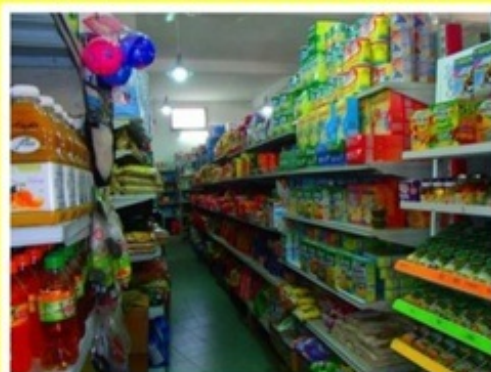


おまけ情報

買う



Thies Bon Marché



ティエスのマルシェ入口付近にあるスーパー。日用品から食品まで品揃えが良く、非常に便利なお店。広すぎない店内も見やすい。ダカールでもなかなか見かけないビスクレームのリング味が買える。

Thies カゴマルシェ



ティエスからサンレイ方面へ向かう国道沿いに3箇所ある。ティエス市の出口付近とlalane、lamlamという村にある。一番カゴの種類が多そうなのはlamlam。

値段は交渉次第なので参考までに。
一番小さなカゴ型小物入れ 500FCFA
中くらいのカゴ型小物入れ 2500FCFA
人が入れそうな一番大きなカゴ 10,000FCFA ~




皆でわいわい楽しむなら


Île d'Ngor



ンゴール島は細い小道が楽しいきれいな島。家を一軒借りられる施設もあるので、海水浴やBBQを大人数で楽しむことができる。オススメはKEUR YAADIKOONEのSUNU KEUR。BBQができる庭やキッチン、皆でくつろげるスペースもある。部屋もタイル張りがかわいい。島内にはあまり物がないので、飲み物やBBQの材料などはダカール市内で調達してから向かうと良い。



 Ngor からホテルの渡し舟で約5分

 SUNU KEURの場合3部屋付きで1泊60,000FCFA 部屋をみの追加も可能

 <http://yaadikoone.com/spip.php?>



お土産★情報

お忙しい中、先輩隊員からも貴重な情報を寄せていただきました！ジェルジェフワ〜イ



★COCTAIL DU SENEGAL

写真右のお店は、アクセサリーから衣類まで、お土産の種類豊富。ここでお土産を買っていく先輩隊員はたくさんいます。FBページで検索可:フランス会館とモスケの間にあるmoussa diop通り沿いにあります。(241岡村匠隊員より)

★Art et Decoration

写真左のお店は、上記のCOCTAILと同じ通りにあります。バッグやポーチなども豊富。

お土産屋さんにはお手頃な品物も売っています。

iPadケース (2000F~)

ランチバッグ (1200F~)

ガラス絵のコスター

(セットで15000F)

バオバブのジャム

(コレ美味しい! 1500F~)



★アルマジのお土産屋さん

韓国料理『シャバット』付近にある、アメリカンストアの通りを、アルマジとは逆方向に歩くこと数分。小さな店内には、おしゃれなお土産が並んでいます。

バオバブピアス、ネックレス、指輪等

(4000F~) はここでも買えます! 写真右下

(らくだ、アフリカ型のペンダントトップ)

写真左下 (セネガルらしい絵が描かれた木の

トレイ4000F) どのお土産も、セネガル布で

作られた巾着に入れてもらえます。



★女性から人気 ケベサック

242若穂井隊員より、「ケベサックが女性から喜ばれた」との情報が。男性のみなさん、今すぐケベメール

へ!! 小物入れ500F~ かばん (ななめ掛け・手提げ)

大4000F 小3000F~



★仕立て屋さん 頼んじゃう!

こちら若穂井隊員より、仕立て屋さんへ布を持っていき、男性向けにとブックカバーを注文。これが好評。安価で頼めるのもいい。



★セネガルならではの ガラス絵

242沼川隊員より、「ガラス絵の受けがとってもいい」との情報が。↑写真左上は、ガラス絵の鏡。以下のサイトで検索可。オルカ近くのアーティサナル市場他、各地にアーティストがいるそうなので、お気に入りの作品を見つけてみては?

<http://readyfor.jp/projects/ismjapan/announcements/12950>

ダカールを知る前に…ダカールでの移動手段を選ぼう！

バス業界からのエントリー

★ Dakar Dem Dikk(DDD) 通称: DDD, 青バス

青いボディに黄色の内装。席数、本数共に少なく、乗車率が高い。尚、21:00最終なのでご注意ください。しかし、値段は安いので隊員の味方。

★ Mini Bus 通称: 白バス, TATA/AFTU(NEW)

白いボディに青い文字。本数が多く、色々なルート进行するバス。出来るバス。値段はDDDより高めだが、色々なルート进行する為、こちらも隊員の味方。

★ Ndiaga Ndiaye

席数多の白いバス。ギュウギュウに押しつぶされる事なく移動が出来る。後ろの扉から行き先を叫び続けるボーイにつられて乗車してしまいそう。50-150Fcfa しっかりとしつこいくらいに行き先を確認してから乗車しよう。Thièsまで行ける強者。(隊員がよく利用するのは、Yoff-Ngor-Ouakam-Dakar Sandagaのライン)

★ Car rapide

黄色と青のボディにカラフルなイラスト。こちらも席数の多いバス。停留所じゃなくても乗降車できるありがたい乗り物。しかしその分、停車回数も多くなるため、目的地まで時間がかかる事もある。

Taxi業界からのエントリー

★ 黄色と黒塗りのタクシー

ダカールで安全に乗れるタクシーはこれのみ。運転手さんとの楽しいやりとりもタクシーだけ。ただ、疲れている時は、クールに乗車しよう。セネガル人のようにリズムよく値段交渉をすると交渉成立率が高くなるようである。(目安:ドミトリーから独立広場まで1,500Fcfa)

ダカールを知りたい！
に答えます。



さあ、あなたはどれに乗る！？



この後も

- ☞ 隊員がよく利用するバス情報
- ☞ ダカールおすすめレストラン
- ☞ ダカールおすすめスイーツ

をどどんと紹介！



ダカールのタクシー代は本当に高く、隊員が
 …干上がっちゃうよ！
 と言う事で、隊員がよくタクシーで往来する
 場所のバスを紹介します！
 一人二人の時にはバスもいいかも！

バスの乗り方講座

料金: ・Dakar Dem Dikk(DDD) はダカール市内一律150Fcf, section毎に25Fcf上がります。
 ・TATAはDDDより高めに設定されています。100FcfからSection毎に50Fcf上がります。

出陣:

- ①待つ: 停留所は青Bus Dakar Dem Dikk 用(白またはオレンジ)と白Bus TATA用(黄色い停留所)は別なので注意！
 ⇨一緒になってる事もしばしば、先に待っている人に確認しましょう
 (セネガル人でもバス乗車を苦手としている人がいます。質問する際は乗り馴れていそうな人に聞きましょう。
 ex.リュックを担いだ通勤途中の人など。)
 ※また、乗車前に必ず細かいお金を用意しましょう。折角待ったバスなのに乗車拒否もあり得ます。
- ②止める: 止め方はタクシーを止める方法と一緒に
- ③乗る: 後ろから乗るのが良いかも！(チケット売りの人が後ろにいる為)
- ④買う: チケット売りの人に、行き先を伝え、お金を渡す。Ouakam⇄Palaisは一律なので行き先は伝えなくてもOK。
- ⑤降りる: 降りる時はチケット売りの人に目的停留所へ着く1つ前に伝える。
 ⇨「demandez」,「may ma prochaine」など、またはアイコンタクトがいいでしょう。
 DDDは摺り棒についているリセットボタンのような赤いボタンを押すとブザーが鳴りますが、ならない時も
 あるので音が鳴ったかを確認しましょう。通常、聞こえます。
 (ドミ前とGarageは降りる人が多いので言わずとも、大体停車します。)

これどうするの?:

- Q. おつりをくれない、チケットの裏に50とか変なマークが書いてある。
 A. それは、おつりのマークです。降りる前までに再度チケット売りの人にそのチケットを見せて、おつりをもらいましょう。
 おつりがなく、混雑してる時などにこの方法をとられる事が多いです。
- Q. 首からカードを提げたおじさんが「チケットを見せろ」と言ってきた。
 A. それは、チケットの確認です。たまに途中乗車してチケットをちゃんと購入しているか確認します。
 なのでチケットは出し易い場所に保管しましょう。
 ちなみにチケットの紛失は2000Fcf追加料金らしいので、ご注意ください。
- Q. 降りる場所は言えるけど、降りる場所の景色が分からない。
 A. チケット売りの人や周りの人に聞いて確認しましょう。「ここだここだ！」と知らせてくれます。
 または、乗車前に目印を確認しておきましょう。無難です。
 (車内でのアナウンス、停留所の表示は一切ありません)
- Q. 青バスDDDが30分待てど、全然来ません！
 A. 基本的に白バスTATAより本数が少ないです。時にグレーブ(ストライキ)を起こしていますので、ご注意ください。

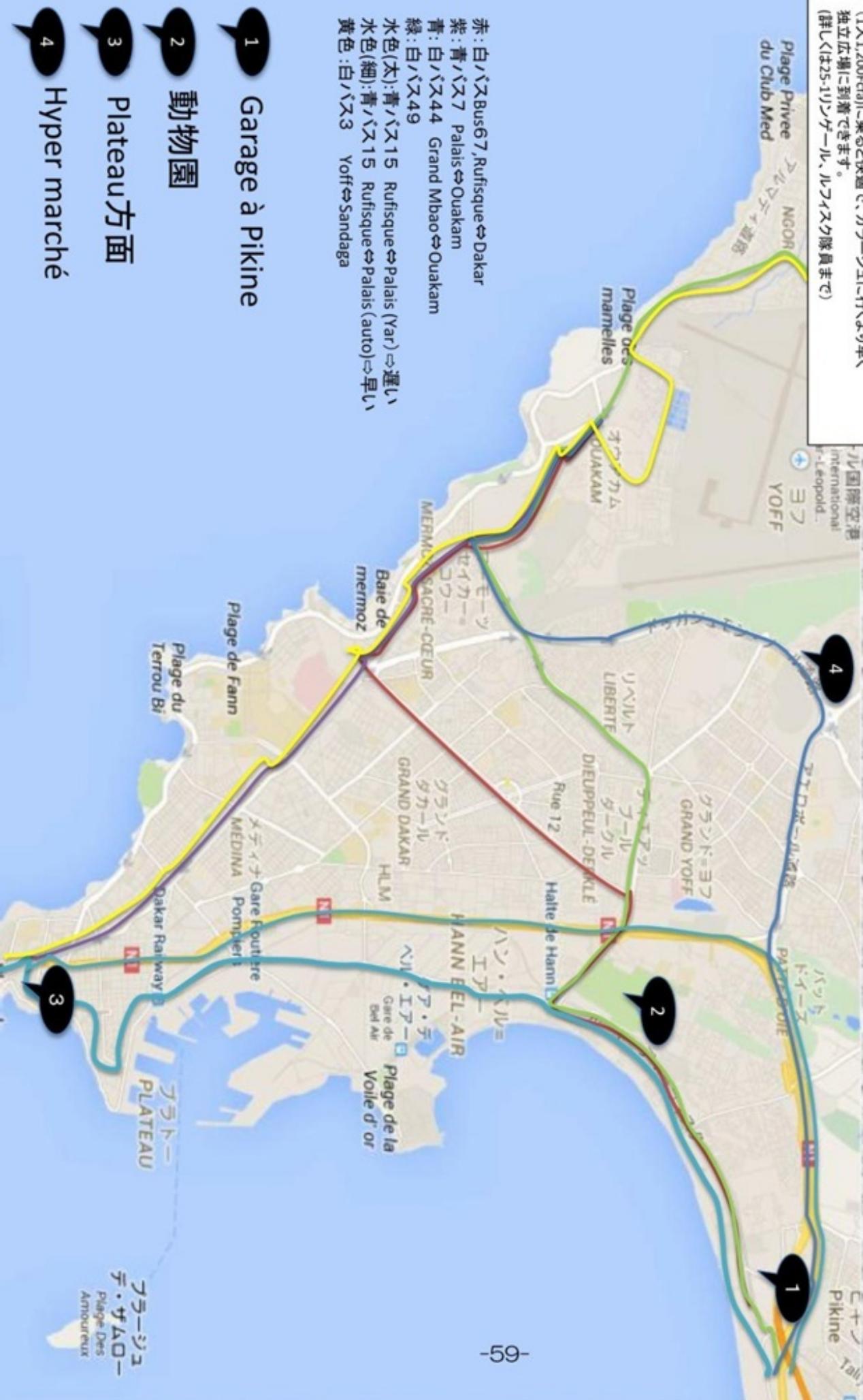
隊員がよく行く場所バス案内

| 出発地⇄目的地 | 乗車場所 | 降車場所 | ライン | 備考 |
|--------------------|------------------------|------------------|---------------------------|-------------------------|
| Ouakam⇄sandaga | YUM YUM前 | Touba sandaga | TATA: 3 | |
| Ouakam⇄独立広場 | YUM YUM前 | 独立広場前(Ponpidou側) | DDD: 7 | 本数が少ない,混む |
| Oukama⇄NGOR | ドミ近くTOTAL横 | 目的地でどうぞ | DDD:217 TATA:49,3 | 217 Gédiawaye |
| Ouakam⇄動物園 | YUM YUM前 | Hann Village | TATA: 49,67 | |
| Ouakam⇄Hypermarché | ドミ近くTOTAL横 | Cité sonatel | TATA: 44, 42 | |
| 独立広場⇄Garage | 独立広場CAFÉ前 (CASINO側) | Garage 線路側 | DDD: 15 16Malika | GarageからはPalais行のバス全て該当 |
| | 1. Autoroute側 | YUM YUM前 | DDD:218 TATA: 43,44,61 | 線路側より早い 218 Thiaroye |
| Garage⇄Ouakam | 2.線路側 | YUM YUM前 | TATA: 67,49 | 67はとても遠回り。 |

～豆情報～
 地方からのRufisqueの渋滞に巻き込まれた！
 独立広場方面に直接行きたい～！ Thiaroyeの渋滞を避けたい～！
 (Thiesからの高速に乗っていない場合に限り)
 ⇒Rufisque ソナデバスで降りて、乗り合いタクシー
 (1人1,200Fca)に乗ると快適で、カラージュムに行くより早く独立広場に到着できます。
 (詳しくは25-1)ベンゲル、ルフランス隊員まで)

隊員がよく利用するバス路線の案内

タカールはたくさんバスの運行しています。これ以外にもたくさんルートがあるので、タカール隊員に尋ねてみましょう。
 ドミのPCIにH252小野隊員作成の路線図がありますので、合わせてご利用下さい。
 また、目的地に従って安全に乗車しましょう。



- 赤: 白バスBus67, Rufisque ⇄ Dakar
- 紫: 青バス7 Palais ⇄ Ouakam
- 青: 白バス44 Grand Mbao ⇄ Ouakam
- 緑: 白バス49
- 水色(太): 青バス15 Rufisque ⇄ Palais (Var) ⇄ 遅い
- 水色(細): 青バス15 Rufisque ⇄ Palais (auto) ⇄ 早い
- 黄色: 白バス3 Yoff ⇄ Sandaga

1 Garage à Pikine

2 動物園

3 Plateau方面

4 Hyper marché

編集部が選ぶ！
「ここはおさえるべし！」

Dakar Restaurant



タビオカミルク



マンゴーアイス

← ジャルダンタイランデ
本格タイ料理を置くお店。最後のデザートまで満足できる。落ち着いた店内でゆっくり出来る事間違いなし。(写真は海鮮サラダ、甲殻類のカレー)

Le CCF: フランス会館

場所: institut Français 脇のレストラン

電話: 33 823 03 20

メニュー: グリル系がオススメ。約5,000Fcfの豚グリルにチョコグリル。魚介やお肉と種類が豊富！グリルでもフリットでも満足のいく品ばかり。また、Flag生ビールGMが1,800Fcfと優しい値段設定。そして開放感溢れる空間。通ってしまうでしょう。



← CCF
おいしい生ビールとおいしい料理と楽しい空間。日本のビアガーデンのような雰囲気。メニューが豊富であれもこれも食べたくなる。

Le Jardin Thailandais ジャルダンタイランデ

場所: niveau du Poin E juste derriere l'universite

電話: 33 825 58 33

メニュー: スープ、前菜は3,000Fcfから、メインは5,000Fcfからと本格的且つ上品なタイ料理を堪能できます！パッタイ(タイ風焼きそば)が美味しい。グリーンカレーやレッドカレーで暑いセネガルで汗をダラダラかきたいときにオススメです！

Arirang アリラン(韓国料理)

場所: Plateau Rue Carnot, Press cafe 向かい

電話: 33 842 0058

メニュー: コースがポリュミーでおすすめ！(2人前以上~)3人で行って2人前でも十分な量。オーソドックスな韓国料理の他にもそばや天ぷらやお寿司などの日本料理も登場。日本語のメニューもある為、注文し易い。日本の歌のカラオケもできます！



← アリラン
コースはポリュミーな前菜に加え、餃子、チャブチエ、天ぷら、太巻き寿司、寿司、焼き肉。満腹になる事間違いなし。

EL Toro エルトロ(スペイン料理)

場所: Route de l'aéroport (stade de Ngor 正面)

電話: 33 820 68 68

メニュー: 広々とした店内に出てくるのは本格的スペイン料理。ワインがお勧め。そしてスペイン料理といえばバエリア。店主が「2人前」と言おうが、誰が見ても4人前はあるバエリアは本場スペインで食べるものと同じおいしさ。ムール貝にエ、チキンが入り豪快。タバスもポリュミーでおいしい。一品のポリュームが多い為、3~4人で行くのがおすすめ。



← エルトロ
大きな器で豪勢にやってきたのは4人前はあるバエリア。他にもスバニッシュオムレツやイカのフリットもポリューム満点。

デザートノススメ

ドミ近くTigoのバラソルが目印！ファターヤ

⇒大きめのファターヤ。具は魚だけ、カレーパンみたいな味！生地もモチモチしておいしい！(100Fcf/1fataya)

Quakam 市場の通りで売られているベニエ

⇒ふわふわモチモチ、セネガルNO.1!! 砂糖後付けがおつ。

Gran d'or

⇒キッシュやチーズのパンなど塩味系が美味。(1,000Fcf~)アイスも甘過ぎないので、日本人好みの仕上がりに。

Chez mon amiの近くにあるアイスクリーム

⇒おしゃれ。マンゴーヨーグルトのアイスがおいしい。

Sea Plaza1階にあるジェラード

⇒たぶんダカールで一番おいしいアイスが食べられる。カフェ系のアイスがおすすめ。ピサップやバオバブもある。

セネ食ノススメ

朝昼共に大人気！ケルメル市場

⇒セネ食屋が軒を連ねる。ここに行けば大体のセネガル料理が揃っている。スープカンジャはカニ入り！具沢山！セネガル人も沢山！(500~1,000Fcf)

フランス会館近くレストランTOUBA

⇒セネ食屋にしては高めだが、毎週金曜日のチュウがとても美味(1,500Fcf) ヤッサやマッフエも美味！(1,200Fcf~)。

ガレットの2つほど裏の通りにある屋台肉サンド屋さん

⇒肉も柔らかく、タレも美味しいし、卵、トマト、レタス、ポテトが入って500Fcf!! カフェをタダで付けてくれたこともあるとか！是非行きたいマイナー店！

Quakam 市場の奥

⇒少し分り難いが、メイン通りから小道に入り、青い扉が目印。歴代の隊員が通うお馴染みのお店。大きいおばちゃんがどんと構えている。甥対策をしているナイスなお店。

。やっぱドミの隣でしょう！

⇒ドミトリー脇の屋台。クオリティが高いのは朝だけでなく、お昼もおいしい。マッフエ、チェブジェンなど1種類だけの日替わりメニュー(500Fcf)。

レストランテDakar

食にうるさい隊員からのアンケートを元にオススメレストランを**アジア**、**アフリカ**、**フレンチイタリア**の3つのジャンル毎に紹介します！



↑ Shogun Grill

肉うどん(左上)に揚げ出し豆腐(左下)など、ここなら求めている日本食が食べられるかも。



↑ Esprit Sushi

サーモンをふんだんに使ったサーモンアボカド丼はビーター率が高いみそ汁が付いて8000Fcf。

Annapurna Indian→

野菜カレーにバターチキンカレー、エビカレーと沢山の種類のカレーに挑戦したくて、何度も通ってしまうおいしさ。ナンはプレーン、チーズやガーリックと揃ってお腹も大満足。



お寿司や、窯で焼いたピッツアなど様々なジャンルを提供してくれる。



→ Le Mokai

アジア

- ◆Shogun grill: 最近増え続けている日本食の中でもここがやはり王道。お寿司のネタや日本食メニューも他店にはないメニューがここにはある。平日は昼夜共に、土日は夜のみ営業。(場所: フランス大使館 近く)
- ◆Esprit sushi: タンバ隊員が通うお寿司屋さん。サーモンアボカド丼がオススメ!!尚、酒類はない。(場所: plateau, Hôtel de ville 近く)
- ◆Dakar sushi: お寿司のネタは赤みや白身,サーモンと豊富。焼き鳥や天婦羅丼もあり、内装も日本風。ただし、出てくるまでに少し時間がかかる。(場所: almadies, rue de l'aéroport 左側 Duplex 手前)
- ◆Fuji: 美味しくて、品のある日本食レストラン。高いのも納得のお店。お寿司はもちろん、鉄板焼きもあるのが魅力的。(場所: plateau, rue Victor Hugo)
- ◆le MOKAI: お寿司もある、落ち着いたレストラン。ゆったりとした席でつい長居してしまう。Plat du jourは7,500Fcfで3種類の多国籍なコースの中から選ぶ。(場所: フランス会館裏: 東京酒家側)
- ◆Annapurna Indian: ダカールで本格カレーと英語が楽しめるお店。バターチキンカレーとチーズナンの組み合わせは最高。(場所: Stade de Ngor 正面)
- ◆Shabat: ミンさんの気配りが素敵。オーソドックスな韓国料理で、お勧めは鍋もの。隊員 Soirée などでよくお世話になっている。大人気で行くのがお勧め。ゲストハウスもある。(電話: 33 820 83 80) (場所: Almadies, King Fahd ホテル手前右)

アフリカ

◆La Calebass 北アフリカ料理

場所: le Route de Mamelles

時間: 12:00-22:30(月曜休日)

店内に並べられた多数のお面や置物で高級感溢れるアフリカを満喫できそう。席もゆったり席が多く生演奏ジャズに魅了されてしまう。

◆コートジボワール料理

場所: CESAG Total 近く

本場物! 揚げバナナがはまる! ビールと揚げ魚と野菜のソースは相性抜群。炭水化物に飽きたらここ! 3,000Fcfで大満足。豚肉の料理も堪能できラマダン中もオープンなのが素敵。

◆Chez Loufcha カーボ料理

場所: plateau Rue Moussa Diop (ガレット近く)

カーボ料理、セネ食、いろいろ食べられる。観光客にも人気。

◆アルマジロ

焼きウニを食べられる、贅沢な場所。是非ご飯(酢飯がベスト)とわさび、醤油を持参! また、ソコンのカキが食べられるのは一番奥のレストラン。Barbacarさんを指名するとよくしてくれます。8月に行くと、日本では珍味でおなじみ「見た目は亀の手! 味はたこ」な le pousse pied という貝も登場。



↑ calebasse

おしゃれな外観で気になっている方は多いはず! 高いけど、ジャズが聴けておしゃれなお店。

珍味「カメノテ」

Le pousse pied →

アロコ(バナナを揚げたもの)と揚げた魚がお勧め。フトウというバナナと山芋で作ったおもちみたいな食感の食べ物も好評!



↑ コートジボワール料理



フレンチイタリアン

◆Hôtel Astoria

場所: plateau ダカール 駅近く

平日昼のコースがデザートまで付いて6,400Fcf! テーブルにつくとすぐに運ばれてくるあたたかいパンが美味しい。

◆L'impérial

場所: 独立広場 端(イルミネーションが目印) パスタが美味しくて、カルボナーラのスパゲティがおすすめ。豚肉ソーモリーズナブルに楽しめる。お昼はセネ食ランチ(デザート付6,000Fcf)もある。

どれを頼んでも満足でしょう。また、Flag生ビールがきめ細かい泡でおいしい。何杯でもいってしまいう。



↑ L'impérial

カルボナーラ(4,900Fcf) カップリーニの麺に絡むソースが絶妙なおいしさ。パンチェッタの塩味も効いて美味。



コースの内容に、この値段はお得感満載。デザートまでおいしい。一ホタルアストリア

おすすめ スイーツ カフェ

スイーツ女子&スイーツ男子のみなさん、お待たせしました！ダカールにもホットといきできるカフェが増えています。上京の際に、お気に入りのお店を見つけてみてはいかがでしょうか。



独立広場からCasino方面へ

- ① **Rond point** 黒地にオレンジの文字が目印。独立広場からcasino方面に向かい、横断歩道を渡ってすぐの鏡張りのお店。手づくりティラミス、フディング(写真右)がおすすめ。生ビール、パスタ等も美味しい。Wifiあり。
- ② **Gourmandine** ピンク色の看板。(写真右下) Rond pointをCasino方面にさらに進む。ケーキ、パン、アイスあり。コーヒーマシンがあるので、テイクインも可能に。



独立広場からボンピドゥ方面へ

- ③ **La Galette** 独立広場から、ボンピドゥ方面へ歩いて5分ほど。午後は15時頃からの開店前にも、パン屋には行列ができる。2階では、ゆっくりカフェもでき、紅茶にはプチスイーツのおまけがつく。



Café de rome裏通り

- ④ **Jeff de Bruges** 日本には未上陸のチョコレート専門店。フランスにも数店舗あるチェーン店で、専門店の中ではお手頃価格。ただ、隊員にとってはちょっと高め!? テイクアウトのみ。



マルシェサンダカ付近

- ④ **N' ice cream** アイスクリーム専門店 日本の31アイスより、種類豊富で量多し。



⑤ Aux Fins Palais

ケーキ(写真左上)、パン、レストラン。wifiあり。



水曜日以外は、5,000Fでかなり豪華なランチをデザート付きで食べられる。ちょっと高いが、日本茶も急須で飲めるセットもある。無休。

Chez mon ami付近

- ⑦ **Elysees** オープン仕立てのきれいな店内。Chez mon ami向かいの白いガラス張りのお店。Wifi、自由に使えるiPadもあり。軽食も美味しい。隣接するお店で選んだパンとケーキも注文すれば食べていける。様々なフレーバーを選べるアイスティーが飲めるのはここだけ。

- ⑧ **La Royaltine** 店内には種類豊富なケーキが並び、隣にあるWifiのあるカフェで選んだケーキ(写真右)を食べていくことも可能。



空港、アルマジ方面 その他

- ⑩ **グレンドール** パンとケーキ専門。アイスも美味しい。空港方面に向かいCasinoスーパーを過ぎて、本物カジノの手前。タクシー運転手はだいたいわかる。3と49のバスでも行くことができる。お手ごろ価格で美味しいので、いつもお客さんと賑わう。

閉店間際には売り切れになるので、お目当ての商品があればお早めに。(そのお店の手前にはゴディバチョコが買えるお店もあり。)

- ⑪ **Layu Cafe** アルマジ方面に向かうロンボワンを曲がってから途中にあるcity dia付近。Wifi、iPadあり。(写真右) カフェと軽食中心。プラト-4V付近にも店舗あり。スタバで人気のフラベチーノを飲むことができる。勉強している学生がいることも。



- ⑫ **美味しいアイスなら...**



SEA PLAZAエスカレーター付近にあるお店。他のアイス屋さんより、素材をふんだんに生かしたアイスを食べられる。(写真左)

Palais présidentiel付近

- ⑨ **Elic kayser** フランス、日本にも店舗を構えるチェーン店。他のお店よりも少し価格が高め。



2014年度は アジャーラーマ!

「アジュコマターコト」「モジッ!」

このフレーズだけで、子どもたちからは大人気!
2014年の流行ダンス「アジャーラーマ」。

YouTubeでは、「Dame Sène」と検索すると、このアジャーラーマが最初に出てくるはず。

今回は、「結婚式」「パプテム」などで踊る時の基本動作を紹介します。この機に是速、練習してみましょう。



「 」: 掛け声 カタカナ: 太鼓の音



【写真A】



【写真B】

この写真の動作を、
計4回繰り返します。



①: **アジャーラーマ!** → **チャッチャッ!**

- ・両手を胸にやる。胸筋のまわりをわしづかみするように。
- ・右手だけ動かし、胸筋のまわりをさわる。
- ・脚は、右足だけ踏んでリズムをとる。

【写真A】

②: **ギヌッギヌギヌ!**

- ・両手を胸にやる。胸筋のまわりをわしづかみするように。
- ・左手だけ動かし、胸筋のまわりをさわる。
- ・脚は、左足だけ踏んでリズムをとる。

【写真B】

③: **アジャーラーマ!** → **チャッチャッ!ギヌッギヌギヌ!**

- ・もう一度①②を繰り返す。

④: **ヤンギ ベグル サマ ホル ビー!** **チャッチャッ!ギヌッギヌギヌ!**

- ・掛け声だけが変わる。
- ・動作は、①②と一緒に繰り返す。

⑤: **アジャーラーマ!** → **チャッチャッ!ギヌッギヌギヌ!**

- ・最後に、もう一度①②を繰り返す。



【写真C】



【写真D】



【写真E】



【写真F】

⑥：**アジュコマターコ!**
→ **ギッギッチャッチャ!**

・股を開いて、両足の隙間がひし形になるようにして…。

⑦：**モジッ!** **バッチェッキン!**

(掛け声と太鼓が同時♪)

☆必殺技です!

・この「モジッ!」と同時に、両手で股間を抑え、開いていた両足を、一気に内またにする。
(おしっこがもれそうなポーズ♪)

【写真C】：前から 【写真D】：横から

⑧：**アジュコマターコ**
→ **ギッギッチャッチャ!**

モジッ! **バッチェッキン!**

(掛け声と太鼓が同時♪)

・何度か⑥⑦を繰り返す。

⑨：**ウィツ サマ ダイ ドホラルモン!**
→ **ギッチャッキ ギンギチャ!×2**

・掛け声と同時に、腕を前に伸ばす。
・太鼓がなったら、綱を引くように手の形にし、リズムに合わせて、腕を交互に引っ張る。

【写真E】

⑩：**モジッ!** **バッチェッキン!**

(掛け声と太鼓が同時♪)

☆また、必殺技です!

・この時の「モジッ!」は、急に入る。先ほどよりもすばやく、両手で股間を抑え、開いていた両足を、一気に内またにする。

(おしっこがもれそうなポーズ♪)

【写真F】 (こん時、顔に余裕がない…)

⑪：**ウィツ サマ ダイ ドホラルモン!**
→ **ギッチャッキ ギンギチャ!×2**

モジッ! **バッチェッキン!**

・もう1度⑨⑩を繰り返す。



【写真G】

⑫ : **バイ！バツバイ！バイ！バイ！**
ギッ！ギッギヌ！ギン！ギン！

(太鼓と掛け声が同時♪)

・右っ！左っ左！右！右！と、片足をあげて振る。
 【写真G】

⑬ : **バイバイ！バツバイ！**
バツバイ！バイ！バイ！
ギヌギヌ！ギッギヌ！
ギッギヌ！ギン！ギン！

(太鼓と掛け声が同時♪)

・右、右！左っ左！左っ左！右！右！と片足をあげて振る。
 ※フラフラ注意！
 【写真H】



【写真H】

おつかれさまでした。



今回は、カオラック在住のアラサン・セックさんに、ご協力いただきました。昨年、友人の親戚の結婚式の時に、来ていたサハールグループの方です。何度か懇願&金銭の交渉をして、学ぶところまでぎづけました。現在は、土曜日に習いに行っています。一度だけ、ダンサーとしてPVに参加したことがあります。きっと、みなさんも聞いたことのある曲だと思いますので、お時間のある時に開いてみてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=b4PKZrZkTZY>

(3分30秒あたりから、白いTシャツ・青いズボンで踊っているのが、アラサンです。)



あなたの将来の夢はなあに？

セネガルの子ども100人に聞きました

あなたは子どもの頃どんな夢を抱いていましたか？そしてその夢に一步でも近づいているでしょうか？もしくは叶った人もいるかも知れませんね？そんな子どもの頃自然に抱いていた夢ですがセネガルで暮らす子どもたちはどんな夢を持っているのか気になりますよね？今回は様々な地域で小学生から中学生男女100人を対象に聞いてみました。

男女別ランキング

男子の部

- 1位 教師
- 2位 サッカー選手
- 3位 軍人
- 4位 家業を継ぐ
- 5位 技術者
- 5位 警察官

頭が良い子を増やして国をよくしたい

カッコいいから拳銃を持ちたい

親に後継を
しなさいと
言われているから

セネガルらしい
職業チョイス！

女子の部

- 1位 教師
- 1位 警察官
- 3位 軍人
- 3位 客室乗務員
- 5位 大統領
- 5位 医者

悪い人を逮捕する
平和にしたい

飛行機に乗りたい
いろんな国に行きたい

病気の人を治したい
苦しんでる人を助けたい

*その他の回答

男子 マラブー、バナバナ、テーラー、イタリアに行く

女子 薬剤師、会計士、アナウンサー、OLさん

女子はどの国も
花形職業に
憧れるのでしょうかね

番外編 日本の小学生

男子の部

- 1位 サッカー選手
- 2位 学者
- 3位 野球選手
- 4位 医師
- 5位 エンジニア

セネガルも日本も
サッカー選手は
人気の職業なんですね。
野球選手というのは
日本人らしい！

女子の部

- 1位 パティシエ
- 2位 教師
- 3位 医者
- 4位 芸能人
- 5位 保育士

女の子らしい職業が
並んでいますね。
芸能人はアイドルとか
女優さんですかね、
最近でいうとAKB48の
影響とかがあるのでしょうか？



警察官になる
ラマタ 13歳
ジャンダルメリに
憧れているから



大工になる
オスマン 14歳
親父の後継をしたい



客室乗務員になりたい
アワ 12歳
外国に行っている人々に
会ってみたい！



大統領になってみせる
アミンタ 13歳
頭が良くなって、偉い
人になりたいから

郡長になりたい
ナフィ 13歳
生まれ育った
この村が好き

プロ野球選手になるんだ
チェハ 10歳
日本に行きたい！！



助産師になりたい
クンバ 15歳
赤ちゃんが大好き



セネガル

サイサイサイ

ネタ☆

初級編

結婚するなら断然若い女性。第二夫人をもちょうの十年後ぐらいとか。若い妻に飽きたころに、また新しく妻を嫁にもらえるという男性にとっては何とも嬉しいかぎり。

口説き文句は

「LOVE YOU」

英語かーい！

タクシーに乗っていると必ずサイサイトク、結婚していても関係なし、すぐに日本に連れて行けとも言おう。飛行機代は自分で何とかするところがまだえらい？

好みのタイプは？

ジャイフォンデー！

セネガル人男子は日本人女子がお金とVISAに見えている場合が多い…泣

女性隊員！朗報です！

ダカールの友人、女性の上京隊員がいるって話すとやたら会いたがります。

男子隊員も同じ経験あるのでは？

君と出会ってから眠れない。これもアツラーのいたずらかな。アイヤーイヤー」

毎週土曜日の夜に違う女の子が家に遊びに来て、お家デート

ハッピーサタデー★

まだまだ続きます！

中級編

夜家族が寝静まったときに彼女彼氏の部屋を歩き来しているとか…

デートも一苦労…

二股は当たり前

当たり前???

バレンタインデーを女性が積極的に誘っていい日と勘違い。。。赤と黒のセクシー下着を買わされそうになった。

もしもの時のために！

もう一度ご検討を！

ブラールの女性で、白いアクセサリーのついたピンピンを十〜二十位？つけている方を時々見る。歩いているだけでも重そう…

たくさんつけるとよいのかな？

ラマダン後初日のデートは付き合っている子が多い人は約束も多く忙しい！

サイサイも大変です。

俺たちはもう終わりなのか？」

はじまってもないわ！」

勘違いもはなはだしい…

細い人好みもある。なぜなら、お姫様だっこをしたいとのこと。ロマンチックで素敵だと思った。

素敵男子もいっぱい！

上級編

大家さんネタ第一弾

「こだけの話、
大家さん……
奥さんが十人いるの。
内緒だよ！」

野原にバザンをもっていつて
いたす時もあるらしい。

ウルトラ級編

大家さんネタ第二弾

大家さんは
大人のDVDが大好き。
たまに一緒に鑑賞会を
しています。

セネガル隊員、誰ですか？

俺とカフェオレ色の子ども作ろうぜー。」

ストレートですががしい！

最後に、モテモテ隊員に寄せられた、あるメールを紹介します。

もし、君が木なら、
それを僕の心に植えて、僕の血の構成要素とするだろう。

もし、君と数学を共にできるなら、
喜びは足し算に、寂しさは引き算に、
楽しみは掛け算に、悲しみは割り算にしよう。

もし、君が被告人でぼくが裁判官なら、ぼくはきみに、
ぼくを愛しなさい……という刑を処すだろう。

さて、セネガルのサイサイネタはどうでしたか？隊員とセネガル人のトークで盛り上がるネタで間違いないですよ！「夫はいるのか？」「俺と結婚してくれ！」「山羊あげる！」……などなど、やはりサイサイトークがないと会話が盛り上がりません。

今回アンケートをとった中に、「ここでは言えませんが」なんて内容もありました。しかし中には、「サイサイも多いですが、意外に一途な人も多いことが分かった2年間でした。」という任期を終えた隊員からのこんな意見もありました。

セネガル人、とてもストレートな表現をしてくる人は多いですよ。そして冗談も大好き！そんなこんなで我々のイメージは、

セネガル人＝サイサイ、となっています。

しかし一途な人もたくさんいるのは確かです。初対面ではサイサイでも、よくよく話すとしっかりしている人だったり、仕事に一生懸命だったり……そんな姿にキュンとしたり……

それに、一般的にジャイフォンデが好まれると言われていますが、個人的にアンケートをとると、「俺は細い方がいい！」という人もたくさんいました。

というわけで、ここに載せたネタは一概にセネガル人を表しているわけではないので、そこを踏まえつつ……

これからもセネガル人とサイサイトークをしていきましょう！

セネガル
ダーラ密
着24時?



あなたの知らない世界!

タリベの1日



今回、密着取材を行ってくれたのは、タリベの総本山、ダーラ在住
セネガルの水原希子こと、**25-2高木**隊員です!

そもそもタリベってどんな子供達なの??

- ・タリベの子どもたちは、親が貧しくてマラブーに預けられた子供も いれば、村からマラブーか誰かから引っこ抜かれてくる子どももいるらしい。
- ・ちゃんとコーランを学び終わったら、タリベの学校を出るらしい。村に帰って、コーランを教える者もいれば、商人を始める者もいるよう。なので、タリベを卒業する年は、特に決まっていない。



- ・知人から聞いた話なので、信憑性はあいまいだが、マラブーは一日、子どもにいくらお金を持ってくるように指示するよう。(たとえば250Fとか)それ以下だと叩かれたりするみたい。なのでタリベたちは、持っているお金がその決められた金額以下であると、物は買わない。決められた金額以上ゲットできると、ポケットに入れて次の時まで取っておくか、飴を買ったりするよう。

マラブーは基本的に、タリベから集めたお金で、タリベのために食べ物を買って分け与えている模様。

それでは密着スタート!! <タリベの一般的な一日> ダーラ編

- ①5h30-7h コーラン
- ②7h-9h 朝食をゲットしに町へ(トータルやgarageに行く事が多い気がする)



部屋の中には、コーランの勉強時に使うノート代わりの板があった。訪ねた時は、タリベは勉強が終わっていなかったが、板の枚数から推定30人くらいはいそだった。





- ③9h-11h30 コーラン
- ④12h-15h 昼食を探しに町へ
(決まった家にもらいに行く
タリベが多い気がする)
- ⑤15h-19h コーラン
- ⑥19h-21h 晩御飯(どうしているんだろう?)
- ⑦21h-寝るまで コーラン



勉強するタリベ達



トータルで朝8時前頃に朝食を探しに町へ



お昼ご飯の残りをもらおう
(午後2時頃)



【心に残るタリベ】
昼下がり(確か4時頃)お金をねだり、泣いて離れないタリベ。学校が終わり、帰宅しても着いてきて、近所で私がご飯を取っている間も終始いた。ご飯やおやつ、服が欲しいわけじゃない。お金が欲しいとただねだるこの子の本心が何だったのか、未だにわからない

タリベたちが寝泊まりしているマラーブの家の中のカーズ。行ったところは30人くらいのタリベがいるだろう、小さなタリベの学校だったよう。もっと大きいところは、すごく人数がいるみたい。



いい夢見てね、
Bon nuit!

次は、番外編!



番外編 セネガルのマラブー

セネガルはイスラム教徒が95%占めていると言われているがセネガルオリジナルなことが多い。イスラムは偶像崇拝を禁止しているはずであるが、マラブー達を色々な場所で偶像崇拝しまくっている。

まるでジャニーズファンか！と思うほどのグッズのそろいようである。

また、セネガルイスラムには**ティジャンヌ派**と**ムリット派**、他宗派がある。

セネガルではマラブーがコーラン学校(ダーラ)を運営していることも多い。信者達は何かあるとまずマラブーに相談する(冠婚葬祭・将来の事など)。困ったことがあったらマラブーに占いをしてもらったり、お金を積めば自分の嫌いな人を呪ってもらえることもできるらしい!!! また、病気の時も一番に行くらしいっ??

セネガルは政教分離と言われているがマラブーの権力で国家が運営されているのでは?と思うほどの影響力があるらしい。大統領選挙の時も 権力のあるマラブーにワイロを贈っていたとの噂があるが、あくまで噂である。

ティジャンヌ派聖地 ティバワンヌとカオラック



Elhaji Malick si Dabakhe



Baye Niass

ムリット派聖地 トゥーバ



信者30万人ぐらいが暮らすトゥーバは政府のコントロールから独立した教義に基づく独自の運営がなされている。住民サービス、水や土地などの供給を国家に代わって教団が無料で行い、これに対し信者は献金を行う。

Ahmadou Banbaが1895年フランス軍に捕らえられ流刑される際、船上で祈ることを禁じられ、海上に敷物を投げ、その上で1日5回の礼拝をしたそう。この奇跡がムリット教団の原点ともなっており、今も人々の信仰を集めている。教祖Ahmadou Bambaの血縁者達が**“Maraboutマラブー”**と呼ばれ**“奇跡の血”**を受け継ぐ宗教的な指導者(時には呪術師)として崇拝されており、信者はおのおの自分のマラブーを決める。

ムリット派教祖Ahmadou Bamba

Yes!We can!





数少ない任国外旅行の行先であるスペイン。サグラダ・ファミリアで有名なバルセロナを始めとして、グラナダ、セビリアといった南スペイン、イビサやカナリアといった島々など、魅力的な観光地がたくさんあります。

しかーし！せっかくセネガルから行くのだから、日本からはなかなか行けない「お祭り」に参加してみませんか？今回は日本でも有名な2つのお祭りについて紹介します。

Fiesta de San Fermín (別名：牛追い祭り)

参加難易度：★★★

| | |
|------|----------------------------------|
| 日時 | 7月6日～14日 |
| 場所 | ナバーラ州パンプローナ |
| 行き方 | バルセロナから飛行機で1時間 |
| 事前登録 | 不要 (AM7:00頃にスタート地点に集合) |
| 参加料 | 無料 (ケガをしたら?€) |
| 持ち物 | 現地で購入する「正装」「スポーツシューズ」 そして「覚悟」 |



■概要：朝 8時に放たれる牛からひたすら逃げて、パンプローナ闘牛場を目指す。コースは、約800m。牛は、闘牛8頭、去勢牛4頭の計12頭。最後の牛が、闘牛場に入る前にゴールをすると、特典として「闘牛模擬体験」ができる。

■ルール：「赤」と「白」の正装で参加する。

■注意点：本気で逃げても、追いつかれる。ケガをすることを前提にして参加すべし。

参加者の声：

転倒して牛に踏まれそうに……。指を擦りむいたけれど、手当してくれたスペイン美女、むっちゃかわいかった～。(I隊員)



La Tomatina (別名：トマト祭り)

参加難易度：★★☆

| | |
|------|---|
| 日時 | 8月最終水曜日 |
| 場所 | バレンシア州ブニョール |
| 行き方 | バルセロナからバレンシアまで電車またはバスで約4時間、ブニョールまで電車で約1時間 |
| 事前登録 | 要 (インターネット) |
| 参加料 | 10Euro |
| 持ち物 | ゴーグル、捨てていい服・靴 |



■概要：街の大通りに集まり、トラックから落とされるトマトをひたすら投げ合う。開始5分で全身トマトまみれ。押しあう人の波と飛び交うトマトの激しさは身の危険を感じるほど。祭りの入退場はスムーズで、行き帰りの混雑もなし。前夜祭もあり。

■ルール：①トマトは潰してから投げる
②始まりと終わりの合図は遵守

■注意点：スリ、痴漢多数！足元注意！

参加者の声：

これは祭りではない、戦いである。(以下編集委員省略) (O隊員)



アターヤ 【attaaya】

煮出したお茶に、れでもかと言うぐらいの砂糖を入れて泡だてた飲み物。



インシャアツラー 【insallaa】「神が望

むなら」の意。約束をした時によく言われるが、多くの場合、約束は果たされない。最初は怒りを感じて、次第にあきらめ、最後には隊員も多用するようになる。

サイサイ 【saay-saay】①悪

者、悪党。②転じて、ひどい。スケベの意味で使われる事の方が多い。セネ人はサイサイ話が大好き

ジャイフォンデ 【jaay

fonde】お尻の大きな女性の事で、セネガル男性が好む女性のタイプ。直訳は、Jaw（売り人）fonde（ゆでたアワ粥）。たくさん食べるので、お尻が大きくなるらしい。

スパゲッティ 【Spaghetti】①セネガル

では、パキパキに短くして、プヨプヨになるまで茹でて、ソースソブレ（たまねぎ）とトシヨウをからめて食べるのが一般的。②多くの自炊をする隊員の主食。たいていケチャップ味。

セットプラス 【Tplace】7人乗りの中、

長距離乗り合い自動車。略してセツプラ。7席が埋まるまでは出発しないため、最初の1人目だった時の絶望感は半端ない。タバスキ前には、



セネガル用語の基礎知識

日常生活に欠かせないセネガル用語を紹介！

2014

ヒツジも同乗するため、車内が糞尿にまみれる事もしばしばある。ジャイフォンデ・マダムと横に並ぶと・・・。

タバスキ 【Tabaski】セ

ネガル最大のイスラム教のお祭りで、ヒツジを1頭を

その日に殺して食べる。すべての物事がストップするにも関わらず、「た

ぶん〇日頃の予定」と言われ続け、直前まで日が確定しない。

チュバップ 【Tubaab】白人・ヨーロッパ



人の事。日本人はチュバップか、シノワ

（中国人）と呼ばれる。子どもがよく使うが、良くない言葉らしく、良識ある大人は言わない。また、ホンクノップ（Xongnop, 白い耳）は黒人以外を侮蔑した呼び方。なお、黒人はニックニユール（Nit ku aul, 黒い人の意）。

ドウズイエイム 【Deuxieme】第二婦人

の事。一夫多妻の国だけあって、誘ってくるセネガル人既婚男性も多いが、日本人には不倫相手への誘いである。

ノース 【Noce】贅沢な暮しや、派手に

飲み食いする事。「ヤンギノース？（贅沢してる？）」と聞かれたら「デデー（いいえ）」とか「マンガサンテヤツラー（神に感謝します）」等と任地ではごまかすが、首都ダカールに行ったらついノースしてしまう。

バナバナ 【Banabana】物売り、行商人。

大量のサングラス、時計、果物、ナッツ、冷たい水等を販売している。ダカールでは渋滞で止まっている車に売りに来る事もある。時にはハンガー、謎のおもちや、パンツ等、誰が今買うの？ってのも売っている。

アスクレム 【Biskem】トル

コの OLKER 社が販売するチョコビスケット。セネガルのどこでも手に入る隊員



常備食。ちなみに高級チョコのゴディバの親会社でもある。

ピンボン 【Binbin】数珠状の装飾品で、

女性が腰に巻いている。

通常は服で隠されており、あの時にしか見る事が出来ないため、性的なシンボルとみなされている。



プスー 【Puss】人や車を呼ぶ時に出

す音。唇・前歯を使い、強く息を吹いて高音を出す。腹が立つが、つい振り向いてしまう。

プリングルス 【Pringles】販売の有無

によって、都



市と田舎を区別する指標のひとつ。

ランプ 【Lamb】セネガル相撲の事。試

合の日は、みんなが熱中し、勝敗が決まると、街中に歓声が響く。

ンヅウヒエーン 【G】ロバの鳴き声。

初めて聞くと、何が起ったのかと思う。

編集後記



【編集委員】

- ・24-3深瀬 真知子:ドミ係以外を希望してきまった編集委員。初めての編集に不安を覚えつつも、やってみると楽しく、面白さに目覚めました。協力隊に来て好きなことがまた一つ増えました。ご協力頂いた皆さま、ありがとうございます！
- ・24-3結城 聖也:もうこのバオバブが印刷される頃には、僕は日本に帰っていることでしょう。このバオバブがこのセネガルにおいての最後の思い出になるのでしんみりとしめます。健康と車に気を付けて、活動にいそしんでください。
- ・25-1平野 亜美:情報提供にメールで協力していただいたみなさま、協力隊の人たちって、やっぱりすごいなあと改めて感じました☆ありがとうございます！！私の任期も間も無く終了ですが(涙)セネガルは私の大事な故郷です。Ba ci kanam !
- ・25-1長谷部 麻梨絵:このバオバブを通して、セネガルに隠れているたくさんの魅力や今各々が知っている事の再発見につながれば幸いです。自分の滞在の1年のうちに道路状況や店舗状況などが大きく変わっていて、目に見える変化のあるセネガルですが、人々の温かさ、人懐っこさはずっと一緒です。また、帰国後にこの本を読み返すと、セネガルにナムナロールになるでしょう
- ・25-1矢野 享菜:私が担当したのは～あなたの将来の夢は？～です。編集にあたって子どもの将来について考えることができました。セネガルの子どもの未来が明るくなるよう我々大人も頑張らなくてはなりませんね。
- ・25-1長尾 真由美:かなりいいものができました！多くの方々によりセネガルを知ってもらえると嬉しいです。編集委員のみなさん、特に編集長、副編集長には頭が上がりません。お疲れ様でした！Jookonjal !
- ・25-2高木 緑:セネガルのローカル情報については、何にも負けないと言っても過言ではないバオバブ。私は「隊員の部屋大公開」を担当させていただきました。任地や個人によって、全然違った家になっているのが、面白いですね。編集お疲れ様でした。たじー編集長どうもありがとうございます！」
- ・25-3加塩 遼:この度はバオバブに目を通して頂き、ありがとうございました。編集員の努力と、皆さんの協力によって、発刊することができたのだと思います。このバオバブが、皆さんの良き情報源となり、またセネガルを知らない方にも、セネガルという国を少しでも知ってもらえるような雑誌になることを願っています。手にとって頂いた皆様、ならびに関係者各位、ありがとうございました。

【海外発送】

- ・25-2深谷 倫子:本当に自分の好きなように書きました。バオバブを読んだ人たちが、セネガルでの生活に興味を持ってくれたらいいな♡

【会計】

- ・25-3大滝 裕子:ま～るく尻断(決断)、世の鉄則？先ずはプリ尻目指して鶏活か...

【電子書籍化】

- ・25-2小野 貴志:セネ人は人の物を欲しが。強欲だ。セネ人にそう話すと、日本人の方が金持ちなのに与えないのは強欲だ、と言われる。欲する事と与えない事、どっちが強欲か。みなさんの欲するバオバブになったでしょうか。

【副編集】

- ・25-1梅原 梨:駒ヶ根訓練所で初めて読んだ機関誌「バオバブ」は私の不安を期待に変えてくれるものでした。そしてセネガルで過ごして1年半。今回の編集を通じて、さらにセネガルの魅力を知ることができたように思います。バオバブをご覧になってのご意見・ご感想などございましたら、ぜひお聞かせください！

【編集長】

- ・25-2田島 伸明:セネガル青年海外協力隊員の歴史の一部である本誌の編集に関われたことに感謝しています。あの日、バオバブ編集長に立候補してから早1年。本誌の作成を振り返ると、大変な事が多くありました。なんとか、副編集長をはじめとしたバオバブ編集委員のみなさん、記事作成に向けて各地で情報を集めていただいたり・アンケートに貴重な情報を記載していただいたおかげで、1冊の本としてまとめることができました。本誌は、すでに発行済みのバオバブと合わせると、強力な「セネガル版・地球の歩き方」としても楽しむことができます。気に入った使い方をいただければ幸いです。セネガルの隊員は、元気に西アフリカで生きています！！ただ、たまに日本食が恋しいだけです...編集後記まで目を通してくださり、ありがとうございます。

2015年1月 バオバブ編集委員一同

BAOBABは**電子書籍**で読むことも可能です!!

<http://p.booklog.jp/book/94005>

本誌は、電子書籍の配信サイト「パプー」で無料閲覧することが出来ます。PDFファイルになっていますので、ダウンロードすることにより、お手持ちのタブレット等からも閲覧可能です。いつもBAOBABと共に!!
タブレット端末等への設定方法はパプーのマニュアルをご確認ください。」



セネガル川柳

この企画では、セネガルに滞在していて、感じた・知った・驚いた事などをストリートに、はたまた哀愁漂う川柳調で表現しています。共感間違いなし！それでは、スタート！

文化関連



日本では
誰も言わない 赤ちゃんあげる
背景：人の赤ちゃんと遊んでいると、あなたにあげるわーと言われる。

セネ人よ
なんでそんなに 声でかい？
平成二十四年度一次隊 T

遊牧中
雨降り次第 故郷へ戻る
背景：ラール族の村では乾季になると草を求めて遊牧する。いつ帰ってくるの？と聞くと、雨が降ったらねーという答え。

セネ人よ
どこからその声
出してるの？
平成二十四年度一次隊 T

食べ物系



茄子切ると
今日も元気な 幼虫が
平成二十五年度二次隊 T

野放しの
豚見て思う あ、食べた
平成二十五年度一次隊 O

セネ食は
美味しいけれど ハイリスク
平成二十五年度二次隊 Y

ベニ屋さん
私にとつて ミスドだよ
平成二十四年度三次隊 T

あるある



任地でも
ダカールでも 腹下す
平成二十五年度一次隊 N

あまもりの
しゅうりはするな ひどくなる
平成二十五年度一次隊 A

コロニツシュ
分離帯での スクワット
平成二十四年度三次隊 T

セツブラで
羊のあれが ふりそそぐ
平成二十五年度二次隊 O

バナバナの
今日の売り上げ 気にかかる
平成二十五年度二次隊 O

誰が買う
バナバナ売ってる あの商品
平成二十五年度二次隊 O

乾いている
うんこ踏んでも 気にならず
平成二十五年度二次隊 O

雨季になり
雨音と共に おしあがる
平成二十五年度一次隊 I

雨降ると
やること増えて ようばかり
平成二十五年度一次隊 I

白人も(日本人も)
ちゃんと食べれる 米とチエレ
背景：村等ではたまに日本人が米やチエレ食ってる！って驚かれて笑われる。

平成二十四年度一次隊 T

インシャーラ系



いつやるか
当然答えは インシャーラ
平成二十五年度一次隊 I

大丈夫！
絶対守る インシャーラ
平成二十五年度二次隊 O

インシャーラ
あ、インシャーラ インシャーラ
平成二十五年度三次隊 S

待ち人を
待てど待てども インシャーラ
平成二十六年度一次隊 U

すぐいくよ
君に会えたの 五時間後
平成二十五年度二次隊 T

おい、おばちゃん
もつと早く 歩かんかい！
平成二十五年度一次隊 T

セネガルで
男子減量 女子増量
平成二十五年度一次隊 U

砂まみれ
はいてもはいても 砂まみれ
平成二十五年度一次隊 Y

挨拶を
しなくていい道 探しつつ
平成二十五年度二次隊 O

サリチエくれ
服くれ靴くれ お金くれ
平成二十五年度二次隊 O

かさかさど
気付けばゴキブリ 体違う
平成二十五年度一次隊 Y

いつの間に？
かゆくなつた 虫刺され
平成二十六年度一次隊 M

サイサイ系



ワンコール
クレジ催促 マーバイン
背景：なかなか訪れない春を想い表現。
平成二十三年度四次隊 K

付き合うか
孫とじゃなくて 俺とだよ
平成二十五年度一次隊 Y

セネガルで
モテキを全て 使い切る
平成二十五年度二次隊 O

悟り系



ここに立ち
人生変わる 日々感謝
平成二十五年度一次隊 O

停電で
プラネタリウム 鑑賞会
平成二十五年度二次隊 O

おもてなし 日のいづる国
テランガ・セネガル
互いを結ぶ 子どもの笑顔
平成二十五年度一次隊 K

分類不可能系



ライラライ
ライラライラ ライラライ
平成二十五年度二次隊 O

おっぱいは
隠れているから おっぱいだ
平成二十五年度二次隊 O

セネガル川柳、如何
でしたか？
お気に入りは見つけ
ましたか？
みなさんもレッツ・ト
ライ・セネガル川柳

