

# 岡崎から約 11600 Km 東アフリカ/ルワンダ暮らしと活動報告

## 本人の紹介

岡崎市のみなさん。こんにちは

2014年3月からルワンダで公衆衛生隊員として活動している加藤礼子です。今回は自身の活動と岡崎市民目線のルワンダ紹介をさせていただきます。一般的なルワンダ概要はネットで検索してください。

私は、ルワンダの首都キガリから約100km東にあるンゴマ郡の郡庁保健課で「水の防衛隊」として活動しております。「水の防衛隊」とは水に関する問題の解決を目指すために派遣された隊員のチーム名です。（ルワンダ国内では現在10名、また他のアフリカ諸国にも多数派遣されています。）水って人間の体の6割を占めていて水がなければ人間は生きていられないですよね。だから安全で綺麗な水を手に入れる事は人間が生きていくうえでとても大切なのです。しかしルワンダの東部では今でも自宅に水道がなく井戸や川、湖から水をくんで暮らしている人たちがいます。

ルワンダの水の防衛隊は壊れた井戸の修理、井戸を管理する組合のサポート、水質の検査、水衛生に起因する病気等を減らすための衛生啓発活動をそれぞれの職種の隊員が個人、または水の防衛隊の仲間と協力して活動しています。

私は主に住民の行動変容を促すための（意識改革のようなもの）衛生啓発活動をメインで行っていますが、ルワンダの人たちは学校のように先生から話を聞くスタイルで暗記することには長けているため、知識は持っています。しかし「みんな知っているけれど行動できていない」という状況を変えることはなかなか楽ではありません。



わき水から水を汲む少年



村人に正しい手洗いを教える様子



水汲み容器の洗い方指導中の様子

また薬剤師として、時々郡立の薬局（郡内のヘルスセンターや病院の薬を全て供給している物流センターのような存在。）に出向いて在庫管理の助言などもしています。薬はほぼすべてを輸入に頼っているため種類が限られており、輸入元の会社や国が毎回異なっています。HIVやマラリア、結核の薬などは一部海外の支援を受けています。



郡立の薬局外観

薬局内の様子

総合ビタミン剤だが、輸入元も成分も異なる

## ルワンダといえばやっぱり...

ルワンダと言えば21年前のジェノサイド（フツ系住民によるツチ系住民根絶を目的とした大量虐殺）を外すわけにはいきません。1年違いですが、日本では阪神淡路大震災やサリン事件があった時代です。そんなに遠くない時代だと思いませんか？ 国内には虐殺の悲惨さや戒めの意味などを含めた記念館がいくつも点在しています。展示物には頭がい骨や100体をゆうに超えるミイラなどがあり事件の生々しさを伝えています。

## ルワンダ名物

世界に誇るルワンダ名物と言えば野生のマウンテンゴリラです。世界に3か国（他にウガンダとコンゴ民主共和国）しか生息していない貴重な野生のゴリラを「おかげもんどらやき」約400個分の値段で見ることができます。（ルワンダ在住の外国人だと約200個分）

料理用バナナの生産量が世界5位です。（国の面積は四国の1.5倍しかない）ほぼ国内消費。

標高が高いので紅茶とコーヒー栽培がされ、輸出されています。（国内消費としては砂糖が大量に入ったジンジャーミルクティーが一般的）

## ルワンダのごはん

主食はウガリ（キャッサバ製／トウモロコシ製）、料理用バナナ、イモ類、豆類、米です。



豆とキャッサバ、卵も殻ごと煮込む      料理用バナナ（緑色で皮は堅い）      皮をむいた後のバナナ（ベタベタする）

味付けは大体トマトベース、塩、タイヤーリ（カレー粉）、ピーナツ粉末、ウルセンダ（唐辛子を油で漬けたもの）です。キャッサバの葉を潰してピーナツや玉ネギ、トマト、ピーマンなどを混ぜて煮込んだ「イソンベ」というソースも定番です。



キャッサバの葉を杵と臼のようなもので潰している様子      ご飯にのせて食べるイソンベ

そして何より果物がおいしいです。パイナップル、アボカド、パッションフルーツ、ツリートマト、ジャックフルーツなどなど（バナナもおいしいらしい）アボカドは1個7円ほどと安く、うかつに部屋に置いておいたらネズミに食べられてしまいます。



ネズミに齧られたアボカド      パッションフルーツとツリートマト      ジャックフルーツとパイナップル

ルワンダの一般的なレストランはビュッフェスタイルです。主食、肉、イフィリティ（フライドポテト）、サラダ、果物があり日本円で150円～400円くらいです。

ルワンダの一般的なバーは気持ちの良いくらいメニューが限られています。イフィリティが焼いただけのジャガイモ又は料理用バナナ、プロシエット（串焼きのヤギか牛）が定番です。そして冷えていな

いビール。東岡崎駅前でこの品揃えだと…。またウルグワグワ（バナナビール）はバーでなく街角でポリバケツの中で醸造されています。コーラの瓶などに入れストローで飲みます。個性的な味がします。



ルワンダで定番のビール

ブロシエットと焼きバナナ

バナナビール屋のおばちゃん

近所にたくさんあるアリメン（キオスクのような店）では、イチヤイ（甘すぎるミルクティー15円）、イチブクト（自家製ヨーグルト30円）、アマンダージ（サーターアングギーの巨大版15円）、チャパティ（15円）、ゆで卵（15円）が定番メニューとなっています。

## ルワンダと岡崎市とウサギ

ルワンダで肉と言えば、鶏・ウサギ・ヤギ・牛（豚はあまり食べない）が一般的です。ウサギと言えば岡崎市ではおなじみの龍城神社「ウサギ汁」ですね。こちらのウサギ料理はトマトベースで煮込みます。ウサギを食べるたびに龍城神社を思い出します。



## 最後に

ルワンダに来て約1年、やっとこの国や人に慣れてきたところです。残りの1年もルワンダを知りながら少しでもこの国の人たちのためになることができたらいいなと思っています。

おわり