

こんにちは。青年海外協力隊、岐阜県岐阜市出身の看護師、河嵯菜月です。先月、7月7日からマラウイという国に派遣されています。皆さんは私が今いる「マラウイ」という国を知っていますか？ちなみに、私は派遣が決まるまで、マラウイがどこにあるのかも知りませんでした。おそらくほとんどの人がマラウイのことを知らないのではないかと思います。ということで、Zikomo 通信第一報はマラウイの紹介をします！少しでも興味を持ってもらえたら嬉しいです。

○マラウイ○

マラウイ共和国、正式名称 *Dziko la Malaŵi*

「マラウイ」はチェワ語で光や炎を意味します。

- ・地理： アフリカ大陸南東部に位置します。国土の約3割が湖です。
- ・面積： 11.8 万km²(北海道と九州をあわせたくらい)
- ・民族： チェワ族をはじめとして、多くの民族がいます。
- ・言語： 公用語としてチェワ語、英語、また、その他多くの言語が話されています。
タイトルの Zikomo はありがたいの意味です。



- ・季節： 乾季と雨季、熱帯～熱帯モンスーン気候ですが、国内の高低差が激しく、高地は涼しく、マラウイ湖周辺の低地は高温多湿です。5月～11月ころまでが乾季。また、冬と夏があり、冬は最低気温6℃程度まで下がる場所もあります。
- ・世界遺産： ①マラウイ湖国立公園 ②壁画 詳細はいずれ私が行ったときに！

こんなマラウイには素敵なニックネームがあります。それは

【warm heart of Africa】 アフリカの温かい心

その名の通り、マラウイアン(マラウイ人)はとってもフレンドリーで、とってもお喋り。よく笑顔を見せてくれます。町を歩けば「アズングー(白人)」と声をかけられます。アフリカの最貧国の一つでありながら、国民は陽気で、幸せそうです。

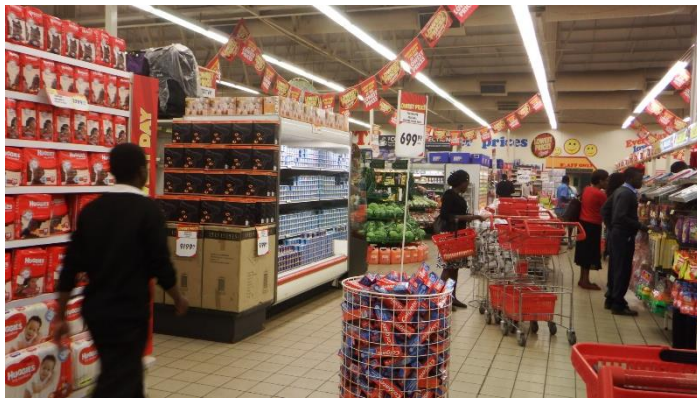
アフリカの中では比較的治安は良く、暗くなってから外に出ない等の、基本的なことさえ気を付けていれば危険な目にあうことはほぼありません。

○食事○

マラウィアのソウルフード、シマを紹介します！シマ(Nsima)は甘くないトウモロコシの粉を水を加えて加熱しながら練ったものです。これを食べる直前に手でこねて、チキンや牛肉、魚、煮豆等をおかずにして食べます。味は…あまりないです。シマの次によく食べられるのがお米とポテトです。お米は私たち日本人の口にも合い、美味しいです。



○街○



首都リロングウェの街を紹介します。

← スーパー

基本的に首都では何でも買うことができます。

醤油も味噌も手に入ります！

ローカルのマーケット →

野菜や豆類はスーパーの半額～1/3の値段で買うことができます。どれも美味しい！



← チテンジ(伝統的な布)屋さん

ここでチテンジを買って服をオーダーメイドで作ってもらいます。

このような雰囲気の中で生活しています。マラウイでの生活も5週間が経過し、随分と慣れてきました。

次回はリロングウェのカムズセントラル病院での研修について書きたいと思います。それではまた！Zikomo!!