

えんばわ

76
号

Empowerment For All
エファアジアパン



特集

外交関係
樹立70周年！
ラオスへ行こう

20th
Anniversary



ドンクワイ村小学校図書館



ドンクワイ村小学校図書館



ラオス国立図書館



アジア子どもの家財団モデル図書室



アジア子どもの家財団モデル図書室



ラオス国立図書館

2025年、日本とラオスは、外交関係樹立70周年を迎えます。1945年、当時フランスの植民地であった、フランス領インドシナ(ラオス、カンボジア、ベトナム)の脱植民地化をめぐり第一次インドシナ戦争が勃発しました。この戦争は1954年に終結し、翌1955年、日本とラオスは国交を樹立しました。エファジャパンは、新型コロナウイルスの流行により中断していた、支援をしてくださる皆さんの、現地訪問「スタディツアー」を再開したいと考えています。この節目の年に、ラオスを訪問しませんか？

Vol.76 CONTENTS

03	特集 外交関係樹立70周年！ ラオスへ行こう	外交関係樹立70周年！ラオスへ行こう
05		ティーオラオサバイサバイ(日帰りラオス旅行)
07		ティーオラオナムガン！(一緒にラオスの旅へ！)
09		アハーンラオ(ラオス料理)
11	アジアまちかどライブラリー —能登—	
12	アジアまちかどライブラリー —カンボジア—	
13	アジアまちかどライブラリー —ラオス—	
14	ムペアック(クメール語で「仲間」)	

今号の表紙

ラオス / 街角の食堂
(目次写真:エファの事業「スタディツアー」で見学いただける小学校図書室、ラオス国立図書館、そしてアジア子どもの家財団)



Q. ラオスへはどうやって行くの？

A. 日本からラオスまでの直行便はありません。
タイまたはベトナムでの乗り換えが必要となります。私がよく利用する航空会社はタイ国際航空です。ラオスはどんな国？ 初めて訪れる方の中にはそんな不安を感じる方もいらっしゃると思いますが、ラオスは決して怖い国ではありません。
どうぞ安心してご訪問ください！

Q. 両替はどうするの？

A. ラオスの通貨は「キープ」といいます。
日本ではキープに両替できる場所がないため、現地に到着してから空港で両替するのがおすすめです。まずは3～4万円分を目安に両替するのがいいでしょう。不足した場合は町中の銀行で追加両替することも可能です。



ラオス通過キープ

Q. ラオ語がしゃべれなくても大丈夫？

A. ボーベンニャン！（大丈夫！）
観光客の方がラオ語を流暢にペラペラ話していると、「ピー」（不思議な存在）と思われることがありますよ。なので、ありのままでボーベンニャン！
ただ、いくつか覚えておくと便利な単語があります。これだけ知っていれば、特に問題なく過ごせる？ でしょう！

数の数え方

1・・・ヌン（いち）	6・・・ホック（ろく）
2・・・ソーン（に）	7・・・ジェット（なな）
3・・・サムム（さん）	8・・・ペー（はち）
4・・・シー（よん）	9・・・カオ（きゅう）
5・・・ハー（ご）	10・・・シップ（じゅう）

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ສູນ	ໜຶ່ງ	ສອງ	ສາມ	ສີ່	ຫ້າ	ຫົກ	ເຈັດ	ແປດ	ເກົ້າ	ສິບ
sun	nueng	sang	sam	si	ha	hak	jet	phet	dao	sip
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

挨拶はサバイディー

おはよう、こんにちは、こんばんは、
いつでも「サバイディー」で通じます。

ボーベンニャン(大丈夫)

そして、「大丈夫」を意味する「ボーベンニャン」。
この単語は非常によく使われるので、覚えておく
と本当に便利です！どんな場面でも気軽に使える
表現なので、ぜひ覚えて活用してみてください。

新型コロナウイルス感染症が蔓延していた期間は、海外旅行はもちろん、国内の移動もままならない状態でした。現在は制限が解除され、海外に向かう人も復活の兆しが見られます。エファは現在、コロナ禍で中断していた「スタディツアー」の再開に向けて動いています。去年からは、再開をご希望される声もいただいています。そして今年には外交関係樹立70周年という記念の年です！ぜひラオスへのスタディツアーへ行ってみませんか？
今号の特集は、ラオス出身のプロジェクトコーディネーター・ミンが紹介する、旅のガイドブックをお届けします。



首都ビエンチャンにある凱旋門



屋台での食事



托鉢の風景



ティーオラオサバイサバイ（日帰りラオス旅行）



糸を手で巻く儀式」のブースや、「ロケット祭り」を再現したパレードなど、現地にいるような感覚が味わえます。

飲食ブースでは、世界ビールコンクールで金賞を受賞したビアラオ、日本ではあまり食す機会のないラオス料理など、フェスティバルでしか味わえないグルメが楽しめます。

物産店では、雑貨、Tシャツ、ラオスシルクを使ったシン（スカート）やシャツ、ストール、特産でもあるラオスコーヒー、絵本などを販売しています。



ラオスに行ってみたくけれど『時間がない方』、『どんな国かわからないと不安に思う方』。まず「ラオスフェスティバル」に参加してみたいいかがでしょうか？

このフェスティバルは毎年5月の最終週末に開催され、「日帰りラオス旅行」として知られています。ラオスの文化紹介やラオス料理などを楽しむことができ、実際にラオスを訪れる前にイメージをつかむのに最適です。

特に2025年は、日ラオス外交関係樹立70周年を記念した特別な年となります。ぜひ足を運んでみてくださーい！私（ミン）も参加予定で、もしかすると舞台上に立っているかもしれません！

ラオスフェスティバルとは

日本最大級を誇るラオスのお祭りです！「来場者参加型」を目指しており、ラオスの魅力を体感できる企画が盛りだくさん。舞踊講座では、一緒にラオスダンスを踊れたり、ラオ語講座や、ラオス料理の講座もあります。来場者の幸せを願う「パーシー（お坊さん）が祈禱しながらミサンガに似た



今年の開催は

今年は、**5月24日（土）・25日（日）**に、代々木公園フェスティバル広場で開催されます。皆さんぜひラオスフェスティバルで、日帰りラオス旅行を楽しんでください。



日時

5月24日（土）・25日（日）10:00～19:00

会場

代々木公園フェスティバル広場

公式ウェブサイト

<https://laos-festival.jp>





ティーオラオナムガン！（一緒にラオスの旅へ！）

2021年、ラオス新幹線が開通し、国内移動がとても便利になりました。
新幹線で、飛行機で、ラオスの旅を楽しんでみませんか？おすすめのコースをご紹介します。



ラオス新幹線でいろいろな場所を巡りましょう！

新幹線コース（北部への旅）

★ウドムサイ県

※10月～5月がベストシーズン

森林を流れる清流沿いに建つ豪華なリゾート「Nongkatoyab」は、ただのホテルではなく、一種の自然テーマパークとしてデザインされています。

ジップライニングやアブセイリング（ロープを使った崖下り）、トレッキング、ロッククライミングといったアクティビティを満喫できます。

また、ツリーハウスでの一泊、象乗り、農作業体験、四輪ダートバイクといったユニークな体験も可能です。アクティブに自然を満喫したい方におすすめの場所です。



四輪ダートバイク



豊かな自然の魅力にあふれた、ラオスの最南部へ

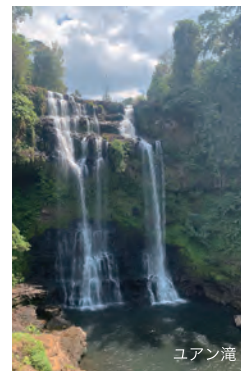
飛行機コース（南部への旅）

★チャンパーサック県

※10月～6月がベストシーズン

1）タードユアン（ユアン滝）

この滝は高さ約40～50メートルと迫力のある直瀑（まっすぐ落ちる滝）です。滝壺まで降りる階段や遊歩道が整備され、迫力ある眺めを楽しめます。歩道はやや急なので、歩きやすい靴がおすすめです。滝を訪れた後にはボラベン高原へ！



ユアン滝



ラオスコヒー

★ルアンパバン県

ラオスの昔の文化や習慣に触れたい方には、ルアンパバンがおすすめです。街全体が世界遺産に登録されているこのエリアでは、歴史ある寺院や、朝の托鉢、ナイトマーケット、森の中のクアンシー滝、そして夕日の美しいメコン川など、伝統と自然の魅力を存分に味わえます。氣候が快適な12月から2月までがベストシーズンです。



ワット・シェン・ブーン

★サイニャブリー県

ラオスを象徴する動物は象です。昔、ラオスは「オランサーン」と呼ばれていました、これは「100万頭の象の国」という意味です。毎年2月の第3週に行われる象祭りは、昔ながらの伝統が息づくイベントです。象乗りや、コンサートやパフォーマンスなど、さまざまな催しが開かれます。



象祭り

2）パークソーン（ボラベン高原）

ボラベン高原は、高品質なアラビカ種とロブスタ種のコーヒーの生産地として知られています。ラオスコヒーは豊かな味わいが特徴で、地元でも観光客にも人気があります。最近、ハクビシンのお腹を通過した豆から作られるコーヒーが誕生し、ラオスで人気になっています！ぜひ、一杯お試ししませんか？

3）シーパンドン（4000島）

メコン川の中州に大小さまざまな島々があるエリアです。シーパンは4000、ドンは島という意味です。リラックスした雰囲気と美しい自然が魅力的な観光地です。

4）リー・ピ瀑布（Khone Phapheng Falls）

メコン川の下流に位置する東南アジア最大の滝で、「メコンのナイアガラ」とも呼ばれる壮大な景色が楽しめます。

5）イラワジールカ

カンボジア国境付近ドンコン（コン島）では、希少種の淡水イルカ「イラワジールカ」を見ることが出来ます。絶滅危惧種であり、ボートツアーで観察できる貴重な体験が人気です。



リー・ピ瀑布



食卓を彩る伝統的な家庭料理

ラオスの代表的な料理と言えば？ ラーブ、パパイヤサラダ、ラオス風焼き鳥と言われています。これはお店でも出されるものですが、私が紹介するのは、食卓を彩る伝統的な家庭料理です。料理、果物、お酒をお楽しみください！

タムマークフーン(パパイヤサラダ)

定番の一皿であり、おつまみでもあり、主食でもありません。日常の食卓だけでなく、特別な行事やお祝いの場でも提供されることも多く、その土地ごとに少しずつ異なる作り方があり、味の違いを楽しむのも魅力の一つです。ぜひ現地で本場の味を試してみてください！

トムガイ(煮込み鶏)

鶏肉をハーブやスパイスとともに煮込んだシンプルで味わい深いスープ料理です。煮込んだ肉を、サワー風味のチエオー(ディップソース)に付けて食べます。カオニャオ(もち米)といっしょに食べるのがおすすめです！

ピーンパー(ラオス風焼き魚)

ハーブやスパイスを魚の中に詰めて焼く料理で、主に淡水魚(ティラピア、ナマズ、スネークヘッドなど)が使われます。バナナの葉で包むことでしっかりと仕上がり、葉の香りが料理にアクセントを加えます。炭火で焼くことでさらに風味が増します。おつまみにもなり、ビアラオ(ラオスビール)と相性抜群！

オムホイ(煮込み川貝)

川貝の濃厚な旨味がスープに染み出し、自然の風味を楽しめます。新鮮な川貝が主役のシンプルな料理です。ハーブの爽やかな香りと、唐辛子やラオス特有の調味料のスパイスさが絶妙に調和しています。特にもち米との相性がよく、食卓を彩る人気の料理です。最近はありませんが見ないですが、見かけたらすぐゲットしましょう！

果物

マンゴー、カスタードアップル、ローンガン、ランブータン、サポジラ、タマリンド、ジャックフルーツがおおすすめです！

ラオポンサリー

ラオス北部にあるポンサリー県の農村で、主に家庭や小規模な製造所で手作りされる、もち米や穀物から作られる伝統的な蒸留酒です。強いアルコール度数と香り高い風味は、その風土と文化、伝統を感じさせる特別な体験を提供してくれます。

ラオハイ

ラオスの伝統的な壺入りのお酒で、「壺酒」とも呼ばれるユニークなアルコール飲料です。もち米を主原料とした醸造酒で、飲むときには竹製のストローを使用し、複数人で壺を囲んで飲むのが一般的です。



ピーンパー



タムマークフーン



オムホイ



トムガイ



ラオハイ



ローンガン



ラオポンサリー



ランブータン



アジア

カンボジア

ライブ러리

まちかど

アジア

能登

ライブ러리

まちかど



国道249号線を通る

能登半島の海沿いを通る国道249号線は、同地の市町村をつなぐ動脈でしたが、震災のため、珠洲市と輪島市を結ぶ区間は、およそ一年という長期間、通行止めになっていました。

昨年12月27日によりやく迂回路が完成。それもつかの間の、年が明けたばかりの1月10日、寒波によるがけ崩れが発生し、再度通行止めになりました。しかしこの時は素早い対応がとられ、その日のうちに、国土交通省能登復興事務所により復旧されました。

珠洲市西部の大谷地区の住民は、冬には凍結する、市の中心部へ向かう山道越えのルートを避け、国道249号線を通り、輪島市で買い物や通院をしています。「生活の道」の復旧は、日常生活を取り戻す一歩となっています。

(プログラムマネージャー 鎌倉幸子)

市内の移動はアプリが便利

海外に行って困ることのひとつが移動手段ではないでしょうか？ 今回は遠距離移動ではなく、市内の移動についてお伝えします。

真夏の太陽を浴びながら徒歩での移動はしんどいものです。そこで便利なのが小回りの利くトゥクトゥクでの移動です。車のタクシーよりもトゥクトゥクのほうが日常的に使われており、トゥクトゥクアプリをスマートフォンに入れておくと、より移動が便利になります。GPS機能が現在位置を示し、行先を入れればスマートフォンにその場所が示されるので、運転手さんに行先を伝えなくても大丈夫。さらには、料金を乗車前に提示してくれます。クレジットカードを登録しておく、と、現金払い不要です。

面倒な料金交渉をしなくて済むのは楽ではありますが、運転手さんのコミュニケーションがなくなったのは少し寂しくもあります。

(プログラムマネージャー 鎌倉幸子)



ムペアック

クメール語で「仲間」

エファアをご支援
いただいている方々を
ご紹介します。



株式会社ピース・イン・ツアー
八井 麻由美 さん

今号のムペアックは、現地
訪問の際ご協力をいただい
ています、株式会社ピース・イ
ン・ツアーの、八井麻由美さん
にご寄稿いただきました。



ピース・イン・ツアーは
1988年の創業以来、「平和
に貢献できる旅づくり」をモッ
トに、「体験・交流型スタ
ディツアー」を専門的に取り扱
う旅行会社です。
当社とエファアさんとの関係
はとても長く、約30年前に自
治労の皆さまが実施していた

「アジア子どもの家」プロ
ジェクトの旅行手配を弊社にご
依頼いただいていたつながりか
ら、エファアさん発足当初よりお
付き合いただいております。
その後も自治労の皆さまのスタ
ディツアーやスタッフ・支援者
の皆さまの現地渡航手配のご依
頼もいただき、通常の観光旅行
とは趣の異なる特別な旅のアレ
ンジを長く協働しております。
刻一刻と変わる現地のニー
ズにあわせ、常に的確なプロ
ジェクトを実施されているエ
ファアさんの活動や参加者の皆さ
まの熱い思い、高い向学心を近
くで拝見し、都度、私たちが学
ぶことが多く、いつも貴重な機
会をいただいております。今後も
旅を通じてエファアさんの活動のお
手伝いができればと思います。
最近ではさまざまなメディア



でも現地の状況を知ることでは
きますが、旅は五感すべてで現
地を感じ、ご自身だけの体験と
なって、より深く知り考える
きっかけを与えてくれる旅なら
ではの特別な力があります。ま
た、自分たちだけが楽しんで終
わる旅から、自ら現地に飛び込
んで学んだり感じたり、現地の
人々との相互理解や共感を生む
旅はスタディツアーならではの
醍醐味です。
皆さま、是非、現地をご訪
問ください！

(プログラムマネージャー 鎌倉幸子)



ラオス

アジア

まちかど

ライブ러리



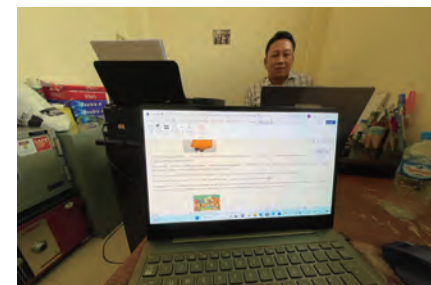
仕事ができるカフェ

エファアのラオス事務所の常駐職員はソンパンひと
りです。そのため、借りているオフィスもひとり用。ふ
たり入れれば、オフィスは「ぎゅうぎゅう」になります。

出張中は、週末にメールチェックなどをするこも
あり、そんな時には「ぎゅうぎゅう」なオフィスを出て
カフェで仕事をします。電源も使え、Wi-Fiも通ってい
るので、快適に仕事ができます。

フランスの植民地だったラオスは、クロワッサンと
コーヒーを出すカフェがたくさんあります。仕事のオ
フの日はカフェで朝食をいただきながら、ネット検索
をするなどして過ごしています。近年は、物価の安い
ラオスでリモートワークをする日本人も増えてきて
いるとか。

通信環境の整っていない地方ではまだ難しいかも
しれませんが、世界遺産のあるルアンパバン県や、首
都のビエンチャンなら、カフェで仕事をする働き方も
ありかと思いました。



エファジャパン20周年のお礼

2024年はエファジャパンが設立されて20周年という節目の年でした。6月のシンポジウム「アクセシブルな社会へ～本の飢餓の解決に向かって」、7、8月にはラオス事務所スタッフ・ソンパンの招聘イベント、そして12月に開催したチャリティイベント『未来と一緒に描いてくれる、人とともに。』には多くの皆さまにご参加いただきました。

改めて御礼申し上げます。
これからもすべての子どもたちが可能性と創造性を発揮し「自分ものがたり」を描ける社会の実現に向けて、一人でも多くの方たちにエファの取り組みを知っていただき、共に歩んでいただけるよう努めてまいります。これからもエファへの応援をいただけると幸いです。

年次総会とエファシンポジウム2025 のお知らせ

2025年6月21日（土）に、年次総会を開催します。

また、総会の後にはエファシンポジウムを行う予定です。会員の皆さまには後日お知らせをお送りさせていただきますが、ぜひ日程を空けていただけると幸いです。

日時

2025年6月21日（土）13:00～14:30

会場

JICA地球ひろば（予定）
東京都新宿区市谷本村町10-5（JICA市ヶ谷ビル内）

※オンラインでもご参加いただけます。

最新の情報は
ウェブサイトをご覧ください。



<https://www.efa-japan.org/post-18092>

えんばわ 通巻76号（2025・3・春）

2025年3月15日発行

発行人：伊藤道雄

編集協力：（株）MAG MAG、蒔田清二

発行所：特定非営利活動法人エファジャパン事務局

〒102-0074 東京都千代田区九段南3-2-2 九段宝生ビル3階

TEL:03-3263-0337 FAX:03-3263-0338 Email:info@efa-japan.org

<https://www.efa-japan.org/>

※エファジャパンは、全国の地方公共サービスに携わる人たちが応援する、国際協力NGOです。アジアの子どもたちへの教育文化支援・福祉支援を行っています。

※認定NPO法人であるエファジャパンへのご寄付は、税制優遇の対象です。