

能登先生の ポリビア通信



No.1

みさなん、こんにちは。

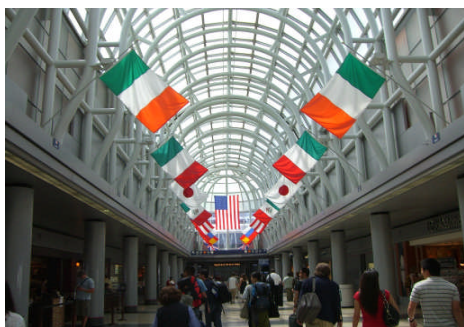
先生は、南米のポリビア共和国に、保健師としてポリビアの人たちに健康について教えたりするために来ました。

少しずつみなさんにポリビアの文化や先生の活動を紹介していきますね。

○ポリビアまでのどうやって行くの？

ポリビアは日本の反対にある国です。

まず、先生たちは東京から飛行機に乗り、アメリカのシカゴという町まで行きました。



(←シカゴ空港)

そして、別の飛行機に乗りマイアミというところまで行き、そしてまた別の飛行機に乗り、ポリビアに着きました。

さて、先生たちは何回の飛行機に乗ったでしょう？
答えは3回です。

日本からポリビアに行くまで約30時間かかりました。30時間とは1日と6時間ですね。

とても、長い道のりでした。

○世界で一番高い空港

ポリビアのラパスにあるエル・アルト空港は高さ4082mという世界で一番高い空港です。

富士山よりも高いところです。

○高山病

そのため、多くの人は高山病という病気にかかります。高い場所のために、空気がうすくて体に空気が十分いかないために起こります。

人によって差はありますが、多くの人は高山病になるようです。

症状は、頭がいたくなったり、気持ちが悪くなった

り、息がくるしくなるなどです。



(←イラマ山)

先生は、一日目に少し頭が痛かったけれど、2日目、3日目にはよくなりました。

体がなれようとがんばってくれていたのですね。

初めて酸素を吸うマスクも体験してみました。

しかし、今でも坂や階段をたくさんのぼると50mを走った後のようにくるしくなります。

「マテ デ コカ」というお茶が高山病にはいいようで、飲んでいました。

○日本の朝8時はポリビアでは何時でしょう？

ポリビアは日本の反対にある国です。

そのために、時差というものがあります。(くわしくは担任の先生に聞いてみてね！！)

そのため、みんなが学校に着く時間の朝8時は、ポリビアでは夜の7時です。

時差は13時間です。朝と夜が反対なのですね。

みんなでスペイン語！

さあ、今回はフルーツです★

ポリビアはたくさんのくだものがとれて、あまくておいしいですよ。

○バナナもしくはプラタノ

そうです。「バナナ」です！

○パパーヤ

これもわかりますね？「パパイヤ」です。

では、クイズです。

『ナランハ』はなんでしょう？

みかんににているくだものですよ。

給食にも出てきますよ。



みなさん、お元気ですか？先生も元気です。

8月から、コチャバンバ市というところで仕事をしています。

先生は今、ホームステイをしながらスペイン語の勉強をしたり、仕事に行っています。

○ホームステイ

ホームステイとは、ポリビアの人のお世話になってそのおうちの人と一緒にすむことです。

ラパスという町では、ジョルジーナさんというお母さんと一緒に住んでいました。



○ポリビアのごはん

さて、ポリビアの人はどんなものを食べているのでしょうか？

よく食べるのは、パンです。お肉とチーズ。そして豆、いも、やさい、お米も食べますよ。

一緒にくらしているジョルジーナさんはとても料理が上手でした。パンもスープのほとんどが手づくりです。とってもおいしいですよ。



←ブロッコリー
のピザ



←オレンジ
入りのパン

←とうもろ
ろしのスープ

ポリビアの人たちはたくさん食べます。朝の10時と3時半ごろにも軽いごはんを食べます。

お昼ごはんをたくさん食べて、夕ごはんは軽くすませるようです。

やさいを食べる量がすくないようです。

みんなでスペイン語！

さて、今回はポリビアの食事についてのお話でした。

おいしい食事を作ってもらったら、「おいしい！」と気持ちを伝えたいですね。

○ケ リコ！！ 「おいしい！」

さらに、すごくおいしい時は

○リキッシモ！！

「とてとてもおいしい！」

料理をつくってくれたお家の人に気持ちをこめて言ってみよう！

さて、今回のクイズは料理の名前です。

「ソパ」とはなんでしょう？

① ピザ ② スープ ③ パン

わかりましたか？

※先回のクイズの答えです。ナランハは「① オレンジ」でした。



みなさん、こんにちは！
先生は元気です。

さて、今回はポリビアのお祭りについて紹介します。
ポリビアではたくさんの祭りが各県でおこなわれます。

オルロ県で行われる「オルロのカーニバル」というお祭りは、世界的にも有名で世界3大祭りの1つです。

先生の住んでいるコチャバンバ県でも「ウルクピーニャ」という大きなお祭りが8月にありました。

おどりは何十種類もあります。



この写真はチョリータさんといわれる、昔からポリビアに住んでいる人のおどりです。



この写真はサンポーニャと呼ばれる楽器を吹いたり、たいこをたたいたりしながらおどります。



何十ものグループが1日中おどります。

こちらでは、お祭りにあわせていろいろなイベントがあります。

その1つとして先生たちも、いっしょにお仕事をしている人たちと、「エイズ」という病気をもっと多くの人に知ってもらい、予防しようという活動をしました。

ポリビアでも、エイズという病気で苦しむ人がまだ多くいます。

そのため、エイズについてのパンフレットをお祭りの時に配りました。



病気について多くの人に知ってもらい、エイズで苦しむ人が減ることを願っています。

みんなでスペイン語！

さて、今回はポリビアのお祭りについてのお話でした。お祭りは、歌ったり、おどったり・・・♪

たくさんのお客さんもお祭りを見にきます。

他の国からのお客さんも多くいます。

そんなお客さんから、たくさんの応援の声かけられます。

○リンダ！ 「すてき！」

○ボニータ！ 「かわいい！」

○エルモサ！ 「きれい！」

○グアパ！ 「うつくしい！」

さて、ここでクイズです。

スペイン語の「バイレ！」とはなんでしょう？

① わらって！ ②歌って！ ③おどって！

わかりましたか？

※先回のクイズの答えです。ソパは「②スープ」でした。

能登先生のポリビア通信



2008.10
NO. 4

みなさん、こんにちは！

元気になっていますか？

先生は少し前から、小さな村に週に2～3回ほど行っています。

同じコチャバンバ市というところですが、バスで30分、さらにちがうバスにのりかえて20分ほど、山の上まで行きます。



(←村の様子)



(グリア病院→)

そこに小さな病院があります。

とても小さな小さな病院で、お医者さんが1人、歯医者さんが1人、看護師さんが1人。

あとは、看護師さんやお医者さんの勉強をする学生さんが数名来て、お手つだいでいます。



(←病院の中)



(患者さんを見る
へや→)

病気の人を見る部屋も十分な道具はありません。

しかし、広いこの村にはこの小さな病院しかありません。

この村には、小学校やようちえんがいくつかあります。



(お医者さんは
このバイクで村を
まわります)

先生は、幼稚園に行っておもちゃの体重や身長をはかってきました。とても貧しい地域なので子どもたちが元気に育っているかみることはとても大事なんですね。



(←ようちえん
まで行きます)

先生は、この地域の小・中学校、ようちえんで手あらいや歯みがきの仕方、体の成長、食べもののことを教えていこうと考えています。

どこに住んでいる子どもたちも元気に成長してほしいなと思っています。

みんなでスペイン語！

今回はとてもにているけれど、意味がぜんぜんちがうスペイン語についてです。

1. カラ 2. カマ 3. カサ

の3つは同じ「カ」がついていますが、全部ちがう意味なんですよ。

一つ目のカラといのは「かお」という意味です。
二つ目のカマといのは「ベッド」という意味です。

では、ここでもんだいです！

三つ目の「カサ」というスペイン語はどういう意味でしょう？

① いえ ② ふく ③ かさ

かんがえてみてね！

※先回の「パル！」は、「おどって！」でした。

お祭りの中では、お客さんから、おどり子さんに「バイレ！バイレ！」という歓声がたくさんかけられますよ。

能登先生の ポリビア通信



2008.12.
NO.5

みなさん こんにちは！

みなさん、12月1日は何の日か知っていますか？
5・6年生のみなさんは知っている人もいられるかもしれませんね。

12月1日は「世界エイズデー」でした。
エイズという病気をみなさんは知っていますか？
エイズという病気になると、治せる薬がなく死んでしまいます。大変難しい病気です。

エイズはアフリカをはじめ、世界の多くの国で、この病気のために苦しんでいる人たちがいます。日本でもこの病気の人たちは増えています。

そこで、先生たちは「世界エイズデー」の日に、エイズのことをポリビアの人たち知ってもらう活動をしました。

エイズは大変有名な病気ですが、ポリビアの田舎に住んでいる人たちは、この病気のことを知らない人もいます。



↑エイズの検査をしているところ

予防する方法も知らずに、この病気になってしまい、病気になる前から苦しむ人も多くいます。

まずは、この病気のことをたくさんの人に知ってもらいたいですね。



さて、みなさんはクリスマスをごどのように過ごしますか？

日本では、おいしいごちそうを食べて、みんなでお祝いしたりしますよね。

ポリビアではどのように、クリスマスをご過ごすのでしょうか？

ポリビアでは、12月24日の夜12時にみんなでごちそうを食べ始めるのです！

みなさんはもう寝ていますよね？

なぜこんな夜遅くにごちそうを食べ始めるのでしょうか？

それは、キリストが誕生した時が12月24日の夜12時といわれているからです。ですから、その時にみんなでごちそうを食べるのです。

みんなでスペイン語！

さて、今回はクリスマスのお話。

みなさん、クリスマスは「クリスマス」といいますよね。

でも、スペイン語では「クリスマス」ではありません。

さて、なんというのでしょうか？

① フェリア ② イグレスシア ③ ナビダ

②

先回のクイズの答え、「カサ」は①いえという意味でした。

能登先生のポリビア通信



2009.1
NO.6

みなさん、あけましておめでとうございます。

風邪などはひいていませんか？

今年も少しずつですが、ポリビアのことをみなさんに紹介していけたらいいなと思っています。

さて、今回は村での診察の様子です。



← 体重をはかっている様子

先生も村に行った時に、日本の紹介をしました。



そして、学生さんと一緒に手をあらおうというお話をしてきました。ポリビアの子どもたちは手がまっくろです。

バインがおなかに入って、げりのために死んでしまう子どももいます。それを防ぐためにも、手あらいはとっても大事なのです。



← 体重をはかる道具。ベルトのところで子どもを支えてはかります。



この村にあるグロリア病院は2つの山に住んでいる人たちをみななければいけません。

そこで、病院のない方の山には週に1度、お医者さんや看護師の学生さんが診察にでかけます。

お医者さんや学生さんたちはたくさんの診察の道具を持ち、歩いて山を登り、小さな部屋で診察を行います。



みんなでスペイン語！

今日は手あらいについてです。

「て」というのはスペイン語で「mano」といいます。

・「手をあらおう！」とは
バモス ア ラバル ラス マノス！
といいます。

では、クイズです。

手首のことは「ムニェカ」といいます。でも「ムニェカ」にはもう1つの意味があります。それはなんでしょう？

① さかな ② おかし ③ にんぎょう

先回のクイズの答え「クリスマス」は③の「ナビダ」でした。

能登先生の ポリビア通信



2009.2.
NO.8

みなさん、こんにちは。

冬を元気にすごしていますか？

ポリビアは2月に入り、カルナバルというお祭りの時期に入りました。

オルコのカルナバル（カーニバル）が2月21日・22日にありました。オルコのカルナバルは、ブラジルの「リオのカーニバル」、ペルーの「クスコのインティ・ライミ」に次いで、南米の3大祭りのひとつです。

ポリビアのカルナバルは、水かけ祭りとも言われていて、この1か月の間は町を歩くと、水風船を投げられたり、水鉄砲で水をかけられたりします。地域によっては、インクのついた水を投げ合ったり、あわをかけ合ったりします。

水風船などを投げられた日には、服はびしょぬれでもう大変です。

この習慣はとてもなじめそうにありません・・・

しかし、ポリビアの人たちはとても楽しそうにお祭りを楽しんでいます。

さて、このお祭りに先生も参加してきました。



先生は、サンポニエロスという踊りを踊りました。

このような衣装を着て、サンポーニャという楽器に合わせて踊ります。このほかにもたくさんのチームが参加していました。



楽団も、子どもも大人もみんなでおどります。



さて、ゴールの教会にたどり着くと、教会の中で神父さんのお話を聞き、今後3年間踊ることを約束します。（先生たちは3年間も踊れませんが・・・）

世界中からこのお祭りを見るために、たくさんの方がオルコに来ていました。

先生たちは、日本人がカルナバルで踊っていることで、地元オルコの新聞にのりましたよ。



みんなでスペイン語！

さて、今回は衣しようのお話です。

スカートは「ファルダ」といいます。

ぼうしは「ソンプレロ」といいます。

では、「ふく」はスペイン語でなんというでしょう？

① ロパ ②カパ ③タパ

先回の答えです。ムニエカのもう一つの意味は③の「にんぎょう」でした。

能登先生の ポリビア通信



2009.3.

NO.8

みなさんこんにちは。

いよいよ3月になりましたね。

今年1年はどんな年でしたか？

6年生のみなさんはもう少して卒業ですね。

小学校の6年間はどうか？楽しかったですか？中学校に行ってもがんばってくださいね。

さて、先生もポリビアに来てからのこの9か月を振り返ってみると、なによりも大切だと感じるのやはり「健康です！！」

ポリビアは日本と違い、温かい地域もあるので、蚊によって病気になることもあります。今年「デング熱」という病気が流行しました。

少し調子が悪いだけでも、なにかの病気に罹ったのではないだろうかと不安になることもあります。



←ポリビアのおともだち

そして、外国に住んでいるということもあり、日本よりも犯罪が多いので気をつけなければいけません。

そのため、「自分の命は自分で守る！！」ということが大切です。

やはりキーワードは「命と健康」です。

体が元気でなければ、がんばれませんからね。



↑中米の国、ニカラグアのおともだち

そして、なによりも遠くに離れている家族やともだちが支えになってくれます。

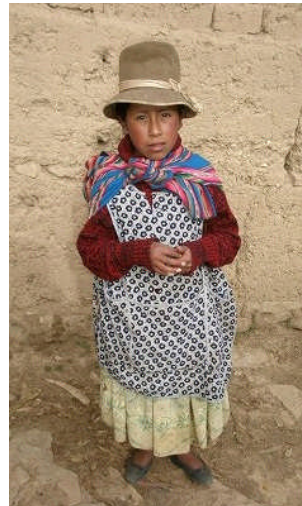
元気づけてくれたり、はげましてくれたりします。

みんなも家族やともだちを大事にしてくださいね。

家族やともだちは本当に宝ものですよ。

また、ポリビアに来て、今まで知らなかった世界を知ることができました。

貧しくともとびきりの笑顔を見せてくれる子どもたち。みんなと同じく勉強にもがんばっていますよ。



そして、数多くの自然と文化が残っていることもポリビアのステキなところですよ。

昔ながらの文化が今も大事にされています。

それぞれの国の文化を大切にすることはとても大事ですね。

←ポリビアのインディヘナ：
チョリータさん

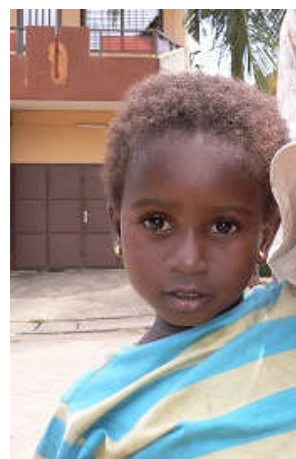
先生のおともだちも世界のあちこちでお仕事をしています。中米（アメリカの下の方）、アフリカ、アジアなどでお仕事をしています。

どこの国ののおともだちもみんなと同じく、ともだちと遊んだり勉強をしたり、お手伝いをしたりして元気に

過ごしているようです。少し写真をのせています。

みんなも元気に楽しく毎日を過ごしてくださいね！

それではまた4月にお会いしましょう！



←アフリカの国、ベナンのおともだち

能登先生のポリビア通信



2009.4.
NO.1

みなさん、こんにちは。元気になっていますか？
おぼえてくれていますか・・・？！

そして、新入生のみなさん、はじめまして。
能登 陽子（のと ようこ）といます。

初めてのの方のために、簡単に自己紹介をします。

私は、今は日本の反対側にある南米のポリビア共和国にいます。ポリビアに来る前は、東小学校で保健室の先生をしていました。少しお時間をいただいて、ポリビアに健康に関するお手伝いに来ています。

ポリビアの国のこと、南米の国のことを少しずつ伝えていけたらいいなと思っています。よろしく願いします。



さて、今日は水のお水のお話です。今、行っている村には十分に水がないというお話をしたかもしれません。

この村は水がないため、このような給水車（水を配る車）が村を走っています。



そして、村の人たちは水を買って、ドラム缶のためにためておきます。



この水で食事・せんたく・シャワーをします。このドラム缶1缶で、15BS（ポリビア）、日本円というと、180円くらいです。安いように感じますよね？でも、村の人にとっては、ちょっと高いのです。

なぜなら、15BSでパンが30個買えるからです。ですから、村の人にとって水は大切です。ムダにはできません。でも、水がないために、毎日髪や服を洗ったりできません。そのために起こってしまう感染症という病気もこの村の悩みです。

みんなも水があることに感謝をして過ごしていきましようね。

みんなでスペイン語！

みんなは、サッカーが好きですか？

南米ではサッカーがとてもさかんです。

今日は、サッカーやスポーツで使われるスペイン語です。

- ・チーム・・・「エキーポ」
- ・がんばれ・・・「アニモ！」
- ・ゴールキーパー・・・「ポルテーロ」
- ・いけいけ！・・・「バモス バモス！」
- ・ボール・・・「ペロタ」
- ・選手・・・「フガドーレス」

その他、ポリビア国のこんなことが知りたい、これはスペイン語でなんというのかな？などのぎもんや質問があれば、松本教頭先生までいってくださいね。

できるかぎりお答えします！

能登先生の ポリビア通信



2009.5
NO.2

みなさん、こんにちは！元気にしていますか？
ブタインフルエンザがメキシコから流行しました。
こんな時こそ、手洗い・うがいです！
手洗い・うがいが習慣になっていけば、きっとこわく
ないと思いますよ。
さて、今日は栄養のお話です。
健康に過ごすためには、赤・黄・緑の3色の食べ物を
バランスよくとることが大事だということはもう
知っていますよね？

今、先生は村の保育園で仕事をしていますが、保育園
の子もたちの中に、偏った食べ方をしている子が
います。その子は、保育園ではパン以外ほとんどたべ
ません。（保育園では、朝食・昼食・おやつが
出ます。）



おうちの人に聞くと、家ではポテトチップスしか
食べなくて困っているそうです。
このままでは、ビタミンもタンパク質も足りない。村
のお医者さんのところへ行って、ビタミン剤などを
もらいました。

先生の話によると、小さい頃から同じ味に慣れて
しまうと、他の味を受けつけなくなるそうです。

小さい頃から、いろいろなものを食べようというの
は大事なことなのですね。

そこで、子どもたちと栄養の勉強をしました。



そして、少ないお金の中から、子どもたちに栄養の
あるものを食べてもらおうとがんばって食事をつく
ってくれる調理員の方もおられます。



また、おうちの人にも、栄養について知ってもらい
たいので、おうちの人保育園に集まったときにも、
少しお話をしました。

みんなも、おうちの人が出してくれたおいしいごは
んや給食をたくさん食べて、元気いっぱいできましょ
うね！

みんなでスペイン語！

今回は、野菜の名前です。

- ・とまと・・・「トマテ」
- ・じゃがいも・・・「パパ」
- ・にんじん・・・「サナオリア」
- ・たまねぎ・・・「セボージャ」
- ・レタス・・・「レチューガ」
- ・かぶ・・・「ナボ」
- ・ほうれんそう・・・「エスピナカ」

です。野菜もたくさん食べようね！

能登先生の ポリビア通信



2009.
No.3

みなさん 元気になっていますか？

今回は、ポリビアのユネスコの世界文化遺産について、昔ほどの栄えはなく、ひっそりとしています。

しかし、昔栄えた街並みはとてもきれいです。

三朝町も三徳山の世界遺産の登録にむけてがんばっていますよね。

今回はポリビアの世界遺産の1つの町を紹介합니다。

ポトシという町です。ポトシという町は、標高4060mにある世界で一番高い場所に位置する町です。



ポトシは、このセロ・リコ山でたくさん銀がとれたことで栄えた町です。重労働ですが、今でも鉱山で働く人はたくさんいます。富の山とも呼ばれていました。



今は、昔ほどの栄えはなく、ひっそりとしています。

しかし、昔栄えた街並みはとてもきれいです。



そして、町ではおもしろいものを発見しました。これ、全部卵です。卵が山のように積みまっています。もちろん売るためですが、全部売れるのかな？賞味期限は大丈夫かな・・・とちょっと心配ですが、おもしろいですよね。



みんなでスペイン語！

今回は数字です。買い物などで数字はよく使います。

- | | |
|------------|-------------|
| 1・・・「ウノ」 | 6・・・「セイス」 |
| 2・・・「ドス」 | 7・・・「シエテ」 |
| 3・・・「トレス」 | 8・・・「オチョ」 |
| 4・・・「クワトロ」 | 9・・・「ヌエベ」 |
| 5・・・「シンコ」 | 10・・・「ディエス」 |

能登先生の ポリビア通信



2009.
NO.4

みなさん 元気ですか？
先生は元気です！

さて、今回はポリビアの結婚式のお話です。
ポリビアの結婚式にいったので、紹介しますね。
ポリビアの結婚式はどのようなものでしょう。



ポリビアの人たちは、キリスト教の人が多いので、
ほとんどの人が教会で式を挙げます。



子どもたちもおめかしをしていますね。とてもかわ
いいです。

教会で結婚式を挙げた後は、場所を変えてみんなで
食事をしたり、おどったりします。



とくに、お嫁さんとおむこさんたちは、お父さんや
お母さんをはじめ、式にきてくれた多くの親戚や家族
の人とおどります。

そのため、最初から最後まで、ずっとおどっていま
した。最後の方になると、全員でフロアに出て踊りま
す。

さすが、歌とおどりが大好きな国ならではのですね。



式に参加した人には、このような記念品をもらいます。
とても、にぎやかで楽しい結婚式でした。



そして、先生は幸運にも花嫁さんから、ブーケをい
ただいてしまいました！

ポリビアでブーケをいただくなんて、びっくりです。
せっかくだいたたブーケなので、すてきなご縁が
あるといいなあ。と思っています！

能登先生の ポリビア通信



2009.
NO.5

みなさん こんにちは。

元気になっていますか

先生は元気です！

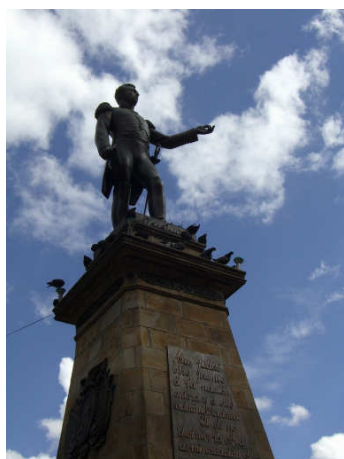
今回は、ポリビアの2つ目の世界遺産の町を紹介
しますね。

2つ目は、スクレという町です。



スクレはポトシと同じように銀で栄えた町です。

ポリビアには、首都が2つあり、憲法上の首都がスクレで、行政上の首都がラパスです。しかし、今では首都の役割はほとんどがラパスがおこなっています。
(少し難しいですね)



スクレは、世界遺産の街でもあるため、建物^{たてもの}が白くぬることが^{きめ}られています。昔^{むかし}は、銀で栄えた町ですが、今はひっそりとし、美しい街並み^{うつく まちなみ}をのこしています。

そして、スクレには、有名な織物^{ゆうめい おりもの}があります。インディヘナの方が作られる、ハルカ織り、タラブコ織りという織物です。



とても色あざやかできれいですよね。
これは、すべて手織りです。



お話をうかがってみると、絵柄^{えがら}などは頭^{あたま}の中にイメージ^ながあって、その頭の中のイメージ^{たよ}を頼りに織るそうです。

この方は、なんと12歳からお母さん^{かあさん}に織り方^{おりかた}を教^{おし}えてもらい、15年織っているそうです！すごいですよね。

1枚織りあげるのに2か月くらいかかるそうです。