JIC インフォメーション

第216号 2021 年 10 月10 日
年 4 回 1･4･7･10 月の 10 日発行
1 部 500 円

発行所:JIC国際親善交流センター　発行責任者:伏田昌義　https://www.jic-web.co.jp

東京オフィス:〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-10-5 岡田ビル 6 階　TEL:03-3355-7294　jictokyo@jic-web.co.jp
大阪･ロシア留学デスク:〒540-0012 大阪市中央区谷町 2-7-4 谷町スリースリーズビル 7 階 TEL:06-6944-2341

ロシア・旧ソ連 国際交流誌

https://www.jic-web.co.jp

(写真)右上＝東京 2020 ボランティア(2 頁)、右下＝東京五輪でロシア語動画配信(9 頁)、左下＝旅行記･タンボフへの旅(11 頁)、左上＝モスクワ生活雑感(15 頁)

≪投稿≫
東京 2020 ボランティアの思い出
ウクライナ、ジョージア、ロシアなどを担当‥‥神谷 昇‥‥2P
キルギスに暮らす（３）
「２つの言語を持つ国で」‥‥‥‥‥‥‥‥‥倉谷 恵子‥‥5P
≪JIC 報告≫
オンライン旅行イベントの報告‥‥‥‥‥‥‥小原 浩子‥‥8P
東京五輪で日本紹介動画を配信‥‥‥モロゾフ・デニス‥‥9P
≪本の紹介≫
「ロシア文化５５のキーワード」‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥10P
≪投稿≫
旅行記・タンボフへの旅
「日本人とロシア人はおもてなしの民族」‥‥河津 雅人‥‥11P
モスクワ生活雑感
ロシア人は酒とアイス、チョコが大好き‥‥‥村井 淳‥‥15P
≪発売中≫ ロシアのそばの実（グレーチカ）‥‥‥‥‥‥17P

JIC では、Ｊクラブ(JIC 友の会)会員を募集しています。
年 4 回の情報満載のインフォメーションをお届けします。

東京オリンピック・パラリンピックはコロナ下で無観客開催となりましたが、選手たちの熱い闘いは人々に大きな感動を呼び起こしました。大阪在住の神谷昇さんは 2020 東京大会のボランティアに参加、東京・晴海の選手村で、オリンピックではウクライナ、ジョージアなど、パラリンピックではロシア組織委員会の選手たちのサポートをされました。以下、神谷昇さんからいただいた投稿記事です。楽しい思い出をいっぱい作られたようです。(編集部)

東京2020ボランティアの思い出

ウクライナ、ジョージア、ロシアなどを担当

神谷　昇(大阪府在住)

日本語、英語、ウクライナ語で作ったポスター

オリンピックが人生を変えた！

小学生の頃の体育の成績は５段階の２～3。泣き虫のいじめられっ子でした。

転機となったのは 1960 年のローマオリンピック。陸上女子短距離選手として金メダル３個を獲得したアメリカのウィルマ・ルドルフ。彼女の幼少期は小児麻痺で歩くこともできなかった。母親の愛情と本人の努力で歩けるようになり、ついに世界の頂点に達した。この話を聞いて「私も努力さえすれば丈夫な身体を作ることができる」と確信。大学時代はボクシングで国体に出場。就職してからは「一人で、いつでも、どこでもできるスポーツを！」とランニングに取り組み、マラソンでサブスリー(フルマラソンを３時間以内で走ること)を達成。51 歳からはトライアスロンに挑戦。水泳 3km、自転車 155km、ラン 42km の宮古島トライアスロンにも６回出場。72 歳の今でもスポーツを楽しんでいます。

チームジョージア結成

オリンピックに先立って今年６月に「Yell for one」というプロジェクトが発足（五輪ボランティアの中から一カ国につき６名を選び、全参加国の国歌を歌って動画で各国選手団を激励するプロジェクト)。参加者に担当する国の国歌の歌詞（カタカナでふりがな)、楽譜、東京混声合唱団の録音が送られ、6 名の歌っている動画を一画面に編集します。私はジョージア国歌を担当。各自の動画を撮るに当たって６名（チームジョージア）で ZOOM を使って打ち合せや合同練習。横須賀

米軍基地の教会でゴスベルのソプラノを担当しているＨさんから歌唱指導を受けました。【口を大きく開けて！】【笑顔を絶やさず！】【視線は視聴者（レンズ）に向けて！】

編集された動画はオリンピック開会前に一般公開されました。（9 月 30 日で視聴終了）

私のボランティア

ボランティアに応募したのは 2018 年 10 月。私の役割は東京晴海の選手村で各国選手団のアシスタント。つまり各国スタッフからの要請への対応。問題点などがあれば関連部門に連絡して解決を図る。車の手配、通訳、荷物の運搬なども行う。勤務時間は通常 9 時～18 時。仕事量と予定に応じて勤務時間は変化。休日も流動的。PCR 検査は毎日。飲食から 30 分経過後に唾液を試験管に採取して提出。梅干を思い浮かべながら悪戦苦闘。手当は交通費として一律一日千円。宿泊手当なし。出費は痛いが毎年海外旅行に行っていたことを思えば安くて海外気分を味わえる。因みにオリンピック期間中の宿は、中学時代の友人が北鎌倉に持っている空き家。「使ってもらって良いよ！代わりに庭の草を抜いておいて！」。不便なのは選手村までの通勤。片道２時間（電車 1 時間 20 分、徒歩 40 分)

オリンピック対応（7 月 16 日～8 月 7 日、実働 12 日間)

当初私はパレスチナ担当でしたが、先方より「日本人アシスタントは不要」との連絡。次の日からフリー（他の国から要望があれば都度対応)。待機していると、ウクライナから 2 名をリクエスト。間髪を入れずに挙手。楽しかったのは、日本語、英語、ウクライナ語を混ぜてのポスター作り。仲間と知恵を出し合って完成。書き損じは鶴や花の折り紙で隠す。ウクライナ選手団の居住棟入口に貼りつけると好評でした（右上の写真)。ウクライナを 5 日間担当した後、ジョージア、ウズベキスタン、イランなどを転々としました。

トライアスロンの縁

11 年前、宮古島トライアスロン女子で優勝したのがウクライナ人のタマラ。彼女とロシア語で会話したのがきっかけで知り合う。現在アメリカ在住のタマラにウクライナ担当にな

11 年前、宮古島でタマラと　　ヴィクトリアさんと

った事を伝えると「トライアスロン代表のユーリャによろしく！」との返信。ウクライナのスタッフ、ヴィクトリアに見せると、ユーリャをオフィスへ呼んでくれました。

翌々日はヴィクトリアの帰国日。別れを告げると彼女から思わずハグ！大柄な彼女の背中まで私の両手は届きません。

選手村でジョージア国歌を独唱！

ある日、背中に Georgia と書いた大男が二人。追いかけて「ジョージア！」と声をかけ「I can sing your national anthem.」。二人の不審そうな顔に構わず歌い始める。二人の顔が次第にほころび、「ワオーッ、最初からもう一度！」。二人はスマホを構えて「ワン、ツー、スリー、スタート！」。他のジョージアの人たちも集まってきました。その数日後、ジョージア担当に。オフィスに選手団の副団長が来訪。ジョージアのスイーツ（ドライフルーツを練ったものにナッツを混ぜて固めたもの、手でちぎって食べるので衛生的ではないが美味）を勧めながら自己紹介。彼の父親はモスクワオリンピック柔道チャンピオンのハバレリ。その柔道技は「ハバレリ」

ジョージアの大男 2 人と　　ジョージア副団長と

として人々に知られました。更に数日後、再びジョージアを担当。オフィスに女性が入ってきて私の顔を見て「あなたジョージアの国歌を歌った人ね、動画を皆に見せるからここで歌って！」再び（三度？）アカペラ！しばらくして彼女が大きな紙袋を持って戻ってきた。「これは貴方へのプレゼント！」中身は赤ワイン、ジョージア料理のレトルト食品、在日大使館からの手紙（ジョージア語なので意味不明）等々。

パラリンピック対応（8 月 18 日～9 月 7 日、実働 15 日間）

オリンピックが終わり 10 日間大阪で休んだ後、パラリンピックのボランティアに！今回は片道 50 分のゲストハウスを利用。自炊はできないが近くにスーパーやコンビニがあってとても便利。スタッフは明るくて親切。宿泊客は海外経験豊富な老若男女。たこ焼きパーティーをして面白い話もいろいろ聞かせて頂きました。

選手村での担当はロシアパラリンピック委員会（RPC）。ロシアは事情により国としての参加ができないため国旗も国歌も使用できず。RPC 選手団（選手＋スタッフ）は約 400 名の大所帯。ボランティアは当初 6 名の予定でしたが、3 名が無断キャンセルのため 3 名で対応。東京在住でアメリカ滞在経験のある女性 N さん、鎌倉在住でロシア人女性 O さんと私の 3 人。英語と日本語の達者な N さん、ロシア語と日本語の達者な O さん、英語もロシア語も日本語も頼りない私。3 人の連係プレーで RPC のアシスタントを無事完遂。

O さんの趣味はランニング。香港マラソンに出場したことも。また彼女はオリンピックでは江の島のセーリングのボランティアを担当。なんと、私たちが 7 月 20 日に江の島で出会ったシアトル在住の日本人と同じボランティアチームだったそうです。早速、彼らのライングループ「パリへ・・・！」に仲間入りをさせて頂きました。

8 月 19 日夕方、RPC 選手団の第一陣が選手村に到着。お腹が空いたと言うので、視覚障碍の水泳選手 10 名を選手団専用レストランに案内。ここはボランティア用のレストランと違ってメニューが豊富で豪華。私は付添人として入ることはできるが食べることはできません。腹ペコペコ！翌日は選手村内のショッピングプラザを案内。ここも付添人として入ることはできるが購入することはできません。ボランティアのユニフォームを提供してくれたメインスポンサーのブースを訪れた際、私のすり減った靴底を係員に見せると「申し訳ありません。ボランティア限定で設計したので！そんなに歩く方がいらっしゃるとは想定外でした」。私の万歩計は一日平均二万歩以上。

ボランティアのユニフォームを着て帰りのバスをまっていると一人の青年が近づいて「パラリンピックはまだ始まっていないのに何故ボランティアの人がいるのですか？」

「今は開会の準備をしているのです。」「私は〇〇公園でオリンピック反対集会をしている者です。」「あぁそうですか、頑張ってください。」 やってきたバスに乗り込むと彼の隣の席が空いている。そこに座って彼にボランティアの内容と私がボランティアを始めた動機を説明。彼もオリンピックに反対の理由を説明。お互いに反論はせず。彼が降りる際に「貴重な話をありがとうございました。ボランティアを頑張ってください。」「こちらこそ。反対運動を頑張ってくださいね。」

車椅子の砲丸投げ

RPC の仕事のない日はキルギスタンの応援に。車椅子の団長、車椅子の砲丸投げ選手、コーチ、私の 4 人でタクシー2 台に分譲して陸上競技場へ。目的は砲丸投げの練習。彼ら 3 人は全く英語を話せず。通訳に四苦八苦。でも私のことをコーリャと名付けて「コーリャ、コーリャ」と親しくしてくれました。下肢障害者の砲丸投げに必要な道具は個人に合わせて作った鉄製の椅子。椅子を台座に固定し、選手は椅子に設置された支柱を片手で持ち反動を利用して投げる。私は球拾

い(転がってきた砲丸を足で止め、手でコーチの方へ転がす)。練習時間は一人正味 10 分。練習が終わる頃に競技場の係員が来て「ボランティアの方は危険なので球拾いをしないで下さい！」。

翌日、キルギスタンオフィスで引き継ぎの打ち合せを終えてエレベータまで戻ると、後ろから「コーリャ！」と車椅子選手が急いで追いかけてきた。置き忘れたボールペンを届けに。感激！

8 月 24 日、パラリンピック開会式。RPC から約 200 名が参加（内、車椅子 30 名）。私たちは彼らを誘導して会場行きのバスに乗せる役割。RPC のプラカードを持っているとツーショットを依頼する選手も。彼らの時間厳守と統制のとれた行動に驚きました。

選手村では余り話をしたことのない人からも名前を呼んで挨拶をされると嬉しくなる。私は人の名前や顔を覚えるのが苦手。名前と特徴をメモするように心がけました。最初よそよそしかった RPC スタッフたちも名前で声かけすると次第に打ち解けてきました。

閉会式が終わると RPC 選手団も順次帰国となる。Nさんの提案で団扇にメッセージを書いて掲示板に貼ることに。3 枚の団扇に「ありがとう！」「さようなら！」「また来てね！」をロシア語と日本語で。ロシアの国旗の色に合わせて白、青、赤の折り鶴も。

9 月 5 日、閉会式に先立って早朝 6 時半から最終種目のマラソン。午後、選手村のロビーで視覚障害の部で銀メダルを獲得したRPCのエレーナに出会う。「落ち着いたらトライアスロンにも挑戦したい。」とのこと。パリでは金メダルを獲って欲しいですね

9 月 6 日、私のボランティア最終日。残っている RPC スタッフ 6 名と私たち 3 名でオフィスの片付け。最後にリーダーのナターリヤから感謝の言葉と贈り物。彼女は、無駄口は言わない、笑わない、お礼を言わない、といったタイプの人でしたが、この日ばかりは別人。心のこもったお礼の言葉に胸が熱くなりました。

休日の国際交流

チームジョージアのKさんと広尾にあるジョージア料理店へ。5 月に開店したばかりの雰囲気の良い店で若い女性のシェフ。ジョージアは気候に恵まれ、楊貴妃やクレオパトラも愛飲したワインは世界的にも有名。ジョージア料理を満喫した後、虎ノ門にある在日ジョージア大使館へ。玄関が閉ざされている。オフィスの番号をピンポーン。「ジョージアのファンですけど中に入れて頂けませんか？」「コロナ禍なので私が降りていきます。」 日本語で書かれたジョージア紹介漫画（非売品）などを持ってきてくれました。彼も私たちが歌ったジョージア国歌を既に聴いていたので意気投合。コロナが一段落するとこの店も観光地としてのジョージアも脚光を浴びることでしょう。

チームジョージアのHさんのゴスペルを聴きにKさんとパスポートを携えて横須賀へ。税関を通るとそこはカリフォルニア州。牧師さんが車で我々を迎えに来てくれました。丁度、イギリス空母クィーンエリザベスが寄港中。寄り道をして空母の勇姿を展望。初めて聴くゴスペル、彼らの声量に圧倒されました。最後の晩餐の儀式であるパンと葡萄酒（ジュース）も試しに。牧師を始め信者の皆さんはとても家庭的で親切。

ボランティアを終えて

・ボランティアの多くは学生を含む若者達。彼らの発想力、行動力、思考の柔軟性、人への思い遣りに感心させられました。日本の将来も捨てたものではないな。

・紆余曲折あった東京 2020。良かったか悪かったかは人それぞれ評価が異なるでしょう。スポーツを通して世界の人々の心が少しでも結束することを願っています。

・これまでの人生、多くの人に支えられ励まされてきました。特に、スポーツ（マラソン、トライアスロン、水泳など）を通しての人との繋がり、海外勤務（ソ連、プエルトリコ、中国、香港など）を通しての人との繋がり、これらは私の宝物。これからも人との繋がりを大切にしていきたいと思います。

・オリンピック、パラリンピックのボランティアを経験して少し人間的に成長したかな。

キルギスに暮らす(3)

２つの言語を持つ国で

倉谷　恵子（キルギス日本語教師ボランティア）

日本語教師としてのレポート寄稿の後、思いがけず３回にもわたってキルギスの暮らしをつづる機会を頂いた。どの国も旅行で訪れれば楽しそうな所だけを見て帰ればよいが、生活していると負の側面も見えてくる。前２回はゴスチや料理など比較的愉快な話題だったが、最終の今回は同地における「言葉」の現実を感じたままに記したい。

母国語よりも公用語

バイリンガル、マルチリンガル。これらの言葉にちょっとした憧れを抱く人も多いだろう。複数言語を使いこなせれば、コミュニケーションの幅が広がり、海外でも臆することがないし、入ってくる情報も増えそうだ。以前は漠然とそう思っていた。

ロシア系住民をのぞくキルギス人には、公用語のロシア語と母国語のキルギス語を話すバイリンガルが多い。バザールや乗り合いバスのなかでは両言語とも耳にするし、隣にいる人が今しがたまでロシア語を話していたと思ったら、次の瞬間にキルギス語を話し始めるのも日常茶飯事である。

キルギス語は国内で使われる文字こそロシア語と同じキリル文字だが、ロシア語はインド・ヨーロッパ語族のスラブ語派に、キルギス語はチュルク語族に属していて、文法も発音も異なる。チェコ語やブルガリア語のようにロシア語と親戚関係にある言語ではない。「ありがとう」は「ラフマット」、「こんにちは」は「サラマッスズブ」と言い、ロシア語の「スパスィーバ」や「ドブリディン」とはかけ離れている。

キルギス人における両言語の使い分けを明確に説明するのはむずかしい。年齢や住んでいる地域、教育を受けた学校、そして会話をしている時の状況などによって違うからだ。首都ビシュケクとその近郊ですれ違う人々の口から聞こえてくるのがロシア語６割、キルギス語４割だとすると、農村部では９割がキルギス語のように感じる。首都から離れた農村では子どもから大人までキルギス語を日常的に話す人が圧倒的に多いようだが、それでもロシア系住民や私のようにキルギス語を知らない外国人に対してはロシア語で話すし、旧ソ連時代に教育を受けた年配者にはむしろロシア語が達者という人もいた。

ビシュケクの隣の市にあった私のホームステイ先では、おじいさん（キルギス語で父を意味する「アタ」と呼ばれていた）とおばあさん（同様に「アパ」）は普段キルギス語を話し、

看板にロシア語（右）とキルギス語（左）が併記されている薬局

パパ、ママはロシア語またはキルギス語、小学生の子ども（孫）たちはロシア語を使っていた。

両言語ともできないまま現地に入った私は当初、目の前で話されているのがどちらの言語なのか区別ができなかった。キルギス語の発声の仕方は独特で、慣れればロシア語との聞き分けは容易だ。しかし家庭内の会話は同じ言語で成り立っていると思い込んでいたために、孫たちの簡単なロシア語なら聞き取れる頃になってもなお、アタとアパの言葉が理解できないことに疑問を持ち続けた。まさかそれがキルギス語だとは思わないから、彼らのロシア語はなまりが激しいのか自分の耳がおかしいのか、と考えあぐねたのだ。

しかも普段キルギス語を話すアタとアパも、家族や親戚以外と話すときはロシア語を使っていたし、逆に孫たちの口からごくまれにキルギス語が出ることもあったりして、ホームステイ開始から２、３か月の間、私の耳はかなり混乱していた。

キルギスの小中学校には授業をロシア語で行う学校とキルギス語でする学校があり、どちらも科目としてはロシア語、キルギス語の両方を学ぶ。ロシア系住民も含めてすべてのキルギス人が子どもの頃から両言語に触れるのだ。両親や祖父母が日常的にキルギス語を話す子どもは幼少期から家庭で自然とキルギス語を覚え、家の外や学校ではロシア語を習得し、バイリンガルになっていく。

だがロシア系住民がキルギス語を話す姿は滅多に見ない。「学校で勉強はしたけれど、話せないし、よく知らない」と言う人が非常に多い。さらに首都ビシュケクでは、ロシア系住民以外でも日常的にロシア語だけを使う家庭が増え、キルギス語を話せない人が増えているという。

道案内や店の看板、商品の表示などは両言語でなされていることが多いが、ロシア語表示のみの場合はあってもキルギス語表示のみはないなど、あくまでロシア語が優先されているから、キルギス語を知らなくても困らない。キルギス人でありながら母国語よりも公用語のロシア語だけを身に付ける選択があってもおかしくはないのだ。

読み書きより話す文化

現地に赴任したばかりの頃は、似てもいない２つの言語をキルギス人は流暢に使いこなすものだと感心した。しかし実際は「使いこなしている」と言い切れないことが次第に分かってきた。２つの言語を完璧に操るのはそれほど簡単ではないのだ。

キルギスでは日本に比べて書物があまり読まれていない。書店や図書館の数、そこに並ぶ本の量はきわめて少なく、勤めていた学校に図書室はなかった。活字離れは世界共通と言われるだろうが、単に本や新聞、雑誌が売れなくなっているというレベルの話ではない。紙、パソコン、スマートフォンといった媒体を問わず、文字を読む習慣自体が少ないのである。

子ども向けのキルギス語・ロシア語の単語帳。野菜や日用品、数の数え方など、よく使う言葉を絵入りで、両言語で紹介してある

日本では本を読まなくても、仕事や生活の上で書類などの文章に自然と目を通している。文字によって用件を伝え合うためだ。しかしキルギスでは文字に残さずに口頭で伝えることが多い。公私問わずメールやメッセージより電話を多用し、メッセージアプリでも音声入力を頻繁に使う。そのせいか、話すことには積極的であっても読み書きを重要視しない人が多い。

私はロシア語がままならないころ、食堂やバザールなどの店員と話していてどうしても分からない言葉があると自分の電子辞書や携帯に入力してもらって調べていた。すると、いくら検索しても該当する単語が出てこないことが結構な頻度であった。つづりが間違っているためなのだが、当人に確認しても「それで良いはず」との返事で埒が明かない。ロシア語はアクセントが無い ｏ を ａ に、ｅ や ｙ を ｉ に近い音で発音したりするが、それらの発音のままつづったり、軟音記号「ь」を抜いてしまうなどの例が頻発するのだ。正しいスペルを覚えず発音だけを頼りに記している結果である。メッセージのやり取りで、「家族（ｃ ｅ ｍ ь я）」のことを「種（ｃ ｅ ｍ я）」と何度も書いてくる人もいた。日常生活では耳と口で用件が伝われば良いのだから、つづりなど頓着しないのだろう。

私が現地で教わっていたロシア語の先生は言っていたものだ。市井の人々のロシア語が間違っていることは往々にしてあるし、彼らは外国人の使うロシア語を直してはくれないのだから、確かなロシア語を知りたいなら授業で私に聞きなさい、と。言語は「習うより慣れろ」で、たくさんしゃべっているうちに習得できるとも言われるが、たとえ幼少期からなじんでいる言語であっても、口を動かすだけでは読み書きの力は身に付かないのである。

ひとつの言語だけを使う日本でもうっかりしていると言葉の誤用は多発するのだから、２言語を使う人々はなおさらだろう。「読み書きは気にしない。話せれば十分」という意識になっても不思議はない。

言語が情報を運ぶ

確かに目の前にいる人に用件が伝わり、会話を楽しめれば日常生活は成り立つ。だが言葉の役目はそれだけではない。遠く離れた外界から情報を得て、伝える働きがある。

1991 年に旧ソ連から独立したキルギスだが、今でも日本や欧米に関連するモノ、人、情報は豊富ではない。ロシアや中国との結びつきが強く、上海協力機構（SCO）の加盟国でもあるから、旧西側諸国と縁遠くて当然と言えばそうかもしれない。だがモノや人が少ないことは政治や経済の関係で理解できるが、情報に関しては、一応民主主義の国であり言論統制もないのだから「独立から 30 年も経っていれば、もう少しこちら側の世界を知っていてもよいのに」と思わずにいられなかった。ならば日本人はロシアや中央アジア諸国のことをどれ程知っているのか、と問われれば返す言葉はないけれど、日本なら情報を欲すればそれなりに得られる。

キルギス人が本や雑誌、新聞をあまり読まないとなると、情報を得る手段の中心はテレビ、ラジオ、インターネットということになる。まずテレビはキルギス以外にロシアの番組も放映されていて、チャンネルは多いようだ。しかし食堂や家庭で流れているのは歌番組、ニュース、ドラマが中心で日本のように世界各国を歩く旅番組などはほとんど目にしなかった。ニュースは自国とロシアの発信する話題が中心で、日本に関するのは台風や洪水などの甚大な被害を伝えるものばかりだった。

乗り合いバスではラジオが入っている場合が多いのだが、

そこで流れているのはキルギス語やロシア語の歌である。いわゆる日本で「洋楽」と言われる英米の楽曲が流れることはまれだ。仮に流れているとそれは 80 年代のものだったりする。クラシック音楽もほとんど耳にしない。

テレビやラジオの内容がそのようであっても、現代にはインターネットがある。キルギスではパソコンは普及していないがスマートフォンは子どもから大人まで持っている。世界中とつながれるのだから、各国の話題や流行を知っていてもおかしくない。しかし彼らのなかで流行る音楽はあくまでロシア語やキルギス語の楽曲だし、SDGs やプラスチックごみ問題など世界中で課題になっている(と私たちには思われる)話題についても関心を持つ人は少なかった。日本に関しては、若者がアニメには実に詳しいけれど、それ以外の知識については予想以上に持ち合わせていない。

ユーチューブやティックトックに没頭し、至る所で写真を撮っては SNS にアップすることに余念がなく、始終インターネットにつながっている彼らなのに、なぜだろう。

ある時キルギス人が日本についてスマートフォンで調べている様子をそばで見ていた。その時に思った。これは言語の問題だと。彼らはロシア語で入力する。表示される結果も当然ロシア語。厳密にはロシア語で発信された日本の話題だ。日本に限らずどの国についても、ロシア語で発信された情報を受け取る。動画であれテキスト情報であれ、量も質も限られている。

スマートフォンの普及が情報の多様化に貢献していることは間違いない。しかし手元の端末の先がどことつながるか、どんな情報を得るかは、あくまで使う人の意思であり、手掛かりは言語だ。日本人の多くは日本語でつながろうとする。海外の情報も日本語を媒介として得ている。日本という一島国でのみ使われている言語でも各国の情報に通じていられるのは、英語をはじめとする世界の言語を解する人が各地で情報を取得し、日本語で発信したものを受け取るからだ。

キルギスの人々の情報の入り口はロシア語かキルギス語。その 2 言語で読み解き、聞き取れる範囲が彼らの世界になる。情報に関してもいまだ、旧ソ連、ロシア語圏の枠をなかなか越えられない現実がある。

ひとつの言語を最大限に使う

複数言語を使っていても、その言語が運ぶ内容が限られていれば、コミュニケーションの幅が広がるとは言えないし、読み書きをおざなりにすれば確かな情報をつかむことはむずかしい。

キルギスの言語事情を知るにつれ、キルギス人が異なる言語を使う能力に感心はしても、2 か国語使いにならざるを得なかった歴史を思えば、うらやむことはできないと認識した。キルギス人のなかにはソ連時代を懐かしみ、統治されたことに感謝する人も多い。だからロシア語が反発を受けずに公用語として残り続けているのだが、だからといって 2 つの言語が併存し続けることが本来あるべき姿だろうか。

バイリンガルやマルチリンガルが必ずしも恵まれた人々とは限らない。２つの言語が聞こえる国に暮らしながら、そう知った。コミュニケーションの質は、使える言語数では、はかれない。どの言語をどう使い、生かすか。日本語というひとつの言語であっても、話し、聞き、読み、書くことといずれもおろそかにせず、自らのアンテナを張りめぐらしていれば、複数言語を使う人以上に情報の量と質は高まり、人生の幅は広がるはずだ。(了)

＜編集部より＞

第 207 号（20 年 7 月）から 6 回に分けて連載した倉谷恵子さんのキルギス・レポートは本号をもって終了します。

遊び盛りの小中学生に日本語を教える苦労話もさることながら、現地で長期間暮らした人でないと分からないキルギスの人々の暮らしぶりや生活意識が垣間見え、翻って日本人の生活感も再考させられるなど、大変読み応えのあるレポートでした。倉谷さんに改めて感謝申し上げます。

なお、新型コロナの影響で 2020 年 9 月のボランティア教師派遣は中断せざるを得ませんでした。今年は 12 月から 1 名の教師がキルギスに赴任する予定です。

日本語ボランティア教師募集！

キルギスの 11 年生学校「ビリムカナ・カント校」

キルギスで日本語教師をやってみませんか。
ビシケク郊外にある 11 年制学校で、日本語教師を募集しています。やる気のある人であれば、年齢、性別、学歴を問いません。給料は少なく、往復旅費も自己負担と、ほぼボランティアの条件ですが、教師経験を積み、ロシア語もしくはキルギス語を学習するよい機会になります。

＜条件＞
受入校；ビリムカナ・カント校（私立の 11 年制学校）
所在地；ビシケク郊外（バスで約 30 分）のカント市
授業数；1 授業 40 分×1 日 3 授業×週 5 日
給　料；月額 150 ドル
宿　舎；ホームステイ 2 食付、または学校の寮（1 人部屋/朝夕食は無料提供）
募集人数；1～2 名
期　　間；22 年 9 月～23 年 6 月
＊期間は希望により延長・短縮可
必要書類；履歴書、卒業証明書、日本語教師資格または教師経験のある方はその資料
締切り；2022 年 4 月末
問合せ先；JIC 東京事務所　TEL:03-3355-7294
e-mail; jictokyo@jic-web.co.jp

2020 年春から始まった新型コロナ・パンデミックは旅行・観光業界に深刻な打撃を及ぼしています。わがジェーアイシー旅行センターもこの１年半はほぼ「開店休業状態」でした。しかし、ワクチン接種の進展とともに、接種証明や検査証明の活用で社会経済活動を再起動する方向がようやく見えてきました。コロナ後を見すえて、JIC ではホームページの大幅改定などを進めるとともに、この間さまざまなオンライン旅行イベントに取り組みました。以下はその報告です。（編集部）

JICオンライン旅行イベントの報告

「シベリア鉄道でつなぐ、ウランウデとイルクーツク・バイカル湖」ができるまで

小原　浩子（JIC 大阪／アウトバウンド部）

8 月 28 日に実施した JIC オンラインイベント「シベリア鉄道でつなぐ、ウランウデとイルクーツク・バイカル湖」、ご視聴いただいた皆様、どうもありがとうございました。今回は、このオンラインイベントができるまでの裏話を少しお伝えしたいと思います。

パートナー探しから始める

以前から夏にイルクーツクとバイカル湖をテーマにしたオンラインツアーをやれたらいいなと思っていたのですが、イルクーツクで日本語のできる知り合いがおらず、実現は難しいかと思っていました。ただ諦めず知り合いに声をかけていたそんな時に、よい人を紹介してもらうことができ、オンラインイベント企画が具体的に動き出しました。

紹介してもらったのはスラーヴァさん。日本から自動車部品を輸入販売している会社の社長さんで、電話で話したところ、こなれた日本語が頼もしく感じられました。イルクーツクでのガイド経験もあるようでしたが、今は会社の業務を中心に仕事をしているとのこと。今年３月に実施した JIC のオンラインイベントのビデオを視聴してもらい、ウランウデ、イルクーツクとリストビヤンカ・バイカル湖の映像を撮ってもらいたいこと、そしてイベント当日にビデオを見ながらコメントを加えたり、イルクーツクやバイカル湖に関する参加者からの質問に答えてほしい旨を伝えたところ、快く引き受けていただくことができました。

スラーヴァさん

3 種類の「お土産付き有料チケット」

今回のイベントでは、JIC のオンラインイベントで初めて「有料のお土産付きチケット」を販売しました。「お土産」として選んだのは、JIC がロシアから初めて日本に輸入した蜂蜜入りシロップの「スビテン」と、小さなマトリョーシカの中におみくじが入った「マトみくじ」、それからバイカルアザラシのキーホルダーでした。キーホルダーは、7 月の初め頃スラーヴァさんにイルクーツクのお土産物屋さんでお土産候補の写真をいくつか撮ってもらい、その中で小さくてかさばらない、そしてバイカルアザラシの顔がかわいいキーホルダーに決め、イルクーツクから日本に送ってもらうことにしました。

バイカル湖特有の気候とコロナに悩まされる

今回の撮影ではバイカル湖特有の気候やコロナに悩まされました。

イルクーツクで天気のいい日を選んでリストビヤンカやバイカル湖方面に撮影に行ってもらったのですが、バイカル湖周辺はすごい霧で気温も低く、お目当てのバイカル湖を見下ろす展望台は霧で全く見えない状態。イルクーツクから車で 1 時間離れるだけで、天気ががらりと変わるので、結局、展望台の撮影のために２回も３回も足を運んでもらうことになりました。また、世界的な気候変動の影響を受けて、ヤクーツク方面で山火事が起こり、イルクーツク周辺にも山火事の煙が流れてきて、アンガラ川が煙でもやっていたこともありました。

7 月中旬にスラーヴァさんにウランウデに行ってもらうつもりでいたのですが、ちょうどコロナ患者が増えた時期に重なり、ウランウデはロックダウン状態。無理して行っても、レストランはお休み、宿泊先も閉まっている状況で、撮影は延期になりました。コロナが落ち着いた８月初めごろ、再度ウランウデに行ってもらおうと思った矢先、今度はなんとスラーヴァさんのコロナ感染が発覚。高熱を出しているスラーヴァさんに取材を依頼することもできず、イベント実施日が迫る中、他の方を紹介してもらう事になりました。

スラーヴァさんがイルクーツク日本語協会で探してくれた新しいパートナーがダリアさんでした。ダリアさんはイルクーツク大学東洋学部日本語学科の先生で、丁寧な日本語を

オンライン旅行の一場面、右端下がダリアさん

話すかわいい感じの方。しかし聞くとウランウデには行ったことがないとのこと。それでもガイドブックを読み込んでもらい、イルクーツクから列車で 8 時間かかるウランウデに行ってビデオを撮ってもらうことにしました。天気予報で天気の良い日を選んでもらい、取材は現地 1 泊 2 日の一発勝負、撮り直しはききません。ビデオ映像を見るまでかなり心配しましたが、ダリアさんはきちんとウランウデの見所や町の様子を撮影してくれました。

本番でも大失敗～参加者多数で視聴できない事態に

イベント当日は 100 名の方にご視聴いただきました。実はもっとたくさんの方に有料・無料の視聴チケットを購入いただいたのですが、手違いにより 100 名を超えての同時視聴ができない状況になってしまいました。せっかく申込んでいただきながら参加いただけなかった方には、後程アーカイブを視聴していただくことにしたのですが、ライブを楽しみにしてくださった皆様には大変申し訳ないことをしました。この場をお借りして再度お詫びを申し上げます。

イベントそのものはとても充実した内容で、バイカル湖畔を走るシベリア鉄道の車窓風景やウランウデの町とその近郊の見所、イルクーツクとバイカル湖の見所やバイカル湖畔のバカンスの賑わいの様子を、ダリアさんとスラーヴァさんに編集動画を見ながらお話いただきました。また視聴者のみなさんからの現地の生活についての質問や旅行に関する質問にも、丁寧に答えていただきました。2 時間近くのイベントはあっという間で、参加いただいた方にはイルクーツクやバイカル湖、ウランウデを身近に感じていただくことができたのではないかと思っています。

ロシアへの旅行が再開されても、このような形でのオンラインイベントは、ロシアをより身近に知ってもらい、実際に行ってみたいと思えるきっかけになると考えています。

また近々、新しいテーマでオンライン旅行イベントを実施する予定でいますので、楽しみにしていてください。

＊次回イベントは、12 月中旬に開催予定。詳細が決まればSNS 等でお知らせします。

日本紹介のロシア語動画

東京オリンピックに合わせて連続配信

モロゾフ・デニス（JIC 東京／インバウンド部）

コロナ禍のインバウンド業務は非常に限定的なものです。というより、皆無に等しい。2020 年 2 月から始まった新型コロナと緊急事態宣言下の日々はスタッフに大きな不安と虚脱感を容赦なく浴びせてきました。ロシアの取引先パートナーからの問い合わせは徐々に減り、5 月過ぎには遂に途切れてしまいました。仕事らしい仕事がなく、時間だけが空しく過ぎていきました。そして今年夏、一年延期されたオリンピックに望みを託しましたが、状況は好転せず無観客開催となり、虚脱感は絶望感に変わり始めました。その中、ロシアのパートナーから一つの提案が届きました。

――オリンピック開催に合わせて、オンライン・ツアーを共同でやってみませんか。

仕事に飢えていたインバウンド部はこのオファーを快諾。他のオンライン・ツアーと差別化を図るため幾度も検討と話合いを重ね、「オリンピック東京と日本文化」をメインテーマに、クオリティー最優先で動画製作に取りかかりました。

しかし、現実は甘くなかった。オンライン・ツアーの最大のネックは通信環境の不安定さが引き起こす画質低下とツアーそのものの物理的限界です。ツアー中に東京の素晴らしい景色を高層ビルの展望台から見せたくても、エレベーターに乗った途端に通信が途切れてしまいます。開催当日に大雨が降ってしまったら、ツアー自体が危ぶまれます。

そこで浮上したのは、「事前に収録して編集された動画」と「当日のオンライン・ツアー」を組み合わせる案です。予め決めたテーマに沿って事前収録を行い一本のまとまった動画に仕上げます。開催当日、ツアーの一部をオンライン形式で行ってから収録動画を配信し、そして再びオンラインにもどって質疑応答などを行います。そうすることによって、ツアーの大部分を高画質で提供する事ができ、視聴者はストレスフリーでオンライン観光を楽しむことができます。こう決めて、スタッフは早速 7 本の動画制作に取りかかりました。

テーマは以下の通りです。

- **日本とオリンピックの複雑な歴史**
- **日本人とスポーツ**
- **日本とロシアのゴミ処理の違い**
- **日本の家庭料理**
- **日本のビジネス・マナー**
- **着物の歴史と着付け体験**

－ オリンピック東京の観光スポット紹介

制作は困難を極めました。動画制作を一から勉強しなければならず、ワイヤレスマイクやら三脚やらスタビライザーやら照明やらと、必要な機材の使い方も試行錯誤で身につけました。カメラの前に長時間立ってスムーズに話すのも大変で、6 月～7 月の灼熱太陽の下で何十ものテイクを撮りました。撮る側も撮られる側も服を絞れるほどの汗だくになりながら必要最低限の撮影技術やコツを身につけていきました。当然、トラブルもしょっちゅう発生。半日かけて撮影した素材を再生するとマイクの不具合で音声が入ってなかったり…、何回も撮り直しを余儀なくされました。

編集作業も大変です。数時間に及ぶ素材を今度は 40 分の動画にまとめなければなりません。編集はただのカット割りで終わらず、音楽や視覚効果もつけます。とにかく時間がかかり大変でした。最後は連日連夜の編集作業となりました。

しかし、制作が進むにつれてスタッフにも自信が湧いてきました。久しぶりの大仕事で苦労して得られた経験は、今後につながる大変貴重なものであったし、何よりも完成度の高い 7 本の動画作品を自分の目で確かめたときの達成感は非常に強いものでした。

動画の一場面「日本の家庭料理」、左は講師の中川亜紀さん

そして迎えた開催初日のツアー（7 月 25 日）。オリンピック開会直後のタイミングで 8 月 15 日まで毎週土曜と日曜日に連続開催したオンライン・ツアーは、毎回、高揚感と緊張感の中で進行しました。

オンライン・ツアーに参加したオリンピック・ファンや、日本に観光旅行したいロシア人視聴者たちは私たちの仕事を高く評価してくれました。事前収録とオンライン配信を組み合わせるというコンセプトは功を奏し、視聴者を高い没入感と満足感に導きました。

動画制作の不慣れでこの企画のロシア内での事前告知が遅れてしまい、生憎それほどたくさんの視聴者には恵まれませんでしたが、この経験を活かし、今後も面白いオンライン・ツアーを配信していきたいとスタッフ一同思っています。

＊現在、ロシア語動画に日本語字幕をつける作業を行っています。完成したら SNS 等でお知らせします。

《本の紹介》

「ロシア文化55のキーワード」

編著者；沼野充義、沼野恭子、平松潤奈、乗松亨平

ミネルヴァ書房
（世界文化シリーズ７）

A5 判（306 頁）
定価 2,600 円＋税

読みやすいロシア文化の入門書が出た。文学、演劇、音楽、バレエ、絵画、映画、歴史、宗教、民族など、各分野のロシア専門家（総勢 49 人！）が、55 のキーワードを手掛かりに、謎と魅惑に満ちたロシア文化を読み解いていく。

内容は結構専門的だが、ロシアに関心を持つ初心者にもわかりやすい平易な文章で、しかもキーワードがおのずと読者の興味を引くように並べられているので、ついつい気になるページを開いて読み進んでしまう。

たとえば第 1 章「ロシアは広すぎる」では、「ロシア魂――このあまりにも広く、矛盾に満ちたもの」「多民族帝国――伸縮するロシア人」「モスクワとサンクト・ペテルブルグ――対話する『二つの首都』」「シベリア――内なる他者の住む場所」「コーカサスのとりこ――終わりのない幻想」…、といった具合だ。

第 1 章から 7 章まで、大きく「地理」「ロシア正教」「ロシア史」「芸術」「文学」などのジャンル別にキーワードが並べられているが、内容は必ずしもジャンルにとらわれない。読者は興味と必要に応じてどこから読んでもかまわない。

また、第 6 章「日常生活」でロシア料理やウォッカ、ダーチャ（別荘）とコムナルカ（共同住宅）、ロシア・ファッション、都市交通といった身近な生活文化が語られ、最後に第 7 章「ロシアと日本の深い関係」がいくつかのエピソードとともに紹介されているのも、「もっともっとロシアを身近に感じ、親しみを持ってほしい」という編者・執筆者たちの思いが伝わって好ましい。各章の末尾に置かれたコラムも肩の凝らない読み物のようでいて、専門家の手になるだけあってかなり内容が濃い。

本書「まえがき」で編著者の沼野充義先生が書いておられるように、「これ一冊あれば、ロシア文化のどんな側面にも分け入っていくことができる」。本書を手に取って、ロシア文化の多彩さと面白さに目覚めた読者は、それぞれ関心のある分野へとさらに専門的に突き進み、ロシア文化の魅力を多くの人に伝えてほしいと願う。（F）

兵庫県丹波市の「丹波・タンボフ交流協会」の河津雅人さんから、2019 年 4 月にロシア・タンボフ州を訪問した際の旅行記を投稿していただきました。「タンバとタンボフ、名前が似てるから仲よくしようよ」と、かなり強引に始まった交流ですが、その後なかなかしっかりとした実のある交流が進みつつあるようです。
まずは、河津さんのタンボフへの旅の様子を見てみましょう。(編集部)

投 稿　旅行記・タンボフへの旅

『日本人とロシア人は お・も・て・な・しの民族』

Японцы и россияне - гостеприимные народы

河津　雅人（丹波・タンボフ交流協会 会長）

【4 月 28 日(日)】 サプライズは突然に

私の旅はサプライズから始まった。成田国際空港からモスクワ・ドモヂェドヴォ国際空港へ向かう JAL 機内でキャビンアテンダントの方々が、私の誕生日を祝ってくれたのだ。

次に驚いたのは、ロシアへの入国手続きが簡素化されていたことだ。私が 10 年前にロシアを訪れた時は確か、機内で出入国カードに記入して、入国審査で一緒に提示する必要であったと記憶しているが、その手間が省かれていたのだ。ビザ付きのパスポートを入国審査で提示するだけで、その場で記載済みの出国カードが渡される。つまり、出国手続きの際はビザ付きパスポートと出国カードのみを提示すればよい。

さて、ロシアへの入国手続きも済み、スーツケースを受け取るのだが、これも 10 年前に比べて遥かに迅速に行われていた。というのも、私が荷物受取場に到着した時には既にスーツケースがターンテーブル上を流れていた。スーツケースをピックアップして、到着待合口から少し歩いたところの両替所でドルからルーブルに替えた。勿論、街中の銀行で両替した方がレートが良いのだが、ルーブルを持っていなかったのでここで両替することにした(後から考えれば、モスクワ街中まで現金無しでも行けるので、空港で両替しなくてもよかったかもしれない)。ロシア語や英語が分からなくても、パスポートと替えたい分のお金をカウンターの窪みに置き、「ナ・ルーブリ(ルーブルに替えてください)」と言えば両替してもらえる(機内から降り、荷物受取所に行くまでにも両替所が一つあるが、レートがとても悪いのでそこで両替することはお勧めしない)。

空港の出口付近では盛んに「タクシー、タクシー」と呼びかけられる。これを聞くとロシアに来たのだなといつも感じる。勿論、タクシーは公共機関より高いので、タクシー運転手を無視してアエロエクスプレス(空港特急列車 Аэроэкспресс)の駅へ向かった。空港から出て、すぐ目の前にある通路を通って駅まで行く。有人の切符売り場があるが、自動券売機もあり、ロシア語または英語の案内に従って都心部(パヴェレーツ駅)への切符を購入する。クレジットカードでも購入することが出来、往復切符(スタンダードクラス)が安く買えるので(860 ルーブル=約 1500 円) お勧めだ。事前の調査では、電車内は混雑しているとあったが、1 車両に5、6 人ほどしか座っていなかったので、ビジネスクラスを買わずともスタンダードクラスで十分広々と座れた。ドモヂェドヴォ空港駅とパヴェレーツ駅の間に1駅(ヴェールフニエ・コトルィ Верхние котлы 駅)だけ存在するが、その駅で間違って下車しないように注意されたし。

パヴェレーツ駅のホームから駅舎への入口は複数あるが、アエロエクスプレスで到着した人は専用の入口で荷物検査を受けなければならない。無事荷物検査を通過した私を待っていたのはモスクワに住む友達だった。昨年タンボフから大学進学のためモスクワに移った女の子と彼女の親戚家族(彼らもまたタンボフ生まれでモスクワに移住した人たち)だ。彼らとは会ったことはなかったが、SNS で知り合い、事前に連絡を取り合っていた。

この日4月 28 日はキリスト教(正教会)の復活祭(パスハ*註 1)でロシアでは肉や卵を食べたり、クリーチ(Кулич 復活祭を祝うために焼かれるケーキ)を焼いたり、イースターエッグ(Пасхальное яйцо 彩色された卵)を作ったりして祝う習慣がある。彼らとともにマンション近くの森林公園でシャシュリーク(ロシア式バーベキュー。味付けした豚肉や玉ねぎなどを金属製の串に刺し炭火で焼く)を頂いた。その後、お宅へ招かれ、クリーチやクッキーなどを囲み、ギターを伴奏にダンスや歌が始まった。この日は偶然にも私の誕生日でもあったので「今日はキリストが復活した日だけど、君も同じ日に復活したんだね」と冗談を言い合いながら、復活祭をみんなで祝った。

註1 パスハ(Пасха 復活祭)

パスハはキリスト教の最大の祝日。正教会では復活大祭とも言い、最も盛大に祝われる。英語ではイースター(Easter)。起源はユダヤ教の過ぎ越しの祭りであるが、キリスト教では新約聖書に基づいて、磔刑に処せられたイエスが死から蘇った日と考えている。春分直後の満月の後の最初の日曜日と定められているので、年によって移動する。正教会はユリウス暦を取っているので、カトリックの復活祭とは必ずしも一致しない。復活祭の前には7週間の精進週間が設けられていて、その間は肉食が禁じられている。精進が明

ける土曜日の深夜から教会で夜を徹してキリストの復活を祝う儀式が始まる。その儀式の節目節目で司祭が「キリストは復活せり(Христос воскресе!)」と唱えると、会衆は「実に復活！(Воистину воскресе!)」と唱和する。儀式の後、精進明けの馳走が振舞われる。復活のシンボルとして鮮やかに彩色した鶏卵をつくるが、そのほかにパスハと呼ぶ菓子も焼かれる。復活最後の1週間は光明週間と名付けられ、古くは休日とされた。川端香男里他『ロシアを知る事典』平凡社、2004 年、635-636 頁引用。

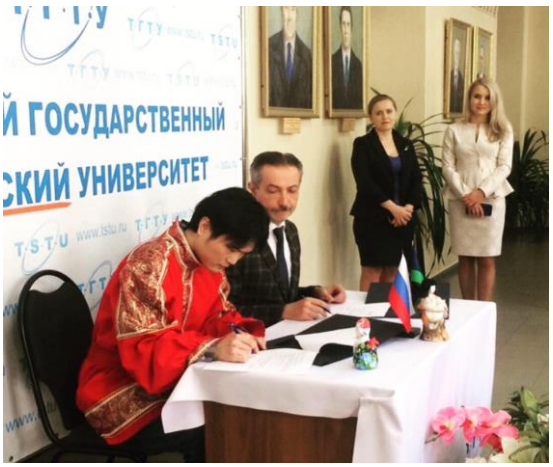
さて、お別れの時が来た。タンボフ行きの寝台列車が出発する時刻が近づいてきた。名残惜しいが、日本へ帰国する際に再度モスクワに戻ってくるので、その時また会おうと約束し、パヴェレーツ駅から出発する寝台列車「タンボフ」号まで見送ってくれた。コンパートメントは4人で1つの部屋なのだが、私を含めて2人しかいなかったので広々と利用できた（4 人部屋コンパートメントを予約する際は二段ベットの下段のベット席を予約することをお勧めする）。当然ながら、相部屋になるのは見ず知らずのロシア人で、ロシアでの列車の旅の醍醐味はそんな見ず知らずの人たちと談笑することなのだが、この時既に 22:00 で消灯していたので、相部屋の方に迷惑をかけないよう私もすぐ就寝することにした。

【４月 29 日（月）】　別れは新たな出会いのためにある

朝5時過ぎ、列車に差し込む朝日で目が覚めた。少しお腹がすいたのでサラミサンドウィッチを齧った。これは前日訪問した家族のお母さんが私のために作ってくれたものだった。ロシア人のおもてなし好きで世話好きな精神を感じながら、7時 30 分にタンボフ駅に到着した。そこで私は更なるおもてなしを受ける。なんと、駅のホームでフェドートフさん率いる「露日協会タンボフ支部」の会員の皆さんが日の丸を掲げて出迎えてくれたのだ。私は連日の寝不足であったが日の丸から元気をもらった。

まずは、彼らと一緒に宿泊予定の4つ星ホテル「ギャラリー（Галерея）」へと市バスで向かった。「ギャラリー」は近代的な外装で、宿泊機能だけでなくコンフェレンスホール、ショッピングモール、カフェ、スポーツジムなどが統合した複合施設である。

カフェで朝食をとり、部屋で少し休憩した後、我々は国立タンボフ工科大学（TГТУ；Тамбовский государственный технический университет）へと向かった。タンボフ工科大学では私を「日本の代表」として歓迎式典が行われた。女子学生たちがロシアと日本をそれぞれコンセプトにした自作の民族衣装を身に纏い、ファッションショーさながらの演出でモダンな音楽とともにモデル歩きで現れた。その後、私は丹波・タンボフ交流協会の代表として、国立タンボフ工科大学学長ミハイル・クラスニャンスキー教授、露日協会タンボフ支部フェドートフさんとそれぞれ協定署名式を行った。私はロシアの民族衣装を着て(否、「着せられた」というほうが正しいが)、多くの来場者とともに写真撮影を行った。馬子にも衣裳という感じで似合っているとお褒め頂いた。続いて私と大学生4名がそれぞれ丹波とタンボフについて 20 名を超す学生たちの前で特別講演授業を行った。マンガやアニメ以外は日本についてよく知らなかった学生たちが私の授業を通して日本や丹波に興味を持ってもらえたなら嬉しい。



国立タンボフ工科大学との協定調印式（左端が筆者）

その後、大学の応接間でボルシチ（Борщ 赤ビーツのスープ）、ブリヌィ（Блины ロシア式クレープ）、ペリメニ（Пельмени ロシア式水餃子）、ロシアンティーといったフルコースのロシア料理が振舞われた。昼食後、大学関係者の方々とともに大学近くにある「永遠の炎」を訪れ、第2次世界大戦で戦死したロシア人兵士の魂に哀悼の言葉を捧げた。また、街外れにある国際墓地を訪れ、日本人抑留者を含めた各国の抑留者の慰霊碑に献花し、黙祷を捧げた。そして、大学関係者の方々と別れ、フェドートフさんとスポーツセンターへ行き、子供たちの柔道の練習を視察した。

タンボフ抑留者日本人慰霊碑に献花（左はフェドートフ氏）

夕方は、ロシアで人気が高いウズベキスタン料理のレストランでフェドートフさんの家族と夕食をとった。私はこの店のおススメであるプロフ（Плов 中央アジア式羊肉のピラフ）を頂いた。フェドートフさん一家は皆日本を訪れたことがあり、中でも印象的だった京都の嵐山の紅葉の美しさについて談笑しながら、楽しい時間を過ごした。

ホテルに戻った。身体は疲れていたが心は喜びで満たされていた。想い返してみても、ロシアでのこの2日間だけでもどれほど濃密な時間であっただろうか。

【４月 30 日（火）】　如何に『タンバ』を知ってもらうか

ホテルでヴァイキング形式の朝食をとり、一杯のコンポート

(Компот ベリー類など果実をシロップで煮詰めて冷やした飲み物)を飲み干した後、フェドートフさんとともにホテル前の道を挟んで向かい側にあるタンボフ州発展組合センター「ビジネス幾何学」の会議室でタンボフ州投資活動発展支援課の方と面会し、丹波市と我々の協会活動についてプレゼンテーションを行った。地元テレビ局「新世紀」をはじめ各メディアからインタビューを受けた(註 2)。この日の公的なスケジュールはタイトだった。

次にタンボフ州では最大規模のプーシキン記念タンボフ州立多目的学術図書館を訪問した。蔵書のジャンルごとにフロアが分かれており、各フロアで説明を受けた。図書館の厚意でどのフロアでも日本に関する本が一番前面に陳列されていた。私は図書館のコンフェレンスホールで丹波と我々の協会活動についてプレゼンを行った。

そして次の面会先であるタンボフ州商工会議所へ向かった。ここで最後のプレゼンを行った。この日だけで3回、2日間で計4回のプレゼンを行ったが、反応は概して肯定的で、元々日本について肯定的なイメージを持っている人ばかりで、興味津々で私の話に耳を傾けてくれたことが嬉しかった。

これらの面会の合間にもたくさんのタンボフ市民と知り合う機会を作り、カフェで談笑したり、街を散策したりした。マンガが好きな女の子、日本語を勉強している女性、空手師範代の男性、…。彼らとは皆 SNS で知り合ったのだが、私がタンボフに滞在していることを聞きつけ一度でも会って話したいと連絡をくれたのだ。

この日の面会予定をすべて消化し、夕方ホテルに戻るとまた新たな連絡があった。日本人がタンボフに来ることなど滅多にないことなので、一度でいいから会いたいとの連絡だった。少し疲れてはいたが、快く承諾した。彼は国立タンボフ工科大学で法学の教鞭をとっている若者だった。彼は恋人とともにタンボフ市を流れるツナ川の川岸通りとカザン修道院の鐘楼、漆黒の夜に輝くアセエフ家邸宅歴史文化博物館を案内してくれた。

私が会ったたくさんのタンボフの「友達」たちは、日本の「タンバ」という街から来た珍客に一度でも会いたかった、そして日本という素晴らしい国にいつか行きたいと、皆声を揃えて言った。ロシアの一地方であるタンボフにもこれほど日本に対する良いイメージや憧れが深く浸透していることにあらためて驚かされたし、それを踏まえると日本人のロシア人に対する認識を考え直さなければならないと気づかされた。

註 2;各インタビュー記事は以下のサイトで見ることができる。
Новый век. 新世紀インタビュー映像 https://youtu.be/VCbqhjPkpHs
タンボフ MK 新聞のインタビュー記事
https://tambov.mk.ru/social/2019/04/30/tambovskaya-oblast-nalazhivaet-svyazi-s-yaponskim-gorodom-tamba.html
オンライン・タンボフ新聞のインタビュー記事
https://www.onlinetambov.ru/news/society/tambovskaya-oblast-razvivaet-sotrudnichestvo-s-yaponiey/

【５月１日(水)】 珠玉の名曲を生み出した地へ

この日は朝早くホテルを出発した。現在は博物館になっているラフマニノフの別荘跡地(ラフマニノフ邸宅博物館)がタンボフ州のイヴァノフカにあり、そこへフェドートフさん一家と一緒に Nissan の車で向かった。道中、道路工事で立ち往生したものの2時間弱で着いた。朝から少し肌寒かったが快晴だった。空色と建物の水色が風景の中で同化し、庭園にはライラックが丁度見頃を迎えていた。

ラフマニノフ邸宅博物館

ラフマニノフ銅像

この地はラフマニノフが休暇を過ごす為に一家で滞在し、ピアノ協奏曲第2番ハ短調作品 18 を含め数多の名曲を生み出した。博物館はこじんまりしていたが、ラフマニノフやここを訪れた音楽家仲間の所縁の品が展示されており、当時の息遣いが今でも鮮明に感じとれた。小さなホールで若手ピアニストによるラフマニノフ・コンサートが開かれた。ここでは定期的にコンサートが行われるそうだ。館長さんの話によると、ラフマニノフを愛する日本のピアニストも多くこの聖地を訪れるそうだ。私の為に特別に博物館から昼食を用意して頂いた。庭園のテラスでブリヌィ、ピロシキ(Пирожки ロシア式パイ)とサモワール(Самовар ロシアの伝統的な金属製の給茶器)から淹れられたロシアンティーを頂いた。

館長さんは案内中に終始、日本の音楽を取り巻く環境の素晴らしさを熱弁してくださった。「日本はどんな自治体だろうが音響設備の整ったコンサートホールがあり、若手のピアニストを育成するための国からの支援も充実している。ラフマニノフは世界的に著名な作曲家であるが、ラフマニノフを愛する日本人ピアニストは特別多い。ロシアはそんな日本を見習わなければならない」。最後に特別にラフマニノフの本をプレゼントされた。タンボフ市内に帰る車内で運転席に付けられている「ちーたん」のぬいぐるみ(註3)を見つめながら、充実した気分でホテルに戻った。

註3;「ちーたん」のぬいぐるみ
丹波市では 2006 年に白亜紀前期の恐竜化石が発見された。「丹波竜」と名付けられた恐竜を模したキャラクターが「ちーたん」。運転席の「ちーたん」は 2018 年に来日したフェドートフさんが持ち帰ったもの。

【５月２日(木)】 カバとクマ

民俗博物館の熊の剥製の前で

この日はロシアの滞在中で初めて雨が降った。連日タイトなスケジュールを消化してきたが、朝はゆっくり休むことにした。軽い昼食を買うためにホテルに隣接しているショッピングモール「ベゲモット」(Бегемот「カバ」を意味する)の中を見回った。私が 10 年前モスクワに住んでいた時はルーブル高の影響もあり物価が高かったが、現在はルーブル安で、しかも

タンボフは地方都市なので、商品の価格は低いように感じられた。感覚的には日本の物価の7～8割程度だろうか。

午後はフェドートフさんと一緒にタンボフ州民俗博物館を訪れた。ここでは、日本大使館の協賛で定期的に日本文化の展示が行われ、博物館ホールで毎年日本映画祭「もみじ」が行われている。博物館の展示スペースにはタンボフに生息する動植物の標本や剥製が陳列され、タンボフ狼や熊は迫力があった。

今回はタンボフの画家たちが描いた絵画作品の丹波・タンボフ交流協会への寄贈式典が行われた。

【５月３日（金）】　タンボフ最後の日

雨が上がり、ロシアに来て初めて暖かくなった。この日はタンボフ滞在最終日。お土産を買いにタンボフ中央市場へ向かった。市場はロシア国内の商品のみならず、中央アジアやコーカサスなど様々な地域から商品が集まり、エキゾチックな雰囲気に囲まれている。フェドートフさんのご厚意でサーロ（Сало 豚バラ肉の塩漬け）、私の大好きなタンボフ産の蜂蜜、ロシアのチョコ「アリョンカ」、タンボフ狼がプリントされたＴシャツ、そしてタンボフの画家が描いたタンボフの風景画をお土産として買って頂いた。

夜、夜行列車でモスクワに戻るためタンボフ駅へ向かった。フェドートフさんやタンボフでできた新たな仲間がホームまで見送りに来てくれた。私たちはお互いタンボフでの滞在を振り返り、別れを惜しんだ。そして、溢れんばかりのお土産と思い出が入ったスーツケースを持ち列車に乗り込んだ。発車してからも見えなくなるまで手を振ってくれた。

（写真、パヴェレーツ駅内で見つけた日本の自動販売機）

【５月４日（土）】　モスクワの家族（犬、猫を含む）

早朝、モスクワのパヴェレーツ駅に着いた。モスクワに着いた日にお世話になった一家がまた車で迎えに来てくれた。お宅に到着すると、既に仲良くなっていたワンちゃんと猫ちゃんが私を出迎えてくれた。

お母さんは朝食にサーモンとバターをのせたパンとマカロニを出してくれ、お父さんは豆から挽いたコーヒーを淹れてくれた。ご厚意でシャワーをお借りし、ソファーで一休憩させてもらった後、娘さんと一緒にメトロ(地下鉄)でコローメンスコエ自然公園へ向かった。私は電車の座席に座っていたが、お婆さんが乗ってきたので席を譲った。見ず知らずの若者、しかも外国人に席を譲られてもお婆さんの反応はごく自然だった。お婆さんはなんと私のカバンが重そうだからと、自分の膝の上に載せなさいと言ってカバンを載せて持ってくれた。お互いにお礼を言い合った。

コローメンスコエ自然公園は世界文化遺産に登録されている。16～18 世紀初頭、モスクワ川沿いにモスクワ大公や皇帝が離宮を構えた場所で、白亜のヴォズネセーニエ教会(1532 年)、カザン聖母教会(1650 年)、ピョートル大帝の小屋(1702 年)などが点在する。この日は天気が良く少し暑かった。観光客だけでなく市民の安らぎの場として子連れの家族がゆっくりと散歩していた。ロシアに居るこの瞬間を大切にするよう、私も新緑の森林の空気を大きく吸い込んだ。

コローメンスコエ自然公園・カザン聖母教会

別れの時間である。ドモヂェドヴォ空港へ向かうためパヴェレーツ駅へ戻り、スーツケースを受け取り、「家族」に別れを告げ、帰路についた。

帰宅してすぐにスーツケースを開けた。お土産としてもらったサーロのニンニクの強烈な臭いが解き放たれたが、それと同時にロシアでの記憶が鮮明に脳裏を駆け巡った。

【ロシアの人々との交流で私は何を得たのか】

日本人にとってロシア人はこれまでは「遠方の他人」だった。また、ロシア人にとっても日本人は「極東(ロシア語で「遥か遠方の東」を意味する)の他人」だった。しかし、現実の地理を鑑みれば我々はずっと「隣人」であった。「隣人」であったからこそ近代国家になって以降何度も我々は衝突し、戦い合った。それは過去においては両国を切り裂く歴史問題として残り続けた。しかし、それは両者の未来の共存のための共有の財産とすべきである。両国の英霊は双方の地に眠り、我々両者とも両国の英霊たちを尊敬し合い、慰霊の言葉と花を捧げてきた。私が今回交流したロシアの若者は両国の未来を担う世代である。彼らは日本の文化を知り、深く尊敬し、理解しようと努めている。我々日本人も両国の未来のために相手を深く知ろうとすることが大事ではなかろうか。歴史は過去の為にあるわけではなく、未来のために存在する。我々は未来を生きるべきである。そのために私たちの協会はより交流事業を進めていかなくてはならないと再確認した旅だった。

（2019 年 5 月）

投 稿　モスクワ生活雑感

ロシア人は酒とアイス、チョコが大好き

村井　淳（関西外国語大学准教授）

私には、ソ連時代から付き合いのあるロシア人の友人が何人かいる。ほぼ全員がモスクワ大学の教授である。ロシアへ行くと、モスクワ滞在中は彼らの自宅に泊めてもらったり、モスクワ大学のゲストハウスに低料金で泊めてもらったりして、彼らとロシア国内を旅行することも多い。

ロシア国内の旅はロシア人の友人と

とくに夏は、ロシアでは旅行シーズンである。ロシア人の友人にチケットをとってもらい、ヴォルガ川船の旅や自動車の旅などをした。ホテルなどは、ロシア人・旧ソ連国人用の値段で泊まったりした。それ以外の外国人は値段を高く設定してある。日本人はキルギス人など中央アジア人に顔立ちが似ているから、田舎のホテルなどでは外見からは分からない。しかし、時にばれることもある。トレチャコフ美術館でロシア人の友人が買ってくれたロシア人用チケットが入館時にばれて文句を言われたが、チケットを切った後なので文句のみで入館できた。

友人のアパート

アパートとダーチャ

モスクワ大学の教授は、概ね中流階層に属すると言って良いだろう。モスクワで中流と言えば、3DLK ほどのマンションと自動車を所有していて、モスクワから 100 ㎞圏内にダーチャ（別荘）も所有している人であろう。私の友人も 15 階建てマンションと夫婦それぞれ１台ずつ日本車を所有しており、モスクワ西のツチコーヴォに２階建て庭付きのダーチャも持っている。

ロシアでは、マンションを買った後で内装は自分で仕上げるのが一般的である。壁紙、壁の棚や本棚、カーペットなどなど。ダーチャも基本的には、基礎工事ぐらいは専門業者に依頼するかも知れないが、友達の協力などを得て自分で何年かかけて建てるという。これが上流階層となると広いマンションを数カ所、モスクワ近郊に瀟洒なダーチャ、高級車を数台も所有している。モスクワ市北のモスクワ川沿いにそのようなダーチャが並んでいる。夏は川で水遊びやボート遊びが出来るのが魅力のようだ。残念ながら私の友人のダーチャは、モスクワから西へ車で１時間かかる結構辺鄙な場所にある。

友人のダーチャ

＊　　＊　　＊

モスクワに着くと、まずは友人が車で迎えに来てくれている。いつもアエロフロートを利用するので、到着はモスクワ市北部のシャレメーチェヴォ空港である。彼の車でモスクワ南西部のモスクワ大学に向かう。空港から幹線道路に出るまでに、独ソ戦の時ここまでドイツ軍（偵察部隊）が来たというモニュメントがある。つまり、ここまでしかドイツ軍は来られず、モスクワを守ったと言うことである。

ロシアに行くときは、いつもモスクワ大学の研究者用の招待ビザで行く。友人が大学を通して手配してくれるのだ。だから、レギストラーツィア（滞在登録）は大学で行う。モスクワ大学の警備などは警察が行っている。ガードマンではない。モスクワ大学本部の地下に警察本部がある。そこでレギストラーツィアを行う。

パスポート・コントロールでも冗談が通じることがある

制服の美人の若い警官がいたが、ニコリともしない。空港のパスポート・コントロールも内務省の軍人だから若い美人もニコリともしない。だいぶ慣れた。一度だけ、パスポート・コントロールで係官に冗談を言って笑わせたことがある。入国時に列が空いていたので、「ロシア市民のみ」の場所に並んでしまった。順番が来たら「ここはロシア市民の帰国審査だ」と言われた。他の列はずいぶん並んでいるので、私は「将来ロシア市民になるかも知れないから、ここで入国させてくれ」とロシア語で言った。そしたら女性の係官は笑ってしまい、手続きをしてくれた。もしかしたら、福笑いのように笑ったら負けなのか。

モスクワ大学本館は居住空間でもある

モスクワ大学の敷地への一般人の出入りは自由だが、建物への出入りは、警官がいて証明書をチェックする。モスクワ大学のゲストハウスは本部ビルの羽が広がったような場所だ。スターリン様式のモスクワ大学本部ビルは、中心は事務室や

スターリン様式建築のモスクワ大学本館

博物館(最上階の２階)、地下にはプール、１～２階には食堂、書店、銀行、雑貨店、食料品店、クリニックなどがある。その他、教員宿舎もある。私のゲストハウスはゾーン B と呼ばれる箇所の６階あたりの部屋に泊まることが多い。内部は２部屋になっており、それぞれベット、机、電話（市内は通話料無料)、テレビがある。その他、共用部分にトイレとシャワーと冷蔵庫がある。鍵は共用部分に入るものとさらに個室に入るものと２つある。各階に鍵当番（デジュルンナヤ）がいる。ソ連方式であり、現在もそうであるかは不明だ。 また、各階に自炊できるクーフニャ（台所）と軽食やちょっとした食料品（お菓子やパン）や飲料（ミルク、水、コーラ、ケフィールなど）が買えるビュッフェがある。

ロシアとくにモスクワ大学のエレベーターは、乗りがいがある。動き出すとガタンと音を立て、うなりながら上昇下降する。日本に帰国した直後は、エレベーターに乗っても動いているのかどうか分からなくなる。

ロシア人は酒とアイス、チョコが大好き

ロシアに着いて人心地ついたら、ロシア人の友人が集まり歓迎会である。誰かの家でやる。基本的にはフルコースにお酒と食後のアイスクリームである。ロシア人はお酒とアイスそしてチョコが大好きだ。チョコを肴にお酒を飲む。もちろん、お酒はまずビール、ワイン、ウォッカ、コニャック（ブランディー）である。ウイスキーはどうもロシア人の好みに合わないらしい。

ソ連時代、世界で二番目にまずいビールはソ連のだとロシア人も認めていた。では一番目はといえば、ヴェトナムのだそうだ。たぶんヴェトナム人に聞けば、その逆になるだろう。しかし、ソ連崩壊後外資なども入り、ロシアのビールは美味くなった。バルチカ、ヤルピーボ、三匹の小熊などのビールが有名だ。それに、夏にはビールを冷やすようになった！ソ連時代冷えたビールは、インツーリスト・ホテルぐらいでしかお目にかかれなかった。当時、ロシア人になぜ冷やさないと聞くと、「どうぜ冬には冷たくなるさ」との答えが返ってきたものである。

酒のつきあいは命がけ

ロシア人との酒のつきあいは命がけである。とくに下戸にとっては。私も飲める方ではないので大変だ。ビールやワインぐらいだとよいが、ウォッカとなると危険である。基本的にウォッカは 40 度（メンデレーエフがそれが美味しいと決めたとか）であり、コニャックより若干低い。しかし、クレプキーという強いのもあり、90 度以上のものもあるとか。一口でイチコロだ。水で割ろうとするとロシア人は怒る。ウォッカを飲んでから水を飲むのは良いらしいが、この世で混ぜるのはウォッカへの冒涜だとか説教をたれる。そもそもウォッカの原語はバダー（水）だから、水で割るというのは筋違いというのだろうか。さらに危険なのがウォッカを冷凍庫で凍らせてから飲むのである。度数が高いから凍りきらないでドロッとする。それを飲むと、口の中ではなんともないが、胃まで行くとドロッとが解凍されて、地獄の責め苦から逃れられないこととなる。大型ショッピングセンターには日本の焼酎と同様に大きなボトルでウォッカが売られている。ロシア人男性の平均寿命の大敵だ！日本人は、ウォッカの危険は結構知っているが、果実酒の危険は知らない人が多い。ワインだと12～14度ぐらいだが、それと同じと考えると危ない。もう少し度数が高いものがあり、ワインより甘いのでついついジュース感覚で飲んでしまい。気付いたときには別世界で泳いでいる。私も飲み過ぎて、歩くのに足がもつれたことがある。

冬でも食べるアイスクリーム

アイスクリーム（マロージェヌイ）については、ロシア人は大好きで、寒い冬にも食べる。なぜ寒いのに冬に食べるのかと聞くと、寒いから溶けないのでゆっくり味わえるとのこと。最近は、ネッスルやサーティーワンなど欧米系資本のものが主流となりつまらない。ソ連時代の単純なバニラやエスキモー（チョココーティング・アイス）が懐かしい。田舎に行くとまだ売っているようだ。値段も安いしノスタルジーに浸れる。

ソ連時代のノスタルジー

ソ連時代のノスタルジーと言っても、ソ連崩壊後の人びとにとっては何のことか分からないだろう。私はブレジネフ時代とゴルバチョフ時代の２回ソ連に行ったことがある。とくにソ連末期と崩壊直後が外国人旅行客にとってはよかった。外貨の威力でフルコースが 400 円ぐらいで食べられた。プスコフのホテルで美人のデジュルンナヤに写真を撮りたいと言

うと、どこかへ行って 10 分ほど出てこなかった。一眼レフを持っていたので、外国のメディアと思われて化粧直しに行ったのだ。お礼に外国製の石鹸を数個あげたら大喜びだ。こんなことは、現在では不可能だ。ソ連末期から崩壊直後は、外国製タバコ特にマルボロが人気で、それをもって手を振ると白タク（タクシー）まで止まったとか。どれも現在ではあり得ないソ連末期から崩壊直後の昔話だ。

お土産には地図とＴシャツを勧めたい

さて、最後にお勧めのロシアのお土産を紹介したい。マトリョーシュカなどは定番なので省く。ここでは、地図とＴシャツをお勧めしたい。ロシアでも観光地図、交通地図、鉄道地図、都市の地図帳などいろいろ売られている。これらの地図はちょっとロシア語が読めれば分かるし英語版もある。大きな地図帳以外は値段も安いしかさばらない。それに、日本ではナウカや日ソ図書などのロシア書籍店でもそんなには扱ってはいないので、ロシアに行けば是非買うことをすすめる。旅の思い出にもなる。

アルバート通りの土産物店
地下鉄図Ｔシャツもある！

Ｔシャツはどこの観光地にもあるが、ロシアのものはデザインが面白いものが多いし、大きなサイズも結構ある。モスクワのお土産街アルバート通りでは、いろいろな店でＴシャツが売られている。お勧めは地下鉄路線図のＴシャツである。モスクワ巡りをするのに便利だ。そう考えたが、自分が着ているものを見るのはちょっと見にくいかも知れない。さらにモスクワ大学校内には入れれば、大学のＴシャツもお勧めだ。大学全体のもの、各学部別のものがある。青地に白で、化学部は化学式、経済学部は数式のデザインだ。地質学部は黒字に船とコンパスのデザインだ。結構裾が長くて、うっかりおへそが出なくてすむ。

＊　　＊　　＊

コロナもあり、ここ数年ロシアに行っていない。ソ連時代は、街並みや人びとの変化がゆっくりだったが、現在では結構早いだろう。次にロシアに行ったときには、浦島太郎の気持ちが分かるのかも知れない。それとともに、観光地以外は、ソ連時代や帝政時代は、探しても持つかりにくくなるだろう。バスも地下鉄の車両なども最新式になり、アパートもビルも新しい。モスクワ大学も 10 数年前に歴史学部や社会学部などの新校舎が建設された。しかし、スターリン様式の本部棟はまだ健在だろう。

＊　　＊　　＊

モスクワを中心に私が見聞したことで、興味深そうなものをまとめてみた。ちょっと内容にとりとめない感があるが、ロシアへ行かれる皆様の参考になればと思う。

ロシアのそばの実（グレーチカ）

健康になる、キレイになる 定番のダイエット食！

”そばの実”で 健康生活 はじめませんか！

JIC ではロシアの伝統シロップ「スビテン」に続いて、ロシア産そばの実（グレーチカ）の販売を始めました。

「そばの実」は、高い栄養価と豊富な食物繊維に加え、ポリフェノール成分のルチンや、脂肪の吸収を抑制するレジスタントプロテインが豊富で、悪玉コレステロール値を下げ、ダイエットやアンチエイジング効果が期待できる健康食材です。世界トップクラスのバレエダンサーやフィギュアスケート選手を輩出しているロシアでは、「そばの実」が健康食品として愛されています。

“そばの実”の何がそんなにすごいの？

①便秘解消・ダイエット効果！
②食物繊維が豊富・腹持ちがよい！
③低 GI 値（グリセディック・インデックス）・消化吸収が緩やか！
④ルチンが豊富・血圧を下げる効果！
⑤タンパク質のバランスも最高！
⑥グルテン・フリー！

“そばの実” クッキング～食べ方は自由自在！

［炊く］ 炊飯器で炊く（白米2、そばの実1で混ぜて炊く）
食べやすく、初心者にお勧めの食べ方です。普通のご飯と同じように、カレーやお茶漬けにしても OK！
［茹でる］ 3 倍の量の水で 15～20 分茹でる
茹でるとプリプリとした歯ごたえになります。みそ汁やスープの具材、餃子やハンバーグの具材としても活用できます。
［煎る］ 弱火～中火で 5 分、フライパンで煎る
煎ったそばの実は常温で保存できます。そば茶にしてもよし、料理のトッピングやサラダに入れても重宝します。

Uvelka ウベルカ そばの実
1 箱 400g（80ｇ×4 袋）　価格；1250 円
（送料込）

お求めは、JIC ショップで！
→ https://jicshop.thebase.in/items/53213834

発売中！

ロシア伝統の味 12 種類のハーブと蜂蜜のブレンド

スビテン Sbiten <発売中>

スビテン（Sbiten）は、12 種類のハーブと蜂蜜をブレンドしたロシアの伝統的シロップです。紅茶に少量混ぜれば即席ハーブティーが楽しめ、炭酸水、ホットワイン、アイスクリームやヨーグルト、サラダにかけてもおいしくいただけます。JIC では、ロシア・エストニア国境近くに位置するプスコフ州ストルブシノ村で天然素材を使って作られた≪ストルブシノ≫スビテン・クラシック（250ml）を直輸入し、販売を開始しました。ロシア伝統の味をお楽しみください。

【お試しキャンペーン実施中！】20～30% OFF

商品名：≪ストルブシノ≫ スビテン クラシック 250ml
定価：1 本 1,944 円税込み → **1555 円税込み**（20%OFF !）
3 本セットの購入なら 30%OFF → 1360 円税込み
（1 セット 4080 円税込み）
配送料：全国一律 550 円（北海道 770 円 沖縄 880 円）、
＊3 本以上購入の場合は送料無料

スビテンのご注文は JIC ショップで！
→ https://jicshop.thebase.in/
ジェーアイシー旅行センター「スビテン販売部」

◇◆編集後記◆◇

▼年明けから 3 回にわたって発令された新型コロナ緊急事態宣言・まん延防止等重点措置が 9 月末にようやく全面解除されました。ワクチン接種が急速に進んだおかげなのか、確たる原因はわかりませんが 9 月下旬から新規感染者数が急減し、ようやく社会に活気がもどってきました。▼接種証明・検査証明を活用して経済活動を再起動する動きが進んでいます。とはいえ旅行業・観光業は相変わらず厳しい状況に置かれています。欧米に比べて厳しすぎる日本の水際対策が自由な観光移動を妨げており、これがいつ明けるのか、今もって予測は立ちません。時間との競争が続いています。▼今号は前号に引き続き読者の皆さまからの投稿記事を中心に編集しました。東京 2020 大会ボランティアに参加した神谷さんの体験記、今号で最終回となった倉谷さんのキルギス・レポート、丹波タンボフ交流協会・河津さんの旅行記、村井さんのモスクワ生活雑感、いずれも読みごたえのある内容ばかりです。▼報告記事にあるとおり、JIC では今夏コロナ後を見据えて、アウトバウンドとインバウンドのオンライン旅行を行いました。12 月には再びオンラインで旅行イベントと留学セミナーを計画しています。あと一息、JIC はまだまだ頑張ります。（F）

＊＊JICのロシア語留学・研修＊＊

30 年間の実績「だから、JIC のロシア語留学」

JIC ロシア語留学研修は、JIC 国際親善交流センターが日本で最初に旧ソ連・ロシアの諸大学と直接契約により開始した私費留学システムです。この 30 年間で JIC がロシアに送り出した留学生は長期・短期合わせて 4,000 名以上にのぼります。

安心の現地アフターケア

留学中はできる限り自分のことは自分でやっていただくのが語学力上達の道です。しかし、一人ではどうしても解決できない大学との交渉ごとや、緊急事態の際の連絡対応など、留学される皆様をバックアップするために、JIC では各受入機関と緊密な連絡体制を整えています。

ロシア語長期留学４月生・募集中

オンライン相談 受付中！

期間：2022年4月1日より10ヶ月
締切：2021 年 1 2 月 1 5 日

モスクワ国立大学 725,000 円（授業料 10 ヶ月）/予価
ｻﾝｸﾄ･ﾍﾟﾃﾙﾌﾞﾙｸﾞ国立大学 790,000 円(授業料 10 ヶ月) /予価
ゲルツェン教育大学 752,000 円（授業料 10 ヶ月）/予価
ｳﾗｼﾞｵｽﾄｸ極東連邦大学 352,000 円(授業料 10 ヶ月) /予価
ミンスク国立言語大学 344,000 円(授業料 10 ケ月) /予価

※上記の金額以外に別途、寮費、手配料、渡航費用、ビザ代金および取得手数料などがかかります。

◆JIC ロシア留学デスク◆
ロシア留学・旅行のお問合せ・ご相談に応じます。
お気軽にお越しください。
東京事務所　平日 9:30-18:00　03-3355-7294
大阪デスク　平日 9:30-16:00　06-6944-2341
※留学相談は、必ず事前に予約してお越しください

外国人のためのロシア語検定（ＴＰＫＩ）練習アプリのご案内

JIC が提携するモスクワのロシア語センターGRINT が外国人のためのロシア語検定（ＴＰＫＩ）の初級・基礎・第 1 レベル（大学入学の最低レベル）に対応する練習問題と模擬テスト、合格のための練習アプリを発表しました。

現在、AppStore および Google Play で無料ダウンロードできます。できるだけたくさんのロシア語学習者の皆さんに使っていただき、是非、使い勝手や改善点、感想などを知らせてほしいとのこと。是非、ご協力ください。

アプリの詳細（英語）http://russian-language.ru/
アプリは SEMESTERRUS で検索、ダウンロード可です。