

YIA Newsletter

Spring
2026

TAKE FREE

公益財団法人 山梨県国際交流協会

おしえて!あなたのふるさと ～ウズベキスタン&レソト編～



山梨県国際交流協会の一年
JICA通信 YIAインフォメーション



おしえて! あなたのふるさと



山梨県には、110を超える国と地域から、約24,000人の外国人が、地域の一人として暮らしています(2025年6月末現在)。今回は、レトとウズベキスタン出身のお二人に、自分のふるさとを紹介してもらいます。調べればたくさんの情報が手に入る時代ですが、二人の思いをのせて生の声をお届けします。



レト王国出身

チャカレ マハオ
Chakale Mahao さん

レトはどこにありますか?

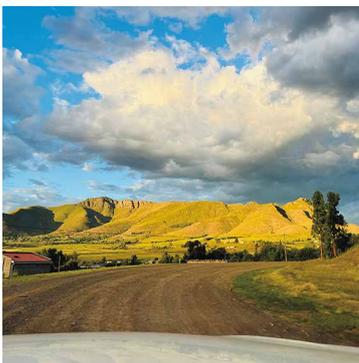
アフリカ大陸の一番南にある南アフリカ共和国の中に位置します。四方すべてを南アフリカ共和国に囲まれた、内陸国です。日本との時差は7時間です。



レトはどんな国ですか?

四季があり、南半球にあるため、日本とは季節が逆になります。12月から2月は夏で、平均気温は37度ほどです。冬の間、山間部はほとんど雪に覆われます。道がでこぼこしているため、山間部では馬やロバが大切な移動手段です。

レトでは大きなダイヤモンドが採れる鉱山があり、また、周囲を山々に囲まれて川が多いため、水の産地としても有名です。山が多くて水が豊かなところは山梨と似ていますね。



出身はどちらですか?

首都のマセル (Maseru) です。マセルには「タバ・ボシウ (Thaba-Bosiu)」という丘があり、私たちバソト族が誕生した地といわれています。特徴的な形をしたキロアナ山 (Mt. Qiloane) があり、国旗にも描かれている伝統的な帽子「モコロトロ (Mokorotlo)」は、この山の形がもとになっています。モヘアで作られた色鮮やかなバソト・ブランケットも有名です。



伝統的な帽子モコロトロ

レトでは何の言葉を使いますか?

1966年までイギリス領だった影響で、どの年代もセト語 (Sesotho) と英語を使います。幼稚園から学校の中ではすべて英語で、日本で英語の授業があるように、レトではセト語の授業があります。最近はセト語の授業がないところもあり、読み書きができない人もいます。自分たちの言葉が使われなくなっていくのは、寂しいです。

レトではどんなご飯を食べますか?

パパというトウモロコシの粉をこねて蒸したものを主食に、豆や野菜、魚などをおかずにして食べます。パパは昼や夜に食べ、朝はソルガムという穀物を粉にして甘いお粥のようにしたものを食べます。



レトのごはんが好きです。スイーツは日本が世界一だと思います! ケーキもチョコもアイスもとってもおいしくて、大好きです!

レトの通貨は何ですか?

ロティ (Loti) といいます。南アフリカ共和国のランド (Rand) と同じ価値があり、レト国内では、ロティとランドのどちらも同じように使うことができます。ロティで支払って、ランドでお釣りが返ってくることもあります。

日本に来るのに何時間かかりましたか?

日本までの移動には約25時間かかりました! 自宅から車で南アフリカ共和国のヨハネスブルクまで5時間、そこから飛行機でドーハ、大阪、東京と乗り継ぎ、バスで山梨に来ました。遠く離れた国にいることを家族は心配していますが、日本の治安の良さを知っています。レトでは夜間に外を歩くのは危険ですし、貴重品の管理には注意が必要です。

レトにいた時、日本のことを知っていましたか?

ナイキ創業者の本『SHOE DOG』に日本が描かれていて、いつか行ってみたいと思っていました。レトではドラゴンボールをはじめ、ナルトやワンピースなど日本のアニメがとても人気です。AiScReam が歌う「愛♡スクリーム!」もみんな歌えますよ。日本製ではないようですが、アニメ「サムライジャック」や映画「3 Ninjas」の影響がとても大きく、日本には着物姿で刀を持った侍や芸者などが町にあふれていると思っていました。



山や川が多い自然豊かなところですね!
雪が降ることにはびっくりです。



ウズベキスタン共和国出身

ゾヒドワ アジザ
Zokhidova Aziza さん

ウズベキスタンは、どこにありますか？

中央アジアにあります。カザフスタン、トルクメニスタン、アフガニスタン、タジキスタン、キルギスと国境を接しています。「スタン」は「土地」「住むところ」のような意味です。首都はタシケントです。



ウズベキスタンはどんな国ですか？

1991年にソビエト連邦から独立しました。四季があり、夏は暑く乾燥しています。地域によって異なりますが、冬は日本と同じかもっと寒く、雪がたくさん降るところもあります。

海に面しておらず、隣接する国もすべて内陸国という二重内陸国 (double landlocked country) は、世界にウズベキスタンとリヒテンシュタイン公国だけです。ウズベキスタンの西部には、カラカルパクスタン共和国という自治共和国があります。



ウズベキスタンでは何の言葉を話しますか？

ウズベク語とロシア語を話します。ウズベキスタンの学校は、7歳になる年に入学し、1年生から11年生まで同じ学校に通います。授業をすべてウズベク語で行うクラスか、すべてロシア語で行うクラスか、選択します。私はロシア語のクラスだったので、ロシア語も話します。途中でクラスの変更は可能ですが、勉強は大変です。9年生を修了すると、専門学校などへの進学もできます。ウズベク語には方言があり、隣接する国の言語も話す人もいますなど、複数の言語が使われます。自治共和国で話されるカラカルパク語も少し理解できますが、カザフ語のほうがよりわかります。

出身はどちらですか？

サマルカンドです。サマルカンドは2500年以上の歴史と豊かな文化がある古都で、2001年に世界遺産として登録されました。有名なのは、レジスタン広場です。3つのマドラサ(神学校)がコの字型に建っていて、今は観光施設になっています。また、サマルカンドブルーと呼ばれる青のタイルが使われている、王様などの廟やモスクなどの建物もとても有名です。



ウズベキスタンではどんなご飯を食べますか？

プロフは、みんな大好きです。肉、にんじんなどが入っている米料理です。ウズベキスタンでは串焼きなど、肉をよく食べますが、ほぼイスラム教徒なのでラム肉や牛肉、七面鳥、鶏肉を食べます。ハムも羊肉で作ります。東京にウズベキスタン料理のお店があるので、ぜひ食べてみてください。



ウズベキスタンの環境問題を教えてください。

ウズベキスタンとカザフスタンにまたがるアラル海は、以前は2つの大河から水が流れる大きな塩の湖でしたが、ソ連時代にほとんど干上がってしまいました。良質なコットンの栽培が盛んだため、川から畑に大量の水を汲んでいたことが原因ではないかと言われていますが、今でも解決策は見つからず、大量の塩が残った湖周辺では、深刻な健康被害が出ています。

ウズベキスタンの結婚式が独特と聞きました。

どんなイベントですか？

ウズベキスタンでは交際を始める時、まず男性の母親など女性親族が女性の家を訪れ、話し合いをします。女性がOKであれば男性が来てデートをし、最終的に女性が承諾すれば結婚となります。結婚式当日は、早朝からプロフを作り、近所の人などに振る舞います。昼間は大勢で花嫁を迎えに行きます。私の町では夜300~400人が集まり、レストランで深夜までダンスパーティを開きます。その後40日間ほど、花嫁は新婚だとわかるような新品の綺麗な服や靴などを身につけます。結婚前には服や装飾品だけではなく、家庭用品まで大量に買い揃えます。



サマルカンドの歴史は長いですね！
青いタイルの建物がとても素敵です。

山梨県国際交流協会の一年

2025年度に実施した(一部これから実施)イベントです。たくさんの方にご参加いただき、またご協力いただきました。ありがとうございました。来年度もいろいろ企画しますので、ぜひご参加ください。

地域異文化ふれあい広場

- 5/18(日) 「一緒にゴミ拾いしませんか。」
外国人も地域の一員として、ゴミ拾いを一緒にしながら交流をしました。
- 6/28(土) 「インドネシアへの招待 INVITATION TO INDONESIA」
インドネシア各地域のお話と世界無形文化遺産「サマダンズ」を体験しました。
- 8/2(土) 「世界の遊び」
タイ、インドネシア、スリランカ、ブラジル、ネパールの遊びを体験しました。
- 9/6(土) 「日本人・外国人ママ・パパ交流会」
子育てをしている同士として、育児の話しながらふれあいました。
- 12/20(土) 「歩く×話す」
日本人・外国人のグループで甲府を散策しました。



異文化理解講座

- 7/12(土) 「ベトナム料理～バインゴイ～」 「ブラジル料理～パステウ～」
2つの料理の共通点などを学び、みんなで料理体験しました。
- 8/30(土) 「イタリア料理～トマトクリーム～のニョッキ～」
カンパーニャの食文化などを学び、実際に料理体験をしました。
- 10/4(土) 「ニュージーランドの学校生活を知る」
日本との違いなど、学校生活を中心にニュージーランドについて学びました。
- 10/19(日) 26(日) 「中国墨彩画体験」
中国墨彩画の歴史や特徴を学び、それぞれ1つの作品を完成させました。
- 1/31(土) 「ハラールフードを学ぼう！」
- 2/7(土) 「Asian Identity and Racial Discrimination」



国際協力普及啓発事業

- 7/6(日) 「パレスチナのことを知ろう 映画上映会&トークイベント」
映画「私は憎まない」の上映後、支援活動をしているNGO団体職員のお話を聞きました。
- 12/18(土) 「世界の災害現場で働くということ ―国際緊急援助隊に学ぶ専門性とチームの力―」
山梨大学・山梨県立大学の学生教職員を対象に、実際に現地でも活動された方の話を聞きました。



多文化共生地域づくり推進事業

- 9/4(木) 「窓口対応のための やさしい日本語セミナー」
窓口で外国人と接する機会が多い方を対象に、オンラインで講座を行いました。
- 9/25(木) 「やさしい日本語セミナー 学校現場編」
教員を対象とした研修の中で、講座を行いました。



災害時外国人支援体制強化事業

- 9/13(金) 外国人住民のための「防災教室」in 韮崎市日本語教室
韮崎市職員から災害の話聞き、非常食や非常ベッド、災害時のトイレを体験しました。
- 10/24(金) 「災害時外国人支援セミナー」
外国人住民に協力いただき、災害多言語支援センターの設置・運営訓練をしました。
- 1/9(金) 外国人住民のための「防災教室」in 山梨県立大学
甲府市職員から災害の話聞き、実際に災害時のトイレや非常持ち出し袋を確認しました。
- 2/28(土) 外国人住民のための「防災教室」in ブラジル人学校アルプス学園



その他

- 7/31(木) 「変えるのは「空気」かもしれない ―反うわさ×対話実践―」
「反うわさ戦略」とは? ワークショップをしながら学びました。
- 11/16(日) 「多文化ふれあい」
小瀬スポーツ公園で行われた県民の日記念行事に、タイの伝統飾りを作る体験ブースを出しました。
- 11/23(日) 「多文化交流ひろば」in 甲府えびす講祭り
外国人住民のお神輿、多文化ステージ、マーケット、日本語スピーチコンテストを開催しました。
- 12/13(土) 14(日) 「びゅあフェスティバル2025」
1日目に講演会、2日目にキッチンカーや各種お店、ステージパフォーマンスで盛り上がりました。



協会の情報はFacebookやInstagramで随時発信しています。ぜひご覧ください。▶



JICA 通信

世界で活躍している山梨県民 from セネガル



西アフリカのセネガルで保健師隊員として活動している山崎笙子です。赴任して1年が過ぎたところですが、最近は現地語（ウォロフ語）で夢を見て、そこでも現地の人々とのんびりおしゃべりをして過ごしていたくらい現地の生活に馴染んできました（笑）。

さて、私は住民の健康のために、現地の保健ボランティアとともに予防啓発の活動をしています。例えば「地域の栄養不良児のフォローアップ会での身体づくりの話」「村で生活習慣病予防の啓発のための血圧測定会」「学校保健」などです。

活動をしていると毎日耳にする「インシャーラー」という言葉があります。直訳すると「神が望めば」という意味です。例えば相手と約束をして、「それじゃあ、また明日」など未来について話す際にこの言葉が返ってきます。赴任当初の私は、「神が望めば？私との

約束はあまり乗り気じゃないのかな…」と気がかかっていました。

ある日活動のために小学校に行って教員のストライキで急遽学校が閉鎖された出来事に遭遇した時、私は「これがインシャーラーか…」と妙に納得しました。

セネガルに住んでいると自分ではどうしようもできないことを数多く経験します（例えば断水や停電など）。最初はイライラや落胆がありましたが、その背景には、自分が想像する未来は確実に訪れるという思い込みがあったと気づきました。

未来のことを心配するよりも、セネガルの人々のように「今」にフォーカスした暮らしの方が、想定外の出来事にも柔軟に対応できるのかもしれませんが、不確実な未来さえも楽しみつつ、現地の人々と共に過ごす「今」に集中して活動していきたいです。



保健ボランティアと保護者に手洗いについて啓発している様子



小学校での身体測定



休日は近所のお宅で国民食のチーフジエンと一緒に作り、家族みんなで食べるのが至福の時です



やまぎししょうこ
山崎笙子さん
富士吉田市出身

村で子どもたちの身体測定会

JICA 海外協力隊 2026年春募集が始まります！

募集期間 2026年2月27日(金)～4月15日(水) 日本時間23時59分締切

問合せ先 JICA 山梨デスク 国際協力推進員（(公財)山梨県国際交流協会内）

✉ jicadpd-desk-yamanashiken@jica.go.jp



JICA山梨デスクHP
https://www.jica.go.jp/domestic/yokohama/office/suishinin.html



JICA海外協力隊HP
https://www.jica.go.jp/volunteer/

まるでタイ旅行♪ タイの味、ここにあり!

Thai SELECT
THAI RESTAURANT Soi 7

山梨県で唯一、タイ政府認定「タイセレクト」のタイ料理店!

〒400-0043 山梨県甲府市国母7丁目10-11 ☎ 055-227-8650

THAI RESTAURANT_SOMTAM ソムタムSoi7

【お仕事たくさんあります!】
英語・ポルトガル語・スペイン語
ベトナム語・タガログ語

つうやく 通訳 います

アシストエンジニアリング
〒409-3841 山梨県中央市布部 2106-1
https://www.assisteng.co.jp ☎ 0120-713-809

あなたにあった
仕事が見つかる

株式会社 アルビス
0120-053-052
〒409-3822 中央市下三郷550 やまほし転職・就職ナビ

日本で暮らしたい
その思いを専門知識と誠意を持って
丁寧にサポートいたします。

外国人の方が日本で暮らすためのビザのことなら
ビザサポートやまなしにおまかせください!

行政書士市川雄資事務所
TEL 055-242-8874
山梨県甲府市丸の内2-30-5 甲府電化ビル 3F 302

LINEで問い合わせ

Search ビザサポートやまなし

オンラインで 全国対応!

民泊・旅館業など許認可手続き
相続、農地、外国人雇用
についてお悩みなら
お気軽にご相談ください

080-1125-8623
受付時間 9:00 - 18:00 (日・祝日除く)

高石行政書士事務所
山梨県笛吹市春日居町鎮目193-47

あなたにあったお仕事を紹介します!
日本語が少し分ければ働けます。

株式会社ネクストエイジ ☎ 055-275-3216

派19-300122 19-ユ-300091 中巨摩郡昭和町河東中島963-1

山梨県地域日本語教室

山梨県国際交流協会は、市町村が主催する日本語教室の運営と支援を行っています。住民ボランティアを交えたコミュニケーション活動を通して、日本語で伝えられることが増えていく教室です。教室は地域や社会とつながる場になっています。令和7年度は、9つの市町村で開催されました。

また、入門者を対象としたオンライン教室を1月から3月まで26回運営し、日本語教育機会の充実を図っています。令和8年度も、地域日本語教室、オンライン教室の開催を予定しています。

山梨県地域日本語教育総括コーディネーター 古屋 玲子 090-7705-7513



国際交流員 (CIR) の派遣

山梨県国際交流協会では、県民のみなさまの主体的な国際交流の取り組みを支援するため、海外から招致している国際交流員の派遣を行っています。異文化への理解を深める授業やイベントなどでぜひご活用ください！

外国の簡単な日常会話、遊び、文化の違いについて、楽しい時間を過ごしながら学びましょう！

対象は、小中高校、大学、県・市町村等の研修機関、国際交流団体などです。

問合せ (公財) 山梨県国際交流協会
055-228-5419



JICA国際協力出前講座

JICAでは開発途上国の現状を知り、国際協力の必要性を理解していただくため、「JICA国際協力出前講座」を実施しています。実際に開発途上国で国際協力に携わってきたJICA海外協力隊経験者などを講師としてご紹介しています。



詳しくはこちらをご覧ください。



やまなし外国人相談支援センター

Yamanashi Consultation and Support Center for Foreign Residents

外国人の皆さんからのさまざまな相談を受け付けています。日本語がわからなくても大丈夫です。困ったら電話してください。相談は無料です。

受付：火曜日から土曜日 9:00～17:00(祝日・休館日を除く)

場所：国際交流・多文化共生センター

TEL：055-222-3390



外国人のための無料法律相談(予約制)

Free Legal Consultation for Foreign Residents

弁護士が対応します。

日時：毎月第1水曜日 18:30～21:00

毎月第3土曜日 13:00～16:00

言語：英語 ポルトガル語 中国語 韓国語ほか

内容：不当解雇・労災、税金、年金、保険、医療、出入国、結婚など

場所：国際交流・多文化共生センター TEL：055-222-3390



山梨県国際交流協会(YIA) 会員募集中!

YIAの活動を支援していただくために、会員を募集しています。

年会費 個人2,000円 団体5,000円

(会員期間：入会日から1年間)

会員特典

■ YIA主催の講座やセミナーほかイベントの案内をお送りします。

■ 機関紙「YIA Newsletter」(年2回)をお送りします。

県立国際交流・多文化共生センター ホームページ

国際交流・国際協力・多文化共生の各種事業に関する情報はこちらからご確認ください。



編集後記

インタビューで、とても嬉しそうにふるさとのお話をしてくれたのが印象的でした。二人を通じて、遠い国だったレソトとウズベキスタンが身近に感じられようになりました。いろいろな人と交流することによって、みんなの心の距離が近くなると思います。望月

YIA Newsletter 2026年 春号

編集/発行 公益財団法人 山梨県国際交流協会

〒400-0862 山梨県甲府市朝気1-2-2

TEL 055-228-5419 FAX 055-228-5473 受付時間 8:30～17:15

休館日 毎週月曜日(祝祭日を除く) および祝祭日の翌日、年末年始(12/29～1/3)

Email: webmaster@yia.or.jp