

文化の窓 Newsletter

世界とつながる小野町

2025年2月12日



ベトナム出身で、小野町の地域おこし協力隊員をしていますバンビです。

小野町では、多文化共生のまちづくりに取り組んでいます。

多文化共生とは、「国籍や民族などの異なる人々が、互いの文化的な違いを認め、対等な関係を築こうとしながら、共に生きていくこと」です。

このニュースレターでは、町民の皆さんと小野町に住む外国人の皆さんが互いの文化をより深く理解し、共に暮らしていけるよう、様々な文化の紹介や、町の暮らしをもっと楽しむためのヒントをお届けします！

今回は、ベトナムの文化や役立つ情報を楽しくお伝えします。ぜひ最後まで読んでみてください！

コロナパンデミックを乗り越えた現在、日本と同じくベトナムも世界中の旅行好きにとって理想の観光地となっています。ここ小野町では、すでにベトナムを訪れた方もいれば、これから行く予定を立てている方もいます。そんな皆さんに、正真正銘のベトナム人である私が、まだ知らない「もうひとつのベトナム」をお届けします！

ベトナムといえば、美味しいフォーや独特なコーヒー、伝統的なアオザイを思い浮かべる方が多いでしょう。でも、ベトナムはそれだけではありません。このニュースレターでは、食文化や観光情報、日常生活の小さなトリビアまで、私の視点でベトナムの魅力を深掘りしていきます！ベトナムに興味を持つ皆さんが、「もっと知りたい！」と思えるような内容をお届けできれば嬉しいです。

さあ、一緒にベトナムの新たな一面を探しに行きましょう！

内容は以下の通りです

ベトナム語挨拶
フレーズ

ベトナムの気候

ベトナムの服装

ベトナムの食文化

ベトナムの交通手段

おすすめの観光地



ベトナム語挨拶フレーズ5選！ベトナム旅行で役立つフレーズを紹介します！

• Xin chào (シン チャオ)

朝昼晩、別れの時にも使える万能な挨拶。誰にでも使えるので、旅行中に必須です！

• Cho tôi cái này (チョ トイ カイ ナイ)

お店やレストランで「これをください」と言いたい時に便利なフレーズです。

• Hẹn gặp lại (ヘン ガップ (プ) ライ)

「じゃあ、またね」という感じで、別れの際に使います。親しい友人や家族との会話にも最適！

• Ngon quá! / Ngon lắm!

(ゴオン クア / ゴオン ラム)
「美味しい！」と感動を伝える言葉です。お店の人を喜ばせる魔法のフレーズ！

• Cảm ơn! (カム オン)

「ありがとうございます」。お礼を伝える魔法の言葉です。



ベトナムの気候

ベトナムは熱帯の国で、日本の平均気温よりかなり高いです。南部は一年中暑いですが、北部は日本と同じく四季があり、特に山岳地帯では気温が大きく下がり、時には雪が降ることもあります。地域によって気候が異なるので、ベトナムに行く予定の方は、天候に合った服装の準備をお忘れなく！

1月や2月ごろ、日本とは対照的に、ベトナム北部では寒くて乾燥した天気ではなく、春の雨（霧雨）が降ることが多く、湿度が非常に高くなります。そのため、家の中も湿気が多く、洗濯物を3日間干しても、なかなか乾かないことがあります。



ベトナムの服装

着物が日本の伝統的な服装であるように、ベトナムでは「アオザイ」が伝統的な服装として知られています。ベトナムの女性たちは、結婚式や教師の日などの重要なイベントでアオザイをよく着ます。しかし、現代ではアオザイを着るベトナム男性は少なくなり、洋服の方が人気です。暑い気候のため、街中ではスリッパを履く人もよく見かけます。また、ベトナム人は明るい色が好きな傾向があり、目を引く服装でおしゃれを楽しむことが多いです。さらに、ベトナムではパジャマ姿で外出する人も珍しくありませんので、それを見かけても驚かないでください。これもベトナムの一般的なイメージの一つです。

ベトナムの食文化



日本のように国土が南北に長いベトナムでは、地域ごとに気候や環境が異なるため、食文化にも大きな違いがあります。ベトナム料理と言えば、まず「フォー」を思い浮かべる人が多いでしょう。同じフォーでも、地方によって味や食べ方に違いがあります。

また、フォー以外にもベトナムのコーヒーはとても有名です。最近、ベトナムで話題となっている「塩コーヒー」をご紹介します。

塩コーヒーは「フィン」という道具でゆっくりと抽出し、一杯あたり7〜10分ほどかかります。その上に特製の塩クリームがのっており、このクリームが塩味と甘さの絶妙なバランスを生み出します。さらにホイップクリームのコクが加わり、一口飲めば忘れられない特別な味わいです。

ぜひ一度お試しください！



ベトナムの交通手段を知ろう！



ベトナムでは、歩行者はよく自由に道路を横断します。



ピーク時には交通量が多く、よく渋滞が発生します。

ベトナムでは、バイクやバスが一般的な交通手段ですが、大都市では車も普及しています。バイクは主な移動手段で、**Grab**などのバイクタクシーを使えば観光も便利です。

バスは安価で地元の雰囲気を楽しみながら移動できる方法です。

車は都市部に多くありますが、関税が高いため価格は割高です。特に日本車（トヨタや日産など）は人気があり、安全性と耐久性が評価されています。

鉄道は発展途上ですが、統一鉄道では景色を楽しむことができます。ハノイやホーチミンではメトロも開通し、今後の発展が期待されています。



ベトナム旅行のおすすめスポット: メコンデルタ地域

ベトナム南部のメコンデルタ地域は、メコン川が流れ、独特な風景と文化を体験できる場所です。ここでは、水上マーケットを訪れ、ボートに乗って地元の人々と一緒に朝市を楽しむことができます。新鮮な果物や地元の特産品が売られ、活気に満ちた雰囲気を味わえます。

また、この地域の料理は 甘い味付けと強い香りが特徴です。特に、料理にはよくココナッツミルクが使われ、少し甘めで香り高い味わいがあります。料理は全体的に甘さがあり、特にスパイスの香りが強く感じられることもありますが、これがこの地域ならではの魅力です。



メコンデルタの大自然と豊かな文化を感じながら、のんびりと過ごすことができます。

カイラン水上マーケットは、ぜひ行ってほしい有名なマーケットの一つです。このマーケットは早朝2時から3時ごろに開かれますが、観光客にとって、最適な訪問時間は朝5時から6時だそうです。行き方は2つあり、ニンキエウ桟橋からボートに乗るか、ニンキエウ区のアンビン市場まで車で行き、そこからボートに乗る方法があります。ボートの乗船料金は1人あたり100,000ドン（700円ぐらい）です。

小野町教育委員会教育課 (公民館)	0247-72-2125
kyouikuka@town.ono.fukushima.jp	〒963-3401 福島県田村郡小野町大字 小野新町字中通 2