



## 国際保健 フィールドマッチング実習

### 2012 年春期 実習報告書 生活編

#### CONTENTS ページ数

1 ケニアニャンザニア州保健マネージメント強化プログラムショートインターン研修.....	2
2 ザンビア国/HIV エイズケアサービス管理展開プロジェクト見学.....	24
3 パレスチナ難民救済機構 保健サービス実習.....	26

#### 2012 年度 春期 (2~3 月)

実習名	国	参加人数
1 ケニアニャンザニア州保健マネージメント強化プログラムショートインターン研修	ケニア	8
2 ザンビア国/エイズケアサービス管理展開プロジェクト見学	ザンビア	1
3 パレスチナ難民救済機構 保健サービス実習	ヨルダン	3

1. ケニア国ニャンザニア州保健マネージメント強化プロジェクトショートインターン研修

1-1

## 国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2012 年 5 月 3 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

**事前準備：必需品** 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

現地の人へのお土産、先生方へのお土産(日本食、日本のお笑い番組のDVDなどが喜ばれる)、ウェットティッシュ、ハンガー、洗濯バサミ、日焼け止め、セーム(水泳によく用いられる乾燥タオル)、蚊取り線香、マッチ、虫除けスプレー、かゆみ止め、酔い止め(道が整備されていないため、かなり揺れる)、石鹸(洗濯用)、バケツ(洗濯用。部屋に置いてあるが汚いので、現地で買うと良い)、ビーチサンダル、パソコン、懐中電灯、USB、帽子、国際学生証(マサイマラ国立公園で入園料のディスカウントを受けることができる)、上着(キスムは暑いですが、国立公園は冷える)

**予防接種** 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

- ・黄熱病(2月1日国立国際医療センターで接種。予約がいっぱいでキャンセル待ちでなんとか受けることができたので、受けた場合は早めに予約をとった方が良い)
- ・A型肝炎(2月1日国立国際医療センターで接種)
- ・マリアの予防内服(上2つの予防接種を受けた時に処方してもらった)

**交通** 日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

- ・成田ドーハ(カタール航空、関空経由) ドーハーナイロビ(カタール航空) 往復 138180 円(燃油サーチャージ込)
- ・ナイロビーキスム(JetLink) 片道 5307 円

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

- ・空港一滞在先のゲストハウス タクシーで 1000ksh

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

- ・レンタカー レンタカー代、ガソリン代等込で1日あたり約 5000ksh。6人で実習していたので1人1日あたり 1000ksh

**宿泊** (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

ST.ANNA に宿泊。1日 2000ksh。

- ・朝食バイキング付き。

- ・ エアコンはなし。(扇風機あり)
- ・ 毎日ベッドメイキングあり。
- ・ シャワーとトイレが一緒。シャワーは温水。
- ・ 蚊帳付きのベッド。
- ・ Wi-fi がとんでいるが、調子によって使える日と使えない日がある。

ナイロビでは Jungle Junction というユースホステルに宿泊。1 部屋 6 人で、1 人当たり 1000ksh

- ・ 食事なし。
- ・ シャワー・トイレ別だが、共同利用なので好きな時間には入れない。
- ・ 蚊帳付き二段ベッド。
- ・ Wi-fi がとんでいるが、なぜかアクセスできなかった。

### 通信手段

- 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい / いいえ

はい

- はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

Docomo のスマートフォンを持って行ったが、グループの中に現地で使える携帯を持ってきた人がいたので、電話は一度も使わなかった。

- 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

- ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい / いいえ

はい

- インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

宿(St.Anna)でネットは使えるが、宿の無線の状況によっては使えない日がある。

また、スマートフォンはネットにつながったが、パソコンは古すぎたためかネットにアクセスできなかった。他の人はパソコン使えていた。

**日用品の買い物** 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

ナクマツ(24h 営業)・・・物価は日本と変わらない

**食事** 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

普通の飲食店で 300～500ksh。

キスムの一番良いお店で豪勢に食事しても、飲み物込で 2000ksh 以内。

**その他** 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

キスムでは日本円を両替することができないので、日本で円→ドル、ナイロビでドル→ksh にすると良いと思います。

以上です。ご協力ありがとうございました。

今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しく願いいたします。



## 実習報告書～生活編～

記入日 2012年 3月 3日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

**事前準備:必需品** 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

◆蚊対策グッズ:蚊取り線香、ベープ、虫よけスプレー系、かゆみどめなどなどあればあるほど安心だと思います。蚊帳はだいたいどこでもあるので大丈夫です。

◆現金:けっこう多めに持って行ったほうがいいです。カードも安心できないし、キャッシングもできるか分からないので交通費やレジャー代などいろいろ考えて多めに。

◆薬系:コンタクトの人は特に目薬、あとは下痢止めがあると安心です。ふだん車酔いしない方も酔い止めあったほうがいいです。あと胃薬など。

◆プリント類:ネット環境が不安定なので重要なメールは印刷しておくかメモをとって紙媒体で持ち歩くほうが安心だと思います。

◆その他:ビニール袋(ジップロックとかレジ袋みたいなのかか大中小色々なんでも役立ちます)、お笑い DVD(自分でも見れるし現地の日本人の方々にあげると喜ばれます)、日本のお菓子(自分でも食べられるし現地の日本人の方々にあげるようにも)、USB メモリ、厚手の上着(夜は冷えるときは冷えます)

**予防接種** 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

黄熱病を出発 10 日前に受けました。本当はもうちょっと早いほうがいいと思います。

**交通** 日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

※往復の値段です

成田国際空港→ドーハ空港→ジョモケニヤッタ国際空港(ナイロビ)

カタール航空 ¥14,9715(内サーチャージなど諸税¥34,175)

ジョモケニヤッタ国際空港→キスム空港

ケニア航空 \$139.04

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

キスム空港からはタクシーで2000ksh で宿泊先の Stanna ゲストハウスまで行きました。タクシーはいくらでもいるので大丈夫です。人相のいい人を選んだら間違いないです。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

レンタカーを5日間借りておいてくださったのでそれを利用しました。全日程で一人¥20,000くらいだったのだと思います。(ガソリン代とかもあるので結構要ったと思います)

**宿泊** (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

s

**通信手段**

● 携帯電話は持っていききましたか。・・・はい / いいえ

はい。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

DoCoMo スマートフォン

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい / いいえ

はい

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

宿泊先やレストランで WiFi を使わせてもらうことが多かったです。ネットカフェは行っていませんがよく見かけました。

**日用品の買い物** 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

ナイロビにもキスムにもスーパーがあったのでそこでなんでも買えました。歯ブラシや石鹸など日用品は日本に比べて大変安かったです。(歯ブラシ30円くらい)

水をよく買うと思うのですが水はスーパーで500ml25円くらいです。

**食事** 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

ちゃんとしたレストランに入れば500円～1000円ほどです。

スーパーは惣菜やご飯になりそうなものはほとんどないので、宿泊先かレストランに入るのが無難だと思います。

**その他** 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

実習中に半日自由の時があり、そんなときは宿泊先の近くにある孤児院に遊びに行き話を聞いたり、私立の病院を訪れてみました。施設などは、現地の専門家の方がお勧めしてくださったところに訪れました。

実習が早めに終わり、最後の2日間がフリーだったので実習のメンバーで2泊3日でマサイマラのサファリツアーに行きました。これもJICAがひいきにしているとおすすめして下さったキスムのツアー会社にお問い合わせして組んでもらいました。

実習の日は朝から晩までという感じでしたが、食事が出てくる待ち時間などが本当に長いので、実習のメンバーと楽しく話しながら仲良くなることができました。

以上です。ご協力ありがとうございました。  
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しく願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

1-3

---

## 国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

---

記入日 2012年 3月 21日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

**事前準備:必需品** 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

国際学生証(観光で学生料金を適用してもらうためによく使います)

米ドル(実習地のキスムでは円→ケニアシリングへの両替不可)

ガムテープ

※蚊帳は不要(どのホテルにもあります)

**予防接種** 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

この実習のためではありませんが、A型肝炎(3回)と破傷風は打っていました。

黄熱病は打ちませんでした。

**交通** 日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

都内→成田空港→(カタール航空 2h)→関西空港機内待機→(カタール航空 12.5h)→ドーハ→(カタール航空 5h)→ナイロビ→(ケニア航空 1h)→キスム

費用:国際線15万(国際学生証を取得すると安くなるもの)+国内線1万=16万程度

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

タクシーで宿泊場所まで 20 分、2000 円程度

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

レンタカー

4 日間で 1 人 3700 円

**宿泊** (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

1 泊 2000 円 (1人1部屋)

扇風機・ホットシャワー・朝食・蚊帳有り

Wi-Fi 接続可

**通信手段**

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

au

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

宿泊地で Wi-Fi 利用可

**日用品の買い物** 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。



レンタカーで近くのスーパーに連れて行ってもらえる。

物価は日本と比べるとやや低いものの、私たちに使えるレベルのものは全て高め。

マーケット等での値引き交渉もアジアほど寛容でない。

**食事** 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

500 ケニアシリング(500 円)程度

**その他** 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

自由時間はあまりありませんでしたが、ネットを利用したり、日記を書いて過ごしていました。

以上です。ご協力ありがとうございました。  
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しく願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

1-4

## 国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2012年 4月 11日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

**事前準備:必需品** 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

持ち物について、除菌ペーパーは必須！その他虫よけ。蚊取り線香などマラリア対策できるもの。蚊帳はほとんどの宿泊施設にあるので必要ないが、穴があいていることが多いのでガムテープなどがあると便利。常備薬。酔い止めや鎮痛剤は便利。ケニアには電解質補給できるドリンクないのでポカリの粉があると便利でした。

また、事前に過去の参加者から直接話を聞くなどして情報収集すると具体的に必要なことを想像しやすいと思います。

実習担当の先生に、事前に読んでおいたほうが良い資料なども聞いて勉強しておくとうまいかと思ひます。

**予防接種** 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願ひます。

A型肝炎 2回まで(3回目は初回から半年空けて摂取する必要があつたので間に合ひませんでした。)

黄熱病 (出発の2週間前くらいに摂取しました。)

\* 予防接種の予約は取りづらひなので、マッチングが決定したらすぐに予約した方がうまいと思ひます。

**交通** 日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経路地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできれば願ひします)

往路:大阪 0:20(3/5)発 Qatar Airways QR 803⇒Doha 5:50(3/5)着

Doha 7:30(3/5)発 Qatar Airways QR 532⇒Nairobi 12:50(3/5)着

国内便:Kenya airway でキスムまで移動

復路:Nairobi 18:15(3/20)発 Qatar Airways QR 533⇒Doha 23:10(3/20)着

Doha 1:30(3/21)発 Qatar Airways QR 802⇒大阪 16:30(3/21)着

**Qatar Airways の HP から往復航空券で 14 万 8290 円(サーチャージ込)。国内線は片道 6300 円でした。**

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

キスム空港からタクシーで 30 分程度で宿泊予定のゲストハウスまで到着しました。

タクシーは 1500ksh 程度。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

実習期間中はレンタルカーで移動しました。

1 週間の契約で 3500~4000ksh/人 で借りれたと思ひます。実習メンバーは 6 人でした。

**宿泊** (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

St. Anna Guest House に宿泊しました。シングルで一泊 2000ksh で宿泊しました。

エアコンはないが、扇風機あり。ホットシャワーあり。朝食付き。夕食メニューもあります。宿泊費には含まれていません。有料で洗濯もしてくれます。部屋のベッドには蚊帳がついていて、寝心地もうまいです。トイレとシャワールーム同じです。トイレは水洗で、トイレペーパーもあります。また、毎日水(500ml ペットボトル)の補充があります。

**通信手段**

● 携帯電話は持っていましたか。・・・はい / いいえ

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

ソフトバンクの i-phone です

- 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。
- ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい / いいえ
- インターネット環境はいかがでしたか。  
(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

St. Anna Guest House で無線ランが使用できたので、i-phone を wi-fi 接続にしてネット見れました。

**日用品の買い物** 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

トクトクで 10 分くらい。徒歩で 20 分くらいのところに日用品がそろそろスーパーや両替所、食事ができるレストランなどもありました。

**食事** 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

だいたい 500ksh くらいあれば食べられますが、アルコールなど飲む機会があれば 1000ksh くらいです。

**その他** 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

自由時間はほとんどありませんでしたが、専門家の先生に孤児院や VCT センター、民族衣装をオーダーメイドしてもらえるお店などを紹介してもらったので、全て体験できるようにメンバー間で時間管理をしました。

見る場所は本当にたくさんあるので、実習初日に先生方に積極的に情報を頂いて、いろいろな体験ができるようにスケジュールを組み立てるのをお勧めします。

以上です。ご協力ありがとうございました。

今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しく願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

1-5

---

## 国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

---

記入日 2012年 3月 27日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

**事前準備:必需品** 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

虫除け(国際線の乗り継ぎの際に経由地で DEET の高いものを購入)、日焼け止め、懐中電灯

<b>予防接種</b> 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。
A 型肝炎(1ヶ月前)
<b>交通</b> 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経路地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)</u> 成田→ドバイ→ナイロビ→キスム ナイロビ→ドバイ→成田 航空券料金:169,000 円、国内空港使用料:2,540 円、その他諸税等:3,120 円</li> <li>● <u>空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。</u> キスム→ゲストハウス(タクシー):1500ksh</li> <li>● <u>実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。</u> 旅行会社で手配したバス:700ksh/6day(一人当たり)</li> </ul>
<b>宿泊</b> (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)
St. Anna guest house:2000ksh/day
<b>通信手段</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>携帯電話は持っていきましたか。・・・はい</u></li> <li>● <u>はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。NOKIA</u></li> <li>● <u>現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。</u></li> <li>● <u>ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい</u></li> <li>● <u>インターネット環境はいかがでしたか。 (宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)</u> St. Anna guest house(実習地の宿)は自室内で無線ラン使用可 Masai Mara(サファリ)では使用不可 Seventh days church(ナイロビ)は回線、無線ラン両方可</li> </ul>
<b>日用品の買い物</b> 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。
24 時間 open のスーパーなどがあり、日用品の購入で困ることはなかった。 スーパーの物価は日本に比べると少し安い程度、発展途上国としてはかなり高い方だと思う。 値段の明記されていない品の値段は交渉次第。
<b>食事</b> 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

先生方に連れて行っていただいたレストランでの夕食は、学生は一人当たり1500kshほど支払っていた。  
昼食は一食50～300kshに抑えられる。

**その他** 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

自室で休憩したり、参加者同士で実習参加理由や自分たちの考える将来像について話し合ったり、翌日の見学のために貸していただいた資料に目を通したりしていた。

以上です。ご協力ありがとうございました。  
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しくお願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

1-6

## 国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2012年 3月 2日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

**事前準備: 必需品** 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

○事前準備

スワヒリ語の挨拶を少しでも知っておくと、笑顔で挨拶してくれます。

ケニアの保健事情に関して、特にニャンザ州がどうなっているのか、過去の参加者の報告書などをよく見ておいたほうがよい。

○あつて良かったもの、あると良かったもの

DEET 入りの虫よけ、帽子、USB メモリ、蚊取り線香、懐中電灯  
現地調達可能なもの: マッチ、殺虫スプレー、

**予防接種** 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

破傷風、A 型肝炎  
他にマラリア予防薬を服用

**交通** 日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

最寄駅～関空: 電車

関空～ドーハ～ナイロビ: カタール航空803便および532便

ナイロビ～キスム: ジェットリンク755便

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

空港—St. Anna ゲストハウス タクシー利用(15分) 3人で1000ksh. (1kshs(/-)≒1円)

値切らないと、平気で1500/-とか言ってくるそうです。

断られたら違う人を探そうとするぐらいの強気の態度で行きましょう。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

実習参加者が多かったため、レンタカーを毎日利用。1日2000/-

**宿泊** (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

○St. Anna ゲストハウス(キスム)

杉下先生のご紹介

一泊2000/-でシングルルーム、各部屋にトイレ・ホットシャワー、扇風機、蚊帳有

朝食有(パンや卵、ベーコン、シリアル、コーヒー、ジュース、フルーツ等)

ベッドメイキングの際に石鹸、トイレトペーパー、水の補充をしてくれます。冷蔵庫はありません。

○マサイマラ テンテイドキャンプ

マサイマラ観光に利用したザイラツアーズの紹介

一定時間中のみ電気・ホットシャワーが利用可能

○ジャングルジャンクション(ナイロビ)

戸田専門家のご紹介の、ドミトリータイプの部屋

一泊1000/-で2段ベッドが3つ、男女共有の部屋、外国人も多く利用し、清潔で安全  
共同のトイレ、シャワー(ホット有)、キッチンがある

### 通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。・・・はい

ずっと電源 OFF のまま、使用しませんでした。というか、使えなかった。

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

専門家の方にお借りした一台を使用。SIMカードとプリペイド(4日分)で 50kshs.

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい

St. Anna でもネットを利用できましたが、やや不安定、接続できない日もあった。

実習中は移動が多く、それも田舎のほうだったため、日中は使用せず、寝る前に報告書を書いたりインターネットをするのに1時間/日ぐらい利用した程度です。持っていかなくても大丈夫かも(要確認)。

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

JICA オフィスはネット環境があるようですが、オフィスで作業をすることがなかったため詳細は不明。  
宿泊場所では使用時間自己申告制で、6kshs/分で利用可能(実際は請求されなかった)。

### 日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

近くに24時間営業のスーパー(ナクマツ)があり、レンタカーのドライバーさんに連れられて一度利用。  
物価はかなり安い。水が500mLで30/-ほど。殺虫剤(ガススプレータイプ)もここで購入しました。

### 食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

昼などは200/-ぐらいで食べられます。

ちょっと良いレストランに行くと500~1000/-が目安だと思います。

### その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

○お土産を持っていくことがあるかもしれませんが、日本のお菓子が喜ばれるようです。

現地のスーパーではあまり美味そうとは言えないポテチやクッキーなどしかなく、日本の製品のようなバラエティー豊かなものは見受けられませんでした。

○日本円を両替する場合はナイロビするのがベストです(空港にあります)。

キスムでも出来ると聞き、そのつもりで来ましたが、何軒か廻っても円を買ってくれるところはありませんでした。  
(銀行でも出来ず、結局ATMを使い、クレジットカードでキャッシングしました)

○ビザは事前申請がベストですが、ナイロビの空港でも50米ドル or 40ユーロで出来ます。

その際、古い紙幣だと利用できない事があるので、残っているものを使う場合は注意して下さい。  
(旧紙幣は両替も断られるか、レートが悪い。)

ケニア大使館のHPから入手できる申請書をあらかじめ記入しておく、現地取得の場合もスムーズです。

○ナイロビからキスムへ空路で移動する方で、ナイロビ到着後すぐに国内線に乗り換えられる方は、2時間程度の



余裕をもったトランジットをお勧めします。現地の人はアフリカタイムでかなりゆっくりペースですので、チェックイン

も時間がかかります。

ジェットリンクは安いカウンターでの対応もよく、おすすめ。

ケニアエアウェイズはよく時間変更があったりトラブルが多いそうなので、あまりお勧めしません。

○キスムのお土産マーケットは種類も豊富でかなり値切れるのでオススメ。

ここもかなり強気に出ても大丈夫なようです。杉下先生曰く、向こうの言い値の1割から値切り始めても良いとか…それは言い過ぎだとしても、言ってみても勝ちな雰囲気はあります。値段に納得がいかない場合、途中で「じゃあいらない」と帰る素振りを見せると焦って言い値で売ってくれたりします(笑)。

○ナイロビに宿泊される事がある場合は、サイザルファクトリーがお土産にオススメ。

麻のカゴバッグの製造・卸業者。大量のストックから好きなものを選んで、持ち手のタイプにより400~900/-とかなり安く(市場価格は2000/-くらい~らしい)購入出来ます。協力隊出身の日本人女性が働いてらっしゃいました。

○ジャングルジャンクションに宿泊される場合、徒歩15分程度のところにナクマツジャンクションというショッピングセンターがあり、そこは外国人も多く、セキュリティもしっかりしているようです。お土産によさそうなものも多く、オススメです。

ナイロビも、かなり市の中心部で無い限り、日中であれば出歩く際に不安は感じませんでした。

でも団体行動がベターなのは言うまでもありません。

以上です。ご協力ありがとうございました。

今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しく願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

1-7

## 国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2012年3月18日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

**事前準備: 必需品** 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

蚊取り線香(マッチ、ろうそくも)、ディスポの下着、捨ててもいいようなTシャツ(洗濯しない場合)、ウェットティッシュ(食卓用と汗かき用)、水筒、日本食のお土産、パソコン、シャンプーとボディソープ、

**予防接種** 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

12月に3回目のA型肝炎、狂犬病。1月に黄熱病。

(1年前にマレーシア行くときに A型肝炎、破傷風、狂犬病をやっていました)

**交通** 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

関空→ナイロビ 10万程度(片道) ナイロビ→キスム 7000円程度(片道)

重要: ケニアでは当日にフライトの時刻がかわることがよくあるので、前日と当日にいかなる方法(行きならジョモケニヤッタ空港での local airline のデスク、帰りなら変更の Email がないかどうか、あるいは電話確認)を使ってでも情報をゲッ

トした方がよいです。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

タクシー 1500Ksh キスム空港で、複数人で待ち合わせると安く済みます。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

レンタカー 一日 2000Ksh

**宿泊** (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

St anna guest house 1泊 2000Ksh 旋風機あり、ホットシャワーあり、朝食あり

**通信手段**

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい / いいえ

はい

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

AU

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい / いいえ

はい

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

つながる日とつながらない日がある。

**日用品の買い物** 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

近くにはありません、徒歩 25 分程度、tuktuk で 10 分程度。

1リットルの水が 80Ksh(80 円)程度ということもありますが、candy のように日本とほぼ同じ価格のものもあります。日本より高い商品は見かけませんでした。

**食事** 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

1plate 1drink で 500-600Ksh 程度

ホテル内だと 1500Ksh 程度

**その他** 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

日中にとっていたメモを簡単にパソコンにまとめる。勉強、他の参加者と世間話、将来やるべきことを考えたり、メモしたり、など。

以上です。ご協力ありがとうございました。  
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しく願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

1-8

## 国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2012年 6月 23日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

**事前準備:必需品** 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

持って行かなかったものでも、これはあった方が絶対よかったと思うものも書いています。

また、当たり前に必要なと思われるものは省いています。

※現地通貨ケニアシリング ksh…ほぼ円と同じ。そのまま読み換えて下さい。

- ・蚊取り線香-日本 ver. 威力が違う。
- ・変電器
- ・SIM free 携帯電話
- ・薬剤-抗菌薬、解熱剤、睡眠薬(時差ぼけ防止のため)
- ・サンダル-いろいろ便利。特にシャワー浴びるときなど。

- ・少し多めの着替え-ホテルで洗濯してもらおうと費用がかかる
- ・おみやげ(多め。)

#### 以下現地調達

虫よけ薬-現地版の方が強力。

プリペイド式 SIM カード-安い。

マラリア治療薬-町中の薬局で購入可能。日本に帰っても一週間程度手放さない。

☆トイレトペーパーと何かビニール袋-大概のトイレには無いので持ち歩く。いつお腹を壊すか分からない・・・  
ゲストハウスには付いてるので大丈夫。

#### 十分な ksh

- キスムに入る前に。キスムでは円→ksh の交換は出来ない。クレジットカードもスーパー以外はほぼ無効。物価が高く、また宿の宿泊費もかなりかかる。ドルで準備して、必要に応じて Ksh に変える手もあるが、手数料と手間を考えるとお勧めできない。)

**予防接種** 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

破傷風、狂犬病、A,B,C 型肝炎、黄熱病

**交通** 日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経路地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

カタール航空、ドーハ経由の往復 148,000 円(サーチャージ等全て込み)が最安だった。

現地専門家の方によるとこれ以上安いルートもあるとのこと。東南アジア経由だったか… 忘れました。

ナイロビ⇄キスムは、ケニア航空(片道安ければ 7000 円程度)。バスでの移動も可能だが、全くおすすめできない。

ケニア航空の予約は、ケニア航空のサイトが最安。使えるクレジットカードの種類に注意。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

空港からゲストハウスはタクシーで。3 人で 1000ksh くらいだったと記憶しています。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

ザイラという会社のレンタカー(運転手さんも)。ごめんなさい、値段を記帳していませんでした。他の人の報告書を見て下さい。個人の移動にはトゥクトゥクやバイクタクシーを使用しました。一回 100ksh 程度。実習地のキスムでは昼ならば外を歩いても大丈夫と言われていた。

実習後の自由見学期間、ナイロビでは全てタクシーを利用。全ての移動に必ずタクシーを使うように言われたため。

**宿泊** (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

**【キスム】**

セントアナ…一泊 2000ksh。高いが安全面やもろもろのクオリティを考えると妥当。朝食ついてます。二泊目くらいから美味に思えてくる。ホットシャワーは気まぐれに出たり出なかったり。二回に一回は水浴びだったと思います。

エアコンはもちろんないけれど扇風機が付いています。備え付けの蚊帳あり。

※支払いにクレジット使えません！！！！

**【ナイロビ】**

LMG なんとか というところ。詳細な名前は忘れてしまいました。ごめんなさい。杉下先生に勧めて頂き宿泊。立地的には一番安全な部類かと思われます。しかし少し高い。一泊 2500ksh だったかと思います。長崎大の御用達でもあるそうです。

**通信手段**

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・いいえ

また、JICA の先生方からグループに一つ支給していただけます。しかしながら、別れて行動することも多い上に、実習終了後の自由行動期間には結局一人一台必要になる。なので SIM フリーのものを持ってたら持って行った方がいいと思います。なければ現地調達をお勧めします。最安のもので 1000 円くらい。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・いいえ

車の振動、砂埃で壊れたという体験談を聞いていたので、iPad と wireless keyborad を持って行った。けれど持ってきた人で壊れた人はいなかった・・・。

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

宿でインターネット使用可能。値段はかかると言われるが、結局無料で使える。スカイプどうにか出来る程度。

**日用品の買い物** 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

ナクマツというスーパーマーケットで何でもそろそろ。宿から車で 10 分かからないくらい。物価はかなり高いので、お金には相当余裕を持っておいたほうが良い。

**食事** 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

屋台(?)でも一色 200ksh はかかる。レストラン等は安いところでも 500ksh 程度。

**その他** 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

実習期間は自由時間もさほど多くなく、朝に出て夕方に実習を終え、晩に帰ってくる毎日(先生方がお食事に誘ってくれたりもする!)。なので、実習だけでかなり充実しています。昼食は屋台で食べたり、パンを買って食べたり。また空き時間を使って、テイラーで服を仕立ててもらいました。実習中に土日を一度挟みましたが、その時は専門家の方とちょっと遠出してリゾートに行ってきました。こんな感じでかなり充実した一週間になるので、実習に参加される皆さま期待しておいて下さい!

実習を終えて思うのは、実習の内容外のことでも先生や専門家の皆さまに色々とお世話になったということです。お忙しい中お時間を割いていただき、本当にありがとうございました。この場を借りて改めてお礼申し上げます。

以上です。ご協力ありがとうございました。  
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しく願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

2. ザンビア国 HIV/エイズケアサービス管理展開プロジェクト見学

2-1

## 国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2012年 2 月 14 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

**事前準備: 必需品** 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

ザンビアではクレジットカードが使えないと考え、事前にドルかユーロで滞在中に必要な資金を持って行く方がいいです。

**予防接種** 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

A型肝炎、破傷風(三種混合)。摂取日: 渡航一カ月前くらい。

**交通** 日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

日本から渡航してないので分かりません。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。



空港から直接宿泊先に言ったので分かりません。空港から保健省までタクシーで 3000 円くらいだと思います。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

JICAの車。

**宿泊** (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

ホステル:一泊 1000 円程度、ホットシャワーあり、朝食なし。蚊帳なし。

**通信手段**

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい / いいえ

はい。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

iphone

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい / いいえ

はい

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

30 分一ドルでホステルで使用可。しかし使用しなかった為、詳細は分かりません。

ルサカ・保健省内で使用可。wifi が飛んでいます。たまに繋がらない時があります。

リビングストーンのホテル内で使用可。6ドルでホテル滞在中使用できましたが、たまに繋がらない時があります。

ネットカフェは大きなショッピングセンター内にありましたが使用してないので詳細は分かりません。

**日用品の買い物** 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

大型ショッピングセンターがありました。物価は日本より安いですが、モノによっては日本とあまり変わらないものも多かったと思います。

**食事** 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

先生方に御馳走して頂くことが多かった為、よく覚えていません。500 円くらいあれば充分足りると思います。

**その他** 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。



勉強。観光。

以上です。ご協力ありがとうございました。  
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しく願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

3. パレスチナ難民救済機構 保健サービス実習

3-1

## 国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2012年 4月 11日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるように  
お願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

**事前準備:必需品** 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

服装:UNRWA Headquarters での実習にはワイシャツにスラックスという服装で、他のスタッフと同様にネクタイはしませんでした。

白衣:Health Center を見学した際に必要でした。

防寒具:実習は3月でしたが日本と同様かそれ以上に寒かったです。

土産:イスラム教徒が多いためアルコールや豚脂等の含まれていないものが必要でした。

**予防接種** 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

外務省のウェブサイトには破傷風、A型肝炎、B型肝炎、腸チフスの予防接種が必要であるとの記述がありました。実際にはこれらのうち、腸チフス以外を接種しました。

**交通** 日本からの行き方、現地での交通手段について教えて下さい。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

航空会社:カタール航空

航路:成田国際空港→クィーンアリア国際空港 (ドーハ国際空港経由)

料金:

航空券	¥117,000
現地空港税	¥3,850
国内空港施設使用料等	¥2,540
燃油サーチャージ・航空保険料・その他	¥3,2000
合計	¥155,390

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

UNRWA Headquarters のドライバーが送迎してくれました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

毎朝の移動にはタクシーを使用しました。アパートからオフィスまで約 1JD (約 110 円) 程度でした。

**宿泊** (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

宿泊先:賃貸アパート

値段(一泊あたり):約 2500 円

その他:エアコン有、ホットシャワー有、インターネット有

**通信手段**

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい / いいえ

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい / いいえ

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

宿泊先で自分の PC を利用しました。通信速度に問題はありませんでした。

**日用品の買い物** 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

宿泊先は第7サークルと呼ばれる場所の近くでしたが、周囲にいくつもスーパーがあり不便を感じることはありませんでした。物価は日本と比べると安いです。

<b>食事</b>	一回の食事の平均的な値段等を教えてください。
	サンドイッチは¥200～300 程度でした。 比較的高級なアラブ料理レストランであっても¥3000～4000 程度でした。
<b>その他</b>	自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。
	週末は各地へ旅行しました。 旅行先:死海、エルサレム、ペトラ遺跡

以上です。ご協力ありがとうございました。  
今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しく願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同

3-2

## 国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2012年 4月 18日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

<b>事前準備:必需品</b>	先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。
	女性は肌を露出しない服装が必須です。(長袖、長ズボン)
<b>予防接種</b>	実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。
	A 型肝炎、B 型肝炎、腸チフス、髄膜炎、破傷風
<b>交通</b>	日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。
	● <b>日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)</b> マイルを貯めていたので特典航空券を利用しました。 実習前にドバイ、トルコを旅行しました。
	● <b>空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。</b>

タクシーで 20JD くらいでした。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

タクシーを利用していました。(アンマン市内なら 1~2JD)

家から実習先の病院まではスタッフの方が車で送迎してくださいました。

**宿泊** (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

・1 軒目(2 週間)375JD

Abdun という高級住宅街にあり、清田先生のお宅まで徒歩 5 分程のところ、治安が良い場所でした。入居当初はお湯が出なかったり、少し問題がありましたが、大家さんが親切な方で買い物に連れて行って下さったり、おいしいレストランを紹介して下さったのでとても助かりました。

・2 軒目(1 週間 袖野さん、杉山さんと同じ家)152JD

大きな通りの近くで、近所にスーパーマーケット等があり、便利な場所でした。

**通信手段**

● 携帯電話は持っていきましたか。・・・いいえ

現地で購入しました。SIM カード、プリペイドカードと合わせて 15JD くらいでした。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

日本から持って行った携帯は使いませんでした。

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

家でインターネット回線が使用できました。

**日用品の買い物** 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

スーパーマーケットで野菜やお米、日用品など、何でも購入することができたので食べ物には困りませんでした。

スーパーマーケットはたくさんありますが、特にシティーモールのカルフルがお勧めです。物価は日本とあまり変わらないと思います

**食事** 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

サンドイッチやケバブサンドは 2JD くらい。高級レストランで食事をすると 30JD くらいです。

スーパーで買う食材は日本の物価と同じくらいでした。野菜やフルーツは大きくて安いです。

自炊もしていました。スーパーで米も売っていました。

**その他** 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

日本国際保健医療学会 学生部会/マッチング事務局

インターンがある日は、終わってからパレスチナ人の友人の家に遊びに行ったり、ユースセンターや開業クリニックなどいろいろな施設を訪問しました。

休日は、死海やペトラ遺跡など観光地に遊びに行きました。

以上です。ご協力ありがとうございました。

今後とも、jaih-s、マッチング企画を宜しく願いいたします。

jaih-s マッチング事務局一同