



佐藤クリスタル

国際交流員コーナー

CIR's Corner

2025年3月 - 第34号



皆さん、こんにちは！江別市国際交流員の佐藤クリスタルです。「国際交流員コーナー」とは、私が毎月作成する国際交流や多文化についての記事です。様々な興味深い国際的なテーマを紹介します。

今月のテーマ：ラマダン

3月になりましたが、先月の28日頃から今月の29日まで、ムスリム(イスラム教徒)は、ラマダンを祝っています。一月に旧正月が中国の伝統的な太陰太陽暦に決定されていると書きましたが、イスラム歴も太陰暦で、ラマダンは第9月に祝います。しかし、イスラム歴は中国の太陰太陽暦と違い、月の満ち欠けの周期のみによって決定され、季節のずれなどに合わせないため、ラマダンの期間を西暦にすると、毎年開始日が11日ほど早まります。

ラマダンの開始日は「三日月が見えた日」です。肉眼で見るか、望遠鏡などで見るか、科学的に見えるはずの日を計算するか、様々な解釈がありますが、一般的に「その地の宗教的指導者が肉眼で三日月を確認できた日」から開始します。そのため、開始する日は国によって一日ずれる場合があります。そして、曇っていて月が見えない日であれば、翌日に開始する場合があります。



イスタンブールの上の三日月

日本にはムスリムが少ないので、ラマダンは馴染みのない祝いかもしれませんが、世界に19億人のムスリムがいて、世界人口の約4分の1を占めています。ムスリムの人口が多い国は、1位:インドネシア(2.42億人、人口の87%)、2位:パキスタン(2.33億人、人口の96.5%)、3位:インド(2億人、人口の

14.6%)、4位:バングラデシュ(1.5億人、人口の91%)、5位:ナイジェリア(9700万人、人口の49%)です。江別市にインドネシア人が約100人、パキスタン人が200人以上住んでいるため、ラマダンを祝っている人が近くにいます。

私はラマダンについてもっと知りたかったので、江別市に住んでいるパキスタン人大学生のファルーク・ソバンさんに色々聞きました。ソバンさんは、野幌代々木町にある本格的なパキスタン料理を提供している「アンモナイトレストラン」でアルバイトをしていて、ウルドゥー語はもちろん、英語も日本語も話せます。インタビューは英語でしたので、下記の通りソバンさんの答えを日本語に訳しました。

Q:ラマダンは何ですか？イスラム教でどうして大事ですか？

A:ラマダンはイスラム教の聖なる月で、その間ムスリムは神様への礼拝、自己鍛錬、そして神様が私たち人間に与えてくださったすべての物に対する感謝の気持ちを込めて、夜明けから日没まで断食します。断食を通じて、忍耐強さと食欲にならない方法を学びます。ラマダンはコーランが預言者ムハンマド(彼に平安あれ)に初めて啓示された月を記念し、ラマダンの期間に断食するのはイスラム教の「五行」の一つです。五行とは、ムスリムがしなければならない5つの義務行為で、すべて行わないとイスラム教徒でられません。(因みに、五行は①信仰告白②礼拝③喜捨④断食⑤巡礼です。)基本的な意味は、貧しい人が実際感じる痛みと飢えを自分で感じることで

Q:ラマダンはどうやって祝いますか？

A:30日間断食します。ほとんどのムスリムではない人は「休憩なし30日間断食を続けるか」のように誤解しますが、ムスリムは日中断食します。私は通常、日の出前の最初の祈りを伴うスフールと呼ばれる夜明け前の食事で一日を始め、日中は断食し、夕方4回目の祈りと日没の時間になるとイフタールと呼ばれる食事で断食を明けます。

Q:ラマダンの代表的な料理はありますか？日本ですぐに入ったり、自分で作ったりすることができますか？

A:パキスタンでは、パコラ(天ぷらのかき揚げのような揚げ物)、サモサ(ジャガイモ、スパイスなどが入った具が小麦粉でできた皮で包まれ、大きな揚げ餃子に似ている軽食)、ダヒバライ(豆でできた揚げ団子と甘辛いヨーグルトソースのおやつ)、デザートなどの料理が一般的です。日本では、入手可能な材料で似たような食べ物を作ることで適応しますが、ラマダン期間中に毎日江別のモスクに行けば、デザートがたくさんあります。地域の人々がボランティアで食事を提供し、主にナンやライスにカレー、フルーツ、デザート、時にはその他の料理や飲み物もあります。



パコラ



サモサ



ダヒバライ



デザート

Q:パキスタンは、他のイスラム教の国と比べて、独特なラマダンの祝い方がありますか？

A:パキスタンでは、特別な屋台、ナイトマーケット、コミュニティのイフタールで街路が活気にあふれています。本当に賑やかで、人々の一体感と寛大さが特別です。ラマダンは、食べ物のない人々が感じる飢えを一緒に感じることで、コミュニティとして分かち

合い、一つになることです。

Q:江別市に住んでいるパキスタン人はどうやってラマダンを祝っていますか？何か特別なイベントがありますか？

A:江別市のパキスタン人はイフタールのためにモスクや家に集まります。アンモナイトレストランでは、コミュニティのためにイフタール料理を提供しています。これで、ラマダン精神を共有し、市民とつながるための素晴らしい機会です。

Q:ムスリムはラマダン中に毎日断食をしますが、大変じゃないですか？空腹や喉の渇きを乗り越えるコツはありますか？

A:難しい時もあります。特にラマダンが夏の時期に。でも、スフールの時に十分な水分補給をとり、栄養豊富な食べ物を食べれば助けになります。そして、忙しくしたり、断食の信仰的な意味に集中したりすることでより楽になります。

Q:ラマダン中に、江別市民はパキスタン人住民に何を言えばいいですか？挨拶はありますか？

A:「ラマダン・ムバーラク」または「ハッピー・ラマダン」のような簡単な挨拶で完璧です！ラマダンを祝っているムスリムに対する思いやりを表す素敵な言葉です。

Q:読者にラマダンやイスラム教について他に伝えたいことがありますか？

A:ラマダンは、内省、慈善、感謝の時期です。また、コミュニティが団結し、親切さと共感の価値観を認識する機会でもあります。ムスリムにとって、食べることも稼ぐこともできない貧しい人々に寄付したり、食べ物を与えたりすることは必須です。



パキスタンのバードシャーヒー・モスク。ラマダン中に多くの人が訪れます。

ソバンさん、私と読者にラマダンを説明してくれて、ありがとうございました！

お問い合わせ先
教育部 生涯学習課 国際交流員
〒067-0074 北海道江別市高砂町 24-6
Tel:011-381-1049 Fax:011-382-3434