I LOVE PROVDIV

高松中学校　2年　上野　雅

Life
学校はとてもカラフルで可愛かったです。
休日にモールにあるゲームセンターへ連れて行ってもらって、みんなで遊びました。
日本のゲームセンターと似ていて、中にスポッチャのようなものがありました。
モールへ行って、おそろいのコスメをゲットしたり、おすすめのものを買ってくれました。

Provdiv
第二の都市で岡山と同様晴れの国！
姉妹交友都市、岡山市の桃太郎像や、看板がありました。
岡山からprovdivまで8300kmあることに驚きました。
ローマ劇場跡や、オールドタウンを観光し、ブルガリアの歴史、街並みを知ることができました。

Program
ローズファクトリーに行って、買い物や、カルロヴォで、民族衣装を着たり、一緒に石鹸を作りました。楽しかったです。向こうの学校では、プロヴディフ市の紹介を聞いたり、桃太郎の劇を披露しました。折り紙も教えたりして交流ができました。

Holiday
いとこが家に来て、女子たちでお茶会をしました。いとこは日本で話しかけてくれました。かそのあと、お土産とコスメ探し、博物館に行きました。おすすめのお土産を教えてくれました。
日本ラーメン屋へ行って、とんこつ醤油のラーメンを食べて、店員さんとお話をしました。ラーメンは日本と同じでした。

My host family
ロリの家族はみんなとても日本が好きです。なので、お茶を持って行くと毎日のように飲んでいました。日本から来た私に質問してくれたり、生活について教えてくれました。弟やロリとゲームしたり、パズルをしました。
お父さんやお母さんは、たくさんの経験をさせてくれたり、パッキングを手伝ってくれました。
ロリは、漫画、サンリオ、ラーメン、オシャレが大好きで、とてもメイクが上手です。
弟は、私に部屋を貸してくれて、ブルガリアの子どものダンス大会で優勝しているダンサーです。

Food
伝統料理のムサカをお母さんが夕ご飯に作ってくれました。
1日目の朝ごはんは、パンケーキ、パン、ブルーベリーのパウンドケーキ、マンゴー、ぶどうを出してくれました。パンケーキは想像していた日本のパンケーキとは違い、クレープ生地のようなパンケーキだったのでとてもびっくりしました。

2日目の朝ごはんは、サンドイッチとミニトースト、サラミ、バナナ、オレオクッキーと、ミックスジュースを出してくれました。サラミは1日のメニューにたくさん出てくるらしいです。

　3日目は、揚げパンを出してくれました。日本の揚げパンと同じ味でした。ホストファミリーは揚げパンには、ブルガリアのスパイス、はちみつ、チーズをトッピングして食べるそうです。我が家で出た蜂蜜は、ロリのおじさんやおばさんが自家で育ててる蜂蜜なので、とても健康的だと言っていました。今まで食べた蜂蜜の中で一番おいしかったです!

dinner
夜ご飯はフライドチキンと米でした。お米は色が黄色っぽかったです。日本のお米の味とは全然違いました。サラダは全家庭で出される料理で、ほぼ毎日出されていました。
初日のプログラムでアイスクリームハウスに行きました。アイスにビスケットが刺さっていたり、一つがとても大きかったです。ラズベリーのジュースを頼んで、みんなでシェアしました。

experience
　ショッピングモールにあったマクドナルドです。みんなでゲームセンターの終わりに寄りました。日本とは違い、パネルで完全注文で、メニューが日本とは全く違いました。メニューはセットなどは同じでしたが、苺のヨーグルトや、苺などがありました。
　私のホストファミリーの家の近所に教会がありました。ホストファミリーは全員キリスト教のカトリックに入っていると言っていました。休日は一緒に教会まで行きました。ヨーロッパの建物はすごくきれいで日本に親しみのないものだったのですごく感動しました。中は、たくさんの絵が描かれていました。よくここでお祈りをすると言っていました。そこで、私たちは、ろうそくに火をつけて、自分のお願い事をすると教えてもらい、実際に体験しました。
　交流プログラムで、プロヴディフから離れた山の中にあるバチコヴォ修道院に行きました。車で1時間半ほどかかりました。この修道院はキリスト教正教会で、敷地が広く、お祈りに来る人がとても多かったです。この修道院は丘の上にあるので、長い丘を登るのが大変でした。道は、たくさんのお店でいっぱいで、観光客向けのお土産屋さんがたくさんありました。中には、絵が描かれており、上の方には神様が描かれていました。上に神様がいる理由は天に近いからだと言われてるそうです。日本では見れない景色を見ることができました。

In Plovdiv

8/5~8/14

2025
August

荒木　円

Pickup! 伝統料理　Shopska salad

ブルガリアの伝統料理の『Shopska salad』は、レストランに行くと必ずと言っていいほど出てくるサラダです。シンプルな料理で、材料は紫玉ねぎ、トマト、きゅうり、シレネ（チーズ)、オリーブです。

味付けは塩、オリーブオイルだけで、シレネのしょっぱい塩味を感じる料理でした。私はブルガリアで食べた料理の中で1番好きでした。
ポイントとしてはきゅうりの皮をむくことです。皮の硬さが消えて柔らくておいしいかったです。新鮮であれば皮は剥かなくていいのだとか。

ところで、みなさんはブルガリアと言えばヨーグルトを思い浮かべると思いますが、滞在中１回だけきゅうりの入ったヨーグルトスープを飲んだだけでした

シンボルの円形劇場

古代ローマ時代の円形劇場です。階下のステージで小声で話しても階段の上で聴こえます。聴こえる理由はわからないそうです。
とても不思議で面白かったです。
今回は晴れていたので、眺望が良く、遠くまで綺麗に見えて、ラッキーでした。

とても綺麗な景色

オールド
カルロヴォ

ブルガリアは世界有数のバラの産地でダマスカスローズ、ブルガリアローズなどがあり、ここではバラのお土産を買うことができます。そして石鹸作りや伝統衣装を着て踊ったり、昔のペンにインクをつけて自分の名前を書くなどいろんな体験もできました。
個人的に一番楽しかったのは、石鹸作りでした。自分が好きな色や匂いなどをカスタマイズして素敵な石鹸ができました。

石鹸作り

自分の名前を書く

できたもの

古代と現代の融合

プロブディフのメインストリートには、建物の壁や扉などいたるところにたくさんのペイントアートがありました。
メインストリート沿いには遺跡もたくさんあり、そのすぐそばにはこのようなペイントアートがたくさんあります。

左を見たらペイントアート、右を見たら遺跡の様な感じで不思議でした。

皆さんもぜひブルガリアへ！

Homestay in BULGARIA

シャンムガム　サーラ

Plovdiv について

ブルガリアのプロヴディフは、同国で第2の規模を持つ都市であり、ヨーロッパでも最も歴史の古い都市のひとつとされています。紀元前から人々が暮らしてきたことがわかっており、現在でもローマ劇場や旧市街の石畳の道など、数多くの遺跡や歴史的建築物が残されています。また、「7つの丘の街」と呼ばれるように、丘の上から街全体を見渡すことができるのも大きな特徴です。さらに、近年はカパナ地区を中心にカフェやアート、ギャラリーが集まり、文化や芸術の発信地として注目を集めています。このようにプロヴディフは、古代から続く歴史と現代的な文化が調和する魅力的な都市といえます

FOOD

ショプスカサラダ

このサラダには、キュウリ、トマト、チーズが基本は言っています。この食材の色はブルガリアの国旗の色を表しています。毎日食べても飽きないくらい美味しいです‼

キュフテ

ブルガリアの代表的な料理のひとつで、ひき肉を使ったミートボールです。主に牛肉や豚肉のひき肉を使い、玉ねぎ、パセリ、クミン、黒こしょうなどで味付けします。

バニッツァ

ホームステイ先で作った時は、紙みたいなパイシートに卵とチーズを混ぜたペーストとバーターを載せてくるくるしてオーブンで焼くだけです！基本は朝ごはんとして食べるらしいです

行ったところ

アリョーシャ像

ブルガリアのプロヴディフにある「アリョーシャ像」は、第二次世界大戦中に戦ったソ連兵士を記念して1950年代に建てられた高さ約11メートルの花崗岩の像で、市内の丘の上に立つため街の多くの場所から見ることができます。

フィリッポポリス

フィリッポポリスは、現在のブルガリア第2の都市プロヴディフの古代の名前で、ローマ時代には劇場やスタジアムなどが建設されバルカン半島の重要な都市として発展し、その遺跡の一部は今日でもプロヴディフの旧市街に残っています。

クユムジウオグル邸

プロヴディフ旧市街にあるクユムジウオグル邸は、19世紀に建てられた豪華な邸宅で、現在は民族学博物館として公開されており、ブルガリアの伝統的な衣装、生活用品、工芸品などが展示され、当時の人々の暮らしや文化を知ることができる重要な文化遺産となっています。

PLOVDIV

岡山大安寺中等教育学校　稲本ななみ

FOOD

- ブルガリアでは、前菜でサラダが出される。
- サラダの内容は、皮をむいたキュウリにスライストマト、ホワイトチーズとオリーブがほとんどだ。
- 机にあるオリーブオイル等をかけて食べる。メインディッシュは、肉料理がほとんどだ。肉料理が大好きなブルガリア人は「キョフテ」や「ケバブチェ」を毎食のように食べる。
- デザートはヨーグルトを使ったアイリャンというドリンクやヨーグルトケーキが出された。

HISTORY

プロブディフは世界最古の都市の1つで「バルカン半島で最も古く、最も美しい都市と言われている。街を歩くだけで、古代ローマ時代の建築物を目にできる。19世紀の豪商の邸宅は博物館として保存されている。

My Host Family

私のホストファミリーは、DJを仕事にするお父さんと警察官のお母さん、同い年の双子のイバニナとキリュウだ。また、犬のレイディーと猫のカリナもいた。
この他にも、近所の友達がよく遊びにきて、音楽を流しながら、パーティーをする日々だった。

My Memory

交流プログラム最終日の夜、高級レストランで食事会をした。午後8時から午前1時まで子供も大人もみんなで音楽に合わせて手をつなぎ、輪になって踊った。言語を超えたつながりがどこまでも広がってほしい。

Others

私は異文化の教え合い、そして何より、次々とできる友達とのコミュニケーションが何よりも楽しかった。ブルガリアの友達と今でも連絡をとっていていつか必ず会おうと約束している。それだけ私にとってかけがえのない思い出になった。

令和7年度岡山市子ども海外派遣　【ブルガリア·プロヴディフ市】

PLOVDIV

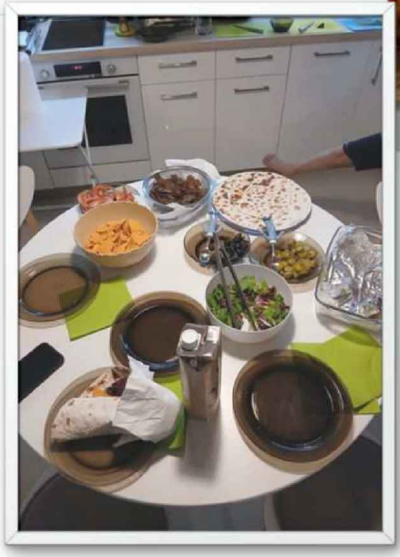
2025.8.5～8.14

岡山市立岡北中学校　1年　横松玄景

FOOD

僕はブルガリアの食文化に興味があり、ホームステイ先では一緒にご飯を作って食べました。よく使う食材や調味料が違っていて面白かったです。

←ブルガリアのレストランなどではほぼ毎回最初にこのサラダが出てきます。このサラダは、きゅうりやトマトなどの上にチーズをかけて作られています。

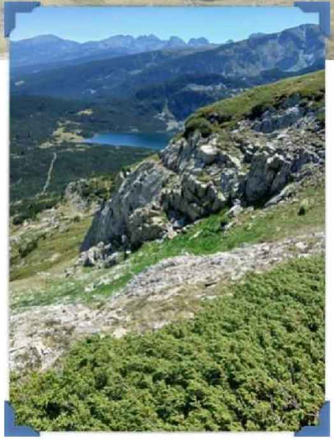


←僕のホームステイ先の家で食べた夕食です。机の上にある野菜と肉をトルティーヤに包んで食べます。
ブルガリアでは主食がパンで、パンの上に具材をのせて食べることが多かったです。味付けは少ししょっぱかったけど、どれもおいしかったです。

Nature　リラ　七つの湖

氷河によって作り出された起伏に富んだ地形に湖が点在し、最も標高の低い湖で2100m、最も高いものは2500mの高さにある。

ホームステイ最後の2日間で、ブルガリアの首都ソフィアに一泊二日で旅行に連れて行ってもらいました。一日目はソフィアの観光、二日目はとても高い山に登りました。とても疲れたけど、登っている途中もずっと景色が良かったです。



Culture

一緒に行った人とホームステイ先の高校生と一緒にブルガリアの民族衣装をきてみんなでダンスを踊ったり、石けんを作ったりしました。
ブルガリアでは古い建物を現在でも大切に使っていたり、若い人もみんな伝統的な踊りが踊れたりしていたので、文化を守っていることがすごいと思いました。

ブルガリアに行って思ったことは、言語や文化が違って、言いたいことがうまく伝わらなくても、伝えようとすることが一番大切だということです。今回のホームステイで、ブルガリアや、日本に友達が増えました。言葉が通じても通じなくても、初めて話をするときは緊張します。でも、勇気を出して話しかけたからみんなとつながることができました。これからも、この経験を大切にして生活に生かしていきたいです。

BULGARIA PLOVDIF

HARUKA GABRIELA NANAMI IVANINA SAARA DEA MIYABI LORI HARUKAGE RADOSTIN HARUMA ANATAS YUSUKE DANIEL MADOKA GABRIELA BORIS TAKASHI EMMA DENI ELENA

DAY1＆2.

飛行機、バスを乗り継ぎ 21 時間かけてプロブディフへ
ホームステイ先の子と初めて会い、夜は歓迎会を開いてもらいました
初めて会った時みんな走ってきてくれて
ハグしてくれて沢山話してくれてうれしかったです

LUNCH : SALAD , CHIKEN&PORK , POTATO , CAKE , WATER
SNACK : ICECREAM , LEMONADE
DINNER : SALAD , CHICKEN , BEEF ,POTATO , WATER

DAY3.

市庁舎訪問をし、言語学校を訪問しました
岡山からは桃太郎の劇と学校生活についての説明、
ブルガリアからは国についての説明をしてもらいました
午後はフリーだったので女子 8 人でモールへショッピングへ行きました

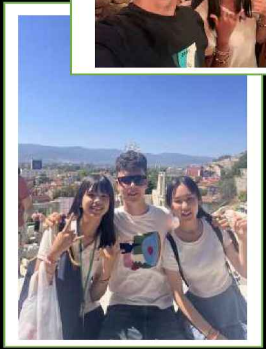
MORNING : PANCAKE, YOUGRT , WATERMELON
LUNCH : TOMATO＆CHEESE , CROSSIANT , CHIKCEN＆POTATO , ICETEA
DESERT : ICECREAM

DAY4.

初めにローズファクトリーへ行きました
その後”オールド・カルヴォ”へ行き、みんなで石鹸を作った後に伝統衣装を着ました
放課後は前の日同様フリーだったのでみんなで近くの山を登りました！
歌ったり、ブルガリア語を教えてもらいながら登り、山頂から見えた町全体はとても美しかったです

MORINING : CUPCAKE , MILK
LUNCH : SALAD , KEBAB , POTATO , WATERMELON
DINNER : SALAD , PIZZA , TARATOR
DESSERT : ICECREAM

DAY5.



朝は古代ローマの建築物を見るためにみんなで市内を歩きました
ビルや今どきの建物が多い自分の家から歩いて数分のところに
遺跡があることに驚きました
午後はバチコヴォ修道院に行き、古い歴史やキリスト教について学びました
夜はみんなでパーティーをし、8:00pm-12:00pm までほぼずっと踊りっぱなしでした！！
伝統的な踊りも最近のダンスもみんなで踊れてとても楽しかったです

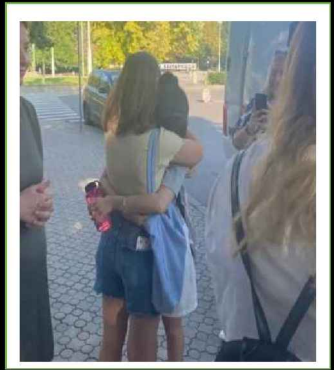
MORINING : CUPCAKE , MILK
LUNCH : PIZZA , COLA
SNACK : ICECREAM
DINNER : SALAD , STEAK , POTATO , SPRITE

DAY6&7.

6，7 日目は家族で一泊二日の旅行へ行きました
5 人で登ったタワーの最上階の気温はなんと 15 度！！
野生のブルーベリ - やラズベリーを摘んでくれたり、
子ども三人でアスレチックをやらせてくれたりしてとても楽しかったです
帰ってきてすぐほかの子に誘われてゲームセンタ - に行きました
バスケをしたり、トランポリンをしたり、ゴーカートに乗ったりしました

MORNING : MUFFIN , MILK , CROISSANT
LUNCH : CHIKEN , BURGER , POTATO , WATER
DINNER : SALAD , POTATO , MIXEDMEAT
DESERT : ICECREAM

DAY8.



最後の日はお別れでした
本当にまだまだ一緒にいたくて帰りたくなかったです
涙を流しながらお別れした後も何人かと連絡をとりながらソフィアを観光し、
次の日に日本へ出発しました
WE　LOVE　PLOVDIF❥

MORNING ; SANDWICH , ORANGE , BREAD , COCOA
LUNCH : SALAD , YOUGRT ,WATER
DINNER : SALAD , PASTA , CHEESCAKE , WATER

HARUKA　NISHIMURA

令和7年度岡山市子ども海外派遣　　【ブルガリア・プロヴティフ市】

【僕にとってのブルガリア】

【京山中学校・川又柚介】

▪Daniel（ダニエル）

僕のホストブラザーは 16 歳の高校生「ダニエル」です。ダニエルは乗馬をしていて、この写真はダニエルの馬に乗せてもらっている写真です。馬は「ZITA(ジィタ)」という名前です。

乗っているときは前を向いていないと結構揺れて落ちそうになりました。あと、曲がる時は本当に落ちそうになって、だいぶ怖かったです。でもその時はダニエルが支えてくれたり、コツを教えてくれたりして楽しかったです。

ダニエルは、とてもやさしくていい人でした。

▪Banitsa（ヴァニツァ）

下にある写真のパイの様なものはブルガリアの料理である、『ヴァニツァ』というものです。パイ生地でチーズを挟んで焼いてあります。

つまりチーズの入ったパイです。 この写真のヴァニツァはダニエルのおじいちゃんが作ってくれました。

外はサクサクしていて、内はチーズの弾力と、触感で食べていて楽しい食べ物でした。とてもおいしかったです。ダニエルのおじいちゃんすごすぎる…

ちなみに、写真の右上にあるのはブルガリアンチーズです。甘くてコロッケの中身みたいな食感でおいしかったです。やっぱり乳製品はブルガリア、おいしいです。

▪プロヴティフの街並み

プロヴティフはオレンジ色の屋根の家が多かったです。僕が調べたところでは、一戸建ての住宅の屋根は全部オレンジ色でした。また、山が多く、木の背が高かったです。例えると、岡山の木の約1.5倍ぐらいだと思います。ダニエルの家もオレンジ色の屋根になっていました。

この写真の建物は資料館です。ここで僕はブルガリアの民族衣装を着ました。民族衣装もかっこよくて、よかったです。

▪唯一あまり好きじゃないもの

ブルガリアはとてもすてきなものでいっぱいではあったのですが、唯一あまり好きにならなかったものがあります。それは上の写真のサラダです。このサラダは、オリーブ、チーズ、キュウリ、トマト、紫玉ねぎでできています。なぜこれが好きになれないのかというと、僕は野菜が嫌いだったからです。特にトマトは本当に無理です。頑張って食べようとはしたのですが、残してしまいました。申し訳ないです。でもブルガリアの人は許してくれました。本当に人情に厚い国だと思います。

▪ローマ劇場

下の写真はブルガリアで有名な古代と現代をつなぐ場所ともいわれるローマ劇場です。ここは今でも劇場などで使われているそうです。実際に行ってみたら、声がめちゃくちゃ響きました。笑い声とかうるさかったです。下に降りてくるときに階段を使うのですが、その階段がだいぶ急で気を付けて下りないと落ちそうで怖かったです。でも、昔からこんな良い建築物があるのかと感動しました。

■ 終わりに

ブルガリアのプロヴティフは伝統的な建築物や食べ物だけでなく、人情や、街並みまでもすべてに魅力のある場所でした。僕はやっぱりヴァニツァがおいしくて好きです。特にやさしい人、かっこいい人がたくさんいました。ぜひ行ってみてください。

I love Plovdiv!

ヨーロッパ最古の都市のひとつ

PLOVDIV REPORT

岡山学芸館
清秀中学校
１年
横田　啓眞

ブルガリア第２の都市プロブディフ

プロブディフ市はブルガリアの首都ソフィアに次ぐ第2の都市です。世界最古の都市の１つで、バルカン半島で最も古く、最も美しい都市といわれています。街の中には古代の建築物や壁画が残っており、時を超えてタイムスリップした気分になりました。

古代ローマ時代から残る円形競技場はスタジアムのような形で、今でもスポーツはもちろん、オペラやコンサートなどにも使われているそうです。

民族衣装とダンス

ブルガリアの民族衣装は、地域によって刺繍が違ったりと少しずつデザインが違うそうです。僕たちもカルロヴォという街で民族衣装を着て輪になって踊りました。
この日はいつもより日差しが強く、服の上からの衣装でとても暑くて汗をかきました。
しかし、普段は日本と違って湿度が高くないので、日中も快適に過ごせます。
特に朝はものすごく涼しいです。

プロブディフの市内と郊外の観光

プロブディフ市の今回訪れた言語学校周辺の公園に、桃太郎像が建てられています。これは、岡山市とプロブディフ市が姉妹都市縁組20周年記念で贈られたそうです。

30kmほど郊外に行くと、フレスコ画で有名なバチコヴォ修道院があります。何百年も前の物とは思えないほど、きらびやかでおごそかな雰囲気に、圧倒されました。

食事はとても美味しい！！

ショプスカサラダはトマトとキュウリとチーズとオリーブが入ったサラダで、トマトがものすごく甘く、チーズがしっかりとした塩味でとても美味しかったです。毎食必ずと言っていいほど出てきます！

ホストファミリーの家では、広い庭でゆったり朝食を食べました。おばあちゃんお手製のパンプキンパイや、おじいちゃんの養蜂で取れたハチミツなど、僕の大好きなものばかりで最高でした！

最高のホストファミリー

最初は年齢が５つも違うので、話が合うかとても緊張していましたが、２、３日目になると打ち解けて毎日の生活が楽しくなってきました。一番の思い出が一緒に食事をしたりゲームをしたことです。バディのアタナスは歌がとても上手く、家には歌のコンテストの優勝トロフィーがいくつもあったので、すごいなと思いました。

みんな、たくさん
話しかけてくれた！

ラストナイトパーティーでのダンス

交流プログラム最終日は、全員で食事や民族プログラムの後、一緒に歌ったり踊ったりしました。バディのアタナスが歌ったので、僕も１人で歌ってみました！ブルガリアの子たちが歌に合わせて踊ってくれて、とても嬉しかったです。感情表現が豊かで素敵だなと思います。
この日は家に帰ったら深夜１時を回っていて、すごく眠かったけど今までの中で一番に思い出になりました。

最後に

帰国時のお土産には、ホストファミリーが僕に持たせてくれたものもたくさんあります。僕は今回の海外派遣を通して、どんな時も楽しく笑顔で接することで、相手も一生懸命理解しようとしてくれるのだと学びました。僕の英語が下手でもたくさん話しかけてくれて、別れ際には涙ぐんでくれたことが、僕にとって大きな力になりました。またいつか必ずブルガリアを訪れたいです！