

# 月例報告書    Décembre, 2024

CIEF, ブルゴーニュ大学  
文化政策学部    国際文化学科    3年

みなさんこんにちは！ついに2024年が終わろうとしています。今年はたくさんチャレンジをした年でした。4月には初海外でフィリピンに行き、1週間ボランティアをしました。8月にはバックパック1つだけ持ってタイへ行きました。そして、9月末からはフランスで生活しています。今年学んだことは、遠くから見たら大きく見えるものも、近くから見ると意外と小さく見えるということです。最初は怖くて挑戦できないことも、一歩踏み出してみると意外と大丈夫じゃん！と思ったことがたくさんありました。来年はもっとチャレンジしたいことを実現できる年にしたいです。

## 節約術

円安が続く中で、私が実践している節約術を紹介します！

### 1 無料コーナーにあるパンやパスタをもらう

寮のロビーに毎日スーパーやパン屋さんで売れ残った食材を持ってきてくれます。いつもパンをもらっているのですが、主食は無料です！日によって様々なパンがもらえるので楽しいです。

### 2 冷凍食品の肉、魚、野菜を買う

冷蔵の肉や魚は高くてもあまり買えません。また、一人分の量となると野菜を腐らせてしまうので、コストが良くて長持ちする冷凍野菜を買っています。ただし、冷凍庫が小さいので買う量に注意しないといけません！

### 3 水筒を持ち歩く

ペットボトルの水は150～200円します。とても高いので、水筒は必須です。フランス人は、トイレの手洗い場の水を補充していたので最初は驚きましたが、私も今は同じように補充しています。硬水ですが基本飲みます！

### 4 スーパーのパンを買う

フランスに来た最初の1ヶ月くらいは毎回パン屋さんでパンを買っていましたが、スーパーのパンが圧倒的に安いので、スーパーで買うようにしています。また、私は旅行に行くときも毎回レストランに入るのではなく、一食はスーパーのパンで済ませています。もちろんパン屋さんのパンは別格ですが、スーパーのパンもとても美味しいです。

### 5 アプリを使う

too good to goというアプリでは、本来は食べられるけれど廃棄されてしまう食材を定価の三分の一以下の値段で手に入れることができます。寿司やパン、お菓子や野菜、肉などたくさんものを安く買うことができます。

## 学食が食べられない！



また、上記の節約術に加えて、お昼は寮に帰ってから食べるか、お昼を挟んで授業がある日はパンを持って行っています。一食550円するので、お金をセーブするためには学食を食べないことがいちばんの近道かなと思います。実は、10月の初めに、フランス版生協のIzzyからアカウントをロックしました。という謎のメールが来て、学食が利用できなくなってしまいました。アカウントを使えるようにして欲しいとメールを送りましたが、2ヶ月経っても返信が来ません。もう、神様に節約しなさい！と言われていると思ったので、学食は諦めました！日本だったらすぐに解決していただろうなあと思いますが、フランスなのでしょうがない！仏のような広い心で許すことにしました。

## リヨン

リヨンのクリスマスマーケットへ行きました。前回、スイスの帰りに乗り換えのためにリヨンでおりましたが、今回のクリスマスマーケットを楽しむために我慢して、待ちに待ったクリスマスマーケット！！のはずでした。きちんと時間を調べて行かなかったせいですが、6時前にやっと入場できたと思ったら、どんどん店が閉まっていきました。6時半には、係の人が早く外に出てください！！と誘導し始め、強制退場です。ですが、雰囲気は十分に楽しめたのでオールオッケーです。また、ずっと行ってみたかったタルトフラン屋さんに行きました。私は、ピスタチオ味のタルトフランを食べました。すごく美味しくて感動しました。実は、もう一度タルトフランが食べたくて、イタリアからの帰りにいよんで乗り換えだったのでお店に行ってみたのですが、クリスマスだったので閉店していました。また今度リベンジに行きたいです。

## イタリア旅行

20～24日にイタリアに行きました。ミラノとトリノの2都市を回りました。特に感動したことは、ピザとパスタです。トリノでは、ピエモンテ料理をたくさん食べました。その時に食べたピエモンテピザは、これまでに食べたことのない美味しさでした！また、パスタのもちもち加減が絶妙で感動しました。どの料理にも大量のオリーブが載っていて美味しかったです。そして、いちばん感動したのはティラミスです！今までスーパーのティラミスしか食べたことがなかったので本場のティラミスの美味しさに驚きました。ティラミスを食べにまたイタリアに行きたいくらい美味しかったです！もちろん、食べ物だけではありません。美術館も回りました。特にトリノにあるエジプト博物館が衝撃的でした。初めて本物のミイラを見ました。人間のみならず、牛や犬、鳥など様々な動物がミイラになっていた時代！！死んだ生き物を綺麗に保管しようという考えに至ったことがとても不思議に思えました。そして、旅行で1番のサプライズは、ミラノからトリノに移動する日、高速バス乗り場で高校の友人と再会したことです！地元でもなければ日本でもなく、お互い旅行先が偶然被ってイタリアで3年ぶりに会えたのです！！まさか海外で再会するなんて！！ドラマみたいで興奮が止まりませんでした！！

