

No.27

2005年4月1日

いい旅

いい仲間

Peace
Green
Humanity

発行所：(株) 富士国際旅行社

編集者：「いい旅いい仲間」編集委員会

〒160-0022 東京都新宿区
新宿2丁目11-7 第33宮庭ビル4階

☎ 03-3357-3377 FAX 03-3357-3317

E-mail：gm@fits-tyo.com

URL：www.fits-tyo.com

印刷・光陽メディア(株) 発行部数・25,000部



▲伝統芸能を引き継ぐ兼箇段の子どもたち
エイサーの衣装をまとい部落をねり歩く子どもたち ▶

»CONTENTS

- 沖縄

戦後60年 平和を願う沖縄から ..1

御嶽（グスク）に集う兼箇段の人たち ..2
- 企画してみませんか？

第二次世界大戦・戦後60年 世界史を変えたベトナム解放30年

戦争と平和を考える旅 ..3
- イタリア

小さいことは素晴らしい～ピエッラ～ ..4
- 中国

遊学のすすめ ～北京マンション暮らし体験～ 5
- あんなところ こんなところ

キューバ.....6
- イベント情報

.....6
- 郷土のおすすめ特産品

物産紹介7
- おすすめの店

.....7
- スイス・アルプス

春の花と山チーズ.....8

4月から6月の毎土曜日は営業いたしております。

- ◆営業内容は、電話による受付、事前予約によるカウンター対応。
- ◆営業時間は、9：30～18：00
- ◆4月30日、5月7日は休業します。



特集・沖縄

御獄ダスクに集う
兼箇段の人たち

私たち兼箇段は、今年四月から新しく生まれ変わった「うるま市」にあり、沖縄県本島のまん中にあります。琉球王朝成立よりも古く、ウタキに広がる緑の空気・村の風習・人のやさしさにふれることができます。少しでも、古琉球時代感じてみませんか。

川満 彰（沖縄平和ガイド、沖縄大学大学院沖縄・東アジア地域研究専攻）

“やんばる”とは沖縄本島北部のこと。兼箇段は、中部の奥地（？）に位置するため“中部のやんばる”と称されています。

兼箇段区は、本部落・当原・田名部と三つの区域に分けられます。中でも兼箇段発祥の地と考えられる字本部落は、兼箇段グスクの南斜面の大家（部落）

時、風景、そして「人」がやさしい“島”兼箇段

兼箇段本部落の祖先らは、兼箇段グスクの南斜面に集落



うたき道



部落のオジー
蔵当信男さん（77才）
当銘由康さん（97才）

林が私たちをやさしく見守っています。
沖縄国際大学名誉教授の仲松弥秀さんは、「古琉球の人たちは、祖先を大切に扱うために、裏手の山（御獄）に埋葬した」「この集落は、最近までそれが残っていたんだね」と話します。



兼箇段を語る会の人たち（筆者は右端）

ギョウザがおいしい 龍星天

兼箇段唯一の飲食店。ギョウザのおいしさは、遠くは那覇市からもお客さんが来るほど……。夜は、兼箇段本部落の人たちの居酒屋へ早変わり。兼箇段の人たちと交流したい人は、ぜひご来店を！

営業時間：A M11：00～P M11：00まで
お客によって決まる（？）
定休日：毎週水曜日
電話番号：098-974-1568



店主の田嶋政彦さん。一家族で切り盛りしているにぎやかなお店

『昔』を引き継ぎ『今』を見つめ『未来』を創る
兼箇段の人たち

グスクには、誰でも登ることが出来ます。今は濃い緑と、その緑の隙間からさしこんでくる光を浴びながら、ゆったりとした風景の中で時を感じる事が出来ます。やさしい“時”風景を体全体で感じて見ませんか。

また、兼箇段本部落の人たちの体には、“ゆいまる”が染みついていきます。ゆいまるとは「助け合う」こと。ここを訪ねた時、ぜひ兼箇段の人たちと交流してみませんか。人の持つ“やさしさ”を実感することができます。

兼箇段グスクの頂上に登ると米軍基地のひとつである嘉手納弾薬庫が見えます。沖縄戦の最大の遺物である“米軍基地”は戦後六〇年間、自然と共に生きている私たちの心を曇らせます。私たち兼箇段では、獅子舞を始め、エイサー、三線等をできるだけ多くの子どもたちに伝えようと様々な取り組みがおこなわ

今、日本が失いつつある“人間らしい生き方”がここには残っています。

二〇〇三年二三四人、二〇〇四年には三四人と、本土から多くの人たちが、ここ兼箇段本部落を訪ね、交流をおこなうことが出来ました。参加者からは「子どもたちの獅子舞はよかった」「おばーちゃんのやさしさにふれることができた」等々の声を頂きました。でも、本当に学んだのは、実は“兼箇段の人たち”なんです。

兼箇段本部落は、「足元を見つめる」ことの大切さ学んでいる最中です。県内外の多くの人たちが訪ねてくることで、「自信」と「誇り」が芽生えています。そして、その「誇り」を兼箇段の子どもたちに伝えたいと考えています。

「メンソーチ カニカダン！」



広大な嘉手納基地



沖縄本島と伊江島 4日間

3月27日（日）～30日（水）97,000円（12歳未満87,000円）
4月24日（日）～27日（水）91,000円（12歳未満81,000円）
6月26日（日）～29日（水）94,000円（12歳未満84,000円）
定員：20名様（最低実施人員15名様）添乗員同行

1日目	各地空港発→那覇空港へ・南部戦跡見学
2日目	中部・中北部基地見学
3日目	フェリーで伊江島へ・伊江島内見学・フェリーで那覇へ OP「琉球舞踊と琉球料理の夕べ」
4日目	自由行動 OP「首里城公園など南部見学」 那覇空港発→各地空港へ

奄美の自然と田中一村

7月27日（水）～30日（土）
東京発：129,000円 大阪発：119,000円
定員：20名（最低実施人員10名）添乗員同行

1日目	各地空港発→奄美大島へ 奄美パーク・田中一村記念美術館見学
2日目	長雲自然科学の森・マングローブ原生林
3日目	加計呂麻島・自由行動
4日目	大島紬村の見学・奄美大島発→羽田空港へ

戦後60年に行く
沖縄 平和と交流ツアー

オーダーメイドの 沖縄旅行
「あなたも企画してみませんか！」

平和ツアー 4日間

1日目	南部戦跡見学 ひめゆりの塔 平和記念資料館、糸数豪体験、南風原陸軍病院遺跡
2日目	中部・中北部基地見学 対馬丸記念館 嘉数高台 沖縄国際大学ヘリ墜落現場 佐喜真美術館 嘉手納基地など
3日目	伊江島 辺野古見学 やすらぎの家 タッチュウ ワジー 辺野古漁港
4日目	那覇市内見学 首里城 国際通り

★撃沈60年目に開館した対馬丸記念館など、リニューアルしたひめゆり平和祈念資料館を見学。米軍ヘリが墜落した現場や新たな訓練施設反対闘争を繰り広げるキャンパンセン、座り込みを続ける辺野古漁港など、中部基地を見学します。

★具志川市兼箇段を訪れ、伝統芸能の獅子舞や住民との交流をし、その際に方言講座なども。

★南部戦跡、中部基地の見学は現地ガイドの方がご案内します。

米軍機が墜落した沖縄国際大学

日中戦争終結60年・中国

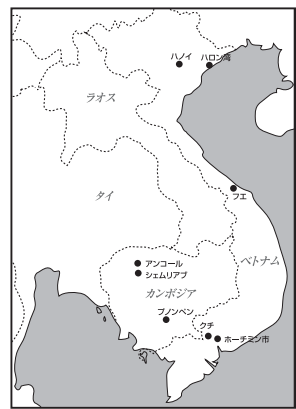
4 月・5 月・6 月出発
北京・南京・上海 7 日間

- 戦後60年の節目の年に、中国の戦跡を訪問し、戦争と平和について学びます。
- 盧溝橋、南京を訪問し、生存者のお話を伺い、日本軍の戦争犯罪の実相に触れます。
- 首都北京、古都南京、近代都市の上海を訪問し、中国の歴史と文化に触れる旅です。



1 日目	日本✈直行便で北京へ
2 日目	盧溝橋事件や人民の闘いを展示した、抗日記念館と、焦庄戸地道戦記念館見学
3 日目	万里の長城、天安門広場、中国芸術の粋を極めた故宮博物院の見学
4 日目	北京✈南京 着後：古都南京市内を見学
5 日目	侵華日軍南京大虐殺記念館の見学と証言者との懇談 南京✈上海
6 日目	上海市内見学（上海博物館、魯迅記念館、豫園市場）
7 日目	上海✈直行便で帰国の途へ

ベトナム解放 30年



- ベトナム全土解放から30年そして建国から60年。ベトナムの人々のくらしと戦いを探り、『独立と自由ほど尊いものはない』（ホーチミン）を実現したベトナムの現在を見つめます。
- 200Kmを越える地下壕のクチ、マングローブの森と海のカンザー、それはソウとアリの戦い。「ベトナムがどのようにアメリカを打ち負かしたのか」の疑問に答えてくれます。
- 南国の美しい自然。豊かな山海の食材＝おいしいベトナム料理。引き継がれた伝統文化と若者たちの新しいパワー。ベトナムの魅力をたっぷりと織り込みました。

1 日目	成田／関西・福岡発✈ベトナム第2の都市ホーチミン市着
2 日目	「鉄の三角地帯」クチ（地下壕、資料館、烈士慰霊碑）見学
3 日目	ホーチミン市✈メコン河口のカンザーへ マングローブの林を船で周遊、ルンサック解放戦線基地戦跡見学 夕刻：枯葉剤被害について懇談
4 日目	カンザー✈ホーチミン市。ドンコイ通、市場の散策 民族歌舞を見ながら夕食
5 日目	終日、自由行動 深夜、ホーチミン市✈
6 日目	✈早朝、福岡、関西、成田着

企画してみませんか！

第二次世界大戦・戦後60年 世界史を変えたベトナム解放30年

戦争と平和を考える旅

労働組合、団体の結成〇〇周年記念企画に、また、サークルや気のあう仲間と一緒に、“平和を考える旅”を企画してみませんか！ご希望の時期に、またご予算に合わせて企画づくりのお手伝いをいたします。

ポーランド・ドイツ



- 第二次大戦の際に、壊滅状態となり不死鳥のごとく蘇ったワルシャワの戦争史跡をめぐります
- ポーランドの「京都」と呼ばれる古都クラクフで旧市街や王宮を見学します
- 終日じっくりかけてナチスの狂気アウシュビッツへ。専門家による案内と前館長による当時のレクチャーなどで理解を深めます



- ビルケナウ収容所では有名な引込み線から破壊されたガス室・焼却炉をじっくり見学
- ホロコーストを決定した湖畔の館ヴァンゼー会議記念館訪問。そして「過去の克服」をするドイツの首都ベルリンの戦争史跡めぐります
- ポーランドの民族舞踏をはじめ、文化や芸術にも触れることができる有意義な旅

1 日目	成田／関空発 空路ヨーロッパ経由でポーランド・ワルシャワへ
2 日目	ワルシャワ見学＝ドキュメント映画、蜂起記念碑、ゲットー英雄記念碑✈クラクフへ 午後：市内見学＝戦火を免れ当時の姿を残す旧市街
3 日目	午前：アウシュビッツ強制収容所見学とスモレン前館長のレクチャー 午後：ビルケナウ収容所の見学＝破壊されたガス室と焼却炉
4 日目	✈統一後のドイツの首都ベルリンへ 午後：ヴァンゼー会議記念館の見学＝ホロコーストを決定した場
5 日目	ベルリン平和史跡見学＝新設のホロコースト・メモリアルなど 午後：自由行動＝ブランデンブルク門やベルガモン博物館など
6 日目	終日：自由行動＝統一後に急激に変化しているベルリンの散策
7 日目	ベルリン発 ✈ヨーロッパ経由
8 日目	✈成田／関空着

スイス・アルプス フリープラン

2名様からご出発の個人旅行

「憧れのスイス・アルプスでのんびりと自分だけのプランで滞在したい」、「お仲間だけで、スイスを歩いてみたい」、「でも今からでもホテルの予約は大丈夫かしら？」
そういう皆様のために当社は予めホテルをご準備してお待ちしております。スイスの国は鉄道・路線バス網がどんな寒村にでも発達しており、一度体験してみると、案外案に移動が出来ます。またそれに伴い、チッキ（大きなお荷物は別送してしまうので身軽で移動が可能）のシステムが発達しているので移動も楽々。今回は移動に便利なスイス・バスを旅行費用に含めております。移動の不便さを感じないのがスイス。もちろん出発前に充分なご説明を致します。安心してあなたのスイスプランをご相談ください。

出発日（最短9日間）・旅行費用

6月19日 268,000円	6月26日 272,000円	7月 3日 294,000円
7月10日 311,000円	7月24日 344,000円	7月31日 382,000円
8月 6日 398,000円	8月14日 382,000円	8月21日 344,000円

ご旅行条件

- 最少催行人員2名様より
- 利用予定航空会社：スイスインターナショナル航空
- 朝食：7回 昼食：0回 夕食6回（機内食を除く）
- 添乗員：同行しません。 ●スイス・バス8日間付（移動に大変便利）
- 最大2 8 日泊まで延長可 ●申し込み締切日は出発の一ヶ月前。

*詳細は担当：原沢、市村まで

日次	都 市	現地時刻	交通機関	摘 要	<宿泊地>	食事
①	東京成田空港発	午前	航空便	空路、直行便でスイス・チューリッヒへ	機	機
	チューリッヒ着	夕刻				
	チューリッヒ発	夕刻	列車	陸路、列車で世界遺産登録都市ベルンへ		
	ベ ル ン 着	夜			<ベルン泊>	
②	ベ ル ン 発		列車	ブリークを経由してマッターホルンの町ツェルマットへ	B	
	ツェルマット着	登山電車			<ツェルマット3連泊>	D
③	ツェルマット	2日間自由行動			B	
④	(標高1606m)	*お好きなハイキング等でお楽しみください			D	
⑤	ツェルマット発		登山電車		B	
	ミューレン着	列車	登山電車	アイガー、メンヒ、ユングフラウの麓ミューレンへ	D	
					<ミューレン泊>	
⑥	ミューレン	2日間自由行動			B	
⑦	(標高1640m)	*お好きなハイキング等でお楽しみください			D	
⑧	ミューレン発	早朝	登山電車		B	
	チューリッヒ着	午前	列車	チューリッヒ空港へ		
	チューリッヒ発	午前	航空便	帰国の途へ	<機中泊>	機
⑨	東京成田空港着	午前				機

ショパン国際ピアノコンクールとアウシュビッツ9日

5名様からご出発の個人旅行

10月17日（月）～25日（火） 375,000円

- ★5年に1度のショパン国際ピアノコンクールは世界の最高峰のピアニストを決めるコンクール、その本選（ファイナル）全4日間をたっぷり鑑賞。
- ★ご希望の方には10月24日の第三回入賞記念コンサート鑑賞も。コンクールとはちがった寛いだ、また、嗜好を凝らした演奏が楽しめます。（帰国は10月26日になります。）
- ★解放60周年の記念行事を終えたアウシュビッツ。アウシュビッツとビルケナウをゆっくり一日かけて回ります。
- ★ワルシャワでは、特にショパンに
関係のある史跡と戦争の足跡をめぐります。
ワルシャワ⑤→クラクフ→アウシュビッツ強制収容所→クラクフ②機中①



ワジェンキ公園のショパン像

オアズゼーニャのパノラマ



ITALY



Piccolo é bello 小さいことは素晴らしい ビエツラ

岩永加奈代
(営業部・海外手配)



モスカ局长（右）と岩崎さん（左）

ピエモンテ

ビエツラのあるピエモンテ州の名前は十二世紀にさかのぼり、山（モンテMONTE）の足元（ピエPIE）。アルプス連峰に境界があり、アペニン山脈のふもとイタリア北西部に位置しています。ピエモンテ・アルプス

の山々（モンテ・ローサ、グランパラディソ、モンビッソなど）で二〇〇六年冬期オリンピックが開催されます。「いい旅いい仲間」で以前紹介した、小さな元気な町アステイ、アルバもピエモンテ州にあり、年金者組合や婦団連のツアーが訪問しています。スローフード運動の発祥の地ブラモ、食の祭典（サロリーネ・デル・グスト 次回二〇〇六年）のトリノもピエモンテ。また、トレッキングツアーで企画しているモンテローザもイタリア側はピエモンテ州にも接し、ヨーロッパで最も高地の山小屋レジーナ・マルゲリータ（高度四四五四m）は有名。ビエツラの自然保護区オアズイ・ゼーニャからもモンテローザの美しく気高い姿を眺めることができました。

ビエツラへ

ビエツラはミラノ・マルペンサ空港から、又トリノ空港から車でなら約一時間で着きます。今回は、見本市BIIT（BUY IT ALLY）が行われたミラノから、ビエツラの隣町イブレアに行く同業の若い社長とルイジノさんの車に同乗、快適な高速を下りて山に囲まれた平野に到着。道すがら互いに、これから訪れる

町の話題に花が咲きました。私はムクローネ山の麓にあるソルデヴォロの民衆劇「パッシオーネ・ディ・クリスト」キリストの受難劇（五年に一度。今年はその年に当たり六月から九月の週末に上演されます。）や、『アルプスの少女』のベーターのような牧畜生活を今だにしているマルガリの人達の話をしました。到着をアゴラホテルで出迎えてくれたのは優しい笑顔のATLビエツラ（観光局）局長のステファノ・モスカ氏と日本担当の岩崎幹子さん。小さな元気な町ビエツラに興味を持ち、先日東京ドームのイタリアフェアでお会いし、今回の訪問の運びになりました。

ビエツラの歴史

まずは歴史。最初の住民は、先史時代のリグーリア族やケルト人。山麓・丘陵地帯で牧畜が、氷河地層のベッサ地区で金採掘が始まりました。ブルチーナ自然保護区で発見された大バサミと縦型織機に使った重りはちにビエツラの名を世界に馳せさせる繊維産業の夜明けを物語っています。「ビエツラ」の地名が始めて登場したのは八二六年神聖ローマ帝国皇帝ルードヴィッヒ一世が「ビエツラの自治都市」

を帝国大使ボゾーネ伯爵に与えるという書面。八八二年にはカルロ三世がヴェルチェッリのローマ教会にビエツラを与えました。一〇世紀には外敵の侵入に備えて城壁が、十一世紀には皇教派と皇帝派の紛争に備えてチステルナ広場・宮殿、アーケード等ボルゴ・ディ・ピアッツォ（城趾都市）が造られました。ヴィスコンティ家との長き衝突の末、一七世紀にはサヴォイア家のカルロ・エマヌエーレ一世がサヴォイア家支配の十二県のうちの一つとして県庁所在地に指定。一八世紀にはフランスに占領され、一九世紀にはノヴァーラ県に組み込まれた後、第二次イタリア解放戦争でオーストリア軍に占領されます。一九二七年ヴェルチェッリ県に組み込まれ一九九六年にビエツラ県となりました。第二次世界大戦中ビエツラの丘陵地帯はドイツ占領軍に対するバルチザンの激しい抵抗の舞台となったそうです。

4つの自然保護区と巡礼地オローバ

ブルチーナ公園（ビエツラを代表する繊維メーカー、ピアチエンツァ家当主四代にわたって設計・整備。六月石楠花が山の斜面を覆う）、ベッサ（ローマ時

代の金の採掘場。石の山が整然と並んで独特の自然体系、バラッジュ（果てしなく広がるサバシナ）、オアズゼーニャ（服飾ブランド、エルメネジルド・ゼニャ一家が心血を注いで整備。二〇を超えるハイキング、トレッキングコースがあり、サイクリングコースやスキー場、山小屋もある。）の4つの自然保護区があり、それぞれが全く異なる魅力があります。又、世界遺産、サクロ・モンテの九つの宗教建築群の1つ標高一八〇の所に巡礼地オローバも忘れられませんか。広大な敷地内には二〇〇室を超える宿泊施設、レストラン、カフェなどが雄大な自然に溶け込んで神聖な気持ちになります。訪問中ここも二〇年間待つて自然保護区に指定されたとニュースが入り、皆で乾杯！

ビエツラに行こう！

知名度のない小さな町。一旦行ってみると雄大な自然と水に恵まれた土地。ミネラルウォーター、ワイン、チーズに代表される豊かな食文化。そこに暮らす人達の文化と生活と温もり。多くの人に今まで味わうことの出来なかった小さくて豊かなイタリアをゆつたりと体験していただきたいと思います。



農民のコミュニティが建てた城壁構造建築リチエット



マルガリのバージさんのチーズ工房

キャンティワインの故郷を歩く イタリア・トスカーナ ウォーキング10日間

5月11日（水）～5月20日（金） 378,000円
10月3日（月）～10月12日（水） 368,000円
10月12日（水）～10月21日（金） 365,000円
フィレンツェ②～キャンティ地方の農家の経営する宿や100年以上前に建造された古城④～シエナ②

【企画の特色】

- 3日間のトスカーナの丘陵地帯のウォーキング
- ホテルはアグリトゥーリスモ（農場の経営する宿）やヒストリカルホテルを利用します
- 芸術と歴史の薫るフィレンツェとシエナを訪問します

ピッコロ・エ・ベッロ 小さいことは素晴らしい！ ピエモンテでのゆったりスローライフ 9日間

6月18日（土）～6月26日（日） 410,000円
7月16日（土）～7月24日（日） 450,000円
9月10日（土）～9月18日（日） 420,000円
10月15日（土）～10月23日（日） 356,000円
ビエツラ③小さな元気な町アルバ②アグリトゥーリスモ

【企画の特色】

- ビエツラに3泊。ゆったりライフを体験。
- アグリトゥーリスモで2泊。農場のワインや食事を堪能。
- アルバからはバローロやグリーンザーネのブドウ畑とカンティーナを訪問。ピエモンテの食事楽しみ。

イタリア満喫の旅 ルネッサンスと世界遺産をたっぷり堪能の9日間

6月18日（土）～6月26日（日） 432,000円
7月16日（土）～7月24日（日） 462,000円
9月10日（土）～9月18日（日） 440,000円
10月15日（土）～10月23日（日） 368,000円
ミラノ①ベネチア②フィレンツェ②ローマ②

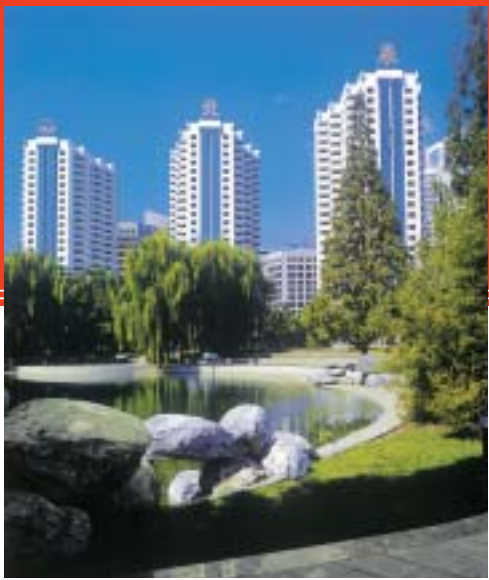
【企画の特色】

- イタリアを周遊する充実の観光内容。
- 厳選した使いやすいホテルと優秀なガイド陣。
- 各地方を巡るからこそ楽しめるそれぞれの郷土料理。
- 各地で自由時間を保証。

中国 遊学のすすめ

＝北京マンション暮らし体験＝

木庭光雄（営業部部長）



広く明るい公寓

今回は二人なので小さい部屋を借りました。二LDKといっても一三七平米。二寝室、広い厨房、六人掛けの食堂、六人掛けの応接セット、衛星放送テレビ、専用の電話、洗濯機など家具はすべて揃っています。四人から八人用までの三タイプの部屋も見学しました。

隣接するスーパーマーケット

公寓の一角にスーパーマーケットがあり、翌日の買い出しのため下見をしました。一階が広大な食品、二・四階は衣類、化粧品コーナー、五階は電気製品、日用品雑貨コーナー。必需品はほとんど揃っていますが、少し高いようです。（朝八時～夜九時まで営業）

熊貓（パンダ）島市場

翌朝、公寓からタクシーでワシントン・スクエアの一〇元（二二〇円）のところにある自由市場に、趙さん、旅行社見習社員の高君と出かけました。威勢の良い売り声、値切る客の嬌声、入った途

朝、成田空港をたつて四時間ほどで北京空港に到着。街中が赤・黄・金のまぶしいほどに春節の飾りつけで化粧した中心部を抜け、北京市内北にあるオリンピック公園の真向かい匯園国際公寓についたのは、午後四時過ぎ。

趙さんと明日からの自炊の作戦会議。足りない調理器具、食器として食材。オット忘れてはいけないう酒の買い出しなど、話は弾みました。



端にその喧騒に圧倒されました。食材の購入は日方の担当、ところで買ったものは？ 食材関係は、車エビ三〇尾、豚ひれ肉二本、豚骨アバラ肉一キロ、羊の胃袋半分、豆腐大二丁、白菜二個、冬瓜四分の一、丸ナス三個、キュウリ三本、竹の子水煮一個、セリ一束、人参三本、ニンニク一〇個、生姜大一個、香葉一束、長ネギ三本、計一五四元（二二〇〇円）。乾物・調味料は、干椎茸一袋、木くらげ一袋、湯葉一袋、片栗粉一袋、唐辛子一袋、香酢、料理酒、麻婆醬、甜面醬、オイスターソースなど六〇元（七八〇円）、調理器具は、中華鍋、おたま、中華包丁、本格的中華なべ、土鍋、計一五〇元（一九五〇円）。あとで追加したもの米一キロ、ウドン二袋、蕎麦一袋、春巻の皮五〇元（六五〇円）。そして、毎日愛飲した労働者の酒、紅星 鍋頭酒 七二〇ml・三元（八二円）と破格。

変貌する中国

午後、私たちが王府井周辺のホテル・レストランの視察をしている間、趙さんに夕飯の仕込みをさせていただくことになりました。

二〇〇八年の北京オリンピックに向けて、市内のいたるところで建設ラッシュ、特に王府井界隈の変貌は著しく、古い街並が消え、高層ビルに。北京再来一

毎日出発

気ままなマンション暮らし

基本プラン

- ◆航空運賃（成田／北京）往復航空運賃
- ◆匯園国際公寓（マンション）4泊・4朝食、調理器具、食器付。
- ◆ご利用人数に応じて2LDK、3LDK、4LDK利用
- ◆北京空港／公寓間送迎料金（専用車、日本語ガイド付）
- ◆市内用携帯無料電話サービス

行動中心のホテル滞在

基本プラン

- ◆航空運賃（成田／北京）往復航空運賃
- ◆松鶴大酒店A（3星ホテル）2人部屋利用、4泊・4朝食付
- ◆または和平賓館B（4星ホテル）2人部屋利用、4泊・4朝食付
- ◆北京空港／ホテル間送迎料金（専用車、日本語ガイド付）

実施期間と基本プラン費用

宿泊／期間	2005年	4月1日～6月30日	9月1日～11月30日
匯園国際公寓	2人	¥103000～135000	¥98000～123000
	4人	¥101000～133000	¥96000～121000
	6人	¥95000～127000	¥90000～115000
松鶴大酒店（A）	2人	¥96000～123000	¥90000～118000
	4人	¥94000～121000	¥88000～116000
	6人	¥92000～119000	¥86000～114000
和平賓館（B）	2人	¥105000～130000	¥92000～124000
	4人	¥103000～128000	¥90000～122000
	6人	¥101000～126000	¥88000～114000

※中部セントレア、関西、福岡の各空港発の料金は募集パンフレットをご覧ください。

行動プラン

- ※ご夫婦で、ご家族で、気の合う仲間で、滞在中の行動を楽しく話し合い決めてください。
- ※北京市内見学、万里長城、天津一日周遊、料理のメイド派遣、自由行動の日本語ガイド、料理教室、切絵講習など別途手配の料金表を含む詳細な案内を用意しております。お気軽にお問合わせください。
- ※当企画は、他の格安プランのように費用を下げるためのショッピング（買物）を強制されません。

心温まる家庭料理

四年ぶりの山口主幹は、全くの「田舎者」のようで、「オウ、オウ」の連発。「ATMにクレジットカードを入れて人民元が出てくるなんて考えられない！」



趙さん、高君と。エビチリソース、春巻、湯葉とセリ炒、羊胃袋と香葉合せ、冬瓜スープの夕食。

午後四時に帰宅すると野菜も肉もきれいに準備されて、あとは料理するだけ、趙さんの女性らしい心遣いに感激しました。料理するのは誰？ 趙さんは後ずさりして私を見ます。不在中に何かあったのでしょうか？ 私が日本から持ってきた包丁や食材の買いっぷりを見て、旅行社の友人の陳女史に「緊張している」と電話をしたそうです。私は「今日はあまり良い魚が市場になかったんで、家庭料理

を作ってください」と趙さんをお願いしました。およそ一時間後、エビチリソース、春巻、湯葉とセリ炒、羊胃袋と香葉合せ、冬瓜スープの五品が出来上がりました。趙さん、独身の崔君と私たちの四人で食卓を囲み、楽しい夕餉となりました。

変わったのは街並だけ？

「最近、日本では若い人たちが料



地元にはない天津井！

次の日は、北京から列車で約一時間、二〇分の天津へ日帰り旅

理を作らなくなりました」「中国も「緒よ」「外食、お茶よりコーラ」「二人っ子・甘やかし」「楽な仕事に次々に転職」「塾、お稽古事」……。飛び交う日中合作の嘆き節で、酒もだいたい進んでしまいました。

安くて旨いグルメ街

外国まで行って自炊なんてとおっしゃる方には、公寓から安定通りを地下道で越えたと三〇店舗もあるグルメ街になっていきますのでご安心ください。

私たちも重慶火鍋の小木船、華北料理の福恵堂東直門羊蝎子で夕食をとりました。

遊学は自作・自演で

今回、マンションに暮らし、買物をし、食事を作り、そこに暮らす人たちの生活の一端に触れましたが、このマンションを拠点にして、何をやるのか？ 名所旧跡の見学はもちろんのこと、近くの公園で毎朝の太极拳に参加したり、スケッチを画いたり、切り絵の講座を開いたり、料理講習をやったり、気の合う仲間と話し合い旅をつくる。そんな遊学をおすすめします。

私

年。思えば、CUBAに行こうと決めたのは高校を卒業してから。六月、多国の人と仲良くなるためスペイン語が話せるようになった。そして何よりも日本から出てその国の生活してみたかった。そんな時に読んだ本が吉田太郎さんによって書かれたCUBAの本「二〇〇万人が自給・自立できるわけ」だ。そして、ハバナ大学外国語学部スペイン語学科に一年留学を決め、八月に日本を出て、メキシコに一週間滞在した後、CUBAにやってきた。

ホ

セマルティ空港に着いて税関では社会主義の国と思われる重々しい空気があった。が、いきなり荷物検査の係員の人にスペイン語で「あなたは日本人か？」と聞かれ、「そうだ」というと、「何で日本人はそんなにかわいいんだ！」と上機嫌で話しかけられた。そう、日本に

いる時にCUBAではナンパが多いから気をつけろと言われていたが、入国早々そんな目に合うとは思ってはいなかった。

そして、実際街を歩くと十何人の人が声をかけてくる。お決まりの言葉が、「China!（中国人） linda!（かわいい）」である。どんな所においても叫ぶように言ってくるのである。慣れるまでそれらが相当のストレスになったりもした。でもアジア人を見ると声が出てしまうのは、どうやらCUBA人の氣質らしい。

荒井江梨香（留学中）

ERIKAKAのCUBA日記

TRAVEL EYES

あんなトコロ コンナところ

キューバ

CUBA人は本当に明るい。そして暢気。こっちの男の人はいつ働いているのか分からないくらい外で友達と話し寝ていたり、ドミノをしていたり、歩いている女の人を観察している。しかし、いつも働かない男の人達でも九月の巨大台風の時朝から晩まで必死になって窓を直したりしていた。が、結局ハバナには台風は来なかった。

CUBA女性性は良く働く。労働者の七五パーセントが女性らしい。そしてとてもお洒落で、いくらお金が無くてもマニキュア、ピアス、ヘアースタイルなどに磨きをかけている。それらをしない女性性は下着をつけていない女性と一緒にだと私の学校の先生は言っていた。だから私はつい最近、もう二



つピアスをあけてみた。そして子供が素敵すぎるほど素敵。CUBAでは子供らしい子供達に出会うことができる。もちろん携帯電話など持っていない。素で遊んでいる彼らを見ていると、とても幸せになれる。サンタクララという田舎に、日本人の友達とハバナからバスで四時間かけて行つた。私達は何も無いところをタダひたすら歩いていると、前から三人の男の子が自転車を押してやってきた。どうやら近くの川で水遊びをしていたらしく、もちろん格好は短パンに裸足で、話してみると十四歳の少年達。耳にはピアス、胸には偽タトゥ。これから違うところで泳ぐというので私達も一緒に行くことに。途中、蜂の群に襲われて私達は逃げ回つたのだが、彼らは平然として「その蜂は刺さないよ」と私達を見て笑っていた。そして、これはバナナの木で、これはマンゴー、アボガド、トロンハと色々な木や花の名前を教え

てくれた。そして着いた彼らの遊び場は、コケの生えた汚いプールだった。そこに着くなり彼らは橋から飛び込みの練習をし始め、本当に夢中になって遊んでいた。残念ながら今の私には水に触ることもできなかった。しばらく彼らが泳いでいると、彼らより年上の青年がやってきて、それに気づいた彼らはその青年に遊び場を譲っていた。どうやら彼らの中では、次の人が来たら譲るというのが当たり前なのだろうと私は感じた。水遊びが終わつたら、彼らは公園の中でビーナツのような実を拾い始め、石で割って食べていた。

本当にカッコイイ少年達だった。かっこ良いという言葉が彼らにはピッタリだった。日本にもまだまだ彼らのように素敵な子は沢山いるが、私はいつも子供は子供らしく、彼らの小さなルールの中で素敵に生きてほしいと思っている。

そしてなんといつてもCUBAに音楽は欠かせない。CUBA人はしょっちゅうFiestaをやって、しょっちゅうサルサを踊っている。CUBAに来たからには是非踊れるようになって帰りたいと思っている。

私も学校が終わってからCUBA音楽のピアノを習っている。毎週日曜日にはその教室で、子供から入院している老人まで、皆で集まりロンを飲みながらコンゴ、マラカス、ピアノ、ギターなどの楽器と一緒にソングやマンボ、ルンバなどを歌って踊っている。そんな幸せな時間が今CUBAには流れている。

BOOK GUIDE

憲法書のベストセラー 発売7ヶ月で千冊突破！価格も内容も好評です

『検証・憲法第九条の誕生』

—「押し付け」ではなく、自ら条文を豊富化した議論の全経過—

岩田行雄 編・著

(B5版・189頁) 価格：1冊500円（自費出版）

【出版の目的】…「押し付け憲法」論への反論、「軍隊なき国際貢献」の原点を示す！「自衛のための戦争論」の誤りを歴史的事実で示し、平和憲法改悪に反対し、第九条を守る運動を広げ、その運動を勇気付ける。違憲の現実に合わせてるため平和憲法を捨てるのではなく、平和の理想に現実を近づける努力を広く呼びかける。

【本書の最大の特徴】……臨場感のある国会論議！第90回帝国議会衆議院の本会議、憲法改正案委員会（72名）、憲法改正案委員小委員会（14名）で行われた第九条に関する論議をすべて収録。本邦初の試み！

【発行者 岩田行雄直接の扱い】情勢と運動に対応し、急速に広めるため一口10冊単位での普及をお願いします。電話・FAX：03-5386-1497（午前8時～午後9時）

EVENTS

戦後60年・ベトナム戦争終結30年

「子ども・未来・いのちをみつめてーいわさきちひろ展ー」

①2005年3月 1日（火）～5月10日（火）
＜於＞安曇野ちひろ美術館 TEL.0261-62-0772

②2005年5月18日（水）～7月10日（日）
＜於＞ちひろ美術館・東京 TEL.03-3995-0772

ベトナム解放30周年特別企画

ちひろ美術館(東京・安曇野)協力

いわさきちひろ・ベトナム

「戦火のなかの子どもたち」を訪ねる旅

Aコース ハノイ・メコンデルタ・ホーチミン市 8日間

Bコース ハノイ・フエ・17度線・ホーチミン市 8日間

●11月20日（日）～11月27日（日）

●旅行費用：4月発表予定 添乗員同行

◎ハノイ市内で開催される、ベトナム初の「ちひろ展」のオープニングに参加します。

◎アメリカ軍の枯葉剤の被害者の子供たちが暮らす「平和村」を訪問し、交流を持ちます。

◎Aコースは、「母さんはおるす」の舞台を訪問し、戦争当時を知る方々と懇談します。

◎Bコースは、ベトナム戦争の激戦地、北緯17度線のベンハイ川周辺を訪問します。

酒井 広の朗読研究会発表会

日時：5月7日（土）午後1時開演

場所：江東区深川江戸資料館
江東区白川1-3-28 TEL.03-3630-8625

大江戸線、半蔵門線「清澄白河」駅下車歩いて3分。
カンボジア・チャリティバザー開催。

●詳しいチラシをご希望の方は、富士国際・筒井へ。

第29回歴史教育者協議会ヨーロッパの旅

～戦後60年の夏、戦争と平和を考える～

ドイツとフランスー歴史と文化にふれる旅

ハノーファー・ベルリン・リヨン・パリ

8月16日（火）～25日（木）10日間

費用：479,000円（25名以上）
496,000円（20名以上）

◎ホロコーストを決定したヴァンゼー会議記念館を訪問

◎アンネフランクが最後に収容されたベルゲンベルゼン強制収容所を見学

◎ゲオルク・エックハート国際教科書研究所を訪問し、過去の克服と教科書問題等の懇談交流

◎フランスのレジスタンス運動をリヨンに見ます。

◎東西を分断した史跡をベルリンで見学します。

◎パリにて、フランス革命史跡や文化にふれます。

東京～ハノーファー②～ベルリン②～リヨン②～パリ②～東京

第27回 海外教育・文化視察旅行

A コース

シベリアー北の大地とユーラシア大陸横断鉄道

シベリア鉄道とバイカル湖～モスクワの旅

～ハバロフスク・シベリア鉄道・リストビヤンカ・モスクワ9日間～

8月13日（土）～21日（日）9日間

費用：459,000円

◎ユーラシア大陸を横断するシベリア鉄道の旅

◎激動するロシアの教育制度とサマーキャンプの教師・子供たちとの交流

新潟～ウラジオストク①～シベリア鉄道（車中泊③）～イルクーツク①～モスクワ②～機中①～新潟

B コース

「キューバ風社会主義」の教育と文化と音楽の旅

カリブ海の真珠ー美しい海岸線と豊かな緑を育む

ラテンの国 キューバ

8月13日（土）～22日（月）10日間

費用：479,000円

◎キューバが誇る教育制度と国民に浸透している医療制度を視察

◎キューバ革命の火蓋を切ったサンチアゴ・デ・クーバを見学

◎ヘミングウェイも愛したキューバ。ゆかりの地へのOPツアーを予定

東京～カナダまたは米国①～ハバナ③～サンチアゴ・デ・クーバ②～ハバナ①～カナダまたは米国①～機中①～東京

C コース

中国・神秘的雲南

雄大な大自然と世界遺産・少数民族とのふれあい

～昆明・大理・麗江7日間～

8月16日（火）～22日（月）7日間

費用：243,000円

◎世界遺産の古い街並み、豊かな自然の雲南省

◎中国少数民族と交流

◎麗江の北にそびえる玉龍雪山の伏流水が大小の水路となり、街中を走る麗江古城

◎歴史の町、風光明媚な町、大理石で有名な大理

東京～昆明①～大理②～麗江②～上海①～東京

おすすめ
の
店

手打ちそばと喫茶

野のはな庵

「富士国際の新聞を見て来ました」と一声かけて下さい。自家製大福をサービスします。

電話ですが、畑に野菜を取りにいったり、そばを打っている手が離せない時、留守電になることがあります。申し訳ありませんがメッセージをお願いします。



〒402-0023 山梨県都留市大野（菅野すげの）2536
TEL.0554-43-7604
土・日・祝日営業 10：00～17：00（売切れゴメンナサイ）
●アクセス
電車：JR中央線大月で乗り換え富士急行線へ 富士急行線谷村町駅下車タクシー、富士急行線都留市駅下車バス（11時発のみ）
車：東京方面から中央道大槻JＣから河口湖方面へ。都留インターで一般道へ。道志方面に向かって約7キロ入る。

〒098-4101
北海道天塩郡豊富町福永
TEL/FAX.0162-82-1300

★カップアイス6種類12
個入・3,600円＋送料。

★チーズは2,000円以上から
予算にあわせて詰め
合わせます。

お店の周りで栽培しているそばを使って、文字通り地元産で打っています。山里の美味しい水が、そばやコーヒーの味を引き立て、ホッとする時間を過ごせることでしよう。

「富士国際の新聞を見て来ました」と一声かけて下さい。自家製大福をサービスします。

電話ですが、畑に野菜を取りにいったり、そばを打っている手が離せない時、留守電になることがあります。申し訳ありませんがメッセージをお願いします。

北海道

宗谷地方の起伏に富んだ丘陵地帯では、利尻富士を眺望できる雄大なサロベツ原野に抱かれて、人の数より多い牛たちがのんびりと草をはおる風景で一日がゆったりと過ぎていきます。

レティエのフェルミエ（農家産）チーズ

道北はてつかずの自然いっぱい。たくましく健康に育った牛達のおいしいミルクの素はたっぷりの青草ときれいな水と空気。夏は放牧のあつさりしたミルク。冬は脂肪分の高いミルクと季節によっても違います。チーズも環境の変化で色・味・香りが違ってくるので、繊細で奥の深い自然食だといえます。

レティエのジェラート

レティエでは作りたてのジェラートをメインにしています。原料はもちろん搾りたてのミルクに自家製の生クリーム、平飼いの自然卵と道内産のビートグラニュー糖のみ。木いちごやパンプキンの原料も道内産です。

推薦・原水憲一（稚内在住）

レティエのチーズは搾りたての牛乳を低温殺菌して作られた本物のナチュラルチーズです。特に熟成タイプのものは、良質のたんぱく質やビタミン、カルシウムを含んでおり栄養価の高い発酵食品です。どのタイプも食べると30分前に室温に置くとしっとりとした、チーズ本来の風味が戻ります。

連載 27

藤本了江さんの
（ふじもとすみえ。家庭科教育
研究家。日本AALA理事）

エスニック料理
ethnic cooking

かもがわ出版「家庭でできるエスニック料理」より

パキスタン

ジンガ・マタ・フライド（エビとグリーンピースのフライ レモン添え）



材料（4人分）

小エビ 300 g
グリーンピース 400 g
塩 少々
チリパウダー 少々
黒こしょう 小さじ1/4
レモン 2 個
サラダ油 50cc

①フライパンに油50ccを入れて熱くし、エビを炒める。
②香辛料、塩を加え、よく混ぜながら再び軽く炒める。
③エビを皿に移す。

④同じフライパンでグリーンピースを炒め、香辛料を加え、よく混ぜながら数分間炒める。
⑤エビと同じ皿にグリーンピースを盛り、レモンのくし形切りを添える。

北海道

第3回

郷土の
おすすめ
特産品
物産紹介



宗谷地方の起伏に富んだ丘陵地帯では、利尻富士を眺望できる雄大なサロベツ原野に抱かれて、人の数より多い牛たちがのんびりと草をはおる風景で一日がゆったりと過ぎていきます。

レティエのフェルミエ（農家産）チーズ

道北はてつかずの自然いっぱい。たくましく健康に育った牛達のおいしいミルクの素はたっぷりの青草ときれいな水と空気。夏は放牧のあつさりしたミルク。冬は脂肪分の高いミルクと季節によっても違います。チーズも環境の変化で色・味・香りが違ってくるので、繊細で奥の深い自然食だといえます。

レティエのジェラート

レティエでは作りたてのジェラートをメインにしています。原料はもちろん搾りたてのミルクに自家製の生クリーム、平飼いの自然卵と道内産のビートグラニュー糖のみ。木いちごやパンプキンの原料も道内産です。



レティエのチーズは搾りたての牛乳を低温殺菌して作られた本物のナチュラルチーズです。特に熟成タイプのものは、良質のたんぱく質やビタミン、カルシウムを含んでおり栄養価の高い発酵食品です。どのタイプも食べると30分前に室温に置くとしっとりとした、チーズ本来の風味が戻ります。

Peace
Green
Humanity

富士国際旅行社 旅行業務スタッフ 募集

テーマのある旅行づくりにチャレンジしてみませんか？

社員募集

職種：旅行業務全般

◎2006年3月卒業見込みの方
4大新卒者 専門学校卒
★英語等語学、パソコンの得意な方
◆①履歴書 ②自己紹介・志望動機（自筆／800字）をお送り下さい。
◆第1次応募締め切り：4月末日

パート・アルバイト募集

旅行業務（事務・PC入力・デリバリー等）
◎学生（二部）の方
◎30歳位までの方
◎週4日以上勤務できる方
9：30～18：00で実働5時間以上
時給：850円～（経験による）
交通費支給（規定による）
●お電話の上、履歴書をお送り下さい。

最寄駅：JR・新宿駅南口・中央東口より徒歩8分
地下鉄丸ノ内線・都営新宿線・新宿三丁目駅より徒歩3分
担当：柳下（やぎした） 電話：03-3357-3377
E-mail：yagishita@fits-tyo.com

婦団連協賛 シリーズ

女性のための海外ツアー

ルネサンスの宝庫フィレンツェとトスカナの田舎に滞在
スローフードとスローライフ、芸術のイタリア 8日間
日程：10月8日（土）～15日（土）
旅行費用：348,000円
定員：20名（最低実施人員15名）添乗員同行
フィレンツェ③→フィレンツェ郊外のアグリツーリズモの宿③→機中泊①
○街全体が美術館、ルネサンス芸術の宝庫フィレンツェに3連泊。ウフィッツィ美術館、ダビデ像のアカデミア美術館など、思う存分ゆったりと美術に親しみ、街の散策をお楽しみ下さい
○アグリツーリズム（農園民宿）は、イタリアの大自然とよりそいながら、歴史を重ねた田舎の館にゆったり滞在する。新しい旅のスタイルです。体にやさしいスローフードを楽しみながら、スローライフへの1ページを開きませんか。
○宿泊予定の「イル・コッレ」は、女性の経営者が女性の従業員と協力し、女性のためのワインづくりの努力をしているアグリツーリズム。「女性のためのプロジェクト」の話しもうかがえます。

エストニアとフィンランド&芸術の都 サンクト・ペテルブルグ
バルト・北欧とエルミターージュ10日間
初夏コース
6月20日（月）～29日（水）438,000円
初秋コース
9月21日（水）～30日（金）398,000円
定員：15名（最低実施人員10名）添乗員同行
エストニアの首都タリン③→フィンランドの首都ヘルシンキ②→エルミターージュ美術館のサンクト・ペテルブルグ③→機中泊①
○中世の世界がそのまま残る港町エストニアのタリンに3泊、森と湖の国フィンランドの首都ヘルシンキ、革命と芸術の都サンクト・ペテルブルグに3泊。ゆったりとした日程で心ゆくまで堪能します
○エルミターージュ美術館は世界三大美術館の一つ、豪華絢爛な建築も堪能。ご希望の方は「ロシア芸術の真珠」と称されるピョートル夏の宮殿観光も。
○初夏で、白夜の季節の6月、初秋で黄葉の季節の9月。北欧の魅力を引き立てる季節に、ゆったりと

世界遺産のアンコールワットとメコンデルタを訪ねて
カンボジアとベトナム7日間
日程：11月21日（月）～27日（日）
旅行費用：229,000円
定員：20名（最低実施人員15名）添乗員同行
シェムレアプ③→カントー②→機中泊①
○カンボジアのシェムレアプに3泊。ゆったりと世界遺産のアンコールワットを見学。アジアの誇る人類の宝物を心ゆくまで堪能。華麗なアプサラダンス（宮廷舞踊）も鑑賞
○ボルボトなどの破壊から立ち上がり国づくりをすすめるカンボジアの人々。支援する日本の民間NGO。伝統芸能を学ぶ子どもたちやNGO関係者と懇談。本当の国際貢献も実感します。
○ベトナムではメコンデルタ最大の町カントーに2泊。活気あふれる水上マーケットなど、ベトナムの人々と生活、自然を満喫。メコン川のクルージングも楽しみです。

ウルムチ・トルファン・敦煌・嘉峪関・蘭州・西安
一等寝台列車で行くシルクロード8日間
【5コース設定】①6月5日～12日
②6月19日～26日 ③7月16日～23日
④8月15日～22日 ⑤10月8日～15日
旅行費用：6月まで258,000円、
7月以降近日発表
定員：15名（最低実施人員10名）添乗員同行
ウルムチ①→敦煌への寝台列車①→敦煌①→嘉峪関（万里の長城の西の果て）①→蘭州への寝台列車①→西安への寝台列車①→西安①
○1等寝台列車の旅で訪ねるシルクロードの旅。いにしえより東西文明の架け橋となり、様々な民族と文化が行き交った町と人をじっくりと訪ねます。
○世界でもっとも内陸に位置する都市ウルムチ、シルクロードの天山北路・南路を連絡する要衝の地トルファン、世界遺産で中国三大石窟のひとつ・莫高窟（ばくこうくつ）を擁する敦煌、万里の長城の西の終点・嘉峪関、大黄河の町蘭州、秦の始皇帝陵と兵马俑の西安。

雪から顔を出すクロッカス



トランペット・エンチアン（英名）



輝く黄色のサクラソウ（アウリク）



6月初旬 標高1500mの牧草地

スイス・アルプス

春の花と山チーズ

市原芳夫

『スイスアルプス 山歩き・花紀行』（本の泉社）著者

6月はアルプスの春
牧草地はいちめんの花

六月中旬までにヨーロッパ・アルプスは、春と夏を同時に迎え、あらゆる生き物の躍動が始まります。

標高一五〇〇m以上の牧草地は一面の花。黄、白、紫、赤、背丈五〇センチ前後の草花がいつせいに咲き広がります。登山電車の

沿線も、ロープウェイの上の駅の周辺も花・花・花。この花園も六月中旬以後に何度か刈り取られ、その後はただの草原です。

二〇〇〇m前後のアルプに行くくと、残雪も広がり、消えなかった雪から白やうす紫のクロッカスが陽光を求めて首を出しています。雪が消えたばかりの地面に、うぶ毛の生えた玉子大のオキナグサやフキタンポポが群れ咲いて、

春の到来を知らせます。牛が放牧される六月末までが花だけの世界なのです。

太陽の熱をよく吸収する岩棚には、黄色やピンクのプリムラ（サクラソウ）が鮮やかさを競い、日当たりのよい草原には輝くブルーの大小のエンチアンがコーラス隊のように口を大きく開けてならび、樹林帯には黄色の大輪のオキナグサが、水辺にはリュウキンカが、いつせいに燃えます。

春を待ち焦がれた早咲きの花々の命はとても短いのですが、一年分のほほえみを見せ、生気にあふれ輝いています。

山の花に心を踊らせ、三歩ごとに歓声をあげる季節、歩いても歩かなくても、誰もが花と山の眺めは楽しめます。ぜひ春のアルプスへ。

ベルク・ケーゼ（山チーズ）はアルプスのスロー・フード

単なるチーズでなく、「山チーズ」をご存知ですか。ケーゼはドイツ語のチーズ。フランス語圏やイタリアでも、「山のチーズ」（語順は「チーズ／の／山」、英語ならマウンテン・チーズ）。

普通のチーズとどこがちがうのか。山の上の牧草地で（町の畜舎でなく）夏の二〜三ヶ月をすこ



夏のチーズ小屋

した牛が、自分で選んだ山の草を

食べて（与えられた飼料でなく）、太陽の下で山野を歩きながら育った牛から搾ったミルクで、山の上

の小屋で固めたチーズです。味わいのまろやかさ、口の中で広がる風味など確かな味わいの本格派で、ビールやワインをおいしくする名脇役。村のチーズ屋や食品スーパーの店頭にもならび、円盤型の一個は五キロ以上ありそうですが、八分の一以上に切り分けて売

っています。硬軟、濃淡各種あり、味見も可能。山のレストランや山小屋でオーダーすると、五切れぐらいスライスしたものが、ピクルスやパンを添えて出されます。フ

ォンデュやラクレットなどのチーズ料理は有名になりましたが、かまどで焼いたケーゼ・シュニッツェ（チーズ・トースト）は最もシンプルで美味な山チーズ料理。

一つの牧草地で育てられる牛の頭数は限られ、大量生産は不可能。ミルクを搾るのも、チーズを作るのも、山の上ではすべて手仕事です。職人技で、限られた数しかできないので少々割高ですが、工場生産でない「山チーズ」はと

ても人気ある逸品。ぜひ山の素朴なグルメ、本物のスロー・フードをお試し下さい。

スイス・アルプス 花の旅

山里の花を訪ねて 早春の山野へ

Aコース・10日間

- 5月15日（日）～5月24日（火） 382,000円
- ◎湖畔の牧草地や樹林帯を歩きます
 - ◎500～1000mにも高山植物が咲きます
 - ◎ティチーノ地方は、アルプスの南側であり、町の標高が低いため春が早く、谷筋や2000m以下の斜面には、どこよりも早く咲き、独特の高山植物も多いのです
 - ◎町や食事もイタリアン、山村の風景も一味違ったスイスを楽しめます
 - ▲ルツェルン①～ロカルノ③（展望台ガルダダ、珍種の高山植物の宝庫マジリア谷）～グリンデルワルト②（パノラマ特急、グリンデルワルトの牧草地のフラワートレッキング）～レマン湖畔②（「花咲く道」、ナルシスの花咲く丘）

雪解け直後のアルプに 春の花を訪ねる

Bコース・10日間

- 6月8日（水）～6月17日（金） 381,000円
- ◎6月上旬、雪解け直後の花は、強い生命力と輝きで微笑みかけます
 - ◎レッチェンタールやミューレンからのフラワートレッキングでは一面のお花畑にご案内します
 - ▲カンダーシュテーク②（エッシネン湖）～レッチェンタール②（ラウヒヤーンアルプなど）～ミューレン④（ノースフェイストレイル・花の谷、ロープホルンヒュッテなど）



初夏の花を訪ねて 百花咲き乱れるアルプへ

Cコース・10日間

- 7月12日（火）～7月21日（木） 411,000円
- ◎静かな村に滞在し、観光化されていない、花も眺めも抜群の山域を歩く
 - ▲カンダーシュテーク②（エッシネン湖、ゲンミ峠）～グリメンツ③（ムアリ湖畔のフラワートレッキング）～サースフェー③（展望台ミッテルアラリン）



高山の花を訪ねて 真夏のアルプへ

Dコース・11日間

- 7月31日（日）～8月10日（水） 514,000円
- ◎エーデルワイスなど高山の花がほころぶ夏
 - ◎建国記念日のお祝いを楽しみ、山小屋にも宿泊する特別コース
 - ▲ベルン①～ミューレン③（シルトホルン、花の谷、ユングフラウヨッホ、メンリッヒェン）～ヒュッテ①～ツェルマット②（ゴルナーグラード）～ヒュッテ①～カンダーシュテーク①

