

No.41  
2010年 1月1日

いい旅

Peace  
Green  
Humanity

いい仲間

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：henshu@fits-tyo.com  
URL：www.fits-tyo.com  
印刷・光陽メディア(株) 発行部数・25,000部



新年あけましておめでとぅございませす  
二〇一〇年元旦 社員一同



| ≫CONTENTS                         |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| グラビア 高知・福岡・モンゴル・ベトナム・ネパール・・・1     | 2010年 この指とまれ！・・・・・・6          |
| 年頭あいさつ・スタッフ募集・・・・・・2              | BOOK GUIDE「田舎力」・・・・・・6        |
| 国境の島・与那国にどうぞ・・・・・・2               | 森林セラピー・・・・・・7                 |
| 体験・交流の旅のすすめ（国内旅行・海外旅行）・・・・3       | リストランテ文流のイタリア料理・・・・・・7        |
| ベトナム全土解放35年、建国65年、タンロンーハノイ選都1000年 | 「世界の山々をあるく」写真コンテスト 入賞者発表・・・・8 |
| ホーチミン・ルートを訪ねて・・・・4・5              | 山と自然の旅 ご案内・・・・・・8             |

燃油サーチャージの取り扱いについて

世界的な燃油高騰のため、航空会社が燃油サーチャージの徴収を継続しています。サーチャージの金額は航空会社によって異なり、2～3ヶ月に一度変更されております。このため、旅行費用とは別に、空港使用料などと共に燃油サーチャージをご請求させていただきます。詳細はお申し込み後の手続案内書面でご確認下さい。

当社の会議室をご利用いただけます

＊ご予約いただければ、当社で夜間や土曜日の旅行相談も可能です。  
＊会議室を、旅行打ち合わせや説明会会場としてご利用いただけます。  
＊ビデオ、DVD、プロジェクターなどをご利用いただくこともできます。  
＊定員は約25名様です。詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。





## 新年のごあいさつ

富士国際旅行社 社長  
市原芳夫

### 旅は感動、旅は夢、〇〇する旅のすすめ

感動や夢には定価はなく、価格破壊ありません。ほんものの旅づくりができれば、大不況も何のその。学ぶ旅、体験する旅、交流する旅、アピールする旅、〇〇する旅の要望も洩れはてたことはありません。日本の政治の風向きが変わり、要求して行動すれば、新たな可能性も生まれているのは明い素材です。

### シルバー（高齢者）のための特別ケアの旅づくり

昨年、80代、90代の人の国内バス旅行をお世話をしてみて、多くの発見がありました。「元気うちに旅がしたい」という要望はとても強いことを実感しました。

同時に、恥ずかしくも、シルバー向けの旅づくりの知識が不十分であることを自覚し反省しました。

今年からみんなで、高齢者向けの旅づくりに本腰をいれて取り組みます。体力にみあった“ゆとり”ある企画づくり、歩行力にあわせた見学のし方、乗り物・宿・見学先などのバリアー・フリー素材の選択とバリアー情報の提供などの面でのプロとなる努力をして、高齢者向けの安心旅でお役に立ちたいと考えています。

ご支援をよろしくお願い申し上げます。

Peace  
Green  
Humanity

## 富士国際旅行社

## 旅行業務スタッフ

### 正社員募集

平和・環境・福祉などの視察と交流の旅、自然・芸術・歴史にふれる感動の旅など、ほんものの旅づくりにチャレンジしてみませんか？

**職種：海外国内旅行業務全般**

①2011年3月卒業見込の方  
②2011年4月から働ける方（25歳位までの既卒者・転職希望者）  
◆第一次応募締切：2010年3月末  
◆履歴書・自己紹介・志望動機（自筆800字位）をお送り下さい。  
◆会社訪問：随時対応いたします。お気軽にお問合せください。

**パート・アルバイト募集**

どなたでもできる簡単なお仕事です。未経験者可。

**職種：旅行業務（事務・PC入力・デリバリー）**

◎学生（二部学生歓迎） ◎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：870円～（経験による） 交通費支給（規程による）  
◆随時募集中です。お電話の上、履歴書をお送り下さい。

最寄駅：J R・新宿駅南口・中央東口より徒歩8分  
東京メトロ丸ノ内線・都営新宿線・副都心線 新宿三丁目駅より徒歩3分

担当：総務課 柳下 電話：03-3357-3377  
e-mail：yagishita@fits-tyo.com



写真提供・・・与那国町役場

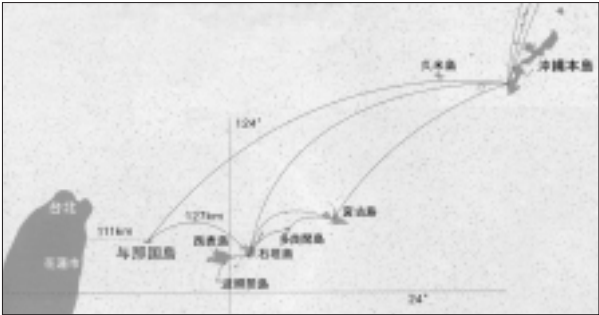
～日本最西端の島 与那国島～

## 国境の島 与那国にどうぞ

宮良 作

琉球弧。その最西端が与那国島。台湾までわずか111キロ。島の周囲は28キロ、フルマラソンのコースがとれません。島の中央を東西に山並みが走りますが、北と東の海岸線・東シナ海側は4～50メートルの崖が海中から直立、南と西・太平洋側の陸地は、海にむかって斜めになだらかに入り込んでいます。断層率は全国有数との研究者も。私は、この島は、もともと尖閣諸島の南角にあったものが、沖縄トラフの分裂形成時の影響で、現在の与那国島になったのだらうと分析しています。さらに、この島の地域語は独特のものです。

この島を昨2008年に、突然大事件がおそいました。9月の町議会が“防衛協会町支部の陳情書を取りあげて”交付金を政府から貰うために、自衛隊基地を造らせよう”と決議したのです。しかもその決議文、町民では書けない町民脅迫文章。さらにその決議を受けて町長たちがこっそりと防衛大臣に会いに東京に行き、島は大騒ぎになりました。実は今年8月に町長選挙があり、防衛協会支部長が立候補を宣言して現町長をゆさぶり、彼に自衛隊基地建設を公然と宣告させようと企んだもの。支部長は結局立候補せず、脅された現町長が当選。なぜ住民が望んでもいない自衛隊基地建設の動きが、複雑な手口で島に持ち込まれ、住民に押し付けられているのか。ほぼ明らかなことは、自治体と政府との間に、基地ブローカーが暗躍し、陳情書の文章、自治体議会、首長までも動かしているということです。日本独占資本主義の死の商



人たちの無軌道ぶりが診えます。しかし島では青年たちが「ピースフル与那国」の組織を立ち上げ、自衛隊基地反対の旗頭を立て頑張っています。歴史と法則は生々しく進んでいます。町長は、自衛隊誘致賛成だが行動はしない、住民投票もしないと言い出しています。後退が明白。この歴史濃い島へどうぞ。ご案内OK。

（みやら さく）

**宮良 作氏 プロフィール**

1927年（昭和2）与那国島、ナンタムラで出生。1937年与那国小学校4年の夏、台湾に渡り、基隆市双葉小学校、台北第二中学校、旧制高等学校（台北帝国大学予科）一年を終了。日本敗戦により東京にひきあげ、中央大学卒業。東京都狛江町・市議会議員を4期18年。沖縄県議会議員を8年間。

**宮良 作・著**

『国境の国 与那国島誌 ―その近況を撮る―』  
あけぼの出版 ￥2,300（税込）

・ご希望の方は、当社：太田まで（TEL.03-3357-3377）

### 平和と音楽の旅 ドレスデン空襲記念日の追悼コンサート 8日間

2月9日～16日 ￥330,000  
募集15名（最小催行10名）  
成田✈️ベルリン②✈️ライプツィヒ①学校訪問 ✈️ドレスデン②✈️ベルリン①✈️機中①成田

**旅の特色**  
◇1945年ドレスデン空襲の記念日に追悼コンサートを聴きます  
◇パッハやメンデルスゾーンゆかりの音楽の町ライプツィヒに滞在  
◇オプションにてコンサート鑑賞

### スウェーデン発！子どものための環境教育 「森のムツレ教室」体験 スウェーデン 6日間

3月21日～3月26日 ￥255,000  
募集15名（最小催行10名）  
成田✈️ストックホルム✈️リデインギョまたは近郊都市②✈️ストックホルム②✈️①✈️成田

**旅の特色**  
◇スウェーデン発祥の野外保育園『ムツレ教室』を実際に体験し、子どもたちの活動の様子を見学します  
◇湖上歩きなど冬の野外活動を体験します（予定）

### 北アフリカ「日の没する大地」でイスラム文化に触れる 色彩の国・モロッコ 8日間

3月23日～30日 ￥210,000  
募集10名（最小催行6名）  
各地✈️関空✈️機中①港町カサブランカ①✈️「迷路の町」フェズ②✈️古都マラケシュ②✈️カサブランカ✈️機中①関空✈️各地

**旅の特色**  
◇専属の日本語ガイドが全行程をご案内  
◇一番涼しいベストシーズンに訪れる  
◇様々な表情を見せる特徴ある町を訪問、後半は連泊でゆったり

### 「プラハの春音楽祭」チェコとドイツ 8日間

5月11日～18日 ￥435,000  
募集20名（最小催行15名）  
成田／関空✈️プラハ③✈️ベルリン③✈️機中①成田／関空

**旅の特色**  
◇「プラハの春音楽祭」でスメタナの「わが祖国」鑑賞  
◇「建築の博物館」と称されるプラハの街歩き  
◇ベルリンフィルまたはコミッシェオパーを鑑賞予定  
◇各都市3連泊のゆったり旅。名古屋発着も可能

### 解放65周年企画 アウシュビッツ平和の旅 6日間

3月7日～12日 ￥216,000  
募集12名（最小催行6名）  
成田／関空✈️ワルシャワ①✈️クラクフ✈️オシフィエンチム②アウシュビッツ・ビルケナウ訪問 ✈️ワルシャワ①✈️機中①成田／関空

**旅の特色**  
◇1月に解放65年を迎えるアウシュビッツ・ビルケナウ収容所を1日かけてじっくり見学  
◇ワルシャワとクラクフの旧市街を歩き、歴史に触れる

### “質の高い英語教育”で密かに留学先として人気を集める アイルランド短期語学留学

5月9日～23日 ￥224,000（一例）  
募集1名～、毎週月曜日授業スタート（ご希望の日程を設定できます）

**旅の特色**  
◇ダブリン・シティ大学所属の語学学校で英語を学びます  
◇ホームステイでアイルランドの文化を体験  
◇詳細についてはお問合せ下さい

### 消費税・税金の使い方と福祉政策を欧州2ヶ国に学ぶ！

4月9日～16日：8日間 ￥298,000（最小催行10名）  
成田✈️ロンドン③✈️コペンハーゲン③✈️コペンハーゲン✈️機中①成田

**旅の特色**  
◇デンマーク税制と福祉政策のレクチャーを聞く。  
◇高齢者活動センターを視察し、利用者と懇談。  
◇高齢者住宅を訪問し、住まいを見せていただきます。  
◇英国の税金・消費税及びその使われ方と英国保険システムを学ぶ。  
◇ロンドンでは1日自由時間（コッツウオールズ1日見学をDP）。  
※共催：消費税をなくす東京の会（どなたでも参加できます。）

### 予告

夏恒例 クラシック音楽の祭典、アルプスの休日 ザルツブルグ音楽祭 7日間  
8月25日～31日 定員15名 ￥（3月下旬発表）

日本美術会協賛 スケッチの旅 フランス 近代画家たちの描いた風景  
5月下旬出発 詳細は近日発表予定 募集25名（最小催行20名）  
◇ ゆったり連泊、たっぷりの自由時間  
◇ パリと風景画家を魅了した土地を訪ねる

### 新緑の古都、革命の歴史、名画鑑賞 春のロシア サンクト・ペテルブルグ 6日間

5月19日発 ￥302,000 最低実施10名  
成田／関空✈️ヘルシンキ✈️サンクトペテルブルグ④✈️ヘルシンキ✈️機中①成田／関空

**旅の特色**  
◇フィンランド航空でゆくサンクトペテルブルグ4泊  
◇「エルミタージュ美術館」と「ロシア美術館」で名画鑑賞  
◇「ロシア革命」とレニングラード攻防戦を知る  
◇ロシア民謡 歌と踊りのタベ



# 体験・交流の旅のすすめ

## 国内旅行

当社でも修学旅行をあつかっています。地域の方々との交流を軸に、発展させてきました。少人数からの修学旅行を得意としております。是非、おまかせください。修学旅行以外でも、地域との交流や体験を目的とされた方にも最適です。

### 沖縄

#### 南部戦跡

ひめゆり平和祈念資料館、魂魄の塔、平和祈念公園（韓国人慰霊の塔、平和の礎、県立平和祈念資料館）・糸数の壕（真暗な壕で戦争追体験）見学  
★戦争体験者の方のお話  
元女学生学徒隊、元男子学徒隊

#### 中部基地

嘉数高台（米軍普天間基地と京都の塔）、北谷町砂辺（基地騒音被害の実態と米軍住宅）見学  
・嘉手納基地・読谷村（チビチリガマ・シムクガマ・憲法9条の碑）  
・辺野古漁港（ジュゴンが来る海に新基地問題で揺れる辺野古を見学）

#### ★反戦地主の方のお話 文化・自然・交流

- ・兼箇段部落の方々との交流（アシビナーで、獅子舞演舞や方言講座など地域の方と夕食交流会）
- ・津堅島の方々との交流。（本島からフェリーで30分。島唄観賞や豆腐作り体験や貝細工など。激戦地だった島内には、戦跡が多数残る中でも旧灯台は必見）
- ・名護市瀬嵩でカヌー・ビーチコーミング・紅型体験、ジュゴンが来る海でカヌー体験（対岸には新基地建設で問題になっているキャンプシュワブ。自然体験を通して、基地問題を考える）



ジュゴンが来る海でカヌー体験



津堅島で豆腐作り体験



名護市瀬嵩で紅型体験

### 高知・四万十川流域

四万十楽舎（廃校を利用した宿泊体験施設）に宿泊。  
四万十川でカヌー体験。地域の高校生との交流  
★四万十川流域の自然についてのお話  
四万十・黒尊での間伐体験。四万十川沈下橋の見学  
下流で遊覧船に乗り、伝統漁法を見学  
黒潮町で塩作り体験とカツオのタタキ作り体験  
★漁師の女将さんから、現在のカツオ漁における話

### 九州

#### 福岡県・星野村

故山本達雄氏が広島原爆の火を持ち帰り、今も灯し続ける星野村を訪れます。原爆の火で焼き物を作り続ける、山本拓道氏からお話を伺います。棚田も必見

#### 長崎県・佐世保

長崎原爆遺跡と戦跡をめぐる  
平和公園・爆心地公園・長崎原爆資料館など  
★被爆者の方からのお話 佐世保基地見学、海上自衛隊佐世保資料館・佐世保海軍施設・針生住宅地区など

地元の平和委員会の方からの案内

#### 鹿児島県

##### 知覧・鹿屋

知覧特攻平和会館、鹿屋航空基地資料館で特攻隊について考え  
いずれも、地元の方が案内してくれます  
★元戦艦大和乗員、元人間魚雷回天隊長からの話

#### 指宿市山川

米軍に撃沈された湖南丸の碑を見学

#### 宮崎県

平和台公園にある、八紘一字の塔。1940年、紀元二千六百年を記念して建てられた。1789個で築かれた塔の石の多くは、植民地と占領地から集められました。日本の植民地支配を考えます



八紘一字の塔

## 海外旅行

### 少人数の旅はいかが？

旅行に行ける都合も、行きたい場所も見たいものの希望もそれぞれです。ツアーは楽だけど時期も合わなければ行きたい場所以外の観光ばかり……。

当社では“オーダーメイドの旅づくり”を得意にしています。国内・アジア・ヨーロッパ各国、様々な土地に協力者がいますので、少人数で添乗員が同行しなくても十分に旅を楽しんでいただけます。

「こんな旅行をしてみたい!!」 そんな声に応えるのが私たちの仕事です。思い立ったら是非、ご相談を。

実施例>>>

### ★ベルリンの壁崩壊の日を現地で過ごす7日間

3名様 ￥246,000

現地滞在中はベテランガイド件通訳が同行、ベルリンに散在するモニュメントを見学、歴史を教える教師との懇談も行いました。



### ★イタリア・スローフードの現場を訪ねる8日間

4名様 ￥370,000

スローフード協会が運営するホテルに宿泊、小学校のスクールガーデンにも訪問。



### ★韓国の最西南端・珍島まで戦跡と独立運動を訪ねる6日間

10名様 ￥148,000

ソウルから半島を縦断、各地に残る戦跡を巡り、名物の食もお楽しみいただきました。



○ほんの一例をご紹介します。いただきました。

どんなご希望もあきらめず、どうぞご相談ください！

## 国内＜花と自然の旅＞

### 春

#### 樹齢7000年以上といわれる巨木に出会う 屋久島・自然体験 4日間 健脚

3月28日～31日 ￥141,000

4月11日～14日 ￥139,000

5月30日発 7月11日発 8月22日発 9月26日発

①各地空港✈️鹿児島✈️屋久島 屋久島環境文化村センター②縄文杉登山③自由行動（🚗）④屋久島✈️鹿児島✈️各地空港  
◇洋上のアルプスといわれる屋久島。縄文杉登山、白谷雲水峡（🚗）他にも多彩なコースがあります。珍味・飛び魚をご賞味いただきます。

#### 熊野の宿坊に泊まり、名湯に癒される

#### 高野山と熊野古道を巡る旅 4日間 中級

4月18日～21日 ￥108,000

5月16日～19日 ￥108,000

①各地空港✈️関西空港✈️高野山見学✈️宿坊②高野山✈️中辺路散策・熊野本宮大社見学✈️川湯温泉③選択・小雲取越コース、熊野川観光コース✈️那智勝浦④那智勝浦✈️熊野那智大社・吉野熊野国立公園見学✈️南紀白浜✈️南紀白浜空港✈️各地空港  
◇語り部の案内で、手付かずの自然の残る古道を歩くことのできるコース。  
◇勝浦のマグロのカブト焼き、中辺路では地元の旬な山菜と精進料理を楽しみます。

#### 珍しい高山植物の宝庫

#### 花のアポイ岳とニセコ 4日間 中級

5月30日～6月2日 ￥99,800

◇地元の方から日高の自然や高山植物盗掘問題など、環境保護についての話を聞きます。

### 夏

#### 礼文島・利尻島の旅 5日間 中級

6月6日発 ￥155,000 6月17日発 ￥157,000

◇レブナツモリソウの季節に稚内直行便を利用し5日間ゆっくり島に触れる旅、花ガイド（宮本誠一郎氏）と一緒に花の島礼文を歩きます。

#### 白神山地をあるく 4日間 健脚

6月6日発 ￥99,000 6月20日発 8月1日発

◇新緑、盛夏の時期の白神岳登山（登山予備日あり）、広大なブナの原生林（十二湖周辺）でゆっくり散策します。

#### 利尻富士登山と礼文島 5日間 健脚

7月 5日発 ￥158,000

7月25日発 ￥159,000

◇高山植物が豊富な時期に利尻島にゆっくり3泊。登頂を目指します。（登山予備日あり）



全ツアー：募集20名（最小催行10名）  
旅行費用は羽田空港発着の場合

### 戦後65年企画 琉球探訪 沖縄本島 4日間

～戦争体験者の方の話を聞きます。～

3月25日～28日 ￥93,000

4月11日～14日 ￥91,000

募集15名（最小催行10名）

①各地空港✈️那覇空港✈️南部戦跡見学✈️那覇市内泊②中部基地見学✈️辺野古漁港見学✈️本部内泊③北部見学✈️沖縄美ら海水族館・備瀬のフク木並木・大宜味村✈️那覇市内泊④自由行動、那覇空港✈️各地空港

### 南九州 平和の旅 3日間

～元特攻隊員の方からの話を聞きます。～

2月14日～16日 ￥89,000

3月14日～16日 ￥89,000

4月11日～13日 ￥85,000

募集20名（最小催行10名）

①羽田空港✈️鹿児島空港✈️徳之島✈️徳之島島内見学✈️徳之島泊②農園での収穫体験✈️珈琲農園見学✈️島料理体験③塩作り体験✈️黒糖工場見学✈️焼酎工場見学✈️徳之島空港✈️鹿児島空港✈️羽田空港

### 徳之島 スローフード 3日間

2月15日～17日 ￥115,000

3月 7日～ 9日 ￥115,000

募集20名（最小催行15名）

①羽田空港✈️鹿児島空港✈️徳之島✈️徳之島島内見学✈️徳之島泊②農園での収穫体験✈️珈琲農園見学✈️島料理体験③塩作り体験✈️黒糖工場見学✈️焼酎工場見学✈️徳之島空港✈️鹿児島空港✈️羽田空港



ベトナム全土解放35年 建国65年

タンロンーハノイ遷都1000年

ホーチミン・ルートを訪ねて

富士国際旅行社 企画開発室 木庭光雄

南部の革命を指揮した南部中央局基地（COSVN）

ホーチミン市から西へ22号線に進み、途中、総延長200kmのトンネルがあったクチを過ぎ、省都タイニンまでは100km。さらに45km、カンボジア国境サモットに向かいます。国境ベルト地帯のジャングルを18km進むとCOSVNに到着。ジャングルには今も地雷がたくさん埋まっているので、午後4時以降は入域禁止だそうです。



ジャングルを縫うように走る塹壕

入口近くには展示館があり、1930年から1975年までの戦いの歴史、南部各地の戦闘の解説、当時の遺品などが展示されていました。見学後、ジャングルの中を進み、当時の幹部の家々、会議室、張り巡らされた塹壕を1時間ほど見て回りました。その間にB52が落とした爆弾



B52が投下した爆弾の穴（直径20m位ある）

の大きな穴をたくさん見つけました。ガイドの話では「B52は同じ場所には爆弾は落とさないで、穴の近くに幹部の家を

建てました。当時の木々は現在よりも3倍くらい背丈があったので、上からは見えない。だから、クチのようにトンネルを掘らずに、塹壕を張り巡らせました。」一般の兵士たちはどうしていたのか？ の質問に、「木が沢山あるので、ハンモックの列がずっと並んでいました。」とジャングルを指差し笑いながら答えました。しかし、B52の爆撃、ナパーム弾、枯葉剤の雨に加え、雨期には、蚊、ダニ、毒蛇の攻撃、耳を劈くような蟬の声、さらに食料や武器弾薬不足にどのように耐えたのでしょうか。ここでは1万の兵士が亡くなり、近くの烈士廟で眠っています。（ご興味のある方は、弊社の「便覧」をご覧ください）



ベッド脇から塹壕に



爆弾の穴のそばに建てられている幹部の家

ダクロン橋からアルイ、アサウへホーチミンルート（DHCM）を進む



ダクロン橋

ケサンにあるタコン空軍基地、ラヴァイ特殊部隊基地を見学後、ダクロン橋から14号道路（かつて多くの輸送隊のトラック、戦車などが通ったDHCMの幹線道路）、現在はコンクリートで舗装された道路で、時速80kmで走れ高速道路のようです。しかし、台風の被害で崖崩れもあり、工事が続けられていました。思い出したのは、COSVNで聞いたナパーム弾と枯葉剤の話です。ここの山々の木々も背が低くとてもジャングルとは言えません。100kmほど進み着いたアルイでは、地元の警察官が案内する手筈になっていましたが、見つかりませんでした。村の人達にガイドが訊ねても、言葉が良く通じません（ここは少数民族パ・コ、パ・ハイ、カ・トゥ、タ・オイ族の地域）。アメリカ映画にもなったハンバーガー・ヒル（Dong Ap Bia）を自力で探しました。1969年5月、米軍は、DHCM破壊とゲリラ殲滅作戦（アパッチ・スノー作戦）を行い、短期間でDHCMを見渡せるこ



40年経ってようやく草木が生えたハンバーガー・ヒル

の937高地を占領しようと試みました。しかし、ここにいたのはベトナム正規軍の第29連隊、第7、第8の2個大隊で、米軍は予想外の反撃を受け、241人が戦死、多くの負傷者は数日間も放置され、“挽き肉にされる丘”という意味でこの名前がつけました。ベトナム軍はラオスに退避、米軍は他の戦線が忙しくなり撤退、1ヵ月後ベトナム軍は再占領し、DHCMは維持されました。はげ山も今は緑で覆われています。

アルイから10km位はなれたアサウでは、1966年に放棄された米特殊部隊の飛行場跡を見ましたが、滑走路は10畳ほどしか残っておらず、周辺は爆弾の穴だらけでした。自転車で通りかかったタ・オイ族の娘さんは「ここはDHCMの補給物資の詰め替えセンターでした。周辺は、B52の猛爆、ナパーム弾で焼かれ、枯葉剤



タ・オイ族の娘

を撒かれました。枯葉剤の被害者が多く、ほとんどの住民は、今でも農業が続けられず移住したので余り残っていない。私は高校を卒業したが、働くところがなく家事を手伝っている。なるべく早く結婚しますよ。」と恥ずかしそうに話してくれました。アルイには、こんな小村にと思うほど立派な大きな高校がありました。少数民族に手厚いベトナムの政策の一端を見ました。



無数の穴が空いたアサウの滑走路

日本語ガイド全行程同行で安心・お二人で行けるベトナム 自由自在旅行

お二人以上グループで車1台、団体旅行ではない個人旅行の楽しみを味わい下さい。  
【ご夫婦・ご友人・お仲間同士で気軽に毎日出発】  
◇専門の担当員がご相談をお受け致します。  
～ベトナム戦跡と歴史・文化・景勝地・お客様の希望地を巡ります～  
＜日本語ガイドと専用車付＞  
※ご希望をコースに組み込むことも可能です。

南部コース：5日間 ￥128,000～156,000

～活気あるホーチミン市コース

中部コース：6日間 ￥170,000～201,000

～古都フエと日本にゆかりあるホイアンコース

南北コース：8日間 ￥197,000～228,000

～ホーチミンからハノイコース

北部コース：6日間 ￥124,000～155,000

～1000年祭りの首都ハノイコース

旅の特色

- ◇人数が増えますと割安になります。2名以上グループで1専用車。
- ◇6名様以上になりますと、視察箇所も日程に組み込みます。
- ◇お客様の声から：ガイドさんと相談しながら旅行が出来て良かった。自分の都合で日程の時間を調整できる。
- ◇ハノイ周辺の文化・芸術の村を訪ねる ツアーが増えました。

テトを花いっぱいホーチミン市で！2010年 テト

2月12日～16日：5日間 ￥198,000

募集12名（最小催行6名）

成田・関西 ホーチミン市③～ホーチミン市 機中① 関西・成田到着

旅の特色

- ◇ベトナムの伝統的な年末～旧正月を楽しめます。
- ◇グエン・フエ通りの中央には菊などの花がいっぱい！
- ◇ベトナムの伝統的な正月家庭料理を味わいます。
- ◇南部メコン河の都市ミトーへ。メコン河の支流をクルーズ、島々や風景、豊かな果樹など見学。
- ◇ご希望者はホーチミン市より日程を延長し、独自のコースを手配。



特別企画ベトナム民謡クアンホの祭典／リム祭りを楽しむ

2月24日～3月2日：7日間

Aコース（景勝地ハロン湾帆船宿泊コース）￥197,000

Bコース（古民家と温泉体験リラクسسコース）￥193,000

募集30名（各コース15名様限定）

成田・関西 ハノイ バクニン②～ハロン湾②「Bコースはタンダ・スバリゾート②～ハノイ①～ハノイ 機中①関西・成田

旅の特色

- ◇行事の中心：昔から伝わる神輿、山車を伝統の装束を纏った村民がリム丘にあるグエン・ティン・ジエン將軍の墓前まで行進します。祭りに惜しめない援助を与えた將軍に感謝の式典がそこで始まります。
- ◇Aコースはハロン湾の海の上、帆船に宿泊する趣ある内容です。
- ◇Bコースは当社企画室が下見調査をして発表する新しい設定で、知られざるリゾートで温泉体験をします。





+

今は世界自然遺産のフォンニャ鍾乳洞

17度線、非武装地帯（DMZ）のベンハイ川を越え、クアンビン省の省都ドンホイまでは国道1号線を60kmあまり。ビンリンと呼ばれた地区は、全く建物がなく焼け野原でしたが、広々とした田畑や小さな町々が蘇っています。

ドンホイからホDHCMを北へ50km、ソン川の源流のあるケバン山群の麓にフォンニャ洞窟があります。鍾乳洞は、川と山中の二つに別れ全長8kmに及びます。戦争当時は、野戦病院、武器庫、南への補給基地であったため、B52の猛爆を受けました。航空写真を見ると、今でも周辺は月面のようなクレーター跡があります。現在は、ベトナム国内の観光名所として、シーズンには観光船で賑わいます。



かつては野戦病院でもあった洞窟



ホーチミン・ルートを示す道標



ソン川とケバンの山々

+

タンロンーハノイ遷都1000年

今年、ベトナム全土解放35年（4月30日）、建国65年（9月2日）、タンロンーハノイ遷都1000年（10月10日）を迎えます。ベトナムは、各地で多くの催しを計画しています。

今回、ホーチミン市から古都フエ、DMZ、ドンホイ、ハノイと回りましたが、ベトナムの人々は特に遷都1000年を平和の時代に迎えることに喜びと誇りを持って準備をしています。

一方、戦争を知らない若者たち、語り継げない中年層、片隅に迫られる高齢者。今も戦争被害に苦しむ人が多い中、横行する拝金主義と平和ボケ……。偉そうにとにかく言える立場ではありませんが、旅行の仕事を通じて何が出来たのか？ 自身に問いかける一週間でした。



修復が進むフエ王宮



タイルで飾られたハノイの国際空港への道路

ベトナム独立65年、ハノイ遷都1000年、サイゴン解放35年  
ホーチミン・ルートを訪ねる中部ベトナム旧非武装地帯の旅

3月21日～27日：7日間 Aコース：¥197,000  
3月21日～27日：7日間 Bコース：¥197,000  
募集20名（最小催行人員 15名）  
<Aコース>  
成田・関西空港✈️ホーチミン市✈️フエ②🚗ホーチミン・ルート🚗ドンハ①🚗ドンホイ①✈️ホーチミン①✈️機中①成田・関西空港  
<Bコース>  
成田・関西空港✈️ハノイ市✈️フエ②🚗ホーチミン・ルート🚗ドンハ①🚗ハノイ①✈️機中①成田・関西空港

**旅の特色**  
◇チュオンソン山脈を走るホーチミン・ルートを進み、激戦地、ハンバーガーヒルや滑走路の破片が残るアサウ米空軍基地跡、ケサン基地、ラバイ基地、ダクロン橋を訪れます。  
◇世界遺産フエの王宮や、時のゴジンジェム政権に抗議して焼身自殺をした僧のお寺、ティエンムー寺を見学します。  
◇世界遺産でベトナム最大の鍾乳洞フォンニャを見学、この洞窟はベトナム戦争における野戦病院と補給基地の役目を果たしています。  
◇ホーチミン市内<Aコース>、ハノイ市内<Bコース>をそれぞれ見学致します。

ベトナム中部高原の象祭り・少数民族の村訪問と  
ホイアン・フエ・ホーチミン市の旅

3月24日～30日：7日間  
¥208,000（大人） ¥145,000（12歳以下の子供）  
親子で参加の場合（子供12歳以下）割引お二人で ¥330,000  
募集20名（最小催行15名）  
成田・関西✈️ホーチミン市✈️バンメトート🚗ヨックドン国立公園②🚗バンメトート✈️ダナン🚗ホイアン①🚗フエ①✈️ホーチミン市✈️機中①関西・成田

**旅の特色**  
◇2年に一度の少数民族の象祭りを見学。各家庭で所有している象が数十頭参加します。  
◇ムノン族、エデ族などの少数民族の家を訪問し、交流。象使いや象の話聞きます。  
◇象に乗って国立公園内をトレッキングします。  
◇中部の世界遺産ホイアンや古都フエを訪れます。  
◇ベトナム戦争の激戦地クチトンネルやホーチミン市内も見学。  
◇コーディネーター、アジア象保護ヨックドン森の会代表、新村洋子さんが同行します。

中国

タイ

ラオス

カンボジア

ベトナム

南シナ海

ハノイ

ドンホイ

クアンチ

ダクロン橋

フルイ・アサウ

ダナン

ホーチミン市

メコンデルタ

DMZ

DHCM幹線

COSVN

クチ

ホーチミン市

メコンデルタ

ホーチミン・ルート

(Duong Ho Chi Minh : DHCM)

始まりは、1945年フランスのサイゴン再占領の後。ジュネーヴ協定調印から1959年まで使用せず。59年5月ゴジンジェムの選挙拒否から再開、559チュオンソン軍団発足。  
自動車道路は13,645Km（石碎舗装は260Km）、徒歩林間道路Kは3,140Km、巡回路と迂回路は4,700Km、徒歩道路網は数千Km、ガソリン輸送管5,000Km その他、海路もある。

南北分断の地ベンハイ川・ヒエンルン橋で  
「国家統一祭」開催される

今年はベトナムがアメリカとの戦争に勝利してから35周年にあたる。かつてベンハイ川の両岸5キロがベトナムを南北に分断していた17度線の「臨時軍事境界線」であった。ベトナム南北をつなぐヒエンルン橋は修復され今も残されている。この歴史的な場所で4月29日から5月1日まで国とクアンチ省の主催で「国家統一祭」が開催される。



ヒエンルン橋の展示館の写真



「母は枯葉剤を浴びた」の著者・中村梧郎さん同行  
ベトナム全土解放35周年・国家統一祭に参加する  
ベトナム・平和と交流の旅 7日間

4月27日～5月3日 ¥206,000

募集20名（最小催行15名）  
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

|                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| ① 関西・成田✈️ホーチミン       | ホーチミン着 ツーズー病院隣接の「平和村」訪問交流<br>ホーチミン泊 |
| ② ホーチミン🚗カンザー         | マングローブ自然公園と解放戦線基地跡を見学<br>カンザー泊      |
| ③ カンザー🚗ホーチミン✈️フエ②ドンハ | 光と花のベトナム統一の祭典に参加<br>ドンハ泊            |
| ④ ドンハ🚗ベンハイ河🚗フエ       | 全土解放35周年国家統一記念式典に参加<br>フエ泊          |
| ⑤ フエ🚗✈️ホーチミン         | フエ市内見学<br>ホーチミン泊                    |
| ⑥ ホーチミン✈️            | ホーチミン市内見学                           |
| ⑦ ✈️成田・関西            |                                     |

☆ドクさんに2009年10月25日、双子の赤ちゃん誕生。名前は日本とベトナムの友好にちなみ「フジ」くんと「サクラ」ちゃんです。このツアーではドクさんが働いている「ホーチミン市平和村」を訪問し、お祝いのご挨拶を予定しています。

横井久美子さんと行く ベトナム・フエ解放35周年  
ベトナム 6日間

3月25日～30日 募集20名（最小催行10名）  
¥210,000（15～20名様）¥225,000（10～14名様）  
成田✈️フエ②学校訪問🚗マイチャウ①🚗ハノイ①✈️機中①成田

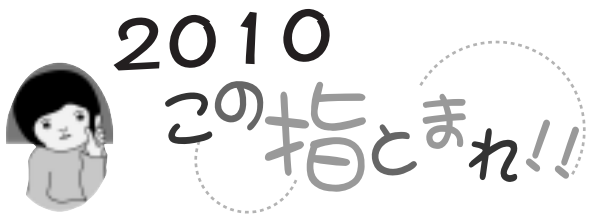
**旅の特色**  
◇フエ解放35周年を迎える記念日イベントに参加  
◇『リエン先生の日本語教室』の青年たちと交流  
◇枯葉剤被害児の施設を訪問

ベトナム解放35周年記念・勝利の足跡を訪ねる  
【ともしび】ベトナム公演うたごえの旅

4月26日～5月2日：7日間 予価¥216,000  
募集25名（最小催行20名）  
成田✈️ハノイ③✈️フエ🚗旧17度線式典🚗ドンホイ又はドン・ハ①🚗フエ①✈️ホーチミン市🚗市内🚗ホーチミン市機中①✈️成田

**旅の特色**  
◇ベンハイ河で行われる全土解放35周年国家統一記念式典に参加  
◇枯葉剤の被害を受けた子供たちを訪問（予定）  
◇障害を持つベトナムの青年たちの民族楽器演奏と交流（予定）  
◇ハノイ市内・世界遺産フエ・ホーチミン市内を見学





富士国際旅行社の海外ネットワークを活用して、小グループの視察旅行を企画しませんか！

- 経験豊富な通訳・コーディネーター
- 移動はワゴン・タクシー（8人乗り）が公共交通
- 実施時期は、5月・6月、10月・11月がお勧めです。

## 北欧 “元気な高齢者”

医療と福祉を統合して、高齢者・障害者の24時間介護をいち早く実現した北欧の国々。また住み慣れた地域で元気な高齢者が自転車を通うデイセンター。赤ちゃん、若者、高齢者が寄り合う、地域における共生ケアが進んでいます。

◇幼稚園から中学まで学校群と隣接するデイセンター、住宅

◇成人教育・生涯教育のためのフォルケホイスコーレ（国民高等学校）



## “近くて遠い国” モンゴル便り

サエンバエノー！（モンゴル語で「こんにちは」）

最高気温－18℃、モンゴルの首都ウランバートルから、元富士国際旅行社社員の尾島礼子です。

2009年6月から2年間、青年海外協力隊員（職種：観光業、エコツーリズムの促進が使命）として、モンゴル国立大学で活動しています。今回から5回の連載を通して、“近くて遠い国”「モンゴル」を少しずつみなさんにご紹介いたします。

日本の4倍の国土を持つモンゴルは、どこまでも続く青空と緑の大草原が広がっています。そこに生きる貴重な動植物、チンギスハーンの時代の歴史的遺産、恐竜の化石や宝石などを含む地下資源、ホーミーや馬頭琴などの伝統的な音楽、そして、乳製品や家畜の肉を使った伝統料理、明るく無邪気な人々などなど、様々な魅力でい

尾島礼子



っぱいです。

中でも、動物や自然、周辺の人々と折り合いをつけながら生活をしている遊牧民の暮らしは、【環境先進国】ならぬ【共存先進国】になりうる、世界に誇るべきモンゴルの文化です。

人と人、人と自然が共に生きる方法が模索されている今の時代だからこそ、私たちも【共存先進国】モンゴルから学ぶべきことがたくさんあります。

次回からは、実際に住んだからこそ分かった魅力、みえてきた問題などについてお伝えしていきます。

（おじま れいこ）

### “旧満州”を訪問し、日本軍の侵略の実相に触れる 中国東北部を訪ねる 平和の旅6日間

4月17日～22日 ￥178,000  
8月21日～26日 ￥188,000  
募集20名（最小催行10名）

成田・関西瀋陽②ハルビン②旧満鉄①瀋陽成田・関西

旅の特色 ◇731部隊罪証陳列館、平頂山殉難同胞追悼館、九・一八事変陳列館を訪問

◇各地で当時を語る体験者のお話、ハルビンでは地元の学生と交流

◇現地の移動は「旧満鉄」の鉄路を走る列車に乗車、夜行列車も体験

### 中朝国境の町と神秘の長白山をめぐる 吉林省・延辺朝鮮自治区と長白山の旅 6日間

5月24日～29日 ￥188,000  
8月22日～27日 ￥198,000  
募集20名（最小催行10名）

成田・関西延吉①長白山②延吉②成田・関西

旅の特色 ◇中国、北朝鮮国境にまたがる壮大な長白山をたっぷりと散策

旅の特色 ◇国境の町・国門と、中朝露の三国が見渡せる防川展望台からの眺望

◇延吉では北朝鮮料理のお食事、延辺の日本語を学ぶ学生達と交流

### 女性解放運動の先駆者：秋瑾（しゅうきん）生誕135周年記念 中国革命の源流を訪ねる・江南水郷古鎮の旅

4月 2日～ 8日：7日間 ￥185,000（最小催行人員10名）  
7月14日～20日：7日間 ￥197,000（最小催行人員15名）

成田・関西杭州紹興②杭州②烏鎮②成田・関西

旅の特色 ◇秋瑾ゆかりの建物・地・墓などを見学、また紹興が故郷の魯迅の記念家を訪問

◇紹興の婦人団体と交流

◇杭州の風光明媚な西湖、中国の昔の文化と生活の面影を残す烏鎮を訪れます。

## イタリア “食・農” “地産地消” “まちづくり”

北イタリアは、イタリア人も憧れる食通の地方です。なだらかな丘陵に広がるブドウ畑、野菜畑、そして牧草地は、豊かな食材や豊潤なワインを隣接した小さな・元気な町に供給しています。スローフード運動にふれ、イタリアの“スローシティ”、“食と農”“地産地消”を探ります。

◇「食」のための学校スローフード大学が運営する宿舍とアグリツーリズムの宿に宿泊

◇地元の作物でつくる地産地消の料理づくり体験



## ドイツ “環境・交通・エネルギー”

環境問題は、政治・経済や社会のあり方、個々人の意識まで、規模も質も変えなければならない、差し迫った課題です。先進的な取組みを進めるドイツを訪ね、環境・交通政策と町づくり、都市の総合エネルギー政策を探ります。

◇自分達で利用する以上のエネルギーを生み出す「ソーラープラス団地」

◇乗用車を共有する「カーシェアリング」や公共交通に乗り換える「パーク&ライド」の実践



## おすすめの旅

### 「韓国併合」から100年 韓国 歴史検証の旅 5日間

3月28日発 ￥143,000  
5月 9日発 ￥138,000  
募集15名（最小催行6名）

各地空港ソウル全州②天安ソウル②各地空港

◇日清戦争と東学農民運動「韓国併合」前の歴史を学ぶ

◇閔妃暗殺の場所景福宮（乾清宮）、安重根義士記念館、独立記念館へ

◇「ナヌムの家」訪問・交流



### 近代日本による最初の出兵地 台湾と日本・近現代史を訪ねる旅 5日間

3月25日～29日 ￥177,000  
4月22日～26日 ￥166,000  
募集20名（最小催行10名）

成田・関西台北②嘉義高雄①石門高雄①台北成田・関西

◇二二八事件・牡丹社事件など、まだ知られていない近代史における台湾と日本の関わりを学ぶ

◇世界四大博物館の一つ、故宮博物院を半日かけてゆっくりと見学

## BOOK GUIDE

### 『田舎力 ヒト・夢・カネが集まる5つの法則』

金丸弘美：著 本体700円+税  
NHK出版生活人新書



ホンモノが正しく評価される時代が、やっとやってきた。旅づくりを通し、出版物を通し、日常生活を通し、最近とみにそう感じる。

田舎のイメージが確実に変えられ、「カッコいい」「げんきな」田舎が各地に生まれているのは、本書のようにホンモノをしっかりと伝える取り組みが、本気で行われてきたからなのだろうと思う。800を超える農漁村を歩き、見聞きし食べた経験が生み出した集大成が、本書である。本来、その土地の風土に合わせて長い長い時間をかけて培ってきた田舎の生活が、「ダサイ」はずも「苦しい」はずもない訳で、都会中心の文化に対する正に“逆転ホームラン”が各地で打ち上げられているのは当然の流れなのかもしれない。

ファストフードに対するスローフード、チェーン店を展開するグローバル企業に対する地産地消の農家レストラン、本書で紹介されている様々な取り組みを、実際に見聞してみたいくなる。

地域活性化のためのバイブルであると同時に、ホンモノの「食」や「日本」を探す旅の指針としても携帯したい、最高、最良の一冊。

（K.H）

### 自然との共存生活を体験 モンゴル花畑散策とウランバートル5日間

7月24日～7月28日 ￥242,000  
募集12名（最小催行6名）

成田ウランバートル①馬頭琴の演奏をテレルジ近郊②遊牧民のゲル訪問とお花畑散策ウランバートル①成田

旅の特色 ◇遊牧民のゲルにお邪魔して遊牧民の暮らしに触れる

旅の特色 ◇乳製品や馬乳酒の製造を体験

◇希望により体験乗馬も可能

◇2,000mの高原にお花畑を訪ねる

### アンコールワット遺跡・クメール文明を訪ねる 個人の旅（～3/31出発まで）5日間

募集：2名以上 現地、日本語ガイド同行  
①2名：￥122,000より ②4名：￥119,000より  
③6名：￥118,000より、出発日により費用変わります。

成田・関西ホーチミン市シェムリアップ③ホーチミン市機中成田・関西

旅の特色 ◇シェムリアップ：アンコールセンチュリーホテル3泊を予定

旅の特色 （満室の場合他ホテル）

◇2日間、アンコール遺跡とクメール伝統織物研究所を見学（日本語ガイド同行）

◇1日自由時間を取り、興味ある場所見学できます。





森林セラピー

白馬山麓杓池高原 プチホテル シャンツェ 新井登志子



森林セラピーとは、森林浴の効果を科学的に明らかにし、人々の心と身体の健康に役立てようとするものです。森林環境の中では、自然の風景、音、香り、感触などで五感が刺激され、ストレスが減ったり、脳に作用して免疫力が高まる効果があるとされています。

科学的に検証された森林セラピー基地として、全国で38箇所が認定され、森林の持つ機能を心身の癒しや病気予防、健康増進に活用する取り組みが行われています。その一つ、長野県小谷村の活動を紹介します。

小谷村は長野県の西北の隅にあり、中部山岳国立公園北アルプスの白馬山麓から、上信越国立公園の雨飾山麓までの自然豊かな山の中に位置しております。村の面積の約9割が森林で、豊かな自然環境、温泉、地元の食材などを生かした森林セラピーに取り組んでいます。

主なモデルコースは4つあります。

- 1、大自然を体験する雨飾高原の鎌池
- 2、ブナの原生林と巨木に触れ合う<sup>みやまゆうえん</sup>深山遊園
- 3、自然と歴史の匂いあふれる千国街道塩の道<sup>ちくにかにいどう</sup>
- 4、北アルプスを満喫する栂池自然園

小谷村では森林療法の研修を行い、自然や環境のほか、食事、運動、心理、音楽等、多方面の講習のもと、ガイドの育成、宿の認定にあたっています。杣池高原にあるプチホテルシャンツェでは「森林セラピーインストラク

ター」「癒しの宿」の両方で村の認定を受け、モデルコースを取り入れた宿泊プランを提供しています。

建物の前に北アル  
プスを望み、塩の道、  
百体観音の入り口に  
立ち、栲池温泉、栲  
池高原スキー場もす  
ぐ近くです。冬場にはスノーシューで雪  
原や森を歩くプラン  
なども企画して、一  
年を通して森林セラ  
ピーの体験が出来ま  
す。

自然の味覚と手作りの味が特色の宿で小麦、野菜、果実を

はじめ、春の山菜や秋のきのこ、放牧された豚や平飼いの地鶏の自然卵など、地元信州の食材でおもてなしをしています。夕食には自家製の手打ち十割蕎麦、朝食には信州産の地粉を使った自家製の天然酵母パンなど、手作りならではの味が人気です。森林セラピーに限らず、何時でも自然の景観と味わいを満喫できる宿です。

(あらい としこ)



ブチホテル シャンツェ  
TEL : 0261-83-2421  
FAX : 0261-83-2258  
URL : <http://www2u.biglobe.ne.jp/~schanze>  
E-mail : [schanze@mwa.biglobe.ne.jp](mailto:schanze@mwa.biglobe.ne.jp)

憲法法廷、学校訪問、ウミガメ産卵地へ  
コスタリカ 交流とエコツアー 8日間

3月29日発 ¥425,000  
募集20名（最小催行10名）  
成田ヒューストン①サンホセ②国立公園トルトゲーロ①  
サンホセ①ヒューストン①機中①成田  
**旅の特色**  
◇ 憲法廷、選挙裁判所訪問、コストリカ式民主制度を学ぶ  
◇ ウミガメの産卵地・トルトゲーロ国立公園でエコトレック  
◇ 学校訪問・子供、教師との交流

マッキンリーとアラスカの自然  
北米最高峰の展望とオーロラ満喫 7日間

2月16日～22日 ￥324,000  
3月16日～22日 ￥335,000  
募集15名(最小催行8名) 添  
成田  シアトル  アンカレッジ  
 フェアバンクス  チェナ温泉  
③  タルキートナ①  アンカレ  
レッジ①  シアトル  機中①   
成田



# 森林セラピー体験ツアー モデルプラン

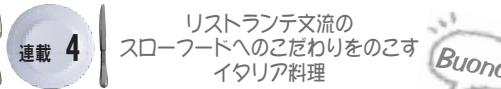
- 宿泊代（1泊2食付き7,800円～8,800円）2泊分のお  
ろーぷウエー代、ガイド代等が必要となります。
- お客様4名様から8名様にガイド1名が基準。ガイド料  
は1日1万円位（料金については応相談）です。

春の季節 5月20日過ぎころから6月中旬ころ  
残雪の梅池自然園と新緑の雨飾山麓、鎌池

- 1日目 新宿→白馬→杵池高原、午後杵池自然園  
(ゴンドラとロープウェイ利用) 半日散策  
2日目 杵池高原から塩の道を1日散策  
3日目 杵池高原→鎌池ブナの原生林→白馬→新宿

初夏の季節 6月中旬から7月末ごろ  
水芭蕉、高山植物の梶池自然園と雨飾山麓、鎌池

- 1日目 新宿→白馬→樺池高原 午後塩の道半日散策  
2日目 樺池自然園（ゴンドラとロープウェイ利用）1日散策  
3日目 樺池→鎌池ブナの原生林→白馬→新宿



ペンネのズッキーニと小エビ和え  
PENNE ZUCCHINI E GAMBERETTI

| 材料 (4人分) |        |
|----------|--------|
| ペンネ      | 280g   |
| ズッキーニ    | 1本     |
| 小エビ      | 240g   |
| ニンニク     | 1片     |
| 生トマト     | (大) 1個 |
| バジリコ     | 5~6枚   |
| オリーブオイル  | 適量     |
| 塩、コショウ   | 各少々    |
| チーズ、パセリ  | 各適量    |

作り方

- ①ズッキーニは薄切り、小エビは角切り。ニンニクは細かく刻み、トマトは皮を湯むきし、種を取って小さい角切りにする。
- ②たっぷりの湯を沸かし、塩を加えてペンネをアル・デンテに茹で始める。
- ③鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れて熱し、ズッキーニを炒めてから小エビを加えて炒め、塩、こしょうする。トマトと手でちぎったパプリコを加える。
- ④③に茹で上がったペンネを加えて和える。
- ⑤器に④を盛り、すりおろしたチーズとパセリのみじん切りをふる。

著書紹介・・・・・・・・・・

『日曜日の遊び方  
イタリア直行便  
パスタ手打ち道』

西村暢夫・貝谷郁子：著  
雄鶏社 本体1460円＋税



## 編集後記

40号1面で紹介しました、ベトナム平和の鐘を鳴らす企画があり、添乗員として同行してきました。開館前のバグニン省博物館を訪れ、ひっそりした部屋の中に鐘が展示されていました。平和を願う方々の尽力で返還された鐘を、私も鳴らすことができました。2010年が平和の転換期になるように……。今年は、核不拡散条約（NPT）再検討会議や、「韓国併合」100年、戦後65年など節目の年です。沖縄にとっても、名護市長選挙、参議院選挙、沖縄県知事選が続き、普天間基地移設問題などで転換がありそうな年になりそうです。旅をとおして、平和の転換年になるよう、微力ながら頑張ってまいります。

（S・O）



# 「世界の山々をあるく」写真コンテスト

秋の写真交換会では、ご参加の皆様の審査で下記の方々の写真が入賞となりました。ご入賞の皆様おめでとうございます。

## 入賞者発表



1位「突如、自然からの素晴らしい贈り物」橋本道比古様



2位「晩夏 ねぎらい 称えあう」高井一幸様



3位「夕映えのアイガー」高橋力夫様



4位「悠々たりアルプの王者」岩品敦子様



4位「雲が取れ中安さんの笑顔がいいね」小池喜代子様



4位「アイガーがすべてさ」齋藤嘉一様



4位「レッチェンタール花の絨毯」千葉勝利様

海外＜山と自然の旅＞  
～スイス・アルプス～

<健脚度の表示目安> 1日あたり  
初級 1～3時間歩行（標高差約300mの往復程度）  
中級 3～6時間歩行（標高差約500mの往復程度）  
健脚 6時間以上歩行（標高差約1000mの往復程度）

春 ● ●

アルプスの春 いちめんの花を訪ねる 9日間

6月11日～19日 ￥396,000  
6月18日～26日 ￥398,000  
6月25日～7月3日 ￥410,000  
募集15名（最小催行6名）  
成田 チューリッヒ カンダーシュテーク② レッチェンタール② ミューレン③ チューリッヒ 機中①成田  
◇ アルプ（山上の牧草地）に牛が登っていない6月こそが一面の花を楽しむベスト・シーズン。花畑のベストスポットのレッチェンタールを散策

フラワー・ハイキング 9日間

6月15日～6月23日 ￥399,000  
6月22日～6月30日 ￥425,000  
6月29日～7月 7日 ￥435,000  
募集15名（最小催行6名）  
成田 チューリッヒ ベルン① ツェルマット③ ミューレン③ チューリッヒ 機中①成田  
◇ 広がる緑の牧草地、雪や峰と真っ青な空、マッターホルンやアイガーの眺望を展望台から楽しむ。

「ヨーロッパ・アルプス 2010」  
2月上旬発表！

\* スイス・アルプスのパンフレット及び料金の発表は、2月上旬を予定しております。  
\* パンフレットをご希望の方は弊社までご連絡ください。（アルプス担当まで）

「世界の山々をあるく」集いとティーパーティーのお知らせ

● 4月17日（土） 13時～16時  
内容：春～秋のハイキング、トレッキング、ウォーキング  
今年のツアーをビデオや写真を通して説明いたします。  
◎ 詳細や参加ご希望の方は事前にアルプス担当へ

夏 ● ●

（費用後日発表）

スイス東部エンガディン周遊 9日間  
◇ ハイジ カリジェと世界遺産のベルニナ鉄道

パノラマ・ハイキング 9日間  
◇ マッターホルン、アイガー展望と高所のお花畑

高山の名花との出会い 花探索ハイキング 9日間  
◇ アニヴィエ谷、サースフェー、ツェルマット

山上のヒュッテに泊まる軽ハイキング 10日間  
◇ カンダーシュテーク、ツェルマット、サースフェー、エンゲルベルク

山上のヒュッテをめぐるトレッキング 10日間  
◇ シャモニ・モンブラン、ツェルマット、グリンデルワルト

イタリア側の眺めを楽しむツール・ド・モンブラン 10日間  
◇ モンブランを南側から眺め、快適な4つの山小屋に泊まる

オートルート 西部コース 12日間  
◇ モンブラン～エラン谷～アニヴィエ谷～峠越え

オートルート 東部コース 12日間  
◇ アニヴィエ谷～トゥルトゥマン谷～ツェルマット



気心の知れた仲間と、自由なプランで。  
山仲間と行く ヨーロッパ・アルプス  
☆ 6名以上なら団体パッケージプランでお見積もり ☆

1 航空券  
・ 成田または関西空港出発  
・ お早めに日程を決めればお得な料金で

2 ホテル  
・ ツェルマットまたはミューレンで名峰の見える部屋を確保（2月ごろまで）  
※ ペンションやアパートマンなどの長期滞在、家族部屋利用もご相談ください。

3 鉄道 バス ほか  
・ ①、②に加えてスイスパスなど各種鉄道バスも手配可能  
・ 山小屋予約・山岳救助保険の手配などもお手伝い

ご家族等の個人旅行の手配もお引き受けします。  
最適な旅のご提案のために、2月ごろまでにアルプス担当に早めにお問い合わせください。

ブータン Land of Happiness  
ブータン・トレッキングと魅力の文化に触れる旅  
チョモラリBCトレッキング 13日間  
5月9日～21日 ￥498,000 添乗員同行  
募集定員15名（最小催行10名）締切：3月5日又は満員次第

タクツァン僧院

チョモラリ

タシチョ・ゾン

まだまだ未知の要素が多いヒマラヤの仏教の小国ブータン。そこには遺跡や美しい建造物が文化と共に残っています。ブータン政府は国の開発や国際化よりも、国民に民族衣装の「ゴ」や「キラ」の着用を奨励したり、禁煙を求めたりするなどの、国の豊かさはGDPでなく、「幸福」を尺度とするGNH（国民総幸福量）というお国柄です。数年前の国勢調査では国民の97%が幸せと回答したそうです。王様を尊敬し、仏教の信心に厚く、人々の笑顔が素晴らしい平和な桃源郷のような国です。そんな国でのトレッキングはネパールに似たシステムですが微妙に違います。コースは高低差も少ないパコ谷をのんびり通り、チョモラリのBC 4090mを往復します。美しいチョモラリ7314m、ジチュダケ6809mの眺望、氷河湖ツォ・プを訪れ美しいお花畑の散策などを楽しみます。下山後はパコとティンブーの見どころを訪ねます。きっと新しい発見に胸を躍らせることでしょう。

①成田 ②バンコク ③パコ（タクツァン僧院ハイク）④（トレッキング）パコ ドゥグ・ゾン シャナ⑤シャナ タンタンカ⑥タンタンカ チョモラリBC 4090m⑦BC滞在（氷河湖ツォ・プのお花畑往復）⑧チョモラリBC タンタンカ ⑨タンタンカ シャナ⑩シャナ ドゥグ・ゾン（ドゥグ・ゾン見学）パコ ⑪パコ観光（パコ・ゾン、タ・ゾン、キチュ・ラカン、パコ中心部の自由散策）ティンブー ⑫ティンブー観光（タシチョ・ゾン、メモリアル・チョルテン、ジュンシ製紙工房、エンポリウム、ティンブー中心部の自由散策）⑬ティンブー パコ ⑭バンコク ⑮日本へ⑯成田

◆お願い：ブータンツアーは現地規則により通常のご旅行条件と異なる事項がございますので、詳しい資料をご請求のうえお申込下さい。

＜世界の自然をあるく＞  
ニュージーランド・自然散策 8日間

3月2日～9日 ￥438,000  
募集15名（最小催行8名）  
成田 機中① クライストチャーチ② マウントクック③ クィーンズタウン④ オーランド⑤ 成田  
◇ アオラキ／マウントクック国立公園を代表するハイキングコース、フッカー谷ハイキングをお楽しみいただきます。  
◇ 登山愛好家たちの憧れのマウントクック、ホテル・ハーミテージに宿泊

「イタリアのアグリツーリズモに泊まる」  
春のトスカーナウォーキングとスローライフの旅 10日間

3月17日～26日 ￥367,000  
募集10名（最小催行6名）  
成田・関西 フィレンツェ② ラグダ① シエナ② トラジメーノ湖畔③ ローマ機中① 成田・関西  
◇ 4つの世界遺産フィレンツェ、シエナ、サンジャミニャーノ、ピエンツァを見学  
◇ 静かな湖畔にたたずむアグリツーリズモにゆったり3連泊  
◇ トスカーナの田園風景を歩きながらスケッチや写真を楽しむ