

# GLOBAL VOYAGE



[グローバル ヴォヤージュ]

PEACE BOAT

\*2022\*

Spring

アルゼンチン&チリの旅  
地球の裏側へ

四季の行事・四季の味覚

第二特集

[発行] (株)ジャパングレイス

# アルゼンチン&チリの旅

地球の裏側へ

15世紀から17世紀の大航海時代、新たな航路が開拓され北半球と南半球は出会った。南米大陸のアルゼンチンやチリは日本から見ると地球のほぼ裏側に位置し、遠く離れてはいるが友好関係の歴史は古い。ヨーロッパ文化の影響を受けた建築物や食文化、開拓時代からの歴史、身近にある豊かな大自然などにふれ、現地の人々との交流も楽しもう。



Argentina & Chile

GLOBAL VOYAGE  
2022 Spring

## CONTENTS

### 特集

地球の裏側へ  
アルゼンチン&チリの旅 ..... P3

南米のパリと謳われる美しい街並と文化  
[ブエノスアイレス] ..... P4

大自然にふれる世界の果ての街  
[ウシュアイア] ..... P6

カラフルな家々が可愛い世界遺産の街  
[バルパライソ] ..... P8

街歩きが楽しい南米屈指の大都市  
[サンティアゴ] ..... P9

開拓時代からの数々の観光資源で人を惹きつける  
[プンタアレナス] ..... P10

船旅の醍醐味 素晴らしい景色との出会い  
[パタゴニアフィヨルド] ..... P12

### 第二特集

四季の行事・四季の味覚 ..... P14

ピースボート災害支援センター活動報告 ..... P18



表紙の写真  
ブエノスアイレス市のボカ地区。映画のワンシーンのような街並み。

街の中心といえるのが「五月広場」で、バラ色の家を意味する「カサ・ロサーダ」の愛称をもつ大統領府やアルゼンチンをはじめラテンアメリカ諸国独立の英雄サン・マルティンが眠る「メトロポリタン大聖堂」などが建ち並んでいる。ここから歩いて行ける場所に世界三大劇場のひとつ「コロナ劇場」がある。音響効果に優れた劇場として名高いが白大理石の床や巨大シャンデリアなど豪華な内装も有名で、ホールや観客席を見学できる館内ツアーもある。「アルゼンチン国立美術館」は中世から20世紀にかけてのヨーロッパとアルゼンチンの美術品を1万2000点以上収蔵しており、ゴッホ、ピカソ、レンブラントなどの傑作絵画を鑑賞できる。

歩行者天国の「フロリダ通り」は、いつも大勢の人で賑わっている。通りにさまざまな店舗が軒を連ね、観光客が利用しやすい「ガレリアス・パシフィコ」というショッピングセンターは外観も吹き抜けのインテリアも美しく、フードコートで名物のスイーツである「アルファホーレス」や「ジエラート」を楽しむのもおすすめだ。アルゼンチンと聞くとタンゴを思い浮かべる人も少なくないだろう。フロリダ通りでもストリートパフォーマンスを見か



港を再開発した活気あふれる「プエルト・マデロ」エリア。

## Buenos Aires



五月広場の東側にある「大統領府」。元々要塞の役目をもっており、どっしりとした威厳が特徴。



美しい緑あふれる「レコレータ地区」。国立美術館、聖母ピラール聖堂などが見どころ。



書店とは思えない美しさの「エル・アテネオ・グラン・スプレンディッド」。



1: 街の南東にあるカラフルで陽気な雰囲気に包まれるエリア「カミニート」。2: お洒落な建物、カフェや土産物店が並ぶカミニート通り。3: アルゼンチンタンゴ発祥の地では毎晩タンゴショーが開かれている。

けることができるが、オプショナルツアーも実施されるので、本場ならではのタンゴショーでは華麗なステップとともに情熱的な音楽にも酔いしれたい。

ブエノスアイレスの南東に位置するボカ地区も人気の観光スポットだ。カラフルな建物が並ぶ「カミニート」は写真映えもし、レストランや土産物店も多い。スポーツ好きの人には、近くにある世界的に有名なサッカーカラーブ「ボカ・ジュニアーズ」のスタジアムを訪ねるのがおすすめ。併設されているミュージアムではマラドーナをはじめ世界的な選手たちゆかりの品が展示されている。

観光をたっぷり楽しんだら、アルゼンチンングルメの牛肉のステーキはどうだろう。「人より牛の数のほうが多い」といわれる牛肉大国の定番メニュー、赤身肉の「アサード」にアルゼンチンワインがあれば大満足のひと時になる。



## 南米のパリと謳われる 美しい街並と文化 [ブエノスアイレス]

ゴシック建築やルネサンス建築などヨーロッパ風の建物が残り、美しい街並みを形成するブエノスアイレス。「南米のパリ」と謳われるアルゼンチンの首都は移民を中心とした文化、芸術に出会うことができる。



世界で最も幅の広い通りと言われる「7月9日通り」。アルゼンチンの独立記念日にもなんでも名付けられている。高さ68メートルの白い塔「オベリスク」が美しい。

## Argentina Gourmet

アルゼンチンはヨーロッパ文化を色濃く持ち合わせおり、食に関してはイタリアやスペインの影響を受け、ぜひ食べておきたいグルメも豊富。

### [エンパナーダ]



生地に具を包み込んで焼いたポピュラーな料理。前菜やおつまみとして楽しめています。



### [アサード]

肉の塊を炭火で焼くアルゼンチンのBBQ。レストランによって焼き方や味付けもさまざま。

### [ミラネッサ]

イタリアのミラノに由来する料理。薄い牛肉を揚げたミラノ風カツレツ。



### [カニのボイル]

タラバガニのボイルはレモンやライムなど柑橘類を絞って食べる。

### [地ビール]

クラフトビールも盛んでビールバーに行くと驚くほど多くの種類が揃っている。



## Argentina Souvenirs



特産品として知られる革製品。リーズナブルでお洒落なデザインの製品が豊富。



国旗やサッカーチームをはじめお土産にぴったりのマグカップ。ウシュアイアで購入できるぬいぐるみをはじめとするベンギンググッズ。



3



4



5

3:「ティエラ・デル・フェゴ国立公園」ではトレッキングが楽しめる。4:観光列車「世界の果て号」は蒸気機関車。5:1904年から1947年まで監獄として使用されていた建物が現在は博物館として利用されている。

着岸して眼前に広がるのは、一年中雪を抱くマルティアル山脈。夏場でも平均気温は10度に届かない。港から街中へは歩いてすぐで、メインストリートのサンマルティン通りのあちこちに「世界最南端」「世界の果て」の看板があり、レストランや土産物店などをはじめショッピングにも最適。治安も良いので安心して自由行動を楽しめる。

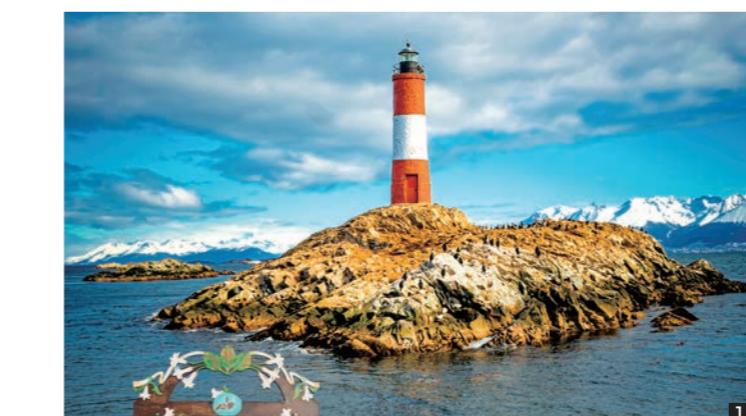
街の歴史にふれるうえで訪ねたいのが「元監獄と船舶博物館」。ウシュアイアはかつて流刑地でありその監獄が歴史遺産として公開され、船舶や南極探検の歴史なども知ることができます。「世界の果て博物館」ではフェゴ島の歴史、文化のほか先住民族「ヤーガン族」の暮らしも紹介されている。極寒の地で裸同然で生活していたとされる秘密を垣間見ることができる。

南フエゴ鉄道の観光列車「世界の果て号」に乗つて「ティエラ・デル・フェゴ国立公園」へ向かえば、大自然が出迎え

てくれる。車窓からの景色も素晴らしい。広大な公園内には山々、湖など美しい風景が広がっている。いくつもの散策路が整備されていて気軽にトレッキングを楽しむことができ、パタゴニア（アルゼンチンとチリにまたがる南緯40度以南の地域）を代表する樹木や小動物を見ることができるだろう。港から探検気分でビーグル水道クルーズに出発するのもおすすめ。水道沿いの小さな島や岩礁の近くではベンギンやウミウ、アシカなど野生動物を観察できる。デッキに出で強い風を受け、南極へ向かつた数々の探検家に思いをはせながら、壮大な大自然を目に焼き付けたい。



マルティアル山脈のふもとに広がるウシュアイアのカラフルな街並み。



1



1:ビーグル水道のエクレルール諸島の島のひとつにあり、世界最南端の灯台といわれる「エクレルール灯台」。2:豊かな自然に包まれたウシュアイアの街。3:「世界の果て」を示した看板。



## 大自然にふれる世界の果ての街

### [ウシュアイア]

南極大陸から約1000キロに位置する、ウシュアイア。世界の果ての街は、日本語で「火の土地」を意味する「ティエラ・デル・フェゴ」という島々のひとつ、フェゴ島にある。火の土地とは、かつて先住民族が暖をとるために焚いていた火が由来とも言われている。



1:広い範囲にまたがる「青空美術館」は有名作家の作品もある。  
2:交流ツアードで街めぐりができる。



丘が連なる街並みと、そこに建つカラフルな家々。

バルパライソは40以上の丘がある丘陵地帯で、その斜面にカラフルな家屋、伝統的な建造物が建ち並んでいる。有名な「コンセプシオンの丘」は見晴しも良く、小さな土産物店も多くの人とのふれあいも楽しめる。移動には市民の足でもある「アセンソール」を利用しよう。ストリートアートが広がるのは「青空美術館」と呼ばれる街並みで、世界的に著名な画家の作品も含め、通りや階段など

バルパライソは40以上の丘がある丘陵地帯で、その斜面にカラフルな家屋、伝統的な建造物が建ち並んでいる。有名な「コンセプシオンの丘」は見晴しも良く、小さな土産物店も多くの人とのふれあいも楽しめ、現地の人とのふれあいも楽しめる。移動には市民の足でもある「アセンソール」を利用しよう。ストリートアートが広がるのは「青空美術館」と呼ばれる街並みで、世界的に著名な画家の作品も含め、通りや階段など



ビニャ・デル・マルにあるウルフ城。1906年に建てられ1995年に国定記念物に指定されている。

## Valparaiso



市庁舎、中央郵便局、国立歴史博物館などがあるアルマス広場。

街のシンボルのひとつであるサンクリストバルの丘の聖母マリア像。

旧市街の中心地に位置する「アルマス広場」は市民の憩いの場。近くの「サンティアゴ大聖堂」はチリ・カトリックの総本山で、内部は美しい装飾が施され数多くの宗教的絵画や道

具が展示されている。地理の歴史を知るには「国立歴史博物館」へ。多くの絵画や写真が展示され観光客にもわかりやすい。広場から3ブロック離れた場所には大統領府の「モネダ宮殿」が建つ。元は貨幣鋳造所として建設された建物で、莊厳な様式と美しさで知られている。地下の文化センターではさまざまな企画展が行われている。「中央市場」では主に海産物を扱い、新鮮なシーフードを楽しめるレストランもある。小物、雑貨店などのハイセンスなショップのある「ベジャビスタ地区」の北側には「サンクリストバルの丘」があり、ケーブルカーで登ると市街を望むことができる。



## 街歩きが楽しい南米屈指の大都市

### [サンティアゴ]

チリの首都サンティアゴへはツアーを利用して訪れることができる。アンデス山脈と高層ビル群が独特のコントラストを生み出している。人口約550万人を擁する大都市で、1年のうち300日以上が晴天という、過ごしやすい気候も特徴だ。



## カラフルな家々が可愛い世界遺産の街 [バルパライソ]

南米チリのバルパライソは「天国の谷」という意味の、古くから海上貿易の拠点として栄えてきた街。美しい景観は、街全体が世界遺産として登録されている。坂の街として知られ、移動にはケーブルカーのような、レトロな雰囲気たっぷりの乗り物「アセンソール」が活躍している。



丘の斜面に敷かれたレールの上を走る、名物の「アセンソール」。スペイン語で「エレベーター」を意味し、市民の移動手段として欠かせない。

## Chile Gourmet

チリは太平洋に面した海洋大国であり海鮮料理のレベルが高く、スペイン料理の影響を受け多彩な食材を用いた、やさしい味わいのグルメが特徴。

### [ウミータ]



### [セビーチェ・ウニ添え]

セビーチェは中南米でボビュラーな魚介のマリネ。リーズナブルなチリ産のウニを加えるのが人気。

## Chile Souvenirs



ウール製品はチリの名産。帽子もお土産としておすすめ。



食器や小物入れをはじめ豊富な種類が揃っている陶器。

1520年、マゼランが太平洋と大西洋を結ぶ海峡を発見してから、この街の歴史は始まった。街の中心地にある「アルマス広場」には、大砲に足をかけたマゼラン像がある。台座のアラカルフ族の足に触ると無事に航海できるといわれ、現在では観光客の多くが触っていくようになった。

「ブンタアレナス大聖堂」ではミュージアムも必見。この街の歴史を学ぶこともできる。広場を見下ろすようになっているのは「サラ・ブラン宮殿」。1800年代後半から1900年代初期の繁栄ぶりをうかがい知ることができる。この隣には「マゼラン地域博物館」があり、ブンタアレナスの

榮華をしのぶことができる。かつてマゼラン航海で財を成した富豪の邸宅が改装されたもので、ヨーロッパから収集してきた豪華な家具、調度品などが展示されている。また「海軍海洋博物館」に行けば歴史あるマゼランの船の実物大レプリカがあり、当時使用されていた機器や装備が再現され、冒險家気分にひたることができる。またブンタアレナスは免税区のため香水や靴、お土産などの掘り出し物を見つけるのにも最適。時間があれば免税店でショッピングを楽しもう。



街の中心地「アルマス広場」に建つマゼラン像。



マゼラン海峡を守るために建設された「ブルネス要塞」。

## 開拓時代からの数々の観光資源で人を惹きつける

### [ブンタアレナス]

太平洋と大西洋を結ぶマゼラン海峡沿いに位置するブンタアレナス。海上交通の要所として栄え、街には歴史的建造物も多く、500年前に世界周航を成し遂げた冒險家、マゼランの足跡をしのぶことができる。



## Punta Arenas



マゼランの船のレプリカを公開し、当時の装置や家具を再現し展示している「ナオ・ビクトリア博物館」。



1:かつて繁栄した牧畜業の歴史を今に伝える「オベハロ記念碑」。2:1584年に最初の神殿が建てられ、1898年に鐘楼が建てられた街のシンボルの一つ「ブンタアレナス大聖堂」。3:海運業で大成功した富豪の名を冠した重厚な建物の「サラ・ブラン宮殿」。





「ピオ11世氷河」に到着するとデッキは人であふれるほど。



フィヨルドを航海中は両サイドに見事な自然が展開される。



次々と変化する景色はまさに「飽きることなく見続けていられる」。



雄大な滝は息を呑むほど美しく神秘さも感じられる。



多くの参加者が長い時間、ゆったりと自然のオーラを浴び続ける。

きりっとした冷気に包まれ、氷河や美しい山々など壮大なスケールの自然が連続して展開する。長く続くフィヨルドの中にはオランダ氷河、ペンギン氷河、ロマンチエ氷河など名前がついているものがあり、時おり崩れ落ちる氷河、流れる滝など船からしか見ることのできない風景が目前に迫る。クルーズではデッキに出てカメラを構えるのもよし、暖かい船内で椅子に腰かけて雄大な景色を眺めながら時間を忘れるのもよし。思い思いの場所から「自然のショー」を楽しんでほしい。

パタゴニアフィヨルドは長時間にわたり遊覧するが、最大の見どころは「ピオ11世氷河」。幅は4000メートル以上、圧倒的な大自然の営みと迫力は見逃せない。ギザギザに切り立つ景観、真つ青な美しさを目に焼き付けたい。

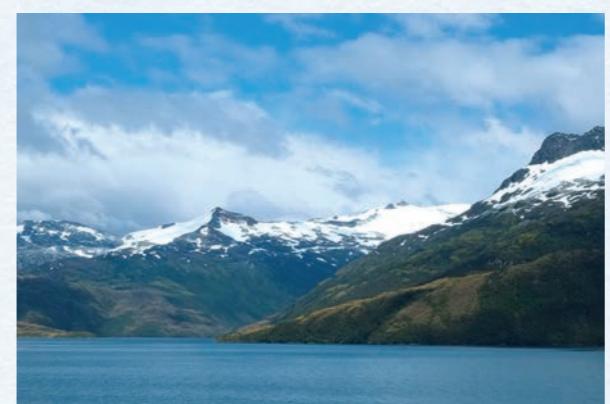


## 青い空。青い海。輝く氷山、南極。

オプショナルツアーでは専用船にて世界最後の秘境と称される南極大陸へ上陸することもできる。青く光る氷が広がる海を前に、野生生物が息づく雄大な自然にふれるひとときは生涯記憶に残る素晴らしい体験になる。また一方で、南極の温暖化の影響を目にし、地球の豊かさと危機について考える機会にもなるだろう。



氷山の間をゆっくりと進み唯一無二の景色を堪能できるほか、地球最後の秘境を楽しめる。



冷気が肌を刺すデッキ上で温かい飲み物を手に景色を味わうのも良い。



高さ100メートル、幅は4000メートル以上ある、フィヨルド遊覧のクライマックス「ピオ11世氷河」。

## 船旅の醍醐味 素晴らしい景色との出会い

### [パタゴニアフィヨルド]

クルーズの途中で遊覧する「パタゴニアフィヨルド」では、大自然の美しさに目を奪われる。参加者からは「ずっと見ていられる」「飽きることがない」という声が上がるほどの絶景だ。最大の氷河「ピオ11世氷河」をバックにした、恒例の記念撮影は旅の思い出を彩ってくれる。

# 四季の行事 四季の味覚



2月

旧正月・節分

アジア諸地域は旧暦で正月を祝うので、ピースポートも2回目のお正月を迎える。中国、香港、台湾、韓国の参加者と一緒に飾り付けを行い伝統的な遊びを教えてもらったり。食事は自身魚の揚げ煮や餃子、タンエンなど国際色豊か。節分の日は節分豆のほか、縁起もの恵方巻も食卓に並ぶ。



5月

端午の節句

子どもの健やかな成長を願って、デッキに大きな鯉のぼりが泳ぐ。船内では「子ども」にちなんだ、さまざまなイベントを開催。お腹が空いたら、柏の葉の心地よい香りに包まれた特製の柏餅を楽しもう。



3月

ひな祭り

船内にはひな人形が飾られ「日本文化を体験する日」として茶会や着物の着付け教室などが開かれることもある。夕食は彩り美しいひな祭り仕様。ちらし寿司やお吸い物、桜餅などを堪能できる。



9月

中秋節

中国の4大伝統祝日の一つ。韓国やベトナムでも大切な行事として今日に伝わる。名月を観賞する風習からはじまったもので、船内でも、中秋節のお菓子である月餅、文旦などの果物を味わうことができる。



7月

七夕

船内に笹の葉が準備され、七夕飾りで彩られる。参加者は思い思いに短冊に願いごとを託す。食事は「七夕御膳」をはじめこの季節らしい夏野菜の天ぷらやそうめんなども用意される。



ピースポートクルーズでは、船内生活をより充実させるため、毎日多くの催しが開かれている。なかでも四季折々の伝統行事は船内全体がお祭りの雰囲気となり、参加者に人気がある。海外の文化を取り入れた様々な行事は一年を通して開催され、その行事にちなんだ特製メニューは、味覚においても季節の節目を感じさせてくれる。



1月

正月

船上で迎える正月は、海の上から初日の出を見る能够である。視線をさえぎるものがない地平線からのぼる初日の出は格別。その後は鏡開きや、餅つき大会などイベント続々。船内に手作りの神社が登場することも。そしてもちろん夕食はおせち料理。黒豆に数の子、伊達巻き、お屠蘇もいただいて正月を満喫。



※食事の写真はイメージを含みます。

### バーベキュー

デッキシアでくつろぎ、大海原を見渡しながら開放感にあふれたバーベキュー(有料)は最高。心地よい海風を受け、友人、船内で知り合った仲間と乾杯し、次々と焼けるお肉やシーフードに舌づみを打つ。



## 船内イベントはグルメも楽しみ

クルーズ中に恒例となっているイベントを楽しみにしている参加者も多い。いずれも趣向を凝らして企画され、盛大に開催される。「毎日が文化祭のよう」といった声も聞かれるほど、船上での生活はお楽しみが満載だ。



### フルーツパーティ

シンガポールに寄港後の定番イベント(有料)。メロン、パイナップル、ドリアン、ドラゴンフルーツ、パパイヤ、マンゴーなど約20種類のフルーツがぎざりと並ぶ。ビュッフェスタイルで好きなだけ楽しめる。



### 夏祭り

毎回、実行委員会のアイデアを凝らした演出で人気の高いイベント。盆踊り、お化け屋敷、浴衣ファッショニングショーなど大勢の参加者で賑わう。出店もヨーヨー釣りや射的などのゲームから、縄あめ、かき氷、たこ焼きといった夏祭りグッズも登場する。



### 運動会

数百人が参加し、チームに分かれ綱引き、借り物競走、玉入れなどで盛り上がる。各チーム、団長、副団長、応援団長のリーダーたちが、国籍や年齢を越えてチームをまとめあげる。勝負ゴハンは「カツカレー」。



## 11月

アースデイ

世界的なイベントであるアースデイを、船内でも定期的に開催。地球についてさまざまな視点から皆で考える機会をつくっている。フェアトレードのマンゴーを使用したマンゴーブラッドの提供など、テーマと関連深いメニューが登場する。



## 10月

ハロウイン

参加者がとびきりのメイクや衣装で仮装して登場。ハロウインパーティはコンテストやゲームで大きな盛り上がりをみせる。ディナーはパンプキンスープやケーキなど、料理もお菓子もハロウインのスペシャルメニューが堪能できる。



## 12月

クリスマス・年越し

クリスマスは最もにぎやかな行事のひとつ。パーティやコンサートも楽しいけれど、ローストチキンやクリスマス風にアレンジした料理も充実。クリスマスが終われば次は年越しイベント。こちらもダンスショーやカウントダウンなどイベントが盛りだくさん。そして締めはもちろん年越しそば。



大晦日にはメニューに特製の年越しそばが登場。

※食事の写真はイメージを含みます。

# ウクライナに平和を 緊急リポート



ピクター・アリモフ  
オデッサ(ウクライナ)在住。2010年からピースポートクルーズに船長として乗船。400名以上のクルー(乗組員)の代表として航海の指揮を執る。多数のウクライナ人クルーを代表しキャンペーンへのメッセージを寄せた。

今、ウクライナがこのような状況にある中で、皆さんのサポートは私たちにとって、とても大切です。本当に心から感謝をしています。どうか心配しないで。嵐は来るけれど去つていくことを信じて。いつの日か、私は必ずまた皆さんと船に乗り、皆さんに向かって呼びかけます。「皆さんこんばんは、親愛なる皆さん、こちら船長です!」皆さんのこと

クルーを代表し、船長より

見也、のぞき思ひ。

BOSTON

1983年の設立から船旅を通して国際交流を続けるピースボートは、ウクライナに本社を置く船会社の客船「オリビア号」（旧カレリア号）を1995年からチャーターし、計16回のクルーズを実施した。1991年のソビエト連邦崩壊後に独立したウクライナは海運事業に力を入れ、世界の船舶の運航をウクライナ人クルー（乗組員）が支えた。ピースボートクルーズにおいても、これまでに1万人を超える参加者がウクライナ人クルーと同じ時間で過ごし、多くの交流が生まれた。

またピースボートクルーズでは、2012年からウクライナのオデッサ港に寄港し、歴史探訪や暮らし体験のツアーナなどを通してウクライナという

A large white cruise ship with a red funnel is docked at a port. In the foreground, a smaller boat is visible on the water. The background shows a city skyline with buildings and trees under a clear blue sky.



国を見聞し、文化にふれ、現地の人々と交流してきた。ストリートチルドレンの問題を検証するツアーも実施し、船上

# ボートを和す

## ウクライナ人道支援

ピースボート災害支援センター活動報告

2月24日に始まったロシア軍によるウクライナ侵攻から1ヵ月が経つ。4月1日時点でウクライナから350万人以上が難民として国外に逃れ、650万人が国内避難を続けているなかで、人道支援は緊急を要し、また国際的な大規模な取り組みが求められる。いち早く支援に動いたピースボート災害支援センターの活動を報告する。



ウクライナを逃れてルーマニアに避難する人々。

クルーをはじめ多くの友人たちが戦禍によって日常を奪われている。彼らを含め人道危機に直面している人々の数は1000万人にものぼる。

国民の人口の4分の1近くもの人々が人道危機に陥っているなか、ピースボート災害支援センター(PBV)は各國の国際機関、NGOネットワークなどと連携し、戦禍を逃れている人々への緊急支援を行う。具体的には、ウクライナの隣国にあるルーマニア平和研究所(PATRIR\Peace Action, Training and Research Institute of Romania)と連携して支援を行なっている。ルーマニア平和研究所は現地のNGOで、すでに人道支援を行い、市民の受入れ、避難場所への物資提供、情報提供などを実施している。

国内の街頭募金活動

ピースボートでは国内でピースボートセンターのスタッフを中心に街頭募金活動を実施している。3月7日の東京を皮切りに、横浜、名古屋、大阪、福岡と主要都市へと展開。本部のある東京（高田馬場）では週に複数回行つており、いざれも多くの方々から厚意をいただいている。ご支援いただいた募金は、現地パートナー団体を通して、避難民支援にあてられている。



## 国内の街頭募金活動



## 東京・高田馬場駅前での街頭募金活動



### 福岡・天神駅前での街頭募金活動。

## 2022年ウクライナ緊急支援募金

## 戦禍を逃れた人々に あたたかい支援を

募金方法  
●郵便振替 ●銀行振込  
●クレジットカード  
●yahoo!ネット募金  
●携帯料金といっしょに寄付する  
お気軽にお問い合わせください  
TEL.03-3363-7967 11:00～16:00 土日祝定休



# 船上百景

## 〔洋上ノルディックウォーキング〕



誰でも簡単に始められ、ストレスフリーな環境で取り組めることが人気の理由。



朝日のなかでウォーミングアップ。



カルチャースクールを通して新たな仲間ができる。

### 朝日からくわくデッキで 最高の一日起まる

船内生活を充実させ、日々にリズムをつくりてくれるのが「カルチャースクール」。社交ダンス、ヨガ、エアロビクス、水彩画、中文講座などクルーズ（）に変わる多彩なプログラムでは、専任講師の指導を受けられる。もちろんどのプログラムも初心者からスタートできるし、楽しめる。

爽快に汗をかけるスポーツ「ノルディックウォーキング」も参加者に人気がある。2本の専用のポールを使い、背筋を伸ばしながら広いデッキを歩く。360度、大海原に囲まれた抜群のロケーション。さらに朝日を受けながら体を動かすことでリフレッシュに最高。ポールを用いることで、快適な歩行と高いエクササイズ効果が期待できる。「クルーズで、初めて体験したけれど、この気持ち良さを味わつたら毎日参加したくなる」という声が多いのもうなづける。

「長崎の鐘」の歌詞にあるように、「なぐれゆる、はげまし、ウクライナ」に日でも早く平和の桜が咲き誇る日を願いながら、いま私たちにできうる限りの支援と和平を求める声を届けてまいります。（N・I）



集  
編後記

「子どもたちの笑顔は最高の宝物。これを大人たちの理由で奪ってはいけない」。歌手のさだまさしさんが、とある写真展を訪れて語った言葉です。その写真展とは、長崎市のナガサキピースミュージアムで開かれていた「ウクライナに笑顔を！」というもので、10年前にピースボートクルーズに乗船した長崎市の被爆者、小川忠義さんらが撮影した写真が展示されています。

小川さんは当時、ウクライナの寄港地オデッサに入港した際、首都キーウ（キエフ）やチエルノブイリ原発事故で廃墟となつたブリピヤチという街も訪れました。自身も幼い頃に原爆により街を破壊し尽くされた経験をもつ小川さんは、「（）に写る子どもたちは今どうしているのか」と案じています。写真展では、民族衣装に身を包んだウクライナの少女らが日本語で歌う「長崎の鐘」の動画も上映されています。「ウクライナ 長崎の鐘」で検索すると動画を観ることができるので、ぜひご視聴ください。

そんなウクライナと日本は今年、外交樹立30年を迎えます。25周年のときには日本から約1600本の桜がウクライナ全土の30近くの都市で植樹されました。その都市の中にはマリウポリやヘルソンという、今回のロシア軍による攻撃で甚大な被害を受けていた街も含まれています。