

# GLOBAL VOYAGE

[グローバル ヴォヤージュ]

PEACE BOAT

\*2024\*

Summer

船上でも世界を体験する

第二特集

世界一周の船旅を楽しみながら

船内でリハビリし自力歩行をめざす

[発行](株)ジャパングレイス





# 船上でも 世界を 体験する



ピースボートクルーズでは、寄港地だけが旅を楽しむ時間ではなく、寄港地から寄港地への移動時間、船上でも世界を体験できるのが大きな魅力だ。まだ知らない世界と出会ったり、学んだりするための趣向を凝らしたイベントはもちろん、次の寄港地に関連した催しも多い。世界中からアーティストを招いてのエンターテインメント、寄港地の歴史や文化を学ぶ講座、世界のグルメを満喫するフェアなど、ピースボートクルーズの船上はいつも刺激と魅力にあふれている。現在航海中のクルーズで開催されているさまざまなイベントの様子が、スタッフからホットニュースとして届いたので、誌上公開する。

世界を  
楽しむ

世界を  
学ぶ

世界を  
感じる

世界を  
食する

Experience the world on board

## GLOBAL VOYAGE 2024 Summer

### CONTENTS

#### 特集

## 船上でも 世界を体験する…………… P3

世界を楽しむ  
トップアーティストの  
エンターテインメントを満喫する…………… P4

世界を学ぶ  
「もっと知りたい」  
知的好奇心に応える学びの場…………… P6

世界を感じる  
船上から見る  
唯一無二の風景に感動する…………… P8

世界を食す  
船上で世界各地の  
食文化を体験…………… P9

#### 第二特集

世界一周の船旅を楽しみながら  
船内でリハビリし  
自力歩行をめざす…………… P10

多彩な魅力にあふれた中米の国々  
世界遺産の小さな街を巡る  
[プエルトケツアル／グアテマラ]…………… P14

メキシコで最も活気ある港湾都市  
[マンサニージョ／メキシコ]…………… P16

エコツーリズムの先進国  
[プンタレナス／コスタリカ]…………… P17

PEACE BOAT ACTIVITIES…………… P18



表紙の写真  
洋上ファッションショーの  
一コマ。さまざまな地域  
の衣装を着て登場する。



アンデスナイト ゲスト

ロス・チョロス

20年以上にわたって音楽活動を続けているペルーのトップミュージシャン。南米だけでなく、ヨーロッパでのコンサートや学術展示、またペルー代表として国際会議や伝統音楽祭などでも演奏している。



Andes Night



アンデスナイト

ペルーのミュージシャンによるコンサートでアンデスの風を感じる一夜。みんなが知ってるペルーの有名な曲も披露され、大いに盛り上がった。また、ペルーの伝統楽器サンポーニャの特別レッスンも行われ、ペルー音楽に深く触れる一日となった。



Mexican Show



世界を  
楽しむ

## トップアーティストの エンターテインメントを 満喫する

船上では、世界各地の多様な文化に触れることができるが、プロのミュージシャン、アーティストのパフォーマンスステージは人気が高く、フロア一体となって盛り上がる。また、洋上の時間を使って事前にレッスンやワークショップに参加することもでき、見るだけではない楽しみ方も可能だ。



マスカレイドパーティー

中世のヨーロッパで人気を博した仮面舞踏会を模したマスカレイドパーティーを再現！事前にマスクを手作りする企画が実施され、個性あふれるマスクをつけた紳士淑女が登場。正体がわからない参加者同士のダンスパーティーやファッションショーが行われ、いつもとは違う雰囲気になっちゃってドキドキ。



Masquerade Party

パーティーに向けて、参加者は手作りマスクを作成

マスクの形や色はもちろん、羽根やビーズなどの装飾も十人十色。完全オリジナルのマスクが完成。準備されていたマスクは完売する盛況ぶり。パーティーを楽しむ最高のツールと演出になった。



ファドコンサート

ポルトガル・リスボンの下町が発祥と言われる民衆音楽「ファド」のコンサート。リスボンではディナータイムになると多くのレストランでファドの調べを楽しむことができる。丸みを帯びた形が特徴のポルトガルギターの音色と、哀愁漂う歌声に惹き込まれる。



ファドコンサート ゲスト

マヤ・ミリンコヴィッチ

リスボン在住のファドシンガー。バルカンとポルトガルで最高のボーカリストの一人として受賞歴多数の国際的アーティスト。当日はビロードのような声、力強さと美しさ、感情の豊かさを堪能した。



メキシコ民族舞踊ショー

男女混合4人による艶やかなステージパフォーマンス。メキシコの民族音楽にのせて、伝統的な舞踊にバレエの要素を加えたダンスが披露された。カラフルな民族衣装がひらひらと舞い舞台を彩るパフォーマンスに客席から拍手喝采！メンバーに教わるダンスレッスンも開催され文化を満喫した。



Fado Concert



## オーロラの神秘にふれる

夏のクルーズの目玉、オーロラベルト圏内の航行。この期間、昼間の船内では、オーロラにまつわる世界各地の神話の紹介、オーロラ発生の仕組みに関するレクチャー、オーロラ撮影の方法などさまざまな講座が行われる。

### オーロラ講座 ゲスト

#### アクセル・オスカーソンさん

アイスランド生まれ、職業はオーロラハンター。天文学と地学の見地から気象・磁場データを総合的に分析する、独自のオーロラ遭遇メソッドを持っている。



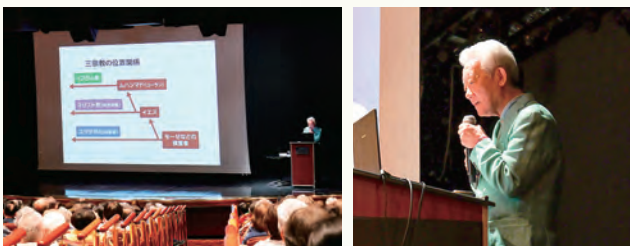
## 中東の歴史や魅力について学ぶ

世界情勢をわかりやすい言葉で解説する国際政治学者として、ニュース番組からワイドショーまで数多くのテレビ番組に出演する高橋和夫さんの講演会。専門である中東の歴史や魅力についてわかりやすく紐解いてくれる。

### 中東講座ゲスト

#### 高橋和夫さん

放送大学名誉教授。国際政治学者。専門は国際政治学、中東研究。世界の複雑な問題を鋭く、かつわかりやすく解説してくれる講座は、毎クルーズ人気が高い。



## 言語習得のヒントを学ぶ

ノルウェーの首都オスロを拠点に北欧に関する情報を発信するジャーナリストの鎧麻樹さんは、8言語を習得している多言語学習者。本講座では、語学習得の秘訣や仕事への生かし方、そして言語が広げる可能性について紹介された。



### 言語習得講座 ゲスト

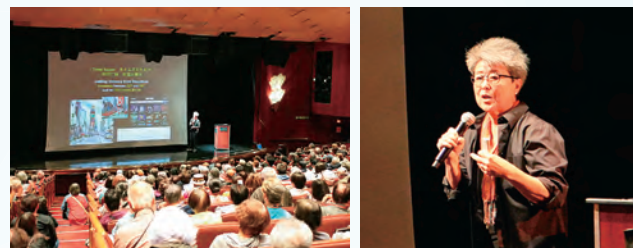
#### あふみ あさき 鎧麻樹さん

北欧ジャーナリスト、写真家。ノルウェー国際報道協会理事会役員。ノルウェー政府の産業推進機関「イノベーション・ノルウェー」より活動実績を表彰される。



## ピースボートとSDGsを知る

ピースボートは国連の掲げる「SDGs (持続可能な開発目標)」の公式キャンペーンとして認定されている。ピースボートと国連が協力して行う国際協力活動について連続企画も実施されている。



## NYの魅力、観光の見どころを知る

米国にも長く暮らした経験を持つジャーナリストのヘレン・ジアさんが登場。着岸地点から徒歩で訪問できるスポットなど、クルーズならではの耳よりの情報が盛りだくさん！ニューヨーク滞在がより楽しいものに。

### ニューヨーク講座 ゲスト

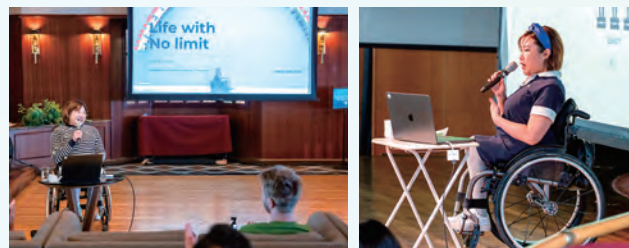
#### ヘレン・ジアさん

ジャーナリスト・作家。アジア系米国人の歴史を題材とした著書は、米国の大学や高校でテキストとして広く使われ、北米とアジアで幅広く講演活動を行う。

### 世界を 学ぶ

# 「もっと知りたい」 知的好奇心に応える学びの場

寄港地を訪れる前は、その国がどのような歴史をもっているのか、どのような文化があるのか、といった知的好奇心が高まってくる。そんな気持ちに応えるのが、船内で開催される専門家による各種講座。ピースボートの世界に広がるネットワークを活かし素晴らしいゲストが講師を務め、ここでしか聞けないような内容の濃い話に参加者は熱心に耳を傾ける。



## 北欧における福祉のあり方を学ぶ

福祉先進国である北欧について学ぶ連続講座を開催。6歳で車椅子生活となり、現在車いすユーザーの自立と尊厳を大切にしたい家具デザイナーになったスウェーデン在住のゲストから、誰もが生きやすい社会のヒントを伺う。

### 北欧講座ゲスト

#### キム・イエソルさん

スウェーデン在住、韓国出身の産業デザイナー。北欧デザインとして人気のIKEAのUXアクセシビリティデザイナーでもある。





## 世界各国のグルメを堪能

たとえばスペイン料理、インドネシア料理、ブラジル料理など寄港地にちなんだ料理が提供される。「初めて味わった」という声も聞かれ、食文化から世界を知る機会にもなっている。



## 世界のワインで乾杯

レストラン、バー、居酒屋で世界中のワインを提供中。寄港地で出会ったお気に入りのワインを船内で楽しむこともできる。



世界を  
食する

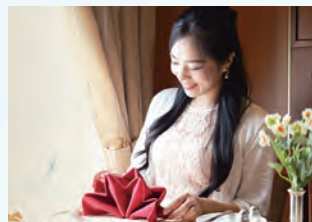
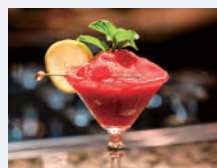
## 船上で世界各地の食文化を体験

パシフィック・ワールド号ではバラエティに富んだ世界各国のメニューがレストランに並ぶ。寄港地で仕入れた新鮮な食材をもとに、飛鳥クルーズの総料理長としても活躍した石河篤則シェフ監修のもと本格的なコースからアラカルトまでラインアップ。これも世界一周クルーズだからこその贅沢な楽しみ。



## イベントで登場するスペシャルカクテル

クルーズを通してエンターテインメントショーやダンスパーティー、夏祭りなどさまざまなイベントが開かれ、その内容ごとにオリジナルカクテルが登場。



## ディナーの食卓を彩るナプキンアート

レストランクルーによる「ナプキンアート教室」を開催。初めは苦戦してもコツを掴めばほらこの通り、華やかなバラのできあがり。ディナーのちょっとした演出として自宅でもどうぞ。バスタオルを折りたたんで動物を作るタオルアート教室も開催している。



## 心に残る夜のニューヨーク出港

マンハッタン美しい夜景を眺めながらゆっくりと船は岸壁を離れていく。大自然とは対極の風景だが、これもまた船上だから堪能できる景色。ライトアップされた自由の女神にサヨナラを告げ、デッキにはシャッター音が響く。



### 天文講座ゲスト

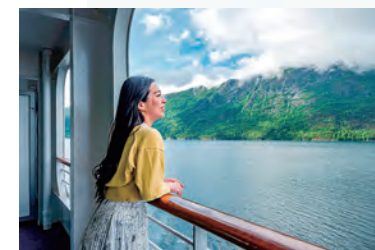
かん ひろ みち  
鷹宏道さん

1976年より平塚市博物館天文担当学芸員として幅広い年代を対象にしたプラネタリウム運営を企画実施。太陽活動の50年に及ぶ継続観測、天文分野の特別展普及活動、図録などの執筆を行う。



## 星空観望会と天文講座

夜の船上、デッキの明りを消して降り注ぐ星空を鑑賞する。観望会前にはクルージング海域で見ることのできる星についての講演会を開催。夜空を見上げると、まさに満天の星。毎回、感動の声があちらこちらから聞こえてくる。Voyage117クルーズでは「みずがめ座流星群」が観測でき参加者が大いに沸き立った。



## 地球の歴史を物語る北欧フィヨルド

フィヨルドは氷河が数万年、数十万年の歳月をかけて大陸を削り、そこにできた谷に海水が入り込んでつくられた奥深い入り江。1000メートル級の山々と入り組んだ海岸線。息を呑む美しさに心を奪われる。





## ●ポラリスと提携し船内で自立支援型デイサービスを提供

日本全国75カ所のデイサービス施設で約5000名の利用者がいる「ポラリス」。そのコンセプトは「自分の足でしっかりと」。住み慣れた自宅でいつまでも元気に暮らしていただけるよう、歩行・リハビリを中心としたプログラムでご利用者の「自立した生活」をサポートする自立支援特化型のデイサービスである。ピースボートクルーズではこのポラリスと提携。船内で同様のサービス提供を開始した。歩くことにフォーカスしたこのサービスは、ポラリスの社長である森剛士さんが祖母の介護に携わったことが発端になっている。現在世界一周クルーズに乗船中の森さんに話を聞いた。

「祖母が脳梗塞になり病院や施設が見つからず、自ら心臓外科医からリハビリテーション医へ転身し支援介護にあたりました。そこで日本には外来でリハビリを受けられる施設がないことに気づきました。リハビリを受ければ歩ける人が、その機会を得られない。それなら自分でつくろうと思ったのが始まりです」と森さんは振り返る。

森さん含めリハビリの専門家がチームを組み、安全に取り組みして効果が得られ

 **ポラリス** × **PEACE BOAT**

## 世界一周の船旅を楽しみながら 船内でリハビリし自力歩行をめざす

ピースボートクルーズでは介護が必要になった方が、もう一度元気になるための自立支援介護を行っている(株)ポラリスと提携し、船内でのリハビリサービスを開始した。自力歩行が難しい人を歩けるようにするリハビリの内容や特長について、社長の森剛士さん、スタッフの松岡亮さんに話を伺った。



乗る時は車いす、  
降りる時は自分の足で



るプログラムを開発。その後、全国展開を図り車いすや自力歩行が難しかった人が、ポラリスを利用して回復している。今回、ポラリスとクルーズの提携は初めてになるが「船に乗るときは車いす、降りるときは自分の足で」という合言葉で取り組んでいる。

「船上においても通常のプログラムと同様の内容をご提供します。船内にリハビリ専用スペースを設け、当社で使用している専用マシンも設置しています。現在ご利用者は6名で、クルーズの日程を半分ほど消化した時点ですが、非常に良い効果が現れています。クルーズでポラリスのプログラムに取り組みメリットは船内という生活空間で3カ月間、集中して取り組めることで効率的に短期間で成果を出せます」(森さん)



## ●専用マシンとオリジナルプログラムによるリハビリ

デイサービスで豊富な改善実績をもつボラリスでは、エキスポートが利用者のサポートにあたっているが、今回そのなかから介護福祉士2名、看護師1名がスタッフとして乗船。利用者一人ひとりの状態、進行ペースに合わせたリハビリを実施している。その具体的なプログラムについてスタッフの一人、介護福祉士の松岡亮さんに聞いた。

「プログラムは午前と午後の2部制でそれぞれ2時間、どちらかを利用されるライトコース、両方利用するロングコースがあります。まずリハビリルームで6種の専用マシンを使い『パワーリハビリテーション』に取り組みます。これは老化や疾患によって使われなくなった全身の神経と筋肉を活性化させます。特徴は軽い負荷で同じ動作を繰り返すことで、徐々にスムーズな動作が可能になるようにしていきます」。

ボラリスでは歩けるようになることを目的にしているため、歩行マシン「Pウォーク」を使った、歩く動作を思い出させるトレーニングも特徴。ベルトを腰と太ももに付け、足にかかる体重を軽くすることで安全に歩行練習ができ、たとえば麻痺があつて歩けなくてもこのベルトを付ければ

練習できるという。また繰り返し行うことで歩く回路を思い出し、徐々に足が反応していく。Pウォークで歩けるようになったら、次の段階としてはデッキなどへ出て、さらに歩行トレーニングを積むことになる。最後に松岡さんにクルーズならではのメリットをたずねた。

「集中的にトレーニングすることはもちろん、利用者の方々は24時間、生活の場所が同じなのでリハビリ時間以外でも色々な場所でお会いします。トレーニングのことやプライベートのことなど色々お話しする時間があり、家族に近い関係を築くことができました。非常に手応えを感じているので、今後もクルーズでのボラリスのプログラムを継続して実施できたらと思っています」。

### ボラリス体験者の声



山田輝暢さん

### 1日7000歩、歩けるようになりました

脊髄を損傷し歩くことが不自由でしたが、ボラリスでリハビリをし歩けるようになりました。素晴らしいプログラムとスタッフに恵まれました。おかげで寄港地で観光に出かけることもでき、ニューヨークではマンハッタンを3時間ほど歩いて周りました。自分でも驚きました、夢のようです。プログラムはまだ半分ですから、これからもっと良い状態になっていくかと思うと非常に楽しみです。



## ご利用者の皆さま全員、順調に改善しています



乗船スタッフの声

ボラリスは虚弱高齢者の方に体力と運動能力を付けたうえで、生活のなかで最も大切な「歩くこと」にフォーカスしたリハビリを行います。「Pウォーク」というウォーキングマシンを使ったリハビリは、ベルト装着で転倒することが一切なく、徐々に歩く力を取り戻していくプログラムです。最終的な目標は2キロ歩けるようになることです。というのは日常生活で半径2キロ以内に、銀行や駅、スーパーなど生活に必要な施設が大体揃っているという考え方からきています。現在船内では6名の方にご利用いただいています。が、順調な回復ぶりをみせています。

たとえば、これまで脳卒中の麻痺があり当初は電動車いすで移動されていた方は、ボラリスに通っていただきりハビリを重ね、杖をついて歩けるようになり、階段も上れるようになり、最近ではテニスをしたとおっしゃっていました。また旅の途中で体調を崩され食も細り、ベッドから動けなくなってしまう方から相談を受け、ボラリスを1カ月ほど続けていただいたところみるみる回復しました。「動けない」といつて動かないとどんな悪化してしまうケースもあるので、そういう点も気をつけなければいけないと思います。この方は、先日、寄港地のニューヨークで2日間ともに、3キロ以上歩いたとおっしゃっていました。



代表者の声

森 剛士さん  
医師、株式会社ボラリス代表取締役、  
医療法人社団オーロラ会理事長

## もう一度世界一周の旅へ その願いを叶えます

高齢化にともない、介護を必要とする方が増えています。ピースボートのファンのなかでも何度も乗船しているけれど、要介護になったり、体がいうことをきかなくなったことで「もう一度乗りたいけれど乗れない」と思っている方は多くいらっしゃると思います。今回のピースボートとの提携は、船内でボラリスのリハビリを行うことで、世界一周する夢に加え、車いすで乗船したけれど船を降りるときは自分の足で歩くことを実現することが目的です。車いすでも世界一周に行ける、というシンボリックな取り組みになるでしょう。またご利用者の方には歩けるようになることで、もう一度元気になって残りの人生を豊かなものにしていきたい。さらに私たちとしては、グローバル化するピースボートに倣って、ボラリスをアジアからはじまりさまざまな国の方にご利用いただき、世界中に広めていきたいと思っています。

### ボラリス × クルーズ 自立支援介護サービス料金

#### ■ ライトコース

【約1時間45分：船上全55日分】  
598,000円

#### ■ ロングコース

【約1時間45分×1日2回：船上全55日分】  
798,000円

#### 【全額返金保証制度】

国際基準である「TUG」にて歩行改善状況を測定し、改善されていなければ自立支援介護サービス料金を返金いたします。  
※旅行代金（諸費用含む）は全額返金保証制度の対象ではありません。

私たちの経験からいうと、最初の3か月間は気に改善していく時期です。ご利用者の皆さまのリハビリ効果はある程度予想できていましたが、まだまだ改善の余地があります。船を降りてからもお役に立てることがあると思いますので、今後もピースボートさんと協力しながら多くの方が歩く力を取り戻すことに取り組んでいきたいと思っています。（介護福祉士 松岡亮さん）



# 多彩な魅力にあふれる中米の国々

日本の裏側に位置する中米にはマヤ文明をはじめとする数々の遺跡、手つかずの自然、独自の伝統文化、そして美しきリゾートなど人気の高い観光地が数多くある。



## 世界遺産の小さな街を巡る

### 「プエルトケツアル／グアテマラ」

マヤ文明発祥の地として知られる中央アメリカ北部の国グアテマラ。本船は太平洋に面した港、プエルトケツアルに寄港する。首都グアテマラシティは近年めざましい発展を上げている一方、旧市街には歴史的建造物が集まっている。荘厳で美しい「メトロポリタン大聖堂」はぜひ鑑賞したい。その裏手にある活気あふれる中央市場をのぞいてみるのも楽しい。

かつての首都であるアンティグアはグアテマラの高地に位置する世界遺産の街。古都を散策すると、スペインの影響を受けたバロック建築や植民地時代の教会遺構が目に入ってくる。中央公園から続く石畳のメインストリートにある時計台は街のシンボル。通りの突き当たりには黄色の外観が目をはひく「メルセー教会」がある。中央公園の東側に建

つ「カテドラル」や「市庁舎」「サンフランシスコ教会」など見どころは多い。街を歩いていると「グアテマラ・レインボー」と呼ばれる伝統的な織り方、模様の民族衣装「ワイピル」を身にまとった人々が目にとまる。このカラフルな刺繍をほどこした小物や手織物はお土産として喜ばれる。グアテマラはコーヒーの産地としても知られているが、アンティグア近郊のコーヒー農園を見学し、本場のコーヒー豆をお土産にするのもおすすめ。

このほか少し足をのばして、世界で最も美しい湖と称される「アティトラ湖」も訪ねてみたいスポット。周囲に3000メートル級の3つの火山がそびえ、景観をより美しく壮大なものにしている。湖畔の街バナハッチェルをのんびり散歩すれば異文化を味わうことができる。

このほか少し足をのばして、世界で最も美しい湖と称される「アティトラ湖」も訪ねてみたいスポット。周囲に3000メートル級の3つの火山がそびえ、景観をより美しく壮大なものにしている。湖畔の街バナハッチェルをのんびり散歩すれば異文化を味わうことができる。



1:メインストリートにあるサンタ・カタリナ修道院の時計台。2:アグア山と街を一望できる「十字架の丘」。3:地震で壊れ観光施設になったアンティグア市内の「カテドラル」。

## 消えた古代都市「ティカル遺跡」の密林に分け入る

グアテマラはマヤ系先住民が総人口の約4割を占め、かつては全土にわたって古代マヤ文明が栄えたといわれる。北部にある「ティカル国立公園」は1979年に世界複合遺産に登録されている。自然遺産としては約580平方キロメートルにわたり多様な生物を抱える熱帯雨林。文化遺産はマヤ遺跡最大の規模を誇るティカル遺跡で、約100平方キロメートルというエリアに広がるマヤ文明の中心都市がここにあった。マヤ地域は紀元前8世紀頃には人が住み始め、紀元2世紀から9世紀頃にかけて30人以上の王によって統治され、繁栄したとされている。しかし9世紀にはティカルを含めマヤの都市は姿を消す。その後ジャングルに覆われ、消滅の理由

も密林のなかに隠されたままである。ティカル遺跡の中央部にある大きな広場が「グラン・プラザ」。I号神殿とII号神殿が向かい合い、住居であったアクアポリスと並んでいる。I号神殿の高さは約47メートル。神殿内部から礼装の王とジャガーが彫られた部材が発見されたことから「大いなるジャガーの神殿」とも呼ばれている。またII号神殿は屋根に仮面の彫刻があることから「仮面の神殿」と呼ばれている。ティカル遺跡のなかで最も古い建築群が集まっているのが「失われた世界」。高さ約64メートルのIV号神殿はアメリカの古代建築物のなかで最大の高さを誇る。ピラミッドの頂上まで登ることができ、密林に守られるかのように建つほかの神殿の姿を確認できる。



4:ティカル遺跡の中心部「グラン・プラザ」。5:遺跡内に祭壇も多く残されており、精緻な彫刻が彫り込まれている祭壇もある。6:IV号神殿の頂上からは眺望を堪能でき、密林から頭を出すI号～III号神殿を見ることが出来る。



## Food & Goods



置物のおみやげ品にもグアテマラ・レインボーがほどこされている。

生地はトウモロコシの粉を使うが中身にトマト味の肉が入っているチュチュース。



グアテマラの主食トルティヤ。トウモロコシの味がしっかりして甘くておいしい。



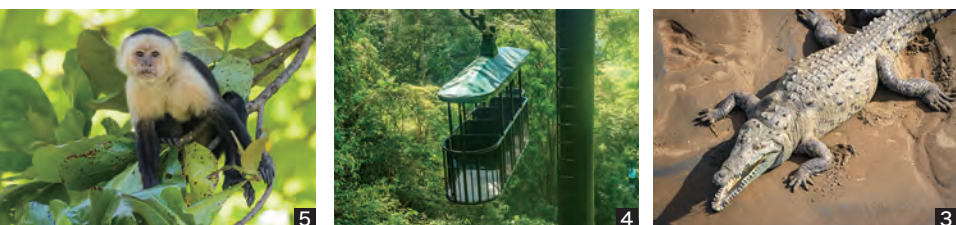
コスタリカは環境保護の先進国でありエコツーリズムに力を入れ、世界に先駆けて環境保全に考慮した「持続可能な観光」を推進してきた。国土の4分の1以上が国立公園や自然保護区になっており、地球上の生物種の5%が生息するといわれる豊かな大自然が魅力。熱帯雲霧林と呼ばれるモンテベルデ自然保護区は熱帯のなかでも高湿度で独特の生態系をもち、約100種類のほ乳類、2500種の植物、400種類以上の鳥類が生息する。

ゴンドラに乗って空から観察するユニークなエコツアーでは、普段は見上げる巨木や滝を同じ視点から見学でき、区内に設けられた吊り橋からは、養生植物が木を覆っている生態系を間近で見られる貴重な体験ができる。またマヤ時代に聖なる鳥と崇められた「ケツァール」を観察できる場所としても知られている。

このほかオプショナルツアーとしてプンタレナスから少し足を延ばす首都



モンテベルデ自然保護区では吊り橋「スカイウォーク」からも独自の生態系を観察できる。



3:鳥のほかワニも多く生息するタルコレス川でリバー・クルーズを楽しめる。4:ゴンドラに乗って空中から熱帯雨林を観察。5:熱帯・亜熱帯地域に多く生息する野生のオマキザル。

## エコツーリズムの先進国

### 「プンタレナス／コスタリカ」

サンホセ観光があり、パリのオペラ座を模したコスタリカ国立劇場、植民地時代から現代までの芸術家の作品が揃うコスタリカ美術館などを見学する。



海岸線から細長い砂州が突き出たような地形のプンタレナス。



### Food & Goods

トウモロコシ、玉ねぎ、とり肉、卵などの具材を入れてトウモロコシの皮で包む「ウミータ」。



お土産で人気の高い中米屈指の品質とされるコスタリカコーヒー。

ひき肉、ゆで卵、とり肉、トウモロコシを重ねて作るグラタンのような「バステル・デ・チョクロ」。



山の斜面に沿うように並び建つ住宅街はマンサニージョの特徴的な風景。



1:カジキ漁のメッカで毎年国際大会も開かれる。2:港の近くには小さな商店が並ぶ。



### Food & Goods



地域によって具材に特徴があるタコス。



メキシコの伝統衣装をまとった人形。

マンサニージョはメキシコの商業や水産業そして貿易における重要な港町のひとつ。カジキ漁のメッカとしても知られ、港では大きなカジキマグロのモニュメントが迎えてくれる。観光地として洗練された街で、中央広場はいつも大勢の人でにぎわっている。スペイン統治時代の面影を残す歴史地区を散策したり、ラグーンや美しいビーチで気持ちよく過ごすことができる。世界的に減少が懸念されるウミガメの保護施設では生育環境を観察でき、環境保全に大きく関わるマングローブ林の働きも学べる。メキシコらしいオプショナルツアーとして地元の若者たちとのサッカー交

流がある。初対面でもボールを通してすぐに仲よくなれるだろう。

世界遺産になっているメキシコ料理はその本場の味をぜひ体験したい。海の食材が豊富なので新鮮な魚介類をマリネにしたセビーチェやタコス、ワカモレなどを堪能しよう。お酒好きな人にはメキシコを代表するお酒「テキーラ」の醸造過程を知ることができるツアーがおすすめ。テキーラはメキシコの一部地域で造られたものだけが名乗ることができる貴重な存在だ。

## メキシコで最も活気ある港湾都市

### 「マンサニージョ／メキシコ」



# 侵攻長期化にあたり 多面的に支援継続

## ウクライナ人道支援

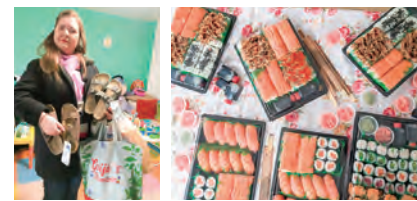
### ピースボート災害支援センター活動報告



ピースボート災害支援センター(PBV)ではロシア軍によるウクライナ侵攻直後から、ロシアの隣国ルーマニアに拠点を置く複数のNGOと協力しながら避難民の方々への支援を続けてきた。今号ではルーマニアと日本をオンラインでつないだ交流会の様子と、船上プロジェクトを紹介する。

## ウクライナの避難民の人々とオンライン交流会

侵攻から3年を迎え、長期化にともなうさまざまな変化が起こっている。ウクライナ避難民にとっては、避難先で長く暮らしていくための生活手段を手に入れる必要がある、というのが現在の状況だ。PBVのパートナー団体の一つ、NGO「Notorious Learning Project」はルーマニアの避難民支援センター「ド



ブラ・ハタ」でこの3年間物資提供、生活支援を行ってきた。避難長期化で避難民が安心して相談したり、支援物資を受け取ったり、交流する場として維持するために安定した予算確保が必要になっている。

3月14日、PBVは「ドブラ・ハタ」を訪問し、皆さまにいただいたご寄付や街頭募金などによる支援金を提供し、今後の運営支援継続の合意書に署名。その後、日本とのオンライン交流会を実施した。ルーマニア側からは避難民10名が参加。始めは緊張気味だったが、東京の若者たちが漢字で書いた名前をパソコン画面に映すとスマホで写真を撮って喜んでくれた。

和気あいあいとした雰囲気でありながりが続いたなかで「子どもたちが学校が休みの日は家族に会いにウクライナに帰っている」という話や「72歳になるが、この年齢で自分の国が戦争になるとは思っていなかった」「帰れる家もなくなり戦争が始まって一度もウクライナに帰っていない」といった話を聞いた。日本に關しての質問もいろいろ投げかけられ、イベント参加者からは「とても楽しかった」「定期的に開催してほしい」といった声を聞くことができた。戦争がまだ続いていること、避難を続けざるを得ない人々がいるといったことを伝えていくためにも今後も交流事業を続けていきたい。

## TOPICS

## Voyage 117クルーズでは ウクライナの若者たちが国際社会に訴える

Voyage 117クルーズでは「ヒバクシャ地球一周証言の航海」と「ウクライナ・ユース・アンバサダー」というプロジェクトを実施している。後者は駐日ウクライナ大使館の協力を得て、ウクライナ支援の一環として初めて船上で実施される企画である。日本に暮らすウクライナ出身の若者が7名乗船し、ウクライナの現状を世界に伝え、将来の平和と復興のためにできることを国際社会に訴えることを目的にしている。

出航前の記者会見ではセルギ・コルスンスキー駐日ウクライナ大使も同席。「今、ウクライナ国民ほど平和を望んでいる人々はいないと思っています。その平和を求めてウクライナの若者たちが世界中を巡るのには、これほど良いタイミングはありません。そしてウクライナは



若者が日本の被爆者の方たちと共に旅するのも光栄に思います」と語った。2020年から日本で生活するアンバサダーの一人ユリヤ・チェホスカさんは「世界を周りながら、ウクライナや日本での経験を共有したり、世界の人々にウクライナのことを知ってもらいたい。この無意味な暴力と命の喪失を止めるために私たちの声を聞いてもらえればと思います」と語った。

被爆者とウクライナの若者とともに旅をして戦争と核兵器をなくすための訴えを行うことは世界が危機にある今だからこそ大きな意味がある。出航から2週間後の4月26日は、38年前にチヨルノービリ(チェルノブイリ)原発事故が起こった日。この日には、原爆も原発事故の日も忘れないというテーマで双方の参加者と共同企画を開催した。

## あたたかいご支援をお願いいたします



**PBV** ピースボート  
災害支援センター

【公式サイト】<https://pbv.or.jp/>

## 継続的にご支援いただける方を募集中

災害支援サポーター(月額寄付)は、各地での人道支援や災害支援に活用されます。国内外で災害に見舞われた被災者やウクライナでの戦争の被害に遭った方たちへ継続的に支援を届けることができます。息の長い支援にご協力をお願いします。



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 [すし処海-KAI-]



変わりゆく海の景色を眺めながらつまみや握りを満喫できる。

人気テレビ番組でも絶賛された  
絶品の寿司を堪能したい

クルーズの楽しみのひとつが食事。船内にはレストランも充実し、好みに応じて食事をとることができるが、特別な日や記念日などには、本格的な寿司を楽しめる「海」がおすすめ。ランチタイムは海鮮重や助六セットを提供、夜は予約制のすし処として営業している。カウンター席のほかテーブル席も用意。同店はまた、人気テレビ番組「高嶋ちさ子の！ザワつく！音楽会」でも紹介され話題を呼んだ。「豪華客船で世界に行きたい！」というコーナーで出演者がパシフィック・ワールド号に乗船。同店を訪れ握りを絶賛したシーンが放映された。開業以来、海外からの乗客にも好評で、夜は予約で満席という日も多いが、新鮮なネタを板前が目の前で握る絶品寿司をぜひ堪能してほしい。



番組内で高嶋さんも舌鼓。



長い航海でも毎日お寿司を楽しめる空間。



「富士」はやぶさ「あさかぜ」——これらは2015年で全廃となつてしまった寝台特急ブルートレインの名前です。当時、交通手段は「移動」と捉えられ、「早くて安い」に重きがおかれる時代でした。しかし最近では、長距離の移動自体を楽しむ豪華なクルーズトレインが人気です。そんなトレインに「クルーズ」という名称が付いているのは、まさに船旅こそが「移動は楽しむもの」という贅沢な時間の象徴だからではないでしょうか。最近久しぶりに旅行へ出かけました。スーツケースを引きずりながらホテルが変わるたびに荷物を詰め直し、毎食何をどこで食べるかを考えるのは労力がかかり、改めて船旅の「楽しさ」と「楽しさ」を感じました。クルーズは大きなホテルが動きながら目的地へ連れて行ってくれます。船内では3度の食事のほかティータイムや夜食まであり、食事の心配はいりません。また、ショーや講演会、カルチャースクールに語学勉強など、さまざまな体験が得られます。さらに今回ご紹介するように、最近では船の上でも寄港地を感じられる仕掛けがたくさんあり、洋上でも世界周していることをより体感できるよう。――「四季島」「瑞風」「なつ星」――寝台特急も時代とともに、名称はもちろん目的や価値観にも変化がみられます。1980年代から40年以上続くピースボートクルーズも「パシフィック・ワールド号」へと進化し、これからも移動空間に新たな価値を提供し続けてまいります。(M.H)