

No.13
2000年9月15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 : gm@fits-tyo.co.jp
URL : http://www.fits-tyo.co.jp
印刷所・光陽印刷 発行部数/25,000部

日中友好と 太極拳

さる六月三十日から六日間、北京にて太極拳研修の旅を日中友好協会本部企画でお取り組みいただきました。太極拳の普及をとおして日中の友好関係、太極拳の歴史などもお聞きしました。

出席者：松田英子さん(日中友好協会 副会長・太極拳指導員)
高橋清枝さん(日中友好協会理事・太極拳指導員)
丸山 至さん(日中友好協会常任理事)
取材：小野寺研一(富士国際旅行社営業部第一課課長)
小形郁郎(本紙編集委員・添乗員)

太極拳のルーツ

はじめに太極拳の歴史からお話しをお願いします。
松田：はい。太極拳の歴史はまだ、四百年くらいで、中国の歴史から考えるとそんなに古くないんです。

発祥地はどこですか？
松田：河南省の「陳家溝」とい

う小さな村が発祥の地です。

太極拳は、自分の身を守るために始まりました。武術というのは、最初はルールや型があったわけではなく、自分の命を守るために、鳥や獣などをとつたりしながら段々と格闘する形になり武術的に体系化されていったのです。

太極拳の最初は、敵と闘つための武術でしたが、中国古来の

「導引術」

や「吐納術」などの保健体操をとり



入れて、現在のようない型のないものになりました。今日のようない雅な動きになったのはまだ百年くらいのものでしょう。

中国全土的な広がりは？
松田：太極拳として全土に広がったのは、毛沢東が日本のラジオ

体操のように国民の健康を守る保健体操として太極拳を普及させようと簡化太極拳を全土に広めていきました。

種類はどのくらいあるのですか？

松田：太極拳には、いろいろな流派があつて最初は陳式から始まりました。陳式は剛柔や緩急などの力強い太極拳でした。それから楊式が生まれてその流れを受け継いで呉式(呉流)、また陳式の流れを受けついで武式(武流)や孫式などの流派が生まれました。陳式・楊式・呉式・武式・孫式を太極拳の五大流派といっています。

人生を豊かに健康アップ

日本での広まりや効能や効果は？
松田：やっぱり健康のためです

ね。私は一九七二年に始めてま

だ二八年にしかありません。日本での広まりは四七、四八年くらいですね。どこかのコマースで紹介されて一般的になつたと思います。

丸山：現在教室の数は、二九の県で二〇〇余りあつて生徒が約三五〇〇人くらいいます。入会した方は、約二万五千人で六ヶ月の終了過程で教室を行つて

います。

始めるきっかけはなんでしよう？

高橋：太極拳は全身運動ですから特に足腰が丈夫になります。最初はコマースを見てカッコイイとか動きがゆつくりで自分でできそうなどの理由で入会される方が多いですね。

松田：風邪を引かなくなつた、駅の階段を楽にのぼれるなど効果があります。また、内臓が丈夫になつて心肺機能がアップします。そうすれば、老化防止にもなります。

高橋：太極拳をはじめ、半年から一年くらいの人があふと気がつく段階の昇り降りか

楽になつたり、山登りや散歩が

楽になつたなどが最初の感想です。その言葉を聞くと私たちが嬉しくなります。また、仲間がたくさんできて楽しいです。

中国で言う体に良い所までたどり着くには時間がかかりますか？

高橋：個人差ですね。その人のやり方、とらえ方、求め方次第で時間に関係はあります。からだの中がながつて動くこと

が感じられる事と左右が対称に円運動を行い



ゆがみを調整して滞っているものを流す(気を流す)事が自分の中で感じられたらいいなと



がとれたとが、風邪を引かなくなつた、駅の階段を楽にのぼれるなど効果があります。

今回の研修では二十代から七十代までの幅の広い年齢層の方に参加いただきましたが、平均年齢は？

高橋：高いですね。五十才以上の方が多くいます。女性の方が多く参加しています。

やっぱり健康を考えるのは、若いうちよりも一定年齢がいかれた方が多いですね。中国



で研修を行う意味合いは？

松田：私は、中国に行きますと一年生の気持ちで自分の心を真っ白にして習っています。それが何より楽しくて。

高橋：中国の同じ学校の先生でも、自分の大事にしている物が違います。それぞれこだわっている物など、その分いろいろな人に学ぶ・習う事が勉強になります。

松田：今回四〇名のメンバーで研修にいきましたが、皆さん驚くほどに健康で、早朝練習も休みなく行えた事は皆さんの自信につながつたと思います。

(8面につづく)

北京郊外の農村で旧正月のお祝い
中国の春節に行く
農村ホームステイ体験

6日間

1月23日~28日 132,000円
定員：20名(最低実施人員15名)添乗員同行

ポイント

- * 旧暦の大晦日(1月23日)に北京郊外の村(農家)に宿泊。農民と一緒に旧正月のお祝い。
- * 旧正月ならではの地壇公園・王府井界隈の縁日も楽しみの一つ。
- * 北京：故宮博物院、万里の長城、琉璃廠などの見学も充実。平和：日中戦争勃発の地「盧溝橋抗日記念館」や焦庄戸地道戦資料館を見学して日中戦争についても考えます。

・詳しいパンフレットをご請求ください。



キューバ 大館さんいちは

商務参事官 グリセル・エレラさん



陽気なトロピカル島

— キューバの魅力やお勧めの見所を教えてください。

— ご存知の通りキューバはカリブ海に面していて、トロピカルな所です。島国なので特にマリンスポーツが盛んで、島の北側にはカヨ・ラルゴといったマリンスポーツのできる小さな島々があります。

— また、スペインの植民地当時の歴史的な文化的要素をたくさん残しています。 Folklore という舞踏がありますが、スペインとアフリカの要素をミックスした踊りです。

— 野球やバレーボールなどのスポーツも、かなり強いですね。国民にスポーツを奨励しています。野球などは幼稚園の時から小さな野球チームができるくらいになっていますし、学校生活を通じておこなわれています。その他にも、バレーボール、バスケットボール、陸上なども盛んです。退職した人たちもサークル的な組織があります。が、そこでも多くのスポーツを奨励しています。

— 学校の話が出ましたが、教育制度はどうなっていますか。教育は、あらゆる段階で無償です。教材も無償です。小学校

ように家事をしています。

— 家事の話になりましたが、家庭料理はどんな物がありますか。

— そうですね。私はいたい米、黒豆、豚肉、あとは、青バナナのフライ。それからひき肉を炒めたり、ロブスター、ユカコモツコやコングリーでしょうか。

— 観光客へのお勧めは？

— 私だったら魚介類でしょう。やはり暑いので、そういう魚介類は冷やして食べますね。あとトウモロコシの粉で作ったタカールも、田舎に行くところから料理ですね。

男性の家事はあたり前!

— 日本の家庭は共働きが多いですが、キューバはどうですか。そうですね。ほとんどが共働きです。私の母親の世代です。すでに働き始めていました。女性が外で働きますので、家事は男性と共同で分担します。

— 現地で、結婚式の場面を見る機会があるかもしれません。キューバには家族法(典)があって、結婚式で必ず読んでいます。お互いに尊重しなければいけないとか、愛し合わなければいけないとか、そういう家族法が基本となっています。

— また、政府は女性が働きやすい環境になるよう、保育園、幼稚園を整え、休日にも他の誰かが子どもの面倒を見るような措置が行われています。もちろん男性もいろいろで、家事を率先して行わない人もいますが(笑い)、若い男性はあたりまえの

マイアミの方が近い?

— アメリカとの関係についてはいかがですか。

— 九三、九四年は、特別期といつて、かなり厳しい時期でした。その当時は、かなり生活が厳しかったと、アメリカのキューバ人調整法という法律によるものでした。その後、両国で移民協定が結ばれ、経済状況も改善しつつあります。ただ、国民生活が改善されたといつても困難がないわけではありません。よく言われるのが「貧しさも平等に分配する」ということです。

— アメリカの影響は？

— ハバナからアメリカのマイアミの方が、東のサンティアゴ・デ・クバよりよっぽど近い日(一八〇キロ)。天気もいい日には、アメリカの放送が受信できるんです。時代錯誤的なラジオ番組も流されていますが、距離的にアメリカに近いので、文化的にはラテン・アメリカ諸国よりアメリカ的な文化に近いと思います。アメリカ映画

の嫌いなキューバ人を探るのが難しいくらいです。アメリカの音楽も好きです。キューバ音楽ほどではないにしても(笑い)。

あなたも踊りませんか!

— キューバと言えばラム酒とサルサを思い出しますが、私は主にビールと野球ですが(笑い)。

— キューバ音楽は、いろいろな国の音楽が混ざっていますが、リズムにはダンソンヤソン、マ



ンボがあります。最近、サルサが注目されてきました。若者たちは「バレ・デ・カジノ」と言っていますが、男女が輪になって、どんどん相手を変えながら踊ります。ステップを間違ったりすると、そのペアは輪から出て行くそうです。

— 外国の方に対しては、キューバ人は寛容ですからダンスもトライしてください(笑い)。

— 本日は、お忙しい中ありがとうございました。

School

韓国の文化や歴史を学び 21世紀の交流のための

韓国語講座

2001年1月より開講

中・南米を中心に

旅のスペイン語講座初級

春期講座準備中

週1回 3ヶ月 水曜 午後6時30分~8時
会場: 当社会議室
受講料: 3万円(予定)
若い韓国人講師と語りあい、楽しく学び食べもの、伝統文化、現代の暮らし、社会問題などのレクチャーもある総合講座ご希望の方は、資料をご請求ください。内容を検討中ですので、ご要望などもお伝えください。

2001年2月より
週1回 曜日未定、午後6時30分~8時
会場: 当社会議室
受講料: 10回で2万5千円(テキスト代別)
講義内容は、旅に役立つ会話だけでなく、現地事情や歴史・文化についても学びたいと考えております。

資料請求: 電話またはFaxで、「旅の外国語講座」係までご連絡ください。また、他の外国語についてもご希望をお寄せください。

ベトナムの学生と交流

ベトナムふれあいの旅 8日間

<ハノイ・フエ・ヴィンロン・ホーチミン市>

11月21日(火)~11月28日(火) 225,000円
1月16日(火)~1月23日(火) 235,000円
3月27日(火)~4月3日(火) 248,000円

羽田空港 関西空港 ホーチミン市 八ノイ泊 <ハノイ泊> 市内見学 = ホーチミン博物館 <ハノイ泊> 八ノイ泊 <フエ泊> 着後、阮朝王宮 <フエ泊> 午前、フエ郊外見学 = 皇帝廟 午後、フエ泊 <ホーチミン市泊> 日本語学校に通うベトナム人の方々とお話し <ホーチミン市泊> ホーチミン市 <ヴィンロン泊> ヴィンロン <ホーチミン市泊> 戦争証跡博物館、統一会堂など <ホーチミン泊> 解放戦線の拠点、クチトンネルへ 午後、ホーチミン市で自由行動 深夜、ホーチミン市 <機中泊> 早朝、関西空港着 羽田空港着

陶器の村パチャンと龍が舞い降りた地ハロン湾へ

ベトナム自然と文化の旅 7日間

<ハノイ・ハロン湾・ホーチミン市>

11月24日(金)~11月30日(木) 225,000円
1月19日(金)~1月25日(木) 225,000円
3月30日(金)~4月5日(木) 236,000円

羽田空港 関西空港 ホーチミン市 八ノイ泊 <ハノイ泊> 市内見学 = ホーチミン博物館など <ハノイ泊> 八ノイ泊 <ハロン湾泊> 途中陶器の村「パチャン」で陶芸工房や窯などの見学。午後、ハロン湾へ <ハロン泊> 午前: ハロン湾クルーズへ 午後 <ハノイ泊> 八ノイ泊 <ホーチミン市泊> 市内散策 = 市場など <ホーチミン市泊> メコンデルタの街「ミトー」へ <メコン川クルーズ泊> 夕刻、ホーチミン市着。深夜、ホーチミン市 <機中泊> 早朝、関西空港着 羽田空港着

遥かなるインカ・空中都市

ペルー・ボリビアの旅 12日間

1月4日(木)~1月15日(月) 564,000円

定員15名 最低実施人員10名 成田空港より添乗員同行
南米ペルーとリマをゆっくりのんびり周遊する特別企画。
各所で謎の遺跡を見学。神秘的なチチカカ湖の遊覧も
成田発 日付け変更線を越えアメリカ・ヒューストン経由ペルーの首都リマへ
午前: 自由行動(休息) 午後: リマ市内見学
午前: インカの都クスコへ。午後: クスコ市内見学
終日: マチュピチュ見学。空中都市、失われた都市とも呼ばれる謎の遺跡見学。
終日: 「聖なる谷」見学。夕刻: Folklore レディナーショー
午前: プーノへ。午後: ウロス島見学(チチカカ湖に浮かぶ葦でできた島の訪問)
終日: チチカカ湖見学。夕刻: 太陽の島を経由してボリビア・ラパスへ
午前: ティワナコ遺跡見学。午後: 自由行動
午前: 再びリマへ移動。午後: 自由行動
アメリカ・ヒューストンへ
ヒューストンから帰国の途へ
成田到着。



マチュピチュ遺跡

キューバ・カリブ海の旅

ヘミングウェイゆかりの地と「老人と海」の舞台コヒマルを訪問

世界遺産にも登録された、ハバナの美しい旧市街を散策

世界的に有名な老舗ナイトクラブ「トロピカーナ」でラテンダンスを満喫

帰路のメキシコシティでは、アステカの古代遺跡テオティワカンを見学

成田 (空路) メキシコシティ (メキシコシティ泊) メキシコシティ ハバナ 着後: 市内見学 (ハバナ泊) ハバナ コヒマル見学 パラデロ (パラデロ泊) パラデロ滞在 カリブ海のリゾート地での休日 (パラデロ泊) パラデロ ハバナ「トロピカーナ」ショー (ハバナ泊) ハバナ メキシコシティ 着後: 市内見学 (メキシコシティ泊) テオティワカン遺跡の見学 (メキシコシティ泊) メキシコシティ (空路) 帰国の途へ (機中泊) 成田空港着

2001年
1月14日(日)~22日(月) 369,000円
3月18日(日)~26日(月) 381,000円



海外通信 ベトナム

私の故郷「古都フエ」

ファン・ヴァン・ハイ



人口三〇万人の古都フエはベトナム中部の政治・文化・観光などの分野の中心となつています。一九九三年十二月にユネスコから世界文化遺産として認められました。戦争でひどく破壊されてもフエ王宮はベトナムの随一の建築が残っています。

フエ料理、文化、フエ人の性格、フエ訛りは、どの地方とも似ていない独特のものです。ベトナムで一番綺麗なフエ川(香川)はフエ市内をゆつたりと流れ、北の新市街と南の旧市街に分けます。旧市街にはよく



夕暮れのフエ川

調和して阮王朝式(クエン王朝)の建物と近代な建物が立ち並んでいて、旧市街から西の六kmのところにあるティエン・ムー寺はフエのシンボルです。他の都市と比べるとフエは静かで緑と寺院、歴代皇帝の陵が多い町です。どこを歩いても昔の遺跡が見えて、懐かしくて気持ちがいいです。

私の父の出身地は、フエから一〇km東南に位置するところにあります。父は、幼い頃に石工として石碑などを造っていたお祖父さんに従って何回もフエ市に来たことがあったそうです。フランスの植民地時代です。父の話では、当時は女学生だけでなく、女性の売り子さんたちもいつもアオザイを着ていました。夜になるとフエの人々は勇んでハットボイ(ベトナムの歌舞伎)を見に行ったり、船頭さんは船を漕ぎながらよく悲しい民謡の歌を唱っていたそうです。今はそんなことはやっていません。伝統を回復するために時間がかかりました。苦勞もありません。たとえば女子高生は月曜日と土曜日に白いアオザイを着なければならぬし、おばあさんとおじいさんが大好きなハットボイクラブも創立したり、時々、宮廷音楽をフエ川の上の船の上で演奏したりしています。四年前

が大好きなハットボイクラブも創立したり、時々、宮廷音楽をフエ川の上の船の上で演奏したりしています。四年前



ティエン・ムー寺

に日本政府の援助でフエ芸術大学には雅楽(ニヤニヤック)科が開講され、今年初めて卒業生を出しました。最近、民族楽器を学ぶ若者がだんだん多くなってきました。

「それは嬉しい印じゃないか。昔と比べるとまだまだだが、地方の指導者は正しく伝統文化が継承・発展するための政策を立てている。まもなく前のように復活できるよ」と父が言っていました。

一九八六年から「ドイモイ」とよばれる改革政策によって市場経済が導入されると経済は飛躍的に発展しました。一九九一年から建築ラッシュが大都市にひろがり、住宅・ホテル・レストランなどの建築も進められています。その傾向に対してフエに文化遺産保存修復の動きが大きく広がっています。

修復は一九八二年以来、文化省の下に設立された「フエ遺跡保存センター」によって進められて



フエ王宮太和殿

World Wide Web インターネットの中の世界

= 第1回 ベトナム =
ベトナム・ニュース・エージェンシーのホームページ
<http://www.vnagency.com.vn/>
Vietnam News (日刊の英字紙)

1991年に創刊されたときは、手作りのような4ページ建ての新聞でした。現在は、24ページで国内のニュースはもとより、海外のニュース、政治・経済からスポーツ・家庭欄まで網羅する総合紙に発展しました。「X月X日の歴史」のコーナーは、1日遅れですが、参考になります。

Vietnam Review (月刊の画報)
ニュース・イベント、経済、文化・社会、美術・工芸の4つのパートに分かれています。表紙(写真)は6月号:ベトナムの学校は6月に卒業式、そして長い夏休みの後、9月に新学期を迎えます。



フエ遺跡保存センターのディレクターのタイ・コン・グエン氏は「私はベトナムも、また世界的にも貴重なフエの歴史的遺産保存と言う仕事に携わられて嬉

~プロフィール~
PHAN VAN HAI
1969年フエで生まれ、小学校から大学まで地元フエで学ぶ。フエ農業大学卒業後、フエ教育大学付属日本語学校で日本語を習得。現在、フエ市人民委員会の外務局のコンサルタント、兼日本語ガイド。

中国・東南アジアの旅

南京大虐殺と盧溝橋事件 中国平和の旅 9日間

11月15日(水)~11月23日(木) 248,000円
2月14日(水)~2月22日(木) 245,000円
3月28日(水)~4月5日(木) 248,000円
成田 上海へ<上海泊> 上海市内見学=上海博物館<上海泊> 午前:自由行動午後:上海 南京へ<南京泊> 南京大虐殺記念館見学*証言者のお話し午後:中華門など見学。<南京泊> 午前:明の孝陵、中山陵見学。午後:南京 西安へ<西安泊> 郊外見学=秦始皇帝兵馬俑博物館、華清池 市内見学=陝西省歴史博物館など<西安泊> 西安 北京へ 日中戦争勃発の地「盧溝橋抗日記念館」<北京泊> 故宮博物院と万里の長城(八達嶺) 北京 成田着

満州事変と731 中国平和の旅 9日間

11月15日(水)~11月23日(木) 245,000円
2月14日(水)~2月22日(木) 243,000円
3月28日(水)~4月5日(木) 245,000円
成田 北京へ<北京泊> 故宮博物院(紫禁城) 日中戦争勃発の「盧溝橋抗日記念館」見学<北京泊> 北京 瀋陽へ<瀋陽泊> ハルビンへ<ハルビン泊> 着後:東北烈士博物館見学。<ハルビン泊> ハルビン郊外の平房にある侵華日軍第731部隊罪証陳列館見学*証言者のお話し<ハルビン泊> ハルビン 瀋陽 瀋陽故宮遼寧省博物館など<瀋陽泊> 満州事変勃発の地に建つ「九・一八事変博物館」平頂山殉難同胞遺骨館見学*証言者のお話し<瀋陽泊> 瀋陽 大連 中山広場や大連市内散策<大連泊> 大連 郊外の旅順へ 203高地、水師営会見所<大連泊> 大連 成田着

常春の雲南省に少数民族の里を訪ねる 広州・昆明・麗江・大理 8日間

11月22日(水)~11月29日(水) 222,000円
1月24日(水)~1月31日(水) 222,000円
2月14日(水)~2月21日(水) 235,000円
3月28日(水)~4月4日(水) 235,000円
羽田 関西空港 昆明 円通寺、龍門など 昆明 石林風景区(自然に林立する石の林)<昆明泊> 昆明 麗江へ世界遺産四方街など 夜:納西(ナシ)族音楽の夕べ<麗江泊> 納西族の村へ白紗絵画など見学<麗江泊> 麗江 大理大理古城や博物館など<大理泊> 白族の村へ舞踏鑑賞など<大理泊> 大理 昆明へ雲南省博物館<昆明泊> 昆明 関西空港 羽田空港着

ほたるウォッチングとマレー鉄道 シンガポールとマレーシア 5日間

11月15日(水)~11月19日(日) 138,000円
1月24日(水)~1月28日(日) 138,000円
2月14日(水)~2月18日(日) 135,000円
3月28日(水)~4月1日(日) 138,000円
成田 シンガポール<シンガポール泊> 国立博物館、オーチャードロード散策など 午後:シンガポール マレーシアの首都クアラルンプール着 古都マラッカへ<マラッカ泊> サンチャゴ砦、セントポール教会など午後:マラッカ タンピン セランゴール着 夕食後、小船でほたるウォッチングへ 見学後、クアラルンプールへ<クアラルンプール泊> 王宮、回教徒寺院、博物館など見学 深夜:クアラルンプール 機中泊 早朝:成田着

世界文化遺産を旅する 韓国歴史浪漫の旅 6日間

11月13日(月)~11月18日(土) 168,000円
1月23日(火)~1月28日(日) 165,000円
3月27日(火)~4月1日(日) 168,000円
成田 ソウル 釜山へ 慶州 国立慶州博物館<慶州泊> 終日市内、郊外見学=仏国寺、石窟庵など<慶州泊> 慶州 八方大蔵経のある海印寺見学 儒城温泉へ<儒城泊> 儒城 扶余 定林寺、落花岩など 公州 国立公州博物館など 儒城<儒城泊> 儒城 ソウル 景福宮、世界遺産の宗廟など 午後:自由行動(南大門市場など散策) ソウル 成田着

ベトナムの少数民族と世界遺産を見学 ベトナム歴史と文化の旅 8日間

<ハノイ・マイチャウ・フエ・ホーチミン市>
11月21日(火)~11月28日(火) 240,000円
1月16日(火)~1月23日(火) 245,000円
3月27日(火)~4月3日(火) 256,000円
羽田 関西空港 関西空港 ホーチミン市 ハノイ<ハノイ泊> ハノイ市内見学=ホーチミン博物館<ハノイ泊> ハノイ マイチャウ着後=田園風景など見学<マイチャウ泊> 午後 ハノイへ<ハノイ泊> ハノイ フエ着後、阮朝王宮など見学。<フエ泊> フエ郊外の見学=皇帝廟など<フエ泊> フエ ホーチミン市着後、自由行動 深夜、ホーチミン市 機中泊 早朝、関西空港着 羽田空港着

2001年

あなたも、バルト・歌と踊りの祭典に参加してみませんか？

5月25日～27日
国際フォークロア・フェスティバル
(リトアニア・ヴィリニユスにて)

7月 6日～10日
第14回国際フォークロア・フェスティバル
「バルティカ」(エストニア・タリンにて)

7月27日～29日
リガ800年国際合唱フェスティバル
(ラトヴィア・リガにて)



各音楽祭へのグループ参加の出場手続、および観賞のための入場券の手配など承りますので、お気軽にお問合わせください。
担当：高野、福澤



「百万本のバラ」作曲家パウルス氏(中央)とも交流

バルト美しい歌との出会い

「歌と踊りの祭典「バルティカ」に参加して」

「うたごえ喫茶」ともしび」司会者 寺谷宏



ソ連邦からいち早く独立したバルトの国々への旅は、素晴らしいものでした。特殊部隊の戦車と銃弾で応えたソ連に対し、国民の四分の一以上の人々が集

い、歌を歌い気持ちを確かめあ、独立を勝ち取った国(一九九一年)。「バルトの歌う革命」とも呼ばれています。幸運にも、独立当時の文化大

臣R・パウルス氏(「百万本のバラ」の作曲家)の伴奏で、当店の歌手清水正美が歌わせていただく機会が持てました。彼は、「歌は私たちにとって唯一の武器でした。」と語り、ピアノの前奏に入りました。別世界に引き込まれるような素晴らしい演奏でした。「音楽が政治宣伝に役立った」という薄っぺらな意味ではなく、「一つ一つの音を美しく出す。聴く者や曲の主人公、共演者にそつと寄り添う。人と心を合わせることに喜びを感じる。『音楽をする心』こそ大切で、人間の歴史の本筋は実はそちらにある。その心があつたからこそ私達は独立できた。」彼がそう語っているように思えて仕方ありませんでした。さもなければ、技術だけではなく美しい演奏ができるはずがありません。私達ともしびは、百数十名で四十年近く「社会を変える音楽」を追求し

ています。貴重な出会いでした。厳しい国際情勢の中で独立を勝ち取るのは並大抵のことではありません。国民の底力を感じました。行く先々で美しい音に出会いました。ラトヴィア文化省の紹介で交流した青年コーラス「バルスィス」のア・カペラ。いきなり「花」を歌ったら、お返しに歌い踊ってくれたグループの明るい音。世界文化遺産の広場でやった即席歌声喫茶に集まってくれた人々の拍手。打ち上げの夜、隣席のフィンランドの方々と目に涙を浮かべながら合唱した「フィンランディア」。「青い空」をしじつと聴いてくれた杉原千恵氏元秘書イェドヴィガさんの嘆息。

「うたごえファン」の参加者の皆様の温かい心と、現地協力者の方々の熱意があつてこそこの企画でした。厚く御礼申し上げます。



☆☆個人旅行相談コーナー☆☆

目的地、日程にあわせて基本のプランが決まったら、1～3の組み合わせで旅行をお手伝い。

<基本セット>

- 1 往復航空券 = 行き先、目的、予算に応じて航空券を選びます。
- 2 ホテル予約 = 駅のそばの経済的ホテルからアルプスリゾートのホテル、アパートメント、観光やお買い物に便利な街の中心地にあるホテルなど選択もいろいろ。ハネムーン用のホテルから長期滞在用のアパートメントまで、1泊あたりのご予算もおしえてください。また、ホテルには昔の宮殿や僧院、貴族の館を改造した伝統あるホテルもあります。こんなところは部屋数が少ないので早めの予約が肝心。
- 3 交通機関 = 鉄道、長距離バスの予約と乗車券の手配、レンタカーの予約など。

<追加プラン>

- 空港からホテル間の送迎サービス。初めての土地でも出迎えがあれば安心。
- ひとりからでも参加できる定期観光バスツアー、次の目的地までの間を観光しながら移動するヨーロッパ・JALバスは多種多様なコースがあります。
- スペイン・アンダルシア、ロマンチック街道とオーストリア・ザルツブルクを結ぶイタリア・モーマからフィレンツェ、ミラノ、ヴェネチアなど。
- アメリカではナイアガラ観光やラスベガスからのグランドキャニオン一日観光も、二人から日本語ガイド付きで楽しい旅がいっぱい。

旅行のプランがあなたのオリジナル・プランを組み立てます。お気軽にご相談、お電話ください。

10月からの旅 2人から出発・フリープラン

セーヌ川遊覧、二階建てバス観光、ルーブル美術館 パリ フリー6日間

- ・毎日出発(12月20日～30日除く)
- ・旅行費用：105,000円～183,000円
- ・利用航空会社：エールフランス
- ・セーヌ川遊覧2日間有効切符付き(11月14日発まで)
- ・二階建てバスでの観光付き
- ・地下鉄、列車、RER快速地下鉄、郊外電車など2日間乗り放題(3ゾーン)チケット付き
- ・ルーブル美術館一日入場券付き
- ・ホテルは中心地のプチホテル



異文化の十字路、歴史の都でゆったり、伝統のホテルに泊まる ゆつたりイスタンブール6日間

- ・毎週(火)曜日発
- ・旅行費用：165,000円～220,000円
- ・利用航空会社：トルコ航空
- ・イスタンブール到着・出発送迎付き。
- ・ホテルはペラパレス、メリット・アンティーク、チュランパレスから選択。
- ・丸2日間日本語ガイド同行の市内観光とイスタンブールで一番有名な肉料理レストラン「ベイティ」での夕食、民族音楽とディナーを組み合わせたセットプランもあります。(別途料金)
- 大阪発 東京・成田発 トルコの首都イスタンブールへ。空港へ出迎え 終日：イスタンブール自由行動。出発まで自由行動 午後：イスタンブール発(機中泊) 東京・成田着 大阪



ユーロスターで行く ロンドンとパリ フリー6日間

- ・毎日出発(12月20日～30日除く)
- ・旅行費用：126,000円～208,000円
- ・利用航空会社：パーজন・アトランティック航空利用
- ・ロンドン・パリ間はユーロスター(2等)で移動
- ・各種観光バス、ミュージカルやコンサート切符別途手配
- 東京・成田発 〓 ロンドン着 出迎え車でホテルへ(泊) ロンドン 終日：自由行動(ロンドン泊) ホテルへ出迎え ユーロスターでパリへ 出迎え車でホテルへ(パリ泊) パリ終日：自由行動(パリ泊) 空港まで車で見送り パリ発 〓 ロンドン乗り換え 〓 (機中泊) 〓 東京・成田着

アテネとイスタンブール6日間

- ・出発：毎週(火)発
- ・旅行費用：195,000円～275,000円
- ・利用航空会社：トルコ航空
- ・古代ギリシャ、ビザンチン帝国、オスマントルコ歴史巡り
- ・ホテルはツーリストクラスとファーストクラスからチョイス
- ・現地では日本語ガイドがご案内します。
- 東京・成田発 〓 イスタンブール着(泊) 終日：イスタンブール市内見学(泊) イスタンブール発 〓 アテネ着 アテネ市内見学(アテネ泊) 終日：アテネ自由行動<OP>
- * ミケーネの遺跡とペロポネソス半島(日本語ガイド付き)
- * サントリーニ島日帰り観光 アテネ発 〓 イスタンブール乗換え(機中泊) 〓 東京・成田着

第3回「旅 街と人、風景」写真展開催

10月2日(月)～11月2日(木)
AM9:30～PM6:00(土・日・祭日は休館)
会場：富士国際旅行社 談話室

「写真家 丹野章先生と一緒にポルトガルを撮る旅」参加者の皆さんの力作を展示します。ご来館をお待ちしております。



パルテノン宮殿(アテネ) 写真提供:水野弘幸さん

彼の奥さんの胸元を飾っていたらしいと聞いて、私もあんなに笑ってしまった。オリ

クレタ島イラクリオンへは飛行機で一時間。ギリシャ本土は岩山に覆われていたが、クレタは緑が深く農業が盛んで、クレタがギリシャを養っていると言われているらしい。クノッソス宮殿はもちろん一見の価値はあるが、きれいに復元され過ぎた感があり、感動は薄かった。アギア・ニコラオス湾に面した高級リゾート地エウルンダに二泊した。あまり観光客の行かない聖母ケラ教会、ラト遺跡、ディクティオン洞窟などを訪ね

ギリシャはすべて遺跡の中である
日本民主法律家協会
有村一巳
ヨーロッパ文明発祥の地ギリシャ、ぶどうの色濃き海とホメロスがうたったエーゲ海を訪ねてみたいとずっと前から思っていたが、やっとこの三月にその夢がかなえられた。
アテネからペロポネソス半島、クレタ島、ロドス島と八日間の感動と歓喜の旅であったが、特に印象に残った幾つかのことを記してみたい。
アテネを語るときりがないので

TRAVEL EYES

あんなトコロ コナところ

で割愛するが、ただ一つ、アクロポリスの西にある白い岩の丘アクロ・パゴス。仕事柄かつて公開裁判が行われたという遺跡を遠望して古代ギリシャの民主主義に想いを寄せた。コリントスの運河を経てペロポネソス半島に入る。エピダウルスは古代演劇のメッカとして有名だが、古代からほとんどそのままの姿を残す野外劇場で、私たちも「サクラ」を合唱し万来の拍手を受けた(と思った)。ナフプリオンでは旧市街南側の山頂にあるアクロナフリア要塞に登った。一面に色とりどりの花が咲き乱れており、町並みやアルゴリコス橋が一望された。



は遠かった。オリンポス山の主神ゼウスの聖なる巡礼地となつたこの地には、壮大な神殿があり、それはアテネのパルテノンに匹敵するものだったというが、今は倒れてかえって迫力ある姿を見せてくれる。

だが、特に五世紀ころに建てられたという聖母ケラ教会は三角の翼をひろげたような独特の形が珍しく、この地方の人々の信仰と愛情が感じられた。私はガイドの説明もそこそこにスケッチし、帰国してから油絵に仕上げた。ギリシャを新婚旅行に選んだ若いカップルがいたので、ささやかな「祝う会」を催し、本人たちをびっくりさせて喜んであげた。その際に私の友が一句、次世紀に願いをかけてエーゲ海(石蔵)

いてもらったり、薫り高い野菜の盛り合わせなどでギリシャ料理を満喫した。ドイツの貿易商で考古学者ハインリヒ・シュリマンが発掘したミケーネ遺跡は、神話の世界が歴史の事実として示していることを示したものである。アガメムノンの黄金のマスクや装身具など多数出土したが、最も高価なネツクレ

ここは人も知るオリンピック発祥の地である。私も訪れた直後に、この秋のシドニーオリンピックの聖火がヘラ神殿で点火されたニュースをテレビで見て、ひととき感慨深いものがあった。

クレタ島イラクリオンへは飛行機で一時間。ギリシャ本土は岩山に覆われていたが、クレタは緑が深く農業が盛んで、クレタがギリシャを養っていると言われているらしい。クノッソス宮殿はもちろん一見の価値はあるが、きれいに復元され過ぎた感があり、感動は薄かった。アギア・ニコラオス湾に面した高級リゾート地エウルンダに二泊した。あまり観光客の行かない聖母ケラ教会、ラト遺跡、ディクティオン洞窟などを訪ね



「百合の王子」(クノッソス宮殿)

企画 自由游学

海外でアパート暮らし

一都市にゆったり滞在したい。美術館・博物館をじっくり見たい。写真・スケッチなど自由に時間を過ごしたい。自炊して現地の生活にも触れたい。滞在費は、1日五千円から一万円以内に抑えたい。でも困った時には、力になってくれる人がほしい。
・最近、若い人ばかりでなく、中高年の方も“滞在型の個人旅行”をご希望の方が増えています。「航空運賃の高いピークシーズンを避け、その分滞在を長く、ちょっと冒険も楽しむ。しかもいざという時に援助してくれる態勢があるようなところはありますか?」というお問合せをいただいております。
・当社では、現在フランスのパリをはじめ、スイスのリゾート、ベトナムのホーチミン市、中国の北京など開発中で、一部予約受付を開始しております。当社の現地旅行社や現地協力者のネットを使い、更に広げたいと考えております。ご要望・ご希望をお寄せください。
お問合せは:「自由游学」相談コーナー
担当:木庭光雄(営業部長)

ベルリンで「第九」、プラハで新年コンサート ウィーンでオペラを 音楽の旅ドイツ・チェコ・ウィーン 10日間

12月28日~1月6日
・旅行費用:497,000円
・定員20名(最低実施人員15名)
・日本より添乗員同行
大阪・名古屋・札幌 東京・成田発 ドイツ・フランクフルト経由ライブチヒへ 終日:自由行動< ④ > ドイツ・ロマン主義文学の地ワイマール一日観光。夜、そらってゲーテ緑の「アウエルバッハ・ケラー」へ。ザクセン料理の夕べ(ライブチヒ泊) ライブチヒ発 首都ベルリンへ。着後、ベルリン市内見学(ベルリンの壁、ウンターデンリンデン通りなど)夜、コンツェルトハウスでベルリン放送交響楽団による「第九」コンサート(ベルリン泊) 終日:自由行動< ④ > 第二次大戦の終結を決めた会談の地ポツダム半日観光 夜はおおみそかディナー(ベルリン泊) ベルリン発 (1等) 国境越えてチェコ・プラハへ。午後プラハ市内見学(プラハ城、カレル橋、旧市街など)夜:スメタナホールで新年コンサート 終日:自由行動< ④ > ベートーベンやモーツァルトが保養に滞在した古くからの温泉地カルロビバリへ一日バスの旅(プラハ泊) プラハ発 国境越えてオーストリア・ウィーンへ。昼食は芸術家縁の「グリーンパイスル」で。午後:ウィーン市内見学(リンク、中央墓地など) 終日自由行動。名画鑑賞、お買い物など。夜:オペラ鑑賞(ウィーン泊) ウィーン発 フランクフルト経由(機中泊) 東京・成田着 大阪・名古屋・札幌



悠久の歴史とナイル川クルーズ ピラミッドの見えるホテルに泊まる エジプト紀行10日間

1月7日~16日 450,000円(予備)
・人員:20名(最低実施人員15名)
・添乗員同行
・現地日本語ガイド同行 4ツ星ホテル基準
大阪・名古屋・札幌 東京・成田発 パリまたはロンドンへ(泊) パリまたはロンドン発 空路カイロへ(カイロ泊) 午前:アスワンへ。アプシンベル神殿見学。ナイル川クルーズ船「ラダミス号」にチェックイン、乗船。4泊5日のクルーズの旅。ファルーカ(帆船)に乗りナイル川の舟遊び(船中泊) アスワンハイダム、未完のオペリスク、コムオンボの神殿 エドゥフへ。(船中泊) 上エジプトの州都だったエドゥフのホルス神殿とエスナ神殿見学(船中泊) ルクソール着。午前:西岸(王の谷、ハトシェプト女王の神殿) 東岸(カルナック・ルクソール神殿) 見学(船中泊) 下船。ルクソール発 再びカイロへ。カイロ市内見学(国立考古学博物館、モハメッド・アリモスク、バザールなど) 宿泊はピラミッドの見えるギザのメナハウス・オペロイホテル泊 終日:三代ピラミッド、スフィンクス、メネス王の都メンフィス、ジュゼルを見学(ギザ泊) カイロ発 パリまたはロンドン経由(機中泊) 東京・成田着 大阪・名古屋・札幌

2001年 ゴールデンウィーク 予告 ポルトガル紀行 10日間

4月26日(木)~5月5日(土) 394,000円(予備)
・ポルトワインの故郷ポルト2泊、運河の街アベイロ、古くからの大学の街コインブラ2泊、白い砂浜の静かな海辺の街ナザレ1泊、丘の上の城壁に囲まれたきれいな街オビドス2泊、そ

パチカン美術館とカプリ島 常夏の島で雄大な自然に浸る 南イタリア・シチリア9日間

12月31日~1月 8日 412,000円
3月25日~4月 2日 347,000円
5月 3日~5月11日 437,000円
6月 3日~6月11日
・人員:20名(最低実施人員15名)
・添乗員同行・現地日本語ガイド同行
・4ツ星ホテル基準・アリアタリア航空利用
大阪・名古屋・札幌 東京・成田発 ローマ着(泊) 終日ローマ市内見学(パチカン美術館、フォロ・ロマーノなど)(ローマ泊) ローマ発 カプリ見学 ナポリ(泊) ナポリ発 シチリアの首都パレルモへ。午後:パレルモ市内見学(モンレアレの丘)(パレルモ泊) パレルモ発 アグリジェント着。神殿の谷見学(アグリジェント泊) アグリジェント発 ピアッツァ・アルメリーナで古代ローマの別荘跡とモザイク見学 地上の楽園タオルミーナ着。市内見学(タオルミーナ泊) 終日:自由行動< ④ > カターニャと古代ギリシャの植民地シラクサー見学< タオルミーナ泊> タオルミーナ カターニャ発 ミラノ経由(機中泊) 東京・成田着 大阪・名古屋・福岡

して大航海時代の足跡を色濃く残す首都リスボン2泊。
・さわやかな初夏のような大西洋の風、紺碧の空、カラフルな漁の船、赤茶色のかかわる屋根が続く素朴な風景。ユーラシア大陸の最西端を訪ねて大西洋を視界いっぱい眺める。
・ギターの調べにのせて、人々の心を唱うファドと本格的ポルトガル料理の夕べをお楽しみ下さい。



ヒマラヤ登山はあきらめたが、8000m峰をながめてみたい そんな方のための特別企画

ネパール・ヒマラヤ眺望の旅11日間

11月19日(日)~29日(水) 355,000円
2月18日(日)~28日(水) 355,000円
定員: 15名限定(最低実施人数10名)
カトマンズ ~ナゴルコット ~ポカラ
~ポカラ近辺のロッジ ~ポカラ ~カトマンズ

歩く自信はない、でも憧れのヒマラヤを眺めたい。体力がなくてももう少しだけ歩きたい。そんな希望をかなえる旅行です。

カトマンズ以外のホテルではヒマラヤの見えるホテルに宿泊し、朝夕の名峰の眺望を楽しみます。

ポカラ近辺から名峰の見える簡単なロッジ泊まりトレッキングも。ご希望の方はポカラ滞在も可能です。

今回の2つの企画にはヒマラヤ(世界最高峰 エベレスト)遊覧飛行と、カトマンズ近郊の農村の小学校の訪問と交流。森林伐採が深刻なネパールの大地に皆様の手で植樹をする日程も旅行費用に含まれております。



ブーンヒルの展望台からダウラギリをのぞむ

次々にその姿を現すと、ブーンヒルに居た約一〇〇名は期せずして歓声を上げた。因みにこのトレッキングで挨拶を交わした外国人は、アジア、オセアニア、ヨーロッパ、北アメリカの四大洲十七国のトレッカーだった。

ネパールでは、ナワン氏の案内でヒマラヤの見える場所まで是非出かけたかった。白山、ダウラギリを卒業したので残るはキリマンジャロ(ケニア、タンザニア国境、五八九五m)である。はい機会に挑戦しようと考えている。だが、目標を達成すると心の中に何が残るであろうか、六〇郎として考えようである。

誰が考えたのか、書いたのか不明だが、世界の代表的な三つの白い山は日本の白山(加賀、飛騨)、ネパールのダウラギリ、そしてアフリカ大陸のキリマンジャロと言われている。

このツアーでヒマラヤ遊覧飛行は三回もトライする羽目になったが、地方の学校訪問などその他のスケジュールは天候に恵まれて満足な結果となった。そしてハイライトはブーンヒル(三一九四m)に夜明け前に登り、ダウラギリ(八八六七m)、アンナプルナ(八〇九一m)など七、八千mの山8座の出現を待つ瞬間である。

私たちのパーティーは平均年齢が優に還暦をオーバーしていた。この高々年集団をサポートしてくれたのがシェルパのナワン氏(当時で八千m以上の山を五回登頂)、助手のサンガロ、エンジエロの両氏と三人のポーターだった。エベレストのベストガイドに手を引かれてのトレッキングは妻と姉も大感激していた。

世界の三つの白い山

ネパール ダウラギリの眺望

横浜市瀬谷区 田口計介



筆者 一列目右から三番目

『スイス アルプス 山歩き・花紀行』

市原芳夫著 本の泉社発行 (本体1,905円+税) 2,000円

わが社がお客様とつくったガイドブック 20名様の寄稿を掲載 **好評発売中**

当社30年の経験と歩いた方々の協力でまとめました。誰でも楽しめるアルプス、歩く人には役立つ、行った人もまた行きたくなる本です。

- 他の本にはない情報も数々。
- * 誰でも歩けるコースから高所ルートまで125以上: 3000m峰、峠越え、ヒュッテ往復、ロングトレイルなど。
- * 山小屋、山岳ガイド、遭難救助(保険、ヘリ)など情報
- * 各地のパノラマ地図を掲載、各地ハイキング地図も紹介。
- * 90の花の写真と花の解説。

行っていない人、山登りをしない人も見て楽しめる本です。お近くの書店で注文して下さい。書店に無い場合は当社へ。



BOOK GUIDE

新刊書案内

『グリ、ときどきグランポー』

山本三春著 本の泉社発行 (本体1,905円+税) 2,000円



女性特派員がみた社会、政治そして庶民の暮らしなどフランスの新鮮な素顔が見える好著。

政治や経済の混迷の下でも、パリ・コムン以来の民衆の闘いや民主主義の伝統への共感のレポートに励まされる。

生き生きとした表情の市民の写真が多く、フランスをより身近なものにしている。(Y.I)

トレッキング・ウォーキング

初心者・中高年向け・ロッジに泊るエコトレック ネパールアンナプルナ・ダウラギリ展望トレッキング

10月18日(水)~10月29日(日) 382,000円
11月15日(水)~11月26日(日) 378,000円
2月7日(水)~2月18日(日) 372,000円
2月28日(水)~3月11日(日) 378,000円
3月25日(日)~4月4日(水) 368,000円
3月25日出発はアンナプルナ山群のロッジ5泊で11日間
各コースとも定員15名 最低実施人員10名
関西空港より添乗員同行
羽田空港からご参加の方
国内線往復15,000円の追加料金
秋はネパールの旅へのベストシーズン。写真撮影には最適
春: 山全体がシャクナゲで真っ赤に染まる中を歩く
カトマンズ ~ポカラ ~アンナプルナ山群のロッジ ~カトマンズ 12日間
環境: テント泊りでなくロッジに宿泊。ロッジのかまどやコンロを利用するので薪や石油も最小限で地球に優しい。
安全: トレッキング中の最高地点が3200m、宿泊地の最高地点も2750mなので、高山病の影響がありません。添乗員とシェルパ(現地ガイド)が2人つくので、健脚組、ゆったり組の2つのパーティに分けられます。
快適: ロッジにて2人部屋、簡易ベッド、食堂で食事。テントより快適。雨の日でも食堂でネパール人ガイドやポーター、各国のトレッカーとの交流も楽しめます。
ゆったり: ゴレパニに3泊、軽身で3~4時間歩ける方ならご参加できます。

イタリア トスカーナ・ウォーキング キャンティー ワインのふるさとを歩く旅

トスカーナのキャンティーの丘陵地帯には、見渡す限りのぶどう畑がひろがっています。点在する集落は、中世に造られた石造りで、素朴で厚手そのものです。
トスカーナの自然を満喫しながらのウォーキングをのんびりと楽しみましょう。
イタリアの食文化に触れるのも旅の楽しみです。地の利を生かして食材も豊富なこの地方は、キノコ(ボルチーニ)入りパスタなど名物料理もたくさんあります。 混じりけのない本場のワインと一緒にどうぞ。
宿泊は農家の経営するアグリトゥーリズム(民宿)又は、中世の建物を生かしたシックなホテルを予定しています。
ルネッサンスの花の都フィレンツェと、ゴシック建築に囲まれた美しい広場の街シエナを訪れます。
成田 フィレンツェへ(フィレンツェ泊) フィレンツェ自由行動(フィレンツェ泊) ~ キャンティー地方ウォーキング(キャンティ泊) ワイン工場の見学(キャンティ泊) キャンティ シエナ市内見学(シエナ泊) 自由行動(シエナ泊) シエナ フィレンツェ (機中) 成田空港着
10月4日(水)~10月13日(金) 376,000円
11月8日(水)~11月17日(金) 348,000円
3月14日(水)~3月23日(金) 358,000円
4月18日(水)~4月27日(金) 358,000円
定員15名 最低実施人員10名 添乗員同行

南半球の夏を歩く ニュージーランド マウントクックハイキング

11月20日(月)~11月28日(火) 448,000円
3月31日(土)~4月8日(日) 451,000円
定員15名 最低実施人員10名 成田空港より添乗員同行
機中 ~クィーンズタウン ~テ・アナウ ~マウントクック ~オークランド
南島の屋根と言われるサザンアルプスのマウントクックの麓の村マウントクック村でゆったり3連泊。大和花を楽しむハイキング。添乗員のほか現地自然ハイキングガイドも同行。
南島の自然のリゾート、クィーンズタウンに連泊。フィヨルドランドの1日旅行で大自然がうんだフィヨルドを遊覧船から見学。
テ・アナウでは洞窟内で神秘的なツチボタルの見学。
東京・成田空港、大阪・関西空港から同日発着。のんびり滞在型の9日間。中高年や家族連れでも安心して楽しめる旅。



写真: ニュージーランド政府観光局

世界遺産 白神山地に学ぶ

～雨のブナ林～

川崎山友会 井上幸男

七月三日、全日空機が大館能代空港に近づくとつれて、窓に雨粒があたる様になった。やはり予報通り、梅雨明け後も雨模様が続くのかと不安になる。何しろ一年掛かりの積立と計画による白神岳登山である。

一日目は、空港からマイクロバスに乗り、藤里町の二ツ井周辺の見学に向かう。雨具、登山靴等を前もって宿に送った事もあり、傘とスニーカーの軽装で出発となる。ガイドの斉藤氏の上手な解説に、濡れる事を心配



登ったといわれる秘境峰であったそうだが、青秋林道工事の行き止まりまで車で入れ、一時間で登頂できるとの事。長い林道でのアプローチの中、自分の生い立ち、登山歴、青秋林道反対運動の歴史、秋田営林署に対する批判、ブナ林の重要性等を木訥した語りで話され、メンバーが熊笹で足を滑らした時の対応といい、皆すっかりファンとなった。氏の著書である「白神岳」を買い求めたほどである。山頂付近から見る、青森の手付かずの原生林と秋田の人手が入った林の立つ違い。西口氏の様な活動があつてこそ、世界遺産条約に登録されるまで、白神山地のブナ林が保存されたのだと思いを持った。

大久保さんから連絡を受ける。メンバーも同意し、翌日の出発は朝食後の事で、豪華な海の幸で宴会となる。二ツ森岳はかつて泊りがけで

最終日も雨具を付けての十二湖周辺の散策、豪雨の青森市へ移動、三内丸山遺跡の見学を終えた。目的だった白神岳登山はかなわなかったが、別行動が予定さ



筆者 前列一番右

していたメンバーもザクザクと原生林に分け入り、ブナの太い幹を伝わる雨水の流れに触れて感激の声をあげ、冷たい湧水に喉を潤した。帰路バスから見る沢は、すでに激しい濁流となっていた。宿に着くや着替えて近くの温泉へ。その間、濡れて泥だらけの衣服を若女将さんが洗濯を済ましてくれた。夕食を前にしてガイドの西口氏から、翌日の白神岳登山を天候による登山道の危険性から二ツ森岳に変更したいとの事を、添乗員の

当社推薦の宿 No.6

那須高原のペンション・コテージ
栃木県大田原民商ペンションメイト

エソリンドウから紅葉、そしてスキーシーズンへ
安心して泊まれる那須高原の宿11軒

家族経営の「アットホームでお洒落なおもてなし」とオリジナルで真心のこもった手料理が味わえます。

お子様からお年寄りの方までリラックスして楽しみ、お部屋の種類も和室・洋室と色々あり、グループでの貸切や宴会などにもお気軽にご利用ください。

「お客様のニーズにおこたえし、手頃な料金で気取らずにご満足いただけます。

施設名：(収容人員は15～36名、料金は7,500～8,900円)

- ペンションかりん ころぼっくる山荘
- ペンション野花 ペンションきゅう里
- ペンション那須花 ペンション遊・スマイル
- ペンション山日記 ペンションシャローム
- グリーンレストハウス コテージさくら温泉
- ペンションぱどる

お問合せ・ご予約は：大田原民商事務局
電話&Fax 0287-23-7707

2000年 世界の山々を歩く

国内・海外 ハイキング・トレッキング 写真交換会&コンテスト

10月28日(土)(予定)

今年も恒例の写真交換会を開催します。併せて写真コンテストも行います。今年の旅行で撮影された一番の自信作を、応募していただく予定です。会場、時間等の詳細につきましては、おってお知らせいたします。担当：市村

国内旅行

平和のテーマ 基地と戦跡を見学しつつ歴史と自然・文化に触れる沖縄の旅 琉球探訪沖縄本島伊江島4日間

12月26日～29日
旅行費用：99,000円(12歳未満89,000円)(東京発)

・人員：20名(最低実施人員15名)
*新しかった県立平和祈念館を見学。

*2日目に平和ガイド同行。
*基地移設問題にゆれる辺野古漁港でヘリ基地建設予定地を見学。

各地 沖繩・那覇 県立博物館・首里城公園(那覇泊) ホテル 南部戦跡見学 糸数の壕(野戦病院壕跡で当時を体験) 平和祈念公園(平和の礎、平和祈念資料館) ひめゆりの塔/資料館 中部基地見学 嘉数高台(普天間基地一望) 嘉手納基地(安保の丘) 読谷村 万座毛(本部半島ホテル泊) ホテル 本部 伊江島見学 城山・湧出・千人洞・やすらぎの家=反戦資料館の見学 / 本島へ 辺野古漁港(「海上ヘリ基地」予定地) (那覇泊) 終日：自由行動/那覇 各地



県立平和祈念資料館

「洋上アルプス」屋久島を満喫 屋久島自然体験5日間

10月22日～26日 143,000円
3月26日～30日 144,000円
4月23日～27日 143,000円

・人員：20名(最低実施人員15名)
12歳未満は上記費用より1万円減

・添乗員同行・往復航空機利用・宿泊は2～4部屋基準

・天候によって登山の日と島内見学が入れ替わる場合もあります。

・現地の方の案内と自然と歴史についてのお話。

各地 鹿児島 鹿児島港 屋久島(屋久島内ホテル3連泊) ホテル 終日：縄文杉への登山/専門ガイドの案内による登山 荒川ダム 小杉谷 ウイルソン株 夫婦杉 大王杉 縄文杉 ホテル 屋久島島内見学 屋久杉自然館 屋久杉ランド 紀元杉 フルーツガーデン 大川の滝 ホテル 自由行動(宮之浦岳登山/白谷雲水峡散策) 宮之浦港 鹿児島港 鹿児島空港 各地



世界遺産 白神岳登山とブナ林を歩く4日間

10月30日～11月2日 117,000円
(東京発)全日程ガイドがつかます。

12歳未満は上記費用より1万円減

・天候によって登山の日と島内見学が入れ替わる場合もあります。

・現地の方の案内と自然保護運動についてのお話。

羽田 大館能代<ブナ林見学> ブナ林散策(岳岱/峨瑯峡) 世界遺産センター藤里館 岩崎村(岩崎村内ホテル3連泊) ホテル 終日：白神岳への登山/専門ガイドの案内による登山 ホテル ホテル 半日：二ツ森への登山/専門ガイドの案内による登山 ぶなっこランド 不老不死温泉 ホテル ホテル 十二湖(青池/ぶな原生林) 三内丸山遺跡 青森空港 各地



ブナ林

日中友好協会 太極拳教室

北海道連合会 TEL.0134-26-0087
小樽市塩谷3-12-18 鳴谷節夫方

宮城県連合会 TEL.022-256-2928
仙台市宮城野区鉄砲町166 ブラザ和光205

東京都連合会 TEL.03-3261-0433
東京都千代田区西神田2-4-1 東方学会ビル

愛知県連合会 TEL.052-763-1152
名古屋市千種区末盛通4-18 エイシンビル

大阪府連合会 TEL.06-6372-8131
大阪市北区茶屋町10-6 阪急北ビル4階

広島県連合会 TEL.082-221-8930
広島市中区幟町8-5 萬堂ビル202

高知県連合会 TEL.0888-72-7206
高知市本町4-1-37 社会福祉センター

福岡県連合会 TEL.092-761-0604
福岡市中央区渡辺通2-8-23

全国には教室が200余あります。最寄りの
教室は上記各ブロックにおたずね下さい。



「われわれには無理です
ね(笑い)」
丸山：足を上げる事が主旨
ではないですからね。
高橋：鍛えるというよりも、
やわらかく伸ばす事が大事
です。
——いずれにしても長く持
つてほしいですね。
松田：はい。継続は力なり
です。毎日やっていると
きこいですね。
——今回の計画はいかがで
しょうか？
丸山：引き続きこの太極拳研修
は行ってみたいですね。また
発祥の地(陳家溝)訪問や中国
から先生を呼ぶなど組み合わせ
ができれば良いですね。
——中国との文化交流のこれか
らの予定は？
丸山：平和の旅や囲碁、切り絵
など、いろいろな分野の交流も
可能だと思います。
——本日はお忙しい中、ありが
たうございました。

**競技よりも健康
年齢にあった美しさ**
——競技としての太極拳もある
よつですが？
松田：協会としては、競技とい
うよりも健康という面で指導し
ています。
高橋：年齢にあった太極拳の美
しさがあれば良いと思います。
結果的に関節や筋肉が全部や
わらかく動いてくると総合的に
美しいですね。足が上がる上
がらないには関係なく、やわらか
く使っているのを見ると気持ち
が良いですね。
——皆さんはよく足が上がりま
すね。
高橋：勢良く上げるのではな
く、ゆっくりと筋肉を使ってあ
げるのが難しいんです。



編集後記

「百年・千年のものさし」
今年は何かにつけ「ミレニ
アム」とか、「二〇世紀最後の
XX」という冠がきます。
先の衆議院議員選挙、サミ
ットでは、今の政権党がどこ
を向いて仕事をしているのか
良く見えました。
原水禁世界大会では、核兵
器廃絶が奔流のように世界に
広がり、核兵器に固執する
国・政府を飲み込んで行く力
を感じました。
七〇年に一回の既月食は、
日ごころの回りというか、地
ベタシカ見ていない私たちに
夏の夜空を見上げさせ、宇宙

に浮かぶ三つの天体のショー
を見せてくれました。
大雑把な表現ですが、新世
紀に向かう世界の人々の期待
は、人が人として尊重され、
人が持つ可能性が大いに開発
されることに寄せられている
と思います。

これから新世紀を生きる人
類にとって、過去を測ってき
た「百年・千年のものさし」
は、その方向と速度を測るた
めのかげがえのない道具です。
このものさしを手にとるた
めには、もちろん学習しな
りませんが、「旅」という手っ
取り早い方法もありますね。
次号は、いよいよ新世紀初
年の元日号です。引き続きこ
愛読をお願ひ申し上げます。
(MK)

藤本了江さんの(ふじもとすみえ。家庭教育
研究家。日本AALA全国理事) 連載 13回

エスニック料理

メキシコ アロス・ブランコ (メキシコ風御飯)



- 材料(6人分)
- 長粒米.....2カップ
 - サラダ油.....1カップ
 - ミックスベジタブル...1カップ
 - 玉ねぎ.....1/2個
 - ニンニク.....1片
 - ローリエ.....2枚
 - 塩.....少々
 - 固形スープの素.....4個

米をぬるま湯に5分くらいつ
ける。混ぜすぎて米が折れない
ように2回くらい洗い、ざるに
上げる。
鍋に油を入れて熱し、米を入れ
て少しずつ混ぜながらきつね色に
なるまで炒める。余分な油を捨て
る。
に熱湯1/2カップ、水1 1/2
カップを加える。
ミックスベジタブル、玉ねぎ
の皮をむいて半分に切ったもの、
皮のままのニンニク、ローリエ、
塩、固形スープの素を入れ、ふ
たをして強火でひと煮立ちさせ、
あとはとろ火で普通に炊く。

かもがわ出版「家庭でできるエスニック料理」より

ドイツ環境・リサイクル視察 ミュンスター・ハノーバー8日間

10月29日(日)~11月5日(日) 365,000円
2月18日(日)~2月25日(日) 323,000円
定員:15名(最低実施人員10名)
昨年11月、ドイツ国内自治体環境コンテストで「**ドイツの温暖化防止首都**」に選ばれ、自転車や公共交通機
関の拡充や資源ごみの徹底回収、残るごみの粉碎、分別
工場を通じて、ドイツで一番ごみ料金の安い都市として
発展。
巨大なプラスチック処理場をはじめ、スーパーマー
ケット、ドイツ最大の環境団体BUNDとの交流。
成田空港発 ミュンスターへ (ミュンスター泊)
午前:ドイツの環境・リサイクル政策のレクチャー<専門
講師による>
午後:温暖化対策の進む街並みを見学(交通政策視察)
(ミュンスター泊)
午前:市廃棄物処理課訪問 午後:ミュンスター電力公社
見学 (ミュンスター泊)
ミュンスター ハノーバーへ (ハノーバー泊)
午前:ハノーバー市内見学 午後:ドイツ最大の環境保護
団体BUNDとの交流 (ハノーバー泊)
終日:ハノーバー環境政策視察=プラスチック処理場、
スーパーマーケットなど (ハノーバー泊)
午後:ハノーバー発 (機中泊)
成田空港着



地域介護とグループホームを見る 北欧デンマーク・スウェーデン9日間

11月1日~9日 旅行費用:380,000円
定員20名(最低実施人員15名)
北欧型介護をトータルに視察します。施設、地域介護、
グループホームの運営、介助器具の考え方など具体的に
視察します。
東京・成田空港発 スウェーデン・ストックホルムへ
(ストックホルム泊)
午前:スウェーデン高齢者福祉政策レクチャー 午後:ス
tockホルム市内見学=市庁舎、旧市街、王宮など
(ストックホルム泊)
終日:ストックホルム近郊自治体視察=グループホーム、
地域保健・医療センター、議員との懇談(ストックホルム泊)
午前:バリアフリーの町並み視察 午後:自由行動
(ストックホルム泊)
午前、ストックホルム コペンハーゲン 午後:コペン
ハーゲン市内見学=人魚姫の像アマリエンボー宮殿、レジス
タンス博物館 (コペンハーゲン泊)
終日:総合福祉センター視察=高齢者住宅
午後:自由行動<OP>高齢者宅訪問(地域介護について視察)
(コペンハーゲン泊)
午前:介助器具センター視察 午後:自由行動
(コペンハーゲン泊)
午後、コペンハーゲン (機中泊)
成田空港着



スノーモービルで2泊3日 ロッジに泊まって雄大なオーロラを フィンランド北極圏8日間

1月21日~28日
2月18日~25日 } 297,000円
3月11日~18日 }
成田空港 ヘルシンキ経由でロバニエミへ(ロバニエミ
泊) 午前:ロバニエミ市内見学 午後:スノーモービル講
習(ロバニエミ) ~ スノーモービルで移動(ロッジ泊)
ロバニエミ着(ロバニエミ泊) ロバニエミ ヘルシン
キ着後、市内見学(ヘルシンキ泊) 午後、ヘルシンキ
成田空港着

ドイツでホームステイと デンマーク福祉介護視察

1月14日~21日
2月11日~18日 } 4月上旬発表
3月18日~25日 }
ドイツの家庭にホームステイと福祉養成学校訪問
デンマークの総合福祉センターを視察
在宅介護についてヘルパーさんと懇談、高齢者宅へ
成田空港 コペンハーゲン経由でドイツ・ハノーバーへ
(ハノーバーホテル泊) 福祉養成学校訪問(ホームステイ泊)
高齢者センター視察(ホームステイ泊) ハノーバー
コペンハーゲン 着後、市内見学=アマリエンボー宮殿、ク
リスマンボー宮殿、人魚姫の像など(コペンハーゲン泊)
午前:高齢者施設見学 午後:ヘルパーさんとの懇談
(コペンハーゲン泊) <OP>高齢者宅訪問 コペンハー
ゲン (機中泊) 成田空港着