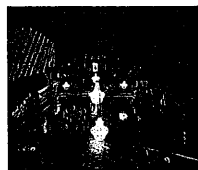




# ポーランド現地情報



夏でも涼しいヴィエリチカ岩塩採掘坑 (→P164)

### ■夏の旅行中の服装

真夏でも気温の変化が激しい日があったり、朝晩は冷え込むこともある。軽い上着を持参し、重ね着のできる服装を心掛けよう。特にヴィエリチカ岩塩採掘坑は地下100mぐらいの場所にあるので、肌寒いことが多く、上着は必ず持って行くこと。



南部の山岳地帯では10月ぐらいから雪が降ることも。冬のリゾート地として知られるザコパネではウィンタースポーツが盛んだ

### ■冬の旅行中の服装

日本より冬の寒さが厳しいので、手袋や帽子などを持参し、防寒対策は念入りにしておこう。特に南部の山岳地帯では4月や10月でも雪が降ることもあるので注意したい。

### ■高額紙幣について

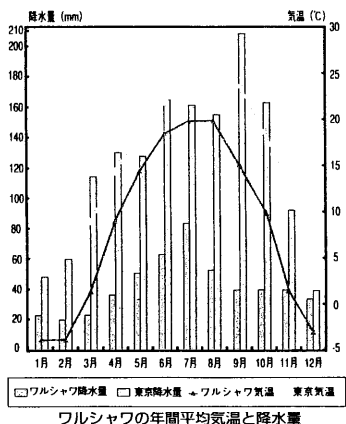
100z紙幣や200z紙幣を出すおつりがなく店で嫌がられる場合もあるので、なるべく紙幣は細かく両替してもらおう。ただし、200z紙幣はほとんど見掛けることはない。

## 時差

日本とポーランドの時差は8時間。ポーランドの方が日本より遅いので、8時間引けばよい。例えば日本の正午は、ポーランドの午前4時。ただし、3月の最終日曜～10月の最終日曜まではサマータイムが採用されて、日本との時差は7時間となる。

## 自然と気候

国土の大半は北ヨーロッパ平地に属する平原地帯。北部のバルト海沿岸地方とポーランド中央部の低地帯で国土の約3分の2を占めている。沿岸部には小さな湖沼が1万以上ある。南部は山岳地帯が多い。気候は比較的温暖な西岸海洋性気候の西部と夏でも涼しい内陸性気候の東部とに分かれる。日本と同じように四季があり、年間の平均気温は7～10℃で、夏も冬も日本より低い。年間を通して降水量はそれほど多くない。観光シーズンは5～9月で、特に7・8月は観光客で混雑する。



ポーランド現地情報

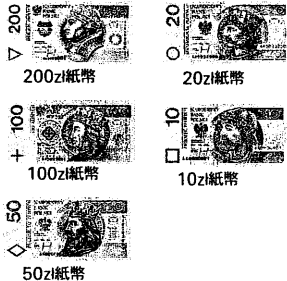
## 通貨と両替

### ●ポーランド・ズウォティについて

通貨の単位はズウォティ (Zloty) で、zまたはPLNと表示。補助通貨はグロシュ (Grosz、通常grと表示) で、1zが100グロシュ。紙幣は10、20、50、100、200の5種類。硬貨は、1、2、5ズウォティと1、2、5、10、20、50グロシュ。

### ●お金の持って行き方

ポーランドでは現金の日本円をズウォティに簡単に両替できる。安全面を考えるとトラベラーズチェックがベター。



左上から50gr、1z、2z、5z、1gr、2gr、5gr、10gr、20gr

### ●現金

ワルシャワやクラクフなどの大都市では、日本円からズウォティへの両替は簡単にできる。地方都市や小さな町に行く場合には、ワルシャワなどで事前にズウォティに両替しておこう。

### ●トラベラーズチェック (T/C)

現金と同じ場所で両替可能だが、パスポートを提示する必要がある。直接、店などでの支払いにはほとんど使えないので、事前に現金に替えておこう。再発行の手続きはP217参照。

### ●国際キャッシュカード

日本で自分の口座に入金しておいた預金を、海外のATM (現金自動預払機) から現地通貨で引き出せるキャッシュカード。提携しているネットワーク (Cirrus、PLUS) のマークがあるATMで利用できる。適用されるレートはカードの規定による。

### ●クレジットカード

多額の現金を持ち歩く必要がなく、海外ではレンタカーを借りる際などにデポジット代わりに提示を要求されることもある。高級ホテルや旅行代理店、一部のタクシーなどでも使えるので便利だが、食料品店やスーパーなどでは使えないこともある。クレジットカード自動付帯保険についてはP187参照。盗難や紛失に際しての再発行の手続きはP217参照。

### ●現地での両替

ポーランドでは空港や主要駅のほか、銀行Bank (バンク) や両替所KANTOR (カントル)、ホテルなどで両替できる。ワルシャワには24時間営業している両替所もある。両替時に渡されるレシート (両替証明書) は再両替のとき必要なので、出国するまで保管しておくこと。レートはまちまちなので、両替する前にレートをしっかりチェックしておきたい。

## 電話

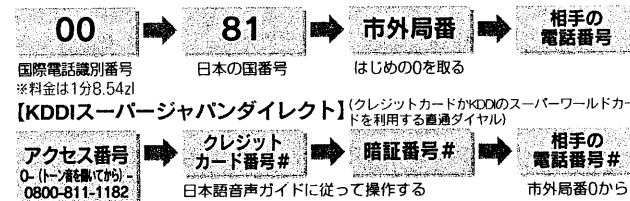
### ●日本からポーランドに電話をかける

マイラインやマイラインプラスに登録している場合は「010-48 (ポーランドの国番号) -0を除いた市外局番-相手の電話番号」でかけられる。登録していない場合は国際電話識別番号にダイヤルしてから上記と同じ手順でかける。

### ●ポーランドから日本へ電話をかける

直通ダイヤルのほか、日本のオペレーターを通してかける方法、クレジットカードを利用する方法などがある。ホテルからかける場合は、まず外線番号をダイヤルする。

### 【国際ダイヤル直通】



※クレジットカード払いの一般電話への料金は、日本時間の月～金曜8～19時は最初の1分が6秒ごとに32円、以後6秒ごとに27円。月～金曜19～23時と土・日曜、祝日8～23時は最初の1分が6秒ごとに28円、以後6秒ごとに22円。毎日23時～翌8時は最初の1分が6秒ごとに25円、以後6秒ごとに18円

■為替レート (単位: 円)  
1z=53円  
(2008年8月現在)  
■ユーロの流通度について  
2004年にEU加盟したが、ユーロが使えるのは一部の高級ホテルやショップのみ。まだ現地通貨ズウォティでの決済が基本。

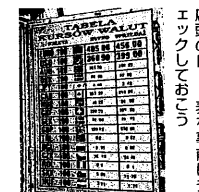
■クレジットカード問合先  
P219参照

■国際キャッシュカード  
日本問合先  
P195参照



両替所の看板。このマークを目印に探そう

■ポーランドの銀行  
民間の銀行の営業時間は一般的に平日8～18時、土・日曜は休み。



店頭のレート表を事前にチェックしておく

■各会社の国際識別番号  
KDDI 001  
ソフトバンクテレコム 0061.0041  
NTTコミュニケーションズ 0033  
※各電話会社の問合先はP219参照。

現地情報

ポーランド現地情報



Fryderyk Chopin

シヨパンゆかりの地を訪ねる

Wieliczka Salt Mine

音楽史上、最高の作曲家の一人である  
フレデリック・ショパンFryderyk Chopin(1810~49年)は、  
ポーランド出身。ワルシャワに残るショパンの足跡を訪ねてみたい。

【ポーランド】1810年、ワルシャワ郊外のジェラゾヴァ・ヴォラ村(1)で生まれる。生後すぐ一家はワルシャワに移住(3、5)。早くから音楽的才能を開花させ、15歳のとき、ヴィジツカ教会(4)のミサでパイプオルガンを演奏した。29歳、ピアニストとしてウィーンでデビュー。その後、拠点をパリに移し、ピアニスト・作曲家として活躍した。「チェロとピアノのためのソナタ」[「17のポーランドの歌」]など、数多くの名曲を残した。39歳、結核のためパリで死去。ショパンの心臓は聖十字教会(6)に納められている。ショパンの遺品の多くはショパン博物館(2)に展示されている。

### 1. シヨパン生家

*Dom Urodzenia Fryderyka Chopina* MAP.P15-C1  
ワルシャワから約50km離れたジェラゾヴァ・ヴォラ村にショパンの生家があり、博物館として公開されている。友人に書いた手紙、ショパンが生まれた部屋、ショパンの出生証明書など、貴重な展示品を見ることが出来る。



5~9月の日曜15時にピアノコンサートが行われる

DATA ●PKSワルシャワ西バスターミナルからソファテフ行きバスでジェラゾヴァ・ヴォラ下車。約1時間30分、1日2便。  
☎(046)8633300 ●9時~17時30分(10月16日~4月15日は9時30分~16時) ●月曜 ●12日

### 2. シヨパン博物館

*Muzeum Fryderyka Chopina* MAP.P152-B2  
1階はポーランドで過ごした時期の資料が、2階には海外に移住した1830年以降の資料が展示されている。自筆の手紙や楽譜、ショパンが亡くなる前に使っていたピアノなど、貴重なコレクションが残されている。



不定期でコンサートも行われる

DATA ●旧市街市場広場から徒歩20分  
☎(022)8265935  
●10~18時  
●月曜  
●8日

### 3. カジミェシュ宮殿

*Pałac Kazimierzowski* MAP.P152-B2  
ショパン一家が1817~1827年に暮らしていた住居。ワルシャワ大学内にあり、建物の壁には記念プレートがある。



大学入口から徒歩5分ほど

DATA ●旧市街市場広場から徒歩15分  
●なし ●なし ●無料

### 5. チャプスキ宮殿

*Pałac Czapskich* MAP.P152-B2  
1827~30年頃、ショパン一家が住んでいた住居。ショパンのダイニングルームとして公開され、内部を見学できる。



チャプスキ宮殿の3階にある

DATA ●旧市街市場広場から徒歩15分  
☎(022)3200275 ●10~14時 ●土・日曜  
●3日

### 4. ヴィズィテク教会

*Kościół Wniebowstąpienia* MAP.P152-B2  
18世紀に建てられたバロック様式の教会。ショパンが15歳のとき、日曜のミサでパイプオルガンを弾いたことで知られる。



戦火を免れた教会

DATA ●旧市街市場広場から徒歩10分 ●9~12時、15時30分~17時 ●なし ●無料

### 6. 聖十字架教会

*Kościół Św. Krzyża* MAP.P152-B2  
1849年、パリで亡くなったショパンの心臓が、教会内部の左側の柱に納められている。柱にはプレートがあるのですぐ分かる。



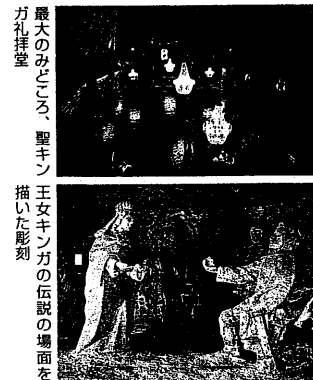
教会内部の様子

DATA ●旧市街市場広場から徒歩15分  
●9~19時 ●なし ●無料

## ヨーロッパ最古の岩塩採掘坑、ヴィエリチカ 世界遺産



聖キング礼拝堂にある中央祭壇



最大のみどころ、聖キング礼拝堂の伝説の場面を描いた彫刻

クラクフ郊外の町、ヴィエリチカ Wieliczka (MAP...P15-C2)には、700年以上の歴史を誇る地底岩塩採掘坑があり、世界遺産として登録されている。採掘坑は地下64~327mに至る9層あり、地下通路はなんと約250kmにも及ぶ。現在、地下135mまでは一般に公開されており、当時の採掘の様子を再現した人形の展示、岩塩で作った礼拝堂や彫刻などを見ることが出来る。なかでも最大のみどころは、地下101mにある聖キング礼拝堂。天井、壁、床、祭壇すべてが岩塩で作られているというから驚きだ。礼拝堂の壁にあるレリーフもすべて岩塩でできていて、イエス・キリストの生涯を描いている。地下60~100mには、郵便局、売店、みやげ物店やレストランもある。みやげ物店では、調理用の塩やバスソルト、岩塩のランプなどが売られている。日本語のガイドはグループで事前予約が必要。●クラクフ中央駅からヴィエリチカ行きミニバスで約25分 ☎(012)2787302 ●7時30分~19時30分(11~3月は8~17時) ●1月1日、イースターサンデー、11月1日、12月24・25・31日 ●45zł~(英語など外国語ガイド付は61zł~) ※カメラ、ビデオカメラ10zł ※ガイドツアーによる見学のみ、約2時間

るは、地下101mにある聖キング礼拝堂。天井、壁、床、祭壇すべてが岩塩で作られているというから驚きだ。礼拝堂の壁にあるレリーフもすべて岩塩でできていて、イエス・キリストの生涯を描いている。地下60~100mには、郵便局、売店、みやげ物店やレストランもある。みやげ物店では、調理用の塩やバスソルト、岩塩のランプなどが売られている。日本語のガイドはグループで事前予約が必要。●クラクフ中央駅からヴィエリチカ行きミニバスで約25分 ☎(012)2787302 ●7時30分~19時30分(11~3月は8~17時) ●1月1日、イースターサンデー、11月1日、12月24・25・31日 ●45zł~(英語など外国語ガイド付は61zł~) ※カメラ、ビデオカメラ10zł ※ガイドツアーによる見学のみ、約2時間

人類の過ちを見つめ直す  
アウシュヴィッツ＝ビルケナウ  
強制収容所

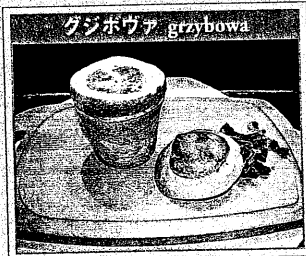
1940年にナチス・ドイツによって建設された人類虐殺場・アウシュヴィッツ強制収容所は、クラクフから西へ約60kmにあるオシフィエンチムOświęcimの町に残されている。1940~45年の5年間で、ユダヤ人をはじめ世界中の人々の約150万人以上がここで犠牲になったといわれている。人類が犯した過ちを忘れないために、現在、博物館として公開されており、当時の様子を物語るさまざまな遺品を見ることが出来る。  
※「アウシュヴィッツ」とはオシフィエンチムのドイツ語名

DATA ●クラクフ中央駅からICで約1時間30分、1日9便。PKSバスターミナルからバスで約1時間30分、1日22便。駅東側にあるPKSバスターミナルからは1日13便。または、クラクフ発の現地オプショナルツアーを利用する。☎(048)8448102 ●8~19時(5・9月は~18時、4・10月は~17時、3・11月は~16時、12~2月は~15時) ●なし ●無料  
MAP...P15-C2

「働けば自由になる」というスローガンが掲げられた収容所入口の門

本場で味わう  
Food **ポーランド料理** Drink

平原地帯の多い農業国ポーランドの代表料理はなんといってもスープだ。具が入っていないものもあるが、ほとんどが具入りのもので、ポーランドの食事はまずスープを「食べて」から始まるといっても過言ではない。スープの種類は大きく分けて2つあり、白いスープが、ライ麦を発酵させたジュレクで、酸味がほどよく日本人の口にも合いやすい。もう1つが、赤いスープのバルシチ。赤かぶのスープで、見た目よりさっぱりしているのが特徴だ。スープの具は、ソーセージや玉子、ポーランドでよく採れるキノコなどが一般的。主食は肉料理とジャガイモ。豚肉・牛肉が中心で、コトレット・スハボヴィ（豚のカツレツ）やブラツキ・カルトフラーネ（ジャガイモのパンケーキ）などがメジャーなメニュー。アヒル料理も意外に多い。そのほか、ポーランド風ギョーザ、ピエロギも代表料理のひとつ。野菜や肉だけでなく、チーズや果物など、さまざまな種類があるのが特徴だ。また、豚肉やキャベツ、ソーセージ、キノコなどを煮込んだピゴスも名物のひとつで、ほかの料理と合わせて食べる。何より、食事に欠かせないのはお酒。ジュブルフカをはじめ何種類ものウォッカはもちろん、ポーランド産のビールやリキュール類も味わってみたい。



ポーランド名物のキノコスープ



ジュレク  
Zurek

ライ麦を発酵させた白いスープで、日本人にもなじみやすいあっさりスープ



ピエロギ  
Pierogi

ポーランド風にレンジしたキョーザで、具の種類は豊富。ピエロギ専門のレストランもある



コトレット・スハボヴィ  
Kotlet schabowy

ポーランド風カツレツ。豚肉を薄く平たく伸ばし油で揚げたもの。牛肉のカツレツもある



バルシチ  
Barszcz

鮮やかな赤い色が印象的な赤かぶのスープ。見た目は強烈だが味はさっぱりしている



カチカ  
Kaczka

アヒルのロースト。高級店ではメイン料理としてよく見かけるメニューのひとつだ



ブラツキ・カルトフラーネ  
Placki ziemniaczane

ジャガイモのパンケーキ。おやがメイン料理としても充分

お酒  
ポーランドの楽しみのひとつはお酒。アルコールショップが町の至る所にあり、いろいろなお酒を試すことができる。ウォッカやリキュールは40度程度と強いので、くれぐれ飲み過ぎに注意。



ズブロッカ  
Zubrowka  
ポーランドの代表的なウォッカ。ズブロッカ草の茎が、瓶の中に入っている



クルピニク  
Krupnik  
その歴史は14世紀にまでさかのぼるといわれる、ポーランド産の甘口リキュール



ジャニナ  
Janina  
ポーランドを代表するビール。ライトなビールはさっぱりして飲み口がよいのが特徴

ポーランド料理



買う

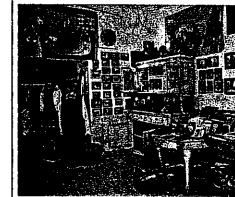
ポーランドのみやげ物店は旧市街市場広場周辺に多く集まっており、観光のついでに見て回れる。ポーランドの民芸品を買うなら、ツェベリアというみやげ物専門店が市内のあちこちにあるので、みやげ選びには最適だ。下記みやげのほか、ショパンにちなんだCDや写真集も豊富。また、ブティックやブランドなどの店も最近増えてきており、文化科学宮殿前にあるデパート、ツェントルムやノヴィ・シファト通り沿い、その間にあるシェミルナ通り沿いに集まっている。

マークの  
見方  
日本語OK  
英語OK

ワルシャワ市街地内 民芸品

Cepelia	
ツェベリア	
住所	ul. Chmielna 8
☎	(022)8270987
交通	●Centrum駅から徒歩7分
時間	11～19時(土曜は10～14時)
	●日曜
MAP...P152-B3	

ポーランドの総合みやげ店  
ワルシャワの町の中心部に6店舗ある、ポーランドみやげの専門店。ひと通りのみやげ物が揃っているので買い物に便利だ。民族衣装やかわいらしい人形、ハンドメイドのテーブルクロスや木彫りの人形、イースターエッグなど品揃え豊富。



人形は小さいもので60zł程度～、民族衣装は650zł程度～

ワルシャワ市街地内 アンティーク

Desa	
デサ	
住所	ul. Marszałkowska 34
☎	(022)5849535
交通	●Politechnik駅から徒歩3分
時間	11～19時(土曜は～16時)
	●日曜
MAP...P152-B4	

アンティークの専門店  
アンティークの食器や家具、ガラス細工、古時計のほか、アイコンや絵画などが揃ったみやげ物店。まるでギャラリーのように飾り付けられた店内は見ているだけでも楽しい。小皿200zł～、アイコン300zł～など、高価なものが多い。

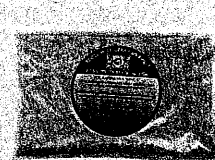


旧市街市場広場やノヴィ・シファト通りにも支店がある

ポーランドのみやげ



ポーランドを代表するお酒といえばウォッカ。町のアルコールショップや空港などで、ズブロッカ(香草入りウォッカ)などさまざまな種類が売られている。度数は40度前後。右の500mlは20～30zł程度。店によってボトルのサイズや値段は異なる



▲ヴィエリチカの塩  
世界遺産の岩塩採掘坑ヴィエリチカには、料理用食塩や岩塩ランプなどが売られている。写真はバスソルトで4袋5zł

▼イースターエッグ



熱心なカトリック教国らしく、卵を美しく彩色したイースターエッグもみやげの一つ。安いものは4zł～



◀人形

民族衣装をまとった人形はみやげに最適。さまざまな大きさがあるので、持ち帰るのにも便利。小さな人形は60zł程度～、大きい人形は230zł程度～



▲民族衣装

各地方独特の民族衣装はかわいらしくて人気の品。値段は650zł程度～



▶琥珀

ポーランドは琥珀の産地。特にバルト海産の琥珀は良質なものが多く、国内なら安く手に入る。琥珀のアクセサリーは45zł程度～

▶テーブルクロス

各地方のハンドメイドのテーブルクロスは小サイズは30zł～、大サイズは450～1200zł。さまざまな模様があるのでお気に入りの探す



ポーランド

ワルシャワ/買う