



暗い国なんて、過去のもの!  
ヨーロッパ屈指の観光大国へ



ポーランド

# Poland

## Warszawa, Kraków

ワルシャワ、クラクフ

なんとなく「暗い国」なんてイメージがあるポーランドだけれど、  
実は世界遺産の旧市街散策や美しい教会、さらにはカフェやかわいいおみやげまで  
ヨーロッパ旅行の楽しみがぎゅっと詰まった魅力的な国。  
しかも、これらが格安で楽しめちゃうとあれば、もう行くしかない!

上/ワルシャワの旧市街広場。第2次世界大戦時に破壊されたが、「ひびの一本にいたるまで」と言われたほど精巧に復元された

下/クラクフの中央広場。中世には織物の市場として利用された織物会館や聖マリア教会など、クラクフを代表する見どころが集中





## ショパンが生まれた 美しい都

国土の中央東寄りに位置するワルシャワは、国内最大の人口を擁するポーランドの首都。観光の中心となる旧市街は、ユネスコの世界遺産にも登録されている美しい街並み。カラフルな色彩の街には王宮や宮殿、教会が集中しており、ワルシャワが隆盛を誇った16世紀頃の姿がそのままに残る。ポーランドを代表する音楽家・ショパンは郊外の小さな村で生を受け、20歳までワルシャワで暮らした。旧市街から南のワジェンキ公園までの道のりは通称「ショパンの道」と呼ばれ、ゆかりの見どころが連続する。パリで世界的音楽家としての名声を得たショパンだが、政情悪化により生涯祖国へ帰ることはなかった。死後、遺言により心臓だけがワルシャワへ戻ったが、それが安置されたのが聖十字架教会。第2次世界大戦時にはナチス・ドイツにより教会が破壊され心臓も持ち出されたが、戦後再建され心臓も戻された。首都だけあって、かなり広いワルシャワの街。旧市街からワジェンキ公園までは、徒歩でも行けるがバスの利用がおすすめ。観光には最低2日はみておきたい。



①ワジェンキ公園では、夏季のみショパン像の前でショパンのコンサートが行われる ②「王冠の間」など絢爛豪華な部屋が見られる旧王宮 ③ショパンの心臓が安置された聖十字架教会 ④夏には花で飾られ、歩くだけでわくわくしてくる!



## ワルシャワ Warszawa

### ワルシャワのユースホステル

#### Warsaw - Karolkowa Youth Hostel

ADDRESS: ul. Karolkowa 53A, Warsaw, 01-197, Poland  
TEL: +48-22-6328829 FAX: +48-22-6329746  
URL: <https://hihostels.com/ja/hostels/warsaw-karolkowa?linkid=980028>  
E-Mail: [recepca@hostelkarolkowa.pl](mailto:recepca@hostelkarolkowa.pl) ドミトリー: 約1700円〜



⑤その形から「ワルシャワの墓石」と揶揄されることも多い文化科学宮殿。現在は博物館や映画館などが入った複合施設として利用されている ⑥街の北にあるツィタデラ。かつて死刑判決を受けた政治犯がくぐった「死の門」の周辺には重苦しい雰囲気漂う ⑦戦争で命を落とした多くの兵士を弔う無名戦士の墓 ⑧復元されたとはわかに信じがたい旧市街



## 戦争と独立、 共産主義を越えて

ワルシャワの街は、中央駅周辺の商業地区と旧市街を中心とする観光エリアに大きく分けられる。旧市街の中心は、剣を振り上げる勇壮な人魚の像が立つ旧市街広場。広場をぐるりと古い建物が囲んでいるが、実はこれらの建物はすべて、第2次世界大戦後に復元されたもの。戦争時、ナチス・ドイツによる支配を受けたワルシャワは、ドイツ軍により徹底的に破壊された。こうした悲しい歴史を経たワルシャワには、当時の様子を今に伝える史跡や戦争博物館が多い。戦後、ナチス・ドイツの支配が終わったポーランドは、ソ連による実効支配のもと、共産主義国家としての道を歩むこととなる。当時を象徴する建物が、中央駅の横にそびえる文化科学宮殿。高さ234mもの荘厳な建物で、1952年にスターリンからの贈り物として建てられた。共産主義が終わり民主化を果たすのは、1989年。今からわずか28年前のことだ。民主化してある程度の時間を経た今だからこそ感じられる、「自由を楽しみながらも昔を忘れない」、独特の空気感。ワルシャワの街でぜひ感じとってみて。



## 世界遺産に登録された 旧市街

ポーランド南部の中心都市であるクラクフは、ワルシャワに遷都される前の11世紀半ばから16世紀末に首都として栄えた美しい街。ワルシャワが東京なら、クラクフは京都にあたる考えると、日本人にはわかりやすい。第2次世界大戦時にはナチス・ドイツによる支配を受けたが、奇跡的に破壊を免れた。現在ではヨーロッパ各地から観光客が訪れる、ポーランド一の観光都市となっている。

街なかを蛇行して流れるヴィスワ川沿いにたたずむヴァヴェル城と、その北の城壁に囲まれた一帯が旧市街で、1978年に初めての世界遺産に登録された。ユネスコの世界遺産は現在世界に1000以上もあるが、1978年に登録された最初の世界遺産は、わずか12。そのひとつがここクラクフの旧市街なのである。旧市街はそれほど広くなく、徒歩でも1日あれば歩き回れる程度。ヴァヴェル城や聖マリア教会、博物館といった観光ポイントはもちろん、レストラン、カフェ、ナイトスポットもめじろ押し。たっぷり時間をかけて、思いおみに歩いてみよう。



⑨旧市街の中央広場に建つ聖マリア教会にある国宝の祭壇 ⑩メインストリートのフロリアンスカ通り ⑪民族衣装を着たパフォーマーもいて、気分が盛り上がる! ⑫ヴィスワ川とヴァヴェル城。船でクルージングすることもできる



### クラクフのユースホステル

#### Kraków - Pink Panther's Hostel

ADDRESS: ul. Sw. Tomasz 8, 2nd Floor, Krakow, 31-014, Poland  
TEL: +48-12-4220935 FAX: +48-12-3783707  
URL: <https://hihostels.com/ja/hostels/krakow-pink-panther-s-hostel?linkid=980028>  
E-Mail: [hostel@pinkpanthershostel.com](mailto:hostel@pinkpanthershostel.com) ドミトリ: 約2600円~/ツイン: 約8500円~



⑬荘厳な装飾が見られるテンペル・シナゴグ ⑭かわい雑貨店を巡るのも楽しい ⑮クールなストリートアートが街を彩る ⑯レトロな雰囲気を生かしたカフェが多い



## ユダヤ人街に見る クラクフの今

旧市街の南に広がるカジミエシュ地区は、ホロコーストに関する代表的な映画『シンドラーのリスト』の舞台となったかつてのユダヤ人街。現在もシナゴグ(ユダヤ教の神殿)をはじめとする多くのユダヤ文化が学べる歴史地区となっている。戦争の影響で発展が遅れていたカジミエシュ地区だが、2000年代になると多くのアーティストが住み着くようになり、カフェやショップが急速に増えていった。現在は最旬スポットとして人気を集めており、街を歩けばパブリックアートやおしゃれな店に行き当たり、街歩きをするのが本当に楽しい! 暗いイメージが先行するユダヤ人街の雰囲気をもろつきり覆すこのエリアは、まさにポーランドという国の縮図といっても過言ではない!

レストランでもショップでも、観光客向けの店が多い旧市街に比べ、カジミエシュ地区の店はどこも地元クラクフっ子の利用が多いのも特徴。隣り合った親切なポーランド人と話しながらのカフェタイム。そんな過ごし方をしてみるのもおすすめだ。



### 治安の良さが 自慢♪

クラクフやワルシャワでも、中心部なら夜でも現地女性がひとり歩きするくらい治安良好。また、移民がほとんどいないポーランドは、テロの可能性がヨーロッパで最も低い国のひとつと考えられている。



### 物価がとっても 安い!

ポーランドの物価は、ほかの欧米諸国と比べてかなり安い! 食事は高級レストランでも2500円もあれば十分だし、鉄道やバスなどの交通費だって激安! 贅沢をしなければ、宿泊費込みで1日5000円で過ごすことも可能。



### ヨーロッパ屈指の 親日国

共通の敵であったロシアに対する日露戦争当時から、独立後まもなくモスクワに拘束されていた孤児を保護するなどした日本とポーランドは、歴史的にとっても関わりが深い。実は知られざる親日国なのだ。

## 知ってた?

## ポーランドって、こんな国



まだまだ、日本人にはなじみが薄いポーランド。  
気になる治安や物価、国内移動から思わず「へ〜」な情報まで、  
きっと旅に役立つ情報をお届けします!

### バス&鉄道で 移動も楽々

ポーランド国内各地は、鉄道とバスで自由に行き来することが可能。ダイヤも比較的正確なので、旅のスケジュールも立てやすい。バスは大型のバスのほか、ミニバン型のものも運行している。



### 伝統文化を 大切にしている

長い間他国の支配を受け続けてきた国だけに、自国の文化をとっても大切にしている。今でも祭礼時には民族衣装を身につけたりする。ハンドメイドの伝統雑貨も多く、しかもどれもかわいい! おみやげにぜひ。



### 中・東欧で唯一の 直行便がある

2016年1月、ポーランドのフラッグシップキャリアであるポーランド航空が、成田〜ワルシャワ間の直行便を運航。ウィーンへの直行便がなくなって以来、日本から中・東欧への唯一の直行便となっている。\*2017年7月現在

### 美男美女が多い!

ポーランドを旅していて驚くのが、美男美女の多さ! 特に美しい女性が多いことで有名。かつて支配を受けたドイツやロシア、スウェーデンなど各民族の血が混じり、世界有数の美人輩出国になったのだとか。



# ワルシャワ&クラクフからの 1 DAY TRIP

ワルシャワとクラクフから日帰り射程圏内のショートトリップ先をピックアップ!

美しい旧市街から、忘れてはいけない負の遺産、地下岩塩坑にかわいい木造家屋の村まで、個性いろいろ。

## 01 トルン Toruń

ワルシャワの北西約180kmにあるトルンは、旧市街が世界遺産に登録されている城塞都市。赤れんが造りのルネッサンスやゴシック様式の建物が残る。天文学者・コペルニクス生誕の地としても有名。



17

①旧市庁舎の前には、地球のモニュメントを持つコペルニクスの像が立つ ②城壁に囲まれた旧市街 ③名物のピエルニク(ジンジャーブレッド)の製作体験も人気



18



19

From  
ワルシャワ

鉄道  
2時間30分～  
バス  
3時間～

### 旅のヒント

ワルシャワから少し時間がかかるが、旧市街は広くないので、朝に出て夜帰る便を選択すれば、日帰りで十分。1泊するとベター。

## 02 アウシュヴィッツ博物館 Muzeum Auschwitz

ナチス・ドイツによるユダヤ人の強制収容所。隣り合ったビルケナウとともに150万人ものユダヤ人が虐殺された。二度と繰り返してはならない負の歴史を学ぶため、年間200万人もの人々が訪れる。



20

②施設は有刺鉄線で囲まれている ③多くの政治犯が銃殺された「死の壁」 ④収容者たちの身につけていたものが展示されており、生々しさに息が詰まる



21



22

From  
クラクフ

バス  
1時間30分～

### 旅のヒント

クラクフのバスターミナルから博物館のそばまでバスで行ける。内部はガイドツアーで回るのがおすすめ。日本語ガイドツアーもある。

## 03 ヴィエリチカ岩塩坑 Kopalnia Soli Wieliczka

1978年に登録された世界遺産オリジナル12のひとつ。中世ポーランドの財源を担った岩塩坑で、全長は300kmにもおよぶ。現在は博物館として公開されており、坑道の一部を見学できる。



23

②地下礼拝堂の聖キンガ礼拝堂。シャンデリアからイエス像、絵画まですべて塩でできている ③青く輝く地底湖 ④併設のショップでは岩塩も販売されている



24



25

From  
クラクフ

鉄道  
20分～  
バス  
40分～

### 旅のヒント

鉄道で行くのがベスト。空港から直接アクセスすることもできる。ツアーでは1時間30分くらい歩くので、スニーカーなど歩きやすい靴で。

## 04 ザリピエ Zalipie

クラクフの東約80kmにあるタルヌフの郊外にある小さな村。ザリピエ模様と呼ばれる独特の花柄が描かれた木造家屋が点在する。民家のほか、消防署や教会まで花柄で、かわいさ100%!



26

②思いおもいに散策して、お気に入りの風景を探してみよう ③教会のイエス像の周りにも花柄が ④井戸や犬小屋もキュートな花柄



27



28

From  
クラクフ

鉄道&バス  
2時間30分～

### 旅のヒント

鉄道でタルヌフへ行き、そこからローカルバスに乗り換えて行くことになる。土・日曜はバスの本数が少ないので、平日に行くのが安心。



**Best 1** **ピエロギ**  
Pierogi

ポーランドの国民食といえばこれ。肉やカッテージチーズ、キノコなどの具を入れたポーランド風水餃子。

Polish cuisine  
ポーランドの料理  
**Best 5**



**Best 2** **ジューレック**  
Zurek

発酵したライ麦を使った、酸味のあるスープ。具はソーセージやゆで卵など。パンの器に入っているのがオリジナル。

**Best 4** **ゴウオンブキ**  
Golqski

ポーランド風ロールキャベツ。中に豚挽肉と米が入るのが定番。トマトソースで、日本人もなじみやすい味。



**Best 5** **オスツィペク**  
Oscypek

南部の山岳地方で作られるヒツジのチーズ。軽く焼いて、ベリーのソースと一緒に出されることが多い。



**Best 3** **バルシチ**  
Barszcz

ビーツで作る、透き通った赤いスープ。地方によりさまざまなスタイルがある。具にピエロギが入ることも。

独特なポーランド料理の数々から、  
人気料理ベスト5をセレクト!  
意外にも、日本人の口にもびつたりの味が  
揃っています。



**ポレスワヴィエツ陶器**

ポーランド西部のポレスワヴィエツで作られる伝統陶器。花柄のスタンブがなんともかわいい。



Polish souvenir  
各地で見つけた!  
**ポーランド**  
**みやげ**

**琥珀のアクセ**

バルト海に面したポーランドは、世界的な琥珀の産地。最近ではカジュアルデザインのアクセが人気。



**木の雑貨**

ザリビエで見つけた食器類。バターナイフやトレイ、ブックエンドなど種類豊富に揃っている。



**共産アートグッズ**

共産時代のプロパガンダアートや食器などをリメイクしたものが人気を呼んでいる。



**バスソルト**

ヴィエリチカの岩塩を使ったバスソルト。花やフルーツなど香りもさまざまに選べる。



ハンドメイドのほのぼの雑貨からアクセ、共産アートまで、  
種類豊富なポーランドみやげ。  
琥珀以外はどれもリーズナブルなのうれしい。

**フォークロア雑貨**

木彫りのボックスは、山岳地方のザコパネで作られたハンドメイド。手彫りならではの素朴さ。



**5泊7日モデルルート**

**DAY 01** 日本 ⇨ ワルシャワ ⇨ クラクフ

**DAY 03** クラクフ ⇨ アウシュヴィッツ ⇨ クラクフ

**DAY 05** ワルシャワ

**DAY 06** ワルシャワ ⇨ 日本

**DAY 02** クラクフ

**DAY 04** クラクフ ⇨ ワルシャワ

**DAY 07** 日本着

**ジェネラルインフォ in ポーランド**

時差：日本より8時間遅れ。サマータイム実施時（3月最終日曜～10月最終日曜）は7時間遅れ。

ビザ：180日以内、合計90日までの滞在なら不要。

ベストシーズン：6～9月。7～8月は暑い、湿度が低いので比較的過ごしやすい。

冬の寒さは厳しく、都市部でも氷点下10度くらいになることも。

通貨：ズウォティ（Złoty）。2017年7月現在、1Zł=30.61円

物価：日本よりも安い。特に交通費や外食費は割安感あり。

詳細は地球の歩き方  
チェコ・ポーランドスロヴァキア編、  
Gem Stone とっておきのポーランドへ

発行：ダイヤモンド・ビッグ社  
www.arukikata.co.jp/guidebook

本体：1,700円＋税（上）  
本体：1,600円＋税（下）





## つづきをダウンロード(無料)



Hostelling Magazine vol.10  
まとめてダウンロード



トリップアドバイザー Presents ..... P18  
耳寄り! 観光NAVI  
ワルシャワの人気バー&クラブ



インタビュー ..... P02  
映画監督/紀里谷和明  
自分自身の「声」をもっと聴こうよ。



教えて! 旅GIRL ..... P20



Youth Hostel Pick up ..... P08  
旅人の心の灯台を目指して  
塩狩ヒュッテユースホステル



松島むうの晴れときどき旅びより ..... P21



Hostelling Magazine × 地球の歩き方... P12  
暗い国なんて、過去のもの!  
ヨーロッパ屈指の観光大国へ  
ポーランド  
■知ってた? ポーランドって、こんな国  
■ワルシャワ&クラクフからの1DAY TRIP



Event Information ..... P22