

阿岸祐幸先生と行く、ドイツ・オーストリア温泉保養地の旅 9日間

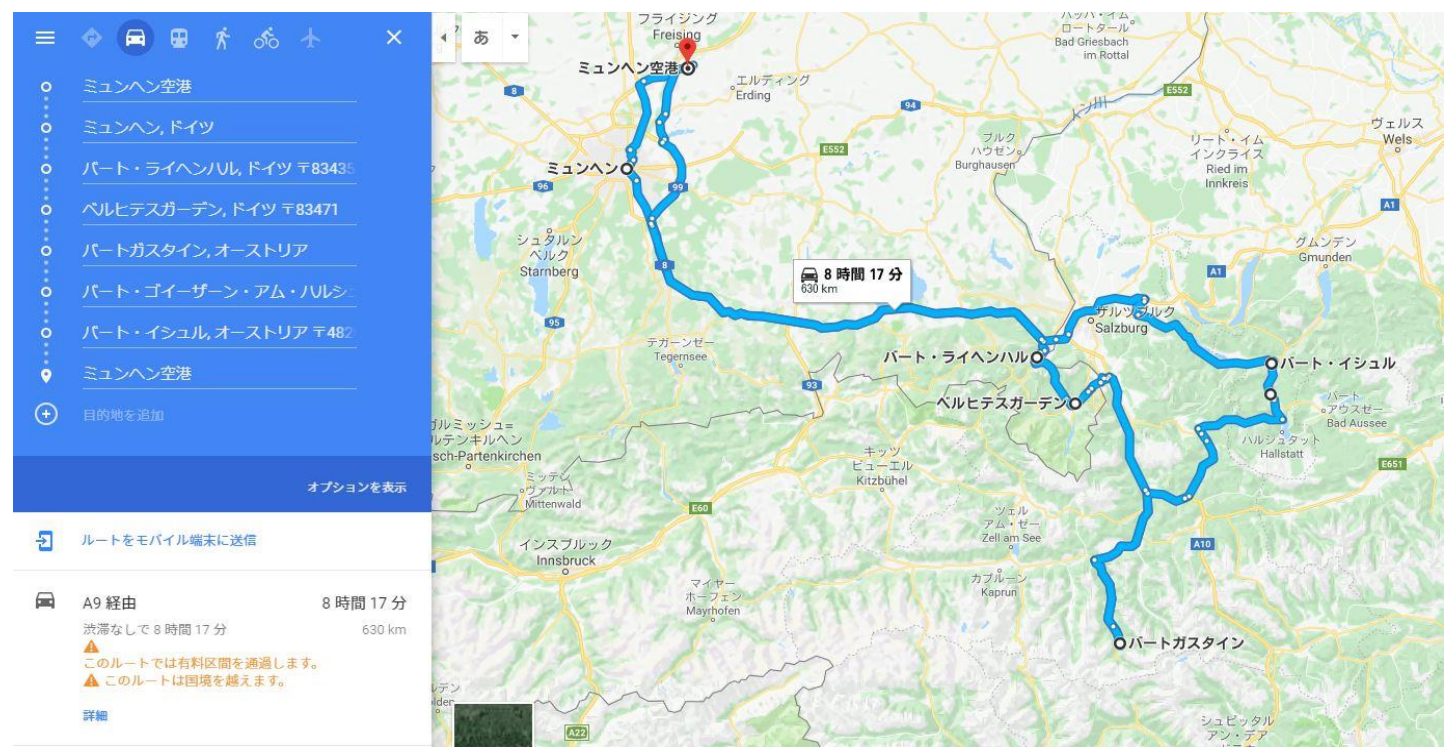
2018年9月21日作成版

	期日	都市名	交通	時間	日程内容・宿泊地
1	10/20 土	羽田空港 ミュンヘン バート・アイブリング	LH715 専用バス	12:35 17:15 19:00 20:30 21:30	■出発2時間前までに空港へ集合。 ■羽田空港発。空路、ミュンヘンへ。 ■ミュンヘン着。その後、ミュンヘン市内へ。(40km・50分) ■途中、ミュンヘン市内に立ち寄り、夕食時間を取ります。 ■その後、バート・アイブリング(Bad Aibling)のホテルへ。(60km・1H) ■ホテル着。 バート・アイブリング(シュメルマー・ホフ)泊／食事:□機□
2	10/21 日	バート・アイブリング バート・ライヘンハル	専用バス	09:30 11:00 15:00	■朝食後、バート・ライヘンハル(Bad Reichenhall)へ。(85km・1H20) ■着後、バート・ライヘンハルの「●クアパーク」を訪ねます。 ■ホテル着。 ※その後、自由時間。セラピーの体験などで各々にお過ごし下さい。 バート・ライヘンハル(ウィンダム・グランド)泊／食事:朝□□
3	10/22 月	バート・ライヘンハル ベルヒテスガーデン	専用バス	11:30 12:00 午後 16:45	※早朝からクアミッテル・ハウスにて順次、温泉療法を体験。(予約調整中) ■その後、ベルヒテスガーデン(Berchtesgaden)へ。(20km・30分) □着後、ベルヒテスガーデンにて昼食(自由食)。 ■その後、ザルツシュトールンへ。(2km・5分) ■着後、「●ザルツシュトールン」にて岩塩抗道を見学します。(予約調整中) ■ホテル着。 ※その後、自由時間。セラピーの体験などで各々にお過ごし下さい。 ベルヒテスガーデン(アルペンホテル・デニングレヘン)泊／食事:朝□□
4	10/23 火	ベルヒテスガーデン バート・ガスタイン	専用バス	09:30 11:10 15:00	■朝食後、バート・ガスタイン(Bad Gastein)へ。(90km・1H40) ■着後、バート・ガスタインの「●クアオルト」を散策し、温泉保養・療法の見学をします。 ■ホテル着。 ※その後、自由時間。セラピーの体験などで各々にお過ごし下さい。 バート・ガスタイン(ミラモンテ)泊／食事:朝□□
5	10/24 水	バート・ガスタイン ガシュタイン・ハイルストレン	専用バス	午前 15:00	■朝食後、ガシュタイン・ハイルストレンへ。(7km・15分) ■着後、ガシュタイン・ハイルストレン(Gasteiner Heilstollen)の「●ラドン坑道療法病院」にて、療法体験(予約調整中)。 ■その後、ホテルへ戻ります。 ■ホテル着。 ※その後、自由時間。セラピーの体験などで各々にお過ごし下さい。 バート・ガスタイン(ミラモンテ)泊／食事:朝□□
6	10/25 木	バート・ガスタイン バート・ゴイゼルン	専用バス	09:30 11:30 15:00	■朝食後、バート・ゴイゼルン(Bad Gaisern)へ。(120km・2時間) ■着後、「●バート・ゴイゼルン」にて、温泉保養施設の見学をします。 ■ホテル着。 ※その後、自由時間。セラピーの体験などで各々にお過ごし下さい。 バート・ゴイゼルン(ヴィヴェア・ゲズントハイツ)泊／食事:朝□□
7	10/26 金	バート・ゴイゼルン (ハルシュタット) (バートイシュル) ザンクト・ヴォルフガング	専用バス	11:00 11:30 14:30 14:45 16:30	□出発まで、自由時間。セラピーの体験などで各々にお過ごし下さい。 ■その後、美しい湖畔の村、ハルシュタットへ。(12km・20分) ■着後、世界遺産「●ハルシュタット」を散策します。 (昼食代実費を現地でお支払い下さい) ■その後、モーツァルト家ゆかりザンクト・ヴォルフガングへ。(36km・50分) ■途中、温泉地として知られる「●バートイシュル」に立ち寄り、散策。 ■ホテル着。 ★ご宿泊はヴォルフガング湖畔の有名な「白馬亭」ホテルです。 ザンクト・ヴォルフガング(イム ヴァイセン レッスル)泊／食事:朝□□
8	10/27 土	ザンクト・ヴォルフガング ザルツブルグ ミュンヘン発	専用バス LH4924	12:00 13:00 16:00 18:25 21:25	□出発まで、自由時間。 ■その後、ザルツブルグへ。(50km・1H) ■ザルツブルグ着後、世界遺産の旧市街で自由時間。(昼食は各自にて) ■その後、ミュンヘン空港へ向けて出発。(190km・2H25) ■ミュンヘン空港着。 ■ミュンヘン発。空路、帰国の途へ。 ※LH4924はNH便との共同運航便で、NHの機材、乗務員での運航です。 機中泊／食事:朝□機
9	10/28 日	羽田空港着		15:50	■羽田空港着。 □機□

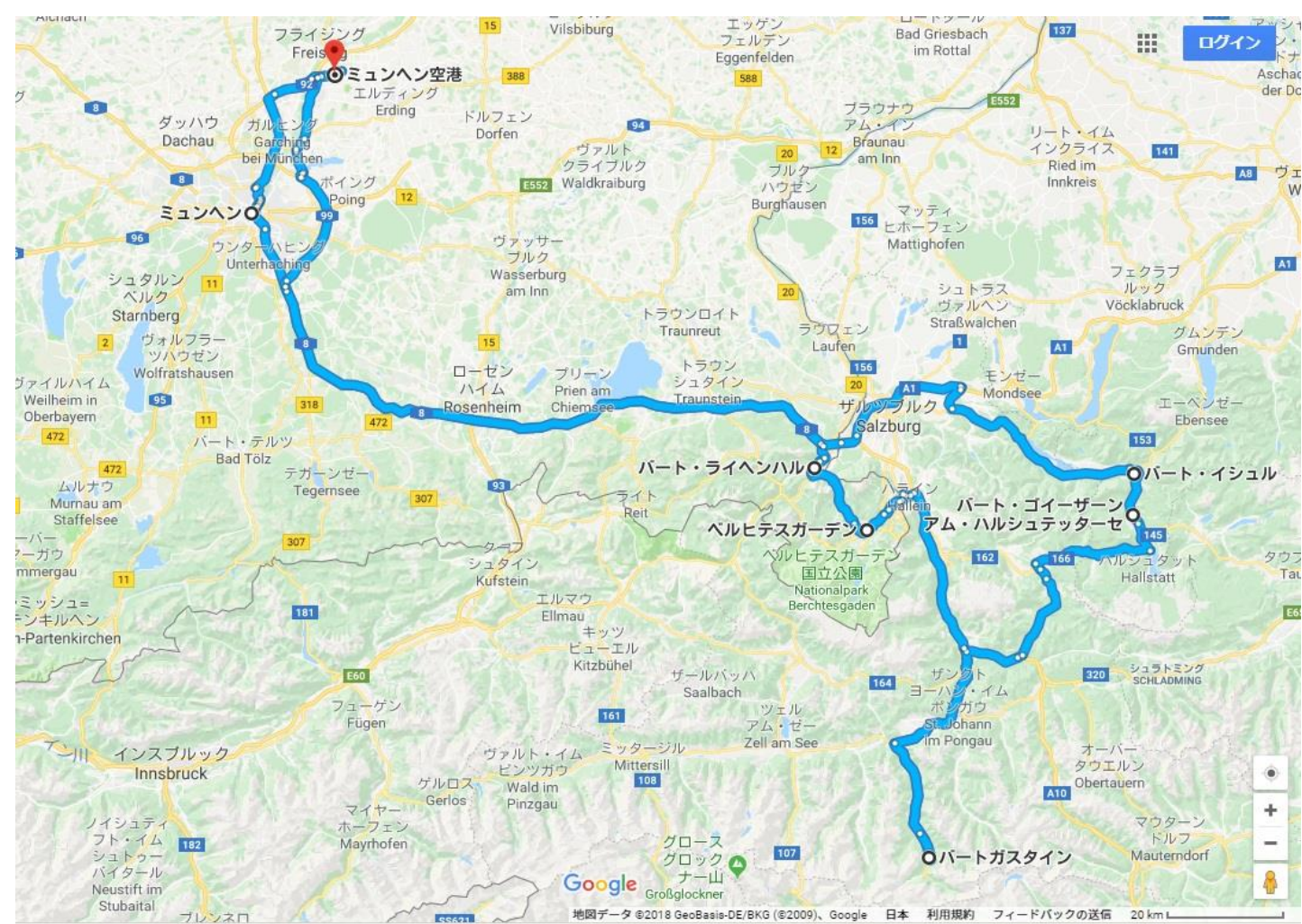
ドイツ

オーストリア

訪問予定地、ルート概要



2～6日目 拡大マップ



阿岸先生と行く ドイツ・オーストリア温泉保養地の旅 9 日間

2018/10/20 (土) ~10/28(日)

ユーラシア旅行社添乗員柳生 智子

第1日目：2018年10月20日(土)

<ルフトハンザドイツ航空でミュンヘンへ。その後バートアイブリングへ。9日間、どうぞよろしくお願いします♪>

- 10:35 羽田空港国際線ターミナル集合。ご案内後、各自出国。
12:35 ルフトハンザドイツ航空 LH715 便にてドイツへ。
(飛行時間 11 時間 40 分、時差-7 時間)
17:15 ミュンヘン フランツ・ヨーゼフ・シュトラウス空港到着。
入国審査後、ミュンヘン市内へ。
*現地ガイドはテラミさん、ドライバーはリノさん。
19:00~ 老舗ビアホール「ホーフブローハウス (Hofbräuhaus)」へ。
各自で頑張ってオーダーしていただきました♪

* 国立ホーフブローハウス醸造会社直営のバイエルン州の代表的なビアホール。1589年にバイエルン公ヴィルヘルム5世の命により醸造所として創業開始。モーツァルトや「シシィ」の愛称で知られるオーストリア皇妃エリザベト、レーニン他著名人たちがここを訪れたほか、1920年にはヒトラーがナチス党の結成集会を開くなど、多くのエピソードが残る。収容は約3000人!

その後、バート・アイブリングへ移動(約60km)、22:10 ホテル到着。
<バードアイブリング泊/シュワルマーホフ ホテル>

第2日目：2018年10月21日(日)

9:45、ホテル出発。本日は、ドイツの「クアオルト」巡り。

【バート・アイブリング】人口約2万人。古くからの温泉保養地。

クアオルト散策(10:00-11:10) クアパルクの入口から、クアハウス、音楽堂、ハーブ園などを見ながら、美しい森林と散策道をゆっくりと散策。その後バート・アイブリング駅も見学し、現在の温泉施設テルメへ。

テルメ・バート・アイブリングでスパ体験(11:15-12:45) 1時間ほどご滞在。テルメの入り口に右手の緑の建物のエリアが源泉で、欧州、ドイツ国内有数の硫黄含有量の高い温泉水とのこと。

(日曜日は10時オープン、4時間券20€)

12:45、バート・アイブリング出発。途中キームゼーを通過。

*キームゼー(10:30頃)「ゼー」は湖の意。82km²と大きく、バイエルン州の海とも呼ばれる。ルートヴィヒ2世が島を買い取りベルサイユ宮殿を模して建築したヘレムキムゼー宮で有名。

14:10、バート・ライヘンハル到着。ホテルにチェックイン後、近くのカフェで軽食タイム(14:30-15:30)。

【バート・ライヘンハル】古くから岩塩の産地として知られる山岳都市で、温泉水と清浄な空気を利用した呼吸器系疾患治療の場としても知られている。かつてはユダヤ人も多く集った伝統的な高級温泉保養地。

ライヘン=「多い」、
ハル=「塩」(ケルト語)の意。

クアオルト散策(15:30-17:15)
クナイブ療法施設(足湯、冷水)→クアパルク内へ。入口入って右手に Wetterhäuschen(=気温、湿度、気圧計の小屋。気候療法には欠かせない要素)、Gradierhaus(=枝状架装置。枝を積み重ねた濃縮フィルターを通して、食塩泉を上から下に滝状に落とし、空中に飛び散ったミネラル豊富な水蒸気を吸入するというユニークな療法のための建物。1910年建造、長さ163m、高さ23m、塩水濃度5%。深呼吸しながら歩いている方も。)

→トリンクハル(飲泉場。試飲&塩の調達。阿岸先生もご自宅でこの食塩をお使いになられているそうです)→散策後、自由時間。

19:00~ ホテルのレストランにてビュッフェディナー。自己紹介タイム。

<バート・ライヘンハル泊/ホテル ウィンダム グランド>

ミュンヘン

ドイツ連邦バイエルン州の州都。人口約145万人、首都ベルリン、ハンブルグに次いでドイツ第3の都市。町の名称は「修道士たちの街」の意で、市の紋章にはミュンヘナーキンドル(小さい修道士)が使用されている。

12世紀、バイエルン公ウィルヘルム4世がフライブルグ司教より塩の交易権を獲得、橋や倉庫をミュンヘンを通して設置し、商業都市として発展。12世紀末~1918年第一次世界大戦終了までヴィッテルバッハ家が君臨。

長いご移動、大変お疲れ様でした!

クアオルト (Kurort)

クア (Kur)「治療・療養、保養のための滞在」+ オルト (Ort)「場所・地域」を掛け合わせた用語。国が認定した特別な地域/自治体で、4つの療養要因(土に由来する温泉や泥・蒸気、気候、海、クナイブ式)で医療保険が適用される地域のこと。この4つの要因の品質基準はドイツ観光連盟や保養地連盟が定めており、その品質基準をもとに各州が法律を定めている。厳しい調査の上、合格点を得た土地のみがクアオルトを名乗ることができる。最長で3週間滞在して療養できる。主な施設である「クアパルク」(保養公園)、「クアミッテルハウス」(多目的治療施設)、「クアハウス」(保養交流施設)に加えて、遊歩道や音楽堂、カジノなどを併設しているところもある。

クナイブ療法

19世紀、セバスチャン・クナイブ神父が広めた自然療法。結核を患ったクナイブ氏は、「水」の治療効果に注目し、自らドナウ川に浸かるなどの実験をして、結核を治した方として知られて入る。五つの柱 - ①水療法(温水と冷水の交互浴、足湯や半身浴など)②植物療法(治癒力のあるハーブの使用)③運動療法(十分な運動)④食餌療法(シンブルでバランスのとれた食事)⑤秩序療法(規則正しい生活による心身の調和) - が基本となり、この5つの要素のハーモニーが大切とされる。



阿岸先生と行く ドイツ・オーストリア温泉保養地の旅 9 日間

2018/10/20 (土) ~10/28(日)

ユーラシア旅行社添乗員 柳生 智子

第3日目： 2018年10月22日(月)

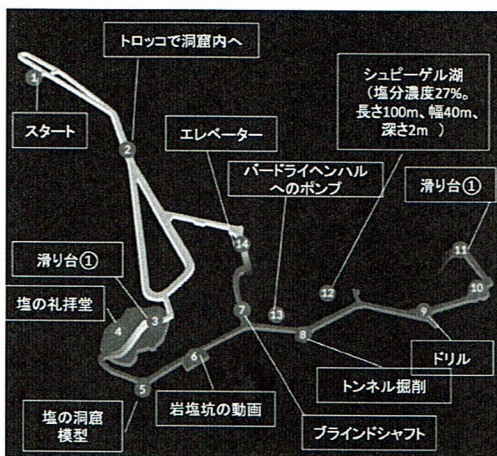
＜パート・ライヘンハルから南下してベルヒテスガーデンへ。岩塩坑見学後、ベルヒテスガーデン旧市街を散策＞

9:10、集合写真撮影後、ホテル出発。風光明媚なドイツアルプス山中へ。
10:10 ケールシュタインハウス行きの駐車場到着。残念ながら今シーズンは終了とのことで...岩塩坑へ。

ケールシュタインハウス - 標高 1834m。1939 年にマルティン・ボルマン（ヒトラーの側近、個人秘書）がヒトラーの 50 歳の誕生日のプレゼントとして建てさせた山荘で、ナチス時代に総統大本営の一つだった山荘「ベルグホーフ」の敷地上方に残っており現在はレストラン。通称「鷹の巣（Eagle's Nest）」。

かつての食堂や会議室、エヴァブラウンの部屋（ヒトラーの妻、死の直前に結婚）などが残っており、黄金のエレベーターを使って山頂まで行くことができる。展望も美しいので...また次回にぜひ！

ザルツベルグヴェルク／岩塩坑見学（10:30～12:30）



中世から近世にかけてこの一帯は「塩」で知られ、1517 年より岩塩が採掘されている。岩塩はアルプスの造山運動の結果造り出されたもので、アルプスが海底からせり上がり、海が後退していく過程で取り残された海が地面に巻き込まれ干上がって岩塩層が形成されたそうです。この層は南ドイツからオーストリアにかけて広がっており、ここから採掘される岩塩は、調味料や保存料として中世の北部ヨーロッパの人々の食を数百年に渡って

ベルヒテスガーデン

ドイツとオーストリアの国境に近い山岳地帯に位置し、周辺で岩塩が採掘されたため、中世より争奪的となった地域。ドイツで 2 番目に高いヴァッツマン山（2713m。最高峰はツークシュピッツ峰/2962m）がよく見える。町の南にはケーニヒ湖があり、風光明媚な観光地・保養地として多くの観光客が集まる。近郊のオーバーザルツベルクはナチス政権期にアドルフ・ヒトラーの山荘がおかれたことで知られる。オーストリアのザルツブルクまで約 20km。バイエルン州。人口 8000 人(2014 年)。ドイツアルペン街道の起点（ドイツアルプス山脈の自然を堪能できるアルペン街道。ベルヒテスガーデン～リンダウ間の約 450km。1927 年、ドイツ初の観光街道として誕生）。

＜ヴァッツマン山＞



支え、かつては「白い黄金」と呼ばれるほど高値で取引され、その交易の利で栄えたのがザルツブルグ。

- * 入口でつなぎの作業服を着用、日本語のガイディングシステムを受け取りトロッコで岩塩坑内部へ。坑道案内人はアンディーさん。650m 進んだところで下車→ 最初の滑り台で更に 30m ほど下り、坑内見学スタート → 坑内模型 & 説明（現在 5 層構造、ブラインドシャフトでつながっている）→ 岩塩採掘の展示。掘削用ドリル（手掘りでは 1 日 6cm だったが距離が飛躍的に伸び 2m に）やブラインドシャフト → イメージ映像 → 再び滑り台 → シュピーゲル湖を筏で横断（塩分濃度 27%。長さ 100m、幅 40m、深さ 2m）、光のショー、降りたところで塩水を試す→、パート・ライヘンハルまで塩水を輸送するためのパイプライン&レイシェンバッハのポンプ（ブロンズ製、輸送距離約 29km）→ 斜度 31.5 度の斜めのエレベーターとトロッコで地上へ。
- * 坑内の気温は通年で約 12℃。現在使用中の坑道数は 28 箇所、岩塩坑は地下 300m に及ぶ。ここで産出する岩石の塩分は約 50%であるため、水に浸して塩分を溶かし、抽出されたかん水（濃度の濃い塩水）をパート・ライヘンハルまで輸送、製塩所で純度の高い塩の結晶にする方法がとられている（年間約 90 万㎡のかん水を抽出）。坑道の使用期間は約 30 年。
- * 2017 年には 500 周年を迎え、年間国内外から年間約 38 万人が訪れる。

12:45-14:10、ベルヒテスガーデン旧市街のレストラン「Goldner Bar」でランチタイム。

* グラーススープやシュバイネハクセ（Schweinshaxe、最初にキャラウェイシードやニンニクとともにマリネか下茹でされ、皮がパリパリになるまでローストした豚足料理。付け合わせはザワークラウト）など各自で。



ベルヒテスガーデン旧市街、各自で散策（14:15～15:00～16:00） マルクト広場（周辺の家々の壁は絵画装飾が施されている）、シュロス広場（日時計、絵画装飾）、シュティフト教会等。

道幅の関係でバスが入れず...タクシーで移動となりました。ご協力ありがとうございました！

19:00～ ご希望の方は和平飯店にてディナー。ホテルに戻った後、しばしレストランで盛り上がりまして♪
＜ベルヒテスガーデン泊／アルペンホテル ヴァイハーバッハ＞

阿岸先生と行く ドイツ・オーストリア温泉保養地の旅 9 日間

2018/10/20 (土) ~10/28(日)

ユーラシア旅行社添乗員柳生 智子

第4日目： 2018年10月23日(火)

＜ベルヒテスガルデンよりオーストリアへ。ガシュタイナータールの温泉保養地バートガシュタインへ。＞

9:00、集合写真撮影後、出発。ヴァッツマンが綺麗に見えて気持ちのいい朝♪

出発してまもなく国境を通過、オーストリアへ。

山岳地帯アルプスの美しい景観を見ながらドライブ。BGM はモーツァルト。

- ホーエンヴェルフェン城 (9:40 頃、右手) 11 世紀建造の街道沿いの城塞。

- サービスエリアで休憩 (9:50-10:05)。

* 「モーツァルトクーゲル」を試食。(ヘーゼルナッツクリームやアーモンドを混ぜてペースト状にしたマジパンを丸めてチョコレートでコーティングしたお菓子。包み紙にはモーツァルトの顔が描かれている。日本にも入っているミラベル社のものが有名ですが、ザルツブルグ「フルスト」社のものが元祖。)

- ビショップショーフェン (10:20 頃、スキーリゾート地、毎年一月にスキージャンプ大会開催。名称は司教の館の意。)

- ガシュタイナータールへ入り南下 (=ガシュタインの谷、10:40~)。

11:30 頃、バートガシュタイン「ホテル ミラモンテ」到着。ホテル内見学。

【ホテルミラモンテ】



当初オーストリアの銀行の保養所として建てられた建物をリノベートして 2008 年にリニューアルオープンしたホテル。マネージャーは奥様 (Mrs Evelyn Ikrath)、建築家はご主人 (Mr Ike Ikrath)。建築家のイクラス氏は毎晩ディナーの際にご挨拶にきてくれました。バートガシュタインと渓谷を見渡すことのできる立地で、お部屋やパノラマバー、テラス、レストラン、スパエリアなどからの眺望が素晴らしく、こだわりのライブラリーも併設。スパでは Aveda プロダクトを使用、ガシュタイン式ラドン泉入浴セラピーが受けられるのが特徴的。バートガシュタインでは毎年 2 回春と秋に「ヨガウィーク」を開催されるとのこと、今年は 40 のホテルと 56 人のヨガインストラクターの協力のもと、期間中は終日ヨガレッスンが行われたそうです。ホテルの中でも、エアリアルヨガ用ハンモックの設備があるのかこのホテルを含めて 2 ヶ所のみとのこと。通常でも朝晩 2 回ヨガレッスンが行われます。

見学後、ホテルのパノラマレストランでスープレランチ。

* ミネストローネスープ、パン各種、ケーキ数種類のビュッフェ。17 時までご宿泊者に提供しているサービスランチ。

ご希望者とバートガシュタイン駅近くの温泉施設「フェルゼンテルメ」へ (15:00-18:00)

* 施設：プール (屋内 3、屋外 2)、サウナは全 8 ヶ所。入場料 14.5€。

＜温泉データ＞ 水温 44.3℃、ph 8.0 (44.3℃)、電解電動率 44/ms /20℃、総硬度 2,96 d°H、ラドン (Rn-222) 661 kBq/m3、ラジウム (Ra-226) 1,2 kBq/m3。

* 6 名様は隣のクリニックでガシュタイン式ラドン泉入浴 (13.9€) やファンゴ (19€) の施術を受けました。

19:30~ ホテルのパノラマレストランでディナー。

* 前菜 3 種、スープ (キャロットジンジャースープ)、

メイン、(乳飲み豚のロースト or 白身魚のボワレ/サンピエール or ひよこ豆のパテとペペロナータ)、 トンカ豆のパナコッタ

＜バートガシュタイン泊/ホテルミラモンテ＞

バート・ガシュタイン

ガシュタイン渓谷にある温泉保養地。ホフガシュタイン、バート・ガシュタイン、シュボルツ・ガシュタインの 4 つの地区に分けられる。この渓谷は古くはローマ時代から金の採掘や交易拠点として反映。中世の頃から渓谷の温泉の効能はすでに有名で王侯貴族が多くこの地を訪れていたが、特に 19 世紀に入り流行の温泉保養地となり、シシー (Sisi) の愛称でも知られるオーストリア皇后エリザベトやドイツ皇帝のヴィルヘルム一世、その宰相ビスマルク、他国からはイラクの王ファイサル一世、サウジアラビアの王イブン・サウードやイランの最後の皇帝であるモハンマド・レザー・パフラヴィーなど数々の君主や指導者が来訪している。全部で 17 の源泉があり、主要な源泉はエリザベスケル (Elizabethquelle)。

世界で唯一ラドン坑道療法が行われていることでも有名。

ホーエ・タウエルン国立公園の北部、グラウコゲル (Graukogel/標高 2492m) の麓。北からドルフガシュタイン、バート・標高 1002m。人口約 6000 人。



阿岸先生と行く ドイツ・オーストリア温泉保養地の旅 9 日間

2018/10/20 (土) ~10/28(日)

ユーラシア旅行社添乗員 柳生 智子

第5日目： 2018年10月24日(水)

＜ガシュタインハイルシュトールにてラドン坑道セラピー体験。ディナー前にはご質問&ご歓談タイム♪＞

9:20、ホテル出発。

ガシュタインハイルシュトール「天然ラドン坑道療法」体験 (10:00-14:00)

この地域では古くから金鉱が行われており 16 世紀が最盛期。戦時中の 1940 年、この坑道で金の採掘が行われた際に、この坑道で働く鉱夫達の疲労回復や怪我の治癒が早いなどの現象がみられ、その要因の一つが坑道内のラドンであることが判明。1946 年より科学的研究の対象となり、ガシュタイン研究所とザルツブルグ大学が共同でラドン濃度と治療効果との関連性について学術的調査を開始。1950 年代に多くの臨床試験データを収集、1960 年代に新たな治療法として確立された。当時収集されたデータはとても正確で、現在のデータとほぼ同様の結果となっているとのこと。現在も、現行及び将来的なラドンセラピーによる健康プログラムの有効性の学術的な根拠づけについて引き続き調査が行われている。

治療方法 - 呼吸器と皮膚からのラドン摂取により新陳代謝を促進させる。それにより、細胞の DNA 修復能力が自然な形で活性化され、体が本来持っている免疫システムの強化と安定化が促進される。疾患の範囲と程度に応じて 2~3 週間で合計 8~12 回の坑道治療を実施した場合、効能持続期間は約 9 ヶ月。年に一度のペースで来訪する方も多い。坑道療法の期間中は、物理療法やカウンセリングも行われ、運動を行うことも重要。治療の多くには健康保険が適用される。

効能 - 長期的な鎮痛作用 (平均約 9 ヶ月)、炎症抑制作用、医薬品投与の節減 (1 年まで)、免疫力の安定化。

主な適応症 - 運動器系疾患 (強直性脊椎炎、慢性多発性関節炎、関節炎、慢性痛風、骨粗鬆症、神経痛等)、呼吸器系疾患 (慢性気管支炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎等)、皮膚疾患。硬化症 更年期障害や全般的な疾病予防にも有効で、免疫機能の安定化にも効果があり、花粉症やアトピー症状の患者も治療に訪れている。

* 受付後、問診票を記入し、医師の診察 (血圧測定、問診) → 病院、療法について

医師より説明→バスローブに着替えて水分補給→12 時より坑道内へ。

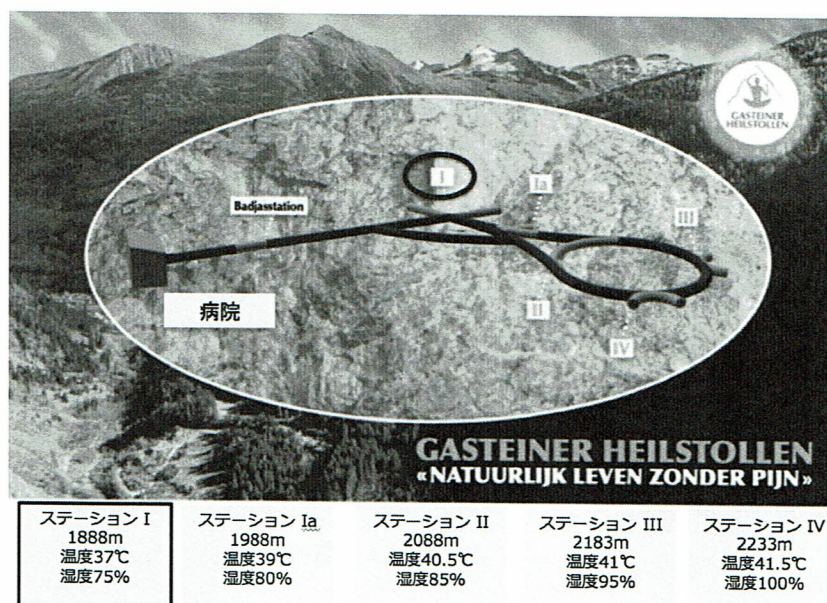
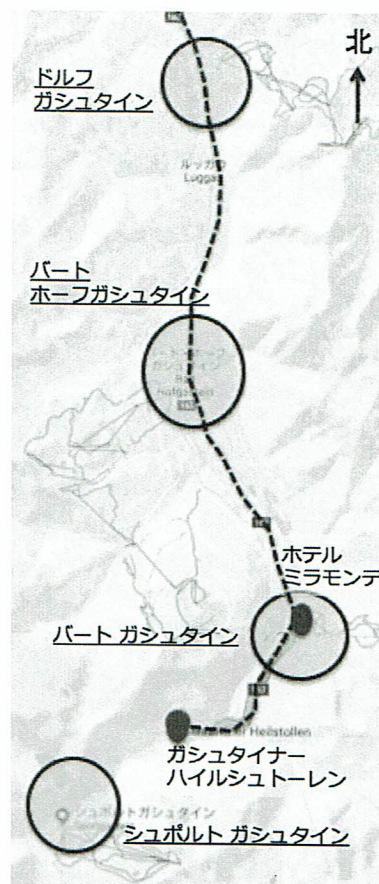
- * 黄色いトロッコにて約 2km の坑道内へ。温度や湿度環境に応じて治療ステーション I~IV に分かれています。今回私たちは治療ステーション I (温度 37 度、湿度 75%、1888m 地点。)にて 1 時間ベッドに横になって過ごしました。その後トロッコで戻り、リラックス用のお部屋で 30 分休憩。この休憩がとても大切とのこと。
- * ラドン含有：44kBq/空気 1 m³。日常生活におけるラドンの年間被曝量は 2.4mSv に対して、3 週間の本治療による被曝量は 1.8mSv。生物学的半減期は 20-30 分。
- * 坑内は温度 37~41.5℃、湿度 70-100%。治療中の体温は 38-38.5℃まで上昇、天然ラドン療法の効果は温熱と湿度によって促進される。

15:00 ホテルに戻り、リラックスタイム。

18:00~ パノラマラウンジでご質問&ご歓談タイム。堀内先生、どうもありがとうございました！

19:00~ ホテルのパノラマレストランにてディナー * 前菜 3 種、鴨のロースト or サーモン、森のベリーのティラミス。

＜バートガシュタイン泊/ホテルミラモンテ＞



阿岸先生と行く ドイツ・オーストリア温泉保養地の旅 9 日間

2018/10/20 (土) ~10/28(日)

ユーラシア旅行社添乗員 柳生 智子

第6日目： 2018年10月25日(木)

＜本日よりザルツカンマーグート地方へ。バートゴイゼンルンへ向かいます。＞

10:00、ホテル出発、ガシュタイナータールを北上します。
12:30、バートゴイゼンルン ヴィヴェアグスンドハイツホテル到着。
*ホテルのカフェでケーキランチ。その後、施設見学(13:45~)。
14:30~ 施設内でフリータイム。
18:45、ホテル出発。
19:00~21:00 ハルシュタット湖岸のオーストリア料理レストラン「Steegwirt」にてディナー
*地ビール「ハルシュタットビール」や、大きなウイナーシュニッツェル、
ローストポークなどお好みのものをお召し上がりいただきました♪



第7日目： 2018年10月26日(金)

＜ハルシュタット、バートイシュル、そしてザンクトヴォルフガングへ＞

10:55、集合写真撮影後、ホテル出発。ハルシュタットへ向かいます。

*先生より「ブルーヘイズ(青い霞)」のお話。針葉樹が放出する揮発性芳香性のテルペン類(一般的にフィトンチッドと呼ばれる)が引き起こすもので、大気中の酸化物質や紫外線などと反応して生成する粒子状物質が青い光を放つために森や山が青くみえる現象。テルペン類は水蒸気蒸留法で濃縮して精油として保存することができ療養にも使用されている。

ハルシュタット(11:30-12:25) 人口約 1200 人。標高 508m。ダッハシュタイン山塊に囲まれたハルシュタット湖畔の小さい村。「世界でもっとも美しい湖畔の村」とも言われている。歴史は古く、紀元前 1000 年頃、高度な文明を持つケルト人が豊かな岩塩を求めて移住してきたとされており、この時代は「ハルシュタット文明」(紀元前 1000~前 500 年頃)と呼ばれている。近郊に岩塩坑があり、これは世界最古の岩塩坑。「ハル」=塩、「シュタット」=場所。一帯は「ハルシュタットとダッハシュタインの文化的景観」として、1997 年にユネスコ世界遺産に登録されている。

*湖畔を歩いて教区教会やカトリック教会が周辺にあるマルクト広場へ。

バードイシュル(12:50-16:20)

ザルツカンマーグート地方最大の町で鉱泉保養地として有名。人口約 1.3 万人。この地で皇妃エリザベートと婚約したフランツ・ヨーゼフ皇帝の別荘(カイザーヴィラ)やオペレッタ「メリーウイドウ」の名作を遺したレハールの記念館、夏のオペレッタ・フェスティバルなどで知られる町。

*レハール劇場、教区教会、トリンクハレ(飲泉場、1831 年建造。現観光案内所)、市庁舎などを見ながら川沿いへ。皇帝のために菓子づくりをした店「カフェ ツァウナー」でランチタイム。その後、クアパルク、クアハウス、テルメを見学。

ザンクトヴォルフガング

オペレッタ「白馬亭」で知られるヴォルフガング湖畔の景勝地。街の名前は、10 世紀にこの地方で布教をして

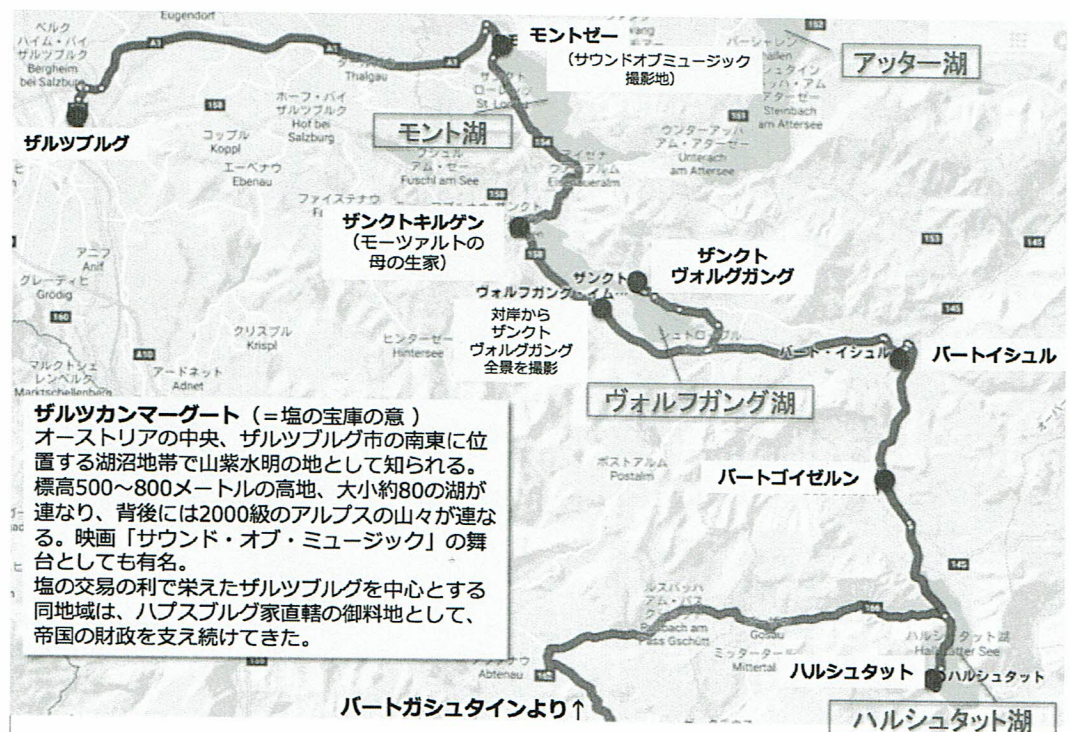
後にレーゲンスブルグ大司教となり列聖された聖ヴォルフガングに由来。聖ヴォルフガングの奇跡にあやかる為、中世には多くの巡礼者が集まった。教区教会の 15 世紀の後期ゴシックの祭壇(名匠ミヒャエルパツハー作)が有名。シャープベルグ登山鉄道(1786m)は 1893 年完成の登山鉄道で、サウンドオブミュージックの撮影地の一つ。

ご宿泊はペナツキー作曲のオペレッタ「白馬亭にて」の舞台となった「ホテル ヴァイゼン レッスル(白馬亭)」。

*各自、湖に隣接するプール、サウナ、また、町の散策をお楽しみいただきました。

19:00~ レストラン「Paul de wirt」にて、名物の「鱈のグリル」や鹿のステーキで最後の晩餐。大森ご夫妻より、スパークリングワインのサプライズドリンクをいただきました。

お食事後はホテルに戻り、阿岸先生のお部屋で更にトークタイム♪遅くまでお疲れ様でした!



阿岸先生と行く ドイツ・オーストリア温泉保養地の旅 9 日間

2018/10/20 (土) ~10/28(日)

ユーラシア旅行社添乗員 柳生 智子

第 8 日目： 2018 年 10 月 27 日 (土)

＜ザルツブルグ見学後、ミュンヘンより帰国の途へ＞

10:55、集合写真後、ホテル出発。ザルツブルグへ向かいます。

- * ザンクトヴォルフガングの町の全景を対岸から見て、モントゼー（モント湖）までドライブ。

ザンクトキルゲン（モーツァルトの母アンナの生家が残る）、モントゼー（遠方に見えた黄色い教会は、映画「サウンドオブミュージック」のトラップ大佐とアンナの結婚式の撮影地としても有名）を車窓にて。

ザルツブルグ自由散策 (12:20-16:00)

- * 車窓にてミラベル宮殿（ここもサウンドオブミュージックの撮影地）を通り、ホテルザッハー（ザッハトルテで知られるウィーンのホテルザッハーのザルツブルグ店）近くでバスを下車、以後、徒歩散策。ザルツアッハ川岸を少々歩き、シュターツ橋を渡って旧市街へ。歩行者天国のゲトライデ通りに入り、市庁舎、モーツァルトの生家（9 番地。ヴォルフガング アマデウス モーツァルトは 1756 年 1 月 27 日の夜、ここで誕生。現在は博物館になっている）、お菓子屋さん「フィルスト」（1890 年創業。モーツァルトクーゲルの元祖はこのお店。ザルツブルグならではのお土産）、レジデンツ（大司教の宮殿。平時はこちらを使用）、大聖堂（774 年創建、現存のものは 17 世紀にバロック様式で再建されたもの。身廊の長さは 101m に達する。モーツァルトはここで洗礼を受け、オルガン奏者を務めた。同市出身の指揮者カラヤンの葬儀もここで執り行われた）、ホーエンザルツブルグ城（高台に建つ歴代大司教の堅固な城塞）、ザンクトペーター教会と墓地（修道院は古くは 7 世紀の創建で、ドイツ語圏で現存する最古のもの。教会は 12 世紀に再建。初期キリスト教徒の祈祷用洞窟カタコンベも残っている）など。

- * 最後のランチは阿岸先生オススメの素敵なレストラン「ザンクトペーター」にて。美味しかったですね♪

21:25、ルフトハンザ航空 4924 便（全日空 NH218 便との共同運行）にてミュンヘン発、羽田空港へ。
（飛行時間約 10 時間半）

第 9 日目： 2018 年 10 月 28 日 (日)

15:30、羽田空港ご到着、長旅お疲れさまでした！

この度は「阿岸先生と行く ドイツ・オーストリア温泉保養地の旅 9 日間」の旅にご参加いただき、誠にありがとうございました。阿岸先生とともに温泉保養地を巡る旅、概ね天候にも恵まれ、皆様にとって有意義なものとなりましたら幸いです。私自身も、各方面の専門家の皆様から色々なお話を伺うことができ、大変貴重な機会をいただきました。

至らぬ点も多かったことと思いますが、道中、色々とお協力ありがとうございました。

またいつの日かどこかの国でお会いできることを心より楽しみにしております。今後ともどうぞ素敵な旅を！

ユーラシア旅行社 添乗員 柳生 智子

ザルツブルグ

オーストリアで最も美しい古都の一つでモーツァルトの生誕地としても名高い。街の名称は「塩の城」の意。人口約 15 万人。

周辺では先史時代より塩の採掘が行われてきており、古くは紀元前 2500 年頃から。ザルツブルグは塩の交易で栄えた古都。

夏に開催される「ザルツブルグ音楽祭」は世界屈指の音楽祭（2018 年：7/21-8/30）として知られている。