

インド・シルクロード・シチリアの

旅から考えた シニアの旅の楽しみ方



ChatGPT・翻訳機・グーグルマップ・地球の歩き方・
ネット予約を使った 旅の前、旅、旅の後の楽しみ

インド・ネパール日程

JTB 仏教7大聖地巡礼とガンジス川 8日間

289,000円 一人部屋追加代金 60,000円 燃油サーチャージ53,000円

2月8日	10:35 羽田発→17:25 デリー着 大渋滞でホテルに到着 20:00 夕食
2月9日	4:15 ホテル出発 国内線でラクナウへ、バスでシュラバスティへ 170km4h シュラバスティー サヘット (祇園精舎) 釈迦が悟りを開いた後、雨季の間20数年住み、説法を行った マヘット (舎衛城跡)
2月10日	6:00 ホテル出発 バスで ネパール ルンビニへ6.5h バスでクシナガルへ4h 20:00過 ホテル着 夕食 釈迦生誕の地ルンビニ 釈迦が生まれた場所マヤデビ寺院、 アショーカ王の石柱
2月11日	7:00 ホテル出発 バスでバイシャリへ5.5h パトナへ1.5h 釈迦入滅の地クシナガル 大涅槃堂 (入滅の地)、ラーマバル仏塔 バイシャリ仏塔、 アショカ王の石柱
2月12日	7:45 ホテル出発 バスでラージギルへ3.5h バスでブッダガヤへ2h 玄奘三蔵が学んだナーランダ大学跡 ナーランダ博物館 霊鷲山
2月13日	7:45 ホテル出発 ブッダガヤ観光後、バスでヴァラナシへ270km6h ブッダガヤ 釈迦が 悟りを開いたマハボーディ寺院・菩提樹 釈迦が沐浴したスジャータ村
2月14日	4:00 ホテル出発 沐浴見学 7:45 ホテル出発 バスでサルナートへ1h 観光後空港へ国内線でデリー空港 ガンジス川沐浴 釈迦が初めて説法を説いた地サルナート、博物館、ヴァナラシ空港
2月15日	(2/14)19:00 デリー発→5:30 羽田着 9:30~19:00 NPOアワード審査会

赤線 バス
青線 飛行機

旅行者は

- 基本的に水道の水は飲めない。ホテルでも生野菜や氷は食べないほうが・・・
- 都市によっては歯磨きや洗面もペットボトルの水を使用
- ビハール州ではアルコール禁止
- 田舎ではトイレが無いことも・・・

小原の行程

- 飛行機移動
- バス移動
- 宿泊地
- 訪問地

ブツダの旅の行程



なぜインドに

きっかけ 沢木耕太郎『深夜特急』、堀田善衛『インドで考えたこと』、妹尾河童『河童がのぞいたインド』、西丸震哉『裏返しのインド』などを読んで

1992年12月30日～ 39歳の時、**フリーインド旅行**予定

12月29日父が亡くなり**キャンセル**、以来機会が無かった

コロナ禍が終わり、海外に行きたくなった！

沢木耕太郎『天路の旅路』、西川一三『秘境西域八年の潜行』を読んで

※ここ数年、インドの経済成長や投資信託など購入したので、**インドの田舎**を見たくなった。

2023年 若くないので安全を考えて、フリー旅行ではなく**ツアーを検討**

ほとんどのツアーが遺跡や観光地巡り…

田舎を見られるものがなかったので、このツアーを選択。

私以外は皆熱心な**仏教徒**、お坊さんも二人。



シルクロード日程

阪急交通社 遙かなるシルクロード8日間
約38万円(一人部屋追加サーチャージなど込々)

7月11日	14:55 成田発 → 19:15 西安着 21:00 ホテル
7月12日	8:00 ホテル出発 世界遺産 兵馬俑 へ 昼食刀削麺料理 世界遺産 大雁塔 空海の修業した 青龍寺 【夕食】 餃子宴 西安唐歌舞ショー
7月13日	8:00 ホテル出発 西の城門 西安空港→敦煌空港 鳴沙山、月牙泉 【夕食】 敦煌料理 20:00 ホテル
7月14日	8:00 ホテル出発 世界遺産 莫高窟 へ 玉門関 漢代長城 昼食 郷土料理 【夕食】 日本料理 19:30 ホテル 民族歌舞ショー
7月15日	8:00 ホテル出発 西千仏洞 、白馬塔 昼食韓国焼肉 柳園駅 新幹線 でトルファンへ 【夕食】 家庭料理 21:00 ホテル
7月16日	8:00 ホテル出発 世界遺産 高晶故城 アスターナ古墳群,トルファン博物館, カレーズ,火焰山 【昼食】 郷土料理 バスでウルムチへ 二重橋国際バザール 【夕食】 ウィグル料理
7月17日	8:00 ホテル出発 疆ウィグル自治区博物館 楼蘭の美女 【昼食】 郷土料理 空路西安へ 21:00 ホテル
7月18日	6:00 ホテル出発 8:20 西安発 → 13:55 成田着

ウルムチ 博物館 楼蘭の美女、二道橋国際バザール
太陽光・風力発電、レアメタル、鉄鉱石

トルファン 高昌古城、アスターナ古墳群、カレース、火焰山、博物館

44°C、15% ミイラは薬剤無しの自然乾燥

敦煌 鳴沙山、月牙泉、莫高窟、玉門関、
漢代長城、西千仏洞、白馬塔
ゴビ砂漠の西端

西安 兵馬俑、青龍寺、城門・城壁
周、秦、漢、隋、唐の時代の首都
遣隋使、遣唐使、空海、最澄も来た

中国のシルクロード



なぜシルクロードに

- きっかけ**
- 西遊記、井上靖や司馬遼太郎の本
 - NHKのシルクロード
 - 平山郁夫や中学担任のシルクロードの絵を見て

以前から行きたかった

始皇帝の**西安兵馬俑**、仏教美術の敦煌**莫高窟**、**楼蘭の美女**、**西域の料理**
三蔵法師と**空海**の足跡

コロナ収束 中国旅行が**解禁**されたことを知って、行けるときに行かなくては！
ただし、**ツアー**でないと行くのが難しかった

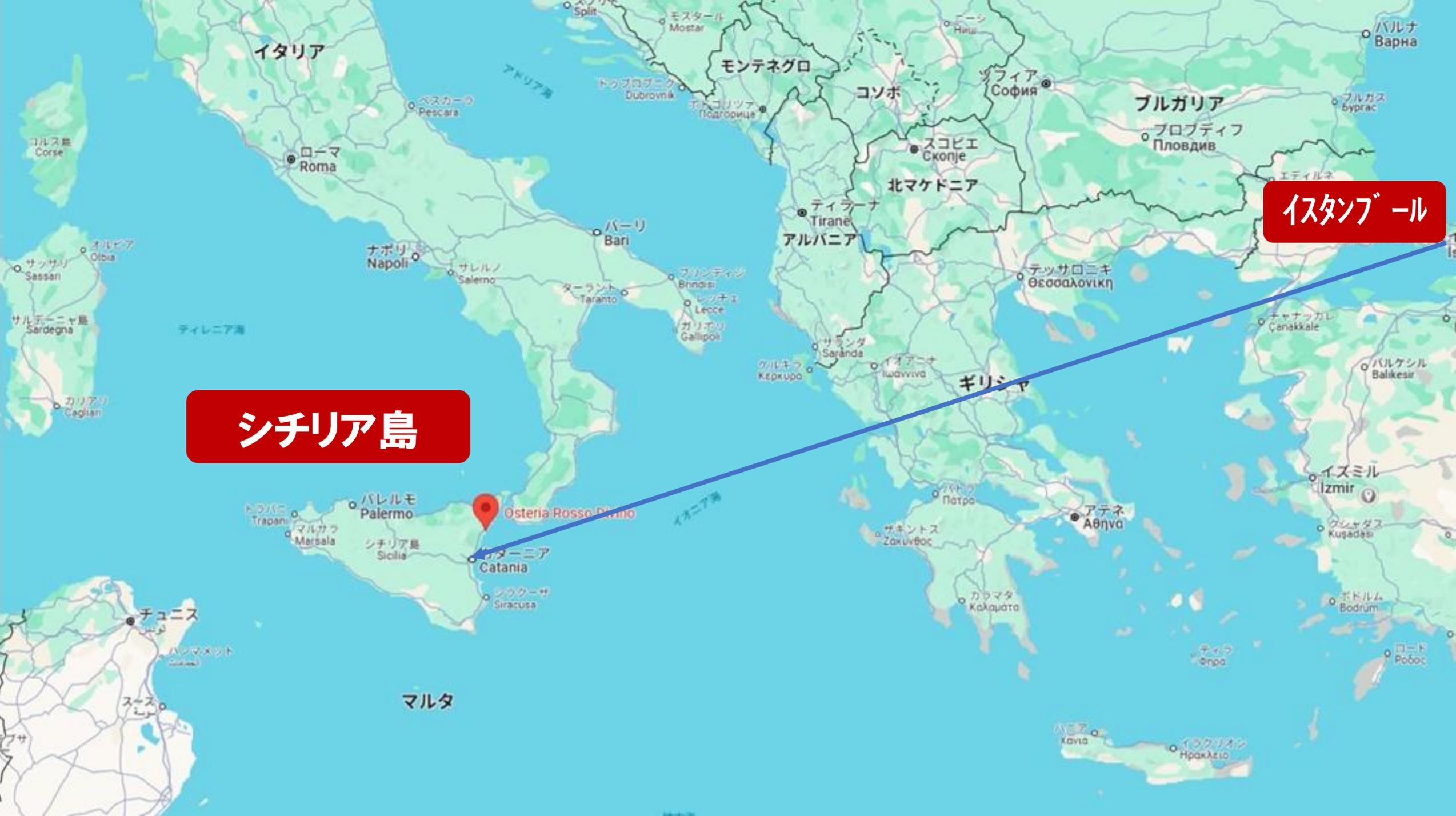


シチリア日程

6泊9日ギリシャ・ローマ・バロック遺跡とシチリア料理の旅

飛行機10~50万円(エコノミー)+宿泊Airbnbアパート6泊約13万円(2人)、食事16万円(2人)、ツアー3回6万円(1人)

9月10日	20:55 羽田発 トルコ航空、trip.comで予約
9月11日	4:25 イスタンブール着 → 7:10 カターニア 8:25 タクシーでbnb近くへ、荷物を預けて観光 大聖堂 、ドーモ広場、 魚市場 、 ローマ劇場 【昼食】 市内散策 18:00 息子と合流 して夕食
9月12日	8:45 bnb近くのツアーワンbox シラクーサ 14:45 ノート 散策 18:00 カターニアで解散 世界遺産遺跡 、マーケット、街散策 【昼食】 世界遺産遺跡 、街散策 【夕食】
9月13日	9:10 ツアー出発 11:30 世界遺産ヴィラノート 13:00 世界遺産アグリジェント 17:30 20:30 カターニア ローマ時代の貴族の別荘、 タイル画 が見事 ギリシャ神殿 、白い海岸 【夕食】
9月14日	9:30 世界遺産 エトナ山ワインツアー ワイナリー3軒 16:00ごろ帰宅 朝市場で野菜など購入。ツアーで試飲、昼食 【夕食】
9月15日	終日 買物と散策 ※夕方、bnbで息子と合流して夕食へ
9月16日	朝 魚市場で買物 ツアーがいっぱいだったので高速バスで タオルミナ へ 街散策、 ギリシャ劇場 【昼食】 16:30 カターニア着 【夕食】 部屋で料理して
9月17日	5:30 ウーバーで空港へ (三日前に予約) 9:35 13:05 イスタンブール 17:00 イスタンブール発
9月18日	8:55 成田着 (息子はこの後三日マルタで休暇) ※あと3日いたかったが9月20日から山田ゼミ登呂遺跡ツアーがあり帰国



シチリア島

イスタンブール



シチリア島

アグリジェント

エトナ山

タオルミナ

カタニア
Catania

シラクーサ
Siracusa

ノート
Noto

1. **カターニア大聖堂 (Cattedrale di Sant'Agata)** - カターニアの守護聖人である聖アガタに捧げられたバロック様式の大聖堂。
2. **ドゥオーモ広場 (Piazza del Duomo)** - カターニアの中心広場で、大聖堂や象の噴水 (Fontana dell'Elefante) があります。
3. **象の噴水 (Fontana dell'Elefante)** - カターニアの象徴とも言える象の彫刻が特徴の噴水。
4. **ウルシーノ城 (Castello Ursino)** - 中世に建てられた城で、現在は市立博物館として利用されています。
5. **ベリーニ公園 (Giardino Bellini)** - カターニアの中心部にある美しい公園。リラックスした時間を過ごすのに最適です。
6. **サン・ベネデット修道院 (Monastero dei Benedettini)** - バロック様式の修道院で、カタールニア大学の一部としても利用されています。
7. **サン・ジュリアーノ通り (Via Etnea)** - カターニアのメインストリートで、ショップやレストランが立ち並んでいます。
8. **古代ローマ劇場 (Teatro Romano di Catania)** - 紀元前のローマ時代に建てられた劇場の遺跡。
9. **アメナーノの噴水 (Fontana dell'Amenano)** - ドゥオーモ広場にある噴水で、地下河川アメナーノ川を象徴しています。
10. **カタールニア市立博物館 (Museo Civico al Castello Ursino)** - ウルシーノ城内にある博物館で、カタールニアの歴史に関する展示が見られます。
11. **サンタ・カテリーナ大聖堂 (Basilica della Collegiata)** - エlegantなバロック様式の教会で、内部の装飾も見応えがあります。

カタールニア市中心部



グーグルマップとGPTデータから

- 効率的に回れるように訪問予定地をマッピングし、解説も入れた。
- 同じようにレストランも解説付きでマッピング
- ストリートビューでシミュレーション

12. **パラッツォ・ビスカリ (Palazzo Biscaia)** - カターニアの歴史を物語るバロック様式の建物。
13. **ローマ時代のアンフィテアトル** - カターニアの中心部に残る古代ローマ時代の遺跡。
14. **ボルゴ地区 (Quartiere Borgo)** - カターニアの中心部にある古い地区。
15. **フランチャーナのカターニア大聖堂** - カターニアの守護聖人である聖アガタに捧げられた大聖堂。
16. **オリベッティ・カタールニア大聖堂** - カターニアの守護聖人である聖アガタに捧げられた大聖堂。
17. **カタールニア考古学博物館** - カターニアの歴史を物語る考古学博物館。
18. **シェンティーネレの街** - カターニアの中心部にある古い地区。
19. **魚市場 (La Pescheria)** - カターニアの中心部にある魚市場。
20. **アリベッティ通り (Via Arabetta)** - カターニアの中心部にある通り。

なぜシチリアに

きっかけ 息子が転職の合間の休暇に**ヨーロッパ**に、私か妻のどちらでもいいから**2週間くらい**行かないかと8月上旬に誘われた。
(今までこんなことはなかった！)

最初ポルトガルを考えたが、移動時間が長く、往復4日近くなるので、シチリアに決定。
(シチリアの知識は全くなく、イメージは**マフィア**と**ニューシネマパラダイス**くらい)

ネットや本で情報収集

滞在型の旅にしたかったので、人口30万人のカターニアに6泊日帰りで古代・中世**遺跡**や**ワインツアー**へ4日。

シチリア料理と魚介とワインも楽しみたい！



シニアの旅

旅の楽しみ方

- **シニアの強み**、時間、経験・知識はある、金は？
- 若いころとは違う旅の楽しみ方や発見
- 旅の目的と深まり（**気づきや学び**）
- **ツアーとフリー**な旅
- **一人**か夫婦or家族or友人（**行先や目的によって**）
- スケジュールの組み方と健康管理
- 地元の人々との交流（**言語や文化の違いを楽しむ**）
- アクティビティ（**体験型観光、ワークショップ、地元の市場巡りなど**）
- 宿泊施設の選び方
- 旅の後のたのしみ、思い出の作り方、写真や記録、展示図録、旅話

旅の前・旅行中・旅の後の楽しみ方

旅の前

情報収集を楽しむ

知識やイメージを持って行くと

旅行中

旅の楽しみ方は人それぞれ

- GPTに案内や説明をしてもらう
- 翻訳機で現地の人とのコミュニケーション
- ネットを使っでの予約で選択肢が広がる
- グーグルマップでスムーズに目的地に
歴史、遺跡、美術、自然、料理、人、
音楽・芸術・芸能、アクティビティ

旅の後

思い出、気づき、学び、話す
旅行記、アルバム、SNSで発信

形で残すと
いつまでも楽しめる

アップ
満足度大幅

新旅の必需品

- **無線ルーター** or **sim** (esim)
- **翻訳機** or **グーグル翻訳** (音声翻訳と写真翻訳)
- **LINE** 現地で息子とのメールや電話連絡、
日本への電話が簡単無料
- **Airbnb**、**グーグルマップ**や店のサイトから予約、
ウーバー、**ホテル**、**交通機関**や**入場券チケット**購入

レストランや店の探し方

ネット、GPT、グーグルマップ、地球の歩き方などガイド本

その他 トイレットペーパー、ロングスカート、傘 (笑)

旅先にて…

山田昌久先生から学んだことを現地で考えた。

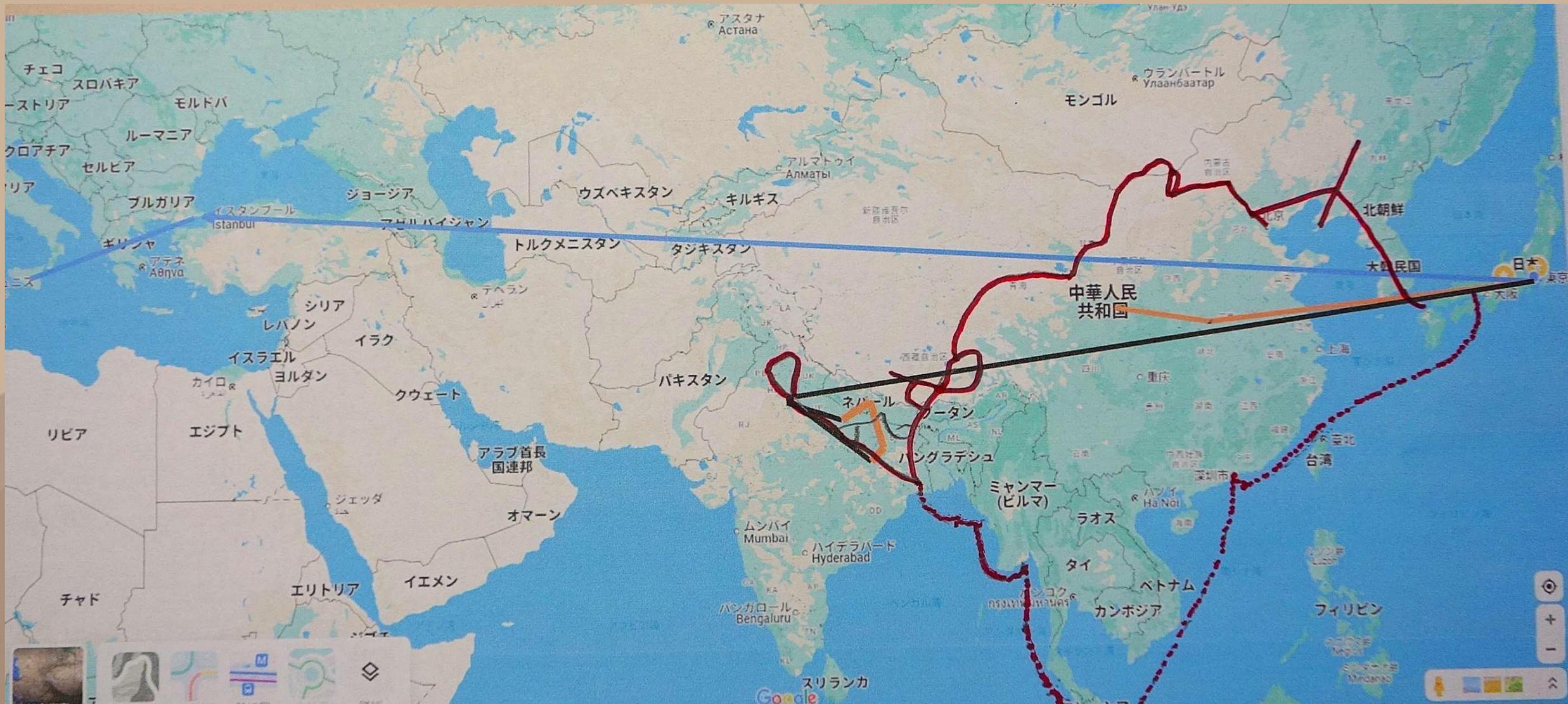
- 考古学の考え方
- 縄文・弥生・古墳時代の日本と同時代やその前の時代の中国、インド、中近東、ギリシャ・ローマ文明の関係や影響
- 宗教について、人間・文化・文明について

	インド	シルクロード・中国	日本	シチリア	中近東
BC90C			上野原遺跡		BC90C頃 農業革命
BC40C		黄河文明	三内丸山遺跡		BC36~21C初期都市国家時代
BC26C	インダス文明				クフ王ピラミッド
	ハラッパ、モヘンジュダロ				BC21~16中期青銅器時代
					BC16~13後期青銅器時代
BC19C		楼蘭の美女3800年前	縄文後期		BC13~7鉄器時代
BC18C					ハンムラビ法典
		西周（西安=長安）BC11~3	弥生時代	フェニキア人BC9~BC3	BC7~4古代帝国時代
		殷BC178~11		ギリシャBC8~BC3	BC4~1ヘレニズム時代
BC6C	仏陀生誕	西安（周、秦、漢、隋、唐の都城）			
BC5C	仏陀入滅80歳		吉野ヶ里遺跡		仏教誕生
	アショカ王石柱	秦 BC3 始皇帝陵、兵馬俑		アルキメデスBC287~212	
BC2C		漢BC3~AD3 前漢の長城6000km以上			BC1~AD7ローマ帝国
AD1C				共和制ローマ	キリスト教誕生
		三国時代 AD3 晋・南北朝3~6C	古墳時代		
	クプタ朝ヒンドゥ文化黄金期	莫高窟4Cから約1000年間	飛鳥時代		
		隋 581~618,唐 618~907	仏教伝来		AD7~イスラム帝国
	玄奘三蔵（629~645インド）	玄奘三蔵（602年~664年3月7日）	奈良時代		イスラム教誕生
		大慈恩寺大雁塔652仏典翻訳			
	ムスリムとの戦いが頻発		平安時代		
9C	チョーラ朝海上貿易が発展	空海803年遣唐使、青龍寺	空海806年帰国	アラブ9~11C	
		宋・元時代 960~1368	鎌倉時代	ノルマン(11~12)ローマ(11~13)	
	イスラム教の支配がインド全域に	明 1368~1644		フランス13C、スペイン13~18C	

小原の行程

- シチリア
- インド
- シルクロード

密偵 西川一三の道程

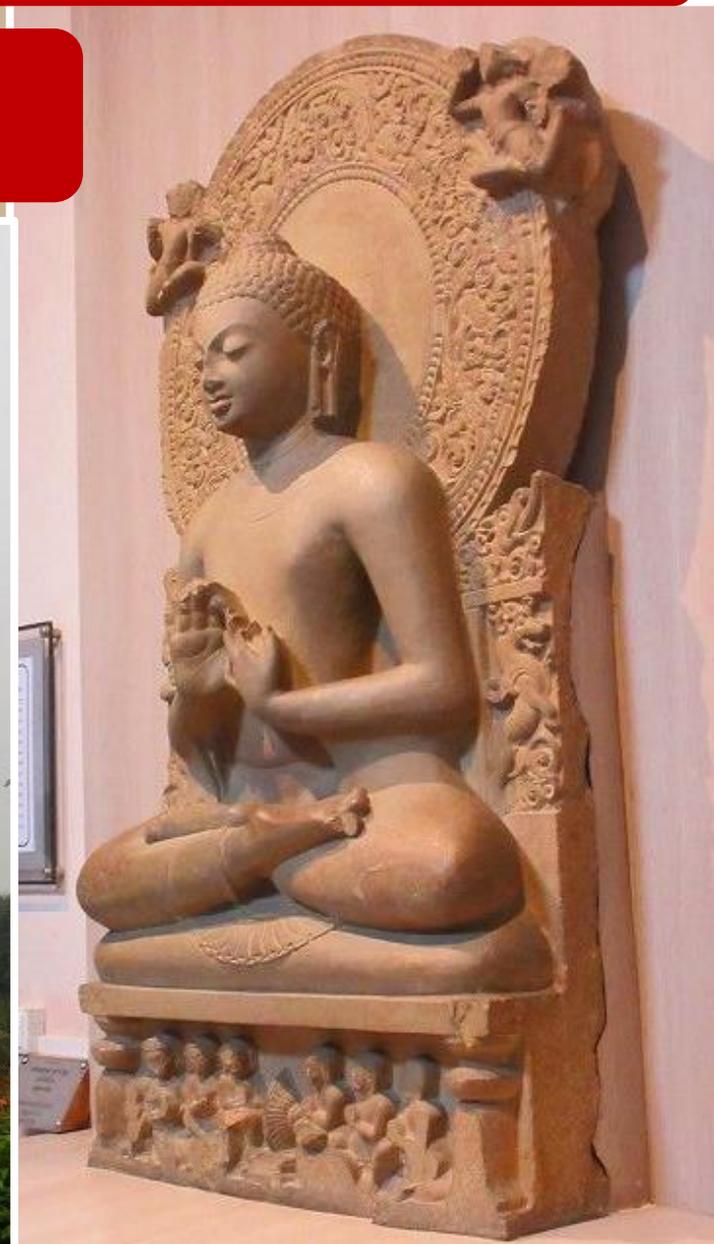
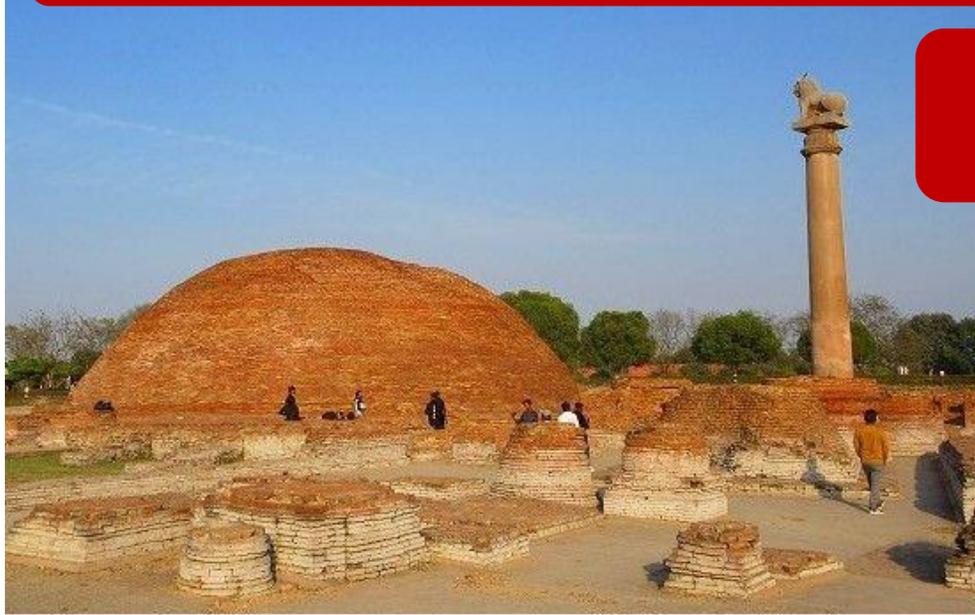


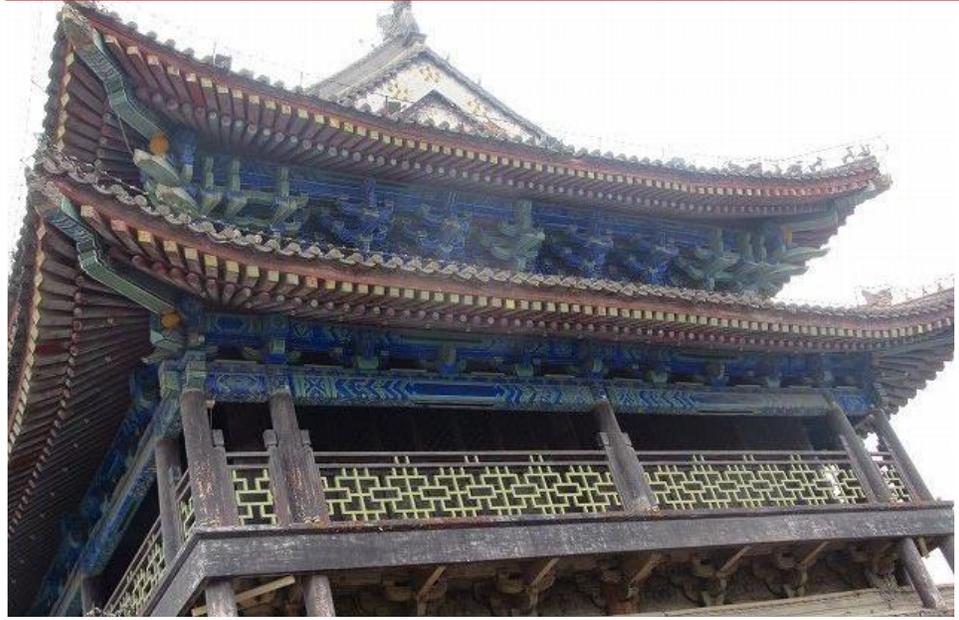
仏教伝播とシルクロード



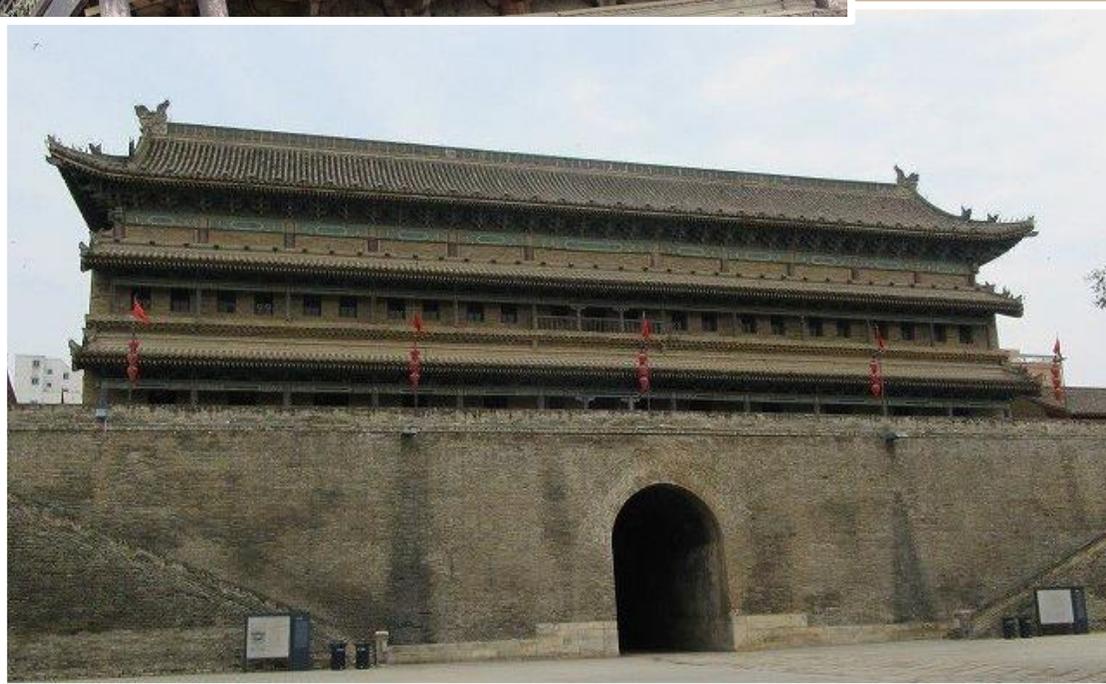
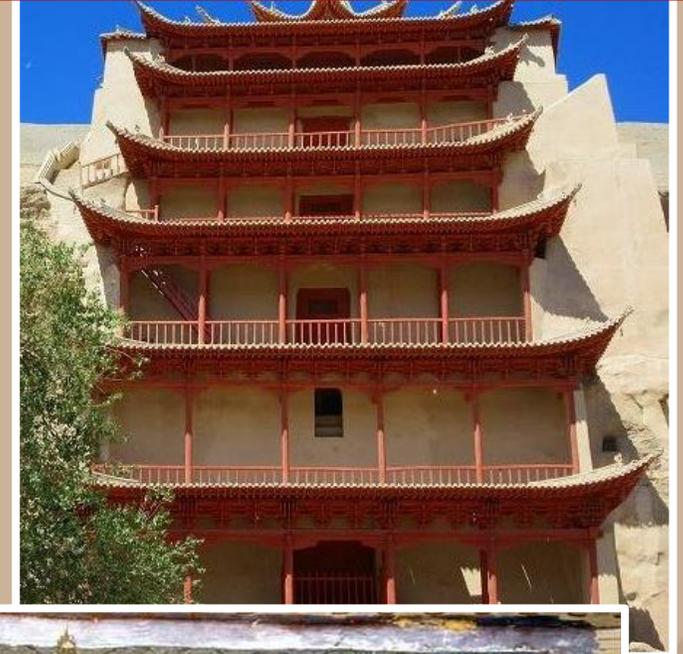
【山田幸正先生】 石の文化建築・石と木の文化建築・木の文化建築

インド 石の文化

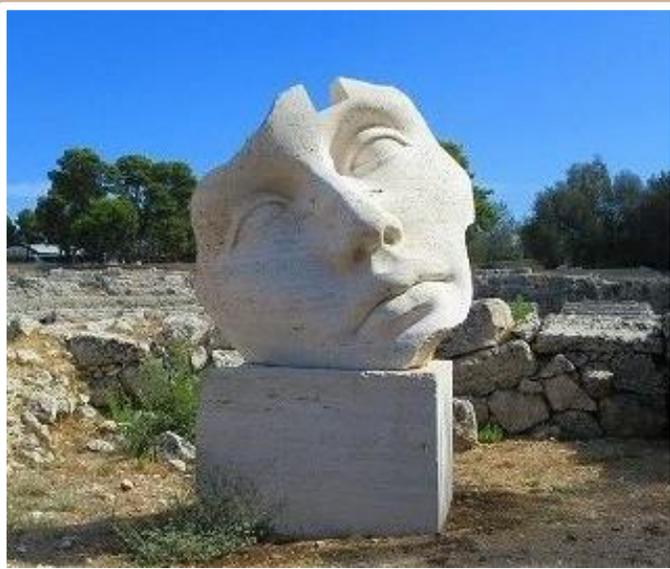
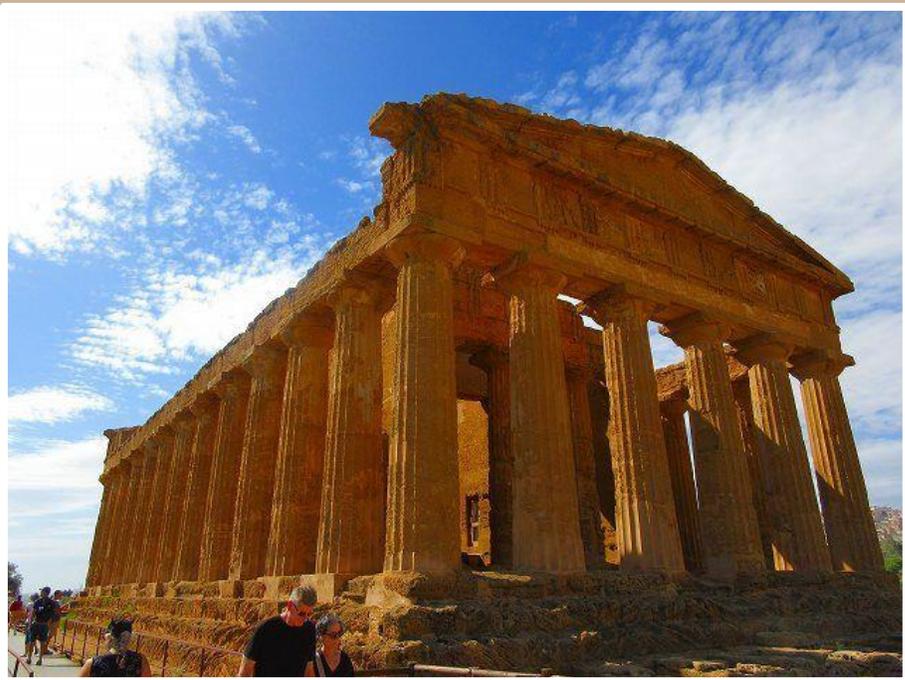




中国
石と木の文化



シチリア石の文化



チャットGPTを使って

どんなプロンプト(質問)をしたか？

- シチリア旅行で訪問すべき遺跡や観光名所を5つ教えて
- カターニアからアグリジェントへ観光で行く方法をいくつか教えて
- アグリジェントの神殿遺跡について観光ガイド風に教えて
- カターニア市で観光で行く価値のある場所を20か所教えて
- カターニア市でおすすめのシチリア料理店を教えて
- カターニアにあるイタリアン料理のおすすめの店をグーグルマップの評価点やインターネット上の評価、チャットGPTの評価を総合して、15店教えて
- この15店で前菜、パスタ、メイン、他一品頼んだ場合の料金を教えて

チャットGPTへの依頼文

素晴らしいレストランの紹介ありがとう。

カターニアにあるイタリアン料理、シチリア料理のおすすめの店をグーグルマップの評価点やインターネット上の評価、その他チャットGPTの評価を総合して、15店教えて。

ChatGPT:4 件のサイトを検索しました

Here are 15 top Italian and Sicilian restaurants in Catania, combining local authenticity with high-quality dining experiences:

Me Cumpari Turiddu - A premium casual dining spot offering traditional Sicilian flavors in a retro-inspired setting. Known for its seasonal land and sea cuisine.

Location: Piazza Turi Ferro 36/38.

Gulien - Cucina Al Centro - Fine dining with a focus on combining traditional Sicilian ingredients with global influences. Located in the heart of Catania.

Location: Piazza Del Duomo 18.

Sikulo Restaurant - Elegant and chic, Sikulo offers refined fish dishes with a Mediterranean twist, complete with an open kitchen experience.

Location: Via Antonino Di Sangiuliano 83.

	店名	評価	営業時間	料金	備考
1	Putì	4.6	1845~2300	80	カジュアルなシチリア料理のレストランで、前菜: €10, パスタ: €12, メイン料理: €20, 一品: €15程度。
2	Trattoria del Lago	4.8	月休1030~1700	70	シンプルなトラットリアで、前菜: €8, パスタ: €10, メイン料理: €18, 一品: €12程度
3	Osteria Antica Marina	4.4	1230~15,1930~	90	新鮮な魚介類がメインのレストランで、前菜: €12, パスタ: €15, メイン料理: €25, 一品: €18程度。
4	Sicilia in Bocca	4.4	1230~15,19~	80	シチリア料理を楽しめるレストランで、前菜: €10, パスタ: €12, メイン料理: €20, 一品: €15程度。
5	Trattoria Achille	4.2	1230~16,19~	70	馬 伝統的なシチリア料理を提供するトラットリアで、前菜: €8, パスタ: €10, メイン料理: €18, 一品: €12程度。
6	TRATTORIA DEL CAVALIERE	4.2	1230~1530,1930~	80	安価、フレンドリー,地元で人気のあるシンプルなレストランで、前菜: €10, パスタ: €12, メイン料理: €20, 一品: €15程度。
7	Trattoria La Canonica	4.2	12~16,19~	80	シチリア料理を提供する家庭的なトラットリアで、前菜: €10, パスタ: €12, メイン料理: €20, 一品: €15程度。
8	MM Trattoria	4.3	1230~1430,1930~	70	シンプルでカジュアルなトラットリアで、前菜: €8, パスタ: €10, メイン料理: €18, 一品: €12程度。
9	Trattoria di De fiore	4	13~16,18~	70	安価、家庭的な雰囲気のレストランで、前菜: €8, パスタ: €10, メイン料理: €18, 一品: €12程度。
10	il sale	4.2	日営業12~17,19~	90	モダンなシチリア料理を提供するレストランで、前菜: €12, パスタ: €15, メイン料理: €25, 一品: €18程度。
11	Me Cumpari Turiddu	4.3	土日昼12~1430,19~	120	レトロな雰囲気の中で、シーズンごとの陸と海の料理を楽しめるプレミアムカジュアルなレストラン。
12	Gulien - Cucina Al Centro	4.7	臨時休業?	115	シチリアの伝統的な食材をグローバルなインスピレーションと組み合わせた高級ダイニング。
13	Sikulo Restaurant	4.5	土日12~15,19~	90	エレガントでシックな環境で地中海風の魚料理を提供するレストラン。オープンキッチンが特徴
14	Be Quiet	4.3	11~23	90	ロマンチックなダイニング体験を提供する、シチリアの伝統に根ざしたシーフード料理が得意なプレミアムカジュアルレス
15	Catania Ruffiana	4.4	臨時休業?	80	コンテンポラリーと伝統的なシチリア料理を楽しめるエレガントなトラットリア
16	Vuciata	4.4?	10~23	70	歴史的な魚市場に位置し、新鮮なシチリア料理を提供するカジュアルなダイニングスポット
17	Materia Spazio Cucina	4.7	日休 19~23	120	ミシュランの評価を受けたシェフが、シチリアの伝統と世界のインスピレーションを融合させた高級料理を提供。
18	Concezione Restaurant	4.6	19~22	110	歴史的な中心部にある、地中海料理をコンセプトにした高級レストラン
19	Giardino di Bacco	4.6	日休 1930~	90	季節のシチリア料理を提供する歴史的なヴィラ内のレストラン。地元の職人が供給する食材を使用
20	Osteria Bavetta	4.5	日休 1930~	80	カタニアとシチリアの伝統を祝う居心地の良いレストラン。家庭的な雰囲気と地元のレシピを提供
21	Ristorante da Antonio	4.6	月休 12~15, 19~	90	魚介類を中心としたシチリア料理が楽しめる、魅力的な中庭があるクラシックなレストラン
22	Dui Pistacchi Restaurant	4.6	火休1230~15,1930~	115	国際的な要素とシチリアの風味を組み合わせた料理を提供するロマンチックなレストラン
23	Il Gambero Pazzo	4.6	火休1830~	70	伝統的なシチリア料理を提供する、フレンドリーな雰囲気のレストラン。
24	Palinuro	4.2	火休12~15,18~	90	新鮮な魚料理が評判で、豊富な地元ワインのセレクションも楽しめるレストラン
25	La Terrazza del Barone	4.1	12~15,19~	80	前菜ビュッフェと地元の名物であるグリルした馬肉を提供するトラットリア
26	Trattoria del Cavaliere	4.2	1230~15,1930~	80	元の人々に長年愛されているレストランで、シンプルながらも本格的なシチリア料理
27	Ristorante La Terrazza	4.1	12~15,19~	90	シチリアの伝統料理を現代風にアレンジしたメニューが魅力

評価点数はグーグルマップ。1~4は拓が調べてくれた店、5~10はネットで調べた店、**11~27はGPT。備考はGPT。**

料金は€、二人分の料理のみ、同じ料理条件で誤差上下25%を許容するという条件でGPTが調べたもの

トイレ
の
はなし



あと何年生きられる？
健康寿命は？

金はあの世に持っていけない (笑)
元気なうちに楽しもう！

ありがとうございました