

2023年1月

ポーランドのクリスマス



## アンジェイキ

ポーランドでは、11月29日から30日の夜に聖アンドリューの日「アンジェイキ」があります。それはアドベント前の行事です。

アンドリューの日は他の国でもゆうめいです。たとえば、スコットランドでは国家の日です。

むかし独身の女の人だけがアンドリューの日の行事を祝いました。今、皆アンジェイキに出ます。

アンジェイキは占いの夕べです。その時、人々は死者がこの世（よ）にかえって来るとかんがえていますから、占いはつよいです。いろいろな占いがあります。たとえば、ろうそく占い。かぎの取っ手の方に穴が空いているもの、ろうそくとつめたい水が必要です。水に注いだ蠟（ろう）の形で将来を占います。たとえば、ほしの形はお金と幸福を意味します。

アンジェイキはおもしろい行事だと思えます。でも、このごろ占いをする人が少ないです。その日にパーティーに行く人が多いです。



Fot. Przemysław Skrzydło / Agencja Wyborcza.pl

(クタ・ガブリエラ)

## 正教のクリスマス

クリスマスはとても庶民的なまつりです。これはカトリックだけのまつりではありません。

今、ポーランドにウクライナ人がたくさん住んでいます。大半のウクライナ人は正教です。正教では、2023年のクリスマスは1月7日です。ウクライナ人はポーランドで祝うと思います。1月6日のよる、家族はいっしょに12の料理食べて、祈って、時々教会へ行きます。

正教のクリスマスはとても大切です。しかし、年越しが一番大切なまつりです。これはカトリックの人と正教の人ではちがいます。



(ジェンチェルスカ・アグニェシュカ)

## カルコノシェ山脈 (Karkonosze)

ステティ (Sudety) 山脈の最高峰シニェシュカ (Śnieżka) を擁する山々です。山々の素晴らしいパノラマビューは、この場所を訪れる大きな理由の一つです。カルコノシェ山脈は、絵のように美しいカルコノシェ国立公園や、ユニークな自然に彩られた多くのトレイルなど、素晴らしい景色で知られています。そのため、ハイキング愛好家にとって理想的な目的地となっています。アクティブなリラクゼーションの支持者の多くは、ポーランドの山の中でどこにスキーをしに行けばいいのだろうと考えています。スキーヤーにとっての目的地は、そのロケーションからカルコノシェです。シュレニーツァ (Szrenica) とコラ (Kora) は、冬にはスキーの中心地となります。

(セラフィン・パトリツィヤ)

## ポーランドの大学生の冬

ポーランドで冬はとても寒いですが、その時ポーランドの大学生は面白いことがたくさんあります。

ポーランドの人たちは冬のスポーツが大好きです。たくさんの若者はスキーとスノーボードとアイススケートができます。特に、ポーランドの山に雪がたくさんありますから、人びとはそこへ行きます。スキージャンプも有名で、ポーランドの大学生はそれを見るのが大好きです。

### ワルシャワのスケートリンク



<https://warsawtour.pl/lodowiska-w-warszawie/>

### 「oscypek」 - 羊のチーズ



<https://fajnegotowanie.pl/przepisy/oscypek-z-zurawina/>

冬のポーランドはきれいだと思います。山や浜と森と色々な所が素晴らしく見えます。ザコパネはポーランドの冬を中心地です。そこで、ポーランド語では「oscypek (オスツイペック)」という食べ物を食べることができます。それはおいしい羊のチーズです。

## ソポトの浜



私のとった写真

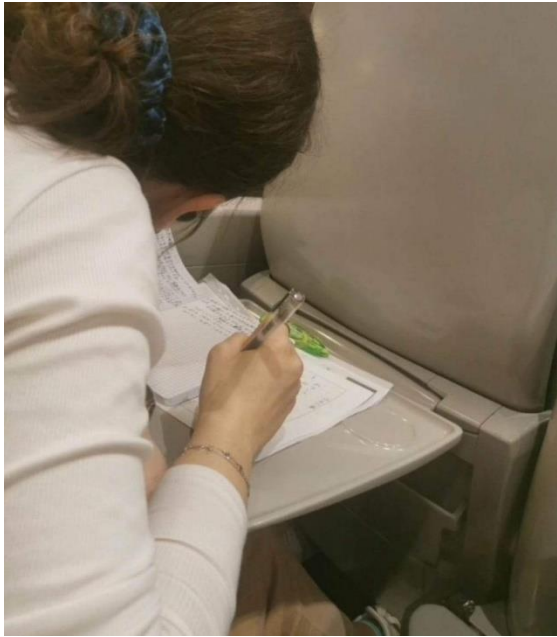
冷たい風が吹いているので、外は寒い  
です。だから、大学生は家でパーティーをし  
ます。パーティーの時、私たちはグリューワ  
インを飲みます。ポーランド語では「grzaniec  
(グジャーニェツ)」と言います。グリュー  
ワインの中に、オレンジとクローブとシナモ  
ンとグリューワインの調味料があります。そ  
の飲み物は温かくて、おいしいです。

(｡•̀-)-✧



私のとった写真

「grzaniec」 - グリューワイン



ガブリエラさんの写真：電車の中で勉強します & マルティナさんの写真：私と私の友達

(マイエフスカ・アンナ)

## ポーランドと日本をつなぐスポーツ

ポーランドでスキージャンプは人気があるスポーツです。毎夏と毎冬ポーランドの家族はいっしょにスキージャンプの大会を見ます。私たちは有名なポーランドの選手を応援します。今、ポーランドで一番のスキージャンプ選手はダヴィド・クバツキとカミル・ストッフとピョートル・ジワです。彼らはとても面白くて、多くの才能がある選手です。でも、ポーランド人も日本のスキージャンプ選手を応援します。私たちはたとえば、小林陵侑と中村直幹と佐藤幸椰が大好きです。とても上手な選手だと思います。スキージャンプは私たちの国をつなぐスポーツだと思いますね。



(写真のリンク : <https://berkutschi.com/jp/front/news/10971-w-1#panel0>)

シュテファン・クラフトとアンツェ・ラニセクとピョートル・ジワ



(<https://berkutschi.com/jp/front/news/10972-w>)

中村直幹とハウヴォル＝エグナー・グランルードとシュテファン・クラフ

(パヤ・マルティナ)

## スノーボード

スノーボードはスキーのようにウィンタースポーツです。とても人気があるので、私の一番好きなスポーツです。私の家族で八人もスノーボードをします！

このスポーツをするために、スノーボードが必要です。このボードにバインディングが取り付けられています。バインディングにブーツを入れて、ボードに足をこていしています。ジャケットとパンツとグローブなどの防寒服も必要です。この服の下にアクティブウェアを着る方がいいです。私はみんなヘルメットをかぶらなければならないと思います。安全はとても大切です。

ポーランドでスキー場が多いですが、一番人気のあるのは「Kotelnica Białczańska (コテルニーツァ・ビャウチャンスカ)」と「Kasprowy Wierch (カスプロヴィ・ヴィエルフ)」です。スキー場の所でスロープとスキーリフトがあります。スキー用具のレンタルでスノーボードとブーツを借りられます。スロープの上と下にレストランと出店があり、ホットワインや「Oscypek (オスツイペック)」というスモークチーズを買えます。とてもおいしいと思います！

ポーランド人はスノーボードよりスキーを好みますが、スノーボードがもっと人気が高くなっています。



今年私は Czantoria (チャントリア) でスノーボードをしました。

(カルピンスカ・アリツィヤ)



## ポーランドのサンタクロース

ポーランドではクリスマスは特別な時間です。クリスマスイブにサンタクロースがプレゼントをおくるために、世界中の家に入ります。でも、ポーランドには、いろいろなタイプのサンタクロースがいます。

たとえば、カシューブでは、グヴィアズドルがクリスマスイブにプレゼントをおくっています。グヴィアズドルはサンタっぽい男の人です。グヴィアズドルは星のついたぼうを持っています。グヴィアズドルはヴィエルコポルスカやクヤヴィにも来ます。

ポーランドではサンタクロースは12月6日に来ます。それはせいニコラスのキリスト教の物語のためです。12月6日はニコラスの死のきねんびです。

(マルチン・ウィラシュコ)

## ポーランドのクリスマス・イブ

ポーランド語でクリスマス・イブの名前は「wigilia (ヴィギリア)」です。毎年12月24日の夜に、ポーランド人は家族と会って、一緒に特別な晩御飯を食べます。みんなは空にある一つ目の星を探して、それを見てからクリスマス・イブが始まります。

いつもでんとうてきなポーランドの食事を食べられますから、それは素晴らしい時間です。たとえばピエロギとか、一番有名なクリスマスのバルシチです。全部はとてもおいしいので、たくさん何日も前に作っておかなければなりません。

しかし、晩御飯だけではありません。食べた後で、サンタクロースはみんなにプレゼントをあげます。だからそれは子供の大好きな日です。家族とうれしいときがあるから、それは私も一番好きな行事です。



[https://www.dobrzemieszkaj.pl/kuchnia\\_i\\_jadalnia/dekoracje\\_i\\_wyposazenie/110/20\\_pomyslow\\_jak\\_ozdobic\\_wigilijny\\_stol,118173.html](https://www.dobrzemieszkaj.pl/kuchnia_i_jadalnia/dekoracje_i_wyposazenie/110/20_pomyslow_jak_ozdobic_wigilijny_stol,118173.html)

(ブロードフスキ・マテウシュ)

## しんぷほうもん

ポーランドでキリスト教は一番ゆうめいなしゅうきょうです。だから、しんぷほうもんがあります。

クリスマスから2月2日までしんぷはポーランド人の家へ来ます。ほうもんは10分ぐらいかかります。家族といっしょにいのります。いのったあとで、みんなはいろいろなことについて話します。ときどき、子どもたちはしんぷにしゅうきょうのじゅぎょうのノートを見せます。

テーブルの上に十字かとせい水とかんすいぼうがあります。しんぷはかんすいぼうで家をしゅくふくします。人びとはしんぷにお金をあげます。ポーランド人はお金をあげることがちょっときらいです。今、多くの人がしんぷを中に入れません。



<https://expressilustrowany.pl/ksieza-wyruszyli-z-koleda-wizyty-duszpasterskie-skoncza-sie-pod-koniec-miesiaca-ile-dac-na-ofiare/ga/12815006/zd/26881210>

しんぷほうものことばはポーランド語で「chodzenie po kolędzie」と言います。「kolęda」は「クリスマスキャロル」のことです。文字通りの意味は「クリスマスキャロルのあとで行くこと」です。この名前は、むかし、しんぷほうもん中に、クリスマスキャロルをうたったことからつけられました。



[https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Plik:Sto\\_koleda.JPG](https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Plik:Sto_koleda.JPG)

(ボリス・カリナ)

## カシューブのグヴィジュジェ (Kaszubskie gwizdze)

カシューブのグヴィジュジェは正月の習慣です。これはとても古くて、カシューブにしかありません。そして、世俗的です。この習慣に関係があるのが、夜警の姿です。火事や門限などの時、この夜警は笛を使いました。だから、みんなはこの夜警を口笛を吹く人と呼びました。グヴィジュジェというのは口笛を吹く人のことですね。大晦日には、グヴィジュジェは色々な家へ行ったり、歌を歌ったり、願い事をしたりしました。いつも、楽しくて、たくさん笑いました。しかし、グヴィジュジェはちょっと怖いから、子供たちはよく泣きました。



<https://magazynkaszuby.pl/2018/12/gwiazdka-gwizdze-i-szczodroki-koledowanie-po-kaszubsku-kiedys-i-wspolczesnie-film/>

<https://kartuzy.info/artukul/kaszubskie-gwiozdki/889137>

昨今、カシューブの村にグヴィジュジェがまたいます。グヴィジュジェは変装する人々のグループです。これは警官、くま、悪魔、そしてもちろん、古い年と新しい年などです。変装する人々も歌って、踊りました。そして、色々な伝統的な楽器を演奏します。いつも素晴らしくて楽しいですね。

グヴィジュジェはたいてい12月24日から1月6日まで色々な家族を訪ねます。



<http://blog.tradycjemuzyczne.imit.org.pl/2019/12/20/gwizdze/>



(ドイチュマン・マチェイ)

## ポーランドのクリスマスの食べ物 (第1部)



ポーランドにはいろいろなクリスマスの食べ物があります。一つ一つはとてもおいしいです。だから、この記事でビゴスについて書きたいです。

ビゴスはゆうめいなポーランドの料理です。食べるのはクリスマスだけではありません。しかし、カトリック教会のどんとうでは、クリスマスの1日目（12月24日）に肉を食べてはいけません。そして、ポーランドは信者が多い国ですから、ポーランドでも肉を食べてはだめです。だから、ク

リスマスのビゴスには肉がありません。

ビゴスはキャベツやサワークラウトで作った料理です。クリスマスのビゴスにきのこも入れます。キャベツやサワークラウトとたまねぎを長くにます。それぞれの家

族でレシピがちがいます。しかし、ときどきクリスマスの時に、ビゴスを作らない家族もあります。これはざんねんですね。

ポーランドではクリスマスの時にスープも作ります。ときどき、きのこスープも食べますが、ポーランドの一番ゆうめいなクリスマスのスープはバルシチです。これはビートルートで作ったスープです。バルシチはウクライナとロシアもゆうめいです。バルシチはポーランドとウクライナとロシアのどの国でできたものか、分かりません。

クリスマスの時に、ポーランド人はバルシチにウシュカを入れます。ウシュカは小さいピエロギに似ています。ウシュカにきのこが入っています。バルシチにこれはとてもおいしいです。



ポーランドのクリスマスの食べ物はとてもおいしいです。自分で作ってみてください。

(フェル・マルティナ)

<https://beszamel.se.pl/przepisy/zupy-na-cieplo/przepis-na-wigilijny-barszcz-z-uszkami-wideo-re-Rwqi-zeGt-7twU.html>



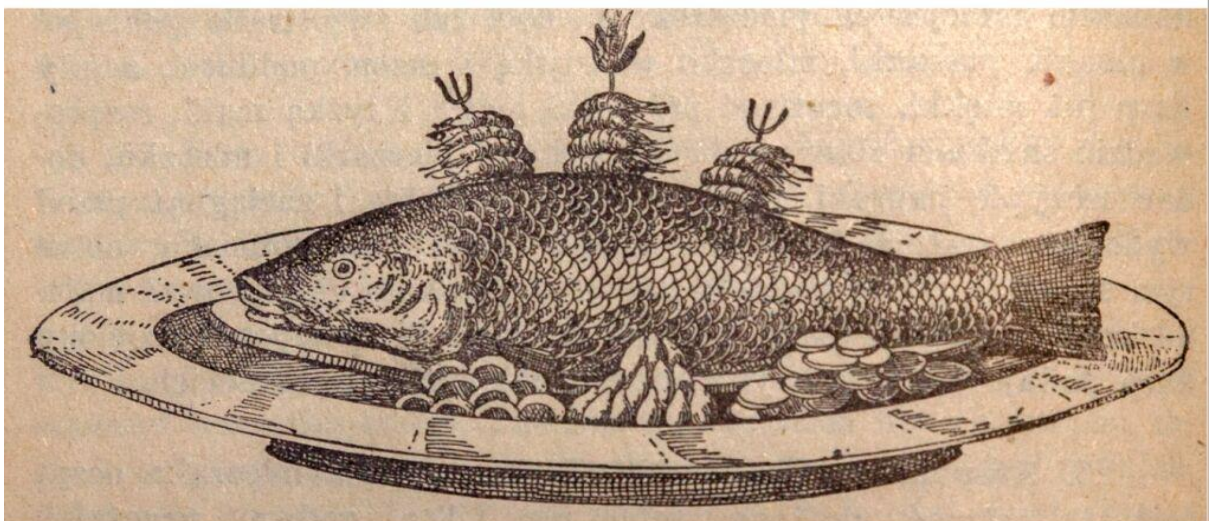
<https://przepisytradycyjne.pl/barszcz-czerwony/>

## ポーランドのクリスマスの食べ物 (第2部)

いくつかのポーランドの家族は、クリスマスの時も、きのこのスープを飲みます。そして、ポーランド北部のカシューブでは、乾燥した果物のスープも飲みます。

クリスマスのは肉を食べてはいけなないので、ポーランドの人びとは、魚をたくさん食べます。ポーランドでいちばん有名なクリスマスの魚は鯉（こい）です。ポーランドの人びとは、豆と、ビートルートと焼いた鯉（こい）を食べます。他のポーランドのクリスマスの魚料理は、ギリシャの魚とニシンです。ギリシャの魚は、野菜ソースの焼き魚です。ポーランドの人びとは、サワークリーム、玉ねぎ、リンゴといっしょにニシンの料理を作ります。

そして、ポーランドでクリスマスとき、ロシアのサラダを食べます。ロシアのサラダには、ゆで野菜と卵があります。さいの目に切ったリンゴを入れることもあります。ロシアのサラダには、いつもたくさんマヨネーズが入っています。ポーランドの人びとは、あまい食べ物も大好きです。クリスマスのは、みかんとケーキをたくさん食べます。



<https://tvn24.pl/magazyn-tvn24/ostrygi-z-catering-u-czyli-wigilia-po-polsku>

(デ・リシ・ジュリオ)

## ポーランドのクリスマスの甘いもの

クリスマスの時、ポーランド人は甘いものが好きです。スーパーにたくさんチョコレートやお菓子があります。サンタクロースや雪だるまなど、クリスマスのモチーフのチョコレートです。ポーランドの子供たちはクリスマスチョコレートが大好きです。ポーランド人は子供たちにチョコレートをプレゼントにあげます。



<https://sprawdzonakuchnia.pl/wp-content/uploads/2012/12/lukrowanie-pierniczkow2-360x480.jpg>

もう一つの甘いものはケーキです。ポーランド人が一番好きなのはチーズケーキです。クリスマスの時、みんなのおばあちゃんがケーキを焼きます。ポーランド人はポピーシードケーキも好きです。ポピーシードケーキはポーランドだけのクリスマスのケーキです。また、ポーランド人はジンジャーブレッドクッキーも焼きます。ポーランド人は家族とアイシングクリームでかわいくデコレーションをします。ジンジャーブレッドクッキーは人の形や動物の形の焼いたものです。

(ユリア・ホドロフスカ)

## パステルカ - Pasterka

パステルカというのは、クリスマスの夜におこなわれるミサです。これはクリスマスのさいしょのミサです。24日の夜、クリスマスのばんごはんを食べた後、ポーランド人はいっしょにきょうかいへ行きます。パステルカが一番大切に、うつくしい行事です





<https://www.radio.bialystok.pl/galerie/index/id/150>

このミサは、6 せいきにローマで始まりました。はじめにほうおうはパステルカをしましたが、6 せいきの後でぜんぶのしんぷがこのミサをするようになりました。

。



<https://dorzeczy.pl/166438/2/swieta-po-polsku-slawomira-kopra.html>

パステルカはたいてい午後12時に始まりますが、小さな町では、よなかの12時前になると人が集まってきます。パステルカは、イエスにさいしょに会ったひつじかいたちを記念するためのミサです。

ミサの時に、人たちはいのり、キャロルを歌い、そして喜びます。いろいろなかぞくがいっしょにいらっています。大人とも若者とも子どもとも、ミサに行くことができます。パステルカの後で、早くねたいです



<https://ohme.pl/swieta/boze-narodzenie/pasterka/>

(マグダレナ・クワチュコフスカ)

## ポーランドのニューイヤー

ポーランドでニューイヤーは12月31日に祝います。その「SYLWESTER (シルヴェステル)」と言う日(大みそか)のよる、人びとは行く年と別れて、新年をむかえます。その時、ポーランド人はいっしょにあそぶために、友だちと家や外でパーティーをします。「SYLWESTER」のパーティーの時、みんなおどったり、お酒を飲んだりします。そして、音楽を聞いて、好きなうたをうたいます。その祭事は行く年の思い出について思ったり、幸せの礼を言ったりする時です。そして、新年の福を願う時です。

0時に、新年は始まります。人びとは祝って、色鮮やかな花火を上げます。空にたくさんきれいな色がかがやく時、みんなは友だちや家族に「Szczęśliwego Nowego Roku!」

(シュチェンシリヴェーゴ・ノヴェーゴ・ロク)」(「明けましておめでとうございます!」)と言います。そのあとで、夜通し祝い続けます



*Wiadomości.Dziennik.pl*



*rozrywka.trojmiasto.pl*

(トマシェフスキ・オスカル)

## ポーランドのハロウィン

ポーランドにもハロウィンがありますね。世界のように祝っています。年に一度十月三十一日です。その時、オレンジ色が一番大切です。カボチャも大切です。カボチャにおもしろい顔を描いてもいいです。子供と大人はおばけになります。冗談ですが、ちょっとちがいますね。

人々はコスチュームだけを着ます。暗くなる時、みんな出て行きます。かばんとかバスケットとかを持ちます。一番大好きなのは、おかしをもらうことです。おいしそうにした方がいいです。しかし、おかしをくれない時、いたずらをします。ポーランド語で「トリックオアトリート」といいたい時、「ツキエレック・アルボ・プシクス」と話さなければなりません。この日は楽しそうです。

毎年色々なコスチュームを着られます。かわいいのにしても、怖いのにしてもいいです。友達と楽しく時間を掛けられますね。



*Forbes.com*

(ストルミク・カルメラ)