

ばしふいっくびいなす  
2014年3月以降のクルーズのご紹介(一例)

**春の沖縄・奄美群島・屋久島クルーズ**  
亜熱帯の豊かな自然溢れる島々を訪ねて  
2013年3月4日(火)～3月14日(金)  
横浜発着/神戸発着 9泊10日  
横浜～神戸～喜界島～那覇～本部～沖永良部島～屋久島～横浜～神戸  
国内クルーズ 旅行代金 **342,000円**  
※満50歳以上の方は旅行代金が約1割お得になるクルーズです。  
(割引代金 308,000円)

**世界自然遺産 小笠原クルーズ**  
ザトウクジラが集まる船でしかいけない亜熱帯の楽園へ  
関西・中部・関東発着をご用意しております。  
神戸発 2014年3月14日(金)～3月19日(水) 神戸発着 5泊6日  
神戸～小笠原(父島)～神戸  
国内クルーズ 旅行代金 **190,000円**  
名古屋発 2014年3月26日(水)～3月30日(日) 名古屋発着 4泊5日  
名古屋～小笠原(父島)～名古屋  
国内クルーズ 旅行代金 **152,000円**  
横浜発 2014年3月31日(月)～4月5日(土) 横浜発着 5泊6日  
横浜～小笠原(父島)～横浜  
国内クルーズ 旅行代金 **195,000円**

**2015年 世界一周クルーズ**  
リオのカーニバルや氷河・フィヨルドなどの自然、南太平洋の島々  
南半球ならではの雄大な自然・文化を体感する夢航海  
横浜発着 2015年1月7日(水)～4月13日(月)97日間  
神戸発着 2015年1月8日(木)～4月14日(火)97日間  
海外クルーズ 旅行代金(早期割引) **2,900,000円**  
※2014/7/14までにお申し込みの場合  
★寄港地など詳細はお問い合わせください。  
★追加プランで南極クルーズもご用意です。

※上記、旅行代金は、ステートルームを  
お二人でご利用の場合の一人様代  
金です。その他の客室についてはお問  
合せください。

パンフレットにはご紹介以外にも、カム  
チャッカやウラジオストクへの海外クル  
ーズから沖縄や屋久島などの島めぐり、日  
本一周クルーズなど多彩なコースが記載  
されています。

クルーズ詳細やクルーズの  
魅力を記載したパンフレットは  
32ページのハガキでも請求できます

●クルーズの詳細・お問い合わせは

**日本クルーズ客船株式会社**  
**0120-017-383**  
ホームページ <http://www.venus-cruise.co.jp>  
びいなすクルーズ | 検索 | 広告

**Q 先生、船酔いが心配です!**

**A 船酔い防止策は、「デッキで風にあたる」「部屋に閉じこもらない」「気にしない」ことです。船内のフロントには、酔止薬を設置(無料)しているので、不安な人は早めに服薬を。重度の船酔いになれば、医務室で注射をします。すぐ復活しますよ(笑)。**

船医 堀井昌子先生

いました。往路の半分は、船酔いに陥っていたのですが、残り半分はかなり復活です。帰路は、乗船前から服薬し対策を講じました。船酔い知らずの同行者たちは、

「往きより帰りのほうが揺れている」という中で、私は船酔いどころか、なんと「船旅がこんなに楽しいとは!」と生まれ変わったようにクルーズを満喫しました。船酔いが心配だと、食事がまず楽しめま



船酔いを克服した帰路では、自分だけのお気に入りスポット発見。ゆったりした大海原の中、潮風にあたりながら読書。まさか読書ができるなんて、と感動!

せん。帰りはフルコースも懐石風和食もしっかり完食!また、乗り物酔いに大敵の「読書」まで、デッキで楽しむことができました。まるで、クルーズ慣れた外国人のように(笑)。

**奇跡ではなく、ホントに克服!**

実はこの小笠原航路のあと、またすぐに釜山クルーズに乗船しました。波の荒い玄界灘が少々不安でしたが、これもクリア!事前の服薬でもう心配はなくなりました。酔う不安のない旅は「世界が違う!」と実感。

本当に乗り物に弱い私が自信を持ってお伝えできること。船旅はラクです。短い航路より終日航海のあるクルーズがおススメ!船上が楽しいのですから(私が言うのもなんですが)。船旅で新しい世界に挑んでみませんか?

クルーズで旅してみよう! スタッフのクルーズ体験記

**船酔いはもう怖くない!クルーズで新しい世界へ**

体験者 **大賀真人 (35歳)**

「もも百歳」の広告代理店担当者。日本クルーズ客船、新日本海フェリーなど「船」の担当になって5年。今回の「克服!」で、すっかり身も心も「船」の担当になれました。船上で私を見かけたら、ぜひお声掛けください!



乗物酔いしやすいスタッフが、クルーズ担当に... 悪戦苦闘のクルーズ取材出張でしたが、今回のチャレンジで、なんと船酔い克服! 船酔いから克服までの経緯を披露します。



実はこの時も船酔い状態ながら「仕事」があるため集中すると酔いは忘れている

**やはり船酔い、そして克服へ!**

まず往路は、勇気を持って「酔止薬」を飲まずに乗船、案の定、乗船後しばらくすると、元気な

初日は早めに自室で横になることで乗り切りましたが、翌日は朝から取材です。頑張つてみたものの、仕事が終わるとダウン。実験として、しっかり船酔い状態になったので(苦笑)、ここからは克服作戦開始。酔止薬を服用し、私の場合には明らかに「胃の調子」が悪くなるので、胃薬も服用(※)。これが功をなしたのか、しばらくするとかなりラクになりました。

※服薬については個別に事情が異なるので必ず医師に相談してください。



酔止薬を服用し、少し楽になってきてショー鑑賞やゲームに参加。やはり集中すると酔いは忘れる(苦笑)

**本当に乗り物が苦手でした**

子供の頃、遠足のバスに乗っただけでも気分が悪くなる体質で、大人になった今でも実はまだ乗り物が苦手です。飛行機も、乗ると食事もとらずひたすら寝ます。まして「船」は考えたこともなかったのに、仕事で担当に(苦笑)。イヤイヤながら仕方なく船に乗ることもありましたが、実は極力逃げていました。ところが、もも前号の小笠原クルーズ(片道40時間の航路)に同行することが決まり、いよいよ腹を括りました。こうなれば、船酔い克服の実験をするぞ!と(笑)。