Информация о программе безвизовых обменов

2026年3月24日発行 vol.9

ビザなし交流通信

【発行】
（公社）北方領土復帰期成同盟
北方四島交流北海道推進委員会
TEL / 011-221-3340

ビザなし交流通信の郵送を希望する方は左のQRコードからお申込みください。

「若者らしさ」で領土問題を発信　四島交流インタビュー

ロシア製ハイブリッド発電所　北方領土色丹島で今秋にも稼働

無事に着くまで　掃除はお預け　四島交流まめ知識

▲高校時代、自転車で羅臼町から根室市を走る動画を作った久保さん。当時使用した自転車を手に、ゴール地点の納沙布岬を再び訪れた＝今年1月25日

四島交流インタビュー【最終回】

新型コロナ禍やロシアのウクライナ侵略の影響で2020年から中断している北方四島交流事業。これまで事業を支えてきた人に話を聞きました。

「若者らしさ」で領土問題を発信

羅臼町から根室市の野沙布岬までの道のり150キロ。起伏の激しい海沿いを自転車で走りながら、北方領土・国後島を望む風景などを撮影した若者がいる。元島民3世の久保歩夢（あゆむ）さん（21）＝中標津町在住＝。「見た人が追体験できるような臨場感ある啓発動画を作りたい」と思い立ち、高校3年生だった2023年、2日間で走りきった様子をまとめた内容を動画サイト「ユーチューブ」で公開した。

カメラを頭に装着し、自分と同じ目線の高さから撮影したのは、その場にいる感覚を視聴者に共有してほしいと思ったから。島影だけでなく、北方領土の啓発施設を訪れた様子なども収めた8本の動画は、各10分程度。音楽も加え、冒険心にじむロードムービー風に仕上げた。久保さんは「硬いテーマを発信するには、伝え方が大事」と話す。

Check! 四島交流（ビザなし交流）とは日本人と北方領土に住むロシア人がパスポートやビザなしで相互訪問する事業。領土問題解決の環境づくりのため1992年に始まり、これまでに646回、2万4488人の交流が行われています。

四島交流インタビュー【最終回】

「隣人」関係 若い世代にも大事

▲択捉島に住む同年代のロシア人青年と肩を寄せ合う久保さん（中央）＝2019年、久保さん提供

同年代と打ち解け

久保さんは根室市出身。国後島元島民の祖父幸雄さん（90）は、夕食時によく島の思い出を話してくれた。「浅瀬では手づかみで魚がとれた。浜では数メートルも積み重なった貝殻の山を滑って遊んだんだ」。そんな話を聞くうちに北方領土への関心は高まり、中学3年生だった2019年、ビザなし交流で初めて択捉島を訪問した。

島の同年代のロシア人青年は大柄で、最初は体格差に圧倒された。だが、話してみると「明るく気さく」。スポーツや学校の話題で盛り上がり、気づけば打ち解けていった。

「僕たちが大人だったら、争い以外の方法で領土問題を解決したい」。親しくなったロシア人のその言葉が、帰宅後も心に残った。「隣人とどう付き合っていくかは、若い世代にとっても大事なことだ」との気づきが、北方領土問題の啓発活動に携わる原動力になっている。

根室市の高校を卒業した後は映像技術を学ぶため、中標津町の専門学校に進学。今春、卒業した。在学中の2024年には企業の動画広告などを手がける事業を立ち上げており、今後は札幌市と中標津町を拠点に、北方領土の啓発動画づくりにも力を入れるつもりだ。

動画はユーチューブ「かけはしの会公式チャンネル」で視聴できます。

動画を見る

だが、新型コロナの影響で翌年の2020年から交流事業が中断。その後、ロシアのウクライナ侵略による日ロ関係悪化で現在まで四島を再訪できない状態が続いている。

膠着（こうちゃく）状態の中、元島民の平均年齢は90歳に達し、今後を憂慮する声も聞かれる。だが、久保さんは「将来の返還運動を担う世代だからこそ現状を悲観せず、若者らしい発想で島への関心をつなぎとめる方法を模索したい」と力を込める。

卒業前の今年1月下旬、久保さんの姿は、北方領土貝殻島を3・7キロ先に望む根室市の納沙布岬にあった。「動画ではここがゴール地点だったけれど、今の僕はスタートラインに立ったばかりですね」。久保さんはそう照れながら、島影をまっすぐ見つめていた。（川口実南）

▲啓発動画のアイデアを練る久保さん（右）。久保さん同様、返還運動に関わる元島民2世の父・浩昭さん（左）にもアドバイスをもらう

北方領土隣接地域1市4町在住の四島交流参加者を対象にした北方四島交流インタビューは本号で終了します。過去の記事は北方領土復帰期成同盟のホームページで公開しています。

年表 四島交流イストリヤ

1991年 ソ連のゴルバチョフ大統領が来日。日ソ外相間の往復書簡により、北方四島交流の枠組みができる。

1992年 四島交流の事務局・道推進委員会を設置。四島交流が始まる。

1998年 四島訪問に学術や日本文化といった領域の専門家が同行するように。

2001年 ロシア人島民を対象にした日本語習得事業が四島交流の一環として始まる。

2010年 四島交流のプログラムの一つで会議形式で話し合う対話集会を廃止。代わって、ロシア人と日本人が混ざった小人数のグループごとに円卓に座って話す意見交換会が始まる。

2019年 【久保さん】初めて四島交流に参加し、択捉島を訪れる。

2020年 新型コロナウイルスの影響で四島交流が中断。

2022年 ロシアがウクライナを侵略。

2023年 【久保さん】北方領土をテーマにしたロードムービー風動画を公開。

2024年 【久保さん】動画制作事業を立ち上げる。

KEYWORD

キーワードで知る四島交流

No. 5

青少年交流

四島交流では元島民とその家族が島を訪れるほか、日本側と四島側の学生が相互に訪問します。趣味や勉強をテーマにした意見交換やスポーツ交流など、若者同士が身近な話題で交流できるプログラムが豊富。元島民の講話を聞く機会もあり、北方領土問題を次世代に継承する重要な場です。

四島ニュース НОВОСТИ

ロシア製ハイブリッド発電所　北方領土色丹島で今秋にも稼働

北方領土・色丹島で今秋、液化天然ガス（LNG）を燃料に発電するハイブリッド発電所が稼働する。ロシア製の設備が使われ、ロシアの国有送電会社が建設した。発電機を５基備え、総出力は 5.3 メガワット。家庭用や産業用に電力を供給する。同島にある既存のディーゼル発電所に比べ、環境に優しく安価な液化天然ガスの導入に、島民の期待が高まっている。

【引用】赤い灯台（2025 年 12 月 18 日）、TACC 通信（2026 年 3 月 11 日）

日本政府の人道支援

四島では近年、ロシア政府により下水処理施設や道路といった社会インフラの整備が進められ、住民の生活の質が向上しています。

四島交流が始まった 1992 年はソ連崩壊直後で、島の経済は混乱していました。さらに、1994 年に北海道東方沖地震が発生すると、電力不足による停電が多発。そんな状況を改善しようと日本政府は 1999 年、色丹島にディーゼル発電所を建設。860 キロワットの発電機を 3 基備え、島の電力供給を支えてきました。

▲ 日本政府の人道支援で建てられた色丹島の発電所。写真は 2010 年に四島交流で訪問した時の様子（左）。発電所の壁には「日本国民の友情の印として」と日本語とロシア語で書かれたプレートが飾られています（右）

四島交流まめ知識

無事に着くまで、掃除はお預け

親しいロシア人宅を訪ねると、家族の誰かが慌てて旅に出た様子。衣装ケースからは服が飛び出し、床にはガイドブックが散乱しています。家の主人が、こう一言。「つい朝方、息子がトルコ旅行に出かけてね。到着するまで、片づけできないんだ」

誰かを見送ったら、その人が目的地に着くまで掃除をしないー。旅の安全を願うロシアの迷信です。ロシア人から「着いた？」と連絡が届いたら、すぐに返信しましょう。そうしないと、彼らの家がホコリまみれになってしまうかもしれません。

ぷち ロシア語 単語帳

ス・プリエーズダム

С приездом !

おかえりなさい / ようこそ

ロシア語でお祝いの気持ちを伝える時は、「～と一緒に」を意味する前置詞 С（ス）を使います。例えば С днём рождения（ス・ドニョーム・ラジュジェーニヤ）「誕生日おめでとう」や С Новым годом（ス・ノーヴィム・ゴーダム）「あけましておめでとう」。到着を意味する言葉 приезд（プリエーズド）と合わせた С приездом（ス・プリエーズダム）も、長旅から帰った人を祝福する表現です。

もちろん歓迎の際にも使います。写真は 2008 年の四島交流の様子。船で島から根室市に到着したロシア人を日本人が旗で出迎えました。

☑ день рождения（ジェーニ・ラジュジェーニヤ）（誕生日）
☑ Новый год（ノーヴィー・ゴード）（新年）

▶ 前置詞 С（ス）と合わせると名詞の形が変化します！

1h 30min

四島交流の味を自宅で再現！

ロシア風クレープ　ブリヌィ

Приятного аппетита!

作り方

1 生地を作る

ボウルに卵、塩、砂糖、人肌に温めた牛乳を入れ、強力粉とドライイーストを合わせてふるいながら加え、よく混ぜる。粉っぽさがなくなったら、溶かしたバターを加えながら、全体がなじむまで混ぜる。

2 生地を寝かせる

冷蔵庫で生地を 1 時間ほど寝かせる。

3 生地を焼く

フライパンを熱して油をひき、お玉 1 杯分の生地を流し入れる。お玉で薄く伸ばしながら焼く。焼き色がついたら裏返し、両面焼く。

4 バターを塗る

焼き上がった生地の片面にバターを塗り、一枚ずつ積み重ねる。お好みでサーモンやイクラ、サワークリームを乗せて完成！

春を祝うロシアの祭り「マースレニツァ」の主役。バターをたっぷり使うのがポイントです！

材料（1人分）

- 卵　2個
- 牛乳　240ml
- 強力粉　100g
- 砂糖　10g
- 塩　少々
- ドライイースト　2g
- 無塩バター（生地用）　10g
- 無塩バター（仕上げ用）　適量
- イクラ、サーモン、サワークリーム（お好みで）

more about blini

春の祭り「マースレニツァ」

厳しい冬を過ごすロシア人にとって春の訪れを祝う「マースレニツァ」は大切な行事。冬を象徴するわら人形「モレーナ」を燃やしたり、太陽に見立てた丸い形のブリヌィを食べて過ごします。

ブリヌィは日常的に食卓に上がる家庭料理の一つでもあります。四島交流では 2015 年、日本人と択捉島に住むロシア人の学生が一緒にブリヌィを焼きました。

Follow me!!

Instagram・Facebook でイベント情報を配信中！
北方領土やロシアのぷち情報もお届けしています。

Facebook 北方四島交流

Instagram ビザなし info