

## キガリでの週末の過ごし方

在ルワンダ日本国大使館

ルワンダの首都キガリでは、毎月第1・第3日曜日の午前中、カー・フリー・デーといって、市内主要道路は車両での通行が禁止になります。この時は、自動車が通行しない道路で、多くの市民がジョギングやウォーキング、サイクリングを楽しんでいます。環境にも健康にもやさしい取組です。時々、カガメ・ルワンダ大統領も家族と一緒にウォーキングをしているらしいので、参加したらどこかで会えるかもしれませんね。



(カー・フリー・デーの様子)

「千の丘の国」と呼ばれるキガリは、標高1,600メートルで坂道が多く、ジョギングやウォーキングで体を鍛えるには最高な立地です。毎年5月にはキガリ国際マラソンも開催されています。実際にマラソン大会に参加した元駅伝選手曰く、町中なのにアップダウンがある過酷なルートとのこと。

また、サイクリングをしながら千の丘が連なる美しい景色を楽しむことができます。ツール・ド・フランスならぬツール・ド・ルワンダも開催されています。

毎月第4土曜日午前、ウムガンダと呼ばれるコミュニティ・サービスを行います。この日は自分たちの住む地域で清掃活動等のボランティア活動を行う日です。そしてこの時間帯は、みんなボランティア活動をしているので、お店も閉まって、道路にはほとんど車や人がいなくなります。

週末にキガリ観光をする場合には、くれぐれもこういったイベントによる交通規制にご注意ください！