



MICRONESIA

ミクロネシア連邦ガイドブック

第四版改訂にあたって

本ガイドブックは、太平洋諸島センター（PIC）の活動対象となっている太平洋諸国 14 カ国のうち、ミクロネシア連邦に関する観光情報を取りまとめたものです。同国についてより理解を深めていただくため、観光情報以外にも、歴史、政治、経済、社会、文化等についても簡潔に紹介しています。

ミクロネシア連邦は、パラオ、マーシャル諸島などと同様、第一次大戦から第二次大戦の間、委任統治領として日本の施政下に置かれていました。初代ナカヤマ大統領、モリ前大統領をはじめとして、政治や経済の分野で活躍する日系人は多く、太平洋戦争で戦禍を受けながらも、一貫して日本に対する親近感を持っています。

国を構成する 4 つの州は、それぞれが異なる顔を持つ個性的な島々で、南国でのんびりしながら伝統文化や自然に親しみ、そして歴史に目を向けるには最高の旅行先となるでしょう。本書がミクロネシア連邦への関心と理解への第一歩となり、そして現地を訪問される際の参考となれば幸いです。

2018 年 9 月 28 日

国際機関 太平洋諸島センター

本ガイドブック作成にあたっては可能な限り最新かつ正確な情報を掲載するよう努めていますが、現地の状況はしばしば変更されることが予想されます。出発前にはご自身で、旅行代理店、航空会社、現地宿泊先、政府観光局などに最新状況を確認されることをお勧めいたします。本ガイドブックを利用し生じた損失、不都合等に対し、当センターは一切の責任を負いかねます。ご了承ください。

ミクロネシア連邦



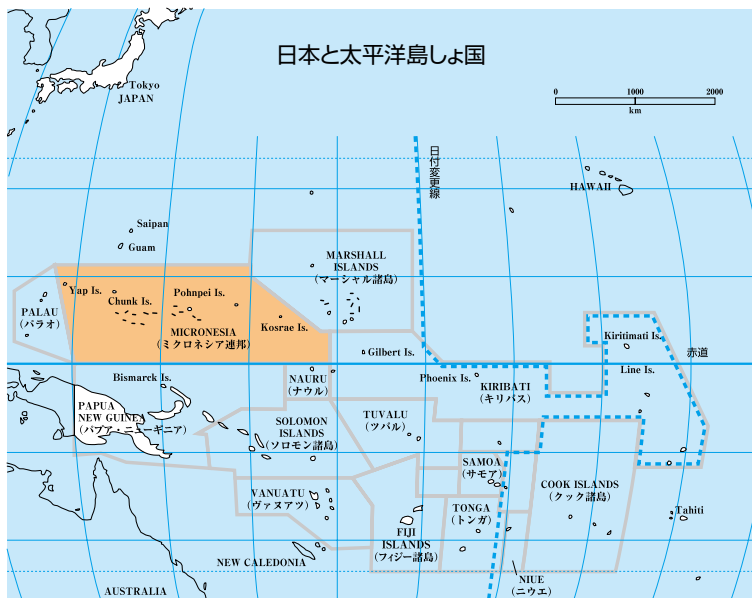
正式国名	ミクロネシア連邦 (Federated States of Micronesia)
面積	701km ²
人口	約10.4万人 (2016年、世界銀行)
首都	パリキール (Palikir)
民族	ミクロネシア系
主要言語	公用語：英語および8の現地語
宗教	キリスト教 (カトリック、プロテスタント)
政体	大統領制
1人当たりGNI	3,550米ドル (2016年、世界銀行)
通貨	米ドル
電話の国番号	(691) + (相手番号)

目 次

1. ミクロネシア連邦の概要…………… 2
2. 旅行者のためのアドバイス…………… 6
3. ヤップ州…………… 8
4. チューク州…………… 26
5. ポンペイ州…………… 35
6. コスラエ州…………… 45

ミクロネシア連邦の概要

ミクロネシア連邦は、約300万km²の海域に広がる607の島々から構成されている。西太平洋の赤道の北側に位置し、ハワイから5,000kmほど西にある。



歴史

●古代

ミクロネシア地域には紀元前2000年から4000年に、現在のフィリピンやインドネシアから渡ってきた定住者がいたと考えられている。また、ミクロネシア連邦で発掘された最も古い土器は、紀元200年頃のものであり、この時代にヤップ島に定住者がいたことの唯一の物的証拠となっている。

●中世

ポンペイでは、5世紀頃から14世紀頃まで、サウテロール王朝が、遺跡として残っているナンマドールを拠点として支配した。コスラエでは、レラ島の遺跡から、14世紀頃から19世紀中頃まで王朝が支配していたことがわかっている。

●ヨーロッパとの出会い

1525年にポルトガルの探検隊が香料諸島を探す途中でヤップ本島とユリシー島を発見、ヤップ島に上陸した一行は4ヶ月

間この島に留まった。次いでスペイン人が1529年にポンペイ島に、1565年にチュークに寄港した。

コスラエについては1824年にフランス船が入港したのが西洋人との最初の接触である。当時の記録によるとコスラエには5,000人ほどの住人がおり、武器は所有しておらず、平和的な人々である、と伝えられている。

●スペインの進出

スペインは、1595年にポンペイ島を自国の領土と宣言したが、カトリックの布教以外の活動はなく、実質的な統治は行わなかった。そうした中、1800年代中期からは、西洋諸国から捕鯨船団と貿易商、プロテスタントの宣教師などが頻繁に各島を訪れるようになった。

スペインは、ポンペイの領有を宣言してから約300年後の1886年、グアム、サイパンなどのマリアナ諸島、ヤップからコスラエまでのカロリン諸島の領有権を宣言、ポンペイ島の支配権の確立とカトリックの布教活動を積極化した。しかしスペインによる統治は、要塞建設のための強制労働への不満やプロテスタント信者による反発もあり、政治的に不安定な状態が続いた。

●ドイツ統治

一方ヤップでは1869年にドイツ人が貿易のための拠点を開設した。以前から領有権を主張していたスペインは1885年に軍隊を派遣するなどして対抗したが、結局米西戦争後にこの地域からの撤退を決

め、1899年カロリン諸島はパラオとともにドイツに売却された。ドイツの関心はミクロネシアの統治というより、ドイツ人が経営するコブラの生産を守ることにあった。他方20世紀に入ると日本人も貿易を目的にこの地域を訪れるようになった。

●日本の統治

1914年に第一次世界大戦が勃発すると、日本は赤道以北のドイツ領ミクロネシア地域（現在のミクロネシア連邦、パラオ、マーシャル諸島、北マリアナ諸島）を占領した。1920年、国際連盟はこれら地域を日本の委任統治領とした。日本は1922年に南洋庁を設置、経済開発と教育普及を進めた。

●太平洋戦争

太平洋戦争が始まるとトラック島（チューク島）には連合艦隊の司令部がおかれ、ミクロネシアの各島々にも守備隊が駐とんした。米軍の反攻が始まると各守備隊は決戦に備えたが、実際には米軍の「跳び石作戦」によりアメリカ軍が占領したのはユリシー環礁のみで、その他の島々は徹



市内に残る日本軍戦車

底的な爆撃により無力化された。特に1944年2月のトラック空爆は2日間で60隻の艦船を海底に沈める猛攻撃だった。補給を断たれた住民と日本兵たちは終戦まで飢えに苦しんだ。

●米国の信託統治

1947年、国連はミクロネシア地域を6つの地区（マリアナ、ポンペイ、チューク、ヤップ、マーシャル、パラオ）に分け、米国を受任国とする信託統治地域とした。

米国は経済開発にはほとんど関心を示さなかったが、住民への教育振興をすすめ、1965年にはミクロネシア議会を発足させた。

●独立への道

1970年代後半、米国と6つの信託統治地区との間で自治のための交渉が始められた。1978年7月、すでに独自の道をゆくことを決めた北マリアナを除く5地域と、1977年にポンペイから分離したコスラエによって、ミクロネシア憲法草案が起草された。そして各地区で住民投票が行われた結果、マーシャルとパラオでは否認され、

その結果、残る4地域（ヤップ、チューク、ポンペイ、コスラエ）がミクロネシア連邦（Federated States of Micronesia = FSM）を構成する州となり、憲法が1979年5月に発効した。

1986年、米国から財政支援を受ける一方で、国防と安全保障の権限を米国に委ねる自由連合協定（コンパクト）が米国との間で締結され、経済を含む国内問題はすべて自国内で処理することができるようになった。1990年12月、国連安全保障理事会はミクロネシア連邦の信託統治の終了を宣言した。

政治

議会は一院制で、4年任期議員4名（各州1名）、2年任期議員10名（チューク州5名、ポンペイ州3名、ヤップ州・コスラエ州各1名）で構成されている。大統領は4年任期議員の中から選ばれる。政府の課題は種々の面で各州間の利害関係を調整しつつ、いかに経済開発を進めてゆくかにある。

経済

ミクロネシア連邦の経済は、基本的には米国との自由連合協定（コンパクト）による経済援助により成り立ってきた。1996年からは経済自立化への努力の一環として、アジア開発銀行（ADB）など国際機関の協力を得て経済改革を開始し、国家財政の安定化、国営企業の民営化、投資環境



ミクロネシア政府合同庁舎

の改善、民間部門の開発に努めている。貨幣経済と伝統的自給経済が混在しており、国内の生産性は高くなく、生活必需品の多くを輸入に依存しており、貿易収支は恒常的に赤字である。国民経済の主な収入源は農産物輸出、入漁料収入、観光業であるが、同国は依然として米国等からの援助に大きく依存しており、また、経済開発は、主に公共投資によるものとなっている。

産 業

ミクロネシア連邦の主要産業は水産業と観光業と農業である。水産業における大きな収入源は、外国船が支払う年間入漁料である。同国が有する排他的経済水域は、太平洋地域で最大級であり、太平洋諸島地域で最も多くカツオが生息する地域だといわれている。同国には広大な珊瑚礁や礁湖があり、オオジャコガイ、キリンサイ、海綿、真珠、グリーン貝、その他の魚や海藻の養殖は将来発展する可能性がある。日本や米国といった市場への便もよく、この産業が発展していくのに必要なインフラの整備も進んでいる。

ミクロネシア連邦を構成する4つの州は、それぞれに美しい島々と海とに囲まれた異なる雰囲気を持っており、魅力的な観光地としての潜在力をもっている。

農業は果物や野菜を栽培する小規模の自給自足が基本であり、余剰作物を地域の市場で販売したり、大きな市場の小売業者に販売したりしている。ゴムおよびマー

シャル諸島の地域市場向けに、少量の輸出も行っている。こうした輸出品には、コブラ、バナナ、柑橘類、シャカオ、ピンロウ、根菜類がある。

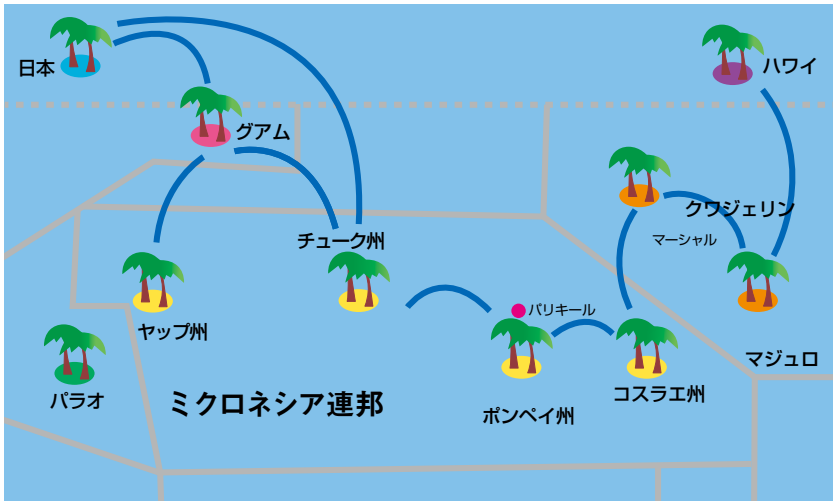


旅行者のためのアドバイス

本書では、ミクロネシア連邦4州の様々な見所を紹介するが、すべての観光地は私有地のため、観光客のみで行くことは難しい。どの州でも必ず現地のツアーガイドに案内してもらい訪問すること。

ツアーガイドの手配は、宿泊予定のホテルに依頼するか、出発前に余裕をもって各州政府観光局に相談することをお勧めする（英語のみ）。

ツアーガイドの手配と併せ、行きたい場所や見たいものについて相談することで、自分だけの旅をカスタマイズすることができるだろう。



日本からのアクセス

直行便が就航しているのはチューク州のみ（ニューギニア航空、土曜日成田発）。

ヤップ州・ポンペイ州・コスラエ州に行く場合はグアム経由（ユナイテッド航空）。

チューク州とポンペイ州にはパプアニューギニアのポートモレスビー発ニュー

ギニア航空でも行くことができる。





入・出国手続き（パスポートとビザ）

有効期限が、ミクロネシア入国日から数えて120日間＋滞在日数以上あるパスポートおよび出国用の航空券が必要である。ビザは日本国籍保有者で、観光目的で30日以内の訪問であれば必要ない。コスラエ、ポンペイ、チューク、ヤップの4州がそれぞれ入国審査局を持っており、州を移動するたびに、自動的に最高30日間の入国許可証が発行される。入国許可証は、最長90日間まで、入国管理局を通して無料で延長できる。

予防接種、または健康診断書は、日本から直接行く場合には必要ないが、感染症のある地域を経由する場合は国際健康証明書が必要。

出国税

出国の際は以下の出国税がかかる。

ヤップ州：20ドル チューク州：30ドル
ポンペイ州：20ドル コスラエ州：15ドル

税関

薬物、武器、大量のアルコール、地元の農産物に有害な病気をうつす可能性のある果物や植物の持ち込みは禁止されている。

通貨と両替

ミクロネシア連邦では米ドルが使用されている。ミクロネシア連邦国内で日本円からの両替は不可能なので、必ず入国前に米ドルを入手しておくこと。

時差

ミクロネシア連邦には2つのタイムゾーンがある。日本が正午の時、ヤップ州とチューク州は午後1時、ポンペイ州とコスラエ州は午後2時。

電気

電気は110/120ボルト、60サイクルで差込プラグは日本と同じ形態。

ヤップ州

ヤップ州はミクロネシア連邦の西端に位置し、東西1200kmにわたる広大な海域に22の有人島を含む138の小さな島々からなる。そのうち4つの大きな島からなるヤップ島はグアムの南西724kmにあり、海岸線をマングローブで覆われた緑豊かな大陸島である。州都のコロニア（Colonia）はこのヤップ島にあり、ヤップ州の行政や商業活動、観光産業のほとんどはこの島に集中している。

離島またはアウターアイランドと呼ばれるヤップ島以外の島々はそのほとんどがサンゴ礁でできた平坦な島で、ヤップ島とはルーツ・文化・言葉を異にする人々が住んでいる。ヤップ州は大きく分けて4つの言語が

あり、日常生活や地域の自治活動はそれぞれの島の言語で行われ、州政府の行政や出身島の違う人々のコミュニケーションには英語が使われている。

人口と人々

ヤップ島には紀元前15から20世紀頃よりインドネシアやフィリピン方面からの人々の移住が始まり、18世紀頃には人口

が4万人を超えていたと推定されている。一方ヤップ州の離島には長い年月をかけてメラネシアの島々を経由して渡ってきた人々が定着した。連邦政府統計局による2013年現在の推定人口は約11,800人



である。

社会と生活

言葉や習慣の違う人々をたくさん抱えているヤップ州では、お互いの立場や風習を尊重する気風が強く、その意味では伝統が守られている。ヤップ島の社会と生活は以下の通りである。

●石貨

ヤップ島で使用されている通貨は米ドルだが、ライまたはフェと呼ばれる石貨が、伝統的な貸借関係や詫びなどの気持ちを表す道具として現在も使われている。その価値は大きさや重さとは関係なく、その石が運ばれてきた背景とそれを語る人の表現能力によっても評価が変わる。サイズも直径数cmから2.5m以上の大きなものまで様々だ。その多くはパラオで産出された鐘乳石を切り出してカヌーで運ばれてきたもので、中には製作後1000年以上も経つ古いものもあると言われる。1929年の日本の調査では13,281枚を数えたが、太平洋戦争中や戦後に壊されたり海外に持ち出されたものも数多い。現在では石貨の州外持ち出しは一切禁止されている。



●土地の所有制度

ヤップ島社会の基本をなすのは「家＝土地」と「村」である。ヤップ人の名前は土地の名前ともいえ、漁をする海域から海岸、屋敷、芋田、畑、山まで名前と一緒に相続される。それらが地域ごとに集まったものが「村」でヤップ島には100近い村があり、それらの村が10の地区（ムニシパル）にそれぞれ所属している。ヤップ州政府が管理する公有地は全体の数%しかない。

●ビンロウ噛み

ヤシ科の植物であるビンロウ（ビートルナッツ）は島のいたるところに植えられており、その実はヤップ島産がもっとも品質が良いと言われる。まだ青い実を半分に割ってコショウ科のキンマの葉の上に乗せ、サンゴから作る白い粉を振りかけ、葉でくるんで口の奥で唾液と混ぜながらよく噛むと、血液の循環が促進され、顔がほてり温くなる。ヤップのビンロウ噛みは一種の伝統的社交礼儀でもあり、島の大切な場面にはビンロウの実が献上される。

●伝統の踊り

ヤップの伝統的な踊りは村の歴史や教訓話を謡（うたい）に託して大切に語り継いでいく手段があった。踊り手は身体をヤシ油に溶かしたターメリックで染め、更に花や葉で美しく飾り大勢で統一された美をつくる。現存する踊りの型は様々であるが、ヤップ島に古来から伝わる踊りは本来男または女だけで踊られる座踊りや立踊りだった。離島から伝えられた棒術由来の踊りが

近年になって男女混合で踊られるようになり、動きが激しく華やかなので観光客にもよく紹介される。また日本の統治時代にできた独特のメロディにのり行進しながら踊る新しい踊りもある。

●伝統的な服装

ヤップ州では島によって伝統衣装も異なる。ヤップ島では女性はココヤシの葉やハイビスカスの繊維で編んだ腰みの（ラババ）を着るが、離島ではバナナやハイビスカスの繊維、現在では化繊糸で織った腰まきを着る。男性はふんどし（スー）だが、これも島や年齢によって素材や着付けが異なる。現在のヤップ島ではほとんどの人が



日常生活を洋装で過ごす。これらは伝統行事や踊りのときには必ず着用される。離島の暮らしでは今も伝統衣装が一般的だ。

●伝統的な集会所

ヤップ島の各村には今でも二種類の集会所がある。コンクリートブロックとトタン屋根のモダンな建物のももあるが、未だに伝統建築の集会所を維持している所も多く、これらは見学することもできる。

・ファルー (Faaluw) : 男の集会所

ファルーは各村の海辺に建てられ、その村の共同船着場、海への玄関口となっている。ヤップ島では海の仕事は男の分担とされ、ファルーは男たちの共同作業場でもあった。かつては10代以上の未婚の男子はファルーで夜を共に過ごし、一人前の男として必要とされる伝統的な知識や技術を身につけた。ファルーはまた、他村からの男子訪問者のゲストハウスでもあった。

・ペバイ (P'eebaey) : 村の公民館

ペバイは村の公民館的な役割をする施設で、男、女、子供、村の構成員や他村からの招待客まで大勢が集うことがあるので、かなり大きな建造物だが、通常ここでは寝泊りしないので壁はない。またペバイの前には、村の財産である石貨がたくさん飾られたマラル (Malaal) という場所があり、外国人には「石貨銀行」などと呼ばれているが、実際には伝統の踊りなどを披露するステージである。

旅行者の留意点

●飲酒

21歳以上の成人には酒類の購入、飲用は認められるが、レストランやバー、あるいは私的な場所以外での飲酒は禁じられているので、空港ロビーや道路を歩きながらビールなど飲まないように注意しよう。また教会や学校の近くでは酒類の販売は禁じられている。

●飲料水

ヤップ島の水道水は一部の地域を除き飲用には適さない。ホテルが用意する濾過された飲用水か、店で売っているボトルウォーターを飲用のこと。

●私有地への無断進入に注意

ヤップ島の土地は、コロニアの一部や幹線道路のほかはほとんど私有地で、地主や管理者に断りなく勝手に立ち入るのは非常識で失礼な行為となる。島内のあちこちにある観光スポットを訪ねるには、ツアー会社やホテルのツアーに参加するか、ガイドを手配する。現地のルールに従えば人々は親切で、温かく迎えてくれる。

●写真撮影の注意

人物や個人の家などプライバシーにかかわるものには無断でカメラを向けないこと。写真撮影には必ずガイドの指示や本人の意向に従う。

●服装について

観光客用のビーチやボートの上など特定の場所以外で水着だけになるのはマナー違反である。ビーチやボートを離れるときは、シャツとパンツまたはタオルなどを身につけよう。また女性のショートパンツやミニスカート姿も避けたほうが良い。パレオなど簡単に身につけらるものがあれば便利。

●ゴミのポイ捨て禁止条例

道路や公園などの公的な場所にゴミをポイ捨てすることは州法違反で、現行犯で見つかると罰金の対象となる。

●道路の案内標識

ヤップ島の主だった交差点には観光局設営の案内標識が立っている。それには観光客を受け入れている村の入口も表示されているが、ヤップの村へ入るにはガイドを伴うのが原則なので、車などで気づかずに入り込むことのないようにしましょう。

ヤップ島

●島へのアクセス

日本の主要空港からグアム乗り継ぎで、ユナイテッド航空が運航している。

フライトスケジュールはよく変更になるので、詳しくは旅行代理店か航空会社に問い合わせよう。

州都コロニア (Colonia)

コロニアはヤップ島のほぼ真ん中であり、政府の諸機関やホテル、レストラン、銀行、商店などが静かな入り江を囲むように立ち並ぶ。州都といっても、日没後や週

末には人通りが絶えるほど「のどかな田舎町」といった風情で、静かなチャモロ湾を眺めながらゆっくり過ごす時間は、それだけで南国情緒を満喫させてくれる。

●空港からのアクセス

ヤップ国際空港はコロニアの南約5kmの距離にありほとんどのホテルは予約客を無料で送迎している。空港内の小さなカフェテリアとギフトショップが飛行機の離発着に合わせてオープンするが、それ以外の時間帯は空港全体がほぼ無人状態になる。





●ヤップ州政府観光局

スタッフは親切に対応してくれる。気軽に観光情報について尋ねてみよう。

Tel : (691) 350-2298

ホームページ : <https://www.visit Yap.com/>

●銀行・クレジットカード

金融機関はミクロネシア銀行 (Bank of FSM) とグアム銀行 (Bank of Guam) があり、グアム銀行には24時間ATM (日本語ガイダンスあり) がある。クレジットカードはホテルやツアー会社など観光客相手の場所では使えるが、小さな店やレストランでは使えないところも多いので、米ドルの現金を用意しておくことが望ましい。

●通信

・郵便局

郵便局はチャモロ湾の北側にあり、営業時間は月曜日から金曜日の午前9時～午後3時。ミクロネシアの花や魚などの美しい切手を販売している。

・携帯電話／国際電話／インターネット

FSMテレコムや主要ホテルで販売しているプリペイドカード (テルカード) (5ドル、10ドル、20ドル、50ドルの4種) を購入し入金した上でFSMテレコムのSIMカードをGSMシムアンロック方式の端末に挿入すると、携帯電話からでも国際電話をかけることができる。日本で販売されている携帯電話の多くはそのシステムに対応していない。残額は携帯電話画面に表示される。また、パソコンがあればテルカードを使いインターネットにもアクセスできる (モデム接続／無線LAN)。国際電話は、同じくFSMテレコムで販売しているテレホンカードを使い公衆電話からかけることもできる。残額は電話で確認できる。

●病院と警察

病院はコロニアの北の外れにあり急患には24時間対応している。

警察への連絡はTel : 350-3333もしくは911。

島内交通

●バス

主に通勤・通学用で1日2往復程度なので観光には利用できない。

●タクシー

タクシーの料金は区間やタクシー会社によって違いメーターも無いので、ホテルのフロントなど地元の人に呼んでもらい値段を前もって確かめてから利用する。

●レンタカー

レンタカーは21歳以上で1ヵ月以内の滞在ならパスポートと日本の運転免許証で借りられるが、舗装道路を離れるとすべて私有地なので観光には向かない。

観光スポット

●島内観光

ヤップ島には100以上の村があり、伝統的な集会所や石畳の道がよく保存されている。ツーリストを受け入れているところも多い。これらの村を訪問するガイド付ツアーは、ホテルや現地ツアー会社が各種用意しており、行先の希望などにも応じてくれる。

アドブウェ村

Aclubwe

ヤップの西側ウェロイ地区にある小さな村で、古い風格のあるペバイ（公民館）と石貨がある。また縦横にのびる石畳の道にも風情があり、静かにしていると珍しい鳥が見られることも多い。

ウル村

Wuluuq

ヤップの北西側ファニフ地区にある小さな村で、海岸に建つファルー（男の集会所）は比較的新しくて美しい。近くの石畳の小

道からマングローブの観察もできる。

マ村

Maaq

ヤップの東側トミール地区にある村で、海岸に建つファルー（男の集会所）と隣村に続く石積みの小道から見られるマングローブ林は見事だ。集会所の前には古い石貨が並んでいる。

ガダイ村

Kadaay

ヤップの西側ウェロイ地区にある村で、よく整備されて保存された石積みの小道と石貨、近年再建された見事なペバイ（公民館）と海岸に建つファルー（男の集会所）が見られる。火曜と土曜の夕方にはヤップの踊りも見られるカルチャーツアーを催行している。



ガノン村

Ganaun

ヤップ北端ルムングの最北端にある村で、ヤップ島の基盤をなす結晶片岩が露出している地形から、伝統建築用の石の産地でもある。大きな一枚岩で造った橋や石畳、ペバイ（公民館）の土台は見事である。ル

ムングには橋がないため、ボートツアーで行くことになる。



一枚岩で造られた橋

サンセットビーチ

Sunset Beach

カダイ村の海岸に小さな休憩用の東屋が数棟あり、海を見ながら日陰でのんびりできる。海岸はマングローブ林を切り開いた礫浜だがシュノーケリングも楽しめる。真西に向いているのでサンセットを見るにも良い場所だ。

州政庁と州議会

Yap State Government Administration & State Legislature

現在ヤップ州行政府が建つ場所はスペインの要塞跡で、赤レンガを積んだ土台が見える。すぐ近くにあるヤップ州議会は日本時代の南洋神社跡に建てられており、太平洋戦争後にヤップ人によって建替えられた鳥居も見える。

ドイツの通信基地跡

German Tower

1905年にドイツが建設した通信基地跡がヤップ高校の近くにある。当時は

60mもの高さがあった無線塔は、1914年にイギリス艦隊の砲撃を受けて破壊され、現在は土台だけが残っている。

旧空港の戦跡

War Relics at Old Airport

1980年代までヤップ国際空港として使われていた旧空港の滑走路のまわりでは、ゼロ戦やその他の戦闘機、高射砲の残骸と防空壕などを見ることができる。これらはすべて私有地にあるので、必ずガイドと一緒に入域料を払って訪れよう。



コンチネンタル航空の機体

1980年に事故を起こしたコンチネンタル航空（当時）の機体が森の中に残されたままになっている。回りはすでに草や木が茂っているが、間近で見るとかなり迫力

がある。



Gael村の石貨

ヤップには石貨が並ぶ石畳の道が何カ所がある。これはギルマンにあるGael村の石貨。石貨の表面はグレーをしているが、もともとは写真のような白い石。



石貨の断面

サンゴの加工工場

9ページで述べたように、ヤップには、ビートルナッツという実をサンゴから作る粉末などと混ぜて噛む習慣がある。そのサンゴの粉末を作っている工場。乾燥させたサンゴを釜で熱し、粉碎する。



Makiy村の石貨

ガギルにあるMakiy村の石貨。



ツアー会社がやってくる。



●ハイキング

各ホテルや現地ツアー会社では、それぞれ独自のハイキングトレッキングコースを用意している。日中は暑いので早朝か午後4時過ぎてからが歩きやすい。その時間帯はバードウォッチングやフルーツバット（こうもり）の観察にも向いている。



マダデヒル

Made'de Hill

19世紀末にスペイン人宣教師によって建てられたセントメリー教会の横を通って登っていく。150mちょっとの丘からはコロニアの全景と港、東海岸が一望できる。コロニアの各ホテルから往復で1時間ほどのハイキングコースでガイドの同行なしでも行けるが、わき道に入らないようにしましょう。

タミルヨグトレイル

Tamilyog Trail

ダチュングル村からカニフ村にいたる昔の道が復元された。ジャングル、サバンナ、石畳の道など、このトレイルではヤップのいろいろな地形や自然を観察できる。ツアーやガイドのアレンジは各ホテルや現地

Rumungの石貨



島中で最も大きい石貨が見られる。通常、石貨は立てて置かれているものがほとんどであるが、ここでは地面に寝かせる形で置かれた石貨がある。



Spanish Church

スペイン統治時代の教会。建物の中にまで木や草が茂っているが、壁面に施された十字架などがはっきりと残っている。



戦跡

15ページでも紹介した通り、ヤップには第二次世界大戦の激戦の跡が数多く残されている。



米軍の戦闘機





旧日本軍の灯台



大砲

ヤップデイ

ヤップデイはヤップの伝統的な生活の知恵を後世に残そうとするひとつの試みで、毎年3月1日に開催される。会場ではヤップ島各地の村から伝統的な踊りが2日間にわたって披露され、農産物や海産物の品評会、ココナッツの皮むきやバスケット編みの競演など、伝統的な生活技術が競われる。

ヤップデイの期間中はどのホテルも満室になるので、予約は早めにしたほうが良い。





アクティビティー

●ダイビング

ヤップの海では、かなりの確率でマンタ（オニトマキエイ）に出会える。静かな水路でじっと待っていると、優雅に泳ぐマンタがすぐ頭上を通り過ぎることもある。また広大なリーフの外にはダイナミックなドロップオフや複雑な地形のポイントも多く、大型の回遊魚や地形を楽しんだり、コーラルガーデンをゆったりドリフトしたり、あるいは静かな内湾で小さな生物観察をしたり、初心者から上級者までそれぞれ経験に応じた楽しみ方ができる。

●ダイビングサービス&ツアー会社

ヤップのダイビングサービス会社は、それぞれが特徴のあるサービスを提供してい

る。各社ともダイビング以外の色々なアクティビティやツアーも提供しているので、ホームページなどを見て問い合わせしておくとい。 (アルファベット順)

ビヨンドザリーフ

Beyond The Reef

Tel : 350-3483 Fax : 350-3733

E-mail : beyondthereef@mail.fm

Web : www.diveyap.com

ネイチャーズウェイ

Nature's Way

Tel : 350-3407 Fax : 350-3407

E-mail : naturesway@mail.fm

Web : www.naturesway.fm/index2.html

ヤップダイバーズ

Yap Divers

Tel : 350-2300 Fax : 350-4567

E-mail : nihongo@mantaray.com

yapdivers@mantaray.com

Web : www.mantaray.com

ヤップパシフィックダイバーズ

Yap Pacific Divers

Tel : 350-6000 Fax : 350-4279

E-mail : info@yap-pacific.com

Web : www.yap-pacific.com

●シュノーケリング

ダイバーでなくてもマスクをつけて海の中をそっとのぞくだけで素晴らしいヤップの海中を楽しむことができる。シュノーケリングのできるビーチも数ヶ所あるが、ボートで行くシュノーケリングツアーに参加すればカラフルなサンゴや熱帯魚を手軽に見ることができる。透明度が良いとシュノーケリングで水面からマンタを見ることも稀ではない。



●フィッシング

ボトムフィッシング、トローリング、キャストイングなど、季節や漁法によって様々なフィッシングが楽しめる。ヤップでは海岸や海にも所有者がおり、陸からの釣りにも必ず許可をとるなど、現地オペレーターのルールに従って楽しもう。

●カヤッキング

サンゴ礁やマングローブに守られた静かな内湾をシーカヤックでめぐると、ヤップのユニークな自然やエコシステムを体感できる。途中の村に上陸して伝統的な集会所を見学したり、シュノーケリングをしたり、いろいろなコースが用意されている。

●ボートクルーズ

水に入らなくても、ボートに乗ったままで美しいマングローブや岸边に建つ伝統的な男の集会所などを巡るツアーも開催されている。途中の村で上陸して見学や休憩も可能だ。

宿泊施設

ヤップ島のホテルは、そのほとんどがコ

ロニアにある。

イーエスエーベイビューホテル

ESA Bay View Hotel

Tel : 350-2138 Fax : 350-2310

E-mail : esayap@mail.fm

Webあり（英語）「ESA Bay View Hotel」で検索

エアコン、室内電話、バスタブ付のシャワールーム、DVD付TV、冷蔵庫がついている。



ヒルトップモーター

Hiltop Motel

Tel : 350-3185 Fax : 350-4637

Email : hiltopyap@mail.fm

Webなし

客室には、エアコン、室内電話、お湯の出るシャワールーム、コーヒーマーカー、トースター、ミニ冷蔵庫がついている。コインランドリーも併設されており、単身の旅行者や長期滞在者には使いやすい。

マンタレイベイホテル

Manta Ray Bay Hotel

Tel : 350-2300 Fax : 350-4567/3841

E-mail : yapdivers@mantaray.com

Webあり（英語）「manta ray bay」で検索

エアコン、室内電話、お湯の出るシャワールーム、DVD付TV、冷蔵庫がついている。



オセアニアホテル

Oceania Hotel

Tel : 350-7707

E-mail : info@oceaniayap.com

Webあり (英語) 「oceania hotel」で検索

コテージタイプのホテル。エアコン、お湯の出るシャワールーム、ミニ冷蔵庫がついている。



オキーフウォーターフロントイン

O'keef's Waterfront Inn

Tel : 350-6500 Fax : 350-4577

E-mail : okeefes@mail.fm

Webあり (英語) 「o'keefe's waterfront inn」で検索

エアコン、お湯の出るシャワールーム、DVD付TV、ミニ冷蔵庫、湯沸かし器がついている。レストランやショッピングセンターにも近くて便利。



ヤップパシフィックダイブリゾート

Yap Pacific Dive Resort

Tel : 350-6000 Fax : 350-4279

E-mail : info@yap-pacific.com

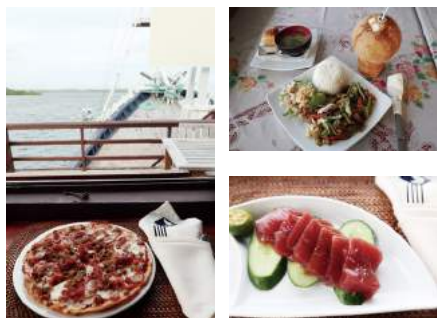
Webあり (英語) 「yap pacific dive resort」で検索

エアコン、室内電話、お湯の出るシャワールーム、DVD付TV、冷蔵庫がついている。レストラン、ギフトショップ、プール、ダイビングサービスも併設。



レストラン

ほとんどのホテルにはレストランが併設されている。ほかには、新鮮なシーフードが食べられる海辺のレストラン、「ヤップマリーナスポーツバーアンドグリル」がある。



ショッピング

ヤップのおみやげとしては、バンダナスやヤシの葉で編んだ工芸品、木彫、水彩画、Tシャツなどが挙げられる。また日常雑貨店をのぞいて、日本では見かけないアジアやアメリカからの輸入品を見るのも楽しい。

ブルーラグーンストア

Blue Lagoon Store Tel : 350-2136

パスウェイズホテルの並び。地産/輸入食品、日常雑貨、アルコール飲料。

ラグーニアストア

Lagoonia Store Tel : 350-2792

郵便局の向かいのラグーン沿いにあり、自家製サンドウィッチや衣料品、小さなアクセサリーなどの土産品を置いている。



トロピカルタッチハンディクラフツ

The Tropical Touch Handicrafts

Tel : 350-3222

ヤップ病院の先500mくらいの場所があり、バスケットなどのハンディクラフトやガラスカートなど、地産品が豊富にそろっている。

離島・環礁への旅

ヤップ州では、ヤップ島以外に9つの環礁と2つの孤島に人が住む。ヤップ島とはそれぞれルーツや言語を異にする人々で、地理的にも大きく3グループに分けられる。東方の島々では距離だけでなく言語や文化面でもチュークと共通性が多く、交流も頻繁に行われている。

●離島・環礁

ユリシー環礁

Ulithi Atoll

ヤップ島の北東160kmにあるヤップ州で最大、世界でも第4位の広さをもつ環礁。ファラロップ島には、飛行場、発電施設、高校、郵便局、離島唯一のホテルがあり、

携帯電話、インターネットのアクセスも可能である。

日本統治時代にはファラロップ島にラジオ局と観測所、水上飛行機の基地が設置されていたが、1944年にアメリカ軍が上陸・占領して滑走路や病院を建設し、600隻以上の艦船を環礁内に集結させて沖縄侵攻までの基地にした。島にはその当時のコンクリート住居が今も残り、旧日本海軍の人間魚雷・回天によって沈められたアメリカ軍の船など多くの艦船が海底に眠る。ユリシーでの宿泊先は、ユリシーアドベンチャーロッジ (E-mail : info@ulithiadventurelodge.com) がある。

フェイス島

Fais Island

ユリシーの東方1000kmほどにある小さな島。ドイツと日本の統治時代にはリン鉱石の採掘が行われた。この島の女性だけが織る特殊なデザインのラバラバがある。

ウォレアイ環礁

Woleai Atoll

ヤップ島の東南約600kmにある大きな環礁で、飛行場のあるファララップ島には発電施設や高校があり、人口の多くはこの島に住む。ここには太平洋戦争末期に7000人の旧日本軍兵士が送りこまれ、補給も途絶えた小さな土地で終戦までに5000人以上が餓死した。環礁の各地に零戦や戦車、機関砲が残され、土中や海には今も多くの兵士の遺骨が眠る。

ラモトレック環礁

Lamotrek Atoll

ヤップ島の東方1000kmにある環礁。ラモは「静か」、トレックは「ラグーン」を意味し、名前の通りいつも静かで美しいラグーンが広がる。しかし、ここにも旧日本軍の戦闘機の残骸が残されている。

サタワル島

Satawal Isalnd

ヤップ州でもっとも東に位置する島。この島の住民は地理的・文化的にチューク州西方の島々と結びつきが強く、月に1回しか来ないヤップ州の連絡船だけに頼らず、今も頻りに伝統的な帆走カヌーで近隣の島へ海を渡る生活を続けている。

●入島許可証

ヤップ州の離島を訪れる際には、前もってヤップ島の関係機関、リーダー会議「カウンシル・オブ・タモル」(Council of Tamol, Tel : 350-2343) から入島許可証を発行してもらう。ユリシー環礁以外ではホテルなど宿泊施設はなく、ホームステイで島の人と同様の生活になるので慣れない人には薦められない。また交通手段も極端に限られており、船や飛行機の運航スケジュールが突然変更することも多いので、短期間のツーリストには離島の旅は難しい。ヤップ州の離島の旅を希望する人は、前もって現地のツアー会社やホテルに事情をよく問い合わせ十分な準備と日程の余裕を持って計画しよう。

●離島への交通

・軽飛行機

9人乗りのビーチクラフト機がユリシーとフェイスへ週2便、ウォレアイへ隔週1便で運航しており、日曜以外はチャーター便のアレンジも可能。運航は天候や予約状態により変更になることがあるので、事前に予約が必要。

ピーエムエー

PMA (Pacific Missionary Aviation)

Tel : 350-2360 Fax : 350-2539

E-mail : yap@pmapacific.org

・離島航路

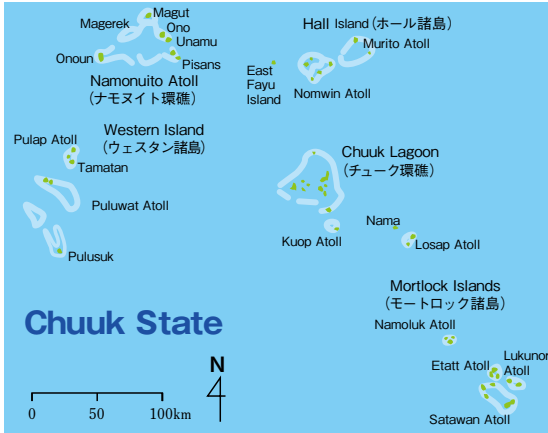
ヤップ州が運航する船で、数日をかけて近くの島々を回るショートコースと、2週間かけてまわるロングコースがある。運航日程は不定期で状況により直前の変更も多い。また各島での停泊時間は長くても数時間で、人々や荷物の積み下ろし作業が終わるとすぐ出航となる。

シートランスポートーション

Sea Transportation

Tel : 350-2403 Fax : 350-2267

チューク州



チューク州は、かつて「トラック島」と呼ばれた最大径64kmに及び世界最大級の堡礁^{ほしょう}、「チューク環礁」を中心に、北にホール諸島とナモヌイト環礁、南東にモートロック諸島、そしてヤップ州との州境のウェスタン諸島（プルワット島など）からなり、総陸地面積は135km²である。これはヤップ州やコスラエ州と大差なく、もっとも大きなポンペイ州の

37%程度の面積となるが、人口は約52,300人（2013年統計局推定）で、ミクロネシア連邦の総人口の約半分を擁している。

●チューク環礁

かつての大きな火山島が数千年かけて沈下し、その山頂に当たる部分が大小100あまりの島となって、周囲300キロに及びラグーン（礁湖）の中に点在している。

〈注〉チューク・ラグーンは地学的区分では「堡礁」に当たるが、日本では一般的に「チューク環礁」と呼ばれているので本書でもそれに準じることとする。

空港があり州政府が置かれている主島はウエノ島。旧称モエン島で日本統治時代は春島と呼ばれた。日本で人気の高いジープ島をはじめとした一部離島コテージ宿泊施設を除くと、すべてのホ



テルやモーターはこのウエノ島にある。

ウエノ島の南には、日本統治時代に海軍司令部が置かれていたトノアス島（旧称デュブロン島；日本時代の名は夏島）があり、有名な森小弁の碑や旧病院跡なども残されている。

日本統治時代は、主な島々を春夏秋冬になぞらえて四季諸島（春島、夏島、秋島、冬島）、また曜日になぞらえて七曜諸島（日曜島……土



曜島）と名付け、その風流な島名は内地でも話題になることがあった。

社会と生活

チューク島々には伝統的首長制度はあるものの、近年ではその影響力は限定的になってきている。住民は親族・出身島や教会（宗派は多岐にわたる）を中心としたコミュニティを形成し、支え合って暮らしている。

他方、近年では主島などでは軽犯罪が増えている。観光客が外出する際は可能な限り複数で歩くとともに、夜間のひとり歩きは避けた方がよい。

ウエノ島

州都が置かれており、空港、行政府、ホテル、スーパー、病院などがある。1989年にそれまで馴染んできた「モエン島」から改名されたが、現在でも日常会話の中では「ウエノ」「モエン」は併用されている。ちなみに日本時代の島名は「春島」であり、日本人に対しては「春島」と称する老人もいる。面積は18km²で、ラグーンの中では2番目に大きな島になる。北西海岸沿いにある空港から西岸を北端のブルーラグーンリゾートまで、また北岸を東端付近まで海岸通りが通っており、その周辺に集落がある。また州政府・病院などは海岸通りから坂をあがった島の北西側に点在している。

●島へのアクセス

ニューギニア航空の直行便が成田から週1便（土曜日）運航しているほか、ポート



モレスビー発のニューギニア航空でも行くことができる。

また、日本の主要空港からグアム乗り継ぎで、ユナイテッド航空の通称アイランドホッパーが運航している。チュークはグアムを発って最初の空港。

フライトスケジュールはよく変更になるので、詳しくは旅行代理店か航空会社に問い合わせよう。

●空港からのアクセス

事前に、宿泊を予定しているホテルに送迎を頼んでおくことが望ましい。



●チューク州政府観光局

Tel : 330-4133

E-mail : chuukvb@mail.fm

Facebook : チューク政府観光局

空港ターミナルビルの2階にオフィスがある。

●銀行・クレジットカード

金融機関はミクロネシア銀行 (bank of



micronesia) がある。クレジットカードはホテルやツアー会社など観光客相手の場所では使えるが、小さな店やレストランでは使えないところも多いので、米ドルの現金を用意しておくことが望ましい。

●通信

インターネットは無料Wi-Fiが使えるホテルが増えてきている。出発前に滞在先ホテルにチェックしておくことが望ましい。携帯電話はSIMフリーの携帯電話を購入してSIMカードとプリペイドカードを購入して使用する。

●病院と警察

警察の緊急ダイヤルは330-2233

チューク州立病院 (330-2444)は24時

間急患受け付けがある。またトラック・ストップ・ホテルのとなりにには民間のセフィン・クリニック（330-6167／平日のみ8：00～17：00）がある（薬局併設）。



島内交通

●バス

公共のバスは走っていない。空港-宿泊施設間の移動は各ホテルが送迎のシャトルバスを運行している場合が多い。予約が必要なので、事前に必ず問い合わせしておくこと。

●タクシー

路上でタクシーを見つけることはそれほど難しくはない。市街地内の移動であれば約1～2ドル。それより遠くなると距離によって異なる。

●レンタカー

各ホテルが車を所有している場合が多いので、ホテルに依頼すること。

観光スポット

トナチャウ山

Mt. Tonaachaw

島の北西にある海拔229mの山。夕景が美しい。また山頂付近には旧日本軍の塹壕がある。訪れる場合はツアーに参加するか、現地ガイドと同行すること。

慰霊碑「和」

Japanese War Memorial

日本人の慰霊碑で、ダウンタウンの海岸沿いに建っている。

カトリック教会

Chuuk Catholic Church

空港から東に向かい、ブー湾を過ぎたところにある。スペイン統治時代に建てられた教会で、戦後再建されたもの。

ザビエル高等学校

Xavier High School

見晴らしの良い高台に建つ名門高等学校。元々教会だったものを1940年に日本軍が接収して通信所とし、戦後は1953年から高等学校としてイエズス会が運営している。同高校はミクロネシア地域初の高等学校で、マーシャル諸島やパラオの歴代大統領の多くも同校の卒業生。2008年に馬淵建設が企業CSR活動として無償改修工事を行い、白く美しい校舎に生まれ変わった。他方、一部の爆撃の跡は、生徒たちや来校者に戦争の歴史を伝えるために保存されている。

日本灯台

Old Japanese Lighthouse

ザビエル高校の東、海拔100mの見晴らしの良い丘の上に、1930年代に建てられた日本灯台と大砲が残っている。現在この土地は私有地なので、立ち入り許可と入場料が必要。



アクティビティ

●ジープ島

Jeep Island

ウエノからボートで30～40分、2008年には、島にかかる虹の景観が日本のテレビ番組で世界で最も美しい景色に選ばれた。ブルーラグーンリゾートの所有するチューク環礁内にある宿泊施設で、ヤシの



木12本、島の周囲は歩いて3分もかからないという小さな島。ホテルの宿泊とはまったく異なった体験を楽しめる。宿泊施設はコテージが2棟で、皆で床に布団を敷いて泊まる。島の詳細は、インターネットで「ジープ島」で検索。

●ダイビング

チュークは沈船ダイビングで世界中に知られている。海底には駆逐艦から潜水艦、輸送船など約80隻もの艦船が沈んでいる。その大半が太平洋戦争時に沈められた日本の艦船である。海底公園として手厚く保護されていることもあり、その景色は圧巻。特に印象的なのが「富士川丸」(航空機運搬船)で、その船体はほぼ原形をとどめており、映画「タイタニック」の水中撮影シーンに使われた。また「神国丸」には全長160mの船体にソフトコーラルが群生し、フエダイバラクーダ、ギンガメアジの大群が舞っている。また広大なラグーン内外のリーフや南側に隣接するキミシマ環礁には美しいコーラルガーデンが広がっており、大物に出会えるスポットも多数点在している。

なお、チュークでのダイビングにはダイビングパーミット(2018



年8月現在一人につき50ドル)が必要。手続はそれぞれのダイブショップで行う。

トラックオーシャン・サービス

Truk Ocean Service

Tel : 330-3801

E-mail : Suenaga@mail.fmまたはtos@mail.fm,
Webあり(日本語)「トラックオーシャンサービス」で検索

チューク在住40年を超える経験と知識を活かしてチュークのあらゆるリクエストにお応えする日本人経営の現地ツアーオペレータ。一般観光のほか、ダイビング、フィッシング、調査研究、テレビ・雑誌取材撮影、通訳、客船などの手配・コーディネートを行う。

トレジャーズ

Treasures

Tel : 330-6006

E-mail : treasures@mail.fm (チューク),
dive@treasures-chuuk.com (日本),
Webあり(日本語)「トレジャーズ」で検索

2006年にオープンした日本人によるダイビング専門ショップ。日本人ならではの丁寧なガイドが評判。もちろん言葉の心配も要らない。

ブルー・ラグーン・ダイブショップ

Blue Lagoon Dive Shop

Tel : 330-2796

Webあり(英語)「Blue Lagoon Dive Shop」で検索



ブルー・ラグーン・リゾートに併設したダイブショップ。離島へのツアーも申し込める。

トラック・ラグーン・ダイブセンター

Truk Lagoon Dive Center

Tel : 330-7990

Webあり(英語)「Truk Lagoon Dive Center」で検索
トラック・ストップ・ホテルに併設したダイブショップ。離島へのツアーも申し込める。

またチュークでは以下の2つのクルーズ船によるダイビングツアーも楽しめる。

●無人島滞在

有名なジープ島以外にも、チューク環礁内にはいくつかの宿泊可能な島がある。いずれも施設はベーシック。

ピサール・ビーチリゾート

Pisar Beach Resort

Tel : 330-7779

E-mail : dickensondois@yahoo.com

Webなし

20畳ほどのコテージ(ベットの部屋は4部屋)。食事も自分たちで用意する必要あり。島からリーフ歩きを楽しめる。



オローラ島リゾート

ウエノ島からボートで20分ほどの小さ

な島。

ブルー・ラグーン・リゾートが所有。コテージが4つある。詳しくはブルー・ラグーン・リゾートに問い合わせを。

宿泊施設

ブルー・ラグーン・リゾート

Blue Lagoon Resort

Tel : 330-2727

Webあり(英語)「Blue Lagoon Resort」で検索

ウエノ島南端にあるチュークで一番大きなホテル。ゆったりとした敷地にレストラン、ダイビングショップ、スーパーなども併設。ジープ島などの無人島も所有しており各島への日帰りツアーも可。



ブルー・ラグーン・リゾート

トラック・ストップ・ホテル

Truk Stop Hotel

Webあり(英語)「Truk Stop Hotel」で検索

街の中心部に近いホテル。レストラン、ダイビングショップ、会議室などがあり、宿泊客用のダイビング器材ロッカーも用意されている。

ハイトイド・ホテル

Tel : 330-4644

E-mail : hightidehotel@gmail.com

Webなし

空港から徒歩5分。室内でWi-Fiが使える。

クラッサ・ホテル

Tel : 330-4415

E-mail : Kurassahotel@yahoo.com

Webなし

こちらも空港近くのホテル。キッチン付の部屋あり。レンタカーサービスもある。

レベルファイブ・ホテル

Tel : 330-7048/7049

E-mail : ウェブサイトの「お問い合わせ」より

Webあり(日本語と英語)「Level 5 Hotel」で検索



レストラン

ブルーラグーン、トラックストップ、ハイトイドそれぞれのホテルにレストランが併設されている。ほとんどのレストランは14:00頃から18:00頃までは休憩時間になるので要注意。ホテル併設レストランのほかでは、マーケットの近くにある韓国人経営の「オリエンタル・レストラン」、クラッサホテル向かいの「ローズガーデン・レス

トラン」などがある。

ショッピング

チュウクの土産品は木彫りの置物やヤシの葉で編んだ壁飾りなど、素朴で手作りの温かみのあるものが多い。また、ラブ・スティックと呼ばれる伝統的な木彫りの求愛道具（夜這棒）や魔除けとして利用されたデビルマスクなども帰国後の土産話には格好の材料になる。

これらは、トラックストップホテルとブルーラグーンホテルにあるギフトショップなどで購入することができる。



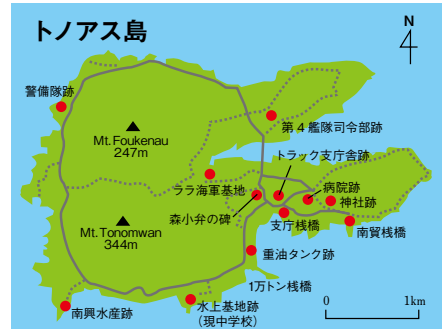
離島への旅

ウエノ島以外のチュウク環礁内の島々へは、船外機付ボートでラグーンをって行くことができる。但し商業宿泊施設はジーブ島など極めて限られている。

●トノアス島（デュブロン島／夏島）

ウエノ島からボートで20分、日本統治時代には夏島と呼ばれ、中心の島であった。太平洋戦争で連合軍の徹底的な攻撃を受け、島はそのほとんどを破壊され、戦後はウエノ島に中心が移された。島には病院や神社跡、戦前の漫画「冒険ダン吉」のモデルとも言われる森小弁（モリ大統領の曾祖

父）の記念碑などがあり、「イチマントン（10000トン）」、「ナンボウ（南貿＝南洋貿易）」、「リトルトウキョウ」などの地名も残る。



●エテン島（竹島）

山を崩して造った全長1200mの滑走路跡が島の半分を占めている。周囲には戦跡ダイビングのポイントもある。

●フェファン島（秋島）

チュウクの民芸品の8割近くがこの島で生産されている。バナナとハイビスカスの繊維で織り込んだ高品質のカゴ細工が有名。

●ファイチュック諸島

ラグーンの西半分に位置する島々で、日本統治時代には七曜諸島と呼ばれていた。最も大きいトール島（水曜島）までは船外機の馬力と天候にもよるが、ウエノからボートで1時間ほど。

●ファロス島

ウエノの北西にぼつんと浮かぶ島。ヤシの木が木陰をつくり、周囲を柔らかく白いビーチが囲んでいる。

●サタワン環礁

モートロック諸島の最南端サタワン環礁は比較的人口の多い4島と45の小島からなっているが、合計面積は5km²にも満たない。約500人が生活している主島サタワン島は、ウエノ島（春島）から飛行場のある夕島（Ta Island）に飛び夕島からボートで移動できる。チューク・ラグーンの島々より以前に西洋との関係が始まったと伝えられており、それだけに人々は訪問者に優しく、飛行機が着くと、見知らぬ人のために出迎えたりする。サタワン島と約200m

の浅瀬を挟んで住んでいる夕島には300人が居住しており、2つの島は干潮時には繋がって1つになる。サタワン島には数台の旧日本軍の戦車や零戦が保存されている。



ポンペイ州

ポンペイ島は、コロニア地区、ネット地区、ウー地区、マタラニウム地区、キチ地区の5つの地区に分かれ、ミクロネシア連邦で最も標高が高い島である。800m級の山が2峰あり起伏が激しく、大半がジャングルに覆われ、年間降雨量が多く40以上の川が流れている。足を踏み入れられたことのない熱帯雨林の湿った内部は、柔らかい、スポンジ状の苔で覆われた樹木が生い茂っている。水と緑に恵まれたこの島は「太平洋の花園」と呼ばれ、ミクロネシアの動植物の宝庫でもある。

ポンペイ州は25余の島々で構成されており、その主島ポンペイ島には州都コロニア (Kolonía) のほかに、ミクロネシア連邦の首都パリキールがある。ポンペイは1984年までポナペ (Ponape) と呼ばれており、現在もその名前は学校や企業関係などで多く使われている。



人口と人々

連邦政府統計局による2013年現在の推定人口は約34,100人で、その90%がポンペイ島で生活している。コロニアの西方にあるカピンガマランギ村は数少ないポリネシア系住民の集落である。

社会と生活

ポンペイ社会のほとんどが、一族の長ナンマルキを頂点とする社会を構成しており、現在でも12の階層に分かれている。ナンマルキは母系制度という母方の系譜でその称号が受け継がれている。

●シャカオ (Sakau)

シャカオは、コショウ科に属する木の根を玄武岩の上で叩いて潰し、水に浸してハイビスカスの茎の皮で包んで絞った鎮静作用のある飲み物である。ポンペイには多くのシャカオ・バーがある。シャカオは本来、大切な行事や祭りで使用される宗教的な重要性をもつ飲み物であったが、現在では多くの人が日常的に飲んでいる。ポリネシアでは「カバ」と呼ばれている。

●食物

ポンペイの主食は米であるが、それと並んで食されるのがタロイモである。タロイモで作る餅は保存食にもなる。ヤムイモは山芋と同じようにすり下ろしたトロロ状の

ものを油で揚げ、主食にもおかずにもする。

独特なのはウム料理。これはポリネシアの代表料理としても知られているが、地面に熱した石を敷きつめ、丸ごとの豚やタロイモ、パンの実などをのせて、大きな葉っぱで蓋をして蒸し焼きにする料理法のこと。ポンペイとヤップでは特別な日に伝統のウム料理を食す習慣がある。

●言語

ポンペイで通常話されるのは現地のポンペイ語であるが、公用語は英語。英語は小学校から教科に含まれる。年輩には上手な日本語が話せる人も多い。日本語の単語が現地語として使われている例もある。

ポンペイ島

●島へのアクセス

日本の主要空港からグアム乗り継ぎで、ユナイテッド航空の通称アイランドホッパーが運航している。ポンペイはグアムを発って2番目の空港。また、ポートモレスビー発チューク州経由のニューギニア航空が運航している。

フライトスケジュールはよく変更になるので、詳しくは旅行代理店か航空会社に問い合わせよう。

州都コロニア (Kolonia)

●空港からのアクセス

事前に、宿泊を予定しているホテルに送



ポンペイ国際空港

迎を頼んでおくことが望ましい。

●ポンペイ州政府観光局

観光局が月曜から金曜の8時から17時まで空いている（英語のみの対応）。

Tel : (691) 320-4851

Web : http://www.visit-micronesia.fm/jp/state/p_top.html

●銀行・クレジットカード

金融機関はミクロネシア銀行 (bank of micronesia) がある。クレジットカードはホテルやツアー会社など観光客相手の場所では使えるが、小さな店やレストランでは使えないところも多いので、米ドルの現金を用意しておくことが望ましい。

●通信

・郵便局

ポンペイの中央郵便局はメインストリートにあり、月曜から金曜の8時から16時、土曜は10時から12時まで営業している。

・携帯電話／国際電話／インターネット

FSMテレコムや主要ホテルで販売しているプリペイドカード (テルカード) (5ドル、10ドル、20ドル、50ドルの4種) を購入し入金した上でFSMテレコムのSIMカードをGSMシムアンロック方式の端末に挿入すると、携帯電話からでも国際電話をかけることができる。日本で販売されている携帯電話の多くはそのシステムに対応していない。残額は携帯電話画面に表示される。また、パソコンがあればテルカードを使いインターネットにもアクセスできる (モデム接続／無線LAN)。国際電話は、同じくFSMテレコムで販売しているテレホンカードを使い公衆電話からかけることもできる。残額は電話で確認できる。

●病院と警察

警察への緊急連絡は (Tel : 320-2221)、

救急車 (Tel : 320-2213)。島には州立病院 (Pohnpei State Hospital) が1つと民間の診療所 (Genesis Hospital, Pohnpei Island Clinic) が2つある。



ポンペイ市街地

島内交通

●タクシー

ポンペイには公共バスは運行されていない。従って移動には乗り合い無線タクシー



を使うことになる。ホテルやレストランに頼んで手配してもらうのが良い。タクシーは相乗りが基本で、1区間1ドル/1人。タクシーをチャーターする場合は、1時間10ドル/1人。コロニアの主なタクシー会社は下記の通り。

エムピースリータクシー

MB-3 Tel : 320-4138

エンリーズタクシーサービス

Nry's Tel : 320-6254

アールエムタクシーサービス

RM Tel : 320-5542

●レンタカー

レンタカーの相場はセダンタイプが50ドルから、トラックタイプが75ドルから。いずれも保険は含まれていない。ポンペイにはいくつかのレンタカー会社があり、空港、ホテルなどで手配できる。料金は最低1日50ドル程度からで、車種によって異なる。ホテルによっては部屋代とセットになった割引料金もある。主なレンタカー会社は次の通り。

バジェットカーレンタル

Budget Car Rental (Tel : 320-8705)

エイチアンドイー

H&E (Tel : 320-2413)

観光スポット

ソケース島

Sokehs Island

コロニアの西にある島で、ポンペイ島と

土手道（コーズウェイ）で繋がれている。1910年のソケースの反乱はこの土手道を造るために強制的に働かされたソケースの住民が武装蜂起したものの。島の中央部は小高い丘になっていて、かつて旧日本軍の高射陣地があった。ソケース島の北端にはソケースロックと呼ばれる150mほどの険しく切り立った玄武岩の壁があり、ポンペイのシンボリック的存在となっている。手前のソケースマウンテンと共にハイキングコースとして登ることができる。



ソケース島

アルフォンス砦

Fort Alphonse

スペイン砦とも呼ばれている。石壁で囲まれたスペイン統治時代の名残で、当時の

情景が浮かんでくる。現在はアーチ型をした門柱と玄武岩の塀が総督府の規模を示しているが、野球場の一部として残っている。

プロテスタント教会

Protestant Church

空港からコロニアに向かう道沿いにある1930年に建てられた美しい教会。この教会は現在も使われている。

カピングマランギ村

Kapingamarangi Village

ポンペイ島の西側にあるこの村には、昔、台風と飢饉の影響を受けた離島のカピングマランギとヌクオロから移住した人々が中心に生活している。昔ながらの伝統的な生活様式を守っているのどかな村だ。住居はマングローブで造った高床式で、屋根はパンダナスを使っている。この村は「木彫りの村」とも呼ばれ、村人たちがマングローブの根を彫ってイルカや魚などの置き物を作っている。作業場は見学することができ、作品を購入することもできる。



パリキール

Palikir

コロニアから西に8kmの位置にミクロネシア連邦の首都パリキールがある。首都は旧日本軍の飛行場のあった場所で、議事堂のある複合センターは1989年に1,300万ドルを投じて建てられた。センターは伝統的なミクロネシアの建築様式が採用されており、ピラミッド状の天窓を持つ国会議事堂を中心に立法府、行政府、裁判所が整然と並んでいる。また敷地内には連邦政府の各省庁も置かれている。



ケプロイの滝

Kepirohi Waterfalls

島内を一周する道路から川沿いにジャングルに入って行くと、水量の豊かな滝が現れる。高さ15mほどの玄武岩の岩肌に、しぶきを上げながら落ちる姿は涼しげで美しい。滝壺は天然のプールになっていて、淡水魚も泳いでいる。この滝は個人の所有地にあるので、滝に入るには大人3ドル、子ども1ドルを支払う。



コロニアから車で約1時間弱ほどかかり、入り口から滝までは歩いて約10分かかかるが、足首まで水につかり、足元が濡れて滑るので注意が必要。

ナンマドール遺跡

Nan Madol Ruins

ポンペイ観光のハイライトであるポンペイ島の南東にあるナンマドールは、12世紀頃（一説には5世紀頃）に建設されたサウテロール王朝（14世紀頃まで支配）の中心地であった。陸から訪問する場合は入



ナンマドールの上水都市跡



口に車を止め、サンゴでできた道を歩いて見学する。水上に行く場合はコロニアからボートで約40分、巨大な水上都市跡が目の前に現れる。遺跡付近は水深が浅く、満潮時にしかボートが入れない。遺跡の中心となる宮殿ナンドワスの周囲には、歩いていけるような浅い水路で結ばれた小島に石造りの建物の跡がある。潮が引いている時でも水路を渡るため、膝からは濡れることになる。

西洋人がこの遺跡を最初に発見したのは1820年で、廃墟になったのはそれほど遠い昔ではなかったようだと言っている。1907年に遺跡の墓を掘り起こしたドイツ人総督は、その直後に不慮の死を遂げており、ポンペイ人は今でも遺跡の祟りだと信じている。ナンマドール遺跡は謎の部分が多く、人々は多くを語りたくない。

ナンマドールの見学期料が3ドル、陸路で行くと通行料としてプラス4ドルが必要。システムが複雑なので、ツアーに参加して見学したい。

アクティビティ

●島内観光

ナンマドールとケプロイの滝へ行くツアーが一般的で、ほとんどのホテル、ツアーサービスが催行している。いずれのツアーも所要時間は5～6時間ほどである。

戦跡ツアーは、旧日本軍の防衛拠点となったソケースマウンテンとランガル島、ドロプロブルを訪れるものがある。ランガル島の基地は米軍の爆撃によってほとんど破壊されたが、戦後修復されて1970年まで、ポンペイ空港として利用されていた。

●ダイビング

ポンペイでのダイビングの特徴は、マンタが高い確率で見られること。特にブラックマンタと呼ばれる腹部が黒いマンタは、ポンペイ以外ではあまり見られない珍しいもの。

ポンペイ島をぐるりと囲むバリアリーフの水路のほかにも、ボートで1～2時間ほどにあるアンツ環礁とパキン環礁は見逃せないダイビングスポット。アンツ環礁では回遊魚が多く見られ、パキン環礁はサンゴの種類が豊富なことなど、海洋生物の宝庫として知られている。10月から2月には偏西風が強いいため環礁行きのボートを出せないことが多いので注意。

マンタロード

Manta Road

12月から5月にかけて、特に高い確率でマンタを見られることで人気がある。ポ

イントは、水深15～18mほどにある砂地に点在するクリーニングステーション。ここはマン



タが体についた寄生虫などを小魚に掃除してもらった場所である。多いときには一度に20匹ものマンタに出会える事もある。

パリキール水路

Palikir Channel

サンゴ礁の切れ目で行うダイビングの代表ポイントで、ギンガメアジやバラクーダ、小型のサメの群れなどが見られる。

●ダイブショップ

ケニーズ

Kenny's Inc

Tel : 320-1663

E-mail : kennykmpni@mail.fm

クラブパレオ

Club Pareo

Tel : 320-1498

E-mail : pareo@club-circle.net

●現地手配旅行会社

ポンペイオーシャンクルーズ

Pohnpei Ocean Cruise

担当 藤田和裕

Tel : 691-320-3397 携帯 : 691-922-4444

E-mail : poc@mail.fm

●シュノーケリング

コロニアからボートで20分ほど行くとコバルトブルーの海が広がっている。透明度が高く、どこでもシュノーケリングが楽しめ、美しいサンゴや海洋生物が見られる。

●カヤッキング

島の周りに穏やかなリーフが広がるポンペイは、カヤックを楽しむのに最適な環境にある。静寂のマングローブ林の中、細い水路を行くのもカヤックならではの、ポンペイの大自然を満喫できる。ツアーコースは幾つかあるが、所要時間と自分の体力を考慮して申し込みをしたい。

●フィッシング

リーフの内側ではボートからのキャストイングやボトムフィッシング、外洋ではカジキやマグロを狙うトローリングに人気がある。料金は、ボートのチャーター時間や参加人数により異なるのでツアーサービスに確認すること。なお、ルアーは持参するほうが良い。

●ハイキング

熱帯雨林のジャングルを歩いて山奥深くにある滝を巡るツアー、シャカオの儀式などを見学するコース等が数多く用意されている。

宿泊施設

こじまりしているが機能的で快適に過ごせるホテルが多くある。なお、ほとんどのホテルにはレストランが並設されている。

クリフレインボーホテル

Cliff Rainbow Hotel
Tel : 320-2415/5939 Fax : 320-5416
Webなし E-mail : cliffrainbow@mail.fm

機能的で清潔感のあるホテル。

日本人利用者も多い。



サウスパークホテル

South Park Hotel
Tel : 320-2255/4911 Fax : 320-2600
Webなし E-mail : southparkhotel@mail.fm
Web : www.southparkhotel.info

日本人経営。Eメールでの予約は日本語で受け付けてくれる。



ホテルのレストランからの眺め

PCRホテル

PCR Hotel
Tel : 320-4982 Fax : 320-4983
Webあり（日本語）「PCRホテル」で検索

日本人経営。階下は日本食レストランになっている。



ジョイホテル

Joy Hotel

Tel : 320-2447 Fax : 320-2478 Webなし
E-mail : joy-ponape@mail.fm

日本人経営。売店を併設しておりメインストリートに近く便利。ホテル内にある日本食レストランでは刺身とマグロのフライのジョイランチが人気。



シーブリーズホテル

Sea Breeze Hotel

Tel : 320-2065/2066 Fax : 320-2067
Webあり (英語) [Pohnpei Sea Breeze Hotel] で検索

町の中心まで歩いて5~6分と便利で、すぐそばにはローカルマーケットがある。

レストラン

主なレストランはホテル内が多いが、最近はその以外にもレストランが増えてきた。しかし、ほとんどが夜9時頃には閉まってしまうので、それ以降はメインストリートのモービルガソリンスタンド内のミニスーパーが夜12時まで開いている。簡単なサンドイッチ、おにぎり、即席めんなどが買える。

セイレストラン

Sei Restaurant Tel : 320-2403

バイキングスタイルの店で、日本食に近い味付けが人気。トンカツ、刺身、ポテトサラダ、てんぷらなどのメニューが食べ放題。胡椒のおみやげはぜひ買って帰りたい。

キューピッツバーアンドグリル

Cupid's Bar and Grill Tel : 320-1414

丘の上からの眺めが美しいレストラン。



ショッピング

●民芸品

カピングマランギ村のポリネシア系住民

がマングローブの根を彫って作った彫刻品のイルカや帆の付いたアウトリガーカヌーが人気。この村には小さな工房がいくつもあり、彫っているのを見ながらその場で買うことができる。サメの彫り物には本物のサメの歯が使われていたりする。

●胡椒

ポンペイ産胡椒はブラック、ホワイト共に大変風味がよいため、食通の間でも評判がよい。空港及びセイレストラン、ホテルなどで入手でき、軽くて喜ばれるおみやげとして人気。



セイ胡椒農園



外洋の環礁

アンツ環礁

Ant Atoll

ポンペイ島の南西にあるボートで1時間の美しい環礁。白いビーチとアクアブルーの海が広がるダイバーのパラダイス。ポンペイで最も人気のあるダイビングスポットであり、サンゴと海洋生物の宝庫である。10月～2月の貿易風の強い時期は船が環礁外へ出られない日があるので注意。

パキン環礁

Pakin Atoll

ポンペイ島の北西約40キロのところにある小さな環礁で、白いビーチをもつ6つの無人島がある。アンツ環礁と並ぶダイビングスポットとなっている。

モキール環礁

Mokil Atoll

ポンペイの東の海上、コスラエへの飛び石のような環礁の一つで、3つの小島の合計面積は2km²にも満たない。その島のひとつ、カラップ島には300人ほどが生活している。ごみ一つ落ちていない美しい街中の散策シュノーケリング、釣りなどが楽しめる。



コスラエ州



コスラエ州は、ミクロネシア連邦の最東端に位置し、他州と異なりコスラエ島一島からなる州である。面積は約116km²でミクロネシア連邦の中ではポンペイ島に次いで2番目に大きい。他方、連邦政府統計局による2013年現在の推定人口は約6,600人で、4州の中でもっとも少ない。

島は火山島で、住民たちのほとんどは北～東～南側の海岸部に暮らしており、島の中央部には豊かな熱帯雨林が広がっている。また島の南西部にはマングローブ水路が独特の景観を作りだしており、こうした自然を楽しむツアーが近年注目を集めている。珊瑚礁とマングローブ樹林、そして熱帯性

ジャングルに覆われたコスラエ島は、「太平洋の宝石」とも呼ばれている。

社会と生活

コスラエの住民は同一言語(コスラエ語)を話し、全体でひとつのコミュニティを形成している。従って気風は穏やかで親和的であり、一般的に外来者(旅行者)に対しても極めて親切で友好的である。

またコスラエでは、19世紀に急速にキリスト教が普及し、住民の多くが会衆派(Congregational Church)の敬虔なクリスチャンである。キリスト教化は社会や生活の隅々にまで行き渡っており、たとえばコスラエでは他州と異なり伝統的首長制度が放棄されている。日曜日は安息日として大多数の住民は教会での礼拝に参列し、炊事、洗濯、海での遊びなどの活動は原則的に禁止されている。

旅のアドバイス

上述の通り日曜日には禁止されている行動も多いので、日曜日をまたいで滞在する旅行者は、日曜日の過ごし方(アクティビティ)について事前にホテルなどで説明を受けておいた方がよい。

また服装に関しても島のマナーを守り、周囲と調和した服装を心がけたい(女性は膝丈のスカートを着用することが望ましい)。ホテルで滞在する分にはそれほど気を配らなくても構わない。

治安に関しては大きな問題はなく、「世

界でもっとも安全なところのひとつ」と言っても過言ではないだろう。但しそうはいつでも、当然ながら異国の地なので身辺や持ち物への注意は怠ってはならない。

飲料水については、住民の多くは雨水を貯めて飲用している。旅行者はミネラルウォーターを購入した方が無難である。

酒類はホテルのほか、一部商店でも購入できるが、日曜日は法律で飲酒が禁止されているので注意すること。

●島へのアクセス

日本の主要空港からグアム乗り継ぎで、ユナイテッド航空の通称アイランドホッパーが週2便運航している(なお、1月～3月までは特別に週3便が運航)。コスラエはグアムを発って3番目の空港。

フライトスケジュールはよく変更になるので、詳しくは旅行代理店か航空会社に問い合わせよう。

●空港からのアクセス

空港からの送迎は各ホテルが宿泊客に対して行っており、空港を出たところにスタッフが待機している。レンタカーを利用する場合は、空港内にレンタカーブースはないため、事前予約が必要である。空港から市内への公共交通機関やタクシーはない。空港からトフォール地区までは車で約20分。

●コスラエ州政府観光局

Tel : 370-2228, Fax : 370-3000,
E-mail : kosrae.fsm@gmail.com,
Face Book : コスラエ州政府観光局,
Web : <http://kosrae.wixsite.com/tour>

トフォール地区にある。平日8:00～15:00（金曜日は14:30まで）。

●島内交通

タクシー（乗合い）はホテルやレストランに頼んで電話で呼んでもらう。なかなか時間通りには来ない。コスラエではヒッチハイクも日常的で、歩いていると住民の車が停まってくれることもある。レンタカーは台数が限られているので、利用を計画している場合は、日本出発時にツアー会社（または滞在ホテル）経由で予約しておいた方がよい。

●通信

インターネットは主要2ホテルでは有料（プリペイド）のWi-Fiが使える。携帯電話はSIMフリーの携帯電話を購入してSIMカードとプリペイドカードを購入して使用する。

●メディア

地元ラジオ放送が1局のみ。ツリーロッジとノーティラスリゾートではNHK Worldを見ることができる。

●病院と警察

警察・病院ともにトフォールにある。警察（370-3333）の緊急ダイヤルは911。病院はトフォールにコスラエ州立病院（370-3012）がある。

島内観光

コスラエの見どころは、なんといっても緑濃いジャングルと抜群の透明度の海を舞台にしたアクティビティーである。現地では

自然を満喫できるツアーが各種用意されている（アクティビティー項参照）が、このほかにも日本では紹介されることの少ない貴重な史跡・遺跡なども楽しめる。どこへ行くにも必ず現地ガイドに案内してもらうこと。

レラ遺跡

Lelu Ruins

西暦1400年頃に栄えた王朝の遺跡。巨大な玄武岩の石柱を組み合わせ最大10mにも及ぶ城壁は、ポンペイのナンマドール遺跡との関連を想像させるが、建造に至る詳しい経緯は謎である。最近の調査によると、1250年頃から建造が始まり、1400年頃に全盛期を迎えたレラ王朝が長い年月をかけて建造したものらしい。遺跡の中央には運河が流れていた形跡があり、礼拝堂や高官の住居跡、王族の墓らしき跡もある。またレラ島全体が石の壁で区切られて区画化されており、高度な計画性があったことが伺えるが、残念ながら保存状態はあまりよくない。





イエラの森

Yela Ka Forest

自然保護区に指定されている森。陸路はなく、空港近くのおキャット港からボート



で行く。海からマングローブの水路を進んだ先の湿地帯を歩いていくと、コスラエの固有種「カ (Ka)」の木の密集地帯が広がる。カの木の特徴は、大きく広がる盤根。その盤根を手で叩いてみると、コンコンと不思議な音が響く。精霊が宿ると言い伝えもあるこの森で、コスラエの神秘を体験してみよう。

ウィア・バードケーブ

Wiya Bird Cave

空港から車で10分ほど進んだタフンサック地区にある。洞窟の奥まで入ることができ、中には数千羽のアナツバメの巣がある。洞窟に向かって手を叩くとアナツバメが一齐に飛び立つ。地元には、この洞窟に巨人一族が住んでいたという伝説が残されている。



太平洋戦争の戦跡

レラ地区、トフォールの南に位置するセ
ンシュリク小学校の近くには、旧日本軍の



階段



トーチカ



貯水タンク



通信局

階段や小型戦車の残骸が残されている。ま
た、マレム地区には、旧日本軍のトーチカ、
貯水タンク、通信局がある。

メンケ遺跡

Menke Ruins

ジャングルの中にあるため、様々な植物
を見ながらのジャングルハイキングも楽し
むことができる。

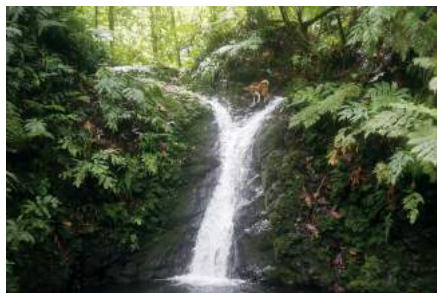
西暦1200年頃にパンの木の女神を
祀った祈りの場として建造されたと言われ
ているが、キリスト教伝来によりその役割
を終えたと言われている。ジャングルの中
に100ヶ所以上点在しているが、詳しい
ことはわかっていない。



カスケード滝

標高約500メートルのオマ山ハイキン

グのゴールにあるのがこの滝。山は起伏に富んでいるためハードな山登りとなるが、滝の周りには清々しい空気が溢れ、疲れも一気に癒やされる。山の中腹からの眺めも抜群。



カスケード滝



山からの眺め



ハイキングについてくる犬

ウトウェ生物圏保護区

マングローブが生い茂る水路をボートで進んでいく。ここは、マングローブと珊瑚が共存する世界的にみても希少なエリアであり、2005年にユネスコの生物圏保存地域（ユネスコ・エコパーク）に登録された。シュノーケリングも楽しめる。



フィンコール山

Mt. Finkol

フィンコール山はその稜線が横たわる女性の姿にも見えるところから、「スリーピングレディ」とも呼ばれコスラエのシンボルになっている。



コスラエ州立博物館

Kosrae State Museum

トフォール地区に入り、コスラエ高校を過ぎた右手（山側）にある。遺跡からの発掘物や資料が展示されている。入館は無料
開館時間は平日の8：00～15：00（金曜日14：30まで）。



アクティビティー

珊瑚礁、マングローブ、滝、森、山など、大自然を満喫する様々なアクティビティーが用意されている。

●ツアーオペレーター

コスラエ・ツアー・カンパニー
Kosrae Tour Company
Tel：370-8108

Email：kosrae.fsm@gmail.com

Web：http://kosrae.wix.com/tour

コスラエ州で唯一、政府の商業ライセンスを取得している日本人ガイドのいるツアー会社。

ホテル、ダイビング、各種ツアーの手配とガイドを行っている。日本語で問い合わせができる。

●ダイビング

コスラエは220種類にも及ぶ珊瑚が生息する珊瑚礁に囲まれている。現在開拓されているスポットは66カ所を越え、季節や天候、ダイバーの希望によってポイントを選んでいる。水中での視界は海が荒れる冬場でも30mを越え、波の静かな夏場では実に70mに達することもある。またダイビングポイントが近いため、短時間でポイントに到着できることもコスラエの特徴である。

ダイビングショップは、2つの主要ホテルにそれぞれ併設されている。



●教会

コスラエの人々は非常に厚くキリスト教を信仰しており、日曜日は必ず教会へ行き

礼拝を捧げる。また、日曜日は安息日のため仕事やアウトドアの活動などはしないのが習慣である。外国人でも温かく迎え入れてくれるので、旅行者もこの日はぜひ教会へ行ってみよう（現地ガイドに案内してもらうこと）。現地の文化を体験させてもらえる貴重な機会になるだろう。特に讚美歌の歌声は圧巻。



●その他のアクティビティー

シュノーケリング、フィッシング、サーフィン、島内観光のツアーも用意されている。ホテルのフロントやダイブショップ、州観光局などに尋ねるとよい。

宿泊施設

コスラエには2つのホテルと2軒の簡易ホテルがある。

主要2ホテルにはレストランとダイビングショップが併設されており、インターネットへのアクセスも可能となっている。

コスラエ・ノーティラス・リゾート

Kosrae Nautilus Resort

Tel : 370-3567

Webあり（日・英）「コスラエノーティラスリゾート」で検索

コスラエで唯一プールのある高級感があるホテル。レストラン、ダイビングショップ（Nautilus Divers）、ギフトショップ併設。Wi-Fiあり。全18室で料金は140ドル〜。

パシフィック・ツリーロッジ・リゾート

Pacific Treelodge Resort

Tel : 370-7856

Webあり（英語のみ）「Pacific Treelodge Resort」で検索

ビーチに面したコテージタイプのホテル（12室）。マングローブ水路に面したレストランは雰囲気抜群。レストラン、ダイビングショップ（Micronesia Eco Divers）。ワイヤレスLANあり。料金は110ドル〜。

レストラン

主要2ホテルに、それぞれレストランが併設されている。

ショッピング

コスラエの土産品は木彫りの置物やパンダナスで編んだ壁飾りなど。またコスラエのミカン（タンジェリン）はマイクロネシア



では有名。グアムやハワイ、日本への持ち出しには検疫が必要になる。ちなみにこのミカンは日本統治時代に鹿児島から持ち込まれたものと言われている。

また、最近ではグリーン・バナナ・ペーパーのお土産がお勧め。バナナの茎の繊維を原料として和紙の製法で紙を作り、その紙で作られた財布やポーチ、レターセットなどが売られている。珍しいお土産として喜ばれる。

グリーン・バナナ・ペーパー

green banana PAPER

Tel : 370-6772

Web : <https://greenbananapaper.com/>



コスラエスープ

コスラエでは、安息日である日曜日は料理や掃除、洗濯といった家事も行わない。そのため、前日に日曜日の食べ物を作っておく。コスラエスープは、このような伝統的習慣に基づき土曜日に作られることが多いコスラエのご馳走。日曜日に食べるためサンデースープと呼ばれることもある。魚と玉ねぎと米をココナッツペーストで煮込むシンプルな料理だがとてもおいしい。

〈コスラエスープの作り方〉

※家庭により、若干材料や作り方が違います。

- ①マグロやカツオなど、新鮮な魚を熱湯で茹でる。
- ②あらかじめ炊いておいたご飯を加え、煮る。



- ③ココナッツミルクを加え、さらに煮る。

- ④薄く切った玉ねぎを加え、しんなりするまで煮てできあがり。



コスラエスープ

関係先リスト

大使館・領事館

- 駐日ミクロネシア連邦大使館
〒107-0052 東京都港区赤坂1-14-2 壺南坂ビル2階
TEL : 03-3585-5456 FAX : 03-3585-5348
E-mail : fsmemb@fsmemb.or.jp
- 在伊丹ミクロネシア連邦名誉総領事館
〒664-0882 兵庫県伊丹市鈴原町4-7-6
TEL/FAX : 072-777-0301
E-mail : hdh12601@hcc5.bai.ne.jp
- 在釧路ミクロネシア連邦名誉総領事館
〒084-0905 北海道釧路市鳥取南5-12-5
TEL : 0154-61-5151
- 在福岡ミクロネシア連邦名誉総領事館
〒812-0003 福岡県福岡市博多区下白井778-1
福岡空港第3ターミナルビル3階 福岡空港ビルディング(株)内
TEL : 092-623-0520
- 在仙台ミクロネシア連邦名誉総領事館
〒980-0014 宮城県仙台市青葉区本町2-17-15 コマツビル2階
TEL : 022-721-3961
- 在高知ミクロネシア連邦名誉総領事館
〒780-0870 高知県高知市本町4-2-52 住友生命高知ビル5階
TEL : 088-822-7571
- 在ミクロネシア連邦日本国大使館 (Embassy of Japan)
One World Plaza 2nd Floor, Kapwaresou Street, Kolonia, Pohnpei, FSM
TEL : (691) 320-5465
FAX : (691) 320-5470

貿易・投資コンタクト先

- FSM National Government
Department of Resource & Development
POBox PS12, Palikir, Pohnpei, FSM96941
TEL : +691-320-2646 FAX : +691-320-5854
E-mail : fsmrd@dea.fm

- Yap State Government
POBox 39, Colonia, Yap, FSM96943
TEL : +691-350-2108 FAX : +691-350-4113
- Chuuk State Government
Weno, Chuuk, FSM96942
TEL : +691-330-2234 FAX : +691-330-2233
- Pohnpei State Government
Kolonias, Pohnpei, FSM96941
TEL : +691-320-2235 FAX : +691-320-2505
- Kosrae State Government
POBox 187, Tofol, Kosrae, FSM96944
TEL : +691-370-3002 FAX : +691-370-3162

観光コンタクト先

- FSM Visitors Board (ミクロネシア連邦政府観光局)
POBox PS-12, Palikir, Pohnpei, FSM96941
TEL : +691-320-5133 FAX : +691-320-3251
E-mail : fsminfo@visit-fsm.org
Web : <http://www.visit-mironesia.fm> (日本語・英語)
- Pohnpei Visitors Bureau (ポンペイ州観光局)
POBox 1949, Kolonia, Pohnpei, FSM96941
TEL : +691-320-4851/4823
E-mail : pohnpeivisitorsbureau@gmail.com
Web : <http://www.visitpohnpei.com> (英語)
- Chuuk Visitors Bureau (チューク州観光局)
POBox 1142, Weno, Chuuk, FSM96943
TEL : +691-330-4133 FAX : +691-330-4194
E-mail : chuukvb@mail.fm/mfritz@mail.fm
Web : <http://www.visit-chuuk.com> (英語)
- Yap Visitors Bureau (ヤップ州観光局)
POBox 988, Colonia, Yap, FSM96943
TEL : +691-350-2298 FAX : +691-350-7015
E-mail : yvb@mail.fm
Web : <http://visityap.jp> (日本語)
- Kosrae Visitors Bureau (コスラエ州観光局)
POBox 659, Tofol, Kosrae, FSM96944
TEL : +691-370-2228 FAX : +691-370-3000
E-mail : kosrae.fsm@gmail.com
Web : <http://kosrae.wixsite.com/tour>

写真並びに記事にご協力いただいた方々（順不同・敬称略）

駐日ミクロネシア連邦大使館

ミクロネシア連邦政府観光局

ヤップ州政府観光局

チューク州政府観光局

ポンペイ州政府観光局

コスラエ州政府観光局

ニューギニア航空

PICの著作物に関しては、無断での複写・複製・転載はお断りしています。
さらに、転売・出品も禁止とさせていただきます。

ミクロネシア連邦

発行日： 2003年3月30日 初版第1刷発行
2007年3月31日 第2刷発行
2010年6月30日 第3刷発行
2013年10月28日 改訂新版第1刷発行
2014年6月20日 第2刷発行
2015年3月30日 第3刷発行
2018年9月28日 第4刷発行

発行： 国際機関 太平洋諸島センター

〒101-0052

東京都千代田区神田小川町3-22-14 明治大学紫紺館1階

電話：03-5259-8419 FAX：03-5259-8429

HP：http://www.pic.or.jp E-mail：info@pic.or.jp

印刷： 勝美印刷株式会社

〒113-0001

東京都文京区白山1-13-7 アクア白山ビル5F

電話：03-3812-5201(代) FAX：03-3816-1561

MICRONESIA

