

An aerial photograph of Palau's limestone islands, showing a vast expanse of turquoise water with numerous small, forested islands and reefs. The sky is blue with scattered white clouds. The word "PALAU" is overlaid in large white letters.

PALAU

パラオガイドブック

刊行にあたって

本資料は、太平洋諸島センターの活動対象となっている太平洋島嶼国14ヶ国のうち、パラオ共和国に関する観光情報をできるだけ詳しくとりまとめたものです。また、同国を広くご理解いただくため、歴史、産業、自然、社会等についても簡潔に紹介しました。

パラオ共和国は豊かでユニークな観光資源を有しており、観光開発に力を入れています。同国と日本との交流は歴史的に深いものがあるにもかかわらず、日本からの訪問者数はまだ限られています。日本からの訪問者が増えることを願いつつ、本資料を作成しました。同国を訪問される際の参考となり、同国についての理解を深めていただくための一助となれば幸いです。

作成にあたり、資料の提供等でご協力いただいたベラウツアー様、在パラオ共和国日本国大使館様ほか関係者の方々に對して深く感謝いたします。

2019年 3月

国際機関 太平洋諸島センター

* 国際機関 太平洋諸島センターは、ホームページで情報を公開しています。

<https://www.pic.or.jp>

パラオ



正式国名	パラオ共和国 (The Republic of Palau) (現地語ではベラウと呼ばれている。)
面積	415.58km ² (Office of the Palau Automated Land and Resources Information System)
人口	17,661人 (2015年、パラオ共和国政府)
首都	バベルダオブ島 マルキョク (Melekeok)
民族	ミクロネシア系
主要言語	パラオ語、英語
宗教	キリスト教 (約80%)、伝統宗教・その他 (約20%)
政体	大統領制
1人当たりGNI	12,700米ドル (2017年、世界銀行)
通貨	米ドル (US\$)
電話の国番号	(680) + (相手の番号)

目次

パラオの概要	2
旅行者のためのアドバイス	7
コロールとその周辺	9
オプション・ガイドツアー	16
レストラン	18
ギフトショップ	22
ホテル	24
関係先リスト	29

パラオの概要

地 理

パラオ共和国は、フィリピンの東、ミクロネシアの最西端に位置し、ミクロネシア地域ではキリバス（810km²）、ミクロネシア連邦（700km²）、グアム（543km²）、に次ぐ広さを持つ。面積は415.58km²。ロックアイランドと呼ばれる島々を含めた大小約200の島で構成されている。日本の真南に位置し、日本との時差はない。

気 候

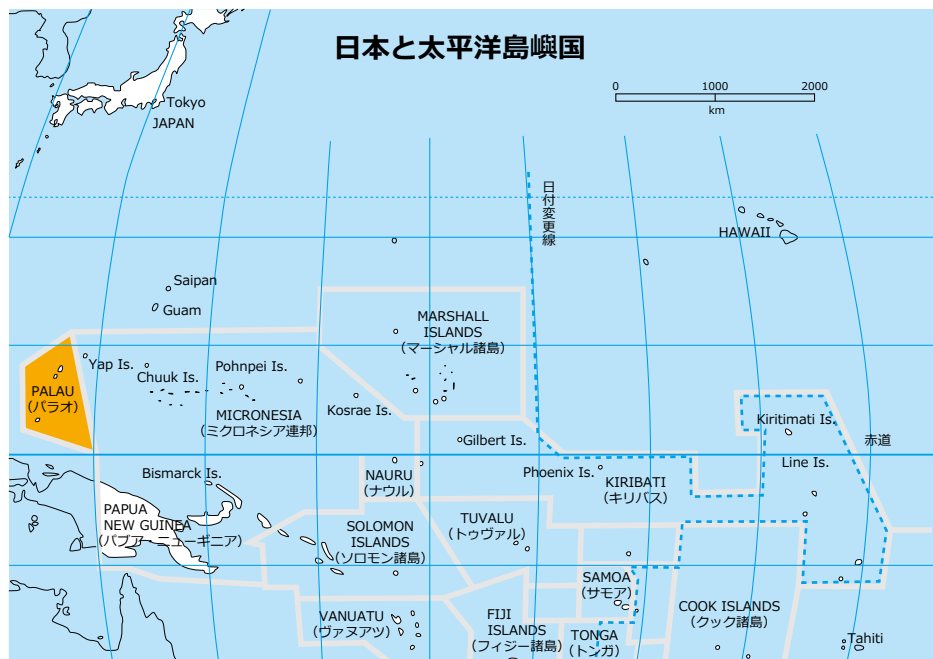
海洋性の熱帯気候であり、1日の最高気

温は平均30℃。年間平均気温は27.9℃、湿度82%。年間降雨量が多いが、スコール性。コロール島で3,784ミリ。乾期（11～4月）、雨期（5～10月）に分かれている。

歴 史

●先史時代

紀元前2500年頃に現在のインドネシア東部から移住したモンゴロイドが、パラオ人の紀元とする説が有力である。ペリリュー島やアンガウル島で発見された移住跡から先史代が推定されている。



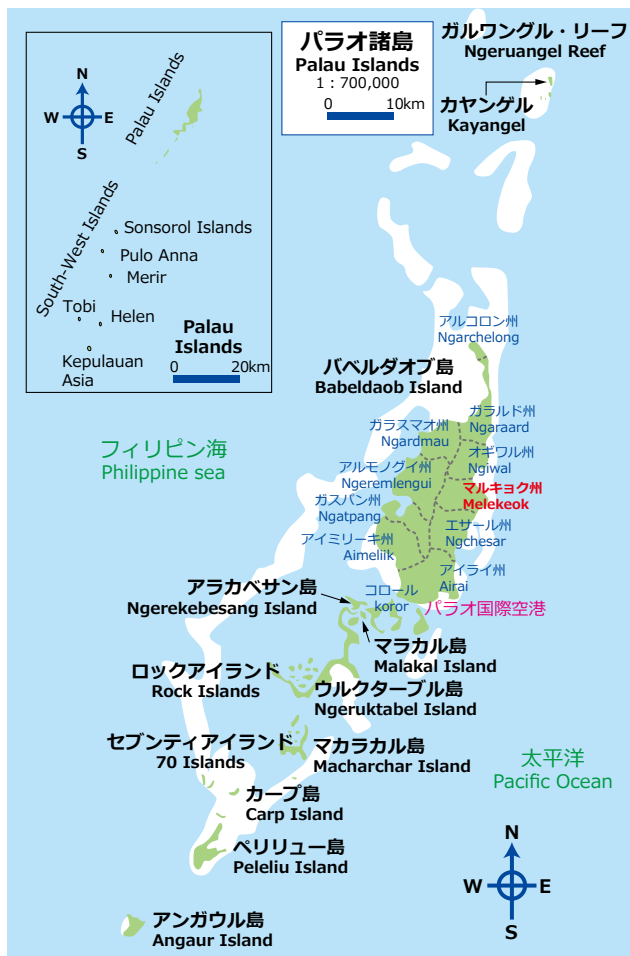
●英国・スペイン人との交流

1579年に英国人キャプテン・ドレークがパラオに現れ交易を始めたのが最初といわれている。次いでスペイン人フランシスコ・パディラが1710年にソンソロール島を発見。その後1783年にキャプテン・ヘンリー・ウィルソン率いる英国船『アンテロープ』号がアラカベサン島沖で座礁したのを大酋長アイバドルが救助したことが端緒となり、西洋人との交流が盛んになった。1821年（文政4年）に日本船『神社丸』（現在の岩手県宮古市が母港）の船員11名が漂流、4年間滞り、マカオ経由で7名が帰国したという史実がある。

●スペイン植民地時代

（1885～1899年）

1800年代後半にスペインが本格的にパラオへ進出し、1885年にローマ法王の裁定でパラオはスペインの植民地となった。このスペイン植民地時代は約15年間続いた。その頃、日本人との交易もあったが、スペインが1899年の米西戦争に敗れたため、パラオを含むミクロネシア諸島はドイツに売却された。



●ドイツ植民地時代（1899～1914年）

ドイツ人はパラオでコブラ生産に意欲的に取り組み、1909年にはアンガウル島でリン鉱石の採掘を開始するなどしたが、コブラを中心とする貿易の主導権は次第に日本人貿易商に移行した。

●日本人の統治時代（1914～1945年）

第1次世界大戦により、日本は1914年にパラオを含むミクロネシアのドイツ領を

占領し、1920年からは国際連盟によって日本の委託統治領となった。日本はその後、第2次世界大戦終結までの31年間統治した。コロールには現在の北マリアナ諸島、パラオ、ミクロネシア連邦、マーシャル諸島を管轄する南洋庁の本庁が設置され、パラオは教育から産業育成に至るまで南洋統治の中心地として繁栄した。

その背景には、日本からの移民（多くは沖縄出身者）の活躍があり、彼らはリン鉱石採掘、農業、漁業など様々な分野の生産に従事した。日本人の人口は1937年に11,391を数え、パラオ人の約3倍に達したと言われている。

第2次世界大戦の最終段階には、パラオの日本軍施設が連合軍の爆撃目標になり、戦艦、戦闘機、軍施設が徹底的に破壊された。

●独立への道

1947年、国連はパラオを含むミクロネシアをアメリカの信託統治地域とし、アメリカは同地域を戦略的要衝と位置付けた。1969年からはミクロネシア各国の政治地位をめぐる交渉がアメリカとの間で始まったが、軍事的権益を求めるアメリカ側と完全自治を求めるミクロネシア側の交渉は難航した。

1977年にミクロネシア憲法が起草されたが、パラオは翌年の住民投票で、これを拒否してミクロネシア地域の統一国家から離脱することを決定し、1981年にパラオ憲法を施行して自治政府を発足させた。

1993年11月に懸案であったアメリカと

コラム



アバイ

アバイ（パラオの集会所）は、パラオを代表する文化財。建物には、それぞれの地域の歴史等をもとにした装飾が施されている。アイライのアバイは国内最古のものとして知られ、建物にはアイライ州の歴史に基づいた装飾が施されている。アバイは他にもアイメリーク州、マルキョク州、コロール州で見ることができ、特に1990年に再建されたコロール市内のパラオ国立博物館内にあるアバイには多くの観光客が訪れる。



ガソリンスタンドやスーパーが入っているネコ・プラザは日本統治時代のパラオ公園の跡。（写真提供：ベラウツアー）

の自由連合盟約（通称コンパクト）を住民投票で承認し、1994年10月に独立を達成、12月には国連に加盟した。

政治

アメリカを参考にした制度が採用され、大統領制がとられている。正副大統領の任期は4年間で、直接選挙で選出される。議会は2院制で、州の代表から成る下院（16名）と投票数の上位から成る上院（13名）で構成されている。各省庁を所掌する大臣は大統領が任命する。政党は存在しない。

1994年に国連加盟。各種の国際機関（FAO、IMF、UNESCO、WHOなど）や地域機関（PIF、FFAなど）に加盟している。パラオにある外国公館は、日本、アメリカ、台湾である。

パラオには軍隊がなく、自由連合盟約（コンパクト）により安全保障・防衛の権限と責任はアメリカが有している。国内には小規模な米軍施設（アイライ州）があるが、実戦部隊は駐留していない。

産業

パラオの産業は観光業、漁業、農業といわれているが、漁業、農業とも国内市場向けと自家用が中心である。政府の財政は、専らアメリカの援助金や日本などの開発援助に依存している。米国とのコンパクトに基づく財政支援は、2009年9月に一旦終了したが、トリビオン大統領は米国とのコンパクト改訂交渉を重ね、その結果、

2010年9月、米国が今後15年間で2億5千万ドルの財政支援をパラオに供与するとする第二次コンパクトに署名した。

パラオへの観光客数はおおむね減少傾向にあり、特に中国、オーストラリア、米国、日本、台湾からの観光客数の減少が影響していると考えられる。一方で、英国、ヨーロッパ、韓国その他太平洋諸島からの観光客数は上昇傾向にある。（2017年、South Pacific Tourism Organization）消費物資のほとんどは輸入品で、スーパーで豊富に売られている。

貿易を見ると、大半は米国からの輸入であり、次いで日本からの輸入が多い。対日総額は約2千9百万ドル（アジア開発銀行、2017年）となっており、その中心は機械、輸送関連機器である。同年の対日輸出額は約286万ドル（アジア開発銀行、2017年）であり、その大半がマグロなどの水産物となっている。

パラオの一人当たりのGNIは12,700米ドル（世界銀行、2017年）で、ミクロネシアで最も高い。

日本との関係

日本統治時代には、コロールに南洋庁が設置されたこともあり、日本とパラオの交流は幅広い分野で活発に行われた。そのような歴史的背景のせいか、パラオには親日家が多いといわれている。通常のパラオ語の中でオキヤク（客）、ダイジョウブ（大丈夫）、カツドウ（映画）、シャシン（写真）、

デンキ（電気）、カンコウダン（ツーリスト）などの本来の日本語が使われている。

食生活も日本風が比較的好まれており、スーパーには日本の食材、食品が豊富にそろっている。

人口と人びと

国勢調査（2015年）によるパラオの人口は17,661人。外国人労働者が増加しており、国内にいる人々の約20%がフィリピンからの出稼ぎ者と言われている。

パラオ人は教育に熱心であり、高校卒業者の多くは米国の大学に進出している。

宗教はカトリックとプロテスタントの教会があり、約80%がキリスト教徒（うち、カトリックが約6割）。パラオ人の約6%の人々は自然崇拝や先祖・氏族を敬う「モデクゲイ」という土着宗教を信仰している。

祝祭日

1月 1日	元日
3月15日	青年の日
5月 5日	敬老の日
6月 1日	プレジデント・デー
7月 9日	憲法記念日
9月第1月曜日	勤労感謝の日
10月 1日	独立記念日
10月24日	国連の日
11月最終木曜日	感謝祭
12月25日	クリスマス

特産品

木彫りの人形やストーリー ボード、木の実や貝を素材にしたハンディクラフト、ココナッツの殻で作った小物入れ、パンダナス製のバッグなどがある。パラオならではの特産品は木彫りのストーリー ボードであり、作者の数も限られているので貴重品といえる。

コラム



（写真提供：ベラウツアー）

ストーリー ボード (Story Board)

文字を持たなかったパラオ人の先祖は、男性の集会所であった建物（アバイ）の柱、切妻などに歴史や伝説を絵文字にして木彫りで残した。

今のストーリー ボードの誕生は、1929年から3年間コロールの学校に美術教師として赴任した日本人の土方久功氏によるといわれている。同氏は、歴史や伝説を木版に彫刻することを提案し、パラオ人に木彫りを指導したと伝えられている。

旅行者のためのアドバイス

●パラオ政府観光局（パラオビジターイン フォメーションセンター）

メインストリートを西に向かい、アラカベサン島方面とマラカル島方面に分かれるT字交差点にあり、月曜～金曜日の午前8時から午後5時までオープンしている。観光スポット、ホテルなどの情報が入手できる。（TEL: 488-2793/1930）

●銀行

町の中心ではハワイ銀行とグアム銀行が営業している。

●ハワイ銀行

月～木 8:30～15:00

金 8:30～17:00

●グアム銀行＊口座を持っていないと両替が出来ない。

月～木 9:30～14:30

金 9:30～17:00

クレジットカード（アメリカンエクスプレス以外）は、ほとんどのホテル、レストラン、レンタカー・ショップで使えるが、タクシーや一部のお店、観光税等は現金のみとなる。空港や街中に両替所はなく、両替を行っている一部のホテルでも、宿泊者しか換金できずレートも悪い為日本からの両替をおすすめする。また、クレジットカード利用に際しては事前にカード会社へパラオにて利用予定の旨を連絡し、暗証番号も控えておくといよい。

●郵便局

パラオ唯一の郵便局がコロールにある（月～金：8:00～16:30）。熱帯魚、花、貝殻の美しい切手や歴史的イベントの記念切手が買える。

コロール島周辺地図

（数字はホテル所在地。P.24～28ホテルの項を参照）



●電気・電圧

電圧は110ボルト、プラグ形式は日本と同じ。

●水

基本水道水は飲めない。地元住民は雨水がミネラルウォーターを飲用。

●タクシー

料金は目的地によって大体決まっているが、乗る前に確認するのが望ましい。メーターはなし。流しのタクシーは少ないので、ホテルやお店に頼んで呼んでもらうとよい。

●病院

コロールからアラカベサン島に入ったところに国立病院、ベラウ ナショナル ホスピタル（TEL: 488-2558）がある。

●チップ

確立された習慣ではないが、ホテルでのベッドメイクや各所にて満足のいくサービスには感謝の気持ちとして渡すことをお勧めする。

●ビザ、出国税

30日間以内であればビザは不要。延長は30日間を2回に限り可能。出国税は現在、航空券代にプリスティン・パラダイス環境税として100ドルが上乗せされており、現地で徴収されることはない。

●緊急連絡先

警察	TEL: 911
救急車、消防	TEL: 488-1411

空会社が運航している。

ユナイテッド航空：日本各地（成田・名古屋・関西・福岡）からグアム経由。

アジアナ航空、大韓航空：日本各地（成田・名古屋・関西・福岡・札幌等）からソウル（インチョン）経由。

チャイナエアライン：日本各地（成田・名古屋・関西・広島）から台北経由にて定期便を運航。

日本航空（JAL）・ウズベキスタン国営航空・全日本空輸（ANA）はチャーター便として年間数便を成田から直行で運航。

アクセス

パラオへは直行便・経由便共に複数の航

コロールとその周辺

以前パラオの暫定首都であったコロールの人口は約1万2,300人で国民の大半がここに住んでいる。郵便局、銀行、大型スーパー、レストランもコロールに集中しており、生活の中心地である。

コロールはコロール島にあるが、東に国際空港のあるバベルダオブ島、西北に国立病院やパラオ パシフィック リゾート (PPR) (P.24参照) の位置するアラカベサン島、西南にはマリーン・ツアーの出発ポートの多いマラカル島があり、それぞれ橋で結ばれている。

空港からコロールに入る時に通過する大きく立派な橋は、日本の援助で2002年1

月に完成したジャパニー・パラオ・フレンズ シップ・ブリッジ (日本・パラオ友好の橋) である。空港から市の中心までは車で20分程度。

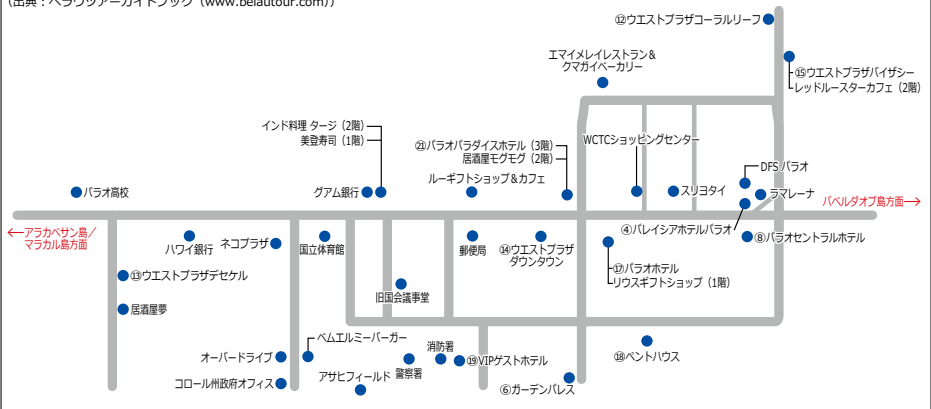
コロールは、かつて日本が統治していた土地であり、神社や公園などその時代の名残を見つけることができる。市内観光は1



日本の援助より、1996年の崩落から再建された新K-Bブリッジ。
(写真提供：ベラウツアー)

CENTRAL KOROR

(出典：ベラウツアーガイドブック (www.belatour.com))



日あれば十分。

パラオ滞在中に市内だけでなくカープアイランド、ベリリュー島、ロックアイランドなどの様々な島に足を運んでみたい。

市内と周辺の観光スポット

●コロール市内の中心地

パレイシアホテルからハワイ銀行までの約500メートルの通りに、レストラン、金融、商業、教育、などの施設が並んでいるパラオで一番賑わいのある場所。車の交通量の多いときには、信号がないパラオでは警察が手信号で整理することもある。

郵便局などの建物を見学した後は、通りの反対側に渡ると、パラオ・コミュニティ・カレッジがあり、学校の通りに面した所にプリンス・リー・ブー像がある。彼は1783年に座礁した英国船『アンテロープ』のヘンリー・ウィルソン船長に伴われパラオ人で初めてロンドンに留学するが、半年後に彼地で天然痘のため亡くなった。その悲話がイギリス人のパラオへの関心を高



パラオ・コミュニティ・カレッジ (PCC) の正面に立つプリンス・リー・ブー (1763～1784年) 像。

め、後に交易を始めるきっかけになった。

コミュニティ・カレッジを左手に見てメイン・ストリートを空港方向に歩くと、道の左右に日本レストランがあり、左に大きなスーパー・マーケットWCTCショッピング・センターがある。店内には日用品、雑貨、食料品など豊富に商品が売られており、日本食品も揃っている。地元の人々の日本食への嗜好が分かる。店の2階にはパラオの土産品も売られている。

ゆるやかな通りをさらに上ると、パラオではPPR(P.24参照) に次ぐ大型のパレイシア ホテルがある。

●ベラウ (パラオ) 国立博物館

(TEL : 488-2265)

1955年にできた小さな博物館から、2005年に開館50周年を記念して今の博物館が増築された。パラオの歴史、文化を知るために一度は訪ねてみたい。戦前は日本の気象観測台があった場所だ。建物の中は2階建てになっており、パラオの生活用具やパラオの歴史が詳しく紹介された展示物がある。中庭には、雨ざらしになって旧日本軍の銃器が置かれ、その側では彫刻が施



ベラウ国立博物館 (写真提供 : ベラウツアー)

されたパラオの伝統的な集会アバイ（復元物）を見ることができる。また、日本・パラオの平和友好を祈念する石碑などもある。

●エピソン博物館（TEL：488-6730）

第5代パラオ大統領であり、NECOグループ創始者であった故ニケラル・エピソンを記念して1998年に開設された博物館。ちなみに、NECOグループはパラオを代表する有力企業で、国内で観光業をはじめ手広く企業活動を行っている。館内には土器、石器や日本人の遺品などパラオの歴史・文化遺産が展示されている。2階にはギフトショップがある。2階だけなら入場料は不要。



エピソン博物館（写真提供：ペラウツアー）

●パラオ水産試験場（TEL：488-3322）

海洋資源の研究を行っている水産試験場。絶滅の危機にあるシャコ貝やウミガメなどの養殖、研究がなされており、一般の見学も可能。2018年日本の援助により新しい建物になった。シャコ貝はパラオの海の幸で、国内のレストランでは名物料理としてメニューに載っている。

●パラオ国際サンゴ礁センター

（パラオ水族館）（TEL：488-6950）

2001年1月、コロール島西端のランドマークマリーナ（ホテル）に隣接するパラオで唯一の水族館。日本の協力により、サンゴ礁に関する研究と教育を行うために建設された。屋内にはパラオ島の成り立ちや創世神話を学ぶことができる展示物や、屋外にはマングローブ林の池、海藻の原、リーフ内海、サンゴ礁の展示水槽があり様々な種類のサンゴ、珍しい魚などを見ることができる。規模は小さいがユニークな水族館であり、滞在中の見学先としてお薦めのスポット。ギフトショップも併設され、水族館オリジナルグッズが販売されている。



コーラルリーフセンター（写真提供：ペラウツアー）

●シニア・シチズン・センター

（TEL：488-2575）

オールドエイジセンターともいう。主に老人会の女性たちが楽しそうにおしゃべりをしながら花札をしたり、バスケットやバッグを編んでいる。ギフトショップが併設され、ストーリーボード、壁飾り、貝細工などのハンディクラフトが展示・販売されている。場所は市の中心から観光局に

向かい、道路右手のやや奥まった所にある。

●アラカバサン島

この島に行くには、長い平らな橋を渡ることになる。昔は欄干がなく歩道も狭く時おり車が海に落ちていたが、日本の援助で2005年に整備された。今ではおだやかな海やきれいな月が見られることから、地元の人のウォーキングコースとなっている。島に入ると村落の中の曲がりくねった道路の最終地点には、パラオでナンバーワンといわれるパラオ パシフィック リゾートがある。同ホテルはパラオではPPRと呼ばれ、1984年に東急グループ総帥の故五島昇氏の熱意で建てられたが、今なおパラオ観光産業のリーダー的な存在である。PPRの側には、戦時中に旧日本軍が使った水上飛行機のランブがある。同じような水上飛行機の発着ランブは、大統領官邸近くの村落の海岸にミュージズ・スコウジョウ（飛行場がなまっただと思われる）に残っている。こちらは幅も広く、戦時中には多くの若い飛行士が目目の青い空に向かって飛び去ったものと想像できる。

●マラカル島

パラオでのマリンレジャーの発着ポートが多い。この島はコロールの南西にあり、MINATO BASHI（ミナト・バシ）で結ばれている。多くの島の周辺がサンゴ礁で覆われているが、マラカル島はリーフがないため大型船の寄港が可能。島にはパラオ商業港、アイランド巡りやダイビングツアー関連オフィス、魚市場などがある。島の南



アラカバサン島上空（写真提供：ベラウツアー）

端にアイスボックス公園とパラオ水産試験場がある。アイスボックスは、日本統治時代に製氷工場があったことから名付けられた。また、島の入口にあるロングアイランド公園は地元の人の憩いの場となっている。

●バベルダオブ島

2006年の10月より、首都がコロールよりバベルダオブ島のマルキョク州に移転となり、政府の総合庁舎となる巨大な建物が丘の上にそびえ立つ。これまでコロール市内に点在していた大統領府、議会、裁判所などがひとつにまとまった。

この島の内部には未開のジャングルが多く、海岸線はほとんどマングローブで覆われている。単独での面積はミクロネシア第2位で、パラオ本島とも呼ばれている。熱



バベルダオブ島北部灯台からの眺め（写真提供：ペラウツアー）



ストーンモノリス（写真提供：ペラウツアー）



マルキョク国会議事堂（写真提供：ペラウツアー）



ガラスマオの滝（写真提供：ペラウツアー）

帯雨林が多く、4WD車でなければ島の内部には入れなかったが、現在は、コンパクトロードと呼ばれる舗装された道路が開通し、島内を移動することが便利になった。島の南端に国際空港があり、主要道路を空港方面へ左折せずアイライ州内の道を進んでいくと、旧日本軍通信司令部の廃墟がある。爆撃により破壊された建物の外壁が弾痕生々しく残っており、戦車、銃とともに見ることができる。

バベルダオブ島には、最北部のアルコロン州にストーンモノリスとして知られている石柱遺跡、ガラスマオ州に秘境ガラスマオ滝など、観光スポットが多い。最近ではレンタカーで巡る方法もあるが、数社が企

画しているガイド付きツアーがおすすめ。

●小松農園（TEL：544-8888）

バベルダオブ島アイミリーキ州にある2万5千坪を誇る熱帯果樹園。日本人技術者である故小松代表取締役が運営していたこの農場では、さまざまなフルーツを無農薬、無添加で栽培、生産している。ノニ果実100%エキスが有名で、コロール内各土産店でノニを使った商品が販売されている。現在は奥様が運営をされているが、訪問希望の場合は事前に連絡が必要となる。

●ロックアイランド

コロールから南西50キロに点在する445の大小の島々をロックアイランドという。ロックアイランドはパラオが世界に誇る観光資源であり、2012年にユネスコ複合世界遺産に登録された。エメラルド色の海にたくさんの島が散らばる風景から「南洋の松島」とも呼ばれる。その多くは無人島で、波に浸食され、周囲が削り取られてマッシュルーム型になっており、上陸すらできない。サンゴ礁の中に点在しているため、海の深さと太陽光の強さが醸し出す美しい景色は、訪れたものを感嘆させる。人間を寄せ付けない島が多いが、それでも中には小さいながら砂浜を持つ島もある。そこでは、シュノーケリング、ダイビング、フィッシングを楽しませるコロール発のツアーがある。ロックアイランドには、フルーツコウモリやクロコダイルのほか、カワセミ、クロアジサシなど楽園の鳥が生息している。ロックアイランドの南西の一角にセブンティ・アイランド（70の島々）があ

るが、ここはウミガメ、ウミドリの繁殖地であり、ダイバーや観光客の立ち入りが許されない文字通りの聖域（サンクチュアリ）である。これらはセスナ遊覧で上空から見



パラオの旅のハイライトはなんといってもロックアイランドへのボートツアー。マッシュルーム型の島々を巡るほか、刻々と変化する海の色、ブルーのグラデーションを楽しむことができる。ロックアイランドツアーの定番はガルメアウス島で、ランチやピクニックに利用される。（写真提供：ベラウツアー）



ロックアイランドには緑で覆われたマッシュルーム型の小島が多く点在する。（写真提供：ベラウツアー）



セブンティ・アイランド（写真提供：ベラウツアー）



ナチュラルアーチ（写真提供：ベラウツアー）

ることができる。同じく南西に星の形をしたカープアイランドがある。日系のポール・岸川氏が自然を生かすことに重点を置いて



旧日本軍の95式軽戦車(ペリリュー島) (写真提供:ペラウツアー)

始めたリゾートは宿泊施設も完備し、ダイビング、シュノーケリングが楽しめる。カープアイランドをさらに南下するとペリリュー島、アンガウル島があるが、コロールから約50キロ離れており、ボートで1～1.5時間かかる。これらの島は第2次世界大戦の激戦地として知られている。現在は美しい砂浜のビーチや激戦の跡、慰霊碑を訪れる平和で静かな観光スポットとして注目されている。

●ドルフィンズ・パシフィック

マラカル島にある桟橋からボートで5分

ほどのロックアイランドに、世界的規模のイルカの調査・研究機関がある。イルカとの触れ合いを通じた自閉症治療の研究、人々の環境問題理解促進を目的としている。一般客には、イルカの生態や環境保全の学習、イルカと触れ合う「クローズ・エンカウンター」や「ドルフィン・スイム」、タンクを背負い海中を泳ぐ「ドルフィン・ダイブ」のコースなどが用意されている。障がいのある人の受け入れにも積極的だ。



オプション・ガイドツアー

宿泊ホテルから個人で徒歩やタクシー、レンタカーで観光やレジャースポットを訪ねることはできるが、ロックアイランドや離島へのツアーやダイビングなどは地元のツアーカンパニーに相談するのがベスト。観光が主要産業であるパラオでは、半日あるいは1日観光が多くのツアー会社によって用意されている。その多くは日本語で申し込みが可能で、日本人あるいは日本語ができるガイドが親切に対応してくれる。ガイドツアーには、次のようなものがある。



(写真提供：ベラウツアー)

●ロックアイランド・ツアー

パラオでの定番ツアーであり、シュノーケリング、フィッシング、バーベキューなどを楽しめるものもある。なかにはジェリーフィッシュレイクを訪ねてピンク色のタコクラゲが乱舞する様子をシュノーケルで見るとのや、ミルキーウェイという、海面が不思議な乳白色の海で遊ぶコースもある。

ツアー会社

●ベラウツアー

Tel: 488-2583、6158

●ロックアイランドツアーカンパニー

Tel: 488-1573、5135

●インパック ツアーズ

Tel: 488-3779、5079

ダイビング会社

●ブルーマーリン

Tel: 488-2214、1410

(パラオロイヤルリゾート内)



ジェリーフィッシュレイク。ロックアイランドのマカラカル島の内陸にある湖には無数のタコクラゲが生息している。神秘の世界である。毒はないので、触っても安心。(写真提供：ベラウツアー)



ロックアイランドのウルクターブル島に、ミルキーウェイと呼ばれる一帯がある。呼び名の通り、海面は乳白色を帯びたブルーで、海底に沈殿した石灰質の泥がその原因。この海底の泥が肌に良いとされ商品化されている。(写真提供：ベラウツアー)

- クルーズ コントロール

Tel: 488-6691

- デイドリーム パラオ

Tel: 488-3551

- スプラッシュ ダイブセンター

Tel: 488-2600 (ホテル代表) 内線485

(パラオパシフィックリゾート内)

- アクアマジック パラオ

Tel: 488-1119

ツアー&ダイビング

- カープ コーポレーション

Tel: 488-2277

- NECO MARINE

Tel: 488-2009、1755

- Fish'n Fins

Tel: 488-2637、5522

- アンテロープ ダイブショップ

Tel: 488-1059、4746

- パラオ パシフィック ダイバーズ

Tel: 488-6960

※その他、セスナやドルフィン、釣り、スパ等の催行企業はベラウツアーHPでも確認できる。

www.belautour.com

レストラン

(所在地はネットにて検索可能。参考：ベラウツアーガイドブック (www.belautour.com))

バラエティ豊かで、比較的日本人の口に合ったレストランが豊富。夜はホテルまで送迎をしてくれるレストランも多いので事前予約がおすすめ。(一部ホテルを除く。一部有料)

どらごん亭

Dragon tei
TEL: 488-2271、5429

空港から市内に入ると、道路の右側に最初に目に入る日本レストラン。日本料理、沖縄料理、パラオ料理、西洋料理をミックスした豊富なメニューが楽しめる。

富士 (ふじ)

Fuji Restaurant
TEL: 488-2774

コロール市内の中心にあり、店内は入口から想像できないほど落ち着いた雰囲気のお老舗レストラン。幅広いメニューで日本食もある。

デソメル レストラン

Desomel Restaurant
TEL: 488-8888 (ホテル代表)

パレイシア ホテルのメインダイニングで、店内は広々としており個室もある。朝食はビュッフェ、アラカルトから選ぶことができ、ランチ、ディナーのメニューも豊富。

ペントハウス

Penthouse
TEL: 488-1943、1942、1941

メインストリートから1本裏にあるホテル、ペントハウス内のレストラン。パラオ料理が楽しめる。

エマイレメイ レストラン

Emamelei Restaurant
TEL: 488-5905、5576

パン工場に隣接した、ベーカリーとレストラン。シナモンロールやアンパンなど馴染みのパンも並んでいる。レストランは比較的安価で量も多いため地元の人たちの間で人気のスポット。

美登寿司

Sushi Bar Mito
TEL: 488-1950

パラオで評判の寿司バー。豊富な食材を使ったにぎり寿司、巻物などのほか、グリルやてんぷら、麺類など、パラオの人々にも愛される日本食レストラン。

ロックアイランド カフェ

Rock Island Café
TEL: 488-1010

政府観光局の筋向かいにあるアメリカ風のレストラン。ピザ、パスタが人気メニュー。そのほか、ハンバーガー、刺身など肉・魚料理もあってボリューム満点。

カープ レストラン

Carp Restaurant
TEL: 488-3341

名物は、約50年の歴史とカープアイランド リゾートのオーナーの奥様(岸川浩

子さん)の手料理だ。プロ野球の広島カープファンなら必ず、カープファンでなくとも訪ねてみたい、ローカルレストラン。

クレイマーズ カフェ

Kramer's Café

TEL: 488-8448

店の名前は20世紀のはじめにパラオに
来たドイツ人類学者クレイマーが由来。現
在ではドイツ人カップルが経営している。
海に面した建物の2階にあり、オーシャン
ビューを楽しみながら食事ができる。

メドゥ リブタル レストラン

Meduu Ribtal Restaurant

TEL: 488-2600 (ホテル代表)

パラオ パシフィック リゾートの中のク
ラシカルレストラン。アイランドスタイル
のインテリアに、テーブルのキャンドルが
ロマンチックな雰囲気を醸し出している。
シーズン中は予約が必要。料理はフレンチ
のパラオ風で、メインは30ドル前後から。

ココナッツ テラス レストラン

Coconut Terrace Restaurant

TEL: 488-2600 (ホテル代表)

パラオ パシフィック リゾートの中でメ
ドゥ・リブタルに隣接している。こちらは
朝・昼・夜をビーチ、プールを見ながら楽
しめるオープンスタイルの比較的気軽なレ
ストランだ。朝食は豊富な内容のビュッ
フェがおすすめ。日曜日はサンデーブラン
チ、夕食時は日によってパラオダンスなど

のパフォーマンスもある。

ザ・タージ

The Taji

TEL: 488-2227

インド料理専門店で、食材もインドから
取り寄せている。インド風のインテリアで
高級感あふれる店内。ナンの種類も豊富で
カレーは辛さのリクエストができる。

マリーナ カフェ ヴィータ

Marina Café VITA

TEL: 488-4120、4126

パラオで唯一のマリーナに隣接するダイ
ニングレストラン。フレンチやイタリアン
の技法を用い、パラオの新鮮な食材を使っ
て現代風料理にアレンジした創作料理が堪
能できる。



(写真提供：ベラウツアー)

エリライ レストラン&バー

Elilai Restaurant & Bar

TEL: 488-8866、0816

美しい海とコロールの島々が一望できるレ
ストラン。洗練された空間で、新鮮なロブス
ターやマングローブ蟹はもちろん、本格的な
肉料理などを味わうことができる。

鳥鳥

Tori Tori Restaurant
TEL: 488-8876

カウンター席のみの店内でパラオの食材を取り入れた創作料理や熱々の串焼き、各種ドリンクが楽しめる。

パーム ベイ ビストロ

Palm Bay Bistro
TEL: 488-3476

静かで落ち着いた雰囲気の中、ステーキ、ピザ、パスタ、シーフードなどバラエティー豊かな食事を楽しめる。

ザ・フィッシャーマン

The Fisherman
TEL: 488-2298

海の上に浮かぶレストラン。パラオで獲れる新鮮なシーフードを好みに合わせて調理してもらえる。

ドロップオフ バー&グリル

Drop Off Bar & Grill
TEL: 488-7505

海に隣接するオープンエアーレストラン。夜風を感じながら、料理も雰囲気も楽しめる。パラオで獲れた新鮮な魚や、アメリカンディッシュがあり、地元でも人気のカジュアルな店。

ジャングル バー

Jungle Bar
TEL: 488-3631／7488（ホテル代表）

（パラオプランテーションリゾート内）

名物は、オーダーするとパラオ名産シャ

コ貝を目の前で調理してくれる“シャコ貝LIVE”。ジャングル風の内装が隠れ家的な雰囲気演出している。

居酒屋 モグモグ

Mog Mog Restaurant
TEL: 488-4454、4425

コロールの街中にある「MOGMOG」の看板とマングローブ蟹が目印。パラオの食材を使ったパラオフードや、一品物などメニューも豊富。

B's 居酒屋 夢

B's Izakaya Yume
TEL: 488-7221

アットホームな雰囲気が売りの居酒屋。新鮮なローカル食材を使ったパラオ料理、創作料理、日本料理が楽しめる。

ジュージュー

Jyu Jyu
TEL: 488-8801、8813

地元の食材を活かしたパラオ料理の専門店。ローカルマーケットで仕入れた海の幸を手頃な価格で提供している。

スリヨタイ

Suriyothai
TEL: 488-8160

本格タイ料理の店。値段も手頃で日本人の口にもあうメニューが豊富。

ウェイヴス レストラン

Waves Restaurant

TEL: 488-2000 (ホテル代表)

パラオ ロイヤル リゾート内のメインダイニング。朝食はビュッフェとアラカルトから昼・夜は日によってビュッフェを提供している。清潔感のある広々としたレストランで外の席や板間の席・個室と用途に合わせて使い分けられる。メニューも和・中・洋とバラエティに富んでいる。

ハングリー マーリン

Hungry Marlin

TEL: 488-4333 (ホテル代表)

コーブリゾートのメインダイニング。朝はビュッフェ、昼夜はアラカルト。オーナーこだわりの航海船をイメージしたおしゃれな内装に囲まれ、オープンスタイルの気持ちの良い風を感じながら食事が楽しめる。

ジェラートショップ ラマレーナ

L'Amarena

TEL: 488-4158

イタリア人オーナーが運営。パラオのフルーツを使った色とりどりのジェラートが味わえる。



(写真提供 : ベラウツアー)

ギフトショップ

(所在地はネットにて検索可能。参考：ベラウツアーガイドブック (www.belautour.com))

お土産は主要なホテル内でも購入できるが、コロール市内では大きなスーパーであるWCTC ショッピングセンターの2階が豊富に品揃えされていて便利。店内にはフィリピン製品の民芸品もあるので、パラオ産品にこだわる場合は、確認を要する。

ルーギフトショップ&カフェ

Rur Gift Shop & Café

オリジナルデザインのTシャツや、パラオの貝を使用したオリジナルアクセサリー、ローカルの民芸品などが人気。自社工房で製造したクッキーやパウンドケーキは、パラオ産のココナッツやタロイモ、バナナを使用し、個包装となっている。併設のカフェでは自家焙煎したこだわりのコーヒーやボリュームたっぷりのかき氷が大人気。

営業時間：11:00～21:30 (ショップ)

11:00～21:15 (カフェ)

リウス ギフトショップ

Lius Gift Shop

ルーギフトショップの姉妹店になり、パラオ産のお菓子や食品、コスメなどを取り揃えている。ラッシュガードなど海グッズも購入できる。

営業時間：14:00～21:30



(写真提供：ベラウツアー)



(写真提供：ベラウツアー)

ホワイトロックリリー

White Rock Lily

ダイビングショップ「ブルーマーリン」

に併設する店。ラッシュガードやサンダル、サングラスなどマリングッズの他、オリジナルTシャツや雑貨、化粧品などパラオ土産も揃っている。

営業時間：8:00～11:00、13:30～18:00

オーバードライブ

Over Drive

マスク&シュノーケルセット、サンダル、日焼け止めなど海遊びのグッズとお土産を販売している。

営業時間：11:00～21:00

WCTC ショッピングセンター

WCTC Shopping Center

カップラーメンや日本食品、地ビール、惣菜コーナーもあるパラオ最大のショッピングセンター。1階にはチョコレートやドライフルーツ、2階にはお土産や水着が充実している。1階入り口にクレジットカードが使用できるATMや薬局がある。

営業時間：7:00～22:00（1階）、
9:00（日曜10:00）～21:00（2階）

DFS パラオ

DFS Palau

レスポートサックのバッグ各種、チョコレート菓子、酒類など充実した品ぞろえ。南国らしいパレオや、パラオの民芸品などオリジナルパラオグッズもある。

営業時間：8:00～22:00

ホテル

【ハイクラス】

ミクロネシア初の水上バンガローやブルーピラ、西側に面した広々としたビーチが自慢のパラオ パシフィック リゾート (PPR)、全室オーシャンビューで海のツアーへのアクセスが便利な日航系ホテル、隠れ家的なパラオプランテーションリゾートなど、目的に合わせ様々なリゾートホテルが充実している。家族旅行や記念旅行などにおすすめ。

パラオ パシフィック リゾート

Palau Pacific Resort (P. 7 地図①参照)

パラオの最高級ホテル。通称PPR。空港から車で約25分。アラカベサン島の西海岸の広大な敷地に広がるデラックスリゾートホテルで、太平洋のエメラルドグリーンとロックアイランドが眺望できる。目の前の美しいプライベートビーチでは、色とりどりの熱帯魚を見ながら泳ぐことができる。家族や友人との宿泊、ハネムーンにも向いており、ホテル内にある各種のレストランやショップは宿泊客以外の旅行者にも



パラオパシフィックリゾート (写真提供 : ベラウツアー)

よく利用されている。

TEL: 488-2600、2591、2595
FAX: 488-1606、1601
URL <https://www.palauppr.com/jp>

パラオ ロイヤル リゾート

Palau Royal Resort (P. 7 地図②参照)

パラオ国際空港から約20分、マラカル島にあるプライベートビーチを持ったリゾートホテル。ニッコー・ホテルズ・インターナショナルのチェーンホテルで、全室オーシャンビュー。マンダラスパ、夜間照明付きテニスコート、プール、キッズルーム、フィットネス、インターネットライブラリー等レクリエーション施設が充実。敷地内にはホテル専用栈橋があり、ダイビング、シュノーケリング等に水着のまま行ける。



パラオロイヤルリゾート (写真提供 : ベラウツアー)

TEL: 488-2000、6135、8877
FAX: 488-6688
URL <https://www.okura-nikko.com/ja/palau/palau/palau-royal-resort/>

コーブ リゾート パラオ

Cove Resort Palau (P. 7 地図③参照)

TEL: 488-4333
FAX: 488-4355
URL <https://www.covepalau.com/jp>



コーブリゾートパラオ (写真提供: ベラウツアー)

パレイシア ホテル パラオ

Palasia Hotel Palau (P. 9 地図④参照)

パラオ市内の中心地にある9階建てのホテル。ビーチには面していないが、上層階の部屋からはロックアイランドが一望できる。空港から車で約15分と近く、何よりもレストランでの食事やショッピングに便利。ホテル内にはDFSやギフトショップ、中華料理メインのインターナショナルレストラン、プールやジムなどがある。

TEL: 488-8888、8807
FAX: 488-8800
URL <http://www.palasia-hotel.com/>

パラオ プランテーション リゾート

Palau Plantation Resort (P. 7 地図⑤参照)

TEL: 488-3631、7488、5443
FAX: 488-7425
URL <http://palauplantation.com/>

【ミドルクラス】

パラオ唯一のウォータースライダーがあるアイライウォーターパラダイスや、室内が広く居心地のよい部屋が自慢のガーデンパレス、近年オープンしたブルーシービューリゾートに、パラオセントラルホテルなど友人やカップル等、ちょっとした旅行に最適なミドルクラスホテル。

ガーデン パレス

Garden Palace (P. 9 地図⑥参照)

TEL: 488-2012、8870
FAX: 488-8012
URL <https://garden-palace-palau.com/>

ランドマーク マリーナ

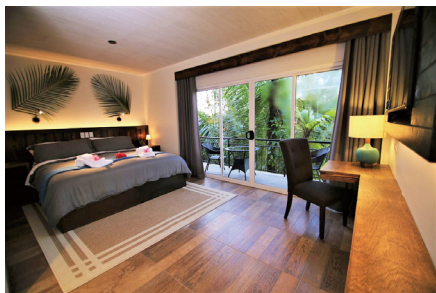
Land Mark Marina (P. 7 地図⑦参照)

TEL: 488-1069
FAX: 488-1070

パラオ セントラル ホテル

Palau Central Hotel (P. 9 地図⑧参照)

TEL: 488-4500
FAX: 488-4555
URL <https://palaucentral.com/>



パラオセントラルホテル (写真提供: ペラウツアー)

アイルイ ウォーターパラダイス ホテル&スパ

Airal Water Paradise Hotel & Spa (P. 7 地図⑨参照)

パラオ空港から近く、部屋数75室と中規模な台湾資本のホテル。広いロビーの床材はマホガニで、壁には一面大きいストーリー・ボードが飾られている。パラオ唯一のウォータースライダー付プールやコロールまでのシャトルバスがある。

TEL: 587-3530、3485、3531

FAX: 587-3533



アイルイウォーターパラダイスホテル&スパ (写真提供: ペラウツアー)

キャロラインズ リゾート

The Carolines Resort (P. 7 地図⑩参照)

アラカベサン島の高台にあるリゾートホテル。バンガロー風で周辺の景色に恵まれ、設備も完備しているが、室数が少ないので

早めの予約が必要。

TEL: 488-3754、3755

FAX: 488-3756

URL <http://www.carolines-palau.com/>

ベルー シービュー リゾート

Beluu Sea View Palau Resort (P. 7 地図⑪参照)

TEL: 488-4411



ベルーシービューリゾート (写真提供: ペラウツアー)

【エコノミークラス】

シンプルで安価だけれど滞在するには十分な設備が整っており、ダイビングやツアー目的で宿泊費をおさえたい方におすすめのスタンダードホテル。

ウエストプラザ

West Plaza Hotel

コロール市内の5カ所に同名のホテルがあるグループ・ホテル。多少の違いはあるものの、どのウエストプラザも部屋はエアコン、テレビ、電話、小型の冷蔵庫が備え付けられている。

ウエストプラザ コーラル リーフ

West Plaza Coral Reef Hotel (P. 9 地図⑫参照)

TEL: 488-5332

FAX: 488-5333

ウエストプラザ デセケル

West Plaza Desekele Hotel (P. 9 地図⑬参照)

TEL: 488-2521、2529

FAX: 488-6043

ウエストプラザ ダウンタウン

West Plaza Downtown Hotel (P. 9 地図⑭参照)

TEL: 488-1671、1781

FAX: 488-5521

ウエストプラザ バイザシー

West Plaza by the Sea Hotel (P. 9 地図⑮参照)

TEL: 488-2133、2134、2135

FAX: 488-2136

ウエストプラザ マラカル

West Plaza Malakal Hotel (P. 7 地図⑯参照)



ウエストプラザマラカル (写真提供 : ペラウツアー)

TEL: 488-5291、6718

FAX: 488-5290

※ウエストプラザ レヴーストリート
2019年にオープン予定

パラオ ホテル

Palau Hotel (P. 9 地図⑰参照)

TEL: 488-5678、8846

URL <http://www.palauhotel.net/>



パラオホテル (写真提供 : ペラウツアー)

ペントハウス ホテル

The Penthouse Hotel (P. 9 地図⑱参照)

TEL: 488-1941、1942、1943

FAX: 488-1442

VIP ゲスト ホテル

VIP Guest Hotel (P. 9 地図⑲参照)

ビジネスの出張者やツーリストに便利な
市内のホテル。郵便局の奥にあり、近くには
レストランや商店がある。

TEL: 488-1502、3828

FAX: 488-6264

DW ホテル

DW Hotel (P. 7 地図⑳参照)

TEL: 488-2641

URL <http://dwmotelpalau.com/>

パラオ パラダイス ホテル

Palau Paradise Hotel (P.9 地図㉔参照)

TEL: 488-8004、8005、8006

FAX: 488-8007

【ロックアイランドのリゾート・ホテル】

カープアイランド リゾート

Carp Island Resort

コロールからボートに乗り、ロックアイランドの美しい風景を楽しみながら約1時間。ダイビングスポットまではボートで約15分。目の前の白砂のビーチは遠浅で、シュノーケリングやフィッシングができる。ビーチ遊び、島の散策などため、子供達を遊ばせる家族旅行に最適。宿泊は海に面したシーサイドコテージとダイブハウスがある。

TEL: 488-2978、2277

関係先リスト

観光コンタクト先

●ベラウツアー

—パラオ事務所

P.O. Box 669 Malakal KOROR,

Republic of Palau 96940

TEL: 680-488-2583、6158

FAX: 680-488-5667

—東京事務所

〒102-0083

東京都千代田区麹町2-2 VORT半蔵門Ⅱ7階

TEL: 03-3262-6645

FAX: 03-3239-2939

E-mail: belau-tokyo@mtf.biglobe.ne.jp

Website: www.belautour.com

●パラオ政府観光局

〒162-0067

東京都新宿区富久町1番5号

第5服部ビル10F

TEL: 03-5544-8083

FAX: 03-5925-8588

●Palau Visitors Authority

P.O. Box 256, Koror

TEL: 680-488-2793、1930

FAX: 680-488-1453

http://www.pristineparadisepalau.com

大使館

●在パラオ日本国大使館

Embassy of Japan

Palau Pacific Resort, Ngerekebesang,

Koror, Republic of Palau 96940

P.O. Box 6050

TEL: 680-488-6455、6456

FAX: 680-488-6458、8065

●駐日パラオ共和国大使館

〒106-0044

東京都港区東麻布2-21-11

TEL: 03-5797-7480 FAX: 03-5797-7483

貿易・投資コンタクト先

●Ministry of Natural Resources Environment & Tourism

• Bureau of Agriculture Horticulure / Agrifund Center

TEL: 622-5804 FAX: 622-5805

P.O. Box 460

• Bureau of Marine Resources

TEL: 488-2897, 3125 FAX: 488-3555

P.O. Box 359

●Foreign Investment Board

P.O. Box 1733, Koror

TEL: 680-488-1135 FAX: 680-488-3722

●Ministry of Public Infrastructure Industries & Commerce

P.O. Box 1471, Koror

TEL: 680-767-2111 FAX: 680-767-3207

写真・情報提供、記事校閲等にご協力いただいた方々（順不同、敬称略）

Special Thanks to

ベラウツアー

在パラオ日本国大使館

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。

パラオ共和国

発行日：2019年3月31日

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

E-mail: info@pic.or.jp

<https://www.pic.or.jp>

— ~ MEMO ~ —

— ~ MEMO ~ —

PALAU

