

COOK ISLANDS

クック諸島ガイドブック



刊行にあたって

本ガイドブック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カ国のうち、クック諸島に関する観光情報をできるだけ詳しく取りまとめたものです。また、同地域をできるだけ広く理解していただくために、観光情報以外にも同地域の歴史、産業、社会等についても簡潔に紹介いたしました。

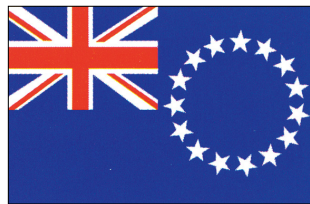
本ガイドブックで取り上げたクック諸島は豊かでユニークな観光資源を有しており、同地域政府は観光開発に力をいれていますが、日本からの訪問者数は未だ限られています。本書が同地域を訪問される際の参考となり、また同地域につき理解を深めていただくための一助となれば幸甚に存じます。

なお、本改訂版の作成に当たり、多大なるご協力をいただきました岡崎左希子様に深く感謝いたします。

2022年3月

国際機関 太平洋諸島センター

クック諸島



地域名	クック諸島 (Cook Islands) (1965年8月4日～ ニュージーランドとの自由連合)
面積	240平方キロメートル(2019年、ADB)(ほぼ徳之島の面積)
人口	20,200人 (2019年、ADB)
首都	ラロトンガ島アヴァルア (Avarua)
民族	ポリネシア系(クック諸島マオリ族) 84%、 混血ポリネシア系7%
主要言語	英語、マオリ語(共に公用語)
宗教	キリスト教97.8%
政体	立憲君主制
1人当りGNI	15,521米ドル (2017年、ADB)
GDP成長率	-5.9% (2020年、ADB)
通貨	ニュージーランド・ドル(硬貨については独自のものを有する)
電話の国番号	(682) + (相手先の番号)

目次

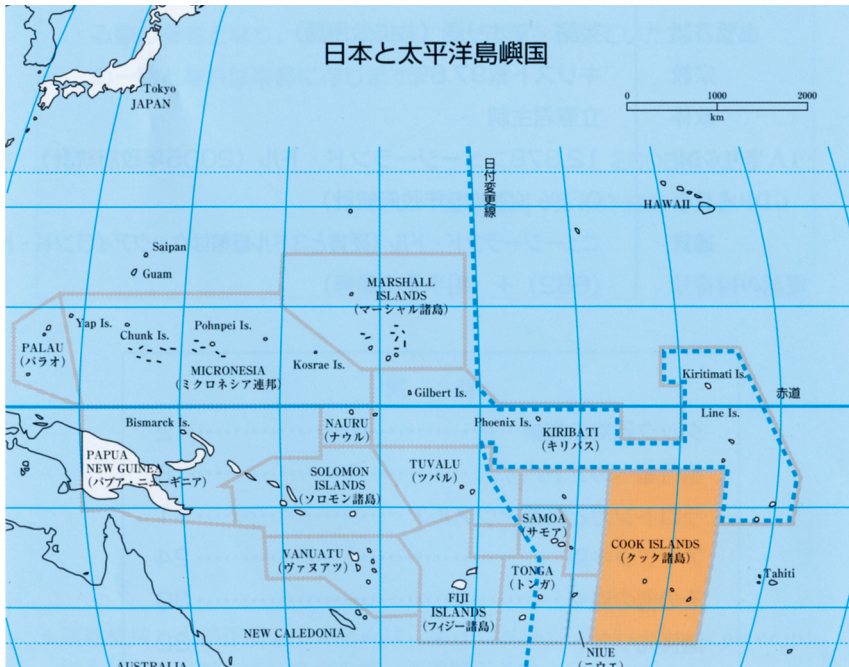
クック諸島の概要	2
旅行者へのアドバイス	9
ラロトンガと首都アヴァルア	16
アイツタキ島	38
その他の島々	48
関係先リスト	53

クック諸島の概要

クック諸島はニュージーランドとの自由連合。赤道の南、日付変更線の東に位置し、米領サモアとタヒチのあるフランス領ポリネシアの間にある15の島々からなっている。約200万km²の領海に点在する島々の総面積は237km²、日本の徳之島とほぼ同じ広さである。さらに15の島々は約1,000kmの海を隔てて北クック諸島と南クック諸島に分かれており、その間に島影は見当たらない。南クック諸島が火山の隆起によって出来た島が中心であるのに対し、北の島々は全て低いサンゴ島であり、土地面積は南クック諸島の10分の1である。

クック諸島の首都アヴァルアのあるラロトンガ島は南クック諸島の中心であり、サンゴ礁に囲まれた美しい緑の火山島である。タヒチとニュージーランドのオークランドを結ぶ線上のすぐ北にあり、タヒチからの距離は1,260km、オークランドからは3,450kmである。赤道を越えて北上するとハワイがあり、赤道からの距離はほぼ同じである。

クック諸島の総人口は20,200人（2019年、ADB）であり、南クック諸島に全人口の9割近くが居住している。また、海外に移住している人も多く、ニュージーランドに50,000人以上、オーストラリアに15,000以上が居住していると言われている。



クック諸島の名称はキャプテン・クックにちなんで名付けられたものだが、それはロシアの海軍大將が作成した地図で初めて使用されたもので、クック訪問から半世紀が過ぎていた。この地域がヨーロッパ人によって最初に確認されたのは、キャプテン・クックの来航より200年ほども以前のことであり、クック諸島と命名されるまではそれぞれ別の名前と呼ばれていた。1901年にニュージーランドが統治するようになって、南の島々と北の島々を統合し、クック諸島を正式名称とした。



地理

クック諸島はフィジーとタヒチの間に位置し、東経155～170度、南緯7度から南

回帰線に点在する15の島々で構成される。大きく南と北の2つのグループに分けられ、赤道に近い北グループは6つのサンゴ礁から成り、無人島であるスワロー島は、ロバート・ルイス・スチーブンソン著の「宝島」として有名である。一方、南グループは9島の内、5島が火山島である。殆どの島は海底3,000mの深さから隆起しているが、最も北にあるトンガレバ島のあるペンリン環礁は海底5,000mから隆起している古い火山の頂上に来た環礁島である。島々の特徴をまとめると、次のようになる。



南クック諸島9島

ラトンガ島	67.2km ²	高い火山島
マンガイア島	51.8km ²	火山の隆起島
アチウ島 (Atiu)	26.9km ²	火山の隆起島
ミチアロ島	22.3km ²	火山の隆起島
マウケ島	18.4km ²	火山の隆起島
アイツタキ島	18.1km ²	環礁島
マヌアエ島	6.2km ²	環礁島
パーマストン島	2.0km ²	環礁島
タクテア島	1.2km ²	環礁島

北クック諸島6島

トンガレバ島	9.8km ²	環礁島
マニヒキ島	9.8km ²	環礁島
プカプカ島	5.1km ²	環礁島
ラカハンガ島	4.1km ²	環礁島
ナッソー島	1.2km ²	環礁島
スワロー島	0.4km ²	環礁島



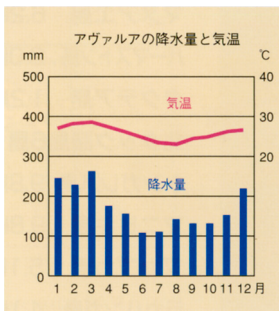
火山島



平らな珊瑚島

気 候

南半球にあることからハワイとは季節が逆になるが、気候は類似している。ラロトンガ島は11～3月



が雨期となり、それ以外の月は乾燥し、晴れている。2～3月が夏の盛りで平均気温は26～30℃、冬は7～10月で気温は最高25度℃、最低18度℃で雨が少ない。8月の夜は肌寒さを感じるほどである。

歴 史

●先史時代

クック諸島に人々が定住し始めたのは5世紀ごろからと言われており、ニュージーランドとタヒチを往復していたマオリ語を話す人々が、タヒチから島伝いに移住してきたのではないかと考えられている。北クック諸島のプカプカ島 (Pukapuka) では約2300年前のものとして推定される犬の頭部の骨が発見されている。犬はクック諸島の原産ではないことから犬を持ち込んだ外部からの移住者が居たのではないかと考えられる。また、1997年には日本の考古学者チームが、ラロトンガ島の近くの小島で1500年ほど前に人々が生活していたことを示す遺物を発見している。

●ヨーロッパとの接触

1595年8月スペインの航海者メンダナ (Alvero Mendana) がプカプカ島を確認したことが記録されている。次いで1603年3月にはペドロ・フェルナンデスがラカハンガ島 (Rakahanga) に上陸している。その後は1773年のジェームス・クックの訪問までヨーロッパ船の寄航は記録されていない。彼が発見したのは南クック諸島のマンガイア (Mangaia)、アチウ

(Atiu)、タクテア (Takutea)、マヌアエ (Manuae)、パーマストーン (Palmerston) の5島で、上陸したのは無人島のパーマストーン島だけであったと伝えられている。

●ラロトンガ島の発見

1789年4月「バウンティ号の反乱」で知られるキャプテン・ブライ (William Bligh) がアイツタキ島 (Aitutaki) を発見している。船がアイツタキを出港した後に反乱が起き、その首謀者のマッコイが率いた船がラロトンガ島を発見したといわれている。

●キリスト教伝道とイギリスの時代

1821年にアイツタキ島でロンドン伝道師協会による布教が始まった。伝道師はタヒチから2人のポリネシア人を副伝道師として伴っていた。ポリネシア人による旧来の生活習慣や社会的秩序を巧みに利用した伝道は、アイツタキ島で驚くほどの成果を挙げ、1823年にはラロトンガ島での伝

道を開始した。クック諸島は、キリスト教の布教と共にヨーロッパ人による貿易や捕鯨の中継基地として栄え1888年にはイギリスの保護領となった。

●イギリスの統治

イギリスの統治によって経済的繁栄はもたらされたが、ヨーロッパからの疫病が蔓延することにもなった。1823年にはラロトンガの人口は6,000~7,000人であったが、7年後の1830年にはタヒチからもたらされた赤痢によって1,000人が死亡した。ヨーロッパで一般的であった百日咳や麻疹、インフルエンザが次々に島の人々を襲い、1854年には人口がわずか2,500人に減少した。わずか31年間で人口は3分の1になったことになる。さらに1867年には人口が1,856人まで減少したことが記録されている。人口の減少は病気のためだけでなく、多くの住民が一般の労働力および奴隷として南米のペルーに送られたことにもよる。イギリス政府はラロトンガの人口の減少を食い止めるため、他の島からの移住政策を開始したが、実際に人口の減少を止めることができたのは20世紀に入ってからであった。

●独立への道

第2次世界大戦中、アメリカ軍はアイツタキ島とベンリン島に滑走路を建設したが、戦争による影響は殆ど無く、戦後、他の太平洋島嶼国が独立に向けて動き出した際にも、クック諸島は静かなままであった。

クック諸島に独立への機運が現れたの



キリスト教会

は、1960年代に入ってからであり、1965年、内政自治権を獲得してニュージーランドとの自由連合に移行した。

政治

クック諸島は外交と防衛をニュージーランドが責任を負う自由連合国である。元首が英国女王エリザベス2世で、首相が政府を率いる。議会は形式的には英国のシステムと同じく、上院と下院の2院制を採用。下院は24議席で、24議席はクック諸島各地の代表。上院は各島の部族の長またはその代理者が議席を有しており、新しい法律と伝統との関係などを政府に意見具申するための機能に限定されている。

現在は、自由連合協定を締結している関係から、貿易や経済協力の面でニュージーランドへの依存は高いものの、1973年にはクック諸島・ニュージーランド両首相間の書簡交換で「自由連合」終了権利を確認しており、ニュージーランドとしてもクック諸島の自立を期待している。クック諸島



PIC所長、ゴスリン クック諸島外務次官、
デイン クック諸島観光局局長訪問時（2010年11月）

としても、自由連合関係を引き続き維持していきたいとは考えているものの、太平洋諸島フォーラム（PIF）の原加盟国でもあり、1970年代以降太平洋島嶼国・地域との域内協力を推進している他、ユネスコや世界保健機関（WHO）等の多くの国際機関にも加盟している。

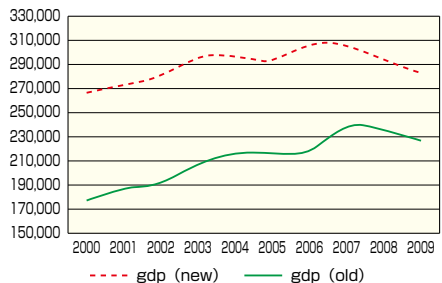
また、現在国連未加盟国ではあるものの、米国やEU、中国を含む27カ国と外交関係を締結している。日本とは2011年3月に国交を締結し、193番目の国として承認された。

経済

他の島嶼国と同じく、外国市場からの孤立、小規模な国内経済、少ない天然資源、不十分なインフラ、労働人口の減少により経済成長が阻害されてきた。産業はコブラと柑橘果実の輸出が経済を支え、製造業は果実加工、衣料品、ハンドクラフトに限定されている。貿易収支は、ニュージーランドに住む移民からの仕送りにより、かろう

●クック諸島のGDP

GDP
2000年ベースvs2006年ベース、2000-2009（NZD'000）



じてその赤字が相殺されている。1980年代、90年代は背伸びをし、政府事業を拡大し、対外負債を累積させたが、90年代半ばからの公務員の大幅削減、政府資産の売却、経済運営の強化、観光促進、債務リストラ協定の締結などによる大胆な改革により窮地を脱した。小規模ながら順調な観光産業と広大な排他的経済水域（EEZ）を基に黒真珠の養殖を中心とした水産業の育成に重点を置いている。経済はその多くをニュージーランド、豪州からの経済援助と両国に住む移民からの仕送りに依存している。

貿易

●輸入と輸出

アジア開発銀行の発表によると、2020年の総輸出額は29.967百万NZドル、総輸入額は161.032百万NZドルとなっている。主な貿易品目は輸出が魚介類、黒真珠など、輸入が食料品、鉱物・燃料、機械・輸送器具等。主要貿易相手国は、輸出先として、日本、NZ、中国、米国。輸入元として、NZ、フィジー、オーストラリア、米国、日本となっている。

教育

義務教育は5歳から15歳までが対象で、高校までの費用は無料。クック諸島には全ての島を合わせて28の小学校と7つの中・高等学校がある。他に看護学校や教員養成大学、神学大学がある。ニュージーランド政府は高等学校進学者や大学進学者

には奨学金制度を設けており、アヴァルアには南太平洋大学の分校がある。

クックの文化：音楽とダンス

クックの文化は、紀元前800年のポリネシア人の渡来から始まり、11世紀の有名な酋長トイの道路建設、その2世紀後のサモアの酋長カリカとタヒチの酋長タンギア・ヌイによる征服という歴史に基づいた、官能的で激しい音楽とダンスを特徴とする。歌詞に合わせ身体で物語を表現するが、そのダンスは早く、カラフルで壮観、腰を動かし身体で現すジェスチャーは、強い興奮とエロティシズムに包まれ、ポリネシア第一と評される。男性の踊りはほとんどが攻撃的なものだが、女性の踊りは腰をぐるぐる回したり、ゆっくりしたテンポで踊ったりと表情豊かでもある。ハワイとタヒチには極めて類似性があり、古くは同一の文化を共有していたと考えられている。この音楽とダンスは、子供のころから熱心に練習が積み



重ねられ、全国民の共通した基盤となっている。音楽は教会の聖歌や賛美歌を通じて発展し、その素晴らしいハーモニーと力強い音楽は、冠婚葬祭時に良く聴かれる。毎年4月には、その年のベスト・ダンサーを決めるコンテストが開催される。

ダンスは「アイランド・ナイト」の名称でホテルのディナー・ショーとして人気がある。

こんにちは	キア・オラナ Kia Orana
さようなら	アエレラ Aere ra
おはよう	ポーポンギ Popongi
おやすみ	ポーマネア Po manea
ありがとう	メイタキ Meitaki
ありがとうございます	メイタキマアタ Meitaki Maata
はい	アエ Ae
いいえ	カレ Kare
いくら	エイア? E ia?

旅行者へのアドバイス

日本からのアクセス

クック諸島へ旅行する場合、日本からの直行便は無い。ニュージーランドのオークランドまでニュージーランド航空（NZ）で飛び、ラロトンガへ乗り継ぐのが便利。オークランドーラロトンガ間は、NZ航空が約4時間のフライトで結び、ほぼ毎日就航している。あるいはタヒチのパペエテまでエアタヒチヌイ航空（TN）で行き、そこからラロトンガへ乗り継ぐルートもある。エア・タヒチ、エア・ラロトンガのコードシェア便が運行し、約2時間半のフライトが週1便就航している。（繁忙期は週2便）また、NZ航空がロサンゼルスーラロトンガ間、シドニーーラロトンガ間をそれぞれ週1便就航している。なお、現地到着後は、ラロトンガ島から他の離島へ空路での移動も可能である（エア・ラロトンガ）。

また、ヴァージン・オーストラリア航空、およびジェット・スター航空も、ラロトンガーオークランド間を不定期で就航させている。



ニュージーランド航空（NZ）

TEL 0570-015-424

<https://www.airnewzealand.jp/>

エアタヒチヌイ航空（TN）

TEL 03-6228-5605

<https://www.airtahitinui.com/jp-ja>

エア・ラロトンガ（GZ）

TEL +682 22 888

<http://www.airraro.com/>



エア・タヒチ（VT）

<https://www.airtahiti.com/en/>

ヴァージンオーストラリア航空（VA）

<https://www.virginaustralia.com/jp/en/#/>

ジェットスター航空（JQ）

<https://www.jetstar.com/jp/ja/>

パスポートとビザ

観光目的であれば31日までの滞在にビ

ザは必要ない。但し、パスポートの有効期限は、クック諸島出国時に6ヶ月以上の有効期限が必要（滞在期間+6ヶ月）。また、出国用の航空券を所持していなければならない。滞在日数は最大5ヶ月まで延長可能であり、アヴァルア市内の入国管理局にてビザが切れる2週間前に、出国用航空券を添えて延長を申請する必要がある。ニュージーランド経由でクック諸島に向かう際は、空港内に留まるトランジットの場合を含めて、ニュージーランドの渡航前にNZeTA(電子渡航認証)の取得が必要なので要注意。

空港・入国・出国

ラロトンガ空港はアヴァルアの西2.5kmにある。国際空港として1974年に開港したもので、これが国の観光事業の急速な発展につながった。

入国時には、入国カードに宿泊先を記入し、帰りの航空券を手元に用意しておくこと。出国時の税などはない。



免税範囲

紙たばこ200本以下、キザミ・タバコ250g以下、葉巻50本以下、ワイン2リットル以下、もしくはビール4.5リットル以下、総額750NZドル以下の物品の持込は無税である。生の果物、植物の持ち込みは禁止、冷凍食品、缶詰、真空パックした食品は持ち込めるが、申告が必要である。

時差

日付変更線の東にあり、日本より19時間遅い。日本が正午の時、クック諸島は前日の午後5時。

通貨と両替

通貨はニュージーランド・ドル (NZ\$) を使用し、硬貨は独自のものも合わせて流通している (NZ\$5, 2, 1, 50c, 20c, 10c)。NZ\$2硬貨は三角形をしていてユニーク。また世界で唯一流通している3NZ\$紙幣は、絵柄も美しいためお土産としても人気。

日本円からニュージーランド・ドルへの両替はアヴァルア市内にあるANZ銀行、BSP銀行、BCI銀行、ウェスタンユニオンで可能。また、ラロトンガ島のプナンガヌイマーケット、ムリビーチ地区、エッジウォーターホテル、主要なスーパーなど観光客が訪れる主要な場所にBSP銀行のATMがあり、Visaカード、Masterカードが使用できる。

銀行の営業時間は、月曜日から金曜日の9:00～15:00で、土曜日はANZ銀行、BSP銀行が11:00まで半日オープン。なお、ラロトンガ空港には両替所はなく、クック諸島のホテルでは日本円からの両替が不可能なので注意が必要。出発の前に日本で事前に、もしくはニュージーランドでトランジットの際に両替を済ませておくとう便利。なお、クック諸島の硬貨はニュージーランドでは利用できない。



営業時間

政府機関：月～金、8:00～16:00。
但し、土曜、日曜、祝日は休み。

商店：月～金、8:00～16:00、土、8:00～12:00。但し、日曜、祝日は休み。24時間営業のガソリンスタンド兼スーパーも島に数件ある。

敬虔なキリスト教徒の国のため、日曜日
は安息日でタウンは閑散とする。ほぼ全
てのお店、レストラン、ツアーが休みとなる。

電気

豪州、ニュージーランドと同じく、
230V、50HzのAC。コンセントはハの字

型で2つ穴用のものが一般的。差込口は3
つ穴が一般的ですが、下の長方形の縦穴は
なくても使用可能。(家電店ではO型と表記)

通信

ヴォーダフォン・クックアイランド社
(Vodafone Cook Islands) がインター
ネットおよび、電話サービスを提供してい
る。アヴァルア市内メインオフィス内にて
国際電話、E-Mail、インターネット・サー
ビスが8:30～16:00まで利用できる。

クック諸島ではフリーWifiの提供はほぼ
ない。多くのホテル・宿ではWifi環境が整
い、必要通信量・日数に合わせてWifiデー
タを購入するシステムとなっている。また、ラ
ロトンガ島とアイツタキ島の主要な場所
にはヴォーダフォンのWifiスポットがあり、イ
ンターネットに繋げることができる。SIM
フリーのスマホを携帯し、ヴォーダフォ
ンのVisitor SIMカードを利用し、インター
ネットのデータ通信、海外&ローカル・ネッ
トワーク双方に接続できる。ヴォーダフォ
ンのラロトンガ空港オフィスは到着ロビー
内にあり、すべての国際線到着時に合わせ
てオープンするので、ネット環境をすぐに
整えるためには到着時に購入すると便利。

郵便は、アヴァルア市内ボーダフォンメ
インオフィス内にて月曜から金曜の8:00
～16:00まで利用可能。クック諸島は美し
い切手の発行でも知られるため、コレクシ
ョンを見せてもらい切手を選ぶのも楽しい。

ヴォーダフォン・クックアイランズ (Vodafone Cook Islands)

TEL +682 29 680

<https://www.vodafone.co.ck/>

飲料水

ラロトンガの水道水は飲料水としては適していない。現地の保健所でも必ず煮沸すること、もしくは、ミネラルウォーターの利用を勧めている。豊かな森があり、川が無数に流れるラロトンガ島は新鮮な水が豊富。島では浄化水を無料で提供する給水所（Water Station）が集会所、教会、道路沿いなどにいくつかあり、その水は誰でも利用可能でそのまま飲むことができる。小さな島国ではゴミ問題は深刻のため、多くの地元の人々もマイボトルを持ち歩き、ゴミ軽減に努めている。

税金・チップ

税金は全て内税になっている。また、チップの習慣は無い。

服装

服装は南国風のインフォーマルが良いが、ビーチ以外では、水着や肌を露出するような軽装を避けることが必要。裸やトップレスは深刻な問題を引き起こしかねない。なお、7月から9月は夜間冷え込む。また、日陰に入ったり、風が吹くと思った以上に体感温度が低く感じる事が多いので、薄手のシャツやジャケットを用意し、

重ね着で調整できるようにすると良い。

アイランド・タイム

多くのサービスには非常に時間がかかる。滞在中は、テンポをスローダウンし、「アイランドタイム」を楽しんでみては。レストランでもホテルでも笑顔溢れるクック諸島の人々のサービスは、「質」を期待せず、イライラせずに、気長に待つこと。旅を楽しむ秘訣は、「キアオラナ！」と笑顔で挨拶すること（時間を問わない島の挨拶の言葉。直訳は "May you live long" あなたが長生きしますように）。

救急時の連絡

警察、救急車、消防署はTel.999。現地での緊急時には、在クック諸島日本国名誉総領事John Webb氏に相談を。

お土産

ラロトンガ島のアヴァルア市内にあるお店でショッピングが楽しめる。黒真珠と貝殻を使ったアクセサリ、万能健康飲料と言われているノニジュース、黒蝶貝の彫り物が有名で、その他、ローカル音楽グループのCDやテープ、地元で作られた香水、マッサージオイル、木彫りの彫刻、貝殻とココナッツの葉でできた扇や壁掛け、バスケットなどの手工芸品、手染めのパレオやアロハシャツなどの衣料品、カラフルな切手、古い紙幣、各種免税品などがある。

土曜日の午前中には、アヴァルア市内で

開催される、ブナンガヌイマーケットに多くのお土産やさんが屋台を出すのでお土産を選ぶには最適。



祝祭日 (2022年)

1月1日～4日	新年
4月15日	グッドフライデー (聖なる金曜日)
4月17日	イースター (復活祭)
4月18日	イースターマンデー (復活祭翌日の月曜日)
4月25日	ANZAC・デー
6月6日	エリザベス女王誕生日
7月1日	アリキ・デー
8月4日	建国記念日
10月26日	ゴスペル・デー
12月25日	クリスマス
12月26日	ボクシング・デー

主なイベント (2022年)

1月24日	小中学校の1学期開始
3月17日	テ・ミレ・アトゥ (Te Mire Atu) 今年最高の作詞・作曲者を競う大会。本年のテーマは「私たち

の島・コミュニティの伝統的な治療薬・薬草」
 3月21～24日 アイツタキマラソン大会
 (Pursuit in Paradise 2022 BSP Aitutaki Marathon) 美しいアイツタキ島の風景を楽しみながら走る大会で海外からも選手が参加する。フルマラソンとハーフカテゴリー、また仮装をしてアイツタキ空港滑走路を走るイベントなどがある。
 3月 ゴールデンウクレレフェスティバル (Golden Ukalele Festival) 太平洋諸国のウクレレ奏者が集う祭典。クック諸島の手作りのウクレレが並びマーケットなども開催。
 4～5月 テ・ミレ・ウラ (Te Mire Ura, Dance of the year) 今年最高のクック諸島ダンサーを決める大会。ジュニア部門、インターメディエイト部門、シニア部門と年齢別に競う。ドラムダンス、アクションソングと2部門のダンス演技を見事な手作り衣装で踊り、国一番のダンサータイトルを

競う舞台は地元の人たちも応援に熱が入ります。外国人・ゴールデン・オールディーズ（シニア）部門も大変盛り上がる。

4月14日 小中学校の1学期終了

5月2日 小中学校の2学期開始

5月7～10日 オールディーズラグビー大会

5月1日 トライアスロン国際大会

7月22日 小中学校の2学期終了

7月末～ テ・マエヴァ・ヌイ祭り（Te Maeva Nui） 8月4日の憲法記念日を祝うというお祭りが約1週間前から開かれ、各村・島のチームがドラムダンスやアクションソング、歌唱力などの演技を競い合う祭典。各チームとも準備には数ヶ月かけて、老若男女一緒に取り組み自分たちの誇りを胸に、全身全霊で披露する舞台演技は大変見応えがあ

る。パレードやマーケットなども開かれ、国中が一番盛り上げるイベント。

8月8日 小中学校の3学期開始

8月21～26日 マヌレヴァ・アクアフェスト（Manureva Aquafest）アイツタキのラグーンが舞台のカイトサーフィン大会。

9月22～28日 ラウンドラロトンガロードレース（Round Rarotonga Road Race）ラロトンガ島1周31kmのレースがメインイベントの大会。島1週りレー、島を縦断するレース、仮装レースなどの各種イベントもあり海外からも多くの選手が参加する。



9月30日 小中学校の3学期終了

10月17日 小中学校の4学期開始

10月26日 クック諸島にキリスト教



が伝わったとされる日で祝日。ラロトンガでは各村々がゴスペル・デーにちなんだ演技を披露するヌク (Nuku) というイベントが開催される。

- 11月1～2日 トウラマ・デー (Turama Day)。All Souls Day と呼ばれるお盆のような日。島のあちこちにあるお墓は美しく花で装飾され夜になるとまぶしい程のライトの光で囲まれる。
- 11月末 ヴァカ・エイバ祭 (Vaka Eiva) アウトリガーカヌーの国際大会。6人乗り、1人乗り、ラロトンガ島1周36kmレースやスプリントなど様々な競技がラロトンガ島で開催される。

- 12月初旬 モトウ2モトウ・アイツタキ島カヌー大会 (Motu2Motu) 世界一美しいと謳われるアイツタキ島のラグーンを舞台に繰り広げられるアウトリガーカヌーレース。ラグーン1周36km、スプリントなどのレースのほか、アイランドナイトなどアイツタキ島人々と文

化を感じることのできるアットホームな大会。



- 12月 セブンス・ラグビー国際大会 (Raro 7s)
- 12月2～8日 ネットボール大会 (Netball in Paradise)
- 12月15日 小中学校の4学期終了

ラロトンガと首都アヴァルア



クック諸島の首都アヴァルアがあるラロトンガ島は「南太平洋の真珠」と呼ばれるほど美しい島で、400～600m級の山々が連なり、海岸線はどこまでも白い砂浜が広がる。1周32kmで、土地面積67.2km²に約13,000人が住んでいる。

ラロトンガ (Rarotonga) の意味は、Raroが「果て」「深く」で、Tongaが「南」である。ポリネシアの航海者たちが帆船の長旅の後、「南の果て」「南の奥深く」に見つけた島ということで名付けられたと言い伝わる。

また、以前はトゥムテヴァロヴァロ (Tumutevarovaro) と呼ばれていた。これは、「音の響きが生まれる源」という意味のポリネシア語である。これは、ラロトンガ島を取り囲むサンゴ礁に波が打ち砕かれるゴォーゴォーという響きが、島影が見える前に航海士たちには聞こえていたため、その響きを辿ってラロトンガ島を目指したというストーリーがある。



ラロトンガの一般事情

●島の特徴

ラロトンガはクック諸島で唯一の高い火山の島である。最高峰は標高653mのテ・マンガ (Te Manga) 山で、次いで638mのテ・アツトゥクラ (Te Atukura) 山と588mのテ・コウ (Te Kou) 山が島の中央に連なっている。狭い島に400～600m級の山が10峰、200m級の山を入れると16峰あり、ジャングルに被われた内陸は険しい谷と流れの速い小川が多く見られる。年間約17万人



空から見たラロトンガ島



を超える、ラロトンガ住人の10倍以上の観光客が訪れる。観光客の半数以上はニュージーランド人で、それにオーストラリア人が続く。最近では、アメリカやヨーロッパからの旅行者も増えてきているが、日本人を含むアジア人観光客は少ない。

●首都アヴァルア

アヴァルアはラロトンガ島の北側の中央、国際空港の東2.5kmに位置している。1992年に国際的イベントが開かれて町の外観が大きく変化したが、人々ののんびりとした友好的な雰囲気は変わらず、時間もゆっくり流れている。

●観光案内

クック諸島観光局 (Cook Island Tourism Corporation) のビジター・センターがアヴァルアの中心にある。観光案内書や地図、ホテルガイド、ポリネシアンダンスディナーショー「アイランド・ナイト」の予定などが入手できる。月曜から金曜日の8:00~16:00まで営業している。Tel. +682 29 435

<https://cookislands.travel/home>

●島内交通

1周32kmのラロトンガ島には海岸沿いをぐるっと一周回るアラ・タブ (Ara Tapu、通称メインロード) 道路とその内側を巡るアラ・メトゥア (Ara Metua、通称バックロード) 道路がある。アラ・メトゥア (Ara Metua) 道路は3箇所であら・タブ (Ara Tapu) 道路に合流している。他にはこの2本をつなぐ道路が所々に伸びているのと、さらに島の内陸に入るための道路も所々にある。しかし車で島を南北、東西などに横断するための道路はない。

・バス (Cook's Island Bus)

ラロトンガの島内移動にはバスの利用が便利である。島内を1周50分ほどで時計回りと反時計回りに定期バスが走っている。時計回りのバスは月曜から土曜日の7:00~22:00発、日曜日の8:00~12:00発、14:00~16:00発で毎時00分にクックス・コーナーを出発。半島系周りのバスは月曜から金曜日の8:30~16:30発まで、土曜日は8:30

~13:30発それぞれ1時間間隔で、毎時30分に運行している。始発はアヴァルア市内中心にあるクックス・コーナー (Cooks Corner) の停留所からで、ラロトンガ島のメインロードをぐるっと1周走る。主要なホテルの前に停留所があるが、メインロード沿いではどこでも乗車・降車が可能。料金は乗車時に支払い、大人片道NZ\$5、往復がNZ\$8、1日バス乗車券はNZ\$16となっており、回数券や家族割引もある。子ども3-12才の料金は、片道3NZ\$、往復4NZ\$。3才以下無料。祝日は、運休になることもあるので注意が必要。



・レンタカーとバイク

自動車やバイクを借りるには、国際免許証が必要。ない場合は、アヴァルアにある警察署で日本の免許証とパスポートを提示して、実技と筆記試験を受けてクック諸島の運転免許証を入手すれば運転は可能。テストの予約に数日かかることもあるので、国際免許証を持参するとスムーズ。日本と同じく、右ハンドル、左側通行。最高速度はアヴァルア市内、学校付近は時速30/km、その他は時速50/kmとのんびり運転

だが、飛び出してくる犬や、鶏、道端で遊ぶ子供たちに注意を配ろう。レンタカーの料金は1日NZ\$60～100、バイクは1日NZ\$25～30ほどでヘルメットは着用義務。

・レンタサイクル（貸し自転車）

1周32kmの島は自転車で動き回るのにちょうど良い距離である。マイペースでゆっくりサイクリングを楽しむことが出来る。1日の料金はNZ\$8～10ほどで、マウンテンバイク、電気自転車のレンタルもある。

アクティビティ情報

ラロトンガ島は、豊かな海・山を満喫する様々なアクティビティがある。様々な魅力がぎゅっと詰まり、コンパクトなので、移動にも時間がかからず快適な旅を楽しめる。

<ウォーターアクティビティ>

ラロトンガ島には東南に位置するムリ・ビーチ (Muri Beach) を始め、シュノーケリングやウインドサーフィン、カヤックなどアクティビティが盛んなラグーンが多くある。ビーチには各種のレンタルサービスがあり、SUPやカイトサーフィンのレッスンを受けることができる。(Kite SUP, Tel. +682 27 877, Captain Tama Lagoon Cruises, Tel. +682 27 350)、またビーチに面してホテルやレストラン・カフェもあるのでゆっくりと一日を過ごすことができる。

●ダイビング (Scuba Diving)

ラロトンガ島のダイビングはラグーンの中で手軽に出来るものから、ラグーンの外

で行う本格的なものまで技術に合わせていろいろ楽しめる。天候にもよるが水中は20～50mと視界が良好であり、洞穴やトンネル、20～30mのドロップオフから数千メートルの深みに渓谷が落ち込んでいる。

ラロトンガには3つのダイビングサービス会社がある。2タンク・ダイブの料金はNZ\$110～150が目安となる。



ダイビングを楽しむ

アドベンチャー・クックアイランズ

ADVENTURE COOK ISLANDS

Tel. +682 22 212

<http://www.adventurecookislands.com/>

ダイブ・ラロトンガ

DIVE RAROTONGA

Tel. +682 21 873

<http://www.diverarotonga.com/>

パシフィック・ダイバーズ

PACIFIC DIVERS

Tel. +682 22 450

<http://www.pacificdivers.co.ck/>

●シュノーケリング (Snorkelling)

シュノーケリングに適した場所は至る所にあるが、南西側のザ・ラロトンガン・ビーチリゾート&ラグナリウムから東南に位置するムリ・ビーチまでが特に人気である。ザ・ラロトンガン・ビーチリゾート&ラグナリウム付近のアロア・ビーチ (Aroa Beach)、島の南東のティキオキ・ビーチ (Tikioki Beach) の売店フルーツ・オブ・ラロトンガ (Fruits of Rarotonga) 前が、最高のシュノーケリング・ポイントになっている。



●リーフ・サブ (Reef Sub)

リーフ・サブは、ガラス張りの船底の側面から海中を見ることが出来る半潜水艦 (グラス・ボトム・ボート) である。ツアーは1時間半程度で、リーフの外にも出るのでダイビングが出来なくても海中散歩が楽しめる。申し込みは、リーフ・サブ (Tel. +682 55 901) まで。料金はNZ\$65。8月から10月は運が良いとザトウクジラが間近で見られることもある。

●ラグーン・クルーズ

ラロトンガの美しいラグーンを満喫するならボートの底がガラスになっているラ



グーン・クルーズがお勧め。ムリ・ビーチを出発ベースとした、コカ・ラグーンクルーズ (Koka Lagoon Cruise) とキャプテン・タマズ (Captain Tamas Lagoon Cruises) の2社がある。クルーズにはカラフルな熱帯魚たちが集まるポイントでのシュノーケリングと、モツ (小島) でのバーベキュー・ランチ、ガイドによるヤシの木登りやウクレレ演奏などのエンターテイメントが含まれる。

Koka Lagoon Cruises

Tel. +682 55 769

<https://www.kokalagooncruises.com/>

Captain Tama Lagoon Cruises

Tel. +682 27 350

<https://www.captaintamas.com/>



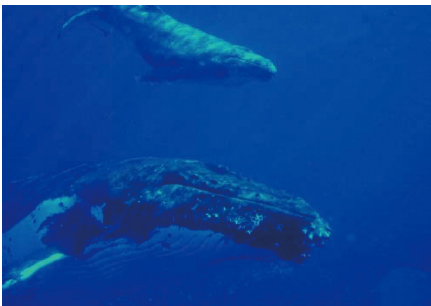
●ゲーム・フィッシング (Fishing)

クック諸島は深海(ディープ・シー)のゲーム・フィッシング、フライおよびルアーのスポーツ・フィッシングには絶好の場所である。7月から10月に掛けては、釣りの合間にザトウクジラも見られることがある。

深海ゲーム・フィッシングでは、カマス、シイラ、キハダマグロ、カツオ、サワラ、マカジキなどと格闘することとなる。クック諸島でのマカジキのこれまでの記録は472kg。アイツタキ島では、特にGT、ソトイワシ、タラ、タイなど環礁魚のフライ、ルアー、えさ釣りが楽しめる。両島にはクック諸島ゲーム・フィッシング・クラブ(The Cook Islands Game Fishing Club, Tel. +682 21 419)があり、釣り好きのローカルのたまり場となっており、初心者を含め歓迎してくれる。

●ホエールウォッチング(Whale Watching)

毎年7月から10月に、南極から子育てのためにクック諸島近海を訪れる。ラロトンガ島の北西、Nikao村やArorangi村のサンゴ礁海域のすぐ近くで陸から見物できる。



悠々と泳ぐ鯨の親子

●ナイトSUP

夕焼けの中、LEDライトの付いたSUPでラグーンに漕ぎ出す。昼間とは違うムリビーチを全身で感じ、風と共に進む。気がついたら空は満点の星が輝く。ラロトンガの島の呼吸を感じるような特別な体験。



KiteSUP Cook Islands

Tel. +682 27 877

<https://www.kitesup.co/>

Ariki Adventures

Tel. +682 27 955

<https://www.arikiexperience.com/ariki-adventures-play>

●リーフウォーク&島ハイキング

干潮時にリーフ(珊瑚礁)まで歩きながら、ラロトンガ島の様々な海の生物を観察するツアー。また、南側の丘を登りラグーンとニードルを見晴らすハイキングツアーもある。どちらも海と山に根ざした地元の人々の暮らしと温かさに触れることができる内容。

アリイモアナ・ウォークアバウト (Ariimoana Walkabouts)

Tel. +682 51 871

<https://www.facebook.com/ariimoana.walkabouts/>

<ランドアクティビティー>

ラロトンガの豊かさは、島の内部に広がる深い手付かずの原生林がもたらしている。亜熱帯のジャングルを感じたらラロトンガ島の思い出が更に深まることだろう。

●島縦断トレッキング (Cross Island Trekking)

アヴァルアの西アバチウ港の町から島の中心部を突き刺すようにそびえ立つ、通称ニードルと呼ばれるテ・ルア・マンガ (Te Rua Manga) の麓を抜け、島を縦断するトレッキング。亜熱帯のジャングル道を登り約1時間、下り約2-3時間の行程。途中のテ・ルア・マンガ (413m) の麓からの景色は正に絶景。眼下の紺碧の海、切り立った岩山、南海の孤島を味わう。島の



テ・ルア・マンガ、通称ニードルからの風景



ザ・ニードル。ラロトンガ中心にそびえ立つ、島のシンボル

南側、ウィグモア滝が終点となる。地元のガイドと一緒に出かけることが安心。

マウンガ・ツアー (Maunga Tours)

ホテル送迎・ランチ付のツアー

Tel. +682 55 955

<https://maungatours.com/>

●ウム料理体験&島の散策ツアー

Tumutoa Tours

Tel. +682 79 521

<https://tumutoatours.com/>

案内人は愉快的アロランギ村のウォリアー(戦士)。アロランギ村の裏道を歩きながら、島の人々の自然と密接した暮らしに理解を深めるウォーキング散策ツアーや、クック諸島の伝統料理ウム料理と一緒に作るクッキング体験など、島の戦士と共にラロトンガのローカル体験を楽しめるツアー。

●家庭訪問ツアー

プログレッシブディナー (Progressive Dinner)

Tel. +682 20 639

<https://cookislandstours.co.ck/experiences/progressive-dinner/>

3家庭を訪問し、地元のママたちが作った家庭料理を楽しむツアー。庭に育つタロ芋畑やプタ小屋など島の生活に触れ、心温まる各家庭のホスピタリティーに触れることができる。

●4WDサファリツアー (Raro Safari Tour)

Tel. +682 23 629

<https://www.rarosafaritours.com/>

4WDトラックで、軽快に島を巡るツアー。歴史&文化のストーリーを聞き、スリリングなジャングル山道を進む。



●ストーリーテラー・エコ・サイクル・ツアー (Storyteller Eco Cycle Tour)

Tel. +682 53 450

<https://www.storytellers.co.ck/>

ラロトンガの案内人ストーリーテラーと共にマウンテンバイクで、島を巡つツアー。体力に合わせてディスカバー(8-12km)、14-17kmのエクスポーツアーなどがある。

●ヨガ (Yoga)

大自然の中で行うヨガは格別。ヨガスタジオはトロピカルガーデンで野鳥のさえずりを聞きながら、ビーチで波の音を聞きながらなどと南国ならではの。ローカルとツーリスト混合のクラスはいつでも心休まるひと時。

Sukha Yoga

Tel. +682 76 124

<https://rarotongasportsmassage.com/sukha-yoga>

Yoga with Victoria

Tel. +682 71 544

<https://www.facebook.com/yogararo>

<エアークティビティ>

・シニック・フライト (Scenic Flight)
セスナ機で約20分の遊覧飛行を楽しむ。ラロトンガ島の緑深い山々とラグーンと空の青のコントラストを十二分に楽しむことができる。パイロットと乗客2名まで。



・アイツタキ・デイ・ツアー (Aitutaki Day Tour)

ラロトンガ発着、アイツタキ島を日帰りで楽しむツアー。往復の航空券と、アイツ

タキ島での島内バス観光の後、クルーズ船に乗船。アイツタキブルーのラグーンをクルージングし、モツ（無人島）を散策しシュノーケリングを楽しむ。ワンフットアイランドも訪問するのでアイツタキのラグーンを満喫できるツアー内容。座席数が限られ、大変人気なツアーのため、事前予約が安心。

Air Rarotonga

Tel. +682 22 888

<https://airraro.com>

クック諸島の旅の相談はトゥラマ・パシフィック・トラベル・グループへ。ホテル・アクティビティ、空港送迎の手配はもちろん、南クック諸島の4島を一度に巡るツアーや、北クック諸島のマニヒキ・ペンリン・ブカブカ島をプライベートジェットで巡るツアーなども企画している。

Turama Pacific Travel Group

Tel. +682 22 026

<https://airraro.com>

Email: vacation@islandhopper.co.ck

(英語のみ)

<https://www.turamapacific.com/ja-jp/>

ラロトンガの観光スポット

<アロランギ村>

アロランギ教会

Arorangi Cook Islands Christian Church (CICC)

ブラック・ロックから2kmの所にあり、タヒチから来た宣教師、パヘヒアが島に伝道を始めた教会と平和を祈念するティノマ

ナ宮（Tinomana Place）がある。石灰石の白が美しい教会で地元の人々が歓迎してくれるので、旅行者の参拝者も多い。日曜日のミサは（10:00am～）、クック諸島マオリ語のゴスペルの歌声が響き渡りまるでコンサートのよう。ミサの後には地元の人々が軽食に招待してくれる。

ラロトンガの各村にはCICC教会があるので、滞在ホテル付近の教会に参加して、クック諸島の文化の一つに触れてみては。なお、教会は祈りの場で、地元の人々も着飾り正装で出かけるため、女性はスカート、男性はロングパンツなどのスマートカジュアルな服装で出かけることが必要。



ブラック・ロック

Black Rock

アヴァルアの町から空港を過ぎ、ゴルフコースを左手に見て右の海の中の黒い岩。ラグーンのグラデーションを綺麗に臨む景勝地。トゥオロ（Tuoro）と呼ばれ、死者の魂が伝説上のマオリ民族の母なる故郷アヴァイキ（Avaiki）へ旅たつ場所とされる。また、7月～10月はザトウクジラを探す最適の場所。



ブラック・ロック

ディスカバー・マリン&ワイルドライフ・エコ・センター

Discover Marine and Wildlife Eco Centre
Tel. +682 23 344
<https://www.discoverecocentre.com/>

クック諸島の海の生き物、自然&人々の暮らし、及び捕鯨や難破船などの島の歴史を豊富な展示資料と共に理解を深めることができる。保護された海亀や野鳥の一時保護を行ったり、ラロトンガで唯一のヤシガニも飼われている。併設するカフェのリアルフルーツアイスクリームは美味。

ハイランド・パラダイス文化センター

Highland Paradise Cultural Centre
Tel. +682 21 924
<https://highlandparadise.co.ck/>

ティノマナという部族が古来住んでいた土地を再開拓した歴史的サイト。19世紀の中頃に宣教師により村が改装され、ティノマナの村も無くなってしまったが1970年代に部族のリーダーの子孫の一人、レイモンド ビランギが再開拓を始め、伝統的なマラエと呼ばれる宗教行事・集会を行う石で囲まれた神聖な空間、航海士たちがス

ターナビゲーションを学んだニュージーランドの方向を向いているというコンパスの岩を見ることができる。また、当時の生活様式を垣間見ることができる農具や漁具、工芸品などが展示されている小さなミュージアムがあり、高い丘にから一望できるラグーン、島の内部の山々の風景も美しい。

月・水・金の夜にはポリネシアンダンスディナーショー、火・木には文化ツアーが開催されている。

〈アヴァルア村〉

アライ・テ・トンガ・マラエ

Marae Arai-Te-Tonga

アヴァルアの東3kmにあるポリネシアの宗教儀式を行うための集会場・祭祀場。石に囲まれた神聖な空間をしっかりと確認することができる。近くには部族の長アリキが裁判を行ったコウト (Koutu) などの跡があり、この一体が古代の政治の中心であったことが窺える。石の囲いの中には入らないように見学しよう。

プナンガヌイマーケット

Punanganui Market

土曜日の朝、島の人々が農作物、家庭料理を売り買いする島の暮らしを垣間見ることができる賑やかなマーケット。BBQ、スムージー、クレープなどの屋台、貝製品の工芸品、ココナッツオイルやバレオなどのお土産も並び、観光客も地元の人たちとともに楽しむことができる。



フナンガヌイマーケット

〈ンガタンギア村〉

7艘のカヌーの出発地

Departure Point of 7 Canoes

ンガタンギアの教会の向かいに広がるアヴァナ港は14世紀にクック諸島の人々がニュージーランドへ向けてカヌーで出航した歴史的サイト。ニュージーランドに無事たどり着いた7隻のカヌーはそれぞれの部族を象徴し、その7つの石が置かれた記念碑がある。



ムリ・ビーチ

Muri Beach

島の東南にあるビーチ。ラグーン内の小島（モツ）はその景観が美しく、絶好のピ

クニック・ポイントであり、ウェディングやビーチバーベキューが行われる。また、その裏ではシュノーケリングが楽しめる。小島（モツ）へは、渡し舟もあるが、干潮時には歩いて渡れる。近くにマリーン・スポーツのレンタル、キャプテン・タマス・ラグーン・クルーズ (Captain Tamas Lagoon Cruizes, Tel. +682 27350) や、カイトサップ・クックアイランズ (Kite SUP Cook Islands, Tel. +682 27877)があり、カヤック、SUP、カイトサーフィンなどが楽しめる。白砂のビーチが続き、ホテルやレストラン・カフェがあり、その美しさには定評がある。



美しいムリビーチ

テ・アラ・ミュージアム

Te Ara Museum

Tel. +682 27 641

<https://www.tearacimce.com/>

古代ポリネシア人たちの太平洋の島々への移住のルートや当時の暮らしに合わせ、クック諸島の歴史を理解できる展示がある。館内には地元のアーティストによって作られた様々な作品が並びお土産にもピッタリ。カフェには地元農家から新鮮な

野菜が届き、サラダやヘルシーなラップサンドやパイなどが並ぶ。

テ・ヴァラヌイ文化村

Te Vara Nui Cultural Village
Tel. +682 24 006
<https://www.tevaranui.co.ck/>

ムリビーチ地域にあるこの文化村は、クック諸島にキリスト教が伝わる前の時代を再現しており、9つある小屋のそれぞれで民族衣装や民族楽器、伝統的な生活様式などを、実際に見て学ぶことができる。文化村では文化ツアーと伝統的な音楽とダンスのショーを観ながらbuffetの夕食が楽しめるアイランドナイトがあり、2つが1晩で楽しめるコンボ・パッケージが人気である。クック諸島の文化を理解するためにも滞在中一度は訪れてみたい。

〈ティティカヴェカ村〉

マイレ・ヌイ・ガーデン

Maire Nui Garden

南の島ならではの樹木や花、果物が見られるオーガニックガーデン。中にはカフェもあり、軽食や季節の果物を使ったデザートやスムージーが楽しめる。

リト・クックアイランズ

Rito Cook Islands
Tel. +682 75 951
<https://www.ritocookislands.com/>

昔変わらず、手間がかかるけれどベストな手法であるコールドプレスにてピュアなココナッツオイルを作っているラロトンガ

唯一の小さな工場。運が良いと椰子の実を開け、摩り下ろし、乾燥してプレスするという一連の作業の工程を見学することができる。ライムや唐辛子フレーバーの食用ココナッツオイルに合わせて、エッセンシャルオイルを利用した様々なスキンケア製品も作っている。



ウィグモアの滝

Wigmore's Waterfall

ラロトンガ島の南側から北側のアヴァルアに抜ける山道を1.5kmほど入った所にある。滝つぼに落ちる水は冷たく澄んでおり、小さな滝だが美しい。



ウィグモアの滝

ホテルとリゾート

ラトンガには旅行者の目的や予算に応じた様々な宿泊施設(リゾート・ホテル、モーター、バックパッカー用ドミトリー、レント・ハウス、ヴィラ、バンガロー、アパート等)が整っている。大型リゾート・ホテルを除くほとんどのホテル・宿には自炊できる設備があり、外部にはレストランも多いので、外食にも不便は感じない。

ホテルは島全体に散らばっているが、人気のあるのはムリ・ビーチ近辺。一般的に島の南あるいは南から西にかけての海はリーフまでの距離があるためラグーン内が穏やで、シュノーケリング、カヤック、SUPなどのウォータースポーツに最適。主要なリゾート・ホテルは以下の通り。

〈アロランギ村〉

エッジウォーター・リゾート&スパ

The Edgewater Resort & Spa
Tel. +682 25435
Email: stay@edgewater.co.ck
URL: <https://www.edgewater.co.ck/>

島で最大のリゾートで(280室)、6エーカーのトロピカルガーデンと白砂ビーチが



どこまでも続くビーチフロントリゾート。空港から車で南西に車で5分、全室、バルコニー、エアコン、冷蔵庫、テレビ、国際電話が付きである。スパ、プール、テニスコート、キッズクラブなどの施設も充実し、敷地内には2軒のレストランもある。



クラウン・ビーチ・リゾート

Crown Beach Resort & Spa
Tel. +682 23953
Email: info@crownbeach.com
URL: <https://www.crownbeach.com/>

サンセットを綺麗に望むオンザビーチ、16才以上のアダルトオンリーリゾート。独立ヴィラをメインとする客室、海の見えるバー・レストラン、プールもあり、ロマンチックな雰囲気漂う。ファインダイニング「フランベ」(Flambe) も人気だ。

サンセット・リゾート

Sunset Resort
Tel. +682 28028
Email: welcome@rarosunset.co.ck
URL: <http://www.thesunsetresort.com>

島の西側にあり、夕日が正面に沈む、落ち着いた雰囲気のリゾート(12才以上のみ)。19室にはキッチン、テレビ、電話、電

子レンジなどが付いており、バー・レストランもある。徒歩圏内にレストランも多い。

ラグーン・ブリーズ・ヴィラ

Lagoon Breeze Villas
Tel. +682 22020
Email: reservations@lagoonbreezevillas.com
URL: <https://www.lagoonbreezevillas.com/>

島の西南、山側に面した庭園に点在する25室のヴィラ。全室テラスと 広いリビングとキッチン付き。プール、トランポリンもあり、道路を挟んでビーチへアクセスできる。

マヌィア・ビーチ・リゾート

Manuia Beach Resort
Tel. +682 22461
Email: rooms@manuia.co.ck
URL: <http://www.manuia.co.ck>

部屋数24室の小規模でトロピカルな雰囲気溢れるアダルトオンリーリゾート（16才以上のみ）。海岸のバー・レストラン、ラグーンに繋がっているようにデザインされた美しいインフィニティプールがあり、夕日の美しさは格別である。



ザ・ラロトンガン・ビーチ・リゾート・アンド・ラグナリウム

The Rarotongan Beach Resort & Lagoonarium
Tel. +682 25800
Email: info@rarotongan.co.ck
URL: <http://www.rarotongan.co.ck>

島の西南にあり、目の前にラグーンと美しい白砂のビーチを持つ全108室の大型で、ファミリーに優しいホテル。マリンスポーツレンタル、テニスコート、キッズ・クラブ、スパ、3つのレストランなどアクティビティ施設も充実している。

<アヴァルア村>

アイランダー・ホテル

The Islander Hotel
Tel. +682 21003
Email: info@islanderhotel.co.ck
URL: <http://www.islanderhotel.co.ck/>

ラロトンガ空港目の前の便利なホテル。プールもあるレストラン&バーは地元の人たちで大変賑わう。

パラダイス・イン

Paradise Inn
Tel. +682 20544

アヴァルアの外れにあるバジェット宿。オンザビーチの共有デッキがあり、7-10月のザトウクジラ回遊シーズンには、ホエールウォッチングも楽しめる。

セントラル・モーター

Central Motel
Tel. +682 25735
URL: <http://www.central-motel.com>

首都アヴァルアの中心に位置するこのバ

ジェット宿は、市内・役所などへは徒歩でアクセスでき、WiFi設備も整っているの
で便利。

〈トゥバパ村〉

クラブ・ラロ・リゾート

Club Raro Resort
Tel. +682 22415
Email: holiday@clubraro.co.ck
URL: <http://www.clubraro.co.ck/>

ラグーンを望むプールにはバーが併設し、それを囲むように平屋の客室が配置されている。キッチン付きの部屋もあり、リーズナブルな料金で学生旅行などに適している。

キキ・イン&スイート

Kiikii Inn & Suites
Tel. +682 21937
Email: relax@kiikiinnandsuites.com
URL: <http://www.kiikiinnandsuites.com/>

フレンドリーな地元スタッフが運営するこのバジェット宿は、簡易キッチン付きでラグーンを望みながらゆっくり滞在したい長期滞在者に適している。

〈ンガタンギア村〉

モアナ・サンズ・ラグーンリゾート、ビーチフロント・ホテル、ヴィラ

Moana Sands Lagoon Resort, Beachfront Hotel, Villas
Tel. +682 26189
Email: reservations@moanasands.co.ck
URL: <https://www.moanasands.co.ck/>

ムリ・ビーチから南に進むと、モアナ・サンズグループの3つのホテルがある。どれも、ラロトンガ島の南部のラグーンを満喫できる立地。

ムリ・ビーチ・クラブ・ホテル

Muri Beach Club Hotel
Tel. +682 23000
Email: info@muribeachclubhotel.com
URL: <http://www.muribeachclubhotel.com>

プールを囲むように白亜の建物が眩しい、アダルトオンリーリゾート（18歳以上）。ムリ・ビーチはラロトンガで最も美しい眺めの海岸と言われ、沖には小島が見え、各種のマリーン・スポーツ用品の貸し出しもある。

モトゥ・アート・ヴィラ・ラロトンガ

Motu Art Villas Rarotonga
Tel. +682 24682
Email: hello@motuvillas.com
URL: <https://motuvillas.com/>

島で初めてのアートを意識したリゾート。太平洋地区のアーティストたちの作品がリゾートに散りばめられて飾られ、目を楽しませてくれる。静かなビーチフロント立地で、簡易キッチン付きなのは嬉しい。

ノーチラス・リゾート

Nautilus Resort
Tel. +682 25125
Email: res@nautilusresortrarotonga.com
URL: <https://www.nautilusresortrarotonga.com/>

ラグジュアリー感に包まれるプール付きのヴィラが自慢。ムリ・ビーチと一体化したようなインフィニティ・プールと、レストラン&バーでゆっくりとした休日を。自家製のサトウキビとミントを利用したモヒートをやむ試して。

パシフィック・リゾート・ラロトンガ

Pacific Resort Rarotonga
Tel. +682 20427
Email: reservations@pacificresort.com
URL: <http://www.pacificresort.com>

島の西南のムリ・ビーチにあり、白砂のビーチ、ラグーンの本ツ(小島)を望む景色が美しい。部屋の種類が多く、ハネムナー向けのビーチフロントヴィラやファミリー向けのキッチン付きヴィラなど、さまざまな選択肢がある。よく手入れされたガーデンも美しく、ウェディングも行われる。



パシフィック・リゾートのプライベートビーチ

リトル・ポリネシアン

Little Polynesian Resort
Tel. +682 24280
Email: reservations@pacificresort.com
URL: <https://www.littlepolynesian.com/>

ラロトンガ島で唯一スモールラグジュアリーホテルズ (Small Luxury Hotels of the World) に加盟しているロマンチックな雰囲気にも包まれるラグジュアリーリゾート。ポリネシアンスタイルの独立バンガローは、クック諸島を感じるデコレーションが施されている。インフィニティープー

ルからの眺めは絶景。プールを取り囲むようにレストラン&バーがあり、目の前の美しいビーチはシュノーケリングにも最適。18歳以上のゲストのみのアダルトオンリーリゾート。



ソカラ・ヴィラス

Sokala Vilas
Tel. +682 29200
Email: villas@sokala.co.ck
URL: <http://www.sokalavillas.com>

ムリビーチを満喫する立地の宿(12歳から)。7棟うちの4棟がビーチフロントに3棟が2階建てで、キッチン付。どの部屋からも眺めは抜群で、プライベートプールが付きの部屋もある。

トロピカル・サンズ

Tropical Sands
Tel. +682 23564
Email: tropicalsands@rocketmail.com
URL: <http://www.tropicalsands.co.ck/>

ハワイから移住したミュージシャン&アーティスト夫婦が経営するアットホームな宿。ヴィラタイプの部屋は、キッチンが整い、目の前のビーチは朝陽が登る。100mにスーパーもあるので自炊には便利。波の音を聞きながらゆっくり滞在したい。

<ヴァイマンガ村>

パーム・グローブ

Palm Grove
Tel. +682 20002
Email: beach@palmgrove.co.ck
URL: <http://www.palmgrove.net>

静かなヴァイマ地区に位置するヴィラタイプのホテルで、キッチンとパティオがついている。徒歩圏内にスーパーがあり、目の前に広がる白砂のビーチはのんびりとした長期滞在バーケーションを過ごすのに最高。

レストラン

クック諸島の主なリゾート・ホテルには、メイン・レストランがあり、いずれも宿泊者以外の利用が可能である。また、これ以外にも多くのレストラン・カフェがあり島の新鮮な魚類を使った郷土料理など、またカフェではバーガーやお刺身などを楽しむことができる。予約してから出かけると安心。

また、日曜日を除く毎日、島のどこかでポリネシアン・ダンス・ディナーショーが開催されている。暗い夜に響く力強いドラ



ムの音色。ポリネシアの味を楽しむビュッフェ料理を満喫しながら、可憐でエネルギーギッシュなクック諸島ダンスは滞在中一度は体験したい。

月曜日 ハイランドパラダイス
火曜日 テ・ヴァラ・ヌイ、アイランダーホテル
水曜日 ハイランドパラダイス、ムリビーチクラブホテル
木曜日 テ・ヴァラ・ヌイ、クラウンビーチ・リゾート
金曜日 ハイランドパラダイス
土曜日 テ・ヴァラ・ヌイ、エッジウォーター・リゾート&スパ
日曜日 お休み

<アロランギ村>

アンティポデス

Antipodes
Tel. +682 28873
URL: <https://www.antipodesrarotonga.com>

180度水平線に沈むサンセットの絶景を望む、ロマンチックな雰囲気溢れるレストラン。地中海風のメニューを中心にファイニングを楽しむことができる。

アンカレッジ・レストラン&バー

The Anchorage Restaurant and Bar
Tel. +682 23004
URL: <https://www.thesunsetresort.com>

サンセットリゾート内のレストランで、
ビュッフェは地元の人たちにも大変人気。

アルバートズ・レストラン

Alberto's Restaurant
Tel. +682 23597

ステーキがメインのお店。チキンや新鮮な魚などを利用したアジア風メニューも揃い、ボリュームがあるテイクアウトも好評。

ベルーガ・カフェ

Beluga Cafe
Tel. +682 27788
URL: <https://beluga-rarotonga.business.site/>

朝食&ランチのみ営業。フレッシュハーブを使ったヘルシーメニューやビーガンディッシュなどもあり、常に賑わっている人気のカフェ。

キカウハット・レストラン

Kikau Hut Restaurant
Tel. +682 26860
URL: <https://www.kikauhut.com/>

ココナッツの葉の屋根のかわいらしい外装。メニューは肉、魚料理からカレーなどのクック諸島の味を楽しむことができるメニューが幅広く揃っている。

オー・ティー・ビー・バー&レストラン

OTB (On The Beach) Bar & Restaurant
Tel. +682 73410
URL: <https://www.otbrarotonga.com/>

マヌイアビーチリゾートのインフィニ

ティブール横に位置し、ビーチ&サンセットを満喫できるレストラン。シェフが腕を振るう3コースのディナーは大人気。

トゥムヌ・ガーデン・バー&レストラン

Tumunu Garden Bar & Restaurant
Tel. +682 20501
URL: <http://www.tumunurarotonga.com/>

ポリネシアの雰囲気漂うカジュアルレストラン。2人用の大きなシーフードプラッターがお勧め。

ウォーターライン・レストラン

Waterline Restaurant
Tel. +682 22161

アロランギの美しいビーチに位置し、カクテルを片手にサンセット楽しんだ後は、ポリネシアフュージョンのディナーを楽しんで。

<アヴァルア村>

バイト・タイム

Bite Time
Tel. +682 23577

ブナンガヌイマーケットのタウン側、海側に並ぶレストランのひとつで、ランチタイムのみ営業。新鮮な魚を使った刺身プレート、イカマタ、フィッシュ&チップ



スなどで地元の人たちで賑わう。巻寿司も人気メニュー。

カフェ・アリキ

Café Arika
Tel. +682 22772

アヴァルアの裏道にある、ローカルに大人気のレストラン。お勧めは大きなステーキにマッシュルームソースのかかったアリキ・ステーキ。

カフェ・アット・ビーチコンバー

The Cafe at Beachcomber
Tel. +682 21283

コーヒヤスムージーと共に、ベグルサンド、ホットサンド、マフィン、クッキーなどアヴァルア市内散策のブレイクに好立地。建物ビーチコンバーは、コロニアル時代の建物でギフトショップやアートギャラリーが入っている。

アイランダー・レストラン&バー

The Islander Restaurant & Bar
Tel. +682 21003

飛行場の目の前にあるアイランダーホテル内にあるレストラン。潮風を浴びながらチェックイン前の時間調整に最適。バーは、週末地元の人で大変賑わう。

カイ&コ

Kai & Co.
Tel. +682 87479

ブナンガヌイマーケット横に位置し、オーナーのこだわった、見た目もワクワクするような品々が並ぶカフェ。バランスの取れたカフェ料理、スムージー、チーズケー

キなどアヴァルア散策のブレイクに最適。

ラッキー・ルースター・イーターリ

The Lucky Rooster Eatery
Tel. +682 22215
URL: <https://theluckyroostereatery.com/>

アヴァルアの中心、CITC ショッピングセンターの一角にある。島の人々の日常を観察しながらカフェスタイルランチするには最高の立地。

マルガリータス・ビストロ&バー

Margaritas Bistro & Bar
Tel. +682 29924
URL: <https://margaritas-rarotonga.business.site/>

アヴァルア市内のメインストリートに位置し、パイ、ラザニア、巻き寿司などのランチメニューが人気。ドラフトビール、トロピカルカクテルで休憩も。

パレス・テイクアウェイズ

Palace Takeaways
Tel. +682 21438

港横にある、常に地元の人々で賑わう、毎日営業のバーガーショップ。巨大な名物パレスバーガーは旅の思い出に試してみても。



タマリンド・ハウス

Tamarind House
Tel. +682 26487
URL: <https://tamarindrarotonga.com/>

地元の食材を活かしたポリネシアン料理を提供。コロナル風の建物とビーチまで続く美しいガーデンがあり、夕日を眺めながらロマンティックなディナータイムを過ごすことができる。



トレーダース・ジャック

Trader's Jack's
Tel. +682 26464

海に張り出したテラスから眺める風景は美しく、ラロトンガで最も人気のあるレストランの一つ。シーフードからステーキまでメニューも豊富で、ボリューム満点。夕方は地元の人たちの社交場でもあり、カジュアルな雰囲気が入りやすい。

〈ンガタンギア村〉

チャーリーズ

Charlie's
Tel. +682 28055

島の南ティカヴェカに位置し、美しいラグーンが目の前。魚・肉のサンドウィッチ、バーガー、フィッシュプレートなどの

ボリューム満点メニューが嬉しい。夜のライブも人気。



エル・ビー・ヴィ

LBV (Le Bon Vivant)
Tel. +682 28619

焼きたての各種パン・ペイストリーをのんびりとしたガーデンを眺めながら楽しむことができるカフェ。オムレツなどの卵料理や刺身プレートなどゆっくりとランチを楽しみたい。

ラ・カシータ

La Casita
Tel. +682 20693

ムリビーチのメインストリートに位置する、メキシカン&イタリアンフュージョン料理を提供する小さなレストラン。

マイイ・カフェ&バー

Mai'i Cafe & Bar
Tel. +682 25390

バーガーなどボリュームいっぱいのプレートが嬉しい。夜には、ライブミュージックの演奏、ビリヤードやダーツなどで若者が集う。

ラロトンガ・セイリング・クラブ・ビーチ フロント・バー&ブラスリー

Rarotonga Sailing Club Beachfront Bar &
Brasserie
Tel. +682 27349

ムリ・ビーチ中心にあるムリビーチの絶景を眺めることができるレストラン。トビウオのBBQ、タロイモ・キャッサバなどのアイランドフライなどローカルな食材を活かした料理が並ぶ。

リクショー

The Rickshaw
Tel. +682 22232

ベトナムやアジアのストリートフードをアットホームなお庭のある空間で提供するレストラン。ディナーのみ。

サンダルス・レストラン&ベアフット・バー

Sandals Restaurant & Barefoot Bar
Tel. +682 20427
URL: <https://www.pacificresort.com/restaurants-and-dining/>

パシフィック・リゾート内にあるレストラン。朝食からディナーまで営業。ムリビーチを眺めながら、足元は白砂のまさにビーチリゾート満喫できるレストラン&バー。

ヴィリーズ・バーガー・ジョイント

Vili's Burger Joint
Tel. +682 28850
URL: <https://www.vilisburgerjoint.com/>

こだわりのヴィリーさんのシークレットソースが隠し味のバーガーが自慢で人が途絶えない人気店。スーパー KAPS の一角に位置し、牛肉&チーズが入ったムリ・バー

ガー、魚の唐揚げを挟んだラロ・バーガーがお勧め。

〈ヴァイマンガ村〉

ヴァイマ・ポリネシアン・バー&レストラン

The Vaima Polynesian Bar and Restaurant
Tel. +682 26123
URL: <http://www.vaimarestaurant.com>

南国情緒たっぷりなオンザビーチレストランで、地元の食材を生かしたポリネシア風料理は、どれも美味しい。

ナイトクラブ

●バーとディスコ

クック諸島は、ナイトライフを比較的安全に楽しめる、数少ない国の一つである。人々とはとにかく踊りが大好きで、ラロトンガにはバーやディスコが沢山あり、金曜日の夜には多くの店が客で溢れ、午前2時ごろまで賑わっている。旅行者も大いに雰囲気を楽しむと良い。ただ、年齢によって集まる店が違い、また、曜日によっても賑わうバーが違うので、いくつかのバーやディスコを覗いたり、ホテルで聞いて自分あった店に入ることが楽しく過ごすポイントである。

水・金・土曜日などには、ラロトンガ市内のバーを梯子するナイトライフ・パーティー・バスが出ている。運行ツアー会社は数社あるが、内容は殆ど同じで、地元のガイドと共に一晩で3~5件のバーを巡る。宿泊ホテルからの往復送迎付き。

主なナイトクラブは以下のとおり。

〈ニカオ村〉

フラ・バー

Hula Bar, Tel. +682 21003

アイランダーホテル 内にあるバーで、週末は身動きが取れないほど人が集う人気のバー。

バイアナ・ビストロ&バー

21.3 Vaiana Bistro and Bar, Tel. +682 24516

ビーチを見渡すバーは、おしゃべりに花を咲かせるのに最高の立地。

〈アヴァルア村〉

フィッシング・クラブ

Fishing Club, Tel. +682 21419

隣接するフライング・ボート・テイクアウェー (Flying Boat Takeaway) のフィッシュ&チップスが美味しい。カラオケナイト、ストリングバンド演奏なども開催され地元の人で賑わう。

ルナ・バー

Luna Bar, Tel. +682 51558

バス停クックス・コーナー奥にある若者が集うバー。

トレーダーズ・ジャックス

Trader's Jacks, Tel. +682 26464

アヴァルア港の人気バー&レストラン。地元の大人たちの社交場であり、落ち着いた年代が多い。

リハブ

Rehab, Tel. +682 55517

アヴァルア市内にあるナイトクラブで、音楽が派手で、若者が集う。

アイツタキ島

長さ8km、幅3kmの細長い島で、北側がフックのような形をしたアイツタキ島はラロトンガ島の北220kmほどに位置している。土地面積は18.3km²でクック諸島では6番目の大きさであるが、人口約1,800人はラロトンガ島に次いで2番目であり、また、観光客数でも第2位となっている。「世界で最も美しいラグーンを持つ島」として世界中のメディアから度々表彰されている。

アイツタキ島は、1辺約15km、周囲45kmの巨大な3角形の環礁を形成しており、環礁の中には15のモツと呼ばれる小島が点在している。その中でラグーンの南西に位置するマイナ島 (Maina) 付近は、カラフルな熱帯魚と泳いだり、大シャコ貝が見ることができる最高のシュノーケリング・ポイントである。また、南東に位置するワン・フット・アイランド (One Foot Island) は、白い砂浜の広がり美しいことで多くの観光客が訪れる。

アイツタキのラグーンの美しい青色は、他にも例がないとして「アイツタキブルー」と命名されている。船に乗りラグーンに漕ぎ出すと、幾層にも分かれて輝く、不思議なほどに美しい青のグラデーションを楽しむことができる。首都ラロトンガからエア・ラロトンガ航空が毎日定期便を就航させ、45分で到着する。ラロトンガ8：00発、17：30分帰着でアイツタキ島ではラグーンクルーズに乗船する1日ツアーもある (アイツタキディツアー)。





ワン・フット・アイランド (One Foot Island)



歴史

アイツタキ島が「バウンティ号の反乱」で知られるキャプテン・ウィリアム・ブライによって確認されたのは1789年4月11日だったと記録されている。「反乱」が起きたのはその17日後である。2年後の1791年には反乱者の捜索のためにキャプテン・ブライが2度目の来訪を果たしている。

1821年、宣教師ジョン・ウィリアムズがキリスト教伝道のためタヒチからやってきたクック諸島で一番初めに布教活動が始まった島。彼の滞在は短期間だったが、

パペイハとババパタの2人のポリネシア人伝道師を残していった。2年後に戻った時にはパペイハがキリスト教を完全に定着させることに成功していた。

アイツタキ島の一般情報

アイツタキの中心は島の西側、ほぼ中央にあるアルタンガで、行政機関やヴォーダフォン（通信・郵便局）、教会、集会所、BSP銀行（営業時間：9：30～15：00）などが集まっている。アイツタキ空港、アルタンガの中心にATMはあるが、利用不可能になっていることも多くあるので、現金を持参することが安心だ。

水道水は、地下水や雨水をそのまま利用しているため必ず沸騰させてから飲むこと。主要なホテルでは浄化した飲料水を宿泊客に提供しているので確認を。島の商店ではミネラルウォーターの購入も可能であるが、小さなアイツタキでは、脱ペットボトルに向けて動いている。可能であればマイボトルを持参して、島の各地にある給水所を利用して飲料水を持ち歩くことに協力しよう。

アクティビティ情報

●シュノーケリング Snorkeling

アイツタキ島の西側、空港までの2～3kmとアイツタキ・ラグーン・プライベート・

アイランド・リゾートのあるアキトゥア島と本島との間の狭い水路がシュノーケリングの人気スポット。しかしアイツタキ本島のビーチ付近のラグーン内は比較的に浅い。従って、ラグーン・クルーズに参加して、ボートでラグーン内にあるシュノーケリング・スポットに連れて行ってもらうのが一般的である。熱帯魚とGTと泳げる場所、大シャコ貝が見える場所、色鮮やかな珊瑚が見える場所などがあり、ランチ付きのクルーズツアーを数社が催行している。（「ラグーン・クルーズ」の項参照）



●ダイビング Scuba Diving

アイツタキにはダイビングスポットが至る所にあり、アクセスも容易。ラグーンの外でのダイビングは視界もよく初心者からベテランまで楽しめる。ドロップオフに群がる熱帯魚の種類の多さには驚かされる。

アイツタキのダイブ・サービス会社は1社のみ。料金は1タンクダイブ約NZ\$150、2タンクダイブ約NZ\$170。港にあるダイブショップ横にはカフェがあ

り、自家製のマフィン、スコーン、サンドウィッチや、コーヒーなどを提供している。

バブルス・ビロー・アイツタキ

Bubbles Below Aitutaki
Tel. +682 31537
Email: diveaitutaki@gmail.com
URL: <http://www.diveaitutaki.com/>

●フィッシング Fishing

外洋またはラグーン内でのフィッシングを体験することができる。外洋での獲物はカジキやマグロ、シイラ、GTなど。シェアボートで半日（4～5時間）1人NZ\$190からで、プライベートチャーターも可能。また、アイツタキではボーンフィッシュを狙ったフライフィッシングも有名。

フィッシングのサービスを行っている会社は以下の通り。

Black Pearl Charters

Tel. +682 31125
URL: <https://blackpearlaitutaki.com>

Bonefish E2's Way

Tel. +682 52077

Moonlight Fishing Charters

Tel. +682 31391
URL: <http://www.fishingaitutaki.com>

Vaikioere Fishing Charters

Tel. +682 31292

Wet & Wild

Tel. +682 31651
URL: <http://www.wetwild-aitutaki.com>



●ラグーン・クルーズ Lagoon Cruise

朝9:00-10:00頃出発、クルージングやシュノーケリングを楽しみ、モツ（無人島）に上陸し散策などを楽しむ。BBQランチの前後に、ワンフット・アイランドに上陸し、自由行動とするツアーが多い。船は、大きな双胴船や小さなボート、ウクレレ演奏などのエンターテイメント付きの船やシュノーケリング中心のツアーなど数社が異なるサービスを提供している。料金はサービスの内容によるが、ランチを含む1日ツアーの平均はNZ\$150ほどである。

ラグーン・クルーズは、次の各会社が行っている。出発場所・時間、ツアー内容は、各会社により異なる。また、プライベートチャーターを行っている会社もあるので興味がある人は確認を。



Aitutaki Adventures

Tel. +682 31171

Bishop's Cruises

Tel. +682 31009

URL: <http://www.bishopscruises.com/>

Kia Orana Cruise

Tel. +682 31442

URL: <https://www.kiaoranacruise.com/>

Kutekute Tours Aitutaki

Tel. +682 74193

Platinum Cruising Aitutaki

Tel. +682 54536

URL: <https://www.pcaitutaki.com/>

Ru's Lagoon Cruise

Tel. +682 70281

Teking Lagoon Tours

Tel. +682 31582

URL: <https://www.tekingtours.com/>

The Vaka Cruise

Tel. +682 53294

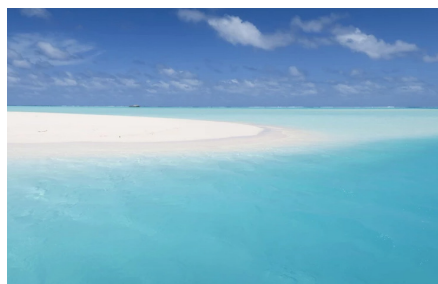
URL: <https://www.thevakacruise.com/>



The Vaka Cruise

なお、アイツタキで最も有名なモツは、世界で唯一無人島に郵便局があるワンフット・アイランドであろう。多くのラグーン

クルーズでも立ち寄るが、予約の際に確認を。郵便局では、この島の由来でもある足型(ワンフット)のスタンプを押して、ポストカードを送ることができるので旅の思い出にぜひ投函してみよう。干潮時にはヘブン(天国)と呼ばれる、サンドバンク(砂洲)まで歩いて渡ることができる。白く輝く砂浜とラグーンの青に包まれた絶景を楽しむ。その他、以前はタヒチとフィジーを繋ぐ水上飛行機の給油地となっていたアカイアミ島、赤尾熱帯鳥が飛び交うモツラカウ島などに立ち寄ることが多い。



heaven sand bar

●ホエールウォッチング&ホエールスイム Whale Watching & Whale Swim

7月から10月は、温かく安全な海を求めて、南極からザトウクジラが子育て&求愛のために訪れる。パシフィックリゾートアイツタキのレストランなどからザトウクジラの様子を観察することができるが、船に乗りもっと間近に感じて見るのもアイツタキならではの思い出になることだろう。運が良いと、シュノーケリングで海に飛び込み、間近に感じることができるかもしれない。

Bubbles Below Aitutaki

Tel. +682 31537

URL: <http://www.diveaitutaki.com/>

Wet & Wild

Tel. +682 31657

URL: <http://www.wetwild-aitutaki.com>



whale swim

●カヤック、SUP

Kayak, Stand Up Paddle Board

多くの宿は、宿泊客用に用意をしているので確認を。小さな島のため、ビーチで貸し出しを行っている会社などはない。

●カルチャー・ツアー

Punarei Cultural Tour

Tel. +682 31757

アイツタキを4WDで巡り、マラエ、教会などの名所を訪れながら島の歴史や人々の



umu cooking

暮らしを学ぶツアー。ポリネシアの伝統料理であるウム料理のランチ付きで、自分で編んだ椰子の木の葉で作ったお皿で食べる。

ホテル

アイツタキ・エスケープ

Aitutaki Escape
Tel. +682 31906
Email: reservations@aitutakiescape.com
URL: <https://www.aitutakiescape.com/>

全3ヴィラのためのブティックリゾート。プール付きでラグジュアリー感漂うヴィラの目の前は、サンセットを綺麗な望むロマンティックな立地。ホテルのビーチにてウェディングも行うことができる。

アイツタキ・ラグーン・プライベート・アイランド・リゾート

Aitutaki Lagoon Private Island Resort
Tel. +682 31200
Email: reservations@aitutakilagoonresort.com
URL: <https://www.aitutakilagoonresort.com/>

空港の滑走路の先にある小島アキトゥアにあるロマンティックなアダルトオンリーリゾート(16歳以上)。アイツタキの南側に広がるアイツタキブルーのラグーンを見渡す絶景を満喫できるリゾートはこのリゾートのみ。島全体が一つのリゾートになっていて、アキツア本島から渡し船でアクセス



する。30の客室は全てバンガローで、クック諸島唯一の水上バンガローもある。

タマヌ・ビーチ・リゾート

Tamanu Beach Resort
Tel. +682 31810
Email: reservations@tamanubeach.com
URL: <https://tamanubeach.com/>

ポリネシアンスタイルのバンガローがトロピカルガーデンに点在し、カジュアル&ラグジュアリーを楽しむことができるリゾート。プール、レストラン、カフェがあり、リゾートの1区画はファミリー向け、残りはアダルトオンリーとして落ち着いた雰囲気を保っている。カヌー、SUPもゲスト用に揃い、ホテル前のビーチを満喫できる。

エトゥ・モアナ

Etu Moana
Tel. +682 31458
Email: onthebeach@etumoana.com
URL: <http://www.etumoana.com>

全8室のポリネシアン風ヴィラが整ったブティックリゾート。全てのヴィラには簡易キッチン、プライベート・ガーデンと野外シャワーが完備している。レストランはないが、アイツタキの新鮮なフルーツなどヘルシーな朝食を提供する。夕方、プール横に設置されるオネスティーバー(セルフサービスのバー)で他のゲストと交流することが旅の醍醐味のアダルトオンリーリゾート。

パシフィック・リゾート・アイトタキ

Pacific Resort Aitutaki

Tel. +682 31720

Email: aitutaki@pacificresort.co.ck

URL: <https://www.pacificresort.com/aitutaki/>

アルタンガの街の北の端にある国を代表する高級リゾートで、29のバンガローとヴィラが白砂のビーチ沿いに位置する。自慢のインフィニティプール、レストラン、バー、スパ、各種マリンスポーツの施設が完備し、高台にあるレストランからは、紺碧の海と打ち寄せる波、大きく広がる白い砂浜と輝く太陽を一望できる。



パラダイス・コーブ

Paradise Cove

Tel. +682 31218

Email: paradisecove@aitutaki.net.ck

URL: <http://www.paradisecove.co.ck>

夕日が見えるビーチに12のバンガローが建っている、バジェット宿。簡易キッチン付き。

リノズ・ビーチバンガロウズ

Rino's Beach Bungalows

Tel. +682 31197

Email: reservations.rinosaitutaki@gmail.com

URL: <https://www.rinosaitutaki.com/>

アルタンガの中心地に近く便利。4人ま

で泊まれるガーデンルームから、デラックス・ビーチフロント・ユニットなど簡易キッチン付きの部屋が揃う。レンタカー会社も経営している。

アイトタキ・ヴィレッジ

Aitutaki Village

Tel. +682 31526

Email: reservations@aitutakivillage.com

URL: <https://www.aitutakivillage.com/>

アイトタキ・ラグーンの美しさを感じることでできる好立地。絶景を望むブルー・ラグーン・レストラン&バーは、ローカル、観光客共に人気がある。火曜日開催のアイランドナイトは、島一番の盛り上がりを見せる。

レストラン

アヴァテア・カフェ

Avatea Cafe

Tel. +682 31887

のどかな島の内陸、大きなマンゴの木下にあるカフェ。海老のサラダやフィッシュラップ、クレープやスムージなど、アイトタキのフレッシュプロダクツを利用した、日替わりメニューを楽しませてくれる。



ブルー・ラグーン・バー&レストラン

Blue Lagoon Bar & Restaurant
Tel. +682 31526

アイツタキ・ヴィレッジ内の美しいラグーンを眺めながら食事を楽しめるカジュアルレストラン。火曜のアイランドナイトは島で一番盛り上がる。

コル・カフェ

Koru Cafe
Tel. +682 31110
URL: <http://korucafe.biz/>

島の東橋、オオトゥ・ビーチに向かう途中にあるカフェは、朝&ランチのみオープン。ベーカーリーから各種卵料理やビーチで食べるピクニックランチの用意なども可能。アイツタキで数少ないエスプレッソを提供するカフェ。

ボートシェッド・バー&グリル

The Boat Shed Bar & Grill
Tel. +682 31739

オオトゥ・ビーチにあるレストランは、船と釣り好きのオーナーの思い入れのあるデコレーションが施されたアットホームなレストラン。フィッシュ&チップスやバーガー、刺身などのメニューがあり地元の人々も飲み集う。ランチ&ディナーの営業。

フライング・ボート・ビーチ・バー・アンド・グリル

Flying Boat Beach Bar & Grill
Tel. +682 31200

アイツタキ・ラグーン・プライベート・アイランド・リゾート内の絶景ラグーンを望むレストラン。滞在客以外も、予約をすれば食事が可能なこともあるので問い合わせを。

モウアライ・カフェ

Mouarii Cafe
Tel. +682 31575

アルタンガの中心から、少し坂を登ったところにあるカフェ。島1美味しいと好評の、こだわったイカマタが自慢。

ラパエ・ベイ・レストラン

Rapae Bay Restaurant
Tel. +682 31720

パシフィック・リゾート・アイツタキ内のレストラン。ラグーンとプールを見渡せる高台にあり、雰囲気も味もクック諸島でナンバーワン。金曜はアイランドナイト。

タマヌ・ビーチフロント・レストラン

Tamanu Beachfront Restaurant
Tel. +682 31810

タマヌ・ビーチ・リゾート内のレストラン。木曜日のアイランドナイト、日曜日のBBQナイトは地元の人々も集う。

アイツタキを歩く

アイツタキ島には、特に観光地という所は見当たらない。まさに南国というのんびりとした島の暮らしが広がり、時間を忘れて美しいラグーンを満喫することが、何よりもの旅の思い出であり、ラグーン・クルーズは必須である。

●クック・アイランド・キリスト教会(Cook Islands Christian Church, 通称CICC)

アイツタキ本島の西側にある小さな町アルタンガは、のんびりした典型的な南太平

洋の町である。町の中心には1828年に建てられたクック諸島最古の美しい教会がある。教会の庭には1821年に伝道を行った宣教師ジョン・ウィリアムズと彼が伝道のために残していったポリネシアの伝統的宗教から改宗して伝道者となったパペイハの記念碑が立っている。

日曜日の10時からミサが行われ、マオリ語のゴスペルの歌声はまるでコンサートのように。観光客も歓迎されるので、日曜日にアイツタキにいるならぜひ訪れてみては。



美しいキリスト教会

●アルタンガ

教会を下った小さなロータリー付近がアルタンガのタウン中心地。スーパーやテイクアウェイのお店がある。土曜日の早朝、地元の人々が集うマーケットが開かれ、季節の野菜・果物や、魚が並ぶ。

●マラエ (Marae)

マラエはポリネシアの人々が伝統的な宗教儀式や裁判、集会を行う石に囲まれた聖なる空間である。アイツタキのマラエは石

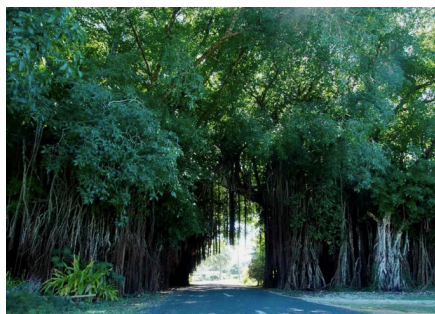
が大きいのが特徴である。石の中に入らずに見学しよう。

●マウンガプ山 (Maungapu)

アイツタキ島の北に位置する丘で標高124m。アイツタキの最高地点で頂上までわずか30分、島とアイツタキ・ラグーンの素晴らしい眺めが得られる。最初の移住者は、この山に登って島を見渡しながら区割りしたとの伝説がある。

●菩提樹のアーチ (Banyan Tree)

道幅いっぱい広がった迫力ある菩提樹のアーチが島の南部にあり、写真スポットとして人気。



●アイツタキ空港

エアラロトンガの到着・出発のみオープンする小さな空港。カフェが一軒、ATMが1台ある。アイツタキ島にはバス・流しタクシーはない。空港送迎は各ホテル・宿が行うことになっているので事前に到着時間を連絡して。



● レンタバイク&レンタサイクル

主要なホテルでは、宿泊客用に共有自転車を置いておくことがあるので島散策には便利。レンタカーは島に数台しかなく、小さな島なのでスクーターの利用が多い。

Popoara Rental

Tel. +682 31739

Rino' s Rental

Tel. +682 31197

その他の島々

南クック諸島

クック諸島で3番目に大きい島で、ラロトンガ島の北東260kmにあり、飛行機で50分かかる。

●アチウ島 (Atiu)

クック諸島で3番目に大きい島で、ラロトンガ島の北東260kmにあり、エア・ラロトンガで50分。島の周囲をマカテア (Makatea) と呼ばれる古代のサンゴ礁の隆起により出来た崖に取り囲まれており、450人ほどの島民は中央部に住む。島の北部の空港から中心部テングタンギ村 (Tengatangi) まで3 km。島には、ジャングルの中にアナタキタキ鍾乳洞 (Anatakitaki Cave) があり、地底湖で泳げる。この鍾乳洞は、世界でも珍しいエコーレーションで飛びコペカが住み、運が良いと暗い洞窟の中飛び交う様子を見ることができる。

アチウ島は別名、バードアイランド (鳥の島) と呼ばれる。害鳥となっていたムク

ドリ駆除に成功し、島をあげて野鳥の保護に取り組んでいる。島を散策していると様々な鳥の歌声が聞こえる。

また、肥沃な土地には、パイナップルやハワイのコナに似た名物のコーヒーがアチウ・コーヒー工場 (Atiu Coffee Factory, Tel.+682 33 031) で栽培されている。海岸沿いに暗礁があり、水泳する場所は限られるが、絵のように美しい小さな入り江と白砂が眩しい浜辺が楽しめる。また、美しいオラ・ヴァル海岸 (Ora Varu) は、1777年にキャプテンクックが上陸した記念地となっている。

島のガイドと共に行く野鳥&自然観察ツアー、鍾乳洞ツアー、カルチャーツアー、コーヒーツアーなどがある。



アナタキタキ鍾乳洞



アチウ島のビーチ



夕暮れ時のマカテア

アチウ・ヴィラ

Atiu Villa
Tel. +682 33777
URL: <https://www.atiu villas.com/>

ポリネシアンスタイルのヴィラは、キッチン付き。プールと手の行き届いたガーデンがあり、鳥のさえずる森の中に佇み、アチウ島散策の拠点にピッタリ。スクーター、自転車の貸し出しもあり。夕食のみ事前予約で提供される。アチウ島の各種アクティビティの予約をマネジャーが行ってくれる。

●マンガイア島 (Mangaia)

クック諸島でラロトンガ島について2番目に大きい。隆起したサンゴ礁に砦のように囲まれた古代火山島で、南太平洋の中で最古の島と言われる。人口はわずか500人あまりで、手付かずの自然が残る。島の内部にはところどころに湿地帯があり、豊かな気候と土壌により主食のタロイモ、なだらかな斜面にはパイナップルなど様々な野菜や果物が栽培され、糖度が高く、カルシウム、ミネラルが豊富なノニジュースの原料、ノニも育つ。空港は島の北にあり、西には中心となるオネロア村 (Oneroa) がある。島の様々な所に洞窟がありクエアイカーの案内で見学できる。島特有の黄色の小さな貝を使ったアクセサリー工房の見学、渓谷に広がるタロ芋畑を見晴らしたり、島内部にある湖などを巡るアイランドツアーなどがある。

ベイブス・プレイス

Babe's Place
Tel. +682 34128

シンプルな宿で、3食付き。食事を提供してくれるスタッフたちの温かさを感じることができる。

マンガイア・ヴィラ

Mangaia Villas
Tel. +682 29882
Email: reservations@mangaia villas.com
URL: <https://www.mangaia villas.com/>

ラグーンを望むトロピカルガーデンに、6つのポリネシア風デザインを取り入れたヴィラが並ぶ。キッチン設備は整っているが、島で手に入る食材は限られるのでラロトンガから持ってきたほうが良い。

●ミティアロ島 (Mitiaro)

島民わずか160人余りの小さな島。飛行機が到着する度に島民の半分ぐらいが空港に集まり挨拶をする、そんなアットホームな島。泳ぐことができる、住んだ水の美しい綺麗な鍾乳洞が点在している。内陸部にある淡水湖で獲れるウナギが郷土料理として食べられている。パンダナスの葉で編んだバスケットやコースターなどの各種ハンドクラフト、ティーヴァエヴァエと呼ばれるクック諸島のパッチワークキルトの手芸品など、島の女性たちの作品をお土産にしてみても。

Divine Retreat

Tel. +682 36166

ホスト夫婦の温かいホスピタリティ感じることができるモダンな宿で、様々なアート作品が並ぶ。食事付きで、島を巡るツアーのアレンジもしてくれる。

●マウケ島 (Mauke)

ガーデンアイランドと呼ばれ、国家ティアレマオリやフランジパニの花の首飾りや香り高いマイルの葉のネックレスが頻繁にラロトンガにも運ばれてくる。島を一周するのどかな道の左右には椰子の木が並び、無数の白砂が輝くビーチが点在する。島民約300人の小さな島だが、フレンドリーで歌と踊りが大好きな人々と知られる。薬草や花のエッセンスを入れたマウケ産のコナッツオイルは質が良いと評判。

Ri's Retreat

空港横にあるキッチン付きの素朴な宿。

Tiare Cottages

村の中に佇み、ビーチまで続く散歩道もあり、美しいラグーンを望む。夕食時にホスト夫婦との交流で温かな島のホスピタリティを感じる事ができるのが嬉しい。

●マヌアエ島 (Manuae)

アイツタキ島の南東100kmに位置する小さな環礁。海洋保護区になっている無人島で、大シャコ貝、海鳥や海亀の重要な繁

殖地になっていて自然の宝庫の様な島。上陸許可を取り、アイツタキからボートをチャーターして訪問することができる。

●タクテア島

アチウ島の北西21kmにある、野鳥保護区の無人島。様々な海鳥が住むバードサンクチュアリーだが、現在は訪問は禁止されている。

●パルマストーン島 (Palmerston)

陸地面積は2.6km²、島民50人余りの小さな島。1863年にイギリスの宣教師ウィリアム・マスター卿が3人のポリネシア人の妻と共に移り住んだという歴史があり、島の住民は皆マスター卿の子孫である。船のみでアクセスできる。

北クック諸島

以下の6つの島で構成される。マニヒキ島は、豊かなラグーンを利用し黒真珠の養殖が行われている。スワロー島は、1978年に保護区に指定され、半年のみ2名のケアテイカーが住むがその他の時期は無人。マニヒキ島、ペンリン島、プカプカ島には飛行場があるが、定期便はない。需要がある時のみチャーター機が飛ぶ。島の人々の生活必需品は船で運ばれている。この島々を観光客が行くことは滅多にないため、昔ながらのポリネシアの島の暮らしが続いている。トゥラマ・パシフィック・トラベル

グループがチャーター機で3つの島（マニヒキ、プカプカ、ペンリン）を5日で巡るツアーを不定期で催行している。

チャーター機で行く北クック諸島ツアー

Trailblazers of the Northern Atolls

URL: <https://www.turamapacific.com/ja-jp/northern-atolls>

- ・ マニヒキ島（島民約200人）
- ・ ペンリン島（島民約200人）
- ・ プカプカ島（島民約450人）
- ・ ラカハンガ島（島民約80人）
- ・ ナッソー島（島民約80人）
- ・ スワロー島（無人島）

伝統料理：ウムカイ (Umu Kai)

冠婚葬祭のお祝いの席で出されるクック諸島の伝統料理で、「ウム」は地下の釜、「カイ」は食べ物という意味である。

作り方は、庭に穴を掘り、その中で石を焼き、焼けた石にバナナの木や葉をかぶせる。その上にバナナの葉で包んだビーフ、ポーク、チキン、マグロ、タロイモ、クマラ（サツマイモ）、ルカウ（タロイモの葉）を乗せ、隙間がないように上から土を被せ、半日蒸すと出来上がり。

なお、ホテル等のディナーショー「アイランドナイト」で出されることもある。



①掘った穴の上で石を焼く



②焼けた石が穴に残る



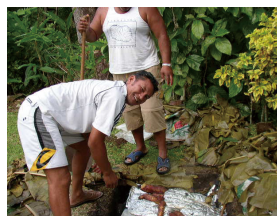
③焼けた石の上に食材を乗せる



④バナナの葉を被せる



⑤さらに土を被せる



⑥半日後、土と葉を除去と…



⑦蒸された食材が登場



⑧食材を取り出し…



⑨あとは食べるだけ

関係先リスト

貿易・投資コンタクト先

- **Finance and Economic Management (MFEM)**

Financial Secretary Mr. Garth Henderson

Tel: +682 29521

Email: development@cookislands.gov.ck

URL: <http://www.mfem.gov.ck>

- **Business Trade & Investment Board Cook Islands**

CEO Mr. Allan Jansen

Tel: +682 24296

E-mail: btib@cookislands.gov.ck

URL: <https://btib.gov.ck/>

- **Ministry of Foreign Affairs and Immigration**

Secretary Ms. Tapaeru Herrmann

Tel: +682 29347

Email: secfa@cookislands.gov.ck

URL: <http://www.mfai.gov.ck>

観光コンタクト先

● Cook Islands Tourism Corporation

CEO Ms. Karla Eggelton

P.O.Box 14, Rarotonga, Cook Islands

Tel: +682 29435

Email: headoffice@cookislands.gov.ck

URL: <https://cookislands.travel/home>

● Turama Pacific Travel Group

Managing Director Mr. Robert Skews

P.O.Box 240, Rarotonga, Cook Islands

Tel: +682 22026

Email: vacation@islandhopper.co.ck

URL: <https://www.turamapacific.com/ja-jp/>

ご協力を頂いた方々

岡崎左希子 (Ms. Sakiko Okazaki)

うるまフォトオフィス 海外取材リサーチ&コーディネート部

兼 クック諸島・日本友好協会ヴァイス・プレジデント

Email: sakiko@uruma-photo.com

URL: <http://uruma-photo.com/>

<https://www.cook-islands-concierge.com/>

写真提供

竹沢うるま (Mr. Uruma Takezawa)

Email: uruma@uruma-photo.com

URL: <http://uruma-photo.com/>

参考文献・資料

- クック政府観光局ホームページ : <http://www.cook-islands.jp/> (日本語)
<https://cookislands.travel/> (英語)
- 豪州外務貿易省ホームページ : http://www.dfat.gov.au/geo/cook_islands/
- NZ 外務貿易省ホームページ :
<http://www.mfat.gov.nz/foreign/regions/pacific/country/cookilandspaper/html>
- CIA World Factbook : <http://www.cia/publications/factbook/geos/cw.html>
- South Pacific Resorts :
http://www.pacific-resorts.com/cook_islands/aitutaki/index.html
- Cook Islands Travel & Accommodation Planner :
http://www.pacific-travel-guides.com/cook_islands/index.html
- 在クック日本国大使館 (在 NZ 日本国大使館が兼轄) :
<https://www.nz.emb-japan.go.jp/jointad/ck/ja/index.html>
- クック諸島・日本友好協会 : <https://www.facebook.com/japancookislands>
- トゥラマ・パシフィック・トラベル・グループ : <https://www.turamapacific.com/ja-jp/>
- ナチョスのトロピカル初体験 : <http://ameblo.jp/cookislands/>
- クック諸島滞在記 : <https://www.bepal.net/archives/41261>
- クック、クック私の青い島 : <https://www.cook-islands-concierge.com/>

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。

クック諸島

発行日：2022年3月31日

発行：国際機関 太平洋諸島センター (PIC)

〒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

URL：<https://pic.or.jp/>

COOK ISLANDS

