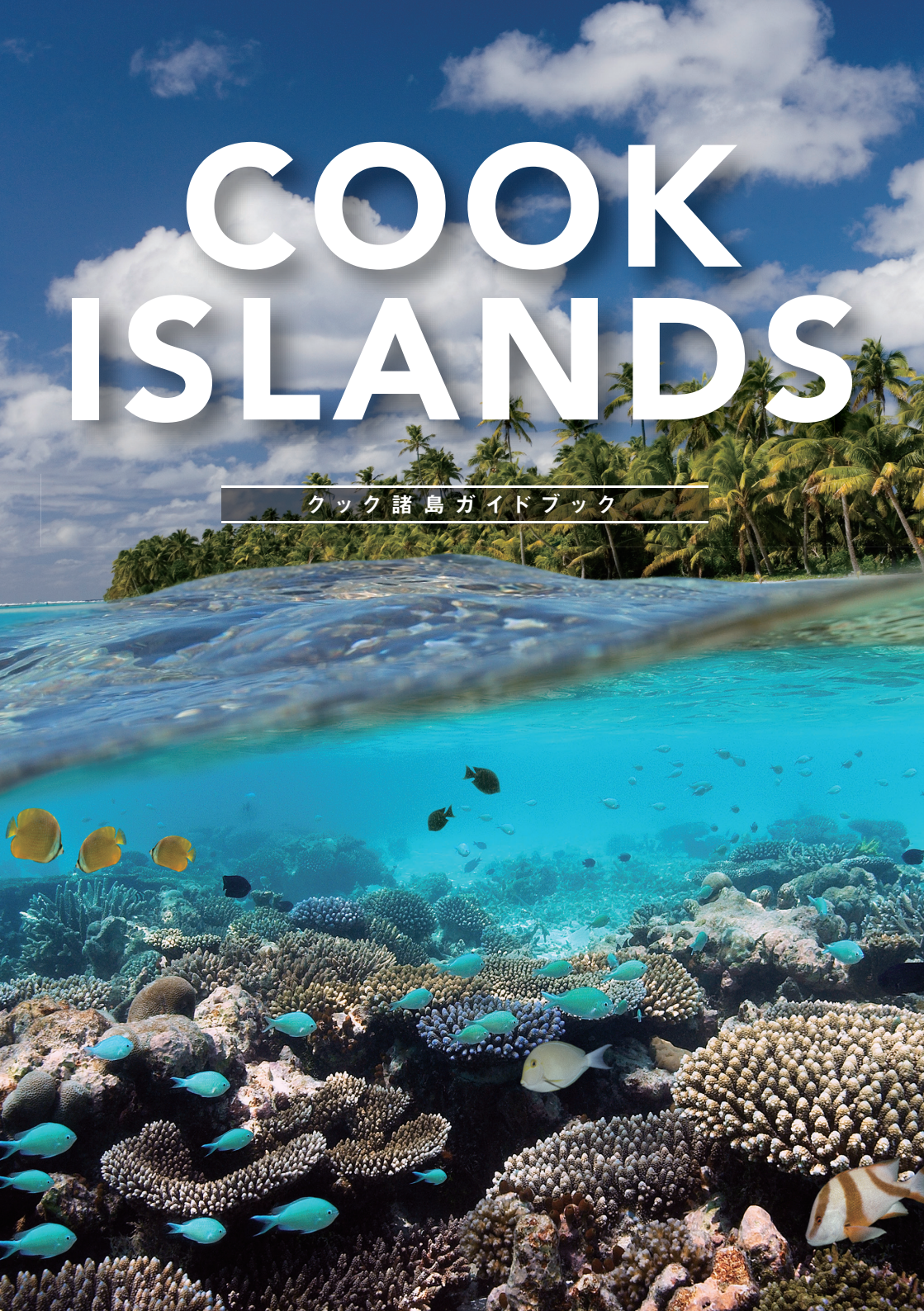
COOK ISLANDS

クック諸島ガイドブック



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13カ国・１地域のうち、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。

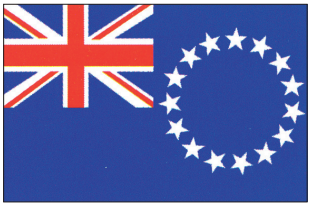
本資料で取り上げたクック諸島は豊かでユニークな観光資源を有しており、同地域政府は観光開発に力をいれていますが、日本からの訪問者数は未だ限られています。本書が同地域を訪問される際の参考となり、また同地域につき理解を深めていただくための一助となれば幸甚に存じます。

2011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、ホームページ情報を公開しています。
アドレスは、http://www.pic.or.jp

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	237平方キロメートル（ほぼ徳之島の面積）
人口	19,342人（2006年Statistic Office, Cook Islands）
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	10,907米ドル（2008年UNdata）
GDP成長率	－0.3%（2008／2009年度実績、クック諸島政府）
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

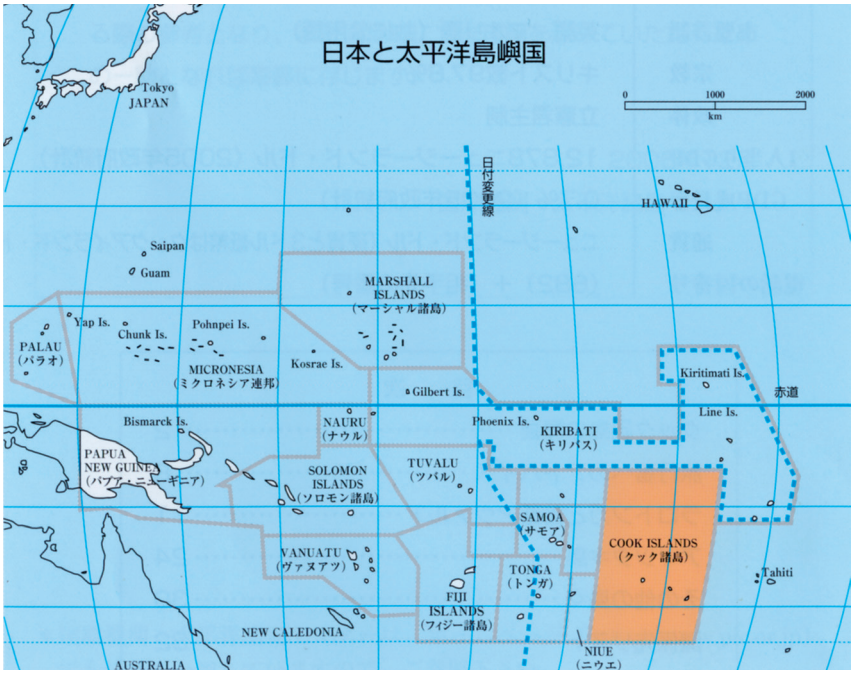
クック諸島の概要……2
旅行者へのアドバイス……9
ラロトンガと首都アヴァルア……14
アイツタキ島……30
その他の島々……37
関係先リスト……39

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㎢の領海に点在する島々の総面積は237㎢、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1,000㎞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1,260㎞、オークランドからは3,450㎞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。

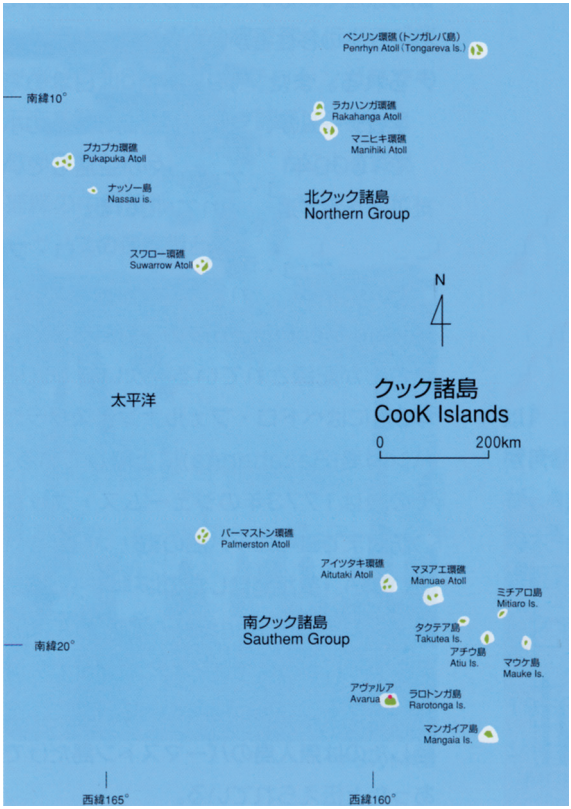
クック諸島の総人口は19,342人（2006年太平洋共同体事務局）であり、南クック諸島に全人口の９割近くが居住している。また、海外に移住している人も多く、ニュージーランドに50,000人以上、オーストラリアに15,000以上が居住していると言われている。



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将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で呼ばれていた。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出来た環礁島である。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

ラロトンガ島	67.2㎢	高い火山島
マンガイア島	51.8㎢	火山の隆起島
アチウ島(Atiu)	26.9㎢	火山の隆起島
ミチアロ島	22.3㎢	火山の隆起島
マウケ島	18.4㎢	火山の隆起島
アイツタキ島	18.1㎢	環礁島
マヌアエ島	6.2㎢	環礁島
パーマストン島	2.0㎢	環礁島
タクテア島	1.2㎢	環礁島

北クック諸島６島

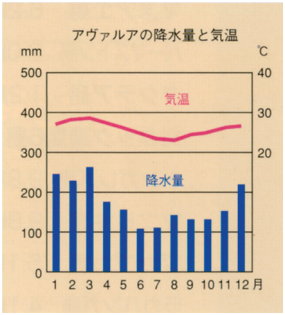
トンガレバ島	9.8㎢	環礁島
マニヒキ島	9.8㎢	環礁島
プカプカ島	5.1㎢	環礁島
ラカハンガ島	4.1㎢	環礁島
ナッソー島	1.2㎢	環礁島
スワロー島	0.4㎢	環礁島

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）、パーマストン（Palmerston）の５島で、上陸したのは無人島のパーマスト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。

キリスト教会

●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ペ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

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も、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いおり、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。

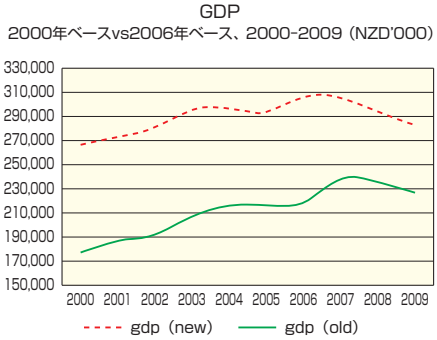
また、現在国連未加盟国ではあるものの、米国やEU、中国を含む27カ国と外交関係を締結している。日本とは2011年３月に国交を締結し、193番目の国として承認された。

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）

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。産業はコプ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



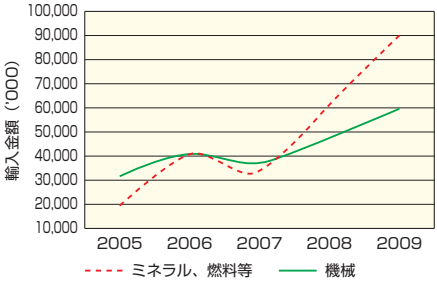
じてその赤字が相殺されている。1980年代、90年代は背伸びをし、政府事業を拡大し、対外負債を累積させたが、90年代半ばからの公務員の大幅削減、政府資産の売却、経済運営の強化、観光促進、債務リストラ協定の締結などによる大胆な改革により窮地を脱した。小規模ながら順調な観光産業と広大な排他的経済水域（EEZ）を基に黒真珠の養殖を中心とした水産業の育成に重点を置いている。経済はその多くをニュージーランド、豪州からの経済援助と両国に住む移民からの仕送りに依存している。

投　資

●輸入と輸出

輸入は、2007年から2009年の間に四半期毎に40%の成長を見せている。2009年の輸出においては、NZD4,900,000で、前年度比－15.4%であった。

クック諸島の2大輸入品
2005-2009（NZD'000）



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（NZ）航空またはJALで、あるいはタヒチのパペエテまでエアタヒチヌイ航空で行き、そこからラロトンガへ乗り継ぐ。オークランド―ラロトンガ間（NZ航空もしくはパシフィック・ブルー航空）にはほぼ毎日、また、ロサンゼルス―ラロトンガ間はそれぞれ週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島へ空路での移動も可能である（エア・ラロトンガ）。

なお、ラロトンガからはNZ航空が周辺国の主要都市を結んでおり、また、パシフィック・ブルーは、ラロトンガ―オークランド間に週２便（火曜日と土曜日）を就航させている。

NZ航空
TEL　0120-300-747
http://www.airnz.co.jp/

JAL
TEL　0120-25-5931
http://www.jal.co.jp/

エアタヒチヌイ航空
TEL　03-6267-1177
http://www.airtahitinui.co.jp/

パシフィック・ブルー航空
http://www.virginblue.com.au/

エア・ラロトンガ
http://www.airraro.com/

パスポートとビザ

観光目的であれば31日までの滞在にはビザは要らない。但し、パスポートの有効期限は、入国日から滞在日数プラス３ヶ月

以上必要であり、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１ヶ月単位で６ヶ月まで延長可能であり、３ヶ月の場合、70NZドル、６ヶ月の場合は、120NZドルの手数料がかかる。

空港・入国・出国

空港はアヴァルアの西2.5kmにある。国際空港として1974年に開業したもので、これが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、帰りの航空券を用意しておくこと。

出発時には出国税が必要で、大人（12歳以上）55NZドルである。

免税範囲

紙たばこ200本以下、キザミ・タバコ1kg以下、葉巻50本以下、ワイン２リットル以下、ビール２リットル以下、総額250NZ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、硬貨は独自のものを有する。

日本円からニュージーランド・ドルへの両替はウエストパック（Westpac）銀行とANZ銀行の他、レートは不利になるが主要なホテルでも可能である。（日本円からニュージーランド・ドルへの両替は可能だが、ニュージーランド・ドルから日本円の両替は不可。）また、ANZ銀行、ウエストパック銀行のATMもあり、主要な銀行カード、クレジットカードが使用できる。銀行の営業時間は、月曜から金曜日の９：00～15：00で、土曜日はウエストパック銀行だけが11：00まで開いている。なお、空港のウエストパック銀行は国際線のフライトが到着するたびに、店を開いている。

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。

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３本平ピンタイプ。たまに２本平ピン用のアダプターが必要な場合がある。

通　信

テレコム・クックアイランド社により、国際電話、ファクシミリ、E-Mail、インターネット・サービスが７：00～23：00まで利用できる。主要な町には、サイバーカフェもある。外部から持ち込んだ携帯電話は使用できない。SIMカードを購入すれば、海外ローカル・ネットワーク双方に接続できる。郵便、電報は、月曜から金曜の８：00～16：00まで郵便局で利用できる。

飲料水

ラロトンガでの水道水は飲料水としては飲まないほうがよい。現地の保健所でもミネラルウォーターの利用を勧めている。ミネラルウォーターは売店やレストランなどで販売されている。島にはフィルターに通した水道水の出る給水所がいくつかあり、その水はそのまま飲むことができる。

税金・チップ

税金は全て内税になっており、また、チップの習慣は無い。

服　装

服装はインフォーマルで良いが、村や町を訪れる時は、水着や肌を露出するような軽装を避ける。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、８月は夜間冷え込むことがあるので、薄手のセーターやカーディガンを用意すると良い。

アイランド・タイム

全てのサービスには非常に時間がかかる。レストランでもホテルでも「質」を期待せず、イライラせずに、気長に待つこと。

救急時の連絡

警察、救急車、消防署はTel.999。

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ー、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、手染めのパレウ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。

祝祭日（2011年）

１月１日～３日　新年

4月22日	グッドフライデー（聖なる金曜日）
4月16日	イースター（復活祭）
4月17日	イースターマンデー（復活祭の翌日の月曜日）
4月25日	アンザック・デー
6月8日	女王誕生日
7月25日	ラロトンガ･ゴスペル･デー
8月4日	憲法記念日
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（クリスマスの翌日）

主なイベント（2011年）

1月26日	小中学校の1学期開始
3月3日	Te Mire Atuと呼ばれる今年最高の作曲者を決める大会
4月14日～	Te Mire Uraと呼ばれる今年最高のダンサーを決める大会の予選が始まる。予選はジュニア部門、インターメディエイト部門、シニア部門に分かれており、決勝は21日と28日。18日には外国人部門、ゴールデン・オールディーズと呼ばれるお年寄り部門もある。
4月15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3日	Round Raro Cycle Raceと呼ばれるサイクリングの大会。
5月7日	トライアスロン国際大会
6月25日～	カイトサーフィン国際大会
7月22日	小中学校の2学期終了
7月29日～	8月4日の憲法記念日を祝うTeMaeva Nuiというお祭りが1週間から開かれる。ダンスや歌の大会やパレードなどがあり大変盛り上がる。
8月8日	小中学校の3学期開始
9月24日	Round Rarotonga Road Raceとよばれるマラソン大会が行われ海外からも多くの選手が参加する。
10月7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・デーにちなんだ出し物をするNukuというイベントが開催される。
11月1日	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装飾され夜になるとまぶしい程の蝋燭の光で

	囲まれる。
11月10日～	２日間にわたってセブンス・ラグビーの国際大会が開催される。
11月18日～	１週間に渡りVaka Eivaと呼ばれるアウトリガーの国際大会が開催される。
12月１日	クック諸島の美少女（Miss Tiare）と美少年（The Young Worrior）を決める大会が２年に１度開催される。
12月９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「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32㎞で、土地面積67.2㎢に11,100人が住んでいる。

ラロトンガ（Rarotonga）の意味は、Raroが「深く」または「西のほう」で、tongaが「南」だと言う。従って「南の奥深く」ということになり、タヒチの人々がそう呼んでいたのではないかとの説がある。

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のテマナガ（Te Managa）山で、次いで638mのテアツクラ（Te Atsukura）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10万人を超える観光客が訪れる。旅行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客も増えているが、日本人を含むアジア人観光客は少ない。

空から見たラロトンガ島

●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2.5㎞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、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.29435）

●島内交通

1周32㎞のラロトンガ島には海岸沿いを回るアラタプ（Ara Tapu）道路とその内側500mにあるアラメトゥア（Ara Metua）道路がある。アラメトゥア（Ara Metua）道路は3箇所でアラタプ（Ara Tapu）道路に合流している。他にはこの2本をつなぐ道路が数十本およびさらに内陸に入るための道路が10本ほどある。しかし車で島を横断するための道路はない。

・バス（Inland Bus）

ラロトンガの島内移動にはバスの利用が便利である。日曜日を除いて、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。前者は月曜から土曜日の７：00～16：00、日曜日の８：00～12：00、14：00～16：00、後者は月曜から金曜日の８：25～16：25まで、それぞれ１時間間隔で運行している。始発はクックス・コーナー（Cooks Corner）の停留所からで、島内のほとんどのホテルの前に停留所がある。料金は片道NZ$４、往復がNZ$７、１日バスはNZ$16となっており、回数券や家族割引もある。また、時計回りのみで本数は少ないが18：00以降の運行もあり月曜から木曜日と土曜日は最終便の出発が23：00、金曜日のみ２：30である。

・レンタカーとバイク

自動車やバイクを借りるには、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クック諸島の運転免許証を入手しなければならない。国際免許証は通用しないが、持っていると申請がスムーズになる。費用はNZ$20でその場で発行してくれる。レンタカーの料金は１日NZ$60～100、バイクは１日NZ$25～30ほどである。なお、バイクの場合、ドライビングのテストがある。

・レンタサイクル（貸し自転車）

１周32㎞の島は自転車で動き回るのにはちょうど良い距離である。道は整備され、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、１週間借りると割引がある。

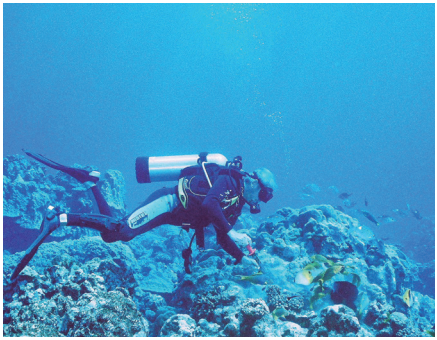
アクティビティ情報

ラロトンガ島には東南に位置するムリ環礁を始め、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、またビーチに面してホテルやレストランもあるので便利である。

ムリ・ビーチにはアクア・スポーツセンター（Tel.27350）があり、各種のレンタル、ウインドサーフィンのレッスンなどが受けられる。

●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併せていろいろ楽しめる。天候にもよるが水中は20



ダイビングを楽しむ

～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４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$110～140が目安となる。

アドベンチャー・クックアイランズ
ADVENTURE COOK ISLANDS
Tel.22212
http://www.adventurecookislands.com/

ザ・ダイブセンター
THE DIVE CENTRE
Tel.20238
http://www.thedivecentre-rarotonga.com/

クックアイランド・ダイバーズ
COOK ISLAND DIVERS
Tel.22483
http://www.cookislandsdivers.com/

パシフィック・ダイバーズ
PACIFIC DIVERS
Tel.22450
http://www.pacificdivers.co.ck/Diving.htm

ダイブ・ラロトンガ
DIVE RAROTONGA
Tel.21873
http://www.diverarotonga.com/

●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、南西側のラロトンガ・ビーチ・リゾートから東南に位置するムリ・ビーチまでは特に人気である。ラロトンガ・ビーチに近いアロア・ビーチ（Aroa Beach）

のザ・ダイブセンター前、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）で海中散歩

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.25837）まで。料金はNZ$65。シーズン中に、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・ビーチにコカ・ラグーンクルーズ（Koka）とキャプテン・タマズ（CaptainTamas）の２社がある。クルーズにはシュノーケル・ポイントでのシュノーケリング、モツ（小島）

でのバーベキュー・ランチ、ガイドによるエンターテイメントが含まれる。

●ゲーム・フィッシング

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。クックでのマカジキのこれまでの記録は327kg。アイツタキ島では、特にソトイワシ、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.682-21419）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。

●鯨のウォッチング（Whale Watching）

毎年７月から10月に、ラロトンガ島の

悠々と泳ぐ鯨の親子

北西、Nikao村やArorangi村のサンゴ礁海域のすぐ近くで見物できる。

●島縦断トレッキング（Cross Island Trecking）

アヴァルアの西アバチウ港の町から島を縦断する。普通の人なら４時間、ベテランなら３時間で歩ける。一人で歩くのは大変だが、途中のテルア・マンガ（Te Rua Manga、413m）からの景色は最高。眼下の紺碧の海、切り立った岩山、南海の孤島を味わう。途中のウィグモア滝が終点となる。ホテルまでの送迎、ランチ付のツアーもあるが、たまに迷ってレスキュー隊が出

テルマ・マンガからの風景

ザ・ニードル。ラロトンガ中心にそびえ立つ、島のシンボル

ることもあり、ガイド付きのツアーがお勧め。

日本語ガイド予約、ツアーの相談は：

トゥラマ・パシフィック・トラベル

（Tel.682-22026,

Email.japan@turamapacific.com（日 本語可）、http://www.turamapacific.com）

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 CICC

ブラック・ロックから２㎞の所にあり、タヒチから来た宣教師、パヘヒアが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。教会の建物が美しく地元の人々が歓迎してくれるので、旅行者の参排者も多い。日曜日のミサの後には地元の人々が軽食に招待してくれる。

ブラック・ロック
Black Rock

ブラック・ロック

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。ツオロ（Tuoro）と呼ばれ、死者の魂が伝説上のマオリの母なる故郷アヴァイキ（‘Avaiki）へ旅たつ場所とされる。

ハイランドパラダイス文化センター
Highland Paradise Cultural Centre

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約25年前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、今では伝統的なマラエと呼ばれる集会場や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。高い丘に位置しているのでデッキから一望できるラグーンも美しい。

〈アヴァルア村〉

アライ・テ・トンガ
Marae Arai-Te-Tonga

アヴァルアの東3㎞にあるポリネシアに伝わる宗教儀式を行うための集会場。近くには部族の長アリキが裁判を行ったコウツ（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。

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1.5㎞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

〈ンガタンギイア村〉

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

的サイトとされている。ニュージーランドに着いた７つのカヌーはそれぞれ部族を象徴する７つの意思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・アンド・アクアスポーツ・センター（Captain Tamas Lagoon Cruise & Aquasports Centre, Tel.27350,23810）があり、充実したマリーン・スポーツが楽しめる。ビーチに面してホテルやレストランがあり、その美しさには定評がある。

美しいムリビーチ

テ・ヴァラヌイ文化村
Te Vara Nui Cultural Village

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ブッフェの夕食が楽しめるアイランドナイトがあり、２つが一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。

〈チチカヴェカ村〉
マイレヌイ・ガーデン
Maire Nui Garden

南の島ならではな樹木や花、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。

ホテルとリゾート

ラロトンガにはキャンプを除いて旅行者の目的や予算に応じたあらゆる宿泊施設（リゾート・ホテル、モーテル、バックパッカー用モーテル、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がゆったりしている。北あるいは東側はシュノーケリングやウインドサーフィンを楽しむには幾分狭い感じがする。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

Edgewater Resort
TEL 25435 / FAX 25475
E-Mail stay@edgewater.co.ck
URL http://www.edgewater.co.ck/

島で最大のリゾートで部屋数は270室を超える。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。プール、テニスコート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
TEL 23953 / FAX 23951
E-Mail info@crownbeach.com
URL http://www.crownbeach.com/

2005年改装オープンした高級リゾート。独立バンガロー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、高級感が漂い、ロマンチック。人気レストラン、「ウインジャマー」（Windjammer）も目の前だ。

ザ・サンセット・リゾート

The Sunset Resort
TEL 28028 / FAX 28026
E-Mail welcome@rarosunset.co.ck
URL http:// www.thesunsetresort.com

2006年改装オープン。島の西側にあり、夕日が正面に沈む。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。近くにはレストランも多い。

ラグーン・ロッジ

Lagoon Lodges
TEL 22020 / FAX 22021
E-Mail reservations@lagoon.co.ck
URL http://www.lagoonlodges.com

島の西南、山側に面した庭園の芝生の中に点在する21室のヴィラ。全室テラスと広いリビングとキッチン付である。プール、トランポリンもあり、海岸へは歩いて1分。

マヌイア・ビーチ・ブティック・ホテル

Manuia Beach Boutique Hotel
TEL 22461 / FAX 22464
E-Mail rooms@manuia.co.ck
URL http://www.manuia.co.ck

2005年改装オープンした高級リゾート。部屋数は24室で小規模だが、海岸のバー・レストラン、海に繋がっているようにデザインされた美しいプールがあり、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・スパ

The Rarotongan Beach Resort & Spa
TEL 25800 / FAX 25799
E-Mail 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室の大型ホテル。マリンスポーツレンタル、テニスコート、乗馬クラブ、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〉

アクエリアス・ラロトンガ

Aquarius Rarotonga
TEL 21003 / FAX 21005
E-Mail reservations@aquariusrarotonga.co.ck
URL http://www.aquariusrarotonga.com/

ラロトンガ国際空港の目の前、オーシャンビュールームNZ$155、ドミトリーNZ$30の立地も便利でリーズナブルなホテル。

パラダイス・イン

Paradise Inn
TEL 20544 / FAX 28544
URL http://www.paradiseinnrarotonga.com/

ダウンタウンの外れにあるモーテル。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、デッキからホエールウォッチングも楽しめる。バジェットシングルルームはNZ$75と一人旅には良心的な価格。

セントラル・モーテル

Central Motel
TEL 25735 / FAX 25740
URL http://www.central-motel.com

首都アヴァルアの中心に位置するこのモーテルは、WiFi設備も整っており、旅行客だけでなくビジネスユースにも便利。

〈トゥパパ村〉

クラブ・ラロ・リゾート

Club Raro Resort
TEL 22415 / FAX 24415
E-Mail holiday@clubraro.co.ck
URL http://www.clubraro.co.ck/

ビーチに沿って大人と子供用の小さなプールを設け、これを囲むように平屋の客室が配置されている。比較的リーズナブルで学生旅行などに適している。

キキ・モーテル

Kiikii Motel
TEL 21937 / FAX 22937
E-Mail relax@kiikiimotel.co.ck
URL http://www.kiikiimotel.co.ck/

フレンドリーな地元スタッフが運営するこのモーテルは１泊NZ$50とリーズナブル。

〈ンガタンギイア村〉

モアナ・サンズ・ビーチフロント・ホテル

Moana Sands Beachfront Hotel
TEL 26189 / FAX 22189
E-Mail beach@moanasands.co.ck
URL http://www.moanasands.co.ck/

ムリ･ビーチから左方向に進むと､アパートスタイルの17室の小さなリゾートにたどり着く。目の前の美しいビーチでは、カヌー､シュノーケリングが無料で楽しめる。高級リゾートとモーテルの長所を併せ持つ気持ちの良いホテル。

ムリ・ビーチ・クラブ・ホテル

Muri Beach Club Hotel
TEL 23000 / FAX 23001
E-Mail info@muribeachclubhotel.com
URL http:// www.muribeachclubhotel.com

2006年オープン、白亜の建物が眩しい、真新しいリゾート。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・スポーツが楽しめる。

パシィフィック・リゾート・ラロトンガ

Pacific Resort Rarotonga
TEL 20427 / FAX 21427
E-Mail 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、ラグーンのモツ（小島）が美しい。部屋の種類が多く、ハネムーナーやファミリー向けなど、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い。２階建てのホテルと南国風ヴィラには、キッチン、冷蔵庫も完備され、長期滞在もできる。

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
TEL 24280 / FAX 21585
E-Mail littlepoly@beach.co.ck
URL http://www.cyberactivesites.com/littlepoly/

2006年９月改装オープンした。ロマンチックな雰囲気の５つ星リゾート。ポリネシアンスタイルの独立バンガローに、プール、バー、レストラン。美しいビーチはシュノーケリングにも最適。

改装されたばかりのリトル・ポリネシアン

〈ヴァイマアンガ村〉

パーム・グルーブ

Palm Grove
TEL 20002 / FAX 21998
E-Mail beach@palmgrove.co.ck
URL http://www.palmgrove.net

静かなヴァイマ地区に位置するホテル。バンガロータイプのホテルで、全てのバンガローにキッチンとパティオがついている。

ソカラ・ヴィラス

Sokala Vilas
TEL 29200 / FAX 21222
E-Mail villas@sokala.co.ck
URL http://www.sokalavillas.com

大人のためのリゾートで12歳以下の子供は泊まれない。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。５棟にはプライベートプールが付いている。

レストラン

クック諸島有数の豪華リゾート・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がある。ただホテル以外のレストランは、一般的に客席が少ないので、必ず予約してから出かけるようにしたい。

〈アロランギ村〉

アルバートズ・レストラン

Alberto's Restaurant, Tel.23597

ステーキがメインのお店だが、チキンや新鮮な魚なども揃っている。ボリュームがありサラダバーもついている。

スパゲティ・ハウス

Spagetti House, Tel.25441

アロランギのエッジウォーター・ホテルの近くにあるパスタとピザの店。17：00～21：30の営業で、持ち帰りも出来る。

トゥムヌ・バー&レストラン

Tumunu Bar & Restaurant, Tel. 20501

エッジウォーター・ホテルの隣にあるバー・レストラン。ポリネシアの雰囲気が漂う。２人用のシーフードプラッターがお勧め。営業は毎日18：00〜。

キカウハット・レストラン

Kikau Hut Restaurant, Tel. 26860

サンセットリゾートの近くにあるレストラン。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、魚料理からパスタ、カレーなどの子供に人気のメニューまで幅広く揃っている。

〈ニカオ村〉

チッキン・マジック

Chicken Magic, Tel.29808

ラロトンガ風ケンタッキーフライドチキンを味わう。バーガーもお勧め。

〈アヴァルア村〉

コーラルクラブ

Coral Club Bar and Grill, Tel.21003

飛行場の目の前にあるアクエリアスというホテルにあるレストラン。プールと海が一望できる。内装はフライングボートを思わせる面白い造りで、食事はリーズナブル。チェックインの前の時間つぶしに最適。

アラモアナ・フィッシン・チップス

Aramoana Fish N Chips, Tel.21250

港の人気店。新鮮な魚介類が楽しめる。フィッシュケバブがお勧め。

アラモアナ・フィッシン・チップス

カフェ・サルサ

Café Salsa, Tel.22215

アヴァルアの中心、CITCというショッピングセンターの一角にある。タパスなど本格的なスペイン料理やパスタ、ピザが人気。ライブバンドの演奏やイベントなども多い。

パレス・テイクアウェイズ

Palace Takeaways, Tel.21438

毎日営業のバーガーショップ。金曜日は深夜までオープンしており、リーズナブルでローカルに大人気。

タマリンド・ハウス

Tamarindo House, Tel.26487

ローカルな食材を活かした西欧料理、高級感漂う店内から見る夕日は絶景。あらゆる国の料理の要素が交わった料理は目で見るのも楽しめる。

トレーダース・ジャック

Trader's Jack's, Tel.26464

アヴァルアのほぼ中心にあるロータリーの海側にある。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、リーズナブル。カジュアルな雰囲気で入りやすい。

ホワットエバー・バー

Whatever Bar & Grill, Tel.22299

アヴァルア港を望む高台にある。特大ステーキ、グリル魚、チキン、バーガー、どれも安くてジューシー。金曜の夜は、DJが入りクラブとなり、2階の床が落ちるかと思うほど多くの若者が集まる。

カフェ・アリキ

Café Ariki, Tel.22772

アヴァルアの裏道にある旅行者だけではなく、ローカルにも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ステーキ・ミールと温かくしっとりとしたチョコレートケーキ。

ステアケース・レストラン

Staircase Restaurant, Tel.22254

水曜から土曜まで、18：30からオープン。木曜はアイランドナイトで盛り上がる。

〈ンガタンギイア村〉

セイルズ

Sails, Tel.27349

ムリ・ビーチにある眺めの良いレストランで、ローカルな食材を活かした西欧料理、シーフード、パスタやステーキが美味しい。アイランドフライは軽食に最高。ランチとディナーのみ毎日営業。ディナーは18：00から。

ソルトウォーター・カフェ

Saltwater Café, Tel.20020

土曜定休。島の真南に位置し、美しいラグーンが目の前。タイ料理やメキシコ料理などエキゾチックな料理を提供。

サンダルス・レストラン

Sandals Restaurant, Tel. 20427

ムリ・ビーチのパシフィック・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、ランチは浜辺の店で食べる。ディナー・ショーやバーベキュー・ナイトなどもあって楽しめる。

ステファノズ・イタリアン・キュイジーヌ

Stefano's Italian Cuisine, Tel.22232

夫婦が切り盛りしている小さなレストラン。本格的なイタリア料理で名が知れている。席数が限られているので要予約。

〈チチカヴェカ村〉

ポーポー・パッチ

Paw Paw Patch, Tel.27189

モアナサンズホテル内。地元の食材を活かした西欧料理。シェフのトゥックスさんは料理教室も開く地元の有名なシェフ。

〈ヴァアイマアンガ村〉

ヴァイマ

Vaima, Tel.26123

南国情緒たっぷりな伝統的ポリネシア風内部で味わう地元の食材を生かした西欧料理は、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味わうと良い。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。

金曜日には、リゾート・ホテルやバックパッカーズからラロトンガ市内のバーを梯子するナイトライフ・バスが出ている。バスの名前はそれぞれ違うが、内容は殆ど同じで、一晩で5～6件のバーを巡り、出発のリゾート・ホテルやバックパッカーズに戻る。料金はNZ$20～30。

なお、女性同士でも危険は少ないが、心配であればエスコートしてくれる男性と一緒に行くと良い。

主なナイトクラブは以下のとおり。

〈ニカオ村〉

アール・エス・エイ

RSA, Tel.20590

空港の向かいにある。月曜の夜は人が入りきらないほど盛り上がる。

〈アヴァルア村〉

バナナ・コート

Banana Court, Tel.29061

老舗のナイトクラブ。水曜はウォッカ無料。土曜は生バンド演奏がある。

フィッシング・クラブ

Fishing Club, Tel.21419

隣接するフライング・ボート・テイクアウェー（Flying Boat Takeaway）のフィシンチップスが美味しい。土曜の午後は、フィッシング･コンペティッションがある。

ステアケース・レストラン・バー

Staircase Restaurant & Bar, Tel.22254

木曜はアイランドナイト、水曜、土曜にはカラオケ大会がある。

トレーダーズ・ジャックス

Trader's Jacks, Tel.26464

アヴァルア港の人気バー・レストラン。少し割高のせいか、落ち着いた年代が多く、客層も良い。

ホワットエバー・バー

Whatever Bar & Grill, Tel.22299

水曜日はローカル音楽の生バンドがある。金曜の夜はかなり盛り上がる。

リハブ

Reha, Tel.25797

ホワットエバー・バーの下のあるナイトクラブで、音楽が派手で、若者が多い。

アイツタキ島

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220㎞ほどに位置している。土地面積は18.3㎢でクック諸島では６番目の大きさであるが、人口約2,300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。

アイツタキ島は巨大な３角形の環礁を形成しており、環礁の45㎞におよぶ外周には21の小島が散在している。その中でラグーンの南西に位置するマイナ島（Maina）は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・フット島は、白い砂浜の広がりが美しいことで多くの観光客が訪れる。エア・ラロトンガ航空が日曜を除き、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分帰着の１日ツアーもある。

白砂の美しいワン・フット島

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・ウイリアム・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・ウイ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。彼の滞在は短期間だったが、パペイハとバハパタの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、行政機関や郵便局、教会、集会所、銀行などが集まっている。

行政機関の建物には財務省（Treasury）があり、月曜から金曜日の８：00～15：00に外貨やトラベラーズ・チェックの両替をしてくれる。この建物の向こう側にウエストパック銀行の支店があるが、ここは水曜日の９：30～15：00だけ営業している。主要なホテルでは宿泊客に限って両替してくれる。

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。ミネラルウォーターを購入して持ち歩くことを忘れないようにしたい。

アクティビティ情報

●シュノーケリング

アイツタキ島の西側、空港までの２～３㎞とアイツタキ・ラグーン・リゾートのあるアキツ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。しかしアイツタキ島は全体的に海が浅く泳ぐには適していない。従って、ラグーン・クルー

ズに参加して無人島に行き、バーベキュー・ランチを挟んでシュノーケリングを楽しむのが一般的である。朝の９：30～10：00にホテルを出発して夕方に戻る。ラグーン・クルーズは数社がサービス行っており、ホテルで選びながら申し込みが出来る。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$75ほどである。（「ラグーン・クルーズ」の項参照）

●ダイビング

アイツタキにはダイビングスポットが至る所にあり、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・サービス会社は次の２つがある。

バブルス・ビロー・アイツタキ

Bubbles Below Aitutaki, TEL 31537
E-mail bubblesbelow@aitutaki.net.ck
URL http://www.diveaitutaki.com/
http://www.bubblesbelow.net

料金は１タンクダイブNZ$95、２タンクダイブNZ$170。

アイツタキ・スキューバ

Aitutaki Scuba, Tel.（682）31103

器材込みのダイブ・ツアーはNZ$85以上で、リーフの中での体験ダイブは全くの初心者でNZ$75。NAUI、PADIのライセンス取得コースは最低４日間で、NZ$450（器材込み）となっている。

●フィッシング

外洋またはラグーン内でのフィッシングが用意されている。外洋での獲物はカジキやマグロ、シイラなどで、５時間のツアーは器材込みで１人NZ$110～、ラグーン内の１日コースは１人の場合NZ$150、２人ではNZ$180ほどである。ボーンフィッシュを狙ったフライシッシングができる。

フィシングのサービスを行っている会社は以下の通り。

Aitutaki Sea Charters（Tel.31281）
Baxter's Fishing Charters（Tel.31025）
Wet & Wild（Tel.31657）

Vaikiore Fishing Charters（Tel.31292）

●ラグーン・クルーズ

素晴らしいラグーンと雪のように白い砂

浜を満喫させるクルーズ。アイツタキ・パールビーチ・リゾートを朝出発、無人島に上陸し、バーベキュー・ランチの後、シュノーケリングなどを楽しみ、夕方もどる。ラグーン・クルーズは、次の４社が行っているが、出発場所は、各会社により異なる。

Aitutaki Adventures（Tel.31171）

Bishop's Lagoon Cruises（Tel.31009）

Kia Orana Cruise Lagoon Tour（Tel.31442）

Paradise Island Lagoon Tours（Tel.31248）

なお、ラグーン・クルーズで訪れるモツ（小島）の一つである「ワンフット・アイランド」では、自分のパスポートを持ってゆくと、ワンフット・アイランド・イミグレーションのスタンプがもらえる。また、郵便局もあり、この島からポストカードを送れる。

ホテル

アイツタキ・ラグーン・リゾート

Aitutaki Lagoon Resort & Spa
TEL 31203 / FAX 31202
E-Mail info@aitutakilagoonresort.co.ck
URL http://www.aitutakilagoonresort.com/

空港の滑走路の先にある小島アキツアにある本格的リゾート・ホテル。小島全体が一つのリゾートになっている。アキツア島には渡し舟で渡る。30の客室は全てバンガローで、水上バンガローもある。

アイタツキ・ラグーン・リゾート

アレ・タマヌ・ビーチ・ホテル

Are Tamanu Beach Hotel
TEL 31810 / FAX 31816
E-Mail aretamanu@aitutaki.net.ck
URL http://www.aretamanu.com

ポリネシアンスタイルのバンガロー12室と10室のスイートがあるリゾート。レ

ストラン（Te Vaka Bar & Grill）、２つのスイミング・プール、カフェ、４名まで泊まれるスイートもある。

エツモアナ・ビーチ・ビラズ

Etu Moana Beach Villas
TEL 31458 / FAX 31459
E-Mail onthebeach@etumoana.com
URL http:// www.etumoana.com

８つのポリネシアン･スタイルのヴィラ。全てのヴィラにはキングサイズ・ベッド、プライベート・ガーデンと野外シャワーが完備している。プール、バー、ツアーデスクもある。

マイナ・サンセット

Maina Sunset
TEL 31511

アルタンガから南に約１㎞の所にあり、その名の通り美しい夕日が魅力的な小さい海辺のモーテル。プールを囲むようにして、４つのキッチン付１ルームの客室と８つのスタジオ・タイプの客室がある。

パシフィック・リゾート・アイツタキ

Pacific Resort Aitsutaki
TEL 31720 / FAX31719
E-Mail aitutaki@pacificresort.co.ck
URL http://www.pacificresort.com

アルタンガの街の北の端にある高級リゾートで、30のバンガローとヴィラがある。レストラン、バー、プール、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 31218 / 31456
E-Mail paradisecove@aitutaki.net.ck
URL http://www.paradisecove.co.ck

夕日が見えるビーチに10のバンガローが建っている。その他、バジェット向けのロッジもある。

リノズ・ビーチ・バンガロウズ

Rino's Beach Bangalows
TEL 31197 / FAX 31559

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、ハネムーンスイートまで、全13部屋。レンタカー会社も経営している。

サマデ・オン・ザ・ビーチ

Samade on the Beach
TEL 31526 / FAX 31526
E-Mail samade@aitutaki.net.ck
URL http://www.samadebeach.com

アイツタキ・ラグーンの美しさを一望できる好立地。毎日営業している同名の老舗なレストラン・バーは、ローカル、観光客共に人気がある。火曜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

ブルー・ナン・カフェ

Blue Nun Café, Tel.31604

営業日：月曜〜土曜
水曜はアイランドナイト。

ラグーン・クルーズ用の船

カフェ・トゥプナ

Café Tupuna, Tel.31678

月曜から土曜の８:00〜17:00の営業。

クラッシャー・バー・レストラン

Crusher Bar Restaurant, Tel.31283

毎日18：00からオープン。

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.31203

アイツタキ・ラグーン・リゾート・アンド・スパ内のレストラン。土曜はアイランドナイトで、伝統料理ウムカイが食べられる。

美しいキリスト教会

ラパエ・ベイ・レストラン

Rapae Bay Restaurant, Tel.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のあり、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。

サマデ・オン・ザ・ビーチ

Samade on the Beach, Tel.31526

毎日営業。火曜のアイランドナイトは必見。

テヴァカ・レストラン

Te Vaka Restaurant, Tel.31810

マネア・ビーチ・ホテル内のレストラン。

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。美しいラグーンを満喫することが、何よりも大事であり、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(CICC)

アイツタキ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年に立てられたクック諸島の最古の美しい教会がある。教会の庭には1821年にこの島で最初の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。

●マラエ（Marae）

マラエは部族の伝統的な宗教儀式や裁判、集会が行われた場所のことで、目印に石が使われている。アイツタキのマラエは石が大きいのが特徴である。ニュー・エルサレムを少し西に行ったところにあるマラエは一番大きいとされており、面積は1.6haにもなる。

●マウガプ山（Maungapu）

アイツタキ島の北に位置する山で標高124m。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。

その他の島々

●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260㎞にあり、飛行機で50分かかる。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、1,800人ほどの人々は中央部に住む。島の北部の空港から中心部テンガタンギ村（Tengatangi）まで３㎞。島には、ジャングルの中にアナトキタキ鍾乳洞（Anatokitaki Cave）があり、地底湖で泳げる。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.33031）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。ガイド付きの歴史を探り、自然を楽しむツアーもあり、また、観光客向けの宿泊施設も増えつつある。

アチウ島のビーチ

アナトキタキ鍾乳洞

夕暮れ時のマカテア

●マンガイア島（Mangaia）

クック諸島でラロトンガ島についで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で、人口はわずか1,000人強、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色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・ジュースも出来る。空港は島の北にあり、西には中心となるオネロア村（Oneroa）、その北東にテルアレレ鍾乳洞（Teruarele Cave）があり、案内人付きで見学できる。宿泊施設は限られる。

コ・ラ・ム

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、土と葉を除くと…

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. Kevin Carr

Tel: 682-22878

Fax: 682-23877

E-mail: finsec@oyster.net.ck

http://www.mfem.gov.ck

●Development Investment Board

Chief Executive Mr. Terry Rangi

Tel: 682-24296

Fax: 682-24298

E-mail: info@btib.gov.ck

http://www.cookislands-invest.com

●Ministry of Foreign Affairs and Immigration

Secretary Dr. James Gosselin

Tel: 682-29347

Fax:682-21247

Email: gosselin@mfai.gov.ck

http://www.mfai.gov.ck

観光コンタクト先

●Cook Islands Tourism Corporation

Chief Executive Ms. Carmel Beattie
P.O.Box 14, Rarotonga, Cook Islands
Tel: 682-29435
Fax: 682-21435
E-mail: tourism@cookislands.gov.ck
headoffice@cook-islands.com
http://www.cook-islands.com

●Turama Pacific Travel Group

Managing Director Mr. Rober Skews
P.O.Box 240, Rarotonga, Cook Islands
Tel: 682-22026
Fax: 682-22036
Email: japan@turamapacific.com（日本語メール可）
http://www.turamapacific.com

ご協力を頂いた方々

香奈・ダニエル氏（Mrs. Kana Ueno Daniel）
カナトラベルクックアイランズ代表
ラロトンガ在住
http://kanatravel.co.ck/
http://kanadive.net/
E-mail: kana@oyster.net.ck

平田　奈々氏（Ms. Nana Hirata）
ラロトンガ現地コーディネーター
http://www.turamapacific.com
Email: nana@turamapacific.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.com/
●豪州外務貿易省ホームページ：
http://www.dfat.go.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
●クック諸島ラロトンガ滞在記：http://blogs.yahoo.co.jp/rarotongakana
●パラダイスクック・ホームページ：http://www.paradisecook.com/
●ナチョスのトロピカル初体験：http://ameblo.jp/cookislands/

クック諸島

発行日：2011年３月30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
FAX：03-5259-8429

Printed in Japan
無断での複写・複製はお断りします。

COOK ISLANDS

PIC 国際機関 太平洋諸島センター
Pacific Islands Centre International Organisation Pacific Islands Centre (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
Tel: 03-5259-8419／Fax: 03-5259-8429
https://www.pic.or.jp　E-mail: info@pic.or.jp

表紙写真：熱帯サンゴ礁
写真提供: istock