

Pacific Island Countries
太平洋島しょ国
TRAVEL GUIDE

YOUR ULTIMATE TRAVEL GUIDE HOT SPOT

 **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
<https://www.pic.or.jp> E-mail: info@pic.or.jp

ソロモン諸島 ©SPTO

癒しの楽園 太平洋島しょ国を旅する

大自然からパワーを得て、心も体も癒される

目次

太平洋島しょ国について

太平洋島しょ国って?	p.3-4
太平洋島しょ国 MAP	p.5-6
太平洋島しょ国の様々な魅力に触れる	p.7-8
自分にぴったりの旅を見つけよう!	p.9-10

国別紹介

クック諸島	p.11-12
ミクロネシア連邦	p.13-14
フィジー共和国	p.15-16
仏領ポリネシア(タヒチの島々)	p.17-18
キリバス共和国	p.19-20
マーシャル諸島共和国	p.21-22
ナウル共和国	p.23-24
ニューカレドニア	p.25-26
ニウエ	p.27-28
パラオ共和国	p.29-30
バブアニューギニア独立国	p.31-32
サモア独立国	p.33-34
ソロモン諸島	p.35-36
トンガ王国	p.37-38
ツバル	p.39-40
バヌアツ共和国	p.41-42

太平洋島しょ国って？



トンガ

© SPTO & David Kirkland

太平洋の国々の大きな魅力は、なんといっても美しい海とそこではぐくまれた豊かな自然にあります。真っ青な空と碧い海に囲まれた南の島—その魅力や特色は様々ですが、どの国でもダイビングやシュノーケリングといったマリンスポーツ・アクティビティを通じて、生命の宝庫である海の魅力に触れることができます。そのため、各国の紹介ページでは太平洋地域全体に通じる海の魅力を繰り返すだけでなく、極力それぞれの国・地域でしか見られない独自の文化やアクティビティにフォーカスを当てました。ぜひあなたにぴったりの国を見つけてください！



フィジー

太平洋島しょ国といっても日本との距離、関係性は様々です。日本と距離が近く、日本による委任統治時代があったミクロネシア地域の一部の国々とは関係が深く、今も日系人や日本文化を通じたつながりを感じることができます。メラネシア・ポリネシア地域は地理的に日本よりもオーストラリアやニュージーランドに近く、歴史的にも欧米の影響が強いですが、漁業や水産物の輸入を通じて日本とのつながりも切り離せません。また、ニューカレドニアやタヒチの島々など日本でも既に人気の観光地があるとともに、日本人にとっても魅力的な知られざる観光地が眠っています。どういった国、地域があるのか、次のページで見ましょう！



パプアニューギニア独立国



ソロモン諸島



バヌアツ共和国



フィジー共和国



パラオ共和国



ミクロネシア連邦



ナウル共和国



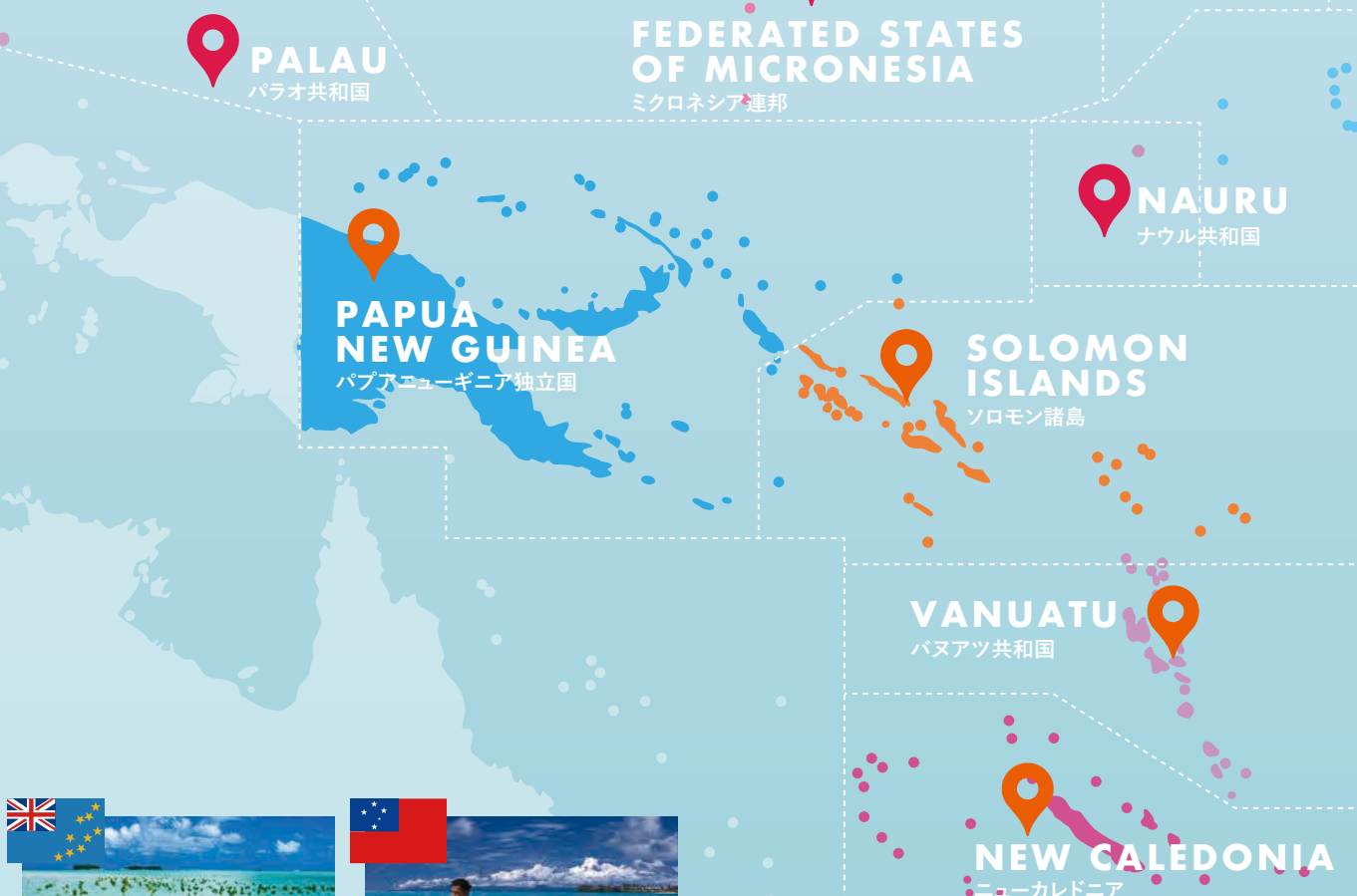
マーシャル諸島共和国



ニューカレドニア



キリバス共和国



ツバル



サモア独立国



トンガ王国



ニウエ

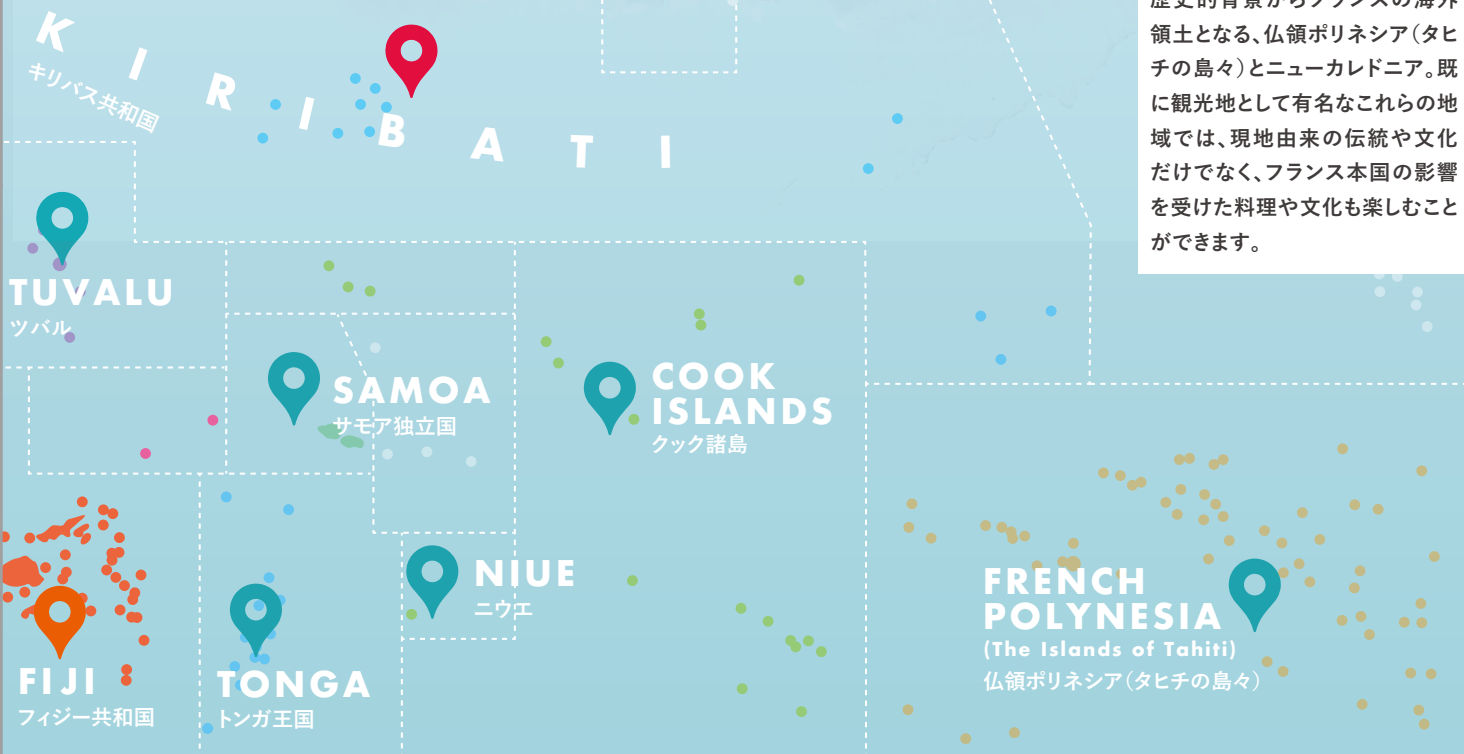


クック諸島



仏領ポリネシア(タヒチの島々)

太平洋島しょ国 MAP



- 黒い島々 - メラネシア

赤道より南に位置するメラネシア。その名の由来には諸説がありますが、火山島と熱帯雨林が織りなす美しい「黒い島々」として知られています。豊富な鉱物や森林などの自然に恵まれ、言語や文化の多様性が、この地域ならではの魅力を構築しています。

パプアニューギニア独立国	フィジー共和国
ソロモン諸島	ニューカレドニア
バヌアツ共和国	

- 小さな島々 - ミクロネシア

その名の通り、赤道よりも北に広がる小さな島々の集まりには、美しい珊瑚島と火山島が点在しています。パラオ、ミクロネシア連邦、マーシャル諸島はかつての日本の委任統治領であった歴史を持ち、現在でも日本の文化や言語が生活の中に息づいています。

パラオ共和国	マーシャル諸島共和国
ミクロネシア連邦	キリバス共和国
ナウル共和国	

- 多くの島々 - ポリネシア

日付変更線よりも東に広がるこの地域の人々のルーツは東アジアにあると言われています。ここで継承されてきた伝統文化には、豊かな音楽やダンスなどが息づいています。国内外で愛され、親しまれているこれらの芸術は、ポリネシアならではの美と情熱が詰まっています。

ツバル	サモア独立国
トンガ王国	ニウエ
クック諸島	仏領ポリネシア(タヒチの島々)

コラム 仏領ポリネシア(タヒチの島々) ニューカレドニア

太平洋にあるフランスの海外領土

歴史的背景からフランスの海外領土となる、仏領ポリネシア(タヒチの島々)とニューカレドニア。既に観光地として有名なこれらの地域では、現地由来の伝統や文化だけでなく、フランス本国の影響を受けた料理や文化も楽しむことができます。

こちらで使われている写真は太平洋観光機関(SPTO)を始め、関係者の皆様からご提供いただいています。

太平洋島しょ国の 様々な魅力に触れる



秘境で冒険

一般的な観光地にはもう飽きた、そんなあなたにこそ、太平洋島しょ国の秘境を新しい冒険先として提案します！これまでにない感動と驚きが、まばゆいばかりの未知の体験が、あなたを待っています。波の音だけが響く電気の届かない無人島での滞在や、森林や美しい植物からなる道なき道をゆくトレッキング—自然の中での経験は、まさに新たな発見への扉を開けます。一般的な観光地に飽きたあなた、太平洋の島々で、新たな旅の扉を開けてみませんか？ここでしか得られない感動があなたを待っています。

豊かな海洋と自然に恵まれた太平洋島しょ国ならではのスポーツ体験があなたを待っています。青い海と空、そして広がる自然に囲まれた、この楽園ならではの様々な心躍るアクティビティを楽しみましょう！まずは、ダイビングをはじめとしたマリンスポーツ。透明度抜群の海に広がる美しいサンゴ礁や、マンタやクジラなど貴重な海洋生物をはじめとした、豊富な生態系が水中で広がります。もちろんスポーツは海だけではなく。豊かな自然が広がる島々では、フィッシングやトレッキング、場所によっては滝つぼダイブなど、各島の特色を活かした多彩なアクティビティも。開放的な環境でスポーツを通じて、心身をリフレッシュしませんか？



スポーツを楽しむ

太平洋の島々で、自然に包まれた穏やかな時間を過ごしてみませんか？透明度の高い海中で舞うカラフルな魚たち、独自の花々が咲き誇る陸地、そして独特の生態系からなる動植物を通じて、大自然に触れることができます。さらに、火山からあふれ出す大地のエネルギー、地下深くに広がる鍾乳洞の神秘的な美しさといった、各島の独自の自然環境は訪れる人々に感動と驚きを届けてくれます。太平洋の自然が描く美しい物語に出会い、心豊かな時間を過ごしてみてください。

自然を満喫



地上の楽園、太平洋の島々で豊かなりゾート体験が待っています！「南の島」と聞けば、心がワクワクと高鳴りませんか？島々には、ラグジュアリーな水上バンガロー、青い空と透明度抜群の海が広がるビーチリゾート、そして素朴な伝統的家屋が織りなす個性的なりゾートまで、様々な選択肢があります。あなたにぴったりのリゾートを見つけましょう。太平洋に沈む夕日を眺めながら味わう、近海で獲れた海の幸をふんだんに使った料理は、あなたのリゾート体験をさらに記憶に残るものにしてくれます。太平洋の島々が贈る、極上のリゾートで心癒される旅に出発しませんか？



リゾートでゆったり

太平洋の島々には、それぞれ異なる歴史と文化が息づいています。地元の人々と触れ合い、伝統的な歌やダンスに触れ、太平洋でしか得られない特別な思い出を作りましょう。メラネシアからポリネシアにまたがる地域で広くみられる伝統的な嗜好飲料を用いたカヴァの儀式に参加するのもいいでしょう。また、太平洋島しょ国と日本との歴史的なつながりも見逃せません。特にミクロネシア地域とは、明治期前後より日本からの移民や委任統治時代を通じて交流があり、今もお日本の文化の面影を生活の中で感じることができます。太平洋の歴史と豊かな文化に触れ、旅の記憶を彩りましょう。



歴史文化に触れる

アクティブに過ごしたい?

or

のんびり過ごしたい?

アクティブ

のんびり

秘境で冒険したい?
or
スポーツを楽しみたい?

秘境で冒険

スポーツ

アクティブ派?

のんびり派?

自分にぴったりの旅を
見つけよう!

自然について知りたい?
or
歴史文化に興味がある?

自然

歴史文化

新しいことを知りたい

旅行先で新しいことを知りたい?
or
何もしない贅沢な時間を
過ごしたい?

贅沢な時間を過ごしたい

素敵なリゾート環境で
ゆっくり過ごしたい

秘境で冒険

- p.13-14 ミクロネシア連邦:ジープ島
- p.21-22 マーシャル諸島共和国:ビキニ環礁
- p.19-20 キリバス共和国:世界で一番早い日の出
- p.23-24 ナウル共和国:リン鉱石採掘場
- p.31-32 パプアニューギニア独立国:セビック川
- p.39-40 ツバル:フナフティ海洋保護区
- p.41-42 バヌアツ共和国:火山



スポーツを楽しむ

- p.17-18 仏領ポリネシア(タヒチの島々):野生イルカとダイビング
- p.23-24 ナウル共和国:ゲームフィッシング
- p.33-34 サモア独立国:滝つぼダイブ
- p.37-38 トンガ王国:ホエールスイミング



自然を満喫

- p.11-12 クック諸島:黒真珠
- p.19-20 キリバス共和国:クリスマス島の自然
- p.25-26 ニューカレドニア:映画の舞台となったウエア島
- p.27-28 ニウエ:70m先まで見える海の透明度、世界初の星空保護国
- p.29-30 パラオ共和国:世界遺産のロックアイランド
- p.35-36 ソロモン諸島:100種類以上の花、鳥、蝶
- p.39-40 ツバル:絶滅の危機に瀕しているアオウミガメ
- p.41-42 バヌアツ共和国:ジュゴン探索ツアー、火山



歴史文化に触れる

- p.13-14 ミクロネシア連邦:世界遺産のナンマドール遺跡や石貨
- p.15-16 フィジー共和国:伝統的なカヴァ、インド文化
- p.21-22 マーシャル諸島共和国:伝統的工芸品「アミノ」
- p.27-28 ニウエ:ヴィレッジショーデー(村の紹介日)
- p.29-30 パラオ共和国:ペリリュウ島
- p.31-32 パプアニューギニア独立国:ラバウル戦線、シンシンショー
- p.33-34 サモア独立国:伝統家屋のファレ
- p.35-36 ソロモン諸島:骸骨島、石造りの島
- p.37-38 トンガ王国:太平洋の島々で唯一の王国



リゾートでゆったり

- p.11-12 クック諸島:ラロトンガ島のリゾート
- p.15-16 フィジー共和国:デナラウのリゾート
- p.17-18 仏領ポリネシア(タヒチの島々):ボラボラ島
- p.25-26 ニューカレドニア:メトル島・ヌメアの街



何もかも包み込んでくれる
雄大な自然に抱かれたい

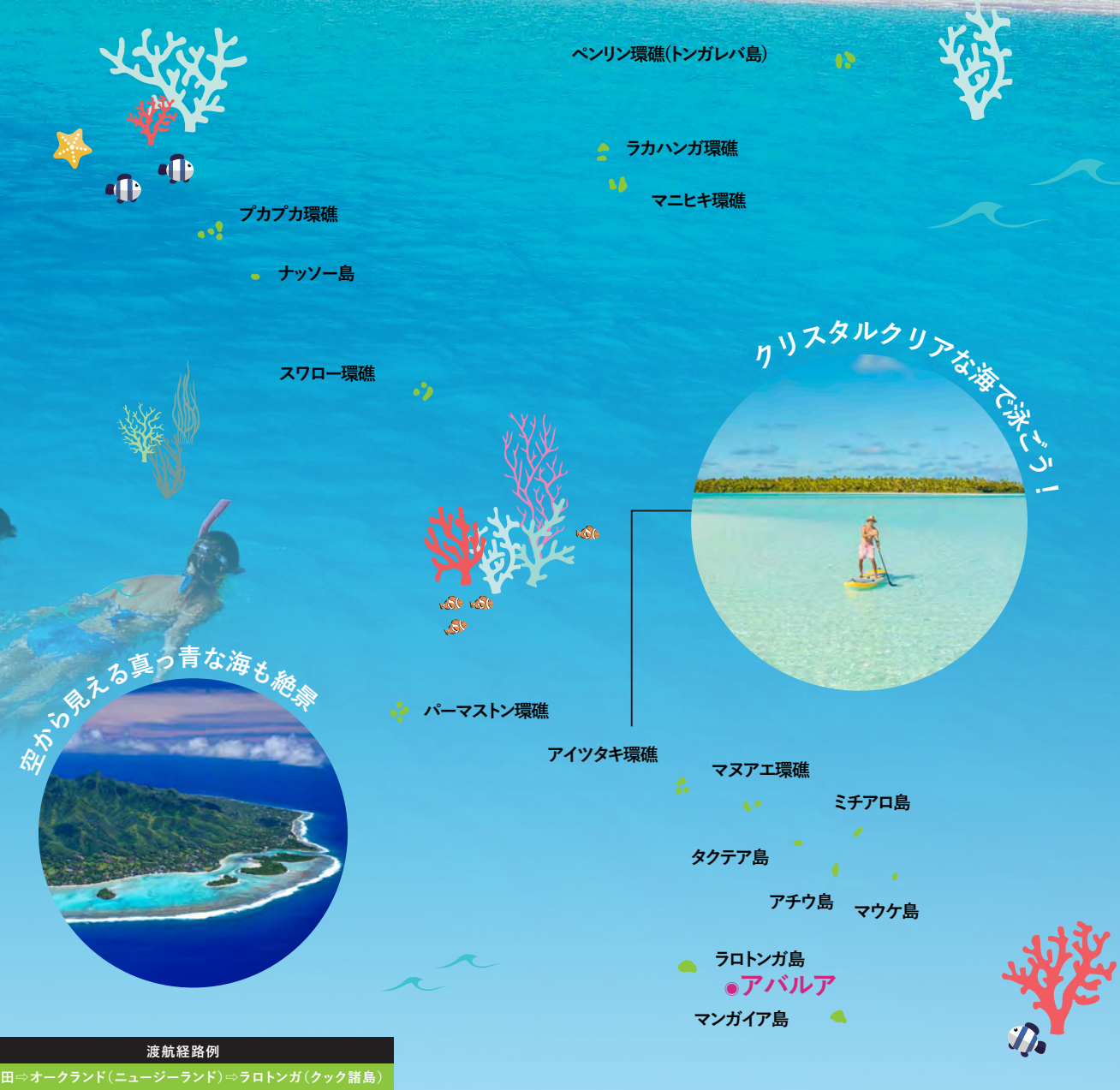
太平洋島しょ国の
歴史文化に触れたい

素敵なリゾート環境で
ゆっくり過ごしたい

COOK ISLANDS クック諸島

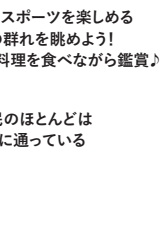
太平洋に眠る宝島

ニュージーランドとの自由連合関係を維持しているクック諸島は、赤道を挟んでほぼハワイの反対側に位置しています。15の島々からなるこの国の総面積は、237km²で、日本の徳之島とほぼ同じ広さでありながら、年間10万を超える観光客が訪れます。これら15の島々は、赤道寄りにある北側と、南側に分けられます。観光で初めて訪れる方には南側がおすすめ！首都アバルアのあるラロトンガ島や、美しいラグーンで有名なアイツタキ島、オーガニックコーヒーが作られているアチウ島などがあります。リゾート気分ですべてのんびり過ごしたり、フィッシング、カヌー、ウィンドサーフィンなどのスポーツを楽しんだり…まさに夢に描いたような楽園の風景がクック諸島であなたを待っています！



初級モデルコース 短期間でもクック諸島を満喫

- 1日目
- PM ● ラロトンガ島到着！現地ドライバーの運転でホテルへ、翌日から一杯遊ぶため、旅の疲れをゆっくり癒やす
- 2日目
- AM ● 首都アバルアの繁華街を散策するため、スクーターをレンタルする日本の免許証と申請料を準備して警察署へ。免許証を発行してもらおう
毎週土曜日に開催されるブナンガイヌイ・マーケットでは、地元フードやビーチドレスなどのお買い物ができる。クック諸島の特産品、黒真珠のアクセサリーのお気に入りを見つける
 - PM ● 島内で最も美しいと言われるムリ・ビーチへ
ウィンドサーフィン、SUP(サップ)、シュノーケリングなどあらゆるマリンスポーツを楽しめる
おすすめはグラス・ボトムボード！海の上から珊瑚礁と色とりどりの魚の群れを眺めよう！
夜は、迫力満点のダンスショー「アイランドナイト」をクック諸島の地元料理を食べながら鑑賞！
- 3日目
- AM ● 日曜日のミサに参加してみよう！地元の人々が温かく迎えてくれる。住民のほとんどはポリネシア文化を尊重しながらも、キリスト教徒で日曜日は熱心に教会に通っている
 - PM ● パワフルな4輪バギーに乗って、ラロトンガ島の大自然を巡るツアーへ！
ガイドさんの案内で美しい滝などを訪れアドベンチャーを楽しむ
美しい海の高うに沈んでいく夕日を眺めながらディナーを堪能
- 4日目
- AM ● 国内線でひとつ飛び！世界屈指のスーパーラグーンを見に、アイツタキ島へ行く！アイツタキ島を満喫できるラグーンクルーズツアーに参加。シュノーケリングやネイチャーウォークを楽しむ
 - PM ● ツアーで一緒になったメンバーとともに、美しい海を眺めながらBBQランチを楽しむ
アイツタキ島最南端にある無人島、ワンフットアイランドへ。世界で唯一の無人島にある郵便局で、旅の記念になるお手紙を出そう！
国内線でラロトンガ島へ戻る
- 5日目
- AM ● 日本へ向けて出発



中級モデルコース 大自然を舞台にしたアクティビティをやり尽くす

- 1日目～2日目
- 初級編と同じ
- 3日目
- AM ● 国内線でアイツタキ島へ。空の上から見ても海の透明度は抜群！ボーンフィッシュを狙ってフライフィッシングにチャレンジ！他にも、カジキ、マグロ、シイラなどを釣ることができる
 - PM ● シェフにお願いして、釣った魚を使って地元料理を作ってもらおう！
夜はポリネシアスタイルのバンガローに宿泊し、異国情緒を満喫しながら眠りにつく
- 4日目
- All day ● ホエールスイムツアーでクジラと泳ぐ忘れられない体験！
毎年7～10月は海でサトウクジラに出会えるチャンス！国内線でラロトンガ島へ戻る夕日を眺めながら地元食材を使った絶品料理を味わう
- 5日目
- AM ● 国内線で、「バードアイランド(鳥の島)」と呼ばれるアチウ島へ。ガイドさんの案内でアナタキタキ洞窟へ。カチカチと鳴く珍しいコベカという鳥に出会うことができる
 - PM ● 狭い崖を降りていくと、洞窟の底にある淡水の池に到着
キャンドルの光で透明な水の中を泳ぐ幻想的な体験ができる
島でとれたフルーツで造られた地酒トウムヌをいただきながら、島の人々と交流する
郷土料理「ウムカイ」を堪能する
- 6日目
- AM ● コーヒー農園へ見学に出かける
 - PM ● キャプテンクックが上陸した記念地、クックス・ランディングへ。美しい海岸で記念撮影
国内線でラロトンガ島へ戻る
クック諸島の郷土料理、生魚と野菜のココナツ和え「イカマタ」を堪能！
- 7日目
- AM ● ガイドさんとともに、島を横断するトレッキングツアーへ！
クック諸島最後のアドベンチャーに出かけよう！
ラロトンガ島の上にそびえ立つ奇岩テラ・マンガ(針の意)にも立ち寄れる森の中や溪流沿いを歩きながら、希少な植物や鳥をみることができる
 - PM ● 旅の思い出に浸りながらビーチでのんびり過ごす
夕日と海の絶景を眺めながらディナー
最後の夜はダンスナイト☆地元の人で賑わうクラブで踊り明かそう！
- 8日目
- AM ● 日本へ向けて出発



Dance

クック諸島の伝統ダンスを鑑賞
クック諸島の文化を色濃く反映したダンスはこの島を訪れたら必見！ココナツを使った伝統衣装、草のスカート、色とりどりの花や貝殻で装飾されたヘッドバンドを着飾った女性たちが、激しい太鼓のリズムに合わせて踊る姿は官能的。思わず時を忘れて見惚れてしまうでしょう…。この音楽とダンスは、子ども頃から熱心に練習が積み重ねられるとか、毎年5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ています。

Juice

「ノニジュース」
太平洋地域で有名なスーパーフルーツと呼ばれるノニのジュースは、近年日本でも話題になっており、知っている方も多いかも。ノニとは、正式な学術名はモリンダシトリフォリア、和名で言うところのヤエヤマアオキ。アミノ酸、中鎖脂肪酸、ビタミン、ミネラルなど、現代人にとって不足しがちな栄養成分をたっぷり含んでいます。独特の風味がありちょっぴり苦いですが、これを機にぜひ一度お試しあれ！

Perfumes of Rarotonga

Gift

厳選ギフト
クック諸島のマニヒキ島では、その豊かなラグーンを利用し、黒真珠の養殖が行われています。黒真珠と言っても色にはバリエーションがあります。ビーコックと呼ばれる孔雀の羽に似た色が一番の人気ですが、ほかにも、黒色を基調にゴールド、ブロンズ、ブルー、パープルなど様々な色が入ったものがあります。クック諸島への旅の記念に自分だけのお気に入りの真珠を探してみませんか？

cookislands pocket guide.com

Q 1798年、イギリスの捕鯨船長ジョン・フェーンが、西洋人として初めてナウルに到達し、この島を「心地よい島(Pleasant Island)」と呼んだと言われています。同じく、クック諸島に到達したイギリス人で、この国の名称の由来ともなった人物は誰でしょうか？

A 答えは p.24 に！

コラム 1 宝が眠る島スワロー環礁

ラロトンガ島から825km北西方向に位置するスワロー環礁。住んでいるのは、国から派遣された管理人と、海鳥、そしてカニ！定期船の運航はないため、ここへ行くには、自家用ヨットかクルーズ船をチャーターするしかありません。実はこの島、スチーブソン著書の『宝島』のモデルになったと言われています。19世紀中ごろ、沈没船の引き揚げ作業をしていたところ、環礁内の小さな島から金銀硬貨の入った箱が見つかったんだとか。どこかにお宝が眠っていると思うとワクワクしますね！

コラム 2 日本で人気のあのキャラクターまで？ 記念に買いたくなるクック諸島のコイン

外貨獲得の手段として鑄造されているという記念通貨。クック諸島の記念コインはコレクターの中でも有名なんです！特に高い人気を誇っているのが傑作芸術シリーズ。モネやゴッホの作品がカラーでコインになっているのです。中には日本の新幹線のデザインも。あなたのファン心をくすぐるデザインも見つかるかも…！

オンラインコンテンツを楽しもう

さらにクック諸島の情報を知りたい方はクック諸島観光局のウェブサイトへアクセス！現地でのツアーや体験プログラムの詳細を確認することができます。

FEDERATED STATES OF MICRONESIA

ミクロネシア連邦

4つの州で異なる魅力を発見できる国

ミクロネシア連邦は100万km²を超える海洋面積を誇り、600以上の島々からなる西太平洋の隠れた宝石のような場所です。西から東へ4つの州、ヤップ州、チューク州、ポンペイ州、コスラエ州があります。陸地面積はわずか702km²でありながら、ミクロネシア連邦は文化の豊かさで知られ、沈船ダイビングや古代遺跡、手つかずの生物多様性など、独自の体験ができます。特筆すべきは、ユネスコの世界遺産に登録されているナンマドール遺跡です。

ミクロネシア連邦は、西をパラオ、東をマーシャル諸島、北西をグアムに囲まれています。豊かで活気ある文化、手つかずの自然、生物の多様性、そして、「4つの州で異なる魅力を発見できる訪問先」という魅力を持つミクロネシア連邦が、あなたを魅了するでしょう。



日本地図は日本との位置関係を示すもので、実際の縮尺とは異なります。

渡航経路例

- 成田⇒グアム(アメリカ)⇒チューク(ミクロネシア連邦)⇒ポンペイ(ミクロネシア連邦)⇒コスラエ(ミクロネシア連邦)
- 成田⇒グアム(アメリカ)⇒ヤップ(ミクロネシア連邦)

ここでしかできない体験 / 初級モデルコース 沈船ダイビングと謎の世界遺産

- 1日目**
- AM ● グアム経由でチューク空港に到着
 - PM ● 穏やかな海でシュノーケリングを楽しもう!イルカに遭遇できるかも?
- 2日目**
- AM ● 沈船ダイビングを楽しもう!(*ダイビング経験者向け) 海底に多くの戦艦や戦艦機が沈むなかで幻想的なダイビングを楽しむことができる
 - PM ● 日本のテレビ番組で最も美しい景色に選ばれた無人島のジープ島へ、美しい海でダイビングやシュノーケリングを楽しむ。そのままジープ島に宿泊、美しい星空の下でゆったりとした時間を過ごす
- 3日目**
- All day ● ジープ島でリラックスした時間を過ごし、夕方にチューク州のウエノ島に戻る
- 4日目**
- AM ● チュークからポンペイへ移動
 - PM ● ランチをとってからコロニア市街へ!スペイン広場、ドイツ鐘樓などをめぐる
- 5日目**
- All day ● ホテルを出発し、世界遺産のナンマドール遺跡へ6世紀ごろから約1000年をかけて築かれた100もの人工島からなる「天と地の間」という意味の海上都市遺跡 天然プールの滝壺となっているケプロイの滝も訪問
- 6日目**
- AM ● マンタロードでシュノーケリング
 - PM ● マングローブの林をカヤックでまわろう
- 7日目**
- AM ● 最終日はソケースマウンテンへハイキングへ。第二次世界大戦当時の旧日本軍の戦跡を見学できる。その後はカピガマランギ村へ、マングローブの根を使った工芸品など、日本に持って帰る思い出の品を探そう
 - PM ● 最後にミクロネシア連邦を体験! お腹が強い人は鎮静効果のある伝統飲料・サカウを飲めるサカウ・バーで一服 ポンペイからグアムへ移動、翌日日本へ帰国
- (オプションプラン)
- もっとミクロネシア連邦を体感したい人はコスラエ州にも足を延ばそう! コスラエは日本から最も遠いミクロネシア連邦の最東端に位置する州 神秘的な森・イエラでの散策や美しいサンゴの中でのダイビングが楽しめる

伝統文化を満喫 / 中級モデルコース ヤップでミクロネシアの伝統を体感

- 1日目**
- AM ● グアムを深夜に出発し、ヤップに到着
 - PM ● まずはヤップの伝統文化を体験するため、ガイドさん付きのビレッジツアーに参加しよう。ヤップならではの巨大な石貨や伝統的な集会所などヤップの文化に触れる
- 2日目**
- AM ● マンタやサメを観察できるダイビングやシュノーケリングに参加、ヤップの自然を体感しよう
 - PM ● 伝統的なカヌー乗船ツアーで現地の文化を体験しよう
- 3日目**
- All day ● うまく日程を調整すれば、ヤップの伝統文化を丸ごと体感できるフェスティバルに参加できるかも。毎年3月1日に開催されるYap Dayで伝統的な食事やダンスなどをしよう!
- 4日目**
- AM ● 深夜にヤップを出発してグアムへ向かい、帰国

ヤップ州

石貨の地

ミクロネシア連邦の中で最も伝統文化が残っているヤップの見どころは古代の巨大石貨(ストーンマネー)。現地で「ライ」または「フェ」と呼ばれる石貨は、伝統的な貸借関係やお詫びの気持ちを表すものとして現在も使われています。中には1000年以上の歴史を持つ石貨も。石貨だけではなく、カラフルな民族衣装に身を包んだ現地の人々の伝統的なダンスなど、村の文化を体験するビレッジツアーや伝統的なカヌーの乗船体験ができるツアーもあります。

チューク州

歴史が残る地

世界最大規模を誇るチューク・ラグーンを始め、数々の環境に恵まれた州。真っ青な海を誇るチュークでは沈船ダイビングが魅力。海底に沈んだ戦艦や戦艦機、タンカー、貨物船などはカラフルな魚たちの住みかとなっており、幻想的な空間でのダイビングが楽しめます。さらに周囲約100メートルの無人島リゾート・ジープ島に行けば、美しい大自然に囲まれたここでしかできない体験ができます!

ポンペイ州

神秘の地

ミクロネシア連邦の首都パキキルがあるポンペイ州。世界遺産であるナンマドール遺跡やケプロイの滝などの見どころの他、世界でも有数の多雨地域のため熱帯雨林に恵まれた自然環境では600種を超える熱帯性植物や花々を楽しむことができます。

コスラエ州

自然に恵まれた地

200種類を超えるサンゴが島の周りに広がっているため「サンゴの王国」ともいわれています。抜群の透明度を誇るのでダイビングやシュノーケリングはぜひ楽しみたいアクティビティです。島内はマングローブの森や熱帯雨林などの大自然で覆われ、大自然の中で喧騒から離れた穏やかな時間を過ごすことができます。

Q ミクロネシアのポンペイにあるナンマドール遺跡は日本のあるおとぎ話のモデルと言われています。そのおとぎ話とは何でしょうか?

A 答えは p.30 に!

コラム 1 コスラエ州のイエラの森

現在、イエラの森は保護区となっています。世界最大の「カ(Ka)」の木の群生地であり、その他多くの希少種や固有種が息づいています。また、ここはコスラエで最も注目すべき観光地のひとつです。イエラの森には陸路では行けないので満潮のタイミングに合わせてマングローブ林の中を中継地までボートで進み、そこから湿地帯を歩いていきます。このイエラの森には、精霊の小人たちが森に住む老人のカヌー造りを手伝っていたという伝説が残っています。神秘的な森で精霊を感じてみましょう!

コラム 2 チューク州のジープ島

日本のTV番組で島にかかる虹の景観が世界で最も美しい景色に選ばれた島。チュークのウエノ島からボートで約30~40分のヤシの木があるこじんまりとしたジープ島は、島を一周するのに3~5分しかかかりません。美しい海でダイビングやシュノーケリングを楽しんだ後は、電気のない美しい星空のもと、ここでしかできないゆったりとした時間を体験しましょう!

オンライン情報 **RainbownesiaTV**

ミクロネシア連邦の魅力をたっぷり紹介するYoutubeチャンネルはこちら

ミクロネシアを構成する4つの州

FIJI フィジー共和国

海と大自然に囲まれた癒しの地

フィジーの主島ビテレブ島は、オーストラリアから北東に約3100km、ニュージーランドの北2100kmほどに位置しています。最も近い太平洋島しょ国のトンガは770km離れた東に、西のパヌアツは1100km離れています。330余りの美しい島々から成り、土地の総面積は四国とほぼ同じくらいです。

透明度が高く、珊瑚礁が広がる海、真っ白な砂浜、そして鮮やかな植物に囲まれたビーチは、リゾート派から行動派のバックパッカーまで、あらゆる旅行者が満足できる場所です。フィジーは、豊かな自然だけでなく、メラネシア、ポリネシア、インドの文化が融合した多民族国家でもあります。この独特の文化的な雰囲気は、フィジーならではの魅力を感じさせてくれます。



渡航経路例
成田→ナンディ(フィジー)

© Port Denarau Marina

初級モデルコース 短期間でもフィジーを満喫したい!

- 1日目
- AM ● 直行便でナンディ空港到着
ホテルに荷物を預けたのち、デナラウの街を散策してからランチへ
 - PM ● デナラウビーチでゆったり過ごす
ホテルの伝統舞踊付きディナーショーでダンスと夕食を満喫しよう
- 2日目
- AM ● ナンディを出発し、フィジービレッジへ向かう
フィジービレッジではカヴァの儀式や伝統的なダンス……(メケショー)などを見学できる。ランチでは、フィジーの伝統的な料理を堪能しよう
 - PM ● ナンディに戻って、市内観光へ
ヒンドゥー寺院であるスリ・シヴァ・スバラマニヤ・スワミ寺院では色鮮やかな彫刻や壁画を見ることができ、ナンディ市場、ハンディクラフトマーケットなどを訪問して、お土産を探すのも楽しい
デナラウの港よりサンセットクルーズに出発し、船上でディナーや日没、星空を満喫しよう
- 3日目
- AM ● ホテルをチェックアウト後、空港近くのチョコレート工場へ立ち寄り、チョコレートづくりの見学・体験をしよう(事前予約制)
 - PM ● ナンディ空港ではカフェでのんびりしたり、最後のお土産を購入して、日本へ向けて出発



Activity

フィジービレッジでカヴァ体験
カヴァはメラネシアからポリネシアにまたがる地域に存在する伝統的な飲み物。原料は胡椒科の植物で、飲むとリラックス効果があるとされる。現地では主に結婚式や収穫祭など伝統的な儀式や集まりで飲まれます。フィジービレッジを訪れた際はぜひカヴァの儀式を体験してみてください!

© Village I-sevusevu kava ceremony

Food

ココナダ・ロボ料理
ココナダは、白身魚を塩とライムでマリネし、様々な野菜と合わせてココナッツミルクに漬け込んだ一品。さっぱりしつ、優しい味わいは日本人の味覚にも合います。ロボ料理は、バナナの葉で包んだ肉やヤシなどの様々な食材を地下の掘けた石の上で蒸し焼きにする料理。フィジービレッジのツアーで食べることができます。

Souvenir

厳選ギフト
フィジー産のチョコレート…あまりチョコレートのイメージはないかもしれませんが、実はフィジーでは原材料となるカカオの生産から、チョコレートの製造まで全て現地で完結しています。チョコレート工場の中には日本人が運営されているところもあります。空港やお土産物店でも購入できるフィジー産チョコレート、ぜひ日本へのお土産に手に取ってみませんか。

© Chocolate - Kokomana Chocolate Farm Tour

中級モデルコース 足を延ばして離島にも訪問

- 1日目
- AM ● 直行便でナンディ空港到着
空港近くの「サンベト泥温泉」に立ち寄りリフレッシュ、その後ランチを楽しもう
 - PM ● フィジー屈指のリゾートエリアであるデナラウでスパやショッピングを満喫
ディナーの後は、翌日の離島訪問に向けて早めに休もう
- 2日目～5日目
- All day ● デナラウの港からアクセスしやすいママヌザ諸島やヤサワ諸島へ出発!
島リゾートに滞在しつつ、ゆったりした時間やアクティビティを楽しもう
 - ママヌザ諸島 ● デナラウから日帰り可能な離島リゾート
・美しいサンゴ礁・熱帯魚に囲まれながらシュノーケリング
・洋上バーではトロピカルなカクテルを楽しもう
・絶景のオーシャンビューのリゾートでのんびり過ごす
 - ヤサワ諸島 ● 手つかずの自然が残るフィジーの秘境
・透明度が高い海でダイビング、マンタに会えることも!
・石灰石でできた洞窟、サワイラウ・ケープを探索
・日程に余裕があればクルーズツアーに参加してみたいか?
- 6日目
- AM ● デナラウに戻り、カフェで一休み
 - PM ● ナンディ空港でお土産などショッピングを楽しんだら、日本へ向けて出発

Q フィジーの中でも手つかずの自然が残る、秘境と言われる「ヤサワ諸島」の「Yasawa」はフィジー語でどういう意味でしょうか?

A 答えは p.26 に!

コラム 1 現地語の挨拶

簡単な現地語を覚えて、現地の人とコミュニケーションをとってみよう!

こんにちは ▶ Bula (ブーラ) さようなら ▶ Moce (モセ)
ありがとう ▶ Vinaka (ヴィナカ)

コラム 2 フィジーとインドの関係

フィジーにはインド系フィジー人が40%弱住んでいます。フィジーを植民地として統治していたイギリスが、1879年にさとうきびのプランテーションの労働者としてインド人を導入させたことに始まります。1970年にフィジーがイギリスから独立した後にもフィジーに留まったインド人労働者は、農業や商業活動を含み、フィジーの経済発展に大きく貢献しました。この影響で現在でもフィジーの街角にはインド料理店が多くあります。

オンラインコンテンツを楽しもう
フィジーについての詳しい情報は、フィジー政府観光局のウェブサイト(英語)をご覧ください!フィジーでの楽しいアクティビティなどをチェックできます。

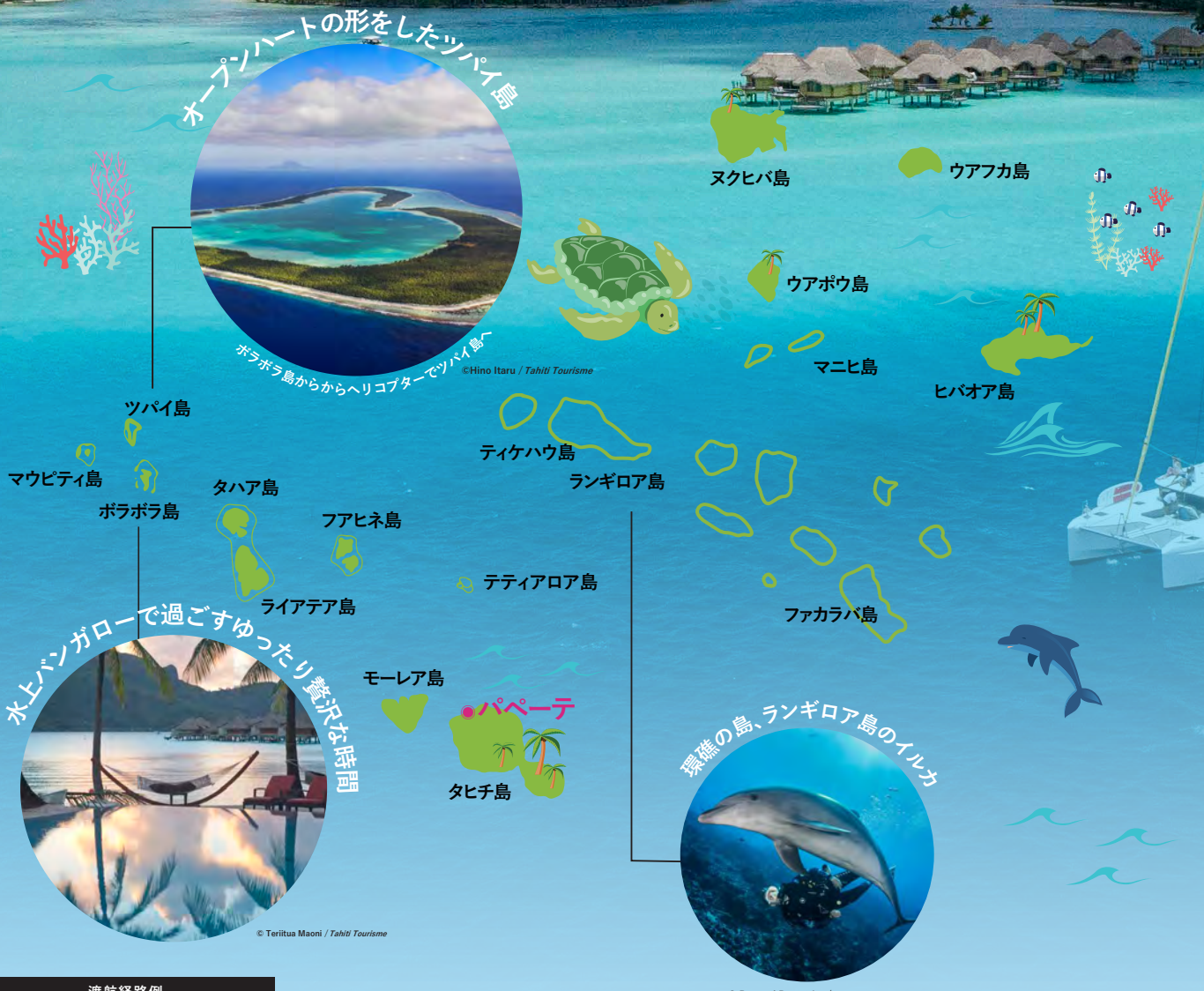
フィジーを写真でチェック
フィジー政府観光局のインスタグラム(英語)では様々な写真を見ることができます。

French Polynesia

(The Islands of Tahiti) 仏領ポリネシア(タヒチの島々)

ゴーギャンが愛した楽園

仏領ポリネシアはタヒチ島をはじめとする118の島々と環礁群からなっています。タヒチの島々は、どこまでも透き通るラグーン、水上バンガローのあるリゾートなど憧れの観光地となっています。そして少し離島に足を延ばせば、いにしへの遺跡や豊かな自然、伝統的な村々に出会うことができます。ポール・ゴーギャンも惚れ込んだ、南国の楽園に浸ってみませんか。有名リゾートや現地ツアー会社には日本人スタッフが駐在しているところもあり、安心して旅行できます。



渡航経路例
成田⇒パペーテ(仏領ポリネシア、タヒチ島)

満喫プラン /

初級モデルコース 1週間で人気の3島を巡る!

- 1日目
- AM ● 夜に成田を出発、時差の関係から同じ日の屋前にタヒチのファアア国際空港に到着。国内線でボラボラ島に向かう
- ボラボラ島
- PM ● リゾートホテル到着後、リゾート内のラグーンでシュノーケリングを楽しんだり、サンセットを眺めながらのんびり星空を眺めながら、リゾートのテラスでロマンチックディナー
- 2日目
- AM ● ボートをチャーターしてシュノーケリングやモツピクニックを楽しむ
- PM ● 文化体験ツアーに参加。カタマランヨットでサンセットクルーズを楽しむ
- 3日目
- AM ● タヒチならではの!カヌーブレイクファストで朝食
ラグーン上空でのパラセーリングやカイトサーフィンで絶景を空から堪能する
- PM ● ハイキングや4WDに乗って自然や史跡を探索する
地元のレストランでローカルフードを味わう
- 4日目
- AM ● 青い海を見ながらタヒチアン・スパトリートメントでリラックス
- タヒチ島
- PM ● タヒチ島に移動。ビーチエリアのルロット(屋台)で夕食
- モーレア島
- AM ● 船でモーレア島に日帰りツアー
- PM ● レンタカーやガイド付きツアーで島を一周。透き通る群青のラグーンと緑のジャングル、美しい山並みを楽しむ
フルーツジューススタンドや村に立ち寄り、ガイドさんと一緒に歩いて探検
- 6日目
- AM ● 日曜日教会で賛美歌を聞く
海岸通りのル・マルシェ(市場)やカラフルなブティックでショッピング
- PM ● パペーテ旧市街の散策
レストランでタヒチアンダンスショーを鑑賞
- 7日目
- AM ● タヒチ出発。翌日のPM 成田着



Picnic

モツピクニック
憧れのモツピクニック!モツとは、「小さい島」のこと。小島に出かけて、透き通った海を独占しながらタヒチを満喫しませんか?トロピカルな魚に囲まれるコーラルガーデンのシュノーケリング、エイや小ガメとのふれあい体験もできます。

© Stéphane Mallion / Tahiti Tourisme

Trekking

トレッキング
タヒチの島々は、海だけでなく山も魅力的!4WDでジャングルを探索したり、トレッキングで珍しい動植物を発見したり、地元の人々が暮らす村を訪ねたり...豊かな自然を満喫しませんか?



© Dimitri Nguyen Verdenet / Tahiti Tourisme

Shopping

タヒチアン小物ショッピング in パペーテ
タヒチの玄関口、パペーテにはたくさんのお店で賑わっています。お土産探しなら、マルシェやバイマ・ショッピングセンターがぴったり。タヒチアン小物やとっておきの黒真珠を見つけよう。地元の人々の生活を感じることができるスーパー、カフェなどを覗くのも楽しいですね。



© Massimiliano Cina / Tahiti Tourisme

Q
タヒチで有名なタヒチアンダンスは、太鼓のリズムに合わせて踊る踊り(オテア)や打楽器や弦楽器に合わせて踊るダンス(アパリマやヒヴィナウ)があります。ポリネシアの他の地域で炎を使うファイヤーダンスや、伝統ダンスのシヴァなどを組み込んだショー“フィアフィアナイト”を行っている国はどこでしょうか。

A
答えは p.34 に!

ディープタヒチプラン / 中級モデルコース 知られざるタヒチを体験!

- 1日目
- AM ● タヒチ島のファアア国際空港に到着
- 2日目~10日目
- タヒチ島から好アクセス:ソシエテ諸島&ツアモツ諸島の島々
- ランギロア島 野生のイルカと泳げる島(タヒチ島から国内線)
 - ファヒネ島 豊かな森と伝統的で趣のある村々が残る島(タヒチ島から国内線)
 - ライアテア島 神聖な遺跡:タブタブアテア世界遺産を要する島(ファヒネ島またはタヒチ島から国内線)
 - タハア島 パニラの農園と穏やかな隠れ家リゾートの島(ライアテア島から船) タヒチ島へ戻る
- 11日目
- 秘境の楽園へ:マルケサス諸島の島々
- ヌクヒバ島 古代遺跡とフィヨルド状の湾岸、いにしへの風景が残る島(タヒチ島から国内線)
 - ヒバオア島 画家ポール・ゴーギャンが眠る島(ヌクヒバ島またはタヒチ島から国内線)
- 13日目
- AM ● タヒチ島へ戻る。パペーテのル・マルシェで旅の思い出を手に入れる
- 14日目~15日目
- AM ● タヒチ出発
PM ● 成田到着



© Alexandre Voyet / Tahiti Tourisme



© Grégoire Le Bacon / Tahiti Tourisme



© Tahiti Tourisme

オンラインコンテンツを楽しもう

タヒチ観光局のウェブサイトアクセスして、もっとタヒチの島々について詳しくなろう!

コラム 1 もっと気軽にタヒチ。週末+@プランも可能!

金曜日	土曜日/日曜日	月曜日/火曜日
出発(夜)→タヒチ着(昼)	~タヒチを満喫	日本に向けて出発→帰国

金曜日の夜に成田空港を出発して、週末を絡めて5日間でタヒチを楽しむことができます。金曜日のお昼から日曜日の3日間、リゾートやマリナクティビティ・トレッキング、タヒチアン小物のショッピングなどフルに満喫!月曜日に帰国の途につき(日本には火曜日到着)。忙しい日々の中のリフレッシュに、南国の楽園を訪れてはいかがでしょうか?

コラム 2 タヒチの島々と環境のはなし

観光地として人気が高いタヒチの島々では、環境を守るために様々な工夫をしています。1996年から糸釣り以外の漁法が禁止されているほか、2002年から世界最大の海洋保護区が創設されました。500万km²に及び、クジラ、ウミガメ、エイ、約20種のサメなど、様々な海の生き物が保護されています。タヒチの島々は、私たち旅行者にとっても、生き物や自然にとっても楽園であり続けることを目指しています。



© Frédérique Legrand / Tahiti Tourisme

KIRIBATI キリバス共和国

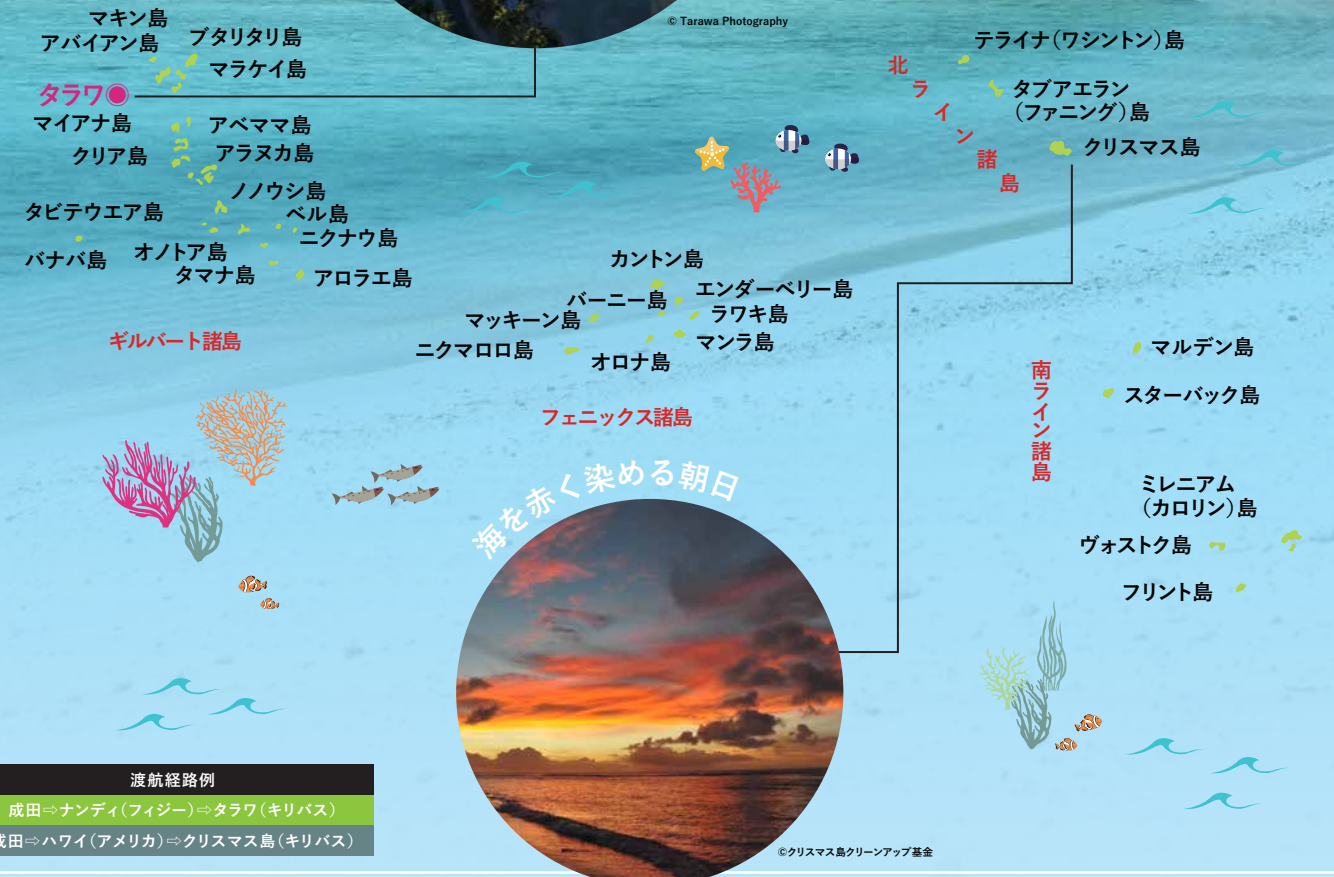
世界で最も早く、1日を迎える国

キリバスは日付変更線と赤道の交差にある、美しいサンゴ礁からなる島国です。ギルバート諸島、フェニックス諸島、南北ライン諸島の3つの諸島群があり、特にライン諸島の最東端に位置するミレニアム島は世界で一番早く日の出を見ることが出来る島として有名です。青い海に囲まれ、白い砂浜が誘う楽園のような島々で、「キリバス・タイム」と呼ばれる穏やかな時間が流れます。忙しい現代社会の喧騒から離れて、地元の人々や世界各国からきた旅人たちと一緒に自然と調和した至福のひとときを楽しんでみませんか。きっと、一生の思い出になります。



細長いタラワ島

© Tarawa Photography



©キリバス島クリーンアップ基金

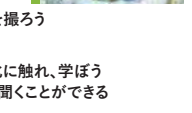
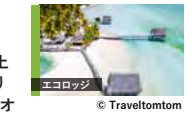
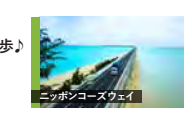
© David Kirkland & SPTO

渡航経路例

成田⇒ナンディ(フィジー)⇒タラワ(キリバス)
成田⇒ハワイ(アメリカ)⇒クリスマス島(キリバス)

初級モデルコース 世界で一番早く1日を迎える国の首都タラワで盛りだくさん楽しむ

- 1日目
- AM ● フィジーのナンディ空港に到着
 - PM ● 乗り換え時間がたっぷり! ゆっくり空港を探検しよう
- 2日目
- AM ● キリバスの首都タラワに到着。滞在先ホテルに向かう。地元の人たちとのんびり乗り合いバスか、ホテルにお迎えを頼もう
 - PM ● ホテルに荷物を預けたのち周辺を散策。さっそくのんびりキリバス・タイムにスイッチしよう
- 3日目
- AM ● 細長いタラワ島を探検! 中心地のバヤリキに向かい町の中をお散歩! 海の上に長く続く一本道、日本の援助で建てられたニッポン・コースウェイを端まで渡る
 - PM ● ニッポン・コースウェイを渡り切った先にあるカフェで、晴れ空の下スモージーはいかが? ベシオエリアへ。第二次世界大戦の舞台のひとつ、タラワの戦いの戦跡を巡る。キリバスのローカルフードを堪能
- 4日目
- AM ● 北タラワ方面、パオターアバタオエリアへ。引き潮のときは海の上を歩くことができる。遠浅の海は、どこまでも白い砂が続いており幻想的。満潮だったら、地元の人たちと一緒にパオタからアバタオまで渡し舟で渡ろう。アバタオのエコロッジでご飯。綺麗なビーチを見ながら心地よい風を感じて、キリバス料理に舌鼓
 - PM ● エコロッジの近く、巨大なジャコガイの養殖を見に行こう! 手つかずの海を楽しもう。満潮時には海水浴ができ、ビーチではのんびり日光浴もできる。タラワの海拔最高地点に立って写真を撮ろう
- 5日目
- AM ● 南タラワ、ビケニベウエリアにあるキリバス文化博物館で異文化に触れ、学ぼう。国会議事堂や教会も訪れてみよう。日曜日なら教会で賛美歌を聞くことができる。キリバスの賛美歌は、とってもパワフル!?
 - PM ● ハンディクラフトショップに立ち寄る。手作りで素朴ながら美しいハンディクラフトをお土産に!
- 6日目
- AM ● 日本に向けて出発。行きと同じく経由地はフィジー
- 7日目
- PM ● 日本到着



© David Kirkland & SPTO

中級モデルコース 一生に一度は行ってみたい! キリバス島で手つかずの大自然に溶け込む

- 1日目
- PM ● 日本出発、ホノルル乗り換え
- 2日目
- PM ● キリバス島に到着。キャプテンクック・ホテルにチェックイン。肉眼で驚くほど鮮明に見える星空に溶け込む体験を
- 3日目
- AM ● お部屋は海の目の前! 輝く日の出を眺める
 - PM ● シュノーケルやフィッシングでどこまでも輝く海を満喫
- 4日目
- AM ● ロンドンの町からポートを出してダイビングへ!
 - PM ● ダイビングの休憩中に無人島に上陸してビーチでランチ!
- 5日目
- AM ● 世界で一番早く朝を迎える国のビーチでサンライズ・ブレイクファスト
 - PM ● 島内観光ツアーに出发。クリスマス島は海鳥の生息地として有名。海鳥が集まる産卵エリアを見に行こう
- 6日目
- AM ● キリバスの有名ポイント「ベイ・オブ・レック」でダイビング! 車で移動し、ビーチからのエントリー
 - PM ● ビーチで夕日を見ながらビール片手にのんびり
- 7日目
- AM ● バードウォッチングに参加。生い茂る自然の中、南国の可愛い鳥を発見
 - PM ● 地元の人々や世界各国からきた旅の仲間とキリバス最後の夜に乾杯
- 8日目
- AM ● キリバス島出発。ホノルル乗り換え(※日付変更線を通るのでホノルル到着は前日)
- 9日目
- PM ● 日本到着



© Kirkland Photos



© David Kirkland & SPTO

Food

おすすめフード

波の音を聞きながら、のどかなテラスでキリバスフードを堪能してみたいか? ジャガイモを使ったイモを使った「マイ・サラダ」、薄くスライスしたキリバス風ポテトチップスもおすすです。やっぱり島国ならではの、シーフードも絶品。マグロをレモン、唐辛子、きゅうり、トマトでマリネし、ココナッツクリームを加えたオラオラ・サラダもとてもフレッシュ。

Christmas Island

いろんな都市がクリスマス島に!?

クリスマス島にはユニークな地名がたくさん。ロンドンなどヨーロッパの大都市の名前や、東欧の国名まで! 南国の黄色いフルーツの名前が付いたヴィレッジもあります。ゆっくりと島内をめぐって発見してみませんか?

Nature

ゲームフィッシングツアーに参加

キリバス、特にクリスマス島は、世界有数のソルトウォーター・フライフィッシングとゲームフィッシングの聖地。ポーンフィッシュ、ロウニンアジ、カジキなど大物と出会う機会に溢れています! 世界最大級のサングの環礁に囲まれた広大なラグーンで、透き通った海に現れる魚影を追いかけられる時間を思う存分堪能できます。釣り人なら誰もが憧れる楽園へ、ぜひ行ってみませんか。

Q キリバスと言えば「クリスマス島」! 「クリスマス」は、バブアニューギニアのピジン語ではどのような意味でしょうか?

A 答えは p.32 に!

コラム 1

タラワからアバイアン島へ、自然と調和するひとときを

南タラワのベシオ港からポートで約2時間、または国内線(エア・キリバス)で約10分ほど、アバイアン環礁へのトリップはいかが? 美しいラグーンで有名なこの島には、伝統的な村々が残り、象徴的なコイナワ教会などがあります。地元のコミュニティと出会い、キリバスの文化と生活を体験することで、昔のままのキリバスを感じることが出来ます。時間を忘れて「何もない」を楽しむ。そして地球の美しさに身をゆだねてみませんか。

コラム 2

ここはどこ? 今日は何日?

キリバスのクリスマス島へはホノルル経由で向かいます。日付変更線を通るため、今日は何日? 何曜日? と、とても不思議な感覚を味わえます。特に復路は、キリバスを出発した日の前日にハワイに到着。そしてハワイから日本には、キリバス出発日と同じ日に到着します。スマホで3か国分の時計を設定しておくことで安心ですね。

オンラインコンテンツを楽しもう

さらにキリバスの情報を知りたい方はキリバス観光局のウェブサイト(英語)にアクセス! 現地の体験プログラムやホテルの情報を確認することができます。

MARSHALL ISLANDS

マーシャル諸島共和国

美しいサンゴ礁の島々を巡り、
太古のささやきを聞こう

オーストラリアとハワイの中間に位置し、小さな島が織りなすサンゴ礁が美しいラグーンを描くマーシャル諸島。首都があるマジュロ環礁は多くの小島が広がり、その風光明媚な楕円形の島は全長100km。横幅は最大で2kmほどの細長い島は太平洋の海を存分に感じられます。マーシャル諸島では美しいラグーンで楽しむダイビングやシュノーケリングは言うまでもなく、伝統的なカヌーに揺られたり、スモールアイランズでのバーベキューを楽しんだり、穏やかなひとときを過ごすことができます。

マジュロから足を延ばして離島の環礁を訪れば、新たな景色が迎えてくれます。その一つ、ビキニ環礁は核実験の歴史とともに知られ、2010年には世界遺産にも認定されました。

この楽園で、美しい自然に身をゆだねてみませんか。



渡航経路例

成田⇒グアム(アメリカ)⇒チューク(ミクロネシア連邦)⇒ポンベイ(ミクロネシア連邦)⇒クワジェリン(マーシャル諸島)⇒マジュロ(マーシャル諸島)

初級モデルコース 満喫プラン / 細長いマジュロ環礁でのんびり楽しもう!

- 1日目
- AM ● 前日に日本を出発してグアムで一泊
 - PM ● グアムを朝に出てチューク、ポンベイなどを經由してマジュロには夜に到着! 近海でとれる新鮮な魚介類の夕食に舌鼓。刺身など日本人になじみ深い魚料理も
- 2日目
- All day ● マジュロ郊外のローラ地区に訪問! 波のない穏やかな遠浅の海がどこまでも広がるローラビーチ公園 昼はローカルフードを楽しみながら、のんびり過ごそう
- 3日目
- AM ● マジュロの街を散策! アレレ博物館に立ち寄って、マーシャルの文化や歴史への理解を深めてみよう
 - PM ● 太平洋で最も美しいと言われるマーシャルの伝統的なカヌー、古くから交通手段として使われていたカヌーに乗って自然の風を感じてみよう
- 4日目
- AM ● 出発までは空港のターミナル内にあるハンディクラフトショップでお買い物 日本語由来の「アミモノ」と呼ばれる美しいハンディクラフトはヤシやパングナスの葉を編んで作られたもの マジュロを出発し、グアムへ。グアムで一泊した後、日本へ帰国



伝統的なカヌー乗船

サンゴ礁の島々からなるマーシャル諸島では古くからカヌーが生活の足として使われてきました。ボートや飛行機など近代的な乗り物が主流になった今も、離島を中心に漁や島間移動に使用されています。伝統的なカヌーの航海士たちは、波の角度や島の飛ぶ方向、星を目印に航海をしたといいます。その際に使われた「ステックチャート」と呼ばれるヤシの葉などの棒を組み合わせた海図が今も受け継がれています。帆に受ける風という自然の力のみに進むカヌーで美しい海上を体験してみませんか。

シーフード

海に囲まれたマーシャル諸島では魚を使ったローカルフードが多くあります。かつて日本の統治下にあった影響で、魚を醤油とわさびにつけて刺身として楽しむ食文化も。さらに柑橘系果汁を振りかけることで、南国らしさが味わえます! 代表的な魚がマグロというのも日本人にとってなじみ深く、刺身以外にもソテーにしたり、グリルにしたり様々な食べ方を楽しめます。他にもパンの実やココナツなど、現地ならではの食材にもぜひ挑戦してみましょう!



中級モデルコース 堪能プラン / 足を延ばして離島まで! 透明度の高い海やアクティビティを満喫!

- 1日目
- AM ● 前日に日本を出発してグアムで一泊
 - PM ● グアムを朝に出てチューク、ポンベイなどをアイランドホッピングして夜にマジュロに到着
- 2日目
- All day ● マジュロ環礁内のスモールアイランズへ! 宿泊して美しい星空の下、優雅な時間を過ごそう 53のサンゴ島からなるマジュロ環礁では、町の中心部からポートで10-20分で行ける小島がいくつも。美しいサンゴの中を泳ぐカラフルな魚を観察できるシュノーケリング、カヤックなどを楽しもう!
- 3日目
- AM ● スモールアイランズのビーチでのんびりとした時間を過ごしたら、再びマジュロへ
 - PM ● ランチを食べたら、マジュロの街を散策しよう
- 4日目
- All day ● マジュロから最も近い離島・アルノ環礁へ日帰りトリップ! さらに透明度の高い海で、ダイビングやシュノーケリングを楽しもう! マジュロ⇄アルノ環礁間のポートは現地で要チェック アルノ環礁で宿泊する場合余裕を持ったスケジュールが重要
- 5日目
- AM ● マジュロ郊外のローラ地区に訪問! 地元の人たちにも人気のピクニック場であるローラビーチ公園でココナツドリンクを飲みながら、のんびり過ごそう
 - PM ● マーシャル諸島の主要産業であるコブラの製造工場の見学へ 離島から運び込まれたコブラでココナツオイルやココナツ石鹸を作る過程を見学でき、製品をお土産として購入することもできる
- 6日目
- All day ● 豊かな漁場でフィッシング体験! 地元のベテラン漁師と共に海に出れば大きなカジキに出会うチャンスがあるかもしれない。釣った魚は船上で刺身に、もしくはホテルや町中のレストランに持ち込んで料理してもらおう!
- 7日目
- AM ● マジュロからグアムに出発。翌日日本へ帰国 もっと楽しみたい! という場合は、経由地であるミクロネシア連邦の訪問も検討してみてください!



Gift

アミモノ

マーシャルの工芸品「アミモノ」はその名のとおり日本語を由来としています。ヤシやパングナスの葉を丁寧に乾燥させ、なめしたものを編んで作られる「アミモノ」は非常に繊細で美しく、太平洋の中でもその品質が高く評価されています。デザイン性の高いアクセサリー、バッグ、壁掛けはお土産物としても人気です。

Q マーシャル諸島はサンゴ礁からなる国の一つとして有名ですが、同じ太平洋島しょ国で世界最大の珊瑚礁の島はどこでしょうか。

答えは p.28 に!

コラム 1 ビキニ環礁

1946年にアメリカ軍により世界で初めて核実験が実施されたことで有名なビキニ環礁。2010年には「ビキニ環礁核実験場」としてマーシャル諸島で初めて世界遺産に登録されました。訪問するためには専門業者に高額な船か飛行機のチャーターを依頼する必要があります。また、マーシャル諸島の重要な歴史の一つであるビキニ環礁の核実験についてはマジュロ内にあるアレレ博物館でも学ぶことができます。

コラム 2 ウォッチェ環礁

マジュロの北北西300キロにあるウォッチェ環礁は、第二次世界大戦中に日本軍の基地がおかれていました。そのため、現在でも同島には当時の大砲や燃料庫など当時の戦跡が残っており、日本と歴史的なつながりがあることを示しています。美しいビーチがあるほか、周辺のラグーンではシュノーケリングで見ることができる沈船が海底に眠っています。

オンラインコンテンツを楽しもう

さらにマーシャル諸島の情報を知りたい方はこちらのQRコードにアクセス! マジュロの地図から宿泊、体験プログラム、ショッピング、レストランなど各種情報が得られます。



NAURU ナウル共和国

まだ知らない、だけど、もっと知りたくなる、貴重なリン鉱石の島

ナウルは東京とオークランド(ニュージーランド)のほぼ中間に位置している、一周19kmの島国です。その面積は東京都品川区と同じくらいの広さ。かつては肥料や工業原料の原料となるリン鉱石の採掘地として有名で、中央部はリン鉱石の台地が広がっていましたが、今はその大部分が採掘された跡地になっています。

日本と関わりが薄い印象を受ける国ですが、太平洋戦争時にナウルは旧日本軍により占領されたという歴史があります。旧日本軍により1200名のナウル人がトラック島(現ミクロネシア連邦Chuuk)での労働力として強制移送が行われたという悲しい歴史もあります。今でも現地には当時を物語る大砲やバンカーが残っています。

ナウルは海岸近くで水深2000mに達するため、キハダマグロやカジキなどの大型魚が豊富です。ここでのゲームフィッシングは格別。ナウルの美しい海と豊かな漁場で、太平洋の魅力を存分に楽しんでください!

ナウルを訪れる日本人はまだ年間数名程度、ナウルに行ったという経験自体がユニークなものです。太平洋の島々のアイランドホッピングを検討されているあなた、レア度が高いナウルを訪問してみませんか?



渡航経路例
成田⇒プリズベン(オーストラリア)⇒ヤレン(ナウル)



© SPTO & David Kirkland

初級モデルコース こじんまりとした島ナウルでのんびり過ごそう!

- 1日目
- AM ● オーストラリアのプリズベンからナウルへ到着
早朝に到着するのではホテルで疲れを取ろう
ココナッツミルクとシーフードが特徴のナウルの料理をランチで楽しもう
ココナッツドリンクも忘れずに
 - PM ● 午後はナウルで一番景色が美しいと言われる海岸、アニバレ湾へ
白いビーチで海水浴を楽しんだり、ゆったりとした時間を過ごそう
- 2日目
- AM ● 地元のガイドさんと共に島をぐるりと回るツアー! 主要な観光サイトを解説と共に巡ろう!
・アニバレ湾やブアダ・ラグーンで美しい自然を体験!
・第二次世界大戦のメモリアル・モニュメントや当時の大砲跡地で歴史に思いをはせる
・国会議事堂などで現在のナウルについて知ろう
 - PM ● ランチの後、シビックセンターでお買い物
リン鉱石やココナッツで作ったナウルならではのお土産を見つけてみよう
- 3日目
- AM ● ナウルの初期のリン鉱石採掘場を訪問できるツアーへ!
ナウルを支えた主要産業の歴史について知ろう
空港近くのレストランでランチをとった後、空港内の土産物屋へ
 - PM ● 夕方の便でプリズベンへ

Step 1
ナウルにはどうやっていくの?
フライトを予約しよう!

ナウルに行くためには国営のエアライン、ナウル航空を使う必要があります。以前は日本の鹿児島や那覇空港にも定期便がありましたが、現在ではナウル・日本間の直行便はありません。現在は、オーストラリアのプリズベンをはじめ、ナンディ(フィジー)、コロール(パラオ)、タラワ(キリバス)、ボンベイ(ミクロネシア連邦)、マジュロ(マーシャル諸島)などの区間を就航しており、他の島に立ち寄るアイランドホッピングも可能です!最新のフライトスケジュールはナウル航空のウェブサイトを確認しましょう。

Step 2
ナウルでの滞在は?ホテルを予約しよう!

ナウルの国土面積は約20km²、これは東京都品川区とほぼ同じ広さです。世界でも小さい国の上位に入るナウル、ホテルの数もまだまだ多くはありません。ナウル観光局のウェブサイトでは、国営ホテルを含む4つのホテルが紹介されています。写真や設備も紹介されているので、ぜひ気になるホテルを探してみましょう!

Step 3
ナウルに行く前にビザの取得を忘れずに!

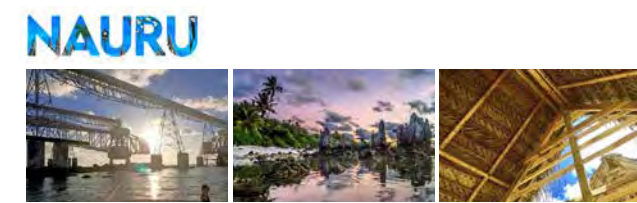
日本からナウルに訪問する場合、外交旅券・公用旅券を除き、事前にビザを取得する必要があります。観光で訪問する場合は、一般バスポートで渡航することになるので、必ず手続きを忘れないようにしましょう。詳しくはナウル観光局のウェブサイトでも最新情報を必ずチェックしましょう
<https://naurutourism.com.nr/>

中級モデルコース ナウルをまるごと楽しもう! ゲームフィッシングでアドベンチャー体験も!

- 1日目
- AM ● フィジーのナンディから早朝に到着。まずはホテルで疲れを取ろう
 - PM ● 午後はナウルで一番景色が美しいと言われる海岸、アニバレ湾へ
- 2日目
- All day ● 地元のガイドさんと共に島をぐるりと回るツアー! 主要な観光サイトを解説と共に巡ろう!
- 3日目~4日目
- All day ● 大物が釣れるかも? 経験豊富なプロのクルーとゲームフィッシングを楽しもう! 1年中釣りを楽しめるナウルでは、カジキやキハダマグロなど大物が釣れることも
- 5日目
- All day ● ナウルのリン鉱石採掘場跡地を訪問できるツアーへ!
ナウルの歴史を感じよう
- 6日目
- All day ● 洞窟ツアーで自然の中をハイキング! 海を見下ろす旧日本軍のバンカーなども見学できる
- 7日目
- AM ● ナウルを出発する前にアニバレ湾で美しい景色を眺めながら「なにもしない」贅沢な時間を過ごそう
 - PM ● 空港近くのレストランでランチをとった後、空港で最後の土産物を探そう
夜の便でナウルからナンディに向けて出発

オンラインコンテンツを楽しもう

さらにナウルの情報を知りたい方はナウル政府観光局のウェブサイト(英語)にアクセス! 現地でのアクティビティやホテル情報、VISA取得方法の詳細を確認することができます。



Q ナウルは国土面積約20km²と、このパンフレットで紹介している太平洋島15国の中で最も小さい国ですが、2番目に国土面積が小さい国はどこでしょう?

答えは p.40 に!

コラム 1 世界随一の富裕国だったナウルーリン鉱石産業の盛衰

ナウルの主要産業であるリン鉱石産業ーリン鉱石とは肥料の原料となる貴重な鉱石でナウルではサンゴ礁の上に何百万年もの間にわたって堆積した海鳥のフンが長い時間をかけて、リン鉱石に変化しました。このリン鉱石は1890年代後半にナウルで発見され、1900年代に本格的に採掘が始まるようになります。第二次世界大戦後に独立を果たし、リン鉱石採掘による莫大な収入が得られるようになると、1980年代には国民1人当たりのGNP(国民総生産)は日本やアメリカを上回る状態に。税金、医療費、学費なども無料になり、国民の多くが働く必要がない状態になりましたが、リン鉱石の枯渇により国家財政が悪化、新たな産業が模索されています。

コラム 2 実は深い日本との歴史

日本との関係が薄いように思えるナウルですが、実は歴史的に関係が深いです。太平洋戦争勃発直後の1941年12月から、旧日本軍はナウルへの爆撃を開始し、1942年8月にはナウルを占拠しました。このことから、ナウルには今も当時の旧日本軍の大砲やバンカーが各地に残されています。戦時中は旧日本軍により1200名のナウル人がトラック島(現ミクロネシア連邦Chuuk)に労働力として強制移送されるという事事も。こうした歴史的背景もナウルを訪れる際は心に留めておいたほうが良いでしょう。

NEW CALEDONIA ニューカレドニア

天国に一番近い島

南太平洋に浮かぶニューカレドニア。コーラルリーフに囲まれた世界最大のラグーンは世界遺産にも登録され、驚くほど多様な海洋生物が息づいています。代表的な5つのエリアとして、本島グランドテール島内の首都ヌメアエリア、西海岸エリア、東海岸エリア、グランストッドエリア、そしてウベア島やイルデパンなどの離島エリアに分けられます。またニューカレドニアはフランスの海外領土で、フランス語が公用語です。首都ヌメアでは洗練された街並みや美味しい料理、ワインも堪能できます。広大な土地と山々が織りなす壮大な風景、世界遺産の海、そしてフランスの風を感じるこの国で、優雅なひとときを堪能してみませんか。

ニューカレドニアの大自然



© Elena Bianco Lumix GH5 NCT



美味しいお料理とワインで乾杯!



© Motto Communications NCT

イルデパンの天然プール



© Hitomi Mutou NCT

渡航経路例
成田⇒ヌメア(ニューカレドニア)

© SPTO & David Kirkland

© Martial Dossane/NCTPS

満喫プラン / 初級モデルコース 天国に一番近い島でゆっくりラグジュアリーに過ごす

- 1日目
- PM ● お昼に成田を出発、直行便でニューカレドニアへ!夜に到着ホテルにチェックイン。フライトの疲れをラグジュアリーなホテルでゆっくり癒す
- 2日目
- AM ● 早速フレンチな街並みを散策!ヌメアの街には美味しいパン屋さんがたくさん!パン屋さんめぐりをして、お気に入りの店を見つけよう海沿いの街の港やステンドグラスが美しい教会、憩いの噴水広場を訪れる
 - PM ● ラグーン水族館でニューカレドニアならではの海の生き物に出会い、チバウ文化センターでオセアニア文化に触れる夜にはヨットハーバーにあるレストランのテラス席でディナーを
- 3日目
- AM ● ラグーンが美しいリゾートアイランド、メトル島へ出発!ヌメアからボートでわずか約20分
 - PM ● マリンアクティビティを楽しむ
- 4日目
- AM ● きらめく海とラグーンを眺めながら朝食
 - PM ● ヌメアに戻る。シトロン湾でサンセット・カクテルはいかが?
- 5日目
- AM ● ヌメアのアンスパタエリアでショッピング!
 - PM ● お土産を買ったり、地元のスーパーをのぞいてみたりニューカレドニアのワインで旅の思い出を振り返り、夜に空港へ向かう
- 6日目
- AM ● 翌朝、成田空港に到着



© Motto Communications NCT



© Toko NCT



Cafe

ヌメアでパン屋さん・カフェ巡り
ヌメアにはたくさんのパン屋さんやカフェがあります。フランス×南の島の雰囲気が混ざりあったユニークな街の中を散歩したらヨットハーバーのベンチに腰掛けて、おいしいクロワッサンとカフェオレで優雅な時間を過ごしましょう。

© Marine Reveilhac NCT



Beer

ニューカレドニアの地ビールを味わおう!

旅といえばその土地のお酒!というあなたに、ニューカレドニアの地ビールはいかが?ヌメア近郊にはクラフトビール醸造所がいくつもあり、ヌメアのシトロン湾には店内にビール醸造所を併設するブルワリーレストランも。南国の陽光を浴びて1日満喫した後の喉の渇きを冷えたビールで潤せば、完ぺきな1日の締めくくり。

© NCT



Activity

シュノーケリング&ダイビング

ニューカレドニアのシュノーケリング&ダイビングスポットは、初心者の方へベテランまで楽しめる様々なスポットがあります。透明度が高く穏やかな海では、ダイビングの装備がなくてもトロピカルな珊瑚に集まる南国の魚たちに出会うことができます。ダイバーのあなたは、難破船やポアンディミエの“ヤギの森”、北部プムの海底斜面を探検してみたいはいかが?

© Dean Cropp - Access All Angles NCT

中級モデルコース これぞ“本当の天国”!? ニューカレドニアの赤・青・緑を体感

- 1日目
- PM ● 夜にヌメアに到着。ヌメアのホテルにチェックイン 明日からの冒険に向けてゆっくり休む
- 2日目~3日目
- All day ● ニューカレドニアの“赤”へ。グランストッドエリア ニューカレドニア最大の公園、リビエブルー州立公園やマドレーヌの滝でハイキングやサイクリングを楽しむ
- OR
- ニューカレドニアの“緑”へ。西海岸エリア ジャイロコプターか軽飛行機に乗り、ニューカレドニアのハート「ヴォー」を空から見よう。7,800ヘクタールの広大な平野、ブーライユのデヴァ地区で乗馬を楽しむ
- 4日目~6日目
- AM ● ニューカレドニアの“青”へ。離島エリア。好きな離島でのんびり過ごしたり、シュノーケリングを楽しんだり
 - 美しい砂洲が特徴の「天国にいちばん近い島」の舞台:ウベア島
 - 南洋杉が立ち並ぶ、南太平洋の宝宝箱:イルデパン
- 7日目
- AM ● ヌメアに戻り、港町を散策しながらショッピング
 - PM ● ニューカレドニアの地ビールで旅の思い出を振り返り、夜に空港へ向かう
- 8日目
- AM ● 翌朝、成田空港に到着



© SPTO & David Kirkland, Stéphane Ducandas/NCTPS



© SPTO & David Kirkland, Stéphane Ducandas/NCTPS



© SPTO & David Kirkland



© SPTO & David Kirkland, Martial Dossane/NCTPS

Q 太平洋諸島国の中でフランスの海外県 / 海外領土といえば、ニューカレドニアと仏領ポリネシアですが、かつてフランスとイギリスの共同統治下にあった国はどこでしょうか?

A 答えは p.42 に!

コラム 1 日本とニューカレドニアのつながり

明治以降、ニッケル鉱山の労働者として多くの日本人がニューカレドニアに移住しています。日本人移民はグランドテール島の東海岸エリアのティオに住んでいました。ティオはニューカレドニアの主産業であるニッケル産業のはじまりの地です。ニッケル鉱山博物館には当時の写真が展示され、ティオの町の近くには日本人墓地があり、遠く離れた日本からやってきた人々が眠っています。現在もニューカレドニアの人口27万人のうち、日系人は約1万人。現地の学校では選択科目として日本語教育があるなど、日本とニューカレドニアには深いゆかりがあります。

コラム 2 せっかくだから、フランス語でコミュニケーション!

こんにちは ▶ Bonjour ボンジュール さようなら ▶ Au revoir オルヴェワール
ありがとう ▶ Merci メルシー お願いします ▶ S'il vous plaît シルヴプレ



オンラインコンテンツを楽しもう

ニューカレドニア観光局のサイトでは、必見の見どころや穴場など、沢山の情報にアクセスできます!



ニューカレドニアを写真でチェック

美しい風景の写真やダイビングの動画、ローカル感満載の写真はInstagramやFacebookから!



NIUE ニウエ

世界でも随一の透明度を誇る海と
澄んだ星空を誇る癒しの国

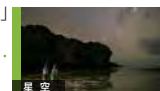
ポリネシアのトンガ、サモア、クック諸島を結んだ三角形の中央に位置するニウエ。人口が約1900人の小さい国ですが、その見どころはとても充実しています!70m先まで見通すことができる透明度の高い海にはイルカ、サメ、海へビをはじめとした多種多様な海洋生物が沢山。なんといってもシュノーケリングでクジラを見ることができるのは、透明度の高いニウエならではの経験です!海だけでなく、島内も洞窟や色とりどりの花や蝶など見どころが満載です。地元ガイドさんが案内するツアーも充実しているほか、サイクリングやレンタカーで島を回りたい観光客向けに丁寧な解説の看板が各所に立てられています。さらに、夜には世界で初めて「星空保護区」に認定されたニウエの美しい星空を楽しむことができます。自然豊かなニウエで心癒されませんか。



渡航経路例
成田⇒オークランド(ニュージーランド)⇒アロフィ(ニウエ)

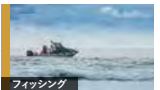
ニウエの魅力満喫プラン / 初級モデルコース 美しい海と星空、ニウエの魅力をぎゅっと凝縮!

- 1日目**
- PM ● 日付変更線をまたぐため、ニュージーランドのオークランド出発日の前日の昼過ぎにニウエに到着!
- まずは洞窟が波で洗われてできた大きな天然の橋「タラバ・アーチ」で雄大な自然を感じよう。夜は世界初の「星空保護区」の美しい星空で天体観測をしてみよう
- 2日目**
- AM ● 経験と知識豊富な地元のガイドさんとともに島内オリエンテーションツアーへ!美しい崖の上の景色、幻想的な洞窟、入り江、サンゴ礁のプールなど、ニウエの魅力を体験しよう
 - PM ● 70m先まで見通すことができる透明度の高い海でシュノーケリングやダイビングを満喫しよう!運がよければ、シュノーケリングでもクジラに遭遇できるかも?
- 3日目**
- AM ● ココナッツのプランテーションとウガ(ヤシガニ)の生息地を訪問できるツアーへ参加しよう!地元のココナッツ農園で、フレンドリーなガイドさんが新旧の伝統的な農法について説明してくれる島の奥地のヤシガニが生息する場所にも訪問締めくくりは新鮮なココナッツドリンクで!
 - PM ● ニウエに慣れてきたらレンタサイクルで自分で島内を回ってみるのも楽しいディナーにはぜひ昼間に見学したヤシガニに挑戦してみよう!
- 4日目**
- AM ● ニウエ最終日は美しいビーチで過ごしたり、カフェでゆったりしたり出発まで自由に過ごそう
 - PM ● ランチを食べた後、空港へ再び日付変更線をまたいで、翌日の夕方にオークランドに到着



ニウエを丸ごと堪能プラン / 中級モデルコース ニウエを満喫!のんびり1週間滞在コース

- 1日目**
- PM ● 初級コースと同じく、ニュージーランドのオークランドを出発し、その前日の昼過ぎにニウエに到着!
- まずはホテルに荷物を預けて一息。たくさんある地元レストランの一つで夕食を取ろう
- 2日目**
- AM ● 経験と知識豊富な地元のガイドさんとともに島内オリエンテーションツアーへ!
 - PM ● 70m先まで見通すことができる透明度の高い海でシュノーケリングやダイビングを満喫しよう!
- 3日目**
- AM ● ココナッツのプランテーションとウガ(ヤシガニ)の生息地を訪問できるツアーへ参加しよう!
 - PM ● 潮の引いたサンゴ礁の海辺を散歩しよう
- 4日目**
- All day ● ニウエに慣れてきたらレンタサイクルで自分で島内を回ってみるのも楽しい島の各所にある見どころには丁寧な解説がついた立て看板が設置されている夜は人気のレストランで海の幸を味わっては?
- 5日目**
- AM ● 伝統的な織物を作っている女性グループを訪問し、地元の人たちと交流しよう
 - PM ● 洞窟が波で洗われてできた大きな天然の橋「タラバ・アーチ」で雄大な自然を感じよう
- 6日目**
- All day ● ニウエではフィッシングも楽しめる!マカジキ、パショウカジキ、ジャイアント・トレバリ、カツオなど岸から数メートル離れたところで釣ることができることももっとダイビングやシュノーケリングを楽しみたいという人はマリンスポーツの時間にあててもOK
- 7日目**
- All day ● ニウエの自然を楽しむツアーに参加しよう!ニウエでは知識豊富なガイドさんと原生林を歩いたり、特産品であるパニラを見学できるツアーも。お気に入りのツアーを見つけて参加しよう!
- 8日目**
- AM ● ニウエ最終日は美しいビーチで過ごしたり、カフェでゆったりしたり出発まで自由に過ごそう
 - PM ● ランチを食べた後、空港へ。夕方にニウエを出発し、再び日付変更線をまたいで、翌日の夕方にオークランドに到着する



14の村の「村の紹介日」(Village Showdays)
ニウエには14の村があり、それぞれの村で年に一度、独自の村の紹介日(ヴィレッジ・ショーデー)が開催されます。開催時期は4月から12月の間で、通常は土曜日に開催されます。毎年日付が変わるので、参加するには事前に日程を確認する必要があります。ショーデーにはダンスや歌のパフォーマンスがあり、ポリネシアの伝統的蒸し料理であるウム、ウガ(ヤシガニ)などの伝統的な食べ物を楽しむことができます。その他、村の女性たちが作った手工芸品を購入出来たり、ゲームや競技大会が開催されることもあります。ぜひショーデーに参加し、ニウエ文化にどっぷりとつかって楽しみましょう!

Food

ウガ(ヤシガニ)
ウガ(ヤシガニ)はニウエでは特別な日に食べられます。モデルコースで紹介したとおり、ニウエではヤシガニの生息地を訪問するツアーもあり、最大4kgにもなる大きなヤシガニを見ることができるともありません。ニウエではヤシガニの個体数を維持するための保護活動も行われており、すべてのレストランで食べられるわけではありません。チャンスが訪れたらぜひその珍味に挑戦してみましょう!



Handicraft
ニウエの女性たちは織物が得意で、バッグや帽子などの工芸品を作っています。こうした工芸品は水曜日の朝市や商業センター内のハンドイクラフトショップで見つけることができます。ニウエの思い出として土産にお気に入りの工芸品を探してみてくださいいかがでしょうか。

Gift

Q
2015年に日本はニウエを国家承認し、国交を樹立しました。その少し前2011年に日本が国家承認をした、ニウエの隣に位置するポリネシアの国はどこでしょうか?

A
答えは p.12 に!

コラム 1 現地で活躍する日本人

ニウエと日本は2015年に国交を樹立しました。この時、日本外務省担当官に現地を案内するなどの立役者として尽力された日本人の方がいます。和田泰一さんです。和田さんはアメリカをはじめ様々な国で事業をされてきましたが、人口が少ないことに関心を持って訪問したことをきっかけにニウエに魅了され移住をされました。現地では携帯電話システムの導入に携わったり、日本食レストランを開いたり大変活躍されてきました。また、ニウエの首相補佐官として活躍された経験もお持ちです!

コラム 2 ニウエの海の透明度が高い理由

最大70m先まで見通せるという世界でも類を見ない透明度を誇るニウエの海。その秘密は何でしょうか?太古のサンゴ礁が隆起してできたニウエ島は世界最大のサンゴ礁の島。雨が降ると、そのまま島の内部に吸い込まれ、石灰岩がフィルターとなって海にみでる構造になっています。これがニウエの海の透明度が高い秘密です。このことから、シュノーケリングであっても水中のクジラをはっきりと見ることが出来ます!

オンラインコンテンツを楽しもう
さらにニウエの情報を知りたい方はニウエ観光局のウェブサイト(英語)にアクセス!



PALAU パラオ共和国

日本と深いつながりを持つ、魅力的な太平洋の国

日本の南、太平洋に広がるこの楽園は、フィリピンとグアムの間であり、ミクロネシアの西端に美しく佇んでいます。日本から最も近い太平洋の島国で、時差の心配もありません。

この魅力的な小さな島国は、屋久島とほぼ同じ大きさで、綺麗なサンゴと海洋生物が生息している息をのむような美しい海に囲まれています。特に有名なのは、「ロックアイランド」。2012年にユネスコ世界遺産にも登録された、445のマッシュルーム型の島々が点在するサンゴ礁の海域です。ここは、ダイバーたちにとっての夢のような楽園！

パラオと日本は歴史的に深いつながりがあります。第一次世界大戦後の委任統治時代に取り入れられた8000以上の日本語の単語が残されています。パラオの南部に位置するペリリュー島は太平洋戦争の激戦地と知られ、今も多くの戦跡がその歴史を物語っています。言葉だけでなく、風景や文化も、日本との交流の痕跡があります。自然の美しさにくわえ、歴史や文化にも触れることができるまさに特別な旅行先です。



渡航経路例
成田⇒グアム(アメリカ)⇒コロール(パラオ)

© Davor Rostuhar

日本とのつながりが深いパラオ

history

歴史的な背景

第一次世界大戦後から第二次世界大戦終戦まで、パラオは日本の委任統治領だったため日本語による教育が実施されていました。今もその名残で日本語由来の現地語が残っています。当時、現地で学校や病院設立などインフラ整備が進められたことや、生活の中に日本由来の文化が残っていることで太平洋のなかでも親日国として知られています。

Japan

現地の文化に貢献した日本人

文字を持たなかったパラオ人の先祖は、集会所の建物の柱などに歴史や伝説を絵文字にして木彫りに残してきました。現在はストーリーボードという形で残っています。コロールの学校に1929年から3年間、美術教師として赴任した日本人の土方久功氏が、歴史や伝説を木版に彫刻することを提案してパラオ人に木彫りを指導したと伝えられています。

Souvenir

廃瓶リサイクルから生まれた美しい土産物

パラオで消費された廃瓶…本来ならば捨てられるものを活用して魚やクラゲの形の置物などの美しいガラス工芸に生まれ変わらせるガラス細工工房がパラオにあります。実はこのエコなリサイクルシステムは日本の技術協力により実現したもので、パラオのお土産に美しいガラス細工を手にとってみてはいかがでしょうか。事前に申し込み体験プログラムへの参加も可能です！

パラオの魅力凝縮プラン

初級モデルコース まずはロックアイランドへ！

- 1日目
- AM ● 前日夕方日本を出発し、日付が変わる深夜にパラオに到着
まずはホテルにチェックインして、日中の観光に向けて睡眠をとろう
- PM ● リサイクルセンター併設のガラス工房で廃ガラスを使ったガラス工芸品づくり体験。世界で一つのお土産物づくり(受取は翌日以降)
その後は、日本も協力して設立されたパラオ国際サンゴ礁センターへパラオの環境を学んだり、パラオ周辺のサンゴや魚を眺めることができる夕食を取り、翌日に向けて早めに休もう
- 2日目
- All day ● 世界遺産であるロックアイランドへ出発！
マッシュルーム型の島々からなるロックアイランドを1日満喫！
多種多様な海洋生物と出会うダイビングやシュノーケリングも欠かせない
- ジェリーフィッシュレイク
毒性がほぼ失われたクラゲと泳ぐ幻想的な空間
 - ミルクウェイ
ロックアイランドの一角の海底に沈殿した白い泥は美白効果も抜群
 - ロングビーチ
オモカン島の純白のビーチでのんびりお散歩
- 3日目
- AM ● 中心都市コロールから少し足を延ばして、自然溢れるガラツマオの滝へ
・マイナスイオン溢れるパラオ随一の大滝「ガラツマオの滝」で自然を満喫しよう
・近くの植物園では南国のフルーツを楽しむことができる
- or
- PM ● 滝訪問が体力的に心配な場合、ロックアイランドを空からめぐるセスナツアーへ参加しよう
- 4日目
- AM ● グアム経由の早朝便で日本に向けて出発

丸ごと堪能プラン

中級モデルコース パラオの最北端から南の見どころまで！

- 1日目
- All day ● 前日夕方日本を出発し、日付が変わる頃にパラオに到着
1日文化体験へ！午前中は伝統的な首長の集会所「アバイ」を訪れたり、戦闘用カヌーを見学。パラオ料理のランチを取った後は、伝統的なタロイも農業やスカウト製作を見学しよう
- 2日目
- All day ● 世界遺産であるロックアイランドへ！(詳しくは初級コース参照)
- 3日目
- All day ● 最北端の島：カヤンゲル島へ
・サンゴ礁に覆われた透明度の高い海でシュノーケリング
・純白のビーチで日ごころの喧騒から解放された1日を過ごそう
- 4日目
- All day ● 太平洋戦争の戦地となったペリリュー島を訪問
・パラオの南方に位置するペリリュー島は太平洋戦争中に日米軍の激戦が繰り広げられた土地
・戦時中に日本兵が潜伏した洞窟や、戦争博物館、ジャングルの中に残るゼロ戦などで歴史を体感することができる
・歴史に詳しいガイドさんの説明を聞いて、パラオと日本の関係をより深く理解しよう
- 5日目
- AM ● コロールから少し足を延ばして、自然溢れるガラツマオの滝へ
- PM ● コロールに戻ってランチを食べた後は、市内でお土産物などショッピングを楽しもう
- 6日目
- AM ● グアム経由の早朝便で日本に向けて出発

Q パラオの伝統的集会所・アバイに感銘を受けた日本人の美術教師・土方氏は、パラオ人に木彫りで伝承文化を残すよう教えました。他に太平洋島しょ地域に渡ったフランス出身の画家は誰でしょうか。

答えは p.18 に！

コラム 1 現地語の挨拶

簡単な現地語を覚えて、現地の人とコミュニケーションをとってみよう！

こんにちは ▶ Alii (アリー) さようなら ▶ Mechkung (メイクン)
ありがとう ▶ Mesulang (メースーラン)

また、統治時代の影響を受けてパラオで使われている日本語もあります。オキヤク(客)、ダイジョブ(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

コラム 2 環境先進国

パラオは太平洋島しょ国の中でも環境保護に先進的に取り組んでいる国です。その一つとして、入国時に「Palau Pledge」(パラオ・プレッジ)へ同意することが求められています。これはパラオの環境を汚さないという誓いであり、パスポートに入国スタンプとして押され、訪問者は署名する必要があります。また、2020年からサンゴ礁に有害な成分を含む日焼け止め製品の輸入、販売および持ち込みが禁止されるようになりました。パラオへ旅行する際は、禁止されている成分を含まない日焼け止めを持参するか、パラオ国内で適法に販売されている日焼け止めを購入する必要があります。

写真ご提供: Palau Visitors Authority, Belau Eco Glass (p.14 ミクロネシア連邦のクイズの答え: 浦島太郎)

オンラインコンテンツを楽しもう

さらにパラオの情報を知りたい方はパラオ政府観光局のウェブサイト(英語)にアクセス！現地でのツアーや体験プログラムの詳細を確認することができます。



PAPUA NEW GUINEA

パプアニューギニア独立国

どこに行っても
新しい「何か」に出会える国

パプアニューギニア(PNG)は、大小600もの島々から成り、日本の約1.25倍の大きさです。人口は1000万人を超え、太平洋の島々の中でも特に大きな国の一つ。800以上の異なる言語と独自の風習を持つ民族がおり、どこへ行っても新しい出会いがあなたを待っています。

首都ポートモレスビーでは、文化を学びながらリゾートでのんびりとした時間を過ごし、ココボやラバウルでは、戦跡を巡りながら第二次世界大戦の歴史に思いを馳せることもできます。時間が許せば、PNGの多様な文化に触れるイベントへの参加や、世界有数のトレッキングコースへの挑戦、セビック川流域に足を延ばして、原始美術に触れるのもお勧めです。どこにでも新しい出会いがある、そんなPNGへの冒険に出かけてみませんか。



セビック川流域の伝統的な建物



ニューブリテン島の活火山



渡航経路例

成田⇒プリズベン(オーストラリア)⇒ポートモレスビー(パプアニューギニア)



ポートモレスビーのホテルでリラックス



満喫プラン

初級モデルコース 首都近辺で楽しめる文化・歴史・自然

1日目

- PM ● ポートモレスビーのジャクソン国際空港に到着
PNG国立美術館を見学してPNGを知ろう
海辺のカフェで沈む夕日を眺めながら、日本では味わえない開放感に浸ろう
ホテルのプールサイドやレストランで美味しい料理に舌鼓
PNGの地元料理「ムームー」もお勧め



パプアニューギニア国立美術館

2日目

- AM ● ポートモレスビーを出発して、ロアタ島のリゾートへ向かう!
PNG最高峰のダイビングを体験!ダイビングが苦手な方は、シュノーケリングを楽しもう!
リゾートで一休み。地元食材を使ったランチを楽しもう
- PM ● スバナなどで最上の癒しを体験
「何もしない」時間を楽しむ。海風に耳を傾ける時間を過ごす
南太平洋のエッセンスを加えた美味しい料理を堪能。食事のお供はさざ波の音
オーシャンビューの部屋で、自分だけの満点の星空を満喫しよう



ムームー

3日目

- AM ● 太平洋から昇る朝日を満喫して、少し早めの朝ごはんは舌鼓
ポートモレスビーに戻って、活気ある市場を訪問しよう
コキマーケット(魚市場):マグロやロブスターの大きさにびっくり!
ポロコマーケット(農業市場):美味しいココナッツジュースを飲んでみよう
- PM ● 空港内でお土産探索。お勧めのお土産はPNGコーヒー
空港内のカフェで一息。最後の「何もしない」時間を過ごそう!
プリズベンへ向けて出発



マーケット



PNG コーヒー

歴史巡りプラン

中級モデルコース ココボ・ラバウルの戦跡をめぐるツアー

1日目

- PM ● ジャクソン国際空港に到着
国内線でココボのトクア空港へ
ラバウル・ココボをめぐる第二次世界大戦の戦跡を巡る旅へ!
ココボの海辺に近いホテルで、その歴史に思いを馳せよう



トロピカルフルーツ

2日目

- AM ● ラバウルへ向かう前に、ココボのマーケットでトロピカルフルーツを購入
一度ホテルへ戻り、果物を切ってくれるか相談。OKだったら果物を冷蔵庫で冷やしておいてもらおう!
ラバウルで地下病院、トンネル、防空壕などの戦跡を周ってみる
- PM ● 時間に余裕があればシン普森・ハーバーの端にある活火山へ行く
ホテルに戻って、冷えたトロピカルフルーツでデトックス!

3日目

- AM ● ココボ戦争博物館を訪問
戦車や戦闘機などを見学しよう
- PM ● 国内線でポートモレスビーへ戻る。ホテルのプールサイドで、戦跡を巡って感じたことを思い出しながら夕食



ココボ戦争博物館

4日目

- AM ● 早めにチェックアウトしてボマナ戦争共同墓地へ
日本だけでなくオーストラリアに関する戦跡も訪ねよう
- PM ● 空港内でお土産探索。ココボやラバウルで有名なシンシンの人形も購入できる
プリズベンへ向けて出発



オンラインコンテンツを楽しもう

さらにパプアニューギニアの情報を知りたい方はパプアニューギニア観光局のウェブサイト(英語)にアクセス!



毎年9月に行われるPNG最大ショー「ゴロカショー」

ゴロカショーは1957年に始まった、PNGで最も長い歴史を持つハイランド地方における重要な文化イベントです。PNG 全土から100以上の民族がゴロカショーに参加し、色彩と音色が艶やかなダンスと歌が合わさった PNG 伝統の「シンシン(Singsing)」を披露してくれます。何千人もの観光客がゴロカを訪れるので、日本人も行きやすいです。世界各国から観光客が来るので、国内線で簡単に往復できる。ゴロカまではポートモレスビーから国内線で簡単に往復できるので、PNGの文化を熱狂と共に感じたい人にお勧めです!

Activity

日本軍が通った道・ココダトレイルを渡ろう!

「見る」だけでなく、自分が動くアクティビティがしたい—そんな人にお勧めなのがココダトレイルへの挑戦です。第二次世界大戦中日本軍とオーストラリア軍が戦いを繰り返した戦跡として有名なココダトレイル。ココダ村から険しいオーエンスタンレー山脈を通るオーエンズコーナまで96km、8~10日間の長期トレッキングコースです。綺麗な景色を見るだけでなく、そこに確かにあった戦争の歴史もトレッキングすることで、PNGを深く理解することができます。ココダトレイルをトレッキングする場合は、ココダトレイル局まで事前連絡を忘れずに。



© SPTO & David Kirkland



Sepik river

原始美術の聖地、そして、原始の美しさが残るセビック川流域を回ろう!

西アフリカと並ぶ原始美術の聖地「セビック川流域」。原始美術と共に並ぶ「原始」の美しさがそこにあります。東セビック州の玄関口であるウエワクから数時間、世界でも有数の巨大な河川であるセビック川があなたを待っています。原始美術品を作る村、土器を作る村など、村毎に個性があり、観光客を飽きさせません。さらには、それらの村をつなげるチャンプリ湖(美しい湖という意味)。悠久の時を感じる原始の美しさがそこにあります。

Q パプアニューギニアは、とある「花卉」の群生地として知られ、セビックブルーと呼ばれる希少な固有種もあります。さて、その「花卉」はなんですか。

A 答えは p.36 に!

コラム 1 現地語の挨拶

簡単な現地語を覚えて、現地の人とコミュニケーションをとってみよう!

おはよう / こんにちは / こんにちは ▶ Monin/apinun
モーニン アピヌン

ありがとう ▶ Tenk yu tru
テンキユートル

またね ▶ Lukim yu gen
ルッキムユージェン

コラム 2 PNGの言語

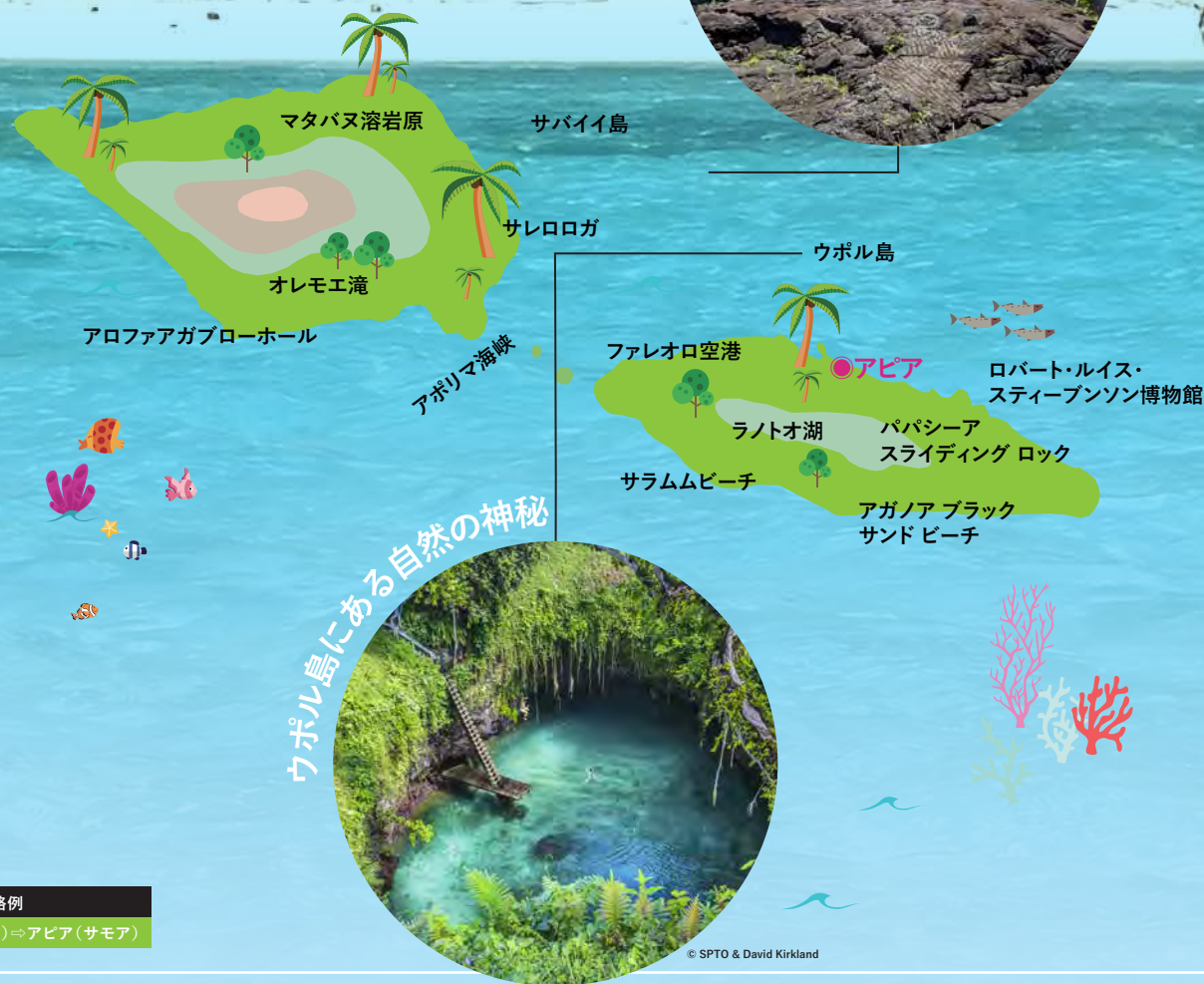
PNGには850以上の現地語が存在していると言われています。その中で、PNGの公用語として使われているのが、英語、モツ語、そしてビジン語です。一番良く使われているビジン語は、英語、ドイツ語、オランダ語、そして現地語が混合した言語です。英語に由来する言葉(Thank you = Tenk yu)も多いため、注意深く聞けば何を話しているかわかるかも!?

写真ご提供:SPTO (p.20 キリバスのクイズの答え:クリスマス=年)

SAMOA サモア独立国

「ポリネシアのハート」で、太平洋の鼓動を感じる旅へ

タロファラバ(こんにちは)、美しいサモアへようこそ。南太平洋のターコイズブルーの海を隔てたポリネシアの中心にサモアがあります。手付かずのビーチ、緑豊かな庭園、雄大な山々、素晴らしい海の風景で知られるサモアの島々は、母なる自然から授かった贈り物を守り続け、世界中の観光客を魅了しています。サモアの真の宝は、ファアサモア(サモア流)と呼ばれる3000年の伝統に裏付けされた、幸福で心地よい人々にあります。伝統的なサモア料理がふるまわれ、伝統的な歌、踊り、語りによって文化が祝われるフィアフィア・ナイトに参加することで、この伝統の創造的な表現を楽しむことができます。美しいサモアへの訪問を楽しみましょう。



ガインイ島にある溶岩原の教会

ウポル島にある自然の神秘

渡航経路例
成田⇒ナンディ(フィジー)⇒アピア(サモア)

© SPTO & David Kirkland

To be Samoan コース / 初級モデルコース 身も心もサモアになれる

- 1日目
- AM ● フィジーのナンディ空港に到着
3時間の乗り換えで空港を楽しんだ後にサモアへ向かう(フィジーで一泊するのもお勧め!)
 - PM ● ファレオロ国際空港に到着
海辺に近いリゾートホテル(水上バンガロー)か、サモア伝統家屋であるファレ(Fale)に宿泊
宿泊先でサモアの伝統的なダンスであるシヴァ(Siva)、歌、ファイヤーショー
そして伝統料理のウム(Umu)を楽しみ、ポリネシア文化の真髄を体験
身も心もサモアになったら、サモアのローカルビール「ヴァイリマ(Vailima)」
「タウラ(Taula)」と共に波の音と星の瞬きの下で夜のひと時を楽しむ
- 2日目
- AM ● 少し早起きして、アピアから車で15分のパバセアスライディングロックへ
行き、滝つぼにダイブ!目が覚めたらサモア観光情報ファレにあるサモア文化村で伝統的な入れ墨などを直接体験!
少し早めアピア市内に戻ったら、フガレイ市場でお土産散策。サロング
やラバラバ(伝統的な衣装)、タババ(樹皮の布)で作られたバックなど、
思い出に残るものがたくさん!
 - PM ● アピアから火山活動で形成された天然プールがあるトスア・オーシャン・
トレンチへ。時間帯によって色彩が変わり、世界を魅了する
その後は、世界7大ビーチのひとつであるラロマヌビーチのビーチファレ
でゆったりと時を感じよう
アピアに戻って、文化と自然を堪能した一日を振り返りながら、次の日の
早朝出発に備えて波音を子守歌にゆっくり休む
- 3日目
- AM ● ファレオロ国際空港からフィジーを経由して日本へ帰国しよう!



Clothing

サモアの衣:ラバラバ、サロング
サモアにはラバラバとサロングという伝統衣装があります。さまざまな色や模様があるため、選ぶだけでも時間がどんどん過ぎてしまいます。男性は膝丈で短めに中央で、女性ははくぶし丈で長めに左右で結ぶという作法もあります。サモアでは正装にもなるので、サモアを旅する時は積極的に着用しましょう!

Food

サモアの食:オカ、ケケア、ココサモア

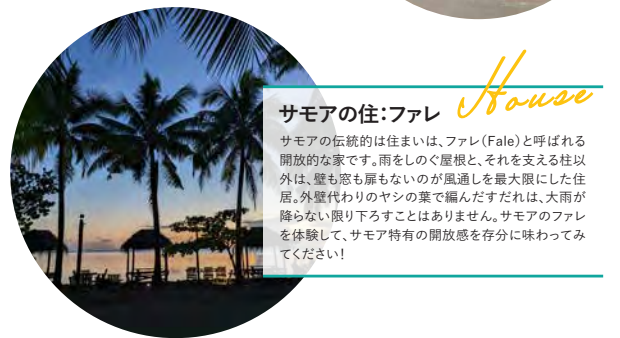
サモアは豊かな食文化を持っています。その一部を紹介します!
オカ レモン汁とココナッツミルクで、生魚と刻んだ野菜を漬け込んだ料理
ケケア お肉を具にした蒸し/揚げ饅頭。サモアの人にとってのソウルフード
ココサモア チョコレートの原料カカオマスで作る純度100%のココア飲料



サモアを感じる衣・食・住

堪能プラン / 中級モデルコース マイナスイオンを浴び続ける、身も心もデトックス

- 1日目
- PM ● 初級モデルと同じようにフィジーのナンディ空港から入る
伝統的な歌、踊り、語りを体験できるフィアフィア・ナイトでこれから始まる
サモアを満喫する旅に思いを馳せよう
- 2日目
- All day ● 火山活動で形成された風光明媚な滝が多いサモア。今日1日は滝をめぐる
ジャングルにある55m級のフィシア滝、サモアの戦士たちの専用だったトギトギ滝、
そして100mの高さから落ちるパババパイタイ滝。どれもサモアの名滝
マイナスイオンをたっぷり浴びたら、ファレに泊まって星の瞬きと波音でぐっすり!
- 3日目
- AM ● 少し遅めに起きた朝は、「宝島」や「ジキル博士とハイド」の
ロバート・ルイス・スティーブンソン博物館で知的好奇心を満たそう
博物館を見た後はサバラロ市場で、国民食ケケアとココライサで
早めのお昼ご飯を食べる
サバイ島までは船でゆったり1時間ちょっとのクルージング
 - PM ● サバイ島についたら、海にせり出す溶岩原を見に行き、大地が持つ力を感じよう!
サバイ島にあるリゾートホテルやビーチファレで明日のアクティビティに備えよう
- 4日目
- AM ● タガ村の中にある、サバイ島の名物、そして世界的に有名な
「アロファアガブローホール」で、ここでも大地のパワーを感じよう……
サバイ島の名滝の一つ、アアアウ滝。静かで平和な時間が流れる
場所で、マイナスイオンをさらにチャージ
 - PM ● 午後はアクティブにトレッキング!地上40mの高さにある吊り橋から
眺める熱帯雨林は圧巻の一言。太平洋を望む海辺のビーチファレで、
夕日を眺めながらサバイ島の冒険を振り返ろう
- 5日目
- AM ● サバイ島からウポル島へ船で戻ってお土産散策。さまざまな場所を巡ってきた
からこそ「買いたい」品が見つかるかも?
 - PM ● お昼はサモアのエッセンスが入ったフュージョン料理がお勧め。サモアグルメに舌鼓
早めにホテル/ファレに戻って、次の日の早朝フライトに備えよう
- 6日目
- AM ● ファレオロ国際空港からフィジーを経由して日本へ帰国しよう



House

サモアの住:ファレ

サモアの伝統的住みは、ファレ(Fale)と呼ばれる開放的な家です。雨をしのぐ屋根と、それを変える柱以外は、壁も扉もないのが風通しを最大限にした住居。外壁代わりのヤシの葉で編んだすだれは、大雨が降らない限り下ろすことはありません。サモアのファレを体験して、サモア特有の開放感を存分に味わってください!

Q サモアといえばラグビー。さて、2024年1月時点で太平洋島しょ国内でトップ20に入っているのは、フィジー、サモア、そしてもう一カ国はどこでしょうか。

答えは p.38 に!

コラム 1 現地語の挨拶
サモアの人々は、その太陽の光と同じくらい明るく、陽気に観光客を迎えてくれます。陽気なサモアの人々のように、恥ずかしがらずサモア語で挨拶してみましょう!

こんにちは ▶ Talofa (タロファ) ありがとう ▶ Faafetai (ファーフェタイ)

サモア語を少し話すだけで、サモアでの旅は何倍も楽しめるようになります。

コラム 2 サモアはレンタカーで回る?それともタクシー?
サモアを2人で回るならレンタカー、1人ならタクシーがお勧めです。レンタカーなら、家族と、友達と、恋人と、自由気ままにサモアを感じることができます。一人旅もしくは運転が苦手な方はタクシーを使うのがお勧めです。

オンラインコンテンツを楽しもう

さらにサモアの情報を知りたい方はサモア観光局のウェブサイト(英語)にアクセス!

SOLOMON ISLANDS

ソロモン諸島

古の時代から続く自然

あなただけの宝物を探しに行こう

約1000の島々から成り立つソロモン諸島は、太平洋の島々の中でパプアニューギニアに次ぐ面積を有しています。公用語であるビジン語や英語以外に80以上の独自言語があり、アイランドホッピングをすれば新しい魅力的な文化にすぐに出会うことができます。ソロモン諸島の一番の魅力は、豊かな文化と生物多様性です。言語が異なる島々では伝統的な文化を体験し、小鳥のさえずりを聞きながら山を登り、イルカやウミガメと海で触れ合い、そして、ランをはじめとした花々の甘い香りに心が奪われる一五感をフルに使って文化と自然を楽しむことができます。

ソロモン諸島の「ソロモン」という名前は、ガダルカナルで砂金を見つけた当時の探検家が、古の時代に栄華を極めたソロモン王の島を見つけた、と伝えたことに由来します。一時代を築いたソロモン王が持っていた豪華絢爛な宝物は、今のソロモン諸島にないかもしれません。ただ、悠久の時を経て築き上げてきたソロモン諸島の文化と自然の豊かさは、それ以上の宝物です。



渡航経路例

成田⇒プリズベン(オーストラリア)⇒ホニアラ(ソロモン諸島)

満喫プラン

初級モデルコース ホニアラで身近な財宝を探すツアー

1日目

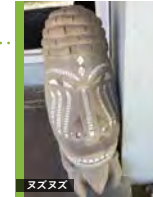
PM ● オーストラリアのプリズベンで前日に楽しんだ後、翌日の午後にホニアラに到着。ホニアラの中心部には日本人が経営するホテルがあり、初めてのソロモン諸島でも安心安全。荷物を置いたらホニアラで宝物探しの下準備。メインストリートであるメンダナ・アベニューを歩いて、ソロモン諸島の雰囲気を感じ、夕飯は海鮮料理を満喫。豊富な海産物は宝物の一つ。ルビーのような魅惑的な赤色を醸し出すロプスターを堪能...



ロプスター © SPTO & Jonathan Irish

2日目

AM ● 国立博物館とアートギャラリーでソロモン諸島の伝統文化に触れる。現地の女性たちが販売するハンディクラフトは、一つとして同じものはない。ホニアラ中央市場でショッピング。南の島特有の彩り豊かな野菜や果物、そして南の島の魚たちが集まる市場はまるで宝宝箱。ソロモン諸島のユニークな伝統工芸品である「ヌズヌズ」はアートギャラリーや中央市場で販売中。あなただけのヌズヌズは、忘れられない宝物。



ヌズヌズ © 成田吉希

PM ● メンダナ・アベニュー沿いの地元のレストランでランチ。たくさん種類があるので、最初に気になったものを食べよう。ビル戦争博物館を訪問。ジャングルの中に放置された銃砲や戦艦の残骸を見学。海を眺められるレストランで、沈む夕日を眺めながら食事を楽しもう。食事のお供に琥珀色の地ビールはいかが?

3日目

AM ● スーツケースはホテルに預けて、メンダナ・アベニューをもう一度歩こう。初日はまた違った表にみえるその景色は、心に残るひとつの宝物に。空港に行く前に早めの昼食。前日に選ばなかったけど気になったものはいかが?

PM ● 空港に移動し、ソロモン諸島で見つけたあなただけの宝物を思い返そう。プリズベンへ向けて出発。

堪能プラン

中級モデルコース 地方部を回ってソロモン諸島の宝物を探すツアー

1日目

PM ● プリズベン経由でホテルに到着。次の日から始まる地方部での宝物探しのために、スーパーマーケットなどで水や食事などを準備。地方部に行くために必要なものを揃えるだけでも、心が躍る。明日から始まる地方めぐりに思いを馳せながら、早めに就寝して体力回復。

2日目

AM ● ガダルカナル島に残る戦跡巡り。「歴史」という時の遺産に思いを馳せよう。

PM ● レッドビーチ、アリゲーター・クリーク、ボネギ海岸などの戦跡も見学。そこで何が起きていたのかを感じ、ソロモン諸島に於ける今という平和が宝物。

3日目

AM/PM ● ニュージョージア島(ムンダ)へ向かう。まずはムンダの町を探索し、リゾートホテルにチェックイン。その後、ムンダの有名スポットである「骸骨島」へ。骸骨島ではさまざまな骸骨を見ることができ、そこに独特の風俗・文化を感じられる。そこに住む人々にとって骸骨を守る風習こそが宝物。



骸骨島 © SPTO & David Kirkland

4日目

Noon ● ニュージョージア島からホニアラへ戻り、そのままポートでツラギへ。

PM ● 日本の「菊月」の残骸が見られる「トウキョウ・ベイ」などを訪問。その後は、時間がゆっくり流れるツラギで、その心地よい時間の流れに身を任せよう。道端に咲くランの花など、ふと目に留まる身近な宝物を集めよう。当日中にホニアラへ戻り、今回の旅で集めた宝物を振り返ろう。

5日目

AM ● お土産にヌズヌズと共にソロモン諸島で使われている「シェルマネー」はいかが? 工芸品として購入可能。

PM ● 空港へ行きソロモン諸島で見つけたあなただけの宝物を地図にマッピング。そんな地図も宝物の一つ。たくさん宝物をお土産にプリズベンへ向けて出発。



Flower

200種以上の「花」

ソロモン諸島の花といえば、花の女王「ラン」。確認されているだけでも、200を超えるランの固有種が存在しています。ランの花言葉は花弁の色によってさまざまです。自分の好きな花言葉を持つ色のランの写真を宝物の一つとして持ち帰らせませんか。



Bird

170種以上の「鳥」

極彩色のインコやオウム、さらには日本でもなじみ深いウグイスやフクロウ、ソロモン諸島には170種類を超える鳥類が生息しています。火山の地熱を利用して巣作りをするツツクリ、さらに固有種ソロモンミヅハシは必見。貴重な鳥たちとの一期一会、その瞬間はそれだけで宝物になります。



Butterfly

130種以上の「蝶」

ソロモン諸島には世界最大のトリバネアゲハを始めとした珍しい蝶が多く生息しています。その数は、130種以上に及ぶとも言われています。海の青、雲の白、木々の緑で色づいた南の島に、色鮮やかな蝶はさらなる彩りを与えてくれます。蝶に出会った記憶は、あなたのソロモン諸島の滞在をより鮮明にしてくれることでしょう。

Q ソロモン諸島には12月に来てくれそうな「サンタクルーズ諸島」があります。では、クリスマス島がある国はどこでしょうか?

答えは p.20 に!

コラム 1 ストーリー豊かな島々

約1000の島々があるソロモン諸島、その島々には、ユニークなストーリーを持つ島々があります。たとえば、ケネディ島は、故ケネディ元アメリカ大統領が戦争中に泳いでたどり着いた場所です。ガダルカナル島東端マラウにある離島は、2012年にイギリスのウィリアム皇太子夫妻が訪れました。ひとつひとつの島にストーリーがあります。あなたの滞在がその島のストーリーになるかもしれません。

コラム 2 伝統的水上コテージ!?

マライタ島北部ラウでは、手作業でラグーンに石を積んで島を作り、そこに住んでいます。これらの島々は、世代から世代へと受け継がれてきた伝統技術により、今も人の手によって造られています。ランガンガ・ラグーンには宿泊施設があり、島作りの実演を見ることができます。「石造りの島」での水上生活は、一般的な水上コテージでの宿泊では得られない貴重な体験になるのは間違いありません。



オンラインコンテンツを楽しもう

ソロモン諸島の情報をさらに知りたい方はソロモン諸島観光局のウェブサイト(英語)にアクセス!



TONGA トンガ王国

知られざる悠久の王国

南太平洋に浮かぶ、青い海に囲まれた神秘的な王国、トンガ。その美しい自然と古代の歴史が織りなす魅力は、まるで時間が止まったよう。トンガは太平洋諸島の国々の中で過去に一度も植民地化されず、現在まで王制が残る唯一の国です。約170の島々があり、南からトンガタブ諸島、ハアバイ諸島、ババウ諸島、ニウアス諸島の4つの諸島を構成しています。トンガタブ島の首都ヌクアロファには、静かに佇む王宮や歴史的建造物があり、古代トンガの息吹を感じさせます。そしてトンガといえば、大迫力のホエールスイミング!ここはクジラと一緒に泳ぐことができる、世界でも数少ない場所です。悠久の歴史と息をのむような自然にいなわれ、夢の中の王国に迷い込んでみませんか?



渡航経路例

成田⇒ナンディ(フィジー)またはオークランド(ニュージーランド)⇒ヌクアロファ(トンガ)

初級モデルコース トンガタブ島で悠久の王国にタイムスリップ!

- 満喫プラン /
- 1日目
- PM ● フィジー経由またはニュージーランド経由でトンガタブ島のファアモツ国際空港に到着
リゾートホテルにチェックイン。夕日を眺めながら、王国への到着を乾杯
- 2日目
- AM ● 王国の探索をスタート。まずは王宮を訪れよう
広い芝生、白い壁と赤い屋根がかわいらしい
王家の墓を眺め、悠久の時の流れに思いを馳せる
- PM ● ヌクアロファ市内のカフェでお昼ご飯を食べたらビーチへ!トゥボウラヒ道路から
海に伸びた埠頭の先、アメリカン・ワーフで、トンガの子どもたちと一緒に泳ごう
- 3日目
- AM ● トンガタブ島の東エリアへ
古代ポリネシアの遺跡、ハアモンガ・ア・マウイ遺跡を訪れる
島の海沿いをドライブ!南国の海風が気持ちいい
- PM ● 洞窟のような道を下ったビーチにあるオホレイ・ビーチのリゾートで
トンガ伝統料理のビュッフェを堪能したら、(※)、ファイヤー・ダンス・
ショーを楽しもう!隣の鍾乳洞ヒナ・ケープも楽しめる
(※ビュッフェ・ディナーとライブ・バンド演奏は水曜日または金曜日のみ)
- 4日目
- AM ● トンガタブ島の南〜西エリアへ
トンガ語で「鳩の門」を意味する断崖絶壁、フファンガルベを
見に行こう。マ・ア・ヴァエアのフロアホールで、豪快に
吹き上げる水柱に地球の伊吹を感じよう
- PM ● ハアタフ・ビーチへの道すがら、海を眺めながらテイクアウト
ランチを楽しもう!トンガタブ島の最西端、ハアタフ・ビーチで
のんびりシュノーケリング
ハアタフ・ビーチはサーフィンポイントとしても人気!
- 5日目
- All day ● バンガイモツ島でデイトリップを楽しむ
おすすめは土曜日か日曜日。リゾート内のレストランでトンガ料理を
満喫したり、マヴェ真珠のアクセサリーを買ったり
または、日曜日なら、ファアモツ・ビーチの近くにあるリゾートもおすすめ
トンガ料理のランチが楽しめる。水曜と金曜はディナービュッフェを楽しむことができる
- 6日目
- PM ● 日本への帰路につく



堪能プラン /

中級モデルコース ザトウクジラを追え! ホエールスイミングとアクティビティ満載プラン

- 1日目
- PM ● フィジー経由またはニュージーランド経由でトンガタブ島のファアモツ国際空港に到着
ホテルにチェックイン。首都ヌクアロファのレストランで明日からの冒険の英気を養う
- 2日目
- All day ● トンガタブ島から国内線でババウ島へ
ババウ島の空の玄関口ルベバウ空港から
市街地ネイアアに移動
ホテルに荷物を置いたら、早速ネイアア市内や海沿いを散策!...
- 3日目~5日目
- All day ● マリンアクティビティツアーに参加!
トンガにきたらやはりこれ、ホエールウォッチング・スイミング
雄大なクジラを目の前で見られる貴重な機会
スキューバダイビングも魅力的
- 6日目
- All day ● トンガタブ島へ戻る。ヌクアロファで旅のお土産をゲット
- 7日目
- PM ● 日本への帰路につく



オンラインコンテンツを楽しもう

さらにトンガの情報を知りたい方はトンガ観光局のウェブサイト(英語)にアクセス!現地の体験プログラムやホテルの情報を確認することができます。



トンガを写真でチェック

大迫力のクジラ、雄大な風景、トンガのダンスや料理の写真はFacebookやInstagramから!



Whale
大迫力のホエールスイミング!
トンガはザトウクジラが産卵のために訪れます。世界でも数少ないホエール・スイミングができる国として知られ、世界各国から観光客が訪れます。シーズンは、トンガタブ島では7月中旬~10月上旬、ババウ島では7月~9月頃。海に潜って、悠々と泳ぐクジラと一緒に海中世界を探索しませんか。トンガタブ島やババウ島にはホエールウォッチング・スイミングツアーを開催するツアーオペレーターがいくつもあるのでぜひ予約のうえ参加してみてください!



Scuba Diving
トンガのスキューバダイビングは楽しみ方が多様!
長く続くサンゴ礁のトンネルを泳ぎ回る、トロピカルな熱帯魚の群れ。群れの中を進み、ぼっかりと空いた洞窟から光さす海面を見上げれば、そこはまるでマーメイドに出会えそうな神秘的な世界が広がっています。さらに海底火山から難破船の探検など、多様な楽しみ方ができます。



Adventure
究極のアドベンチャー!?
トンガにはいくつもの無人島があります。例えばトンガの最高峰、カオ島では野生のタロイモを主食に素潜りで食料を調達したり、究極のサバイバル&冒険体験ができます。体力に自信のある方は、チャレンジしてみてください!実際にカオ島を訪れた方の旅行記はこちらから見ることができます!



Q 太平洋の島々では、かつてトンガ以外にも王国文化がありました。紀元1000年から600年程度続いた王朝で、世界遺産にも認定されている遺跡がある国はどこでしょうか?

A 答えは p.14 に!

コラム 1 トンガの先史時代~王国の紀元

トンガに初めて定住したのは「ラピタ文化」を持つ人々であったとされています。ラピタ文化はフィリピン、バヌアツ、フィジーなどを経由し、紀元前850年ごろにトンガに到達。その後約1000年間続いたと考えられています。紀元950年ごろ、空の神タンガロアの子である初代トゥイ・トンガ(Tu'i Tonga)がトンガを統一し、初代国王となったと言われています。

コラム 2 日本の皇室とトンガの王室の交流&ラグビー交流

太平洋の島々で唯一の王国トンガは、国王陛下の戴冠式に日本の皇室から皇太子・同妃両殿下(当時)が出席されるなど、日本の皇室とも交流があります。また、ラグビーが盛んなトンガからは多くのラグビー選手が来日し、例えばラグビーワールドカップでは1987年の第1回大会からトンガ出身選手が日本代表として活躍しています。

TUVALU ツバル

南太平洋の知られざる宝石

赤道のすぐ南に位置する魅惑の国ツバル。サンゴ礁からできたいわゆる環礁国で、ツバルを構成する9つの島の総面積は26km²ととても小さいですが、領海は約130万km²にもなります。

珊瑚礁やエキゾチックな海洋生物など、まるで生きているアート作品のような海中の光景は、万華鏡のようでもあります。ツバルの豊かな文化と温かいもてなしの心を通して、ツバルの魂に深く触れてみてください。彼らの温かな歓迎と、伝統的なダンスや美しい旋律の歌、ハンディクラフトはきっと一生の思い出になること間違いなしです。夜が深まれば、満天の星空の下、リズムカルな波の音に包まれながら、しばし日常を忘れて静寂を楽しんでみるのもいいかも。そんな特別な時間をもたらしてくれるツバルへ、是非一度訪れてみませんか？



ナヌメア

ニウタオ

ナヌマンガ

ヌイ

バイツブ

ヌクフェタウ

●フナフティ

ヌクラエラエ

ニウラキタ

渡航経路例

成田⇒ナンディ(フィジー)⇒スバ(フィジー)⇒フナフティ(ツバル)

ツバル堪能プラン

初級モデルコース フナフティ環礁を満喫したい！

1日目

- AM ● フナフティ国際空港到着
- PM ● ランチでツバル料理を楽しむ。生のマグロをココナツミルクで味付けた「メアオタファカロロ」をご賞味あれ！ホテルに荷物を預けたのち、町中を散策♪人懐っこいツバルの人々に「タロファ！」と元気よく挨拶して話しかけてみよう！美しい海を眺めながら、夕日を背に伝統料理を味わう

2日目

- AM ● ボートでフナファラ州島へレッツゴー！美しいサンゴ礁・熱帯魚に囲まれて、シュノーケリング♪海の世界にしばし没入し、日常を忘れる…
- PM ● ランチでツバル料理を楽しむ。「フォヌ」と呼ばれるウミガメの料理にチャレンジ！ランチの後は、真っ白なビーチで日光浴！お昼寝をしたり、本を読んだり、南国気分をのんびり満喫名残惜しい気持ちに胸に、ボートで戻る。フナファラでの美しい景色を振り返りながら、レストランでディナー

3日目

- AM ● ウーマンハンディクラフトセンターへ。お気に入りのハンディクラフトをお土産に探そう！パンダナスの葉を乾燥させて作られたマットや、素敵な色の貝殻で作られたネックレスがおすすめ
- PM ● ツバルの希少な切手を求めて、郵便局へ！壁一面に貼られたたくさんの切手の中からお気に入りの切手を見つけたら、ツバルの伝統的なダンス「ファーテレ」を見ながら一緒に歌って踊ってみよう！

4日目

- AM ● フィジー経由で日本へ

島の違いを堪能するプラン

中級モデルコース ツバル国内アイランドホッピング！

1日目

- AM ● フナフティ国際空港到着、ホテルに荷物を預けてランチへ！
- PM ● ランチで生の魚をアレンジしたローカルフードに挑戦！自転車をレンタルして、町中を散策♪気持ちの良い海風を浴びながらひたすら続く一本道を駆け抜けよう！翌日郵便局へ行ったときに出すためのポストカードもこっそり買って置く

2日目

- AM ● 宿泊先のホテルでのんびり朝食。南国のフルーツで元気いっぱいフレッシュな朝を迎える。ツバルの希少な切手を求めて、郵便局へ！
- PM ● 木陰に入ってランチ休憩。ウーマンハンディクラフトセンターへ。お気に入りのハンディクラフトをお土産に買う

フナファラ州島

3日目

- AM ● ボートでフナファラ州島へレッツゴー！美しいサンゴ礁・熱帯魚に囲まれて、シュノーケリング♪
- PM ● ランチでツバル料理を楽しむ。「フォヌ」と呼ばれるウミガメの料理にチャレンジ！ランチの後は、真っ白なビーチで日光浴！何もしない贅沢な時間を楽しむ

フナフティ海洋保護区

4日目

- All day ● 宿泊先のホテルでアレンジしてもらったボートでフナフティ海洋保護区へ！(海洋保護区は、フナフティ環礁の西部、テプカサヒリビリ島とフェファラ島など6島と礁湖、サンゴ礁、水路、大洋を含む区域)シュノーケリングには絶好の場所！タイガーシャーク、エイ、カメ、そのほか多種多様な魚たちの世界を覗こう！時期が合えば、絶滅の危機に瀕しているアオウミガメや、ヤシガニに出会える

ヌクフェタウ環礁

5日目

- All day ● フナフティの北西100kmにある島、ヌクフェタウ環礁へ！(国内線フライトで行くことができる)静かなラグーン沿いをクルージングしてみよう。美しい海にしばしうっとり。お散歩して息をのむような景色を楽しんだり、日光浴をしたりして一日を過ごす

ヌクラエラエ環礁

6日目

- AM ● ボートもしくは国内線でヌクラエラエ環礁へ(どちらもあまり頻繁に運航していないため、事前に調べておくことが望ましい)絵画のように美しいサンゴ環礁で、のんびりシュノーケリング。ビーチでのんびりしたりトロピカルな雰囲気身を任せて♪
- PM ● 第二次世界大戦の遺跡へ。日本軍占領時代の地下壕や建造物跡を見学し歴史に触れよう

7日目

- AM ● フィジー経由で日本へ



Dance

ツバル伝統ダンス「ファーテレ」体験
 お祝いのときは「ファーテレ」という伝統的なダンスを踊ります。男性が素手で四角い木の箱を叩いてリズムを作り出し、十数人のダンサーがそのリズムに合わせて踊ります。踊り子が着るパンダナスという植物の葉で作ったスカートや、花の冠の民族衣装はとても鮮やかです。歌の内容は、文化、社会、聖書の教えなどさまざま。ツバルの人々と一緒に歌って踊ってみましょう！

Food

おすすめフード

ツバルの伝統的な料理では、ココナツ、いも、ブレードフルーツ、魚介類、バナナなどが使われます。
メアオタファカロロ
 古くからの主食はココナツやプラカイも、タロイも、ブレードフルーツなど。近年はパンもよく食べられています。メアオタファカロロとは、生のマグロをココナツミルクで和えた料理です。それに、パン、米が添えられます。料理の味付けには、ココナツミルクやココナツの樹液(カレヴェ)が使われることが多いです。
フォヌ
 ウミガメの料理。「ウム(ポリネシアの伝統料理)」と呼ばれる焚火で土壇や石を熱した余熱を使う保温調理方法で、じっくり時間をかけて調理されたお肉は、旨みがたっぷり！



Gift

厳選ギフト
 ツバルのユニークなデザインの切手は、世界中の切手愛好家達の注目をあつめています。政府も販売に力を入れており、外貨獲得源のひとつになっている程です。その種類はさまざまで、自然、野生動物、地元の文化や伝統、歴史的イベントなどがモチーフになっています。他にも、歴史的な著名人の生誕・没後の節目の年のメモリアルな切手など、毎年数多くの切手を発行しています。施設内にはたくさんの切手が展示されているので、じっくり時間をかけて、ぜひお気に入りの一枚をみつけてくださいね！

Q 国名にもなっている「ツバル」はツバル語でどういう意味でしょうか？

A 答えは p.22 に！

コラム 1 国旗について

独立以降使用されていた国旗は、英連邦の一員であることを示すユニオン・ジャックを旗の左上に配し、さらにツバルを構成する9つの星がデザインされていました。1995年にはユニオン・ジャックを取り除いた新国旗が採用されましたが、1997年に元の国旗デザインに戻された、という歴史があります。

コラム 2 ツバルのマグロが日本に？

従来、日本との交流は限られていましたが、1978年の独立後、日本は直ちに国家承認を行い、外交関係を樹立しました。それ以来友好関係を築いています。また、日本はツバルとの間に日・ツバル漁業協定を締結しており、入漁料を支払ってツバル経済水域で漁船の操業を行っています。日本で口にするマグロやカツオが、実はツバル沖合から来ているものかもしれません…！



オンラインコンテンツを楽しもう

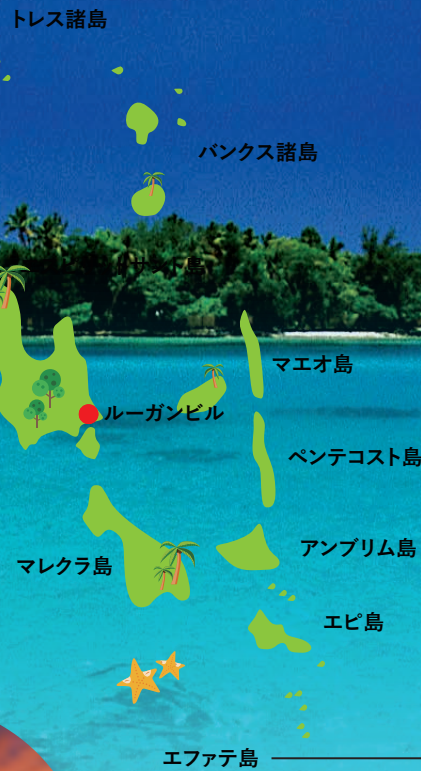
さらにツバルの情報を知りたい方はツバル観光局のウェブサイト(英語)にアクセス！現地でのツアーや体験プログラムの詳細を確認することができます。



VANUATU バヌアツ共和国

自然の驚異と文化の深さを
五感で感じられる国

バヌアツは、南北に約1200kmもの距離にわたり、13の大きな島と70以上の小さな島が連なります。シュノーケリングやダイビングなどのマリンスポーツを楽しむのももちろんですが、それだけにとどまりません！首都ポートビラがあるエファテ島では、リゾートでのんびりとした時間を過ごして心身ともにリフレッシュ。タンナ島では、活火山やスールからのエネルギーを感じ取り、北部のサント島では、神秘的なブルーホールで穏やかな時を過ごしたり、ワクワクするアクティビティに挑戦したりできます。そして、伝統的なダンスや音楽、地元の料理を通じて、メラネシアの文化の豊かさを体験できます。バヌアツの文化は、その色濃い特徴であなたを魅了することでしょう。圧倒的な自然と豊かな文化の中で、「メラネシア」を心ゆくまで堪能してください！



渡航経路例
成田⇒ナンディ(フィジー)⇒ポートビラ(バヌアツ)

ポートビラ、サント、タンナでできる魅力的な体験！

Part Vila

ポートビラ

ジュゴンに会いに行こう！

ポートビラ日帰りツアー
人魚のモデルと言われている「ジュゴン」。日本でも、世界でも、野生のジュゴンには滅多に会うことができません。かわい顔をしてゆったりと泳ぐその姿は、海の雄大さを体現しています。そんなジュゴンに会いたい人の夢を叶えるのがバヌアツ。バヌアツの首都ポートビラから1時間以内で行けるマスケリン島には、ジュゴンが高確率で出没！ジュゴン探検ツアーに参加して、ジュゴンと共に太平洋に抱かれてみませんか。

Sant

サント

世界で最も近づきやすい難破船で豪華客船そして「つわものどもの夢の跡」

ルーガンビル湾(サント島)に沈んでいる豪華客船「プレジデント・クーリッジ」。難破船は内部にある美しいレリーフを見に行くこと。クーリッジのポイントから2km行くと、ミリオンドラーポイントがあります。そこには戦争で使われたブルドーザー、ジープ、トラックなどが沈んでいます。難破船を見て豪華客船の夢を、そして、戦争で使われたブルドーザーやジープなどを見て「つわものどもの夢の跡」を感じてみましょう。

Tanna

タンナ

火山から始まるトレッキング！

2021年の第1回大会がタンナ島で開催され、海からスタートし、ヤスール火山の山頂をゴールとする壮大な火山マラソン。火山マラソンの次回開催は決まっていますが、その代わりにヤスール火山の周りをトレッキングするのはいかがでしょうか。ヤスール火山の縁を歩き、月面のような平原を出発しジョン・フルム村を通り抜ける4時間コース。タンナのヤスール火山を十分に堪能するため自分の足でタンナを回ってみるのはいかがでしょう。

満喫プラン / 初級モデルコース 首都近辺で楽しめる文化・歴史・自然

- 1日目
- AM ● フィジーのナンディ空港に到着。3時間以上ある乗り換え時間を、開放感のあるナンディ国際空港でのんびり過ごそう
 - PM ● ポートビラバウアフィールド国際空港到着
カヴァでバヌアツの文化を体験。ホテルへカヴァを飲んでみたいことを伝えてみよう。味わう場所によって異なるカヴァの味は異なるリゾートホテルでゆっくり過ごし、夕食は現地で有名なレストラン(イタリアン、フレンチなど)で食事しよう。ホテルでカルチャーショーを見るのも旅の始まりを盛り上げてくれる
- 2日目
- AM ● エファテ島周遊ツアーに出かけよう！
バヌアツのマーケットでローカルフードを楽しもう。日本では見ることができないトロピカルフルーツにびっくり。文化センターでバヌアツの文化を学んで、この後のエファテ島周遊に思いを馳せよう。バヌアツ文化の砂絵も必見。独立公園に近いフレンチの丘でポートビラ屈指の眺めを堪能……
 - PM ● バヌアツの村を訪問しよう。バヌアツ特有の歌や踊り音楽に身を任せては？エファテ島の中心部で海を眺めながらコーヒーを夕日が沈む前にお目当てのレストランへ夕日を見ながらおいしいご飯に舌鼓。お肉、お魚、中華、イタリアン、和食まで好きな食事と共に最高の夕日を満喫。ホテルのバーやレストランでバヌアツコーヒーもしくはバヌアツビールで最高のひと時を
- 3日目
- AM ● バヌアツ市街地のマーケットとその近辺にあるお土産屋さん……で帰国前のショッピングタイム
特にハンドクラフトマーケットで販売されているバヌアツの伝統工芸品はお土産にぴったり。木や石を彫刻して作られたタムタムがお勧め
バヌアツ市街地の海近くのレストランで最高の眺めと共にランチ
 - PM ● 最後は空港内でお土産探索。お勧めはチョコレートやバナナ、コショウ、コーヒーなどフィジーへ向けて出発

堪能プラン / 中級モデルコース 海と陸の雄大さを体で感じるツアー

- 1日目
- PM ● ポートビラバウアフィールド国際空港到着
ポートビラのリゾートホテルで次の日のアクティビティに備えよう
- 2日目
- All day ● ポートビラからタンナ島へ向かう！
標高361mの活火山「ヤスール火山」を見て回るツアーに参加しよう
ヤスール火山では、火口の淵まで登り、大地のパワーを全身に浴びよう
世界唯一の火山ポストへ投函もおすすめ
日が暮れてきたら、火山が新しい顔を見せてくれる
リゾートホテルで一日の疲れを癒してはいかか……
- 3日目
- All day ● タンナ島からポートビラへ向かう
ポートビラ南西にあるハイダウェイ島へ行き、水中ポストに投函
火山と水中からのお便りを受け取る家族と友達の驚く顔をイメージしながら、リゾートでご飯を食べてのんびり過ごそう
- 4日目
- All day ● サント島へ向かう！
サント島といえば、水の神秘。ブルーホールとシャンパンビーチを回るツアーに参加しよう。ジャッキーズ・ブルーホール、リリ・リバー・ブルーホール、マテプル・ブルーホールでターザンジャンプやSUP(サップ)を楽しもう
アクティビティで程よい疲れが出てきたら、シャンパンビーチでのんびりとポート・オルリーのレストランで海風に当たりながら贅沢なひと時を過ごそう
リゾートホテルでバヌアツの星空に浸りながら、バヌアツ旅行の思い出を振り返ろう
- 5日目
- AM ● サント島からポートビラに戻ろう
 - PM ● フィジーへ向けて、さあ、出発！

Q バヌアツで有名なカバはフィジーやサモアでも飲用されています。さて、バヌアツのカバはフィジーのカバよりも濃い？薄い？

A 答えは p.16 に！

コラム 1 バヌアツの美味しいもの
バヌアツの伝統食としてラップラップ(LapLap)があります。これはパプアニューギニアのムームに近い料理ですが、バヌアツのマレクラ島では違った進化を遂げています。ヤム芋などを蒸してももちにして、さらにそれらをココナッツミルクにつけて食べるのです。メラネシア地域は類似している料理も多いですが、その場所場所で独自の進化をしているので、食べ比べるのも面白いですね。

コラム 2 国内便の遅延・キャンセル!?チャーター便の有効活用!
バヌアツの国内線は遅延・キャンセルが多いです。それは、現地のバヌアツの方々ですら閉口するぐらいで、旅行者にとっては大きなチャレンジになります。そんな時はチャーター便を使いましょう！たとえば、首都から1時間程度のマレクラ島であれば8人乗りで往復50万円(2024年4月時点)ほど。日本では体験できないチャーター便利用。この機会に友人グループで試してみてください！

オンラインコンテンツを楽しもう

さらにバヌアツの情報を知りたい方はバヌアツサモア観光局のウェブサイト(英語)にアクセス!