ミクロネシア連邦 体験ガイド

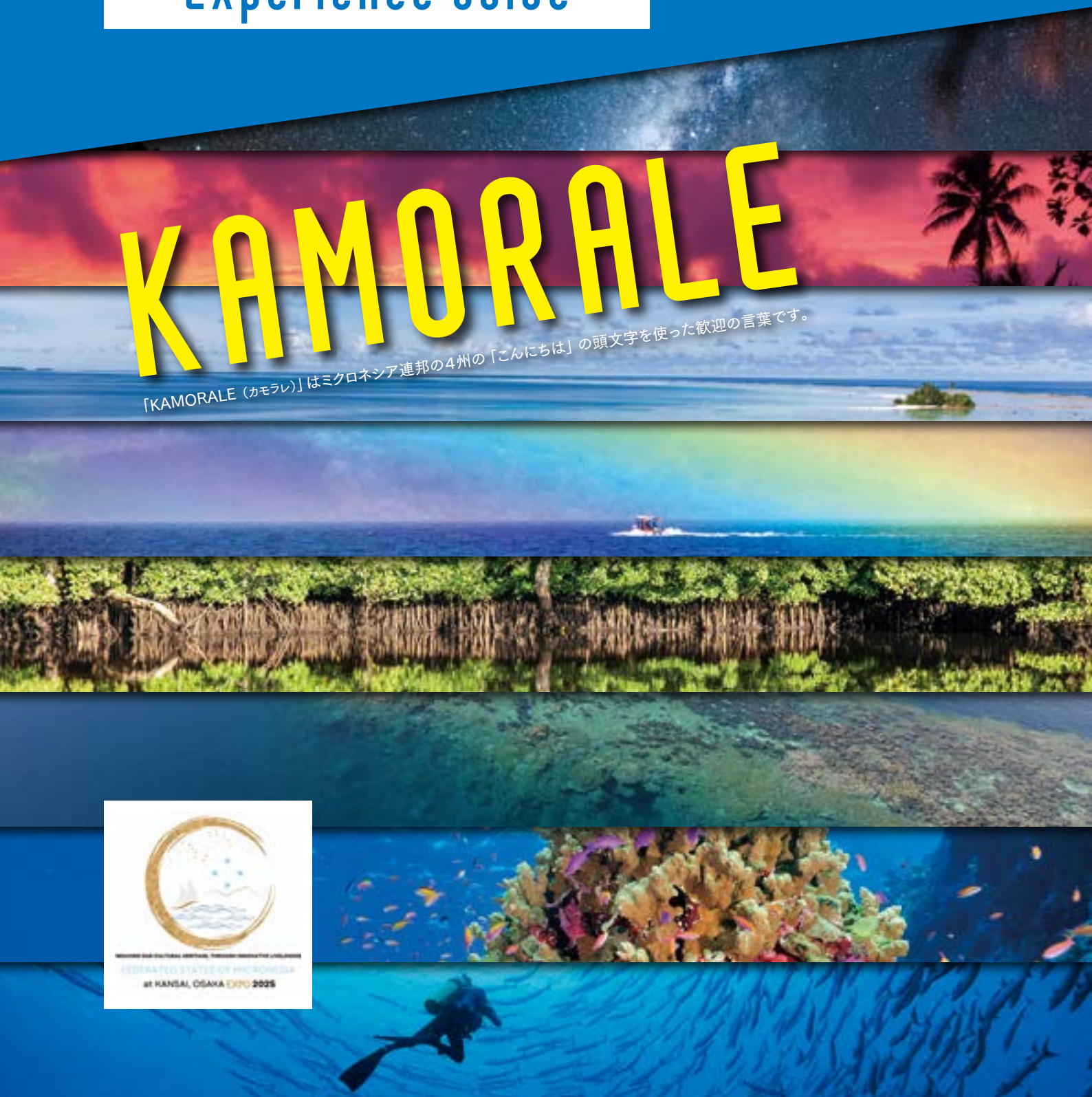
永久保存版

FEDERATED STATES OF MICRONESIA

Experience Guide

大自然と多様性文化の宝島へ
いざ旅立とう！

ミクロネシア連邦初心者も
大好きリピーターも
文句なしの興奮体験満載



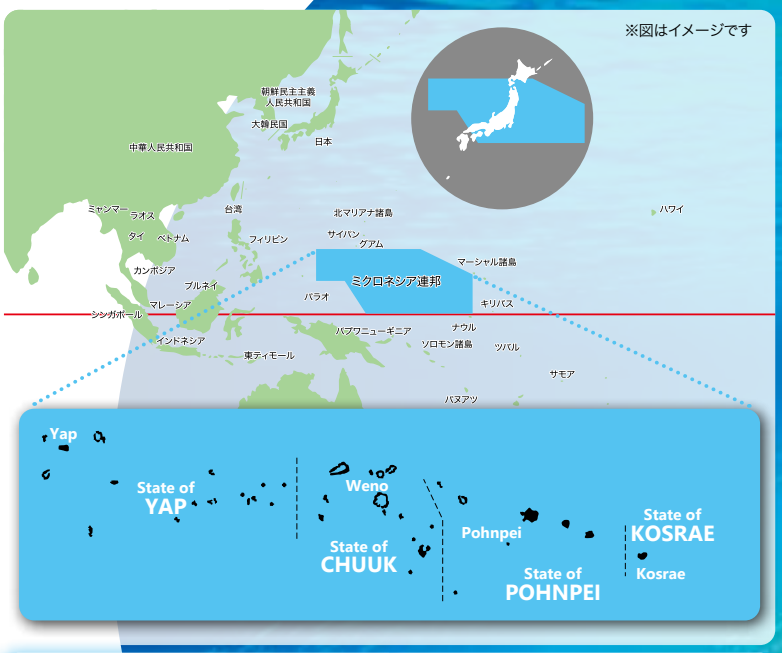
「海はわれわれを繋ぐものであり、引き離すものではない」

（憲法前文より）

Pohnpei Surf Club

魅惑の海洋大国ミクロネシア連邦をまるごと体験

日本から南に下っていってグアム島に旅行したことのある方は多い。でも、そこからさらに太平洋を進みその先の赤道付近にまで足を運んだ方はなかなか少ないのでは？ミクロネシア連邦はグアム島から飛行機で約一時間半のあたりにある607の島々と大きな環礁からなる広大な海洋国家だ。その海洋面積（EEZ:排他的経済水域）はとても広く、日本全体をすっぽり包む約300万平方キロメートルに渡っている。



世界の海洋面積保有（EEZ）ランキング堂々の14位

ミクロネシア連邦は中国、ノルウェー、インドといった大国を押しのけてなんと世界で14番目の広さの海を誇る。その人口は11万人程度。人口で割ってみると国民一人一人にすごい広さのスペースが割り当てられることに驚かされる。また全ての島の面積を合わせても日本の奄美大島しかないのだからその海の広さとそこに眠る資源の豊富さがわかる。現在の海のビジネスはマグロ漁をはじめとする水産業がメインだが、将来的には海底開発技術が発達し莫大な海洋資源を獲得することでますます重要な国になるだろうと各国が熱い視線を注いでいる。そこに対する希望は大きく世界中からますますの投資が期待されている。

多種多様な文化と原始の自然をエコトリップする

ミクロネシア連邦はその名の通り連邦国家。大きくヤップ州、チューク州、ポンペイ州、コスラエ州の4つの州に分かれている。たくさんの島々に住む文化の異なる人々が一国民になって結ばれたこともあり多種多様な文化を尊重している。人々は友好的でとても平和で、そこには世界に無類の独自の文化や生態系がある。各州は独自の自治権を持ち、8の言語が使用される固有の文化が現在も強く残り守られている。また600メートルの山、深い谷、丘、草地、鬱蒼と生い茂るマングローブ林、環礁に守られたラグーン、原始の頃から変わらないビーチなど、様々な自然がある。この多種多様な文化と自然に包まれた貴重な旅をたらふく味わいたい。

ミクロネシア連邦政府観光局 FSM Visitors Board　Address: PO Box PS-12 Palikir, Pohnpei FSM 96941

World's Best!

世界一の体験もイロイロ試したい

世界最大のプールで泳ぎたい

もし海そのものに世界遺産が与えられるとすれば、間違いなくミクロネシア連邦の海が最初に選ばれるだろうと言われている。ミクロネシア連邦には大小様々な環礁がある。その中でも世界最大級なのがチューク州にあるチューク環礁(ラグーン)。その周囲は約200キロメートルあり、風のない日は波が立たず水の表面がまるで鏡面のように滑らかになるためまるでプールで泳いでいるように感じる。それが世界最大のプールと呼ばれる理由。ミクロネシア連邦に行ったら絶対一度はスイミング、シュノーケリング、ダイビングで体験したい。

日系人の比率が世界一高い国

もしあなたが女性でミクロネシア連邦に旅をして、現地の男性から「女子」と言われたら素直に喜ぼう!なぜなら「女子」とは単に女性という意味から少し進化して「素敵だ」とか「可愛い」という意味を含んでいるから。そのほかにも「こころ」という言葉が「大切な」という意味で使われたりする一方、「電信柱」「運動会」「生意気」そのままの意味の言葉が現在もたくさん使われている。第一次世界大戦終結に伴い1914年以降約30年間日本の統治下にあったこともあり、一説によるとなんと5人に1人(国民の2割)が日本の血を引いている。そのため日本語教育を受けた高齢者の中には日本語を話せる人が存在し、日本語を由来とする単語が今も数多く残っている。

世界一のレインボー体験

レインボーネシアと呼ばれるその理由の一つが様々な形で現れる虹。二重の虹は当たり前で運が良ければ、三重四重の虹に出会える。もっとラッキーな人は見ると「幸せになれる!」と言われる「ミッドナイトレインボー:真夜中の虹」に出会えるかもしれない。これは夜に急なスコールが起きて、その後に月影を頼りに虹が現れるという現象。たくさんの虹に恵まれる理由はミクロネシア連邦(特にポンペイ島)の降水量にある。世界でも有数の年間10,000ミリの雨が降る。その恵みの雨のお陰で森、山、川、魚などの自然が育ち強い生命力で溢れていて、島全体が生命エネルギーに溢れるパワースポットとなっている。目まぐるしく変化する日常に疲れた体と精神をこの島々の自然エネルギーに触れることで「いのちのリチャージ」をしたい。

History
歴　史

1886年	スペインがマリアナ諸島、カロリン諸島の領有権宣言。
1899年	スペインがミクロネシアの島々をドイツに売却。
1914年	第一次世界大戦始まる。日本は現在のミクロネシア連邦、パラオ、マーシャル、北マリアナを含むミクロネシア(南洋群島)を統治。
1945年	第二次世界大戦終結。米軍の統治始まる。
1979年	憲法施行。自治政府発足。初代大統領に日系のトシヲ・ナカヤマ氏が就任。
1986年	11月3日　米国との間で自由連合盟約(コンパクト)発効、独立。
1988年	12月　日本と外交関係樹立。
1991年	9月17日　国連加盟。

KIZUNA キズナを作った日本人たち

長期に渡る日本統治時代があったため、現在でも日系人が多く、日本の名前を持つ人も多い。チュークに初めて定住したと言われる日本人は高知県出身の森小弁。1890年代にチュークに移住した小弁はその後現地人女性と結婚し、六男五女をもうけた。100年以上の月日が流れた現在、その子孫は3,000人を超えるとされており、第7代大統領エマニュエル・モリを輩出したMori Family は政治的にも経済的にも大きな役割を担っている。また日系人トシヲ・ナカヤマはアメリカからの独立の立役者にして初代大統領であったし、ススム・アイザワは日本のプロ野球選手として活躍した後にチュークに帰り大酋長になった。日本とのキズナは計り知れないほど強く深い国、それがミクロネシア連邦だ。

YAP

ヤップ

ヤップは豊かな色彩と伝統文化に満ち満ちている

About YAP

見知らぬ トラディショナル カルチャーに 好奇心が騒ぎだす

グアム島からは飛行機で約95分。ヤップはグアム島とパラオのほぼ真ん中にあり、東西1,200キロメートルにわたる広大な海域に22の有人島を含む138の小さな島から構成される。ヤップへの旅の一番の魅力は、人々がかたくなに守り続ける「伝統文化」に触れること。ミクロネシア連邦の中で最も伝統的な島であるばかりか広い太平洋地域の中でも最も独特な文化が感じられる場所と言われている。きっとそれは古い伝統や魅惑的な伝説に包まれ、太平洋諸国の中でも非常に特色ある文化が多く残っているからに違いない。海辺にあるメンズハウス、昔と何一つ変わらない村の伝統・文化を体験するビレッジツアー、古代の巨大石貨(ストーンマネー)と石貨銀行(ストーンマネーバンク)、様々な手工芸品(ハンディクラフト)、海洋生物、マングローブ林。そういったものが、この島の魅力を際立たせている。伝統的な踊りに使用するとてもカラフルな民族衣装は今でも日常で使われている。

Wonder

石貨(ストーンマネー)

世界で一番大きなお金の 破天荒なストーリーに興奮する

石貨(ストーンマネー)のサイズは小さいもので直径60センチ、最大のものは直径およそ2メートルといわれる。まるでマンガで原始人が真ん中に穴を通して運んでいたあの巨大な石のお金のモデルのようだ。石貨と名がついているくらいだからお金としてその昔に流通していたのだろうと思いきや、現在でも使われているというのだから驚く。実際に石貨をコンビニエンスストアに持って行って使うことは不可能なので、石貨銀行(ストーンマネーバンク)に預けてある。使い道はといえば、例えば婚礼の結納金として使ったり、家を建てる時の材料費に充てている。

その価値は大きさではなくストーリーにあり

その由来ははっきりしていないが、この結晶質石灰岩は約500キロメートル離れたお隣の国パラオからイカダで運ばれた。中央に穴を開けているのは、そこに丸太を差しこんでかつげるようにするためだが、重さ5トンほどにもなる石の塊をどうやって運んだのだろう? 500キロメートルも離れたところにカヌーで渡り、そこで石を掘り出し、さらにカヌーで運んで帰ってくるのは当時の技術では大変なことだったに違いない。『採掘の途中でね、数人が怪我をして……海を渡る途中で嵐に遭い、命を落としてしまった人もいたよ。そんな大変な思いをして運んできたのがこれなんだよ』といった、いかに大変な思いをして運んできたかのストーリこそがこの石貨の価値になっている。

最先端のお金(仮想通貨)と似ているようだ

新しいお金の形と言われている仮想通貨が注目を集めている。目に見えず触ることもできないためイメージがしにくい仮想通貨だが、石貨(ストーンマネー)と根本的に同じ役割を果たしている。類似点はお金の持ち主であることをみんなが認めていれば、お金自体をだれも見たことがなくてもそのお金の所有者として認められるという点だ。石貨はお金をもっているという根拠(信用)さえあればその価値を人に譲ることができるという仮想通貨などの新しいお金の根本システムを備えている。古くて新しいお金、そんな石貨を五感で体験したい。

Culture & Charm

そのまま手付かずの伝統文化を楽しみたい

なんといってもヤップの一番の魅力は、人々がかたくなに守り続けている「伝統文化」に触れること。ここでは、「伝統文化」という言葉だけが独り歩きすることなく、日常生活と密着している。だから着いたその瞬間から伝統家屋群や石貨に触れるヤップの異文化宇宙に漂える。「スー」と呼ばれるフンドシをつけた男性や、「ラバラバ」という腰巻姿の女性の姿を見かけることも珍しくない。伝統のダンスや石のお金、一切釘を使わずに建てられた村の集会場など、伝統を重んじる気風が今もなお島のあちこちで見られ、まるで太古の世界へタイムスリップしてしまったかのよう。

伝統のフェスティバルを見逃さない

YAPならではのスペシャルイベントを体験したい

Homecoming Festival

ホームカミングで人のご縁を温める

ヤップ本島の中心地コロニアにある生活史博物館で、新旧の家族や友人が再会を祝うフェスティバルが初夏に開催される。ここでもダンスを始め様々な伝統芸が披露される。

Yap Day

ヤップ伝統の祝祭に島がダンスする

ヤップを五感で体験したいならこの日が最高の１日になるだろう。ヤップデイは州一番の大きなお祭りで鮮やかな色彩で島は埋め尽くされる。いわばヤップの伝統的な生活の知恵を後世に残そうとする試みのひとつ。１年に１度、食事・服装など全てにおいて昔のヤップの生活に立ち戻って、伝統や文化を受け継いでいこうという趣旨のもと毎年３月１日に開催されている。会場ではヤップ島各地の村から伝統的なダンスが２日間にわたって披露され、農産物や海産物の品評会、ココナッツの皮むきやバスケット編みの競演など、伝統的な生活技術が競われる。ヤップデイの期間中はどのホテルも満室になるので、予約は早めにしたい。

Canoe Festival

カヌーのお祭りが熱い

ヤップカヌーフェスティバルはヤップ伝統の航海術とカヌー作りにフォーカスしたお祭りで毎年１１月に２日間開催される。カヌーの伝統を若い世代に引き継ぎ、そして守っていこうとする、ヤップの人々の誇りや考えが込められているイベントだ。ラグーンカヌーから１５人の乗組員の航海カヌーまで、さまざまなサイズのカヌーのパレードから始まる。岸に近づいてくるカヌーの雄姿は実に素晴らしい光景。会期中には伝統的な食べ物や工芸品を披露する「ナイトマーケット」も開催される。事前にスケジュールを確認しカレンダーに記録しておきたい。

ヤップ州政府観光局　（YAP Visitors Bureau）
Address: Bldg#1 YVB Main Drive, P.O. Box 988, Colonia,
Yap State 96943
Tel : +691-350-2298/5005　Fax : +691-350-7015
Mail : yvb@mail.fm
URL: https://www.visityap.com/

ヤップで やってみたいこと To Do List

トラディショナル ミーティングハウス（集会所）

建築やデザインが好きな人にオススメ

ヤップ島の各村には今でも伝統を象徴する集会所がある。釘を一切使わない、思わず息を呑む美しさの伝統建築は「ファルー」と「ペバイ」という２種類に分けられる。ファルー＝男の集会所は各村の海辺に建てられ、その村の共同船着場、海への玄関口となっている。ヤップ島では海の仕事は男の分担とされ、ファルーは男たちの共同作業場でもあった。かつては10代以上の未婚の男子はファルーで夜を共に過ごし、一人前の男として必要とされる伝統的な知識や技術を身につけた。女性は今でも近寄ることができない。ペバイは村の公民館のような場所で、村の男性・女性・子供がそれぞれの目的をもって集う。

ガダイ村カルチャーツアー

伝統文化をまとめて体験したい

集会所の前でカラフルな腰蓑をまとった女性が円になってバナナの葉っぱでバッグやカゴなどを作る姿や子供たちによる伝統のダンスを見たり、軽い麻酔作用のあるビンロウの実をかむ体験など一ヶ所で色々な体験ができる。ガダイ村はヤップ島の西側ウェロイ地区にある村で、よく整備し保存された石積みの小道と石貨、近年再建された見事なペバイ（公民館）と海岸に建つファルー（男の集会所）を見ることができる。火曜と土曜の夕方にはヤップの踊りも見られるカルチャーツアーを催行している。

伝統カヌー乗船体験ツアー

このツアーでは乗るだけではなく現代社会でヤップ島カヌーの伝統を若い世代に引き継ぎそして守っていこうとするヤップの人々の誇りや考えに触れたい。
船着場に着くと浜辺には、かつてパラオやグアムへ航海した大型帆走カヌーが展示されている。全長20メートルくらいのシングルアウトリガーのカヌーの雄姿は現代型のレジャーボートなどとは比べ物にならないほど立派で機械作業では決して生まれない美しさを感じさせる。このツアーで乗船するのはリーフの中を走る小型のカヌーだが、その操船法は大型カヌーと変わらない。2、3人のクルーを頼りに風を受けて動きはじめると、カヌーはかなりのスピードで帆走する。水上を風を切って静かに走るカヌーと、空と海との一体感がたまらない。方向転換のマストの移動の迫力は圧巻。大型帆走カヌーは、海図、羅針盤を使わず、星、波のうねり、風、海上生物など、自然現象をたよりに航海する。現在も匠の手によりカヌーは作られ、この航海術は受け継がれている。体験乗船でヤップの風、波のうねりをぜひ体感したい。

ダイビング＆シュノーケリング

毎年世界のトップ５に選ばれる海で マンタとサメに触れる

ヤップ島で近年人気急上昇なのがマンタとサメに触れるダイビングやシュノーケリング。といっても実際に触るわけではないが、30メートル以上の透明度の中でマンタやサメの群れを極至近距離で観察できる。もちろんシュノーケリングで見ることもできる。数枚のマンタがぐるぐると乱舞するシーンは圧巻だ。ドロップオフなので深い所と浅い環礁の境目で回遊魚たちを見ることができるし運が良ければイルカも通る。ヤップ島のビーチは遠浅で１メートル前後の水位が１、２キロメートル程続いて、外洋のドロップにいたる。内海は穏やかで、子供も安全に遊べる。またサンゴも多く、色とりどりの魚たちをシュノーケリングで楽しむ事も。初心者から上級者までそれぞれ経験に応じた楽しみ方ができる。

南の島の結婚式

結婚してたっていい、結婚式をもう一度！

手作りのマラマル（花の冠）と首飾り、伝統的な衣装、エメラルドラグーンのプライベートビーチ、ヤップの美しい自然に包まれたユニークな結婚式は特別な思い出になること間違いなし。二度目の結婚式をあげて、２人でもう一度愛を誓いあうのも素敵。手配は簡単。ヤップのほとんどのホテルが必要なすべての手配をしてくれる。結婚式はヤップ州裁判所でもビーチ、教会、礼拝堂でも行われる。

伝統の航海術（ナビゲーション）

驚くほど洗練された形で今に伝わる古代の航海術には大自然の中で生きぬいていくための人間の知恵が詰まっている。

ヤップやチュークでは伝統技術として未だに手造りのカヌーに乗り、星だけを頼りにパラオやグアムまで航海している男達が残っている。海図もコンパスもない。しかし、夜空にある無数の星によって、自分が今いる位置と向かうべき方角がわかる。この方法で航海者たちは数千キロメートル離れた島々へと小さなカヌーで旅をしてきた。ヤップやチュークの離島の人たちは、美しい星の瞬きを頭で翻訳して地図として理解することができた。航海術の基本は「船の位置を求めること」と「船の向かう進路を求めること」という２つの空間認知にあるという。まだ海図や航海計器のなかった時代の航海者たちの心には何らかのイメージマップがあり、天体、風、風浪とうねり、潮海流、海水の色、鳥や魚、陸の匂いなど、自然のもたらす様々なサインを読み解きながら航海を実現していた。五感を総動員して自然とともに生きてきたのだ。

サンセットビーチ

南国ならではの 情熱に燃える夕日を眺める

観光に疲れたらヤップの夕日を見に行こう。このビーチは真西を向いているのでサンセットを見るにも最高の場所だ。サンセットビーチはヤップ島の西側カダイ村にある。海岸に小さなコテージがあり、海を見ながら日陰でのんびりできる。マングローブ林を切り開いた海辺でシュノーケリングも楽しめる。

カヤックツアー

カヤックでヤップの豊かな自然の美しさを探索する

ボートにカヤックを積んで青い海を通り過ぎ、いざマングローブの森へ。静かなマングローブの水路をパドルでこいでいくうちに、心が落ち着き穏やかな空間が広がってくる。マングローブの森林浴でまさに日頃の疲れから「いのちをリチャージ」したい。サンゴ礁やマングローブに守られた静かな内湾をシーカヤックでめぐると、ヤップのユニークな自然やエコシステムを体感できる。途中の村に上陸して伝統的な集会所を見学したり、シュノーケリングをしたりと、いろいろなコースが用意されている。

CHUUK

チューク

誘惑の水宇宙へ

About CHUUK

たとえるなら、ここは南洋のベニス

グアムからは約90分のあっという間の飛行時間だがチューク諸島に近づくにつれ眼が覚めるような美しい光景があらわれる。それは真っ青な海に浮かび島の周りを取り囲む環礁だ。そう、チュークは数々の環礁に恵まれた州。そのなかでも、世界最大規模を誇るチューク環礁に囲まれているのがチューク州の州都ウエノ島だ。近づくに連れて見えてくるそのスペクタクルな光景に心が躍りだす。チューク州は4つの諸島と14の環礁から成り立っている。人口は約54,000人、全部で約290の小島で形成され、そのうち40ほどの島に人々が生活している。無人島リゾート“ジープ島”での無人島滞在や野生のイルカ、満天の星空観察、そして世界最高といわれる沈船ダイビングが楽しめる場所がここチュークだ。次の興奮を求めて島から島へとボートで海上を移動する楽しさはまさにイタリアのベニスを彷彿させる。

Wonder

あこがれの無人島体験をしたい

神秘の絶景！
JEEP島で満天の星空を見ながら
ビーチで眠りたい

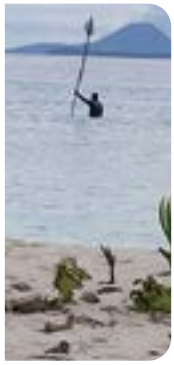
周囲約100メートル、歩いても一周3分かからないこんなに小さな美しい島がなぜ存在できるのだろう？潮の満ち引きで簡単に海に沈んでしまいそうなものだけれど大丈夫、ずっと海に浮かんでいる。そして水平線から昇る朝日、そして沈みゆく夕日、周りのサンゴ礁、水の透明さ、波のサウンド、何から何まであまりの美しさに息を呑む。突然の雨上がりに現れるダブルレインボー、トリプルレインボーを見ると幸せになれるとも言われる。飲み水・調理用の水以外は基本的にタンクに溜めた雨水が生活用水。トイレはあるがシャワーはなく、1人1日バケツ一杯の水が供与され、その水でからだを洗い流し洗濯まで行う。実はこの島、フジテレビの『世界の絶景100選：死ぬまでに見たい100の絶景』という番組で1位に選ばれたことがある。その後、特に女性たちの間で人気になったジープ島での滞在。日帰りも、宿泊も可能で1人でも大好きな人とでも、どちらも究極の癒しの楽園が楽しめる。

「なんにもない」という
本当の贅沢が「ある」

ネットも水道も電気もなんにもない。ジープ島を始めチュークの無人島には開発された快適なビーチリゾートとはほど遠く都会的な便利なものは何もない。しかし、都会で体験できないそれ以外のものがある。それは時間にも何者にも束縛されない自由と自然。朝は誰にも起こされずに自然に目覚める。周りは360度海に囲まれた絶景。そこで、朝日とともに太陽が昇っていく時を楽しみたい。島を包み込むサンゴ礁をシュノーケリングすれば、そこには無数のカラフルな魚たちが戯れる。ランチ後には少し眠って、持ってきた大好きな本を広げよう。焼けるような夕日を見ながらバーベキューとビールを楽しみ、持参のラム酒でまどろめば、人生で本当にしたいことが見えてくる。砂浜にボンボンベッドを置いて満天の星空を眺めながら眠るのも気持ちいい。まるで日本のお茶室のように心をリラックスと鋭敏な状態にさせ、狭い空間だからこそ広い世界が見渡せる、そんな感覚を気づかせてくれる不思議な島だ。

チュークの自然環境を守ってきた「伝統のオキテ」

ミクロネシア連邦の中でも特にチューク州には、Mechen（メチェン）とPwau（プアウ）と呼ばれる住人に大切な自然環境を守る古来からの文化的慣習がある。氏族や家族の主要メンバーが亡くなると、彼らが所有する土地または海は、家族の裁量により一定期間閉鎖される。Mechen（メチェン）は沿岸地域用で、Pwau（プアウ）は陸域用でそれらを行うことにより、その地域は厳しく立ち入り禁止になる。これによって指定された地域での狩猟採集はある一定期間一切できなくなる。この伝統の知恵と仕組みこそがその地域の再活性化を促し、チューク全体の自然環境を守る大きな力になってきた。



Culture & Charm

[海底博物館をダイビング]

世界最大のレックダイビング（沈船ダイビング）のメッカへ

チュークの海はアンダーウォーターミュージアム（海底博物館）と呼ばれる人気スポットで、世界中からたくさんのダイバーが訪れる世界最大のレックダイビング（沈船ダイビング）のメッカとして知られている。戦艦や戦闘機、タンカー、貨物船など80隻が海底に沈んでいて、環礁内だけでも40隻もの船が沈んでいる。これだけ多くの沈船があるので1ヶ所にダイバーが集まることがほとんどなく、ゆっくりと幻想的なダイビングを楽しむことができる。今では様々な魚の棲むリーフとなっているのでギンガメアジやバラクーダ、ツバメウオが群れをなし、まるで万華鏡のような色とりどりのサンゴ礁にも出会うことができる。

チュークに眠る平安丸と横浜の氷川丸は時空を超えて

全長160メートルとチュークに沈む沈船の中でも最大級の大きさを誇るのが「平安丸」だ。海軍の特設潜水母艦「平安丸」は米軍の攻撃を受け、海の底へと沈んだ。実はこの船、山下公園（横浜市中区）に係留されている国の重要文化財「氷川丸」と同型の姉妹船だというから驚く。この2隻は同じ図面で作られているので全く同じ形をしていたようだ。氷川神社、平安神宮と、頭文字にHのつく神社にちなんで命名された。チュークの平安丸をダイビングしたら日本でも氷川丸に乗船して見比べてみたい。この2隻に秘められた日本とミクロネシア連邦の歴史を感じられることだろう。

映画「タイタニック」のキャメロン監督の体験がしたい

チューク環礁（旧トラック諸島）には日本の統治時代、日本海軍の要衝として巨大な基地があり、多くの船が停泊していた。ここに眠る80隻の艦船は第二次世界大戦終戦の前に、米軍機動部隊の空襲を受けて沈んでしまった船たちだ。そして70年以上経った今も沈船で見られる膨大な数の遺物は、日本とミクロネシアの島々の歴史を物語っている。
この環礁内でもっとも有名な船が旧日本海軍の航空機運搬船「富士川丸」で、全長は130メートル以上ある。船は当時の原形をそっくりとどめ、操舵室やエンジンルームにも入ることができる。映画「タイタニック」に登場する沈没したタイタニック号の一部のシーンはこの富士川丸などいずれかの沈船で撮影された。余談だがキャメロン監督がよく訪れたウエノ島のバーには彼のサイン入りのTシャツが飾ってある。

[スターウォッチング]

360度世界最大のプラネタリウムに酔う！

チュークの市街地よりもあかりのない無人島の方が満天の星を観るには向いている。無人島のスターウォッチングはまるで世界最大にして世界一美しいプラネタリウムにも例えられる。あかりを消すと徐々に目が暗闇に慣れてきてうっすらとした星々がはっきりと煌めいてくる。都会では稀な流れ星もここでは願いが追いつかないほど流れてくれる。立体的な天の川を始め季節によって出る時間は異なるが南十字星までもがくっきりと見える。サザンクロス（Southern Cross）と呼ばれる南十字星は、カヌーひとつで大海原を自由に航海を続けるミクロネシアの人々の羅針盤の一つだったに違いない。

[フィッシング]

世界有数の釣り場で大物にチャレンジしたい

キャッチ＆リリースを基本とするスポーツフィッシングからカジキを狙うゲームフィッシングまでいろんな釣り体験ができる。ボトムフィッシング、キャスティング、トローリングなど、季節や漁法、時間帯によって様々なフィッシングが楽しめる。チュークを訪れる旅行者に大変人気のアクティビティーの一つがフィッシングだ。大物のロウニンアジ（GT）だって毎日釣れるかも。旅行者歓迎のフィッシングトーナメントも開催されているので、参加してみたい。

[シュノーケリング]

自然の祝福に感謝！

島は環礁となっていて浅瀬で波も穏やかなのでシュノーケリングには最高の環境。島から歩いて数歩で、もうそこに色とりどりの魚達が泳いでいる。水は驚くほどの透明度。いつでも好きな時に海に入れるので、一日中でもそこにいたくなるほど。シュノーケリング初心者にはプロのインストラクターが気軽に指導してくれる。また島にはシュノーケリングやダイビングに必要な機材が揃っているので現地でのレンタルも可能。

[ドルフィンスイム]

彼らには テレパシーがあるのかも

超至近距離で人懐っこいイルカと遊ぶ！そんな人気のアクティビティのひとつがドルフィンスイム。ボートで海に出て、好奇心旺盛なイルカたちの群れに出会えれば、水中で回ったり、話しかけてくれているかのように鳴いてくれたり、一緒に遊んでくれる。まるで彼らにはテレパシーがあるのでは？と思うほど意思の疎通を感じる。波のない日はイルカの背びれを見つけやすいのでそんなイルカたちに高確率で遭遇することができる。

チュークで やってみたいこと To Do List

[キミシマ環礁]

魅力は奇跡の透明度と 大物登場？

ジープ島を訪れたら「キミシマ環礁」まで足を伸ばしたい。ここはトラックの外側にある別の環礁で、ジープ島が開島するまでは誰も潜った事がなかったほどの秘境エリア。ゆうに 80メートルはあろうかという透明度の中でダイビングとシュノーケリングが楽しめる。原始の時代のように泳ぎ回る魚たちと戯れたい。息つく暇がない程に回遊魚と大物が現れる。カスミアジ、カマス、バラクーダの群れ、時には、マンタ、ジンベエザメ、ブルーマーリン、2 メートル以上の巨大ハタ、ゴンドウクジラ等も出没する。

まだまだある魅惑の島々

ピサール島

外洋近くにあり他の離島よりさらに大きいのでよりダイナミックな無人島体験ができる。特に広大な遠浅の海辺と白い砂浜が美しい。

フォノム島

チュークにはまだまだたくさんの無人島がある。フォノム島はジープ島以外で宿泊できるもう一つの島で同じく無人島ライフを満喫できる。フォノム島はジープ島よりも島が大きく、全体的にゆったりとした気分を味わえる。プライベートな個室が2つあるのでカップルや夫婦でリゾート気分を味わえる。島は美しいサンゴに囲まれ、海も星空もジープ島と同じく素晴らしい体験ができる。

伝説をお土産にしよう！ ストーリー伝えるハンディクラフト

手探りで愛を伝えたいなら

ラブスティック

その昔チュークの人々はヤシの葉を編んだ家に住んでいた。男たちは先がギザギザに形作られた長い棒を持っていた。このラブスティック（夜這い棒）という棒は一人一人違う形に彫られていて男たちは好きな女性が出来るとその棒を見せ、形を覚えてもらった。そして夜になると、好きになった女性の家を訪れ、ヤシの家の壁にラブスティックを差し込み、女性の髪に絡ませてその反応を探った。女性たちはその形を手で確認し、「YES」なら引っ張り、「NO」なら突き返した。見事引っ張られたらカップルの成立となった。現在、この風習は残っていない。ミニチュアサイズが売られているので見つけたらこのストーリーとともに愛する人へのお土産にしよう。

魔除けにしたい

デビルマスク

デビルマスクはチュークの伝統的なお面。
その昔、その島には悪さをするお化けが住んでいた。人々はこのお化けを追い払うためにデビルマスクを作った。お化けはデビルマスクを怖がり逃げ出し、二度と戻ってくることはなかった。以来チュークではこの面が魔除けとして様々な場所に飾られている。
※男女のデビルマスクが対（一緒）にいないと効果がないと言われている。

チュークの言い伝え

むかしむかし、パータ島の丘に恐ろしい鬼が住んでいて、島の岬を見下ろしていた。この岬は、島の片側から反対側へと渡るための大切な通路だった。鬼は島の反対側に行こうとする人々が運ぶ品物をひったくるので、たいそう恐れられていた。
そんな困り果てた状態を見かねた一人のおばあさんが、ある夜自分のカメを2匹連れてきて、岬の地下にある硬い岩を両側から掘らせた。
カメたちは一晩中一生懸命働き、ついにトンネルをつなぐことができた。
そのカメたちのおかげで、人々は危険な岬を通らなくても出来上がったトンネルを使って往来することができるようになった。その伝説のトンネルは今日も存在し、島の人々に利用されている。

チューク州政府観光局　（CHUUK Visitors Bureau）
Address : PO Box 1142, Weno, Chuuk, FSM 96942
Tel : +691-330-4133
Mail : chuukvb@mail.fm
URL : https://visitchuuk.wixsite.com/japanese

POHNPEI

ポンペイ

いのちの水がかなえる山と海と虹の楽園

Wonder

世界遺産！ 謎の海上都市遺跡『ナンマドール』

たくさんの不思議や伝説を現代に残す巨石文明を探査する！

世界の巨石文明といえばイギリスの世界遺産「ストーンヘンジ」やイースター島のモアイなどが有名だが、ここポンペイにも世界遺産登録された巨石文明遺跡があることはあまり知られていない。その名はナンマドール。「天と地の間」という意味の謎の海上都市遺跡。太平洋地域で最大の大きさを誇り、1931年にJ.チャーチワードは著書『失われたムー大陸』の中で、このナンマドールこそが失われた大陸の首都であったと主張し、一躍有名になった。
いつなんのために建てられたのか？考古学者の放射線炭素の分析によると、ナンマドール遺跡は、6世紀から16世紀まで約1000年かけて建造されたものだという。ポンペイ島の南東部に位置し、1,500メートル×600メートルもの広大な海の浅瀬に95の人工島でできている。一つ一つの人工島には神殿、王家の住居や墓、警備隊の住居そして集会場などそれぞれの役割があり、カヌーで行き来していたと言われている。2016年に世界遺産に認定されたばかりのこの遺跡は、ポンペイ島を訪れた者が必ず行きたいスポットになった。

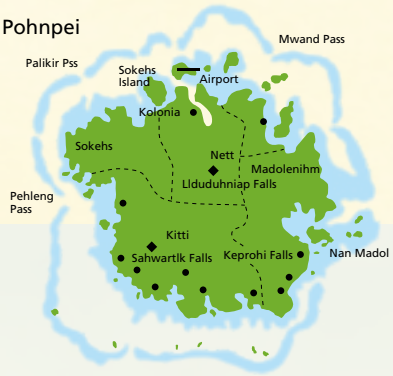
巨大な岩はどこからどうやって運ばれたのだろうか？このミステリーに挑戦したい。

数百万本に及ぶ巨大な六角形の玄武岩が緻密に積み重ねて造られた建造物が人工島の上に残っている。産出場所は遺跡から10キロメートル以上離れている。一つが5トンはあろうかというこんな大きな岩をどうやってここまで運んできたのか？当時、人々は文字を持たなかったため、今でも詳細はわかっていない。一説にはヤップ島の大石貨と同じく巨石をロープで海中にぶら下げ、イカダで運んだと言われている。だがナンマドールのラグーンの水深は1～2メートルしかないのでロープで吊るすのは無理がある。だからと言って直接カヌーに乗せたら沈んでしまうだろう。どうやって運び、組み立てたのか？今もってそれがはっきりしない。

石が空を飛んだ！ ここは天（神）と地（人）をつなぐ空間

ナンマドールには神々と人間との間に広がる空間という意味がある。それを象徴する話がある。ある日、2人の兄弟が大勢の家来を引き連れて西からカヌーでポンペイにやってきた。2人は、到着した場所に政治・経済の中心地を造ろうとしたが荒波が多く適地でないことがわかったため場所を変えて建設を試みた。ようやく理想的な地形として現在の場所を見つけ、工事が始まった。伝説によれば、人工の島をいくつも造るという難工事は人間の力だけではうまくいかず、神々の力を借りて行われた。「兄弟が呪文を唱えると次々に岩が飛んできて、自ら定められた場所に落ちていった」といわれ、広大な遺跡はこうして築かれていったとされている。現在でもここは島民には特別で神聖な場所と考えられている。決して遺跡をけがさないよう心して訪れたい。

About POHNPEI



チュークから飛行機でさらに80分、旅をしよう！探検家、自然愛好家、ダイバーそしてサーファーまで、どんなスタイルの旅人も受け入れ楽しませてくれるのがポンペイ島！ダイビング、シュノーケリング、カヤッキング、フィッシング、サーフィン、無人島での海あそび、そしてハイキング、世界遺産めぐり、滝めぐり、ローカルグルメツアー、といった山と陸あそびの両方とも高いクオリティで揃っている。 ポンペイとはポンペイ語で「石積み（pehi）の上に（pohn）」という意味。ミクロネシア連邦の首都パリキールがあるポンペイ島は直径約20キロメートル、エメラルドグリーンの海に囲まれている。その花の多さと美しさから「太平洋の花園」と呼ばれている。ミクロネシア連邦で最も標高が高く、世界でも有数の降雨量の多さのため、小さな島ながら40以上もの川があり、豊かな熱帯雨林の緑を育んでいる。そして、もう一つの魅力が美しい海。マングローブに囲まれた島の入り組んだ海岸線が複雑に絡み合い無数の水流を作りだし、広大なラグーンに栄養素を運び込んでいる。この環境が海洋生物を引き寄せ、ミクロネシア有数の豊かな海を作りだしている。マンタ、バラクーダやギンガメアジの群れ、そしてカワイイ熱帯魚とバラエティに富んだ海洋生物にも出会うことができる。

竜宮城はここだった？

ナンマドールは日本のおとぎ話『浦島太郎』に出てくる竜宮城のモデルとも言われている。地元の古老たちは、海底に沈んだ聖なる都市の伝説と竜宮城伝説が似ているという。その証拠らしきものをいくつかあげよう。一つはナンマドールの海底に巨大な石柱が立っていること。二つ目はナンマドール近くの島の古い呼び名が「ウラノシマ」だという伝説。三つ目は過去に東洋人らしき漁師が漂着して長期滞在していたという伝説だ。

ストリートチルドレンのいない国

現在の酋長であるナンマルキを辿るとナンマドールの王につながるといわれている。ポンペイ社会のほとんどが、一族の長であるナンマルキを頂点とする社会を構成していて、現在でも12の階層に分かれている。他の州でも同じだが、目上の者には敬意が払われ 同族が相互に扶助し合うことが要求されるとともに扶助されることも当然のこととされている。食料が豊富なため生活に困らないことも一つの理由かもしれないが、路上生活者やストリートチルドレンがいないのはこの伝統文化のおかげだろう。

Culture & Charm

どこまでも豊かな海と山
大自然の恵みを味わい尽くしたい

太平洋のど真ん中に位置するポンペイ島は典型的海洋性気候だ。熱帯といっても周りが海なので日本の夏のように35℃以上になることは滅多にない風の心地よい島。降水量は約10,000ミリ、降雨日は約300日で、世界でも有数の多雨地域のため島のほとんどは手つかずの熱帯雨林に覆われている。ちなみに日本で降水量の多い金沢市で年間降水量は約2,500ミリ、降雨日が約160日と言われているので、その降水量の多さを感じてほしい。その膨大な雨のご褒美として40以上の川や滝が生まれ、美しくも豊かな山林と海を作り出している。水と緑に恵まれたこの島の多種多様な花や果物そして動植物に癒されたい。

Mountain Side

滝のマイナスイオンシャワー効果あふれる
パワースポットで日々のストレスを癒したい

ケプロイの滝

40以上もの滝があるポンペイ島の代表的な滝で、もっともダイナミックな景観を楽しめる。距離的に近いのでナンマドール遺跡とセットで訪れたい。島内を一周する道路から川沿いにジャングルに入って行くと、水量の豊かな滝が現れる。高さ20メートルほどの玄武岩の岩肌に、豪快にしぶきを上げながら大量の水が落ちる姿は涼しげで美しい。滝つぼは天然のプールになっていて、淡水魚も泳いでいる。時間があればのんびり半日ほどマイナスイオンたっぷりの滝で遊ぶのも悪くない。

パーンチャカイの滝

パーンチャカイの滝と洞窟は、熱帯雨林のジャングルを30分ほどハイキングしたところにある。その滝への道のりは獣道の様なところを登ったり下ったりと結構険しい。滝は50メートルほどの高さがあり、洞窟は300メートルの広さがある。洞窟は滝の真裏にあり、戦跡へと繋がっている。ポンペイ語で「岩の下」という意味のパーンチャカイの滝はとても魅惑的だ。滝に着くまでの苦労が報われるほどの大自然の迫力に圧倒される。

ポンペイに行ったら一度は食べてみたい
Local Food & Drink

ポンペイペッパーを食したい

世界一希少にしてとても香り高いポンペイペッパーは今や知る人ぞ知るブランドになっている。その美味しさの秘密は胡椒の実をひとつひとつ手摘みで農薬や化学肥料を使わず丁寧に作られているから。現地に行ったらぜひマグロのペッパーステーキなど胡椒を使った料理を味わいたい。お土産にも最高の一品。

バナナの王様「カラチバナナ」は絶対のおすすめ

ミクロネシア連邦には約50品種ものバナナがあるというから驚きだ。ここだけにしかないバナナがいくつかあるが、特にカラチ(Karat)というミクロネシア固有種は飛び抜けてうまい。色は黒っぽいが中から赤みがかった濃い黄色の半ばトロトロ状態の果肉が出てくる。それをスプーンですくってひと口食べると、濃厚なバナナ風味のクリームのような甘い味がする。冷やしてライムを絞ってかけて食べると、絶品のデザートとなる。

サカウ・バーに行ってみよう

たくさんの人で混んでいるのだがとても静かなバーを見つけたらそこがサカウ・バーだ。サカウは鎮静作用がある飲み物なので酒と反対にワイワイとはならず、普段よりも静かになる。コショウ科に属する木の根を玄武岩の上で叩いて潰し、水に浸してハイビスカスの茎の皮で包んで絞ると出来上がる。本来、儀式として大切な行事や祭りで使用される宗教的な重要性を持つ飲み物であったが、現在では多くの人が日常的に飲んでいる。アルコール成分は入っていないが麻酔性があるため、気分が気持ちよく沈むような神秘的な体験をすることができる。ポンペイには多くのサカウ・バーがあるので一度試してみるのも一興。でもお腹を壊さないように気をつけて。

『太平洋の花園』と呼ばれるポンペイを実感する
フラワーウォッチング

特別なツアーはいらない。一歩ホテルを出て歩き始めると600種を超える樹木を始めたくさんの熱帯性潅木や咲き誇る花たちに出逢える。ランの原種をはじめ香港ラン、ハイビスカス、鉄木、ユーカリ樹、ホンジュラス・マホガニー、パパイア、バナナ、ココナッツおよびプルメリアの木などバラエティ豊かな熱帯性植物をどこでも見ることができる。

マラマル(花の冠)を作る

ポンペイに行ったら、美しい生の草花で編むゴージャスな花冠をかぶりたい。マラマルと呼ばれる花の冠は島のおしゃれのシンボルになっている。歓迎会や結婚式などの儀式だけではなく日常生活でもアクセサリーとして身につけることもある。マラマルは女性だけではなく男性もかぶるとても気分を上げてくれるファッションアイテムだ。使用後は簡単に土にかえりゴミにならないのでとてもサステイナブルだ。

ウナギの神様に出会いたい

日本にも岐阜県や山形県のとある川の流域では、神様の使いとしてウナギを食べないそうだが、同じようにここポンペイでもウナギは神聖な神様の使いとされている。そのお陰で誰も捕らないのだろうか、この滝つぼに生息しているウナギはびっくりするほど太く、大きい。ランチが余ったら水の中に投げてみよう!神様が近づいてきて幸運をくれるかも。

Pohnpei Surf Club

[サーフィン]

サーファーなら絶対一度は行きたい

ポンペイ島にあるサーフキャンプ Pohnpei Surf ClubはSurfer Magazineの世界のベストサーフキャンプにも選ばれた事がある。この島ではプロのサーファーが納得する、パーフェクトな波を楽しめる。雑誌やDVDなどの撮影ロケ地としても有名で日本のサーファーも中級者以上を中心に毎年ポンペイ詣をする熱狂的なサーファーもいる。シーズンが始まるとハワイのノースショアからサーファーが来るというのが何よりもここの波の良さを表している。そのクリアな海水はとても美しく、サーファー気分を高めてくれる垂涎の良波ばかり。膝をたたむことなく立ったまま美しいチューブライディングをメイクする姿は、サーファーなら誰もが憧れる。

Sea Side

ポンペイ島は多種多様に楽しめる
海も満喫しないともったいない!

[アンツ環礁]

美しさNo.1といわれるアンツ環礁は絶対訪れたい

アンツ環礁は外洋にあるためポンペイ島のシーズン中のさらに凪の日にしか訪れる事が出来ない小さな環礁で小さな無人島もある。時間も費用も運も必要なそんなハードルを超えてそこにたどり着けば、白い砂浜のビーチにエメラルドブルーの透明度の高い海が広がり、ミクロネシア連邦随一とも言える奇跡の海を満喫出来る。空の青、雲の白、海のブルーそして環礁のグリーンが絶妙にマッチしてその魅力が増幅される。その美しさに加えカラフルな熱帯魚が多く生息していてイルカやエイ、サメなどとも一緒に泳ぐことが出来るシュノーケリングやダイビングをも楽しめる。「百聞は一見にしかず」の美しさを体験したい。

ポンペイはダイビングもすごい

島の周囲はマングローブ林で覆われ、栄養豊かな海が育まれており、夏場のバラクーダを始め回遊魚などの魚影の濃さは、ミクロネシア随一。手つかずのサンゴに群れるリーフフィッシュ、バラクーダやギンガメアジの群れなどに高確率で出会える。

小物から大物まで、ポンペイではいろんなフィッシングをエンジョイしたい。

サンゴ礁のリーフフィッシュから巨大なロウニンアジ（GT）やマグロまで、多彩なフィッシングに釣りの素人でもチャレンジできる。ボトムフィッシング、キャスティング、トローリングと、季節や漁法、時間帯によって様々なフィッシングが楽しめる。 フィッシングはミクロネシア連邦を訪れる旅行者にとても人気のアクティビティーの一つだ。旅行者も参加できる多くのトーナメントが毎年開催されている。

ポンペイ州政府観光局 （POHNPEI Visitors Bureau）
Address : PO Box 1949, Kolonia, Pohnpei FM 96941
Tel : +691-320-4851/4823　Fax : +691-320-4868
Mail : pohnpeivisitorsbureau@gmail.com
URL : http://www.nan-madol.com/

KOSRAE

コスラエ

スピリチュアルな森と
屈託のない笑顔のバランスが最高！

About KOSRAE

キラキラ光る「ミクロネシアの宝石」コスラエ島に魅せられる

ポンペイ島から飛行機でさらに60分行くとそのキラキラした魅力から「ミクロネシアの宝石」と呼ばれるおにぎり形の小さな島「コスラエ島」に着く。ミクロネシア連邦の一番東に位置しているこの島の見どころは世界で最も汚れのないマングローブの森や熱帯雨林などの大自然。200種類を超える元気なサンゴが島の周りに所狭しと広がっているため「サンゴの王国」ともいわれている。コスラエは島全体に美しい花々とヤシ、柑橘類の樹木が生い茂り、まるで大自然をテーマにしたテーマパークのようだ。空気は澄み、日頃の喧騒から逃れたいと願うあなたの心を癒してくれる。汚れのないリーフと想像を絶する視界を持つ透明で手つかずの美しい海。そこに豊富に備わったマリン・アクティビティを全くしなくても、大自然を感じるアクティビティと島民の優しい笑顔が楽しめる、それがコスラエの魅力だ。またポンペイのナンマドール遺跡によく似た、謎に満ちたレラの古代遺跡や不思議な精霊たちの伝説に包まれた森が旅人をさらに魅了する。ダイレクトにコスラエを目指すもよし、せっかくポンペイに行くのならあと一歩足を伸ばしたい。

Wonder

神秘の森で精霊を夢みる！

秘境の森、イエラへ

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く。まるで秘境探検しているようで、ボートで木漏れ日が差す川を上っていくときはさらに冒険心が踊る。この幻想的なイエラの森は保護地区として管理されていて希少な鳥類も生息している。
この森を歩いていると不思議な形の木に出会う。その名は「カ」。カ（ちから）ではなく「か」と読み、世界のここにしか生息していない固有種にしてコスラエの生命力のシンボルだ。「カ」の木はその昔、カヌーを作るために使われていたがその希少性が分かり、現在では一切の伐採が禁止になっている。

すごいぞ！「カ」の木

この木の特徴はその見事な盤根だ。まるで宇宙ロケットのように広がった根の部分が３メートルから４メートルという圧巻の高さで今にも飛び立ちそうだ。木の盤根を叩いてみると「コン・コン・コン」とまるで太い根幹の中に精霊がいるかのような不思議な音が返ってくる。根の形もさまざまで盤根の真ん中にポッカリ空洞ができている木や、他の木々と共生するように絡み合った木など珍しいカタチをしたものも多い。みたこともない森が眼前に広がるイエラの驚異の森をぜひ体験したい。

精霊の小人の伝説がまるでリアルに思える

「森を守る精霊たちへのお礼として、毎年ある季節になると村人はイエラの森の木と木の間にロープを張りそこにたくさんのバナナを吊るす。そして翌朝そこを尋ねてみるとすべてのバナナには切り傷一つないのにそのすべてのバナナの中身だけが綺麗そっくりなくなっているのだそうだ。」
このイエラの森には小人が住んでいたという伝説が残っている。その精霊の小人たちはイエラの森に住む老人のカヌー造りを手伝っていたそうだ。イエラの森に足を踏み入れるとまるでジェームス・キャメロン監督の映画「アバター」に出てくる森のようで、今にも精霊たちが現れそうな不思議な感覚になる。コスラエに来たらぜひこの森で、精霊たちの神秘のささやきに耳を傾けながら自分の精神を清める森林浴に浸りたい。

メンケ遺跡へのジャングルトレック

メンケ遺跡はそこに行く途中のトレッキングも楽しい。ふくらはぎまで水に浸かり橋のない渓流を渡ったり、体長２メートルを越すモニタートカゲに出会ったり、木の幹が七色の不思議な木「レインボーツリー」を目にしたりと、まるで冒険の旅にやってきたかのようだ。このジャングルは、雨が降った後が、また美しい。色鮮やかになるレインボーツリーやシャンプー代わりになるジンジャーフラワーなどの珍しい植物なども見られる。

虹の国の虹の木
「レインボーツリー」に感動！

100ヶ所以上ある
神聖な祈りの場「メンケ遺跡」

メンケ遺跡は一説によると1400年頃に作られたレラ遺跡やナンマドール遺跡よりも古く、ミクロネシアでは 一番古いと言われている。「祈りの場」として存在していたことが遺跡の特徴の一つで、他の遺跡のように王朝の跡がない。かつてパンの木の女神・シンラクを祭ったもので、ジャングルの中に石が積み上げられた約3.6メートル続きの居間と祈りの場が、100ヶ所以上ある。ナンマドールのように玄武岩の遺跡ではなく、川の石を用いたもの。まだ解明されていないことが多く、ひとつひとつが何のために作られ、どのように使われたのかなどは謎に包まれたままで現在もアメリカの調査団が継続的に調査している。1800年代に、島にキリスト教が伝わり、コスラエは教会信仰に変わったために、メンケ遺跡の役割は終わったと言われている。たくさんの不思議がコスラエのジャングルの中にいまだに眠っている。

太平洋の謎「レラ遺跡」

1400年頃、ミクロネシア一帯を支配した古代王国のものであったと考えられている。巨大な玄武岩を積み上げた高さ６メートルの石壁が特徴で、遺跡をぐるりと囲んでいる。城壁内には、運河、水路、墓、生活区域などがあるが、車輪を持たない当時、１つ数トンもの巨石をどこから運び、どのように積み上げたかは不思議で「太平洋の謎」といわれている。レラ遺跡はポンペイのナンマドール遺跡とよく似ているがコスラエは最東端に位置していることから、この遺跡は特に防御の面が強かったのではないかと考えられている。

Culture & Charm

ようこそサンゴの王国 CORAL KINGDOM へ

垂涎のMarine Activity

海のきれいなコスラエ島にはるばる来たからには何か一つはマリン・アクティビティをやってみるのがお約束だ。コスラエには島の周りが美しいサンゴと抜群の透明度を誇る海に囲まれているのでダイビング、シュノーケリング、フィッシング、SUP（スタンド・アップ・パドル）、カヤック、サンセットクルーズなどなどバラエティ豊かな遊びが用意されている。

「サンゴの王国」のダイビング＆シュノーケリングはここオンリー

島の東西南北どこを潜っても200種類を超えるさまざまな形の手つかずのサンゴが一面に広がるコスラエの海は「サンゴの王国/Coral Kingdom」と呼ばれる。コスラエ・ブルーに染まった海は常に30メートル、時に100メートルを越えるか？というほどの驚異の透明度を誇る。その特徴は、手つかずの状態のサンゴがとても大きく、細く上に伸び、陸に近い場所で群生していることだ。

ドワーフ・フォレストポイントでサンゴの芸術に出逢う

ぜひ行きたいのはイエラの森に住んでいるという伝説のドワーフの名前がついている「ドワーフ・フォレストポイント。」驚きはマングローブの海中林でありながら、透明度がとても高くサンゴが群生しているということ。サンゴの形状もまるでお城のようで、まるでピラミッドや建築家ガウディのサグラダファミリアのような芸術作品に見える。

秘密スポットでシュノーケリング

ユネスコのエコパーク（生物保存地域）に登録されているウトウェ生物圏保護区でもシュノーケリングができる。ローカルのガイドが独自に開拓した秘密のスポットで、内海の浅瀬なので安心してシュノーケリングができる。カラフルな魚たちとサンゴに加え、マングローブもシュノーケリングで見ることができる貴重な体験になるはず。またボートで外洋に出るダイビング・ポイントでのシュノーケリングも楽しい。

©Matt Shepherd

スリーピングレディ（眠れる美女）をさかなに サンセットクルーズ

船上から夕日に染まるスリーピングレディ（女性が寝そべっているように見えるコスラエ最高峰のフィンコール山）を眺めながらレラ湾を２時間ほどクルージングする。ヨーロッパやアメリカから来たヨットの乗客が船に乗り込んできて一緒に素敵な時間を過ごせることもある。ツアーに軽食とビール、ソフトドリンクが含まれているのがうれしい。

マングローブの密林を探検する カヌーツアーはぜひ試したい

ウトウェ港からカヌーに乗って水面を滑って移動する。大きな湾からチャネルへとどんどん狭い水上迷路のような小路に入っていく。そこから鬱蒼と枝葉を伸ばすマングローブの密林をさまようジャングルクルーズが始まる。水面に反射するマングローブの光りと影がまるで万華鏡のよう。この体験をしないでコスラエにサヨナラはしたくない。

コスラエで やってみたいこと To Do List

コスラエの日曜日は 何もしない贅沢を楽しみたい クリスチャンサンデー

人口約6,600人が暮らすコスラエ島民のほぼ全員がキリスト教プロテスタント系の敬虔な信者。そのため日曜日はレストランや売店も閉まり島全体が静寂に包まれる。安息日は“何もしてはならない日”と認識され、仕事はもちろん、料理や洗濯など家事も控え、島民のほとんどが教会へ向かう。朝食には前日に作られた伝統料理コスラエ・スープを食べるのが長年の習慣。だから朝食を食べたら教会へ行ってみよう。彼らが歌う美しいハーモニーの賛美歌に心が洗われるはず。またそれと同じくらい魅力なのが優しい住民や子供たちの輝いた笑顔。豊かな自然と笑顔にたっぷり癒されてください。

クシュシュの花弁の伝説

両親の反対にあい一緒になれないことを悟った２人が最後の逢瀬の時に１つの花弁を半分づつに分けて最後の別れの形見にした。それ以降クシュシュの花弁は半分づつに分かれて咲くようになったそうな。

ヤシの木は 神様からの贈り物！

島の人々は生活のすべてにヤシの木を利用していた。若い実の液汁は「天然のスポーツドリンク」と言えるほど、栄養価が高い飲み物になる。ヤシの実が朽ちてくると汁の部分がココナツ油に変わっていく。まず、生活の基本、火起こしに使われる。それから、食用油として調理に、またリンスとして髪に塗ったりもする。さらに、油のまわりの硬い部分はおわんとして食器の役目も果たしてくれる。他の州では酒でさえもヤシから造る。ヤシの木そのものは、幹を柱、葉っぱを屋根という具合に家の建設に用いる。とにかく、ヤシの木は「神様からのギフト」と島の人が言うとおり、無駄にするところのない万能な植物なのだ。

人気上昇中。エコなお土産登場！ グリーンバナナ ペーパープロダクト

最近バナナの茎の繊維を原料として和紙の製法で紙を作り、その紙で財布、ポーチ、レターセットなどの環境に配慮したプロダクトが作られ、今や人気のお土産になっている。

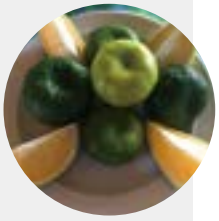
コスラエ州政府観光局　(KOSRAE Visitors Bureau)
Address : PO Box 659, Tofol, Kosrae, FSM 96944
Tel : +691-370-2228　Fax : +691-370-3000
Mail : Mail: visitkosrae@gmail.com
URL : http://www.visitkosrae.com

コスラエに行ったら一度は食べてみたい Local Food & Drink

コスラエスープ

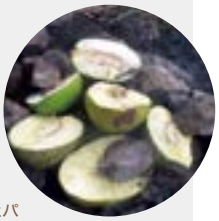
島民のみなさんが日曜日に食べるのが伝統のコスラエスープ。ココナッツとお米をベースにマグロが入った南国の雑炊のようでとても美味しい。コスラエの伝統として日曜日は安息日で料理をすることも禁じられているため、土曜日のうちに作っておいて日曜日に食べる。事前に作るのは日本のおせちと同じ。

タンジェリン



タンジェリンは1920年代に鹿児島から伝わったと言われているコスラエのみかん。緑色のままなので熟していないのかと思いきや今が食べ頃、甘くてとてもジューシー。なぜかミクロネシアの島々の中でもコスラエにしかない。この旅人に人気のコスラエ名物を食べずに旅は終われない。

パンの実とウム料理

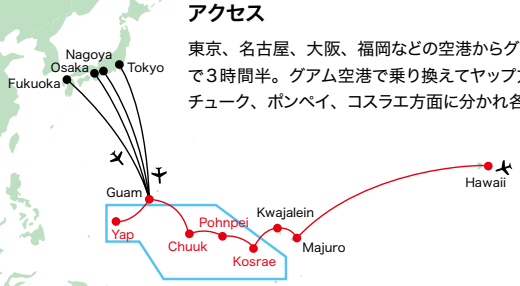


「パンの実」は英語で文字どおりBread Fruitという。焼いたり、蒸したり、チップスにしたり、いろんな食べ方があるがどれも美味しい。「ウム」と呼ばれる地面に熱した石を置き、その上にヤシの葉などで包んだ豚、魚やイモ類などの食材を蒸し焼きにするミクロネシアの伝統的な調理方法で作ると、カボチャと栗が混ざったような味のほくほくとした食感になる。パンの実の意味は蒸すとパンのようだという説とパンのように日常でよく食べるからだという説がある。

ファファ

ファファはコスラエ島民が愛する郷土料理の一つ。作り方は、まず蒸したタロイモとバナナを専用の器に入れて木製のパウンダーで突いて団子状にする。その上にココナッツミルクで作られた甘いシロップをかけて完成。とても栄養価が高くて美味しいコスラエ自慢の料理を是非食べて欲しい。

Travel Information



アクセス

東京、名古屋、大阪、福岡などの空港からグアムまで3時間半。グアム空港で乗り換えてヤップ方面とチューク、ポンペイ、コスラエ方面に分かれ各州へ。

所要時間

グアム ⟷ ヤップ：約1時間35分
グアム ⟷ チューク：約1時間40分
グアム ⟷ ポンペイ（チュークを経由）：約2時間30分
グアム ⟷ コスラエ（チューク、ポンペイを経由）：約3時間30分

グアムからホノルルまで運航しているユナイテッド航空の通称アイランドホッピングはその窓から見られる美しい景色において世界一風光明媚な路線と言っても過言ではない。サンゴ礁でできた島々の海の青さと砂浜の白さはこの世の物とは思えないほどファンタジックだ。

ミクロネシア連邦を楽しむ８の心得

1 渡航に必要な手続きを忘れずに！

120日+滞在日数以上のパスポート残存期間が必要。30日以内の観光目的の滞在の場合はビザは不要。
出国の際には各州、以下の出国税がかかるのでドルを残しておこう。
ヤップ:10ドル（US$）　ポンペイ :20ドル（US$）
チューク :20ドル（US$）　コスラエ :15ドル（US$）
*2021年3月現在

2 入国前にドルを入手しよう！

ミクロネシア連邦では米ドルが使われている。国内で円からドルに換金できないので入国前に必ずドルを入手しよう。クレジットカードはホテルやツアー会社など観光客相手の場所では使えるが、小さな店やレストランでは使えないところも多い。

3 チップは適切に！

ローカルの間にチップの習慣はないが、観光客はチップを置いていくのが一般的。目安としてホテルのベッドメイクに1ドル/回、レストランなどでの夕食ならテーブルに1~2ドルをおいて置けば適当。

4 写真撮影には注意したい

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

5 飲料水はボトルウォーターが安全

水道水は一部の地域を除き飲用には適さない。ホテルが用意する濾過された飲料水か、店で売っているボトルウォーターを飲もう。

6 私有地への無断進入に注意

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

7 服装はマナーを大切に

Tシャツ等の軽装がお勧め。ミクロネシア連邦は一年を通して、それほど気温が下がらない。女性の肌の露出はタブーとされているので、ミニスカートやショートパンツなどは控えたい。パレオなど簡単に身につけられるものがあれば便利。アウトドアライフの際には、帽子、サングラスや日焼け止めを持っていきたい。観光客用のビーチやボートの上など特定の場所以外で水着だけになるのはマナー違反。ビーチやボートを離れるときはシャツとパンツまたはタオルなどを身につけよう。

8 ゴミのポイ捨てに気をつけて

道路や公園などの公的な場所にゴミをポイ捨てすることはヤップ州では法違反で、現行犯で見つかると罰金の対象となる。いずれにせよ環境意識の高い旅を心がけたい。

基本情報

時差
ミクロネシア連邦には2つの時間帯がある。
ヤップとチュークは標準時プラス10時間（日本時間プラス1時間）
ポンペイとコスラエは標準時プラス11時間（日本時間プラス2時間）

電気
標準110Vと米国規格のプラグが使用されています。
（日本規格も使用できます。）

通信
テレビ、固定電話、携帯電話、Faxおよびインターネット・サービス（FSMテレコム社のサービス）は、ミクロネシア全域で利用できる。
以下テレコム社の情報ページへ（国内のレストラン、ホテル等の情報を提供）
http://www.fm/
※ ミクロネシア連邦のインターネットアドレス「fm」は世界のFMラジオ局等で使われている人気ドメイン。

OSAKA, KANSAI, JAPAN EXPO 2025

ミクロネシア連邦大使館
〒153-0063　東京都目黒区目黒4-10-6
Tel : 03-6452-2540 ※受付時間 9:00~17:00（土日祝日を除く）
Fax : 03-6452-2541
URL : https://fsmemb.or.jp/