

# Marianas 30 Treasures

Photography by  
Junji Takasago

マリアナ、30の宝もの。



The Marianas  
| Saipan | Tinian | Rota |



**MARIANAS**  
VISITORS AUTHORITY  
マリアナ政府観光局

<http://japan.mymarianas.com>



## マリアナ、30の宝もの。

日本から飛行機で3時間と少し。

太平洋に浮かぶ小さな島々には、想像を超える色とカタチがありました。

島の人々しか知らなかった、美しい風景がありました。

紀元前から続く島々の長い歴史に守られ、育てられてきたもの。

人間にはつくることのできない、時間と造形の不思議。

それは、北マリアナ諸島の空と海と森と大地が、

長い時間をかけて生み出してきたもの。

これからも変わることのない、人々の心の中に

生き続けるこの島々だけのスピリットなのです。

そんな素朴な島々に隠されていた素顔を、

マリアナ政府観光局は「30の宝もの」としてセレクト。

その息をのむ絶景を、独自の文化を、フレンドリーな人々を、

ネイチャーカメラマンの高砂淳二氏が捉えました。

サイパン島、テニアン島、ロタ島。

それぞれの、新しい素顔をお楽しみください。

# Marianas 30 Treasures

Photography by  
Junji Takasago

#16 Taga Beach

## Contents

### Saipan -サイパン島- ..... 03

- #01 Grotto  
グロット
- #02 Managaha Island  
マニャガハ島
- #03 Our Lady of Lourdes Shrine  
聖母マリアの祠
- #04 Garapan  
ガラパン
- #05 Mt. Tapochau  
タポチョ山
- #06 Micro Beach  
マイクロビーチ
- #07 Stargazing  
スターゲイジング
- #08 Obyan Beach  
オブジャンビーチ
- #09 Mount Carmel Cathedral  
マウントカメル大聖堂
- #10 Forbidden Island  
禁断の島
- #11 Street Market  
ストリートマーケット
- #12 Bird Island  
バードアイランド
- #13 Sugar King Park  
シュガーキングパーク・彩帆香取神社
- #14 Beach Road Pathway  
ビーチロードパスウェイ
- #15 Romance  
ロマンス

### Tinian -テニアン島- ..... 13

- #16 Taga Beach  
タガビーチ
- #17 Blow Hole  
ブローホール
- #18 Broadway  
ブロードウェイ
- #19 House of Taga  
タガ遺跡
- #20 Old San Jose Church Bell Tower  
オールドサンホセ教会鐘楼

### Rota -ロタ島- ..... 17

- #21 Senbon Yashi  
千本ヤシ
- #22 Rota Hole  
ロタホール
- #23 Songsong Village Overlook  
ソソソソ村展望台
- #24 Bird Sanctuary  
バードサンクチュアリ
- #25 Teteto Beach  
テテトビーチ

### Mariana Islands -マリアナの島々-... 21

- #26 Flame Tree  
フレイムツリー
- #27 Sports  
スポーツ
- #28 War-related Sites  
戦争史跡
- #29 Made in the Marianas  
メイド・イン・マリアナ
- #30 Night Life  
ナイトライフ

### Travel Information -旅行情報-... 27



高砂淳二  
たかさご じゅんじ

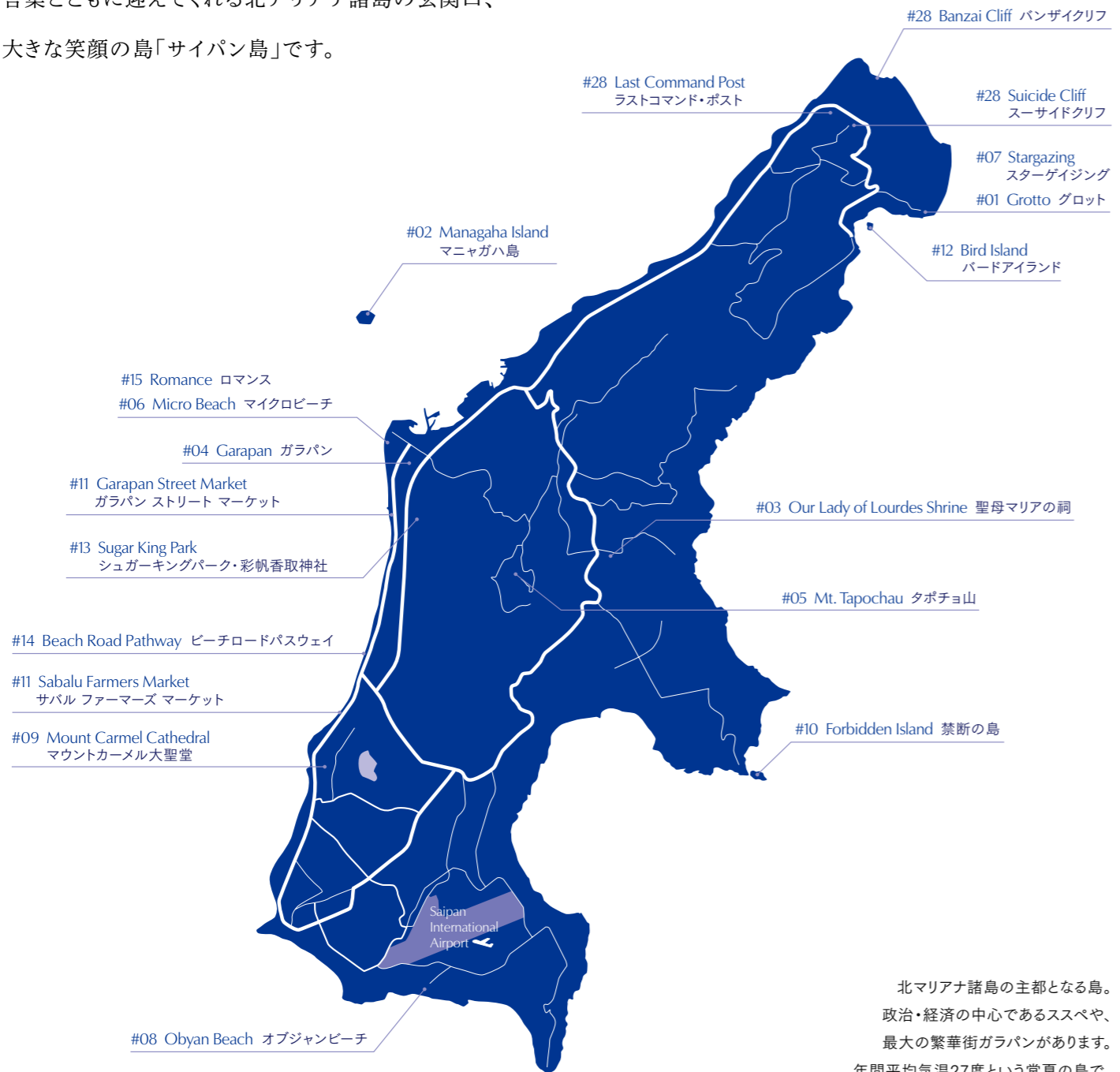
写真家。1962年、宮城県石巻市生まれ。世界中の国々を訪れ、海の中から、生き物、虹、風景、星空まで、地球全体をフィールドに撮影活動を続けている。「Dear Earth」「虹の星」「night rainbow」「free」など著書多数。トークショー、TV、ラジオ出演、講演活動なども行う。環境NPO「OWS」理事。  
<http://junjitakasago.com/>



# Saipan

サイパン島

近づくにつれ、数えきれないほど多くの青色に変化する海に浮かぶ美しい島。  
 そこはチャモロ語で「こんにちは」を意味する「Hafa Adai -ハファデー-」の  
 言葉とともに迎えてくれる北アリアナ諸島の玄関口、  
 大きな笑顔の島「サイパン島」です。



北マリアナ諸島の主都となる島。  
 政治・経済の中心であるススベヤ、  
 最大の繁華街ガラパンがあります。  
 年間平均気温27度という常夏の島で、  
 乾季は12月から6月頃、雨季は7月から11月頃まで。  
 大自然に囲まれたこの島では、美しいビーチはもちろん、  
 シュノーケリング、ダイビング、トレッキングのほか、  
 ゴルフやジョギングなど、年間を通して様々な  
 アクティビティが楽しめます。  
 島を一周するのに、3時間もあれば  
 回れる大きさで、移動も簡単。  
 短い滞在期間でも、いくつもの過ごし方ができます。  
 2017年現在、成田空港から毎日直行便が就航しています。

面積: 約115.40km<sup>2</sup>  
 人口: 48,220人(2010年現在)  
 最高峰: タポチョ山 475m  
 島の色: サイパン・ブルー

## #01 Grotto グロット

神秘的な光が、冒険心をくすぐる海中洞窟。



サイパン島の北端。マドック岬の東部に位置するグロットは、世界中のダイバーが憧れる海中洞窟。116段の階段を下り、目線を前方に向ければ、ブルーの海水を湛えた天然プールが現れます。水中では外洋とつながる3つの横穴からの光と、洞穴の上から差し込む神秘的な光が、ダイバーの冒険心をくすぐります。その光に誘われるままに外洋に出れば、ウミガメや大型の回遊魚に出会う可能性も。荒々しくも、繊細。大自然の息遣いをそのまま感じられるグロットは、ダイバーだけでなく、目にした人々の心を奪う幻想的な景観が魅力です。



## #02 Managaha Island マニャガハ島

この小さな島には、きっと時間は存在しない。



カロリン語で「一休み」の意味を持つ珊瑚礁の島。周囲1.5kmほどの大きさで、簡単に一周できます。サイパン島からは高速船などで10分程度。宿泊施設はありませんが、レストラン、ショップ、シャワーなどが整備され、青く染まりそうな透明な海でのシュノーケリングや真っ白なビーチでのアクティビティが楽しめます。またヤシの森には、アグルブ大酋長の墓があり地元の聖地になっています。一帯が国定海中公園に指定されているため、環境は美しい自然のまま。何もせずゆっくり、のんびりと過ごすマニャガハ流もいいものです。



## #03 Our Lady of Lourdes Shrine

聖母マリアの祠

見上げるだけで  
静かな気持ちになる、  
森の中のマリア像。

第二次世界大戦中、戦争の終結を祈って地元のキリスト教徒が安置したといわれています。キャピトル・ヒルからクロスアイランド・ロードを南下した小道にあり、空を仰ぎ祈りを捧げる小さなマリア像の祭壇の手前には、奇跡を起こしたという聖水が湧く井戸が。体の悪いところに掛けると治ると信じられていて、訪れた人が直接飲むことができる井戸もあります。祠の左側にはキャンドルハウスと呼ぶ建物があり、お祈り用のロウソクを買うことができます。毎年2月中旬にはここで祭礼が行われます。



## #04 Garapan ガラパン

この街は、  
一日では遊びきれない。

サイパン国際空港から約20分の所にある、北マリアナ諸島最大の繁華街。サイパン島の西海岸にあるマイクロビーチを中心に発達した街で、海岸からは速くにマニャガハ島を見ることがもできます。日本統治時代のガラパンには学校、病院、裁判所、銀行から映画館まで、まるで小さな日本の街がそのまま広がっていました。今では大型ホテル、ショッピングセンター、レストラン、ギフトショップをはじめ、ガラパンエリアに多くの観光名所がコンパクトに集中しているため、朝から夜まで散歩がてら気ままに楽しむことができます。





## #05 Mt. Tapochau タポチョ山

360° 見渡せる、サイパン島の最高峰。

眼下にタガンタガンのブッシュが広がり、ガラパンの街並みや南部のススベ湖が望めるサイパン島の最高峰。天気が良ければ、タナバグ・リーフ内に浮かぶマニャガハ島、太平洋の大海原、そして、テニアン島まで一望できます。標高が約475mあるため、吹き抜ける風がとても気持ちいい

場所。山頂へのアクセスは轍の深い砂利道が続くので、レンタカーなら四輪駆動車で向かうのが賢明。バギーでヒルクライムを楽しむオプションツアーも人気のアクティビティです。山頂の展望台には聖母マリア像が建てられ、訪れる人々を優しく見守ってくれています。



## #06 Micro Beach マイクロビーチ

1日のうちに海の色が7回変わると言われる、美しいビーチ。



ガラパンのリゾートホテル前に広がるマイクロビーチは、裸足で歩きたくなるとも粒子の細かいホワイト・サンド。タナバグ・リーフに囲まれた遠浅の海岸が約1km続き、波も穏やかなので、のんびりとしたアイランドタイムを満喫できます。サイパン島の西海岸にあり、海の色が1日に7回変わると言われるこのビーチでは、サンセットの時間に多くの人々が夕陽を眺めたり、写真を撮ったりして、刻々と変化する海の表情を楽しんでいます。沖にはマニャガハ島がぼっかり浮かび、最もサイパン島らしい景色が楽しめるビーチです。

## #07 Stargazing

スターゲイジング

こんなに星があったことに驚く、南国の夜空。



星を眺め、空想に耽る。マリアナの島々は、幻想的なスターゲイジングが楽しめる絶好の場所。日本より緯度が低いため、「南十字星」をはじめとする、日本では見られない星を見ることができます。マリアナの上空は、太平洋上を横切る気流がつねに吹き抜けているため、空気中に塵が留まることがないので、空が澄んでいるのが特徴。中でもサイパン島の北東に位置するグロットは、眼前に太平洋が広がり、街の明かりが届きにくいので、理想的な観測地点です。夜間の外出になるため、安心できるツアーによる観測をお勧めします。



## #08 Obyan Beach オブジャンビーチ

生き物たちの息遣いが聞こえる、サンゴ礁のビーチ。



サイパン島の南端に位置する透明度の高いビーチ。天気が良ければ隣のテナン島が間近に見えます。木々の緑が点在するビーチは一味違う趣があり、ローカルの人たちがのんびりと休日を過ごす姿を目にすることも。リーフの内側には所々に小さなサンゴ礁があり、シュノーケリングや素潜りで、多くの魚たちを見ることが出来ます。一方、リーフの外側は急に深くなっていて、水深17mまでのドロップオフが続くため、ダイバーに人気のスポット。潮の流れが速いので、リーフの外側で遊泳する際は必ずガイド付きで楽しむようにしましょう。

## #10 Forbidden Island 禁断の島

禁断と言われて、近づきたくなる孤高の島。

ラウラウ湾に浮かぶ離れ小島。禁断の島と呼ばれるこの小島は、自然保護区に指定され貴重な自然資源が残されています。高台から島を一望することもできますが、アクティビティツアーに申し込めば約30分のトレッキングで島の手前のビーチまで行くことも可能。洞窟や天然プールがあり、シュノーケリングも楽しめます。「海で突然大きな声を出すと、突然大きな波が押し寄せる」という地元の古くからの言い伝えもあるので、外洋に面したエリアに足を踏み入れる際には十分ご注意ください。「禁断」の名にふさわしい、冒険心をくすぐる島の魅力に触れてみてください。



## #09 Mount Carmel Cathedral マウントカーメル大聖堂

ススベの街のシンボルになった、美しい大聖堂。

美しいスペイン様式の外観が目を奪う、北マリアナ諸島最大のカトリック教会。第二次世界大戦後の1949年に再建され、1984年にはローマ法王の命を受け、大聖堂「Cathedral」に格上げされました。建物の内部は芸術的なステンドグラスから柔らかな光が降り注ぎ、厳かな雰囲気を感じています。マリアナに暮らすカトリック教徒の心のよりどころであり、ススベの街のランドマーク的存在です。また、日本統治時代には大聖堂の裏にサトウキビの製糖工場と、その豊作を願う神社があったと言われ、今でも当時の灯籠や鳥居が残っています。



## #11 Street Market ストリートマーケット

地元の食や文化に触れる、市場という体験。

マリアナの特産やローカルフードに出会いたければ、迷わずストリートマーケットへ。毎週、木曜の夜に開催されるガラバン ストリートマーケットでは、鶏一羽を豪快に丸焼きにしたローストチキン、人気のバーベキースティック、生のフルーツジュースを売る店などが並び、食べ歩きも楽しめます。また、毎週、土曜日に開催される朝市、サバルファーマーズマーケットには採れたての野菜やホットペッパー、ココナッツやタピオカを練ってバナナの皮に包んで焼いたアビキギなどの伝統料理が並びます。「サバル」はチャモロ語で「土曜日」の意味。ローカル感に溢れた雰囲気が魅力です。







## #12 Bird Island バードアイランド

一日をバードウォッチングで過ごすのもいい。

バードアイランドは、チャモロ語で「イスレタ・マイゴファハン」鳥たちが眠る島と呼ばれることも。サイパン島の北東、マドック岬近くに浮かぶ石灰岩の無人島で、巣作りに格好の穴が無数にあるため、その名前の通り、島全体がアジサシやシラオネツタイチョウなどの繁殖地になっています。自然保護区となっているので人間は上陸できません。とくに夕方に多くの鳥を観察することができますが、意外と遠くに見えるので双眼鏡を持っていくことをお勧めします。運が良ければ海鳥以外に、ウミガメを見ることができるともかもしれません。



## #13 Sugar King Park

シュガーキングパーク・彩帆香取神社

製糖産業でサイパンを発展させた日本人実業家がいた。

サイパン最初の近代的都市公園で、シンボルは砂糖王と呼ばれた松江春次の銅像です。彼が興した南洋興業株式会社が手がけた製糖業は、戦前のサイパン島の一大産業で、島の南北を蒸気機関車で結び、映画館、劇場、酒場、理髪店を整備するなど島の発展に貢献。1934年にはその功績を称えた松江像が建立され「彩帆公園」と呼ばれていました。同じ敷地には1911年に創建された「彩帆香取神社」があり、毎年秋には秋祭や七五三の祈願も行われ、境内には多くの出店が出るなど日本人と地元の人々の交流の場にもなっています。



## #14 Beach Road Pathway

ビーチロードパスウェイ

歩いて走って、  
もう一つのビーチが楽しめる。

ガラパン地区から南へ5kmのキリリ・ビーチ公園まで続く、海沿いの遊歩道です。完全なバリアフリーになっていて斜面はすべて5度以下、アップダウンを感じることはほぼありません。所々にベンチもあり、朝夕の涼しい時には多くの人がジョギングやウォーキングする姿が見られ、新しい名所にもなっています。サイパン島では泳ぐだけがビーチではありません。自分のリズムに合わせて気持ちいい汗をどうぞ。実はこの遊歩道は、特に頑丈な構造になっていて地球温暖化が原因の海面上昇による海岸浸食防止にも役立っているとのこと。



## #15 Romance ロマンス

大切な人と大切な思い出を、  
大自然の中で。

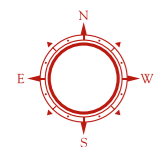
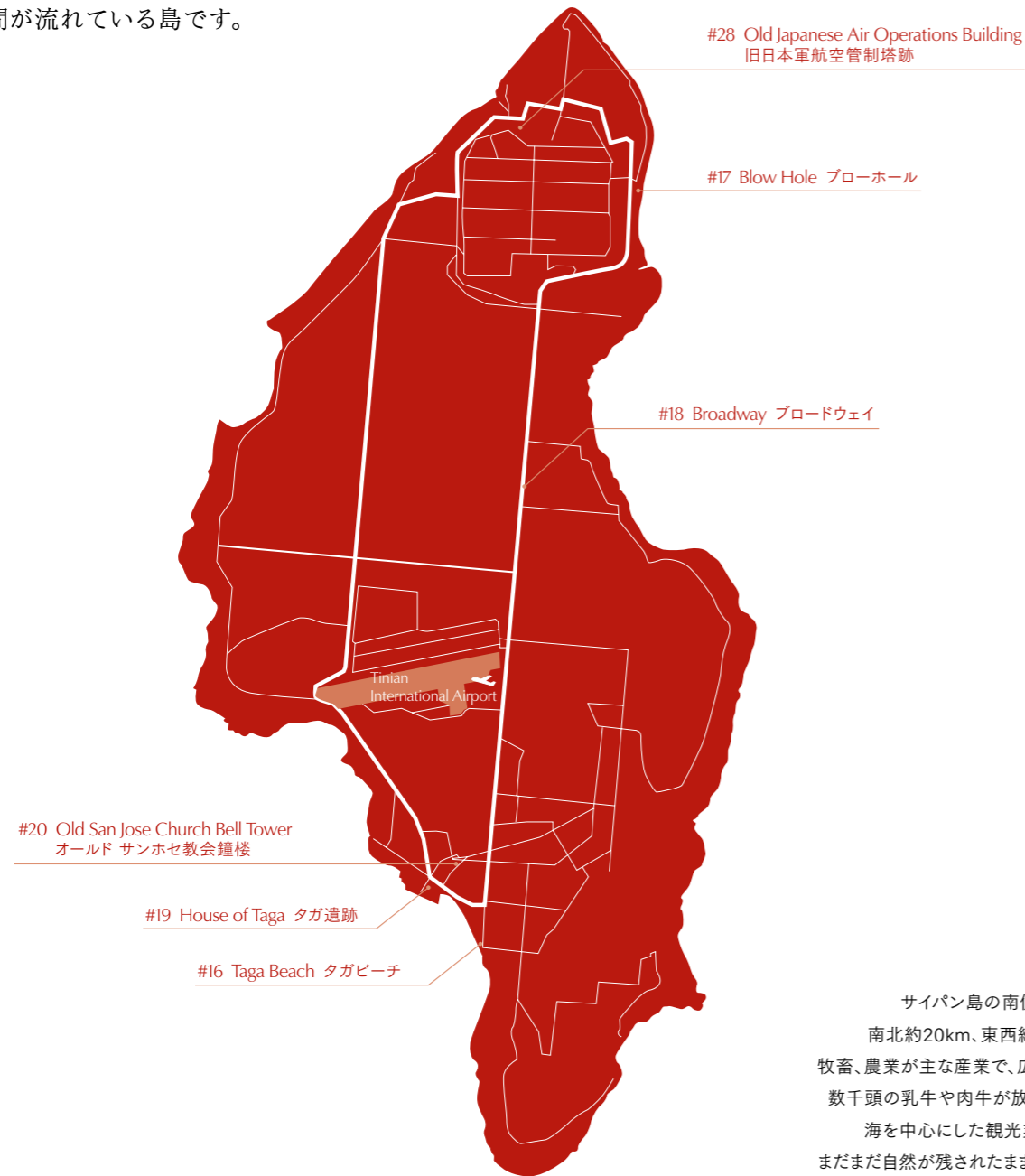
素晴らしい結婚式はもちろんですが、たとえば結婚10年目、20年目の節目にもう一度式を行うバウリニューアルもお勧めです。大切な人への感謝を込めてビーチで「ありがとう」の言葉を交わしたり、プレゼントを渡したり。そんなロマンチックなイベントも、マリアナの海や美しい夕日の中でならスマートにできるはず。自分たちで選んだ場所に行くのも素敵ですし、ホテルのビーチでなら、豪華なディナーやシャンペンなどを用意してサプライズも楽しめます。思い切って、いつもは言えない気持ちを言葉やカタチにしてみるのも、心に残る旅の思い出になります。



# Tinian

テニアン島

世界屈指の透明な海、自然のままの森。あたたかな人々。  
聞こえてくるのは数千年前と同じ風の音、波の音、鳥の声。  
島のどこを歩いても、古代チャモロ人が見た  
風景に出逢える。「テニアン島」は、  
特別な時間が流れている島です。



面積: 約101.01km<sup>2</sup>  
人口: 3,136人(2010年現在)  
最高峰: ラッソ山 171m  
島の色: テニアン・レッド

サイパン島の南側、約5kmにある  
南北約20km、東西約8kmほどの島。  
牧畜、農業が主な産業で、広大な牧場の中、  
数千頭の乳牛や肉牛が放牧されています。  
海を中心にした観光業も盛んですが、  
まだまだ自然が残されたまま。テニアン島は、  
上から見た島の形がマンハッタン島に似ているため、  
ニューヨークと同じ地名が残されたと言われています。  
たとえば島を南北にまっすぐ伸びる道ブロードウェイや  
42番アベニュー、8番アベニューなど。また一方  
で古代のままの遺跡やいくつものビーチなど大自然が  
そのまま広がっていて、気軽に楽しむことができます。  
移動はレンタカーなどでどうぞ。行き交うクルマも少なく  
信号機がありません。安全運転をお願いします。

## #16 Taga Beach タガビーチ

ここにいるだけで、燃えるような海と空に染まっていく。



テニアン島を代表する美しいビーチ。  
古代チャモロ民族のタガ王のプライベート  
ビーチで、透明度が高く浮かんだボートも  
泳ぐ人間も、まるで青い空に浮かんでいる  
よう。真っ白な砂が敷き詰められたような  
ターコイズ・ブルーの海は、最高10mほど  
の崖に囲まれていて、休日になるとローカル  
の子供たちが飛び込んだりする絶好の  
遊び場。さらにこのビーチの左側には  
珊瑚礁があり、シュノーケリングなどで  
カラフルな熱帯魚を見ることができます。  
また夕方には海も空も深いオレンジ色に  
染まった、別の表情をしたビーチを楽しむ  
こともできます。



## #17 Blow Hole

ブローホール

どのくらい高く吹き上がるかは、その日の天気次第。

テニアン島の北東、遠くにサイパン島が見える見晴らしの良い海岸沿いにブローホール=潮吹き穴があります。波が打ち寄せるたびに、浸食された岩場の穴から、海水の柱が勢いよく吹き上がるシーンはダイナミックそのもの。風の向き、波の強さ、満潮・干潮によって水しぶきの高さが変わりますが、強い波が来たときは10メートル以上にも。さらに背中の方角に太陽があるときは、条件によって美しい虹が現れます。潮吹き穴の近くまでは、尖った岩場が続きます。潮を浴びることもあるので、近づきすぎないように気をつけてください。



## #18 Broadway

ブロードウェイ

NYのマンハッタン島にちなんだ、ひたすらまっすぐな道。

テニアン島を南北に、一直線に貫いているのがブロードウェイ。約11kmのこの道を使えば、ブローホールやロングビーチ、日の出神社、ハゴイ空軍基地など、空港からほとんどの名所、観光地に最短で向かえます。長くまっすぐに続く道は海まで繋がっているようで、ゆったりと上下を繰り返す、大らかなスケールはまさにアメリカそのもの。日本では体験することができない、伸びやかさを感じることができます。南国の日射しの中、レンタカーでのんびりとドライブそのものを楽しむのも、テニアン島のエンターテイメントの一つです。

## #19 House of Taga

タグ遺跡

すべてが謎に包まれたままの、巨大な石柱遺跡。

テニアン港の近くサンホセ公園にある、古代チャモロ民族のタグ王が残した石柱遺跡。サンゴ石で作られた巨大なラッテ・ストーンはタグ・ストーンとも呼ばれ12基が残っています。そのほとんどが倒れていますが残った1基は高さ5m以上の大きさ。どうやって石切場から切り出し、どう運んだのか、作った目的などは分からないままですが、建物の土台だったとも。グアム島やロタ島にも石柱がありますが、テニアン島のものが最大規模です。ラッテ・ストーンは北マリアナ政府の旗や25セント記念硬貨にも描かれていて、チャモロ文化を伝えています。

## #20 Old San Jose Church Bell Tower

オールド サンホセ教会鐘楼

400年近く人々を見つめてきたベルタワー。

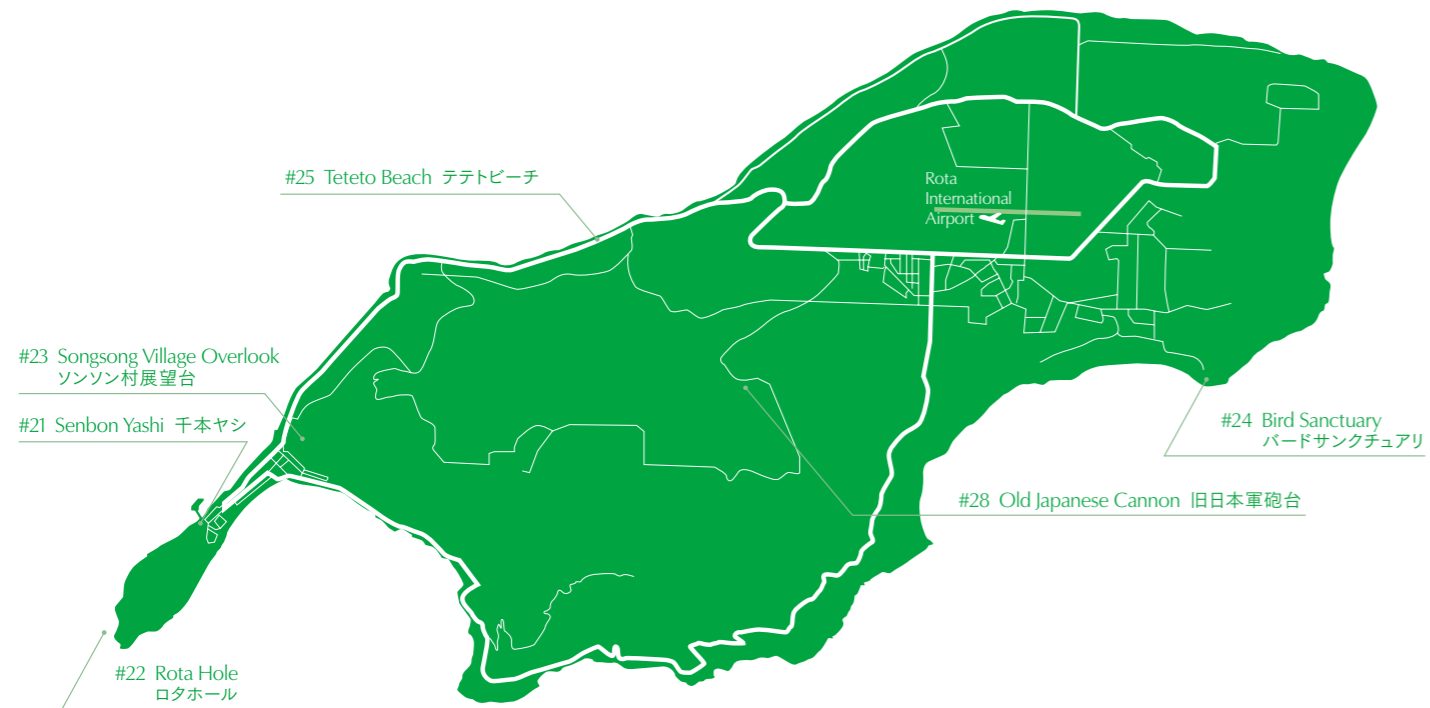
サンホセ村のシンボルとも言える、サンホセ教会の庭に建てられた高さ20mほどある、17世紀末スペイン統治時代の面影を残した鐘楼。戦争や長い時間の中で傷みが激しくなっていて、やや傾いている状態を住民が修理を繰り返し、オリジナルのままに大切に保存しています。現在でも鐘楼の役目を果たしていて、取り付けたスピーカーで住民の結婚の案内などを行っています。「ベルタワー」と呼ばれ、村のどこからでも見る事が可能。人々の信仰を集める、テニアン島に一つしかない教会でもあります。



# Rota

ロタ島

手付かずの原生林に覆われ、チャモロ民族の  
伝統文化が色濃く残る地。  
ここは、すれ違う人々が手を振って挨拶してくれる  
「世界一フレンドリーな島」。人々の心温まるハートがある。  
それが「ロタ島」の素顔です。



サイパン島から南へ約136km。  
北マリアナ諸島の最南端に位置するロタ島は、  
サイパン空港からセスナ機に乗って、約30分でアクセス可能。  
ダイバーを魅了する透明度の高い海、豊富な農作物、  
そして、素朴な人々の溢れる笑顔に出会える地。  
有名な観光スポットだけを回るなら  
サイパン島から日帰りもできますが、長く滞在して  
ゆったりと流れる時間を満喫するのが、  
ロタ島らしい贅沢な楽しみ方です。  
手つかずの原生林が茂るトレイルのドライブ。  
誰もいない海で泳ぐ開放感。そんな自然の中での体験が、  
忘れかけた「何か」を呼び覚ましてくれます。

## #21 Senbon Yashi 千本ヤシ

一歩一歩、心が弾む圧巻のヤシ林。



ロタ島、随一の名勝として知られる千本ヤシは、太平洋戦争後、米国政府によって1000本のヤシが植林された場所。台風などの影響で、現在は数百本に減ってしまいましたが、南国気分満点のヤシの木が整然と並ぶ姿は圧巻です。ソソソ村からほど近いので、トレッキングしてみるのもお勧め。大きなヤシの実が上から落ちてくることもあるので、背の高いヤシの木の真下を歩く時はちょっと注意が必要です。青い空と緑のコントラストに目を奪われるひと時を楽しんだら、隣接するトゥイックスベリービーチでのんびり過ごすこともできます。



## #22 Rota Hole ロタホール

ダイバーを虜にする、水中の小宇宙。



ロタ島周辺の海域はプランクトンが少なく、透明度が高いのが特徴。ロタブルーと呼ばれる神秘的な青はダイバーを魅了し、まるで宇宙を漂っているかのような浮遊感が味わえます。中でもロタホールは、サイパン島のグロットと並ぶ世界屈指の海中洞窟。ハルノン岬にぽっかり空いた横穴を進めば、ドームの天井から差し込む無数の光の帯が目の前に。一本の柱ようになってダイバーを包み込む、その光の差す方へ向かって縦穴を浮上すれば、エアドームから水面に顔を出すこともできます。ロタホールの虜になり、何度も訪れるダイバーも少なくありません。

◎ベストシーズンは、陽光がホールに真っ直ぐ差し込む4月～9月。

## #23 Songsong Village Overlook

ソンソン村展望台

眺めれば眺めるほど好きになる、幸せな街並み。

一瞬、オモチャの街と見紛うほど可愛い、ソンソン村の街並みが一望できるのが、クロス・ポイントと呼ばれる高台。消防署も教会も、美しい港もしっかり見えて、のんびり眺めているだけで幸せな気分になってきます。島の先端にそびえるのはウエディングケーキ・マウンテンの愛称で親しまれるタイピンゴット山。山中には野生の鹿などが生息しているようですが、特別保護区に指定されているので、立ち入りは禁止されています。また、クロス・ポイントの下には高さ約30m×奥行き約50mの洞窟、トンガ・ケープもあるので、ぜひ足をのびしてみてください。



## #24 Bird Sanctuary

バードサンクチュアリ

人間が近づけない断崖絶壁に、海鳥たちの楽園。

岬の切り立った断崖から眼下の熱帯ジャングルを望めば、海鳥たちの楽園が広がっています。カツオドリ、シロアジサシ、オオグンカンドリなど約40種類の鳥が飛びかう姿は圧巻。崖の上には展望ルートが整備され、誰でも気軽にバードウォッチングを楽しめます。ここでは上昇気流に乗って気持ちよく舞う鳥たちと、目が会うこともしばしば。ウォッチングされているのは、人間の方なのかもしれません。海に目を向ければ遥か彼方まで水平線が続く絶景。魚やイカを獲るためにダイブする、鳥の姿が見られることもあります。



## #25 Teteto Beach テテトビーチ

本当は誰にも教えたくない、No.1ビーチ。



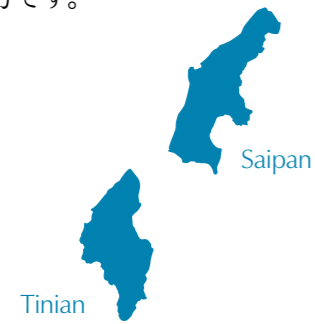
パウダーのような白い砂浜。陽光に合わせて青の色を変える海。空港からほど近いテテトビーチは、島中のビーチを知りつくしたローカルが自信を持ってお勧めする美しいビーチ。月刊『マリンドイビング』読者による投票『ダイブ&トラベル大賞2015』で、ベストビーチ部門第1位を獲得するほどの実力です。沖合のリーフに波は遮られ、遠浅のラグーンがどこまでも続くので子連れでも安心です。休日のビーチでは、バーベキューを楽しむローカルの姿も。自然が色濃く残るロタ島ならではの、ゆったりと流れるアイランドタイムを満喫できる最高のビーチです。



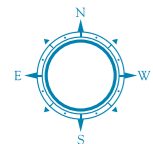
# Mariana Islands

マリアナの島々

サイパン島、テニアン島、ロタ島、3つの島には、  
それぞれに豊かな個性があります。  
それはまったく違うものであったり、  
共に育った兄弟のように同じ表情であったり。  
人と自然が作り出す、目を奪われるほどの多様性が  
北マリアナ諸島の魅力です。



北マリアナ諸島を代表するのは3つの島々。首都のあるサイパン島は、南北約20km、東西約10kmと南北に細長く、紺碧の空と白い砂浜、エメラルドグリーンの海に囲まれたまさに太平洋の楽園です。また、テニアン島はサイパン島のすぐ南側にあり、手つかずのビーチや日帰りで楽しめる観光地が点在。ロタブルーと呼ばれる深い色合いの海に染まるロタ島も、古い遺跡やビーチなどがあり、プライベート感あふれる時間を過ごすことができます。北マリアナ諸島には、見るもの、聞くもの、触れるもの、人と自然のすべてに驚きがあります。



北マリアナ諸島：計14島(サイパン島、テニアン島、ロタ島に人が住む)  
面積：約464km<sup>2</sup>  
人口：53,883人(2010年現在)  
首都：サイパン島  
国樹：フレイムツリー  
国花：プルメリア



#26 Flame Tree フレイムツリー  
まぶたの裏に焼きつく、真っ赤なフレイムツリーの花。

灼熱の太陽のように、真っ赤に咲き誇る美しい花。フレイムツリー(火炎樹)は北マリアナ諸島の国樹で、サイパン島、テニアン島、ロタ島の様々な場所で見ることができます。最盛期は6月ですが花を楽しむ期間が長く、4月から7月にかけて、燃えるような花を楽しむことが可能。フレイムツリーは日本統治時代に数多く植樹されたと言われ、日本から移住した人々が桜に想いを馳せて「南洋桜」と呼んでいたそうです。街道沿いに咲き誇る真っ赤な花と青空のコントラストは、マリアナを象徴する絶景のひとつです。





## #27 Sports

スポーツ

大自然のフィールドを、スポーツで遊び尽くす。

世界屈指のダイビングスポットとして知られるマリアナは、その温暖な気候から様々なスポーツが楽しめるフィールド。潮風を感じながらビーチロードを走ったり、絶景を眺めながらロードバイクで疾走したり。また、年間を通してベストコンディションで楽しめるゴルフは、あるがままの壮大な自然を活かしたコースを満喫できます。冒険心をくすぐるトレッキング、小魚たちと泳げるシュノーケリング、近年注目のスタンドアップパドル・サーフィンなど、誰でも挑戦できるアクティビティも用意されているので、アクティブな旅行者を退屈させることはありません。



## #28 War-related Sites

戦争史跡

戦争史跡を巡り、  
歴史の1ページに触れる。

北マリアナ諸島の島々は、第二次世界大戦において日本軍と米軍が激戦を繰り広げた地。米軍の上陸により追い詰められたサイパン島の日本人が、「万歳」と叫びながら約80m下の海に身を投じたバンザイクリフや、マッピー山頂から多くの人が身を投じたスーサイドクリフには、毎年多くの人が慰霊に訪れています。また、旧日本軍最後の司令部があったラストコマンド・ポストには、当時の戦車や高射砲が集められ、戦闘の激しさを今に伝えています。また、テニアン島には旧日本軍の航空管制塔や海軍司令部跡、ロタ島には砲台や野戦病院として使われた洞窟などが残されています。



バンザイクリフ(サイパン島)



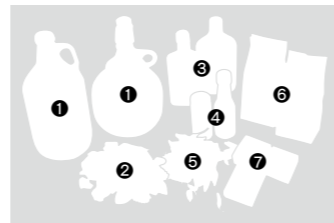
ラストコマンド・ポスト(サイパン島)

スーサイドクリフ(サイパン島)

旧日本軍航空管制塔跡(テニアン島)

旧日本軍砲台(ロタ島)





①島内のスーパーマーケットで量り売りされている、「SAIPAN BREWING」のクラフトビール。  
 ②ロタ島のソウルフード「KAMOTE CHIPS-紫芋のチップス-」と「グズリア」と呼ばれるかりんとう。③サイパン島内で蒸留される「ココナツウォッカ」と紫芋の焼酎「マリアナソジュ」。④ローカルの人たちも日常的に使っている「テニアンペッパー」と「ロタペッパー」。  
 ⑤世界で一番小さくて、一番辛いと評判を集める、生のホットペッパー。⑥サイパン島のタポチョ山の麓でロースト&ブレンドされた「MARIANAS COFFEE」。⑦南国の自然の恵みを凝縮した、「MARIANA OCEAN」のオールハンドメイドの石けん。

## #29

### Made in the Marianas メイド・イン・マリアナ

マリアナで生まれ、マリアナで育った逸品。

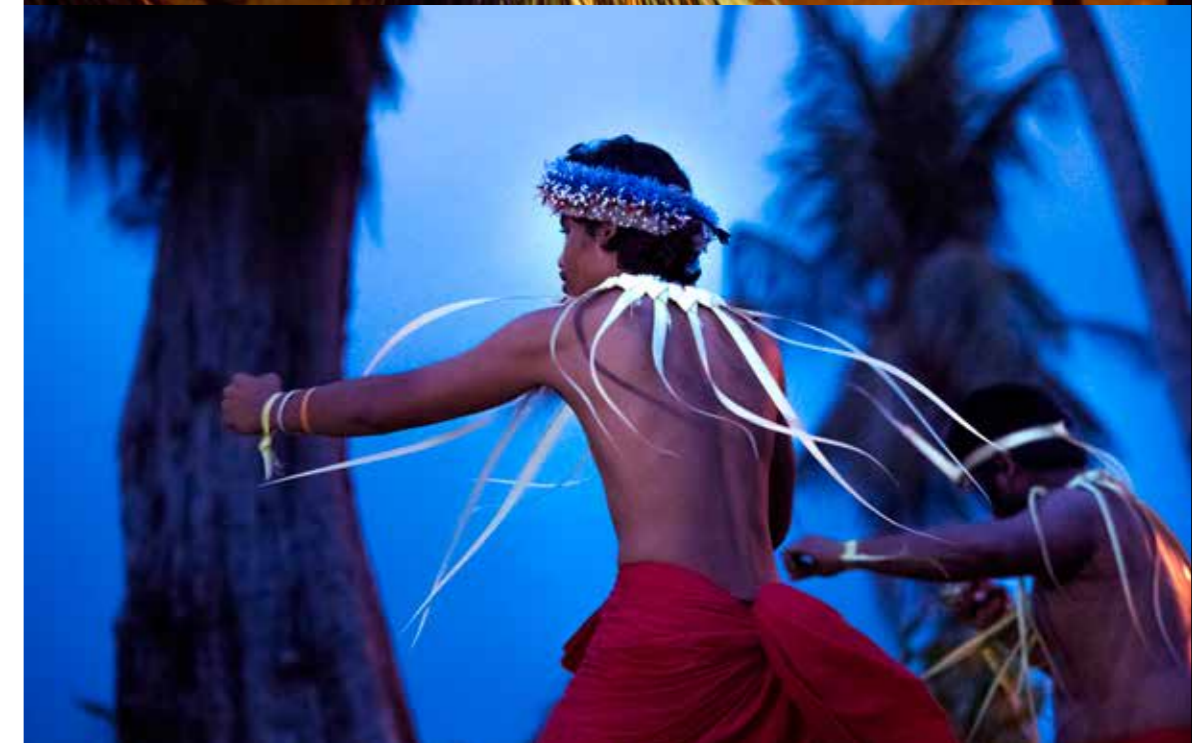
マリアナを訪れた際に、ぜひ触れて欲しいのは温暖な気候と素朴な人々によって育まれた数々の産物。伝統的なチャモロ料理はもちろん、ローカルが愛するホットペッパー、マリアナの特産品を世界に知って欲しいという想いから生まれた、ビールや焼酎、天然素材の石鹸など多彩に楽しめます。



生の牛肉をさっと湯がいて、塩やレモン汁でしめた「ビーフケラグエン」や「パロットフィッシュのフライ」など、日本人の口にも合う伝統的なチャモロ料理。



どこか懐かしさを感じるローカルフード店。ライスとコンビーフのペーストを包んで揚げた「エンバナダー」やパイパイのバイ包み「ターンオーバー」が人気。



## #30 Night Life ナイトライフ

大人たちを魅了する、マリアナのナイトライフ。

夜になってもエンターテインメントが尽きないのが、マリアナの魅力。ローカルが集うバーで現地の雰囲気に浸る。海辺の開放的なバーで潮風を感じながら語らう。さらに、ガラパンの街にあるカジノでは、スロットマシンはもちろん、ルーレットやブラックジャックなど45種類の本格的なテーブルゲームが楽しめます。また、ナイトマーケットの舞台やイベントで、チャモロ民族やカロリン民族の伝統的なダンスを目にすることも。太陽や月など自然現象が振り付けで表現されていて、脈々と受け継がれてきたマリアナの文化を感じることができます。





# Travel Information



北マリアナ諸島を楽しむための、基本情報です。

北マリアナ諸島は、日本から南へ約2,400km。

飛行機で3時間と少しの、太平洋に浮かぶ海洋性亜熱帯気候の島々です。

最も南に位置するロタ島を起点に、北へ続く14の島々で構成されていますが、

主にサイパン島、テニアン島、ロタ島の3つの島が観光やビジネスの中心。

政治的には、1986年にアメリカ合衆国に併合された、北マリアナ諸島自治連邦区

(CNMI・Commonwealth of the Northern Mariana Islands)と

呼ぶ自治領となっています。



## 基本情報

### 北マリアナ諸島の気候

海洋性亜熱帯気候で、北マリアナ諸島の年間平均気温は27°C。気温や湿度の変化がほとんどなく、一年中海に入ることができます。雨季は7～11月で、南の島特有のスコールが降ります。スコールは日本の夕立のようなもので、突然ザッと降ってきますが、すぐに晴れて青空に変わることがほとんど。雨季でも、このスコールが一日に数回降る程度です。

### 時差

時差は1時間。北マリアナ諸島の方が日本より1時間先行しています。日本の正午は、北マリアナ諸島の午後1時となります。

### 通貨

通貨はアメリカドル。基本単位はドルとセント。日本円からの両替は、外国為替を取り扱う銀行、空港、ホテルなどです。また、ほとんどのホテル、レストラン、レジャー施設でクレジットカードが使えます。島内の小さなお店での買い物にはアメリカ通貨の小銭があったほうが便利です。

### 医療

ほとんどの医療機関では日本語が通じません。旅行代理店やホテルの日本人スタッフを通して診察を受けるのが一般的です。海外旅行障害保険に加入している場合は、日本語救急サービスに連絡し、指示を受けてください。

### 言語

公用語は英語、チャモロ語、カロリン語が主。ホテルやレストランなどには日本語の分かるスタッフが多く、それほど困ることはありません。

### 電圧

北マリアナ連邦の電圧は120V/60Hz。日本の電圧(100V/50～60Hz)とは異なるため、日本の電化製品をそのまま使うことはできません。変圧アダプターを用意しておくといいでしょ。

### チップ

アメリカ本土同様にチップの習慣があります。レストランやタクシーでは料金の10～15%が相場です。日本人のよく利用するレストランでは、あらかじめサービス料を込みにして請求するところも多いので、お支払いの際にまず確認してください。請求書に含まれていないときは合計額の10～15%をテーブルに残してください。

### 島内の治安

サイパン島のガラパンやスベなどの市街地は特に問題はありませんが、夜間の一人歩きは避けましょう。パスポートや多額の現金などの貴重品はホテルのセーフティボックスに預けましょう。レンタカーで出かける場合、カメラ、現金、カードなどの貴重品は車内に置かず必ず身に付けてください。

## 入国情報

### 入国ビザと入国審査料

日本国籍の方はVISAとESTA無しで45日間、ESTAを申請すればVISA無しで90日間の滞在が可能です。北マリアナ諸島(サイパン・テニアン・ロタ)では、2009年11月28日よりグアム-北マリアナ諸島ビザ免除プログラム(Guam-CNMI Visa Waiver Program、以下GCVWP)が施行されました。また、これに伴い入国審査料(7米ドル)が新たに徴収されることになりました。入国審査料の支払いは航空券が発券される際に併せて徴収されます。

#### 入国時の必要書類

① ESTA未申請者 (グアム-北マリアナ諸島ビザ免除プログラム) 45日以内の滞在	I-94 I-736 通関申告書
② ESTA申請者 (ビザ免除プログラム) 90日以内の滞在	通関申告書のみ
③ VISA取得者	通関申告書のみ

※上記書類は、全て飛行機内で配布されます。

## 島内の交通

### シャトルバス

DFSエクスプレスバスの運行時間はホテル発10:05～DFS発22:45まで(2017年1月現在)。運行スケジュールの詳細は、ホテル、DFSにてご確認ください。各ホテルを回る、北行きと南行きの無料シャトルバスを60分毎に運行しています。

※DFSエクスプレスバスは、あくまでもDFSを利用する方のための送迎バスです。ホテル間の利用はできません。またルート、運行時間等は予告なく変更になることがあります。

### 空港送迎サービス

空港から主要ホテルへの送迎サービスがあります。費用は大人が15ドルほどで、子供はその半額、また2歳未満の幼児は無料です。乗り合いの送迎サービスで、事前予約がおすすめです。なお詳細は、下記のウェブサイトでご確認いただけます。

※マリアナグランドサービス <http://marianagrandservice.com/jp/>

### タクシー

空港、主要なホテルやショッピングセンターにはタクシーが待機しています。(※空港の夜間タクシーは常駐なし)政府公認のタクシーは、日本と同様に顔写真入りの身分証明書を掲示していますので確認してください。また、タクシーメーターが動いていることを(走り出すときに2.5ドルになっているかを)確認してください。空港でのタクシーは、空港の到着口にあるタクシーブースでお申し込み後、順次ご乗車いただけます。

- 空港～市内の距離:約4.5km
- ガラパンのホテルまでの所用時間:約30分
- タクシー料金の目安:約30ドル

### レンタカー

21歳以上で30日以内の滞在なら日本の運転免許証で運転ができます。レンタカーを借りる際には、日本の運転免許証、パスポート、保証金用のクレジットカードが必要です。テニアン島、ロタ島には、路線バスやタクシーなどの公共交通機関がないので移動はレンタカーが便利です。テニアン国際空港、ロタ国際空港には、レンタカーの営業所がありますが、台数に限りがあるためあらかじめ予約しておきましょう。

マリアナ政府観光局へのお問い合わせ

<http://japan.mymarianas.com>

@saipanda.mva

mymarianas\_mv



## ライフスタイル情報

### ショッピング & グルメ

ブランドショップや有名メーカーのスポーツ店、サーフィンショップなどが入った大型ショッピングセンターもあれば、マリアナの素朴な手工芸品や加工品が買える小さな店も数多くあります。またスーパーマーケットで、地元の食材や生活用品を見て歩くのも楽しみのひとつ。地元のレストランや屋台では、日本では味わえないチャモロ料理を試してみてください。意外な発見があって、よりマリアナが身近に感じられます。



©MVA

### スパ & エステ

マリアナはスパ天国ともいえるリゾート地です。その種類はバラエティーに富んでおり、バリスタイルを取り入れた本格スパやインドのアールヴエーダ、世界でも珍しいコーヒーエステなど多彩。マッサージのメニューも、中国式、タイ式、日本式(指圧)、スウェーデン式などが揃っています。女性はもちろんですが、ツインルームを利用してカップルで利用する方もいれば、ゴルフのラウンド後に利用する男性も。マリアナではスパ体験を楽しまれる男性も多くいます。



©Hyatt Regency Saipan

### 文化体験

北マリアナ諸島に人が住み始めたのは、ミクロネシアの中でも最も早く、約3500~3700年前。東南アジア方面から移住してきたといわれるチャモロ民族と、スペイン統治時代にサイパンの南に位置する中央カロリン諸島からカヌーで渡ってきたというカロリン民族が先住民とされています。2つの民族の共存によって成り立つ自治政府の象徴として、マリアナの旗にはチャモロ文化を表すダガ・ストーンとカロリニアン文化を表す花冠の「マーマー」がデザインされています。現在でも、ダンスや工芸品、カヌーづくりから食べ物など、様々なところで固有の文化が大切に残されています。ぜひ、いろいろと体験してください。



## Event Calendar

イベントカレンダー

マリアナの3島ではスポーツ競技や自然、文化をテーマにしたイベントが目白押し。いつもとは一味違った旅に出れば、特別な思い出ができるはずです。マリアナをあなたらしく楽しめるイベントが、ここにあります。

一年を通して  
楽しめるイベント

ガラパン ストリート マーケット 毎週木曜日 [サイパン島](#)  
サバル ファーマーズ マーケット 毎週土曜日 [サイパン島](#)

最新情報はマリアナ政府観光局ウェブサイトのイベントページをご覧ください。  
<http://japan.mymarianas.com>

Jan 1月

サンセット ファン ラン [サイパン島](#)  
ビーチロードパスウェイの海沿いを走る爽快なファンランのイベント。

ティミーウッドゴー パドル メモリアル クラシック [サイパン島](#)  
キリリビーチで開催されるSUPの大会、海上500メートルの距離を競うレース。

Feb 2月

テニアン・ホットペッパー・フェスティバル [テニアン島](#)  
島の名物テニアンペッパーをテーマにした催しやコンテストを実施。ローカルフードや工芸品の販売も。

Mar 3月

XTERRAサイパンチャンピオンシップ [サイパン島](#)  
1.5kmのスイム、30kmのバイク、12kmのランを競う国際的な大会。

アイアンマン70.3サイパン [サイパン島](#)  
競技距離70.3マイルを1.9kmのスイム、90.1kmのバイク、21.1kmのランで競うアイアンマンレース。

サイパンマラソン [サイパン島](#)  
50km、フル、ハーフ、10kmの4つの部門に分かれている、サイパンで最も大きなマラソン大会。

Apr 4月

フレイムツリー・フェスティバル [サイパン島](#)  
北マリアナ諸島の国樹であるフレイムツリー(火炎樹)をテーマにしたフェスティバル。

エレクトロニック・アイランド・フェスティバル [サイパン島](#)  
アジア各国やアメリカ本土から有名なDJが来て行われる、音楽イベント。

May 5月

テイスト・オブ・マリアナ [サイパン島](#)  
5月の土曜日の夜に開催される食のイベント。クッキングやバーテンダーコンテストなども実施。

Jul 7月

サイパン・インターナショナル・フィッシング・トーナメント [サイパン島](#)  
サイパン・フィッシャーマン協会が主催する、歴史のある釣りの競技会。

Aug 8月

トーナメント オブ チャンピオンズ [サイパン島](#)  
サイパン島のゴルフ場「ラオラオ・ベイ・ゴルフ&リゾート」で開催されるゴルフ大会。

Sep 9月

インターナショナル・フェスティバル・オブ・カルチャー [サイパン島](#)  
伝統的なダンスや音楽、絵画やローカルフードに触れることができるカルチャー・イベント。

Oct 10月

ロタ サンフランシスコ デボルジャ フィエスタ [ロタ島](#)  
ソソソビレッジで毎年行われている島の守護神をお祝いするお祭り。

Nov 11月

ロタ・ブルー・トライアスロン [ロタ島](#)  
競技距離51.5マイルの部門と70.3マイルの部門で競うトライアスロン。美しいロタ島の大自然がその舞台。

Dec 12月

クリスマス・イン・マリアナ [サイパン島](#)  
12月の毎週土曜日に開催。クリスマスツリーのデコレーションコンテストやパレードなどを実施予定。

ヘル オブ マリアナ サイクル ロードレース [サイパン島](#)  
距離100km、獲得標高1700m。サイパン島をぐるりと周るコースで競う国際的なサイクルロードレース。

※イベントの日程及び開催の有無は、予告なしに変更される可能性があります。 ※掲載のイベント情報は2017年2月現在の情報です。