

# ポンペイ案内

在ミクロネシア日本国大使館  
2018年3月現在

<u>目次</u>	<u>項</u>
概要	3
旅行者の心得	5
入出国情報	
治安上の注意	
祝祭日	
銀行・両替	
電話・インターネット	
郵便	
電力・水道	
服装	
滞在中に役立つ情報	8
交通手段	
ホテル・レストラン	
ショッピング	
観光案内	10
ツアー会社	
みやげ物	
見どころ	
緊急連絡先	12

\* 本資料に記載されている情報は予告なく変更される場合もありますので、あらかじめご理解願います。

## 1. 概要

### (1) 位置・面積

ミクロネシア連邦は中西部太平洋カロリン諸島に属し、東側からコスラエ、ポンペイ、チューク、ヤップの4州で構成されており、連邦首都は1989年にポンペイ州コロニア（Kolonia）からパリキール（Palikir）に遷都された。

位置：北緯0°～10°，東経135°～166°（カロリン諸島）

陸地面積：701平方キロ（奄美大島とほぼ同じ）

海域面積：298万平方キロ（環礁内面積：7,000平方キロ，高知県とほぼ同じ）

島嶼数：607（有人島65）

ポンペイ州は、最大のポンペイ島と周辺の25の島のほか、ヌクオロ、カピングマランギ等137の環礁島から成る。ポンペイ島は直径約21-24kmの円形に近い火山島で、内陸部は500～700m級の山が立ち並ぶ。最高峰はギーネニ山の791mである。降雨量が多く、地味は肥沃で、島の東南部には、ケプロイの滝があり、水資源が豊かである。陸地面積は約345平方キロ。

### (2) 人口

ミクロネシア連邦全人口は、104,044人（統計・財務・海外開発援助・コンパクト管理局，2014年国勢調査）。2017年10月現在，在留邦人数は104人，その大半がポンペイ州コロニア周辺に居住している。

### (3) 気 候

気候は海洋性熱帯気候で，気温は年間を通じほぼ一定である（平均気温27度）。多くの島で乾季（1月から3月）と雨季（通常4月から12月）がある。2012年の年間降雨量は，ヤップ州で3,524ミリ，チューク州で4,049ミリ，ポンペイ州で4,121ミリ，コスラエ州で4,828ミリである。ポンペイ州の年間平均降雨日は304日で，世界有数の多雨地帯である。2012年の平均湿度も70%以上と高いが，貿易風と雨季には特有のスコールにより，炎熱・湿気は若干緩和される。なお，西カロリン諸島付近は，台風の発生地帯で，発達しながら北上する。近年は，例年の気象パターンとは異なる不安定な天候状態が長期にわたり続くことがある。

### (4) 日本との時差

日本+2時間（夏時間なし）

世界標準時+11時間

### (5) 通 貨

US\$（米国ドル）

### (6) 言 語

公用語は英語である。現地語はオーストロネシア語系に属し8種類ある。ミクロネシア連邦を4区分する，チューク州にはチューク語，コスラエ州にはコスラエ語があり，ポンペイ州にはポンペイ語のほか，カピングマランギ語およびヌクオロ語（共にポリネシア語系）がある。また，ヤップ州では，ヤップ語のほか，ユリティ語およびウォレアイ語が使われている。現在では，米国の施政権下にあった関係上，学校教育では英語が現地語とともに使われている。英語が各々異なった言語を持つミクロネシア連邦の人々の共通語となっている。

## (7) 宗教

スペイン及びドイツ統治時代にもたらされたキリスト教が広く信仰され、2010年の世帯・人口調査によれば、信者の数は、カトリックが55%、プロテスタントが39%である。また、全土にわたり土着の信仰・タブー等が残っている。

## (8) 社会慣習

### ・酋長制度

古くからの階級制度であるナンマルキ（酋長）制度が残っており、ナンマルキを最高権力とした政治的・経済的権力は、今なおミクロネシアの人々の生活、精神世界においては影響力がある。酋長制度は今日、弱まってきてはいるものの、酋長を頂点とするタテ社会の中に個人が置かれ、その位置によって役割及び期待される行動・態度が決定される。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る。

### ・サカウ

胡椒科の植物の根から採った液体の飲み物で、アルコールは含まれていないが、鎮静効果がある麻酔の成分が含まれており、飲み過ぎると身体が麻痺して動かなくなる。このサカウをつくって飲む習慣はポリネシア、ミクロネシアに広く共通しており、儀礼的な冠婚葬祭の際には必ずサカウの儀式が行われる。

### ・ビートル・ナッツ

ビートル・ナッツ（ピンロウジュ）の実を石灰とともに噛む習慣がある。道路上に点々とした赤い液体は血ではなく、噛むときに出る赤い唾を吐き出したものである。

## 2. 旅行者の心得

### (1) ポンペイ国際空港における入出国

ポンペイ国際空港はコロニア市内から車で10分のタカティックにある。空港使用料（出国時に徴収）は20ドルである（外交旅券所持者は免除。）。航空券のリコンファームは原則不要。

#### ・動植物の持ち込み

事前に経済省にある動植物帯同申請書(用紙代20ドル)を入手し、提出する必要がある。ペットは入国2週間前からの健康状態、餌料の種類を記入し当地の検疫を受ける。なお日本出発時の検疫証明、又は獣医の健康診断書が必要。

#### ・輸入禁制品

麻薬、銃火器の持ち込みは禁止。生鮮食品はミバエ防疫のための検疫が厳重である。

#### ・免税品

酒類750ml以下のもの2本まで免税、1ガロン増える毎に12ドル。タバコは2カートンまで免税、これを超過すると1カートンにつき9ドル課税される。

### (2) 滞在中の注意事項

概ね治安は良好で強盗、殺人、誘拐といった凶悪犯罪は少ない。テロやクーデターの可能性も極めて低い。他方、特に外国人を狙った盗難、空き巣被害が多く、車上荒らしや車両へのいたずら、バーでの乱闘事件等が度々報告されており注意を要する。また、防犯の基本として人目につきにくい場所での単独行動は控えるべき。

外出時には、犬（飼い犬でも放し飼いされており、野犬も多い）に不本意に近づき噛まれるケースがあるので注意が必要。特に夜間は犬の攻撃性が増し、人を襲う可能性があるだけでなく、コロニアの中心部を除いてはほとんど街灯がない上に人通りも少ないため、安全上の理由から夜間の徒歩による外出は避け、車（タクシー）を使用すること。

また、当地の医療水準は極めて低く、大きな怪我や病気には対応できないため、体調管理に十分気をつけたい。日中、野外は高温多湿で日射病・熱中症等のリスクも高いので日差し対策にも万全を期す必要がある。

### (3) 主な祝祭日

1月1日	正月	3月31日	文化の日（ポンペイ州）
4月3日	グッド・フライデー	5月11日	憲法記念日
9月11日	独立記念日（ポンペイ州）	10月23日	国連の日
11月3日	独立記念日	11月9日	憲法記念日（ポンペイ州）
11月11日	退役軍人の日	12月25日	クリスマス

### (4) 銀行・両替

開行時間は、月曜から木曜が午前9時から午後3時。金曜のみ午前9時から午後5時。

グアム銀行 320-2550

FSM銀行 320-2724

現金（米貨）の入手は、ATMを利用する（グアム銀行とテレコムにATMがあり、毎日24時間稼働しているが、故障している場合も多いので注意）か、グアム銀行窓口で外貨（邦貨含む）から両替するか（ただし、高額の両替には対応できない場合が多いので注意）。

クレジットカードは大きな商店、ホテル等で使用可能であるが、停電や通信回線異常のため使用できない場合もあり、ある程度の現金を携行することを勧める。当地で使用可能な主なク

クレジットカードは、VISA, MASTER, JCB (AMERICAN EXPRESS は利用できない場合が多いので注意。)

#### (5) 電話・インターネット

電話及びインターネットはかなり普及しているが、場所によって著しく電波状況が悪い。また、停電があれば不通となり、気象状況により通信状況が左右されることが多い。

日本・海外から持参した携帯電話も一部ローミング可能だが、SIMフリーの携帯電話やスマートフォンを持参すれば、SIMカード(10ドル)を入れ替えて使用する方法もある。当地の携帯電話は全てプリペイド方式で、最低5ドルからプリペイドカード(テレフォンカード)が販売されており、通話料をチャージして利用する(国際電話利用可能、データ通信利用可能。)

公衆電話(FSMテレコムで販売されているテレフォンカード使用可)はFSMテレコム、空港、数件のホテルにしか設置されていない。

電話のかけ方：指名通話の場合はダイヤル0を回しオペレーターに相手番号、相手の名前を告げる。直接かける場合は、下記の要領でダイヤルを回す。

011 - 81 - 3 - 3553-0123  
国際電話直通 - 国番号 - 地域番号 - 相手先の番号  
(日本の地域番号の最初の0は不要。(03)の場合、3のみを回す)

日本への通話料金：

オペレーター通話	終日 1分 1.50ドル
直通通話	平日 6時～18時 1分 1.20ドル 平日 18時～翌朝 6時, 土日祝日終日 1分 60セント
プリペイドカード通話	平日 6時～18時 1分 75セント 平日 18時～翌朝 6時, 土日祝日終日 1分 47セント

#### (6) 郵便

郵便物は一応安全に配達されている。航空郵便物は当地-日本間は2週間～1カ月を要する。料金は郵便局(コロニア中心地及び空港内にある)にて計算する。

確実かつ迅速に送達したい場合には、CTSI(FedEX), DHL Expressの利用も可能。

#### (7) 電力

110V/60HZ(公共電力)

コンセントは日本と同じ型の差し込みプラグが使える。日本製の家電であれば基本的に問題無く使用できる。当地の電気事情は比較的良かったが、近年、発電機の老朽化により停電が頻発している。復旧に時間がかかることも多い。

#### (8) 飲料水

水道水はそのままでは飲料に適さないので一般的にはミネラル・ウォーター、もしくは蒸留水を飲むことが好ましい。水道水も十分に煮沸すれば飲用可。

貯水量が少ないため、短期間でも雨が降らないと断水を実施する場合もある。また、雨の後に濁り水が出る場合がある。

#### (9) 服 装

年間を通じ夏の服装でよい。ある程度フォーマルな席では、男性は半袖開襟シャツ或いはアロハ風のアイランドウェアと夏物スラックス、女性は夏物のワンピース（膝が隠れる丈が望ましい）等が一般的である。女性は、肌の露出（特に太ももの露出）には気をつけるべきである。一部施設では冷房が効き過ぎているため、羽織るものを携行することをすすめる。

### 3. 滞在中に役立つ情報

#### (1) 交通手段

バス等の公共の交通機関はなく、ポンペイ島内の移動はタクシーの利用が一般的である。しかし、タクシーは基本的に乗り合いなので、個人で自由に動くためには、車をレンタルする方が便利。有効な日本の免許証を所持していれば、当地到着から30日間は運転可能。

#### ◇ タクシー

料金はコロニア市内及び周辺は一人1ドル。市内より離れたところになると、一人2ドル～。  
各会社へ電話をし、配車場所、行き先、乗る人数を告げ配車を依頼する（ホテル、レストラン、ガソリンスタンド等でもお願いしてもよい。）。同じ方向の人と乗り合わせる事になり、目的地へは直行しない場合が多々あるので、急ぐ場合は申し出る。また、営業時間は各タクシー会社によって異なるが、夜9時を過ぎると配車を断られるケースが多くなり、また安全上の理由から夜間女性が一人で利用することは推奨されない。

主なタクシー会社	・ N-RY'S (ヘンリーズ)	:TEL 320-6254
	・ DownTown	:TEL 320-7391
	・ Waido	:TEL 320-5741

#### ◇ レンタカー

レンタカー・ショップは相当数ある。料金は1日 55-70ドル（保険込み）程度、ガソリン代実費。運転手付きを希望する場合は別途要手配。

主なレンタカー会社	・ バジェット	: TEL320-8705 (車両のみ)
	・ オーシャンビュー	: TEL320-5075 (同上)
	・ キングス	: TEL320- (運転手付き手配可)
	・ サンセット	: TEL320-4908 (同上)

#### (2) ホテル・レストラン

当地にはいわゆるリゾート・ホテルはなく、先進国のモータークラス設備を有しているホテルのみである。バスタブ付きの部屋も少なく、バスルームの湯が出ないこともしばしばであるが、室内は一応清潔である。一般料金は税込みでシングルが一泊80ドル前後、ツインが一泊100ドル前後である。

ほとんどのホテルにはレストランが併設されており、それ以外にも独立型レストランが存在する。なお、当地にチップの習慣は無い。

コロニア近郊の主なホテル、レストランは以下のとおり。（下記リスト以外にも、レストラン、テイクアウト専門店等が複数存在する。）

ホテル	併設レストランの有無	電話番号
ジョイホテル ★	有り。日本食、日本語メニュー有	320-2477
シーブリーズホテル	有り。	320-2065
クリフ・レインボー	有り。	320-2415
セブン・スター・イン	有り。バー併設	320-6147/6198
イボンヌホテル	有り。	320-1248/5130/7536
チャイナ・スター	有り。島内唯一の中華レストラン	320-4390
サウス・パーク	有り。展望良好	320-3230

オーシャン・ビュー ★	有り。展望良好。	320-7049
マングローブ・ベイ	有り。寿司有。バー併設	320-5454/5284
アイランド・パーム	有り。	
<b>レストラン</b>		
PCRナンチェーリック・レストラン	夜の営業は不定期。日本食，日本語メニュー有	320-8081
ココ・マリーナ・クラブ	TEX-MEX風メニュー。バー併設	320-5631
キューピッド	<2018年3月現在改装のため休業中>	320-1414
アーノルド	典型的アメリカンスタイル風メニュー	320-5078
ラスティ・アンカー	窯焼きピザ等。バー併設	320-8601
セイ・レストラン ★	現在カレー&コーヒーショップのみ営業中	320-4226
サキ・レストラン	島内唯一のインド風料理レストラン	320-2255
カセリエ・ダイナー	現地食のブッフエレストラン。昼のみ営業	320-1818
フュージョン	フィジー風料理等。	320-4082
アンジーズ	典型的アメリカンスタイル風メニュー	320-1480

### (3) ショッピング

当地にはデパート，ショッピングモール，免税店は無い。滞在中に必要な飲食物や日用品は以下の主要なスーパーマーケット等で購入できる。

#### (スーパーマーケット)

店名	月～金	土	日・祝祭日	電話番号
ブルーナイル	07:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00	320-7476
ナカソネ (INS)	07:00-21:30	07:00-21:30	06:00-18:00	320-2587
パーム・テラス ★	07:30-21:00	07:00-20:00	10:00-18:00	320-2119
ヨシエ ★	09:00-20:00	09:00-20:00	10:00-18:00	320-2412
エーワン	07:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00	320-2537
エース・オフィスサプライ	08:00-19:00	08:00-17:00	休業	320-8279
エース・コマーシャル	07:00-22:00	07:00-22:00	07:00-22:00	320-2518

#### (日用品，家具，大工用品等)

店名	月～金	土	日	電話番号
エース・ハードウェア	08:00-17:30	08:00-13:00	休業	320-2723
ボンペイ・ハードウェア	08:00-17:00	08:00-13:00	休業	320-7493
トゥルー・バリュー	08:00-17:00	08:00-15:00	休業	320-5726

#### (ローカルマーケット)

店名	月～金	土	日	電話番号
サイモン ★	09:30-21:00	09:30-21:00	08:00-17:00	320-7002
エレン	06:30-21:00	06:30-21:00	休業	320-2747

### 3. 観光案内

#### (1) ツアー会社

ポンペイには、ナン・マドール遺跡や多くの滝等、手つかずの自然が残っている。ツアーサービス各社では、希望に応じ、各地へ案内してくれる。また、各ホテルでも観光案内を手配してくれる場合もあるのでフロントで尋ねてみると良い。料金及び各種ツアーの予定等は、各社へ問い合わせが必要。

また、ミクロネシアでも人気の高いパキン環礁、アンツ環礁、ブラックコーラル島、バリキール、マンタロードなどのダイビング・スポットがあり、ダイビング及びシュノーケリングが楽しめる。ショップによっては日本人インストラクターが常時おり、レンタル器材を用意してあるところもある。日本からも年間多くのダイバーが来訪している。なお、サーフインは波が大きく初心者には向かず、海外から上級者が挑戦するような大きな波がポンペイ沖合にある。

観光地の多くは私有地であり、無許可で立ち入るとトラブルの原因になるため、現地に詳しい案内人（ガイド）をつけることが必須と言える。また、当地の医療事情は極めて劣悪であり、レジャーの際には事故、怪我の無いよう十分注意しなければならない。

フジ・エンタープライズ	320-3397	釣り、島内一週、遺跡巡り等(日本語対応)
クラブ・バレオ	320-1498	ダイビング、島内一週、遺跡巡り等(日本語対応)
パイレーツ・ダイビング・サービス	320-7304	ダイビング(日本語対応)
ポンペイ・サーフクラブ	320-7845	サーフィン、ダイビング等
ポンペイ観光局	320-2421	
ポンペイ観光案内所	320-4851	ポンペイ植物園観光センター内に事務所あり

#### (2) みやげ物

ポンペイのみやげ物といえば、代表的なものは黒胡椒、ココナッツオイル・石鹼、バンダナスの繊維や貝殻等で作ったアクセサリーや壁飾り、イルカやマンタ（エイ）を象ったハンディクラフト等である。

南の島らしいドレス（チュークのチュッキーズ・ドレスと呼ばれるもの）やスカート（ポンペイのポンペイアン・スカートと呼ばれるもの）、色鮮やかなポストカードや切手（いずれも郵便局で購入可）といったものも旅の記念によいだろう。供給量は不安定であるが、当地産コーヒー、胡椒の佃煮、ノニ茶（ジュース）、サワーサップ茶、バナナチップス、チリペッパーなども運が良ければ購入できる。

前述【ホテル・レストラン】及び【ショッピング】の項で★印のある店舗では、若干ではあるがみやげ物の販売もある。

#### (3) ポンペイ島内の見どころ

##### ☆ ソケース・ロックソケース・マウンテン

コロニアの西に見える、切り立った大きな岩がソケース・ロックである。ジャングルや切り立った玄武岩の崖を登り、最後の部分は鉄パイプを頼りに登る。道も悪く傾斜がきつく、大変危険であり、事故防止の観点から登頂はおすすめしない。

他方、ソケース・ロックの隣のソケース・マウンテンの頂上付近へは、村役場の裏から小道を辿り、タカティック港、空港などポンペイの景色を見ながら、1時間程で旧日本軍の砲台跡までのぼることができる。電波塔の設置されている頂上まではさらに小一時間かかるが、頂上には無名戦士の碑があり、晴れた日は展望も素晴らしい。

#### ◇ カピングマランギ村

コロニアの西にあり、ポンペイ島南方の小さな環礁、カピングマランギの人々の村である。1900年の干ばつのため、ポンペイの湾を見下ろす 7.2 ヘクタールのこの地に移住した。現在約 500 人が住んでいる。今でもパンの木やヤシの葉の屋根の家に住み、伝統的な生活様式を守り暮らししており興味深い。彼らの生活は見せ物ではないので無遠慮に民家を覗き込んだりしないよう注意をしたい。手工芸でよく知られるこの村では、手編みのかごや壁飾り、イルカやエイ等魚の木彫りをはじめとする民芸品を作って販売している。

#### ◇ リトウトゥーニヤップ（通称ナンピル）の滝

ネッチ・カルチャー・センターからさらに奥に入ったところにある。双子の滝とも呼ばれ 2 つの滝壺は深く、格好の遊泳場所となっており、滝の高さは 10 メートル以上もありかなりの迫力である。ここから落ちる水が渓谷を流れ、ナンピル川となる。川幅が広がる部分では、ピクニックや水泳を楽しむのに最適である。

#### ◇ ケプロイの滝

ナン・マドール遺跡の近く、マトレニーム村にある高さ 20 メートル余りの、大きな玄武岩の上に落ちる雄大な滝で、滝壺は天然のプールとなっている。各旅行会社のナン・マドール&ケプロイというパック・ツアーを利用するのが便利。壮大な景観である。

また、ポンペイにはこの他にも、パーン・チャカイ、サワラップ、サワチック、ナンケイ、リベンチャック、マイアウ、バーンシレーン、コオルカップなど沢山の美しい滝があるが、訪れるには標識も整備されておらず樹海をかき分け進むなどで、ガイドの同行が必要である。

#### ◇ ナン・マドール遺跡

ナン・マドール遺跡はポンペイ島の南東にあるチャムエン島の浅瀬にあり、0.8 平方キロ(200 エーカー)に広がる巨石造の海上都市跡である。ポンペイ島産の玄武岩の角柱による建造は西暦 500 年代に始まり 1500 年代中期まで続いたと推定されており、11 世紀から 5~600 年・16 代(12 代という説も有り)にわたりポンペイを支配したシャーウテール王朝の要塞として次第に拡大され、政治・宗教の中心地となった。宮殿を中心に運河でつながれた大小 92 の人工の島で形成され、各々の島は王の住居、儀式、聖職者の墓、石牢など使用目的が異なっていて、人々はカヌーで往来していた。

1910 年初めて独の民俗学者が正確な地図の作製を手掛けたのをはじめとして、1997 年までの間、日本の学者による調査、スミソニアン協会による発掘調査、米国の歴史保護プログラムによる研究等により概要は明らかになったが、どうしてこのような南海の島に巨大な遺跡があるかということは、その建築の規模を見てもマイクロネシアの最大の謎となっており、六または八角柱で 1~9m の長さ、重さは数トンにおよぶ巨大な石材を、どのように運び、どのように築いたのかは解明されていない。

2016 年 7 月にマイクロネシア連邦初の世界遺産に登録された。

#### ◇ コロニア市内

コロニア市内には、日本人慰霊碑、スペイン砦跡（スパニッシュ・ウォール）、ドイツ鐘楼、カトリック教会、コロニア市役所（南洋庁ポナペ学校跡）等、ポンペイ島の歴史を垣間見ることのできる歴史的建造物が現存している。

#### 4. 緊急連絡先

在ミクロネシア日本国大使館は海岸通り沿い One World Plaza の2階に所在。

電話： (691) 320-5465 / 6366

開館時間： 8時30分～12時及び13時～17時15分

(領事窓口)9時00分～12時及び13時～16時30分

休館日： 土曜・日曜・年末年始・ミクロネシア及び日本の主な祝日

警察 電話： 320-2221 (州警察)

救急車 電話： 320-2213

消防 電話： 320-2223

電話番号案内： 411

#### 病院

ポンペイ州立病院 320-2212 (外来) 320-2213 (救急)

ポンペイ・ファミリー・ヘルス・クリニック 320-5777 (外来)

ジェネシス・クリニック 320-8660 (外来)

#### 航空会社

ユナイテッド航空 320-2424/5424

#### 日本人会

ポンペイ日本人会 320-3084/3085