

ポルトガル

# ポルト

5月18日(木)

08:00入港予定 22:00出港予定

平均気温…最高20℃/最低11℃



## ポルトの見所

ポルトガル第二の都市、ポルト。世界遺産に登録された歴史深い街並みや、醸造過程でアルコール（酒精）を添加することでアルコール度数を高めた酒精強化ワインである、ポートワインでも有名な観光地。ドウロ川上流の一定地域で栽培された葡萄のみを使って作られたもののみが、ポートワインと呼ばれます。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はユーロです。

## 治安に関するご案内

治安は比較的よいですが、観光地や人ごみでのスリやひったくりにご注意ください。



ポルトA

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ OT

## ポルト観光とファド鑑賞

14,000円・定員200名  
約5時間・昼食1回

ポルト観光（カテドラル、ドウロ川 [展望]、ヴィラ・ノヴァ・デ・ガイア、中心地車窓観光など）、ポルトガル民族歌謡ファド鑑賞など。

街を見下ろすカテドラルや旧市街など、世界遺産の街並みを楽しみ、ワイナリーが並ぶ対岸のヴィラ・ノヴァ・デ・ガイアにも足をのぼします。歌い継がれてきたファドにも耳をかたむけるポルト観光の定番コースです。

※最少催行人員：25名。  
※ファドの鑑賞会場は数箇所に分かれる場合がありますが、指定はできません。  
※カテドラルは宗教行事が行われる場合は入場できません。予めご了承ください。



ポルトB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

19,000円・定員120名  
約8時間・昼食1回

## 『ポルトガル発祥の地』ギマランイスとポルト観光

ポルト観光 (クレリゴスの塔 [外観]、サン・ベント駅など)、ドウロ川クルーズ、ギマランイス観光 (ギマランイス城、歴史地区など) など。

ポルトガル初代国王となるアフォンソ・エンリケスがこの地に誕生したため、ポルトガルの誕生地と考えられているギマランイス。世界遺産に登録された旧市街を中心に観光します。

※ポルト、ギマランイスはそれぞれ約1時間～1時間30分の徒歩観光となります。  
※ツアー出発は、ツアーお申し込みの順番による時差出発となる場合があります。



ポルトC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

15,000円・定員200名  
約8時間・昼食1回

## 『魅惑の渓谷』ドウロ渓谷とポートワイン醸造所観光

ドウロ渓谷、ポートワイン醸造所 (見学、ポートワイン・テイasting [試飲] など)、アマランテなど。

ポートワイン用の葡萄を生産する世界遺産に登録されたドウロ渓谷のドライブや醸造所でのポートワインのテイasting [試飲] を楽しむコースです。また、16世紀の建造物が美しいアマランテにも立ち寄ります。

※ドウロ渓谷の街までは、片道約2時間30分の長距離移動となります。



ポルトD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ OT

19,000円・定員80名  
約6時間・昼食1回

## ドウロ川遊覧とトラム乗車体験

ポルト観光（クレリゴスの塔 [車窓] など）、  
ポートワイン醸造所  
（見学、ポートワイン・テイasting [試飲] など）、  
ドウロ川クルーズ、トラム乗車など。

バスでの中心地の車窓観光に加え、旧市街を走るトラム乗車体験や、ポルトを流れるドウロ川のクルーズなど、様々な方法で魅力あふれるポルトの街並みを観光します。

※クルーズは所要約50分、トラム乗車体験は約30分となります。クルーズ中およびトラム乗車中は観光案内はございません。  
※ツアー出発は、ツアーお申し込みの順番による時間差出発となる場合があります。



ポルト  
(ポルトガル)

ポルトE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ OT

6,000円・定員80名  
約3時間・食事なし

## ポルト ショート観光 [午前実施]

ポルト観光（カテドラル、クレリゴス教会 [車窓]、ベント駅 [車窓] など）など。

元は要塞として建てられたカテドラル（大聖堂）やバロック式の教会など、世界遺産に登録されたポルト旧市街の街並みを手軽に楽しめます。午後は自由行動を楽しみたい方にお勧めのコースです。

※Iコースと重複してご参加いただけます。  
※カテドラルは宗教行事が行われる場合は入場できません。予めご了承ください。

ポルトF

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ OT

16,000円・定員60名  
約9時間・昼食1回

## パン作りの歴史を辿るミーニョ地方ハイキング

ミーニョ地方でハイキング、  
パン作りミニ体験、ポルト中心地車窓観光など。

山間部の美しい自然に囲まれた地域でのハイキングを楽しんだり、パン作りの歴史にもふれたりするコースです。日本に「パン」をもたらしたポルトガル。そのポルトガルの焼きたてのパンも味わいます。

※ハイキングは、約2時間～2時間30分、約8キロメートルのコースを予定しております。  
※昼食は15:00頃となる場合があります。その場合は昼頃に軽食をご用意いたします。



ポルトG

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

19,000円・定員40名  
約6時間・昼食1回

## ポルトガル料理づくり体験とポルト観光

ポルト観光（カテドラル、中心地車窓観光など）、料理教室、市場（食材買い出しなど）など。

海と山の幸に恵まれたポルトガルは、素朴だけれど素材の味を活かした料理が美味。そんなポルトガル料理づくりにチャレンジし、完成した料理をいただきます。市場では、食材の一部を買い出して、現地の生活体験をどうぞ。

※料理教室は、料理人の指導のもとで調理の一部を体験いただけます。  
※カテドラルは宗教行事が行われる場合は入場できません。予めご了承ください。



ポルトH

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

14,000円・定員24名  
約2時間30分・食事なし

## ポルト下町体験『トゥクトゥク』ツアー①【午前実施】

トゥクトゥクでポルト観光（カテドラル【外観】、クレリゴス教会【車窓】、サン・フランシスコ教会【車窓】、市庁舎【車窓】など）。

世界遺産の街並みを電気で走る「トゥクトゥク」でめぐります。ポルト中心地では、自由行動でもトゥクトゥクをご利用いただけますが、予め設定されたコースで効率よく安心して観光を楽しみたい方向けのコースです。

※トゥクトゥクは6名乗車となります。移動中の観光案内はございません。  
※本コースはバスは利用せず、全てトゥクトゥクでの移動となります。



街並みの写真はイメージです。

ポルト I

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

14,000円・定員24名  
約2時間30分・食事なし

## ポルト下町体験『トゥクトゥク』ツアー② [午後実施]

トゥクトゥクでポルト観光（カテドラル [外観]、クレリゴス教会 [車窓]、サン・フランシスコ教会 [車窓]、市庁舎 [車窓] など）。

Hコースと同内容ですが、午後に実施します。

※トゥクトゥクは6名乗車となります。移動中の観光案内はございません。  
※本コースはバスは利用せず、全てトゥクトゥクでの移動となります。  
※Eコースと重複してご参加いただけます。

ポルト J

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

14,000円・定員60名  
約5時間・昼食1回

## 歩行少なめ ポルト観光①

ポルト観光（カテドラル [外観]、クレリゴス教会 [車窓]、ベント駅 [車窓] など）。

体力や歩行に自信がない方向けのコースで、ポルトガル第二の都市、ポルトをめぐります。市内で最も古いカテドラルや中心地の車窓観光を楽しみます。



ポルト K

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

20,000円・定員20名  
約6時間・昼食1回

## 歩行少なめ ポルト観光②

ポルト観光（ドウロ川 [展望]、クレリゴス教会 [車窓]、ベント駅 [車窓] など）、ワインテイスティング [試飲] など。



車椅子や歩行補助機をご利用の方向けのコースです。市内を流れるドウロ川クルーズやポートワインのテイスティング [試飲] で、ポルトの魅力を楽しみます。

ポルト  
(ポルトガル)

フランス

# ル・アーブル

5月21日(日)

06:00入港予定 24:00出港予定

平均気温…最高16℃/最低10℃



## ル・アーブルの見所

印象派の故郷と言われるフランス・ノルマンディ地方最大の港であるル・アーブルは、美しい景色や宗教建築が楽しめる寄港地です。第二次世界大戦時にノルマンディ上陸作戦の舞台となったこの地は、戦後再建された街並みが2005年に世界遺産に登録されました。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はユーロです。

## 治安に関するご案内

ル・アーブルの街中は徒歩での散策も十分可能です。治安はさほど悪くはありませんが、暗くなつてからの一人歩きはおやめください。

ル・アーブルA

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

## ル・アーブル ショート観光 [午前実施]

13,000円・定員80名  
約4時間・食事なし

## ル・アーブル車窓観光、 マルロー美術館など。

第二次世界大戦後、建築家オーギュスト・ペレにより再建された中心部の街並みは「芸術と歴史の街」としてユネスコ世界文化遺産に認定されました。

また、国内ではパリのオルセー美術館の次にルノアールやモネなどの印象派作品をそろえる「マルロー美術館」を見学します。



ル・アーブルB

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

フランス

24,000円・定員80名

約7時間・昼食1回

## 海岸の町・エトルタとフェカン観光

エトルタ観光（アヴァルの断崖）、  
フェカン観光（ベネディクティン宮殿、リキュール試飲など）など。

アルセーヌ・ルパン・シリーズの小説『奇岩城』の舞台ともなったエトルタを観光します。また、ノルマンディ地方における重要な漁港であり、かつて修道院で造られていた秘酒でも有名なフェカンを訪れ、甘口リキュールの試飲も楽しめます。

※エトルタでは約1時間30分の徒歩観光となります。



ル・アーブル  
(フランス)

ル・アーブルC

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

フランス

20,000円・定員25名

約7時間・昼食1回

## エトルタでノルマンディ自然体験ハイキング

エトルタでハイキングと自由散策など。

印象派の画家モネも描いたエトルタにそそりたつ美しい断崖。ノルマンディ地方の自然について受け入れ団体の方から話を聞きながら、ハイキングコースを歩きます。自然保護について、エトルタの美観を眺めながら考えてみましょう。

※ハイキングは約3キロメートル、約1時間30分のコースを予定しています。

※移動のバスはDコースと同乗となる場合があります。



ル・アーブルD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

20,000円・定員25名  
約7時間・昼食1回

## エトルタでノルマンディ自然体験ハイキング

エトルタでハイキングと自由散策など。

受け入れ団体はCコースと同じですが、ハイキングコースが異なり、Cコースより長い距離を歩きます。受け入れ団体はフランス全土の沿岸地帯の自然を保護しながら持続可能な共存方法を見出す活動を政府とともにやっている団体です。

※ハイキングは約5キロメートル、約2時間のコースを予定しています。  
※移動のバスはCコースと同乗となる場合があります。

ル・アーブルE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

17,000円・定員30名  
約9時間・昼食1回

## 核保有国フランスで考える『原発』

サン・マルタンビーチ、パンリー原子力発電所 [外観] など。

世界で最も核を保有している国と言われるフランス。全国に20の原子力発電所、58基の原子炉があります。本コースではフランスの原子力発電所に関して学び、フランスの市民たちと国の核産業について意見交換も行います。

※訪問地までは片道約2時間～2時間30分の長距離移動となります。



ル・アーブルF

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

24,000円・定員40名  
約9時間・昼食1回

## 『ノルマンディ上陸作戦』の地をたずねて

上陸地点となったビーチ

(オマハ・ビーチ、ソード・ビーチ、ジュノー・ビーチ、ゴールド・ビーチ) を展望、アロマンシュ上陸博物館など。

第二次世界大戦中の1944年6月6日、連合軍によって行われたナチス・ドイツ占領下のヨーロッパへの侵攻作戦である、ノルマンディ上陸作戦。13万5千人の兵士が、1夜のうちにノルマンディの5つのビーチに上陸しました。その現場となったビーチを訪れ、博物館を見学します。

※訪問地までは約3時間の長距離移動となります。



ル・アーブルG

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

35,000円・定員120名  
約11時間・昼食1回

## モン・サン・ミシェル観光

### モン・サン・ミシェル観光（修道院）。

陸続きの島に浮かび上がる幻想的な景観が印象深いモン・サン・ミシェル。修道院はロマネスク様式やゴシック様式が同居し、見ごたえのある造りになっています。「西洋の驚異」と称される姿は必見です。

※ツアー出発は、ツアーお申し込みの順番による時間差出発となる場合があります。  
※モン・サン・ミシェルまでは片道約3時間の長距離移動となります。  
※修道院では石畳の登り坂を徒歩で約1時間30分見学します。



ル・アーブル  
(フランス)

ル・アーブルH

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

22,000円・定員200名  
食事なし

## モン・サン・ミシェル送迎バス

### モン・サン・ミシェルへの往復送迎バス。

モン・サン・ミシェルへは車で片道約3時間と、自由行動で行くには難しい場所にあります。そのため、モン・サン・ミシェルへの往復送迎バスを準備いたしました。「西洋の驚異」と称されるモン・サン・ミシェルを存分にお楽しみください。

本船発……………08:00頃  
モン・サン・ミシェル発……………15:30頃

※ル・アーブルからモン・サン・ミシェルまでは片道約3時間の長距離移動となります。  
※車中や現地での観光案内はありません。  
※添乗員やジャパングレイスおよびピースポートスタッフは随行いたしません。  
※上記スケジュールは目安です。バスの最終スケジュールは船内にてご案内いたします。  
※昼食は各自でおとりください。

ル・アーブルI

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

34,000円・定員60名  
約9時間・昼食1回

## 歩行少なめ モン・サン・ミシェル観光

### モン・サン・ミシェル外観のみ。

モン・サン・ミシエルの幻想的な景色を眺めて楽しむコースです。モン・サン・ミシェル内の観光は体力に自信のない方には負担となるため、美しい景観をお手軽に楽しめるコースを設定いたしました。

※モン・サン・ミシェルまでは片道約3時間の長距離移動となります。  
※モン・サン・ミシエルの外観を眺めます。修道院への入場は含まれません。



ル・アーブルJ

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

176,000円・定員160名  
3日間・朝食2回/昼食3回/夕食2回

## モン・サン・ミシェルと『花の都』パリ観光3日間

## ル・アーブル→ルーアン (寄港2日目に本船に合流)

モン・サン・ミシエルの観光の後には、誰もが憧れる花の都パリへ。エッフェル塔や凱旋門など、誰もが知る観光名所をめぐります。また、ツアー2日目の夜は別途料金にて、キャバレー「ムーラン・ルージュ」で世界屈指のナイトショーをご覧ください(予価:32,000円)。

日 時	行程表/宿泊地
1 5/21 (日)	午前 ル・アーブルにて本船を下船。 午後 モン・サン・ミシェルへ モン・サン・ミシェル観光 観光後、カンへ <b>カン市内のホテル泊</b>
2 5/22 (月)	午前 パリへ 午後 パリ観光 (モンマルトルの丘、セーヌ川クルーズ、 自由行動など) <b>パリ市内のホテル泊</b>
3 5/23 (火)	午前 引き続き、パリ観光 (シャンゼリゼ通り、凱旋門 [外 観]、ノートルダム寺院 [外観]、ルーブル美術館 [車窓]、エッフェル塔 [車窓]、コンコルド広場 [車 窓] など) 午後 ルーアンへ <b>ルーアンにて本船に合流</b>

※ホテルは2名1室です。1人部屋ご希望の方は20,000円の追加  
 代金を申し受けます。  
 ※ル・アーブルからモン・サン・ミシェルまでは片道約3時間、モ  
 ン・サン・ミシェルからカンまでは片道約2時間30分、カン市  
 内からパリまでは片道約3時間の長距離移動となります。  
 ※日本国籍以外の方はご相談ください。  
 ※ホテルは数箇所に分かれる場合がありますが、指定はお受け  
 できません。  
 ※ムーラン・ルージュの別途料金ツアーのお申し込みは船内にて  
 承ります。  
 ※ルーアンではオプションツアーを重複してご選択いただけま  
 せん。



ル・アーブルK

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

147,000円・定員60名  
3日間・朝食2回/昼食3回/夕食2回

## 歩行少なめ モン・サン・ミシェルと『花の都』パリ観光3日間

## ル・アーブル→ルーアン (寄港2日目に本船に合流)

移動距離は長いツアーですが、体力や歩行に自信がない方に向けた、パリをゆっくりとしたペースで観光するコースです。また、ツアー2日目の夜は別途料金にて、キャバレー「ムーラン・ルージュ」で世界屈指のナイトショーをご覧ください(予価:32,000円)。

日 時	行程表/宿泊地
1 5/21 (日)	午前 ル・アーブルにて本船を下船。 午後 モン・サン・ミシェルへ モン・サン・ミシェル観光 [外観] 観光後、カンへ <b>カン市内のホテル泊</b>
2 5/22 (月)	午前 パリへ 午後 パリ観光 (シャンゼリゼ通り、凱旋門 [外観]、ノ ートルダム寺院 [外観]、ルーブル美術館 [車窓]、エ ッフェル塔 [車窓]、コンコルド広場 [車窓] など) <b>パリ市内のホテル泊</b>
3 5/23 (火)	午前 引き続き、パリ観光 (セーヌ川クルーズ、自由行動 など) 午後 ルーアンへ <b>ルーアンにて本船に合流</b>

※ホテルは2名1室です。1人部屋ご希望の方は20,000円の追加  
 代金を申し受けます。  
 ※モン・サン・ミシェルでは、外観を眺めます。修道院への入場は  
 含まれません。  
 ※ル・アーブルからモン・サン・ミシェルまでは片道約3時間、モ  
 ン・サン・ミシェルからカンまでは片道約2時間30分、カン市  
 内からパリまでは片道約3時間の長距離移動となります。  
 ※日本国籍以外の方はご相談ください。  
 ※ホテルは数箇所に分かれる場合がありますが、指定はお受け  
 できません。  
 ※ムーラン・ルージュの別途料金ツアーのお申し込みは船内にて  
 承ります。  
 ※ルーアンではオプションツアーを重複してご選択いただけま  
 せん。



Atout France Jean Francois Tripelon-Jarry



フランス

# ルーアン

5月22日(月) ▶ 5月23日(火)

14:00入港予定

17:00出港予定

🌡️ 平均気温…最高18℃/最低7℃



## ルーアンの見所

フランス・ノルマンディ地方においても、重厚な歴史を感じることができる、古都ルーアン。ピースポート初寄港のルーアンでは、中世の面影が残る旧市街や建ち並ぶこの地方独特の家々を観光したり、ジャンヌ・ダルクが処刑された悲劇の街として思いを馳せたりし、思い思いの時間をお過ごしください。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はユーロです。

## 治安に関するご案内

治安は比較的良好ですが、観光客を狙ったスリやひったくりにはご注意ください。

ルーアンのオプションツアーは重複して選択いただけるものがございます。下記の表で色のついた部分が各コースの催行日です。表を確認いただき、お好みのツアーを組み合わせ、お選びください。

5/22(月)	A	B	C	D	E					
5/23(火)						F	G	H	I	J

ルーアンA



14,000円・定員160名  
約4時間30分・食事なし

## ドーヴィルとトルヴィル観光 [5/22午後実施]

ドーヴィル観光 (遊歩道「レ・プランシュ」、中心地車窓観光など)、トルヴィル観光 (ビーチなど) など。



ドーヴァー海峡に面したドーヴィルと、画家モネも描いた美しい街、トルヴィルを訪れます。ドーヴィルでは、映画「男と女」の舞台となった海岸の板張りの遊歩道や、美しいリゾート地の風景を車窓で楽しめます。



ルーアンB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

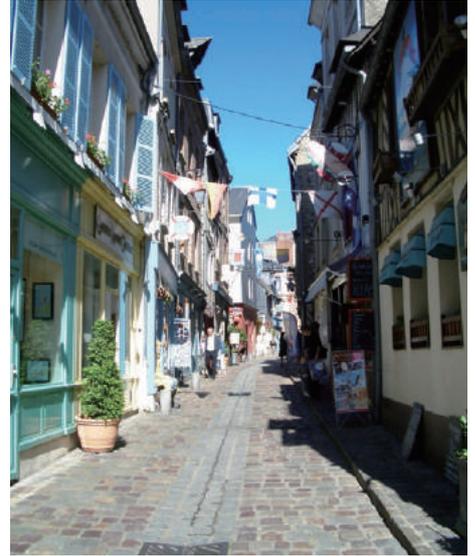
15,000円・定員120名  
約4時間30分・食事なし

## オンフルール観光 [5/22午後実施]

オンフルール観光 (旧ドック、サント・カトリーヌ教会 [外観]、サン・レオナルド教会 [外観] など)、セーヌ川ボートツアーなど。

19世紀以降、芸術家たちが愛してきた色とりどりの木組みの家々が並び、歴史と芸術の街と呼ばれるオンフルールへ。徒歩散策や、セーヌ川ボートツアーでノルマンディー橋を眺めるなど、美しい景色をお楽しみください。

※ボートツアーは約50分を予定しています。  
※ツアー出発は、ツアーお申し込み順番による時間差出発となる場合があります。



ルーアンC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

14,000円・定員120名  
約4時間・食事なし

## ルーアン観光 [5/22午後実施]

ルーアン観光 (ノートルダム大聖堂、ルーアン美術館など)。

「町そのものが美術館」と言われるルーアンで、モネの有名な連作のモデルである「ノートルダム大聖堂」やフランスの中でも豊かな展示作品を誇るルーアン美術館を見学します。



ルーアンD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

27,000円・定員90名  
約2時間30分・夕食1回

## セーヌ川ディナークルーズ [5/22午後実施]

セーヌ川ディナークルーズ。

寄港1日目 (5月22日) の夜に、ディナー・クルーズで優雅なひとときをどうぞ。優雅な雰囲気が漂うクルーズボートでセーヌ川を遊覧しながら眺めるノートルダム大聖堂の鐘楼は思い出に残ることでしょう。

※ディナークルーズは約2時間を予定しています。

ルーアンE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

14,000円・定員40名  
約4時間・軽食1回

### フランスのおじいちゃん・おばあちゃんたちと交流会 [5/22午後実施]

#### ラ・メゾン・デ・ゼーネ (シニアのお家) 関連施設訪問 (交流など)。



フランスの社会福祉施設を訪問し、福祉事情を知るとともにおばあちゃん、おじいちゃんたちと交流します。身体を動かしたり、頭をつかったりする様々なアクティビティを提供する施設は、「折り紙」も人気のアクティビティとか。日本と同じく高齢化しているフランスでの取り組みを学びます。



ルーアンF

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

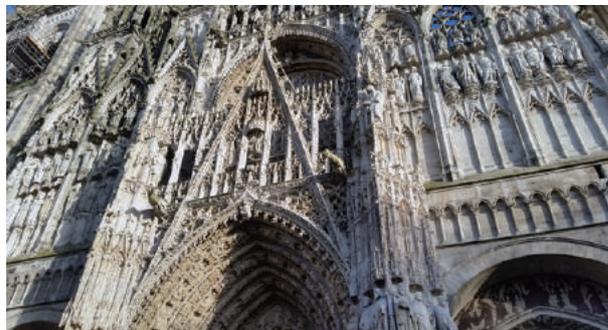
23,000円・定員80名  
約7時間・昼食1回

### 古都ルーアン観光 [5/23実施]

#### ルーアン観光 (ノートルダム大聖堂、ジャンヌ・ダルク教会など)、セーヌ川沿いの村の車窓観光など。

ジャンヌ・ダルクが処刑された悲劇の町として、そして、「町そのものが美術館」と言われるゴシック様式の大聖堂や教会が点在するルーアンを観光します。ゆっくりと街を歩きながら、ローマ時代からの歴史漂う古都を味わいます。

※ルーアンでは約1時間の徒歩観光と約1時間の自由散策となります。



ルーアンG

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

25,000円・定員120名  
約7時間・食事なし

### ノルマンディーの風景を訪ねて [5/23実施]

#### コドベック・アン・コーへのドライブ、農場 (リンゴジュース試飲など) など。

ノルマンディー地方の牧歌的な景色を楽しみながら1日を過ごします。セーヌ川沿いの散策や素朴な民家の景色は、メルヘンのような雰囲気を感じさせています。また、農場ではこの地方の名産品であるリンゴをつかった、自家製リンゴジュースをどうぞ。

※ツアー出発は、ツアーお申し込み順番による時間差出発となる場合があります。  
※農場までは片道約2時間の長距離移動となります。



ルーアン (フランス)

ルーアンH

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

25,000円・定員40名  
約7時間・昼食1回

画家モネの絵画の世界へ～ジベルニー訪問～ [5/23実施]

モネの家と庭園見学、ジベルニー観光など。

セーヌ河沿いの小さな村、ジベルニーへ。印象派絵画の巨匠モネが晩年を過ごした家を訪れます。広大な庭やあの「睡蓮」のモデルとなった風景や、当時の様子を物語る家屋を見学します。昼食はモネが最良にしていたレストランでいただきます。

※ツアー出発は、ツアーお申し込み順番による時間差出発となる場合があります。



ルーアンI

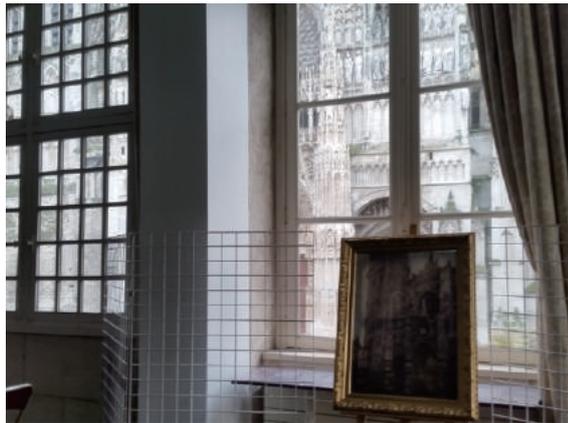
観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

22,000円・定員30名  
約4時間・食事なし

フランス スケッチ画の旅～ルーアンで出会うモネ～ [5/23年前実施]

ルーアン観光（ノートルダム大聖堂など）、絵画レッスンなど。

1890年代、ノートルダム大聖堂の様々な姿を連作で描いたモネ。モネの足跡をたどりながらルーアンの旧市街をめぐります。また、モネの元アトリエで絵を描く体験ができるスペシャルコースです。



ルーアンJ

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

25,000円・定員60名  
約4時間・昼食1回

歩行少なめ ルーアン観光 [5/23実施]

ルーアン観光（カテドラル、中心地車窓観光など）。

体力や歩行に自信がない方向けの、寄港2日目（5月23日）に実施するコースです。街中は石畳が多いため、車窓観光を中心に観光し、お楽しみいただけます。

※カテドラルへは、バス下車後約150メートルの徒歩移動となるため、ご希望の方のみをご案内いたします。



 デンマーク

# コペンハーゲン

5月26日(金)

07:00入港予定 20:00出港予定

🌡️ 平均気温…最高19℃/最低11℃



## コペンハーゲンの見所

中世の歴史ある建築物が美しい街、コペンハーゲン。運河が発達し、水路がはりめぐらされている様子は観光名所にもなっています。また、環境を大切にする街は緑であふれ、環境保護に取り組む市民の姿勢も積極的。デンマークは環境、人権、福祉、教育などあらゆる点で、世界に誇れる先進国です。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はデンマーク・クローネです。大型店舗ではユーロが利用できますが、一般商店では外貨は使用できません。街中ではクレジットカードの利用が一般的なため、クレジットカードをご用意ください。

## 治安に関するご案内



治安はよく、街歩きは比較的簡単にお楽しみいただけます。

コペンハーゲンA

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT 地図

## コペンハーゲン観光と運河クルーズ

24,000円・定員80名  
約7時間・昼食1回

運河クルーズ、ローゼンボー城、アマリエンボー宮殿 [外観]、  
ニューハウン [車窓]、人魚姫の像など。

ローゼンボー城や、オランダ・ルネッサンス様式の歴史的な建造物を観光し、コペンハーゲンの風景を代表する運河をクルーズで楽しめます。ガイドの案内を聞きながら観光をしたいという方にお勧めのコースです。

※運河クルーズは約50分を予定しております。

※アマリエンボー宮殿では、衛兵の交代式は観光には含まれておりません(写真はイメージです)。

※ツアー出発は、ツアーお申し込みの順番による時差出発となる場合があります。



デンマーク政府観光局



コペンハーゲンB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

22,000円・定員120名  
約7時間・昼食1回

### コペンハーゲンと古城観光～デンマーク王室をテーマにめぐるコペンハーゲン～

#### ローゼンボー城、クリスチャンボー城

(ロイヤル・レセプション・ルームのツアー含む)、ロイヤル・コペンハーゲン本店、アマリエンボー宮殿 [外観]、人魚姫の像など。



©Fototeca ENIT

デンマーク王室および政府の迎賓館として使われているクリスチャンボー城のロイヤル・レセプション・ルームや、王室コレクションを擁するローゼンボー城、そして王室御用達の陶磁器を造り続ける「ロイヤル・コペンハーゲン」など、王室にゆかりのある地をめぐります。

※古城観光は合計約1時間～1時間30分の徒歩観光となります。



Slotte & Kultur ejendomme



©Fototeca ENIT

コペンハーゲンC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

24,000円・定員120名  
約7時間・昼食1回

### 『ハムレット』の舞台、クロンボー城へ

#### クロンボー城、フレデリクスボー城、フリーデンスボー宮殿 [外観] など

シェイクスピアの戯曲「ハムレット」の舞台として知られ、2000年にユネスコ世界文化遺産に登録されたクロンボー城を訪れます。また、美しいレンガ造りのフレデリクスボー城など、デンマーク王家ゆかりの古城も訪問するツアーです。

※古城観光は合計約2～3時間の徒歩観光となります。



Slotte & Kultur ejendomme



コペンハーゲンD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

24,000円・定員80名  
約6時間・昼食1回

## デンマーク最古の街とバイキングの歴史探訪

ロスキレ観光（大聖堂）、バイキング博物館、バイキングの墓など。



一度はコペンハーゲンに来たことがあるという方にもお勧めのコースです。9世紀からあるデンマーク最古の都市、ロスキレへ。世界遺産に登録され歴代国王の遺体が安置されている大聖堂を観光します。また、デンマークの歴史を語る上で外せないバイキング博物館や紀元前3,000年の石器時代に作られたバイキングの墓などを訪れます。



コペンハーゲン  
(デンマーク)

コペンハーゲンE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

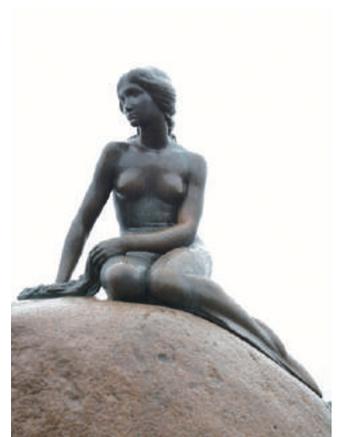
8,000円・定員80名  
約4時間・軽食1回

## コペンハーゲン ショート観光 [午前実施]

人魚姫の像、アマリエンボー宮殿 [外観]、ニューハウン [車窓]、クリスチャンボー城 [車窓] など。

デンマークの代表的な童話作家で詩人であるアンデルセンの童話で知られる「人魚姫」の像や歴史的な建造物など、コペンハーゲンの街の見所を短時間で効率よくめぐります。

※ツアー出発順は、ツアーお申し込みの順番による時間差出発となる場合があります。



## デンマーク流『教育』を知る

「フォルケ・ホイスコーレ」訪問、教育に関するレクチャーなど。

デンマークを代表する教育機関のひとつ「フォルケ・ホイスコーレ」の教育方針や内容は、国内のみならず、世界的にも高く評価されています。ここで教育に携わるスタッフから教育方針を聞き、授業の様子を見学します。



### コラム フォルケ・ホイスコーレ

「フォルケ・ホイスコーレ（通称：ホイスコーレ）」は、デンマーク祖国復興の父と呼ばれるグルントヴィーが創設したフォルケ・ホイスコーレ（国民高等学校）に由来し、18歳以上を対象とした生涯学習の場として開校されました。国内には、80以上のホイスコーレがあり、試験によって評価する学校教育とは異なる教育基準を実践しています。それぞれの学校がスポーツや芸術、映画や音楽などのテーマを持ち、生徒の興味や個性を活かせる場である

こと、全寮制の共同生活によりコミュニケーション能力を養う「共生・共存」の場に行っていることなど、その取り組みはユニーク。自分で考え、意見を持ち、表現できる、行動できる「1人の人間として生きる力」を養うための教育方法は、シュタイナー教育やモンテッソーリ教育などで有名なオルタナティブ教育として多くの賛同を呼び、今では様々な国で実践されています。

## 『世界一幸福な国』デンマークに学ぶ福祉

高齢者福祉施設訪問、福祉に関するレクチャー、コペンハーゲン中心地での自由行動など。

人生を通して国民の生活が保障されていることから、「揺りかごから墓場まで」とまで言われるデンマークの社会福祉制度。高齢者福祉に焦点をあてて、デンマークが社会福祉国家となった背景やその仕組み、そして、退職後の生活など、いきいきと高齢者が暮らせる社会について学びます。

コペンハーゲンH

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

16,000円・定員30名  
約6時間・昼食1回

## デンマークで農業&エコなライフスタイル体験

農業体験、持続可能な生活の取り組みを見学、  
コペンハーゲン中心地での自由行動など。

農業体験を中心に、デンマークの持続可能な暮らし方に触れ、食・福祉・環境など様々な面で先進的な取り組みを学びます。



この写真はイメージです。訪問地は異なることがあります。

コペンハーゲンI

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

22,000円・定員60名  
約6時間・昼食1回

## 歩行少なめ コペンハーゲン観光①

運河クルーズ、コペンハーゲン車窓観光（ローゼンボー城、アマリエンボー宮殿、チボリ公園、ニューハウンなど）、人魚姫の像など。



デンマーク政府観光局

運河クルーズと、アマリエンボー宮殿や人魚姫の像などコペンハーゲンの観光名所をゆっくりしたペースでめぐります。長時間の徒歩観光には自信のない方にお勧めのコースです。

※運河クルーズは約50分を予定しております。また、ボート乗船時は数段の階段の昇り降りがあります。



コペンハーゲンJ

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

21,000円・定員60名  
約5時間・昼食1回

## 歩行少なめ コペンハーゲン観光②

コペンハーゲン車窓観光（クリスチャンボー城、ローゼンボー城、ニューハウン、市庁舎など）、人魚姫の像など。

クリスチャンボー城やニューハウンなど、コペンハーゲンの観光名所を主に車窓観光でめぐります。徒歩観光を極力少なくしていますので、歩行に自信のない方にお勧めのコースです。



コペンハーゲン  
(デンマーク)

ラトビア

# リガ

5月28日(日)

08:00入港予定 20:00出港予定

平均気温…最高20℃/最低7℃



## リガの見所

「バルト諸国の真珠」と言われるラトビアは、バルト海に面した北ヨーロッパに位置します。古代からラトビアは東西、南北の交通が交差する要所で、他国の伝統が融合され、独特の文化や環境を創りだしている、世界に類を見ない国です。モダンな大都市である首都リガで、歴史的建造物と現代が交差するヨーロッパでも独特な雰囲気の街をお楽しみください。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はユーロです。

## 治安に関するご案内

治安は比較的よいです。旧市街だけであれば比較的簡単に自由行動でお楽しみいただけますが、ガイドの案内を聞きながらテーマに沿って訪問地をめぐるツアーへのご参加をお勧めします。

リガA

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

13,000円・定員200名

約6時間・昼食1回

## リガ旧市街観光と野外博物館

リガ旧市街徒歩観光（ブラックヘッドの会館 [外観]、聖ペテロ教会 [外観] など）、ラトビア民族野外博物館（木造建築見学、民族舞踊ショー鑑賞など）など。

中世の面影を残すリガ旧市街の観光に加え、郊外のラトビア民族野外博物館を訪れます。昔のままに保存されている伝統的な木造建築の見学や、民族舞踊ショーを楽しめます。

※リガ旧市街観光は約1時間～1時間30分の徒歩観光となります。



リガB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

12,000円・定員120名  
約6時間・昼食1回

## 世界遺産リガ旧市街観光

リガ旧市街徒歩観光（ブラックヘッドの会館【外観】、聖ペテロ教会【外観】、リガ大聖堂【外観】など）。

第二次世界大戦の空襲で破壊されたものの、1999年に再建されて、見事にその美しさを取り戻したブラックヘッドの会館や、バルト三国最古の建築物の一つであるリガ大聖堂などをガイドの案内を聞きながらめぐります。

※リガ旧市街観光は約1時間30分～2時間の徒歩観光となります。



リガ  
(ラトヴィア)

リガC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

13,000円・定員80名  
約8時間・昼食1回

## ルンダーレ宮殿とバウスカ城観光

ルンダーレ宮殿、バウスカ城、リガ旧市街徒歩観光（ブラックヘッドの会館【外観】、聖ペテロ教会【外観】など）など。

リガから南に1時間ほど足をのばし、サンクトペテルブルグの冬宮殿も手がけたイタリアの建築家、ラストゥレリが建築したルンダーレ宮殿を訪れます。宮殿内部の豪華な金箔の漆喰彫刻やフレスコ画の装飾、そしてフランス庭園の美しさから「バルト海のベルサイユ」とも呼ばれています。

※リガ旧市街観光は約1時間～1時間30分の徒歩観光となります。  
※ルンダーレ宮殿の観光は約1時間30分～2時間の徒歩観光となります。



リガD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

13,000円・定員80名  
約6時間・昼食1回

## リガ旧市街と旧ソ連時代の歴史にふれる

KGB博物館、リガ旧市街徒歩散策（聖ペテロ教会〔外観〕、ブラックヘッドの会館〔外観〕など）、自由記念碑、ソビエト戦勝記念碑など。

ハンザ同盟の港街として栄え、絵本のようにカラフルなりガ旧市街を徒歩観光しながら、その裏にあるソ連時代の『負の歴史』もめぐります。監視の目を光らせていたKGBの元本部や、何万人ものラトビア人が流刑地に送られた場所なども訪れて、リガの今と昔を体験します。

※リガ旧市街観光は約2時間～2時間30分の徒歩観光となります。



### コラム 旧ソ連時代のバルト三国

豊かな自然と美しい街並みが魅力的なバルト三国。しかし、ソビエト連邦に強制的に併合された社会主義時代には、住民は監視下に置かれ、あらゆる自由が制限されました。人々は、いつ密告されるかを恐れて、心を閉ざして暮らさざるを得ませんでした。恐怖の対象となっていたのが、旧

ソ連の秘密警察機関、KGB（ソ連国家保安委員会）です。KGBは、人々の反体制的な思想に目を光らせ、監視や密告、逮捕、そして拷問や処刑まで担っていました。監視社会がもたらした暗い影は、ソ連崩壊から四半世紀が経つ現在も人々の心の傷として残されています。

リガE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

12,000円・定員120名  
約6時間・昼食1回

## リガ旧市街と市場観光

リガ旧市街観光（ブラックヘッドの会館〔外観〕、聖ペテロ教会〔外観〕、リガ大聖堂〔外観〕など）、中央市場など。

旧市街の見所をめぐる徒歩観光に加えて、1930年に建てられ、当時のヨーロッパでは類を見ない大きさだった中央市場を訪問します。リガの台所を支える市場を訪れて、ラトビアの人々の生活を垣間見た後は、地元の食材を試食やお土産探しなどをお楽しみください。

※リガ旧市街観光は、中央市場観光も含む約1時間30分～2時間の徒歩観光となります。



リガF

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

14,000円・定員40名  
約9時間・昼食1回

## ガウヤ国立公園ハイキングとトゥライダ城



ガウヤ国立公園ハイキング、トゥライダ城、スィグルダ城址、リガ旧市街など。

ガウヤ川沿いの渓谷の緑豊かな自然から、「ラトビアのスイス」とも呼ばれるガウヤ国立公園でハイキングをします。美しい景観に中世の城址や遺跡が散らばるルートを歩いたあとは、「神の庭」という意味を持つトゥライダ城も訪れます。

※ハイキングは約3時間30分、約10キロメートルのコースを予定しています。

リガG

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

7,000円・定員80名  
約4時間・食事なし

## リガ旧市街ショート観光 [午前実施]

### リガ車窓観光

(ユーгентシュティール建築群、自由記念碑など)、

### リガ旧市街徒歩観光

(ブラックヘッドの会館 [外観]、  
聖ペテロ教会 [外観]、  
リガ大聖堂 [外観] など) など。

ガイドの案内で、リガ旧市街に散らばる数々の見所を効率的にまわります。訪問地の歴史や背景を知りたいという方、観光は午前中に済ませて、午後は旧市街でのんびり過ごしたいという方にお勧めのツアーです。

※リガ旧市街観光は約2時間～2時間30分の徒歩観光となります。



リガ (ラトビア)

リガH

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

13,000円・定員60名  
約5時間・昼食1回

## 歩行少なめ リガ観光

リガ旧市街観光(ブラックヘッドの会館[外観]、聖ペテロ教会[外観]など)、  
リガ車窓観光(リガ城、ユーгентシュティール建築群、自由記念碑など)など。



体力や歩行に自信がない方向けのコースで、車窓観光を中心に世界遺産のリガ市内の見所をゆっくりとしたペースで観光します。昼食はラトビア料理をお楽しみください。



ロシア

# サンクトペテルブルグ

5月30日(火)

07:00入港予定 21:00出港予定

平均気温…最高14℃/最低5℃



## サンクトペテルブルグの見所

ソビエト連邦時代にはレーニンにちなんで「レニングラード」の名で広く知られるサンクトペテルブルグは、ロシア有数の港湾都市であるとともに、モスクワに次ぐロシア第2の都市。その歴史的経緯からモスクワとは違った文化や風土を維持し、建都以来ロシア最大の文化都市として発展してきました。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はロシア・ルーブルです。観光地等では米ドルやユーロが広く通用します。

## 治安に関するご案内

観光客を狙ったスリやひったくりが多発しています。身の回り品には十分にご注意ください。

## サンクトペテルブルグの寄港に関してのお知らせ

サンクトペテルブルグにクルーズ船で寄港する際、ロシア入出国管理規則により、自由行動は原則出来ません。よって、本船よりサンクトペテルブルグ市内にお出かけの全てのお客様は、ツアーに参加されての観光が基本となります。ツアー参加以外のお客様は船内滞在となります。ロシア事情をご理解されご協力をお願いいたします。なお、ツアーに参加する方の査証取得は免除されます。

サンクトペテルブルグA

観光

交流

見聞

検証

世界遺産



体力

歩行  
少なめ



OT



25,000円・定員200名

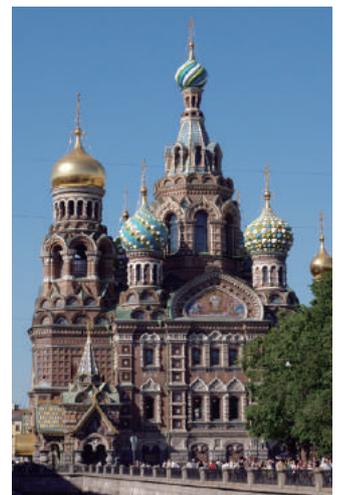
約9時間・昼食1回

## ピョートル大帝の夏の宮殿庭園観光とサンクトペテルブルグ観光

### ピョートル大帝の夏の宮殿庭園観光、 サンクトペテルブルグ市内観光（血の上の救世主教会など）。

世界遺産ピョートル大帝の夏の宮殿の庭園は、敷地内の大小様々な噴水が多く観光客をひきつけてやみません。美しいサンクトペテルブルグ歴史地区も観光し、サンクトペテルブルグの2つの世界遺産をめぐるコースです。

※夏の宮殿は建物内の見学はございません。



СанктペテルブルグB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

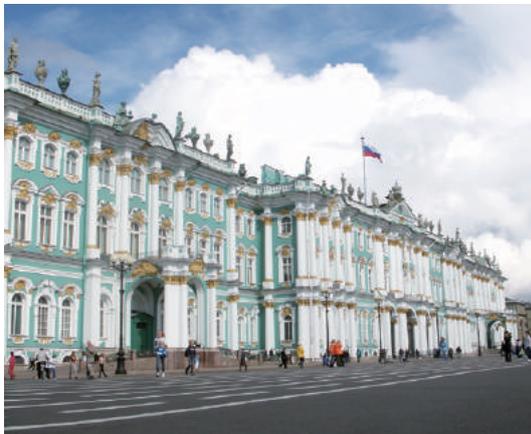
26,000円・定員200名  
 約9時間・昼食1回

## エルミタージュ美術館と Санктペテルブルグ観光

エルミタージュ美術館、 Санктペテルブルグ市内観光  
 (イサク聖堂、血の上の救世主教会など) など。

1858年に建設された大聖堂やユニークな外観の血の上の救世主教会を訪れます。また、ヨーロッパ最大級の美術館であるとともに、宮殿でもあるエルミタージュ美術館も訪問。膨大な収蔵品を誇る美術館をガイドとともに回ります。

※エルミタージュ美術館内では、専用イヤホンにてご案内します。



Санктペテルブルグ (ロシア)

СанктペテルブルグC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

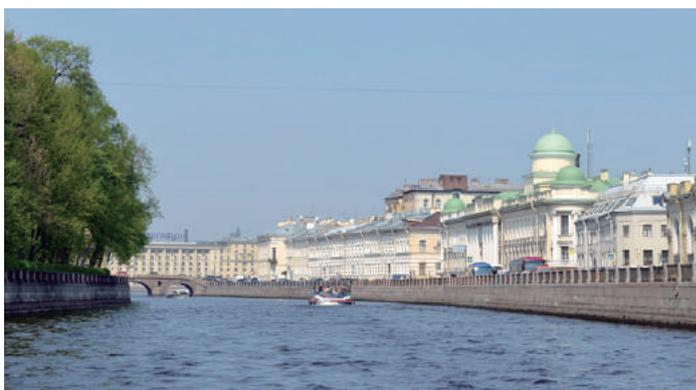
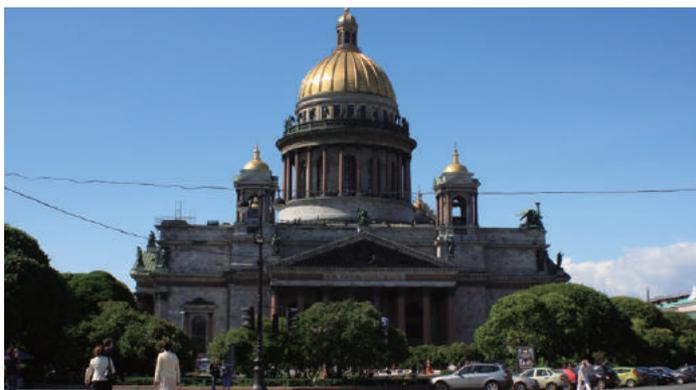
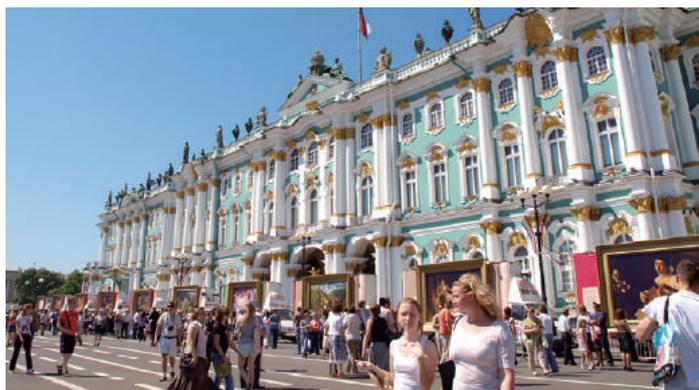
22,000円・定員200名  
 約9時間・昼食1回

## Санктペテルブルグ観光と運河クルーズ

血の上の救世主教会、ペトロパヴロフスク要塞 [展望]、芸術広場、  
 イサク聖堂、エルミタージュ美術館 [外観]、運河クルーズなど。

ロシアを代表する詩人プーシキンの像が立つ芸術広場、ロシア正教会のイサク聖堂や血の上の救世主教会を訪れます。また運河の街 Санктペテルブルグを、名物の運河クルーズで水上から観光します。

※運河クルーズは約1時間を予定しております。



СанктペテルブルグD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

19,000円・定員40名  
 約9時間・昼食1回

## ロシアの人たちと交流会& Санктペテルブルグ観光

教会が支援する福祉施設で交流会、

Санктペテルブルグ観光（血の上の救世主教会 [外観]、イサク聖堂 [外観] など）。

温かいおもてなしが嬉しい、ロシアの人たちと出会います。交流会では、ロシアの文化や風習を知ったり、日本の文化を紹介したりし時間を過ごします。 Санктペテルブルグの観光もセットになった盛りだくさんのツアーです。



СанктペテルブルグE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

19,000円・定員40名  
 約9時間・昼食1回

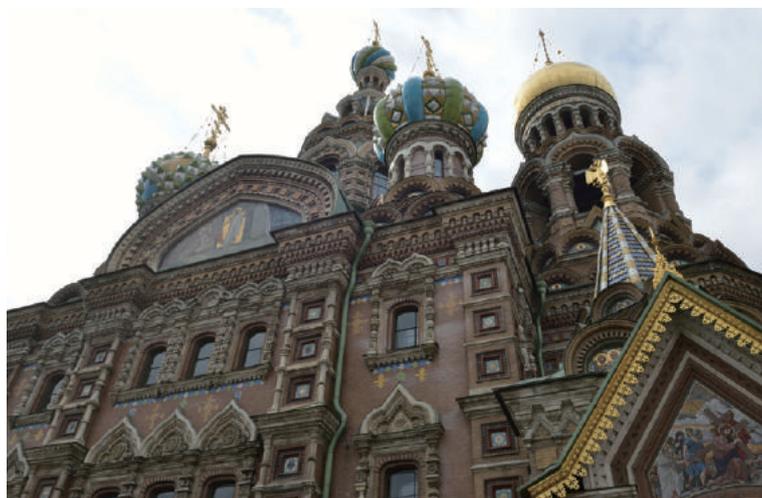
## 日本語を学ぶロシアの若者と交流& Санктペテルブルグ観光

若者と交流会、

Санктペテルブルグ観光

（血の上の救世主教会 [外観]、イサク聖堂 [外観] など）。

日本文化も人気が高く、この美しい街で日本語を学ぶ若者も多くいます。異文化に対して理解や興味があり、ちょっとお茶目なロシアの若者たちと交流し、「等身大のロシア」を感じてみませんか？ また、市内観光もお楽しみください。



СанктペテルブルグF

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

18,000円・定員30名  
 約9時間・昼食1回

## ロシアの子どもたちと交流& Санктペテルブルグ観光

子どもたちと交流会、 Санктペテルブルグ観光（血の上の救世主教会 [外観]、イサク聖堂 [外観] など）。

ストリートチルドレンや孤児などが多い Санктペテルブルグ。このコースでは福祉施設を訪れ、日本の文化の紹介、子どもたちと交流します。

СанктペテルブルグG

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

✈️

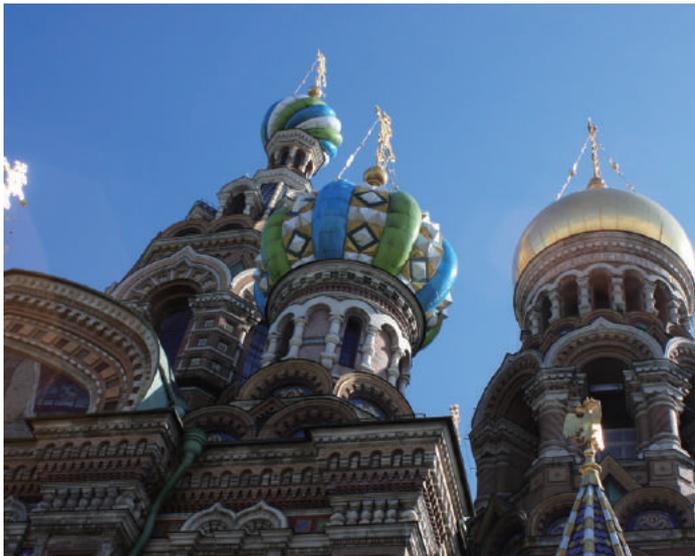
🇷🇺

19,000円・定員30名  
約9時間・昼食1回

## マトリョーシカづくりと Санктペテルブルグ観光

ロシア村訪問 (村内ツアー、マトリョーシカづくり体験)、 Санктペテルブルグ観光 (血の上の救世主教会 [外観]、イサク聖堂 [外観] など) など。

ロシア土産といえば、幾重にも重なる木製の「マトリョーシカ」。マトリョーシカの絵付けを体験し、「オリジナル」を作ってみませんか! ロシア文化を体験し、 Санктペテルブルグの美しい街も観光する、盛りだくさんのコースです。



Санктペテルブルグ  
(ロシア)

СанктペテルブルグH

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

✈️

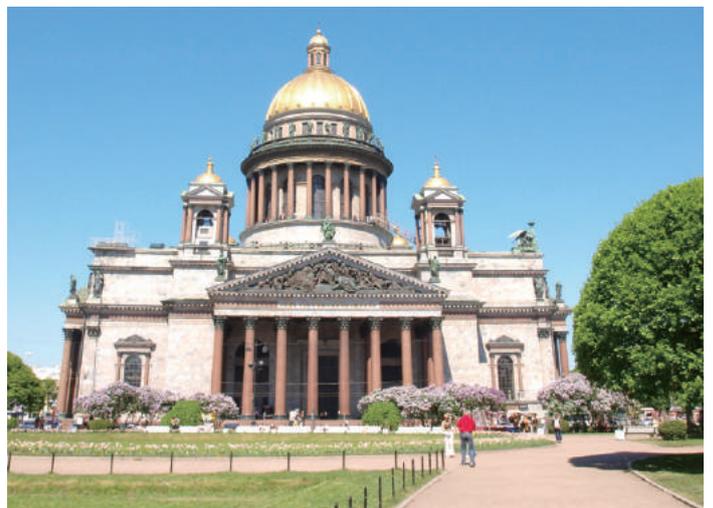
🇷🇺

24,000円・定員30名  
約9時間・昼食1回

## ロシアのお宅訪問& Санктペテルブルグ観光

家庭訪問 (家庭にて昼食など)、市場見学、 Санктペテルブルグ観光 (血の上の救世主教会 [外観]、イサク聖堂 [外観] など) 。

ロシアの一般的な夏の間の別荘、ダーチャにおじゃまして、ロシアの生活を体験してみませんか? ロシア人の「おもてなし」体験はもちろん、一緒に昼食をとるなど家庭訪問を体験。また、 Санктペテルブルグ市内観光もお楽しみください。



Санктペテルブルグ |

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

18,000円・定員60名

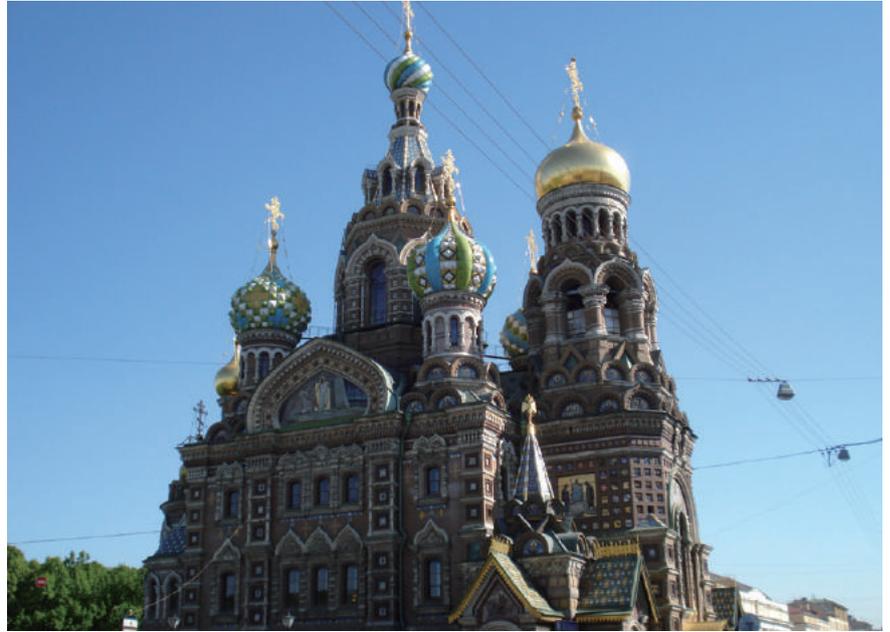
約5時間・昼食1回

## 歩行少なめ サンクトペテルブルグ観光

Санктペテルブルグ観光（血の上の救世主教会 [外観]、エルミタージュ美術館 [車窓]、イサク聖堂 [車窓]、ペトロパヴロフスク要塞 [車窓] など）など。



Санктペテルブルグの観光は荘厳な建物が多いため、入場時の徒歩見学時間が長くなりがちです。そのため、本コースは、主に車窓観光で街の見所をめぐる、体力や歩行に自信がない方向けのコースです。



Санктペテルブルグ |

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

24,000円・定員60名

約9時間・昼食1回

## 歩行少なめ サンクトペテルブルグ観光と運河クルーズ

運河クルーズ、ペトロパヴロフスク要塞 [車窓]、芸術広場、血の上の救世主教会、エルミタージュ美術館 [車窓] など。

世界遺産に登録された Санктペテルブルグの美しい街を車窓観光でお楽しみいただきます。定員30名前後の少人数制バスで観光するため、体力に自信のない方にお勧めのコースです。また運河クルーズで、街を水上からも観光します。

※運河クルーズは約1時間を予定しております。また、船着き場では、階段約10~20段の昇り降りがあります。



フィンランド

# ヘルシンキ

5月31日(水)

12:00入港予定 25:00出港予定

平均気温…最高15℃/最低5℃



## ヘルシンキの見所

「バルト海の乙女」と称されるフィンランドの首都ヘルシンキ。自然の美しさや帝政ロシア時代の古きよき伝統を保った建築物、そして、北欧デザインという言葉に代表されるような洗練された空気を味わえる、魅力たっぷりの寄港地です。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はユーロです。

## 治安に関するご案内

治安は良好です。中心部に見所が集まっているので、徒歩での散策も可能です。

ヘルシンキA

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

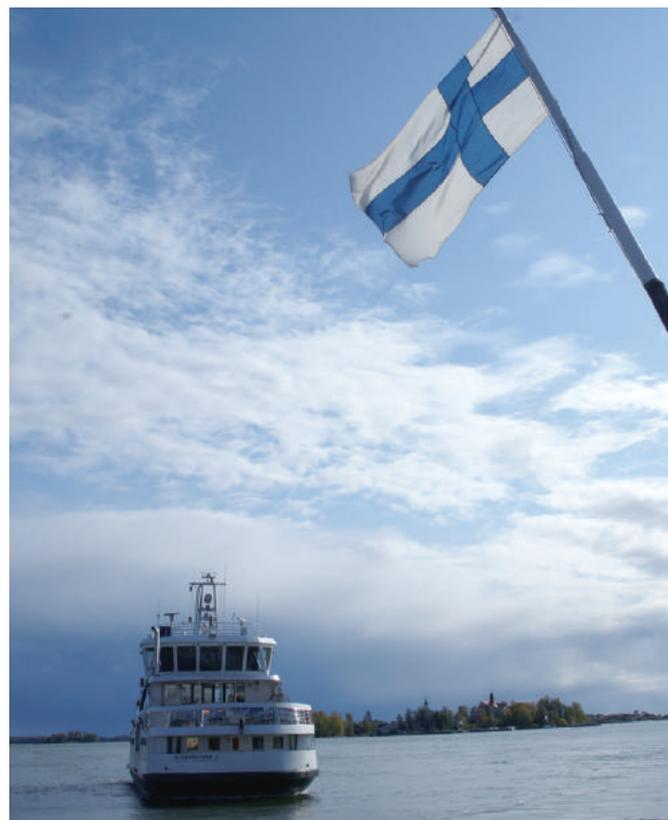
10,000円・定員180名  
約3時間・食事なし

## ヘルシンキと要塞スオメンリンナ島観光

シベリウス公園、元老院広場、市場、大聖堂 [外観]、中心地車窓観光 (大統領府、オリンピックスタジアム)、スオメンリンナ島の周遊など。

美しい海岸線と豊かな緑から“バルト海の乙女”と呼び親しまれているヘルシンキ。スウェーデンとロシアの影響を受けた街並みを眺め、ヘルシンキ港の入口に浮かぶ世界遺産の「スオメンリンナ島」を観光船で周遊するスタンダードコースです。

※スオメンリンナ島周遊は約1時間30分を予定しています(上陸は行いません)。



ヘルシンキB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

7,000円・定員160名  
約3時間・食事なし

## ヘルシンキ観光

テンペリアウキオ教会、シベリウス公園、  
中心地車窓観光（元老院広場、大聖堂、オリンピックスタジアム）など。

フィンランドの首都で、バルト海に面した港町ヘルシンキ。ガイドの話聞きながら、1550年に始まり、ロシアとの戦いやロシア帝政時代を経て、現在は国際的な文化都市として注目を浴びるヘルシンキの要所を効率よくめぐります。

※テンペリアウキオ教会では、ミサなどが行われている際は入場できない場合があります。



ヘルシンキC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

8,000円・定員80名  
約3時間・食事なし

## 中世の街並みが残るポルヴォーへ

ポルヴォー旧市街散策、ヘルシンキ中心地車窓観光  
（市場、大聖堂、大統領府）など。

ヘルシンキからバスで海岸線を走ること1時間、ポルヴォーの街を訪れます。14世紀に誕生したポルヴォーはフィンランドで2番目に古い町とされ、中世の街並みが残っています。川沿いの美しい赤屋根の木造倉庫群は一見の価値あります。



ヘルシンキD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

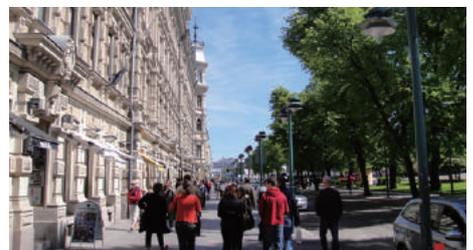
8,000円・定員120名  
約3時間・軽食1回

## ヘルシンキ・ウォーキングツアー

ヘルシンキ中心地のウォーキングツアー  
（テンペリアウキオ教会、元老院広場、  
中央駅 [外観]、国立劇場 [外観]、  
現代美術館 [外観] など）。

バスで元老院広場まで移動し、その後、ヘルシンキ市内を徒歩で観光するコースです。車での移動では見落としがちなスポットも、ウォーキングなら発見できるのがいいところ。途中、軽食（コーヒーまたは紅茶、お菓子）で一息つきながら、ガイドとともに街を歩きます。

※ツアー出発は、ツアーお申し込みの順番による時間差出発となる場合があります。  
※テンペリアウキオ教会では、ミサなどが行われている際は入場できない場合があります。



ヘルシンキE



## フィンランド流スローライフ体験

8,000円・定員20名  
約4時間・軽食1回

ヘルシンキ郊外シポーの森にある簡易宿泊施設訪問、サウナ体験など。

シポーの森に代々暮らしてきた家族を訪れます。フィンランド発祥のサウナ体験や、ご家族が昔から住んでいる家を見学しながらゆったりした時間を過ごしましょう。

※サウナは水着着用となります。



ヘルシンキF



## ヘルシンキでふれる音楽家シベリウスの足跡

14,000円・定員40名  
約5時間・食事なし

シベリウス生家、シベリウス公園、シベリウス音楽のミニ・コンサート鑑賞、ヘルシンキ観光（元老院広場など）など。

ヘルシンキの見所とともに、フィンランドを代表する音楽家ジャン・シベリウス（1865-1957）に関連するスポットをめぐります。フィンランド最大、かつヨーロッパでも随一の音楽学校、シベリウス音楽院に通う生徒のミニ・コンサートも楽しみな、音楽好きにはたまらないコースです。

ヘルシンキ G



## 『森と湖の国』でハイキング&ハルティア・ネイチャー・センター訪問

14,000円・定員40名  
約4時間・食事なし

ヌークシオ国立公園でハイキング、ハルティア・ネイチャー・センター、中心地車窓観光（元老院広場、大聖堂など）など。

天然地林帯で豊かな自然を楽しむハイキングに加え、2013年にオープンした、フィンランド全土の自然を体感できる最先端のネイチャー・センターも訪れます。

※ハイキングは約1時間、約2キロメートルのコースを予定しています。



ヘルシンキ  
(フィンランド)

ヘルシンキH

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

15,000円・定員20名  
約5時間・食事なし

## 『森と湖の国』の自然体験ハイキング

ヌークシオ国立公園でハイキング、中心地車窓観光（元老院広場、大聖堂など）など。

総面積は53平方キロメートルにおよぶ天然林地帯で、2006年公開の映画『かもめ食堂』のロケ地にもなった国立公園で、「森と湖の国」と呼ばれるフィンランドの自然を体験するハイキングをどうぞ。

※ハイキングは約3時間、約5キロメートルのコースを予定しています。



ヘルシンキI

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

12,000円・定員60名  
約3時間・食事なし

## 歩行少なめ ヘルシンキショート観光①

元老院広場、シベリウス公園、中心地車窓観光（オリンピックスタジアムなど）、トラム乗車体験など。

歩行や体力に自信がない方向けのコースです。1900年に電動化された世界でも最も古い電動トラムのうちのひとつで、ヘルシンキの街中を走るトラムに乗車体験！市場やレストラン街、中心地の車窓をお楽しみください。

※トラム乗車体験は約45分となります。



ヘルシンキJ

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

8,000円・定員60名  
約3時間・食事なし

## 歩行少なめ ヘルシンキショート観光②

元老院広場、大聖堂 [外観]、中心地車窓観光（シベリウス公園、オリンピックスタジアム、現代美術館、国会議事堂）など。



歩行に自信のない方にお勧めのコースです。フィンランドの首都ヘルシンキ市内の見所をめぐり、歴史的な街並みをゆっくりと眺めます。また、1952年に開催された夏季オリンピックのスタジアムも車窓から眺めます。



エストニア  
タリン

6月1日(木)

06:00入港予定 16:00出港予定

平均気温…最高18℃/最低8℃



タリンの見所

13世紀に創設されたバルト三国エストニアの首都タリン。城壁に囲まれ中世の面影を色濃く残したタリン歴史地区は、1997年ユネスコ世界遺産に登録されました。石畳の細い路地を散策したり、トームペアの丘の上から眺める美しい風景をお楽しみください。

現地通貨・両替のご案内

通貨はユーロです。

治安に関するご案内

治安は比較的よいですが、観光地である旧市街ではスリなどにご注意ください。旧市街であれば自由行動を楽しめますが、遠方へのお出かけやテーマに沿って楽しめるオプションツアーへのご参加をお勧めします。

タリンA

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

14,000円・定員120名

約6時間・昼食1回

世界遺産タリン旧市街観光

タリン旧市街徒歩観光 (アレクサンドル・ネフスキー聖堂、トームキリク (大聖堂)、聖カタリーナの小径、ニグリステ教会、旧市庁舎 [外観]、トームペアの丘展望台など)、歌の広場など。

エストニア本土最古の教会や塔が立ち並ぶ街並みを見下ろす展望台など、中世の空気を今に伝える旧市街を観光します。ガイドの話に耳をかたむければ、日本ではあまり知ることがないエストニアについて見聞が広がる旅となるでしょう。

※旧市街観光は、入場観光も含め計約4時間の徒歩観光となります。



タリンB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

15,000円・定員110名  
約6時間・昼食1回

## タリン旧市街とエストニア野外博物館観光

タリン旧市街徒歩観光（アレクサンドル・ネフスキー聖堂、トームキリク（大聖堂）など）、エストニア野外博物館（見学、フォークダンス見学など）など。

中世の面影を残すタリン旧市街をめぐるとともに、郊外のロッカ・アル・マーレへ。17世紀から20世紀初頭にかけての木造建築が移築、保存されている野外博物館で、当時の暮らしぶりやフォークダンスを見学します。昼食にはエストニア伝統料理をどうぞ。

※旧市街観光は、入場観光も含め計約1時間の徒歩観光となります。



タリンC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

13,000円・定員60名  
約5時間・昼食1回

## タリン旧市街観光と農場訪問

タリン旧市街徒歩観光（アレクサンドル・ネフスキー大聖堂、トームキリク（大聖堂）など）、農場（見学、チーズ試食など）など。

タリン旧市街の見所をまわり、郊外にある家族経営の酪農場を訪問します。見学や農場で作ったチーズ試食や、エストニア料理の昼食を楽しみながら、のんびりと過ごします。

※旧市街観光は、入場観光も含め計約1時間の徒歩観光となります。



タリンD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

6,000円・定員120名  
約4時間・食事なし

## タリン ショート観光 [午前実施]

### タリン旧市街観光

(アレクサンドル・ネフスキー聖堂、  
トームキリク (大聖堂)、トームペアの丘展望台など)、  
歌の広場など。

バルト三国の独立運動の象徴とも言える『歌の広場』や、エストニア本土最古の教会であるトームキリク (大聖堂)、旧市街を見下ろす展望台などを効率よくめぐるほか、近郊の車窓観光もお楽しみいただけます。

※旧市街観光は、入場観光も含め  
計約1時間30分の徒歩観光となります。



タリンE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

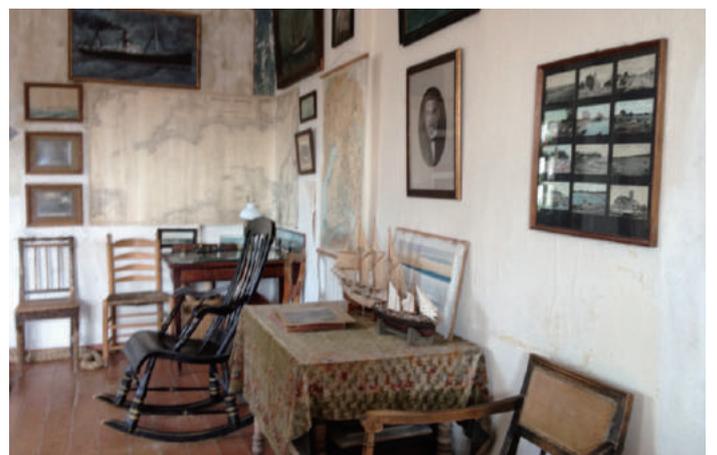
13,000円・定員40名  
約6時間・昼食1回

## ラヘマー国立公園ハイキングとタリン旧市街観光

タリン旧市街観光 (ラエコヤ広場、旧市庁舎など)、ラヘマー国立公園でハイキングなど。

ヨーロッパではあまり見られなくなった希少種の植物や動物が生息する国立公園で、植生などを観察しながら、美しい湿原の木道を歩きます。エストニアの自然とタリン旧市街が楽しめるコースです。

※旧市街観光は、入場観光も含め計約45分~1時間の徒歩観光となります。  
※ハイキングは、木道を歩く約3.5キロメートル、約1時間のコースを予定しています。



タリン (エストニア)

タリンF

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

14,000円・定員60名  
約6時間・昼食1回

## タリン旧市街とエストニア歴史探訪 ～旧ソ連・ドイツ占領時代の足跡をたどる～

タリン旧市街観光 (アレクサンドル・ネフスキー聖堂、トームキリク (大聖堂) [外観]、トームペアの丘展望台など)、KGB博物館、占領博物館、歌の広場など。

中世の面影が息づく旧市街を散策しながら、エストニアの近現代史をたどります。KGB (ソ連国家保安委員会) が諜報活動を行っていたホテルや、ソ連やドイツ占領時代の状況を物語る博物館も訪問します。

※旧市街観光は、入場観光も含め計約1時間30分～2時間の徒歩観光となります。



### コラム 『歌の広場』

1988年に約30万人が集まり、旧ソ連から禁じられていたエストニアの民族音楽をエストニア語で合唱し、独立への機運を高めたのが『歌の広場』です。流血なしに独立を達成したことから、バルト三国の独立運動は「歌う革命」とも呼ばれています。

今では5年に1度開催されるエストニア最大のお祭りの会場として知られ、民族衣装に身を包んだ3万人以上の歌手と約10万人の聴衆が集います。このお祭りは、ラトビアやリトアニアの同様の祭典とともに「バルトの歌と踊りの祭典」としてユネスコ世界無形遺産に登録されています。

タリンG

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

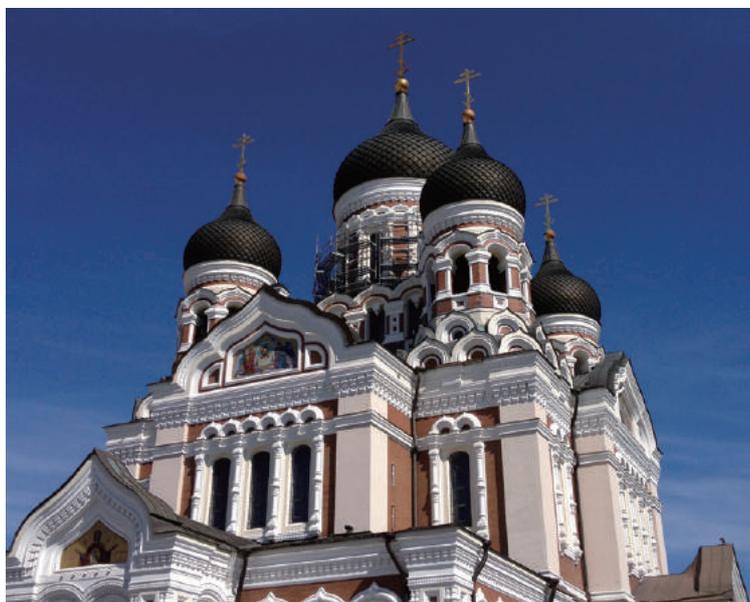
OT

14,000円・定員60名  
約5時間・昼食1回

## 歩行少なめ タリン旧市街観光

タリン旧市街観光  
(アレクサンドル・ネフスキー聖堂、  
トームペアの丘展望台など)、  
歌の広場など。

体力や歩行に自信がない方向けのコースです。1988年に「歌う革命」と言われたバルト三国の旧ソ連からの独立運動が大きな一歩を進めた『歌の広場』やタリン旧市街などをゆっくりとしたペースで観光します。





スウェーデン

# ストックホルム

6月2日(金)

08:30入港予定 19:30出港予定

📍 平均気温…最高21℃/最低11℃



## ストックホルムの見所

バルト海とメーラレン湖に囲まれた大小14の島々からなるスウェーデンの首都ストックホルム。現在では社会福祉や教育施策が進み福祉先進国と呼ばれる一方、ガムラスタン(旧市街)など中世の佇まいが残っています。北欧のベニスとも謳われる美しい街並みをお楽しみください。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はスウェーデン・クローネです。大型店舗ではユーロが利用できますが、一般商店では外貨は使用できません。街中ではクレジットカードの利用が一般的のため、クレジットカードをご用意ください。

## 治安に関するご案内



治安は悪くはありません。市内中心部は徒歩での散策が可能です。近郊の島から島への移動は地下鉄やタクシーが便利です。

ストックホルムA

観光

交流

見聞

検証

世界遺産



体力

歩行  
少なめ



OT



19,000円・定員200名  
約7時間・昼食1回

## ストックホルム観光

### 市庁舎、フィエルガタン展望台、ガムラスタン(旧市街)、王宮など。

街並みに中世の面影を感じる旧市街のガムラスタンや王宮など、ストックホルムの見所をガイドの案内でめぐります。ノーベル賞授賞パーティーが行われる市庁舎の黄金の間は一見の価値あります。



ストックホルムB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

21,000円・定員200名  
約7時間・昼食1回

## ストックホルムとドロットニングホルム宮殿観光

ドロットニングホルム宮殿、ガムラスタン（旧市街）、フィエルガタン展望台など。

本コースのハイライトはおとぎ話にでてくるようなクリーム色の建物「ドロットニングホルム宮殿」。世界遺産に登録され、北欧のヴェルサイユ宮殿ともいわれています。そのほかにもストックホルムの名所をひとめぐりするお勧めコースです。



ストックホルムC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

18,000円・定員50名  
約6時間・昼食1回

## 『ノーベル賞』をたどる スペシャル・ツアー

市庁舎、ノーベル博物館、ガムラスタン（旧市街）など。

毎年、ノーベル賞の晩餐会が行われるストックホルム市庁舎へ。授賞祝賀晩餐会が行われる青の間や、1,900万枚の金箔のモザイクで飾られ、ダンスパーティーが開かれる黄金の間を見学します。また、博物館では、ノーベル賞およびその設立者、そしてノーベル賞受賞者とその創造的な活動について学びましょう。「ノーベル賞」をテーマに1日を過ごします。

※ツアー出発は、ツアーお申し込みの順番による時間差出発となる場合があります。



ストックホルムD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

15,000円・定員80名  
約7時間・昼食1回

## ティーレスタ国立公園でウォーキング

ティーレスタ国立公園でウォーキング、ガムラスタン（旧市街）など。

ストックホルム郊外のティーレスタ国立公園へかけて、ウォーキングを楽しみます。自然のなかでおいしい空気を吸い込んで、きれいな景色を眺める、気分爽快なコースです。また、ストックホルム旧市街の観光も行います。

※ティーレスタ国立公園でのウォーキングは約1時間、約2.5キロメートルを予定しています。

ストックホルムE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

## スウェーデンに学ぶエコ・ライフスタイル

19,000円・定員40名  
約8時間・昼食1回

ハマビーショースタッド地区など。

環境先進国スウェーデンで、エコロジーなライフスタイルを学んでいきます。市内バスのほとんどが自然エネルギーで走るなど、エコロジー活動の盛んなストックホルム市内をめぐりながら、環境先進国の秘密を探ってみましょう。

※移動には、地下鉄やバスなど公共交通機関を使用予定です。



ストックホルムF

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

## 森からまなぶ～スウェーデン流子どもの環境教育～

19,000円・定員40名  
約8時間・昼食1回

ネイチャー・スクール、ガムラスタン（旧市街）など。

スウェーデンの自然学校（ネイチャー・スクール）と呼ばれる課外授業はとてもユニーク。教室での学びとは違い、生き生きとした自然を相手にした野外環境クラスを見学し、スウェーデンのおやつ時間「フィーカ」も楽しめます。「教育の視点」からスウェーデンの環境に対する取り組みを学びます。



ストックホルムG

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

## スウェーデンの田舎でエコロジーな暮らしを体感

18,000円・定員40名  
約8時間・昼食1回

エコビレッジ（散策など）など。

ストックホルム近郊にあるエコビレッジを訪れ、ゆったりとした暮らしを体験します。スウェーデンの田舎で、自然の力を利用しながら環境と共生しているコミュニティで一日をすごしてみよう。



ストックホルム  
（スウェーデン）

ストックホルムH

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

↓

16,000円・定員30名  
約6時間・昼食1回

## 歩行少なめ ストックホルム観光①

ストックホルム車窓観光（国会議事堂、貴族の館、ユールゴーデン島、市庁舎、国立博物館など）、ガムラスタン（旧市街）など。

スウェーデンの首都ストックホルムは、14の島から成る水の都。世界で最も美しい首都と称されています。その緑豊かな島々を車窓でめぐり、美しい運河や歴史的建築物を車窓で楽しめます。昼食は、旧市街ガムラスタンにあるレストランで、美味しいスウェーデン料理をどうぞ。

ストックホルムI

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

↓

17,000円・定員60名  
約7時間・昼食1回

## 歩行少なめ ストックホルム観光②

運河クルーズ、市庁舎、フィエルガタン展望台など。



ノーベル賞の晩餐会が行われる市庁舎を訪れ、また、運河クルーズにも乗船します。「北欧のベニス」と呼ばれる街を陸から、水上から観光します。体力に自信のない方も、ゆっくりとしたペースで観光を楽しめます。



# ノルウェーの首都オスロとフィヨルド列車4日間

## ストックホルム→ベルゲン

ストックホルムを観光した後は、空路移動し、ノルウェーの首都オスロへ。オスロでは毎年開かれるノーベル平和賞の授賞式会場となる市庁舎や王宮 [外観]などを観光します。また、列車にてフィヨルド観光の拠点・フロムの町へ。フィヨルド列車からの景色をお楽しみください。

日時		行程表/宿泊地	
1	6/2 (金)	午前	ストックホルムにて本船を下船 ストックホルム観光 (ガムラスタン [旧市街] など) <b>ストックホルム市内のホテル泊</b>
2	6/3 (土)	午前 午後	→オスロ [ノルウェー] へ (所要約1時間) オスロ市内車窓観光 <b>オスロ市内または郊外のホテル泊</b>
3	6/4 (日)	午前 午後	オスロ市内観光 (ノーベル平和賞の授賞式会場として知られるオスロ市庁舎 [外観]、王宮 [外観] など) →ミュールダールへ (所要約5時間) 乗換えて、 →フィヨルド列車にてフロムへ (所要約1時間) <b>フロム近郊のホテル泊</b>
4	6/5 (月)	午前 午後	フィヨルドに囲まれた町・フロム散策 →フェリーにて→ネーロイフィヨルド遊覧、 <b>グドヴァンゲン</b> へ →ベルゲンへ (所要約3時間) ベルゲン観光 (→ブリッゲン地区、魚市場など) <b>ベルゲンにて本船に合流</b>

※食事回数に機内食は含まれません。また、食事はボックス形式となる場合があります。  
 ※ホテルは2名1室です。1人部屋ご希望の方は30,000円の追加代金を申し受けます。  
 ※各空港使用諸税、燃油サーチャージはツアー代金に含まれております。  
 ※利用予定航空会社：ノルウェー航空、スカンジナビア航空、ワイドロール航空  
 ※日本国籍以外の方はご相談ください。  
 ※ベルゲンではオプションツアーを重複してご選択いただけません。



### ① ポイント

ノルウェーの首都オスロ観光

フィヨルド列車にて山間のフロムへ

ベルゲンの世界ブリッゲン地区

ストックホルム (スウェーデン)



オスロ市庁舎  
ノーベル平和賞の授賞式が行われる、オスロ市のシンボルです。



フェリーでフィヨルド遊覧  
フィヨルドの中をフェリーで進み、目前に迫る壮大な景色を楽しみます。



ノルウェー

# ベルゲン

6月5日(月)

11:00入港予定 22:00出港予定

📌 平均気温…最高17℃/最低10℃



## ベルゲンの見所

オスロに次ぐ、国内第二の都市にして、最大の港町でもあるベルゲン。いまにも妖精がでてきそうなノルウェーフィヨルドへの観光拠点として、多くの観光客が訪れます。海のすぐそばまで迫る山々に囲まれ、古い建物が残る街並みの中にと、不思議と落ち着いた気持ちに包まれます。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はノルウェー・クローネです。観光地等ではユーロや米ドルがご利用いただけます。

## 治安に関するご案内



治安は悪くありません。街は小さいため、街中だけなら徒歩でも歩いて回れます。タクシーはメーター制で利用しやすいですが、物価が高いためタクシー料金も高く感じます。

ベルゲンA



ベルゲン ショート観光ウォーキングツアー【午後実施】

8,000円・定員60名  
約3時間・食事なし

ベルゲンウォーキングツアー（ブリッゲン地区、ハンザ博物館、魚市場など）。

中世のハンザ商人たちが行き交い、貿易を行っていた当時の街並みを残す世界遺産ブリッゲン地区や魚市場を訪れます。自由行動でも簡単に観光できますが、ガイドの話聞きながらめぐりたい方や、ツアー後の時間を自由に楽しみたい方にもお勧めのコースです。

※ツアー出発は、ツアーお申し込みの順番による時間差出発となる場合があります。



ベルゲンB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

24,000円・定員120名  
約6時間・昼食1回

# ベルゲン1日観光

ベルゲン観光（ブリッゲン地区、ハンザ博物館、魚市場など）、  
グリーグの家、フロイエン山のケーブルカー乗車など。



世界遺産ブリッゲン地区や活気あふれる魚市場を散策します。また、ノルウェーを代表する作曲家グリーグの暮らした家や、ベルゲンの街並みが見渡せるフロイエン山も訪れます。昼食には、本場ノルウェーのサーモン料理をお楽しみください。



ベルゲン  
(ノルウェー)

ベルゲンC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

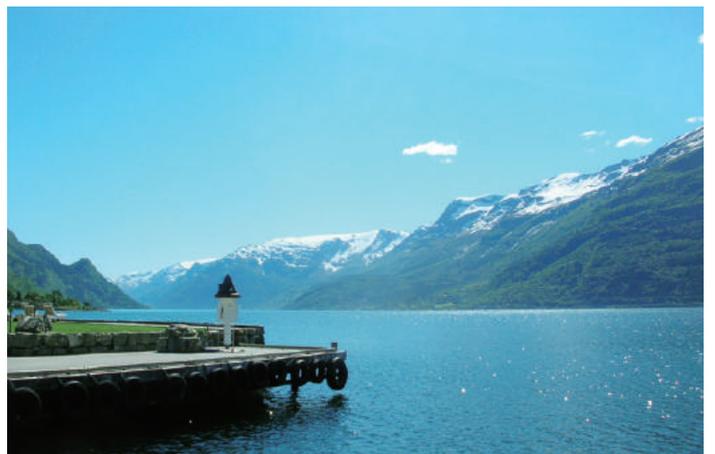
29,000円・定員40名  
約8時間・夕食1回

# ノルウェー三大フィヨルドのひとつ ハダンゲンフィヨルド観光 [午後実施]

ハダンゲンフィヨルドの町ロフトフース、ショートハイキングなど。

国内で2番目の長さを持つハダンゲンフィヨルド。この地をこよなく愛した作曲家グリーグゆかりの歴史あるホテルで夕食をとり、目の前に広がる雄大なフィヨルドや北欧情緒あふれる景観をお楽しみいただけます。

※ハダンゲンフィヨルドまでは片道約3時間の長距離移動となります。また、途中、バスごとフェリーに乗船して移動する場合があります。  
※ハイキングは約3キロメートル、約1時間30分のコースを予定しています。



ベルゲンD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

31,000円・定員200名  
約8時間・夕食1回

### フィヨルド列車とバスでゆくソグネフィヨルド観光 [午後実施]

#### ソグネフィヨルドの町フロム、フロム鉄道乗車など。

列車とバスの旅でフィヨルドの景観を楽しむコースです。フロム鉄道はノルウェー国鉄の最高傑作といわれており、わずか20キロメートルの路線にもかかわらず、息を呑むような景観をお楽しみいただけます。

※フロムまでは片道約2時間30分の長距離移動となります。  
※利用列車の運行スケジュールにより、催行時間は前後する場合があります。  
※夕食はボックス形式となる場合があります。



ベルゲンE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

33,000円・定員120名  
約8時間・夕食1回

### フィヨルド列車とフェリーでゆくソグネフィヨルド観光 [午後実施]

#### ソグネフィヨルドの町フロム、フロム鉄道乗車、フェリー乗船（ネーロイフィヨルド遊覧）など。

世界の観光客の憧れであるフィヨルド列車から眺める絶景。そして、フェリーから眺める海面からの眺望。2つの角度からフィヨルドを楽しむコースです。フィヨルドの内奥、人口400人程度の小さな町、フロムにも立ち寄ります。

※フロムまでは片道約2時間30分の長距離移動となります。  
※利用列車の運行スケジュールにより、催行時間は前後する場合があります。  
※夕食はボックス形式となる場合があります。



ベルゲンF

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

32,000円・定員60名  
約8時間・夕食1回

### フィヨルド列車とフィヨルドの町フロムでハイキング [午後実施]

ソグネフィヨルドの町フロム、フロム周辺でハイキング、フロム鉄道乗車など。

長い歴史を経て、美しい景観をつくりあげてきたフィヨルド。フロム鉄道を途中下車し、所々から流れ落ちる滝や色濃い緑が続くフィヨルドの景色を眺めながら歩きます。鉄道とハイキングの両方でノルウェーの自然を楽しむコースです。

- ※フロムまでは片道約2時間30分の長距離移動となります。
- ※利用列車の運行スケジュールにより、催行時間は前後する場合があります。
- ※ハイキングは舗装されたハイキングルートを約2時間30分、約6キロメートル歩きます。
- ※夕食はボックス形式となる場合があります。



ベルゲンG

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

24,000円・定員60名  
約5時間・昼食1回

### 歩行少なめ ベルゲン観光



ベルゲン観光  
(ブリッゲン地区、魚市場など)、  
フロイエン山のケーブルカー乗車など。



世界遺産ブリッゲン地区や活気あふれる魚市場、ベルゲンを見渡すフロイエン山なども訪れて、魅力あふれる港町ベルゲンを観光します。徒歩移動が少ないため、体力に自信のない方にお勧めのコースです。

ベルゲンH

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

33,000円・定員60名  
約8時間・夕食1回

### 歩行少なめ フィヨルド列車とバスでゆくソグネフィヨルド観光 [午後実施]

ソグネフィヨルドの町フロム、フロム鉄道乗車など。

Dコースでも乗車する、ノルウェー国鉄の最高傑作といわれるフロム鉄道の乗車体験を楽しみます。ツアー時間は長いですが、歩行に自信がない方向けに、ゆっくりとしたペースで観光します。

- ※フロムまでは片道約2時間30分の長距離移動となります。
- ※利用列車の運行スケジュールにより、催行時間は前後する場合があります。
- ※夕食はボックス形式となる場合があります。

ベルゲン  
(ノルウェー)



アイスランド

# レイキャビク

6月9日(金)

07:00入港予定 18:00出港予定

平均気温…最高11℃/最低7℃



## レイキャビクの見所

世界最北に位置する“首都”のレイキャビクは、緑やレンガ色の屋根が続く美しい街です。国内のほとんどの暖房・給湯設備は地熱エネルギーが利用され、また水力からの自然エネルギーも積極的に活用されています。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はアイスランド・クローナです。観光地ではユーロが広く利用できます。

## 治安に関するご案内

市内の治安は良く、移動は比較的簡単ですが、観光名所はレイキャビクから離れた場所が多いため、オプションツアーへのご参加をお勧めします。

レイキャビクA

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

OT

17,000円・定員200名  
約8時間・昼食1回

## ゴールデンサークル観光

シングヴェトリル国立公園、ゲイシール(間欠泉)、グトルフォスの滝など。

北米プレートとユーラシアプレートの割れ目がある世界遺産シングヴェトリル国立公園、勢いよく噴き出す間欠泉、そして最大幅約70メートル、「金の滝」という意味をもつアイスランド随一の規模を誇るグトルフォスの滝を訪れ、アイスランドの大自然を体験します。

※ツアー出発は、ツアーお申し込みの順番による時間差出発となる場合があります。



レイキャビクB



## ブルーラグーンとレイキャビク観光

25,000円・定員160名  
約8時間・昼食1回

ブルーラグーン観光（温泉体験）、  
レイキャビク観光（アウルバイル野外博物館、ハットグリムス教会〔外観〕、  
ホフディ・ハウス〔外観〕）など。

世界最大の露天風呂ブルーラグーンでの温泉体験とレイキャビク観光をセットにしたコースです。1986年に米国のレーガン元大統領と旧ソ連のゴルバチョフ元大統領が冷戦終結のための会談をしたホフディ・ハウスにも訪れます。

※ブルーラグーンでの温泉体験は水着着用となります。また、タオルは有料での貸し出し（約800円相当）がございますが、持参されることをお勧めします。



レイキャビクC



## ブルーラグーンで不思議温泉体験

21,000円・定員40名  
約5時間・昼食1回

ブルーラグーン観光（温泉体験）、レイキャビク市内車窓観光など。

乳白色の世界が広がる世界最大の露天風呂、ブルーラグーンで不思議温泉体験。底にたまる泥での「泥パック」でお肌もつるつるに。アイスランドの大自然を体験しながら、温泉のリラックスタイムをお楽しみください。

※ブルーラグーンでの温泉体験は水着着用となります。また、タオルは有料での貸し出し（約800円相当）がございますが、持参されることをお勧めします。

レイキャビクD



## アイスランドから学ぶ自然&再生可能エネルギー活用法

22,000円・定員40名  
約9時間・昼食1回

地熱発電所見学、ブルーラグーン（温泉体験）など。

「自然エネルギー先進国」として知られるアイスランドの地熱発電所などを訪問します。また、地熱発電所から作りだされた温水を利用したブルーラグーンにもつかって、自然エネルギーを体感しましょう!!

※ブルーラグーンでの温泉体験は水着着用となります。また、タオルは有料での貸し出し（約800円相当）がございますが、持参されることをお勧めします。



レイキャビクE



## ハイキングとブルーラグーン観光

26,000円・定員50名  
約8時間・昼食1回

ハイキング、ブルーラグーン（温泉体験）など。

レイキャビク近郊にある標高914メートルのエスジャ山の峰々のハイキングを楽しみます。フィヨルドや溶岩でできた大地を歩きながら、標高が高くなるにつれて変化する植物の様子や景色を楽しみます。

※ハイキングは約8キロメートル、約4時間のコースを予定しています。  
※ブルーラグーンでの温泉体験は水着着用となります。また、タオルは有料での貸し出し（約800円相当）がございますが、持参されることをお勧めします。



レイキャビク  
（アイスランド）

レイキャビクF

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

31,000円・定員30名  
約7時間・昼食1回

## 乗馬体験とブルーラグーン観光

### 乗馬体験、ブルーラグーン（温泉体験）など。

アイスランドの大自然の中、溶岩が固まった大地をアイスランド固有の馬で行く乗馬体験を楽しめます。また、白い煙が立ち上るブルーラグーンでの不思議温泉体験で“火山の国アイスランド”を知るコースです。

- ※背骨や腰が弱い方や疾患のある方は参加をご遠慮ください。
- ※8歳未満のお子様はご参加いただけません。また、18歳未満の場合は保護者の同伴が必要となります。
- ※現地にて免責事項に関する書面に署名が必要となります。
- ※ブルーラグーンでの温泉体験は水着着用となります。また、タオルは有料での貸し出し（約800円相当）がございますが、持参されることをお勧めします。



レイキャビクG

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

OT

14,000円・定員40名  
約9時間・昼食1回

## 太陽の村『ソルヘイマル』を訪問

### ソルヘイマル訪問、シングヴェトリル国立公園など。

アイスランド語で「太陽の村」を意味するソルヘイマルを訪問し、コミュニティの人たちと触れあい、彼らの取り組みを学びます。また、プレート割れ目を見ることができる世界遺産シングヴェトリル国立公園も訪れる盛りだくさんのプログラムです。



### コラム 太陽の村“ソルヘイマル”

ソルヘイマルは1930年設立。セセリヤさんという女性が、障がいをもつ子どもたちのために始め、いまでは障がいをもつ大人の職場兼住居であり、複合コミュニティとしての活動が続けられています。

ハンディクラフトのワークショップでは、オリジナリティあふれる手芸品や陶芸品が作られています。その他にも、木工ワークショップでつくるおもちゃやパン工房などがあり、どのワークショップでも、雰囲気は和やかで平

和そのもの。そして、カフェや天然の温水を利用した農作物栽培のための温室、レストラン、ゲストハウスや劇場なども運営されており、みんなとびきりのいい顔で作業をこなしています。

穏やかな雰囲気“太陽の村”で過ごす時間は、“人”も魅力のアイスランドを知るとともに、“平等な社会”という概念を学べます。

レイキャビクH



8,000円・定員80名  
約3時間・食事なし

## レイキャビク ショート観光 [午前実施]



### レイキャビク観光

(アイスランド国立博物館、ホフディ・ハウス [外観] など)。

土産物屋やレストランを併設する複合施設であるペルトラン、ホフディ・ハウス [外観] や、中世の家具や日用品を展示するアイスランド国立博物館を見学します。



レイキャビクI



12,000円・定員30名  
約6時間・昼食1回

## アイスランドの学生と交流

アイスランド文化や日本文化の紹介、  
小グループに分かれてレイキャビクの街を散策など。

日本が大好きなアイスランドの学生たちに出会い、お互いの文化の紹介をした後は、レイキャビクの街を彼らの地元目線で散策します。アイスランドに友だちを作りたい!という方にお勧めのコースです。

レイキャビクJ



19,000円・定員30名  
約8時間・昼食1回

## アイスランドのアーティストを訪ねて

アーティストの工房やショップ見学、レイキャビク市内ウォーキングツアーなど。

自国のアートや音楽を育て、アーティストを大切にしようとしている国、アイスランド。有名なミュージシャンやデザイナーも輩出しています。このプログラムではアイスランド出身のアーティストの工房を訪問し、アイスランドのアートシーンを垣間見ます。



レイキャビク  
(アイスランド)

レイキャビクK

観光

交流

見聞

検証

世界遺産



体力

歩行  
少なめ



OT



17,000円・定員60名

約7時間・昼食1回

## 歩行少なめ ゴールデンサークル観光

シングヴェトリル国立公園、ゲイシール（間欠泉）、グトルフォスの滝など。

訪問地はAコースとほぼ同じですが、どれも雄大な自然が見所となるため、足元が悪く、歩行距離が長くなっています。そのため、本コースは少人数制のグループで、ゆっくりとしたペースで各地をめぐるります。

※本コースは、通常のゴールデンサークル観光に比較して歩行を少なめに設定しておりますが、観光地の足場は悪く、また、バス下車後から観光ポイントまで歩く箇所もございます。予めご了承ください。

レイキャビクL

観光

交流

見聞

検証

世界遺産



体力

歩行  
少なめ



OT



25,000円・定員60名

約7時間・昼食1回

## 歩行少なめ ブルーラグーンとレイキャビク観光

ブルーラグーン観光（温泉体験など）、  
レイキャビク観光

（ペルトラン、アウルバイル野外博物館、ホフディ・ハウス [外観]）など。

訪問地はBコースとほぼ同じですが、バスの定員を30名前後に設定した体力のない方にお勧めのコースとなっています。

※ブルーラグーンでの温泉体験は水着着用となります。また、タオルは有料での貸し出し（約800円相当）がございますが、持参されることをお勧めします。



 バミューダ諸島

# セント・ジョージ

6月17日(土)

09:00入港予定 18:00出港予定

📌 平均気温…最高29℃/最低24℃



## セント・ジョージの見所

珊瑚礁からなる150もの島々からなる、バミューダ諸島。全島の面積をあわせても53平方キロメートルほどの土地に、人口65,000人が住んでいます。本船は、北東部に位置する、セント・ジョージに寄港します。アメリカ最古のイギリス植民地で、世界遺産に登録された地域は、自由行動で手軽にお楽しみいただけます。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はバミューダ・ドルです。街中では広く米ドルが使用できます。

## 治安に関するご案内

治安はさほど悪くはありませんが、人通りが少ない場所や路地には入らないでください。

セント・ジョージでのオプションツアーは現在鋭意企画中です。本冊子では、現在企画中のツアーを「予告」としてご案内いたします。

## アメリカズカップ開催!

寄港時は、1851年より現在まで続く国際ヨットレース「アメリカズカップ (America's Cup)」の第35回が首都ハミルトンで開催されています。優勝グループに授与されるトロフィーの名が、そのままヨットレースの名前になりました。国際規模のスポーツイベントとしては、近代オリンピックやサッカーの世界カップよりも歴史が古い、伝統あるレースです。

2000年以来、日本チームの参加はなかったのですが、2015年4月にソフトバンク・チーム・ジャパンが参加を表明し、注目を浴びています。

世界的なイベントで賑わう雰囲気味わえるのは滅多にないチャンス!興味がある方は、是非ハミルトンに足をのばしてみたいはいかがでしょうか。

アメリカズカップ公式ホームページ (英語のみ)

<https://www.americascup.com/en/home.html>

予 告



## ハミルトン送迎バス

### 首都ハミルトンへの往復送迎バス (片道約40分)。

アメリカズカップで賑わう首都ハミルトンへの往復送迎バスをご用意予定。現地には、タクシーもごございますが、移動手段を予め確保したい方にお勧めのコースです。



予 告



## ビーチ送迎バス【午前実施】

### ビーチへの往復送迎バス (片道約20分)。

地元の人にも訪れるビーチへの往復送迎バスのコースを予定しています。ビーチで泳いだり、木陰でくつろいだりし、思い思いの時間をお楽しみください。



予 告



## バミューダ・アイランド・ドライブ

アイランド・ドライブ (ハミルトン [車窓]、  
ソマーセット跳ね上げ橋 [車窓]、  
ギブス・ヒル灯台 [外観]、  
ロイヤル・ネーブル・ドックヤードなど)。

主要な島が道路で結ばれているバミューダ諸島をドライブで楽しむコースを  
企画中です。首都ハミルトンを通り過ぎ、南部のウァーウィック・ロング・ベイ、  
チャップリン・ベイ、ホースシュー・ベイなどの美しい海岸線や世界最小の跳ね  
上げ橋の眺めを楽しめます。



予 告



## クリスタル洞窟観光

クリスタル洞窟、高級住宅地区 [車窓] など。

1905年に偶然発見された深さ約42メートルの洞窟を訪れます。天井からは石灰石のつららが下がり、洞窟  
内の水の透明度が非常に高いため、水深16メートルもの底が手に取るように見える幻想的な雰囲気を楽し  
めます。



セントジョージ  
(バミューダ諸島)

予 告

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT 障害者マーク

## バミューダの海でグラスボトム&シュノーケリング体験

グラスボトムボートでセント・ジョージ沖へ。シュノーケリングなど。

船底部分がガラスになっており、海中の様子を観察できるグラスボトムボートに乗り込んで、沖に漕ぎ出します。珊瑚礁や魚を眺めたり、海に入ってシュノーケリングを楽しんだりし、バミューダ諸島の自然を体験します。



予 告

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT 障害者マーク

## トロリーでセントジョージひとめぐり

トロリーでセント・ジョージ車窓ツアー（キングス・スクウェア、市庁舎、セント・ピーターズ教会、ソマーズ・ガーデン、セント・キャサリン砦など）。



トロリーに乗り込んで、セント・ジョージをひとめぐり。セント・ジョージは自由行動でも手軽に回れる場所ですが、体力や歩行に自信がない方向けに設定したコースを企画中です。





ベネズエラ

# ラグアイラ

6月21日(水) ▶ 22日(木)

09:00入港予定 21:00出港予定

平均気温…最高30℃/最低18℃



## ラグアイラの見所

故チャベス大統領が、貧困撲滅をにかけて大規模な社会改革を進めたことにより、貧困率は下がり、大勢の人々の生活は向上したとされています。チャベス大統領の亡きいまも、市民による社会変革が進む激動のベネズエラのユニークな政策を知るプログラムを準備しています。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はボリーバル・フェルテです。観光地以外では外貨は利用できません。両替に関しては船内のご案内いたします。

## 治安に関するご案内



ラグアイラおよびカラカス市内の治安は良いとは言えませんので、自由行動はお勧めできません。夜間の行動はできるだけ控え、昼間でも危険な場所には近づかないよう十分にご注意ください。

ラグアイラのオプションツアーは重複して選択いただけるものがございます。下記の表で色のついた部分が各コースの催行日です。表を確認いただき、お好みのツアーを組み合わせ、お選びください。

6/21(水)	A	B	C	D	E	F	G											
6/22(木)								H	I	J	K	L	M	N	O			Q

## ラグアイラA



8,000円・定員120名  
約8時間・昼食1回

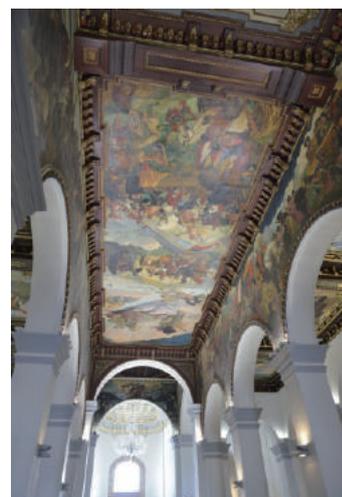
首都カラカスめぐり～ラテンアメリカの“英雄”の足跡をたどる～ [6/21実施]

カラカス観光 (パンテオン、プロセレス広場、兵舎の丘、土産屋など) など。

偉大なる南米解放の父として、ラテンアメリカ中の人びとから崇拜される英雄“シモン・ボリーバル”。彼が眠る巨大なパンテオンや他の英雄たちの石像が建ち並ぶプロセレス広場。そして「21世紀の社会主義」を掲げ、ベネズエラに変革のうねりを起こしたカリスマ的指導者、故チャベス大統領が眠る「兵舎の丘」を訪れます。

“英雄”を足がかりにラテンアメリカ史やベネズエラの近現代史にふれます。

※レストランは数箇所にわかれる場合がありますが指定はできません。



ラグアイラB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

8,000円・定員80名  
約8時間・昼食1回

## 市民が行う『地域づくり』見学 [6/21実施]

### 脱貧困に取り組む「地域評議会」訪問、地域の活動家との意見交換など。

故チャベス大統領が中心となり、貧困の撲滅や持続可能な発展を目指してきたベネズエラ。その取り組みのひとつ、教育・医療・文化・住宅など、さまざまな分野で市民自らが地域作りに参加する「地域評議会」を訪れます。

ベネズエラの人たちと交流し、“よりよい社会とはなにか”について考えます。

※昼食は軽食になる場合があります。



ラグアイラC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

8,000円・定員40名  
約8時間・昼食1回

## ベネズエラの子どもたち&日本人学校のこどもたちと交流 [6/21実施]

### カラカスのマリア・モンテッソーリ・アクティブ教育センター訪問、日本人学校の子どもたちと交流など。

子どもたちの創造性や自立性を伸ばしていくことを目的に、世界中で展開されているモンテッソーリ教育。ここベネズエラの首都カラカスにも、約170人の子どもたちが通うモンテッソーリ教育のセンターがあります。

また、2015年に40周年を迎えたカラカス日本人学校に通い、異文化と隣り合わせで成長していく日本の子どもたちにも出会います。子どもとふれあうのが大好きな方にお勧めのコースです。



ラグアイラD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

9,000円・定員80名  
約8時間・昼食1回

## 奇跡の音楽教育『エル・システマ』の魅力にせまる① [6/21実施]

### カラカス市内の『エル・システマ』本部訪問、音楽練習場訪問、土産屋など。

1975年、街角の駐車場に、創設者アブレウ氏が11人の子どもたちを集めて始まった音楽教育システム『エル・システマ』。2015年に40周年を迎えた『エル・システマ』は、今では50万人近くの子どもたちが参加し、世界的に有名な音楽家も輩出してきました。

誰もが無料で音楽教育を受けられるようサポートし、貧困層の子どもたちを救うことのみならず、「子どもたちがより豊かに生きること」を目標に活動を広めています。本コースでは、『エル・システマ』のビジョンや功績を学ぶとともに、彼らのコンサートを鑑賞し、交流します。



ラグアイラE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

## 若者たちと野球&スポーツ大交流 [6/21実施]

8,000円・定員80名  
約8時間・昼食1回

### 野球交流試合、スポーツ交流会（ミニ運動会）、地域コミュニティ訪問など。

ベネズエラの国民的スポーツ、“野球”。米国メジャーリーグや日本でも、ベネズエラ出身選手が多く活躍しています。本コースでは、“野球の本場”で育った若者との交流試合、ベネズエラ流のミニ運動会や楽しいラテンのゲームを通して、根っから明るいベネズエラっ子たちと楽しいひとときを過ごしましょう。「選手として出場したい!」という方も、「応援だけ」という方も大歓迎です。また、地域の教育施設も訪問します。

※昼食は軽食もしくはボックス形式になる場合があります。



ラグアイラF

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

## 首都カラカス観光① [6/21実施]

12,000円・定員120名  
約8時間・昼食1回

### カラカス市内観光（ボリーバル生家 [外観]、ボリーバル広場、国会議事堂 [外観]）、エル・アティージョなど。

高層ビルが建ち並ぶカラカスの街並みをアラメダ地区から展望し、スペイン統治時代の歴史的な建物が並ぶ旧市街を訪れます。また、郊外のエル・アティージョでは民芸品ショップもお楽しみください。

※カラカスまでは交通事情により、片道約1時間15分～約2時間の長距離移動となります。



ラグアイラG

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ 飛行機 OT

## コロニア・トバル観光① [6/21実施]

13,000円・定員50名  
約9時間・昼食1回

### コロニア・トバル市内観光。

ベネズエラに渡ってきたドイツ移民が作った小さな町「コロニア・トバル」を寄港初日（6月21日）に訪れます。昼食には近くの農場でとれた野菜やドイツ風の料理をお楽しみください。

※コロニア・トバルまでは交通事情により、片道約2～3時間の長距離移動となります。



ラグアイラ

(ベネズエラ)

ラグアイラH

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

## ベネズエラの教育現場訪問 [6/22実施]

8,000円・定員80名

約8時間・昼食1回

### 教育施設訪問、若者たちと交流、土産屋など。

今まで教育を受けることができなかった人びとのため、年齢や立場に関係なく、意欲さえあれば無料で教育を受けられるシステムを導入したベネズエラ。たった10年足らずで、南米最低水準から最高水準まで識字率を上げ、その成果は国際社会で高く評価されています。

本コースでは、教育施設で明るく楽しく学ぶ若者や子どもたちと交流し、ベネズエラ流の「教育」についての話もうかがいます。

※昼食は軽食になる場合があります。



ラグアイラI

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

OT

## ベネズエラで考える地球に優しいライフスタイル [6/22実施]

8,000円・定員80名

約8時間・昼食1回

### 環境保護に関するレクチャー、植林体験、交流会、土産屋など。

砂漠から熱帯平原、ギアナ高地など、多彩な自然を有するベネズエラ。その多様性は世界的にも注目されています。また、政府は『水や植物を守ることは命を守ること』とし、子どもや学生、市民とともに国中で植林を進めています。

本コースでは、交通量が多い首都カラカスの“肺”とも言える緑あふれる公園を訪れ、植林などを通して地域の自然保護活動や自然の恵みの大切さを学び、私たちのライフスタイルを考えてみましょう。

※昼食は軽食になる場合があります。



ラグアイラJ



アフロベネズエラ文化体験 [6/22実施]

8,000円・定員40名  
約8時間・昼食1回

「グルーポ・マデラ」訪問 (パフォーマンス見学など)、  
スラム地区訪問、太鼓工場訪問、音楽ワークショップ体験、交流会など。

訪問する「グルーポ・マデラ」はスラム出身の音楽グループで、伝統的なダンスや社会をテーマにした歌が高く評価されています。明るい太鼓のリズムが印象的なグループですが、オイル輸送パイプを輪切りにして作ったドラムをスラムに配り、ドラミングの普及を通じた青少年育成活動も行っています。

本コースでは、政府が人々の生活向上のために建設したケーブルカーに乗車し、スラムを訪問し地元の若者たちと交流します。

- ※昼食は軽食となる場合があります。
- ※スラム地域は現地事情により訪問できなくなる場合があります。
- ※悪天候や設備点検のためケーブルカーには乗車できない場合があります。



ラグアイラK



奇跡の音楽教育『エル・システマ』の魅力にせまる② [6/22実施]

9,000円・定員80名  
約8時間・昼食1回

カラカスの『エル・システマ』本部訪問、音楽練習場訪問、土産屋など。

Dコースと同じく『エル・システマ』を、寄港2日目 (6月22日) に訪れます。

本コースでは、首都カラカスの本部訪問や練習場を訪れて、交流します。

- ※訪問する練習場は、ラグアイラDコースとは異なります。



ラグアイラ  
(ベネズエラ)

ラグアイラL



首都カラカス観光② [6/22実施]

12,000円・定員120名  
約8時間・昼食1回

カラカス市内観光 (ボリーバル生家 [外観]、  
ボリーバル広場、国会議事堂 [外観])、エル・アティージョなど。

観光内容はFコースと同じですが、寄港2日目 (6月22日) に実施します。首都カラカスでは大都市の活気を感じ、そして喧噪を離れて郊外のエル・アティージョも訪れます。

- ※カラカスまでは交通事情により、片道約1時間15分～約2時間の長距離移動となります。

ラグアイラM



13,000円・定員50名  
約9時間・昼食1回

## コロニア・トバル観光② [6/22実施]

### コロニア・トバル市内観光。

観光内容はGコースと同じですが、寄港2日目  
(6月22日)に実施します。

※コロニア・トバルまでは交通事情により、片道約2~3時間の長距離移動となります。



ラグアイラN



191,000円・定員30名  
2日間・朝食1回/昼食2回/夕食1回

## カナイマ国立公園観光①

空路、カナイマへ (途中、世界最大の落差を誇るエンジェル・フォールの空中遊覧)。  
カナイマ国立公園観光 (ラグーン周辺トレッキングなど)。  
カナイマ国立公園内のロッジ泊。

首都カラカスから国内線を乗り継ぎ、ギアナ高地の観光の拠点・カナイマ国立公園を訪れます。1,000メートル級の「岩壁」テーブルマウンテンを遠くに望み、ラグーンや滝の見学、大自然の中のトレッキングを楽しみます。体力がある方限定のコースです。

※最少催行人員2名。

※秘境・カナイマ国立公園での観光は、滝周辺で滑りやすい場所を歩き、水に濡れる場所があります。濡れてもよい服装でご参加ください。また、トレッキングは足場の悪い道を約2時間歩く特殊なツアーのため、本コースは体力に自信がある方のみのご参加をお願いいたします。

※ロッジは2~3名1室です。ロッジの1人部屋利用はお受けできません。また、ロッジの給湯システムが弱いため、客室でのお湯 (シャワー含む) はご利用いただけません。

※プルトオルダス・カナイマ間は5~19人乗りの小型飛行機を利用します。

※カナイマへの空路移動の際、悪天候などにより視界が悪くエンジェル・フォールがご覧になれない場合や空中遊覧が中止となった場合でも、返金はございません。

※1日目の昼食は15:00頃となる場合があります。

ラグアイラO

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

198,000円・定員30名  
2日間・朝食1回/昼食2回/夕食1回

## カナイマ国立公園観光②

空路、カナイマへ（途中、世界最大の落差を誇るエンジェル・フォールの空中遊覧）。  
カナイマ国立公園観光（ラグーン周辺トレッキングなど）。

カナイマ国立公園内のロッジ泊。

観光内容はNコースと同じですが、宿泊ロッジが異なります。

※最少催行人員2名。

※秘境・カナイマ国立公園での観光は、滝周辺で滑りやすい場所を歩き、水に濡れる場所があります。濡れてもよい服装でご参加ください。また、トレッキングは足場の悪い道を約2時間歩く特殊なツアーのため、本コースは体力に自信がある方のみのご参加をお願いいたします。

※ロッジは2~3名1室です。ロッジの1人部屋利用はお受けできません。また、ロッジの給湯システムが弱いため、客室でのお湯（シャワー含む）はご利用いただけません。

※プエルトオルガス・カナイマ間は5~19人乗りの小型飛行機を利用します。

※カナイマへの空路移動の際、悪天候などにより視界が悪くエンジェル・フォールがご覧にならない場合や空中遊覧が中止となった場合でも、返金はございません。

※1日目の昼食は15:00頃となる場合があります。

ラグアイラP

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

13,000円・定員60名  
約7時間・昼食1回

## 歩行少なめ 首都カラカス観光 [6/21実施]

カラカス車窓観光、エル・アティージョ、展望台など。

高層ビルが林立する首都カラカスを一望するアラメダ地区の展望台や、スペイン統治時代の歴史的に重要な建物が並ぶ中心部など、車窓観光を中心にめぐります。体力に自信がない方にお勧めのコースです。

※カラカスまでは交通事情により、片道約1時間15分～約2時間の長距離移動となります。



ラグアイラ

(ベネズエラ)

# カナイマ国立公園観光の旅4日間

## ラグアイラ→クリストバル

ラグアイラにて一時下船し、空路ギアナ高地のカナイマへ。カナイマ国立公園では、ラグーンをボートやトラックで移動しながらエンジェル・フォールが見わたせる地点まで大自然の中をトレッキング。また、カラカスから空路カナイマへ移動する途中、世界最大の落差を誇るエンジェル・フォールの空中遊覧も予定しています。体力がある方限定のコースで、ベネズエラの大自然を体験します。

日時	行程表/宿泊地
1 6/22 (木)	<p>午前 ラグアイラにて本船を下船 ➔<b>カナイマ</b>へ(所要約4時間30分、プエルトオルダス乗り継ぎ) 途中、小型機にてエンジェル・フォール遊覧飛行 午後 着後、ロッジへ <b>カナイマのロッジ泊</b></p>
2 6/23 (金)	<p>終日 <b>カナイマ国立公園観光</b> 早朝、ロッジを出発。ボートで川をさかのぼりオルキデア島へ。 ジャングルトレッキング(約2~3時間)で<b>エンジェル・フォール</b>のビューポイントへ ※天候や川の水位により上陸する島の変更やエンジェル・フォールが見られない場合があります。 <b>カナイマのロッジ泊</b></p>
3 6/24 (土)	<p>午前 ➔<b>カラカス</b>へ(所要約3時間5分、プエルトオルダス乗り継ぎ) 午後 カラカスにて乗り換えて、➔<b>パナマシティ</b>へ(所要約2時間30分) <b>パナマシティ市内のホテル泊</b></p>
4 6/25 (日)	<p>午前 パナマシティ観光(<b>カスコ・アンティグオ</b>など) 午後 <b>クリストバルにて本船に合流</b></p>



### ① ポイント

落差1,000メートルを誇るエンジェル・フォールを空中遊覧

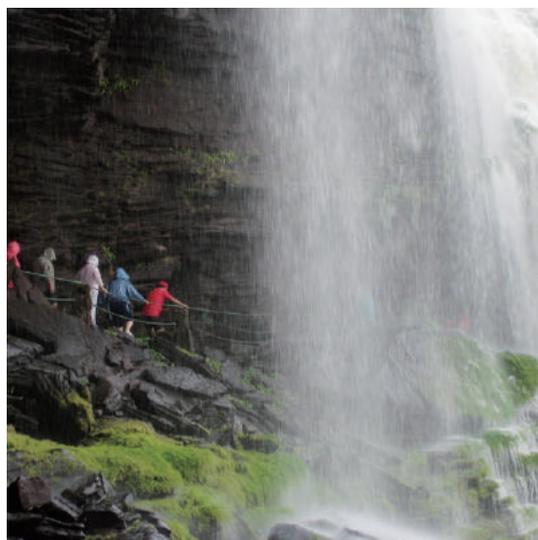
**カナイマ国立公園**の雄大な自然を感じるトレッキングツアー体験

パナマシティの**カスコ・アンティグオ**

- ※最少催行人員16名。
- ※食事回数に機内食は含まれません。また、食事はボックス形式となる場合があります。
- ※カナイマ国立公園のロッジは2~3名1室です。1人部屋希望はお受けできません。また、ロッジの給湯システムが弱いため、客室でのお湯(シャワー含む)はご利用いただけません。パナマシティのホテルでの1人部屋ご希望の方は10,000円の追加代金にて申し受けます。
- ※空港使用諸税、燃料サーチャージはツアー代金に含まれております。
- ※利用予定航空会社: アエロポスタル航空、アビアンカ航空、アセルカ航空、セラミ航空、マルガリータウイング航空、サンタ・バーバラ航空、コンビアサ航空、コバ航空
- ※日本国籍以外の方はご相談ください。
- ※訪問するパナマシティは、外務省の海外渡航情報より「十分注意してください」が発出されております。
- ※カナイマ国立公園でのトレッキングは足場の悪い道を約2~3時間歩きます。滝周辺では水着などの濡れてもよい服装でご参加ください。
- ※悪天候などにより視界が悪くエンジェル・フォールがご覧になれない場合や空中遊覧が中止となった場合でも、返金対象になりません。
- ※クリストバルではオプションツアーを重複してご選択できません。



豊かな自然を感じるカナイマ国立公園





パナマ

# クリストバル

6月25日(日)

07:00入港予定 17:00出港予定

平均気温…最高31℃/最低21℃



## クリストバルの見所

太平洋とカリブ海をつなぐパナマ運河のカリブ海側の玄関口となるクリストバル港。周辺には豊かな熱帯雨林が広がります。ハイキングやボートツアーで、その豊かな自然を体験するツアーがお勧めです。

## 現地通貨・両替のご案内

米ドルを「バルボア」という名称で使用しています。レートは1米ドル=1バルボアで固定されています。

## 治安に関するご案内



クリストバル港の目の前にある港町コロンは、徒歩で散策できる距離にありますが、昼間でもスリや強盗の被害が多発しているため、自由行動はお勧めできません。着岸港にはハンディクラフトショップ、スーパーマーケットやカフェが併設されており、ショッピングやお食事がお楽しみいただけます。

クリストバルA

観光

交流

見聞

検証

世界遺産



体力

歩行  
少なめ



OT



26,000円・定員160名

約6時間・昼食1回

## パナマ運河鉄道乗車体験とパナマシティ観光

パナマ運河鉄道乗車、カスコ・アンティグオ徒歩散策(カテドラル[外観]など)、パナマシティ車窓観光など。

パナマ運河のカリブ海側入り口、クリストバルから太平洋側のバルボアまでを結ぶパナマ運河鉄道に乗車。さらに、世界遺産のカスコ・アンティグオ徒歩散策を含むパナマシティ観光がセットになった盛りだくさんのコースです。

※最少催行人員100名。

※パナマシティまでのバス移動は、交通状況により片道約1時間15分~1時間30分かかることがあります。

※パナマ運河鉄道の乗車時間は約1時間です。



クリストバルB

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

15,000円・定員80名  
約6時間・昼食1回

## 首都パナマシティ観光

カスコ・アンティグオ徒歩散策(カテドラル[外観]など)、パナマシティ車窓観光など。

スペイン植民地時代の建築物が残るカスコ・アンティグオ、そして高層ビルが立ち並ぶ新市街など、多様な顔をもつパナマシティを観光します。カスコ・アンティグオでは中心部にあるカテドラル[外観]を中心に、徒歩散策で観光します。

※パナマシティまでは、交通状況により片道約1時間15分~1時間30分かかることがあります。



クリストバルC

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

11,000円・定員80名  
約3時間30分・食事なし

## ボート遊覧とパナマ運河閘門観光【午前実施】

ガトゥン湖ボート遊覧、  
パナマ運河のガトゥン閘門など。

パナマ運河はガトゥン湖の豊富な水量を利用した閘門式運河です。そのガトゥン湖にボートで漕ぎ出し、パナマの豊かな自然を体験します。また、閘門のシステムを間近に観察できるガトゥン閘門も見逃せないポイントです。

※ボート遊覧中は英語ガイドのみとなる場合があります。



クリストバルD

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

9,000円・定員80名  
約3時間30分・食事なし

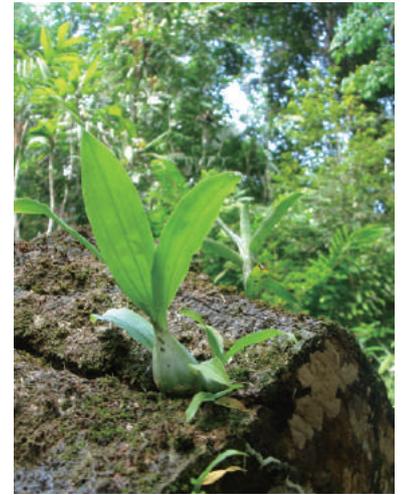
## ボート遊覧と熱帯雨林ハイキング [午前実施]

### ガトゥン湖ボート遊覧、熱帯雨林のハイキングなど。

多種多様な動植物が生息する熱帯雨林の中のハイキングやガトゥン湖ボート遊覧を体験します。ハイキングでは熱帯雨林に生息する“葉っぱを運ぶアリ”などの生物を観察し、パナマ独特の自然にふれることができます。

※ボート遊覧中は英語ガイドのみとなる場合があります。

※ハイキングは約1時間のコースを予定しています。



クリストバルE

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

9,000円・定員40名  
約3時間30分・食事なし

## GETチャレンジ 英語で楽しむ、ボート遊覧とハイキング [午前実施]

### ガトゥン湖ボート遊覧、熱帯雨林のハイキングなど。

現地ガイドの英語による案内で、多種多様な動植物が生息する熱帯雨林をボート遊覧とハイキングで体感します。動植物の英語名をはじめ、アウトドアで使える英単語や表現を学びながら、パナマ独特の自然にふれてみましょう。

※ハイキングは約1時間のコースを予定しています。

※このオプションツアーはGET有料プログラム受講生のみが対象となります。お申し込みは「第94回ピースボート地球一周の船旅 GETプログラム」パンフレット（別冊）の有料プログラム申込書にてお願いいたします。



クリストバルF

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

11,000円・定員120名  
約5時間・昼食1回

## 先住民族『エンベラ族』の人びとと出会う

### エンベラ族のコミュニティ訪問、伝統文化や音楽の体験など。

このコースでは先住民族エンベラのコミュニティが再定住した村を訪問し、エンベラ族の音楽や踊りを体験します。また、先住民族の民芸品の買い物や、ボートで熱帯雨林を移動し、パナマの豊かな自然も楽しめます。

※エンベラ族のコミュニティまでは、バスとボートを使用します。ボート（屋根なし）での移動は片道約30～45分となります。



クリストバル (パナマ)

クリストバルG

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

8,000円・定員20名  
約3時間30分・食事なし

## ガトゥン湖でネイチャーカヤック体験 [午前実施]

### カヤック体験、パナマ運河のガトゥン閘門など。

浮力を利用して階段式に船舶を上下させるために十分な水量を確保する目的で人工的に造られたガトゥン湖。たくさんの野鳥や動植物の宝庫でもあるガトゥン湖にカヤックで漕ぎ出し、自然と間近に触れ合うコースです。

※カヤック体験では1~2人乗りのカヤックを使用します。



クリストバルH

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

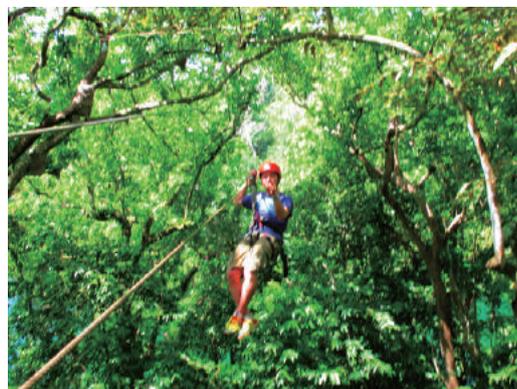
13,000円・定員40名  
約3時間30分・食事なし

## キャノピーでパナマの自然体験 [午前実施]

### キャノピー体験、パナマ運河のガトゥン閘門など。

熱帯雨林の上に張りめぐらされたケーブルに滑車をつけ、そのケーブルを滑りながらパナマの自然を体感するアクティビティ「キャノピー」。パナマの自然を森の上から眺める体力派コースです。もちろん、ガトゥン閘門の観光も外せません。

※背骨や肩の異状がある方、高所恐怖症の方、妊娠中の方等は参加できません。また、体重が100キログラム以上の方は参加できない場合があります。  
※現地にて免責事項に関する書面に署名が必要となります。  
※キャノピー体験は合計約1時間となります。また、天候不良の場合、キャノピー体験は中止となる場合があります。その場合は、4,000円を返金いたします。



クリストバルI

観光 交流 見聞 検証 世界遺産 体力 歩行少なめ

10,000円・定員40名  
約6時間・昼食1回

## 先住民族『クナ族』の文化体験

### クナ族のコミュニティ訪問、歓迎式、文化交流会など。

パナマの先住民族・クナ族の美しい民族手芸「モラ」。クナ族の女性はモラを身につけることにより豊かな文化と伝統を守ってきました。クナ族の歴史や文化、モラの模様の意味についての話を聞き、先住民族の文化にふれるコースです。

※コミュニティまでは、交通状況により片道約1時間15分~1時間30分かかることがあります。



クリストバルJ



9,000円・定員40名  
約7時間・昼食1回

### パナマの最貧困地区を訪問 ～パナマ侵攻を通して平和な未来を考える～

#### パナマシティのエル・チョリージョ地区、教育施設など。

1989年の米軍によるパナマ侵攻時に最大の激戦地となり、今では最貧困地区となっている地区を訪れ、生き延びた人々の貴重な証言や、市民団体が行う地域発展への取り組みについて聞きます。侵攻の実態を考えると同時に、今そこに生きる人たちの未来や、本当の『平和』を実現するために私たちができることを考えるツアーです。

※パナマシティまでは、交通状況により片道約1時間15分～1時間30分かかることがあります。



#### コラム パナマ侵攻から見てくる、アメリカと中南米の関係性

1989年12月20日深夜、当時のブッシュ大統領の命を受けた米軍がパナマに侵攻。ツアーで訪れるエル・チョリージョ地区を中心にパナマ市各所が空爆されました。侵攻の理由は、麻薬取引及びトリホス大統領暗殺に関与したという容疑がかけられていたパナマ最高指導者ノリエガ将軍の逮捕で、米国陸海空軍5万人以上が動員され、最新型兵器も大量に投与される大規模な軍事作戦が展開されました。

集中的な空爆を受けたエル・チョリージョ地区は、焼け野原となり、さらには、空爆後に数日間封鎖され、国際機

関や医師団、報道機関も立入が禁じられました。立入禁止が解除された時にはすでに更地になっており、そこで繰り広げられた戦闘作戦や3,000～8,000人とも言われる死者の正確な人数は確認できないままと、多くの謎と疑惑が残っています。

大勢の市民が犠牲になった地区を訪れてそこで起こった惨劇を知るとともに、アメリカと中南米の関係の「過去」、「現在」、「未来」について考えます。

クリストバルK



16,000円・定員60名  
約6時間・昼食1回

### 歩行少なめ パナマシティ車窓観光とパナマ運河開門観光

#### パナマシティ車窓観光、ミラフローレス開門など。

気温や湿度が高く、体力が奪われがちな気候のため、体力に自信がない方に手軽に首都観光を楽しんでいただくコースです。クリストバルから足をのばして、首都のパナマシティへ。中心地をバスでぐりとひとめぐります。

※パナマシティまでは、交通状況により片道約1時間15分～1時間30分かかることがあります。



クリストバル

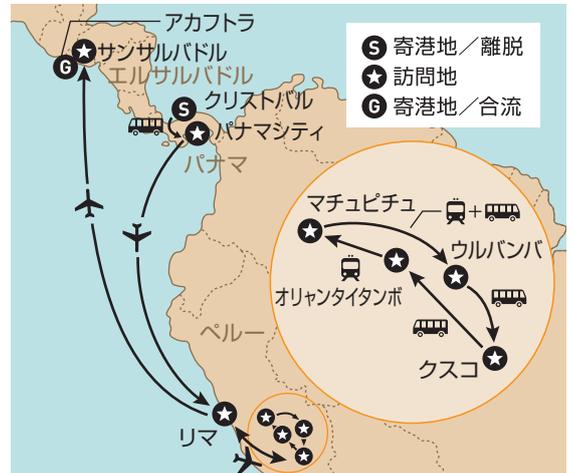
(パナマ)

アンデスの空中都市・マチュピチュ遺跡とクスコ観光6日間①

クリストバル→アカフトラ

ユネスコ世界文化遺産に登録され、最も訪れてみたい場所として知られる「空中都市」マチュピチュ遺跡とインカ帝国の首都が置かれたクスコをめぐります。

日 時	行程表/宿泊地
1 6/25 (日)	午前 クリストバルにて本船を下船 パナマ運河の閘門観光 ✈️ リマ [ペルー] へ (所要約3時間40分) リマ着後、ホテルへ <b>リマ市内または空港近くのホテル泊</b>
2 6/26 (月)	午前 ✈️ クスコへ (所要約1時間20分) 🏛️ クスコ観光 (サントドミンゴ教会 [コリカンチャ]、12角の石など) 午後 🚆 オリヤンタイタンボ駅へ 🚗 マチュピチュへ (所要約1時間45分) <b>マチュピチュ村のホテル泊</b>
3 6/27 (火)	午前 🏛️ マチュピチュ遺跡観光 (約3時間) 午後 🚗 と 🚆 を乗り継ぎ、ウルバンバへ (所要約3時間) <b>ウルバンバのホテル泊</b>
4 6/28 (水)	午前 🚆 クスコへ 午後 ✈️ リマへ (所要約1時間20分) 🏛️ リマ旧市街観光 <b>リマ市内または空港近くのホテル泊</b>
5 6/29 (木)	終日 ✈️ サンサルバドル [エルサルバドル] へ (1都市乗り継ぎ、所要約10時間) 夜 着後、ホテルへ <b>サンサルバドル市内のホテル泊</b>
6 6/30 (金)	午前 🏛️ ホヤ・デ・セレン遺跡観光、国立人類博物館、サンサルバドル観光 (ロサリオ教会、国立宮殿 [外観] など) など 午後 <b>アカフトラにて本船に合流</b>



**① ポイント**

空中都市 🏛️ マチュピチュ遺跡観光

---

かつてのインカ帝国の首都 🏛️ クスコ観光

- ※食事回数に機内食は含まれません。また、食事はボックス形式となる場合があります。
- ※ホテルは2名1室です。1人部屋ご希望の方は80,000円の追加代金を申し受けます。
- ※各空港使用諸税、燃油サーチャージはツアー代金に含まれております。
- ※利用航空会社：ラン航空、タカ航空、スターペルー航空、ペルビアン航空、アエロディアナ航空、コパ航空、アビアンカ航空
- ※日本国籍以外の方はご相談ください。
- ※利用する航空会社は、2便に分かれる場合があります。航空便の希望はお受けできません。
- ※マチュピチュ遺跡への列車は悪天候などの場合、運行中止となる場合があります。その場合は、代替の観光地をご案内いたします。
- ※訪問するリマ旧市街は、外務省の海外安全情報より「十分注意してください」が発出されております。
- ※アカフトラではオプションツアーは重複してご選択いただけません。

高山病について

ペルーのクスコ(標高3,400メートル)やマチュピチュ(標高約2,300メートル)、ウルバンバ(標高2,600メートル)などの高地では、空気が薄いので人によっては息苦しさや頭痛といった高山病の症状を感じる場合があります。予防には暴飲暴食・喫煙・入浴を避け、水分を多く摂取し、ゆっくりと行動するよう心がけることが有効です。しかし、症状がでない方もいらっしゃいますので、あまり心配しすぎないことも大切です。

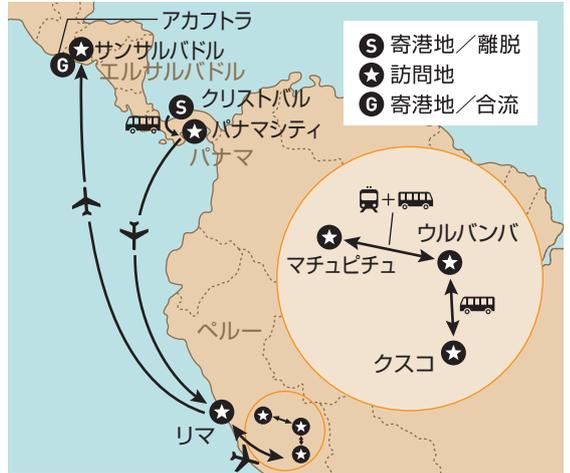


アンデスの空中都市・マチュピチュ遺跡とクスコ観光6日間②

クリストバル→アカフトラ

「空中都市」マチュピチュ遺跡とインカ帝国の首都が置かれたクスコをめぐる。ウルバンバのホテルに2連泊します。

日 時	行程表/宿泊地
1 6/25 (日)	午前 クリストバルにて本船を下船 パナマ運河の閘門観光 ✈️ リマ [ペルー] へ (所要約3時間40分) リマ着後、ホテルへ <b>リマ市内または空港近くのホテル泊</b>
2 6/26 (月)	午前 ✈️ クスコへ (所要約1時間20分) 🏛️ クスコ観光 (サントドミンゴ教会 [コリカンチャ]、12角の石など) 午後 🚗 ウルバンバへ <b>ウルバンバのホテル泊</b>
3 6/27 (火)	午前 🚗 と 🚗 を乗り継ぎ、マチュピチュ遺跡へ (所要約3時間) 午後 🏛️ マチュピチュ遺跡観光 (約3時間) 🚗 と 🚗 を乗り継ぎ、ウルバンバへ (所要約3時間) <b>ウルバンバのホテル泊</b>
4 6/28 (水)	午前 🚗 クスコへ 午後 ✈️ リマへ (所要約1時間20分) 🏛️ リマ旧市街観光 <b>リマ市内または空港近くのホテル泊</b>
5 6/29 (木)	終日 ✈️ サンサルバドル [エルサルバドル] へ (1都市乗り継ぎ、所要約10時間) 夜 着後、ホテルへ <b>サンサルバドル市内のホテル泊</b>
6 6/30 (金)	午前 🏛️ ホヤ・デ・セレン遺跡観光、国立人類博物館、サンサルバドル観光 (ロサリオ教会、国立宮殿 [外観] など) など 午後 アカフトラにて本船に合流



**① ポイント**

空中都市 🏛️ マチュピチュ遺跡観光

---

かつてのインカ帝国の首都 🏛️ クスコ観光

- ※食事回数に機内食は含まれません。また、食事はボックス形式となる場合があります。
- ※ホテルは2名1室です。1人部屋ご希望の方は80,000円の追加代金を申し受けます。
- ※各空港使用諸税、燃油サーチャージはツアー代金に含まれております。
- ※利用航空会社：ラン航空、タカ航空、スターペルー航空、ペルビアン航空、アエロディアナ航空、コパ航空、アビアンカ航空
- ※日本国籍以外の方はご相談ください。
- ※利用する航空会社は、2便に分かれる場合があります。航空便の希望はお受けできません。
- ※マチュピチュ遺跡への列車は悪天候などの場合、運行中止となる場合があります。その場合は、代替の観光地をご案内いたします。
- ※高山病に関しては、108頁記載の注意事項をご確認ください。
- ※訪問するリマ旧市街は、外務省の海外安全情報より「十分注意してください」が発出されております。
- ※アカフトラではオプションツアーは重複してご選択いただけません。



クリストバル (パナマ)

# 自然遺産ガラパゴス諸島6日間

## クリストバル→アカフトラ

赤道直下のエクアドル・ガラパゴス諸島へ。ユネスコの自然遺産第一号にも登録され、チャールズ・ダーウィンが「種の起源」を発想したユニークな生態系をもつ動植物を観察します。また、ピースボートとガラパゴス自然保護基金とが共同で行うプロジェクトである植林活動にも参加します。

日時	行程表/宿泊地
1 6/25 (日)	<p>午前 クリストバルにて本船を下船 パナマ運河の閘門観光 ✈️ <b>グアヤキル</b> [エクアドル] へ (所要約10時間、中米1都市乗り継ぎ) <b>グアヤキル市内または空港近くのホテル泊</b></p>
2 6/26 (月)	<p>午前 グアヤキル着後✈️ <b>ガラパゴス諸島</b> へ (所要約2時間) 午後 チャールズ・ダーウィン研究所にてゾウガメなどを見学 <b>サンタクルス島のホテル泊</b></p>
3 6/27 (火)	<p>終日 小型船にて日帰りガラパゴスクルーズ 無人島に上陸し固有種の動植物を観察 <b>サンタクルス島のホテル泊</b></p>
4 6/28 (水)	<p>終日 「ガラパゴスの森再生プロジェクト」植林活動に参加 ※地元の若者たちの参加、交流も予定しています。 <b>サンタクルス島のホテル泊</b></p>
5 6/29 (木)	<p>終日 ✈️ <b>サンサルバドル</b> [エルサルバドル] へ (所要約11時間、中米2都市乗り継ぎ) <b>サンサルバドル市内または空港近くのホテル泊</b></p>
6 6/30 (金)	<p>午前 <b>ホヤ・デ・セレン</b> 遺跡観光、国立人類博物館、サンサルバドル観光 (ロサリオ教会、国立宮殿 [外観] など) など 午後 <b>アカフトラにて本船に合流</b></p>



**① ポイント**

**世界遺産** 自然遺産ガラパゴス諸島にて貴重な動植物を観察

※食事回数に機内食は含みません。また、食事はボックス形式となる場合があります。  
 ※ホテルは2名1室です。1人部屋ご希望の方は55,000円の追加代金を申し受けます。  
 ※各空港使用諸税、燃油サーチャージはツアー代金に含まれております。  
 ※利用予定航空会社：アエロガル航空、コパ航空、アビアンカ航空、ラン航空  
 ※日本国籍以外の方はご相談ください。  
 ※アカフトラではオプションツアーは重複してご選択いただけません。



野生動物を間近に観察



ニカラグア

# コリント

6月28日(水)

08:00入港予定 18:00出港予定

平均気温…最高31℃/最低23℃



## コリントの見所

北西にホンジュラス、南にコスタリカがあるニカラグア。1936年から1979年まで続いたソモサー家の独裁政治や、その独裁に対して起こったニカラグア革命後の内戦など、混乱をきたした時期を乗り越え、現在は新しい国づくりの真っ最中。逆境を乗り越える力強い国民性をもつ皆さんとの出会いが楽しみな寄港地です。

コリントは小さな港町のため、遺跡の見学や地元

の人たちとの交流オプションツアーのご参加をお勧めします。

## 現地通貨・両替のご案内

通貨はコルドバです。国内にはドルが広く流通しているため、米ドルが利用できます。

## 治安に関するご案内



治安はさほど悪くはありませんが、一人歩きはおやめいただき、必ずグループで行動してください。

コリントA

観光

交流

見聞

検証

世界遺産



体力

歩行  
少なめ



OT



7,000円・定員400名

約4時間・食事なし

## レオン観光 [午後実施]

レオン観光 (中央広場、カテドラル、博物館など) など。

植民地時代は首都として栄え、現在はニカラグア第二の都市であるレオンへ。内戦中はサンディニスタ民族解放戦線 (FSLN) の激戦地だったこともあり、歴史的にも文化的にも重要な都市を訪れます。

※ツアー出発は、ツアーのお申し込み順番による時間差出発となる場合があります。



コリントB



8,000円・定員100名  
約5時間・食事なし

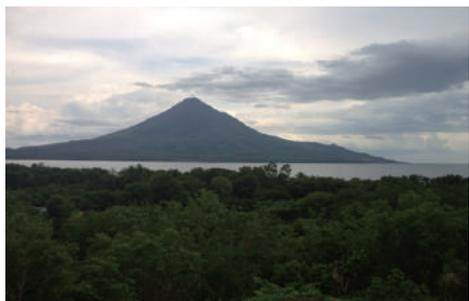
## レオン・ビエホ観光 [午後実施]

### レオン・ビエホ観光 (レオン・ビエホ遺跡など)。

スペインによる植民地時代に建造され、1605年にモモンボ山噴火により大量の土砂と火山灰で埋没したレオン・ビエホ。現在も遺跡の半分以上はまだ埋没したままですが、1960年より発掘が行われ2000年にはユネスコの世界遺産にも登録されました。素朴なたたずまいの遺跡をガイドの案内で訪れます。

※レオン・ビエホまでは、片道約2時間の長距離移動となります。

※ツアー出発は、ツアーのお申し込み順番による時間差出発となる場合があります。



コリントC



5,000円・定員120名  
約6時間・軽食1回

## 『ニカ』たちとミニ運動会で大交流!

### ミニ運動会、野球など。

「ニカ」とは、ニカラグアの人達の愛称のこと。そんな「ニカ」が大好きなスポーツ、野球。多くのメジャー・リーガーを生みだしている国民的スポーツやミニ運動会を一緒に楽しめます。応援だけという方の参加也大歓迎のコースです。

※悪天候の際は、アクティビティの内容が変更となる場合があります。



コリントD



9,000円・定員35名  
約6時間・昼食1回

## 『愛のプロジェクト』訪問

### 「愛のプロジェクト」活動のレクチャー、交流会など。

ニカラグアの政策のひとつ、赤ちゃんを持つ家庭や高齢者を支援する「愛のプロジェクト」。市民参加型の福祉政策を学んだり、地域のおじいちゃんおばあちゃん向けのレクリエーションに参加。ダンスや歌を通して、交流を楽しみます。

※訪問する福祉施設は写真と異なる場合があります。



コリントE

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

✈️

👤

9,000円・定員35名

約6時間・昼食1回

## サンディニスタ革命の道のりをたどる

神話と伝説の博物館（元監獄）、エル・フォルティン（元要塞）など。

独裁者・ソモサ大統領からニカラグアを解放するために立ち上がった市民・サンディニスタたち。各地に残されたサンディニスタ革命に縁がある場所のうち、本コースは激戦地にもなったレオン市内をめぐるコースです。市民の壮絶な戦いの歴史を肌で感じるコースです。



コリントF

観光

交流

見聞

検証

世界遺産

体力

歩行  
少なめ

OT

✈️

👤

7,000円・定員60名

約4時間・食事なし

## 歩行少なめ レオン観光 [午後実施]

レオン車窓観光（中央広場、カテドラルなど）など。

ニカラグア第二の都市、レオンを、世界遺産に登録されたカテドラルを中心に車窓観光でめぐります。体力や歩行に自信がない方向けのコースです。



ご利用の方  
にもお勧め!

コリント

(ニカラグア)