

クック諸島

最高の観光スポットとアクティビティ



機械翻訳

© backpackandsnorkel.com

目次

[1. 概要](#) [クック諸島](#)

[2.1 免責事項](#)

[2.2 著作権](#)

[3. クック諸島に関する一般情報](#)

[3.1 クック諸島での車の運転](#)

[3.2.クック諸島の空の旅](#)

[3.3 クック諸島の気候](#)

[3.3.1 クック諸島を訪れるのに最適な時期](#)

[3.4 クック諸島の歴史](#)

[3.5 クック諸島の言語](#)

[3.6 クック諸島のお金とクレジットカード](#)

[3.7 クック諸島の日曜日](#)

[3.8 クック諸島の水水道水](#)

[3.9 電話](#)

[3.10 時間](#)

[3.11 クック諸島のビザ要件](#)

[3.12 Wi-Fi \(WLAN\)](#)

[4. クック諸島のラロトンガ島](#)

[4.1 ラロトンガ島に関する一般情報](#)

[4.2 ラロトンガ島の移動](#)

[HYPERLINK \I "i420" 4.2.1 ラロトンガ バス](#)

[4.2.2 ラロトンガ島のタクシー](#)

[4.2.3 ラロトンガ島で最高のレンタカー会社](#)

[4.2.4 ラロトンガ島のスクーターレンタル会社](#)

[5. ラロトンガ島の最高の見どころとアクティビティ](#)

[5.1 ラロトンガ島の最高のビーチとラロトンガ島の最高のシュノーケリングビーチ](#)

[5.1.1 ムリラグーンのムリビーチ](#)

[5.1.2 チチカベカビーチ](#)

[5.1.3 ブラック ロック ビーチ](#)

[5.1.4 アロアビーチとアロア海洋保護区](#)

[5.1.5 アロランギ ビーチ](#)

[5.2 アバルアのセルフガイドツアー](#)

[5.2.1 クック諸島国立博物館](#)

[5.2.2 ビーチコマー真珠市場](#)

[5.2.3 アバルア クック諸島キリスト教会](#)

[5.2.4 パラ オ タネ パレス](#)

[5.2.5 タカモア神学校](#)

[5.2.6 セント ジョセフ大聖堂](#)

[5.2.7 テレヴェテ公園給水所](#)

[5.2.8 プナンガヌイ市場](#)

[5.3 テバラヌイ ビレッジ、水上ナイト ショーとビュッフェ デイナー](#)

[5.4 ムリナイトマーケット](#)

[5.5 ホスピタルヒル展望台](#)

[6. ラロトンガ島の宿泊施設](#)

[6.1 ママ タラズ バンガローズ](#)

[7. クック諸島のアイツタキ島](#)

[7.1 アイツタキに関する一般情報](#)

[7.2 アイツタキの移動](#)

[7.2.1 アイツタキのタクシー](#)

[7.2.2 アイツタキで最高のレンタカー会社](#)

[7.2.3 アイツタキのスクーターレンタル会社](#)

[8. アイツタキの見どころとアクティビティ](#)

[8.1 アイツタキで最高のビーチとアイツタキで最高のシュノーケリング ビーチ](#)

[8.1.1 大津海岸](#)

[8.1.2 海洋研究センタービーチ](#)

[8.1.3 ザ・ボート・シェッド近くのビーチ](#)

[8.1.4.アイツタキ島北西側のビーチ](#)

[8.1.5 ワンフットアイランド](#)

[8.2 アイツタキラグーンツアー](#)

[8.2.1 アイツタキラグーンでのカヤック](#)

[8.3 タマヌ ビーチ リゾートのタクルア アイランド フィースト](#)

[8.4 アルタンガのダウンタウン](#)

[8.4.1 アイツタキ市場](#)

[8.4.2 郵便局とATMを備えたVodafone Store](#)

[8.4.3 アルタンガ CICC 教会](#)

[8.4.4 アルタンガ公園](#)

[8.4.5 警察署](#)

[8.4.6 マイナ トレーダーズ スーパーストア \(地図、レビュー、ウェブサイト\)](#)

[8.5 アイツタキのおすすめ店](#)

[8.5.1 アイツタキ市場](#)

[8.5.2 Neibaa のスーパーマーケットとハードウェア](#)

[8.5.3 郵便局付きボーダフォンストア](#)

[8.5.4 コルカフェ](#)

[8.6 アイツタキのビスタポイント](#)

[8.6.1 ピラキ展望台](#)

[8.6.2 マウンガブ山](#)

[9. アイツタキの宿泊施設](#)

[9.1 ランギヌイスの隠れ家](#)

[10. 閉会の挨拶](#)

1.

クック諸島を訪れるべき理由一年中訪れることができる英語圏の国で、信じられないほどターコイズブルーの海と、ビーチからすぐに素晴らしいシュノーケリングが楽しめる人けのない白い砂浜をお探しですか？

地球上で最もフレンドリーな人々に会ってみませんか？

もう探す必要はありません。クック諸島はまさにあなたがずっと探していた場所かもしれません。



1997 年、クック諸島議会は、当時世界最大の多目的海洋保護区を創設するマラエモアナ (神聖な海) 法案を可決しました。この区域はクック諸島の 190 万平方キロメートルを超える排他的経済水域全体に広がり、各島の周囲 50 海里に及ぶ 15

の海洋保護区が設けられ、小規模な持続可能な商業漁業または海底鉱物活動のみが許可されています。大規模な搾取は禁止されています。

その結果、健康で多様な海洋生物の個体群や絶滅危惧種のウミガメやメジロザメを見つけることができます。



ラグーンには白い砂浜が並び、ビーチのすぐ近くでシュノーケリングを楽しむこともよくあります。

近隣のフランス領ポリネシアとは異なり、クック諸島の島々は通常小さく、内陸部にそのような陰しいそびえ立つ山々はありません。

つまり、自転車やスクーターで島を簡単に探索できるということです。

クック諸島は人口も少なく、観光客も少ないため、人気のないビーチを見つけるのは通常非常に簡単です。

クック諸島で最も人気のある観光地はラロトンガ島で、次に田舎のアイツタキ島が続きます。

他の島は基本的にアイツタキ島のより小さく田舎版であり、観光インフラが少ないか、場合によってはまったくありません。

このクック諸島パープルガイドでは、ラロトンガ島とアイツタキ島を訪れるために知っておくべきことを説明し、これらの島でやるべきこと、そしてもちろん、最高のビーチやシュノーケリングの場所も示します。

自分に最適なものを見つけられるように、Google

マップの場所への写真やリンク、追加のレビューを多数追加しました。

クック諸島で最高の見どころやアクティビティを探索しましょう。

これはクック諸島の詳細なガイドではありません。

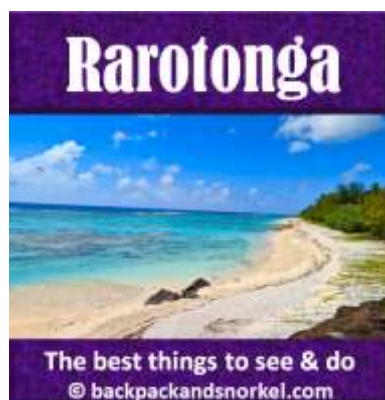
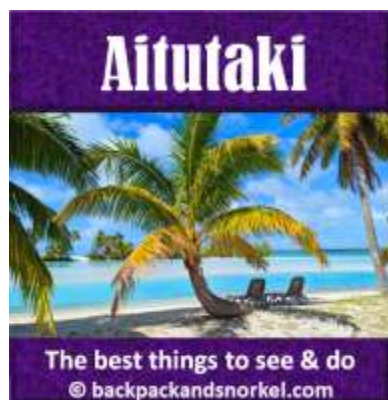
大手旅行ガイド会社から購入できます。

私たちの目標は、リラックスしたクック諸島旅行で思い出に残る瞬間を作り、旅行に最適な旅程を立てるお手伝いをすることです。

Backpack and

Snorkel[Webサイト](http://backpackandsnorkel.com)で他の魅力的な目的地や旅行ガイドもチェックしてください。

クック諸島のアイツタキ島とラロトンガ島についてのビデオをいくつか作成しました。ぜひチェックしてみてください。



2.1 免責事項

このガイドでは、最も正確な情報を提供するために最善を尽くしています。ただし、時間の経過とともに、料金、時間、アトラクションさえも変更される可能性があります。

したがって、私とbackpackandsnorkel.comは、旅行中のユーザーの体験について責任を負うことはできません。

旅行計画を立てる際には、訪問予定の観光スポットを事前にかくか電話して確認することを強くお勧めします。

また、周囲に注意を払い、持ち物に注意してください。

スリやその他の犯罪者は、計画した最高の休暇でも簡単に台無しにしてしまいます。

2.2 著作権

このウェブサイトおよびそのコンテンツの著作権は「Rudy at Backpack and Snorkel」にあります。 無断転載を禁じます。

コンテンツの一部または全部をいかなる形式でも再配布または複製することは禁止されています。 当サイトの内容（写真含む）を「Rudy at Backpack and Snorkel」の書面による承諾なく販売、転載、営利目的で使用することはできません。 当社の書面による明示的な許可がない限り、コンテンツを配布したり商業的に利用したりすることはできません。 また、他の Web サイトや他の形式の電子検索システムに送信したり、保存したりすることはできません。

。

3. クック諸島に関する一般情報

クック諸島は 15

の島からなる自治島国であり、ニュージーランドと関係があり、17,000

人の住民の多くはニュージーランド国民です。

ラロトンガ島には約 13,000 頭、アイツタキ島には約 2,000 頭が住んでいます。

10万人以上のクック島国民がニュージーランドとオーストラリアに住んでいます。

クック諸島の総陸地面積は 93 平方マイル (240 平方キロメートル) です。

観光はクック諸島最大の産業であり、年間 16 万人以上の観光客が訪れます。

その他の収入源は、オフショア銀行業務、真珠、果物や海産物の輸出です。

3.1 クック諸島での車またはスクーターの運転

ニュージーランドやイギリスと同様に、車やスクーターは道路の左側を走行します。

制限速度は通常、都市部では 40 km/h、集落の外では 60 km/h です。

ガソリンスタンドではガソリンを入れることは禁止されています。ガソリンスタンドのオーナーである係員がガソリンを入れてくれます。

詳細については、このクック諸島パープルガイドの[ラロトンガ島](#)および[アイツタキ](#)セクションをご覧ください。

3.2.クック諸島の空の旅

クック諸島の唯一の国際空港はラロトンガ島 (空港コード; RAR) にあります。ニュージーランド、オーストラリア、ロサンゼルスからはニュージーランド航空、ジェットスター、またはヴァージン オーストラリアの便で、フランス領ポリネシアからはラロトンガ航空 (タヒチ航空が運航) の便でアクセスできます。

クック諸島内のすべての島間フライトは、エア ラロトンガによって運航されています。ラロトンガ航空は現在 6 機の小規模な機材を運航しています。ラロトンガ島とアイツタキ島間の最も混雑するルートでは、2x2 の座席配置 (最大乗客数 34 人) の SAAB 航空機が使用されます。



クック諸島は、フランス領ポリネシアのタヒチやハワイと同じタイムゾーンにあります。夏時間は実施されません。現在の現地時間は[ここ](#)で確認できます。

3.11 クック諸島のビザ要件

クック諸島への入国にビザが必要かどうかは、[ここ](#)で確認できます。

3.12 Wi-Fi (WLAN)

ラロトンガ島とアイツタキ島には多くの Wi-Fi ホットスポットがありますが、クック諸島には、ラロトンガ空港での 30 分間の無料 Wi-Fi 接続を 1 回だけ除いて、無料の公共 Wi-Fi はありません。ホテルに無料の Wi-Fi が提供されているかどうかを確認してください。ほとんどのホットスポットは Vodafone が所有しており、これらのホットスポットにアクセスするための Wifi バウチャーを販売しています。執筆時点では、最も低い Wi-Fi アクセス パッケージは次のとおりです。

- 2GB、3日間有効：NZD20（店舗で購入可能）
- 2.5GM、7日間有効: NZD10 ([オンラインのみ](#))

Wi-Fi はそれほど速くないので、その点に備えてください。

あるいは、携帯電話用の[ローカルSIMカード](#)を購入することもできます。

4. クック諸島のラロトンガ島

ラロトンガ島はクック諸島で最も人気のある観光地です。人口は他のすべての島を合わせたよりもはるかに多いため、ビーチやシュノーケリング、カヤックを楽しむ以外に何かやりたいことがあれば、ラロトンガが最適な場所です。

ラロトンガ語の最初の文字 **A** は **CAR** のように発音されます。



4.1 ラロトンガ島に関する一般情報

ラロトンガ島はクック諸島で最も人口の多い島です。クック島の人口 17,000 人のうち 13,000 人がここに住んでいます。この島は首都アバルア、国会議事堂、唯一の国際空港の所在地でもあり、国内で最も人気のある観光地です。

今日見られる島は、海底からそびえる高さ 5,000 m の火山の頂上で、160 万年から 230 万年前の間に形成されました。

ビーチと浅いサンゴ礁に囲まれており、その幅はムリ ラグーンで最も広く、最大で 100 メートルです。深さは 5 フィート (1.5 メートル)。

島の内部は鬱蒼とした植物で覆われていますが、フランス領ポリネシアの島々とは異なり、山頂が侵食されているため、ラロトンガ島の最高標高は海拔 2,139 フィート (652 m) にすぎません。

[クック諸島セクション](#)の一般情報もご覧ください。

4.2 ラロトンガ島の移動手段

訪問者は、車やスクーターをレンタルするか (車やスクーターは道路の左側を走行します)、バスを利用するか、タクシーを雇って目的地に移動します。

4.2.1 ラロトンガバス ([Webサイト](#))

ラロトンガ島には、島内を時計回りに運行するバス路線 (アバルアから午前 7 時から午後 10 時まで 1 時間ごとに出発) と、反時計回りに運行する路線 (アバルアから 30 分ごとに出発) があります。反時計回りのバスは運行時間が短くなります。バス停はありますが、ルート上のどこでも乗客の乗せ降ろしが可能です。執筆時点では、運賃は大

人1名あたり片道5ニュージーランドドル、往復8ドルで、日曜運行は（一時的に）ありませんでした。

4.2.2 ラロトンガ島のタクシー ([Webサイト](#))

クック諸島のタクシーの運行方法は、他のほとんどの国とは異なります。 ラロトンガ島では、民間タクシー会社がクック諸島タクシー協会（CITA）に合併し、グリーンタクシーを運営している。 タクシー乗り場は空港とクルーズ船乗り場のみです。 街中で見かけるタクシーはほとんどが雇われているので、捕まえても無駄です。 したがって、タクシーが必要な場合は、事前に CITA 会社のいずれかに電話する必要があります。

- AJ タクシー サービス 電話 +682 22592 電子メールajtaxi682@gmail.com
- Are のタクシー サービス所在地 Mataveraphone +682 20355 または +682 73884 メール:arestaxi@gmail.com
- **Atupa Taxilocation Atupaphone +682 25517 または +682 58252**

- **Dorothy's Taxilocation Muri、Ngatangiiaphone +682 21400 または +682 52355**

- H-K タクシーの場所 Muri Beach、Ngatangiiaphone +682 73549emailteuiraka@oyster.net.ck
- ムリの高さのタクシーの場所 ムリフォン **+682 25405 または +682 58175**

- 料金タクシーの場所 Arorangiphone +682 57303 – 直通:
133emailPricetaxis.cookislands@gmail.com
- レインボータクシーロケーションタクヴァイネ電話 **+682 72318**

- **Seeplus Taxilocation Avatiuphone +682 55297**

以下のタクシー料金は執筆時点のものです。

タクシーの最低料金は日中 NZD10 (夜間 NZD15) に加え、走行 1 km ごとに NZD3 です。 空港とクルーズ船着場からの運賃は定額です。 執筆時点では、アバルア行きは 1 人あたり NZD15、ムリ ビーチ行きは 1 人あたり NZD40 の支払いが必要です。 1時間の島ツアーはNZD120です。

4.2.3 ラロトンガ島の最高のレンタカー会社

以下は、私たちが知っているラロトンガ島の最高のスクーターレンタル会社のアルファベット順のリストです。

- Island Car & Bike Hire ([Webサイト](#)) はアバルアとムリ ビーチにあります。 宿泊施設への送迎は無料ですが、空港への送迎は追加料金がかかります。
- Pacific Cars ([Webサイト](#)) は、ムリ ビーチにある小規模なレンタカー会社です。
- ポリネシアン レンタル カー & バイク ([Webサイト](#)) は、アバルアの空港、エッジウォーター リゾートの空港外、ラロトンガン ビーチ リゾート近くのアロア ビーチでレンタカーを借りています。 無料の宿泊施設の送迎を提供しているので非常に便利です。
- ラロトンガ レンタルズ ([Webサイト](#)) は、空港近くとタペレ (ムリ ビーチとチチカベカの間) にあります。 空港や宿泊施設までの無料送迎をご利用いただけます。

5. ラロトンガ島の最高の見どころとアクティビティ

5.1 ラロトンガ島で最高のビーチとラロトンガ島で最高のシュノーケリング ビーチ

ラロトンガ島には、美しいターコイズブルーの海と美しい白い砂浜があり、水泳やシュノーケリングに最適です。

多くのビーチでは、かなりの数の岩やサンゴの上を歩く必要があり、さらに悪いことにオコゼを踏んでしまう可能性があるため、水に入るときはウォーター

シューズを着用することをお勧めします。

オコゼは世界で最も有毒な魚のひとつです。

それらを踏むと、有毒な毒が注入され、耐え難い痛みや死に至る可能性があります。

5.1.1 ムリ ラグーンのムリ ビーチ ([地図](#)、[レビュー](#))

ラロトンガ島で最も人気のあるビーチはムリ ビーチです。 ムリ ビーチはムリ ラグーンと隣接しています。長さ 1.4 マイル (2.2 km)、幅 0.6 マイル (1 km)。 ムリ ラグーンは北のアヴァナ海峡から始まり、南のモツ タアコカで終わります。 モトゥタプ、オネロア、コロミリの 3 つのモトゥはラグーンの一部です。

小さいながらも、ラロトンガ島の最大の観光収入源となっています。

ムリ ビーチはラグーンの中央部と南部に沿って並んでいます。

ビーチサイドのホテルやリゾートに宿泊しない場合、公共のアクセスはムリ ビーチ クラブ ホテルの隣に 1 つだけあります。

ホテルのビーチは美しく、よく手入れされています。

もっと孤独に過ごしたい場合は、ホテルから数フィート北に行くと、おそらく一人になるでしょう。

このビーチは整備されておらず、狭いですが、訪れる価値は十分にあります。

木々は十分な日陰を提供します。



水泳とシュノーケリングは一般的に良いです。 水深はMAXです。 5 フィート (1.50 m) ですが、ビーチと平行に流れがあり、泳ぐことはできますが、疲れる可能性があることに注意してください。

ムリ ラグーンはその人気の犠牲になっています。

インフラへの十分な投資を行わずに長年放置され建設活動が行われた結果、ラグーンは農業排水や浄化槽の漏洩によってひどく汚染されています。 2015

年、地元政府はラグーンの環境状況が国家災害であると宣言しました。

混乱を一掃するためかなりの作業が行われましたが、永久的な大きな損傷が発生しました。

シュノーケリングをしていると、色とりどりの魚が何匹か見えますが、サンゴの大部分は白化していて、いくつかのエリアでは水が少し濁っています。

ウォーターシューズがなくても入水できますが、水中には石やナマコが多く、さらにオコゼを踏んでしまう可能性もあるのでウォーターシューズの着用をおすすめします。オコゼは世界で最も有毒な魚のひとつです。それらを踏むと、有毒な毒が注入され、耐え難い痛みや死に至る可能性があります。







THE HISTORY OF THE UNITED STATES



The history of the United States is a story of exploration, discovery, and the pursuit of a better life. From the first settlers to the present day, the nation has grown from a small colony to a global superpower. The challenges it has faced, from war to economic hardship, have shaped its character and its destiny. The story of the United States is a testament to the power of the human spirit and the ability of a nation to overcome adversity.





5.1.3 ブラック ロック ビーチ ([地図](#)、[レビュー](#))

ブラック ロック地域は、地元のマオリ族の人々にとって文化的、歴史的に重要な場所であり、トゥオロと呼ばれています。 彼らはトゥオロが死者の魂がラロトンガから去る場所であると信じています。

また、ブラック ロック地域は、道具や錨などの石製品の製造にとって重要な場所でした。島には金属がなかったため、すべてのものを石、木材、動植物の原料から製造する必要がありました。 トゥオロは、石製品を製造するために砂利、水、玄武岩が入手できる場所の1つでした。

ブラック ロック ビーチは、ラロトンガ島で最も人が少ないビーチの1つです。 完全な太陽が見え、基本的に日陰はありません。 水泳も楽しめますし、シュノーケリングもできますが、ラロトンガ島の南部ほどではありません。

石魚がいる可能性があるため、水に入る際はウォーターシューズの着用をお勧めします。

夕方になると夕日を見に来る人たちの姿が見られます。



5.1.4 アロア ビーチ ([地図](#)、[レビュー](#)) およびアロア海洋保護区 ([レビュー](#))

アロア海洋保護区(ラロトンガ ビーチ リゾート前の海)は、ラロトンガで最高のシュノーケリングスポットとしてもはやされることがあります。[ムリ ビーチ](#)で見たものと同様に、よりカラフルな魚がいた点を除いて、[チチカベカ ビーチ](#)とよく似ていることがわかりました。

ラグーンはそれほど深くはありません。深さは **5 フィート (1.50 m)** 未満であるため、経験の浅い水泳者やシュノーケラーにとっては、サンゴ礁にぶつかってサンゴ礁にダメージを与えたり、皮膚を傷つけたりする可能性があるため、難しい場合があります。したがって、干潮時に海に入るときは注意してください。

外側のサンゴ礁はアロア海洋保護区を危険な海流や大きな魚から守っているため、ここでサメやエイを見ることはできません。

アロア ビーチは、チチカベカ ビーチとよく似ており、ビーチは美しく、必要に応じて木々が日陰を提供します。

石の魚が存在する可能性があり、水位が低いため、水に入る際にはウォーターシューズを着用することを強くお勧めします。

ビーチは西に面しているため、夕方には夕日を眺めるために人々が集まることもあります。



5.1.5 アロランギ ビーチ (地図)

アロランギ ビーチは、ラロトンガ島で最も美しいビーチである可能性があります。ほとんどの人は[アロア ビーチ](#)やラロトンガ島南部のビーチに行く途中に車で通り過ぎるだけなので、通常は完全に人けのない場所です。

私たちは近くのガソリンスタンドに立ち寄り、レンタカーに燃料を補給し、アイスクリームを買ってからアイツタキに向かいました。時間が少しあったので、ここで立ち止まることにしましたが、うわー、びっくりしました。

ビーチは本当に美しく、柔らかい白い砂浜と信じられないほどターコイズブルーの海があります。公衆トイレもあり、小さな駐車場もすぐ近くにあります。

空港に向かう途中だったので、ここではシュノーケリングはしませんでした。ここでシュノーケルをしたことがありましたら、どうでしたか教えてください。

そして一番良かったのは、その間ずっと私たちはほとんど一人だったということです。



5.2.1 クック諸島国立博物館 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

クック諸島国立博物館で1日を始めましょう。この小さな博物館は1つの大きな部屋にあります。エアコンはなく、入場料は1人あたりNZD5です。展示品の多くはレプリカであり、碑文は非常に主観的なものであることがよくあります。

一般的に、この博物館は昔のラロトンガ島の生活についての興味深い洞察を与え、クック諸島のキリスト教化についての詳しい情報を提供するため、間違いなく入場する価値があると思いました。



5.2.2 ビーチコマー真珠市場 ([地図](#)、[レビュー](#))

名前が示すように、ビーチコマーでは真珠を購入できますが、それだけではありません。下の写真にあるように、地元のアーティストのアート作品を購入することもできます。販売用の絵画が飾られた追加の部屋もあります。さらに人気のカフェも併設されています。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES
DEPARTMENT OF CHEMISTRY



THE HISTORY OF THE COUNTY OF MIDDLESEX



1. **Introduction**
This document provides an overview of the project goals and objectives.



2. **Methodology**
The methodology section describes the research methods used in the study.





THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DIVISION OF THE PHYSICAL SCIENCES
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
5301 SOUTH DICKENS STREET
CHICAGO, ILLINOIS 60637
TEL: 773-936-5500 FAX: 773-936-5501
WWW.CHEM.UCHICAGO.EDU



5.3 テバラ ヌイ ビレッジ、水上ナイトショーとビュッフェディナー ([地図](#)、[レビュー](#)、予約)
これはクック諸島で最高かつ最も豪華な文化ショーになるはずです。 私たちはこのショーを予約していましたが、残念ながら航空会社のスケジュール変更により、ラロトンガ島の滞在時間が短くなったり、滞在時間が短くなったりしたため、直前にキャンセルしなければなりませんでした。
インターネット上に投稿されたビデオ、写真、レビューをチェックすることをお勧めします。

5.4 ムリ ナイト マーケット ([地図](#)、[レビュー](#))

ムリ ナイト マーケットには約 20 軒の店があり、そのほとんどすべてが食べ物、デザート、飲み物を販売しています。 食べ物は郷土料理からハンバーガーやピザまで多岐にわたります。

営業時間は火曜、水曜、木曜、日曜の午後5時から午後8時までです。 最初の出店者は午後 6 時 30 分頃に食べ物が無くなったため、午後 5 時から 6 時の間に来ることをお勧めします。 私はベビーパンケーキ（デザート）の列に並んでいたのですが、ある時点でオーナーが顧客の数を数え始め、どれだけの注文を買う予定かを尋ね始めました。 幸運だったのは、彼が私の注文後に打者が足りなくなると見積もって、私のすぐ後ろで打線を切ったからだ。

行列が長くなることがあり、価格はムリ地域のレストランと同じくらいですが、食べ物の多様性は素晴らしく、少なくとも一度はここに行くのに十分な理由です。

座席の大部分は屋根で覆われているため、時折雨が降っても食事を台無しにすることはありません。



5.5 ホスピタルヒル オーバールック ([地図](#)、[レビュー](#))

ラロトンガ病院は空港近くの丘の上に建てられています。 かなり急で狭い道を通ってアクセスできますが、特にドライブ途中で素晴らしい景色を眺めることができます。 残念ながら、この狭い道には車を駐車できる場所がほとんどありません。

道路は病院に着きます。そこで車を駐車し、建物の周りを歩いて、壮観ではありませんが、素晴らしい景色を眺めることができます。

インターネット上の一部の人々は、病院の近くから始まり、上り坂に 10 ～ 40 分かかかる病院展望台への道があると主張しています。道が見つからず、標識も何も見えませんでした。詳しい情報をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひお知らせください



6. ラロトンガ島の宿泊施設

ラロトンガ島にはホテル、リゾート、Airbnbが豊富にあります。島を一周する道路の長さはわずか 20 マイル (32 km) なので、基本的にどこにでも滞在でき、レンタカーやスクーターで行きたい場所まで運転するか、バスを利用することができます。

私たちも含め、ほとんどの人は、ラロトンガ島で多くの時間を過ごしたい場所、またはその近くに滞在する方が簡単だと考えるでしょう。

クック諸島は私たちが住んでいる米国とは大きく異なるため、地元の味を吸収するためにAirbnbを選択しました。

6.1 ママタラのバンガロー ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

まず第一に、Google マップには正しい場所が表示されます。特に Mary's Villas への標識があるので、そのようには見えません。基本的には、環状道路を降りて車で上り、道路が急に右折する直前に左折します。最初の家で左折して、ママタラズバンガローの砂利駐車場に入ります。

バンガローはかなり大きく、とても清潔です。リビングルーム、ダイニングルーム、設備の整ったキッチンとして機能する大きな素晴らしい部屋、シャワー付きのバスルーム、キングサイズベッドを備えたベッドルームが2つあります。寝室のエアコンは静かで効率的です。素晴らしい部屋にはシーリングファンしかありませんが、寝室のエアコンユニットは素晴らしい部屋を冷やすのに十分強いです。バンガローからは海の景色は見えませんが、庭園の景色が見えます。日中は庭で自由に歩き回る鶏を見ることができ、近所の飼い主の非常に人懐っこい犬が訪ねてくるかもしれませんが、この犬はここに滞在しているゲストをチェックする（そして餌をもらう）ことに一日のほとんどを費やすのが好きです。

ホストがあなたを歓迎し、案内してくれるよう、いつ到着するかを尋ねます。





7. クック諸島のアイツタキ島

アイツタキはクック諸島で[ラロトンガ島](#)に次いで2番目に人口が多く、2番目に人気のある観光地です。



アイツタキの AI は BUY、U は RULE、TA は TUB、I は WEAK と発音されます。

7.1 アイツタキに関する一般情報

7 平方マイル (18 平方キロメートル) の土地に約 1,700 人が住んでいます。アイツタキ島は、大きさ 19 ~ 29 平方マイル (50 ~ 75 平方キロメートル) のラグーンに 15 のモトウス (島) がある「ほぼ環礁」です。

最も標高が高いのは高さ 123 m (404 フィート) のマウンガプです。

アイツタキ島に初めてポリネシア人が入植したのは 1225 年から 1430 年の間でした。ヨーロッパ人との最初の接触は、反乱が起こる前の 1789 年に英国海軍戦艦バウンティ号と接触したときでした。

アイツタキ島は、1821 年にキリスト教に改宗した国内最初の島です。

現在、アイツタキ島はクック諸島でラロトンガ島に次いで 2

番目に観光客が多い島です。

アイツタキの主な魅力は、ラグーンと、年間訪問者数が約 40,000

人しかいないため、多くのビーチをほぼ独り占めできるという事実です。

人口も訪問者数も少ないため、ビーチでリラックスしたり、その他のビーチアクティビティを満喫する以外にはあまり見つけることができません。

アイツタキ島を訪れるのに十分な時間がない場合、またはビーチが苦手な場合は、ラロトンガ航空がこの島の美しさを少なくとも垣間見ることができる特別な[日帰りツアー](#)をご利用ください。

7.2 アイツタキの移動方法

7.2.1 アイツタキのタクシー

アイツタキには民間タクシー会社が2社しかありません。どちらも24時間営業ではなく、路上で拾うこともできません。事前に電話して乗り物を予約する必要があります。企業はアルファベット順に次のとおりです。

- アイツタキ タクシー サービス電話 +682 71 472 メール: aitutakitaxiservice@gmail.com ウェブサイト: <https://info37745.wixsite.com/website>
- クテクテ ツアー & 送迎電話 +682 74 193 メール: majikgatherings@gmail.com ウェブサイト <https://www.facebook.com/Takin-gyouplacesSince2018>

7.2.2 アイツタキの最高のレンタカー会社

アイツタキには大手の世界的レンタカー会社はありませんが、いくつかの地元のレンタカー会社から選ぶことができます。

急遽ご用意できない車両もございますので、事前にメールでご予約いただくことをお勧めいたします。

以下は、私たちが認識している企業をアルファベット順に示しています。

私たちはポポアラから小型車を借りましたが、とても満足していました。

ポポアラはザ・ボート・シェッドと同じ建物内にありますが、オフィスへの入り口は小さな駐車場の近くの一歩北のドアからです。

- Aquila Rentals Ltd. ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#)) 電話 682 31 668 メール aquila@aitutaki.net.ck
- ポポアラ レンタルズ ([地図](#)、[レビュー](#)) 電話 +682 31 379 電子メール Rentals@popoara.co.ck
- ランギヌイズ リトリート レンタルズ ([地図](#)) 電話 +682 31 657 メール ranginui@aitutakiretreat.net ウェブサイト <https://www.ranginuisretreat-aitutaki.com/about-aitutaki>
- Rino's Rentals ([地図](#)) 電話 +682 31 197 メール 予約.rinosaitutaki@gmail.com

アイツタキの__NUM0__ スクーター レンタル会社

[上記のレンタカー会社](#)は全員、スクーターのレンタルも行っています。また、ホテルによっては宿泊客にスクーターを貸し出しているところもあるので、ホテルに確認してみてください。

スクーターをレンタルするには、16歳以上である必要があります(一部の会社では18歳または21歳以上であることが求められます)、スクーターの運転を許可する母国からの免許証を持参する必要がありますことに注意してください。ラロトンガとは異なり、知識や運転試験を受ける必要はありませんが、アルタンガの警察署([地図](#))で現地の免許を取得する必要があります、費用はNZD2.50です。

これは、私たちが知っているアイトタキで最高のスクーターレンタル会社のアルファベット順のリストです。

- Aquila Rentals Ltd. ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))電話 682 31 668メールaquila@aitutaki.net.ck
- ポポアラ レンタルズ ([地図](#)、[レビュー](#))電話 +682 31 379電子メール Rentals@popoara.co.ck
- ランギヌイズ リトリート レンタルズ ([地図](#))電話 +682 31 657メールranginui@aitutakiretreat.netウェブサイト<https://www.ranginuisretreat-aitutaki.com/about-aitutaki>
- Rino's Rentals ([地図](#))電話 +682 31 197メール予約.rinosaitutaki@gmail.com

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
530 CHICAGO HALL
5720 S. UNIVERSITY AVENUE
CHICAGO, ILL. 60637
TEL: (773) 835-3100
FAX: (773) 835-3101
WWW: WWW.CHEM.UCHICAGO.EDU



8.1.2 海洋研究センター ビーチ ([地図](#)、[レビュー](#))

マリン リサーチ センター

ビーチは、アイツタキ本土でシュノーケリングに最適な場所と言われています。

この声明には多くの真実が含まれています。

水はほとんど透明で、サンゴ礁はかなり健全で、色とりどりの魚がたくさんいます。

美しいターコイズブルーの水はそれほど深くないため、シュノーケリングには最適ですが、水泳には適していません。

ビーチは手入れされておらず、砂、石、サンゴの破片が混在しています。

岩やサンゴを乗り越えて水中に入るのを容易にするためにウォーターシューズを使用することをお勧めしますが、主に水中に隠れている危険なオコゼを踏まないようにするためです。











8.1.4.アイツタキ島北西側のビーチ

アイツタキ島の北西側の大部分、北の海洋保護区の東からほぼアルタンガ港の栈橋までは、泳ぎに最適なビーチです。

ここには、未開発のビーチ、手入れの行き届いたホテル、またはリゾート前のビーチがあります。これらのビーチの中には、とても美しいビーチもあります。

[海洋研究センター](#)を除いて、私たちはここでシュノーケリングを試みませんでしたが、島のこの部分ではシュノーケリングよりも水泳の方が良いと言われています。



った。 時間が経つにつれて、この話は語られ広がり、モツ タプアエタイはワンフット アイランドに名前が変更されました。

[ラグーンツアー](#)でワンフット島を訪れました。



8.2 アイタタキ ラグーン ツアー ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

私たちが知る限り、ラグーンツアーを提供している会社は4社あります。 Vaka Cruise が最も人気のあるツアー会社のようにです。 私たちは Teking Tours を選択しましたが、これ以上に幸せなことはありません。

ラグーンの1日ツアーでは、3つのシュノーケリングスポットと3つまたは4つのモツと砂州を訪れます。

ランチはモツで提供されており、[ワンフットアイランド](#)は各社のスケジュールになっているようです。

ラグーン クルーズを提供する会社はアルファベット順に次のとおりです。

- アイタタキ アドベンチャー ([Webサイト](#))
- ビショップズ クルーズ ([Webサイト](#))
- テキング ラグーン クルーズ ([Webサイト](#))
- ヴァカ クルーズ ([Webサイト](#))

テキングは午前8時45分に私たちをホテルに迎えに来てくれました。クルーズは午前9時20分頃に始まり、ホテルに戻された午後4時頃に終了しました。

クルーズは信じられないほど美しいターコイズブルーの海を通り、さまざまなモツや砂州まで進みました。 あるモツは人気のカイトサーフィンスポットでした。

ランチはモツでビュッフェ形式で提供され、テキングには屋根付きの座席のあるバーベキュー場所があります。

食べ物には魚や鶏肉、さまざまな熱帯野菜や果物が含まれていました。

興味深いことに、彼らは私たちを水没した砂州で降ろし、そこから[ワンフットアイランド](#)まで歩いてもらおうと申し出ました。

シュノーケリングは3

つの異なるスポットで行われ、色とりどりの魚とさまざまな色に輝く健康なサンゴがたくさんありました。

このラグーンクルーズは私たちのアイタタキ旅行のハイライトでした。















8.2.1 アイツタキ ラグーンでのカヤック

日光浴、水泳、シュノーケリングに加えて、ラグーンでのカヤックも楽しみました。多くのホテルでカヤックをレンタルしていますが、当ホテルでは一人乗りと二人乗りのカヤックを無料で提供しました。

ラグーンの水は通常穏やかで、強い流れもないため、あまり遠くまで漕ぎ出さなければ、カヤックは通常かなり安全なアクティビティです。

私たちはカヤックを砂州まで運び、海岸に沿って漕ぎました。

カヤックのレンタルでは、どこに行っても安全で、自分の安全のためにどこに行ってもいけないかを伝える必要があります。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF BIOLOGY
BIOLOGY 101
Lecture 1: Introduction to Biology
The study of life and the organisms that inhabit it. This course covers the fundamental principles of biology, from the molecular level to the ecosystem level. We will explore the structure and function of cells, the flow of genetic information, and the interactions between organisms and their environment.





THE
LAKESIDE

THE
LAKESIDE



THE
LAKESIDE

THE
LAKESIDE

THE
LAKESIDE

THE
LAKESIDE



8.5 アイツタキのおすすめ店

8.5.1 アイツタキ マーケット ([地図](#))

アイツタキ マーケットは月曜日から土曜日の午前 7 時から正午まで営業しています。ここはアイツタキ島で新鮮な野菜や果物を買うのに最適な場所です。10時を過ぎると棚はほとんど空になりますので、お早めにお越しください。



8.5.2 Neibaa のスーパーマーケットとハードウェア ([地図](#)、[レビュー](#))

[アイツタキ マーケット](#)とともに、Neibaa's Supermart and Hardware

はアイツタキで私たちのお気に入りの食料品店でした。

保存食や冷凍食品の品揃えは島内で最も豊富でした。

しかし、ここでは新鮮な野菜や果物は見つかりません。

Neibaa's Supermart

では、食料品のほかに、キッチン用品、学校用品、金物などの品揃えも豊富です。



8.5.3 郵便局と ATM を備えた Vodafone ストア (地図)

アイツタキ マーケットの交差点を挟んだ向かい側には、左側にボーダフォンストア、中央に BSP (南太平洋銀行) の ATM、右側にクック諸島銀行がある建物があります。ボーダフォンストアは郵便局としても機能します。店舗は月曜から金曜の午前8時から午後4時まで営業しています。



8.5.4 コルカフェ ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

空港の南に位置し、大津ビーチとボート小屋の近くにあるコルカフェは、最も人気のある朝食とランチの場所の 1 つです。

ハイシーズンにはディナーも提供しています。

営業時間は毎日午前 8 時から午後 2 時までです。ハイシーズンのディナーは午後 5 時以降に提供されます。

私たちは彼らの朝食がとても気に入りました。

見た目も美しく、味も素晴らしかったです。



アイツタキのビスタ ポイント 8.6

8.6.1 ピラキ展望台 ([地図](#)、[レビュー](#))

ピラキ展望台までは車で簡単にアクセスできます。

基本的には給水塔とピクニックテーブルの近くに整備された芝生エリアです。

特別な高台の展望台はありません。

景色はいいですが、壮観というほどではありません。[マウンガプ山](#)展望台からの眺めは最高です。



8.6.2 マウンガプ山 ([地図](#)、[駐車場マップ](#)、[レビュー](#))

モウンガプ山はアイツタキで最高の景色を眺めることができます。ここに来るのは簡単ではありません。[ピラキ展望台](#)から曲がりくねった未舗装の道路を北に向かって進むと、ここに到着します。

パラダイス コーブ ホテル ([地図](#)) の近くに、アイツタキの幹線道路から分岐する、モウンガプ山への標識のある名前のない道路があります。この道はとても急な坂で、普通のレンタカーでは登れないと思います。私たちはマウンガプ山を訪れた後、この道を注意深くゆっくりと運転しましたが、車で登ることはできなかったでしょう。

モウンガプ山の頂上近くに未舗装の駐車場があり、そこに車を駐車してから、かなり急な丘を **5 ～ 10 分間** ハイキングする必要があります。訪問後、坂を下るときに滑って転びそうになったので気をつけてください。

モウンガプ山の頂上には電波塔と整備された芝生エリアがあります。周囲を歩くと、島とラグーンの **360 度** の美しい景色を眺めることができます。





9. アイツタキの宿泊施設

アイツタキにはホテル、リゾート、Airbnb の選択肢が限られており、ハイシーズンには供給が非常に少なくなることがあります。

ほとんどの人は島の西側のホテルやリゾートに滞在します。 空港の北東南側には、人気のアイツタキ ラグーン プライベート アイランド リゾートもあります。

大津ビーチから島全体を一周する道路はわずか約 15 マイル (24 km)

なので、島のほぼどこにでも滞在し、車で 1

日を過ごしたい場所へ行くことができます。

9.1 ランギヌイの隠れ家 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

最高のシュノーケリングスポットと空港に近く、食事のほとんどを準備する予定だったので、私たちはランギヌイのリトリートを選択しました。

ランギヌイズリトリートは、空港から南に 1.5 マイル (2.4 km) の[大津海岸](#)近くにあります。 オーナーは私たちにレイを、妻にレイを持って空港で出迎えてくれました（ありがとうございます！）。5 泊の滞在の終わりには、無料で私たちを空港に返してくれました。

私たちはデラックスビーチフロントバンガローを利用しました。これは、簡易キッチン、ダイニングルーム、リビングルーム、ベッドルーム、屋外シャワー付きのバスルームを備えた素晴らしい部屋で構成されていました。 屋根付きの玄関ポーチには、バーベキュー設備、テーブル、椅子 2 脚がありました。

ラグーンのバンガローとアイツタキ ラグーン プライベート アイランド リゾートからの眺めは素晴らしかったです。

Ranginui's Retreat には、ビーチ用の共用無料ラウンジャー、無料のカヤック、さらにはプールもあります。

砂浜にはヤシの木が並び、水路のすぐそばには泳ぐことができます。 干潮時には砂州が現れ、その上を歩くことができます。 砂州の後ろには別の水路があり、その先には美しい海辺のあるアイツタキ ラグーン プライベート アイランド リゾートがあります。 正直に言うと、ランギヌイズリトリートからの景色はリゾートからの景色よりもはるかに優れていると思います。

[大津海岸](#)、[コルカフェ](#)、[ポポアラのレンタル](#)、The Boat Shedまでは徒歩圏内です。

簡単に言えば、私たちは間違いなく再びここに滞在します。





10. 閉会の挨拶

バックパックとシュノーケルのルディについて

私はドイツで生まれ、2003年に米国に移住しました。妻と私は真の多国籍カップルです。私はドイツの背景を持ち、彼女は中国の血統を持っています。私たちは二人ともアメリカに住んでいます。

悲しいことに、米国で働くということは、例えば米国など他の国に比べて休暇の日数がはるかに少ないことを意味します。ドイツなので頻繁に旅行することはできません。

私たちは試行錯誤を重ね、理想的な旅行・休暇のスタイルを見つけました。重要な目的地に焦点を当てて思い出に残る瞬間を作ること、地元の人々と会うための時間を計画すること、そしてもちろんリラクゼーションのための時間を計画することが私たちの優先事項です。

また、私たちは地元の食べ物を大切にすることを学び、できるだけ多くの地元の料理を食べるように努めています。楽しみのために、私たちは訪問する国ごとに1軒の中華レストランで食事をするようにしています。地球上で中華料理がどれほど異なっているかには本当に驚かされます。



思い出に残る瞬間を作る

休暇中に 10,000 枚の写真を撮り、次のアトラクションから次のアトラクションへと急いで移動するかもしれませんが、心の中で覚えているのは、思い出に残る瞬間をどのように作ったかということです。

私にとって、それは例えばCanyon de Chelly の Spider Rock (この米国国立公園について聞いたことがありますか?) 初めてこのオベリスクを見たとき、この雄大な自然のオベリスクと、その中にある美しい溪谷に衝撃を受けました。もう 2 回訪れましたが、今でも同じ気持ちです。

あるいは、メキシコのカンクン郊外にある小さな島、イスラ ムヘーレスを思い浮かべてください。表面的には、プラヤ ノルテはメキシコで最も美しいビーチと言われており、常に混雑しており、そこに停泊しているボートは大音量の音楽を演奏しています。表面下では、ムヘーレス島はとてもリラックスしていて、とても歩きやすく、フレンドリーな地元の人々、おいしい本格的なメキシコ料理、おいしい多国籍料理があり、多くの場合非常に手頃な価格です。

イスラ ムヘーレスは私たちの個人的な楽園です。



バックパックとシュノーケルを詰めて出かけましょう

私たちの旅行スタイルは長年にわたって進化してきました。最近、旅行の際は荷物を軽くしており、通常は1人あたり小さなバックパックのみが必要です。[旅する光ガイド](#)をご覧ください。

このガイドでは、あなたに価値を提供し、思い出に残る瞬間を作るという目標を持ってリラックスした休暇を計画するお手伝いをしたいと思っています。

ご質問やご意見がございましたら、ご連絡ください。