

ロス・カボス (メキシコ)

最高の観光スポットとアクティビティ



機械翻訳

© backpackandsnorkel.com

Contents

1. ロスカボスを訪れるべき理由.....	5
2.1 免責事項.....	7
2.2 著作権	8
3. ロスカボスに関する一般情報.....	9
3.1 ロスカボスを訪れるのに必要な時間はどのくらいですか?.....	9
3.2 ロスカボスを訪れるのに最適な時期はいつですか?	10
3.3 ロスカボスの歴史のハイライト	13
3.4 ロスカボスへの行き方	14
3.5 ロスカボスの移動方法	16
3.6 ロスカボスのビーチに関する重要な情報.....	18
4. ロスカボスの宿泊先.....	20
5. ロスカボス 6 日間の旅程.....	28
5.1 1 日目: ロスカボスに到着	30
5.1.1 ロスカボス国際空港 (SJD) に到着	30
5.1.2 ショッピングに行く	32
5.2 2 日目: ロスカボスでの初日	33
5.2.1 カボ サン ルーカスのダウンタウンのガイドなしウォーキング ツアー.....	33
5.2.1.1 プエルト パライソ ショッピング モール	35
5.2.1.2 #カボサイン	36
5.2.1.3 カボサイン	37
5.2.1.4 カジキの像.....	38
5.2.1.5 サーファー記念碑 / サーフィスタ記念碑	39
5.2.1.6 カボサイン	40
5.2.1.7 キロメトロ 0 の歌詞	41
5.2.1.8 ミ カーサ レストラン	42
5.2.1.9 #ロスカボスの標識と灯台.....	44
5.2.2 カボ サン ルーカスのメダノ ビーチ (プラヤ エル メダノ)	45
5.2.3 バッカニア クイーン - 海賊船でのサンセット クルーズ.....	49
5.3 3 日目: エル アルコと 3 つのビーチ: ラバーズ ビーチ、ディボース ビーチ、メダノ ビーチ	52
5.3.1 エル アルコ / カボ サン ルーカス アーチ	53

5.3.2 ラバーズ ビーチ (プラヤ デ ロス アマンテス) とディボース ビーチ (プラヤ デル ディヴォルシオ).....	55
5.4 4 日目: ビーチとシュノーケリング: プラヤ エル チレノとプラヤ サンタ マリア ...	59
5.4.1 チレノ ビーチ / プラヤ エル チレノ	60
5.4.2 サンタ マリア ビーチ / プラヤ サンタ マリア	64
5.5 5 日目: プラヤ パルミラとサン ホセ デル カボ	68
5.5.1 パルミラ ビーチ / プラヤ パルミラ	69
5.5.2 サン ホセ デル カボのダウンタウンのガイドなしウォーキング ツアー	72
5.5.2.1 ミハレス広場 / サン ホセ デル カボ セントラルプラザ	73
5.5.2.2 サン ホセ デル カボの歌詞 / サン ホセ デル カボ サイン	74
5.5.2.3 サン ホセ デル カボ教会の使命 / Misión de San José del Cabo Anuiti	75
5.5.2.4 サン ホセ デル カボ ギャラリー地区とアート ウォーク	77
5.5.2.5 ブールバードアントニオ ミハレス ショッピング アンド ダイニング ストリート	79
5.6 追加 1: カボ プルモ近くのプラヤ エル アルボリトでのシュノーケリング	80
5.6.1 プラヤ エル アルボリトまでドライブ	81
5.6.2 プラヤ エル アルボリト	84
5.7 アドオン 2: Playa las Tunas での Todos Santos と Turtle リリースの探索	88
5.7.1 ガイドなしのトドス サントス ウォーキング ツアー	91
5.7.1.1 ホテル カリフォルニア	92
5.7.1.2 シェリト リンド マーケット	93
5.7.1.3 イグレスΙΑ ミシオン トドス サントス	94
5.7.1.4 歌詞 Todos Santos	96
5.7.1.5 プラザ・セントロ	97
5.7.1.6 アベニーダ レガスピー	98
5.7.1.7 トドス サントスで探索できるその他の通り	100
5.7.2 プラヤ ロス セリトス / セリトス ビーチ	101
5.7.3 Tortugueros Las Playacita - プラヤ ラス ツナスでのウミガメの赤ちゃん放流	103
5.8 追加 3: 料理教室とお気に入りのビーチ	106
5.8.1 メキシコ料理教室	106
5.8.2 お気に入りのビーチ	108

6. 閉会の挨拶	109
----------------	-----

1. ロスカボスを訪れるべき理由

メキシコのバハ カリフォルニア半島の最南端に位置するロスカボスは、休暇や外国人旅行者に非常に人気のある目的地です。

人々がロスカボスに惹かれる理由はさまざまです。

美しい景色: 太平洋岸の静かな砂浜とロスカボスの象徴的なアーチ (エル アルコ)

を備えたドラマチックな崖から、素晴らしいシュノーケリング

スポットを備えた穏やかな美しさのホルテス海まで、ロス

カボスは、自然愛好家、穏やかな体験を求める人々、パーティー好きの人たちにとって完璧な休暇スポットです。

ワールドクラスのリゾート:

ロスカボスは、素朴なAirbnbからオールインクルーシブの豪華なリゾートまで、優れたアメニティ、申し分のないサービス、素晴らしいオーシャンフロントの景色を提供する幅広い宿泊施設を備えた活気に満ちた休暇先です。

スリル満点の冒険:

深海釣りの冒険を求める熱心な釣り人、クジラの発見や山岳地帯のハイキングを望む野生動物愛好家、ATV

愛好家、または活気に満ちた海洋生物の探索を熱望する水中探検家など、ロスカボスではさまざまなエキサイティングなアクティビティや自然体験を提供しています。

絶品料理: ロス

カボスは料理の楽園であり、メキシコの味と国際的な影響が融合し、活気に満ちた多様な食のシーンが生まれています。 また、1 つまたは 2

つの料理教室に参加すれば、メキシコ人のように料理する方法を学ぶことができます。

パラダイスでくつろぐ: 日常のストレスから逃れ、自然のままのビーチでリラックスしたり、ビーチからすぐのシュノーケリングやボートでゴージャスな水中世界に浸ったり、若返りのスパトリートメントを楽しんだり、メダノビーチでパーティーを楽しんだり、大規模な国際駐在員コミュニティに参加したりできます。 ロス

カボスには誰もが楽しめる何かがあり、次の休暇に最適な目的地になります。

素晴らしい天気: カボ サン ルーカスは熱帯砂漠気候で、雨が降らない日は平均 352 日以上あります。 そして気温は？ 一日の最高気温は、ほとんど常に 77 °F (25 °C) を超え、93 °F (34 °C) を超えることはありません。

もっと良くなることはあるでしょうか？



この Backpack and Snorkel ロス カボス パープル トラベル
ガイドでは、私たちのお気に入りの旅行先の 1
つで見どころやアクティビティに焦点を当てた、カボ サン ルーカスとサン ホセ デル
カボ (ロス カボス) の 6 日間の旅程をご紹介します。

これはロスカボスの詳細なガイドではありません。
ロスカボスのガイドは大手旅行ガイド会社から購入できます。
私たちの目標は、リラックスしたロスカボス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。
その目的のために、私たちはあなたがどのような体験をするかを見て、これらの場所が
あなたに適しているかどうかを判断できるように、たくさんの写真を追加しました。

Backpack and
Snorkel [Webサイト](#) 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。

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を書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. ロスカボスに関する一般情報

3.1 ロスカボスを訪れるにはどのくらいの時間がかかりますか？

ロスカボスは素晴らしい休暇先です。エリアを偵察するだけなら3～4日あれば十分です。

近くの[トドス・サントス](#)とラパスを訪れることを常にお勧めします。その場合、少なくとも7～10日は必要になります。

さらにリラックスしたい場合は、この楽園で過ごすために2週間以上予約する必要があります。

このロスカボスパープルトラベルガイドでは、ロスカボスの最高の見どころを紹介するロスカボスの6日間の旅程を紹介します。そのまま使用することもできますが、お気に入りの目的地を優先したり、お気に入りのビーチやリゾートを何日も続けて訪れるなど、自分の興味に合わせてカスタマイズすることもできます。

旅程は[第5章](#)でご覧いただけます。

3.2 ロス カボス旅行のベスト シーズン是何時ですか？

カボ サン ルーカスは熱帯砂漠気候に属し、雨が降る日は年間平均 13 日弱です。

乾季の 12 月から 4 月がハイシーズンです。

5 月から 10 月までのハリケーンの季節には、雲が発生し、時折雨が降ります。

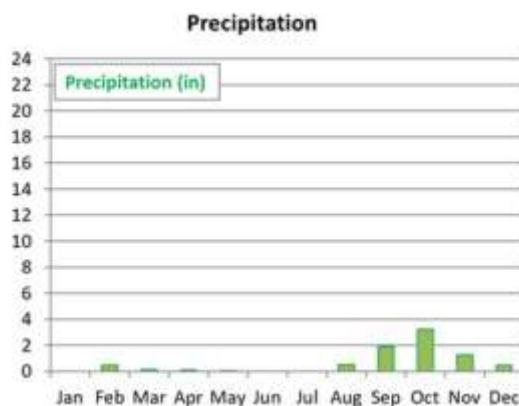
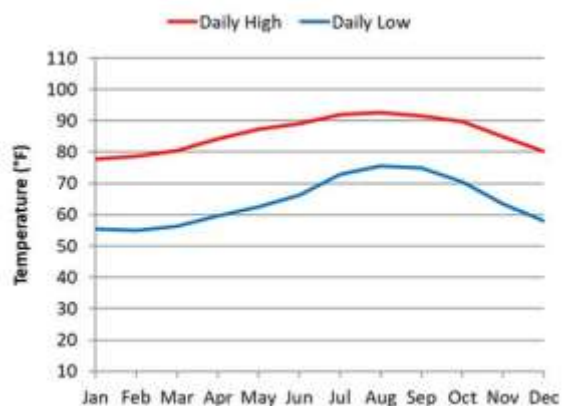
その間、ハリケーンに襲われるか、近くのハリケーンの影響を受ける可能性があり、広範囲に洪水を引き起こす可能性があります。

ロス カボスを訪れるのに最適な時期:

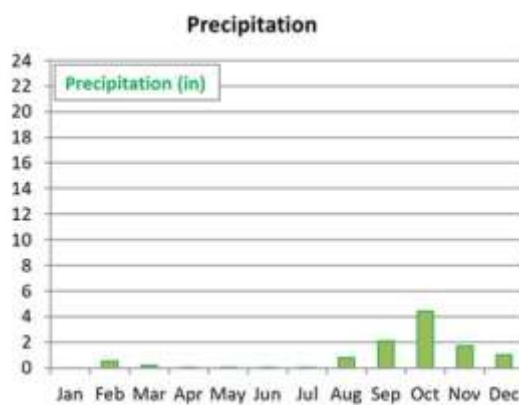
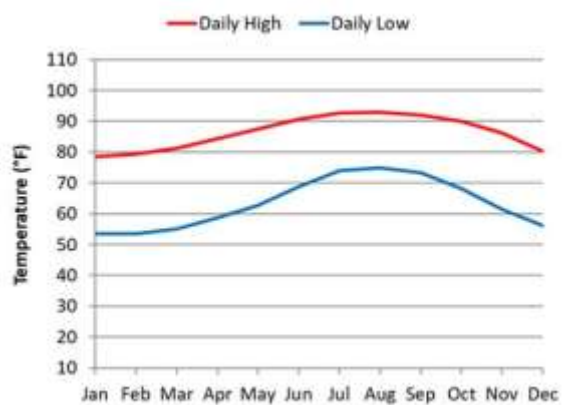
- 12 月から 4 月: これはロス
カボスの観光シーズンのピークであり、ホテルと航空運賃が最高値になります。
これらの月は一般的に、空が晴れ、雨がほとんどまたはまったくなく、気温が暖かいという特徴があります。 1 日の最高気温は 77 °F (25 °C) から 84 °F (29 °C) の間です。 12 月の海水温は約 75 °F (24 °C)
で、これが泳ぐには限界だと感じる人もいますが、多くの人は寒すぎてウェットスーツが必要だと感じています。 1 月から 4 月までの海水温は 21 ~ 22 °C と肌寒いです。ハイシーズンはホエール ウォッチングの季節と一致します。
この時期には、ホエールウォッチングツアーが多数開催されます。
- 5月～6月：春肩の季節です。
ホテル料金と航空運賃が少し下がり、観光客が減りました。 日中の最高気温は 87 ~ 89 F (31 ~ 32 C)、海水温は 73 ~ 74 F (23 C)
程度で、短時間泳ぐのには問題ありませんが、シュノーケリング
ツアーや長時間泳ぐ場合は、ほとんどの人がウェットスーツを好みます。
- 7 ~ 9 月: これはロス
カボスのローシーズンであり雨季であり、航空券とホテルの価格が年間で最も安いという恩恵を受けます。
さて、梅雨とは、月に平均して雨の日が1~3日あることを意味します。
この時期は、ハリケーンが直撃する可能性、または近くのハリケーンの影響を受ける可能性が最も高い時期でもあります。私たちが把握している限り、過去 60 年間にロスカボスを襲ったハリケーンは次のとおりです。
 - 2014 年 9 月のカテゴリー 3 ハリケーン オディール
 - 1989 年 9 月のカテゴリー 3 ハリケーン キコ
 - 1967 年 9 月のカテゴリー 3 ハリケーン オリビア通常、日中の最高気温は約 92 °F (33 °C) で、海水温は 78 °F (25 °C) ~ 85 °F (29 °C) で快適です。
- 10月から11月：これは秋のショルダーシーズンであり、観光客の数は閑散期の後にゆっくりと回復します。 10 月にはまだ雨が降る可能性があり (10 月に平均して雨の日は 1 ~ 2 日)、ハリケーンの影響を受ける可能性もありますが、そのようなことはめった

にありません。 11月は通常乾燥しています。 通常、毎日の最高気温は 85 ~ 90 F (29 ~ 32 C) で、海水温は 80 ~ 84 F (27 ~ 29 C) で快適です。

カボ サン ルーカスへの旅行で予想される気候は次のとおりです。



サン ホセ デル カボへの旅行で予想される気候は次のとおりです。



トドス サントスへの旅行で予想される気候は次のとおりです。

3.3 ロスカボスの歴史のハイライト

- 紀元前 8,000 年: ロス カボス地域にはペリク族が居住しており、紀元前 10,000 年にはこの地にいた可能性があります。
- 西暦 1530 年代: フォルトウン ヒメネスと、エルナン コルテスがペリクー族とともに派遣した遠征隊の反逆者との最初の接触
- 16 世紀から 18 世紀初頭:
ペリクー族とヨーロッパの探検家や私掠船との散発的な接触
- 1730年: イエズス会ミッ
ション・エステロ・デ・ラス・パルマス・デ・サン・ホセ・デル・カボ・アニュー
イティが現在のサン・ホセ・デル・カボ郊外に設立される
- 1734年:
イエズス会に対するペリクーの反乱により、2人のイエズス会士が死亡し、サン
・ホセ・デル・カボの伝道所は破壊され、多数のペリクーが死亡した。
ペリクーはイエズス会がもたらした病気で死に続けている
- 1735 ~ 1736 年: サン ホセ デル
カボの新しい要塞化された前哨基地が海に近い場所に設立される
- 1753年: サン・ホセ・デル・カボが再び内陸に移動
- 1768年: ペリクー族が絶滅
- 1768年: スペイン王室がイエズス会をバハ・カリフォルニアから追放
- 1788年: エルモシージョから到着したシプリアーノ・セセーニャによってカボ
・サン・ルーカスが設立され、漁村が発展し始める
- 1795年:
ドミニカ人がミッション・サンティアゴ(北約25マイル(40km)に位置)からサン・
ホセ・デル・カボへ移送される
- 1917年: アメリカの会社がマグロを捕獲するためにカボサンルーカスに水上プ
ラットフォームを建設
- 1973: カレテラ半島横断道路 (半島横断道路) と呼ばれる連邦高速道路 1
号線が完成
- 1974年: メキシコ政府はカボサンルーカスを主要な観光地として開発し始める。
サン ホセ デル カボ以外では規制がほとんどなく、ロス
カボス地域全体で野放しの開発が行われています。

3.4 ロスカボスへの行き方

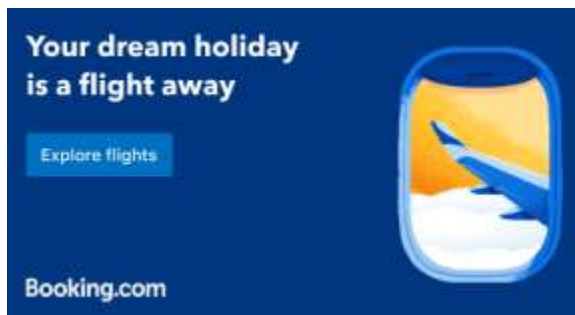
年間約 400 万人の訪問者のほとんどは、サン ホセ デル カボの北に位置するロスカボス国際空港 (空港コード SJD) に飛行機で到着します。



- 1 = ロスカボス国際空港
- 2 = サン ホセ デル カボ
- 3 = 連邦高速道路 1 号線
- 4 = カボ サン ルーカス

空港は税関と入国審査に最新のテクノロジーを導入しており、ビザが必要でない限り、パスポートをスキャンし、写真を撮り、入国を許可する完全自動ゲートを通過できるようになりました。

しかも、行列に並ぶことはまったく、あるいはほとんどありません。素晴らしい！



クルーズ船でカボ サン ルーカスに到着するゲストもいます。
クルーズ港がないため、クルーズ船の乗客はテンダー（小型船）で陸地まで運ばれます。

メキシコ各地からロスカボスまで車で向かう人もいますし、自家用車やレンタカーで米国からロスカボスまで長距離ドライブをする人もいます。

ロス カボスとバハ カリフォルニア スル (BCS)

半島全体は、いわゆるメキシコ自由/国境地帯の一部です。

つまり、米国から直接BCSに入国するドライバーは、いわゆるメキシコ保険のみが必要で、TIP（一時車両輸入許可）は必要ない。 TIP

は、メキシコ人以外の人々が他国から国境を越えてメキシコに車両を持ち込むことを許可する必須の許可です。

車両がメキシコの自由/国境地帯を出る場合には、TIP が義務付けられます。

必要な場合に有効なメキシコ保険やチップを持っていない場合、メキシコの法律で深刻な問題に巻き込まれ、さらには拘留される可能性があることに注意してください。

自分で車を運転する場合は、メキシコの保険ポリシーについて車の保険会社に確認してください。

レンタカーを利用する場合は、レンタカー会社がメキシコへの車の持ち込みを許可していることを確認してください。歴史的には、ダラー、ハーツ、アラモ、エンタープライズはメキシコへの車の持ち込みを許可しており、おそらく他のレンタカー会社もそれを許可しているでしょう。ただし、これがレンタルに当てはまるかどうかを必ず確認する必要があります。

いずれの場合も、レンタル会社からメキシコ保険に加入する必要があります。かつては中型車の価格は約 1,000 円でした。数年前にそれを行ったときは 1 日あたり 25~40 ドルでしたが、現在はおそらくもっと高価になっています。

3.5 ロスカボスの移動方法

休暇中ずっとリゾートに滞在する予定がある場合、またはカボ サンルーカスのビーチまで徒歩圏内に滞在する場合、または Uber やタクシーでどこにでも行ける場合を除き、レンタカーが必要になります。カボ サンルーカスとサン ホセ デル カボは約 32 km (20 マイル) 離れており、最高のビーチは 2 つの町の間にあります。ショッピングに行ったり、トドス サントやラパスなどの近くの都市を探索したりすることもできます。これらすべてを行うには車が必要になります。



- 1 = サン ホセ デル カボ
- 2 = カボ サンルーカス
- 3 = トドス・サントス
- 4 = ラパス

すべての大手国際レンタカー会社といくつかの地元メキシコ会社はロス カボス国際空港 (SJD) にあります。損傷していない車のレンタルと返却はメキシコの他の多くの場所よりも早く、スタッフは英語を話すことに慣れています。



Key points mentioned include the need for robust information systems, regular audits, and the implementation of best practices for financial management. The document also touches upon the role of external stakeholders in monitoring and evaluating the performance of these organizations, and the importance of fostering a culture of continuous improvement and innovation.

The second part of the document provides a detailed overview of the current state of affairs, including a breakdown of the various components that make up the overall system. It identifies the strengths and weaknesses of the existing framework and proposes specific measures to address the identified gaps and challenges. The text concludes by reiterating the commitment to transparency and the goal of achieving a more efficient and effective organizational structure.

3.6 ロスカボスのビーチに関する重要な情報

ロス カボスは、太平洋とコルテス湾が接する場所に位置します。

メキシコの太平洋岸の他の町と同様、水泳は保護された湾にある指定された水泳エリアでのみ安全です。

太平洋には、人を海に引きずり込む強い流れや危険な底流があり、ゆっくりと海の上に押し寄せる巨大な波があり、その力をそらすための保護島やその他の障害物がないため、毎年、ビーチに行く人々を海に引きずり込んでいますが、二度と見ることはできません。

気温がどれほど高くても、海の深部の水は冷たく、人間が生きられる時間は限られています。

したがって、海水浴場に指定されていない海岸では絶対に海に入らないでください。

多くのビーチには、危険レベルを示す旗が立っています。

旗がなければ、安全に泳ぐことはできません。

フラグの意味は次のとおりです。

- 緑の旗: 水泳のために保存
- 黄色の旗: 水の中にいるときは注意してください
- 危険信号: 水に入らないようにしなければなりません
- 黒旗: ビーチは閉鎖されています、あなたは立ち去らなければなりません
- 白旗: クラゲが大量に発生するため、水に入らないことをお勧めします。
- ブルー フラッグ: このビーチはブルー フラッグ認定を受けています。ブルー フラッグは、ビーチが次の 4 つの主要な分野で厳しい基準を満たしていることを示す国際的なエコラベルです。
 - 水質: 良好な水質が維持されています
 - 環境管理: ビーチはよく管理されており、環境に配慮しています。
 - 環境教育: 環境保護について一般の人々を教育する努力が行われます。
 - 安全性とアクセシビリティ: 高い安全基準を満たしており、障害のある方もビーチにアクセスできます。

この Backpack and Snorkel パープル トラベル ガイドに記載されているビーチのうち、次のビーチが遊泳ビーチに指定されています。

- [ラバーズ ビーチ \(プラヤ デ ロス アマンテス\)](#)
- [メダノ ビーチ \(プラヤ エル メダノ\)](#)
- [チレノ ビーチ \(プラヤ エル チレノ\)](#)
- [サンタ マリア ビーチ \(プラヤ サンタ マリア\)](#)
- [パルミラ ビーチ \(プラヤ パルミラ\)](#)

安全に泳ぐことができるようにマークされているエリアに留まることをお勧めします。これらのエリアの外で泳ぐと、危険な流れやボート、ジェット スキーの犠牲者になる危険があります。ボート乗りはあなたがマークされたエリア内にいることを期待しており、姿を見ずに轢かれる可能性があります。

4. ロスカボスの宿泊先

ロス カボスは活気に満ちた休暇の雰囲気、素朴な Airbnb から豪華なリゾートまで、優れたアメニティ、申し分のないサービス、素晴らしいオーシャンフロントの景色を提供する多数の宿泊施設が増え続けています。

下の地図は、訪問中に利用できるものを示しています。



パーティーを楽しみたい場合は、できればメダノ ビーチの西端に近いカボ サンルーカスに滞在する必要があります。

メダノ ビーチの西端周辺で人気のホテル (アルファベット順)は次のとおりです。

- ブレスレス カボ サンルーカス - 大人限定 ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))
- マリーナ フィエスタ リゾート & スパ ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))
- メダノ ホテル アンド スパ ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))
- プエブロ ボニート ロス カボス ブランコ ビーチ リゾート - オールインクルーシブ ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))

静かな贅沢とオーシャンフロントをお探しの場合は、次のリゾートのいずれかを検討してみてくださいはいかがでしょうか (すべて素晴らしいため、アルファベット順に)。



- チレノ ベイ リゾート & レジデンス、オーベルジュ リゾート コレクション ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))
- グランド ヴェラス ロス カボス ラグジュアリー オール インクルーシブ ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))
- ルブラン スパ リゾート ロス カボス - 大人限定 - オールインクルーシブ ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))
- ワン&オンリー パルミラ ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))
- ヴィラ ラ エスタンシア ビーチ リゾート & スパ ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))
- ウォルドーフ アストリア ロス カボス ペドレガル ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))

ロス カボスを探索したいが連邦高速道路 1

号線へのアクセスが必要な場合、または高価な高級リゾートには滞在したくないが、ショッピングやビーチに近い場所を希望する場合は、カボ サン ルーカスとサン ホセ デル カボの間のホテルに滞在するとよいでしょう。

以下に、いくつかのオプションをアルファベット順に示します。



- カボ コテージ バイ ア デル テザル ([地図](#)、[レビュー](#)、[私たちのレビュー](#)、[本](#))
- カボ サーフ ホテル ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))



- ホリデイ・イン エクスプレス カボ サン ルーカス バイ IHG ([地図](#)、[レビュー](#)、[私たちのレビュー](#)、[本](#))
- ヴィラ ラ エスタンシア - メダノ ビーチ ヴィラズ ([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))

Abstract OBJECTIVE: To determine the prevalence of self-reported depression among patients with chronic pain and to examine the association between self-reported depression and pain severity, functional status, and health-related quality of life. DESIGN: Cross-sectional study. SETTING: Outpatient pain management clinic. PARTICIPANTS: 100 patients with chronic pain. MEASUREMENTS AND MAIN RESULTS: The prevalence of self-reported depression was 28%. Patients with self-reported depression had significantly higher pain severity, lower functional status, and lower health-related quality of life compared with patients without self-reported depression. CONCLUSIONS: Self-reported depression is prevalent among patients with chronic pain and is associated with worse outcomes. Further research is needed to determine the mechanisms underlying these associations and to develop interventions to improve outcomes for patients with self-reported depression.







The first image shows a clear blue sky. The second image shows a blue sky with a white cloud. The third image shows a sunset over a body of water. The bottom image shows a green field.



数フィート進むと、**RIU Palace** の入口ゲートに着きます。 歩行者専用入口を入れて、見える本館に向かって直進してください。 駐車場を過ぎて橋を渡ります。 テニスコートを過ぎて広い芝生に出たら左折し、芝生の周りの小道を進み、スイムアップスイートの前を通り過ぎてゲートへお進みください。 ゲート裏の階段を降りるとメダノビーチです。

ゲートは **RIU** パレス ホテルの境界であり、ホテルのスタッフが午前 **9** 時から午後 **6** 時まで (この記事の執筆時点) の間、ロックを解除していることに注意してください。 門には開館時間がわかりやすく掲示されています。 午後 **6** 時以降にビーチに滞在する場合は、コンドミニアムに戻る別の方法を見つける必要があります。

コンドミニアムからメダノ ビーチまでの距離は約 **2,000** フィート (**610 m**) です。

簡単に言うと、ここはカボ サン ルーカスに滞在するのにとても良い場所です。またここに泊まりたいと思います。

ホリデイ・イン エクスプレス カボ サン ルーカス バイ IHG

([地図](#)、[レビュー](#)、[本](#))

ホリデイ・イン エクスプレス カボ サン ルーカスは、カボ サン ルーカスの郊外約 **5** マイル、高速道路 **1** 号線沿いにある素敵で手頃な価格のホテルです。 内装はとてもモダンで、ホテルは清潔で、部屋は広々としています。



ホテルからビーチへはアクセスできません。ホテルと周囲の私有地を隔てるのは未舗装の道路、フェンス、溝です。私たちはその私有地でニワトリやヤギを見ました。どこに行くにも車が必要です。コストコは通りの向かいにあり、ウォルマートまでは約 2.6 km (1.6 マイル) マイルです。徒歩圏内にレストランはほとんどありません。このホテルで際立っているのは、非常に親切で非常にフレンドリーなホテルのスタッフで、上手な英語を話します。私たちが泊まったのは海とランズエンドの素晴らしい景色が見える 247 号室でした。とても素敵な清潔な部屋で、キングサイズのベッドがあり、非常にモダンなバスルームには興味深い見た目の非常にモダンなシンクがあり、そこにあ

るものはすべて完璧に機能していました。家具には摩耗の兆候はほとんどありませんでした。部屋の暗いカーテンは装飾的なものであり、夜に閉めて部屋を暗くすることはできません。また、エアコンユニットの温度表示は、夜に部屋を照らすのに十分な明るさです。エアコンは効率的で、かなり静かです。

Wi-Fi は高速です。ホテルの 2 階には小さな屋外プールがあり、その近くにゲスト用ランドリーもあります。価格は非常に手頃で、朝食が含まれています。朝食には、ベーコン、スクランブルエッグ、トースト、スライスソーセージ、クリームチーズ、シリアル、フルーツ、ヨーグルト、メキシコ料理などの小さなビュッフェをご用意しています。スタッフはとてもフレンドリーで親切で、空になったお皿をすぐに回収してくれます。ある日、コーヒーポットが空になったので、彼らは私がコーヒーを探していることに気づきました。新しいコーヒーが出てくるとすぐにカップをテーブルまで持ってきてくれました。素晴らしい、ありがとう！

簡単に言えば、これはとても素敵で手頃な価格のホテルです。お勧めします。

5.1 1日目: ロスカボスに到着

今日は[ロスカボスの空港](#)に到着します。

スナックやその他の必需品を購入するために、最初の[買い物](#)をどこで行うべきかについて説明します。

5.1.1 ロスカボス国際空港 (SJD) に到着

ほとんどの訪問者は、サン ホセ デル カボの北にあるロス カボス国際空港 (SJD) に到着します。



- 1 = ロスカボス国際空港
- 2 = サン ホセ デル カボ
- 3 = 連邦高速道路 1 号線
- 4 = カボ サン ルーカス

この空港は税関と入国審査に最新のテクノロジーを導入しており、ビザが必要でない限り、完全に自動化されたゲートを通してパスポートをスキャンし、写真を撮り、入国を許可することができます。

しかも、行列に並ぶことはほとんど、あるいはほとんどありません。

ビザ[ここ](#)が必要かどうかを確認できます。

空港にはATMと外貨両替カウンターがあります。

私のアドバイスは、誰かがATMを改ざんする可能性を減らすため、空港の安全なエリアにあるATMからお金を引き出すことです。

通常、換算レートを拒否し、銀行に為替レートを決定させるのが最善であることがわかりました。

データ信号を受信していることが確実な場合は、旅行前に ATM

カードをロックすることもできます

(最近では多くのカードでそれが可能になっています)。ATM

機で使用する前に銀行アプリを介してロックを解除することもできます。
現金を入手したら、銀行アプリでカードを再度ロックできます。
または、外貨両替カウンターに行くこともできます。
両替手数料はATMで支払う手数料より高くなる可能性があることに注意してください。
。

荷物を持って空港を出ると、タイムシェアや他の販売員がいる部屋を通らなければなりません。 正式な代表者を装って、車やホテルの予約を尋ねてくる人もいます。
また、ホテル、ツアー、レンタカーがキャンセルになったので、助けてもらえと言われるかもしれません。
幸いなことに、それらの人々は、例えば、彼らほど攻撃的ではありません。カンクンでは、最近ではほとんどの観光客を放っておいてしまいましたが、それでも、このような人々たちには話しかけないでください。空港を出るか、行く予定だった場所に行ってください。

レンタカーを予約している場合は、予約した会社のレンタカー センターまで行くシャトル バスを見つけてください。
大手国際会社のレンタカーセンターのほとんどのエージェントは英語を話します。
制限速度は必ず遵守してください。 残念なことに、メキシコの交通警察官は給料がよくないことが多いため、裕福と思われるグリンゴをばかばかしい容疑でターゲットにし、金を巻き上げようとする警察官もいます。
また、一般道路、場合によっては都市部の高速道路にもスピード バンプ (トペ) があることにも注意してください。 速度を落とさないと車に損傷を与える可能性のあるものもあります。

5.1.2 ショッピングに行く

キッチンや簡易キッチンのあるAirbnbやホテルに滞在する場合は、食料品を買いだめしておくといでしょう。

あるいは、単に飲料水、その他の飲み物、スナックを買いただけかもしれません。おそらくレンタカーを持っているので、必要なものをかうために大きなスーパーマーケットに行くことができます。

私たちは通常、ウォルマート、コストコ（はい、米国のメンバーシップで入場できますが、おそらく現金で支払う必要があり、ポンプでガソリンを入れることはできません）、またはチェドラウイのいずれかに行きます。

Chedraui はウォルマートとターゲットのメキシコ版のようなものです。

これらの店舗への行き方はGoogleマップで簡単に検索できます。



1-3 = ウォルマート

4 = コストコ

5-9 = チェドラウイ

5.2 2 日目: ロスカボスでの最初の日

数時間ビーチに行くことに抵抗がある場合は、[カボ サンルーカスのダウントウン](#)の簡単なツアーに参加して、方向を定め、この町が提供するものを理解することを提案します。

その後、ロスカボスで最も有名なビーチ、[メダノビーチ](#)に行くチャンスがあります。

メダノ ビーチの西端はパーティーの中心地です。

多くの人がありますが、主にアメリカ人やカナダ人ですが、ヨーロッパ人もかなりいます。しかし、メキシコ人は比較的少ないだろう。

ビーチのこのパーティーサイドがあまりにもワイルドすぎる場合は、やはり行くことをお勧めしますが、東に歩いてください。遠くへ行けば歩くほど、出会う人は少なくなります。明日は実際に[メダノビーチ](#)の東側に行きます。

一日の終わりには、サンセットクルーズをお勧めします。いくつかのオプションがありますが、私たちのお気に入りは[海賊船でのサンセットクルーズ](#)です。

5.2.1 カボ サンルーカスのダウントウンのガイドなしウォーキング ツアー

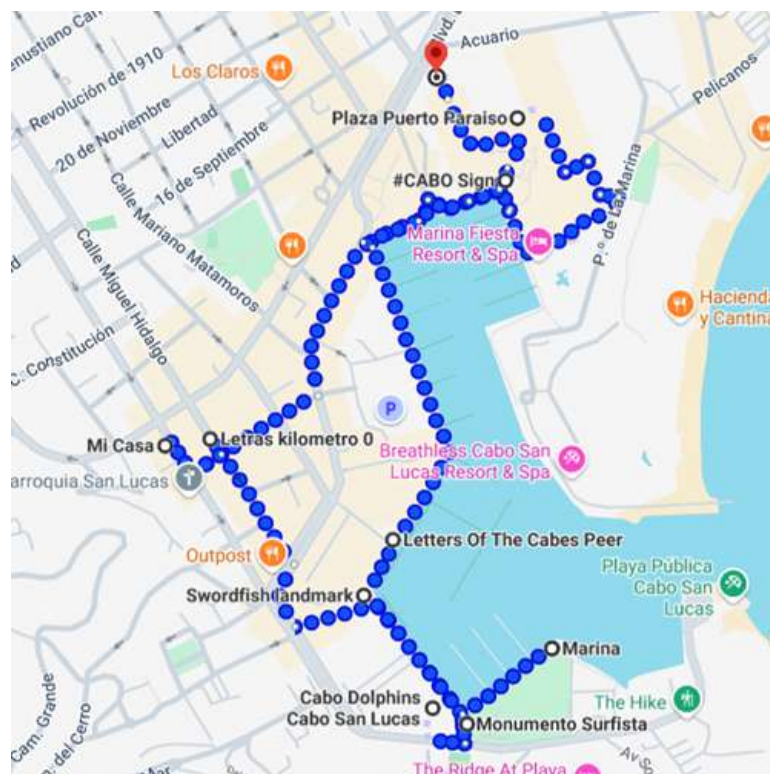
カボ サンルーカスのダウントウンのセルフガイド ウォーキング ツアーは、IGY

マリーナ カボ サンルーカス近くのプエルト パライソ ショッピング

モールから始まります。

モールには大きな駐車場がありますが、駐車料金がかかるため、ここがツアーの出発点として最適です。

運が良ければ、このエリアに無料の路上駐車場がいくつかあるかもしれません。



5.2.1.1 プエルト パライソ ショッピング モール

([地図](#)、[レビュー](#)、[Web サイト](#))

カボ サン ルーカスの中心部に位置し、美しい IGY マリーナ カボ サン ルーカスのすぐ隣にあるプエルト パライソ ショッピング モールは、非常に人気があり、多様性に富んだ、3 階建ての 540,000 平方フィート (50,000 平方メートル) の大型ショッピング モールです。

高級レストラン、デザイナーズ ストア、土産物店、バーガー キング、10 スクリーンの映画館、12 レーンのボーリング場まで、あらゆるものが揃っています。その人気のため、コンサート、美術展、ワインの試飲など、さまざまなイベントがここで開催されます。



ここでお店を覗いたり、アイスクリームやお土産を買ったりするのに時間を費やしてください。

5.2.1.2 #カボサイン

([地図](#))

モールの南端からマリーナ カボ サン ルーカス方面へ出ると、#Caboの赤い看板のある美しい広場に出ます。



5.2.1.3 カボサイン

([地図](#))

ウォーターフロントに沿って西（右）に進みます。ハードロックカフェやその他多くのレストランを通り過ぎて、灯台のあるレストランが見えます。



その後すぐに、カラフルな Cabo の標識が見えます。これは #Cabo の標識から 770 m (2,520 フィート) の距離にあります。





1. The first part of the document is a title page. It contains the title of the document, the author's name, and the date of the document.



5.2.1.7 キロメトロ 0 の歌詞

([地図](#))

[カジキの像](#)に戻ります。そこに着いたら、左折し、お気に入りの GPS からの KM 0 (Letras kmetro 0) 標識のあるアメリア ウィルクス セセーニャ公園 (Parque Amelia Wilkes Ceseña) への指示に従います。

この公園の名前は、カボ サン ルーカスの教育者で地域リーダーでもあるアメリア ウィルクス セセーニャにちなんで名付けられました。彼は、1930 年代と 1940 年代にこの地域を襲ったサイクロンの影響から地元住民を助けたことで有名になりました。

KM 0 標識は、バハ カリフォルニア半島を縦断するカレテラ フェデラル 1 (連邦高速道路 1 号線) の始まり (または終わり) を示す人気の写真スポットです。



5.2.1.8 ミカーサレストラン ([地図](#)、[レビュー](#)、[Web サイト](#))

トリップアドバイザーですべての肯定的なレビューがあったため、Mi Casa で夕食を食べました。レストランの近くの駐車場を見つけるのは難しいです。結局、2ブロックほど離れた駐車場に駐車しました。レストランに行くには、まず土産物店を通らなければなりません。レストランの青く塗られた外観は、フリーダ・カーロの家を思い出させました：[フリーダ・カーロ美術館 in コヨアカン, メキシコシティ](#)。

レストランのインテリアは美しく塗装され、装飾されており、良い雰囲気によく貢献しています。私たちのサーバーは上手な英語を話し、驚いたことに、注文してから数分（！）以内に食べ物と飲み物が来ました。食べ物は本格的なメキシコ料理で、量も多く、味も良かったのですが、少し高価でした。

しかし、これはこのような人気のある店では当然のことです。マリアッチバンドがテーブルからテーブルを回り、チップのために1、2曲演奏してもらえないかと尋ねました。彼らはとても良かったです！



簡単に言えば、これはとても素敵なレストランですが、少し高価です。駐車場を見つけるのは難しい場合があり、標識のない一方通行の通りが多いため、町のこの地域での運転は困難な場合があります。GPSは断然お勧めです。

5.2.1.9 #ロスカボスの標識と灯台

([地図](#))

約 2,600 フィート (800 m) 離れたところに、#Los Cabos
の標識のある小さな広場があります。

通りの向かいには灯台のあるエルファロアウトレットがあります。



これで、カボ サン ルーカスのダウンタウンの短いウォーキング ツアーは終了です。
食料品の買い物をしたい場合は、約 130 m (430 フィート) 離れたところにウォルマー
ト ([地図](#)) があり、270 m (890 フィート) 離れたところにチェドラウイ ([地図](#)) がありま
す。

5.2.2 カボ サン ルーカスのメダノ ビーチ (プラヤ エル メダノ)

([地図](#)、[レビュー](#))

メダノ ビーチは、カボ サン ルーカスで観光客に最も人気のあるビーチです。西側は活気のある雰囲気と美しい景色で知られていますが、東側ははるかに静かで穏やかで、砂浜でリラックスしたり日光浴を楽しむのに最適な場所です。



メダノ ビーチには多くのアクセス ポイントがあります。

私たちが使用したものは次の 2 つです。

- メダノ ビーチの西端の場合: プラザ プエルト パライソに駐車するか、この一般的なエリアで無料の駐車スペースを見つけて、カジェホン ペスカドール ([地図](#)) またはアベニダ デル ペスカドール ([地図](#)) をメダノ ビーチの入り口まで歩いてください。
- メダノ ビーチの東端の場合: リウ パレス カボ サン ルーカス ([地図](#)) の訪問者用駐車場、または敷地内に入る前に路上に駐車し、ビーチへの標識に従ってください。

西側には指定された遊泳ゾーンがあり、穏やかな海で泳ぐことができます。

人が魚に餌をあげることもあるので、限定的にシュノーケリングをすることもできます。

多くの人にとって、メダノ ビーチの西側の最大の魅力は、ジェットスキー、パラセーリング、パドルボードなど、飽きさせないアクティビティがたくさんあることです。

ビーチ沿いには多くのレストランやバーがあり、一日中食事や飲み物を楽しめます。

夜になると、メダノ

ビーチの西側は音楽とダンスで活気に満ち、パーティーに最適な場所になります。

リラクゼーションを求める場合でも、冒険を求める場合でも、メダノ

ビーチの東側でも西側でも、何かが見つかります。

THE HISTORY OF THE COUNTY OF DURHAM





メダノビーチ東部:





今日はこのビーチで数時間過ごしましょう。

5.2.3 バッカニア クイーン - 海賊船でのサンセット クルーズ

([地図](#)、[レビュー](#)、[Web サイト](#))

バックニア クイーンは 1968 年に建造され、古代のガレオン船の 95 フィート (29 m) のレプリカです。

とてもリアルなので、コマーシャルや映画などでも使用されています。

1995年には映画「カットスロート・アイランド」でハリウッドデビューを果たしました。

この船は、IGY マリーナ カボ サン ルーカスからシュノーケリング、ホエールウォッチング、サンセット、ナイト パーティー、プライベート クルーズに 1 日に複数回出航します。

2 時間のサンセット クルーズは、[エル アルコ](#)および[離婚ビーチ](#)で出航し、バーベキュー デイナーと、殺陣やファイヤー ダンサーによる海賊ショーが含まれます。

それに加えて、昼も夜もカボ サン

ルーカスの美しい景色を楽しみ、素敵な音楽を聴くことができます。

とても気に入りました！

このツアーはお金を有効に使ったと思います。







The first part of the paper discusses the importance of the study of the history of the city of London. It is a city with a long and rich history, and it is important to understand its development over time. The second part of the paper discusses the importance of the study of the history of the city of London. It is a city with a long and rich history, and it is important to understand its development over time.

The third part of the paper discusses the importance of the study of the history of the city of London. It is a city with a long and rich history, and it is important to understand its development over time. The fourth part of the paper discusses the importance of the study of the history of the city of London. It is a city with a long and rich history, and it is important to understand its development over time.











ディボース ビーチへは、ラバーズ

ビーチから高い岩の間の通路を通して太平洋側に歩いてアクセスできます。

その名前は、ラバーズ

**ビーチの穏やかな海から隔てられる打ち寄せる波と強い流れに由来し、結婚生活の時
には波乱万丈な性質を象徴しています。**

このビーチは南向きで、午前中から午後まで太陽が降り注ぎます。

その荒々しい美しさと太平洋のパノラマの景色は人々を魅了します。

**ここに来て、ピクニックを楽しんだり、険しい岩層の素晴らしい写真を撮ったり、打ち
寄せる波の音に魅了されたり、自然のありのままの力をただ鑑賞したりできます。**

**安全な海岸からその素晴らしさを鑑賞することを忘れないでください。危険な底流によ
り海に引きずり出され、助けてくれる人もいないため、ディボース
ビーチでは遊泳は一切禁止されています。**

5.4.1 チレノ ビーチ / プラヤ エル チレノ

([地図](#)、[レビュー](#))

チレノ ビーチは高速道路 1 号線のすぐ近く、カボ サン ルーカスとサン ホセ デル カボのほぼ中間にあります。

ロスカボスで最高のビーチではないにしても、ロスカボスで最高のビーチの 1 つです。

高速道路 1 号線で、Playa el Chileno の出口を出て、駐車場の標識に従ってください。駐車場には十分な台数がありますが、チレノビーチは人気があるため、ハイシーズンには満車になることもあります。 午前11時前に到着することをお勧めします。

チレノ

ビーチは保護されたチレノ湾に位置しているため、安全に泳ぐことができます。

柔らかく粗い砂があり、砂の上を歩いたり、水に入るのにウォーターシューズは必要ありません。

サービスや日陰が非常に限られているため、食べ物とビーチパラソルまたはビーチテントを持参する必要があります。

ビーチには公衆トイレがあります。









The first part of the paper discusses the importance of understanding the local context in which the intervention is being implemented. This includes a thorough understanding of the community's culture, values, and beliefs, as well as the local health system and the role of traditional healers. The second part of the paper describes the intervention itself, which is a community-based approach to improving maternal and child health outcomes. This involves working with local health workers and community leaders to identify the most pressing health issues and develop a plan of action. The third part of the paper discusses the results of the intervention, which show a significant improvement in maternal and child health outcomes. The final part of the paper discusses the challenges faced during the implementation of the intervention and offers suggestions for how these challenges can be overcome.









THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE



5.5.1 パルミラ ビーチ / プラヤ パルミラ

([地図](#)、[レビュー](#))

長さ 850 m (2,800 フィート) のパルミラ ビーチは、ロス
カボス地域で最も長いビーチの 1 つです。

ほとんどが柔らかい白い砂ですが、一部に粗い砂もあります。
水の一部、特に南部では遊泳のためにロープが張られています。

サン ホセ デル カボのすぐ外にあるパルミラ ビーチは、高速道路 1
号線のすぐそばにあります。

高速道路 1 号線で、パルミラ

リゾートの出口を出て、リゾートの敷地内を通り、プラヤ
パルミラの標識に従って進みます。

ハイシーズンには駐車場が満車になることもありますので、できれば午前11時までに
お越しください。

やみくもに Google マップ ([駐車場の場所はこちら](#)) に従ってはいけません。



シュノーケリングに適した唯一のエリアは、パルミラ
リゾートの建物の下にある水没した岩の最南端です。

THE EFFECTS OF CLIMATE CHANGE ON THE OCEANS





THE
JOURNAL
OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE
OF GREAT BRITAIN AND IRELAND
VOLUME 100 PART 1 2000



1. The first part of the document is a letter from the President of the United States to the Congress, dated September 17, 1787. It is a very important document, as it is the first official communication from the President to the Congress. The letter is written in a very formal and dignified style, and it is a very good example of the President's power and authority.



5.5.2.3 サン ホセ デル カボ教会の使命 / San José del Cabo Anuiti のミッション ([地図](#)、[レビュー](#))

サン ホセ デル カボの標識は、サン ホセ デル カボ教会の宣教会 (Misión de San José del Cabo Anuiti) の正面にあります。



この教会には興味深い歴史があります。

イエズス会の司祭ニコラス・タマルが 1730 年にサン・ホセ・デル・カボ伝道所を設立したとき、それはバハ・カリフォルニアの植民地時代に設立された最南端のイエズス会伝道所でした。場所は今日の教会とは異なり、プラザ・ラ・ミシオン（[地図](#)）の海の近くでした。

この場所は、アジアへの長い旅をする船、またはアジアから戻る船の港および安全な避難場所として機能するために選ばれました。

しかし、地元の先住民との武力紛争が頻繁に発生し、1734 年のペリクエス族の反乱でタマル神父が殺害され、伝道所は破壊されましたが、すぐに海岸近くに再建されました。

紛争は1768年に先住民族がほぼ絶滅するまで続いた。

18世紀後半にイエズス会が追放された後、その使命はドミニコ会に引き継がれた。時間が経つにつれて、伝道所はさらに内陸のサンタローザに移され（おそらく 1753 年）、1840 年には現在の場所に移されました。現在見られる教会の建物は主に 1918 年に建てられたもので、元の建物がハリケーンによって深刻な被害を受けた後に再建されたものです。元の構造と壁の一部はオリジナルのままです。

教会の正面玄関の上のモザイクは、1734 年にタマル神父が殺害された蜂起を示しています。

教会の内部は比較的シンプルです。

左側の翼廊には 3 つの彫像を備えた祭壇が立っています。

右側の像は聖シャルベル・マクルフを表しており、その前には白とカラフルなリボンがたくさん掛けられたラックがあります。



人々は色付きのリボンに聖人への嘆願書を書き、それを棚に結びます。感謝の気持ちを込めて、白いリボンに手紙を書きます。

定期礼拝は毎日スペイン語で行われ、日曜日の正午には英語のミサが行われます。



アートウォークまでに時間があれば、ショッピングとダイニングのストリート [大通り](#)
[アントニオ・ミハレス](#)をチェックしてみてもいいかもしれません。

5.5.2.5 大通りアントニオ ミハレス ショッピング アンド ダイニング ストリート

([地図](#)、[レビュー](#)、[Web サイト](#))

[ミハレス広場 Blvd](#) のすぐ南にある便利な場所にあります。アントニオ ミジャレシス は、多くの店舗、レストラン、コーヒー ショップが並ぶ美しい並木通りです。[アートウォーク](#)に参加する前に食事を済ませるのに最適な場所です。

5.6 追加オプション 1: カボ プルモ近くのプラヤ エル アルボリトでのシュノーケリング

カボ プルモ国立海洋公園は、800 種以上の海洋生物が生息するユネスコの世界遺産であり、「世界の水族館」とも呼ばれています。

アメリカ大陸で最も古く、最も活気のあるサンゴ礁の 1 つを保護しています。

ロスカボスからそこに行くにはさまざまな方法があります。

- 車で行くことも、カボ プルモ地域まで車で行くツアーに参加することもできます
- ロスカボスからのガイド付きシュノーケリングツアーに参加できます

ロスカボスから自分で車で行くするか、ガイド付きツアーに参加する場合、目的地はおそらく アルボリート ビーチ (プラヤ エル アルボリート) になります。

プラヤ エル アルボリートのビーチのすぐそばでシュノーケリングをすることができますが、風が強く海が荒れているときはシュノーケリングが非常に限られているため、必ず穏やかな日に訪れるようにしてください。

こちらは ガイド付きロードツアー、ガイド付きボートツアー で、多くはカボ プルモ国立海洋公園でシュノーケリングを楽しんでいます。



5.6.1 プラヤ エル アルボリートまでドライブ

プラヤ エル アルボリートまでご自身でドライブする予定がある場合:

おめでとうございます。美しいですが、少し難しいドライブが待っています。

プラヤ エル アルボリートでシュノーケリングを計画している場合は、風が強く海が荒れているときはシュノーケリングが非常に制限されるため、必ず穏やかな日に来るようにしてください。



非常に重要:

道路標識がほとんどなく、標識のない分岐点があり、多くの場合携帯電話のデータ信号が届かないため、GPS デバイス (携帯電話など) にローカルに保存された地図で GPS を使用する必要があります。

重要: 一部の古い Web サイトでは、Google

マップでは通行止めになっている道路に誘導されるため、特定の方向に進むように指示されています。 このブロックは数年前に解決され、現在では Google マップで海岸沿いの正しい道順が表示されます。



- 1 = カボ サン ルーカス
2 = プラヤ エル アルボリート

ドライブの最初の部分はすべて高品質の舗装道路を歩きます。 プラヤ エル アルボリートの約 42 km (26 マイル) 手前、道路「ラマル ア ラス プラヤス」(地図)の終点で、急に 90 度左に曲がり、圧縮された未舗装の道路に入ります。

未舗装の道路の最初の 11 マイル (17 km) は、ドライブの中でも最悪の場所です。 柔らかい砂地がいくつかあり、ポットホールがたくさんあります。

あなたが目にする車のほとんどは、地元の人々が所有する車高の高い車ですが、この道路を通過できる車高の低い普通のセダンも何台か見かけました。注意して運転する必要があります。

ただし、この道路の砂地、窪み、および比較的急な頂上/窪みを移動するのが簡単であるため、車高の高い車両 (SUV やトラックなど) を使用することをお勧めします。

未舗装の道路を 7 マイル (11 km) 進むと、1 マイルの舗装道路が続きます。

約 3 マイル (5 km)

進むと、圧縮された未舗装の道路の質が大幅に向上し、以前よりもはるかに速く運転できるようになります。

非常に重要: 必ずガソリンを満タンにしてから始めてください。

周囲にはガソリンスタンドがほとんどなく、レンタカーはカボサンルーカスからプラヤエルアルボリートまで往復する全行程で、舗装道路でのドライブに比べて20~30%多くガソリンを消費しました。

非常に重要:

食料や軽食を買う機会はほとんどないため、十分な量の飲料水と食料や軽食を必ず持参してください。 日差しが強く、日陰が少ないので暑いでしょう。

重要: Google マップを使用すると、次のことに気づくでしょう。

- プラヤ エル アルボリートに向かう途中、数分間道に迷います。
それは再び見つけれられるので問題ありませんし、とにかく間違った方向に曲がる方法はありません。ただ道に従ってください。
- ロスカボスに戻る途中、グーグルマップは同じエリアで再び道を失いますが、その期間は長くなります。
ここでいくつか曲がって道に迷う可能性があるため、これはより深刻な問題です。 私たちにとって常にうまくいったのは、ズームアウトして、Google マップが進むべき道を示している場所を探すことです。
未舗装の幹線道路をそのまま進み、分岐点に来たら、Google マップで道路が示されている地平線 (海の近く) を見て、この方向に進む道を進みます。 数分後、Google マップに正しい道路位置が再び表示されます。

ドライブ中には、美しい景色、いくつかの小さな町、いくつかのビーチを通過します。頻繁に立ち止まって景色を眺めましょう。 ただし、安全な場所でのみ停止するようにしてください。この国の僻地にレッカー車や救急車を呼ぶのは、良い経験ではありません。

5.6.2 プラヤ エル アルボリート

([地図](#)、[レビュー](#))

プラヤ エル アルボリートは、カボ プルモ国立海洋公園にアクセスするのに最適なビーチです。

この記事の執筆時点では、ビーチは午前 9 時から午後 5 時 30 分までオープンしており、入場料は 1 人あたり 50 ペソであることに注意してください。狭い駐車場に車を止めると、地元の人が近づいてきて料金を徴収します。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
1100 EAST 58TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637







重要:

シュノーケリングは非常に限られており、風が強く海が荒れている場合は残念な結果になるため、必ず穏やかな日にお越しください。

重要: ここでは何も買えないので、十分な食料、軽食、水を必ず持参してください。

5.7 アドオン 2: プラヤ ラストゥーナスでのトドス サントスとタートルのリリースを探索する

カボ サンルーカスの北約 1 時間にあるトドス サントスは、人気の日帰り旅行先です。素敵な本格的なメキシコの町で、ロスカボスエリアの喧騒から逃れたい人々に人気があります。

いくつかの例外を除いて、トドス サントスのビーチのほとんどは、強い波と危険な底流のため、安全に泳ぐことはできません。ただし、指定された水泳エリアがあるプラヤロス セリトスを訪問します。

トドス サントスのダウンタウンのセルフガイド ウォーキング ツアーに参加し、プラヤロス セリトスでリラックスして昼食をとり、日没直後にプラヤ ラストゥーナスでカメの放流を目撃します。

現在、あらゆる種類の車に適した質の高い圧縮された未舗装の数マイルの道路を除いて、ほとんどの運転は舗装道路で行われます。

暗い中ロスカボスに車で戻りたくない場合、またはそのままロスカボスに向かう予定がある場合。明日はラパス、その後はトドス・サントスに一晩滞在できます。

トドスサントスにはたくさんのホテルや Airbnb があります。訪問中にご利用いただけるものは次のとおりです。



[プラヤロス セリトス](#)近くのホテル **Olas de Cerritos** での滞在は本当に楽しかったです。

私たちのレビューは次のとおりです。

THE UNIVERSITY OF THE SOUTH ALABAMA
SCHOOL OF BUSINESS
DEPARTMENT OF MANAGEMENT
100 UNIVERSITY BLVD
MOBILE, AL 36688-3000
TEL: 251-934-2200
WWW.SOUTHALABAMA.EDU







5.7.1.1 ホテル カリフォルニア

([地図](#)、[レビュー](#)、[Web サイト](#))

ホテル カリフォルニアは、トドス サントスで最も賑わう観光スポットです。残念ながら、バンドのリードシンガー、ドン・ヘンリーが過去に述べたように、この曲は1976年のイーグルスの有名な曲とは何の関係也没有ありません。

ホテルはバンドの曲との虚偽の関連性を理由にバンドから訴訟さえ起こされた。

しかし、それでもホテル

カリフォルニアがその名前を利用することを止めたわけではありません。 ホテルではT シャツやその他の記念品を販売しており、レストランはホテル

カリフォルニアで食事をしたりコーヒーを飲みたい観光客で常に混雑しているようです。

はい、ホテルには指定されたチェックイン時間とチェックアウト時間があり、ホテルから出ることができます。 😊😊



5.7.1.2 シェリト リンド マーケット

([地図](#)、[レビュー](#))

シェリト リンド マーケットには 2 つの入り口があります。1 つはベニート フアレス通りの[ホテル カリフォルニア](#)のすぐ右 (北東) にあり、もう 1 つはマヌエル マルケス デ レオンの[イグレスΙΑ ミシオン トロス サントス](#)のすぐ左 (南西) にあります。

トロス

サントスのダウンタウンには土産物店や手工芸品店がたくさんあります。シェリト リンド マーケットは、お土産や手工芸品の販売者向けの閉鎖された専用市場です。



5.7.1.3 イグレスΙΑ ミシオン トドス サントス

([地図](#)・[レビュー](#))

この伝道所が設立された場所は、1723 年または 1724 年にヌエストラ セニョーラ デル ピラール デ ラ パス アイラピ教会のハイメ ブラボ神父によって選ばれ、「トドス サントス」(諸聖人)と名付けられました。この場所は、地元のペリクエ インド人を改宗させるのに適した場所として、また農業を支える有益な気候、土壌、淡水として選ばれました。

トウモロコシとサトウキビはここで栽培される最も重要な作物の 1

つであり、時が経つにつれて、トドス サントスはラパスのヌエストラ セニョーラ デル ピアル宣教の主要な提供者の 1 つになりました。

1733年、この伝道所はサンタ・ローザ・デ・トドス・サントス伝道所となり、父セギスムンド・タラヴァルが常駐宣教師に任命された。

一夫多妻制を非合法化しようとするイエズス会の試みは、1734年と1735年にバハ・カリフォルニア南部でペリキュー族とその他のインディアンの一団の反乱を引き起こした。タラヴァル神父は伝道の破壊を免れた。

本土からのスペイン軍とインド軍の大部隊が反乱をほぼ鎮圧することができ、トドス・サントス伝道所は1737年にイエズス会士ベルナルド・ズムジエルの下で再設立された。

1748年、敵対的な先住民の非改宗インディアンは病気と軍事行動によりほとんど絶滅し、敵対行為は停止した。

スペイン人が輸入した病気は、サンタローザ伝道所でスペイン人に友好的に改宗した先住民インディアンの住民に大混乱をもたらし続け、1768年には人口が少なすぎて農業を維持できないほどになった。

サンタローザ伝道団は、746人の半遊牧民インディアンを派遣したフランシスコ会の支援を受けたが、1年以内にそのうち300人が麻疹の流行で死亡し、他の者は逃亡した。

人口は減少し続け、1825年に伝道所は閉鎖されました。

教会は後にヌエストラ セニョーラ デル ピラール デ トドス サントスという名前で再開されました。

この建物は何年にもわたって、特に 1786

年に何度か改修と拡張が行われ、元の教会の外観が変わりました。





5.7.1.4 歌詞 Todos Santos

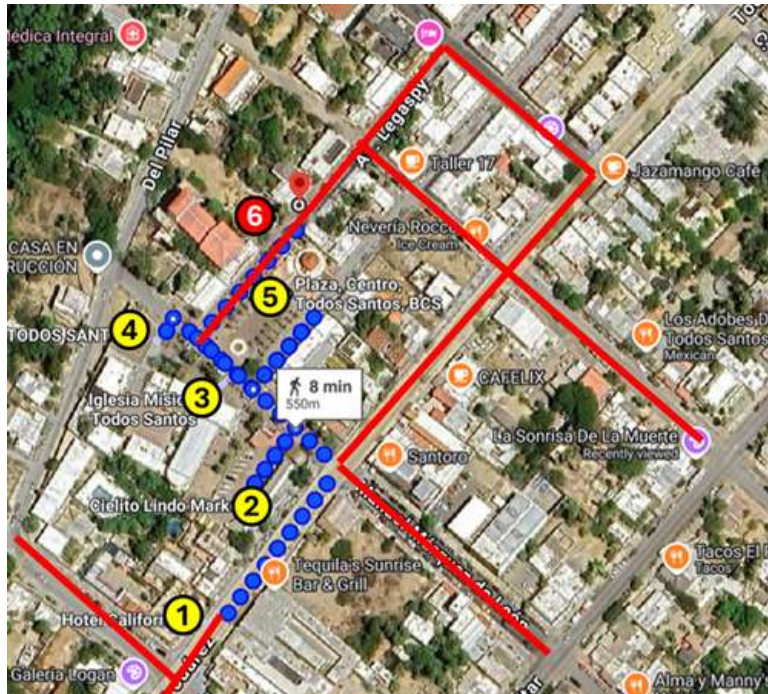
(地図)

[イグレスΙΑ ミシオン トドス サントス](#)の北東側の小さな広場にトドス サントスの標識 (Letras Todos Santos) があり、標識だけでなく、壁に描かれた翼や溪谷も含めた素敵な写真を撮る良い機会になります。



5.7.1.6 アベニーダ レガスピー

[イグレスΙΑ ミシオン トドス サントス](#)から Avenida Gral Topete までの Avenida Legaspy には、カラフルな建物や店舗がたくさんあります。



1 = ホテル カリフォルニア

2 = シェリト リンド マーケット

3 = イグレスΙΑ・ミシオン・トドス・サントス

4 = レトラス・トドス・サントス

5 = プラザ・セントロ

6 = アベニダ・レガスピー

通りに沿って歩き、Teatro Gral の間の左側 (北西) にある小さな広場で止まります。マヌエル・マルケス・デ・レオン (地図) とベサメ・ムーチョ・バザール (地図)。



さらに北に進み、右手にある政府の建物に描かれた壁画を鑑賞します。



THE UNIVERSITY OF CHICAGO





The first step in the process is to identify the problem. This involves gathering information about the situation and the people involved. Once the problem is identified, the next step is to develop a plan. This plan should outline the steps that need to be taken to solve the problem. The third step is to implement the plan. This involves putting the plan into action and monitoring the progress. The final step is to evaluate the results. This involves assessing the effectiveness of the plan and making any necessary adjustments.



Figure 1: A group of people standing outdoors, possibly a family or a group of friends, in a park or garden setting.

5.7.3 Tortugueros Las Playacita - プラヤ ラス ツナスでウミガメの赤ちゃんを放流 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Web サイト](#))

トドス サントスの北にあるプラヤ ラス

トゥーナスにある赤ちゃんウミガメの放流サイトにアクセスするには、GPS から Tortugueros Las Playacita への指示に従ってください。 ビーチ (Playa las Tunas) に近づくと、舗装されていない未舗装の道路 (Camino International) が急に左に曲がります。 道を約 400 フィート (120 m) 進むと、右側にビーチ (プラヤ ラス トゥーナス) への車両のアクセスを妨げる岩が見えてきます。

ここで駐車場を見つけて、ビーチを歩きます。

砂丘を過ぎると右手に温室のようなものが見えてきます。

ここからカメの放流が始まります。

日没の 30 分前にここに来て、温室

(卵と孵化したばかりの子ガメを保護し、温度を管理する)

のガイド付きツアーに参加し、放される赤ちゃんカメを見ることができます。

この記事の執筆時点では、赤ちゃんガメの放鳥は日没直後に行われます。

- 12月8日から1月30日までの毎日午後5時頃
- 2月のほとんどの日は午後6時頃
- 3月中の午後6時頃に散発的に発生

入場は無料ですが、経済的支援としてシャツを寄付したり購入したりすることもできます。

子ガメには触らないでください。 写真や動画は撮り放題ですが、お触りは禁止です。

子ガメを放すために全員が水辺に並ぶときは、子ガメを踏まないように線を越えないでください。

リリースが終わると真っ暗になりますので、暗闇での運転を覚悟してください。

プラヤ ラス トゥーナスで泳ぐのは安全ではないことにご注意ください。

子ガメの放流の数時間前にここに来て、日光浴したり、静けさを楽しんだり、日光浴を楽しんだりすることはできますが、泳ぐことは禁止されています。







THE HISTORY OF THE UNITED STATES

The history of the United States is a story of growth and change. From the first settlers to the present day, the nation has evolved through various stages of development. The early years were marked by exploration and settlement, followed by a period of rapid expansion and industrialization. The American Revolution and the Civil War were pivotal moments in the nation's history, shaping its identity and values. The 20th century saw the United States emerge as a global superpower, with significant influence in international affairs. The nation's history is a testament to the resilience and adaptability of its people.

The United States has a rich and diverse cultural heritage. The melting pot of different ethnicities and traditions has created a unique American identity. The nation's history is filled with stories of courage, sacrifice, and achievement. From the pioneers who crossed the frontier to the astronauts who explored the moon, the United States has always been a land of opportunity and innovation. The history of the United States is a story of a nation that has overcome many challenges and emerged as a leader in the world.







5.8.2 あなたのお気に入りのビーチ

料理教室の後は、ロス

カボスのお気に入りのビーチで残りの時間をリラックスして過ごしましょう。

- [ラバーズ ビーチと離婚ビーチ](#)
- [メダノ ビーチ \(プラヤ エル メダノ\)](#)
- [チレノ ビーチ \(プラヤ エル チレノ\)](#)
- [サンタ マリア ビーチ \(プラヤ サンタ マリア\)](#)
- [パルミラ ビーチ \(プラヤ パルミラ\)](#)



6. 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急いで移動するかもしれませんが、心に残るのは、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渓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いますが、常に混雑しており、そこに停泊しているボートからは大音量の音楽が流れています。

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。