

パナマ

最高の観光スポットとアクティビティ



機械翻訳

© backpackandsnorkel.com

[コンテンツ](#)

[1. はじめに](#)

[2.1 免責事項](#)

[2.2 著作権](#)

[3. パナマを訪れるのに最適な時期](#)

[4. パナマの2週間の旅程](#)

[HYPERLINK \I "i5" 5. パナマシティの見どころ](#)

[5.1 空港からパナマシティへの行き方](#)

[5.2 パナマ ビエホ \(古パナマ\)](#)

[5.3 カスコ ビエホ \(旧市街\)](#)

[HYPERLINK \I "i54" 5.4 カルサダ デ アマドール](#)

[5.5 ミラフローレス水門](#)

[5.6 ベストウェスタン プラス パナマ ゼン ホテル](#)

[5.7 ラディソン ホテル パナマ カナル](#)

[5.8 クラウンプラザ パナマ エアポート](#)

[6. コマルカ グナ ヤラ 1 日ツアー \(サン ブラス 諸島\)](#)

[6.1 一般情報](#)

[6.2 コマルカ グナ ヤラ への日帰り旅行](#)

[7. ボカス デル トロ: パナマの最高のビーチの場所](#)

[7.1 一般情報](#)

[7.2 ボカスの町](#)

[7.3 ボカデルドラゴ \(スターフィッシュビーチ\)](#)

[7.4 カヨス・サパティラ](#)

[7.5 レッドフロッグビーチ](#)

[7.6 プラヤブラフ \(ブラフ ビーチ\)](#)

[7.7 ホテル ポサダ ロス デル フィネス](#)

[8. ラス ペルラス: パナマの秘密のビーチの目的地](#)

[8.1 一般情報](#)

[8.2 シー ラス ペルラス フェリー](#)

[8.3 プラヤラルガ](#)

[8.4 プラヤガレオン](#)

[8.5 プラヤ・カシケ](#)

[8.6 プラヤデラス スエカス](#)

[8.7 プラヤ・エヘクティバ](#)

[8.8 B&B ジェラルド](#)

[9. ポルトベロ、コロン、ガトゥン 開門 へのロードトリップ](#)

[9.1 ポルトベロ](#)

[9.2 フェルテ・サン・ロレンソ](#)

[9.3 ガトゥンロック](#)

10. 閉会の挨拶

1. はじめに

パナマは中米で最も発展した国です。 ラテンアメリカでは、2019年の人間開発指数で上位にランクされたのはチリとアルゼンチンだけでした。 生活水準の高さは首都パナマシティで特に顕著ですが、大都市を離れて田舎に行っても、道路はよく整備されており、人々の生活環境は他の中米諸国に比べてはるかに高いです。



パナマの富の源泉の1つは、ご想像のとおり、パナマ運河です。 パナマは30年以上にわたり民主主義国家として、中米最大の金融センターを建設してきました。 パナマが長年にわたってタックスヘイブンとして知られており、今でもある程度はそうであることが、確かに助けになっています。

パナマはまた、西半球最大の自由貿易地域であるコロン自由貿易地域の一部であることから大きな利益を得ている。

パナマは熱帯気候であり、それに伴って広大な熱帯雨林が広がり、生物多様性が豊かです。 気温が長期間にわたって90°F (32°C)を超えることはほとんどありません。 それに加えて、パナマには素晴らしいビーチがあります。 これらすべてを考慮すると、パナマの観光産業が絶えず成長していることが容易に理解できます。

パナマは観光に加えて、寛大な退職金も提供しているため、米国、カナダ、ヨーロッパの退職者に長年人気があります。

パナマについて他に知っておくべきこと:

- 首都: パナマシティ



- フラグ: 
- 公用語: スペイン語
- タイムゾーン: EST (東部標準時)、夏時間は適用されません
- 通貨: 米ドル (公式通貨はパナマ バルボアです。1 バルボアは1 米ドルと同じで、バルボア コインのみが鋳造され、紙幣はありません。1 バルボア コインを除く他のすべてのバルボア コインは、それぞれの米国コインと同じサイズと重量です)。 誰もが米ドルを受け入れます。
- 国番号: 507
- 人口: 425万人 (2019年)
- 車は道路の右側を走行します
- インターネットサイト: .pa
- スペインからの独立: 1821 年 11 月 28 日

この旅行ガイドには、個々の目的地の詳細情報を含む 2 週間の旅程例が記載されています。自分に最適なものを見つけられるように、たくさんの写真と追加のレビューへのリンクを追加しました。

これはパナマ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。

私の目標は、お客様にとって完璧な旅程の作成をお手伝いすることで、リラックスしたアイスランド旅行で思い出に残るひとときをお過ごしいただくことです。

[Backpack & Snorkel](#) ウェブサイトで他の魅力的な目的地や旅行ガイドもご覧ください。

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 & 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 & 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。

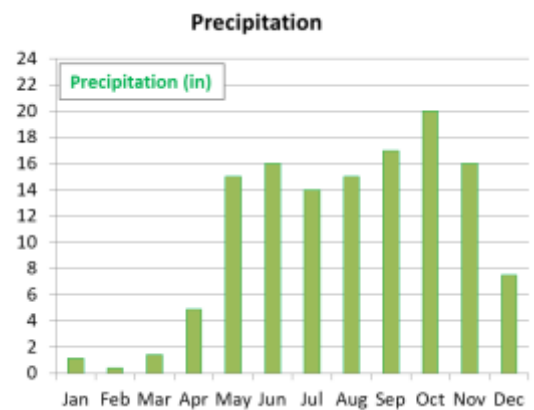
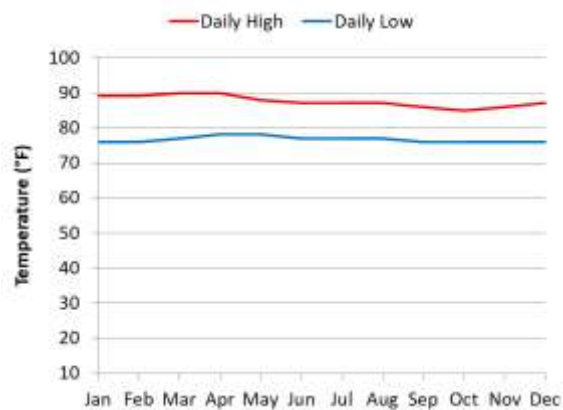
3. パナマを訪れるのに最適な時期

パナマは熱帯気候の国なので、乾季と雨季があります。通常、最も乾燥する月は12月から4月で、最も雨が多い月は5月から11月です。

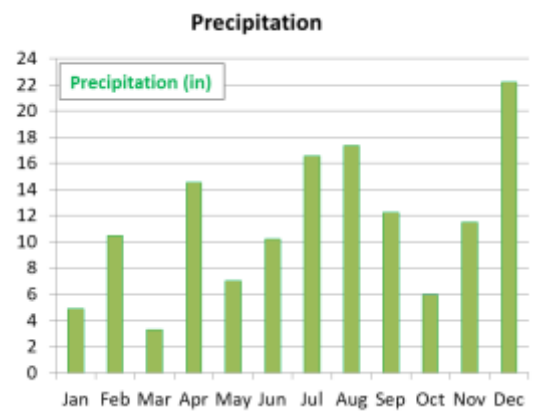
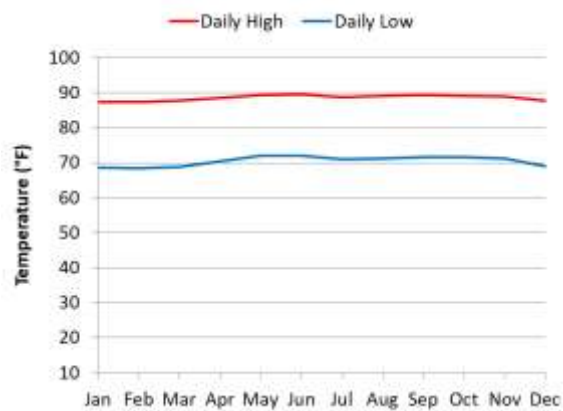
ただし、雨季は完全に雨季になるわけではないことに注意してください。一日の大半は晴れることが多いですが、正午頃または午後の早い時間に突然、短時間ではあるが激しい雷雨が降る可能性があります。一部の田舎では、雨季にはアクセスが困難になる場合があります。

気温に関しては、季節ごとに比べて日中の気温差が大きくなります。標高が高くなるほど涼しくなるので注意してください。

パナマシティの気候



ボカスタウンの気候



4. パナマの2週間の旅程

パナマの美しさを十分に理解するには、おそらく少なくとも1か月はこの国で過ごす必要があるでしょう。2週間もあれば、見どころの多くを見ることができ、私たちと同じようにこの国が気に入ったら、おそらくこの国をさらに探索するために戻って来たいくなるでしょう。あるいは、お気に入りのビーチでもっと時間を過ごしたいと思うでしょう。

	日	夜
土	パナマシティ (PTY) 行きのフライト	
太陽	パナマ ビエホ ; ミラフローレス 閘門	
月	日帰りツアー: コマルカ グナヤラ	ベストウェスタン プラス パナマ ゼン ホテル
火	ポルトベロ 、 フォート・サン・ロレンツォ 、 ガトゥン ロックス までドライブします。 パナマシティ まで車でいきます	
水	カスコ ビエホ ; カルサダ デ アマドール	
木	ボカス デルトロ 行きのフライト。 ボカスタウン を探索する	ホテル ポサダ ロス デルフィネス
金	ボカ デル ドラゴ (スターフィッシュ ビーチ) でリラックス	
土	レッドフロッグ ビーチ および ブラフ ビーチ	
太陽	カヨス・サパティラ	
月	パナマシティ 行きのフライト	ラディソン ホテル パナマ カナル
火	ラス・ペルラス へのフェリー。 プラヤラルガ	B&B ジェラルド
水	プラヤ ガレオン	
木	プラヤ エヘクティバ	
金	イスラ・チャペラでのシュノーケリング。 プラヤ・カシケ	クラウンプラザ エアポート
土	パナマシティ へのフェリー	
太陽	帰国の便	

ご覧のとおり、私たちはパナマシティでレンタカーを借りました。一般に、パナマでレンタカーを運転するのは簡単です。たとえ田舎であっても、道路は通常よく整備されており、ほとんどのパナマ人は失礼な運転や攻撃的な運転をしません。制限速度などの交通標識は頻繁に設置されており、わかりやすいです。パナマシティの外では実際に道路を走る車の数はそれほど多くないため、リラックスして運転できます。

しかし、パナマシティでは、運転は米国の大都市と非常によく似ています。道路には車が多すぎて、ラッシュアワーの渋滞はひどいものです。それは何としてでも避けてください。ラッシュアワー以外では、パナマシティの目的地に行くには車の運転が最適な方法です。駐車場を見つけるのが難しいこともあります、たとえ数ブロックの街を歩かなければならなかったとしても、私たちは常に駐車場を見つけることができました。

多くの人がGPSとしてWazeを勧めています。コスタリカでWazeであまり良くない経験をした後、パナマ旅行中ずっとGoogleマップを使用しましたが、まったく問題はありませんでした。運転中にアクティブなインターネット接続が必要ないように、事前に道路地図を携帯電話に保存してください。

5.1 空港からパナマシティへの行き方

パナマシティから 21 マイル離れたトキュメン国際空港 (PTY) ([地図](#)) に到着する可能性があります。パナマシティにあるアエロプエルト インテルナシオナル パナマ パシフィコ (BLB) ([地図](#)) に残っている航空会社は 1 社だけです。コパに所属し、コロンビア行きの格安航空券を提供している格安航空会社ウィングです。

最も簡単な方法は、空港でタクシーを利用することです。または、空港でレンタカーを借りてホテルまで車で向かうこともできます。ただし、長時間のフライトの後、特にラッシュアワーに到着した場合は、運転が少し苦痛になることがあります。パナマシティのラッシュアワーの交通はイライラするほど遅い。

ホテルの所在地によっては、夕方に 30 ドルから -60 ドルを支払うことが予想されます。

あるいは、空港の外でバスやタクシーを利用し、地元の人と同じ料金を支払うこともできます。ターミナルを出たら、右側の道に沿って進みます。道路を左折するとすぐに、右側に屋根付きの歩道が見えます。それに従って数百フィート進み、通りを渡り、屋根付きの歩道の下を突き当たりまで進みます。次に、通りを渡り、屋根のない歩道をたどって、別の通りを渡ると、バス停 ([地図](#)) が見つかります。ここでタクシーを拾うこともできます。バスの場合は 1 人あたり 2 ドル未満、タクシーの場合は 15 ~ 25 ドル (夕方) の支払いが必要です。このタクシーは空港に向かう途中で停車しない場合があることに注意してください。

他に 3 つのオプションがあります。

- パナマでもuberが利用できるようになったと聞いたので、ぜひuberを試してみてください。
- パイナップルシャトル ([Webサイト](#))
- 地下鉄: 地下鉄ラス マニタス駅 ([地図](#)、[Webサイト](#)) は空港から 4 km (2.5 マイル) です。そこまで歩いて、そこから地下鉄 (2 号線) で街へ行くことができます。







2. Fortín de la Natividad (キリスト降誕の砦) ([地図](#))

橋の後ろには、西側からの街の主な防御として 1616 年頃に建てられたと思われる小さな砦、ナティビダ要塞があります。最大12人の兵士と4基の大砲を収容できた。要塞は 20 世紀半ばに修復されました。

3. Conjunto Conventual de La Merced (ラ・メルセ修道院) ([地図](#))

マーセダリアン修道士の教会(慈悲の聖母マリア修道会)には 4 つの修道会(ソリチュードの聖母、カンデラリアの聖母、聖キャサリンの聖母、聖水の聖母)があり、それぞれに独自の祭壇があったと考えられます。教会は 1671 年の火災による被害が最も少なかったが、パナマシティが 8 マイル離れた場所に再定住したとき、教会のファサードは[旧市街](#)の[新しい場所](#)に移され、今でも見ることができ、他の壁は新しい市壁の建設に使用されました。

4. Conjunto Conventual de San Francisco (パナマ・ビエホ大聖堂) ([地図](#))

フランシスコ会の命令は 1520 年代に初めて到着しました。修道士たちは 1573 年まで仮の建物に住んでいたが、その後、時間の経過とともに拡張され、最終的に 2 ブロックを占めるこの場所に移転した。そこには、寮、教会、そして窓のない壁に囲まれたパティオのある回廊が含まれていました。この教会には 4 つの修道会(受胎の聖母、サンディエゴのベラクルス教会、レメディオスの聖母、ブエナビントウラの聖ヨハネ)と、聖フランシスコの彫刻が刻まれた聖アントニオに捧げられた礼拝堂、聖コスメと聖ダミアンの祭壇、そして聖エロイに捧げられた祭壇がありました。





Text block containing several lines of blurry, illegible text.

Text block containing several lines of blurry, illegible text.



家々は石の基礎の上に木の壁が建てられていたようです。 現在見ることはできるのは、元の柱の石の基部です。

9. カサステリン (テリンハウス) ([地図](#))

17 世紀にフランシスコ テリンによって建てられ、高級住宅の廃墟が数軒残っています。 家々には石造りの基礎、その上に木の壁、小さな中庭、屋外キッチン、使用人用の独立した部屋、そして [マヨール広場](#) に向かって大きなアーチがありました。



10. マヨール広場 (メイン広場) ([地図](#))

マヨール広場は町の社会、文化、経済、宗教、政治の中心地でした。 1600 年頃に拡張されました。西と北には [カサステリン](#) と [カサス オエステ](#) があり、東には [大聖堂](#) と [市役所](#) があります。

11. カテドラル・イ・ミラドル・デ・ラ・トーレ (大聖堂) ([地図](#))

今日見る石壁の大聖堂は、少なくともこの場所で 4 番目の大聖堂です。最初の 3 つは木造建造物で、最初の建造物は 1535 年にここに建てられました。現在の石積みの建造物は 1619 年から 1626 年の間に建てられ、その塔は鐘楼と望楼として使用されました。 現在は 115 段の階段を登り、3 階建ての展望台としてパナマ ビエホと現代のパナマ シティの素晴らしいパノラマの景色を眺めることができます。





12. 議会 (市庁舎) (地図)

パナマシティが市としての称号を与えられてから最初の数年間、市庁舎は質素な木造住宅でした。最初の石造りの市庁舎が建設されるのは1583年までかかりました。2階建てで、大聖堂とは廊下で区切られていました。1621年の地震で建物は破壊され、1640年までに同じ場所に新しい市庁舎が建設されました。

1階はプラザに面した部屋、通りに面した2つの店舗、裏庭のパティオで構成されていました。上の階には市庁舎の会議やオフィスのための部屋がありました。現在でも、下のギャラリーから小石の床と上の階につながる石の階段を見ることができます。







4. The final part of the document provides a conclusion and a summary of the key findings. It also includes a list of references and a bibliography.

THESE RESULTS WERE OBTAINED FROM A STUDY OF THE EFFECTS OF A 12-WEEK INTERVENTION ON THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF ADULTS WITH TYPE 2 DIABETES. THE INTERVENTION GROUP RECEIVED A COMBINATION OF GROUP AND INDIVIDUAL EXERCISE, WHILE THE CONTROL GROUP RECEIVED ONLY GROUP EXERCISE. BOTH GROUPS WERE ADVISED TO MAINTAIN THEIR CURRENT LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY OUTSIDE OF THE INTERVENTION PERIOD.

THE STUDY WAS CONDUCTED IN A COMMUNITY CENTER IN A LARGE CITY. PARTICIPANTS WERE RECRUITED THROUGH LOCAL NEWSPAPERS, RADIO STATIONS, AND HEALTH FAIRS. PARTICIPANTS WERE SCREENED FOR TYPE 2 DIABETES AND EXCLUDED IF THEY HAD OTHER CHRONIC CONDITIONS THAT COULD AFFECT THE RESULTS OF THE STUDY.

THE INTERVENTION GROUP RECEIVED A 12-WEEK PROGRAM OF EXERCISE. THE PROGRAM CONSISTED OF TWO 60-MINUTE SESSIONS PER WEEK, ONE IN A GROUP SETTING AND ONE IN AN INDIVIDUAL SETTING. THE GROUP SESSIONS WERE LEAD BY A CERTIFIED PERSONAL TRAINER, AND THE INDIVIDUAL SESSIONS WERE LEAD BY A RESEARCH ASSISTANT.





20. Estacionamientos junto al Conjunto Conventual de Santo Domingo (駐車場) ([地図](#))

パナマ・ビエホの街並み

パナマ・ビエホは、アメリカ大陸の都市が明確に秩序だった街路のデザインと敷地の配分を示すことを要求した1513年の王室の指示を大まかに遵守した。彼らはまた、[メインプラザ](#)とメイン教会にとって理想的な場所が何かについても説明しました。

パナマ・ビエホでは、通りやメイン広場のデザインはほぼ正方形ですが、完全な正方形というわけではなく、通りも完全に真っ直ぐではなく、互いに平行であることさえなく、街区の大きさも異なります。特に北の郊外では、その地域の地形に沿って道路や敷地が不規則になっていました。

主要な通りは以下の通りです。他にももう存在しない通りもありましたのでご注意ください。

カレラ通り (ロイヤルロード)

[マタデロ橋](#)から始まる、これが市内の主要道路でした。[メインプラザ](#)で終了しました。

サント ドミンゴ通り (サント ドミンゴ通り)

この道路は、[メインプラザ](#)から始まり、[サント ドミンゴ修道院](#)に向かい、[キングスブリッジ](#)とパナマシティとポルトベロを結ぶロイヤルロードまで続けました。

エンペドラダ通り (小石の道)

エンペドラダ通りは[メインプラザ](#)から始まり、[サンフランシスコ修道院](#)で終わり、町の主要な宗教施設を結んでいます。エンペドラダとはスペイン語で小石を意味し、実際、道路の大部分は小石でした。

5.3 カスコ ビエホ (旧市街) ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

元のパナマシティ入植地[パナマ ビエホ](#)が焼失して放棄されてから 2 年後、現在のカスコ ビエホ (カスコ アンティグオまたはサン フェリペとも呼ばれる) に再定住しました。

カスコ ビエホは、**1997 年**現在、「旧市街」の美しい建物が保存されている世界遺産であり、パナマシティのトップの観光名所の 1 つです。

カスコ ビエホは、ガイドなしのウォーキングツアーで探索するのが最適です。 駐車場を見つけるのは難しいですが、ガイドなしのウォーキングツアーはいつでも開始できます。



([グーグルマップ](#))





1. 独立広場 (地図)

1903 年 11 月 3 日、この広場でパナマはコロンビアからの独立を宣言しました。



広場の西側には、メトロポリタンカテドラルカテドラル(メトロポリタン大聖堂)([地図](#)、[レビュー](#))または「サンタマリアラアンティグア大聖堂」があり、灰色の切石のファサードと両側に白い新古典主義の鐘楼があります。パナマ大司教区の司教座です。建設は1688年に始まり、最終的に1796年に奉獻されました。中に入ってステンドグラスの窓を見てください。内部の残りの部分は非常にシンプルです。

広場の南に隣接するのは、間国運河博物館([地図](#)、[レビュー](#)、[スペイン語のウェブサイト](#))です。この新古典主義の建物は、もともと1875年にグランホテルとして建てられました。フランスが1881年に運河本部に改装し、その後米国運河委員会の事務所として使用されました。1997年に改修され、パナマシティで最高の博物館の1つと考えられている運河博物館として再

オープンしました。1階の展示品には英語訳が付いているものはほとんどありませんが、2階の展示品はすべてスペイン語です。バイリンガルツアーも可能だという。

営業時間: 火曜日から日曜日 午前9時から午後5時

入場料: パナマ人以外の大人: 10 ドル。学生と5歳未満の子供: 5ドル



また、広場の南、すぐ隣の市立宮殿2階には、パナマ歴史博物館 ([地図](#)、[スペイン語のウェブサイト](#)) があります。1977年に開館したこの博物館には、パナマの歴史に関する最も広範なコレクションの1つが3つの常設展示で展示されています。

- 植民地歴史室: スペイン人の到来とその結果として生じた文化の混合
- 部門歴史室: 1903年11月3日にパナマがコロンビアから分離されるまで、パナマと現在のコロンビアが合併していた間の出来事
- 共和党歴史室: パナマのコロンビアからの分離からトリホス・カーター条約までの出来事。この部屋にはパナマ共和国大統領のギャラリーもあります



広場の東側にあるホテルセントラル ([地図](#)、[Webサイト](#)) は1874年に建てられ、かつてはアメリカ大陸で最も豪華なホテルの1つでした。

ホテルには歴史的なフランス建築と美しいロビーがあります。メインレベルには、美しいアトリウムを備えた見事な木製の曲がりくねった階段があります。



2. パラシオ デ ラス ガルサス (大統領官邸) ([地図](#), [レビュー](#))

1673 年に建設されたパラシオ デ ラス ガルサスは、1885 年にパナマ大統領が公式に居住するパナマの「ホワイトハウス」となりました。ワシントン D.C. のホワイトハウスとは異なり、パナマ大統領の中には市内の別の場所に住むことを選択した人もいます。

17 世紀には、この建物はスペイン総督の邸宅として使われていました。最も重要な改修は 1922 年に行われ、中庭、「ムーア」の部屋、および 2 つの新しい塔が追加されました。1934 年には、フランクリン D. ルーズベルト米国大統領が滞在中に寝室に行けるようにエレベーターが追加されました。

サロン アマリロ (黄色い部屋) はおそらく建物の中で最も重要な部屋です。ほとんどの正式なイベントはここで行われます。

サロン・デ・ロス・タマリンドス (タマリンドの部屋) は大統領の食堂です。パナマの画家ロベルト ルイスがタボガ島を訪れた際に見たタマリンドの木にインスピレーションを受けて描いた美しい壁画にちなんで名付けられました。



3. ボリバル広場 ([地図](#), [レビュー](#))

壊滅的な火災の後、このブロックは 1756 年にサンフランシスコ広場に変更されました。1883 年、この広場はスペインからの独立の英雄シモン ボリバルにちなんでボリバル広場と改名されました。

広場の中央にはシモン・ボリバルの像があります。
この広場は、たくさんのレストランの1つに座って人間観察をするのに最適な場所です。



ボリバル宮殿 (パラシオ ボリバル) ([地図](#), [レビュー](#))

ボリバル宮殿は、火災で焼失した旧フランシスコ会修道院の敷地内に建てられ、パナマ外務省の本拠地となっています。

パナマ初の憲法がここで承認されました。

営業時間 (月曜～金曜: 午前9時～午後3時) にここに来れば、中庭を眺め、建物の建築様式やタイル細工を鑑賞することができます。

宮殿内には完全に復元されたサロンボリバル ([地図](#)) があります。1826年にシモン・ボリバルがコロンビア、メキシコ、中央アメリカの統一交渉に失敗しました。

営業時間: 火～土 午前9時～午後4時、日 午後1時～午後5時

入場料: パナマ人以外の大人 1 ドル

Iglesia y Convento de San Francisco de Asís (アッシジの聖フランシスコの教会と修道院) ([地図](#)、[レビュー](#)) は、パラシオのすぐ隣にあります。カスコ ビエホに元々あった建物の 1 つですが、1737 年と 1756 年の火災でほぼ完全に焼失しました。再建されましたが、19 世紀に放棄されました。1918 年に完全に改装され、その後数年にわたって追加の改装が行われました。最新の修復は 2016 年に行われました。内部を覗いて、ステンドグラスの窓をお楽しみください。





広場の南西にあるサンフェリペデネリ教会 ([地図](#)、[レビュー](#)) は、1684年から1688年にかけて建てられ、カスコビエホで最初の教会の1つとなります。何度も火災に見舞われましたが、何度も再建されました。この教会は、その簡素さと、少し奥に隠れた大きなキリスト降誕の場面で知られています。2014年に教会が最後に修復されたとき、この素晴らしい芸術作品を建てた地元の人によって寄贈されたと言われています。

4. 国立劇場 ([地図](#)、[レビュー](#)、[スペイン語のウェブサイト](#))

1904年にパナマ国立劇場の建設が命令されました。古いコンセプション修道院（1862年に兵舎に転用された）の土地に建設が1905年に始まり、1908年に完成しました。同年にグランドオープンし、ヴェルディの『アイーダ』が上演されました。

この劇場はイタリアの建築家ヘナロ・ルッジェーリによって設計されました。

内装は本当に素晴らしく、大きなシャンデリア、金色に塗られたバルコニー、有名な作家の胸像、パナマで最も有名な芸術家ロベルト・ルイスが描いた天井のフレスコ画などがあります。

国立劇場では、演劇、オペラ、バレエなどの主要な文化イベントが開催されます。



5. カーサ ゴンゴラ ([地図](#)、[レビュー](#))

裕福な商人パブロ ゴンゴラ船長によって 1756 年に建てられたこの建物は、カスコ ビエホで最も保存状態の良いスペイン植民地時代の邸宅です。 この建物は 1995 年からパナマ市に属し、1999 年に元の建物と木工品の多くを保存して改装されました。

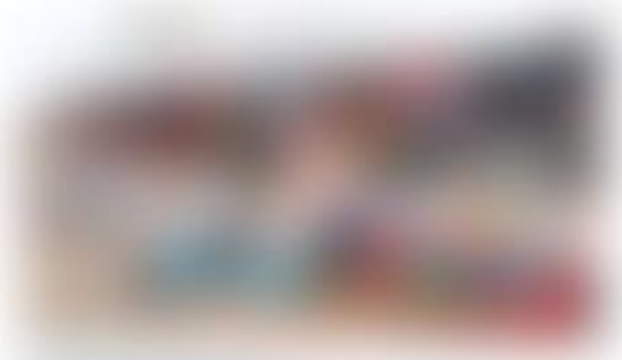
カサには、地元アーティストの文化センターであるカサ デラ カルチュラ イ デル アルティスタ パナメーニョがあります。 ここでは、美術展、ジャズの生演奏 (水曜午後 8 時)、ファッションショーに参加できます。



6. フランシア広場 ([地図](#)、[レビュー](#))

プラザ デ フランシア (フランス広場) とラス ボベダス (金庫室、元々はスペインの地下牢で、後に刑務所、倉庫、事務所になったもの) の頂上にある高架歩道は、カスコ ビエホのハイライトの 1 つです。 彫像や石板で、約 1 世紀の物語を祝います。パナマ運河の建設中に亡くなったフランス、マルティニーク、グアドループの建設労働者 2 万 2000 人。

高架の歩道では、地元の芸術品を販売する露天商が見え、カスコ ビエホを囲む幹線道路であるクリンタ コステラと、遠くにアメリカ橋と運河に入る順番を待つ船が見えます。







The building is a large, modern structure with a glass facade, likely a government or institutional building. It is situated in a well-maintained area with greenery and a clear blue sky. The building has a prominent central section with a glass facade and a red roofline. The surrounding area is landscaped with green grass and some trees. The sky is a clear, bright blue.





1. The first step is to identify the problem or issue that needs to be addressed.

2. The second step is to gather information and data related to the problem.





Small, white, dome-shaped structure, possibly a tent or a small building, set against a bright, hazy background.

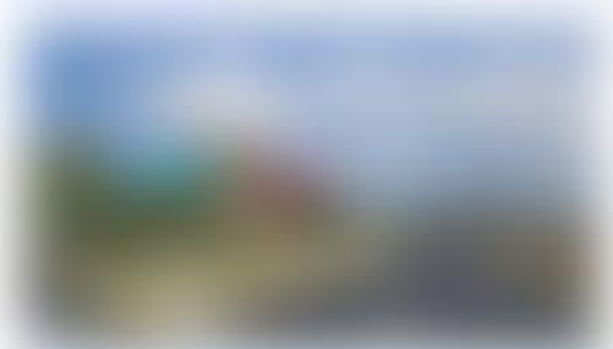


10. メルセド教会 ([地図](#), [レビュー](#))

1680年に建てられた教会のファサードは、[パナマ ビエホ](#)の[オリジナルサイト](#)からカスコ ビエホの現在の場所まで石ごと移送されました。

教会内には歴史的な宗教文書を展示する博物館もあります。これらの文書には、出生証明書、歴史的人物や一般民間人の洗礼、結婚、死亡の記録が含まれます。文書の中には、トマス・エレーラ将軍の洗礼記録、マヌエル・アマドール・ゲレーロとその妻マリア・オッサ・デ・アマ

THE
LIFE OF
JAMES
MILN
BY
JAMES
MILN
VOLUME I
1841





5.5 ミラフローレス水門 ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

ミラフローレス水門は最南端の水門で、パナマ運河を形成する3つの水門のうちの1つです。ミラフローレスは、これらの水門をさらに北のペドロ ミゲル水門から隔てる小さな湖の名前です。ここでは、船が2段階で54 フィート (16.50 m) 上昇または下降されます (進行方向に応じて)。

いくつかの展示物と劇場 (映画をぜひご覧ください) があるビジター センターの後ろには、稼働中の水門を見ることができる展望台があります。これは素晴らしい展示で、運河の混雑状況にもよりますが、簡単に1時間以上過ごすことができます。展望台は日よけの下にありますが、それでもかなり暑いです。幸いなことに、敷地内にアイスクリームを購入できるレストランがあります。

ほとんどの船は貨物船ですが、時折、閘門を通過する客船やクルーズ船が見られ、みんなで手を振りながら盛り上がる様子が見られます。







5.6 ベストウェスタン プラス パナマゼン ホテル ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#)、[本](#))

私たちはこのホテルに4泊しました。多くの住宅街を通り抜け、何度も曲がる必要があるため、見つけるにはGoogleマップのようなGPSが必要です。ホテルの2階から4階が駐車場となっております。地元の人々が路上駐車スペースをすべて食い尽くしているので、これは非常に便利です。駐車場が非常に狭いので、小さな車で行くと確実に助かります。私たちはトヨタカローラのレンタカーを借りていたのですが、角を曲がるために常に前後に曲がらなければなりませんでした。ホテル入口から300フィート以内に少なくとも10軒のレストラン、スーパーマーケット、その他の店舗があります。

チェックインの際、エレベーターに通す必要があるルームキーを受け取ります。このキーを使用すると、ロビー、駐車場、最上階のバーとプール、部屋のある特定の階、そしてもちろん自分の部屋にのみアクセスできます。

私たちの部屋を含め、ホテルは美しく装飾されていました。私たちの部屋にはクイーンサイズのベッド2台、静かで効率的なエアコン(暖房するには最初に温度を設定し、次に自動で冷房する必要があります)、収納用の壁に取り付けられたボード、アイロンとアイロン台が入ったクローゼットがありました。コーヒーマーカー、冷蔵庫、セーフティボックスもありました。ドアにはデッドボルトがあり、バスルームにはレインシャワーヘッド付きのシャワー、シングルシンク、トイレがありました。

朝食は含まれており、温かい料理、フルーツ、シリアル、パンとマーマレード、パンケーキ、ヨーグルト、無制限のコーヒーと紅茶を豊富に取り揃えたビュッフェスタイルで提供されました。

最上階にはプール、プールチェア、パナマシティの素晴らしい景色を望む美しく装飾されたバーエリアがあります。

ホテルは中心部に位置し、パナマシティの多くの観光スポットに素早くアクセスできます。欠点は、間違った時間に出発/到着すると、パナマシティの異常なラッシュアワーの渋滞にはまってしまうことです。

ホテルのスタッフは少し英語を話し、フレンドリーで親切でした。

簡単に言えば、中心部に位置し、多くのレストランに近いとても素敵なホテルです。またここに泊まりたいと思います。



5.7 ラディソン ホテル パナマ カナル ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#)、[本](#))

私たちはこのホテルがまだカントリー イン & スイーツ パナマ カナルだった頃に宿泊していました。

ここでの滞在は1泊だけで、翌朝午前6時30分に出発し、ラス ペルラス (真珠諸島) のコンタドーラ島行きのフェリーに乗りました。

このホテルは大きくて見栄えの良いホテルで、米国の典型的なカントリー イン & スイーツより数クラス上です。 私たちの部屋にはクイーンサイズのベッド2台、静かで効率的なエアコン、机と椅子がありました。 バスルームにはレインシャワーヘッドとシングルシンクがありました。 シャンプー、石鹸、ボディソープが備え付けられていました。

朝食はビュッフェ形式で、温かい料理、フルーツ、シリアル、パン、マーマレード、パンケーキ、ヨーグルト、無制限のコーヒーと紅茶が揃っていました。

部屋の暖房は、希望の温度を設定し、エアコンを自動および冷房にすることによって達成されました。

テレビには英語とスペイン語を話すチャンネルがありました。

ボカス デルトロ訪問には大きなスーツケースを持っていきたくなかったので、チェックインの数日前にホテルが大きなスーツケースを預けてくれたのが気に入りました。

ホテルには運転手がいて、朝のタボガフェリーまでの短いドライブ料金として7ドル請求されました。 7ドルは交渉の余地がなく、それより安く払いたい場合はタクシーを呼ぶべきだと言われました。

徒歩圏内にあるのは TGI フライデーだけで、それ以外は車が必要でした。

簡単に言うと、これは本当に素敵なホテルで、レンタカーがあればまた泊まりたいと思います。





5.8 クラウン プラザ パナマ エアポート ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#)、[本](#))

これは私たちがパナマ休暇中に泊まった中で最も素敵なホテルでした。 トキユメン空港の向かいにあります。 ホテルからは 24 時間空港シャトル サービスがあり、30 分ごとに出発し、空港までの所要時間は 5 ～ 10 分です。

私たちはこのホテルに一晩だけ滞在し、翌朝午前5時のシャトルで空港まで行きました。

ホテルはモダンで美しく装飾されています。 私たちの部屋、507号室には、クイーンサイズベッド2台、フラットスクリーンテレビ、コーヒーメーカー、金庫、アイロン、アイロン台、目覚まし時計、机、椅子、そしてベッドの近くにダブル電源プラグコンセントが4つありました。

バスルームには素敵なシャワー、シングルシンク、トイレ、大きな鏡がありました。

ホテルにはバーとレストランがあり、ディナーをアラカルトで注文したり、ビュッフェスタイルで食事をしたりできます。 ビュッフェには 6 種類の温かい料理、たくさんのサラダのオプション、パン、豊富なデザートがありました。 費用は税込みで約26ドルでした。一人当たりの税金。

レストランは午後 11 時まで営業していましたが、ルームサービスでは 24 時間食べ物を持ってくるくれました。

ホテルには、私たちが使用しなかったプールなど、他の設備もありました。

ホテルから徒歩圏内には何も興味深いものはないようです。

簡単に言うと、これは空港に近いとても素敵なモダンなホテルで、間違いなくまたここに泊まりたいと思います。





6. コマルカ グナ ヤラ 1 日ツアー (サンブラス諸島) ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

6.1 一般情報

2011 年の時点で、サンブラス諸島の正式な名前は「Comarca Guna Yala」です。それは、グナ族の先住民自治州である「コマルカ インディジェナ」です。首都はエル・ポルベニールです。

ご存知ない方も多かもしれませんが、1690 年代後半、いわゆるダリエン計画で、スコットランド王国は大西洋と太平洋の間に陸路を作ること期待してパナマシティ地域に植民地を設立しました。おなじみですね？ そう、これはパナマ運河ができる約 2 世紀前のことでした。

残念なことに、飢餓と熱帯病が植民地を襲い、東インド会社とイギリス王国との共謀により、ほとんどの入植者が死亡し、最終的に植民地は崩壊しました。スペイン人が町を包囲し、港を封鎖した後、入植地は 1700 年に降伏しました。当初の 2,500 人のスコットランド人入植者のうち、わずか数百人だけが残され、避難させられました。スコットランドのダリエン会社は完全に赤字になったが、スコットランドで流通していた全資金の約 20% を裏付けていたため、この失敗は非常に高くつくことが判明した。この損失はスコットランド政府を破産させ、スコットランドの主権をイングランドに奪う一因となった。

1870 年のコロンビア法は、現在のコマルカ・グナ・ヤラを含むトゥレネガ・シャイアを創設し、グナを不動産所有者として認めた。1903 年にパナマがコロンビアから分離されると、この法律は無視され、地域の大部分は新パナマ共和国に割り当てられ、一部はコロンビアに残された。

グナ国家が分裂し、部外者がグナの土地を探索し始め、グナ人が植民地警察から虐待を受けている今、グナ族の不満は増大した。これは最終的に 1925 年のグナ革命につながり、グナはトゥーレ共和国の独立とパナマからの分離を宣言しました。

その後、パナマ政府がグナ族の習慣を保護することを約束する平和条約が締結され、最終的にはグナ族の領土がパナマ内の自治州となる基礎が築かれました。最終的な境界線は 1953 年に確立されました。

コマルカ グナ ヤラを訪れると、地元の人々がいかに貧しいかに気づくでしょう。グナ・ヤラの経済は主に農業、漁業、手工芸品の生産（特に手作りの伝統的なグナ女性の衣服「モーラ」）、および一部の観光です。

重要: グナ準州を訪問する場合、写真やビデオを撮影したい場合は地元住民から許可を得る必要があります。拒否する人もいますし、許可を与える前にお金を要求する人もいます。

以下は短いムービーです。クリックすると、https://youtu.be/8syQ0xQ_d_M にリダイレクトされます。





Text area containing a large, faint, light gray watermark or background image, possibly a logo or abstract design.





90分強後、再びボートに乗り、ペリカーノ島（[地図](#)）に連れて行かれました。美しい島ですが、前の島よりもさらに小さかったです。ペリカーノ島には、透明なターコイズブルーの海が広がる美しい砂浜があり、水泳やシュノーケリングに最適です。この島はまさに楽園であり、まさに私たちがツアーを行った理由です。残念ながら、停車時間はわずか30分で短すぎました。







ボートに乗った後、午後2時頃に昼食を食べるために最初の島に連れ戻されました。昼食は、ターコイズブルーの海と白い砂浜の美しい景色を望む木造の建物で提供されました。私たちが座ってから2分以内に食べ物が到着しました。私はシーフードを食べないので、ツアーを予約したときに鶏肉を注文しました。どうやら、この情報は誰にも伝わっていなかったの、妻と私はそれぞれ、プランテン入りの丸ごとの魚とココナッツライスを食べました。私がシーフードを食べないことを伝え、彼らは私の料理を受け取り、10分以内に鶏肉料理を持ってきました。それはプランテンとココナッツライスが入った真っ黒なフライドチキンで、私はそれが気に入りました。様々なドリンクが購入可能でした。昼食時には、朝ドライブと一緒にいった他のカップルも加わり、キャビンについて話してくれました。それは私たちが以前に見た小屋と同じように見えました。

昼食後、私たちは島でリラックスして歩き回りましたが、もう泳ぎはしませんでした。それから私たちは本土の未舗装の駐車場に連れ戻されました。今回は妻と私だけがボートに乗っていました。私たちは運転手を待っていましたが、彼は現れませんでした。

しばらくすると、私たちをここに運んできたトラックよりもさらに大きなトラックに乗った人が近づいてきました。彼は私たちをパナマシティに連れて帰ると言いました。もちろん私たちは懐疑的で、ドライバーを待ちたいと彼に言いました。それから彼は、予期せぬ出来事のためドライバーが来ないことを説明し、それを証明するために元のドライバーに電話しました。元のドライバーの名前がディスプレイに表示され、私は彼に話しかけました。朝のドライバーが絶対に来ないことを確認してピックアップトラックに乗りましたが、そこには既に数人が乗っていました。

新しいドライバーは積極的なドライバーでしたが、午前中のドライバーは礼儀正しいドライバーでした。何と云うか、私たちはパナマシティの異常なラッシュアワーの渋滞を抜けて、無事にホテルに戻りました。

振り返ってみると、この旅行をもう一度するかどうかはわかりません。その主な理由は、彼らがどこに連れて行くかをまったく制御できないことです。ペリカーノ島は素晴らしかったの、そこでもう少し時間を過ごすことができればよかったと思います。天気が良ければ他の島ももっと楽しめたかもしれません。

食べ物はおいしかったです。私はプランテンとココナッツ風味の食べ物が大好きで、黒くなった鶏肉は美味しかったです。

小屋を見たら、あそこで一晩過ごしたくないと確信しました。

7. ボカス デル トロ: パナマの最高のビーチの場所 ([地図](#)、[ウェブサイト1](#)、[ウェブサイト 2](#))

7.1 一般情報

ボカス デル トロはパナマの州です。 観光客がボカス デル トロについて話すとき、それは通常、カリブ海にある 50 の島と約 200 の小さな島からなるボカス デル トロ諸島のことを指します。

。 主要な居住地は[ボカスタウン](#)で、ボカス タウンへの移動には飛行機が最適です。 ボカス デル トロ「コロン島」国際空港 (空港コード BOC) はボカス タウンにあり、多くのホテル、レストラン、ツアー ボートまで徒歩圏内にあります。

ボカス タウンには、本土からアルミランテ、チャンギノーラ、チリキ グランデからのフェリーも出ています。

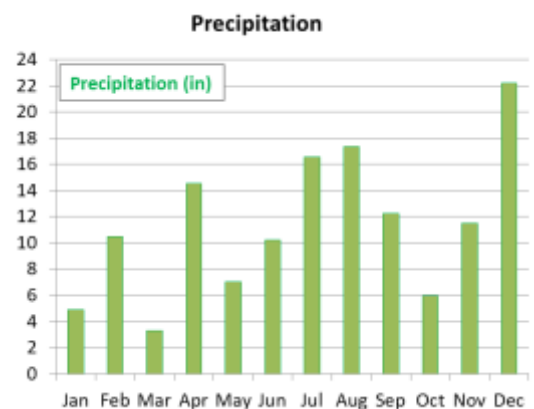
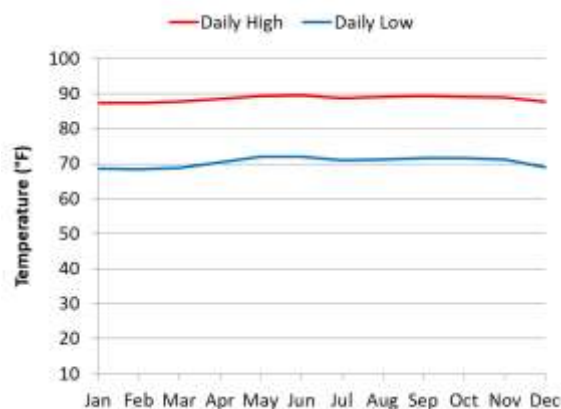
クリストファー コロンブスは、1502 年に大西洋と太平洋の間の航路を求めて新世界への 4 回目 (そして最後の) 航海でここに到着しました。 ボカス タウンがあるコロン島は、1900 年代初頭にバナナ生産のために定住し、ボカス タウンはその地域本部となりました。 1920 年代には 20,000 人以上がここに住んでおり、ボカス タウンはパナマで最も繁栄した町の 1 つでした。 その後、バナナ疫病が発生し、操業は停止され、本土に移されました。 現在、地元の人口は約 4,000 人です。

観光業は約この地域の経済の95%を占めています。 他の多くのカリブ海の目的地とは異なり、ボカス デル トロにはビーチ沿いに並ぶ大きなホテルや島全体を占める大きなリゾートはありません。 その代わりに、小さなホテルやペンションがたくさんあります。

ボカス タウンには舗装された道路もいくつかありますが、多くの道路は未舗装であり、コロン島の一部のエリアしか接続していません。 いくつかのホテルを含む島のほとんどはボートでのみアクセスできます。 列島の他の島には道路すらありません。

心配しないでください。 水上タクシーやツアーがあり、列島のどこにでも行くことができます。

ボカス タウンの気候は次のとおりです。







1. The building is located in the center of the town.



2. The building is located in the center of the town.



3. The building is located in the center of the town.

4. The building is located in the center of the town.

5. The building is located in the center of the town.

6. The building is located in the center of the town.

7. The building is located in the center of the town.

8. The building is located in the center of the town.

9. The building is located in the center of the town.

10. The building is located in the center of the town.

11. The building is located in the center of the town.

12. The building is located in the center of the town.

13. The building is located in the center of the town.

14. The building is located in the center of the town.

15. The building is located in the center of the town.

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

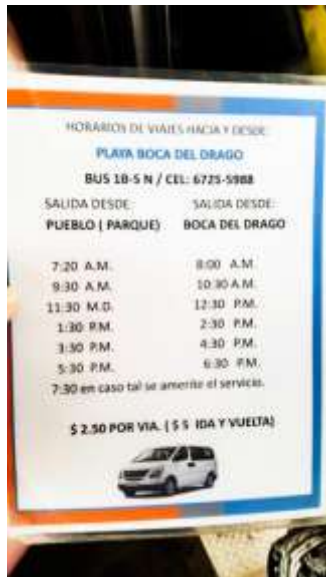




7.3 ボカ デル ドラゴ (スターフィッシュ ビーチ) ([地図](#)、[レビュー](#))

ボカ デル ドラゴは、ボカス デル トロで私たちのお気に入りのビーチでした。かなりアクセスしやすく、綺麗でした。

最も安い方法は、シモン ボリバル パーク ([地図](#)) から出発し、ドラゴ ビーチ ハウス ([地図](#)) まで向かう安価なバス (現金で 1 人あたり 2.50 ドル) を利用することです。



HORARIOS DE VIAJES HACIA Y DESDE: PLAYA BOCA DEL DRAGO BUS 1B-S N / CEL: 6725-5988	
SALIDA DESDE: PUEBLO (PARQUE)	SALIDA DESDE: BOCA DEL DRAGO
7:20 A.M.	8:00 A.M.
9:30 A.M.	10:30 A.M.
11:30 A.M.	12:30 P.M.
1:30 P.M.	2:30 P.M.
3:30 P.M.	4:30 P.M.
5:30 P.M.	6:30 P.M.
7:30 en caso tal se amerite el servicio.	
\$ 2.50 POR VIA. (\$ 5.00 IDA Y VUELTA)	



このライドは、使い捨てペットボトルが海洋環境に及ぼす被害を人々に知らせるため、ロバート・ベジーと彼の友人たちが 40,000 本のペットボトルを使って建てた家兼博物館であるペットボトルの城 ([地図](#)、[レビュー](#)) を通ります。

この城は 2016 年 7 月から 2018 年 4 月に建設され、高さは 50 フィート (14 メートル) で、通常は月曜から土曜の午前 10 時から正午と午後 1 時から 4 時まで公開されています。



1. The first image shows a landscape with green hills and a body of water under a blue sky.



2. The second image shows a landscape with a large, dark, triangular shape in the foreground, possibly a mountain or a large rock, and a body of water in the background.

3. The third image shows a landscape with a large, dark, triangular shape in the foreground, possibly a mountain or a large rock, and a body of water in the background.

4. The fourth image shows a landscape with a large, dark, triangular shape in the foreground, possibly a mountain or a large rock, and a body of water in the background.

5. The fifth image shows a landscape with a large, dark, triangular shape in the foreground, possibly a mountain or a large rock, and a body of water in the background.

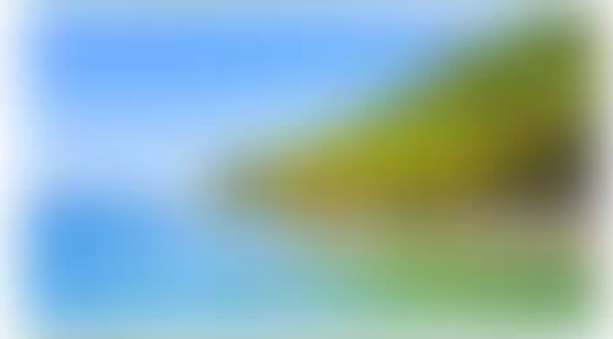
6. The sixth image shows a landscape with a large, dark, triangular shape in the foreground, possibly a mountain or a large rock, and a body of water in the background.

7. The seventh image shows a landscape with a large, dark, triangular shape in the foreground, possibly a mountain or a large rock, and a body of water in the background.

8. The eighth image shows a landscape with a large, dark, triangular shape in the foreground, possibly a mountain or a large rock, and a body of water in the background.

9. The ninth image shows a landscape with a large, dark, triangular shape in the foreground, possibly a mountain or a large rock, and a body of water in the background.

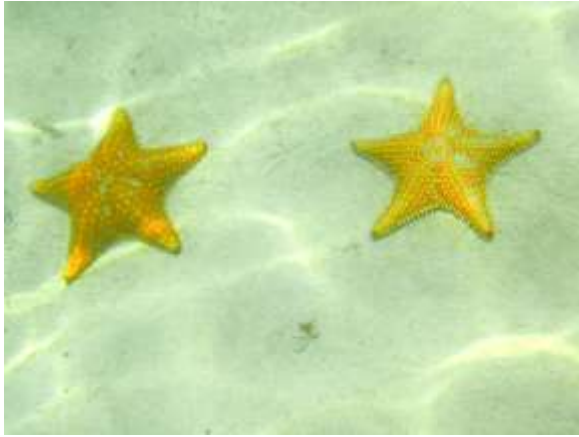
10. The tenth image shows a landscape with a large, dark, triangular shape in the foreground, possibly a mountain or a large rock, and a body of water in the background.











7.4 カヨ サパティラ ([地図](#)、[レビュー](#))

カヨス ザパティラは、イスラバスティメントス国立海洋公園内の2つの島です。そこに行く唯一の方法は、他の見どころを巡るボートツアーに参加することです。私たちはホテルを通じてツアーを予約し、翌朝ツアー会社がホテルから迎えに来てくれました。他の島は保護されているため、このツアーではいずれかの島のみに行くことができます。正直に言うと、カヨス・ザパティラにはおそらくパナマ全土で最高のビーチがあると思います。明るい白い砂浜と信じられないほどのターコイズブルーの海は水泳に適しており、シュノーケリングにも適しています。







7.6 プラヤブラフ (ブラフ ビーチ) ([地図](#)、[レビュー](#))

この 5 km (3 マイル) 続く金色の砂浜は、コロン島のボカス タウンに最も近い最高のビーチです。サーファーに人気です。海に入って泳がないように警告する標識が設置されています。なぜなら、この海には激しい波があり、多くの人が命を落としているからです。だから、やめてください！

タクシーを片道 10 ドルで利用するか、自転車をレンタルして行くことができます。ビーチにはホテルやレストランがあります。



7.7 ホテル ポサダ ロス デルフィネス ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#)、[本](#))

ホテルは空港入口から約 4 ブロック (1/4 マイル、400 m) 離れた町の北部にあります。夜はかなり静かですが、日中は車、ゴルフカート、トラック、バスが通過し、多少の騒音を発生します。

私たちは 206 号室に 4 泊しました。基本的にはタイル張りの床とベッド 2 台のある部屋です。白塗りの壁には多くの汚れが見られ、いくつかの領域で塗料がこすられていたため、実際には新しい塗料の層を使用できました。

鏡が付いた小さなドレッサーテーブルと小さなテーブルと小さな椅子がありました。

部屋の片隅には、収納兼衣服を掛ける場所として機能する木製のフレームがありました。

カーテンにはいくつかの穴と汚れがあります。床のカーテンの下にたくさんの小さな昆虫が見えました。大多数は死亡したが、一部は生きていた。ある日、妻の枕の上にハエの死骸がたくさんあるのを見つけました。ホテルの人はすぐに交換してくれましたが、どうやって枕の上に乗ったのか未だに不思議です。

エアコンは静かで効率的でしたが、リモコンがうまく機能しませんでした。

テレビには英語を話すチャンネルが 2 つあり、残りはスペイン語でした。

バスルームのドアは、ドア枠が破損していたため、完全に閉まらなかったり、施錠できなかったりしました。

バスルームには洗面台、トイレ、シャワーがありました。トイレカバーはトイレには 1 サイズ小さすぎました。バスルームは横棒のついた長方形の穴を通した自然換気に頼っていますが、生き物の侵入を防ぐ窓も蚊帳もありませんでした。おそらくそれが、かなりの数の蚊に刺された理由です。

シンクにはシンクストッパーがありませんでした。寝室と同様に、壁にも汚れがありました。シャワーの水温が常に変動し、熱すぎたり冷たすぎたりすることがありました。小さな石鹸が 2 つだけ用意されていました。シャンプー、ボディウォッシュ、ヘアドライヤー、ボトル入り飲料水はありません。

部屋の Wi-Fi は基本的に存在しませんでした。4 日間の滞在中、部屋で Wi-Fi を利用できるのはおそらく 1 ~ 2 時間でした。最初の数日間は、少なくとも 1 階のレストランで Wi-Fi を利用できましたが、その後は、それも非常に不安定になりました。私たちは所有者にルーターをリセットするように何度も依頼しました。通常、レストランでは Wi-Fi がリセットされた後、しばらくの間は機能しましたが、その後再び切れてしまいました。私のアドバイスは、インターネット接続に頼らないことです。代わりに、無料の Wi-Fi がある別のレストランに行ってください。

私たちの部屋のドアには簡単にピッキングできる簡単な鍵がありました。部屋にはデッドボルトや金庫はありませんでした。ある日、彼らは掃除が終わった後、私たちの部屋に鍵をかけるのを忘れました。

朝食が含まれていました。内容 (1 人あたり) : オレンジジュース 1 杯、コーヒー 1 杯 (おかわり 1 回分)、小さなパン 3 枚、マーガリン 1 回分、マーマレード 2 回分。追加の 2.50 ドルで、少量のスクランブルエッグまたはオムレツが食べられます。

ホテルのスタッフはフレンドリーで対応が良く、英語が少し話せます。ツアーの予約もしてもらえますし、[スターフィッシュビーチ](#)への最適な行き方も教えてくれました。

ホテルでは、客室料金とディナーの支払いに Visa および MasterCard をご利用いただけます。

長い話を短くすると、インターネット接続の欠如と部屋の品質の悪さのため、私たちは再びそこに滞在することはありません。



8. ラス ペルラス: パナマの秘密のビーチ ([地図](#)、[レビュー](#))

8.1 一般情報

ラス ペルラス諸島は、パナマ湾のパナマ シティの南東約 40 マイル (65 km) にある、90 の名前付きの島と 100 を超える名前のない島からなる群島です。 1513 年にスペイン人がこの島を発見したときに、ここで見つけたたくさんの大きな真珠にちなんで名付けられました。真珠諸島には、白い砂浜とターコイズブルーの海が広がる世界クラスのビーチがあります。 コンタドーラ島は最も有名な島であり、最も手頃な価格の島です。 パナマシティからは小型飛行機で 15 分のフライト、または 90 分から 1 時間 45 分の[フェリーに乗る](#)でアクセスできます。コンタドールとはスペイン語で簿記を意味し、その名前はスペイン人が新世界から略奪した貴重品をスペインに輸送する前にその目録を作成するためにコンタドーラ島を利用したことに由来しています。

米国の「サバイバー: パール諸島」、「サバイバー: オールスターズ」、「サバイバー: パナマ」の 3 つのシーズンがここで撮影されました。また、他国の「サバイバー」番組 (ブルガリア、フランス、イスラエル、南アフリカ、ウクライナ) のいくつかのシーズンも撮影されました。他にもここで撮影されたシリーズがいくつかあり、その中には BBC TV シリーズ「The Real Swiss Family Robinson」があります。

パナマシティの年間日照時間は 1,700 時間強にすぎませんが、真珠諸島の年間日照時間は 2,200 時間を超えています。

70 年代前半から 90 年代前半までの間は、ほとんどが澄んだ青い空と穏やかな気温が続くため、真珠諸島は一年中魅力的な観光地となっています。最も暖かいのは 3 月と 4 月で、10 月が最も涼しいです。12 月と 1 月は通常、天気が良く、雨もほとんどありません。5 月から 11 月までの雨季には、豪雨が発生することがあります。

コンタドーラ島は、約 750 エーカーのかなり小さな島です。13 のビーチがあります。[プラヤラルガ](#)は最大のビーチで、[プラヤスエカ](#)は島で唯一の服装自由のビーチです。島の周囲には 5 つのサンゴ礁があり、シュノーケリングに最適です。海水が冷たいため、カリブ海に比べて魚の数が少なく、魚の多様性も少ないです。また、魚の色はそれほど鮮やかではありません。

空港は基本的に小型航空機用の着陸帯であり、周囲を低いフェンスで囲み、ゲートはほとんどの場合施錠されていません。

以下は短いムービーです。クリックすると、<https://youtu.be/oAOYRBW3RM8>にリダイレクトされます。



8.2 シー ラス ペルラス フェリー ([地図](#)、[レビュー](#)、[Webサイト](#))

パナマシティのシー ラス ペルラス フェリーの出発地が変更になり、出発時刻も変更になりました。 フラメンコ マリーナ ドックの新しい場所に必ず行ってください。 Google マップの場所へのリンクは上に表示されています。 それ以外の場合は、新しい場所まで約 4,000 フィート (1.2 km) 歩く必要があります。

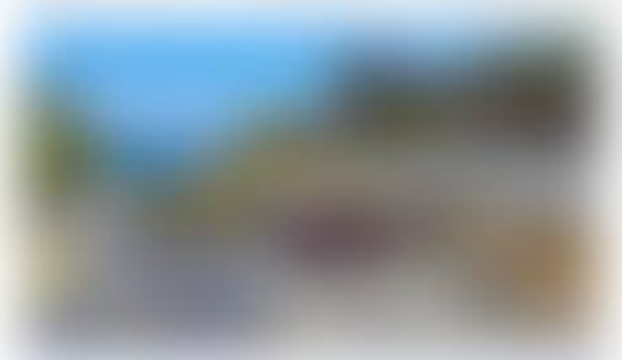
復路はコンタドーラ島の[プラヤ ガレオン](#)から出発しましたが、これも徒歩5分の[プラヤ ラルガ](#)に変更になりました。 荷物は1人1個までしか持ち込めず、パスポートの提示が必要なので注意してください。



フェリーは午前 7 時 30 分にコンタドーラ島に向けてフラメンコ マリーナ ドックを出発し、プラヤ ガレオンから午後 3 時 30 分にフラメンコ マリーナ ドックに戻ります。 往復航空券の料金は 1 人あたり 98 ドルです。 私たちが旅行に参加したとき、コンタドーラ島までの乗車時間は 1 時間 45 分でした。 搭乗は出発の 45 分前に開始されます。 チケットはオンラインで予約することも、現地で購入することもできます。 フェリーがコンタドーラ島のプラヤ ガレオン (これも現在は[プラヤ ラルガ](#)に変更されました) に到着すると、全員がビーチに運ぶ小さなディンギーに乗り換えなければなりません。 ディンギーから降りるときは、数フィートの水の中

THE
JOURNAL
OF
THE
ROYAL
ANTHROPOLOGICAL
INSTITUTE
OF GREAT
BRITAIN
AND IRELAND
VOLUME
LXXV
PART 1
1905

THE
JOURNAL
OF
THE
ROYAL
ANTHROPOLOGICAL
INSTITUTE
OF GREAT
BRITAIN
AND IRELAND
VOLUME
LXXV
PART 2
1905





8.3 プラヤラルガ(地図、レビュー)

名前が示すように、プラヤラルガはコンタドーラ島で最大のビーチ(2,000 フィート、650 m)です。それは私たちのお気に入りでもあります。白い砂浜とターコイズブルーの水があります。

干潮時には水面に到達するまで数百フィートになる場合があることに注意してください。そして満潮時には、砂がほとんどすべて水で覆われます。そのため、貴重品を放置する場合には注意が必要です。水がかかる可能性があります。

北の岩のそばではかなり良いシュノーケリングがあります。そして、泳ぎが得意な方に限り、北の角を曲がったところにある小さな隠れたビーチ(地図)を見つけることもできます。

ビーチを南に歩くと廃リゾート跡(地図)を通り、さらに南に行くと落書きされた廃船の残骸(地図)があります。

何よりも、ビーチを独り占めできることもありました。私たちがビーチを細断した最大の人数はおそらく7人か8人でした。

現在、[パナマシティからのフェリー](#)がここから発着しているため、ここでは1日2回、より多くのアクティビティが見られることになります。











8.4 プラヤ ガレオン (地図)

以前はパナマシティ行きの[フェリー](#)の発着点であったプラヤ ガレオンは、現在でははるかに人気のない場所です。私たちはここで日光浴したり泳いだりしましたが、シュノーケリングに適した場所を見つけることができませんでした。ビーチの東と西の岩のそばで魚を見つけることができますが、近くの[プラヤ ラルガ](#)ではシュノーケリングに最適です。

ビーチを独り占めしたいならこのビーチをお選びください。



THE
JOURNAL OF THE
ROYAL ANTHROPOLOGICAL INSTITUTE







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



8.7 プラヤエヘクティバ([地図](#)、[レビュー](#))

プラヤエヘクティバは、コンタドーラ島に数多くある素晴らしいビーチの1つです。白い砂浜とターコイズブルーの水があり、岩のそばでシュノーケリングを楽しめます。通常はそれほど混雑していませんが、[プラヤラルガ](#)よりも多くの人々がここで見かけましたが、[プラヤカルシケ](#)ほどではありませんでした。



















© 2019 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from Pearson Education, Inc.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO





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、1つのアトラクションから次のアトラクションへ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。