

みんなのペルー



Kuétlap © Daniel Silva / PROMPERÚ

見逃せない30の体験



見逃せない 30の体験

一回の旅行ではペルーの素晴らしさ全てを発見するには足りません。自然を満喫する、古代遺跡の訪問、アドベンチャー、エンターテインメント、リラックスといった旅行の目的を組み合わせ、特に体験したいことだけに絞ったプランにするか、全てを体験するプランにするか、旅行者ご自身がお好みのプランをおたてください。

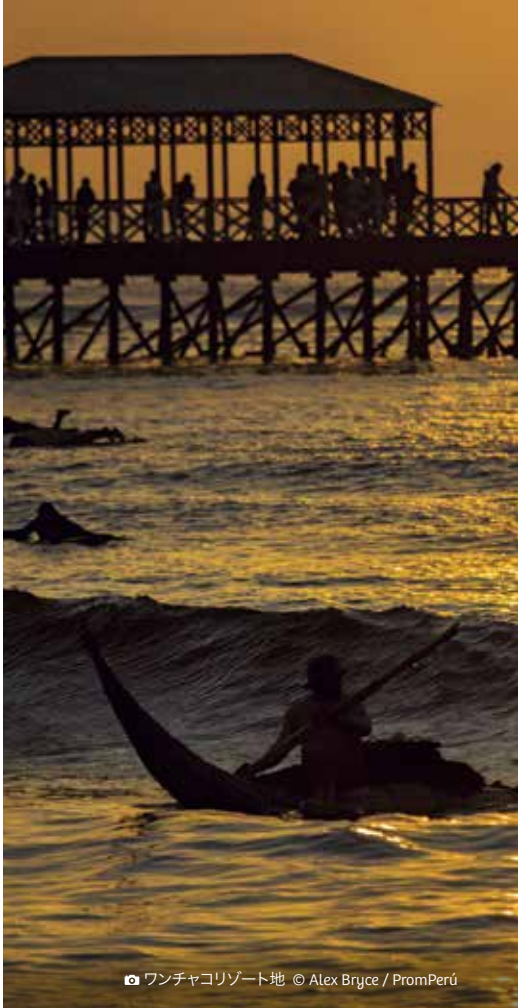
旅行プランの作成をお手伝いするため、見逃せない魅力一杯の場所と体験できることのいくつかをここにご紹介します。ペルーの魅力を存分にお楽しみください。



1▶

「トトラのカバジーツス（馬乗りトトラ）」：トトラと呼ばれる蒲で編み上げたものに馬乗りの格好で乗り、手で漕いで進むことから、「馬乗りトトラ」と呼ばれています。

なお、これはモチェやチムー文明期の人々が魚を捕るために使っていました。今日ではラ・リベルタ県トルヒーヨ市のワンチャコ海岸や、ランバイエケ県チクラヨ市のピメンテル海岸、サンタ・ロサ海岸で、漁のためや輸送手段として使われています。また、避暑客や観光客もこの舟で海にでて楽しむことができます。



ワンチャコリゾート地 © Alex Bryce / PromPerú

2

昔から伝わる祭り：今も全国各地で昔ながらの祭りが催されています。クスコ県パウカルタンボで催される聖母カルメンを讃える祭りでは、写真のように、踊り手や魔術師、宗教関係者が聖母像を祭った神輿を囲むように行列を組んで街を練り歩きます。



パウカルタンボの踊り手の行進

© Walter Hupiu



今も生き続ける伝統文化

色彩と伝統

現在も催されている祭りや儀式、そして生活様式の多くはプレインカ時代から伝わるものです。ペルーでは、信仰、民族衣装や民芸品、様々な作業の方法、料理に至るまで、数千年前からの文化遺産が生き続けています。



📷 ロレト県ヤグアの民芸品の作り手 © Christian Jara / PromPerú

3

アマゾン地域の先住民コミュニティ:ペルーのアマゾン地域は生物多様性に富むだけでなく、ロレト県のヤグア族のように、独自のアイデンティティ、言語、習慣をもつ数々の先住民の生活の場となっています。



📷 ティティカカ湖のタキーレ島の音楽家 © Janine Costa / PromPerú

4

農村コミュニティ:ペルーには近代の影響を受けず昔ながらの生活を営むコミュニティが数多くあります。そうしたコミュニティは、写真のチチカカ湖のタキーレ島(プーノ県)の手織りコミュニティのように、先祖伝来の文化を大切に守っています。

5▶

カバージョ・デ・パソのショー

カバージョ・デ・パソはペルー特産の馬で、これは世界で唯一の品種です。踊るようなステップを踏めることを特徴としています。リマ郊外のルリン溪谷の農園などでこの馬のショーを見ることができます。また、4月にマルコナ農園で行われるカバージョ・デ・パソ全国コンクールには一流の飼育家や騎手が集います。



📍 ママコナ農園 © Daniel Silua / PromPerú

📍 セントラル・レストラン

© Ernesto Benavides / PromPerú



▶6

エンターテインメント: 演劇、ファッションショー、映画祭、美術展、コンサート、写真展、ブックフェア、料理フェアなど、都市部では幅広い分野の魅力的な催しを楽しめます。また、バーやレストラン、ディスコなどで楽しい夜の一時を過ごすこともできます。



現代

現代と伝統が交わる海岸の都市リマ

ペルーの首都リマは太平洋に面しています。洒落たレストラン、ショッピングセンター、アミューズメントセンターを数多く抱え、1年を通して海の恵みを楽しむことができます。また、植民地時代の面影が残る地区や歴史博物館ではリマの伝統的な一面をご覧頂けます。ボヘミアの街と呼ばれる地区では、芸術、音楽、エンターテインメントを目一杯楽しむことができます。



ラルコ・エレ博物館所蔵のチャンカイ時代の遺品
© José Orihuela / PromPerú



銀製品 © Rengo Tasso / PromPerú

7 **博物館の町:**リマ市内にはペルーの歴史を物語る様々な博物館があります。どの博物館にも古代ペルーの金銀細工や織物、土器、美術品、工芸品の素晴らしいコレクションが展示されています。

8

ショッピング:リマでは全国各地の民芸品や産物を買求めることができます。例を挙げると、高品質の綿製品、ビクーニャやアルパカ製の高級衣類、金銀のアクセサリ、刺繍が施されたクッション、「レタブロ」と呼ばれる扉付き箱の中にキリスト生誕の模様や聖書などをモチーフにしたアヤクーチヨ産のミニチュア、チュルカナス産(ピウラ県)の陶器、クスコ産の毛布や絨毯があります。

9▶

クスコ県ウルバンバ川でのカヤック:この川下りでは、急流部分が短く比較的漕ぎやすい区間と、かなりスリルに富んだ急流区間を味わえます。



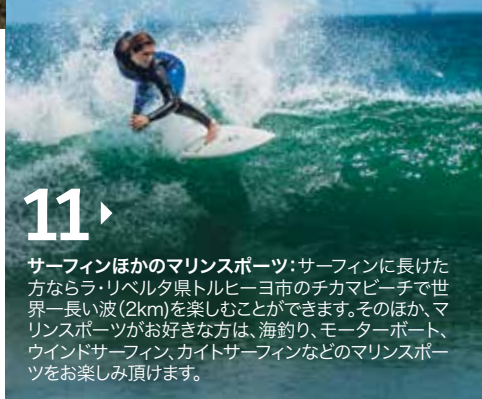
📷 チカマ港 © Gonzalo Barandiarán / PromPerú



📷 インカ道 © Walter Wust

10

クスコ県のインカ道:インカ帝国全土を結ぶ、インカ人と呼ばれる人々が建設したインカ道の一部を歩いてみませんか。壮大な都市マチュピチュを目的地とするインカ道ツアーは忘れられない体験となるでしょう。



11▶

サーフィンほかのマリンスポーツ:サーフィンに長けた方ならラ・リベルタ県トルヒーヨ市のチカマビーチで世界一長い波(2km)を楽しむことができます。そのほか、マリンスポーツがお好きな方は、海釣り、モーターボート、ウインドサーフィン、カイトサーフィンなどのマリンスポーツをお楽しみ頂けます。

12▶

マードレ・デ・ディオス県のタンボパタ・カンダモ国立自然保護区:この保護区へ河を航行して行き、現地で地場独特の宿舎に宿泊するツアーは、正にアドベンチャーツアーです。



📷 コンデナド湖 © Orlando Cayo / PromPerú



アドベンチャー

極限の体験

ペルーの地勢は、砂漠が続く海岸地域、コントラストに富んだ山岳地域、鬱蒼としたアマゾン地域の3つ地域に分かれます。それぞれの地域では感動的な景観を楽しめます。また、色々な種類の極限体験をすることができます。

📍 ブランカ山脈 © J. Vallejo / PromPerú

13▶

アンカシュ県のブランカ山脈の登山:ヒマラヤに次ぐ世界第2位のこの山脈に、ペルーの最高峰の万年雪に覆われたワスカラン(6,768m)があります。また、動植物や美しい景観が保護されているワスカラン国立公園は探検や散策に最適です。



◀14

イカ県のワカチナ・オアシスでのサンドバギーとサンドボード:バラカス近辺やワカチナ・オアシスから、砂丘を猛スピードで走るサンドバギーを楽しめます。また、他にもサンドボードを楽しんだり、カリフォルニア砂漠(ピスコ県)を4 駆バギーで走る こともできます。

📍 イカ砂漠でサンドボード © Marco Garro / PromPerú





パチャカマック遺跡のアクリヤワシ
© Beatrice Velarde / PromPerú



ブクヤーナ遺跡 © Gihan Tubbeh / PromPerú

15

リマのブクヤーナ遺跡とワヤマルカ遺跡:儀式を行う場であったこれらの遺跡は、リマ文明(西暦100年~650年)に属し、リマ市内の高級住宅街にひっそりと建っています。

16

リマのパチャカマック遺跡:リマ市内から南に車でおよそ50分走ったところ(28km)に位置するこの遺跡は、インカ帝国時代まで海岸地域で最も重要な礼拝の地でした。また、この遺跡には、リマ、ワリ、イチマといったインカ文明より古い時代の文明期の神殿やピラミッドが建ち並んでいます。



クエラップ要塞 © Luis Gamero / PromPerú



ラ・リベルタ県チャンチャン市
© Luis Yupanqui / PromPerú

17

ランバイエケ県とラ・リベルタ県にある墓やピラミッド、宮殿:ラ・リベルタ県のトルヒーヨ市からチャンチャン遺跡地帯を訪れることができます。チャンチャンはチムー文明(西暦 850年~1470年)の中心であったところで、遺跡地帯では、スペイン人による征服以前(プレインカ)の世界で最大規模の日乾しレンガで建造された街並みや、マグダレナ・デ・カオのエル・ブルホ考古学コンプレックスといった神殿、寺院を見ることができます。また、ランバイエケ県のチクラヨ市にあるシパン王墓博物館では、モチェ文明(紀元前100年~西暦800年)の貴族らの金銀製の副葬品が展示されています。同県のパタングランデ村ではシカン王の墓のほか、ランバイエケ文明(西暦750年~1400年)に属す日乾しレンガで建造された複数の台形ピラミッドを見ることができます。

18

アマゾナス県のクエラップ遺跡:この遺跡を囲む高さ20m(66フィート)の城壁は壮大なものです。建造物は約700年前にチャチャボヤス文明の人々が造り上げたもので、標高3000m(9843フィート)の高さに聳えています。



数千年の歴史をもつペルー

聖地と聖なる建造物

ペルーは、南北アメリカ大陸最古の文明から南アメリカ大陸で最大かつ最強のインカ帝国期に至るまでの数多くの考古遺跡や素晴らしい文化遺産を保存してきました。それらを発見する旅は忘れられない思い出となることでしょう。

📷 マチュピチュの全景
© Renzo Tasso / PromPerú



19▶

クスコ近郊とマチュピチュ:インカの都市マチュピチュは、ワイナピチュ山(ケチュア語で「若い峰の意」と隣接したマチュピチュ山(ケチュア語で「老いた峰」の意)の山間にあります。マチュピチュはクスコ市内からおよそ100kmの所に位置し、麓の村まで列車でアクセスできます。

▶20

イカ県ナスカの地上絵:最長275m(902フィート)にもおよぶ幾何学模様や、人や動物を描いた不思議な線状の模様は、ナスカ文明の人々が溝を掘って作り上げたものです。それらの溝は場所によっては深さ30cm(12インチ)に達します。この地上絵は約1500年前から手つかずの状態で見守られており、世界七不思議の一つになっています。

📷 ナスカ地上絵のハチドリ
© Heinz Plenge / PromPerú



21▶

アレキパ県のコルカ渓谷:この渓谷から、威厳のあるコンドルが標高5000mの山々とコルカ渓谷の険しい斜面の間を飛翔する姿を見ることができます。また、コンドルの巣がある場所としても知られています。

📍 ポマックの森にある歴史的聖地
© Luis Yupanqui / PromPerú



📍 アンデス地方のコンドル © Heing Plenge / PromPerú



📍 ピウラ県のラス・ボシタスピーチ © Marcela Delgado / PromPerú

22

ランバイエケ県のポマック森林歴史保護区とチャバリ自然保護区:ポマック森林歴史保護区はヤマネコなどの哺乳類、ホウカンチョウ、フクロウ、ハチドリなど多種の鳥類が生息しており、豊かな生態系を観察できます。チャバリ自然保護区域はランバイエケ県の乾燥林の中に位置し、メガネ熊、キツツキなど種類が豊富な野生動物が生息しています。

23

北部沿岸都市トゥンベス県やピウラ県の海岸:ペルーの北部海岸地域は年間を通して夏の気候です。いつでも白い砂浜と青い海を楽しめるとともに、宿泊施設も整い、美味しい食事を味わうこともできます。また、8月から10月にかけては、浜辺からも南極に向かうナガスグジラを見ることがもできます。



自然との触れ合い

驚くべき生物多様性

ペルーは生物多様性の豊富さでは世界でベストテンに入り、地球上において117ある生態系のうち84が見られ、32の気候型のうち28が存在します。ペルーには世界一多様な魚類、鳥類、蘭が生息しており、鳥類の多様性は世界第二位、哺乳類・両生類の多様性は第三位です。このように多様な動植物が、遠く離れた神秘的な自然地帯で生息しています。

24

マドリレ・デ・ディオス県のマヌー国立公園とタンボバタ国立自然保護区：双方ともペルーで最も重要な自然保護地域です。並外れて多様な種の蝶類、哺乳類、魚類、爬虫類、植物が生息しています。

📷 タマリンモンキー © Enrique Castro-Mendiuil



📷 南アメリカオットセイ
© Enrique Castro-Mendiuil / PromPerú



📷 アマゾン川 © Delfin Amazon Cruises

25

ロレト県のアマゾン川とパカヤ・サミアア国立保護区

イキトス市からアマゾン川を航行し、湿った熱帯林の自然保護区に着くことができます。ここでは豊富な種類の植物や動物が生息しています。アマゾン川にだけ棲む淡水イルカ(ピンク色)のような珍しい種もいます。

26

イカ県のパラカス国立保護区とイカ砂丘：この保護区や隣接するバジエスタス諸島には南アメリカオットセイやフンボルトペンギン、イルカほか、フラミンゴなどの鳥類が生息しています。保護地区を南下すると印象的なイカ砂丘とワカチナと呼ばれるオアシスがあります。

27▶

自然のエネルギー：世の中から隔絶し、日常を忘れさせてくれる場所もあります。素晴らしく幻想的で、訪れる者をエネルギーで満たしてくれる空間です。イカ砂漠のペドウィン族のテントの中でシャッパンを味わったり、アレキパ渓谷の個人所有の温泉付き別荘で、太陽の下でのんびり午後の一時を過ごしてはいかがでしょうか。



📷 パラカス砂丘の遊牧民風テント
© Janine Costa / PromPerú



📷 アマゾン川 © Delfín Amazon Cruises



📷 セビーチェ © Yayo López / PromPerú

29▶

リマと食文化

ペルーの首都リマはアメリカ大陸の食の中心とされています。海岸地域や山岳地域、アマゾン地域の豊かな食材、昔ながらの調理法や最新の調理技術、中国や日本、アフリカ、ヨーロッパの食文化が混ざり合った料理をもつリマは味のるつぼといっても過言ではないでしょう。こうした食文化の融合がペルーの大切なアイデンティティともなっています。魚貝類をベースとしたペルーの代表的な魚料理セビーチェは、ペルーの多様な料理のほんの一例です。是非色々な料理をご堪能下さい。

28▶

アマゾン地域を豪華船で巡るクルージング：このクルージングでは、先住民が住む村落を訪ねたり、地域独特のエキゾチックな動植物を眺めたりできます。豪華船は5つ星の快適な設備で、専門のガイドがつき、食通家にも満足頂けるおいしい料理が提供されます。



魅惑的なペルー

洗練と贅沢

贅沢に過ごせるペルーもあります。最高のサービスを受けながら、海岸地域や山岳地域、アマゾン地域で贅沢を味わいたい方にもご満足頂けるはずです。



📷 クスコのデザイナーズホテル © Alex Bryce / PromPerú

30

デザイナーズホテル:クスコにも一流のレストランを備え、お客様一人一人のことを考えたサービスを提供する、植民地時代の邸宅や古い修道院を改造した高級ホテルや最新のデザイナーズホテルがあり、快適なご滞在をお楽しみ頂けます。

役立つ情報



ビザと税関

アメリカ大陸、ヨーロッパのほとんどの国の旅行者と同様、日本人旅行者も入国ビザは必要ありません。

ボリビア、ブラジル、コロンビア、チリ、エクアドルからの旅行者はIDカードの提示のみで良いことになっています。

滞在期間：観光目的で認められている滞在期間は183日です。

183日以上滞りまたは観光以外の目的（居住、留学、仕事など）でペルーに入国したい時は、在日ペルー領事館（日本人の場合）で事前に該当するビザの取得が必要です。



荷物

旅行の荷物を準備される際は、次のウェブサイトでご覧されている免税品リストをご参考下さい。

免税品リスト掲載サイトwww.aduananet.gob.peまたはwww.peru.travel



飛行機

国際線はホルヘ・チャベス国際空港に到着します。主要観光地へは同空港から国内便が運航しています。



宿泊施設

宿泊施設としては1つ星から5つ星の数々のホテルや、デザイナーズホテル、ホステル、ペンションなど多くのオプションがあります。



健康

山岳地域へ旅行する際は高山病に注意する必要があります。高地到着日は体を休め、軽い食事をとること、水分を充分摂ること、レモン味のあめを常備することをお勧めします。心臓に問題がある方が高地へ行かれる場合は事前に医師にご相談下さい。

アマゾン地域へ行く際は、皮膚の露出部分に虫除けスプレーを吹きつけ蚊に刺されないようご注意ください。現地ではお腹をこわさないよう、生ものは食べないようにし、飲料水はミネラルウォーターを飲むようにして下さい。また、屋台など道で売られている食べ物は口にしないようにしましょう。



通貨と支払方法

ペルーの通貨はヌエボソル(S/)です。

一部の店舗、レストランなどでは米ドルで支払うこともできます。ユーロはヌエボソルか米ドルに両替する必要があります。日本円は使用できません。

ユーロ、米ドルほかの通貨は政府認定の両替所、ホテル、銀行で両替できます。街頭での両替はお勧めしません。日本円はホルヘ・チャベス国際空港の両替所で両替できますが、レートはかなり悪いようです。なお、空港以外の両替所では円の両替はできません。

自動現金引出機(ATM)

国内の主要都市にあります。各種カードを利用できます。

クレジットカード

一般的にアメリカンエクスプレス、ビザ、ダイナース、マスターカードが使えますが、ビザしか受け付けない店舗等もありますのでご注意ください。

トラベラーズチェック

トラベラーズチェックは殆ど使えません。



バス

アマゾン地域の一部都市を除き全国各地の観光地へはバスが運行しています。料金はバスのクラスにより異なりますのでご注意ください。



タクシー

空港から市内各地、市内各地から空港へは、数多くの24時間営業のタクシー会社がサービスを提供しています。使用車両には新車も多く、電話やウェブサイトで予約できます。白タクは危険ですので、ご利用はお控え下さい。



レンタカー

世界の主要レンタカー会社がペルーでも営業しています。複雑な地形の地域へ行くには4輪駆動車が最適です。

ペルーで運転する際の所要書類

・出身国で発行された国内用免許証・パスポートの写し・SOATと呼ばれる車両所有者に加入義務のある傷害保険証・車検証明書・レンタカーの場合はレンタル契約書・国際免許証(有効期間1年)



レストラン

ペルー料理は、その美味しさと種類の多さで有名です。中には辛い料理や調味料を多用した料理もありますので、ご注文前にご確認ください。



安全

ペルーを旅行する際の安全上の注意事項は、他国を旅行する際のそれと同じです。言い換えれば、公共の場では持ち物に気を配り、夜間は人通りの少ないところを歩かないことです。

0°

5°

80°

75°

70°

0°

5°



COLOMBIA

ECUADOR

BRASIL

太平洋

凡例

- 国境
- 県境
- 舗装道路
- 未舗装道路
- 自然保護区
- 県庁所在地
- 空港
- 港
- 今も生き続ける伝統文化
- 現代のレジャー
- アドベンチャー
- 数千年の歴史
- 自然との触れ合い
- 新しい魅力

トゥンベス

北部ピーチ

タララ

バイタ

ハヨバル

ポツバクの森と
チャバリ自然保
護区

22

チクラヨ

カハマルカ

チカマ港

ワンチャココ

トルヒーヨ

サラベリー

11

チャンチャン

17

モヨバンバ

クエラップ

18

チャチャボヤス

カハマルカ

フリヤガ川

プカルバ

+

ハカヤ・サミアリア国立保護区

ユリマグアス

25

アマゾン川

28

アマゾン川のクルーズ

イキトス

+

ヤグアコミュニティ

アマゾン川

25

アマゾン川

3

ナボ川

25

アマゾン川

25

アマゾン川

25

アマゾン川

25

アマゾン川

25

アマゾン川



リマ

5 カバーシヨ・テ・パン

6 エンターテインメント

7 博物館

8 ショッピング

15 プクヤーナ遺跡とワヤ

16 バチャカマック

29 食文化

リマ

カヤオ

ワンカーヨ

ワンカベリカ

マチュピチュ

インカ道

マドレ・デ・ディオス川

マルドナド空港

19

10

9

2

12

24

30

27

21

4

20

26

14

26

20

14

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

20

Elaborado para PROMPERU. Principales fuentes cartográficas: Servicio Geográfico del Ejército, Instituto Geográfico Nacional (IGN), Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC), Geografía de España. Fuente: geographos.com Año de elaboración enero 2015

Escala gráfica (Kms)
0 100 200

80°

75°

70°

CHILE

Aprobado por R.D. N.º 0134 / RE
del 20 de abril de 2015

BOLIVIA



www.peru.travel

Una publicación de la Comisión de Promoción del Perú para la Exportación
y el Turismo - PROMPERÚ.

Calle Uno Oeste N° 50, piso 14, urb. Córpac, San Isidro, Lima-Perú

Teléfono: (51-1) 616-7300

www.promperu.gob.pe

© PROMPERÚ. Todos los derechos reservados.
Distribución gratuita. Prohibida su venta.

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2018-17458

Imprenta: Industria Gráfica Algraf S.A.C. (Av. Arica 1831 – Lima)
Lima, diciembre de 2018

