



みんなのペルー

ペルーには多くの訪れるべき場所があります。

さまざまな魅力を持つ国ペルーで、皆さまは自然、歴史、文化、伝統、美食、冒険といった生涯忘れ得ぬ経験をきつとすでしょう。まずはこれからご紹介する10の場所で驚いてください。

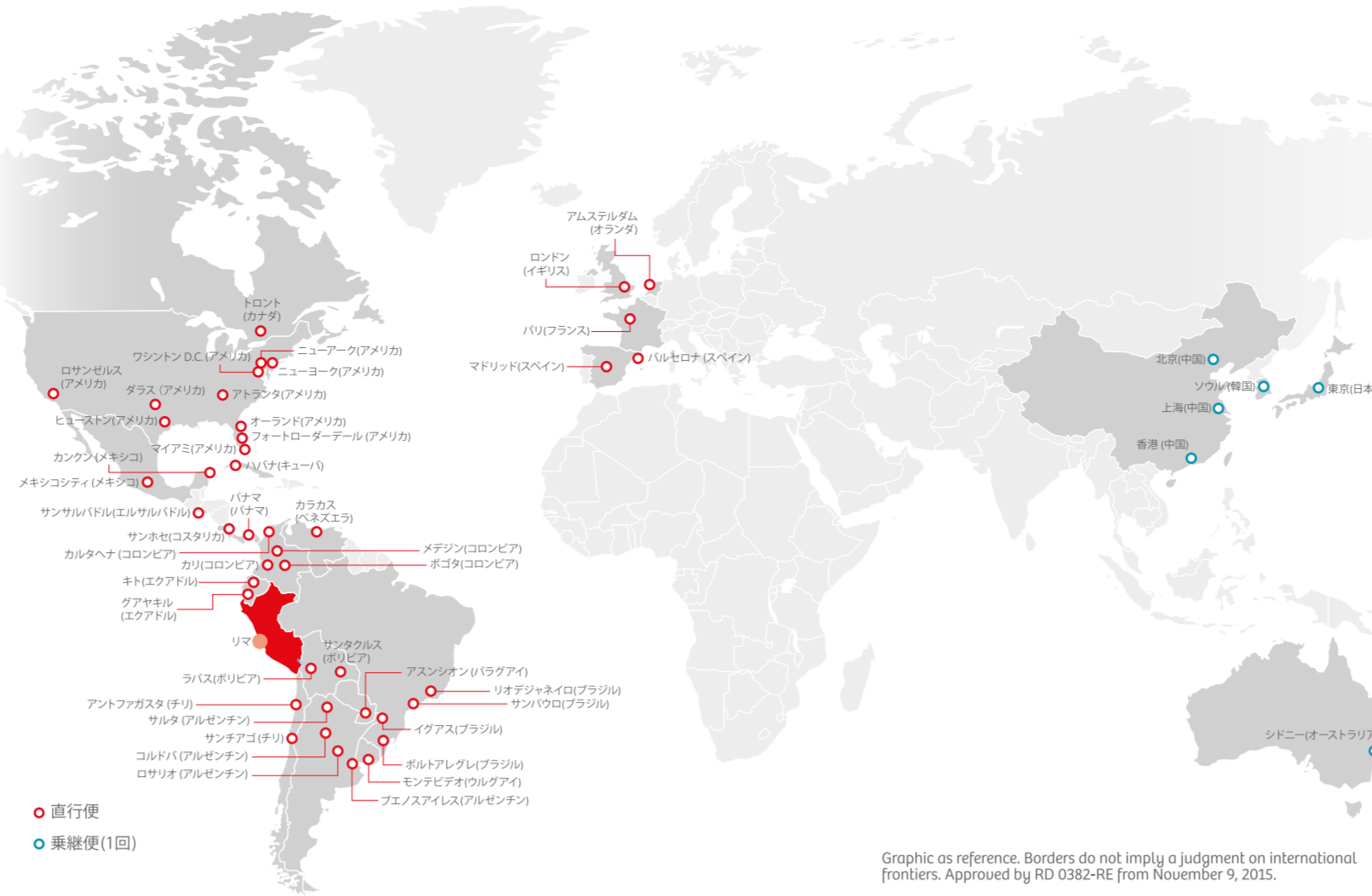
ペルーへの行き方は？

日本からは主にアメリカ大陸を経由してペルーの首都リマにあるホルヘ・チャベス国際空港から入国します。他にはヨーロッパ、中東からもフライトがあります。

1週間に **1000** フライト以上

平均フライト時間：

8 時間	12 時間	20 時間	22 時間	30 時間
北アメリカから	ヨーロッパから	オーストラリアから南米経由で	東京からアメリカ経由で	香港からアメリカ経由で



驚くべき地形
ペルーは大きく分けて3つの地形で成り立っています。海岸砂漠地域、アンデス山岳地域、そして、アマゾン熱帯雨林地域です。

- アマゾン**
国内最大の自然保護区は、このアマゾン熱帯雨林地域にあります。
国土の **59%** 人口の **12%**
- アンデス山岳地域**
アンデス山脈を中心に広がっており、海抜も8000メートルのナスカ平原などの高い山々を望めます。
国土の **30%** 人口の **36%**
- 海岸砂漠地域**
海岸砂漠地域では、3,000キロメートルの海岸に沿って砂漠、ビーチ、肥沃なオアシスを楽しまることができます。
国土の **11%** 人口の **52%**



多様な気候

- アマゾン熱帯雨林地域**
降雨が多く、湿度が高い熱帯雨林気候です。
- アンデス山岳地域**
気候は昼間で乾燥していますが日中と夜の気温差が大きいです。
- 海岸砂漠地域**
北部では一年晴天です。中央部および南部では曇りが多く湿度が高い一方で過ごしやすい気候です。

Graphic as reference. Borders do not imply a judgment on international frontiers. Approved by RD 0382-RE from November 9, 2015.

i perú

ツーリストインフォメーション情報

(51 1) 574-8000 24 hours
iperu@promperu.gob.pe



www.peru.travel



フォローをお願いします

- Visit Peru
- Visit Peru
- Perú
- Peru
- @VisitPeru
- Visitperu

Una publicación de la Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo - PROMPERU
Calle Uno Oeste N° 50, piso 3a. Urb. Condes, San Isidro, Lima-Perú
Teléfono: (51-1) 616-7300
www.promperu.gob.pe

© PROMPERU. Todos los derechos reservados.

Distribución gratuita. Prohibido su venta.

Lima, junio de 2017.



Illustration: JAPANESE

01 伝統と現代が交わる都市リマ

リマでは現在と過去、両方のペルーの姿を体験できます。旧市街の宮殿やコロニアル建築の歴史的な美しさも、極めて対照的な新市街の現代的な側面を楽しむことが出来ます。南米大陸の太平洋岸に位置するペルーの首都リマにはペルー全土から900万人もの人々集まり、生活し、新しい文化を創造しています。そのようにして作られたものひとつが世界的に認められているペルー料理です。また文化や芸術の街としても注目され始めています。リマはあなたを待っています。

02 古代から続く道モチェルートのランバイエケとラ・リベルタ

ランバイエケとラ・リベルタにまたがるモチェ文明の道を探ってみましょう。また、古くからの支配者たちの歴史を明らかにしながら、その宮殿、ピラミッドと印象的な建造物を見学します。そして、現代の人々に託されたスペイン人による征服以前の遺産が展示されている博物館を訪ねます。また、楽しみはあります。地元産の食材を使用した風味豊かな料理を楽しむことを決して忘れてください。

03 リゾートとマリンスポーツトゥンベスとピウラ

ペルーの北部海岸は一年中夏です。白い砂と澄い海はビーチで日中リラックスするのに最適です。また、波はマリンスポーツに理想的です。海洋生物に興味のある方は、イルカ、アシカ、カマヤとくさんの種類の鳥の姿をボートから楽しむことが出来ます。そして、毎年8月から10月の間には、雄大なサトウワジラが南極大陸の氷で覆われた海から何千キロメートルも泳いでやってきます。

04 クエラップ遺跡とゴクタの滝アマソナス

バードウォッチャーや自然観察愛好家、特にこの地域固有の美しい蘭の花に興味のある方には訪れるのに必要不可欠な場所です。アマソナスでは高い高度にある霧の森と熱帯雨林がすべての旅行者にエネルギーを与えます。首都であるチャチャボヤはその周辺を世界有数の高さの滝、綺麗な池や洞窟で囲まれてトレッキングや散策に最適です。また、チャチャボヤ文明(1,200年～1470年)が遺した城壁の装飾が見事なクエラップやカラヒアの棺といった興味深い遺物も魅力に溢れています。

05 パカヤサミア国立保護区とアマゾン川ロレト

アマゾン川の旅はアクティブなボートの旅でも豪華なクルーズの旅でもあなたにとって決して忘れられない経験となることでしょう。ロレト県の首都イキトスは何千平方キロメートルにも広がる緑豊かなジャングルへの玄関口です。民族豊かな祭り、カラフルなアート、メロディアスな音楽、素晴らしい食べ物全てを市内で楽しむことが出来ます。また、アマゾンの神秘を経験したいあなたにはジャングルの中のロッジに滞在することをお勧めします。

06 自然の楽園マドレ・デ・ディオス

マドレ・デ・ディオスは楽園への玄関口です。息を飲むほどの原生林、湖、滝、温泉といった風景はもちろん、何百もの色彩豊かなコンゴウインコが集団で飛ぶ姿は見逃すことのできない光景です。また、そのジャングルを訪れる人々は、その地域固有の果物について学び、想像を絶する種類の動物との出会いに感嘆し、その土地で生活する人々とユニークなエコツーリズム体験をすることが出来ます。

07 インカ帝国とマチュピチュクスコ

クスコではタイムトラベル気分を味わえます。通りでふと見かける建造物も実はインカ時代(1471年～1532年)の建築と植民地時代(1532年～1821年)の建築が見事に融合して出来ていて現在も当時の姿を残しています。そして、この世界遺産の街は世界クラスの観光名所となっています。クスコでは歴史、考古学、伝統、アウトドアスポーツ、美味しい食事、絶景、そして、謎多き遺跡マチュピチュ観光をお楽しみください。

08 湖に住む人々プーノ

チチカカ湖の湖畔から昇る日の出は決して見過してはいけません。無限に覗いあう空の青さ湖の青さはまさに絶景です。湖に浮かぶ島々や半島には千年の伝統を守る人々が暮らしており、旅行者とその伝統を分かちあいます。そして、プーノでアイマラとケチュアの2つの文化の混ざり合った独特な文化を体験してください。

09 白い町アレキバ

アレキバの魅力に感動する準備は出来ていますか？その姿からペルー富士と呼ばれるミスティ山に見守られているアレキバの美しい街並。白い火山岩から作られた珠玉の建築物の調和のとれたアーチ、ファサードやドームは街を取り囲む地形、親しみやすい人々と一体となっています。また、頂上に雪をかぶる山々と深い渓谷が織りなすアンデス山脈では驚くべき自然と歴史的な宝物があなたに発見されるのを待っています。

10 魅惑の砂漠と神秘的地上絵イカ、パラカスと地上絵

太陽がイカの砂漠に沈む姿は、おそらくあなたが見たもっとも美しい光景のひとつになるでしょう。その砂漠はリラックスして楽しむこともアクティビティを楽しむことも出来ます。そして、近郊の海岸の町パラカスではリゾート・ホテルに滞在したり、多くのアウトセービング、海鳥が生息しており、リトル・ガラパゴスと呼ばれるバジェスタス諸島を訪れることも出来ます。さらにイカとパラカスはあの神秘溢れるナスカの地上絵の遊覧観光の拠点でもあります。またこの地域ではペルーの国民的蒸餾酒ピスコが生まれました。

旅の準備と情報

- ビザと税関**
アメリカ大陸、西ヨーロッパのほとんどの国の旅行者と同様に、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、フランス、ドイツ、イタリア、オーストラリア、パナマ、アメリカ、オランダ、ペルーの旅行者は自国のIDカードの提示のみで旅行することが可能です。観光目的で認められている最大滞在期間は183日です。183日以上滞在する場合は、観光目的以外での滞在に際しては事前に自国のペルー領事館で該当するビザの取得が必要です。
- 荷物**
特定の物品は課税対象外となります。免税品のリストは以下のウェブサイトでご確認ください。
www.sunat.gob.pe/orientacionaduanera/viajeros/index.html
www.peru.travel
- バス移動**
アマゾンにあるいくつかの都市を除き、ペルー国内のほとんどの都市はバスでのアクセスが可能です。料金は各バス会社、各サービスのレベルによって異なります。
- 宿泊施設**
1つ星から5つ星の数のホテル、デザイナーズホテル、ドミトリー、ホステルなど様々な種類の宿泊施設をお選びいただけます。
- 健康管理**
山岳地域を訪れる際は高山病に注意する必要があります。高地への到着日には体を休める、軽い食事をとること、水分をたくさん摂ることを推奨します。心臓の問題のある方が高地を訪れる際は事前に医師にご相談ください。アマゾン地域では蚊の刺刺す予防のために、肌の露出を避け、虫除けスプレーを使用するなど十分に虫除けの準備をしましょう。海軍基地、高地地域、アマゾン地域などペルー内各所の詳しい情報は以下のサイトでご確認ください。
www.peru.travel
- 通貨と支払い**
ペルーではソールという現地通貨が使われています。現行レートでのUSドルでの支払いが可能です。クレジットカード、デビットカードも使えます。ユーロ、ドル、日本円、その他の通貨は公的両替所やホテル、銀行で両替することが可能です。街中の両替所での両替は推奨いたしません。ATMはほとんどの主要都市に設置されています。一般的にアメリカンエキスプレス、ビザ、ダイナース・マスタカードは広くお使いいただけます。またトラベラーズチェックはほとんど使えません。
- 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いです。電話でウェブサイトから予約出来ます。ほとんどの現金でのお支払いとなります。白タクのご利用は危険ですのでおめください。
- レンタカー**
世界の主要なレンタカー会社はペルーでもご利用いただけます。ただし道路が舗装されていない地域に行くには自給自足が適しています。ペルーでの運転に必要なもの:
・有効な運転免許証(出身国で発行されたもの)
・バスボートのドライバー
・SOATと呼ばれる傷害保険
・車検証明書(排出口許可)
・登録カード
・レンタル契約書
・国際運転免許証(一年間有効なもの)
- お食事**
ペルーは美食の国として有名で、お料理は大好きな料理に富んでいます。地域ごとにそれぞれの食文化のスタイルがありますのでお楽しみください。
- 治安**
ペルーを旅行する際の安全上の注意点は他国を旅行する際の注意点と同じです。公共の場では持ち物に気を配り、夜間の一人歩きはお控えください。

02 古代から続く道 モチェルート ランバイエケとラ・リベルタ

主な観光地への距離
 チクラヨから:
 ・ランバイエケ:12km / 15分(車で)
 ・トゥクメ:33km / 40分(車で)
 ・チャパ(川):80km / 1時間40分(車で)
 ・ボスケデ・ボマック:35km / 45分(車で)
 ・トルヒーヨ:206km / 3時間30分(車で)
 トルヒーヨから:
 ・チャンチャン遺跡:6.5km / 16分(車で)
 ・太陽のワカ月のワカ:4km / 10分(車で)
 ・ワンチャコ海岸:8km / 16分(車で)
 ・エル・ブルホ道路:59km / 1時間10分(車で)

高度(平均)
 海拔27m(チクラヨ)
 海拔34m(トルヒーヨ)

気温(平均)
 最高:27.0℃ / 最低:19.0℃(チクラヨ)
 最高:25.0℃ / 最低:18.0℃(トルヒーヨ)

03 リゾートとマリンスポーツ トゥンベスとピウラ

主な観光地への距離
 トゥンベスから:
 ・プンタ・サール:80km / 1時間30分(車で)
 ・ソリトス:27km / 30分(車で)
 ・マンガロープス:30km / 30分(車で)
 ・プエルト・ピサロ:13km / 15分(車で)
 ・アクアス・ベルデス:27km / 30分(車で)
 ピウラから:
 ・カボ・フランコ:160km / 2時間(車で)
 ・ロス・オルガス:175km / 2時間15分(車で)
 ・マンコラ:187km / 2時間30分(車で)

高度(平均)
 海拔29m

気温(平均)
 最高:30.0℃ / 最低:23.0℃(トゥンベス)
 最高:32.0℃ / 最低:19.0℃(ピウラ)

04 クエラップ遺跡とゴクタの滝 アマゾン

主な観光地への距離
 チャチャボヤスから:
 ・クエラップ遺跡:72km / 2時間30分(車で)
 ・ゴクタ:48km / 3時間30分(車で)

高度(平均)
 海拔2,335m(チャチャボヤス)

気温(平均)
 最高:23.0℃ / 最低:10.0℃(チャチャボヤス)

05 パカヤサミア国立保護区とアマゾン川 ロレト

主な観光地への距離
 イキトスから:
 ・パカヤサミア国立保護区:183km / 1時間30分(車で) / 15時間(手漕ぎボート) / 1時間(スピードボート)
 ・ナウタ:100km / 1時間30分(車で)

高度(平均)
 海拔104m

気温(平均)
 最高:34.0℃ / 最低:23.0℃(イキトス)

01 伝統と現代が交わる都市 リマ

主な観光地への距離
 リマから:
 ・カラル遺跡:208km / 3時間30分(車で)
 ・パチカカ遺跡:21km / 1時間(車で)
 ・ホルヘ・チャベス国際空港:30km / 1時間(車で)

高度(平均)
 海拔154m

気温(平均)
 最高:26℃ / 最低:15℃

06 自然の楽園 マドレ・デ・ディオス

主な観光地への距離
 フェルト・マルドナードから:
 ・マドレ・デ・ディオス:10km / 25分(ボート)
 ・タンボタマ国立保護区:47km / 2時間(車で)
 ・マヌー国立公園:310km / 15時間(車で)

高度(平均)
 海拔180m

気温(平均)
 最高:35.0℃ / 最低:21.0℃(フェルト・マルドナード)

07 インカ帝国とマチュピチュ クスコ

主な観光地への距離
 クスコから:
 ・ウルバンバ:76.20km / 1時間30分(車で)
 ・オリエンタインタンボ:97km / 1時間(車で)
 ・サンチェーロ:57km / 45分(車で)
 ・マチュピチュ遺跡:110km / クスコ北西部から3時間30分(電車で、さらに25分バス)
 ・アンタワイルーリヤス:36km / 40分(車で)
 ・カルス:46km / 1時間(車で)
 ・カチュラ(アプリマク):163km / 3時間(車で)

高度(平均)
 海拔3,399m

気温(平均)
 最高:23.0℃ / 最低:9.0℃

ペルー: 訪れるべき10の場所

ひとつの場所を訪れただけではペルーのすべての魅力は味わえません。ペルーの旅を満喫するには準備が必要です。まずはあなたの感性で行き先を決めてください。

- 凡例**
- 県都
 - 郡都
 - 区都
 - ◇ 町
 - 国境
 - 県境
 - 幹線道路
 - 主要道路
 - 鉄道
- 平均所要時間**
- ✈ 飛行機
 - 🚌 バス
 - 🚆 鉄道

- 文化を楽しむ**
- 🏛 遺跡
 - 🏛 博物館
 - 🏛 史跡
 - 🏛 歴史的記念碑
 - 🏛 教会
 - 🏛 ビスコロート
- 自然を楽しむ**
- 🌿 自然保護区
 - 🌿 絶景
 - 🌿 バードウォッチング
 - 🌿 海洋生物観察
 - 🌿 滝
 - 🌿 温泉
 - 🌿 ビーチ
- アドベンチャーを楽しむ**
- 🏕 キャンプ
 - 🏕 トレッキング
 - 🏕 マウンテン・サイクリング
 - 🏕 サンドバギー
 - 🏕 サンドボード
 - 🏕 ボート
 - 🏕 ペダルボート
 - 🏕 カヌー / カヤック
 - 🏕 サーフィン
 - 🏕 ウィンドサーフィン
 - 🏕 パラグライダー

10 魅惑の砂漠 イカ

主な観光地への距離
 イカから:
 ・ワカチナ:5km / 8分(車で)
 ・ナスカ:150km / 2時間(車で)

高度(平均)
 海拔406m

気温(平均)
 最高:32.0℃ / 最低:23.0℃

09 白い町 アレキバ

主な観光地への距離
 アレキバ(コルカ渓谷):
 ・チババ(コルカ渓谷):151km / 3時間30分(車で)
 ・サリナス・アグア・ブランカ国立保護区:80km / 1時間30分(車で)
 ・サリナス湖:68.5km / 3時間30分(車で)

高度(平均)
 海拔2,335m

気温(平均)
 最高:25.0℃ / 最低:9.0℃

08 湖に住む人々 プーノ

主な観光地への距離
 プーノから:
 ・フリリア:44km / 50分(車で)
 ・ユエスタ二遺跡:34km / 35分(車で)
 ・ネキレ島:35km / 38時間(モーターボート)
 ・コロス湖島:5km / 20分(モーターボート)
 ・フリ:79km / 1時間30分(車で)
 ・ランバ:79km / 1時間30分(車で)
 ・アマンタニ島:36km / 83時間30分(モーターボート)

高度(平均)
 海拔3,827m

気温(平均)
 最高:14.0℃ / 最低:3.0℃