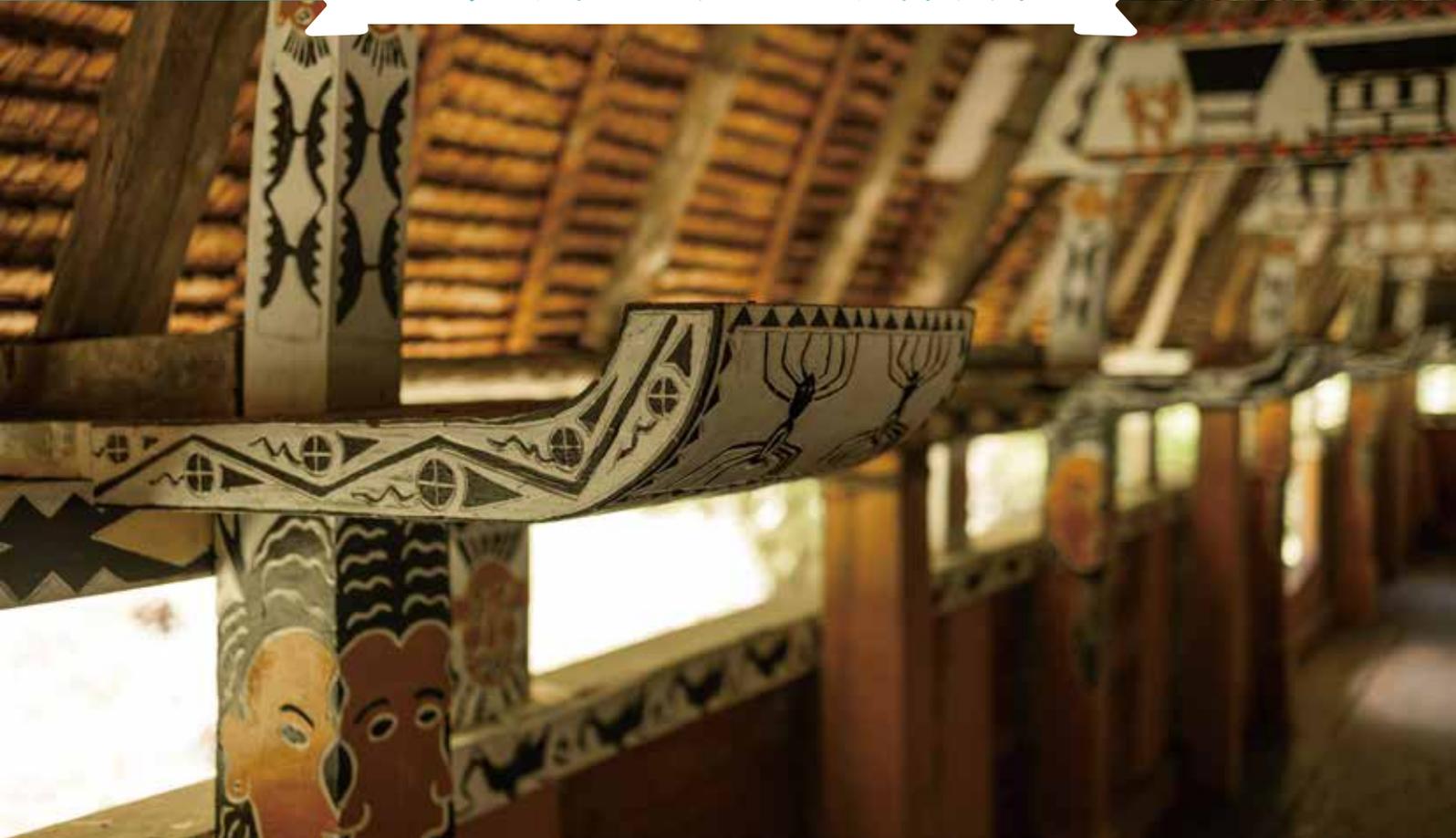




暮らすように旅する

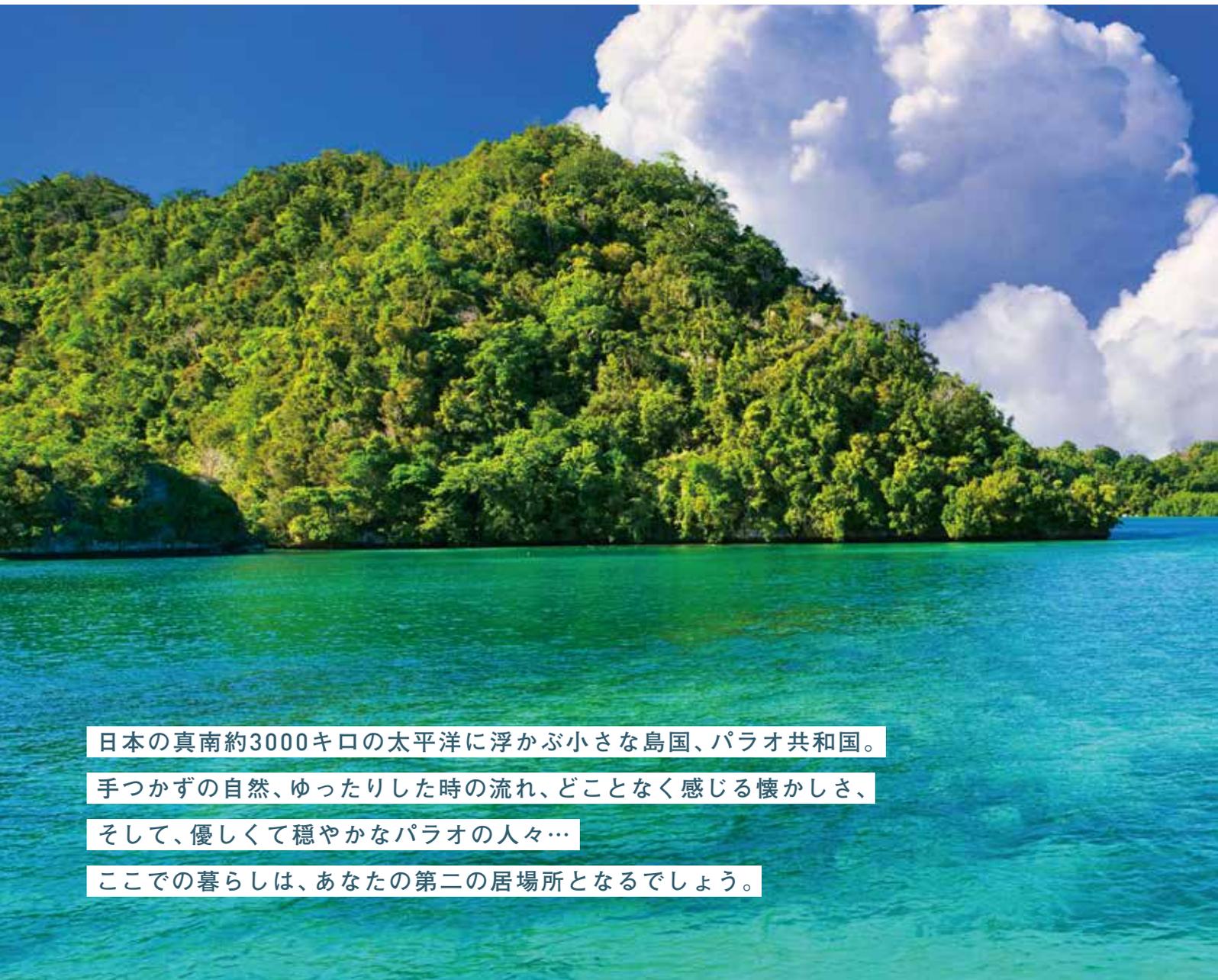
癒しのパラオ

ロングステイ&ワーケーションガイドブック



パラオでロングステイを
おすすめする

6つの理由



日本の真南約3000キロの太平洋に浮かぶ小さな島国、パラオ共和国。

手つかずの自然、ゆったりした時の流れ、どことなく感じる懐かしさ、

そして、優しくて穏やかなパラオの人々…

ここでの暮らしは、あなたの第二の居場所となるでしょう。

1

年間を通じて
温暖で過ごしやすい

パラオは年間を通じて気温がほぼ一定で、平均気温が27度～28度程度の常夏の島です。雨季(5月～10月)と乾季(11月～4月)がありますが、雨季でも一日中雨が降り続くことはありません。年中温暖で過ごしやすいため、基本的にはどの時期にも楽しむことができます。

2

日本から近く、
時差がない

日本から直行便で約5時間。パラオ空港から中心地コロールまでは約15分と、移動のストレスが少ないです。また、日本の真南に位置するため、時差がないのも大きなメリット。時差ぼけなどの心配は皆無で、ワーケーションも円滑に行うことができます。

3

公用語が英語

公用語はパラオ語と英語で、国民のほとんどが英語を話すことができます。学校に通わなくても日常生活で生きた英語を学ぶことができます。また、英語が苦手な方でも一生懸命話していることを理解してくれようとするので、気負わずコミュニケーションができます。

パラオで地元の人たちの会話を耳にすると「え、日本語？」と思う場面が多々あります。これは空耳ではなく、英語と並ぶ公用語のパラオ語の実に4分の1が日本語由来とされているからです。

例えば、大丈夫はパラオ語でも「ダイジョーブ」、ここから派生して「アジ(味)ダイジョーブ」はおいしいという意味です。このほか、弁当は「ベントー」、電気は「デンキ」、電話は「デンワ」、お金は「オカネ」など、単語がまったく同じパターンも

あれば、お疲れ様は「ツカレナオス(疲れ治す)」、じゃんけんは「アイコデシヨ」、ハンガーは「エモンカケ」、サンダルは「ゾウリ」など、日本語由来の単語も日常的に使われています。

英語で単語が出てこない場合は、日本語で言ってみると案外通じるかもしれません。こんなちょっとした安心感も、パラオのロングステイがおすすめ理由の一つです。



4 治安が良い

治安はとて良く、日本と同等の注意で安心して過ごすことができます。海外であることを意識し、最低限の注意は怠らないようにすればトラブルに巻き込まれる可能性は極めて低いです。また、安全のため、外務省「たびレジ」への登録をしておきましょう。

5 親日国で日本人に好意的

パラオと日本は歴史的にかかわりが深く、世界有数の親日国家です。そのため、日本人に対してとても好意的に接してくれることが多く、安心して生活することができます。また、パラオ人は穏やかで、やさしい国民性なので、心地良く過ごすことができるでしょう。

6 日本との特別なつながりがある

第二次世界大戦終戦までの約30年間、日本に統治されている時代がありました。そのため、言語や文化など、いたるところに日本の影響が見られます。中には日本語の名前を持つパラオ人がいたり、驚くほどに日本とのつながりが深いことを体感できます。

パラオのロングステイ、 どう過ごす？

ロングステイ中に必ず体験したいパラオならではの楽しみから、
住まいや病院、食事など生活面の気になることまで、役立つ情報をご紹介します。

何をして楽しむ？



シュノーケリング

必ず体験したい! 100m先まで見える海の透明度

1450種の魚と550種以上のサンゴが生息しているパラオの海。年間を通じて28度の水温と、100m先まで見えると言われている抜群の透明度を誇る海でのシュノーケリング体験は外せません。シュノーケリングを行うには、送迎や道具の心配がいらぬツアーに参加するのが便利です。潮が引くと現れる「ロングビーチ」と、乳白色混じりのターコイズブルーの美しい海「ミルキーウェイ」を楽しめるツアーはおすすめ。そのほかにも波の穏やかなリーフの中で、SUPやカヤック体験と組み合わせたツアーなどもあります。ツアーの種類も豊富なので、体力や経験に合わせて選ぶことが可能です。

ダイビング

初心者から上級者まで楽しめるスポットが50以上も

言わずと知れたダイビング・パラダイスのパラオ。世界で最も有名なダイビングポイントとも言われる「ブルーコーナー」に代表される上級者スポットから、ドイツ統治下時代に作られた人工水路で、高確率でマンタに遭遇できる「ジャーマンチャンネル」などの初心者向けスポットまで、50を超えるダイビングスポットがあります。また、ダイビングライセンスを取得していない方でも楽しめる体験ダイビングのコースや、ダイビングライセンスを取得可能なツアーもあります。日系の旅行会社やダイビングショップがありますので、安心して楽しむことができます。



カヤック

世代を問わず楽しめる海のアクティビティ

手つかずの風景、手厚く保護されるサンゴ礁や入り江、聞こえるのはターコイズブルーの水面を割るパドルの渦巻く音だけ……静寂につつまれた湾やラグーンをカヤックで巡ってみてはいかがでしょうか。初心者でも漕ぎ方を教われば、お子様から年配の方まで世代を問わずすぐに楽しめるようになるのもカヤックの魅力。シュノーケリングやキャンプなどを組み合わせれば、さらにダイナミックな体験に。昼間だけではなく、サンセットやナイトタイムに楽しむカヤックも一味違っておすすめです。日焼けの心配が少なく、パラオの美しい夕日や、星空を独り占めできる特別な体験になるでしょう。

世界遺産

海と空から堪能できる世界でも珍しい複合遺産

2012年に世界遺産として認定された「ロックアイランド群と南ラグーン」はパラオ唯一の世界遺産で、世界遺産の中でも3%しかない複合遺産です。コロール島とペリリュエ島の間にある445の島々には、固有種の多い生態系などの自然美に加え、紀元前3100年から2500年間にわたって定住者がいた痕跡が残されています。キノコのような緑の島々が連なるターコイズブルーの浅い珊瑚礁は、パラオを代表する風景です。マリンアクティビティを通してその美しさを体感するツアーのほか、遊覧飛行で世界遺産を空から堪能できるツアーもあります。



コミュニティ・ベースド・ツアー

木彫り工芸の制作体験で伝統文化を体感

コミュニティ・ベースド・ツアーとは、自然環境、歴史、文化の体験を通し、学ぶことで地域の環境・文化保全に貢献できる地域住民主導のツアーのこと。パラオは美しい自然の印象が強いですが、ロングステイをするなら歴史が紡いだ文化を体験するのもよいでしょう。パラオの様々な口承神話や伝説を木に彫刻したパラオの伝統工芸品「イタボリ(日本語の板彫りから派生したパラオ語)」教室は、アートを通してパラオの歴史を学ぶことができます。パラオの民族衣装をまとった地元ガイドによるツアーに参加すれば、パラオ固有の歴史、文化、価値観を学び、パラオをもっと深く理解することができます。

ドライブ

島を一周する道路で変化に富んだ風景を楽しむ

バベルダオブ島には島を一周する「コンパクト・ロード」があり、首都コロールから橋を渡って、北のガラロン州まではわずか1時間ばかり。東海岸と西海岸を巡り、文化・歴史的に主要な場所を網羅するドライブが楽しめます。ガラスマオの滝、ストーンモノリス、パラオでは数少ない泳げるビーチ、地元グルメが楽しめるマーケットなどにも立ち寄ってみてください。30日以内の滞在の場合は日本の有効な運転免許証で運転することができます。30日を超える場合は、パラオ運転免許証への切り替えが必要です。手続きには、在パラオ日本大使館で発行された証明書を警察署に持参する必要があります。



戦跡巡り

多く残る激戦の跡から改めて平和の大切さを知る

コロール島からロックアイランド群を通り、スピードボートで約1時間15分のペリリュエ島は第二次世界大戦の激戦地で、島内の各所に慰霊碑、戦車、大砲、司令部、洞窟などの戦跡が現在もたくさん残っています。日本とアメリカの監修のもと、博物館も再びオープンしています。人類が遺した悲しい歴史ですが、その悲しみに思いを巡らすことで、平和の大切さを改めて確認することができます。

住まいはどうする？

ホテルでの長期滞在は月額料金の適用もあり

一般的に日本国籍の方が長期滞在する場合、無査証での滞在期間は30日(入国管理局にて滞在期間延長の申請が可能で、最大90日まで滞在可能 ※申請手続きの費用はかかります)となるので、キッチン付きのホテルや、バケーションレンタルを利用して滞在するのがよいでしょう。ホテルでの滞在は交渉次第で月額料金を設定してもらえる場合もあるので、事前に相談することをおすすめします。

コロール中心地での滞在は移動も生活も便利

パラオで初めてロングステイをする際は、徒歩圏内に飲食店やスーパーマーケットがあるコロール中心地の宿泊施設がおすすめです。コロールのあるコロール島はバベルダオブ島をはじめとした主要な島と橋で結ばれ、遊びに行くにも便利です。

パラオにはエレベーターのない滞在施設もあります。大きな荷物の持ち運びは、基本的に宿泊施設のスタッフが手伝ってくれます。

なお、パラオは空港からの公共交通機関はなく、滞在施設に送迎手配を依頼する必要があります。送迎は有料の場合もあるので、事前に確認しておきましょう。



☑ おすすめ滞在施設リスト

	ホテル名／アパート名	地区	宿泊料金の目安／月額料金の設定
コ ロ ール 島	ガルミッドオアシス (Ngermid Oasis)	Ngermid(ガルミッド)	1泊あたりの料金: USD \$96～
	ウェストコーラルリーフアパートメント (West Coral Reef Apartments)	Meketii(メケティ)	最低予約宿泊数は2泊: USD \$205(2泊分)
	ウェストプラザホテルアットレブーストリート (West Plaza Hotel at Lebuu Street)	Dngeronger(ンガロンガ)	1泊あたりの料金: USD \$292
	ガーデンパレスダウンタウンコロール (Garden Palace Downtown Koror)	Ngerbeched(ガルベエド)	最低予約宿泊数は2泊: USD \$399.30(2泊分)
	エメラルドリームスサービス (Emerald Dreams Services)	Medalaii(マダライ)	1泊あたりの料金: USD \$107～ 月額料金についても相談可能
	パラオパラダイスホテル (Palau Paradise Hotel)	Dngeronger(ンガロンガ)	最低予約期間: 1か月 USD\$1200～
	ユウヒモーター (Yuhi Motel)	Ngerbeched(ガルベエド)	1泊あたりの料金: USD \$99 1か月あたりの料金: USD \$700～
マ ラ カ ル 島	ホテル名／アパート名	地区	宿泊料金の目安／月額料金の設定
	ウェストプラザホテルマラカル (West Plaza Hotel Malakal)	Medalaii(マダライ)	1泊あたりの料金: USD \$136～ 月額料金についても相談可能

ケガや病気の時はどうする？

救急外来はあるが医療費は高額、海外旅行保険の加入を

コロール市内には救急外来のある国立病院がありますが、日本に比べ医療費は高額になります。大きなケガや病気は、専門的な治療のため国外への緊急移送費を含めた多額の費用が必要となる場合があります。自己負担を軽減するためにも、海外旅行保険への加入をおすすめします。保険情報は、同行者や日本で緊急連絡先となる家族などに、あらかじめ共有しておくとういでしょう。



紫外線対策は万全に！日焼け止めの禁止成分も要チェック

パラオの紫外線は日本の7~8倍とかなり強いので、帽子、サングラス、日焼け止めなどの紫外線対策グッズの準備をおすすめします。ただし、サンゴ礁に有害な成分を含む日焼け止めは持ち込み禁止となるので、注意が必要です。禁止成分を含まない日焼け止めはパラオ国内で購入可能です。

禁止成分リスト

- オキシベンゾン / Oxybenzone (BP3)
- オクチノキサート / Octyl methoxycinnamate (EHMC)*
- *日本では「メキシケイヒ酸エチルヘキシル」と表記されています
- オクトクリレン / Octocrylene (OC)
- エンザカメン / 4-methyl-benzylidene camphor
- トリクロサン / Triclosan
- メチルパラベン / Methyl paraben
- エチルパラベン / Ethyl paraben
- ブチルパラベン / Butyl paraben
- ベンジルパラベン / Benzyl paraben
- フェノキシエタノール / Phenoxyethanol

高温多湿なので食中毒に注意、 Dengue熱の予防も

パラオは年間平均気温が28度、平均湿度は85%と高温多湿で一年間を通じて雨がため、細菌やカビなどが繁殖しやすく、食中毒など消化器系の疾病が起こりやすい環境にあります。日頃より、生水は飲まない、脱水症にならないよう水分補給を充分する等を心掛けてください。

また、Dengue熱が流行することがあります。Dengue熱には予防薬がありませんので、肌の露出を避け、防蚊剤を使用するなど、感染の予防も行うようにしてください。

COLUMN

病院にかかりたいけど言葉が不安な時は…

体調が悪い時は不安も大きくなるもの。特に海外の場合は、正確に症状を伝える英語や、医療専門用語など、日常生活レベル以上の英語力が必要になります。元気であれば、翻訳アプリを使ったりして解決できますが、体調が悪い時には、やはり日本語の会話が安心と思う方も多くいます。

パラオでは、困った時の通訳のサポートは現地の日本語対応可能な旅行会社(ツアーオペレーター)に依頼するとよいでしょう(対応可能な旅行会社の一覧はP.9参照)。

*対応は有料になります *場合により、お引き受けできない可能性もあります

仕事場所は？

☑ コワーキング可能な場所リスト

パラオでは、図書館やカフェなどをコワーキングスペースとして利用できます。カフェやレストランの利用料金はドリンク1杯分(2~5USDドル)が目安です。

カフェ/施設名	分類	島	地区	無料Wi-Fi	営業時間
パラオ公立図書館 (Palau Public Library)	図書館	コロール島	Medalaih (マダライ)	○	月~金8:00~16:00 土・日・祝休 学校休校中、昼休み時間帯12:00~13:00閉館
パラオ地域短期大学図書館 (Tan Siu Lin Palau Community College Library)	図書館	コロール島	Medalaih (マダライ)	×	月~木7:30~19:00、金7:30~17:00、土9:00~13:00 日・祝休 学校休校中は月~金8:00~17:00 土・日・祝休
パラオ ホテル (Palau Hotel)	ホテル	コロール島	Ikela (イケラウ)	○	24時間年中無休
ドレオール (Doureor)	ワーキングスペース	コロール島	Medalaih (マダライ)	○	月~金9:00~17:00
スターフィッシュギフトアンドカフェショップ (STaRFISH Gift n Cafe Shop)	カフェ	コロール島	Dngeronger (ンガロンガ)	○	月~日8:30~18:30
コーヒーベリー (Coffee Berry)	カフェ	コロール島	Ikela (イケラウ)	○	月~土7:00~18:00
ルーギフトショップ&カフェ (Rur Gift Shop & Café)	カフェ	コロール島	Ikela (イケラウ)	○	月~金7:30~18:00、土・祝9:00~18:00、日10:00~18:00
クロフェ (Cro.Fe)	カフェ	コロール島	Medalaih (マダライ)	○	月~金8:00~18:00、土9:00~17:00、日8:30~12:00
サイドストリートカフェ (Side Street Café)	カフェ、レストラン	コロール島	Medalaih (マダライ)	○	月~金・日10:00~14:00、17:30~21:30 土休
ミスブレッド (Miss Bread)	ベーカリー、カフェ	コロール島	Medalaih (マダライ)	○	月~土7:30~16:30
メイズキッチン (Mae's Kitchen)	ケーキ店、カフェ	アラカベサン島	Meyuns (メユンズ)	○	月~日7:00~19:00

食事はどうする？

スーパーでは米など日本食の食材も手に入りやすい

スーパーでは、野菜、果物、お肉、お米、パン、冷凍食品、調味料など生活に一般的に必要な食材のほとんどが手に入ります。パラオでは米を主食としている方がほとんどなので、お米も手軽に入手可能です。パラオ人の食生活に日本食が根付いていることもあり、しょう油、みそ、マヨネーズ、カレーウなどの調味料から、うどんやそばなど日本製の製品も購入することが可能です。また、大きなスーパーではデリコーナーなど、温かい総菜の量り売りのコーナーもあります。

地元で採れた新鮮な野菜やフルーツは、朝市や隔週で開催されるナイトマーケットで購入することが可能です。



スーパーマーケット(コロール)

- ・WCTCショッピングセンター(毎日7:00~22:00)
- ・スランゲルズ(日~木曜7:00~22:00、金曜7:00~17:00、土曜17:00~22:00)

市場(コロール)

- ・エングウルパーク(Ernguul Park)
朝市(毎週木曜7:00~)
ナイトマーケット(毎月2回金曜17:00~21:00)
ナイトマーケットでは軽食やドリンクが販売されています。
- ・日本・パラオ友好の橋(JBブリッジ・アイライ・サイド)
ナイトマーケット(毎月2回土曜17:00~21:00)
*各ホテルからシャトルバスあり(2USドル/人)
歌やダンスのステージを見ながら、フードやドリンクを楽しめます。パラオ政府観光局のブースでは各州から取り寄せた料理を提供。日にちにより異なりますが、タピオカやタロイモを使った料理から、魚のBBQや貝のスープ、シーズンにはウミガメの料理も販売しています。
※パラオでは公共の場での飲酒が禁止されているため、ナイトマーケットでの酒類の販売はありません。お酒はレストランか、滞在先で楽しみましょう。

レストランでも日本食はかなりポピュラー

平均的なパラオ人が日常的に利用するレストランでも、日本食を楽しむことができます。刺身、かつ丼、焼きうどんなど、料理名もそのまま提供されており、ローカル価格で日本食を楽しむことが可能です。日本食の専門店もあり、小さな国ながらも複数の日本食レストランの選択肢があるので、安心です。

ロングステイ中に
楽しみたい

パラオの名物料理



新鮮な海産物から農産品まで、日本人の口にも合うおすすめパラオ料理をご紹介します。ほかにもユニークな名物料理がありますので、ロングステイ中に挑戦してみてください。

ウカエブ

ゆでた陸カニの身をほぐして甲羅に盛り、クリーミーなココナッツミルクを加えた後に蒸した料理です。パラオの人々に絶大な人気を誇っており、特別な時に食べる料理です。



デモック

パラオの国民的スープ。タロイモの葉、ココナッツミルク、カニを煮込んで作るスープ。パラオの多くのレストランでも提供されています。見た目以上にさっぱりしています。



タマ

沖縄のサーターアンダギーに通じる見た目、その名前は、日本語の玉(タマ)からきています。朝食やおやつに、揚げたてをコーヒーと一緒に食べるのがおすすめ。



イラオト

ココナッツの木から採取した樹液のシロップ。スモーキーでフレンチトーストやアイスクリームとの相性抜群です。コーヒーに入れるなど、代替甘味料としても使うことができます。



新鮮な魚料理

地元の漁師が釣り上げた新鮮な魚料理を楽しむことができます。日によって取れる魚が異なるため、どんな魚に出会えるかはお楽しみ。ちなみに刺身も一般的に食べられています。



COLUMN

実はお得なパラオの外食事情

リゾート地で米ドル払いと聞くと、何となく外食のハードルが上がってしまう方も多いと思いますが、パラオではチップは必須ではありません。値段が少し高め感じられても、一皿の量が多く、食べ切れない場合は現地の人たちも「持ち

帰る”のが日常です。フードロスもなく、1回の外食で2食分楽しめると思えばお得感もあります。とはいえ、複数人で一皿のみの注文はマナー上、避けたいほうがよいでしょう。

こんな滞在がおすすめ！ 1weekモデルプラン

日によってアクティブに動いたり、のんびりしたり……。
ロングステイ中の、とある1週間の過ごし方をご紹介します。

SUN

旅とくらしの情報収集の日

博物館でパラオの歴史や文化を学ぶ

コロールにあるベラウ国立博物館では各時代の展示が、エビソン博物館は文化の展示が充実しています。併設のギフトショップには、ここでしか手に入らないTシャツや雑貨など、パラオらしき満点のオリジナルグッズがたくさん並んでいます。“自分へのお土産”にひとつ選んでみるのもおすすめです。



スーパーでお買い物

コロール中心部で、食料品や日用品など滞在時に必要なものを揃えましょう。想像以上に日本の食材が並んでいることに驚くことでしょう。

MON

世界遺産で透明な海を楽しむ日

ロックアイランドでシュノーケリングやダイビング

ロックアイランドの海は透明度が高いので、シュノーケリングでも十分きれいな魚たちに出会えます。ウミガメやサメにも会えるかもしれません。ツアーに参加して、滞中に必要な情報やローカルならではの情報をガイドに聞いてみるのもおすすめです。



TUE

手つかずの自然を楽しむ日

ドライブでバベルダオブ島を探索



バベルダオブ島を気ままにドライブして、ミクロネシア最大のガラスマオの滝や、いつ誰が何のために作ったのか謎の遺跡ストーンモノリス、丘陵の上にあるテラス状階段遺構のケズ(テラス)を訪れてみましょう。レンタカーの場合は必ず保険に加入しましょう。



朝はフィッシュマーケットへ行ってみる

どんな魚との出会いがあるかは、その日のお楽しみ。そのまま購入して自分でさばくのもよし、パラオ風にザクザクと店でさばいてもらうのもよし。
※魚の購入代金とは別に、下処理(調理)代が別途かかります

WED

仕事や今後の計画を立てる日

カフェや図書館へ行ってみる

図書館には日本語の書籍もあるので、息抜きに手に取ってみてはいかがでしょうか。どんな本との出会いがあるかは、行ってからのお楽しみ! 本格的に仕事をしたい方は、プリンターなども整ったワーキングスペースがおすすめ。時差がないのでワーケーションのしやすさを感じるでしょう。

夕方はナイトカヤックツアーへ

夕日の中でのカヤックとシュノーケリングで夜光虫を楽しみましょう。晴れていればきれいな星空も見られるかもしれません。

THU

ローカルを満喫する日

朝市へ行く

早起きして、新鮮な地元野菜や果物を仕入れましょう。

コミュニティ・ベースド・ツアーで地域文化を知る

州政府が主催しているコミュニティ・ベースド・ツアーに参加してみましょう。地元のパラオ人ガイドが英語で州にある遺構や文化・暮らしについて教えてくれます。地元食材を使ったランチが含まれているツアーもあり、パラオ政府観光局などで申し込みできます。

FRI

その日の気分に合わせてゆっくりする日

海で泳いだり、リゾートホテルの日帰りプランも

地元気分を味わいたい時は、朝ランした後、そのまま海で泳いでみましょう。旅行気分を味わいたい時は、日帰り利用プランでリゾートホテル滞在を楽しむのもおすすめです。泳げるビーチ、日帰り利用プランがあるリゾートホテルをウェブサイトを確認しましょう。

ナイトマーケットを楽しむ

エングウルパークで毎月2回金曜に開かれているナイトマーケットに行ってみましょう。軽食やドリンクが販売されています。

SAT

パラオの生活や文化を体験する日

ストーリーボード(イタボリ)づくりを体験

ストーリーボードとは、パラオの様々な口承神話や伝説を木に彫刻したパラオの伝統工芸品。実際に工芸品をつくる体験を通してパラオの文化を学ぶことができます。

お役立ち連絡先リスト

在パラオ日本国大使館

所在地 P.O. Box 6050, Palau Pacific Resort, Ngerkebesang, Koror, Republic of Palau 96940 (パラオパシフィックリゾートホテル敷地内)

電話 (+680)488-6455

FAX (+680)488-6458

メール (一般) jpembassy.palau@kx.mofa.go.jp

メール (日本企業支援窓口) econ.palau@kx.mofa.go.jp

緊急連絡先 (+680)775-6456

ウェブサイト https://www.palau.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html



パラオ政府観光局

ウェブサイト <https://visitpalau.jp/> (日本語)



<https://pristineparadisepalau.com/>



ロングステイ <https://palaulongstay.jp/>

特集ページ



@pristineparadise.palau

@visitpalau @visitpalau_

@visitpalau_ @visitpalau

☑ 日本語が通じる旅行会社リスト

会社名	URL	電話番号
インバックツアーズ (IMPAC TOURS)	https://palau-impac.com/	(+680)488-0606 / 488-8822 / 488-3779
オーシャンアカデミーパラオ	https://booking.ocean-academy.net/?lng=ja-JP	(+680)770-4451 / 776-7510 / 770-3376
ベラウツアー	https://belautour.com/	(+680)488-2583 / 488-6158

医療機関リスト

ベラウ国立病院.....

(+680)488-2552

診療時間:月、火、木曜 7:30~11:30、12:30~20:00

水・金曜 7:30~11:30、12:30~16:30

救急外来(土日・祝日・平日での緊急時の診療受付24時間)

(+680)488-2558

ベラウ・メディカル・クリニック(産婦人科・総合医).....

(+680)488-2687

診察時間:月~金曜 8:00~11:00、17:00~20:00

パラオ・ファミリー・メディカル・サービス(総合医・検眼医).....

(+680)488-6655

診察時間:月~金曜 7:30~15:30

ファミリー・サージカルクリニック(外科・総合医).....

(+680)488-6920

診察時間:月~木曜 8:00~14:00 金曜 8:00~12:00



外務省の
海外安全情報サービス
「たびレジ」
登録を!

3カ月未満の滞在には「たびレジ」への登録を推奨します。登録すると現地の大使館・総領事館から、日本語で最新の安全情報がメールで届きます。緊急事態が発生した場合、被害の状況によっては緊急連絡のメールが届き、安否の確認や必要な支援を受けることができます。LINEアカウントの連携を行うとLINEメッセージでも情報を受け取れます。

入国情報

● 滞在可能日数／パスポートの残存期間

30日以内の観光であれば、ビザは不要です。ただし、帰国時の航空券が必要となります。パスポートの残存期間は6カ月以上必要です。

(滞在が30日を超える場合は、入国管理局にて滞在期間延長の申請が必要。2回更新、最長90日までの滞在が可能。手数料は50USドル／回)

● パラオプレッジ(Palau Pledge)

パラオプレッジは”Palau Legacy Project”の一環として世界で初めて環境保護を目的に作られた誓約で「パラオ誓約」とも呼ばれ、

入国時に同意の署名を求められます。

入国時に入国管理官の指示に従って署名欄にサインをしてください。



● 電子タバコの持ち込み

パラオ入国時の電子タバコの持ち込みや使用・所持は禁止となります。

● 入国時に必要な書類

到着予定72時間以内にパラオ入国フォーム (PALAU ENTRY FORM) のオンライン申請(無料)が必要です。登録後、QRコードが発行され、チェックイン時および到着時に提示する必要があります。スマートフォン(スクリーンショット推奨)かコピー印刷をお持ちください。



<https://palautravel.pw/>



※グアム経由で入国する場合は、ESTAまたはGuam-CNMI ETA(グアムー北マリアナ諸島連邦電子渡航認証)のいずれかと、デジタル税関申告が必要です。詳細はグアム政府観光局のサイトなどをご参照ください。

〈参考〉

ESTA、Guam-CNMI ETA : <https://www.visitguam.jp/planning/immigration-to-guam/>

デジタル税関申告:<https://www.visitguam.jp/planning/edf-jp/>

✈ フライト情報

直行便	航空会社	日本国内出発地	就航地	所要時間	運航便数
	ユナイテッド航空	東京(成田)	パラオ	約5時間	週2便

乗り継ぎ便	航空会社	日本国内出発地	乗継地	就航地	所要時間	運航便数
	ユナイテッド航空	成田・羽田・関西・中部	グアム	パラオ	約7時間	成田・羽田・関西:毎日 中部:週5便
	チャイナエアライン	成田・関西・名古屋・福岡・新千歳・広島・高松・熊本・鹿児島・那覇・石垣	台北(桃園)	パラオ	約8時間 *前・後泊が必要	成田・関西・名古屋・福岡・新千歳・高松・那覇:毎日 広島・熊本:週5便 鹿児島:週3便 石垣:週2便

パラオ基本情報

国名

パラオ共和国

日本から3000km真南に位置し、340(*)の島々からなる小さな島国。人が住んでいるのはわずか8島のみで、残りは無人島です。
*パラオ共和国政府発表

首都

マルキョク(バベルダオブ島)

経済的中心地は旧首都コロール(2006年に移転)。日本大使館もコロールにあります。

人口

約1万8000人

面積

488km²

日本の屋久島とほぼ同じです。

気候

年間を通して気温がほぼ一定で、平均気温が27度～28度程度。

5月～10月が雨季、11月～4月が乾季です。雨季でも一日中降り続くことはありません。

日本との時差

なし

日本からちょうど南へ3000kmの海域に位置しているため、時差はありません。ワーケーションやデジタルノマドも日本との時差を気にすることなくロングステイが可能です。

公用語

パラオ語、英語

通貨

米ドル

空港や街中に両替所がないので、米ドル現金は日本で準備が必要です。クレジットカード決済が可能なお店は多いですが、5%程度の手数料がかかる場合があります。また、American Expressは利用できないところが多いので、Visa、Master、JCBがおすすめです。



電気

110～120V/60hz

プラグ形状はAタイプ(日本と同じ)

インターネット環境

多くのホテルやレストラン内で無料Wi-Fiが利用できます。SIMフリーの携帯電話があれば、現地でSIMカードの購入をおすすめします。SIMカードは、コロール市街にあるパラオ・ナショナル・コミュニケーションズ・コーポレーション(PNCC)で買うことができ、購入時にはパスポートが必要です。

宗教

キリスト教(約80%)、伝統宗教・その他(約20%)

国民の約65%はカトリック信者と言われています。

チップ

基本的に必要なし

ただし、満足なサービスを受けた場合や、親切な対応をもらった場合などは10%程度を目安としたチップを手渡すとよいでしょう。