テニアン島ガイドマップ(2023年5月現在)

チュル・ビーチ [A-1]
Chulu Beach
ひと気が少なく、ゆったり過ごせる穴場ビーチ。星の砂を採ることができる。

テニアン・グロット [A-2]
Tinian Grotto
洞穴の上から差し込む幻想的な光が圧巻。抜群の透明感を誇る海中洞窟。

フレミング [A-2]
Fleming
テニアン島で人気のダイビングスポット。底まで70m以上もまっすぐ落ち込むドロップオフ。深場にはニラミハナダイやフチドリハナダイなどが見られる。

日本村跡 [A-2]
Japanese Village Ruins
日本統治時代に、サトウキビ農場で働く日本人が住んでいた村の跡地。今は使われていない神社の鳥居などがあり、当時の面影を残している。

日の出神社跡 [B-1]
Hinode Shrine
日本統治時代に建立された神社の跡。木々が生い茂る中に今も残る一の鳥居と二の鳥居を見ることができる。

ブロードウェイ [B-1・2・3]
Broadway
上から見た島の形がマンハッタン島に似ていることから、様々な場所にニューヨークと同じ地名がつけられている。南北にまっすぐ伸びる道「ブロードウェイ」もそのひとつ。

JC・カフェ [A-3]
JC Café
お店自慢の一番人気のメニューは「バターフライドチキン」。揚げたてアツアツでカリカリの衣が香ばしい。

モービル・マート [A-3]
Mobile Mart
ガソリンスタンドに併設されたショップ内に、アイスクリームが食べられるイートインスペースが。たっぷり盛られたアイスが圧巻。

サイバー・コーヒーショップ [A-2]
Cyber Coffee Shop
ブラックタピオカがたっぷり入った、カラフルなパール・シェイクが大人気のコーヒーショップ。サンホセ村に来たら、ぜひ立ち寄りたい。

ドニ・サリ
Doni Sali
島でとれる小ぶりの赤唐辛子「テニアンペッパー」。世界で一番辛いと言われている。すりつぶして瓶詰にしたものはお土産としても人気。

© Junji Takasago / MVA

タチョンガ・ビーチ [A-3]
Tachogna Beach
どこまでも続くマリンブルーの海。水深は4〜7mと比較的浅いため、スノーケリングにぴったりのロケーション。

カロリナス展望台 [B-3]
Carolinas Look Out
テニアン島の南部に位置するカロリナス台地から太平洋の水平線、テニアン港、草木に覆われた大地を一望。トレイルの入り口もある。

Hotel

テニアン・オーシャンビュー・ホテル [B-3]
Tinian Oceanview Hotel
Tel:287-8961
鮮やかなブルーの外観がアイコンのプチホテル。目の前にはタチョンガビーチが広がり、波の音を聞きながらゆっくりできる。

フレミング・ホテル [A-2]
Fleming Hotel
Tel:433-3232
テニアン島の雰囲気に似合う、ローカル感溢れるホテル。スタッフは常駐せず、お客さんが来た時だけオープンする。

ロリリンズ・ホテル [B-3]
Lorilynn's Hotel
Tel:433-3256/783-2666
サンホセ村にあるシンプルなプチホテル。館内や中庭は、南の島らしい爽やかさと開放感にあふれる。

Activity

MK Tours [B-2]
MK Tours
Tel:433-2857
テニアン島の歴史と自然を知り尽くしたガイドが、美しい穴場ビーチ、あまり知られていない隠れた名所へ案内してくれる。

Shopping

エース・ハードウェア [B-2]
Ace Hardware
Tel:433-9322
釘、金づちなどの部品から、園芸用品、電化製品まで実用的なアイテムが揃う。見てるだけでも楽しい、アメリカンなホームセンター。

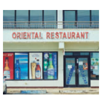
ティアンホン・マーケット [B-2]
Tian Hong Market
ローカルに愛される、家族経営のアットホームなお店。食品、スナック、飲料、アルコール、日用品まで幅広く揃う。テニアン島ならではのアイテムが見つかるかも。

ラッキー・キャンマート [B-3]
Lucky Qiang Mart
Tel:433-8668
豊富なドリンクや生活用品はもちろん、地元の食材を使ったソウルフードまで。見慣れないお米などもあって、見てるだけでも楽しいお店。

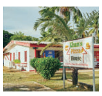
ユーセーブ・スーパーマーケット [A-2]
U-Save Supermarket
Tel:433-0109
ローカルの生活が垣間見れる、24時間営業のスーパーマーケット。食料品から生活用品まで幅広く扱う。おみやげや旅行中に役立つアイテムも揃う。

Restaurant & Cafe

イージェイ・チル・アンド・グリル [B-2]
EJ Chill n Grill
Tel:433-2963
多国籍料理が自慢のバーベキューレストラン。天ぷら、ハンバーガー、韓国風焼き肉など、日替わりで選べるスペシャルランチメニューが人気。



オリエンタル・レストラン [B-2]
Oriental Restaurant
Tel:433-0111
中華料理、フィリピン料理がメニューの中心。セットメニューが充実していて、リーズナブルに楽しめる。



カンズ・ピザハウス [A-2]
Khan's Pizza House
Tel:433-5426
地元の人に愛される、自家製のピザが人気のお店。チキンウィングやオニオンリングなどのサイドメニューや、デザートのミルクシェーキも揃える。

JC・カフェ [A-3]
JC Café
Tel:433-3413
サンホセ村にある島一番の有名店。ローカルに人気のダイナーでチャモロ料理からアメリカンなフードまで楽しめる。

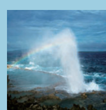
Marianas 30 Treasures

マリアナ、30の宝もの。

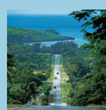
息をのむ絶景。人々の素朴な笑顔。
マリアナには、心に刻まれる幸せな体験で溢れています。
サイパン島、テニアン島、ロタ島。それぞれの島に隠されていた素顔を、「30の宝もの」としてセレクトしました。
まだあなたの知らない島々の魅力を、いっしょに探しに行きませんか。

© Junji Takasago / MVA

タガビーチ [A-3]
Taga Beach
テニアン島を代表する美しいビーチ。透明度が高く浮かんだボートも泳ぐ人も、まるで青い空に浮かんでいるよう。夕方には海も空も深いオレンジ色に染まります。



ブローホール [B-1]
Blow Hole
見晴らしの良い海岸沿いにブローホール=潮吹き穴はあります。波が打ち寄せるたびに、浸食された岩場の穴から、海水の柱が勢いよく吹き上がるシーンはダイナミックそのものです。



ブロードウェイ [B-2]
Broadway
島の南北を、一直線に伸びるブロードウェイ。この道を使えば、あらゆる観光地に最短で向かえます。島の地理に詳しければレンタカーでのんびりドライブするのも、テニアン島ならではの楽しみです。

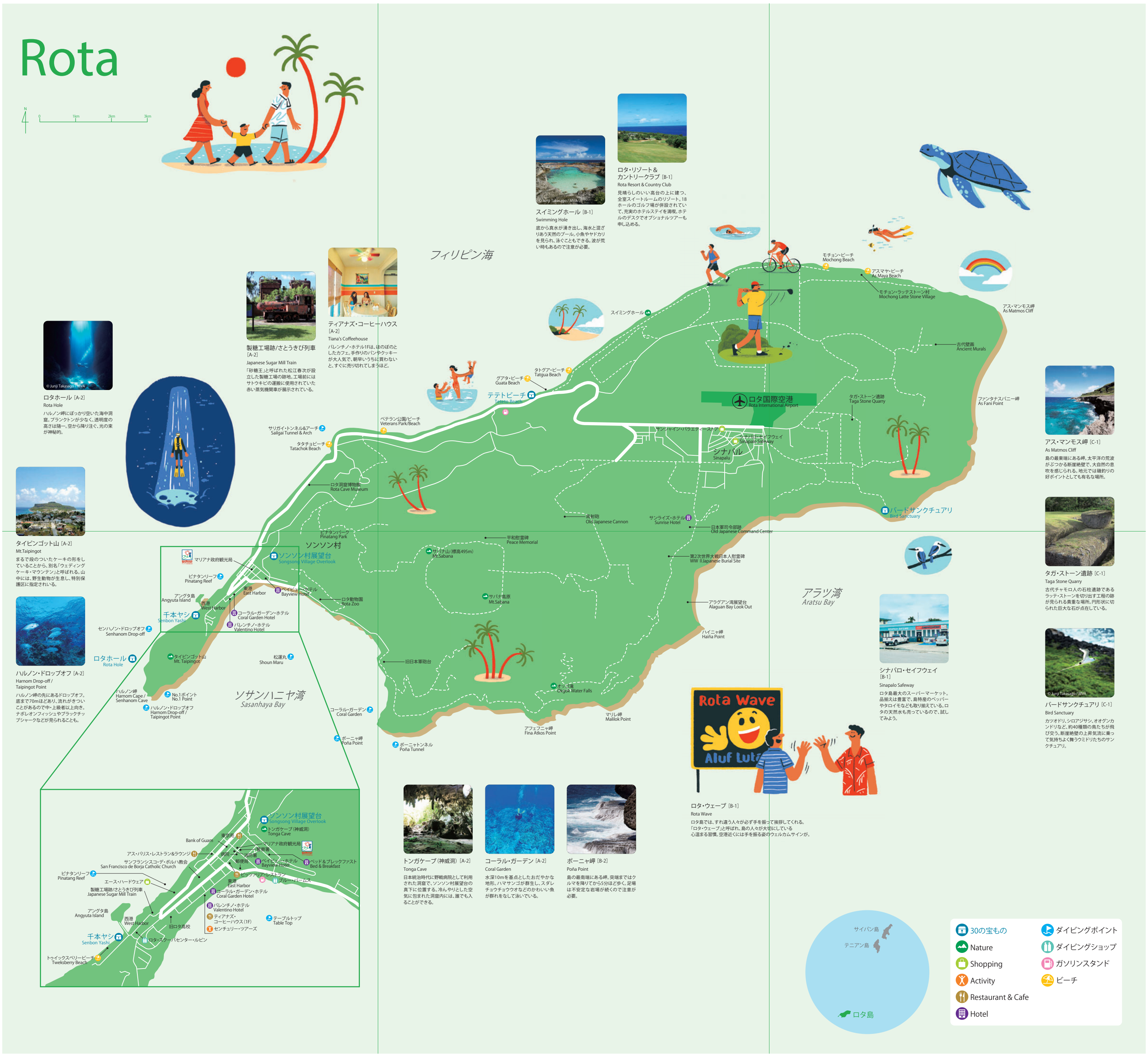
タガ遺跡 [A-3]
House of Taga
サンホセ公園にある、古代チャモロ民族のタガ王が残した石柱遺跡。ラッテ・ストーンは北マリアナ諸島の旗や25セント記念硬貨にも描かれ、チャモロ文化を伝えています。

オールド サンホセ教会鐘楼 [A-3]
Old San Jose Church Bell Tower
サンホセ教会の庭に建てられた、スペイン統治時代の面影を残した鐘楼。「ベルタワー」と呼ばれ、人々の信仰を集める、テニアン島に一つしかない教会です。

フレームツリー
Flame Tree
灼熱の太陽のように、真っ赤に咲き誇る美しい花。フレームツリー(火炎樹)は北マリアナ諸島の国樹で、サイパン島、テニアン島、ロタ島の様々な場所で見ることができます。4月から7月が見頃で、6月が最盛期です。

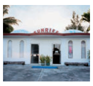
戦争史跡
War-related Sites
テニアン島には、崖から多くの人が身を投じたスーサイドクリフ、旧日本軍の航空管制塔や海軍司令部跡が残されており、当時の戦闘の激しさを今に伝えています。米軍が上陸したチュル・ビーチのそばにはトーチカが、ハゴイ空軍基地にはエーブル滑走路があります。

ロタ島 ガイドマップ(2023年5月現在)



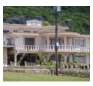
Hotel

コーラル・ガーデン・ホテル [A-2]
Coral Garden Hotel
Tel:532-3201
海岸沿いで、ホテルの前は芝生が広がり、その先はすぐに海。潮風を感じながら、ロタ島らしいゆったりとした時間を味わえる。全18室



サンライズ・ホテル [B-1]
Sunrise Hotel
Tel:532-0478
空港から一番近く、バックパッカーに人気の便利なホテル。ローカル感溢れるこぢんまりとしたホテルで、のんびり過ごせる。リーズナブルな価格だから長期滞在にもおすすめ。全5室

バレンチノ・ホテル [A-2]
Valentino Hotel
Tel:532-8466
キッチン付きのプチホテル。オーシャンビューの部屋や、広々としたリビング付きの部屋までバラエティ豊かなタイプから選ぶことができる。



ベイビュー・ホテル [A-2]
Bayview Hotel
Tel:532-3414
アットホームでコンパクトなプチホテル。可愛らしいインテリアで構成された共有のキッチンやリビングは、素朴な雰囲気が心地いい。全19室

ベッド＆ブレックファスト [A-2]
Bed & Breakfast
Tel:532-2539
旅なれたダイバーなどに人気のB&B。お部屋もかわいくて快適で、朝食は味もボリュームも大満足のホテル。

Restaurant & Cafe

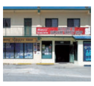
アス・パリス・レストラン&ラウンジ [A-2]
As Pari's Restaurant & Lounge
Tel:532-3356
チャモロ料理、フィリピン料理が中心のローカル感溢れるお店。朝から夜まで使い勝手のいいレストラン。

東京苑 [A-2]
Tokyo En Restaurant
Tel:532-1266
居酒屋風のレトロな和食レストラン。日本食はもちろん、本格的な焼肉、ロタ芋を使ったハロハロまで豊富に揃う。

ピッツァリア・レストラン [A-2]
Pizzaria Restaurant
Tel:532-7402
飽きさせないメニューで、ローカルにも人気のお店。世界各国のビールを楽しみながら、メキシカンやピザを堪能できる。

Shopping

エース・ハードウェア [A-2]
Ace Hardware
Tel:532-9322
工具や園芸用品などを取り揃えるロタ島のホームセンター。日本にはないデザインの工具などがあり、見てるだけで楽しいお店。



サンシャイン・バラエティーストア [B-1]
Sunshine Variety Store
Tel:532-3131
食品や日用雑貨はもちろん、冷蔵庫や建築資材まで扱うショップ。滞在中に足りないものがあったら、このお店へ。

Activity

ブルー・パームス [A-2]
Blue Palms
Tel:532-3483
日本人経営のショップ。ダイビングのことならすべてお任せできる安心のサービスが充実。スノーケルやトレッキングツアーの体験もできる。

ロタ・スクーバセンター・ルビン [A-2]
Rota Scuba Center Rubin
Tel:532-5353
少人数制のアットホームなダイビングショップ。海中ガイドや体験ダイビング、フィッシングまで専属のガイド、キャプテンがサポートしてくれる。

センチュリー・ツアーズ [A-2]
Century Tours
Tel:235-3712
中国系のツアー会社。中国語での島内ツアー、陸路のバギー体験など、ロタ島ならではのアクティビティの催行を予定。

Marianas 30 Treasures

マリアナ、30の宝もの。

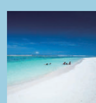
© Junji Takasago / MVA

千本ヤシ [A-2]
Senbon Yashi
ロタ島、随一の名勝として知られる千本ヤシ。南国気分満点のヤシの木が整然と並ぶ姿は圧巻です。ソンソン村からほど近いので、トレッキングしてみるのもおすすめです。

ロタホール [A-2]
Rota Hole
サイパン島のグロットと並ぶ世界屈指の海中洞窟。ロタブルーと呼ばれる神秘的な青はダイバーを魅了し、まるで宇宙を漂っているような浮遊感が味わえます。

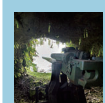
ソンソン村展望台 [A-2]
Songsong Village Overlook
まるでオモチャの街のように可愛らしい、ソンソン村の街並みが一望できるのが、クロス・ポイントと呼ばれる高台。のんびり眺めているだけで幸せな気分になれます。

バードサンクチュアリ [C-1]
Bird Sanctuary
岬の切り立った断崖から熱帯ジャングルを望めば、海鳥たちの楽園が広がっています。崖の上には展望ルートが整備され、誰でも気軽にバードウォッチングを楽しめます。

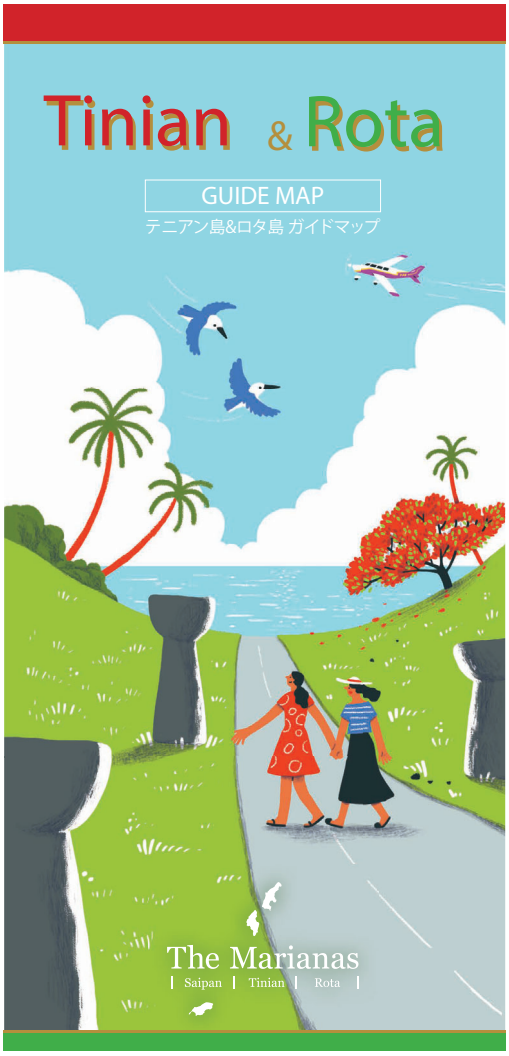


テテトビーチ [B-1]
Teteto Beach
島中のビーチを知りつくしたローカルが自信を持ってお勧めする美しいビーチ。大自然であふれるロタ島ならではの、アイランドタイムを満喫できます。

フレームツリー
Flame Tree
灼熱の太陽のように、真っ赤に咲き誇る美しい花。フレームツリー(火炎樹)は北マリアナ諸島の国樹で、サイパン島、テニアン島、ロタ島の様々な場所で見ることができます。4月から7月が見頃で、6月が最盛期です。



戦争史跡
War-related Sites
ロタ島は大きな戦火を免れたため、旧日本軍砲台跡には、戦時中たった一度しか使われなかった砲台や野戦病院として使われた洞窟「トンガケーブ」などがほぼ完全な形として残されています。また、ソサンハニヤ湾の海中には日本の貨物船「松運丸」が沈んでいます。



マリアナ政府観光局へのお問い合わせ
TEL:03-6262-0975
公式サイト :japan.mymarianas.com
Instagram :mymarianas_mva
Facebook :@saipanda.mva
Twitter :@mymarianas_mva
YouTube :youtu.be/kNwYG6jRY8s

MARIANAS VISITORS AUTHORITY
マリアナ政府観光局

インフォメーション

気候
年間平均気温は27℃。気温や湿度の変化がほとんどなく、一年中海に入ることができます。雨季は7〜11月で、南の島特有のスコールが降ります。

時差
時差は1時間。北マリアナ諸島の方が日本より１時間先行しています。日本の正午は、北マリアナ諸島の午後１時となります。

通貨
通貨はアメリカドル。基本単位はドルとセント。日本円からの両替は、島の銀行ではできません。また、テニアン島、ロタ島では、ホテルでクレジットカードが使えない場合が多いので、アメリカドルをあらかじめ用意していくことをおすすめします。

医療
ほとんどの医療機関では日本語が通じません。旅行代理店やホテルの日本人スタッフを通して診察を受けるのが一般的です。

言語
公用語は英語、チャモロ語、カロリン語。テニアン島、ロタ島のホテルやレストランでは、日本語が通じにくい場合があります。

電圧
北マリアナ連邦の電圧は120V／60Hz。日本の電圧（100V／50〜60Hz）とは異なるため、変圧アダプターを用意しておくといいでしょう。

チップ
アメリカ本土同様にチップの習慣があります。レストランやタクシーでは料金の10〜15%が相場です。

島内の治安
市街地は特に問題はありませんが、夜間の一人歩きは避けましょう。パスポートや貴重品はホテルのセーフティボックスに預けましょう。

島内の交通

レンタカー
21歳以上で30日以内の滞在なら日本の運転免許証で運転ができます。レンタカーを借りる際には、日本の運転免許証、パスポート、保証金用のクレジットカードが必要です。テニアン島、ロタ島には、路線バスやタクシーなどの公共交通機関がないのでオプショナルツアーに参加するのをおすすめします。
テニアン国際空港、ロタ国際空港には、レンタカーの営業所もありますが、台数に限りがあるため予約が必要。未舗装の道や電波が通じないエリアがあるため、島の道に詳しくない方のレンタカーはおすすめしません。

〈テニアン島〉
テニアン空港の正面にレンタカーのカウンターがあるほか、中心のサンホセ村にもレンタカーの営業所があります。
●アイランダーレンタカー Tel:433-3025
●エイビス（空港） Tel:433-2847

〈ロタ島〉
ロタ空港の正面にレンタカーのカウンターがあるほか、ホテルでも手配してもらえます。
●パジェットレンタカー Tel:532-3535
●アイランドレンタカー Tel:532-0901

空路
テニアン島、ロタ島へは、サイパンから空路でアクセスできます。ハイシーズンには早めに予約を。
大きなスーツケース、重い荷物は別途料金が発生する場合があります。

●スターマリアナス航空 Tel:433-9996
https://www.starmarianasair.com/

〈テニアン島〉
スターマリアナス航空が1日10便程度運航。所要時間約15分。

〈ロタ島〉
スターマリアナス航空が1日3便、運航しています。所要時間約30分。

※日本国内から現地へ電話する場合は、国際電話識別番号010＋北マリアナ諸島の国番号1-670を頭につけてダイヤルしてください。