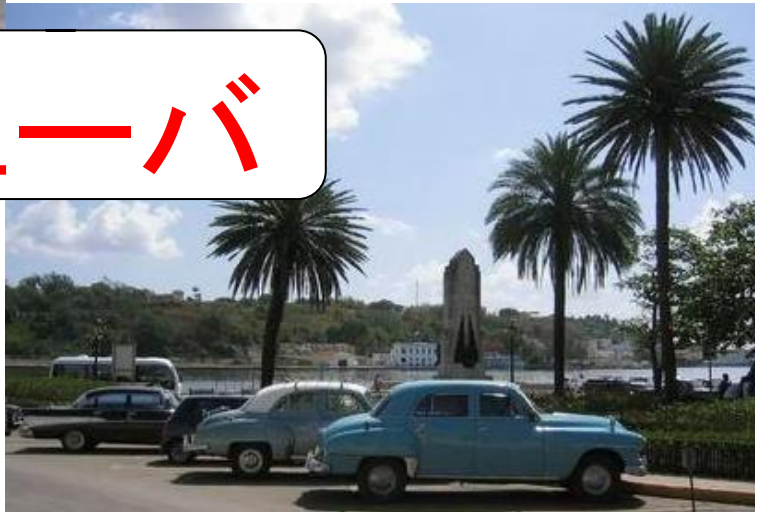


# C U B A



キューバ





面積： 11万861km<sup>2</sup>（日本の本州の約1/2倍）

国旗： 3本の青い線は独立時の3州を、白は国家の独立を、赤は独立闘争で流された血を、赤い三角形は自由・平等・博愛を表わす。

宗教： カトリックとアフリカン宗教が中心だが無宗教の人も多数

## トラベル・インフォメーション／キューバ

### 国名

キューバ共和国 (Republic of Cuba)

### 言語

公用語はスペイン語一般的に英語の通用度は低いですがアメリカに近い点や観光に力を入れることから観光地では英語が通じるところ多くなっている。

### 時差

時差は14時間遅れ。

### 気候

気候は亜熱帯性海洋気候で年間平均気温は25℃。  
1～2月は毎日の平均気温が22℃と過ごし易いが、8～10月は28℃で多少暑さを感じる。一年中貿易風が吹くので暑い夏も比較的しのぎやすい。  
乾期は11～4月、雨期は7～10月。ハリケーンは9～10月に多い。

### 服装

上記を踏まえ、ご用意いただく服装としては、基本は夏場の服装で十分だが、風が強い時も12～2月は多いので長袖は必要です。出来れば重ね着をする恰好が気温調整も踏まえベストといえます。

### 電圧

110ボルト、60ヘルツ仕様



A型

### 電話

- 日本から現地に電話をかける場合  
国際電話会社の番号が最初に必要です。（マイライン登録をされている場合は不要）  
+010+53（キューバ国番号）+7（ハバナ市外局番）+市内番号  
\*各都市市外局番 22：サンティアゴ・デ・クーバ / 52：バラデロ / 41：トリニダ
- 現地から日本へ直接かける場合  
119 + 81（日本国番号） + 市外局番（最初の0は不要） + 市内番号  
例えば 03-1234-5678 にかける場合  
119 + 81 + 3 + 1234-5678  
119 - 国際電話識別番号

### 通貨

通貨の単位はペソ P E S O。ペソの下はセンタボ C E N T A V O となります。2004年に通貨をペソにしたあと外貨を利用禁止となっているため、必ず現地通貨（兌換ペソ）に換金する必要があります。厄介な点は国民用と外国人用のペソが存在する点。通例国民用としてペソクバーノという通貨が流通しているが、外国人はそれを利用することも換金することもできないので、ここでのペソは兌換ペソとお考えください。基本的にご出発前にはまずUSドル等に両替してお持ち下さい。ただUSドルの場合、両替手数料が10%もかかるのでカナダドルやユーロに換金していったほうがよいでしょう。（日本円も換金可能だが、到着時両替出来ないというケースもある。）現地通貨への両替は空港及びホテルにて可能です。クレジットカードにつきましては、VISA/MASTERCARDは利用可能であるが、アメリカ系銀行が決済しているようであれば利用不可。AMEXは利用不可能です。JCBは利用可能。

換算レート 1.00 USドル = CUC1.00 （2019年01月現在）

### チップ

欧米同様一般的にホテルでのポーターやレストランなどで食事の際チップを支払う習慣があります。おおよその目安は  
ホテルポーター（荷物1個につき） CUC1.00  
ホテルメイド CUC1.00

## 飲料水

水道水は飲めません。

ホテルの冷蔵庫に入っている氷も同様に注意が必要です。ミネラルウォーターを持ち歩くことをお勧めします。(ホテル及び市内売店等々にて購入が可能)尚、ミネラルウォーターには炭酸ガスが含まれているものとそうでないものがございますので購入の際、ご注意ください。見分け方としてペットボトルを軽く押さえて弾力がないほうがガス無しとなります。

表記は **S I N G A S** と明記されております。

## 治安

ご心配な点もあるかと思いますが、基本的には欧米の都市と同程度の治安状況です。ただしカリブ海の中でも一番治安が良いとされています。空港やホテルなどの観光客が多く集まる場所での置き引きは多くなりつつありますので、いつ、いかなる時でも自分の荷物から目を離すことの無いように十分ご注意ください。また、もちろんご旅行中は過度の装飾品や高価な時計などは置き引きなどに目を付けられやすいのでお勧め致しません。必要最小限のお金のみ持ち歩くようにしお金は分けて持つようにしてください。夜は一人で出歩かないようにしてください。基本的なことを気をつければまず問題はありませぬ。

外務省 海外安全ホームページ <http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

●在キューバ日本国大使館(Embajada del Japon)

住所: Centro de Negocios Miramar (Miramar Trade Center), Edi, 1-5 to  
Piso, Ave. 3ra Esq. 80, Miramar, Playa, La Habana

電話: (7) 204-3355

FAX: (7) 204-8902

08:45~12:30 / 13:30~17:30

土、日曜日: 休館

## 空港税

キューバの出国税 (CUC25.00) はチケットに切込みされています。

## 査証

観光目的 (30日以内の滞在) の場合、査証は必要ありません。パスポートの残存期限は帰国時まで有効であること。

## ツーリストカード

査証の代わりにツーリストカードが必要。日本にいる間にキューバ大使館で申請しておくのが無難。(航空会社によってはチェックイン時の空港にて購入することも可能) 入国時にスタンプが押されパスポートと共に返却されますが出国時に必要となりますので、絶対になくさないようにしてください。紛失された場合は罰金と共に再発行手続きとなりますが通常復路便のチェックイン時間帯に空港窓口は閉まっているので復路便が利用できなくなる可能性が高いのでくれぐれもご注意ください。

外貨持込制限: 無制限 (申告要) USD5,000相当以上は申告要 現地通貨: 制限アリ

\* アルコール、酒、タバコ等の嗜好品は個人で使用する範囲であれば問題ありません。

\* 生鮮食品、麻薬などの持込みは禁止されています。

## 予防接種

入国時に要求される予防接種はありませんが、地方への旅行や長期滞在の場合には、一般にマラリア、デング熱などの予防の為に防虫スプレーなど持参することをお勧めします。その他、予防接種は、これまでの予防接種歴、滞在期間、旅行形態、出発までの期間でかわりますので、詳しいことはお近くの検疫所へお問合せください。詳しくは下記厚生労働省 検疫情報をご参照下さい。

厚生労働省 海外検疫情報 <http://www.forth.go.jp/>

## 祝祭日

1月 1日	◆解放記念日	◆印は法定休日 ◇は慣例休日
5月 1日	◆メーデー	
7月 26日	◆モンカダ兵営襲撃 (革命) 記念日	
10月 10日	◆独立戦争開始記念日	
12月 25日	◆クリスマス	

## 名物料理

アロス・コン・フリホーレス・ネグロス	白飯にんにくと豚肉入りの黒いんげん豆の煮込みをかけたシンプルな料理。…白飯に豆をかけるのはアロス・コン・ポタへと呼ばれています。
アロス・Congri	黒豆、米、豚のラードを炊き込んだキューバの豆ご飯。
アヒアコ	豚肉と野菜のこってりスープ
マサ・デ・プエルコ・フリート	豚肉のから揚げ
タサホ	馬肉と野菜のトマトソース煮
チチャローネス	豚皮のフライ

## お土産

葉巻、コーヒー

カリブ・キューバのことならお任せ下さい。

(株)ラティーノ 本社 TEL: 03-3792-9000 / 西日本営業所 TEL: 06-6147-3720

<https://www.t-latino.com>



# トラベル・インフォメーション／都市別

## ハバナ

キューバ島北西沿岸のフロリダ海峡に接する地点に位置し、カリブ海域における最大の都市、キューバの首都。スペイン語正式名：San Cristóbal de La Habana) サンクリストバル・デ・ラ・アバナ



### アルマス広場 (Plaza de Armas)

旧市街（ラ・アバーナ・ビエハ）は世界遺産に登録された場所であるが、ここアルマス広場はその旧市街の中心といてもいい場所。ハバナの町が建てられた際に最初のミサが行われた由緒正しき場所。

### フェルサ要塞 (Castillo de la Real Fuerza)

ハバナの中で一番古い要塞。要塞の見張り塔の一番上には「ラ・ヒラルディージャ」（キューバのシンボル）がいる。



### 革命博物館 (Museo de la Revolución)

1920年から40年間大統領官邸として使用されていたキューバ革命の歴史を知ることが出来る博物館。中には写真、資料の他、武器なども展示されている。また反革命派の船を沈めたとされる戦車やカストロ、チェ・ゲバラら利用されたヨット「グランマ」も展示されている。

### モロ要塞 (Castillo de Los Tres Santos Reyes Magos del Morro)

現在は灯台の役目を果たしているが、昔は牢獄、その前は運河を行き来する船を管理する重大な建物であった。旧市街の対岸に建っているが海底トンネルで繋がっている。ここからのハバナの町並みは絶景とされる。



### 旧国会議事堂 (Capitolio Nacional)

建設は1929年。米国の国会議事堂を模倣して造られた。キューバ道路のゼロ地点ともなっている。高さ98mの4階建ての建物。

### オビスポ通り (Calle Obispo)

植民地時代の名残を残す石畳のある通りではあるが、ここはヘミングウェイゆかりの通りとして有名。ここハバナに訪れた際、ホテルがこの通り沿いでもあったことでちよくちよく現れた。

### カテドラル (Catedral)

キューバのバロックスタイルの中心。1704年建立。建物自体が300年の歴史を持つ一方、カテドラル前の広場（カテドラル広場）には17世紀の石畳が残り、周りの建物は18世紀のものが残っている。時代を感じさせる場所。



### ホテル・アンボス・ムンドス (Hotel Ambos Mundos)

ヘミングウェイが宿泊したホテル。彼が泊まっていた511号室は現在小博物館になっている。

### バルタガス葉巻工場 (Fabrica de Tabacos Partagas)

1845年に建立されたコロニアル風建物は工場とは思えない。キューバ葉巻の中でも人気の「コイバ」はこの工場で作られている。工場内にショップがあり、バラでも売られているのでお土産にどうぞ。

### 革命広場 (Plaza de la Revolución)

ベタード地区（新市街）の中心地。国家評議会議長の演説の場でもあり、キューバ政府カストロ前議長のオフィスもすぐ近くにあり、国家の中心地ともいえよう。内務省の壁に飾られたチェ・ゲバラのウルミネーションが光る夜が有名。



### ヘミングウェイ博物館 (Museo Ernest Hemingway)

ハバナの町から少し離れた閑静な住宅街にあるヘミングウェイが住んでいた家。そのままの状態でも保存、保管されている。

## コヒマル

ハバナから8km東に位置する漁村。「老人と海」の舞台として有名。港に面した要塞脇にはヘミングウェイの胸像が市民によって建立されている。

### ラ・テラサ (La Terraza)

ヘミングウェイが常連としていたレストラン。ヘミングウェイ自身やカストロ前議長とのツーショットなど、珍しい写真がある。コヒマルに来たなら、絶対ともいうべき場所となっている。

カリブ・キューバのことならお任せ下さい。

(株)ラティーノ 本社 TEL : 03-3792-9000 / 西日本営業所 TEL : 06-6147-3720

<https://www.t-latino.com>

## レストラン

ヘミングウェイが常連としていたレストランはコヒマルだけではない。ハバナ旧市街にも存在する。

### エル・フロリディータ (El Floridita)



バー&レストラン。砂糖抜きダイキリ「パパ・ヘミングウェイ」を飲んでいたい。実物大の像がある。



### ラ・ボデギータ・デル・メディオ (La Bodeguita del Medio)

バー&レストラン。キューバ郷土料理を味わえる。ヘミングウェイのサインもある。

### トロピカーナ (Tropicana)

キューバで最も有名なキャバレー。2000名収容可能な屋外劇場。ショーは22時から。



### ビニャーレス溪谷 (Valle de Vinales)

ハバナから西へ約190kmに位置するカルスト地形の窪地。面積は132km<sup>2</sup>。小山がボコボコとできた変わった風景を醸し出している。この溪谷の周辺には先住民の住処となり、植民地時代は奴隷の隠れ家となったとされる、インディヘナの洞窟などがある。

## サンティアゴ・デ・クーバ

ハバナから南東方面に約950km、カリブ海に面したマエストラ湾岸にある港湾都市かつ工業都市であり、キューバ第二の都市。1523年から約33年キューバの首都を務めている。ここは革命戦争始まりと地としても有名で現在「革命の里」と呼ばれている。

### 7月26日モンカタ兵営博物館 (Museo 26 de Julio Cuartel Moncada)

1953年7月26日、カストロ率いる革命軍が当時のバティスタ政権国内の第二の規模を誇ったここ兵営を襲撃。その際カストロは失敗に終わるが、現在はキューバ革命発端の地として博物館となっている。入り口3番ゲートにはその当時の弾痕が残る。



### グランヒータ・シボネイ (Granjita Siboney)

カストロ率いる革命軍が始めて襲撃はこの地から出発した。何ら大した建物でないここで重要な会議もしていたという。現在は博物館となっている。

### モロ要塞 (Castillo de San Pedro de la Roca del Morro)

旧市街から南西10kmに位置する要塞。海賊の襲撃を防ぐために建てられたが、1978年からは博物館として一般公開をしている。



## トリニダード

ハバナの南東北約350km(サンティアゴ・デ・クーバへの途中に位置する)のところにあり、キューバの古い町並みが残る代表的な町。町全体が世界遺産に登録されている。



### サンティスマ広場 (Plaza Santisima Sra. de Trinidad)

周囲は17~18世紀の建物が立ち並んだトリニダードの中心広場。周りにはカテドラルの他、博物館が建っている。

### ロマンティコ博物館 (Museo Romantico)

1808年に建てられたニコラス・ブルネット・ムニョス氏の家がそのまま博物館として現在公開されている。かつての生活が伺える調度品など興味深いものが展示されている。

### ラ・カンチャンチャラ (La Canchanchara)

ラムにハチミツとレモンとミネラルを混ぜたキューバ特有の飲み物の名がカンチャンチャラ。ここはその飲み物を飲みながらキューバダンスを楽しめるバー。

カリブ・キューバのことならお任せ下さい。

(株)ラティーノ 本社 TEL : 03-3792-9000 / 西日本営業所 TEL : 06-6147-3720

<https://www.t-latino.com>



## ロス・インヘニオス盆地 (Valle de los Ingenios)

トリニダードの約12kmに位置するサン・ルイス (San Luis)、サンタ・ロサ (Santa Rosa)、メイエル (Meyer) という3つの渓谷の総称。トリニダードの町とともに世界遺産に登録される。

### シエンフェゴス

ハバナの南東北約280km(トリニダーへの途中に位置する)のところにあり、キューバの港町。フランス人が作った町並みはフレンチバロック形式の建造物が今も残り文化的価値もあり2005年世界遺産に登録されている。

### パラデロ

ハバナから東へ145kmカリブ海沿岸を移動したところにある。コロンブスが上陸した地でもあるが、現在はキューバ最大のリゾート地となる。ビーチの長さは約25km。ホテルはかつてのアメリカ人達の別荘地。



その他キューバの世界遺産

### キューバ南東部のコーヒー農園発祥地の景観

サンティアゴ・デ・クーバ州とグアンタナモ州にまたがる、81,475haの土地に、171のコーヒー・プラ

### カマゲイ

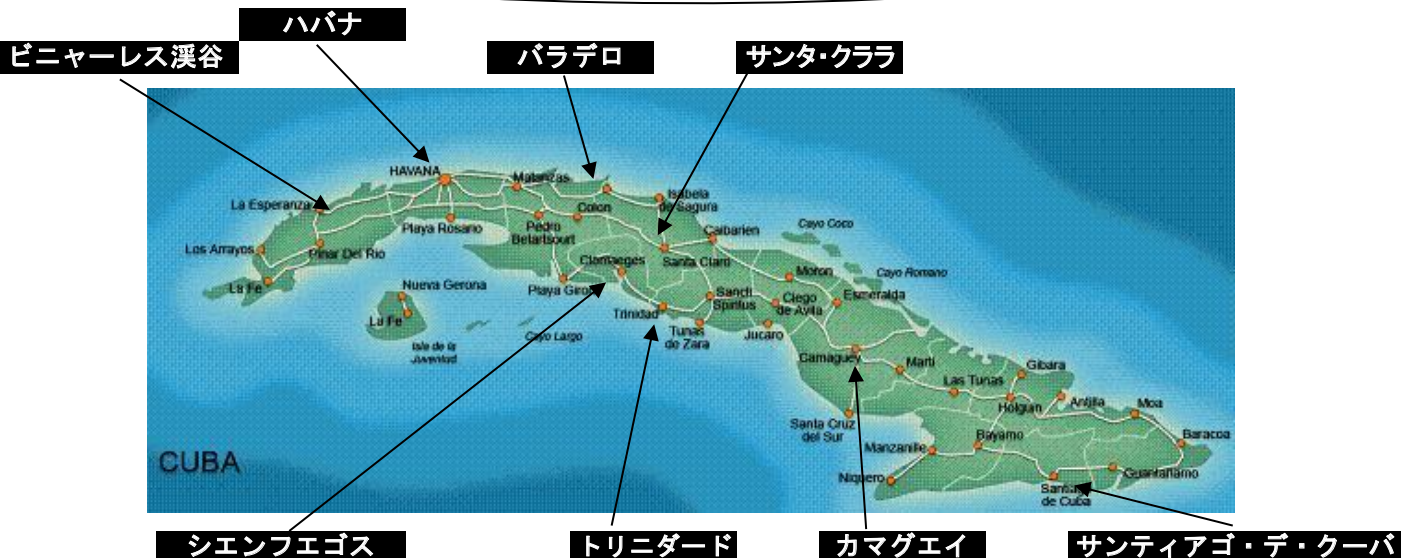
ハバナの南東方約550kmに位置し、キューバの内陸の交通要所。サトウキビ栽培と牧畜が主に行なわれている肥沃な農業地帯の中心都市であり、製糖業などの食品加工業、及びに商業が活発に行なわれている。1530年代に建設され、19世紀までスペイン領西インド諸島の経済的な中心地であった。そのため、17世紀の教会を含め、スペイン植民地時代の建築物が今な

### アレハンドロ・デ・フンボルト国立公園

キューバのグアンタナモ州とオルギン州にまたがる国立公園である。総面積は714.4km<sup>2</sup>。28種類の絶滅危惧種の植物が登録されているが、そのうちの16種類がこの国立公園内で確認することができる

### グランマ号上陸記念国立公園

国立公園はシエラ・マestra (Sierra Maestra, マエストラ山地)の西側の斜面にあたっており、石灰岩の段丘が海中まで伸びている。高低差は540m(海拔標高360mから水深180m)。石灰岩の海岸段丘としては世界最大規模。国立公園の面積は418.63km<sup>2</sup>で、そのうち世界遺産に登録されているのは3



カリブ・キューバのことならお任せ下さい。

(株)ラティーノ 本社 TEL : 03-3792-9000 / 西日本営業所 TEL : 06-6147-3720

<https://www.t-latino.com>

# チェ・ゲバラ

エルネスト・ラファエル・ゲバラ・デ・ラ・セルナ (Ernesto Rafael "Che" Guevara de la Serna) 1928年6月14日～1967年10月9日没は、アルゼンチン生まれの医師、キューバのゲリラ指導者。

1955年7月、メキシコに亡命中の反体制派キューバ人のリーダーである、フィデル・カストロと出会う。7月26日運動を率いてキューバのフルヘンシオ・バティスタ独裁政権打倒を目指すカストロに共感したゲバラは、このとき、一夜にして反バティスタ武装ゲリラ闘争への参加を決意したとされている。1956年11月25日、フィデル・カストロをリーダーとした反乱軍総勢82名は8人乗りのレジャーボート「グランマ号 (Granma)」に乗り込み、革命に挑んだが嵐などの影響もあって1回目は失敗に終わり、キューバ内陸部に潜むことになる。潜伏期間の間に徐々にゲバラは頭角を現し、カストロのNO.2となる。1958年12月29日には第2軍を率いてキューバ第2の都市サンタ・クララに突入。多数の市民の加勢もあり、これを制圧し、首都ハバナへの道筋を開く。1959年1月1日、フルヘンシオ・バティスタがドミニカ共和国へ亡命し、1月8日カストロがハバナに入城し、「キューバ革命」が達成。闘争中の功績と献身的な働きによりキューバの市民権を与えられ、キューバ新政府の閣僚となるに至った。



チェ・ゲバラの足跡などを探してみると……………

サンティアゴ・デ・クーバでは、やはり7月26日モンカダ兵営博物館となります。ハバナでは革命博物館、革命広場の他、

## 第一ゲバラ邸宅(Centro Cultural Casa del Che en la Cabana)

ハバナ旧市街にある、革命政権樹立後の第一邸宅。館内には写真が多く展示されている。壁にゲバラの肖像画もある。

## カバーニャ要塞(Fortaleza de San Carlos de la Cabana)

ハバナ旧市街と運河を隔てたところに建つ要塞。内部にはゲバラ博物館がある。キューバではなくボリビアで射殺されるまでの軌跡を追える場所。ここにも壁にゲバラの肖像画もある。

## ゲバラ研究所(Centro de Estudios CHE Guevara)

ハバナ新市街にある、2007年にできた研究所。ゲバラの思想を研究する機関。因みに前には現在もゲバラのご家族が住んでいる邸宅がある。

## サンタ・クララ

ハバナの南東約300kmのところにある、チェ・ゲバラが埋葬されている町であり、ゲバラと切ることのできない町



## 革命広場(Plaza de la Revolucion)

チェ・ゲバラの巨大な銅像が建っており、下には博物館、ゲバラの納骨堂がある。銅像はゲバラ没後20周年である1987年に造られた。銅像の横にはカストロに宛てた「別れの手紙」の彫刻などもある。没後30周年の1997年、ボリビアで発掘されたゲバラの遺骨がキューバに返還されこの納骨堂に収められた。

## 装甲列車襲撃記念碑

1958年12月29日、カストロ、ゲバラら、18人のゲリラ部隊が装甲列車に奇襲をかけ、政府軍が投降した。博物館の如く、貨車の中に襲撃当時の機関銃や火炎瓶などの兵器が展示されている。キューバ現代美術を象徴する記念碑が建っている。

## カピーロの丘

チェ・ゲバラが子供を抱いた等身大の銅像がある。革命軍が戦略拠点にした場所のひとつ。



カリブ・キューバのことならお任せ下さい。

㈱ラティーノ 本社 TEL : 03-3792-9000 / 西日本営業所 TEL : 06-6147-3720

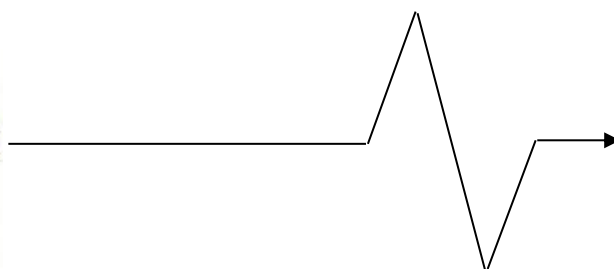
<https://www.t-latino.com>





取扱旅行代理店：

現地では南米旅行のエキスパート、ラティーノがメキシコ全土に広がる安心のネットワークで皆様のご旅行を確実にかつ安全にサポートいたします。安心してご出発下さい。



## 株式会社 ラティーノ

本社：  
〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南1-3-6 CIビル5F  
TEL：03-3792-9000 FAX：03-3792-9687  
E-mail：latino@tokyo.email.ne.jp

<https://www.t-latino.com>

西日本営業所：  
〒550-0004 大阪市西区靱本町1-6-10 本町西井ビル8F  
TEL：06-6147-3720 FAX：06-6147-3730  
E-mail：latino@osaka.email.ne.jp