



カリブ屈指の ビーチリゾート

パウダーのようにきめ細かいホワイトサンドと、
どこまでも続くカリビアンブルーの美しい海

Cancun
カンクン

03	——	基本情報
04	——	気候&服装
05	——	マネー
06	——	カンクンマップ
07	——	交通事情
09	——	インターネット&電圧
10	——	食事&飲料水
12	——	カンクンのお土産
13	——	おすすめツアー
14	——	かんたんスペイン語集
15	——	持ち物リスト

メキシコ南東部のカリブ海沿岸、ユカタン半島の先端に位置する観光都市で、1970年代にメキシコ政府の先導でリゾート地として開発されました。真っ白な砂浜とカリビアンブルーの青い海のコントラストが美しいカンクン。地名はマヤ語で「カン」は蛇、「クン」は巣、すなわち「蛇の巣」という意味になります。

国名

メキシコ合衆国 (The United Mexican States) キンタナ・ロー州

国旗

赤・白・緑の3色に中央に蛇と鷲、サボテンがデザインされています。

人口

約1億2千万人。スペイン語圏では最も人口の多い国でカンクンの人口約63万人。メキシコの国土はなんと日本の約5倍。

公用語

公用語はスペイン語ですが、観光地のカンクンではほとんどの場所で英語が通用します。明るくフレンドリーな性格のメキシコ人との触れ合いを楽しみましょう。

時差

カンクンのあるキンタナロー州と日本の時差はマイナス14時間。サマータイムはないので、年中変わることはありません。ユカタン州にある首都メキシコシティはサマータイムが実施されるため夏季はマイナス14時間、冬季はマイナス15時間となり国内移動される場合は時差が生じます。

治安

観光地は比較的治安が良いです。ただし貴重品の管理や、夜間の外出など、海外で行動するうえで基本的な注意事項は守りましょう。

入国条件

旅券残存有効期間は日本国籍の場合、ビザなしでメキシコ出国予定日+1日以上が必要で、180日以内の観光旅行はビザは不要です。ただし機内又は現地空港で入手できる観光カードが入国時に必要。入国審査の際に観光カードの半分を提出しますが残り半分は出国時に必要となるので、紛失のないよう注意しましょう。

気候

年間平均気温は27℃～28℃。1年を通じて晴天率が高く、雨期でも泳ぐことができます。7月、8月の夏場は特に日本のように湿度が高いため、体感温度はかなり高いです。また9月がハリケーンシーズンと言われていますが、一日中雨が降り続くことは少なくスコールのような激しい雨が降ってはすぐ止むことが多いです。

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最高気温 (℃)	27.9	28.7	29.9	31.5	32.7	33	33.4	33.6	32.7	31	29.6	28.2
最低気温 (℃)	20.6	20.7	21.5	23.4	24.4	25.2	25.2	24.8	24.7	23.8	22.7	21.2
降雨量 (mm)	74	39.7	49.6	55.2	116.7	142.1	95.2	142.7	189.8	173.5	108.1	78.2

服装

日本の夏の服装をイメージして、日中はTシャツとショートパンツのようなリゾートファッションで◎。

その一方、レストランなど室内が冷えている場合があるため、薄手の羽織を1枚持っておくと安心です。また、ビーチ以外にもプールサイドなど水着になる機会も多いので、水着は2～3着お持ちいただくのがおすすめ。

一つ注意が必要なのがドレスコード。レストランによってはラフすぎる格好だと出入りを断られることもあります。1,2着は襟付きシャツやワンピースなどをお持ちください。

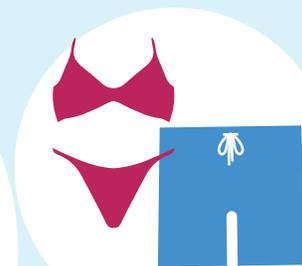
ツアーに参加する場合は、動きやすい服装、スニーカー、遊泳がある場合は、水着は着用して、着替えとサンダルを持っていきましょう。



日差しが強いため、
帽子、サングラス、日焼け止め
などの紫外線対策は必須!



04



通貨

メキシコの通貨単位はペソ (Peso)。カンクンはアメリカ人旅行者が非常に多いので、観光地ではアメリカドルも利用可能です。

メキシコペソの表記はPESOもしくはMXN、アメリカドルの表記はUSもしくはUSDですが、どちらの通貨も単位記号は「\$」と表記されます。金額はおよそ1USD≒20MXN (2022年8月現在)

「\$100」という表記が100USDなのか100MXNなのか大きな違いです。

また、アメリカドルで支払うとお釣りがペソで戻ってくるので両替をしなくても大丈夫ですが、金額があっているかしっかり確認しましょう。



バスの乗車やチップ用に小さい額を
多めに用意しておくとなにかと便利です。

両替

空港の他に銀行、ホテル、ショッピングモールの両替所にて両替が可能ですが、レートが悪く、営業時間に限りがあります。

カンクンではほとんどのショップやレストランでクレジットカード (VISA / MASTER / AMERICAN EXPRESS) が使え、ホテルのロビー、ショッピングモール、スーパーマーケットなどいたるところにATMが設置されています。キャッシングを予定している場合は事前にカード会社にメキシコに行くことを伝えておきましょう。場合によっては利用に制限があったりすることもあるので、少し余分に現金を用意しておく安心です。

チップ

メキシコにはチップの習慣があります。ペソ、アメリカドルどちらでもお支払可能です。



レストランによっては既に

チップ(TIPもしくはPROPINAと

記載)が含まれていることがありますので、必ずお会計時に確認しましょう。オールインクルーシブホテルでは、レストランやポーター、ベッドメイキングへのチップも宿泊費に含まれていますのでお支払い頂く必要はありません。チップの為に小さなお金を常に用意するようにしておきましょう。

<チップの目安> (アメリカドル)

- タクシー 基本的には不要。
(キリのよい金額に切り上げて支払う)
- 送迎サービス 5ドル~/人
- ホテルのポーター 1ドル~2ドル/個
- ホテルのベッドメイキング 1ドル~2ドル/泊
- ツアーガイドやドライバー 5ドル~10ドル/日
- レストラン 合計金額の10~15%

チップの渡し忘れに
注意しましょう!



カンクンは、観光客が集いリゾートホテルが立ち並ぶ海沿いのホテルゾーンと、地元の人々が暮らすダウンタウン（セントロ）の2つのエリアで分けられています。



ダウンタウン（セントロ）

地元の人々が暮らすエリアで、ホテルゾーンとは雰囲気の違いローカル感があります。ホテルゾーンより物価が安く、織物や刺繍などの民芸品や、民族衣装、ジュエリーなどのお店が所狭しと並ぶ民芸市場「メルカド28」や、屋台のメキシコ料理を楽しめるおすすめのエリアです。ホテルゾーンとは違う雰囲気を堪能できるので、時間に余裕があればぜひ訪れてみてください。

ホテルゾーンの中心からダウンタウンまでは10km程度。タクシーとバスが主な移動手段です。



近郊の町にどうしても車で行きたい場合を除き、レンタカーを借りる必要性はほとんどありません。



ホテルゾーン

リゾートホテルが建ち並ぶ約25kmの細長いビーチ沿いのエリア。一般的に「カンクン」というと、このホテルゾーンを指します。120件以上のホテル、カンクン最大のショッピングモール「ラ・イスラ」、一流レストラン、有名なナイトクラブなど、観光客で賑わいをみせます。数字の7のような細長い地形が特徴。



ホテルゾーンの大通りは
クアルカン通りと言います。



また、現地の人は運転が荒く、交通量もかなりあるので、運転はお勧めしません。

タクシー

急いでいる時や目的地がややこしい場合はタクシーの利用が便利です。流しのタクシーと、ホテルやショッピングセンターの前で待機しているシティータクシーの2種類があります。

ホテルから乗る場合は、各ホテルにより行き先までの料金が決まっていますが、事前にポーターさんに確認し、運転手にも再度確認しましょう。または料金表が書かれたボードがあるホテルも多いです。流しのタクシーの利用は避けた方が良いでしょう、事前に値段を確認すれば大丈夫です。



目安はホテルゾーン内の移動で
約150ペソ。



バス

本数が多く、値段が安いことからローカルはもちろん、観光客も手軽に利用しています。バスのルートは大きく分けてホテルゾーンと、ダウンタウン。

ホテルゾーンは一本道なので、方向さえ間違えなければとても簡単に移動することができます。ダウンタウンの運行ルートは複数あります。

ダウンタウンへ行く場合は
ルート番号を確認して乗車しましょう。



ダウンタウンの移動の場合：

フロントガラスに表示されている番号によって、行き先が異なります。

- ダウンタウンのメインストリート（トゥルム通り）、もしくはADOバスターミナル 行き → R-1
- 民芸品市場メルカド28行き → R-2もしくはR-15
- ダウンタウン最大のショッピングモール「プラザラスアメリカス」行き → R-27

ホテルゾーン内の移動の場合：

どの番号のバスに乗ってもホテルゾーン内を走ります。ドルフィンビーチからセントロ方面へ行くか、またはその逆。

ドルフィンビーチがホテルゾーンの終点場所となり、ここでUターンします。



バス停はどこ? どうやって乗るの?

青い看板にバスのマークが目印。約200~300mごとにありますが、看板があるところもあれば、看板がないところもあります。ホテルやショッピングセンターの前には大体バス停があります。近くで待ちましょう。時刻表はありませんが、日中は約5分間隔、深夜は約30分~1時間間隔で24時間運行しています。

1 バスのナンバーをチェックする

「R-」の表示を確認する。ホテルゾーン内の移動であればどの番号でも乗車可。日中は5~10分おきに運行している。

3 運賃を渡す

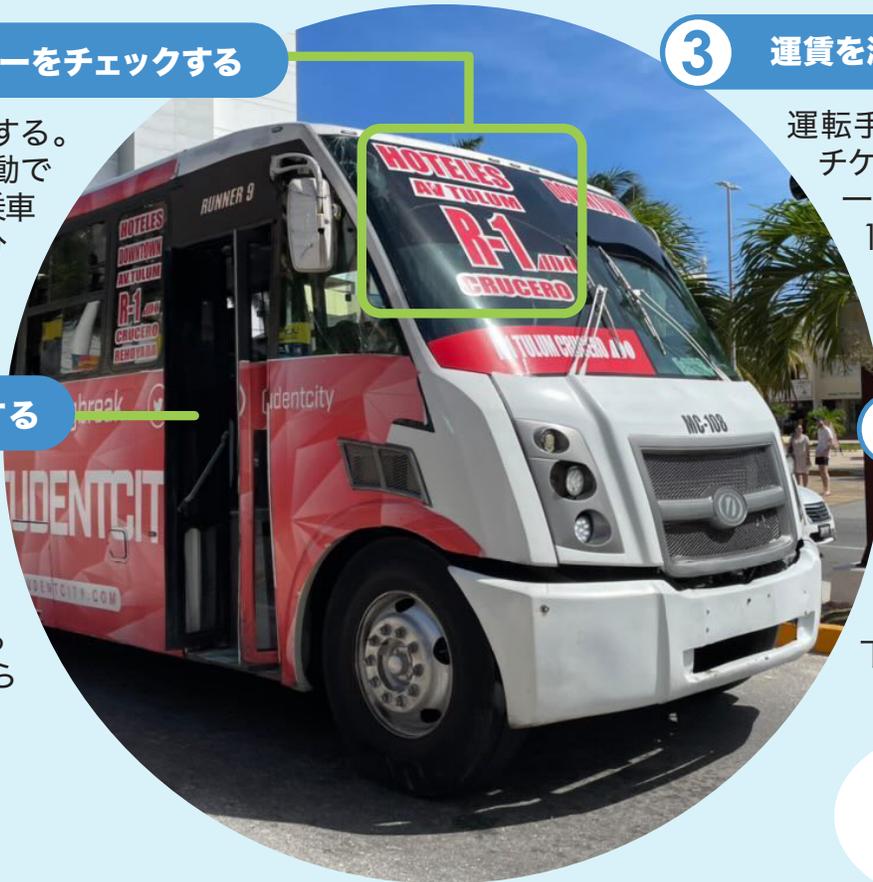
運転手に手渡しで渡し、乗車チケットを受け取る。運賃は一律12ペソ、もしくは1ドル。お釣りはもらえないのでピッタリ用意しよう。

2 バスに乗車する

バスがやってきたら手を挙げて運転手にアピール。合図をしないとバスは通り過ぎてしまう事もあるので注意。停車したら前のドアから乗車。

4 目的地で降りる

目的地が近づいてきたらブザーを鳴らすか、運転手に降りると伝え、後方のドアから下車。



バスで使える
簡単フレーズ



バス停には名前も番号もないので、初めてバスを利用する場合ちょっと難しいと感じるかもしれません。

自分の降りたい場所を乗車時に伝えておくと到着した時に教えてくれる運転手が多いです。しかし忘れてしまう運転手もいるので、自分でもスマートフォンの地図アプリなどで確認しておくことより確実です。

ブザーは日本のバスのようにたくさんないので、乗ったら場所を確認しておきましょう。

このバスはどこ行きですか?
¿Para dónde va este autobús?

パラ ドンデ バ エステ アウトバス

~までお願いします。

A ~, por favor.

ア ~ ボル ファボール



青のバスマーク

降りてください。

Bajan, por favor!

バハン ボル ファボール

インターネット

ホテルやカフェ、空港など、多くの場所でWi-Fiが繋がります。チェックイン時にネットワーク名とパスワードを確認しましょう。ホテルによっては有料の場合もあります。接続環境は比較的好い方ですが、重い動画や写真のダウンロードには少し時間がかかる場合があります。

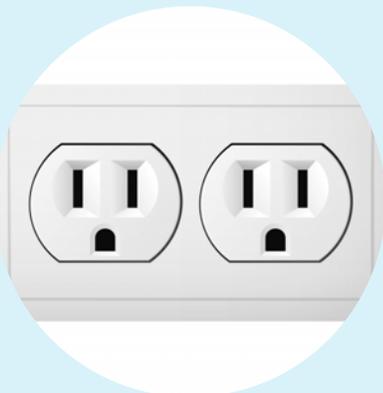


ご利用の携帯キャリアやプランにより
メキシコでのローミングが無料の場合があります。
ご出発前に要チェック!



電圧

電圧は120ボルト±10ボルト、周波数は60ヘルツ。プラグの形は日本と同じAタイプの場合がほとんどです。日本の電気製品を使う場合は、長時間でなければ基本的にそのまま使えますが、220ボルトまでのマルチプラグなどがあれば便利です。



プラグの形は日本と同じ
Aタイプ!



食事

メキシコの伝統料理は、2010年ユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。とうもろこしを中心とした農産物の栽培や加工技術、古来から引き継がれた調理道具、儀礼や祭礼と深く結びついた食文化などが、その評価理由です。王道のタコスをはじめ、カリブ海に面したカンクンならば、海の幸も豊富!おいしいシーフードから豪快な肉料理まで、本場のメキシコ料理をぜひご堪能ください。

本格的なメキシコ料理なら

La Parrilla ラ・パリージャ

ローカルも足を運ぶダウンタウンにある人気一二位を争うメキシコレストラン。マリアッチの演奏と陽気なスタッフがお出迎え。ボリュームたっぷりなのでシェアしましょう。



ウェブサイト：
<https://laparrilla.com.mx>
(予約可)
営業時間：12:00~24:00
定休日：日曜 / 予算：30ドル~
ドレスコード：カジュアル
TEL：(998) 287-8118

カンクンでは知らぬ人のいない有名店

Tacos Rigo タコス・リゴス

1988年創業のタコス店。是非地元の人々に交じってメキシコらしい食事をお楽しみください。リーズナブルでありながら、安定した味でお届け。牛のタン肉(Lengua)が人気!サルサをたっぷりかけてお召し上がりください。



ウェブサイト：なし
営業時間：8:00~24:00
定休日：なし / 予算：5ドル~
ドレスコード：カジュアル
TEL：(998) 883-1154

日本では食べれない?!

Crab House クラブ・ハウス

ツメの大きな「ストーンクラブ」が堪能できる新鮮なシーフードが自慢のレストラン。その名のとおり石のように固い殻に覆われた蟹で、フロリダでも価格が高騰しているため、カンクンに旅行に来たら是非食べたい一品。予算に合わせて好きな大きさを選べるのが嬉しい。

ウェブサイト：<https://crabhousecancun.com> (予約可)
営業時間：11:30~23:30 / 定休日：なし
予算：50ドル~ / ドレスコード：カジュアルエレガント
TEL：(998) 193-0350

飲料水

ホテルやレストランで提供される水は基本的に蒸留されています。しかしローカルな食堂で食事をする場合などは、安全のためにミネラルウォーターを飲むようにしましょう。レストランによっては煮沸した飲料水を出すお店もありますが、氷が殺菌処理されていないケースが多いです。水はスーパーやコンビニで購入できます。



いざという時の お薬

カリブ海きってのリゾート
Cancun
カンクン

せっかくの旅行中、体調不良でダウン・・・早めにお薬を飲むことも大切！
薬局 (Farmacia=ファルマシア) やコンビニで購入できます。

乗り物酔い止め ドラマミン (Dramamine)

ジンベイザメツアーに行く時は
この薬を飲みましょう。
沖まで行くからかなり船が揺れるよ！



胸やけ・消化不良・吐き気・胃の不快感・下痢 ペプトビスモル (Pepto-Bismol)

おなかの調子が悪い時はまずはコレ！
色がすごいけど...効果抜群！



胃痛・消化不良・胃の不快感 ピコット (picot)

水の入ったコップに薬を溶かして
飲むと胃がスッキリして楽になる。

暴飲暴食で
胃が痛い時はコレ！



風邪・咳・発熱 タブシン (tabcin)

鼻水用や寝る前用など
他にも色んなシリーズがある。
症状に合わせて選びましょう。
風邪っばい時や熱っばい時はコレ！



頭痛・生理痛・筋肉痛 アスピリーナ (ASPIRINA)

我慢せずに痛み始めたら
すぐに飲みましょう。
体の痛みはこれを飲めば、
すぐなくなります！



日焼け止めスプレー マヤソーラー (MAYA SOLAR)

環境に優しいノンオイルのスプレー
です。セノーテやエコパークでは
このタイプを使いましょう。
クリームタイプ もあるよ！



(ご注意)

海外の市販薬を服用される際は、その薬に添付されている「使用上の注意」を良く読み、自己責任にて服用ください。
判らない、確かでない場合は服用をお止めください。

海外の市販薬は、日本人に合った成分・量とは限りません。子供、高齢者、既往症のある方等はもちろん、成人の方も
服用される場合には十分にご注意ください。

尚、風邪薬、下痢止め、胃腸薬等の常備薬は、ご自身に合ったものをお持ちいただく事をおすすめいたします。

これを買えば間違いない!

高級テキーラはまるでブランデーのようにまろやかで深みがあり、日本では高額で販売されています。ブランドは Don Julio (ドン・フリオ) や Herradura (エラドゥーラ) がオススメ!より色が深いものを選びましょう。

Selecto Super Chedraui CHEDRAUI・セレクト

大型スーパーマーケット。日用品からお土産、お酒の種類も豊富で、ホテルゾーン宿泊者に大変便利。チョコレートや、メキシコにしかない味のポテトチップスなどお買い得に購入できます。

営業時間: 7:00~22:00
TEL: (998) 883-0866

メキシコと言えば
やっぱりテキーラ!



カラフルでメキシコらしいお土産をお探しであれば、赤や黄色、青に緑をふんだんに使った「タラベラ焼き」は大人気のお土産。お皿や、アクセサリ入れ、マグカップなど種類も豊富。

Plaza La Flesta プラザ・ラ・フィエスタ

ここに行っておけばお気に入りの何かが見つかること間違いなしの、大型お土産専門店!

CHEDRAUI・セレクトの目の前と、ショッピングモールの中に必ずあります。

営業時間: 店舗により異なります
TEL: (998) 884-8100 (本店)

Mercado 28 カンクンのお土産市場

雑多な雰囲気にもメキシコらしさ全開!ローカル気分でお買い物ができるメルカド(マーケット市場)で、カラフルでとっても可愛いデザインのメキシコ雑貨から、女子の心をくすぐる織物や刺繍などの民芸品、民族衣装、シルバーや皮製品、「タラベラ焼き」の陶器など、可愛い商品が沢山!値段交渉と現地の方との交流を楽しみながらお気に入りの一点を見つけましょう。ホテルゾーンから「R2」のバスで20~30分。 営業時間: 9:00~19:00

La Isla Cancun Shopping Village ラ・イスラ・ショッピングヴィレッジ

カンクン最大規模のショッピングモール。お土産、レストラン、水族館、シアター、ラテンアメリカで話題のファッションブランド、高級ブランド店などなんでもあります!

営業時間: 10:00~22:00
TEL: (998) 883-5025
URL: <https://islacancun.mx>

一つ一つ微妙にペイントも違うので、手にとって見比べて、お気に入りを探るのが楽しい!

日本のお盆のような死者の日に飾られるメキシコのラッキーアイテムのドクロをあしらったグッズも人気。



番外編



ここだけはおきたい!

カンクンはカリブ海リゾートのなかでも有数のアクティビティが盛んなエリア!カリブ海でのマリナクティビティから、遺跡見学、エコロジカルパークで自然体験など様々な遊びが楽しめます。



チチェン・イツァ遺跡

世界七不思議の1つ、壮大な歴史を誇るマヤ文明のチチェン・イツァ遺跡は1988年に世界遺産に登録されており、未だに解明されていない謎が多く残る。

高さ約30m、9層からなるマヤの最高神ククルカン(羽を持つ蛇の姿をした農耕の神)を祀るピラミッド「エルカステージョ」は巨大なカレンダーになっていて、年に2回春分の日と秋分の日真西に太陽が沈む時ククルカン神が降臨する。

セノーテ

セノーテとは陥没穴に地下水が溜まった天然の井戸や泉のこと。

ユカタン半島には4000箇所以上あるといわれていますが、驚異の透明度と地底洞窟に降り注ぐ幻想的な光のカーテンで有名な「グランセノーテ」と、ジャングルにそびえ立つ巨木の長い根っこが穴の淵から垂れ下がり、そこから雨水がポタポタと落ちる様子が神秘的な「イキルセノーテ」は特に高い人気を誇る。



ピンクレイク

数年前にSNSに投稿された写真から一躍人気になった絶景スポットで、世界でもとても珍しいピンク色に染まる塩湖。

本当にこんな場所が実在するのか…思わず目を疑う絶景が待っている。おすすめの時期はピンク色がひととき綺麗に映える11月~4月の乾季。

チチェン・イツァ遺跡 + グランセノーテ + セノーテイキル

世界七不思議の世界遺産チチェン・イツァ遺跡、TVや雑誌で話題の2つのセノーテを1日で観光します。グランセノーテでの透明度抜群の泉でシュノーケリングやセノーテイキルでの神秘的な光景をお楽しみください。

🕒 11.5 ~ 12.5時間

🍴 昼食ビュッフェ

🚗 あり

🗣️ 日本語ガイド



フォトジェニックなピンクレイクや、ジンベイザメダイビング、シカレマリンパークへのツアーなどは

[こちら](#)

やあ (Hi)

¡Hola

オラ

これは無料ですか？

¿Esto es gratis?

エスト エス グラティス

おはようございます

Buenos días

ブエノス ディアス

お会計をお願いします

La cuenta, por favor

ラ クエンタ ボル ファボール

こんにちは

¡Buenas tardes

ブエナス タルデス

トイレはどこですか？

¿Dónde está el baño?

ドンデ エスタ エル バニョ

こんばんは

¡Buenas noches

ブエナス ノチェス

私の名前は〇〇です

Mi nombre es 〇〇

ミ ノンブレ エス 〇〇

さようなら

Adiós

アディオス

私は日本人です

Soy japonés / japonesa

ソイ ハポネス (男性) / ハポネサ (女性)

(本当に) ありがとう

¡Muchas gracias

(ムチャス) グラシアス

私はカンクンが好きです

Me gusta Cancún

メ グスタ カンクン

すみません (Sorry)

Perdón

ペルドン

いくらですか？

¿Cuánto cuesta?

クアント クエスタ

メキシコ旅行で
お試しあれ～！



必ず必要な持ち物

- パスポート
- ビザ・グリーンカードなど
- 航空券・予約確認書
- 現金(ドル)
- クレジットカード
- 常備薬
- スマートフォン・充電器
- 日焼け止め
- 歯ブラシセット
- 化粧品類
- サングラス
- 帽子

あると便利な持ち物

- マスク・手指消毒スプレー・ジェル・除菌シート
- モバイルバッテリー
- コンタクトレンズ用品・眼鏡
- リップクリーム
- カメラ・充電器
- 虫よけスプレー・虫刺され用の薬
- 洗顔料、メイク落とし、スキンケアグッズ
- シェーバー
- ヘアアイロン
- ヘアブラシ、コーム
- 濡れたもの用の袋
- エコバッグ
- 上着(薄手のパーカーやカーディガン)
- フォーマルウェア(ワンピースやシャツ)
- 水着・ラッシュガード
- 生理用品
- 折り畳み傘



Travel Packing List

良い旅を!
¡Buen viaje!

Please visit our website: amnet-usa.com



Amnet New York, Inc. パケーション/テーマパークデスク

1501 Broadway Suite 12074, New York, NY 10036

 **1 (800) 929-2663**

月～金: 9am～10pm / 土・日: 11am～8pm (ET)

パケーション/テーマパークデスク 月～金: 10am～8pm (ET) ※祝日除く



注：本書の内容の全部または一部を無断で転載することは、禁止されています。