

[【2025年4月発】 北欧＆アラスカコースのクルーズ旅行](#)

[パナマのおすすめ観光スポット クチコミ人気ランキング【フォートラベル】](#)

[パナマシティ 旅行・観光ガイド 2023年 - トリップアドバイザー](#)

[パナマ - Wikipedia](#)

[在パナマ日本国大使館](#)

太平洋とカリブ海をつなぐ壮大なパナマ運河の、カリブ海側の入り口に位置するクリスタバル。街の周辺には、多様な動植物が生息する豊かな熱帯雨林が広がっています。

### ふたつの海を結ぶ大運河

南北に広がるアメリカ大陸を結ぶかのように位置する、中米パナマ。この国の名を世に知らしめているのが、海上交易の要衝パナマ運河です。世界の海運の歴史を塗り替えるほどの偉業でありながら地図上では一本の細い線でしかないこの場所を、実際に船で通航し、そのスケールを体感します。また、船から一步出れば亜熱帯気候特有の湿気を帯びた空気が全身を包み、水と土と、むせ返るような濃密な緑の匂いが未知なる土地への興味をかきたてます。個性豊かな先住民族の人びととの出会いも、パナマをめぐる旅の魅力です。



### 船が上昇!? 高低差26mの水の階段

細い水路に船が入るとエンジンが切られ、両側の陸地を走る専用の電気機関車が船を牽引します。水路は閘門で仕切られ、さながらプールに浮いているかのような状態に。ここに水を注水して水面の高さを調整しながら船を上昇させ、開門すれば次のステージへ。まるで階段を昇るように高低差をクリアしていくのです。段々と水位が上がり閘門が開くたび、船のデッキで固唾をのんで見守っていた人たちからは「おお！」というどよめきも聞こえます。細い水路を抜けるとガトゥン湖へ。船はゆるやかに水の上を進み、周囲に広がる鬱蒼としたジャングルからは時折動物の鳴き声も聞こえてきます。

### 「パナマ運河」「ガトゥン湖」

パナマ運河は太平洋側のバルボアと大西洋側のコロンを繋ぐ、全長約80kmの閘門式の運河です。短い距離ですが、運河の通航には待ち時間も含めると2日ほどかかります。開通したのは1914年です。

### 治安が非常に悪い

クリスタバル港のあるコロンは、中米、パナマ共和国中部にあり、同国で第二の都市。パナマ運河の大西洋（カリブ海）側出入り口位置し、人口204,500人（2000年現在）。周辺地域からの貧困層の流入をも招き、治安が極度に悪化し、中米一危険な都市と言われている。（ウィキペディアから引用）市の地理的特性により、コロンビアから中米、北米、欧州に向けた薬物の中継拠点となっており、取引等をめぐるトラブルによる殺人事件の発生が多い。治安悪化の原因の一つとして麻薬問題が挙げられ、政府は国内各地に麻薬取締り拠点を設置して取締りを強化しているが、依然としてメキシコ、コロンビア等の麻薬組織が浸透している。

また、中米諸国からコロンビアのゲリラ組織向けの銃器の密輸ルートにもなっている。パナマの犯罪については、その大部分がコロンの集中して発生しており、殺人、強盗、ひったくり、スリ等の事件が多発している。

**そのため、ピースボートの寄港地説明会でも、単独行動ではなく、オプションツアーに参加するように強く言われていた。**

### オプションツアー

#### 【ピースボート】

[PROGRAM | ピースボートデッキ / PEACE BOAT DECK](#)

[ナマケモノがいたよ！【クリスタバル（パナマ）】 | ピースボート子どもの家](#)

[2023年4月 Voyage 114 オプションツアーのご案内](#)

(1) 先住民との交流ツアー（どれもがとても人気、とれない可能性あり）

(2) 木と木をケーブルでつなぎ、滑車で滑り降りるアトラクション「キャノピー」は、ターザンになりきれること間違いなし。ホエザルなどの野生動物が見守る中、ハイスピードで熱帯雨林を駆け抜けるスリルはたまりません。視界が開けたその先には、これまた野生動物たちが多く生息する大きな湖。「俺っていま地球一周してるな！」と感じたというのは、過去にこのツアーに参加した若者の感想です。

(3) ボート遊覧と熱帯雨林ハイキング

ツアー参加者一同は、バスに乗り、ガトゥン湖へ向かいます。パナマ運河のために作られた人工湖、ガトゥン湖は、チャグレス川下流部をせきとめてつくられた面積425キロ平方メートルの巨大な湖です。

湖の周りには、パナマ特有の動物や植物が生息している、ジャングル（熱帯雨林）が広がっています。ボート乗り場へ続く道も、初めて目にする大きな木がいくつも生えていました。

ボート遊覧を楽しんだ後は、熱帯雨林のハイキングです。ゆっくり歩いて40分のコースに挑戦です！入り口にはオジギソウがたくさん生息していました。



【映画】コロンブス(1949)：クリストファー・コロンブス (1951)：征服(1992)：クリストファー・コロンブス：新世界への旅 (2007)：

【動画】

[わくわく寄港地～クリストバル編～ - YouTube](#)

[世界のトリビア パナマ運河を通る際の面白いシステムとは？ - YouTube](#)

[【資産7000万FIRE】船旅停止の大事件発生！難関パナマ運河横断【世界一周パナマ編】 - YouTube](#)

【Get Your Guide】

[アクティビティやアトラクション、ツアーを予約する | GetYourGuide](#)

## 寄港地情報

[クリストバル（パナマ） | なんでも好奇心 | Green Easy1](#)

今回の寄港地はパナマ共和国のクリストバルです。ここを起点として、ガトゥン湖やカスコ・アンティグオ（旧名称はパナマ・ビエホ）を訪問します。大西洋と太平洋の間の横断手段は、自動車の他にパナマ運河あるいはパナマ運河鉄道が利用できます。クリストバル港はカリブ海側（大西洋側）に位置するパナマ共和国の港です。パナマ運河のカリブ海側の出入口となります。

パナマは治安の悪い場所があります。例えば、クリストバルの港は問題ありませんが、港を一步でると注意が必要のようです。



## 公用語

公用語はスペイン語です。

**通貨：1 アメリカ合衆国ドル は156.9円（2024年5月27日）**

パナマの通貨単位は、バルボア(B)で1B＝\$1（US）となっています。パナマの紙幣はありません。すべて、アメリカのドルを使っています。

## 物価

パナマの経済は金融業を中心に成り立っていて、中央アメリカで唯一の高所得国で一人当たりのGDPも15,643USドルとなっています。ただ、高所得国と言っても、一人当たりのGDPは日本の1/3 なので、私たち日本人からしたら物価の安い国ですね。

パナマの物価は、中南米諸国の中ではやや高めですが、欧米諸国に比べると一般的には比較的低いと言われています。特に、食費や宿泊費は比較的リーズナブルで、日本や欧米に比べると割安に感じるでしょう。

#### 食費

外食：ランチ（ローカルレストラン）＝ 5ドル～10ドル、ディナー（中級レストラン）＝ 15ドル～25ドル

自炊：1週間あたり＝ 50ドル～75ドル

#### 交通費

バス：片道＝ 0.25ドル～1ドル

タクシー：初乗り＝ 2ドル、以降1kmあたり＝ 1ドル

地下鉄：片道＝ 0.25ドル

#### その他

ガソリン：1リットルあたり＝ 0.8ドル

水：1リットルあたり＝ 0.25ドル

インターネット：1ヶ月あたり＝ 20ドル～30ドル

#### チップ

パナマでのチップ事情は、一般的にはアメリカやヨーロッパの他の観光地と同様です。レストランやホテル、タクシーなどのサービス業では、良いサービスを提供してくれた場合にチップを渡すのが一般的です。一般的なチップの相場は、レストランで10～15%、ホテルでポーターやルームサービスの場合には1～2ドル程度です。ただし、サービス料が含まれている場合もあるので、領収書やメニューをよく確認することが重要です。また、パナマではチップが強制ではないため、特にサービスが悪かったり、予算に余裕がない場合はチップを渡さなくても大丈夫です。

#### 気候

赤道に近いため1年中、気候は快適な熱帯性で、平均気温は約27℃ですが、夕方になると気温が下がり、しのぎ易くなります。1月から4月が乾季に当たり、4月が最も暑いです。一年を通じて気温の変化がありませんが、1月から3月までが比較的過ごしやすく観光シーズンとなっております。

#### 人口/面積

国全体の人口は約410万人で、首都はパナマシティ、国の面積は約7万5000㎡と、北海道より少し小さい大きさです。

#### 移動手段

##### 「パナマ運河鉄道」

パナマ運河鉄道は首都のパナマシティとカリブ海側のコロンを繋ぐ鉄道です。鉄道はパナマ運河と並行して乗客と荷物を運びます。鉄道の建設は1850年に始まり、1855年に開通しています。鉄道はパナマ運河の建設にも活用されました。

#### map

[クリストバル - Google マップ](#)



## 検討資料

chatGPT・・・「クリストバル（パナマ）にクルーズ寄港、午後から夜までの観光スケジュールとB級グルメレストランを具体的に計画して」

### 午後

14:00 クリストバル港に到着。荷物を預け、市内観光へ出発。

14:30 パナマ運河の制御室を見学。パナマ運河の仕組みについて学び、船の通過を見学することができます。

16:00 パナマ・ビエホへ移動。16世紀に築かれた旧市街を散策し、歴史的な建造物を見学。

17:30 パナマ・ビエホのレストランでB級グルメを堪能。おすすめは、セビチェやタホなど、パナマの伝統料理を味わえるお店です。

### 夜

19:00 サン・クリストバル地区へ移動。活気あふれるナイトライフを楽しむ。

21:00 クリストバル港へ戻り、船へ。

### B級グルメレストラン

La Pulpería - Casco Antiguo : パナマ・ビエホにある人気レストラン。セビチェやタホなど、パナマの伝統料理を味わえます。

Restaurante El Fogón : サン・クリストバル地区にあるレストラン。地元の人々に人気の、ボリューム満点の料理を提供しています。

Comedor Mary : クリストバル港近くにある食堂。お手頃な価格で、パナマの家庭料理を味わえます。

### その他

時間があれば、パナマ運河クルーズに参加するのもおすすめです。

夜は治安に注意が必要です。特に、一人歩きは避けましょう。

このスケジュールはあくまでも一例です。時間や興味に合わせて、自由にアレンジしてください。

クリストバルでのクルーズ寄港が、素敵な思い出になりますように！

## 観光ルート

[2024年8月Voyage118 オプショナルツアーのご案内](#)

### 治安が悪いのでオプショナルツアーを活用する

**案 1 : 先住民民族『エンペラ族』の人々と出会う : 5 時間（夕食 1 回）20,000円**

**案 2 : 歩行すくねめパナマシティ車窓見学とパナマ運河開門 : 6 時間（夕食 1 回）28,000円 クリストバルH**

ニューヨークのアイコン的な料理としてまず挙がるのがステーキです。各店がエイジングビーフと呼ばれる熟成させた柔らかいお肉を出しているのが特徴。サシの入ったステーキも美味しいですが、牛肉本来の旨味が凝縮した赤身のステーキはまた別次元の美味しさ。

そして、ある程度暴論であることを前提に書きますが、金を出せば誰でも買えて美味しく焼ける日本のサシの入ったステーキと違い、ニューヨークのステーキは、めちゃくちゃ店の実力が現れます。アメリカのステーキハウスでオススメの焼き加減はレア！

## 参考サイト

[【2025年4月発】北欧＆アラスカコースのクルーズ旅行](#)

[バハマのおすすめ観光スポット クチコミ人気ランキング【フォートラベル】](#)

[パナマシティ 旅行・観光ガイド 2023年 - トリップアドバイザー](#)

[パナマ - Wikipedia](#)

[在パナマ日本国大使館](#)

[PROGRAM | ピースボートデッキ / PEACE BOAT DECK](#)

[ナマケモノがいたよ！【クリストバル（パナマ）】 | ピースボート子どもの家](#)

[クリストバル - Google マップ](#)

[2023年4月 Voyage 114 オプショナルツアーのご案内](#)

[わくわく寄港地～クリストバル編～ - YouTube](#)

[世界のトリビア パナマ運河を通る際の面白いシステムとは？ - YouTube](#)

[【資産7000万FIRE】船旅停止の大事件発生！難関パナマ運河横断【世界一周パナマ編】 - YouTube](#)

[クリストバル - Google マップ](#)

[クリストバル（パナマ） | なんでも好奇心 | Green Easy1](#)

[アクティビティやアトラクション、ツアーを予約する | GetYourGuide](#)