

寄港地【2025年4月発】 北欧&アラスカコースのクルーズ旅行

ル・アーブル／ルーアン(フランス)憧れの風景を訪ねて、時を行き交うセーヌ川クルーズ

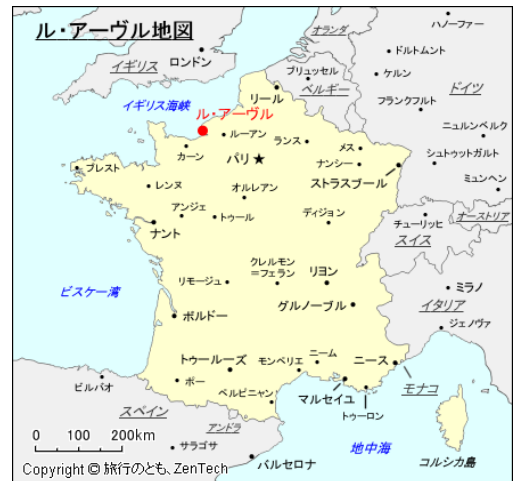
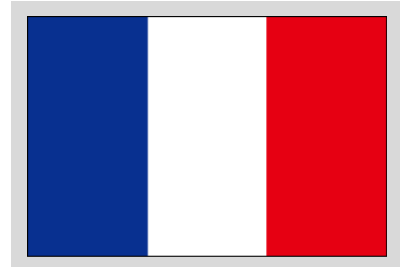
ルアーブル 旅行・観光ガイド 2023年 - トリップアドバイザー

ル・アーブル - Wikipedia

在フランス日本国大使館

印象派絵画ゆかりの地へ

「印象派」の芸術運動の由来となったモネの作品「印象、日の出」が描かれたことから、印象派絵画の発祥地として知られるル・アーブル。マルロー美術館には、フランス有数の印象派コレクションが収蔵されています。またここは、第二次世界大戦においてノルマンディー上陸作戦の舞台となった土地でもあります。戦争によって壊滅した街は建築家オーギュスト・ペレによって再建され、優れた都市計画と均整の取れた街並みは世界遺産にも登録されました。世界遺産としては珍しい、近代都市の景観美をお楽しみください。海辺の文化都市ル・アーブルは、その魅力で新たな観光地として人々の注目を集めている。「不思議の海のナディア」の主人公ジャンはル・アーブル出身の出身。



治安

ル・アーブルは、フランス北部にある歴史と文化が息づく街ですが、全体的に治安は良好とされています。もちろん、どんな街でも犯罪のリスクはゼロではありませんが、特段問題の多いエリアではないので、観光客にとっては比較的安心して訪れることができる街です。

オプションツアー

【ピースポート】

[2023年4月 Voyage 114 オプションツアーのご案内](#)

[2024年4月 Voyage117 オプションツアーのご案内](#)

[2025年4月 Voyage120 オプションツアーのご案内](#)

【映画】ル・アーブルの靴みがき

【Get Your Guide】

[2024年のベスト：ル・アーブル港 寄港地ツアー - 無料キャンセル | GetYourGuide](#)

寄港地情報：ピースポート

[寄港地フランス編 ～土日祝は絶対行かん！～ - ちきんの世界一周体験記](#)

[寄港地フランス編 ～街全体が世界遺産ル・アーブル～ - ちきんの世界一周体験記](#)

ピースポートがルアーブルに寄港する際に使用されるターミナルは、通常「ルアーブル・クルーズターミナル（Terminal Croisières du Havre）」です。このターミナルは、ルアーブル港に位置しており、主にクルーズ船の乗客が利用する施設です。

ルアーブル・クルーズターミナルの詳細

場所：ルアーブル港、フランス北西部

施設：ルアーブルのクルーズターミナルは、国際クルーズ船の寄港地として利用されており、ピースポートのような大型クルーズも受け入れています。乗客の乗降、荷物の取り扱い、入国手続きなどが行われる施設です。

アクセス：市内中心部から車やバスでアクセス可能で、ルアーブル駅からも比較的近く、タクシーやシャトルバスで移動できます。

特徴

- フランスの画家モネが『印象・日の出』を描いた場所。印象派を代表する画家モネは、幼少期をル・アーブルで過ごしました
- 第二次世界大戦においてノルマンディー上陸作戦の舞台となった土地

公用語

フランスの公用語はフランス語です。

通貨：1ユーロ＝169円（2024年5月現在）

通貨はユーロ（€, Euro）です。

物価

パリの物価は東京の約1.5倍～2倍といわれています。特に食費にお金がかかるのが特徴。日本では1,000円以下でランチを食べられますが、パリではもう少しお金がかかります。フランス旅行で食事代を節約したい方は、スーパーで食べ物を購入してホテルで食べるなど工夫しましょう。

チップ

フランス フランスはチップを支払う義務ではないようです。フランスのタクシーも基本的にチップを渡す必要はありません。タクシードライバーが荷物を運んでくれたり、親切な人だったりした場合は2～5ユーロ程度のチップを出してもよいでしょう。

気候

ル・アーブルでは、夏は快適で、冬は長く、非常に寒く、風が強く、年間を通じて一部曇りです。1年を通して、気温は3℃から22℃に変化しますが、-3℃未満または27℃を超えることは滅多にありません。観光点に基づき、1年のうちル・アーブルにおける温暖気候での活動に適した時期は、6月下旬から9月中旬までです。曇りの日が多く海沿いということもあり、風が強い上に天気が変わりやすく突然雨になる、ということがよくある。

人口/面積

183,900人（2006年:神奈川区の3/4） 面積：46.95 km²（神奈川区の2倍）

実際行ってみた感想なんですが、街は広くて建物もきれいだし、すごくきれいなのに、何かが変。しばらくして気づいたんですが、本当に人が歩いていません。立派な建物や広い道、なのに人がいない。駅の近くはほとんどの店が閉まっていたし、人もまばら…。

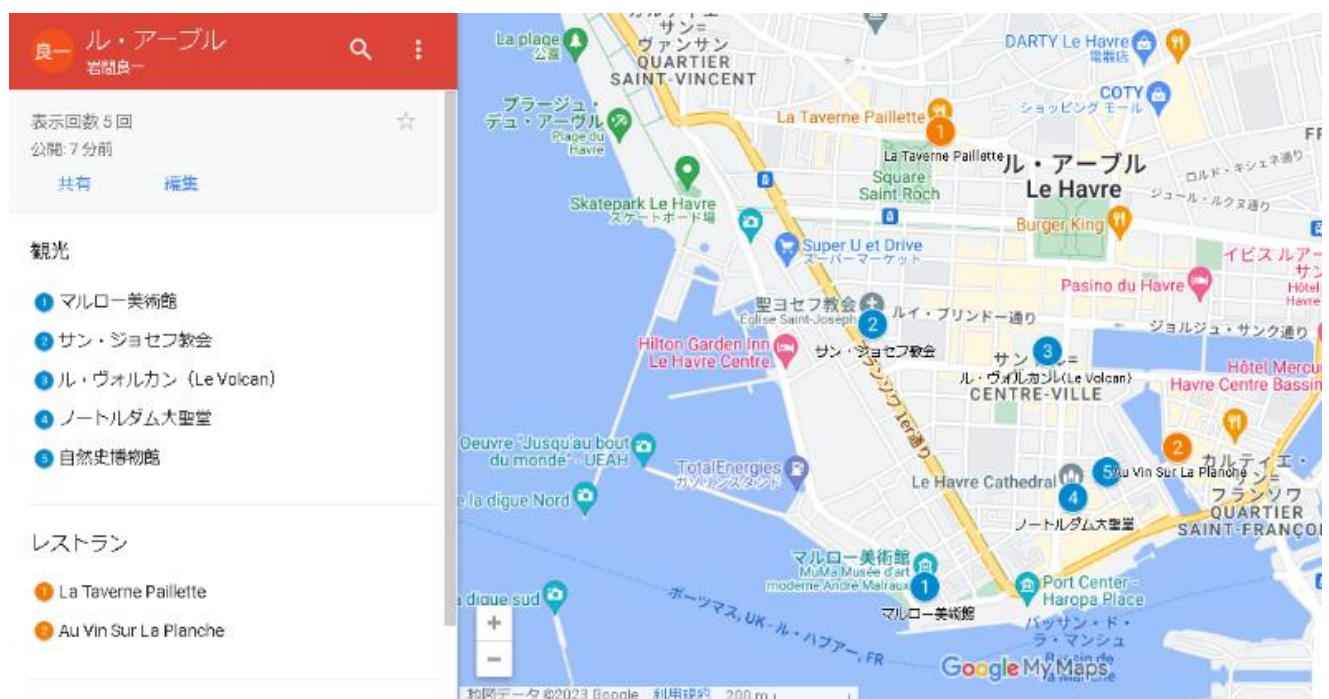
移動手段

[パリまでの移動方法](#)

[ル・アーブルからの日帰り旅行 | GetYourGuide](#)

[2022.09 パリからル・アーブルへ高速列車の旅 サン＝ラザール駅からLe Havre駅 - YouTube](#)

map



カルヴァドス

ノルマンディー地方の名産といえば、りんごのお酒です。ブランデーの一種であるカルヴァドスは、同じ産地であっても熟成期間によって味が変わってきます。熟成期間が長いほど、まろやかで深いコクのある味わいになります。たくさん種類があると、どれを選べば良いか分からなくなりますが、カルヴァドスを初めて試す方には6～15年くらいの熟成期間を経たものがおすすめ！



観光地

ル・アーヴルの見どころは、なんといってもユネスコの世界遺産に登録された133ヘクタールに上る街並全体です！フランス北西部に位置するル・アーヴルは、古くから港街として栄えてきました。港湾の規模は、マルセイユに次ぎ2番目の大きさ。対岸には印象派の画家や詩人が愛した小さな港街オンフルールもあり、この2つの街をノルマンディー橋がつないでいます。第二次世界大戦後に再建されたル・アーヴルは、ノルマンディー地方の建築の宝庫。中世の要素が色濃く残る周辺エリアとは異なり、モダンな格子状の区画配置で、ユネスコ世界遺産に登録された港町の中心部を散策するのはとても簡単です。

[ル・アーブル人気観光地を旅のブログで地図付きでご案内 | 治安・行き方・おすすめ土産・ホテル](#)

[フランス ル・アーブル Le havre | 海外さばいばる](#)

[【世界遺産】再建都市ル・アーヴルとは？見どころをご紹介 - skyticket 観光ガイド](#)

[フランス ル・アーブル Le havre : 海外さばいばる in ベルギー](#)

① アンドレ・マルロー美術館 (Musée d'art moderne André Malraux)

☆☆

アンドレ・マルロー美術館は、地方都市最大の印象派コレクションを所蔵します。人も少なくすぐ雰囲気の良い美術館なのでおすすめです。印象派を中心に多くのコレクションが寄贈され、アンドレ・マルロー美術館はパリのオルセー美術館に次いで2番目のコレクションを有する美術館となりました。



② サン・ジョゼフ教会 (Église Saint-Joseph du Havre) ☆☆☆

街のシンボルであるサン・ジョゼフ教会は、オーギュスト・ペレ最後の作品です。中世の教会とは趣を異にする鉄筋コンクリート造りの教会で、ペレはその完成を見ることなく死去しました。高くそびえる塔の内部は、見事なステンドグラスがはめ込まれています。外観からは想像のつかない美しさ。無料。



③ ル・ヴォルカン (Le Volcan) ☆

1982年に建てられたル・アーヴルの文化施設「ル・ヴォルカン（火山）」は、ブラジルの建築家Oscar Niemeyerオスカー ニーマイヤーによって設計されました。隣には大戦の記念碑があります。



印象日の出が描かれた場所 ☆

1872年にモネが描いた《印象、日の出 Impression, soleil levant》(マルモタン・モネ美術館所蔵)は、ル・アーヴルの夜明けの港を描いたもので、美術史の流れを変えました。街の様子は当時とはすっかり変わってしまいましたが、モネの描いた場所は、ちょうどル・アーヴル港の正面にあたります。



④ ノートルダム大聖堂 (Cathédrale Notre-Dame du Havre)

サン・ジョセフ教会からほど近い場所にあるのがノートルダム大聖堂。第二次世界大戦中、ノートルダム大聖堂もまた爆撃による被害を受けましたが、1974年に修復されました。ゴシック様式とバロック様式の建築様式を取り入れた大聖堂で、1919年に歴史的建造物に指定されています。



⑤ 5自然史博物館 (Muséum d'histoire naturelle du Havre)

第二次世界大戦により、コレクションの一部が深刻な被害を受けましたが、古生物学、考古学、民族学、鉱物学などの展示を見ることができます。



restrant

サン・フランソワ地区、ディナーはこの辺りが最適です。50以上のレストランがひしめき合っています。

① Taverne Paillette

ル・アーヴルは海辺の街なので、ぜひ味わっておきたいのが海の幸。牡蠣やホタテ、ムール貝など新鮮なシーフードが楽しめます。シーフード (Fruits de mer) シーフードプラッター、食前酒には「キール・ノルマン」がおすすめです！



② Au Vin sur la planche

偶然私たちが見つけたレストランは、あとで調べたところ、なんとル・アーブルで人気3位！どうりで、次から次におしゃれした人たちがくるな—と思ってたんだよね。安くて、ボリュームたっぷり、本当においしかったので、機会があれば行ってみてください！



B級グルメ

フランス北西部に位置するノルマンディー地方は、ブドウの栽培には適さず、りんご栽培が盛んに行われている地域です。500品種以上のりんごがあるというから驚きです。りんごを原料としたお酒が作られ、シードルやカルヴァドスが有名です。

ブーダン・ブラン

フランス北部の郷土料理にブーダン・ブランがあります。
「白いソーセージ」と呼ばれ、豚や鶏など白身の肉にパン、牛乳、脂肪、香辛料を合わせて作られたソーセージです。
ブーダン・ブランは、この地方特産のりんごと相性が抜群です！



シーフード (Fruits de mer)

Taverne Paillette、シーフードブラッター
これでひとり分。



検討資料

chatGPT・・・「クルーズ寄港地ル・アーブルの一日観光スケジュールを具体的に計画して」

ル・アーブルはフランスの港町で、ノルマンディー地方に位置していますね。一日の観光スケジュールを具体的に計画するために、いくつかの人気のある観光地やアクティビティを組み込むことができます。以下に、クルーズ寄港地ル・アーブルの一日観光スケジュールの例を挙げてみます。

朝

9:00: クルーズ船から降りて、ル・アーブルの港を出発します。

9:30 - 11:00: ル・アーブルの歴史的な中心部を散策します。エトワール広場やサン＝ジャン通りなどの魅力的な場所を訪れましょう。教会や古い建物の素晴らしい建築を楽しみながら、地元のカフェでフランスの朝食を味わいます。

昼

11:30 - 13:00: ノートルダム大聖堂を訪れます。この大聖堂はノルマンディー地方のゴシック様式の傑作であり、内部の美しいステンドグラスや彫刻を見学します。

13:00 - 14:00: 昼食は地元のレストランでフランス料理を楽しみます。ノルマンディー地方の郷土料理や新鮮なシーフードを味わってください。

午後

14:30 - 16:30: クリフォール＝シュル＝メールへの日帰り旅行。バスやタクシーを利用して、この美しい海岸の町を訪れます。海岸沿いの散策やビーチでの休憩を楽しんだり、有名なクリフォール岩に訪れたりします。

17:00 - 18:00: ル・アーブルの港に戻ります。ショッピングや地元の商品を購入するための自由時間を楽しんだり、港の周りを散策したりします。

18:30: クルーズ船に戻ります。

このスケジュールはあくまで一例ですので、個々の好みや興味に応じてカスタマイズすることができます。また、現地の交通状況や観光地の混雑具合に応じて、スケジュールを調整することも重要です。

ル・アーブルの自転車事情

【自転車事情】

ル・アーブル (Le Havre) は、フランス北西部に位置する港町で、自転車のインフラや利用状況が改善されつつありますが、他のフランスの大都市と比べると、まだ発展途中と言えます。ここでは、ル・アーブルの自転車事情についていくつかのポイントを紹介します。

1. 自転車インフラの整備

サイクリングレーン: ル・アーブルでは、サイクリング専用レーンや自転車道が一部整備されていますが、全体的なネットワークは発展途上です。市内中心部や海岸沿いには、自転車専用の道が設けられており、観光地やレジャー施設へのアクセスも良好です。

駐輪施設: 駐輪場や自転車の駐輪ステーションは、市内の主要なエリアに設置されていますが、他の都市と比較すると数が少ないと感じるかもしれません。

2. 自転車シェアリングシステム

ル・アーブルでは、2021年に導入された自転車シェアリングサービス「Lia Vélos」が利用可能です。このサービスは、地元の公共交通機関と連携しており、手軽に自転車を借りて市内を移動することができます。電動アシスト自転車も含まれており、坂の多いエリアでも利用しやすくなってい

す。

3. サイクリングの魅力

ルアーブルは海沿いに位置しており、美しい海岸線や歴史的な建造物を楽しむサイクリングルートがいくつかあります。たとえば、ルアーブルの海岸からスタートして、近郊の観光地エトルタ（Étretat）へ向かうルートは人気です。

市内観光においても、自転車を使えば効率よく名所を巡ることができ、渋滞を避けて移動する手段として重宝されています。

4. チャレンジ

ルアーブルは丘陵地帯が多く、特に市内のいくつかのエリアでは、勾配のある道路が多いことが自転車移動の課題となります。そのため、電動アシスト自転車の需要が高まっています。

また、まだ十分に整備されていないエリアでは、自動車との共有道路が多く、サイクリングの安全性に関する課題もあります。

5. 地元の取り組み

ルアーブル市は、今後の環境政策の一環として、自転車インフラの拡充や市民の自転車利用促進を進める計画をしています。特に、自動車から自転車への転換を促進するためのキャンペーンやイベントが行われています。

ルアーブルは、自転車の利用が増加している都市の一つで、今後さらに利便性が高まることが期待されています。

【主な駐輪場】

ルアーブルでは、いくつかの主要なエリアに駐輪場が設けられており、自転車を安全に駐輪できる場所が増えてきています。以下は、主な駐輪場やエリアの一部です。

1. ルアーブル駅（Gare du Havre）周辺

ルアーブル駅は、交通の中心地であり、多くの駐輪スペースが設置されています。列車やバスとの接続が良いため、公共交通機関を利用する際に便利な場所です。

2. ルアーブル市庁舎周辺

市の行政施設や中心街に近く、買い物や手続きの際に駐輪する場所として人気です。中心部にあり、アクセスが良い場所に設置されています。

3. サン・ジョゼフ教会（Église Saint-Joseph）付近

観光名所の一つであるサン・ジョゼフ教会周辺には観光客向けの駐輪場も設置されています。このエリアは観光スポットが多いため、自転車で訪れるのに適した場所です。

4. コパンガン通り（Cours de la République）

駅から市内中心部に向かう主要道路で、多くの商業施設やレストランが並んでいます。沿道には駐輪スペースがあり、買い物や食事の際に自転車を駐輪することができます。

5. ル・ヴォルカン文化センター周辺（Le Volcan）

文化施設の近くには駐輪場が整備されており、イベントやショーを観に来る際にも便利です。

6. ルアーブル港周辺

港湾エリアにも駐輪スペースがあり、海岸沿いの観光やレジャーの際に自転車を止められる場所が設けられています。海を見ながらサイクリングを楽しんだ後に、駐輪するのに便利です。

7. 商業施設付近

ルアーブルのショッピングモールや商店街付近にも駐輪場が整備されており、特に「Les Docks Vauban」ショッピングモールや「Centre Commercial Coty」周辺には、利用者向けの駐輪スペースがあります。

8. ルアーブル大学（Université Le Havre Normandie）周辺

大学周辺にも駐輪場が複数設置されており、学生や職員が自転車を利用しやすくなっています。

これらの駐輪場は、今後も市の自転車インフラ拡充の一環として、さらに整備が進められることが予想されます。

観光コース

[Paris - Google マップ](#)

[【パリのセーヌ川クルーズ】パリの名所を巡るおすすめのクルーズ運](#)

[パリまでの移動方法](#)

[パリメトロ路線図](#)

<案1> 【Get Your Guide】ル・アーヴル発：セーヌ川クルーズ付きデラックスパリツアー 30,683円

<案2> ピースポートツワー：送迎バス：港～モンサンミッシェル 26,000円 港：10:00～16:30：ルアーブルH

：送迎バス：モンサンミッシェル観光 44,000円（昼食1）11時間

：海岸の街・エトルタとフィカン観光 24,000円（昼食なし）7時間

<案3> ル・アーヴル発、リバークルーズとパリの寄港地観光のオールインワンプラン（viator）

<案3> 自力でパリ観光

【寄港地からルアーブル駅・バス停までの移動】

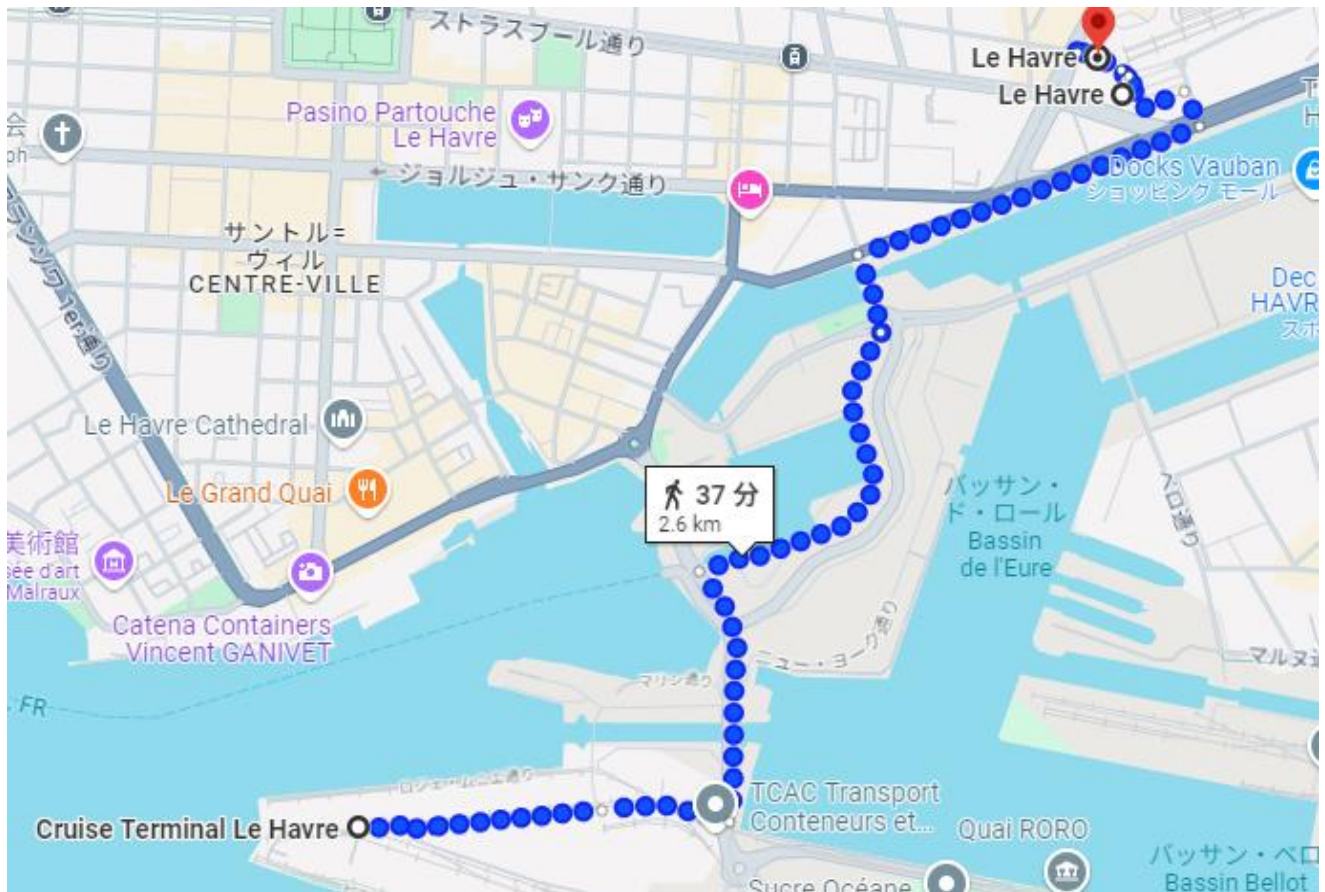
Cruise Terminal Le Havre→Le Havre, Gare routière：バス停（2.5km,35分/11分）

Le Havre駅も近く(0.1km,2分/1分)

※港からルアーブルバス停や駅まではuberまたは自転車で行く

→ Paris, La Défense (Terminal Jules Verne) FLIXBUS（0.4km:6分）

6:10→8:45, **7:30→9:50**, 8:15→10:35, 9:40→12:00 €10



【パリ市内観光】 4 0 0 時間（6 時間 4 0 分）

※ルーブル美術館は火曜日休館日のため行かない

<ランチ> 6 0 分：場所は未定

<エッフェル塔見学と遊覧クルーズ> 1 9 0 分

バス停から移動：Paris, La Défense (Terminal Jules Verne) →エッフェル塔 40分：地下鉄（乗換1）

鉄道の駅から移動：サン・ラザール駅→ エッフェル塔 30分：地下鉄（乗換0）

エッフェル塔見学：6 0 分

エッフェル塔の1階・2階の見学：約30分～1時間程度。

階段で2階まで（歩いて登る場合）€11.50、エレベーターで2階まで €19.50、エレベーターで3階（頂上）€28.30

※エレベーターの待ち時間を避けるために、階段を利用することも検討しましょう。

遊覧クルーズ：9 0 分

【運航時間】10:00-22:00（毎日運航） 1 時間 €18

<凱旋門とシャンゼリゼ見学> 1 2 0 分

凱旋門までの移動：地下鉄：3 0 分

凱旋門の見学

エレベーターで登ります €12：6 0 分

事前にチケットを購入しておくの良い

シャンゼリゼ散策 6 0 分

凱旋門→コンコルド広場（2.2 km：徒歩33分）まで散策

<バス停または駅に戻る> 30分

バス停に戻る場合：コンコルド広場→Paris, La Défense (Terminal Jules Verne) 25分

鉄道の駅に戻る場合：コンコルド広場→サン・ラザール駅：7分

観光地

サン＝ラザール駅 から サン＝ラザール...

- A サン＝ラザール駅
- B エッフェル塔
- C シャンゼリゼ通り
- D コンコルド広場
- E サン＝ラザール駅

Google マイマップで作成した要素



【寄港地に戻る】 170分

パリ→ルアーブル：140分

ルアーブル→寄港地：30分

※ルアーブルの駅（Gare du Havre）にはタクシーが通常待機しています。駅のタクシー乗り場でタクシーを見つけることができます。駅にはタクシー乗り場があるので、駅を出たところでタクシーを利用できます。

ただし、時間帯や混雑状況によってはタクシーがいらないこともあるため、事前にタクシーを予約するか、タクシーアプリを利用すると確実です。フランスではUberなどの配車アプリも利用できますので、そちらも便利です。

参考サイト

パリまでの移動方法

ルアーブルからの日帰り旅行 | GetYourGuide

ルアーブル 旅行・観光ガイド 2023年 - トリップアドバイザー

ル・アーブル人気観光地を旅のプロが地図付きでご案内 | 治安・行き方・おすすめ土産・ホテル

フランス ル・アーブル Le havre | 海外さばいばる

豪華客船ツアーもやってくる！ノルマンディの港町 ル・アーブルガイドの1日。 | Design Stories

ルアーブル 旅行・観光ガイド 2023年 - トリップアドバイザー

Le Havre ミシュランレストラン - ミシュランガイド フランス

【クルーズコレクション】ルーアン/ル・アーブル（フランス） - YouTube

ル・アーブル(フランス)街歩き！【クルなび98 第27回】2018.06.18 第98回ピースボート地球一周の船旅 - YouTube

ル・アーブル - Wikipedia

在フランス日本国大使館

【世界遺産】再建都市ル・アーブルとは？見どころをご紹介 - skyticket 観光ガイド

フランス ル・アーブル Le havre : 海外さばいばる in ベルギー

paris

移動方法

【高速バスで移動】

■行き（片道€8）：Le Havre, Gare routière （BlaBlaCar Bus | 7708）9：40
→（2h15m）→ Paris, La Défense (Terminal Jules Verne) 11：55

■帰り（片道€8）：Paris, La Défense (Terminal Jules Verne) (BlaBlaCar Bus | 7707) 15 : 55
→ (2h15m) → Le Havre, Gare routière 18 : 10

【鉄道で移動】

■行き（片道€16）：ル・アーヴル駅 (SNCF | TER | 3106) 8 : 03 → (2h20m) → サン・ラザール駅 10 : 23

（片道€16）：ル・アーヴル駅 (SNCF | TER | 3106) 10 : 03 → (2h20m) → サン・ラザール駅 12 : 23

■帰り（片道€19）：サン・ラザール駅 () 15 : 40 → (2h18m) → ル・アーヴル駅 17 : 48

（片道€19）：サン・ラザール駅 () 16 : 40 → (2h18m) → ル・アーヴル駅 18 : 48

[パリまでの移動方法](#)

【オプションツアー】11時間（16,661円）

エッフェル塔、凱旋門、ルーブル美術館を見る。港での滞在時間が限られているため、残念ながらショッピング、着席食事、観光を組み合わせることはできない。

[ル・アーヴルからの日帰り旅行 | GetYourGuide](#)

Paris

表示回数 2 回

公開: 7 分前

共有

編集

交通機関

Paris La Défense (Terminal Jules Verne)

サン＝ラザール駅

観光地

① エッフェル塔

② ルーヴル美術館

③ エトワール凱旋門

④ コンコルド広場

⑤ シャンゼリゼ通り

map

サン＝ラザール駅

サン＝ラザール駅（サン＝ラザールえき、ガール・サン＝ラザール、仏：Gare Saint-Lazare）はパリに6つある主要ターミナル駅の1つである。1日の利用者数は約28万人である。パリ北西方面の近郊列車の利用が全体の9割を占め、残りの1割がノルマンディ地方の主要都市に向かう長距離列車である。TGVの発着は無いため、パリのターミナル駅の中では華やかさに欠けるといわれる。プラットフォームは27番線まであり、駅周囲より1段低い掘割の中に構築されている。19世紀の印象派絵画全盛期には多くの画家たちが駅周辺に住んでいた。画家のモネはこのサン＝ラザール駅を題材にした連作をいくつか描いている[1]。駅内部の列車が到着する様子数枚、および駅ホームの北端よりウロップ橋とその下を通る線路を眺めた場面の絵などがある。



[サン＝ラザール駅 - Wikipedia](#)

Paris, La Défense (Terminal Jules Verne)

ラ・デフアン・ヌーヴ（仏：La Défense[1]）とは、フランスのパリ西部近郊にある都市圏開発地区である。パリ市内ではなく、隣接するコミューン・ド

ラ・デファンス（仏：La Défense[1]）とは、フランスのパリ西部近郊にある都市再開発地区である。パリ市内ではなく、隣接するコミューンであるクールブヴォア、ピュトー、およびナンテールにまたがる地区である。

シャンゼリゼ通りと凱旋門の延長線（パリの歴史軸）上、パリ西部郊外ヌイ＝シュル＝セーヌの先に位置する。超高層ビルが林立し、大企業の本部やグランドルシュなどのシンボリックな建築物も集積している。パリ市内の伝統的な景観とはかけ離れた、現代的な景観を形成している地区である。

地区の特徴は、パリ市内ではあまり見られない大型施設や超高層ビルが集積していることである。パリ市内では景観保護や伝統的な建築物の保護のため、そのような施設を建設することが難しい。そのことが、近郊地区で建築規制も少ないラ・デファンス地区に超高層ビルなどが集積する要因となっている。また、地区内では主要な道路や鉄道が地下に配置され、地上部分には広大な人工地盤が広がっている。人工地盤上は歩行者に開放された空間になっており、主要な施設の間を結んでいる。



[個人旅行の強い味方！フランス・パリからモンサンミッシェルまでflixbusで移動してみました | たびこふれ](#)

[ラ・デファンス - Wikipedia](#)

[ParisのParis La Defense Terminal Jules Verne](#)

参考サイト

[パリまでの移動方法](#)

[2023年4月 Voyage 114 オプショナルツアーのご案内](#)

[2024年4月 Voyage117 オプショナルツアーのご案内](#)

[ル・アーヴルからの日帰り旅行 | GetYourGuide](#)

[サン＝ラザール駅 - Wikipedia](#)

[個人旅行の強い味方！フランス・パリからモンサンミッシェルまでflixbusで移動してみました | たびこふれ](#)

[ラ・デファンス - Wikipedia](#)

[ParisのParis La Defense Terminal Jules Verne](#)

[寄港地フランス編 ～土日祝は絶対行かん！～ - ちきんの世界一周体験記](#)

[寄港地フランス編 ～街全体が世界遺産ル・アーブル～ - ちきんの世界一周体験記](#)

[2022.09 パリからル・アーブルへ高速列車の旅 サン＝ラザール駅からLe Havre駅 - YouTube](#)

[\(律\) パリでどれだけ楽しめるか課題 観光時間の確保がどれだけとれるか](#)