

[【2025年4月発】北欧&アラスカコースのクルーズ旅行](#)[ジャマイカ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】](#)[オーチャリオス 旅行・観光ガイド 2023年 - トリップアドバイザー](#)[ジャマイカ - Wikipedia](#)[在ジャマイカ日本国大使館](#)

モンテゴベはジャマイカ北海岸に位置するセントジェームズ教区の中心都市です。クルーズ船の埠頭がある主要な港でもあり、その中心街の周辺には多数のビーチリゾートやゴルフコースがあります。人気のあるビーチには、ドクターズ ケープビーチや、遊園地のあるウォルター フレッチャー ビーチなどがあります。モンテゴベ海洋公園の保護海域では、サンゴ礁でのシュノーケリングやダイビングもできます。



『ラスタ』の文化に触れる

レゲエ・ミュージックの元になっている「ラスタファリズム」。環境に配慮し自然と共存しながら暮らすラスタ・ビレッジを訪問し、ラスタマンと出会い、持続可能な暮らしと生き方について考えるプログラムを行います。食事コミュニティの方が準備してくれたベジタリアンフードをいただきます。夜は地元のミュージシャンを招いて、本場レゲエを体験。誰もが知る往年の名曲から現代のレゲエまで幅広い演奏が楽しめます。考え方、生活スタイル、音楽のメッセージ性、あらゆるところで「ラスタファリズム」に触れ体感する一日です。

ジャマイカ第2の都市モンテゴベは、川や滝などのほか、カリブ海をのぞむ美しいビーチがいくつもあります。中でもおすすめは「ドクターズ・ケープ・ビーチ」。真っ白でさらさらの砂浜にどこまでも続く透明度の高いコバルトブルーの海、バックミュージックにはレゲエが流れ、ゆったりとした時間が流れます。お食事には、ハーブやスパイスをきかせた鶏の炭火焼き、ジャマイカ名物の「ジャークチキン」が外せません。光り輝く海を眺めながら、ゆったりと流れるカリブの時間をお楽しみください。

治安

犯罪の発生場所は危険レベル2の地域に限らず、ジャマイカ全土に及んでいますので、滞在中は十分な安全対策を講じる必要があります。殺人、強盗、強姦、薬物関連事件など、あらゆる犯罪が発生しており、2023年11月には日本人が強盗の被害に遭っています。モンテゴベはレベル2：不要不急の渡航は止めてください。(引き上げ)

オプションツアー

【ピースボート】

[2006年ピースボート世界一周の旅38／モンテゴベ／ジャマイカ - 定年夫婦の暮らし方 \(店長日記\)](#)[ジャマイカ・モンテゴベ 前編～Peace on the Boat trip～ | ピースボートデッキ / PEACE BOAT DECK](#)

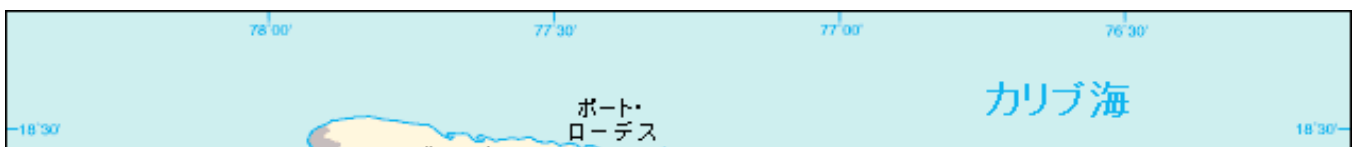
【映画】

【動画】

【Get Your Guide】

[モンテゴベ市内観光：ジャマイカの鼓動](#)[おすすめモンテゴベ観光スポット | ゲットユアガイド | GetYourGuide](#)

寄港地情報





モンテゴベイのクルーズ港は、1度に4隻まで着船できます。インターネット、観光案内所、ショップ、レストランなどの施設があります。

モンテゴベイの中心部のほとんどは徒歩で巡れますが、遠方の観光スポットにお出かけになりたい方は、便利なタクシーをご利用ください。タクシーに乗車する前には、必ず料金と、認可を受けたJUTAタクシーであることをご確認ください。港までは4.8kmほどですが、歩道もなく暑い道のりですので、タクシーやシャトルバスのご利用をおすすめします。

Montego Bay, Jamaica

公用語

イギリスの旧植民地であったこともあり、公用語はイギリス英語である。

通貨：1 ジャマイカ・ドル は0.95円（2025年2月現在）

ジャマイカ・ドル（\$; コード: JMD）は、1969年から使われているジャマイカの通貨。観光地や港周辺では米ドルが使用できるので、両替の必要は一切ありませんでした。ジャマイカでは、ジャマイカドル（JMD）と併せてアメリカドルが使用されています。観光地ではアメリカドルが広く受け入れられており、また、大型取引ではアメリカドルが好まれる傾向にあります。

物価

ジャマイカは日本よりも全体的に物価が低いことがわかります。とくに、食事や交通費は日本よりもリーズナブルです。ただし、観光地やリゾートエリアでは価格が上がる傾向にあるので注意しましょう。

そのため、ローカル向けの店舗を利用すれば、さらに費用を抑えられます。例えば、地元の市場で食材を購入したり、ストリートフードを楽しんだりするのがおすすめです。ジャマイカの文化に触れながら、お得に旅行を楽しみましょう。

食費

屋台：ハンバーガー約300円、サンドイッチ約200円、ココナッツウォーター約100円

ローカルレストラン：ランチ約800円～1,500円、ディナー約1,500円～3,000円

高級レストラン：ディナー約5,000円～10,000円

交通費

路線バス：約100円～200円

タクシー：市内中心部であれば約500円～1,000円

レンタカー：1日約3,000円～5,000円

その他

観光スポットの入場料：約500円～2,000円

アクティビティ：シュノーケリング約3,000円、パラセーリング約5,000円

チップ

レストラン：10～15%程度が一般的です。すでに請求書にサービス料が含まれている場合もあるので、確認が必要です。
タクシー：料金の10%程度が目安です。短距離の場合は、端数を切り上げて支払うことも多いようです。
ホテル：ポーターには荷物の1個につき約100円、ベルボーイには1回約200円、ハウスキーピングには1日約200円程度が目安です。
その他：スパやツアーガイドなど、サービスを提供してくれた人にもチップを渡すのが一般的です。

チップの渡し方

レストランでは、会計時にテーブルに直接置か、スタッフに手渡しします。

タクシーでは、料金と一緒に支払います。

ホテルでは、枕元に置いたり、スタッフに直接手渡ししたりします。

その他

チップは義務ではありませんが、良いサービスを受けた場合は気持ちよく渡すことをお勧めします。

渡す際は、相手を尊重した態度で渡しましょう。

気候

カリブ諸島の中で3番目に大きい、東西約235km、南北約82kmの島。東南から中央部にかけて、ブルーマウンテン山脈が連なる。熱帯性気候で、平均気温は27℃。雨季は5～6月と10～11月の2回訪れ、夏の終わりにはハリケーンの到来も多いが、気候が温暖で、湿度も低いのでいつ訪れても快適。

人口/面積

人口294.8万人（2019年）、民族はアフリカ系92.1%、混血6.1%、その他1.9%。世界中から移住してきた人々で構成される。総面積は10,990平方kmと、秋田県とほぼ同じ。

移動手段

[公共交通機関でジャマイカを回る](#)

ジャマイカのバスネットワーク

ジャマイカを公共交通機関で探索する最も一般的で便利な方法は、国内の広範なバスネットワークを使用することであり、これは比較的少数の市外バスと多くの小規模バスで構成されています。主要なバス路線の中で最も人気があるのは、キングストンからオーチオリオスへの通常3時間、キングストンからモンテゴベイへの接続は5時間です。これらのバスはかなり大きく、エアコンがついていて、旅はもう少し快適です。

ルートタクシーとミニバス

バスは公共交通手段の大部分を占めていますが、通常はもう少し高価ですが、さらに快適なオプションは、タクシーとミニバスのいずれかを利用することです。

PPVを開始する赤いナンバープレートを持っているものは、認可された公共交通機関であり、JUTAのイニシャルを持つ人々は観光客のためのものであり、通常は近くの町へのより短いルートのカバー。ほとんどの町では、中央の駅からいくつかのルートが運行され、時刻表に走ろうとするバスとは違って、これらのルートタクシーとミニバスは、十分な人数の旅を終えたときにのみ走行します。



map

ジャマイカはカリブ海に浮かぶ、キューバの南にある島国です。

1962年にカリブ海の英国植民地の中で最も早く独立をしました。決して大きな国ではありませんが、カリブ海諸国の中では最も知られている国の一つです。それには3つの理由があります。

一つはコーヒーです。生産量は多くはありませんが、最高級生豆「ブルーマウンテン」を生産することで有名です。クセがなくバランスの取れた味は日本のコーヒー通を魅了しています。

第2に音楽です。レゲエは1960年代にこの地で生まれました。2018年にはユネスコの無形文化遺産にも登録されています。湘南乃風など日本にも影響を受けたアーティストは多数います。

そして、なんといってもスポーツ。陸上競技のウサイン・ボルト選手は人類史上最速のスプリンターとして知られています。100mと200mでは北京・ロンドン・リオデジャネイロのオリンピック3大会連続で金メダルを獲得しました。





観光

観光地

モンテゴベいはビーチに沿って大型のリゾートホテルが点在しています。多くの観光客はクルーズ船で訪れるか、リゾート内と外国人向けのエキスカーションのみで過ごします。つまりジャマイカの市井に触れる機会はなかなかありません…
今回は個人旅行ということで、あえてダウンタウンも訪れてみることに。人や物にあふれてごちゃごちゃとしたダウンタウンは、遥か海を越えてアフリカそのものの光景が広がっていました。

[イイね！ジャマイカ - Good Jamaica](#)

[ローズ・ホール・グレート・ハウス | イイね！ジャマイカ](#)

[【2025年最新】ジャマイカ観光 モンテゴベいのスーパーマーケット](#)

[Day322 JMカリブ海クルーズ4日目 ジャマイカ モンテゴベいに寄港 🇯🇲 | 和田夫婦の世界旅行記](#)

[モンテゴベいのダウンタウン（ジャマイカ旅行記） | KITAGAWA.WS](#)

クラフト・マーケット

お土産物や民芸品を売る露店が集まっています。客がまったくおらず寒々しい様子でした。



セント・ジェームス・パリッシュ教会

町で唯一の見どころらしい見どころである教会。行事を行なっていたため中に入るのは遠慮しました。



モンテゴベイの中心のロータリーにある広場。

後ろに見えている小さな建物は、逃げた奴隷を閉じ込めておくのに使っていた牢獄だそうです。ジャマイカの人たちはプランテーションの労働力としてアフリカから連れてこられたという歴史があります。



ドクターズ・ケブ・ビーチ

ドクターズ・ケブ・ビーチ（Doctor's Cave Beach）は、モンテゴ・ベイの「ヒップストリップ」の真ん中に位置している有料のビーチです。

ローズ・ホール・グレート・ハウス（Rose Hall Great House）は、モンテゴ・ベイのサングスター国際空港から東へ約12kmの所にある、18 世紀の建築の傑作を復元した建物です。6,600エーカー（26.7平方キロメートル）の敷地には豪華なヴィラやビーチ、ゴルフコースなどもあります。

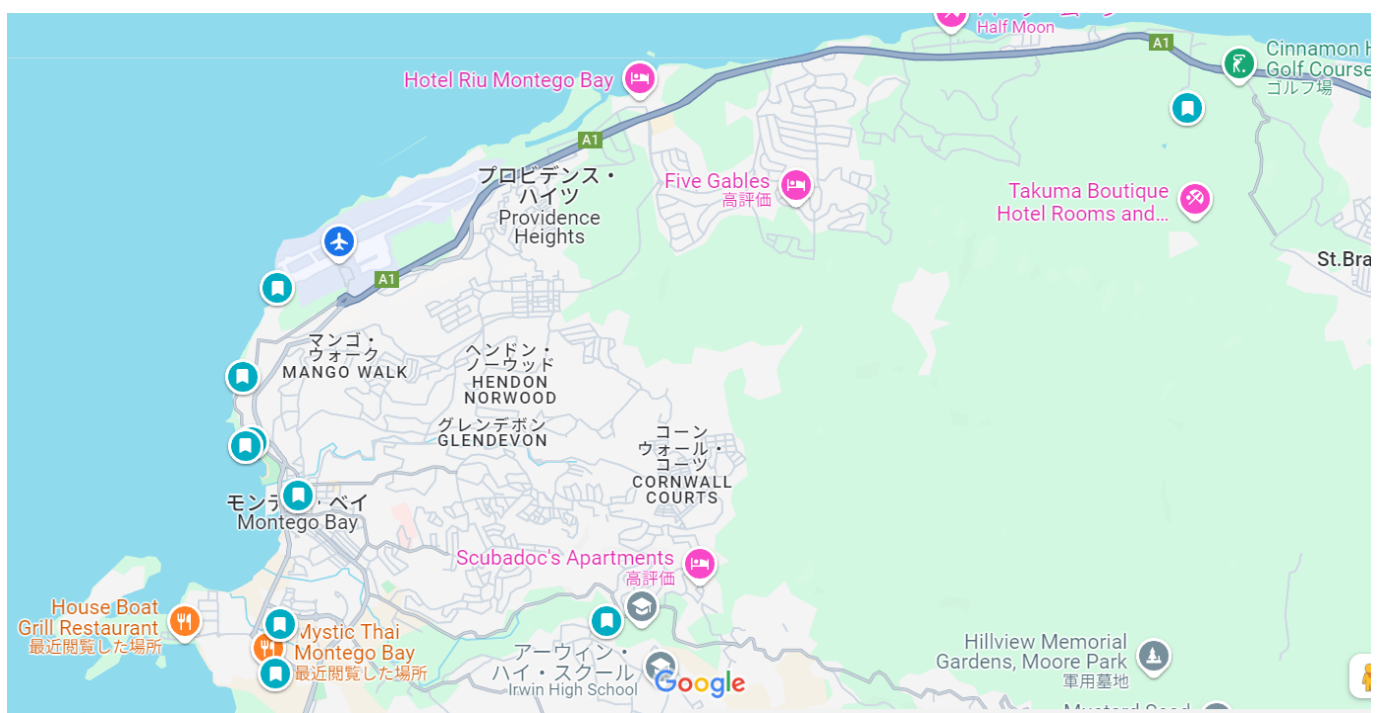


グリーンウッド・グレートハウス

Greenwood Great House

グリーンウッド・グレートハウス（Greenwood Great House）は、モンテゴ・ベイのサングスター国際空港から東へ約22kmの所、セント・ジェームズ教区（Saint James）とトレローニー教区（Trelawny）の境界に位置する、築200年以上の歴史ある建築物です。かつてはイギリスの詩人エリザベス・B・ブラウニングの家族が所有。現在は当時の家具や調度品などを展示した博物館です。

map



restrant

ジャマイカはコーヒーやラム酒の他、ジャークチキンが有名とのこと。港周辺にはジャークチキンのレストランが立ち並んでいました。ジャークチキンは調

味料に漬け込んだチキンを、焼いただけのシンプルな料理。味付けに定義は無いらしく、お店によって味が異なるそうです。店先で直火でもくもくと焼いているので、とにかく食欲をそそられます。

①House Boat Grill Restaurant

天気の良い週末はいつも混むらしい美しいホワイトロックの、ちょうど行きやすい場所にあります。ただ高いです！食事は私が頼んだパスタは美味しかったのですが、彼が頼んだサーモンのグリルは味がしませんでした。金額に見合ったサービスや味であるとは言いにくいのですが、きっと場所代が加算されているんでしょう。



The Pelican Grill

ペリカンヒルリゾートのゴルフ場の横にあるレストラン。ゴルフの後に食事するにはおしゃれすぎる感じです。でもそれだから、ドレスアップして行かなくてもいいから気楽です。さすがペリカンという感じで、サーバーの質は素晴らしいです。メニューはおしゃれなアメリカン料理で、美味しいです。付いてくるパンも美味しいです。高いけど、たまにはいいかな



Margaritaville Montego Bay

マルガリータヴィル モンテゴ・ベイ

(Margaritaville Montego Bay) は、モンテゴ・ベイのヒップ ストリップ (Hip Strip) に位置する、アクアパークが併設されている、古典的なアメリカ料理と本格的なジャーク料理を提供するレストラン。夜はホットなナイトクラブになる。



B級グルメ

ジャマイカ料理の特徴はオールスパイス、カレー粉、シナモン、コショウなどのスパイスが頻繁に用いられていることです。刺激的でスパイシーはジャマイカ料理は食べると元気になるものが多いのでいろいろなものを食べてみてください。代表的な郷土料理としてはジャーク・チキンがあります。ハーブやスパイスなどをブレンドしたピリ辛ソースに漬け込んだチキンをこんがり焼き上げた料理で、街のレストランでも注文することができます。主食は米な

ジャークチキン(Jerk Chicken)

ジャマイカのファーストフード的な鶏肉料理。ジャークは調理法であり（ジャークキング）、肉をハーブや香辛料で漬け込むことを指す。



お土産(スーパ)

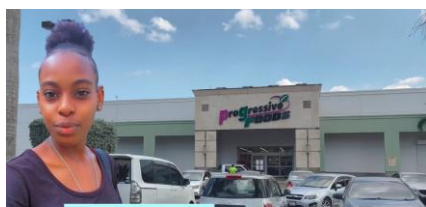
Mega Mart Montego Bay

非常に大きなスーパーマーケットで、日本で言うホームセンターくらいの大きなスーパーマーケットです。



Progressive FOODS

ジャマイカと言えばこのビール「Red Stripe」です。6本で1,100円くらいです。ジャマイカでは、スーパーやお土産屋でアルコールは購入できました。特にパスポートの提示もしていません。



モンテゴベイ



検討資料

chatGPT・・・「モンテゴベイにクルーズ寄港、1日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」

午前

下船（8:00頃）

ターミナルでガイドやタクシー手配（事前予約推奨）
必要ならUSDを小額両替（多くの場所でUSD使用可）
ローズホール・グレートハウス（8:30-9:30）
ジャマイカの歴史的建築&幽霊伝説のある邸宅
ガイド付きツアー（\$20程度）

ドクターズ・ケープ・ビーチ（10:00-11:30）

透明度の高いカリブ海でのんびり
シュノーケリングやスイミング可（入場料\$6程度）

昼食（11:45-12:45）

▶ Scotchies（スコッチーズ） ★B級グルメ
名物「ジャークチキン」や「ジャークポーク」を炭火焼きで
フェスティバル（揚げパン）やバミー（キャッサバパン）もおすすめ
ローカルな雰囲気の屋外レストラン

午後

モンテゴベイ・ヒップストリップ散策（13:00-14:00）

ショッピングやカフェ巡り

クラフトマーケットでハンドメイド土産購入

グリーンウッド・グレートハウス（14:30-15:30）

18世紀の歴史的建造物、絶景スポット

ラスタファリアン村（16:00-17:00）

ラスタ文化や音楽を体験

自然の中でリラックス

夕食（17:30-18:30）

▶ Pork Pit（ポークピット） ★B級グルメ

ジャークポーク&チキンの人気店

ルートビアやジャマイカンソーダと一緒に

帰船（19:00まで）

渋滞があるので余裕をもって戻る

タクシーや送迎手配を事前に確認

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](#)

[ジャマイカ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】](#)

[オーチョ リオス 旅行・観光ガイド 2023年 - トリップアドバイザー](#)

[ジャマイカ - Wikipedia](#)

[在ジャマイカ日本国大使館](#)

[公共交通機関でジャマイカを回る](#)

[2006年ピースボート世界一周の旅38／モンテゴベイ／ジャマイカ - 定年夫婦の暮らし方（店長日記）](#)

[モンテゴベイ市内観光：ジャマイカの鼓動](#)

[おすすめモンテゴベイ観光スポット | ゲットユアガイド | GetYourGuide](#)

[Montego Bay, Jamaica](#)

[いいね！ジャマイカ - Good Jamaica](#)

[ローズ・ホール・グレート・ハウス | いいね！ジャマイカ](#)

[【2025年最新】ジャマイカ観光 モンテゴベいのスーパーマーケット](#)

[Day322 JMカリブ海クルーズ4日目 ジャマイカ モンテゴベいに寄港 !\[\]\(4729e517bc6a7cd81c8025b9646574fb_img.jpg\) | 和田夫婦の世界旅行記](#)

[モンテゴベいのダウンタウン（ジャマイカ旅行記） | KITAGAWA.WS](#)