

# コスタリカの国立公園と自然保護区をめぐる8日間

海岸部に広がるマングローブ林ではモルフォチョウが舞い、ワニが昼寝。高山の熱帯雲霧林には幻の鳥ケツァールが舞う。約 5,100 km<sup>2</sup> (四国と九州を合わせたほど) の国土に多種多様な環境をもつこの国には世界の 5% もの生き物が存在し、複雑な生態系を構成しています。この壮大な自然環境を現地の熟練したエコツアーガイドがスペシャルな技を織り交ぜつつご案内いたします。



- **場所** : コスタリカ (トルトゲーロー国立公園・モンテベルデ自然保護区など)
- **日程** : 2009年11月12日(木)～21日(土) 10日間 (現地8日間)
- **定員** : 10名
- **参加資格** : ゆっくりすむ北海道会員
- **参加費** : 150,000円 (現地集合解散価格) \* 航空券・北米滞在費は別途
- **利用航空会社** : 日本より参加の方は、ゆっくりすむ北海道スタッフと同じ便を選択することをお勧めします。お問い合わせください。
- **添乗員** : 同行しません (ゆっくりすむ北海道スタッフが全行程同行します。)
- **現地ガイド** : 国立公園、保護区でのアクティビティには現地ガイドが付きまます。
- **旅行代金に含まれないもの** :

往復航空機代金 (15万円程度)、日本国内移動代金、現地での食事代 (別途 10,000円程度、詳細別紙参照)、現地空港にて徴収される諸税・施設使用料 (航空券に含まれるものは旅行代金を含む)、任意の海外旅行傷害保険、個人的諸支出とそれにかかるサービス・諸税、羽田～成田間のリムジンバス代 (片道 3000円×往復)、北米滞在費

- **利用予定ホテル** : 下記の電話番号の頭に 001 (海外通話) を入れてください  
 サンホセ/グランホテル・コスタリカ (3泊) TEL: +(506)221-4000/FAX: +(506)221-3501  
 パラデ・コロラド/サモア・ロッジ (2泊) TEL: +(506)258-6137/ Fax (506)258-5687  
 モンテベルデ/アルコイリスロッジ (1泊) TEL: +(506)645-5067/FAX: +(506)645-5022  
 アレナル/アレナルボルケーノイン (1泊) +(506) 479-1122 /Fax: +(506) 479-1133
- **同行スタッフ** : 宮川幸史 (ゆっくりすむ北海道)
- **緊急連絡先** : 宮川携帯 090-1528-0019  
 011-616-9091 (ゆっくりすむ北海道)

## ★★お申し込み★★

- ① 申込書② 旅行代金③ パスポートコピー (お名前や旅券番号、写真の記載ページ) の3点を添えて、お申し込み手続きをお願いいたします。
- 旅行代金は9月末日 (水) までに下記口座へお振込ください。

● 参加費の振込先 : 北洋銀行,元町支店 (普) 0253789 ツカダ ヒロユキ

## ◆企画プロデュース◆

ゆっくりすむ北海道  
 〒064-0952  
 札幌市中央区宮の森4条12丁目11-7  
 TEL 011-616-9091/Fax011-784-0415

＊＊2009年 11 月 12 日～11 月 21 日＊＊

～水鳥の楽園から学ぶ自然の魅力～

コスタリカの国立公園と自然保護区を巡るエコツアー

	日付	場所	時間	交通	内容	食事
1日目		千歳集合 千歳発 羽田着 成田発  ヒューストン(テキサス州)着 サンホセ(コスタリカ)着		航空機  航空機  航空機	●集合場所 A: 千歳空港 2階 ※北海道より出発される皆様は千歳で集合 ●集合場所 B: 成田空港 ※道外より出発される皆様は成田で集合  ↓ここよりアメリカ時間-----  空港より専用バスまたはタクシーにて市街地へ移動 宿泊  ＜グランホテルコスタリカ泊＞	昼なし 夜機内食
2日目		サンホセ  アレナル火山国立公園泊	午前  午後	バス	ホテルにて朝食 出発 専用車両にてアレナル火山国立公園へ移動  昼食 <b>★アレナル火山国立公園</b> 標高 1633m の活火山で今もほぼ毎日噴火しています。アレナル湖 コスタリカ最大の人造湖 午後は温泉に  ＜アレナル・ボルケーノ・イン泊＞	朝あり 昼なし 夜あり
3日目		アレナル火山国立公園  モンテベルデ泊	午前  午後	ボート ジープ ボート ジープ	ホテルにて朝食 出発 ～モンテベルデに向けて～  ボートとジープを乗り継いで熱帯雲霧林を目指します。 昼食 <b>★スカイウォーク見学</b> 地上 20メートルを歩くことの出来るつり橋キャノピーウォークを歩き鬱蒼とした熱帯雲霧林を上から観察します。樹上生物の視点をお楽しみください。 ハチドリ公園などで午後を過ごします  ＜アルコイリス泊＞	朝あり 昼なし 夜あり
4日目		モンテベルデ  サンホセ泊	8:00 9:15  12:00 15:00 18:30	バス	ホテルにて朝食 <b>★モンテベルデ熱帯雨林ツアー</b> このツアー最大の観察ポイント! 熱帯ならではの色とりどりの美しい鳥たちを訪ねます。ご案内は現地のスペシャルガイド。エコツアー本場のガイドテクニックもご堪能ください。 昼食 サンホセに向けて出発 サンホセ着  ＜グランホテルコスタリカ 泊＞	朝あり 昼なし 夜なし
5日目		サンホセ  トルトゲロー国立公園 トルトゲロー国立公園泊	7:00 8:00  12:00 13:00	バス  ボート	ホテルにて朝食 出発 昼食 <b>★ボートツアー</b> 小型ボートで4時間は、まさにジャングルクルーズ ※途中ニカラグアに一度入国するためビザ代が別途必要です。(\$9,00) トルトゲロー国立公園見学  ＜サモアロッジ泊＞	朝あり 昼あり 夜あり

6 日 目	トルトゲ ー 口国立公園	8:00	ボート	ロッジにて朝食 <b>★自由時間</b> ジャングルの朝をお楽しみください サモアロッジに戻りランチ <b>★Laguna Nueve ジャングルツアー</b> ジャングルカヌーをしながら熱帯雨林の自然をたっ ぷりと楽しめます。現地の野性味あふれるガイドが ご案内いたします。 サモアロッジにてディナー <b>★ナイトカヌーツアー</b> 夜のジャングルを体験します。真っ暗な闇の中、森 の中を蛇行して流れる川をカヌーでゆっくりと進み ます。そこはまさに神秘の世界。どんな生き物にで あえるでしょうか？暗闇から生き物を見つけ出す現 地ガイドのガイドテクニックにもご期待ください。 注) ヘッドライト必携！ (天候によりキャンセルになることもあります) ＜サモアロッジ泊＞	朝あり 昼あり 夜あり
	トルトゲ ー 口国立公園 泊	12:00			
7 日 目	トルトゲ ー 口国立公園	8:00	ボート	ロッジにて朝食 出発 <b>★ボートツアー</b> 運がよければクロコダイルやナマケモノ、ホエザル などが見れるかも。 昼食 <b>★自由時間</b> サンホセ市内観光、お土産購入など <b>★サンホセ市内レストランにてお別れパーティー</b> ＜グランホテルコスタリカ 泊＞	朝あり 昼なし 夜あり
	サンホセ	12:00  19:00	バス		
8 日 目	サンホセ	8:00	バス	ホテルにて朝食 飛行機の時間に合わせて空港へ移動します	朝あり 昼なし 夜なし
		:	航空機		
	—————以下 モデルツアーのため参加費には含みません—————				
	北アメリカ			翌朝の航空機で日本へ戻るため、北米にて1泊 ※ホテルは各自お好きなおところへ予約できますが、 スタッフと同じ場所に泊まる事もできます。  ＜空港近くのホテル 泊＞	
9 日 目	ヒュースト ン			10:50発 ↓日付変更線を越えて-----	
10 日 目	成田			14:20 成田にて解散 各地へ	機内食

**\*\*備考\*\***

■現地での食事について：

「食事あり」と記載してある食事については参加費に含まれます。(機内食は参加費に含まれます)

「食事なし」と記載のある部分は同行スタッフが皆様を現地のレストランなどにお連れして各自お好みのお食事を  
選び支払いしていただきます。

■上記の日程・内容は運輸機関・現地事情・施設都合などにより変更になる場合があります

■米滞在地は、フライトスケジュールやそのほかの事情により変更いたします。

## ○コスタリカってどんなところ？

コスタリカ一番の魅力は、豊かな自然と野生動物です。世界の0.03%（四国と九州ほど）の国土に全動植物種の5%が生息し、鳥蝶類・ランなどに至っては、なんと10%が自生します。自然は熱帯雨林のジャングルから熱帯雲霧林、熱帯乾燥林、活火山、カリブ海、太平洋と凝縮され、劇的に変化する植生が楽しめます。

## ○中米のスイス コスタリカ

中南米には、コスタリカと同様に豊かな自然の国があります。ですが、ゲリラなど治安面、観光施設の不備により観光客が踏み入れるのはまさに危険行為。ところが、コスタリカはトルトゥゲーロなどの未開の地でさえ快適な宿泊施設があり自然を満喫することができます。コスタリカは、1948年に軍備を廃止した国であり、平和を愛し、中米のスイスと称えられています。民主主義が浸透し、教育や環境保護に熱心で誠実・勤勉な国民性に加えラテン特有の陽気さを持ち合わせていますので、観光客にも非常に寛容な心で出迎えてくれるはずです。スペイン語や英語で思いきって話をして見ましょう！

## ○エコツーリズム

コスタリカは国土の1/4が国立公園や保護区に指定されています。エコツーリズムの発祥の地とよばれるモンテベルデを中心に、「持続可能な観光」を展開しています。自然を観光資源にする場合の「自然の守り方」「観光客への啓蒙」など、観光後進国日本のことを考える場面も出てくるかもしれませんね。

## ○コスタリカ料理はウマイぞ！！

南国料理としてコスタリカの料理を食べた時、珍しさはあまりないかもしれません。熱帯の素材をあっさりとした味付けにして料理が多いからです。つまり、日本料理に通じる面があり、私たちの口にもよく合います。もちろん、トロピカルフルーツ、生ジュースは年中美味しく、南国を楽しむことができます

## ○滞在地について少しだけ・・・



ハチドリ

### モンテベルデ生物保護区

コスタリカの誇る代表的なエコスポットのひとつです。世界一美しいと称される鳥「ケツァール」（手塚治虫さんの火の鳥のモデル）が生息する外、ハチドリなど多くの鳥類が生息するバードウォッチャー憧れの地です。熱帯雲霧林をはじめとした6種類に変化する植生は必見。鬱蒼とした神秘的な森を歩くことになります。（この保護区への入場は、一度に120名までの人数制限がされています）



アレナル火山

### アレナル火山国立公園

日本の富士山に似た美しい火山。小規模の噴火が継続しているので、運がよければホットスパにつかりながら、赤く光る溶岩を鑑賞する可能性も。目の前で上がる火柱、流れ出る溶岩は自然が作り出す地球規模のエンターテイメント。

### トルトゥゲーロ国立公園

カリブ海沿いに広がる未開の地。車での進入は不可能な為、カナルと呼ばれる水路をボートで移動します。その姿は、いつぞやTVに映っていた探検隊そのもの。熱帯雨林が生い茂り、リトルアマゾンとも呼ばれるこの地は、ジャガーやバクも生息する野生動物スポット。手付かずの大自然探索がはじまります。

## ■持ちものリスト

荷物はできる限り少なくしてください。リュックサックをお勧めします。気取らない服装でどうぞ。日用品はサンホセ市内でも買うことができます。常備薬は必ずお持ちください。

チェック	品名	備考
	パスポート 航空券 T/C C/C 現金 顔写真 パスポートの写し 貴重品袋 旅行保険小冊子	ナンバーの控えを残す フライトナンバーの控え サインと残りの番号 アメリカンエクスプレスが良い ナンバーと現地連絡先 ドル強し 5 x 5のパスポート用含め 3 枚程度
	トレッキングシューズ サンダル Tシャツ 長袖シャツ ジャンパー 短パン ズボン 下着、靴下 帽子 サングラス 日焼け止め 雨具上下 折りたたみ傘	散策に必要です 南国には必需品  きれいなものと汚れてもいいもの 高地は夜冷え込みます。フリースにレインウェア重ね着でもOK。  日差しが強いです。  しっかりとしたレインウェアを。通気性のあるものがベストです。 1日に1度はスコールがある日が多いです。
	カメラ フィルム ひも 洗剤 裁縫道具 薬品 カバン 大1 小1 筆記用具 ビニール袋 ガイドブック ポケット辞典など ヘッドランプ 水筒 蚊対策、虫除け 洗顔道具 日焼け止め ティッシュペーパー	日本のほうが安いです。 何かと便利 こまめに洗えば荷物も減ります  持病薬はご自分でご用意ください キャスターのついたスーツケースでかまいません。 小型のディバックに必要なものを入れて行動します。  ナイトツアーで必要です 500mlのペットボトルでもOK  リップクリームなども
★その他もって行くと便利なもの <input type="checkbox"/> 双眼鏡 (せっかくいろんな生き物を観察出来る機会。双眼鏡で見ると感動も倍増です。) <input type="checkbox"/> 空気枕 <input type="checkbox"/> 目覚まし <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> インスタント味噌汁 <input type="checkbox"/> アイマスク <input type="checkbox"/> 耳栓		

宿泊先参考ページ（英語ページになります）

グランホテルコスタリカ

<http://www.grandhotelcostarica.com>

アレナルボルケーノイン

<http://www.arenalvolcanoinn.com/>

サモアロッジ

<http://www.samoalodge.com/>

ツアーの詳細 質問&お問い合わせは

[info@yukkureism.com](mailto:info@yukkureism.com) 迄宜しくお願い致します。



北海道札幌市中央区宮の森 4 条 12 丁目 11-7

TEL/011-616-9091 FAX/011-784-0415

受付/9 時~19 時まで