

2026.09.12-09.29

Tips on trip to Peru

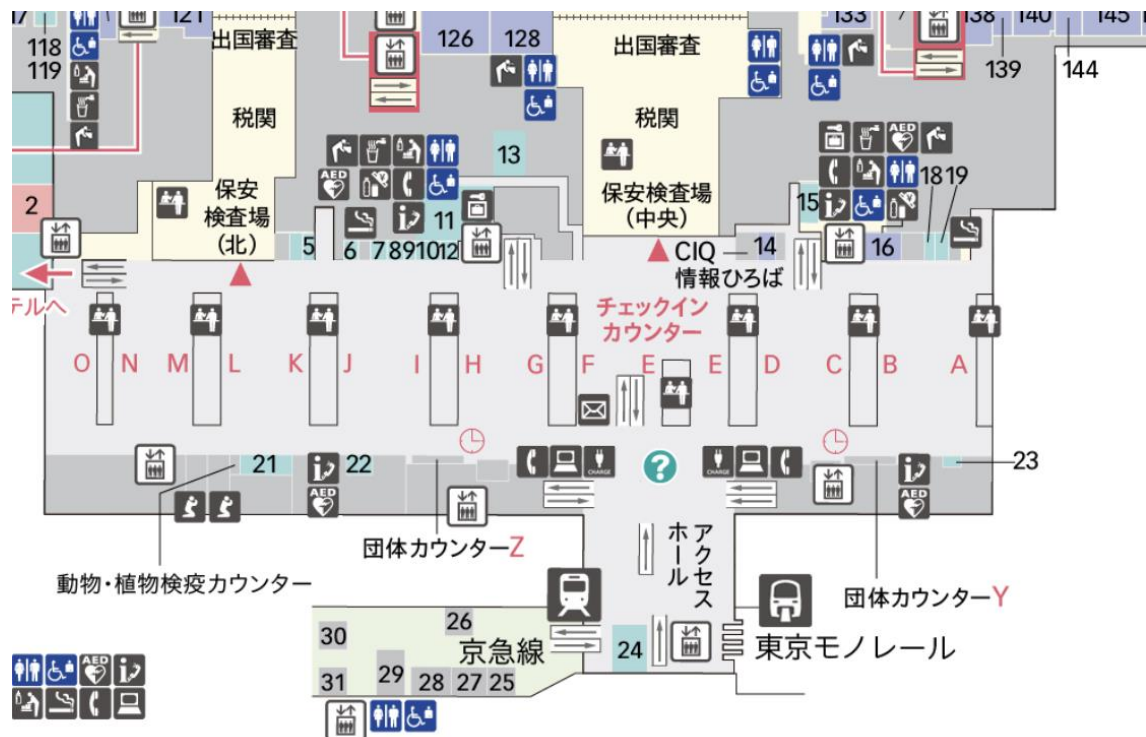
v.20260714

集合 : 9/12 (土) 午後 13:30

集合場所 : 羽田空港第3ターミナル 3F 階インフォメーション (下図 ?) 付近

荷物を預けずに集合してください。集合後、チェックイン (H カウンター) します。

両替、買い物がある場合は集合前に済ませておいてください。



スケジュール

(2026.07.06 現在の予定 ; 現地時刻で示しています ; T はターミナル)

全体行程概要

Sep 12 (Sat)	13:30 羽田空港 T3 集合 ; HND>DFW>MIA>
Sep 13 (Sun)	>Lim 空港からホテルへ移動(ホテル着 6:00 ごろ) 荷物を置き自由行動バスでバナナ園見学など企画。その場合、 昼食後にホテルへ、チェックイン (チェックイン 14 時から) ; リ マ泊 (20 日まで)
Sep 14 (Mon)	UNALM で JCC の準備など
Sep 15 (Tue)	3 rd JCC (UNALM)
Sep 16 (Wed)	UNALM、INIA、SENASA など
Sep 17 (Thu)	UNALM、INIA、SENASA など
Sep 18 (Fri)	UNALM、INIA、SENASA など
Sep 19 (Sat)	予備日 (UNALM、INIA、SENASA など) ; (行程 B) HND>JFK>
Sep 20 (Sun)	8:00 ごろホテル発>空港で行程 B と合流、LIM>正午頃のフラ イト>HUU>車 (約 4 時間) >17 時ごろティンゴマリア着 ティンゴマリア泊 (24 日まで) ; (行程 B) >LIM、午前全体行程 に合流
Sep 21 (Mon)	セミナー準備、UNAS、Tingo Maria エリア園場訪問など
Sep 22 (Tue)	セミナー準備、UNAS、Tingo Maria エリア園場訪問など
Sep 23 (Wed)	セミナー
Sep 24 (Thu)	朝ティンゴマリア発>車 (4 時間) >HUU>午後 3 時ごろのフラ イト>LIM リマ泊
Sep 25 (Fri)	男女 1 部屋ずつレイトチェックアウトにしていますので、その部 屋にスーツケースとバスタオルなどを置いてそれ以外の部屋は朝 チェックアウト、予備日 (JICA ペルー事務所など)、夕食・シャ ワーの後 19:30 ごろホテル発空港へ ; (行程 Z) LIM>
Sep 26 (Sat)	(行程 Y) LIM> ; (行程 Z) >MIA>
Sep 27 (Sun)	(行程 Y) >JFK>HND、解散 ; (行程 Y) >LHR
Sep 28 (Mon)	(行程 Z) LHR>
Sep 29 (Tue)	(行程 Z) >HND、解散

往路行程 A

Sep 12 (Sat) Tokyo/Haneda T3 13:30 集合
Tokyo/Haneda T3 16:30 発 JL7014 (AA176) (11 時間 45 分)
Dallus/FT Worth 0 14:15 着
Dallus/FT Worth 0 16:58 発 AA3308 (3 時間 1 分)
Miami 20:59 着
Miami 23:33 発 AA0385 (5 時間 37 分)
Sep 13 (Sun) Lima/Jorge Chavez 4:10 着

往路行程 B

Sep 19 (Sat) Tokyo/Haneda T3 発 JL
New York/JFK 着
New York/JFK 発
Sep 20 (Sun) Lima/Jorge Chavez 4:10 着>空港で全体行程に合流
国内線チェックインカウンターが開くのは出発 3 時間前以降のよう
ですので、荷物受け取り後、2 階の Sleepover (有料) で休
憩、あるいはレストランなどでお待ちください。

復路行程 Y

Sep 26 (Sat) Lima 00:05 発 LA2468
New York/JFK 9:10 着
New York/JFK 1320 発 JL005
Sep 27 (Sun) Tokyo/Haneda 1640

復路行程 Z

Sep 25 (Fri) Lima 23:45 発 AA0988
Sep 26 (Sat) Miami 6:38 着
Miami 17:00 発 BA0206 (8 時間 55 分)
Sep 27 (Sun) London/Heathrow 5 6:55 着
Sep 28 (Mon) London/Heathrow 3 19:20 発 (14 時間)
Sep 29 (Tue) Tokyo/Haneda 3 17:20

宿泊ホテル情報

リマのホテル

★NM Lima Hotel

Av. Pardo y Aliaga 330 San Isidro, Lima 27, Peru

部屋にあるもの：ベッド、シャワー、バスタブ（無い部屋も）、エアコン、冷蔵庫、Wifi、ミネラルウォーター1本（毎日、無料）、朝食（1階 6:00-）

部屋にないもの：スリッパ、歯ブラシ、湯沸器、物干しロープ等



ティンゴマリアのホテル

★Hotel Natural Green Lounge

Av. Raymondi 378, Tingo Maria, Peru

部屋にあるもの：ベッド、シャワー（お湯が出ない時もあります）、エアコン、ファン（一部）、冷蔵庫（一部）、Wifi（かなり繋がりにくいです；web会議はほぼ不可能）、朝食（屋上 7:00-）

部屋にないもの：スリッパ、歯ブラシ、湯沸器、物干しロープ等



基本情報編

- 挨拶：知らない人でも目線を合わせることで相互の安全確認をすることが多いです。ホテルの廊下や様々なところで、相手の目を見て挨拶することが重要です。

おはようございます：Buenos días（ブエノス ディアス）

こんにちは（午後から 7 時ごろまで）：Buenas tardes（ブエナス タルデス）

こんばんは、おやすみなさい：Buenas noches（ブエナス ノーチェス）

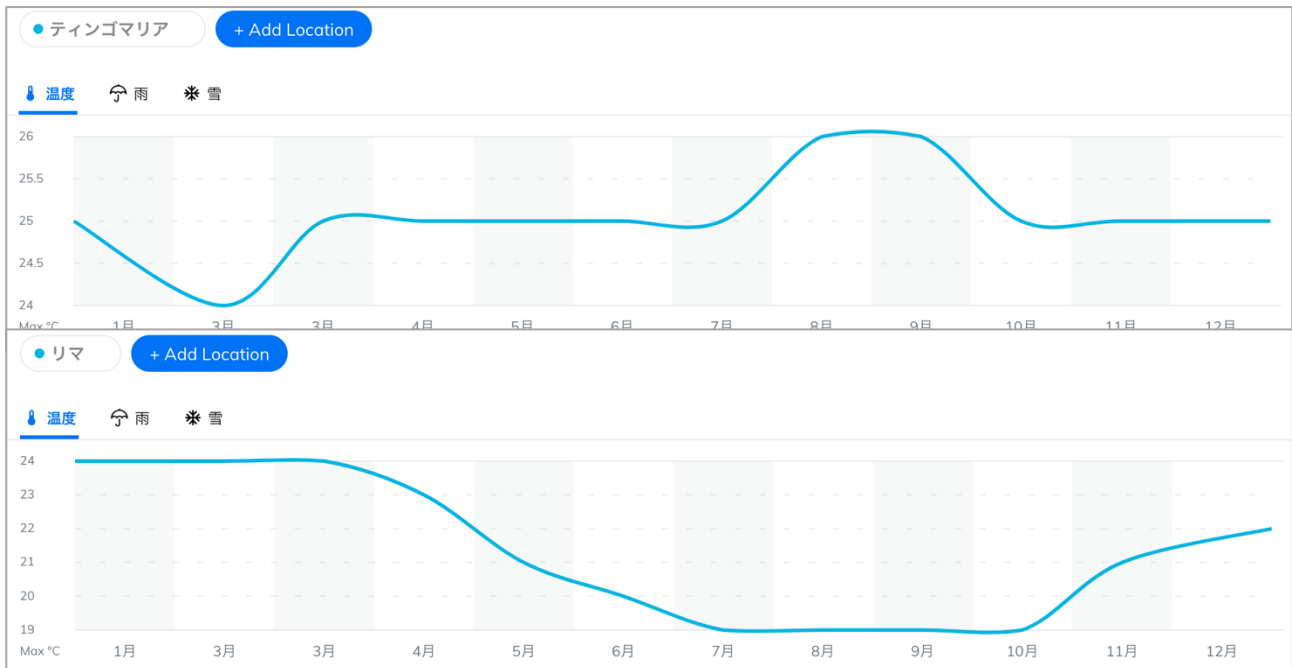
Hi!のような気軽な挨拶（とても一般的）：Hola（オラ）

また明日：Hasta mañana（アスタ マニアーナ）

- 旅券（パスポート）：自己管理すべきものですので自分なりの方法で、盗まれないよう、紛失しないよう、忘れないようにしてください。皆さんの旅券を預かって保管するなどのことはしません。旅行書などでは、常に身につけておき、ホテルにも置かないように言われています。JICA リマ事務所訪問等（今回は未定）場合は必要になります。その日のスケジュールを参考に自己管理をお願いします。なお、ホテルのセーフティボックスに入れて、出発時に回収し忘れるケースが生じていますのでセーフティボックスを使用するときは注意が必要です。ホテル出発時に皆さんが持っているか相互確認してください。
- （ちなみに、有江は圍場や街を歩く場合、買い物の際などは、旅券を洗面道具の中などに入れてスーツケースに入れてホテルに置いており、身につけません。その代わり、カラーコピーを財布に入れて持ち歩いており、クレジットカードを使用する時に ID の提示を求められる場合も、「これは旅券のコピー（Copiar、コピー）だ」、で問題が生じたことはほぼありません。）
- 現金：必要性がどんどん低下しています。ペルーもほぼどんな店でもクレジットカード決済が可能です。しかし、食事でシェアをする場合やペルーの公共バスに乗るなどの場合には、現金があった方が便利です。
- ペルー Sol（S/）：100 円 $\div$ S/2.0、S/1 $\div$ 50 円 です。
両替は、日本や米国ではせず（できず）、ペルー到着後にクレジットカードを用いて ATM で現金を引き出すのが便利だと思います。物価は日本とあまり変わらないと思ってください。ペルーでは日本円からソルへの両替はほとんどできません。米ドルからは両替可能（ホテルなどで）ですので、持っていくなら米ドルです。
- クレジットカード：タッチ機能がついたもので VISA か MASTER があると便利です。現金もこれで借り出すのが最も効率的だと思います。
- 飲料水：水道水は飲めませんので、ミネラルウォーターを購入します。500 mL ぐらいのペットボトルと、大きな 2 L ぐらいのペットボトルをスーパーマーケット等で購入し、大きな方から小さな方に移しながら消費すると安上がりです。agua sin gas が炭酸なしの水、agua con gas が炭酸水です。agua を mineral という場合もあります。氷は hielo（イエロ）ですので、氷入りの炭酸水は、agua con gas y hielo ということになります。日本からティーバッグを持っていき、ミネラルウォーターのペットボトルに入れば、現地では購入できないペットボトル入りの茶を簡単に作れます。もちろん、コーラやインカコーラはスーパーマーケットなどで購入できます。
- 時差：ペルーとの時差は 14 時間です。夏時間／冬時間はありません。したがってペルーが午後 6 時でしたら日本は翌日の午前 8 時です。米国はサマータイムを導入していますので、ダラスは午後 6 時、マイアミ午後 7 時です。

○服装：9月のペルーは冬ですが、ティンゴマリアの気温は高く、低緯度のため日差しも強いです。半袖が楽ですが、圃場に出る日は、日焼けや蚊やダニにくわれることを考慮すると長袖が良いです。現地人には半袖の人もあります。セミナー（9/23）の日は、バナナTシャツが良いでしょう。

リマは海霧が出るので朝晩はやや寒いです。上着があると良いです。一方、車で30分のラ・モリーナは砂漠のため暑いことが多いです。9月は全体的に雨の少ない時期です。



○靴：圃場はぬかるんでいることが多いので、それに対応できる汚れても良い靴をお勧めします。土壌病害の感染拡大防止の観点からオーバースューズを持っています。

○予測行動の重要性：次に何をするのかなどを自ら考えて準備をするなど、予測行動をしてください。例えば、集合して車に乗り込み長距離を走りそうでしたら、集合前にトイレに行っておく、飛行機を降機して入国審査・荷物受け取りに時間がかかりそうでしたらベルトサイン点灯前にトイレに行っておく、などです。

○危険回避：自分の身および身の回りのものは自ら守ることが原則です。常に周囲に気を配ること、身の回りのものから手を離さないこと、余分なものは持たないこと、など危険回避のためにどうしたら良いか考えてください。仲間と一緒にいると気が緩みがちですが、皆自分のことで精一杯です。

○高山病：今回計画しているルートでは、ワヌコ空港—ティンゴマリア間（車）で2700m程度の高地を経由しますが、高山病の心配は不要であると思います。ティンゴマリアは標高700m弱、周囲の圃場も1000mはいかないでしょう。リマは海岸沿いです。

飛行機編

- 集合時刻・場所：その都度決めます。
- チェックイン時刻：国際線は約 3 時間前から受付が開始されます。それより早く着くと基本的には空港で待つことになります。
- 荷物：荷物 1 つ（23 キロまで）を預けることができます（checked baggage）。また、1 つ（10 キロ以内）とハンドバッグを機内に持ち込めます（carry-on baggage）。ただし、ペルー国内線の荷物には制限（預け入れ、15 キロ 1 個まで；機内持ち込み、小さいカバンなど 1 つまで）がありますので、これをオーバーしないように荷物を作ってください。ちなみに、採集道具や培地などを手分けして預け入れ荷物に入れていただきますので、それらも合わせてです。参考までに、大型スーツケースにぎっくり入れて 23 キロギリギリぐらい、詰め込むと 25 キロになります。培地を含む液体類・ハサミ・スコップ等は必ず預け入れ荷物に入れてください。100 ml 以下の液体の化粧品等は 1 つの ziploc 袋にまとめれば持ち込み荷物に入れることができます。ただし、アルコールなど預け入れも持ち込みも不可能な物があります（アルコール手拭きは可のようです）。荷物には簡単に読まれないようにネームタグをつけましょう。他人の荷物と間違えないよう、間違われぬように目印をつけると良いと思います。
- 羽田で荷物をチェックインする時、今日の最終目的地はどこか聞かれますので、リマであることを伝えてください。するとリマまでの荷物タグがつけられます。また、搭乗券と受託荷物タグもリマまで出るはずですが、ただし、ダラス空港では荷物を一度ピックアップして再度ドロップする必要があります。マイアミ空港では必要ありません。
- 帰りのニューヨーク JFK 空港でも荷物を一度ピックアップして再度ドロップする必要があります。リマ空港でチェックインする際に確認してください。
- ワヌコまでのペルー国内線が荷物を 15 キロまでしか預けられませんので、基本的には日本からのスーツケースはリマのホテルに預け、ボストンバッグ等に必要なもののみ入れてティンゴマリアに持っていくことになります。ボストンバッグなどを持参されることをお勧めします。もちろん、日本からのスーツケースが 15 キロ以内でしたら差し支えありませんが、ティンゴマリアのホテルの部屋は狭く、ベッドの上でスーツケースを開けることになります。
- 座席：できるだけ前の方が、早く出られますので、入国審査などの列で前の方になり便利です。シートマップで席を予約できるようでしたら前の方をお勧めします。通路側、窓側は好みですが、通路側は窓側の人トイレに行く時に邪魔されます、一方、窓側だとトイレに行く際に通路側の人邪魔をすることになります。
- 搭乗半券：帰国後パスポートコピーとともに全ての飛行機の分を事務提出する必要があります。紙でもらった場合はそれを、携帯のアプリで表示の場合は、QR コードが表示されるうちに写真を撮影・保存しておいて帰国後印刷して提出してください。忘れないように。紛失すると旅費が支払われません。
- スリッパ等：航空機にはスリッパは備えられていませんので、スリッパやサンダルなどを持っていくと便利です。空気枕、自分用のヘッドホンなどはお任せします。
- 機内 Wifi：アメリカン航空は、マイレージ会員になっていると無料接続できるようです（未確認）。https://www.aa.com/homePage.do?locale=en_US で入会して、会員番号と PW をもらい、試してみてください。また、JAL の無料 Wifi コードがいくつかあるので教員にお渡しします。共有ください。
- トイレ：着陸 30 分程前にシートベルト着用サインがつかます。できるだけその直前にトイレに行っておくと良いです。降機後できるだけ早く入国審査の列に並ぶための工夫です。

日本出国／帰国編

- 出国／帰国審査：機械にパスポートを置き、写真を撮影することで自動的に出国／帰国できます。ただし、機械の直後に入国管理官がいますので、念のためパスポートに捺印してもらってください。ページを開いて渡すとそこに捺印してくれます。
- 税関審査：帰国時は税関審査があります。事前にスマホで Visit Japan (<https://www.vjw.digital.go.jp/main/#/vjwplo001>) を登録して QR コードを表示できるようにしておけば、到着時にロビーで QR コードとパスポートを読み込み、荷物を受け取り後に顔認証で税関を連れて楽です。申告する内容がある場合は、薄黄色の用紙を帰国時の機内でもらって記入します。酒類は 1 人 720ml 相当 3 本まで無税です。機内で食べたフルーツなども含め、加熱処理をしていない植物組織（種子含む）、土壌、肉類（加熱処理をしてあるサラミなども；チーズは OK）は持ち込めませんので、手荷物・預け入れ荷物に入れないように。稲わら帽子は植物検疫でも動物検疫でも引っかかります。植物保護分野の皆さんは、特に植物検疫、動物検疫には敏感でいてください。

米国入国／出国編

- 米国入国には査証（ビザ）が必要ですが、通常日本人が短期の商用や観光で入国する場合は、ESTA を承認されることでビザが免除されます。経由地であっても入国が必要です。ESTA を取得していないと搭乗できません。2 年間有効ですので早めにとること、またお持ちの方は期限をご確認ください。ESTA は、申請公式サイト (<https://esta.cbp.dhs.gov/>) から取得してください。ブラウザで「ESTA」と入力すると、複数の怪しいサイトがヒットしますが、多額の手数料を取られ、ここから取得できたとしてもその費用は大学からは支払われません。公式申請サイトから、「CREATE NEW APPLICATION」を選び、最後に 21 USD を支払うと、通常数時間程度以内に承認された旨の連絡がきます。領収書を印刷して、旅行伺いとともに提出してください。<https://jp.usembassy.gov/ja/visas-japan/esta-information-japan/> の一番下に、申請方法のビデオなどがあります。
- ESTA での入国歴がある方は、MPC（Mobile Passport Control）を使うと断然楽です。スマホに MPC アプリを入れ、事前に到着港（ターミナルまで必要な場合があります）等の情報を入れ、パスポートを読み込んでおき、「Airport に到着しましたか？」が見える画面で操作を中断しておきます。空港到着時に、空港の wifi に繋いだのちに「はい、今すぐ提出します」をクリック、自分の顔写真を撮影すると、MPC レーンへ進めます。JAL の HP (<https://ontrip.jal.co.jp/ame/17709301>) などに画像付きで利用説明があります。一方、ESTA での入国が初めての人（今回は、鈴木先生と松原さん？）は、入国審査（immigration）に際して、MPC が使えませんが、カウンターに並ぶことになります。1 時間以上かかる場合がありますので、降機したら足早に移動し、列に並ぶことをお勧めします。帰りも同様ですが、皆さん、往路で ESTA を使って入国しているので、ペレーにいる間に、再度 MPC アプリに情報を入れておけば、MPC が使えます。
- 行きのダラス空港では入国審査後、一旦預け入れ荷物をターンテーブル (baggage claim) で自ら受け取ります。今回は、荷物を受け取ったら、全員の荷物が揃うまでターンテーブル前でお待ちください。その後、税関審査を通過、（もはや空港外です）Flight connections カウンター（今回は、アメリカン航空です）で、再度荷物を預けます。掲示に従います。その際に預け荷物に羽田で付けられたタグを確認しますので、リマ到着までタグを外さないでください。マイアミ空港で荷物をピックアップする必要はありません。荷物は、リマまで行きます。帰りのニューヨーク JFK 空港も同様ですが、リマ空港で荷物を預ける時に確認してください。
- その後、「Departure」画面などを見て、次のフライトのターミナルやゲートを確認、当

該ターミナルに移動、再度、手荷物検査などを受けて空港内に入ります。米国の検査でも次第に PC や液体を出さなくて済むようになりつつありますが、ベルト、くるぶし以上ある靴などは全て外して機械を通す必要があります。相当時間がかかり（長ければ 30 分間以上）ます。

ペルー入国／出国編

- 2023 年 5 月 29 日から、ペルー国内の国際空港における出入国時の旅券への出入国スタンプの押印が廃止されました。
- ご自身の出入国の記録等は、ペルー入国管理局のサイトにて、旅券番号・国籍・到着日等を入力することで、確認することが可能です。
<http://cel.migraciones.gob.pe/ConsultaTAMVirtual/VerificarTAM>
- ペルー入国：自動化ゲートはまだペルー人のみで、外国人は使用できません（出国も同様）。入国が許可された後に到着時免税店を通りぬけ、預け荷物をターンテーブルで受け取ります。大きな荷物やダンボールは機械を通すように言われます。概ね引っかかることはありませんが、理化学機材が引っかけやすい（税金を支払う必要があると言われる）です。税関を通ると誰でも立ち入れる部分ですので注意が必要です。足元に手荷物などを置かないよう、常に自分の荷物に注意を払ってください。今回は、荷物を受け取ったら、全員の荷物が揃うまでターンテーブル前でお待ちください。それから税関を通過して外に出ます。
- ペルー出国時には荷物検査を受けます。ペットボトルは持ち込めます。しかし、米国便は国際線搭乗口で再度荷物検査があり、ペットボトルを取り上げられます。空港内で高価な水を購入しないように。

ホテル編

- パスポート：チェックイン時に提示してください。これは短期の外国人旅行者は消費税（18%）が免税になるためです。パスポートを返してもらったことを必ず確認してください。
- セーフティーボックス：使用することをお勧めしますが、出発時に必ず内部がからであることを確認してください。特にパスポートを忘れないようにしてください。
- 水：ホテルの水道水で歯磨きをするぐらいでしたら腹は壊しません。
- シャワー：多くのホテルがシャワーのみ（バスタブなし）だと思いますが、これが通常です。特にティンゴマリアのホテルでは、時間帯によってはお湯になるまで時間（数十分）がかかったり、お湯にならない場合もあります。シャンプーと石鹸はありますが、こだわりがある場合はご自身のものを持っていく（預け入れ荷物に入れること）ことをお勧めします。
- 洗濯物袋：ホテルに立派な布製の洗濯物袋がある場合、袋自体が有料（ティンゴマリアのホテルは 700 円程度）のことがありますので注意してください。その他、部屋にある complementary と書かれていない水、その他スナック類などは基本有料です。自分で支払う必要が出ますのでご注意ください。
- 朝食：朝食をつけています。これは、皆が朝起きているかの確認のためでもありますので、朝食を取らない場合は連絡してください。生野菜はまず出ません。今回宿泊するホテルは外国人がよく宿泊するホテルですので、果実類を含めて過分な心配は不要です。
- コンセント：220 V です。日本と同じ A 型が使えることがほとんどです。変圧器は重いのでお勧めしません。220～240 V まで対応可の機器（PC や iPhone などは元々対応しています。ドライヤーなどは確認してください）のみを持っていけば問題ありません。
- 湯沸かし器：基本的には備わっていません。必要な方は 220 V まで対応のものを持っていくと良いでしょう。その場合、コップも必要になります。湯は水道水を沸かしても良

いですが、ミネラルウォーターの方が美味しいであろうと思います。リマのホテルでは、夜にフロントにコーヒーが置かれます。

- トイレ：ティンゴマリア等のホテルでは使用したちり紙をボウルに流さずに、それ用のゴミ箱に入れるように指示されていますので指示をよく読んでください。大学などでも同様です。
- スリッパ：基本的に備えられていません。スリッパやサンダルの持参をお勧めします。
- 歯磨き：基本的に備えられていないのでご自分のものの持参をお勧めします。
- チップ：不要です。
- ホテルの支払い：宿泊料金（朝食込み）以外の支払い（洗濯、飲み物など）は自分持ちです。チェックアウトをする朝は、鍵を返し、支払いをすませてください。集合時間前に、ここまで済ませてください。

Wifi 編

- 今回は全体でモバイル Wifi を借りることはしません。ペルーでは JICA のモバイル Wifi を借用できます。
- Softbank は 3-5 日間、au の ahamo も数日間無料でデータ通信ができるようですので、使用方法を確認しておいてください。
- ほとんどの空港で無料 Wifi が使用できます。
- 基本的にホテルの Wifi は無料で使えます。しかし、ティンゴマリアのホテルの Wifi はかなり弱く、オンライン会議や動画閲覧には不十分かもしれません
- eSIM が大変安くなっている（例えば、イー!SIM のペルー、30 日間、3GB が Amazon で 1280 円）ので、必要な方はご自身で eSIM を購入し、スマホに入れることをお勧めします。上記の eSIM は 2025 年 12 月の渡航時に有江が使用し、便利に使用できました。

フィールド編

- 蚊やダニ：予防のため長袖シャツ、あるいは半袖の上に長袖を羽織ることをお勧めします。虫除けを事前に塗ることも意味があると思います。もしマダニ類に喰いつかれた場合には、自分で取り除こうとせず、お申し出ください。医療機関で取ってもらわないと、胴体部のみがちぎれ、顎体部が残ってしまうことがあります。
- 帽子：日差しが強い傾向がありますので、帽子を持っていくと良いでしょう。首の後ろ側や耳たぶ、鼻がよく焼けますので、そこまでカバーする帽子、あるいはタオルを首に巻く、日焼け止めクリームを塗る、などが便利でしょう。

薬編

- 乗り物酔い：児玉先生によると、エスエス製薬の「アネロンニスキャップ」一択だそうです。トラベルミン等が役に立たない状況でも効果があるそうです。指定二類ですが、ネットで購入できるとのことです。ただ、眠くなったりするため、事前に試してみることをおすすめとのことです。今回、4 時間程度の車の移動があり、途中で休んだりするのは危険なため、乗り物酔いしそうな方はぜひ検討してください。
- 虫除け、痒み止め：虫除けはディードの多いものが良いとされます。共用でサラテクトミスト リッチリッチを持っていく予定です。ディードを使いたく無い方は、ハーブ系のものをご自分でご用意ください。刺された後の痒み止めは、ムヒなどご自分の好きなものを必要でしたらお持ちください。
- 日焼け止め：ご自分の好きなものをお持ちください。首の後ろ側、耳たぶ、鼻などが盲

点ですので、塗っておくと良いと思います。

- その他:自分でよく飲む薬を持っていくと良いでしょう。(例)ビオフェルミン下痢止め、ビオフェルミン止瀉薬、バファリン、パブロン、オロナインH 軟膏など。

街あるき編

- ティンゴマリア：小さな街です。概ね団体で行動することが多いでしょうが、早朝散歩など個人で行動をする場合は、できるだけ持ち物を持たない、スマホを見えないようにポケットなどに入れる、明るい時間（日の出 6:30 ごろ～日の入り 18:00 ごろ）に行動する、路地や市場周りを避けるなど注意を払ってください。地図などを見る場合も、周りに注意してください。スマホもまだ狙われています。
- リマ：大都市です。今回宿泊するホテルは、サンイシドロと呼ばれる地域（区）で、日本の新宿などとあまり変わらないような街で比較的安全です。ミラフローレス区も観光客が多く、比較的安全とされています。ダウンタウンに夜出かけることは避けてください。いずれにせよ、できるだけ持ち物を減らす、明るい時間に行動する、路地を避けるなどの基本的注意事項は変わりません。地図などを見る場合も、周りに注意してください。スマホもまだ狙われています。
- リマの交通機関：公共交通機関としては、バス、メトロポリターノと呼ばれる専用レーンを走るバス、メトロ（電車）、タクシーがあります。バスは避けた方が良いでしょう。メトロは今回使いやすい場所は走っていません。タクシーは乗る前に交渉しなくてはならずお勧めできません。メトロポリターノはほぼ 1 路線しかありませんが、旧市街に行く際には頻繁で便利です。利用するには硬貨があった方が良いでしょう。また、混雑していることが多く、スリに注意するようにガイドブックなどには書かれています。一方、UBER は、目的地や料金が事前に決まる上、運転手との交渉も不要で、支払いも UBER にするなど、旅行者にとっては大変便利です。日本にいる間にアプリをダウンロード、クレジットカードを設定しておく必要があるようです。
- ラ・モリーナ：リマの一地域です。大学や農業系の試験場等以外、住宅地、スーパーやレストラン等があります。今回はほぼ車での行動になります。

ショッピング編

- スーパーマーケット：店によりますが、リュックのようなものは預けないと入場できない場合があります。財布を預けてしまわないように。また、出口で、レシートと購入したものの突き合わせをされる場合がありますので、レシートを無くさぬようにしてください。スーパーマーケットでは、水類のほか、インカコーラ等ソーダ類、菓子類など購入できます。現地の野菜、魚などは良い勉強になりますので見てください。みやげもスーパーが安くて良いですが、みやげの購入は、ティンゴマリア特産のチョコレートなどを除き、リマに戻ってから（9/25 等）にすることをお勧めします。

リマのホテル近くのショッピングセンター／スーパーなど

- ミラフローレスの Larcomar は海辺の海岸段丘上の綺麗なショッピングモールです。たくさんのお店やレストラン、スーパー（Wong）があります。ペルーのアルパカのマフラーなども購入できます。
- Metro、Wong、Tottus、PlazaVea はメジャーなスーパーマーケットです。土産になるお菓子なども買えます。クレジットカードが使えます。
- Tambo はコンビニですが、日本のコンビニに比べると品揃えが悪いです。クレジットカードが使えます。
- Inca Market など、民芸品市場はホテルから徒歩圏です。

レストラン編

- レストラン：比較的日本人の口には合うと思います。セビチェ（魚介のマリネ）、ソパ（スープ、例えばソパデポヨはチキンスープ）、アロス（ご飯、例えば、アロスデマリスコあるいはアロスコンマリスコは、魚介類入りのピラフ）などどれを食べても美味しいです。が、量が大変多いのが通常で問題です。ペルーでは、昼が遅め（14 時ごろ）で大きく、21～22 時ごろに軽い食事をするようですので、夕食を 19 時ごろには食べなくなる日本人にはかなり厳しいです。うまく調節してください。クイ（天竺鼠＝モルモット）を食用に飼育して食べます。このほか、アルパカ等の肉（牛とほぼ変わりません）も食べることができます。
- レストランで使えるスペイン語：sopa：スープ、pescado または pez：魚、mariscos：魚介（イカ、タコ、貝類）、calamar（カラマリ）：イカ、pulpo：タコ、camaron：エビ、carne：肉、pollo（ポヨ）：鶏、cerdo：豚、cabra：ヤギ、cuy：クイ、huevo（オエボ）：卵、salsa：ソース、arroz（アロス）：米、limones：レモン、banano：バナナ、manzana（マンサナ）：リンゴ、naranja：オレンジ、papaya：パパイア、jugo（フゴ）：ジュース、aji（アヒ）：唐辛子、picante：辛み（唐辛子という意味にもなるよう）、aho：ニンニク、cilantro：コリアンダー（パクチー）、chaufa：炒飯、sal：塩、azúcar：砂糖、café：コーヒー、leche：ミルク、café con leche：ミルク入りコーヒー（インスタントコーヒーのことが多いのでこれがお勧め）、pan：パン（スペイン語が語源です）、cerveza：ビール、hielo（イエロー）：氷、agua（アグア）：水
勘定をしたい時は、La cuenta, por favor.

言葉編

- 知っておくと便利なスペイン語：部屋, habitación（アビタシオン）；ホテル, hotel（オテル）；空港, aeropuerto、数字（1～10 まで使えば通常 OK です）：1, Uno; 2, Dos; 3, Tres; 4, Quatro; 5, Cinco; 6, Seis; 7, Siete; 8, Ocho; 9, Nueve; 10, Diez、はい (Yes) ; Sí、いいえ (No) , No; 名前, nombre; サイン, firmar

洗濯編

- リマのホテルでは洗濯サービスがありますが比較的高価です。コインランドリーは見つかりません。洗濯屋に重量単位で頼むことはできますが、店が少なく、営業時間が短く、ハードルが高いです。ホテルの部屋で自分で洗って干すのが良いと思います。必要な方は洗剤や紐を持っていくと良いと思います。

在ペルー日本国大使館 領事部

Av. San Felipe 3 5 6 , Jesus Maria, Lima, Peru

電話: (+ 5 1 - 1) 2 1 9 - 9 5 5 1

consjapon@li.mofa.go.jp

https://www.pe.emb-japan.go.jp/inicio_jp.html