

家族旅行 完全ガイド

ストレスフリーな旅のヒント、
お子様連れに優しい食事、
絶対体験すべき冒険、
そしてローカルだけが知る裏ワザ



幸せあふれるフィジーへ

visitfiji.jp

ブラ！

ハネムーン、ベビームーン、記念日、あるいは二人きりの大切な時間を求めてフィジーを訪れるなら、このガイドで必要なポイントをシンプルに押さえましょう。

夢のような大人専用リゾートや島巡りのアイデア、ロマンチックなアクティビティに、賢いパッキングのヒントまで。フィジーでの旅を忘れない思い出にする方法をご紹介します。

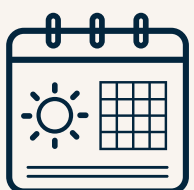
フィジーってどんなところ？



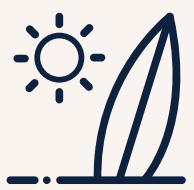
フィジーは 333 の島々を誇ります。主な島はビチレブ島とバヌアレブ島で、その他にマmana諸島やヤサワ諸島などの島グループに属する小さな島々があります。



フィジーの人々は、先住民族のイ・タウケイをはじめ、インド系フィジー人、欧州系混血、中国系フィジー人、そして太平洋諸島の少数民族が入り混じった、多文化社会を形成しています。



夏 | 11 月～4 月 (雨季)
冬 | 5 月～10 月 (乾季)
平均気温は 22°C～31°C 程度です。



かつてイギリスの植民地だったため、英語、フィジー語 (イ・タウケイ語)、フィジー・ヒンディー語が至る所で話されています。

フィジー人みたいに話してみよう！

BULA (bu-lah ブラ)
こんにちは / やあ

VINAKA VAKA-LEVU
(vi-na-kah va-ka-leh-voo ヴィナカ・ヴァカレヴ)
ありがとう / どうもありがとう

MOCE (moh-they モーチェ)
さようなら

KEREKERE (keh-reh-keh-reh ケレケレ)
お願いします

SEGA NA LEQA (seh-gah nah leh-ga セガ・ナ・レガ)
気にしないで

SOTA TALE (soh-tah tah-leh ソタ・タレ)
また後でね！

幸せあふれるフィジー

visitfiji.jp





フィジーが家族旅行に最適な理由

思っているより、ずっと近い

ワンワールドに加盟するフィジーエアウェイズなら、日本航空（JAL）などの国内線との乗り継ぎで、日本各地から快適かつスムーズにアクセスできます。

フィジーエアウェイズはナンディ国際空港を拠点に、東京をはじめ、香港、シドニー、ダラス・フォートワースなど27都市へ就航しています。

予算以上の贅沢が叶う

多くの通貨はフィジー・ドルよりも強いため、為替レートが有利で、より多くのものを買い、より多くの体験ができます。

キッズクラブ

フィジーのみんなは心から子供たちを愛しています。どこへ行っても、温かい歓迎、大きな笑顔、そしてすぐに友情が芽生えることでしょう。ワールドクラスのキッズクラブを通して、子供たちはフィジーの価値観を学び、コミュニティの温かさや幸福感、そして本物の絆を感じることができます。これらは旅行が終わった後も、長く心に残り続けるでしょう。

ファミリー向けリゾート

多くのリゾートには、コネクティングルーム、プール、キッズクラブやお子様向けメニュー、ベビーシッター、文化ショー、ウォータースポーツが揃っています。家族旅行の計画を簡単に快適にするために必要なものがすべて揃っています。

楽しいアクティビティが盛りだくさん

お子様だけでなく家族全員で楽しめるアクティビティが満載です。ワイルド／マイルドなアウトドア・アドベンチャー、文化体験、シュノーケリング、サーフィン、ダイビング、カヤック、パラセーリングなどをお楽しみください。

フィジー旅行のハードルは低い

直行便と様々なフライト

フィジーエアウェイズは成田ーナンディ間の直行便を運航。さらに、日本各地からの乗り継ぎもスムーズなため、東京以外の地域からも快適にフィジーへアクセスできます。

アライバルビザ（到着ビザ）

フィジー政府は日本を含む一部の国に対してビザ免除措置を講じており、入国審査時にパスポートと必要書類を提示することで、最大4ヶ月間の滞在許可が付与されます。

フィジーエアウェイズの特典

フィジーのナショナル・キャリアは、フィジー国内の島々を結ぶ国内航空会社（フィジー・リンク）も運航しています。そのため、フィジー到着後の移動も含めて一括での予約が可能です。さらに、ワンワールド・アライアンスのメンバーでもあるため、マイレージポイントを貯める（または使用する）ことができます！

スマートなストップオーバー

フィジーは、太平洋を横断する長距離フライトの経由地として最適です。数日間滞在し、旅の疲れを癒やすことができます。お子様もきっと喜んでくれるでしょう！

ファミリー向けリゾートとは？

フィジーには家族連れを歓迎するリゾートがたくさんありますが、親にとって便利で、子供にとって楽しいひとときを提供するために、さらに努力を惜しまないリゾートもあります。

ちびっ子は宿泊無料

幼児（0～2歳）および子供（2～12歳）は通常、追加料金なし（または割引料金）で宿泊できます。13歳以上は大人とみなされます。

ファミリールーム

ほとんどの客室は大人2名＋子供2名で宿泊可能で、必要に応じてベビーベッドや簡易ベッドの利用も可能です。

お子様は食事無料

12歳未満のお子様は、大人の方（有料）と一緒に食事をする場合、無料（または割引料金）で食事ができます。

年齢を問わず楽しめる

キッズクラブは通常4歳から利用可能で、それより小さなお子様向けには、非常に手頃な料金でベビーシッターを利用できます。一部のリゾートには、親御さんが自分たちだけの時間を楽しめるよう、数時間の無料ベビーシッターサービスが含まれているところもあります。

実用的なアドバイス

ぴったりの場所を選ぼう

一般的に本島は旅行費用が安く抑えられ、海岸と内陸両方のツアーを楽しめます。また、地元のレストラン、市場、スーパーマーケットに近いため、リゾートの外で食事をすることも可能です。離島は少し離れた場所にあるため、旅行費用がやや高くなる傾向にありますが、そのぶん、より美しいビーチや大自然の中でのアドベンチャーが期待できます。小さなお子様はキッズクラブ、ベビーシッター、浅いプールを好みますが、ティーンエイジャーの多くはアクティビティを好みます。そのため、近くにサーフィン、シュノーケリング、ジップラインなどの冒険があるリゾートを探してみましょう。

含まれるものをチェックしよう

すべてのリゾートが同じというわけではなく、食事、アクティビティ、ウォータースポーツ、キッズクラブの利用内容は異なります。予約前にサッと確認しておけば、後で驚くような事態を防ぐことができます。

移動手段を知っておこう

フィジーでの移動は、楽しみや冒険の一部になり得ます。車やボートでの移動状況は様々なので、お子様を疲れさせないような旅程を計画しましょう。夜遅くに到着する場合は、ナンディで一泊するか、旅程を続ける前に地元のレストランで夕食をテイクアウトしておくといいでしょう（道中は食事の選択肢が少ないかもしれません）。島間の移動（ボートや飛行機）は、日没後には運航していません。

スマートに、楽しく荷造りしよう

フィジーの日差しは強烈です。また、海が温かいので、お子様たちはついつい時間を忘れて、思っている以上に長く遊んでしまうことでしょう。サンゴ礁に優しい日焼け止め、ラッシュガード、帽子、マリンシューズ、そして水筒を忘れずに持っていきましょう。

水上で安全に楽しもう

サンゴ礁に守られたフィジーの温かい海は、海水浴やシュノーケリングに最適です。天候を確認すること、公認ツアーガイドと同行すること、海洋生物を尊重すること、そしてサンゴには触れないようにすることを忘れずに心がけましょう。

地元の市場やスーパーで買い物をしよう

地元の市場やスーパーマーケットで、ボトルウォーター、果物やおやつを追加で購入しておきましょう。リゾートや離島ですべてを購入するより、ずっと安く済むことが多いからです。

「フィジー・タイム」を味わおう

フィジーでは物事がゆっくりと進みますが、それこそがこの国の最高の魅力です。地元の人々はいつも、「Sega na leqa（セガナレガ／気にしない、なんとかなるさ）」と笑顔で声をかけてくれます。旅程には余裕を持ち、大らかに構え（完璧を求めず）、のんびりとしたペースを楽しみましょう。



ファミリーに最適なエリア

フィジーのほぼ至る所にファミリー向けリゾートがありますが、なかでもお子様連れの旅行に特にぴったりのエリアがあります。以下のエリアは、本島と離島の選択肢が絶妙に組み合わさっているのが特徴です。ファミリー向けのリゾートやキッズクラブ、アクティビティ、気軽に利用できるダイニングが充実しています。

地域	お子様	ティーンエイジャー
ビチレブ島（本島）		
ナンディ／デナラウ	キッズクラブやベビーシッターがいるリゾートが多い；日帰りツアーへのアクセスが容易；地元のレストラン、スーパーマーケット、薬局に近い。	内陸部や近隣の島々への日帰りツアー。
コーラル・コースト	キッズクラブやベビーシッターがいるリゾートが多い；ビーチからのシュノーケリング；砂丘；野生動物公園やビレッジへのツアー。	シュノーケリング、ダイビング、サーフィン、滝、内陸部への日帰りツアー；ナンディやパシフィック・ハーバーのアクティビティに近い。
パシフィック・ハーバー	提供なし	ダイビングやリバーチュービング、ラフティング、オフロードバギーツアー、滝探検などが楽しめる、大冒険の拠点
バヌアレブ島		
サブサブ	キッズクラブやベビーシッターがいるリゾートがいくつかある；日帰りツアーへのアクセスが容易；地元のレストラン、スーパーマーケット、薬局に近い。	シュノーケリング、ダイビング、滝、日帰りツアー。
諸島		
ママヌザ諸島	キッズクラブやベビーシッターがいるリゾートが多い；気軽なアクティビティができるリラックスした島滞在。	サーフィン、ダイビング、ウォータースポーツやウィンドスポーツ、島のビーチクラブ、砂州、フローティングバー。
ヤサワ諸島	ファミリー向けリゾートがいくつかある；リラックスしたアイランドホッピングと自然体験アクティビティ。	アイランドホッピング、シュノーケリング、ダイビング、ハイキング、ビーチ、マンタ、サメシュノーケル。



地域に貢献する3つの方法

ロロマ・ホーム/トレジャー・ハウス

恵まれない子供たちのためのこれらの施設で、本や文房具、衣服を寄付して、子供たちを笑顔にしましょう。

アニマル フィジー

このナンディのシェルターで寄付や見学をして、献身的な獣医さんたちによる素晴らしい動物保護活動を応援しましょう。

ザ ホース サンクチュアリ フィジー

パシフィック・ハーバー近くにあるフィジー初の馬の保護・リハビリ施設を訪れたり寄付したりして、この素晴らしい活動に参加してみましょう。

サステナブルな旅をするための4つの方法

サンゴ礁を守ろう

フィジーで泳ぐ際は、サンゴ礁に優しい日焼け止めを塗り、サンゴの上に立たないようにしましょう。そうすることで、サンゴが元気に育ち、美しい状態を保つことができます。

地元のものを買う・食べる

地元の人々が行く場所に足を運び、地元の職人や農家、レストランを応援しましょう。フィジーの文化や食を楽しく体験できるだけでなく、カーボンオフセットにもつながり、さらにお財布にも優しいのです！

プラスチックにNOを

フィジーにはリサイクル施設がないため、プラスチックの使用を減らすのは当然の選択です。私たちの楽園を美しいまま保つのにご協力ください。マイボトルやマグカップを持参し、ストローは使わず、ビニール袋の代わりにトートバッグを使いましょう。

ロロマ・アワーで貢献しよう

ロロマ・アワーはフィジー流のハッピーアワー……でも、もっと心が満たされる特別な時間です。「ロロマ」とは、寛大な心と愛をもって行動することを意味します。この観光業界の取り組みは、旅行者の皆様に少なくとも1時間を使っただき、フィジーに良い変化をもたらす活動に参加するよう呼びかけるものです。サンゴ礁でのサンゴ植え付け、村人との伝統工芸学習、あるいは在来野生動物の保護支援など、どのような活動であれ、ロロマ・アワーはあなたの休暇を本当の意義のあるものに変えてくれます。

家族旅行のための 持ち物リスト

荷造りチェックリストに以下を追加してください。

衣類

- 軽量で通気性の良い服（コットン、リネン）
- 薄手のセーターまたはカーディガン（冬の夜用）
- 寝間着
- 履き心地の良いウォーキングシューズ／サンダル
- 帽子／キャップ

水遊び・海水浴

- 水着（複数セット）
- ラッシュガード
- リーフシューズ（マリンシューズ）
- 子供用シュノーケルセット
- 防水バッグ
- 防水スマホケース
- ビーチタオル（リゾートで提供されていない場合）

必需品

- 日焼け止め（サンゴに優しいものがおすすめ）
- 虫除けスプレー / 虫除け
- 経口補水液や電解質補給パウダー
- 処方薬（常用薬）
- 洗面用具
- 簡易救急セット（離島や人里離れた場所に滞在する場合）

食べ物

- 子供の好きなおやつ（食間の補食用）
- マイ水筒

あると便利なもの

- モバイルバッテリー
- 小さなリュックやカバン
- 子供用の眠つぶしグッズ
（タブレット、塗り絵、小さなおもちゃなど）
- サングラス
- 洗濯物を入れる袋（ランドリーバッグ）
- 「ブラ・スマイル」（笑顔）

幸せあふれるフィジー

visitfiji.jp





幸せあふれるフィジーへ

ブラをシェアしよう！

ハッシュタグ：

#幸せあふれるフィジー

#フィジーハッピー

#フィジー

公式アカウント：

Instagram：@tourismfiji.jp

TikTok：@tourismfiji.japan

YouTube：@tourismfijijapan

詳しくはこちらをご覧ください：visitfiji.jp

