



シャモニー モンブラン



CHAMONIX-MONT-BLANC

フランス



LONG STAY PLAN



長期滞在のための宿泊施設

予約はインターネットまたは観光協会へ

長期滞在用の貸アパートや貸シャレーは概ね週末イン週末アウトの1週間単位です。冬のスキーシーズンは特にこのパターンですが、これ以外の時期は空き状況によって週半ばインや半端な泊数でも可能ですので観光協会にご相談ください。

* **ホテルHOTEL**: 5星ホテルから星無しホテルまでご希望に応じて選べます。ホテルによりですが、朝夕2食付も、朝食のみ、食事なしも選択できます。冬のスキーシーズン以外は、滞在日数は空室状況次第で週半ばからでも短期でも可。長期滞在の割引や特典があるホテルもあります。

* **民宿、ペンション、ジットBEB & BREAKFAST, GITES**: 朝食のみが原則です。比較的町の郊外に点在しています。シャワーのみの場合が多く、1泊2泊の短期は不可の場合もあります。

* **レジデンスホテルRESIDENCES DE TOURISMES / HOLIDAY APPARTMENTS**: アパート形式でキッチン付ですが、希望により朝食のみ取れるところやレストラン併設ところもあります。部屋の掃除やシーツ・タオルの交換等ホテル同様のサービスを依頼することが可能なところもあります。場合によってはシーツ・タオルが用意されていないところもありますが、予約時に有料で頼むことができます。土曜日到着、土曜日出発の週単位が基本です。

* **アパート・シャレー-AGENCES DE LOCATION**: 1週間、2週間、1か月単位で借りられる個人所有のアパートやシャレー、別棟の離れなどで、専門の不動産エージェントが管理しています。不動産業者が貸し専用を持っているものもありますが、個人の別荘を使わない時期のみ貸すというものも多く、安いシンプルなものから木造りの豪華なシャレーまで様々です。

* **ユースホステル AUBERGE DE JEUNESSE**: ユースホステルは2人部屋から大部屋まであり、シャワー・トイレは共用で、学生や若者の長期滞在向きです。

長期滞在中の移動は

谷の中の移動: ゲストカードで無料で乗れる公共バス(シャモニーバス)、鉄道モンブランエクスプレス(区間限定で無料)、街の中心部では無料のミニバス「ミュレ」の利用が便利です。

シャモニー谷以外への移動: 遠距離公共バス、鉄道モンブランエクスプレス、タクシー、チャーターミニバスなどを利用。

シャモニー発のバスツアー: 地元のバス会社が夏季(7月上旬~9月中旬)のみ、日替わりでバスツアーを催行しています。アルプスのヴェニスとも呼ばれる湖畔の町アヌシー、かつてのサヴォア王国の首都シャンペリ、スイスのツェルマツトやジュネーブ、イタリアのアオスタやマジョーレ湖など。詳細は観光協会へお問い合わせください。

ゲストカードcarte d'HÔTE: 各宿泊施設で提供されるゲストカード「carte d'HÔTE カルト・ドット」を提示すると、谷の中の公共バス(シャモニーバス)とフランス国鉄SNCF(シャモニーエクスプレス)のセルヴォーズ / ヴァロロン間が無料で利用できます。町の公共施設・博物館などの入場料割引もあります。



85, pl. du Triangle de l'Amitié
74400 CHAMONIX MONT-BLANC
FRANCE
E: info@chamonix.com
japan.info@chamonix.com
T: + 33 (0)4 50 53 00 24
F: + 33 (0)4 50 53 87 42



観光局長
TOURIST OFFICE DIRECTOR
Nicolas DUROCHAT
T: + 33 (0)4 50 53 00 24



CONTACT
PRIVILEGED CONTACT
Chloé ANCRENAZ
T: + 33 (0)4 50 53 23 33
E: chloe@chamonix.com



日本語案内デスク
WELCOME DESK
Bernadette TSUDA
Japanese speaking
at the Tourist Board



For more information:
www.chamonix.com



暮らすように過ごすシャモニーのバカンス

アルプスの山岳リゾートで過ごす長期滞在プランングのために



たとえばこんな過ごし方

誰でも楽しめるのんびり展望と観光

ロープウェイや登山電車で

- ・3842mエギュー・ドゥ・ミディ展望台とパノラミック・モンブランでイタリア側へ往復
- ・プレヴァン展望台、フレジェール展望台、グランモンテ展望台
- ・モンタンヴェール展望台と氷河の洞窟、モンタンヴェール山岳ホテル内博物館見学
- ・ル・トゥールからスイス国境バルム峠へ。ノンビリ簡単ハイキング
- ・トラムウェイ・モンブラン登山電車でピオナセ氷河展望。
- ・レ・ズーシュのプラリオン展望台

公共交通機関や散歩で

- ・アルプ川沿いの散歩道
- ・谷の中に点在する集落の散策
- ・山岳博物館や水晶博物館など谷の歴史探訪

シャモニーからの小旅行

- ・イタリアのクールマイユールとローマ遺跡があるアオスタ観光
- ・モンブランエクスプレスでスイス・マルティニーへ。ギアナダ美術館とセントパナード犬博物館
- ・定期バスでジュネーブ1日観光とショッピング
- ・日本人職人が作るレ・ジェのチーズ工房見学
- ・湖水と古城の町アマシー
- ・レマン湖畔の中世の村イヴォア
- ・レマン湖畔のシヨン城とモントルー
- ・セスナまたはヘリコプターで空からアルプス遊覧
- ・近郊の教会巡り。この地方に多いバロックの教会やシャガールやマチスの作品がある教会など。

行動派のための毎日お薦めハイキング

- ・モンブランエクスプレスでヴァロシン下車。テレキャビンでポゼット峠へ。
- ・ハイキングでバルム峠、シャラミオン経由ル・トゥールへ。バスでシャモニーへ。
- ・ロープウェイでグランモンテ展望台へ。帰路、中間駅ロニオンより氷河を間近に見るポアン・ヴェーへハイキングで往復。
- ・朝3842mエギュー・ドゥ・ミディ展望台とパノラミック・モンブランでイタリア側へ往復午後中間駅よりモンタンヴェールへハイキング。
- ・朝レ・プラよりロープウェイでランデックスへ。ハイキングでラク・ブランへ。昼食後シェゼリー湖経由アージャンティエールまたはフレジェールへハイキング。
- ・ロープウェイでプレヴァン展望台へ。ハイキングでベル・ラッシャ小屋、メルレ自然動物園経由レ・ズーシュまたはシャモニーへ。
- ・ル・トゥールのチェアリフト終点よりアルペール1世小屋までハイキング。帰路は中間駅シャラミオンへ。
- ・フレジェールからプレヴァンの中間駅ブランブラへ。逆コースも可。
- ・フレジェールから花いっぱいフロリア小屋経由でシャモニーまでのハイキング。小屋ではおやつに自家製ブルーベリータルトがお薦め。
- ・レ・ズーシュのプラリオンからハイキングでヴォザ峠へ。登山電車TMBで終点ニー・デイグルへ。ハイキングでベルヴェーへ。ロープウェイで下りバスでシャモニーへ。
- ・ボソンのリフト山頂駅からハイキングでボソン氷河展望。その先ピラミットを過ぎて、モンブラン初登頂のバルムがビヴァークした岩小屋までの往復も可能。
- ・国境を越えスイスのシャトラーよりケーブルカーとトロッコ電車でエッモソングダムへ。恐竜の足跡まで往復ハイキング。

***ハイキングマップは観光協会や本屋で購入できます。簡単なハイキング案内は観光協会です。入手できる日本語パンフレットも参照してください。**

行動派のためのこの他のアクティビティー

空で楽しむ

- ・ヘリコプターとセスナでの遊覧飛行
- ・2人乗りパラセーリングのタンデム飛行

山で楽しむ

- ・本格登山や岩登り
- ・山小屋に泊まるトレッキング(トゥール・ドゥ・モンブラン等)
- ・トレイルラン(山岳マラソン) ・マウンテンバイク

郊外で楽しむ

- ・ゴルフ、テニス、乗馬、サイクリング、

水で楽しむ

- ・ラフティング、キャニオニング、フィッシング、ハイドロスピード

シャモニーを起点にしたゴルフ三昧

シャモニー(18ホール)、ムジェーブ(18ホール)、エヴィアン(18ホール)、エズリー(18ホール)、アマシー(18ホール)、エクスレバン(18ホール)、モントルー(18ホール)、クールマイユール(9ホール)

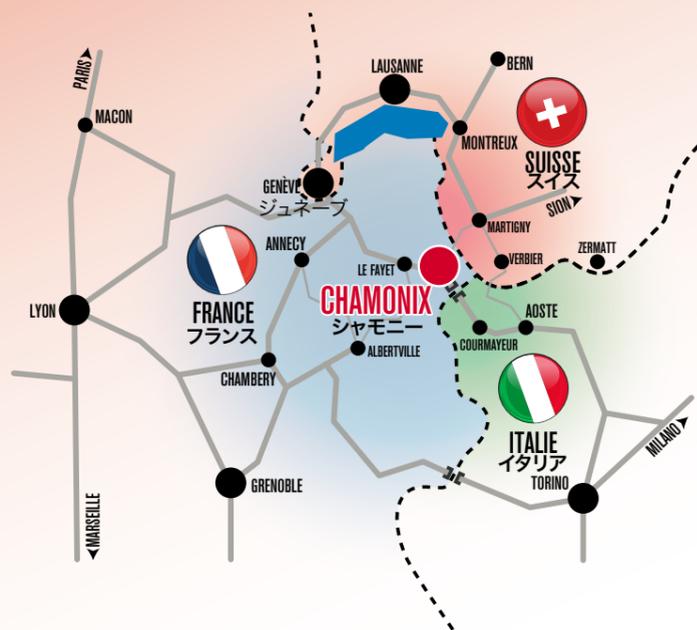
冬の滞在:アルプスを滑るモンブランスキー・プログラム

〈スキーをしない人も展望やスノーハイキングが楽しめます〉

*モンブラン・アンリミテッドのスキーバス利用

- 1日目 レ・ズーシュで足慣らし。ワールドカップ滑降コースもあります。
- 2日目 プレヴァンとフレジェール スキー場。モンブラン山群を正面に見ながら滑ります。
- 3日目 モンブラントンネルを抜けてイタリア・クールマイユールへ。本場のピザとパスタで昼食。
- 4日目 グランモンテ スキー場。シャモニーが世界に誇るスキー場です。
- 5日目 ヴァレ・ブランシュ氷河コース。3800mから滑る伝説のオブシステです。
- 6日目 スイスのヴェルビエ スキー場。モンブランとマッターホルンも遠望できます。
- 7日目 ル・トゥール スキー場。スイスとの国境にあります。
- 8日目 ムジェーブ スキー場へ。映画シャレードの舞台にもなった高級リゾートです。
- 9日目 コンタミンのスキー場へ。夏の放牧地はびっくりする程広大な中斜面。

シャモニーでの長期滞在6つのポイント



- 1:国際性**
フランス・スイス・イタリア3か国の国境に接しているため、違う国にすぐ行くことができます。イタリアへは約12kmのモンブラントンネルを抜けて、クールマイユールへ。その先アオスタ、トリノ、ミラノへの小旅行も可能です。スイスのジュネーブへは車で約1時間。定期バスが運行しています。モンブランエクスプレスに乗ればスイスのローヌの谷へ。昨今では英語圏居住者も増え、多くの外国人も訪れるためフランスの中では英語が通じる街です。
- 2:フランスの暮らしが感じられる街**
リゾート地というだけでなく年間を通しての人口1万人が住んでいるため、アルプスの町の中でもフランスの日常的な暮らしに接することができます。フランスの伝統的な四季折々の暮らしをご一緒に経験してください。
- 3:安心かつ安全**
観光協会には夏と冬の期間、日本語案内デスクがオープン。日本語を話すスタッフが夕方4時から待機しています。街には日本人店員のいるお店や、和食レストランもあります。さらに緊急時にはジュネーブの日本領事館事務所まで車で1時間です。
- 4:便利で経済的**
街の中の歩行者天国には、銀行、郵便局、スーパー、薬局をはじめ様々なお店が揃っています。ヨーロッパで旅行者にとって一番不便な日曜閉店も、数軒あるスーパーのどこか1軒は日曜日でも営業しているので長期滞在に必要な買い物も便利です。

宿泊施設からもらえるゲストカードがあると、谷の公共交通機関のバスや鉄道が無料。このカードは町の公共施設の割引もあります。ロープウェイなどの乗り物には長期滞在ならではお得なマルチパスを利用しましょう。

5:多様性
旅の目的は様々。自然の中のアクティビティーを楽しみたいスポーツ派にも、歴史や文化にも浸りたいカルチャー派にも、ただただのんびりしたいリラックス派にもお薦めのシャモニーです。スポーツ派には、登山、ハイキング、ゴルフ、テニス、スキー等々、魅力は尽きません。カルチャー派には、マルティニーのギアナダ財団美術館、近郊のバロック様式の教会やシャガールやマチスの作品がある教会を訪ねたり、山の伝統的な古民家が残る小集落を散策するのもお薦めです。もちろん街の山岳博物館やモンタンペールホテル内の博物館は是非訪ねてください。ノンビリ派は、ロープウェイや登山電車を使って簡単にアクセスできる展望台で、無理なくモンブラン山群の雄大な大自然に浸ることができます。また1年を通じて様々なイベント(ガイド祭り、山岳マラソン、スキーワールドカップ、コンサート等)が開催されています。

6:グルメの楽しみ
本格的ミシェランの星付きレストラン、伝統的フランス料理、地元チーズを使った郷土料理のみならず、お隣のイタリア、スイスの料理、和食、中華など、世界各国の料理が楽しめます。キッチン付のアパートなら土曜の朝市で食材を買い込んで料理をするもよし。街のパン屋で買った焼きたてバゲットとクロワッサンとカフェオレの朝食もよし。午後のティータイムは、ブルーベリータルトやモンブランケーキというのもお薦めです。

