

メキシコシティ観光ガイド



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA
DE TURISMO



CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA
DE TURISMO

関係者一覧

クララ・マリナ・ブルガダ・モリナ
メキシコシティ政府長官

アレハンドラ・フラウスト・ゲレロ
メキシコシティ観光局長

カルロス・マルティネス・ベラスケス
メキシコシティ観光促進合同基金総
局長

ジェニイ・シュレム・セルル
観光振興研究所総局長

カティア・パネッサ・ロベス・ゴンサレス
観光競争力総局長

ホルヘ・ゲレロ・カラスコ
観光サービス総局長

マヌエル・セベダ・マタ
観光インフラ総局長

アブラハンシニ・クリスティアン・ジャ
ノス・アロ
国内外観光促進コーディネーター

イバン・イスラエル・ルイス・バルガス
マーケティング戦略コーディネーター



メキシコシティへようこそ

メキシコシティは、大きな心を持つ都市です。700年以上の歴史を誇り、その壮大さと訪れる人々を魅了する目的地です。ここでは、過去と現在が完璧に調和し、伝統・現代性・温かなおもてなしが、融合した唯一無二の体験を提供します。多様性が花開き、自由を存分に謳歌できる場所です。

世界で最も豊かな文化的資産を持つ首都として認められているメキシコシティは、芸術・建築・歴史を愛する方々にとってまさに楽園です。一流の美術館、劇場、ギャラリー、考古学遺跡が、常に新たな創造的表現を生み出す現代的シーンと共存しています。

また、この都市の偉大さは自然環境にも表れており、地域の約60%が自然保全地域（保護土壌）で構成されています。チャプルテペック（Chapultepec）、世界最大の文化公園とされるこの森は、800ヘクタール以上の広さを誇り、美術館、公園、レクリエーション施設を備えています。その美食文化もまた、かけがえのない宝のひとつです。メキシコシティは、屋台グルメから世界的に評価される高級料理まで、多彩な味覚が楽しめる“食の祭典”ともいえる場所です。ミシュンガイドでは81の星評価を獲得しています。さらに、一年を通して過ごしやすい気候にも恵まれており、季節を問わず、活気あるナイトライフやテラス席、歴史を感じる街並みを楽しむことができます。メキシコシティは単なる観光地を超え、忘れられない体験そのものです。国際的なイベント、コンサート、会議、スポーツ大会、フェスティバル、そして2026年には3度目のFIFAワールドカップ™の開催地となります。世界水準の交通ネットワーク、充実した福祉政策、誰もが受け入れられる包摂的な空間が、社会変革のモデル都市としての地位を確立しています。

メキシコシティでは、すべての訪問者が温かく迎えられます。なぜならここでは、おもてなしの心と喜びが「大きい」からです。一度訪れれば、きっとまた戻って来たくなくなるでしょう。



目次

基本情報

変革の首都 (Capital de la Transformación)	4
メキシコシティへの行き方	5
メキシコシティでの移動方法	6
メキシコシティを訪れるのにおすすめの時期	7

観光ルート

ローマ・コンデサルルート	8
チャプルテペックルート	11
ポランコルート	16
歴史地区ルート	18
サン・アンヘルルート	25
コアカンルート	28
南部エアリアルルート	31
サンタフェルート	35
北部エアリアルルート	36
東部エアリアルルート	39

体験

自然と冒険のルート	42
メキシコシティ・グルメリート	46
メキシコシティ・ショッピングルート	49
安全な都市	51

CIUDAD DE MÉXICO CORAZÓN GRANDE



メキシコシティ

モダンで活気に満ち、コントラストに富んだメキシコシティは、五感を呼び覚ます体験の場です。メキシコの首都であり世界最大の都市圏のひとつとして、700年以上の歴史と最先端の建築、生きた文化、眠らぬエネルギーが融合しています。

テンプロ・マヨールのアステカ遺跡から植民地時代の宮殿、現代美術館まで、街の至るところに物語が刻まれています。185以上の美術館、64の劇場、7つの考古学遺跡、そしてユネスコ世界遺産4か所(歴史地区、ソチミルコ、ルイス・バラガン邸兼スタジオ、メキシコ国立自治大学)を誇ります。

さらに、世界水準のグルメとナイトライフも充実しています。

この国を代表する最も華やかなイベントのひとつ、「死者の日パレード」をぜひお見逃しなく。スポーツ好きなら、F1メキシコグランプリやメキシコシティマラソンの熱狂を体感できます。そして2026年には3度目となるFIFAワールドカップ™の開催地にもなります。高級ホテルや文化施設が充実し、一年を通して温暖な気候に恵まれたこの国際都市は、活気あふれる都市生活とともに、訪れる人々に忘れられない体験を提供します。



知っていましたか？メキシコシティは「ローマ」「007 スペクター」そして「ゴジラ」などの映画の舞台なんです。ぜひ街を歩いて、映画の世界を味わって下さい！

メキシコシティへのアクセス



飛行機

メキシコシティには、主要空港が2つあります。

ベニート・フアレス国際空港 (AICM)

市の東部に位置し主要な空の玄関口となっています。2つのターミナルを備え、高級ブランドショップ、書店、レストラン、両替所、ホテルなど、多彩な施設が充実しています。

ここからはクエルナバカ、パチューカ、プエブラ、トラスカラ、トルーカ、ケタラコ、コルドバ、サン・フアン・デル・リオなど、近郊都市へ向かうバスも運行しています。

フェリペ・アンヘレス国際空港 (AIFA)

メキシコ州に位置するこの空港は、主に国内線の運航を行っています。空港内にはショップやレストランがあり、近隣にはホテルもあります。また、空港からは複数の長距離バス路線が運行しており、クエルナバカ、パチューカ、プエブラ、トゥーラ、トルーカ、ケタラコ、レオンなどの都市へアクセスできます。

さらに、AICM(ベニート・フアレス国際空港)とAIFAを結ぶ直通バスもあり、定期的に行われています。



バス

メキシコには優れた高速道路網とバス網が整備されており、快適で利用しやすい交通手段によって、メキシコシティと国内各地が結ばれています。市内には4つの主要バスターミナルがあり、それぞれ戦略的な方面への路線を担っています。

西バスターミナル(オブセルバトリオ)

主にパヒオ地方、およびメキシコシティ東部・南東部方面への路線を運行しています。

アクセス: 地下鉄1号線「オブセルバトリオ駅」下車

東バスターミナル(TAPO)

市の東部に位置し、メキシコ湾岸地域や国内南東部方面への路線を運行しています。

アクセス: 地下鉄1号線またはB線「サン・ラサロ駅」下車。

北バスターミナル

メキシコシティ最大のバスターミナルで、最も多くのバス路線が集まっています。主にパヒオ地方および国内北部方面と結ばれています。

アクセス: 地下鉄5号線「アウトブセス・デル・ノルテ駅」下車。

南バスターミナル(タスケーニャ)

国内南部方面への路線を運行しており、クエルナバカ、アカプルコ、オアハカなどへのアクセスに便利です。

アクセス: 地下鉄2号線「タスケーニャ駅」下車。



自動車

メキシコを車で旅することは、大きな自由度をもたらします。

メキシコシティは、近代的な高速道路網によって国内各地と結ばれています。

アドバイス

- ・ 有料高速道路には、事故時に適用される保険が含まれています。支払い証明書は必ず保管しておきましょう。
- ・ アメリカまたはカナダから車で旅行する場合は、メキシコ国内で有効な保険への加入が必要です。
- ・ 外国車両を持ち込む際には、Banjército(バンヘルシト)またはメキシコ領事館を通して、一時輸入許可証を取得することが義務付けられています。



メキシコシティ市内の移動方法



公共交通機関メトロ

地下鉄／全12路線

- ・速くて安価
- ・交通カードで支払い可能(5メキシコペソ)
- ・運行時間:午前5時～深夜0時(曜日によって異なります)
- ・ラッシュアワー(午前7～10時、午後6～9時)は避けるのがおすすめです。



メトロバス(全7路線)

- ・専用レーンを走る連節バス
- ・交通カードで支払い可能(6メキシコペソ)
- ・運行時間:午前4時30分～深夜0時



トロリーバス(全11路線)

- ・電気で走る経済的な交通手段(4メキシコペソ)
- ・市中心部および南部の主要エリアを結ぶ路線があります。



RTP(旅客輸送ネットワーク)

- ・市内各地を運行する大型バス
- ・料金は路線によって異なります。



ライトレール

- ・地下鉄タスケーニャ駅とソチミルコを結んでいます。
- ・交通カードで支払い可能(3メキシコペソ)



ケーブルバス(全3路線)

- ・高台エリアを結ぶロープウェイ型交通機関
- ・交通カードで支払い可能(7メキシコペソ)



近郊鉄道(全1路線)

- ・メキシコ州と接続しており、プエナビスタ駅からクアウティートラン駅まで運行しています。
- ・13kmまでの乗車料金:10.50メキシコペソ
- ・25.6kmまでの乗車料金:24.50メキシコペソ
- ・専用交通カードで支払い可能(カード代16メキシコペソ)



メヒバス(全4路線)

- ・メキシコ州と接続する高速バスシステム
- ・「Mexipase(メヒパセ)」カードで支払い可能(10メキシコペソ)



民間交通機関

タクシー

公式タクシー乗り場または電話予約のみ利用のこと。路上での流し拾いは避けてください。

配車アプリ — Uber、DiDi、InDrive

ラッシュアワー時には、料金が変動制(ダイナミックプライシング)になります

エコビシ

市内各地で利用できる公共レンタサイクルサービスです。公式ウェブサイトまたはEcobiciアプリから登録できます。Ecobici公式サイト(ecobici.cdmx.gob.mx)登録後は「統合モビリティカード(MIカード)」を連携するか、アプリ内のQRコードを使って自転車を解錠できます。



自家用車

- ・「Hoy No Circula(走行規制制度)」を確認しましょう。(大気汚染対策による走行制限)。
- ・ 駐車場: 中心部では駐車が難しいため、パーキングメーターの利用がおすすめです。支払いは「Mueve Ciudad」などのモバイルアプリ、または現地のパーキングメーター端末で直接行うことができます。

アドバイス

- ・ Google Maps や Moovit(公共交通機関のルート検索アプリ)を使うと、効率よく移動できます。
- ・ ラッシュアワーは避けましょう。
- ・ 公共交通機関では、所持品の管理に注意しましょう。
- ・ 統合モビリティカード(交通カード)を携帯しておくとう便利です。

メキシコシティの
交通マップをご確
認ください。



メキシコシティへの旅行シーズン

オフシーズン：1月～2月

観光客が少なく、航空券・ホテル料金が下がります。涼しい気候（5～20℃）で、美術館などの屋内アクティビティに最適。

2月:

アートウィーク 展覧会やイベントを通して、あらゆる形のアートを楽しめる祭典です。

Zona Maco(ソナ・マコ)ラテンアメリカ最大級のアートプラットフォーム/アートフェアです。

雨季：6月～8月

午後に雨が多く街の緑がより美しく映える季節です。

6月:

プライドパレード(何千人もの人々が集まり平等と多様性を祝います。)

7月:

サン・アンヘル花祭り(音楽・文化・芸術イベント)。

8月:

メキシコシティマラソン。ラテンアメリカでも有数のマラソン大会で、市内の象徴的なスポットを巡るコースが魅力です。



死者の日のパレード

気候最良：3月～5月

晴天が多く、雨も少ない季節です。

【3月】「春の夜(Noche de Primavera)」春の訪れを祝う文化イベントで、ソカロ広場では無料コンサートやさまざまなアートイベントが開催されます。

人混みが苦手な方は、セマナ・サンタ(聖週間)の時期を避けるのがおすすめです。



クリスマスのソカロ

文化・祝祭シーズン：9月～12月

9月:

ソカロ広場での独立記念日祭典(9月15～16日) 10～11月

巨大なアレプリヘスが街を練り歩き、その後レフォルマ通り沿いに展示されます。

- ・死者の日フェスティバル(ミシュキック/10月28日～11月2日)祭壇(オフレンダ)の設置、墓地を灯りで彩る「アルンプラーダ」、そしてさまざまな文化イベントが行われます。

- ・死者の日(11月1日・2日)祭壇や供物、パレード、特別イベントを通して故人を偲ぶ、メキシコの伝統行事です。市内各地でさまざまな催しが開催されます。

- ・F1メキシコグランプリ モータースポーツファンにとって、最も期待されるイベントのひとつです。

12月:

イルミネーションやクリスマスマーケットが街を彩ります。「

グアダルーペの聖母の日」メキシコの守護聖人であるグアダルーペの聖母をたたえる宗教的な祝祭で、巡礼やさまざまな祝いの行事が行われます。

平均気温15℃のメキシコシティは、年間を通じて快適な気候に恵まれています。

メキシコシティのイベント情報をご確認ください。





ボヘミアン・ルート：ローマ、コンデサ



シベレス噴水

メキシコシティのおしゃれな中心地を
巡る、文化・グルメ・芸術
の体験ルートです。

ローマ、コンデサ、ファレスの各コロニアは、芸術・歴史・グルメ・デザインを愛するすべての方に欠かせない周遊コースです。この散策では、木々が並ぶ通り、アー・デコ建築、活気あふれる広場、個性的な美術館、魅力的なカフェへとご案内します。歩いて、眺めて、味わう準備をしましょう。

コロニア・ローマ：文化、デザイン、味わい

- 1 アルバロ・オブレゴン通り — 並木道の中央分離帯を歩きながら、書店やポルフィリオ時代の建築、文化イベントやマーケットを楽しむことができます。
- 2 オリサバ通りとルイス・カブレラ広場 — ギャラリーやバー、おしゃれなレストランが並ぶ、写真映える魅力的なエリアです。グルメを楽しみながらひと休みするのにぴったりです。

メキシコシティ

- 3 コリマ通り — デザイン雑貨、アート、ファッションのショップや、話題のレストランでのショッピングに最適なエリアです。
- 4 リオ・デ・ジャネイロ広場 — ミケランジェロの『ダビデ像』のレプリカを鑑賞し、ボヘミアンな雰囲気を楽しんでください。
- 5 シベレス噴水 — 象徴的な待ち合わせスポットで、コーヒーを飲みながら散策の計画を立てるのに最適です。すぐ近くには「バサル・エル・オロ」（週末開催）があり、地元デザインや工芸品のショッピングにぴったりです。

おすすめ体験

カサ・ラムやカサ・ウニベルシタリア・デル・リブロを訪れて、文化に触れてみましょう。

ローマ・コンデサ
地区の地図をご確
認ください。



コロニア・コンデサ：緑豊か、エレガント、リラックス

- 6 メヒコ公園とエスパーニャ公園 — アールデコ建築に囲まれた2つの緑の宝石。散歩、ストリートアート鑑賞、自然の中でのくつろぎに最適。
- 7 アムステルダム通り — この木陰の周回コースを自転車や徒歩で巡りましょう。写真撮影やランチにぴったり。
- 8 ヌエボ・レオン通りとタマウリパス通り — あらゆる好みに合わせたレストラン、テラス、バーを訪問しましょう。

おすすめの体験：

- ・ エリアのグルメホットスポットで食事を楽しむか、通りや公園を散策しながら手作リアイスクリームをご堪能ください。
- ・ ヴィンテージ品が並ぶ魅力的な書店を探索し、メキシコと世界の現代アートを展示するギャラリーを訪問しましょう。
- ・ 日曜日にパセオ・デ・ラ・レフォルマを自転車で走りましょう。大通りが歩行者空間となり、活気と動きに満ちあふれます。



アムステルダム通り

大きな心を持つ都市



独立記念塔

コロニア・ファレスとソナ・ロサ： 歴史と多様性

ソナ・ロサ — カフェ、ナイトライフ、LGBTTI+コミュニティ、ストリートアートを楽しんでください。

- 9 独立記念塔 (Ángel de la Independencia) — 高さ36メートルを誇る壮麗な円柱であり、メキシコシティを象徴するアイコン的存在です。するアイコン的存在です。

ローマ・コンデサのナイトライフ

このエリアは首都のナイトライフの中心地であり、あらゆる好みに対応した多彩な選択肢があります。オリジナルカクテルやクラフトビールを楽しむバーから、ライブ音楽のあるクラブ、朝まで踊れるダンスフロアまで揃っています。ルーフトップ、バー、活気あるテラスのいずれでも、ローマ・コンデサでは、美味しいメスカルと独特の雰囲気、そしてたくさんの方々の楽しさにあふれた活気ある夜を過ごすことができます。





ローマ・コンデサの美術館



グリジェルモ・トバル・デ・テレサ邸

- 11 蠅人形館およびリブリー博物館有名人の蠅人形や、奇妙で珍しい物品などの展示を楽しめるミュージアムです。
- 12 カランサ邸博物館 (Museo Casa de Carranza) 19世紀の邸宅で、この革命家に関する歴史的な資料を展示しています。



カランサ邸博物館

- 13 ラモン・ロベス・ベラルデ博物館 (Museo Ramón López Velarde) ポルフィリオ時代の雰囲気が残る空間で文学を紹介しています。
- 14 古いおもちゃ博物館 (MUJAM) 1920年から1960年にかけて世界中から集められた4万点以上のおもちゃを展示しています。
- 15 グリジェルモ・トバル・デ・テレサ邸 -ポルフィリオ様式の邸宅で、さまざまな歴史的コレクションを展示しています。
- 16 オフヘト・デル・オフヘト博物館 (MODO) 過去200年の日用品を通して歴史を語リクニクな博物館です。
- 17 チョコレート博物館 (MUCHO) メキシコにおけるチョコレートの歴史を紹介し、ショップやテイスティングも楽しめます。

ローマ・コンデサ地区の地図をご確認ください。



おすすめ

- ・ アール・デコ建築を鑑賞しましょう。インスタ映えるスポットがたくさんあります。
- ・ このルートは自転車、徒歩、電動スクーターで巡ることができます。
- ・ 多くの美術館やカフェにはテラスがあり、美しい景色を眺めながら休憩できます。

チャプルテペックルート



自然・歴史・文化が一か所に

自然・歴史・文化が一か所に

メキシコシティを初めて訪れるなら、チャプルテペックは必ず立ち寄るべき場所です。この巨大な都市の森は、ラテンアメリカ最大級であり、歴史・自然・文化・レクリエーションが一体となった空間です。866ヘクタール以上の広さと18以上の文化施設を持ち、散策を楽しんだり、学びや芸術鑑賞をしたり、美味しい食事を味わったり、さらには湖でボートに乗ることまでできます。



チャプルテペック
の地図をご確認ください。
ださい。



第1エリア：歴史、文化、忘れられない眺め

- 1 **チャプルテペック城** — 18世紀の建築で、副王、皇帝、大統領の居住地として使用されていました。現在は国立歴史博物館となっており、6万5千点におよぶ貴重な歴史資料を所蔵しています。ペニート・ファレスの馬車やシケイロスの作品を鑑賞でき、さらに市内を一望できる素晴らしい景色も楽しめます。

ヒント：歩いて約1kmあるため、徒歩が難しい場合や避けたい場合は、トレンシート（小型列車）の利用がおすすめです。

湖と書店の散策 — マヨール湖へ向かって歩いてみましょう。ここではボート（手漕ぎまたは足漕ぎ）をレンタルしたり、ただ座って景色を楽しんだりすることができます。また、ポルúa書店を訪れて、湖に面したテラスでコーヒーを楽しむのもおすすめです。さらに、木々や噴水の間には他にも隠れたカフェが点在しています。ぜひ散策しながら、自分だけのお気に入りの場所を見つけてください。





国立人類学博物館

- 2 国立人類学博物館 — 人類学博物館は世界でも有数の素晴らしい博物館のひとつです。見逃せないのは、アステカの太陽の石(カレンダー)、コウモリの神の仮面、そしてパカル王の墓です。

ヒント:時間があまりない場合は、メシカ(アステカ)、マヤ、テオティワ坎の展示を優先するとよいでしょう。また複数の言語に対応したオーディオガイドも利用できます。

- 3 チャプルテペック動物園 — この歴史ある動物園を散策してみましょう。ここには1,200頭以上の動物が暮らしており、パンダやメキシコオオカミなども見ることができます。子ども連れの旅行にも最適です。
- 4 植物園 — 18の庭園と印象的な温室(ガラス温室)で構成されています。
- 5 タマヨ美術館 — ダリ、ピカソ、ミロ、タマヨ日本人の作品など、国際的な現代美術を展示。
- 6 近代美術館 — フリーダ・カーロ、ディエゴ・リベラ、レオノーラ・キャリントンなどの作品を鑑賞できます。
- 7 ロス・ピノス文化複合施設 — かつて大統領たちの住居だった建物で現在はさまざまな文化イベントが開催されています。

- 8 鏡の迷路とジップライン — トレーラーの箱を改造した、鏡でいっぱいの遊び空間で楽しむことができます。さらに、ジップラインを体験したり、小さなお子さんと一緒にメリーゴーランドを楽しむこともできます。

オプション・ナイト体験: ライトアップされたトレンシート(小型列車)チャプルテペックのトレンシートに乗って夜の散策を楽しみましょう。森の中の代表的なスポットを巡り、ライトアップや物語とともに、幻想的で特別な雰囲気を楽しむことができます。

食事のおすすめ

森の中にはカフェやレストランがありますが、外に出ればレフォルマやポランコにもアクセスでき、幅広いグルメを楽しむことができます

代替案: 湖の近くの芝生エリアでピクニックをするのもおすすめです。

チャプルテペック
の地図をご確認ください。
ださい。



第2セクション: 楽しさ・科学・自然

家族連れ、スポーツ愛好者、そして科学や環境に興味のある人に最適です。

- 9 パパロテ子どもの博物館 — 360°デジタルドームが体験できる子ども向けインタラクティブ博物館。
- 10 自然史・環境文化博物館 — 化石、動物、地質学などの展示を通して、宇宙と人類の進化を探ることができます。
- 11 カルカモ・デ・ドロレスとトラロックの噴水 — ディエゴ・リベラによる水中壁画を鑑賞できるほか、水の神トラロックを讃える壮大な噴水があります。
- 12 アストラン都市公園 — 空中ブランコ、85メートルの観覧車、没入型シアター、ヴェネツィアン・カルーセル、そしてフードエリアなどを楽しむことができます。

- 13 環境文化センターおよびスペースCDMX — デザイン、持続可能性、建築に焦点を当てた展示やワークショップ、さまざまな活動が行われています

スポーツ愛好者歓迎 — エル・ソペおよび自転車道: 木々や彫刻の間を走ったり、自転車に乗ったりできるトレイルです。コンスティトゥエンテス・スケートパーク: 市内でも最大級のスケートパークのひとつです。



大きな心を持つ都市



コンスティトゥエンテス・スケートパーク: 市内最大級のスケートパークのひとつです。

湖と自然公園 - メノール湖: 渡り鳥を観察することができます。

ロサリオ・カステリャノス公園、ラ・ルス公園など: 緑地や美しい噴水のあるスペースです。

ラ・オルミガ公園、ラ・タパティア公園: 子ども向けの遊具があり、さまざまなアクティビティを楽しめるエリアです。

湖を望むカフェとレストラン- さまざまな空間から選ぶことができます。: ビストロ・チャプルテペック (Bistró Chapultepec): 湖の前で楽しむカントリー風料理、エル・ラゴアルゴ (El Lago Algo): 現代アートと高級料理の融合、カサ・トラリ (Casa Tlali): アグロエコロジー (農生態学) に基づく食体、シテイ・カフェ (El Sope): ランニング後に最適なカジュアルスポット、ニド・デ・ラス・ニンファス (Nido de las Ninfas): コーヒーやミルクセーキにぴったりの場所

ヒント: 緑地エリアでピクニックを楽しむのがおすすめです。また、毎月第2土曜日の夜に行われる、ナイトピクニックを体験することもできます





第3セクション:生態保全とコミュニティ空間

散策路と森林エリアメモリアル遊歩道・バリラコ溪谷。

ボスケ・クラウセル、「ヘビどはしご」— ピクニックエリア、マウンテンバイク用ルート、展望スポットがあります。

クリ・クリ公園と都市文化公園 — スケートパーク、ボウル型のスケートエリア、フォーラム、ワークショップなどがある空間です。

チャロ競技場 (Lienzo Charro) とアルフォンソ・レジェス野外フォーラム。チャレリアメキシコの伝統的な馬術競技) を体験でき、野外コンサートも楽しめます。

乗馬センターとシードライブラリー (種の図書館) — 乗馬体験や環境に関するワークショップに参加できます。



旧火薬工場



カブレブス3号線

第4エリア:再生と文化

- 14 サンタフェの泉 (Manantial de Santa Fe) — 静かな散策路や、民族植物学庭園を見学できます。
- 15 バスコ・デ・キロガ礼拝堂 (Ermita Vasco de Quiroga) — かつての礼拝堂で、現在は文化センターとして活用されています。
- 16 旧火薬工場 (Ex Fábrica de Pólvora) — 19世紀の歴史的建築で、現在は文化センターとして再生されています。
- 17 国立アート倉庫 (Bodega Nacional de Arte) — ワークショップやアート展示を始めるスペースです。
- 18 ボルポリネス公園 (Parque Polvorines) — 花粉媒介植物の庭園、屋外ジム、ドッグパークなどがあります。
- 19 シネテカ・ナショナル・チャブルテペック — 映画鑑賞を楽しめる文化施設です。

ヒント: 第4セクションへは、チャブルテペックの複数の地点を結ぶカブレブス3号線を利用すると、パノラマの景色を楽みながらアクセスできます

チャブルテペックの地図をご確認ください。



少し歴史: 聖なる丘から文化的アイコンへ

チャプルテペックはナワトル語の「Chapoltepec」に由来し、「バッタの丘」という意味です。

先スペイン時代: この場所はメシカ(アステカ)にとって神聖な土地であり、庭園や水道施設が築かれていました。

植民地時代: エルナン・コルテスによって、副王たちのためのレクリエーション区域として整備されました。

19世紀: チャプルテペック城が建設され、1847年のチャプルテペックの戦いの舞台となりました。

現代: 現在では、メキシコで最も重要なレクリエーション・文化・生態系空間として確立されています。



ルイス・バラガン邸

20 ルイス・バラガン邸美術館

チャプルテペックの近く、ロス・ピノス文化複合施設からわずか10分の場所にあります。著名な建築家ルイス・バラガンの旧邸宅で、ユネスコの世界遺産に登録されています。16世紀から20世紀にかけての家具や芸術作品が収蔵されています。

ヒント: 見学は完全予約制で、公式サイト(casaluisbarragan.org)から事前にチケットを予約する必要があります。定員が限られており、ガイド付きツアーの見学となります。



チャプルテペック城

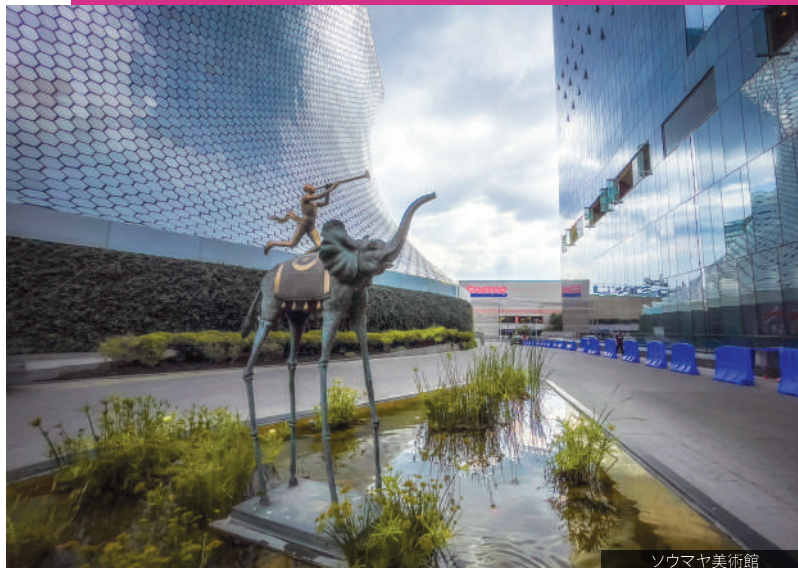
チャプルテペック訪問のヒント:

- ・ アクセス方法: 地下鉄(1号線・7号線)、メトロバス(7号線)、カブレパス3号線、RTP(ルート34-A)で行くことができます。
- ・ ルートの計画: 文化・自然・子ども向けなど、自分の興味に合わせて優先順位を決めましょう。歩きやすい服装と靴を準備してください。
- ・ 日焼け止めや帽子を使用し、こまめに水分補給をしましょう。
- ・ ピクニック用の食べ物を持参することも、森の中のカフェで食事をすることもできます。
- ・ 第1セクションではペットの持ち込みは禁止されています。
- ・ 入場は無料ですが、一部の博物館やアクティビティは有料です。
- ・ 博物館、動物園、植物園、アストラン都市公園は月曜日が休館日です。
- ・ 混雑を避けるため、平日に訪れるのがおすすめです。
- ・ 週末は特に人が多くなります。自然環境を尊重し、植物や動物を大切に、ゴミは必ず持ち帰りましょう。





ポランコ・ルート



ソウマヤ美術館

メキシコシティで贅沢と芸術を満たすことができるエリア

ポランコは、洗練さが文化・自然・エンターテインメントと融合する場所です。このルートでは、象徴的な美術館から高級ショッピング、そして一流の食文化まで、見逃せない体験へとご案内します。

- 2 フメックス美術館 (Museo Jumex) — すぐ隣に位置し、ラテンアメリカでも最先端の美術館のひとつで現代アートの世界に浸ることができます。

ヒント：テラス席でコーヒーを楽しみながら、新ポランコの活気ある中心部の景色を眺めてみましょう。

アートと建築

- 1 ソウマヤ美術館 (Museo Soumaya) — 未来的で印象的な建築デザインを鑑賞できます。館内には、ロダン、ピカソ、ゴッホ、タマヨなどの芸術家による6万以上の作品が収蔵されています。

知っていましたか？

ソウマヤ美術館は高さ46メートルあり、28本の曲線状の鋼鉄柱で支えられています。また、1万6千枚の六角形の鋼板で覆われており、光を反射してまるで生きている彫刻のように見えます。



フメックス美術館

- 3 シケイロス公共アート・スペース (Sala de Arte Público Siqueiros) — 壁画家本人の住居であった建物で、壁画作品やスケッチのコレクションを通してシケイロスの世界を知ることができます。

エンターテインメント&楽しみ:

- 4 インスパーク (Inspark) — 没入型体験ができるバーチャルリアリティパークです。
- 5 トリックアイ美術館 (Museo Trick Eye) — 3Dアートや拡張現実を使ったインタラクティブな体験型美術館です。
- 6 インブルサ水族館 (Acuario Inbursa) — 地下にあるユニークな空間で、14,000種上の生物を見ることができます。
- 7 アメリカ競馬場 (Hipódromo de las Américas) — 競馬レースの迫力と興奮を体験できます。
- 8 国立講堂 (Auditorio Nacional) — 音楽、アート、演劇、ダンスなどのコンサートや公演が行われる大型イベント会場です



国立講堂

ポランコの地
図をご確認ください。
さい。



ハサヘ・ボランゴ・マサリク

ショッピングと屋外散策:

- 9 マサリク大統領通り — メキシコの「5番街」。ルイ・ヴィトン、グッチ、カルティエなど高級ブティックが並びます。
- 10 モダンで高級なショッピングセンター— アンタラ・ファッションホールやエル・パラシオ・デ・イェロ・ポロコでは、世界的に有名なデザイナーブランドのブティック揃っています。
- 11 リカーン公園またはアメリカ公園— 緑豊かな空間でリラックスできるスポットです。散歩をしたり、手作りアイスクリームを楽しんだり、屋外に展示された彫刻を鑑賞するのに最適です。

スタイリッシュな食事:

プホル (Pujol) やキントニル (Quintonil) (ミシュラン2つ星) — これらは世界最高峰のレストランのひとつであり、メキシコ料理を再定義することに成功しています。その他の魅力的な選択肢としては、ポランキート (Polanquito): カジュアルな雰囲気を楽しめる国際色豊かな料理。サン・ヘネロ市場 (Mercado San Genaro): あらゆる好みと予算に対応したグルメの選択肢があります。

ポランコのナイトライフ

このエリアでは多彩な選択肢が楽しめます。エレガントなバーや、夜になるとナイトクラブへと変わるレストラン、有名DJによる音楽やライブ演奏が楽しめる会員制クラブまで揃っています。





歴史地区・ルート



大聖堂(カテドラル・メトロポリターナ)

先スペイン時代の過去、植民時代の
の壮麗さ、そして現代の都生活を
巡る旅

古代テノチティトランが栄えた場所に位置する歴史地区は、2000以上の歴史的建造物、活気ある広場、文化と発見に満ちた通りを備えた野外博物館のような存在です。ユネスコの世界文化遺産に登録されており、首都の鼓動する中心地となっています。

ソカロ周辺エリア： 歴史・建築・伝説

このエリアはメキシコの歴史的・政治的・精神的中心です。ここではメシカ文明の遺構、壮大な植民地時代の建築、そして活気ある都市生活が共存しています。散策を始めるのに最適な場所です。

必見スポット：

- 1 ソカロ(憲法広場)46,000平方メートル以上の広さを持ち、世界で3番目に大きな公共広場です。
- 2 大聖堂(カテドラル・メトロポリターナ)-美しい祭壇、17世紀の絵画、18世紀のパイプオルガンを誇るアメリカ最大のパロック建築の傑作。

- 3 テンプロ・マヨール(Templo Mayor)-偉大なテノチティトランの生きた遺構であり、間の頭蓋骨で覆われた祭壇「ツォンパニリ」などが含まれています。さらに8つの展室を持つ博物館があり、そこでは大地の神トラルテクトリの鮮やかな彩色レリーフや月の女神コヨルシャウキの巨大な円モノリスが特に見どころとなっています。
- 4 旧市庁舎(Antiguo Edificio del Ayuntamiento)-植民地時代の歴史をつ行政の拠点です。
- 5 ナザレのイエス病院および神殿(Hospital y Templo de Jesús de Nazareno)-1524年に設立された、アメリカ大陸初の病院とされています。ここにはエルナン・コルテスの遺骨も安置されています。
- 6 エストラ・セニョーラ・デル・ピラール教会(ラ・エンセニャンサ)宗教芸術の宝庫で、金箔の祭壇画と2点の大きな油絵が見どころです。

歴史地区の地図
図をご確認ください。
さい。



- 7 サン・フェリペ・ネリ教会(ラ・プロフェサ)
— 17世紀に建てられた教会で、印象的な新古典主義の祭壇があります。さらに、植民地時代の著名な芸術家による453点の作品を収蔵する絵画館も併設されています。
- 8 エスタンキージョ博物館(Museo del Estanquillo) — カルロス・モンシバスの収集による大衆文化コレクションを所蔵しています。テラスとカフェがあり、歴史地区を眺めることができます。
- 9 国立文化博物館(Museo Nacional de las Culturas) — 18世紀の建物で、世界のさまざまな文明に関する展示を行っています。
- 10 旧サン・イルデフォンソ学院(Antiguo Colegio de San Ildefonso) — メキシコ壁画運動の発祥の地です。中庭にはロス・コ、シケイロス、レプエルタスの壁画があり、講堂にはディエゴ・リベラによる最初の壁画があります。
- 11 エクス・テレサ現代美術館(Ex Teresa Arte Actual) — 17世紀のバロック様式の修道院を利用した空間で、実験的な現代アートを鑑賞できます。



エスタンキージョ博物館

- 12 メキシコシティ博物館(Museo de la Ciudad de México) — 美しいバロック式の宮殿に位置し、テノチティランから現代までの都市の歴史をたどる展示を楽しめます。
- 13 風刺画博物館(Museo de la Caricatura) — 植民地時代の建物を利用し、19世紀以降の国際的な風刺画作品を展示しています。
- 14 ホセ・ルイス・クエバス美術館(Museo José Luis Cuevas) — 美しい修道院を利用した空間で、著名アーティスト・ホセ・ルイス・クエバスの作品を中心に現代アートを展示しています。
- 15 レヒナ通り(Calle Regina) — ボヘミアンで落ち着いた雰囲気のエリアで、バーやメスカレリア、カフェ、バロック様式の教会、ストリートアートが共存しています。地元のドリンクやライブ音楽を楽しみながら、一日の締めくりに最適です。
- 16 マデロ通り(Calle Madero) — スペイン人によって最初に整備された通りのひとつで、現在は歩行者専用道路となっています。アルメダ地区へと続き、次の散策エリアへと導いてくれます。



マデロ通り





ベジャス・アルテス宮殿

アルメダ地区-ベジャス・アルテス:
芸術・文化・現代性が数百年の歴史を
持つ木々に囲まれ融合するエリア

- 17 アラメダ・セントラルーアメリカ大陸で最も古い公共公園であり、周囲には美術館や国内を代表する建築物が立ち並んでいます。
- 18 ベジャス・アルテス宮殿 (Palacio de Bellas Artes) —メキシコ芸術の象徴的存在で、リベラ、シケイロス、タマヨの壁画が鑑賞できます。重要な芸術・文化イベントの会場でもあります。

知っていましたか？

その劇場には世界で唯一の緞帳(とんちょう)があり、ティファニー社によって制作され、100万個以上のオパール調クリスタルが使われています。そこにはポポカテペトル火山とイスタシワトル山が描かれています。

- 19 カサ・デ・ロス・アズレホス (Casa de los Azulejos) —タラベラ焼きのタイルで覆われた副王時代の建物にあるレストランです。階段にはホセ・クレメンテ・オロスコの壁画があります。
- 20 中華街(バリオ・チーノ) 小さいながらも、味わいと色彩にあふれたエリアです。

- 21 サン・フランシスコ寺院および旧修道院 植民地時代に最も重要だった修道院の遺構を見ることができます。
- 22 サン・ファン・デ・ディオス寺院/サンタ・ベラクルス教区教会。独特の宗教美術を持つ教会で、華麗なチュリゲラ様式のファサードが今も保存されています。
- 23 フランツ・マイヤー博物館 (Museo Franz Mayer) —500年以上の歴史を持つ建物で、16世紀から19世紀の芸術品コレクションを展示しています。
- 24 ディエゴ・リベラ壁画館 (Museo Mural Diego Rivera) —アラメダ中央での日曜の午後「の夢」という壁画を鑑賞でき、光と音の演出も楽しめます。
- 25 メキシコ銀行博物館 (Museo del Banco de México) —インタラクティブな展示を通してお金の役割を学べる博物館で、世界的にも重要とされる貨幣コレクションを所蔵しています。

- 26 経済インタラクティブ博物館 (MIDE) —誰でも楽しめる、動きのある教育型の経済体験ミュージアムです。

歴史地区の地図をご確認ください。
さい。



- 27 ラテンアメリカ・タワー (Torre Latinoamericana) — 1956年に建設され、メキシコシティ初の高層ビルとして知られています。360度の展望台から市内を一望できるほか、特別な眺望を楽しめるスカイバー、フュージョン料理のレストラン、土産物店、カフェ、そして複数の博物館も併設されています。
- 28 国立美術館 (MUNAL) — 16世紀から20世紀にかけてのメキシコの絵画や彫刻を展示しています。建物自体も新古典主義建築の傑作とされています。
- 29 記憶と寛容の博物館 (Museo Memoria y Tolerancia) — ジェノサイドや人権に関する歴史的出来事をテーマにした展示を行っています。
- 30 国立版画美術館 (Museo Nacional de la Estampa) — 16世紀の歴史的建物に位置し、1万2千点以上の版画作品を所蔵しています。
- 31 カルス美術館 (Museo Kaluz) — 18世紀から21世紀にかけての風景画、静物画、風俗画のコレクションを収蔵している歴史的建物の美術館です。
- 32 民芸美術館 (Museo de Arte Popular) — メキシコの工芸品を称える美術館です。



サン・フェルナンド墓地博物館



ラテンアメリカ・タワー

サン・フェルナンド広場エリア： 芸術・歴史・著名人

ポルフィリオ時代の建築や歴史に興味がある人に最適な、落ち着いた雰囲気のエリアです。必見スポット：

- 33 サン・イポリト教会 (Iglesia de San Hipólito) — 1739年に建てられたバロック様式の建築で、聖ユダ・タデオに捧げられています。毎月28日には特に多くの参拝者が訪れます。
- 34 サン・フェルナンド寺院 (Templo de San Fernando) — 1755年に建設された教会で、美しいバロック様式のファサードと豪華に装飾された祭壇が特徴です。
- 35 サン・フェルナンド墓地博物館 (Museo Panteón San Fernando) — 18世紀の修道院の一部であり、ベニート・フアレスをはじめとするメキシコの重要人物の遺骸が安置されています。
- 36 リバス・メルカード邸 (Casa Rivas Mercado) — 独立記念塔の設計者の旧邸宅であり、折衷主義建築の傑作とされています。15世紀から19世紀のヨーロッパ美術のコレクションも展示されています。





サント・ドミンゴ広場

サント・ドミンゴ地区：副王時代の知と生きた文化

このエリアはヌエバ・エスパニーヤにおける知識と印刷文化の祥地であり、かつての修道院や学術的な生活の厳かな雰囲気をも今も残しています。

- 37 サント・ドミンゴ修道院 (Convento de Santo Domingo) —1716年に建設され、バロック様式、チュリゲラ様式、新古典主義様式の祭壇画が見どころです。
- 38 サント・ドミンゴ広場 (Plaza de Santo Domingo) —植民地時代の雰囲気が残る空間で、公証人 (筆記代行業者) で有名です。
- 39 サンタ・カタリーナ・マルティル寺院および広場 —1568年に建てられた教会で、テソントレ石と切石によるファサードが特徴です。主祭壇も見応えがあります。
- 40 女性博物館 (Museo de la Mujer) —メキシコにおける女性の歴史と社会的役割について紹介しています。
- 41 医学博物館 (旧異端審問所/Palacio de la Inquisición) —18世紀の建物「異端審問所官殿」にあり、不思議でやや不気味な展示が特徴の博物館です。

- 42 アレナ・コリセオ —メキシコのルチャ・リブレ (プロレス) の代表的な会場です
- 43 ガリバルディ広場 (Plaza Garibaldi) —マリアッチ音楽の中心地で、テキーラやライブ音楽とともにメキシコらしい夜を楽しめます。テキーラ&メスカル博物館も併設されており、試飲や広場の眺望も楽しめます。

シウダデラ地区： 伝統・文学・宝物

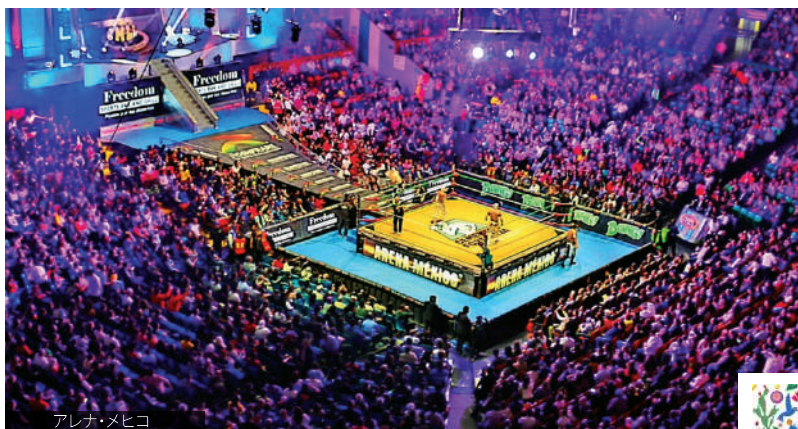
- 44 シウダデラ民芸品市場 (Mercado de Artesanías La Ciudadela) —メキシコ民芸の魅力が集まる市場で、テキスタイル、陶器、おもちゃ、アレプリヘスなど、メキシコ各地の伝統工芸品を見つけることができます。
- 45 サン・ファン市場 (Mercado de San Juan) —各地の工芸品に加え、珍しい食材を扱うグルメ市場です。肉類、昆虫、高級チーズ、ワインなども揃い、食の冒険を楽しめます。
- 46 ソル・フアナ修道院大学 (Universidad del Claustro de Sor Juana) —文化と芸術の拠点として機能している大学です。

- 47 グアダルペ聖母教会「ラ・シウダテラ」(Iglesia de Nuestra Señora de Guadalupe "La Ciudadela")—16世紀のサン・フアン修道院の一部で、歴史的な宗教施設です。
- 48 メキシコ図書館「ホセ・バスコンセロス」—本と建築に囲まれた静かなオアシスのような空間です。
- 49 サン・イグナシオ・デ・ロヨラ学院(ラス・ビスカイナス) — 18世紀に設立され、チュリゲラ様式の礼拝堂と歴史的アーカイブが特徴です。
- 50 レヒナ・コエリ教会(Templo de Regina Coeli) — 16世紀の修道院の一部で、チュリゲラ様式の祭壇が見どころの教会です。
- 51 アレナ・メヒコ(Arena México) — アクロパティックな技、カラフルな衣装、そして個性的なキャラクターが織りなす、伝統と情熱あふれるメキシコ屈指のエンターテインメントを体験できます。スポーツファンでなくても、文化的にユニークな体験として必見です。メキシコシティでルチャ・アブレの興奮をぜひ味わってください。



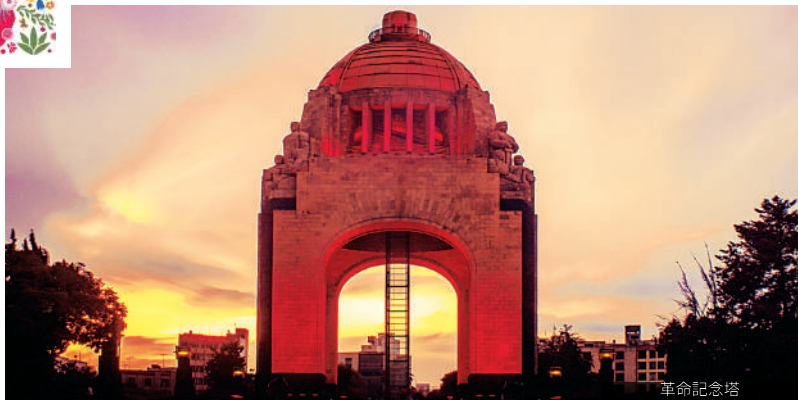
ラ・シウダテラ

歴史地区の地図
図をご確認ください。
さい。



アレナ・メヒコ





52 革命記念塔 (Monumento a la Revolución)

シウダデラヤアラメダ・セントラルから約10分の場所にある、メキシコシティを代表する壮大な記念碑です。

共和国広場 (Plaza de la República) では100本の水流が色を変えながらライトアップされる噴水ショーを楽しめます。

18:00~22:00の間、毎時点灯し幻想的な光の演出が広がります。

また、革命博物館が併設されており、メキシコ革命の歴史をたどる展示を鑑賞できます。

ヒント: パノラマエレベーターで展望台に上がれば、街を一望できる最高の景色を楽しめます。体力に自信がある場合は階段で登ることも可能です。どちらを選んでも、その体験は一見の価値があります。

53 ミスティカ (MYSTIKA) 没入型のスピリチュアル体験

メキシコ人アーティスト兼写真家ペペ・ソーホーによる独創的なプロジェクトで、視覚芸術、テクノロジー、そしてスピリチュアリティを融合しています。この感覚的な体験は、7つ以上のインタラクティブな空間、360度のドーム、無限に続く鏡の部屋、音楽、アニメーション、そしてメキシコの自然を舞台に撮影された45点の大判写真コレクションで構成されています。自然や内面と再びつながることを目的とした、アートによるスピリチュアルな旅です。

グルメのおすすめ:

- 伝統の味を楽しむランチ。2つの定番から選べます。カフェ・デ・タクバ (Café de Tacuba) 1912年創業の芸術とエピソードに満ちたサロンで、エンチラーダスとホットチョコレートを楽しめます。
- カサ・デ・ロス・アスレホス (Casa de los Azulejos) 歴史と芸術に囲まれた空間で、伝統料理を味わえます。
- モトリニア通り (Calle Motolinía) タコス屋、軽食店 (アントヒートス)、小さなバーが並ぶエリアです。サン・ファン市場 (Mercado de San Juan) 珍しい食材や高級グルメで有名な市場です。
- ラテンアメリカ・タワーのレストラン (Torre Latinoamericana) 360度のパノラマビューを楽しみながらディナーができるスポットで、夜景写真にも最適です。

歴史地区での散策を楽しむために:

- ラテンアメリカ・タワーに登って、パノラマの景色を満喫しましょう。
- 建物の細部にも注目してください。ファサードには何世紀もの歴史が隠されています。人通りの少ない路地も恐れずに歩いてみましょう。隠れた名所が数多くあります。
- 多くの博物館は日曜日は入場無料です。一部の施設 (サン・イルデフォンソ学院、リバス・メルカド邸など) は事前予約が必要です。
- よりゆったりと景色を楽しみたい場合は、トゥリパスの利用もおすすめです。

サン・アンヘル・ルート:



ヘネート・フアレス通り

歴史、芸術、花々

街で最も魅力的かつ洗練された地区のひとつです。石畳の通りを歩き、植民地時代の邸宅、ブーゲンビリア、活気ある広場に囲まれると、まるでタイムスリップしたような感覚になります。高級ブティック、アートギャラリー、そして充実したグルメを楽しむのに最適なエリアです。

この地区は、植民地時代にカルメル会修道士によって設立された旧宗教集落であり、現在ではアート、伝統、そして本物のメキシコ体験を求める人に理想的な場所となっています。

ヒント:花で飾られたバルコニーや石灰岩(カンテラ)の壁は、写真撮影に最適です。

歴史地区の地図をご確認ください。



文化散策

- 1 イスイドロ・ファベラ文化センター(カサ・デル・リスコ) — 18世紀の建物で、真珠母や陶磁器を用いた美しいバロック様式の噴水が特徴です。ヨーロッパ美術の展示も行われています。
- 2 サン・ハシント広場(Plaza de San Jacinto) — ギャラリーやアートショップの間を歩きながら、彫刻や植民地時代の建築が残る魅力的なスポットを発見できます。
- 3 サバド・バザール(Bazar del Sábado) — 毎週土曜日に開催される、地元アーティストや職人、ミュージシャンが集まるカラフルなマーケットです。オリジナルの艺术作品やユニークなギフトを購入できる、特別な体験が楽しめます。
- 4 ハイメ・サビネス邸(Casa de Jaime Sabines) — ワークショップや展示が行われる文化センターです。
- 5 革命図書館(カサ・デ・ロス・ドス・パティオス) — 本と芸術に囲まれた静かな空間です。
- 6 サン・アンヘル文化センター(Centro Cultural San Ángel) — 演劇、公演、展示などの開催状況を確認できる文化施設です。





カサ・テル・リスコ

歴史と信仰

- 7 サン・ハシント教会(Parroquia de San Jacinto) — 庭園と精巧に彫刻された祭壇画を備えた、バロック様式の美しい教会です。
- 8 サン・セバスティアン・マルティル教会(チマリスタック) — 石畳の通りと村のような雰囲気が残る、まるで魔法のような地区の一角にある教会です。



ディエゴ・リベラ・スタジオ

カエル・カルメン博物館で過去への旅

9

17世紀のバロック建築とタラペラ焼きのドームが印象的な建物を探索できます。館内では副王時代の著名人物の油絵画や宗教関連の品々が展示されており、さらに100年以上前に発見されたミラのある神秘的な地下聖堂も見学できます。

偉大な芸術家との出会い

- 10 ディエゴ・リベラ&フリーダ・カーロの家兼アトリエ美術館(Museo Casa Estudio Diego Rivera y Frida Kahlo) — メキシコを代表する2人の芸術家の生活を再現した、近代建築の空間です。イーゼル画、素描、先スペイン時代の作品や民芸品などが展示されています。
- 11 カルリョ・ギル美術館(Museo de Arte Carrillo Gil) — 現代アートを愛する人に最適な美術館です。
- 12 ソウマヤ美術館・ロレト館(Museo Soumaya - Loreto) — アート、映画、メキシコのカレンダー文化に関する展示がある空間です。



ピジャ・サン・ハシント

サン・アンヘルの世界あるグルメ体験

サン・アンヘルでは、植民地時代の建物や魅力的なテラスの中で食事を楽しむことができます。多くの邸宅がレストランとして生まれ変わり、伝統的な建築と優れた料理が融合しています。朝食には「オクサ (Oxa)」や「エル・カルデナル (El Cardenal)」がおすすめで、チラキレスや好みの卵料理などで一日を気持ちよく始めることができます。

昼食の時間には、17世紀の旧ハシエンダである「サン・アンヘル・イン (San Ángel Inn)」,そしてサクス (Saks) やビストロ83 (Bistró 83) が特におすすめです。これらはサン・ハシント広場に近く、いずれの店も心地よい空間を提供し、メニューはメキシコ料理から国際料理まで幅広く、常に行き届いたサービスと、印象に残る味わいが魅力です。

サン・アンヘル散歩のおすすめ

- 石畳の道が多いため、歩きやすい靴で訪れるのがおすすめです。サン・アンヘルは、ゆっくり徒歩で巡るのに最適なエリアです。
- 有名な「バザール・デル・アルテ」がサン・ハシント広場に立つ土曜日に訪れるとよいでしょう。多くのアーティストが作品を販売しています。なお、多くの出店ではカードが使えないため、現金を持参することを忘れずにください。
- より静かな雰囲気をお好む場合は、平日に訪れるのがおすすめです。サン・ハシント広場周辺にある博物館、ギャラリー、ショップ、カフェをゆっくりと巡るのに最適です。

歴史地区の地図をご確認ください。

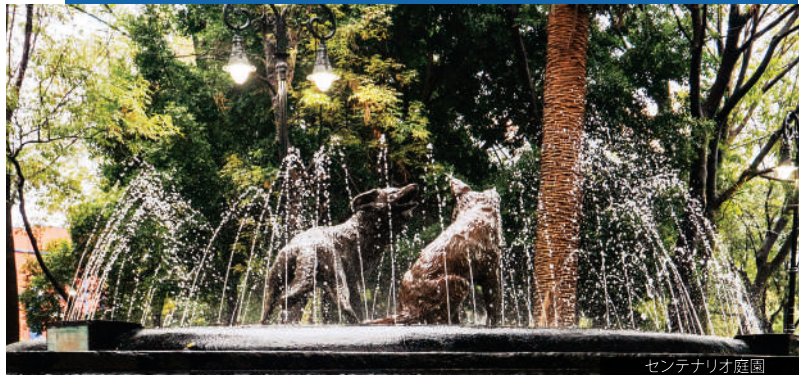


土曜バザール





コヨアカン・ルート：



センテナリオ庭園

伝統、芸術、ボヘミアンな 雰囲気

まるで時間が止まったかのような場所で、17世紀の宝石のようなサン・アントニオ・パンソコラ礼拝堂を巡るだけでも、その魅力を感じることができます。この礼拝堂は300年以上の歴史を持つ橋の向かいに位置し、今も素晴らしい状態で保存されています。石畳の通り、木々に囲まれた広場、植民地時代の邸宅が、この地区に深い歴史の息吹を与えています。

この街区では、先住民の遺産、副王時代の文化的遺産、そして現代アートが融合し、ボヘミアンで心地よい雰囲気を生み出しています。かつては芸術家、作家、革命家たちの拠点であり、現在もインスピレーション、味わい、そして伝統を求める人々のための静かな隠れ家となっています。

庭園と広場の散策

コヨアカンを巡ることは、歴史・芸術・味わいに満ちた雰囲気へと没入することです。まずはヒダルゴ庭園とセンテナリオ庭園から始めましょう。これらはカフェやストリートミュージシャン、植民地時代の建築に囲まれています。すぐ近くにはサン・ファン・パウティスタ教会があり、メキシコシティでも最も古い教会のひとつとして、18世紀のバロック様式の祭壇画や副王時代の絵画を収蔵しています。

テポズニエス (Tepoznieves) で一休みし、バラの花びら、メスカル、オアハカチーズなどのユニークなフレーバーのアイスクリームを楽しみましょう。その後はサンタ・カタリーナ広場へ向かいます。1540年に創設されたこの広場は、周囲の静けさと豊かな文化的背景の対比が魅力です。18世紀の礼拝堂、野外劇場、そして「ハスス・レイエス・エロレス文化センター」があり、芸術とコミュニティのための憩いの場となっています。立映画館 (シネテカ・ナショナル) — 現代的な文化複合施設でアート系、古典、現代映画を楽しめます。

コヨアカンの旧儀式中心地であったコンチータ広場で締めくくりましょう。ここには18世紀のバロック様式の礼拝堂があり、エルナン・コレテスによって建てられたとされています。また、ヌエバ・エスパニーヤで最初のミサが行われた場所とも言われています。

知っていましたか？

- フリーダ・カーロは、事故の後、天井に取り付けられた鏡を使い、ベッドの上から絵を描いていました。
- コンチータ広場では、ヌエバ・エスパニーヤにおける最初期のミサのひとつが行われました。

歴史地区の地図をご確認ください。



1 ココアカン・バザール

アレプリヘス、アクセサリー、織物、民芸品などが揃う民芸市場を探索できます。ここでは、ユニークなお土産を購入したり、チュロスと一緒にコーヒーを楽しんだりすることができます。

文化ルート

2 フリーダ・カーロ博物館(青い家/Casa Azul) — アーティストの私的な世界を知ることができます。天井に鏡が取り付けられた寝室、伝統的な台所、民芸品コレクションや民族衣装などが展示されています。

3 ディエゴ・リベラ・アナワカリ美術館(Museo Diego Rivera Anahuacalli) — 火山石で建てられた印象的な建築物です。ディエゴ・リベラが残した考古学的コレクションとして、6万点以上の先スペイン時代の遺物と、メキシコ美術に対する独自のビジョンが展示されています。

ヒント:フリダバスを利用すると、フリーダ・カーロ博物館(青い家)とアナワカリ美術館の間を往復できます。このサービスには両方の美術館の入場も含まれています。利用可能状況や時間は各美術館の公式サイトで確認してください。



フリーダ・カーロ博物館



アナワカリ美術館

4 国民民俗文化博物館(Museo Nacional de Culturas Populares) — メキシコの多様な文化をめぐれる旅ができる博物館です。

5 水彩画国立美術館(Museo Nacional de la Acuarela) — 絵画を愛する人に最適な美術館で、アルフレド・グアティの300点以上の水彩画コレクションを鑑賞できます。

6 レオン・トロツキー博物館(Museo León Trotsky) — ロシアの革命家レオン・トロツキーの生涯について学ぶことができます。

7 国立介入史博物館(Museo Nacional de las Intervenciones) — チュルプスコ旧修道院内にあり、美しい庭園と歴史的遺構を備えています。メキシコへの外国干渉に関するリトグラフや家具などが展示されています。

8 シネテカ・ナショナル(Cineteca Nacional) — アート映画、クラシック映画、現代映画を楽しめるモダンな文化複合施設です。カフェ、書店、そして野外上映スペースも併設されており、ゆったりと映画文化に浸ることができます。



民衆文化博物館





コヨアカン中心部のグ ルメオプション

センテナリオ庭園の向かいにある象徴的な場所で、焼きたてのパンとともに職人仕込みのカフェを楽しむことができます。たとえば「カボ・コヨーテ」やサンボーンズ (Sanborns) は、軽めの朝食や美しい景色を楽しむのに最適です。また、「ハスス・レイエス・エロレス文化センター」でも同様にくつろげます。

伝統的なメキシコ料理を楽しむ場合は、ロス・ダンサンテス (Los Danzantes) がおすすめです。現代的な感性を取り入れた創作料理と洗練された雰囲気の魅力です。「カンティーナ・ラ・コヨアカナ」では、軽食やメスカル、ライブ音楽を楽しめます。

さらにコヨアカン市場では、ウイトラコチェのケサディーヤ、ソパス、タコス、そして名物のトスターダ・デ・パタなどを味わうことができます。家庭的で本格的な味が楽しめる場所です。

伝統・味・ボヘミアンな雰囲気が融合したコヨアカンは、あらゆる人の味覚を満たしてくれる場所です。

コヨアカン散策を楽しむた めのおすすめ:

- ゆっくりと徒歩で散策しましょう。コアカンは歩きながら楽しむのが一番です。石畳の道、木々に囲まれた広場、植民地時代の建築が、ゆっくりと巡る時間へと誘ってくれます。歴史に満ちた小さな路地や隠れたスポットを見つけてみてください。
- 博物館や歴史的な邸宅を訪問しましょう。特に週末は事前にチケットを購入してください。
- カフェや広場でボヘミアンな雰囲気を楽しみ、中心部の伝統的なアイスクリームを味わい、センテナリオ庭園とイダルゴ広場のストリートアーティストを楽しんでください。

歴史地区の地図を
ご確認ください。



サン・フアン・ハウティスタ教会

南部エリア・ルート



インスルヘンテスと大学都市： 現代性、文化、知識

インスルヘンテス通りは市の大動脈です。その沿線はデル・バジェ、サン・アンヘル、大学都市（シウダー・ウニベルシタリア）などの主要エリアを結んでいます。劇場、博物館、ショッピングセンター、記念碑的建築、緑地が揃っています。

訪問スポット：

WTC展望台と回転レストラン「ベジーニ」— 首都の他に類を見ない眺め。

メキシコ国立自治大学 (UNAM) — ユネスコ世界遺産。オロスコとシケイロスの壁画、現代美術館 (MUAC)、ユニベルスム科学博物館、オリンピックスタジアムがあります。

クイクイルコ考古学遺跡 — メキシコ盆地で最も重要な儀式センターのひとつ。最も象徴的な構造物は、2,000年以上の歴史を持つ円形ピラミッドです。

ユニベルスム科学博物館 — 13のテーマ展示室を通じてインタラクティブな体験を提供します。

大学文化センター (CCU) 重要な文化施設が集まる複合施設で、の中にはラテンアメリカでも有数のコンサートホール「ネサワルコヨトル・ホール」や、現代美術を展示する大学現代美術館 (MUAC) があります。MUACには2,600点以上のコレクションがあり、アンディ・ウォーホルの写真作品なども含まれています。

UNAM植物園 — 1,700種以上の植物、池、温室、樹木園を備えています。ワークショップ、コンサート、文化活動を提供しています。

シックス・フラッグス

ラテンアメリカで最も来場者数の多いテーマパーク。スリル満点のジェットコースター、7つのテーマゾーン、家族全員が楽しめるアトラクションが揃っています。アドレナリン全開の冒険体験をお見逃しなく！





ソチミルコ： 自然、伝統、味わい



ソチミルコ苗木園

ユネスコ世界遺産のソチミルコは、先史時代の生きた宝石です。

ソチミルコでできること：

- ・ マリアッチやマリンパの演奏に乗りながら、トラヒネラ(花船)で運河を巡る。
- ・ 古代農業技術による浮き島の農園「チナンパ」のエコロジカルな農地を探訪する。
- ・ 伝説と謎に包まれた「人形の島(イスラ・デ・ラス・ムニェカス)」を訪問する。ラテンアメリカ最大の花市場を巡る。サン・。
- ・ ベルナルディーノ修道院(1535年)とロサリオ礼拝堂(18世紀)の建築を鑑賞する。
- ・ 2,000点以上の先古典期遺物を所蔵するソチミルコ考古学博物館を探索する。



ソチミルコ生態公園



ソチミルコのトラヒネラ船

必見：

飾りつけられたトラヒネラで写真を撮り、船上でエスキテスやケサディーリヤをお試してください。

ソチミルコ生態公園 (PEX)

- ・ 運河、庭園、野鳥、在来植物が広がる180ヘクタールの公園。
- ・ 地域の動植物を紹介するチナンパ・ソチトル博物館。
- ・ アクティビティ：サイクリング、ジョギングコース(10km)、ピクニックエリア、トラヒネラ遊覧、カヤック、バードウォッチング。
- ・ パラパ(東屋)、講堂、展望台、野外ジム、展示エリア、子ども遊具、ポートレナタル。



パナルテスタジアム

パナルテスタジアム： 歴史とスポーツへの情熱

- ・ パナルテスタジアムは世界のスポーツを代表するアイコンです。
- ・ 1966年開場、83,000人以上を収容できます。
- ・ FIFAワールドカップ決勝を2度開催：1970年(ペレ)と1986年(マラドーナ)。
- ・ 2026年ワールドカップの開幕戦が行われ、3度のワールドカップを開催する史上初のスタジアムとなります。
- ・ また、オリンピック、NFL、世界水準のコンサートも開催してきました。
- ・ メキシコ代表チームとクラブ・アメリカのホームスタジアムです。

知っていましたか？

ワールドカップ試合数が歴史上最多のスタジアムです：合計19試合。2026年ワールドカップ期間中は「エスタディオCDMX」と呼ばれます。

ヒント：邸宅街を見渡すテラスのあるカフェでリラックスしましょう。

トラルパンの歴史地区： 植民地時代の魅力

- ・ 首都で最も古く、最も個性豊かな街区のひとつです。
- ・ キオスクと穏やかな雰囲気が漂うメイン広場を散策しましょう。
- ・ サン・アグスティン・デ・ラス・クエバス教会(1547年)と歴史的壁画を持つトラルパン区庁舎を訪問しましょう。
- ・ ラ・パス市場(Mercado de La Paz)を楽しみましょう。100年以上の歴史を持つ、伝統と味わいのある市場です。
- ・ ルイス・バラガンの設計によるカプチーナス礼拝堂(Capilla de las Capuchinas)を鑑賞してください。
- ・ また、トラルパン歴史博物館(Museo de Historia de Tlalpan)も訪れてみましょう(火曜日～日曜日に閉館)。



トラルパン中心部のアーケード





サン・ペドロ・アトクパン： 味わいとスピリチュアリティ

ミルバ・アルタの魔法の街区、モレの全国首都。

- ・ メイン広場を楽しみましょう。周囲には食堂 (fondas) や民芸品店が並んでいます。
- ・ サン・マルティン教会や「慈悲の主の聖域 (Santuario del Señor de las Misericordias)」を訪れてみてください。そこには16世紀に作られたトウモロコシの莖で作られたキリスト像があります。
- ・ サン・ペドロ旧修道院とその小教区 (1680年) を巡りましょう。
- ・ テマスカル (蒸し風呂)、薬草療法、自然の中でのハイキングなどのアクティビティでリラックスしましょう。

必見:

10月に開催されるモレ・フェスティバルに参加しましょう。30種類以上の伝統的なモレが試食できます。



サン・ペドロ・アトlixo市場



「慈悲の主の聖域」

サン・アンドレス・ミスキック： 生きた死者の日の伝統

深い先住民族の遺産を持つ村で、死者の日の祭典で有名です。

- ・ サン・アンドレス旧修道院 (15世紀) を訪問しましょう。
- ・ アステカの王たちの湖をトラヒネラで巡り、地元料理を楽しみましょう。
- ・ チナンパの上に設置された、生きた伝統と供物が展示されるムセオ・ビボ (生きた博物館) と、先古典期の興味深いコレクションを所蔵するアンドレス・キンタナ・ロー博物館を発見しましょう。



アンドレス・キンタナ・ロー博物館

11月の必見:

1日と2日の夜、霊廟は蝋燭と花で覆われ、メキシコで最も本格的な祭典のひとつが行われます。



旧サン・アンドレス修道院

サンタ・フェ・ルート



ラ・メヒカーナ公園

贅沢、自然、娯楽 ラ・メヒカーナ公園

- ・ ハイキングや自転車散策からスタートしましょう。
- ・ 湖、噴水、緑地、自転車道、庭園をお楽しみください。
- ・ 展望台に上がり、エリアのパノラマビューを楽しみましょう。
- ・ グルメゾーンで野外コーヒーを楽しみましょう。

高級料理と眺め

有名レストランで最高的高级料理をお試しください。多くのレストランが素晴らしい眺めのテラスを提供しています。

歴史地区の地図を
ご確認ください。



ショッピングと娯楽：サンタ・フェ・シ ョッピングセンター

- ・ ファッション、テクノロジー、デザインの300以上のショップを探索しましょう。
- ・ 家族での楽しみ：アイスリンク、キッズエリア、ボウリング、ゴーカート、バーチャルリアリティ。
- ・ VIPシネマで映画を楽しんでリラックスしましょう。
- ・ 食事の選択肢：フードコートまたは国際的なレストラン。

サンタフェのインスタ映えスポット

- ・ パルケ・ラ・メヒカーナの展望スポット (Mirador del Parque La Mexicana)
- ・ 高層ビル群を背景にした湖
- ・ ショッピングセンターやホテルのファサード(外観)
- ・ 「詩人の散歩道 (Paseo de los Poetas)」から見る現代建築





北地区ルート

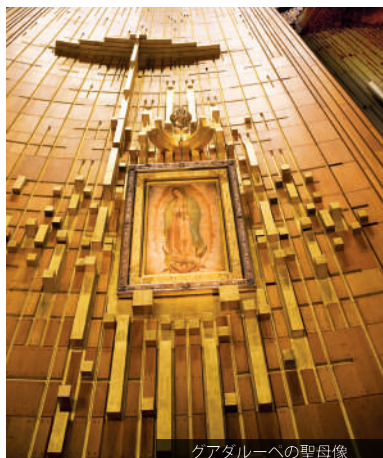


グアダルーペ大聖堂

宗教・文化・歴史・娯楽をめぐる
忘れられない旅

グアダルーペ大聖堂 (Basilica de Guadalupe)

世界で2番目に多く参拝される聖地で、年間約2,000万人の巡礼者が訪れます。円形の現代的な建物の内部どこからでも聖母マリアの像を拝観でき、1万人を収容できます。また外部の広場には最大5万人の信者が集うことができます。



グアダルーペの聖母像

訪問スポット：

キリスト王贖罪教会(旧大聖堂) — 17世紀建設。主祭壇は、言い伝えによればファン・ディエゴが聖母の言葉に従ってバラを摘んだとされる場所に位置しています。

ポシト礼拝堂 — 18世紀に、癒しの力があるとされる湧き水の上に建設されました。

セリート礼拝堂 — 1666年、聖母出現の場所に建設されました。

カプチナス修道院 — 18世紀末に建設され、地盤沈下により修復されました

テベヤック墓地(Cementerio del Tepeyac) — 歴史的な墓地で、現在も使用されています。

先住民の旧教区教会(Antigua Parroquia de Indios) — 17世紀に建てられたエルミタ(小教会)です。

バラの礼拝堂(Capilla de las Rosas) — 副王時代の遺構が残る場所です。

グアダルーペ寺院博物館(Museo de la Basilica de Guadalupe) — 副王時代の歴史的遺物を展示しています。



テペヤック国立公園

テペヤック国立公園

- ・ グアダルルーペ山脈に広がるユーカリの森です。
- ・ この地は、聖ファン・ディエゴにグアダルルーペの聖母が出現した場所として知られています。
- ・ アクティビティ：ハイキング、子ども向け遊具、サイクリング、ピクニックなどを楽しめます。
- ・ また、ガチュピネスの丘の頂上には礼拝堂があります。

アスカポツァルコ:

アスカポツァルコ区は、歴史的遺産、現代アート、そしてあらゆる人が楽しめるレクリエーション空間が融合した魅力的なエリアです。

聖フェリペ & サンティアゴ使徒教会 (アスカポツァルコ大聖堂) — アメリカ大陸初期のドミニコ会修道院のひとつの一部として建てられました。18世紀に作られた壮麗な主祭壇と、美しいロサリオ礼拝堂が特に見どころです。

歴史地区 — かつてテパネカ族の儀式中心地であった場所で、現在は歩行者エリアや商業施設を備えた都市公園として整備されています。

アレナ・シウダ・デ・メヒコ (Arena Ciudad de México) — 国内でも最も近代的なイベント会場のひとつで、コンサートや大規模イベントに最適です。巨大なスクリーン(外からも見えるほどの大きさ)、VIPエリア、バー、レストラン、スイートルームなどが特徴です。

テソゾモク公園 (Parque Tezozómoc) — 先スペイン時代のメキシコ盆地をイメージして造られた公園です。テソコ湖を再現した湖、小さな丘や山を模した地形、遊歩道、緑地エリア、そしてポートレンタルなどがあります。

アラメダ・ノルテ (Alameda Norte) — サイクリングコース、ランニングコース、子ども向け遊具、スケートパーク、キオスク、バーベキュー設備付きのバラパ(屋根付き休憩所)などがあり、屋外アクティビティに最適な空間です。

アスカポツァルコ文化センター (Casa de la Cultura de Azcapotzalco) — イダルゴ庭園の向かいに位置し、かつてのドミニコ会修道院の一部を利用しています。アスカポツァルコの人々の歴史を描いた現代壁画が展示されています。すぐ近くには、ファン・オゴルマンの壁画がある「フライ・バルトロメ・デ・ラス・カサス図書館」もあります。

ヒント:アスカポツァルコ区を巡るならホルミブス (Hormibús) を利用すると、この地域の歴史や見どころをより深く知ることができます。



アスカポツァルコ大聖堂





ミチン水族館 (Acuario Michin)

ラテンアメリカ最大級の水族館です。トランポリン、クライミングウォール、吊り橋、ボウリングなどのアクティビティも楽しめます。

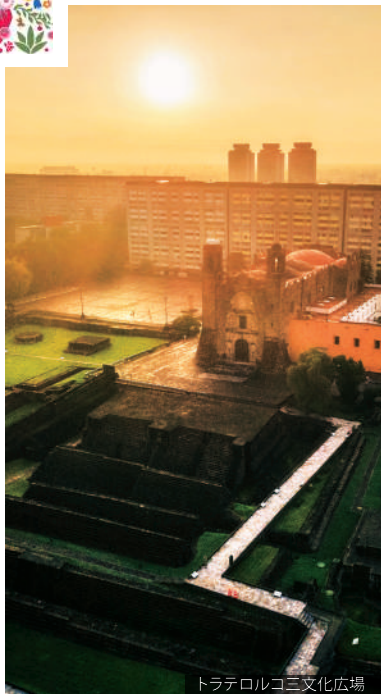
トラテロルコ三文化広場 (Plaza de las Tres Culturas)

メキシコの先スペイン時代(古代トラテロルコのアルテペトル)、副王時代(サンティアゴ修道院と教会)、そして現代(トラテロルコ・タワー)という3つの時代の遺産が同じ空間に共存しています。

サンタ・マリア・ラ・リベラ

ボヘミアンな雰囲気を持つ地区で、鍛鉄製のエキゾチックな建築「モリスコ・キオスク」を見ることができます。周囲にはカフェや文化施設が並びます。また、ドイツ・ユークェントシュティール様式の鉄とガラスの建築であるチョコ博物館や、UNAM地質学博物館もあります。

ダリア市場 (Mercado de la Dalia) や、古い邸宅を改装したレストランで地元のグルメを楽しみましょう。



トラテロルコ三文化広場



モリスコ・キオスク

東部エリア・ルート：先史時代のルーツと伝統



イスタバサウリア

新しい火の博物館(セロ・デ・ラ・エストレージャ)―先スペイン時代の「新しい火」の儀式が行われていたセロ・デ・ラ・エストレージャの丘に位置し、500点以上の考古学的遺物を展示しています。

クルフカン旧修道院(Ex Convento de Culhuacán)―16世紀のアウグスティノ会修道院で、先スペイン時代および植民地時代の遺物を収蔵するサイトミュージアムがあります。

ヤンクイク博物館(Museo Yancuic)―イスタパラパ中心部、セロ・デ・ラ・エストレージャのふもとに位置する、活気ある子ども向けコミュニティ空間です。想像力、遊び、そして考える力を育むことを目的としており、アート、科学、テクノロジーに関する展示を楽しめます。館内にはインタラクティブ展示室、映画館、舞台フォーラム、多目的ホール、書店などがあります。



クルフカン旧修道院

大きな心を持つ都市



イスタパラパのユートピア施設：社会的イノベーションと目的ある観光

ユートピア(UTOPÍAS:包摂と社会的調和のための変革・組織ユニット)は、福祉、文化、芸術、スポーツを無料かつ誰でも参加できる形で促進するコミュニティ空間です。

単なるレクリエーション施設ではなく、交流、学び、健康づくりを育む「社会的イノベーションの拠点」として機能しています。

各ユートピア施設には、スポーツコート、ジム、都市型ガーデン、野外劇場などの基本設備が整っているほか、それぞれに独自の魅力があります。

- ユートピア・オリニ(Utopía Olini)一般開放されたアイススケートリンクがあります。
- ユートピア・テオトンゴ(Utopía Teotongo)―飛行機を改装した子ども向け図書館があります。
- ユートピア・テソントレ(Utopía Tezontle)―メキシコシティ初のプロ仕様BMXコースが設置されています。





バルコ・ユートピア

- **バルコ・ユートピア (Barco Utopía)** 一気候変動博物館、インタラクティブなパッチャル水族館、展望テラスがあります。
- **ユートピア・リベルタ (Utopía Libertad)** 一カメ保護施設、ふれあい農場、蝶園、そしてウーパルーパー (アホロートル) 展示施設があります。
- **ユートピア・メジェワルコ (Utopía Meyehualco)** ーラテンアメリカ初の超リアルな恐竜屋外展示「イスタバサウリア」がある施設です。
- **ユートピア・ケツァルコアトル (Utopía Quetzalcóatl)** ーアーバンスポーツに最適な施設で、スケートパーク、クライミングウォール、パルクールエリアがあります。

ユートピア施設を訪れることは、創造的で、困難に強く、助け合いの精神に満ちた都市を発見することでもあります。この空間ネットワークは地域そのものだけでなく、人々の意識も変え、包摂を中心とした「目的ある観光」を推進しています。その成功を受け、将来的には首都全体で最大100か所のユートピア施設の建設が計画されています。



ユートピア・テオトンコ



中央卸売市場

中央卸売市場 (セントラル・デ・アバスト)

世界最大の市場とも言われる「セントラル・デ・アバスト (Central de Abasto)」は、とても魅力的な場所です。ここでは、メキシコ全国の州や10か国以上から集まった1万5千種類を超える商品が流通しており、メキシコ最大の物流・卸売拠点となっています。

また、料理好きにとってはまさに楽園のような場所です。市場内では、タコスやトルタからデザート、アグア・フレスカまで、さまざまなグルメを楽しむことができます。

さらに、「セントラル・デ・ムロス (Central de Muros)」プロジェクトの一環として制作された壮大な屋外壁画も見どころです。複数の国のアーティストによる作品が並び、市場全体がまるで野外アートギャラリーのようになっています。

ヒント: 市場内を巡るには「CEDABus」の利用がおすすめです。訪れるなら、月曜日から土曜日の午前中が最適な時間帯です。



セロ・デ・ラ・エストレージャ国立公園

セロ・デ・ラ・エストレージャ国立公園 (Parque Nacional Cerro de la Estrella)

先スペイン時代から非常に重要な場所であり、52年ごとに「新しい火」の儀式が行われていました。

園内にはピラミッド、岩面彫刻、そして深さ300メートルにも及ぶ伝説の「悪魔の洞窟 (Cueva del Diablo)」があります。また、メキシコ盆地を一望できるパノラマ景観も魅力です。

アクティビティ: ピクニック、ハイキング、サイクリングを楽しめます。

さらに、毎年聖木曜日と聖金曜日になると、イスタパラパのセロ・デ・ラ・エストレージャは、世界でも特に有名な「キリスト受難劇」の舞台となります。

この伝統は1843年に始まり、現在では地元の人々や観光客を含む数百万人を魅了しています。中心となる受難劇に加え、地区内の8つの街区を巡る行列も行われます。

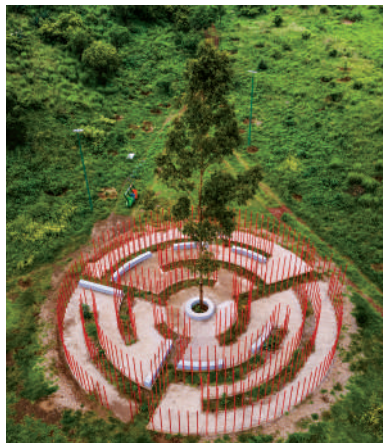
その歴史的・文化的価値が認められ、この行事はメキシコの無形文化遺産に指定されています。

知っていましたか？

この丘には、モクテスマの財宝をはじめとする隠された宝まつわる伝説が語り継がれています。さらに、伝承によると、勇気を出して足を踏み入れた人々を悪魔が迷わせてしまうという、不思議な洞窟の話も残されています。

サンタ・カタリーナ山脈 (Sierra de Santa Catarina)

- 748ヘクタールに広がる古代火山群で、かつの溶岩流によって形成された独特の景観が特徴です。
- サボテンと花粉媒介植物の庭園「パロ・ロコ」の迷路野外講堂サイクリングロード、ウォーキングやランニング用の遊歩道、屋外ジム、子ども向け遊具などがあります。



サンタ・カタリーナ山脈





自然と冒険のルート



アフスコ山脈

多くの人はメキシコシティをコンクリートとアスファルトの大都市だと思っていますが、実際には、この活気あふれる首都には「自然と冒険」という意外な一面があります。地域の59%が自然保全地域(Suelo de Conservación)に指定されているのです。

山々、火山、森林に囲まれた恵まれた立地により、この都市では、スリル、歴史、そして壮大な景色を融合したアウトドア体験を楽しむことができます。

アフスコ山脈国立公園 (Parque Nacional Cumbres del Ajusco)

- ・ 標高と冒険を楽しめるエリアです。
- ・ 最高地点：クルス・デル・マルケス (3,930m) ピコ・デル・アギラ (3,880m) アクティビティ：ハイキング、サイクリング、モトクロス、四輪バギー、ジップライン(深さ300mの溪谷上を滑走)などが楽しめます。
- ・ 見どころ：テクパンのピラミッド、植民地時代の教会、体験型農場、チューダー様式の迷路などがあります。
- ・ パノラマの景色を楽しめ、冬には美しい雪景色を見ることもできます。
- ・ ピカチョ＝アフスコ街道沿いでは、週末にメキシコの軽食 (antojitos mexicanos) も楽しめます。



アギラ山頂



マルケスの十字架



サン・ニコラス・トラパン



サン・ニコラス・トラパン

サン・ニコラス・トラパン自然公園 (Parque Ecológico San Nicolás Totolapan)

- ・ 大自然を満喫できる冒険スポットです。
- ・ モミの木(オヤメル)やオークの森が19,000ヘクタールに広がっています。
- ・ 湧き水や小川・ニジマス養殖場・シカ園・体験農場 さらに、100km以上の遊歩道や林道があります。アクティビティ:ハイキング、マウンテンバイク、ジップライン(全長300m)、乗馬、釣り、ゴツチャ(ペイントボール)などが楽しめます。
- ・ スポーツイベントの開催や、キャビン宿泊施設もあります。伝統料理や軽食を提供するレストランもあり、アプスコ地域で自然を満喫するのにおすすめの場所です。

デシエルト・デ・ロス・レオネス国立公園 (Parque Nacional Desierto de los Leones)

- ・ 神秘的な雰囲気と自然を楽しむ場所です。
- ・ 17世紀のカルメル会修道院が残されており、礼拝堂、教会、修道士の居室、そしてガイドツアーで見学できる地下トンネルなどを保存しています。
- ・ ビセンテナリオ博物館では文化・芸術展示を開催・レストランや軽食スタンドもありますアクティビティ:サイクリング、ハイキング、文化イベントや社交イベントなどが楽しめます。
- ・ クアヒマルパ地区に位置し、ロマンチックな小旅行や家族での外出に最適です。

おすすめ:

「デシエルト・デ・ロス・レオネス夜の伝説(Leyendas Nocturnas del Desierto de los Leones)」という夜間シアターツアーは必見です



デシエルト・デ・ロス・レオネス修道院





トラルパンの森 (Bosque de Tlalpan) — 歴史とともに楽しむスポーツ

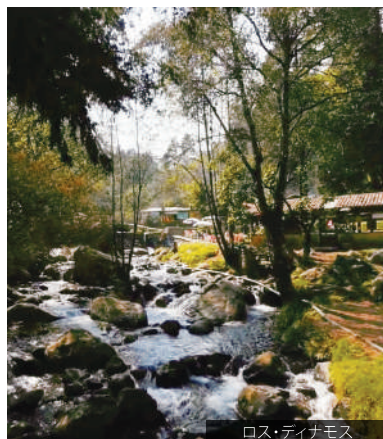
- 252ヘクタールに及ぶ自然保護区域で、5つのランニングコース、考古学的遺構、子ども向け遊具、ピクニックエリアがあります。
- アクティビティ: ハイキング、スポーツトレニング、クライミングなどを楽しめます。
- トラルパン地区に位置し、屋外での運動に最適な場所です。



トラルパンの森

ロス・ディナモス (Los Dinamos) — 川と魔法の森

- この名前は、かつて存在した繊維工場に由来しており、現在もその歴史を物語る遺構が残されています。
- 2,429ヘクタールの森林、26kmの遊歩道、250のクライミングルートを有しています。
- 澄み切った水の滝や湧き水が岩の間を縫うように流れ、幻想的な景観を生み出しています。
- アクティビティ: ハイキング、マウンテンバイク、四輪バギーレンタル、キャンプ、ニジマス釣り、ラペリング、乗馬などが楽しめます。
- また、メキシコの伝統的な軽食 (antojitos) を味わえる場所もあります。
- マグダレナ・コントレラス地区に位置し、一日かけてエコツーリズムを満喫するのに最適です。



ロス・ディナモス

メキシコシティ自然公園 (PECDMX / Parque Ecológico de la Ciudad de México) 自然保護区域

- アフスコ山を望む全長2.5kmのサイクリングロード・自然学習用トレイル・「カサ・コリブリー」周辺にある花粉媒介植物の庭園と蝶園また、130種以上の野生動物を観察することができます。
- 鳥類、オポッサム、ヤマメコなどが生息しています。
- 市街地や山脈を一望できる3つの展望台0.7~4kmの自然冒険ガイドツアー。トラルパン区に位置し、自然を満喫するのに最適な場所です。



自然公園



シトレ火山

シトレ火山 (Volcán El Xitle) — 火口と神秘

- 直径250m、深さ50m、標高3,100mの火山円錐です。アクティビティ:
- 火口の縁までのトレッキング、動植物観察、火山洞窟や溶岩トンネル探検、そして火口内でのキャンプなどが楽しめます。
- アフスコ山麓に位置し、経験豊富なハイカー向けの冒険スポットです。

カナル・ナシオナル線形公園 (Parque Lineal Canal Nacional)

- 先スペイン時代に起源を持つ、最後に残された運河です。
- 全長12kmにわたり、かつてのカナル・ナシオナル沿いに広がっています。16万9千本以上の植物や樹木が植林されています。
- また、サイクリングロード、ジョギングコース、パルクールエリア、11か所の子ども向け遊び場、9か所の屋外ジムが整備されています。
- さらに、「アヒルの橋 (Puente de los Patos)」という、運河を見渡せる自然展望スポットもあります。
- アクティビティ: ハイキング、サイクリング、野鳥観察 (メキシコガモやペリカンなど) が楽しめます。コヨアカン区とイスタパパラ区にまたがり、都市の中の緑のオアシスとなっています。



線形公園

サン・ファン・デ・アラゴンの森 (Bosque de San Juan de Aragón)

- 首都で2番目に大きな公園です。
- 160ヘクタールにわたる広大な敷地には、花粉媒介植物の庭園、野鳥エリア、湿地帯、人工湖など、豊かな自然が広がっています。
- また、パノラマ列車、子ども向け遊具、緑地エリアに加え100%インクルーシブ対応のレクリエーションエリアも整備されています。
- 園内には「サン・ファン・デ・アラゴン動物園」もあります。



アラゴンの森





メキシコシティ・グルメルート



郷土料理

メキシコシティは、活気あふれる大都市であるだけでなく、本物の“食の楽園”でもあります。この街の料理は、国際色豊かで多文化的、そして深い伝統を持つ都市の個性そのものを映し出しています。屋台料理から世界的に有名なレストランまで、ひと口ごとに物語があります。

グルメ旅程：唯一 無二の味覚の旅

伝統料理の力強い味わいが好きな人も、独創的な美食体験を求める人も、メキシコシティにはきっとお気に入りが見つかります。この街では、街角のタコス・アル・パストールと、有名シェフによる洗練された料理が、垣根なく共存しています。



郷土料理

歴史地区 (Centro Histórico) では、長い歴史を持つ食堂 (fonda) が並び、どこか懐かしさを感じる料理を味わうことができます。

コヨアカンでは、ボヘミアンな雰囲気の中、木陰の広場でカフェ・デ・オジャ、揚げたてのチュロス、またはティンガのトスターダを楽しむことができます。

コンデサ地区とローマ地区は、テラス席、創造的なランチ、そして国際的な影響を取り入れた創作料理で人々を魅了しています。健康的で独創的な食事を求める人向けに、ヴィーガンやベジタリアン対応の店も豊富です。

ポランコ地区は、ニューヨーク、東京、パリにも匹敵する高級グルメエリアとして知られています。この地域では、グルメショップやデリカテッセン巡りも楽しめます。

伝統の味 — メキシコシ ティの魂

チランゴ料理(メキシコシティの郷土料理)は、先住民文化と植民地時代のルーツなしには語れません。ぜひ味わいたい代表的な料理をご紹介します。

パイナップルとサルサ・ベルデを添えた「タコス・アル・パストール」チーズなしの「ケサディージャ」(そう、本当にチーズなし)「エンチラーダ」や、朝食の定番「チラキレス」トラココス、タマレス、エスキータス、パンパソなど、屋台グルメの名物もたくさんあります。また、ウイトラコチェ(トウモロコシ黒穂病)、カボチャの花、アマランサス、チャプリネス(食用パッタ)といった古くからの食材も、今なお首都の食文化に息づいています。

さらに、新しいメキシコ料理は、こうした伝統をガストロノミーの世界へと高めています。シェフたちは、現代的な技法と芸術性を融合させ、一皿ごとに独創的な料理を生み出しています。「プホル(Pujol)」、「キントニル(Quintonil)」、「Sud 777」などのレストランは、この革新を牽引しており、世界最高峰のレストランのひとつとして評価されています。



屋台の軽食

市場と屋台料理 — 街の庶民 的な心

メキシコシティの味は、立ったまま手で食べることで、より深く感じられます。この街の市場は、まさに“食の聖地”です。

サン・ファン市場(Mercado de San Juan) 珍しい食材に興味がある人や“本格フーディー”にぴったりの市場です。ライオン肉から食用昆虫まで、さまざまな珍味を味わうことができます。

ラ・メルセ市場(La Merced) 活気と混沌に満ちた市場で、数えきれないほどの屋台が並び、伝統料理や軽食(antojitos)を幅広く楽しめます。

コヨアカン市場(Mercado de Coyoacán) トスターダ、ポソレ、アグアス・フレスカを味わうのに最適な場所です。絵のように美しい雰囲気の中で食事を楽しめます。

また、街中に並ぶタコス、タマレス、ガルナチャスの屋台は、この街のDNAそのものです。手で美味しく、値段も手頃な屋台料理は、地元の人々にも観光客にも愛されています。



サン・ファン市場





五感で楽しむグルメ 体験



メキシコシティでは、「食べること」は単なる食事ではなく、一つの体験です。近年では、次のような要素を融合した新しいスタイルを提案する場所も増えています。

- ・ 演劇、音楽、没入感のある照明演出を組み合わせたテーマディナー
- ・ 歴史的建造物や森林エリアを一望できる絶景テラス付きレストラン
- ・ 自然と食文化が融合した没入型の庭園や空間



なぜこの街のグルメ体験 は特別なのか？

それは、この街のすべての通り、すべての地区、そしてあらゆる場所に、毎日“料理の物語”が生まれるからです。ここでは、料理は生きた文化であり、日常の感情であり、そして味覚の冒険そのものです。

屋台のタコスでも、ミシュランの星付き料理でも、メキシコシティは世界で最も活気に満ちたグルメ都市のひとつです。

そして何よりも魅力的なのは、いつでも新しい発見があるということです。

メキシコシティ・ショッピング・ルート



伝統的な市場から高級ブティックへ

歴史地区 (Centro Histórico) — 本物と伝統

おすすめ: ファッション、工芸品、本、ヴィンテージ商品、メキシコ製品、そしてユニークな体験を求める人に最適です。

- マデロ通り (Calle Madero) 百貨店、ブティック、宝飾店、眼鏡店などが並ぶ歩行者専用のショッピングストリートです。見逃せないポイント: ラテンアメリカ・タワーの展望台に上り、街のパノラマを楽しむこと (そしてお土産を買うこと) もおすすめです。
- レヒナ通り (Calle Regina) とサン・ヘロニモ通り (San Jerónimo) ストリートアートのギャラリー、インディペンデントデザインのショップ、古書店、レコード (アナログ盤) の店、ハンドメイドジュエリー、サステナブルな商品などが並びます。見逃せないポイント: 隠れ家的なカフェや、植民地時代の中庭で開かれる小さなクリエイティブ・バザールも魅力です。

- 9月16日通り (Calle 16 de Septiembre) メキシコの高級ブランドを扱うコンセプトストアや、デザイナーブティック、限定アクセサリーショップが並びます。見逃せないポイント: Carla Fernández や Yakampot など、現代的なファッションと先住民の伝統を融合させたブランドが特におすすめです。
- シウタデラ民芸品市場 (Mercado de Artesanías de la Ciudadela) メキシコ各地の工芸品が集まる市場で、織物、アプレハス、陶器、アクセサリー、刺繍、おもちゃなどが揃います。手頃な価格で、気軽な値引き交渉も楽しめるほか、多様な商品が魅力です。
- ドンセレス通り (Calle Donceles) 古書から現代の書籍まで幅広く扱う書店が並び、希少本、アートブック、メキシコ文学などを見つけることができます。

おすすめ:

それぞれの通りをじっくり時間をかけて歩いてみましょう。小さなお店には、思いがけない“宝物”が隠れていることがよくあります。また、近くの市場や屋台で軽食 (antojitos) を味わうのもぜひ楽しんでください。





ヒネダ・コハバン・ポランコ

ポランコ (Polanco) — 高級と特別感

- ・ プレシデンテ・マサリク通り (Avenida Presidente Masaryk) ルイ・ヴィトン、シャネル、グッチ、カルティエなどの国際的な高級ブランドショップが並ぶ通りです。
- ・ 高級デザイナーブティックや、エクスクルーシブなジュエリーショップも集まっています。
- ・ アンタラ・ファッション・ホール (Centro Comercial Antara Fashion Hall) は国際ブランドと洗練されたグルメが楽しめるショッピングモールです。
- ・ エル・パラシオ・デ・イエロ・ポランコ (Palacio de Hierro Polanco) は、比類のないショッピング体験を提供する、エクスクルーシブさの象徴的存在です。

次回のメキシコシティ訪問で、忘れられないショッピング体験をお楽しみください。

ローマ地区とコンデサ地区 (Roma y Condesa) — ボヘミア・ヴィンテージ・デザイン

- ・ ユニークな衣類やアクセサリーが見つかるヴィンテージショップや古着店があります。また、新進気鋭のローカルデザイナーによる、革新的なコンセプトを持つブティックも並んでいます。
- ・ フリーマーケット (メルカド・デ・ブルガス) では、レトロでオルタナティブな雰囲気の家具、アート作品、インテリア雑貨などを発見できます。
- ・ また、職人による手作り商品やメキシコの高級食材 (デリカテッセン) を扱うグルメショップもあります。
- ・ 希少本やレコード (アナログ盤)、現代アートを扱う専門店があります。
- ・ また、現代アートギャラリーも点在しており、ショッピング体験に文化的な深みを加えてくれます。

モダンなショッピングモール

- ・ セントロ・サンタ・フェ — ラテンアメリカ最大級のショッピングモールのひとつで、ファッション、テクノロジー、グルメの選択肢が揃っています
- ・ アルツ・ベドレガル — モダンな建築デザイン、高級ショップ、著名シェフのレストラン。
- ・ ペリスール — ショッピングと娯楽の比類なき多彩な選択肢を提供しています。
- ・ ミティカ — エンターテインメントと文化の空間として聳え立つ、現代の巨大施設。



アルツ・ベドレガル

安全な都市



フアレス通り

首都政府は、「安全な歩道：自由に歩き、安心して歩こう (Senderos Seguros: Camina Libre, Camina Segura)」というプログラムを導入しました。この取り組みは、都市空間の改善、社会参加の促進、公共空間の総合的な整備を通じて、女性に対する暴力を減らすことを目的としています。

プログラムの内容：

このプログラムは、戦略的な介入を通じて高リスクと特定されたエリアの再整備を実施します：

- 歩道や道路の修繕。
- 監視カメラの設置。
- また、公共安全を担当する政府機関「C5 (緊急・監視センター)」に接続された緊急通報ボタンも設置されています。
- 標識の整備と都市清掃。
- コミュニティのアイデンティティを反映したアート作品や都市家具の導入。
- ジェンダー視点を取り入れた都市分析。

成果

16区の500近くの歩道・計1,000km以上に整備が行われた結果、整備済み歩道における女性に対する公共空間での犯罪が28.8%減少しました (メキシコシティ検察庁データ)。

観光への良い影響：

- 歩行時の安全向上：観光客がより自信を持って徒歩で探索できるようになりました。
- 都市イメージの向上：安全でインクルーシブな都市としてのイメージが高まっています。
- 観光地としての魅力向上：安全性は旅行先選びの重要な要素です。
- アクティブツーリズムの促進：ハイキングや歴史・都市散策などのアクティビティを奨励しています。
- 観光地としての魅力向上：安全性は旅行先選びの重要な要素です。
- アクティブツーリズムの促進：ハイキングや歴史・都市散策などのアクティビティを奨励しています。
- 地域経済の活性化：商店、交通、サービス業に恩恵をもたらしています。

模範となるモデル

その成果により、国内の他の都市でもこの公共政策の導入が始まっています。このプログラムは、ジェンダー視点を取り入れた都市計画の先進事例として評価されています。

女性にとってより安全な都市は、すべての人にとってより良い都市です。





CIUDAD DE MÉXICO
CAPITAL DE LA TRANSFORMACIÓN

SECRETARÍA
DE TURISMO