

# モン・サン＝ミッシェル周辺

## ラ・カゼルヌ (LA CASERNE) と駐車場

### ラ・カゼルヌ LA CASERNE

- フード、テイクアウト
  - 売店
  - バー、レストラン、クレープ屋
  - ホテル
  - ホテル/レストラン
  - キャンプ場
- 1 Le Relais St-Michel\*\*\*\*
  - 2 Hôtel La Digue\*\*\* et restaurant panoramique
  - 3 Le Relais du Roy\*\*\*
  - 4 Hôtel Gabriel\*\*\*
  - 5 Brioches Dorées
  - 6 Les Galeries du Mont Saint-Michel
  - 7 Le Pré Salé
  - 8 Mercure\*\*\*\*
  - 9 La Rôtisserie
  - 10 Hôtel Vert\*\*
  - 11 Camping du Mont Saint-Michel
  - 12 Le Saint-Aubert\*\*\*
  - 13 La Bergerie
  - 14 La Ferme Saint-Michel

### モン・サン＝ミッシェル

モン・サン＝ミッシェル～駐車場：2.7km

バス停留所 (ポントルソン～モン・サン＝ミッシェル)

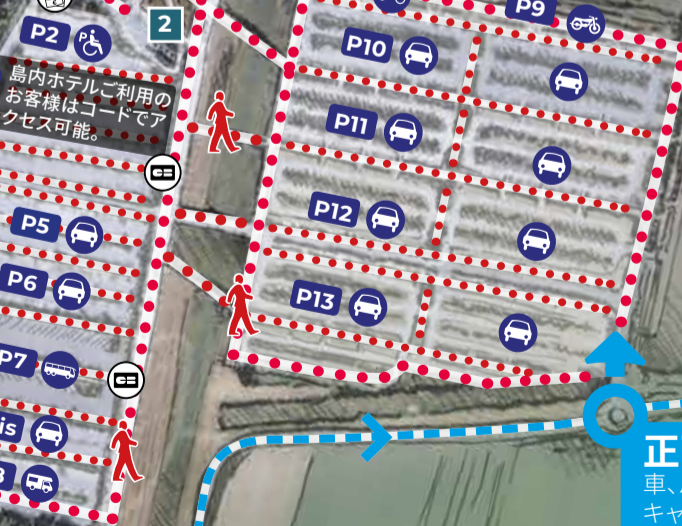
ル・パスール (Le Passeur) 停留所：徒歩350m



### 第2入り口

ラ・カゼルヌ (La Caserne) のホテルとレストランのご利用者のみ利用可 (コード有)  
駐車場 P3、お身体の不自由な方、バス

観光情報センター



正面入り口  
車、バイク、キャンピングカー

- WC お手洗い
- WC お手洗い (お身体の不自由な方)
- i 観光情報センター
- ヒューポイント
- ベビースペース
- Wi-Fi
- ペット不可
- 盲導犬・補助犬可
- 自動清算機 (現金/カード)
- 自動清算機 (カード)
- バス・プライベートバス用駐車場
- バイク用駐車場
- キャンピングカー用駐車場 (8m未満)
- 駐輪場

## モン・サン＝ミッシェルへのアクセス

### 車でモン・サン＝ミッシェルにお越しの場合

車でお越しの方に多くの駐車場 (P2～P13) があります。駐車場からモン・サン＝ミッシェル行きのシャトルバスを利用できます (毎日7時30分～24時)。駐車場の入口でチケットを受け取ります。なくさないようにしてください。帰りに自動清算機で清算してください。駐車料金にはシャトルバスと観光情報センターのサービス (お手洗い、ベビースペース、情報) の利用が含まれます。

### 徒歩でモン・サン＝ミッシェルにお越しの場合

- 1 約45分  
駐車場からモン・サン＝ミッシェルまで徒歩約45分です。3つのコースがあります：  
> 「ラ・リジエール (La Lisière)」コースでは、歩行者専用道路からラ・メルヴェイユ (la Merveille：驚嘆) の素晴らしい眺めが望めます。  
> 「モン・サン＝ミッシェル (Mont Saint-Michel)」セントラルコースでは、ラ・カゼルヌ (La Caserne) を訪れます。ここでは、ホテル、レストラン、現地の特産物を扱うお店が並んでいます。  
> 「クエノン川岸 (Les berges du Couesnon)」コースでは、モン・サン＝ミッシェルの海洋環境復元事業における主要事業の一つ、水力学を考慮した堤防が望めます。

### ル・パスール (Le Passeur) バスでモン・サン＝ミッシェルにお越しの場合

- 2 約12分 **無料**  
毎日7時30分～24時、定期シャトルバスが運行されており、モン・サン＝ミッシェルまでは約12分です。モン・サン＝ミッシェルから350m手前にある停留所、「シャトルバス広場 (Place des navettes)」(観光情報センター (Centre d'Information Touristique) と駐車場の隣) に着きます。乗客数とシーズンに応じて、5～20分間隔で運行されます。モン・サン＝ミッシェルまで2つの停留所に停まります。ルート・デュ・モン (Route du Mont) (売店、レストラン、ホテル) とプラス・デュ・バラージュ (Place du barrage) です。  
上記時間帯外で、ご要望に応じてシャトルバスを依頼することもできます。お問い合わせ：+33 (0)2 14 13 20 15

### ポントルソン駅からバスでモン・サン＝ミッシェルにお越しの場合

- 3 約20分 **有料**  
ポントルソン駅から、電車の出発・到着時間に合わせてモン・サン＝ミッシェル行きの定期バスが運行されています。途中でラ・カゼルヌ (La Caserne) に停まります。

### 馬車でモン・サン＝ミッシェルにお越しの場合

- 4 約25分 **有料**  
2頭の馬で引かれる「マリンゴット (Maringotte)」と呼ばれる馬車で架橋を渡りモン・サン＝ミッシェルのふもとまで行くことができます (所要時間：約25分)。利用時間はシーズンにより異なります。

### 公共交通機関、SNCFバスをご利用の場合

- 5 マンシュ (Manche)、イル＝エ＝ヴィレイヌ (Ille-et-Vilaine) から、公共交通機関、SNCFバスが利用できます。

### お役立ち情報

- 移動が困難な方のために  
www.ot-montsaintmichel.comで「Vacances pour tous (あらゆる人々のためのバカンスに関する情報)」をご覧ください。観光情報センターにて車椅子をご用意しております。モン・サン＝ミッシェルのふもとまで行くことができます。
- 自転車でお越しの場合  
観光時はモン・サン＝ミッシェルのふもとに自転車を置いておくことができます。堤防近くやP9駐車場に駐輪場が用意されています。時期によってはモン・サン＝ミッシェルへのアクセスが制限されます。
- ベビーカーをご利用の場合  
ル・パスール (Le Passeur) ではベビーカーを利用できますが、モン・サン＝ミッシェル島内では歩行者が多いことから難しいでしょう。赤ちゃん用の抱っこひもの使用が推奨されます。

### 駐車場とラ・カゼルヌ (La Caserne) からモン・サン＝ミッシェルへのアクセス

- P 駐車場** (ラ・カゼルヌ (La Caserne) 周辺)
- 駐輪場 (お身体の不自由な方用、車で5m未満)
  - バス・プライベートバス用駐車場
  - 駐輪場 (5m未満)
  - バイク用駐車場
  - キャンピングカー用駐車場 (8m未満)
  - 駐輪場

## モン・サン＝ミッシェル

### 周辺の観光



### アヴランシュ、スクリプトリアル、サン＝ジェルヴェの宝物の見学

モン・サン＝ミッシェルから20km、丘の高台にあるアヴランシュの町を観光。聖ミカエルの神の思召しを受けた司教オベールの聖遺物がサン＝ジェルヴェ教会の宝物室に展示されています。モン・サン＝ミッシェル写本博物館、スクリプトリアル (Scriptorial) では、モン・サン＝ミッシェルの修道院にある中世の図書室の独特な宝物、照明が当てられた羊皮紙の写本から歴史が垣間見られます。



### ガイド付きの湾横断

湾横断、砂洲の散策、巡礼者の1000年の慣習に想いを馳せて、モン・サン＝ミッシェルの徒歩散策。この散策は、忘れられない自然体験を求める人達にぴったりです。認定ガイドにより、多くのプログラムが用意されています。流砂の発見 (1時間30分)、モン・サン＝ミッシェルからトンブレヌの小島へ、モン・サン＝ミッシェル一周 (2時間) などがあります。



### 干拓地の観光

モン・サン＝ミッシェルの向かい、堤防あたりの干拓地の左側に湾の独特な眺めが広がります。19世紀に、堤防の建設により海に干拓された土地は、野菜栽培に適した土地となりました。人参、じゃがいも、レタス、紅エシャロットがこの肥沃な土地で栽培されています。



### モン・サン＝ミッシェルの上空飛行

鳥のようにモン・サン＝ミッシェルとその湾の上空をマイクロライトプレーンまたは飛行機で飛ぶことができます。素晴らしい景色の果てしない空で、海、川、砂、砂丘、干拓地、そしてこの壮大な地をおさめるモン・サン＝ミッシェルを眺めることができます。忘れられない景色が広がります！



### モン・サン＝ミッシェルの重要ルートを散策

イタリアのモンテ・ガルガノ、スカーラ・ディ・サン・ミケーレ、ドイツのエクス・ラ・シャペル、ベルギーのリエージュなど、聖ミカエルにまつわる重要なヨーロッパの地は、散策の網によりすべてモン・サン＝ミッシェルに通じます。このようなルートから、他に類を見ない文化的・信仰的な側面よりモン・サン＝ミッシェルを体験し、自分だけの道をたどることができるでしょう。



### 塩沼の羊を知る

塩沼は、大きな潮の発生時に海に覆われる牧草地です。この塩性湿地の特徴は羊の飼育に適しており、他に類を見ない羊肉になります。土壌に塩分が含まれることにより生まれる塩生植物と呼ばれる植物相により、これらを食す羊の肉はより特別な風味となります。この肉は、塩味がきつすぎることなく、普通の仔羊より繊細な風味を持つことで知られています。



### 潮と潮津波を理解する

毎日、海の高さは潮の現象により異なり、地球に対し月と太陽の位置により大きさは変わります。満月時、太陽、月、地球は一直線に並び、大潮となり、ヨーロッパに誇る大潮が見られます！魔法のような自然現象、潮津波は、満ち潮時 (大潮) に数十センチに達することもあります。満ち潮は河口で逆流を突き抜け、急激に高くなります。モン・サン＝ミッシェル湾の潮津波は、海から派生する3つの川、セー川、セリュエ川、ケノン川を駆け上ります。



### 堤防と架橋を歩く

堤防と架橋は、モン・サン＝ミッシェル海洋環境復元事業の一環として設けられました。堤防からの、日常的な放水 (潮により時間帯は異なります) により沈没物は自然に洗い流されます。モン・サン＝ミッシェルまでの架橋の散策は、ラ・メルヴェイユ (la Merveille：驚嘆) に着くまでの素晴らしい眺めが楽しめる、素敵な体験となるでしょう！



## ノルマンディー - モン・サン＝ミッシェル 観光局 島内観光案内所

モン・サン＝ミッシェル観光案内所は、正面入り口左側、島内にあり、年中毎日ご利用いただけます。  
(\* 12月25日および1月1日を除く)

Boulevard de l'Avancée  
50170 Le Mont-Saint-Michel  
GPS座標：  
48.615914 (8°36'57.29" N) / -1.465602  
電話：+33 (0)2 33 60 14 30  
tourisme.lemontsaintmichel@msm-normandie.fr  
www.ot-montsaintmichel.com

**サービス：**

- 14言語のマップ
- チケット購入 (修道院の入館券の事前購入)
- お土産売店
- Wi-Fi
- コピー
- ミクロ (Miquelot) 認定証 (モン・サン＝ミッシェルの重要ルート)

**観光情報センターとそのサービス**

駐車場のすぐそば、観光情報センター (CIT) は年中開館しており、多くのサービスを提供しています (\* 12月25日および1月1日を除く)

- ベビースペース** 毎日24時間利用可  
おむつ交換台が用意されており、快適にご利用いただけます。
- お手洗い** 毎日24時間利用可  
お身体の不自由な方もご利用いただけます。
- ドッグスペース** (観光情報センター開館時間内)  
シャトルバスまたは修道院へのペットの持ち込みは許可されていません (小型犬をバッグまたは専用のキャリーバッグに入れる、または盲導犬・補助犬の場合を除きます)。ドッグスペースにペットを預けておくことができます。



### 城壁

百年戦争の時代より、城壁の建築により、モン・サン＝ミッシェルは堅牢な要塞として高名を馳せていました。7つの塔は、城壁通路で結ばれています。北の塔（13世紀）は潮津波が眺望できる最適なポイントです。また、城壁は修道院に通じています。



### 通り

島を守る3つの門を抜けると、町の大通り、グランド・リュ（Grande Rue）にたどり着きます。ラヴァンセ門（Porte de l'Avancée）と呼ばれる最初の門は、車用と歩行者用の2つの扉があり、同じ名前のラヴァンセ中庭に通じます。ここには、かつて16世紀初めに建てられたブルジョワ衛兵所（Corps de Garde des Bourgeois）があり、現在では観光局となっています。第2の門は、ブルヴァール門（Porte du Boulevard）、第3の門は、ロイ門（Porte du Roy）です。これらの門を抜けると、中世の名残あるお店が今もなお残る、グランド・リュ（Grande Rue）につながります。多くのお店は当時の美しい看板を今もそのままに残しています。町の台にあるサン＝ピエール教会、巡礼者の家、エルサレムの十字架は、信仰の歴史を見届け、そして現在のこの場所を見下ろしています。



### お土産

最初の巡礼者の共に、町に小物を扱うお店ができました。これらのお店で旅のお土産、貝殻の形をした巡礼の証または聖ミカエルを表した記念品を買い取ることができました。現在では、お店は中世の伝統を守り、世界各地の巡礼者や観光客が旅のお土産を求めて訪れています。



### コキュ (Cocus) の小道

監視の小道（Venelle du Guet）とも呼ばれる、モン・サン＝ミッシェルで最も小さな通りです。その名前が示す通り、つのがあるような動物は通ることはできません。グランド・リュ（Grande Rue）から、ホテル・ラクロワ・ブランシュの正面を左に曲がるとこの通りに行くことができます。



### 修道院と回廊

ヨーロッパの中でも大きな満ち潮の絶景が広がる湾の中心に花崗岩の小島がそびえ、モン・サン＝ミッシェル修道院は名高い修道院でありながら、百年戦争を耐え抜いた要塞でもあり、中世の主要な巡礼地でもありました。

大天使聖ミカエルの要請によりアヴランシュ司教オベールにより建築され、最初の聖堂は709年10月16日に建てられ、ベネディクト派の大修道院となり、その宝物や豊かな書物から中世の名高い建築物です。

岩山の頂きの周りに10～12世紀の間に建設された修道院教会とロマネスク様式の修道院の隣に、修道僧と建設者は13世紀初頭に、北側にゴシック様式の美しい「ラ・メルヴェイユ（la Merveille：驚嘆）」を建てました。中世のノルマンディー建築の最高傑作とされる、その回廊は、ショゼの花崗岩、カーンの石、パーベック島の大理石が見事に調和しています。

百年戦争の時代には重たい城壁が建てられ、フランス革命の時代には監獄となった、このロマネスク様式・ゴシック様式の建築物は、19世紀より美しく復元されています。

修道院は、国立モニュメントセンター（CMN）により管理されており、一般公開されています。



### 美食の探求

モン・サン＝ミッシェルが名所である理由の一つに、ホテルとレストランがあります。1872年、アネット・プティオはメイドとしてモン・サン＝ミッシェルにやってきました。翌年、ヴィクトル・ブラールと結婚し、彼らは宿を購入し、栄養豊富な調理簡単な料理でもてなします。ラ・メル・ブラールの逸品のおムレツは、厳しい旅から戻った巡礼者を癒してくれるものでした。当初、建物には現在では郵便局がある場所がありました。しかし、事業の繁栄と共に1888年、現在の場所に移転しました。ここでは毎日、燃やした木の上でオムレツを作る様子を見ることが出来ます。

美食家に良く知られた料理が他にもあります。塩沼の仔羊です。湾の羊は、海岸の塩湿地に放牧され、この草による飼育により、グレヴァン（Grévin）とも呼ばれるこの肉は、脂身が少なくしっかりとした、やさしく柔らかな風味となります。また、湾の甲殻類や魚も地域の特産物です。



### 博物館

4つの博物館でこの地の歴史を訪れてみましょう。歴史の再現（歴史的物品コレクション、武器類、絵画、彫刻、時計）、250種の船のコレクション、潮の現象に関する説明、ペリスコープ、騎士ベルトラン・デュ・ゲ克蘭の家があります。



### 大天使聖ミカエル

大天使聖ミカエルは、ヘブライ語で「神のようなものは誰か」を意味し、聖書に幾度となく登場します。この「天の軍団」の団長は、サタンと戦う騎士としてしばしば登場します。

5世紀に東洋からやってきた崇拝者は、西洋で広まり、8世紀初めにモン・サン＝ミッシェルに移住し、中世の重要なキリスト教巡礼地になりました。岩山の北側はより急斜面で、自然のままになっています。



### 修道院の夜

日中の光の中でははっきりと見えた修道院とその建物は夜が訪れると荘厳な雰囲気を感じさせます。7～9月、日曜を除く毎日19時30分～24時（最終入館は23時）の間体験できる、国立モニュメントセンター（CMN）の依頼により、アマクリオ・プロデュクシオン（Amacrio Productions）により制作された新しい夜間プログラム、「モン・サン＝ミッシェルの歴史（Les Chroniques du Mont）」は驚嘆が待っています。

「モン・サン＝ミッシェルの歴史（Les Chroniques du Mont）」は、修道院にて夜間開催されます。千年の歴史、そして自然、人間、神が織り成す視覚、照明、音のイリュージョンを体験できます。テクノロジーを駆使した、自由に観覧できるこの夜間プログラムでは、14のオリジナルのセノグラフィ（空間演出）が用意されています。

Centre des monuments nationaux (国立モニュメントセンター) Abbaye du Mont-Saint-Michel (モン・サン＝ミッシェル修道院) 50170 Le Mont-Saint-Michel 電話：+33 (0)2 33 89 80 00 7～8月に行われる修道院の自由観覧の夜間プログラム



### サン＝ピエール 小教会教会

15～16世紀に建てられた小教会教会は、大天使聖ミカエルの公の信仰の場所となりました。しかし、カトリックに基づいて天国への扉の鍵を持つ聖ピエールに捧げられます。モン・サン＝ミッシェルにたどり着いた巡礼者は、象徴的な行動として、地上に存在する天国を表す、修道院にたどり着く前にサン＝ピエール教会に行きます。

百年戦争において指揮をとった大天使を称える、ジャンヌ・ダルクの像が教会の入り口にかかげられています。町の墓地は小教会教会の隣にあり、ラ・メル・ブラールの墓があります。



### ガブリエルの塔と埠頭

西側を防衛し、出し狭間を備えたこの塔は、1524年頃、国王代理官のガブリエル・デュ・ビュイにより建設され、ガブリエルの塔と呼ばれています。1世紀後、風車がこの塔の頂上に建てられ、19世紀末にクエン川をいく船の灯台としても利用されました。ガブリエルの塔の右側の小さな扉から当時の埠頭に行くことができます。かつての海洋環境が垣間見られる場所です。



### 小庭

町の半分は、今なお開拓できる土地が残っています。モン・サン＝ミッシェルが包囲された際、住民は必要なものを供給できるよう、保護された土地を開拓しました。現在も大通り（Grande Rue）には家が並び、囲まれた庭があり、城壁の高台または、小道や吊り階段から眺めることができます。これらの庭には、「モン・サン＝ミッシェルのラ・メルヴェイユ（la Merveille du Mont Saint-Michel：モン・サン＝ミッシェルの驚嘆）」を彩る、現地のバラや格別な香りが広がっているところもあります。修道院のふもと、その宿舎の下で、修道僧により菜園の栽培が行われています。

# モン・サン＝ミッシェル

## その歴史

モン・サン＝ミッシェルの花崗岩の岩山は、トンプ山と呼ばれていました。708年、大天使聖ミカエルがアヴランシュの司教オベールの夢に現れ、彼の名前を冠した聖堂を建設するよう告げました。

966年、ベネディクト派の僧たちが集い共同体が生まれ、最初の教会が建設されました。同時期に、そのふもとに町が発展しはじめ、最初の巡礼者が来訪しました。その数は増え続け、たちまち教会は小さくなります。11世紀には、4つの地下礼拝堂と1つの大きな修道院教会が建てられました。13世紀に、「ラ・メルヴェイユ（la Merveille：驚嘆）」の建設が始まりました。3階から成る2つの建物に、回廊と食堂があります。

百年戦争（1337～1453年）では、モン・サン＝ミッシェル防衛のための軍事的建設が進められ、およそ30年に渡る包囲を耐え抜いています。3 km先にあるトンプレーヌの島はイギリスの要塞となり、現在も廃墟となった要塞と天守を残しています。イギリス軍の包囲により、修道院教会のロマネスク様式の内陣が崩壊しました。戦後、フランボワイアン・ゴシック様式の内陣に代わり、現在もなお残ります。

フランス革命では、僧は修道院を離れ、ここは国の監獄となりました。1863年まで1万4千の罪人がこの「海の要塞（Bastille des Mers）」に送られました。ここでは、潮と流砂により脱獄はできません。

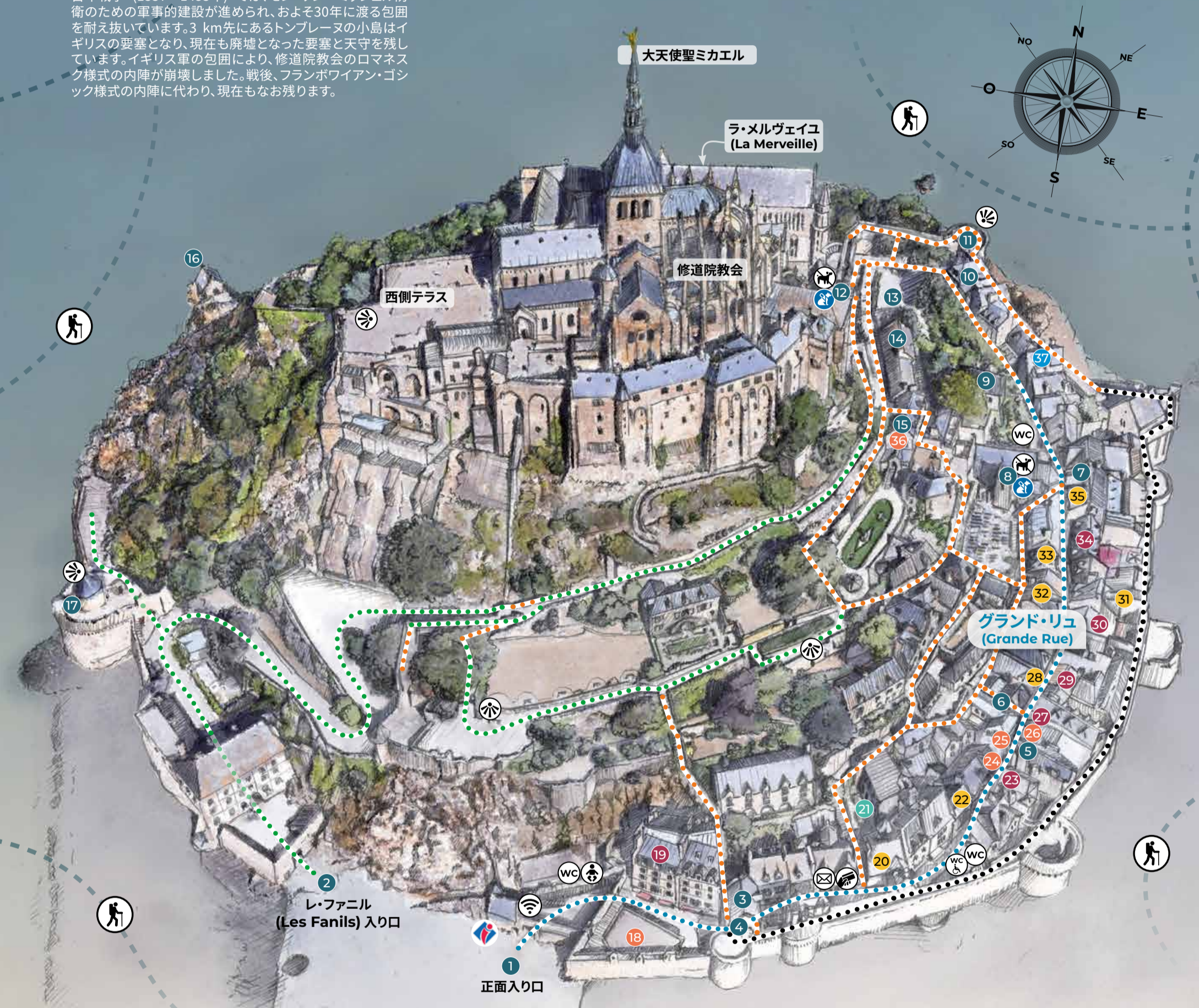
1874年、歴史的記念建造物の機関により建物が復元され、一般公開されています。

より多くの観光客が訪れやすくするために、1879年、堤防道が建設されました。1901～1938年、蒸気機関車がポントルソンの町とモン・サン＝ミッシェルを結びました。このようにモン・サン＝ミッシェルは、海洋的な特徴が失われつつありますが、昨今の改修工事により復元事業が進んでいます。

この地は奇跡的にも第二次世界大戦を耐え抜きましたが、1940～1944年の間はドイツ軍により占領されていました。

1966年に修道僧の共同体が修道院に戻っています。2001年より、エルサレム修道僧会（Fraternités Monastiques de Jérusalem）の会員が信仰の支柱となり、世界各地の巡礼者と観光客を受け入れています。

1979年より、モン・サン＝ミッシェルとその湾は、ユネスコにより世界遺産に登録されています。



### モン・サン＝ミッシェルの重要ポイント

- 1 正面入り口
- 2 レ・ファニル (Les Fanils) 入り口
- 3 跳ね橋
- 4 市庁舎
- 5 海洋環境博物館
- 6 コキュ (Cocus) の小道
- 7 アルケオスコープ
- 8 サン＝ピエール 小教会
- 9 ティアフェヌの館
- 10 巡礼者の家
- 11 北の塔
- 12 修道院入り口
- 13 エルサレムの十字架
- 14 学校
- 15 歴史博物館
- 16 サン＝オベール礼拝堂
- 17 ガブリエルの塔

### 町内

- 18 La Terrasse de la Mère Poulard
- 19 Auberge de La Mère Poulard\*\*\*
- 20 La Confiance
- 21 Les Terrasses Poulard\*\*\*
- 22 La Sirène
- 23 Auberge Saint-Pierre\*\*\*
- 24 La Fringale
- 25 Le Petit Breton
- 26 La Belle Normande
- 27 La Croix Blanche\*\*\*
- 28 Le Chapeau Rouge
- 29 Le Du Guesclin\*\*
- 30 Le Mouton Blanc\*\*\*
- 31 La Terrasse du Mouton Blanc
- 32 Le Saint-Michel
- 33 La Cloche
- 34 La Vieille Auberge\*\*
- 35 Les Terrasses de la Baie
- 36 Le Café Gourmand
- 37 La Tête Noire

- WC お手洗い
  - WC お手洗い (お身体の不自由な方)
  - Wi-Fi
  - ベビースペース
  - ペット不可
  - 盲導犬・補助犬可
  - 観光局
  - ビューポイント
  - 郵便局
  - ATM
  - ガイド付き観光のみ
- ほんの少しの滞在でもモン・サン＝ミッシェルの湾は危険です。ガイドなしで放策しないでください。