

イスラエル

イスラエルで
会えたら
うれしいな♪



イスラエル大使館広報室

〒102-0084 東京都千代田区二番町3

Tel.(03)3264-0561 Fax.(03)3264-0655

Website: <http://embassies.gov.il/tokyo>

facebook <http://www.facebook.com/IsraeliinJapan>

twitter <http://twitter.com/IsraeliinJapan>

Instagram (シャロウムちゃん): shaloumchan

ISRAEL





こんにちは
Hello



שלום
مرحبا

目次

- P4. 世界遺産
- P6. エルサレム
- P10. 死海
- P12. テルアビブ・ヤッフォ
- P16. ガリラヤ地方とイスラエル北部
- P18. ネゲブ
- P20. エイラット
- P22. 旅の前に豆知識
- P24. グルメ
- P26. ヘブライ語会話



イスラエルの基本情報

人口：約 841 万人（2015 年）

建国：1948 年 5 月 14 日

（日本との外交関係はアジアで最も早く、1952 年に結ばれました）

首都：エルサレム

通貨：新シェケル（NIS）

政体：民主制

公用語：ヘブライ語・アラビア語（英語もよく通じます）

宗教：ユダヤ教 約 75%・イスラム教 約 20%

他キリスト教、ドルーズ派など

気候：地中海性気候 乾季（4 月～10 月）と雨季（11 月～3 月）

主要産業：情報通信 ハイテク 農業 医療機器
製薬 ダイヤモンド加工等

* 固有名詞のカタカナ表記については利便性を考慮し、広く使われているものを優先しました。

アッコ旧市街

十字軍時代の要塞やオスマン帝国時代の歴史的建造物が旧市街に残る港町。古くから地中海交易で栄えたこの町は聖書にもたびたび登場し、聖パウロも立ち寄った。



ハイファ及び西ガリラヤ地方のハイ聖地群

開祖バーブおよび後継者アブドゥル・ナハの遺体が眠り、美しい庭園がある有名なハイファの寺院と、アッコに残る開祖の住居や庭園などのハイ教関連遺産。



人類の進化を示すカルメル山の遺跡：ナハル・メアロット／ワディ・エルムガーラ渓谷の洞窟群

カルメル山西側に広がる洞窟遺跡群。旧石器時代から約50万年にわたり人間進化の足跡が残されている。



地中海 Mediterranean Sea

ユダヤ再興を示すランドマーク
バル・コクバの乱の後、2~4世紀にかけて造られたユダヤ人の地下墓地遺跡。様々な言語で記された碑文が残る。



シリア Syria

聖書時代の遺丘群-メギッド、ノバッオール、ベエル・シェヴァ
イスラエル全国に点在する聖書ゆかりの遺跡丘（テル）群。各遺跡がその重要さを示す強固な城壁に囲まれ、当時の水利施設や貯蔵庫の跡が残っている。



ハイファ

Haifa

シリア Syria

カルメル山の遺跡

カルメル山西側に広がる洞窟遺跡群。旧石器時代から約50万年にわたり人間進化の足跡が残されている。



ナハル・メアロット／ワディ・エルムガーラ渓谷の洞窟群

カルメル山西側に広がる洞窟遺跡群。旧石器時代から約50万年にわたり人間進化の足跡が残されている。



エジプト Egypt

イスラエル Israel

テルアビブのホワイト・シティ近代化運動

ドイツのバウハウススクールで学んだユダヤ人建築家たちが、20世紀前半のテルアビブ黎明期に設計した斬新なデザインの白い建物群がほとんどそのまま現存する地区。



洞窟の地の小宇宙としてのユダヤ低地のマレーシャとベイト・グブリンの洞窟群

聖書に登場する古都マレーシャと、ローマ都市ベイト・グブリンの地下に建設された都市の遺構。住居、礼拝堂、貯水槽、鳩小屋、墓地、共同浴場跡が残る。



香料の道 - ネゲヴ砂漠都市

かつてキャラバンがアラビア半島から地中海沿岸へ乳香などの香料を運んだアブダット、ナバタイ王国の中継都市、隊商宿。要塞の遺構などから構成される遺跡群。





エルサレム 世界最高のパワースポット

イスラエルの首都であり、世界三大一神教（ユダヤ教・キリスト教・イスラム教）の聖地。イスラエルの政府機能が置かれ、政治と文化の中心でもあります。旧市街は全長約4kmの城壁で囲まれており、4つの地区で構成され、城壁には8つの門があります。5000年の歴史を今に伝える世界遺産の旧市街は、街全体が見どころに溢れています。建物はエルサレムストーンと呼ばれる薄いベージュで統一され、調和のとれた落ち着いた街です。旧市街と新市街、過去と現代が混ざり合うコントラストも必見です。

ダビデの塔 Tower of David

ヤッフォ門を入ってすぐ右側にある尖塔で、紀元前1世紀にヘロデ王の城塞宮殿として建てられましたが、その後も十字軍やオスマン帝国などによって増改築が続けられました。

現在は旧約聖書に登場するカナンの時代からイスラエル建国までの歴史を、豊富な資料や模型などで紹介する博物館になっています。夜にはプロジェクションマッピングによる音と光のショーが開かれ、幻想的な空間がとても綺麗です。



ヴィア・ドロローサ Via Dolorosa

イエスが死刑の判決を受けた後、十字架を背負って歩いた約1kmの悲しみの道です。聖書の記述や伝承に従って、第1留のピラトの官邸からゴルゴダにある聖墳墓教会まで14留（14ステーション）あります。毎週金曜日のフランシスコ派修道会の行進の時には、多くの巡礼客が賛美歌を合唱しながら歩みをともにします。キリスト教徒でなくても、イエスの歩んだ道をたどると深い感動に包まれることでしょう。

トリビア～嘆きの壁～石と石の間に埋められた願い事が書かれた紙はどうなるの？

嘆きの壁には、石と石の隙間に願い事が書かれた沢山の紙が差し込まれます。エルサレムに来られない人のために郵便、ファックス、電子メールで世界中から届けられます。この紙は毎年2回、回収作業員が体を清めてから、聖地を見下ろすオリーブ山の「特別な場所」に保管されます。1回に回収する紙は数百万枚にのぼるとか。ユダヤ教では神の名が書かれている如何なるものも破壊することが禁じられているので、誰にも読まれず大切に保管されています。

観光の中心、旧市街



ユダヤ教地区 嘆きの壁 Western Wall



ヘロデ王により改修された第二神殿が、A.D.70年にローマ帝国により破壊され、

唯一神殿を囲むこの「西側の壁」だけが残されました。壁に向かって大勢の人が祈りを捧げている光景や、ユダヤ人の伝統行事が見られます。どなたでもお祈りすることができるので、スピリチュアルな空間を是非感じてみて下さい。世界中のユダヤ人がこの壁に向かって祈りを捧げる最も神聖な場所。



キリスト教地区 聖墳墓教会 Church of the Holy Sepulchre



イエスの墓とされる場所に4世紀に建てられた教会で、キリスト教各派の聖地

です。ヴィア・ドロローサの10留～14留まではこの教会の中に入ります。キリスト教徒にとっては、最も重要な教会の一つで、巡礼者や観光客でいつも賑わっています。特にイエスが息を引き取った後、香油を塗られたとされる場所では、多くの人が触れたり接吻したりして祈っています。



イスラム教地区 岩のドーム Dome of the Rock



預言者ムハンマドが昇天したというイスラム教徒の伝承がある、美しく輝く

「岩のドーム」です。黄金のドームとトルコ製の青のタイル、幾何学模様がとても美しい、イスラム最古の建造物です。2016年4月現在、イスラム教徒以外の入場は禁止されていますが、オリーブ山から見る岩のドームを含む旧市街は絶景で、撮影スポットとしてもとても人気があります。



旧市街の市場 Market/Shuk



お土産物探しに最適のスク。狭い路地の両側ぎっしりとお土産物屋が並び、

中東独特のスパイスや焼き菓子「バクラヴァ」など甘い香りに包まれます。聖地巡礼グッズ、絵画、工芸品、スカーフ、アクセサリー、メノラと呼ばれる燭台など、素敵なお土産が見つかるでしょう。写真は手書きの絵皿がとてもかわいらしいアルメニア陶器。オリーブやドライフルーツなどを盛りつけるのにぴったりです。



新市街

マハネー・イエフダ市場 Machane Yehuda Market

エルサレムの台所。食料品を中心とする 250 以上の店が集まった大きな市場です。新鮮な野菜、フルーツ、肉、魚、パン、ドライフルーツ、ナッツ、お菓子、日用品などが山積みにされ、様々なスパイスの香りに包まれます。日本では見られない野菜なども売られ、日中は地元の人や観光客など多くの人が買い物に来ますが、夜も賑やかなイスラエル人がお喋りに集う賑やかな場所です。

マミラモール Mamilla Mall



日本のアウトレットモールに似た開放感があり、エルサレムで一番モダンな高級感

のあるショッピングモール。ヤッフォ門のすぐ近くにあり、旧市街とのコントラストを感じながら歩くだけでも楽しいです。海外ブランドの他、コスメやデザイナーズ雑貨などイスラエルブランドは大抵揃っています。至る所にあるオブジェの前で記念撮影したり、お洒落なオープンカフェで旧市街を眺めながら一息つくのもおすすめです。

ティップス～トラム(路面電車)の活用術

2011 年に開通したエルサレム市内を走るモダンなデザインの路面電車、旧市街と新市街の移動にはとても便利です。昼間は 5 ~ 8 分おきに電車がくるので、石畳の街並みを眺めながら観光に足を伸ばしてみるのもいいでしょう。旧市街へのアクセスに便利なのは「City Hall」駅もしくは「Damascus Gate」駅。ホロコースト記念館に行くには「Mount Herzl」駅。「Central Station」駅からはエイラットなど様々な場所に行くバスが発着しています。切符は駅にある券売機で購入し、乗車時に車内で打刻を忘れずに。

ベン・イエフダ通り Ben Yehuda Street



歩行者天国でレストランやショップ、カフェなどが多く立ち並び、いつも若者

達で賑わっているエルサレム最大の繁華街。イスラエルのファストフードであるファラフェル入りピタサンドや、フレッシュジュースがテイクアウトできるお店もあり、食べ歩きをしながらストリートパフォーマンスが楽しめます。キング・ジョージ通り、ヒレル通り、ヤッフォ通りもあわせて散策してみて下さい。

クネセット(国会議事堂) The Knesset



イスラエルは、立法、行政、司法で構成される議会制民主主義国家です。イスラエル

の立法機関であるクネセツは 120 人定数の一院制の議会であり、1966 年に議事堂が建てられました。広い中庭を通りぬけると、シャガールのタペストリーがある建物に続き、その 2 階に傍聴席があります。ガイドツアーでのみ見学が可能で、無料ですが予約が必要です。入口にはブロンズ製の大きなメノラー(燭台)が見られます。

シャガールの窓 Chagall Windows



エイン・カレムにあるヘブライ大学付属「ハダサ・メディカル・センター」内のシ

ナゴーグに、ユダヤ系フランス人画家シャガールが手がけたイスラエル 12 部族を描いた 12 枚の美しいステンドグラスがあります。1962 年に病院に寄贈され、その 5 年後の 6 日間戦争で爆撃を受けましたが、見事なステンドグラスが今も収められています。要入場料。トラムの終点「Mount Herzl」駅からバスに乗り、終点「Hadassah Medical Center」下車。

ホロコースト記念館

Yad Vashem Holocaust Memorial Museum



第二次世界大戦中、ナチス・ドイツによるホロコーストで虐殺された約 600 万

人の犠牲者たちを追悼する目的で建てられた国立記念館です。歴史博物館や子ども記念館などの映像や展示物などから、ユダヤ人迫害の歴史について分かりやすく学ぶことができます。庭園には、リトアニアで 6,000 人ものユダヤ人をナチスの迫害から救った日本の外交官「杉原千畝」を記念して植樹された木があります。

イスラエル博物館 Israel Museum



死海文書など 50 万点以上の所蔵品を有し、イスラエル最大級の文化的財産の

宝庫と言われる博物館。2010 年にリニューアルオープンされました。一番の見どころ「死海写本館」(写真)、ユダヤ民族・生活・宗教に関する展示がある「ユダヤ棟」、「考古学棟」「美術棟」があり幅広く見られます。第 2 神殿時代(紀元前 538 年から紀元後 70 年)のエルサレムを 50 分の 1 の大きさに再現した巨大な模型は、緻密な作りで必見です。

万国民の教会 Church of All Nations



オリーブ山麓のゲッセマネの園にあるカトリックの教会。4 世紀にビザンティ

ンにより建てられ、1924 年に多くの国からの献金により再建されました。一面にオリーブ畑が広がり、イエスが瞑想や祈りのためによく訪れたといわれます。新約聖書によると、イエスが処刑前夜に苦しみながら神に祈ったとされ「苦悶の教会」とも呼ばれます。ビザンティンの床や入り口のアーチのモザイクは見事です。

ティップス～エルサレムマラソン

毎年 3 月に開催され、約 25,000 人が参加する国際マラソン。3 月のイスラエルは春らしい陽気で、気温が 10 ~ 15 度、湿度も低く快適に走れます。マラソン大会前夜にエルサレム市からランナーに恒例のバスタディナーが振舞われ、ランナー達との交流も深められます。壮大な景色と 5000 年の歴史が同時に味わえるエルサレムで走ってみませんか。



死海 世界で最も低い場所

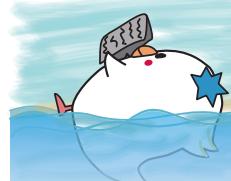
プカプカと浮かびながら読書を楽しむ光景で知られる死海。塩分濃度が約30%と普通の海水の約10倍あるため生物が生息できません。海面下423mという世界で最も低地にある塩湖です。紫外線が届きにくく、死海の水は豊富なミネラルを含み、健康や美容にも効果があるため、リュウマチや皮膚病の治療、エステを受けに海外からも沢山の人が訪れます。また死海周辺には歴史的名所、砂漠などの見どころも多く、ホテルリゾートもあり、癒しと自分磨きにピッタリな場所です。

なぜイスラエルは 美容大国?

1. 塩化マグネシウムやナトリウム、カリウムなど肌の新陳代謝に欠かせないミネラルが死海の水・塩・泥に多量に含まれる。
2. 乾燥した気候から、古代から良質なオリーブや柑橘類、植物の栽培が盛んで、安価に上質な自然原料が手に入る。
3. イスラエルの最先端技術が美容医療にも用いられ、R&D(研究開発)に力を入れている。科学的アプローチからもアンチエイジングの研究が盛ん。
4. 夏が長く日差しが強いので、イスラエル女性の紫外線対策や保湿ケアの意識が高い。

おすすめの過ごし方

両膝の後ろを両手で抱えて丸くなり、そのままプカプカと流れに身を任せます。お母さんのお腹の中で羊水に包まれているような感じでそのまま脱力していると、ゆる~い波が身体を運んでくれます。瞑想して思考を無の状態にしてみて下さい。浮遊体験の後は、スパ施設が充実したエン・ボケックのホテルで全身泥パック。ミネラルをたっぷり含んだ温かい泥で全身がしっとりし、リラックス感から日頃の疲れやストレスが吹っ飛ぶはずです。幻想的な死海の夕焼けも必見です。

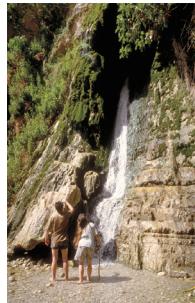


エイン・ゲディ国立公園 Ein Gedi National Park



死海の西側に広がるエイン・ゲディ国立公園は、海面下423mの死海から、標

高400mもの険しい断崖がそびえる地域にあります。1年の半分以上全く雨が降らず乾ききった砂漠は、一見不毛な地に見えますが、驚くほど様々な生き物が生息しています。その理由は泉湧くオアシスと、そこから流れ出した2



本の川の存在。豊かな水と緑を求め、大型哺乳類から水鳥まで様々な動物が集うのです。ハイラックス(日本名は岩狸)と呼ばれるウサギでもモルモットでもない愛くるしい顔の動物が歩いたり、木に登ったりしています。上の写真は、後ろに反った長い角が特徴の野生のヤギの仲間、アイベックスです。壮大なエンゲディ自然保護区で野生動物たちに遭遇しながら、ハイキングも楽しめます。ダビデがサウルから逃れて身を隠した場所として聖書にも記されており、ダビデの滝を見にくる人も多くいます。また鳥やメノラー(ユダヤ教燭台)のモザイクの床が綺麗に残った古代シナゴーグの遺跡も、是非訪ねてみたい所です。



トリビア～キブツって何？

キブツ(ヘブライ語で集団・集合の意)はユダヤ人が集団生活をし共に働き始めたのをきっかけに発達したイスラエル独特の共同体。現在国内には約270のキブツがあり、ボランティア制度があるキブツもあります。世界中から集まるボランティア達は、1日8時間程の簡単な仕事を手伝い、3食と部屋、わずかなお小遣いが提供されます。イスラエルの小さな村にいながら国際的な雰囲気に浸れ、人種・言葉の壁を越え交流ができ、特に若者に大人気。数ヶ月間のボランティアが難しい人は、死海のほとりにあるエイン・ゲディ・キブツを訪れてみて下さい。ゲストハウスや植物園もあり、緑あふれるユニークな場所です。

マサダ要塞 Masada



マサダ(ヘブライ語で要塞の意)は紀元70年、ユダヤ戦争でローマ軍に追

つめられたユダヤ民族が最後に立てこもった地です。約3年間籠城し抵抗を続けましたが、要塞は打ち破られ、ユダヤの民は敵の手に落ちるより集団自決(女子子供7人除く)の道を選びました。それ以来ユダヤ人の離散(ディアス



Credit: Yossi Zwecker(*1)

ポラ)の歴史が始まりました。このユダヤ民族結束の象徴の地マサダは、2001年にイスラエル初のユネスコの世界文化遺産に登録されました。ロープウェイもしくは登山道で山頂に登ると、建築王ヘロデ王時代の住居跡(サウナやお風呂)、倉庫跡、水路跡、シナゴーグ跡など陥落直前の籠城時代の遺跡や、ローマ軍が攻め上ってきた道もしっかりと保存されています。遺跡の中は迷路のようで、歴史を感じながら、また数年間ここで生き延びてきたユダヤ人の心境を想像しながら巡ることができます。またマサダ要塞を背景に、毎年6月には幻想的なオペラ(写真)やコンサートも上演されます。

(*1) <http://www.mashboxmedia.com/operab2b/masada2012.html>





テルアビブ・ヤッフォ Nonstop City 白い街並みが世界遺産

イスラエルの経済の中心地で、モダンなヨーロッパの雰囲気と中東のエキゾチックさが共存した街。ヘブライ語で「春の丘」を意味するテルアビブは、1909年に開拓・市制化され、急速に発展しました。緑溢れる並木通りにはバウハウス（優れた機能性や美しいデザインを取り入れたドイツの現代建築学校）に影響を受けた建物が並び、お洒落なカフェ、ショッピングストリート、ビーチ、美術館などの文化施設も多く、地中海文化特有のリラックスした雰囲気の中、イスラエルのトレンディなライフスタイルが楽しめます。またヤッフォは4000年以上の歴史を持つ世界で最も古い港街の1つです。

地中海ビーチ Mediterranean beaches

海面はきらきら、水は透き通り、砂は真っ白でさらさら、テルアビブを最も象徴するのは13kmにわたるビーチでしょう。街の中心からたった数分という好立地にあり、テルアビブはナショナルジオグラフィック誌の世界ベストビーチティ10選にも選ばれました。サーフィン、海水浴、日光浴、マトコット（丸型のラケットで小さなボールを打ち合うイスラエルの国民的スポーツ）を楽しむ海外からの観光客やイスラエル人達でいつも賑わっています。地中海に沈む壮大な夕日も最高に綺麗です。テルアビブの夏は長く、海水浴シーズンは4月中旬から10月中旬頃までです。

搾りたてフルーツジュース Fresh Juice bar

街の至るところで見かける様々なフルーツがいっぱいのジューススタンドでは、好みのフルーツの組み合わせを選べば、その場でフレッシュナチュラルジュースを搾ってくれます。人気メニューは、マンゴ&パッションフルーツ&オレンジ、バナナ&いちご&なつめやしなど、イスラエルならではの興味深い組み合わせや、ヘルシーなザクロジュースもさっぱりしていてとても飲みやすいです。疲れた時のエネルギー補給に是非お試し下さい。



ネヴェ・ツェデク Neve Tzedek



昔の民家を改築したアトリエ、ブティック、ギャラリー、カフェなどが立ち並ぶ

テルアビブ南部の注目スポット。テルアビブで最も早く開発が進められた地域で、20～25種類のフレーバーが楽しめるアイスクリーム店などが人気。南にもう少し足を延ばせば、19世紀に建てられ使われなくなった鉄道駅を大規模に改装してつくられた「ハ・タハナ」があります。クラシックな雰囲気の中、パントマイムなどの催し物があったり家族連れで賑わっています。

ヤッフォ旧市街とヤッフォ港 Jaffa – The old city and the port



石畳の古い街並みが現在も残る旧市街と、再開発されたエリアの新旧のコント

ラストが感じられる街です。石造りの美しい建物の中に、アーティスト達のお洒落な工房、かわいいお店などが点在しています。時計塔や蚤の市周辺には、雰囲気のいいバーやレストランが多くナイトライフも充実。夕日に染まるヤッフォ港を見ながら、取れたての新鮮なシーフードとイスラエルワインで乾杯「ハイム」！

テルアビブ美術館 Tel Aviv Museum of Art



テルアビブ美術館はイスラエルを代表する美術館のひとつで、美術愛好家には

必見です。1932年開館の旧館は世界各国で活躍した有名芸術家の作品が充実しています。新館は大胆なカッティングデザインの建物（写真）自体がアート作品でもあり、1920年以降の個性的なイスラエル人作品が年代別に紹介されています。ここでしか見られないものが多く、期間限定のイベントなどもあるので、HP等で最新情報のチェックをお忘れなく。

スザンヌ・デラール・センター Suzanne Dellal Center

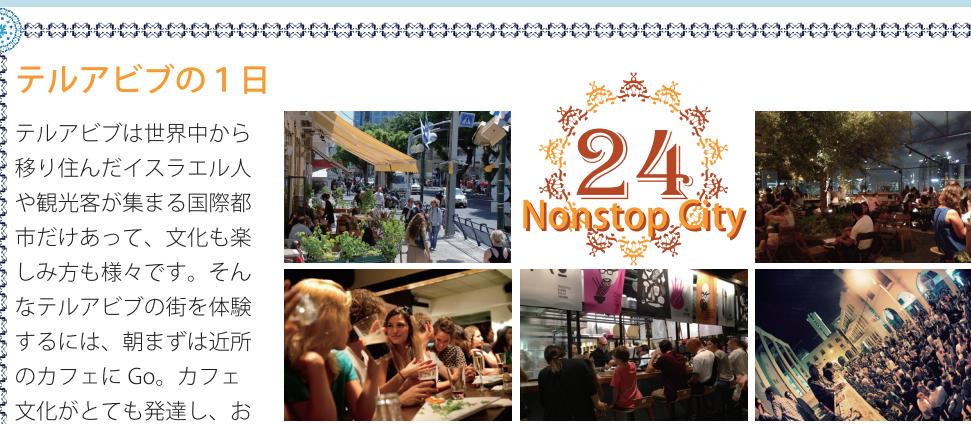


テルアビブはコンテンツポラリーダンスの聖地でもあり、中でも「スザンヌ・デラール・センター」はその最先端の場所です。

イスラエルに多数ある舞踊団のうち「バット・シェヴァ舞踊団」（写真）と「インバル・ピント＆アブシャロム・ポラックダンスカンパニー」がここを活動拠点に活躍しています。両舞踊団とも世界的に有名で、各国主要都市をはじめ日本にもたびたび来日しています。詳しくはHPをチェックして下さい。

ティップス～テルアビブの顔 緑のレンタサイクル

テルアビブを訪いたら是非トライしてほしいのが、レンタサイクル。市内に200以上あるステーションに約2,000台の自転車があり、どこででも乗り降り可能。機械は英語対応していますが、現金は受け付けられずクレジットカードが必要です。街は平坦で、ビーチに沿って舗装された散歩道とサイクリングレーンを併設したプロムナードがあるので、地元の人や観光客の足としても大人気です。地中海を目の前に開放的な雰囲気の中、サイクリングが楽しめます。



テルアビブの1日

テルアビブは世界中から移り住んだイスラエル人や観光客が集まる国際都市だけあって、文化も楽しみ方も様々です。そんなテルアビブの街を体験するには、朝まずは近所のカフェにGo。カフェ文化がとても発達し、お

喋り好きのイスラエル人が老若男女を問わず、個性あふれる素敵なカフェに気軽に集まります。お勧めは朝食セットで、ボリューム満点のメイン、何種類ものサラダ、焼きたてパン、飲み物が付きます。特に週末が始まる金曜日の朝はとても賑わい、顔立ちやファッショントリックなど様々な言語も様々で、人間ウォッチングが楽しめるのもテルアビブの魅力の1つです。

次の注目ポイントはバラエティー豊かなグルメです。中東料理フムスやファラフェルを出してくる家庭的なレストランから、各国料理とのフュージョンが楽しめるレストランまで多種多様。ヘルシーな日本食ブームも根強くあり、人口当たりの寿司店舗数では東京、ニューヨークに次いで世界第3位の都市と言われるほどです。人気の寿司は太巻きにパン粉をつけて油で揚げた「ジャパンコ」や、海苔で巻かずに外側がシャリの「インサイドアウト」など、イスラエル流にアレンジされた面白い寿司も是非お試し下さい。食事の後は、緑溢れる並木道のベンチで一休みするのもいいですね。ノンストップシティのテルアビブは勿論ナイトライフも充実。ディセンゴフ通りなどの多くのバーでは、英語で「Happy Hour」や「1+1」(1ドリンクを買うと、もう1ドリンクサービスの意味)の看板が見られるので、お得にはじめをすることもテルアビブ風。陽気で人懐っこいイスラエル人とのお喋りにも花が咲くでしょう。

十分アルコールが入れば、次は「最高のパーティシティ」上位に入るテルアビブのクラブへ。夜遅くから朝5~6時頃まで営業し、少し遅めに行くのがファッショナブルだと。屋外のラウンジでは夜風に吹かれながらリラックスして話している人が多いなか、大音量の音楽が外に漏れてくる建物があります。中に入ると、フラッシュライトが頻繁に焚かれ、ミラーボールもまわる典型的なダンスフロアがあり、ヒップポップ、テクノ、中東ビートなど色々なジャンルの音楽が鳴り響き、皆が思い思いに体を動かしています。眠らない街テルアビブは夜明けまでヒートアップします。まだ元気があれば、ビーチ沿いのカフェなどで朝日を眺めるのも最高です。



トリビア～テルアビブ LGBT パラダイス

テルアビブは世界トップクラスの LGBT (レズビアン・ゲイ・バイセクシャル・トランスジェンダー) にフレンドリーな都市として、毎年上位にランク付けされます。セクシュアル・マイノリティを含む多様な人々が、差別や偏見にさらされることなく生きていける自由な社会を実現しました。毎年6月開催のテルアビブ・プライドウィークは、行政のサポートも加わり街全体のお祭りで、海外からの参加者も多く数十万人近くが訪れます。



マーケット & ショッピング Markets and shopping in Tel Aviv-Jaffa

カルメル市場 Carmel Market



衣料・食品・雑貨など何でも揃うテルアビブで一番エネルギッシュな青空市場です。

す。対面式のお店が路地にひしめき合い、今にも転がってきそうなほど山盛りの新鮮な野菜やフルーツは、さすが食糧自給率90%を越えるイスラエル。最高の品質で、キロ売りですが安く、日本では見られない珍しい野菜も見られるはずです。ぜひ値段交渉をしながら、元気でフレンドリーな地元の人との会話を楽しんでみて下さい。

アーティストマーケット Artist Market



カルメル市場のすぐ隣にあるナハラット・ビニヤミン通りで週2回(火曜日)

金曜日)開催される屋外のアーティスト・マーケットです。イスラエル中からアーティスト達が集い、陶器やインテリア雑貨、アクセサリーや石鹼などの店が並びます。日本ではあまり見かけない色使いやデザインの作品は、勿論全てハンドメイドです。値札が付いていないものも多いので、気軽に値段を聞いてみて下さい。

サロナ・マーケット Sarona Market



テルアビブ中心地にあるオープンエア商業施設Saronaは、南国をイメージさ

せる街路樹が植えられ、緑豊かな高級別荘地の雰囲気です。子供の遊び場、多目的広場などもあり、ショッピングだけでなく散歩や休憩に訪れる人も多くいます。2015年7月にオープンした「サロナ・マーケット」は、イスラエル最大規模の屋内食料品マーケットで、食材の質、味や品揃えに定評のあるグルメ名店、生鮮食品、キッチン用品の店など約90店舗が並んでいます。イスラエルで人気上昇中の地ビール100種類が味わえるバーもお勧め。また毎週金曜日にはグリーン・マーケット、毎週火曜日にはナイト・マーケットが開催されます。週7日営業。

ヤッフォフリー・マーケット Jaffa Flea Market



時計塔近くの再開発された地域のオリエル・シオン通り沿いで開かれる蚤の市

です。アーティストごとにコーナーがあり、雑貨屋さんとバーのコラボがあったり、革製品、アクセサリー、陶器などが売られ、ヤッフォの街自体の明るい雰囲気を楽しみながら、個性的で可愛い小物などの掘り出し物が見つかるかもしれません。写真は「ハムサ」という手のひらの形をしたカラフルで玄関に飾るお守りで、イスラエル土産として人気があります。この周辺は靴屋さんが多く、かわいい手作り靴が手頃に買えるでしょう。また近くには、「イラナ・グール美術館」や「皮なめしシモンの家」という見どころもあります。

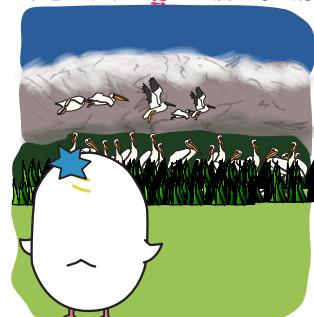


ガリラヤ地方と イスラエル北部 イエスゆかりの地

標高 2,814m のヘルモン山からの雪解け水、生い茂る緑、春には野花が咲き乱れ、壮大な自然の景色が見られます。絵のように美しい景色とおいしい空気を楽しみながら、数ある歴史的・文化的観光地を巡ることができます。9つあるイスラエルの世界遺産のうち、多くがこの地域に点在しています（P.4 世界遺産のページ参照）。またユダヤ人の他にも、アラブ人、クリスチャン、バハイ、ドゥルーズの人々も共に暮らし、多文化伝統文化がうまく共存しているのもこの地域の特徴です。

ガリラヤ湖 Sea of Galilee

イエスが湖面を歩いて渡ったとされる、聖書にも数多く登場する淡水湖。湖畔には聖書にゆかりのある観光名所が点在し「ティベリア」を中心に、北岸の「山上の垂訓教会」、「パンの奇蹟の教会」、「カペナウム」など、イエス伝道の舞台をたどることができます。遊覧船観光や「セント・ピーターズ・フィッシュ」（次ページ下参照）もお勧めです。南には、国内最大級の温泉リゾート「ハマット・ガデル」があり、古代ローマ浴場の遺跡も見学できます。



フーラ渓谷 The Hula Valley

イスラエルは、アジア、ヨーロッパとアフリカを結ぶ渡り鳥の大回廊に位置しており、毎年約 5 億羽の渡り鳥が訪れ、バードウォッチングのメッカとしても世界的に有名です。中でも北部にあるフーラ渓谷は、世界有数の渡り鳥の飛来スポットで、各國から多くのバーダーが訪れます。毎年ペリカン、コウノトリ、鶴など 400 種類以上の壮大な鳥の大群の渡りが見られます。越冬のために飛来する、ムクドリの大群が見られることもあります。

イスラエル北部の見どころ



アッコー Acre



西ガリラヤ地方の地中海に面した港町アッコーは、紀元前 16 世紀フェニキア時代に貿易港として栄え、その後ビザンチン帝国、十字軍、イスラム教徒、オスマン帝国などに支配された面白い歴史を持ちます。世界遺産の旧市街、城壁、地下に広がる十字軍の町、十字軍のトンネル、マリーナ、バザールなど散策が楽しめます。スク（市場）ではお土産探しにぴったりな雑貨屋、水たばこ、トルココーヒー、魚の美味しいレストランなどがお勧めです。



ハイファ Haifa



イスラエル第 3 の都市で、地中海に面する港町。カルメルセンター地区にある

プロムナードから見渡す地中海とハイファの街は絶景です。世界遺産であるバハイ教寺院と美しい庭園があり、ユダヤ人とアラブ人が共存する寛容な街。バハイ教もかつて発祥国で迫害を受け、ハイファに移された歴史があります。異国情緒たっぷりの「ジャーマン・コロニー」、「カルメルセンター」、中東で唯一日本を専門とする「ティコテイン日本美術館」も必見です。



ナザレ Nazareth



イエスが幼少期を過ごした街ナザレは、毎年多くのキリスト教徒が巡礼に訪れます。美食の街としても知られ、伝統的なアラブ料理は絶品です。ナザレの見どころは、「受胎告知教会」や「聖ヨセフ教会」です。受胎告知教会の1階にそのマリアの洞窟があり、教会の内外の壁には、各国から贈られた聖母マリア像や壁画が飾られており、日本の和服姿の「華の聖母子」というモザイク画も見られます。



カイザリア Caesarea



ヘロデ大王が築いた古代都市の遺跡が残る、地中海沿岸の港町です。ローマ

と良好な関係を築いていたヘロデ大王は、この海の玄関口である良港にローマ皇帝「カエサル」の名前をつけました。ローマ時代を代表する建造物、海岸線沿いにアーチ状の壁が続く導水橋、円形闘技場、プール付宮殿、十字軍の要塞跡などが見られ、地中海とともに静かな美しさを保っています。



ティップス～セント・ピーターズ・フィッシュ

ティベリアなどガリラヤ湖畔ではイエスの時代から漁業が盛んで、地元では「アムヌン」という魚（クロスズメダイの一種）を揚げた名物料理です。淡白な味で揚げたてにライムを搾るのがお勧め。外側はカリッと、内側の自身の部分はジューシーでふわっとした食感です。ガリラヤ湖畔のレストランではお安く魚を提供していて、本当に美味しいです。





ネゲヴ 手付かずの自然の絶景

イスラエルのほぼ南半分を占めるこの地域は、ヘブライ語で「ネゲヴ」(乾いた大地、南の意味)と言われます。世界遺産(次ページ上参照)にも登録されている興味深い文化的・地理的な特徴がたくさんあり、ほとんど手付かずの自然の偉大さと静寂さが堪能できます。驚くべきことに、多種多様な動植物も生息しています。白、黒、茶色、赤褐色などの帯をもつ地層が褶曲する岩山が広がり、地球の歴史を感じられる、まさに息を呑む美しさがここにはあります。また遺跡巡りもおすすめです。

クレーターとミツペー・ラモーン Craters and Mitzpe Ramon

クレーターとは隕石など外部からの衝撃によりできたくぼみを言いますが、ネゲヴのクレーターは1億年にもわたる地殻変動と浸食作用によって生じたもので、世界でもこの地域特有の造形です。主な3つの巨大なすり鉢型の地形は、マクテシュ・ハガドール(大クレーター)、マクテシュ・ハカタン(小クレーター)、マクテシュ・ラモン(ラモーン・クレーター)と呼ばれています。ラモーン・クレーターは世界最大級のクレーターで、長さ約40km、幅約2~10km、深さ約500mにも及びます。



起点となる町「ミツペー・ラモーン」には「ラモーン・ビジターセンター」があり、ビデオなどでクレーターの歴史が学べます。クレーターのスケールモデルや動植物の分布などの展示もあります。また展望台も兼ねており、迫力満点の絶景スポットです。他の見どころとしては、アルパカファームも有名です。

砂漠の楽しみ方

テル・ベエル・シェヴァ Biblical Tel - Beer Sheva



photo by gugganij

テル(遺丘)とは、同じ場所に繰り返し集落が築かれたことで盛り上がり上がった丘のことです。地中海東岸特有の遺跡。イスラエル各地に200以上残るテルの中でもメギッド、ハツォール、ベエル・シェヴァの3つは、旧約聖書にも登場し、大変重要な遺跡・要塞都市群が残されている世界遺産です。テル・ベエル・シェヴァはユダ王国の重要な町の1つで、古代の発達した見事な水道施設の遺構が見学できます。

香料の道 ネゲヴ砂漠都市 Incense Route-Desert Cities



世界遺産

紀元前2~3世紀頃、香料交易で富を得て栄えたナバテア人の街の遺跡。アラ

ビア半島からペトラを経由し、地中海へと抜ける「香料の道」2,200kmにも及ぶ交易路の一部、ハルザ、マムシット、アバダット、シゲタの4つの都市遺跡と城塞、隊商宿、農業用の灌漑設備などが世界遺産です。過酷な環境におかれた砂漠の人々が、貿易や農業をどのように営んだかを知る貴重な例証です。

ベン・グリオン砂漠の家 Ben-Gurion's Desert Home



photo by Jacob(ヤコブ)

イスラエル建国の父ベン・グリオンは、不毛のネゲヴを開拓し豊かな村にしようとという夢を抱いて「スデー・ボケル」というキブツに移り住み、生涯を終えました。晩年の彼の生活環境を見ようと、彼と妻が埋葬されたベン・グリオン記念国立公園とともに、多くの人が訪れます。ベン・グリオン砂漠の家に隣接するビジターセンターではスデー・ボケル産ワインやコスメなども売られています。

北ネゲヴ 花のかーペット Northern Negev



狭い国土にもかかわらず、地形の多様性と気候の変化に応じて約2,800種も

の植物が生育するイスラエル。原種のシクラメンやチューリップも見られます。特に春先2月~3月には、乾燥地帯ネゲヴでも様々な花が咲き誇り、自然の力強さを感じることができます。野生のアネモネは野原一面がまるで赤絨毯のようになり、満開の花びらが桜にも似ているアーモンドの木の下ではお花見も楽しめます。

トリビア~ベドウィン

ネゲヴ砂漠に暮らすアラブ部族ベドウィンは、伝統的な遊牧生活をおくっており、ラクダ・やぎ・羊などを飼育しながら、行き交う観光客を迎えます。ツアーやテントに立ち寄ると、最高のおもてなしをする民族と言われるベドウィンは、アラビックコーヒー・甘めの紅茶、甘いお菓子を出してくれたり、ラクダに乗せてくれたりします。





エイラット 紅海アドベンチャー

イスラエル最南端に位置する国内最大のリゾート地。イスラエルで唯一紅海に面したゲートウェイであることから、アジアを結ぶ重要な港町として発展し、リゾート観光地として海岸沿いの開発が進みました。ユースホステルから高級リゾートホテルまで宿泊施設がひしめき合っています。冬でもとても暖かく、雨もほとんど降らないので、海水浴は勿論のことカヤック、ウインドサーフィンなど様々なマリンスポーツができ、一年中ヨーロッパやイスラエル国内からの観光客で賑わっています。

ドルフィン・リーフ Dolphin Reef

幼いイルカを育て大きくなったら海に返すという活動を続けています。スタッフの餌やり時には、かわいいイルカを間近で見ることができます。主なアトラクションは、ガイドと一緒にイルカと泳いだり戯れたりダイビングをすることですが、勿論プライベートビーチとしても利用でき、一日中楽しめます。また自然ドキュメンタリー映画も見られます。水着とゴーグルと十分な肺活量を持って泳ぎに行ってみましょう。



ダイビング&マリンスポーツ Diving & marine sports

紅海は一年を通して水温が高く珊瑚の生息には最適で、270種を超える珊瑚と約2,500種もの魚たちが生息しています。世界中のダイバー達の憧れの場所です。南エイラットにある全長1.2kmに及ぶ「コーラルビーチ自然保護区」にはショップが数多くあり、ダイビングやシュノーケリング用具のレンタルや、各種マリンスポーツの手配ができます。ラグーン桟橋からの紅海クルージングもお勧めです。

トリビア～免税都市でショッピング

エイラットはイスラエル唯一の免税都市で、イスラエル国内でのショッピングにかかる17%の付加価値税がかからないため、お得にショッピングが楽しめます。多くのショッピングモールがありますが、中でも「アイスパーク＆モール」はアイススケートリンク、そり滑りなどができるプレイグラウンド、7Dの映画館などを併設しているユニークなモールです。



水中展望台海洋公園 The Underwater Observatory



イスラエル南部の広大な砂漠をバックに透明度抜群の紅海が広がる光景は、まさに見事です。エイラットで必ず訪れたいのが、美しい珊瑚礁とカラフルな熱帯魚などを観察することができる水中展望台海洋公園です。

海岸から100mほど海にせり出した所にあり、海面下6mの世界を展望できるイスラエル最大の天然の水族館と言えるでしょう。中東最大級のサメの水槽があり、その中を通り抜けられる水中トンネルは見どころの1つです。また、エイラット湾での海洋研究・自然環境保護センターとしての役割も果たしており、海底世界をバーチャル体験したり、様々な方法で楽しく学ぶことができます。船の底がガラスになっているボート「コーラル2000」での約20分間に渡るクルーズは、海面下1.5mのから海中を見る能够性を有するアトラクションです。サメやカメの餌やりができるフィーディングタイムもあり、大人から子供まで気軽に紅海の美しさを満喫できる場所です。



ティムナ渓谷 Timna Valley



エイラットから北に約30kmのところにあるティムナは、国立公園に指定されており、広大なネゲヴ砂漠にありながら、様々な見どころがあります。長い年月にわたり、雨や風など自然の侵食作用を受けてできた「マッシュルーム岩」や「アーチ岩」など不思議な形をした奇岩が点在します。上の写真「マッシュルーム岩」は上と下が別々の硬さの岩石からなり、侵食のスピードが違つてできたものです。

下の写真は「ソロモンの柱」と呼ばれており、自然の侵食作用とこの地で銅を採掘した結果できた石柱です。古代エジプト時代からティムナには銅山があったため、その神殿跡や銅の精錬所が現在も見られます。4時間ほどのジープツアーで、ティムナ銅山跡や美しくそびえる奇岩を見てまわったり、銅の铸造の仕方を学ぶこともできます。またマウンテンバイクを借りて自由に冒険したり、青や緑など様々な砂でサンドボトルクラフトを作り、お土産にするのもお勧め。ティムナ湖周辺にはレストハウスがあり、水分補給もお忘れなく。



旅の前に豆知識

安息日（シャバット）：金曜日の日没から土曜日の日没までは休息の日と知られています。過ごし方は人によって異なりますが、多くのイスラエル人は家族や友人と旅行やビーチに行ったり、映画を見たり楽しく過ごします。一部の敬虔なユダヤ人は徒步で礼拝に行き、車の運転や火の使用を控え、電気機器のスイッチさえ入れない人もいます。全階に自動で止まるユニークな「シャバットエレベーター」も見られます。金曜日の夕方前には公共交通機関が運休となり、エルサレムなどの商店やレストランは閉まる所もあるので、安息日の旅のプランにはご注意下さい。安息日に交わす挨拶は「シャバット・シャローム」（安息日が平安でありますように）。金曜日・土曜日が週末で、日曜日が週の初めで仕事や学校が始まります。

祝祭日：日常生活は西暦、祝祭日はユダヤ暦（太陰暦）が使われます。そのため、祝祭日は西暦で毎年異なる日になります。主な興味深い祝祭日は以下の通りです。

ロシュ・ハシャナ（新年）9～10月の2日間

新年を祝いリンゴに蜂蜜をかけたものや、ザクロを食べる習慣があります。

ヨム・キブール（贖罪の日）9～10月の1日

敬虔なユダヤ人は25時間断食をし、過去1年間の罪を悔い改めます。空港、公共交通機関、全ての施設がクローズし国中が静まり返りますが、子供達は思う存分道路で遊べるという、とてもユニークな日もあります。

スコット（仮庵の祭）9～10月の7日間

秋の収穫を祝う祭。出エジプト後7日間仮庵住まいだったことに因み、「スカー」という空が見える程度の茅葺き屋根の仮小屋を庭やベランダに建て、その中で食事をしたり友人を招いたりします。

ペサハ（過越しの祭）3～4月の7日間

モーセの出エジプトを祝う春の祭。イースト菌の入ったパンを食べず、「マツツア」という発酵していないクラッカーのようなものを食べます。

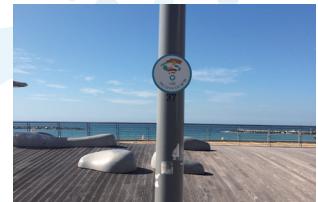
鉄道：ベン・グリオン空港を含む主要都市間を結びダイヤも正確で便利です。



バス：市内巡回バス、都市間の中長距離バスもよく発達しています。

タクシー：料金メーターの使用が義務づけられています。チップは不要で端数を切り上げる程度で大丈夫。

シェルート：8～10人の乗合いタクシーで、市内を走るものと都市間を走る中距離のものがあります。ルート上ならどこでも降車可能で、安息日も本数は減りますが走っているので便利です。



街の至る所でつながる無料 Wi-Fi
(テルアビブのビーチでも)

レンタカー：道路網は発達しています。国際運転免許証とクレジットカードが必要です。イスラエルは右側通行で左ハンドルです。

出入国：90日以内の滞在で、観光目的で行く日本国民はビザが不要。パスポート残存期間は入国時6ヶ月以上必要。入国カード制度の導入により、パスポートに入国スタンプが押印されません。代わりにカードタイプの入国証を受け取り、自動改札機にそのバーコードをかざすとゲートが開きます。滞在中はパスポートに挟み保管して下さい。

時差：夏時間（3月末～10月末）は日本より6時間遅れ、冬時間は7時間遅れ。



電圧・プラグ：電圧は220Vです。プラグの形式はC型で日本の電気製品の使用にはアダプターが必要です。ホテルにより貸出サービスあり。

両替：観光地の両替商や市中にあるATMで可能で、空港の銀行は24時間開いています。ただ日本円を扱わない所もあるので、米ドルからの換金が便利です。主要なクレジットカードは広く通用しますが、バスやタクシー、買い物、食事などに必ずシェケルをお持ち下さい。

チップ：レストランの食事料金の12～15%程度（請求書にサービス料が含まれていない場合のみ）。ホテルのポーターやハウスキーパーへの心付けは5～10シェケルが一般的です。

付加価値税（VAT）：あらゆる商品とサービスに17%の付加価値税がかかります。ただし旅行者は外貨で支払うことにより、宿泊費、レンタカー代等の税金が免除されます。また観光省認定店で400シェケル以上の買い物（食料品、飲料、たばこなどは適用されない）をした場合は、VAT還付申請書を作成してもらい、出国の際に出発ロビーでVATの払い戻しが受けられます。因みにエイラットは免税都市です。

喫煙：公共の場所は全面禁煙ですが、道路やレストランによっては喫煙可能場所が設置されていることもあるので、ご確認下さい。

緊急時の連絡先：警察 100 救急車 101 テルアビブの日本大使館(03)6957292



グルメ



イスラエルサラダ

角切り野菜にオリーブオイルとレモン汁、塩で味付けたシンプルなサラダ。



タッブーレ・サラダ

細かく刻んだパセリとミント、挽き割り小麦を混ぜ合わせ、レモン汁を加えたサラダ。



ハルミ・サラダ

独特の食感で熱にも溶けないハルミチーズにクルミやバルサミコ酢をからめた温野菜サラダ。



フムス

ひよこ豆とタヒニ（ゴマペースト）のディップ。フムスで店の評価が左右されるほど代表的な前菜。



ババガヌーシュ

焼き茄子とタヒニのディップ。にんにくの味がきいて美味！お肉とも合う一品。



ラバネ

無糖ヨーグルトを濾して作る酸味の強いペースト。ディル、オリーブオイルと相性抜群。



ファラフェル

すり潰したひよこ豆にハーブを加えて揚げた、イスラエルの国民食。ピタや野菜と一緒に。



ブレッカス

パイのような軽食。中身はカッテージチーズ、ホウレン草、マッシュルームなど様々。



クーベ

挽き肉の包み揚げ、もしくは包み煮込み。松の実などを挽き肉に混ぜ、揚げたものが有名。



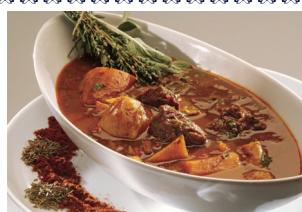
シュニツツェル

欧州でも有名なフライ料理ですが、イスラエルではターキーやチキンが主流です。



ハミーン（チョレント）

安息日の家族の食事のために用意される伝統的な豆・牛肉・ジャガイモなどの煮込み料理。



グラーシュ

ハンガリー料理のイスラエル風アレンジ。イスラエルで最もポピュラーな煮込み料理の1つ。



ブティティム

イスラエル式クスクスとも呼ばれる粒状パスタ。チチチの食感が特徴。



カバブ

羊や牛の挽き肉団子の串焼き。クミンをはじめとするスパイスやハーブの効いた料理。



シャワルマ

豪快に炙り焼きされた肉を削ぎ落とし、ピクルスなどと一緒にピタに挟んだファストフード。



シャクシューク

イスラエル朝食の定番。辛味の効いたトマソースに卵を割り落とすだけのシンプルな一品。



カヴェッド・カツツ

鶏レバーをゆで卵やみじん切りの玉ねぎと一緒にすり潰したもの。パンについていただきます。



アレイ・ゲフェン

インディカ米と挽き肉、スパイスをぶどうの葉に巻いて煮込んだ料理。中東で広く食べられます。



スイーツ

マラビー

ブラマンジェのようなミルクプリン。ローズウォーターなどのソースをかけていただきます。



クナッフェ

カダイフと呼ばれる細麺状生地で山羊チーズやナッツを包み込み、シロップをかけたお菓子。



バクラヴァ

ピスタチオや胡桃を挟み込んだパイ生地を何層も重ねて焼き、シロップに漬けたお菓子。

ヘブライ語会話 Hebrew Conversation

基本のあいさつ 便利なことば



どうぞ
בבקשה
ベヴァカシャ

こんにちは！
שלום!
シャローム！

こんばんは
ערכ טוב
エレブ トーヴ

おはようございます
בוקר טוב
ボケルトーヴ

げんき？
מה נשמע?
マニシュマ？

げんき/大丈夫
בສדר
ベセデル

まあまあ
ככה ככה
カハカハ

すごい
נחדר
ネヘダル

いい
טווב
トヴ

はい
כן
ケン

いいえ
לא
ロ

さようなら
להתראות
レヒトラオート

このあたりでタクシーに乗れますか？
יש מוניות בסביבה?
イエッッシュ モニヨット バスヴィヴァー？

何番のバスが～に行きますか？
איזה מסוף אוטובוס מגיע ל - ?
エイゼ ミスバル オートバス マギア レ～

～へはどうやって行けますか？
איך אפשר להגיע ל - ?
エイフ エフシャル レハギア レ～

タクシーを呼んでください。
אפשר בבקשה להזמין מונית?
エフシャル ベヴァカシャ レハズミン モニート？

空港
שדה התעופה
ステー ハトウファー

駅
תחנת רכבת
タハナット・ラケヴェット

(セントラル) バスターミナル
תחנת אוטובוס (מרכזית)
タハナット・オートバス (メルカズィート)

交通

現金
מזומנים
メズマン

チケット
כרטיסים
カルティス

お釣り
עודף
オデフ

メーター
מונזה
モネー

基本のあいさつ 便利なことば	こんにちは！ שלום! シャローム！	こんばんは ערכ טוב エレブ トーヴ	おはようございます בוקר טוב ボケルトーヴ
げんき？ מה נשמע? マニシュマ？	げんき/大丈夫 בສדר ベセデル	まあまあ ככה ככה カハカハ	
すごい נחדר ネヘダル	いい טווב トヴ	はい כן ケン	いいえ לא ロ
このあたりでタクシーに乗れますか？ יש מוניות בסביבה? イエッッシュ モニヨット バスヴィヴァー？	何番のバスが～に行きますか？ איזה מסוף אוטובוס מגיע ל - ? エイゼ ミスバル オートバス マギア レ～	～へはどうやって行けますか？ איך אפשר להגיע ל - ? エイフ エフシャル レハギア レ～	タクシーを呼んでください。 אפשר בבקשה להזמין מונית? エフシャル ベヴァカシャ レハズミン モニート？
空港 שדה התעופה ステー ハトウファー	駅 תחנת רכבת タハナット・ラケヴェット	(セントラル) バスターミナル תחנת אוטובוס (מרכזית) タハナット・オートバス (メルカズィート)	

ショッピング編

お金 כסף ケセフ	レジ קופה クバー	クレジットカードで払えますか？ אפשר לשלם בכרטיס אשראי? エフシャル レシャレム バカルティス アシュライ？
贈り物 מתנה マタナー	値段 מחיר メヒール	これはいくらですか？ כמה זה עולה? カマ ゼ オレー？
領収書 קבלה カバラー	お土産 מזכרות ミズケレット	A T M כaspומט ケスボマット
		気に入りました。 זה מוצר חן בעניין ゼ モツエ ヘン ベエイナイ

このあたりに良いレストランがありますか？
האם יש מסעדה טובה בסביבה?
ハイーム イエシュ ミスアダー トヴァー バスヴィヴァー？

空いている席がありますか？
יש לכם מקום פנוי?
イエッッシュ ラヘム マコム パヌイ？

メニューをください。
אפשר לקבל תפריט?
エフシャル レカベル タフリート？

おすすめはなんですか？
מה מומלץ?
マ ムムラツ？

お会計をお願いします。
חשבון, בבקשה
ヘシュボン、ベヴァカシャ

とても美味しいです。
טעים מאוד
タイーム メオッド

お食事編

箸 מקלות סיניים マクロット スイニーム	お水 מים マイム	ジュース מייז ミツツ	ビール בירה ビラ	ワイン יין ヤイン
テーブル שולחן シェルハン	ナイフ סכין サキン	フォーク מלג マズレグ	スプーン כפית カビート	