

amazing
THAILAND

チェンマイ

タイ北部

チェンライ・ランブーン・ランバーン・
メーホンソーン (パーイ)

Chiang Mai and Northern Thailand

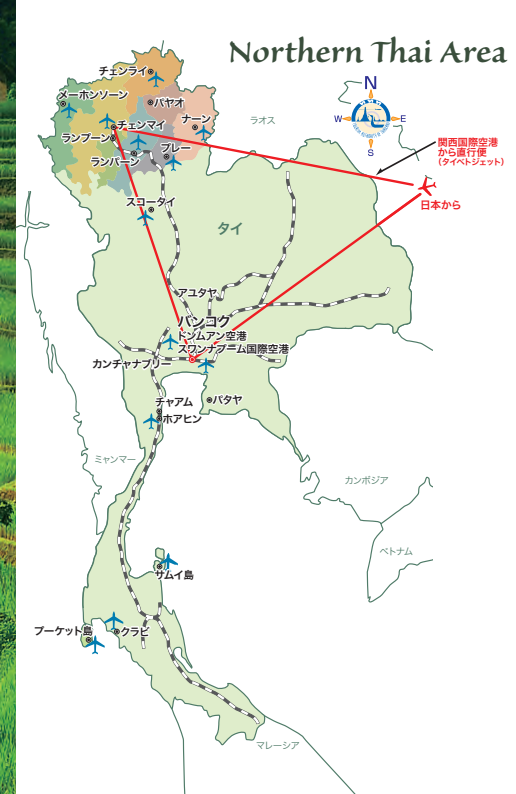


Enchanting North

魅惑の北部地方



メーチャン郡の田園風景(チェンライ)



CONTENTS

- チェンマイの伝統・文化
ランナースタイル7つの寺院を巡る 3-4
- スピリチュアル・チェンマイ
ご利益別・9つの旧寺めぐり 5-6
ドイ・ステープ寺院へ行こう 7-8
- 観光スポット
エレファント・ケア体験 9
チェンマイのルーツを訪ねよう 10
エコツーリズムで自然と遊ぼう 11-12
チェンライ 13-14
メーホンソーン 15
パーイ 16
ランブーン 17
ランパーン 18
- フェスティバル&イベント 19-20
- アクティビティ 21-22
- ダイニング 23-24
- クラフト 25
- チェンマイのマーケット 26
- ショッピング 27-28
- スパ&マッサージ 29
- ホテル 30-31
- ワーケーション 32
- 旅の基礎知識 33-34
- 巻末マップ

ACCESS

■空路

チェンマイへの直行便は関西国際空港からチェンマイ国際空港までタイベトジェットが週4便運航(6時間)。またバンコクのスワンナプーム国際空港(BKK)又はドンムアン空港(DMK)から1日約50便(約1時間20分)。チェンライへの直行便は、同空港(BKK/DMK)から直行便で1日約20便(約1時間20分)。ランパーンへの直行便は、同空港(BKK)から1日約3便(約1時間半)運航。メーホンソーンへはランブーン空港経由で1日1便(約50分)。

※詳細は各航空会社のホームページにてご確認ください。

- タイ・スマイル www.thaismileair.com/en
- バンコクエアウェイズ www.bangkokair.com ノックエア www.nokair.com
- エアアジア www.airasia.com/ja/jp タイ・ライオン・エア www.lionairthai.com/jp
- タイベトジェット www.vietjetair.com/ja

■鉄道

バンコクのクルンテープ・アピワット中央駅からチェンマイ行きの北線は1日約5本、所要時間は約12~15時間。

- チェンマイ駅 [\(053\) 242-094](tel:053242094)
- クルンテープ・アピワット中央駅 24時間コールセンター: 1690
- ※詳細は、State Railway of Thailandまで。 www.railway.co.th (タイ語・英語)

■バス

●バンコクの北バスターミナル(モーチット)から長距離バスが運行(始発7:00、最終22:35/所要時間約9時間半~11時間)。チェンライまでは約13時間。メーホンソーンまでは約17時間。ランパーンまでは約8時間半。ランブーンまでは約9時間。

●チェンマイからメーホンソーンやパーイへはアーケード・バスターミナルからバスやバンが運行。所要約3~4時間。ランパーンへはバスで約1時間半。ランブーンへはチャンプアック・バスターミナル/ワローロット市場からソントウで約45分。

- チェンマイ・アーケード・バスターミナル [\(053\) 242-664](tel:053242664)

●プレミアムプラチャー・トランスポート

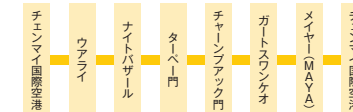
(チェンマイ⇄メーホンソーン・パーイのバス・バン)
[\(053\) 245-566](tel:053245566) premprachatransports.com
www.thaiticketmajor.com
www.busonlineticket.co.th
tcl99web.transport.co.th

■空港から市内までの移動

- タクシ-
空港のタクシ-カウンターへ旧市内まで約20~30分。料金一律料金(150~300バーツ)
- エアポートシャトルバス
空港のエアポートシャトルバスチケットカウンターへ
料金はルートにより変動(40~60バーツ)

●RTCチェンマイシティバス ※2023年9月現在、運休中
 チェンマイ市街地を循環する路線バス。R3(イエローライン・レッドライン)はチェンマイ国際空港を起点としてチェンマイ市街地を循環しています。それぞれ40以上の停留所があり、主要な停留所は以下の通りです。

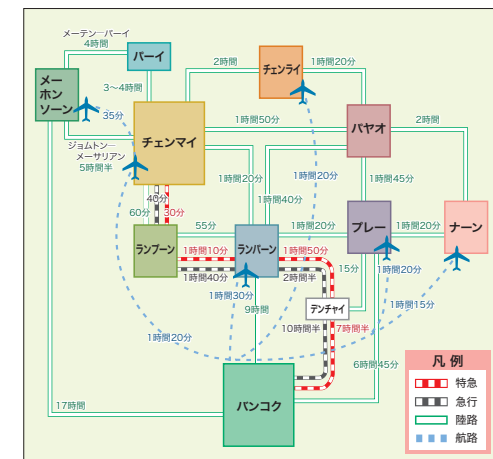
R3-イエローライン
 6:00~23:30(30分間隔で運行)



R3-レッドライン
 6:15~23:30(30分間隔で運行)



専用アプリ「Via Bus」で最寄りのバス停&各路線の運行状況を確認できます。詳細は、www.facebook.com/rtccmcitybus(タイ語)まで。



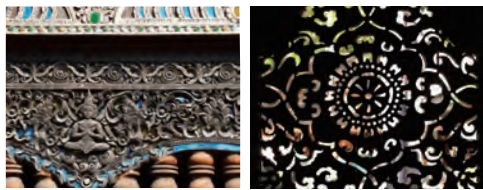
Tradition & Culture

チェンマイの伝統文化

かつての王朝が築いた歴史遺産
7つのラーナー寺院をめぐる旅



700年以上もの長い歴史を誇るチェンマイには、120にも及ぶ寺院があり、タイでも有数の信仰の場となっています。時代によって変化してきた様式を見ることもチェンマイの旅の魅力。その昔、チェンマイに都があった、ラーナー王朝時代の威風堂々たる建築様式や風情を感じられる7つの寺を紹介します。



1 ワット・ローク・モーリー

Wat Lok Molee

漆喰のレリーフが見事な
総チーク造りのラーナー寺院

小規模ながらも見事なラーナー様式の建築を今に伝える寺院です。1959年にタイの文化庁が伝統文化財に指定、伝統建築を学ぶ教材にも紹介されているほど。創建年代は不詳、第二次世界大戦後の建築とも言われています。本堂は3段重ねの漆黒の屋根と総チーク造りで、内部の装飾も見事な美しさ。茶色いレンガを積み上げたアーチ状の門や悠々とたたずむレンガ造りのチェディがひととき目を引きまします。

●旧市街 拝観自由 巻末MAP C B-2

2 ワット・ジェット・ヨート

Wat Chet Yot

7基の仏塔にほどこされた
柔和な神々の浮き彫りが有名

正式名称をワット・ポタラムマハヴィハーンといい、ティロカラート王が1477年に建立。「チェット・ヨート」とは7つの塔という意味で、その名の通り、中央の高い仏塔を6基の低い仏塔が取り囲むような形になっているのが特徴です。仏陀が悟りを開いた地・インドのブダガヤのマハーボディ寺院(大菩提寺)をモデルにしたとも言われています。周囲の壁に掘られた天上の神々の浮き彫りは、悠久の歴史を感じます。

●チェンマイ市内中心部から車で約10分 拝観自由 巻末MAP C B-1

3 ワット・チェディ・リアム

Wat Chedi Liam

荘厳なビルマ様式の仏塔が
かつての都の栄華を伝える

ラーナー王朝初代のメンラーイ王が最初の都を築いたウィアンカムカームの地に、1288年に創建されました。チェンマイの古文書では、その昔、クーム寺院という名前であったと記されています。優美な四角錐の仏塔は、レンガに漆喰が施されたもの。各面にビルマ様式の様々な仏像が15体ずつ、60体が安置されています。周辺には21の寺院があり、その中でも随一の規模を誇っています。●チェンマイ市内中心部から車で約20分 拝観自由 巻末MAP C D-6

4 ワット・パンタオ

Wat Pan Tao

北部タイの王の象徴
金の孔雀の紋章が美しい「千倍仏」の寺

かつてエメラルド仏陀を納めた格式のある寺院、チェディランの仏像を鑄造する寺院として建立されました。パンタオは千の窟の意味で、プラパンタオ(千倍仏)が安置され、何か願い事をすれば十倍、千倍になって叶うと言われています。モーム(雨の神・パチュンナの乗り物)の背に立つ孔雀を描いた木彫りの紋章を掲げた本堂は、1980年に国の伝統文化財に指定されました。静かな微笑みをたたえた金の仏像も見事です。



●旧市街 拝観自由 巻末MAP C C-3

5 ワット・チェンマン

Wat Chiang Man

2体の珍しい仏像で知られる
チェンマイ最古の寺院

1296年、メンラーイ王によるチェンマイ創都の時に建てられた寺院。かつては王の宮殿として利用されていました。太いチーク材の柱が使われた立派な本堂内部の壁は、色鮮やかな壁画で彩られています。ソングラン祭りの時に登場する大理石の仏像「プラ・シラー・カオ」と水晶の像「プラ・セータン・カマニエー」が納められていることで有名です。また、基部に15頭の象の彫刻が施された仏塔は異彩を放っています。

●旧市街 拝観自由 巻末MAP C C-3

6 ワット・インタラーワート (ワット・トクウェン)

Wat Intharawat

木造建築の細やかな彫刻が美しい
ラーナー様式の寺院

第1代チェンマイ領主のガーウィラ王により1856年に創建された、ラーナー様式の寺院です。かつてこの辺りにクウェンという木(トク)があったことから、ワット・トクウェンと名付けられ、後にワット・インタラーワートに改名されました。木造建築の本堂は細やかな彫刻が施されており、タイ北部ではこの寺院でしか見られない貴重なスタイルの屋外ホールがあることでも知られています。

●チェンマイ市内中心部から車で約22分 拝観自由 巻末MAP A-3

7 ワット・バンデン (ワット・デーンサリーシームアングーン)

Wat Den Salee Sri Muang Gan

メーテーン郡中心地から北東にある
ラーナー様式の寺院

1894年の建築当初は村の丘陵地に位置していましたが、寺院の状態が酷かったため地元民から寄付を集め、1988年に高い丘の上の場所で新しいラーナー王朝の伝統的な様式に則って再建されました。境内にはカラフルな建築物が無数にあり、階段の両サイドには神話の蛇が、入り口には白いライオンの彫像が守護神として配置されています。仏塔はそれぞれが12支の中のひとつを表しています。

●チェンマイ市内中心部から車で約1時間 拝観自由

Spiritual

スピリチュアル・チェンマイ

繁栄

ワット・プラシン

Wat Phra Sing

5代目・パーユー王が父の遺灰を納めるため、1345年に建立したチェンマイでもっとも格式の高い寺院。19世紀初頭に建てられた優美な礼拝堂の「ヴィラハーン・ライカム」には、寺の名前の由来になった黄金のプラシン仏が納められています。チェンマイの首の暮らしなどを描いた障壁画も見事です。旧市街。 巻末MAP C-B-3



健康、
災難厄除

長寿、安泰

2

ワット・チェン・ユーン

Wat Chiang Yuen

チェンマイで2番目に古いと言われる古刹。ビルマとの敗戦で破壊され、1794年に再建。「長寿」を意味し、今でもチェンマイの県知事や公務員が「仕事を長く続けられるように」と参詣します。旧市街。拝観自由。

巻末MAP C-2



繁栄

ワット・チャイモンコン

Wat Chai Mong Kon

ピン川の畔に建つ寺院で、チャイはいつでも勝利、モンコンは吉祥を意味します。川へ放魚するタンブン(功德を積むこと)でも有名。ロイクラトン祭の灯籠流しや多くのコムローイが上げられます。市内中心部から車で約10分。拝観自由。

巻末MAP D-4



3
4
繁栄

ワット・チェディ・ルアン

Wat Chedi Luang

「ワット・プラシン」と並び格式の高さを誇る寺。1391年に建立され、1545年の大地震などの震災によって、当時の建物は一部のみ現存。高さ86mもあったという仏塔は、1411年に建立され、大地震で崩壊し、1993年に修復。仏塔には、巨大な仏像が安置されています。旧市街。拝観自由。

巻末MAP C-4



開運&ご利益を願って 9つの旧寺めぐり

タイでは、何かあった時の厄払いや開運祈願のために、縁起の良い名前の寺や格式の高い寺院を巡ります。特に、数字の9は「ガウ(進む)」と同じ発音をすることから、1~2カ寺より、9カ寺にお参りするのが最も良いとされています(ワット・プラタート・ドイ・ステーブはP7参照)。

金運

開運

3

ワット・ドゥアン・ディー

Wat Duang Dee

約500年前に創建され、ドゥアンは運、ディーは良い、運勢が良い寺。新車を買った時など、縁起の良い寺でお祓いします。車内でよく見かける祈祷の印も僧侶によるものです。日曜日はサンデーマーケット開催 7:00~17:00。旧市街。拝観自由。 巻末MAP C-3



金運

7

ワット・モー・カムトウアン

Wat Mor Kham Tuang

モーは瓶、カムは金、トゥアンはためるという意味から、お金が貯まる、金運にご利益があるとされています。寺内には大きな金色の甕が置かれています。また、古い師でも有名(寺内にブースあり、タイ語)。旧市街。拝観自由。 巻末MAP C-3



厄除け

6

ワット・ローイクロツ

Wat Loi Kroh

厄落としならこの寺、と言われるほど有名な寺。ローイは流す、クロツは運という意味で、タイの人々はバナナの皮で作った箱に108種の供物を入れて悪運をお祓いしてもらいます。旧市街。拝観自由。

巻末MAP D-4



5

ワット・ムーン・グン・コーン

Wat Meun Ngerm Kong

640年前の創建。ムーンは万、グンはお金、コーンは積み重ねという意味で、まさに金運にご利益があるとされています。涅槃仏など、映画「プールの」にも登場した美しい寺です。市内中心部から車で約10分。拝観自由。

巻末MAP B-4



レンタサイクルでまわろう!

古い城壁の内側・旧市街に点在する寺院やカフェめぐりもおおすすめです。レンタサイクルショップ/Jacky Bike (053)225-278、NK Bike Rentals (081)671-1330
街中にはシェアサイクルもあります。Anywheel www.facebook.com/anywheel/th/



チェンマイの大本山 ドイ・ステープへ行こう!

チェンマイ市街から約15km西、標高1080mのステープ山頂に建つこの寺院は、「ドイ・ステープの参拝なくしてはチェンマイに来たことにならない」と言われるほどチェンマイきっての名所。1383年、当時のクーン王によって建立された大寺院は、今も人々の篤い信仰を集めています。仏舍利(仏陀の遺骨)が納められている高さ22mの金色に輝く仏塔は、蓮の花と線香を携えて周囲を3回歩き、祈りを捧げます。寺院からは市街を一望できます。

306段ものナーガ(蛇神)の階段を登って寺院へ(ケーブルカーもあり)。



ワット・プラタート・ドイ・ステープ

Wat Phra That Doi Suthep

●入場料:50B
入場料とケーブルカーのセット料金:50B
ケーブルカー運行時間 6:00~20:00
チェンマイ市内中心部から車で約40分。
巻末MAP A-2

奉納

線香とろうそく、花を供えてお参りする他、願い事を書いたラカン(風鈴)などを供えます。仏像には金箔を、体で治して欲しい所と同じ箇所貼って祈願します。



仏像仏塔

ワットは寺、プラは「最高の～」といった仏や僧侶への尊称や、仏像、チェディは仏塔を意味します。仏教はスリランカより伝えられ、仏像、建築もその流れをくんでいます。長い年月をかけてタイ独自の形に変化したものや、チェンセーン、スコタイ、アユタヤなど時代によって様々な仏教美術に触れることができます。チェンマイでは、ラーンナー王朝時代の寺院が数多く残されています。



厄落しをしてもらおう

お祓い

室内で僧侶によるお祓いが受けられます。手を合わせて祈禱してもらい、手首に紐を結んでもらいます。女性は僧侶に触れてはならないため、僧侶の代理に結んでもらいます。紐は切れるまで身につけておくのが良いとされています。

自分の仏様は?

曜日ごとの守護仏



タイの寺院には、生まれた曜日(守護仏)も知られています。タイの人々は、お守りだけでなく、曜日のテーマカラーを身につけることもあります。仏像は向かって左が日曜始まりです(水曜のみ昼と夜の仏像があり)。日曜=ワンアーディット・赤色・北東/月曜=ワンチャン・黄色・東/火曜=ワンアンカーン・桃色・南東/水曜(昼)=ワンブット・緑色・南/水曜(夜)=ワンブット・黒色・北西/木曜=ワンバルハッサポディー・オレンジ色・西/金曜=ワンスック・青色・北/土曜=ワンサオ・紫色・南西(曜日は神様名、曜日の色、守護する方角)
※生まれた曜日は事前にインターネットなどでお調べ下さい。現地に層が置いてある場合もありますがすべてタイ語です。

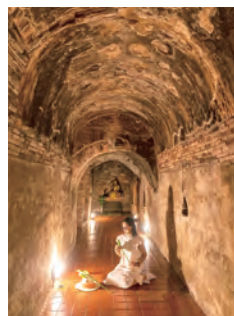
立ち寄りしたいチェンマイの寺

ワット・ウモン

Wat Umong

森の中にたたずむ静かな瞑想寺院

14世紀末、メンラーイ王によって創建された寺院。森の入口にはメンラーイ王の銅像があり、さらに奥の木々に囲まれたレンガ造りのトンネルに仏像が祀られています。ウモンは洞窟やトンネルという意味。左右に分かれたトンネルを進むことができ、神秘的な雰囲気の中にいくつかの仏像が安置されています。古来より、瞑想寺院としても有名です。仏教図書館も併設。チェンマイ市内中心部より車で約15分



●8:00~18:00 拝観自由 巻末MAP B-2

ワット・スアン・ドーク

Wat Suan Dok

花園の名前にふさわしい夕暮れ時の美しさが印象的

1383年に建立された寺院で、本堂の中に納められた青銅の仏像は、500年を経た現在でも国内で1、2位の大きさだと言われています。また、境内に点在する歴代の王の遺灰を納める白い仏塔も有名。夕暮れ時のこの仏塔の光景は、スアン・ドーク(=花園)の名前にふさわしい美しさと言えるでしょう。旧市街のスアンドーク門よりすぐ。



●8:00~17:00 拝観自由 (053)278-304 巻末MAP A-3

お守り

仏陀、高僧のお守りを身につけます。写真左下/お祓いでいただいたドイ・ステープの高僧・クルーパーシーウィチャイ師のお守り写真右上/店の軒先などに飾る縁起物



おみくじ



ドイ・ステープでは20種ほどのおみくじがあります。くじを引いて該当する物をもりますが、日本のように「大吉」といった明確な分け方はなく、読んで理解するタイプ。一部の観光寺院では英語が添えられている場合もあります。

ワット・シースパン

Wat Sri Suphan

世界で最初に銀で造られた「銀の寺」



別名「銀の寺」と呼ばれるこのユニークな寺院は1500年建立。本堂が現在の銀一色に様変わりしたのは、2000年代に入ってからといわれています。ラーンナー様式の建築で、繊細な彫刻の上にアルミと銀の装飾をひとつひとつ施した立体アートは、銀器の伝統継承やラーンナー王国の誇りを構成に伝えています。チェンマイ門からソントウなどで約5分。

●(053)274-705 巻末MAP B-4

ワット・ルアンクンウィン

Wat Luang Khun Win

森の中にひっそりと佇む名刹



「ワット・ルアン」は偉大な寺院、「クンウィン」はメーウィンの源という意味の700年以上の歴史を持つ寺院。白く美しいナーガの階段を上ると本堂に導かれます。お釈迦様が修行に出る時、この場所に立ち寄ったことから、歴代の僧侶がこの寺院で修行を重ねてきました。チェンマイ中心部から西へ約60km、車で約2時間。

●(063)801-7368 巻末MAP A-3方面

タイの仏教

仏教+column

日本が大乗仏教であるのに対し、タイは上座部仏教(テラワダ仏教)です。仏陀本来の教えに忠実に、227戒を守って厳しい修行と禁欲をもって救済の道が開かれるという精神が守り継がれています。

参詣のマナー



タイは国民の95%が仏教徒です。信心深く、生活文化、あらゆる所に仏教思想が根付いています。寺院は観光地でなく、信仰の場。ノースリーブ、短パンなど肌の露出度の高い服は控え、靴や帽子を脱いで参詣しましょう。参詣する際は、線香と花を手に携え、仏陀の前に3回こうべを垂れます。

Experience

五感で体験するチェンマイ

エレファント・ケア

山々の自然に恵まれたチェンマイ。郊外には、のどかな山村の風景や象と触れ合えるエレファント・キャンプがあります。ゆったりとした溪谷の地形を活かした敷地には、多くの象が象使いと共に暮らしています。エレファント・キャンプでは、それぞれの象の紹介や象の性質について学んだり、世話の仕方を教わります。象の水浴びを川で手伝ったり、象と一緒に過ごすことができます。象の背に乗って川を渡り、起伏のある山道を散策できるトレッキングは少しスリリングな体験。高い象の背から眺める山の緑はとて清々しく感じられます。



Maesa Elephant Camp

メーサー・エレファント・キャンプ
 ☎(053)206-247 🌐www.maeselephantcamp.com
 9:00-16:00 無休 料金:300B、エレファントケアプログラム(半日) 2000B-
 ※象乗り・ショーは無くなりました。 巻末MAP A-1

Elephant Jungle Sanctuary

エレファント・ジャングル・サンクチュアリ
 ☎(083)562-4263 🌐elephantjunglesanctuary.com
 パッケージにより時間が異なる
 料金:大人1,900B(半日)、2,800B(1日)、1泊2日の宿泊パッケージもあり

Elephant Nature Park

エレファント・ネイチャーパーク
 ☎(053)272-855 🌐www.elephantnaturepark.org
 7:00~17:00 料金:2,500B ~

Patara Elephant Farm

パタラ・エレファントファーム
 ☎(098)549-3644 (082)493-9644 🌐www.pataraelephantfarm.com
 料金:大人3,200B ~ (半日)

Maerim Elephant Home

メーリムエレファントホーム
 ☎(062)779-7575 🌐maerimelephanthome.com
 8:00-17:00 巻末MAP A-2方面
 カレン族の衣装に着替えて、象と様々なアクティビティに参加できます。

Elefin Farm & Cafe

エレフィン・ファーム&カフェ
 ☎(098)549-2516
 🌐www.facebook.com/elefinfarmandcafe/
 10:00~17:00/月曜定休日

象が自由に過ごしているカフェ。餌をあげたり、象と水浴びをしたり、象とお散歩ができます。



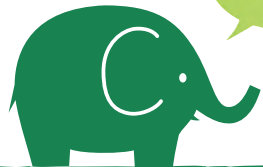
文化・column

エレファントケアとは?

象を保護する目的で、象とタイの人々が共存してきた歴史を学んだ上で、食事の世話をしたり、一緒にジャングルを散歩したり、象が大好きな水浴びを一緒に楽しむことがエレファントケアです。



象と触れ合おう!



チェンマイ動物園&水族館

Chiang Mai Zoo & Aquarium

ドイ・ステープ山麓に造られた見晴らしの良いレジャー施設

約300種以上の動物が飼育されています。(パンダはいません)広い園内には、133mに及び水底トンネルを有する水族館も併設されています。チェンマイ市街から車で約30分。

●全日8:00~17:00 無休
 料金:大人550B
 子供420B(動物園&水族館)
 ☎(053)221-179
 🌐chiangmai.zoothailand.org/jp/index.php
 🌐www.chiangmaiaquarium.com
 巻末MAP A-2



ラーチャブルック花博記念公園

Royal Park Rajapruek

約2,000種のタイの美しい植物や花が集められた広大な公園

プミボン前国王の在位60周年及びご誕生80周年の祝賀行事の一環として開催された花博の跡地に作られました。様々なモニュメントや20以上の世界各国の庭園があり、写真スポットとしても人気です。巡回バス、自転車・ゴルフカートのレンタルがあります。チェンマイ市街から車で約20分。

●8:00~18:00 無休
 料金:大人200B、子供150B
 ☎(053)114-110~2
 🌐www.royalparkrajapruek.org
 巻末MAP A-3



チェンマイ・ナイトサファリ

Chiang Mai Night Safari

チェンマイ屈指の一大テーマパーク

緑豊かなステープ・バイ国立公園内にある人気のテーマパークです。園内には自然のままに、象、ライオン、ジャガーなど100種以上、約1000頭もの動物達を見ることができます。チェンマイ市街から車で約40分。

●11:00~22:00無休 料金:大人800B、子供400B ☎(053)999-000
 デイサファリ14:30-16:30 ナイトサファリ 17:30-21:30 ※ジャガートレイルゾーン有り

🌐www.chiangmainightsafari.com 巻末MAP A-3



チェンマイのルーツを訪ねよう!

文化・column

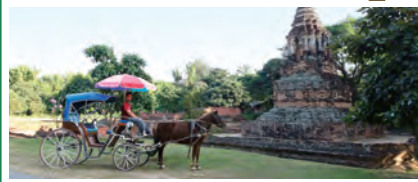
ウィアン・クム・カム遺跡

Wiang Kum Kam Remains

ランナー王朝最初の首都、かつての都を馬車やトラムで巡ろう

チェンマイの南東約5km、車で約20分のこの場所に、メンラーイ王によって築かれたランナー王朝、最初の都がありました。度重なる洪水によって、都は土砂に埋まり、何百年の間、「ウィアン・クム・カム」という名前も忘れ去られていたといえます。かつての堀の中に寺院が点在し、考古学者や歴史家の調査・修復された仏塔や遺跡は、ランナー文化を今に伝える貴重な歴史遺産と言えるでしょう。

●10カ所の遺跡見学(約45分) 馬車/300B トラム/40B-
 巻末MAP B-3



温泉・column

チェンマイの名湯

サンカンペン温泉

San Kamphaeng Hot Springs

チェンマイの中心地から車で東に約1時間の地元でも有名な公営温泉です。温泉の湧きだし口で卵を作れたり、緑豊かな自然の中、足湯や温泉プールで入浴を楽しめます。

📍1 Moo7, Ban Sa Ha Khon, Mae On
 ☎(053)929-000

●入場料 大人100B 小人50B 巻末MAP E-2



民族・column

山岳民族

色鮮やかな民族衣装が印象的な北方の山岳民族たちに出会える

国境にほど近いタイの北部地方には、21部族約50万人の山岳民族が暮らしています。それぞれに独自の文化や言語、宗教、オリジナルの素晴らしい民族衣装を持ち、彼らの工芸品は北部の土産物にもなっています。代表的なのは、象の調教が上手なカレン族、美美女が多いと言われるリス族、モン族、アカ族、ヤオ族などです。



新しい旅への誘い ～エコツーリズム～

タイ北部は、ドイ・インタノン国立公園を始め、緑豊かなエリアが広がっています。近年注目を集めているのが、昔ながらの生活を営む村々で体験するエコツーリズムです。それぞれの土地で育まれ、大切にされてきた暮らしや伝統文化に触れる“ローカル体験”（コミュニティ・ベースド・ツーリズム<CBT>）を楽しんでみませんか。

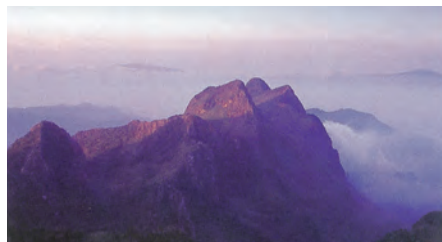


ドイ・インタノン国立公園／チェンマイ市内から車で約2時間のドイ・インタノンは海拔2565mもあり、タイで一番高い山です。タイ有数のメーヤ滝をはじめ、多くの滝が点在しています。ヒマラヤ山脈から続く山並みの外れに位置し、山頂付近は一年中涼しく、平均気温は12度ほど。

ドイ・パータン

Doi Pha Tang

チェンライ中心部の町から約160km、ドイ・パータンは、標高約1,800mのタイとラオスの境界にある高い崖の上の展望台。一年を通して早朝に雲海の美しい景色を眺めることができます。例年12月から1月にはタイの桜が咲き、大自然の中で澄んだ空気と壮大な山々の絶景を心ゆくまで堪能できるスポットです。



ドイ・ルアンチェンダオ国立公園

Doi Luang Chiang Dao National Park

チェンマイ市内から約75km、チェンダオ野生生物保護区となっている石灰岩層の山。標高2225m、馬蹄型の山は、タイで3番目の高さを誇ります。登山道は2つあり、「デンヤーカートルート」は比較的に楽なルートで、頂上まで所要約5～6時間。野鳥や蝶が生息し、高山植物の生育地として知られています。「バンウォアルート」がもう一つのルート名です。鍾乳洞のあるチェンダオ洞窟も見えます。訪問の2週間～1ヶ月前に公園管理事務所へ事前の許可申請が必要となります。

☎(053)261-466(タイ語) 📠(053)317-498

パーチャー

Pha Chor

タイのグランドキャニオンとも呼ばれる、浸食されてむき出しになった500万年前の地層が見られる大迫力の岩壁。足つぽを刺激する楽しい仕掛けの石の道や、一人通るのがやっとの細い道を進んで行くため、行き着くまでにアドベンチャー気分を味わえます。

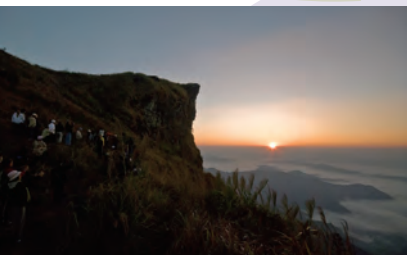
●チェンマイ市街地より車で約80分
巻末MAP A-3方面



ブーチーファー(チェンライ)

Phu Chi Fa (Chiang Rai)

チェンライから東へ約110kmのラオス国境に位置する標高1628mの切り立った断崖絶壁の山。メコン川の眺めや、日の出スポットとしても有名です。12～1月頃が雲海の見頃です。



ドイ・アンカーン(チェンマイ)

Doi Angkhang (Chiang Mai)

ドイ・アンカーンはチェンマイ市内より約157km、タイで最初に王室によるロイヤルプロジェクトが立ち上げられた地です。広い庭園内には盆栽やバラ園、茶畑などがあり、大自然溢れるリゾート地として人気。また、サイクリングやバードウォッチングなどのアクティビティを楽しむことができます。

キウ・メーバン・ ネイチャートレイル

Kew Mae Pan Nature Trail

ドイ・インタノン国立公園内にある、1周約3km(2～3時間)ほどの、大自然の中を散策できる本格的なトレッキングコースです。珍しい高山植物や野生動物に出会えることも。展望台からは絶景が望めます。

※6月～10月 は入園禁止。
12月～1月がおすすめです。ガイドの同行が必要です。

●タイ国政府観光庁エコツアー URL
🌐www.thailandtravel.or.jp/activity/ecotour.html



Sustainable Tourism

「人と地球に優しい観光へ」 サスティナブルツーリズムとは?

サスティナブルツーリズムとは、「持続可能な観光」という社会や環境などに配慮し、影響を最小限に抑えて観光を実現することです。観光者・観光を提供する側・地域など全ての関係者に責任を持つ観光であることが求められます。



エレファント・プー・パー・パーク

Elephant POOPOO PAPER Park

チェンマイの紙作りの行程を体験できる

WWFの支援のもと、ローカルファームやコミュニティーで出される動物の排泄物からチェンマイの名産品である紙を製造している施設。紙作りの行程を体験できます。



📍87 Moo. 10 Maeram, Mae Rimd, Chiang mai
☎(053)29-956 9:00～17:30
🌐www.poopoopaperpark.com/

バーン・プラバット・ファイトム

Ban Phra Bat Huai Tom

昔ながらの生活を送る 希少なコミュニティ

少数民族としての伝統を守り、昔ながらの生活を送る希少なコミュニティ。ホームステイ体験や、ナイフの鍛造の体験など、体験することができます。



●ランブーン市内より車で約1時間50分
☎(065)734-9427(タイ語・英語)
🌐www.villagetotheworld.com/meetinthevillage/en/



オンタイ・ビレッジ

Eco Village Ontai Chiang Mai

タイ北部のローカル文化を体験

オーガニックファームでの農業体験やクッキングクラス、陶芸や染め物・織物体験など、タイ北部のローカル文化を体験することができる、クリエイティブ・ビレッジです。



📍Rong Wua Daeng, San Kamphaeng
☎(096)698-5508
🌐www.facebook.com/ecovillageontaichiangmai/

パーヒーカフェ

Pha Hi Café

コーヒー栽培が盛んなパーヒー村

ミャンマーとの国境近く、山岳民族のアカ族が暮らし、コーヒー栽培が盛んなパーヒー村。カフェからは山沿いに家が立ち並ぶ村の風景や、時間帯によっては山間に広がる雲海を見ることができます。パーヒーカフェでは宿泊サービスも提供しており、ホームステイが可能です。



📍Pong Ngam subdistrict, Mae Sai district, Chiang Rai
☎(089)431-7479
🌐www.facebook.com/ecovillageontaichiangmai/

Chiang Rai

チェンライの観光スポット



ワット・ロンクン(Wat Rong Khun)
チェンライ出身のアーティストのチャルーンチャイ・コーシバット氏が仏教や神話をモチーフにデザインした白亜の寺院。
●チェンライ市街から約14km

ワット・ロンサアテン(Wat Rong Sua Ten)
ワット・ロンクンのデザイナーの弟子であるスラーノック(プッター・ガーブケオ)氏によって建築。別名ブルー・デンプル。青を基調とした本堂内部は仏教や神話をモチーフにしており、熟練した職人の感性と技が生み出す独特な雰囲気です。
●6:00~20:00 拝観自由 ☎(064)347-3636



ホール・オブ・オピウム・ ゴールデン・トライアングル

Hall of Opium Golden Triangle Park

アヘン交易の歴史を今に伝える

2001年、ゴールデン・トライアングル近くにアヘンの怖さを伝えるミュージアムが設立されました。アヘンの栽培過程などの写真パネル、資料を通して、ゴールデン・トライアングルの歴史を知ることができます。
●8:30~17:30(最終受付は16:00) 月休
料金:300B ☎(053)784-444~6



チュイフォン・ティー・カフェ

Choui Fong Tea Cafe

濃い緑が美しい茶畑

タイ最大の面積を誇る広大な茶畑で栽培されている創業40年以上チェンライのお茶メーカー。敷地内には「チュイフォン・ティー・カフェ」があり、茶葉を使ったドリンクやスイーツをお楽しみ頂けます。

●チェンライ市内から車で北へ約55分
☎(053)771-563
www.chouifongtea.com/



バーンダム・ミュージアム

Baan dam Museum

バーンダム(黒い家)が点在する

世界に衝撃を与えたチェンライ出身のアーティスト、タウン・ダッチャニー氏によって作られました。広大な土地に、40近い数のランナー様式の黒い家屋や建造物が点在しています。独特の仏教観に根ざした独創的な感性が表現された作品を見ることができます。●9:00~17:00 無休 料金:80B ☎(053)776-333



ドイ・メーサロン

Doi Mae Salong

北部の暮らしが残る美しい村

山頂の標高1600mの地点には、宿泊施設や美しい庭園などを備えたメーサロン・リゾートがあり、涼しい気候と壮大な山岳地帯の眺望が人気を集めています。村の周辺にはアカ族・ラフ族・リス族の村があり、独自の衣装を着た人々を目にすることもできます。チェンライ市街から約70km。



チェンライ時計塔

Chiang Rai Clock Tower

チェンライのランドマーク

チェンライ市内のランドマークである黄金の輝きを放つ時計台。シリキット王太后を称えるために作られました。デザインはワット・ロンクンと同じデザイナー、チャルムチャイ・コーシバット氏によるものです。夜になると美しくライトアップされます。



シンハーパーク

Singha Park

ビールを味わえるレストランも

動物園でのエサやり体験、山岳民族衣装体験、茶畑での茶摘み体験、ジップラインやフォトスポットで記念撮影など、自然を楽しむアクティビティがそろった、夢のようなパークです。シャトルバスツアー、レンタルバイクで園内を巡ることもできます。●9:00~18:00 無休 ☎(091)576-0374



ワット・プラ・ケオ

Wat Phra Kaew

バンコクのエメラルド仏の故郷として知られる名刹

バンコクのワット・プラ・ケオにある有名なエメラルド仏は、1436年にこの寺で発見されました。その後、エメラルド仏はランパーンやチェンマイなどを点々と流され、ラーマ一世によりバンコクへ移されたと言われています。現在は信者の寄進によって1991年に奉納された新しいエメラルド仏が安置されています。チェンライ市内中心部より車で約5分。 ●早朝~18:00頃 拝観自由



ゴールデン・トライアングル

Golden Triangle

3国の国境が接する人気の観光スポット

タイとラオスを隔てるメコン川と、タイとミャンマーを隔てるルアック川が合流し、この3国が国境を接する地帯をゴールデン・トライアングル(黄金の三角地帯)と呼びます。3国が国境を接するポイントを見下ろせる展望台もあります。
●アクセス: ゴールデン・トライアングルへは、チェンマイ市内からチェンライまでバスを利用。チェンライから、チェンセーン行きのバスに乗り換え、約1時間



チェンセーン

Chiang Saen

メコン川交易の核となる波乱の歴史を刻んだ古都

チェンセーンは1327年、チェンセーン王国の首都として建設されました。その後、歴史の中で盛衰を繰り返してきましたが、現在はメコン川再開発に伴い、ラオス・ミャンマーなどとの交易の玄関口として注目を集めています。博物館などを擁する静かな街は、観光地としても人気のスポットになっています。

●アクセス: チェンライ市内からはバスで約1時間半



ワット・プラタート・ドイ・トゥン

Wat Phrathat Doi Tung

山頂にあでやかな姿を見せる10世紀に建立された寺院

標高2000mのトゥン山の頂上の寺院は、まだタイ王国が建国される以前の10世紀に建立されました。仏陀の骨が納められていると言われる舎舎利塔が見事です。寺院の周囲には大小いくつもの鐘が吊され、信者たちは願いを込めながら鳴らしています。チェンライ市街から約60km。 ●早朝~18:00頃 拝観自由



メーサイ

Mae Sai

対岸にミャンマーを眺める賑やかな国境の街

メーサイは、タイ最北端の街です。唯一、ミャンマーと陸路で結ばれていて、両国の人々や物資が賑やかに行き交い、活気を見せています。サーイ川に架かる橋を渡ると、ミャンマーのタチレクに到着しますが、外国人は手続きが必要です。手続きには残存有効期限が入国時に6カ月以上あり、未使用査証欄が入国時2ページ以上のパスポートが必要で、タイ滞在期限を超過していないこと等が条件です(陸路越境は年2回まで)。※国境地点が封鎖されることもあり、流動的な状況ですので必ず事前の確認が必要です。
●イミグレーション(タイ側)8:30~12:00 13:00~16:30 平日のみ
●アクセス: チェンライ市内からメーサイはバスで約1時間30分



メーファー・ルアン・ガーデン

Mae Fa Luang Garden

王太后の造成による
艶やかなフラワーガーデン

北部の開発推進計画の一部として、王太后が造成を推進したフラワーガーデン。園内の華やかなイギリス式庭園のほか、ランの栽培も盛んに行われていて、年中鮮やかな姿を見せてくれます。チェンライ市街から車で約1時間。自然史博物館とドイトゥン宮殿が隣接しています。
●8:00~18:00 無休 料金:90B ☎(053)767-015~17



Mae Hong Son

マエホンソーンの観光スポット

マエホンソーンはチェンマイの北西130kmにあり、ミャンマーとの国境にほど近い山あいの小さな街です。住民の約40%がミャンマーから入ってきたシャン族であるため、人々の生活にもその影響が強く出ています。また、観光名所となる二つの寺院もタイの建築様式とは異なったビルマ建築の繊細さを留めています。山に囲まれているだけに霧が多く発生し、乾期の朝には街全体が霧に包まれた幻想的な雰囲気になります。



ワット・チョン・クラーン&ワット・チョン・カム

Wat Chong Klang & Wat Chong Kham

双子のようにたたずむミャンマー様式の寺院

街の南東部にあるチョン・カム池の畔に双子のようにたたずむ寺院で、写真右が「ワット・チョン・クラーン」、左が「ワット・チョン・カム」です。何層にも重なり合った屋根には美しい銀色の装飾が施されています。マエホンソーン市内中心部から車で約10分。



●早朝～18:00頃 拝観自由 ☎(053)611-352

ワット・プラタート・ドイ・コンムー

Wat Phra That Doi Kong Mu

眼下に街が見下ろせる マエホンソーンのランドマーク

標高600mのコン・ムー山の頂上に建つ寺院。東を見ればマエホンソーンの街並みや空港の滑走路が、西方向にはミャンマーの街並みが見下ろせ、眺望の美しさは抜群。白亜の仏塔は、タイとミャンマーの混合スタイルです。マエホンソーン市内中心部から車で約20分。●早朝～21:00頃 拝観自由 ☎(053)611-221



マエホンソーン・ウォーキングストリート

Mae Hong Son-Walking Street

屋台が2km程続くナイトマーケット

夕方から22時頃まで賑わうマエホンソーン・ウォーキングストリートは、地元料理や雑貨などの屋台が2km程続くナイトマーケットです。

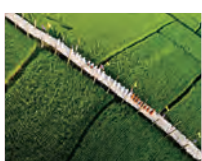


スートンペー橋

Su Tong Pae Bridge

タイ国内最長の竹の橋

幅約2m、長さ約500mのタムプーサマ寺院とクンマイサク村を結ぶ橋です。タムプーサマ寺院の僧と村人のために、地元の住民によって作られました。竹で作られた橋としてはタイ国内で最長です。お祈りをしながら渡ると、願い事が叶うと言われています。☎(053)612-982(TATマエホンソーン事務所)



パントン・ロイヤルプロジェクト・ディベロップメントセンター

Pang Tong Royal Project Development Center

大自然が広がるロイヤルプロジェクト*の地

パンウン貯水池近くにある、地域のコミュニティに職業訓練を行う学習センターです。野生生物の研究や繁殖、森林の保護管理や水力発電システムの開発も行っています。●8:30～16:30 ※ラーマ9世が指導したタイ北部の山岳地の農業支援プロジェクト



ユンライ・ビューポイント

Yun Lai Viewpoint

絶景が広がるビューポイント

中国語で「雲が流れ込む」ことを意味する「ユンライ」の名が付けられたビューポイント。その名の通り、早朝には朝日に照らされた黄金色に輝く雲海を見ることが出来ます。カフェスペースもあります。

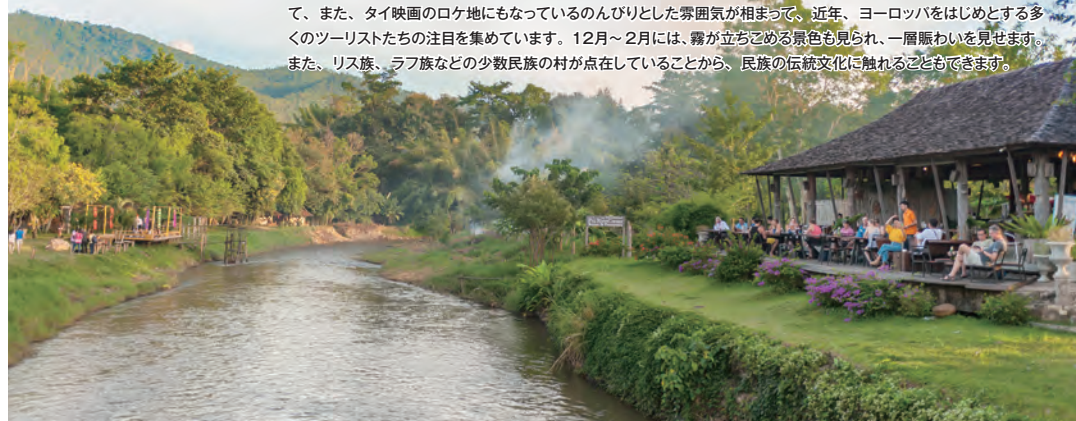


●5:00～15:00くらいがベストタイム 入場料：20B

Pai

パイの観光スポット

マエホンソーン県内で、7つの町からなる山間の小さな町・パイは、チェンマイとマエホンソーンを結ぶバスの休憩地として知られています。気温は、タイ中部の都市より4～5度ほど低く、一年を通して過ごしやすい避暑地として、また、タイ映画のロケ地にもなっているのびりとした雰囲気が相まって、近年、ヨーロッパをはじめとする多くの観光客の注目を集めています。12月～2月には、霧が立ちこめる景色も見られ、一層賑わいを見せます。また、リス族、ラフ族などの少数民族の村が点在していることから、民族の伝統文化に触れることができます。



パイ・ウォーキングストリート

Pai walking street

人々で賑わうナイトマーケットを開催

様々なタイ料理の屋台から雑貨店・カフェなどの可愛いお店がぎっしりと軒を連ねます。バックパッカーに人気の町であることから、西洋料理を楽しめるレストランやバーも沢山あります。夕方から22:00頃は地元の人と観光客で賑わいます。



メモリアルブリッジ

Memorial Bridge

パイ川に架けられた歴史ある鉄橋

第2次世界大戦中の1942年、日本軍がチェンマイから当時のビルマへの物資輸送ルートとして建設した鉄道の、パイ川に架かる鉄橋です。川沿いには小さな村が点在し、川で人々が水浴びや洗濯物をする風景が見られます。



ブン・コークソー・ブリッジ

Bun Ko Ku So Bridge

ペムボック村の田園に架かる橋

パイの中心部から約10kmのペムボック村とそこから1km程離れた寺院を結ぶために架けられた橋です。竹を編んで作られた幅約1m程の橋を、大自然の中で美しい田園風景を眺めながら渡ることが出来ます。途中でカフェに立ち寄ることも出来ます。



パイの温泉

温泉・column

大自然に恵まれたパイは、温泉があることで有名です。ファイナム国立公園内のター・パイ温泉や澄んだ湧き水が川になって流れるサイ・ガム温泉では水着で入浴を楽しめます。温泉付きのリゾートホテルでのステイも人気です。



Lamphun

ランプーンの観光スポット

ランプーンは、11世紀頃、モン族によってハリブンチャイ王国が築かれ、13世紀後半、ランナー・タイ王国に吸収されました。古い石垣が残り、街の至る所にラムヤイ(龍眼)の木が見られます。8月にはラムヤイ祭りが行われる他、5月には寺院でお祈りするのためのソンナム・プラタート・ハリブンチャイという行事も行われます。

ワット・プラ・タート・ハリブンチャイ

Wat Phrathat Hariphunchai

黄金のチェディがきらめく格式ある寺院

1108年、メンラーイ王が建立した寺院です。重要な歴史的建造物である高さ46mもの黄金のチェディと、大きな青銅のドラを吊した赤い御堂も必見です。寺院の向かいには、ハリブンチャイ様式の仏像などを展示した「ハリブンチャイ博物館」があります。ランプーン市内中心部。●6:00~18:00 拝観自由 ☎(053)31-1104 ハリブンチャイ国立博物館は、9:00~16:00、月・火・祝日休館、料金:30B



コー・ルアン滝

Koh Luang Waterfall

ランプーン屈指の滝

メーピン国立公園内に位置する、ランプーン屈指の美しい滝です。滝のレベルは全7段で、付近の鍾乳洞から水が流れ込むため滝壺は鮮やかなエメラルドグリーン色をしています。ランプーン市内から車で約2時間半、駐車場から徒歩約500m。



ラムヤイ祭り

祭典・column



皮をむくとブドウのように半透明で、甘くジューシーな果肉が人気のラムヤイ(竜眼)。山間盆地にあるランプーンは、冬は気温がかなり下がり湿気も低いため、ラムヤイの生産に適した地域です。収穫期の7~8月頃には、ラムヤイ祭りが開催され、ラムヤイの山車が町中を練り歩き、ラムヤイ娘のミスコンテストが行われるなど、賑やかな町の様子を見ることができます。

ワット・チャマ・テーウィー

Wat Cham Thewi

高さ21mの多層式石造のチェディが美しい

通称ワット・クードットと呼ばれ、仏歴1298(西暦755)年にラヴォー様式で創建。インドのビハール州にある仏教の聖地ブッタガヤのチェディに似た正方形のチェディは、周囲に60もの仏像が納められ、チャマ・ティーウィー王妃の遺骨が祀られています。ランプーン市内中心部より車で約10分。●6:00~18:00 拝観自由 ☎(089)999-3991



ワット・プラプッタパート・プラタート・インカウェーン

Wat Phra Phutthabat Phrathat In Khwaen

岩に乗った黄金に輝くバゴダが印象的

パーサク郡タムヒン山の山頂にある寺院。ランドマークであるバゴダに乗った巨大な岩は発見当時、いくら押しても動かなかったと言い伝えられています。仏足跡や点在する多数の黄金の像、そして山頂からの素晴らしい景色を見ようと多くの人が訪れます。ランプーン市内から車で約25分。麓から徒歩で約500m。●拝観自由



ワット・プラタート・ドイ・プラチャー

Wat Phrathat Doi Phra Chan

静かな山の山頂に佇む寺院

寺院からはメータ郡の自然豊かな美しい眺望が楽しめます。雨期や12月から2月頃の気温が下がる時期の早朝には雲海も現れます。ランプーンの市街地から車で約35分。



Lampang

ランパーンの観光スポット

モン族によって開かれたのち、長きに渡ってハリブンチャイ王国、ラーシナータイ王国の支配下に置かれました。その後ビルマ軍に侵略されたため、街はラーシナータイとビルマの両文化が色濃く残っています。花馬車に乗ったり、古い町並みを巡ると、まるで時が止まったかのような感覚になることでしょう。ランパーン県はまだ知られていない都市「タイ12の秘宝」12県のうちのひとつとして注目の都市です。

ワット・プラケオ・ドーン・タオ

Wat Phra Kaew Don Tao

ランナー時代の古代遺物を展示した博物館も併設

バンコクにあるワット・プラ・ケオのエメラルド仏を安置していたこともある寺院。ハリブンチャイ様式の仏塔やビルマ風の屋根や壁のモザイク装飾などが見どころです。このほか、ランナー・タイ様式のチェディが20基も並ぶ「ワット・プラ・チェディ・サオ・ラーン」を訪ねるのもおすすめです。市内中心部から車で約5分。●8:00~18:00 拝観自由



ワット・プラタート・ランパーン・ルアン

Wat Phra That Lampang Luang

タイ北部で最も美しいと評されるランナー様式の寺院

寺院は壁に囲まれた丘の上に建っています。プラトゥコンと呼ばれる入り口のアーチは、美しい石膏のデザインで飾られています。壁のない開放感のある礼拝堂内にはプラ・チャオ・ラン・トン像が安置され、仏舎利が納められた黄金の仏塔も見どころです。また、寺院裏の壁画が描かれたもう一つの礼拝堂はタイ北部で最古のものであるとされています。●7:30~17:00 拝観自由 ☎(054)222-214



ワット・プラプッタパート・スッターワート

Wat Phra Phutthabat Suthawat

断崖絶壁の山にチェディが点在する寺院

ジェーホーム郡のブーヤック山の山頂にある寺院です。かつては地元の人々の崇拝の対象として仏足跡のみが存在していましたが、ラーマ4世の生誕200周年を記念して2004年に現在の寺院が建てられました。断崖絶壁の山にチェディが点在する絶景を求めて、多くの人が訪れます。●8:00~16:00 拝観自由 ☎(054)222-214 (麓の駐車場から中腹まで専用のピックアップトラックで行き、階段を上る。)



タイ象保護センター

Thai Elephant Conservation Center

象と共存する国タイならではの保護施設を見学できる

農作業などでケガを負って働けなくなった象の保護センターがあり、水浴びの様子や象のショーを見学できます。敷地内には、支援団体による世界唯一の象の病院や象使いになるための調教センターがあります。1日体験プログラムは観光客も参加可。もしくは旅行者も参加可。●象乗り体験:素乗り大人・小200B、座席乗り大人400B/小200B ●象水浴び体験:10:45~、13:15~500B ●象の群れ生活様式観察:土・日14:30~15:30 大人200B/小150B ☎(054)829-333 @www.thailelephant.org



ラサダピセーク橋

Ratsadapisek Bridge

2度の世界大戦に耐え抜いた橋

かつて木材の重要な輸送ルートであった、ランパーン市内を東西に流れるワン川に掛かるこの橋は、第一次・第二次世界大戦時代を経験しましたが、当時はカモフラージュの為に色が塗られたこともあり、爆撃から逃れることができました。建設当初は木造でしたが、1917年に鉄筋コンクリート造りへと変更されました。



ビルマの寺院建築

建築・column



木材貿易が盛んだった時代に、当時ビルマと言われていた現ミャンマーから、大勢の商人がランパーンにやってきました。そのため、シー・ロン・ムアン寺院、シー・チュム寺院、プラ・ケオ・ドーン・タオ寺院など、ランパーンの多くの寺院がミャンマーとランナーが混じり合った建築様式となっています。お城のような屋根、美しいガラスの装飾、そして繊細な木彫りが特徴です。

Annual Events

フェスティバル&イベント

タイの人々はお祭り好き。特に北部地方では例年多くの祭りが開催されます。仏教や主要産業など生活に深く根付いたものがほとんどで、それだけに人々は特別な思い入れを持って祭りの日を迎えます。華麗な民族衣装やファンタジックなパレードなど、そのスタイルも多彩です。

1月中旬 ポーサン傘祭り & サンカンペン工芸品フェスティバル

Bo Sang Umbrella Fair & Sankampaeng Handicraft Festival
日傘の名産地として知られるポーサンで開催されます。鮮やかな傘のコンテストや展示会、手工芸品の販売、ミス・ポーサンの選出など、盛り沢山の内容で賑わいます。



2月中旬 国際バルーン・フィエスタ

International Balloon Fiesta
アセアンの中で最大の熱気球の祭典が、タイ北部チェンライ市内から車で約20分の所にあるシンハーパークで開催されます。



2月初旬の週末 チェンマイ花祭り

Flower Festival
熱帯・温帯の花が満開になる時期に合わせて開催されます。鮮やかなフロート(山車)によるパレードや、博覧会などで盛り上がる、チェンマイで人気の花祭りです。



3月下旬～4月上旬 ポイ・サン・ロン

Poi Sang Long
メーホンソーンで行われる宗教儀式です。シャン族の6～7歳の男子を美しく着飾らせ、大人が肩車して街を練り歩くというもの。最後にワット・プラタート・ドイ・コムで度々をします。



毎年4月13日～15日 ソンクラーン祭り(水かけ祭り)

Songkran Festival
タイの旧暦の正月を祝って行われる祭りです。特にチェンマイは熱狂的。パレードの他、水かけ合戦が有名で、街のあちこちで盛り上がっています。観光客の参加も大歓迎です。



10～11月 チェンマイ・イーペン祭り Chiang Mai Yeepeng Festival

タイでは、毎年陰暦12月(新暦10月～11月頃)の満月の夜、川の恵みへの感謝の気持ちを表し、自らに宿る穢れを濯ぐため、ロウソク、線香、花などで美しく飾られた、たくさんのクラトン(灯籠)を川に流す「ロイクラトン」と呼ばれるお祭りが全国各地で行われます。チェンマイのロイクラトン祭りは、ランナー王朝として栄えたタイ北部の方言で「イーペン」(「イー=2(数字)」、「ベン=月」と呼ばれ、かつては「イーペン」を意味する2月に開催されてきました。毎年10～11月頃に開催される現在も、ピン川を流れるクラトン(灯籠)が川面に浮かんだ天の川のように幻想的で、

タイで最も美しいお祭りとして有名です。また、お祭りのメインは美しい山車(フロート)のパレードで、美しく飾られたクラトンを模した数十基のフロートが街を優雅にゆく様は、チェンマイでしか見ることのできない光景で観光客にも人気です。詳しくは、公式ウェブサイトのイベントページをご覧ください。
参考: イベントハイライトは満月の前日に行われるランタン山車のパレード、満月当日(ロイクラトン当日)のミニクラトン山車のパレード、満月翌日の巨大クラトン山車のパレードと3日間に渡って美しいパレードをご覧ください。



お問い合わせ先:
TATチェンマイ
☎(053)248-604 ※英語可
チェンマイ県庁 ☎(053)245-032
または ☎(053)233-178 ※タイ語のみ

チェンマイ・イーペン祭り Chiang Mai Yeepeng Festival



Aランタン山車のパレード
B僧侶による読経(ワット・パンタオ)
C寺院や街中に飾り付けられた色とりどりのランタンが美しい



10月～11月 チェンマイ・イーペン祭り(ロイクラトン祭り)

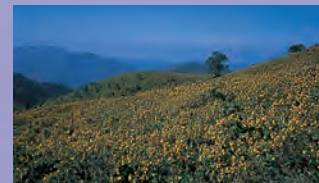
Chiang Mai Yeepeng Festival (Loi Krathong Festival)
罪を洗い清めるため、バナナの葉で作った「クラトン」という灯籠にろうそくや花などをのせ、満月の下でそれを川に流すという祭りです。美しいフロート(山車)のパレードも見どころです。また、薄い紙素材の灯るうの中に火をつけ、熱気球の様に空へ打ち上げる紙灯ろう(コムローイ)もタイ北部で広く祝われています。



ピン川へ流すクラトン(灯籠)は街中で買うことができる

11月下旬～12月上旬 プアトーン祭り Mexican Sunflower Blooming Season

11月下旬頃からメーホンソーン周辺で咲き誇るプアトンの花にちなんで行われます。別名「メキシコヒマワリ」と呼ばれる黄色いコスモスのような花が山一面に咲き誇り、多くの屋台や人々が出て賑わいを見せます。



12月中旬 チェンマイ・マラソン Chiang Mai Marathon

スタート時の気温はおよそ15度前後と涼しく、海外マラソン初心者をはじめ多くのランナーに幅広くご参加頂けます。

12月～2月 チェンライ花祭り & 公園内の音楽イベント

Chiang Rai Flower Festival & Music in the Park
チェンライ市内 Tung and Khom Parkの公園内でユリやチューリップ、ダリアなど色とりどりの花が植えられ、昼間はもちろん、夜のライトに照らし出された花やイルミネーションの美しさは幻想的で、満開の花とその香りに圧倒されるお祭りです。有名歌手のコンサートなども開催されます。



Activity

アクティビティ

チェンマイやチェンライは市街から車で1時間も走れば、そこはもう大自然の宝庫。ラフティングなど、自然を謳歌できるアクティビティが充実しています。街の散策と併せて、北部観光の醍醐味を満喫してください。

Golf ゴルフ

チェンマイをはじめ、山々に囲まれた北部地方は、豊かな起伏を活かしたコースが充実。混雑もなく、山岳地帯ならではの爽やかな気候と自然に囲まれて、日本よりも低料金でプレイできるのが魅力です。ビギナーから上級者まで、タイでのゴルフライフをお楽しみ下さい。

●申し込みは

Alpine Golf Resort Chiang Mai アルパイン・ゴルフリゾート・チェンマイ
 ☎(053)880-888 🌐www.alpinegolfresort.com 巻末MAP C-3

Summit Green Valley Chiang Mai Country Club
 サミット・グリーンバレー・チェンマイ・カントリークラブ
 ☎(053)298-222 🌐summitgreenvalley.com 巻末MAP B-1

Chiang Mai Highlands Golf & Spa Resort
 チェンマイ・ハイランド・ゴルフ&スパリゾート
 ☎(053)261-354~9 🌐www.chiangmaihighlands.com

Chiang Mai Inthanon Golf & Natural Resort
 チェンマイ・インタン・ゴルフ&ナチュラルリゾート
 ☎(053)106-862-3 🌐www.facebook.com/Chiangmai.Inthanon.Golf/

Gassan Khuntan Golf & Resort ガッサン・クンタン・ゴルフ&リゾート
 ☎(053)507-006~8 🌐www.gassangolf.com/gassan-khuntan/en

Lanna Golf Course ランナー・ゴルフ・コース
 ☎(053)221-911 巻末MAP B-2

Maejo Golf Resort & Spa メージュ・ゴルフリゾート&スパ
 ☎(053)354-431~2 🌐maejogolfclub.com 巻末MAP B-1

The Royal Chiang Mai Golf Resort ザ・ロイヤル・チェンマイ・ゴルフリゾート
 ☎(083)568-9797 🌐www.royalchiangmai.com

Artitaya Chiang Mai Golf Resort
 アーティタヤ・チェンマイ・ゴルフリゾート
 ☎(053)560-888 🌐www.facebook.com/Artitaya-Chiang-Mai-GolfResort-1575013069408492

Gassan Legacy Golf Club(ランブーン)
 ガッサン・レガシー・ゴルフクラブ
 ☎(053)921-888 🌐www.gassangolf.com

Waterford Valley Chiang Rai(チェンライ)
 ウォーターフォードバレー・チェンライ
 ☎(053)953-440 🌐www.waterfordgolfcourse.com/en/

Santiburi Country Club Chiangrai(チェンライ)
 サンティブリ・カントリークラブ・チェンライ
 ☎(053)662-821~6 🌐www.santiburi.com

Maekok Golf Course(チェンライ) メーコック・ゴルフコース
 ☎(052)029-961 🌐www.facebook.com/MaekokGolfCourse/

Mae Moh Golf Course(ランブーン) メーモー・ゴルフコース
 ☎(054)254-970 🌐maemohmine.egat.co.th/mmm_golf/index.html

Happy City Golf & Resort(チェンライ) ハッピーシティ・ゴルフリゾート
 ☎(053)910-000 🌐www.facebook.com/HappyCityGolfChiangrai/

Gassan Panorama Golf Club(ランブーン)
 ガッサン・パノラマ・ゴルフクラブ ☎(093)213-9955 🌐www.gassangolf.com



Adventure Tour

アドベンチャー・ツアー

ラフティング、マウンテンバイク、ピン川クルーズやエレファント・トレッキングなどのアクティビティは、現地旅行会社や、タイ国政府観光庁の認定のオンライン・アクティビティースイトにてお申込みいただけます。

Contact Travel (Active Thailand)
 コンタクト・トラベル(アクティブ・タイランド)
 ☎(081)681-2400 🌐active-thailand.com/

HIS Chiangmai エイチ・アイ・エス チェンマイ
 ☎(053)214-263 🌐his-bkk.com/

Northern Smile Travel
 ノーザン・スマイル・トラベル
 ☎(053)289-657 🌐www.northernsmiletravel.com

Travel Hub (英語)
 🌐www.travelhubchiangmai.com/

Muay Thai Gym

ムエタイジム

チェンマイにはムエタイやキックボクシングの集中トレーニングのために作られた滞在型トレーニングリゾートや、大自然に囲まれた、トレーニングに最適なジムがあります。

●申し込みは

The Camp ザ・キャンプ
 ☎(061)272-7042 (日本語対応可) 🌐www.thecamp-jpn.com

Buakaw Village(Banchamek Gym)
 ブアカーオ・ビレッジ(バンチャメックジム)
 ☎(096)627-5499 🌐banchamekgym.com

Tiger Muay Thai Chiang Mai Training Camp
 タイガー・ムエタイ・チェンマイ
 🌐www.instagram.com/p/CqFdt-bgadm/



Restaurant

レストラン

★ **Anchan Noodle** 巻末MAP C-B-3
 (アンチャン・ヌードル)
 ☎19/1 Siri Mangkalajarn Rd Lane9, Su Thep
 ☎(084)949-2828
 🌐www.facebook.com/anchannoodle/

★ **BAAN Landai** 巻末MAP C-C-3
 (バーン・ランダイ)
 ☎252/13-14 Prapokkklao Rd
 ☎(065) 848- 4464
 🌐www.facebook.com/baanlandainethaicuisine/

●タイ北部の食材を用いた伝統的な調理方法にこだわった本格的な料理。
Blackitch Artisan Kitchen
 (ブラックITCH・アーティザン・キッチン) 巻末MAP N-B-2
 ☎27/1 Nimmanhem Rd., Soi 7, Suthep
 ☎(092)587-9979/(081)881-9144
 🌐www.blackitch.com

★ **Huan Soontaree**
 (フアンソントゥリー) 巻末MAP W-B-2
 ☎208 Pa Tan Alley Rd., Tambon San Phi Suea
 ☎(083)860-8196
 🌐www.facebook.com/huansoontaree/

★★ **Huen Muan Jai**
 (フアンムアンジャイ) 巻末MAP C-B-2
 ☎24 Ratchaphuek Alley, Chang Phuea
 ☎(053) 404-998
 🌐huenmuanjai2554.com/

★ **Kao Soi Nimman**
 (カオソーイ・ニマン) 巻末MAP N-B-2
 ☎22 Nimmanhem Rd., Soi 7
 ☎(053)894-881
 🌐www.facebook.com/KAOSOYNIMMANCNX

★ **Khao Soi Samer Jai Fah Ham**
 (カオソーイ・サムージャイ・ファーム)
 ☎391 Moo 2, Charoen Rat Rd.
 ☎(053)242-928 巻末MAP C-D-1

★★ **Khao Soi Mae Manee**
 (カオソーイ・メー・マニー) 巻末MAP W-B-2
 ☎18 Soi Chotana 24, Chotana Road, Chang Puek
 ☎(081)806-7127
 🌐www.facebook.com/MaeManeeKhaoSoi

●旧市街の真ん中にあり、老舗のナムニャオ店。
Nam Ngiew Rung Pong
 (ナムニャオ・ルンポン) 巻末MAP C-C-4
 ☎Tambon Si Phum
 ☎(085)620-2595
 🌐www.thailandtravel.or.jp/nam-ngiew-rung-pong/

★ **Oxygen Dining Room**
 (オキシジェン・ダイニングルーム) 巻末MAP C-D-2
 ☎369/1 Charoenrat Road,
 ☎(053)931-999
 🌐www.crosshotelsandresorts.com/crosschiangmai

●人口調味料などは一切使用せず、伝統的な調理法を用いて本場タイ料理を提供。
Parc Thai Eatery 巻末MAP C-B-6
 (パーク・タイ・イーターリー)
 ☎223 Mahidol Road, Changklan
 ☎(062)309-8222

●店名はランナー語で「おいしいものをよく食べる」という意味。本格的なタイ北部料理。
Kinlum Kindee 巻末MAP W-C-1
 (キンラム・キンディー)
 ☎San Sai Luang, San Sa
 ☎(082)656-3941
 🌐www.facebook.com/Kinlumkindee/

●デンマーク出身、チェンマイ発の雑貨ブランド「ジンジャー」がオーナー。
 ★★ **The House Food & Kitchen Bar**
 (ザ・ハウス・フード&キッチンバー)
GINGER & Cafe(ジンジャー&カフェ)
 ☎199 Moonmuang Rd.
 ☎(053)287-681
 🌐www.thehousebygingercm.com/ 巻末MAP C-C-3



タイ料理は一概に「辛い」というイメージがありますが、北部地方の料理はタイの中で比較的マイルドです。国境に近いこともあって、ミャンマーや中国雲南省の影響を色濃く受けたと考えられるものも多く、料理からもそれぞれの文化を感じることが出来ます。

●リバービュー。本格的な地中海料理。
Mai The Sky Bar 巻末MAP C-D-4
 (マイ・ザ・スカイバー)
 ☎46, 48 Charoenprathet Road Chang Khlan
 ☎(052)090-600
 ☎fb@meliachiangmai.com
 🌐www.melia.com/en

●旧市街の真ん中にあり、老舗のナムニャオ店。
Nam Ngiew Rung Pong
 (ナムニャオ・ルンポン) 巻末MAP C-C-4
 ☎Tambon Si Phum
 ☎(085)620-2595
 🌐www.thailandtravel.or.jp/nam-ngiew-rung-pong/

●デンマーク出身、チェンマイ発の雑貨ブランド「ジンジャー」がオーナー。
 ★★ **The House Food & Kitchen Bar**
 (ザ・ハウス・フード&キッチンバー)
GINGER & Cafe(ジンジャー&カフェ)
 ☎199 Moonmuang Rd.
 ☎(053)287-681
 🌐www.thehousebygingercm.com/ 巻末MAP C-C-3

●旧市街の真ん中にあり、老舗のナムニャオ店。
Nam Ngiew Rung Pong
 (ナムニャオ・ルンポン) 巻末MAP C-C-4
 ☎Tambon Si Phum
 ☎(085)620-2595
 🌐www.thailandtravel.or.jp/nam-ngiew-rung-pong/

●デンマーク出身、チェンマイ発の雑貨ブランド「ジンジャー」がオーナー。
 ★★ **The House Food & Kitchen Bar**
 (ザ・ハウス・フード&キッチンバー)
GINGER & Cafe(ジンジャー&カフェ)
 ☎199 Moonmuang Rd.
 ☎(053)287-681
 🌐www.thehousebygingercm.com/ 巻末MAP C-C-3

●旧市街の真ん中にあり、老舗のナムニャオ店。
Nam Ngiew Rung Pong
 (ナムニャオ・ルンポン) 巻末MAP C-C-4
 ☎Tambon Si Phum
 ☎(085)620-2595
 🌐www.thailandtravel.or.jp/nam-ngiew-rung-pong/

●デンマーク出身、チェンマイ発の雑貨ブランド「ジンジャー」がオーナー。
 ★★ **The House Food & Kitchen Bar**
 (ザ・ハウス・フード&キッチンバー)
GINGER & Cafe(ジンジャー&カフェ)
 ☎199 Moonmuang Rd.
 ☎(053)287-681
 🌐www.thehousebygingercm.com/ 巻末MAP C-C-3

●旧市街の真ん中にあり、老舗のナムニャオ店。
Nam Ngiew Rung Pong
 (ナムニャオ・ルンポン) 巻末MAP C-C-4
 ☎Tambon Si Phum
 ☎(085)620-2595
 🌐www.thailandtravel.or.jp/nam-ngiew-rung-pong/

●デンマーク出身、チェンマイ発の雑貨ブランド「ジンジャー」がオーナー。
 ★★ **The House Food & Kitchen Bar**
 (ザ・ハウス・フード&キッチンバー)
GINGER & Cafe(ジンジャー&カフェ)
 ☎199 Moonmuang Rd.
 ☎(053)287-681
 🌐www.thehousebygingercm.com/ 巻末MAP C-C-3

●旧市街の真ん中にあり、老舗のナムニャオ店。
Nam Ngiew Rung Pong
 (ナムニャオ・ルンポン) 巻末MAP C-C-4
 ☎Tambon Si Phum
 ☎(085)620-2595
 🌐www.thailandtravel.or.jp/nam-ngiew-rung-pong/

●デンマーク出身、チェンマイ発の雑貨ブランド「ジンジャー」がオーナー。
 ★★ **The House Food & Kitchen Bar**
 (ザ・ハウス・フード&キッチンバー)
GINGER & Cafe(ジンジャー&カフェ)
 ☎199 Moonmuang Rd.
 ☎(053)287-681
 🌐www.thehousebygingercm.com/ 巻末MAP C-C-3

●旧市街の真ん中にあり、老舗のナムニャオ店。
Nam Ngiew Rung Pong
 (ナムニャオ・ルンポン) 巻末MAP C-C-4
 ☎Tambon Si Phum
 ☎(085)620-2595
 🌐www.thailandtravel.or.jp/nam-ngiew-rung-pong/

●デンマーク出身、チェンマイ発の雑貨ブランド「ジンジャー」がオーナー。
 ★★ **The House Food & Kitchen Bar**
 (ザ・ハウス・フード&キッチンバー)
GINGER & Cafe(ジンジャー&カフェ)
 ☎199 Moonmuang Rd.
 ☎(053)287-681
 🌐www.thehousebygingercm.com/ 巻末MAP C-C-3

Dining

ダイニング



Northern Thai Cuisine

チェンマイで食べたい、“ラムテーテー”料理

チェンマイの方言で“とてもおいしい”

【カントーク】

タイ北部地方の代表的なカントーク料理は、この地方の主食であるもち米を辛いディップや肉、野菜料理などのおかずと一緒に食べます。丸いお膳に並んだ小さなお皿に並び、ミャンマー風のカレーや、豚の皮のカリカリ揚げなど地元の郷土料理が少しずつ一度に食べられるのが特徴。ショーを見ながら楽しめるレストランがチェンマイには数多くあります。

【サイウア】

レモングラスなどのハーブやスパイスが入ったソーセージは、チェンマイ名物の一つ。噛むほどに香りが広がります。



【ナムブリックオーン】

生野菜やケープ・ムー（豚皮のカリカリ揚げ）などにつけるピリ辛のディップです。料理の味を引き立て、程良いスパイスとして人気。



【カオニャオ】

竹籠入りの蒸したもち米。指でひと口大に丸めて、料理と一緒に食べる。



ミャンマー風カレー(ゲーンハンレー)

チリペースト(ナムブリックヌン)

チキンの唐揚げ(ガイトート)

揚げビーフン(ミークロップ)

野菜炒め
(パツパツクアルムミット)

トマトの辛味噌(ナムブリックオーン)

ブタ皮の唐揚げ(ケーブムー)

Northern Thai two major noodle dishes

北部タイ二大麺料理

【カオソーイ】

庶民の味として親しまれている「カオソーイ」は、生麺の上に揚麺をのせ、水分の少ないミャンマー風のカレーをかけたカレーラーメン。「KAO SOI」という看板のある屋台で食べることができます。

【カノムチーン・ナムニャオ】

辛さがマイルドな北部料理にしては珍しく、スパイシーな麺料理。スペアリブを煮込んだスープにトマトや豚の血ゼリーなどが入ってココのあるスープをかけて食べるそうめん。



Cooking class

タイ・クッキングクラス

●オーガニック畑で自家栽培しているハーブや野菜などを使用。チェンマイ技能開発センター認定シェフによるレシピ。

Smile Organic Farm Cooking School

(スマイルオーガニックファーム・クッキングスクール)
 48 Ratchamanka Rd. Phra Sing
 (095)676-1099, (093)158-9384
 info@smileorganicfarmcookingsschool.com

巻末MAP C-3

●「トリップアドバイザー」でチェンマイのベストクッキングスクールに選出された料理教室。

Thai Farm Chiang Mai

(タイ・ファーム・チェンマイ)
 38 Moonmuang Soi 9
 (081)288-5989, (087)174-9285
 thaifarmcooking@gmail.com
 thaifarmcooking.net

巻末MAP C-3



Ban Thai Cookery School

(バーン・タイ・クックカリ・スクール)
 9 Phra pok klao Rd. Soi9 T.Phrasing A.Mueang,
 (053)357-339
 baanthai1999@gmail.com
 www.facebook.com/baanthai.cookery

巻末MAP C-3

●オーガニック食材を使用カフェ併設クッキングクラス。

Barefoot Cafe

(ベアフット・カフェ) 巻末MAP D-3
 90 Thapae Rd.,
 (083)564-7107
 www.facebook.com/
 barefootcafechiangmai/

その他、クッキングクラスのあるホテル有。ホテルリストからチェックしてみてください。

Cafe & Coffee

カフェ&コーヒー



●少数民族アカ族の村で生産から消費まで一貫。利益をコミュニティに回す仕組みで持続可能なSDGsに貢献できるフェアトレードコーヒー。

Aka Ama Coffee

(アカアマ・コーヒー)

9/1 Mata Apartment, Hussadhisewee Rd.,
 Soi 3, Chang Phuek, Huai Sai, Mae Rim ※3店舗あり
 (086)915-8600

akhaama.com

巻末MAP C-2、巻末MAP D-2、巻末MAP D-2

●ワーケーションも可。

Caramellow Cafe

(カaramelou・カフェ)

223 Mahidol Rd, Pa Daet
 (053)284-114

www.koolpunt.com/en/

●ピン川沿いでゆったりとした時間を過ごせる。

The Baristo at Ping River

(ザ・バリストロ・アット・ピンリバー)

62 Patan Road T.Patan
 (087)788-2788

www.facebook.com/thebaristroatpingriver

●落ち着いたデザインの建物、本格コーヒー。チェンマイに7店舗あり。

The Baristro Asian Style

(ザ・バリストロ・アジアスタイル)

200 Suthep Rd, Tambon Su Thep
 (092)455-3947

www.facebook.com/Thebaristroasianstyle

●メーカンボン村で栽培されたロイヤルプロジェクトの商品。

Teddu Coffee & Inn

(テッドゥ・コーヒー & イン)

85 Huai Kaeo, Mae On
 (095)893-5237

www.facebook.com/Tedducoffee

●「サイアム・セラドン」のセラドン焼きを採用したティーハウス。

Raming Tea House Siam Celadon

(ラミン・ティーハウス・サイアム・セラドン)

Thapae Rd, Tambol Chang Moi
 (053)234-518

www.thailandtravel.or.jp/raming-tea-house-siam-celadon/ 巻末MAP D-3

Northern Thailand's hidden specialty coffee

タイ北部の名産品・コーヒー

【タイのコーヒーとロイヤルプロジェクト】

1969年ラーマ9世(プミポン前国王)が始めたケシ栽培撲滅ロイヤルプロジェクトにより、ケシの代わりになるコーヒーや果物の栽培を促してきました。また、ラーマ9世の母シーナカリン王太后もケシ撲滅のため、1988年「ドイトゥン・プロジェクト」を立ち上げ「メーファールアン財団」を設立し、チェンライ県ドイトゥンでコーヒー栽培やマカダミアナッツ栽培を奨励しました。これらの活動は森林保護や山岳民族の自立支援につながっています。

ドイトゥン・コーヒー

www.doitung.org

ワーウィー・コーヒー

www.facebook.com/waweecoffeethailand

ドイチャーン・コーヒー

doichaangcoffee.co.th

アカ・アマ・コーヒー

akhaama.com など



【GI認定のコーヒーの産地】

ドイトゥン・コーヒー(チェンライ)ドイチャーン・コーヒー(チェンライ)テープサデット・コーヒー(チェンマイ)はGI(Geographical Indication)地理的表示)認定の産地です。



Craft

クラフト

チェンマイをはじめとする北部地方には、手先の器用な民族性を生かした質の高い、伝統的な手工芸技術が今も受け継がれています。特にタイシルクやコットン、木彫り、漆器、陶磁器、銀製品などが有名で、その多くはチェンマイ中心部から車で約30分のサンカンペンで作られています。「ポーサーン・アンブレラ・メイキング・センター」や、銀製品、セラドン焼、タイシルクの工房では、制作工程を見学することができます。また、サンカンペンは温泉があることで有名です。



ランナー文化体験するなら

体験+column

ランナー・ウィズダムスクール

Lanna Wisdom School

チェンマイを代表する伝統工芸品である唐傘。このスクールではカラフルな傘を作ることができる他、伝統音楽や舞踏などのランナー文化を学べる教室もあります。



📍 35 Rattanakosin Rd., Wat Ket
☎ 053-244-23
🕒 7:00~18:00 日・月休み
巻末MAP E-2

サンカンペンの工房めぐり

巻末MAP WC-3

Baan Celadon (バーン・セラドン)

📍 7 Moo 3, Chiang Mai-Sankampaeng Rd.
☎ (053) 338-288
🌐 baanceladon.store/en-jp

Umbrella Making Center

(アンブレラ・メイキング・センター)

📍 111/2 Moo.3, Borsang, Tonpao, Sankumpang
☎ (053) 338-195、(053) 338-324
🌐 www.handmade-umbrella.com

Cotton Chic by Huan Fai Dai Ngam

(コットン・シック・バイ・フアン・ファイ・ダイ・ンガム)

📍 145/2 Moo 3, Chiangmai-Sankampaeng Rd.
☎ (053) 960-314

P Collection (ピー・コレクション)

📍 120/33 Moo 3, Chiangmai-Sankampaeng Rd.
☎ (053) 339-351 🌐 www.pcollection.com

Shinawatra Thai Silk

(シナワトラ・タイ・シルク)

📍 145/1-2 Chiang Mai-Sankampaeng Rd.
☎ (053) 221-076

Siam Celadon (サイアム・セラドン)

📍 38 Moo 10 Chiang Mai-Sankampaeng Rd.
☎ (053) 331-526
🌐 www.siamceladon.com

Prempracha (プレーン・プラチャ)

📍 224 M.3, Chiang mai-Sankampang Rd.
☎ (053) 338-540
🌐 www.prempracha.com/

北部地方の名産品といえば、色鮮やかな日傘が有名です。日傘の一大生産地・ポーサーンでは、1月に盛大な傘祭りも行われています。少数山岳民族による刺繍や銀製品、漆器、木彫りなど、数多くの工芸品が生産されています。ウアライ通りからチェンマイ門に至るまでのエリアに多数のショップがあり、モダンデザインを取り入れたセレクトショップも増えています。また、チェンマイ市内中心部から車で約30分の「Ban Tawai工芸村」はぜひとも訪れてみたい場所。約70店もの工芸ショップが集まり、木工芸作家達の

作業風景を見ることもできます。製造直売だけに比較的安価で購入できるのも魅力的です。タイ政府が特産品を生かした地域振興策として進めているのが一村一品のプロジェクトです。全国に7,000近くある「行政村(Tambon)」を単位として「一品」を開発するこの運動-One Tambon One Product in Thailand-により、「タイ各地の職人の技」「先祖代々受け継がれた伝統」「その地に産する素材」「その地の気候」-これらが渾然一体となって産み出された一品を手にすることができるようになりました。

Market

チェンマイのマーケット

チェンマイ市内には代表的なワローロット市場、ソンベット市場など、いくつかのマーケットがあり、地元ならではの生活用品や食料品が豊富に揃います。値段交渉次第でお得に買える、ナイトバザールや週末のマーケットで掘り出し物を見つけるのも楽しみの一つです。

① サンデーマーケット

巻末MAP C-3

毎週日曜、昼過ぎから深夜まで、ラチャダムヌン通り(城壁東側のターペー門からワット・ブラ・シンの旧市街まで約1km)に多数の露店が並び一大マーケット。ターペー門内のラチャダムヌン通りは歩行者天国になります。

② サタデーマーケット

巻末MAP B-5~C-4

毎週土曜、チェンマイ門の西側、ウアライ通りに手工芸品や雑貨などの露店が並びます。ジューススタンド、足ツボマッサージができる露店で賑わいを見せます。

③ ナイトバザール

[チェンマイ] 巻末MAP D-4

チェンマイ市内のチャングラン通りにある伝統工芸品から食べ物、衣類などのお店が軒を並べる老舗ナイトマーケット。この周辺はホテルやショッピングセンター、レストランなどが集中する市内で最も賑やかな場所のひとつで、夜遅くまで観光客で賑わっています。

[チェンライ]

チェンライでもマスターミナル周辺では、毎晩23時近くまでナイトバザールが行われています。山岳民族が手がける織物やポーチなどの工芸品はチェンマイよりも多種多様。屋外のフードコートもあり、庶民的なタイ料理を味わえます。

④ チン・チャイ・マーケット

巻末MAP D-1

土日の午前中6:00~14:00頃に開催されるオーガニックマーケット。有機野菜の直売エリア・惣菜を販売するエリア・イートインエリア・ハンドメイド雑貨エリアなどがあります。朝食利用におすすめです。

⑤ チャムチャー・マーケット

巻末MAP F-4方面

伝統工芸品の生産が盛んなサンカンペン郡にある週末(土・日)のみ9:00~14:00に開催されるマーケットです。ハンドメイドの工芸品やスイーツ販売やカフェの他、チェンマイの伝統工芸品である傘の絵付け体験ができるお店などもあります。

⑥ ワローロット市場

巻末MAP D-3

ラーマ5世王時代(1868~1910年)、チェンマイ出身の側室チャオ・ダララサミー妃の発案でつくられた由緒のある市場です。地下1階地上3階の巨大な建物に、生鮮食料品、衣類、伝統工芸品などおよそ500の店が軒を並べています。

⑦ アヌサーン市場

巻末MAP D-4

食料品を中心に扱うアヌサーン市場はチャンマイ・ナイトバザールから約100メートル先にあります。タイ伝統舞踊を無料で鑑賞できるステージもあります。



1 Sunday Market



2 Saturday Market



3 Night Bazaar



4 Jingjai Market



5 Chamcha Market



6 Warorot Market



7 Anusarn Market

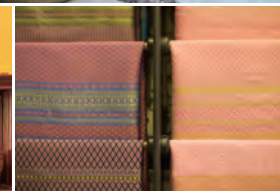
Shopping

ショッピングスポット

チェンマイで買いたい!

伝統工芸からファッションアイテムまで

チェンマイには、バンコクはもちろん、世界のバイヤーが買い付けに来る工房直営店や、タイのデザイナーが手がけるファッション、小物まで幅広く揃っています。シルク、シルバーなどの伝統工芸品をはじめ、フォークロアティストを現代風にアレンジした小物、アーティストのギャラリーグッズなど、チェンマイならではのショッピングが楽しめます。



Charoenraj Rd (チャルーンラート通り/ピン川沿い)

●山岳民族の伝統を守ることからスタートしたブランド。

Sop Moei Arts 巻末MAP 4B-1 (ソップ・ムーイ・アーツ)

●150/10 Charoenraj Rd.

●(064)490-7000

●www.sopmoeiarts.com

●養蚕からシルク加工まで手がける老舗ブランド。

Vila Cini (ヴィラ・チニ) 巻末MAP 4B-2

●30 Charoenraj Rd.

●(053)246-246

●www.vilacini.com

Nimmanhaemin Rd (ニマンヘミン通り)

●養蚕からシルク加工まで手がける老舗ブランド。

Chabaa (チャバー) 巻末MAP 4A-2

●14/32 Nimman Promenard, Soi 4 Nimmanhaemin Rd.

●www.facebook.com/Chiangmai.Chabaa/

●ショップ・カフェなど屋台が並ぶコミュニティーモール。

One Nimman 巻末MAP 詳細①

(ワン・ニマン)

●1 Nimmanhaemin Rd.

●(052)080-900

●www.onenimman.com

●環境にやさしい藍染ショップ。

Studio Naenna 巻末MAP 詳細①

(スタジオ・ネンナー)

●22 Soi 1 Nimmanhaemin Rd.

●(053)895-136 ●studio-naenna.com

●タイ古来の民族のテキスタイル。

Srisan Panmai 巻末MAP 詳細①

(シーサン・パンマイ)

●6 Soi 1, Nimmanhaemin Rd.,

●(053)217-243

●チェンマイ発雑貨。

Playworks 巻末MAP 詳細①

(プレイワークス)

●Nimmanhaemin Rd.

●(085)126-2545

●playworksshop.com

Sipsong Panna Silver

(シップソーン・パンナー・シルバー) 巻末MAP 詳細①

●6/19 Nimmanhaemin Rd.

●(053)216-096

●www.facebook.com/sipsongpannasilver/timeline

●環境にやさしい藍染ショップ。

Think park Chiang Mai

(ティンクパーク・チェンマイ) 巻末MAP 4A-1

(スタジオ・ネンナー)

●www.thailandtravel.or.jp/thinkpark-chiangmai/

●手織りが美しいチェンマイ発バッグブランド。サンカ

ンペーンに工房あり。

Torboon 巻末MAP 4A-1

(トルブーン)

●No 1 Nimanhaemin Road (One Ninman Rd.)

●(053)217-243

●www.torboon.co

Other Area (その他のエリア)

●ライフスタイル雑貨・クラフトなどの村。

Baan Kang Wat 巻末MAP 4B-2

(バーン・カンワット)

●191 Ban Ram Pheng Rd.

●www.facebook.com/Baankangwat

●アジアと北欧を融合した世界的雑貨ブランド。

Ginger Shop 巻末MAP 4C-3

(ジンジャーショップ)

●199 Moonmuang Rd., T.Sriphum, A.Muang

●(053)287-681

●www.thehousebygingercm.com

●ナチュラルハーブコスメ。

Herb Basics 巻末MAP 4C-3

(ハーブ・ベーシックス)

●174 Prapokkiao Road

●(082)105-5563

●www.herbbasicschiangmai.com

●ハンドメイド・テキスタイル。

Jibberish (ジブリッシュ) 巻末MAP 4A-3

●230 Moo 3, Maehia

●(086)252-9489

●www.facebook.com/jibberish.chiangmai

Kalm Village 巻末MAP 4C-4

(カーム・ビレッジ)

●14 Soi 4, Phrapokkiao Rd

9:30-18:30 (毎週水曜日閉館)

●www.kalmvillage.com

●チェンマイ発祥のビュティフルインテリアブランド。

LOYFAR (ロイファー) 巻末MAP 詳細①

●1 Nimmanhaemin Rd. One Nimman Rd.

●loyfar.com

●チェンマイ発アパレルブランド。

Mai-ni-ji (マイニチ) 巻末MAP 4C-1

(JJ Market 内)

●(065)442-5196

●www.facebook.com/mainiji.everyday

●陶器・インテリア雑貨。

Wit's Collection 巻末MAP 4A-2

(ウィッツ・コレクション)

●198 Moo 4, Hang Dong-Baan Tawai Rd.

●(081)884-1466

●www.instagram.com/witscollection/

Department Store (デパート)

Central Plaza Chiang Mai Airport

巻末MAP 4B-6

(セントラルプラザ・チェンマイ・エアポート)

●2 Mahidol Rd., ●(053)999-199

●shoppingcenter.centralpattana.co.th/branch/central-chiangmai-airport

Mee Chok Plaza

巻末MAP 4B-2

(ミーチョーク・プラザ)

●206 Moo 6, Somphot Chiang Mai 700 Pi Rd.

●(053)240-745

●www.facebook.com/meechokplaza

MAYA Chiang Mai

(メイヤー・チェンマイ) 巻末MAP 詳細①

●Huaykaew Rd.

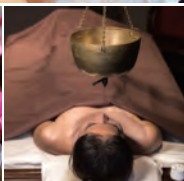
●(052)081-555

●www.mayashoppingcenter.com

Spa & Massage

スパ&マッサージ

チェンマイは、タイのオリジナルハーブを使ったアロマオイルやハーブボールのマッサージやエステが充実しています。一軒家のスパからホテルリゾート内のスパなど、様々なスパをお楽しみ下さい。



ホテルリスト

Cheeva Spa

(チーババ) 巻末MAP C-B-2
 4/2 Hussadhisewee Rd., Sriphum
 (053)-211-400
 www.cheevaspa.com

Ban Sabai

(バン・サバイ) 巻末MAP W-B-2
 219 Moo 9, San Pee Sua
 (053)854-778~9
 bansabairesorts.com/ban-sabai-village-chiang-mai

Devarana Spa

(デワランSPA・チェンマイ) 巻末MAP C-D-4
 Chang Khlan デュシットD2チェンマイホテル内
 (053)252-511
 chiangmai@devaranaspa.com
 www.devaranaspa.com/ja/destination/chiangmai

Let's Relax

(レッツ・リラククス)
 【チェンマイバビロン支店】 巻末MAP C-C-3
 Chiang Mai Night Bazaar, 145/37 Changklan Rd.
 (053)818-498
 【チェンマイターペー支店】 巻末MAP C-D-4
 97/2-5 Rachadamnoen Rd., Phra Sing
 (052)087-335
 【チェンマイワンニマン支店】 巻末MAP N 詳細①
 1 Nimmanhaemin Rd., Suthep
 (052)080-918
 letsrelaxspa.com

Oasis Spa

(オアシス・スパ) 巻末MAP C-B-3
 【ランナー支店】
 4 Samlan Rd., Prasing
 【アットニマン支店】 巻末MAP A-A-2
 11 Nimmanhaemin Rd., Soi 7, Suthep
 (053)920-111 (コールセンター)
 oasisspa.net/jp

RarinJinda Wellness Spa Resort

(ラリンジнда・ウェルネス・スパ・リゾート)
 1, 14 Chareonraj Rd., Wat Kate
 (053)247-000 巻末MAP C-D-3
 www.rarinjinda.com

Lanna Come Spa

(ランナー・カム・SPA) 巻末MAP C-D-4
 88/4 Sridonchai Rd., Changklan
 (053)274-377
 www.lannacomspa.com

Vanaleespa

(ヴァナリースパ) 巻末MAP C-D-4
 12 Soi 7, Sirimangkalajarn Road Lane 7, Suthep
 (084)503-0555
 www.facebook.com/VaraleeMassage/
 ●タイマッサージやスパに関する詳細は、
 下記ホームページをご参照下さい。
 タイ・SPA協会
 www.thaispaassociation.com

タイ式マッサージスクール

●Chiang Mai Classic Art Thai Massage School

(チェンマイ・クラシックアート・タイ・マッサージスクール)
 52/3, Soi 2, Nimmanhemin Rd., Suthep
 (053)894-285
 nimmanhemin.deejai.jp/

●ITM International Training Massage School

(アイ・ティー・エム・インターナショナル・マッサージ・スクール)
 59/9 Chang Puek Rd., Soi 4, Sri Phum
 (062)485-8250
 www.itmthaimassage.com

●Loikroh Traditional Thai Massage & Yoga

(ロイクロ・トラディショナル・タイ・マッサージ&ヨガ)
 54/2 Sanambin Kao road Soi 8, Suthep, A.
 (081)098-0797, (065)692-5971
 loikrohmassage.com/ja

●Thai Massage School Shivagakomarpaj

(タイ・マッサージ・スクール・シーヴァカコーマラバッド/オールドメディシン病院)
 238/8, Wualai Rd., Haiya (Opposite Old Chiangmai Culture Center)
 (096)259-8874
 thaimassageschool.ac.th



チェンマイだけのスパメニューを体験

ピン川を臨むラグジュアリー空間「ラリンジнда・ウェルネス・スパリゾート」は、インド医学のセラピストのカウンセリング、最新のデトックスマシン、タイ古式マッサージなどが受けられる。「エレメント・オブ・ライフ」は、マッサージ、ポリッシャー、チベット式サウンドセラピーを取り入れたチェンマイだけのスパメニュー(1時間30分2500B〜/参考価格)。



シンキング・ボールの音でリラククス

Hotel Information & Facilities

避暑地として心地良く過ごすことのできるチェンマイは、シティタイプからデラックスリゾートまで多数のホテルが点在しています。のどかな田園風景の中にたまたむ郊外のリゾートはもちろん、市内には、ごちんまりとしていて居心地の良いブティックホテルもありますので、目的に合わせた滞在を楽しみましょう。

タイホテル協会のホームページ www.thaihotels.org

チェンマイ

DX akyra MANOR CHIANG MAI

(アキーラ・マナー・チェンマイ)
 22/2 Nimmanhaemin Road Soi 9,
 (053)216-219
 ea.akmc@theakya.com
 www.theakya.com

DX Aleenta Retreat Chiang Mai

(アレンタ・リトリート・チェンマイ) 巻末MAP W-A-2
 189 Suthep Alley, Su Thep
 (061)172-7474
 reservation@akaryn.com
 www.aleenta.com/chiang-mai

DX Anantara Chiang Mai Resort

(アナタラ・チェンマイ・リゾート) 巻末MAP C-D-4
 123-123/1 Charoen Prathet Rd., Changklan
 (053)253-333
 www.anantara.com/ja/chiang-mai

C Banthai Village

(バンタイ・ヴィレッジ) 巻末MAP C-D-3
 19 Tapae Soi 3 Tapae Rd., Changklan
 (053)252-789
 info@banthavillage.com
 www.banthavillage.com

B Belle Villa Resort

(ベル・ヴィラ・リゾート) 巻末MAP W-A-2
 135 Moo 5, Baanpong, Hangdong
 (053)106-725~26
 www.bellevillaresort.com

DX Centara Riverside Hotel Chiang Mai

(セントラ・リバーサイドホテル・チェンマイ) 巻末MAP D-6
 318/1 Chiang Mai-Lamphun Rd., Wat Kate
 (053)275-300
 ccm@chr.co.th
 www.centarahotelsresorts.com/centara/ccm

DX CHALA NUMBER 6

(チャラ・ナンバー6) 巻末MAP C-4
 6/6 Phrapokkiao Road, Phra Singh,
 (052)010-466
 reservations@chalanumber6.com
 chalanumber6.com

C Chiang Mai Orchid Hotel

(チェンマイ・オーキッド) 巻末MAP C-B-2
 23 Huay Kaew Rd.
 (053)222-099
 rsvn@chiangmaiorchid.com
 www.chiangmaiorchid.com

DX Duangtawan Hotel Chiang Mai

(ドゥアングタワン・ホテル・チェンマイ) 巻末MAP C-D-4
 Night Bazaar, 132 Loykroh Rd.
 (053)905-000
 www.duangtawanhotelchiangmai.com

C Dusit D2 Chiang Mai

(デュシット D2 チェンマイ) 巻末MAP C-D-4
 100 Chang Klan Rd., (053)999-999
 www.dusit.com/dusitd2/chiangmai/ja

DX Eastin Tan Hotel Chiang Mai

(イースティン・タン・ホテル・チェンマイ) 巻末MAP N 詳細①

171 Huay Kaew Road, T. Suthep
 (052)001-999
 rsvn@eastintanchiangmai.com
 www.eastinhotelsresidences.com

DX Four Seasons Resort

(フォーシーズンズ・リゾート・チェンマイ)
 502 Moo 1, Mae Rim-Samoeng Old Rd.
 (053)298-181
 www.fourseasons.com/chiangmai

Kantary Hills Chiang Mai

(カンタリー・ヒルズ・ホテル&サービスアパートメンツ) 巻末MAP A-3
 44, 44/1-4 Nimmanhaemin Rd., Soi 12, Suthep
 (053)222-111
 www.kantarycollection.com

C Khum Phaya Resort & Spa, Centara

(クンパヤリゾート&スパ・セントラ・ブティックコレクション) 巻末MAP F-2
 137 Moo 5, Nongpakiang
 (053)415-555
 kpc@chr.co.th
 www.centarahotelsresorts.com/boutique/kpc

凡例

- DX デラックスリゾート
- C シティリゾート
- B ブティックホテル
- G ゴルフリゾート
- M マウンテンリゾート
- W スパ併設
- S クッキングスクール
- A サービスアパート

DX G Nimman Chiang Mai

(G ニマンチェンマイ) 巻末MAP A-2
 13 Soi 17 Nimmanhaemin Road, Suthep
 (052)010-111
 gsa@gnimmanchiangmai.com
 www.gnimmanchiangmai.com/en

DX The Grand Napat

(ザ・グランド・ナパット) 巻末MAP C-1
 70/1 Muen Dam Pra Kro Rd., Chang Phuak
 (053)231-777
 info@thegrandnapat.com
 www.thegrandnapat.com

DX Le Meridien Chiang Mai

(ル・メリディアン・チェンマイ) 巻末MAP C-D-4
 108 Chang Klan Rd., Chang Klan
 (053)253-666
 www.marriott.com/en-us/hotels/cnxmd-le-meridien-chiang-mai/

C Lotus Hotel Pang

(ロータスホテル・パン・スアン・ケーオ) 巻末MAP C-B-3
 21 Huaykaew Rd., Suthep
 (053)224-333
 www.lotuspskhotel.com

DX Melia Chiang Mai

(メリア・チェンマイ) 巻末MAP C-D-4
 46, 48 Chareonprathet Road, Chang Klan
 (052)090-699
 Reservation.chiangmai@melia.com
 www.melia.com/en/hotels/thailand/chiang-mai/

DX Maladee Rendezvous Hotel

(マラデー・レンデブズ・ホテル) 巻末MAP C-D-4
 150/1 Chareon Prathet Road, Chang Klan
 (053)270-0814
 reservation@maladeehotel.com
 maladeehotel.com

C Mercure Chiang Mai

(メルキュール・チェンマイ) 巻末MAP C-C-2
 183 Changpuak Rd., Sri Poom
 (053)225-500
 www.accorhotels.com



Panviman Chiang Mai Spa Resort (パンヴィマン・チェンマイ・スパリゾート)
巻末MAP WA-1 方面 (市内から約50分)
197/2 Moo 1, T. Pong Yeang,
(053)879-540~5
rsvn_chiangmai@panviman.com
www.panviman.com

137 Pillars House Chiang Mai
(137 ピラーズハウス チェンマイ) 巻末MAP GB-2
2 Soi 1, Nawatgate Rd., Watgate
(053)247-788
info@137pillarshouse.com
www.137pillarschiangmai.com/en

Proud Phu Fah
(プラウド・フー・ファ) 巻末MAP WA-1 方面
97/5 Moo 1, Mae Rim Samoeng Rd. (km. 18) T. Pongyang, Mae Rim
(053)879-389, (053)879-286
relax@proudphufah.com
www.proudphufah.com

Rachamankha
(ラチャマンカ) 巻末MAP CB-4
6 Rachamankha 9 Phra Sin
(053)904-111
reservations@rachamankha.com
www.rachamankha.com
Rati Lanna Riverside

Rati Lanna Riverside Spa Resort 巻末MAP CD-6
(ラティ・ランナー・リバーサイド・スパ・リゾート)33
Chang Klan Rd.
(053)999-333
info@ratilannachiangmai.com
www.ratilannachiangmai.com

Shangri-La Hotel Chiang Mai 巻末MAP CD-4
(シャングリラ・ホテル・チェンマイ)
89/8 Changklan Rd.
(053)253-888
www.shangri-la.com/jp

Siripanna Villa Resort & Spa, Chiang Mai 巻末MAP CE-5
(シリパナヴィラ・リゾート&スパ・チェンマイ)
5329-4656
info@siripannagroup.com
www.siripanna.com

Siri Village Chiangmai
(シリビレッジ・チェンマイ) 巻末MAP CC-4
No.2 Jhaban Road, Phra Singh
(053)272-799, (095)687-6108
sirivillagechiangmai@gmail.com
www.sirivillagechiangmai.com

Sela Chiangmai
(セラ・チェンマイ) 巻末MAP WA-3 方面
519 Moo 7, Nam Phrae, Hang Dong
(053)111-831
info@selachiangmai.com
selachiangmai.com

The Grand Wipanan Residence 巻末MAP C-2
(ザ・グランド・ウィパーナン・レジデンス)
7/8 Soi Kulawongutid, Changphuak Rd.
(053)222-785~8
thegrandwipananresidence.com-chiangmai.com/ja
chailaiorchid.com

T.HERITAGE HOTEL
(ティ・ヘリテージ・ホテル) 巻末MAP CC-4
153 Ratchamakha Road,
(053)282-686
info@t-heritagehotel.com
www.t-heritagehotel.com

The Royal Chiangmai Golf Resort 巻末MAP WB-1
(ザ・ロイヤル・チェンマイ・ゴルフリゾート)
169 Moo 5, Chiang Mai-Prao Rd., km.26, Maefak, Sansai
(083)568-9797
royalchiangmaigolf@hotmail.com
www.royalchiangmai.com

U Nimman Chiang Mai 巻末MAP N 詳細①
(ユー・ニマン・チェンマイ)
1 Nimmanhaemin Road
(052)001-900
reserve@unimmanchiangmai.com
www.uhotelsresorts.com

X2 Cross Chiang Mai Riverside 巻末MAP CD-2
(クロス・チェンマイ・リバーサイド)
369/1 Thanon Charoenraj, Wat Ket
(053)931-999
stay@crosschiangmairiverside.com
www.crosshotelsandresorts.com/crosschiangmai

99 The Heritage Hotel
(99 ザ・ヘリテージ・ホテル) 巻末MAP CB-3
2 Singharat Road, Sri Phum
(053)326-287
info@99theheritage.com
www.facebook.com/99theheritagehotel

チェンライ
Anantara Golden Triangle Elephant Camp & Resort
(アナタラ・ゴールドトライアングル・エレファントキャンプ&リゾート)
229 Moo 1, Chiang Saen
(053)784-084
www.anantara.com/en/golden-triangle-chiang-rai

Four Seasons Tented Camps Golden Triangle
(フォーシーズンズ・テントッド・キャンプ・ゴールドトライアングル)
P.O. Box 18, Chiang Saen Post Office
(053)910-200
www.fourseasons.com/goldentriangle

The Chai Lai Orchid
(チャイライ・オーキッド)
172 M 5 T. Mae Sapok A. Mae Wang
(082)660-2213
explore@chailaiorchid.com
chailaiorchid.com

Le Meridien Chiang Rai Resort
(ル・メリディアン・チェンライ・リゾート)
221 / 2 Moo 20 Kwaewai Rd., Robwieng
(053)603-333
www.marriott.com

Riva Vista Riverfront Chiang Rai
(リヴァ・ビスタ・リバーフロント・チェンライ)
286/1 Moo 2, Rimkok,
(052)020-790
rsvn@rivavistachiangrai.com

The Imperial Golden Triangle Resort
(ザインペリアル・ゴールドトライアングル・リゾート)
222 Golden Triangle, Chiang Saen
(053)784-001
www.imperialgoldentriangleresort.com

The Riverie By Katathani
(ザ・リベリー・バイ・カタタニ)
1129 Kraisorasit Rd,
(053)607-999
booking@theriverie.com
www.theriverie.com

The Legend Chiang Rai Boutique River Resort & Spa
(ザ・レジェンド・チェンライ・ブティック・リバー・リゾート&スパ)
124/15 Moo 21 Kohloy Rd.
(053)910-400
www.thelegend-chiangrai.com/en

Wiang Indra Riverside Resort
(ウィアン・インドラ・リバーサイド・リゾート)
6 Moo 4 Maeok Rd., Rim Kok
(053)798-555
wiangindra.com

Wiang Inn Hotel
(ウィアン・イン・ホテル)
893 Phaholyothin Rd.
(053)711-533
www.wianginn.com

ワークエーション

仕事も休暇も満喫できる「ワークエーション」の地として
チェンマイが注目されています。

Workation

コワーキングスペース(共用オフィス)

Alt Chiangmai (オルタナティブ・チェンマイ)
129/1 Intrawarorot Road, Phrasing
(053)277-713 connect@altcoliving.com
www.altcoliving.com 巻末MAP CB-3

Buristro Bar & Café Co-Working Space
(プリストロ・バー&カフェ・コワーキングスペース)
No. 1 Sirimangkalajarn Rd., Lane 9, Suthep,
(053)217-834 reservation@burisrihotel.com
www.burisrihotel.com/restaurant.php 巻末MAP CB-3

CAMP(キャンプ)
55 Moo 5, Chang Phueak (MAYA内)C.A.M.P -
(052)081-199 camp@maya.co.th
www.thailandtravel.or.jp/workation-trip-from-kix-vol-1/#camp 巻末MAP A-2

Code Space - 24 Hrs. Co Working Space & Cafe in Chiangmai
(コードスペース-24時間 コワーキングスペース&カフェ チェンマイ)
164/9 Moo 6 Faham (062)950-5941
Codespace24hrs.2020@gmail.com
www.facebook.com/codespacemeechok/ 巻末MAP CB-2

One Workspace(ワン・ワークスペース)
29 Hussadhisawee Soi 4,
(061)642-6651 info@oneworkspace.co.th
www.oneworkspace.co.th 巻末MAP CB-2

Punspace(パンスペース)ウィアケオ店
10 Wiang Kaew Road,Sri Phum
(061)027-7885 contact@punspace.com
www.punspace.com 巻末MAP CC-3

TCDC Chiangmai(ティシーディーシー・チェンマイ)
1/1 Muang Samut Road, Changmoi
(052)-080-500 info.chiangmai@cea.or.th
www.facebook.com/TCDCChiangMai 巻末MAP CD-3

Yellow Coworking(イエロー・コワーキング)
16 2 Nimmanhaeminda Road,
(062)919-3223
www.yellowincubator.com/coworking 巻末MAP N 詳細①

メーホンソン&パーイ

Ai Pai Hotel
(アイ・パイ・ホテル)
288 Moo 1, Wiengtai, Pai,
(053)699-858
rsvn@aipai-hotel.com
www.aipai-hotel.com

Belle Villa Resort Pai Mae Hong Son
(ベルヴィラリゾート・パーイ・メーホンソン)
113 Moo 6, Huay Poo-Wiang Nua Rd., Wiang Tai
(053)698-226~7
pairsreservation@bellevillaresort.com
www.bellevillaresort.com/pai

Fern Resort Mae Hong Son
(フェーンリゾート・メーホンソン)
64 Moo 10, Ban Hua Nam Mae Sakut, Pha Bong
(053)686-110~
info@fernresort.info
www.fernresort.info

Pai HotSpring Spa Resort
(パーイ・ホットスプリング・スパリゾート)
84-84/2 Moo 2, Mae Hee, Pai
(053)065-748~9
info@paihot Springsparesort.com
www.paihot Springsparesort.com

Reverie Siam Resort
(リベリエ・サイアム・リゾート)
476 Moo 8, Vieng Tai Pai
(053)699-870
Reservations@ReverieSiam.com
reveriesiam.com

The Imperial Mae Hong Son Resort
(ザインペリアル・メーホンソン・リゾート)
149 Moo 8, Pang Moo
(053)684-444
info@imperialmaehongson.com
www.imperialmaehongson.com

The Quarter Pai
(ザ・クォーター・パーイ)
The Quarter 245 Moo 1
Chaisongkram Rd., Viengtai
(053)699-423
info.thequarterhotel@gmail.com
www.thequarterhotel.com

ランブーン

Gassan Khuntan Golf & Spa Hotel
(ガッサン・クンタン・ゴルフ&スパホテル)
222 Moo 3 Tha Pla Duk, Mae Tha, Lamphun
(053)-507-006~8
bookingkhuntan@gassangolf.com
www.gassangolf.com

Jamadevi Coffee Shop and Boutique Hotel
(ジャマデビ・コーヒーショップ&ブティックホテル)
80 Jamadevi (053)512-115
jamadevi.lamphun@gmail.com
www.facebook.com/jamadevi.lamphun

Lamphun Will Hotel
(ランフーン・ウィル・ホテル)
204/10 Charmmathew Rd., Naimuang
(053)534-865~6
book@lamphunwillhotel.com
www.lamphunwillhotel.com

ランパーン

Lampang River Lodge
(ランパーン・リバー・ロッジ)
330 Moo 11, Chomppoo
(054)209-777~9
rsvn@lampangriverlodge.com
www.lampangriverlodge.com

Lampang Wiengthong Hotel
(ランパーン・ウィエントン・ホテル)
138/109 Phaholyothin Rd., Suandok
(054)225-801~2
reservation.roomscope.com/1904/en

SuddSlee SolitudeStay
(スット・サリー・ソリチュードステイ)
Wiang Nuea, Lampang
(096)514-1089
alacreatures@gmail.com
www.alacreatures.com/actual-suddslee

タイ北部地方への旅を快適にするために、
覚えておきたい情報と緊急時の連絡先を併せてご紹介。

 気 候	北部地方は山岳地帯なだけに、昼夜の温度差が大きいのが特徴です。チェンマイでは乾期の早朝は日によっては10度まで気温が低下。昼間の平均が28度まで上がるので温度差は約15度にもなり、夜はかなり寒く感じられます。	「タイは暑い」というイメージにとらわれず、必ず長袖を1枚バッグに入れておきましょう。メーホンソーンやチェンライでも、乾期は朝晩冷え込む場合もありますので注意しましょう。
 服 装	一年を通して日差しが強く、高温多湿の気候なので、通気性の良い服装をおすすめします。ただし、レストランなどでは、エアコンが効きすぎているところがありますので注意しましょう。タイ北部の11～2月は朝晩冷え込むため、薄手のセーターかカーディガンが必要です。また、	敬虔な仏教国であるタイでは、寺院は神聖なる信仰の場所です。参拝するときは、節度ある服装を心がけて下さい。王宮や一部寺院では、タンクトップ、ホットパンツ、ミュールなど極端に肌を露出した服装では入場できません。
 喫煙マナー	レストランを含む、冷房のきいた建物内では基本的に禁煙となっております。タイ国内の主要な空港では全面禁煙となっ	ています。また、路上への吸い殻のポイ捨てはもちろん、ゴミのポイ捨て、唾を吐くことも処罰の対象となっています。
 飲み水	水道水は飲めませんので、飲料水を購入して下さい。	
 両替・銀行	チェンマイには多くの銀行があります。通常の営業時間は8:30～15:00で土日は休み。また、ナイトバザールで有名なチャングラン通り周辺を中心に銀行直営の出張両替所も多数営業しており、	こちらは20:00頃まで開いているので便利です。チェンライにも銀行や両替所は多くありますが、メーホンソーンではかなり少なくなるので注意しましょう。1パーツ4.1円(2023年9月現在)
 免税範囲	タバコ:紙巻は200本(1カートン)まで。紙巻含め葉巻などは総重量250gまで。電子タバコ:持ち込みは禁止されています。違反した場合には、10年以下の懲役または	50万パー ツの罰金のいずれかが科せられます。酒類:1人1本(1ℓまで)。それ以上は、没収・罰金の対象。その他:カメラ、ビデオカメラは各1台、フィルム5本。
 乗り継ぎの場合の「液体物免税品」購入の注意	国際線から国内線へ乗り継ぐ場合、日本の空港の免税店や機内で購入した液体物の免税品(飲料類、クリーム・ローション・オイル類、口紅、マスカラ、香水、スプレー、シャンプー類、シェービングフォーム、防臭剤等のエアゾール類、歯磨き粉等の練り状物、半固形物など)は制限工	リア外で購入した商品と同等に扱われる(日本では、免税品用の特別包装でないため開封済みと見なされる)ことから、乗り継ぎ空港での検査場にて、没収・罰金の対象となりますのでご注意ください。經由便でタイに到着する場合も同様です。
 貨幣の持ち込み/持ち出しについて	【タイパーツ】 <入国>タイ入国の際に、45万パーツ以上のタイ通貨または無記名の譲渡可能証券を所持している場合は税関申告が必要。また、タイ入国の際に所持するタイ通貨(パーツ)と外貨の合計額が45万パーツ相当額を超える場合も税関申告が必要。<出国>タイからパーツを持ち出す場合は5万パーツまで。例外として、タイと国境を接する国(ベトナムおよび中国の雲南省を含む)へ出国する場合は最高200万パーツまで。ただしこの場合、45万パーツ以上から税関申告が必要。申告漏れが判明した場合は罰金、課税又は没収される可能性があります。【外国通貨】 外国からタイへの外貨持込については、通貨種別問	ず1万5千ドル相当以下に規制されています。これを超えた金額を持ち込む場合は税関申告が必要。申告漏れが判明した場合は罰金が科せられます。また、外貨の持ち出しは、1万5千ドル相当まで可能。なお、出国時に外貨を1万5千ドル相当額以上所持していると、タイ国内で労働・収入行為があったとみなされ、課税又は没収される可能性があることから、該当する場合は必ず入国時に申告しておく必要があります。※最新の情報は必ず事前にタイ税関にお問い合わせ下さい。【その他】美術/骨董品、仏像はタイ芸術局の許可が必要。タイ税関 ☎(+66)2-667-6000、(+66)2-667-7000 コールセンター:1164
 禁 禁制品	麻薬、猥褻物、一部の果物・野菜・植物、知的財産侵害物品等。生花、ドライフラワー、ハーバルボール等の持ち出しも不可。	
 VAT 買い物の戻し税 (VAT)	タイ国内において、同日同一店で購入した合計2,000パーツ以上の買い物について7%の税金(Value-Added Tax)分を帰国時に空港で払い戻してもらうことができます。払い戻しを受けるためには「VAT REFUND FOR TOURISTS」の表示のあるお店で購入し、購入時に必要事項を書類に記入します。必ず空港のVAT窓口でチェックイン前にその	書類にて申告を行って下さい。詳しい手続きについては、タイ国政府観光庁日本語ホームページ、または ☎ www.rd.go.th/vrt をご覧ください。
 電 気	電圧は交流220V(50Hz)で、プラグはBF、Aタイプ、Cタイプ。主要都市のほとんどのホテルが日本と同じ	Aタイプに対応しています。  BFタイプ  Aタイプ  Cタイプ
 パスポート & ビザ	日本国籍で、タイ入国後30日(29泊30日)以内の観光目的の滞在の場合、日付の入ったFIXの往復航空券を保持していればビザなしで入国できますが、国際規定によりパスポートの残存期間はタイ入国時に6ヶ月以上と定められています。ビザなし渡航は空路での入国は30日、隣国より陸路での入国は年2回まで30日の滞在が可能です。30日以上滞在を予定されている方、あるいは観光目的以外で入国される方は事前にタイ王国大使館・領事館におい	てビザを取得して下さい。また、各航空会社によりパスポート残存期間の規定が異なるため、ご利用になる航空会社にお問い合わせください。 在京タイ王国大使館 VISA課 ☎(03)5789-2449 ☎ www.thaiembassy.jp タイ王国大阪総領事館 ☎(06)6262-9226 ☎ www.thaiconsulate.jp 在福岡タイ王国総領事館 領事部 ☎(092)739-9090 (15:30～17:30) ☎ www.thaiembassy.org/fukuoka

移動手段

チェンマイはそれほど大きな都市ではありません。特に城壁の中の旧市街なら、全周囲が約8kmと歩ける距離です。ただし、日中は季節によって気温が高くなりますので、トゥクトゥクやソンテウといった乗り物を上手に組み合わせながら、寺院などの観光やショッピングを楽しんで下さい。

RTCチェンマイシティバス

チェンマイ市内を循環するバス。チェンマイ空港からも市内中心部へ向けて2路線が運行しています。※2023年9月現在、運休中

タクシー

台数は少なめですがタクシー利用も可能。屋根上への表示が「TAXI METER」はメーター制で走行距離と時間で料金が決まります(乗車の際メーターが倒れているか要確認)。Grab、Boltといった配車アプリの利用も便利です。

ソンテウ

トラックを改造したミニバスがソンテウです(赤色が市内ルート:写真右)。料金は交渉制(乗り合いの場合20B～)。



トゥクトゥク

チェンマイの移動手段はソンテウが主流ですが、オート三輪のトゥクトゥクも走行しています。料金は交渉制です。乗車前にドライバーに行き先を告げ、値段が決まってから乗るようにしましょう。



いざという時に

Useful Information

〈病院(英語可)〉

食習慣や気候の違い、また旅先での緊張や疲れなどで体調が崩れた時は、迷わず病院に行きましょう。

CHIANG MAI チェンマイ

Bangkok Hospital Chiang Mai

(バンコク病院チェンマイ)
☎88/8-9 Moo 6, Nong Pa Khrang, Mueang
☎(052)089-888または1719(国内のみ)
☎ www.bangkokhospital-chiangmai.com

Chiang Mai Ram Hospital

(チェンマイ・ラム病院)
☎8 Bunrueang Rit Rd, Si Phum, Mueang
☎(053)920-300
☎ www.chiangmairam.com

Lanna Hospital(ランナー病院)

☎1 Sukkasem Rd., Paton, Mueang
☎(052)134-777
☎ www.lanna-hospital.com

Rajavej Chiang Mai Hospital

(ラジャヴェー・チェンマイ病院)
☎316/1 Chiang Mai-Lamphun Rd., Wat Kate, Mueang
☎(053)801-999 内線777
☎ www.rajavejchiangmai.com

CHIANG RAI チェンライ

Chiang Rai Prachanukroh Hospital

(チェンライ・プラチャヌクロ病院)
☎1039 Satharn Payabarn Rd., Wiang, Mueang
☎(053)711-300,711-009
☎ www.crhospital.org/crh-en

Overbrook Hospital(オーバーブルック病院)

☎17 Singhaclai Rd. ☎(053)711-366
☎ www.overbrook-hospital.com

Kasemrad Sriburin Hospital

(カセムラッド・シーブリン病院)
☎111/5 Moo 13, Asia Rd., Sansai, Mueang
☎(053)910-999
☎ www.kasemrad.co.th/Sriburin/th/site/home

MAE HONG SON メーホンソーン

Srisangwan Hospital

(シーサンワン病院)
☎101 Singhanach Bamroong Rd., Jong Khum, Mueang ☎(053)611-378
☎ www.srih.moph.go.th

〈ツーリストポリス〉

外国人観光客の保護を専門に行っている警察の部署で、トラブルに英語で対処してくれるのが特徴です。北部地方には3ヶ所にありますので、万一の場合は頼りにしてみましょう。局番なし1155 ☎ touristpolice.go.th/en

CHIANG MAI チェンマイ

☎196 Moo1, Sriwichai Rd., Mueang
☎(053)212-147

CHIANG RAI チェンライ

☎233 Moo 3, Baan Pong Salee Phaholyothin Rd., Sansai ☎(053)152-547

MAE HONG SON メーホンソーン

☎1 Rajthampituk Rd., Jong Khum, Mueang,
☎(053)611-812

〈在チェンマイ日本国総領事館〉

☎Unit 104-107, Airport Business Park, 90 Mahidol Rd., Haiya, Mueang Chiang Mai
☎(052)012-500 (052)012-515(領事部)
☎(052)012-505
☎ www.chiangmai.th.emb-japan.go.jp

〈イミグレーション〉

☎ www.immigration.go.th
●チェンマイ・エアポート・オフィス
☎71 Moo 3, Sanambin Road, Suthep, Mueang
☎(053)201-755
(8:30～16:30 土日・祝祭日休日)

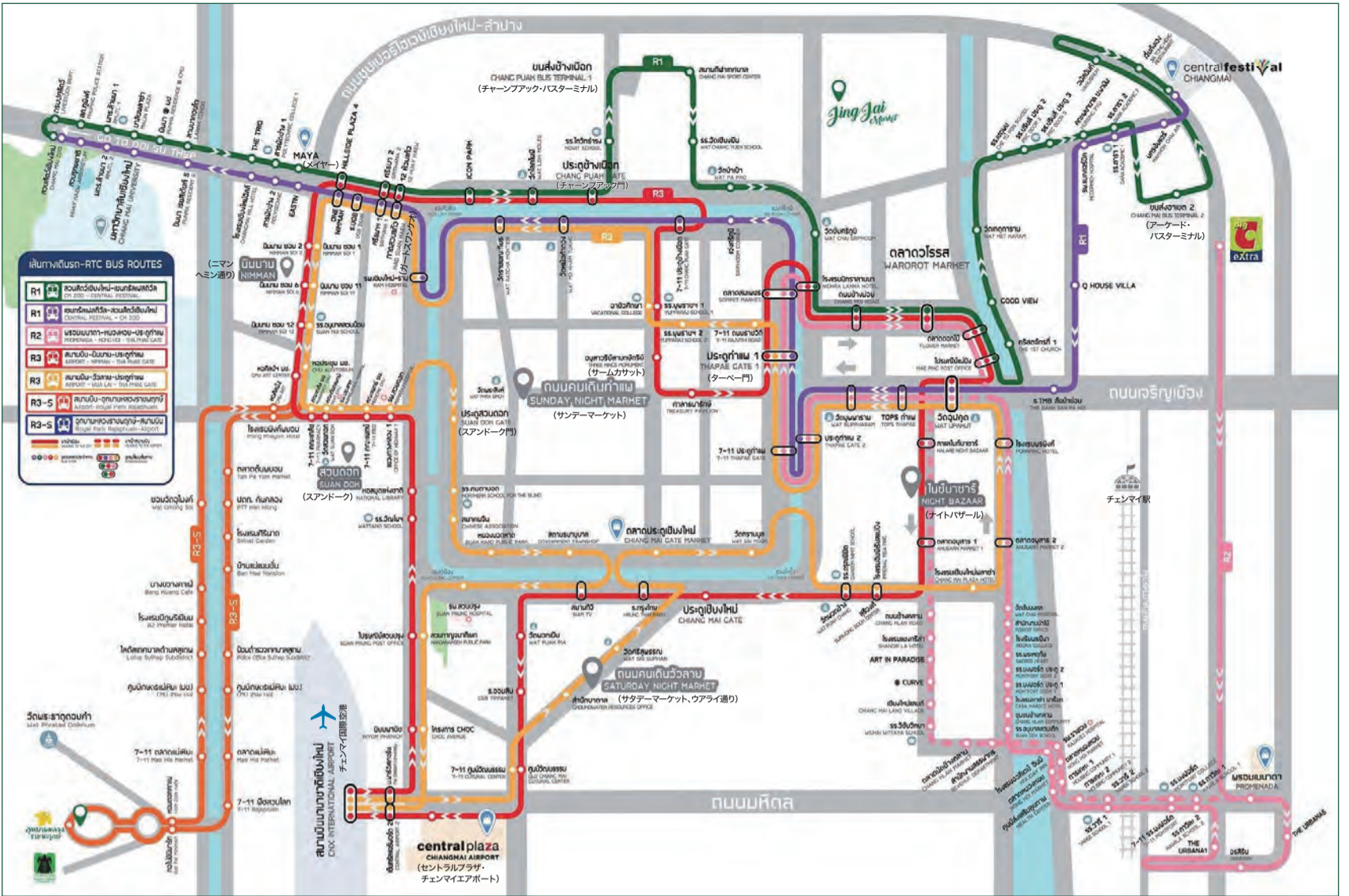
●チェンライ県メーサーイ

☎117 Moo 10, Wiang Phang Kham, Mae Sai
☎(053)731-008
(8:30～16:30 土日・祝祭日休)

●メーホンソーン

☎202 Moo 11, Pang Mu, Mueang
☎(053)612-106
(8:30～16:30 土日・祝祭日休)

RTCチェンマイシティーバス路線図



※停留所はP.2参照

- ### 凡例
- ★ 観光名所
 - 🏛️ 官公庁
 - 🏯 寺院
 - 🛍️ ショップ/マーケット
 - 🏥 病院(日本語可)
 - 🏪 領事館
 - 🎓 大学
 - 👮 警察署
 - 📧 郵便局
 - 🏨 ホテル
 - 🏠 サービスアパートメント
 - 🍷 スパ
 - 🍽️ レストラン
 - ☕ カフェ
 - 🏢 コワーキングスペース
 - 🏦 銀行
 - 🏠 旅行会社
 - 🎓 スクール
 - その他
 - 🚌 バス発着所



MEMO



●バンコク(ヘッドオフィス1階・インフォメーションカウンター)：毎日8:30～16:30
 ♪1600 New Phetchaburi Road, Makkasan, Ratchathevi, Bangkok 10400
 ♪(02)250-5500 ✉center@tat.or.th
 TATコールセンター 局番無し:1672

●チェンマイオフィス(チェンマイ)
 ♪105/1 Chiang Mai-Lamphun Road, Tambon Watgate, Amphoe Mueang, Chiang Mai 50000
 ♪(053)248-604～5 ✉tatchmai@tat.or.th

●チェンライオフィス(チェンライ、パヤオ)
 ♪666/14 Thanala Road, Tambon Wiang, Amphoe Mueang, Chiang Rai 57000
 ♪(053)717-433 ✉tatchrai@tat.or.th

●メーホンソーンオフィス(メーホンソーン)
 ♪4 Ratchathamphithak Road, Tambon Chong Kham, Amphoe Mueang, Mae Hong Son 58000
 ♪(053)612-982～3 ✉tathms@tat.or.th

●プラーオフィス(プラー)
 ♪2, Baan Mai Road, Tambon Nai Viang, Amphoe Mueang, Phrae 54000
 ♪(054)521-127 ✉tatphrae@tat.or.th

●ランパーンオフィス(ランパーン、ランブーン)
 ♪358/3-4 Baan Chiangrai Road, Tambon Sobtui, Amphoe Muang, Lampang 52000
 ♪(054)222-214 ✉tatlampang@tat.or.th

●スワンナプーム国際空港(インフォメーションカウンター)：毎日24時間
 到着階(2階)の出口③番付近



チェンマイのターペー門(チェンマイの史跡)

■東京事務所

〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル南館2F
 ♪(03)3218-0355 ㊟(03)3218-0655 ✉info@tattky.com

■大阪事務所 〒550-0013 大阪市西区新町1-4-26 四ツ橋グランドビル
 ♪(06)6543-6654,6655 ㊟(06)6543-6660 ✉info@tatosa.com

■福岡事務所 〒812-0027 福岡市博多区下川端町2-1 博多リバレインイーストサイト11F
 ♪(092)260-9308 ㊟(092)260-8181 ✉info@tatfuk.com

詳しくは「タイ国政府観光庁」を検索

(日本語)

㊟www.thailandtravel.or.jp

(英語)

㊟www.tourismthailand.org



ソーシャルメディアでタイの魅力を発信中。

