

THAILAND LOCAL EXPERIENCE

—— ローカル体験で、タイをもっと知る ——



THAILAND LOCAL EXPERIENCE

地方ごとに育まれてきた独自の文化に触れ、
今まで知らなかったタイに出会う。

豊かな自然に恵まれ、荘厳な仏教文化が根つき、
訪れる人々を魅了する国、タイ。

海に山に、アクティビティーが充実し、寺院や遺跡をはじめとして、
多彩な観光スポットが点在する、世界屈指の観光大国です。

定番の観光に加え、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ホームステイや、
農作業に参加をしたり伝統工芸品作りを体験するエコツーリズム、
さらに民族衣裳に身を包み、伝統音楽や伝統舞踊を習うアクティビティーなど、
それぞれの土地で生まれ、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”です。

『THAILAND LOCAL EXPERIENCE』では、各種プログラムに参加する
“ローカル体験”に加え、地元の人々の暮らしを感じる街歩きや、
その土地特有のユニークな体験も含め、10都市の“ローカル体験”を紹介します。

今まで知らなかったタイの魅力を探しに、出かけてみませんか？



CONTENTS

- 04 バンコク / Bangkok
- 08 プーケット / Phuket
- 12 チェンマイ / Chiang Mai
- 16 クラビ / Krabi
- 20 アユタヤ / Ayutthaya
- 24 ランパーン / Lampang
- 26 サムットソンクラーム / Samut Songkhram
- 28 カンチャナブリー / Kanchanaburi
- 30 ルーイ / Loei
- 32 スコータイ / Sukhothai
- 34 現地の連絡先
- 35 タイの基本情報



Bangkok

バンコク

高層ビル群と、王宮や寺院などの歴史的建造物が共存し、古今の歴史と文化が見事に調和したタイの首都、バンコク。アジア屈指の大都会として近代化をたどる一方、市民の生活には厳かな仏教文化が根付いています。



Access

日本からは全国7都市8空港(札幌、仙台、成田、羽田、中部、関西、福岡、沖縄)から直行便があり、タイ国際航空や日本航空はじめ8社が毎日運航している。
※仙台は2019年10月30日就航予定。

01 LOCAL EXPERIENCE

チャオプラヤー川沿いをぶらり オールドタウンを散策する

チャオプラヤー川沿いは今も歴史的建造物が点在し、情緒ある旧市街が広がります。タイの今昔を感じられるオールドタウンを歩いてみましょう。



8:00

① 国鉄フアランポン駅 Hua Lamphong Station

タイ国鉄主要4路線やバンコク地下鉄の帰着駅で、ドイツのフランクフルト駅をモデルにデザインされたドーム型の駅舎が目印。毎日8:00に流れるタイの国歌を聞いてから散策スタート! 尚、国歌が流れている間は立ち止まるのが、タイの風習です。



8:10

② ワット・トライミット Wat Traimit

約700年前に造られた金色の仏像が有名な寺院で、別名「黄金仏寺院」。仏像は、約5.5トンの金で鑄造されていると言われています。

① 8:00-17:00 ② 40THB



8:30

③ ヤワラート(中華街) China Town



④ パーククローン花市場 Pak Klong Market

金行が建ち並ぶ、アジアでも有数の中華街。中華レストランでは、燕の巣のスープやふかひれをリーズナブルに食べることができます。



9:45

⑤ ブルー・ホエール・マハラート Blue Whale Maharaaj

バタフライピーという花を使った青いラテが大人気。青で統一された内装もおしゃれで、バンコクで話題のカフェ。

③ 392/37 Maha Rat Road, Khwaeng Phra Borom Maha Ratchawang, Khet Phra Nakhon
① 10:00-20:00 ※木休 ④ (+66) 96-997-4962
www.facebook.com/bluewhalebkk



10:30



11:15

⑥ ワット・ポー Wat Pho

王宮南側にある、高さ15m、全長46mの金色の涅槃仏が有名な王宮寺院。仏像の足の裏には仏教の世界観を現した108の図が描かれています

① 8:30-18:00 ② 200THB
www.watpho.com



16:00

⑦ ワット・サケット Wat Saket

「黄金の丘」と呼ばれる金色の仏塔が目印。塔の頂点までの高さは80mで、360度見渡せる回廊からはバンコクを一望できます。

① 7:30-19:00 ② 50THB

⑧ カオサン通り Kaosan Road

かつては、バックパッカーの聖地として名を馳せた有名な安宿街でしたが、近年はおしゃれなパブやホテルなども並び、多くの人で賑わっています。



12:30

⑨ ウー・アーバン・ラスティック・タイ Err Urban Rustic Thai

高級タイ料理店「ボラン」のオーナー夫妻がオープンした、屋台料理をモダンにアレンジした料理が食べられるタイ料理レストラン。

③ 394/35 Maharaj Road, Tatien, Phra Borom Maha Ratchawang Phranakorn ① 11:00~16:00, 17:00~21:00 ※月休 ④ (+66) 2-622-2292 www.ertbkk.com



15:00

⑩ ワット・スタット Wat Suthat

19世紀初頭に建てられた寺院で、国内最大の青銅の仏堂に、スコタイ時代の仏像シーサカヤムニーが納められています。

① 8:30-16:00 ② 20THB



17:30



チャオプラヤー エクスプレスに乗ろう

チャオプラヤー川沿いの主要観光地を繋ぐボートは渋滞知らずで便利な乗り物。例えば、ヤワラートからパーククローン花市場までは、ラーチャウォンボート乗場から乗船してパーククローン花市場ボート乗場で下船します。

www.chaophrayaexpressboat.com



02 LOCAL EXPERIENCE

民族衣装を着て 伝統音楽を習う

古くはクメール王朝の影響を受け、その後独自に発展・形成されてきたと言われているタイ伝統音楽。その不思議な旋律や響きを体験してみませんか？



バーン・ドゥリヤプラニート Baan Duriya Praeet

民族衣装を着て舞踊や伝統楽器のレッスンを受けることができます。歴史の紹介なども行われます。土日は伝統衣装を着て伝統楽器を習うコースを開催。

〒83 Lamphu Rd., Sam Phraya, Phra Nakhon
☎ (+66) 2-282-1006
081-558-4397(予約)
① 10:30~18:00

03 LOCAL EXPERIENCE

伝統舞踊を習う

繊細でしなやかな動きで感情を表現するタイの伝統舞踊。経験がなくても基礎的な動きを学べる、短時間のコースが人気です。

ITDA 日・タイ文化交流センター Thai Art and Culture Center

1~2時間の一日体験コースでは、タイ古典舞踊の基礎を学んで民族衣装での記念撮影ができます。男性や子どもも受講可能です。

〒36/16 Promsri1 Sukhumvit Road, Soi 39, Klong Toey
☎ (+66) 2-662-4230
www.itdacultural.com



04 LOCAL EXPERIENCE

織物を体験する

タイの伝統工芸品のひとつ、シルクを使った機織りを体験してみるのはいかがでしょうか？ 自分で作った織物のアイテムは旅の思い出に。



ザ・ルーム The Loom

タイシルクを使用した、伝統的な機織り体験が出来る教室。伝統的な手法を学び、ミニスカートを製作し持ち帰ることができます。

〒3rd floor Gateway Ekamai, 982/22 Sukhumvit Road Prakanong Klongtoey
☎ (+66) 2-001-5715
www.silkweavinghobby.com

05 LOCAL EXPERIENCE

染め物を体験する

自然の色が美しい草木染めの布はタイらしい名産品。実際に布を染めるワークショップが人気です。



チャーム・ラーン・スタジオ Charm Learn Studio

バンコクで最も名が通ったアート・ワークショップで、3人のアート仲間が創設したスタジオです。染め物の他に陶芸のワークショップも人気。

〒95 Phraeng Sanphasat, Khwaeng San Chao Pho Sua, Khet Phra Nakhon
☎ (+66) 80-587-6331
① 10:00-18:00 ※月休
www.facebook.com/charmlearnstudio95

06 LOCAL EXPERIENCE

伝統的なスポーツを体験する

タイ発祥のスポーツ、ムエタイ(キックボクシング)と、タイ式ヨガのルーシーダットン。本場でチャレンジしてみるのはいかがでしょうか？



ルーシーダットン @ワット・ポー Rucie Dutton @Wat Pho

ワット・ポーの境内では、毎朝インストラクターの指導の下、ルーシーダットン教室が無料で開催されています。飛び入り参加もOKです。

① 8:00-8:30



ソー・ヴォラピン・ムエタイ・トレーニングジム Sor Vorapin Muay Thai Training Gym

ムエタイをエクササイズとして体験できるジム。1レッスン1~2時間で、インストラクターが丁寧に指導してくれます。

〒37/15 Soi Suanpak 1, Taling Chan
① 8:00-21:00 ☎ (+66) 81-649-5704
www.thaiboxings.com

07 LOCAL EXPERIENCE

タイ料理を習う

タイの伝統的な家庭料理を学ぶタイ料理教室は、気軽にトライできるローカル体験！ハーブや唐辛子、スパイスを使って仕上げていきます。



シーロム・タイ・クッキング・スクール Silom Thai Cooking School

トムヤムクン、パッタイ、ラープなど人気タイ料理5品を学べるコースが人気。シーロムの市場で材料の買い付けから体験します。

〒6/14 Decho Road, Bangrak
① 9:00-21:00 ☎ (+66) 84-726-5669
www.bangkokthaicooking.com



バンコク・ボールド・クッキング・スタジオ Bangkok Bold Cooking Studio

料理を通してタイカルチャーの素晴らしさを広めようと、4人の料理家がはじめたクッキングスタジオです。

〒503 Phra Sumen Rd, Wat Bowon Niwet, Khet Phra Nakhon, Bangkok
① 11:00-22:00 ☎ (+66) 98-829-4310
www.facebook.com/BangkokBold



08 LOCAL EXPERIENCE

タイマッサージを受ける

タイ古式マッサージは元々、タイでは体の不調を改善する医療的な行為として生活に深く根付いていました。



ディヴァナ・ナーチャー・スパ Divana Nurture Spa

タイ古式マッサージや伝統美容法ハーバルスチームなど、古来から伝わる施術にアレンジを加えたメニューが幅広く揃います。

〒71 Sukhumvit 11, Wattana
① 11:00~23:00(※土日は10:00~)
☎ (+66) 2-651-2916
www.divanaspa.com/NurtureSpa



オリジナルのスクラブ作りも体験できます！

自家農園で栽培されているオーガニックのハーブを使ったスクラブを手作りして、トリートメントで使用することができます。

Phuket

プーケット

美しい海と山に囲まれた自然豊かなリゾートアイランド
プーケットは、アグリカルチャー体験も盛んです。
プーケットの歴史を感じさせるノスタルジックな街、
プーケットタウンを散策するのも人気のローカル体験！



Access

バンコクから、タイ国際航空、バンコク・エアウェイズ、エアアジア、ノックエア、タイ・ベトジェット・エア、タイ・ライオン・エア、タイ・スマイルなどが1日40便以上運航中。所要時間は約1時間20分。バンコク南バスターミナル、北バスターミナルからバスで約14時間。

01 LOCAL EXPERIENCE

カラフルなショップハウスの並ぶ フォトジェニックな街を歩く

プーケットタウンは、中国移民や19世紀のポルトガル植民地の影響を色濃く残した旧市街。レトロな街並みを散策してみましょう。



①プロムテープ時計塔
Phrom Thep Clock Tower

1914年に建築された4階建ての建物の上にある時計塔。夜はライトアップされ、ロマンティックな雰囲気に。撮影スポットとしても人気です。

〒 Phang-nga Road, Phuket Town

②プーケット・タイファ博物館
Phuket Thai Hua Museum

20世紀初頭に建てられた中国人学校を改装した博物館で、プーケットにおける中国の歴史文化を、パネル展示などで紹介しています。

〒 28 Krabi Road, Phuket Town ① 9:00-17:00
☎ (+66) 76-211-224 ② 200B
www.thaihuamuseum.com



③サンチャオ・ジュイトウイ
Chui Tui Chinese Shrine

道教の女神が祀られている1907年建立の寺院。無病息災に効く寺として知られています。

〒 283 Phuthorn, Ranong Road, Phuket Town
☎ (+66) 76-213-243



⑤ヌアン・チュン・トン ハーブ薬局
Nguan Choon Tong Herbs Shop

中国人移民の一家が世代を超えて営業している、プーケット最古の漢方薬局。昔ながらの秤を使って漢方薬を処方してくれます。

〒 16 Thalang Road, Phuket Town
① 7:30-18:00 ☎ (+66) 99-359-9564



④プツジョー寺院
Put Jaw Temple

約200年前からあるプーケット最古の中国寺。開運祈願、恋愛成就ならここへ。

〒 Phunthorn and Ranong Road, Phuket Town

名物料理

中国福建省からの移民が多いプーケットでは、福建麺が名物。豚の皮を揚げたものをトッピングした「タイ式」でいただきます。



⑥コピティアン・バイ・ウィーライ
Kopitiam by Wilai

福建麺が名物の中国風カジュアルレストラン。パッタイやトムヤムクンなど定番のタイ料理も評判。

〒 18 Thalang Road, Phuket Town
① 11:00~17:00, 18:30~21:00
☎ (+66) 83-606-9776



⑦ミートンポー・プーケット
Mee-Ton-Poe Phuket

一代目店主が70年以上前にオープンした福建麺がおいしいと評判の老舗店。

〒 214/7-8, Phuket Road, Phuket Town
① 10:00-18:00 ☎ (+66) 76-216-293

名物ホテル

古い建物をリノベーションしたおしゃれなホテルが点在するプーケットタウン。レトロな雰囲気が魅力です。



⑧ザ・メモリー・アット・オン・オン・ホテル
The Memory @ on hotel

プーケットタウンの老舗ホテルで、映画『THE BEACH』のロケ地にもなりました。

〒 19 Phang Nga Road, Phuket Town
☎ (+66) 76-363-700
www.thememoryhotel.com/en



⑨ミン・ショウ・ブティック・ハウス
Mingshou Boutique House

プーケットタウンの中心にある、シノ=ポルトガル様式の建物が目を引くホテル。

〒 34 Krabi Road, Phuket Town
☎ (+66) 76-681-109



プラナカン文化を学ぶなら！

「プラナカン・プーケット・ミュージアム」では、プーケットタウンに多く見られるプラナカン文化（中国移民によって独自に育まれた文化）を学ぶことができます。

〒 124/1 Moo 1, Thalang
① 9:00-18:00
☎ (+66) 76-313-556
peranakanphuketmuseum.com



ロッポートンに乗ってみよう

ロッポートンはプーケットタウンと各ビーチ間を運行している、青い乗り合いバス。朝6時頃から夕方6時頃まで30分おきに運行しています。停留所はなく、目的地に行くロッポートンが来たら、手を上げて止めて降りるときは、ブザーを押してドライバーに伝えます。

02 LOCAL EXPERIENCE

アグリカルチャー・ヴィレッジに行こう

古くから漁業が盛んで、内陸には山や農園が広がるブーケット。

パクロック・アグリカルチャー・ツーリズム・ヴィレッジ
Paklok Agricultural Tourism Village

農業、自然系アクティビティから動物保護プログラム、など、ユニークで幅広い体験ができるコミュニティー・ツーリズム。

📍 Paklok, Thalang ☎ (+66) 94-714-8707



ヤギ牧場で乳搾り

コミュニティーのヤギ牧場では乳搾り体験ができます。搾りたてのヤギ乳を使った石鹸やシャンプー、ローションなども販売しています。



ギボン・リハビリテーションプロジェクト

傷ついたテナガザルを保護・療養し自然に還すプロジェクト。このプロジェクトは国際ボランティアによる運営で、お土産を買うことで支援できます。



ホームステイ

日帰り体験に加え、さらにローカル体験を楽しみたい場合は、コミュニティーメンバーの家に泊まるホームステイが可能です。

ラワイ・ツーリズム・ビレッジ
Rawai Tourism Village

ブーケット南部にある漁業が盛んな島、ローン島のコミュニティービレッジ。ロングテールボートに乗って訪れます。

📍 Lone Island, Rawai, Muang ☎ (+66) 85-429-0021



ホームステイ

島に暮らす人々の家でホームステイをすることができます。食事には新鮮な魚介をスパイスに味付けした島の伝統料理が振るまわれます。



バティック体験

ブーケットの名産、バティック（ろうけつ染め）を体験することができます。グループに別れて、デザインを考えるとところからスタート。



伝統ボートでクルージング

漁業に使われてきたロングテールボートに乗って、島周辺をクルージング。モーターもついているのでラクに移動できます。



03 LOCAL EXPERIENCE

リゾートホテルでローカル体験する

リゾートホテルで、タイ伝統のスポーツやマッサージを気軽に習うことができます。

スコー・ウェルネス&スパリゾート
Sukko Wellness & Spa Resort

タイの伝統的なウェルネスプログラムを中心に、様々なアクティビティがラインアップしています。

📍 5/10 Moo 3, Chaofa West Road., Muang ☎ (+66) 76-530-456
www.facebook.com/suukospa



タイマッサージ教室



仏教とともにインドより伝わったと言われるタイマッサージ。自分で施術できるよう、基本的な技術を習得します。



伝統タイマーシャルアート

伝統的なタイ武道であるクラビ・クラボン（剣術）とチャイヤ・タイ・ボクシング。護身術としても活用できるので女性にもおすすめです。



ルーシーダットン

呼吸法とストレッチを組み合わせた、タイ独自の健康法ルーシーダットン。体を芯から温め健康を増進させるとして、人気が高まっています。

04 LOCAL EXPERIENCE

シーフード料理に舌鼓を打つ

海に囲まれたブーケットは新鮮な魚介の宝庫。地元の人も通う名店で、シーフードを心ゆくまで堪能するのもブーケットで外せないことのひとつ。

ラヤ・レストラン
Raya Restaurant



ブーケットタウンにあるレトロな雰囲気の漂う店。海鮮を使った料理は、どれも南タイ料理らしい辛味の強い味付けです。

📍 Dibuk Road, Amphur Muan ☎ (+66) 76-218-155



トゥンカ・カフェ
Tunk Ka Cafe Restaurant

ランヒルの上にある景観が美しいレストラン。ブーケットタウンが見渡せ、特に夜景はロマンティック。眺めの良いテラス席がおすすめです。

📍 Khaw Sim Bee Road, Khao Rang, Muang ☎ 11:00-22:00 ☎ (+66) 80-821-1500

05 LOCAL EXPERIENCE

名産品をお土産にする

素材から生産加工まで100%ブーケット産のお土産はいかがですか？食品からアクセサリーまでさまざまなアイテムがそろいます。

ブーケット・バティック
Phuket Batik



鮮やかな色彩の上に絵画のような絵柄が施されている、アーティスティックなバティック製品。

📍 371/4 Soi Yaowarat ☎ 9:00-20:00 ☎ (+66) 81-476-1270, ☎ (+66) 88-765-2327 日曜休み

ムック・ブーケット
Mook Phuket

ブーケット近海でとれる真珠の直売店。白、黒、アイボリーなど色も豊富で、日本と比べると安価に購入できます。

📍 65/1 Moo 1, Jhawfar Road, Muang, Vichit ☎ (+66) 76-213-766 www.mookphuket.com

ポーンティップ・ブーケット
Pornthip Phuket

地元産の海産物や果物の加工食品ブランド。エビせんべいやエビペースト、ドライフルーツなど豊富な商品展開。お土産にも最適です。

📍 108/1 Moo 5, Chalermprikat Rama 9 Road (Bypass), Rassada, Muang ☎ 7:00-19:00 ☎ (+66) 76-261-555 www.pornthipphuket.com

Chiang Mai

チェンマイ

13世紀から約300年に渡りランナー王国の首都として発展したチェンマイ。雄大な峰々に囲まれた自然豊かな環境、ランナー王国を偲ばせる数々の寺院、独自に進化した文化や建築、食文化など、多彩な魅力があります。



Chiang Mai
チェンマイ



Bangkok
バンコク

Access

バンコクからの空路はタイ国際航空、バンコク・エアウェイズ、ノックエア、エアアジア、タイ・ベトジェット・エア、タイ・ライオン・エア、タイ・スマイルなどが1日約50便運航中。所要時間は約1時間20分。鉄道はフアランポーン駅から1日約5本運行中。所要時間は約12〜15時間。



メーガンボン村 Ban Mae Kampong

チェンマイ中心街から50kmの山間にあるメーガンボン村は、地の利を活かして茶葉やコーヒー栽培が盛んな村。村が一丸となってエコ・ツーリズムに取り組んでいます。

☎ T.Huay Kaew, A. Mae on ☎ (+66) 8-5675-5498

①ティーン・トック・ロイヤル・プロジェクト ディベロップメント・センター Teen Tok Royal Project Development Center

1981年にタイ王室により設立されたセンターで、有機栽培のコーヒー農園や植物園の見学などができます。3棟あるコテージでは宿泊も可能。

☎ Huay Kaew, Mae On ☎ (+66) 93-146-7726

01 LOCAL EXPERIENCE

昔ながらの生活を営む、自然豊かな村々で その土地特有の暮らしに触れる

タイ有数の山岳地帯であるチェンマイ郊外は、エコ・ツーリズムを楽しめる場所としても人気です。トレッキングや農園見学、民家でのホームステイなどが体験できます。



メー・クラン・ルアン村 Ban Mae Klang Luang

タイ最高峰・ドーイ・インタノン山にある、美しい棚田が広がる山岳地帯の村。時期により田植えや刈り入れ体験が可能。山歩きも楽しめます。

☎ Ban Mae Klang Home Stay ☎ (+66) 81-960-8856

アクセス：チェンマイから108号線を通って約50km進み、1009号線をドーイ・インタノン国立公園方面に26km行った左手



棚田で農業体験

山の斜面を利用した美しい棚田を訪ね、実際に農家の人と一緒に田植えや刈り入れ体験します。※時期により内容が異なります

コットンの機織

綿の産地であるこの地方では、女性は昔から機織をして生計を立ててきました。工房では手動の織り機を使った作業を見学します。お土産物の購入も可能。



高地での釣り体験

山頂から流れる清流を利用したニジマスやザリガニの養殖場で釣りができます。山地ならではの新鮮な「山の幸」をお楽しみください。



郷土料理教室

炒った米粉を使ったカレー「ケンカオクア」、茹でた米と肉の料理「トムカオペア」など、タイ北部ならではの料理を学びます。

コーヒー畑見学

コーヒー畑を訪れて、収穫された豆が焙煎され「コーヒー豆」になるまでの過程を見学します。淹れたてのアラビカ種のコーヒーも味わえます。



カフェが点在



ホームステイ

おすすめ
3件

村にはホームステイのできる民家が30軒近くあり、食事は家族と共にする機会が多く、村人の暮らしを体験することができます。

②ルンブット&パーベンホームステイ
☎ (+66) 88-547-4545 www.facebook.com/maekampong.homestay

③サムランジョン・ホームステイ
☎ (+66) 81-765-9297 www.facebook.com/sumranchon

④バーンイン・ドイ・メーガンボン
☎ (+66) 86 182 6660 www.facebook.com/maekampong6

オーガニック栽培の茶葉やコーヒー豆は、タイ王室が運営する「ロイヤルプロジェクト」(ラーマ9世が開発計画を立案され、政府と共に実施するプロジェクト。さまざまな部門の開発事業が含まれます。)に選ばれていて、村には紅茶やコーヒーが楽しめるカフェが点在しています。



① ティーン・トック・ロイヤル・プロジェクト
ディベロップメント・センター

② ルンブット&パーベンホームステイ

カフェが点在

02
LOCAL EXPERIENCE

象使いの仕事学ぶ

自然に恵まれたチェンマイ郊外にはエレファント・キャンプが数か所あり、象と触れ合うことができます。中には「象使い」の仕事を知るキャンプもあります。



エレファント・ネイチャーパーク
Elephant Nature Park

市内から約60km、メーテン地区に象の保護を目的として作られた施設です。ボランティアに参加し、間近で象と触れ合うことができます。

〒1 Ratmakka Road, Phra Sing
① 7:00~17:00
Elephant Nature Park Office
(+66) 53 272855
(+66) 53 818932
www.elephantnaturepark.org

足を伸ばして出かけよう



チェンマイから車で約4時間。チェンライのアナンタラ・ホテルの敷地内には、約25頭の象が暮らすキャンプがあり、象使い体験や、象とピクニックにでかけるなど、様々なプログラムを体験できます。

アナンタラ・ゴールデン・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, Chiang Rai
① (+66) 53-784-084
www.anantara.com/ja/golden-triangle-chiang-rai

03
LOCAL EXPERIENCE

ハーブボールを作る

自然に植生するハーブを使って作るハーブボールは、体をゆっくりと癒していくタイの民間医療。ハーブに実際に触れながら、その叡智を感じてみましょう。

バーン・ホーム・サムンプライ・スクール
Ban Hom Samnphrai School

タイマッサージと併用して使われる、ハーブをたっぷり使ったハーブボールを実際に作ることができます。庭に植えられた様々なハーブを摘むところからスタート。それぞれの効能についても学びます。

〒93/2 Moo 12, Tawngtan, Saraphi
① (+66) 53-817-362



04
LOCAL EXPERIENCE

モン族の織物を学ぶ

少数民族が居住し、高地ならではの自然染料が採れるタイ北部では、多くの伝統織物が村々で育まれ、伝承されてきました。



バーン・メーサイマイ・アカ・ラーニング・センター
Ban Mae Sa Mai Akha Traditional Learning Center

モン族の村で伝統織物について学び、実際に麻の布に伝統柄をデザインすることができます。村人の家にホームステイしながら様々なアクティビティに参加する1泊2日のプログラムもあります。

〒51/1 Moo 6, Tambon Pong Yaeng, Mae Rim ① (+66) 81-387-7471

05
LOCAL EXPERIENCE

ランナー文化を学ぶ

ランナー王朝の時代から、少数民族との交流などを経て、タイ北部では「ランナー文化」と呼ばれる独自の文化が育まれてきました。継承され続けるランナー文化を学ぶのもチェンマイらしい体験に。



ランナー・ウィズダム・スクール
Lanna Wisdoms School

ランナー文化を伝承する施設で、伝統的な音楽や踊りなどを教えています。半日あれば体験できる草木染めや織織り教室もあります。

〒35 Rattanakosin Road, Watgate, Muang
① (+66) 53-244-231 www.lannawisdoms.in.th

06
LOCAL EXPERIENCE

伝統工芸品の工房を巡る

タイ北部には、繊細な紋様が美しい伝統工芸品が多く、今もその技術が受け継がれています。工房では実際に製作過程を見学したり、買い物を楽しむことができます。

ボーサーン・アンブレラ・メイキング・センター
Bo Sang Umbrella Making Center

ボーサーン村で作られる、色鮮やかで美しい唐傘。この工房では紙漉きから色、模様付けまで生産の全プロセスが見学できます。

〒111/2 Moo.3, Borsang, Tonpao, San Kamphaeng
① 8:30-17:00 ② (+66) 53-338-195
www.facebook.com/UmbrellaMakingCentreChiangMai



サイアム・セラドン
Siam Celadon Pottery

約300年前に中国から伝来し、今ではチェンマイの名産となった陶器「セラドン焼き」。工房では陶芸や絵付けを体験できます。

〒38 Moo 10, Tonpao, San Kamphaeng
① 8:30-17:00 ② (+66) 53-331-526 www.siamceladon.com



Krabi

クラビ

タイ南部、アンダマン海に面したクラビは、ダイナミックな自然を満喫できる秘境リゾート。岩山の断崖が切り立ち、その奥には山深い国立公園が広がります。海の向こうには小島が点在。多様性のある自然がクラビの魅力です。



Access

バンコクからはタイ国際航空、バンコク・エアウェイズ、エアアジア、ノックエア、タイ・スマイル、タイ・ベトジェット、タイ・ライオン・エアなどが毎日約15便往復。所要は約1時間20分。

01

LOCAL EXPERIENCE

クラビらしいクラフト品を作る

クラビに伝わる手作りのボートをミニチュア版で再現！お土産にもぴったりです。



ロングテイルボートのミニチュア作り
Rue Hua Tong Model

クラビの伝統手漕ぎボートのルアーホアトン（ロングテールボート）のミニチュアはお土産に人気の工芸品。バーン・コ・グラン村では、職人が本物と同じ作り方で教えてくれる、ミニチュアモデル作り体験ができ、木の板からパーツを切り出し、組み立てていくという伝統の手法を学べます。

① OTOF Center, Moo 1, Khlong Prasong ☎ (+66) 81-569-0224
※団体のみ受け付け、要予約

02

LOCAL EXPERIENCE

蘭の苗を森に植える

クラビ県の北部、国立公園も有する自然の宝庫アオルック郡。この地域ならではの蘭の苗を植えてみませんか？



バーン・アオ・ナム・コミュニティ
Ban Ao Nam Community

バーン・アオ・ナム・コミュニティでは、「イエロー・レディーズ・スリッパ」というクラビに植生する蘭の苗をアオナン地区の森に植える体験ができます。

① 34/3 Moo 2 Baan Ao Nam, Laem Sak, Ao Luk ☎ 9:00-17:00
☎ (+66) 61-245-4882

03

LOCAL EXPERIENCE

布に絵付けをする

丁寧に手描きで絵付けをしている伝統布の工房を訪れ、職人技を間近で見てください。



バーン・コ・グラン・コミュニティ
Ban Koh Klang Community

バーン・コ・グラン・コミュニティは、マングローブが生い茂る、クラビ川河口に広がるイスラム教徒のコミュニティ。村民のほとんどが漁業・農業に従事し、今も昔ながらの素朴な暮らしを営んでいます。

色鮮やかなバティック



鮮やかな色彩と大胆な柄が目目を惹く伝統布、バティック。クローンプラソン・バティックグループではその絵付けを実際に体験でき、職人に教わりながら、独特の手法を学ぶことができます。

① 16 Moo 2, Klong Prasong ☎ 24時間 ☎ (+66) 87-264-0347

04

LOCAL EXPERIENCE

サイクリングを楽しむ

蒼々とした椰子の木々が生い茂る「クラビで最も美しいサイクリングロード」を走ってみませんか？

ライ・ブリーダーホームステイ
Rai Prea Homestay

アオルック・コミュニティから出発するサイクリング・アクティビティは、タムスアノイ寺や小さい沼のあるブループールに立ち寄りながら、バーン・タムスア・コミュニティを目指します。

① Ao Luk Community Based Tourism Network Center, 105 Moo, Ao Luk Tai, Ao Luk ☎ 要予約 ☎ (+66) 89-866-4954



05

LOCAL EXPERIENCE

熱帯雨林で遊ぶ

内陸部は山深いクラビ。国立公園もあり自然を満喫できるスポットが満載です。温泉に浸かったり森を散策したり、楽しみ方も色々！



エメラルドプール
Emerald Pool

エメラルドグリーンの澄んだ水を湛えている天然の泉で、週末は水遊びに来る地元の人で賑わっています。水深1m程なので、泳ぐこともできます。

① Khlong Thom, Krabi



ブループール
Blue Pool

エメラルドプールからさらに上流へ約600m進んだ所にある、インディゴブルーの美しい池。水面近くで手を叩くと水泡が上がってくる不思議な現象が見られると言われています。

① Khlong Thom, Krabi



クロントム温泉
Klong Thom Hot Springs

クラビ・タウンから1時間ほどの場所の滝や川に湧き出ている天然温泉。水温は38℃くらいと程よく、水着着用で露天風呂を楽しめます。

① Khlong Thom Nuea, Khlong Thom

06

LOCAL EXPERIENCE

寺院巡りをする

クラビいちの繁華街、クラビ・タウン界隈には、商業施設だけでなく歴史ある寺院もあります。街歩きしながらお寺巡りをしてはいかがでしょうか。



ケオ・コラワラーム寺院
Kaew Korawaram Temple

クラビ・タウンにある3つの白いお堂が目引く仏教寺院。目抜き通りのマハタート通りに位置しています。

① Pak Nam, Mueang ☎ 7:00-18:00 ☎ (+66) 75-611-252



タムスア寺
Wat Tham Sua

かつて野生の虎が目撃されていたことから「虎の洞窟寺」とも呼ばれるクラビ最大の寺院。1272段の石段を上ると、クラビの街全体が見渡せます。

① Krabi Noi, Mueang ☎ 6:00-18:00 ☎ (+66) 84-068-4664

07 LOCAL EXPERIENCE

ロングテールボートで海に出る

個性的なビーチや美しい小島が浮かび、手つかずの自然が残るクラビの海。昔ながらのロングテールボートに乗って、出かけてみましょう。



ロングテールボートって何？

断崖に囲まれたビーチには「ロングテールボート」に乗って出かけましょう！ロングテールボートはクラビ周辺の海岸で、伝統的に漁船として活躍していた木船で、船頭が長く反りあがった尻尾のような形のためこう呼ばれています。



ロングテールボートに乗って美しいビーチへ

クラビの海岸線は複雑に入り組んでいるため、陸路で行けるビーチはほとんどなく、ボートでアクセスします。拠点となる「アオナン・ビーチ」は、クラビタウンからバスで約40分。



① ライレイ・ビーチ
Railay Beach

西と東でまったく雰囲気の異なるライレイ・ビーチ。西側は白い砂浜に石灰岩の岩山がそびえ立つ個性的なビーチ。対する東側はマングローブの森が広がる秘境です。

⑤ アオナン・ビーチからロングテールボートで約20分



② プラナン・ビーチ
Phra Nang Beach

プラナン半島の先端にあるこのビーチは、岩壁や鍾乳洞がつくる美しい景観が特徴。プリンセス・ケイブという洞穴では泳ぐことができます。

⑤ アオナン・ビーチからロングテールボートで約20分



③ チキン島
Ko Chicken

クラビ本土から近い、プラナン沖にある島。ニワトリの頭のような形をしていることからチキン島と呼ばれています。すぐ横には、タップ島という小島が位置しています。

⑤ アオナン・ビーチから1時間おきにロングテールボートが運行。約30分 ⑥ 300B



④ ボダ島
Ko Poda

アオナン・ビーチからチキン島に向かう途中に位置する島。ハイシーズンには、バンガローやレストランもオープンします。

⑤ アオナン・ビーチから1時間おきにロングテールボートが運行。約30分 ⑥ 300B



タレー・ウェーク
Thale Wheak

干潮時、チキン島とタップ島の間に見える“幻の砂浜”と呼ばれる砂浜。タイ国政府観光庁の“Unseen Thailand”（まだ見ぬタイ）に選ばれ、珍しいスポットのひとつとして指定されています。

08 LOCAL EXPERIENCE

洞窟をカヤックで探検する

海沿いに石灰岩がそびえ立つクラビでは、洞窟探検もユニークな体験のひとつ。カヤックで繰り出しましょう。

タンボクコラニ国立公園
Than Bok Khorani National Park

クラビ北部にある自然豊かなタンボクコラニ国立公園では、水辺の洞窟からカヤックで漕ぎ出る、少し変わったアクティビティが楽しめます。

⑦ Than Bok Khorani National Park ⑧ 8:30-16:30
⑨ (+66) 75-681-096



09 LOCAL EXPERIENCE

ロック・クライミングを楽しむ

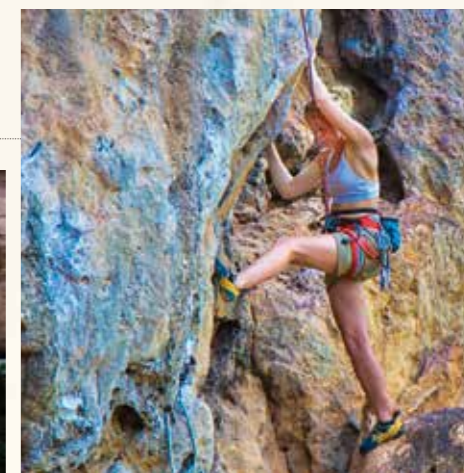
断崖絶壁の巨岩が立ち並ぶ、プラナン半島。ロック・クライミングで、ワイルドな自然を体感しましょう。

ロック・クライミング
Rock Climbing

プラナン・エリアは知る人ぞ知る、ロック・クライミングの聖地。岩壁を利用した約250本のコースは、初心者向けから上級者向けまでバリエーション豊富です。

ホット・ロッククライミング / Hot Rock Climbing
⑩ 245 Moo5, Sai Tai
⑪ (+66) 75-662-245 www.railayadventure.com

キング・クライマーズ / King Climbers
⑫ The middle of Railay Walking Street ⑬ (+66) 81-797-8923
www.railay.com/railay/intro/intro.shtml



Ayutthaya

アユタヤ

世界遺産の街として知られるアユタヤは、14世紀から約400年間に渡って、アユタヤ王朝の都として繁栄。現在も、荘厳な遺跡はもちろん、歴代王の離宮など、歴史を偲ばせるスポットや、伝統工芸品を作る村など見どころがいっぱいです。



Access

バンコクのアランボン駅から鉄道が1日約30本運行。所要時間は1時間半。その他、北バスターミナル(モーチャット)前のミニバスターミナル(チャトゥチャック)よりミニバス(ロットウー)で、約1時間半。

01

LOCAL EXPERIENCE

アユタヤ歴史公園を乗り物を利用して見てまわる

アユタヤ歴史公園を見てまわるなら、自転車やトゥクトゥクなどの便利な乗り物を利用してみましょう。象に乗って散策するタイらしい体験も!

ライトアップも



①ワット・ロカヤ・スタラーム Wat Lokaya Sutharam

入滅したブッダを模した巨大な涅槃仏。広い草原に微笑を浮かべながら横たわる姿は平和そのもの。

① 8:30 ~ 16:30 ② 無料

②ワット・プラ・シーサンペット Wat Phra Si Sanphet

15世紀末に造られた王室寺院。3基の仏塔にはそれぞれに3人の王の遺骨が納められています。

① 8:00 ~ 18:00 ② 50B



乗り物 その1

自転車 — Bicycle —

見どころが集中しているアユタヤは、自転車でまわるのもおすすめ。ゲストハウスなどでレンタルでき、料金は1日50B程度です。

足を伸ばして出かけよう

江戸時代初頭、アユタヤには朱印船貿易に携わった日本人約2,000~3,000人が住んでいました。居留地には、資料館が設置されています。

① Ko Rian
② 9:00~18:00 (月~金)
8:30~18:00 (土日)
③ (+66) 35-259-867 ④ 50B



日本人村 Japanese Village



乗り物 その2

トゥクトゥク — TukTuk —

装飾したピックアップトラックのような、アユタヤのご当地トゥクトゥク。目安は1時間300B~。時間でのチャーターも可能です。



④ワット・ラチャプラナ Wat Ratchaburana

8代目王ポロムラーチャー2世が2人の兄を祀った寺院。1958年の修復の際に発掘された多くの宝物類は、チャオサン・プラーヤー国立博物館に展示されています。

① 8:00-18:00 ② 50B

乗り物 その3

象 — Elephant —

象に乗って王様気分で遺跡巡り! エサをやったり(50B)、記念撮影をしたりもできます。併設のショップではお土産も販売。



⑥アユタヤ・エレファント・キャンプ Ayutthaya Elephant Palace & Royal Kraal

① 9:00~17:00 ② (+66) 35-321-982
③ 15分400B (1名) www.changee.com



⑤ワット・マハタート Wat Mahathat

木の根に覆われた仏頭があることで有名な寺院。かつては黄金色だった寺院も、ビルマ侵攻により破壊され廃墟に。

① 8:00-18:00 ② 50B



③ワット・プララーム Wat Phra Ram

初代ウートン王の菩提寺。ビルマ軍に破壊され仏塔4基が残るのみでしたが、後に北側広場に王のブロンズ像が設置されました。

① 8:00-18:00 ② 50B



バンコクから列車に乗ってアユタヤへ



バンコクのアランボン駅からアユタヤ駅まで、地元の人に混ざって長閑な風を眺めながら列車の旅はいかがでしょう? 所要時間は約1時間半~2時間。エアコン付きの特急列車もおすすめです。

02
LOCAL
EXPERIENCE

郷土工芸品に触れる

14世紀から約400年もの間、都として栄えたアユタヤには、長きに渡って継承されてきた伝統工芸品が数多くあり、それらの品々を通して歴史や文化を知ることができます。



バンサイ王立郷土工芸センター
The Royal Folk Arts and Crafts Center at Bang Sai

シルク製品から手作りのカゴや陶器など、タイの工芸品について知ることのできる場所。製作過程が見学でき、地方の伝統家屋も展示されています。

〒59 Moo 4 Chang Yai, Bang Sai ① ※改修工事のため閉鎖中(2020年1月オープン予定)
☎ (+66) 35-366-252 ④ 大人100B、子供50B

03
LOCAL
EXPERIENCE

市場で買い物する

アユタヤ周辺で生産された工芸品や雑貨を買い物するなら、地元の人々で賑わう市場に出かけてみてはいかがでしょうか？ 工芸品をつくる村で、とっておきの逸品を探すのも一興。



アランイク・ナイフビレッジ
Handicrafted Aranyik Knife Villages

もともと鍛冶・金細工職人が集まっていた地域で、刃物製作ではタイ随一の村。ナイフショー鑑賞や、村でのホームステイプログラムもあります。

〒162/3 Moo 7, Tambon Tha Chang, Amphoe Nakhon Luang
① 8:00-17:00 ☎ (+66) 35-715-346

ゴンコーン市場
Gong Khong Market

ゴンコーン=かがむ、の意味の通り、軒下に商品がずらりと並ぶ市場です。新鮮な果物から工芸品、一村一品運動のOTOP製品も販売されています。

〒 Ban Saeng Som, Amphoe Bang Pa-In ① 10:00-16:00 ※月火水休 ☎ (+66) 35-728-286



04
LOCAL
EXPERIENCE

ご当地グルメを楽しむ

川が街を取り囲む水の都アユタヤでは、川で捕れる手長エビ料理が定番です。ご当地スイーツや麺料理などもお見逃しなく！

手長エビ料理

川沿いには手長エビ料理を出す店が連なります。食べ方は色々ありますが、炭火焼で豪快に食べるのがアユタヤ流！



おすすめ店

アユタヤ・ロム・レストラン
Ayutthaya Rome Restaurant

木造伝統家屋を改装して雰囲気◎。オリジナルメニューが豊富。

〒1/1 Moo 7 Banpom ① 10:00-21:00 ☎ (+66) 35-801-279



アランイク・ナイフビレッジ
Handicrafted Aranyik Knife Villages

もともと鍛冶・金細工職人が集まっていた地域で、刃物製作ではタイ随一の村。ナイフショー鑑賞や、村でのホームステイプログラムもあります。

〒162/3 Moo 7, Tambon Tha Chang, Amphoe Nakhon Luang
① 8:00-17:00 ☎ (+66) 35-715-346

ゴンコーン市場
Gong Khong Market

ゴンコーン=かがむ、の意味の通り、軒下に商品がずらりと並ぶ市場です。新鮮な果物から工芸品、一村一品運動のOTOP製品も販売されています。

〒 Ban Saeng Som, Amphoe Bang Pa-In ① 10:00-16:00 ※月火水休 ☎ (+66) 35-728-286



ローティサイマイ

細い棒状の綿菓子をクレープにくるりと包んでいただく伝統菓子。アユタヤ病院前にたくさんの屋台が出ています。

アビディーン・プラノム・セーンアルン・ローティサイマイ
Abeedeen and Pranom Sangaroon Roti Sai Mai
〒 Near Pha Nakhon Si Ayutthaya Hospital, Chang Wat Phra Nakhon
☎ (+66) 89-005-9948



おすすめ店



クイツティアオルア・アユタヤ

黒いココのあるスープに米麺が入った「タイのわんこそば」とも称される麺料理。1杯が小さめなので、2~3杯でもペロリといけます。

おすすめ店

クイツティアオルア・パーレック
Kuay Teaw Rua Pa Lek

選べるスープと麺が人気。スープはトムヤム味も！

〒 Bang Lan, Tambon Tha Wa Su Kri, Amphoe Phra Nakhon
① 8:00-16:00 ※水休
☎ (+66) 89-804-7418



05
LOCAL
EXPERIENCE

ホームステイをする

長閑な村にホームステイして、農作業や家庭料理作りを体験。村人の暮らしを肌で感じることができます。

ホームステイ・クローン・ランチョーラケー
Homestay Khlong Rang Jorakae

船乗り体験や寺院散策、バードウォッチングや蓮の花摘みなどのアクティビティを楽しみながら、川辺で暮らす村人の昔ながらの生活を体験できます。

〒 26/1 Moo 10, Tambon Ban Pho, Amphoe Sena, Phra Nakhon Si Ayutthaya ☎ (+66) 81-2518058



Lampang

ランパーン

長年に渡りランナー王国やビルマの支配下にあった、北部の小都市ランパーン。その影響を受けた建物や寺院は今も街に残り、独特のノスタルジックさを醸し出しています。



Access

バンコクから、バンコク・エアウェイズとノックエアが毎日運航。所用時間は1時間25分。その他、フアランブーン駅発の快速や特急が1日約4本、北バスターミナルからバスが出ています。所用時間は9時間~11時間程。

01 LOCAL EXPERIENCE

花馬車に乗って散策する

時を経てなお、当時の姿がそのままに残る木造建築、ランナー様式の寺院……。美しい花馬車が闊歩する、ランパーンの旧市街を散策してみましょう。



ワット・プラタート・ランパーン・ルアン
Wat Phra That Lampang Luang

ランパーンを代表する寺院のひとつ。本堂が建てられた15世紀当時、国中で最も美しく前衛的な構造の木造建造物と言われていました。

📍 Lampang Luang, Ko Ka 🕒 7:30-17:00



ランパーン駅
Lampang Station

ランナー様式と西洋建築が融合した、美しい駅舎の鉄道駅。今も国鉄が通り、現役の駅として使われています。

📍 Junction of Prasan Maitri Road and Surane Road, Sob Tui 📞 (+66) 54-318-648



ワット・プラケオ・ドンタオ
Wat Phra Kaew Don Tao

金色と白のコントラストが美しい高さ50mの仏塔が目印。約1300年前に建てられ、ビルマやランナー王朝の建築様式が複合的に取り入れられています。

📍 Pra Kaew Road, Wiang Nuea 🕒 8:00-18:00



ダナバディー・セラミック博物館
Dhanabadee Ceramic Museum

鶏をモチーフにした絵柄が特徴のランパーン陶器。この博物館では製作過程を見学できることはもちろん、絵付け体験もできます。

📍 32 Wat Jongkheam, Phrabath 🕒 9:00-17:00 📞 (+66) 54-821-558



ホースゲート&シティウォール
Horse gate & City Wall

1247年、外敵から街を守る周壁として築られました。当時の建築手法である、基礎と柱は木を使い、レンガで固めたやり方で造られています。

📍 Pratu Ma Road, Wiang Nuea



ランパーン・ハーブ保護センター
Lampang Herb Conservation

150種類以上のタイハーブ製品を販売し、それらを使ったマッサージを楽しめる施設です。ハーブガーデン見学の見学もできます。

📍 177 Moo 12, Ban Khelangthong, Boheao 🕒 8:00-19:00 📞 (+66) 54-313-128 www.lampangherbs.com



パークレーク・ジム
Burklerk Gym

キックボクシングの元国内チャンピオンが教えるランパーンで一番有名なジム。初心者コースからマスターコースまで、レベルに合わせて受講できます。

📍 Naguam Soi 1 Road, Sop Tui 🕒 8:00~20:00 📞 (+66) 92-692-8796



ガート・ゴーンター・ウォーキングストリート
Kad Kong Ta Walking Street

ワン川のほとりで週末開催されるナイトマーケット。民族雑貨やローカルみやげ、タイ料理などのお店が軒を連ねます。

📍 Talad Gao Road, Suan Dok 🕒 17:00-22:00 ※月-金休 📞 (+66) 83-154-5834

02 LOCAL EXPERIENCE

象保護センターに行く

タイの人々にとって、生活にも信仰にも深いつながりを持つ象。現在では、絶滅危惧種に指定されるほど数が減少し、タイの各地でエレファント・キャンプが設けられています。



タイ象保護センター
Thai Elephant Conservation Center

象の保護、育成を目的としたセンター。象のショーや水浴びの見学ができ、世界で唯一の象の病院や、象の扱い方を学ぶ学校もあります。

📍 Lampang-Chiang Mai Highway 28-29 🕒 8:00~15:30頃 📞 (+66) 54-829-322 thailandelephant.org



03 LOCAL EXPERIENCE

タイ北部料理を楽しむ

タイ北部料理を堪能できる、地元で評判のレストランへ出かけてみるのも、ランパーンの旅の醍醐味のひとつです。



カノム・チーン・パー・ブーンシー
Kanom Jeen Pa Boon Sri

ラッサダービセック橋近くにある有名ローカルレストラン。店名にも入っている「ブーンシーおばさん」の作る絶品料理が評判です。

📍 Talad Gao Road, Hua Wiang 🕒 9:00-16:00 📞 (+66) 54-322-162



サビアン・レストラン
Sabiang Restaurant

ワン川沿いにあるランナースタイルのレストランで、サイウアやナムブリックナムなどの定番タイ北部料理が堪能できます。

📍 206 Moo1, Lampang-Ngaw Highway, Pichai 🕒 10:00-23:00 📞 (+66) 81-952-9560

04 LOCAL EXPERIENCE

名産品を味わう

どこか懐かしい趣のローカルおやつや、昔ながらの製法で作られる伝統スナックは、今も地元の人々に愛され続けています。



カオタン・クンマニー
Khao Tan Khun Mane

もち米を揚げたタイの煎餅・カオタン。北部の郷土スナックで、かりっと香ばしい味が懐かしさを誘います。

📍 35 Ratsada Road, Wiang Nuea 🕒 7:00-19:00 📞 (+66) 54-312-272



サイウア・スパットラー
Saiua Spattra

豚肉の旨みに玉ねぎやガーリック、ハーブのアクセントが効いた、タイ北部の郷土料理「サイウア」を販売するお店です。魚肉のサイウアも。

📍 454 Moo 7, Pichai 📞 (+66) 84-484-4083

トンヘンキー
Tong Heng Kee

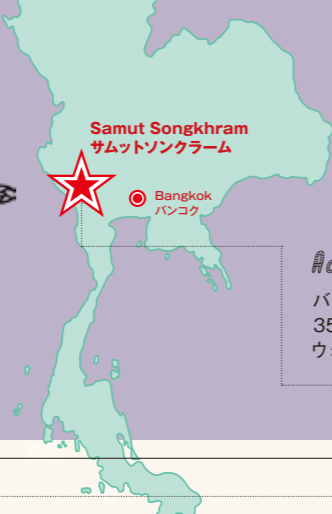
創業70年以上の、豚の乾き物やソーセージなど、豚の加工品を扱う店では、看板商品はボークジャーキーが人気です。

📍 63-65 Thanon Prasan Maitri Sop Tui 📞 (+66) 54-217-687

Samut Songkhram

サムットソクラーム

のんびりとした田園風景の広がるサムットソクラームは、バンコクっ子に人気の日帰りデスティネーションです。古き良き時代を彷彿させる、懐かしくて新しい風景を見に出かけてみましょう



Access

バンコクから車で約1時間半、高速35号線で63kmの距離。電車は毎日ウォンウィエンヤイから出ている。

01 LOCAL EXPERIENCE

エコツーリズムを体感

海も川も森もあるサムットソクラームは、豊かな自然を体感しながらアクティブな滞在ができる最高の環境。楽しみながらエコを学びましょう。

ココナッツ・シュガー作り体験

バーン・バンブラプ・コミュニティ Ban Bangplap Community

フルーツや野菜の農園を自転車に乗ってぐるり見学。途中、農作業をする地元の人と声を交わしたりするのもローカル体験ならでは！

📍 Moo 4, Bang Phrom, Bang Khonthi, Samut Songkhram ☎ (+66) 34-761-985

アクセス

鉄道：バンコクのウォンウィエンヤイ駅から乗車し、メークローン駅で下車。そこからトゥクトゥクまたはソンテウ(乗り合いバス)で20分。

バス・ミニバン：バンコク北バスターミナル(モーチット)から乗車しアンパワー水上マーケットで下車。そこからトゥクトゥクまたはソンテウ(乗り合いバス)で10分。



ココナッツの花蜜からできるナチュラルな砂糖、ココナッツ・シュガー。採取した蜜を煮詰めて、砂糖になるまでを体験します。

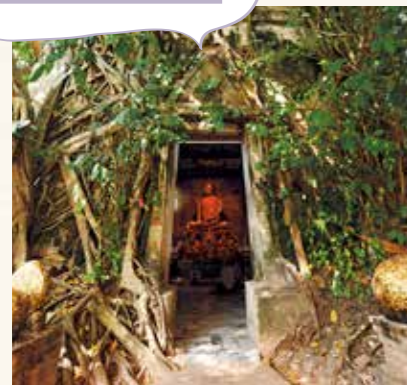


バーン・リムクローン・ホームステイ・コミュニティ・センター Ban Rimklong Homestay Community Center

1泊2日のホームステイプランでは、民家での宿泊、ココナッツ・シュガー作り体験、川岸での僧侶による祈禱などを体験できます。

📍 43/1 Moo 6, Ban Prok, Muang, Samut Songkhram ☎ (+66) 34-752-775

足を伸ばして出かけよう



ワット・バンクン Wat Bangkung

タイ・ビルマ戦争時の軍のキャンプ跡地に建造された寺院。菩提樹が本堂に絡みついた姿が神秘的。



ラーマ2世記念公園 King Rama II Memorial Park

伝統家屋4棟からなる博物館では、ラーマ2世の時代の人々の生活がわかる展示がされています。

① 毎日8:30~17:00 ☎ (+66) 34-750-666
② 大人60B/子供20B



バーン・ノイ水上マーケット Bang Noi Floating Market

地元で収穫した新鮮な野菜や果物、食品が並ぶマーケットは、連日買物客で賑わいを見せます。

📍 Bang Noi Canal, in front of Wat Koh Kaew, Kradang Nga, Bang Kon Tee ☎ (+66) 34-761-537



ターカー水上マーケット Tha Kha Floating Market

地元で採れた野菜や果物を中心に販売している水上マーケットには、O T O P (一村一品動)の商品も並びます。ターカー村にある村民が運営するコミュニティで、ココナッツ・シュガー作りや夜の蛍見物、民家ホームステイなどを体験することができます。

📍 Tha Kha, Amphawa

ホテルが見られることも!

バーンスアン・ナイファン Baan Suan Nai Fun

ターカー水上マーケット周辺には、自然に囲まれたヴィラタイプの宿泊施設も。サイクリングやカヌー等のアクティビティーが楽しめる他、夜間には蛍が見られることもあります。

📍 214 Moo 3, Nang Takhian ☎ (+66) 95-364-2978 (+66) 81-401-9090



クローンコーン・マングローブ環境保護センター Khlong Khon Mangrove Conservation Center

環境保護について学べるエコツーリズム施設。マングローブの植樹、サルの餌付け、湿地帯での水上泥スキニーなどが楽しめます。

📍 1/3 Moo 3 Khong Khon, Muang ☎ (+66) 86-177-7942
📍 700B (クローンコーン寺から林までのポート代)



塩田ラーニング・センター Naklua school Salt Lake Learning Center

タイ有数の塩の産地であるサムットソクラーム。ラーニングセンターでは、塩が料理に使われるまでの加工過程を学ぶことができます。

📍 99/1 Moo 7, Bang Kaew, Muang, Samut Songkhram ☎ (+66) 81-856-2673
📍 800B (1コース/人)

ドーン・ホイ・ロット Don Hoi Lot

メークロン川河口の砂浜では、ホイロットという二枚貝はじめ数種類の貝の潮干狩りが楽しめます。3~5月がベストシーズンです。

📍 Samut Songkhram 2003 Rural Road, Bang Cha Kreng, Mueang, Samut Songkhram ☎ (+66) 34-723-749
📍 60B (ポート代、潮干狩りの道具)
※干潮時のみの営業のため事前に要確認



Kanchanaburi

カンチャナブリー

映画「戦場に架ける橋」の舞台になった「クエー川鉄橋」でも知られる、風光明媚な自然の宝庫、カンチャナブリー。北側には、少数民族のモン族が暮らし、独自の文化に触れることができます。

Kanchanaburi
カンチャナブリー



Access

バンコクからバスで約2〜3時間。南バスターミナルからバスが20分間隔で、北バスターミナルからは1時間間隔で運行。



01

LOCAL EXPERIENCE

ミャンマー国境の少数民族モン族の文化や暮らしに触れる

カンチャナブリーバスターミナルから約3時間、サンクラブリという小さな街では、モン族が独自の生活スタイルを守りながら暮らしています。

モン族の村 Mon Village

カオ・レーム・ダム北西には、モン族の村落があります。「タナカ」という黄色い粉を頬につけた女性、頭に荷物を載せて運ぶ人々。1000世帯以上が暮らすこの村では、昔ながらの彼らの生活を見ることができます。朝霧かかるモン・ブリッジで、毎朝行われる托鉢の様子は必見。実際に参加することもできます。



モン族の村で
外せないスポット!



ブッタガヤー・チェディ The Buddha Gaya Chedi

黄金色で背の高い台形のような形が目を引き、インド式の仏塔。インドのブッタガヤーにあるものを模した寺院です。

☎ Nong Lu, Sangkhla Buri



ワット・ワン・ウィウェーカラム (古) Wat Wang Wiwekaram (Under Water)

カオ・レーム・ダム建設により水没し、水の中で眠っている寺院。水位が下がった時にその姿を現します。

☎ Nong Lu, Sangkhla Buri



ワット・ワン・ウィウェーカラム (新) Wat Wang Wiwekaram (New)

初代ワット・ワン・ウィウェーカラムが水没したため、ウッタマ師が新たに丘の上に建てた寺院。

☎ Nong Lu, Sangkhla Buri



モン・ブリッジ Mon Bridge

ソンガリアにかかる全長850mの国内最長の木造橋。橋からはモン族の家並みが見渡せます。

☎ Nong Lu, Sangkhla Buri



02

LOCAL EXPERIENCE

市場に出かける

生活に必要なものを求めて地元の人々が集まる市場を散策するのも旅の醍醐味です。

サンクラブリ市場 Sangkhla Buri Market

土曜日の夕方から夜にかけて開催するサンクラブリ中心にある市場。沢山の屋台が並び、モン族の民族雑貨、木製品やアクセサリ類などはお土産にも最適です。(雨季は休業)



03

LOCAL EXPERIENCE

ファームスクールへ

田畑で農作物を栽培し、それらを収穫して調理したり加工品を作る、昔ながらの農家暮らしを体験できる「ファームスクール」に参加してみるのはいかがでしょうか?

タイ・ウィズダム・ラーニングセンター・オブ・ライクンモン Thai Wisdom Learning Center of Rai Khun Mon

「アグリカルチャー・ツーリズム・アワード」にも輝いたことのある、環境に優しい循環型の農業体験ができるコミュニティ。16ヘクタールの土地には、100種以上の農作物が栽培され、それらを収穫して暮らす昔ながらの生活を学ぶことができます。

☎ 367 Moo 2, Tambon Nong Kum, Bo Ploi ☎ (+66) 81-944-7971



ハーバルボール作り

ゴマ油を搾った後の黒ゴマの搾りかすを利用して、タイの伝統的な美容健康法であるハーバルスチームのためのハーバルボールを作ります。



1泊2日! 充実のプログラム

畑でのフィールドワークやハーバルボール作り、タイマッサージのレクチャーに加え、郊外にあるカンチャナブリー原産のサファイヤ工場の見学も。食事は畑でとれた新鮮な野菜を使った料理を楽しみます。



Loei

ルーイ

ラオスの国境に位置し、美しい山々に囲まれた山岳地帯、ルーイ。普段は静かな街がぱっと華やぐ、年に一度の「ピーターコーン祭り」は全国的に有名です。



Access

バンコクからはノックエアとエアアジアが毎日運航。所用時間は1時間5分。

01

LOCAL EXPERIENCE

カラフルでポップな精霊たちのお祭りへ行く

ルーイにタイ全土から多くの人々が集まり賑わうのは、毎年開催される祭り「ピーターコーン祭り」の時期。祭りを旅の目的にして出かけてみるのもユニークな体験です。

ピーターコーン祭り Phi Ta Khon Festival

色鮮やかなお面や衣装をまとい、精霊に仮装した人々が練り歩くユニークな祭り。毎年6~7月頃、ラオス国境の町ダンサーイで3日間に渡って行われます。



ピーターコーン博物館 Phi Ta Khon Museum

祭りで使われるお面や衣装の展示、祭りの元となった仏教説話などを知ることができる博物館。小さなお面作りのワークショップも開催されています。

📍 Moo 3 Baan Doen, Kaew Arsa Road, Dan Sai
🕒 8:00-17:00 ☎ (+66) 42-891-094



ピーターコーン土産 Phi Ta Khon Souvenirs

キャラクターとしても際立った個性のピーターコーン祭りのお面。これをあしらったグッズは、一風変わったお土産としても最適です。木のブローチ、マグカップ、キーホルダー、置物など、種類も豊富でよりどりみどりで。



02

LOCAL EXPERIENCE

チェンカーンの街を歩く

ルーイ市街地から約50km北にある小さな国境の街チェンカーン。昔ながらの木造家屋が並び、タイムスリップしたかのような趣を感じる街です。



サイクリング / Cycling

レンタルサイクルをして散策。日が沈む前にチャイロン通りからスタートして、寺院ワット・スリ・クムムンへ、そしてメコン川で夕日を眺めるコースがおすすめです。

📍 Chaikhong Road, Chiang Khan



街歩き / City Walking

メコン川沿いにある「チェンカーン・ウォーキングストリート」には、クラフト雑貨やアクセサリーの店、ローカルフードの露店が並んでいます。

📍 Chaikhong Road, Chiang Khan



托鉢体験 / Merit Making

チェンカーン名物といえば、朝の托鉢風景。毎朝6時すぎ、街のメインストリートは僧侶たちへの寄進を待つ地元の人でいっぱいになります。旅行者も参加可能。

📍 Chaikhong Road, Chiang Khan 🕒 6:00-7:00

03

LOCAL EXPERIENCE

タイダム族の村に行く

もともとはベトナムのディエン・ビエン・フーに暮らしていたタイダム族。黒い衣装を身にまとっていることから、「タイダム=黒タイ」と呼ばれています。



タイダム博物館 / Tai Dam House of Museum

タイダム族の伝統文化を保護・紹介するために作られた博物館。広い野原に伝統家屋が立ち並んでいます。

📍 170 Moo 4, Khao Kaeo, Chiang Khan 🕒 7:30~18:00 ☎ (+66) 98-302-8973 / (+66) 83 332 2828



ファン・アイム タイダム・ウィズダム・ラーニングセンター Herneyeem Thai Dam wisdom learning center

タイダム族の伝統織物「シンナンハン」やお土産物作りなどが楽しめます。ビレッジツアーでは、ミニトラクターで村を巡り、村人たちと交流することができます。

📍 57/2 Moo 4 Baan Na Pa Nat, Khao Kaew, Chiang Khan
🕒 8:00~18:00 (※要予約) ☎ (+66) 86-035-4738

足を伸ばして出かけよう

ルーイから東に120km。東北地方の北東部に位置するサコンナコーン県には、各地方の人々の生活がより豊かになるように、王室が名産品の開発をサポートする「ロイヤル・プロジェクト」の研究施設があり、見学することができます。

Phu Phan Royal Development Study Centre
フー・パン・ロイヤル・ディベロップメント・スタディー・センター
📍 Ban Nanokkhae, Huai Yang, Mueang, Sakon Nakhon
🕒 8:30-16:30 ※土日休 ☎ (+66) 52-712-975



センターで飼育法を研究し繁殖に成功、生産されるようになった「ブラック・チキン」。滋養強壮に効くと言われる高級食材です。

藍染めや機織りを含む養蚕業の研修には、毎年100名以上の農業従事者が参加し、絹織物の文化の継承を行っています。



Sukhothai

スコータイ

13~14世紀、タイ族初の独立国家として一時代を築いたスコータイ王朝。周辺には多数の寺院や仏塔などの遺跡が佇んでいます。郊外へ行くと織物工房や農村でのホームステイ施設など、アクティブに楽しめるスポットも沢山！



Access

バンコクからはバンコクエアウェイズが1日2便、所要時間は1時間20分。チェンマイからはバスが1時間おきであり、所要時間は約6時間。



01 LOCAL EXPERIENCE

田舎暮らしを体験

スコータイでは古くから農業が盛ん。長閑な村で、農業体験をしてみるのはいかがでしょうか。農村ステイにも注目です。



スコータイ空港有機農業プロジェクト Organic Agriculture Project Sukhothai Airport

空港敷地内の有機農業プロジェクト。田植えや稲刈り体験をはじめ、水牛と一緒に農作業をすることも。米作りに力を入れていて、有機米ブランド「カオ・ホーム・スコ」も誕生しました。

〒Klong Ka Jong, Sawankhalok
☎(+66) 55-647-290 www.facebook.com/kaohomsukho



体験型ステイを満喫！



バーン・トンナー・リゾート

敷地内にあるリゾート。滞在中は、有機農業講座で土と触れ合いながら、のんびり田舎暮らしを満喫することができます。

☎ 8:30-17:00

バーン・ナートンチャン村 Ban Na Ton Chan Village

綿花栽培の盛んな村で、約700人の村人が一体となって、旅行者に地域独自の文化や生活習慣を伝えています。綿織物を手織りする様子や草木染めを見学したり、実際に体験することができます。

〒111 Moo 5, Ban Tuek, Sri Satchanalai
☎ (+66) 55-677-209 / (+66) 88-495-7738
www.facebook.com/HomeStayBannaTonChan



ナートンチャン・ホームステイ



村にはホームステイできる家が30軒あります。泥染織や民芸品作り、タイ料理作りなど様々なアクティビティが楽しめます。

スコー・レストラン

オーガニックレストランも併設！



施設内にあるオーガニックレストラン。バナナの皮や地域特有の陶器で供される料理には、有機農業プロジェクトで栽培されたオーガニックの米や野菜、卵などが使われています。

☎ 8:00-18:00



02 LOCAL EXPERIENCE

「クイッティアオ・スコータイ」を食べる

名物料理「クイッティアオ・スコータイ」は、甘味、辛味、酸味を感じるスープに米粉麺を合わせて食べるタイのラーメン。ピーナッツを入れて食べるのがスコータイならではの。

地元で人気のクイッティアオ・スコータイのお店

マイ・ガン・クルン Mai Klang Krung

ココのあるスープとモチモチした米麺が相性抜群のクイッティアオ・スコータイを求めて、地元の人が集まる人気店。昼時は満席に。

〒139 Chodvithong Road Thani Subdistrict Mueang
☎ 9:00-16:00 ☎(+66) 55-621-882



03 LOCAL EXPERIENCE

古くから伝わる名産品をお土産に

焼き物や織物など、スコータイでは王朝時代に花咲いた文化が大切に伝承されてきました。工房やショップで名産品を手にとってみましょう。



サンカローク焼き Sangkhalok Ceramic

シーサッチャナーライから少し南にあるサンカロークの伝統工芸品、サンカローク焼き。窯跡や博物館を見物することができます。



泥染織物 Mud-Soaked Textiles

織物が盛んなバーン・ナートンチャンに古くから伝わる泥染。フルーツの皮や樹木などで染色します。



金銀 Gold, Silver

シーサッチャナーライ近郊のバーン・ター・チャイ村の金銀・銀鍍から採れる金銀細工はアクセサリーも充実しています。



04 LOCAL EXPERIENCE

自転車で世界遺産を巡る

タイ指折りの世界遺産の街・スコータイ。歴史好きならずとも、遺跡の数や規模の大きさには圧倒されることでしょう。広い敷地内は自転車で巡るのがおすすめです！

世界遺産 スコータイ歴史公園 Sukhothai Historical Park

市内から西へ約12kmの場所にある広大な歴史公園。約200軒もの寺院が残っており、当時の繁栄ぶりを感じさせます。

☎ 6:00~19:30 ※毎週土曜、日沈後から21:00までライトアップ ☎100B



世界遺産 シーサッチャナーライ歴史公園 Si Satchanalai Historical Park

シーサッチャナーライ市に広がる遺跡公園。遺跡総数200以上という壮大なスケール！公園内はトラム(40B)で移動可能。

☎ 8:30-16:30
☎ (+66) 55-679-211 ☎100B
※主要3カ所の遺跡の各料金。通し券は220B



ロッコークムーでスコータイ歴史公園へ



スコータイ市内からの移動には、トラックの荷台を改造した乗り合いバス「ロッコークムー」が便利。1人約30Bと低料金なのも魅力です。



現地ツアー会社

バンコク／アユタヤ／サムットソンクラーム／カンチャナブリー

バンダバス
☎(+66)2-656-0026 www.pandabus.com/bkk

ウェンディーツアー(バンコクオフィス)
☎(+66) 2-216-2201 thailand.wendytour.com

プーケット

プーケットハッピーツアー
(+66)76-346-196 www.phukethappytour.com

ブルーアイランド株式会社
(+66)76-254-687
www.blueisland-phuket.com

J&R Travel Phuket
(+66)76-344-093, (+66)76-292-632, (+66)81-970-3635
www.jandrphuket.com

チェンマイ／ランパーン／スコータイ

ボーナスマイルツアー
☎(+66)53-207-126
www.bonusmiletour.com

ナラツアー (ル・タウン支店)
☎(+66) 53-274-548
www.naratour.co.th

ランベルツアー (スリドンチャイ支店)
☎(+66)53-819-255, (+66)81-885-3060
(+66)81-387-9581 www.ranveltour.com

CMランナーツアー
(+66)53-276-643, (+66)81-980-2844
chiangmaitravel.jp

チェンマイハッピーツアー
(+66)53-449-562, (+66)81-992-9200
chiangmaihappytour.com

クラビ

ハロー・クラビ
(+66)75-632-543, (+66)75-632-544
www.hallophuket.com/krabi/japan

クラビさくらツアー
(+66)75-622-262, (+66)89-551-3619
www.krabisakuratour.com

アオナン・トラベル
(+66)75-637-152, (+66)75-637-153
www.aonangtravel.co.th

10都市管轄のTAT現地事務所

バンコク事務所

☎ D2 Building 8th Floor, Preecha Complex,
48/11 Ratchadapisek Road, Samsennok, Huaykwang,
Bangkok 10310
☎(+66) 2276 2720~1
E-mail : tatbangkok@tat.or.th

プーケット事務所

☎ 191 Thalang Road, Tambon Thaladyai, Amphoe Mueang,
Phuket 83000
☎(+66) 7621 1036, (+66) 7621 2213
E-mail : tatphuket@tat.or.th

チェンマイ事務所

☎ 105/1 Chiang Mai-Lamphun Road, Tambon Watgate,
Amphoe Mueang, Chiang Mai 50000
☎(+66) 5324 8604~5
E-mail : tatchmai@tat.or.th

クラビ事務所

☎ 292 Maharat Road , Amphoe Mueang, Krabi 81000
☎(+66) 7562 2163, (+66) 7561 2811~2
E-mail : tatkrabi@tat.or.th

アユタヤ事務所

住) 108/22 Mu 4, Tambon Phratuchai, Amphoe Phra Nakhon Si
Ayutthaya, Phra Nakhon Si Ayutthaya 13000
☎(+66) 3524 6076~7
E-mail : tatyutya@tat.or.th

ランパーン事務所

☎ 358/3-4 Baan Chiangrai Road, Tambon Sobtui, Amphoe
Muang, Lampang 52000
☎(+66)54-222-214
E-mail : tatlampang@tat.or.th

サムットソンクラーム事務所

☎ 150/8-9 Samut Songkhram-Bang Phae Road, Tambon
Amphawa, Amphoe Amphawa, Samut Songkhram 75110
☎(+66) 3475 2847~8
E-mail : tatsmsk@tat.or.th tatsmak@gmail.com

カンチャナブリー事務所

☎ 14 Saengchuto Road, Tambon Bannua, Amphoe Mueang,
Kanchanaburi 71000
☎(+66)34-511-200 , (+66)34-512-500
E-mail : tatkan@tat.or.th

ルーイ事務所

☎ District Office (Old building) Charoenrat Road., Tambon Kut
Pong, Amphoe Mueang, Loei 42000
☎(+66)42-812-812, (+66)42-811-405
E-mail : tatloei@tat.or.th

スコータイ事務所

☎ 200, Charot Withi Thong Road, Tambon Thani, Amphoe
Mueang, Sukhothai, 64000
☎(+66) 5561 6228~9
E-mail : tatsukho@tat.or.th

タイの基本情報

【国名】

日 本 語：タイ王国
タイ語名：プラテート・タイ
英 語 名：Kingdom of Thailand

【首都】

日 本 語：バンコク
タイ語名：クルンテープ・マハーナコーン
※英 語 名：Bangkok
※正式名称：クルンテープ・マハーナコーン・アモーン
ラッタナコーシン・マヒンタラーユッタヤー・マハ
ーディロック・ポップ・ノッパラット・ラーチャタニー
プリーロム・ウドムラーチャニウェートマハーサターン
・アモーンピマーン・アワターンサティット・サッカ
タツティヤウィサヌカムプラシット
日本語訳：天使の都 雄大な都城 帝釈天の不壊の
宝玉 帝釈天の戦争なき平和な都 偉大にして最
高の土地 九種の宝玉の如き心楽しき都 数々の大
王宮に富み 神が権化して住みたもう 帝釈天が建
築神ヴィシュカルマをして造り終えられし都

【地理】

東南アジアの中心に位置し、国土面積は約51万
4000平方キロメートル(日本の約1.4倍) ミャン
マー (ビルマ)、ラオス、カンボジア、マレーシアと
国境を接しています。

【時差】

日本とタイの時差はマイナス2時間で、タイが午
前8時のとき日本は午前10時です。

【気候】

タイは熱帯性気候です。年間の平均気温は約29
℃で、バンコクでは一番暑い4月の平均気温が35
℃、一番涼しい2月の平均気温が17℃です。季節
は11月～3月の乾期、4月～5月の暑期、6月～10
月のグリーン・シーズン(雨期)があります。

【人口】

人口は約6,600万人。民族は、タイ族が約85%、
中華系が10%、他にモン・クメール系、マレー
系、ラオス系、インド系が暮らしており、山岳部ら
はそれぞれの文化や言語をもった少数民族が暮ら
しています。

【服装について】

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、
チェンマイなどの山岳部では、朝晩冷え込むこと
もあり、また、デパートやレストランの中、エアコ
ンバス・空調宴会車などでは、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てください。
羽織のものが一枚あると便利です。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くださ
い。ワット・ブラケオ、王宮や一部寺院ではタンク
トップ、ホットパンツなど極端に肌を露出した服
装やかかとの無いサンダルでは入場できません。

【マナー】

空港内やレストランを含む冷房のきいた建物内
では、スモークエリアを除き「禁煙」となっており、
タイ国内の主要な空港では全面禁煙となってい
ます。路上への吸殻のポイ捨てはもちろんゴミ
のポイ捨てや唾を吐くことも罰金の対象となっ
ています。

【電気】

電圧は交流220V (50Hz) で、プラグはBF,C,A
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が、電圧にはくれぐれ
も注意してください。日本の電化製品をご利用の
場合はプラグ・アダプター・キットを携帯される
ことをおすすめいたします。

【チップ】

タイには、チップの習慣があります。ホテルでは、
荷物を運んでくれたボーダーやハウスキーパーへ
のチップに20パーツ程度をご用意ください。ま
た、サービス料を含まないレストランで食事をし
た場合は、料金の5～10%を目安にチップとして
テーブルに置いておきましょう。マッサージを受
けた場合も同様です。

【両替・銀行】

空港や両替のできるホテルを除いて、タイでは円
やドルは使えません。タイ到着時に空港で必要な
両替を行ってください。スワンナプーム国際空港
内の銀行両替所は、24時間営業をしており、市内
の銀行は月曜日から金曜日の10：00～16：00ま
で、観光地やホテル街にある出張両替所なら8：
30～20：00頃まで開いています。

【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、FIXの往復航空券を所持し
ていれば、ビザ無しで入国することができますが、
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。空路での
入国は30日、陸路での入国は30日(年2回まで)
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
得してください。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

タイ王国福岡総領事館

☎ 092-686-8775
www.thaiembassy.org/fukuoka

【通貨】

タイバーツ
＜入国＞タイ入国の際に、45万バーツ以上のタイ
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です。また、タイ入国の際
に所持するタイ通貨(バーツ)と外貨の合計額が45万
バーツ相当額を超える場合も税関申告が必要です。
＜出国＞タイからバーツを持ち出す場合は5万バ
ーツまでとなっています。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200万バーツまでとな
っています。ただしこの場合、45万バーツ以上か
ら税関申告が必要です。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額については、通貨種
別問わず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
告が必要です。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
ドル相当まで可能です。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。

タイ税関

TEL: (+66)2-667-6000, (+66)2-667-7000
コールセンター: 1164

【電話番号システム】

・タイ国内で電話をかける場合：
市内、市外を問わず0から始まる9ケタの数字(携
帯は10ケタ)をダイヤルしてください。
・日本からタイへ電話をかける場合：
(タイの国番号) 66+(0を除いた)8ケタの数字を
ダイヤルしてください。
・タイから日本へ電話をかける場合：
(国際電話認識番号) 001(その他
007,008,009)+(日本の国番号) 81
+(一般及び携帯電話番号の頭の0を除く)相手先
の電話番号。

【いざという時に】

外国人観光旅行者の安全を図るため観光地にはツ
ーリスト・ポリス警察署や派出所が設けてあり、
英語を話すことができます。トラブルに巻き込ま
れた場合は連絡をしましょう。

ツーリストポリス・コールセンター

局番なし：1155
touristpolice.go.th/en
警察 局番なし：191

在タイ日本国大使館領事部

177 Witthayu Rd.,Lumphini,Pathum
Wan,Bangkok 10330
☎(+66)2-207-8500/
(+66)2-696-3000(代表)
日本大使館 www.th.emb-japan.go.jp
邦人援護 ☎(+66)2-207-8502





タイ国政府観光庁
Tourism Authority of Thailand

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
TEL: 03-3218-0355 FAX: 03-3218-0655 info@tattky.com



大阪事務所 | 〒550-0013 大阪市西区新町1-4-26 ニッケ四ツ橋ビル
TEL: 06-6543-6654(6655) FAX: 06-6543-6660 info@tatoso.com

福岡事務所 | 〒812-0027 福岡市博多区下川端町2-1 博多リパレインイーストサイト11F
TEL: 092 (260) 9308 FAX: 092 (260) 8181 info@tatfuk.com

www.thailandtravel.or.jp (日本語) www.tourismthailand.org (English)



ソーシャルメディアでタイの魅力を発信中。詳しくは「タイ国政府観光庁」を検索
