



Thailand

タイランド・ツーリスト・ガイド

初めての感動、ときめきの体験。



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 E-mail : info@tatky.com

大阪事務所 〒550-0013 大阪府大阪市西区新町1-4-26 ニッケ四ツ橋ビル
Tel : 06-6543-6654/6655 Fax : 06-6543-6660 E-mail : info@tatosa.com

福岡事務所 〒812-0027 福岡県福岡市博多区下川端町2-1 博多リハレインイーストサイト11F
Tel : 092-260-9308 Fax : 092-260-8181 E-mail : info@tatfuk.com

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, Ratchathewi, Bangkok 10400
Tel : 02-250-5500 Fax : 02-250-5511 TATコールセンター 局番なし : 1672

バンコク (インフォメーションオフィス) 毎日8:30 ~ 16:30
4 Ratchadamnoen Nok Avenue, Bangkok 10100
Tel : 02-283-1556

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 www.tatcontactcenter.com/en/About-us

ホームページ www.thailandtravel.or.jp (日本語)
www.tourismthailand.org (英語)

Facebook タイ国政府観光庁 Instagram thailand_jp Line @tat.jp Twitter @tat_jp

掲載している情報は2019年3月現在のものです。予告なしに変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

発行日 / 2019年3月



あなたが旅に求めているのは、ひとときの癒やしだけでしょうか？
 タイを訪れる人が体感するのは、この地にしかない音や光。
 圧倒的な自然と豊かな色彩。そして、人々の笑顔や美しい暮らし。
 今まで知らなかった豊かさに触れることで、旅から帰ったあなたは
 新しい価値観を得られた自分に気づくはず。
 さあ、あなたも、人生を変える旅へ。

人生を変える

楽園、タイ。



CONTENTS

タイを思う存分楽しむ エリア別攻略ガイド

AREA GUIDE

タイ全土	04
バンコク	06
中央部(バンコク近郊)	08
アユタヤ、カンチャナブリー、 ホアヒン/チャム、パタヤ	
東北部(イサーン)	11
北イサーン、南イサーン	
北部	12
チェンマイ、スコートイ、チェンライ、 メーホンソーン、ランブーン&ランパーン	

南部	14
プーケット、クラビ、サムイ島、周辺の島々	
タイ観光主要エリアへのアクセス	17

タイを満喫！7つのキーワード SEVEN KEYWORDS

グルメ&スイーツ	18
ネイチャーアクティビティ	20
ショッピング	22
ウェルネス&スパ	25
エンターテインメント	26
歴史&世界遺産	28
文化&伝統	30

タイをもっと深く知る テーマのある旅

SPECIAL INTEREST

ウエディング/ロングステイ/ユース	32
ラグジュアリー/マラソン/ムエタイ	33

トラベル・インフォメーション TRAVEL INFORMATION

旅の準備	34
免税・通貨	34
タイ基礎情報	34
エチケット&マナー	35

トラブル対策	35
出入国情報	36
タイ国内の交通	37
イベント&フェスティバル	38
タイ語会話&単語集	39

タイ国概要

国名	タイ王国
首都	バンコク
人口	66,188,503人(2017年現在)
面積	513,115km ² (日本の約1.4倍)
公用語	タイ語
気候	熱帯性気候 乾期(11~2月)、暑期(3~5月)、雨期(6~10月)がある
時差	マイナス2時間(日本が午前10時の時、タイは午前8時)
通貨	バーツ(Baht/THB)為替レートは1バーツ約3.5円(2019年3月現在)
宗教	仏教94%、イスラム教5%、その他1%
アクセス	日本からバンコクへの直行便で約6時間

エリア別攻略ガイド

日本の約1.4倍の国土を持つタイは、豊かな自然に恵まれた美しい国。海、山、都市と多彩な表情を持ち、エリアごとにさまざまな魅力を堪能できます。初めての方も、再訪の方も優しく迎える微笑みの国。ここでは首都バンコク・中央部・東北部・北部・南部の5つエリアに分けて、タイの魅力をご紹介します。

バンコク BANGKOK ▶P.6

1782年にラーマ1世によって遷都されて以来、タイの政治・経済・文化の中心地として発展を続ける首都。先進的な国際都市でありつつも、厳かな仏教文化が今も息づいています。

中央部 (バンコク近郊) ▶P.8

チャオプラヤー川が潤す大平原が広がる中央部。近代的な都市部、古都アユタヤ、周辺に広がる豊かな自然、沿岸部のビーチリゾートなど、さまざまな魅力を楽しめます。

- アユタヤ AYUTTHAYA
- カンチャナブリー KANCHANABURI
- ホアヒン/チャアム HUA HIN/CHA-AM
- パタヤ PATTAYA

東北部 (イサーン) ▶P.11

「北イサーン」と「南イサーン」の2つのエリアから成り、国土の3分の1を占める広大な地域。のどかな田園風景や先史時代の遺跡など、タイの原風景に触れることができます。

- 北イサーン NORTHERN I-SAN
- 南イサーン SOUTHERN I-SAN

北部 ▶P.12

タイ最高峰ドイ・インタノン有し、緑豊かな山岳地帯が広がる北部。「北方のバラ」と称される古都チェンマイを中心に、世界中から訪れる多くの観光客で賑わっています。

- チェンマイ CHIANG MAI
- スコータイ SUKHOTHAI
- チェンライ CHIANG RAI
- メーホンソーン MAE HONG SON
- ランブーン&ランパーン LAMPHUN&LAMPANG

南部 ▶P.14

マレー半島の基部から延びてマレーシアと国境を接する南部。西はアンダマン海、東はタイ湾に面し、世界的にも有名な美しいビーチリゾートが数多く点在する地域です。

- プーケット PHUKET
- クラビ KRABI
- サムイ島 SAMUI ISLAND
- 周辺の島々 SURROUNDING ISLANDS

世界遺産

タイには現在5つの世界遺産があり、3つが文化遺産、2つが自然遺産に登録されています。歴史的にも重要な遺跡や、希少な動植物が生息する豊かな自然など、タイの奥深さを堪能できます。



1 古都アユタヤ
アユタヤ
古都の歴史が眠る街・アユタヤ。当時の栄華を今に伝える遺跡群は歴史公園として整備され、1991年にはユネスコ世界文化遺産に登録。夜はライトアップされ、幻想的な美しさで訪れる人々を魅了しています。(P.8)



2 トウンヤイ・ファイ・カケン野生生物保護区群
カンチャナブリー、ウタイターニー、ターク
ウタイターニー、カンチャナブリー、タークの3つの県にまたがる広大な野生生物保護区。絶滅危惧種が生息する貴重な環境などから、1991年に世界自然遺産に登録されました。(P.10)



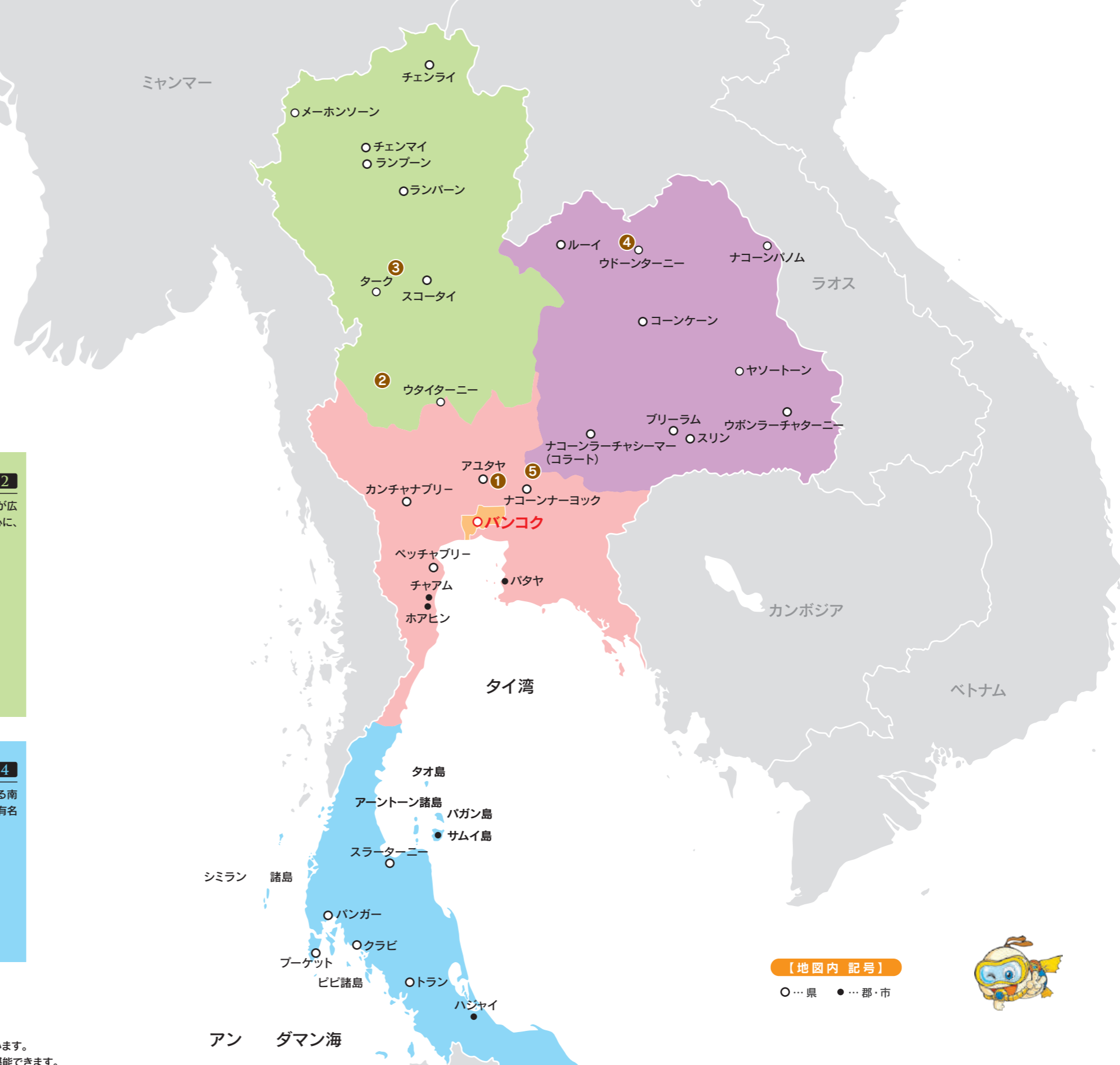
3 古代都市スコータイと周辺の古代都市群
スコータイ
「幸福の夜明け」を意味するその名の通り、タイ族による最初の王朝が開かれました。歴史的・芸術的価値から1991年に世界文化遺産に登録。現在のタイの礎を築いた都として重要視されています。(P.13)



4 バンチェンの古代遺跡
ウドンターニー
市街地から車で東へ約1時間。紀元前2500年にさかのぼる先史時代の貴重な遺跡です。その歴史的価値から、1992年に世界文化遺産に登録。遺跡が発掘された状態を保存した遺構を見学することもできます。(P.11)



5 ドン・バヤーイエン・カオ・ヤイ森林群
ナコンラーチャシーマー (コラート)他
2005年世界自然遺産に登録された、タイ6県にまたがる広大な森林群。4つの国立公園とひとつの保護区からなり、そのひとつカオヤイ国立公園はバンコクから205kmと車でアクセスも良好。(P.11)



【地図内記号】
○…県 ●…郡・市



寺院 TEMPLE

ワット・アルン(暁の寺)

Wat Arun

アユタヤ王朝時代に創建。1779年、トンブリー王朝のタークシン王がエメラルド仏を祀ってワット・アルンと名付け、当時の第一級王室寺院となりました。

開 7:30 ~ 17:30 休 無 料 50B



ワット・プラ・ケオ(エメラルド寺院)

Wat Phra Kaew

1782年、ラーマ1世が現王朝を開いた時に護国寺として建造。本堂にはエメラルド色の仏像が、黄金の仏塔には仏舎利(仏陀の遺骨)が納められています。開 8:30 ~ 15:30 休 無(本堂は王室関連行事がある場合休み) 料 500B



王宮

Grand Palace

20万㎡の敷地内にワット・プラ・ケオと隣り合って建てられています。タイの全宮殿の中でも最高の格式を誇り、現在も王室の重要な祭典が行われています。開 8:30 ~ 15:30 休 無(行事の際は入場不可)



ワット・ポー(涅槃寺)

Wat Pho

ラーマ3世が造立。全長46m・高さ15mの巨大な涅槃仏の足裏には、仏教の世界観を表す108の図が螺鈿細工で描かれています。開 8:00 ~ 18:30 休 無 料 200B



ワット・トライミット(黄金仏寺院)

Wat Trimit

重さ5.5tの座像は、純度65%の金で鑄造。廃寺からの移転時に表面の漆喰がはがれ、中の黄金像が現れたといわれています。開 9:00 ~ 17:00 休 無 料 40B



ワット・ベンチャマボピット(大理石寺院)

Wat Benchamabophit

ラーマ5世時代に建立。イタリア産の白い大理石や金枠の窓を彩るステンドグラスなど、各所に欧州の薫りが感じられます。開 6:00 ~ 18:00 休 無 料 50B

敬虔な仏教国であるタイの寺院は、神聖なる信仰の場です。参拝する時は露出の高い服装は避け、大声で笑う・走りまわるなどの行為は慎みましょう。



旧国会議事堂(アナタ・サマコム宮殿)

Old Parliament House

1907年ラーマ5世が建設を命じ1915年に完成。迎賓館・国会議事堂として活用されてきました。入場はできませんが、外から外観を観ることができます。開 9:00 ~ 16:00 休 無 料 100B



スアン・パッカド宮殿

Suan Pakkad Palace

ラーマ5世の孫にあたるチャムボット王妃の旧邸。東洋の美術品や骨董品をはじめ、世界文化遺産バンチェン遺跡から出土した品々が展示されています。開 9:00 ~ 16:00 休 無 料 100B

ミュージアム・劇場など MUSEUM & THEATRE ETC



国立博物館

National Museum

面積・収蔵数ともにタイ最大の博物館。タイ初の統一王朝・スコタイ時代から現王朝にいたるタイの芸術・歴史資料が時系列に添って展示されています。

開 9:00 ~ 16:00 休 月・火・祝 料 40B



王室御座船博物館

Royal Barge National Museum

タイ王室の御座船をおさめた博物館。見どころは国王の即位を祝う水上パレードで実際に使用された国王専用のきらびやかな御座船「スバンナホン」号です。

開 9:00 ~ 17:00 休 12/31・1/1、タイ旧正月 料 100B



国立劇場

National Theatre

演目・公演の日時と料金については以下にお問い合わせください。

TEL 02-224-1342 E theatre2508@hotmail.com



ラタナコーシン展示ホール

Rattanakosin Exhibition Hall

タイ現王朝の歴史・芸術・文化をマルチメディアなどの最先端技術で学ぶことができます。ガイド付きのグループツアー(英語)もあり。

開 10:00 ~ 19:00 (最終入場17時) 休 月 料 100B



ジムトンプソンの家

Jim Thompson's House

「タイのシルク王」と呼ばれ、美術品収集家でもあったジム・トンプソンの邸宅を博物館として公開。タイ伝統様式の館内にはカフェスペースもあります。

開 9:00 ~ 18:00 休 無 料 大人200B ※22歳以下100B 10歳以下 無料 ※日本語案内あり



バンコク・アート&カルチャーセンター

Bangkok Art and Culture Centre

らせん状の美術館内部には、コンテンポラリーなタイ・アートをインタラクティブなスタイルで展示。タイの最新のアートシーンを堪能できます。

開 10:00 ~ 21:00 休 月 料 無料

パワースポット

POWER SPOT



プラ・プロム(エrawn廟)

Phra Prrom (Erawan Shrine)

バラモン教の神「ブラフマー」を祀った祠。バンコク最強のパワースポットとして知られ、タイ国内はもちろん、世界中から多くの参拝者が訪れています。



トリムルティ

Trimurti

恋愛成就を求める多くの若者が賑わう人気の祠。神様が降りてくる木曜日の夜9時半にお祈りすると、特に効果が高いといわれています。

交通

公共交通機関でバンコクを散策してみませんか?それぞれの特徴を把握して上手に使いこなせば、もっとスムーズにバンコク市内を楽しめます。

PUBLIC TRANSPORT

■ BTSスカイトレイン

1999年に開通した高架鉄道。現在2路線あり、観光地巡りやショッピングに便利です。

■ MRTブルーライン

タイ唯一の地下鉄。BTSでカバーしきれないエリアへのアクセスが便利になりました。

■ MRTパープルライン

日本の車両を導入したバンコク北部を走る高架鉄道。2017年8月より地下鉄タオープン駅と直結。

■ ARLエアポートレイルリンク

スワンナプーム国際空港とバンコクをつなぐ高架鉄道。終点バタイヤまで全8駅の各駅停車で運行しており、所要時間約30分。料金は15バーツ~45バーツ。

■ フアランボーン駅

バンコクとタイ各地を結ぶ大ターミナル駅。チェンマイへの寝台列車やマレーシアまで行ける国際列車が人気です。

■ 公営バス

タイ主要都市行きの長距離バスが毎日運行されています。行き先によってターミナルが北・東北・東・南に分かれています。

※バンコク市内の路線バス情報は、タイ国政府観光庁HP HOME>タイを知る>バンコク市内の交通 をご覧ください。



バンコク BANGKOK

年間約2000万人もの外国人観光客が訪れるバンコクは、古今の歴史と伝統的な仏教文化を身近に感じることができます。観光・グルメ・ショッピング・アクティビティなど、多彩な楽しみ方ができるのも魅力です。

写真/ワット・アルン(暁の寺)

アユタヤ宮殿

AYUTTHAYA PALACE



バンパイン宮殿

Bang Pa-in Summer Palace

アユタヤ朝時代の王が築き、現王朝のラーマ4世と5世が夏の離宮として再建。タイ様式のほか、スイス・ギリシャ・中国など、多彩な様式の建築を鑑賞できます。

開8:00～16:00 (チケット販売15:30まで) 休無 料100B

※バンコク王宮チケット半券で、バンパイン宮殿またはナコーンパトムのサナム・チャン宮殿のいずれか1か所に無料で入場可能

アユタヤ観光スポット

AYUTTHAYA SIGHTSEEING SPOT

中央部

(バンコク近郊)
CENTRAL PART
(AROUND BANGKOK)

アユタヤ
カンチャナブリー
ホアヒン/チャム
パタヤ

世界遺産の古都として知られるアユタヤ、数多くの国立公園を有するカンチャナブリー、優雅なリゾート地として知られるホアヒン&チャム、ビーチリゾートで知られるパタヤなど、バンコク近郊にも風光明媚なスポットがたくさんあります。

写真/ワット・プラ・シー・サンベット



文化遺産

ワット・プラ・シー・サンベット

Wat Phra Si Sanphet

1448年に建立され、アユタヤ王宮内で最も重要な王室専用寺院でした。かつて高さ16m、171キロの黄金の仏像がありましたが、今は東西に並ぶ3基の仏塔が残り、寺院のシンボルとなっています。

開8:00～17:00 休無 料50B

アユタヤ歴史公園

文化遺産



ワット・マハタート

Wat Mahathat

13世紀に建造され、仏舎利が納められた重要な寺院のひとつ。かつて黄金に輝いた寺院もビルマ軍の侵襲で廃墟と化し、今は静かに悠久の歴史をそと物語ります。開8:00～17:00 休無 料50B

文化遺産



ワット・ナープラメン

Wat Na Phra Men

ビルマ軍の破壊を免れた13世紀の重要な寺院。入口にはガルーダにまたがり、威風堂々と立つヴィシュヌ神のレリーフが当時のまま残っています。開8:00～18:00 休無 料20B

文化遺産



ワット・ロカヤ・スターラーム

Wat Lokaya Sutharam

広大な草原に悠然と横たわるのは、高さ5m、全長28mの巨大涅槃像。1956年に復元され、80歳で入滅した仏陀を表現しています。開8:00～17:00 休無 拝観自由

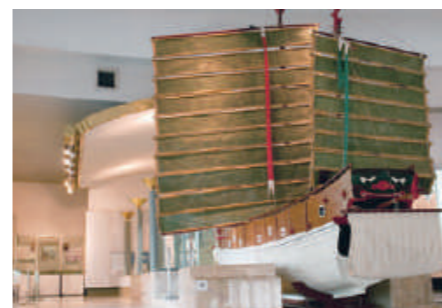
文化遺産



ワット・ヤイ・チャイ・モンコン

Wat Yai Chai Mongkon

1357年ウートン王がセイロン(現スリランカ)に留学中の修行僧の瞑想のために建立した寺院。72mの仏塔は1592年にビルマ軍に勝利した記念に造られました。開8:00～17:00 休無 料20B



アユタヤ歴史研究センター

Ayutthaya Historical Study Center

日タイ修好100年を記念して1990年に設立。模型や映像でのアユタヤの歴史紹介など、タイの文化を分かりやすく紹介。600年以上にわたる日タイ交流の軌跡も学べます。開9:00～17:00 休無 大人100B 子供50B ※改修工事のため、2019年1月から1～2年間閉館



チャオサムプラヤー国立博物館

Chao Sam Phraya National Museum

1956～1957年、政府の発掘調査でワット・プラマハタートとワット・ラチャ・プラナから発見された黄金の仏像、木彫りの扉、仏像など多数展示されています。開9:00～16:00 休月 料150B



バンサイ王立郷土工芸センター

The Bangsai Arts and Crafts Village

タイの郷土工芸について知りたいならぜひ訪れたい場所です。4万㎡もの敷地内では、工芸品の製作過程の見学やショッピングを楽しめます。開8:30～16:30 休無 大人100B 子供50B ※2019年1月から1年間閉館



ロイヤル・エレファントクラール&パビリオン

Royal Elephant Kraal & Pavilion

アユタヤ朝時代、王室関係者の移動や隣国との抗争時に重要な役割を果たしていた象。園の中には象が集められ、パビリオンは国王が使用していました。



タイ船舶博物館

Museum of Thai Vessels

1994年に個人によって開設された船の博物館。タイの伝統的な舟や中国式のボートなど、実物大から模型までさまざまなスタイルの船を目にすることができます。開9:30～16:30 休月 料無料 ※事前に電話が必要 035-241-195



タイ工芸国際サポートセンター

The Support Arts and Crafts International Center of Thailand

タイ郷土工芸の推進・支援に多大な影響を与えたシリキット王母の功績を称えて設立。タイの各時代を代表する金細工を展示したギャラリーも併設しています。開8:00～17:00 (土日は18:00まで) 休無 料無料

水上マーケット

アユタヤやバンコク近郊では、タイのレトロな魅力を楽しめる水上マーケットを開催しています。かつて東洋のベニスと称されたバンコクや古都アユタヤの中でも人気の高い観光名所です。

FLOATING MARKET

■ ダムヌーン・サドゥアック水上マーケット

Damnoen Saduak Floating Market
バンコクの南西80kmに位置し、いつも多くの人で賑わっています。開早朝～12時頃 休不定 料無料

■ タリンチャン水上マーケット

Taling Chan Floating Market
バンコクから車で1時間。ローカル色が強く、タイの人々にとっても人気のお出かけスポットとして有名です。開早朝～14時頃 休不定 料無料

■ アンパワー水上マーケット

Amphawa Floating Market
バンコクから車で約1時間半。地元住民の昔ながらの水上生活に触れることができます。開15:00～21:00 (毎週金土日のみ) 休月～木、不定 料無料

■ アヨタヤ水上マーケット

Ayothaya Floating Market
レトロな街並みのなかで、ショッピングや郷土料理、タイ伝統舞踊やさまざまなショーが楽しめるアユタヤの新名所です。開10:00～17:30 休無 料無料

日本とタイの交流を物語る居留跡「日本人村」

16世紀初頭、御朱印船貿易に携わっていた日本人が建設。最盛期2000～3000人以上もの日本人が住んでいました。アユタヤ歴史研究センター別館では、日本とタイの交流の歴史をより深く学ぶことができます。



カンチャナブリー

KANCHANABURI

エラワン滝

Erawan Waterfall

「タイで一番美しい滝」といわれるエラワン国立公園内の滝。全長1500mの滝は、水遊びのできる滝、木陰で涼みながら魚をゆつくり眺められる滝など7段階に分かれています。市内から車で約1時間30分。
 開8:00～18:00 休無 料200B



ターンロット洞窟

Than Lot Cave

ターンロット国立公園内にある洞窟。鍾乳石と石筍が連なる空間を縫うように小さな川が流れ、神秘的な光景が広がっています。開8:30～18:30 休無 料200B



クウェー川鉄橋

The Bridge Over River Kwae

映画「戦場に架ける橋」の舞台となった橋で、対岸まで歩いて渡ることができます。アーチ部分はオリジナルで、当時の面影を今に伝えてくれます。



トウンヤイ・ファイ・カ・ケン野生生物保護区群

Thungyai-Huai Kha Khaeng Wildlife Sanctuaries

バンコクから北西に約350km、タイの西部に位置し、他に類を見ない生物多様性を維持する広大な原生地域。開8:00～16:00頃 休無 料大人200B 子供100B

ホアヒン/チャム

HUA HIN / CHA-AM



プラナコーンキリ国立歴史公園

Phra Nakhon Khiri

ベツチャブリーのカオ・ワンの丘に1859年ラーマ4世が建設した夏の離宮です。ヨーロッパと中国様式を取り入れた優雅な宮殿で、塔からの眺望も見事です。
 開8:30～16:30 休無 料150B



ケーンクラチャン国立公園

Kaeng Krachan National Park

タイ最大の国立公園。多種多様かつ貴重な動植物相で構成されており、トレッキングやエコ・ツーリズム・スポットとしても愛されています。開8:30～16:30 (ピクニックセンターは8月～10月閉館) 料大人200B 子供100B



ホアヒン&チャム・ビーチ

Hua Hin & Cha-am Beach

ホアヒンの中心をなし、約5kmにわたってチャムに続く白い砂浜が広がります。潮風を感じながら海辺を歩く乗馬も人気。このエリアは王室の別荘も多く、格調高いロイヤルリゾート地としても知られています。



カオ・ルアン洞窟

Khao Luang Cave

「Royal Cave」を意味する洞窟には、ラーマ3世、ラーマ4世に捧げるための仏像が祀られています。岩の裂け目から光が差し込み、仏像を荘厳に照らします。
 開8:30～16:00 休無 料無料

パタヤ

PATTAYA



パタヤビーチ

Pattaya Beach

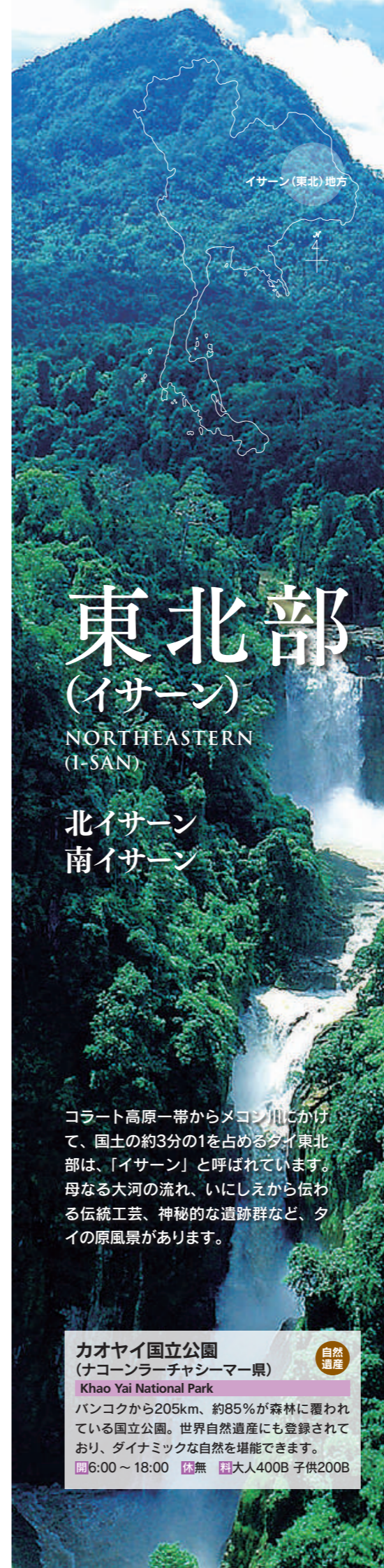
バンコクから南東に約150km、南北約4km、タイ湾に面するパタヤのメインビーチです。浜辺にはカラフルなパラソルが並び、パラセーリングやバナナボートなど、さまざまなマリナクティビティを楽しめます。



サンクチュアリー・オブ・トゥルース

The Sanctuary of Truth

古典芸術、彫刻、技術保護を目的として1981年に着工。今も未完成で、その壮麗さと緻密さから「アジアのサグラダファミリア」といわれています。
 開8:00～17:00 休無 料500B～



東北部

(イサーン)

NORTHEASTERN (I-SAN)

北イサーン

南イサーン

コラート高原一帯からメコン川にかけて、国土の約3分の1を占めるタイ東北部は、「イサーン」と呼ばれています。母なる大河の流れ、いにしえから伝わる伝統工芸、神秘的な遺跡群など、タイの原風景があります。

カオヤイ国立公園

(ナコーンラーチャシーマー県)

Khao Yai National Park

バンコクから205km、約85%が森林に覆われている国立公園。世界自然遺産にも登録されており、ダイナミックな自然を堪能できます。
 開6:00～18:00 休無 料大人400B 子供200B

北イサーン

NORTHERN I-SAN

文化遺産

バンチェンの古代遺跡(ウドンターニー県)

Ban Chiang

1992年に世界文化遺産に登録された先史時代の遺跡。隣接するバンチェン国立博物館には、人類史解明の鍵となりうる貴重な出土品が展示されています。
 開9:00～16:00 休無 料150B



プラ・タート・パノム

(ナコーンパノム県)

Phra That Phanom

高さ57mもの高さを誇る仏塔がシンボル。釈迦の肋骨を安置しているともいわれ、他県からも多くの人々が訪れます。
 開6:00～20:00 休無 料無料



プー・プラ・バート歴史公園

(ウドンターニー県)

Phu Phra Bat Historical Park

プーは「山」、プラ・バートは「聖足跡」を意味しており、9～11世紀には、仏教の祭事場として使われていました。
 開8:00～16:30 休無 料100B



プーウィアン国立公園

(コーンケン県)

Phu Wiang National Park

先史時代の壁画や恐竜化石も見られた広大な国立公園。近くには「プーウィアン恐竜博物館」もあります。開8:30～16:30 休無 料大人200B 子供100B

赤い睡蓮の海のお祭り

ウドンターニー県にあるノンハン湖では、12月～2月頃になると一面に赤い睡蓮が咲き乱れます。1月13日～15日には、「赤い睡蓮の海のお祭り(タレープアデー・パーン)」も開催され、ボートで周遊することもできます。



南イサーン

SOUTHERN I-SAN

ピマーイ歴史公園

(ナコーンラーチャシーマー県)

Prasat Hin Phimai Historical Park

タイ東北部の中で最も有名な寺院で、数ある遺跡のなかでも珍しいアンコール様式。タイと古代クメール帝国をつなぐ、考古学的にも重要なエリアです。
 開7:00～18:00 休無 料100B



パー・テム国立公園

(ウボンラーチャターニー県)

Pha Taem National Park

最大の見どころは断崖絶壁に描かれた壁画で、3000～4000年前の人々の生活を表したものが300以上発見されています。
 開6:00～18:00 休無 料大人400B 子供200B



パノムルン歴史公園

(プリーラム県)

Phanom Rung Historical Park

17年におよぶ復旧作業の後、歴史公園としてオープン。アンコール期のパーオン様式寺院で、最も保存状態が良いとされる国内最大のクメール遺跡です。
 開6:00～18:00 休無 料100B



パクトンチャイ・シルク村

(ナコーンラーチャシーマー県)

Pak Thong Chai Silk Village

タイシルクの特産地として有名。世界的に高い評価を得ているタイ伝統の手織り絹布「マットミー」をはじめ、昔ながらの伝統技術が今も守り続けられています。
 開8:00～18:00頃 休不定

スコートイ

SUKHOTHAI

スコートイ歴史公園

Sukhothai Historical Park

密林の中に数百年眠っていたスコートイ王朝の遺跡群。修復で約70万㎡の大規模な歴史公園として生まれ変わり、1991年世界文化遺産に登録されました。広大な公園内は、トラムやレンタルサイクルで巡ることができ、土曜日は21時までライトアップされています。開6:00～18:00(土曜のみ21:00まで) 休無 料100B



ワット・シー・チュム

Wat Sri Chum

屋根のない立方体の建築物の中に、降魔印を結んだ巨大な石仏が納められています。開8:30～17:00 休無 料100B



ワット・プラ・パイ・ルアン

Wat Phra Phai Luang

スコートイで最も古い寺院です。当初は大乗仏教の寺院でしたが、後に上座部仏教寺院に変わりました。開8:30～17:00 休無 料無料



ワット・チャンローム

Wat Chang Lom

スコートイ遺跡群を代表する寺院のひとつ。正方形の土台の上に建つ丸いスリランカ方式の仏塔の4方面に、39頭の象の彫刻が飾られています。開8:00～17:00 休無 料40B



ワット・マハタート

Wat Mahathat

スコートイで最も重要とされる王室寺院。先端が蓮のつぼみの形をした主仏塔と御堂跡があります。開6:00～21:00 休無 料30B



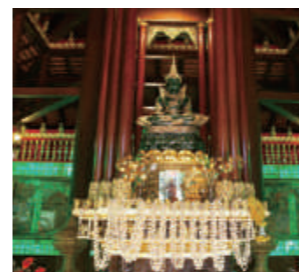
シーサツチャナーライ歴史公園

Sri Satchanalai Historical Park

スコートイ王朝第2の都市として栄え、副王が住んでいたとされる丘のほど近い遺跡群です。開8:30～17:00 休無 料各遺跡100B(園内トラム1人20B)

チェンライ

CHIANG RAI



ワット・プラ・ケオ

Wat Phra Kaeo

バンコクのエメラルド仏はこの寺院で発見されました。現在は新しいエメラルド仏が安置されています。開早朝～18:00頃 拝観自由



ゴールデン・トライアングル

Golden Triangle

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、3国が国境を接する珍しい景観を見下ろせる人気の観光スポットです。

メーホンソーン

MAE HONG SON



ワット・プラ・タート・ドイ・コム

Wat Phra That Doi Kong Mu

町のどこからでも見える白亜の仏塔は、タイとミャンマーの混合様式になっており、ぜひ訪れておきたいランドマークです。開早朝～18:00頃 拝観自由



ワット・チョン・クラン&ワット・チョン・カム

Wat Chong Klang & Wat Chong Kham

湖の畔に並んで佇む寺院。写真右が「ワット・チョン・クラン」、左が「ワット・チョン・カム」です。開早朝～18:00頃 拝観自由

ランブーン & ランパーン

LAMPHUN & LAMPANG



ワット・プラ・タート・ハリブンチャイ(ランブーン)

Wat Phra That Hariphunchai

12世紀にメンライ王が建立した格式ある寺院。黄金のチェイと赤い御堂も必見です。開6:00～18:00頃 拝観自由



タイ象保護センター(ランブーン)

Thai Elephant Conservation Center

ケガを負って働けなくなった象の保護センター。水浴びの様子やショーを見学することができます。開8:30～16:30頃 休無 料大人80B 子供40B

花馬車に乗って悠久の古都を巡る

1914年にランブーン王族最後の王がこの地に初めて持ち込んで以来、移動の足として愛されている馬車。現在では国内で唯一「馬車の走る町」として知られています。



北部

NORTHERN PART

チェンマイ
スコートイ
チェンライ
メーホンソーン
ランブーン&ランパーン

さまざまな民族の文化に影響を受けて育まれた個性豊かな文化と、自然豊かな山岳地域を有する古都・チェンマイ。タイ第2の都市へと成長した現在は「北方のバラ」と呼ばれ、世界中の観光客を魅了し続けています。



ワット・プラタート・ドイ・ステープ

Wat Phra That Doi Suthep

標高1080mのステープ山頂に建つチェンマイきっての名所。1383年にクナ王によって建立されました。高さ22m、緻密な装飾がほどこされた金色の仏塔の中には仏舎利(仏陀の遺骨)が納められ、今も人々の篤い信仰を集めています。開7:00～18:00 休無 料30B



ワット・スアン・ドーク

Wat Suan Dok

本堂の青銅仏は、建立から500年を経た今でも国内最大級の大きさを誇ります。「花園」という名の通り、夕日に輝く仏塔は、思わぬ美しさをのむほどの美しさです。開8:00～18:00 休無 料無料

チェンマイ

CHIANG MAI

サンカンペーンの地で触れるタイ北部の伝統工芸

伝統工芸品の産地としても知られるサンカンペーン。チェンマイ市街から車で約30分ほどの村々では、制作の様子を見学することができます。



ワット・プラシン

Wat Phra Sing

チェンマイで最も格式の高い寺院で、旧市街のスアードク門の入口に位置しています。夜のライトアップでは幻想的な姿を見せられます。開8:00～18:00 休無 料無料



チェンマイ動物園&水族館

Chiang Mai Zoo & Aquarium

期間限定で公開されているパンダが人気。水族館も併設。開8:00～17:00 休無 料大人520B 子供390B(動物園&水族館)、大人450B 子供350B(水族館のみ)



チェンマイ・ナイトサファリ

Chaing Mai Night Safari

園内では自然のままに、象・ライオン・ジャガーなど103種・約1000頭もの動物たちが生息しています。開11:00～22:00 休無 料大人800B 子供400B



ワット・チェディルアン

Wat Chedi Luang

旧市街の中心にそびえ、ワット・プラ・シンと並んで格式の高い寺院のひとつ。仏塔の中には巨大仏が安置されています。開8:00～17:00 休無 料無料

ローカルマーケット&バザールは掘り出し物と出会うチャンス大!

毎週土曜日はウアライ通り、毎週日曜日はラチャダムヌン通りでマーケットが開かれ、毎日夕方6時からはチャクラン通りでナイトバザールが開催されます。手工芸品など、地方色豊かな露店で賑わいます。



写真/ワット・プラタート・ドイ・ステープ

プーケット PHUKET SIGHTSEEING SPOT 観光スポット

プーケットタウン

Phuket Town

島の東南部に位置するプーケットタウン。中国とインド貿易の拠点として栄えた時代に育まれた独自の文化が息づいています。歴史的価値の高いポルトガル様式の建物も多数点在しており、おしゃれなカフェやスタイリッシュなショップも充実。見応えもたつぷりで、街歩きの楽しさを堪能できます。



プロムテブ岬

Laem Phromthep

「タイで最も美しい」と称されるサンセットが見られる、島最南端の岬。アンダマン海に沈みゆく真っ赤な太陽を見に、多くの人々が訪れます。特に3～5月の夕日は、夕暮れ時の散策に最適なシーズンです。



ワット・チャロン

Wat Chalong

プーケットで最も篤い信仰を集めるタイ式仏教寺院です。仏像の他に高僧の像が安置され、参拝客が奇進した金箔が隙間なく貼り付けられています。

🕒7:00～17:00 🎫無



ワット・プラ・トーン

Wat Phra Tong

胸から下が地中に埋まった仏像で知られる寺院。昔、息子を亡くした父親が夢のお告げで地面から出た棒を振り起こしたところ、仏像が出てきたといわれています。

🕒7:00～17:00 🎫無



ライレイ・ビーチ

Railay Beach

西側のライレイ・ウエストは白い砂浜が続く広いビーチで、長期滞在派の外国人観光客に人気。東側にはマングローブが生い茂り、秘境のような雰囲気です。



アオナン・ビーチ

Ao Nang Beach

他の島々への出発点となるクラビのビーチ・アクティビティの拠点。レストランやショップが軒を連ね、夕刻になると多くの人々が賑わいます。



クラビ KRABI

ピピ諸島

Phi Phi Island

クラビ本土から南へ約42kmに位置するピピ諸島は6つの群島からなり、美しいサンゴ礁に囲まれた神秘的な香り漂う楽園です。タイでも有数のダイビングスポットとしても知られています。



温泉

Hot Springs

水温約38℃の天然温泉が森の中の滝や川に湧き出ています。木陰でゆったり温浴を楽しんでみては？入浴の際は水着の着用をお忘れなく。



エメラルドプール&ブループール

Emerald Pool & Blue Pool

トゥンティアオ山の遊歩道を抜けると水遊びが楽しめる天然温泉・エメラルドプールが、さらに奥に進むと青い天然温泉・ブループールがあります。※写真はブループールの写真です。



パトン・ビーチ

Patong Beach

プーケットで最も人気が高く、年間を通じて世界中から多くの観光客で賑わっています。昼はマリンスポーツやショッピングを思う存分楽しむことができ、夜はビーチ沿いの賑やかな通りでナイトライフを満喫できます。



プーケット・パンガー PHUKET PHANG-NGA BEACH ビーチ

パンガー湾

Ao Phang-nga

大小160もの島々が浮かび、海上に突き出たさまざまな形の奇岩や洞窟が見どころ。クルーズやシーカヤック、カヌーなど、ダイナミックな自然を満喫できるマリナクティビティも充実しており、パンガー湾を巡るツアーも多数開催されています。



カロン&カタ・ビーチ (プーケット)

Karon Beach & Kata Beach

のんびりとビーチリゾートを楽しみたい人におすすめ。カロン・ビーチは波質が良く、世界のトップサーファーも多く集まります。カタ・ビーチの南側は特に透明度が高く、シュノーケリングにもぴったりです。



マイカオ&ナイヤン・ビーチ

Mai Khao Beach & Nai Yang Beach

プーケット島で最も長いマイカオ・ビーチ。環境も良く、ウミガメの産卵地としても知られています。ナイヤン・ビーチはキラキラ輝く紺碧の海とサンゴ礁群、サラサラのパウダーサンドが特徴です。



カオラック (パンガー)

Khaolak

シミラン諸島へのアイランドホッピングの拠点。南北十数kmにわたる美しい海岸線を持ち、日帰りでダイビングやシュノーケリング、エレファント・トレッキングやラフティングなども楽しめます。



シミラン諸島 (パンガー)

Similan Islands

9つの島と数々の小岩からなるシミラン諸島は、マンタやジンベイザメなど大型生物との遭遇率も高く、多くのダイバーを魅了してやまない世界有数のダイビングスポットとしても知られています。



南部

SOUTHERN PART

プーケット パンガー クラビ サムイ島 周辺の島々

「アンダマン海の真珠」と称されるプーケット。ココナッツ林に覆われたサムイ。手つかずの自然に恵まれたクラビ。美しい海と白い砂浜、色とりどりのサンゴ礁で世界を魅了する、マリンリゾートの人気エリアです。



チャウエン・ビーチ

Chaweng Beach

サムイ島唯一のリゾートエリアにあり、遠浅の白い砂浜が約7km続きます。各種マリンスポーツも充実しており、周辺の島々へのアクセスも便利です。

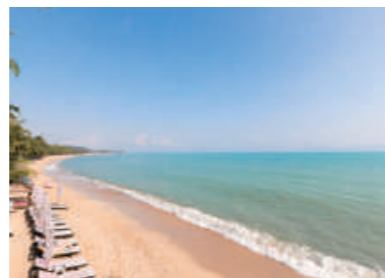
サムイ島
SAMUI ISLAND



ポプット・ビーチ

Bo Phut Beach

約2kmの美しいビーチと、古い建物をリノベーションした店舗が並ぶユニークでおしゃれなエリア。レストランやバーが並び、街なかの散策も楽しめます。



メナム・ビーチ

Mae Nam Beach

サムイ島の北側、約4kmにわたって穏やかな遠浅のビーチが続きます。高級ホテルからバンガローまでいろいろ宿泊施設があり、ゆったり過ごしたいハネムーンやファミリー層に人気です。



ラマイ・ビーチ

Lamai Beach

チャウエン・ビーチの南側に位置する島内第2のビーチ。さまざまな宿泊施設や飲食店、ビアバー、土産物屋なども充実しています。観光客にも人気が高く、昼夜を問わずに楽しめます。



ビッグ・ブッダ寺院

The Big Buddha

ファン島にあるビッグ・ブッダは、島内屈指の観光名所。高さ12mの黄金色の仏像が、訪れる人を微笑みで迎えます。階段を上がると、パガン島まで見渡せるほど眺望も抜群です。

周辺の島々
SURROUNDING ISLANDS



ナンユアン島

Nangyuan Island

サムイ諸島を形成する島々のひとつです。サンゴ礁からなる3つの島を、白砂の道がつないでいます。世界のダイバーたちが憧れるほど海の透明度も抜群。その美しさに思わず言葉を失うほど。※タオ島からスピードボートで約20分



タオ島

Tao Island

サムイ島の沖に浮かぶ南北約7km・東西約3kmの小さな島。ダイバーの間で「ジンベイサメに会える島」として知られ、タイ有数のダイビングサイトとして、世界中の人々を魅了しています。※サムイ島から定期便で約2時間



アーントーン諸島

Ang Thong Island

サムイ島の西約30kmに位置するアーントーン諸島は大小50の島々が多彩な景観を見せる国立海洋公園です。海中にはサンゴやさまざまな生物が息息し、シュノーケリングやハイキングが楽しめます。



ワオ島

Wao Island

アーントーン諸島のなかでアイランドホッピングで立ち寄る人気の島のひとつ。船から直接ダイブしながら、シュノーケリングを楽しめます。サムイ島から行けるツアーも多数開催され、近年注目が高まっています。

タイ観光主要エリアへのアクセス

日本からタイ（バンコク）への直行便は、飛行機で約6時間。国内の主な交通は、航空網・鉄道・長距離バスなどがあり、各地方都市や島々へのアクセスネットワークも年々拡大しています。



バンコク
BANGKOK

●日本からのアクセス

日本（札幌、成田、羽田、中部、関西、福岡、沖縄）からバンコクへの直行便は、タイ国際航空、日本航空、全日空、タイ・エアアジアX、スクート、ノックスクート、ピーチ、タイライオンエアの計8社が運航。香港、台北、上海、シンガポール、ソウル、マレーシア経由も運航しています。

アユタヤ
AYUTTHAYA

バンコク・フアランポーン駅発、チェンマイまたはウボンラーチャターニー行きが1日32本（所要約1時間半）。

バンコクのシャングリラ・ホテル前とリバーシティショッピングセンターのポートツアーセンターから、数社によるリパークルーズが毎日運航しています。チャーターも可能。

バン（ワゴン車）が北バスターミナルから運行。

カンチャナブリー
KANCHANABURI

バンコク・ノイ駅発、カンチャナブリー経由ナムトゥック行きが1日2本（カンチャナブリーまで所要約2時間40分/ナムトゥックまで所要約4時間半）。土日祝日には、バンコク・フアランポーン駅6:30発の特別列車が運行。

バンコク南バスターミナル発（1等は所要約2時間）。

ホアヒン / チャーム
HUA HIN / CHA-AM

バンコク・フアランポーン駅から快速、急行、特急が1日13本運行（所要約3時間半）。

バンコク南バスターミナルから45分ごとに運行（所要約2時間半～3時間）。またはスワンナプーム国際空港から運行。

チェンマイ国際空港発ホアヒン行きが毎週火・金・日運行。

パタヤ
PATTAYA

バンコク・フアランポーン駅から、1日1本（所要約3時間半）。

バンコク東ターミナル発。夜間は約40分おき、日中は約15分おきに運行（所要約2～2時間半）。またはスワンナプーム国際空港発（所要約2時間）。

スワンナプーム国際空港発（所要約1時間半）。

東北（イサーン）地方
NORTHEASTERN (I-SAN)

交通手段の詳細は下記ウェブサイトをご覧ください。

- タイ国際航空 www.thairways.com（英語）
- ノックエア www.nokair.com（英語）
- エアアジア www.airasia.com（日本語）
- タイ・スマイル www.thaismileair.com（英語）

www.railway.co.th（英語）

www.transport.co.th（タイ語）

カオヤイ
KHAO YAI

バンコクからナコーンラーチャーシーマ行きバスに乗り、パークチョン郡（バスターミナル）で下車しパークチョン・マーケットからソントエ（乗り合いタクシー）に乗り換え。カオヤイ国立公園は広大なため、現地ツアーを利用するのがおすすめです。カオヤイツアー主催会社 / Green Leaf House greenleaf4tour.com/tours.html（英）

チェンマイ
CHIANG MAI

バンコク・スワンナプーム国際空港またはドンムアン空港から直行便で1日約60便（所要約1時間20分）。

バンコク・フアランポーン駅から1日5本運行（所要12時間～15時間）。

バンコク北バスターミナルより5:30から23:00まで約40分間隔で運行（所要約10時間）。

スコータイ
SUKHOTHAI

バンコク・スワンナプーム国際空港からバンコク・エアウェイズ（PG）直行便で毎日約3便（所要約1時間15分） www.bangkokair.com

バンコク・フアランポーン駅発ピッサヌローク駅、またはサワンカローク駅下車（所要約7時間）、サワンカローク駅からスコータイ新市街までバスで約45分。www.railway.co.th/home

バンコク北バスターミナルからノンエアコン、エアコンバスが8:00～22:30の間、毎日運行。公営のほか私営バスも運行（所要約7時間）。

チェンライ
CHIANG RAI

バンコク・スワンナプーム国際空港とドンムアン空港からタイ国際航空のほか、バンコクエアウェイズ、エアアジア、ノックエア、タイ・スマイルなど、1日約25便が運航しています（所要約1時間20分）。

バンコク北ターミナル発（所要約10時間） / チェンマイ第1バスターミナル発（所要約3時間20分）。

プーケット
PHUKET

バンコク・スワンナプーム国際空港とドンムアン空港からタイ国際航空、バンコクエアウェイズ、ノックエア、オリエント・ワントゥーゴー航空、タイライオンエア、タイエアアジア、ヘトジェットエアが1日約50便以上航行（所要約1時間20分）。また、チェンマイからタイスマイル、タイエアアジア、バンコクエアウェイズが毎日4便（所要約2時間）発着。その他国内線は、タイ国際航空、バンコクエアウェイズ、エアアジアがサムイ、ラヨン、パタヤからそれぞれ発着。

バンコク・フアランポーン駅発スラターニー駅下車（所要約12時間）後、路線バスでプーケットまで（所要約4時間）。

バンコク南ターミナル発（所要約14時間）。

クラビ
KRABI

バンコク・スワンナプーム国際空港とドンムアン空港からタイ国際航空、バンコクエアウェイズ、エアアジア、ノックエア、タイライオンエア、ヘトジェットエアが1日約20便運行しています（所要約1時間20分）。

隣のスラターニー、トランを経由してクラビへ（所要約9時間）。

バンコク南バスターミナルからVIPバス1日2便運行（所要約12時間）。

サムイ島
SAMUI ISLAND

バンコク・スワンナプーム国際空港から、バンコクエアウェイズが1日20便以上運航（所要約1時間20分）。

バンコク・フアランポーン駅から南線の夜行列車でスラターニー駅下車。駅からタートン港を経由して船でサムイ島のナートン港へ（所要約17時間）。

バンコク南バスターミナル発スラターニー行き（所要約10時間）、フェリーに乗り換えてサムイ島へ（所要約1時間半）。

タイを満喫！ 7つのキーワード グルメ&スイーツ

「辛・甘・酸・塩」という4つの味の組み合わせに、さまざまなハーブやスパイスと新鮮な素材の味と香りが複雑に絡み合って、タイ料理の奥深い味わいが生まれます。屋台でもレストランでも食堂でも、おいしくてヘルシーなタイ料理を思う存分堪能しましょう！

スープ&シーフード



トム・ヤム・クン / Tom yum kung
世界三大スープの一つとして有名。トムは「煮る」、ヤムは「和える」、クンは「エビ」のこと。凝縮されたハーブの香りやライム汁の酸味が、濃厚な出汁の旨みを引き立てます。



オースワン / Oo swan
新鮮な牡蠣と卵をタピオカ粉の生地で炒め、シャキシャキのもやしをプラス。



クン・オプ・ウンセン / Kung op woon sen
春雨に殻付きのエビを乗せて蒸し焼きに。エビの旨みをたっぷり吸った春雨が主役です。



トム・カー・ガイ / Tom kha kai
トム・ヤムスープをベースに鶏肉やスパイス、ココナツミルクでマイルドに仕上げました。



タイスキ / Sukiyaki
鶏ガラスープに野菜や肉だんご、海鮮などの具がたっぷり！タイで人気の鍋料理です。



プー・パツ・ボン・ガー / Phu pad pong kari
カニを殻ごとカレーパウダーで炒め、溶き卵でふわり優しく包みました。



プレー・ヌン・マナーオ / Pla nung ma nao
白身魚を柑橘果汁の酸味の効いたピリ辛スープで蒸しあげる味わい深い一皿です。

カレー



グリーンカレー / Kaeng khiaw waan
タイカレーは多種多様な唐辛子をベースに、ナンプレーなどの調味料やハーブ、ココナツミルクを用いて作られます。グリーンカレーは青唐辛子の爽快な辛さが特徴です。



イエローカレー / Kaeng kari
インドのスパイスをたっぷり使った香り高いカレー。ふんわりとした甘み特徴です。



レッドカレー / Kaeng phed
赤唐辛子と甘口の唐辛子を使用。奥深い辛味と旨味、ハーブの香りを楽しめます。



マッサマンカレー / Kaeng massaman
カルダモンやシナモンなどのスパイスや南部名産のピーナッツが奏でる濃厚な味わいで人気。

ごはん・麺



パツ・ガバオ・ガイ / Phad ka prao kai
タイも日本と同じく米が主食で、おかずが乗った手軽なワンプレートも大人気！また、タイの人々は麺類も大好きで、米粉の麺やたまご麺など、さまざまな種類があります。



パッタイ / Pad thai
腰の強い中太の米麺を使ったタイ式焼きそば。具材はエビや卵が定番です。



カオ・マン・ガイ / Khao man kai
鶏スープにショウガを加えて炊き上げたご飯に、茹でた鶏肉を乗せた人気一品。



カオ・ソーイ / Khao soi
中華めんとカリカリの揚げ麺にカレーソースをかけた、北部を代表する麺料理。

肉料理



ガイヤーン / Kai yaang
地鶏を骨付きのままハーブたっぷりのタレに漬け込み、じっくり遠火で炙ります。表面はカリカリ、中の肉はふくらみジューシー。見た目シンプル、味わい豊かな逸品です。



カオ・カー・ムー / Khao kha moo
コーゲンたっぷりの豚足を、甘辛のタレでじっくり煮込みます。



サイクロク・イサン / Sai krok l-san
豚肉にもち米を混ぜて、腸詰めにしてから発酵させるタイのソーセージ。復讐した酸味が特徴。



ラーブ / Laap
ハーブの香りと煎ったお米を細かく潰した食感が印象的。ライムでさっぱり味付けます。

野菜料理



ヤム・ウン・セン / Yum woon sen
春雨をナンプレー、生唐辛子、ライム果汁で和えたタイの代表的なサラダ。酸っぱくてほんのり甘い春雨に、エビのぷりぷり感と豚ミンチのコクが加わります。



ソム・タム / Som tam
千切り的高いパイヤを、ピーナツ、干しエビなどさまざまな具と和えたスパイスサラダ。



パツ・パツ・フアミット / Phat phak ruammit
新鮮な野菜をオイスターソースで炒めます。辛さはなしが控えめなことが多いです。



パッコング・フアデン / Pakboeng fai daeng
シャキシャキの空芯菜を唐辛子・ニンニク・ナンプレーで味付け。

タイのワイン&ビール

タイ産ワインは世界のコンペティションで数々の賞を獲得しています。ビールは現在5種の地ビールがあり、銘柄によって喉ごしも味わいもさまざま。タイではビールのグラスに氷を入れて飲むのがポピュラーです。



タイの調味料&ハーブ

タイ料理店の卓上には砂糖・ナンプレー・粉唐辛子・唐辛子入りの酢の計4種の調味料があり、自分流にアレンジできます。たっぷりのハーブとともに、「医食同源」としてタイの人々の健康に役立っています。



スイーツ&フルーツ

タイの人々は甘いものが大好き！スイーツは優しい甘みのものが多く、後味もさっぱりしています。熱帯地方のためフルーツも豊富で、マンゴーやパパイヤ、マンゴスチンなど、1年中さまざまな果物を堪能できます。

カオニャオマムアング / Khao niao mamuang
新鮮マンゴーとココナツミルク味のもち米が絶妙！



カノム・ブアン / Kanom buang
薄い生地に、ココナツのクリームと具材をトッピング。



タプティム・クローブ / Tap tim krob
クワイの実を、プルブルのゼリーで包みました。



ドリアン / Turian
香り高くねっとり甘い「フルーツの王様」。



パパイヤ / Malako
さっぱりとした甘さが特徴。ライムで召し上がれ。



マンゴー / Mamuang
日本人にも人気。オレンジ色の果肉と濃厚な甘み特徴。

ルアムミット / Ruammit
クラッシュアイスにゼリーや果物やシロップをプラス。



トーン・イップ / Tong yip
卵黄を贅沢に使ったふんわり濃厚なタルト。



クワイ・トード / Kluy toad
サクサクの衣でバナナを包んだ、屋台で人気の揚げ物。



マンゴスチン / Mang kut
芳醇な香りや上品な甘さで知られる「フルーツの女王」。



ランブータン / Ngo
特徴的なビジュアルに反して、実は甘酸っぱくて美味。



ジュース&シェーク / Nam pan
タイではさまざまなジュースやシェークが味わえます。

■ 郷土料理

日本で知られているタイ料理は、バンコクなど中部で発展したものが多くですが、タイ各地にはそれぞれの風土や文化から生まれた地方豊かな郷土料理があります。



北部
19世紀までランナー王朝という連邦国家があった地域で、ミャンマーやラオスの影響が見受けられるのが特徴。もてなしの場では、丸テーブルに盛りだかれた料理を自分で取り分けて食べるのが主流です。



東北部
「イサン料理」と呼ばれることも多く、唐辛子の辛みが強いのが特徴。野菜やハーブと一緒に食べることが多く、「ソム・タム」、「ガイヤーン」はこの地方の代表的な料理です。



中央部
日本人が知っているタイ料理は中央部で発展したものが多く、さまざまな食文化が融合して誕生しました。タイ料理に形容される「辛・甘・酸・塩」のバランスが良いのが特徴です。



南部
シーフード、ココナツ、フルーツを使った料理が豊富。辛さの中にもまろやかさとコクがあり、カレー風味の串焼き「サデー」、ピーナツと月桂樹を使った「マッサマンカレー」などが有名です。

■ 宮廷料理

1782年、都がバンコクに遷都されてから生み出された宮廷料理は、ラーマ国王の王宮でさらに発展を遂げ、味も見た目も洗練されていきました。厳選された食材と多大な手間と時間が生み出す贅沢な料理を、オードブルからデザートまでフルコースで楽しめます。



カーピング

宮廷料理に欠かせない「カーピング」。1本のナイフだけで、野菜や果物を見事に彫刻していきます。ホテルやレストランで実演を観るのはもちろん、旅行者向けの体験教室もあります。

ミシュランガイドブック



タイ料理の魅力をさらに広めるべく、タイ国政府観光庁とミシュラン社は、2017年に「ミシュランガイドブック バンコク版」を、2018年に「ミシュランガイド バンコク・プーケット&バンガー 2019」を出版しています。www.thailandtravel.or.jp/news/42256

テーブルマナー

■ スプーンとフォーク
タイでは屋台でも食堂でも高級レストランでもスプーンとフォークを使って食事をしますが、その使い方が少し独特です。
①皿の上の食べ物は、フォークでスプーンに乗せてから口に運ぶ。
②大きな食べ物は、スプーンでひと口大に切って食べる。

■ その他
①食器は持たずに食べる。
②種類でも音を立てて食べるのはNG。
③料理をシェアする時はいきなりたくさん取らず、取り分け用のスプーンを使って少しずつ自分の皿に移しましょう。



タイを満喫！ 7つのキーワード ネイチャーアクティビティ

美しい海と山に恵まれたタイ。人気急上昇中のスタンドアップパドルやダイビングなどのマリンスポーツに、象に乗って森を散策するエレファントトレッキングなど、豊かな自然に触れながら楽しめるアクティビティが充実しています。

マリンスポーツ



スタンドアップパドル
ブーケットで人気のスタンドアップパドル。ブーケット周辺は波が優しいため、男女を問わず初心者でも気軽にクルーズを楽しめます。



ダイビング
アンダマン海とタイ湾を擁するタイ。サンゴ礁と熱帯魚が織りなす神秘的なダイビングスポットが多数あります。



サーフィン
6月～9月のアンダマン湾は波も高く、サーフィンのベストシーズン。ブーケットのカタビーチでは、毎年世界的なコンテストが開催されています。



バナナボート



シュノーケリング



フィッシング

アドベンチャー



エレファントトレッキング
「タイならではの体験」ともいえるエレファントトレッキング。象の背中に乗ってのんびりと豊かな自然を楽しむことができます。経験豊富な調教師が付いてくれるので安心です。



ロッククライミング
タイでは海沿いの崖などに、世界的なクライミングの聖地とされるスポットが多数あります。



エコツアー
世界自然遺産に登録された原生林で、トレッキングなどのエコツアーも楽しめます。



ラフティング



バギー



アドベンチャーツアー
マウンテンバイクに乗ってタイ北部地方の丘陵地帯を巡るツアーも行われています。サイクリングの後山岳民族の村を訪れ、人々と触れ合えるプランも。



リパークルーズ
バンコクから足をのびる山のリゾート地へ。古都チェンマイやラオスのドンサオ島へのリパークルーズも、近年人気が高まっているアクティビティです。



ゴルフ
国際トーナメントが行われる「タイ・カントリークラブ」をはじめ、豊かな山の起伏を最大限に活かしたコースなど、ヒキナーから上級者まで楽しめます。



ジップライン
熱帯ジャングルの木々に張り巡らされたワイヤーを、滑車を使って滑り降りるジップライン。大自然をワイルドに楽しめるアクティビティとして、世界的な人気を集めています。

ビーチリゾート & 国立公園

アイコンの説明
●世界遺産 ▲ビーチリゾート ★テーマパーク



ドイ・インタノン国立公園
エコツアー
バードウォッチング
トレッキング



トウンヤイ・ファイ・カ・ケン
野生動物保護区群
エコツアー
トレッキング



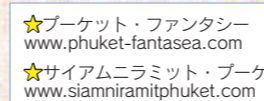
バンコク周辺
ゴルフ



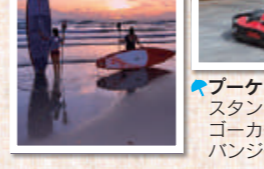
ホアヒン/チャム
乗馬
ラフティング
ゴルフ



クラビ周辺
ロッククライミング
ダイビング
シュノーケリング



ブーケット・ファンタシー
www.phuket-fantasea.com
サイアムニラミット・ブーケット
www.siamniramitphuket.com



ブーケット
スタンドアップパドル
ゴーカート
バンジージャンプ



チェンマイ動物園・水族館
www.chiangmaizoo.com
チェンマイ・ナイトサファリ
www.chiangmainightsafari.com
チューブトレック・ウォーターパーク
www.tubetrekwaterpark Chiangmai.com



チェンマイ
ラフティング
トレッキング
リパークルーズ
エレファントトレッキング



北部丘陵地帯
アドベンチャーツアー
エコツアー
ジップライン



東北(イサーン)地方
ゴルフ
エレファントトレッキング



カオヤイ国立公園(ドン・パヤーイェン・カオ・ヤイ森林群内)
エコツアー
トレッキング
バードウォッチング

サイアムニラミット www.siamniramit.com
ムエイタイライブ@アジアティーク・ザ・リバー・フロント
www.muaythailive.com



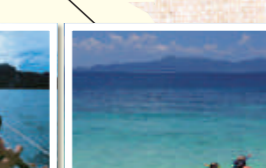
カートゥーン・ネットワーク・アマゾン・ウォーターパーク
www.cartoonnetworkamazon.com
アートインパラダイス www.artinparadise.co.th
カーン www.kaanshow.com
ラーマヤナ・ウォーター・パーク
www.ramayana-waterpark.com



バンコク
ゴルフ
アスレチック
リパークルーズ



トラン
水中結婚式
ダイビング



アンダマン海・タイ湾
ダイビング
シュノーケリング
スタンドアップパドル
サーフィン
フィッシング
パラセーリング

タイを満喫！ 7つのキーワード ショッピング

お買い物天国・タイに来たらぜひとも楽しみたいのがショッピング。上質で美しい伝統工芸品、若手デザイナーが手掛ける最新ファッション、自然派コスメにスパグッズ、日用使いにピッタリの雑貨やタイフード&調味料まで、思う存分お買い物を楽しんでください。

スパ&アロマアイテム



スパグッズ 美容大国タイのスパグッズは実力派ぞろい。天然由来成分たっぷりでお肌にも優しく、香りもマイルドです。



アロマキャンドル
ホテルのスパアイテムとしても使われているアロマ製品。プレゼントとしても喜ばれます。



コスメ
最先端の皮膚科学に基づいて開発された優秀コスメは、世代や性別を問わず人気があります。

タイブランド&セレクトグッズ



ファッション小物
インパクトのあるデザインと斬新な素材のコンビネーションでタイセレクトをも魅了する話題のブランドも必見。



シュガー&スパイスポッド
タイの伝統技術とヨーロッパの感性が融合したおしゃれな日用雑貨も豊富です。



レザーアイテム
タイ人デザイナーが手掛ける革製品。洗練されたデザインと丁寧な手仕事、上質な素材にこだわっています。



ファッション
自由な感性で新境地を創造する、タイ発のデザイナーズブランドも注目を集めています。



ハンドメイドグラス
有名ホテルやレストランで愛用されているハンドメイドグラスは、食卓を華やかに彩ります。



イヤホンコードホルダー
ユニークで個性的なステーションリーやデジタルガジェットは、学生やオフィスワーカーにも人気です。



タイ伝統素材
古くからある自然素材を活かしてモダンなデザインに仕上げたオリジナルアイテムも豊富です。

ジュエル・フェスト・クラブ

「ジュエル・フェスト・クラブ」はThe Thai Gems and Jewelry Traders Association (TGJTA) (英)で構成され、貿易促進及び品質保証された商品を扱っている非営利団体です。加盟店には右記のロゴ表示がされています。加盟店の最新リストは下記URLをご覧ください。

▶ www.thaigemjewelry.or.th (英語)
TEL 02-630-1390 FAX 02-630-1398



シルク小物
タイ産シルクを使用した、落ち着いた色合いの小物。ハンカチやポーチなど、普段使いにも最適です。

伝統工芸品



タイシルク タイの伝統工芸を代表するタイシルク。上品な光沢と美しい色合いで、タイの工芸品の中でも特に人気の品です。



ピューター
ブーケットで産出される錫製品。アクセサリや小物入れ、食器まで、さまざまなアイテムが作られています。



ベンジャロン焼
王室専用的高级伝統磁器として発展。さまざまな色と、タイの花や植物をモチーフにした模様が美しい逸品です。



セラドン焼
タイに古くから伝わる陶器のひとつ。淡いグリーン色の伝統色はもちろん、鮮やかな色の陶器も豊富に作られています。



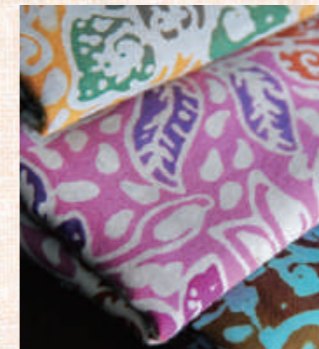
リーバオ
タイ南部の熱帯雨林に自生しているシダ系植物を使用して、熟練の職人が精巧に編み上げます。



タイ漆器
漆器に金彩でタイの伝統舞踊や植物が描かれるタイの漆器。チェンマイなど北部地方で盛んに生産されています。



銀細工
高度な加工技術から生まれる銀細工。タイ北部を中心に食器や花器、アクセサリなど多彩な品が作られています。



パティック
綿生地に独特の色彩を描くろうけつ染め。ブーケットが主な産地で、ベッドカバーやタペストリーにも活用できます。



フォークロア織物
タイ北部の山岳民族に今も伝わる伝統的な文様の織物。独自の文化が薫る美しい意匠が特徴。

戻し税について

タイへの旅行者は、タイ国内の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き、7%の税金分を帰国時に空港で払い戻してもらうことができます。詳しい手続き方法などは、下記URLをご覧ください。

▶ www.thailandtravel.or.jp/about/leave.html



このマークのあるお店でご購入ください。

タイシルクオーダー

憧れのタイシルクで、オーダーメイドのスーツやワンピースを作る観光客も増えています。好みの生地を街の工房やテーラーショップに持ち込んで、採寸・製作に入ります。

持ち込む生地幅の目安

- スーツの場合(ジャケット&スカート)
 - 100cm幅=4.5m
 - 120cm幅=3.5m
 - 140cm幅=2.5m
- ワンピースの場合
 - 100cm幅=3.0m
 - 120cm幅=2.5m
 - 140cm幅=1.5m

※上記はMサイズの目安です。身長や体格、着丈やデザインにより変わってきますので、多目にご用意されることをおすすめします。

仕立て料金の目安

- スーツ：5000パーツ〜
 - ワンピース：3000パーツ〜
- ※いずれも生地持ち込みの場合です。

オーダーメイドの流れ

- ①デザインのイメージを伝える
どんな洋服を作りたいか決まったら、雑誌などからイメージに近い画像を見つけて持参し、仕上がりのイメージを相談しましょう。
- ②採寸
オーダーメイドに必要なサイズを採寸します。
- ③パターンを作成
採寸後、白い布で作られたパターンを試着できます。この時のサイズ感や着用イメージは仕上がりに反映されるので、希望があればしっかり伝えておきましょう。
- ④仕上がり
パターン試着後、約2〜3週間で作成！帰国後、タイの国際郵便などで日本に届きます。

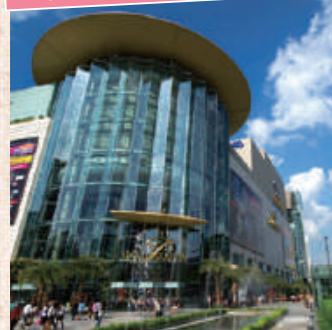
注意事項

生地・料金目安、工程は各ショップにより異なります。生地・料金目安、工程は店舗によって異なります。完成まで数日かかるので、5泊以上タイに滞在する人におすすめです。また、納品は滞在中の手渡しか国際郵便での輸送かを支払い前に必ず確認してください。



英語や日本語ができるスタッフもいるので、気軽に相談してみましょう。

バンコクのショッピングスポット情報



国内外の有名ブランドがそろった高級店

デパート・ショッピングセンター

サイアム・パラゴン
Siam Paragon

バンコク屈指の大型ショッピングセンター。高級ブランドのブティックが並びエリア、上質な品そろえのデパートに加え、1階にはフードコートもあります。

10:00 ~ 22:00 休無



世界屈指の巨大モールでゆったり買い物

デパート・ショッピングセンター

セントラルワールド
Central World

数あるショッピングセンターのなかでも最大級の広さ。500以上のショップが並び、高級ブランド品、書籍、インテリアグッズまで何でもそろいます。

10:00 ~ 22:00 休無



タイ最大級複合施設がクローンサーン地区に開業

デパート・ショッピングセンター・美術館

アイコンサイアム
ICONSIAM

2018年11月チャオプラヤー川沿いのクローンサーン地区に開業。デパートやレストラン、最先端のテクノロジーを使った展示が楽しめる美術館、映画館などもあります。

10:00 ~ 22:00 休無



ブランドアイテム・伝統工芸品・名産品も豊富

免税店

キングパワー・コンプレックス
King Power Complex

品ぞろえ豊富な免税店。店舗はバンコク、パタヤ、プーケットと主要空港内にあり、バンコクの店舗内にあるラマヤナレストランでは、食事をしながら人形劇が鑑賞できます。

10:00 ~ 21:00 休無

ローカルマーケット 地元ならではの生活用品や食料品が豊富なマーケットは、値段交渉も楽しみのひとつ



チャトゥチャック・ウィークエンド・マーケット
Chatuchak Weekend Market

毎週土日だけ開催されるバンコクの名物マーケット。店舗の数約1万、買い物客20万人以上と、その規模もアジア最大級です。

8:00頃 ~ 18:00頃 毎週土日のみ開催



オートコー市場
Or Tor Kor Market

タイ農業協同組合が運営。新鮮な生鮮食品が集まり、市場内にはフードコートも。MRTガムベンペット駅からすぐとアクセスもよく、地元の人や観光客で賑わっています。

6:00 ~ 20:00頃 休不定



パーククローン花市場
Pak Klong flower Market

ワット・ポーの南、チャクペット通りの両脇に100軒ほどの花屋や露店が立ち並ぶ生花市です。タイ全土からカラフルな花々が集まっています。

24時間 休不定



プラトゥーナム市場
Pratunam Market

ベップリー通りとラチャダムリ通りの交差点の北に位置。服飾や生鮮食料品が卸値で購入できます。日本からも多くの人が買い付けに来る卸売市場でもあります。

8:00 ~ 18:00 休不定

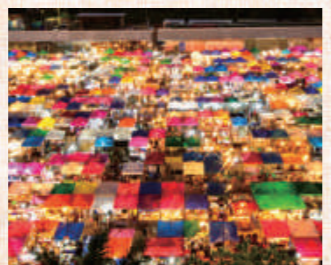
ナイトバザール 再開発・リニューアルで生まれ変わった話題のエリア



アジアティーク・ザ・リバー・フロント
ASIATIQUE THE RIVERFRONT

チャオプラヤー川沿いにシヤム時代(タイ王国の旧名称)の船着き場を再現した複合施設。アジア雑貨やお土産、ファッションなどのショップやレストランが軒を連ねています。

17:00 ~ 24:00



ラチャダー鉄道市場
Train Night Market Ratchada

MRTタイカルチャーセンターから徒歩3分。夜景の美しさでも人気を集めるナイトマーケットです。

17:00 ~ 25:00頃 休無

スーパー&コンビニ 本場タイの味をGET!



人気のタイフードや調味料、スナック菓子を購入するなら、地元のスーパーマーケットやコンビニへ。トム・ヤム・クンスープやカレーの素など、価格もリーズナブルで種類も豊富です。

KEYWORD

4 タイを満喫! 7つのキーワード ウェルネス&スパ

「アジアンスパの首都」と称され、心身の癒やしを求めて世界中から多くの人々が訪れるタイ。高級ホテルのスパから街のマッサージ店、自然の中でのメディテーションなどバリエーションも豊富で、予算に応じて選ぶことができるのうれしいポイントです。

タイ古式マッサージ



体中のツボをゆっくり時間をかけて刺激しながら、筋を伸ばしていくマッサージ。総本山とされる「ワット・ポー」をはじめ、街なかにもたくさんのサロンがあります。

ルーシー・ダットン



タイ古式マッサージを中心とする古典医学の総本山としても知られているワット・ポーで毎朝8時から行われるヨガに似たタイ式健康法。無料なので、ぜひ早起きして参加してみましょう(寺院への拝観料100Bは必要)。

スパ



世界各国のセレブリティをはじめ、多くの人々を魅了するタイのスパ。まるで別世界にいるような癒やしと安らぎの空間で、熟練セラピストによる施術を受けられます。身も心も解き放つ最高のリラクゼーションをあなたも体験しませんか?



ホテルスパ
さまざまなコースが用意された高級ホテル内のラグジュアリーなスパはセレブリティにもファンが多く、安らぎと癒やしを求めて日本からも多くの人々が訪れます。

一軒家スパ
自然素材を活かしたスパや無農薬の自家製ハーブオイルを使ったマッサージをはじめ、いろいろなコースを贅沢な雰囲気の中で体験できます。

地域別の特徴



バンコク
ホテルのゴージャスなスパ、有名なアロマブランドや自然素材を使ったスパなど選択肢も豊富。落ち着いたたたずまいの一軒家スパも人気です。



チェンマイ
バザールや城壁内、大きな通りにも大小さまざまなサロンがあり、気軽に立ち寄れます。目的・好みに合わせて選びましょう。



プーケット
波音を聞きながら開放的な気分が味わえるのが大きな特徴。都会では体験できない安らぎの時間を心ゆくまで堪能することができます。

メディテーション



心身の疲れを癒やし、集中力を高めるとされるメディテーション。タイには瞑想寺などの施設も多く、外国人観光客を対象に瞑想教室が多数開かれています。

ヨガ

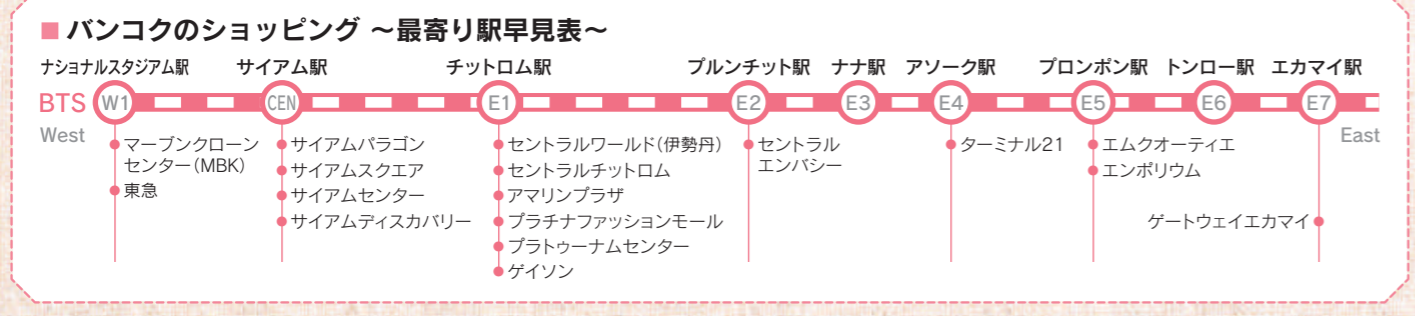


ウェルネス意識が高いタイでは、ヨガも盛んに行われています。ホテルのヴィラや専門のセンターなどでも気軽に体験できるので、チャレンジしてみませんか?

メディカルチェック



アジアのなかでも最先端の医療レベルを誇るタイ。人間ドックや健康診断などのメディカルチェックを受け、世界中から多くの人々が訪れます。



5 タイを満喫！ 7つのキーワード エンターテインメント

シアター&キャバレー (ニューハーフショー)



プーケット

プーケット・ファンタジー / Phuket FantaSea
約25万坪もの敷地をもつテーマパーク。タイの歴史と伝統文化をテーマに、最新技術を駆使した華麗なショーが開催されています。🕒17:30 ~ 23:30 🎫木
👨シヨールのみ大人1800B 子供1800B



バンコク

サラ・チャレームクルン・シアター Sala Chalermkrung Theatre
バンコク建都150周年を記念してラーマ7世からタイの人々への贈り物として建てられたサラ・チャレームクルン・シアター。2018年にユネスコ無形文化遺産に登録されたタイの仮面劇「コーン」、ライブシアター、映画、音楽を含む幅広いエンターテインメントの上映の場として常に人気があります。🕒9:00 ~ 18:00

テーマパーク



パタヤ カートゥーン・ネットワーク・アマゾン・ウォーターパーク / Cartoon Network Amazone Waterpark
アニメ専門チャンネル「カートゥーン・ネットワーク」による世界初のウォーターパーク。360度のドーム型滑り台や人工波のサーフィンなどがあります。🕒10:00 ~ 18:00 🎫無 大人1290B 子供・高齢者990B



ホアヒン バナ・ナバ・ホアヒン / VANA NAVA HUAHIN
高さ31mのウォーターフォールや、長さ175mのウォーターライダーなど、タイ最大級のウォーターアトラクションをはじめ、キッズプールやユニークな水中スタジアムなど、大人から子供まで楽しめます。🕒10:00 ~ 18:00 🎫不定 大人1200B 子供・高齢者800B



パタヤ コーン / Kaan Show
ライブアクションと映画を融合させた圧巻的なステージパフォーマンスと、最先端テクノロジーが生み出すまったく新しいエンターテインメント。イメージーションを刺激するススペクタクルなショーを堪能できます。🕒19:30 🎫月 🕒2500B ~

ムエタイ



観戦する

観戦する

バンコク ルンビニ・ボクシング・スタジアム

Lumpinee Boxing Stadium
国内最大級の収容人数を誇るスタジアム。車・BTSでのアクセスも便利。ローカルの人々も多数訪れ、試合を楽しんでいます。🕒18:30 ~ 23:00 (火金 ※土のみ16:30 ~ 23:00) 🎫1800B ~

体験する

バンコク レジェンド・タイ・ボクシング

Legend Thai Boxing
女性や初心者向けのエクササイズをしっかりと指導してくれる草分け的存在。施設も近代的で交通も便利です。🕒9:00 ~ 22:00 🎫無 英・タイ
ja-jp.facebook.com/legendthaiboxingth



体験する

バンコク ラチャダムヌン・スタジアム

Ratchadamnoen Stadium
1941年開設。ルンビニ・ボクシング・スタジアムと並ぶ「ムエタイ試合会場の二大殿堂」。空調も完備され、快適に観戦できます。🕒18:30 ~ (月水日 ※木のみ18:00 ~) 🎫1000B ~ rajadamnern.com

バンコク イングラムジム / Ingram Gym

日本人管理のジムで未経験者でも安心してムエタイが学べます。🕒日・タイ www.ingrampromotion.com

立ち技世界最強といわれるムエタイ。観戦して楽しむのはもちろん、観光客でも飛び込みでエクササイズできる施設が数多くあります。

プーケット パトン・ボクシング・スタジアム

Patong Boxing Stadium
プーケットで最も歴史あるボクシング・スタジアム。サイナムエン通りにあるパトンパーク内にあります。🕒21:00 ~ (月木土) 🎫1300B ~ www.boxingstadiumpatong.com

パタヤ フェアテックス・パタヤ ホテル&スポーツクラブ

Fairtex Pattaya Hotel & Sportsclub
ホテル内にあるジムで本格的なムエタイ・エクササイズを体験できます。🕒8:00 ~ 15:00 🎫無 英・タイ
🕒1セッション800B プライベート1500B/時間
fairtexpattaya.com/sportsclub/muaythai-fitness



バンコク

サイアム・ニラミット / Siam Niramit
ギネスブックにも登録されている世界最大のシアター。シャム(タイ王国の旧名称)の歴史と文化を、3つのテーマに分けて紹介します。🕒17:00 ~ 22:00 🎫無 1500B ~



バンコク

カリプソ / Calypso
歌と踊りと笑いに満ちたゴージャスなニューハーフショーが楽しめます。🕒20:15 ~、21:45 ~ 🎫無 1200B

バンコク

マンボ / Mambo
バンコク郊外に建つ、全540席もある広々としたシアターです。🕒19:30、21:00 🎫無 1200B



バンコク マダム・タッソー 館

Madame Tussauds Bangkok
70体を超える世界各国の著名人、有名人の蠟人形が勢ぞろい。記念撮影も自由になれます。🕒10:00 ~ 21:00 🎫大人700B 子供500B

タイ舞踊



タイ舞踊デザイナーショー / Dinner Show
華麗なタイ古典舞踊を鑑賞しながらタイ料理のディナーを楽しめるレストランシアターも数多くあります。

アート & ミュージアム



バンコク近郊 エラワン・ミュージアム / The Erawan Museum
バンコクとサムットプラカーン県を結ぶスクンビット通り沿いにそびえ立つ巨大象が目印の建物。個人所蔵の仏像や骨董品が多数展示されています。🕒8:00 ~ 17:00 🎫大人400B 子供200B



プーケット タラン国立博物館

Thalang National Museum
1985年、ヒロインズ像の姉妹に敬意を表して建てられた博物館。プーケットとアングマン海沿岸の歴史、民族、美術などを物語る品々を展示しています。🕒9:00 ~ 16:00 🎫月火祝 🎫100B



バンコク サイアム博物館 / Museum of Siam
「タイ国がどのようにしてできたのか」をテーマに、タイ人とタイ国のルーツを探り、今にいたるまでの歴史を知ることができます。🕒10:00 ~ 18:00 🎫月 大人200B 子供100B



バンコク 国立美術館 / National Art Gallery
かつて造幣局として使われていた建物を、1974年に国立美術館としました。伝統絵画やタイ現代絵画が常設展示され、さまざまなエキシビションも催されています。🕒9:00 ~ 16:00 🎫月火祝 🎫200B

バンコク クッキング教室



ブルーエレファント・クッキングスクール

Blue Elephant Cooking School
朝のコースは市場見学からスタート。食材の選び方・買い方から調理まで幅広く学べます。🕒8:45 ~ (2800B・市場見学含む)、13:30 ~ (2500B・調理のみ) 🎫英
www.blueelephant.com

ナート・タイ・クッキングスクール

Naj thai Cooking School
ハーブ園で行う、タイの食材や暮らしに関する講義からスタートします。🕒9:00 ~、13:30 ~ (各4時間) 🎫2500B www.facebook.com/najcuisine

スパイス・スプーン / Spice Spoon

「アナンタラ・バンコク・リバーサイド」主催。リバークルーズをしながらタイ料理を学べます。🕒10:45 ~ 🎫2750B
www.anantara.com/en/riverside-bangkok

ソンポンタイクッキングスクール

Sompong Thai Cooking School
4時間で4種類のタイ料理を作ります。出来上がったら参加者みんなで食事を楽しめます。午前中は市場の観光も可能です。🕒9:30 ~、15:00 ~ 🎫英・タイ
www.facebook.com/sompongthaicookingschool

モダン・ウーマン・クッキングスクール

Modern Woman Cooking School
メディアで活躍中の料理家が教える本格的なクッキングスクールです。www.facebook.com/mwthaicook

オリエンタルホテル

Thai Cooking School at Mandarin Oriental Hotel
タイ料理の基礎から応用まで、プロのシェフが実践的に指導します。🕒9:00 ~ 13:00 🎫日 🎫英 4000B
www.mandarinoriental.com/bangkok/chao-phraya-river/luxury-hotel/cooking-classes

シーロム・タイ・クッキングスクール

Silom Thai Cooking School
交通の便利な都心部シーロム地区にあるアットホームな料理教室。🕒8:00 ~ 21:00 🎫英・タイ 900B
www.bangkokthaicooking.com/index.html

ハイブスター / Hive Sters

体験型観光を提供するハイブスターの料理教室。🕒9:30 ~ 13:00 🎫英 2550B ~
www.hivesters.com

バンコク・ボールド・クッキングスクール

Bangkok Bold Cooking School
海外で修行を積んだタイ料理のカリスマシェフから直接指導を受けられます。🕒11:00 ~ 22:00 🎫英・タイ

UFMベーキング&クッキングスクール

UMF Baking & Cooking School
タイ料理から洋食、製パン、和食まで学べます。www.ufmeducation.com

体験 / ワークショップ



バンコク近郊 ベンジャロン工房

Bencharon House
アユタヤ王朝時代に誕生し、王室にも愛用されたベンジャロン焼。タイ各地にある工房では、制作過程の見学や購入はもちろん、絵付けの体験ができる場所もあります。



バンコク タイシルク織物体験

Thai silk textile Workshop
名産品・タイシルクの織物工房の中には、機織り体験ができる教室を併設したところもあります。約2時間ほどで、世界でひとつのオリジナルミニスカーフや小物が作れます。



バンコク近郊 サンプラン・リバーサイド

Sampran Riverside
バンコクの「サンプラン・リバーサイド」をはじめ、伝統的なタイカルチャーやタイの人々のライフスタイルを楽しく体験できる施設もあります。

歴史



3000～4000年前に描かれた壁画(東北部バー・テム国立公園)

紀元前後から近代国家の成立まで

タイの歴史は、先史時代の遺跡が数多く出土するイサーン地方(東北部)から始まります。ウドーンターニー県のバンチェン遺跡は世界史上でも比較的早期の農耕文明を持ち、東南アジアで最も重要な遺跡のひとつとして世界文化遺産にも登録されています。9世紀になると、現在のカンボジア付近にあったクメール王朝がタイ東北部へ勢力を拡大し、その支配が13世紀初頭まで続きました。

タイ族初の独立王朝「スコタイ王朝」

13世紀初頭に入るとクメール王朝の支配が弱まり、その配下にあったタイ人土侯がクメール人勢力を駆逐。現在のスコタイとシーサツチャナーライ両都市を中心とした地域に、「幸福の夜明け」(スコタイ)と名づけた王朝を築きました。これがタイ族による国家の始まりです。



スコタイ王朝ラムカムヘーン王の銅像(スコタイ歴史公園)

第3代ラムカムヘーン王(在位1279—1298)は諸外国との貿易で経済力を高め、やがてランナー王朝などの周辺国家をその支配下におきます。タイ文字の制定やスリランカから伝わったとされる『上座部仏教』を国教に制定するなど、国家の基盤を作りました。ラムカムヘーン王の死とともに王朝は衰退を始め、15世紀なか頃になると、チャオプラヤー川沿いに台頭していたアユタヤ王朝の属国となりました。

国際貿易港の首都として隆盛を極めた「アユタヤ王朝」

1351年にタイ湾にほど近い中央部で成立したアユタヤ朝。その恵まれた立地を背景に、周辺の農村や森林地帯から集積する物資の交易拠点として繁栄しました。隣国スコタイを併合した後、東北部を支配していたクメール王



当時の栄華を今に伝えるアユタヤ王朝の遺跡群(アユタヤ歴史公園)

アジア有数の近代国家として著しい成長を続けるタイ。街なかにも目を向けると数多くの寺院や祠が、郊外には悠久の歴史を感じさせる遺跡が数多く残り、人々の暮らしや文化にも、いにしえから続く伝統が息づいています。歴史と近代文化が見事に調和したタイの長い歴史に触れてみましょう。

国へも侵攻。1431年には王都のアンコールを陥落させました。17世紀ごろにはオランダやフランス、日本など世界各国からの商人が渡来。アユタヤはヨーロッパと東アジアを結ぶ国際交易港として隆盛を極めました。末期にはビルマの侵攻に敗れ、400年以上におよぶ長い歴史に終止符が打たれます。

わずか15年で終焉を迎えた「トンブリー王朝」

アユタヤ王朝の将軍だったタークシンは、1767年にビルマの侵攻により廃墟となったアユタヤからビルマ軍を撃退。同年トンブリー(現在のバンコク)のチャオプラヤー川を挟んだ対岸)に遷都し、トンブリー王朝が始まりました。一時は北部のチェンマイまで手中に収めましたが、絶え間ない戦争に不満を持った部下に捕らえられ、処刑されます。戦いに明け暮れたトンブリー王朝は、わずか15年でその幕を閉じました。

現在へと続く「ラッタナーコーシン王朝」

トンブリー王朝に仕え、猛将として名高いチャオプラヤー・チャクリーは、タークシン王の死後の混乱をおさめ、ラッタナーコーシン島に新しい都を建設。ラーマ1世(在位1782—1809)として即位しました。これが現在も続くラッタナーコーシン王朝(チャクリー王朝またはバンコク王朝とも呼ばれます)の始まりです。続くラーマ2世、ラーマ3世の治世に入ると国内は平安を取り戻し、寺院の建立・修繕などに力を注ぎました。

タイの近代化

かつては専制君主制を築いていたラッタナーコーシン王朝ですが、近隣諸国が相次いで欧米列強の植民地となった19世紀から20世紀初頭に方向を転換します。ラーマ4世は欧米諸国と通商貿易条約を締結。ラーマ5世(チュラロンコーン大王)の治世では、中央集権制のもと奴隷制の廃止や貿易の強化、官制度の整備に加え、行政組織の改革や鉄道・道路などインフラの整備、電報や電報事業などの近代化が行われました。これらの努力と巧みな外交政策の結果、タイは列強の侵略から東南アジアで唯一独立を守り通すことができたのです。

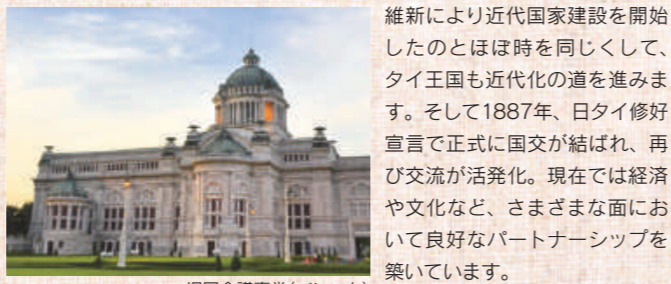


王宮とワット・プラ・ケオ(バンコク)

絶対王政から立憲君主制へ

1932年の立憲革命により、王は象徴的な存在として憲法に定められ、政治には直接関わらない立憲君主制へと移行しました。1939年には「タイ王国」と呼称を改め、現在に至ります。

日本との交流は、600年ほど前の御朱印船貿易にさかのぼるといわれています。当時の王都アユタヤには日本人村が形成されるなど、官民ともに活発な交流がなされていましたが、日本の鎖国により関係は一時断絶。日本が明治



旧国会議事堂(バンコク)

維新により近代国家建設を開始したのとはほぼ時を同じくして、タイ王国も近代化の道を進みます。そして1887年、日タイ修好宣言で正式に国交が結ばれ、再び交流が活発化。現在では経済や文化など、さまざまな面において良好なパートナーシップを築いています。

タイと日本の歴史年表

タイ	西暦	日本
7～8世紀 先住民の中でモン族のドヴァラヴァティー人がチャオプラヤー川流域に王国を形成	700	奈良時代 710年 平城京遷都 平安時代 794年 平安京遷都
11～12世紀 タイ族によって形成された小国家がクメール王朝の支配下におかれる	1000	鎌倉時代 1192年 源頼朝、征夷大将軍になる 1274・1281年 蒙古襲来
スコタイ王朝 1240年頃 タイ族初の統一国家が成立 タイ文字が制定され、上座部仏教が国教となる。	1300	室町時代 1338年 足利尊氏、征夷大将軍となる 戦国時代 1467年 応仁の乱
アユタヤ王朝 1351年 ロップリーとスパンブリーが統合され、アユタヤ朝成立	1600	1590年 豊臣秀吉、天下統一 1600年 関ヶ原の戦い 江戸時代 1603年 徳川家康、征夷大将軍になる 1612年 山田長政、御朱印船でタイに渡り、のちに日本人村の棟梁になる
15世紀中頃、スコタイ王朝はアユタヤ王朝の属国になる。 16世紀以降、欧州諸国との海上貿易が盛んに行われる。	1700	1637年 島原の乱 1639年 ボルトガル船入港禁止(鎖国の開始) 1702年 赤穂浪士討ち入り
1686年 フランスに大使を派遣し、ルイ14世に謁見。 1767年 ビルマの侵攻を受け敗北、王朝滅亡。将軍タークシンがビルマからアユタヤを奪還。	1800	1772年 田沼意次 老中になる
トンブリー王朝 1767年 タークシンが初代国王になり王朝成立 トンブリーに遷都するも、他国との戦争で国内は混乱状態へ。	1800	1837年 大塩の乱 1853年 ペリー来航 1854年 日米和親条約(鎖国の終了) 1860年 桜田門外の変 1867年 大政奉還 明治時代 1889年 大日本帝国憲法発布 1894年 日清戦争 1904年 日露戦争 大正時代 1914年 第一次世界大戦 1923年 関東大震災
チャクリー王朝 1782年 ラーマ1世即位。王都をバンコクへ移す	1900	昭和時代 1937年 日中戦争 1940年 日独伊三国軍事同盟 1941年 第二次世界大戦 1964年 東京オリンピック
1826年 イギリスとバーネイ条約締結 1832年 アメリカと通商条約締結	1900	平成時代 2005年 日タイ経済連携協定に合意
1872年 英語学校の開校 1887年 陸軍士官学校の開校 日タイ修好宣言	2000	2011年 東日本大震災 2016年 伊勢志摩サミット
1906年 海軍士官学校の開校	2000	2018年 ラーマ9世の御弔問のため天皇皇后両陛下バンコクお立ち寄り
1932年 絶対王政から民主主義体制へ移行 1939年 シャム国から「タイ王国」と呼称を改め、現在に至る。 1946年 ラーマ9世即位	2006年	
	2007年	
	2017年	

世界遺産



古都アユタヤ
古都の壮大な歴史が眠る遺跡の街、アユタヤ。400年以上続いた王朝時代に建設された荘厳な遺跡群は歴史公園として整備され、当時の繁栄の様子を今に伝えてくれます。



バンチェンの古代遺跡
イサーン東北地方、ラオスとの国境付近のウドーンターニーにあるバンチェン遺跡。先史時代の重要な遺跡が残り、発掘時の状態を保存した遺構を見学できます。



古代都市スコタイと周辺の古代都市群
現在のタイ文化の礎を築きあげたスコタイ王朝。その栄華をしのばせる遺跡群は、東南アジアで最も価値のある史跡のひとつとされています。



トゥンヤイ・ファイ・カ・ケン野生生物保護区群
国際的な絶滅危惧種や、東南アジア本土で生息が確認されている哺乳類の約3分の1が生息するなど、世界的にも非常に重要視されている野生生物保護区です。



ドン・バヤーイエン・カオ・ヤイ森林群
大自然に抱かれた野生動物の宝庫。バンコクから205kmの地にある「カオヤイ国立公園」には12ものトレッキングコースがあり、美しい眺望を楽しめます。

▶世界遺産の場所はP.4～5、P.21をご覧ください。

7

タイを満喫！ 7つのキーワード 文化&伝統

インドシナ半島の中央に位置し、東西貿易の拠点として繁栄を続けるタイ。長い王朝の歴史を持ち、欧米の植民地支配が吹き荒れる時代でも、独立を守り続けてきました。歴史の中で育まれた独自の文化や篤い信仰心は、近代国家へと成長した今も人々の心に息づいています。

文化



タイの仏教

タイでは国民の94%が仏教徒で、厳しい修行と禁欲によって救済の道を開くとされる「上座部仏教」が主流です。男性は出家をしてようやく一人前とみなされるため、一生に一度は出家をして修行をします。女性を中心とする在家者は、僧侶が必要とする袈裟や食べ物を含めたり、寺院修復の寄進などをして徳を積みます。上座部仏教では「徳を積む＝タンブン(功德)」が根本的な行いであると説かれているため、「持つ人が持たぬ人へ施しを行う」「間違いを起こした人に対して憎しみを持たない」というようなことも、タイではごく当たり前の。人々の穏やかな笑顔の背景には、仏教の教えが今も息づいているのです。



僧院の役割

タイには約3万もの仏教寺院があります。祈りの場としてはもちろん、集会所や学校などの役割も果たし、人々の暮らしと密接に結び付いています。

タイの結婚式

タイの伝統的な結婚式は宗教とは無縁のものですが、僧侶を9人招くのが良いとされています。挙式は午前中に執り行われ、タイの伝統音楽と舞踊が披露されます。皆の祝福を受けながら、聖水・聖水の儀式が行われます。



仏暦

タイでは今でも仏暦が使われています(略号B.E)。仏暦とは釈迦が入滅した年を起源としています。仏暦=西暦+543年(例: 2019年は仏暦2562年)

タンブン(功德)

輪廻転生を信じているタイの人々にとって、『徳を積み重ねる行為＝タンブン』は非常に重要な意味を持ちます。最大のタンブンは僧侶として出家することですが、出家できない場合でも、日常生活の中で徳を積むこともできます。托鉢をして回る僧侶に衣服や食事の供養をしたり、困っている人を助けたり、先祖を供養したりといったこともタンブンになります。善行を重ねて徳を積むことは、上座部仏教を信じる人々にとって日常のことなのです。



タンブンになる行為

- 寺院や僧侶に寄進をする ■ 出家する ■ 息子を出家させる
■ 五戒(殺生をしない・盗まない・異性に触れない・嘘をつかない・酒を飲まない)を守る

寺院建築

タイの寺院は主に本堂、礼拝堂、回廊、鐘楼などで構成されています。仏舎利を納める仏塔には、1段ごとに仏教的な意味が込められており、スリランカから伝わって独自の発展を遂げた釣鐘型の「チューディー」や、レンガを積み上げてトウモロコシのようなシルエットを描いた「プラン」などがあります。



寺院や僧侶へのタブー

- タイの寺院は観光地ではなく、あくまでも信仰の場です。ノースリーブや短パンなど肌の露出度が高い服装は控えましょう。
■ 参拝中に大声で笑ったり、走り回ったりしてはいけません。
■ 参拝する際は、線香と花を手にもって、仏塔の前に座り3回こうべをたれます。
■ 女性は僧侶の体や衣、持ち物に直接手を触れてはいけません。托鉢などの際、物を差し上げる場合は直接鉢に入れるか、僧が差し出した黄色い布の上に置いてください。

タイの主な祝祭日

- 1月 お正月
2月 マカブーチャ(万仏祭) ... 釈迦の弟子 1250 人が一堂に会したことを祝う日
4月 チャクリー王朝記念日 ... 現王朝の初代・チャクリー王が即位した日
5月 農耕祭 ... 豊作を祈って行われる儀式
5~6月 ヴィサカブーチャ(仏誕節) ... 釈迦が誕生し悟りを開いて死んだとされる仏教上の最も聖なる日
7月 アサラハブーチャ(三宝節) ... 釈迦が5人の弟子に悟りを説いて「仏・宝・僧」の三宝が完成した日/カオバンサー(安居) ... 僧侶がこれから3カ月間、修行のためにお寺にこもる日/ワチラロンコーン(ラーマ10世) 国王陛下生誕日
8月 王太后誕生日
12月 前国王(ラーマ9世) 誕生日/憲法記念日/大晦日

上記以外にも各地域には独自に伝わる祭りが数多くあります。近年では、ミュージック・フェスティバルや一般参加可能なマラソン大会、ゴルフの国際大会なども開催されています。詳しい日程は下記URLをご覧ください。

www.thailandtravel.or.jp/about/calendar



伝統~芸能~



舞踊

タイの舞踊は、伝統的な古典舞踊と庶民の身近にある民族舞踊とに大別されます。もともとは宮廷用の舞踊として、スコタイ王朝やアユタヤ王朝時代から伝承されてきました。物語は、サンスクリット語の大叙事詩「ラーマヤナ」をタイ風に翻訳した「ラーマキエン」の中から題材を集めたものが代表的。コーン・マスクという魔物の仮面をかぶる舞は「コーン」、仮面をつけずにスローなテンポで優雅に舞う舞踊は「ラコーン」と呼ばれています。

楽器

タイの舞踊に欠かせない古典音楽を奏でる楽器。弦楽器、打楽器、管楽器など、さまざまな種類があります。楽譜は基本的に存在せず、演奏者は旋律を聴いて学びます。



ラナート



コンウォンヤイ

伝統~民族衣装~



山岳民族

タイの北部地方に暮らす山岳民族は、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っています。代表的なのは、象の調教が上手な Karen 族、美男美女が多いといわれる Lisu 族、広く分散している Mon 族ほか、Akha 族、Yao 族の5部族です。美しい織物や芸術的な竹編み、繊細な銀細工など、代々伝わる卓越した技術は今も大切に受け継がれ、彼らが作る工芸品は北部を代表する土産物にもなっています。

正装

男性用の正装は「スア・ブララーチャターン」、女性用の正装は「チュット・チットラー」と呼ばれています。色柄やスタイルは、北部・東北部・中央部・南部の各地方によってさまざま。女性用は襟元まで覆うデザインや一枚の布を胸に巻いて着る巻きスカートタイプなど、バリエーションも豊富です。男性用はトップスとボトムスの2ピースが基本で、北部や東北部地方では、イラストのように腰布を巻くことがあります。



伝統~工芸~



東北部(イサーン)

タイシルクの中心的な産地として知られるイサーン。地元の陶土を活かしたパンチェン焼や、染めた糸を使って幾何学模様を織り上げる絹布「マットミー」も知られています。

- タイシルク
■ 竹製品
■ パンチェン焼・ダンクイアン焼
■ マットミー(幾何学模様の絹織物) など



北部

チェンマイを中心とする北部地方では、手織り布や刺繍、銀細工など山岳少数民族の代表的な手工芸品をはじめ、セラドン焼や手描きの日傘など、さまざまな工芸品が作られています。

- 絹織物 ■ 銀細工
■ 手すき紙 ■ 木彫り
■ セラドン焼 ■ 刺繍 など



中央部

ウォーターヒヤシンスの繊維、亜麻など、タイに自生する植物素材を活かした工芸品や竹細工、ベンジャロン焼、金細工など、日用品から高級品まで、さまざまな品が作られています。

- ベンジャロン焼 ■ 純金細工
■ わら製品 ■ 宝飾品 など



南部

海と山に恵まれた南部は、ココナッツ殻製品や貝細工・真珠のアクセサリーの名産地。色鮮やかなろうけつ染め(パティック)も人気です。錫も多く産出され、ピューターの名産地としても知られています。

- パティック ■ ピューター
■ 貝細工 ■ 真珠製品
■ ココナッツ殻製品 など

タイ一物品運動

「OTOP(オートップ)」とは、タイ政府がすすめる「一物品運動」のこと。全国76県7,000以上の村が登録し、地域性を活かした特産品を作っています。「OTOP」マークのある商品は、品質も折り紙付き。OTOP商品は、デパートやショッピングモール、スーパー、空港、パーキングエリアなどさまざまなところで手に入ります。工芸品のみならず、食品やコスメなどの日用品にもOTOP商品があります。



タイをもっと深く知る テーマのある旅

一般的な観光旅行はもちろん、よりテーマ性の強い旅でもタイは最適の地として選ばれています。

美しい自然や独自の歴史、多彩な文化、穏やかな国民性といったタイの特徴は、

「特別な目的のある旅=Special Interest」においても、より一層の魅力となるでしょう。

ウエディング

憧れのセレモニーを リーズナブルに実現

エメラルドグリーン
の海を臨むチャペル
や、荘厳な寺院、ダイ
ビングをしながらの
水中ウエディング
など、さまざまな
スタイルで挙式が行えるタイ・ウエディング。
タイ式の挙式は、寺院にて僧侶の立ち会
いのもとに式を挙げる伝統的なスタイルです。
また、素晴らしい演出と日本よりリーズナ
ブルな予算で満足度の高い式を挙げるこ
とができます。フライト時間や時差も短
いので旅の疲れも少なく、家族や友人
を気軽に招待できるのも大きな魅力。
みんな笑顔で祝福の日を迎えるこ
とができるでしょう。

※タイ国政府観光庁では、タイで結婚式を挙げるカ
ップルを積極的に応援しています。式場や現地アク
ティビティに関することなど、お気軽にお問
い合わせください。



ロングステイ

穏やかな親日国タイで 暮らすように旅をする

定年退職後の余暇
にしたいこととし
て挙げられるのは
「海外旅行」ですが、
同じくらい上位に
挙がるのが「のん
びりすること」。あくまでも収入の基盤を日本
に残し、暮らすように旅をするロングステイは、
のんびりと過ごしたい方に最適。ロングステイ
財団が毎年行っているアンケートによると、長
期滞在をしたい国の上位に、必ずタイが入っ
ています。仏教国であるため人々も穏やかで
滞在費用もリーズナブル。医療水準も非常に
高く、ゴルフやテニスなどのアクティビティが
充実していることも大きな魅力です。

※ビザ申請など詳細はタイ国政府観光庁HP
www.thailandtravel.or.jp/plan/longstay
をご覧ください。



ユース

視野を広げ豊かな 人間性を育む教育旅行

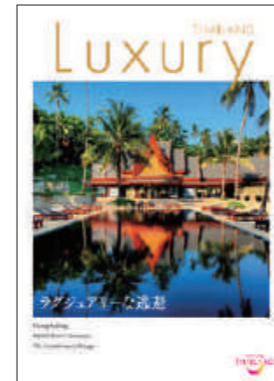
近年、多くの教育
関係者に注目され
ているタイ。国民
の約94%は敬虔
な仏教徒ですが、
多民族・多宗教の
人々が暮らす「多文化共生社会」でもありま
す。また、タイは一度も植民地化されたこと
がないため、その文化も独特。長い歴史を
感じさせる遺跡や寺院をはじめ、現地には
豊富な学習素材があります。同時に、平和
学習やボランティア体験なども可能。厳し
い状況の中でも前向きに生きようとする子
供たちの姿から、「生きる力」について考える
機会を得られることでしょう。安全面・衛生
面・ホスピタリティはもちろん、大人数での
移動や宿泊も安心して任せられます。



ラグジュアリー

世界のVIPをも魅了 タイで楽しむ極上の旅

世界の富裕層がタイ
に集まっているこ
とを、あなたはご
存知ですか？彼ら
はタイの美しい自
然と深遠な文化、
そして、サービス精神あふれるタイの国民性
に魅了されているのです。ハカンスやビジネ
スなど、旅の目的は人それぞれ。ラグジュ
アリーなフライトで日本を発ち、最高級のプ
ライベートジェットで各地を巡る。どんな要望
にも応えるコンシェルジュサービスや、高級
ホテルでの優雅なスパ、3つ星レストラン
での贅沢な食事に、開放的なビーチリゾート、
大自然を独り占めするアクティビティに、洗
練されたゴルフコース…。楽しみ方は自由
に選べます。



マラソン

都会・自然・遺跡など コースも多彩！

タイでは年間を通
して200以上のマ
ラソン大会が開催
されています。な
かにはタイの主要
な観光地で開催さ
れるレースもあり、日本をはじめ世界中か
らランナーたちが集い、参加者も年々増加し
ています。タイのマラソンの特徴は、バンコ
ク国際マラソンのように大都会を走るコース
や、リゾート気分を満喫できるブーケット
や、世界遺産アユタヤやスコタイの遺跡
群の中を走り抜けるコースなど、さまざ
まなタイプのマラソンレースがあること。
ほとんどのマラソンは早朝日が昇る前にス
タートし、気温が上がる前に終了します。
健康な方なら、国籍・年齢を問わず参加
できます。



ムエタイ

13世紀から続く国技の 魅力と迫力に触れる

立ち技の世界最強
格闘技といわれる
タイキック・ボク
シング、ムエタイ。
その歴史は古く、
13世紀に興った
スコタイ王朝では、
軍隊の実戦格闘技
に採用されていました。特徴は激しいパン
チ、肘打ち、キック、芸術的なフェイント。
「タイの格闘技」(muay=格闘技/thai=タイ)
という名の通り、タイの国技にもなっ
ています。現在でも人気は高く、スタジ
アムでは割れんばかりの大歓声のなか
で繰り広げられる熱戦を楽しむことが
できます。ムエタイに興味がある方
は、ムエタイ・ジムで本場のトレー
ニングを体験することも可能です。



出入国情報

入国

- 1 機内で出入国カードが配られるので、必要事項(写真参照)を記入しておきます。
- 2 着陸後は「Arrival」のサインに従って、入国審査カウンター (Immigration)へ移動します。
- 3 入国審査カウンターで、パスポートと出入国カードを提出。スタンプが押されたパスポートと出国カードを受け取ります(入国カードはそのまま回収されます)。
- 4 荷物受取りエリアへ移動し、ターンテーブルから荷物をピックアップします。
- 5 到着ロビー出口へ向かいます。出口手前は税関カウンターです。申告が必要ない場合は緑色「Nothing to Declare」の表示がある出口へ、申告が必要な場合は、赤い表示「Declare」のカウンターへ向かいます。
- 6 税関を通過したら到着ロビーへ。

トランジット(乗り継ぎ)

- ◆国内線：国内線へ乗り継ぐ場合は、案内看板に従ってコンコースB付近の「パスポート・コントロール」で入国審査を受けます。終了後、国内線の出発ゲートのあるコンコースAまたはBへ移動してください。
- ◆国際線：国際線へ乗り継ぐ場合は、案内看板に従ってコンコースE付近の「国際線乗り継ぎカウンター」で手続きします。終了後、4階の出発ロビーに移動してください。

出国

- 1 利用航空会社のカウンターでチェックインを行います。機内に持ち込めない荷物は、ここで預けます。
- 2 セキュリティチェック (手荷物検査)を受け、階下の出国審査場へ向かいます。
- 3 出国審査カウンターへ。記入済の出国カードとパスポートを提出。
- 4 目的のゲートへ移動。再度パスポートと本人照合を受けて搭乗します。

出入国カード

出国カード	入国カード
YAMADA (姓) TARO (名) 日 月 年 (生年月日) JAPANESE (国籍) (出発便名) (署名)	YAMADA (姓) TARO (名) JAPANESE (国籍) (滞在此地) (滞在日数) (居住都道府県) (タイ滞在中の宿泊先住所) (電話番号) (Eメールアドレス)

表

タイ(フライトタイプ)	タイ居住者以外の方のみ記入
観光 商用 (タイは初めて) (団体旅行である) (宿泊形態)	観光 商用 (入国目的) (年取) (入国目的) (年取)

裏

※余裕をもって行動できるよう、出発の2時間前には空港に到着して、チェックイン手続きを進めておきましょう。

デイルーム

バンコク経由で乗り継ぎする際、出発まで時間がある場合は、買い物や食事、マッサージなどの他にゆっくりとくつろげるデイルームの利用もおすすめです。

- ◆場所：4階コンコースG
- ◆料金：6時間4,800バーツ、8時間5,700バーツ、10時間6,700バーツ、12時間7,700バーツ
- ※利用は6時間～、Wi-Fi・食事付き
- ◆問い合わせ：ミラクルトランジットホテル
- TEL 02-134-6565 (英語)
- ◆予約方法：電話・メール
- TEL 同上
- EMAIL info@miraclertransithotel.com
- ※ご利用はトランジットの乗客のみ
- ※クレジットカード利用可

スワンナプーム国際空港

バンコク中心部より東南へ約25kmのサムットプラカーン県に位置するスワンナプーム国際空港。旅客ターミナルビル総面積563000㎡で、単一の空港ターミナルビルとして世界一の広さを誇ります (2017年9月現在)。出発ロビーは4階、到着ロビーは2階。到着ロビーには宿泊施設紹介センターや観光情報センターがあります。www.suvarnabhumiairport.com (英語)

ドンムアン空港

バンコク中心部より北へ約20km、ドンムアン区に位置する国際空港。

ラオスへの入国

タイとラオスを結ぶ「タイ・ラオス友好橋」からラオスに入国することも可能です。日本人の場合、観光目的で15日未満の滞在であればビザは不要。15日以上滞在する場合は、バンコクのラオス大使館でビザ申請するか、国境にあるイミグレーションオフィスでアライバルビザを取得します。※ビザ申請に必要なものはラオス大使館にお問い合わせください。



タイ国内の交通

スワンナプーム国際空港からバンコク中心部へのアクセス

- エアポート・レイルウェイ・リンク(ARL) 駅入口は空港ビルの地下1F。空港とパヤタイ駅(BTSパヤタイ駅に直結)を結んでいて、運行時間は1時間に4～5本。所要時間は約26分。
- リムジンタクシー (AOT) 空港ビル2F各到着口の脇にある専用カウンターで申し込みます。料金は先払い制でバンコク中心部まで高速代込みで900バーツ～11,200バーツ程度(車種によって異なります)。
- メータータクシー 空港ビル1F専用乗り場の自動発券機で、まずは車種(大型・セダン)を選びます。整理券番号が電光掲示板に案内表示されるので、表示されている乗り場から乗車を。降車時にはメーター料金+50バーツ(空港使用料)を支払います。料金目安は空港からバンコク中心部で300～400バーツほどです(高速料金・手数料込み)。

長距離移動

- 空路 詳細はタイ国政府観光庁URLをご覧ください。www.thailandtravel.or.jp/about/traffichai.html

鉄道

タイ国内の鉄道は、バンコク最大かつ最古のターミナル駅「フアランポン駅」を中心に、各方面へと広がっています。チェンマイまでの北線、ウボンラーチャターニーやノンカイまでの東北線、ラヨーンやアランヤプラテートまでの東線、そしてバダーンベサルを経てマレーシアのパタワースにつづく国際鉄道の南線が、ここから発車しています。

お問い合わせはState Railway of Thailand TEL 02-220-4334まで

バス

タイ全土をくまなくカバーし、運行本数の多さも抜群です。各方面別に3つのターミナルに分かれています。

北バスターミナル(通称モーチット)

北部であるチェンマイ、チェンライ、および東北部であるイサーン地方などへ行く長距離バスが主に発着しているほか、国際バスも出ているバスターミナルです。場所はMRTチャットチャック駅またはBTSモーチット駅からタクシーで10分ほど。バス会社も多く、エアコン有無などバスの種類もさまざま。迷った時は館内のインフォメーションセンターへ。

東バスターミナル(通称エカマイ)

BTSエカマイ駅を降りてすぐ、複合施設スクンビット・ソイ63 (ソイ・エカマイ)の向かいにあります。パタヤやシーラチャーなど、東・東南方面へのバスが運行しています。バンコク近郊のリゾート地へはこのバスターミナルからが便利です。

南バスターミナル(通称サイタイ)

王宮前広場北からバス・タクシーで約15分。SCプラザというショッピングモールに併設し、ブーケット、クラブ、ハジャイなど、南部有名リゾート地へのバスが発着しています。

＜タイ国内のバスの種類＞

- VIP=エアコン・トイレ有
- 1等=エアコン・トイレ有
- 2等=エアコン有・トイレ無
- 3等=エアコン・トイレ無
- ※トイレ有でもトイレ休憩はあります。

近距離移動



市バス

バンコク市内約200路線を走行しています。www.bmta.co.th (タイ語・英語)

スカイトレイン(BTS)

現在シーロム線とスクンビット線の2つのルートを運行 (2019年1月現在)。サイアム駅で乗り

換えが可能です。どちらも6:00～24:00の営業時間内に、約5分～8分の間隔で運行。時刻表はありません。チケットの購入は自動発券機または窓口を利用します。バンコク滞在中に何度もBTSを利用する予定があるなら、チャージ式のIC乗車券「Rabbit Card(ラビット・カード)」を購入するのもおすすめです。

www.bts.co.th (タイ語・英語)



MRT (地下鉄)

バンコク中心地を走る全長40kmの地下鉄で、シーロム駅、スクンビット駅、チャットチャック駅でBTSとつながっています。6:00～24:00の運行時間内に、約5分～10分の間隔で運行。時刻表はなく、ホームの電光掲示板にあと何分で電車が到着するか表示されます。チケットはタッチパネル式の自動発券機で購入します。一般乗車券はプラスチック製のコイン型で、「トークン」と呼ばれています。

www.mrt.co.th (タイ語・英語)

タクシー

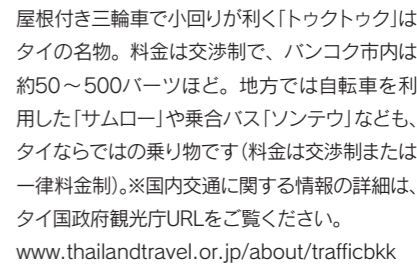
メーター制(屋根にTAXI METERと表示)と料金交渉制(屋根にTAXIのみ)の2種類。メーター制の場合、初乗り1kmまで35バーツ (2019年1月現在)。その後1km毎に2バーツずつ課金されます。基本的にチップは不要ですが、コインのつり銭は受け取れないのが一般的です。

www.mrt.co.th (タイ語・英語)

トゥクトゥク

屋根付き三輪車で小回りが利く「トゥクトゥク」はタイの名物。料金は交渉制で、バンコク市内は約50～500バーツほど。地方では自転車を利用した「サムロー」や乗合バス「ソントウ」なども、タイならではの乗り物です(料金は交渉制または一律料金制)。※国内交通に関する情報の詳細は、タイ国政府観光庁URLをご覧ください。

www.thailandtravel.or.jp/about/trafficbkk



もっと知りたいタイ王国

- ◆国名 タイ王国(タイ語名: プラテート・タイ/英語名: Kingdom of Thailand)
- ◆首都 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・マハーティロック・ポップ・ノツバラット・ラーチャターニープリロム・ウドムラーチャーニーウエートマハーサターン・アモーンビマーン・アワターンサティット・サッカタッタヤウ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) ※ギネスブック「世界一長い名前の都市」に認定
- ◆国王 ラーマ10世 (ワチラロンコーン国王陛下)
- ◆国旗 中央の紺は国王、白は宗教、赤は国民と国家を象徴しています。現在の国旗は1917年に決められました。

- ◆国歌 プレーン・チャート・タイ
- ◆国花 ゴールデンシャワー (タイ語名: ラーチャブルック=[王の樹])
- ◆国の動物 アジア象
- ◆建築物 ルアン・タイ (木造高床式住居)
- ◆年号 西暦: 2019年=仏暦: 2562年 (西暦に543年を加える)
- ◆政治体制 立憲君主制 (1932年に憲法公布)
- ◆憲法 新憲法が1995年2月11日に公布され、その大要は国王を元首とする民主政体
- ◆軍事 陸・海・空軍からなり、国王により統帥。男性は兵役の義務があり兵役期間は2年間。
- ◆教育 日本と同じ6-3-3-4制 (義務教育は中学3年まで)

