



BRUNEI DARUSSALAM
ブルネイ・ダルサラーム国

首都 バンダルスリブガワン
主な言語 マレー語、英語
主な宗教 イスラム教
通貨 ブルネイ・ドル
時差 -1時間
日本からのフライト時間 約90分
(東京-首都)

「ありがとう」は、
Terima kasih
テリマカシ



CAMBODIA
カンボジア王国

首都 プノンペン
主な言語 クメール語
主な宗教 仏教
通貨 リール
時差 -2時間
日本からのフライト時間 約96分
(東京-首都)

「ありがとう」は、
Aw kohn
オウクン

大河メコンや東南アジア最大の湖トレンサップ湖など自然の恵みに溢れるカンボジアには、クメール王朝建築の最高傑作アンコール・ワットをはじめ、世界遺産遺跡群を一見しようと世界から旅行者が訪れます。近代化が進む首都プノンペンや、南部のビーチリゾートなど見どころはたくさん。



INDONESIA
インドネシア共和国

首都 ジャカルタ
主な言語 インドネシア語
主な宗教 イスラム教、キリスト教、ヒンドゥー教
通貨 ルピア
時差 約7時間30分
(東京-首都)

「ありがとう」は、
Terima kasih
テリマカシ

憧れの大自然と動物の多様性、人々の伝統文化も多彩な島々が1万4000以上と、世界最多の島嶼を誇るインドネシア。信仰のバリエーションも豊富でジャワ島、熱帯雨林と固有種も豊富なスマトラ島、コバルトブルーの海と白砂が美しいビタン島やロンボク島といったリゾートも人気の旅先です。

MALAYSIA
マレーシア

首都 クアラルンプール
主な言語 マレー語、英語、中国語、タミル語
主な宗教 イスラム教、ヒンドゥー教、仏教、キリスト教
通貨 リンギット
時差 -1時間
日本からのフライト時間 約7時間
(東京-首都)

「ありがとう」は、
Terima kasih
テリマカシ

マレー、中国、ヒンドゥーなどの文化が美しく調和する多民族国家。近代都市のクアラルンプール、街全体が世界遺産のマラッカ、リゾート地のペナン島やランカウイ諸島、熱帯雨林に包まれるボルネオ島北部と、異なる表情にも魅せられます。それぞれの文化をルーツにもつグルメを楽しむのも多様性に溢れる国ならではの楽しみ。

LAO PDR
ラオス人民民主共和国

首都 ビエンチャン
主な言語 ラオス語
主な宗教 仏教
通貨 キップ
時差 -2時間
日本からのフライト時間 約7時間30分
(東京-首都)

「ありがとう」は、
Khop chai
コブチャイ



「こんにちは」は、
Sawasdee
サワディー

美しい自然風景
#自然の美しさ
#文化に魅了
#古刹を歩く

かつて「10万頭の象」という意味の「ランサーン王国」と呼ばれていたラオス。当時の王都ランパーンは世界遺産として多くの人が訪れます。海をもたない山あいのこの国は、母なるメコン川と緑豊かな山々といった瑞々しい大自然を擁し、エコツーリズムも人気。歴史香る名所旧跡のみならず、夜明けからはまる朝の鉢鉢風景も仏教国ラオスならではの魅力です。



熱帯雨林地帯に生息する世界最大の花ラフレシア
#街歩きを楽しむ
#多様な余文化を堪能
#大自然を満喫
#熱帯雨林で動物観察

THE PHILIPPINES
フィリピン共和国

首都 マニラ
主な言語 フィリピン語、英語
主な宗教 カトリック
通貨 ペソ
時差 -1時間
日本からのフライト時間 約4時間30分
(東京-首都)

「ありがとう」は、
Salamat po
サラマトポ

アイランドホッピングがビーチ堪能
#アウトドア体験
#マニラスポーツが好きな人におすすめ

MYANMAR
ミャンマー連邦共和国

首都 ネーピードー
主な言語 ミャンマー語
主な宗教 仏教
通貨 チャット
時差 -2.5時間
日本からのフライト時間 約7時間30分
(東京-首都)

「ありがとう」は、
Jay-zu-ding-ba-de
ジェーズディンパーデー



「こんにちは」は、
Aungmye
アウングマイ

美しい自然風景
#自然の美しさ
#文化に魅了
#古刹を歩く

肥沃な大地と大河、海に育まれた仏教の国ミャンマーは、日本の1.8倍もの国土に130以上の民族が暮らす多民族国家。緑豊かな自然や長閑な田園風景が広がる国土には、ヤンゴンにある黄金に輝くシュエダゴンパゴダ、数千のバゴダが広大な平野に林立するバガンなどが、人々の祈りの場所として生活に息づいています。



長い王朝の歴史を紡ぎながら、独自の文化が育まれた国。進化を続ける大都市バンコク、スコータイやアンタヤなどの世界遺産、南部はプーケットやサムイ島、クラビといった世界有数のビーチリゾートが広がります。寺院巡りや、タイ料理をはじめとするグルメ、スパやウェルネス体験など、楽しみは尽きません。

THAILAND
タイ王国

首都 バンコク
主な言語 タイ語
主な宗教 仏教
通貨 バーツ
時差 -2時間
日本からのフライト時間 約6時間30分
(東京-首都)

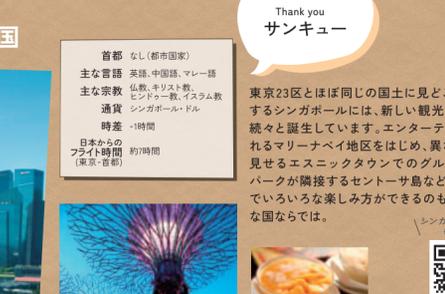
「ありがとう」は、
Khop khun khrai (男性)
Khop khun kha (女性)
コップン コップン(男性)
コップン カー(女性)

タイの歴史や文化を堪能
#タイ料理を堪能
#タイ料理を堪能

SINGAPORE
シンガポール共和国

首都 なし(都市国家)
主な言語 英語、中国語、マレー語
主な宗教 仏教、キリスト教、ヒンドゥー教、イスラム教
通貨 シンガポール・ドル
時差 -1時間
日本からのフライト時間 約7時間
(東京-首都)

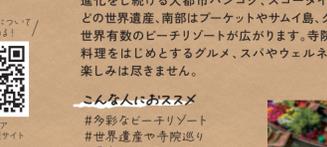
「ありがとう」は、
Thank you
サンキュー



「こんにちは」は、
Hello
ハロー

美しい自然風景
#自然の美しさ
#文化に魅了
#古刹を歩く

東京23区とほぼ同じの国土に見どころが凝縮するシンガポールには、新しい観光スポットが続々と誕生しています。エンターテイメント溢れるマリナーベイ地区をはじめ、異なる表情を見せるエスニックタウンでのグルメ、テーマパークが隣接するセントーサ島など、短い期間でいろいろな楽しみ方ができるのもコンパクトな国ならではの魅力です。



昔ながらの風情を残しながら、近代化も目覚ましいベトナム。首都ハノイ、経済発展の中心であるホーチミンといった都市に加えて、ダナンやホイアンといった中部リゾート、北部の世界遺産ハロン湾や、美しい棚田が広がる山岳サパなど、訪れるたびにベトナムの異なる素顔に出合えます。地方によって異なるやさしいベトナム料理やカフェ文化を堪能するのも楽しみのひとつです。

VIETNAM
ベトナム社会主義共和国

首都 ハノイ
主な言語 ベトナム語
主な宗教 仏教、カトリック
通貨 ドン
時差 -2時間
日本からのフライト時間 約6時間
(東京-首都)

「ありがとう」は、
Cam on
カムオン

美しい自然風景
#自然の美しさ
#文化に魅了
#古刹を歩く

アクティビティで体感

自然探検
海・山・川・熱帯雨林などあらゆる自然に恵まれた東南アジアでは、多様な生態系と美しい景観を楽しむことができます。猿や象などの珍しい生物や固有種の動物も多く、また美しいトレッキングやハイキングコースも豊富です。ボートで行くマングローブなど、その土地ならではの体験をしてはいかがでしょうか。

マリニアクティビティ
開放的なビーチでさまざまなアクティビティを体験できるインドネシア。シュノーケリングやダイビング、ウィンドサーフィン、カヤック、ジェットスキーなどが人気です。海に囲まれた地域が多い東南アジアではいたるところで美しいビーチやサンゴ礁を楽しむことができます。

フェスティバル
他民族の人々が暮らす東南アジアのフェスティバルは多彩で、地域の文化や伝統を体験できます。日本では体験できないイベントも多く、開催の時期に合わせて訪れるのも思い出に残る旅となります。

街あそび
東南アジアの都市部では、現代的なショッピングモールや繁華街が立ち並ぶエリアも多くあります。ショッピングやバーでのナイトライフを通じて東南アジアならではの活気を味わうことができます。博物館、美術館、劇場での現代美術や伝統芸能なども、さまざまな文化的体験をおすすめです。

「こんにちは」は、
Hello
ハロー

What's Up in ASEAN
東南アジア、いつ行く？

東南アジアには、多様な文化や宗教が存在し、多くのフェスティバルやイベントが開催されます。歴史のなごりから現代的なもので、どれも活気に溢れています。祝日は施設の営業時間が異なることもあるので、あわせてチェックしましょう。

- 1月: シズロフ・フェスティバル (セブ)、お祭りやフェスティバル、国民の祝日
- 2月: 春節 (1月29日~2月2日)、タイプーサー (1月下旬~2月)、テト (1月下旬~2月上旬)
- 3月: ニュビ (パキスタン)、タバワン満月の祭り (シダゴンバゴダ)
- 4月: ビーマライオ (バリ)、ソンクラン (ミャンマー)、カンボジア正月 (カンボジア)
- 5月: エン・フェスティバル (カンボジア)、ワヤック (インドネシア)
- 6月: アートフェスティバル (タイ)、ガワイ・ダヤク祭り (ボルネオ)
- 7月: ビーター・コン (インドネシア)
- 8月: カダヤン祭り (インドネシア)
- 9月: 中秋祭 (ベトナム)
- 10月: タイフット満月の祭り (ベトナム)
- 11月: デイバリ (インドネシア)、カンボジア水祭り (カンボジア)、ロイクラン (タイ)、タートルアン祭り (カンボジア)
- 12月: クリスマス (タイ)

東南アジアに出かけよう！

パスポートが準備できたら、飛行機や宿を予約。他にもビザや海外旅行保険、持ち物も揃えながら、旅を楽しむために情報をさらに集めてきましょう。

旅のプランニングをしよう

航空券 大手航空会社やLCCと、予算や行先に応じてフライトを選び、旅を楽しむ。東南アジアではそれぞれの国が海運に位置する。国内でトランジットをすることで、一度の旅行で気軽に複数の国を回ることもできます。シンガポール、クアラルンプール(マレーシア)、バンコク(タイ)などの主要な国際空港を利用することでフライトの選択肢も多く便利ですよ。

宿泊 東南アジアには、多様なスタイルの宿泊施設があります。各地にある上質のビーチリゾートをはじめ、熱帯雨林や自然保護区のエコロジー、水上コテージなど東南アジアならではの、また、歴史建造物や文化遺産を改装したホテルでは、伝統建築や、深い歴史を感じることができ、ホームステイをして現地の人と触れ合うことも思い出に残る旅になります。

食事 東南アジアの食体験は、気軽な屋台ごはんから、世界的フードを受賞するガストロミーまで、幅広く楽しめます。行列ができる屋台や予約必須のレストランも多く、事前のリサーチをおすすめします。調理法や食材は多様性に富み、新鮮な地元産品を使った風味豊かな料理が魅力です。アジア料理にとどまらず、さまざまな国やジャンルの食事が楽しめます。

渡航前にCheck!

- ビザが必要な国があります。カンボジア、インドネシア、ミャンマーへの入国には旅行者でもビザが必要です(2024年3月時点)。各国によって規定が異なるので、事前に該当する国の公式ウェブサイトや大使館・領事館にて最新の情報を必ず確認してください。
- インターネットとスマートフォン 旅先でもインターネット環境は欠かせません。地図やお店のロコミの確認をするのに便利です。また近年は入出国カードの記入や開関申告もデジタル化が進んでいて、スマートフォンで完結することも。SIMカードやWiFiを準備してスムーズな旅を楽しみましょう。
- パスポートの残存有効期間を確認！ 必要なパスポートの残存有効期間は国によって異なります。基本的に「現地を出国時に6か月以上」が残っていると安心です。旅行の予約をする前には、必ずパスポートの残存有効期間を確認して、必要に応じて申請をしてみてください。

ASEANへのやさしい旅

東南アジア10カ国の「やさしい」コンテンツを、「知る・感じる」「遊ぶ」「泊る」「食べる」「買う」というカテゴリに分類し、それぞれのやさしさを感じられる50のアイデアを各国の政府観光局のご協力のもとにリストにまとめました。

SDGsな旅

SDGs(持続可能な開発目標)に基づいた旅行は、地域社会や環境にポジティブな影響を与えることを目指した旅行のことを指します。

- 地域の経済を支援する: 地元の小売業者やレストラン、宿泊施設などを利用することで、地域経済に貢献します。ローカルで生産された食事を楽しんだり伝統工芸品をお土産として購入することも直接のサポートになります。
- 文化と伝統を尊重する: 現地の文化や伝統を尊重し、地元の習慣に合わせることで、地域経済に貢献します。人々と交流し、彼らから学ぶことも大切です。旅行者が伝統文化に触れることで、需要も高まり、伝統の保護にもつながります。
- 地域の社会的課題に関心を持つ: 現地の社会的課題やニーズに関心を持ち、可能な限り支援することをSDGsに基づいた旅行の一環です。ボランティア活動に参加することで、自分自身も地域に貢献できる機会があります。
- 教育と啓発: SDGsに関する情報を学び、他の人々にも啓発することも重要です。旅行先で地元のSDGsに関する取り組みを知り、自分の行動が地域や環境に与える影響を考慮することが大切です。
- 環境への配慮: 環境に配慮した旅行をこころがけることも重要です。ゴミは持ち帰り適切に処理をする。現地の環境や文化を尊重し、参加することで、自分自身も地域に貢献できる機会があります。

レジャー・ツーリズム 新型コロナウイルス感染症の流行で混乱した社会。観光業も例にもれずダメージを受けました。このような危機に対する回復力を高めるためのアプローチです。地域での伝統や文化が活かされてきた知恵(無形文化遺産)やリピーターに体験して、持続可能な旅を活性化させましょう。