



JICA 地球ひろば
1 月 月間特別展示

2025年1月29日（水） 18:30-20:00

“ラオスで叶える、 癒しと冒険の旅”



本日の流れ

- ラオスの基本情報
- モデル旅行プランのご紹介
- トークセッション①
- トークセッション②
- 安全対策情報



写真提供：ASEAN-Japan Centre

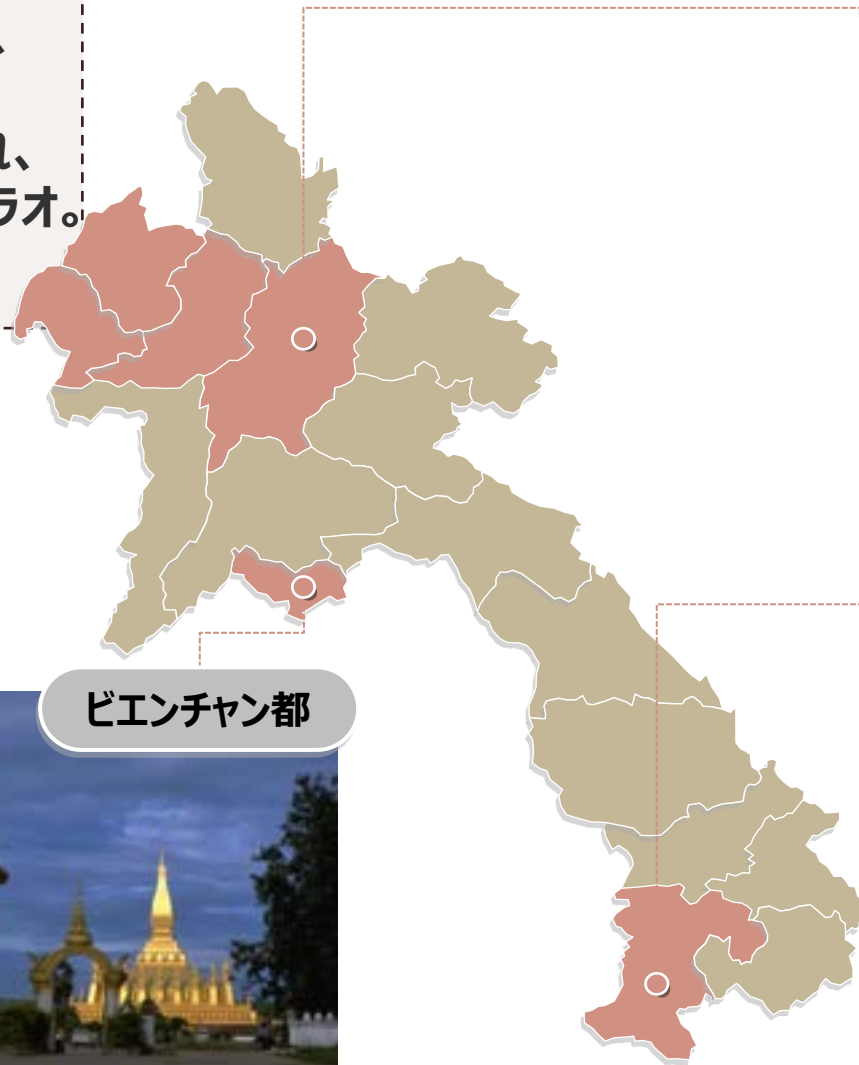
ラオスの基本情報



ラオス人民民主共和国

- 面積：24万平方キロメートル
- 人口：744.3万人（2022年）
- 首都：ビエンチャン
- 民族：ラオ族を含む計50民族
- 言語：ラオス語
- 宗教：仏教（国民の約75%）
- 時差：－2時間

秘境とも表現される、
美しい自然、メコン川、
穏やかな人々と
ゆったりとした時の流れ、
美味しいごはん、ビアラオ。
心癒される体験！



ルアンパバーン県



チャンパサック県



ビエンチャン都



気候

3～4月は暑季、5～10月は雨季、11～2月は乾季。熱帯モンスーン気候で1年を通して暖かいが、乾季は朝晩の寒暖差に注意。年間平均気温は26度。



査証（ビザ）

観光・ビジネス目的で滞在期間が**15日以内の場合はビザが免除。**15日を超える場合、ラオス大使館またはネットで査証取得できる。



通貨

キープ（KIP、LAK）。場所によってはタイバーツも使用可能。1キープ=0.0071円（2025年1月24日）。



電圧・プラグ

電圧は220V。プラグはA型とC型の複合型が一般的。C型しか使えない場合もまれにあるので、変換プラグがあると良い。



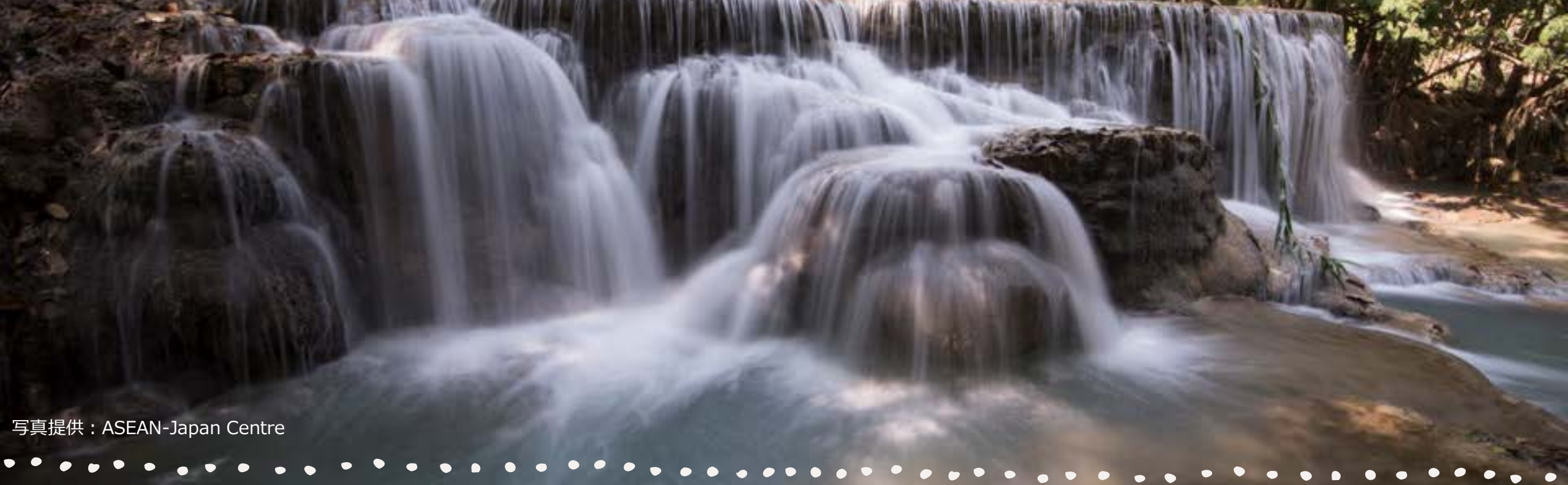
水

水道水は飲用できない。ミネラルウォーターを飲用する。



チップ

基本的に不要。高級ホテルやレストラン等で心づけとして渡してもよい。



写真提供：ASEAN-Japan Centre

モデル旅行プランのご紹介 トークセッション①

ラオスを新たな旅の選択肢に…

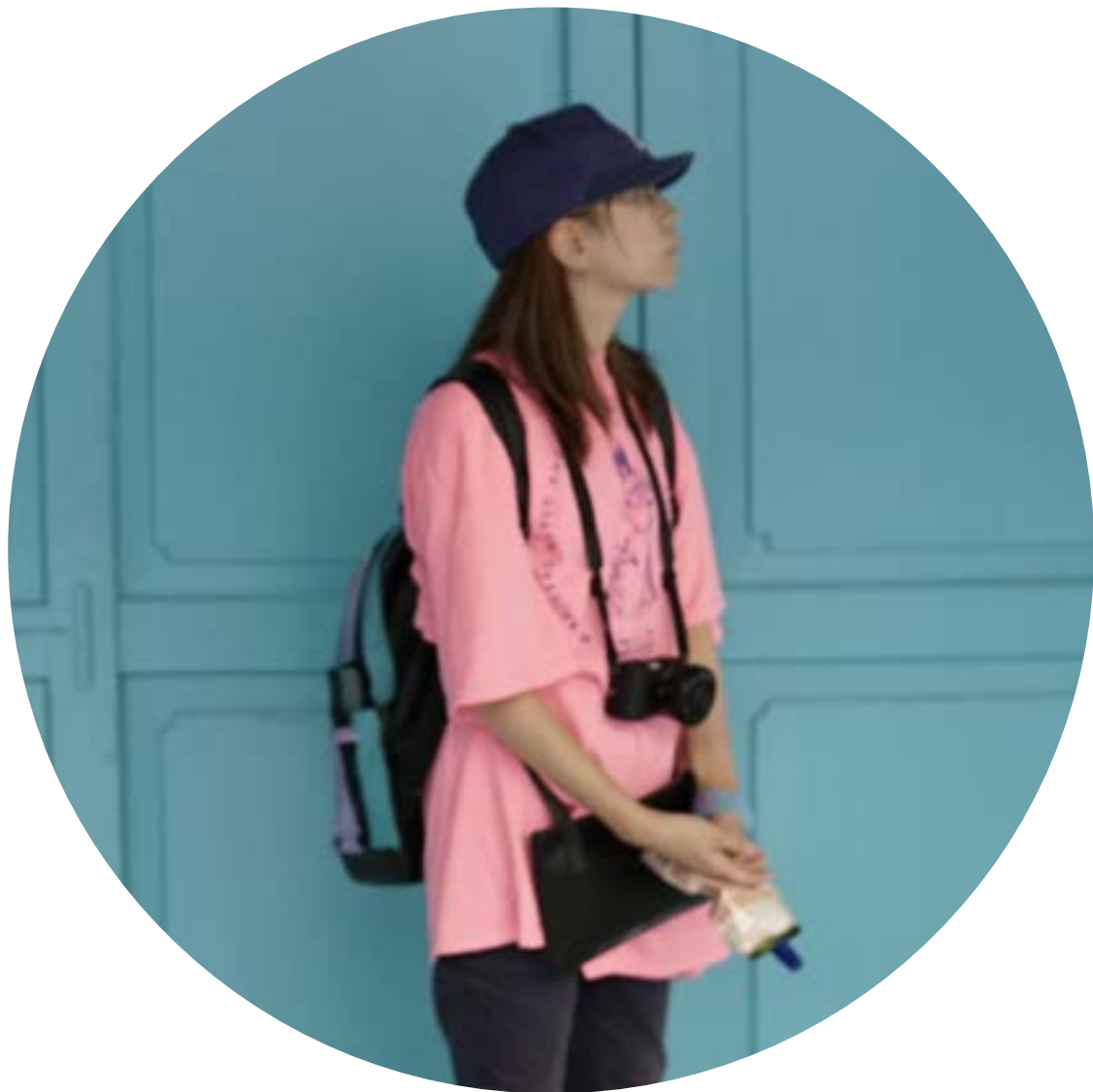


日本・マレーシアにて、外資メーカーやベンチャーでのマーケティング、PRを経て、2023年に**世界一周旅行**を経験。コロナ禍を経て日本人観光客の減少を実感し、アウトバウンドの活性化に取り組みたいという思いから、2024年より**バリーズ株式会社**にジョイン。

ラオス・ルアンパバーンへは2024年9月にプライベートで初渡航。

小池 彩乃





知る人ぞ知る ディープなラオス

1988年生まれ。トラベルエディター兼ライター。

「地球の歩き方」の広告営業を経て、退社後は『地球の歩き方 イタリア』シリーズをはじめ『地球の歩き方 東京 23区』、『地球の歩き方 東京 多摩地域』の主筆編集を務めるほか、『スペイン 旅行最強ナビ(辰巳出版)』、『海外女子ひとり旅 最強ナビ(辰巳出版)』などの編集・執筆を担当。

ラオスへの初渡航は大学3年生だった2009年8月。友人と訪れたビエンチャンにハマリ、以後北部から南部までひとりで周遊するように。2018年からは『地球の歩き方 ラオス』の取材・執筆のため仕事でも訪れる。

水野 千尋

ラオス・ルアンパバーンで、心身が安らぐ癒しのひとときを。
2泊3日モデルコース



tabimuse



リピーターやバックパッカーデビューにもおすすめ！

ディープに深めるラオス北部6泊7日プラン

Day 1

深夜

東京発

昼頃

バンコクを経由して
ワットアイ空港着→宿へ

13:00

カオピヤック・センのランチ

14:00

トゥクトゥクで観光
(タート・ルアン & パトゥーサイ)

16:30

ワット・シームアン観光

17:30

メコン川沿いを散策してディナー

19:30

バーで一杯



左)タート・ルアン
下)パトゥーサイ



リピーターやバックパッカーデビューにもおすすめ！

ディープに深めるラオス北部6泊7日プラン

Day 2

AM

鉄道でルアンパバーンへ

昼頃

宿に荷物を置いて
レストランでラオス料理のランチ

14:00

トゥクトゥクや徒歩で観光
(タート・クワンシーの滝、
水牛牧場など)

17:30

ナイトマーケットをぶらぶら散策

18:30

フレンチorピザのディナー

20:30

メインストリートのバーをはしご



ルアンパバーンの町並み



左上)ラオス水牛牧場 上)ルアンパバーンの朝市
左下)ラオス国立博物館

まだある！ルアンパバーンの魅力
アクティビティから朝市まで



左)移動で使うミニバス 上)バスの切符売り場

まるでアトラクション！
ラオス北部のバス移動

リピーターやバックパッカーデビューにもおすすめ！

ディープに深めるラオス北部6泊7日プラン

Day 3

AM バスでノンキヤウへ

昼頃 宿にチェックイン

13:00 ランチを食べて町を散策

16:00 ビューポイントに登って
サンセットを楽しむ

19:00 デイナー



ノンキヤウの風景



左上)ナムウー川の風景 上)ナムウー川越しの夕やけ
左下)ノンキヤウの宿で多く見られるバルコニー

雄大なナムウー川を眺めたい！
宿のテラスから望む絶景

リピーターやバックパッカーデビューにもおすすめ！

ディープに深めるラオス北部6泊7日プラン

Day 4

AM バスでウドムサイへ

昼頃 宿にチェックインしてランチ

13:00 ランチ後、観光へ

14:00 市場&スーパー巡り

15:30 徒歩で観光
(プータート&博物館へ)

18:30 ディナー



ウドムサイの町並み

リピーターやバックパッカーデビューにもおすすめ！

ディープに深めるラオス北部6泊7日プラン

Day 5

AM バスでルアンナムターへ

昼頃 宿にチェックイン

13:00 カフェでランチ

14:00 徒歩で観光
(サマツキーサイ仏塔など)

17:30 ナイトマーケットを散策

19:00 ディナー



サマツキーサイ仏塔



左上)ナイトマーケットの総菜 左下・右中)ナイトマーケットの様子
右上)日中オープンしている市場

小皿の惣菜がかわいらしい
マーケットへ行こう！

リピーターやバックパッカーデビューにもおすすめ！

ディープに深めるラオス北部6泊7日プラン

Day 6&7

AM バスでフアイサーイへ

昼頃 町の中心部でランチ

午後 トウクトウクでバスターミナルへ
→国際バスで国境越え
タイのチェンラーイへ

夜 チェンラーイで最後のディナー
徒歩で町の散策

翌日 飛行機でバンコクへ
バンコクを出発→羽田着



フアイサーイの町並み



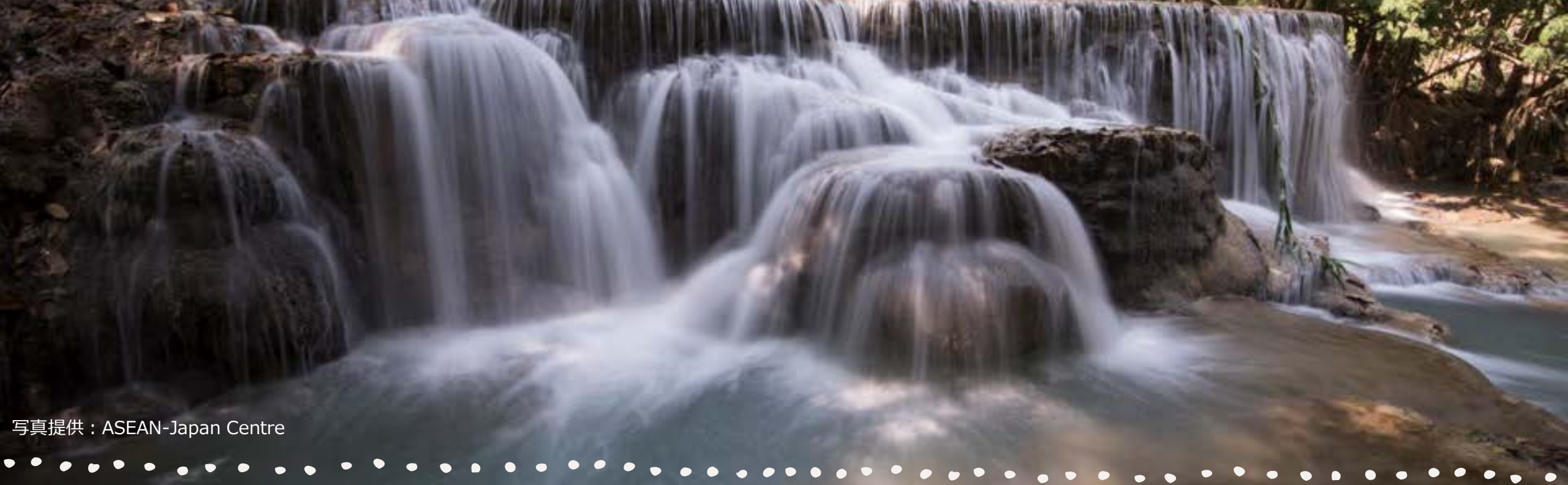
Q&A

新鮮なハーブたっぷりの薬草サウナが楽しめる

Lemongrass Sauna & Traditional Massage

📍 Sisavangvong Road, Luang Prabang, Laos





写真提供：ASEAN-Japan Centre

トークセッション②



1992年、東京都八王子市出身。

立教大学異文化コミュニケーション学部を卒業後、インフラ系商社の貿易担当を経て、**青年海外協力隊員(コミュニティ開発)**としてラオスに派遣。地域特産品の開発や販路拡大、生産者支援に従事。

帰国後、服飾について学びを深めるため、文化服装学院に進学。ラオスの布素材を使ったアパレルブランド「**siimee(シーミー)**」を創設。

梅谷 菜穂

ラオスの「布」とのかかわり



JICA海外協力隊
ラオスにて
手工芸品の開発



ラオスの布から服をつくり、
日本・ラオスで販売



s i i m e e

ラオスの織り工房から依頼を受けて
服作り



The Village Weaver Projects

BY OCK POP TOK



小さな国なのに、多民族

国会が定めているのは**50民族**
言語の系統によって分けられる。

①ラオ・タイ語族 / 8民族

ラオ族、タイ族（タイダム・タイデーなど）、プータイ族、ルー族など

②モン・クメール語族 / 33民族

カム族、カトウ族、タリアン族（ゲ族）など

③シナ・チベット語族 / 7民族

アカ族、ローロー族など

④モン・イウミエン語族 / 2民族

モン族、イウミエン族（ヤオ族）

（出典：『ラオスの基礎知識』 / ラオス計画投資省データ）

彩り豊かな民族の姿



タイ・ムーイ族



タイ・ルー族



ラオ族



モン族

レンテン族



ロロ族



ヤオ族



アカ族

ラオスの手仕事

織物



天然染色



刺繍



ラオスの手仕事

竹・ラタン編み



ラオスの伝統衣装「シン」(巻きスカート)



民族衣装（男性）



「The Glory of Laos」より



Q1: この中に、2種類の動物がいます。
なんの動物か、探してみてください!



答え

にわとり



馬

ナーガ



神話に出てくる、
蛇のような姿をした水の精霊

2023年にユネスコの
無形文化遺産にも
登録された、
ラオスの人たちが
大切にしているモチーフ



鹿



象



花

フック (鍵、留め金)

Q2: この中で、植物で染めた色はどれでしょう？

①



②



③



A: ぜんぶ!!

①



スオウの木
ソメモノイモ

②



茶綿

③



藍

ラオスの布の
「色」にも注目してみてくださいね



ラオスの布に、
ラオスで、ふれてみましょう！

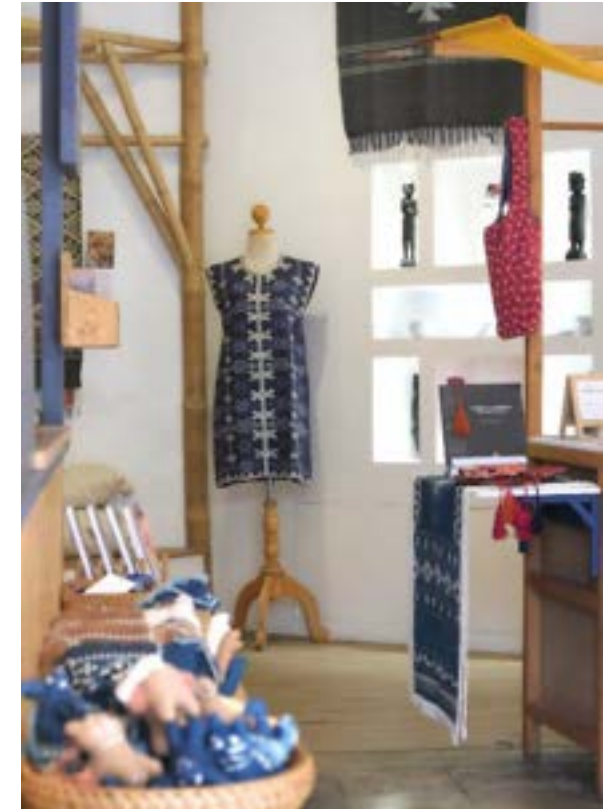
STEP I 街あるきしながら、布雑貨さがし!!



Her Works Facebookより



Tai Baan Crafts Facebookより



TAEC Boutique Facebookより

ビエンチャン

- Her works
- Tai baan
- SAYA Brand
- Mixay Boutique など

ルアンパバーン

- Traditional Arts and Ethnology Centre(TAEC)
- Ock Pop Tok など

STEP I 街あるきしながら、布雑貨さがし!!



Her works

バッグ



Ock Pop Tok



Tai Baan



SAYA Brand

※同一の商品は現在お取り扱いがない可能性もあります。

STEP I 街あるきしながら、布雑貨さがし!!



Tai Baan

インテリア



Tai Baan
TAEC

ストール・ネクタイ



TAEC



Mixay Boutique



Ock Pop Tok

※同一の商品は現在お取り扱いがない可能性もあります。

STEP2 自分のシンをつくってみよう!



ナイトマーケットや、市内の市場で布を購入する。



自分サイズのシンに仕立ててもらう。

①市場でオーダーする

or

②街中の仕立て屋さんにオーダーする

maly indigo:

300,000kip/約2,200円(1週間)

500,000kip/約3,600円(3日)

※料金は2025年1月現在。



STEP3 機織り機に向かって、布織り体験!!



ビエンチャン

- Houay Hong center

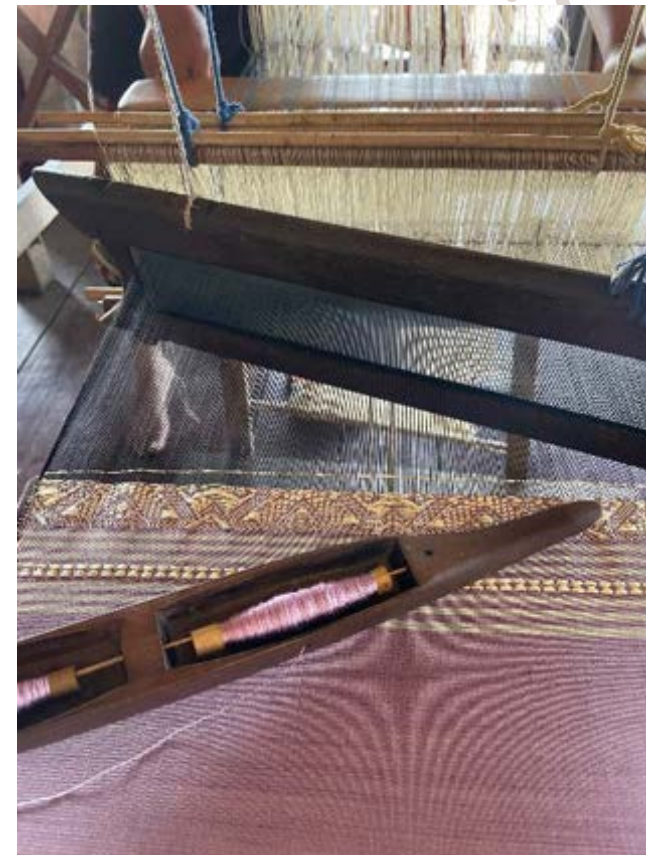
織り体験コース

半日 250,000kip/約1,800円
1日 500,000kip/約3,600円
※料金は2025年1月現在。



ルアンパバーン

- Ock Pop Tok



織り体験コース(送迎付き)

半日 \$56 / 約8,800円
1日 \$129 / 約22,000円
※料金は2025年1月現在。

番外編 ラオスの布文化・民族について学ぶ



ビエンチャン

- Lao Textile Museum
- Mulberries



ルアンパバーン

- TAEC
- Ock Pop Tok



Q&A



写真提供：ASEAN-Japan Centre

安全対策情報

何事もなく旅を終えるために…

- 首都ビエンチャン等の都市部を中心に、ひったくり、強盗、置き引き、侵入盗等の一般犯罪が発生。外出する際は、
 - ✓ 夜間は徒歩・自転車での外出を控える。
 - ✓ 徒歩で外出する場合は、必要最低限の現金のみを携行、腹巻型のセキュリティポーチ等も利用し、貴重品は小分けにして身に付ける。
 - ✓ 歩行中は鞆を車道側には持たない。自転車の前カゴに鞆を入れない。
 - ✓ 歩行中はスマートフォンの操作や通話、音楽を聴くことを控える。
 - ✓ 万が一被害に遭った場合は、絶対に抵抗しない。



安全のための三原則
「目立たない」
「行動を予知されない」
「用心を怠らない」

何事もなく旅を終えるために…

- 立入禁止区域、写真撮影の制限がある場所に注意。
 - ✓ 政府関連施設や軍事施設等、写真撮影が禁止されている施設や場所がある。
- 旅券等携行義務。
 - ✓ 外国人は、旅券または身分証明書の常時携行が義務。
- たびレジへの登録 (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>)
 - ✓ 滞在先の最新の安全情報などを日本語のメールで受け取れる外務省のサービス。
- そのほかの留意すべき習慣
 - ✓ ラオスの方は敬虔な仏教徒であり、相手の頭部や身体にむやみに触れることは避ける。



ご参加ありがとうございました

JICA東南アジア・大洋州部

東南アジア第2課

JICAのラオスでの取り組みはこちらから！

<https://www.jica.go.jp/overseas/laos/index.html>



写真提供：ASEAN-Japan Centre