

Laos

アジアの原風景 ラオスの旅

ピース・イン・ツアー

PEACE
INTOUR

「豊かなくに」 ラオスへのいざない

ラオスはタイ、カンボジア、ベトナム、中国、ミャンマーに囲まれた内陸国。
日本の本州ほどの国土に、千葉県ほどの人口が分布しています。
インドシナの周辺国に比べ、渡航者はまだ多くありませんが、周辺国とは似て非なる独特の魅力があります。
おだやかな人々、メコン川の恵み、ゆったりと流れる時間。
ラオスの空気に触れていると、物質とは異なる「精神的な豊かさ」が見えてきます。
経済的には遅れをとっているにもかかわらず、豊かな心があります。
このギャップが旅行者の心をつかんで離しません。
「精神的な豊かさ」の謎を解き明かすためにラオスを体験してみませんか？

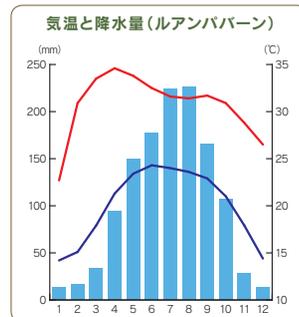
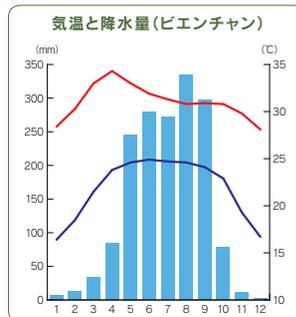


©LNTA

ラオスってどんな国？



言葉は？ ラオス語、民族ごとの言語、観光地では英語も。
お金は？ 通貨はキープ(kip)。観光地では米ドルも使用可。
宗教は？ 主に仏教、および精霊信仰。
気候は？ 熱帯モンスーン気候。5～10月は雨季、11～4月は乾季。



数字から知るラオス ※「ラオスを知るための60章」(明石書店)より
24万km²/国土面積。日本の本州にほぼ等しい。
630万人/総人口。千葉県より少し多いくらい。
49民族/ラオスは多民族国家。
これは政府の公表による数値で、分類によっては68民族にも。
4月13～15日ごろ/ラオスのお正月。旧暦のため、年によって若干異なる。
69%/国土面積に占める森林面積の割合。
南・東南アジアでもっとも高い値。
4.5人/女性1人が生涯に産む子どもの平均人数(日本は1.3人)
女性63歳、男性59歳/推計平均寿命





ラオスの1日は托鉢で始まります。在家者たちが僧侶に喜捨をする光景は全国で見られますが、ルアンパバーンが大規模なことで有名



農村部の子どもたちの天真爛漫さに触れるのも楽しみのひとつです



山国ラオスではトレッキングを始めとするエコツアーが人気



ルアンパバーンのナイトマーケットは色彩に富んだ世界



人々の心のおだやかさは仏像の表情にも反映されているようです

1,000キープ札に描かれている3人の女性は低地ラオ族、山腹ラオ族、高地ラオ族を表しています。49の民族を居住エリアで大きく分類するとこの3グループになるそうです。それぞれ異なる衣装を身に付けていて、暮らしぶりの違いがうかがえますね。



エリア別ハイライト紹介

北部 世界遺産の町ルアンパバーンとエコツアー



ラオスとメコン川は切っても切れない関係。内陸国であるラオスはメコン川から豊富な魚の恵みを受けています。大河メコンはチベット高原の源流から中国、ミャンマーを通過してラオスの北部へと通じます。北部は山岳地帯が集中する地域。多くの少数民族が山での生活を送り、独自の文化、風習、言語を持っています。やがてメコン川はルアンパバーンへと流れこみます。ここは北部最大のハイライトで、絶大な人気を誇る世界遺産。多くの旅行者が集う街ですが、ゆっくりとした時間の流れは失われることはありません。

ルアンパバーン

14世紀、ランサーン王国の王都が置かれた古都。フランス植民地時代の建物も多く残る街全体が世界遺産に登録されています。



▲街のシンボルであるワット・シエントーン。3層式の屋根の湾曲が壮麗な寺院

◀4,000体以上の仏像が納められたバクウー洞窟



◀早朝の托鉢風景。信心深い人々は功德を積むために僧侶に喜捨をします。中にはこんなちびっ子僧侶も



◀ラオスと言えばゾウの王国。ゾウと触れ合う体験も

▼メコン川のクルーズ船から眺める夕日



エコツアー

トレッキングやカヤッキング、少数民族の村訪問など、自然を生かした様々なアクティビティが楽しめます。壮大さはなくともラオスの素朴な自然が味わえます。また、雄大なメコン川のボートクルーズも人気です。



▲自然保護区をトレッキング。バナナの葉をテーブルクロス代わりに

◀中国との国境近くのムアンシンには数多くの少数民族が。写真はカム族



中部 首都ビエンチャンと ジャール平原



メコン川はタイとの国境線の役目も果たします。ルアンパバーンから流れてきた大河はタイ国境に沿って、首都ビエンチャンを通過します。1560年、ルアンパバーンから遷都されて以来、ここは常に国の中心でした。その際に建立された寺院が今も残り、時に退屈とされがちなこの首都に歴史的な奥行きを与えています。北東に目をやれば、ジャール平原が。この地は謎の石壺群で知られると同時に、ベトナム戦争時に爆撃にさらされた地域でもあります。



ビエンチャン

政治経済の中心地。アジアで最ものんびりした首都と言われてきましたが、近年は洗練された雰囲気も。



▲ビエンチャンのシンボルである黄金の仏塔タート・ルアン。タート・ルアン祭りは国中の僧侶が一同に会し、大規模な托鉢が行われる一大行事



▲首都においても人々の信仰心の厚さは変わりません

▶1818年に建立されて以来、幾度かの戦乱を乗り越え今日まで生き延びた寺院ワット・シーサケット



◀ブッダ・パーク。奇怪な仏像の世界へようこそ

▼パリの凱旋門を模した戦没者慰霊塔であるパトゥーサイ



ジャール平原

謎の石壺群で有名。ジャール平原があるのはシェンクワーンという街で、ビエンチャンからは国内線でアクセス可。壺はいずれも巨石を削ってできたもので、大きいものは高さ3.25mにも及びます。いまだ不確かな点が多いラオス史を象徴する存在。



首都ビエンチャンの歴史は江戸よりも古く、ルアンパバーンから遷都されたのが1560年。当時勢力を拡大していたビルマの王朝の脅威から逃れるためだったとされています。その際、ビエンチャンには王宮や多くの仏教寺院が建設されました。

南部 世界遺産ワット・プーと メコンの4,000の島々



メコン川はタイとの国境線に沿って南下し、南端にあるカンボジアとの国境へと通じます。国境近くのメコン川には無数の島々や濁流のような滝群があり、山国ラオスの中でも異質な風情があります。北部に比べるとまだまだ旅行者も少ないですが、観光化が進んでいない分、本来の素朴な風景が広がる地域です。見どころは商業都市パークセーの周辺に集中しており、パークセーを拠点にワット・プーやシーパンドンを巡るのが効率的です。

シーパンドン

メコン川に点在する数千の島々。シーパンドンとは「4,000の島々」という意味です。コーンパペンの滝やソムパミットの滝などの滝群や、フランス統治時代に建設された鉄道橋や蒸気機関車など見所もたっぷり。デット島、コン島ののんびりした雰囲気の魅力、長期滞在する旅行者も多くいます。



- ▲コーンパペンの滝
- ◀フランス統治時代の蒸気機関車の残骸
- ▼電気が通らないデット島はラオスの中でも異色南国ムードが漂います



- ◀外国人観光客よりもラオス人参拝者が目立ちます
- ▼山腹にある本殿



ワット・プー

ルアンパバーンに続くラオス2番目の世界遺産。「山の寺」という名の通り、聖なる山の麓に築かれたヒンドゥー教寺院で、9～11世紀にこの地を支配していたクメール族によって建立されたため、アンコール・ワットとの類似点も。それほど規模は大きくないものの、ヒンドゥー教の神々の精巧な彫刻には目を見張るものがあります。



▲本殿からの眺めは遥か遠くのメコン川まで見渡せる絶景

ピース・イン・ツアーってどんな旅行会社？

日本では昭和から平成へと時代が移り、世界ではベルリンの壁崩壊で冷戦が終わりを告げた1989年、アジアでも中国の天安門事件、ビルマ(当時)の民主化運動、ベトナム軍のカンボジア完全撤退など、まさに世界が大きく動いたこの年、弊社は高田馬場の小さなマンションの一室で創業しました。(会社設立はその前年)

弊社の当初からのこだわりは、「アジアとインドシナ」、「学びと体験」、そして「現地への貢献」の3つです。日本が紛れもなくその一員であるアジアは、今や世界でも大きな存在感を放つ一大成長センターであると同時に、不幸な戦争の時代も含めてお互い歴史的に深い繋がりがあります。

そのアジアの一角にあるインドシナ地域は、長い苦難の歴史を日本とも深い関係を持ちながら歩んで来ました。それぞれに個性豊かで多様性に溢れたインドシナの国々や人びとの魅力を一人でも多くのお客様に感じていただき、ファンになって帰って欲しい。そのためには旅のスタイルも、単に自分達だけが楽しんで終わりという消費型ではなく、その国の歴史や文化、暮らしなどに敬意と愛情をもって接して体験し、現地の人びととの出会いや交流を育めるような「体験交流型」の旅を重視して注力しています。

そして、20年以上の旅行事業の継続を通じて、日々弊社のお客様を受け入れて様々なサービスを提供してくれている現



地の人びとの生活基盤の確立や自立のサポート、雇用創出など地元経済への貢献を会社の使命としています。

弊社の社名である「Peace In Tour(ピース・イン・ツアー)」には、日本と現地との相互理解や共感、人的交流をいっぱい生み出せるような旅作りを頑張っ、少しずつでも現状を変え、**「平和の種をまく」**という希望と決意を込めており、実際全国の大学生を中心に毎年多くの若者をインドシナ地域へのボランティア体験ツアーへご案内しています。

ピース・イン・ツアーの旅作りってどんな感じ？



1. 体験価値に富んだ独自プログラム

「体験&交流」をテーマに、特に個人では実現が難しいことの多い現地での施設・学校訪問、文化や暮らし体験、ボランティア活動の体験、地元の子どもたちとの交流など、体験価値に富んだ独自プログラムのツアーを企画・実施しています。



2. 少人数でのツアー催行、専用車・専用ガイドにてご案内

独自企画の一部のグループツアーを除き、原則として1名様または2名様からの少人数催行で、お客様だけの「専用車・専用ガイド」にてご案内しておりますので、人数が集まらずにツアーキャンセルとなる心配や団体行動特有の煩わしさもありません。



3. 現地とのネットワークを通じてしっかりサポート

ツアープログラムは、必ず自社または現地スタッフが自ら視察体験し、検証した上で設定。また、原則として現地手配は現地法人、現地オフィスまたはツアーデスクのネットワークを通じて行なっておりますので、現地での不測のトラブル時にもしっかりサポート致します。



4. オーダーメイド手配旅行専門店の経験を生かした旅作り

ご要望に応じて柔軟な手配が求められる「オーダーメイド手配旅行」専門店としての長年の経験を生かし、航空会社・ホテルの選択、ツアープログラムや観光の一部組み替えなども含め、現地経験豊富な担当者がお客様のご希望を伺いご相談しながら、お客様本位の旅作りをお手伝い致します。



5. ご相談からアフターサポートまで同一のスタッフが担当

ご相談・お見積りの段階から、旅行手配を経て、ご出発からご帰国後のアフターサポートまで、基本的に同じスタッフが専任で担当致しますので、リピート利用の際も、前回までの手配内容や注意事項を把握でき、スムーズにやり取り&オーダーしていただけます。

女性の目線で世界遺産ルアンパバーンを巡る 大人女子のラオたび3泊5日



ナイトマーケットはカラフルな雑貨がいっぱい！



フランス統治時代の歴史ある建物



1,000人以上の僧侶が列をなす早朝の托鉢

1
日
目

成田・関西→乗継地→ルアンパバーン

午前：空路ルアンパバーンへ。

夜：到着後、市内レストランにてラオス料理の夕食。その後、ホテルへ。

【ルアンパバーン泊】 異 食事：☒✈️🍷

ルアンパバーン滞在

早朝：托鉢見学へ。その後、活気あふれる朝市見学。

午前：ホテルにて小休憩。ホテルライフも満喫！

昼食：市内レストランにて郷土料理をお楽しみください。

午後：パワースポット、世界遺産ルアンパバーン市内観光。街のシンボルワット・シェントーン、黄金の壁画のワット・マイ、王家の暮らしぶりを展示する国立博物館など。

夕刻：ルアンパバーンを一望できるプーシーの丘へ。

夜：民族舞踊を鑑賞しながらの夕食。その後、ナイト・マーケットをお楽しみ下さい。

【ルアンパバーン泊】 異 食事：☒🍷🍷

2
日
目

ルアンパバーン滞在

午前：ルアンパバーン郊外観光。メコン川クルーズ。4,000体の仏像が安置されたバクウー洞窟やラオス焼酎の醸造が見られるサンハイ村へご案内。午後：自由行動。自由昼食&夕食となります。

★町なかでは各国の料理が楽しめます。好きなレストランにてお召し上がりください。

★市内にはかわいい雑貨屋さんやリーズナブルなマッサージ店もあります。

★夜はおしゃれなバーなどで女子だけの会話を花を咲かせましょう。

【ルアンパバーン泊】 異 食事：☒☒☒

3
日
目

ルアンパバーン→乗継地→

出発まで自由行動。ご希望の方には半日オプションツアーも手配可能。(スパ体験、紙漉き村訪問、織物村訪問、クアンシーの滝&少数民族の村訪問、ゾウ乗り体験など)

ご出発の2時間前までに空港へお送りします。夕方の便で帰国の途へ。

【機内泊】 → 食事：☒☒☒

4
日
目

→成田・関西

午前：各地到着。

食事：✈️☒☒

5
日
目

朝市見学やメコン川クルーズなど 楽しい観光が充実

ラオスの伝統的な建築とフランス植民地時代に建設された街並みが美しく融合した顕著な例として、街全体が世界遺産に指定されているルアンパバーン。ここはアジアの穴場的パワースポットとして、最近ぐんと注目されるようになってきました。活気あふれる朝市の見学、古都の情趣が漂う街の散策、歴史にひたれるスポット観光、雄大なメコン川でのクルーズなど、ルアンパバーンには楽しみがぎっしり！ 観光はすべて現地日本語ガイドがご案内するので安心です。



あまり辛いラオス料理は日本人の口にも合います



プーシーの丘は街のシンボル





ナイトマーケットでの買物はお店の人とのコミュニケーションも楽しみ

アジア雑貨の宝庫！
お買物の時間もたっぷり！



ラ
オ
ス
ツ
ア
ー

自分へのご褒美！
おしゃれホテルに3連泊！



ご希望&ご予算に応じて選べるプランを用意しました

種類豊富なオプショナルツアー



クアンシーの滝&少数民族の村訪問

山国ラオスの美しい自然と、多様な民族模様が感じられます。雨季(5月~10月)は水量も多く、より美しい滝を見ることができます。



パナム村での織物見学

ラオスの織物は世界的にも評価が高く有名です。衣装や小物、工芸などクラフトに興味のある方はぜひ、ラオスに古くから伝わる織りの過程も見学してみてください。



サンコン村での紙漉き見学&体験

日本の和紙と同じ製法で作られるラオスの伝統的な紙。旅日記にも最適な趣ある紙です。こちらのツアーでは紙漉き体験に挑戦できます。自分だけのかわいい紙をつくってみてください。



ラ・レジデンス・プーバオホテルでのメコンSPA体験

森に囲まれたラグジュアリーなスパで癒されたい方にお勧めのプラン(このプランは送迎&予約のみです。数あるスパメニューよりお選びいただき、トリート代は現地にて直接お支払いください)。



ゾウ乗り体験

ラオスといえばゾウ！ 森の中をゾウさんに乗ってお散歩してみましよう！
(英語ガイド+ゾウ使いでのご案内となります)

ツアー参加者へのかわいいプレゼント！



ツアーの参加者には、シビライ村のモン族の女性たちががていねいに縫い上げた「シビライ財布」をプレゼント。(在庫限り)

女子なら気になるのがラオスの結婚事情。ラオスは婿入り婚で、新郎が新婦の家に多額の結婚費用と養育謝礼を支払います。結婚式を行うのも花嫁の家で、誓いの儀式のあとは親戚、友人一同で深夜まで踊って楽しいひとときを過ごします。

ひとくちメモ

ラオス語を操るゾウ使いになる体験型ツアー

ゾウ使い養成コース & エコロッジで自然満喫 4泊6日

ラオスツアー



- ▲(上)エコロッジ
- ▲(下)ゾウさんと一緒に川で“入浴中”
- ▶歩かせる練習もゾウ使いさんがついてくれるので安心

1日目

成田・関西→乗継地→ルアンパバーン✈マホート・エコロッジ

午前：空路ルアンパバーンへ。
夜：到着後、エコロッジへご案内。夕食はエコロッジにて。

【ルアンパバーン/マホート・エコロッジ泊】 食：☒✈☒

2日目

マホート・エコロッジ滞在

午前：ゾウ使いが操るゾウの背に乗ってジャングルを散歩。ゾウ使いからゾウとのコミュニケーション方法を教わります。
午後：ゾウに指示を出しながらジャングルを散歩。ゾウを川へ誘導し、水浴びをさせます。その後、ねぐらへ誘導し、お別れ。

【ルアンパバーン/マホート・エコロッジ泊】 食：☒☒☒☒

3日目

マホート・エコロッジ滞在

午前：ゾウを川に誘導し、水浴び。ゾウに食事をさせます。その後、近くの村を散歩。
アンコール・ワットを西洋に紹介した探検家アンリ・ムーアの墓を見学。
午後：ゾウに指示を出しながらジャングルを散歩。ゾウが指示に従っているか、ゾウ使いがチェックをします。

【ルアンパバーン/マホート・エコロッジ泊】 食：☒☒☒☒

4日目

マホート・エコロッジ✈ルアンパバーン

午前：ルアンパバーン市内へ。ホテル到着後、ルアンパバーン郊外観光。メコン川クルーズ。4,000体の仏像が安置されたバクラー洞窟へ。ラオス焼酎の醸造が見れるサンハイ村など。
午後：ルアンパバーン市内観光。街のシンボルであるワット・シェントーン、黄金の壁画のワット・マイ、王家の暮らしぶりを展示する国立博物館など。
夕刻：街を一望できるプーシーの丘へ。
夜：民族舞踊を鑑賞しながらの夕食。

【ルアンパバーン/市内ホテル泊】 食：☒☒☒☒

5日目

ルアンパバーン→乗継地→

早朝：托鉢と朝市を見学。
午前～午後：出発まで自由行動。出発の2時間前までに空港へお送りします。夕方の便で帰国の途へ。

【機内泊】→ 食：☒☒☒

6日目

→成田・関西

午前：各地到着。

食：☒☒☒

「ゾウ乗り体験」ではなく、「ゾウ使いの技術を習得」できる！

ルアンパバーンの郊外に誰もがゾウ使いになれる場所があります。ただ、ゾウに乗って散歩をするのではなく、プロのゾウ使いから2日間に渡り、ゾウの操り方を教えてもらえるツアーです。さて、ゾウさんは貴方の指示に従ってくれるでしょうか？

周辺は川とジャングルと岩山に囲まれた手つかずの大自然。時間がゆっくりと流れる環境の下、ゾウさんとの心の距離を縮めてください。

宿泊は周辺の大自然をより身近に感じられるエコロッジ。思う存分ラオスの大自然の息吹を感じましょう！



プロのゾウ使いさんなら「おすわり」も朝飯前



手付かずの大自然! ゴウと心を通わせる2日間!



▲最初は背中の椅子に乗って気楽に散歩を楽しみます。雨季は地面がぬかるんでいるのでスリルあり

◀岩山がそびえ立つ雄大な景色。この山にゾウさんたちのねぐらが

ラ
オ
ス
ツ
ア
ー

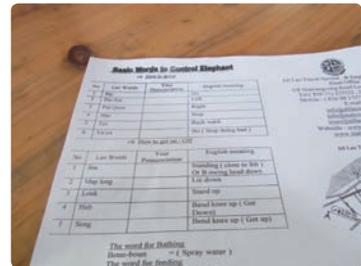
▶(左) アンコール・ワットを西洋に紹介したフランス人探検家アンリ・ムーオの墓がすぐ近くに



▶(中) ゾウ使いさんが優しく指導

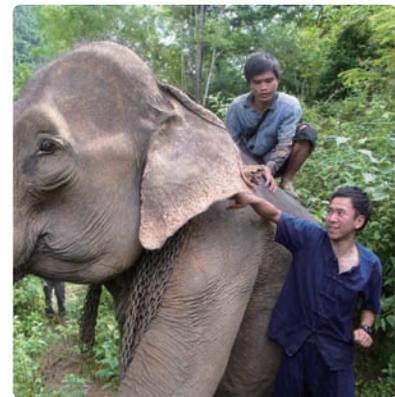


▶(右) ゾウさんへの指示は全てラオス語。カンペをもらえます



◀ゾウさんを川に誘導して体を洗ってあげると、「水鉄砲」を浴びて自分もビシヨ濡れに!

▼2日間一緒だったので最後のお別れも名残惜しくなります



併設されたエコロッジで自然をもっと楽しもう

マホート・エコロッジはエレファント・キャンプに併設された宿泊施設で、全室バンガロー。川沿いでジャングルに囲まれた静かな環境で、周辺にはホテルもレストランもありません。自然を楽しんでもらうため、テレビやエアコン、冷蔵庫などの家電製品はバンガローには置いていません。また、少数民族の人々を雇用したり、トイレの洗浄水に川の水を使用するなど、周辺の環境への配慮も。



毎年2月ごろ、サイヤブリではゾウ祭りが開催されます。サイヤブリはラオスで最も多くのゾウがいることで知られ、お祭り期間は街の人口をはるかに上回る観光客が訪れ、ホテルを予約するのも大変なほど。ゾウのパレードやショーなどを見ることができ一大行事です。

ひとくち
メモ

少数民族との出会い、エコツアーを体験

悠久のメコン川クルーズと北部周遊の旅7泊9日

ラ
オ
ス
ツ
ア
ー



▲土地が変われば、村の暮らし方も変わる。ラオスの生活の多様性を体感できるツアーです

◀雄大なメコン川に夕日が沈む

成田・関西⇄乗継地⇄ビエンチャン

1日目
午前：空路ビエンチャンへ。
夕刻：到着後、市内レストランにご案内。
夕食：伝統舞踊を鑑賞しながらの夕食。その後、ホテルへ。
【ビエンチャン泊】 食：☐☑☒☓

ビエンチャン⇄ルアンナムター⇄ムアンシン

2日目
午前：ビエンチャン市内観光。パトゥーサイ、タラート・サオ、タート・ルアン、ワット・シーサケットなど。
午後：空路、ルアンナムターへ。着後、車で中国国境に近いムアンシンへ。
【ムアンシン泊】 食：☑☒☓☐

ムアンシン⇄ルアンナムター

3日目
早朝：ムアンシン市内の朝市を散策。
午前：少数民族の村を訪問、その暮らしぶりを見学。
午後：陸路、ルアンナムターへ戻ります。
【ルアンナムター泊】 食：☑☒☓☐

ルアンナムター

4日目
終日：エコツアーへ。雨季はカヤッキング、乾季はトレッキングなど、時期や現地状況に応じたアクティビティをご用意します。
【ルアンナムター泊】 食：☑☒☓☐

ルアンナムター⇄ファイサーイ

5日目
午前～午後：陸路、ファイサーイへ(所要約3.5時間)。途中、洞窟や山々を見渡せる展望台に立ち寄ります。
【ファイサーイ泊】 食：☑☒☓☐

ファイサーイ⇄パークベン

6日目
終日：メコン川クルーズ。ゆったりした船の中で、のんびり過ごします。途中、川沿いの小さな村を訪問します。中間地点のパークベンで一度船を下り、ロッジに宿泊します。
【パークベン泊】 食：☑☒☓☐

パークベン⇄ルアンパバーン

7日目
終日：メコン川クルーズ。ゆったりした船の中で、のんびり過ごします。途中、パクウー洞窟や川沿いの村を訪問。
夕刻：ルアンパバーン到着。着後ホテルへ。
【ルアンパバーン泊】 食：☑☒☓☐

北部の魅力は少数民族とエコツアー

自然に飛び込み、その大切さや保護のあり方を学ぶ「エコツアー」。手付かずの自然が残るラオスでカヤッキングやトレッキングなど季節に応じたエコツアーを体験します。また、ラオスで生活する数々の少数民族の村を訪れ、独特の暮らしぶりを知ることができます。



ルアンパバーン⇄乗継地⇄

8日目
午前：ルアンパバーン市内観光。ワット・シェントーン、ワット・マイ、ワット・ビスンナラートなど。
午後：出発まで自由行動。出発の2時間前までに、空港へお送りします。夕方の便で、帰国の途に。
【機内泊】 食：☑☐☐☐

⇄成田・関西

9日目
午前：各地到着。
食：☑☐☐☐

※エコツアーは現地の状況によりご希望のアクティビティがご案内出来ない場合がございます。

※メコン川クルーズの運航スケジュールが変更になった場合に、逆ルートにてご案内する場合がございます。



ゆったり快適なクルーズ船でメコンの風を切る



1



2



3



4



5

- 1 ファイサイ〜ルアンパバーン間を運航するルアンサイ社のバクウー号
- 2 途中、ボートを降りて村の暮らしを見学
- 3 パクウー洞窟
- 4 クルーズの中間地点パークベン・ルアンサイ・ロッジに宿泊
- 5 船内は十分な空間があり、くつろげる

ラオスツアー

雨季はカヤッキング、乾季はトレッキングで大自然を満喫



1



1



2



3



4

- 1 地上とは違う景色が広がるカヤッキング
- 2 ナムハー国立自然保護区はラオスのエコツーリズムの代表的スポット。素朴な自然と農山村の素顔を見ることができる
- 3 多様な虫が存在するラオス。珍しい虫に出会えるのもトレッキングならではの？
- 4 トレッキングでは、こういったエコなお食事も。バナナの葉をお皿に

民族のるつぼラオス、少数民族の村を訪問

北部の多様な少数民族にツアーで会えるかも？



1



2



3



4



5

- 1 衣装が黒い、黒タイ(タイダム)族
- 2 女性たちの勤勉さで知られるアカ族
- 3 モン族のお祭りの際の正装
- 4 赤いマフラーのヤオ族
- 5 濃い藍染の衣装のランテン族



村人が作った民芸品を買い求める村も

ラオスでぜひ試して欲しいのが薬草サウナです。マッサージもあわせて受けることができます。どの街に行っても必ずと言っていいほど存在し、お客は現地の人ほとんど。ハーブの香り漂うサウナはとても気持ちが良いのでオススメ！

ひとくちメモ

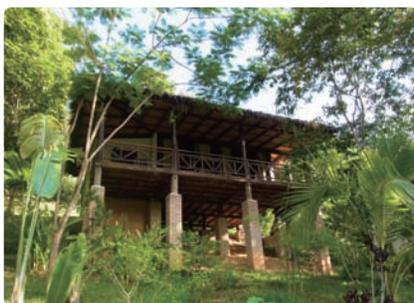
ジャングルに囲まれた隠れ家で何もしない贅沢を

エコリゾートでのんびりルアンパバーン4泊6日

ラ
オ
ス
ピ
リ
ット



木のぬくもりが落ち着く室内



全5室が独立したコテージ



レストランから対岸の山々を臨む

1
日目

成田・関西⇨乗継地⇨ルアンパバーン

午前：空路ルアンパバーンへ。
夕刻：到着後、ラオ・スピリット・リゾートへ。

【ルアンパバーン/ラオ・スピリット・リゾート泊】 食：☒✈️🍷

2
日目

ルアンパバーン滞在

午前：近くの山道をミニトレッキング(英語ガイド)。途中、カム族の村、セー滝に寄ります。

午後：自由行動。何もしない贅沢をお楽しみください。

【ルアンパバーン/ラオ・スピリット・リゾート泊】 食：☒🍷☒☒

3
日目

ルアンパバーン滞在

早朝：荘厳な雰囲気にもまれた托鉢体験、生鮮食材が集まる朝市を見学。
午前：ルアンパバーン郊外観光。ボートでメコン川クルーズ、4,000体の仏像が鎮座するバクウー洞窟、ラオス焼酎の醸造が見れるサンハイ村など。
午後：世界遺産ルアンパバーン市内観光。街のシンボル、ワット・シェントーン、スイカ寺の異名を持つワット・ピスナラート、黄金の壁画が見事なワット・マイ、王家の暮らしを展示した国立博物館、市内が一望できるプーシーの丘で夕日鑑賞など。

夕食：伝統舞踊を鑑賞しながらの夕食。

【ルアンパバーン/ラオ・スピリット・リゾート泊】 食：☒🍷🍷🍷

4
日目

ルアンパバーン滞在

終日：自由行動。自然に身を委ね、リラクゼーションした時間をお過ごしください。
※街に出たいという方は追加料金にて専用車チャーターも可能。

【ルアンパバーン/ラオ・スピリット・リゾート泊】 食：☒☒☒

5
日目

ルアンパバーン⇨乗継地⇨

午前～午後：出発まで自由行動。出発の2時間前までに、空港へお送りします。夕方の便で、帰国の途に。

【機内泊】⇨ 食：☒☒☒

6
日目

⇨成田・関西

午前：各地到着。

食：✈️☒☒

※ラオ・スピリット・リゾートは部屋数が少なく、人気が高いため、お部屋をご用意できない場合もございます。あらかじめご了承ください。

人里離れた隠れ家

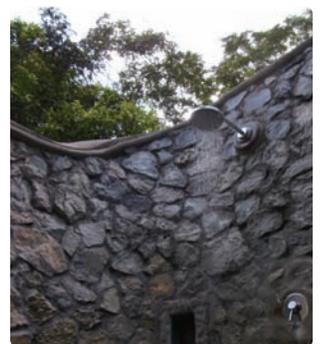
ラオ・スピリット・リゾートへようこそ!

ラオスには手付かずの自然が多く残されていますが、ルアンパバーンもその例外ではありません。

ルアンパバーン郊外のラオ・スピリット・リゾートの周辺にあるのは山と川と村だけ。山々を眺めながら、国産ビールのピアラオ片手にのんびりするのがこのでの楽しみ方。ラオスは山の国です。ラオス本来の環境で贅沢な時間を過ごしてみませんか。



ホテルのすぐ側を流れるのはカーン川



何とシャワー室は天井が吹き抜け！夜は星空を眺めながらのシャワーを

少数民族の村へミニトレッキング



村の暮らしも垣間見られます

周辺の山を散策し、少数民族の村やセー滝を目指すミニトレッキング付き。町から遠く離れた少数民族の村では、山での暮らしをうかがうことができます。

※セー滝は水量が多い雨季のほうが見ごたえがあります。



クメール遺跡にメコンの数千の島々など南部の魅力がギッシリ!

2大世界遺産ルアンパバーンとワット・プーを巡る旅6泊8日



ワット・プー本殿にあるヒンドゥー教の神々の彫刻



ワット・プー北宮殿



ヒンドゥー教寺院の後に仏教寺院となったため、本殿には仏像も

ラ
オ
ス
ツ
ア
ー

クメール遺跡のワット・プー

ルアンパバーンと並ぶラオスの世界遺産ワット・プー。9～11世紀、この地域を支配していたクメール族によって建立されたヒンドゥー教寺院で、建築様式やヒンドゥー教の神々の彫刻などアンコール・ワットにも通じる部分が多く見られます。寺院からは地平線まで見渡せる景色で、「絶景!」の一言。

電気のない島でのんびり

シーパンドンでは、電気の通っていないのどかなコン島に滞在。ホテルは自家発電で電気が使われますが、22時ごろには消灯時間を迎えます。消灯後は満天の星空を眺めて過ごすのがオススメ!



コン島

メコン川中州の島々“シーパンドン”



ソムパミットの滝

カンボジアとの国境近くのメコン川中州には数千の島々があり、その地域はシーパンドンと総称されます。ラオスのナイアガラとも言われるコーンパベンの滝、精霊が宿るソムパミットの滝など自然が作り出した絶景に圧倒されることでしょう。

1 日目	成田・関西⇨乗継地⇨ビエンチャン 午前:空路ビエンチャンへ。 夕刻:到着後、ホテルにご案内。 [ビエンチャン泊] 食: 一機一
2 日目	ビエンチャン滞在 終日:首都ビエンチャン市内・郊外観光。 [ビエンチャン泊] 食: 一機一
3 日目	ビエンチャン⇨パークセー⇨コン島 午前:ラオス航空にてパークセーへ。 午前～午後:到着後、陸路にてワット・プーへ。世界遺産ワット・プー観光。 その後、メコン川に島々が浮かぶシーパンドンへ、ラオスのナイアガラとも言われるコーンパベンの滝観光。 [コン島泊] 食: 一機一
4 日目	コン島滞在 午前:シーパンドン観光。ソムパミットの滝など。 午後:自由行動。電気の通っていない島々でのんびりおくつろぎ下さい。 [コン島泊] 食: 一機一
5 日目	コン島⇨パークセー⇨ルアンパバーン 午前:陸路、パークセーへ。 午後:ラオス航空にてルアンパバーンへ(※) [ルアンパバーン泊] 食: 一機一
6 日目	ルアンパバーン滞在 終日:世界遺産ルアンパバーン市内・郊外観光。 夕食:伝統舞踏を鑑賞しながらの夕食。 [ルアンパバーン泊] 食: 一機一
7 日目	ルアンパバーン⇨乗継地⇨ 午前～午後:出発まで自由行動。出発の2時間前までに、空港へお送りします。 夕方の便で、帰国の途に。 [機内泊] 食: 一機一
8 日目	⇨成田・関西 午前:各地到着。 食: 一機一

※2012年5月現在、パークセー～ルアンパバーン間の運航は週5便となります。

ラオス南部の見どころはまだあります。パークセーから東にあるポーラウェン高原はラオスコヒーの産地として有名です。120mの高低差がある滝タート・ファーンなど、このエリアにも個性豊かな滝群が見られます。

ひとくち
メモ

ラオスのスタンダードを極める2都市周遊

首都ビエンチャンと世界遺産ルアンパバーン4泊6日

ラオスツアー



思わず手を合わせたくなる不思議な仏像も



ルアンパバーン早朝の托鉢



ビエンチャン最古の寺院ワット・シーサケット

1日目 成田・関西→乗継地→ビエンチャン

午前：空路ビエンチャンへ。
夕刻：到着後、ホテルにご案内。

【ビエンチャン泊】 食：☐✈☐

2日目 ビエンチャン滞在

終日：首都ビエンチャン市内・郊外観光。黄金の仏塔タート・ルアン、ラオス版凱旋門パトゥーサイ、最古の寺院ワット・シーサケット、庶民の食材が集まる市場タラート・トンカンカム、ユニークな仏像群が有名なブッダ・パーク、伝統織物の工房であるホアイホン職業訓練センター、ラオスとタイをつなぐ友好橋など。

【ビエンチャン泊】 食：☐☐☐☐

3日目 ビエンチャン→ルアンパバーン

午前：自由行動
午後：ラオス航空国内線にてルアンパバーンへ。
夕刻：到着後、専用車にてホテルへ。

【ルアンパバーン泊】 食：☐☐☐

4日目 ルアンパバーン滞在

午前：世界遺産ルアンパバーン郊外観光。ボートでメコン川クルーズ、4,000体の仏像が鎮座するパクウー洞窟、ラオス焼酎の醸造が見られるサンハイ村など。

午後：世界遺産ルアンパバーン市内観光。街のシンボルであるワット・シェントーン、スイカ寺の異名を持つワット・ピスナラート、黄金の壁画が見事なワット・マイ、王家の暮らしを展示した国立博物館、市内が一望できるプーシーの丘で夕日鑑賞など。

夕食：伝統舞踊を鑑賞しながらの夕食。

【ルアンパバーン泊】 食：☐☐☐☐

5日目 ルアンパバーン→乗継地→

午前～午後：出発まで自由行動。出発の2時間前までに、空港へお送りします。夕方の便で、帰国の途に。

【機内泊】 食：☐☐☐

6日目 →成田・関西

午前：各地到着。

食：✈☐☐

見どころたっぷり！ 首都ビエンチャン

アジア各国の中でも最ものんびりした首都と言われるビエンチャン。見どころは定番のタート・ルアン、パトゥーサイ、ブッダ・パークではありません。

庶民の食材が集まる生鮮食料品市場タラート・トンカンカム見学や、伝統織物の工房にして女性たちの職業訓練の場でもあるホアイホン職業訓練センターなど現地の人々の生活が垣間見られる場所もピックアップ！



珍しい食材も集まるタラート・トンカンカム

世界遺産ルアンパバーンは終日観光と自由行動

ワット・シェントーンのマザイク壁画や、ワット・マイの黄金のレリーフなど、実は細部に見どころが多いルアンパバーン。専用ガイドがご案内しますので、見逃さないように！ 観光は1日にまとめて、前後の日に自由行動の時間を入れました。夜のナイト・マーケットでのお買物、早朝の托鉢見学はご自身でゆっくりと。



ワット・シェントーンのマザイク壁画「黄金の木」



壺だけじゃないジャール平原、陸路移動もラオスの醍醐味

謎の石壺群ジャール平原、首都ビエンチャン、世界遺産ルアンパバーンを巡る5泊7日



モアイ像やストーンヘンジにも通じる古代の遺跡がラオスにも



ルアンパバーンのワット・ピスンナラート



ビエンチャン〜シェンクワーン間はラオス航空で

ラ
オ
ス
ツ
ア
ー

ラオス史上最大のミステリー ジャール平原

平原に無造作に転がる石の壺は1,000個以上に及び、誰が、いつ、何のために作ったのかはいまだに解明されていません。近年は10世紀頃の火葬墓である説が有力ですが、真相は謎のまま。また、ジャール平原はベトナム戦争時にアメリカ軍の爆撃を受けた地域でもあり、今も爆撃で半壊した寺院などその爪跡が残ります。



形も大きさも様々な石壺

シェンクワーンから ルアンパバーンまでの山間部を陸路移動

シェンクワーン〜ルアンパバーン間は国内線の運航がない為、陸路移動が一般的。時間はかかりますが、ラオスらしくのんびり移動してみましよう。手付かずの自然が残る山間部を移動できるのもラオスならではの。道中、少数民族の村を見学します。



スロートラベルはラオスならではの

1 日 目	成田・関西⇨乗継地⇨ビエンチャン 午前：空路ビエンチャンへ。 夕刻：到着後、ホテルにご案内。 【ビエンチャン泊】 異 食事：☒✈☒
2 日 目	ビエンチャン滞在 終日：首都ビエンチャン市内・郊外観光。タート・ルアン、パトゥーサイ、ワット・シーサケット、タラート・トンカンカム、ブッタ・パークなど。 【ビエンチャン泊】 異 食事：☒📷☒
3 日 目	ビエンチャン⇨シェンクワーン 午前：ラオス航空にてシェンクワーンへ。 午後：到着後、謎の石壺群が点在するジャール平原(サイト1)観光。その後、ムアンクーン観光(400年の歴史を持つ仏塔タート・フーン、アメリカ軍の爆撃で崩壊した寺院ワット・ピアワット)へ。 【シェンクワーン泊】 異 食事：☒📷☒
4 日 目	シェンクワーン⇨ルアンパバーン 午前：陸路にてルアンパバーンへ。途中、少数民族の村を見学。昼食は郷土料理。 午後：到着後、専用車にてホテルへ。 【ルアンパバーン泊】 異 食事：☒📷☒
5 日 目	ルアンパバーン滞在 午前：世界遺産ルアンパバーン郊外観光。ボートでメコン川クルーズ、バクウー洞窟、サンハイ村など。 午後：世界遺産ルアンパバーン市内観光。ワット・シエントーン、ワット・ピスンナラート、ワット・マイ、国立博物館、市内が一望できるプーシーの丘で夕日鑑賞など。 夕食：伝統舞踊を鑑賞しながらの夕食。 【ルアンパバーン泊】 異 食事：☒📷📷
6 日 目	ルアンパバーン⇨乗継地⇨ 午前〜午後：出発まで自由行動。出発の2時間前までに、空港へお送りします。夕方の便で、帰国の途に。 【機内泊】 ⇨ 食事：☒☒☒
7 日 目	⇨成田・関西 午前：各地到着。 食事：✈☒☒

ラオスの若い世代は日本人に対して「セマクテ」と声をかけてくることがあります。これは「蹴つ飛ばすぞ」というラオス語が日本語の「狭くて」に聞こえるというおふざけです。なぜか全国的に認知されていて、何が発信源なのか気になりますね。

ひとくち
メモ

ピース・イン・ツアー おすすめホテル

ルアンパバーン

街の景観を保つための建設規制で、古民家を改装した小さめのホテルが主流。そのせいか、バスタブ付きが少ないのですが、それもまたルアンパバーン流です。



ルアンパバーンで
いちばん贅沢な滞在に

ラ・レジデンス・ プーバオ

La Residence Phou Vao ★★★★★

おすすめポイント

ルアンパバーンの最高級ホテル。市内から少々離れた丘の上に位置しますが、シャトルバスもあるので不自由は感じません。ホテルのある丘からの眺望がすばらしく、これだけでも泊まる価値あり。レストランやスパのクオリティーも高く、ホテル滞在そのものを楽しめる、ルアンパバーンでは数少ないホテル。他では味わえない優雅で贅沢な時間を。



ホテル紹介



郊外にある
緑に囲まれたリゾート

ヴィラ・サンティ・ リゾート&スパ

Villa Santi Resort & Spa ★★★★★

おすすめポイント

市内から離れた郊外にあり、その敷地は10ヘクタールにも及ぶ広大なリゾート。スパ施設もあり、緑に囲まれた環境でリラックスできる滞在中。市内へのシャトルバスがあります。全室バスタブ付きということもあって、日本人の人気は根強いです。



18



ひとくち
メモ

ラオスの仏教徒は托鉢など功德を積む行いをしますが、出家は其中でも最上のもので、男性は一生に一度は出家すべきと考えられていますが、期間は一生と決まってるわけではありません。数日～数年と期間限定で出家をすることもできるのです。

★★★★=スタンダードクラス。豪華さはなくとも、バスまたはシャワー、トイレ、エアコンなどの室内設備と安全性の面で泊まるには十分な中級ホテル。
 ★★★★★=スーペリアクラス。中級と高級の中間で、室内のセイフティBOXやレストラン等の館内施設も充実し、予算的にも使いやすいホテル。
 ★★★★★★=デラックスクラス。外資系を中心に国際水準から見て設備も万全で、レストラン・プール等の共有施設や豪華さでも競う高級ホテル。



築100年の古民家を改造したぬくもりのホテル スリー・ナーガズ

3 Nagas ★★★★★

おすすめポイント 2003年オープン。街の中心部までは徒歩3分、サッカリン通り沿いに立つホテルです。築100年以上の古民家を改装し、木のぬくもりを感じさせる落ち着いたトーンの内装が特徴です。建物自体は古くても、設備は新しくキレイです。ホテル前では、毎朝托鉢を見ることができます。



便利な立地とモダンな内装、庭のスパが人気 メゾン・スワンナプーム・ホテル

Maison Souvanaphoum Hotel ★★★★★

おすすめポイント 2004年オープン。市内中心部まで徒歩5分の噴水広場前に立つホテル。庭に併設されたスパが人気のホテルで、ロビーにもいい香りが漂っています。白と赤で統一された室内はラオスらしさよりもモダンを追求した印象です。



ホ
テ
ル
紹
介



メコンを臨む開放感たっぷりの広大なホテル グランド・ルアンパバーン

Grand Luangprabang ★★★★★

おすすめポイント 1999年オープン。メコン川沿いに建つ唯一のスーペリアクラスで、街の中心からは車で約10分と離れていますが、シャトルバスが1日8本出ているので安心です。部屋数が多いので団体にも対応可能。バルコニーからメコン川が見えるMEKONG DELUXEがオススメ。かつて王宮だった建物が敷地内にあり見学ができます。



立地も最高、コストパフォーマンス◎ ラーマヤナ・ブティック・ホテル&スパ

Ramayana Boutique Hotel & Spa ★★★

おすすめポイント 2007年オープン。国立博物館とワット・マイの間、プーシーの丘のすぐ近くに立つ最高の立地のホテル。街の中心でありながらも静かな環境で、仏像をモチーフにしたインテリアはアジアンテイストたっぷりです。小規模ですが庭にスパ施設もあります。スタンダードクラスのホテルでは一番のオススメ！



仏教伝来以前から存在する精霊(ピー)信仰が今も根強く残っています。万物にはあらゆる精霊が宿り、人間を守ると同時に災害をもたらすと考えられています。現在は仏教と精霊信仰が混在し、仏教行事の中にも精霊信仰の要素が見受けられます。

ひとくち
メモ

ビエンチャン

政治経済の中心地だけあり、ホテルの客室数も多いのがビエンチャンです。豪華な大型ホテルか、アットホームなミニホテルかはお好み次第。



ビエンチャンを代表する5つ星ホテル ラオ・プラザ・ホテル

Lao Plaza Hotel ★★★★★

おすすめポイント ラオス初の5つ星ホテル。街の中心にあり、ナンブ広場やタラート・サオにも近い非常に便利な立地。プール、ジム、スパなど設備も充実。さらに日本人スタッフ常駐、日本食レストランもありと、日本人にも優しい環境です。



フランス植民地時代の建物を改装した最高級ホテル セタ・パレス・ホテル

Setta Palace Hotel ★★★★★

おすすめポイント フランス統治時代の1930年代に営業していたホテルを改装。一時建物は共同住宅として使用され、荒廃しましたが、1999年に現在の形に生まれ変わりました。かつてのコロニアル調の再現にこだわり、落ち着いた大人の雰囲気。部屋数も少なめで、ゆっくりできます。



メコン川を臨む最大規模のホテル ドンチャン・パレス

Donchan Palace ★★★★★

おすすめポイント 町の中心部からはやや離れますが、市民の憩いの場であるメコン川沿いに立地。ラオスでは最大規模の240部屋を擁し、建物も国内で最高層の14階建て。メコン川に面した部屋からは対岸のタイを見渡すことができます。



リーズナブルなスタンダードホテル アヴァロン・ホテル

Avalon Hotel ★★★

おすすめポイント 静かな住宅街に佇む4階建て。白を基調とした室内は小ざっぱりしていますが、清潔感があります。バスタブはなしで、シャワーのみとなります。設備は最低限でOKという方にはちょうど良いでしょう。



パークセー/シーパンドン

商業都市パークセーとシーパンドンの島々ではホテルの趣向が随分と異なります。電気の通っていないコン島では島々の自然を肌で感じることができるでしょう。



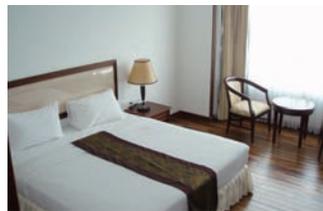
宮殿を改造した優雅なリゾートホテル
チャムパーサク・パレス・ホテル(パークセー)
 Champrasak Palace Hotel ★★★★★

おすすめポイント チャムパーサク王の宮殿を改装したホテルです。広々とした中庭のテラスがあり、解放されている屋上からは、パークセー市内を見渡せる素晴らしい眺めが楽しめます。設備は少々古いですが、館内は広々としていて天井も高く、まさに宮殿。歴史あるホテルでゴージャスな滞在を楽しみたい方におススメ。



設備よし、眺望よしの大型ホテル
チャムパーサク・グランド・ホテル(パークセー)
 Champrasak Grand Hotel ★★★★★

おすすめポイント 2009年にオープンしたパークセーで最大規模のホテルです。ラオス日本友好橋とダーオファン市場のすぐ近くのメコン川沿いにあります。部屋からの眺めがよく、メコン川、パークセー市内が見渡せます。ラオスでは珍しい現代的な内装のホテルです。設備が新しく、清潔感はバッチリ！ 市内中心部から少し遠いのが難点。



電気の通っていない島、川に浮かぶコテージが人気
サラ・バンコーン(コン島)
 Sala Ban Khone ★★★★★

おすすめポイント 部屋は全くタイプの異なる3種類。ラオス式、フレンチ・コロニアル式、そして川に浮かぶコテージ。ゲストハウスが多いコン島では一番オシャレでユニーク。設備は多くありませんが、コン島ののどかな雰囲気を楽しむにはピッタリ！ コン島は電気が通っておらず、自家発電が22時頃まで使用可。電気が落ちたあとは、満天の星空を楽しめます。



メコン川沿いの静かな環境で安心感あり
セーンソットスーン(コング島)
 Sene Sot Hxeune ★★★★★

おすすめポイント 2007年オープンの新しいホテル。メコン川に面した立地で静かな環境。小さいながらもバルコニー付きの部屋もあり、メコン川を眺めながらのんびりできます。コン島のワイルドな雰囲気が苦手であれば、こちらが良いでしょう。



ピアラオと並んで有名なお酒はラオラーオ(ラオスの酒という意味)です。お米から作った焼酎で、一般に(蒸留酒なので度数の調整ができるため)アルコール度数は40～55%。日本の泡盛にも似ています。ラオラーオさえあれば、いつでもどこでも宴会が始まるのがラオスです。

おいしいラオスを るしよがれ!

タイ料理と似ていますがタイ料理ほど辛くありません。日本では正式なラオス料理屋もほとんどないので、現地では思う存分ラオス料理を味わってみては。田舎の方では昆虫やモグラなど変わった食材も。



カオニャオ

ラオスの主食と言えば、もち米。手のひらでよくこねて、おかずと一緒に食べます。



ラーブ

肉や魚に香草などを混ぜて炒めた料理。ピリ辛でカオニャオとの相性バッチリ!



カオソーイ

北部を代表する麺料理。お米の麺に辛い肉味噌をのせたもの。



クア・サイ・ウア・ム

ラオス風のソーセージ。香辛料が練りこんであり、これまたカオニャオと合います。



カオチー・サイ・クアン

フランスパンのサンドイッチ。魚醤やチリソースを使ったラオス風の味付け。



クア・パック

野菜炒め。これはクセもなく、日本人の口によく合います。困ったときの一品。

ラオスの食卓にお邪魔しました



農村部の家庭にお邪魔して料理の様子を見せてもらいました!

ラオスを知る



1 まずはタラート(市場)で食材の買出し。



2 台所はこんな感じ。ガスは通っていないので、薪を使います。



3 男子も積極的に料理を手伝うのがラオス。



4 できあがり! 家族みんなで丸テーブルを囲みます。

電気もガスも無いながら、10代の少年少女が手際良く料理をしていました。家族全員で協力して家事をする姿が印象的です。

日本でラオス料理を楽しむ ランサーン“Lansang”

日本で最も歴史のあるラオス料理店。「100万頭のゾウ」の意味を持つランサーン王国にちなんだ店名で、店内にはゾウさんグッズがいっぱい!



ラオス料理からタイ料理までメニューも豊富!



もちろんピアラオもあります

DATA

東京都武蔵野市吉祥寺本町1-32-9 モトハシビル202
TEL: 0422-21-8412 <http://www.lansang.co.jp/>



お申し込みの前に必ずお読み下さい

■ コースの変更や追加料金に関してのご注意

このパンフレットに掲載されている各コースは安全性に十分配慮し設定しています。しかし、ツアーの対象地では、航空機や車での移動が気象条件に左右されやすく、強風や気流による航空機の遅延・欠航または大雨や増水による道路の通行状況の悪化や不通化などが考えられます。また、規則や法律などが予告なく変更されることも考えられます。これらの影響で、訪問順序の変更、目的地滞在時間の短縮、参観箇所の変更・削除および旅行ルートや移動手段の変更等、日程の変更を余儀なくされる場合があります。当該地域の事情をお察しの上、あらかじめご了承ください。また、このような場合、状況を鑑みながら、できるだけ当初の目的に沿った旅行サービスを提供できるよう手配努力いたします。(しかしながら、場合によっては帰国が遅れることもあり得ますので予めご了承下さい。)

また、これらの状況により追加経費が生じる場合はお客様負担となることを予めご了承下さい。たとえば、予定の帰国便にお乗りになれなかった場合、原則として、ご帰国に際しての航空券代、予定以外の滞在費、及び、帰国経由地での滞在費、食費、送迎費等はお客様のご負担となります。

天候やルートの状態が悪く、当初の旅行の目的が達せられない場合におきましても、予め雇用したスタッフおよびガイド料などの払い戻しはありません。

天災、地変、天候不順、疾病、傷害、その他の事由により当社が必要と認めて緊急対応時に使用した車両の費用とそれに付随する費用は参加者個人の負担とさせていただきます。

■ 空港諸税・燃油特別付加運賃について

旅行行程中の各国の国際線、国内線空港での空港税等は旅行代金に含まれておりません。別途ご旅行代金と併せて請求させていただきます。燃油特別付加運賃は、世界的な燃油価格高騰により、航空会社が設定しているもので、航空券代金と一緒に徴収する事が増えてきました。これらはご旅行代金とは別途頂戴しますので、予めご了承下さい。海外の空港諸税や燃油特別付加運賃は設定金額の変更や為替レートの変動により変わりますので、詳細は弊社スタッフにご確認下さい。

■ 航空機・バス等車両での移動について

経由地や乗継地が変更となる場合や乗継回数が増える場合もあります。いずれの場合も旅行代金の変更はありません。航空機の座席配列により、グループ、カップルの方でも隣り合わせにできない場合があります。また、窓側・通路側等の事前シートリクエストはお受けできない場合があります。コースにより他のコースのお客様と同じ車両での観光、空港～ホテル間の送迎、および陸路移動となる場合があります。

■ 観光について

施設の休館や天候、現地事情等によって観光箇所の変更、または実施日が変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

■ 食事に関して

旅行代金には、各コースごとの日程表に明示した食事の料金・税・サービス料が含まれております。ただし、お客様がご注文された追加料理や飲み物の代金は含まれておりません。早朝の出発や移動中の昼食など、行動の時間や場所によりお弁当になる場合があります。

■ 宿泊について

ホテルは原則的に2人部屋を使用します。1人部屋をご希望される場合は追加料金が必要となります。ホテルによっては、1人部屋希望をお受けできない場合がありますので、予めご了承下さい。

2人部屋の場合、ツインルームかダブルルームかのご希望はお伺いできない場合があります。

3人で1部屋をご利用の場合は3人部屋(トリプルルーム)、または2人部屋(ツインルーム)に簡易ベッドを入れてのご利用となります。なお、3人部屋利用割引はありません。

相部屋をご希望される場合は追加代金は必要ありませんが、相部屋設定ができない場合があります。また相部屋の場合、必ずしも同年代の方と同室になるとは限りませんので、予めご了承ください。同室の方に関するご希望はお伺いできない場合があります。

当該旅行地域のホテルでは、設備が不十分であったり、お風呂やシャワーのお湯が出なかったり、量が十分でない場合があります。仮にバスタブがあっても、お湯を溜められない場合があります。また、ホテルによってはシャワーのみとなる場合もありますので、予めご了承ください。

■ 海外旅行保険の加入

各コースの一部の地域では設備の整った医療施設はほとんどありません。病気や事故等が発生した場合で事態が急を要する時には、添乗員や現地係員の判断で医療設備の揃った場所へヘリコプター等によって迅速に搬送いたします。また、要した費用はすべてお客様の負担となります。これらをカバーする意味でもご旅行中の病気や事故、盗難等不測の事態に備えて、海外旅行保険に加入されることを強くおすすめいたします。なお、ご加入の際、告知事項が正確に記入されていないと保険が適用されない場合がありますので、ご注意ください。コースにより、未加入、または不十分な保障、カード保険のみで十分に保障がっていない場合はツアー参加をお断りする場合がございます。予めご了承ください。

■ 健康について

疾病、傷害、その他の事由で参加者が医師の診断・治療を必要とする場合や添乗員や現地係員が判断したときは、それに必要な措置を取ることがあり、場合によっては途中で旅行の中止または帰国していただくこともあります。その際には添乗員および現地係員の指示に従ってください。

■ パスポート、ビザについて

各国への渡航に必要なパスポートの有効残存期間、ビザの要・不要は下記の通りです。ビザが必要である場合、お客様ご自身で取得していただくか、または別途追加料金にて弊社のビザ代行取得をご利用ください。



国	パスポートの有効残存期間	ビザ
ベトナム	入国時3ヶ月以上	観光目的での15日以内の滞在は不要
カンボジア	入国時6ヶ月以上	必要
ラオス	入国時6ヶ月以上	観光目的での15日以内の滞在は不要
ミャンマー	入国時6ヶ月以上	必要

■ 日程表のマークの見方

食事



朝食



昼食



夕食



機内食



弁当



食事なし

移動



飛行機



車



船・ボート

宿泊



ホテル泊

ラオスをもっと楽しむブックガイド



全般 ラオスを知るための60章 (エアスタディーズ85)

明石書店/菊地 陽子・阿部 健一・鈴木 玲子 編著
環境、歴史、経済、政治、宗教、言語、文化と多岐にわたる分野を網羅した、ラオス全般に関する本の決定版！ この1冊があれば、より深い理解が得られること間違いなし！



文化 布が語るラオス ー伝統スカート「シン」と染織文化

進栄堂出版/木村 都・ヴィエンカム ナンサヴォンアンシイ 著
織物が有名なラオス。伝統スカート「シン」を通じて、染織につながる生活文化についても言及。写真も多く分かりやすい内容。お買物が楽しくなります。



NGO ラオス 豊かさのあいだ「貧しさ」のあいだ ー現場で考えた国際協力とNGOの意義

コモンズ/新井 綾香 著
諸外国から多くの支援を受けるラオス。しかし「貧困は外部からの開発によってもたらされている」という逆説を説く1冊。著者が日本国際ボランティアセンター(JVC)のラオス駐在員だった頃の奮闘記。



暮らし 明日を紡ぐラオスの女性 ー暮らしの実態と変化のゆくえ

めこん/風野 寿美子 著
ラオスの女性は働き者。東南アジアの経済開発下における女性の生活の変容を研究してきた著者が、さまざまな角度から彼女たちの日常生活の実態を伝えます。



民族 空の民(チャオファー)の子どもたち ー難民キャンプで出会ったラオスのモン族

社会評論社/安井 清子 著
タイの難民キャンプでボランティアをすることになった著者の体験記。モン族の子どもの出会いから難民キャンプの図書館活動、モンの世界などを描き、難民の問題を考えます。



写真集 <不発弾>と生きる ー大石芳野写真集 祈りを織るラオス

藤原書店/大石 芳野 著
ベトナム戦争当時、ラオスもまた爆撃を受けた国でした。いまだ多く残る不発弾に苦しむ人々の姿を捉えた1冊。素朴な暮らしと戦争被害。人々に対する著者の眼差しは温かさに満ちています。

ラオスをお持ち帰り!

おすすめお土産

お買物と言えば、ルアンパバーンのナイトマーケットが有名です。ビエンチャンでしたら、タラート・サオという大規模な市場があります。その他、地域によっては少数民族独自の商品もあり、地方色が感じられます。



ラオスの織物は有名。自分のお気に入りの柄を探すのも楽しい



少数民族人形。全種類集めたくなっちゃう?



ビアラオのラベルTシャツ



色とりどりのランパシェード

ピース・イン・ツアーのインドシナの旅

パンフレットのご請求をお待ちしております

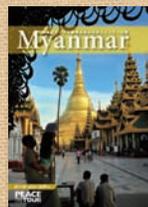
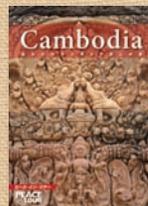


ベトナム

多様な気候と自然、ベトナムならではの世界遺産を廻る旅や少数民族と触れ合う旅、ローカル体験ができるコースが充実。ベトナムの新しい魅力をご紹介します。

カンボジア

アンコール遺跡はもちろん、農村の暮らしを体験する旅、自転車での田舎道を走るツアーなどカンボジアを肌で感じるコースが満載。旅のコラムつき。



ミャンマー

見どころ豊富な国・ミャンマー。効率の良い周遊コースから、現地の生活を体験する旅まで、専門店がお届けするオリジナルコースを多数ご用意。

本書に掲載した写真はすべてイメージ写真です。本書の企画及び写真・コピーの無断複写・転載などを禁じます。掲載の情報は2012年5月時点のものです。

旅行企画・実施 お申し込み・お問い合わせ

PEACE IN TOUR

株式会社
ピース・イン・ツアー

観光庁長官登録旅行業第1917号
一般社団法人日本旅行業協会正会員
旅専(旅の専門店連合会)会員



住所 〒162-0042 東京都新宿区早稲田町67 早稲田クローバービル5F
TEL 03-3207-3690 FAX 03-3207-6343
営業時間 月～金 10:00～18:00
土曜日 10:00～12:00、13:00～15:00
定休日 日曜・祝日

ピース・イン・ツアー

Facebook <http://www.facebook.com/peace.in.tour>
Facebookでの「いいね!」をお待ちしております。

総合旅行業事務取扱管理者 松永 充弘、長谷 英治
※総合旅行業事務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引の責任者です。この旅行の契約に関する担当者からの説明にご不明な点がありましたら、ご遠慮なく表記の旅行業事務取扱管理者にご質問ください。



東京メトロ東西線・早稲田駅下車、出口3aまたは1を出て早稲田通り沿いをまっすぐ徒歩1分