



BRUNEI

ブルネイ

正式名称	ブルネイ・ダルサラーム国 (Brunei Darussalam)
面 積	5,765 km²
人 口	約43万人 (2019年推計値)
首 都	バンダル・スリ・プガワン
宗 教	イスラム教が国教ですが、国民の信仰の自由は保障されています。



ジャミヤンル・ハサニル・ボルキア・モスク (ニューモスク)



アンゴワ

基本情報
 東京ーバンダル・スリ・プガワン 約6時間30分
 日本との差1時間。日本の正午がブルネイの午前11時。
 ブルネイドル (BND)。1B\$≒76.58円 (2019年9月現在)。 シンガポール紙幣も通用。
 マレー語、英語
 1日の平均気温は23～32℃。雨季は11月～3月。
 酒類は販売されていません。旅行者は持ち込みが認められていますが、公共の場での飲酒は避けましょう。 欄外❶イスラム教のマナーを参考にして下さい。

ビザ情報

観光目的で14日以内の滞在であれば不要。出国用の航空券、パスポートの残存有効期間は入国時に6ヶ月以上、空白の査証欄2ページ以上が必要です。



MYANMAR

ミャンマー

正式名称	ミャンマー連邦共和国 (Republic of the Union of Myanmar)
面 積	67万6,576km²
人 口	約5,371万人 (2019年推計値)
首 都	ネーピードー
宗 教	国民の多くは仏教徒。その他キリスト教徒、イスラム教徒など。



弦琴サウン



パガン

基本情報
 東京ーヤンゴン 約7時間30分
 日本との差2時間半。日本の正午がミャンマーの午前9時半。
 チャット (MMK)。1チャット≒0.07円/1USD≒1,509MMK。日本円の両替ができる場所が限られているので、USDルを持参すると便利。
 ミャンマー語
 部の山岳地帯を除くと全体的に温暖多湿。国土が広く南北に長いため地域によって気候は多彩だが、全般的には4月～5月が雨季、6月～10月が雨季、11月～3月が乾季。
 欄外❶仏教のマナーを参考にして下さい。

ビザ情報

観光目的で30日以内の滞在であれば不要。入国の空港や国境は指定がありますが、出国は国際港であれば指定はありません。
＊免状は2020年9月までの施行予定 (2019年9月現在)



CAMBODIA

カンボジア

正式名称	カンボジア王国 (Kingdom of Cambodia)
面 積	18万1,035 km²
人 口	約1,625万人 (2019年推計値)
首 都	プノンペン
宗 教	国民の多くが仏教徒。その他キリスト教徒、イスラム教徒など。



バンテイ・スレイ



カンボット

基本情報
 東京ープノンペン 約6時間30分
 日本との差2時間。日本の正午がカンボジアの午前10時。
 リエル (KHR)。1リエル≒0.03円/1USD≒4,034KHR (2019年9月現在)。 観光地では、USDルの支払いを受けつけるところも多い。
 クメール語
 11月～4月は乾季で比較的涼しく、5月～10月は雨季で多湿、湿度は90％まで上がります。雨量が最も多いのは9月～10月。年間を通じての平均気温は27.7℃。
 欄外❶仏教のマナーを参考にして下さい。

ビザ情報

入国にはビザが必要。渡航前に大使館または領事館で取得をします。指定の空港や国境地点で到着時に観光ビザの取得も可能ですが、諸条件があるので事前に大使館に確認のこと。その他、カンボジア外務省の公式ウェブサイトでe-Visaの申請・取得が可能です。パスポートの残存有効期間は入国時から6ヶ月以上が必要です。



INDONESIA

インドネシア

正式名称	インドネシア共和国 (Republic of Indonesia)
面 積	191万6,862km²
人 口	約2億6,800万人 (2019年推計値)
首 都	ジャカルタ
宗 教	国民の多くがイスラム教徒。その他キリスト教徒、ヒンドゥー教徒、仏教徒など。



レンダングス



ロンボク

基本情報
 東京ージャカルタ 約7時間30分
 西部、中部、東部と3つの時間帯があります。日本との差はスマトラ島、ジャワ島など西部で2時間、バリ島など中部では1時間、バリアなど東部では時差はありません。日本の正午がジャカルタ(ジャワ島)の午前10時。
 ルピア (IDR)。1ルピア≒0.01円 (2019年9月現在)。
 インドネシア語
 全体的には4月～9月頃が乾季で10月～3月頃が雨季。雨季のほうは幾分涼しく、12月～1月が最も雨量が多い。平野部の年平均気温は28℃。
 バリの島のオダランなど宗教儀礼を見学する際は正装し、境内でのフラッシュ撮影等は控えましょう。 欄外❶イスラム教のマナーを参考にして下さい。

ビザ情報

観光目的で30日以内の滞在であれば不要。但し指定空港からの出入国と、出国用の航空券、パスポートの残存有効期間6ヶ月以上、連続した空白の査証欄3ページ以上が必要です。



LAOS

ラオス

正式名称	ラオス人民民主共和国 (Lao People's Democratic Republic)
面 積	23万6,800 km²
人 口	約706万人 (2019年推計値)
首 都	ビエンチャン
宗 教	国民の多くが仏教徒ですが、国教ではありません。



パトゥーサイ



クアンジー滝

基本情報
 東京ービエンチャン 約7時間30分 (バンコク経由、乗換時間を除く)
 日本との差2時間。日本の正午がラオスの午前10時。
 キップ (LAK)。1キップ≒0.01円 (2019年9月現在)。
 ラオス語
 3月～5月が雨季、6月～10月が雨季、11月～2月が乾季。ルアン・パバーンなどの北部では年間を通して朝晩は少し冷えます。
 欄外❶仏教のマナーを参考にして下さい。

ビザ情報

観光目的で15日以内の滞在であれば不要。パスポートの残存有効期間が入国時に6ヶ月以上、空白の査証欄が見開き2ページ以上が必要です。



MALAYSIA

マレーシア

正式名称	マレーシア (Malaysia)
面 積	33万1,388km²
人 口	約3,153万人 (2019年推計値)
首 都	クアラルンプール
宗 教	イスラム教が国教ですが、国民の信教は自由とされており、仏教、ヒンドゥー教、キリスト教など。



ランカワイ島



ボルネオオラングータン

基本情報
 東京ークアラルンプール 約7時間
 日本との差1時間。日本の正午がマレーシアの午前11時。
 リンギ (MYR)。1RM≒25.26円 (2019年9月現在)。
 マレー語、英語、中国語、タミール語
 雨が多い時期は東マレーシアやマレー半島東側では11月～2月、マレー半島西側で4月～5月。平野の年間平均気温26℃、平均最高気温31℃、平均最低気温22℃。
 欄外❶イスラム教のマナーを参考にして下さい。

ビザ情報

観光目的で90日以内の滞在であれば不要。出国の航空券、パスポートの残存有効期間が入国時に6ヶ月以上、空白の査証欄2ページ以上が必要です。妊婦の入国に関しては航空会社の規定に従うこと。

ASEAN 旅のあいさつ

旅の基本会話	英語	マレー語	クメール語
はい / いいえ	Yes / No	Ya / Tidak ヤ / ティダ	Baat (男性) / Te パー / テー Jaa (女性) チャー / テー
こんにちは	Hello	Selamat tengah hari スラマット トゥンガハリ	Johm riab sua チョム リアップ スア
お元気ですか	How are you?	Apa khabar? アパ カバル?	Niak sohk sabaay te? ニア ソック ソババイ テー?
元気です	I'm fine	Khabar baik カバル バイク	Sohk sabaay ソック ソババイ
ありがとう	Thank you	Terima kasih テリマカシ	Aw kohn オウ クン

旅の基本会話	インドネシア語	ラオス語	ミャンマー語
はい / いいえ	Ya / Tidak ヤ / ティダ	Chao / Bo men チャオ / ボーメン	Hoh'-ge / Hing-in ホツァ / ヒンピン
こんにちは	Selamat siang スラマシ アン	Sabaai-dii サバイ ディー	Ming-guh-la-ba ミンガラバー
お元気ですか	Apa khabar? アパ カバル?	Sabaai-di bo サバイ ディー ボー	Nay-gaung-da? ネーカウンダー
元気です	Khabar baik カバル バイク	Chao Sabaai-dii チャオ サバイ ディー	Nay-gaung-ba-de ネーカウンバーデー
ありがとう	Terima kasih テリマカシ	Khop chai コプ チャイ	Jay-zu-ding-ba-de ジェーズ ディン バーデー

旅の基本会話	フィリピン語	タイ語	ベトナム語
はい / いいえ	Oo/Hindi オオ / ヒンディ	Chai / Mai chai チャイ / マイチャイ	Vâng (Da- 南部) / Khong ヴァン (ヤ) / コーン
こんにちは	Magandang araw マガンダング アラウ	Sawat-dii khrap (男性) Sawat-dii kha (女性) サワディ カップ (男性) サワディ カー (女性)	Xin chào シン チャオ
お元気ですか	Kumusta po kayo? クムスタ ポー カョ?	Sabaai-dii mai? サバイ ディー マイ	Ban co khoe khong? バン コー コーエ コーン?
元気です	Mabuti マブティ	Sabaai-dii サバイ ディー	Toi khoe トイ コーエ
ありがとう	Salamat po サラマト ポ	Khop khun khrap (男性) Khop khun kha (女性) コッパン カップ (男性) コッパン カー (女性)	Cam on カムオン

ASEAN観光関係機関連絡先

大 使 館	■タイ王国大使館
■ブルネイ・ダルサラーム国大使館 www.bruneib.jp 03-3447-7997	site.thaembassy.jp/ 03-5789-2449 (領事部)
■カンボジア王国大使館 www.cambodianembassy.jp 03-5412-8521	■ベトナム社会主義共和国大使館 www.vnembassy-jp.org/ 03-3466-3311
■インドネシア共和国大使館 kbrtokyo.jp/ 03-3441-4201	政府観光機関在日事務所
■ラオス人民民主共和国大使館 www.laembassytokyo.com 03-5411-229	■マレーシア政府観光局 www.tourismmalaysia.or.jp 東京支局 03-3501-8691 大阪支局 06-6444-1220
■マレーシア大使館 www.kln.gov.my/web/jpn_tokyo/home 03-3476-3849 (査証部)	■フィリピン政府観光省 mottotatnoshiphilippines.com 東京事務所 03-5562-1583 大阪事務所 06-6251-2400
■ミャンマー連邦大使館 www.myanmar-embassy-tokyo.net 03-3441-9291	■シンガポール政府観光局 www.visitsingapore.com/ja_jp/ 03-6269-9900
■フィリピン共和国大使館 tokyo.philembassy.net/ja 03-5562-1600	■タイ国政府観光庁 www.thailandtravel.or.jp 東京事務所 03-3218-0355 大阪事務所 06-6543-6654 福岡事務所 092-260-9308
■シンガポール共和国大使館 www.mfa.gov.sg/tokyojpn 03-3586-9111	

旅の注意

❶イスラム教

・左手は不浄とされています。物を渡すとき、特に食べ物は必ず右手で渡しましょう。
・モスクは神聖な場所です。肌の露出の多い服は避け、モスクに入るときには靴を脱ぎ、帽子をとりましょう。
・人さし指で人を指すのはやめましょう。また、子供の頭をなでたりすることは慎みましょう。

❷仏教

・寺院を訪れる際は、肌の露出が多い服は避け、身だしなみに気をつけ、帽子と靴を脱いで参拝しましょう。
・女性は僧侶の袈裟や体に触れないよう気を付けましょう。
・人の頭は神聖なものとされているので、頭をなでたりすることは慎みましょう。また足の裏は不浄とされているため人や仏像に足の裏を向けないようにしましょう。



THAILAND

タイ

正式名称	タイ王国 (Kingdom of Thailand)
面 積	51万3,140km²
人 口	約9,943万人 (2019年推計値)
首 都	バンコク
宗 教	国民の多くが仏教徒。



クラビ



ロイ・クワトンの灯籠飛ばし (チェンマイ)

基本情報
 東京ーバンコク 約6時間30分
 日本との差2時間。日本の正午がタイの午前10時。
 バーツ (THB)。1バーツ≒3.47円 (2019年9月現在)。
 タイ語
 全般的には3月～5月が雨季、6月～10月が雨季、11月～2月が乾季。半島部では南に行くほど雨季が長い。バンコクでは12月が最も涼しく25℃くらい、暑季には日中35℃以上まで上がることもあります。
 タイ人は王室を非常に尊敬しています。不謹慎な言動は慎みましょう。 欄外❶仏教のマナーを参考にして下さい。

ビザ情報

観光目的で30日以内の入国であれば不要。出国用の航空券、パスポートの残存期間が入国時に6ヶ月と滞在日数以上、空白の査証欄が見開き2ページ以上が必要です。



VIETNAM

ベトナム

正式名称	ベトナム社会主義共和国 (Socialist Republic of Viet Nam)
面 積	33万1,230km²
人 口	約9,554万人 (2019年推計値)
首 都	ハノイ
宗 教	仏教、カトリック、その他。



ホエイン



中央郵便局

基本情報
 東京ーハノイ 約6時間
 日本との差2時間。日本の正午がベトナムの午前10時。
 ドン (VND)。1ドン≒0.004円 (2019年9月現在)。
 ベトナム語
 南北に長いため、同じ時期でも地域によって気候は大きく異なります。5月～10月は一部地域を除き全国的に雨季。11月～3月は南部では乾季。ホーチミンは年中温暖ですが、ハノイでは12月～2月は「冬」と呼ばれ日本の晩秋のような気候です。
 旧正月やベトナムのテト期間中は、多くの公的機関や商業施設が休みとなります。毎年、日程が変わるので、事前に確認をして計画をたてましょう。

ビザ情報

観光目的で15日以内の滞在であれば不要。但し出国の航空券と、パスポートの残存有効期間が6ヶ月以上あることが条件です。また、ベトナム滞在期間が15日以内であっても、ベトナム出国後30日以内に再度ベトナムに入国する場合は、ビザの取得が必要となります。