



母なる大河メコンの畔に素朴で朗らかな暮らしが見えるラオス。
朝靄にオレンジの袈裟が映える托鉢の列や、
黄金の寺院で祈る人々の姿など、
静謐でどこか懐かしい風景が世界の旅行者を惹きつけている。



ルアンパバーン
Luang Prabang

14世紀にランサーン王国の都として栄えた古都で、ラオス観光のハイライト。メコン川上流域の山間に歴史ある町並みが広がり、全体が世界遺産に登録されている。

パクセー / Pakxe

18世紀にチャンパーサク王国の都として栄えたラオス南部の主要都市。世界遺産ワット・ブーヤ、メコン川最大の滝であるコーンパベンの滝への拠点となる町。

ビエンチャン
Vientiane

政治経済の中心を担うラオスの首都。歴史ある仏教寺院や仏領時代のコロンニアル建築が残る中心街は、首都らしからぬのんびりとした雰囲気の魅力。

旅の基本情報

Basic Information

国名 ラオス人民民主共和国
Lao People's Democratic Republic

首都 ビエンチャン / Vientiane



言語 ラオ語

時差 日本の-2時間

通貨 キップ / Kip

ビザ 不要(条件あり)

アクセス 日本-ラオス間に直行便はなく、バンコクやハノイなどアジアの主要都市を経由する便でラオス各地にアクセスできる。(所要約8~9時間)

気候 熱帯モンスーン気候に属し、3~5月が暑期、6~10月が雨期、11~2月が乾期。

服装 一般的に日本の夏服でOKだが、乾期の朝晩は冷え込むことがあるので着が必要。雨期はスコールが降り、道路が冠水することもある。





タートルアン

Pha That Luang | **ビエンチャン**

黄金の大仏塔はまさにラオスのシンボル。国章にも描かれている。3世紀にブッダの聖遺物を祭るために建立されたといわれ、16世紀に塔の四方に寺院を配した形に再建された。毎年11月にタートルアン祭を開催。



パトゥーサイ

Patuxai | **ビエンチャン**

街を貫くランサーン大通りにそびえる凱旋門。1960年代にパリの凱旋門を模して造られ、上部のテラスからは街を一望できる。内部の天井に描かれた神々やゾウのレリーフがみごと。ライトアップされた夜の姿も美しい。



ジャール平原

Plain of Jars | **ラオス東部**

アンナン山脈の北端に位置する平原。巨石を削って造られた無数の石壺が散在するミステリアスな場所。石壺は古いものは紀元前1000年頃に造られたとされ、石棺あるいは米や酒の貯蔵に使われたと推測されている。



朝の托鉢

Alms Ceremony | **ルアンパバーン**

毎朝5時30分くらいに各寺院の鐘の音とともに始まる托鉢。ラオス各地で行われているが、世界遺産の古都ルアンパバーンで見る光景は特に幻想的で美しい。旅行者ももち米などを購入して寄進することができる。



ワット・シェントーン

Wat Xieng Thong | **ルアンパバーン**

ランサーン王国セーターティラート王により、王家の菩提寺として1560年に建立された寺院。幾層にも重なる湾曲した屋根や、生命の木のモザイク装飾など、ルアンパバーン建築の最も美しい例といわれる。



クアンシーの滝

Kuang Si Waterfall | **ルアンパバーン郊外**

ルアンパバーンの南約30kmにある滝。落差は30mほどだが、幾筋にも分かれて落ちる水の流れと、神秘的な青を湛える滝つぼが美しい。周囲は自然公園として整備され、水浴を楽しめる区画もある。



ワット・プー

Wat Phou | **パクセー**

古代から聖域とされたカオ山の麓に残るヒンドゥー寺院遺跡。ヒンドゥーの神々が刻まれた主祠堂はアンコール朝を興したクメール人によって建設されたといわれる。周囲の遺跡と合わせて世界遺産に登録されている。



ラオス料理

Lao Food | **全国**

米麺のカオソーイや、ひき肉にハーブやスパイスを和えたラップが有名。ナマズ料理や川海苔を揚げたカイペンなど、メコン川の幸を用いた名物も多い。主食は蒸したもち米で、手でつまんで食べるのが流儀。



織物

Textile | **全国**

山岳少数民族が多く暮らすラオスでは、地域や民族ごとの伝統を感じさせる織物が作られている。一般的には自然の染料を用いた幾何学文様が特徴。民族衣装やシンと呼ばれる女性の巻きスカートとして愛用されている。

