



チェンマイ

タイ北部

チェンライ・ランブーン・ランパーン・
メーホンソーン (バーイ)

Chiang Mai and Northern Thailand



ランブーン県 ワット・プラタート・ハリブンチャイ

Enchanting North

魅惑の北部地方



メーチャン郡の田園風景(チェンライ)

C O N T E N T S

■チェンマイの伝統・文化 ランナースタイル7つの寺院を巡る	3-4
■スピリチュアル・チェンマイ ご利益別・9つの旧寺めぐり	5-6
ドイ・ステープ寺院へ行こう	7-8
■観光スポット チェンマイ エレファント・キャンプ体験	9
チェンマイのルーツを訪ねよう	10
エコツーリズムで自然と遊ぼう	11-12
チェンライ	13-14
メーホンソーン	15
パーイ	16
ランブーン	17
ランパーン	18
■フェスティバル&イベント	19-20
■アクティビティ	21-22
■ダイニング	23-24
サンカンペン	25
■チェンマイのマーケット	26
■ショッピング	27-28
■スパ&マッサージ	29
■ホテル	30-32
■旅の基礎知識	33-34
■巻末マップ	

ACCESS

■空路

チェンマイへの直行便はバンコクのスワンナプーム国際空港又はドンムアン空港から1日約50便(約1時間20分)。チェンライへの直行便は、同空港から直行便で1日約20便(約1時間20分)。ランパーンへの直行便は、同空港から1日約6便(約1時間半)運航。メーホンソーンへはドンムアン空港からノックエアが1日1便(約1時間50分)、チェンマイからはバンコクエアウェイズで週約4便(約45分)。

※詳細は各航空会社のホームページにてご確認ください。

タイ国際航空 www.thaiairways.com/ja_JP/index.page

バンコクエアウェイズ www.bangkokair.com ノックエア www.nokair.com

エアアジア www.airasia.com/ja/jp タイ・スマイル www.thaismileair.com/en

タイ・ライオン・エア www.lionairthai.com/jp

タイ・ベトジェットエア www.vietjetair.com/Sites/Web/ja-JP/Home

■鉄道

バンコクのフアランポーン駅からチェンマイ行きの北部線は1日約5本、所要時間は約12～15時間。

●チェンマイ駅 TEL:(053)242-094

●バンコク・フアランポーン駅 TEL:(02)220-4334 ホットライン:1690

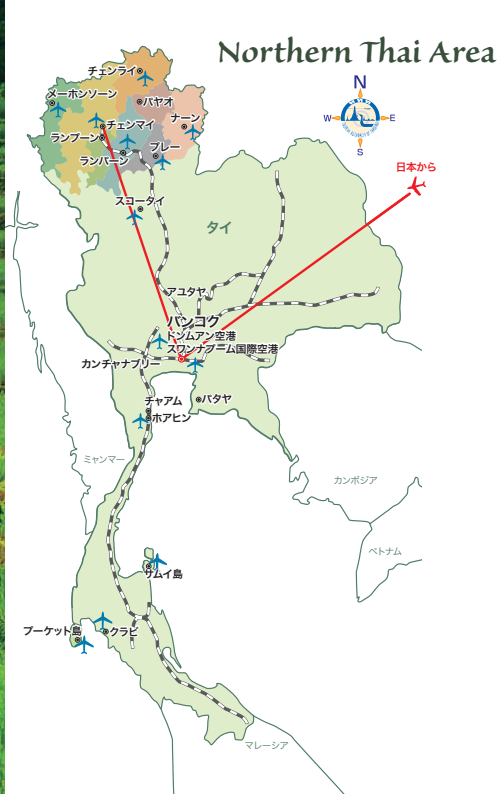
※詳細は、State Railway of Thailandまで。 www.railway.co.th (タイ語・英語)

■バス

●バンコクの北バスターミナル(モーチット)から長距離バスが運行(始発6:00、最終22:30/所要時間約9時間半～11時間)。チェンライまでは約13時間。メーホンソーンまでは約17時間。ランパーンまでは約8時間半。ランブーンまでは約9時間。

●チェンマイからメーホンソーンやパーイへはアーケード・バスターミナルからバスやバンが運行。所要約3～4時間。ランパーンへはバスで約1時間半。ランブーンへはチャンプアック・バスターミナル/ワローロット市場からソントウで約45分。

●チェンマイ・アーケード・バスターミナル TEL:(053)242-664



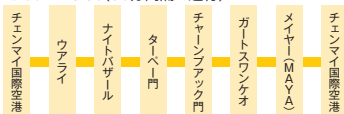
- プレムプラチャー・トランスポート
(チェンマイ⇄メーホンソーン・バーイのバス・バン)
TEL: (053) 245-566 premprachatransports.com
オンライン予約・購入サイト: www.thaiticketmajor.com
www.busonlineticket.co.th
ticket.transport.co.th

■ 空港から市内までの移動

- タクシー
空港のタクシーカウンターへ
- エアポートシャトルバス
空港のエアポートシャトルバスチケットカウンターへ
- RTCチェンマイシティバス
チェンマイ市街地を循環する路線バス。R3(イエローライン・レッドライン)はチェンマイ国際空港を起点としてチェンマイ市街地を循環しています。それぞれ40以上の停留所があり、主要な停留所は以下の通りです。

R3-イエローライン

6:00 ~ 23:30(30分間隔で運行)

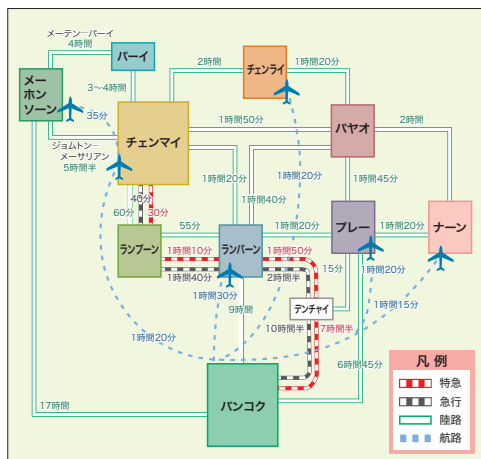


R3-レッドライン

6:15 ~ 23:30(30分間隔で運行)



専用アプリ「Via Bus」で最寄りのバス停&各路線の運行状況を確認できます。
詳細は、www.facebook.com/rtcncitybus(タイ語)まで。



Tradition & Culture

チェンマイの伝統文化

かつての王朝が築いた歴史遺産 7つのランナー寺院をめぐる旅



700年以上もの長い歴史を誇るチェンマイには、120にも及ぶ寺院があり、タイでも有数の信仰の場となっています。時代によって変化してきた様式を見ることがチェンマイの旅の魅力。その昔、チェンマイに都があった、ランナー王朝時代の威風堂々たる建築様式や風情を感じられる7つの寺を紹介します。



1 ワット・ローク・モーリー

Wat Lok Molee

漆喰のレリーフが見事な 総チーク造りのランナー寺院

小規模ながらも見事なランナー様式の建築を今に伝える寺院です。1959年にタイの文化庁が伝統文化財に指定、伝統建築を学ぶ教材にも紹介されているほど。創建年代は不詳、第二次世界大戦後の建築とも言われています。本堂は3段重なる漆黒の屋根と、総チーク造りで、内部の装飾も見事な美しさ。茶色いレンガを積み上げたアーチ状の門や悠々とたたずむレンガ造りのチェディがひととき目を引きまします。

●旧市街 拝観自由 巻末MAP C-B-2

2 ワット・チェット・ヨート

Wat Chet Yot

7基の仏塔にほどこされた 柔和な神々の浮き彫りが有名

正式名称をワット・ボタラムマハヴィハーンといい、ティロカラート王が1477年に建立。「チェット・ヨート」とは7つの塔という意味で、その名の通り、中央の高い仏塔を6基の低い仏塔が取り囲むような形になっているのが特徴です。仏陀が悟りを開いた地・インドのブッダガヤのマハーボディ寺院(大菩提寺)をモデルにしたとも言われています。周囲の壁に掘られた天上の神々の浮き彫りは、悠久の歴史を感じます。

●チェンマイ市内中心部から車で約10分 拝観自由 巻末MAP C-B-1

3 ワット・チェディ・リアム

Wat Chedi Liam

荘厳なビルマ様式の仏塔が かつての都の栄華を伝える

ランナー王朝初代のメンラーイ王が最初の都を築いたウィアン・クム・カームの地に、1288年に創建されました。チェンマイの古文書では、その昔、クーカム寺院という名前であったと記されています。優美な四角錐の仏塔は、レンガに漆喰が施されたもの。各面にビルマ様式の様々な仏像が15体ずつ、60体が安置されています。周辺には21の寺院があり、その中でも随一の規模を誇っています。●チェンマイ市内中心部から車で約20分 拝観自由 巻末MAP C-D-6



4 6
5 7



4 ワット・パンタオ

Wat Pan Tao

北部タイの王の象徴

金の孔雀の紋章が美しい「千倍仏」の寺

かつてエメラルド仏陀を納めた格式のある寺院、チェディランの仏像を鑄造する寺院として建立されました。パンタオは千の窯の意味で、ブラパンタオ(千倍仏)が安置され、何か願い事をすれば十倍、千倍になって叶うと言われています。モーム(雨の神・パチュナ(乗る物)の背に立つ孔雀を描いた木彫りの紋章を掲げた本堂は、1980年に国の伝統文化財に指定されました。静かな微笑みを与えた金の仏像も見事です。



●旧市街 拝観自由 巻末MAP C-3

5 ワット・チェン・マン

Wat Chiang Man

2体の珍しい仏像で知られる

チェンマイ最古の寺院

1296年、メンラーイ王によるチェンマイ創都の時に建てられた寺院。かつては王の宮殿として利用されていました。太いチーク材の柱が使われた立派な本堂内部の壁は、色鮮やかな壁画で彩られています。ソクラン祭りの時に登場する大理石の仏像「ブラ・シラー・カオ」と水晶の像「ブラ・セータン・カマニィ」が納められていることで有名です。また、基部に15頭の象の彫刻が施された仏塔は異彩を放っています。

●旧市街内 拝観自由 巻末MAP C-3

6 ワット・インタラーワート (ワット・トクウェン)

Wat Inthrawat

木造建築の細やかな彫刻が美しい

ランナー様式の寺院

第1代チェンマイ領主のガーウィラ王により1856年に創建された、ランナー様式の寺院です。かつてこの辺りにクウェンという木(トン)があったことから、ワット・トクウェンと名付けられ、後にワット・インタラーワートに改名されました。木造建築の本堂は細やかな彫刻が施されており、タイ北部ではこの寺院でしか見られない貴重なスタイルの屋外ホールがあることも知られています。

●チェンマイ市内中心部から車で約22分 拝観自由 巻末MAP A-3

7 ワット・バンデン

Wat Banden

メーテン郡中心地から北東にある

ランナー様式の寺院

1894年の建築当初は村の丘陵地に位置していましたが、寺院の状態で酷かったため地元民から寄付を集め、1988年に高い丘の上の場所ですべて新しいランナー王朝の伝統的な様式に則って再建されました。境内にはカラフルな建築物が無数にあり、階段の両サイドには神話の蛇が、入り口には白いライオンの彫像が守護神として配置されています。仏塔はそれぞれが十二支の中のひとつを表しています。

●チェンマイ市内中心部から車で約1時間 拝観自由

Spiritual

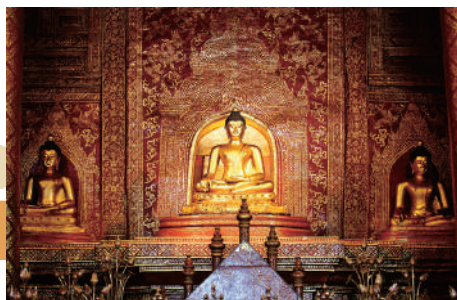
スピリチュアル・チェンマイ

繁栄

ワット・ブラ・シン

Wat Phra Sing

5代目・パーユー王が父の遺灰を納めるため、1345年に建立したチェンマイでもっとも格式の高い寺院。19世紀初頭に建てられた優美な礼拝堂の「ヴィラハーン・ライカム」には、寺の名前の由来になった黄金のブラ・シン仏が納められています。チェンマイの昔の暮らしなどを描いた障壁画も見事です。旧市街内。 巻末MAP C-B-3



ワット・チェン・ユーン

Wat Chiang Yuen

チェンマイで2番目に古いと言われる古刹。ビルマとの敗戦で破壊され、1794年に再建。「長寿」を意味し、今でもチェンマイの県知事や公務員が「仕事を長く続けられるように」と参詣します。旧市街。拝観自由。

巻末MAP C-2

健康、
災難厄除

長寿、安泰

ワット・ダッパイ

Wat Dab Pai

ダップは消す、パイは危険を意味し、まさに危険を消してくれる、災難厄除の寺。1478年創建、アバイ王が病氣になって祈願した際、平癒したことから厄除け、健康にご利益があると言われてます。旧市街。拝観自由。 巻末MAP C-B-3



開運&ご利益を願って 9つの旧寺めぐり

開運

ワット・ドゥアン・ディー

Wat Duang Dee

約500年前に創建され、ドゥアンは運、ディーは良い、運勢が良い寺。新車を買った時など、縁起の良い寺でお祈りします。車内でよく見かける祈祷の印も僧侶によるものです。サンデーマーケットのある日曜は24:00頃まで開門。旧市街。拝観自由。 巻末MAP C-3



金運

ワット・モー・カムトゥアン

Wat Mor Kham Tuang

モーは瓶、カムは金、トゥアンはためるという意味から、お金が貯まる、金運にご利益があると言われてます。寺内には大きな金色の亀が置かれています。また、占い師でも有名(寺内にブースあり、タイ語)。旧市街。拝観自由。

巻末MAP C-3





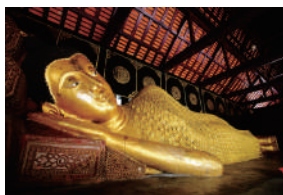
ワット・チャイモンコン

Wat Chai Mong Konl

ピン川の畔に建つ寺院で、チャイはいつでも勝利、モンコンは吉祥を意味します。川へ放魚するタンブン(功德を積むこと)でも有名。ロイクラント祭の灯篭流しや多くのコムローイが上げられます。市内中心部から車で約10分。拝観自由。

巻末MAP C-D-4

繁栄



ワット・チェディ・ルアン

Wat Chedi Luang

「ワット・ブラ・シン」と並ぶ格式の高さを誇る寺。1391年に建立され、1545年の大地震などの震災によって、当時の建物は一部のみ現存。高さ86mもあったという仏塔は、1411年に建立され、大地震で崩壊し、1993年に修復。仏塔には、巨大な仏像が安置されています。旧市街内。拝観自由。

巻末MAP C-C-4



タイでは、何かあった時の厄払いや開運祈願のために、縁起の良い名前の寺や格式の高い寺院を巡ります。特に、数字の9は「進む」と同じ発音をすることから、1〜2カ寺より、9カ寺にお参りするのが最も良いとされています(ワット・ブラ・タート・ドイ・ステープはP7参照)。

金運

厄除け

6

ワット・ローイクロツ

Wat Loi Kroh

厄落としならこの寺、と言われるほど有名な寺。ローイは流す、クロツは運という意味で、タイの人々はバナナの皮で作った箱に108種の供物を入れて悪運をお祓いてもらいます。旧市街。拝観自由。

巻末MAP C-D-4



5

ワット・ムーン・グン・コーン

Wat Meun Ngern Kong

640年前の創建。ムーンは万、グンはお金、コーンは積み重ねという意味で、まさに金運にご利益があるとされています。涅槃仏など、映画「プール」にも登場した美しい寺です。市内中心部から車で約10分。拝観自由。巻末MAP C-B-4



レンタサイクルでまわろう!

古い城壁の内側・旧市街に点在する寺院やカフェめぐりもおおすすめです。レンタサイクルショップ/Jacky Bike TEL:(053)225-278、Crank Adventures TEL:(093)893-4371、NK Bike Rentals TEL:(081) 671-1330



Spiritual

スピリチュアル・チェンマイ

奉納

線香とろうそく、花を供えてお参りする他、願い事を書いたラカン(風鈴)などを供えます。仏像には金箔を、体で治して欲しい所と同じ箇所に貼って祈願します。



厄落しを
してもらおう

お祓い

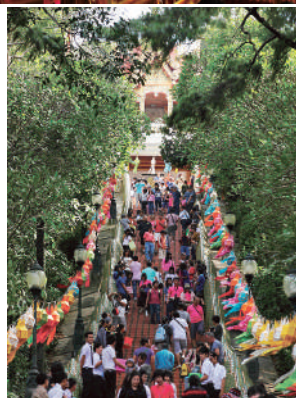
堂内で僧侶によるお祓いが受けられます。手を合わせて祈禱してもらい、手首に紐を結んでもらいます。女性は僧侶に触れてはならないため、僧侶の代理に結んでもらいます。紐は切れるまで身につけておくのが良いとされています。



306段ものナーガ(蛇神)の階段を登って寺院へ(ケーブルカーもあり)。

チェンマイの大本山 ドイ・ステープへ行こう！

チェンマイ市街から約15km西、標高1080mのステープ山頂に建つこの寺院は、「ドイ・ステープの参拝なくしてはチェンマイに来たことにならない」と言われるほどチェンマイきっての名所。1383年、当時のクーナ王によって建立された大寺院は、今も人々の篤い信仰を集めています。仏舍利(仏陀の遺骨)が納められている高さ22mの金色に輝く仏塔は、蓮の花と線香を携えて周囲を3回歩き、祈りを捧げます。寺院からは市街を一望できます。



ワット・プラ・タート・ドイ・ステープ

Wat Phra That Doi Suthep

●7:00~18:00(ケーブルカーは5:30~20:00運行
料金:50B) 無休 料金:30B
チェンマイ市内中心部から車で約40分。
TEL:(053)295-003

巻末MAP **W**A-2

仏像 仏塔



ワットは寺、プラは「最高の～」といった仏や僧侶への尊称や、仏像、チェディは仏塔を意味します。仏教はスリランカより伝えられ、仏像、建築もその流れをくんでいます。長い年月をかけてタイ独自の形に変化したものや、チェンセーン、スコータイ、アユタヤなど時代によって様々な仏教美術に触れることができます。チェンマイでは、ランナー王朝時代の寺院が数多く残されています。

自分の
仏様は？

曜日ごとの守護仏



タイの寺院には、生まれた曜日の守護仏も祀られています。タイの人々は、お守りだけでなく、曜日のテーマカラーを身につけることもあります。仏像は向かって左が「日曜始まり」です(水曜のみ昼と夜の仏像があり)。
日曜=ワンアーティット・赤色・北東/月曜=ワンチャン・黄色・東/火曜=ワンアンカーン・桃色・南東/水曜(昼)=ワンブット・緑色・南/水曜(夜)=ワンブット・黒色・北西/木曜=ワンバルハッサボディー・オレンジ色・西/金曜=ワンスック・青色・北/土曜=ワンサオ・紫色・南西(曜日は神様名、曜日の色、守護する方角)
※生まれた曜日は事前にインターネットなどでお調べ下さい。現地に着いてから調べる場合もありますがすべてタイ語です。

お守り

仏陀、高僧のお守りを身につけます。写真左下/お祈りいただいたドイ・ステープの高僧・クルーパーシーウィチャイ師のお守り写真上/店の軒先などに飾る縁起物



おみくじ

ドイステープでは20種ほどのおみくじがあります。くじを引いて該当する物をもりますが、日本のように「大吉」といった明確な分け方はなく、読んで理解するタイプ。一部の観光寺院では英語が添えられている場合もあります。



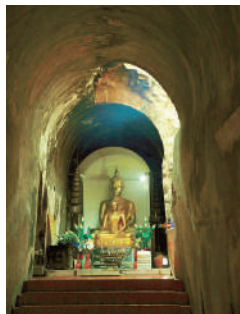
立ち寄りたいチェンマイの寺

ワット・ウモン

Wat Umong

森の中にたたずむ静かな瞑想寺院

14世紀末、メンラーイ王によって創建された寺院。森の入口にはメンラーイ王の銅像があり、さらに奥の木々に囲まれたレンガ造りのトンネルに仏像が祀られています。ウモンは洞窟やトンネルという意味。左右に分かれたトンネルを進むことができ、神秘的な雰囲気の中いくつかの仏像が安置されています。古来より、瞑想寺院としても有名です。仏教図書館も併設。チェンマイ市内中心部より車で約15分



●8:00~18:00 拝観自由 TEL:(053)811-100 巻末MAP WB-2

ワット・スアン・ドーク

Wat Suan Dok

花園の名前にふさわしい 夕暮れ時の美しさが印象的

1383年に建立された寺院で、本堂の中に納められた青銅の仏像は、500年を経た現在でも国内で1、2位の大きさとされています。また、境内に点在する歴代の王の遺灰を納める白い仏塔も有名。夕暮れ時のこの仏塔の光景は、スアン・ドーク(=花園)の名前にふさわしい美しいと言えるでしょう。旧市街のスアンドーク門よりすぐ。



●8:00~18:00
料金:20B 拝観自由 TEL:(053)278-304 巻末MAP A-3

タイの仏教

仏教+column

日本が大乗仏教であるのに対し、タイは上座部仏教(テラワダ仏教)です。仏陀本来の教えに忠実に、227戒を守って厳しい修行と禁欲をもって救済の道が開かれるという精神が守り継がれています。

参詣のマナー



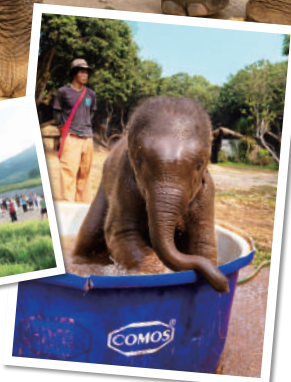
タイは国民の95%が仏教徒です。信心深く、生活文化、あらゆる所に仏教思想が根付いています。寺院は観光地だけでなく、信仰の場。ノースリーブ、短パンなど肌の露出度の高い服は控え、靴や帽子を脱いで参詣しましょう。参詣する際は、線香と花を手に携え、仏陀の前に3回こうべを垂れます。

Chiang Mai

チェンマイの観光スポット

エレファント・キャンプ体験

山々の自然に恵まれたチェンマイ。郊外には、のどかな山村の風景や象と触れ合えるエレファント・キャンプがあります。ゆったりとした溪谷の地形を活かした敷地には、多くの象が象使いと共に暮らしています。川に入って水浴びをする象の気持ちよさそうな姿を見たり、ショータイムでは鼻で筆を持ち、器用に絵を描く様子やサッカーなどの芸を見学することもできます。象の背に乗って川を渡り、起伏のある山道を散策できるトレッキングは少しスリリングな体験。高い象の背から眺める山の緑はとても清々しく感じられます。敷地内を巡るだけでなく、象と一緒に、1～2泊3日かけて山岳民族の村を訪ねたり、より深い森の中を歩くトレッキングコースも人気です。



●エレファント・キャンプDATA

Maesa Elephant Camp メーサー・エレファント・キャンプ

TEL:(053)206-247 www.maesaelephantcamp.com
8:00～15:00 無休 料金:大人200B、子供120B、象乗り30分コース800B～
ショーは毎日3回(8:00～、9:40～、13:30～) 巻末MAP **WA-1**

Elephant Jungle Sanctuary エレファント・ジャングル・サンクチュアリー

TEL:(083)562-4263 elephantjunglesanctuary.com
6:30～12:30、13:30～18:30、料金:大人1,700B(半日)、2,400B(1日)、トレッキングパッケージ3,500B、1泊2日の宿泊パッケージもあり

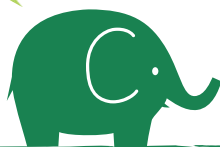
Elephant Nature Park エレファント・ネイチャーパーク

TEL:(053)272-855 www.elephantnaturepark.org
7:00～17:00 料金:2,500B～

Patara Elephant Farm パタラ・エレファントファーム

TEL:(098)549-3644 (082)493-9644 www.pataraelephantfarm.com
料金:大人3,200B～(半日)

ゾウに
乗れるヨ



チェンマイ動物園&水族館

Chiang Mai Zoo & Aquarium

ドイ・ステープ山麓に造られた 見晴らしの良いレジャー施設

約300種以上もの動物が飼育され、中でも2003年から10年間の期間限定で公開されているパンダが人気です。広い園内には、133mに及び水底トンネルを有するアクアリウムも併設されています。チェンマイ市街から車で約30分。●8:00~17:00 無休 料金:大人520B、子供390B(動物園&水族館)、TEL:(053)893-111
www.chiangmai.zoothailand.org
www.chiangmaiaquarium.com 巻末MAP W A-2



ラーチャブルック花博記念公園

Royal Park Rajapruek

約2,000種のタイの美しい植物や花が 集められた広大な公園

プミポン前国王の在位60周年及びご誕生80周年の祝賀行事の一環として開催された花博の跡地に作られました。様々なモニュメントや20以上の世界各国の庭園があり、写真スポットとしても人気です。巡回バス、自転車・ゴルフカートのレンタルがあります。チェンマイ市街から車で約20分。

●8:00~18:00 無休
料金:大人200B、子供150B
TEL:(053)114-110~5

www.royalparkrajapruek.org 巻末MAP W A-3



チェンマイ・ナイトサファリ

Chiang Mai Night Safari

チェンマイ屈指の一大テーマパーク

緑豊かなステープ・ブイ国立公園内にある人気のテーマパークです。園内には自然のままに、象、ライオン、ジャガーなど100種以上、約1000頭もの動物達を見ることが出来ます。チェンマイ市街から車で約40分。●11:00~22:00無休 料金:大人800B、子供400B TEL:(053)999-000 デイサファリ15:00~16:30 ナイトサファリ18:50~22:00 ※ジャガートレイルゾーン有り
www.chiangmainightsafari.com 巻末MAP W A-3



チェンマイのルーツを訪ねよう!

文化・column

ウィアン・クム・カーム遺跡

Wiang Kum Kam Remains

ランナー王朝最初首都、 かつての都を馬車で巡ろう

チェンマイの南東約5km、車で約20分のこの場所に、メンラーイ王によって築かれたランナー王朝、最初の都がありました。度重なる洪水によって、都は土砂に埋まり、何百年もの間、『ウィアン・クム・カーム』

という名前も忘れ去られていたといひます。かつての堀の中に寺院が点在し、考古学者や歴史家の調査・修復された仏塔や遺跡は、ランナー文化を今に伝える貴重な歴史遺産と言えるでしょう。

●ターワンターン区役所 TEL:(053)410-981~2 巻末MAP W B-3



民族・column

山岳民族

色鮮やかな民族衣装が印象的な 北方の山岳民族たちに会える

国境にほど近いタイの北部地方には、21部族約50万人の山岳民族が暮らしています。それぞれに独自の文化や言語、宗教、オリジナルの素晴らしい民族衣装を持ち、彼らの工芸品は北部の土産物にもなっています。代表的なのは、象の調教が上手なカレン族、美男美女が多いと言われるリス族、モン族、アカ族、ヤオ族などです。



エコツーリズムで 自然と遊ぼう

タイ北部には、ドイ・インタノン国立公園、ドイ・ルアンチェンダオ国立公園、ラオス国境のメコン川エリアなど、緑豊かなトレッキングエリアが豊富です。象に乗って辺境の山々を散策したり、山岳民族の村を訪れることができ、日帰りコース、1泊～数泊コースまで、様々なツアーが用意されています。雄大な自然の中を歩くトレッキング、バードウォッチングなどのエコツアーも人気です。

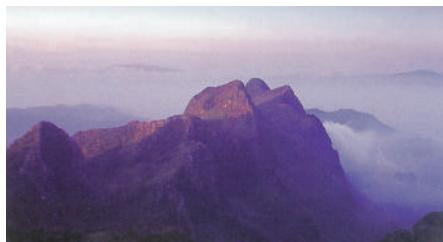


プーチーファー(チェンライ)

ドイ・インタノン国立公園

Doi Inthanon National Park

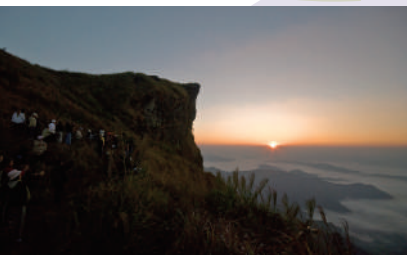
チェンマイ市内から車で約2時間のドイ・インタノンは海拔2565mもあり、タイで一番高い山です。タイ有数のメーア滝をはじめ、多くの滝が点在しています。ヒマラヤ山脈から続く山並みの外れに位置し、山頂付近は一年中涼しく、平均気温は12度ほど。



ドイ・ルアンチェンダオ国立公園

Doi Luang Chiang Dao National Park

チェンマイ市内から約75km、チェンダオ野生生物保護区となっている石灰岩層の山。標高2225m、馬蹄型の山は、タイで3番目の高さを誇ります。登山道は2つあり、「デンヤーカートルート」は比較的に楽なルートで、頂上まで所要約5～6時間。野鳥や蝶が生息し、高山植物の生育地として知られています。「バンウォアルート」がもう1つのルート名です。鍾乳洞のあるチェンダオ洞窟も見えます。訪問の2週間～1ヶ月前に公園管理事務所へ事前の許可申請が必要となります。
TEL: (053) 261-466 (タイ語) FAX: (053) 317-498



プーチーファー(チェンライ)

Phu Chi Fa (Chiang Rai)

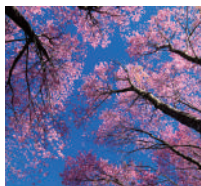
チェンライから東へ約110kmのラオス国境に位置する標高1628mの切り立った断崖絶壁の山。メコン川の眺めや、日の出スポットとしても有名です。12～1月頃が雲海の見頃です。



パー・チョー

Pha Chor

タイのグランドキャニオンとも呼ばれる、浸食されてむき出しになった500万年前の地層が見られる大迫力の岩壁。足つぼを刺激する楽しい仕掛けの石の道や、一人通るのがやっとの細い道を進んで行くため、行き着くまでにアドベンチャー気分を味わえます。



Model Course

日帰りモデルコース

ドイ・インタノン国立公園

7:00頃 ホテル出発



午 前 ドイ・インタノン山頂



国王と王妃の記念仏塔と植物園
モン族の市場見学



昼食



午 後 ロイヤルプロジェクトの農園見学



シリターン滝・ワチラターン滝



17:00頃 ホテル解散

(所要約10時間)

ドイ・アンカーン

7:00頃 ホテル出発



午 前 山岳民族ラフ族・パロン族の村を
訪問



昼食



午 後 盆栽やバラ園、茶畑を散策



家具工場やお茶工場の見学



17:00頃 ホテル解散

(所要約10時間)

※あくまでも一例ですので、詳細は各ツアー会社にお問い合わせください。

●タイ国政府観光庁エコツアー URL

www.thailandtravel.or.jp/activity/ecotour.html



ドイ・アンカーン (チェンマイ)

Doi Angkhang (Chiang Mai)

ドイ・アンカーンはチェンマイ市内より約157km、タイで最初に王室によるロイヤルプロジェクトが立ち上げられた地です。広い庭園内には盆栽やバラ園、茶畑などがあり、大自然溢れるリゾート地として人気。また、サイクリングやバードウォッチングなどのアクティビティを楽しむこともできます。



キウ・メーバン・ ネイチャートレイル

Kew Mae Pan Nature Trail

ドイ・インタノン国立公園内にある、1周約3km(2～3時間)ほどの、大自然の中を散策できる本格的なトレッキングコースです。珍しい高山植物や野生動物に出会えることも。展望台からは絶景が望めます。

※6月～10月は入園禁止。12月～1月がおすすめです。ガイドの同行が必要です。

エコツーリズム

ツアーガイドが
プランニング



原生林の木から木へ、ターザンロープを伝いながら空中散策を楽しめる「フライト・オブ・ザ・ギボン」(写真上)でのスリリングな体験や、山歩きなどを楽しみたい。

●申し込みは

日本語の通じる現地主要旅行会社まで

(チェンマイ)

Bonus Smile Tour ボーナスマイルツアー

TEL:(053)207-126

bonussmiletour.com

Nara Tour ナラツアー

ル・タウン支店 TEL:(053)274-548

www.naratour.co.th

Ranvel Tour ランベルツアー

スリドンチャイ支店

TEL:(053)819-255

www.ranveltour.com



Chiang Rai

チェンライの観光スポット



ワット・ロンクン(Wat Rong Khun)／チェンライ出身のアーティストのチャルーンチャイ・コーシバット氏が仏教や神話をモチーフにデザインした白亜の寺院
●チェンライ市街から約14km

ホール・オブ・オピウム・ ゴールデン・トライアングル

Hall of Opium Golden Triangle Park

アヘン交易の歴史を今に伝える

2001年、ゴールデン・トライアングル近くにアヘンの怖さを伝えるミュージアムが設立されました。アヘンの栽培過程などの写真パネル、資料を通して、ゴールデン・トライアングルの歴史を知ることができます。



●8:30～17:30(最終受付は16:00) 月休
料金:300B TEL:(053)784-444～6

ワット・ロンスアテン

Wat Rong Sua Ten

幻想的なブルーの本堂が美しい

ブルー・テンブルとしても知られるこの寺院は、ワット・ロンクンのデザイナーの弟子であるスラーノック(ブッター・ガーブケオ)氏によって建築されました。青を基調とした本堂



内部は仏教や神話をモチーフにしており、熟練した職人の感性と技が生み出す独特な雰囲気です。●7:00～20:00

参拝自由 TEL:(053)776-333

バーンダム・ミュージアム

Baan dam Museum

バーンダム(黒い家)が点在する

世界に衝撃を与えたチェンライ出身のアーティスト、タワン・ダッチャニー氏によって作られました。広大な土地に、40近い数のランナー様式の黒い家屋や建造物が点在しています。独特の仏教観に根ざした独創的な感性が表現された作品を見ることができます。●9:00～17:00 無休 料金:80B



TEL:(053)776-333

ドイ・メーサロン

Doi Mae Salong

北部の暮らしが残る美しい村

山頂の標高1600mの地点には、宿泊施設や美しい庭園などを備えたメーサロン・リゾートがあり、涼しい気候と壮大な山岳地帯の眺望が人気を集めています。村の周辺にはアカ族・ラフ族・リス族の村があり、独自の衣装を着た人々を目にすることもできます。



チェンライ市街から約70km。

チェンライ時計塔

Chiang Rai Clock Tower

チェンライのランドマーク

チェンライ市内のランドマークである黄金の輝きを放つ時計台。シリキット王太后を称えるために作られました。デザインはワット・ロンクンと同じデザイナー、チャルムチャイ・コーシバット氏によるものです。夜になると美しくライトアップされます。



シンハーパーク

Singha Park

ビールを味わえるレストランも

動物園でのエサやり体験、山岳民族衣装体験、茶畑での茶摘み体験、ジップラインやフотススポットで記念撮影など、自然を楽しめるアクティビティがそろった、夢のようなパークです。シャトルバスツアー、レンタルバイクで園内を巡ることもできます。●8:00～18:00 無休



TEL:(053)160-636～7

ワット・プラ・ケオ

Wat Phra Kaew

バンコクのエメラルド仏の故郷として知られる名利

バンコクのワット・プラ・ケオにある有名なエメラルド仏は、1436年にこの寺で発見されました。その後、エメラルド仏はランパーンやチェンマイなどを点々と流され、ラマ1世によりバンコクへ移されたと言われていいます。現在は信者の寄進によって1991年に奉納された新しいエメラルド仏が安置されています。チェンライ市内中心部より車で約5分。●早朝～18:00頃 拝観自由



ワット・プラタート・ドイ・トゥン

Wat Phrathat Doi Tung

山頂にあでやかな姿を見せる10世紀に建立された寺院

標高2000mのトゥン山の頂上の寺院は、まだタイ王国が建国される以前の10世紀に建立されました。仏陀の骨が納められていると言われる舎舎利塔が見事です。寺院の周囲には大小いくつもの鐘が吊され、信者たちは願いを込めながら鳴らしています。チェンライ市街から約60km。●早朝～18:00頃 拝観自由



ゴールデン・トライアングル

Golden Triangle

3国の国境が接する人気の観光スポット

タイとラオスを隔てるメコン川と、タイとミャンマーを隔てるルアック川が合流し、この3国が国境を接する地帯をゴールデン・トライアングル(黄金の三角地帯)と呼びます。3国が国境を接するポイントを見下ろせる展望台もあります。



●アクセス：ゴールデン・トライアングルへは、チェンマイ市内からチェンライまでバスを利用。チェンライから、チェンセーン行きのバスに乗り換え、約1時間

メーサイ

Mae Sai

対岸にミャンマーを眺める賑やかな国境の街

メーサイは、タイ最北端の街です。唯一、ミャンマーと陸路で結ばれていて、両国の人々や物資が賑やかに行き交い、活気を見せています。サーイ川に架かる橋を渡ると、ミャンマーのターキレックに到着しますが、外国人は手続きが必要です。手続きには残存有効期限が入国時に6カ月以上あり、未使用査証欄が入国時2ページ以上のパスポートが必要で、タイ滞在期限を超過していないこと等が条件です(陸路越境は年2回まで)。※国境地点が封鎖されることもあり、流動的な状況ですので必ず事前の確認が必要です。



●イミグレーション(タイ側)6:30～18:00 TEL:(053) 731-008
●アクセス：チェンライからメーサイはバスで約1時間30分

チェンセーン

Chiang Saen

メコン川交易の核となる波乱の歴史を刻んだ古都

チェンセーンは1327年、チェンセーン王国の首都として建設されました。その後、歴史の中で盛衰を繰り返してきましたが、現在はメコン川再開発に伴い、ラオス・ミャンマーなどとの交易の玄関口として注目を集めています。博物館などを擁する静かな街は、観光地として人気のスポットになっています。

●アクセス：チェンライからはバスで約1時間



メーファー・ルアン・ガーデン

Mae Fa Luang Garden

皇太后の造成による艶やかなフラワーガーデン

北部の開発推進計画の一部として、皇太后が造成を推進したフラワーガーデン。園内の華やかなイギリス式庭園のほか、ランの栽培も盛んに行われていて、年中鮮やかな姿を見せてくれます。チェンライ市街から車で約1時間。自然史博物館とドイトゥン宮殿が隣接しています。



●6:30～18:00 無休 料金:90B TEL:(053) 767-015～17

Mae Hong Son

メーホンソーンの観光スポット

メーホンソーンはチェンマイの北西130kmにあり、ミャンマーとの国境にほど近い山あいの小さな街です。住民の約40%がミャンマーから入ってきたシャン族であるため、人々の生活にもその影響が強く出ています。また、観光名所となる二つの寺院もタイの建築様式とは異なったビルマ建築の繊細さを留めています。山に囲まれているだけに霧が多く発生し、乾季の朝には街全体が霧に包まれた幻想的な雰囲気になります。



ワット・チョン・克蘭&ワット・チョン・カム

Wat Chong Klang & Wat Chong Kham

双子のようにたたずむミャンマー様式の寺院

街の南東部にあるチョン・カム池の畔に双子のようにたたずむ寺院で、写真右が「ワット・チョン・克蘭」、左が「ワット・チョン・カム」です。何層にも重なり合った屋根には美しい銀色の装飾が施されています。メーホンソーン市内中心部から車で約10分。



●早朝～18:00頃 拝観自由 TEL:(053)611-352

ワット・プラタート・ドイ・コンム

Wat Phra That Doi Kong Mu

眼下に街が見下ろせる メーホンソーンのランドマーク

標高600mのコン・ムー山の頂上に建つ寺院。東を見ればメーホンソーンの街並みや空港の滑走路が、西方向にはミャンマーの街並みが見下ろせ、眺望の美しさは抜群。白亜の仏塔は、タイとミャンマーの混合スタイルです。メーホンソーン市内中心部から車で約20分。●早朝～18:00頃 拝観自由 TEL:(053)620-680、(081)026-4544



スートンペー橋

Su Tong Pae Bridge

タイ国内最長の竹の橋

幅約2m、長さ約500mのタムブーサマ寺院とクンマイサク村を結ぶ橋です。タムブーサマ寺院の僧と村人のために、地元の住民によって作られました。竹で作られた橋としてはタイ国内で最長です。お祈りをしながら渡ると、願い事が叶うと言われています。 ●TEL:(053)612-982(TATメーホンソーン事務所)



パントン・ロイヤルプロジェクト・ディベ ロップメントセンター

Pang Tong Royal Project Development Center

大自然が広がるロイヤルプロジェクトの地

パンウン貯水池近くにある、地域のコミュニティに職業訓練を行う学習センターです。野生生物の研究や繁殖、森林の保護管理や水力発電システムの開発も行っています。

●8:30～16:30 TEL:(053)611-244



ユンライ・ビューポイント

Yun Lai Viewpoint

絶景が広がるビューポイント

中国語で「雲が流れ込む」ことを意味する「ユンライ」の名が付けられたビューポイント。その名の通り、早朝には朝日に照らされた黄金色に輝く雲海を見ることが出来ます。カフェスペースもあります。

●5:00～21:00 入場料:20B



メーホンソーン県内で、7つの町からなる山間の小さな町・パーイは、チェンマイとメーホンソーンを結ぶバスの休憩地として知られています。気温は、タイ中部の都市より4～5度ほど低く、一年を通して過ごしやすい避暑地として、また、タイ映画のロケ地にもなっているのびりとした雰囲気が相まって、近年、ヨーロッパをはじめとする多くの観光客の注目を集めています。12月～2月には、霧が立ちこめる景色も見られ、一層賑わいを見せます。また、リス族、ラフ族などの少数民族の村が点在していることから、民族の伝統文化に触れることもできます。



ウォーキングストリート

Walking Street

人々で賑わうナイトマーケットを開催

様々なタイ料理の屋台から雑貨店・カフェなどの可愛いお店がぎっしりと軒を連ねます。バックパッカーに人気の町であることから、西洋料理を楽しめるレストランやバーも沢山あります。夕方から22:00頃は地元の人と観光客で賑わいます。



メモリアルブリッジ

Memorial Bridge

パーイ川に架けられた歴史ある鉄橋

第2次世界大戦中の1942年、日本軍がチェンマイから当時のビルマへの物資輸送ルートとして建設した鉄道の、パーイ川に架かる鉄橋です。川沿いには小さな村が点在し、川で人々が水浴びや洗濯物をする風景が見られます。



ブン・コークソー・ブリッジ

Bun Ko Ku So Bridge

ペムボック村の田園に架かる橋

パーイの中心部から約10 kmのペムボック村とそこから1km程離れた寺院を結ぶために架けられた橋です。竹を編んで作られた幅約1m程の橋を、大自然の中で美しい田園風景を眺めながら渡ることができます。途中でカフェに立ち寄ることもできます。



パーイの温泉

温泉・column

大自然に恵まれたパーイは、温泉があることで有名です。ファイナムダン国立公園内のター・パーイ温泉や澄んだ湧き水が川になって流れるサイ・ガーム温泉では水着で入浴を楽しめます。温泉付きのリゾートホテルでのステイも人気です。



Lamphun

ランプーンの観光スポット

ランプーンは、11世紀頃、モーン族によってハリブンチャイ王国が築かれ、13世紀後半、ランナー・タイ王国に吸収されました。古い石垣が残り、街の至る所にラムヤイ(龍眼)の木が見られます。8月にはラムヤイ祭りが行われる他、5月には寺院でお祈りするのためのソンナム・プラタート・ハリブンチャイという行事も行われます。

ワット・プラ・タート・ハリブンチャイ

Wat Phrathat Hariphunchai

黄金のチェディがきらめく格式ある寺院

1108年、メンラインでざいん建立した寺院です。重要な歴史的建造物である高さ46mもの黄金のチェディと、大きな青銅のドラを吊した赤い御堂も必見です。寺院の向かいには、ハリブンチャイ様式の仏像などを展示した「ハリブンチャイ博物館」があります。ランプーン市内中心部。 ●6:00～18:00 拝観自由 TEL:(053) 31-1104 ハリブンチャイ国立博物館は、9:00～16:00、月・火・祝日休館、料金:100B



ワット・チャム・テーウィー

Wat Cham Thewi

高さ21mの多層式石造のチェディが美しい

通称ワット・クードットと呼ばれ、仏歴1298(西暦755)年にラヴォー様式で創建。インドのビハール州にある仏教の聖地ブッタガヤのチェディに似た正方形のチェディは、周囲に60もの仏像が納められ、チャマ・ティーウィー王妃の遺骨が祀られています。ランプーン市内中心部より車で約10分。 ●8:00～18:00 拝観自由 TEL:(089) 999-3991



コー・ルアン滝

Koh Luang Waterfall

ランプーン屈指の滝

メーピン国立公園内に位置する、ランプーン屈指の美しい滝です。滝のレベルは全7段で、付近の鍾乳洞から水が流れ込むため滝壺は鮮やかなエメラルドグリーン色をしています。ランプーン市内から車で約2時間半、駐車場から徒歩約500m。



ワット・プラブッタバート・プラタート・インカウェーン

Wat Phra Phutthabat Phrathat In Khwaen

岩に乗った黄金に輝くバゴダが印象的

パーサク郡タムヒン山の山頂にある寺院。ランドマークであるバゴダに乗った巨大な岩は発見当時、いくら押しても動かなかったと言い伝えられています。仏足跡や点在する多数の黄金の像、そして山頂からの素晴らしい景色を見ようと多くの人が訪れます。ランプーン市内から車で約25分。麓から徒歩で約500m。 ●拝観自由 TEL:(054) 222-214 (TATランプーン事務所)



ラムヤイ祭り

祭典・column



皮をむくとブドウのように半透明で、甘くジューシーな果肉が人気のラムヤイ(竜眼)。山間盆地にあるランプーンは、冬は気温がかなり下がり湿気も低いいため、ラムヤイの生産に適した地域です。収穫期の7～8月頃には、ラムヤイ祭りが開催され、ラムヤイの山車が町中を練り歩き、ラムヤイ娘のミスコンテストが行われるなど、賑やかな町の様子を見ることができます。

ワット・ノン・グアック

Wat Nong Ngueak

ビルマ様式の建築が美しい

見どころはビルマ様式の建築や装飾が目立つ経蔵(ホートライ)。内部の仏陀に関する壁画は損傷が目立つ部分もありますが、かつてのまま保存されていて趣があります。またこの寺院は、カレン族の名高いグループが伝統的な織物を織る場所としても有名です。

●8:00～17:30 拝観自由
TEL:(054) 222-214





Lampang

ランパーン観光スポット

モン族によって開かれたのち、長きに渡ってハリブンチャイ王国、ランナー・タイ王国の支配下に置かれました。その後ビルマ軍に侵略されたため、街はランナー・タイとビルマの両文化が色濃く残っています。花馬車に乗って、古い街並みをひと巡りするのもいいでしょう。

ワット・プラケオ・ドーン・タオ

Wat Phra Kaew Don Tao

ランナー時代の古代遺物を展示した博物館も併設

バンコクにあるワット・プラケオのエメラルド仏を安置していたこともある寺院。ハリブンチャイ様式の仏塔やビルマ風の屋根や壁のモザイク装飾などが見どころです。このほか、ランナー・タイ様式のチェディが20基も並ぶ「ワット・プラ・チェディ・サオ・ラン」を訪ねるのもおすすめです。市内中心部から車で約5分。

●8:00～18:00 拝観自由 TEL:(054)218-154



タイ象保護センター

Thai Elephant Conservation Center

象と共存する国タイならではの保護施設を見学できる

農作業などでケガを負って働けなくなった象の保護センターがあり、水浴びの様子や象のショーを見学できます。敷地内には、支援団体による世界唯一の象の病院や象使いになるための調教センターがあります。1日体験プログラムはツーリストも参加可。 ●8:00～15:30、象乗り体験8:00～15:30、料金:10分200B、30分500B、1時間1000B、象のショー10:00～、11:00～、13:30～、料金:大人200B、小100B、象水浴び体験 9:45～、13:15～ 料金:500B/一人 TEL:(054) 829-322 www.thailelephant.org



ワット・プラタート・ランパーン・ルアン

Wat Phra That Lampang Luang

タイ北部で最も美しいと評されるランナー様式の寺院

寺院は壁に囲まれた丘の上に建っています。プラトゥコンと呼ばれる入り口のアーチは、美しい石膏のデザインで飾られています。壁のない開放感のある礼拝堂内にはプラ・チャオ・ラン・トン像が安置され、仏舎利が納められた黄金の仏塔も見どころです。また、寺院裏の壁画が描かれたもう一つの礼拝堂はタイ北部で最古のものであるとされています。

●7:30～17:00 拝観自由 TEL:(054)222-214



ラサダピセーク橋

Ratsadapisek Bridge

2度の世界大戦に耐え抜いた橋

かつて木材の重要な輸送ルートであった、ランパーン市内を東西に流れるワン川に掛かるこの橋は、第一次・第二次世界大戦時代を経験しましたが、当時はカモフラージュの為に色が塗られたこともあり、爆撃から逃れることができました。建設当初は木造でしたが、1917年に鉄筋コンクリート造りへと変更されました。



ワット・プラプッタバート・スッターワート

Wat Phra Phutthabart Suthawat

断崖絶壁の山にチェディが点在する寺院

ジェーホーム郡のブーヤック山の山頂にある寺院です。かつては地元の人々の崇拜の対象として仏足跡のみが存在していましたが、ラーマ4世の生誕200周年を記念して2004年に現在の寺院が建てられました。断崖絶壁の山にチェディが点在する絶景を求めて、多くの人々が訪れます。 ●8:00～16:00 拝観自由 TEL:(054) 222-214 (麓の駐車場から中腹まで専用のピックアップトラックで行き、階段を上る。)



ビルマの寺院建築

建築・column



木材貿易が盛んだった時代に、当時ビルマと言われていた現ミャンマーから、大勢の商人がランパーンにやってきました。そのため、シー・ロン・ムアン寺院、シー・チュム寺院、プラ・ケオ・ドーン・タオ寺院など、ランパーンの多くの寺院がミャンマーとランナーが混じり合った建築様式となっています。お城のような屋根、美しいガラスの装飾、そして繊細な木彫りが特徴です。

Annual Events

フェスティバル&イベント

タイの人々はお祭り好き。特に北部地方では例年多くの祭りが開催されます。仏教や主要産業など生活に深く根付いたものがほとんどで、それだけに人々は特別な思い入れを持って祭りの日を迎えます。華麗な民族衣装やファンタジックなパレードなど、そのスタイルも多彩です。

● 1月中旬

ボーサーン傘祭り& サンカンペン工芸品フェスティバル

Bo Sang Umbrella Fair & Sankampaeng Handicraft Festival

日傘の名産地として知られるボーサーンで開催されます。色鮮やかな傘のコンテストや展示会、手工芸品の販売、ミス・ボーサーンの選出など、盛り沢山の内容で賑わいます。



● 2月初旬の週末

チェンマイ花祭り

Flower Festival

熱帯・温帯の花が満開になる時期に合わせて開催されます。色鮮やかなフロート(山車)によるパレードや、博覧会などで盛り上がる、チェンマイで人気の花祭りです。



● 3月下旬~4月上旬

ポイ・サン・ロン

Poi Sang Long

メーホンソーンで行われる宗教儀式です。シャン族の6~7歳の男子を美しく着飾らせ、大人が肩車して街を練り歩くというもの。最後にワット・プラタート・ドイ・コンムーで得度をします。



● 毎年4月13日~15日

ソングラン祭り (水かけ祭り)

Songkran Festival

タイの旧暦の正月を祝って行われる祭りです。特にチェンマイは熱狂的。パレードの他、水かけ合戦が有名で、街のあちこちで盛り上がっています。観光客の参加も大歓迎です。



● 9月中旬

バンコク・エアウェイズ・ チェンライ・ハーフマラ ソン Bangkok Airways Chiang Rai Half Marathon

Rai Half Marathon

バンコク・エアウェイズが就航している6都市で開催しているレースのひとつ。自然豊かなチェンライ市内の歴史と自然が融合した街並みを駆け抜けます。



10~11月 チェンマイ・イーペン祭り Chiang Mai Yeepeng Festival

タイでは、毎年陰暦12月(新暦10月~11月頃)の満月の夜、川の恵みへの感謝の気持ちを表し、自らに宿る穢れを濯ぐため、ロウソク、線香、花などで美しく飾られた、たくさんのクラトン(灯籠)を川に流す「ロイクラトン」と呼ばれるお祭りが全国各地で行われます。チェンマイのロイクラトン祭りは、ランナー王朝として栄えたタイ北部の方言で「イーペン」(「イー=2(数字)」、「ベン=月」と呼ばれ、かつては「イーベン」を意味する2月に開催されていました。毎年10~11月頃に開催される現在も、ピン川を流れるクラトン(灯籠)が川面に浮かんだ天の川のように幻想的で、タイで

最も美しいお祭りとして有名です。また、お祭りのメインは美しい山車(フロート)のパレードで、美しく飾られたクラトンを模した数十基のフロートが街を優雅にゆく様子は、チェンマイで見ることのできない光景で観光客にも人気です。詳しくは、公式ウェブサイトのイベントページをご覧ください。

参考: イベントハイライトは満月の前日に行われるランタン山車のパレード、満月当日(ロイクラトン当日)のミニクラトン山車のパレード、満月翌日の巨大クラトン山車のパレードと3日間に渡って美しいパレードをご覧頂けます。



お問い合わせ先:
TATチェンマイ
TEL:(053)248-604 ※英語可
チェンマイ県庁 TEL:(053)245-032
または(053)233-178 ※タイ語のみ

チェンマイ・イーペン祭りの様子 Chiang Mai Yeepeng Festival



チェンマイ・イーペン祭り (ロイクラトン祭り)

Chiang Mai Yeepeng Festival
(Loi Krathong Festival)

10月～11月

罪を洗い清めるため、バナナの葉で作った「クラトン」という灯籠にろうそくや花などをのせ、満月の下でそれを川に流すという祭りです。美しいフロート(山車)のパレードも見どころです。

ピン川へ流すクラトン
(灯籠)は街中で買う
ことができる



ブアトーン祭り

Mexican Sunflower Blooming Season

11月下旬～12月上旬

11月下旬頃からメーホンソーン周辺で咲き誇るブアトンの花にちなんで行われます。別名「メキシコヒマワリ」と呼ばれる黄色いコスモスのような花が山一面に咲き誇り、多くの屋台や人々が出て賑わいを見せます。



ツアー・オブ・チェンライ

The Tour of Chiangrai

12月中旬

チェンライのシンハーパークで開催される自転車の国際レース。4日間に渡り、国別対抗の自転車レースが繰り広げられます



▲ランタン山車のパレード

■僧侶による読経(ワット・パンタオ)

□街中に飾り付けられた色とりどりのランタンが美しい



12月～2月

チェンライ花祭り& 公園内の音楽イベント

Chiang Rai Flower Festival & Music in the Park

チェンライ市内 Tung and Khom Parkの公園内でユリやチューリップ、ダリアなど色とりどりの花が植えられ、昼間はもちろん、夜のライトに照らし出された花やイルミネーションの美しさは幻想的で、満開の花とその香りに圧倒されるお祭りです。有名歌手のコンサートなども開催されます

●イベントに関する詳細は
[www.thailandtravel.or.jp/
search/event](http://www.thailandtravel.or.jp/search/event)

Activity

アクティビティ

チェンマイやチェンライは市街から車で小1時間も走れば、そこはもう大自然の宝庫。象の背中に揺られてジャングルに行くエレファント・トレッキングやラフティングなど、自然を謳歌できるアクティビティが充実しています。街の散策と併せて、北部観光の醍醐味を満喫してください。



Golf ゴルフ

チェンマイをはじめ、山々に囲まれた北部地方は、豊かな起伏を活かしたコースが充実。混雑もなく、山岳地帯ならではの爽やかな気候と自然に囲まれて、日本よりも低料金でプレイできるのが魅力です。ビギナーから上級者まで、タイでのゴルフライフをお楽しみ下さい。

●申し込みは

Alpine Golf Resort Chiang Mai アルパイン・ゴルフリゾート・チェンマイ
TEL: (053) 880-888 www.alpinegolfresort.com 巻末MAP C-3

Summit Green Valley Chiang Mai Country Club
サミット・グリーンバレー・チェンマイ・カントリークラブ
TEL: (053) 298-222 summitgreenvalley.com 巻末MAP B-1

Chiang Mai High Land Golf & Spa Resort
チェンマイ・ハイランド・ゴルフ&スパリゾート
TEL: (053) 261-354~9 www.chiangmaihighlands.com

Chiang Mai Inthanon Golf Natural & Resort
チェンマイ・インthanon・ゴルフ・ナチュラ&リゾート
TEL: (053) 267-115 www.chiangmaiinthanongolfresort.com

Gassan Khuntan Golf & Resort ガッサン・クンタン・ゴルフ&リゾート
TEL: (053) 507-006~8 www.gassangolf.com/gassan-khuntan/en

Lanna Golf Course ランナー・ゴルフ・コース
TEL: (053) 221-911 巻末MAP B-2

Maejo Golf Club & Resort メジョー・ゴルフクラブ&リゾート
TEL: (053) 354-431~2 maejogolfclub.com 巻末MAP B-1

The Royal Chiang Mai Golf Resort ザ・ロイヤル・チェンマイ・ゴルフリゾート
TEL: (083) 568-9797 www.royalchiangmai.com

ARTITAYA CHIANG MAI Golf Resort
アーティタヤ・チェンマイ・ゴルフリゾート
TEL: (053) 560-888 www.facebook.com/Artitaya-Chiang-Mai-GolfResort-1575013069408492

GASSAN LEGACY GOLF CLUB (ランブーン)
ガッサン・レガシー・ゴルフクラブ
TEL: (053) 921-888 www.gassangolf.com

Waterford Valley Chiang Rai (チェンライ)
ウォーターフォードバレー・チェンライ
TEL: (053) 953-440

SANTIBURI Country Club Chiangrai (チェンライ)
サンティブリ・カントリークラブ・チェンライ
TEL: (053) 662-821~6 www.santiburi.com

Maekok Golf Course (チェンライ) メーコック・ゴルフコース
TEL: (052) 029-961

Mae Moh Golf Course (ランブーン) メーモー・ゴルフコース
TEL: (054) 254-970

Happy City Golf & Resort (チェンライ) ハッピーシティ・ゴルフリゾート
TEL: (053) 910-000 www.happycitygolfresort.com

GASSAN PANORAMA GOLF CLUB (ランブーン)
ガッサン・パノラマ・ゴルフクラブ TEL: (093) 213-9955 www.gassangolf.com

Adventure Tour

アドベンチャー・ツアー

マウンテンバイクでのサイクリングの後、エレファントライドやゴムボートでのラフティング。山岳民族の村訪問なども楽しめて、北部地方のネイチャー体験を一気に凝縮した魅力溢れるツアーです。

●申し込みは現地主要旅行会社まで

Contact Travel (Active Thailand)

コンタクト・トラベル(アクティブ・タイランド)
TEL: (053) 850-160 www.activethailand.com

The Peak Adventure Tour

ザ・ピーク・アドベンチャー
TEL: (053) 800-567 www.thepeakadventure.com

Muay Thai Gym

ムエタイジム

チェンマイにはムエタイやキックボクシングの集中トレーニングのために作られた滞在型トレーニングリゾートや、大自然に囲まれた、トレーニングに最適なジムがあります。

●申し込みは

The Camp ザ・キャンプ

TEL: (064) 558-4560 www.thecamp-jpn.com

Buakaw Village(Banchamek Gym)

ブアカーオ・ビレッジ (バンチャメークジム)
TEL: (096) 627-5499 banchamekgym.com





Elephant Trekking エレファント・トレッキング

象の調教ができるカレン族の村で象に乗り、山を分け入ったり川を渡りながら大自然と戯れる1日ツアーなどが人気です。カレン族の村から他の山岳少数民族の村を訪問するツアーもあります。

●申し込みは現地主要旅行会社まで

Northern Smile Travel ノーザン・スマイル・トラベル

TEL:(053) 289-657 www.northernsmiletravel.com

Thai Elephants Home Stay タイ・エレファント・ホームステイ

TEL:(053)233-358

■ツアーのお合わせ先(日本語の通じる現地旅行会社)

Bonus Smile Tour ボーナスマイルツアー

TEL:(053)207-126 bonusmiletour.jp

Nara Tour ナラツアー

ル・タウン支店 TEL:(053)274-548 www.naratour.co.th

Ranvel Tour ランベルツアー

スリドンチャイ支店 TEL:(053)819-255

www.ranveltour.com



Rafting ラフティング

象に乗ってのんびり川に入った後、筏に乗り換えて川下りを楽しみましょう。ゆるやかな流れに揺られながら、緑が薫り立つようなジャングルの中を行けば、日本では見られない珍しい花に遭遇できるチャンスもあります。

●申し込みは

Chiang Mai Adventure チェンマイ・アドベンチャー

TEL:(089)952-1000 www.cmadventure.com



M.T.B. マウンテンバイク

特にアウトドア派の方におすすめしたいのが、このマウンテンバイクです。緩やかなアップダウンのある道进行るのも爽快です。走りやすい道を行き、スタッフが最後尾に付くので初心者も安心です。

●申し込みは

Chiang Mai Mountain Biking チェンマイ・マウンテン・バイキング

TEL:081-024-7046 www.mountainbikingchiangmai.com



Ping River Cruise ピン川クルーズ

チェンマイを南北に流れるピン川をゆったりと下るクルーズです。デイ・クルーズは約1時間30分。季節のフレッシュな果実を食べながら川下りを楽しんだ後、沿岸の農家を訪問して日常生活を見学することもできます。スペシャルカクテルを飲みながらのナイトクルーズは約1時間。

●申し込みは

乗船場は 巻末MAP D-4

Scorpion Tailed River Cruise スコーピオン・テイルド・リバークルーズ

TEL:(081)960-9398 www.scorpiontailedrivercruise.com

Mae Ping River Cruise メーピン・リバークルーズ

TEL:(053)274-822 www.maepingrivercruise.com

Dining

ダイニング



カオソーイ

Restaurant レストラン

Antique House 巻末MAP C-E-5
(アンティーク・ハウス)
154/1 Chiangmai-Lamphun Rd.
TEL:(053)240-270

★ **Comedara**(カムダラ) 巻末MAP H-A-1
193 Charoenraj Rd. TEL:(053)248-751

The Good View 巻末MAP G-B-2
(グッド・ビュー)
13 Charoenraj Rd. TEL:(053)302-764
www.goodview.co.th

Hong Taew Inn 巻末MAP N 詳細①
(ホン・テウ・イン)
95/17-18 Nimmanhaemin Rd.
TEL:(053)218-333

★ **Le Grand Lanna** 巻末MAP WB-B-2
(ル・グラン・ランナー)
51/4 Moo 1, Chiang Mai-Sankampaeng Rd.
TEL:(053)888-888
www.dharadhevi.com

Ruen Come In 巻末MAP C-B-1
(ルアン・カムイン)
79/3 Sirithorn Rd. Chang Phuek
TEL:(053)212-516
www.ruencomein.com

The Gallery 巻末MAP H-B-2
(ザ・ギャラリー)
25-29 Charoenraj Rd.
TEL:(053)248-601~2
thegallery-restaurant.com

The Whole Earth 巻末MAP D-D-4
(ザ・ホール・アース)
88 Sridonchai Rd. TEL:(053)282-463
wholeearthrestaurant.com

★ **Khao Soi Lam Duan Fah Ham**
(カオソーイ・ラムドゥアン・ファーム)
352/22 Charoen Rat Rd.
TEL:(053)243-519 巻末MAP C-D-2

★ **Kao Soy Nimman**(カオソーイ・ニマン)
TEL:(053)894-881 巻末MAP WB-B-2
www.facebook.com/KAOSOYNIMMAN017

★⇒チェンマイ名物のカオソーイが食べられるお店

★ **The Dinning Room at 137 Pillars House**
(ザ・ダイニングルーム・アット137 ピラーズハウス)
2 Soi1, Nawatgate Rd.
TEL:(053)247-788 巻末MAP H-B-2
www.137pillarschiangmai.com/en

★ **The House Food & Kitchen Bar**
(ザ・ハウス フード&キッチンバー)
GINGER & Kaffe(ジンジャー & カフェ)
199 Moonmuang Rd.
TEL:(053)287-681 巻末MAP C-C-3

★ **Khao Soi Samer Jai Fah Ham**
(カオソーイ・サムージャイ・ファーム)
391 Moo 2, Charoen Rat Rd.
TEL:(053)242-928 巻末MAP C-D-1

Baan Khun Nine Kitchen
(バーン・クンナーイ・キッチン) 巻末MAP C-B-2
16 Hasadisewi Rd.
TEL:(063)807-5882
www.facebook.com/baankhunninekitchen

Samsen Villa Chiang Mai
(サムセン・ヴィラ・チェンマイ) 巻末MAP C-D-3
201 Charoen Rat Rd. TEL:(053)240-455
www.samsenvilla.com

Huen Jai Yong 巻末MAP WC-C-3
(フアン・ジャイヨーン)
64 Moo 4, Buak Kang TEL:(086)671-8710

Ohkajhu Organic Farm Sansai
(オーカジュ・オーガニックファーム・サンサイ)
410 Moo 2, Chiang Mai Outer Ring Rd.
TEL:(052)080-744 巻末MAP WB-B-2
www.ohkajhuorganic.com/en

Khaomao Khaofang
(カオマオ・カオファーン) 巻末MAP WB-B-3
181 Ratchaphruek Rd.
TEL:(053)838-444
www.khaomaokhaofang.com

★ **Khao Soi Khun Yai**
(カオソーイ・クンヤイ) 巻末MAP C-C-3
Soi Sri Poom 8, Si Phum
TEL:(094)736-4838

★ **BAAN Mae Landai** 巻末MAP C-C-2
(バーン・メー・ランダイ)
Changphuek Soi 4
TEL:(088)253-3848

★ **Huen Phen** 巻末MAP C-C-4
(フアンペン)
112 Rachamunka Rd., Phrasing
TEL:(053)814-548

★ **Khum Kantoke** 巻末MAP C-F-2
(クム・カントーク)
139 Moo 4, Nong Pakrungs
TEL:(053)244-141 www.khumkhantoke.com

Old Chang Mai Cultural Center
(オールド・チェンマイ・カルチュラル・センター)
185/3 Wualai Rd.
TEL:(053)202-993~5 巻末MAP C-B-5
www.oldchiangmai.com

Jasmine 巻末MAP C-D-4
(ジャスミン/中華)
Dusit Princess Chiang Mai, 112 Chang Klan Rd.
TEL:(053)253-900
www.dusit.com/dusitprincess

Le Coq'd'Or 巻末MAP C-D-6
(ル・コックド・オー/フレンチ)
11 soi 2 Kohklang Rd. Nonghoi
TEL:(053)141-555
www.lecoqdorrestaurant.com

Le Crystal Restaurant 巻末MAP WB-B-2
(ル・クリスタル・レストラン/フレンチ)
74/2 Paton Rd.
TEL:(053)872-890~1
www.lecrystalrestaurant.com

TONG TEM THO 巻末MAP N-B-2
(トンテムト)
11 Nimmanhaeminda Rd., Soi 13
TEL:053-894-701
www.facebook.com/TongTemThoh

Northern Thai Cuisine

チェンマイで食べたい、“ラムテーテー”料理

チェンマイの方言で“とてもおいしい”

[カントーク]

タイ北部地方の代表的なカントーク料理は、この地方の主食であるもち米を辛いディップや肉、野菜料理などのおかずと一緒に食べます。丸いお膳に並んだ小さなお皿に並ぶミャンマー風のカレーや、豚の皮のカリカリ揚げなど地元の郷土料理が少しずつ一度に食べられるのが特徴。ショーを見ながら楽しめるレストランがチェンマイには数多くあります。

[カオソーイ]

庶民の味として親しまれている「カオソーイ」は、麺に水分の少ないミャンマー風のカレーをかけた、いわばカレーラーメンのような料理。「KAO SOI」という看板のある屋台で食べることができます。

[サイウア]

レモンガラスなどのハーブやスパイスが入ったソーセージは、チェンマイ名物の一つ。噛むほどに香りが広がります。



タイ・クッキングクラス

Baan Thai Cookery School

(バーン・タイ・クックリースクール)

9 Phra pok klao Rd. Soi9 T.Phrasing A.Muang.
TEL: (053) 357-339 巻末MAP C-3
www.cookin thai.com

Chiang Mai Thai Cookery School

(チェンマイ・タイ・クックリースクール)

47/2 Moon Muang Rd.
TEL: (053) 206-388 巻末MAP C-3
www.thaicookeryschool.com

Four Seasons Resort Chiang Mai

(フォーシーズンズ・リゾート・チェンマイ)

502 Moo 1, Mae Rim-Samoeng Old Rd.
TEL: (053) 298-181 巻末MAP A-1
www.fourseasons.com/jp/chiangmai

RUAN LADA (ルアン・ラダ)

9/1 Nongkong, Sankamphang
TEL: (088) 251-9138 巻末MAP W-C-2
www.facebook.com/RUANLADA2599

Thai Akha Kitchen Cooking School

(タイ・アカ・キッチン・クッキングスクール)

15/1 Soi 4 Arak Rd., Phrasing, Muang
TEL: (061) 325-4611 巻末MAP B-3
www.thaiakhakitchen.com

ミャンマー風カレー(ゲーンハンレー)

チリペースト(ナムブリックヌン)

チキンの唐揚げ
(ガイートート)

揚げビーフン(ミークロップ)



野菜炒め
(パツパツクルアムミット)

トマトの辛味噌(ナムブリックオオン)

ブタ皮の唐揚げ(ケーブムー)

[ナムブリックオオン]

生野菜やケーブ・ムー(豚皮のカリカリ揚げ)などにつけるピリ辛のディップです。料理の味を引き立て、程良いスパイスとして人気。



[カオニヤオ]

竹籠入りの蒸したもち米。指でひと口大に丸めて、料理と一緒に食べる。



Cafe カフェ



買い物途中に、北部原産のコーヒーやおいしいケーキでカフェブレイクを楽しんで。

Aka Ama Coffee

(アカアマ・コーヒー) 巻末MAP B-2, C-3
9/1 Mata Apartment, Hussadhisewee Rd.,
Soi 3, Chang Phuak, ※2店舗あり
TEL: (086) 915-8600 www.akhaama.com

Deck1 (デック・ワン) 巻末MAP B-3

1,14 Chareonraj Rd., TEL: (053) 302-788
deck1.rarinjinda.com

Woo Cafe, Art Gallery & Lifestyle Shop 巻末MAP B-2

(ウーカフェ・アートギャラリー&ライフスタイルショップ)
80 Charoenrat Rd. TEL: (052) 003-717
www.woochiangmai.com

Fern Forest Café 巻末MAP B-3

(ファーン・フォレストカフェ)
54/1, Singharaj Rd., Sripoom
TEL: (084) 616-1144
www.facebook.com/fernforestcafe

Birds Nest Café 巻末MAP B-3

(バーズネストカフェ)
Singharat Soi 3 TEL: (095) 914-0265
www.facebook.com/birdsnestdcafe

Graph Café 巻末MAP C-3

(グラフカフェ)

25/1 Rajvithi Yaek 1, Sripoom
TEL: (086) 567-3330
www.graphdream.com

Ponganes Coffee Roasters

(ボンガネス・コーヒー・ロースターズ)

133/5 Ratchapakinai Rd., Sripoom
TEL: (087) 727-2980 巻末MAP C-3
www.facebook.com/ponganesespresso

Fruiturday (フルータデイ) 巻末MAP B-3

Nimmanahaeminda Rd.
TEL: (062) 665-5989
www.facebook.com/fruiturdaycncx

Old House Café 巻末MAP C-4

(オールドハウスカフェ)

Jhaban Rd., Phra Sing TEL: (094) 729-9696
oldhouse-cafe.business.site

タイ北部の隠れた名産・コーヒー

チェンマイとチェンライではコーヒー栽培も盛んです。チェンマイ市内数カ所にドイトウンやワーウィーなどのコーヒー専門店があります。

ドイトウンコーヒー www.doitung.org

ワーウィーコーヒー

www.facebook.com/waweecoffee

ドイチヤンコーヒー doichangcoffee.co.th



Sankampaeng

サンカンペーンの観光スポット

チェンマイをはじめとする北部地方には、手先の器用な民族性を生かした質の高い、伝統的な手工芸技術が今も受け継がれています。特にタイシルクやコットン、木彫り、漆器、陶磁器、銀製品などが有名で、その多くはチェンマイ中心部から車で約30分のサンカンペーンで作られています。「ポーサーン・アンブレラ・メイキング・センター」や、銀製品、セラドン焼、タイシルクの工房では、制作工程を見学することができます。また、サンカンペーンは温泉があることでも有名です。

サンカンペーン温泉

San Kamphaeng Hot Springs

チェンマイの名湯

チェンマイの中心地から車で東に約1時間のところにある、地元でも有名な温泉です。園内には温泉の他、温泉プールや足湯があり、緑豊かな自然の中で入浴を楽しめます。宿泊も出来るバンガローや個室のお風呂、マッサージ店もあります。100度以上の熱湯が吹きあがる間欠泉の近くでは、籠に入れて販売されている卵を温泉に入れておくと、好みの硬さのゆで卵が作れます。タオルや水着のレンタルも行っています。

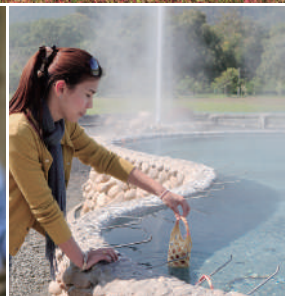
1 Moo 7, Ban Sa Ha Khon, Mae On

TEL:053-037-101~2

www.facebook.com/SanKamphaengHotSprings

●入場料100B、温泉65B、温泉プール100B(子供の入場料、

温泉プールは50B) 7:00~18:00 巻末MAP WC-2



旧市街近くで体験するならここ！ 体験・column

ランナー・ウィズダムスクール

Lanna Wisdom School

チェンマイを代表する伝統工芸品である唐傘。このスクールではカラフルな無地の傘を作ることができる他、伝統音楽や舞踏などのランナー文化を学べる教室もあります。

35 Rattanakosin Rd., Wat Ket TEL:053-244-23

●7:00~18:00 日・月休み 巻末MAP E-2



サンカンペーンの工房めぐり 巻末MAP WC-3

Baan Celadon (バーン・セラドン)

7 Moo 3, Chiang Mai-Sankampaeng Rd.

TEL: (053) 338-288

www.baan-celadon.com

Bo Sang Umbrella Making Center

(ポーサーン・アンブレラ・メイキング・センター)

280/1 Bo Sang Rd., Ton Pao, Sankampaeng

TEL: (053) 338-648~9

www.handmade-umbrella.com/site

Cotton Chic by Huan Fai Dai Ngam

(コットン・シック・バイ・フアン・ファイ・ダイ・ンガム)

145/2 Moo 3, Chiangmai-Sankampaeng Rd.

TEL: (053) 960-314

P Collection (ピー・コレクション)

120/33 Moo 3, Chiangmai-Sankampaeng Rd.

TEL: (053) 339-351

www.pcollection.com

Shinawatra Thai Silk

(シナワトラ・タイ・シルク)

145/1-2 Chiang Mai-Sankampaeng Rd.

TEL: (053) 221-076

Siam Celadon (サイアム・セラドン)

38 Moo 10 Chiang Mai-Sankampaeng Rd.

TEL: (053) 331-526

www.siamceladon.com

Market

チェンマイのマーケット

チェンマイ市内には代表的なワローロット市場、ソンペット市場など、いくつかのマーケットがあり、地元ならではの生活用品や食料品が豊富に揃います。値段交渉次第でお得に買える、ナイトバザールや週末のマーケットで掘り出し物を見つけるのも楽しみの一つです。

①サンデーマーケット 巻末MAP㉑C-3

毎週日曜、昼過ぎから深夜まで、ラチャダムヌン通り(城壁東側のターペー門からワット・ブラ・シンの旧市街まで約1km)に多数の露店が並び一大マーケット。ターペー門内のラチャダムヌン通りは歩行者天国になります。

②サタデーマーケット 巻末MAP㉑B-5〜C-4

毎週土曜、チェンマイ門の西側、ウアライ通りに手工芸品や雑貨などの露店が並びます。ジューススタンド、足ツボマッサージができる露店で賑わいを見せます。

③ナイトバザール

[チェンマイ] 巻末MAP㉑D-4

夕方6時頃になると、チャンクラン通りに地元の新進アーティストの工芸品や、山岳少数民族による色鮮やかなテキスタイルなどの屋台が並んでいます。買いたい物が決まったら必ず交渉してみましょう。路地を少し入ればタイ料理やシーフードを食べられる屋台やレストランも充実しています。

[チェンライ]

チェンライでもバスターミナル周辺では、每晚23時近くまでナイトバザールが行われています。山岳民族が手がける織物やポーチなどの工芸品はチェンマイよりも多種多様。屋外のフードコートもあり、庶民的なタイ料理を味わえます。



OTOP

One Tambon One Product
タイ一村一品(OTOP)



www.thaitambon.com

北部地方の名産品といえば、色鮮やかな日傘が有名です。日傘の一大生産地・ポーサーンでは、1月に盛大な傘祭りも行われています。少数山岳民族による刺繍や銀製品、漆器、木彫りなど、数多くの工芸品が生産されています。ウアライ通りからチェンマイ門に至るまでのエリアに多数のショップがあり、モダンデザインを取り入れたセレクトショップも増えています。また、チェンマイ市内中心部から車で約30分の「Baan Tawai」はぜひとも訪れてみたい場所。約70店もの工芸ショップが集まり、木工芸作家達

の作業風景を見ることもできます。製造直売だけに比較的安価で購入できるのも魅力的です。タイ政府が特産品を生かした地域振興策として進めているのが一村一品のプロジェクトです。全国に7,000近くある「行政村(Tambon)」を単位として「一品」を開発するこの運動-One Tambon One Product in Thailand-により、「タイ各地の職人の技」「先祖代々受け継がれた伝統」「その地に産する素材」「その地の気候」-これらが渾然一体となって産み出された一品を手にすることができるようになりました。

Shopping

ショッピングスポット

チェンマイで買いたい!

伝統工芸からファッションアイテムまで

チェンマイには、バンコクはもちろん、世界のバイヤーが買い付けに来る工房直営店や、タイのデザイナーが手がけるファッション、小物まで幅広く揃っています。シルク、シルバーなどの伝統工芸品をはじめ、フォークロアティストを現代風にアレンジした小物、アーティストのギャラリーグッズなど、チェンマイならではのショッピングが楽しめます。



Thai Silk & Cotton



B



C



D



Silver

E

Charoenraj Rd (チャレンラート通り／ビン川沿い)

Torboon 巻末MAP B-1
158 Charoenrat Rd.
TEL: (094) 630-5888
www.torboonchiangmai.com

Sop Moei Arts 巻末MAP B-1
(ソップ・ムーイ・アーツ)
150/10 Charoenraj Rd.
TEL: (053) 306-123
www.sopmoeiarts.com

The Gallery(ザ・ギャラリー) 巻末MAP B-2
25-27-29 Charoenraj Rd.
TEL: (053) 248-601 ~ 2
www.thegallery-restaurant.com

Vila Cini(ヴィラ・チニ) 巻末MAP B-2
30 Charoenraj Rd.
TEL: (053) 246-246
www.vilacini.com

Nimmanhaemin Rd (ニマンヘミン通り)

Chabaa(チャバー) 巻末MAP A-2
14/32 Nimman Promenard, Soi 4 Nimmanhaemin Rd.
TEL: (053) 221-824

Gerard Collection 巻末MAP 詳細①
(ジェラード・コレクション)
Nimmanhaemin Soi 3
TEL: (088) 259-1547 www.thaibamboo.com

Gongdee Gallery 巻末MAP 詳細①
(ゴンディー・ギャラリー)
Nimmanhaemin Soi 1
TEL: (053) 225-032 gongdee.com

Studio Naenna 巻末MAP 詳細①
(スタジオ・ネンナー)
22 Soi 1 Nimmanhaemin Rd.
TEL: (053) 895-136 studio-naenna.com

Sipsong Panna Silver
(シップソーン・パンナー・シルバー)
6/19 Nimmanhaemin Rd.
TEL: (053) 216-096 巻末MAP 詳細①

Srisan Panmai 巻末MAP 詳細①
(シーサン・パンマイ)

6 Soi 1, Nimmanhaemin Rd.,
TEL: (053) 217-243

Playworks 巻末MAP 詳細①
(プレイワークス)

Nimmanhaemin Rd. TEL: (085) 126-2545
playworks.page365.net

one nimman(ワンニマン) 巻末MAP 詳細①
1 Nimmanhaemin Rd. TEL: (052) 080-900
www.onenimman.com

Other Area(その他のエリア)

Suriyan Chandra 巻末MAP A-3
(スリヤン・チャンドラ)

7 Soi, Siri Mangkhalajana 11,
(Behind Nimmanhaemin Soi 17)
TEL: (053) 212-777

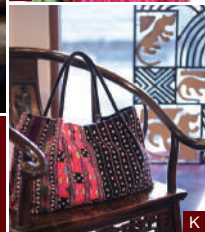
Wit's Collection 巻末MAP W-A-2
(ウィッツ・コレクション)



Celadon

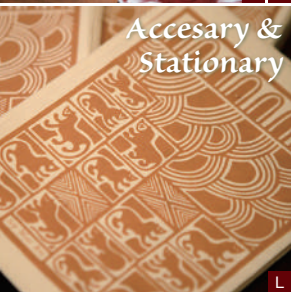


F G H チェンマイに伝わり、多数の工房を構える「セラドン焼き」。本来は、青磁色(英語名: セラドン)が主流だが、紫や赤といった鮮やかな色合いも増えている。サンカンペーン工房他、セレクトショップやギャラリーで買える

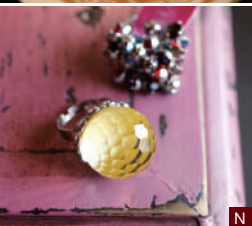
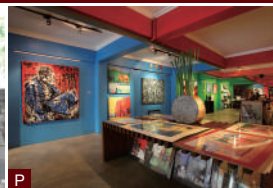


Folklore Fashion

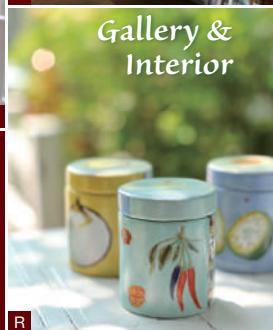
I J K 北部地方には今も多くの山岳民族が暮らし、手工芸品を手がけている。伝統的な民族の文様、ヴィヴィッドな色合わせを受け継ぎながら、現代のファッションに合う洋服や小物にアレンジする若手アーティストの作品を探すのも楽しい



Accessory & Stationary



L M N O 北部地方ではペーパークラフトも盛んに行われている。カードやノートなどおみやげに最適 **M N** 天然石や流行を意識したアクセサリ。ニンマンヘーミン・プロムナードには注目の若手ショップが多い **O** ハンドクラフトの代表格・竹細工 **P** 絵画やアーティストグッズを扱う・ルナ・ギャラリー **Q R** ヨーロッパテイストのインテリアや小物が揃うウィッツ・コレクション



Gallery & Interior

110/5 Nandakwang Garden Mall
Moo 5, Chonprathan Rd. TEL:(081)884-1466

Herb Basics 巻末MAP **C**-3
(ハーブ・ベーシックス)

344 Tapae Rd., T.Chang Moi, A.Muang,
TEL:(053)234-585
www.herbbasicschiangmai.com

JJ(Jing Jai) Market Chiang Mai
(JJマーケット・チェンマイ) 巻末MAP **C**-1
45 Assadathon Rd.
TEL:(053)231-520
www.jingjaimarketchiangmai.com

Mengrai Kilns 巻末MAP **C**B-4
(メンライ・キルン)
79/2 Arak Rd., Samlan 6
T.Pharasingh A.Muang
TEL:(053)272-063
http://www.mengraikilns.com

Ginger Shop 巻末MAP **C**-3
(ジンジャーショップ)

199 Moonmuang Rd., T.Sriphum, A.Muang
TEL:(053)287-681
www.thehousebygingercm.com

Jibberish(ジブリッシュ) 巻末MAP **W**A-3
230 Moo 3, Maehia
www.facebook.com/jibberish.chiangmai

Penguin co-op 巻末MAP **W**B-2
(サハコーン・ペンギン)
44/1 Moo 1, Kankhlong Chonprathan
Rd., Chang Puek
TEL:(088)459-9155
www.facebook.com/penguincoop

Mai-ni-ji(マイニチ) 巻末MAP **W**B-2
Think park
TEL:(089)433-8971
www.facebook.com/mainiji.everyday

Baan Kang Wat 巻末MAP **W**B-2
(バーン・カンワット)
191 Ban Ram Pheng Rd.
www.bannkangwat.com

Department Store (デパート)

Central Plaza Chiang Mai Airport 巻末MAP **C**B-6
(セントラルプラザ・チェンマイ・エアポート)
2 Mahidol Rd., TEL:(053)999-199
www.centralplaza.co.th

Kad Suan Kaew 巻末MAP **C**B-2
(カドスアンケーオ)
21 Huay Kaew Rd., TEL:(053)224-444
www.kadsuankaew.co.th

Mee Chok Plaza 巻末MAP **W**B-2
(ミーチョーク・プラザ)
206 Moo 6, Somphot Chiang Mai 700 Pi Rd.
TEL:(053)240-745
www.facebook.com/meechokplaza

MAYA Chiang Mai
(メイヤー・チェンマイ) 巻末MAP **N** 詳細①
Huaykaew Rd. TEL:(052)081-555
www.mayashoppingcenter.com

Spa & Massage

スパ&マッサージ

チェンマイは、タイのオリジナルハーブを使ったアロマオイルやハーブボールのマッサージやエステが充実しています。一軒家のスパからホテルリゾート内のスパなど、様々なスパをお楽しみ下さい。



Cheeva Spa

(チーバスパ) 巻末MAP C-B-2

Tel: (053)-211-400
4/2 Hussadhisewee Rd., Sriphum
www.cheevaspa.com

Ban Sabai

(バン・サバイ) 巻末MAP W-B-2

219 Moo 9, San Pee Sua
TEL: (053) 854-778 ~ 9
bansabairesorts.com/ban-sabai-village-chiang-mai

Let's Relax

(レッツ・リラックス)

【チェンマイターバー支店】 巻末MAP C-C-3
Chiang Mai Night Bazaar, 145/37 Changklan Rd. TEL: (053) 818-498

【チェンマイパビリオン支店】 巻末MAP D-D-4
97/2-5 Rachadamnoen Rd., Phra Sing
TEL: (052) 087-335

【チェンマイワンニマン支店】 巻末MAP N 詳細①

1 Nimmanhaemin Rd., Suthep
TEL: (052) 080-918
letsrelaxspa.com

Chana Massage & Spa

(チャナ・マッサージ&スパ) 巻末MAP C-C-3

158/2 Ratchapakhinai Rd., Si Phum
TEL: (086) 074-6767
www.chanaspa.com

Oasis Spa

(オアシス・スパ) 巻末MAP C-B-3

【ランナー支店】
4 Samlan Rd., Prasing

【チェンマイ支店】 巻末MAP C-A-2
102 Siriruangklajian Rd., Suthep

【バーンセンドイ支店】 巻末MAP W-A-3
199/135 Moo 3 Chonpratan Rd., Mae Hia
【オリエンタルシークレットスパ支店】

巻末MAP C-E-2

35 Rattanakosin Rd., Wat Gate Muang
【チェンマイゲート支店】 巻末MAP C-C-4
9/6 Soi 1, Wualai Rd., Haiya

【アットニマン支店】 巻末MAP C-A-2
11 Nimmanhaemin Rd., Soi 7, Suthep
TEL: (053) 920-111 (コールセンター)
www.oasisspa.net/en/destination/chiangmai

RarinJinda Wellness Spa Resort

(ラリンジнда・ウェルネス・スパ・リゾート)

1, 14 Chareonraj Rd., Wat Kate
TEL: (053) 247-000 巻末MAP C-D-3
www.rarinjinda.com

Siam Spa

(サイアム・スパ) 巻末MAP C-B-2

3rd Fl. Hillside Plaza Condotel 4,
50/107-108 Huay Kaew Rd.,
TEL: (053) 404-451
www.siam-spa.com

Lanna Come Spa

(ランナー・カム・スパ) 巻末MAP C-D-4

88/4 Sridonchai Rd., Changklan
TEL: (053) 274-377
www.lannacomspa.com

●タイマッサージやスパに関する詳細は、
下記ホームページをご参照下さい。
タイ・スパ協会
www.thaispaassociation.com

タイ式マッサージスクール

●Chiang Mai Classic Art Thai Massage School

(チェンマイクラシックアート・タイ・マッサージスクール)
巻末MAP C-A-2

52/3, Soi 2, Nimmanhemin Rd., Suthep
TEL: (053) 894-285
nimmanhemin.deejai.jp/

●ITM International Training Massage School

(アイ・ティー・エム・インターナショナル・マッサージ・スクール)
巻末MAP C-B-2

59/9 Chang Puek Rd., Soi 4, Sri Phum
TEL: (053) 218-632
www.itmthaimassage.com

●Loikroh Traditional Thai Massage & Yoga

(ロイクロ・トラディショナル・タイ・マッサージ&ヨガ)
巻末MAP C-D-4

1/3 Loikroh Rd., Soi 3, Changklan
TEL: (053) 449-643
loikrohmassage.com/ja

●Thai Massage School Shivagakomarpaj

(タイ・マッサージ・スクール・シーヴァカコー
マラバッド/オールドメディスン病院)
巻末MAP C-B-5

238/8, Wualai Rd., Haiya (Opposite Old
Chiangmai Culture Center)
TEL: (090) 320-2712
thaimassageschool.ac.th

チェンマイだけの スパメニューを体験

ピン川を臨むラグジュアリー空間「ラリンジнда・ウェルネス・スパリゾート」は、インド医学のセラピストのカウンセリング、最新のデトックスマシン、タイ古式マッサージなどが受けられる。「エレメント・オブ・ライフ」は、マッサージ、ポリッシャー、チベット式サウンドセラピーを取り入れたチェンマイだけのスパメニュー(1時間30分2500B ~ /参考価格)。

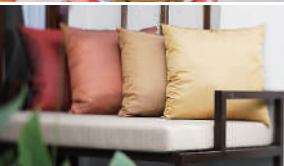


シンギング・ボールの音色でリラックス



Hotel Information & Facilities

ホテルリスト



Hotels

避暑地として心地良く過ごすことのできるチェンマイは、シティタイプからデラックスリゾートまで多数のホテルが点在しています。のどかな田園風景の中にたたずむ郊外のリゾートはもちろん、市内には、こじんまりとしていて居心地の良いブティックホテルもありますので、目的に合わせた滞在を楽しみましょう。

タイホテル協会のホームページ www.thaihotels.org

凡例

- デラックスリゾート
- シティリゾート
- ブティックホテル
- ゴルフリゾート
- マウンテンリゾート
- スパ併設
- クッキングスクール

チェンマイ

Anantara Chiang Mai Resort
(アナンタラ・チェンマイ・リゾート) 巻末MAP D-4
123-123/1 Charoen Prathet Rd., Changklan
TEL: (053) 253-333
www.anantara.com/en/chiang-mai

Banthal Village
(バンタイ・ヴィレッジ) 巻末MAP C-3
19 Tapae Soi 3 Tapae Rd., Changklan
TEL: (053) 252-789
www.banthalvillage.com

Belle Villa Resort
(ベル・ヴィラ・リゾート) 巻末MAP B-A-2
135 Moo 5, Baanpong, Hangdong
TEL: (053) 106-725~26
www.bellevillaresort.com

Duangtawan Hotel Chiang Mai
(ドゥアタンワン・ホテル・チェンマイ) 巻末MAP C-4
Night Bazaar, 132 Loykroh Rd.
TEL: (053) 905-000
www.duangtawanhotelchiangmai.com

Khum Phaya Resort & Spa, Centara Boutique Collection 巻末MAP C-F-2
(クムファヤリゾート&スパ・センタラブティックコレクション)
137 Moo 5, Nongpaklang
TEL: (053) 415-555
www.centarahotelsresorts.com/boutique/kpc

Chiangmai Hill 2000 Hotel
(チェンマイヒル2000ホテル) 巻末MAP C-A-2
211 Huaykaew Rd., Suthep
TEL: (053) 218-960~3
www.chiangmaihiillhotel.com

Chiang Mai Plaza Hotel
(チェンマイ・プラザ・ホテル) 巻末MAP C-D-4
92 Sridonchai Rd.
TEL: (053) 273-960
www.hotelmarketing-jp.com/chiangmai

Chiang Mai Orchid Hotel
(チェンマイ・オーキッド) 巻末MAP C-B-2
23 Huay Kaew Rd.
TEL: (053) 222-099
www.chiangmaiorchid.com

The Dhara Dhevi Chiang Mai
(ダラデヴィ・チェンマイ) 巻末MAP B-2
51/4 Chiang Mai-Sankampaeng Rd.,
Moo 1, Tasala
TEL: (053) 888-888
www.dharadhevi.com

Dusit D2 Chiang Mai
(デュシット D2 チェンマイ) 巻末MAP C-D-4
100 Chang Klan Rd. TEL: (053) 999-999
www.dusit.com/dusitd2/chiangmai/ja

Four Seasons Resort Chiang Mai
(フォーシーズンズ・リゾート・チェンマイ) 巻末MAP A-1
502 Moo 1, Mae Rim-Samoeng Old Rd.
TEL: (053) 298-181
www.fourseasons.com/chiangmai

Holiday Inn Chiang Mai
(ホリデイ・イン・チェンマイ) 巻末MAP C-D-6
318/1 Chiang Mai-Lamphun Rd., Wat Kate
TEL: (053) 275-300
www.ihg.com

Jirung Health Village
(ジラン・ヘルス・ヴィレッジ) 巻末MAP A-1
99 Moo 7, Rim Tai
TEL: (053) 861-511
www.jirunghealthvillage.com/en-us

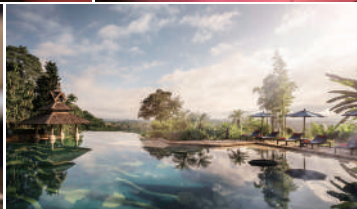
Le Meridien Chiang Mai
(ル・メリディアン・チェンマイ) 巻末MAP D-4
108 Chang Klan Rd., Chang Klan
TEL: (053) 253-666
www.marriott.com

Lotus Hotel Pang Suan Kaew 巻末MAP B-3
(ロータスホテル・パン・スアン・ケーオ)
21 Huaykaew Rd., Suthep
TEL: (053) 224-333
www.lotuspskhotel.com

Mercure Chiang Mai
(メルキュール・チェンマイ) 巻末MAP C-2
183 Changpuak Rd., Sri Poom
TEL: (053) 225-500
www.accorhotels.com

Rachamankha
(ラチャマンカ) 巻末MAP B-4
6 Rachamankha 9 Phra Sin
TEL: (053) 904-111
www.rachamankha.com

Rati Lanna Riverside Spa Resort
(ラティ・ランナー・リバーサイド・スパ・リゾート) 巻末MAP D-6
33 Chang Klan Rd.
TEL: (053) 999-333
www.ratilannachiangmai.com



C Dusit Princess Chiang Mai
(デュシット・プリンセス・チェンマイ)
112 Chang Klan Rd.
TEL:(053)253-900 巻末MAP  D-4
www.dusit.com/dusitprincess/chiangmai

Shangri-La Hotel Chiang Mai
(シャングリラ・ホテル・チェンマイ)
89/8 Changklan Rd.
TEL:(053)253-888 巻末MAP  D-4
www.shangri-la.com/jp

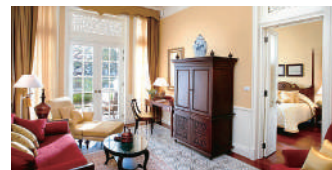
C Mövenpick Suriwongse Hotel Chiang Mai
(モーベンピック・スリウォンホテル・チェンマイ)
110 Changklan Rd.
TEL:(053)270-051 巻末MAP  D-4
www.movenpick.com/en

B Tamarind Village Chiang Mai
(タマリンド・ヴィレッジ・チェンマイ)
巻末MAP  C-3
50/1 Rajdamnoen Rd., Sri Pum
TEL:(053)418-896~9
www.tamarindvillage.com

C The Empress Hotel Chiang Mai
(ザ・エンプレス・ホテル・チェンマイ)
199/42 Chang Klan Rd.
TEL:(053)253-199
www.empresshotels.com

C The Royal Chiangmai Golf Resort
巻末MAP  B-1
(ザ・ロイヤル・チェンマイ・ゴルフリゾート)
169 Moo 5, Chiang Mai-Prao Rd.,
km.26, Maefak, Sansai
TEL:(083)568-9797 (083)578-2727
www.royalchiangmai.com

B U Chiang Mai (ユー・チェンマイ)
 70 Ratchadamnoen Rd., Sri Poom
TEL:(053)327-000 巻末MAP  C-3
www.uhotelsresorts.com



B Sireeampan Boutique Resort & Spa
 (シリームパンブティックリゾート&スパ)
巻末MAP  A-1
88/8 Moo 1, Changpuak
TEL:(053)327-777
sireeampan.com

C Parc Borough City Resort
(バルク ボーロシティ リゾート)
巻末MAP  B-6
223 Mahidol Rd., Chang Klan
TEL:(053)284-100
www.parcborough.com

M Veranda High Resort Chiangmai
(ベランダ ハイ リゾート チェンマイ)
巻末MAP  A-3
192 Moo 2 Bangpong, Hangdong
TEL:(053)365-007
www.verandaresort.com/verandachiangmai

C 137 Pillars House Chiang Mai
(137 ピラーズ ハウス チェンマイ)
巻末MAP  B-2
2 Soi 1, Nawatgate Rd., Watgate
TEL:(053)247-788
www.137pillarschiangmai.com/en

チェンライ

Anantara Golden Triangle Elephant Camp & Resort
 (アナンタラ・ゴールドトライアングル・エレファントキャンプ&リゾート)
229 Moo 1, Chiang Saen
TEL:(053)784-084
www.anantara.com/en/golden-triangle-chiang-rai

Four Seasons Tented Camps Golden Triangle
 (フォーシーズンズ・テントッド・キャンプ・ゴールドトライアングル)
P.O. Box 18, Chiang Saen Post Office
TEL:(053)910-200
www.fourseasons.com/goldentriangle

Le Meridien Chiang Rai Resort
 (ル・メリディアン・チェンライ・リゾート)
221 / 2 Moo 20 Kwaewai Rd.,
Robwieng
TEL:(053)603-333
www.marriott.com

M Wiang Indra Riverside Resort
(ウィアン インドラ リバーサイド リゾート)
6 Moo 4 Maekok Rd., Rim Kok
TEL:(053)798-555
wiangindra.com

M The Imperial Golden Triangle Resort
 (ザ・インペリアル・ゴールドトライアングル・リゾート)
222 Golden Triangle, Chiang Saen
TEL:(053)784-001
www.imperialgoldentriangleresort.com

B The Legend Chiang Rai Boutique River Resort & Spa
 (ザ・レジェンド・チェンライ・ブティック・リバー・リゾート&スパ)
124/15 Moo 21 Kohloy Rd.
TEL:(053)910-400
www.thelegend-chiangrai.com/en

C Wangcome Hotel
(ワン・カム・ホテル)
869/90 Pemawibhata Rd.
TEL:(053)711-800
www.wangcomehotel.com

C Wiang Inn Hotel
(ウィアン・イン・ホテル)
893 Phaholyothin Rd.
TEL:(053)711-533
www.wianginn.com

メーホンソーン&パーイ

B Belle Villa Resort Pai Mae Hong Son
(ベルヴィラリゾート・パーイ・メーホンソーン)
113 Moo 6, Huay Poo-Wiang Nua Rd., Wiang Tai
TEL:(053)698-226~7
www.bellevillaresort.com





M Mae Hong Son Mountain Inn Hotel & Resort
(メーホンソン・マウンテン・イン・ホテル&リゾート)
112/2 Kunlumprapas Rd.
TEL: (053) 611-802~3
www.mhsmountaininn.com

M Pai Hotspring Spa Resort
(パイ・ホットスプリング・スパリゾート)
84-84/2 Moo 2, Mae Hee, Pai
TEL: (053) 065-748~9
www.paihotspringssparesort.com

M The Imperial Mae Hong Son Resort
(ザ・インペリアル・メーホンソン・リゾート)
149 Moo 8, Pang Moo
TEL: (053) 684-444
www.imperialmaehongson.com

B The Quarter Pai
(ザ・クォーター・パイ)
The Quarter 245 Moo 1
Chaisongkram Rd., Viengtai
TEL: (053) 699-423
www.thequarterhotel.com

M Lee Wine Rak Thai Resort
(リー・ワイン・ラックタイ・リゾート)
Mok Cham Pae
TEL: (089) 552-9650

M Fern Resort Mae Hong Son
(フェーンリゾート・メーホンソン)
64 Moo 10, Ban Hua Nam Mae Sakut,
Pha Bong
TEL: (053) 686-110~1

ランブーン

C Lamphun Will Hotel
(ランブーン・ウィル・ホテル)
204/10 Charmmathewi Rd., Naimuang
TEL: (053) 534-865~6
www.lamphunwillhotel.com

C Jamadevi Lamphun
(ジャマデビ ランブーン)
80 Jamadevi TEL: (053) 512-115
www.jamadevi.com/ja-jp

ランパン

M Lampang River Lodge
(ランパン・リバー・ロッジ)
330 Moo 11, Chompoo
TEL: (054) 209-777~9
www.lampangriverlodge.com

C Lampang Wiengthong Hotel
(ランパン・ウィエントン・ホテル)
138/109 Phaholyothin Rd., Suandok
TEL: (054) 225-801~2
www.lampangwiengthong.co.th

ワーケーション workation

仕事も休暇も満喫できる「ワーケーション」の地としてチェンマイが注目されています。

コワーキングスペース (共用オフィス)

THE BRICK STARTUP SPACE
(ザ・ブリック) 巻末MAP C-B-3
31 Siri Mangklachan Rd., Lane 13,
Suthep, Muang, Chiang Mai

PUNSPACE
(パンスペース)
PUNSPACE ウィアンケオ店 巻末MAP C-C-3
10 Wiang Kaew Road, Sri Phum,
Muang, Chiang Mai

PUNSPACE ニマン店 巻末MAP C-B-3
14 Sri Mangkalajarn Rd Lane 11, Su
Thep, Muang Chiang Mai

PUNSPACE ターベア門店 巻末MAP C-C-4
7/2 Rachadamnoen Rd, Phra Sing,
Muang Chiang Mai



ステイ先におすすめのリゾート

Kaomai Lanna Resort
(カオマイ・ランナー・リゾート)
1 Moo 6 Chiang Mai-Hod Rd, Ban
Klang Sun Pa Tong Chiang Mai
kaomailanna.com

ロングステイに便利な サービスアパート



Kantary Hills Chiang Mai
(カンタリーヒルズ・ホテル&サービスアパートメンツ)
巻末MAP C-A-3
44, 44/1-4 Nimmanhaemin Rd.,
Soi 12, Suthep
TEL: (053) 222-111
www.kantarycollection.com

The Grand Wipanan Residence
(ザ・グランド・ウィバーナン・レジデンス)
巻末MAP C-C-2
7/8 Soi Kulawongutid, Changphuek Rd.
TEL: (053) 222-785~8
thegrandwipanan.com

Viangbua Mansion
(ヴィアンブア・マンション) 巻末MAP C-B-1
3/1 Viangbua Rd., Chang Puek
TEL: (053) 411-202
viangbua.net

The Grand Napat
(ザ・グランド・ナパット) 巻末MAP C-C-1
70/1 Muen Dam Pra Kot Rd.,
Chang Phuek
TEL: (053) 231-777
www.thegrandnapat.com

タイ北部地方への旅を快適にするために、
覚えておきたい情報と緊急時の連絡先を併せてご紹介。

 気 候	北部地方は山岳地帯だけに、昼夜の温度差が大きいのが特徴です。チェンマイでは乾季の早朝は日によっては10度まで気温が低下。昼間の平均が28度まで上がるので温度差は約15度にもなり、夜はかなり寒く感じられます。	「タイは暑い」というイメージにとらわれず、必ず長袖を1枚バッグに入れておきましょう。メーホンソーンやチェンライでも、乾期は朝晩冷え込む場合もありますので注意しましょう。
 服 装	一年を通して日差しが強く、高温多湿の気候なので、通気性の良い服装をおすすめします。ただし、レストランなどでは、エアコンが効きすぎているところがありますので注意しましょう。タイ北部の11〜2月は朝晩冷え込むため、薄手のセーターかカーディガンが必要です。また、	敬虔な仏教国であるタイでは、寺院は神聖なる信仰の場所です。参拝するときは、節度ある服装を心がけて下さい。王宮や一部寺院では、タンクトップ、ホットパンツなど極端に肌を露出した服装では入場できません。
 喫煙マナー	レストランを含む、冷房のきいた建物内では基本的に禁煙となっており、タイ国内の主要な空港では全面禁煙となっています。	ています。また、路上への吸い殻のポイ捨てはもちろん、ゴミのポイ捨て、唾を吐くことも処罰の対象となっています。
 飲み水	水道水は飲めませんので、飲料水を購入して下さい。	
 両替・銀行	チェンマイには多くの銀行があります。通常の営業時間は8:30〜15:00で土日は休み。また、ナイトバザールで有名なチャングラン通り周辺を中心に銀行直営の出張両替所も多数営業しており、	こちらは20:00頃まで開いているので便利です。チェンライにも銀行や両替所は多くありますが、メーホンソーンではかなり少なくなるので注意しましょう。1バーツ=約3.5円(2019年10月現在)
 免税範囲	タバコ:紙巻は200本(1カートン)まで。紙巻含め葉巻などは総重量250gまで。電子タバコ:持ち込みは禁止されています。違反した場合には、10年以下の懲役または	50万バーツの罰金のいずれかが科せられます。酒類:1人1本(1ℓまで)。それ以上は、没収・罰金の対象。その他:カメラ、ビデオカメラは各1台、フィルム5本。
 乗り継ぎの場合の「液体物免税品」購入の注意	国際線から国内線へ乗り継ぐ場合、日本の空港の免税店や機内で購入した液体物の免税品(飲料類、クリーム・ローション・オイル類、口紅、マスカラ、香水、スプレー、シャンプー類、シェービングフォーム、防臭剤等のエアゾール類、歯磨き粉等の練り状物、半固形物など)は制限	リア外で購入した商品と同等に扱われる(日本では、免税品用の特別包装でないため開封済みと見なされる)ことから、乗り継ぎ空港での検査場にて、没収・罰金の対象となりますのでご注意ください。経由便でタイに到着する場合も同様です。
 貨幣の持ち込み/持ち出しについて	【タイバーツ】<入国>タイ入国の際に、45万バーツ以上のタイ通貨または無記名の譲渡可能証券を所持している場合は税関申告が必要。また、タイ入国の際に所持するタイ通貨(バーツ)と外貨の合計額が45万バーツ相当額を超える場合も税関申告が必要。<出国>タイからバーツを持ち出す場合は5万バーツまで。例外として、タイと国境を接する国(ベトナムおよび中国の雲南省を含む)へ出国する場合は最高200万バーツまで。ただしこの場合、45万バーツ以上から税関申告が必要。申告漏れが判明した場合は罰金、課税又は没収される可能性があります。【外国通貨】外国からタイへの外貨持ち込額については、通貨種別問	ず1万5千米ドル相当以下に規制されています。これを超えた金額を持ち込む場合は税関申告が必要。申告漏れが判明した場合は罰金が科せられます。また、外貨の持ち出しは、1万5千米ドル相当まで可能。なお、出国時に外貨を1万5千米ドル相当額以上所持していると、タイ国内で労働・収入行為があったとみなされ、課税又は没収される可能性があることから、該当する場合は必ず入国時に申告しておく必要があります。※最新の情報は必ず事前にタイ税関にお問い合わせ下さい。【その他】美術/骨董品、仏像はタイ芸術局の許可が必要。タイ税関 TEL:(+66)2-667-6000、(+66)2-667-7000 コールセンター:1164
 禁 禁制品	麻薬、猥褻物、一部の果物・野菜・植物、知的財産侵害物品等。生花、ドライフラワー、ハーバルボール等の持ち出しも不可。	
 VAT 買い物の戻し税(VAT)	タイ国内において、同日同一店で購入した合計2,000バーツ以上の買い物について7%の税金(Value-Added Tax)分を帰国時に空港で払い戻してもらうことができます。払い戻しを受けるためには「VAT REFUND FOR TOURISTS」の表示のあるお店で購入し、購入時に必要事項を書類に記入します。必ず空港のVAT窓口でチェックイン前にその	書類にて申告を行って下さい。詳しい手続きについては、タイ国政府観光庁日本語ホームページ、または www.rd.go.th/vrt をご覧下さい。
 電 気	電圧は交流220V(50Hz)で、プラグはBF、Aタイプ、Cタイプ。主要都市のほとんどのホテルが日本と同じ	Aタイプに対応している。BFタイプ Aタイプ Cタイプ
 パスポート & ビザ	日本国籍で、タイ入国後30日(29泊30日)以内の観光目的の滞の場合、日付の入ったFIXの往復航空券を保持していればビザなしで入国できますが、国際規定によりパスポートの残存期間はタイ入国時に6ヶ月以上と定められています。空路での入国は30日、また隣国より陸路での入国は30日の滞在が可能です。(年2回まで。入国管理局の判断により30日間の滞在許可が下りない場合もあります)30日以上の滞在を予定されている方、あるいは観光目的以外で入国される方は事前に	タイ王国大使館・領事館においてビザを取得して下さい。また、各航空会社によりパスポート残存期間の規定が異なるため、ご利用になる航空会社にお問い合わせください。

在京タイ王国大使館 VISA課
TEL:(03)5789-2449
www.thaiembassy.jp

タイ王国福岡総領事館
TEL:092-686-8775
www.thaiembassy.org/fukuoka

タイ王国大阪総領事館
TEL:06-6262-9226
www.thaiconsulate.jp



移動手段

チェンマイはそれほど大きな都市ではありません。特に城壁の中の旧市街なら、全周囲が約8kmと歩ける距離です。ただし、日中は季節によって気温が高くなりますので、トゥクトゥクやソンテウといった乗り物を上手に組み合わせながら、寺院などの観光やショッピングを楽しんで下さい。

RTCチェンマイシティバス

チェンマイ市内を循環するバス。チェンマイ空港からも市内中心部へ向けて2路線が運行しています。

タクシー

台数は少なめですがタクシー利用も可能。屋根上の表示が「TAXI METER」はメーター制で走行距離と時間で料金が決まります(乗車の際メーターが倒れているか要確認)。「TAXI」とのみ表示したメーター無しの料金交渉制タクシーもあります。

ソンテウ

トラックを改造したミニバスがソンテウです(赤色が市内ルート:写真右)。料金は交渉制(乗り合いの場合20B〜)。



トゥクトゥク

チェンマイの移動手段はソンテウが主流ですが、オート三輪のトゥクトゥクも走行しています。料金は交渉制です。乗車前にドライバーに行き先を告げ、値段が決まってから乗るようにしましょう。



いざという時に

Useful Information

〈病院(英語可)〉

食習慣や気候の違い、また旅先での緊張や疲れなどで体調が崩れた時は、迷わず病院に行きましょう。

CHIANG MAI チェンマイ

Bangkok Hospital Chiang Mai

(バンコク病院チェンマイ)
88/8-9 Moo 6, Nong Pa Khrang, Muang
TEL: (052) 089-888または1719(国内のみ)
www.bangkokhospital-chiangmai.com

Chiang Mai Ram Hospital

(チェンマイ・ラム病院)
8 Bunrueang Rit Rd, Si Phum, Muang
TEL: (053) 920-300
www.chiangmairam.com

Lanna Hospital(ランナー病院)

1 Sukkasem Rd., Paton, Muang
TEL: (052) 134-777
www.lanna-hospital.com

Rajavej Chiang Mai Hospital

(ラジャヴェー・チェンマイ病院)
316/1 Chiang Mai-Lamphun Rd., Wat Kate, Muang
TEL: (053) 801-999 内線777
www.rajavejchiangmai.com

CHIANG RAI チェンライ

Chiang Rai

Prachanukroh Hospital

(チェンライ・プラチャヌクロ病院)
1039 Satharn Payabarn Rd., Wiang, Muang
TEL: (053) 711-300, 711-009
www.crhospital.org/crh-en

Overbrook Hospital(オーバーブルック病院)

17 Singhaclai Rd. TEL: (053) 711-366
www.overbrook-hospital.com

Kasemrad Sriburin Hospital

(カセムラッド・シープリン病院)
111/5 Moo 13, Asia Rd., Sansai, Muang
TEL: (053) 910-999
www.kasemrad.co.th/Sriburin/th/site/home

MAE HONG SON メーホンソーン

Srisangwan Hospital

(シーサンワーン病院)
101 Singhanach Bamroong Rd., Jong Khum, Muang
TEL: (053) 611-378
www.srih.moph.go.th

〈ツーリストポリス〉

外国人観光客の保護を専門に行っている警察の部署で、トラブルに英語で対処してくれるのが特徴です。北部地方には3ヶ所にありますので、万一の場合は頼りにしてみましょう。
局番なし1155 touristpolice.go.th/en

CHIANG MAI チェンマイ

196 Moo1, Sriwichai Rd., Muang
TEL: (053) 212-147

CHIANG RAI チェンライ

233 Moo 3, Baan Pong Salee Phaholyothin Rd., Sansai TEL: (053) 152-547

MAE HONG SON メーホンソーン

1 Rajthampituk Rd., Jong Khum, Muang,
TEL: (053) 611-812

〈在チェンマイ日本国総領事館〉

Unit 104-107, Airport Business Park, 90 Mahidol Rd., Haiyia, Muang Chiang Mai
TEL: (052) 012-500 (052) 012-515 (領事部)
FAX: (052) 012-505
www.chiangmai.th.emb-japan.go.jp

〈イミグレーション〉

www.immigration.go.th

●チェンマイ・エアポート・オフィス

71 Moo 3, Sanambin Road, Suthep, Muang
TEL: (053) 201-755
(8:30~ 16:30 土日・祝祭日休日)

●チェンライ県メーサイ

117 Moo 10, Wiang Phang Kham, Mae Sai
TEL: (053) 731-008
(8:30~ 16:30 土日・祝祭日休日)

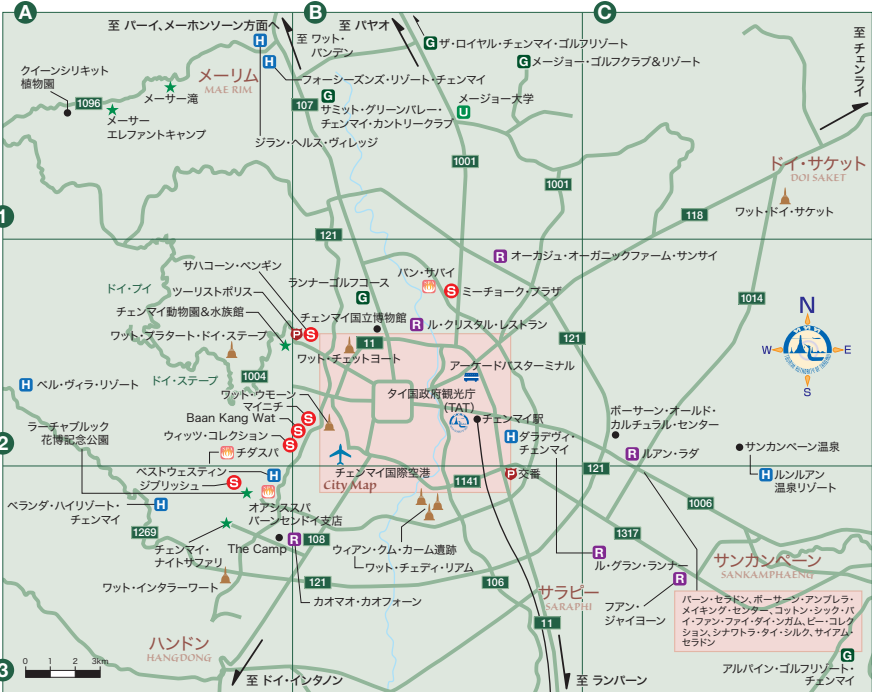
●メーホンソーン

202 Moo 11, Pang Mu, Muang
TEL: (053) 612-106
(8:30~ 16:30 土日・祝祭日休日)



Chiang Mai Map

チェンマイ・マップ



Wide Area Map

チェンマイ周辺 MAP W

MEMO

Nimmanhaemin Rd.

ニマンヘミン通り MAP N

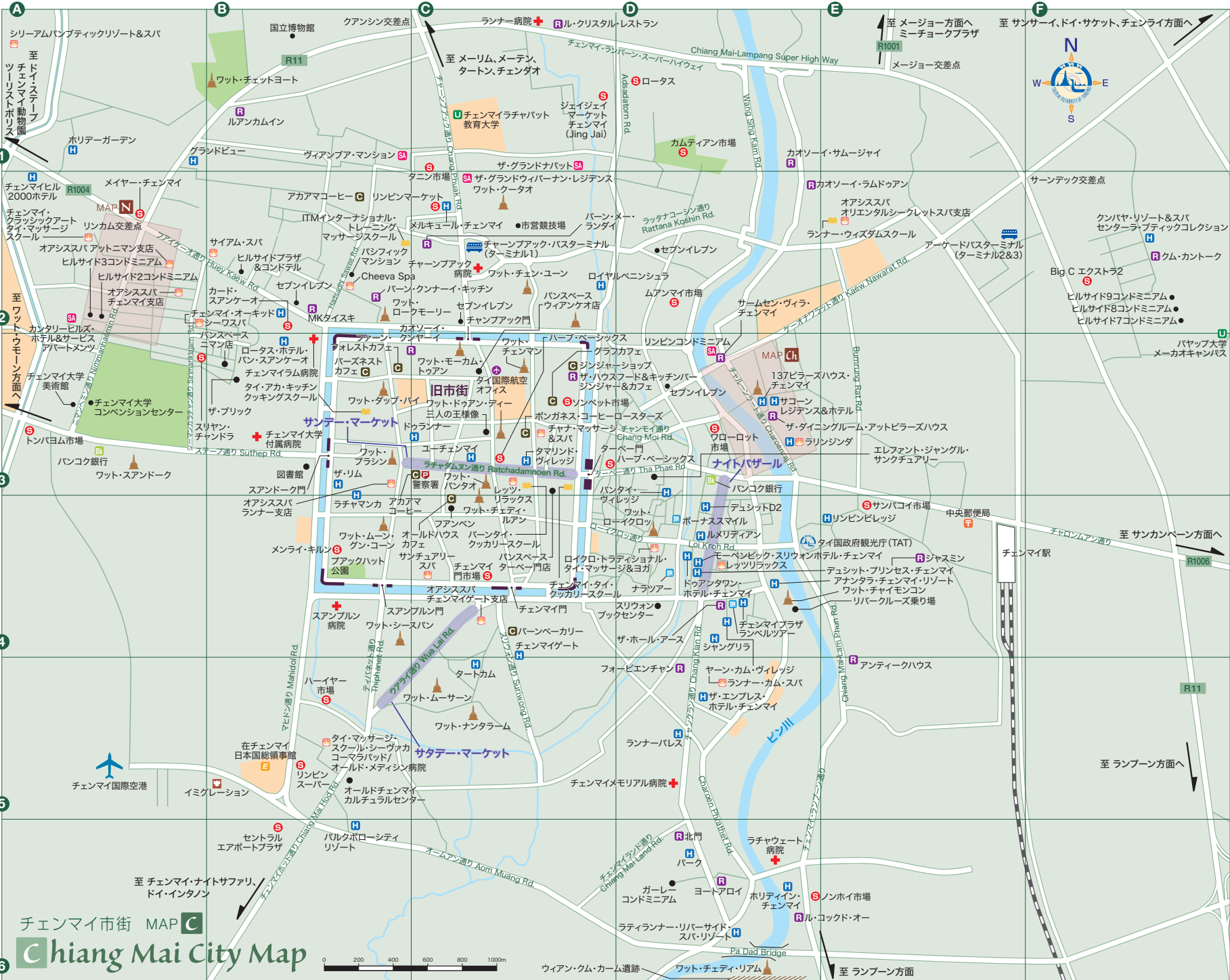


Charoen Rat Rd.

チャーンラート通り MAP Ch

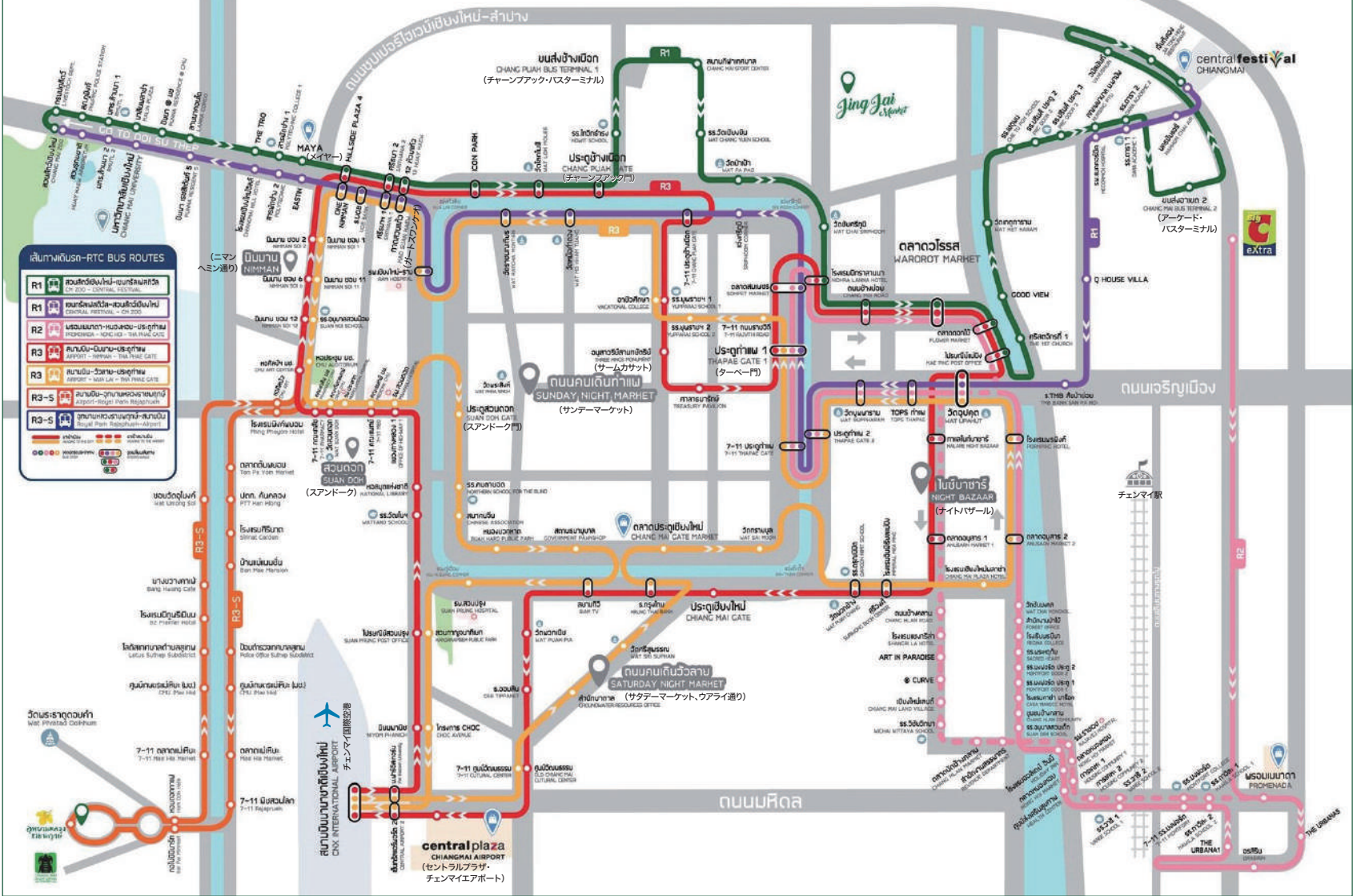


凡 例	
★ 観光名所	SA サービスアパートメント
🏛️ 官公庁	🍷 スパ
🏯 寺院	R レストラン
S ショップ/マーケット	C カフェ
🏥 病院(日本語可)	Bk 銀行
🏛️ 領事館	🏠 旅行会社
U 大学	🎓 スクール
👮 警察署	🚗 その他
📮 郵便局	🚌 バス発着所
H ホテル	



Chiang Mai City Map

RTCチェンマイシティーバス路線図



※停留所はP.2参照

凡例

- ★ 観光名所
- 🏛️ 官公庁
- 🏯 寺院
- 🛍️ ショップ/マーケット
- 🏥 病院(日本語可)
- 🏪 領事館
- 🎓 大学
- 👮 警察署
- 📬 郵便局
- 🏨 ホテル
- 🏠 サービスアパートメント
- 🛀 スパ
- 🍽️ レストラン
- ☕ カフェ
- 🏦 銀行
- 🚌 旅行会社
- 🎓 スクール
- その他
- 🚌 バス発着所



MEMO



- バンコク(ヘッドオフィス1階・インフォメーションカウンター)：毎日8:30～16:30
1600 New Phetchaburi Road, Makkasan, Ratchathewi, Bangkok 10400
TEL: (02) 250-5500 FAX: (02) 250-5511
TATコールセンター 局番無し: 1672
- バンコク(インフォメーションオフィス)：毎日8:30～16:30
4 Ratchadamnoen Nok Avenue, Bangkok 10100
TEL: (02) 283-1556
- チェンマイオフィス(チェンマイ)
105/1 Chiang Mai-Lamphun Road, Tambon Watgate, Amphoe
Mueang, Chiang Mai 50000
TEL: (053) 248-604～5
- チェンライオフィス(チェンライ、パヤオ)
448/16 Singhaklai Rd., Muang District, Chiang Rai 57000
TEL: (053) 717-433 FAX: (053) 744-674
- メーホンソーンオフィス(メーホンソーン)
4 Ratchathamphithak Road, Tambon Chong Kham, Amphoe
Mueang, Mae Hong Son 58000
TEL: (053) 612-982～3 FAX: (053) 612-984
- プレーオフィス(プレー)
2, Baan Mai Road, Tambon Nai Viang, Amphoe Mueang, Phrae 54000
TEL: (054) 521-127
- ランパーンオフィス(ランパーン、ランブーン)
358/3-4 Baan Chiangrai Road, Tambon Sobtui, Amphoe
Muang, Lampang 52000
TEL: (054) 222-214
- スワンナブーム国際空港(インフォメーションカウンター)：毎日24時間
到着階(2階)の出口③番付近



ボーサーンの唐傘(チェンマイの工芸品)

- 東京事務所 〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル南館2F TEL: 03(3218)0355 FAX: 03(3218)0655 info@tattky.com
- 大阪事務所 〒550-0013 大阪市西区新町1-4-26 ニッケ四ツ橋ビル TEL: 06(6543)6654, 6655 FAX: 06(6543)6660 info@tatosa.com
- 福岡事務所 〒812-0027 福岡市博多区下川端町2-1 博多リバレインイーストサイト11F TEL: 092(260)9308 FAX: 092(260)8181 info@tatfuk.com

インターネットホームページアドレス www.thailandtravel.or.jp(日本語) www.tourismthailand.org(英語)



ソーシャルメディアでタイの魅力を発信中。詳しくは「タイ国政府観光庁」を検索