

お薦めサイト

① ルアンナムター

森林と共存する多様な山岳少数民族の村々を訪ねる。

② ルアンパバーン

滝、少数民族、クルーズ、ゾウが組み合わされた、贅沢で多様なトレッキングと自然体験が盛りだくさん。

③ サイニャブリー

メコン西岸のサイニャブリーは最大級のゾウの生息地。

④ バンビエン

ナムソン川、石灰岩の山々と洞窟が創り出した桃源郷。

⑤ ボリカムサイ

プーカオクアイはビエンチャンから最も近い自然公園。野生ゾウが見られる。

⑥ カムアン

ナムヒンアン川は全長7 kmの鍾乳洞を突き抜けてメコンに注ぐ。

⑦ サワナケート

森林で暮らす少数民族の村でホームステイ。自然と人が共存するラムサール条約のチャンボン湿地。

⑧ チャンパサク

ボーラヴェン高原から流れる水は沢山の美しい滝となってメコンに注ぐ。水牛とゾウが戯れるラムサール条約のキヤットゴーン湿地。

旅の基本情報

正式国名：	ラオス人民民主共和国 (Lao People's democratic Republic)
面積：	約24万平方キロメートル（ほぼ日本の本州の広さ）
人口：	約758万人（2023年推計値）
首都：	ビエンチャン
気候：	熱帯モンスーン気候 緑の季節（5月～10月）、爽やかな季節（11月～4月）
民族：	ラオ族を含む50民族
宗教：	仏教（国民の約67%）、精霊信仰など
公用語：	ラオ語
使用言語：	ラオ語、タイ語、英語、フランス語など
時差：	国際標準時+7時間（日本から2時間遅れ）
通貨：	キープ(Kip)
電圧：	220V/50Hz
通信：	主要都市では電話、携帯電話、インターネット可
ビザ：	国際空港と国際国境で入国時にアライバルビザ取得可 （日本国籍で30日間いないの観光はビザ不要）
空路入国：	国際空港（3ヶ所）、ビエンチャン（VTE）、ルアンパバーン（LQP）、パクセ（PKZ） バンコク、ハノイ、シンガポール経由ほか
陸路入国：	タイ、ベトナム、中国、カンボジア

詳細については

www.lao.jp (日本語)
www.tourismlaos.org (英語)
www.ecotourismlaos.com (英語)

ラオス文化観光省
観光マーケティング・プロモーション局

P.O. Box 3556, Lane Xang Avenue, Vientiane, Lao PDR



自然とトレッキング

ການຍ່າງປ່າ ແລະ ທ່ຽວຊົມທຳມະຊາດ



自然とトレッキング

ການຍ່າງປ່າ ແລະ ທ່ຽວຊົມທຳມະຊາດ

国立公園は全国で20ヶ所。人々は、代々、自然を守ってきた。

ラオスは世界でも有数の手つかずの自然と野生動物の宝庫として知られる。総面積で国土の14パーセントを占める20ヶ所の自然公園が国によって管理保護されている。

急峻な石灰岩の切り立つ山々には無数の洞窟がうがたれ、広大な原生林にはいまだに哺乳動物、昆虫、ランなどの新種が発見され続けていて世界の生物学者の注目を集めている。ラムサール条約に登録された湿地はバードウォッチャーの垂涎の的だ。

こうした自然公園にはエコ・ツーリズムの専門ガイドがいて、域内をトレッキングやマウンテンバイクで探索することができる。ガイドの案内で少数民族の村に宿泊体験ができることもある。北部ルアンナムター県のトレッキング・ツアーは自然と民族文化を保護するエコ・ツアーとして世界的な評価を受けていて、シーズンには入域人数の制限が行われている。

自然公園の多くはメコンへ注ぐ支流の源流で、人類共通の貴重な水源となっていることも忘れてはならない。



1	2
3	4
5	
6	

1. ガイドの案内で自然の中をトレッキング。(サワナケート)
2. 自然公園は貴重な動植物の宝庫。今もお、新種の植物や昆虫が発見されている。



3. メコンの支流には滝が多い。落差40m、二条のユアン滝。(チャンパサク)

4. コンロー洞窟は自然の驚異。メコンの支流ピンブン川が岩山を貫く約7kmの洞窟。(カムアン)

5. 豊かな自然に育まれた緑濃き田園風景は私たちの心を癒してくれる。(ビエンチャン)

6. 雄大な大自然の中でカヤックを漕ぐ。(レアンパバーン)

(表紙)自然の中にはラグジュアリーな宿泊施設もある。トレッキングやエレファントライディングも充実。(レアンパバーン)