

※上記スケジュールは、航空会社・現地事情により、予告なく変更となる可能性があります。予めご了承ください。

ヤンゴンオプショナルツアー一例のご案内

HIS

Plan 1 ゴールデンロック日帰りツアー

落ちそうで落ちない不思議な岩

①所要時間；5:00～18:00

●昼食

今まさに転がり落ちそうなゴールデンロック。その神秘的な奇跡の岩は、ミャンマー最大のパワースポットとも呼ばれています。ヤンゴンから車で片道3時間、バスを乗り継いで移動はなかなか大変なパワースポット「ゴールデンロック」へ、車とガイド付きで安心の日帰り観光ツアーです！※ゴールデンロックに直接触れられるのは男性のみとなります。女性は柵の外から見るだけになります。



◆スケジュール◆

ホテル→チャイティーヨ着(トラックに乗換ゴールデンロックへ(約45分))→ゴールデンロック着(約2時間観光)→ゴールデンロック出発→ミャンマー料理の昼食→ホテル到着

Plan 3 ヤンゴン市内1日観光

①所要時間；9:00～17:00 ●昼食付き

多数の寺院や博物館、植民地時代の魅力が残る街

ミャンマーの元首都であり、国内最大都市であるヤンゴンの見どころを効率よく1日で回ります。ガイドの説明があるとより興味深く観光できます。飲茶ランチ付き。



◆スケジュール◆

ホテル→シュエダゴンパゴダ→チャウタジー-寝釈迦仏→昼食(飲茶)→お土産物屋さんへ立ち寄り→シティーホール(車窓)、スレーパゴダ(車窓)、植民地時代の建物見物→独立記念塔→ポージョアウンサンマーケット(月曜はお休みの為他のショッピングセンターへご案内)→ホテル到着

Plan 2 巨大寝仏とバゴー日帰り観光

①所要時間；8:00～17:30 ●昼食付き

ミャンマー屈指の寝釈迦仏

ヤンゴンから2時間で行けるバゴー。マンダレー、バガンと並ぶ王朝の置かれていた古都の見所を訪れる日帰りツアーです。



◆スケジュール◆

ホテル→チャイブーンパゴダ(四仏の像)→シュエモードーパゴダ(ミャンマーで1番高い仏塔)→チャッカワイン僧にて500名の僧侶の托鉢見学→ミャンマー料理の昼食→旧王宮(博物館入場は各自5000MMK必要です)→シュエターリヤン(涅槃像)&モン族の村→ホテル到着

Plan 4 ライトアップパゴダと民族舞踊とあやつり人形劇観賞付きディナー

①所要時間；16:00～21:00 ●夕食付き

ミャンマーの歴史や文化を身近に感じる

シュエダゴンパゴダの夕暮れ時の変化をお楽しみ下さい。ライトアップされたパゴダは昼間とは違った魅力があります。アジアンビュッフェの夕食を召し上がりながら古典舞踊ショーを観賞、巨大寝釈迦仏のチャウタジーパゴダも観光します。ヤンゴン2大観光ポイントと伝統舞踊を一度に楽しめる欲張りツアーです。



◆スケジュール◆

ホテル→チャウタジー-寝釈迦仏→シュエダゴンパゴダ→伝統舞踊観賞付のアジアンビュッフェの夕食→ホテル到着

【ヤンゴン】基本情報



- 国名：ミャンマー連邦共和国
- 人口：約5,370万人
- 言語：ミャンマー語、シャン語、カレン語、英語
- パスポート残存期間：入国時6か月以上
- 首都：ネピドー
- 面積：67万6,578平方キロメートル（日本のおよそ1.8倍）
- ビザ：必要（観光査証の滞在可能日数は28日間）



気候と服装

※気温は℃、降水量はmm ※A：夏服・半袖 B：薄手のセーター、カーディガン等 C：冬服・薄手のコート等 D：厚手のコート、手袋等の防寒具

ミャンマーはインドシナ半島の西側に位置し、北部が温帯、中部・南部が熱帯に属しているため高温多湿です。地域によって気候がかなり異なりますが1年は雨季(5月下旬～10月中旬)、乾季(10月下旬～2月)、暑季(3月～5月中旬)に分かれています。

12～2月は涼しくて過ごしやすいです夜間は肌寒くなります。3～4月はもっとも暑く、日中は最高40℃近くまで上がります。雨季は時折降る短時間の強いスコールが特徴です。乾季は雨が少なく天候も安定しています。ただし、インレー湖やチャイントン周辺、チン州などの高原地帯での朝晩の冷え込みや、中・南部での日中の暑さにはご注意ください。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ヤンゴン	最高気温	33	35	37	38	36	32	31	31	32	33	33
	最低気温	17	19	21	23	24	23	23	23	23	23	20
	降水量	0	1	17	24	237	491	460	468	260	114	33
	服装	A/B	A/B	A/B	A	A	A	A	A	A	A/B	A/B
東京	平均気温	5.2	5.7	8.7	13.9	18.2	21.4	25.0	26.4	22.8	17.5	7.6

時差

日本との時差は-2時間30分。
ミャンマーの方が遅れている。サマータイムはありません。

治安

ミャンマーの犯罪情勢は、ここ数年悪化傾向にあると見られ、旅行者を狙ったスリ、置き引きや強盗などが頻発しています。観光地や混み合う場所では細心の注意を払いましょう。また夜間のタクシー利用や人気のない路上ではできる限り避けましょう。

水

ミネラルウォーターを飲むこと。氷も避けた方が良いでしょう。

電圧・電源

電圧は230V、周波数は50Hz。
差し込みプラグはB・B3・Cタイプをご用意ください。

マナー・慣習など

ミャンマー国民の多くは仏教への信仰心が厚いため、反仏教的な言動は避ける必要があります。パゴダ(寺院)の境内に入る際は、必ず裸足にならなければなりません。また左手は不浄とされているので握手や物品の授受には左手を使用しないこと。人の頭に手を置くことは嫌われるので、安易に子供の頭を撫でたりしないこと等にも注意が必要です。また、女性が足を見せることは不適切とされているので、ミニスカートやショートパンツの着用は控えることをお勧めします。

お金の準備

■通貨 通貨単位はミャンマー・チャット(Kyat)、補助通貨としてピーヤ(Pya)があります。100ピーヤが1チャットだが、インフレが進行しピーヤの単位はほとんど使われていません。おもに流通している紙幣の種類は50、100、200、500、1000、5000、1万Kの7種類。

■両替 ミャンマー通貨(チャット)は国外での両替不可となります。ミャンマー入国後でないと両替ができません。事前に日本で新札のUSドル、ユーロ等をご用意ください。※両替可能な通貨は法律上USドル、ユーロ、シンガポールドル、マレーシアリンギット、タイバーツの5種類となります。クレジットカードによるキャッシングは可能(空港、ショッピングモールなどに設置)ですが、1回でキャッシングできる金額に上限があります。(都度500～600円程度の手数料が発生します)※キャッシング用のATMが稼働していなかったり、ATM内に十分な現金が入っていないことも多いです。またキャッシングの際、カードが吸い込まれる・お金が出てこないが引き落としだけされてしまうといったトラブルも時折発生しますのでご注意ください。

■チップ 一般にチップの習慣はない。

通貨単位・略号	補助通貨	円換算
チャット KYAT/S MMK	100ピーヤ = PYA/S	0.07 円 (11/26現在)