2024 年 2 月

～コミュニティ訪問ガイド～

ベトナム

Socialist Republic of Vietnam

日本でも人気が高く、多くの観光客が訪れる国、ベトナム。高い経済成長が続く一方で、少数民族の多くが暮らす遠隔地や山間部の子どもたちは、国の発展から取り残されたままです。プランが活動しているのもそうした地域。現在は、北部と中部で子どもや若者たち、地域の暮らしに変化をもたらす活動に取り組んでいます。

南北に細長いベトナムは気候に地域差があるので、ご訪問の際には適した季節をお選びください。

現 地 ま で の 行 き 方

＊現地事務所までの交通手段は、訪問者側で手配してください。

日本～ベトナム

日本からはハノイ、ホーチミンまたはダナンへの直行便があります。香港やバンコクなどを経由する行き方もあります。ハノイではノイ・バイ（Noi Bai）空港に到着します。

■北部地域　＃5064ハザン（Ha Giang)、＃5079ライチャウ(Lai Chau)

※現地事務所との往復を含め、3日間所要します

ノイ・バイ空港（ハノイ）～ハノイ市内

ノイ・バイ（Noi Bai）空港からハノイ市までは 35 k mほどあり、空港タクシーやバスなどで 45 分程度です。

ハノイ現地事務所は、市内北西部にあり、ホテル地区からタクシーで 30 分程度です。

ハノイ～現地事務所～チャイルドのコミュニティ

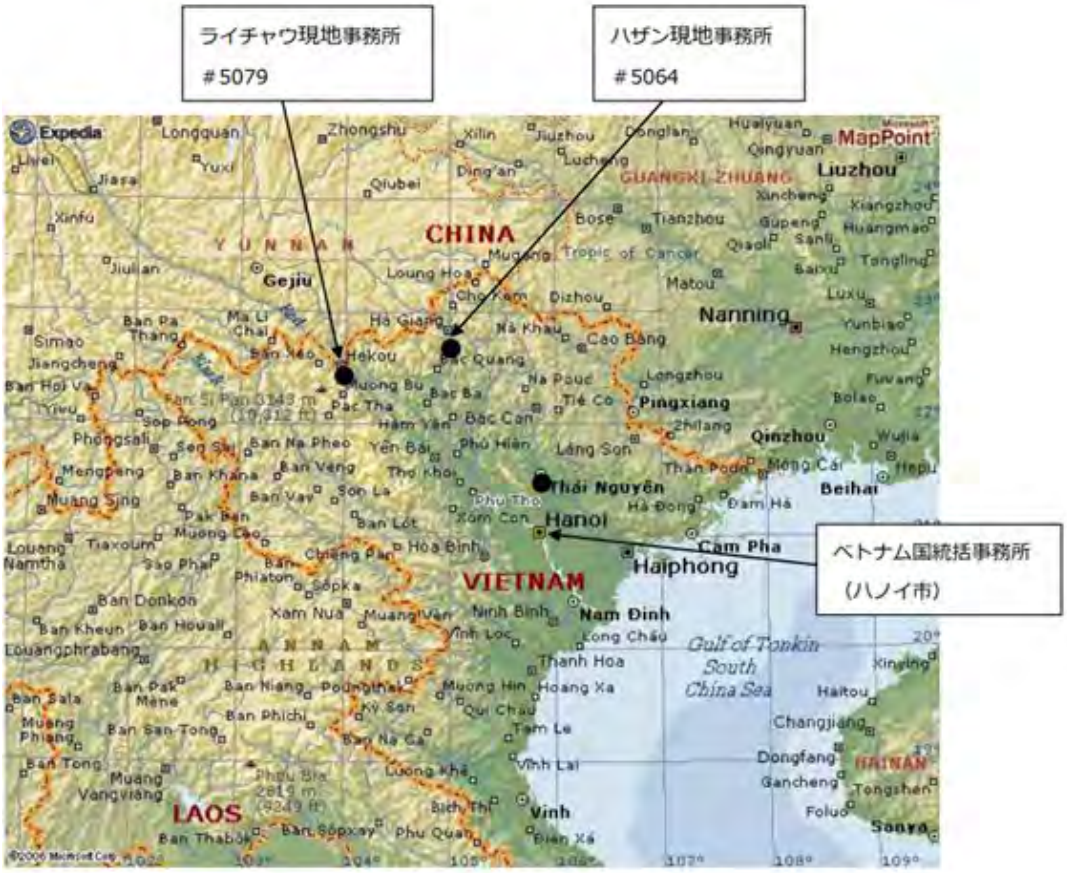
ハノイ市内でお泊りになるホテルからコミュニティまで、レンタカーでご案内します。車は現地事務所が手配します。

が、レンタカー料金は、スポンサーの方にご負担いただきます。レンタカー料金は走行距離によりますが、100ｋｍあたり65ドル程度です（ガソリン代、ドライバー代含む）。現地事務所から現地職員とコミュニティ・ボランティアが同行しますので、4人以下のグループでの訪問でしたら1台で間に合います。
※雨季にハザン、ライチャウへ訪問の際には、四輪駆動車が必要になります

＜レンタカーでは無く公共交通機関での移動をご希望した場合＞

☆**ハザン（Ha Giang)#5064**→ ハノイから現地事務所まで約 350ｋｍあり（車で約 8～10 時間）、1 日 2 便運行しているバスをご利用ください。バス停まで現地事務所スタッフがお迎えにあがります。現地事務所からチャイルドのコミュニティまではバイクあるいは徒歩で更に 30 分～2 時間ほどかかります。そのため、訪問には 3 日間必要になります。この間の四輪駆動車レンタカー料金は、約 480～530 ドルとなります。加えて、高低差のある地形のため、チャイルドの住む地域の中心からは村までバイクで移動することがあります。

☆**ライチャウ#5079(Lai Chau)**→ ハノイから現地事務所まで約 450km あり（車で約 8～10 時間）、1 日 2 便運行しているバスをご利用ください。現地事務所スタッフがバスの停留所まで迎えにあがります。現地事務所からチャイルドのコミュニティまでは、バイクあるいは徒歩で更に 30 分ほどかかります。そのため、訪問には 3 日間必要になります。加えて、高低差のある地形のため、チャイルドの住む地域の中心からは村までバイクで移動することがあります。なお、夜行列車とバスを乗り継ぐ方法もありますが、一晩中列車に乗るに加え、バスは乗り換えが 2 回必要となるため、お勧めいたしません。



■中部地域

＃5046クアンチー(Quang Tri)、#5063クアンビン(Quang Binh)、#5074コントゥム(Kon Tum)

ハノイからクアンチー、クアンビン現地事務所へは、フエ市を経由すると便利です。ハノイからフエ(Hue)までは、空路、列車、バスが利用できます。

コントゥム現地事務所へは、ハノイおよびホーチミンから飛行機でプレイク（Pleiku）までの直行便をおすすめします。

【ハノイ～フエ】

飛行機：早朝、昼、夕方の一日3便。所要約1時間10分。ハノイ⇔フエ（Phu Bai空港）往復約100～150ドル

列車：一日3本運行。所要15時間。寝台、エアコン、食事付。片道約50ドル

バス：一日2本運行。所要13時間。エアコン付。片道約18ドル

※列車またはバスを利用する場合は、ハノイから直接ドンハ（#5046 クアンチー）、ドンホイ（#5063 クアンビン）といった都市に移動することもできます。その場合、フエを経由するよりも、料金を10%ほど安く抑得られる可能性があります。

☆クアンチー#5046 (Quang Tri)

ハノイ～ドンハ（クアンチー省）

ベトナム中部クアンチー省のドンハ（Dong Ha）にクアンチー現地事務所があります。ハノイからドンハまでは、列車で約14時間、あるいは飛行機で1時間半のフエ市(Hue City)まで行き、そこから車で2時間ほどかかります。

クアンチー現地事務所～チャイルドのコミュニティ

現地事務所からコミュニティまで、職員がご案内します。車は現地事務所が手配します。現地事務所の車を用意できない場合には、訪問者側のご負担でレンタカーをご利用いただきます。現地職員とコミュニティ・ボランティアが同行しますので、3 人以下のグループでの訪問でしたら 1 台で間に合います。

☆クアンビン#5063(Quang Binh)

ハノイ～ドンホイ（クアンビン省）

クアンビン活動地域はハノイから南に490km、フエ市（Hue City）から北に170kmのところにあります。ハノイからクアンビン現地事務所があるベトナム中部クアンビン省のドンホイ（Dong Hoi）までは、列車で12時間、あるいはハノイからの飛行機（直行便）で1時間半ののち、車で3時間です。フエからは鉄道で3時間です。

クアンビン現地事務所～チャイルドのコミュニティ

現地事務所からコミュニティまで、職員がご案内します。車は現地事務所が手配します。チャイルドの暮らす地区までは、車で 40 分～1 時間半ほどかかります。現地事務所の車を用意できない場合には、訪問者側のご負担でレンタカーをご利用いただきます。現地職員とコミュニティ・ボランティアが同行しますので、3 人以下のグループでの訪問でしたら 1 台で間に合います。

☆コントゥム#5074 (Kon Tum）※コントゥムの場合、現地事務所との往復を含め、3日間所要します

ハノイ・ホーチミン～プレイク（コントゥム）

ハノイおよびホーチミンのそれぞれから飛行機でプレイク（Pleiku）までの直行便をおすすめします。プレイクからコントゥム（Kon Tum）まではバスで移動します。所要時間は約 1.5 時間、国内線の料金は片道約 85~120US ドルです。

■飛行機：

ハノイからプレイク　　毎日運行/1日1便（昼過ぎ）/所要時間約1時間35分

ホーチミンからプレイク　　月曜日～日曜日運行/1日1便（深夜）/所要約1時間15分

■バス：

プレイクからコントゥム　30分おきに運行。所要約1.5時間。

現地スタッフとの待ち合わせ

現地事務所に直接お越しいただくか、ホテルにお迎えに行くことも可能です。（事務所の所在地はご出発前に「訪問確認書」にてご連絡します。）

訪問に適した時期

北部中部いずれの地域も気候が比較的良いのは３月から４月頃です。

◇ベトナム北部には４つの季節、春・夏・秋・冬があります。通常は 11 月から４月までが冬です。一年で最も寒い１月のハノイの平均気温は 10℃です。2・3 月は霧雨が良く降るため、活動地域の道路はぬかるみがひどくなります。5 月から 10 月は暑い夏で、平均気温は 33℃です。北部では７月から８月の期間、勢力の強い台風に見舞われることがあります。

◇ベトナム中部のクアンチー地域、クアンビン地域、コントゥム地域には２つの季節、乾季（3～8 月）と雨季（9～2 月）があります。10～1 月が最も雨が多く、激しい風雨となることもあります。活動地域の道路が冠水し、通行不可能となることも多いため、この時期のご訪問はお控えください。

◇熱帯性気候のため、夏期には木綿の薄手でゆったりした服装、シャツやズボンに歩きやすい靴やサンダルでお出でください。ただし、ショートパンツやノースリーブはお控えください。冬期は特に夕方冷え込むので、セーターやジャケットなどをお持ちください。

◇1 月下旬から 2 月初めにはテト(Tet、旧正月)が盛大に祝われます。新年の祝いは都市でも最低 1 週間、農村部では 1 ヶ月も続き、この前 1 週間と後 2 週間は飛行機も満席、宿も満室であることが多いため、ホテルや飛行機の予約が難しくなります。また現地事務所もテトの期間はお休みをいただいております。

◇ベトナムの学校では、テトの期間（1～2月中旬）が冬休み、6月～7月中旬が夏休みにあたります。

現地事務所の業務日／時間

月曜日～金曜日　8:00～17:00（昼休み 12:00～13:00）　※土日・祝日はお休みです。

ご訪問は現地事務所の業務日にお願いします。土･日曜日、祝祭日のご訪問はご遠慮ください。

上記以外でも、年末年始、国民の休日のご訪問は基本的にお断りしております。また、それ以外にも現地事務所の対応不可の日があります。

ベトナムの主な祝祭日

1 月 1 日	新年	4 月 30 日	南部解放記念日
1 月末～2 月初め	**※テト　Tet（新年）**	5 月 1 日	メーデー
4 月 10 日	**※フン王記念日**	9 月 2 日	民主共和国独立記念日

注１）※印は年によって日程が変わります
注２）上記以外にも現地事務所の対応不可の日があります

宿泊施設

各地域のホテルを以下のようにご案内いたしますので、コミュニティの起点となる都市でのご宿泊手配をお願いいたします。ウェブサイトが無いなど、ご自身でのお手配が難しい場合はご相談ください。

【ハノイ】

ハノイ市内の宿泊施設は、一泊50ドル以下のエコノミーホテルから高級ホテルまで、幅広く用意されています。
旅行会社、または宿泊予約サイトなどをお使いいただき、ご自身でお手配ください。

【ハザン1地区】（2地区8コミューン）

※ハザン地区は面積が広いため、ご交流いただいているチャイルドによってお勧めの宿泊地域が変わります。詳しくは、ご訪問確定時にご案内いたします。

ハノイからプランの現地事務所まで北へ約350km、チャイルドのコミュニティまでさらに約20kmの距離にあります。車で約12時間、集合場所まではバイクや徒歩で約45分かかります。

おすすめホテル一覧

Name	Address & Telephone
Tay Con Linh Hotel	Vinh Quang town Tel：　+84 0973221888 https://www.facebook.com/khachchantayconlinh/
Mua Vang Hotel	Vinh Quang town Tel : +84 393136222/ 984577232

Name	Address & Telephone
Green Hotel	Vinh Quang town Tel : +84 388927652 https://hoang-su-phi-green-hotel.business.site/

【ハザン2地区】（2地区8コミューンを含む）

ハノイからプランの出張所までは約450km、チャイルドの村までは約20km北に位置します。スポンサード・チルドレンのコミューンまでは車で約15時間、集合場所まではバイクや徒歩で約45分となります。

おすすめホテル一覧

Name	Address & Telephone
Tien Cuong Vang Hotel	Meo Vac town Tel : +84 947018876
Mai Dao Hotel	Meo Vac town Tel : +84 969669456
Phuong Dong Hotel	Yen Minh town Tel : +84 335161288
Na Ma Hote	Yen Minh town Tel : +84 943268573

【ライチャウ地区】（2地区8コミューン）

ハノイからプランの出張所までは北西に約480km、スポンサーチルドレンのコミューンまでは平均して約20km離れています。スポンサーチルドレンのコミューンまでは車で約7時間、集合場所まではバイクや徒歩で約30分かかります。

おすすめホテル一覧

Name	Address & Telephone
Muong Thanh Hotel	113 Le Duan Street _ Lai Chau city Tel : +84 213 3790 555 http://laichau.muongthanh.com/
Huong Phong Guest House	59 Le Loi Street _ Lai Chau City Tel : +84 213 3791 111
Hoang Nham Luxury Hotel	69 Dien Bien Phu Street _ Lai Chau City Tel : +84 975886009 http://hoangnhamhotel.vn/vi

【クアンチー地域】（2地区の16コミューン）

ハノイの南600km、フエ市の北75kmに位置しています。ハノイからクアンチー省の省都であるドンハ町までは鉄道で14時間、フエ市までは飛行機で1時間30分、さらに車で2時間かかります。

おすすめホテル一覧

Name	Address & Telephone
Huu Nghi Hotel	Tran Hung Dao Street 68 _ Dong Ha city Tel : +84 233.3852361
Sai Gon - Dong Ha Hotel	1 Bui Thi Xuan Street _ Dong Ha city Tel : +84 233.3577888 https://saigondonghahotel.com/
Muong Thanh Dong Ha Hotel	68 Le Duan Street _ Dong Ha city Tel : +84 233 3898888 http://grandquangtri.muongthanh.com

【クアンビン地域】（3地区14コミューン）

ハノイの南490km、フエ市の北170kmに位置しています。ハノイからクアンチ省の省都であるドンハ町までは鉄道で14時間、フエ市までは飛行機で1時間30分、さらに車で3時間かかります。最も近い地区は南へ約30km、最も遠い地区は北西へ150kmのドンホイです。ドンホイから一番近い地区までは車で約1時間、もう一つの地区までは車で約1時間30分かかります。

おすすめホテル一覧

Name	Address & Telephone
Muong Thanh Quang Binh Hotel	119 Truong Phap Street, Dong Hoi city Tel : +84 232 3811666 http://holidayquangbinh.muongthanh.com/
AMANDA Hotel	Tran Hung Dao, Bao Ninh, Dong Hoi city Tel : +84 232 379 8888 https://amandaquangbinh.com/
Nam Long Plus Hotel	28 A Phan Chu Trinh, Dong Hoi city Tel : +84 919 440 223
Vinpearl Quang Binh Hotel	Quach Xuan Ky Street, Dong Hoi City Tel : +84 23 23900888 https://www.melia.com/en/hotels/vietnam/quang-binh/melia-vinpearl-quang-binh?utm_medium=organic&utm_source=uberall&utm_content=dynamic

【コン・トゥム地区】（2地区11コミューン）

ハノイのプラン国事務所から約1,155km離れています。国道24号線はコン・トゥムとクアンガイを結んでいます。プログラムユニットのオフィスから、プランが支援する最も遠いコミューンの中心部までは、バイクで1時間半ほどかかります。

おすすめホテル一覧

Name	Address & Telephone
T & T Hotel	Mang Den, Dak Long, Kon Plong district Tel : +84 2603 848 555 1 泊 300,000～350,000VND（朝食は含まず）
Cat Tuong Guest House	Mang Den, Dak Long, Kon Plong district Tel : +84 2606 270 888
Indochine Hotel	30 Bach Dang street, Kon Tum city Tel : +84 2603 863 334 www.indochinehotel.vn

言 語 と 通 訳

ホテルなどで外国人客を待っているタクシーの運転手は、ほんのわずかしか英語が通じません。高級ホテルやレストランの従業員など旅行関連業務に携わる人たちは流暢に英語を話し、フランス語やロシア語、中国語を話す人もいます。彼らと話すときは、ゆっくり、はっきりと、辛抱強くお話ください。

チャイルドご訪問時は通訳が英語でご案内します。日本語通訳の手配も可能ですので、ご希望の際は「訪問同意書」にご記入ください。英語通訳、日本語通訳いずれの場合でも実費をご負担いただくことになります。

通訳料の目安（1 日あたり）日本語：170US ドル、英語：40US ドル　※昼食代、旅費含む

ハザン、ライチャウ、コントゥムご訪問の場合、スポンサーの皆さまに通訳の 3 営業日分のホテル代と食事代をご負担いただきます。ホテルの宿泊料金は一泊 15 ドル程度です。なお日本語通訳のレベルが十分でない場合や、通訳が手配できない場合もありますことをご了承ください。

チ ャ イ ル ド に お み や げ を 持 っ て い く 場 合

○ **高価なおみやげはご遠慮ください**：チャイルドが健やかに育つには、地域全体の生活向上が不可欠です。あるチャイルドや家族だけが高価なギフトをもらうことにより、地域の調和を乱してしまうおそれがあります。

○ コミュニティには他にも多くの子どもたちがいることにもご配慮ください。

○ 現地での購入もできます：　文化・習慣の違いなどもありますので、事前にご相談ください。現地職員と共に購入する場合、現地職員は好まれる品物を紹介しますが、購入は義務ではありませんのでご予算の範囲内でお買い求めください。

○ ベトナムでは本人の前で包みを開けることは失礼に当たると考えられているため、チャイルドや家族にギフトを渡しても、目の前でギフトを開かない場合があります。後ほど必ず開封しますのでご安心ください。

◎適切なギフトの例：

- 知育玩具、絵本、パズル、世界地図など
- 学用品（鉛筆、クレヨン、ノートなど）
- 日用品（石けん、歯ブラシ、タオル類など）
- グループで一緒に遊べるもの（ボール、風船など）

- 日本の文化を紹介できるもの（折り紙、人形、コマ、日本の絵葉書など）
- 大勢で分けられるもの（筆記具、飴、グミなど）

×不適切なギフトの例：

- **現金（いかなる場合も渡さないでください）**
- 変質しやすく、食中毒を起こす可能性のある食べ物や、口にすると危険な乾燥剤の入っている包装菓子など
- 現地では高価なもの（電気製品、時計、使い捨てカメラなど）、電池を使うおもちゃ
- 中古品（汚れや破れのある古着、使い古しの学用品）
- その他（翻訳が必要な本、薬、好き嫌いのある和菓子など）

現地の習慣・留意事項

○ ベトナムの伝統的な挨拶は、胸の前で両手を合わせて会釈をします。最近では西洋式の握手もするようになりましたが、挨拶でもキスは受け入れられませんのでご注意ください。

○ ベトナムの人は平静を保つことを重視します。不快の表情をあらわにしないでください。

○ 自分と同年齢以上の人の頭に触れてはいけません。

○ 箸を茶碗に立てないでください。亡くなった人にお供えする線香と似ていることから不吉な行為とされます。

○ 個人的なことを深く詮索しないでください。

○ 個人的なことについて、次々と質問されることがあります。これは相手を知りたいという気持ちからです。差し支えない範囲でお答えください。

○ 子ども、学校、コミュニティの写真を撮るときは、必ずその場の責任者の許可を得てください。

○ チャイルドやコミュニティの住民の中には、人見知りしてなかなか話しづらいことがあります。訪問前に手紙や報告書を読み返し、こちらからも積極的に質問や話題を用意していくことをお勧めします。

○ チャイルド訪問時は華美にならない服装でご訪問ください。男性はズボン、女性は肩を出さない服装で、ショートパンツや膝上の出る服装はご遠慮ください。また、動きやすいスニーカー、布製のショルダーバッグ、リュックなどが良いでしょう。

○ 現地の法律を遵守ください。

- チャイルドと家族とはコミュニティの中の学校や集会所など公共の場で面会・交流いただきます。
- ファミリーから現金や物を要求するような発言があった時、現場での説明、通訳、諸費用の支払いについて問題をお感じになった場合は、「必ずその場で」現地職員に伝えてください。
- ファミリーと皆さまの安全のために、チャイルドをコミュニティから連れ出すことや、コミュニティでのホームステイはできません。
- あらゆる種類の麻薬の売買・所持、および子どもとの性行為は厳罰に処せられます。
- **お互いの個人住所や連絡先、SNS のアカウント等の交換はできません。**

両替・銀行・クレジットカード

ベトナムの主要都市では、マスター・カード、VISA、JCB などのクレジットカードが使える所が増えてきています。しかし、買い物はほとんどの場合、現金とお考えください。主要な外貨は米ドルで、その他の外貨もベトナム・ドンや

米ドルへ換金可能です。トラベラーズチェックは主要都市にあるベトコン・バンク（Vietcom Bank）やオーストラリア・ニュージーランドバンク（Australian New Zealand Bank）で現金化できますが、ホテルやレストランでは使用できません。

なおコントゥムをはじめ、コミュニティ周辺の地域では外貨が換金できる場所がありませんので、ハノイやホーチミン、もしくはプレイクの町などでご準備ください。

渡航前の準備

○ 本人および同行者全員のパスポートのコピーをご訪問前にご提出いただきます。ベトナム政府に対して、訪問許可をプランが申請します。そのため、プランがご訪問日を確定次第、パスポートのコピーをご提出ください。政府への申請から訪問の許可が下りるまで、おおよそ 1 ヵ月かかります。

○ 以下の条件に合致する場合はビザが免除されています。

（1）滞在日数が 15 日以内、（2）観光及びビジネスを入国目的とすること、（3）日本国旅券の有効期限が最低 3 ヶ月以上あること、（4）往復航空券または第三国行きの航空券を所有していること。

＊ ビザについての最新情報・詳細はベトナム大使館、領事館、旅行会社等に直接お問い合わせください

○ 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。

○ 渡航先の安全に関しましては外務省の情報等でご確認ください。

✧ 外務省領事サービスセンター（海外安全担当班）：https://www.anzen.mofa.go.jp/about_center/index.html

✧ 外務省海外安全ホームページ： http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html

✧ 海外渡航者のための感染症情報： http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html

○ 入国に際して予防接種証明は不要ですが、コレラ、チフス、ポリオ、破傷風、A型肝炎の予防接種を推奨します。

○ 訪問時に、見たいこと聞きたいことなどが具体的にありましたら、「訪問同意書」などで事前にプラン事務局までご相談ください。

○ 連絡先のリストをお忘れなくお持ちください。現地事務所の連絡先は出発前にお知らせします。

もっと詳しい情報はこちらで！

✧ ベトナム社会主義共和国大使館 http://www.vnembassy-jp.org/ja

〒151-0062 渋谷区元代々木町50－11 Tel：03-3466-3311

✧ 海外安全ホームページ https://www.anzen.mofa.go.jp/index.html

✧ 駐日外国公館リスト https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html

✧ たびレジ https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/agree.html

✧ 外務省国情報ページ https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/vietnam/index.html

✧ 在ベトナム日本大使館 https://www.vn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

27 Lieu Giai Str, Ha Noi Tel：024-38463000 Fax：024-38463043