

～コミュニティ訪問ガイド～

ミャンマー

Republic of the Union of Myanmar

2026 年 9 月更新



135 もの少数民族が暮らし、100 以上の異なる言語が話されている、多様性に富むミャンマー。国民の約 9 割が仏教徒といわれ、仏教をとても大切にしている国です。たくさんの仏教にまつわる祝日があり、さまざまなお祭りが催されています。なかでも、4 月前後に全国で開催される、1 年の終わりを祝い水で清める「水まつり」が最も盛大です。水かけ祭りともいわれるこのお祭りが終わると、ミャンマーは新年を迎えます。国内の各地にパゴダと呼ばれる巨大な仏塔や寺院などの仏教施設が点在し、毎日多くの人々が参拝しています。





正式国名： ミャンマー連邦共和国
首　　都: ネーピードー
人　　口: 5,114 万人
（2019 年ミャンマー入国管理・人口省）
時　　差: 日本より 2 時間遅れ
言　　語: ミャンマー語、シャン語など
通　　貨: チャット（Kyat）
宗　　教: 仏教 90%、キリスト教、
イスラム教等
産　　業: 農業、天然ガス、製造業

現 地 ま で の 行 き 方

現地事務所までの交通手段は、訪問者側で手配をしてください。

ミャンマーでは、コミュニティ訪問を受け入れるために、政府からの書面による渡航許可証が必要になります。
この手続きには 8～10 週間かかり、提出後に変更が生じた場合にはさらに 5～6 週間かかります。
また、1 カ月あたり 1 組のみ受け入れが可能のため、ご希望日にご訪問いただけない場合があります。これらの事情から、ご訪問を希望される方は、余裕を持って **24 週間前（約 6 カ月前）** を目安に事務局までお知らせください。

日本　～　ミャンマー　～　現地事務所



日本からの直行便はありませんが、タイやシンガポールを経由して行くことができます。空港からホテルまでの移動については、現地事務所によりプランの車またはタクシーを手配することもできますので、事前にご相談ください。

※入国にはビザが必要です（注：観光ビザではなく、その他のビザ〈ワークショップビザ〉をご自身で取得していただく場合があります。詳しくは事務局までお問い合わせください）。

※フライトスケジュールは予告なく変更されることがあります。旅行日程には十分余裕を持ってください。

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は、30 分～2 時間程度かかります。現地事務所が車を用意してご案内いたしますが、用意出来なかった場合、レンタカー代やガソリン代の実費のご負担をお願いします。
- ミャンマーでは、道路が整備されておらず、交通マナーや自動車整備状況を含め、交通事情は劣悪といえます。
- バスは盗難被害などが多発しているため、ご利用にならないでください。
- ヤンゴンではタクシーがよく利用されていますが、ご利用時にはホテルなどへ手配を依頼されることをお勧めします。安全のため夜間のタクシー利用はお控えください。

■#5083　マンダレー（Mandalay）

現地事務所はマンダレー地方域にあるバガン近くの、マンダレーにあります。ヤンゴンから国内線に乗り継ぎニャウンウー空港へ移動してください。所要時間は約 1 時間半です。毎日就航はしていませんのでご注意ください。

■#5082　カチン（Kachin）、#6213　シャン（Shan）

日本事務局までお問い合わせください。

現 地 ス タ ッ フ と の 待 ち 合 わ せ

到着されましたら、現地事務所までご連絡ください。訪問の最終確認を行います。事務所の連絡先はご出発前にお知らせいたします。なお、当日は現地職員がお泊りのホテルへお迎えにあがります。

現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

月曜日～金曜日　8:30～17:00　　※土日・祝日はお休みです。

※現地事務所の夏季休暇および年末年始休暇の時期は、ご訪問をお受けできません。

訪問に適した時期

ミャンマーには主に３つの季節があります。10 月下旬～2 月中旬の涼しく乾燥した冬、2 月中旬～5 月中旬の暑い夏、そして、5 月中旬～10 月の雨季です。雨季には南西からのモンスーンが多発します。涼しい季節には、薄手のジャケットなどをお持ちになると良いでしょう。雨季には傘をご用意ください。

特に、5～10 月の雨季は台風が多く、洪水や地滑りなどの災害が発生しやすい時期となるため、ご訪問は 10 月～2 月をお勧めします。

ミャンマーの主な祝祭日

1 月 4 日	独立記念日	5 月 22 日	カゾン満月のお祭り*
1 月 11 日	カイン新年	7 月 19 日	殉教者の日
2 月 12 日	連邦の日	7 月 20 日	ワソー満月のお祭り*
3 月 2 日	農民の日	10 月 16～18 日	タディンギット満月のお祭り*
3 月 24 日	タバウン満月のお祭り*	11 月 15 日	タザウンモン満月のお祭り*
3 月 27 日	国軍記念日	11 月 25 日	ナショナルデー（国民の休日）*
4 月 13～21 日	ミャンマーの年末年始*	12 月 25 日	クリスマス
5 月 1 日	メーデー	12 月 30 日	カイン年末

※ ***マークは旧暦やビルマ暦の祝日のため、毎年日付が変わります。上記はある年の例です。**

言　　語

公用語はミャンマー語です。観光客が利用するホテルやゲストハウスなどでは、基本的に英語が通じます。

※現地では職員が英語でご案内します。日本語通訳の手配をご希望の際は、「訪問同意書」にその旨ご記入ください。通訳料は実費をご負担いただきます。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。

宿　　泊

以下は現地事務所から紹介のあったホテルです。現地事務所を通じて宿泊先の手配が可能ですので、ご希望の場合は日本事務局にお申し出ください。

【ヤンゴン】

ホテル名	**住所、電話番号、ウェブサイト等**
Mercure HOTEL – Yangon	17, Kabar Aye Pagoda Rd, Yangon Tel: (+95) 1 8650933
Silver Green Hotel	No.9, Anawyahta St, Yankin Tsp, Yangon **Tel:** (+95) 1 2330160, 572001, 572797 **Email:** silvergreenhotel@gmail.com **Web:** https://www.silvergreenhotel.com/

ホテル名	住所、電話番号、ウェブサイト等
Sayar San Hotel	No. 42, Sayarsan Road, Sayarsan North/West Quarter, Bahan Township, Yangon **Tel:** (+95)01-8605721,01-8605722,01-8605733 **e-mail :** sales.sayarsanhotel@sayarsanhotel.com **Web:** https://www.sayarsanhotel.com/
Winner Inn	No.42, Than Lwin Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar. **Tel:** (+95)01-535205, 524387, 503734, 525931, 525275 **e-mail :** reservation@winnerinnmyanmar.com **Web:** https://www.winnerinnmyanmar.com/
Inya Lake Hotel	37. Kaba Aye Pagoda Road, Mayangone Tsp **Tel:** (+95)9662866 **Fax:** (+95)9665537 **e-mail :** yinminhtet@inyalakehotel.com **Web:** https://www.inyalakehotel.com/

【マンダレー／バガン】

ホテル名	住所、電話番号、ウェブサイト等
Nyaung U Thante Hotel	Myo Ma Qt , Nyaung U Township, Nyaung U, Bagan **Tel:** (+95)09-250069428 **e-mail :** Mandalaythante@gmail.com
ACACIA Hotel	Airport Main Road ,Near Aung Myay Thar Monastery ,next to Feel Bagon Restaurant ,Bagan **Tel:** (+95) 408 055 122, 09 408 055 123 **e-mail :** acaciahotelbagan.fo@gmail.com **Web:** https://acaciahotelbagan.com/
Heritage Bagan Hotel	Bagan Nyaung U Airport Road, Mya Nal Lay Quarter, Nyaung U **Tel:** (+95)61-2461192-93, 95-9-422091177

両 替 ・ 銀 行 ・ ク レ ジ ッ ト カ ー ド

クレジットカードで支払い可能な店舗はごく一部に限られ、ほとんどの店舗、レストラン、ホテルではご利用いただくことができません。また、トラベラーズチェックもご利用いただけませんので、現地での支払のために現金をご用意ください。ATM は、ヤンゴンやバガンなどの観光地の一部に限りご利用いただけます。

日本円から現地通貨への両替は一般的ではありませんので、米ドルをお持ちになるとよいでしょう。なお、札番号

が AB または CB ではじまる古い米ドル紙幣や、汚れや折り目がある米ドル紙幣は両替できませんので、新札または新札同様の米ドル紙幣をお持ちください。米ドルから現地通貨への両替は、銀行、両替所、主要ホテルなどでも可能ですが、空港で済ませることをお勧めします。また、現地通貨の国外持ち出しは禁止されています。

現 地 の 習 慣 ・ 留 意 事 項

○ チャイルドやコミュニティ住民の写真撮影の際には、必ず事前に了承を得ていただくか、または現地職員にお声掛けください。

○ コミュニティで出された飲み物や食べ物はできるだけお召し上がりください。もし、健康上の理由などで召し上がれない場合は、その旨丁寧に伝えてください。

○ 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という方もいます。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されていくことをお勧めします。

○ 「スポンサーシップ」という言葉はミャンマー語で否定的な意味を持つため「チャイルド・デベロップメント」と呼ぶことが多いです。

○ コミュニティ内では、喫煙及び飲酒はご遠慮ください。

○ ペットボトルなどのごみはホテルまでお持ち帰りください。

○ 足で何かを指すこと、またぐこと、子どもであっても頭を触ることは避けてください。

○ ショートパンツやノースリーブなど、肌の露出の多い服装は避けてください。

○ 仏塔や寺院などの仏教施設の境内に入る際には、入り口で靴や靴下を脱いでください。

○ 女性は僧侶に触れないようご注意ください。握手も控えてください。

○ 気温が高いため、特に夏季（2 月～5 月）は熱中症や脱水症状を防ぐため、水分を十分に摂ってください。水道水は飲まず、購入したペットボトルの飲料をお飲みください。

○ 夏季のご訪問の場合は、帽子や日傘、日焼け止めをお持ちになることをお勧めします。

○ 警察、デモ、軍事施設、軍関係者、橋、駅などの公共施設を撮影しないでください。

○ 現地では、夜間外出禁止令が発令されているため（2024 年 8 月現在）、常にそれを遵守し、危険防止に努めてください。

○ Facebook や X（旧ツイッター）、インスタグラムなどの SNS は軍がチェックをしています。政治的な書き込みは絶対におやめください。逮捕につながる可能性があります。

○ 麻薬取引への罰則は厳しく、最低で懲役 15 年、最高で死刑に処されます。

○ 宝石類や工芸品を購入される際には、必ず認定を受けている店で購入してください。また、購入時は領収書を受領するようにしてください（出国時に必要）。

○ 日没後、一人で行動することはお避けください。

○ 見知らぬ人から食べ物や飲み物、タバコをもらわないでください。

○ 現地の法律を遵守してください。

○ チャイルドと家族とは、自宅ではなく、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。
○ 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。
○ 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、その場で現地職員に伝えてください。
○ 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。
○ 撮影した写真や動画を個人利用以外にソーシャルメディア(SNS)やインターネットへの投稿、印刷利用等される場合は、**事前にプラン・インターナショナルが確認**させていただきます。お断りする場合もありますのでご了承ください。チャイルドや家族など、個人が特定されるのを防ぐため、**掲載いただけない情報があります**。
○ **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。**

渡 航 前 の 準 備

○ パスポート（残存期間 6 ヶ月以上必要）、ビザ（査証）などの必要書類の準備をお忘れなく。
ミャンマーの査証には、観光査証（最長 28 日間）、商用査証（70 日）等があります。駐日ミャンマー大使館で査証申請をする、または事前にインターネットで査証申請・承認を受け、同空港到着時に査証発給を受けることができるオンラインビザ（e-VISA）システムの利用が可能です。詳細は駐日ミャンマー大使館ホームページ等でご確認ください。**コミュニティ訪問には観光ビザではなく、その他のビザ（ワークショップビザ）が必要な場合があります。詳しくは事務局担当までお問い合わせください。**

○ コミュニティ訪問を行う際には、ミャンマー政府による渡航許可証が必要となります。現地事務所を通して渡航許可証を取得する手続きには、最短でも 8～10 週間ほどを要します。渡航許可証の申請に必要な情報は、「入国日、出国日、旅行者氏名（同行者も含む）、パスポート番号、訪問先の地名」等です。申請後に旅程や訪問者数などに変更が生じた場合には、改めて手続きに 6 週間ほど必要となりますのでご注意ください。これらの事情のため、コミュニティ訪問のお申し込みは、**ご希望訪問日の 24 週間（約 6 か月）前まで**にお願いします。

○ 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（海外安全相談班）：（代表）03-3580-3311（内線 2902、2903）
- 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

○ 訪問時に、見たいことや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。

チャイルドにおみやげを持っていく場合

○ご訪問いただくこと自体が、チャイルドや家族にとっては大きなプレゼントですので、お気遣いのないようにお願いします。

○**現地での購入もできます**：プランとしては、現地経済への貢献などを考えて現地での購入をお勧めします。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はしますが、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。

○日本からお持ちになる場合は、通関等の問題にならない範囲でご検討ください。**同一商品を数十個以上の単位で持ち込むことは通関等でトラブルになる可能性があります**。万一、課税される場合は訪問者の負担になりますのでご注意ください。

○**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（貴金属、電子機器など）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。

◎適切なギフトの例：

- 知育玩具、絵本、パズル、シール
- 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、縄跳び、フリスビーなど）
- 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、日本の生活が分かる写真など）

×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/高価に見えるもの（電気製品、時計、ネックレス、指輪、バッグ、自転車、電池を使うおもちゃなど）
- 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）

もっと詳しい情報はこちらで！

- ミャンマー連邦共和国大使館　〒140-0001 東京都品川区北品川4-８-26　Tel：03-3441-9291 / 9294
  https://myanmarembassytokyo.org/
- 在名古屋ミャンマー連邦共和国名誉領事館　〒452-0818 愛知県名古屋市西区山田町上小田井東古川3117
  Tel：052-501-0528
- 在福岡ミャンマー連邦共和国名誉領事館　〒814-0001 福岡県福岡市早良区百道浜2-4-27 AIビル11階
  麻生セメント（株）内　Tel：092-833-5100
- ミャンマー渡航支援情報センター　〒550-0005 大阪府大阪市西区西本町1-11-7 エイトビル西本町11階
  Tel：06-6536-9002　https://mmrvisacentre.com/
- 外務省国情報ページ　http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/myanmar/index.html
- 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/index.html

- 在ミャンマー日本国大使館　No. 100 Natmauk Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar
  TEL: +95-(0)1-549644~8　https://www.mm.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html