

ベトナム

2026 年 6 月

Socialist Republic of Vietnam

～コミュニティ訪問ガイド～



地図出典：外務省 HP

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。



正式国名： ベトナム社会主義共和国
首　　都： ハノイ
人　　口： 1 億 30 万人（2023 年、越統計総局）
時　　差： 日本より 2 時間遅れ
言　　語： ベトナム語
通　　貨： ドン
宗　　教： 仏教、カトリック、カオダイ教ほか
産　　業： 農林水産業、鉱工業・建築業
サービス業



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　ティエンクアン(Tuyen Quan)、＃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 35ｋｍ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、**訪問者は4人以下**のグループにしてください。
※雨季にティエンクアン、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の場合>

☆**#5064　ティエンクアン**　→ 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。この間の四輪駆動車レンタカー料金は、約 500～550 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。

☆**#5079　ライチャウ**　→　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。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。



© OpenStreetMap contributors

■中部地域

＃5046クアンチー(Quang Tri)

ハノイからクアンチー現地事務所へは、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。

【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）

列車：一日3本運行。所要15時間。寝台、エアコン、食事付。

バス：一日2本運行。所要13時間。エアコン付。

※列車またはバスを利用する場合は、ハノイから直接、クアンチー省都であるドンハに移動することもできます（下記参照）。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。

☆#5046　クアンチー(Quang Tri)

ハノイ～ドンハ（クアンチー省都）

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10分のフエ市(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。



© OpenStreetMap contributors

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 12 月から 3 月上旬までが冬です。一年で最も寒い 1 月のハノイの平均気温は 12℃未満です。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 9 月は暑い夏で、平均気温は 33℃、中部では 40℃に達することもあります。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
3月8日	国際女性デー	6月28日	家族の日
4月10日	**※フン王記念日**	9月2日	民主共和国独立記念日
11月20日	教師の日		

注１）※印は年によって日程が変わります。上記はある年の例です。
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。

【ティエンクアン1地区】

※ティエンクア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、集会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
Mua Vang Hotel	Vinh Quang town Tel：+84 393136222/ 984577232
Green Hotel	Vinh Quang town Tel：+84 388927652

【ティエンクアン2地区】

ハノイからプランの現地事務所までは約450km、車での移動時間は約15時間かかります。チャイルドのコミュニティはさらに約20km北に位置し、現地事務所から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】

ハノイからプランの現地事務所までは北西に約480km、チャイルドのコミュニティまでは平均して約20km離れています。車での移動は約7時間、集会場所まではバイクや徒歩でさらに約30分かかります。

おすすめホテル一覧

Name	Address & Telephone, Website
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

【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 https://grandquangtri.muongthanh.com/

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**いただきます。

通訳料の目安（1 日あたり）日本語：220US ドル～、英語：80US ドル～　※昼食代、旅費含む

ティエンクアン、ライチャウご訪問の場合、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 20US 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

○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）
- 大勢で分けられる飴やグミなどのお菓子

×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）

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。

○ あなたを知りたいという気持ちから、年齢や家族についてたくさんの質問をされるかもしれません。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。

○ チャイルドや現地の人にプレゼントを贈られた場合、皆さんの目の前で開封したり感謝の意を表さない場合があります。これはベトナムの伝統で、贈り主の前でプレゼントを開封することは失礼とされているためですので、お気を悪くなさらないでください。

○ 現地の法律を遵守ください。

- 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。**

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、地方都市での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。いただいた個人情報は、ご訪問後 2 週間以内に確実に削除いたします。

○ 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 45 日以内（2）パスポートの残存期間が 6 か月以上（3）ベトナムの法令の規定により入国禁止措置の対象となっていない

＊ **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。

○ 国境近くのコミュニティを訪問する場合、当局への申請のため、ベトナム到着時のパスポートの入国スタンプの画像を、速やかにプランの事務所に提出いただく必要があります。

○ 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