

MYANMAR

ミャンマー

仏教が信仰され、黄金のパゴダが輝くミャンマー。
古代から各王朝が残してきた壮大な歴史遺産、
多民族国ならではの多彩な文化に出会えるのが魅力。



バガン/Bagan

11～13世紀に上座部仏教を礎に繁栄したバガン朝の都。荒野に2000を超える堂塔伽藍が残されており、世界三大仏教遺跡の一つに数えられる。

マンダレー/Mandalay

ミャンマー最後の王朝であるコンバウン朝の都が置かれた国内第二の都市。旧王宮や総チーク造りの僧院など、木造建築の傑作が数多く残る。

ヤンゴン/Yangon

2006年の遷都まで首都として栄えた国内最大の都市。英領時代のコロニアル建築が残る一方、近年は高層ホテルや大型のショッピングセンターも増え、発展著しい。

インレー湖/Inle Lake

シャン州の高原地帯に位置する湖水リゾート。冷涼で美しい自然と、水上に暮らすインター族の独特の文化に出会える。

旅の基本情報

Basic Information

国名 ミャンマー連邦共和国

Republic of the Union of Myanmar

首都 ネーピードー/Nay Pyi Taw

言語 ミャンマー語

時差 日本の-2時間30分

通貨 チャット/Kyat

ビザ 2018年10月～2019年9月の1年間、観光ビザは免除。条件あり

アクセス 東京～ヤンゴン間に直行便あり(所要約8時間)。バンコクなどアジアの主要都市を経由する便も多数。

気候 北部は温帯、中南部は熱帯、西部は乾燥帯など地域差がある。大きく3～5月が暑期、6～10月が雨期、11～2月が乾期。

服装 一般的に日本の夏服でOKだが、乾期の朝晩は冷え込むことがあるので上着が必要。高原地帯は紫外線対策も必須。





シュエダゴン・パゴダ

Shwe Dagon Pagoda | ヤンゴン

黄金の大仏塔がそびえるヤンゴン随一の聖地。伝説によれば、紀元前6世紀にブッダから受け取った聖髪を納めるため、モン族の王が建立したという。改築が重ねられ、現在の塔の高さは約100m。



コロニアル建築

Colonial Architecture | ヤンゴン

19～20世紀の英植民地時代に整備されたヤンゴンのダウンタウンには、歴史あるコロニアル様式の建造物が数多く残されている。元最高裁判所や中央郵便局、市庁舎、名門ストランドホテルなどが代表例。



ゴールドデンロック

Golden Rock | ヤンゴン郊外

ヤンゴンの北東約180km、モン州山間のチャイティーヨー村の山頂にある巨岩。いまにも転がり落ちそうな不安定な場所に鎮座する岩の下にはブッダの聖髪が納められ、信者が貼りつけた金箔で黄金に輝く。



バガン遺跡

Bagan Ruins | バガン

エーヤワディー川の畔に広がる荒野に、歴代の王や庶民が寄進した大小2000もの堂塔伽藍が点在する仏教遺跡。各遺跡の内部にはブッダの生涯や天界の様子を描いた美しいフレスコ画が残されている。



ポップパ山

Mount Popa | バガン郊外

バガンの南東約50kmに位置する、ミャンマー独特の精霊「ナツ神」信仰の総本山。高さ73mの切り立った岩峰の頂に、ナツ神や大僧正ボーミンガウンを祭る祠が集まり、一帯は神秘的な雰囲気に包まれている。山頂までは777段の階段が続く。



アマラプラ

Amarapura | マンダレー郊外

マンダレーへの遷都前に栄えたコンバウン朝の古都。朝の托鉢風景や、湖に架かる全長1.2kmの木造橋を行き交う人々など、ノスタルジックな光景に出会える町として人気がある。織物の町としても知られ、工房見学を楽しめる。



インター族

Intha People | インレー湖

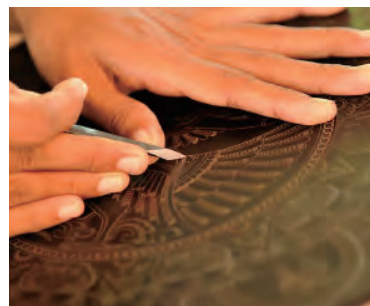
インレー湖一帯で水上生活をする湖の民。片足で櫂を漕ぐ操船法や大きな竹籠を用いた銚突き漁、水面に草を浮かべて土を盛った浮畑農業など、ここでしか見られない独特の生活文化に触れることができる。



ミャンマー料理

Myanmar Food | 全国

肉や魚介などをスパイスと一緒にオイル煮にしたミャンマーカレーが代表。モヒンガーやカオスエなど麺料理もよく食される。地方料理も多彩で、東北部のシャン州は美食の地として有名。国産ワインも味に定評がある。



漆器

Lacquerware | バガン

日本でも室町時代に「キンマ」の名で珍重された古都バガンの伝統工芸。塗り、乾燥、文様削り、色入れなどの工程を繰り返し、最低でも4カ月かけて仕上げる。ゾウの絵柄の菓子入れや小箱などが旅行者に人気。

