

# 熊本大学薬学部平成 22 年度教育 G P

## 第 2 回ラオス研修派遣プログラム

(8月21日～8月28日)

[目的] 発展途上国における環境保健衛生について現状を把握し、自分自身や日本の薬学関係者がどのような国際貢献をできるかについて考える。また、逆に、発展途上国の方々から我々日本人を含む先進国の人々が学ぶことがないかも注意して観察する。これらを通して、これまで学んだ薬学部での教育を振り返り、その意義を再確認するとともに、薬学生としての自覚を新たにし、今後の学習・研究に役立てる。さらに、視野を広げて、国際的視点で積極的に活動する行動力を身につける。



保健大臣表敬訪問、ラオス保健科学大学表敬訪問、ラオス大学寮生との交流  
(H21)

## ラオス研修旅行案内（8月21日～8月28日）

集合場所：福岡空港国際線ターミナル2F JALのカウンター受付入りロゲート前

8月21日（土）9時30分（飛行機：11時45分発、普通2時間前にカウンターへ）

高速バスを利用して熊本から行く人（バスの乗車券はチケットショップで2枚購入）

交通センターバス停 7：05発                      もし乗り遅れたら 7：35

味噌天神バス停 7：15発    7：45

武蔵ヶ丘バス停 7：39発（矢原乗車）（空港9：18着）（9：48着）福岡空港国際線

もし高速バスが走らない時： 新水前寺7：24発～熊本駅7：46発リレーつばめ32号～9時11分博多着

9：21地下鉄発～9時26分福岡空港着 リムジンバスで国際線まで移動2Fへ 9時45分頃2Fカウンター前

ラオス人民民主共和国 Lao People's Democratic Republic

面積：23.7万km<sup>2</sup>（日本37.8万km<sup>2</sup>）、人口：562万人（2005年） 首都：ビエンチャン Vientiane

★ビザ：観光・業務目的で、かつ15日間以内の滞在であればビザは不要

★福岡～バンコク 空路：約6時間、バンコク経由で首都ビエンチャン（海拔172m）まで約7時間30分

★電気：電圧は220V、プラグはC型もしくはA型とC型の複合型

★時差：2時間（日本12時、ヴェンチャン10時）

★気候：ラオスの季節は暑季（3～5月）、雨季（6～10月）、乾季（11～2月）。

1年を通じて熱帯モンスーン気候だが、北部の山岳地帯は乾季には気温がかなり下がる。

★通貨：通貨単位はキープ（kip）。使用されているのは紙幣のみ

10,000キープ＝約115円、10,000キープ＝約US\$1.15（100円／1ドルの時）

[タイ：バーツ3,300Br/1万円]、1円＝約90キープ。

★水：水道水は飲まないほうがよい。ミネラルウォーターはどこでも入手できる。900mlで約2,000kip

★郵便料金：日本までの郵便料金は、ハガキ7,000kip、封書8,000kip（10gまで）

★言葉：サバーイディー（1日中すべて同じ） おはよう／こんにちは／こんばんは

チャオ／ポー    はい／いいえ

コープチャイ    ありがとう

ソークディー    お元気で

ユーサイ？    どこですか？

タオダイ？    いくらですか？

ロットダイポー    まけてください

ソーイデー！    助けて！

★ 警察 TEL 191、消防 TEL 190、救急 TEL 195

## 必需品

1. パスポート、旅行保険のカード、財布（お金（分けて）、  
クレジットカード（あれば）  
パスポートのコピーを絶対の持っておくこと（別の場所に保管）
2. お金に関して：現金（日本円で交換可能）  
パスポート・旅行保険に関しては、身体からはなさいようにすること。
3. 証明写真（1～2枚、デジカメ撮影でも良い、大きさはパスポートサイズ位）

## ☆ 個人装備（機内持ち込み、少なめに。国内より少し大きいバッグ位まで）

- 1) パスポート、旅行保険の冊子
- 2) 財布（現金 ホテル代・食事代で1万円位（1万円を現地で集めます）、  
お小遣い1～2万円位、後は随時、（円で両替交換できます。大丈夫です）、
- 3) 貴重品、
- 4) 筆記用具（ノートは新しい携帯用を一冊必修、ボールペンは複数本）、
- 5) 資料（予定表、配付資料）、
- 6) 常備薬、
- 7) 個人で必要なもの（機内が寒いので、長袖、冬靴下、タオル、ティッシュ、カメラ、ビニール袋、電子辞書、ラオスの案内本など）、
- 8) スリッパ（外をあるけるようなもの、金属は着いていないこと）、
- 9) ガイドブック（本屋か、図書館でさがす）、
- 10) あれば、名刺（英語版、学生さんは、去年は使いませんでした）

機内持ち込み：リュック、手さげカバン等（大きさの制限に注意）。

★機内持ち込みが出来ないもの：ライター、マッチ、ガムテープ、100cc以上の容器に入った液体・ゲル（預け荷物に入れる）[100cc以上の容器に液体が入っているとX]

## ☆ 預け手荷物（預け、20kgまで）[帰りのお土産のことを考えて、少なめに]

- 1) 洗面具、
- 2) ビニール袋（45Lゴミ袋、中の袋、買い物でもらった袋など）、
- 4) 着替え（6泊分？）[洗濯をしても良いのでは]
- 5) 洗濯する場合は、洗剤、針金ハンガー、ロープ（5～10M位）、洗濯ばさみ、
- 6) 折畳み傘（必須）、日傘
- 7) 帽子（必須）、
- 8) タオル、ハンカチ（必須）、
- 9) デジカメ（バッテリーの充電器）、（予備のバッテリー）
- 10) ティッシュ、
- 11) 目覚まし時計、 携帯電話の充電器、 デジカメの充電器
- 12) 電卓（100円ショップで売ってます）、
- 14) 電子辞書（日／英、日／ラオス？）、

- 15) 胃腸薬・風邪薬（薬は各自で準備して下さい）[必要なら抗生物質、抗菌剤]
- 16) エコバック又はリュック又は折りたたみカバン、
- 17) 持っていればクレジットカード、
- 18) 化粧品、
- 19) ドライヤー！（昨年の人から、ラオスで購入）
- 20) ビーチサンダル、日焼け止め、小型電卓（昨年の人から）

☆ 必要なら：1) ソーイングセット、2) 雨カッパ（簡易型）、3) 濡れティッシュ、  
4) 日焼け止め、5) シャンプー、リンス、固形石鹸、歯ブラシ・歯磨き

★ 官庁へ行きますので、エリのついたシャツを一枚持て来て下さい。

★ 無駄なものは持って行かないこと。1) 日本の銀行のカード等々

### 矢原が持って行く物

- 1) 変圧器（コンセント、三口コンセント）
- 2) ハサミ、カッター、ガムテープ、万能ナイフ等
- 3) ビニール袋（45Lゴミ袋）（10枚程度）、段ボール箱
- 4) 救急セット：カットバン、紫雲膏、中黄膏、包帯、テーピングテープ、抗生物質（一週間分）、抗菌剤、葛根湯（抗菌、風邪、肩凝り）、五苓散（酔い止め）、黄連解毒湯（整腸、抗炎症、胃炎、下痢止め、二日酔い）

### 参加者

学年	氏名	英名	担当	バス乗車（集合）
1 薬3年	井上 亜希		官庁・病院	空港
2 院2年	福永 千紘		市場・官庁	味噌天神
3 薬1年	山川 祐可子		病院・市場	空港
4 薬3年	渡辺 啓		官庁・病院	空港
5 社会人	矢原 清江		市場・食	武蔵塚
6 引率	矢原 正治		雑務	武蔵塚
7 元ラオス大使	坂井弘臣	（携帯 ***-****-****）		味噌天神

### 航空券、海外旅行保険依頼旅行代理店

株式会社バカンスプロジェクト 〒860-0845 熊本市上通町 9-26

Tel:096-212-6010、Fax:096-322-5320。HP:090-9728-6010

メール：[ricavp@me.com](mailto:ricavp@me.com) 代表取締役 原口理加

予防接種に関しては普通の旅行ではしないようですが、必要と思うのであれば、して下さい。

予防接種問合せ：熊本市感染症課 364-3189、海外渡航予防接種（日赤 2時～4時）384-2111

A, B型肝炎、破傷風、日本脳炎、狂犬病 2回（4週間おき）等。

# ラオス研修

2010.8.18

## [日程]

8月21日(土) 福岡空港出発～タイ バンコク着発～ラオス着～22日～27日研修

8月27日ラオス出発～バンコク乗り継ぎ28日～28日福岡空港着

21AUG FUK/BKK TG649 1145/1505

21AUG BKK/VTE TG574 1950/2100

27AUG VTE/BKK TG575 2145/2250

28AUG BKK/FUK TG648 0050/0800

## [費用]

航空運賃(福岡空港～バンコク(入国)～ラオスビエンチャン～バンコク(トランジット)  
～福岡空港)(休日利用 2000円 x2、空港利用税円)

92,825円

旅行保険(8日間)

4,990円

その他: ホテル、食事代、お土産など

クリーニングは、ビエンチャンで宿泊する“DUANGDY HOTEL”にて、出来ます。

(まる2日必要。朝出して、次の日の夜に出来上がり)

1) 目覚まし時計を忘れないこと。

2) タイのバーツ(Br 100円=34Br位)は、ラオスでも換算して使用できます。

千円札を持って行って、バンコクの空港で、数千円両替して、タイでお土産を買うのも良いでしょう。(帰りにも1時間ぐらい余裕がありますので)

3) 最後の精算の時、残ったお金があれば、矢原が円に換算して両替します。