

熊本大学薬学部平成21年度教育GP
ラオス・タイ研修派遣プログラム
(8月30日～9月6日)



ラオス、タイ研修旅行案内（８月３０日～９月６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

９時３０分

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）（９：１８着） （９：４８着）福岡空港国際線

もし高速なバスが走らない時： 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カウンター前着

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

面積：２３．７万km²（日本 ３７．８万km²） 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

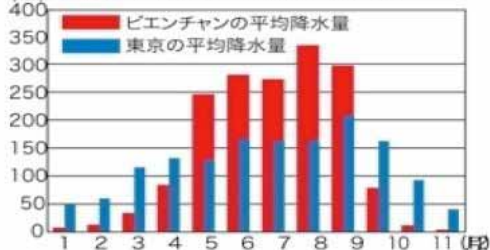
福岡～バンコク約６時間、バンコク経由で首都ビエンチャンまで約７時間３０分

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

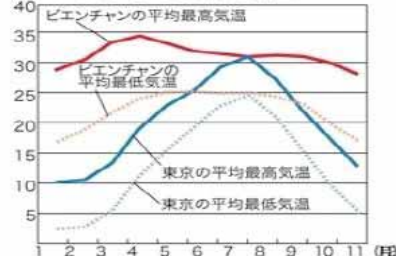
時差： ２時間（日本 １２ 時、ヴェンチャン １０ 時）

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。

ビエンチャンと東京の降水量



(c) ビエンチャンと東京の気温



C型プラグのアダプター

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119円、10,000キープ＝約US\$1.15（103円／1ドルの時）

〔タイ：バーツ 3,270Bt/1万円〕

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：サバァイディー（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

コーブチャイ 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？

ルットダイポー 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）ドル、
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。国内の機内持ち込みのバッグ位まで）

- 1) パスポート、
- 2) 財布（現金 ホテル代、食事代で２万円位、お小遣い３万円ぐらい、後は随時、
円でも大丈夫です）
- 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、
- 10) 名刺（英語版）

機内持ち込み：リュック、手提げかばん等（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、

預ける手荷物（預け、２０ｋｇまで）

- 1) 洗面具、
- 2) ビニール袋（４０Ｌゴミ袋、中の袋、買い物でもらった袋など）
- 4) 着替え（６泊分？）
- 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) 折り畳み傘、
- 7) 帽子、
- 8) タオル、ハンカチ、
- 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、
- 12) 電卓、
- 14) 電子辞書（日英）

- 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畳みカバン、
- 17) 持っていればクレジットカード、
- 18) 化粧品、

必要なら：1) ソーイングセット、2) 雨カップ（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

矢原が持っていく物品

- 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
- 3) ビニール袋（45 L ゴミ袋）（10枚程度）
- 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、五苓散、黄連解毒湯

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

参加者

学年	氏名	
1 薬3 ** ***	***** MS	
2 薬3 ** **	***** MS	
3 薬3 ** **	***** MS	
4 創2 ** **	***** MR	
5 薬3 ** **	***** MS	
6 薬3 ** ***	***** MS	
7 薬4 ** ***	***** MS	
8 薬3 ** **	***** MR	
9 薬3 ** **	***** MR	
10 職員 矢原 正治	YAHARA SHOJI MR	
(家 電話/fax 096-***-**** 携帯無し)		
(研究室 096-371-4381、 メール yaharas1@gpo.kumamoto-u.ac.jp)		
11 元ラオス大使 坂井 弘臣		
12 坂井氏の補助及び通訳 Ms Sousada Prathoumxay		

ラオス研修日程

日付	現地時間	内 容	宿泊地	備考
8月30日 (日)	9:30	福岡空港 国際線2F JAL受付前 集合		熊本バスセンター発 7:05
	11:45	福岡発 (タイ航空 TG649)		味噌天神 7:15
	15:05	バンコク着		武蔵ヶ丘 7:39
	17:00	チャットチャック市場 (ハーブと薬草)		
	19:00	夕 食 (ソンブーン・レストラン)	バンコク	
8月31日 (月)	7:00	ホテル発		
	7:30	オトコ市場 (生鮮食料品市場)ハーブと薬草販売視察		
	11:45	バンコク発 (タイ空港)		
	12:55	ヴィエンチャン着		
	13:30	昼 食		
9月1日 (火)	15:00	ラオス保健省訪問 (保健大臣表敬訪問)	ヴィエンチャン	
	9:30	国立マホソット病院訪問 (外科医師8名が熊本県研修)		
		院内視察・説明		
	11:00	ヴィエンチャン都保健局インラワン局長 (熊本県研修) 表敬訪問		
	12:00	昼 食		
	14:00	セタテラート病院 (日本政府無償援助) 視察		
	16:00	ラオス保健科学大学 (医学・薬学)		
	19:00	夕 食	ヴィエンチャン	
9月2日 (水)	9:00	トンカンカム市場 (生鮮食品)・タラサオ (繊維雑貨の朝市)		
		ハーブと薬草の販売状況視察		
	12:00	昼 食		
	14:00	国立製薬会社・工場視察 (日本政府無償資金援助)		
	16:00	ヴィエンチャン市チナイモ浄水場 (日本政府無償資金援助)		
	19:00	夕 食	ヴィエンチャン	
9月3日 (木)	9:00	ヴィエンチャン発 (ラオス航空)		
	9:40	ルアンバパーン着		
	12:00	昼 食		
	13:00	ルアンバパーン発 (乗用車・メコン川はフェリー)		
	16:30	サヤブリ着		
		サヤブリ県中央病院薬草センター視察		
	19:00	夕 食	サヤブリ	
9月4日 (金)	10:00	サヤブリ発 (乗用車・船)		
	13:00	ルアンバパーン着		
		昼 食		
	14:30	ルアンバパーン県中央病院視察		
	18:00	夕 食	ルアンバパーン	
9月5日 (土)	7:30	ルアンバパーン市内露天市場 (ハーブ・薬草等) 見学		
	10:00	ルアンバパーン発 (ラオス航空)		
	11:40	ヴィエンチャン着		
	12:00	昼 食		
	14:00	ラオス国立大学ドンドク・キャンパス		
		熊本ラオス友好協会建設の学生寮視察・交流		
	17:30	ヴィエンチャン高校 (熊本ラオス友好協会学生寮)		
		友好協会支援学生の手料理による歓迎夕食会		
	20:00	高校発		
	22:00	ヴィエンチャン発 (タイ航空)		
9月6日 (日)	23:10	バンコク着	機内	
	0:50	バンコク発 (タイ航空)		
	8:00	福岡着		
	9:00	出国後フロアーにて解散式		