

タイ・マレーシア・ シンガポール 旅行記

成田 → シンガポール → ペナン → バンコク → チェンマイ

2026年2月1日 — 2月12日

米田 健二

・ ・ ・

C O N T E N T S

01 2月1日 日曜日 早朝 出発

02 2月1日 日曜日 シンガポール

03 2月2日 月曜日 ペナン島へ

04 2月3日 火曜日 ジョージタウン散策

05 2月4日 水曜日 祭りと水上住居、国境越え

06 2月5日 木曜日 バンコク到着

07 2月6日 金曜日 寺めぐりとKHON鑑賞

08 2月7日 土曜日 チェンマイ到着

09 2月8日 日曜日 旧市街サイクリング

10 2月9日 月曜日 ドイ・インタノン国立公園

11 2月12日 木曜日 温泉とムエタイ

出発

成田空港へ

午前2時半に起床し、3時に自宅を出た。成田では、空港近くの民間駐車場より安くて便利な、いつもの「マイステイズ プレミア成田」に車を預ける。7日間で2500円というのは駐車場としては破格の安さだ。

上尾からだとは始発列車に乗っても8時50分発の便には間に合わない。かといって午後便にすれば到着が夜になり、結局成田までは車で来るしかない――毎回同じ堂々巡りをして、今回も車を選んだ。

チェックインカウンターは5時50分に開き、あっという間に列がはける。エコノミー席は指定するとお金がかかるらしいが、「通路側は空いていますか」と聞くとすんなり通路側の席がもらえた。保安検査場が開くのは7時。1時間ほど手持ち無沙汰に過ごし、検査と出国審査を淡々と済ませる。何度目の海外旅行でも、この瞬間だけはなんとなく緊張する。

見晴らしのいい窓際で飛行機を眺めていると時間はあっという間に過ぎる。起床から5時間、ようやく離陸まであと1時間。乗ってしまうまでが、いつも一番長い。



成田のホテル駐車場。ここに車を預けてシャトルバスで空港へ



往路はScoot。荷物制限がふつうより緩い10kgなのありがたい

シンガポール

灼熱の乗り継ぎ、半日だけの寄り道

7時間半のフライトはLCCらしく機内食なし。眠ろうとしたが浅い眠りが30分ほど、二度きた程度だった。到着すると、有名な滝のある「ジュエル」に後ろ髪を引かれつつ素通りしてMRTへ急ぐ。クレジットカードをそのままICカードのようにタッチするだけで改札を通れるのが実に快適だ。

チャイナタウン、モスク、アラブストリートと歩き回った。モスクは男性なら短パンでなければ入れる。裸足になって足を洗ってから中へ。見学を終えてアラブストリートを見ながら駅へ向かっていると、やけに体が軽いことに気づいた――ザックをどこかに置き忘れたのだ。灼熱の中を全力で引き返す羽目になった。

マリーナベイサンズ、マーライオンとひたすら歩き続け、目当てのホーカーセンターにたどり着いたのは夜8時を過ぎたころ。脚がびくびくと痙攣しそうになるくらい歩いた一日だった。汗びっしょりの体で、さて空港のラウンジに戻ったらビールが先か、シャワーが先か。



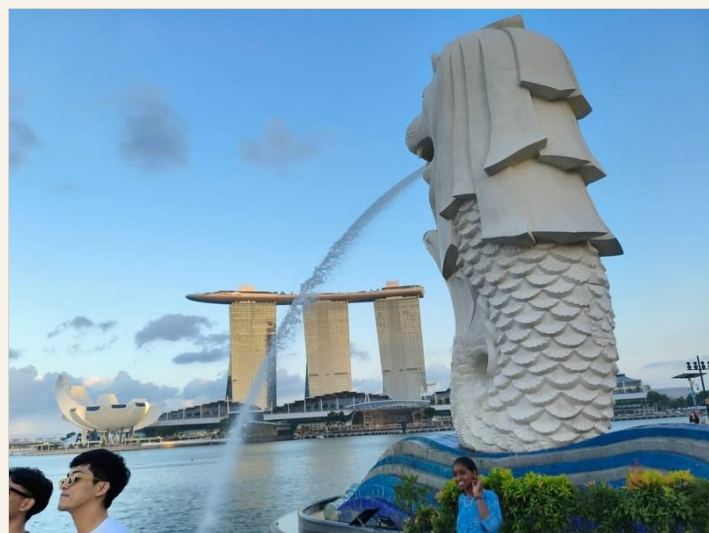
チャンギ空港「ジュエル」の滝



アラブストリート。奥に見えるのはサルタンモスク



マリーナベイサンズを見上げる



シンガポールの象徴、マーライオン



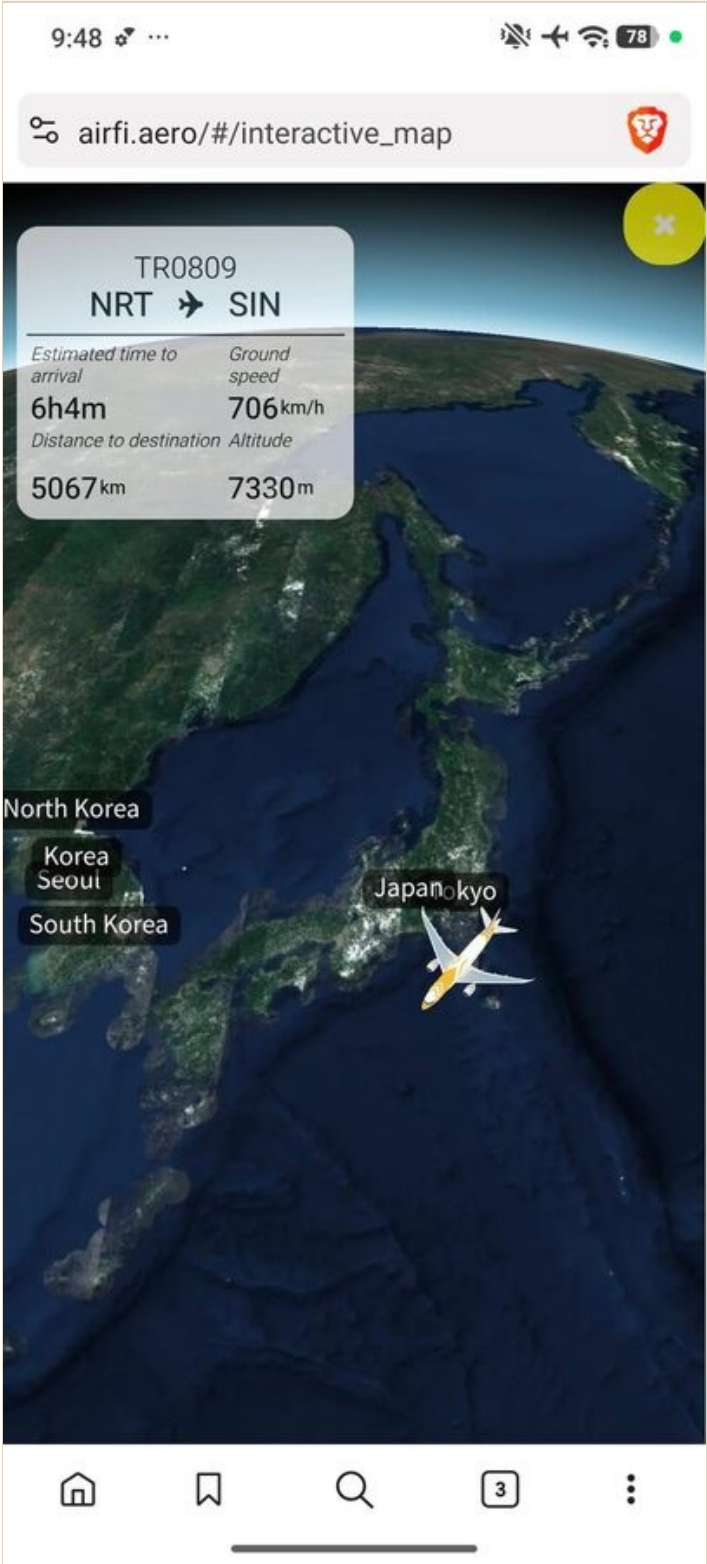
ホーカーで見つけた人気店の一皿

ペナン島へ

東洋の真珠、ジョージ・タウン

マレーシアのペナン島に到着。まずは2000円だけ両替し、余っていたシンガポールドルもリンギットに交換した。「スモール ノーツ プリーズ」と細かいお金にしてもらうーこういう小さな配慮はATMより両替商のほうが融通が利く。

空港を出ると運よく路線バスが止まっていた。乗り合いバスというのはどこの国でもなぜか心が躍る。運転手に「コムタ？」と行き先を告げると「2.7」とそっけない返事。3リンギット硬貨を箱に入れたがお釣りは出てこない。それがこの国のルールらしい。東洋の真珠と呼ばれる街、ジョージ・タウンを目指した。



空港から乗った路線バス。3RM入れても釣りは出ない

ジョージタウン散策

植民地建築とタオル騒動

ジョージタウンは「街を歩いているだけで見どころにぶつかる」と聞いていたが、実際に歩いてみるとごく普通の東南アジアの街だった。おしゃれな名前に、勝手に期待を膨らませすぎていたのかもしれない。

昼どき、評判のインド料理店を目指すもGoogleマップの場所に店がない。営業しているのかいないのかも分からない店をいくつも冷やかしながら歩き回るはめになったが、おかげで自転車が壁に埋め込まれた有名なストリートアートに出会えた。

ようやく見つけたインド料理店では、案内も指示もないまま「勝手に空いた席に座ればいい」と身振りで教えられる始末。しばらく待っても放っておかれ、結局あきらめて韓国焼肉の店に入った。最初は素気なかったスタッフも、途中からやさしくフォローしてくれて、取り放題の副菜がとても美味しかった。

19世紀に建てられたプラナカンマンションは博物館というふれこみだったが、中に入ると着飾った女性たちが盛んに写真を撮っている。何かの撮影かと思ったが、種明かしは帰り際にわかった――館内の衣装レンタルと美容室で「映え写真」に仕立ててもらえる仕掛けだったのだ。入場料30リンギットを払い、財布はすっからかんになった。

日差しの強い中、教会、シティホール、要塞、時計台、観音寺、モスクと歩いて回った。どこも徒歩圏内（800m～1.5km）だったのが救いだったが、汗だくになった。

ホテルに戻ってシャワーを浴びようとしたら、タオルがない。フロントに頼んでから2時間、督促を重ねてようやく届いた頃には、すっかり心が折れていた。それでも気を取り直して向かったホーカーでは、辛いラーメンと冷えたビールに救われた。ヨーロッパ系、中国系、東南アジア系――いろいろな旅行者が同じように疲れた顔で街を歩いていた。



19世紀に建てられたプラナカンマンション



真っ白なセントジョージ教会



1801年建立のカピタン・クリン・モスク



干しエビのだしが決め手のホッケンミー



スープまで完食

祭りと水上住居、国境越え

ヒンズーの祭り、チュウ・ジェッティー、夜行列車でタイへ

ホテルをチェックアウトし、荷物だけ預けて街へ。歩き出してすぐ、壁画の並ぶ通りで金色に輝く山車と出くわした。大勢のインド系の人々が浮かれ騒いでいる。「お祭りなのか」と聞くと「そうだ、月に関するお祭りだ」という。人混みに紛れて歩いていると、お祭りの関係者が紅茶を配ってくれた。迷彩っぽい制服を着た一団は「セカンドレインジャー」と名乗る、定年後に街の安全を守るボランティアらしい。よく分からないまま、パトカーに乗った警官と記念写真を撮ってこの場を後にした。

本来の目的地だったホーカーセンターでは、バナナの葉に包んだナシレマを注文。海老味を選んだが、干しエビの甘辛い味わいが効いていて美味しかった。テーブル利用が実は有料と知らずに叱られかけたのはご愛嬌。

そのあとは水上住居チュウ・ジェッティーへ。観光地化されてはいるが、本当に人が暮らしている。時間に余裕があったので気ままに歩いたが、見どころは思いのほか狭い範囲に固まっていることに気づき、計画性のなさを少し後悔した。

両替をして電車の中で使うタイバーツを準備し、フェリーで対岸のバタワースへ。そこからKTM通勤列車に約2時間揺られて国境の町パダン・ブザールに着いた。

駅前で昼食をとろうにもクレジットカードは使えず、手元は37リングットのみ。両替商も見つからない。駅の売店でちまきのような軽食を見つけて凌ぎ、駅の待合室でATMを発見したときはほっとしたのも束の間、出てきたのはタイバーツではなくリングット。それでも構わずに引き出し、なんとか弁当と水を買って夕食を確保した。「使えない」と言われていた1000バーツ紙幣も、車内販売のフライドチキン売りには通用した――1つ指させば3個ビニール袋に詰めて100バーツ。お腹いっぱいでも少し気持ち悪くなったが、なんとも愉快な一幕だった。

夜行列車は予定より1時間遅れの18時に出発。マレーシア出国もタイ入国も驚くほどあっさりとしたもので、必須のはずのアライバルカードすら求められなかった。待合室で隣に座ったおばさんは、ペナンの病院で手術を受けた娘に会いに行った帰りだという。片道4時間、タイのハジャイから来たそうだ。

到着した列車は外も窓も薄汚れていて、景色はほとんど見えない。それでも夜になればベッドに早変わりする座席は広く快適だった。物売りのおばさんたちからフライドチキンを買ひ、10時前には手際よく2段ベッドが組み立てられた。狭いながらも寝心地は悪くなく、思いのほかよく眠れた夜だった。



アルメニアンストリートのストリートアート



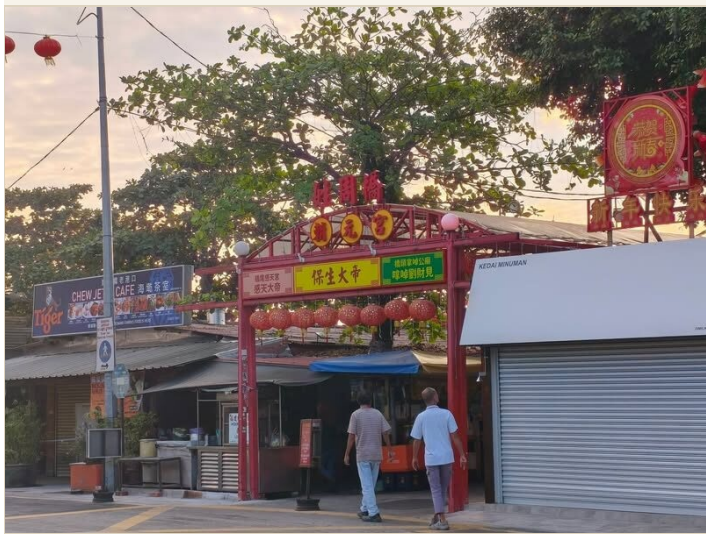
壁にバイクが埋め込まれている遊び心



遭遇したヒンズー教のお祭り



バナナの葉に包まれたナシレマ



水上住居チュウ・ジェッティー



フェリーでジョージタウンを後にする

バンコク到着

運河のボートとカオサン通り

バンコクに着いて驚いたのは、列車がいつの間にか18～20両もの長さになっていたこと。夜のうちにどこかで連結されたらしいが、まったく気づかなかった。

MRTでパンポー駅へ移動し、そこから船でチャオプラヤ川を下ってカオサン通りへ。バックパッカーの聖地と呼ばれるだけあって、独特の熱気がある。朝からトムヤンクンを頼み、ビールも追加。竹のような繊維が入っていてミントの香りがするスープに、朝からじんわり汗をかいた。

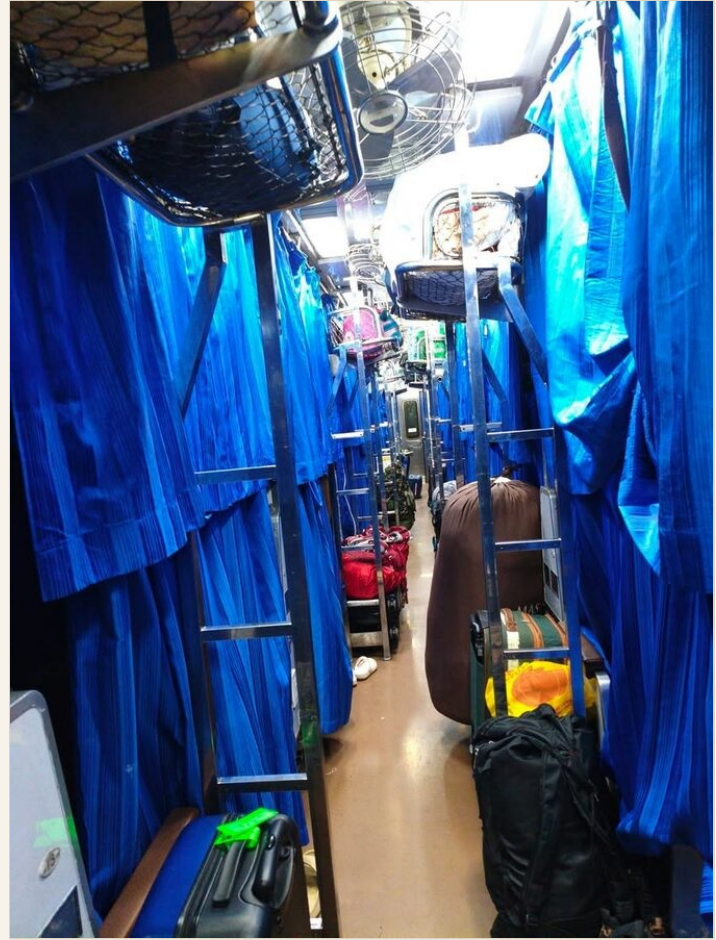
山全体が寺だというワット・サケットに登り、街を見下ろしたあとは、ジムトンプソンの家へ。シルクで財を成した人物の邸宅を博物館にしたもので、正直あまり期待していなかったが、運河をボートで渡ってアクセスするという行程そのものが楽しく、ガイドツアーも思いのほか見応えがあった。

もう一度ボートに乗ってルンピニ公園へ。日本では動物園でしか見ないようなオオトカゲが、何匹も悠々と水面を泳いでいるのには驚いた。観光地というより、地元の人の憩いの場という雰囲気だ。

歩き疲れた体でカオサン通りに戻り、のびた腰のない麺が胃にやさしいパッタイで一息。屋台のおばちゃんにチップを渡すと、とびきりの笑顔を返してくれた。タイ式マッサージで一日の疲れをほぐし、ビールとサンドイッチを買ってホテルへ。カオサン通りのど真ん中という立地だけあって、夜中の2時まで大音響が鳴り止まなかったが、それでも気づけばぐっすり眠っていた。



18～20両編成の長い夜行列車でバンコクに到着



運河のボートで移動



山全体が寺というワット・サケット



Lumpini公園。オオトカゲが悠々と泳いでいた



カオサン通りで食べたパッタイ

寺めぐりとKHON鑑賞

暁の寺、涅槃寺、王宮、仮面劇

夜明け前、まだ薄暗いうちにバイクタクシーで暁の寺へ向かった。「暁の寺」というくらいだから明け方が一番美しいはずだと思ったのだが、着いてみると開門は8時半から。仕方なく寺の前の食堂で、目当てのお粥の代わりに肉団子と野菜のスープをいただいた。

一旦ホテルに戻ってチェックアウトし、荷物を預けて涅槃寺へ。ここでは8時からルーシーダットンというヨガに似た体験ができる――はずが、こちらも入場は8時半からだった。参加者は全員日本人3名。片足立ちで反対の足を後ろでつかむポーズは思いのほか難しく、汗だくになりながらびよんぴょんと崩れ落ちた。見学のハイライトは、なんといっても横たわる巨大な涅槃仏。ひんやりした床に肘をついて寝そべる姿が、なんだかうらやましく見えた。

王宮はセットになっているサーラーチャレームクルン王立劇場のチケットとあわせて訪問。飾られた建築の群れはどれも見事で、世界中どここの国でも王と宗教にかける労力は計り知れないと改めて感じる。劇場では「KHON」という勧善懲悪の仮面劇を30分ほど鑑賞。今回のバンコク滞在で一番の目当てだった演目だ。

ストリートアートや大きな鳥居のような「サオチンチャー」（実はヒンドゥーの儀式用の巨大ブランコ）を見て回ったあとは、カオサン通りで二度目のタイ式マッサージ。足で踏みつけるような技もあり、疲労の芯まで刺激が届いた。

18時40分発の夜行列車でチェンマイへ。車内でお弁当を広げるが、アルコールは禁止で駅でも売っていない。中国製の新しい車両は揺れも少なく快適で、3時間ほどはよく眠れたが、その後はなかなか寝付けなかった。到着は翌朝7時過ぎの予定だ。



夜明け前に見た暁の寺



涅槃寺、ルーシーダットン体験の石畳



横たわる巨大な涅槃仏



ワット・ブラケオと王宮



王立劇場でのKHON鑑賞



サオチンチャー、ヒンドゥーの儀式に使われた大ブランコ

チェンマイ到着

お粥とワット・プラシン

チェンマイに着いてまず向かったのは、評判のお粥屋ジョーク・ソムペット。駅前で群がるドライバーたちには目もくれず、grabでバイクを呼んだ。3kmほどだから近いだろうと思っていたら意外に遠かった——旧市街を囲む堀の内側と外側でそれぞれ逆方向の一方通行になっていて、目的地が見えていても次の橋までUターンできないのだ。

お粥は評判通りの美味しさ。店構えは屋台のように汚くもなく、かといって日本の食堂のように小綺麗でもない、ちょうどいい東南アジアらしさがある店だった。ここで今回一緒に旅する旅行クラブのメンバーと合流。リーダーはチェンマイ通いがすでに10回を超えるという猛者で、道々の解説がありがたい。

みんなでワット・プラシンを訪れ、近くのレストランでマンゴージュースを飲む。会計が合わずちょっとした騒ぎになったが、店の雰囲気は悪くなかった。目的地をあまり決めずに、のんびり店を覗きながら歩く——普段の弾丸トラベルとは違う旅のスタイルに、新鮮な心地よさを覚えた。

チェンマイの街を築いた三人の王を祀る三王記念像で写真を撮り、市場の中の小さな店でフルーツボウルを味わう。装飾は一切ないが、11人分ものフルーツを手際よく切り分けて盛り付ける手さばきは見事だった。旅先の市場で買い物をするたびに、旅行者向けの少量パックがあればいいのにといつも思う。

夕方はソントウでホテルへ戻って皆で夕食へ。ソントウはトラックの荷台に椅子と屋根をつけた乗り合いタクシーで、フィリピンのジブニーに似ているが、路線が決まっていない分、値段交渉次第でどこへでも行けるのが面白い。



チェンマイ駅に到着



評判のお粥、ジョーク・ソムベット



旧市街のワット・ブラシン



チェンマイを興した三王の記念像

旧市街サイクリング

カオソーイとドイステープ

チェンマイ2日目は早起きしてシェアサイクルで旧市街を一周した。一辺約2kmの堀に囲まれた旧市街は、アプリでQRコードを読み込むだけで施錠・返却ができるanywheelというサービスがあり、30分10パーツ（約50円）と驚くほど安い。昨日食べたお粥を再訪し、ターペー門近くの活気ある市場も覗いた。

旅行代理店でドイ・インタノン国立公園行きのツアーを申し込んだが、ネットで調べた料金より1.5倍ほど高い。現地の方が安いという前情報は当てにならなかった。結局ホテルに戻ってネットで申し込んだが、今度はピックアップ場所の指定で難航——旧市街の堀の内側でないと受け付けてもらえず、最寄りの角をどうにかマップ上で指定する羽目になった。ピックアップ時間の確認メールにも返信がなく、夜7時までやきもきさせられた。

この日一番の楽しみは、地元で人気のカオソーイ（カレー風味の麺）の名店へ、旅行グループ14名で押しかけたこと。20分ほど待ってようやく入店し、選んだのはカオソーイ・ウィズ・チキン。柔らかく煮込んだ手羽元がとても美味しかった。

続いて標高1080mのワット・プラタート・ドイステープへ。ソンテウをチャーターして山道を登ると、耳に違和感を覚えるほどの高さだ。300段の石段をリフトを使わず自力で登り切り、境内で景色を眺めながらゆっくり過ごした。

帰り道、街なかのお洒落な複合施設ワンニマンに立ち寄って中華料理を囲んだが、ここで思わぬ事件が。「ビールいる人？」の声に全員が手を挙げたところ、「明日は選挙だからアルコールは提供できない」と言われたのだ。大人になってから、しかも本格中華でアルコール抜きの食事は初めての経験だった。ホテルへの帰り道、バーもコンビニのビール売り場もすべて閉ざされていて、皆一様にながっかり——そんな中、前日から買い置きしておいたビールがあった私だけは、ひそかにラッキーな夜を過ごした。



シェアサイクルで旧市街を一周



300段の階段、ドイステープへ



お坊さんと



ドイステープからの眺め

ドイ・インタノン国立公園

タイ最高峰とカレン族の集落

前日に申し込んだツアーで、いよいよタイ最高峰を擁するドイ・インタノン国立公園へ。片道2時間強かけて到着すると、ゲートで一人400バーツの入場料を取られる。国立公園の保全にはこうした仕組みが必要なのだろうと妙に納得した。

最初に訪れたメークラーン滝への道すがら、ギランイヌビワという木の実がたくさん落ちていた。イチジクに似ているが、人間には不味くて食べられない代物らしい。釣り針につければ魚がよく釣れるとガイドが教えてくれた。

昼食は長テーブルを25人ほどで囲む形式。隣にはアメリカ人女性、正面には国籍不明の男性が座った。勇気を出して話しかけると、それをきっかけに黙りこくっていたテーブル全体に会話が生まれた。英語力の乏しさに脳が疲れ始めたころ、話をやめてくれない相手に少し困りながらも、旅先ならではの交流を楽しんだ。

次に訪れたカレン族の集落は、電気こそ最近通ったもののガスはなく、竹造りの家で薪を使う暮らしが続いている。コーヒー栽培と機織りが主な産業だというが、スターバックスにも卸しているというコーヒー豆は買い叩かれ、生活は楽ではないらしい。放し飼いの犬や鶏、母豚に群がる10匹ほどの子豚――そんな長閑な風景の中、コーヒーとハーブティの試飲を楽しんだ。黒いコーヒー、赤・黄・青のハーブティのうち、青は不味く、コーンのような香りの黄色が一番好みだった。隣にいた台湾人夫婦ともここで打ち解け、写真を撮り合った。

標高2565m、タイの最高峰であるドイ・インタノンは肌寒い。有名な「王と王妃のパゴダ」からの眺めは息をのむ美しさだったが、眼下には焼き畑によるものだという靄がかかっていた。

帰り道に立ち寄ったモン族の市場では、いちごを1パック60バーツ（約300円）で購入。旅先ではいつもフルーツが恋しくなる。朝8時から夜7時までの長丁場のツアーだったが、ホテルに着くなり同行者からの「もう着いた」の連絡を受けてバイクタクシーに飛び乗った。今日もよく食べ、よく飲んだ一日だった。



メークラン滝



竹でできたカレン族の集落



コーヒーとハーブティの試飲



タイ最高峰、王と王妃のパゴダ



帰り道に立ち寄ったモン族の市場

温泉とムエタイ

サンカンペーン温泉、最後の夜

チェンマイ4日目は温泉へ。車で1時間ほどのサンカンペーン温泉には、足湯、裸で入る家族風呂、水着で入るプールの3種類がある。10人という大所帯だったのでgrabで大型バンを手配し、ドライバーと直接交渉して帰りの送迎も依頼。待たせておきながら、帰路の方が安く交渉成立するという妙な結果になった。

まずは温泉卵作り。10分ほど茹でると、半熟よりやや柔らかい仕上がりになる。噴水のように湯が噴き出す様子は公園全体の名物で、そこから蛇行しながら流れる川が、下流に行くほどぬるくなる足湯になっている。30分ほど浸かると汗が噴き出し、足がつるつるになるほど気持ちよかった。

みんなが水着に着替えてプールへ向かう中、私は面倒になってタイ式マッサージを選んだ。バンコクで2回受けていたので今回で3回目、150パーツ（約750円）。「30分のつもり」が「1時間」と認識されていたようで、結果的に得をした。

温泉プールで遊ぶ組、マッサージを受ける組、それぞれが合流して公園内で食事とビール。待たされたドライバーに「まだなのか」と苦言を呈されつつ、のんびりとした午後は過ごした。

夜はムエタイ観戦へ。21時開始という遅さに備えて先に腹ごしらえをしてから会場入りする。笛の音とともに始まる試合前の儀式的な舞いに引き込まれるが、最初の対戦カードは小学5年生ほどの体格の子供同士で、見ていて少し痛々しい。2試合目は女子選手同士でスピードに欠け、なかなか本気になる気配がないまま終了。目当てのメインイベントも、あっけない幕切れだった。

日曜を除いて毎日興行があるというから、選手たちの負担は相当なものだろう。7試合中2試合を残したところで会場を後にし、grabに分乗してホテルへ戻った。



噴水のように湯が噴き出すサンカンペーン温泉



ムエタイの試合開始前の儀式



会場の熱気