

7/30

昨日（7/29）, Slagon Homestay をチェックアウトしてチャーターした Taxi で KK に向かいました。途中で、運転士に頻繁に電話が入りマレー語で話していました。何事かと聞くと、同業仲間の車がエンジントラブルを起こし、停まってしまったので、乗客 3 人を



我々と一緒に運んで欲しいと要請されている、ということでした。了解を求められ OK と返事し若者 3 人が加わったので賑やかな道中になりました。KK の中央市場でバナナの花が山積みになって売られているのを見かけました。今朝は、3 時にホテル

をチェックアウトして、KL に向かい、今 KL 空港のラウンジでハノイ便の搭乗を待っているところです。

We checked out Slagon Homestay and headed for KK on chartered taxi yesterday (29th Jul). The driver was called many times on the way and he spoke in Malay. When I asked him what happened, he answered that he was begged to carry three passengers with us, because his fellow's car had engine trouble and stopped. I was asked for consent and answered with OK, then 3 youths joined, so we were able to have a lovely driving. I saw a bunch of banana flowers sold at KK Central Market. We checked out the hotel at 3 o'clock this morning, headed for KL, and now we're waiting for the flight of Hanoi at the lounge of KL airport.

KL で福ちゃんと合流し、pm5:00 に Hanoi のホテルにチェックイン。ホテルの tour desk のサポートを得て明日からの北ベトナム周遊の旅の詳細を決定することができました。ホテル近くの地元の人で賑わっていたベトナム風焼き肉店で夕食を済ませました。



We joined Ms Fukuko at KL and checked in a hotel in Hanoi at pm 5:00. We were able to determine the details of the trip of North Vietnam from tomorrow with the help of the hotel's tour desk. We had dinner at a Vietnamese grilled restaurant near the hotel that was crowded with the locals.

7/31

am8:00 にハノイのホテルを出発。途中で Pho を食べ、6 時間かけて Cao Bang までロングドライブ。さらに 1.5 時間かけて Hang Pac Bo に向かう。中国との国境近くの溪流の上



流に小さな洞窟があり、ここにホーチーミンが4年間住み革命の構想を練ったそうです。夕食はCao Bangの高級レストランで。満腹したけど600円/人。

We departed the hotel in Hanoi at 8:00 am, ate Pho on the way and drove for 6 hours to Cao Bang. Then we headed for Hang Pac

Bo for 1.5 hours. There is a small cave around the headwaters of the mountain stream near the border with China, where Ho Chi Minh had lived for four years and conceived the idea of the revolution. We took dinner at a high-class restaurant in Cao Bang. I was full but I paid only 120,000 VND / person.

8/1

am7:30にCao Bangのホテルを出発し、Ban Gioc fall, Nguom Ngao cave, Thang Hen



lakeを見物して、pm8:00にHanoiのホテルに到着しました。Ban Gioc fallは、水量が多く圧巻でした。川を挟んで対岸は中国です。ベトナム側と中国側の両方から滝見物の観光客が訪れていました。Nguom Ngao caveは、鍾乳洞です。

We left the hotel in Cao Bang at 7:30 am and arrived at the hotel in Hanoi at 8:00 pm after seeing Ban Gioc fall, Nguom Ngao cave and Thang Hen lake. Ban Gioc fall had a large amount of water and was overwhelming. The other side of the river is China. Tourists watching the waterfall visited from both sides of Vietnam and the China. Nguom Ngao cave is a limestone cave.

8/2

地元の人が大勢入っている店で朝食に Pho をオーダーしましたが、食欲がなく殆ど麺を残し具のみ食べました。ホテルに帰る途中に悪寒がしたので午前中ホテル近辺を散策する予定を変更して休養することにしました。身体を温めるため服を着こんで寝たら 1 時間以上熟睡しました。甘いものを昼食として食べると元気が出てきました。ここ数日間続けた睡眠不足が体調不良の原因だったようです。15:00 に Sapa に行くリムジンに乗り 21:00 に Sapa のホテルにチェックイン。Sapa Express によるドライブは快適でした。（片道 \$20）

I ordered Pho for breakfast at a restaurant with lots of the locals, but I didn't have an appetite, so I couldn't eat almost all the noodles and ate only the toppings. As I felt chilly on the way back to the hotel, I changed my schedule to walk around the hotel in the morning and decided to rest. I slept deeply for more than 1 hour when I put on some clothes and went to bed to warm my body. After I ate sweets for lunch, I became well. It seems that the lack of sleep that continued for several days was the cause of the poor health. We take a limousine going to Sapa at 15:00 and check in a hotel in Sapa at 21:00. The drive by Sapa Express was comfortable (\$ 20 one way).

8/3

この時期 Sapa は雨が多いそうです。小雨だったけど半日トレッキングを行うことにしま



した。am10:30 に黒モン族の女性ガイドがホテルに現れ Lao Chai まで連れて行ってくれました。約 2 時間歩きながら黒モン族やザイ族の文化を垣間見、美しい棚田を眺めました。

It seems that there is a lot of rain in Sapa this season. It was light rain but we decided to do trekking for half a day. A black H'mong woman guide appeared at the hotel at am 10:30 and took us to Lao Chai. While walking for about two hours, I took a glimpse of the culture of the Black H'mong and Zai people and looked at the beautiful terraced paddy fields.

8/4

Sapa に来た主目的は、日曜日に Bac Ha 市場に行くことでした。民俗衣装を纏った少数民族が集い売買をするそうです。昨日 Taxi を予約し今朝指定された時間にフロントに行った

ら「市場は昼過ぎにクローズするので今から行っても間に合わない」と言われました。意思疎通ができていなかったことが判明しました。ベトナムではレストランやホテルで英語が通じないことは珍しいことではありません。英語のメニューがあるとホッとします。食事を注文することに一苦労します。多少語気を荒げて抗議しましたがホテル側が謝るし、こ



ちらも文字で確認するなどの慎重さに欠けたことを反省し、予定を変更して Sapa 博物館や Sapa 市場を訪れました。Sapa 地区には 6 種類の少数民族がおり、人口で 5 万以上がいるそうです。時々激しい雨が降ったので道路は川のようになり下半身がずぶぬれになりました。

The main purpose of coming to Sapa was to go to the Bac Ha market on Sunday. It seems that ethnic minorities in folk costumes gather and trade. I booked the taxi yesterday, went to the front desk at the designated time this morning and was said, "The market will close after noon, so if you go from now, you will not be there in time." It turned out that we had been not able to communicate each other. It is not uncommon in Vietnam not to be able to communicate in English at restaurants or hotels. I feel relieved that there is an English menu. I often have a hard time to order food. I protested a bit rudely, but the hotel side apologized, and I also reflected on my lack of prudence such as confirming in letters, changed the schedule and visited the Sapa Museum and the Sapa Market. There are six ethnic minorities and more than 50,000 in the population in Sapa district. We had heavy rain occasionally and the road became like a river, then the lower body became soaking wet.

8/5

ベトナム北部を周遊したいと思った最大の動機はそこに散在しているいくつかの少数民族とその文化に接してみることでした。Cao Bang や Sapa を訪れてその目的を一部達成することができました。近年グローバル化の名のもと文化が画一化される傾向にあります。新幹線の駅前はどこも同じように見えます。在来線の駅前には個性を主張している所があります。画一化していく中で頑固に個性を主張しているものを見つけると嬉しくなります。私が少数民族に惹かれるのは独自の文化が保存され伝承されているからです。バスの中でこんなことを考えながら Sapa を離れ Hanoi に向かいました。バスは 5 時間半走ってハノイに到着しました。

The biggest motivation I wanted to go on a tour of northern Vietnam was to see some of the ethnic minorities been scattered there and their cultures. I visited Cao Bang and Sapa and was able to achieve some of the goals. The culture tends to be standardized in the name of globalization in recent years. Everywhere in front of the Shinkansen station looks the same. There are some places that maintain the individuality in front of the station of the conventional line. It makes me happy to find something stubbornly insisting on the personality in the process of being standardized. I am attracted to minorities because their unique culture is preserved and passed down. I left Sapa and headed for Hanoi, thinking about such things on the bus. The bus ran for 5.5 hours and arrived at Hanoi.

8/6

7:30 ホテルを出発し、朝食に Bun を摂り、Laos との国境近くの Mai Chau へ向かいました。Bun は米粉で作った細麺であり、出汁につけながら食べる麺料理であり、ハノイなど



北部地方では Pho よりも一般的だそうです。とても量が多くて半分も食べることができませんでした。Mai Chau まで Hanoi から車で 4 時間要しました。ここで電動トロリーに乗り換え、少数民族の住む村を 7 つ訪れました。ここには 4 種類の少数民族がいるそうです。帰路にタイフォン寺とタイ寺を見物しました。タイ寺は落ち着いた雰囲気のある禅寺でした。夕食に牛肉鍋（Lau Bo）を食べました。トマトの酸味が効いた美味しい料理でした。

We left the hotel at 7:30, took Bun for breakfast and headed to Mai Chau near the border with Laos. Bun is a thin noodle made from rice flour, and it is also a noodle dish that you can eat soaking in soup. It is more common than Pho in Hanoi and other northern regions. The volume was so big that I couldn't eat half of it. It took 4 hours by car from Hanoi to Mai Chau. We changed to an electric trolley here and visited seven villages where ethnic minorities lived. There are four types of the minorities here. We visited Chua Tay Phuong and Chua Tay on the way to our hotel. Chua Tay was a Zen temple with a calm atmosphere. We

had a beef pot (Lau Bo) for dinner. It was a delicious dish with tomato sourness.

3/7

Hanoi から南へ 114km 離れたところにある世界遺産に登録された Ninh Binh に行きまし



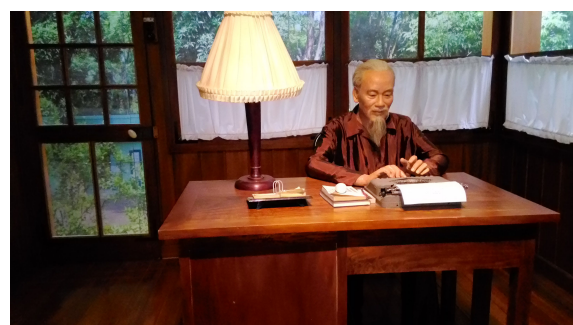
た. ここは 10 世紀に都がおかれていたところであり, 石灰岩の奇岩が連なる優美な景観で有名なところ. 昼食にここの名物料理の Com Chay (平たく固めたご飯を油で揚げたもの) と山羊肉のシュチューをいただきました. ハノイに戻って夕食に

Nem Nuong (手巻き春巻き) を食べました. Ninh Binh 近郊の Tam Coc はお勧めします.

We went to Ninh Binh, a World Heritage Site, 114 km south of Hanoi. This place is where the capital was located in the 10th century, and is famous for the graceful landscape of strange limestone rocks. We had a local special dish here, Cha Chay (flattened rice fried in oil) and goat meat stew at lunch. We went back to Hanoi and ate Nem Nuong(hand-wound spring roll) for dinner. I recommend Tam Coc near Ninh Binh.

3/8

今日がベトナム旅行の最終日でした. 飛行機の出発時間に合わせてハノイ市内の名所を駆け足で回りました. 民俗学博物館とドムスアン (Dons Xuan) 市場は再訪してみたいところです. ベトナムの人口は約 9 千万であり, 54 の民族がおり, Vet 族が 86% を占めるので, 多くの少数民族がいること



になります. 民俗学博物館には, このような民族の文化が詳細



に展示されています。ドムスアン市場ではベトナム人の生活の一端を窺い知ることができます。何れも広すぎて駆け足では十分に見物することができませんでした。ラナウからの帰路、ベトナム北部を旅して少数民族に対する見識を深めてみたいという目

的を一部達成することができました。

Today was the last day of our trip to Vietnam. We drove around the famous places in Hanoi before the departure time of the plane. I would like to revisit the Folklore Museum and the Dons Xuan market. The population of Vietnam is about 90 million, there are 54 ethnic groups, and the Vet group accounts for 86%, so there are many minorities. The Folklore Museum displays such ethnic culture in detail. We can learn a part of Vietnamese life at Dons Xuan market. Both were too wide to have enough time to see. On the way back from Ranau, I was able to achieve part of my purpose to travel to northern Vietnam and deepen my insight into the minorities.

以上

北ベトナムの旅

2019/8/9作成

Date		X'portation	From		To		Hotel
7/30	Tue	AK 5135	BKI	5:25	KUL	8:05	①
		AK 512	KUL	12:40	HNA	15:00	
7/31	Wed	Taxi	HNA	8:00	Cao Bang	14:00	②
8/1	Thu	6MVN バンゾック滝, バックボ洞窟, タンヘン湖					
		Taxi	Cao Bang	16:00	HAN	22:00	
8/2	fri	Limo	HNA	15:00	Sapa	21:00	③
8/3	Sat	120US\$ トレッキング					
8/4	Sun	Sapa博物館, Sapa市場					
8/5	Mon	bus	Sapa	13:00	HNA	19:00	①
8/6	Tue	7:30 Mai Chau					
8/7	Wed	7.3MVND 7:30 ニンピン Ninh Binh					
8/8	Tur	7:30 — 17:30 ハノイ市内 Sightseeing → Airport					
		FD645	HAN	20:50	DMK	22:40	
8/9	Fri	XJ602	DMK	5:05	NRT	13:10	

Hotel List

- ① Silk Path Hotel (+84432665555)
- ② Max boutique hotel
- ③ Sapa Horizon Hotel