

癒しと冒険の旅へ

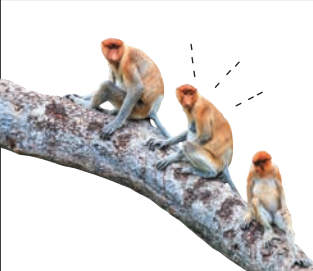
ブルネイ・ダルサラーム

BRUNEI DARUSSALAM

Abode of Peace

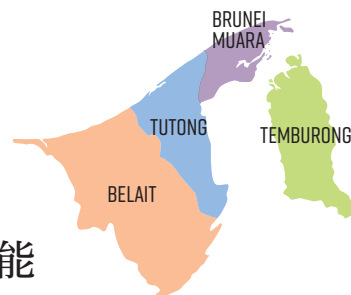
平和の郷





太古の自然と心ふれあう旅

贅沢なひとときを堪能



国土の70%以上が熱帯雨林で覆われている平和の郷、ブルネイ。

その自然からは美しさだけではなく、太古から続く手つかずの環境を大切に守ってきた歴史や、そこで暮らす人々の深い絆を感じることができます。

大自然の宝庫ブルネイを満喫できる場所

Brunei's Tranquil Adventure & Natural Treasures

ブルネイの4つの地区それぞれが息をのむような景観と豊かな文化を誇っています。



カンボン・アイール

「東洋のペニス」と称されるブルネイの水上集落。約600年前には港町として栄えていました。現在も約1万2000人が暮らす世界最大規模の水上集落には、モスクや学校、消防署、ガソリンスタンドなどがあります。水上タクシーで訪問し散策を楽しめます。



マングローブ・リバーサファリ

水上集落を眺めながらマングローブが生い茂るブルネイ川をゆくと、そこはもう野生動物の隠れ家。運が良ければボルネオ島固有種で絶滅危惧種のテングザルやワニに出会えます。



タセック・ラマ・レクリエーションパーク

首都の中心に位置し、ウォーキングやトレッキングコースを完備。公園を一望できる展望台やウッドデッキから見られる滝もあり、手軽なハイキングスポットとして市民にも人気の場所。



カティマハール・アグリパーク

首都郊外にある広大なアドベンチャーパーク。最も人気のアクティビティはATVライド。重厚なオフロード用四輪車で、自然感満載の農道や丘、山道をゆく体験はスリル満点。

BRUNEI MUARA

01

ブルネイムアラ地区

首都を擁し、一番小さな地区ながら人口は最多。華やかなイスラム建築と緑豊かな自然といった、伝統文化と洗練された都会の風情が調和した景観が特徴です。都市の賑わいの中に宝物のような伝統遺産が潜むような地です。



TEMBURONG

02

テンブロン地区

首都からアジア最長のスルタン・ハジ・オマール・アリ・サイフディン橋を渡った先にある飛び地地区。「ブルネイの緑の宝石」と称される自然豊かなエリアで、多様な生態系が楽しめる国立公園が見どころです。

※国立公園訪問の際は現地ガイドの同行が必要です。



ウル・テンブロン国立公園

ブルネイ初の国立公園。1億3000千万年以上前に形成されたとされる世界最古の熱帯雨林で、生息する動植物は400種以上。手つかずの太古の自然の力を体感できる場所です。



ペラロン・キャノピー・ウォークウェイ

高さ43メートルもの5つの塔をつなぐ吊り橋を歩きながら、雄大な熱帯雨林を鳥瞰することができます。太古の原生林の絶景とジャングルの地平線をご覧ください。



リバーアクティビティ

テンブロン川ではラフティング、カヤッキング、リバーチュービングが楽しめます。熱帯雨林を育んだ自然との一体感を感じることができる、またとない機会です。



滝めぐり

国立公園内にいくつもの滝の絶景ポイントがあり、トレッキングなどで訪れることが可能。力強い生命力が感じられます。天然のフィッシュバス体験も楽しみです。



GOLF

ゴルフ

ブルネイには代表的な5つのゴルフコースがあり、ジャック・ニコラス設計のエンパイア・ブルネイ・カントリークラブ、マックス・ウェクスラー設計のRBAゴルフクラブなど、風光明媚で質の高いコースが揃っています。



DIVING

ダイビング

ブルネイは世界中のダイバーが訪れるダイビングスポット。特に沈船ダイビングは世界的に高い人気を誇ります。透明な海中に広がる珊瑚やカラフルな魚たち、そして静かなビーチも魅力です。

ブルネイが誇る雄大な大自然の魅力を体験しに来てください。





タセック・メリンブン・ヘリテージパーク

この国最大の野生生物保護区で、ASEAN遺産公園にも指定。注目は黒水湖。落ち葉の成分が湖水に溶け出して黒光りした湖は、ピクニックや野鳥観察の絶景スポットです。



タム・トゥトン(木曜市)

毎週木曜日の朝6時から正午まで開催される市。この地区ならではの農作物や、手工芸品、郷土料理など、多くの特産物が並びます。人々の活気ある暮らしにもふれられます。



モリ・ファーム

国内に自生するモリンガの木を中心に、各種ハーブ栽培を持続可能な農業実践で取り組む農園。植物についてのレクチャーを聞きながら、自家栽培のハーブティーも味わえます。



ピントゥドー・グリーンスプリング・リゾート

大規模果樹園が2012年にフルーツ狩り、カヤック、釣り、ラフティングなどが楽しめるスポットに。大自然の中でアクティビティを楽しみ、大地の恵みを堪能してください。

TUTONG

03

トゥトン地区

ブルネイ最大の天然黒水湖や丘陵地帯、自然公園に囲まれた独特な景観を有する地区です。首都圏の西側に隣接しており、首都からのアクセスも便利。地元の人々とのあたたかなふれあいも楽しめます。



自然を感じる宿泊施設

Nature-rich accommodation

大自然の中で過ごす極上の贅沢な時間が、そこにはあります。宿泊先では自然の息吹と共に地元民の心温まるおもてなしに包まれながらブルネイならではの宿泊体験をお楽しみください。



ジ・エンパイア・ブルネイ

The Empire Brunei

ジェルドン

沿岸沿いの広大な敷地に建つブルネイ屈指の高級リゾート。自然光が大理石の館内を照らし、外には南シナ海の絶景。ゴルフコースも備えます。
<https://theempirebrunei.com/>



ジ・アボード・リゾート&スパ

The Abode Resort & Spa

テンブロン

太陽光発電のみで運営されているエコロジカルな豪華リゾート。マングロープとラブ川に囲まれた自然豊かなヴィラの滞在を。
<https://www.abodebrunei.com/>



フレイミー・レインフォレスト・ロッジ

Freme Rainforest Lodge

テンブロン

テンブロン川のほとりに立つアクティビティが楽しめるロッジ。トレッキングやカヌーなど、滞在しながら熱帯雨林の魅力を体験。
<https://freme.com/freme-rainforest-lodge/>



スンビリン・エコ・ヴィレッジ

Sumbiling Eco Village

テンブロン

熱帯雨林の中でゆっくり滞在。木材を再利用したグランピング施設での宿泊やイバン族の伝統料理、星空観察も楽しめます。
<https://www.sumbiling.com/>



エコ・ポニーズ・ガーデン

Eco Ponies Garden

ドットン

持続可能な農業による本格的な地元料理が人気の隠れ家的滞在施設。鳥のさえずりとともに目覚める、自然に囲まれた生活を体験。
https://www.instagram.com/eco_poniesgarden/



クニット・7・ロッジ

Kunyt 7 Lodge

バンダル

築1920年代の趣あふれる宿で、水上集落の暮らしを体験。行き交う水上タクシーを眺めながら、ブルネイらしい生活感が味わえます。
https://www.instagram.com/kunyt7lodge_bn/

BELAIT

04

ブライト地区

ブルネイの西端に位置する地区。1929年にセリア近郊で石油が発見されたことで、この国の経済が大きく変わりましたが、豊かな自然や、多民族による多様な伝統など、特徴ある文化の宝庫でもあります。



テラジャの滝

南部ラビ地方には40以上の美しい滝があります。なかでもテラジャの滝は、手つかずの滝つぼや、野生のランなどの動植物を見ながらの自然散策が可能です。



メンダラム・ロングハウス

伝統的な大屋根の長屋「ロングハウス」で暮らす民族の暮らしぶりや民族衣装など、生活文化を体験できます。12の扉を持つ家に約100名が共同生活を行っています。



ルアガン・ララク森林レクリエーション公園

自然保護区域内にあり、湿地生態系の動植物にふれられるのが特徴です。鏡のような沖積淡水沼の静寂な光景など、天候とともに刻々と移り変わる景観は見飽きることはありません。



ラビ・コーヒー農園

9ヘクタール以上のコーヒー農園で、18,000本におよぶ自生種のコーヒーが連なる光景は圧巻。アラビカ種やロブスタ種が主で、お土産に購入することもできます。

Brunei Traditional Sweets

ブルネイの伝統菓子

もてなし上手で家族や友人との団らんを大切にするブルネイの人たち。

家庭にはいつも美味しい手作りのお菓子があります。

親から子へ引き継がれた製法と風味は、時代を超えて今もなお人々に愛され続けています。



ワジッド Wajid

ココナッツミルクと砂糖をキャラメル色になるまで煮詰めて、もち米に混ぜたものをフリニウムの葉に包んだお菓子。とても優しい味です。



チェンドル Cendol

バンダン風味の米粉ゼリーを、バームシュガーシロップを加えたココナッツミルクに入れたデザート。飲み物に加えることが多いです。



クエ・リンガン Kueh Lenggang

ココナッツフレークを砂糖で絡め、東洋のパニラと称されるバンダンの葉由来の緑色の天然着色料を使ったクレープで円筒形に包んだもの。



クエ・チンチン Kueh Cincin

「チンチン」は指輪や輪の意味。赤ヤシ砂糖と黒糖で作った輪を米粉でまぶして揚げれば完成。ブルネイ国民の定番のお菓子です。



セルリット Selurut

サゴと米の粉をココナッツミルクを入れた塩水に溶かし、円錐形に丸めたココナッツの葉に流し込んで蒸す。軽くて滑らかな舌触りが特徴です。



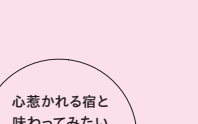
クエ・ラピス Kueh Lapis

断食明けの大祭ではどこの家庭でもこのカラフルなケーキが振舞われます。さまざまなフレーバーの手の込んだ濃厚で美味しいケーキです。



ペニヤラム Penyaram

米かトウモロコシの粉にココナッツミルクを混ぜてドウを作り油で揚げます。もちもちした触感のUFO型の伝統菓子です。



心惹かれる宿と味わってみたい伝統のおやつは見つかりましたか？



Bruneian
Made Products with
special thoughts

“ブルネイ国産”のこだわりの逸品

豊かな自然や伝統が息づく「ブルネイメイド」のプロダクト。

現地ならではの素材と職人の技が生み出すアイテムは、贈り物にも自分へのご褒美にもぴったり。
旅の思い出を彩り、日常にも溶け込む特別な一品となるはずです。



セモリナ・クッキー

口に入れるとホロッと崩れ、やさしい甘さが口いっぱいに広がります。もともとお祝いの際に家庭で作っていたお菓子を、1988年にビジネス化しました。

Eman Bakery



伝統織布、バッグ、小物

代々受け継がれてきた工芸技術を生かし、現代の生活に合った製品を見事に作り上げています。ブルネイの織物は、細やかな模様と美しく仕上げられた布裏が特徴で、非常に高価なものです。

Koleksi Husnaa



テンペクラッカー

テンペがこんなに美味しいものだったのかと、驚くこと間違いなしです。ブルネイの日常を表したかわいい絵が描かれた入れ物にワクワクしながら、つい手が止まりません。

Hj Ali Moksin & Anak-Anak



キャンドル

一切有害な化学薬品を使用せず、ひとつひとつ手作りして丁寧に仕上げた、環境に優しいキャンドルです。製造者の想いが込められたこのキャンドルは、部屋に暖かい雰囲気をもたらします。

Borneo Candle Studio



サンバル

ブルネイの食卓に欠かせない辛味調味料です。エビや小魚など、さまざまな風味が揃っており、幅広い料理に活用できます。日本の食材とも相性が抜群です。

Kafe Melur



チョコレート

原材料と品質にこだわったチョコレートやクッキーは、上品な味わいです。欧州の豊かなチョコレート作りの伝統と革新的な風味を融合させ、ブルネイを代表するショコラティエが手がけています。

L'archipel Sdn.Bhd.



ホットソース

各地から厳選した原材料を仕入れ、妥協のないブレンドを誇るこのホットソースは、かなり辛いですが、一度味わうと癖になる人が続出する人気商品です。

Volco Venture



フレーバーウォーター

天然の果汁とブレンドしたハーブを使用し、健康的な水分補給のためのボトルウォーターに仕上げました。様々なフレーバーをお楽しみいただけます。

ORI Sdn. Bhd



えびせん

ブルネイでは、ほとんどの家庭に常備されるほどですが、人気で、自宅で頻りに揚げられています。お店で手軽に購入できる商品も、色や味のバリエーションが増えています。

Marimin/Cinta/Nikmat



ハーブティ

愛情込めて育てられた草木のブレンドティは国産を問わず人気です。定番のフレーバーの種類も増えました。モリ・ファームの茶葉を利用したオリジナルドリンクを提供するおしゃれなカフェも国内に沢山あります。

Mori Farm



オートミールクッキー

2016年創業以来、丁寧な手作りと素材の良さが好評を博し、現在は40種類以上のクッキーフレーバーを展開するベーカリーへと成長しました。ブルネイの空港にも直営店がオープンしています。

Taurean Bakeshop and Café



吹きガラス伝統工芸品

ブルネイの自然、文化、人々の温かさにインスピレーションを受け、伝統への深い敬愛と創造性への揺るぎない情熱を持つ職人によって、数々の傑作が生み出されています。

Artisan Abadi Sdn.Bhd

NEWS

ブルネイで製造された商品だけを集めた新しいショップがオープンしました。家族や友人へのお土産、または自分へのご褒美にぴったりの、ブルネイでしか購入できない逸品が揃っています。ぜひ、お店にお立ち寄りください。

Bruneian Made Hub

The Mall Gadong ショッピングセンター2階 ユニット番号2. 15



もっと
詳しい情報は
こちらから！



@bruneianmade



ブルネイ産の魅力的な品物が
どんどん増えています。
どれもブルネイ自慢の心が
こもった商品です。



ブルネイ・ダルサラーム基本情報

国名 ● ブルネイ・ダルサラーム
首都 ● バンダル・スリ・ブガワン
国土面積 ● 5765平方キロメートル(三重県とほぼ同じ)

人口 ● 45万500人

(2023年)

民族 ● マレー系73.7%、中国系9.6%、その他16.6%

(2023年)

国教 ● イスラム教

公用語 ● マレー語(英語も広く使われている)

通貨 ● 1ブルネイドル(B\$) = 約113円(2025年3月現在)

※シンガポール紙幣も等価で使用できる。

クレジットカード ● VISA、MASTERなど主要なカードは利用可能。ただし市場やマーケットは現金のみ。

気温 ● 年間26～32℃

時差 ● -1時間(日本基準)

アクセス ● ロイヤルブルネイ航空が成田空港からの直行便を運航(週4便) ※2025年3月現在

香港・マレーシア・シンガポール経由で乗り継ぎも可能

電圧 ● 230～240V、50Hz(コンセントはBFタイプ)

入国 ● 有効なパスポート(残存期限6カ月以上、余白ページ2ページ以上のこと)、E-ArrivalCardの登録(<https://www.imm.gov.bn/>)、健康申告(<https://www.healthinfo.gov.bn/travel#/user/login>)が必要。

ビザ ● 日本国籍で観光目的の場合30日以内の滞在であれば不要

通信 ● ホテルなどではWi-Fi利用可能。国内では日本からブルネイで



利用が可能なSIMを準備するか、空港や市内でSIMを購入する。
酒類の持ち込み ● ブルネイ国内では酒・たばこの販売はなし。ホテルやレストランでも提供していない。

※日本から持ち込んでホテルの室内で飲むことは可能(室外、公共の場での飲酒は厳禁)。持ち込みは要申告で、課税は以下の通り。

- 酒類: 1人につきウイスキーやワイン等ボトル2本(合計2リットルまで)、ビール12缶(1缶330ml)まで免税。
- タバコ: 免税無し。1本につきBND\$0.50、1カートン(20本入り10箱)につきBND\$100の課税。

イスラム教の慣習による注意事項

金曜礼拝 ● 金曜正午から午後2時まで小売店、銀行、飲食店は閉店、オフィス、観光施設はクローズ。

服装 ● 女性は肌の過分な露出を避けた装いを奨励。モスクによっては簡易な衣服やショールの貸し出しもあり。

モスク見学時 ●

- 敬意を表すること。
- 入る前に靴を脱ぐ。
- 祈りを捧げている人の前は通らない。
- 内部写真撮影は許可を取る。
- 見学者は、サインボードに記載されている訪問時間を確認のこと。

断食月 ● イスラム教徒は日の出から日没までは一切の飲食をとらないため、国内の飲食店やホテル内レストランの営業時間は通常とは異なる。旅行者も断食時間中は公共の場での飲食は難しいため、客室での飲食となる可能性有り。しかし、断食時間後、飲食店は深夜過ぎまで営業し、観光客も通常とは異なる食事が楽しめる。断食月は毎年イスラム暦により変動のため事前に確認のこと。

ブルネイ国内の移動手段

DART

Dartは、ブルネイ国内の配車アプリです。自分の所在地と行先を入力すると近くにいる車両が配車されます。支払いは現金またはクレジットカード。クレジットカード払いはアプリ上でのみ決済が可能です。



Apple Store



Google play

タクシー

ブルネイのタクシーはメーター制で、基本料金は最初の1分または1kmがBND3.50、その後250mまたは15秒ごとにBND0.20(いざれか早い方)が加算されます。また、空港への往復には別途BND3が加算され、地区をまたいでの移動にはBND8が加算されます。また、手荷物が2つ以上ある場合や、1台のタクシーに4人以上乗車の場合にも追加料金がかかります。空港、ホテルなどでタクシーを呼べます。

レンタカー

入国前のレンタカー予約が可能。料金は車の大きさによって異なります。

水上タクシー

ブルネイのカンボン・アイールと呼ばれる水上集落見学やマングローブ林、テングザル観察にはスピードボートの一種である水上タクシーが便利です。料金は交渉次第。値段交渉のために現地の人と一緒に乗るのもお勧めです。

公共バス

ブルネイでは、公共交通機関としてフランチャイズ・バス(旧パープル・バス)があります。1回の平均運賃は1BNDと、町中を移動する最も安い方法です。6つの路線があり、バスの鮮やかな色が特徴的。ロイヤルブルーのバスが走るイースタン・ラインと、緑色のバスが走るノーザン・ラインは、空港も経由します。運行時間は朝6時から夜8時まで。バス運行のルートと時刻表などの詳細はTransportBNのアプリで確認できます。

画像協力: Brunei Tourism, Darussalam Services

ブルネイ・ダルサラーム国大使館

〒141-0001 東京都品川区北品川6丁目5-2 TEL 03-3447-7997

E-mail tourism@bruemb.jp tokyo.japan@mfa.gov.bn

公式サイト <http://www.bruemb.jp/>

ブルネイ・ダルサラーム 一次資源・観光省 観光開発局(TDD)

公式観光情報サイト <https://jp.bruneitourism.com/>

@brunei.tourism

@bruneitourism



*本誌からの文章、写真などの無断転載を禁じます。*本誌で紹介する事項において生じた損失、損害、不都合について、責任を負いかねます。
*掲載の情報は2025年3月時のものです。変更となる場合もございますのでご了承下さい。