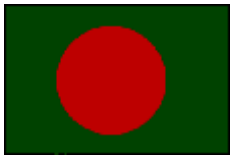
～コミュニティ訪問ガイド～

2026 年 10 月更新



バングラデシュ

People's Republic of Bangladesh



ベンガル語で「ベンガルの人の国」という意味をもつバングラデシュ。地形上、サイクロンや洪水の多い国として有名ですが、古くから文明が発達し、貴重な自然、文化、歴史遺産が数多くあることはあまり知られていません。
地方に足を延ばせば、豊かな風景と親切な人々、そしてその人々のゆったりとした心豊かな生活や習慣を見ることができ、「貧困の国」と聞き慣れたバングラデシュとはひと味違う一面を体験できるでしょう。



正式国名：　バングラデシュ人民共和国
首　　都：　ダッカ
人　　口：　約 1 億 7,568 万人（2025 年世界銀行）
時　　差：　日本より 3 時間遅れ
言　　語：　ベンガル語（公用語）
通　　貨：　タカ
宗　　教：　イスラム教 91%、その他 9%
　　(ヒンドゥー教、仏教、キリスト教)
産　　業：　衣料品・縫製品産業、農業



現 地 ま で の 行 き 方

現地事務所までの交通手段は、訪問者側で手配してくださいますようお願いいたします。

日本　～　バングラデシュ　～　ダッカ



日本からの直行便または、タイのバンコクや香港、中国などを経由し、首都ダッカ（Dhaka）のハズラット・シャージャラル国際空港（Hazrat Shahjalal international airport）へのご到着が一般的です。空港から市街地までは、空港内でタクシーや配車アプリを利用したライドシェアをお手配ください(空港の外でタクシーを探すのは難しいです)。ホテルによっては空港送迎サービスがある場合がありますので、事前にお問い合わせされることをお勧めします。

空港からダッカ中心部までは約15キロです。交通状況によって所要時間は30分～90分と大きく変わります。

ダッカ　～　現地事務所　～　チャイルドのコミュニティ

＊現地事務所からコミュニティまでは、現地事務所が車を用意してご案内いたしますが、
レンタカー代・ガソリン代をご負担いただく場合があります。

■#6090　ダッカ（Dhaka）

ダッカ国統括事務所までお出でください。ホテルのある市街地からは、車で30分～45分ほどです。

国統括事務所から活動地域までは車で約50分、市街地から活動地域までは車で約1時間です。

■#6072ニルファマリ（Nilphamari）/ #6181　クリグラム（Kurigram）

ダッカから、コミュニティ近くの地域サイドプール（Saidpur）までは約250kmです。飛行機、バス、列車などでお越しください。一番のおすすめは飛行機です。ダッカからサイドプールまでは所要時間約50分です。バスや列車をお使いの場合、ランプール（Rangpur）までお越しいただきます。所要時間はバスで約7時間半、列車は約8時間半かかります。地域によっては、ダッカから日帰りはできず、ランプールなどコミュニティ近くの町で宿泊する必要があります。

■#6115　ボルグナ（Barguna）　/　#6116　ボラ（Bhola）

ダッカから、コミュニティ近くの地域バリシャル（Barishal）までは飛行機がおすすめです。所要時間は約30～40分です。ランチ（汽艇）で行くこともできますが、移動には一泊二日かかります。

バリシャルからボラまではさらにフェリーで川を渡るため、2時間を要します。

■#6130　コックス・バザール（Cox's Bazar）

ダッカからの航空便の所要時間は60~70分です。夜行列車もしくはバスの場合は、いずれも約10時間です。

■#6135　スナムガンジ（Sunamganj）

ダッカから、コミュニティ近くの地域シルヘット（Sylhet）まで国内線で約1時間です。夜行列車、バスをご利用の場合はいずれも約7時間です。

訪問に適した時期

訪問に最も適しているのは、乾季である 11 月～2 月で、日中の平均気温は 30℃、夜間でも 16℃程度です。

バングラデシュは国土のほとんどが熱帯モンスーン気候帯に属しており、1 年は雨季と乾季、その間の変遷期と暦の上では 6 季に分かれています。 4 月～6 月の暑季（最高気温 37℃、最低気温 25℃）はとても蒸し暑いです。 6 月中旬～ 8 月のモンスーン（雨季/最高気温 35℃、最低気温 20℃）には湿度もますます高くなり、突然のスコールや雷雨もあります。洪水も発生しやすく、多くの地域で冠水・浸水が起こります。

現地事務所の業務日／時間

日曜日～木曜日　　9:00～17:00　**（金土、祝祭日のご訪問はご遠慮ください）**

上記以外でも、年末年始などのご訪問はお断りする事があります。

（国統括事務所　8:30～17:00）

現地スタッフとの待ち合わせ

原則、現地事務所に直接お越しいただきます。ホテルにお迎えに行くことも可能です（現地事務所の所在地はご出発前にご連絡します）。

バングラデシュの主な祝祭日

宗教上の祝日（※）は、年によって変動します（下記はある年の例です）

2 月 21 日	ベンガル語国語化運動記念日	5 月下旬	犠牲祭　※
3 月 20-21 日	断食明け祝祭　※	8 月 5 日	7 月民衆蜂起記念日（July Mass Uprising Day）
3 月 26 日	独立記念日	9 月 4 日	クリシュナ生誕祭（Janmashtami）　※
4 月 14 日	ベンガル暦新年	8 月 26 日	預言者生誕祭　※
4 月 20 日	断食明け祝祭	10 月 21 日	ドゥルガー祭（Durga Puja）　※
5 月 1 日	メーデー	12 月 16 日	戦勝記念日
5 月 1 日	仏誕祭　※	12 月 25 日	クリスマス

言語と通訳

公用語はベンガル語です。ダッカの空港、ホテル、レストランでは多くの場合、英語が通じます。タクシー運転手は、英語を話せないこともあります。

日本語への通訳をご希望の場合は有料で手配いたします。通訳士の交通費を含み、訪問者のご負担になります。

なお日本語通訳のレベルが十分でない場合や、通訳が手配できない場合もありますことをご了承ください。

宿　泊　施　設

ダッカのホテルを以下のようにご案内いたしますので、旅行会社、または宿泊予約サイトなどをお使いいただき、ご自身でお手配ください。コミュニティ近くで宿泊が必要な場合は、プランが手配をいたします。

ダッカのホテル

Name	Address & Telephone
HOTEL BENGAL CANARY PARK	Plot # 08, Road # 16/A, Gulshan -1, Dhaka -1212 Email: Sales1@hotelcanarypark.com https://www.hotelcanarypark.com/
NASCENT GARDENIA	House 28, Road 83, Gulshan - 2, Gulshan Diplomatic Zone, Dhaka 1212 Email : sales@nascenthotels.com
The Westin Dhaka	Plot # 1CWN(B), Road # 45, Gulshan-2, Dhaka1212 Email: tajir.hasan@marriot.com https://www.marriott.com/en-us/hotels/dacwi-the-westin-dhaka/overview/?scid=f2ae0541-1279-4f24-b197-a979c79310b0
Sheraton Dhaka	44 Kemal Ataturk Ave, Gulshan Banani, Dhaka1213, Bangladesh https://www.marriott.com/en-us/hotels/dacsi-sheraton-dhaka/dining/
Ascott Residence Ltd	Baridhara Diplomatic Zone, Road # 08, House #13, Block # K, Dhaka-1212 E-mail: sales2@ascottdhaka.com https://www.ascottdhaka.com/
Le Meridien Dhaka	79/A Commercial Area, Airport Road, Nikunja 2,Khilkhet, Dhaka 1229,
The Midori by Lakeshore Hotel	Plot # 11/B, Road #86, Gulshan-2, Dhaka-1212 Email: gm@lakeshorebanani.com.bd sales@lakeshorebanani.com.bd https://www.themidoridhaka.com/index.php
Hotel Bengal Blue Berry	House #1/A, Road #90, Gulshan-2, Dhaka Email :sales@bengalblueberry.com https://www.bengalblueberry.com/
Golden Tulip	Plot 84, Block H, Road No. 7, Banani ModelTown, Dhaka https://www.thegrandmarkdhaka.com/
Doreen Hotels & Resort Ltd.	1/B, Road # 35, Gulshan-2 phone: 028832222; 09609444555 Email: khurshi.alam@doreenhotel.com kdaud96@yahoo.com
Crowne Plaza, Dhaka Airport	Civil Aviation Plot, Dhaka-MymensinghHighway, Kurmitola, Dhaka 1229, Bangladesh https://www.ihg.com/crowneplaza/hotels/us/en/dhaka/dacrp/hoteldetail
Hotel Dhaka Golden Inn	House # 03, Road # 24, Block-K, Banani, Dhaka-1213 Tel: 9860808, 01610666014 Email: sales1@hoteldhakagardeninn.com https://hotel-dhaka-garden-inn.dhaka-hotel.com/en/
HOTEL SARINA LIMITED	PLOT # 27, ROAD # 17, BANANI C/A, DHAKA Email : sales@sarinahotel.com reservation@sarinahotel.com https://www.sarinahotel.com/

Radisson Water Garden Hotel	Airport Road Dhaka Cantonment Dhaka 1206 Tel:+880-2-8754555, Fax:+880-2-8754504 Email : Syed.Satter@radisson.com sales.dhaka@radisson.com https://www.radissonhotels.com/en-us/hotels/radisson-blu-dhaka
Hotel Sonargaon Kawran Bazaar Dhaka	Tel.: +880 2 814 0401 Fax: +880 2 913 8184 Email: reserve.ppdac@panpacific.com
Hotel Lake Castle Limited	Plot # 1A, Road # 68/A, Gulshan-2, Dhaka 1212 Mobile: 01733-360826 sales@hotellakecastle.com https://hotellakecastle.com/
Hotel Omni Residency	House No 42, Road No 15, Block - D, Banani,Dhaka 1213 https://hotelomniresidency.com/

両替・銀行・クレジットカード

ダッカ、ニルファマル、クリグラム：主要なホテル、レストランでVISA、Masterカードがご利用いただけます。バルグナ、ボラ：クレジットカードのご利用ができない場合が多いので、ダッカでUSドルやトラベラーズチェックをタカ（バングラデシュの通貨）に換金してお持ちください。ダッカ以外の町には両替所が少ないのでご注意ください。

現地の習慣・訪問時の注意事項

- 特にダッカやその他の主要都市の大学、政府機関、主要 交差点、公共広場の周辺では、事前の通知がない状態でデモが行われる可能性があり ます。訪問者は大規模な集会を避け、現地の情勢を注視してください。
- 日本と比べて交通ルールの遵守状況や運転マナーが低いことが多いです。また、道路や歩道の整備状態も良くない場合もありますので、移動中は常に周囲の状況に注意をし、安全確保を心掛けてください。
- 訪問時は、控えめの服装でおいでください。虫刺されを予防するためにも、男性はズボン、女性は肩を出さない服装で、ショートパンツや膝の出る服装はご遠慮ください。また安全のために、宝石類や高価なサングラスを身に付けないようご注意ください。
- 公共の Wi-Fi は暗号化されていない場合が多いため、接続はお勧めしません。
- あいさつで握手をする際、できるだけ同性同士でなさるようお願いします。（男性は男性と、女性は女性と）。チャイルドと握手いただいてもかまいませんが、思春期を迎えた女の子の場合に対しては、男性の支援者の方の握手はご遠慮ください。
- 年上や同年代の人の頭に手を置くこと、また、男性の訪問者は女性との握手、肩に手を置くことはご遠慮ください。
- 年長のチャイルドや村人への抱擁、キスはご遠慮ください。
- 階層社会ですので、年齢と地位を重んじます。年長者には敬意をもってご対応ください。
- 地域やチャイルドがイスラム教徒の場合、礼拝の時間をご考慮ください。
- 足や指、左手で何かを指ささないよう､ご注意ください。また、挨拶や支払いには必ず右手を使ってください。
- モスクや仏教寺院などの宗教施設へのご訪問は、同行職員にご相談ください。また、チャイルドや住民との政治､宗教の話題はお避けください。

- コミュニティの子どもたちや住民の写真／ビデオ撮影の際は、同行職員に許可を取ってください。
- チャイルドやコミュニティの住民は、場合により人見知りしてなかなか話しづらいことがあります。訪問前に、手紙や報告書を読み返し、こちらからも積極的に質問や話題を用意されていくことをおすすめします。
- 皆さまのご訪問に際し、コミュニティでは料理や飲み物を用意して盛大にもてなすことがありますが、これは歓迎のしるしです。健康上やその他の理由で召し上がることができない場合には、同行の職員にご相談ください。
- 政府等に対する抗議活動が起きている場合があります。抗議活動やデモが行われている場所には近づかず、写真撮影も行わないでください。
- 日没後の単独行動やリキシャ（三輪自転車）のご利用はお避け下さい。
- 感染症予防のため、虫よけスプレーなどをご準備ください。
- 公共の施設での喫煙はお控えください。
- バングラデシュ滞在中は、現地の法律を遵守ください。

○ チャイルドと家族とは、自宅ではなく、コミュニティの中の学校や集会所など公共の場で面会・交流いただきます。

○ チャイルドをコミュニティから連れ出すことや、コミュニティでのホームステイはできません。

○ ファミリーから現金や物を要求するような発言があった時、現場での説明、通訳、諸費用の支払いについて問題をお感じになった場合は、その場で現地職員に伝えてください。

○ あらゆる種類の麻薬の売買・所持、および子どもとの性行為は厳罰に処せられます。

○ 撮影した写真や動画を個人利用以外にソーシャルメディア(SNS)やインターネットへの投稿、印刷利用等される場合は、**事前にプラン・インターナショナルが確認**させていただきます。お断りする場合もありますのでご了承ください。チャイルドや家族など、個人が特定されるのを防ぐため、**掲載いただけない情報があります**。

○ **お互いの個人住所や連絡先、SNS のアカウント等の交換はできません。**

チャイルドにおみやげを持っていく場合

○ご訪問いただくこと自体が、チャイルドや家族にとっては大きなプレゼントですので、お気遣いのないようにお願いします。

○**現地での購入もできます**：プランとしては、現地経済への貢献などを考えて現地での購入をお勧めします。文化・習慣の違いなどもありますので、事前にご相談ください。現地職員と共に購入する場合、現地職員は好まれる品物を紹介はしますが、購入は義務ではありませんのでご予算の範囲内でお買い求めください。

○日本からお持ちになる場合は、通関等の問題にならない範囲でご検討ください。**同一商品を数十個以上の単位で持ち込むことは通関等でトラブルになる可能性があります**。万一、課税される場合は訪問者の負担になりますのでご注意ください。

○**高価なおみやげはご遠慮ください**： チャイルドが健やかに育つには、地域全体の生活向上が不可欠です。あるチャイルドや家族だけが高価（貴金属、電子機器など）なギフトをもらうことにより、地域の調和を乱してしまうおそれがあります。

○コミュニティには他にも多くの子どもたちがいることにもご配慮ください。

◎適切なギフトの例：

- 知育玩具、絵本、パズル、シール
- 学用品（鉛筆、クレヨン、ノートなど）
- 日用品（石けん、歯ブラシ、タオル類など）
- グループで一緒に遊べるもの（ボール、風船、縄跳び、フリスビーなど）
- 日本の文化を紹介できるもの（折り紙、人形、コマ、日本の絵葉書、日本の生活が分かる写真など）
- 大勢で分けられる飴やグミなどのお菓子

×不適切なギフトの例：

- **現金（いかなる場合も渡さないでください）**
- 変質しやすく、食中毒を起こす可能性のある食べ物や、口にすると危険な乾燥剤の入っている包装菓子など
- 現地では高価なもの/高価に見えるもの（電気製品、時計、ネックレス、指輪、バッグ、自転車、電池を使うおもちゃなど）
- 中古品（汚れや破れのある古着、使い古しの学用品）
- その他（翻訳が必要な本、薬、好き嫌いのある和菓子など）

＊バングラデシュでは、一般的におみやげをもらっても贈り主の前では開けることはありません。
このような習慣をご理解の上、おみやげをお渡しください。

渡 航 前 の 準 備

- パスポート（6 ヶ月の有効残存期間が必要）等の必要書類をご準備ください。
- バングラデシュへの入国にはビザ（査証）が必要です。ビザの取得はバングラデシュ人民共和国大使館でまたは旅行会社でお手配ください。
- バングラデシュ政府の要請により、外国人旅行者は到着前にパスポートの詳細情報をスキャンしたものを提出する必要があります。プラン・インターナショナルでお預かりするパスポートコピーのデータは、ご訪問の 14 日後に適切に消去いたします。
- 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。
- 渡航先の安全に関しては外務省の情報等でご確認ください。

- ✧ 外務省領事サービスセンター（海外安全相談班）：https://www.anzen.mofa.go.jp/about_center/index.html
- ✧ 外務省海外安全ホームページ： http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html
- ✧ 海外渡航者のための感染症情報： http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html

- 訪問時に、見たいこと聞きたいことなどが具体的にありましたら、事前にプラン事務局までご相談ください。
- 連絡先のリストをお忘れなくお持ちください。現地事務所の連絡先は出発前にお知らせします。
- 新型コロナウイルスやエムポックス（サル痘）などの症状がある場合は、ご入国時に空港での検査があります。入国に際して予防接種証明は不要ですが、マラリア、コレラ、チフス、狂犬病、A 型肝炎の予防接種を推奨します。

もっと詳しい情報はこちらで！

- ✧ バングラデシュ人民共和国大使館　Tel: (03) 3234-5801
  〒102-0094　東京都千代田区紀尾井町3-29　http://bdembjp.mofa.gov.bd/?lang=ja
- ✧ 海外安全ホームページ
  https://www.anzen.mofa.go.jp/index.html
- ✧ 駐日外国公館リスト
  https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html
- ✧ たびレジ
  https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/agree.html
- ✧ 外務省国情報ページ
  http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/bangladesh/index.html
- ✧ 在バングラデシュ日本国大使館　Plot No. 5 & 7, Dutabash Road, Baridhara, Dhaka-1212
  Tel: +880-2-2222-60010
  http://www.bd.emb-japan.go.jp/　Email:eojbd@dc.mofa.go.jp