## ～コミュニティ訪問ガイド～



# ボリビア

## The Plurinational State of Bolivia




国土の 3 分の 1 近くをアンデス山脈が占め、6000m 級の山が 14 座もある天空の国、ボリビア。果てしなく続くアルティプラノ（高原地帯）、世界最大の塩の湖であるウユニ塩湖、世界遺産の白く美しい古都スクレ、南国情緒漂うサンタ・クルス、ワインの名産地タリハなど、たくさんの見どころがあります。南米のなかでもとくに先住民の人口が多い国としても知られ、民族衣装に身を包んだ人々の姿を多く見かけます。ラパスのカルナバルやオルーロのディアブラーダ（悪魔の踊り）をはじめ、多様な伝統行事や音楽・舞踊が受け継がれ、明るくのんびりした気質の人々が暮らしています。





正式国名： ボリビア多民族国
首　　都： ラパス（憲法上の首都はスクレ）
人　　口： 1,224 万人（2023 年 世界銀行）
時　　差： 日本より 13 時間遅れ
言　　語： スペイン語、ケチュア語、アイマラ語を中心に先住民言語 36 言語
通　　貨： ボリビアーノ（BOB）
宗　　教： カトリック
産　　業： 天然ガス、鉱業（亜鉛、銀、鉛、錫）、農業（大豆、砂糖、トウモロコシ）

## 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。**

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。なお、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。

プランの車をご用意できない場合は、タクシーをご利用いただきます。料金はコミュニティの場所により異なります。

### 【#4005　アルティプラノ】

**日本　～　ボリビア　～　ラパス**



ラパスのエル・アルト国際空港（El Alto International Airport）にご到着となります。日本からの直行便はありませんが、米国および中南米等を経由して行くことができます。空港から市街地までは、タクシーで約45分です。

■ **国統括事務所（ラパス）：**　空港から国統括事務所までは、車で約40分かかります。

**ラパス ～　現地事務所　～　アルティプラノ**

ラパスから現地事務までは、車で 3 時間程かかります。

現地事務所からコミュニティまでの所要時間は、場所により異なります。

### 【#4001 サンタ・クルス】

**日本　～　ボリビア　～　サンタ・クルス**



サンタ・クルスのビル・ビル国際空港（Viru Viru International Airport）にご到着となります。日本からの直行便はありませんが、米国および中南米を経由して行くことができます。ラパスからも国内線が運航しています。空港から市街地までは約15km、タクシーで約30分です。

**サンタ・クルス ～　現地事務所　～　コミュニティ**

空港から現地事務所までは、タクシーで約30分です。

現地事務所からコミュニティまでは、場所により車で4～8時間程かかります。

### 【#4002 スクレ、#4007 タリハ】

**日本　～　ボリビア　～　スクレ/タリハ**



ラパスのエル・アルト国際空港（El Alto International Airport）、または、サンタ・クルスのビル・ビル国際空港（Viru Viru International Airport）にご到着となります。日本からの直行便はありませんが、米国および中南米を経由して行くことができます。

- 両空港から国内線に乗り継ぎ、スクレまでは飛行機で約1時間です。
- 両空港から国内線に乗り継ぎ、タリハまでは飛行機で約1時間です。

## スクレ　～　現地事務所　～　コミュニティ

スクレの空港から市街地までは約5kmあり、タクシーをご利用いただけます。

現地事務所からコミュニティまでは、場所により車で10分～2時間半ほどかかります。

11～3月頃までの雨季には、浸水による通行止めや、河川の増水などの影響により、移動に時間を要します。

また、状況によりご訪問を中止させていただく場合がありますことをご承知おきください。

## タリハ　～　現地事務所　～　コミュニティ

- タリハのオリエル・レア・プラサ空港から現地事務所までは、車で約 15 分です。

## 周 辺 地 図




## 現 地 ス タ ッ フ と の 待 ち 合 わ せ

ボリビアにご到着されましたら、現地事務所までご連絡ください。ご訪問の最終確認を行います。現地事務所の連絡先はご出発前にお知らせいたします。当日は、現地事務所に直接お越しいただくか、ホテルが現地事務所から近くで前もってお知らせがあれば、現地職員がホテルまでお迎えにあがることも可能です。

## 現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

**月曜日～金曜日　9：00～17：00　　※土日・祝日はお休みです。**

※年末年始のご訪問はお受けできません。

## ボリビアの主な祝祭日

※ *印の祝祭日は、毎年日付が変わります。下記はある年の例です。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1月1日 | 新年 | 5月30日 | 聖体の祝日* |
| 1月22日 | 多民族国家記念日 | 6月19日 | キリスト聖体の日* |
| 2月12日・13日 | カーニバル* | 6月21日 | アイマラ暦元旦 |
| 4月7日 | 聖金曜日* | 7月16日 | ラパス州記念日 |
| 4月15日 | タリハ州記念日 | 8月6日 | 独立記念日 |
| 5月1日 | メーデー | 11月2日 | 万聖祭 |
| 5月25日 | スクレ州記念日 | 11月10日 | ポトシ州記念日 |
| | | 12月25日 | クリスマス |

## 訪問に適した時期

**■ 4005 アルティプラノ**

ラパス空港は標高 4070m、ラパス市街地は標高 3200～3700mに位置し、酸素が低地の 3 分の 2 程度で、高山病の症状を起こすことがあります。高地に慣れるまではなるべくゆっくり行動し、飲酒や喫煙は控えてください。

5～9 月は、最高気温は 15℃程度まで上がり、最低気温はマイナス 4℃程度まで下がります。10～4 月は、最高気温が 15～17℃程度と安定し、最低気温が氷点下になる日が少なくなります。5～10 月頃までの乾季は、晴天の日が多く続き、道路状況は良好です。11～4 月頃までは雨季となり、とくに 12～2 月は雨がたくさん降るため、道路がぬかるみ通行が困難になる場合があります。雨季にはレインコートや傘をお持ちください。気温が下がる時期には、ウールのセーターや厚手のコートなどをお持ちになるとよいでしょう。

**■ #4001 サンタ・クルス**

サンタ・クルスは標高約 450m にあり、年間平均気温は 24℃と、ボリビアのなかでは過ごしやすい気候です。11～3 月頃までの雨季には、浸水による道路通行止めや、河川の増水などが発生するため、ご訪問には適していません。ご訪問は 4～10 月頃までの乾季がよいでしょう。木綿の軽くてゆったりしたスラックスやシャツに、履き慣れた靴やサンダルをご用意ください。日陰のない高原は日差しが強いため、帽子は欠かせません。夜間や雨季は気温が下がりますので、暖かいセーターやジャケットなどをご用意ください。

**■ #4002 スクレ**

スクレは標高約 2798m にある高原都市です。11 月中旬～3 月は雨季にあたり、道路がぬかるんで通行が危険となるため、ご訪問には適していません。ご訪問は 4～10 月の乾季がよいでしょう。最高気温は 20℃前後、最低気温は 10℃以下となります。夜間はさらに気温が下がりますので、暖かいセーターやジャケットなどをご用意ください。

**■ # 4007 タリハ**

タリハは標高 1924mにあり、平均気温は 8～24℃で、年間を通じて過ごしやすい気候です。冬は夜間に冷え込むことがありますので、セーターやジャケットなどをお持ちになるとよいでしょう。

## 宿　泊　施　設

各地域のホテルを以下のようにご案内いたしますので、コミュニティの起点となる都市でのご宿泊手配をお願いいたします。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。

ラパス地域のホテル

| Name | Address & Telephone |
|---|---|
| **Rennova Hotel** | Calle13 and Julio Patiño corner,Calacoto.La Paz<br>Tel : (591)69831822<br>https://hotelrennova.com/en/hotel-rennova-2/ |

サンタ・クルス地域のホテル

| Name | Address & Telephone |
|---|---|
| **Hotel Delfines Collection** | C. Pablo Sanz 29, Santa Cruz de la Sierra<br>Tel : (591) 3 3419192 |

スクレ地域のホテル

| Name | Address & Telephone |
|---|---|
| **Hotel Independencia** | Calle Calvo, 55. Sucre<br>Tel : (591) 46454953<br>https://independenciahotel.com/ |

タリハ地域のホテル

| Name | Address & Telephone |
|---|---|
| **Hotel El Salvador** | Alejandro del Carpio Street 840, Tarija<br>Tel :　(591) 46641920 |

## 言 語 と 通 訳

スペイン語を主要な公用語とし、その他先住民族の間ではケチュア語、アイマラ語、グアラニー語などが話されています。都市部のホテルでは、英語が通じるところもありますが、タクシー、レストラン、商店などでは英語が通じない場合がありますので、重要な言葉はスペイン語を覚えておかれるとよいでしょう。

＊ **現地では職員が英語でご案内します**。日本語通訳の手配をご希望の際は「訪問同意書」にその旨ご記入下さい。通訳料は実費をご負担いただきます。なお日本語通訳のレベルが十分でない場合や、日本語通訳を手配できない場合がありますことをご了承ください。

## 両 替 ・ 銀 行 ・ ク レ ジ ッ ト カ ー ド

現地通貨への両替は、両替所、銀行、ホテルなどで行うことができます。日本円から両替できる場所が限られているため、米ドルをお持ちになるとよいでしょう。残念ながら偽札が多く出回っているため、両替時には紙幣を確認してください。クレジットカード（ビザ、マスターカードなど）は、主要なホテル、レストランなどでご利用いただけます。なお、銀行や ATM 利用者を狙った強盗事件などが発生しているため、ご利用の際はお一人では行かず、複数人で行動されるなど常に警戒してください。

## 現 地 の 習 慣 ・ 留 意 事 項

○ ボリビア各地において、旅行者をねらった強盗、窃盗（スリ、置引き等）が頻発しています。防犯のため、単独行動や夜間・早朝の外出は避け、見知らぬ人に声を掛けられても相手にせず、手荷物からは常に目を離さず、外出時には貴重品や多額の現金を持ち歩かないようにしてください。万が一ひったくりなどの犯罪に遭った際には、抵抗すると危険ですので、生命の安全を第一に考えて行動してください。

○ タクシーをご利用される際には、宿泊先のホテルなどに手配を依頼してください。安全のため、流しのタクシーは利用なさらないでください。

○ 政府等に対する抗議活動として道路封鎖が頻繁に行われています。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。

○ 訪問時は、控えめの服装でおいでください。とくに都市部では安全のために、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。男性はズボン、女性は肩を出さない服装で、ショートパンツなどはお控えください。動きやすいスニーカー、布製のショルダーバッグ、リュック などが良いでしょう。

○ 教会に入るときは、ショートパンツは避け帽子は外してください。

○ 高山病にご注意ください。通常身体が適応するのに2日程度かかります。その間、酸素不足による頭痛や倦怠感を感じることがあります。過度な量の食事や飲酒、運動を避け、ゆっくりとした行動を心がけてください。

○ チャイルドや家族、地域住民、学校などの写真・ビデオ撮影の際は、事前に本人や保護者、またはプラン職員に承諾を得てください。

○ ボリビアの人々は挨拶する際には握手をします。多くの人々から握手を求められることでしょう。

○ 提供されたお食事は歓迎のしるしですので、できるだけお召し上がりください。健康上、宗教上などの理由で召し上がれない場合は、プラン職員にお知らせください。

○ 公共施設での喫煙は法律で規制されています。また、チャイルドの前でも喫煙はお控えください。

○ 飲料水はミネラルウォーターをご利用ください。また、屋台で提供される飲食物は衛生的ではないため、ご利用をお控えください。

○ チャイルドやコミュニティ住民は、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勧めします。

〇 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。

〇 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。

〇 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。

〇 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。

〇 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**。

〇 **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。**

## 渡 航 前 の 準 備

○ パスポート（残存期間６ヶ月以上必要）、ビザなどの必要書類の準備をお忘れなく。

○ 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。

○ 訪問地域によっては黄熱病予防接種証明書（イエローカード）を所持する必要があります。事前に以下の在ボリビア日本国大使館のウェブサイトをご確認ください。
http://www.bo.emb-japan.go.jp/itpr_ja/health20170220.html

○ 渡航先の安全に関しては外務省の最新情報などでご確認ください。

- ✧ 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、「訪問同意書」などで事前にプラン事務局までご相談ください。

○ 現地事務所の連絡先などを記した訪問確認書を、出発前にお送りしますので必ずご持参ください。

## 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、塗り絵など
- ➢ 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、ヨーヨー、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、日本の絵葉書など）
- ➢ 大勢で分けられるもの（筆記具、千代紙、シールなど）

×不適切なおみやげの例：

- **現金（いかなる場合も渡さないでください）**
- 食品（サプリメント等も含む）
- 現地では高価なもの（電気製品、時計、使い捨てカメラなど）、電池を使うおもちゃ
- 中古品（汚れや破れのある古着、使い古しの学用品）
- アルコール類
- その他（翻訳が必要な本、薬、好き嫌いのある和菓子など）

## 簡 単 な 現 地 語 例 文

チャイルドにスペイン語で話しかけてみませんか？

| | | | |
|---|---|---|---|
| オラ<br>(¡Hola!) | やぁ！ | ブエノス　ディアス<br>(Buenos días) | おはよう |
| ブエナス　タルデス<br>(Buenas tardes) | こんにちは | コモ　エスタス？<br>(¿Cómo estás?) | 元気ですか？ |
| ムチャス　グラシアス<br>(¡Muchas gracias!) | どうもありがとう | アディオス<br>(Adios) | さようなら |
| コモ　テ　ジャマス<br>(¿Cómo te llamas?) | あなたの名前は？ | メ　ジャーモ･･･<br>(Me llamo･･･) | 私の名前は･･･です |

## もっと詳しい情報はこちらで！

✧ ボリビア多民族国大使館　〒106-0031 東京都港区西麻布4-12-24 第38興和ビルディング804号室
Tel: 03-3499-5441 / 5442 http://ebja.jp/emb/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
https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/bolivia/index.html

✧ 在ボリビア日本国大使館
https://www.bo.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html