

カメルーン

Republic of Cameroon



200 以上におよぶ多民族・多言語の国で、ギニア湾の海、熱帯雨林、火山、高地、湖、川、湿地帯があり、ステップ・サバンナ・熱帯雨林の気候分布が見られ、アフリカ大陸の自然、地理条件や生態系がすべて揃っているカメルーンは「アフリカの縮図」といわれています。地域ごとに異なる自然・文化とそこで暮らす陽気で親切な人々に出会える、魅力あふれる国です。





正式国名： カメルーン共和国
首　　都： ヤウンデ
人　　口： 2,865 万人(2023 年 世界銀行)
時　　差： 日本より 8 時間遅れ
言　　語： フランス語、英語（共に公用語）、
　　その他各部族語
通　　貨： CFA フラン（XAF）
宗　　教： カトリック、プロテスタント、
　　イスラム教、その他伝統宗教
産　　業： 農業（カカオ、果物、ナッツ類）、
　　鉱工業（鉱物性燃料、アルミニウム）

現 地 ま で の 行 き 方

現地事務所までの交通手段は、訪問者側で手配をしてください。

日本　～　カメルーン



カメルーンには、ドゥアラ(Douala)と首都ヤウンデ(Yaounde)に国際空港があります。
ドゥアラはカメルーンで一番大きな都市で、産業の中心地です。ドゥアラ、ヤウンデともに、日本から直行便はなく、フランスやトルコ経由などの乗り継ぎ便になります。
ヤウンデ国際空港から市内までは20kmほどあり、空港のタクシーをご利用いただけます。

ヤウンデ　～　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。

■#1010　ベルトゥア（Bertoua）　／　#1011　ビタン（Biteng）

ヤウンデからベルトゥア、ビタンまでは、タクシーまたはミニバスをご利用いただけます。

■#1036　ガルア（Garoua）

ドゥアラ空港またはヤウンデ空港からガルア空港行きの国内線が出ています。

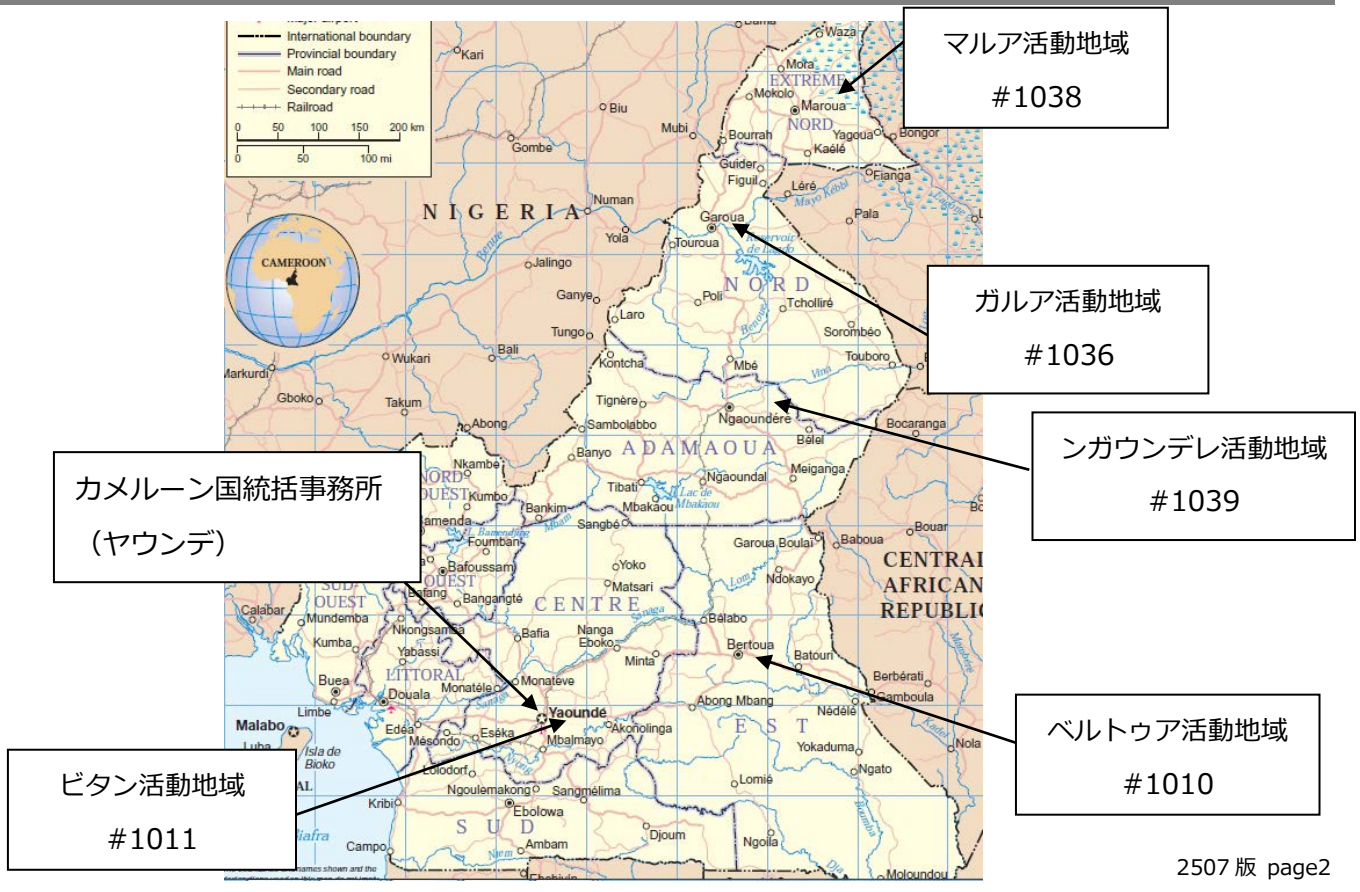
■#1038　マルア（Maroua）

ドゥアラ空港またはヤウンデ空港からマルア空港行きの国内線が出ています。

■#1039　ンガウンデレ（Ngaoundere）

ドゥアラ空港またはヤウンデ空港からンガウンデレ空港行きの国内線が出ています。

周 辺 地 図



現地事務所の業務日／時間

月曜日～木曜日　8：00～17：00　金曜日　8：00～12：00

訪問は、上記現地事務所の業務日／時間内でお願いします。祝祭日はお休みです。

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ようお願いいたします。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上がります。（事務所の所在地はご出発前にご連絡します）

訪問に適した時期

最も訪問に適した時期は、涼しく乾燥した 11～2 月です。ただし、12 月から 2 月には、ハルマッタン風と呼ばれる強い風が砂を巻き上げながら吹き荒れ、視界不良で飛行機が欠航になる場合があります。また、雨季にあたる 5 月から 11 月には、車の通行が困難になる場合があります。

カメルーンをご訪問の際には、蚊に刺されるのを防ぐため、長袖シャツの着用をお勧めします。

カメルーンの主な祝祭日

※*マークのものは年によって日付が変わります。下記は 2023 年の例です。

1 月 1 日～2 日	新年	5 月 18 日	*昇天祭
2 月 11 日	青年の日　(Youth Day)	5 月 20 日	建国記念日(National Day)
4 月 7 日	*聖金曜日（Good Friday）	6 月 28 日	*犠牲祭
4 月 9 日	イースター（Easter Sunday）	8 月 15 日	*聖母被昇天の日（Assumption Day）
4 月 21 日	*ラマダン終了の日	12 月 25 日	クリスマス
5 月 1 日	メーデー		

言　　語

フランス語と英語の両方が公用語として利用されていますが、フランス語の方が頻繁に使用されています。国民の約 10%（主にナイジェリア国境に近い西部地域）ではピジン・イングリッシュを使用しています。他にも地域、種族によって様々な言語が使用されており、代表的なものを挙げると、バミレケ語（Bamiléké）、エオンド語（Ewondo）、バモウン語（Bamoun）、フルフルデ語（Fulfulde）とアラビア語（Arabic）などになります。

＊ 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事前にお知らせ下さい。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、また日本語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

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。

■　首都ヤウンデ（Yaoundé）のホテル

HOTEL	LOCATION	TELEPHONE	FAX	EMAIL,WEB
HOTEL HILTON	Bd du 20 mai, Yaoundé	222 23 36 46	222 23 59 19 222 22 32 10	reservations.yaounde@hilton.com
HOTEL DJEUGA PALACE	Yaoundé	22222 46 46 222 22 64 69	222 22 64 26 222 22 47 00	reservation@djeuga.com
HOTEL FRANCO	Yaoundé	222 20 13 07 / 08 2204 03 84	22 20 13 11	hotelfranco@iccnet.cm
HOTEL MONT FEBE	BP711 Yaoundé,	2222 21 40 99 222 21 40 02 22 21 23 49	222 21 60 70 222 21 13 99	direction@hotelmontfebe.com
HOTEL AZUR	Bastos,Rue 1.828,Yaoundé	222 21 16 40 222 21 16 39		
JULLY GUEST (houses short stay)	Yaoundé	222 22 14 48 222 22 39 47		douala@seemannsmission.org

■　マルアのホテル

HOTEL	LOCATION & Telephone
RELAIS PORTO MAYO - Maroua	Domayo, Maroua, Tel：699 50 01 49

両 替 ・ 銀 行 ・ ク レ ジ ッ ト カ ー ド

■　通貨

カメルーンで使用されているのは、セーファーフラン（CFA Franc）です。

ユーロをお持ちになれば容易に両替できます。

■　トラベラーズチェック、クレジットカード

トラベラーズチェックも換金できますが、外貨両替ほど容易ではありません。クレジットカードは限られた施設でのみ利用できます。

現 地 の 習 慣 、 注 意 事 項

○訪問者はコミュニティのゲストとして歓待されます。お土産を用意してくれた場合は、快く受取ってください。

○挨拶のときは習慣で握手をします。しかし、コミュニティなどでは年上の人や地位の高い人から握手を求められるのを待って、自分から先に握手を求めるのは控えてください。族長や首長などの伝統的な肩書きを持っている人は普通の人からの握手は受けません。また、握手をする際には右手を出してください。左手で握手することはタブーとされています。

〇キスやハグ（抱擁）の挨拶は、特に子どもに対しては控えてください。

○ファミリーは敬虔なクリスチャンやイスラム教徒であることをご理解ください。

○政治的な話をしないでください。

○座るときに足を組まないでください。

○コミュニティにご滞在中は禁煙にご協力ください。

〇チャイルドや家族、学校、コミュニティなどの写真を撮影される際は、事前に了承を得ていただくか、または同行の職員にご相談ください。

○警察官から職務質問を受ける可能性がありますので、外出されるときは、必ず公式の身分証明書(パスポートなど)のコピーを身に付けてお出かけください。

〇バッグの口は必ず閉め、常に手元に置いてください。

〇タクシー以外の移動手段としてバイクタクシーがありますが、事故率が高いためお避け下さい。

○飲料水はミネラル・ウォーターをお求めください。生水は絶対にお飲みにならないようにご注意ください。加熱してない食品や、皮をむかない果物や野菜も食べないでください。地方の町の自動販売機で買った食品や村人から貰った食物もお避けください。

○チャイルドやコミュニティの住民の中には、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。

○コミュニティ訪問時は華美にならない控えめな服装でご訪問ください。男女とも、ひざと肩が露出しない服装をしてください。ショートパンツはご遠慮願います。また、動きやすいスニーカー、布製のショルダーバッグ、リュックなどをお持ちになるのが良いでしょう。

- ○ 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、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、飴、グミなど）

×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）**
  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（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）

渡航前の準備

○パスポート（残存期間 6 ヶ月以上）、ビザ等の必要書類の準備をお忘れなく。**入国にはビザが必要です。**詳しくは駐日カメルーン共和国大使館または旅行代理店にお問い合わせください。
https://cameroonemb-jp.org/ja/

○海外旅行損害保険には必ずご加入ください。

○**入国時にイエローカード（黄熱病予防接種証明書）の提示が必要です。**

○首都ヤウンデを含む全土に悪性の熱帯熱マラリアが蔓延しております。防蚊対策や予防薬の服用について検討してください。

○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。

○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、「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。

もっと詳しい情報はこちらで！

- ✧ カメルーン大使館　〒154-0003 世田谷区野沢3-27-16　南ツインハウスA&B　Tel: 03-5430-4985
  https://cameroonemb-jp.org/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
- ✧ 在カメルーン日本国大使館　1535, Rue 1828, Bastos-Ekoudou, BP 6868, Yaounde
  Tel: +237 2 22 20 62 02
  https://www.cmr.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html