2025 年 8 月更新

～コミュニティ訪問ガイド～



中　国

People's Republic of China







太古から日本とは縁の深い中国。この数年で急速な経済成長を遂げ、北京や上海などは観光地としても人気の都市です。

しかし、依然として、特に農村部において多くの人々が絶対的貧困の中で生活しており、都市部との格差が広がっています。また、出稼ぎのために両親が都市部へ移住してしまい、祖父母とともに暮らす子どもや、設備の整わない学校の寄宿舎で暮らす子どもたちの数も急増しています。

正 式 国 名：	中華人民共和国
首　　都：	北京
人　　口：	約 14 億人（出典：外務省 HP）
時　　差：	日本より 1 時間遅れ
公 用 語 ：	中国語
通　　貨：	人民元
宗　　教：	仏教、イスラム教、キリスト教など
産　　業：	各目 GDP の中で 第一次産業 7.3%、 第二次産業 39.9%、 第三次産業 52.8　%

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。

日本～西安（国統括事務所）

陝西省の省都、西安市の北西約50ｋｍのところにある西安咸陽国際空港(Xian Yang International Airport)に到着となります。空港からはタクシーが利用可能で、街の中心部まで約１時間です。空港から街の中心部へは空港リムジンバスや地下鉄も運行しています。

また、高速鉄道HSRを利用して香港から西安へ入ることもできます。

西安市内～現地事務所～チャイルドのコミュニティ

#5056　シャンシー（Shaanxi/陝西省）

◎　プーチョン現地事務所（Pucheng/蒲城県）

プーチョンの活動地域は西安から東に 120 ㎞、車でおよそ 1 時間 30 分です。西安からバス便を利用される場合は、 1 時間半ほどかかります。プラン所有の車が使用できる場合はご利用いただくことができますが、ガソリン代や高速料金などをご負担いただくことになりますので、あらかじめご了承ください。

◎　チュンホア現地事務所（Chun Hua/淳化県）

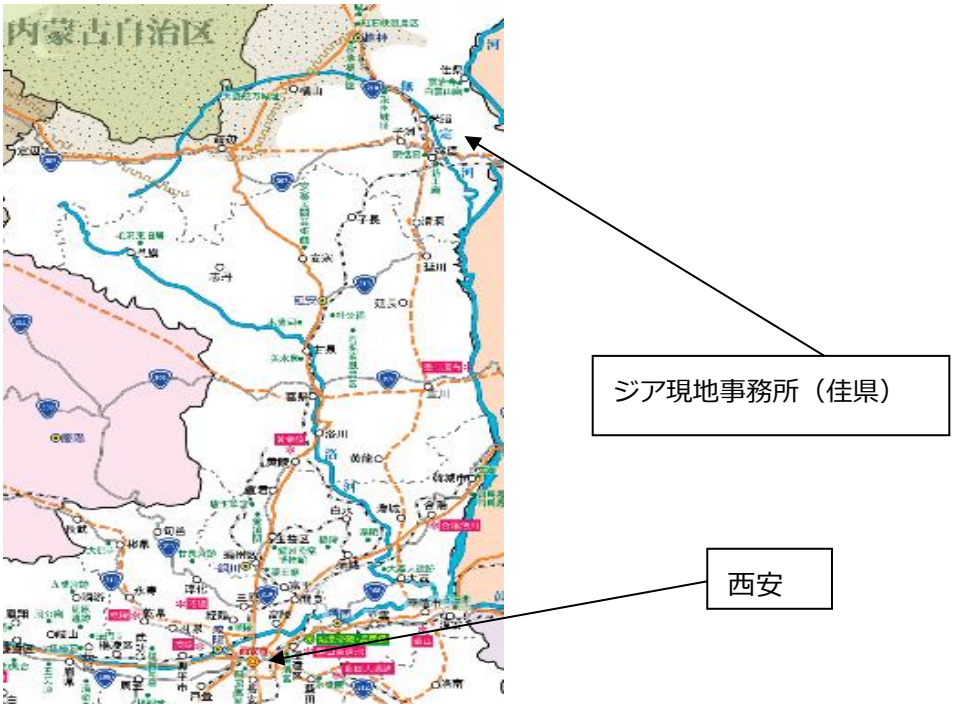
チュンホアの活動地域は、西安から北西に 85km、車で 1 時間のところにあります。西安からバス便を利用される場合は、 1 時間半ほどかかります。プラン所有の車が使用できる場合はご利用いただくことができますが、ガソリン代や高速料金などをご負担いただくことになりますので、あらかじめご了承ください。



©中国まるごと百科事典http://www.allchinainfo.com/

◎　ジア現地事務所（Jia/佳県）

ジア県は、西安の北670kmに位置しています。中国に入国後、国内線で楡林（ユーリン）空港まで行き、空港からジア カウンティには車で2時間かかります。西安からバスで行く場合には、およそ8時間かかります。西安から電車で行く場合は、楡林（ユーリン）駅まで 8 時間、そこからジア県までさらに車で 2 時間かかります。



©中国まるごと百科事典http://www.allchinainfo.com/

◆ **＃5077　ウンナン（雲南省）**

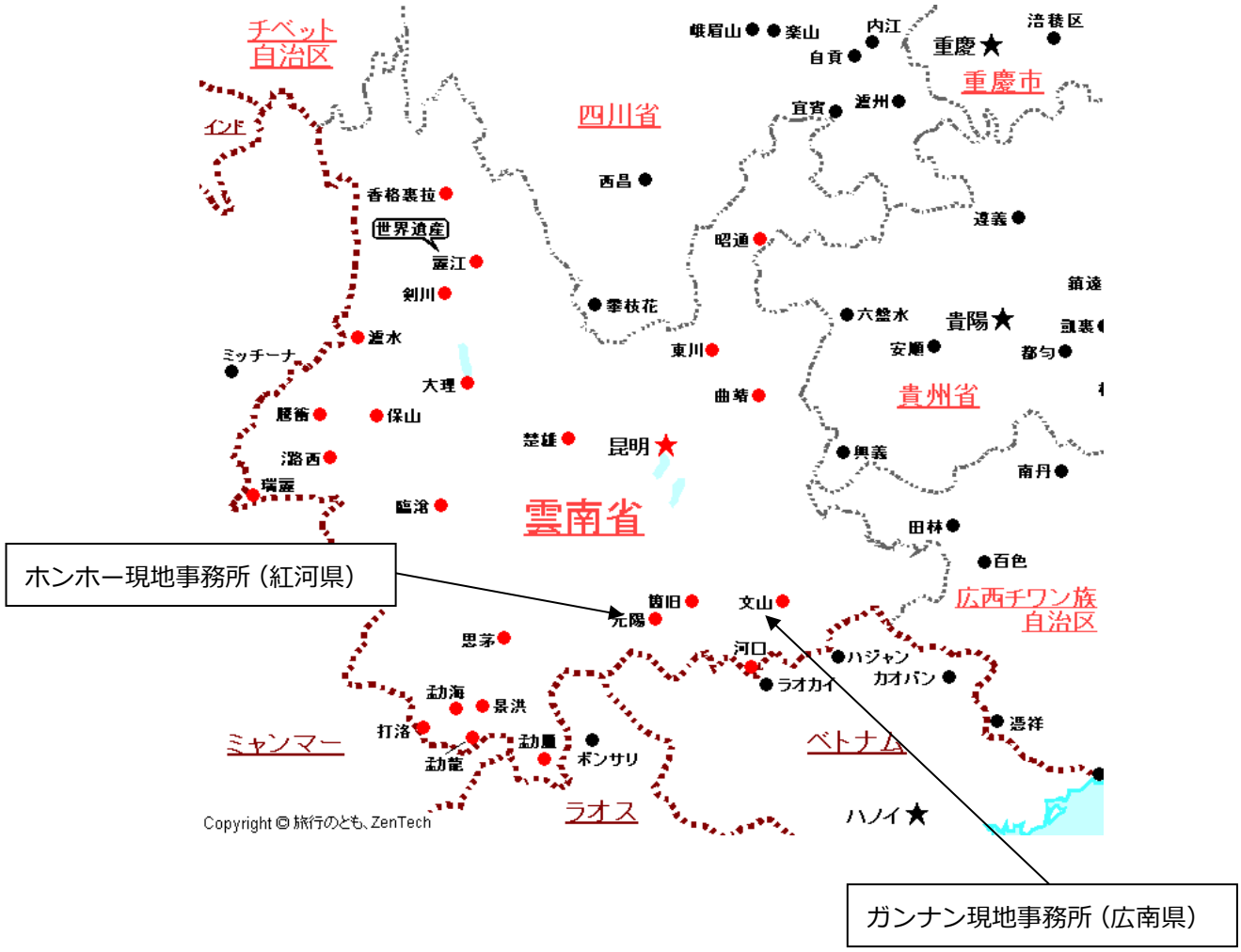
ウンナンの主都昆明(クンミン)までは、飛行機での移動が便利です。最寄りの昆明長水国際空港には、中国国内の多くの都市や香港・バンコクといった海外からの便も発着しています。

◎　ホンホー現地事務所（Hong he/紅河県）

ホンホーは、ウンナンの南部に位置します。昆明からホンホーまでは、バスで4-5時間程度かかります。
もしくは高速鉄道で昆明からYuan Jiangまで１時間半、その後Yuan Jiangからホンホーまでバスで２時間弱です。

◎　ガンナン現地事務所（Guang Nan/広南県）

ガンナンは、ウンナンの南東部です。昆明長水国際空港から最寄りの文山普者黒空港まで50分、1日2便が運航されています。高速鉄道(HSR)を使う場合は、昆明から広南まで約２時間半です。バスの場合は6-7時間かかります。
文山普者黒空港からガンナンの中心部までは車で2時間ほどかかります。ガンナン中心部からチャイルドのコミュニティまでは、40分から2時間程度です。



訪 問 に 適 し た 時 期

- プーチョンは、春（4 月～5 月）と秋（9 月～10 月）が最も良い時期です。夏には日中の気温が 39℃に達することがありますが、夜になると 20℃前後に下がりますのでセーターなどをお持ちになると良いでしょう。冬の平均気温はマイナス 10℃前後です。
- チュンホアも夏には最高気温が 32℃程度になりますが、夜は涼しく平均気温は 20℃です。冬の平均気温がマイナス 15℃です。
- ジア訪問のベストシーズンは 6 月から 10 月です。年間平均気温は 10℃程度ですが、夏には最高気温が 38℃に、冬には最低気温がマイナス 28℃になることもあります。雨が続くと山道がぬかるんだり、土砂崩れなどにより、村へのアクセスが難しくなる場合があります。
- ホンホー訪問のベストシーズンは 10 月から 4 月です。
- ガンナンは一年を通じて、訪問に適しています。

現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

月～金　　9:00～17:00

ご訪問は事務所の業務日にお願いします。土・日曜日、祝祭日のご訪問はご遠慮ください。

中国の主な祝祭日

※*マークのついているものは毎年日付が変わります（下記は 2023 年の例です）

1 月 1 日~2 日	新年	6 月 22 日~24 日	*端午節（Dragon Boat Festival）
1 月 21 日~27 日	*春節（旧正月）	9 月 29 日	*中秋節
4 月 5 日	*清明節	10 月 1 日~8 日	国慶節
5 月 1 日	メーデー		

言語と通訳

ほとんどの地域では標準中国語(北京語)が話されています。外国人向けホテルや一部のデパート、観光地では英語が通じますが、それ以外の場所では英語はほとんど通じません。通常、タクシー運転手にはほとんど英語が通じませんので、タクシーに乗車される際は、運転手に見せられるように行き先の住所を書いたメモをお持ちになることをお勧めします。

＊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事前にお申し出ください。通訳料は実費（一日当たり 225US ドル-450 ドル）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、日本語通訳が手配できない場合もありますことをご了承ください。

現地スタッフとの待ち合わせ

ご訪問予定の最終確認をしますので、中国にご到着されましたら、西安にある中国国統括事務所にご連絡ください。通常は、現地職員がご滞在のホテルまでお迎えにあがりますが、直接事務所にお越しいただいても構いません。（各事務所の連絡先はご出発前にお知らせします。）

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。ウェブサイトが無いなど、ご自身でのお手配が難しい場合はご相談ください。

➢ **西安（国統括事務所から近いホテル）**

Name	Address & Telephone
Gloria Plaza Hotel	Tel : 0086 29 87868855
Sofitel Legend People's Grand Hotel, Xian	Tel : 0086 29 87928888
Crowne Plaza Xi'an	中国 西安市 碑林区 邮政编码: 710064 Tel : 0086 29 88668888 https://www.ihg.com/crowneplaza/hotels/cn/zh/xi-an/siazq/hoteldetail
New Century Grand Hotel Xi'an	No. 333 East You Yi Road, Xi'an Tel : 0086 29 87879888 https://grand-new-century-hotel.xiancityhotel.com/ja/

Bell Tower Hotel	南大街 110 号 邮政编码: 710007 Tel : 0086 29 87600000 http://www.belltowerhotels.com/contact_us/
Holiday Inn (Wild Goose Pagoda)	No 398 South 2nd Ring Road, Xi'an Tel : 0086 29 88668877 https://www.ihg.com/holidayinn/hotels/us/en/xi-an/siabg/hoteldetail
The Bell & Drum Tower Hotel	Tel : 0086 29 88089909
Xi'an City Hotel	Tel : 0086 29 87219988
Grand New World Hotel	Xi'An, Lianhu District, 莲湖路 172 号 邮政编码: 710002 Tel : 0086 29 87218686 http://www.gdhxian.com/

- **クンミン(昆明)**

Name	Address & Telephone
Kai Wah Plaza International Hotel	Tel : 0086 0871-63562828
Grand Park Orchard Hotel Kun Ming	Tel : 0086-0871-65386688
Hampton by Hilton	Tel : 0086-0871-65386688
Home Inn (Shulin Road)	Tel : 0086 0871-65529988
Yunshang Four Seasons (Chenggong HSR Station)	Tel : 0086 0871-68119508

- プーチョン（蒲城）： Xing Long Hotel、Tian Yuan Hotel、Pucheng International Hotel
- チュンホア（淳化）： Gan Quan Gong Hotel、Ming Yuan Hotel
- ジア （佳県）： Jia Zhou Hotel
- ウンナン・ホンホー(紅河)： Qiao Xiang Yuan Hotel、Yun Ti Hotel
- ウンナン・ガンナン（文山）： Ba Bao Gong Hotel、Xanadu Hotel

現 地 の 習 慣 ・ 訪 問 時 の 注 意 事 項

- チャイルドご訪問時のレンタカー、ガソリン代、チャイルドご訪問時の食事代などはご訪問者にご負担いただきます。かかる費用についてはご訪問前にお知らせいたします。
- 政治に関わる意見や見解を話すのは、相手が誰であっても避けてください。
- 旅の間はパスポートなどの身分証明書を常に携帯してください。
- ウンナン・ガンナン地域の少数民族、ヤオ族のコミュニティを訪問する場合には、白い靴や帽子は避けてください。また、乳幼児の健康状態や容姿について褒めることはタブーとされています。

- ご到着の少なくとも一か月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、ご訪問終了後に適切に消去いたします。
- チャイルドやコミュニティの住民とは、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。
- チャイルド訪問時は華美にならない服装でご訪問下さい。男性はズボン、女性は肩を出さない服装で、ショートパンツや膝の出る服装はご遠慮下さい。また、動きやすいスニーカー、リュックなどが良いでしょう。

○ 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。**

両 替 ・ 銀 行 ・ クレジットカード

●両替

中国の銀行・ホテル・空港で人民元（RMB）に両替することができます。両替の際にはパスポートを提示し、滞在先の住所などを申告する必要がある場合があります。ATM も多くの都市で設置されています。また、トラベラーズ・チェックは中国銀行の主要支店、ホテルなどで両替できます。

●クレジットカード

各種クレジットカードは主要な都市でお使いになれます。ただし、プランの活動地域のような農村部ではクレジットカードやデビットカードは使えず、外貨両替もできないことが多いので、都市部にて早めの両替をお勧めします。

※中国には一般的にチップの習慣はありません

渡 航 前 の 準 備

○パスポート（残存期間 6 ヶ月以上必要）等の必要書類（15 日以内はビザ不要）の準備をお忘れなく。16 日以上の滞在ですとビザが必要になります。
○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、「同意書」で事前に日本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。

○パスポートのコピーを必ずご用意ください。

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、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）

簡 単 な 現 地 語 例 文

ニーハオ	：	こんにちは
ニンハオ	：	（目上・年上の人に）こんにちは
ニイ　ハオ　マ	：	お元気ですか？
ザイ　ジエン	：	さようなら
シェシェ	：	ありがとう
マアファン　ニイ	：	お手数おかけします

もっと詳しい情報はこちらで！

＊中華人民共和国大使館　東京都港区元麻布 3 丁目 4-33　　TEL：03-3403-3388

http://jp.china-embassy.gov.cn/jpn/sgjss/

✧ 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/china/index.html

✧ 在中国日本国大使館　北京市朝陽区亮馬橋東街1号　TEL:010-8531-9800（代表）

https://www.cn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html