2025 年 8 月更新



東ティモール

The Democratic Republic of Timor-Leste



正式国名： 東ティモール民主共和国
首　　都： ディリ
人　　口： 約 134 万人（2022 年 国政調査）
時　　差： なし
言　　語： 公用語はテトゥン語、ポルトガル語
実用語はインドネシア語、英語、
地方言語
通　　貨： 米ドル
主な宗教： キリスト教 99.1%（大半がカトリック）、イスラム教 0.79%
主要産業： 農業（主にコーヒー）、石油、
天然ガス





東ティモールは、ポルトガルによる植民地統治、インドネシアによる実効支配の時代を経て 2002 年 5 月に独立したばかりの国です。国土は岩手県ほどの大きさで、山が多く、自然豊か。紛争から復興し、国づくりのペースは日に日に増しています。2012 年には、大統領選挙と国民議会選挙の実施に成功し、国連の支援ミッションも終了しました。貧困を中心に、まだ解決に至っていない課題は残っていますが、数々の手つかずの自然が残されている美しい国です。ぜひ一度訪れてみてください。

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。

東ティモールにご到着後、プラン・オフィスにご連絡ください。

日本～東ティモール



日本から東ティモールへの直行便はありません。インドネシアのデンパサール、オーストラリアのダーウィン、シンガポールから首都のディリ(プレジデンテ・ニコラウ・ロバト国際空港)に入ることができます。空港から街の中心部までのタクシーは協定で10USドルです（※2024年2月現在)。

ディリ　～　チャイルドのコミュニティ

ディリにある国統括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ご案内いたします。プランの車が用意できないときは、ドライバー付きの車を手配いたしますが、その場合にはドライバー・レンタカー代、ガソリン代をご負担いただきます（金額はご出発前にご案内します)。

■#5076　アイレウ（Aileu）

ディリからアイレウの活動コミュニティまでは、車で45分～3時間かかります。

■#5078　アイナロ（Ainaro）

ディリからアイナロの活動コミュニティまでは、車で45分～4時間かかります。

訪 問 に 適 し た 時 期

熱帯モンスーン気候に属し、明確な雨季と乾季があります。乾季は4～10月、雨季は11～3月です。雨季では、道路状況が悪く、通れない道もあります。また、プランの活動地域がある内陸部の気温は低く、湿度が高くなります。訪問には乾季が適しているでしょう。日中の最高気温 は、一年を通じて 30℃台と比較的高温です。建物内は冷房が強く効いている場合もあります。また、アイナロ周辺は標高が1,000-1,400mある地域もありますので、朝晩は冷え込む可能性があります。長袖の羽織れる上着の持参をおすすめします。

東ティモールはカトリック信者が多いため、クリスマスとイースター（日は年によって異なります）の時期は訪問を受け入れることができません。

現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

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

月～金　　9:00～17:00（昼休み　12:00～13:00）　土・日・祝祭日は休み

現 地 ス タ ッ フ と の 待 ち 合 わ せ

現地事務所に直接お越しいただくか、ホテル等にお迎えに行くことも可能です。東ティモールに到着したら現地事務所にご連絡ください。ご訪問の最終確認をいたします（事務所の連絡先はご出発前にご連絡します)。

東ティモールの主な祝祭日

宗教上の祝日（*印）は、年によって変わります（下表はある年の例です）

1月1日	元旦	9月20日	解放記念日
3月29日	聖金曜日*	9月23日	イドゥル・アドハ（犠牲祭）*
4月6日	イースターマンデー*	11月1日	諸聖人の日
5月 1日	メーデー	11月2日	亡き信者の日
5月20日	独立回復記念日	11月12日	ナショナル・ユースデー
5月30日	聖体の祝日*	11月28日	独立宣言日
8月15日	聖母被昇天の祭日*	12月7日	国家英雄の日
8月20日	イドゥル・フィトリ（断食明け祝祭）*	12月8日	聖母の無原罪の懐胎・東ティモールの守護人の日
8月30日	住民投票記念日	12月25日	クリスマス

言語と通訳

公用語はテトゥン語とポルトガル語です。また一部地域ではインドネシア語や英語、また多数の部族語が使用されています。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「コミュニティ訪問申込書兼同意書（書類 A)」にご記入ください。通訳料は実費をご負担いただくことになります。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

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。現地事務所を通じてホテルの予約をすることも可能です。ご希望の場合には日本事務局にお申し出ください。以下は現地事務所から紹介のあったホテルです。

- ディリに位置するホテル：

  Plaza Hotel・Hotel Timor・Discovery Inn・Timor Plaza Hotel・Hotel Gino・Novo Turismo Hotel

電　　気

電力が不足しているため、停電が頻繁に起こります。懐中電灯があると便利でしょう。首都ディリ以外の場所にお出かけになる前には、電気機器の充電をお忘れなく。電圧は220V（50Hz）です。

スーパー・レストラン

ほとんどの店やレストランではクレジットカードでの支払いを受け付けていません。基本的な買い物などは現金での支払いになります。食料品や飲料は、市内のスーパーで入手することができます。食品衛生法の整備がされていないので、市場での食肉の購入はなるべく避けましょう。また、屋台の食品は、腸チフスなどの危険性もあるので避けたほうがいいでしょう。

両替・銀行・クレジットカード

通貨としては、US ドルとセンタボと呼ばれる独自の硬貨（US セントと同価）が使われています。首都のディリには現金自動預け払い機（ATM）がいくつかありますが、ディリ以外にはありません。ATM では各種クレジットカードが使えますが、故障していたり、現金が不足していることが多いのでご注意ください。

そのため、US ドルを小額紙幣でお持ちになることをおすすめします。ただし、1 ドル札はほとんど市内に流通していないため、使用できないケースがあります。10・20 ドル紙幣を中心に、最低でも 200～300 ドル程度ご用意いただくと安心です。また US ドル札は最新のデザインの紙幣以外利用できないため、両替時に旧デザイン紙幣を受け取らないようにご注意ください。

お支払いにクレジットカードはほぼ利用できません。利用できたとしても、5%程度の手数料を請求されることがあります。

現地の習慣・留意事項

- 多くの村では村長（Xefe Suco）やコミュニティの長（Xefe Aldeia）の歓迎を受けます。村の代表として選ばれた人であり、尊敬の念を持って接するのが良いでしょう。
- お辞儀とbondiaボンディア（おはよう）、botardeボタルデ （こんにちは）、 bonoiteボノイチェ（こんばんは）などの挨拶をしてみてください。
- 東ティモールでは握手が一般的な挨拶です。しかし、男性は異文化の女性とは握手しますが、東ティモールの女性とはほとんどの場合しません。握手は優しくしましょう。
- 東ティモールの女性は握手、もしくは両頬へのキスで挨拶を交わします。
- 人を直接指差すことは失礼にあたるので、手で軽く方向を指し示しましょう。
- 年長者の頭に手を置くことも避けてください。
- 舌を出す行為（あっかんべーなど）は性的な表現なのでしないでください。
- 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。
- 首都ディリでの服装は自由ですが、コミュニティへは華美にならない控えめの服装でおいでください。男性は長ズボンを、女性は肩や膝の出ない長めの服をご着用ください。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、リュックなどをお持ちになるのが良いでしょう。
- 日差しが強いため、日焼け止めや帽子、サングラスなどをお持ちください。また、デング熱発生地域です。とくに雨季(11月から4月)に感染者が増える傾向にあるため、予防のためにも、蚊取り線香や虫よけスプレーをお持ちになると良いでしょう。
- 首都からコミュニティへの道路は、未舗装の悪路が多くあります。酔い止め薬の準備をされると安心です。
- 山間部では特に夜は冷え込みます。カーディガンや薄手のジャケットがあると良いでしょう。
- チャイルドおよびチャイルドの家族、学校・コミュニティの写真を撮る際には、事前に本人または保護者に許可を得てください。帰国後に撮影した写真は、日本事務局を通じてチャイルドの家族に送っていただければ幸いです。

- 学校やオフィスに入った際は、座るのを勧められてから座りましょう。また、食事が前に置かれても、勧められるのを待ってください。
- 食事や飲み物は召し上がっていただくのが望ましいですが、断るときは提供される前にお断りください。
- 水道水を飲むのが心配な場合は、健康上の理由であることを説明してお断りください。自分のペットボトルを持つのが安全です。
- 笑顔を心掛けましょう。
- 訪問時に、見たいこと聞きたいことなどが具体的にございましたら、事前に日本事務局にご相談ください。
- 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。

- 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。**

治 安 に 関 す る 注 意 事 項

- 現在治安は落ち着いており、ディリでは日中、ほとんどの場所を安全に歩くことができます。周囲への目配りや安全への配慮を怠らずにいれば、過度に警戒する必要はありません。地元の人が挨拶をしてきたら、笑顔で会話を楽しみましょう。ただし、家に誘われたりした場合には、念のためお断りしてください。
- 日中でも、流しのタクシーは利用しないでください。必要に応じてプラン職員が信頼できるタクシーの連絡先をお知らせします。夜間の外出は、地元に詳しい人の案内がない限りお控えください。

渡 航 前 の 準 備

- 季節によってはチャイルドや家族が自宅を離れている場合もあるため、チャイルドへの訪問希望日の**10 週間前**までに、日本事務局へご連絡ください。
- パスポートの残存期間は 6 か月以上必要です。ディリの空港で「アライバルビザ」が給付されます。手数料 30US ドルを現金でご準備ください。お帰りの際も出国税 10US ドルの支払いが必要になります。
  ※ビザおよび出国税の最新の金額は、**必ずご自身で事前にご確認ください**。
- 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。首都ディリでさえ、治療は大変限られています。重症な病気や怪我は、オーストラリア・インドネシア・シンガポールへ移送が必要になる場合があります。

- 入国時の税関申告は電子旅客税関申告が採用されています。電子旅客税関申告が開始されております。空港到着後に空港内に 設置されている専用端末でも入力することができますが、以下のサイトにて事前に入力し、ＱＲコードをダウンロードするかスクリーンショットして準備されることをお勧めいたします。（システムエラーが頻繁に起こります。その場合は空港に設置されている専用端末で QR コードの作成をお願いいたします）

  Timor-Leste electronic Single Window

  URL: https://tilesw.customs.gov.tl/#/eservice/traveller/declaration

※こちらから事前手続きの上、発行される QR コードを準備ください。また、ご不明点は大使館等でご確認ください。

（ご参考） 大使館ホームページ（東ティモール出入国時に提出する健康カード、入国カード、税関申告書、出国カードの書き方について） https://www.timor-leste.emb-japan.go.jp/files/100457470.pdf

- マラリア予防薬の服用など、医師にご相談され、ご検討ください。また、必要な予防接種や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 ： https://www.anzen.mofa.go.jp/about_center/index.htmlTEL：03-3580-3311（内線 2902、2903）
- 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

予 防 接 種 に 関 し て

厚労省 FORTH （インドネシアエリアですが、ご参照ください）

https://www.forth.go.jp/destinations/country/indonesia.html

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）

もっと詳しい情報はこちらで！

✧ 東ティモール大使館	〒102-0071　東京都千代田区富士見１丁目8-9 Tel：03-3238-0210　http://www.embassyin.jp/timor/
✧ 在東ティモール日本大使館	http://www.timor-leste.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html Avenida de Portugal, Pantai Kelapa, Dili, Timor-Leste (P.O. Box 175) Tel：＋670－3323131、＋670－3323132
✧ 外務省国情報ページ	https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/easttimor/index.html
✧ 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