2025 年 7 月

～コミュニティ訪問ガイド～



エチオピア

Federal Democratic Republic of Ethiopia



エチオピアは国土を 2 分する東アフリカ大地溝帯を有し、その気候も民族もバラエティに富んでいます。また、古くから発展をとげた独自の文化が根付いており、岩窟聖堂群、アクスムの考古学的遺跡など世界文化遺産に指定された名所がたくさんあります。町の食堂に入れば、名産のコーヒー豆をその場で炒って行う伝統的なコーヒー・セレモニーを体験できます。実に様々な方法で伝統と文化を満喫できる国です。





正式国名： エチオピア連邦民主共和国
首　　都： アディスアベバ
人　　口： 約 1 億 1787 万人(2021 年 世銀)
時　　差： 日本より 6 時間遅れ
公 用 語： アムハラ語、オモロ語、英語等
宗　　教： キリスト教、イスラム教他
産　　業： 農業（穀物、豆類、コーヒー、綿、油糧種子、サトウキビ、皮革など）
通　　貨： ブル（BIRR）

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　～　エチオピア



首都アディスアベバ(Addis Ababa) のボレ国際空港(Bole International Airport)に到着となります。日本からの直行便は無く、アジアや中東の都市を経由して入国するのが一般的です。空港は市の南東に位置し、中心部までは車で 15～20 分ほどです。

空港からは、色々なタイプのタクシーが出ています。メーターのついていないタイプのタクシーの場合は必ず事前に料金を確認してください。

アディスアベバ　～　現地事務所　～　チャイルドのコミュニティ

ご宿泊先または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。

■#2041　アディスアベバ（Addis Ababa）

現地事務所は空港から車で 20 分の距離のところにあります。

アディスアベバのすべての活動地域は市の北東部にあり、道路が混雑していなければ、事務所から車で 15 分から 20 分で行くことが出来ます。

■#2042　アムハラ（Amhara）

アムハラ現地事務所は、アディスアベバから北 642km の町、ラリベラ（Lalibela）に位置しており、アディスアベバからラリベラ空港まで、飛行機で 1 時間 50 分です（Bahir または Gondar 経由となります）。ラリベラ空港は、市街地から 23 キロ離れており、車でおよそ 20 分です。

■#2068　サウス・エチオピア（South Ethiopia）

現地事務所は、アディスアベバから南に約 273km のハワッサ（Hawassa/以前は Awassa と表記されていた）にあります。アディスアベバからハワッサへの移動は、バス（約半日）、レンタカー、飛行機（30 分）のご利用が可能です。ハワッサ空港は市街地から 18 キロのところにあり、現地事務所までは車で 30 分です。活動地域は、ハワッサからそれぞれ 26km、70km、155km のところにあります。

■#2072　オロミア（Oromia）

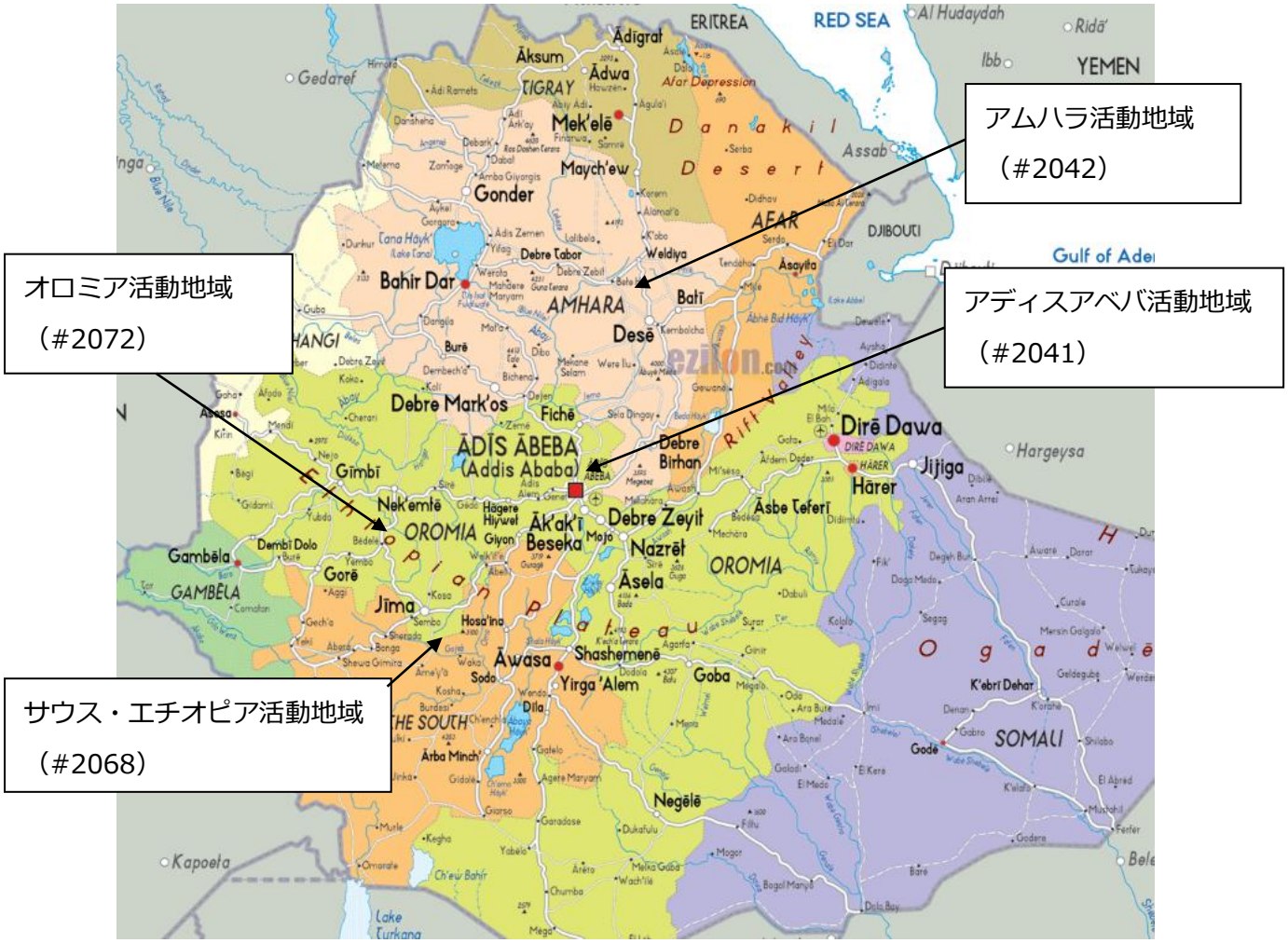
ジンマ (Jimma)にある現地事務所は、アディスアベバからおよそ 350 キロ、エチオピアの南西に位置しています。アディスアベバからジンマへの移動は、車または飛行機のご利用が可能です。車の場合は 6 時間ほどかかりますが、途中の景色を楽しむことが出来ます。ジンマ空港は市街地から 5 キロのところにあり、現地事務所までは車で 10 分です。

現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

月～金曜日　8：30～12：30、13：30～17：00　＊土・日・祝日はお休みです。

また、イスラム教のラマダンなどの祝日、キリスト教の祝日などはお避けください。

周 辺 地 図



訪 問 に 適 し た 時 期

雨季の 6 月～9 月のご訪問は避けた方が良いでしょう。雨季の明けた 9 月中旬ころは、一面緑の大地と黄色のデイジーで彩られた美しい風景が展開され、翌年の 6 月まで快適な気候が続きます。日中の平均気温は 22℃ですが、夜分には 10℃まで冷え込みます。夜間最も気温が低くなる時期は、12 月と 1 月です。2 月～4 月にかけて時々少量の雨が降ることがあります。4 月 5 月は最も暑い時期です。木綿の衣類が適当ですが、夜間は冷え込みますのでウールの服やジャンパーが必要です。傘やレインコートも忘れずにお持ちください。

特にチャイルドがイスラム教徒の場合は、金曜日はイスラム教徒の祈りの日ですので他の曜日に訪問なさることをお勧めいたします。また、断食（ラマダン）など毎年期日が変わる祝祭日もありますので、ご留意下さい。

現 地 ス タ ッ フ と の 待 ち 合 わ せ

エチオピアに到着されましたら、早めに事務所にご連絡ください。ご訪問予定の最終確認をいたします。

事務所の連絡先は、ご出発前にお知らせいたします。

エチオピアの主な祝祭日

エチオピアには、キリスト教とイスラム教、両方の祝祭日があります。

＊マークは年によって変動します。以下の祝祭日は 2023 年の例です。

1 月 1 日	新年	1 月 7 日	エチオピアンクリスマス
1 月 19 日	テイムカット(顕現日の祝日)	3 月 2 日	アドワ勝利記念日
4 月 14 日	＊聖金曜日	4 月 16 日	＊イースター
4 月 22 日	＊Eid Al-fitr（断食明けの祝祭日）	5 月 1 日	メーデー
5 月 5 日	愛国戦勝記念日	5 月 28 日	デルグの国際記念日
6 月 29 日	*Arefa（犠牲祭）	9 月 12 日	新年（エチオピア暦）
9 月 13 日	*Eid Al-adha(犠牲祭)	9 月 27 日	メスケル（真十字架発見の日）
10 月 8 日	*預言者の誕生日	12 月 25 日	クリスマス

両替・銀行・クレジットカード

アディスアベバには国立銀行のほか、都市銀行もあり主要銀行では外国為替業務を扱っています。

主なホテルで、各種クレジットカードがご利用になれます。

言語

公用語はアムハラ語です。しかし、観光施設やタクシー運転手、ホテルやレストランの従業員は公共サービス機関の職員と同じく英語を話します。

＊現地では職員が英語でご案内します。

アムハラ語で挨拶してみませんか

ウンダメン・アデルク (indemin aderatschu)	おはよう（対男性）	ウンダメン・アデルシュ	おはよう（対女性）
テナ イストゥリン (Tena yisilign)	こんにちは	サラーム　ノウ？	お元気ですか？
アメサグナッロフ (Amesegnalehu)	ありがとう	イクルタ(Yikerta)	ごめんなさい
デナフン (Dehna hunu)	さようなら（対男性）	チャオ (tschao)	さようなら

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。

■アディスアベバのホテル

Name	**Address, Telephone etc.**
Sheraton Addis	Taitu Street, P.O. Box 6002, Addis Ababa Tel : +251-115-17-17-17 https://www.marriott.com/en-us/hotels/addlc-sheraton-addis-a-luxury-collection-hotel-addis-ababa/overview/?scid=f2ae0541-1279-4f24-b197-a979c79310b0
Hilton	Tel : +251-115-51-84-80
Wabe Shebele	Tel : +251-115-51-71-87
Ghion	Ras Desta Damtew St, Addis Ababa Tel : +251-115-51-32-22
Intercontinental	Tel : +251-115-50-50-66
Raddison Blu	Tel : +251-11-515-7600
Elilly	Kazanchis, Kirkos Subcity 17/18, AddisAbaba Tel :+25111-558-7777　or　+25111-558-7778 https://elillyhotel.com/
National	Tel : +251-115-51-51-66
Ethiopia	Tel : +251-115-51-74-00
Central Shoa	Equitorial Guinea Street,Addis Ababa Tel : +251-116-61-14-54
Axum	hailegebreselassie avenue, Addis Ababa Tel :+251-116-61-39-16
Deleopol International	Bambis, Addis Ababa Tel :+251-115-50-77-77 https://www.deleopolhotel.com/
Queen of Sheba	Tel :+251-116-18-00-00
Jupiter	Tel :+251-115 527 333 https://www.jupiterinternationalhotel.com/
Atlas International	Namibia Street, Addis Ababa Tel :+251-116-18-74-32

■アムハラ地域（ラリベラ）のホテル

Name	Address, Telephone etc.
Hayat Roha	Tel: +251-333-36-00-09
Maribela	Tel: +0914669236
Jerusalem	Lalibea geterige, Lalibela
Tukul	Tel :251-333-36-05-64/65 or 2510911104944
Lal	Geterge Street Kebelle 02, Lalibela 62964 Ethiopia Tel: +251-333-36-00-08
Mountain View	Tel:+25103333360806　or +2510912945369
Panoramic	Tel: +2510937454545 or 251-033-336-0270 http://www.panoramicviewhotel.com/
Top 12	Tel: +251912746990
Lalibela Lodge	Lalibela Lodge, Shimbrima street Tel :+251911534900
Zansiyum Hotel	Tel :+2510937907751
Mezena Hotel	Tel :+25103338367504
Honeyland Hotel	Shimbraema Lalibela Tel :+2510911735041

■アムハラ地域（バヒルダール）のホテル

Name	Address, Telephone etc.
Summer Land Hotel	Tel: +251 582206566/ +251 582220507
Jacaranda Hotel	Abafasilo Road, Bahir Dar 1890 Tel: +251 582209899/ +251 582209565

Bete Daniel Hotel	Kebele 03, Bahir Dar Tel :+251 582266161/ +251 582201414 https://betedaniel.com-hotel.website/
Unison Hotel	Mulualem Street, Bahir Dar, Bahir Dar Tel: +251 583207800/ +251 582231452 http://www.unisonhotelandspa.com/
Rahnile Hotel	kebele 05, Behind EEPCO building, Bahir Da Tel: +251 582207575/ +251 918764227
SKY Resort	Tel: +251251583209010/+251583207080 https://skyresortbahirdar.com/?fbclid=IwAR2OVqadZO757r-cdT9NClWnKYirzSUau33Fi0TA_cGaHTMtHUqE3bMQDQU
Delano Hotel	In Front of the New Olympic Stadium, Bahir dar Bahir Dar ET 1338, Bahir Dar Tel: +251 582200622/ +251 930352720 https://www.delanohotelbahardar.com/?utm_source=gmb

■サウス・エチオピア地域（ハワッサ）のホテル

Name	Address, Telephone etc.
Pinna # 2	Tel :+251-462-21-0335/36
Tadesse Enjori	Hawassa Behind Telecommunication Bldg Hawassa Awassa Tel :+251-462-20-0101or+251-462-20-9445
Ker-Auwd Int. Hotel	Tel :+251-462202158
Lewi	Tel :+251-462201654
Haile Resort	Tel :+251-462208444/7300/7473
South Star Hotel	Tel :+251-928681280 or +251-462120022
Central Hotel	Piassa St, Hawassa Tel :+251 462 201 002 or+251 462 200 743
Osis Hotel	05 Kebele, Hawassa Tel: +251-462206452

■サウス・エチオピア地域（ウォライタ）のホテル

Name	Address, Telephone etc.
Abebe Zeleke Hotel	Tel :+2510930505420
Welita Lewi resort	Tel :+25130108359

■オロミア地域（ジンマ）のホテル

Name	Address, Telephone etc.
Central Jimma	Ferenj Arada Kebele 01 4th Lion Square, Jimma Tel :+251-471-11-82-83 or +251-471-11-82-82
Awetu Grand	Tel :+251-911507525 or +251918983995
Hamerti	Unnamed Road, Jimma Tel :+251-2114312/+251917800215
Boni International Hotel	Tel :+251472115065/+251911999933

■オロミア地域（ナケムテ）のホテル

Name	Address, Telephone etc.
Mersi Moi	Tel :+251910870041
Ijo	Tel :+251576615790/+2510966098263
Farm land	Tel :+251576615150/+251960202020
Senaf international	Tel :+251576608303/+251940662525

現 地 の 習 慣

＜挨拶・礼儀＞

- 初めて会った人に対しては挨拶として、握手や頬にキス、ハグ（抱擁）をすることがあります。
  握手は両手でするのが礼儀で、片手での握手は失礼にあたります。プレゼントも両手で渡します。
- 年配者の前で喫煙とは無礼とされています。チャイルドと家族との面会の場でも喫煙はお控えください。
- チャイルドの家族から食物を進められた場合、断らずに味わってみてください。それが非常に辛くてあなたが食べられない場合にお断りになっても失礼にはなりません。
- エチオピアでは手で食事をしますが、その際指をなめないようにご注意ください。
- コミュニティ訪問時は華美にならない服装でご訪問ください。長袖・長ズボン（女性は膝の出ない服装）をしてください。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。
- チャイルドや地域住民と、恋愛、宗教、政治、精神的信条などを話題にしないでください。

＜歓迎・もてなし＞

- チャイルドの母親か家族の女性が、コーヒーを用意しておもてなしすることでしょう。コーヒーは３杯供されますので少し時間がかかりますが、終わるまでお立ちにならず、お待ちください。
- 宗教上の理由から、キリスト教徒もイスラム教徒も豚肉を食べません。サラミやハムなどの豚肉製品をお土産としてお持ちにならないよう、また、豚肉を食べる習慣について話をすることもお控えください。
- ご訪問は、近隣の人々にとっても大きなニュースです。"お客様" をひと目見ようと、近所の人々が大勢あなたをお迎えすることでしょう。子どもたちはあなたのまわりに群がり、「フェレンジ（外国人）」や「You」と言いながら後について歩くかもしれません。また皆があなたと握手をしたがるかもしれませんが、外国の方にお

会いした喜びと興奮のしるしとお考えください。

- お子さんとご一緒の場合には、人々はお子さんを抱きしめキスをしようとします。また、女性がお子さんに向かって何かを言う振りをすることがありますが、邪気を追い払う仕種ですので、ご了承ください。
- チャイルドや家族の写真をお撮りになる時は、本人もしくは保護者の了承を得て、彼らの用意が出来てから撮影してください。写真を撮る前に良い服に着替えることもあります。
- 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。**

留 意 事 項

- 首都アディスアベバは海抜平均 2360 メートルの高原都市であるため、空気が希薄で軽い高山症の症状をきたすことがあります。慣れるまで激しい運動や多量の飲酒はお避け下さい。
- 日没後に徒歩で町なかを散策するのはお避け下さい。
- 政府施設、軍事施設、橋、大統領官邸などの政府機関の撮影は禁止されています。また、宗教施設の撮影も事前に係員などにご確認ください。
- 黄熱病の予防接種をお勧めします。 A 型肝炎、破傷風、狂犬病、ポリオなどへの注意が必要です。
- 授業時間中に学校を訪問される場合は、チャイルドを学校から連れ出さないようお願い致します。

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、世界地図など
- 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、Ｔシャツなど）
- グループで一緒に遊べるもの（サッカーボール、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、ビザなどの必要書類のご準備をお忘れなく。
- 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。
- 渡航先の安全に関しては外務省の情報等で必ずご確認ください。

✧　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」で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。

もっと詳しい情報はこちらで！

- エチオピア連邦民主共和国大使館

  〒108-0074　東京都港区高輪3-4-1　高輪偕成ビル2F　Tel: (03)5420-6860

  http://www.ethiopia-emb.or.jp/front/chancery/
- 外務省国情報ページ　http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/ethiopia/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
- 在エチオピア日本国大使館

  P.O.BOX 5650, Bole Sub-city Woreda6, House No.431, Addis Ababa, Ethiopia

  Tel:011-667-1166　E-Mail: japan-embassy@ad.mofa.go.jp

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