2025 年 7 月更新



グアテマラ

Republic of Guatemala



世界遺産に登録されたマヤの大遺跡で知られるグアテマラ。スターウォーズのロケ現場にもなった密林のなかの遺跡が神秘的なティカル国立公園、マヤ最大の記念碑がある自然豊なキリグアの遺跡公園。そしてヨーロッパ建築と民族衣装が混ざり合った色彩の街アンティグアは、グアテマラコーヒーの名産地でもあります。伝統文化が色濃く残るこの国は、今も昔もマヤ系先住民の人たちが主人公です。

村ごとに特徴の異なる民族衣装が受け継がれており、色鮮やかな手織りのウイピルの模様や色使いには、さまざまな意味や物語がこめられています。





正式国名： グアテマラ共和国
首　　都： グアテマラ・シティ
人　　口： 1,735 万人（2022 年 世界銀行〈推定〉）
時　　差： 日本より 15 時間遅れ
言　　語： スペイン語（公用語）、
22 のマヤ系言語他
通　　貨： ケツァル（Q）
宗　　教： カトリック、プロテスタント等
産　　業： 農業（コーヒー、バナナ、砂糖、
カルダモン）、繊維産業

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　～　グアテマラ　～　グアテマラ・シティ



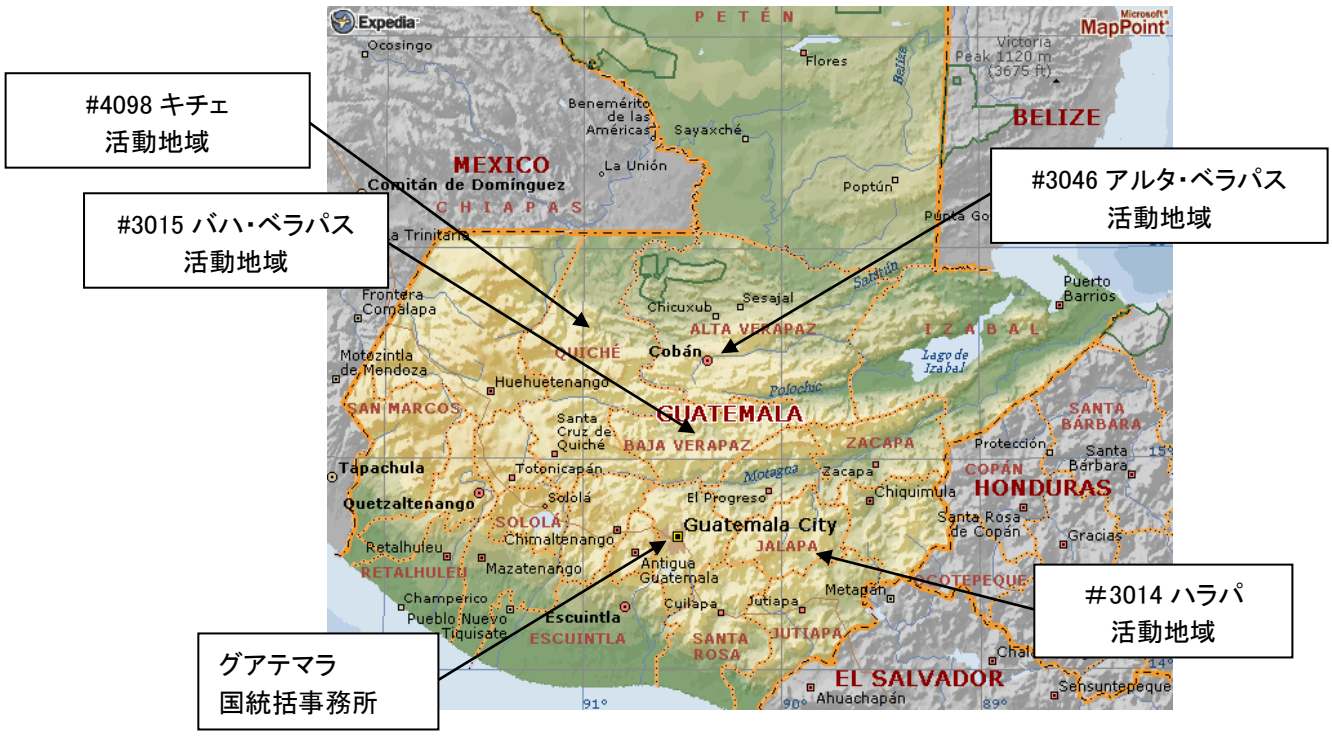
ラ・アウロラ国際空港（La Aurora Airport）にご到着となります。日本からの直行便はありませんが、米国やメキシコを経由して行くことができます。安全のため、夜間の到着便は避け、空港からホテルへの移動は事前にホテルの空港送迎サービスを手配されることをお勧めします。なお、タクシーは、現地事務所が推奨するタクシー会社［Taxis Amarillos　Tel: (502) 24701515 ］のご利用をお勧めします。タクシードライバーは英語を話さない場合がありますので、重要な言葉はスペイン語を覚えておかれるとよいでしょう。

グアテマラ・シティ　～　現地事務所　～　コミュニティ

- グアテマラ・シティ現地事務所からコミュニティまでは、公共のバスをご利用いただくか、プランが車を用意してご案内いたします。費用が別途かかる場合があります。事前に日本事務局と打ち合わせてください。
- グアテマラ・シティから各現地事務所までの距離および所要時間の目安は、以下のとおりです。場所にもよりますが、ご訪問には移動を含めて2～3日を要する場合があります。

		<距離>	<所用時間>
■ **#3014 ハラパ**	:	95km	車で約2時間
■ **#3015 バハ・ベラパス**	:	176km	車で約3.5時間
■ **#3046 アルタ・ベラパス**	:	210km	車で約4時間
■ **#4098 キチェ**	:	253km	車で約7時間

周 辺 地 図



現地事務所の業務日／時間

月曜日～金曜日 8:00～16:00　　※土日・祝日はお休みです

現地スタッフとの待ち合わせ

グアテマラ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、ご滞在いただくグアテマラ・シティのホテルまで職員がお迎えにあがります。

訪問に適した時期

海岸地帯は亜熱帯気候で、山岳高原地帯は温暖な気候です。5～10月までの雨季と、11～4月までの乾季があり、雨季は冬、乾季は夏と呼ばれています。４～５月が最も暑くなり、低地の海岸地域では気温が40℃まで上がることがあります。最も寒い時期は11～1月です。歩きやすい靴に、日中は軽い木綿の服装が適していますが、夜間の冷え込みに備えて、セーターやジャケットなどをお持ちになると良いでしょう。

グアテマラの主な祝祭日

1月1日	新年	9月15日	独立記念日
3～4月	聖週間（復活祭）※	10月20日	革命記念日
5月1日	メーデー	11月1日	諸聖人の日
6月30日	軍の日	12月24～25日	クリスマス
8月15日	聖母昇天の日	12月31日	大晦日

※ 聖週間（復活祭）は、毎年日付が変わります

言語と通訳

グアテマラの公用語はスペイン語です。その他、22 のマヤ系言語などが話されています。

タクシーの運転手はスペイン語を話します。都市部にあるホテルの従業員は、英語とスペイン語を話します。

＊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ご希望の際は事前にお申し出ください。

通訳費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（Q:ケツァル）への両替は、空港、市街地の銀行、ホテルで行うことができますが、米ドルからの両替が最もスムーズです。安全のため路上での両替は行わないでください。
- 都市部では、主要クレジット･カードや ATM がご利用いただけますが、プランの活動地域を含む多くの農村部ではご利用いただけません。

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。

■グアテマラ・シティのホテル

Name	Address, Telephone or website
Holiday Inn Guatemala	Guatemala 01010 Ciudad De Guatemala Primera Avenida 13-22 https://www.ihg.com/holidayinn/hotels/jp/ja/ciudad-de-guatemala/guact/hoteldetail
InterContinental Real Guatemala	14 Calle 2-51, Zona 10 Guatemala City Tel : +502 2 4134444 Eメール: inter.gua@r-hr.com https://www.ihg.com/intercontinental/hotels/jp/ja/guatemala-city/guaha/hoteldetail
Hotel Biltmore	15 Calle 0-31 zona 10, Ciudad de Guatemala Tel :+502 2 3333000 Eメール:reservaciones@caminoreal.com.gt https://www.hotelbiltmore.com.gt/
Hostal　Quetzalroo	6ta Avenida 7-84 zona10 Guatemala City Tel:+502 5746-0830

■ハラパ地域のホテル

Name	Address, Telephone or website
Hotel Puente Viejo	4° Calle, 0-41 Zona 5 Barrio Chipilapa, Jalapa Tel: +502 7922 3782
Hotel y Restaurante Villa del Río	Chipilapa 2-66 Zona 6 Jalapa, 2da. Avenida, Jalapa Tel: +502 7922 3001 Eメール: hotelvilladelriojalapa@gmail.com
Hotel Casa Jumay	Avenida Chipilapa 0-45, Jalapa Tel:+502 7796 4852 Eメール: hotelcasajumay@gmail.com

■アルタ・ベラパス地域のホテル

Name	Address, Telephone or website
Hotel Alcazar De Doña Victoria	1a Avenida 5-34 Zona 1, Cobán Eメール: gerencia@hotelescoban.com www.hotelescoban.com/alcazar/
Park Hotel	Ruta a Coban Alta Verapaz, 16001 Santa Cruz Verapaz Eメール: reservas@parkhotelresort.com https://parkhotelresort.com/
Villa Lucita	Barrio El Centro a dos cuadras de Despensa Familiar, La Tinta Tel: +502 4038 3519

■バハ・ベラパス地域のホテル

Name	Address, Telephone or website
Hotel San Jerónimo	Calle Pueblo Nuevo, san Jerónimo Tel: +502 7940 2634
Hotel Tzalamhá	Tel:+502 7823 0603

■キチェ地域のホテル

Name	Address, Telephone or website
Casa Antigua chalette Quiché	1ra. Calle 2-02 zona 5, Santa Cruz del Quiché　14001 Tel:+502 7755 0618
Hotel El sitio	0-41 Santa Cruz del Quiche, 9 Calle, Chimaltenango, Guatemala Tel:+502 7755 3656

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

現 地 の 習 慣 ・ 留 意 事 項

○ グアテマラは紀元前から発展してきた高度なマヤ文明を育てた地域で、国民はこれを大切にし、現在もマヤ民族の血を受け継ぐ先住民（インディヘナ）はそれを誇りとしています。先住民はスペイン人による植民地支配後、土地を奪われ虐げられてきた歴史を持つため、経済的には豊かではありません。現在でも彼らは宗教による祭儀を行っていますが、これは神聖なものなので、許可なく写真を撮ったり、神聖な場所に踏み込んだりする行為はお控えください。また、先住民は彼らの子どもが、他者（とくに外国人）から触れられることを非常に神経質に受け止めるため、配慮が必要です。

○ 写真を撮られたくない人もいるため、写真撮影の際には事前に本人または保護者に了承を得てください。

○ 来訪者には飲食物を提供して歓迎し、皆で分け合う習慣があります。もし健康上などの理由により断られる場合には、同行の職員にお申し出ください。

○ 飲料水はミネラルウォーターをご利用ください。生野菜や果物を食べるときには十分ご注意ください。

○ チャイルドやコミュニティの住民は、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。

○ コミュニティ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お出かけください。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。

○ 近年グアテマラの治安が悪化しており、とくに都市部では犯罪が増加しています。安全のため、外出時には高価なカメラ、宝石、時計、サングラスなどを身につけないようにしてください。現金やクレジットカードは、安全な場所に保管してください。人目のある場所では、かばんや財布の開け閉めや、携帯電話の使用はお控えください。

○ 単独行動は避け、夜間は外出なさらないでください。特に女性は、夜間の外出は絶対に避けてください。日没後（18:00 以降）にバスやタクシーに乗ることも避けてください。

○ 現地事務所が推奨するタクシー会社のご利用をお勧めします： Taxis Amarillos　Tel: (502) 24701515

○ ジカ熱、チクングニア熱、デング熱など、蚊が媒介する病気が発生しているため、長袖・長ズボンの着用、虫除けスプレーの使用など予防対策を十分にされることをお勧めします。

○ コミュニティ訪問の間はマスクの着用をお願いする場合があります。

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。**

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、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。

○ 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、事前に日本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。

もっと詳しい情報はこちらで！

- ✧ グアテマラ共和国大使館　　Tel：03-3400-1830
  〒106-0031 東京都港区西麻布 4-12-24 第 38 興和ビルディング 9 階 905 号室
- ✧ 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
  http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/guatemala/index.html
- ✧ グアテマラ観光案内（英語/スペイン語）
  https://visitguatemala.gt/en/
- ✧ 在グアテマラ日本国大使館
  Avenida Reforma 16-85 Zona 10 Torre Internacional Nivel 10,Guatemala, GUATEMALA, C.A.
  代表 Tel:502-2382-7300　　代表メール: info@gt.mofa.go.jp
  https://www.gt.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

