～コミュニティ訪問ガイド～



ホンジュラス

Republic of Honduras



世界遺産に登録されたコパンのマヤ遺跡は、コパン王朝期の遺跡で、神聖文字の階段や林立する石碑などに施された繊細な彫刻が、他の地域のマヤ遺跡とは異なる芸術性と魅力を持っています。また、カリブ海に面したホンジュラス最大の熱帯雨林、リオ・プラタノ生物圏保護区には、先住民族のミスキートの人々が暮らし、独自の文化を育んでいます。中米最大規模といわれるラ・セイバのカーニバルは、毎年多くの人々で賑わいます。友好的でおもてなしの精神にあふれたホンジュラスの人々が、訪問者をあたたかく迎えてくれることでしょう。





正式国名： ホンジュラス共和国
首　　都： テグシガルパ
人　　口： 1,043 万人（2022 年 世銀）
時　　差： 日本より 15 時間遅れ
言　　語： スペイン語
通　　貨： レンピーラ（L）
宗　　教： 主にカトリック
産　　業： 主に農林牧畜業（コーヒー、バナナ、パーム油、養殖エビなど）

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。

- 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。なお、レンタカー代、ガソリン代をご負担いただく場合があります。
- 安全のため、ご訪問や移動は日中に行い、日没前にはご宿泊先のホテルなどへ戻ります。

日本　～　ホンジュラス



ホンジュラスには、主要な国際空港が複数ありますので、ご訪問先に応じて到着先をお選びいただきます。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。各空港から各市街地までは、タクシーでおよそ 15～30 分です。

- **＃3028 オクシデンテ、＃3038 サンタ・バルバラ**
  サン・ペドロ・スーラにある、ラモン・ビジェダ・モラレス国際空港（Ramón Villeda Morales International Airport）へのご到着をお勧めします。
- **＃3033 セントロ、＃3035 チョルテカ**
  首都テグシガルパにある、トンコンティン国際空港（Toncontín International Airport）へのご到着をおすすめします。

サン・ペドロ・スーラ　～　＃3028オクシデンテ、＃3038サンタ・バルバラ　各現地事務所

サン・ペドロ・スーラから現地事務所までの所要時間は車で約 2.5～3 時間です。一部未舗装の道路もあります。

テグシガルパ　～　＃3033セントロ、＃3035チョルテカ　各現地事務所

テグシガルパから各現地事務所までの所要時間は約 2 時間です。一部未舗装の道路もあります。

各現地事務所　～　各コミュニティ

各現地事務所から各コミュニティまでは、近くで1km、遠いところは71ｋｍほど離れています。多くの道路は舗装されていません。なお、道路が整備されていないところでは、徒歩または馬に乗って移動する場合があります。

現 地 ス タ ッ フ と の 待 ち 合 わ せ

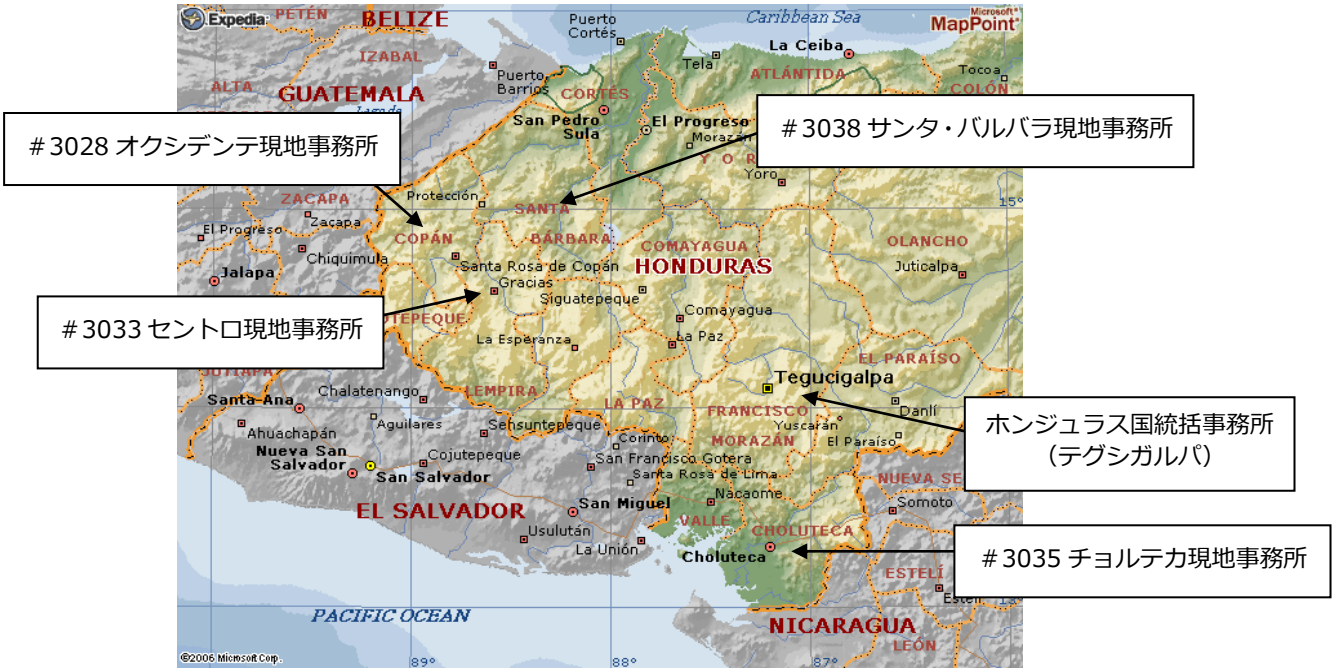
ホンジュラスにご到着されましたら、現地事務所までご連絡ください。ご訪問の最終確認を行います。現地事務所の連絡先はご出発前にお知らせいたします。当日は、現地事務所に直接お越しいただくか、ホテルが現地事務所から近くで前もってお知らせがあれば、現地職員がホテルまでお迎えにあがることも可能です。

現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

月曜日～金曜日　8：00～17：00　　※土日・祝日はお休みです。

※クリスマス・年末年始休暇（12/15～1/2）、聖週間の時期のご訪問はお受けできません。

周 辺 地 図



ホ ン ジ ュ ラ ス の 主 な 祝 祭 日

*聖週間（復活祭）は、毎年日付が変わります

1月1日	新年	9月15日	独立記念日
2月3日	聖母スヤパの日	10月3日	フランシスコ・モラサン将軍誕生日
3月～4月	*聖週間（復活祭）	10月12日	アメリカ大陸の発見記念日
4月14日	アメリカ大陸の日	10月21日	国軍の日
5月1日	メーデー	12月25日	クリスマス

訪 問 に 適 し た 時 期

ホンジュラスには、12～4月頃までの乾季と、5～11月頃までの雨季があります。一年をとおして温暖な気候が続きます。いつでもご訪問いただけますが、雨季にはコミュニティまでの道路状態が悪化するため、乾季のご訪問をお勧めします。

- 内陸の高原地帯の平均気温は16℃～20℃で、乾季には少し気温が上がります。
- テグシガルパ周辺は、乾季には平均気温が24℃～29℃となり、雨季には少し涼しくなります。
- カリブ海沿岸および太平洋沿岸地帯は、一年をとおして高温多湿な気候です。乾季には平均気温が28℃～32℃となりますが、雨季には気温が3℃ほど下がり過ごしやすくなります。

ご訪問には、歩きやすい靴と、風通しのよい軽装が適しています。なお、雨季のご訪問の場合、高原地帯は冷え込むことがありますので、雨具に加えて薄手のセーターやジャケットなどをお持ちになるとよいでしょう。

言 語 と 通 訳

公用語はスペイン語です。都市部の大きなホテルやレストランには、スペイン語と英語の両方を話す従業員がいます。殆どのタクシーの運転手には英語が通じませんので、タクシーをご利用される際には、スペイン語で行き先を書いたメモをご準備されるとよいでしょう。カリブ海沿岸地域では、各先住民族の言語、クレオール語や英語が話されています。

＊**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お申し出ください。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

主なクレジットカード（ビザ、マスターカード、アメリカン・エキスプレス）は、都市部や観光地ではご利用いただけますが、地方の商店などでは使えない場合があります。現地通貨への両替は、ホテル、銀行、両替所などで行うことができます。日本円からの両替はできませんので、米ドルをお持ちになるとよいでしょう。米ドルで支払可能な商店などがありますが、20US ドル以下の紙幣のみを受け付け、高額紙幣は使用できない場合が多いためご注意ください。また、都市部では ATM が設置されていますが、安全のため ATM ご利用時には現地職員が同行いたしますので、現地職員へご相談ください。

➢ 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　タルデス (Buenas tardes)	こんにちは	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

宿　泊　施　設

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。下記以外のホテルでも結構です。

テグシガルパのホテル

Name	Address & Telephone
Hotel Plaza del Libertador	Col.Palmira,Fte.Plaza San Martin Tel：(504)2220-4141
Hotel Plaza del General	Col. Palmira, Fte. A La Plaza San Mart&iacute Tel：(504)2220-7272

Name	Address & Telephone
Hotel Plaza San Martín	Col.Palmira Tel：(504)2220-4141
Hotel Holiday Inn Express	Colonia Lomas del Mayab frente a la Curacao Distrito Central, Tegucigalpa 11101 Honduras Tel：(504)2275-3400 https://www.ihg.com/holidayinnexpress/hotels/us/en/tegucigalpa/tguex/hoteldetail?cm_mmc=GoogleMaps-_-EX-_-HN-_-TGUEX
Hotel Clarion	Calle Principal Miramontes,Distrito Central,Francisco Morazan Tel：(504)2202-4200 https://clarionhotelrealtegucigalpa.com-hotel.com/
Hotel Intercontinental	Ave. Roble S/N Tegucigalpa 2122 Tel：(504)2290-2700 https://www.ihg.com/intercontinental/hotels/jp/ja/tegucigalpa/tguha/hoteldetail
Florencia Plaza Hotel	Boulevard Suyapa,Tegucigalpa Tel：(504)2232-3800 http://www.florenciaplazahotel.com/

サン・ペドロ・スーラのホテル

Name	Address & Telephone
Hotel Casa del Arbol Galerias	6 Avenida NO, 2 y 3 Calle NO, 21102, San Pedro Sula Tel：(504)2566-4202 https://www.hotelcasadelarbol.com/
Hotel Intercontinental	Colonia Hernandez Y Blvd Del Sur San Pedro Sula 3818 Tel：(504)2545-2500 https://www.ihg.com/intercontinental/hotels/jp/ja/san-pedro-sula/sapha/hoteldetail
Clarion Hotel	2 Calle SO, San Pedro Sula 21104 Tel：(504)2553-6070

オクシデンテのホテル

Name	Address & Telephone
Hotel Elvir	Santa Rosa de Copán Tel：(504)2662-1375
Hotel Casa Real	2da.Calle entre 3ra. y 4ta.Ave.N.E. Santa Rosa de Copán Tel：(504)2662-0801

Name	Address & Telephone
Hotel Camino Maya	Fte al Parque Central Copán Ruinas Tel：(504)2651-4518

セントロのホテル

Name	Address & Telephone
Hotel Posada de Don Juan	Bo Mercesdes, Instalaciones de, Gracias 42101 Tel：(504)2656-1323 https://posadadedonjuanhotel.com/
Hotel Camino Real Lenca	Tel：(504)2656-1712 https://realcaminolencahotel.com/

チョルテカのホテル

Name	Address & Telephone
Hotel Gualiqueme	Carretera Panamericana contiguo al puente colgante de Choluteca Tel：(504)9500-1689 http://www.hotelgualiqueme.hn/ E-mail: gerencia@hotelgualiqueme.hn
Hotel Casa Real	Tel：(504)2782-8530 https://www.elhotelcasareal.com/ E-mail:hotelcasareal2006@yahoo.com

サンタ・バルバラのホテル

Name	Address & Telephone
Hotel Sanbar's	Tel：(504)2643-0335
Hotel Anthony Delux	Barrio Suyapa, Santa Bárbara, Honduras Tel：(504)2643-04
Gran Hotel Colonial	Santa Bárbara Tel：(504)2643-2665

現 地 の 習 慣 ・ 留 意 事 項

○ ホンジュラスにご滞在中は、常に安全管理に細心の注意を払ってください。とくに、テグシガルパやサン・ペドロ・スーラ、ラ・セイバなどの都市部では、強盗・盗難その他の犯罪が多発しています。

○ ホテルや建物へ出入りするとき、車の乗り降りのときなどには、周囲の状況をよく確認してください。

○ 空港またはホテルからのタクシーをご利用ください。安全のため、流しのタクシーはご利用なさらないでください。また、車に乗っている間はドアを施錠してください。

○ 日中でも複数での行動をお勧めします。日没後の単独行動は危険ですのでおやめください。また、人通りの少ないところには行かないようにしてください。

○ 多額の現金や貴重品は持ち歩かず、宝石類や高価なサングラスなどを身に付けないようご注意ください。

○ 飲料水はミネラルウォーターをご利用ください。生野菜や路上販売の飲食物は口にしないようご注意ください。訪問先の家族から水やジュース、生野菜を勧められた場合は、丁寧に断るか職員にお申し出ください。

○ ジカウイルス感染症やデング熱など、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。

○ ホンジュラスでは、歓迎の気持ちを込めてハグ（抱擁）してあいさつを交わします。

○ チャイルドや家族、地域住民の写真やビデオを撮影される際には、事前に本人、もしくは保護者の了承を得てください。

○ チャイルドやコミュニティ住民は、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。

○ コミュニティ訪問中は、喫煙をお控えください。

○ 目立つ服装は避け、控えめの服装でおいでください。男性はズボン、女性は肩を出さない服装で、ショートパンツなどはお控えください。動きやすいスニーカー、リュックなどが良いでしょう。また、日よけのために防止や日焼け止めのご用意もお勧めします。

○ 現地の法律を遵守してください。

✧ 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。**

渡 航 前 の 準 備

○ パスポート、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、事前にプラン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。

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！

✧　ホンジュラス共和国大使館　　Tel：　03-3409-1150　http://www.embassyin.jp/honduras/
〒106-0031 東京都港区西麻布 4-12-24 第 38 興和ビルディング 8 階 802 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
  https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/honduras/index.html
- ✧ 在ホンジュラス日本国大使館　Tel：(504) 2236-5511
  Cancillería, Col. San Carlos, 4A, 5C. Calzada Republica del Paraguay, Bulevar Morazan
  https://www.hn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html