

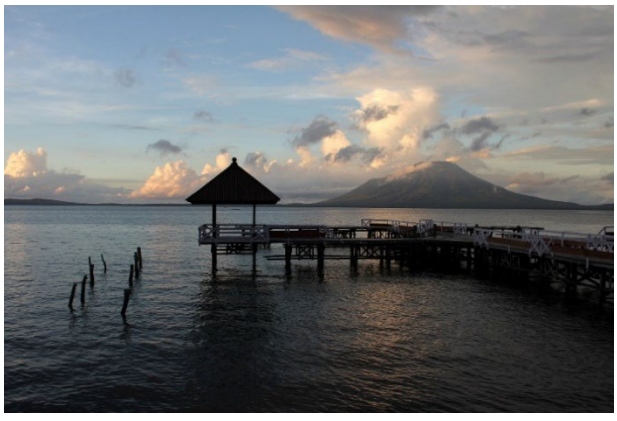
～コミュニティ訪問ガイド～

インドネシア

Republic of Indonesia







世界的なリゾート地であるバリ島や世界遺産のボロブドゥール遺跡など、観光地としても魅力的なインドネシアは、１万７千もの島々からなる多民族国家です。プランはジャワ島以東の地域で 1969 年から活動を継続しています。

正式国名：　インドネシア共和国
首　　都：　ジャカルタ
人　　口：　約 2.79 億人（2023 年 インドネシア政府推計）
時　　差：　日本より 0～2 時間遅れ
言　　語：　インドネシア語
通　　貨：　ルピア（Rp）
宗　　教：　イスラム教 87%、
　　キリスト教 10.4%
　　ヒンドゥー教 1.7%、仏教
産　　業：　製造業、卸売・小売、農林水産業、鉱業。建設、物流・倉庫、情報・通信、金融・保険、行政サービス・軍事・社会保障（インドネシア政府統計）

現 地 ま で の 行 き 方

日本～インドネシア～ジャカルタ市内



インドネシアへは、首都ジャカルタ市内から北西約35kmのところにあるスカルノ・ハッタ空港(Pelabuhan Udara Internasional Sukarno Hatta)から入国します。

ソエ　＃5086

※ご訪問日前日にソエにご宿泊ください

ジャカルタ（スカルノ・ハッタ空港）他～クパン～クパン市内

ソエのあるティモール島の玄関口となるクパン(Kupang)のエルタリ（El Tari）空港へは、ジャカルタ、スラバヤ、バリなど、国内各地から空路で行くことができます。エルタリ空港からクパンの市街までは15km、タクシーで15分ほどの距離です。配車サービス「Grab」もご利用いただけます。

クパン～ソエ～チャイルドのコミュニティ

現地事務所のスタッフがクパンのエルタリ空港まで事務所の車でお迎えにあがり、ソエまでお連れします。クパンからソエまでは、約 120km、車で 2.5 時間ほどかかります。

訪問の前にソエのホテルに 1 泊することをお勧めします。またご訪問当日は、クパンのホテルにお泊りになると良いでしょう。現地事務所からチャイルドのコミュニティまでは 1 時間半～4 時間程度です。

ルンバタ　＃5087

※ご訪問日を含め、ルンバタに 2 泊、クパンに 1-2 泊していただく場合がありますので、余裕を持った日程を組んでください

2 通りの行き方があります：

① ジャカルタまたはデンパサール(ングラ・ライ空港)～クパン(エルタリ空港)～ルンバタ（ウノピト空港）

ジャカルタまたはデンパサールのングラ・ライ(Ngurah Rai)空港からクパンまで国内線で移動します。同日に、クパンからルンバタまでの接続便がありませんので、クパンで 1 泊してください。クパンからはウィングス航空（手荷物は別料金）で、ルンバタのウノピト(Wunopito)空港に行きます。毎日就航していない可能性もあります。

② デンパサール（ングラ・ライ空港）～マウメレ空港～ララントゥカ～ルンバタ

デンパサールからマウメレ空港に国内線で移動し（2 時間）、そこから約 3 、4 時間バスに乗ってララントゥカまで行きます。ララントゥカからモーターボート（約 1 時間）でルンバタに到着します。

ルンバタ～チャイルドのコミュニティ

現地事務所のスタッフが、空港か港、あるいはお泊りのホテルまでお迎えにあがります。現地事務所までは 5 分ほどで到着します。事務所からチャイルドのコミュニティまでは 30 分～1 時間程度です。

また、道路事情の悪くなる雨季にはたどりつけない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

ナゲケオ　＃5088

※チャイルド訪問の当日か前日、またはその両方、コミュニティの近くにご宿泊する必要があります

デンパサール～クパン（エルタリ空港）～エンデ（エンデ空港）～ナゲケオ

ナゲケオはイースト･ヌサテンガラ州のフローレス島に位置しており、ナゲケオの玄関口はエンデ（Ende/H. Hasan Aroeboesman）空港です。エンデへは、バリ島のデンパサール、または東ヌサ・トゥンガラ州の州都であるクパンから乗り継ぎの飛行機で行くことができます。エンデ空港からナゲケオ（ムバイ）にある現地事務所までは、バスか車で 2 時間ほどかかります。現地事務所からチャイルドのコミュニティまでは 45 分～2 時間以上かかるところもあります。

イースト･ヌサテンガラ周辺地図





ロンブレン島



ルンバタ現地事務所
＃6091

現地スタッフとの待ち合わせ

チャイルドご訪問日当日の朝、お泊まりのホテルで現地職員とお待ち合わせいただきます。

現地事務所の業務日／時間

月～金　　7:30～15:00　土日・祝日は休み

ご訪問時は現地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下さい。

上記以外でも、年末年始、国民の祝日のご訪問は基本的にお断りしております。

インドネシアの主な祝祭日

宗教上の祝日は年によって変わります。以下は 2025 年の例です。

1 月 1 日	新年	5 月 29 日	キリスト昇天祭
1 月 27 日	イスラ・ミラジュ（ムハンマド昇天祭）	5 月 12 日	ワイサック（仏教大祭）
1 月 29 日	イムレック（春節/旧正月）	6 月 1 日	パンチャシラの日
3 月 29 日	ニュピ（ヒンドゥー正月）	6 月 6 日	イドル・アドハ（犠牲祭）
4 月 18 日	聖金曜日（キリスト受難日）	6 月 27 日	イスラム暦新年
4 月 20 日	イースター	8 月 17 日	インドネシア共和国独立記念日
3 月 31 日-4 月 1 日	イドゥルフィトリ（断食明け大祭）	9 月 5 日	ムハマッド降誕祭
5 月 1 日	メーデー	12 月 25 日	クリスマス

両替・銀行・クレジットカード

主なクレジットカードは、主要都市の大きなホテルやレストラン、ショッピングモールで利用できます。クレジットカードのキャッシングサービスを利用できる銀行が限られているため、十分な現金を持ってくることをお勧めします。ホテルや地方銀行のほとんどの支店で通貨両替ができますが、プランの活動地域に入る前に十分な両替を済ませておくことをお勧めします。

訪問に適した時期

最も訪問に適した時期は、乾季にあたる 4 月～10 月です（地域別のベストシーズンは下記をご参照ください）。
イスラム教徒はイスラム暦のラマダンからレバラン（太陽暦の 2～3 月くらい）までの一ヶ月、生活時間のほとんどを断食して過ごします。そのため、**この時期のご訪問の場合は、視察やチャイルドとのご交流の時間は短縮になることを予めご了承ください**。
断食明けの祭イドゥルフィトリの前後 2 週間は、多くの人が帰郷して親戚中を訪ねて歩くため、交通機関の予約が入りにくくなります。

プランの活動地であるイースト・ヌサテンガラ地方では年間を通じて温暖または暑い気候となります。雨季はだいたい 12～3 月で、この時期は比較的涼しくなります。雨が激しく降ると航空便、陸上交通ともに支障が生じ、チャイルドの村まで行くのも困難な場合がありますので、**この時期は避けた方がよいでしょう**。乾季には気温が上がり、10 月は 34℃まで上がることがあります。前後で、湿度も高いのが普通ですが、6、7 月の夜間は冷え込みます。木綿の軽装や、シャツやズボンの軽装がよいでしょう。ただし、ショートパンツやタンクトップ、ノースリーブ、肌の露出する服で歩くことはお控え下さい。チャイルドの村まで徒歩で行くこともあるため歩きやすい丈夫な靴でお出でください。

★ソエのベストシーズン　　４月－５月
★ルンバタのベストシーズン　８月－９月
★ナゲケオのベストシーズン　４月－11 月

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予約をご自身でお手配ください。お手配が難しい場合は、お申し出ください。

ソエ活動地域のホテル一覧

Name	Address & Telephone
Hotel Bahagia 2	Jalan Gajah Mada No. 55, Soe City, South Timor Tengah Regency, East Nusa Tenggara Tel : +62- 388-21095
Hotel Mahkota Plaza	Tel :+62- 388-21168
Gajah Mada Hotel	Tel :+62-388-21197
Timor Megah Hotel	Tel :+62-388-22280
Dena Hotel	Jl. Hayam Wuruk Pasar Inpres, Taubneno, Kec. Kota Soe, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Tim. 85511 Tel : 0812-3696-9222

クパン地域のホテル一覧

Name	Address & Telephone
Amaris Hotel	Jl. Bundaran PU No.1, Oebobo, Kupang Tel: +62-380-8585125
Sylvia Hotel	Jl. Soeharto No. 49 - 53, Kupang Tel: +62- 380- 822298
T-More Hotel	Jl Piet A. Tallo, Kel. Oesapa Selatan, Kec. Kelapa Lima Tel: +62-380-881555 https://sahidhotels.com/sahid-t-more-kupang/

クパン地域のホテル一覧

Name	Address & Telephone
Aston Kupang Hotel & Convention Center	Jl. Timor Raya No.142, Klp. Lima, Kec. Klp. Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Tim. 85227 Tel :(+62380)8586333 https://www.astonhotelsinternational.com/en/hotel/view/20/aston-kupang-hotel---convention-center
Kristal Hotel Kupang	Jl. Timor Raya No.59, Pasir Panjang, Kec. Kota Lama, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur 85228 Tel.:(+62380) 8430300 https://kristalhotelkupang.com/
Hotel On the Rock	Jl. Timor Raya No.2, Klp. Lima, Kec. Klp. Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Tim. 85228 Tel: (+62380) 8586100

ルンバタ活動地域のホテル一覧

Name	Address & Telephone
Hotel Palm	Tel: +62-822-374-982-42
Hotel Olimpic	Tel: +62-822-312-266-89

ナゲケオ活動地域のホテル一覧

Name	Address & Telephone
Pepita Hotel	Jl. WY Lalamentik, RW. Lingk. Watukesu, Danga, Aesesa, Kabupaten Nagekeo, East Nusa Tenggara Tel: +6282188846294
Hotel Sinar Kasih	Tel:+62-852-388-726-74
Hotel Stella Sasandi	Tel: +62-813-3910-6811
Wisma Keluarga	Kollbali -Gang 2, Danga, Kec. Aesesa, Kabupaten Nagekeo, Nusa Tenggara Tim Tel: +62-813-394-747-19
Santalum	Tel: +62-823-405-708-09

言 語 と 通 訳

現地の言葉は島ごとに様々ですが、多くの人が公用語であるインドネシア語を話します。農村部では公式の場でのみインドネシア語が使われます。ホテルやレストランの従業員など旅行関連業務に携わる人たちは英語を話します。彼らと話すときは、ゆっくり、はっきりとお話し下さい。

＊**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「訪問同意書」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、また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。

簡 単 な 現 地 語 例 文

スラマッパギ(Selamat Pagi)	：	おはよう
スラマッシアン（Selamat Siang）	：	こんにちは(午前 10 時くらいから午後 3 時くらいまで)
スラマッソレ(Selamat Sore)	：	こんにちは（午後 3 時くらいから日没まで）
アパ　カバール(Apa Kabar?)	：	お元気ですか？
スラマッティンガル（Selamat Tinggal）	：	さようなら(その場に残る人へ)
スラマッジャラン(Selamat Jalan)	：	さようなら(立ち去る人へ)
テリマ　カシー（Terima Kasih）	：	ありがとう

現 地 の 習 慣・留 意 事 項

○華美にならない服装でご訪問ください。当地では非常に暑く、蒸し暑くなることも時々ありますが、チャイルドの地域の文化と宗教に敬意を示し、ミニスカートやショートパンツ、肩が露出する服装はお避けください。また、動きやすいスニーカー、布製のショルダーバッグ、リュックなどをお持ちになるのが良いでしょう。

○物の受け渡しの際には、右手、もしくは両手を使うようにしてください。左利きの方で、右手を使うことが難しい場合、事前にプランのスタッフにお知らせください。スタッフからコミュニティの住民に誤解が生じないよう説明をさせていただきます。

○ジェスチャーで表現するときや物を指し示す際に、足や左手を使わないようご注意ください。

○身体に触れたり、年長者や子どもの頭を触ったりすることは控えてください。

○チャイルドを訪問しているときに、近所の人々や政府の役人、好奇心旺盛な子どもたちが集まってくることがよくあります。また、村長やコミュニティの指導者、ボランティアたちも遠く海外からいらっしゃったお客様に関心を寄せており、彼らは同じコミュニティに住む者として、歓迎の気持ちを表したいのです。

○チャイルドとその家族や、コミュニティの人々の写真を撮るときには、予め本人、保護者またはプランの職員の了解を得てください。

○男女間の身体的な接触はタブーとされています。

○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。

○外出時には、パスポートとビザのコピーは必ず携帯してください。

○公共の場での喫煙はお控えください。インドネシアには厳しい禁煙法があります。

○夜間に単独では決して外出しないでください。

○流しのタクシーを利用しないでください。特に夜間は、正規（公認）タクシーか配車アプリをご利用ください。

○飲食について、水道水、屋台の食べ物、露店での皮をむいた果物などはお避けください。

○無免許のツアーガイドを雇うことはお避け下さい。

○デモ等の騒乱に遭遇した時は、決して近づかず、写真や動画の撮影もしないでください。

○インドネシアは地殻活動が活発なため、火山噴火、地震、地滑り、津波などの自然災害が発生しやすい環境にあります。旅行前には気象情報を十分に入手し、現地でも注意報に従ってください。

- 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。**

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）

渡 航 前 の 準 備

○パスポート（6 ヶ月の有効残存期間が必要）等の必要書類（ビザ必要）の準備をお忘れなく。最新情報は大使館や外務省にご自身でご確認ください。
○チャイルドの住む地域によって、当局への申請が必要のため、ご本人および同行者全員のパスポートのコピーをご訪問前にご提出いただく場合がございます。いただいた個人情報は、ご訪問後 2 週間以内に確実に削除いたします。
○ご入国時、帰国または次の目的地までの航空券等の提示を求められる場合があります。
○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（海外安全担当班）：
  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

○入国に際して予防接種証明は不要ですが、黄熱病、コレラ、チフス、狂犬病、破傷風、A型肝炎、B型肝炎の予防接種を推奨します。また一部の農村部ではマラリアの危険性があるため、抗マラリア薬の服用もご検討ください。
○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」などで事前にプラン・インターナショナル・ジャパ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！

- インドネシア共和国大使館　〒141-0022　東京都品川区東五反田5-2-9　Tel: 03-3441-4201
  https://kemlu.go.id/tokyo/en
- 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/indonesia/index.html
- 在インドネシア日本国大使館
  Jl. M.H. Thamrin 24 Jakarta Pusat (10350), INDONESIA　Tel:+62-21-31924308
  https://www.id.emb-japan.go.jp/itprtop_id/index.html