～コミュニティ訪問ガイド～



ケニア

Republic of Kenya



東アフリカのほぼ中央に位置するケニアは、42 の民族が暮らす、自然・文化ともに多様性に富んだ国です。
スワヒリ語で「旅」を意味する「サファリ」という言葉は、ケニアで生まれました。
大草原を悠々と横切る動物たち、赤道直下の雄大な森、高い山が連なる山脈、砂漠地帯、冷涼な高原地帯、美しい珊瑚礁、ケニアが誇る歴史と伝統文化、そしてフレンドリーなケニアの人々など、たくさんの魅力に溢れています。





正式国名： ケニア共和国
首　　都： ナイロビ
人　　口： 5,403 万人（2022 年 世銀）
時　　差： 日本より 6 時間遅れ
言　　語： スワヒリ語、英語
通　　貨： ケニア・シリング
宗　　教： 伝統宗教、キリスト教、イスラム教
産　　業： 農業（コーヒー、紅茶、園芸作物など）
工業（食品加工、ビール、たばこなど）
鉱業（ソーダ灰、ほたる石）

現 地 ま で の 行 き 方

現地事務所までの交通手段は、訪問者側で手配をお願いします。

日本　～　ケニア



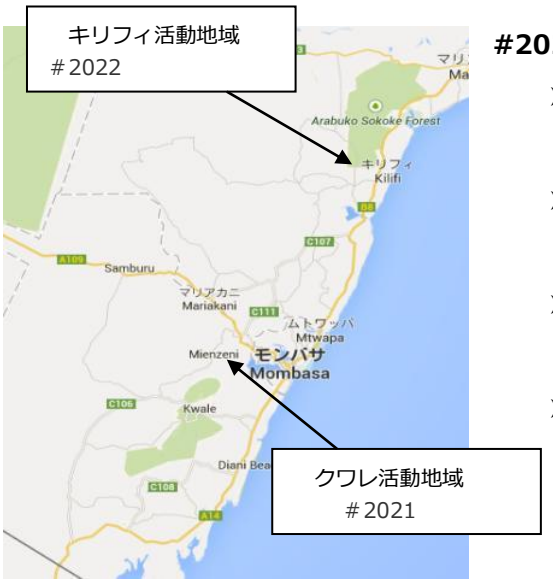
ケニアへの玄関口は首都ナイロビのジョモ・ケニヤッタ（Jomo Kenyatta）国際空港です。日本からの直行便はありませんが、ロンドンやオランダなどのヨーロッパ経由、ドバイやアブダビなどの中東経由、バンコクやソウル経由で行くことができます。総所要時間は 20 時間前後です。空港はナイロビの都心部から車で 30 分ほどの所にあります。空港から市内への交通機関は 24 時間利用できますが、空港タクシーなど公認タクシーのご利用をお勧めします。

ナイロビ　～　現地事務所　～　チャイルドのコミュニティ

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ますが、ガソリン代をご負担いただく場合があります。

ナイロビ（Nairobi）国統括事務所

- ナイロビ国統括事務所はナイロビ市内にあります。ジョモ・ケニヤッタ国際空港からは、車で約 30 分かかります。
- ナイロビ市内のホテルからチャイルドのコミュニティまで、現地事務所が車を用意してご案内します。事務所からは車で 30 分ほどかかります。



#2021 クワレ（Kwale)

- モンバサ（Mombasa）市から南へ約 45km、車で 1 時間程度のところにあります。
- ナイロビからは車でおよそ 8 時間です。ナイロビからモンバサまで電車をご利用の場合、16 時間ほどかかります。
- 日本からエチオピアのアジスアベバなどを経由し、モンバサ空港に到着することもできます。総所要時間は 22 時間前後です。
- モンバサまたはクワレから、現地事務所が車を用意してご案内します。事務所からチャイルドの住む地域までは、車で 30 分から 2 時間ほどかかります。

＃2022 キリフィ（Kilifi）

- モンバサから北へ約 64km、車で 2 時間のところにあります。
- ナイロビからは車でおよそ 8 時間半かかります。ナイロビからモンバサまで電車をご利用の場合、16 時間ほどかかります。
- 日本からエチオピアのアジスアベバなどを経由し、モンバサ空港に到着することもできます。総所要時間は 22 時間前後です。
- モンバサまたはキリフィから、現地事務所が車を用意してご案内します。事務所からチャイルドの住む地域までは、車で 30 分から 90 分ほどかかります。



#2023 キスム（Kisumu）

- ナイロビからはおよそ車で 8 時間です。ナイロビからキスムまで電車をご利用の場合、12 時間ほどかかります。
- ナイロビからキスム空港までは、飛行機で 45 分です。
- キスム市内のホテルからチャイルドの住む地域まで、現地事務所が車を用意してご案内します。移動時間は車で 45 分から 90 分ほどです。

#2065 ホマベイ（Homabay）

- キスムから 206km、車で 2 時間ほどのところにあります。ナイロビからは車で 8 時間ほどかかります。
- ナイロビからホマベイ飛行場までは、飛行機で約 1 時間です。
- キスムまたはホマベイから、現地事務所が車を用意してご案内します。事務所からチャイルドの住む地域までは、車で 10 分から 45 分ほどかかります。
- 遠距離につき、ご訪問日程を 2 日ほど確保されることをお勧めします。

#2070 マチャコス（Machakos）

- ナイロビから 110km、車で 2 時間ほどのところにあります。
- ナイロビから、現地事務所が車を用意してご案内します。事務所からチャイルドの住む地域までは、車で 30 分から 90 分ほどかかります。



現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

月～木曜日 8:00～17:00、 金曜日 8：00～15：00

※土・日・祝日、年末年始はお休みです。

訪問に適した時期

ケニアは熱帯気候です。海岸沿いは暑く湿度が高いですが、内陸は温暖で北部・北東部はとても乾燥しています。日差しが強く一年をとおして夏服で過ごせますが、夜と早朝は冷え込むことがありますので、上着などをお持ちになるとよいでしょう。

乾季は 12 月～3 月中旬までと 8 月～10 月中旬までで、気温は約 27～34℃です。雨季は 2 回あり、長い雨季は 3 月中旬～6 月上旬まで、短い雨季は 10 月中旬～12 月上旬まで続きます。気温は 21～27℃です。最も寒くなる 7 月の気温は 20 度を下回ります。

◎ナイロビ地域の訪問に適した時期は、12 月～3 月中旬までと 8 月～10 月中旬までの乾季です。気温は 27～34℃程度です。雨季は、3 月中旬～6 月初旬までと 10 月中旬～12 月初旬までです。

◎キスム方面の訪問に適した時期は、1 月、3 月、6～7 月、9～11 月の乾季です。4 月～5 月と 9 月～10 月は雨季です。気温は 22～25℃程度です。

◎海岸地域の訪問に最も適した時期は 7 月末～9 月下旬と 12 月～3 月までです。この時期は乾季で、活動地域への道路も通りやすくなります。雨季は 9 月末～11 月で、4 月～5 月はとくに雨量が多くなります。平均気温は 18℃～24℃で、最高気温は 30℃になります。

ケニアの主な祝祭日

祝祭日によっては、暦の関係で日が前後するものもあります。祝祭日が土・日にあたるときには、翌平日に振り替えられます。（下記は 2023 年のもの）キリスト教徒が半数以上を占めますが、アフリカ独自のキリスト教の一派もあります。海岸地方にはイスラム教徒が多く、ヒンドゥー教徒のインド人もいるため、それぞれの宗教特有の休日があることにご注意ください。

1 月 1 日	元日	10 月 10 日	フドゥマデー
4 月 7 日と 10 日	グッドフライデー（イースター前の金曜日）とイースターマンデー （イースター後の月曜日)	10 月 20 日	英雄記念日
4 月 21 日	ラマダン明けのお休み	12 月 12 日	独立記念日
5 月 1 日	メーデー	12 月 25 日と 26 日	クリスマス
6 月 1 日	マダラカ・デー		

言　語

国語はスワヒリ語、公用語は英語ですが、話し言葉としては主にそれぞれの民族や地方の言葉が使われています。とくに地方では、スワヒリ語の知識があるととても便利です。

※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「訪問予定メモ」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。

現地スタッフとの待ち合わせ

待ち合わせにつきましては、事前に場所や時間を設定します。現地に到着されましたら、ご訪問予定の最終確認を行いますので、早めに事務所までご連絡ください。

通常は、現地事務所が宿泊先のホテルや空港までお迎えに上がりますが、直接事務所へお越しいただくこともできます。事務所の連絡先は、ご出発前にお知らせいたします。

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。下記ホテルはプランの安全基準を満たしたものとなりますが、ケニア国内のホテルの治安に関する情報収集はご自身でも十分にご留意ください。ホテルの掲載のない地域については、事務局にご相談ください。

◆ナイロビ

Name	Address & Contact
Sarova Panafric	Box 72493 00200 Phone: +254 20 271088 e-mail: panafric@sarovahotels.com
Fairview	Box 40842 Phone: + 254 20 2881000 e-mail: book@fairviewkenya.com
Hilton	Box Kenya 00100 Phone: +254 20 2790000 e-mail:reservations.nairobi@hilton.com
Nairobi Serena Hotel	Box 46302 Kenyatta Avenue Nairobi, Kenya Phone: +254 20 2822000 e-mail: nairobi@serena.co.ke https://www.serenahotels.com/nairobi

◆マチャコス

Name	Address & Contact
Holiday Guest House	Box 5 -90119 Matuu Matuu Katagi Road Opp Beta Bakers Limited Next to St. Paul's Catholic Church Phone: +254 710 333 555/722 5069 67 e-mail: holiday@holidaymatuu.com https://holidaymatuu.com/

◆モンバサ

Name	Address & Contact
Mombasa beach hotel	Box 90414 – 90100 Mombasa Phone: +254 414 71861 e-mail: mombasabeachhotel@kenya.safari.co.ke

◆クワレ

Name	Address & Contact
Diani Reef Beach Resort and Spa	Ukunda – Diani Beach 80400, Kenya Phone: + 254 709 481 000 e-mail: sales@dianireef.com https://dianireef.com/

◆キスム

Name	Address & Contact
Sovereign Hotel, Kisumu	Box 1505 Lolwe Drive, Off Aput Road. Kisumu Phone:+254 723 973 888/739 973 888 e-mail: reservations@sovereignhotel.co.ke https://sovereignhotel.co.ke/
Vittoria Suites Hotel, Kisumu	OFF RING ROAD MILIMANI, Kisumu Phone: +254 791 574 747 Email:reservations@vittoriasuites.com https://www.vittoriasuites.com/
Kiboko Beach Resort	Box 340 Kisumu Phone: +254 2020379 e-mail: info@kibokobay.com

両替・銀行・クレジットカード

<クレジットカード>

主要クレジットカードは、大手のホテルやレストランでは使用できますが、それ以外のホテルやレストランでは使用できません。

<トラベラーズ・チェックの現金化と外貨両替>

外貨やトラベラーズ・チェックは Forex Bureau または銀行、ホテルで両替することができますが、コミュニティをご訪問になる際には、現地に入る前に空港や首都などで現地通貨を入手しておかれることをお勧めいたします。

※英国植民地時代のなごりから、チップの習慣があります。多めに現地通貨を用意しておくとよいでしょう。
通貨の持ち出し制限がありますのでご注意ください。

現 地 の 習 慣・留 意 事 項

- ケニア人は一般的に陽気な国民性で知られています。男性はプライドが高く、年長者やお年寄は尊敬されています。また、相互扶助の精神（ハランベー）でつながっています。
- ケニアでは、お客様には必ず何かお土産を用意する習慣があります。たとえ貧しい暮らしぶりであったとしても、差し出されたお土産は快くお受けとりください。同様に、一緒に食事をする機会があり食事や飲み物などを勧められたら、なるべく断らずに召し上がってください。
- 飲料水は、水道水ではなくペットボトルのものを購入することをお勧めします。
- 授業時間内に学校を訪問した時には、チャイルドを学校から連れ出さないようにお願いします。
- チャイルドの学校、コミュニティなどの写真撮影は、了承を得てからなさってください。お撮りになる前に、現地事務所職員に必ずご相談ください。
- 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

- ケニアへの渡航には、パスポート(残余期間が 6 ヶ月以上必要)とビザが必要です。ビザはナイロビのジョモ・ケニヤッタ空港など主なケニアの国際空港でも取得できますが、日本国内で観光ビザを取得しておくのが確実です。駐日ケニア共和国大使館でビザの取得が可能です。詳しくは駐日ケニア共和国大使館ホームページを参照ください。（http://www.kenyarep-jp.com/visa/visa_info_j.html）
- ジョモ・ケニヤッタ空港で取得する場合には、ビザ代として現金が必要です。また、帰りの航空券の提示を求められることがあります。
- 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。
- 黄熱病リスク国を経由してケニア国内に入国する場合は、イエローカード（黄熱の予防接種証明）の提示が求

められます。また、黄熱病リスク国で乗り継いでケニア国内に入国する場合にも、提示を求められることがあります。イエローカードの提示要求は常時変わるため、最新情報をご確認ください。入国時のトラブルを避けるためにも、できるだけイエローカードを携行してください。なお、日本から直接入国される場合にも、黄熱病の予防接種とマラリア予防薬の服用、虫除けスプレーなどの携行をお勧めします。

- 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）：（代表）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

- 日本を出発される前には、かかりつけの医師に健康面の留意事項についてご相談ください。
- 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、「訪問予定メモ」など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。
- 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。
- 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。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。

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！

*ケニア共和国大使館　〒152-0023　東京都目黒区八雲 3-24-3　　℡：(03)3723-4006/7

https://www.kenyarep-jp.com/

✧ 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/kenya/index.html