2026 年 4 月更新

～コミュニティ訪問ガイド～



マラウイ

Republic of Malawi



マラウイという名前は、湖に昇る太陽のイメージに由来し、光や炎という意味を持ちます。淡水湖として世界遺産に登録された美しいマラウイ湖の周辺には、白砂のビーチが広がり、ウォータースポーツが盛んです。また、カバの生息地として知られるカスングの国立公園や、たくさんの動物や鳥がゆったりと生息するリウォンデ国立公園などが見どころです。マラウイの人々は来訪者に親切なことでも有名です。美しい自然とともに、The Warm Heart of Africa（アフリカの温かいハート）に出会えることでしょう。





正式国名： マラウイ共和国
首　　都： リロングウェ
人　　口： 2,166 万人（2024 年 世銀）
時　　差： 日本より 7 時間遅れ
言　　語： チェワ語、英語（以上公用語）、各民族語
通　　貨： マラウイ･クワチャ（MWK）
宗　　教： キリスト教（約 75%）、イスラム教、伝統宗教
産　　業： 農業（たばこ、メイズ、茶、綿花、ナッツ、コーヒー）
工業（繊維、石鹸、製靴、砂糖、ビール、マッチ、セメント）

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　～　マラウイ



マラウイには、ブランタイヤ(Blantyre)のチレカ国際空港と、首都リロングウェ(Lilongwe)のリロングウェ国際空港がありますが、リロングウェ国際空港に到着する便をお勧めします。日本からの直行便はありませんが、エチオピア、ケニアなどを経由して行くことができます。リロングウェ国際空港から国統括事務所のあるリロングウェ市までは、タクシーで約30分です。

リロングウェ　～　現地事務所　～　チャイルドのコミュニティ

- リロングウェから各現地事務所までは、現地事務所が車を用意し、現地職員が同行しご案内いたします。
- リロングウェから各現地事務所までの移動時間は以下のとおりです。

  - **＃ 2001　リロングウェ（Liongwe）** 車で約 30 分
  - **＃ 2002　カスング（Kasungu）** 車で約 4 時間
  - **＃ 2003　ムズズ（Mzuzu）** 車で約 6 時間
  - **＃ 2004　ムランジェ（Mulanje）** 車で約 7 時間

- 各現地事務所からチャイルドのコミュニティまでは、車で 30 分～1 時間ほどかかります。

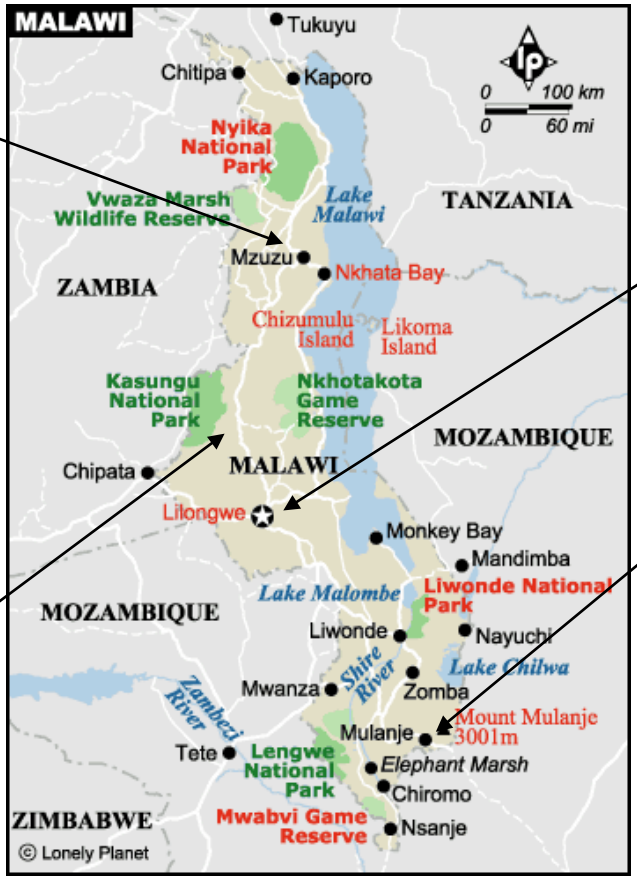
周 辺 地 図

ムズズ現地事務所
＃ 2003

カスング現地事務所
＃ 2002

リロングウェ国統括事務所
リロングウェ現地事務所
＃ 2001

ムランジェ現地事務所
＃ 2004



現地事務所の業務日／時間

月曜日～木曜日 7：30～17：00　　金曜日 7：30～14：00pm　　※土日・祝日はお休みです。

現地スタッフとの待ち合わせ

マラウイに到着されましたら、現地事務所へご連絡ください。ご訪問の最終確認を行います。

事務所の連絡先は、ご出発前にお知らせいたします。

訪問に適した時期

マラウイには 3 つの季節があります。

① 5～8 月：　涼しく乾燥した季節。6～7 月の夜の気温は 5℃くらいまで下がります。

② 9～10 月：　夏季。気温が 30℃になり、更に上がることがあります。

③ 11～4 月：　雨季。湿度が高く、降雨のピークは年末年始で、4 月まで断続的に降り続きます。

活動地域の殆どの道路は舗装されていないため、雨季には道路状況が悪化し、通行できなくなることがあります。また、この時期は農繁期となり、栽培できる期間や土地が限られているため、多くの住民は臨時雇いの仕事や耕作地を求めて一時的に地域を離れます。これらの状況により、雨季はご訪問に適しておりません。

マラウイの主な祝祭日

1 月 1 日	新年	5 月 14 日	カムズの日
1 月 15 日	ジョン・チレンブウェの日	7 月 6 日	独立記念日
3 月 3 日	殉教者の日	10 月 16 日（第 3 月曜日）	*母の日
3 月 30 日	*グッドフライデー	12 月 25 日	クリスマス
4 月 10 日	*イースターマンデー	12 月 26 日	ボクシングデー
5 月 1 日	メーデー		

※*マークの祝日は毎年日付が変わります。上記はある年の例です。

言語・通訳

多くの人々は、英語とチェワ語を理解し話します。その他、40 を超える民族語があります。リロングウェとムランジェではチェワ語、カスングとムズズではトゥンブカ語を話します。

＊ **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場合は、「コミュニティ訪問申込書兼同意書（書類 A)」にご記入下さい。

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、日本語通訳が手配できない場合も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

主要銀行では、米ドルまたは英ポンドから現地通貨へ両替できます。カスング、ムズズ、ムランジェを含む地方にも銀行の支店があります。また、外貨交換所でも両替することができます。

クレジットカードは、主要都市のホテルや一部のレストランなどでのみ利用できます。

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。

■リロングウェのホテル

Name	Address, Telephone or website
Sunbird Capital	Chilembwe Road, Lilongwe,Malawi Tel: +265 1 773 388 https://www.sunbirdmalawi.com/hotels/sunbird-capital.html
Lilongwe Hotel	Tel：+265 1 756 333
Lingadzi Inn	Tel：+265 1 754 166
Executive Lodge	Tel：+265 1 761 357
Ufulu Gardens (apartment)	43-365 Ufulu Street, Lilomgwe,Malawi Tel：+265 1 794 079 E-Mail: reservations@ufulugardens.mw http://www.ufulugardens.mw/
Titanic Lodge	Tel：+265 1 794 412
Four Seaons	Tel：+265 1 753 757 / 753 496

■カスングのホテル

Name	Address, Telephone or website
Kasungu Inn	Tel：+265 1 253 306 E-Mail: kasunguinn@gmail.com

■ムズズのホテル

Name	Address, Telephone or website
Sunbird Mzuzu	Off Kabunduli Road, Katoto,Malawi Tel：+265 1 332 622

Name	Address, Telephone or website
lLALA CREST LODGE	Chimaliro Road, Mzuzu,Northern Region Mzuzu,Malawi Tel：+265 1 311 834 https://www.ilalacrestlodge.com
Tourist Lodge	Tel：+265 1 332 065
Katoto Inn	Tel：+265 1 331 520
Makuzi Lodge	Tel：+265 1 330 465

■ムランジェのホテル

Name	Address, Telephone or website
CCAP Likhubula house	
Likhubula Forest Lodge	Tel：+265 1 467 737/09 220 560 E-Mail: likhubula@cholemalawi.com https://cholemalawi.com/likhubula-forest-lodge/
Kara O mura	Tel：+265 1 466 515 https://karaomula.serendibhotels.mw/

簡 単 な 現 地 語 例 文

日本語	チェワ語（CHICHEWA）	トゥンブカ語（CHITUMBUKA）
こんにちは	Moni	Monire
お元気ですか？	Mul ibwanji	Muli uli
元気です	Ndili bwino	Tili makola
ありがとう	Zikomo	Yewo
さようなら	Muyende bwino	Muyende makola
はい	Inde (eee)	Enya
いいえ	Ayi	Yayi

現地の習慣・留意事項

○文化や習慣の違う国を訪問したときには、行き違いが起こりがちですが、マラウイにはおもてなしの伝統があるため、何か間違いがあっても笑顔で許し理解してくれるでしょう。

○挨拶時には握手をする習慣があるため、ご訪問の際にはたくさん握手することになるでしょう。

○マラウイの人々はとても友好的で、飲食物を提供して訪問者をもてなしてくれます。出されたものを口にすることが良いマナーとされていますが、もし不安などを感じられる場合は、同行の現地職員にご相談ください。

○マラウイの人々は写真を楽しみますが、写真をお撮りになる際には事前に了承を得てください。

○ご訪問の際は控えめの服装でお出でください。ミニスカートやショートパンツ、肩の出る服装は避けてください。

○現地の法律を遵守してください。

○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。

○飲料水は水道水ではなく、ミネラルウォーターをご購入ください。また、路上で売っている水もお勧めしません。

- ○ 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（残存期間 6 ヶ月以上必要）、ビザ等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。

○アフリカ諸国の黄熱リスク国を経由してマラウイへ入国される際には、イエローカードの提示が求められます。

○年間を通じてマラリアが流行しているため、マラリア予防薬を服用されるなど対策を行ってください。

○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、事前に日本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などを記した訪問確認書は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！

- ✧ マラウイ共和国大使館　〒108-0074 東京都港区高輪 3-4-1 高輪偕成ビル 7 階　TEL：03-3449-3010
- ✧ 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/malawi/
- ✧ 在マラウイ日本国大使館　　Plot No.14/191, Petroda Glass Hoise, P,O,30780, Lilongwe3, Malawi
  代表電話：265 885 302 222 緊急電話　265 999 985 360　Email :embmalawi@lw.mofa.go.jp
  https://www.mw.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html
- ✧ 日本マラウイ協会　　http://www.japan-malawi.org/
- ✧ マラウイ政府公式サイト　　http://www.malawi.gov.mw/ (英語)