～コミュニティ訪問ガイド～



モザンビーク

Republic of Mozambique



インド洋に面したモザンビークは、アフリカ屈指の美しさを誇る海と海岸線、そして手付かずのビーチがあります。また、モザンビーク島をはじめ、かつてアラブとの交易拠点だった島々の街並には、アフリカ、ポルトガル、アラブなどの様々な異文化が融合した独特の雰囲気が感じられます。北部はアラブやイスラムの影響を受けたスワヒリ文化圏、南部はポルトガル色が濃い地域で、これらは食文化にも表れています。魚介類がおいしいことで有名なこの国は、アフリカでも有数の「食が楽しめる国」と言われています。





正式国名： モザンビーク共和国
首　　都： マプト
人　　口： 3,463 万人（2024 年 世界銀行）
時　　差： 日本より 7 時間遅れ
言　　語： ポルトガル語（公用語）他　現地語
通　　貨： メティカル
宗　　教： キリスト教 60%、
イスラム教 19%、伝統宗教等
産　　業： 農業（とうもろこし、砂糖、綿花、カシューナッツ、たばこ、木材）、漁業（エビ）、鉱工業（アルミニウム、石炭、天然ガス、重砂、貴金属）

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 ～ モザンビーク



日本からの直行便はありませんが、カタールのドーハや南アフリカ共和国のヨハネスブルグを経由し、マプト国際空港に到着するのが一般的です。マプト国際空港から市内までは 6km ほど離れており、空港からタクシーをご利用いただけます。

また、ヨハネスブルグを経由して、イニャンバネ空港へ到着することもできます。

マプト　～　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てご案内します。

■　**#2074　イニャンバネ（Inhambane）**

- 首都マプトからイニャンバネ現地事務所があるマシーシェ（Maxixe）までは、500km ほど離れています。マプトからイニャンバネ空港までは、飛行機で約 1 時間ほどです。
- マプトからベイラ行きのバスをご利用になり、マシーシェまで行くこともできます。
- 現地事務所からコミュニティまでは、車で 1～2 時間ほどかかります。雨季は道路状況が悪化するため、さらに移動時間がかかる場合があります。

■　**＃2087　モゴボラス（Mogovolas）**

- モゴボラス現地事務所は、北東部のナンプラ（Nampula）にあります。マプトからナンプラ空港までは、飛行機で約 2 時間ほどです。
- 現地事務所からコミュニティまでは、車で 3～4 時間ほどかかります。雨季は道路状況が悪化するため、さらに移動時間がかかる場合があります。

■　**＃2098　ルゲラ（Lugela）**

- 日本事務所までお問い合わせください

現 地 ス タ ッ フ と の 待 ち 合 わ せ

モザンビークに到着されましたら、国統括事務所または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。（マプトに到着された場合はマプトにある国統括事務所まで、ヨハネスブルグを経由してイニャンバネに到着された場合はイニャンバネ現地事務所までご連絡ください。）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、現地職員がホテルまでお迎えにあがります。

訪 問 に 適 し た 時 期

インド洋のモンスーンとモザンビーク海峡の暖流の影響により、多湿な熱帯気候です。5～9 月までは乾季となり気温は涼しく、10～4 月までは雨季となり気温が上がります。とくに、中部のザンベジ川、プング川、サベ川や、南部のリンポポ川では、頻繁に洪水が起こります。また、低地の東部海岸側は暑く、丘陵地や山地が広がる西部周辺地域（中部から北部にかけて）は比較的涼しいです。

現地事務所の業務日／時間

月曜～金曜：9:00～17:00　　※土日・祝日はお休みです。

モザンビークの主な祝祭日

1月1日　新年
2月3日　英雄記念日
4月7日　女性の日
5月1日　メーデー（労働者の日）
6月25日　独立記念日
9月7日　ルカサ協定の日(勝利の日)
9月25日　軍隊記念日
10月4日　平和の日
12月25日　クリスマス（家族の日）

※上記の他に宗教特有の祝日があります。

周辺地図



言語と通訳

タクシーの運転手は、ポルトガル語と現地語を話します。ほとんどのホテルやレストランの従業員は英語が通じます。**＊現地では職員が英語でご案内いたします。**

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。

お手配が難しい場合は、日本事務局にお申し出ください。

■マプトのホテル

Name	Address, Telephone & Website
Polana Serena hotel	Julius Nyerere Avenue, 1380, Maputo Tel: +258 21241700 or 2124800 Fax: +258 21491480 https://www.serenahotels.com/polana
Southern Sun Maputo	Av. Da Marginal, 1116, Maputo Tel: +258 21 495 050　Fax: +258 21 351 001 https://www.southernsun.com/southern-sun-maputo?utm_source=google&utm_medium=businesslisting&utm_campaign=hotel_southern-sun-maputo
Tivoli-Maputo Hotel	25 de Setembro Avenue, Maputo, Moçambique Tel: +258 21 484 400, Fax: (+258) 21 499 600 https://www.tdhotels.com/mocambique/hoteis-maputo/hotel-tivoli-maputo
Cardoso Hotel	Martires de Moeda Avenue, 707 Maputo, Tel: 258 82 3119940/ 82 3118070 https://www.cardoso-hotel.com/
Monte Carlo Hotel	Patrice Lumumba Avenue, 620 - Maputo Tel: +258 21 304048/ 82 3002004
Hotel Africa	Agostinho Neto Avenue, 1103, Maputo Tel: +258 21 319121/292
Radisson Blu Hotel	141 Marginal Avenue, Maputo Tel: +258 21 24 24 00, Fax: +258 21 24 24 01 https://www.radissonhotels.com/en-us/hotels/radisson-blu-maputo?cid=a:se+b:gmb+c:emea+i:local+e:rdb+d:mea+h:MZMPMHRD

■イニャンバネのホテル

Name	Address, Telephone & Website
Framars Hotel	National Road number, Maxixe Tel: +258 84 89 092 67 or 84 10 653 30
Hotel Casa do Capitão	Balane 1, Eduardo Mondlane Avenue Tel: +258 84 02 623 02 https://www.hotelcasadocapitao.co.mz/location.html
Inhambane Hotel	Independence Avenue Tel: +258 84 38 938 37

■モゴボラス地域（ナンプラ）のホテル

Name	Address, Telephone & Website
Milenio Hotel	25 September Avenue, 0842, Nampula Tel: +258 26218877 / 877807777 https://hotelmilenio.co.mz/
Grand Plaza Hotel	Moeda Road, 1015, Nampula Tel: +258 26 215757/ 82 2157570
Season Hotel	Continuadores road, 477, Nampula Tel: +258 26 21 44 81
New Hotel	Eduardo Mondlane Avenue, Nampula Tel: +258 26 21 90 50 https://www.newhotel.co.mz/

両替・銀行・クレジットカード

ホテル、銀行（Millennium Bim、Standard Bank、BCI）、両替所で、米ドル、ユーロ、南アフリカ・ランドから現地通貨へ両替することができます。都市の主なレストランなどでは、米ドル、ユーロ、ランドを使用できるところがあります。クレジットカードは、主なホテルやレストラン、一部の ATM で使用可能です。

現地の習慣・留意事項

○ 挨拶は、「Bom dia!（こんにちは）」「Como estás?（お元気ですか？）」といった言葉で行います。キスや抱擁での挨拶はお控えください。女性は歓迎の意を表す際に、ひざまずき現地語で挨拶することがあります。

○ 訪問先で食事を提供することは礼儀正しいこととされています。食事を断ることは失礼なこととみなされます。もし健康上などの理由で食事を断りたい場合は、同行のプラン職員にご相談ください。

○ 食事中は自由に会話いただけますが、若者は主に年長者の話の聞き手に回ります。

○ 会ってすぐにチャイルドや家族にお土産を渡すのは彼らの習慣にはありません。渡すタイミングは座って挨拶をかわし、しばらく会話を楽しんだ後が良いでしょう。ご不明であればプラン職員にお尋ねください。

○ チャイルドや家族、地域住民、学校などの写真・ビデオ撮影の際は、本人や保護者、関係者に事前に承諾を得

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。

○ チャイルド訪問時は華美にならない服装でご訪問下さい。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と良いでしょう。

○ マラリア予防のために、蚊帳・防虫剤・スプレー・蚊から身を守る服装等（モザンビーク国内で入手可能）をご用意の上、蚊に刺されないようご注意ください。予防薬の服用もご検討ください。

○ 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。**

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）やビザ等の必要書類をご準備ください。

○海外旅行損害保険には必ずご加入ください。

○入国に際して黄熱接種証明書（イエローカード）は不要ですが、感染する危険のある国から入国する場合や感染する危険のある国の空港に 12 時間以上滞在した場合は黄熱接種証明書が必要になります。

○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最新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。

○　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！

- モザンビーク共和国大使館　〒154-0015 東京都世田谷区桜新町 1-33-14　Tel: 03-5760-6271/2　http://www.embamoc.jp/
- モザンビーク政府観光局　http://www.visitmozambique.net/　（英語）
- 外務省国情報ページ　http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/mozambique/index.html
- 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
- 在モザンビーク日本国大使館
  Av. Julius Nyerere 2832, C.P. 2494, Maputo, Mozambique　Tel:　(258)21499819、21499820
  https://www.mz.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html