2025 年 9 月更新

# ～コミュニティ訪問ガイド～



# ペルー

## Republic of Peru




超古代文明の跡を感じる空中都市マチュピチュ、謎に包まれたナスカの地上絵、かつて南米最大の帝国を築いたインカ帝国の都市クスコ、スペイン統治時代の面影が残るリマ歴史地区、神秘の湖チチカカ湖、そしてアンデスの山々からアマゾンに至るまで、ペルーは多くの歴史的遺産と豊かな自然に恵まれた国です。美味しいペルー料理も魅力のひとつですが、なかでもピウラの海鮮料理は評判です。

アンデスの山間の村々で暮らす先住民の人々は、伝統的で穏やかな暮らしを続けています。





正式国名： ペルー共和国
首　　都： リマ
人　　口： 3,435 万人（2023 年、世界銀行）
時　　差： 日本より 14 時間遅れ
言　　語： スペイン語
（他にケチュア語、アイマラ語）
通　　貨： ソル
宗　　教： カトリック、プロテスタントほか
産　　業： 製造業、石油・鉱業、商業、建設業
農業

## 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。
- 一日につき、ガソリン代として約 60US ドル程度、ご負担いただきます。

### 日本 ～ ペルー ～ リマ



首都リマのホルヘ・チャベス国際空港（Aeropuerto Internacional Jorge Chaves）にご到着となります。日本からの直行便はありませんが、北米または欧州の都市などを経由して行くことができます。空港からホテルの多い地域までは、車で約1時間ほどです。安全のため、宿泊先のホテルへ送迎手配を依頼されるか、または、空港内カウンターにてタクシーを手配されることをお勧めします。なお、タクシー運転手の多くは英語を話しませんので、行き先をスペイン語で書いたメモをご用意されるとよいでしょう。

### ■ 国統括事務所

### リマ ～ 国統括事務所

- 国統括事務所へは、空港からは車で約 30 分、多くのホテルがある市内からは車で 50 分ほどかかります。

### ■ #4037 クスコ

### リマ ～ クスコ ～現地事務所 ～ コミュニティ

- リマから国内線に乗り換え、クスコのベラスコ・アステテ空港へ行くことができます。所要時間は約1時間20分です。
- 空港からホテルがある市内までは、車で約15分です。タクシーをご利用いただけます。
- 空港から現地事務所までは、車で約15分です。
- 現地事務所からコミュニティまでの所要時間は、近いところは車で1時間、遠方の場合は車で10時間ほどかかります。

### ■ #4041 ピウラ

### ■ リマ ～ ピウラ ～ 現地事務所 ～ コミュニティ

- リマから国内線に乗り換え、ピウラまで行くことができます。所要時間は約1時間40分です。
- 空港からホテルのある市内までは、車で約15分です。タクシーをご利用いただけます。
- 現地事務所からコミュニティまでの所要時間は、場所により45分～5時間ほどかかります。

### ■ #4043 ロレト

### ■ リマ ～ ロレト ～ 現地事務所 ～ コミュニティ

- リマから国内線に乗り換え、ロレトのイキトス空港まで行くことができます。所要時間は約2時間です。
- 空港からホテルのある市内までは、車で約30分です。タクシーをご利用いただけます。
- 現地事務所からコミュニティまでの所要時間は、場所により1時間から数時間かかります。

## 現地スタッフとの待ち合わせ

ペルーにご到着されましたら、リマの国統括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。
また、クスコまたはピウラ、ロレトへご到着されましたら、各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。ご訪問の当日は、直接現地事務所へお越しください。

## 現地事務所の業務日/時間

- 国統括事務所：　月曜日～金曜日　8:00～17:00
- クスコ現地事務所：　月曜日～金曜日　8：00～13：00 および 15：00～18：00
- ピウラ現地事務所：　月曜日～金曜日　8：00～13：00 および 14：30～17：30
- ロレト現地事務所：　月曜日～金曜日　8：00～13：00 および 15：00～18：00

**※　土日・祝日はお休みです。また、年末年始のご訪問はお受けできません。**

## 訪問に適した時期

- リマ：　12～4 月までの夏は、気温が 25℃～30℃まで上がります。6～9 月までの冬は、気温が 13℃～19℃となり、湿気が多く霧が立ち込め、曇天が続く寒い季節となるため、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。
- クスコ：　クスコの標高は3400mです。高山病予防のため、ご到着後は十分な休養を取り、飲酒や喫煙をお控えください。ご訪問は5～9月が最適でしょう。12～2月の雨季には土砂崩れなどで道路が不通となる場合があります。日中は日差しが強く20℃近くまで気温が上がりますが、朝晩はかなり冷え込みます。日焼け止めや帽子、サングラスとともに、朝晩の冷え込みに備えた衣類をご用意されるとよいでしょう。
- ピウラ：　年間を通じて暑く乾燥した気候が続きます。平均気温は、最高 30℃、最低 19℃です。12～3 月までは雨季となります。
- ロレト：　平均気温が 22℃～38℃で、常に日焼け止めを使用する必要があります。また、年間を通して暑く、大量の雨が降る熱帯性気候です。雨具と長靴の所持をお勧めします。

## 言　　語

- 一般的にはスペイン語が使われています。英語は通じないところがほとんどですが、主要ホテル、レストランなどでは英語が通じる場合があります。クスコの活動地域周辺の先住民族の人々は、ケチュア語を話します。
- **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際は「コミュニティ訪問情報確認書（書類B)」にその旨ご記入下さい。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、日本語通訳を手配できない場合がありますことをご了承ください。

## 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。ウェブサイトが無いなど、ご自身でのお手配が難しい場合はご相談ください。また、掲載しているウェブサイトはあくまでも作成時点の情報であることから、ご自身で必ず最新情報を取得の上、ご検討いただくようお願いします。

**おすすめホテル一覧**

■リマ

| Name | Address |
|---|---|
| **Hotel Daniel's** | Calle Las Castañitas 152, San Isidro<br>https://www.danielshotel.com/ |
| **Hotel Lyz** | Av. Guardia Civil 609, San Borja<br>https://www.lyzhotel.com/home |
| **Hotel Colón** | Calle Colón 600, Miraflores 15074 |
| **Hotel Nobility** | Av. Roosevelt 6461 (Ex República de Panamá), Av. Angamos Oeste 700,Miraflores<br>https://www.nobilityhotels.com/ |
| **Hotel San Blas** | Av. Arequipa 3940, Miraflores |
| **Hotel Costa del Sol** | Av. Gral. Salaverry 3060, San Isidro |

■クスコ

| Name | Address |
|---|---|
| **Hotel Yawarinka** | Avenida Pardo 988, Cusco, Peru<br>http://www.yawarinkahotel.com/en/ |
| **Hotel La Casa de Don Ignacio** | Av. Pardo 954, Cusco |
| **Xima Hotels** | Av. El Sol 1010, Cusco<br>https://ximahotels.com/ |

■ピウラ

| Name | Address |
|---|---|
| **Costa del Sol** | Av Loreto 649, Piura |
| **Holiday Inn** | Av. Gullman y Av. Grau, Piura<br>https://www.ihg.com/holidayinn/hotels/us/en/piura/piupr/hoteldetail |

■ロレト

| Name | Address |
|---|---|
| **Hotel Oro Verde** | Calle Ucayali, 315 |
| **Hotel Victoria Regia** | Ricardo Palma , 252<br>https://www.victoriaregiahotel.com/#1 |
| **Hotel Europa** | Jirón Próspero 494, Loreto<br>https://hoteleuropaiquitos.com/ |

## ペルーの主な祝祭日

※　*印の祝祭日は、毎年日付が変わります。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1月1日 | 新年 | 8月30日 | リマの聖ロサの日 |
| 3月～4月 | *聖週間（聖木曜日・聖金曜日） | 11月1日 | 全聖人の日 |
| 5月1日 | メーデー | 12月8日 | 聖母受胎の日 |
| 6月29日 | 聖ペドロと聖パウロの日 | 12月25日 | クリスマス |
| 7月28日 | 独立記念日 | | |

## 両替・銀行・クレジットカード

主要クレジットカード（ビザ、マスターカードなど）は、主なホテル、レストラン、商店などでご利用いただけます。現地通貨への両替は空港、銀行、ホテル、両替所などで行うことができます。日本円からの両替が可能な場所が非常に少ないため、米ドルをお持ちなるとよいでしょう。米ドルで支払い可能なレストランや商店もあります。街頭の両替商はトラブルが多発しているためご利用をお控えください。なお、旅行者を狙ったクレジットカードの不正使用や、偽造紙幣による被害が発生しているため、十分にご注意ください。

## 現地の習慣・留意事項

○　リマなどの都市部を中心に、スリ、ひったくり、置き引きが頻発し、とくにパソコン、カメラ、携帯電話などの電子機器を狙った強盗が増えています。所持品には細心の注意を払い、携帯電話などは安全な屋内でご利用されることをお勧めします。また、夜間の単独行動は避けてください。

○　タクシーご利用時は、ホテルなどで安全な無線タクシーの手配を依頼してください。流しのタクシーはご利用なさらないでください。

○　訪問時は、控えめの服装でおいでください。とくに都市部では、安全のため宝石類や高価なサングラスを身に付けないようご注意ください。教会に入るときは、ショートパンツは避け、帽子は外してください。

○　チャイルドや家族、コミュニティ住民、学校などの写真やビデオ撮影の際には、事前に了承を得てください。

○　コミュニティでは、ご訪問者を盛大にもてなし歓迎したり、多くの住民が集まることがあります。

○　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。

○　飲料水はミネラルウォーターをご利用ください。

○　クスコなど標高の高いところでは高山病にかかることがあるため、ご到着後は十分な休養を取り、飲酒や喫煙をお控えください。

○　デング熱やマラリアなど、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。

○　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（残存期間６ヶ月以上必要）、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最新情報などでご確認ください。

- ✧　外務省領事サービスセンター（海外安全相談班）：（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

○　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などを記した訪問確認書を、出発前にお送りします。

○　コミュニティ訪問時は華美にならない服装でご訪問下さい。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、布製のショルダーバッグ、リュック などが良いでしょう

## 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！

✧　在日ペルー共和国大使館　　Tel: 03-3406-4243 / 4249
　　〒150-0012 東京都渋谷区広尾2-3-1　https://www.facebook.com/embajadadelperuenjapon

✧　在日ペルー共和国総領事館　　Tel:03-5793-4444
　　〒141-0022 **東京**都品川区東五反田1-13-2 いちご五反田ビル6階
　　https://www.consulado.pe/es/Tokio/tramite/Paginas/Visas/%E3%83%93%E3%82%B6.aspx
✧　外務省国情報ページ　　http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/peru/
✧　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

