2025 年 8 月更新

～コミュニティ訪問ガイド～



ルワンダ

The Republic of Rwanda



中央アフリカに位置する小さな内陸国、ルワンダ。ゆるやかな丘陵地帯が広がる景観から「千の丘の国」と呼ばれています。また、「アフリカのスイス」と称されるほどに緑豊な自然に恵まれ、いくつもの国立公園を有しています。
世界でも数少ないマウンテンゴリラの生息地であることから、マウンテンゴリラやゴールデンモンキーと出会えるトレッキングが人気です。
そして、標高の高さと昼夜の温度差、火山灰土壌と豊富な雨に育まれた、美味しいルワンダコーヒー。たくさんの魅力があふれるルワンダを訪れてみませんか。





正式国名： ルワンダ共和国
首　　都： キガリ
人　　口： 1,426 万人（2024 年 世界銀行）
時　　差： 日本より 7 時間遅れ
言　　語： ルワンダ語、英語、仏語
通　　貨： ルワンダフラン
宗　　教： キリスト教、イスラム教
産　　業： 農業（コーヒー、茶など）

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　～　ルワンダ



首都キガリにある、キガリ国際空港へご到着となります。日本からの直行便はありませんが、ドバイ、ドーハなどを経由して行くことができます。空港から市街地までは 10km ほど離れており、タクシーまたはバスをご利用いただけます。

キガリ国統括事務所　～　現地事務所　～　チャイルドのコミュニティ

- 空港からキガリ市内にある国統括事務所まで、タクシーで 15 分ほどです。
- 国統括事務所から、現地事務所およびコミュニティまで、プランが車を用意してご案内いたします。ご訪問当日は、ホテルへの送迎も可能ですので事前にご相談ください。なお、プランの車が使用できない場合には、タクシーの手配となります。費用はご訪問者の方にご負担いただきます（およそ 100US ドル）。

■ **#2076　ガツィボ（Gatsibo）**

- キガリにある国統括事務所からガツィボ現地事務所までは、車で約 1 時間です。
- 現地事務所からコミュニティまでは、車で 1 時間ほどかかります。

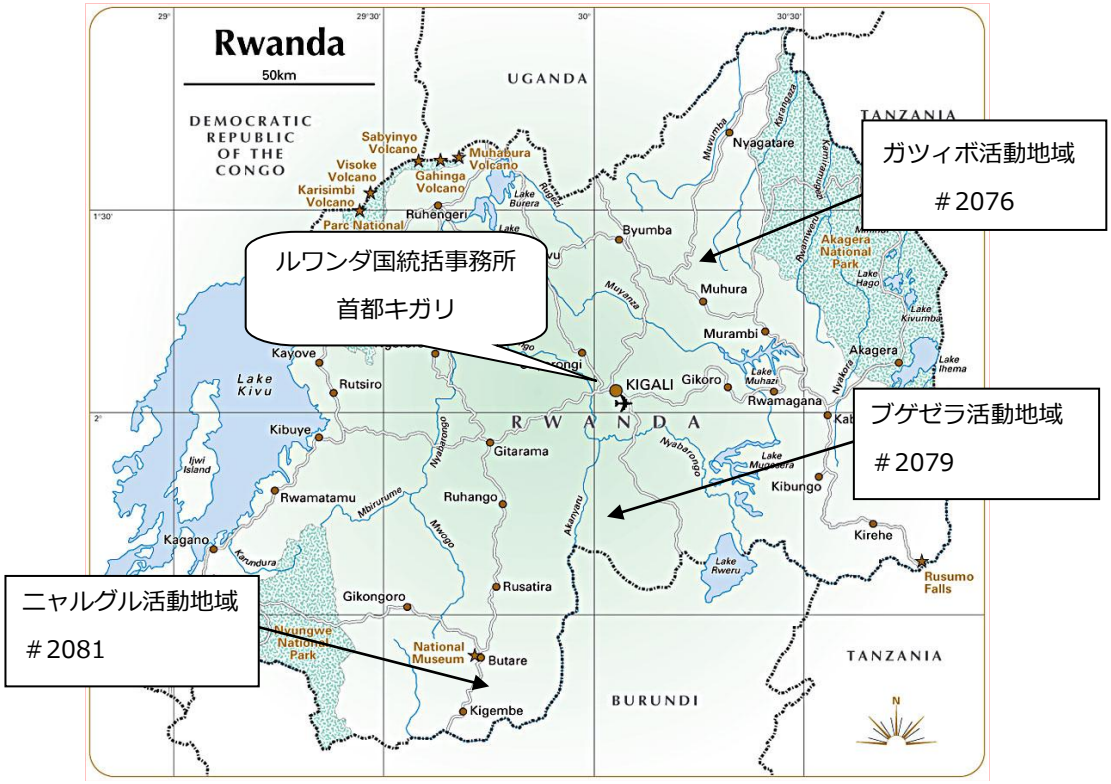
■ **#2079　ブゲセラ（Bugezera）**

- キガリにある国統括事務所からブゲゼラ現地事務所までは、車で約 40 分です。
- 現地事務所からコミュニティまでは、車で 1 時間ほどかかります。

■ **#2081　ニャルグル（Nyaruguru）**

- 事務局までお問い合わせください。

周 辺 地 図



現地スタッフとの待ち合わせ

ルワンダに到着されましたら、キガリにある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。事務所の連絡先はご出発前にお知らせいたします。なお、事前にご連絡いただければ、現地職員がホテルまでお迎えにあがります。

現地事務所の業務時間

月曜日～木曜日 9:00～17:00　金曜日 9：00～14：00　※土日・祝日はお休みです。

訪問に適した時期

年間を通して温暖な気候が続きます。一日の気温は、日中 30℃程度、夜間には 15℃くらいになります。一般的に季節による気温の変化はあまり見られませんが、例外として、北部のヴィルンガ山地は冷え込むことがあり、東部のアカゲラ国立公園あたりの低地は暑くなります。ほとんどの地域で年間 1000 ミリを超える降水量があり、 7～9 月が乾季、2～5 月が雨季となります。

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。

【キガリのホテル】

Name	Address & Telephone
Hotel Chez Lando	Kigali-Remera,BP 1519 Email:info@chezlando.com　Tel:0788461029
Hill View Hotel	Kigali-Kiyovu KN251 Email:hillviewrwanda@gmail.com Tel:0788628467 or 0783462500
Highlands Suites Hotel	Kigali-Gasabo-Nyarutarama Email:highlandssuitesreception@yahoo.com Tel:0788500186 or 0785440831 https://hillviewhotelsrwanda.com/
AKLS-Lemigo Hotel	Kigali-Gishushu/KG624 Email: info@lemigohotel.com Tel:0784040924 or 0788217756 https://www.lemigohotel.com/
Sainte Famille Hotel	Kigali-Nyarugenge Email:reservation@saintefamillehotel.com Tel:0783943335 or 0784789017

Five to Five Hotel	Kigali-Remera　　Email:info@fivetofivehotel.com Tel:0788676974 or 0784936392 https://fivetofivehotel.com/

【ブゲセラのホテル】

Name	**Address & Telephone**
Club House Lapalisse Nyamata	Bugesera-Nyamata Email:eventsnya@lapalissehotels.com.rw Tel:0788313248 https://lapalissehotels.co.rw/
Palast Rock Hotel	Bugesera-Nyamata Email: info@palasthotelrwanda.com Tel:0788316724 or 0788316728

ルワンダの主な祝祭日

1月1日～2日　新年	7月1日　独立記念日
2月1日　国家英雄の日	7月4日　解放記念日
4月7日　ジェノサイド追悼記念日	7月11日　※EID EL FITR（ラマダン大祭）
4月15日　※聖金曜日	8月4日　収穫祭（8月第一金曜日）
5月1日　メーデー	8月15日　聖母被昇天際
6月28日　※EID AL-ADHA（犠牲祭）	12月25日　クリスマス
	12月26日　ボクシング・デー

※印の宗教上の祝日は、毎年日付が変わります（上記は 2022 の例です）

両替・銀行・クレジットカード

現地通貨（ルワンダフラン）への両替は、米ドルからの換金レートが最も優遇されているため、米ドルをお持ちになるとよいでしょう。クレジットカードはキガリの主要ホテルでのみ使うことができます。トラベラーズチェックを換金できる場所は限られています。両替所はキガリの中心地に点在していますが、ご利用の際にはお金をよく確認するなどご注意ください。

言 語 と 通 訳

キニアルワンダ語に加えて、フランス語と英語が公用語です。フランス語は全国で話されています。
首都や観光地では英語も話されています。　**＊現地では職員が英語でご案内します。**

<キニアルワンダ語の簡単なあいさつ>

Muraho	お元気ですか	ムラーホ
Mwaramutse	おはようございます	ムァラムッツェ
Mwiriwe	こんにちは（Good afternoon）	ミリウェ
Murakoze cyane	ありがとうございます	ムラコザ　チャーネ
Murabeho	さようなら	ムラーベホ
Yego	はい	イェィゴ
Oya	いいえ	オヤ

現 地 の 習 慣 ・ 留 意 事 項

- フツ族過激派によって約 100 万人のツチ族が殺された 1994 年のルワンダ大虐殺以降、ルワンダ政府は市民間の平和と和解の構築に力を注いでいます。ルワンダ国民に対して、フツ族かツチ族かを尋ねたりなさらないでください。みんな同じルワンダ人です。
- 旅行中、多額の現金や貴金属類を持ち歩くことはお避けください。
- 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。また日本の国や文化についても簡単な紹介ができると良いでしょう。
- 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、女性のミニスカートなど肌の露出の多い服はお避け下さい。動きやすいスニーカー、布製のショルダーバッグ、リュックなどをお持ちになるのが良いでしょう
- チャイルド、ファミリー、学校、コミュニティなど、写真を撮る際には、本人か保護者、または現地職員に了解を得てください。
- コミュニティで出会った人には「お元気ですか？」という意味の “Muraho”（ムラーホ） と挨拶してみてください。"Hello"と言っていただければ現地職員が通訳します。
- 飲食物を提供された場合には、敬意のしるしとして召し上がってください。もし健康上などの理由により断られる場合には、同行の職員にご相談ください。
- 飲料水はミネラル・ウォーターをご利用になり、生水はお飲みにならないようご注意ください。
- コミュニティ訪問後に、ゴリラ・トレッキングやゴールデンモンキー・トレッキングをご希望の場合は、キガリまたはムサンゼのルワンダ観光局を通じて許可をお取りください。
- 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、塗り絵など
- 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、ヨーヨー、フリスビー、縄跳び　　など）
- 日本の文化を紹介できるもの（折り紙、人形、コマ、日本の絵葉書など）
- 大勢で分けられるもの（筆記具、飴、グミなど）

×不適切なおみやげの例：

- **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（電気製品、時計、使い捨てカメラなど）、電池を使うおもちゃ

- 中古品（汚れや破れのある古着、使い古しの学用品）
- アルコール類
- 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。
ビザはインターネットで事前申請し、キガリ国際空港到着時に空港で各種査証を取得する方法もありますので詳細は下記外務省ホームページでご確認いただくか、旅行会社にご相談ください。
http://www.anzen.mofa.go.jp/m/mbimmigration_131.html

○ 入国時に、黄熱予防接種証明書(イエローカード)の提示を求められる場合があります。日本は黄熱病対象国ではありませんが、第三国を経由してルワンダへ入国する場合は事前に確認してください。

○ 外国からルワンダ国内へ買い物用プラスチック袋（レジ袋）は持ち込めません。空港などで回収されますのでご注意ください。これらの情報は予告なく変更になる場合があるため、最新情報については在日ルワンダ大使館やルワンダ入国管理局などでご確認ください。

○ 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。

○ 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、「同意書」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。

もっと詳しい情報はこちらで！

✧	ルワンダ共和国大使館	〒158-0081　東京都世田谷区深沢1-17-17 アネックス深沢A棟 Tel：03-5752-4255　E-Mail：infojapan@embassy.gov.rw
✧	ルワンダ観光局	http://rwandatourism.com/　（英語）
✧	外務省国情報ページ	http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/rwanda/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
✧	在ルワンダ日本国大使館	35, KG7 Avenue, Kacyiru, Kigali, Rwanda https://www.rw.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html