2025 年 8 月更新

～コミュニティ訪問ガイド～



セネガル

Republic of Senegal



かつてのパリ・ダカールラリーのゴール、そして国際的シンガー、ユッスー・ンドゥールの出身国として有名なセネガル。その湖の色からピンクレイクと呼ばれるレトバ湖、毎年ジャズフェスティバルが行われ異国情緒あふれるサンルイ、無数の鳥が飛来する鳥類の楽園ジュージ国立鳥類保護区など、数々の見所があります。ウォロフ語で「おもてなし」という意味を持つ「テランガ」の文化が深く根付いているセネガルでは、訪問者をあたたかい笑顔でもてなしてくれることでしょう。





正式国名： セネガル共和国
首　　都： ダカール
人　　口： 1,732 万人（2022 年 世銀）
時　　差： 日本より 9 時間遅れ
言　　語： フランス語（公用語）、
　　ウォロフ語など各民族語
通　　貨： CFA フラン
宗　　教： イスラム教、キリスト教、伝統的宗教
産　　業： 農業（落花生、粟、綿花）、
　　漁業（マグロ、カツオ、エビ、タコ）

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　～　セネガル／ダカール



国際便はすべてティエス（Thies）にあるブレーズ・ジャーニュ国際空港（Aéroport International Blaise Diagne (AIBD) に到着します。日本からの直行便はありませんが、中東経由、ヨーロッパ経由などの乗り継ぎ便があります。夜に到着する場合には、悪質な客引きにご注意ください。

空港から首都ダカールの中心部までは約45ｋｍあり、車で１時間～混雑時は２時間ほどかかります。

ダカール　～　現地事務所　～　チャイルドのコミュニティ

＊活動地域をご訪問される際には、現地事務所の職員が同行いたします。

■#1022 ダカール（Dakar）

事務所はダカール近郊にあります。交通事情にもよりますが、市街地から車で 30 分ほどかかります。事務所から活動地域までの所要時間は、車でおよそ 20 分です。当日はホテルまで職員がお迎えにあがります。

■#1020 カオラック（Kaolack）

ダカールから南東に 200 キロ離れたカオラックまでは、車で 3 時間 30 分ほどかかります。ご訪問者自身で移動される場合には、ブッシュ・タクシー（個人経営の小型乗り合いバス）にてカオラックへ到着後、通常のタクシーへ乗り換えてホテルや現地事務所まで移動する必要があります。現地事務所から活動地域までは、車で 1～2 時間です。ご訪問の際は、カオラックにて前泊されることをお勧めします。宿泊されるホテルの場所により、当日はホテルまで職員がお迎えにあがることも可能です。

■#1021 ルガ（Louga）

ダカールからルガまでは、車で 3 時間ほどかかります。ご訪問者自身で移動される場合には、移動方法をご提案させていただきます。現地事務所から活動地域までは、車で 15～45 分ほどです。

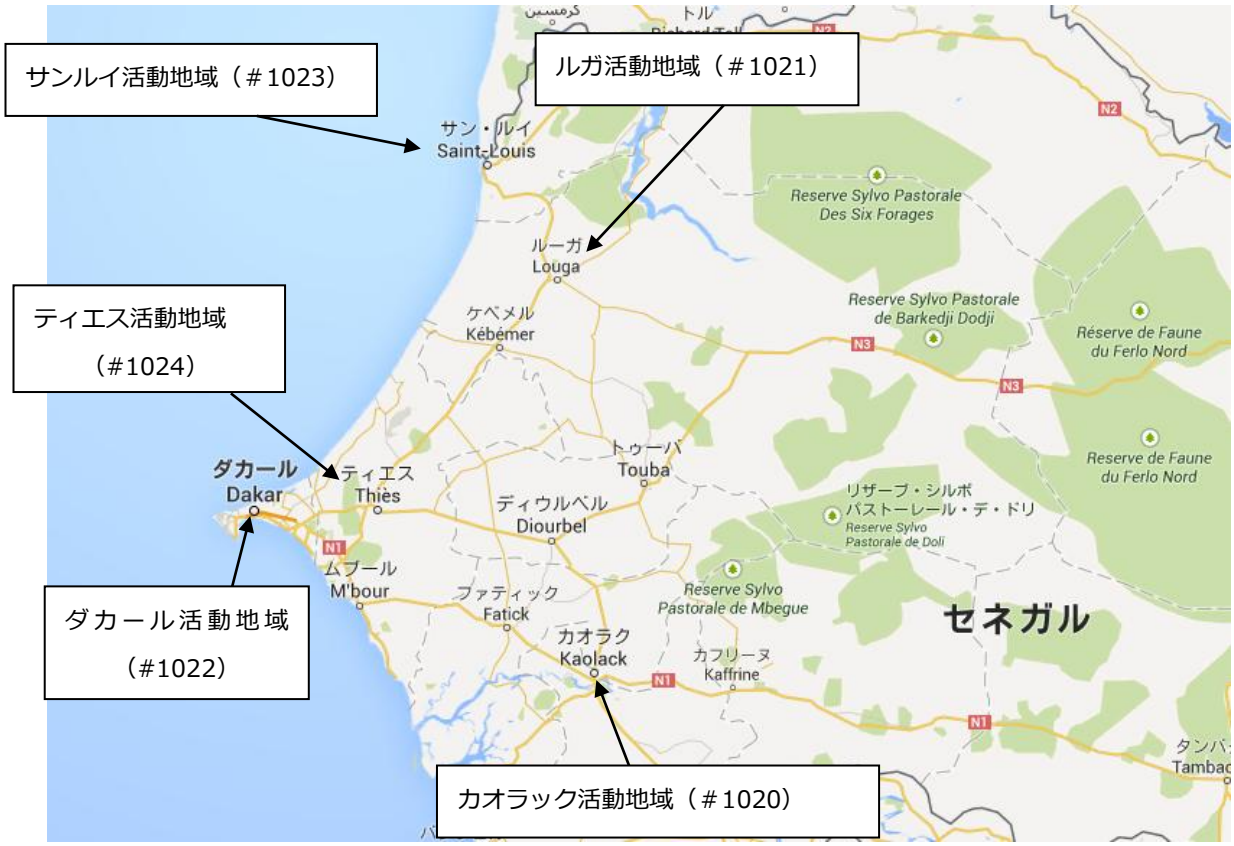
■#1023　サンルイ（St Louis）

ダカールからサンルイまではタクシーをご利用ください。サンルイまでの所用時間は 3～4 時間ですが、道路工事などによりダカール市内では激しい渋滞に巻き込まれる場合がありますので、時間には余裕を持ってスケジュールを組むとよいでしょう。現地事務所から活動地域までは、車で 15 分～1 時間半ほどです。訪問日前日にサンルイにお泊りいただければ、当日はホテルまで職員がお迎えにあがります。

■#1024 ティエス（Thies）

ダカールからティエスまでは約 70ｋｍあり、車で約 1 時間かかります。ご訪問者自身で移動される場合には、乗り合いタクシーをご利用いただけます。現地事務所から活動地域までは、車で 30 分～1 時間ほどです。

周 辺 地 図



現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

月曜日～木曜日 8:00～17：00　金曜日 8：00～15：30　土日・祝日はお休みです。

訪 問 に 適 し た 時 期

冬の北東からの季節風と、夏の南西からの季節風により、乾季と雨季に分かれます。活動地域の多くは、気温が高くなる内陸部に位置しております。ご訪問に最も適した時期は、11～2 月までの乾季です。気温は比較的涼しく、朝晩には冷え込むことがありますので、通気性の良い綿シャツなどの軽装と、薄手のセーターかジャケットなどをお持ちになると良いでしょう。3～5 月まで乾季が続きますが、この時期は気温が上がりますので、薄手の綿の服装に、帽子をお持ちになることをお勧めします。6～10 月までの雨季は、雨が数時間降り続き道路状況が悪化しますので、ご訪問には適しておりません。

セ ネ ガ ル の 主 な 祝 祭 日

セネガルの祝日は以下の通りです。但し、宗教上の祝日(*)は毎年変わります（下表は 2023 年の例です）。

1 月 1 日	新年	6 月 29 日	犠牲祭(Tabaski)
1 月 3 日*	モハメッド誕生日	7 月 28 日＊	イスラム暦新年
4 月 4 日	独立記念日	8 月 15 日	聖母昇天祭(Assumption Day)
4 月 10 日*	イースターマンデー	9 月 4 日*	巡礼祭（Magal）
5 月 1 日	メーデー	10 月 9 日	スポーツの日
5 月 18 日*	キリスト昇天祭	11 月 1 日	聖霊降臨祭(All Saints' Day)
5 月 29 日*	聖霊降臨祭(Whit Monday)	12 月 25 日	クリスマス

現 地 ス タ ッ フ と の 待 ち 合 わ せ

空港またはホテルに到着されましたら、事務所までご連絡ください。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。

言 語 と 通 訳

公用語はフランス語ですが、ウォロフ語や各民族語が使われており、ウォロフ語が最も多く話されています。

＊現地では職員が英語でご案内します。

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、お申し出ください。

■カオラック地域のホテル

Name	Address, Telephone or website
Hotel de Paris	Rue de France, Kaolack Tel : (+221) 33 941 10 19 Eメール: paris@horizons-bleus.com
Le Ralais de Kaolack	

■ルガ地域のホテル

Name	Address, Telephone or website
Casa Italia	No 22, City Bagdad, Louga 10000 Tel : (+221)　77 554 73 31

■サンルイ地域のホテル

Name	Address, Telephone or website
Hotel de la Poste	Place de Lille – BP 48, Saint-Louis Tel : (+221) 33 961 11 18 ／ (+221) 33 961 11 48 https://www.hoteldelapostesaintlouis.com/contact/
Hotel La Résidence	BP 254 - 159 rue Blaise Diagne 46024 Saint-Louis Tel : (+221) 33-961-12-60／Fax: (+221)33-961-12-59 E-Mail：reception@hoteldelaresidence.com https://www.hoteldelaresidence.com/
Hotel du Palais	Rue André Guillabert Saint-Louis Tel : (+221)33 961 17 72 E-Mail：hoteldupalaissaintlouisndar@gmail.com

■ティエス地域のホテル

Name	Address, Telephone or website
Lat Dior	Face Stade Lat-Dior, Thiès Tel : (+221) 33 952 0779
Hotel Massa Massa	101 Cité Malick Sy, Thiès Tel : (+221) 33 952 12 44

両 替 ・ 銀 行 ・ クレジットカード

銀行、ホテル、空港の両替所では、ほとんどの主要通貨を現地通貨（CFA）へ両替することができますが、ユーロからの両替が最もスムーズです。ATM からクレジットカードで現地通貨を引き出すこともできます。その際、VISA カードは多くの ATM で使用可能ですが、MASTER カードは使用できない場合が多いようですのでご注意ください。

現 地 の 習 慣 ・ 留 意 事 項

- イスラムの習慣では、握手、物を渡す、受け取る、人を指差すような時、左手を使いません。
- 握手をするのが一般的ですが、男女の間では握手をしない人もいます。
- 公共の場での喫煙は禁止されています。特にモスクやコミュニティご訪問中の喫煙はお控えください。
- 見慣れない食べ物を出されても、あまり嫌な顔をなさらないでください。断る場合には、微笑みながら丁寧に断るようお願いいたします。
- チャイルドとその家族や、コミュニティの人々の写真を撮るときには、予め相手の了解を得てください。
- 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。
- チャイルドをコミュニティの外に連れ出さないでください。自国への招待もなさらないようお願いします。
- 気候は熱帯で湿度が高いため、一年を通してカジュアルな服装で結構ですが、多くのチャイルドやその家族は敬虔なイスラム教徒です。男性はズボンを、女性はひざと肩が隠れる服の着用をお願いします。
- イスラム社会では物乞いは容認されています。市内で身体の不自由な物乞いに会った場合には、小銭を渡しても差し支えありません。
- レストランやホテルではチップを渡す習慣があります。
- 空港では、「荷物を運ぶかわりにお金を払って」と声を掛けられることがあります。話しかけられても、話さないようにしてください。
- ダカール到着後の数日間は特にスリにご注意ください。また観光地では強盗の被害が出ていますので、お手荷物には十分ご注意ください。強盗のほとんどが集団で行われます。
- 高価なものは身につけないようにしてください。また、財布や現金を公共の場で見せないように注意してください。
- ダカール周辺のビーチや独立広場などの観光地では盗難に注意して下さい。スリは大抵グループで行動し、ひとりがあなたの気を引いている間に、荷物や財布を奪う手口が頻発しています。
- 現地の法律を遵守ください。

- 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。**

チャイルドにお土産を持って行く場合

○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）やビザなど必要な書類をご用意ください。なお、日本国籍者は必要条件をすべて満たすことにより、ビザ無し入国が認められていますので、事前にご確認ください。
- 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。
- 入国時に黄熱予防接種証明書（イエローカード）の提示が必要です。
- マラリアに感染する恐れがあるため、予防薬の服用など対策を十分にされることをお勧めいたします。
- 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: 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！

- ✧ セネガル共和国大使館 http://www.embassyin.jp/senegal/
  〒153-0042 東京都目黒区青葉台1-3-4 Tel：03-3464-8451
- ✧ 在大阪セネガル共和国名誉領事館 〒566-0054 大阪府摂津市鳥飼八防2-4-16 Tel:0726-54-8080
- ✧ たびレジ https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/agree.html
- ✧ 駐日外国公館リスト https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html
- ✧ 外務省国情報ページ http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/senegal/index.html
- ✧ 在セネガル日本国大使館 https://www.sn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

Boulevard Martin Luther King, Dakar, Sénégal （B.P. 3140)
Tel：(+221) 33 849 55 00
Fax：(+221) 33 849 55 55
E-mail:taishikan.senegal@dk.mofa.go.jp