～コミュニティ訪問ガイド～



タンザニア

United Republic of Tanzania



野生動物の宝庫タンザニアには、世界遺産に認定された自然・公園･遺跡などが多数あります。
マサイ語で「果てしない平原」という意味を持つセレンゲティ国立公園、世界で 2 番目に大きいといわれる火口原を有するンゴロンゴロ自然保護区、アフリカ大陸の最高峰キリマンジャロ山。赤道付近にもかかわらず、山頂が万年雪に覆われたキリマンジャロの雄姿は、ヘミングウェイに小説のインスピレーションを与えました。
また、ダルエスサラームの沖合に浮かぶサンゴ礁の島ザンジバルは、アフリカとアラビアが融合したスワヒリ文化最大の見所です。





正式国名： タンザニア連合共和国
首　　都： ドドマ
（事実上の首都機能はダルエスサラーム）
人　　口： 6,856 万人（2024 年 世界銀行）
時　　差： 日本より 6 時間遅れ
言　　語： スワヒリ語（国語）、英語（公用語）
通　　貨： タンザニア・シリング（TSH）
宗　　教： イスラム教 40%、キリスト教 40%
伝統宗教 20%
産　　業： 農林水産業（メイズ、豆類、米、
カシューナッツ、たばこ、小麦、
コーヒー、綿花）、
鉱業、製造業、建設業、サービス業

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。

日本　～　タンザニア（ダルエスサラーム）



ダルエスサラームのジュリウス・ニエレレ国際空港（Julius Nyerere International Airport）へご到着となります。日本からの直行便はありませんが、トルコやインド、エチオピア経由などの乗り継ぎ便があります。空港から市の中心部までは、通常タクシーで約 30 分ですが、渋滞により 2 時間ほどかかる場合があります。

なお、キリマンジャロ国際空港に到着後、ダルエスサラームまたはムワンザへ国内線で移動する方法もあります。

ダルエスサラーム　～　現地事務所　～　チャイルドのコミュニティ

■ **#2012 ムワンザ（Mwanza）**

- ムワンザは岩の多い丘陵地の河畔にあり、美しいビクトリア湖の湖畔に位置した町です。ダルエスサラームからムワンザまでの所用時間は、毎日運航している飛行機で 1 時間半～2 時間、バスで 2 日、鉄道では 3 日かかります。ムワンザ現地事務所は空港からおよそ 15km のところにあり、空港からタクシーをご利用いただけます。活動地域は現地事務所から 2～15km のところにあります。

■ **#2059 ゲイタ（Geita）**

- ゲイタはムワンザの西 124km に位置します。フェリーでビクトリア湖を渡った後、車での移動となり、ムワンザからは 3 時間ほどかかります。
- ゲイタはホテルの数が少なく、確実に予約するために、できるだけ早くご訪問予定をお知らせください。ホテルを確保できない場合は、ムワンザに宿泊し、ゲイタへ日帰りでご訪問いただくことになります。

■ **#2085 カシ（Nkasi）**

- カシはタンザニアの西の国境近くに位置しています。

  【陸路】ダルエスサラームから 1523km 離れており、車で 17～19 時間ほどかかります。

  【空路】ダルエスサラームからムパンダ（Mpanda）まで飛行機で行き、そこから 164km（約 3 時間）陸路で移行するか、ムベヤ（Mbeya）にあるソングウェ（Songwe）空港まで飛行機で行き、車で 726km(約 6～7 時間)移動する方法もあります。また、ムベヤからスムバワンガ（Sumbawanga）までは、毎日バスが運行しており、約 8 時間かかります。
- 活動地域内は道路が整備されていないため、11 月から 5 月頃までの雨季にはご訪問をお控えください。

周 辺 地 図



訪 問 に 適 し た 時 期

訪問に最も適した時期は、比較的涼しい乾季の 6～9 月です。10 月はにわか雨が降ります。この時期は、薄手の綿素材の服に、夜間に備えてセーターやジャケットをお持ちになるとよいでしょう。11～2 月にかけて徐々に気温が高くなり、12 月と 1 月は 33℃以上になることもあります。

3～5 月は雨季にあたり雨量が非常に多くなるため、道路状態が悪化し活動地域への移動が困難となります。また、この時期は農繁期となるため、**ご訪問はお控えください**。

＊チャイルドがイスラム教徒の場合、ラマダン期間（イスラム教の断食月）および金曜日（特に正午前後）のご訪問はお控えください。

タ ン ザ ニ ア の 主 な 祝 祭 日

1 月 1 日	新年	8 月 8 日	農民の日
1 月 12 日	ザンジバル革命記念日	10 月 14 日	ニエレレ・デー
4 月 2 日	*グッドフライデー	10 月 19 日	*預言者ムハンマド誕生日
4 月 5 日	*復活祭	12 月 9 日	独立記念日
5 月 1 日	メーデー	12 月 25 日	クリスマス
7 月 7 日	国際貿易祭	12 月 26 日	ボクシングデー

※*印は年によって日付が変わります。上記はある年の例です。

※上記の他、イスラム暦によるイスラム教の祝日があります。事前にご確認ください。

※祝日やお祭りの時期のご訪問はお控えください。

現地事務所の業務日・時間

月曜日～木曜日 8:30～17:00　金曜日 8:00～13:30　※土日・祝日、年末年始はお休みです。

現地スタッフとの待ち合わせ

タンザニアに到着されましたら、現地事務所までご連絡ください。ご訪問予定の最終確認を行います。
また、ご訪問の当日は現地事務所までお越しください。事務所の連絡先は、ご出発前にお知らせいたします。

言語と通訳

タンザニア全土でスワヒリ語が話されています。ビジネス上では公用語の英語が広く使われていますが、タクシー運転手、ホテルやレストランの従業員には、ほとんど英語が通じません。

＊現地では職員が英語でご案内します。

宿　　泊

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ご相談ください。

両替・銀行・クレジットカード

ダルエスサラームと主な都市では米ドル、イギリスポンド、ユーロその他の通貨の両替が可能です。両替所が多くあるダルエスサラームでの両替をお勧めします。ホテルやATMでは、VISAやマスターカードなどのクレジットカードもご利用いただけます。

現地の習慣・留意事項

- 来訪者をあたたかく迎える伝統があり、外国からの訪問者に対しても変わりません。親しみを込めた微笑みで応えましょう。
- アフリカ文化圏では挨拶は非常に重要で、たびたび握手をすることになるでしょう。女性や子どもは片膝をついて挨拶をすることが多いですが、これは訪問者や目上の人に対する敬意の表れです。
- チャイルドやファミリーが敬虔なイスラム教徒の場合、厳格な生活習慣を守っているかもしれません。訪問者に対して控えめな態度をとることがあっても、ご気分を害さないようにしてください。
- コミュニティ内では、喫煙はお控えください。
- 物の受け渡し、食事、誰かを指し示すときなどには、左手を使わないでください。
- チャイルドや家族、学校やコミュニティの写真を撮る際には、事前に本人や保護者の了解を得てください。コミュニティの外においても、撮影されることを嫌う人もいますので、本人の了解が必要です。
- 軍事施設や公共建築物の撮影は禁止されています。
- コミュニティ訪問時は華美にならない服装でご訪問ください。ミニスカートやショートパンツ（男性も）、肩が露出する服装はお避けください。マラリア予防の観点からも、肌の露出は控えてください。
  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。
- 水道水はお飲みにならないでください。飲料水はミネラルウォーターをご利用ください。
- 授業時間内に学校を訪問した時には、チャイルドを学校から連れ出さないでください。

○　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。

○　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）、ビザ等の必要書類の準備をお忘れなく。ビザはオンライン申請です。https://visa.immigration.go.tz/

○　海外旅行損害保険には必ずご加入ください。

○　年間を通じてマラリアが流行しています。マラリア予防薬の服用を医師に相談するなど対策を行ってください。

○　黄熱予防接種証明書（イエローカード）は、日本から直接入国する場合には不要ですが、黄熱に感染する危険のある国から来る渡航者、乗り継ぎのためであっても黄熱に感染する国の空港に 12 時間以上滞在した渡航者はイエローカードの提示が求められます。また、タンザニア本土からザンジバルへ行く際に、提示を求められることがあります。

○　最新の渡航先の安全に関しては外務省の情報等で必ずご確認ください。

外務省領事サービスセンター（海外安全担当班）：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は出発前にお知らせします。

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）

簡 単 な 現 地 文 例

スワヒリ語	読み方	日本語
Karibu, Karibuni (複数の人に)	カリブ、カリブニ	ようこそ
Asante, Asanteni (複数の人に)	アサンテ、アサンテニ	ありがとう
Shikamoo（年長者に）	シカモー	(目上に対して敬意を表す挨拶)
Marahaba	マラハバ	(Shikamoo と挨拶された時の返事)
Hujambo? Sijambo!	フジャンボ？シジャンボ！	お元気ですか？ 私は元気です！
Sawa	サワ	はい、OK です
Habari ya asubuhi/mchana/jioni	ハバリ ザ アスブーヒ/ムチャナ/ジオーニ	 おはよう/こんにちは/こんばんは
Samahani	サマハニ	すみません
Unaongea Kiingereza?	ウナジュア キンギレーザ？	英語を話せますか？
Tutaonana tena	トゥタオナナ テナ	また会いましょう
Kwa heri	クワ ヘリ	さようなら

もっと詳しい情報はこちらで！

- ✧ タンザニア連合共和国大使館　℡：03-3425-4531
  〒158-0098 東京都世田谷区上用賀4-21-9
  http://www.tanzaniaembassy.or.jp/index.html
- ✧ 在大阪タンザニア連合共和国名誉領事館
  ℡：06-4804-5140
  〒541-0057 大阪府大阪市此花区伝法6－1－49
- ✧ 外務省国情報ページ　http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/tanzania/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
- ✧ 在タンザニア日本国大使館　℡：+255-222-115-827
  Plot No. 1018, Ali Hassan Mwinyi Rd, Dar es Salaam, TANZANIA
  https://www.tz.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html