

ウガンダ

Republic of Uganda



東アフリカの内陸に位置するウガンダは、水と緑豊かな大地があり、美しい景観と変化に富んだ自然に恵まれています。かのウィンストン・チャーチルに「アフリカの真珠」と言わしめた国としても知られています。インド洋のしめった空気が多量の雨を降らせ、ビクトリア湖をはじめたくさんの湖が生まれ、緑の大地がもたらされました。多くの野生動物に出会えるサファリ、水辺の動物を間近で見られるボートサファリ、絶滅危惧種のマウンテンゴリラが生息する森を訪れるトレッキングなど、たくさんの魅力にあふれています。





正式国名： ウガンダ共和国
首　　都： カンパラ
人　　口： 5,002 万人（2024 年世銀）
時　　差： 日本より 6 時間遅れ
言　　語： 英語（公用語）、スワヒリ語、ガンダ語他
通　　貨： ウガンダ･シリング(UGX)
宗　　教： キリスト教 60%、伝統宗教 30%、イスラム教 10%
産　　業： 農林水産業、製造・建設業、サービス業等

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　～　ウガンダ



エンテベ国際空港(Entebbe International Airport) は、カンパラ市の中心部から車でおよそ 40 分のところにあります。空港からはタクシーをご利用いただけます。現地旅行会社が運営するタクシーを利用することもできます。空港からカンパラ市内までの往復の交通費は、訪問者ご自身でご負担ください。

※入国にはビザとイエローカード（黄熱予防接種証明書）が必要です。

ビザ：渡航前にウガンダ入国管理局で取得するか、旅行代理店にお尋ねください

https://www.visas.immigration.go.ug/

イエローカードについて：厚生労働省検疫所HPをご参照ください

https://www.forth.go.jp/news/2016/05101200.html

カンパラ　～　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いたします。

＊　十分な訪問時間を確保するために、訪問の前日にはカンパラに到着して 1 泊することをお勧めします。
また、チャイルドのコミュニティの場所によっては、コミュニティ近くにさらに 1 泊を要することがあります。

＊　カンパラからチャイルドのコミュニティまでは、現地職員がご案内します。

＊　詳細はご訪問前にご連絡いたします。

■国統括事務所：カンパラ

■#2092　ウエスト・ナイル

➢カンパラから現地事務所があるネビまでは約 420km です。車で 7 時間ほどかかります。

■#2073　イースト・セントラル

➢カンパラから現地事務所があるカムリまでは 147km、車で 3 時間ほどです。

■#2077　ノーザン

➢カンパラから現地事務所があるリラまでは約 350 ㎞です。車で 5～6 時間ほどかかります。

■#6223　アレブトング　／　#6224　ブイエンデ

➢お問い合わせください。

現 地 ス タ ッ フ と の 待 ち 合 わ せ

ウガンダ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。
事務所の連絡先は、ご出発前にお知らせいたします。

現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

月～木曜日 8：15～17：00、金曜日 8：15～15：45　土日・祝日はお休みです。

※12 月 20 日～1 月 4 日までは年末年始休暇です

訪 問 に 適 し た 時 期

ウガンダには、乾季と雨季があります。乾季、なかでも 12 月～2 月、6 月～7 月ごろの訪問をお勧めします。年間を通して夏物の衣類で十分ですが、乾季には帽子をお持ちください。雨期にはレインコートや傘をお持ちになると良いでしょう。なお、雨季は道路状況が悪化するため、通行できなくなることがあります。

・乾季　：　6～7 月、12～4 月　気温は 25～28℃

・雨季　：　8 月～11 月、5 月　気温は 25～28℃

周 辺 地 図



ウガンダの主な祝祭日

1月1日	新年	6月3日	殉教者の日(Ugandan Martyr's Day)
1月26日	国民抵抗記念日(NRM Victory Day)	6月9月	英雄の日(National Heroes' Day)
3月8日	女性の日 (Women's Day)	6月28日	犠牲祭（Eid al-Adha）＊
4月7日	聖金曜日（Good Friday）＊	10月9日	独立記念日(Independence Day)
4月10日	復活祭（Easter Monday）＊	12月25日	クリスマス
4月21日	ラマダン終了日（Eid al-Fitr）＊	12月26日	クリスマスの贈り物の日(Boxing Day)
5月1日	メーデー		

＊印の宗教上の祝日は年により日付が変わります。上記はある年の例です。

宿　　泊

現地事務所を通じて宿泊先を手配することができます。ご希望の場合は、事前にお知らせください。

両替・銀行・クレジットカード

ウガンダの通貨単位はウガンダ・シリングです。日本円を現地で両替することはほとんどできませんので、米ドルを持参されると良いでしょう。

外貨は銀行、ホテル、外貨両替所で両替することが出来ます。交換する外貨の額に制限はありませんが、ウガンダ国内で大金を持ち歩くのは控えた方が良いでしょう。クレジットカードは都市部のホテルやレストランなどを除き、ほとんど利用できません。トラベラーズ・チェックを換金できる場所は少ないのでお勧めしません。チップは各人の判断により対応されると良いでしょう。なお、サービス料込みのレストランではチップは不要です。

言　語

公用語は英語ですが、地域により、スワヒリ語、ガンダ語、ソガ語、テソ語、ジョパドラ語などの民族語が多種あります。民族語で簡単なあいさつをされると喜ばれるでしょう。

＊現地では職員が英語でご案内します。

簡単な現地語例文(スワヒリ語/ルガンダ語)

	【スワヒリ語】	【ガンダ語】
こんにちは※一日を通して：	ジャンボ？（Jambo?）	ジェバレ コ（Gyebale ko)
ご機嫌いかが？	：	オリ・オティヤ（Oli otya）？
はい、元気です	： ンズリ（Nzuri)	ブルンギ（Bulungi）
ありがとう	： アサンテ（Asante)	ウエエバレ（Weebale）
お元気で	： クワヘリ（Kwa heri)	ベエラ・ブルンギ（Beela bulunigi）
また会いましょう	： トゥタオナナ　テナ(Tutaonana tena)	トゥラバガネ　Tunaalabagana

現 地 の 習 慣 ・ 留 意 事 項

○チャイルドや家族は、外国人に接することが少ないので、打ち解けるのに時間がかかる場合があります。辛抱強く、見守ってください。

○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。

○この国では、お客様を手ぶらで帰さない慣習がありますので、訪問者は贈り物を持ち帰るのがマナーだと考えられています。食事や飲み物を勧められたら出来る限りお召し上がりください。健康上などの理由によって難しい場合には、プラン職員にご相談ください。

○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、肩が露出する服装はお避けください。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のが良いでしょう。

○写真は必ず相手の了承を得てから撮影してください。特に市場や市中、首都においてご留意いただき、同行するプラン職員にご相談ください。軍事施設、大統領公邸、空港および兵士の撮影は禁止されています。

○チャイルドと面会される際は、必ずプラン職員が同席します。

○常に身分証明（パスポート等）を携帯してください。旅行中は多額の現金や貴金属類を持ち歩くことは避けてください。また、暗い通りや人通りの少ない地域を歩くことは避け、特に夜間はお控えください。

○コミュニティ訪問中は喫煙をご遠慮ください。

○水道水からの生水はお飲みにならないでください。ホテルやスーパーマーケットでミネラルウォーターをご購入ください。

○マラリアに感染する可能性があるので、予防対策は十分にされることをお勧め致します。

〇ウガンダ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、地図など
- 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、ビザ等の必要書類の準備をお忘れなく。入国には、ビザが必要になります。ビザは事前に日本もしくは隣国のウガンダ大使館で申請されるか、入国時にエンテベ国際空港でも取得できます。また、ウガンダ、ケニア、ルワンダの 3 ヵ国に入国でき 90 日間有効な東アフリカ観光ビザは、いずれかの大使館で申請することができます。詳しくは、各大使館までお問い合わせください。

○海外旅行損害保険には必ずご加入ください。

○入国に際しては黄熱病の予防接種が必要です。イエローカードの提示が求められることがあります。

○活動地域はマラリアの流行地域です。マラリアの予防薬を服用してください。

○　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

○日本を出発される前には、かかりつけの医師に健康面の留意事項についてご相談ください。

○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、「訪問予定メモ」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！

- ✧　ウガンダ共和国大使館　〒107-0052　東京都港区赤坂9-6-44　乃木坂フォレスト3階
  Tel: 03-6384－5516
  https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/africa.html
- ✧　外務省国情報ページ　http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/uganda/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
- ✧　在ウガンダ日本国大使館　Plot 8, Kyadondo Road, Nakasero, Kampala, Uganda
  Tel:　＋256-（0）31-2261-564～6
  https://www.ug.emb-japan.go.jp/itpr_ja/aboutus.html