

ザンビア

Republic of Zambia



アフリカ南部の高原地帯に位置するザンビアは、8 カ国と隣接し、数多くの素晴らしい滝、大きな湖、豊かな川で彩られています。
なかでも観光客を魅了してやまないのが、探検家リビングストンが発見した、ビクトリア・フォールズ（ビクトリアの滝）です。
いくつもの国立公園や自然保護区は野鳥や野生動物の宝庫で、アフリカ大陸のほとんどの動物を見ることができるといわれています。
温かい人々が暮らすザンビアでは、リアル・アフリカを体感することができます。





正式国名： ザンビア共和国
首　　都： ルサカ
人　　口： 2,131 万人（2024 年 世界銀行）
時　　差： 日本より 7 時間遅れ
言　　語： 英語（公用語）、
ベンバ語、ニャンジャ語、トンガ語
通　　貨： ザンビア･クワチャ（ZK）
宗　　教： キリスト教（約 8 割）、イスラム教、
ヒンドゥー教、伝統宗教
産　　業： 鉱業（銅、コバルト等）、
農業（トウモロコシ、タバコ、綿花、
大豆）、観光

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。

日本からの直行便は無く、南アフリカ　ヨハネスブルグやドバイを経由して入国するのが一般的です。

日本　～　ザンビア



空路で入国される場合、ルサカ国際空港（Lusaka International Airport　※初代大統領の名を冠して「ケネス・カウンダ国際空港」Kenneth Kaunda International Airport とも呼ばれます）に到着となります。空港は市の中心部から 20km、車でおよそ 30 分の所にあります。空港からホテル地区まではタクシーをご利用いただけます。

なお、主要ホテルにお泊りの場合、空港出迎えサービスを提供しているホテルもあります。

ルサカ　～　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。
- 現地事務所からチャイルドの住む地域までは、季節や道路状況にもよりますが、おおむね車で 1～2 時間ほどかかります。ただし、雨季は路面状態が悪化するため移動に時間がかかります。

■#2020　イースタン

最寄りの町はチパタ（Chipata）です。チパタはルサカから 569km あり、国内線をご利用いただくことができます。航空券は事前に手配してください。

■#2060　セントラル

最寄りの町はカブウェ（Kabwe）です。カブウェはルサカから 150km です。

■#6089 ルアプラ

最寄りの町はマンサで、ルサカから約 790ｋｍです。

宿　　泊

それぞれの町にホテルやゲストハウスがあります。旅行会社、または宿泊予約サイトなどをお使いいただき、コミュニティの起点となる都市でのご宿泊手配を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。

訪 問 に 適 し た 時 期

ザンビアには 3 つの季節があります。12～3 月は暖かく湿度の高い季節です。4～8 月は涼しく乾季になります。9～11 月は暑く乾燥した気候になります。夏の平均気温は 25～35℃で、冬は 6～24℃です。

ご訪問には 4～6 月までの比較的涼しく雨の降らない時期が最適です。軽い木綿の服装と夜間のためにセーターかジャケットをお持ちになるとよいでしょう。この時期は農作物の収穫期にあたります。

7～8 月は寒くなり、風が強いためほこりっぽくなります。

9～11 月は気温と湿度が高くなり、平均気温は 26～35℃です。とくに地方では、雨の影響を受け砂利道の通行が困難となります。

周　辺　地　図



現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

月曜日～金曜日　8:30～16:30　　※土日・祝日はお休みです。

※祝祭日、クリスマスおよび年末年始はお休みです。

ザ ン ビ ア の 主 な 祝 祭 日

*印の日は、毎年日付が変わります（下記はある年の例です）

1 月 1 日	新年	5 月 25 日	アフリカ解放の日
3 月 8 日	国際女性デー	7 月　第 1 月曜日	*英雄の日（Hero's Day）
3 月 12 日	青年の日（Youth Day）	7 月　第 1 火曜日	*団結の日（Unity Day）
4 月 7 日	*聖金曜日	8 月　第 1 月曜日	*農民の日（Farmer's Day）
4 月 10 日	*イースターマンデー	10 月 18 日	祈りと断食、和解の日
4 月 28 日	カウンダ初代大統領生誕日	10 月 24 日	独立記念日
5 月 1 日	メーデー	12 月 25 日	クリスマス

言　　語

ザンビアでは 73 を超える種類の現地語が話されていますが、公用語は英語です。

＊現地では職員が英語でご案内します。

現 地 ス タ ッ フ と の 待 ち 合 わ せ

ご訪問予定の最終確認を行いますので、ザンビアにご到着されましたら現地事務所へ電話、E メール、ファックスでご連絡ください。事務所の連絡先は、ご出発前にお知らせいたします。

コミュニティ訪問日は、ご宿泊のホテルまでプランのスタッフがお迎えに上がり、現地までお連れします。

両替・銀行・クレジットカード

国際空港では、ATM や外貨両替カウンターをご利用いただけます。主なホテル、レストラン、旅行代理店、大手ショッピングセンターなどでは、主要クレジットカードをお使いいただくことができます。多くの大手銀行では、クレジットカードで現地通貨を引き出すことができます。また、VISA カードの場合は ATM から現地通貨を引き出すことができますが、一日あたりのご利用上限額は 200 米ドル相当までとなります。外貨両替所は、モールやショッピングセンターに設置されています。

現地の習慣・留意事項

- この国では伝統的に人に優しい気風があります。いつも優しい笑顔を絶やさずに接するとよいでしょう。
- 食事を出された場合はできるだけ断ることなく、少しでも召し上がってください。もし健康上、または宗教上の理由で召し上がれない場合は、できるだけ早い段階でプラン職員にお申し出ください。
- ザンビアでは挨拶の時に必ず握手をしますので、ご訪問中には何度も握手することになるでしょう。
  通常はその場にいる人とは誰とでも握手します。
- 物を受け渡しする際や食事のとき、誰かを指し示すときなどに左手を使わないようご注意ください。
- チャイルドと家族との対面の場では、喫煙をお控えください。訪問中はなるべく村落内でも喫煙なさらないようお願いします。
- チャイルドや家族、学校やコミュニティなどの写真を撮る前には、必ず相手の了解を得てください。
- チャイルドと面会した際にすぐにお土産を渡すことは失礼とされているので、渡すタイミングは同行する現地スタッフにお尋ねください。
- 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人もいます。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。
- 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。控えめの服装でおいでください。女性は肩や膝の出ない長めの服をご着用ください。ショートパンツはご遠慮願います。マラリアの予防の観点からも、肌の露出はお控えください。
  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。
- 人を呼ぶ際は、名前ではなく苗字で呼ぶようにしてください。幼い子どもを呼ぶ時のみ名前でお呼びください。
  たとえばチャイルドの親を呼ぶときには「〇〇（チャイルドの名前）のお母さん」などと呼んでください。
- ご到着後、プランの職員からセキュリティについての注意事項などをご説明いたします。
- ○ 政府に機密と見なされている場所（発電所、工場、軍の設備、政府の建物、河川の分岐点、道路や橋、鉄道、石油精製所、採掘所、空港など）の写真撮影はお避けください。
- 日没後に人通りの少ない場所に行くのはお避けください。
- 貴重品は常に身に付けておいてください。また、車に乗っている間はドアを必ず施錠してください。
- 宝飾品、カメラやスマートフォンなど貴重品は、安全のため人目に触れないようにご注意ください。
- 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、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）
- ドラゴン、フクロウ、猫、ワニ、こうもりのモチーフ、黒いブレスレットは好まれない場合があります
- アルコール類

渡 航 前 の 準 備

○ パスポートの残存有効期限は 6 か月以上必要です。また、ビザなど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。

○ 黄熱に感染する危険のある国を経由、その国の空港に 12 時間以上滞在した渡航者は黄熱予防接種証明書が要求されます。

○ 一年を通してマラリアが発生しているため、予防薬の服用を推奨します。肝炎や破傷風の予防接種もお勧めします。

○ 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（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、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！

✧ ザンビア大使館 〒142-0063 東京都品川区荏原1-10-2 TEL：(03)3491-0121/0122
http://www.zambia.or.jp/index-j.html

✧ ザンビア政府観光局 http://www.zambiatourism.com/（英語）

✧ 外務省国情報ページ http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/zambia/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

✧ 在ザンビア日本国大使館 No. 5218, Haile Selassie Avenue, Lusaka, Zambia
Tel:+260-211-251555 Email: jez@lu.mofa.go.jp
https://www.zm.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

