



ギニアビサウ



Republic of Guinea-Bissau



美しい景観、豊富な野生動物、ポルトガル植民地だった頃の遺跡や西アフリカの伝統などギニアビサウにはたくさん見所があります。ジャングルや草原、川や小さな島々といった自然に恵まれています。

1973年ポルトガルから独立を果たし、かつてはアフリカ開発のモデルとして脚光を浴びましたが、1990年代後半の内戦からつづく政治的混迷により経済が停滞し、現在、世界の最貧国の一つとなっています。



正式国名：ギニアビサウ共和国

首都：ビサウ

人口：215万人（2023年 世銀）

時差：日本より9時間遅れ

言語：ポルトガル語（公用語）

通貨：CFAフラン（CFA）

宗教：原始宗教、イスラム教、キリスト教

産業：農林水産業（落花生、カシューナッツ、魚、エビなど）



現地までの行き方

現地事務所までの交通手段は、訪問者側で手配をしてください。

日本 ~ ギニアビサウ



日本からの直行便は運航されていないため、ドーハ（カタール）、リスボン（ポルトガル）などを経由し、首都ビサウにあるオスヴァルド・ヴィエイラ国際空港（Osvaldo Vieira）へ到着します。

飛行時間は、経由地や乗り継ぎ時間によって大幅に異なります。 ※入国にはビザが必要です。

空港 ~ 現地事務所

空港からビサウ市内のホテルがある地域までは、タクシーまたはバスで約30分です。

ビサウ市内の主なホテルから現地事務所までは、タクシーでおよそ30分ほどです。

夜間の移動はお控えください。

現地事務所 ~ チャイルドのコミュニティ

宿泊先のホテルまで事務所職員がお迎えに上がり、チャイルドのコミュニティまでご案内致します。

■ #1014 バファタ (Bafata)

バファタは、現地事務所のある首都ビサウから東へ 149 キロほど離れています。

ビサウからはバファタまでは、車で約 2 時間です。

■ #1037 ガブ (Gabu)

ガブは、現地事務所のある首都ビサウから東へ 204 キロ、また、バファタからは 50 キロほど離れた場所にあります。ビサウからガブまでは、車で約 3 時間です。

周辺地図



訪問に適した時期

訪問に最も適した時期は11月～5月の乾季です。この時期は暖かい風が吹き日中の平均気温が33℃と暑くなります。ギニアビサウは熱帯性気候に属しており、6～10月は雨季となります。雨が降ると湿度も高くなります。大雨が降ることも多く、とくに農村部では雨により道路がぬかるみ、チャイルドとその家族が住むコミュニティへの移動も困難になります。3～5月は最も暑い時期で、日中の最高気温は34℃までのぼり湿度もとても高くなります。

現地事務所の業務日 / 時間

月曜日～木曜日 8:30～17:30 金曜日 8:00～14:00

*土・日・祝日、夏季休暇と年末年始は事務所がお休みになります。

ギニアビサウの主な祝祭日

1月1日	新年	5月1日	メーデー
1月20日	*英雄の日	6月6日	*犠牲祭 (Tabaski)
1月30日	Bissau guinean lady day	8月3日	ピジギチの虐殺犠牲者の日
2月9日	National Carnival	9月24日	独立の日
3月8日	国際女性デー	11月2日	諸聖人の日
3月25日	*聖金曜日	12月25日	クリスマス
3月28日	*イースタマンデー		

※その他にイスラム暦によるイスラム教の祝祭日などがあります。

※*マークは年によって日にちが変わります。上記表はある年の例です。

現地スタッフとの待ち合わせ

宿泊先のホテルへご到着後、現地事務所へお電話にてご連絡ください。ご訪問予定の最終確認を現地事務所にて行います。事務所の連絡先は、ご出発前にお知らせいたします。

言語

公用語はポルトガル語ですが、クレオール語が共通語として広く使われています。フランス語も時々通じます。

いくつかの地域では、現地語（フラ語、マンディングガ語、バランタ語、マジャンコ語など）を話します。

タクシーの運転手はクレオール語やポルトガル語を話します。たまにフランス語を話せる人もいますが、英語はほとんど通じません。 *現地では職員が英語でご案内します。

両替・銀行・クレジットカード

クレジットカードが利用できる場所はごく一部に限られているため、現金やトラベラーズチェックをお持ちください。大きなホテルでは米ドルやユーロ(現金)での支払いが可能な場合もあります。トラベラーズチェックを換金したい場合には、首都ビサウの銀行で換金しておきましょう。

宿 泊

下記は、現地事務所が推薦するホテルです。予約サイトなどをご確認の上、ご予約下さい。ウェブサイトが無いなど、お手伝いが必要な場合は日本事務所にお申し出ください。

★ビサウのホテル

宿泊施設名	住所・電話番号
Residencial Coimbra	Rua Dr. Severino Gomes de Pina TEL:96 656 85 26
Azalai Hotel 24 de Setembro	Santa Luzia TEL:95 580 30 00/580 30 01
Aparthotel Lobato	Rua Pansau Naisna TEL:96 627 67 49
Aparthotel Jordany	Rua Pansau Na Isna TEL:96 665 78 43/96 606 84 75
Aparthotel Ruby	Rua Vitorino Costa TEL:44 321 39 77 /97 725 70 40
Aparthotel Solmar	Rua Vitorino Costa Domingos Ramos TEL:95 580 45 41
AZALAI Hotels	Avenida Pansau Na Isna TEL:95 580 30 00/96 662 64 26 https://www.azalai.com/en/dunia-hotel-bissau
Hotel Malaika	Avenida Osvaldo Vieira TEL:96 671 00 10
Diarrama Hotel	Rua 15 Av. Pansau Na Isna TEL:96 671 60 00

★バファダのホテル

宿泊施設名	住所・電話番号
APARTHOTEL Triton	Rua Pista TEL:96 693 81 00
APARTHOTEL Maimuna Cape	Rua Bafatá Rua Praça TEL:96 664 13 37
APARTHOTEL Gangrigue	Rua Porto TEL:96 680 52 96

★ガブのホテル

宿泊施設名	住所・電話番号
Aparthotel HBC	Bairro Sintcham Djuldé (near Petromar station) TEL:96 626 26 65/95 527 73 45/ 95 595 41 79
Aparthotel Pérola	Bairro Algodão (near the military barracks) TEL:95 543 41 21/95 537 83 12/ 95 530 18 05/95 562 06 99
APARTHOTEL Gangrigue	Rua Porto TEL:96 680 52 96

現地の習慣・留意事項

- 村によっては、訪問者にお土産を用意したり、飲食を差し上げたりする場合があります。これはご訪問くださった皆様に感謝の意を込めた歓迎の表れですので、できるだけお受けください。健康上などの理由でお召し上がりになれない場合は、プラン職員にお申し出ください。
- 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。
- チャイルドの学校、コミュニティなどの写真撮影は、必ず本人や保護者、または現地事務所職員に了承を得てからなさってください。
- 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。
- 政治や宗教に関する議論はお控えください。
- コミュニティ訪問時は、華美にならない控えめの服装でおいでください。男性は長ズボンを、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。また、動きやすいスニーカー、リュックなどをお持ちになるのが良いでしょう。
- 外出の際は高価なものを身につけたりお持ちにならないようにしてください。混雑した場所ではお手荷物にご注意ください。
- 抗マラリア薬の服用をお勧めします。現地の伝染病、風土病については医師へご相談ください。
- 日焼け止めクリームの使用、日中の炎暑から肌を守るような帽子や衣類の着用を心掛けてください。
- 外へ出られるときは、必ず公式の身分証明書(パスポートなど)を身に付けてお出かけください。
- 公共交通機関は、安全のためできるだけご利用をお控えください。
- タクシーを利用する場合は、流しではなくホテルでお手配ください。また、乗車中は窓を閉め、ドアを施錠してください。
- 夜間に単独での外出はお避け下さい。
- 空港、軍事施設、軍人の写真を撮ることはお控えください。
- 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。お断りする場合が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）等の必要書類の準備をお忘れなく。ビザは一般的には通過ルートとなるセネガルにある大使館で査証申請を行うこととなります。ビザ申請の際に、イエローカード（黄熱病予防接種証明書）の提示を求められることがあります。
- 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）：（代表）03-3580-3311（内線 2902、2903）
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、「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。

◎現地での緊急時連絡先：

在セネガル日本国大使館（ダカール）がギニアビサウを兼轄 TEL（国番号 221）33-849-5500

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お願いいたします。
- 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（サプリメントも含む）、好き嫌いのある和菓子など）

もっと詳しい情報はこちらで！

- ◇ ギニアビサウ共和国大使館 ※中国常駐 兼轄
4-2-112, No.1 Xing Dong Road, Chao Yang District, Beijing 100600
TEL : (+86-10) 6532-7393
- ◇ 外務省国情報ページ：http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/guinea_b/
- ◇ 在ギニアビサウ日本国大使館 ※在セネガル日本国大使館 兼轄
<https://www.sn.emb-japan.go.jp/jointad/gw/ja/index.html>