～コミュニティ訪問ガイド～

ホンジュラス

Republic of Honduras

世界遺産に登録されたコパンのマヤ遺跡は、コパン王朝期の遺跡で、神聖文字の階段や林立する石碑などに施された繊細な彫刻が、他の地域のマヤ遺跡とは異なる芸術性と魅力を持っています。また、カリブ海に面したホンジュラス最大の熱帯雨林、リオ・プラタノ生物圏保護区には、先住民族のミスキートの人々が暮らし、独自の文化を育んでいます。中米最大規模といわれるラ・セイバのカーニバルは、毎年多くの人々で賑わいます。友好的でおもてなしの精神にあふれたホンジュラスの人々が、訪問者をあたたかく迎えてくれることでしょう。

正式国名： ホンジュラス共和国
首　　都： テグシガルパ
人　　口： 975 万人（2019 年 世銀）
時　　差： 日本より 15 時間遅れ
言　　語： スペイン語
通　　貨： レンピーラ（L）
宗　　教： 主にカトリック
産　　業： 主に農林牧畜業（コーヒー、バナナ、パーム油、養殖エビなど）

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。なお、レンタカー代、ガソリン代をご負担いただく場合があります。
- 安全のため、ご訪問や移動は日中に行い、日没前にはご宿泊先のホテルなどへ戻ります。

日本　～　ホンジュラス

ホンジュラスには、主要な国際空港が複数ありますので、ご訪問先に応じて到着先をお選びいただきます。日本からの直行便はありませんが、米国またはメキシコを経由して行くことができます。各空港から各市街地までは、タクシーでおよそ 15～30 分です。

- **＃3037 コパン、＃3028 レンピーラ、＃3038 サンタ・バルバラ**
  サン・ペドロ・スーラにある、ラモン・ビジェダ・モラレス国際空港（Ramón Villeda Morales International Airport）へのご到着をお勧めします。
- **＃3033 インティブカ、＃3034 ラパス、＃3035 チョルテカ**
  首都テグシガルパにある、トンコンティン国際空港（Toncontín International Airport）へのご到着をおすすめします。

■＃3037（313）コパン、＃3028（329）レンピーラ、＃3038（339）サンタ・バルバラ

サン・ペドロ・スーラ　～　各現地事務所

サン・ペドロ・スーラから各現地事務所までの所要時間は以下のとおりです。一部未舗装の道路もあります。

- コパン：　車で約 2.5～3 時間
- レンピーラ：　車で約 3～4 時間
- サンタ・バルバラ：　車で約 2～3 時間

■＃3033（314）インティブカ、＃3034（315）ラパス、＃3035（338）チョルテカ

テグシガルパ　～　各現地事務所

テグシガルパから各現地事務所までの所要時間は以下のとおりです。 一部未舗装の道路もあります。

- インティブカ：　約 2 時間
- ラパス：　約 1 時間半
- チョルテカ：　約 2 時間

各現地事務所　～　各コミュニティ

各現地事務所から各コミュニティまでは、近くで1km、遠いところは71ｋｍほど離れています。多くの道路は舗装されていません。なお、道路が整備されていないところでは、徒歩または馬に乗って移動する場合があります。

周 辺 地 図

現 地 ス タ ッ フ と の 待 ち 合 わ せ

ホンジュラスにご到着されましたら、現地事務所までご連絡ください。ご訪問の最終確認を行います。現地事務所の連絡先はご出発前にお知らせいたします。当日は、現地事務所に直接お越しいただくか、ホテルが現地事務所から近くで前もってお知らせがあれば、現地職員がホテルまでお迎えにあがることも可能です。

現 地 事 務 所 の 業 務 日 ／ 時 間

月曜日～金曜日　8：00～17：00　　※土日・祝日はお休みです。

※クリスマス・年末年始休暇（12/15～1/2）、聖週間の時期のご訪問はお受けできません。

ホ ン ジ ュ ラ ス の 主 な 祝 祭 日

※　*聖週間（復活祭）は、毎年日付が変わります。

1月1日	新年	9月15日	独立記念日
2月3日	聖母スヤパの日	10月3日	フランシスコ・モラサン将軍誕生日
3月～4月	*聖週間（復活祭）	10月12日	アメリカ大陸の発見記念日
4月14日	アメリカ大陸の日	10月21日	国軍の日
5月1日	メーデー	12月25日	クリスマス

訪問に適した時期

ホンジュラスには、12～4 月頃までの乾季と、5～11 月頃までの雨季があります。一年をとおして温暖な気候が続きます。いつでもご訪問いただけますが、雨季にはコミュニティまでの道路状態が悪化するため、乾季のご訪問をお勧めします。

- 内陸の高原地帯の平均気温は 16℃～20℃で、乾季には少し気温が上がります。
- テグシガルパ周辺は、乾季には平均気温が 24℃～29℃となり、雨季には少し涼しくなります。
- カリブ海沿岸および太平洋沿岸地帯は、一年をとおして高温多湿な気候です。乾季には平均気温が 28℃～32℃となりますが、雨季には気温が 3℃ほど下がり過ごしやすくなります。

ご訪問には、歩きやすい靴と、風通しのよい軽装が適しています。なお、雨季のご訪問の場合、高原地帯は冷え込むことがありますので、雨具に加えて薄手のセーターやジャケットなどをお持ちになるとよいでしょう。

宿　泊　施　設

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。

テグシガルパのホテル

Name	**Address & Telephone**
Hotel Plaza del Libertador	Col.Palmira,Fte.Plaza San Martin Tel：(504)2220-4141 https://distritohotelero.com/
Hotel Plaza del General	Col. Palmira, Fte. A La Plaza San Mart&iacute Tel：(504)2220-7272 https://distritohotelero.com/
Hotel Plaza San Martín	Col.Palmira Tel：(504)2220-4141 https://distritohotelero.com/
Hotel Holiday Inn Express	Colonia Lomas del Mayab frente a la Curacao Distrito Central, Tegucigalpa 11101 Honduras Tel：(504)2275-3400 https://www.holidayinnexpress.com/hotels/jp/ja/reservation
Hotel Clarion	Calle Principal Miramontes,Distrito Central,Francisco Morazan Tel：(504)2202-4200
Hotel Intercontinental	Ave. Roble S/N Tegucigalpa 2122 Tel：(504)2290-270 https://www.ihg.com/intercontinental/hotels/jp/ja/tegucigalpa/tguha/hoteldetail

Florencia Plaza Hotel	Boulevard Suyapa,Tegucigalpa Tel : (504)2232-3800 http://www.florenciaplazahotel.com/

ラパスのホテル

Name	**Address & Telephone**
Hotel del Angel	88CF+G89, Unnamed Road, La Paz Tel : (504)2774-1130 E-Mail : hoteldelangellapazhn@hotmail.com
Santa Maria de Comayagua	Tel : (504)2772-1467 https://sites.google.com/view/santa-maria-de-comayagua/ hotelsantamariadecomayagua@yahoo.com

サン・ペドロ・スーラのホテル

Name	**Address & Telephone**
Hotel Casa del Arbol Galerias	Interseccion 7ma. Calle Colonia Jardines del Valle y 1era Ave de la, San Pedro Sula 21102 Tel : (504)2566-4202
Hotel Intercontinental	Colonia Hernandez Y Blvd Del Sur San Pedro Sula 3818 Tel : (504)2545-2500 https://www.ihg.com/intercontinental/hotels/jp/ja/san-pedro-sula/sapha/hoteldetail
Clarion Hotel	2 Calle SO, San Pedro Sula 21104 Tel : (504)2553-6070

インティブカのホテル

Name	**Address & Telephone**
Hotel Ipsan-Nah	Barrio El Centro La Esperanza Tel : (504)2783-2086 https://hotel-ipsan-nah.negocio.site/?utm_source=gmb&utm_medium=referral
Hotel Cabaña Los Pinos	Tel : (504)2783-0743

サンタ・バルバラのホテル

Name	Address & Telephone
Hotel Sanbar's	WQC7+4GP, Santa Bárbara Tel : (504)2643-0335
Hotel Anthony D	WQX7+X86, Gualjoco Tel : (504)2643-04
Gran Hotel Colonial	Santa Bárbara Tel : (504)2643-2665

レンピーラのホテル

Name	Address & Telephone
Hotel Posada de Don Juan	Bo Mercesdes, Instalaciones de, Gracias 42101 Tel : (504)2656-1323 https://posadadedonjuanhotel.com/
Hotel Camino Real Lenca	Tel : (504)2656-1712 https://realcaminolencahotel.com/

チョルテカのホテル

Name	Address & Telephone
Hotel Gualqueme	Carretera Panamericana contiguo al puente colgante de Choluteca Tel : (504)9500-1689 http://www.hotelgualiqueme.hn/ E-mail: gerencia@hotelgualiqueme.hn
Hotel Casa Real	Tel : (504)2782-8530 E-mail:hotelcasareal2006@yahoo.com

コパンのホテル

Name	Address & Telephone
Hotel Elvir	Santa Rosa de Copán Tel : (504)2662-1375
Hotel Casa Real	2da.Calle entre 3ra. y 4ta.Ave.N.E. Santa Rosa de Copán Tel : (504)2662-0801 http://hotelcasarealsrc.com/
Horel Camino Maya	Fte al Parque Central Copán Ruinas Tel : (504)2651-4518

言語と通訳

公用語はスペイン語です。都市部の大きなホテルやレストランには、スペイン語と英語の両方を話す従業員がいます。殆どのタクシーの運転手には英語が通じませんので、タクシーをご利用される際には、スペイン語で行き先を書いたメモをご準備されるとよいでしょう。カリブ海沿岸地域では、各先住民族の言語、クレオール語や英語が話されています。

＊現地では職員が英語でご案内します。日本語通訳の手配をご希望の際はお申し出ください。通訳料は実費をご負担いただきます。なお日本語通訳のレベルが十分でない場合や、日本語通訳を手配できない場合がありますことをご了承ください。

両替・銀行・クレジットカード

主なクレジットカード（ビザ、マスターカード、アメリカン・エキスプレス）は、都市部や観光地ではご利用いただけますが、地方の商店などでは使えない場合があります。現地通貨への両替は、ホテル、銀行、両替所などで行うことができます。日本円からの両替はできませんので、米ドルをお持ちになるとよいでしょう。米ドルで支払可能な商店などがありますが、20US ドル以下の紙幣のみを受け付け、高額紙幣は使用できない場合が多いためご注意ください。また、都市部では ATM が設置されていますが、安全のため ATM ご利用時には現地職員が同行いたしますので、現地職員へご相談ください。

現地の習慣・留意事項

○ ホンジュラスにご滞在中は、常に安全管理に細心の注意を払ってください。とくに、テグシガルパやサン・ペドロ・スーラ、ラ・セイバなどの都市部では、強盗・盗難その他の犯罪が多発しています。

○ ホテルや建物へ出入りするとき、車の乗り降りのときなどには、周囲の状況をよく確認してください。

○ 空港またはホテルからのタクシーをご利用ください。安全のため、流しのタクシーはご利用なさらないでください。また、車に乗っている間はドアを施錠してください。

○ 日中でも複数での行動をお勧めします。日没後の単独行動は危険ですのでおやめください。また、人通りの少ないところには行かないようにしてください。

○ 目立つ服装は避け、控えめの服装でおいでください。多額の現金や貴重品は持ち歩かず、宝石類や高価なサングラスなどを身に付けないようご注意ください。

○ 飲料水はミネラルウォーターをご利用ください。生野菜や路上販売の飲食物は口にしないようご注意ください。訪問先の家族から水やジュース、生野菜を勧められた場合は、丁寧に断るか職員にお申し出ください。

○ ジカウイルス感染症やデング熱など、蚊が媒介する病気が発生しているため、長袖・長ズボンの着用、虫除けスプレーの使用など予防対策を十分にされることをお勧めします。

○ ホンジュラスでは、歓迎の気持ちを込めてハグ（抱擁）してあいさつを交わします。

○ チャイルドや家族、地域住民の写真やビデオを撮影される際には、事前に本人、もしくは保護者の了承を得てください。

○ チャイルドやコミュニティ住民は、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。

○ コミュニティ訪問中は、喫煙をお控えください。

○　コミュニティ訪問時は華美にならない服装でご訪問下さい。男性はズボン、女性は肩を出さない服装で、ショートパンツなどはお控えください。動きやすいスニーカー、リュックなどが良いでしょう。また、日よけのために防止や日焼け止めのご用意もお勧めします。

○　現地の法律を遵守してください。

○　チャイルド家族と皆さまの安全のために、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。

○　チャイルド家族から現金や物を要求するような発言があった場合や、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。

○　**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、ビザなどの必要書類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。

○　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。

○　現地事務所の連絡先などを記した訪問確認書を、出発前にお送りしますので必ずご持参ください。

チャイルドにおみやげを持っていく場合

○　**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なおみやげ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。

○　現地での購入もできます：　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。

◎適切なギフトの例：

- 知育玩具、スペイン語の絵本、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
- 寒冷地用の衣類や防寒具（ホンジュラスでは気温が 20℃を下回ることはほぼありません）
- その他（翻訳が必要な本、薬、好き嫌いのある和菓子など）

➢ 簡単な現地語例文

チャイルドにスペイン語で話しかけてみませんか？

オラ (¡Hola!)	やぁ！	ブエノス　ディアス (Buenos días)	おはよう
ブエナス　ノチェス (Buenas tardes)	こんばんは	コモ　エスタス？ (¿Cómo estás?)	元気ですか？
ムチャス　グラシアス (¡Muchas gracias!)	どうもありがとう	アディオス (Adios)	さようなら
コモ　テ　ジャマス (¿Cómo te llamas?)	あなたの名前は？	メ　ジャーモ･･･ (Me llamo･･･)	私の名前は･･･です

もっと詳しい情報はこちらで！

✧ ホンジュラス共和国大使館　　Tel：03-3409-1150　http://www.embassyin.jp/honduras/
〒106-0031 東京都港区西麻布 4-12-24 第 38 興和ビルディング 8 階 802 号室

✧ 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

✧ 外務省国情報ページ
https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/honduras/index.html

✧ 在ホンジュラス日本国大使館　Tel：(504) 2236-5511
Cancillería, Col. San Carlos, 4A, 5C. Calzada Republica del Paraguay, Bulevar Morazan
https://www.hn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html