リロングウェとブランタイヤ間（３５０キロメートル）のバスも普通、急行、直行と３種類あり、一般バスはMK ６６（約460円）で所要時間は、人のいるバス停は全部止まるので６～８時間を必要とします。急行バスはMK７７.８０(約550円)で４カ所の町にだけ止まり、４～５時間で走ります。そして、直行のバスは一番よく、トイレもあり、冷房設備飲み物やスナック類まであり、朝７時００分、１１時３０分と夕方４時３０分の３回、リロングウェとブランタイヤから同時に出発し、約３時間半で到着します。
このバスは、ほとんど前売りでチケットを販売し、料金もMK ２５０（約1,750円）と高い割に利用客は多い。そのほか、多の地方都市にもバスが頻繁に走っており、時間を気にしなければ、交通手段には問題はありません。
タクシーは、空港、ホテル、バスの発着場にて一応乗り込むとMK３５（約245円）の基本料金ですが、その後１キロメートルごとにMK１０～１５（約70～100円）が加算されます。
メーターがついていないタクシーがほとんどなので、ふっかけられることもあり、はじめに交渉するのがよいでしょう。タクシーは、白地に赤ナンバーで、後部ガラスなど「TAXI」と表示してありますが、一般車の車もいわゆる「白タク」を行なっています。
ブランタイア、リロングウェ間などに列車も走っているが、荷物が主のうえ、時間が非常にかかり、利用に適しません。飛行機は北のカロンガ、ムズズに週２便、南のブランタイヤには、毎日数便飛んでいます。しかし、料金が高いことと、着いてからの足を考えてあまり利用されません。
道路は、国内の主要道路のほとんどが舗装されており、穴などがあいたら整備を行うので、安心して走行できます。しかし、路肩が弱いので、中央車線寄りを走るとよいでしょう。

７．レストラン

マラウイには、日本料理店はありませんが、首都のリロングウエに中華料理店１軒、韓国レストラン２軒があり、うどん、巻寿司、焼き鳥の様なものが食べることが出来ます。インド人の経営するレストランが２、３軒と空港のレストラン、ホテルのレストランなどがあります。バー、スナック等の酒類を飲める場所はかなり限られており、ホテル内のバーや高級レストラン等が外国人の利用に適しているでしょう。リロングウエ市内のレストランの一覧表は、以下の通りです。

（１）GOLDEN DRAGON RESTAURANT	［中華料理］	☎７８０４１４	
	一般的な中華	値段は中位	月曜定休日
（２）RESTAURANT KOREANA	［韓国料理］	☎７８１００４	
	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ、麺類	値段は高い	日曜定休日
（３）KOREA GARDEN	［韓国料理］	☎７４０１２３	
	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ、麺類	値段は中位	火曜定休日
（４）CAUSERIE RESTAURANT	［ｱﾗﾋﾞｱ料理］	☎７８３８８２	
	肉料理、ｶﾚｰ類	値段は高い	日曜定休日
（５）MODIS RESTAURANT	［ｲﾝﾄﾞ料理］	☎７４３９６５	
	肉料理、ｶﾚｰ類	値段は安い	水曜定休日

8．観　光

（1）概　況

マラウイにおいては、外国人の国内旅行に関する規制などはなく、自由に旅行することができます。ただし、旅行の際は、パスポート、あるいはＩＤカードなどの身分を証明するものを常に携帯しておいた方がよいでしょう。主要幹線道路には、臨時に検問を行うことがあり、その際、提示を求められることがまれにあります。また、バスや鉄道においては、常時ではないが、身分証明などの提示のほか、荷物のチェックを受けることもあります。それから一部の国境を走る道路では、国境を通貨することになるので、注意が必要です。

マラウイは、地方を含め国土全体的に治安が周辺国より安定しており、特に旅行を控えた方がよいところはありません。ただし旅行中、写真を撮る場合には、軍や警察の施設、空港、大統領官邸、大衆酒場などには絶対にカメラを向けないことです。それ以外の写真を撮りたい時も、許可や承諾を求めてから撮影するのがよいでしょう。

（2）マラウイの観光　【主要観光地　保養地ガイド】

マラウイ湖畔

マラウイ湖は国土と同様に南北に長い湖です。リゾート地としては北部のカタ・ベイ（チカラ・ビーチ）、チンテチェ、中部のサリマ（センガ・ベイ）、南部のマンゴチ（ンコポラなど）、モンキー・ベイ（ケープ・マクレア）があります。サリマのリビングストーニア・ビーチ・ホテルやマンゴチのンコポラ・ロッジとクラブ・マココラでは、ウインド・サーフィンも楽しめます。ただし、現在は住血吸虫の感染問題があり、湖に入ることを控えたほうがよいでしょう。

国立公園

マラウイには、北部にニイカ、中部にカスング、南部にリオンデ、レングエ、マラウイ湖（ケープ・マクレア）の５つの国立公園があります。マラウイ湖国立公園を除き、他の４つの国立公園では野性動物をみることができ、ケニア、タンザニアにくらべると小規模であるがサファリを楽しむことができます。

各国立公園内にはロッジがあり、リロングウェ市にある国立公園管理事務所で予約できます。

（3）旅行代理店

マラウイには、数十社の旅行会社があるが、そのうち国内旅行の取扱いが多いのは、リロングウェ市とブランタイヤ市にあるソチェ旅行会社（Soche Toursand Travel）とブランタイヤ市にあるホールズ旅行会社（Halls Tours）の２つです。各種のパッケージツアーの取扱いや宿泊の代行をこれらの旅行会社は行ってくれるが日本の旅行代理店のように懇切丁寧に教えてくれないので、ある程度は予備知識を持っていった方が無難です。また、マラウイ国内の旅行では、ガイドなしで自分達だけでアレンジして旅行することは容易で、この方が安価で自分達の都合に合った旅行ができるともいえるでしょう。

9．余暇の過ごし方

①釣り

９月～３月にはゾンバでマス釣りが解禁となり、以前より数が少なくなったがニジマス釣りが楽しめる。また、南部のチクワワ・ムランジェにも釣り場があります。

②娯楽、遊戯、ゲーム

市内にはゲームセンターなどはまったくない。ライオンズ・クラブ主催などのカジノが、リロングウェ市のキャピタル・ホテルで開かれるなど、年に数回だけ開催されます。

リンベ市には、射撃クラブがあり、ライフル射撃競技もあります。

現地では、トランプ、モノポリ（アメリカの卓上ゲーム）、ダーツのセットが玩具取扱店（書店など）で売られています。このほか、現地固有の卓上ゲームで、盤の上でビー玉を移動させるバオというゲームが盛んで、土産物店で、セットを購入できます。また、ビリヤード（スヌーカ）は、リロングウェ市やブランタイヤ市のスポーツクラブで楽しむことができる。

③ゴルフ

スポーツクラブ９施設のうち、正確に１８ホール揃っているのはリロングウェのみです。他のクラブでは、９ホールをティーアップのば場所を少しずつ違えて１８ホールとしているところもあります。しかし、ここでもゴルフはたいへん盛んで、たいてい週末の土曜日、日曜日には、いろいろな得点方法でコンペが行われています。

コンペにはそれぞれ大手会社のスポンサーがついており、入賞の賞品も豪華です。オフィシャルハンディキャップは、１８ホールを６回、ハンディを持っている人と回りスコアを提出するともらえます。

④テニス

テニスは、週１度（土曜日　午後２時～）ソーシャルテニスが催されており、自由参加で、いろいろな人々とプレーできます。

⑤水　泳

スポーツクラブやホテルのプール等を利用できるが、マラウイ湖は住血吸虫罹患の危険性が高いため、泳ぐことはもちろん水につかることも避けたほうがよいでしょう。

⑥スポーツクラブ一覧

マラウイには、以下のスポーツクラブがあります。

(1) Lilongwe Sports Club
(2) Blantyre Sports Club
(3) Country Club Limbe
(4) Kasasa Club Dwangwa
(5) MBSLS Club Monkey Bay
(6) Mulanje Club
(7) Mzuzu Club
(8) Sucoma Club
(9) Thyolo Club
(10) Zomba Gymkhana Club

10. 医 療

医療事情はけっしてよくありません。特に地方の国立病院では慢性的人手不足、薬品不足、機材不足に悩まされています。したがって、邦人が比較的安心して治療を受けられる病院としては、以下のものがあります。

(1)Likuni Mission Hospital (Lilongwe)

白人医師がおり、Private Wing では医師の診察が受けられ、病室も比較的清潔です。

TEL 721073　入院可／入院費　1日　約1,000円／緊急時は予約なしでも可。

(2)DR.A..Qadir Caratella (Lilongwe)

インド人の開業医です。外来だけの診療だが、町中にあり利用しやすい。一般的な病気で重傷でない場合は利用できる。検査機能は全くないので、他の機関で検査することになります。

TEL 720664　入院不可／緊急時は予約なしでも可。

(3)St.John's Hospital (Muzuzu)

Likuni と同様のMission Hospital で、北部では唯一信頼できる病院です。

TEL 332299　入院不可／緊急時は予約なしでも可。

(4) Blantyre Adventist Hospital (Blantyre)

日本の病院と同様に清潔である。白人医師がいます。

TEL 620399　入院可／入院費　1日　約5,000円／予約が必要。

上記病院は、日常的に利用できる医療機関だが、重症あるいは専門医の診察を要する場合は、以下の病院が良いでしょう。

(5) Kamuzu Central Hospital (Lilongwe)　TEL 721555

(6) Queen Elizabeth Central Hospital (Blantyre)　TEL 630333

両方とも国立の大病院です。ある程度の検査設備を持ち、小児科、外科、内科、産婦人科などの専門医がいます。ただし、患者数が多いため待ち時間が長い。有料診療部と無料診療部に分かれており、有料診療部は比較的清潔で医師に診断が受けられます。外国人が無料外来を利用することはほとんどありません。

国内旅行中に病気になった場合、自己判断せず最寄りの医療機関を受診することをすすめますが、絶対的医師不足であるので、必ず医師の診断を受けられるとは限らない。クリニカルオフィサーまたは、ミディカルアシスタントという医師の補助的役割を担っている人達の診療を受けることが多い。彼等は、正式な医者ではないが、一般的病気、特に熱帯病については豊富な経験を持っているため、不信感を持たずに受診した方がよいが、できるだけ早くリロングウェやブランタイヤに出た方がよいでしょう。

【任国でよくかかる傷病】

①一般の疾病

環境に順応するまでは、全身倦怠感、下痢、微熱、頭痛を訴える人が多い。よくかかる疾患としては、以下のようなものがあります。

『皮膚病』　水虫・殿風・あせも・虫刺されなど　　『呼吸気』　風邪・扁桃炎

『消化器疾患』　旅行者下痢症・食あたり・胃炎など

②風土病及び伝染病

マラリア、ビルハルツ住血吸虫、狂犬病、結核、破傷風、麻疹、コレラ、腸チフス、ポリオ、エイズはか性病一般、肝炎、ブチフライ症、オンコセルカ症、髄膜炎などがあります。

日本脳炎、ラッサ熱、デング熱などを除いたすべての病気があります。
もっとも注意すべきは、マラリアです。他の疾患は健康な大人で予防注射を受けており、規則的な生活を送っていて、健康管理のできる人には感染しにくいものです。
マラリアは、ほとんど熱帯熱マラリアで、しかも薬剤耐性が強くなっているので、予防薬の定期服用は絶対に欠かすことはできません。特にマラリアについては、赴任前に知識を習得してくるべきでしょう。また、マラウイ湖の住血吸虫による汚染はここ数年高くなっており、湖での水泳、水遊びは避けた方が良いでしょう。

③有害動物及び病害虫

蚊、ハエ、ブヨ、ムカデ、ネズミ、ゴキブリは日常よくみられます。毒グモ、サソリ、毒蛇はめったにみることはありませんが、測量などでフィールドへ出る場合には、長袖、長ズボンでなければなりません。これらの昆虫にかまれた場合に手当も考慮しておいた方がよいでしょう。

１１．衛　生

①飲料水

都市の水道水は一応薬品処理されているので、比較的安心して飲料できます。しかし、コレラ流行期や、子供の飲料水としては煮沸したほうがよいでしょう。地方の場合は、絶対に煮沸し、できればろ過器でろ過し、その後煮沸する。その他の方法としては、スーパーで売られているミネラルウォーター（マラウイ製）が利用できます。

②ろ過器の入手法

都市では入手可能です。日本で購入する場合は、極力シンプルなものがよいでしょう。故障、物品補充などは対応困難です。

③その他の留意点

医療事情は日本とは比較できないほど悪いです。病気になったらすぐ病院へ行って診療を受けられる日本とは異なることを自覚し、自分の健康は自分で管理することができるよう、持病が悪化したらどうするのか、下痢や発熱の時はどうしたらよいかなど、最低の知識は持って赴任して下さい。

１２．注意事項

最近、ＪＩＣＡ関係者が空港到着時に不審な人物に声をかけられ、ＪＩＣＡ事務所または関係機関の手配した出迎え者と思い込んで、盗難等の被害が連続して発生しております。
マラウイ事務所としましては、極力事務所所員及びローカルスタッフが出迎えにいきますので、入国出口でお待ち下さい。空港の出口は一箇所だけですので迷うことはありません。
もし、出迎えが無い場合は到着出口に旅行会社及び航空会社のカウンターがありますので、そこで電話を借りＪＩＣＡ事務所か関係者に連絡して下さい。また、夜間到着する便は現在ありませんが、航空機の遅れなどで夜間に到着した場合は、タクシーなども無くなりますのでＪＩＣＡ関係者に連絡をとった方が安全です。出迎えが無いといって自分でホテルに行くことだけはやめて下さい。また、マラウイは近隣国に比べ安全な国のようですが、現在は犯罪も増加していますので、夜間の行動は出来るだけ避けて下さい。

１３．JICA関係者連絡先

ＪＩＣＡマラウイ事務所

（代　　表）　☎ 781644／781945／781554

（[redacted]）　☎ [redacted]

ＪＩＣＡマラウイ事務所（ﾌﾞﾗﾝﾀｲﾔｻﾌﾞ事務所）

（直　　通）　☎ 634982／635939（FAX兼用）

（携帯電話）　☎ 821626

[redacted]所長　自宅 ☎ [redacted]　携帯電話 ☎ [redacted]

[redacted]次長　自宅 ☎ [redacted]　（携帯電話 ☎ [redacted]）

[redacted]所員　自宅 ☎ [redacted]

[redacted]員　自宅 ☎ 準備中

[redacted]員　自宅 ☎ [redacted]

[redacted](ﾌﾞﾗﾝﾀｲﾔ)　自宅 ☎ 準備中　（携帯電話 ☎ [redacted]）

[redacted]員　自宅 ☎ [redacted]

[redacted]員　自宅 ☎ [redacted]