

任
封
情
報

ホ
ー
ラ
ン
ド

JICA LIBRARY



J 1156177 [6]

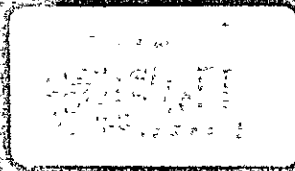
JICA

923

20

IC

RARY





1156177 (6)

派遣専門家オリエンテーション資料

ポーランド

任国情報

1997年

国際協力事業団

国際協力総合研修所

はしがき

この任国情報は国際協力のために赴任される専門家およびJICA役職員等に、任国での生活上必要な事項についての情報を提供するものです。

本書の刊行にあたっては当該国に派遣中の専門家等JICA関係者の皆様より多大な御協力を得ました。また、外務省、在外公館、その他関係機関の御好意により、貴重な資料の一部を利用させていただきました。

今後も、本書の内容を一層充実させ、常に、新しい情報の提供に努めたいと考えております。

本書が国際協力の分野で活躍される方々の参考となれば幸いです。

平成9年10月
国際協力事業団
国際協力総合研修所長

目 次

I 概 況.....	1
II 生活事情.....	7
1. 食生活.....	7
2. 衣 料.....	10
3. 住 宅.....	12
4. 医 療.....	14
5. 教 育.....	17
6. 家庭の使用人.....	20
7. 交通事情.....	21
8. 通 信.....	23
9. マスコミ.....	24
10. 教養、娯楽、趣味、スポーツ.....	25
11. その他のサービス.....	30
12. 観 光.....	31
13. 治安、緊急時の心得.....	35
14. 出入国手続および帰国手続.....	36
15. 私財の輸送、引き取り、購入.....	38
16. 社 交.....	40
17. 任国官公庁.....	41
18. 在外日本関係機関など.....	43
19. 地方都市.....	44

I 概 況

表-1 : ポーランド概況

正式国名	(和文) ポーランド共和国 (英文) Republic of Poland
独立年月日 旧宗主国	1918年11月14日 ドイツ、旧ソ連
政 体	共和制
元首の名称	大統領 アレクサンデル・クファシニエフスキ (1995年12月就任、任期5年)
位置・面積	北緯49～54度 東経 14～24度 313千平方キロメートル (注1)
首 都	ワルシャワ
総 人 口	38.6 百万人 (1996年)
民 族 等	ポーランド人 98%、ウクライナ人、白ロシア人、ドイツ人、ユダヤ人
公 用 語	ポーランド語
宗 教	ローマ・カトリック 90%、ギリシャ正教、ユダヤ教、プロテスタント
暦	<日本との時差> -8時間 (GMT+1時間) <祝祭日> (1997年) (注2) 1月1日 新年 3月31日 イースター・マンデー 5月1日 メーデー 5月3日 憲法記念日 5月9日 勝利の日 5月29日 キリスト聖体節 8月15日 聖母被昇天祭 11月1日 万聖節 11月11日 独立記念日 12月25、26日 クリスマス

出所 (注1) World Development Report 1996 The World Bank

(注2) The Europa World Yearbook 1996 Europa Publications

II 生活事情

1. 食生活

1-1 食料

(1) 一般事情

ポーランドは広い国土に恵まれてはいるが、地質が悪く、機械化なども遅れているため、農作物は輸入に頼っている面がある。主要作物としてはじゃがいも、大麦、カラス麦、ライ麦、小麦、甜菜があげられる。果物、野菜類は夏場に豊富に出回り、冬場は種類も少なく価格も上昇するが、最近では輸入品も増えており、ゴボウ、ニラなどを除けばほとんどの種類が揃う。牛、豚、鶏などの肉は容易に入手できる。乳製品も豊富に出回っている。酒類はビール、ウォッカが国内生産されており、種類も多い。ワインはヨーロッパ各国からの輸入品が入手できる。ウイスキーやその他の酒類も売られている。魚類の缶詰類、野菜や果物の缶詰、ジュース類は豊富で、また最近では輸入品が急速に増えているため、たいいていのものは入手できる。日本食料品は Mirai で購入できる。スーパーマーケットの衛生管理は問題ない。一方、夏場にショーケースのない露店で生鮮食料品を購入するのは避けた方がよい。

(2) 主な食料の出回り状況

米……スーパーマーケットでも輸入米（長粒米）が販売されている。

Red/Black スーパーマーケットには時折、カリフォルニア米がある。日本人は日本食料品店 Mirai からカリフォルニア米を購入している。

パン……市内各所に店があり、フランスパン、クロワッサン、ライ麦パン、トースト用パンなど種類は豊富である。

菓子……アイスクリームが美味である。そのほか、揚げドーナツ、バームクーヘン、チーズケーキなどもおいしい。大手のホテル、カフェにはケーキショップがある。

肉・乳製品……牛、豚、ウサギの肉がある。ハム、ソーセージ類は種類も豊富で美味である。牛乳、チーズ、ヨーグルト類は国産、輸入品ともに種類が多い。ただし、生乳は濃度が濃くすぐに変質するので、一度沸騰させて飲んだ方が安全である。また2日程度で使い切るようにするとよい。ロングライフ牛乳もある。

魚介類……各地に魚屋は多数あるが、缶詰類を多く置いている。サバ、タラ、ニシン、スズキ、コイなどは入手可能である。また、サケ、サバ、ウナギの薫製も常時ある。最近では大型スーパーで鮮魚や多数の冷凍品が出回っている。

野菜、果物……じゃがいも、タマネギ、にんじん、きゅうり、トマト、レタス、キャベツ、きのこ類は全般的に豊富である。大根、白菜、時期によってはグリーンピース、そら豆も出回る。果物類は、リンゴ、バナナ、メロン、スイカ、かんきつ類、キウイ、ブドウなどがある。夏場はサクランボ、イチゴ、ラズベリーなどが安く、豊富に出回る。

調味料……国内産、輸入品の各種調味料がある。最近では、中華料理の調味料も手に入る。みそ、しょうゆなどは前述の日本食料品店で購入できる。

食用油……ヒマワリ油、大豆油などが豊富にある。ごま油もある。

酒類……スーパーマーケットで国内産のほか、各種の輸入品が入手できる。

飲料水……ミネラルウォーターは国内産および輸入品の炭酸入りと炭酸なしがある。一般の水道水は飲料には適さないため、市内及び郊外の井戸水を利用している。コーラ、ジュース類は豊富にある。

(3) 食料の入手

ワルシャワ市内には各地域に新しいスーパーマーケットが増えている。食料品店、市場（バザール）も各地にあり、食料品のほか耐久消費財なども容易に入手できる。主な食料品店は、次のとおりである。

Billa：食料品一般（生鮮食料品はない）、台所・生活用品。

Sobieski：食料品一般、台所・生活用品。

Super Sam：食料品一般。

Sezam：食料品一般、台所用品。

Michel Badre：フランス系の輸入食料品を扱う 24 時間ストア。

Megasam：食料品一般。

Polna バザール：大根、白菜などを含む生鮮食料品の輸入品を扱う。品質は良いが、値段は高めである。

スーパーマーケットには、Red/Black（時折、カリフォルニア米がある）、Luxus、Panorama、Leclerk、Hit、Makro、Auchan、Geant、などがある。

最近ではビニール袋を備えている店が多いが、買物時には予備を持っていると便利である。カゴのある店では、必ずカゴを持ってから入ること。カゴをもらうために列に並ぶことがある。売り場と支払い場所が別々の店もある。

およその営業時間は、一般食料品店が 6:00～19:00、デパートが 8:30～20:00、一般店が 11:00～19:00、市場が 7:00～19:00 である。土曜日は 14:00 までである。

1-2 食器、調理器具など

(1) 食器、調理器具などの入手

和食用などの特殊なものはない。電気製品は各種揃っている。

(2) 日本から持参した方がよい食器、調理器具など

日常使用する和食器のほか炊飯器、すし桶、すし用すだれ、子供の弁当箱（保温できるもの）など。その他のものはヨーロッパ製、当国製で十分である。なお、鍋類はホーロー鍋が主体であり、Smile 店や各所に EC より輸入された厚手でよいものがある。価格は高価である。

電圧は 220 ボルト、周波数は 50 ヘルツである。

1-3 外食

(1) 飲食店

ポーランド料理店のほか、イタリア、ギリシャ、中国、ヴェトナム、韓国、シリア、スペインなどの料理店がある。日本料理店には燕、東京レストラン、将軍の 3 軒がある。

<和食>

レストラン東京

所在地：ul. Dobra 17

電話：27-46-32

レストラン燕

所在地：ul. Foksal 16

電話：26-51-27

<ポーランド料理>

WILANOW

所在地：ul. Wiertnicza 27

電話：42-18-52

Polska

所在地：ul. Nowy Swiat 21

電話：26-38-77

FOKSAL

所在地：ul. Foksal 3/5

電話：26-53-37

U HOPFERA

所在地：ul. Krakowskie 16/18

電話：26-95-99

U DEKERTA

所在地：ul. Renek Starego Miasta 38/42

電話：635-16-25

Fukier

所在地：ul. Renek Starego Miasta 27

電話：31-10-13

<中華料理>

PEKIN

所在地：ul. Senatorska 27

電話：27-48-04

<中華・ベトナム料理>

RONG VANG

所在地：ul. Okopowa 23

電話：632-58-01

(2) その他の飲食店

市内各地にカフェ、ミルクバーがあり、気楽にポーランド料理を楽しむことができる。ほかに、ディスコ、パブ、ホテルのバーなどがある。

2. 衣料

2-1 衣料

(1) 一般事情

ポーランドは寒帯に近い温帯に属するが、夏は30℃を超えることもある。一方、冬は零下30℃まで冷え込んだりと気温の差が大きく、雨量は少ない。真冬には毛皮や厚手のコート、ブーツ、帽子、手袋などが必要である。室内は暖房（地域暖房）が完備されているので、厚手のセーターなどはあまり必要ない。夏は短い、かなり暑くなるので、手持ちの綿製品を持参するとよい。

当国製だけでなく、イタリア製、フランス製などの衣類（特に女性用）も出回っている。仕立ては日本製には及ばないが十分間に合う。ただし、サイズの大きいものが多い。紳士物、婦人物ともにオーダーもできるが、生地の種類がまだ少ない。

(2) 日本から持参した方がよい衣料

男性用としては、下着類、ワイシャツ、背広、薄手のセーター、スポーツシャツ、ネクタイ、靴下、靴などを持参するとよい。

女性用としては、下着類、外出着、ブラウス、スカート、スラックス、薄手のセーター、靴、靴下（ストッキング類は豊富であるが、綿の靴下はない）などを持参するとよい。

子供用としては、子供の成長を考慮してひととおり揃えておくがよい。特に下着類、靴下、靴は必要である。運動靴は出回っているが、質の良いものは高価である。

乳幼児用として、おむつカバー、下着類、ねまき等は日本から持参した方がよい。紙おむつは市内各所で入手できる。

(3) 任国で調達した方がよい衣料

毛皮、ダウンジャケット、ブーツなどの防寒用品は手頃な値段で入手できる。全般に生地や仕立てはよくないが、十分間に合う。

寝具類は、国産品で十分である。羽毛布団も ul. Nowogrodzka20, ul. Marszałkowska 27/35 やセントラム・デパートなどで手に入る。

(4) その他の留意点

ドライクリーニング店は各地にあり、最近は集配してくれる店もある。ただし、白いものは黄ばむことがある。なお、ポタン、ワッペンなど大切なものは取りはずしてから出すとよい。

2-2 礼装

(1) パーティ

男性は、スーツに必ずネクタイを着用する。女性は、ワンピース、スーツ、ドレスが多く、全体にカジュアルである。

(2) 式典

男性はダークスーツで十分であり、女性はやや改まったフォーマル用の服装でよい。

(3) 冠婚葬祭

結婚式には明るい色調のもの、葬式には黒い服を着用する。

(4) その他の留意点

当国人の家庭に招かれた場合は、男性はネクタイを着用した方がよい。

2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

(1) 洗濯

メイドを雇っている場合はメイドに依頼する。一般的に住宅に備え付けの洗濯機は回転力が強いため、レースなどは手洗いが望ましい。洗濯用のネットを持参すると便利である。

(2) 仕立て、修繕

仕立て技術、糸、ボタンなどの質は多少劣るが、手持ちの衣服を見本にすれば、同じように作ってくれる。サイズ直し、ファスナーつけ、かけはぎも安くできる。手編みセーターの注文も可能である。

Ambassador (ul. Nowotki 16) では、紳士服の仕立てができる。

(3) 保管

虫よけ用のナフタリンなどは手に入るが、1年を通じて乾燥しているので、あまり心配はいらない。

3. 住宅

3-1 住宅事情

(1) 一般事情

ワルシャワには一戸建て、またはタウンハウスで家具、電話付きのものが多い。最近では家賃が急騰している。一戸建ての場合、地下や上の階に大家が同居する場合があります、安全で便利な点もある。1997年8月現在、月2,500ドル以上で3LDK（140平方メートル程度の広さ）の家が借りられる。

3-2 ホテル事情

ワルシャワ市内のホテルには、高級なものから安価なものまで揃っている。

日本人がよく利用する市内のホテルは、次のとおりである。料金はシングルで朝食込みである。この料金のほかに7%の税金がかかる。

Hotel Novotel

所在地：ul. Sierpnia 1
電話：+48 (22) 8464051
料金：US\$ 90

Hotel Europejski

所在地：ul. Krakowskie Przedmiescie 13
電話：+48 (22) 8263104
料金：US\$ 95

Hotel Forum

所在地：ul. Nowogrodzka 24/26
電話：+48 (22) 6210271
料金：US\$ 140

Hotel Mercure

所在地：Al. Jana Pawla II 22
電話：+48 (22) 6200201
料金：US\$ 140

Hotel Sobieski

所在地：Pl. Zawiszy 1A
電話：+48 (22) 6584444
料金：US\$ 150

Holiday Inn

所在地：ul. Zlota 48/54
電話：+48 (22) 6200341
料金：US\$ 185

Victoria Intercontinental

所在地：ul. Krolewska 11
電話：+48 (22) 6578012
料金：US\$ 190

Marriott Hotel

所在地：Al. Jerozolimskie 65/79

電話：+48 (22) 6306306

料金：US\$ 235

Sheraton Hotel

所在地：ul. Prusa 2

電話：+48 (22) 6576100

料金：US\$ 217～290

Bristol Hotel

所在地：ul. Krakowskie Przedmiescie 42/44

電話：+48 (22) 6252525

料金：US\$ 260

3-3 住宅の探し方

最近では、賃貸住宅の斡旋業者を利用するのが一般的である。また、新聞などに紹介されている案内広告を参照したり、各自が新聞広告（1行2.55ズロチ、4～5行枠入り30～50ズロチ）を出したりするほか、口コミに頼っている場合も多い。必ず下見をして、買い物、通勤、通学、交通の便などを考慮して決めることが望ましい。

3-4 住宅の選定上の留意点

十分な時間をかけなければ、希望どおりの物件を探すのはむずかしい。くみ取り式トイレの住宅も一部残っている。暖房はセントラル方式と自家暖房方式とがあり、各家に完備されている。温度の調節ができない家もあるので、確認が必要である。外国人が住む家は特に盗難などにねらわれる可能性が高いため、必ず窓に鉄格子の入っている家を選ぶこと。

3-5 住宅の契約

設備の修繕が必要な場合は、必ず入居前に済ませてもらうよう家主に依頼する。入居してしまうとなかなか修繕してもらえないことが多い。契約期間は普通1～2年であるが、途中で家賃の値上げを要求されることもある。家賃は3～6ヵ月分ぐらいの前払いが多く、中には1年前前払いのところもあるので注意すること。できれば3ヵ月前払いとし、さらに良い物件が見つかった時に引っ越せるようにしておくことよい。

3-6 電気、ガス、水道などの手続と管理

電気、ガスなどのメーターは、家主名義のまま使用している。電気、ガス、水道代は家賃とは別の場合が多いが、契約の際に確認するとよい。支払いは家主名義の請求書を郵便局（ポチタ）で行う。また家主と同居の場合、各メーターは共同なので、支払いについて事前に確認した方がよい。住む地域によって異なるが、電話・ガスは毎月、電気代は3ヵ月に1回集金がある。水道は一括の自動振り込みと、毎月の個別集金の2種類があるので、家主がどの方法をとっているか確認するとよい。

3-7 その他

電圧は220ボルト50ヘルツである。変圧器は当地でも入手できるが、できれば日本で調達した方がよい。冬の室内は暖房のため非常に乾燥するので、加湿器があれば持参するとよい。当地でも入手できる。

4. 医療

4-1 赴任前の準備

(1) 予防接種

日本からポーランドに直接、あるいはヨーロッパ経由で入国する場合、予防接種証明書は要求されない。しかし破傷風の予防接種は受けておいた方がよい。

新生児、乳幼児は、3種混合、ポリオを接種する。イギリス大使館診療所でも接種できる。

(2) その他の準備

眼鏡、コンタクトレンズ（乱視用は不可）ともに当地で購入可能である。医薬品は一般に入手可能だが、常用薬があれば持参すること。

4-2 医療事情

(1) 医療機関

ワルシャワには小児病院、救急病院、イギリス大使館診療所のほかに、産婦人科、歯科、眼科などの専門医院がある。市内各地区に24時間態勢の救急病院がある。

軽度の手術は可能であるが、衛生管理上および言葉の問題などから、手術の場合はウィーンやベルリンで行った方がよい。

当国は医薬分業であるが、処方せんなしで買える薬も多い。薬局は市内各所にある。

主な医療機関は、イギリス大使館診療所、ドイツ大使館診療所、一般診療所（健康診断、検査など）、Medical Center in Marriott Hotel などである。

Medical Center in Marriott Hotel

所在地：Al. Jerozolimskie 65/79

TEL：6210646、6305115

歯科医については次のとおりであり、必ず予約が必要である。信頼のおける知人などに紹介してもらうとよい。

Dr. Kryspin

所在地：ul. Nowy Swiat 29 m 27、ul. Gorskiego 1

Dr. Rasinski

所在地：ul. Natolinska 3

TEL：295950

特記事項：日本語が通じる。

Hansa-Dental Ltd.

所在地：ul. Nowowiejska 10

TEL：256699

Medical Center in Marriott Hotel

所在地：Al. Jerozolimskie 65/79

TEL：6210646、6305115

なお、救急車は電話999番である。ただし、ポーランド語しか通じない。応急処置後、専門病院へ運んでくれる。また、新聞には当日の救急病院の案内が掲載されている。

(2) 緊急時の対応と措置

事故やけがを負った場合は、999番に連絡をとり、救急車を呼ぶ。それが不可能な場合は、信頼できる人に頼むか JICA 駐在員事務所または大使館に連絡する。大使館には医務官がおり応急処置程度は可能である。緊急時に備えて大使館および何人かの自宅の電話番号を常時携帯しているとよい。

4-3 医薬品など

(1) 携行することが望ましい医薬品

個人の常備薬、子供の薬、また赴任当初は乾燥した空気のため皮膚のトラブルが多いので、特にアレルギー性の人が多めに薬を用意する。白ワセリンは重宝する。排気ガスで喉を痛めることが多いので、必要に応じてうがい薬など多めに持参するとよい。

(2) 任国で調達できる医薬品

医師から出された処方せんで指定された薬は、薬局で購入可能である。アスピリン、のど飴などはスーパーマーケットや Pewex でも購入できる。

(3) 任国で調達できる衛生用品

生理用品各種、綿棒、ガーゼ、脱脂綿、各種殺虫剤など、大抵のものがある。

(4) 医薬品を使用する場合の留意点

医師や薬剤師からの注意を守ること。

4-4 妊娠、出産、育児

(1) 妊娠した場合の対応

信頼のおける医師に定期的に診察してもらい、指示に従う。イギリス大使館診療所で、専門医を紹介してくれる。

(2) 出産後の対応

該当情報なし。

(3) 育児

育児用品、粉ミルク、ベビーフードなどは、ジョンソン・アンド・ジョンソンの製品が一般の店にもかなり出回っているので心配する必要はない。

4-5 手術

(1) 任国で可能な手術

ほとんどの手術が可能であり、医師あるいは看護の技術水準にも問題はない。しかし設備の老朽化、保守管理の不備などの面で一抹の不安があることと、言葉の問題から、時間的な余裕があればウィーンまたはベルリンの病院で受けた方が無難である。その際、医療費が高額になるため、保険に加入しておくことが望ましい。

(2) 手術設備の状況

政府の財政難が保健省の予算にも及んでいるため、これまで以上に設備の保守管理に問題が発生する可能性がある。

(3) その他の留意点

当国の医師および看護婦のレベルについては極端に心配する必要はない。

4-6 任国でよくかかる傷病

(1) 一般の疾病

乾燥した空気と排気ガスのために喉を痛めやすい。春先にはタンポポはじめ各種の

花の綿毛が町中に舞うため、アレルギー症の人は気をつけた方がよい。

(2) 風土病・伝染病

該当情報なし。

(3) 有害動物、病害虫

ハエ、蚊、ノミ、森ダニ（脳炎を起こす）など。

4-7 保健衛生

(1) 飲料水

ワルシャワ市内では、水道水の水質が非常に悪い（重金属などの汚染が心配される）ため、一部の地域を除いて、水道水は洗濯、ふろ以外には使用していない。調理・飲料用は井戸水あるいはミネラルウォーターを使用している。

(2) 濾過器の入手

一般のスーパーマーケットなどで購入できるが、日本から持参した方がよい。水道水は濾過しても飲料用には向かないので注意すること。

(3) その他の留意点

ビスワ川は、周辺都市の生活廃棄物、上流の工業地帯の産業廃棄物などによる汚染が進んでいる。したがって、水道水は飲まない方がよい。また水道管が古いため、ふろ水にも赤さびが混じる。蛇口にタオルでつくった袋をつけるなどするとよい。

5. 教育

5-1 教育事情

(1) 一般事情

ポーランドの義務教育は7～15歳までの8年間であるが、6歳児を0学年として小学校に付加して教育しているため、実質9年間である。最近は、私立校が増えてきている。卒業後は、ほとんどが高等学校（4～5年）、職業・芸術・中等専門学校（4～5年）、特殊基礎職業学校（3年）のいずれかに進学する。卒業後は就職か、大学進学となる。大学では3～3年半を修了した後いわゆる学士号を取得できる。4～5年間の全課程を修了し、さらに卒業論文審査を通った者には修士号が授与される仕組みである。博士号の授与は論文審査・試験・公開口頭試問による。

保育所（0～3歳）と幼稚園（4～6歳）の制度も整っている。

(2) 日本人学校

ワルシャワ日本人学校は、1976年にワルシャワ日本語補習校として開校し、78年4月にワルシャワ日本人学校となった。1997年8月現在、教職員9人、生徒数18人である。

ワルシャワ日本人学校

住所：ul. Milobedzka 2 Warszawa Poland 02-634

電話：48-22-480435

e-mail：gakko@wonet.com.pl

インターネット：http://www.wonet.com.pl/gakko

(3) 現地校、外国人学校

当国ではポーランド語による教育を行っているが、ほかにもアメリカ、フランス、ドイツ、アラブなどの外国人学校がある。このうち日本人が通学しているのは、アメリカンスクールおよびセントポール・インターナショナルスクール（ブリティッシュスクール）である。

American School of Warsaw

住所：ul. Konstancinska 13

電話：423952、425620

特記事項：アメリカンスクールでは、1991年9月より10年生（日本の高校1年と同等）の受け入れも始めた。3年計画で12年生まで受け入れている。

St. Paul's International School (The British School of Warsaw)

住所：ul. Zielona 14 Chylice-Piasecno

電話：567797

(4) 幼稚園

市内各地域に幼稚園があり、日本人も入園可能である。アメリカンスクール、フレンチスクール、ブリティッシュスクールにも付属の幼稚園がある。

5-2 入学手続および授業料

(1) 日本人学校

入学、転入希望の児童・生徒の保護者が、直接学校に申し出る。転入生は、それま

での在籍校の在学証明書、あるいはそれにかわる書類を添えて申し込む。

入学金は 200 ドルである。授業料は 1 人 1 ヶ月 320 ドルで、四半期ごとに払う。昼食は弁当持参で、スクールバスはない。教科書は海外子女教育振興財団 (5-4 (2) 通信教育の項参照) から配付されるので、出発前に受け取る。また、外国人学校に通う児童・生徒にも支給されるので、該当する場合は事前に連絡する。

(2) 現地校、外国人学校

アメリカンスクールの場合、保護者が学校に入学の可能性を打診し、入学、編入を申し出る。学校ではアメリカ国籍か、英語を母国語とするかなどの優先順位に従って、入学、編入を受け付ける。校長の面接、簡単な英語のテストがあり、語学力によってはかなり学年を下げられることもある。

アメリカンスクール

入学金：200 ドル

施設・設備費：入学時/2,000 ドル 翌年/750 ドル

授業料：8,000～10,000 ドル 年間の授業料は学年によって異なり、四半期ごとに納める。

備考：昼食は弁当持参で、スクールバスはない。

ブリティッシュスクール

登録料：400 ドル (毎年)

授業料：7,000 ドル～9,500 ドル 年間の授業料は学年によって異なる。

スクールバス：520 ドル (毎年)

両校共、支払い方法は年払いと四半期払いの 2 通りがある。1994 年 1 月よりピュッフェバーが開設された。

(3) 幼稚園

各地域にあるので、直接申し込む。時間は 8:00～16:00 までであるが、午前中または午後のみなどと時間を指定することも可能である。朝食、昼食、おやつが授業料に含まれる。授業料は 1 ヶ月約 120 ズロチである。

アメリカンスクールの幼稚園授業料については、4,000 ドル～4,500 ドルである。

5-3 教育関係施設

(1) 図書館

国立図書館、ワルシャワ市立図書館、国会図書館、ワルシャワ大学図書館等がある。

(2) スポーツ施設

水泳、テニスなどの施設が各地にあり、年間を通して簡単に利用できる。プールはあまり衛生的でないところもあるので注意が必要である。ホテルにもプール、スポーツクラブがあり、利用できる。

5-4 家庭学習

(1) 家庭教師

ポーランド語の個人教授は、1 時間当たり 15～20 ドルである。そのほか、英語、フランス語の個人教授もあり、1 時間当たり 10～17 ドル前後である。ポーランド語を習いたい場合は、ワルシャワ大学日本語学科に電話して、学生を紹介してもらうこともできる。またワルシャワ大学での外国人向けポーランド語講座を受講することもできる。授業はすべてポーランド語なのでかなりの努力を必要とする。

(2) 通信教育

問い合わせ先は、次のとおりである。

海外子女教育振興財団教育部通信教育課

住所：東京都港区虎ノ門 1-21-17 虎ノ門NNビル 6 階

電話：03-3580-2521

インターネット：<http://www.joes.or.jp/index.shtml>

このほか、民間の通信学習の教材のなかにも、さまざまな工夫をこらしたものが何種類も出ているので、子供が飽きずに続けられるものを選んで持参するとよい。

(3) 携行した方がよい家庭用学習教材

日本語の教材はまったく手に入らないので、少なくとも問題集、参考書、国語辞典、漢和辞典、英和および和英辞典などは必要である。日本人学校に通学する場合は、ノート類も学年に合わせて携行した方がよい。特に中学1年生用の英語ノート（4 罫線）は、海外では手に入らない。

その他、絵の具セット、クレヨン、ハーモニカ、たて笛（中学はアルト笛）、習字用具、体操着なども持参した方がよい。そのほかの文房具は、当地で入手可能である。

6. 家庭の使用人

6-1 一般事情

信用における使用人を雇うことは、身近なところからその国を理解し、愛着を持つことができるよい機会である。しかし、その能力や人柄は個人差が大きいため、知人や信用における当地の人に紹介してもらうのがよい。日本人の多くは通いのメイドを雇っている。

6-2 運転手

(1) 雇用

個人タクシーの運転手を月給または時間給で雇うことができる。時給 6～8 ドルが相場であるが値上がりの傾向にある。知人などに、身元がしっかりしていて経験豊富な人を紹介してもらうとよい。面接をして人物を確かめ、待遇などをきちんと取り決めてから試用期間を設けて雇うこと。

(2) 日常管理

雇用主の指示はきちんと守るので心配はない。運転手自身の車を使用する場合はほとんどであり、日常管理も任せておいて大丈夫である。整備の不備に気づいた時はすぐに注意すること。

(3) 教育指導

相手の生活習慣を尊重し、プライドを傷つけないように注意、指導することと、こちらの希望を率直に伝えることが大切である。なお、人を送り届ける場合など、人が家に入るのを確認してからその場を去るよう指導すること。

(4) その他の留意点

給与の値上げや仕事についての不満がある時には、かなり強い調子で要求してくることもあるが、このような場合には冷静に対応するべきである。注意する場合は良いところをほめるなど、お互いの人間関係がスムーズにいくよう努力することが大切である。不愉快なことがあったとしても、そこからポーランド人全体を批判するような言動はくれぐれも慎みたい。

6-3 メイド／サーバント

(1) 仕事の種類と人数

メイドは主に掃除、洗濯、買物、食事などの世話をする。子供のいる場合は、子守を頼むこともできる。

(2) 雇用

友人、知人など信頼のおける人から紹介してもらい、面談のうえ雇う。その際、給与、仕事の内容などについてもよく話し合っておく。また 1～2 週間の試用期間を設けると、お互いの様子もわかるので便利である。時給 3～4 ドルが相場であるが、値上がりの傾向にある。

(3) 日常管理

概ね一度指示すればきちんと守る。注意が必要な時は、その場で率直に伝えること。

6-4 庭師、ガードマンなどの雇用

(1) 雇用

庭師が必要な場合は家主に紹介してもらうのがよい。家主が雇っている場合もある。

7. 交通事情

7-1 交通手段

(1) 一般事情

主要国道、県道、市道までのほとんどの道路が舗装されている。高速道路も整備されつつある。

鉄道は国内全土に行きわたっており、また、ヨーロッパへの国際列車が運行されている。切符の購入・予約は、オルビス旅行会社の各事務所か駅の予約事務所で行なう。

ワルシャワ市内の交通機関としては、地下鉄、バス、市電、タクシーなどがあり、路線は番号で整備されている。路線を番号で示してある地図を買うと便利である。

タクシーは、車の上部に Taxi というマークをつけている。外国人で事情を知らないと見ると、料金を高く請求する運転手がいるので注意すること。街なかのタクシースタンドまで行くか、ラジオタクシー（電話：919、9622、9626）を呼ぶとよい。ラジオタクシーは正規の料金で安心して利用できる。タクシースタンドにいる車はメーターに 1,000 の単位がない場合が多く、そのメーターに 600 倍または 700 倍の表示がしてある。大きなホテルの前にあるものは、割高である。

バス、市電を利用する際には、市内の Ruch（キオスク）、ホテルの売店などで切符を購入し、乗車してから備え付けのパンチで改札する。切符を持っていても改札していないのが見つかったら 40 ズロチの罰金をとられる。地下鉄、バス、市電とも切符は共通であり、1 枚 1.8 ズロチである。なお、日・祝日は Ruch は休むので注意すること。

自転車は自転車免許証が必要であり、車道を走らなければならない。ただし、自動車免許証を持っている人は自転車免許証は不要である。

(2) 自家用車を利用する場合

運転マナーはあまりよくない。ワルシャワ市内は時間帯によってたいへん込み合う。

比較的大きな都市には市電（トラム）が走っており、市電に優先権がある。また、バスの急な進路変更がある。冬季は零下 20℃以下になることもあり、路面が凍結するので十分に注意して運転すること。信号（特に青信号）は光線の加減で見にくいことがあり、時には機能していないこともあるので注意が必要である。

市内に駐車場は少なく、路上駐車がほとんどである。

免許証に関しては、15-2 自動車の項を参照されたい。

(3) レンタカーなどを利用する場合

空港、主要ホテル内にレンタカー事務所がある。レンタカーの保険制度は発達しており、加入も容易である。運転手付きの場合は料金プラス 100 ドルとなる。

(4) 道路地図

市内の書店、各所にある Ruch（キオスク）で地図が入手できる。全国の主な都市の市内地図が記載された道路地図も入手可能である。

7-2 交通事故

(1) 対処方法

交通ルールがあまり守られておらず、車の増加にともない、事故も増加している。不幸にして事故を起こした場合、被害者を病院に運び、最寄りの警察に通報しなけ

ればならない。同時に、JICA 駐在員事務所または大使館に至急連絡をとること。

事故に対する罰則は日本と同程度であるが、保険に加入していても支給される補償金は低額である。当事者同士での示談は、言葉の問題もあり避けた方が無難である。

(2) 救急病院

4-2 医療事情の項を参照。

(3) 盗難

長時間にわたり駐車する場合は有料の駐車場に入れること。カーステレオなどの高級品はなるべくつけない方がよい。車内に荷物を積んだままの駐車は、絶対に避けるべきである。

7-3 交通違反

(1) 交通法規

車両の交通は、右側通行である。路線標識は日本とほぼ同じである。市内は 70 キロメートルに制限されている。シートベルトの着用と、24 時間ライトをつけて走ること（冬期のみ）が義務づけられており、違反すれば罰金を取られる。

(2) 対処方法

該当情報なし。

7-4 車の修理

(1) 部品

最近では日本車を扱う代理店もある。代理店がしっかりしている車種を選べば、部品の調達に支障をきたすことはない。ドイツ車は部品の調達が比較的容易である。

(2) 修理工場

車の修理工場は市内各所にある。

8. 通信

8-1 電話

(1) 一般事情

市内の電話は自動化されているが、混線や不通になることが多い。何度も根気よくかけないと通じないこともしばしばである。新規の取り付けには2年以上かかると言われていたが、現在はかなり改善されつつある。

電話料金の請求書は毎月郵送され、郵便局で支払う。

(2) 国内電話

ダイヤル直通で各都市と通話できる。市内通話は3分間1.8ズロチである。公衆電話は市内各所にあり、郵便局や Ruch（キオスク）などで電話専用のジェットン（コイン）、あるいはカードを買って使用する。

(3) 国際電話

ダイヤル直通でつながるが、回線数が少ないので時間帯によってはかかりにくい事がある。

8-2 電信

(1) ファクシミリ

普及している。国際回線を使つてのファクシミリも利用でき、送信されてくる文字、画像の質にはほとんど問題はない。

(2) テレックス

商用に多く利用されている。

(3) 電報

電話の少ない時からよく利用されている。国内での連絡にうまく利用すると便利である。

(4) インターネット

該当情報なし。

8-3 郵便

(1) 一般事情

郵便物は宅配される。小包や書留については郵便局から通知があるので、パスポートと通知用紙を持って郵便局へ出向く。小包を引き取る時には、わずかながら手数料がいる。航空便は日本から1週間～10日間、船便は1ヵ月半ほどで着くが、ときには大幅に遅れることもある。日本から小包を送る場合はビジネス宅急便を利用すると確実に早く送ることができる。

(2) 課税

高価なものは課税されることがあるので、必ず Gift と記入する。

9. マスコミ

9-1 新聞

(1) 主な日刊紙

主要日刊紙はすべてポーランド語である。日刊の全国紙には「Rzeczpospolita」、
「Zycie Warszawy」、「Gazeta Wyborcza」、「Ekspress Wieczorny」などがある。
新聞は街頭の Ruch（キオスク）などで販売している。

(2) 本邦日刊紙

本邦日刊紙は、ロンドンのOCSが扱っている。ワルシャワのOCS事務所で申し
込む。マリオットホテルの売店では、当日付の『日本経済新聞』がほぼ毎日、販売さ
れている。

(3) 欧米紙

「The Financial Times」「International Herald Tribune」などが手に入る。

9-2 ラジオ

(1) ラジオ放送局

国営のほか、民営の放送局も多数ある。FM放送は3局ある。すべてポーランド語
の放送である。

(2) ラジオジャパン

NHKのラジオジャパンも受信できる。番組および受信案内は定期的に発行されて
おり、NHKに問い合わせると送付してくれる。

問い合わせ先：NHK国際局編成部

〒150-01 東京都渋谷区神南2-2-1

電話：03-3465-1111

また、インターネットでも番組表を含む情報提供サービスが行われている。

<http://www.nhk.or.jp/rjnet/rj8/index-j.html>

(3) 任国で聴取可能なその他の外国放送

BBCが聴取できる。

9-3 テレビ

(1) テレビ放送局

ほとんどがポーランド語である。地方都市により若干番組が変わる。

(2) テレビ受信

当国のテレビ放送システムはSECAMとPAL方式があり、PAL方式に変わりつつ
ある。また衛星放送はPAL方式である。日本から受信機を持ち込む場合は、ヨーロ
ッパ向けマルチシステム方式の受信機、ビデオを購入した方がよい。

多くの家庭および事務所では、衛星放送受信用パラボラアンテナをつけている。衛
星放送受信機は種類が多く、アンテナも含んで500~1,000ドルくらいで簡単に取り
付けることができる。費用を家主と折半するケースもある。受信機およびアンテナを
取り付ける方角（いくつかの衛星を受信するため方角を調整できる機械もある）によ
り、イギリス、ドイツ、アメリカの放送が受信できる。

最近では、46チャンネルを有するケーブルテレビや、映画番組主体の有料テレビ
（外国資本）もあり、選択肢はかなりふえている。

10. 教養、娯楽、趣味、スポーツ

10-1 映画、演劇

(1) 映画館

映画はポピュラーな娯楽のひとつで、市内各所に Kino（映画館）があり、手軽に楽しめる。最近ではアメリカ映画に人気が集まり、上映館も多い。映画館の位置は市内地図に示されている。

ワルシャワの主な映画館は、次のとおりである。入場料は 8～10 ズロチである。

Femin

所在地：Al. Solidarnosci 115

Muranow

所在地：ul. Andersa 1

Capitol

所在地：ul. Marszalkowska 115

Atlantic

所在地：ul. Chmielna 33

(2) 劇場

当国は、オペラ、バレエ、演劇が盛んで、その種類も多く、1年中楽しめる。国内の常設劇場には 200 年以上の伝統を持つものもあり、古典、現代演劇ともに国民生活に根づいたものとなっている。子供のための人形劇の劇場などもある。

市内の主な劇場は、次のとおりである。

Teatr Wielki（オペラ劇場）

所在地：pl. Teatralny

Dramatyczny

所在地：Palac Kultury i Nauki (PKiN)

10-2 出版、書籍

(1) 一般事情

週刊誌、月刊誌は多く出版されている。主な週刊誌には、「Polityka（政治）」、「Wprost（ニュース全般）」、「Zycie Gospodrcze（経済生活）」、「Film（映画案内）」、「Kobieta i Zycie（婦人と生活）」、「Twój Styl（貴女スタイル）」などがある。書店では英語、ドイツ語などの書籍も手に入る。

(2) 書店

書店は市内各所に数多くあり、それぞれ特色のある品揃えである。古本屋もある。

Księgarnia Międzynarodowa

所在地：ul. Sobieskiego, ul. Gagarina

Klub Międzynarodowej Prasy i Książki

所在地：ul. Marszalkowska

Księgarnia Nike

所在地：ul. Zgoda 12

Księgarnia Uniwersytecka

所在地：ul. Krakowskie Przedmieście 7

10-3 語学学習

(1) 語学学習施設

当国では市場経済導入に伴い、西側との交流が盛んになり、そのため西側の語学、特に英語学習が盛んになっている。イギリス、アメリカ両国はポーランド支援のなかに、英語教育をひとつの柱にして、英語教師を各地に送り込んでいる。主な語学学習施設は、次のとおりである。

<ポーランド語>

ワルシャワ大学のほか個人経営の学校がたくさんある。

<英語>

Osrodek Języka Angielskiego

所在地：ul. Mokotowska 12

TEL：623548

<ドイツ語>

Instytut Kultury Austriackiej

所在地：ul. Prozna 8

TEL：209620

特記事項：毎年9月開講

<フランス語>

所在地：Banacha 2

TEL：6580468

特記事項：毎年10月開講

<イタリア語>

所在地：ul. Foksal 11

TEL：266288、268867

特記事項：毎年10月開講

<ロシア語>

所在地：ul. Marszalkowska

TEL：200301

(2) 家庭教師

家庭教師（個人教授）は開始時期や学習時間が比較的自由に選べて便利である。

ポーランド語については、知人に紹介してもらうなど口コミで探すことが多い。ワルシャワ大学の日本語学科の卒業生や学生にあたるとよい。料金はだいたい1時間で10～20ドルである。ポーランドの社会・文化を知るよい機会であり、気の合った人がみつかりと語学以外の楽しみも増える。

英語は知人の紹介、または口コミで探すことが多い。アメリカ人、イギリス人から1時間10～15ドルで習うことができる。

その他の言語についても、口コミで探せば可能である。

10-4 文化活動、文化施設

(1) 一般事情

外国からの脅威により「国の独立」をたびたび奪われてきた歴史を持つポーランド

にとって、文化の領域は外圧に抵抗する核となるものであった。作家、詩人、音楽家、画家の多くは民族の精神的指導者の役割を果たしてきた。ワルシャワ市内の中央にあるオペラ大劇場のほかにも各地に劇場があり、活発に活動している。日本も、これまでに生け花、茶道、邦楽、能などの公演を行なっている。

(2) 日本・任国友好協会などの有無と活動内容

友好協会が両国それぞれに設立されている。ポーランド・日本友好協会では、女性の活動が盛んで、当国の風俗習慣などを在住の日本人に積極的に紹介している。また、クラコフ、ウッジ、ポズナニ、オポーレなどの都市にも支部があり、毎年日本文化週間を開催するなど、活発に活動している。

また、両国それぞれに友好議員連盟が設立されている。

(3) その他の文化活動、文化施設

International Women's Group (IWG: ワルシャワに住む外国人女性の親睦会) がある。IWGへの入会は随時可能で、年会費は50ドルである。マリオットホテルの2階に事務所があり、月～金曜日(10:00～12:00)にオープンしているのでここで申し込む。ボランティアのさまざまなグループがあり、英語のほか、フランス語・ドイツ語・イタリア語会話、パッチワーク、ブリッジ、料理、エアロビクスなどを習うことができる。

10-5 写真、ビデオ

(1) 写真

主にコダック、フジのフィルムが販売されている。DPEのサービスは各所にあり、数時間で仕上がるところもある。

軍事施設、国境付近、飛行機内などからの撮影は禁止されているので、注意が必要である。

(2) ビデオセット

ビデオデッキはありあまるほど出回っており、そのほとんどが日本製である。ビデオライブラリーは各地にある。また、最近はレンタルビデオが流行している。

(3) 各種テープ

該当情報なし。

10-6 音楽鑑賞、演奏、民族楽器

(1) 音楽会、コンサート

当国はショパンを筆頭に多くの作曲家、演奏家を生み出しており、音楽活動は盛んである。交響楽団ではワルシャワ国立フィルハーモニー、クラコフ・フィルハーモニーがある。またワルシャワ室内オペラも有名である。特に5年ごとに開催されるショパン・コンクールは世界的に有名である。そのほかにポズナニのヴィニャフスキ記念バイオリン・コンクール、現代音楽フェスティバル「ワルシャワの秋」、ジャズ・ジャンボリー、ソポトの歌謡フェスティバルなどが有名である。

また毎年6～9月の間、市内のワジェンキ公園のショパン像の下(毎日曜日の12:00と16:00)と、市内から50キロメートルほど郊外にあるショパンの生家では、無料のピアノコンサート(毎日曜日の11:00、12:00)が開かれ、多くの市民および観光客でにぎわっている。現在、日本からの音楽留学生在が二十数人いる。

- (2) コーラス、演奏グループ
各地区にクラブがあり、新聞にその案内が掲載される。
 - (3) ピアノなど
ピアノは楽器店で購入できるが、レンタルも可能である。またピアノの個人教授も探すことができる。
 - (4) CD、レコードなど
レコード店と書店を兼ねているところが多い。カセットテープ、CDは音楽ショップやスーパーマーケットなど各所で入手できる。
街頭でも西側のテープを売っている。
 - (5) 民族楽器
該当情報なし。
 - (6) その他の楽器
笛、弦楽器などは、それぞれの専門店で購入できる。
- 10-7 手芸、絵画、美術工芸など
- (1) 手芸
カットワークや刺しゅうを施したテーブルクロス、木彫り製品、郷土人形、タペストリー、皮革製品などがある。
 - (2) 絵画、美術工芸
市内各所にギャラリーがあり、骨董品などを扱う店もある。ときには掘り出し物が手に入るようだが、戦前のは海外持ち出し禁止になっている。購入の際の領収証、証明書は必ず保管しておくこと。
旧市街の路地の奥では職人が伝統工芸品を売っている。
主な美術店の住所は、次のとおりである。
ul. Nowy Swiat 23 ul. Freta
ul. Koszykowa 62 ul. Galczynskiego 5
- 10-8 趣味
- (1) 園芸
人に花を贈ることが非常に多い国である。いたるところに花屋があり、週末なども花屋だけは開いていることがある。冬季は種類も少なく値段は高くなるが、鉢植えも多数出回っており、一年中、花を楽しむことができる。11月1日（死者の日。日本のお盆に当たる。）前には菊など多種の花が出回る。観葉植物も多種ある。
ポーランド人の多くは郊外に菜園を持っており、休日などは実益を兼ねた畑仕事を楽しんでいる。
 - (2) 釣り
ビスワ川は汚染されているが、全国各地に存在する湖やバルト海で釣りを楽しむことができる。釣り道具は各種購入でき、日本製も多い。ただし、当国で釣りをする場合は許可証が必要である。
- 10-9 娯楽、遊戯など
- (1) 娯楽、遊戯、ゲーム
ワルシャワ市内や地方の高級ホテルには、カジノ、ナイトクラブがある。

- (2) レジャーランド、娯楽場、遊園地
該当情報なし。
- (3) ディスコ、カラオケ
最近は、ディスコが各所でみられる。

10-10 スポーツ

- (1) ゴルフ
ワルシャワ郊外にゴルフ場と打ちっ放しの練習場がある。
- (2) テニス
ワルシャワ市内各所にテニスコートがあり、管理事務所に申し込むと利用できる。コート使用料は1時間につき夏場は10～30ズロチ、冬場は30～40ズロチ前後である。数が少ないので早めに予約しておくといよい。個人レッスンは10ドル程度である。冬季には屋内テニスコートがある。
- (3) 水泳
市内各所に室内プールがあり、容易に利用できる。冬季は温水プールとなる。場所によっては水質に問題があるので注意すること。ホテルのプールも利用できる。
- (4) その他のスポーツ、用具、ウェア
もっとも盛んで人気のあるスポーツはサッカーである。そのほか、スキー、スケート、登山、釣り、カヌーなど、季節と場所によってさまざまなスポーツが比較的容易に楽しめる。
- (5) スポーツクラブなど
 - AWFスポーツクラブ（体育大学所属）
TEL：327703
 - Gwardia
TEL：442553
 - Legia
TEL：370473
特記事項：乗馬、アーチェリー、テニス
 - Skra
TEL：259492
特記事項：陸上、水泳、ヨット

10-11 子供の遊び

日本人子弟は自然と日本人学校の子供同士のつきあいが中心となる。当地の子供とのふれあいは貴重な体験となるので、親が意識して接触する機会をつくるのが大切である。

最近では子供用玩具が豊富に出回っている。

11. その他のサービス

11-1 金融機関

銀行口座を閉鎖する場合、ズロチの残金はそのままドルに両替できる。外国人の場合はドル口座を持っているので、口座を閉鎖する時に国外へ持ち出す証明書を銀行が発行してくれる。

11-2 コンピュータ

ポーランド製のものが相当出回っており、価格的にも安い。外国製ではIBMが多い。

11-3 美容院・理髪店

主なホテルや市内各所にあり、ほとんどが予約制である。一般的な値段は、カットが35ズロチ前後、パーマが70ズロチ程度である。なお、1割ぐらいのチップが必要である。

日本人がよく利用する美容院は、次のとおりである。

Laurent

所在地：ul. Szpitalna 5

TEL：274340

Salon Fryzjerska

所在地：Al. Jerozolimskie 42

TEL：273327

理髪店も主なホテルや市内各所にある。値段は20～30ズロチ程度である。

美容・理髪用品はヨーロッパ各国からの輸入品が入手できるため、日本から持参すべき物は特にない。

12. 観光

12-1 地方旅行上の留意点

国内に旅行制限はない。主要観光地への交通は、飛行機、列車、自家用車などいずれの手段も可能であり、便利である。国立公園内は環境保護、交通規制の観点から車の乗り入れを規制している場合がある。

国際列車内や駅構内（ワルシャワ中央駅、同東駅など）には外国人を専門にねらう窃盗グループがおり、要注意である。しかし、一般にポーランド人はとても親切で、言葉に困っていると英語のわかる人がやってきて助けてくれることが多い。

ホテルに宿泊する場合は、必ずパスポートか身分証明書の提示を求められるので携帯すること。

12-2 主要観光地・保養地ガイド

古い歴史を持つ当国には、様々な史跡などがあり、詳しい観光案内書も出ている。

<北西部>

グダニスク……10世紀から商業地として栄え、現在は元「連帯」の本拠地として有名である。ホテル（4つ星）には次のものがある。

Hevelius

所在地：ul. Heweliusza 22

TEL：315631

Marina

所在地：ul. Jelitkowska 20

TEL：532079

Novotel

所在地：ul. Pszenna 1

TEL：315611

ソポト……グダニスクに隣接する、バルト海沿岸の海浜リゾート地である。ここからヘルシンキ行きの船が出ている。ホテルは4つ星の Grand（所在地：ul. Powstanocow Warszawy 8/12 TEL：510042）がある。

マルボルグ……ドイツ騎士団の大きな城が復元されており、見学できる。

<北東部>

モロンゴボ……ポーランド一の湖沼地帯（マズール）にある町で、ボート、釣り、水泳などが楽しめる典型的なリゾート地である。夏には多くの人々でにぎわう。ホテルは4つ星の Mragowo（所在地：ul. PPR 6 TEL：3222）がある。

オルスティン……マズール地方博物館がある。ホテルは4つ星の Novotel（所在地：ul. Sielska TEL：24081）がある。

<中西部>

ポズナニ……古くから商業都市として栄えており、年間を通じ国際見本市が開催されている。ホテル（4つ星）は次のとおりである。

Merkury

所在地：ul. Roosevelta 15/2

TEL：40801

Novotel

所在地：ul. Zestdxdsedls 64/66

TEL：699141

Polonez

所在地：Al. Stalingradzka 56/68

TEL：699-141

Poznan

所在地：pl. Gen. H. Dabrowskiego 1

TEL：332081

<中東部>

ウッジ……ポーランド第2の都市で、19世紀に繊維の町として成長した。ホテルは4つ星のGrand（所在地：ul. Piotrkowska 72 TEL：339920）がある。

ルブリン……ナチスのマイダネック収容所跡がある。オシビエンチェム（ドイツ名で有名なアウシュビッツ）収容所と並んで大きな収容所跡である。ホテルは4つ星のUnia（所在地：Al. Raclawickie 12 TEL：32061）がある。

トルン……コペルニクスの生まれた古い歴史のある町である。ホテルは4つ星のHelios（所在地：ul. Kraszewskiego 1/3 TEL：23565）がある。

<南西部>

カルパチ……スキーなどウィンタースポーツが楽しめる。ホテルとしては4つ星のSkalny（所在地：ul. Obroncow 5 TEL：721）がある。

ヴロツワフ……シレジア地方の中心地で、古い建物が再建されており、近郊にはハイキングコースもある。ホテル（4つ星）は次のとおりである。

Wroclaw

所在地：ul. Powst. Slaskich 7

TEL：614651

Panorama

所在地：pl. Dzierzynskiego 8

TEL：443681

Novotel

所在地：ul. Wycigowa 35

TEL：675051

オポーレ……毎年6月に歌謡祭が開かれる。伝統工芸の陶磁器をつくっている。ホテルは4つ星のOpole（所在地：ul. Krakowska 59 TEL：38651）がある。

<南東部>

クラコフ……12～16世紀まで、ポーランドの首都として栄えた古都である。第2次世界大戦中、戦火を免れたため、古くからの建物が残っている。ホテル（4つ星）は次のとおりである。

Crakovia

所在地：ul. Puskina 1

所在地：228666

Holiday Inn

所在地：ul. Koniewa 7

所在地：373044

ヴィエリチカ……1000年以上の歴史を持つ、岩塩の採掘鉱山がある。地下には岩塩でつくられた礼拝堂などがある。

オシビエンチェム……アウシュビッツ収容所跡がある。戦争中および戦後の同収容所の貴重なフィルムを上映している。

ザコパネ……タトラ山脈のふもとにある町で、夏は登山、冬はスキーを楽しむ人々にぎわう。湖をめぐるハイキングも楽しめる。ホテルは次のとおりである。

Kasprowy (4つ星)

所在地：Polana Szymoszkowa

TEL：4011

Giewont (3つ星)

所在地：Kosciuszki 1

TEL：2011

チェンストホヴァ……カトリック教徒巡礼の聖地で、「ブラックマドンナ」が有名である。ホテル(4つ星)は次のとおりである。

Patria

所在地：ul. Starucha 2

TEL：47001

Orbis

所在地：Al. Wojska Polskiego 28/291

TEL：57233

12-3 旅行

(1) 自動車

全国主要道路はほぼ舗装されており、道路案内、道路標識は国際基準に従っているのがわかりやすい。ガソリンスタンドは主要道路沿いにあり、24時間営業の店もあるので不自由はしない。各自が自分で給油して、料金を支払うシステムになっている。1997年8月現在、ガソリンは1リットル当たり1.75ズロチ、ディーゼルは1.4ズロチである。

(2) バス

主要都市を結ぶ長距離バス(ポルスキ・エクスプレス)がある。その他のバスは車体が古く、トイレ設備のないものもある。切符は乗る前にバスターミナルで購入するか、乗車時に運転手から買う。

(3) 鉄道

平坦な国土に鉄道網が縦横に張りめぐらされており、ネットワークが整備されている。主要都市間の特急列車などを利用する在住日本人も多い。

(4) 航空機

当国には18の都市に商用飛行場があり、そのうちポーランド航空(LOT)は6都市で定期便を運航している。

12-4 旅行代理店

ワルシャワ市内には各航空会社の代理店があり、そのほかに国営旅行社オルビスがある。旅行代理店は旅行の企画、格安ルートの案内などにおいて改善されつつあるが、西側並みのサービスはまだまだである。

12-5 ホテルなど宿泊施設の手配

旅行計画同様、自分で直接電話して行なう。

13. 治安、緊急時の心得

13-1 暴動、クーデターなど

(1) 緊急時の連絡

旅行、出張などのスケジュールは、念のため JICA 駐在員事務所または大使館に連絡しておくこと。また、大使館および友人の連絡先リストを常に携帯しておくことが大切である。

緊急連絡先（24 時間）は次のとおりである。

警察……電話：997 消防……電話：998 救急車……電話：999

ワルシャワ首都警察本部……代表電話：265597(英語可) 所在地：ul. Nowolipie 2

13-2 強盗、盗難

(1) 一般的治安状況

泥棒、空き巣などの窃盗罪が多発している。

(2) 防犯対策

日本人の多くは、庭付きの一戸建てかタウンハウスに住んでいるが、ガードマンは雇っていない。最良の防犯対策は隣近所の住人とよい信頼関係を保ち、お互いに気をつけあうことである。裏庭、テラスなどの人目につかない場所より侵入されるケースが多いので、防犯灯、屋内アラームなどを設置した方がよい。なお、夜間外出の際にはラジオをつけ、在宅しているようにみせかけるのも予防手段のひとつである。休暇などで長期間家を留守にする際は、家主に管理を頼むか、メイドや運転手に住んでもらうこともある。最近はアラームを設置した家が増えている。ワルシャワ東駅のある北プラガ地区はワルシャワでいちばん危険な地域であり、同地区には極力近づかないようにする。スリ、置き引きなどの被害の多くは、ワルシャワ中央駅構内、旧市街と新世界通り周辺で発生している。対策として、貴重品の一括所持を避けて被害を最小限にし、夜行列車、市電、市バス内でも油断しないようにする。

(3) 被害時の心得

警察に届け出て被害証明書の作成を依頼し、すみやかに JICA 駐在員事務所、または大使館に連絡する。警察ではポーランド語で説明しなければならない場合が多いので、ポーランド語のわかる友人（例えばカウンターパート、隣人など）がいると心強い。なお、強盗、恐喝など身体に危険が及ぶような犯罪に遭遇した際は、抵抗しない方が無難である。

13-3 火災、風水害、地震

(1) 一般的災害発生状況

れんがづくりの建物で地域暖房が完備されているため、火災は起こりにくい。また起こっても延焼は少ない。風水害、地震はほとんど起こらない。ただし、建物が一般的に古く、配管などの設備が老朽化している場合が多いので、特にガスもれなどに注意する。

(2) 防災対策

該当情報なし。

(3) 被災時の心得

該当情報なし。

14. 出入国手続および帰国手続

14-1 入国時

(1) 空港施設概要

ワルシャワのオケンチェ空港は、第1ターミナルと第2ターミナルとに分かれている。第1ターミナルは国際線、第2ターミナルは国内線である。

ポーランド航空はヨーロッパ主要都市への路線を持っている。そのほか、ヨーロッパ各国の航空会社がワルシャワに乗り入れている。

(2) 入国手続書類

一般旅券所持者は入国に際してビザが必要であるが、公用旅券所持者は不要である。ビザは在日ポーランド大使館で取得できる。長期滞在予定で申請すると90日間のビザが発給され、ポーランドに着いてから延長手続をとる。なお、空港にて観光ビザの取得も可能である。入国の際、外貨持ち込み申告書に金額を記入しなければならない。正規に両替されたポーランド通貨は、空港、国境などで再度外貨に交換できる。

(3) 入国審査

パスポートを提示するだけで、時間はあまりかからない。

(4) 税関検査

紙巻きタバコ250本、ワイン1リットル、ウォッカ0.25リットル、コニャック0.5リットル、そのほか酒類1リットル、およびポーランド通貨に換算して20ズロチ以内の土産品とみなされる範囲内のものが免税となる。持ち込み禁止品は、ポルノ雑誌、麻薬、銃器など社会的に悪影響を及ぼすとみなされるものである。

(5) 空港内での留意点

空港内はロビー、待合室を除いて、ほとんどの場所が禁煙となっている。

手荷物が未着の場合は、空港のクレームカウンターに報告すると、ほとんどの場合、2～3日で荷物が送られてくる。

(6) 空港からの主な交通手段

専門家をはじめ JICA 関係者の場合、たいていは JICA 駐在員事務所または大使館から出迎えがある。到着便が極端に遅れるなどのアクシデントで出迎えが見つからない場合は、空港前にいるタクシーを利用する。料金は頻繁な値上げが続いており、市内のホテルまでは10キロメートル（20分程度）足らずであるが30～50ズロチほど必要である。エアポートバスが空港と各ホテルを巡回しているので利用するとよい。

(7) その他の留意点

該当情報なし。

14-2 出国時

(1) 出国時の概要

出発時間の1時間前までにチェックインする。

(2) 出国手続上の留意点

国外持ち出し禁止品としては、1945年以前の絵画、彫刻、古書類などがある。さらに、70年以前に発行された切手も持ち出し禁止である。ただし、証明書があればこの限りではない。

14-3 帰国手続

(1) 帰国時に必要な事務手続

銀行口座の解約、当国の運転免許証の返却と日本の免許証の受け取り、IDカードの返却。

(2) 車の処分

仲介業者もあるが、新聞、アメリカ大使館やイギリス大使館で発行している英文ニュースレター、IWGのニュースレターなどに広告を出す場合が多い。広告にはメーカー、車種、年型、車体の色、走行距離、希望価格などを明示する。無税で新車を購入した場合、車種により2年あるいは3年（日本車はほとんど2年）は無税のままでは処分できないことがある。ただし、免税特権を持っている外交官あるいは援助関係者に売却する場合は、この限りでない。

(3) 家財道具の処分

後任者がいる場合は、手紙などで事前に売却の交渉をするケースが多かった。しかし、最近は当地で入手できるものが増えたため、前任者に譲ってもらわなければならない物は少なくなっている。車同様、一般広告で買い手を求めるのも一方法である。

(4) 住宅の明け渡し

家主には通常1～3ヵ月前にその旨を通知する。電気、水道、ガス代はあとで請求書がくるので、後任者に予想される金額を渡して精算してもらえるようにしておくとうい。

(5) 外貨持出し規制

ズロチの持ち出しは200ズロチを限度としている。ただし、入国時に申請した金額より多くは持ち出せない。

15. 私財の輸送、引き取り、購入

15-1 家財道具

(1) 輸送業者

日本から輸送する場合、日本の運送会社が手配をし、連絡を受けたポーランドの業者が輸入手続までの一切を引き受ける。

(2) 輸入手続

日本の業者と協力関係にあるポーランドの業者が代行してくれる。

(3) 輸入荷物の受取り港

海送荷物のほとんどは GDYNIA 港に入るが、ワルシャワまで陸送するのが一般的である。

(4) 家財道具の購入

スウェーデン系の IKEAをはじめ多くの外資系の店があり、家具などの生活用品が揃っている。

IKEA

所在地：Al. Jerozolimskie 56

15-2 自動車

(1) 一般状況

当地で日本車のほかにアメリカ車、ドイツ車などが購入可能である。日本からの購送は、時間、費用、輸入手続などから考えて必ずしも有利とはいえず、車種などに特殊な好みがある場合を除いて、避けた方が無難である。

(2) 輸入手続

日本の輸出手続および送付書類を業者に渡し、輸入手続を代行してもらう。

(3) 任国での購入

購入方法としては、中古車市場で購入するほか、ベルリン、ウィーンなどから新車・中古車を購入する方法がある。新車の場合、Mercedes、BMW、Fordなどのディーラーに注文してから、実際に入手できるまでに3ヵ月ほど要する。トヨタ、ニッサン、マツダなどの日本車も輸入しており、在庫があればすぐ入手できるが、やはり数ヵ月待つ場合もある。なお、外国で購入し、自分で陸送することも可能であるが、国境を越える際に保険などが必要になるので注意すること。

(4) 自動車登録

購入後、交通局に出向き、ナンバーの登録、普通自動車保険（強制保険は240ドル、任意保険は約1,000ドル程度）の手続を行なう。

(5) 免許証取得

日本の自動車運転免許証を持っていれば、それを居住区の区役所に預け、代わりにポーランドの運転免許証を取得することができる（任期を満了して帰国する際は、日本の運転免許証を忘れずに受け取ること）。

申請に必要な書類は次のとおりである。

a) パスポート

b) 運転免許証

c) 住民登録書：普通は、住居の賃貸契約をした際に、大家に頼んで登録しても

らうことになっている。

- d) 日本の自動車運転免許のポーランド語訳：政府に登録している正規の翻訳者である Sworn Interpreter による翻訳であること。
- e) 運転免許申請書（申請先は、区役所内の Wydz. Komunikacji）
- f) 写真一枚（3.5cm×4.5cm）
- g) 手数料約 50 ズロチ（翻訳代と収入印紙代）

なお、ポーランドの運転免許証を持っていれば、ポーランド国発行の国際運転免許も取得できる。申請に必要な書類は次のとおりである。

- a) ポーランドの運転免許証
- b) パスポート
- c) 国際運転免許申請書（申請先は同上）
- d) 写真一枚（同サイズ）、
- e) 手数料約 20 ズロチ（ポーランドの運転免許申請時に併せて申請可）である。

免許を持っていない場合は、自動車学校で20～40時間の教習後、試験を受けて取得する。費用は200～300ドル程度である。

(6) 保険、税金

- (4) 自動車登録の項を参照されたい。

16. 社交

16-1 風俗習慣

宗教が国民の心のよりどころとなっているため、イースター、聖体祭、クリスマスなどの行事が盛んである。また、女性が非常に尊重されているので、常にレディーファーストを心がける必要がある。

16-2 パーティーでの留意点

特に格式ばった決まりはない。着席形式のパーティーの留意点として、主賓が食べ始めてから後に続くこと、主賓より先に退席しないことなどがあげられる。小さなパーティーや個人のパーティーはこの限りではない。

個人の人に招かれた時など、当国の人は必ず訪問時に花束をプレゼントする。

16-3 来客時の留意点

当国人同士や親しい間柄であれば両手で抱擁し、キスをかわす。また、男性が女性の手の甲にキスをする習慣も残っている。女性のコートの着脱は、男性がエスコートする。

16-4 訪問時の留意点

花束を持って行くと喜ばれる。訪問先の家庭に子供がいる時など、折り紙を持って行くのもよい。

16-5 禁止されている言動

宗教に対する誹謗は慎むこと。左手の握手も嫌われる。女性に対するプライベートな質問や年齢を聞くのは失礼にあたる。女性がお酒のサービスをすることは、相手に違和感を与えるので慎んだ方がよい。

17. 任国官公庁

官公庁の勤務時間は、月～金曜日の 8:00～16:00 であるが、昼食時間をとらずに 15:00 くらいに終了する場合はほとんどである。

各省庁については、次のとおりである。

Chancellery of President

住所：ul. Wiejska 10, 00-902 Warszawa

TEL：6952900

Chancellery of the Prime Minister（首相官邸、閣議、総理府を兼ねたような機関）

住所：Al. Ujazdowskie 1/3, 00-918 Warszawa

TEL：6946000

Committee of European Integration

住所：Al. Ujazdowskie 9, 00-918 Warszawa

TEL：6946000

Ministry of Economy

住所：Pl. Trzech Krzyzy 3/5, 00-950 Warszawa

TEL：6935000

Ministry of National Education

住所：Al. Szucha 25, 00-918 Warszawa

TEL：6280461

Ministry of Finance

住所：ul. Swietokrzyska 12, 00-916 Warszawa

TEL：6945555

Housing & Towns Developing Office

住所：ul. Wspolna 2, 00-926 Warszawa

TEL：6618111

Ministry of Culture & Arts

住所：ul. Krakowskie Przedmiescie 15/17, 00-071 Warszawa

TEL：6200231

Ministry of Communication

住所：pl. Malachowkiego 2, 00-940 Warszawa

TEL：6565000

Ministry of National Defence

住所：ul. Klonowa 1, 00-909 Warszawa

TEL：450441 ～ 45

Ministry of Environmental Protection, Natural Resources & Forestry

住所：ul. Wawelska 52/54, 00-922 Warszawa

TEL：250001

Ministry of Labour & Social Policy

住所：ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa

TEL：6610100

Ministry of State Treasury

住所 : ul. Krucza 36, 00-522 Warszawa

TEL : 6958000

Ministry of Agriculture & Food Economy

住所 : ul. Wspolna 30, 00-930 Warszawa

TEL : 6231000

Ministry of Administration & Interior

住所 : ul. Rakowiecka 2, 02-514 Warszawa

TEL : 6210251

Ministry of Foreign Affairs

住所 : Al. Szucha 23, 00-580 Warszawa

TEL : 6239000

Ministry of Justice

住所 : Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa

TEL : 6284431

Ministry of Transport & Maritime Economy

住所 : Al. Chalubinskiego 4/6, 00-926 Warszawa

TEL : 6244000

Ministry of Health & Social Welfare

住所 : ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

TEL : 8313441 ~ 49

18. 在外日本関係機関など

在ポーランド日本大使館

住所：Atrium Business Center 1F., Al. Jana Pawla II 23, 00-854 Warszawa

電話：48-22-653-94-30

FAX：48-22-653-94-31

JICA 駐在員事務所

住所：Al. Jana Pawla II 18, 1F., 00-116 Warszawa

電話：48-22-627-01-64～5

FAX：48-22-620-16-69

J E T R O

住所：IPC Business Center, ul. Koszykowa 54, 00-675 Warszawa

電話：48-22-630-85-08～9

FAX：48-22-630-85-11

19. 地方都市

該当情報なし。

任国情報をご利用の皆様へ

この任国情報は政府間技術協力のために開発途上国へ赴任するJICA 派遣専門家およびJICA 役職員等が任国への入国および滞在するために必要とされる情報、とくに生活情報を提供するものです。

専門家および JICA 役職員等は、技術協力協定や要請文書などの国際約束により、税金の免除等一定の義務が免除されるなどの特別の条件が付与されています。

本情報は、これらの条件に基づいたものであることを、あらかじめご了解願います。

-----アジア地域-----

1. バングラデシュ
2. ブータン
3. ブルネイ
4. カンボディア
5. 中華人民共和国
6. インド
7. インドネシア (ジャカルタ、バンドン、
ジョグジャカルタ、メダン)
8. 大韓民国
9. ラオス
10. マレーシア
11. ミャンマー
12. ネパール
13. パキスタン
14. フィリピン
15. シンガポール
16. スリ・ランカ
17. タイ (バンコク、チェンマイ、コンケン)
18. ヴィエトナム
19. モンゴル

-----中近東地域-----

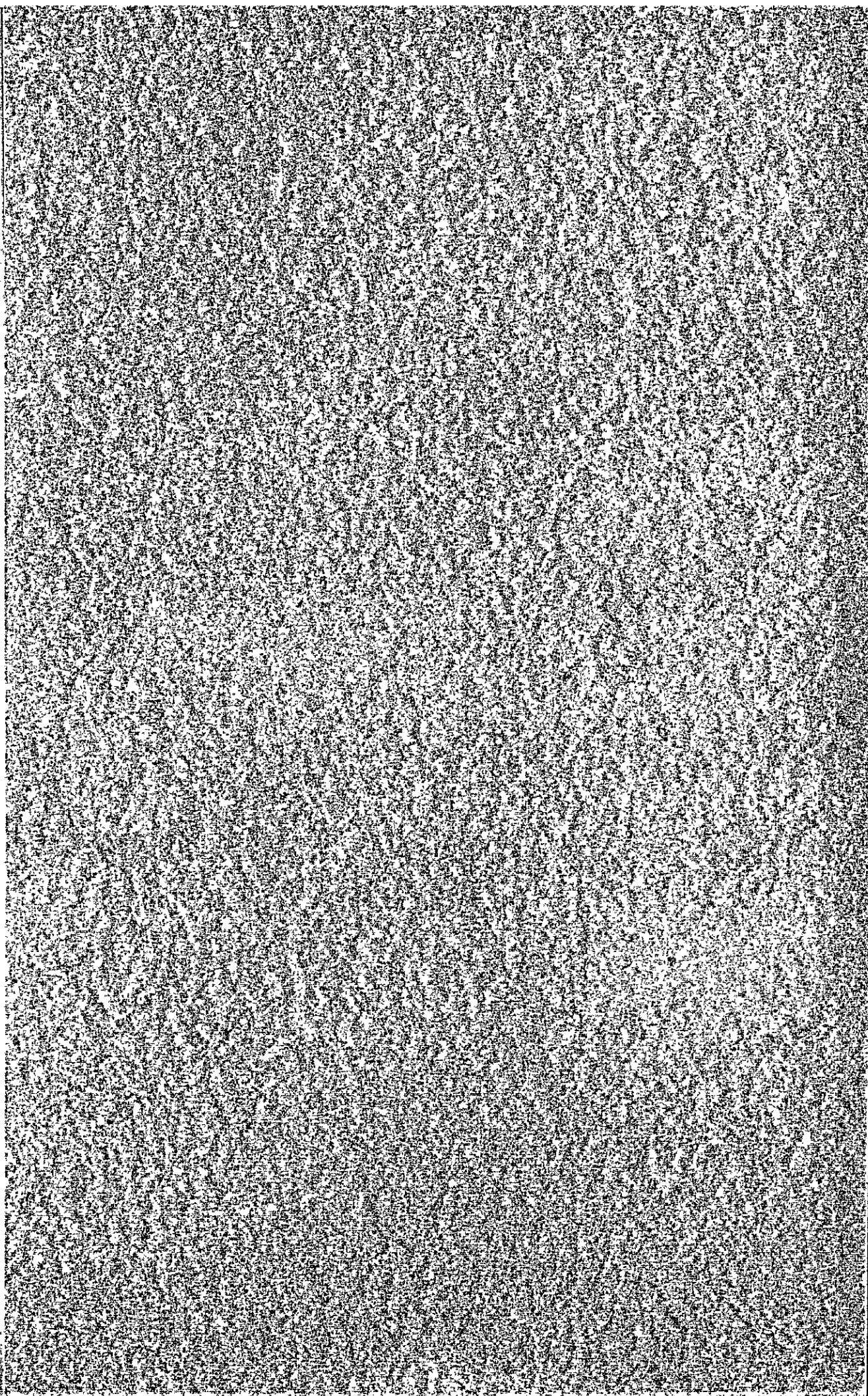
1. アルジェリア
2. バハレーン
3. エジプト
4. イラン
5. ジョルダン
6. クウェイト
7. モロッコ
8. オマーン
9. カタル
10. サウディ・アラビア
11. スーダン
12. シリア
13. テュニジア
14. トルコ (アンカラ、イスタンブール)
15. アラブ首長国連邦 (ドバイ、アブダビ、アジュマイン)
16. イエメン (サナア)

-----太平洋地域-----

1. フィジー
 2. キリバス
 3. ミクロネシア
 4. バラオ
 5. パプア・ニューギニア
 6. ソロモン諸島
 7. ヴァヌアツ
 8. 西サモア
 9. トンガ
 10. マーシャル諸島
- ### -----欧州地域-----
1. カザフスタン
 2. キルギスタン
 3. ポーランド
 4. タジキスタン
 5. トルクメニスタン
 6. ウズベキスタン
 7. ハンガリー
 8. ブルガリア

-----アフリカ地域-----

1. ベナン
 2. ブルンディ
 3. カメルーン
 4. カーボ・ヴェルデ
 5. コモロ
 6. エチオピア
 7. ガンビア
 8. ガーナ
 9. ギニア
 10. ギニア・ビサウ
 11. コートジボアール
 12. ケニア
 13. リベリア
 14. マダガスカル (アンタナナリボ、アンチラナナ)
 15. マラウイ
 16. モーリシャス
 17. モザンビーク
 18. ニジェール
 19. ナイジェリア
 20. ルワンダ
 21. サントメ・プリンシペ
 22. セネガル
 23. セイシェル
 24. ソマリア
 25. タンザニア (ダルエスサラーム、ザンジバル)
 26. トーゴ
 27. ザイール
 28. ザンビア
 29. ジンバブエ
 30. スワジランド
 31. ボツワナ
 32. エリトリア
- ### -----中南米地域-----
1. アルゼンティン
 2. ボリヴィア (ラ・パス、サンタクルス)
 3. ブラジル (ブラジリア、サンパウロ、リオデジャネイロ、
ポルトアレグレ、ベレム)
 4. チリ
 5. コロンビア
 6. コスタ・リカ
 7. ドミニカ共和国
 8. エクアドル
 9. グレナダ
 10. グアテマラ
 11. ホンデュラス
 12. メキシコ
 13. パナマ
 14. パラグアイ (アスンシオン、エンカルナシオン)
 15. ペルー
 16. セント・ルシア
 17. トリニダード・トバゴ
 18. ウルグアイ
 19. ヴェネズエラ
 20. ニカラグア



LIBRARY