

Part 1 基本情報

1. ケニア プロフィール

(1) 正式名称	(和文) ケニア共和国 (英文) Republic of Kenya
(2) 政体	共和制
(3) 首都	ナイロビ
(4) 面積	58万3000平方km
(5) 人口	3,980万人 (2009年)
(6) 民族	キクユ人、ルヒヤ人、ルオ人、カレンジン人、カンバ人など
(7) 言語	公用語 : 英語 国語 : スワヒリ語
(8) 宗教	プロテスタント、カトリック、伝統宗教
(9) 略史	7世紀にアラブ人が沿岸部に定住。15世紀以降ポルトガル人が沿岸部のアラブ人を追放。1895年イギリスの保護領となる。1963年独立。1964年共和制に移行(ケニヤッタ大統領)。1982年ケニア・アフリカ人国民同盟(KANU)一党制を法制化。1991年複数政党制を再導入。2002年の総選挙の結果、初めての政権が交代し、2003年にキバキ大統領が就任。2007-8年に総選挙結果がきっかけとなり、全国各地で暴動が発生したが、直後の連立政権樹立により事態は収拾したその後は、与野党連立政権により安定した政権運営がなされ、2010年8月に、より民主的な新憲法が制定された。2012年に総選挙が実施される。
(10) 在留日本人	591人 (2008年2月)
(11) 気候	高原地帯と海岸地帯とで大きく異なる。ナイロビのある高原地帯は年平均気温が摂氏18度と涼しく、乾燥しており、快適な熱帯サバンナ気候である。海岸地帯は、7、8月の乾季に涼しくなる程度で、年間を通じて高温多湿である。季節は大別して雨季と乾季に分けられ、3～5月の3カ月が大雨季、11月が小雨季となっている。

【参考】
 『外務省ホームページ-各国・地域情勢-』 外務省
 『最新世界各国要覧 10訂版2000』 東京書籍

2. 業務のための基礎データ

(1) JICA事務所の概要 (ケニア事務所)

住所 : The Rahimtulla Tower 10th and 11th Floor, Upper Hill Road, Nairobi, Kenya

郵便物宛先 : P.O. Box No.50572-00200, Nairobi, Kenya

連絡先 : 国番号 : 254

市外局番 : 020

電話 : +254-20-2775000 FAX : +254-20-2724878

URL : <http://www.jica.go.jp/kenya/index.html>

E-mail : ky_oso_rep@jica.go.jp

執務時間 : 8:30 ~ 17:00 (昼休み12:30 ~ 14:00)

休日(2012年) : 下記祝日と土曜日、日曜日

- 1月2-3日 年始休暇
- 4月6日 グッドフライデー
- 4月9日 イースターマンデー
- 5月1日 レイバーデー
- 6月1日 Madaraka Day
- 7月16日 海の日
- 8月19日 イド・アル=フィットル(ラマダン終了日)
- 9月21日 敬老の日
- 10月8日 体育の日
- 10月20日 Mashujaa Day
- 12月12日 独立記念日
- 12月25日 クリスマス
- 12月26日 ボクシング・デー
- 12月29-31日年末休暇

事務所までの交通 :

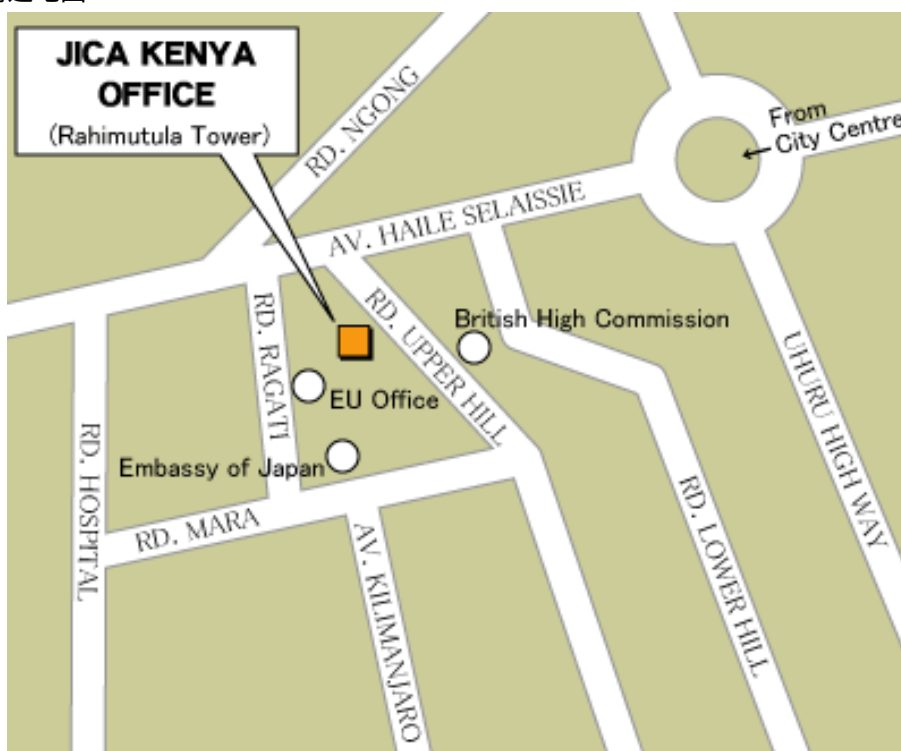
【空港から】

タクシーの利用を勧める。ただし、タクシーに乗車する前に値段交渉をすること。ジョモ・ケニヤッタ国際空港からナイロビ市内までは、1500～2000Ksh(ケニアシリング)。

【空港以外から】

タクシーの利用を勧める。必ずホテルなどで客待ちをしているタクシーを利用すること。市内には流しのタクシーも走っているが、安全の問題からできる限り利用しないこと。無線タクシーは数社あり、電話をかけて呼び出すこともできる。料金については、乗車前に交渉すること。

(2) JICA事務所周辺地図



- ・Office of the Prime Minister(首相府)
住所 Treasury Building, Harambee Avenue, P.O Box 30005.Nairobi
電話: 020-2252299
- ・ Office of the Deputy Prime Minister & Ministry of Local Government
(副首相府・地方自治省)
住所: Jogoo House 'A' Taifa Road, Nairobi.
電話: 020-2217475
- ・Ministry of Agriculture(農業省)
住所: Kilimo House, Cathedral Road, P.O Box 30028-00100.Nairobi.
電話: 020-2718870
- ・Ministry of Cooperatives Development(協同組合開発省)
住所: NSSF Building, Easter Wing of Block A, P.O Box 30547, Nairobi.
電話: 020-2273531
- ・Ministry of East African Community(東アフリカ共同体省)
住所: Cooperative House 16th Flr, Haille Selassie Avenue P.O Box 8846, Nairobi.
電話: 020-2245741
- ・Ministry of Education(教育省)
住所: Jogoo House "B" Harambee Avenue, P.O Box 30040, Nairobi.
電話: 020-318581
- ・Ministry of Energy(エネルギー省)
住所: Nyayo House, Kenyatta Avenue, P.O 30582, Nairobi.
電話: 020-310112
- ・Ministry of Environment and Mineral Resources(環境・鉱物資源省)
住所: NHIF Building, Ragati Road, P.O Box 30126, Nairobi
電話: 020-2730808
- ・Ministry of Finance(財務省)
住所: Treasury Building, Harambee Avenue, P.O Box 30007, Nairobi.
電話: 020-252299
- ・Ministry of Foreign Affairs(外務省)
住所: Old Treasury Building, Harambee Avenue, P.O Box 30551, Nairobi.
電話: 020-318888.
- ・Ministry of Gender & Children Affairs(ジェンダー・子ども省)
住所: NSSF Building Block A, Eastern Wing, P.O Box 16936-00100, Nairobi
電話: 020-2727980-4
- ・Ministry of Public Health and Sanitation(公衆保健・衛生省)
住所: Afya House, Cathedral Road, P.O Box 30016, Nairobi.
電話: 020-2717077
- ・Ministry of Medical Services(医療サービス省)
住所: Afya House, Cathedral Road, P.O Box 30016, Nairobi.
電話: 020-2717077
- ・Ministry of Trade(貿易省)
住所: Teleposta Towers, Kenyatta Avenue, P.O Box 30430-00100.Nairobi.
電話: 020-315001

- ・Ministry of Information and Communications(情報コミュニケーション省)
住所: Teleposta Towers, Kenyatta Avenue, P.O Box 30025,Nairobi.
電話: 020-2251152
- ・Ministry of Justice, National Cohesion and Constitution Affairs
(司法・国民統合・憲法問題省)
住所: Cooperative Bank House, Haile Selassie Avenue,
P.O Box 56057 - 00200.Nairobi.
電話: 020-2224029,240337
- ・Ministry of Labour(労働省)
住所:Social Security House,Bishop Road, P.O Box 40326-00100,Nairobi.
電話: 020-2729800-19
- ・Ministry of Lands(土地省)
住所: Ardhi House, Ngong Road, P.O Box 30450, Nairobi
電話: 020-2718050
- ・Ministry of Housing(住宅省)
住所: Ardhi House, Ngong Road, P.O Box 30450, Nairobi.
電話: 020-2718050
- ・Ministry of Livestock Development(家畜開発省)
住所 Kilimo House,Cathedral Road,P.O Box 30028,Nairobi.
電話:020-2718870
- ・Ministry of Fisheries Development(水産開発省)
Kilimo House, Cathedral Road, P.O Box 30028, Nairobi.
電話: 020-2718870
- ・Ministry of State Planning, National Development and Vision2030
(計画・国家開発・ビジョン 2030 省)
住所: Treasury Building, Harambee Avenue, P.O Box 30007.Nairobi
電話: 020-252299
- ・Ministry of Regional Development Authorities(地域開発機構省)
住所:NSSF Building Block A,Bishops Road,Milimani Area, P.O Box 10280-00100
Nairobi
電話: 020-2724646
- ・Ministry of Roads(道路省)
住所: Ministry of Works Building, Ngong Road,P.O Box 30260,Nairobi.
電話: 020-2723101/88
- ・Ministry of Public Works(公共事業省)
住所: Ministry of Works Building,Ngong Road, P.O Box 30260.Nairobi.
電話: 020-2723101/88
- ・Ministry of Higher Education, Science and Technology(高等教育・科学技術省)
住所: New Jogoo House “B” Harambee Avenue, P.O Box 9583,Nairobi.
電話: 020-318581
- ・Ministry of Tourism(観光省)
住所:Utalii House ,Uhuru Highway,P.O Box 30027,Nairobi.
電話: 020-313010

- ・Ministry of Industrializations(産業化省)
住所: Teleposta Towers,Kenyatta Avenue, P.O Box 30430,Nairobi.
電話: 020-311887
- ・Ministry of Transport(運輸省)
住所: Transcom House, Ngong Road, P.O Box 52692, Nairobi
電話: 020-2729200
- ・Ministry of Water & Irrigation(水灌漑省)
住所: Maji House,Ngong Road,P.O Box 49720-00100,Nairobi.
電話: 020-2727622
- ・Ministry of State Defence (国防省)
住所: Ulinzi House, Valley Road ,P.O Box 40668, Nairobi.
電話: 020-2721100
- ・Ministry of Immigration and Registration of Persons(移民・入管省)
住所: Nyayo House, GPO, P.O Box 30191, Nairobi.
電話: 020-2222022
- ・Ministry of State for National Heritage & Culture(国家遺産・文化省)
住所: Kencom House
電話: 020-2251005
- ・Ministry of Nairobi Metropolitan Development(ナイロビ首都圏開発省)
住所: KICC Building,
電話: 020-2217111
- ・Ministry of Forestry and Wildlife(林業・野生動物省)
住所:NHIF Building,Ngong Road,P.O Box 30126.Nairobi.
電話: 020-2730808
- ・Ministry of Development of Northern Kenya and other Arid Lands
(北部ケニア他半乾燥地帯開発省)
住所:KICC Building P.O Box 53547, Nairobi
電話: 020-222749
- ・Ministry of Special Programmes(特別プログラム省)
住所: Comcraft House, Haille Selassie Avenue, P.O Box 40213-00100, Nairobi
電話: 020-2250645
- ・Ministry of Youth Affairs and Sports(青年・スポーツ省)
住所:Kencom Building, Moi Avenue, P.O Box 34303-00100, Nairobi.
電話: 020-2240068
- ・Office of the Attorney General(司法府)
住所: Sheria House,Harambee Avenue,P.O Box 40112,Nairobi.

(10) 有用サイト <http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/index.html> (外務省「各国・地域情勢」)
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html> (外務省「渡航関連情報」)

Part 2 生活情報

「生活情報」は特に記載のない限り、JICA事務所のあるナイロビの情報を中心に掲載しています。

1. ホテル、住宅



1-1 ホテル

ナイロビでは治安が必ずしもよくない、安価なホテルは利用しないことが望ましい。特に、モイ・アベニューより東側にあたる旧市街地のホテル(バックパッカーなどがよく利用しているもの)は避けるべきである。

ホテル滞在中は、旅行者をねらった集団暴行・窃盗が多発しているため、徒歩による外出はたとえホテルの近くでも行わず、移動もタクシーを利用すること。

一流ホテルとしてはナイロビ・セレナ、インターコンチネンタル、グランド・リージェンシー等があるが、その他日本人出張者の利用するホテルを以下のとおりに挙げる(詳細はイエローページを参照)。



- ・Silversprings Hotel
- ・Panafric Hotel
- ・Nairobi Safari Club
- ・Herron Court

1-2 住宅事情

家具、台所用品、リネンサービス付きのサービスアパートメントが各種ある。住宅が決定するまで、このようなアパートに入ることも可能である。一戸建ては少ないが、メゾネットやフラット型アパートなど物件は数多くある。一戸建て住宅の家賃は月額2000～3000米ドル、フラット型アパートは1200～2500米ドルぐらいが一般的である。近年は物価高騰の影響で値上がりが著しい。

メゾネット、フラットの場合は大家が配置しているガードマンがいるところが多い。一戸建ての場合は入居者がガードマンを配置する必要がある。

1-3 住宅の探し方

住宅斡旋会社は数多くあり、新聞広告を利用することも多い。主な住宅斡旋会社は以下のとおり。



- ・YaYa Apartment
- ・Hass Consult
- ・Knight Frank
- ・Lloyd Masika

1-4 住宅選定上の留意点

長く滞在している人にアドバイスをもらうとよい。日本人が多く住んでいる地域のほうが、情報交換、緊急時の連絡が容易で安心である。

家具付き住宅と家具なし住宅があり、固定電話は設置されているところと、そうでないところがあり、固定電話を新規に引くのは時間がかかる。ただし、携帯電話がよく普及しており、固定電話がなくとも生活に支障はない(後述するとおり長期滞在時は携帯電話が個人用に必要である)

家具なし住宅の場合は、家具レンタル業者から台所用品なども含めた家具を借りることが可能である。

車庫は1台分のところが一般的であるが、来客用として2～3台分のスペースを保有しているところもある。

停電、断水の多い地域もあるので、電気、給排水は、入居時に十分チェックする必要がある。

一戸建ての場合、使用人の部屋が敷地内に建てられているところが多いが、メゾネットなどでは確保されていないことがある。

1-5 住宅の契約

通常、契約期間は1年とし、家主と直接、または住宅斡旋会社の仲介のもとに行う。その際、デポジット(家賃1、2ヶ月分)と家賃2～3ヶ月分の前払いが必要となることもある。(交渉により月払いとすることも可能)

契約条項は細かく明記されており、サインする前に不利な点の有無および補修などについてチェックすること。

1-6 ガス、水道などの手続きと管理

水道、電気などの公共料金は家賃に含まれているところもあるが、そうでないところは、毎月1回、請求書が送られてくる。所定の支払い先へ小切手もしくは現金で支払うが、M - P E S A (携帯電話による支払)も可能。期限までに支払わないと止められることがあるので注意する。

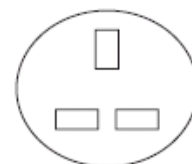
1-7 家電

(1) 電圧

電圧は220-240V、周波数は50Hzであるため、日本から100Vの電化製品を持ち込む場合は変圧器(トランス)が必要となる。変圧器はナイロビ市内の電気製品店で購入できる。

(2) コンセント、モジュージャックの形

コンセントの形は英国式のBF型で図のとおりである。日本製品を使用する場合、コンセント、モジュージャックにアダプターが必要である。アダプターはナイロビ市内の電気製品店で購入できる。



(3) 家電製品

日常生活に必要な家電製品は、ほとんどナイロビで購入可能である。ただし、

ホットプレート、電気カーペットなど日本独自の製品は日本から持ち込む必要があるが、当地での使用の場合は(1)に記載したとおり変圧器(トランス)が必要となる

1-8 家財保険

家具付き住宅の場合、家財保険などには家主が加入しているかどうか確認が必要である。

1-9 その他

時間がかかっても、納得のいくまで物件を見た上で決めることが望ましい。また、家主の対応の良し悪しもチェックしたほうがよい。

2. 衣料、理容



2-1 衣料全般

(1) 一般事情

ナイロビは、年間の気候の変化は少なく、高地のため涼しく、日中は夏服で間に合う。ただし、年中をとおして朝晩は冷え込み、7~8月は日中においても思わせるほど冷え込むため、合服やジャケット、ジャンパー、セーター、カーディガンなども必要である。

なお、職場において男性はスーツ、ネクタイの着用が一般的である。

(2) 日本から持参したほうがよい衣料

ほとんどの衣服は現地で購入できるが、出回っている衣料の価格、品質、デザインなどは限られる。サイズが大きいため持参したほうがよいと思われる衣料品は以下のとおり。

< 男性 >

ワイシャツ、背広、ブレザー、セーター、スポーツシャツ、ネクタイ、靴下、ハンカチ、靴。

< 女性 >

ブラウス、スカート、スラックス(レギンス)、セーター、ブレザー、外出着、ストッキング、カーディガン。下着、靴下は日本人サイズはなかなかない。

< 子供 >

滞在期間中の成長に合わせて各種サイズを取り揃えておくとよい。

< 乳幼児 >

紙おむつは入手可能であるが、割高で品質は余りよくない。

< その他 >

それぞれ下着類や寝間着も必要である。また、シャツ、ソックス、靴は消耗が激しいので多めに用意すること。日差しが強いので帽子も持参するとよい。

朝夕は冷えるので、ジャケットや長袖が必要。

(3) 現地で調達したほうがよい衣料

ほとんど現地購入可能であるが、サイズ、デザインには限りがある。

(4) その他の留意点

屋内用スリッパは入手困難であり、必要であれば持参したほうがよい。

2-2 礼装

(1) パーティー

男性はスーツ、あるいはジャケットにネクタイ、女性はワンピースやツーピースなど、通常の外出着でよい。フォーマルウエアなどを着る機会はあまりない。

(2) 式典

パーティーと同様である。

(3) 冠婚葬祭

ダークスーツを持参するとよい。

(4) その他の留意点

高価な宝石・貴金属類の着用は、安全対策上、避けたほうがよい。

2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

(1) 洗濯

クリーニング店は多数あり、仕上がりの問題は少ないが皆無ではない。

(2) 仕立て、修繕

プティックなどがあり、仕立て、修繕も可能である。

(3) 保管

乾燥しているため、箱に入れて保管して差し支えない。

2-4 美容院、理髪店

美容院は各ショッピングセンター、ホテルなどにある。また日本人経営の出張美容サービスもあり、

日本人がよく利用する美容院はイエローページを参照。予約が必要な店もある。

Yellow Page

- ・Aristocuts spa
- ・Narcisse

3. チップ**3-1 チップ事情**

(1) 習慣の有無

必要としない。

(2) 各種サービスに対するチップ

ホテル(荷物持ち)や高級レストランでは小額のチップを渡す場合がある。

4. 食生活



4-1 外食

(1) 一般事情

ナイロビ市内においては、ケニア料理だけでなく、日本食・イタリア料理をはじめとした各種レストランが揃っている。また、エチオピア料理やアフリカ料理についても、いくつかのレストランが存在している。値段に関しては、全体的に日本よりは安上がりだが、場所によっては日本と同等もしくはそれ以上の予算が必要となる。日本料理は全般的に安くはない。

(2) 飲食店



日本人がよく利用するレストランについては、イエローページを参照。

地方のレストランでは生もの(特に海鮮物)、生野菜などは控える。飲料水はミネラルウォーターを注文するのがよい。沸かしたコーヒーや紅茶は通常は問題ない。

4-2 食料

(1) 一般事情

日本食料品の一部を入手できるほか、ケニア国産品、輸入品の食料品が比較的豊富である。ナイロビにはスーパーマーケット、ショッピングセンターも多くあり、日常の買い物に不便を感じることは少ない。また食品加工業などは製造業のトップにあり、周辺国に対する供給基地となっている。しかし、流通には問題があり、品物によっては市場に出回らないこともある。

地域ごとの気温、降水量の差が大きいことから、農産物の種類は多い。主要作物としては小麦、トウモロコシ、コーヒー、紅茶、サトウキビ、ジャガイモ、豆類などが挙げられる。

家畜生産は国内で広く行われ、干ばつなどの影響を受けることもあるが、肉類は自給できている。

漁獲量のうち約90%は主としてビクトリア湖などでとれる淡水魚である。海水魚の漁獲量は少なく、多くは外国人を対象として売られている。

全般的に加工食品・素材は量・種類とも多く、また近年輸入食品も多く販売されるようになった。

食品の衛生管理については、食品加工業の発達から見て、総体的に安全と思われる。外国人向けの食料品店などが数多くあり、これらの店を利用すれば問題はない。

(2) 主な食品の出回り状況

< 米 >

品質にこだわらなければ、ケニア米、エジプト米、ウガンダ米、カリフォルニア米、タイ米、インド米、韓国米などの購入が可能である。

< パン >

種類は少ないが、食パン、菓子パンともに入手可能である。

< 肉 >

牛肉、鶏肉、羊肉、山羊肉、豚肉が入手できる。また、ハムなどの加工食品も生産されている。

< 乳製品 >

牛乳、チーズ、バター、ヨーグルトなどが製造・供給されている。

< 野菜 >

キャベツ、ニンジン、ジャガイモなどの一般的な野菜およびブロッコリー、レタス、白菜、モヤシ、大根、ホウレンソウなどの外国人向けの品が入手可能である。ただし、レンコンは入手できない。

< 果物 >

バナナ、パイナップル、マンゴー、スイカ、パパイア、オレンジ、リンゴ、ブドウ、イチゴなどが入手できる。

< 魚類 >

海水魚はモンバサから週2回、ナイロビにある魚専門店に入荷する。刺し身用の魚も不定期ではあるが入手可能である。エビ、カニも入手できる。

< 調味料 >

イギリス系およびインド系住民が多いことから、香料の種類は多い。日本製の化学調味料、ワサビ、みりんなどは日本食料品店で売られている。しょうゆはシンガポール製、中国製、韓国製がある。

< 食用油 >

コーン油、ヒマワリ油、ゴマ油、グレープシード油などがある。

< 酒類 >

ビール、洋酒など、ほとんどの酒は豊富に供給されている。日本酒は、日本食料品店で売られている。ただし、洋酒と日本酒の値段は割高である。

< 飲料水 >

ミネラルウォーターが広く供給されている。水道水は煮沸した上、浄水器にかければ使用できる。浄水器は現地で購入可能である。

ジュース、コーラなどのソフトドリンク類は豊富である。

(3) 食料の入手

ナイロビは外国人が多く居住しているため、輸入品を扱うショッピングセンターがある。ショッピングセンターには、食料品、電気製品、雑貨、クリーニングなどの各種店舗、レストラン、ヘアサロン、郵便局などが備わっており、日常のほとんどの用を足すことができる。また大型スーパー、深夜営業のスーパーもある。

Yellow Page

なお、主なショッピングセンターには、Sarit Center, YaYa Center, Nakmatt Junction, Nakmatt Prestige, ABC Place, Mobil Plaza, Village Market, Muthaiga Shopping Center, Hurlingham Shopping Center, City Market(地元向け)などがある。そのほか、NakumattおよびUchumiは、チェーン店である
主な食料品店の詳細については、イエローページを参照。

4-3 食器、調理器具

(1) 食器、調理器具などの入手

日本特有の食器や調理器具は輸入されていない。西洋料理などに使用するものは、現地製品、輸入品が出回っている。洋食器は中国製、トルコ製のものが多い。水筒、魔法瓶、包丁も入手可能である。気圧の関係上、圧力鍋が便利である。これは現地で調達可能である。ラップ、アルミホイル、ビニール袋とウエットティッシュなども入手できる。割高ではあるが、炊飯器(ホットジャータイプは少ない)、電子レンジ、ミキサーなど、主要な家電製品は入手可能である。

(2) 日本から持参したほうがよい食器、調理器具

持参したほうがよいと思われる和食器類は、はし、茶碗、お碗、小鉢、皿、丼、急須、湯呑み、しゃもじ、蒸し器、ざる、土鍋、寿司桶、弁当箱(日本人学校では給食がない)である。

電圧は220-240V、周波数は50Hzであるため、外国仕様品を購入するか、日本から電化製品を持ち込む(この場合はトランスが必要となる)。トランスは現地で入手可能である。

5. 生活用品の購入 5-1 家電製品



Yellow Page

日常生活に必要な家電製品は、ほとんどナイロビで調達可能である。ただし、ホットプレートなど日本独自の製品は日本から持ち込む必要がある。

購入先は、イエローページ「8.食料品店<ショッピングセンター>」を参照。そのほかに、NakmattやSarit Center内にあるHot Pointでも購入できる。

5-2 家具

賃貸住宅は家具なしが多い。家具なし住宅に入居する場合は、新たに家具一式を購入するか、家具賃貸業者から必要なものをレンタルすることになる。いずれの場合も種類は豊富である。

主な家具店は以下のとおり。スーパーのNakumattにも家具は売っている。

Yellow Page

- ・Italian Design Furniture
- ・Victoria Furniture
- ・Silent Night
- ・Kenya Furniture Rental Ltd.

5-3 日用品、雑貨

Yellow Page

日用品、雑貨に関しては、イエローページ「8.食料品店」に記載したスーパーマーケットで購入できるほか、各ショッピングセンターの専門店で購入することも可能である。

5-4 工具、素材など

各ショッピングセンター内の専門店で購入することができる。

なお、フィルムの現像は、以下のスタジオで依頼することができる。

・Film Art Studio (フィルム現像)

住所 : Branch Purvi Hse., Westlands, Nairobi,

電話 : 020-4441896

6. 金融機関



Yellow Page

6-1 金融機関

(1) 銀行

Barcleys Bank, Standard Chartered Bank, Citibankなど外資系に加え、ケニアの主要銀行がある。Commercial Bank of Africa (CBA) が利用されている(詳細はイエローページを参照)。外資等の他の銀行(Union Bank等)の小切手を振り出すことにより、現地の通貨への両替や米ドル現金の引き出しが可能である。

(2) 口座の開設と閉鎖

口座の開設には、勤務先からのレターが必要となる。関係者は、米ドルおよびケニアシリング(Ksh)の当座預金(Current Account)を開設している。

(3) 小切手

口座開設と同時に、自動的に小切手帳がオーダー、小切手帳を受け取ることができる。

各種支払いなど決済手段としては、小切手が一般的である。スーパー、ショッピングセンターでは個人名義の小切手は受け付けないので、現金払いとなる。過去に偽造事件が発生しているので、小切手の使用は信用できる相手先に限定すべきである。小切手を紛失した場合には、速やかにStop Paymentの手続きをとる必要がある。

(4) 換金方法

ナイロビでは、銀行、公認両替商、主要ホテル、空港で換金が可能であり、換金場所も多くある。

地方の主要都市(モンバサ、キスム、ナクルなど)でも外貨交換は可能だが、その他の都市では外貨を扱わないことが多いか、交換率が著しく悪くなる。

6-2 クレジットカード

VISAとMasterCardが一般的に利用されている。ホテル、スーパーやショッピングセンターでも利用可能。土産店ではJCBも利用可能である。American Expressはあまり利用されていない。

銀行によってはクレジットカードにより、街中のキャッシュディスペンサーから現金の引き出しを行うことが可能である。

過去にクレジットカードの情報が不正に利用されたケースもあり、クレジットカ

ードの利用は、信頼のおける場所に限定すべきである。

7. 交通事情



7-1 交通手段

(1) 一般事情

< 道路、鉄道、航空の現状 >

ケニアの輸送体系のなかでは、道路の占める役割は非常に大きい。地方の小道まで含めると道路ネットワークは約20万kmに及ぶ。特に、Aクラス道路(国際的に重要な地点を結んでいる、またはInternational Trunk Road = 国際幹線道路)では、基本的には全線舗装され、今後も大規模な改修が予定されている。しかしながら、路面状態は、段差やポットホール(穴)があったり、老朽化していたりすることから、走行には十分な注意が必要である。

鉄道はKenya Railwaysが政府特殊法人として2735kmの営業路線を運営してきた。しかし、乗客・貨物のシェアは年々減少し、その原因は標高差の大きい地点を通過しなければならないため、速度が低下し燃料コストが増大すること、および設備近代化の遅れなどにある。2006年にRift Valley Railwaysへのコンセッションがおこなわれ、人員削減等の経営改善の努力がなされている。今後、民営化による業務の効率化、輸送量の拡大が課題である。

航空便については、国際線および国内主要都市間は、主にジョモ・ケニヤッタ国際空港をベースとしているKenya Airways(KQ)によって運営されている。このほかに小規模の航空会社としてJet-Link、FLY540、Air Kenya及びSafari-Linkが地方都市や国立公園などに運航している。不定期路線としてはウィルソン空港から主要都市、観光地へのチャーター便がある。

欧米・中東の航空会社および他のアフリカ諸国の航空会社も、ジョモ・ケニヤッタ国際空港を利用し、頻繁に発着している。

< 自動車交通と輸送事情 >

旅客輸送に用いられる車両として、マツ、バス、乗用車がある。マツはワンボックス車両を改良したミニバスで、バスと並んで旅客シェアを占めており、庶民の足となっている。バスは、市街地ではKenya Bus Service(KBS)、City Hopper、Double Mなどの会社のものがある。そのほか、都市間を結ぶカントリーバスと呼ばれる長距離高速バスがある。ナイロビには、この長距離バス専用のターミナルもある。

乗用車では日本車が目立つが、ドイツ、北欧の高級車もある。なかでもメルセデス・ベンツは、スワヒリ語で「ベンツ族」という言葉があるほどで、裕福な人のステータスシンボルとなっている。

貨物輸送は官民両方によって行われているが、政府機関に属するものにKENATCOがあり、主に国際間輸送を担当している。この会社はタクシー部門も持っており、市内の旅客輸送も行っている。

<交通機関利用上の留意事項>

- ・バス、マツツ : バスとマツツはかなり無謀な運転をすることもあり、交通渋滞の原因となっているほか、交通事故発生率が高い。また、スリの被害に遭うこともあり、不慣れな日本人はバス、マツツともに利用しないのが無難である。
- ・タクシー : Jatco, Alitex, Charie's Cabを利用するとよい。電話予約が可能である。一般のタクシーは必ず乗車前に料金を交渉すること。
- ・鉄道 : ナイロビ～モンバサ間の寝台列車(1～2等など)は、設備がよく人気があるが、盗難には注意すること。
- ・航空 : 直前のフライト変更などがあるので、注意が必要である。

(2) 空港から市内への移動

タクシーの利用を勧める。ただし、タクシーに乗車する前に必ず値段交渉をすること。ジョモ・ケニヤッタ国際空港からナイロビ市内までの料金は、1500~2000Ksh。

(3) 自家用車を利用する場合

一般に交通マナーはよくない。慣れるまではスピードを落として、慎重に運転したほうがよい。近年、交通量の増大や、路面状況の悪化、交通マナーの低下により、初心者の運転は勧められない。留意点は次のとおりである。

- ・ラウンドアバウト(ロータリー交差点)では事故が多いので、左右および後方の確認が重要である(ロータリー内の車両が優先される)。
- ・整備が悪く、タイヤがブレたり、ガソリンをまきながら走っている車両もあるので注意すること。
- ・夜間、ライトがつかない車が多く、また、ウインカーランプ、ブレーキランプが切れていることが多いので注意すること。
- ・マツツ、バス、軍隊や警察、政府公用車に注意すること。また、バス停の付近ではマツツが二重、三重に停車しているので注意が必要。
- ・A・Bクラス道路(Bクラス道路 = 国内の重要地域またはセンターを結ぶ道路 = National Trunk Road)でも、路面の大穴、ひび割れに注意すること。また、バンブ(減速用に設けられた凹凸)にも注意すること。特に夜間は視認しにくいので注意が必要。
- ・標識などは常識的に判断できるものであるが、Highway Codeの解説書が書店で入手できるので、一読しておくといよい。
- ・駐車メーターは壊れていることが多い。大都市では違法駐車を厳しく取り締まっており、レッカー車による移動も頻繁に実施されているので、注意が必要である。駐車違反に対しては罰金が科せられる。免許証の常時携帯、ロードライセンスおよび自動車保険ステッカーの貼り付けが義務付けられている。それぞれの期限切れには注意すること。

(4) レンタカーなどを利用する場合

レンタカーは、運転手付きで借りるほうがよい。

主なレンタカー会社は次のとおりである(詳細はイエローページを参照)。



- ・Avenue Service Station Ltd. Avenue Car Hire Division
- ・AVIS Rent A Car Ltd.
- ・Budget Car Hire

(5) 地図

ナイロビ市街図、全国図等は書店で各種販売されている。『City of Nairobi Map and Guide』『Kenya and Northern Tanzania Route Map』等。

7-2 交通事故、盗難

(1) 対処方法

交通事故に遭遇する確率は非常に高い。主な原因としては、路面状態と見通しの悪さ、運転技術やマナーの欠如、過積載の重量車両による超低速運行、事故・故障車の路上停車による障害などが挙げられる。特に、ナイロビから地方へ向かうティカロード、モンバサロード、ナイバシャロード上では大きな交通事故が頻発しており、注意が必要である。

事故防止策としては、極力自分では運転しないこと、運転手には高速で運転しないよう、また不要な追い越しをしないよう指示することである。また、地方への旅行時にはレンタカー(運転手付き)や旅行会社から車を手配することも考えられる。

不幸にして事故に遭った場合、まず運転手に事故の対処をしてもらう。物損、人身事故とも、被害の大小にかかわらず最寄りの警察(電話 : ランドライン / 999、携帯電話 / 112)へ事故を報告し、しかるべき手続きをとる必要がある。

交通事故に巻き込まれた場合、こちらが加害者と思われて群衆から危害を加えられることがあるので、注意が必要である。また、警察官とのトラブルも要注意である。

(2) 救急病院

アガカーン病院(電話 : 020-3662888、0722-204147、0722-204146)、ナイロビ病院(電話 : 020-2845506)は、24時間体制で急患を受け付けている。

- ・救急車 AAR 0725-225225、0734-225225、0722-227227

(3) 車両の盗難、車上荒らし

カーステレオ、カーラジオ、車内に置かれているかばんなどの盗難に加え、ピストルなどで武装した賊による車両そのものの強奪(カージャック)が頻発している。都市部では昼夜を問わず、オフィスや住居に入る際の門前、交差点、渋滞している道路上など、車が停車、または減速する場所が狙われる。郊外や地方では、夜間に道路上に樹木や石材を置き、故意に車を停車させて襲うという手口がある。

7-3 交通違反

(1) 交通法規

車両は日本と同様に左側通行である。

交差点はイギリス式のラウンドアバウトと呼ばれる交差方式を採用している。ラウンドアバウトの基本原則は、右側優先、先に入ったほうが優先である。なお、市販の交通法規ガイドブックを購入して参考にするとよい。制限速度は、市内50km、高速道路は普通車110km、バス等は80km。

(2) 罰金、罰則

主な道路ではときおり、駐車違反、速度違反の取り締まりと保険証書の確認などを行っている。交通違反の際には裁判所への出頭命令書が発行され、後日、裁判所で反則金の支払い請求がなされる。免許証は常時携帯するようにし、保険の期限切れ(ステッカー貼付)には注意すること。

大都市では違法駐車を厳しく取り締まっており、レッカー車による移動も頻繁に実施されているので注意が必要である。駐車違反に対しては罰金が科せられる。

7-4 車の修理

(1) 部品

日本車のものであればおおむね揃う(中古部品、純正部品など)。ただし、新型車種の部品は入荷されていないこともある。また、ローカル製造の簡単な部品(マフラーなど)も出回っているが、品質はよくない。

(2) 修理工場

修理工場は数多くあるが、技術水準には格差がある。なお、日本人経営の修理工場がある(イエローページ参照)。



・Osaka Motor Service(オオサカ・モータース)

8. 通信



8-1 電話

(1) 一般事情

都市の電話交換は自動化されている。

(2) 国内電話(固定・携帯電話)

かけ方は日本と同様である。市外通話は、距離と時間によって料金が異なる距離別時間差方式を採用している。新規に固定電話開設を申し込んでから実際に開通するまでには数カ月かかることもあるので、長期滞在者は、携帯電話購入が望ましい。

公衆電話は携帯電話の普及にともない減少したが、個人ビジネスとして電話の利用ができるスタンドがある。

・携帯電話

長期滞在者は、必ず到着後に個人用の携帯電話を購入し、随時携帯して利用することを勧める。代表的な携帯電話会社はSafaricom, Airtel, TelKom/Orange等であり、料金はSIMカード利用方式(料金用カード(スクラッチカードもしくはAIRTIMEと呼ぶ)を購入し、カード記載の電話番号をコールすることで料金登録する)を用いる。機器は市内の代理店で購入可能である。

(3)国際電話

ナイロビをはじめとする大都市の多くの電話からは、自動で国際通話(日本へかける場合は、000-81(国番号 日本は81)-はじめの0をとった市外局番-市内番号)がかけられる。携帯電話からも発信可(発信方法要確認)。

最近は、インターネットを利用した国際電話であるスカイプを利用する日本人も増えている。スカイプの通話料金はインターネット料金のみであり、通話環境もおおむね良好である。

8-2 電信

(1)ファクシミリ

ファクシミリ機は現地の電器店などで容易に入手できる。日本から持参してもよいが、新しい電化製品は通関に手間取ることがある。

(2)テレックス

利用されていない。

(3)電報

利用されていない。

(4)インターネット

大きなホテル内のビジネスセンターおよび部屋からは、インターネットへの接続も可能である。もしくは、街中のインターネットカフェを利用することができる。通常のカフェやレストランでもワイヤレスインターネットが利用可能なところも多数存在する。

インターネット接続プロバイダーは数多く存在する。代表的なプロバイダーは以下のとおり(詳細はイエローページを参照)。



- ・AfricaOnline
- ・Swift KENYA(Wananchi)

8-3 郵便

(1)一般事情

郵便物の紛失及び遅延が頻繁にあり、大きな荷物の郵送は勧めない。宅配制度はなく、郵便局の私書箱まで取りに行く必要がある。大きな郵便局にはGPO、City Squareの2つがある。ケニア～日本間は、航空便で4～7日間を要する。

書留は郵便局から到着の通知がくる。それを持参して自分の私書箱のある郵

便局(P.O. Boxが3万番台ならばGPO、5万番台ならばCity Square)に出向き、その用紙とパスポート、IDカードなど身分を証明するものを提示して受け取る。

小包の到着は黄色の用紙で通知がくる。受け取りは前述の書留と同様である。

ケニアから日本への郵便料金は、ハガキ55Ksh(標準サイズ15cm×10.7cm)、95Ksh(標準外)、封書95Ksh(～20g)、245Ksh(～50g)である。

(2) 課税

書籍と中古衣料を除いて、ほとんどのものに課税される。また、薬品などは検査官が中身を確認することがあるため、受け取るまでに時間がかかる。

(3) 国際宅配サービス

日本からの書類送付にはDHL社、郵便局扱いのEMS便が広く利用されている。日本への送付には、DHLのほかにOCSが主に利用されている。



- ・DHL Express
- ・OCS Nairobi Office

9. コンピューター



9-1 ハード、ソフト

(1) 調達の方法

パソコンは、日本からの持参が無難である。当地購入の場合は、日本語の利用が可能か(OSはXP Multilanguageであれば、日本語化にも支障はない)を確認のうえ購入すべきである。パソコンを扱う店は多数ある。最近ではサードパーティーと呼ばれる格安パソコンを扱う業者も存在するが、大規模ショッピングセンター(イエローページ「8.食料品店<ショッピングセンター>」の項を参照)内にある店で、Toshiba、HP(ヒューレット・パッカード)、Dellなどの製品を購入するのが無難である。Macintoshも取り扱っている。

(2) 使用の際の注意

停電が多いので、UPSや回復時電圧による不具合のための機材も持参したほうがよい。

(3) 修理

原因特定すら容易ではなく、輸入しなければならないために、部品の取り替えにも時間を要する。

10. 職場環境、勤務条件



10-1 職場環境、勤務条件

(1) 就業時間

ケニアでは通常勤務時間は8:30から17:00まで、昼休みは13:00から14:00の間である。ナイロビの治安悪化を考慮して、残業は極力しないほうがよい。週休2日制が普及しており、土・日曜日は休みである。

(2)有給休暇

企業によりさまざまであるが、労働条件に関する法律が整備されているため、雇用契約に明記されている。一般の年休以外にも、病気休暇、忌引休暇なども有給となっている。

(3)執務室

執務室の状況は、ケニア政府機関の施設の状況によって異なる。業務遂行に必要な機材(電話・インターネット回線含む)は、ほとんど整っている。

(4)通勤事情

日本人は自家用車を利用している。

11. 出入国手続き



11-1 入国

(1)空港施設概要

空港での出迎えについて入国管理・通関手続きが終了した出口で待っていることが多い。タクシーは乗車前に必ず値段交渉をすること。

(2)入国手続き書類

通常、入国カードは機内で配布されるので、あらかじめ記入しておくのが望ましい。

(3)入国審査

記入済み入国カードをパスポートに添えて審査官に提出する。ケニア人と外国人とは窓口が異なるので、注意すること。主な質問事項は入国の理由と滞在期間などである。

なお、入国審査時にビザがない場合でも、その場で3カ月間のビザを取得できる。

(4)税関検査

1リットルを超えないスピリッツ(酒類)および250gを超えないタバコは免税対象である。新品の電化製品は厳重に検査され、高額関税が課される。なお、ポルノは禁止である。税関に関する書式はなく、口頭で申告すればよい。

荷物をチョークなどでランダムにマーキングし、税関検査時にその中身をチェックすることもある。また、特殊な機材を持ち込む場合以外は、衣服や日用品が主であればその旨答えておけばよい。

(5)空港内での留意点

スリ、置き引き、詐欺に注意し、荷物は常に目が届くところに置くようにする。

(6)空港からの主な交通手段

特に出迎えがない場合は、タクシーを利用する。タクシーを利用する場合は、乗る前に値段交渉をすること。ジョモ・ケニヤッタ国際空港からナイロビ市内までは1500~2000Kshである。

(7)その他の留意点

手荷物が未着の際には、その場で航空会社の社員に書類で報告しておくこと。

再入国ビザ申請中(未取得)に出国する場合は、再入国時に空港内でCourtesy Visa(無償)を取得する。

11-2 出国

(1)出国時の概要

出国手続きに関して、特に気をつけることはないが、預ける荷物の重量制限については、航空会社によっては厳しく取り締まるところがあるので、事前に旅行会社から航空会社に確認しておくことよ。

(2)リコンファーム

電子チケット以外ではリコンファームする方が安全である。

リコンファームは、出発の前日には済ませておくのが望ましい。

(3)チェックイン

チェックインタイムはフライト予定時刻の2時間前。ナイロビ市内から空港までは空いていれば通常30分程度だが、渋滞により45分程度かかることもある。なお、早朝、夜間の移動は安全上問題があるため、早朝は5:30以降、夜間は21:00までには空港に到着するようにすること。オンラインチェックインを行うと、スムーズにチェックインができる場合がある。

(4)空港利用税

空港利用税(USD20)はチケット代に含まれており、空港で支払うことはない。

(5)その他の留意点

チェックインの前に荷物の検査を受ける場合がある。

11-3 帰国手続き

(1)帰国時に必要な事務手続き

大使館(在留届など)、銀行、家主、電話・電気・水道、郵便物の住所、雇用関係の精算などの変更あるいは停止の手続きが必要である。

電話・水道代は請求書自体が2カ月先になるので、十分な額のデポジットを入れておくなど、トラブルを防ぐための対策が必要である。

(2)車の処分

売の場合は、税金を売り手、買い手のいずれかが負担することを明確にしておく。また、日本の車検証に相当する「Log-book」の引き渡しおよび名義変更を必ず確認すること。

ケニアの法律によると、事故の最終責任は所有者が担うことになっており、名義が残ったままだと思ってもよらない招換状が届くこともあるので、注意が必要である。

(3) 家財道具の処分

ケニアで処分する場合、後任者に譲る、日本人会会報に出すなど、さまざまな方法がある。

(4) 住宅の明け渡し

家主への明け渡し通告期間は1-2カ月前が通例であるが、家主との交渉によって異なる。契約時には、契約期間内であっても違約金を要しない旨の条項を契約書に明記しておく必要がある。デポジットの受け取りの一般的な方法はない。家主との協議で、その方法をあらかじめ取り決めておくことが望ましい。

(5) 外貨持ち出し規制

ケニアは基本的には外貨規制が撤廃されているが、実際には多額の外貨、現地の通貨の持ち出しは避けたほうがよい。

12. 治安、 緊急時の心得



※生命・財産に直結することもあり、治安・安全情報に関しては、各自の責任において最新かつ正確な情報を入手してください。

12-1 暴動、クーデターなど

(1) 一般事情

治安状況はいつ悪化するか予測不可能なため、常日頃より十分な注意が必要である。デモは当初穏便であっても、何かのきっかけで暴動に発展する恐れがある。また、投石なども行われるので、デモがあったら絶対に近づかないことが肝要である。

また、最近では、地方で犯罪の凶悪化が進んでいるので、JICA事務所では、関係者が旅行や出張に行く際には、必ず事務所に移動届を提出してもらうようにしている。

(2) 対処法

該当情報なし。

12-2 強盗、盗難

(1) 一般的治安状況

ケニア、特に首都ナイロビ、モンバサ、キスムなど都市部の治安状況は決してよいとはいえない。ピストルや自動小銃などで武装した賊による車両強盗や、家屋侵入・強盗などの凶悪事件も発生し、人身に被害が及ぶこともある。

以前は「ダウンタウン = 危険、外国人居住区 = 比較的安全」という区分けが可能であったが、現在はどの地区でも警戒すべき状況である。

< 車両盗難・強奪 >

カーステレオやカーラジオ、車内に置かれているかばんなどの盗難に加え、ピストルなどで武装した賊による車両そのものの強奪が頻発している。都市部では昼夜を問わず、オフィスや住居に入る際の門前、交差点、渋滞している道路上など、あるいは車が停車または減速する場所が狙われる。郊外や地方では、夜間に道路上に樹木や石材を置き、故意に車を停車させて襲うという手口がある。

< 路上での犯罪 >

路上強盗やスリが、昼夜を問わず市内ビジネス街を含むダウンタウンにおいて頻発している。その手口は、大勢で取り囲んで暴行し金品を強奪する、ナイフでかばんを切り裂いて財布などを盗むというものが多い。マツなどの公共交通機関内でのスリ、切り裂き盗難も数多く報告されている。ナイロビでは、モイ・アベニューより東側はきわめて発生率が高くなる。セントラル・パーク、ウフル・パークでも被害が多い。

基本的に徒歩での移動は行わない。また、ホテル周辺でも気軽に外出しないこと。

< 家屋侵入・強盗 >

武装強盗による家屋侵入・強盗が頻発している。鉄格子の入った窓や扉などを破壊して侵入し、警備員、居住者にけがを負わせる事件が報告されている。使用人による手引き、恨みによる犯行と疑われるものも多いため、注意が必要である。

< 住民・学生による集会・暴動 >

市内ナイロビ大学周辺、ナイロビ市から北西へ伸びるティカロード沿道の大学などでは、学生による集会、デモ、暴動の発生のリスクがあり、公道上を通過する一般車への投石、通行妨害が発生することがある。

< その他 >

全国的な不安材料として、ナショナルパーク(ツァボ等)内および往復の道路上での強盗、ケニア北西部のリフトバレー州周辺の部族対立、ソマリア、エチオピア、スーダンと国境を接するケニア東部国境沿いの治安悪化、難民の流入とそれに伴う武器の流入による北部・海岸地方における治安悪化などが挙げられる。

(2) 住宅の防犯対策

< 家屋侵入・強盗 >

- ・住宅の選択には地域・周辺の状況、門、垣根、ライトの状況など安全面の配慮を十分に行う。
- ・信頼できる警備会社と契約を結び、昼夜の警備を固める。一戸建ての場合は、警備犬を飼うか、または警備犬付き警備員を雇うことも望ましい。
- ・警備会社と契約して、パニックアラームボタン、各種センサーを設置する。
- ・住居周辺に不審者がいないか、常に気を配る。
- ・使用人から恨みを買うことのないように注意する。そのために、解雇する場合には法律的なことも含めて問題のないように、雇用する際に契約書を交わすようにすべきである。

< ホテル、アパートメントにおける犯罪 >

- ・ホテル内に貴重品を置いておくことは盗難を招きやすい。特に1カ月以上の長期滞在者が利用するサービスアパートメントなどは、部屋の錠が脆弱なこと、出

入りのチェックがあまり厳しくないこと、金庫、セーフティー・ボックスの設備が十分でないなどの問題があり、貴重品の管理には一層の注意が必要である。

・不用意に自室のドアを開けない。のぞき穴、口頭で相手が誰であるか、訪問の目的が何かを確認する。

・短期滞在中に知り合った人間は自室に入れない。会う場合は必ず外で会う。

・貴重品はセーフティー・ボックスへ預ける。ない場合は、分散して鍵のかかる場所に保管するとともに、貴重品携帯用ベルト等も検討する。

(3) 市中での防犯対策

危険といわれている地域(Moi Avenue以東のダウントウン)には近づかないこと、ねらわれる隙のない振る舞いをすること、万が一襲われた場合には身の安全を第一に考え抵抗しないこと、の3点が大切である。特に休日には市中に人気がない場合が多く、狙われやすいので注意が必要である。

次に、前述のリスク要因に対応した安全対策を述べる。

<車両盗難・車両強奪>

被害回避のためには以下のことに注意する。

・シフトレバー固定ロック、ハンドルロック、警報アラーム等を取り付ける。

・窓ガラス、サイドミラー、車体に車両ナンバーを書き込む。

・地方では暗くなってからの移動は絶対にしない。あらかじめ、そのように計画を立てる。

・車で移動する際は、すべてのドアをロックし、窓は閉める。開けるとしてもわずかの隙間だけにする。外から見える位置に貴重品などは置かない。

・不用意に他人を車に乗せない。

・特に夜間、ビル・住居に入る場合、門前で停車する時は周囲に不審な人物がいなかったかを確認してから車を停める。避難路を確保できるよう、できれば門前ではなく道路上に停車し、そこから警備員に入る旨を伝える。

・ラウンドアバウト周辺で速度を落としたときには、引ったくりや強盗に注意する。

・走行中、後ろの車を確認する。同じ車が追尾してきた場合、特に2、3人の人間が同乗している場合は要注意である。速度を落とすよう運転手に指示したり、脇道に入ったたりして、後ろの車の反応を観察する。不審な場合は近くのホテル、警察など公共の場所に逃げ込む。

・襲撃に遭った場合は次のような措置をとる。

- 1) 生命を第一に考え、声を出さず、犯人の指示に素直に従う。従わないと抵抗と受け取られ、危険である。また急激な動作はとらないこと。
- 2) 困難ではあるが冷静でいること。あとで警察に報告することを考え、犯人と目を合わさないように注意しつつ、静かに犯人を観察することを試みる。
- 3) 車外に出よう指示された場合は、携行品はすべて車内に置いて出る。
- 4) 犯行時に使われる次のスワヒリ語を覚えておいたほうがよい。

「TOKA(トカ)」= (車から) 出る

「MIKONO JUU(ミコノ・ジュー)」= 手を上げる

< 路上での犯罪 >

- ・早朝、夕方、夜間に徒歩で外出しないこと。昼間でも、極力、徒歩で移動しないこと。
- ・目的地までの経路を確認した上で外出し、目的地をめざして機敏に歩くこと。
- ・ときどき後ろを振り返り、誰がつけている者がいないか確認すること。

< 住民・学生による集会・暴動 >

- ・情報を事前に入手することができるよう、新聞、ラジオ、テレビの報道に留意する。

(4) 注意すべき場所、危険地域

ナイロビの治安は悪く、JICA事務所では夜間の外出を極力控えることを勧めている。また、ナイロビのMoi Avenue(モイ・アベニュー)より東側、およびMuranga Road(ムランガ道路)より南側の旧市街地は犯罪の発生がきわめて高いため、原則、立入禁止地区に指定している。

(5) 被害時の心得

警察にすぐに連絡するとともに、在ケニア日本大使館にも通報する。

12-3 火災、風水害、地震

(1) 一般的災害発生状況

大規模な自然災害の心配はほとんどない。ただし、干ばつが発生すると食糧難が起きるため、地方部の治安が悪化する場合がある。

(2) 防災対策

特に必要としていない。

(3) 被災時の心得

特に必要としていない。

12-4 緊急連絡先電話番号

・日本大使館 : 0722-201334

・警察・消防・救急車 : (携帯電話) 112/(ランドライン) 999

13 . 社交



13-1 風俗習慣

ナイロビ市内のビジネス社会や上層階級の生活においては、イギリスを中心とする欧米流の文化・習慣に影響されるところが多い。一般に儀礼を重んじる風潮があり、あいさつや握手、きちんとした身だしなみを心がけると良い。

13-2 パーティーでの留意点

ジャケットを着用し、積極的な会話を心がけると良い。

13-3 来客時の留意点

ケニアにはイスラム教徒(豚肉を食べない)およびヒンズー教徒(インド系。牛肉を食べない)及びベジタリアンが多数いるため、肉類の料理を出す際は、事前に確認する。

13-4 訪問時の留意点

該当情報なし。

13-5 禁止されている言動 (タブー)

公共の場で、政治的な話題や特定部族の非難にあたるような会話は避ける。

13-6 日本人会

ゴルフ部、テニス部、コーラス部などの活動に加え、運動会、ふれあい祭り、新年会を主催し、在留日本人の交流の場を提供している。また、月刊で会報「Jambo !」を発行し、安全情報や生活情報の発信を行っている。日本大使館にて入会情報を入手できる。

13-7 JICA帰国研修員同窓会

JICA事務所内にJEPAK(同窓会)の事務所があり、名簿作成や機関紙の発行を行っている。

13-8 現地の人々との交流

本人次第である。ただし、相手から近づいてきた場合には、下心があったり、詐欺を働いたりするケースがあるので注意が必要である。

14. 教育



14-1 教育事情

(1) 一般事情

ナイロビには設備の整った日本人学校がある。またイギリス系、アメリカ系の学校・幼稚園も数多くある。私立学校も多数あり、現地校では小学校から英語による授業が行われている。

(2) 日本人学校

ナイロビ日本人学校がある(詳細はイエローページを参照)。同校は1970年5月9日に発足した。小学部、中学部があり、日本のカリキュラムに基づいた全日制

Yellow Page



ナイロビ日本人学校
ケニア 27

の授業を行っている。生徒数は40人程度である。場所はナイロビ中心部より少し南西よりのカレンに位置し、スクールバスがある。

日本と同様の3学期制で、1学期が4～7月、2学期が8～12月、3学期が1～3月となっている。

生徒数が少ないため、学年を超えた授業や活動が行われている。各種活動において児童・生徒が主体的に行動することが期待されている。

(3) 現地校、外国人学校

現在、日本人子女が通っている外国人学校は以下のとおり。



・Braeburn School, Hillcrest, Banda, Kent, Brookhouse, Peponi等

(4) 幼稚園

ナイロビ市内には下記のほかにも多数の幼稚園があるので、居住地からの距離、月謝、教育内容などを考慮して選択するとよい。ほとんどの場合、学期は9～12月、1～3月、4～7月の3学期に分かれている。

保育料は1学期(3カ月)あたり3万～10万Kshである。

関係者の子女の通園実績のある幼稚園は次のとおりである。



- ・Braeburn School Early Year Unit
- ・International Montessori School
- ・International School of Kenya (ISK)
- ・Kyuna Kindergarten
- ・Lavington Kindergarten
- ・Little Scholars Academy
- ・Little Woods Pre-school
- ・Madari Kindergarten
- ・Riverside Farm Nursery School
- ・Woldorf Kindergarten

14-2 教育関係施設

(1) 図書館など

ケニア国内の居住者であれば、以下のLibraryを利用できる(特に英語とスワヒリ語の図書)。



- ・National Library

15. 家庭の使用人



15-1 一般事情

在留日本人家庭では、家族構成や住宅環境にもよるが、運転手・ガードマンや家政婦・夫の雇用は一般的である。

使用人の自宅や家族を確認する。契約を結び、休暇の条件や解雇時の処遇を決めておくことが必要である。

ナイロビのCID :Criminal Investigation Department(警察捜査本部)に使用人とともに行くと、使用人の指紋をとり、犯罪記録と照合してくれる。前歴がない場合は1000Kshで「Certificate of Good Conducts」を発行してくれ、身元確認として利用できる。警察の指紋照合の信頼度は低いが、警察に行くことをいとわない使用人であることを確認できるだけでも価値がある。

住宅で発生する犯罪のほとんどすべては使用人が共謀者となっていることもあり、慣れてきても100%信頼することは望ましくない。特に、家を長期で留守にする時は、期間や理由を使用人に説明せずに休暇を与えるようにし、帰った時に友人の使用人などに呼びに行かせるなどの措置をとる日本人も少なくない。

使用人が、指示に従わない時や過ちを犯した場合はその旨をきちんと説明する必要がある。ただし、相手に対する感情的な態度や差別、必要以上に恨みを買う行為は絶対に避けるべきである。トラブル発生や恨みを持たれたため、元使用人が強盗の手引きをする等の災難に巻き込まれた例は皆無ではない。

退職時のトラブルを避けるために、雇用時に必ず契約書を交わし、退職時は契約書の条件に従って退職してもらうことは必ず行うべき手続きである。有能な使用人の場合は、日本人会などに広告を出すなどして、次の雇用主を探す手助けをすることが望ましい。

15-2 運転手

(1)雇用

運転手は技能職であり、家政婦/夫より給与水準が若干高い。需要に限りがあるため、求人は困難ではないが、運転技術および規律を十分に兼ね備えた人材は、時間をかけて探すことになる。家政婦/夫同様、日本人会を通じて、求人する方法もある。

(2)日常管理

安全運転を心がけるよう指導すること。特に子供や老人を乗せる際は、スピードなどに気をつけるよう指示することが大切である。

車両点検を怠らないように指示しておく。車を常に清潔にしておくことは、安全対策上からも必要なことであり、時間を見て洗車を行うよう指示しておく。車の私物化や盗難などを防止するため、外出先などで待機する間は、持ち場を離れることがないように指導することが必要である。

(3)教育指導

運転マナー、特に交差点を曲がる際に方向指示を出すなどの基本的な事項が守られていないことがあるので、日本の自動車教習の本を持参し、それをもとに運転方法などを指導するのも効果的である。

特に接客の場合には、乗降の際、ドアの開閉や身だしなみを整えることに留意してもらおうとよい。

(4)その他の留意点

事故の発生は常に心しておくべきで、その原因に応じて適切な処置をとることが必要である。雇用契約のなかで明確にしておくといよい。

通常の自動車保険は、運転手・同乗者のケガに対応していないことから、傷害保険(Personal Policy)に加入することを勧める。傷害保険は、残業にも保険額が設定されているため、運転手以外の使用人についても状況に応じて加入するといよい。

15-3 家政婦/夫

(1)仕事の種類と人数

業種は細分化されておらず、1人が炊事、洗濯、掃除を行い、乳幼児がいる場合には子守を兼ねることもある。

(2)雇用

知人の紹介などを受け、試用期間を置いて正式に雇用するといよい。一般には通いの勤務が多いが、住み込みの例もある。住み込みの家政婦が妊娠、出産の予定、またはその可能性がある場合は、対処法などを事前に契約条項で定めておくといよい。

(3)日常管理

住み込みのときは、家政婦/夫自身の衛生管理に十分留意してもらう必要がある。石鹸などを支給し、入浴や手洗い、清潔な衣服の着用などを徹底してもらうといよい。

日常業務を定め、それをフローチャートにして示すと仕事が進めやすいようである。

15-4 庭師、ガードマン

庭師は知人に紹介してもらうといよい。ガードマンは警備会社との派遣契約により雇用する。

16.メディア



16-1 新聞、雑誌

(1)現地発行の日刊紙

英語紙は、「Daily Nation」「Standard」「Business Daily」「The People」などがある。スワヒリ語紙は「Taifa Leo」がある。

街頭販売がほとんどであるが、オフィスなどで購入する場合は、雑誌などを含めて配達してもらうことができる。

(2)日本の日刊紙/日本の雑誌、書籍

日本の日刊紙は現地のOCS代理店が取り扱っている。「朝日新聞(衛星版)(本土版)」「日本経済新聞」「読売新聞」「毎日新聞」が購読できる。また、書籍の

取り扱いもある。

・OCS Nairobi Office

所在地 : Mombasa Rd, behind Pirelli/Subaru, P.O. Box 27038-00100
GPO, Nairobi, Kenya

電話 : 020-650381-650382-650383

FAX : 020-650397

E-mail : info@ocsafrica.com

(3) 欧米紙 / 誌

「Time」「Newsweek」「Herald Tribune」などが広く読まれており、2、3日遅れで街頭の新聞販売店、書店で入手できる。宅配制度はない。

16-2 ラジオ

(1) ラジオ放送局

ナイロビ、モンバサなどの主要都市では、AM、FMのラジオ局が多数ある。ただし、ケニア全国をカバーしているのはKenya Broadcasting Corporation (KBC) 1局である。放送は英語、スワヒリ語などで行われる。なお、KBCの英語放送はFM88.5MHzで、5:00～12:10に放送されている。

(2) NHKワールド・ラジオ日本(ラジオジャパン)

受信には短波ラジオが必要である。受信状態は良好だが、アンテナなどを張るとより混信が少なくなり聞きやすい。放送内容は、URLで確認できる。

< NHKラジオジャパン問い合わせ先 >

所在地 : 〒150-8001 東京都渋谷区神南2-2-1

電話 : 海外から : +81-3-3465-1111 (平日 / 日本時間10:00～18:00)

日本国内から : 0570-066066 (NHK視聴者コールセンター / 平日 / 日本時間10:00～18:00)

URL : <http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/info/select.html>

(3) 聴取可能なその他の外国放送

Voice of America、BBC、Voice of Africaがある。

16-3 テレビ

(1) 地上波放送局

英語放送は、ケニア国営放送局KBC(12:00～23:45)の英語局のほか、ケニア民放の英語ニュース、イギリス系のスカイテレビジョン放送も見られる。KBCやKTNなどの地上波放送は無料であり、室内アンテナでも受信可能である。

(2) 衛星放送、ケーブルテレビ

衛星放送版NHKワールドTVはパラボラアンテナがあってチューナーの周波数を合わせるにより無料で見ることができる。ナイロビの主要ホテルの一部でも受信しており、客室で見ることが可能である。受信料が有料のNHKワールド・ブ

レミアムは専用チューナーが必要であるが、設置済みのアパートもある。

衛星放送は南アフリカの会社のものが有料で受信可能であるが、パラボラアンテナが必要となる。

<NHKワールドTV問い合わせ先>

所在地：〒150-8001 東京都渋谷区神南2-2-1

電話：海外から：+81-3-3465-1111（平日／日本時間10:00～18:00）

日本国内から：0570-066066（NHK視聴者コールセンター／平日／日本時間10:00～18:00）

URL <http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/info/select.html>

<NHKワールド・プレミアム問い合わせ先>

(株)NHKワールド・プレミアムカスタマーセンター

所在地：〒150-0041 東京都渋谷区神南1-19-4渋谷アネックスビル7階

電話：+81-3-5458-6601 FAX: +81-3-5489-8401

URL <http://nhkworldpremium.com>

(3)テレビ受信

テレビの受信方法はPAL方式であり、日本のNTSC方式のテレビでは受信できない。

17. スポーツ、 趣味、 語学学習



Yellow Page

17-1 スポーツ

(1)ゴルフ

主なゴルフ場として、以下のものがある(詳細はイエローページを参照)。

- ・Muthaiga Golf Club
- ・Windsor Golf Club
- ・Sigona Golf Club
- ・Royal Golf Club
- ・Limuru Golf Club
- ・Karen Country Club

(2)テニス、フィットネス

以下のテニスクラブがある。

Yellow Page

- ・JD Tennis Academy その他

(3)その他のスポーツ

スカッシュコートが多数ある。プールは多数あるものの、規模が小さいものが多い。水深が浅いため、遠泳には適さないところが多い。アイススケート場が、Panari Hotel にてほぼ年中営業している。

17-2 趣味

日本人会にコーラス部があり、週一回の練習会と発表会コンサートが行われて

いる。ナイロビ市内に楽器店があり、ギター、フルート、リコーダー等は入手できる。日本人会の有志によるダンス教室もある。

17-3 語学学習

ナイロビ市内には多くの語学学校があり、スワヒリ語学習のみならず、The LanguageCenterなどでは英語、フランス語なども学習できる。

(1) 語学学習施設

日本人が参加できる語学学校は以下のとおり。



- ・Japan Africa Cultural Interchange Institute (JACII)
- ・The British Council Teaching Center
- ・The Language Center

(2) 家庭教師

上記の語学学校でプライベートレッスンも可能である。

18. 観光



18-1 地方旅行の留意点

外国人の国内旅行に関する規制は特にないが、湖、海で釣りをするにはライセンスが必要となる。これは現地で容易に取得できる。

北部や東部の半乾燥地では幹線道路であっても山賊が出てカージャックにあうこともあるので注意が必要。特に夜間走行は危険である。地方ではナイロビ同様、夜の街を歩くのは避けたほうがよい。

18-2 主要観光地・保養地

ケニアといえば、野生動物をサファリカーで追う「ゲームサファリ」である。マサイ・マラ国立保護区、アンボセリ国立公園、アバデア国立公園、ツァボ国立公園、サンプル国立保護区等の各地の国立公園や国立保護区で楽しむことができる。インド洋沿岸の町のモンバサやマリンドィの近くには白い砂のビーチ(バンブリ、シャンズ、ディアニ、マリンドィ、ワタム等)があり、サンゴ礁や熱帯魚も見られ観光リゾート地になっている。ナクルのナクル湖にはピンクのフラミンゴの群れを楽しむことができる。また、キスムをはじめとするケニア西部では、ビクトリア湖の景観を楽しむことができる。

目的地への交通手段は、安全対策上の理由から航空機が勧められる。長距離バス、鉄道も利用可能である。また、サファリカーでの旅行も可能で、サファリツアーをアレンジしている旅行代理店は多数ある。

ケニアに関しては、英語版のガイドブックとしてLonely Planet、Rough Guide、Bladt Guideなどあり、日本でもガイドブックが多数出版されているので、それらを参考にするとよい。なお、安全対策上、ナイロビの安ホテルは避けるべき。

18-3 旅行代理店

ナイロビには旅行代理店が多数あり、日本人経営の旅行社も数社ある。旅行代理店を通す場合、ツアーの条件をしっかりと把握しておくこと、車中での盗難、交通事故に遭った時の対処、責任問題を明確にしておくことが大切である。

なお、以下の日本人経営の代理店がある(詳細はイエローページを参照)。



- ・DoDo World Ltd.
- ・HABAHABA

19. 私財の輸送、 引き取り、購入



19-1 家財道具

(1) 輸送会社

家財道具は、航空便はナイロビのジョモ・ケニヤッタ国際空港に、船便はモンバサ港に到着する。到着後、改めてケニアの運送会社に通関手続きと引き取りを依頼することになる。

主な現地の通関輸送会社として次のものがある(詳細はイエローページを参照)。



- ・ユニエックス

(2) 輸入手続き

< アナカン (航空便の別送品) の通関・引き取りの手続き >

日本を発つ前に発送したアナカン(別送品)は、日本から発送後、2、3日でナイロビのジョモ・ケニヤッタ国際空港に到着する。

荷物が手元に届くまでには、荷物が空港に到着してから最低でも2週間以上かかるので、当面の生活用品は同時携行したほうがよい。保税倉庫の内容検査時に、中身を引き抜かれることは皆無ではない。

< 船便荷物の通関・引き取りの手続き >

船便荷物は日本を出たあと約1カ月でモンバサ港に到着することになっているが遅延も多く、寄港地の変更等により更にかかることもある。

(3) 輸入貨物の受け取り港

モンバサ港である。

19-2 自動車

(1) 一般状況

ケニアの治安状況から見て、安全対策上からも自動車は必要不可欠である。

日本からの中古車の持ち込み(輸入)、あるいはケニアでの新車・中古車の購入のどちらでも可能である。市場で多い車種はトヨタの「カローラ」「コロナ」「ヴィツ」等、4WDでは「トヨタランドクルーザープラド」「三菱パジェロ」「ニッサン エクストレール」等である。

(2) 輸入手続き

自動車を輸入する際も、船便荷物を受け取る時とほぼ同様の手続きが必要になる。

新車の輸入に必要な書類としては「Bill of Lading(船荷証券)」「Invoice(送り状)」「Packing List(内容証明書)」および旅券がある。

承認後の書類と旅券を一括して通関会社到手渡し、通関・引き取り手続きと車の登録手続きの代行を依頼するのが一般的である。通関会社がそれらの手続きを終えて車が手元に届くまでには、通常1~3カ月を要する。なお、車のカーステレオや付属品などがなくなることがある例も皆無ではない。

(3) 現地での購入

新車については日本、欧州などの主要メーカーから購入できる。

中古車は車種が限定され、品質にもばらつきがあるので注意が必要。現地ディーラーのなかには、希望の車種を日本で探して輸入してくれるところもある。

(4) 自動車登録

モンバサ港に到着した自動車の登録手続きは、通関・引き取り手続きと同時に行うのが一般的である。新車の場合は日本の輸出証明書、中古車の場合は「登録抹消証明書」とその英語訳(在ケニア日本大使館の翻訳証明書付き)が必要である。車はこの登録手続き中に手元に届けられる、というのが通例である。

ナンバープレートが交付されるのは、車が手元に届いてから約1カ月後である。それまでは、フロントガラスに「Insurance(損害賠償保険証)」のステッカーの貼付が義務づけられている。ナンバープレートが交付されるまでは、仮ナンバーを取得し、運転することができる。日本の車検証に相当する「Log-book」が手元に届くのは、それからさらに数カ月後(現在は約1年後)となる。

前任者から中古車を譲り受けた場合にはLog-book上の名義変更を行うが、この際、譲渡者のパスポートのコピーが必要になり、手続きも時間と手間がかかる。Log-bookは車両に関する書類で最も重要であり、保管が必要である。

(5) 免許証取得

長期滞在者は日本から持参した国際免許証をケニアの運転免許証へと書き替えを行う。所定の用紙に必要事項を記入の上、国際運転免許証と「Re-entry Pass」取得後の旅券およびそれらのコピーとパスポートサイズの写真2枚を添えて陸運局に申請すると、仮免許が交付され、数カ月後に本免許証が書留で送られてくる。

ケニアのナンバープレートは次のように分けられる。

赤色・CD : 大使館関係

赤色・UN : 国連関係

赤色・UNEP : 国連環境計画関係

赤色・その他: NGO関係

緑色・KA : 軍隊関係

緑色 : 地方自治体(ナイロビなど)関係

青色 : 政府特殊法人関係

黄色(前面は白)・GK : 政府公用車

黄色(前面は白)・K : 一般車

(6) 保険、税金

保険は対人、対物、自損、盗難も含めた総合保険に加入するのが一般的である。現地はカージャックが多いため、保険料は車両評価額の約10%と高額である。ただし、総合保険は運転手(+同乗者)のケガに対応していないので、別途 Personal Policy に加入することが望ましい。

20. 地方都市



主な地方都市は以下のとおり。

・ナイバシャ

アクセス : ナイロビから車で約1時間半。

・ナクル

アクセス : ナイロビから車で約2時間半。

・キスム

アクセス : ナイロビから約7時間。

・モンバサ

アクセス: ナイロビから車で約6～7時間。飛行機では約1時間。

・エルドレット

アクセス: ナイロビから車で約6時間。飛行機では約1時間弱。

Part 3 イエローページ

*特に記載がない限り、JICA事務所のあるナイロビの情報を中心にしています。

1. JICA 事務所

所在地	The Rahimtulla Tower 10th and 11th Floor, Upper Hill Road, Nairobi, Kenya
郵便物宛先	P.O. Box 50572-00200, Nairobi, KENYA
TEL/FAX	TEL: +254-20-2775000 FAX: +254-20-2724878
URL/E-mail	URL: http://www.jica.go.jp/kenya/index.html E-mail: ky_oso_rep@jica.go.jp

2. 日本大使館

所在地	Mara Road, Upper Hill, Nairobi, Kenya (P.O. Box 60202, Nairobi)
TEL/FAX	TEL: 020-2898-000(代表), FAX: 020-2898-220

3. 緊急連絡先電話番号

日本大使館	TEL: 0722-201334
警察	TEL: 112(携帯)/999(固定)
消防、救急車	TEL: 112(携帯)/999(固定)

4. ホテル、アパートホテル

■ Intercontinental Hotel Nairobi

City Hall Way, P.O. Box 30353, Nairobi
TEL: 020-3200000 FAX: 020-3200030
URL: http://www.ichotelsgroup.com
E-mail: nairobi@interconti.com

■ Silversprings Hotel

Junction of Argwings Kodhek Road / Valley Road, PO Box 61362 – 00200, Nairobi
Tel: 020-2722451/2/3/6
Fax: 020-2720545
URL: http://www.silversprings-hotel.com
Email: silversprings@iconnect.co.ke

■ Panafric Hotel

Valley Road, P.O. Box 30486 Nairobi
TEL: 020-2713333/2714444/2716688 FAX: 020-2718700/2715566
URL: http://www.sarovahotels.com/panafric
E-mail: reservations@sarova.co.ke
長期滞在用者の家具付きアパートもあり。

■ Nairobi Serena

Kenyatta Avenue, P.O. Box 46302, Nairobi	260USD(部屋代のみ)
TEL: 020-2725111 FAX: 020-2725184	
E-mail: nairobi@serena.co.ke	

■ Gracia Guest House

Nairobi Y a Y a の近く
TEL: 020-2494808, 020-3870407 gracehouse@grace-hotels.com

■ Nairobi Safari Club

P.O. Box 43564 - 00100, Nairobi
TEL: 020-2821000, 072-2209842
URL: http://www.nairobisafariclub.com
E-mail: reservations@nairobisafariclub.com

■ Hill Park Hotel

Lower Hill Road, Upperhill, Nairobi
TEL: 020-2724312 /3/5 FAX: 020-2716768
URL: http://www.hillparkhotel.com

■ Heron Court

Milimani Rd. Nairobi

TEL: 020-2720740
Fax: 020-2721698

5.住宅斡旋会社

■YaYa Apartment

YAYA Centre, Argwings Kodhek Road
TEL: 020-2713360 ~ 1 FAX: 020-3801902
URL: <http://www.yaya-apartments.com> E-mail: yaya@yaya.co.ke

■Hass Consult

ABC Place, Waiyaki Way
TEL: 020-4446914 FAX: 020-4447200

■Knight Frank

Lion Place, Waiyaki Way, Westlands
TEL: 020-4440174/6 FAX: 020-4440040
info@ke.knightfrank.com

■Lloyd Masika

Norfolk Towers, Kijabe Street
TEL: 020-2215900 FAX: 020-2225915
E-mail: info@lloydmasika.co.ke

6.レストラン

<日本料理>

■千代 Safari Park Hotel 内, Thika Road

TEL: 020-3633000 / 8562222

■故郷(ふるさと)(日本・韓国料理)

Ring Road, Parklands
TEL: 0722-488706, 0735-831068

■御園(みその)(日本・韓国料理) (2011年11月時点で一時閉店中)

■大波(おおなみ)(日本料理)

Westland Westgate 内 2階(日本で言う3階)
TEL: 020-3743244 info@onami.co.ke

■日本人倶楽部(日本・弁当)月曜定休

Kayahwe Rd. TEL: 0724-566187

■HARU

Ground Floor, Karen Professional Centre

<中華料理>

■China Plate (Valley Road 店)

The Chancery, Valley Road
TEL: 020-2719194/2727627, 0722-989022, 0725-219291, 0736-562776, 0733-669151

■Panda

Fedha Towers, Muindi Mbingu Street
TEL: 020-2213018, 0722-271666, 0733-891469

■Spring Garden

James Gichuru Road, Lavington
TEL: 020-4348558, 0722-265379, 0733-619843

■Hong's

YAYA の南側 Ring Road を隔てて徒歩 1-2 分
Ring Road, Kilimani 0720-766184

■江蘇大飯店 (New Jiangsu)

Soin Arcade, Crossway, Westlands
TEL: 020-4446748

■新北京飯店

020-2714863
Argwings Kodhek Road, Harlingam, Chaka road と交わる場所よりも 200m 東へ向かうと左手に看板あり

■香港飯店

Koinange Street, TEL: 020-2228612

■Harbin Chinese Restauran (ハルビン)	Argwing Kodheck Road	Nairobi Hospital 向かい	0734-887484
■上海酒家	Argwings Kodhek Road, Harlingam,	020-2710856	
	Woodlands 交差点から西寄り 200m の建物 1階 (日本で言う 2階)	看板あり	
■For You	020-3871951		
	Argwing Kodheck Road		
■重慶	Nakmatt Prestige の近く		
■Yue Hai 奥海酒家	Kayahwe Road, Kilimani	TEL: 0733-755616	
< 韓国料理 >			
■New Soul Garden	Kindaruma Rd. off Ring Rd.	020-2720029	
■Manna	Kindaruma Rd. off Ring Rd.		
	TEL: 0720-895208		
< インド料理 >			
■Anghiti (Muthaiga 店)	Muthaiga Shop Center, Limuru Road	020-3740292, 020-3753296.	
	Westland 店もある (所在地: New Rehema House, Rhapta Road)	020-4441258 ~ 9.	
■Haandi Udupi	TEL: TEL: 020-3747718		
	Westland Shopping Mall 2階 (日本で言う 3階)		
■Saffron	YAYA Center 2階 (日本で言う 3階)		
	TEL: 020-3877236, 0722-565104, 0733-774985,		
■Peppers (インド・中国料理)	Parklands Road		
	TEL: 020-3755267 ~ 8 ~ 9		
< ケニア料理 >			
■Carnivore	Langata Road		
	TEL: 020-6002787 ~ 64 ~ 66, 020-6005933 ~ 4, 6		
■Sagret Nyama Choma Place	Sagret Hotel 内, Milimani Road		
	TEL: 020-209474		
< エチオピア料理 >			
■Red Sea	Lenana Road		
	TEL: 0722-749905,		
< イタリア料理 >			
■La Salumeria	Hendred Road, Valley Arcade 裏		
■Mediterraneo	店舗 1 Woodvale Grove, Unga House 裏	TEL: 020-4447494 0733-576630	
	店舗 2 Nakumat Junction Shopping Center (TEL: 020-3873823, 0728-855100, 0734-845077)	にも支店がある。	
■Osteria del Chanti	店舗 1 Lenana Road	TEL: 0724-277332, 0734-472778	
	店舗 2 Gigiri Village Market	TEL: 0728-680035	
	店舗 3 Karen	TEL: 0715-456936	

■Trattoria	Waber Street TEL: 020-2240212
<イギリス料理>	
■Norfolk Restaurant	Norfolk Hotel 内
■Rusty Nail	Karen Dagoretti Road, Karen TEL: 020-3882461, 020-3883891, 0733-976011
<洋食>	
■Horseman	Karen Shopping Center 内
■Karen Blixen Coffee Garden Restaurant	336 Karen Road TEL: 020 - 3517804 0733 - 616206 0722 - 848043
■The Race Course Restaurant	Race Course 内, Ngong Road
<シーフード>	
■Tamarind	National Bank House 1F, Harambee Avenue TEL: 020-2217990, 020 - 2220473
■Tamambo Bar & Grill	The Mall TEL: 020-4448395 - 6, 0722 - 200069
<その他>	
■Rudy's(スイス料理)	Chania Road
■Siam Thai(タイ料理)	Unga House, Muthithi Road TEL: 020-3751728,
■Thai Chi(タイ料理)	Sarova Stanley Hotel 内
■Cedars(レバノン料理)	Lenana Road TEL: 020-2710399, 0700-045571
■Le Rustique Restaurant(フランス料理)	General Mathenge Drive, Westlands TEL: 0721-842231
■Ranger's(多国籍料理)	Nairobi NP メインゲート隣
<カフェ> 7. の大手スーパー・デパート内にも何件もあり。	
■Java House(ABC Place 店)	ABC Place 内 020-4451978, 020-4450380, Adam's Arcade 店(所在地: Adam's Arcade, Ngong Road, TEL: 020-3875383, 020-3876092)、Nakumat Junction Shopping Center 内(所在地: Ngong Road)にもある。
■Mukutan Garden Cafe	Fareview Hotel 内 TEL: 020-2711321, 0722-204429

7. スーパー・デパート

ナイロビ生活において買い物に便利な場所であり、日用品の多くが手に入りやすい店舗を紹介。

■YaYa (ヤヤ) 月曜—土曜 9:30-19:00 日曜 10:30-16:00 一部店舗・レストランは時間が異なる。

YAYA Center, Argwing Kodhek Rd, Ring Road, Kilimani

日用品、食料品等の店舗多数。地上階を含んで3階分の店舗フロアあり。

TEL: 020-2713360/1 FAX: 020-3864560 info@yaya.co.ke

■Nakumatt

店舗1 Junction 日用品、食料品等の店舗多数。

Ngong Road, Dagoretti Corner, Nairobi

店舗2 Prestige 日用品、食料品等の店舗多数。(24時間)

Ring Road Kilimani, 近く Ngong Road Nairobi

* NAKUMATT グループは、他にも多数の店舗あり。http://www.nakumatt.net/index.html

■Westgate Shopping Mall (ウエスト ゲート) * Nakumatt 店がこの店内に一店舗あり

Westland, Mwanzi Road

月曜—日曜 朝 8:00-夕方 8:00

地上階を含み5階建。店舗数は80以上。

食料品、日用品、電化製品、衣料品、書籍、玩具、レストラン等あり。

TEL: 020-3746172/3 FAX: 020-3741033 info@westgate.co.ke

■Village Market (Gigiri UN Complex 近く) 欧米人を中心に利用される商店・レストラン街で数十店あり。

8. 食料品

<スーパーマーケット内> 以下に、あげる店以外に、7. のスーパー・デパート内に食料品店多数あり。

■Chandarana (YAYA Branch) 加工食品中心であるが生鮮食料品もあり

YAYA Center, 地上階, Argwing Kodhek Rd.

TEL: 020-2712519

ABC Place, Mobil Plaza, Parklands Highridge 内にもある。

■Uchumi (SARIT) 020-2062822, (Ngong) 020-20622765

Ngong Rd. 沿いや Sarit Center 内等に、店舗多数。

<食料品店>

■陣屋(じんや 日本食材が揃い、日本人スタッフ在)

TEL: 0733-559133

■Zucchini Greengrocers(八百屋)

ABC Place や Nakumatt Junction Shopping Center や Village Market にそれぞれ店舗あり

■Gilani Butcher(肉・魚屋)

ABC place 肉・魚とも多数である

■The Corner Shop(八百屋・果実屋) レジ奥の冷蔵庫に味噌、納豆、豆腐、コンニャク、厚揚げ、油揚げ等あり。

YAYA Center 地上階,

営業時間: (月~金)9:00~18:00、(土)9:30~15:30、(日)10:00~13:30

■Gourmet Meat(肉・魚屋) 豚肉あり

YAYA Center 地上階

■Aloha Food Supplies(魚屋) Westland

■韓国食材店 YAYA の斜め向かい(Ring Road) オレンジ色の建物(地上階 M-PESA)の裏。日本食用食材あり

■Kileleshwa Green Grocer (八百屋)

Kasuku Center 地上階

9. 家具(レンタル店も含む)

■Italian Design Furniture

Forest Road Plaza

TEL: 020-3746487

■Victoria Furniture	Koinange Street TEL:020-220169, 020-315255
■Silent Night	Mombassa Road TEL:0733-913717
■Kenya Furniture Rental Ltd.	Makao House, Bishops Road TEL: 020-2718789

10. 金融機関

■Commercial Bank of Africa (CBA)	Head Office, Mara and Ragati Rd. TEL: 020-2884000 FAX: 020-2734616 URL: http://www.cba.co.ke 営業時間: 平日 8:30 ~ 16:00
----------------------------------	--

11. レンタカー

■Avenue Service Station Ltd. Avenue Car Hire Division	Kenyatta Avenue Opposite of GPO TEL: 020-313297
■AVIS Rent A Car Ltd.	College House GF, University Way TEL: 020-2213330 ~ 1
■Budget Car Hire	Mombasa Road, Nairobi JKIA TEL: 020-4961000, 0751-999551

12. 自動車修理工場

■Osaka Motor Service (日本人が経営している)	P.O. Box 6310, Ronald Ngara Post Office, Nairobi TEL: 020-558214, 0733-828500 FAX: 020-558214
-----------------------------------	--

13. インターネット・プロバイダー 他にも個別の新進業者やケーブル TV を用いた業者等あり。

■Swift Global	Mombasa Rd. TEL: 020-6921000 URL: http://www.swiftglobal.co.ke/
■Safaricom	携帯電話サービスを用いてパソコンインターネットに接続する。

14. 郵便局

■GPO (General Post Office)	Kenyatta Avenue TEL: 020-3242000, 020-3243000 他にもYAYAの1階(日本で言う2階)にも郵便局店舗がある。
----------------------------	--

15. 国際宅配サービス

■DHL Express	YaYaの地上階にも支店がある TEL: 020-6925120 FAX: 020-536673 Email: nbobooking@dhl.com
--------------	--

16. 教育機関 学校情報は、2011年11月時点に関係者を通じ把握できた情報に基づく。

■ナイロビ日本人学校	Langata Road TEL: 020-2513321, FAX: 020-2513390 URL: http://njs2011.web.fc2.com
------------	--

E-mail: njs@swiftkenya.com

入学手続き: 対象は日本国籍を有する子女で、転学書類が必要である。

授業料その他: (平成 23 年度) 入学金: 62,400 円、授業料(月額): 小学部 31,200ksh、中学部 32,400ksh、施設設備充実費(月額): 1,800ksh、スクールバス代(月額): 3,300ksh、スクールバス積立金(月額): 600ksh、PTA 会費(月額): 300Ksh

原則として、授業料、施設充実費、バス積立金の支払いは年 3 回払い(4 カ月ごと)、または一括納入。納入方法は 3 通り(日本円を、日本の銀行にあるナイロビ日本人学校指定口座に振り込む。ケニアシリングをケニアの指定口座に振り込む。ケニアシリングの小切手を日本人学校宛に切り、現地学校に直接渡す)。スクールバスは Lavington Shell Gas Station より出ている。

< 外国人学校 >

イギリス式インターナショナルスクールは全部で 10 数校あり、北米式やフランス式の学校もあり。

■Braeburn School (Pre-School および Junior School)

Gitanga Road, Lavington

TEL: 020-5018000 FAX 020-3872310

HP: <http://www.braeburn.com/>

■Braeburn School (High School) イギリス式の例

Gitanga Road, Lavington

TEL: 020-501-8000

HP: <http://www.braeburn.com/>

イギリス式で男女共学である。生徒の国籍は 40 カ国に及び、学年構成は、Pre-School (幼稚園) が 3 ~ 5 歳の 2 年間、小学校に相当する Primary school が 5 ~ 12 歳の 7 年間、中学・高校に相当する Secondary School が 13 ~ 18 歳の 6 年間となっている。9 ~ 12 月、1 ~ 3 月、4 ~ 7 月の 3 学期制である。英語を母国語としない生徒のための特別クラスはない。その代わりに、学校の指定する英語学校で 3 カ月程度(1 学期間)のレッスンを受けることを勧められる。スクールバスがある。Pre-School は私服であるが、Junior および High School は制服着用が義務となっている。生徒、父兄のためのクラブがあり、週末には学校のプール、テニスコート、スカッシュコート、カフェテリアが開放されている。

■International School of Kenya (ISK) 北米式の例

Peponi Road

Tel: 020-209130819

HP: <http://www.isk.ac.ke/>

北米式の男女共学で、幼稚園から高校までである。生徒数は 600 人、国籍は 50 カ国に及び、学年構成は、Pre-Kindergarten が 4 歳、Kindergarten が 5 歳、Elementary School (Grade 1 ~ 5) が 6 ~ 10 歳、Middle School (Grade 6 ~ 8) が 11 ~ 13 歳、High School (Grade 9 ~ 13) が 14 ~ 18 歳である。2 学期制であり、8 月中旬 ~ 12 月中旬、1 月上旬 ~ 5 月末に分かれている。敷地面積、施設ともに東アフリカのなかで最も充実しており、学業、スポーツともに盛んである。学カレベルは高い。英語特別 (ESL) クラスがあるほか、インターナショナル・バカロレア (大学進学のための国際資格) が取得できる。スクールバスがあり、ルート、ピックアップポイントは多い。Braeburn School と同様に父兄のためのクラブがある。

< 幼稚園 > 以下はすべて外国人・現地人向けの学校。

■Braeburn School Early Year Unit

Gitanga Road

TEL: 020-501-8000

受け入れ時間: 9:00 ~ 13:00/15:30

対象年齢: 3 歳 ~

■International Montessori School

Arwings Kodhek Rd./Ole Odume Rd.

■International School of Kenya (ISK)

Peponi Road

上記 < 外国人学校 > の項参照。

■Kyuna Kindergarten

Kyuna Road

TEL 020-4180562, 0722-946258

受け入れ時間: 8:15 ~ 12:30/15:00 (4-6 歳)

対象年齢: 1 歳半 ~

■Lavington Kindergarten

Vanga Road

■Little Scholars Academy	Wood Avenue
■Lycee Denis Diderot (French School Nairobi)	Argwings Kodhek Road TEL:020-2437714 フランス人学校の付属。英語とフランス語を使用。給食あり。15時まで園内活動あり。
■Madari Kindergarten	Riverside Dr. 受け入れ時間:8:30~12:30/16:00 対象年齢:1歳半~ TEL:020-4349332 迎えの時間等の融通がきく。長期休暇は4・8・12月だが、それぞれ2週間のホリデースクール(500Ksh/日)がある。
■Riverside Farm Nursery School	Riverside Drive
■Wldorf Kindergarte	kileleshwa

17.図書館・書店

■National Library	NHIFビル向かい, P.O. Box 30573, Nairobi TEL:020-2725550 利用時間:(月~金)8:00~18:30、(土)8:30~17:00(日曜祝日は休館) URL: http://www.knls.ac.ke
■Bookstop	YaYa の2階(日本で言う3階)にある書店。ケニア事情や開発援助関連の書籍が揃う。
■Savani's Book Centre	Westgate Shopping Mall の1階(日本で言う2階)にある書店。 ケニア人向けの書籍や学術書、アフリカやケニアに関わる英書等の品揃えはよい。

18.スポーツ施設

<ゴルフ場>以下の施設以外に日本人関係者の利用するゴルフ場は複数ある。

■Muthaiga Golf Club	Kiambu Road, Muthaiga, P.O. Box 41651-00100, GPO, Nairobi TEL:020-2368440 Email: Muthaiga@wananchi.com
<テニスクラブ>	
■JD Tennis Academy (日本人の利用あり)	Ndemi Road, off Ngong Road TEL:020-3877119/ 020-3868534

19.語学学習施設

■Japan Africa Cultural Interchange Institute (JACII)	Kamburu Drive, Nairobi URL: http://www.jacii.net スワヒリ語、日本語、英語の他、ケニアの民族語クラスもある。
■The British Council Teaching Center	Upper Hill Road URL: http://www.britishcouncil.org/kenya TEL:020-2836000 FAX:020 2836500 / 2836501 Email: information@britishcouncil.or.ke
■The Language Center	Ndemi Close, off Ngong Road 英語、スワヒリ語、フランス語、スペイン語、試験対策(TOEFL/GRE/SAT)、コンピューター等 TEL:020-3869531 学期途中参加可。

20. 旅行代理店 以下の他に日本人スタッフ在勤の業者(TEKKO Tours, ESCAPE Safari, White Lion, 道祖神等)あり。

■DoDo World Ltd.

Unga House, 1st Floor(日本で言う2階), Westlands, Waiyaki Way, P.O. Box 837-00600, Nairobi

TEL: 020-4444853/4450014 ~ 5 FAX: 020-4446012

URL: <http://www.dodoworld.com>

■HABAHABA.

Lutter Plaza 4th Floor Floor(日本で言う5階),

TEL: 020-2102543, 0773-372957

21. 輸送会社 日本からナイロビに家財輸送の実績ある業者を紹介

■西濃シェンカー(日本)

東京都品川区東品川 2-2-24(天王洲セントラルタワー)16F

TEL: 03-5769-7300 FAX: 03-5769-73001

22. 美容院

■Aristocuts spa (YaYaの2階(日本で言う3階))

TEL: 020-3873855

■Narcisse (Sarit Center 2階(日本で言う3階))

TEL: 020-3743804/020-3751839

■One Love (日本人の美容院) は閉店したが、出張サービス実施中 TEL 0720 204370

以上