

## Part 1 基本情報

## 1. タジキスタンプロフィール

- (1) 正式名称 (和文) タジキスタン共和国  
(英文) Republic of Tajikistan
- (2) 政体 共和制
- (3) 首都 ドシャンベ
- (4) 面積 14万3,100平方km(北海道の約2倍)
- (5) 人口 750万人(10年時点 CIS統計委員会)
- (6) 民族 タジク人(80%)、ウズベク人(15.3%)、ロシア人(1.1%)、その他パミール系民族など
- (7) 言語 公用語: タジク語 (ロシア語も通用する)
- (8) 宗教 イスラム教(スンニー派)80%、同(シーア派)5% その他ロシア正教など15%
- (9) 略史 9世紀後半-10世紀 イラン系のサーマーン朝成立(文芸・学問の発展)
- 13世紀 モンゴル帝国の支配
- 14世紀後半-15世紀 ティムール帝国の支配
- 16世紀 シャイバーン朝の支配
- 18-19世紀 ブハラ・ハン国、コーカンド・ハン国の支配
- 1860年代 現在のタジキスタン北部がロシア帝国に併合
- 1890年代 パミール地方の大部分がロシア帝国に併合
- 1924年 中央アジアの民族・共和国境界画定により、ウズベク・ソヴィエト社会主義共和国にタジク自治ソヴィエト社会主義共和国が成立
- 1929年 ウズベク共和国から分離し、タジク・ソヴィエト社会主義共和国に昇格
- 1990年 2月 ドウシャンベ事件(アルメニア難民移住への抗議行動を契機とする騒乱事件)
- 1990年 8月23日 共和国主権宣言
- 1991年 8月31日 国名を「タジキスタン共和国」に変更
- 1991年 9月 9日 共和国独立宣言
- 1992年5月 タジキスタン内戦状態に
- 1992年11月19日 ラフモノフ最高会議議長就任
- 1994年11月 6日 ラフモノフ大統領選出
- 1997年 6月27日 タジキスタン内戦の最終和平合意成立
- 1999年11月 7日 ラフモノフ大統領再選
- 2006年11月 6日 ラフモノフ大統領再選
- (10) 在留日本人 約34人(2011年11月)
- (11) 気候 国土の約10%を占める平野部は大陸性気候のため寒暖の差が激しい。6月から8月にかけて首都ドシャンベの気温は40°Cを超えかなり暑い。逆に冬は冷え込み1月の平均気温はマイナス5°C程度。国土の90%を占める山岳地域は平均標高が3,000メートルを越え、年間を通して冷え込む。

【参考】  
「外務省ホームページ-各国・地域情勢-」外務省

## 2.業務のための基礎データ

### (1)JICA事務所の概要(タジキスタン支所)

住所 :7, Rahimov street, 734001 Dushanbe Tajikistan

郵便物宛先 :同上

連絡先 :国番号 :992

市外局番 :37(タジクテレコム収容回線の場合)

電話 :+992-37-8812634 / 35

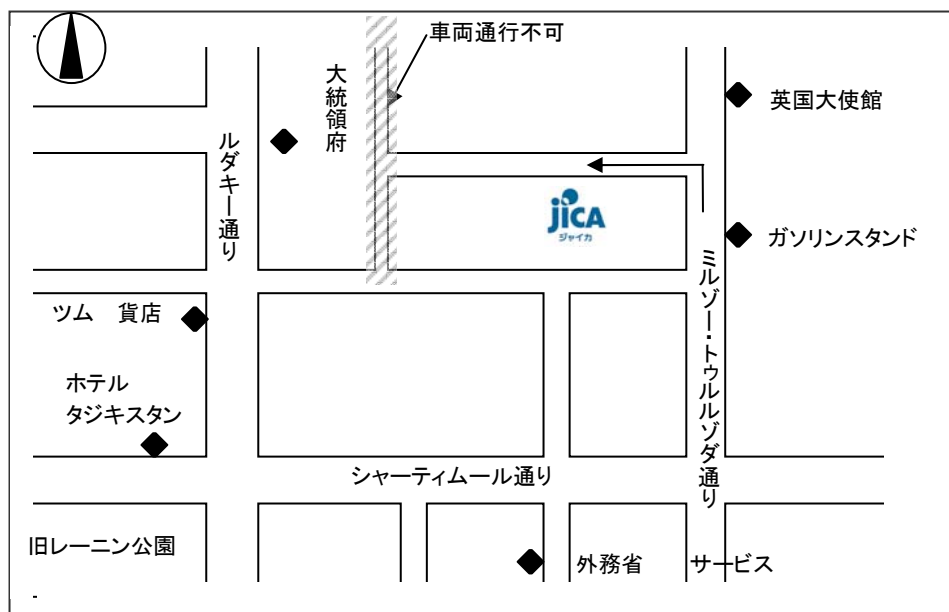
E-mail :tj\_oso\_rep@jica.go.jp

執務時間 :9:00~17:30(昼休み13:00~14:00)

休日 :下記祝日と金曜日、土曜日。

1月 1日~2日	New Year Holiday
1月 3日	New Year Holiday *
1月10日	Coming-of-Age Day *
2月11日	National Foundation Day *
3月21日	Navruz(Persian New Year)
3月22日	Navruz(Persian New Year)
4月29日	Showa Day *
5月 2日	Labor Day
5月 3日	Constitution Day *
5月 4日	Green Day *
5月 5日	Children Day *
5月 6日	Victory Day
8月31日	Eid
9月 9日	Independence Day
10月10日	Health-Sports Day *
11月 7日	Eid / Constitution Day *
12月23日	The Emperor's Birthday *
12月30日	Year End Holiday *
(2011年)	* は日本の祝日

### (2)JICA事務所周辺地図



事務所までの交通:

【空港から】

空港はドシャンベ市内にあり交通の便は良い。

周辺に待機しているタクシーで市内中心部まで約5分、10ソモニ程度。

空港ビル内にリムジンサービス、レンタカーなどのサービスは無い。

- (3) 日本との時差、  
サマータイム 日本との時差 : -4 時間  
なし
- (4) 祝日、  
官公庁の休日 祝日 : 上記「(1) 休日」を参照。  
官公庁の休日 : 上記祝日と日曜日。
- (5) ビジネスアワー 官庁 : 9:00~17:00 (昼休みは一般に 12:00~13:00)  
銀行 : 9:00~15:00  
商店 : 9:00~20:00
- (6) 言語 業務 : タジク語(公用語)、ロシア語がよく通じる。  
英語は限定的。  
ホテル、買い物、食事 : 英語はほとんど通じない。
- (7) 通貨 通貨 : ソモニ
- (8) 通貨レート 為替レート : 1ドル 4.83 ソモニ(2011 年 11 月現在)
- (9) 関係機関 【在外日本関係機関】  
●日本大使館  
住所 : 80A Khlopkozavodskaya str., Dushanbe Tajikistan  
電話 : 992-372-235608
- (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駐在員事務所のあるドシャンベ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

タジキスタンでのホテル選択肢は限られており、価格に見合うサービスを提供するところは少ない。大型ホテルのフロントや援助機関が常用するゲストハウスでは英語が通じる。ホテルの立地により、電気、水道、電話回線の安定を欠く場合があるが、これは実際に泊まってみなければわからないため最初から長期契約での宿泊はお勧めできない。

ホテル料金は米ドル現金払いが基本で、クレジットカードは使えないと考えたほうがよい。一部のホテルでは予約時に室代の20%程度の予約手数料を取るケースがある。

3日以上滞在する場合は滞在登録が必要で、通常はホテルが有料(5ドル～20ドル)で登録証を発行し、パスポートに貼られる。

日本人がよく利用するホテル、ゲストハウスは次のとおり。

## Tajikistan Hotel

所在地: # 22, Shotemur Street, Dushanbe, 734025, Tajikistan

電話: +992 37 2213352 / 44 600 9933

FAX: +992 37 221 52 36; 221 01 68, 221 80 80

E-mail: hotel@tojikiston.com

URL: www.hotel-tajikistan.tj

料金: Single room is 162 USD including breakfast

Double room is 304 USD

Card: Visa and Master Card

備考: ロシアスタイルの古いホテルでサービスは期待できない。バスタブは無いが電気湯沸かし器でホットシャワーが使える。敷地内に井戸があるため上水道の品質は良い。インターネットのダイヤルアップ接続は良好という報告あり。

(JICA事務所まで徒歩10分程度)

## Taj Palace Hotel

所在地: Mirzo Trusunzoda Dushanbe

電話: +992-48-7017171 /705 15 18

URL: www.taj-palace.tj

料金: Single room is 150 USD

Double room is 250 USD

Card: Visa and Master card

備考: 2007年7月にできた新しいホテル。

設備はよいがサービスが発展途上。

1階に日本食レストラン「SAKURA」があり便利。

同施設内に「Asia Grand Hotel」があるが経営者が異なる。

(JICA事務所まで徒歩15分程度)

#### Mercury Hotel

所在地: #9, Lev Tolstoy Street, Dushanbe, 734001, Tajikistan

電話: +992 37 244491 / 918 88 88 89

E-mail: info@hotel-mercury.tj

URL: www.hotel-mercury.tj/

料金: Ordinary single rooms is 80 USD

Deluxe room is 150 USD

Card: Visa and Master card

備考: 2007年時点で最も高級と考えられるホテルだが、中心部からは少し遠い。朝食付きだが、水質が悪くバスタブも無い。

#### Avesto Hotel

所在地: #105a, Rudaki Avenue, Dushanbe, 734001, Tajikistan

電話: +992 37 2210464

FAX: +992 37 2211280

料金: Single room is 65 USD (breakfast should be paid separately)

Double room 120 USD

備考: 近くに中華料理屋、インド料理屋、スーパーがあり便利。朝食付き。

#### Dushanbe Hotel

所在地: #7, Rudaki Avenue, Dushanbe, 734025, Tajikistan

電話: +992 37 2219655 / 44 600 34 48

料金: Single room 45 USD

Double room 90 USD

備考: 鉄道駅近くでJICA事務所からは遠い。室内は広く、バスタブ付き。

#### Sino Hotel

所在地: #75-26 Shevchenko Street, Dushanbe, 734025, Tajikistan

電話: +992 37) 2270092

料金: Single room 75 USD

Double room 85 USD

## 1-2 住宅事情

日本人の多くは、不動産仲介業者の紹介で個人オーナーと賃貸契約結び、ドシャンベ中心部のアパートに居住している。一戸建ての賃貸契約も可能だが、選択肢が少なく貸主との条件交渉等に時間がかかる。アパートはソビエト時代に建てられた古いものから、トルコの建設業者等が新たに建築した比較的新しいものまで選択肢は比較的多い。階段、中庭等の共用部分はあまりメンテナンスされ

ておらず状態の良い物件は少ないが、室内は個人オーナーがきれいにリフォームし、家具や電気製品を揃えて外国人に貸し出すケースが多いため、外観からの質の判断は難しい。アパート1戸あたりの居住面積は広く、3LDK 80～150平方メートルである。

通常、寝具、タンス、食卓セット、応接セット、衛星チューナー付きテレビ、冷蔵庫、洗濯機、温水器、エアコン、ガスレンジ、鍋、食器などが賃貸料に含まれる。足りないものは契約時に要求することが可能だが、その場合、数カ月分の前払いを求められるケースがある。

家賃は、周辺環境、居住面積の広さ、家具設備の内容などによって異なるが、ドシャンベ中心部で日本人が満足できるレベルのアパートは月額1,000米ドル前後。

### 1-3 住宅の探し方

個人営業の不動産仲介業者あり、希望を伝えれば手持ちリストから幾つかの物件を見せてくれる。手数料は通常貸主側から賃貸料1ヵ月分相当を受けるため、契約が成立しても借手側から払うことは無い。

### 1-4 住宅選定上の留意点

現地では、次の条件を備えている住宅を借りるとよい。

- ・上水道の品質が悪いため、井戸など専用の給水設備を備えたもの。
- ・ガス、電気が安定的に供給されるもの。
- ・夏季に備え主要な部屋にエアコンが設置されているもの。
- ・バスタブがあり、温水器の容量が大きいもの。
- ・古すぎず、新しすぎず、共用部の維持・補修が比較的行き届いているもの。
- ・固定電話線の品質が良いもの。
- ・オーナーの状況。

### 1-5 住宅の契約

契約金額は米ドルで設定され、月払いとすることが多い。契約書締結や賃貸料支払いは直接オーナーと行う場合と、不動産仲介業者が介在する場合がある。

また、契約時に6ヶ月程度の前払いを要求される場合があるが、これも条件や交渉次第で、一般的な商慣習という訳ではない。契約金額の他、公共料金及び電話料金の支払い、契約解約時の返金条件等についても契約書上で明確に定義しておくことが望ましい。

### 1-6 ガス、水道などの手続きと管理

電気、水道、ガス、電話等の使用にあたっては、家主を通じて手続きすることが一般的。使用料金については家賃に含めるのか、使用量に応じて別途支払う

のか、支払う場合は家主に支払うのか、あるいは借主が自身で直接支払うのかを家主と協議し、契約書に明示しておくのが望ましい。

## 1-7 家電

### (1) 電圧

電圧は220V、周波数は50Hzである。日本国内向けの製品(100V)を使用する時は変圧器が必要。サーボ型スライダック変圧器が現地で入手可能。

### (2) コンセント、モジュージャックの形

コンセントは丸型ピン2本。モジュージャックは日本と同型である。

### (3) 家電製品

韓国製、ロシア製であれば一般的な家電製品は入手可能。

ノート型コンピューター、デジタルカメラ、大型液晶テレビなども、割高であるが入手可能。中国製の電池の一部に品質の悪いものがある。

## 1-8 家具保険

交渉により契約は可能と思われるが一般的でない。

## 1-9 その他

該当情報なし。

## 2. 衣料、理容



### 2-1 衣料全般

#### (1) 一般事情

季節による寒暖の差が激しい。夏は40℃(7月)に達することもあれば、冬は-15℃くらい(1月)になることもある。従って夏、冬に備えた衣料の準備が必要。

衣料はトルコ製品、中国製品が輸入されており、品質、デザインを問わなければ現地でもひとつとりのものが入手できる。ただし、現地で流通する紳士物の最小サイズが日本の「L」程度であるため、小さいサイズのジャケットやシャツの入手は難しい。また、トルコ製スーツ一式が300米ドルなど、品質の割りに価格は高め。

#### (2) 日本から持参したほうがよい衣料

スーツ、ジャケット、靴、下着、靴下などを持参するとよい。

#### (3) 現地で調達したほうがよい衣料

防寒着等は豊富。

#### (4) その他の留意点

該当情報なし。

## 2-2 礼装

### (1) パーティー

フォーマルな服装の用意が必要な場合もある。

### (2) 式典

男性はスーツ、女性は、スーツかワンピースが一般的。

### (3) 冠婚葬祭

男性はスーツ、女性は、スーツかワンピースが一般的。

### (4) その他の留意点

該当情報なし。

## 2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

### (1) 洗濯

ドライクリーニングサービスはあるが、仕上がり品質は良くない。

### (2) 仕立て、修繕

紳士服、婦人服の仕立て・修繕店がある。トルコ製、中国製生地で背広の仕立てまで可能である。

### (3) 保管

乾燥しているため特に問題はない。衣料用防虫剤は現地でも購入できる。

## 2-4 美容院、理髪店

美容院、理髪店は街中に多くある。料金は男性のカットで10ソモニ(350円)程度。

## 3. チップ



### 3-1 チップ事情

#### (1) 習慣の有無

比較的新しい習慣であり、一般的でない。

#### (2) 各種サービスに対するチップ

レストランでは通常10%のサービス料金が上乗せされておりチップは不要。

## 4. 食生活



### 4-1 外食

#### (1) 一般事情

ドシャンベ市内には地元料理のカフェが多くあるが、品質のよい中華料理、ロシア料理のレストランは限られる。

#### (2) 飲食店

外国人がよく利用するレストランは次のとおり。

#### <韓国料理>

##### アリラン

料理、サービス、施設とも良い。

場所: 国際会議場コヒ・バフダットの筋向い(アベストホテルからも近い)

住所: Rudaki Ave 96 電話: 2244343

#### <中華料理>

##### 揚子江飯店

料理、サービス、設備とも良い。

場所: ルダキー広場の西側。

住所: Rudaki Ave 187 電話: 935788860

##### 上海飯店

料理は良いが高め。

場所: 日本大使館の近く。

住所: Prof. Khuseinzade st 12 電話: 2275331

#### <ロシア料理>

##### ユーロアジア (Euroasia)

料理は良い。簡単な寿司メニューがありカツパ巻きは普通に美味しい。

場所: ルダキー大通り、タジキスタンホテル交差点を50m北、左側の中2階

住所: Rudaki Ave 81 電話: 2233994

##### バスタン (Vastan)

小規模なセミナー等でよく利用する。

場所: ルダキー大通り、大統領府の北側

住所: Rudaki Ave 84 電話: 2215616

#### <アラブ料理>

##### アルシャム (Al-sham)

料理、サービスとも良い。ウズラのバーベキューが美味しい。

場所: 戦勝記念碑ロータリーからルダキーに至る一方通行道路の北側

住所: Akademikov S&Z Rajabovych 11 電話: 2271200

#### <インド料理>

##### デリー ダルバル (Delhi Darbar)

インドカレーやタンドリーチキンが美味しい。

場所: ルダキー大通り アベストホテル向かい側。

住所: Rudaki Ave 88 電話: 2246611

#### <日本料理>

##### ステーキハウス

割高だが、てんぷら、寿司等のメニューがある。

場所: オペラバレッタの裏、バルナと言う電気屋の近く

##### Kellers

ステーキハウスとメニューはほぼ同じで、寿司、牛タン等が楽しめる。

場所: ADBの事務所の近く

住所: 6 Ismoil Somoni Ave. 電話: 2247112

### <トルコ料理>

#### ミルベ

料理、サービスは良いが、アルコール類の提供が無い。

場所: シャーティムール道り東端ロータリーの周辺

住所: Drujab Narodov Ave 47 電話: 2218002

(アベストホテルの向かい側にも支店あり)

### <中央アジア料理>

ルダキー大通り、大統領府北側のチャイハナ「ロハット」ほか、シャシリク(羊の串焼き)やプロフ(中央アジア風ピラフ)を食べさせる店はドシャンベ市内に多くあるが、外国人が満足するレベルのものは無い。

## 4-2 食料

### (1) 一般事情

ドシャンベ市内にはスーパーマーケットチェーンの「ORIMA」が5店舗あり、大抵の食料品、日用品はここで入手できる。

野菜や果物など生鮮食料品は、鮮度と価格の観点から市内数ヶ所にあるバザールで買うのが一般的であるが衛生面での注意が必要。シャーマンスール・バザール(緑バザール)が大きく、また、中心部に近く便利。

### (2) 主な食品の出回り状況

#### <米>

日本米はないが、それに近いものは入手可能。

プロフ(中央アジア風ピラフ)に適したウズゲン米(キルギス、ウズベキスタンのフェルガナ盆地で生産)や、中国、タジク産の長粒米なども入手可能。

#### <パン類>

ノン、あるいはリピョーシカと呼ばれる丸形状のパンが一般的で、価格も50ディラムから1ソモニ(35円)と安い。黒パンや菓子パンなども一般的な小売店で入手可能だが、売れるまで店頭に並べているので鮮度には注意が必要。

#### <麺類など>

パスタは豊富である。中国製の麺類の入手可能。

韓国製、ロシア製のカップ麺が売られていることもある。

#### <肉類>

バザールでは牛肉、羊肉、鶏肉が豊富に売られているが、店頭で冷蔵設備が無いなど衛生状態に疑問がある。スーパーでは割高だが、上記の肉類に加え、輸入品のソーセージ、サラミ、ハムなどが入手可能。豚肉はバザールの一部の店で販売しているが一般的ではない。

#### <乳製品>

牛乳はスーパーで紙パックのものが入手可能。チーズ、ヨーグルト類は輸入品が購入可能。

### <野菜>

季節により出回るものが異なり、店頭小売価格も需給バランスで大きく変動するようだ。

キャベツ、ニンジン、玉ネギ、ジャガイモ、ニンニク、ナス、キュウリ、トマト、ピーマン、白菜、カリフラワー、ラデッシュ、青ネギ、キノコが一般的。

### <果物>

春から秋にかけての果物が美味。

イチゴ、ラズベリー、ブラックチェリー、アプリコース、スモモ、イチジク、スイカ、各種メロン、ブドウ、柿、洋梨などが出回る。リンゴは小粒だが通年ある。タジキスタンのザクロは有名だが、9月以降の冬場しか流通しない。バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、キウイ、パイナップルなども輸入されているが、割高で品質は良くない。

### <魚介類>

新鮮な海水魚は入手困難。冷凍の鮭やカレイ、燻製のサバなどがスーパーで入手可能だが日本人として満足できるものではない。

スタック(スズキの一種)、ファレル(マスの一種)、ナマズやコイ科の魚など淡水魚は一部のスーパーやバザールで冷凍していないものが販売されている。

### <調味料>

塩(岩塩)、砂糖、胡椒、ロシア製のリンゴ酢、マヨネーズ、ケチャップなどはスーパーで入手可能。醤油は中国製を見かけるが美味しくない。ワサビ、ショウガなどは入手不可。

### <油>

綿実油、オリーブ油、ヒマワリ油、ゴマ油などが入手可能。

### <酒類>

酒販売は自由であり、ロシアブランドのウオッカやビールが豊富に流通してる。

ワインやシャンペンがモルドバ製、グルジア製が比較的安価に購入できる。輸入品のウイスキー、ブランデーなどは割高だが入手可能。

ビールはタジキスタン産のものがある。

### <嗜好品>

紅茶、緑茶、インスタントコーヒーは豊富。輸入品のコーヒー豆・粉も入手可能だが、品質にバラつきがある。

### <飲料水>

上水道は品質が悪く飲用に適さず、場所によっては手を洗うのにも適さない。井戸水はカルシウム分が多いが、浄水器を通して煮沸するなど、適当な処理をすれば飲めなくはない。一般的にはミネラルウォーター(5リットルボトルで5ソモニ)を用いるのが無難。

### <菓子類>

輸入・国産のアイスクリームが入手可能。ケーキ、クッキー、チョコレート、キャンディーなども販売されているが、洗練されたものは少ない。干しブドウ、干し杏、

ピーナッツ、ピスタチオ、ひまわりの種種などは豊富。

### 4-3 食器、調理器具

#### (1) 食器、調理器具などの入手

一般的なものは全て現地で調達できるが、トルコ製、中国製が多い。調理器具などは割高だがトルコやヨーロッパの製品が入手可能。

#### (2) 日本から持参したほうがよい食器、調理器具など

炊飯器、箸があればよい。

## 5. 生活用品の購入



### 5-1 家電製品

韓国製、ロシア製、中国製が出回っている。

### 5-2 家具

通常、家具付きのアパートが賃貸できるので、当地で家具を購入するケースは少ない。割高だがトルコ製で品質の良いものが入手可能。

### 5-3 日用品、雑貨

トイレtpーパーなどは質の良いものが出回り始めたところ。シャンプー、石鹸、化粧品なども選択肢は少ないが、普通に使えるものが入手時可能。

### 5-4 工具、素材

一般的な工具、建築資材、自動車部品は郊外の専門バザールでほとんど揃う。トルコ製、中国製、ロシア製が混在しており、品質には注意が必要。

## 6. 金融機関



### 6-1 金融機関

#### (1) 銀行

銀行制度の整備が徐々に進んでいるが、一部の銀行では旧ソ連時代のシステムが残っており使い難い。邦人関係者が外国為替送金を受けた実績のある銀行はORIEN BANKとSODEROT BANKで、これまでのところ大きなトラブルは無い。

引き出し手数料は通常1%。

#### (2) 口座の開設と閉鎖

口座の開設と閉鎖は比較的簡単だが、手続きにはタジク人スタッフのサポートが必要。

#### (3) 小切手

小切手の利用は一般的ではない。

#### (4) 換金方法

ドシャンベ市内にはいたるところに両替所があり、米ドルからソモニへのレートはほとんど同じ。米ドル以外にユーロ、ルーブル(ロシア)、テンゲ(カザフスタン)、スム(ウズベキスタン)なども交換可能。

T/Cの換金は困難。

### 6-2 クレジットカード

VISA、Masterカードが挿入可能なATMが市内数ヶ所にあるが、邦人関係者の使用実績無し。クレジットカードはほぼ使えないと考えたほうが良い。

一部のホテルでVISA、Masterカードが使えるところが増えてきた。

## 7. 交通事情



### 7-1 交通手段

#### (1) 一般事情

公共交通機関であるトロリーバス、バスがもっとも一般的であり、料金も70ディラム～1ソモニと安い。その他にワンボックス車(80ディラム～1ソモニ60ディラム:注)行き先によって変動する)や、軽自動車(2～3ソモニ)を利用した路線乗り合いタクシーのようなものがあり、これらは次々と来て機動性が高いので便利。個人営業のタクシーも多いがバスや乗り合いタクシーに比べると割高(ドシャンベ市内2キロ程度で10～15ソモニ)で価格交渉が必要。

#### (2) 空港から市内への移動

空港は市街地に隣接しており、交通の便は良い。空港にリムジンサービスのようなものはないが、道路にタクシーが客待ちをしており市内中心部まで10分25ソモニ程度。

#### (3) 自家用車を利用する場合

ドシャンベ市内では交通警察による通行車両の検査が頻繁に行われているが、停止を求められても、違反が無ければ運転免許証、車両の登録証を提示すれば済む。

#### (4) レンタカーなどを利用する場合

レンタカーのサービスは無い。

個人事業主から運転手付きの車を時間単位、日単位で借り上げることが可能。ドシャンベ市内走行距離無制限でセダンが一日30米ドル程度。

#### (5) 地図

良いものは入手困難。

### 7-2 交通事故、盗難

#### (1) 対処方法

衝突事故などは現状を動かさずに警察(電話:02)に連絡し、警察官の現場検証を待つのが一般的。けが人がいる場合は緊急医療サービス(電話:03)に連

絡し救急車を手配する。これらの電話は英語が通じないので、現場にいるタジキスタン人に応援を頼む。

#### (2) 救急病院

PROSPEKT MEDICAL CLINIC  
+992-37-2243062 (固定電話)  
+992-93-5554096 (携帯電話)

#### (3) 車両の盗難、車上荒らし

安全のためには盗難防止装置などの対策が必要である。

### 7-3 交通違反

#### (1) 交通法規

車は右側走行で、市内の制限速度は40km/hが一般的。

街の道路は信号制御されているが、黄色信号の解釈が日本と違うため慣れるまでは危険。「青→黄→赤」に遷移するケースでは黄で停止が求められ、他方「赤→黄→青」のケースでは赤から黄に変わるタイミングで発進する。また、ロータリーも構造が複雑で、優先ルールが明示的でないところ多く、走行には注意が必要。

#### (2) 罰金、罰則

走行車線違反、整備不良などを口実に停止を命じられ、免許証を没収すると言われて小金を要求されることが稀にある。違反の認識が無ければ、毅然と拒否することで相手側が諦める。

### 7-4 車の修理

#### (1) 部品

ロシア車、ポピュラーな欧州車の部品はバザールで入手可能。日本車の部品は限定されている。

#### (2) 修理工場

個人経営のところが多く、専門が細分化されており利用は難しい。

## 8. 通信



### 8-1 電話

#### (1) 一般事情

ドシャンベ市内の一般固定電話の普及率が高いが、架空線や端子盤のメンテナンスがされておらず接続品質は悪い。

携帯電話の普及が進んでおり、地方部でも比較的よく通じる。

#### (2) 国内電話

固定電話同士の通話料は安価。

#### (3) 国際電話

電話会社や契約の違いにより発信方法が異なる。

810を最初に回すIP電話が普及しており、料金は比較的安い。

#### (4) 携帯電話

GSM携帯電話はIndigo、MLTなど複数社が競争状態にあり、プリペイド、ポストペイドの契約が選べる。携帯端末はNOKIA、Sony Ericson、LGなどが比較的安価に販売されている。

### 8-2 電信

#### (1) ファクシミリ

電話局で発信可能。

#### (2) テレックス

該当情報なし。

#### (3) 電報

中央郵便局から発信可能。

日本宛封書エアメールの料金は約2ソモニ。

#### (4) インターネット

民間のインターネット・プロバイダーが数社営業しており、プリペイドカードを購入してダイヤルアップサービスを利用できる。各社とも接続速度は遅いが、メールを読む程度であれば差し支えない。

DSL接続、無線LAN接続、光ファイバー接続も契約可能だが、従量制料金で割高になるケースがある。

ドシャンベ市内では、インターネットカフェ、IP電話サービスも数多く見かける。

### 8-3 郵便

#### (1) 一般事情

中央郵便局から送付可能。

#### (2) 課税

該当情報なし。

#### (3) 国際宅配サービス

以下の民間サービスが利用でき、窓口対応も比較的良い。

##### DHL Express

住所: # 105, Rudaki Avenue,

TEL: +992 37 2210280, 2244768,

FAX: +992 37 2244720,

E-mail: info@dhl.tj

##### UPS (United Parcel Service)

住所: # 43, Buhoro Street,

TEL: +992 37 2235414, 2215638

FAX: +992 37 2235414

## 9. コンピューター



### 9-1 ハード、ソフト

#### (1) 調達の方法

HP社のノートPCやプリンター、消耗品などが普通に入手可能。キーボードはロシア語かアラビア語が多い。ソフトウェアは違法コピーがほとんどで、正規ライセンス品の入手は逆に難しい。

日本語OS、オフィスソフト等は入手困難。

#### (2) 使用の際の注意

電圧変動が大きいため、220V対応のACアダプター使用時でも、変圧器等で一次側を110Vに落として安全マージンを取ったほうがよい。

#### (3) 修理

デスクトップPC、プリンターの修理は現地で対応可能。

ノートPCや特殊な交換部品が必要な修理は不可。

## 10. 職場環境、勤務条件



### 10-1 職場環境、勤務条件

#### (1) 就業時間

一般に8:00～17:00。(昼休み12:00～13:00)

#### (2) 有給休暇

年間最高24日

#### (3) 執務室

官公庁では個室のオフィフが多い。

#### (4) 通勤事情

自家用車、徒歩での通勤が多い。

## 11. 出入国手続き



### 11-1 入国

<ドシャンベ空港からの入国>

#### (1) 空港施設概要

到着便、出発便の表示等がなく非常に不便。

チェックイン開始時にロシア語でアナウンスがある。

CIP(VIP)ルームがあり、入出国時に有料(45ドル前後)で利用できる。こちらを利用するとチェックインや入国審査が早くなる場合がある。

#### (2) 入国手続き書類

入国カードの記入が必要。

通常、入国時には税関申告書の記入を求められないが、出国時に所持金持ち出し申告書を書かされて回収されるときがある。所持金持ち出し申告書の記入に代え、口頭で所持金額を聞かれる場合もあり、制度運用が一定していない。

#### (3) 入国審査

入国ビザ、入国カードのチェックのみである。

入国カードは入国審査の前に用紙が配布される。

(4) 税関検査

持ち込み禁止品は麻薬、ポルノ関係の品物、けん銃、映像データ(DVD,CD等)、高性能短波ラジオなどである。

(5) 空港内での留意点

空港内外には軍関係施設があるため、記念撮影以外にむやみに撮影をしないこと。

(6) 空港からの主な交通手段

タクシー利用が一般的。

市内中心部まで約5分、25ソモニ程度。

(7) その他の留意点

該当情報なし。

## 11-2 出国

(1) 出国時の概要

「11-1入国」を参照のこと。

(2) リコンファーム

72時間前までに、ホテルに頼むか直接航空会社支店に電話する。  
トルコ航空もリコンファームが必要。

(3) チェックイン

国際線は出発の2時間前、国内線は1時間前にチェックインする。

(4) 空港利用税

なし。

(5) その他の留意点

3日以上滞在する場合は滞在登録が必要(ホテルが有料で代行)。滞在登録がないと出国時に問題となるため注意。

## 11-3 帰国手続き

(1) 帰国時に必要な事務手続き

該当情報なし。

(2) 車の処分

該当情報なし。

(3) 家財道具の処分

送付方法にはアナカン(別送荷物)と郵送とがある。

(4) 住宅の明け渡し

入居中に住居や付属品に与えた損害に対する賠償を家主から請求されることがある。

(5) 外貨持ち出し規制

該当情報なし。

## 12. 治安、 緊急時の心得



※生命・財産に直結することでもあり、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

ドシャンベ市内の治安は十分に維持されており、暴動などが起こる可能性は低い。

#### (2) 対処法

日本大使館による連絡網がある。避難方法、場所などについては、日本大使館の勧告または指示を待つ。

### 12-2 強盗、盗難

#### (1) 一般的治安状況

ドシャンベ市内に限れば治安は比較的よい。

#### (2) 住宅の防犯対策

一般的な防犯対策が必要。

#### (3) 市中での防犯対策

一般的な防犯対策が必要。

#### (4) 注意すべき場所、危険地域

日本大使館の情報に従う。

#### (5) 被害時の心得

強盗などに遭遇した時は、抵抗せず、ある程度の金品をとらせて逃走させる。抵抗して金品を渡さないと、身体に危険が及ぶことになる。

### 12-3 火災、風水害、地震

#### (1) 一般的災害発生状況

天災の心配は少ない。

#### (2) 防災対策

日ごろから食糧の備蓄や非常用物資の備蓄、金銭(米ドル)の用意などに心がける。

#### (3) 被災時の心得

火災通報は01番、警察は02番、救急車は03番である。

### 12-4 緊急連絡先電話番号

・日本大使館:992-372-235608/09

・警察:02

・消防:01

・救急:03

## 13. 社交



### 13-1 風俗習慣

イスラム教の影響がある。

### 13-2 パーティーでの留意点

体制への批判、政治や内戦の話題は避けること。タジキスタンを理解し、積極的に友好関係を広げるように努めれば受け入れられる。

### 13-3 来客時の留意点

イスラム教徒の訪問客には、豚肉製品を使った料理を出さないこと。

### 13-4 訪問時の留意点

日本の絵はがき、小瓶入りの香水、花束、チョコレートなど、ちょっとしたプレゼントがあるとよい。

結婚式などの場合、お金を包むケースもある。

### 13-5 禁止されている言動(タブー)

イスラム教の影響に注意する。

内戦や政治に関する発言には注意する。

### 13-6 日本人会

該当情報なし。

### 13-7 現地の人々との交流

該当情報なし。

## 14. 教育



### 14-1 教育事情

#### (1) 一般事情

該当情報なし。

#### (2) 日本人学校

該当情報なし。

#### (3) 現地校、外国人学校

該当情報なし。

#### (4) 幼稚園

該当情報なし。

### 14-2 教育関係施設

#### (1) 図書館など

国立図書館があり、パスポートを持参して入館証(有料)を作れば利用可能。

## 15. 家庭の使用人



### 15-1 一般事情

知人の紹介等で雇用可能であるが、一般的ではない。

### 15-2 運転手

#### (1) 雇用

通常、車を所有する個人と車輛サービス契約を結ぶ。

運転手のみを雇用することもできるが、斡旋会社等はなく知人の紹介等で探すことになる。

#### (2) 日常管理

英語ができるドライバーが少ないため、意思の疎通を図るには努力がいる。

#### (3) 教育指導

運転マナーと時間を守ることについて指導する必要がある。

#### (4) その他の留意点

該当情報なし。

### 15-3 家政婦／夫

該当情報なし。

### 15-4 庭師、ガードマン

事業所でのガードマンの雇用は警備会社との派遣契約が一般的。

一般家庭で雇用するケースは少ない。

## 16. メディア



### 16-1 新聞、雑誌

#### (1) 現地発行の日刊紙

ロシア語、タジク語の新聞(週刊)が数種類発行されている。

「ASIA PLUS」が良く読まれている。

#### (2) 日本の日刊紙

該当情報なし。

#### (3) 欧米紙／誌

割高だが、ロシアから輸入されている雑誌が入手可能。

#### (4) 日本の雑誌、書籍

日本の雑誌、書籍を購入できる書店は無い。

### 16-2 ラジオ

#### (1) ラジオ放送局

中波ラジオ放送(国営)や、音楽中心のFMラジオがある。

#### (2) NHKワールド・ラジオ日本(ラジオジャパン)

アジア向け周波数のプログラムが受信可能。

- (3) 聴取可能なその他の外国放送  
ロシア語の短波放送が良く受信できる。

### 16-3 テレビ

- (1) 地上波放送局  
国営テレビ局がある。
- (2) 衛星放送、ケーブルテレビなど  
ケーブルテレビはあるがサービスエリアが狭く普及していない。  
一般家庭では、衛星チューナーとパラボラアンテナのセット(300ドル程度)を設置し、トルコ、ヨーロッパ、アラブ周辺国の衛星放送を直接受信している。

## 17. スポーツ、 趣味、語学学習



### 17-1 スポーツ

- (1) ゴルフ  
該当情報なし。
- (2) 水泳、フィットネス  
有料の温水プール、小規模なフィットネスクラブがある。
- (3) テニス  
屋内テニスコート(ハード)があるが、状態は悪い。
- (4) その他のスポーツ  
ボーリング場が2件ある。

### 17-2 趣味

該当情報なし。

### 17-3 語学学習

- (1) 語学学習施設  
該当情報なし。
- (2) 家庭教師  
知人の紹介等により、ロシア語、タジク語の家庭教師を雇用可能。

## 18. 観光



### 18-1 地方旅行の留意点

アフガニスタン国境地域は渡航が制限されている。  
パミール高原地域は入域許可証(有料)が必要。

### 18-2 主要観光地・保養地

- (1) ドシャンベ  
ドシャンベ市内の主な観光ポイントは、博物館、バザール程度で見所は乏し

い。

#### (2)ドシャンベ郊外

ドシャンベから30km 西のヒサールには古い城塞の跡が残っている。

ドシャンベから30km 東のロミット、50km東のオビガルムには温泉があり、日帰り入浴が可能。

ドシャンベから30km 北のホジャオビガルムにも温泉があり宿泊が可能。

ドシャンベから100km 南のクルガンテツパには7世紀後半頃の仏教寺院跡であるアジナテツパ遺跡がある。

### 18-3 旅行代理店

該当情報なし。

## 19. 私財の輸送、 引き取り、購入



### 19-1 家財道具

#### (1)輸送会社

該当情報なし。

#### (2)輸入手続き

該当情報なし。

#### (3)輸入貨物の受け取り港

該当情報なし。

### 19-2 自動車

#### (1)一般状況

ロシア車、ヨーロッパ車、日本車が流通している。

日本車はドバイ経由で中古車が輸入されるが、ハンドルの位置を付け替えており信頼性に疑問のあるものもある。また、ヨーロッパへの輸出用モデルの新車がドバイ経由で調達可能。

2007年10月時点でのバザールの相場は以下のとおり。

- ・トヨタカムリ新車24,000ドル
- ・トヨタヤリス(日本名ベルタ)新車 14,000ドル
- ・日本車(10年落ち中古)4,000ドルから8,000ドル
- ・ラーダニーバ(ロシア製4輪駆動車)新車 12,000ドル
- ・メルセデスベンツEクラス 2000年モデル中古 12,000ドル

#### (2)輸入手続き

該当情報なし。

#### (3)現地での購入

土曜、日曜にドシャンベ郊外で車バザールが開催され、相対取引で中古車や新車を購入できる。

## (4) 自動車登録

外国人、外国機関の所有者が外務省のディプロマートサービスを通じて登録手続きを行う。この手続きには通常1ヶ月程度必要である。

タジキスタン国内で登録される車輛ナンバー色は以下のとおり。

- ・赤地に白文字: 外交特惠車(Dで始まる番号は大使館、Tは援助機関)
- ・黄地に黒文字: 外国機関、外国人所有車
- ・白色に黒文字: 一般車輛 (左端にタジク国旗があるものは政府公用車)
- ・黒色に白文字: 軍用車
- ・青色に白文字: UN関係機関所有車

## (5) 免許証取得

日本の国際免許証を預け、現地免許に切り替える。

CIS諸国発行の国際免許があればそのまま運転可能。

## (6) 保険、税金

民間の保険会社が数社あり、割高だがオーダーメイドで保険契約が可能。

## 20. 地方都市



該当情報なし。