

Part 1 基本情報

1. ポーランドプロフィール

- (1) 正式名称 (和文)ポーランド共和国
(英文) Republic of Poland
- (2) 政体 共和制
- (3) 首都 ワルシャワ
- (4) 面積 32万2,575平方km
- (5) 人口 3,813万人(2006年7月)
【主要都市】①ワルシャワ:169.2万人、②ウヅジ:77.4万人、③クラコフ:75.8万人、
④ヴロツワフ:63.7万人、⑤ポズナン:57.0万人
- (6) 民族 ポーランド人(97%)、ウクライナ人、ロシア人、ユダヤ人
- (7) 言語 公用語 :ポーランド語
- (8) 宗教 ローマカトリック(90%)、ほかにギリシャ正教、プロテスタント教、ユダヤ教など
- (9) 略史 966年ピアスト王朝キリストを受容。14~16世紀リトアニア、ハンガリーと合併、ヨーロッパ最大の王国となる。1772~1795年ロシア、プロシア、オーストリアによる三度の領土割譲で国家消滅。1918年共和国として独立。1939年にドイツとロシアが領土分割、1941年ドイツ軍が全土を占領。1945年ポーランド人民共和国として独立、社会主義国となる。1980年代自由労働連合「連帯」結成、東欧民主化の原点となる。1989年民主的内閣(連帯系非共産党政権)成立。1990年ワレサが大統領に就任。2004年欧州連合(EU)加盟。
- (10) 在留日本人 955人(2006年3月)
- (11) 気候 ヨーロッパ西部の海洋性気候と東部の大陸性気候の影響をともに受け、一般に不安定で夏季を除き寒冷である。冬が長く、一年のうち6か月は気温が零下に下がる日がある。雨量は少なく乾燥気味である。

【参考】

「外務省ホームページ-各国・地域情勢-」外務省
「ポーランド事情」日本大使館
『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(ポーランド駐在員事務所)

住所 : Al. Jana Pawla II 18, 1st Floor, 00-116 Warszawa, Poland

連絡先 : 国番号 : 48

市外局番 : 022

電話 : +48-22-627-01-64/65

FAX : : +48-22-620-16-69

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

E-mail : jica-pol@jica-poland.org

執務時間 : 8:30~16:30(昼休み12:30~13:30)

休日 : 「(3)官公庁の休日」に準じる。

事務所までの交通:

【空港から】

<タクシー>

空港内1階(地上階)の到着ロビーにタクシー会社のカウンターがあり、そこで依頼したタクシーは問題ない。また、到着ロビーから出たところにタクシー乗り場があり、ここでも安心して乗れる(乗り場外から声をかけてくる白タクには間違っても乗らないこと。法外な値段を請求されることになる)。初乗り6ズオティ、1kmにつき2ズオティで、ワルシャワ市内まで25~35ズオティ(6~9米ドル)。英語はほとんど通じないので、運転手に住所を紙に書いたものを見せたほうがよい。

<バス>

バスをはじめとするワルシャワ市内交通(+トラム、地下鉄)に対しては共通チケットが発売されており、空港内だけでなく、その他市内全域でKioskおよび郵便局で購入できる。大人1回券は2.4ズオティ。その他、24時間券7.2ズオティ、3日券12ズオティ、1週間券24ズオティ、1ヶ月券60ズオティ、3ヶ月券166ズオティ等がある。なお、大型の荷物に対して切符を買う必要はなくなった。空港からは市バス175番が町の中心まで走っている。中心地のワルシャワ中央駅(Warszawa Centralna ヴァルシャワ・ヴェントラルナ)までの所要時間は30分程度。そこからポーランド駐在員事務所までは、ワルシャワ中央駅で降りて路面電車(トラム/トランバイ)に1駅乗るか、または徒歩で10分弱でたどり着く。

【空港以外から】

タクシーのほか、市バス、路面電車が利用できるが、スリなどが多く路線も複雑なので、慣れないうちはタクシーの利用をお勧めする。どれもRondo ONZ/ロンド オー・エヌ・ゼット/(ロータリーONZ)で降りてすぐ。

<代表的な無線タクシーの電話番号>

MPT :9191 (オペレーターに英語が通じる)

Taxi Plus :9622

Super Taxi :9662

Sawa Taxi :022-644-44-44

事務所周辺地図



- (2) 日本との時差、サマータイム
 日本との時差 : -8時間
 サマータイム実施時 : -7時間
 3月の最終日曜日午前2:00から10月の最終日曜日の午前 3:00まで、サマータイムが適用され、日本との時差は1時間短くなる。
- (3) 祝日、官公庁の休日
 祝日 : 1月 1日 元旦
 1月 2日 年始休暇
 1月 3日 年始休暇
 2月12日 建国記念の日
 3月21日 春分の日
 4月 9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 4日 みどりの日
 (5月 5日 こどもの日)
 6月 7日 聖体拝領節 *
 8月15日 聖母マリア被昇天祭
 11月 1日 万聖節
 (11月 3日 文化の日)
 (12月23日 天皇誕生日)
 12月24日 休日
 12月25日 クリスマス
 12月26日 クリスマス(ボクシングデイ)
 (12月29日 年末休暇)
 (12月30日 年末休暇)
 12月31日 年末休暇
 (2007年) * は毎年日付が変わる。
 官公庁の休日: 上記祝日と土曜日、日曜日
- (4) ビジネスアワー
 官庁 : 8:00~16:00(土・日休み)
 銀行 : 8:00~18:00(土曜日に営業するところもある)
 商店 : 7:00~18:30(日曜日はほとんどの店が休業)
- (5) 言語
 業務 : 中央官庁、大学ではおおよそ英語が通じる。
 ホテル、買い物、食事 : 高級ホテル、高級レストランを除いて英語はほとんど通じない。
- (6) 通貨
 通貨 : ズオティ(PLN) (1 ズオティ=100 グロツシュ)
 為替レート : 1 米ドル=3.10 ズオティ(2006 年 4 月)
 1 ユーロ=3.85 ズオティ(2006 年 4 月)

(7) 関係機関

【在外日本関係機関】

●日本大使館(Ambasada Japonii w Warszawie)

住所 : ul. Szwolezerow 8, 00-464 Warszawa

電話 : 022-696-50-00

FAX : 022-656-50-06

URL : <http://www.emb-japan.go.jp>

【ポーランドの関係官公庁】

●Chancellery of the President(大統領官邸)(Kancelaria Prezydenta RP)

住所 : ul. Wiejska 10, 00-902 Warszawa

電話 : 022-695-29-00

URL : <http://www.prezydent.pl/>●Chancellery of the Prime Minister(首相官邸、閣議、総理府を兼ねたような機関)
(Kancelaria Prezesa Rady Ministrow)

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

電話 : 022-694-60-00 / FAX : 022-625-26-37

URL : <http://www.kprm.gov.pl/>

●Ministry of National Education (国民教育省)(Ministerstwo Edukacji Narodowej)

住所 : Al. Szucha 25, 00-918 Warszawa

電話 : 022-34-74-100

URL : <http://www.men.gov.pl/>●Ministry of High Education & Science (科学・大学教育省)
(Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyzszego)

住所 : ul. Wspolna 1/3, 00-529 Warszawa

電話 : tel 022-529-27-18 / FAX : 022-628-09-22

URL : <http://www.mnii.gov.pl>

●Ministry of Sport (スポーツ省)(Ministerstwo Sportu)

住所 : Al. Roz 2, 00-559 Warszawa

電話 : Tel 022-522-33-99 / FAX : 022-826-21-72

URL : <http://www.msport.gov.pl>

●Ministry of Finance(財務省)(Ministerstwo Finansow)

住所 : ul. Swietokrzyska 12, 00-916 Warszawa

電話 : 022-694-55-55 / FAX : 022-694-38-16

URL : <http://www.mf.gov.pl/>

●Ministry of Foreign Affairs(外務省)(Ministerstwo Spraw Zagranicznych)

住所 : Al. Szucha 23, 00-580 Warszawa

電話 : 022-623-90-00

URL : <http://www.msz.gov.pl/>

●Ministry of Economy (経済省)(Ministerstwo Gospodarki)

住所 : Pl. Trzech Krzyzy 3/5, 00-507 Warszawa

電話 : 022-693-50-00

URL : <http://www.mg.gov.pl/>

- Ministry of Labour & Social Policy of Poland(労働省)
(Ministerstwo Pracy i Polityki Socjalnej)
住所 : ul. Nowogrodzka 1/3, 00-513 Warszawa
電話 : 022-661-10-00 / FAX : 022-661-11-24
URL : <http://www.mpips.gov.pl/>
- Ministry of Transport & Construction(運輸・建設省)
(Ministerstwo Transportu i Budownictwa)
住所 : ul. Chalubinskiego 4/6, 00-928 Warszawa
電話 : 022-630-11-10 / FAX : 022-830-00-63
URL : <http://www.mtib.gov.pl/>
Including :
 - A)Ministry of Transport(運輸省)(Ministerstwo Transportu)
ul. Chalubinskiego 4/6, 00-928 Warszawa
 - B)Ministry of Maritime(水産省)(Ministerstwo Gospodarki Morskiej)
ul. Chalubinskiego 4/6, 00-928 Warszawa
 - C)Ministry of Construction(建設省)(Ministerstwo Budownictwa)
ul. Wspolna 2/4
- Ministry of Culture & National Heritage(文化・国保省)
(Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego)
住所 : ul. Krakowskie Przedmiescie 15/17, 00-071 Warszawa
電話 : 022-421-01-00 / FAX : 022-826-91-48
URL : <http://www.mkidn.gov.pl/>
- Ministry of National Defence(国家防衛省)(Ministerstwo Obrony Narodowej)
住所 : ul. Klonowa 1, 00-909 Warszawa
電話 : 022-628-00-31 / FAX : 022-845-53-78
URL : <http://www.wp.mil.pl/>
- Ministry for Environment(環境省)(Ministerstwo Ochrony Środowiska)
住所 : ul. Wawelska 52/54, 02-922 Warszawa
電話 : 022-57-92-900 / FAX : 022-57-92-224
URL : <http://www.mos.gov.pl/>
- Ministry of Agriculture and Rural Development(農業・村落開発省)
住所 : ul. Wspolna 30, 00-930 Warszawa
電話 : 022-623-10-00 / FAX : 022-623-17-88
URL : <http://www.minrol.gov.pl/>
- Ministry of Regional Development(地方開発省)
(Ministerstwo Rozwoju Regionalnego)
住所 : ul. Wspolna 2/4, 00-926 Warszawa
電話 : 022-461-30-00 / FAX : 022-461-50-00
URL : http://www.mrr.gov.pl
- Ministry of State Treasury(国家財産省)(Ministerstwo Skarbu Panstwa)
住所 : ul. Krucza 36/Wspolna 6, 00-522 Warszawa
電話 : 022-695-80-00、695-90-00
URL : <http://www.msp.gov.pl/>

- Ministry of Justice(法務省)(Ministerstwo Sprawiedliwosci)
住所 : Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa
電話 : 022-52-12-888
URL : <http://www.ms.gov.pl/>
- Ministry of Interior and Administration(内務・行政省)
(Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji)
住所 : ul. Batorego 5, 02-514 Warszawa
電話 : 022-621-20-20 / FAX : 022-622-79-73
URL : <http://www.mswia.gov.pl/>
- Ministry of Health(保健省)(Ministerstwo Zdrowia)
住所 : ul. Miodowa 15, 00-923 Warszawa
電話 : 022-634-96-00 / FAX : 022-831-12-12
URL : <http://www.mz.gov.pl/>
- Office of the Committee for European Integration(ヨーロッパ統合委員会)
(Urząd Komitetu Integracji Europejskiej)
住所 : J.Ch. Szucha 23, 00-580 Warszawa
電話 : 022-455-53-35 / FAX : 022-455-53-33
URL : <http://www.ukie.gov.pl/>

(8) 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」)
<http://www.e.okayama-u.ac.jp/~taguchi/>
 (ポーランド情報館、岡山大学田口教授のホームページ。ポーランドに関すること、生活情報など有益な情報が多数。日本語)
<http://www.itisnet.com/japanese/europe/j-poland/j-pol-top.htm>(ITISポーランド)
<http://www.japoland.pl>(ヤッポランド。日本語)
<http://www.polinojfp.com/>(ポーランド情報館)
<http://www.poland.pl>
 (政府機関、歴史、観光、生活情報などポーランドに関する情報が、ほとんど載っている。英語・ポーランド語)
<http://sachiko.vip.interia.pl/polska/>(ポーランドからの報告)
http://nna.asia.ne.jp.edgesuite.net/free/cee/cee_today/cee_today.html
 (中東欧TODAY)
http://www.pl.emb-japan.go.jp/index_j.htm(在ポーランド日本大使館)

Part 2 生活情報

※「生活情報」は特に記載のない限り、JICA事務所のある都市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

ワルシャワ市内のホテルは高級なものが多い。また、夏場(7月初め～9月末)は大学の学生寮をホテルとして開放しているところがあり、それらは大変安価である。

市内の主なホテルは以下のとおりである(詳細はイエローページを参照)。

VISA、MasterCard、American Express、JCB、Diners Clubなど、ほとんどのクレジットカードが利用できる。

ワルシャワでは、シングルルームで以下の料金が目安となる。しかし、シーズンにより大きく異なり、ウイークエンド割引、インターネットによる予約割引などがあるので、事前に確認が必要である。また、ホテル料金にかかる消費税は7%で、その表示方法は内税、外税扱いが混在し、まちまちである。

5つ星ホテル : 200米ドル以上

4つ星ホテル : 150米ドル以上

3つ星ホテル : 100米ドル以上または150米ドル以上

2つ星ホテル : 100米ドル以下から

星なし : 50米ドル前後

<ホテル>



- ・Le Royal Meridien Bristol(5つ星)
- ・Hyatt Regency Warsaw(5つ星)
- ・Marriott Hotel(5つ星)
- ・Intercontinental Hotel Warszawa (5つ星)
- ・Sofitel Victoria Warsaw(5つ星)
- ・Radisson SAS Centrum Hotel(5つ星)
- ・Sheraton Warsaw(4つ星)
- ・Holiday Inn Warsaw(4つ星)
- ・Hotel Jan III Sobieski(4つ星)
- ・Novotel Warszawa Centrum(4つ星)
- ・Polonia Palace Hotel (4つ星)
- ・Novotel Warszawa Airport(3つ星)
- ・Hotel Mercure Frederyk Chopin(3つ星)
- ・Hotel Metropol(3つ星)
- ・IBIS Centrum(2つ星)
- ・Dom Literatary
- ・Uniwersytet Warszawski "Sokrates"

そのほか、ポーランド国内のホテル情報が得られるサイトがある(英語バージョンあり)。これらは各ホテルのホームページにリンクしており、ここから予約もできる。

- ・Hotels in Poland URL : <http://www.hotelewpolisce.com.pl/index.htm>
- ・HotelsPoland.com URL : <http://www.hotelspoland.com>
- ・All hotels in Poland URL : <http://www.poltravel.com>

また、ポーランド国内のオルビスホテルチェーンの情報が得られるサイトもある(英語バージョンあり)。

- ・URL : <http://www.orbis.pl>

なお、ホテルのほか、ウィークリーマンションも利用できる。

<ウィークリーマンション>



- ・ポズナンスカ通りアパートメント
- ・Old Town Apartments sp.z o.o (オールドタウン・アパートメンツ)
- ・Babka Tower(バプカ・タワー)
- ・Warsaw Apartments(ワルシャワ・アパートメンツ)

1-2 住宅事情

ワルシャワにはマンション、一戸建て、またはタウンハウスで家具付きのものがある。電話の有無は要確認。ワルシャワ市内は他都市と比べて2~3割家賃が高く、最近では家賃が高騰している。2006年現在、月1200~2000米ドルで70~100平方m(2LDK、3LDK)の家が借りられる。一間のアパートなら月300米ドルから。一般に地下鉄沿線は値段が高め。安いところは治安が悪かったり、建物が非常に古かったりする。

1-3 住宅の探し方

最近では賃貸住宅の斡旋会社を利用するのが一般的である。また、新聞などに掲載されている案内広告を参照したり、各自が新聞広告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。契約が成立しなければ、何軒見学しても不動産会社には礼金を払う必要はないが、契約成立の場合には家賃の半月~1カ月分を手数料として支払うことになる。

<不動産斡旋会社>



- ・M & D
- ・Unikat

1-4 住宅選定上の留意点

余程の事がない限り、一箇所のみを外見上のみで判断することは避けるべきであり、数箇所を見て回り、十分な時間をかけなければ、希望どおりの物件を探すこ

とは難しい。広さや値段のほかに交通の便、治安、自家用車を購入するなら駐車場の有無、通勤時間の渋滞の有無などを検討したほうがよい。暖房はセントラル方式と自家暖房方式とがあり、各戸に完備されている。温度の調節ができない家もあるので、確認が必要。外国人が住む家は特に盗難などの対象としてねらわれる可能性が高いので、1階の部屋の場合は窓に鉄格子の入っている物件を選ぶことが望ましい。建物自体のセキュリティシステム（第三者が容易に建物に侵入することを防ぐ機能）がどうなっているかの確認も必要である。また家賃の安い家は建物が老朽化していたり、地域自体が安全でなかったりするので注意する。家の修繕を頼める人がきちんといるかどうかを家主に確認することも重要である。

また、電話の有無には注意。電話は日本のように個人の所有物とはならず、家主宛に電話代の請求書が送られてくるが、支払いは借り手が行うのが通常である。最近では電話のない住居は少なくなっているが、契約時に電話がついていない場合は、たとえ大家がつけてくれると言っても、申請してから設置まではけっこう時間がかかるので、滞在中につかない可能性もあるので注意が必要である。

1-5 住宅の契約

設備の修繕が必要な場合は、必ず入居前に家主に依頼する。入居してしまっても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請求されることもある。家賃は1～2ヶ月前払いで、不動産仲介業者に家賃の0.5～1ヶ月分を契約手数料として支払う場合が多い。

1-6 ガス、水道などの手続きと管理

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、家賃と別の場合とそうでない場合があるので確認すること。また、電気やガスは半年前の見積りにより請求され、のちに実際使用した量との差し引きが行われるシステムなので、家主と支払い方法などについてよく相談する必要がある。

共益費(czynsz)のなかにはごみ処理代、エレベーター使用代などが含まれている。水道代が含まれていることもある。

1-7 家電

(1) 電圧

電圧は220V、周波数は50Hzである。

(2) コンセント、モジュージャックの形

プラグはC型(C-2含む)である。日本製品を使用する場合はコンセント用アダプターが必要。変圧器(100V--220V)、コンセント用アダプター(日本式--C型)は日本で調達したほうがよい。

なお、モジュージャックは、ほとんどが日本と同じJ-11タイプである。古い建物の場合、差し込みの型が日本と異なることがあるが、変換用アダプターはワルシャワの電話を扱っている電気店で購入できる。

(3)家電製品

テレビ、ビデオの方式はPAL方式。現地でマルチビデオデッキを購入すれば、日本から持参したビデオテープも見る事ができる。その際3倍速で録画されたテープが見られる機種かどうかを確認しないと、対応していない機種もあるので注意。値段は400ズオティ(1万5千円)前後。DVDプレーヤーなども購入できる。なお、DVDプレーヤーのリージョナルコードは日本と同じなので、日本のソフトを鑑賞するのに問題はない。炊飯器は海外仕様(日本製等)の製品が便利である。もしくは変圧器とCプラグとともに日本から持参できれば望ましいが、最近では昔懐かしいタイプの炊飯器(韓国製など)であれば、現地のアジアショップで購入可能になってきた。その他、外国製品は値段が高めだがほとんどの製品を現地で購入可能。なお、家具付きの住居がほとんどで、かつ電気製品も込みの場合が多い。

1-8 家具保険

住居は家具付きが一般的なので、これまでに入居者が家具に保険をかけたという事例はあまり聞いていない。

1-9 その他

特記する事項なし。

2. 衣料、理容



2-1 衣料全般

(1)一般事情

ポーランドは海洋性気候と大陸性気候の両方の影響を受けているので、四季があるが、気候が非常に不安定である。そのため気温や天気の変動が激しく、夏は摂氏30度前後の気温が上がったり、突然寒くなったりすることがある。また日中と夜間の気温差が大きい。北海道とよく似た気候と言える。

4月、10月でも雪が降ることがある。冬場は零下20度前後で、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)が完備している。

ポーランドだけでなく、イタリア、フランスなどのメーカーの衣類も出回っている。新規にポーランド市場に参入してくるブランド物のメーカーも確実に増えており、衣服についての選択肢は年々広がってきている。仕立ては日本製には及ばないが、十分に合う。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。一般にデパートなどで販売されているものの価格は、品質はさておき、日本とあまり変わらない。バザールなどで販売されているものは比較的安いが、品質は推して知るべしである。

(2)日本から持参したほうがよい衣料

品質を問わなければ何でも揃うと言えるが、サイズやデザイン(形)が合わない場合もあるので、Yシャツ、下着類や靴下(特に冬用の厚手のストッキング)、フリ

ース、パジャマなどは持参したほうがよいだろう。子供用についても同様である。紙オムツは市内各所で購入できる。

(3) 現地で調達したほうがよい衣料

セーター、毛皮、ダウンジャケット、ブーツなどの冬物・防寒用品は手ごろな値段で入手できる。全般に生地や仕立てはよくないが、十分に合う。スキーやスノーボード、アウトドア系のジャケット、パンツ類は日本で買うのとほとんど変わらないデザイン、値段のものが出回るようになってきた。ただしサイズ、ブランドなどにこだわりがある場合は、日本から持ち込んだほうがよい。

寝具・タオル類は国産品で十分である。羽毛布団も手に入る。

(4) その他の留意点

該当情報なし。

2-2 礼装

(1) パーティー

男性はスーツに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

結婚式には女性は明るい色調のものを着用し、黒いドレスは避けたほうがよい。男性はダークスーツを着用。葬儀には黒い服もしくは黒い色調で参列する。

(4) その他の留意点

ポーランド人の家庭に招かれた場合は、機会に応じて男性はネクタイを着用したほうがよい。花やチョコレートなど、ちょっとした手土産も忘れずに。また、パーティーの種類、特にやや改まった趣旨のパーティーにおいては、尋ねることなく玄関先で靴を脱ぐと、招待者側が戸惑うことがあるので注意。

* ポーランド(欧米)では正式なお客様ほど靴を脱がすことなく居間に通すことが常識。スリッパはあくまでプライベートでリラックスしている場面に使用するもので、普段から客用を購入・用意しておくことが一般的ではないため、お客様に履いてもらうスリッパがなく、とっさの対応に困ることが多い。

2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

(1) 洗濯

最近さまざまな洗濯機が市販されているが、どれも回転力が強く、高温・長時間で洗浄するタイプが多い。洗濯用のネットを持参すると便利である。

ドライクリーニング店は各地にあり、最近是集配してくれるところもある。なお、ボタン、ワッペンなど大切なものは取り外してから出すとよい。

電気製品はほとんどすべて現地で購入できるので、アイロンや洗濯機を持参する必要はない(3万円程度で洗濯機の購入も可能である)。また、家具付きの住宅

がほとんどで、電気製品も込みの場合が多く、洗濯機がないことはめったにない。

(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。

「KRAWIEC」(クラヴィエツ:仕立て屋)という看板のある店で頼み、修理なら1週間ほどで仕上がる。手編みセーターの注文も可能である。

(3) 保管

虫よけ用のナフタリンなどは手に入る。一年を通じて乾燥しているので、あまりカビ(除湿)、防虫などの心配はいらない。

2-4 美容院、理髪店

美容院、理髪店ともに主なホテルの中や市内各所にあり、美容院は予約制が多い。日本よりも値段は安い、日本ほど丁寧ではない。カットのみで40ズオティぐらいから。チップは担当者に渡す。

美容・理髪用品は、ポーランド製以外にヨーロッパ各国からの輸入品が入手でき、日本でもおなじみの製品も少なくないので、日本から持参すべきものは特にない。

3. チップ



3-1 チップ事情

(1) 習慣の有無

レストラン、喫茶店、美容院、タクシー、トイレなどを利用した際、チップを渡す習慣がある。

(2) 各種サービスに対するチップ

レストランなどでのチップの相場は総額の10%といわれているが、必ずしも正確である必要はなく、切りのよい金額を支払えばよい(ただし、請求書に含まれていることもあるので、要確認)。ホテルでのポーターへの荷物1個あたりのチップは1米ドル程度(約2~3ズオティ)が目安。またクロークでは2~3ズオティ、トイレでは1~2ズオティ程度のチップを要求されることがある。

4. 食生活



4-1 外食

(1) 一般事情

ワルシャワにはポーランド料理店のほか、イタリア、ギリシャ、中国、ベトナム、韓国、タイ、シリア、スペインなど、各国料理の店がある。日本料理店はすしバーを含めると十数軒ほどある。また日本料理店は、ワルシャワ以外にクラクフ、ウヅジ、ヴロツワフなどにもあり、全体としてここ数年で急激な増加傾向にある。

また、市内各地にカフェ、レストランがあり、気軽にポーランド料理を楽しむことができる。他にディスコ、パブ、ホテルのバーなどがある。

(2) 飲食店

<和食>

- ・NIPPON-KAN「日本館」(ul.Nowogrodzka 47a／電話 :022-585-10-28)
- ・Edokko Bento「江戸っ子弁当」Sushi Lunch Box (Rondo ONZ1／電話 :022-581-77-65)
- ・TOKIO「東京」(ul.Dobra 17／電話 :022-827-46-32)
- ・INABA「稲波」(ul.Nowogrodzka 84/86／電話 :022-622-59-55)
- ・SHOGUN「将軍」(ul.Migdalowa 12／電話 :022-648-19-19)
- ・AKASAKA「赤坂」(ul.Walbrzyska 11/159(Land)／電話 :022-549-91-52)
- ・SUIRO「水路」(ul.Grzybowska 30／電話 :022-620-50-25)
- ・IRORI「炉」(ul.Bitwy Warszawskiej 1920r. 7／電話 :022-824-01-80)
- ・Sushi TEKEDA(ul.Francuska 16a／電話 :022-616-14-18)
- ・AKASHIA (Al.Jana Pawla II 61／電話 :022-636-67-67)
- ・Made in Japan(ul.Chlodna 2/18／電話 :022-425-05-00)
- ・Manda Sushi Bar(ul.Pulawska 19/21／電話 :022-852-80-67)
- ・SAKANA Sushi Bar(ul.Moliera 4/6／電話 :022-826-59-58)
- ・BONSAI(ul.Powsinska 31 :Sadyba Best Mall／電話 :022-370-33-77)

<ポーランド料理>

- ・U Fukiera(Rynek Starego Miasta 27 旧市街／電話 :022-831-10-13)
- ・Dom Polski(ul.Francuska 11／電話 :022-616-24-32)
- ・Swietoszek(ul.Jezuicka 6/8 旧市街／電話 :022-831-56-34)
- ・Kampania Piwna(ul.Podwale 25 旧市街脇／電話 :022-635-63-14)
- ・Chlopskie Jadlo(pl. Konstytucji 1／電話 :022-339-17-17)
- ・Folk Gospoda(ul. Walicow 13／電話 :022-890-16-05)
- ・Bazyliaszek(Rynek Starego Miasta 1/3 旧市街／電話 :022-831-18-41)
- ・Dom Restauracyjny Gessler Karczma(Rynek Starego Miasta 21/21a 旧市街／電話 :022-831-44-27)
- ・Garret(ul.Marszalkowska 55/73／電話 :022-621-96-75)
- ・Mibella(ul.Zelazna 67／電話 :022-654-60-82)

<中華・韓国・アジア料理>

- ・China Town「華都」(Al.Jerozolimskie 87／電話 :022-621-37-90)
- ・Bliss Garden「福」(Al.Twarda 42／電話 :022-620-35-19)
- ・Red Orange(Al.Grzybowska 9／電話 :022-890-98-25)
- ・PEKIN「北京」(中華料理)(ul.Senatorska 27／電話 :022-827-48-04)
- ・Cesarski Palec「皇宮飯店」(モンゴル・中華料理)(ul.Senatorska 27／電話 :022-827-97-07)
- ・Aryrang (韓国料理)(ul.Wolnosc 7 Lok.B／電話 :022-862-20-00)
- ・Taj Mahal (インド料理)(ul.Brzozowa 27/29／電話 :022-831-89-26)
- ・Tandoor Palace (インド料理)(ul.Marszalkowska 21/25 / 電話 :

022-825-23-75)

<その他各国料理>

- ・Mirador (スペイン料理) (ul.Grzybowska 2/電話:022-436-35-35)
- ・Mary Sol (スペイン料理) (ul.Rozbrat 8/1/電話:022-622-50-00)
- ・Banja Luka (ブラジル料理) (ul.Plawska 101/電話:022-854-07-82)

4-2 食料

(1) 一般事情

ポーランドの主要作物としては、ジャガイモ、タマネギ、各種麦類、テンサイ、キャベツ、ニンジンが挙げられる。果物類では、りんご、イチゴ、さくらんぼ、ブルーベリー、ラズベリー、杏、プルーンの産地である。夏場には種類・量共に豊富に出回り安価で、冬場は品数も少なく価格も上昇する。最近は大規模スーパーマーケットへ行けば、ゴボウ、ニラ、レンコンなどを除いてほとんどの野菜が揃う。

牛、豚、鶏、七面鳥などの肉は容易に入手でき、乳製品も豊富に出回っている。酒類はビール、ウオ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販売されている。野菜、魚類、果物の瓶詰や缶詰、ジュース類は豊富で、最近では輸入品が増えているため、たいいていものは入手できる。魚介類の冷凍品については大型スーパーやアジア食品店でかなり手に入りやすくなってきており、場合によっては鮮魚も入手可能になってきた。

日本食品は日本食レストラン、大型スーパーマーケット内、アジア食品店などで購入できる。スーパーマーケット内の衛生管理は問題ない。しかし、サルモネラ菌の汚染を否定できないので、生卵は食べないほうがよい。また夏季に、肉、ハム、魚などの生鮮食料品を購入する場合は、保存状態がよい店での購入を心がけること。

(2) 主な食品の出回り状況

<米>

輸入米(長粒米)がどこにでも置いてある。スーパーマーケットやアジア食品店ではタイ米・イタリア米なども販売されている。アジア食料品店ではカリフォルニア産の日本品種米やイタリア米が、一部の日本食レストランの併設食材店では日本品種米(コシヒカリ・錦など)も販売されている。

<パン>

パンは小麦産国ポーランドが誇りとする基本的で大切な食品である。各所にパンを売る店がある。こうした店では主にライ麦パンをはじめとするポーランドならではのパンが売られており、日本ではあまり見かけないタイプのパンのほうが現に美味しい。クロワッサンやバゲットなど仏流のパンは大型スーパー、高級食品店で購入できる。

<菓子>

アイスクリームが美味。その他揚げドーナツ、バームクーヘン、チーズケーキな

どもおいしい。ケーキショップもある。

<肉・乳製品>

豚、牛、鶏、七面鳥などがある。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。ロングライフ牛乳もある。

<魚介類>

魚屋は各地にあるが、魚介類、缶詰類、燻製を多く置いている。最近では大型スーパーマーケットで鮮魚や冷凍品が出回っている。サケ、サバ、タラ、ニシン、スズキ、コイ、マスなどは購入可能である。

<野菜、果物>

ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、キュウリ、キャベツ、レタス、サラダ菜、キノコ類は全般的に豊富である。時期によっては、大根、白菜、サヤインゲン、ホウレンソウ、ソラマメなども出回る。果物類はリンゴ、バナナ、レモン、オレンジ、ブドウ、キウイ、スイカ、モモ、グレープフルーツ、チェリー、イチゴ、スモモ、ラズベリーなど、ほとんどが揃うが、季節による。

<調味料>

国内産、輸入品の各種の調味料がある。最近では中華料理の調味料も手に入る。みそ、しょうゆ、酢、寿司のり、わさびなども、アジア食品店や大型スーパーマーケットに売られており、近年これらの食品を扱う店が増えてきている。

<食用油>

ヒマワリ油、大豆油、なたね油、ゴマ油、オリーブオイルなどいろいろある。

<酒類>

国産、輸入品とも各種手に入る。日本酒や日本銘柄のビールも酒類専門店や日本料理店の食材店で見かけることがある。

<飲料水>

水道水は飲用には適さないので、浄水器を購入したり、市販のミネラルウォーターを購入することになる。ミネラルウォーターには炭酸入りと炭酸なしがある。なお、各所にある水くみ場の湧き水は飲むことができる。ほかに飲料水配達サービスを行っている会社もある。

(3) 食料の入手

バザールと呼ばれる市場が各地にあり、食料品のほか耐久消費財なども容易に入手できる。またワルシャワ市内や地方の大都市には大型ショッピングセンターや、スーパーマーケットが増えてきている。通常これらの店は土・日曜も営業しており、夜遅くまで開店しているので便利である。なかには24時間営業のところもある。

最近ではビニール袋を備えている店が多いが、買い物袋は持参したほうが便利。カゴやショッピングカートのある店では、必ずどちらかを持ってから入ることになっている。混雑時には支払い場所で並ぶことがある。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10:00～20:00、一般店が11:00～19:00、

市場が7:00～19:00である。土曜日は14:00までのところが多い。日曜日、祝日は、大型スーパーマーケットを除き、ほとんどの店が閉店になる。

ワルシャワ市内の主な食料品店は以下のとおりである。

<バザール>

- ・ハラ・ミロフスカ バザール(Hala Mirowska) (Al. Jana Pawla II 28)
- ・ハラ・マリモンツカ バザール(Hala Marymoncka) (ul. Slowackiego)
- ・ハラ・バナハ バザール(Hala Banacha) (ul. Grojecka 100)

<ショッピングモール、スーパーマーケット>

- ・Galeria CENTRUM(ul. Marszalkowska 104/122)
- ・Galeria Mokotow(ul. Woloska 12 アジア食品店あり)
- ・Arkadia(Al. Jana Pawla 82 アジア食品店あり)
- ・Sadyba Best Mall(ul.Powsinska 31)
- ・Klif(ul. Okopowa 58/72 アジア食品が一部ある)
- ・Promenada(ul.Ostrobramska 75C)
- ・Panorama(Al. Witosa 31)
- ・Carrefour(ul.Glebocka 15, ul.Targowa 72, ul. Powst.Slaskich 126)
- ・WOLA Park(ul.Gorczevska 24)
- ・Geant(ul. Pulawska 427, ul. Jubilerska 1/3, ul. Mszczonowska 3, ul. Polczynska 427 一部アジア食品がある)
- ・REDUTA(Al.Jerozolimskie 148)
- ・Auchan(ul. Modlinska 8, ul.Plawska 46 アジア食品が一部ある)
- ・E.Leclerc(ul.Ciszewakiego 15, ul. Aspekt 79)
- ・Tesco (ul. Gorczevska 212/216, ul. Stalowa 60/64, Al.Ken 14, ul. Polczynska 121, ul. Kwiatkowskiego 1 全店24時間営業)

<日本食品がある店>

- ・AKASAKA「赤坂」(ul.Walbrzyska 11/159 (Land)／電話 :022-549-91-52)
- ・SUIRO「水路」(ul.Grzybwska 30／電話:022-620-50-25)
- ・NIPPON-KAN「日本館」(ul. Nowogrodzka 47a／電話 :022-585-10-28 レストランだが、日本米や漬物、冷凍食品が買える)
- ・Asia Tasty (Pl. Zelaznej Bramy 1／電話:022-654-61-20)
- ・Asian Shop (ul. Poznanska 1, ul. Okopowa 29)
- ・Polna Bazar(ul. Polna 9/11 輸入野菜、果物、新鮮な魚などが手に入る)

4-3 食器、調理器具

(1)食器、調理器具などの入手

高級賃貸住宅であれば、最低限の食器・調理器具類も備え付けられている場合が多い。(お碗などの和食器を除けば)食器に心配はいらない。日常使いの洋食器ならば、大型スーパーマーケットやIKEAでも入手できる。ポーランド産が主流だが洋食器専門店も存在する。最近では日本料理店の併設食材店などで和食器類

(:酒器、湯呑みと土瓶、角皿など)が買えるようにはなってきた。ポーランド特有の陶器としては民芸調のBoleslawiec(ボレスワヴィエツ)が実用性と素朴な魅力を備えている。

通常賃貸住宅の台所にはオーブンが備え付けられている。冷蔵庫(3万円～)、ミキサー(3万円前後)などの電化製品は店頭で各種揃っており、日本から持参する必要はない。調理器具についても同様で、中華鍋も購入できる。中華風の食器もアジア食品店、紅茶専門店、ファンシーショップなどで購入できる。

<食器、調理器具>



詳細はイエローページを参照。

(2) 日本から持参したほうがよい食器、調理器具

日常使用する和食器のほか、寿司桶、寿司用巻きす、しゃもじ、菜ばし、油引き大根・しょうがおろし器、玉子焼き用角鍋、小型保温水筒など(寿司桶、寿司用巻きす、はしなどは、ワルシャワでなら購入できないこともない)。その他のものはヨーロッパ製、ポーランド製で十分である。なお、鍋類はホーロー製が主体である。

炊飯器も販売されているが、日本から持参する場合、現地の電圧は220V、周波数は50Hz、プラグの形はC型なので、変圧器とコンセント用アダプターが必要。

5. 生活用品の購入



5-1 家電製品

大型家電ショップがワルシャワをはじめ大きな町にはいくつもある。これらは通常ショッピングモールに隣接している。日本製、韓国製、ヨーロッパ各国製品が並び、値段も手ごろ。ただし最新の日本製品はあまり出回っておらず、あったとしてもかなり高価である。

なお、家具付きの高級住居の場合、テレビ、ステレオ、掃除機、洗濯機などは備え付けられていることが多い。

下記の店舗の広告を参考にした値段は、洗濯機3万円～、アイロン5000円前後、掃除機5000円～2万円、電子レンジ1万円～、テレビ2万円～である。以下、各店舗の詳細はイエローページを参照。



<家電製品>

- ・Media Markt
- ・RTV EURO AGD

5-2 家具

多くの外資系の店があり、家具や食器などの生活用品が揃っている。ただし帰りの際の処分を考えると、家具付きの部屋を探したほうが便利。主な家具店は以下のとおりである。



<家具>

- ・IKEA
- ・Walther Meble

- ・BARTICO
- ・Ekomeble
- ・RAD-POL
- ・Swarzedz

5-3 日用品、雑貨

ポーランドは物資が豊富で、日用品、雑貨などを購入するのに特に困ることはない。大型ショッピングモールが各都市に1つといわず複数ある。ワルシャワにいたっては各地区にあり、無料送迎バスも運行されている。小売店も商店街、駅の地下街にひしめき合っており、散歩がてら歩けばひととおり揃う。

大型ショッピングモール : 「4-2食料(3)食料の入手」の項を参照。

商店街 : Nowy Swiat(新世界通り)

駅の地下街 : ワルシャワ中央駅、地下鉄Centrum駅など

5-4 工具、素材

ポーランドでは、日曜大工というよりも、部屋の改修などを自分たちでやったりすることも多いので、工具や素材を売っている店もたくさんある。部品ごとの小売店から、大型店までさまざま。D.I.Y.(Do it yourself)はポーランド語では「Zrob To Sam」という。

以下は主な大型店である。

 Yellow Page

- ・OBI
- ・Castorama
- ・LEROY MERLIN

6. 金融機関



6-1 金融機関

(1) 銀行

現地の銀行に加え、Citibankやドイツ系の銀行などいくつかある。銀行により異なるが、営業時間はおおよそ9:00~18:00。土曜日営業や24時間営業の店舗もある。通常預金通帳はない。なおATMは24時間使用できる。

(2) 口座の開設と閉鎖

現地の銀行でもドル口座を開設できる。口座への入金やキャッシュカードでの引き出しはできないが、窓口でドルまたは現地通貨で引き出せる。ほかに、Citibankなど外国銀行も利用できる。

なお、銀行口座を開設し、多額の現金を入金したい場合は、外貨申告書(英語版あり)が必要となる。この場合、ワルシャワ空港到着後、入国の際に作成。荷物の受け取り場所に書類が置いてあるので記入し、係員にスタンプをもらう。また、初回は手続きを行うために多少時間(2~3週間程度)がかかるが、外国送金の方法がある。

銀行口座を閉鎖する場合、ズオティの残金はそのまま米ドルに両替できる。外国人の場合はドル口座を持っているので、口座を閉鎖するときに国外へ持ち出す証明書を銀行が発行してくれる。5000米ドル以上を国外へ持ち出す際は証明書が必要。

(3) 小切手

小切手はczek(チェック)と呼ばれているが、ポーランドでは普及していない。

(4) 換金方法

空港、市内の各所に「KANTOR」という看板が出ている両替所があり、米ドル、ユーロなどから容易に換金できる。表示されている金額から手数料は取られない。

円も換金できるが、場所が限られており、換金率もよくない。空港、ホテル、鉄道駅構内、銀行などはあまり換金率がよくない。なお、T/Cの換金は場所も限られており不便なので、お勧めしない。

6-2 クレジットカード

クレジットカード(VISA、MasterCard、American Express、JCB、Diners Clubなど)はほとんどのレストラン、ホテル、ショッピングセンターなどで使用可能であるが、自分の目の届く範囲でカード処理されるところが安全である。カードを別の場所で作業されると悪用される懸念が生ずるので、注意が必要である。

CD、ATMは各所にあるが、どのカードでどこで現金が引き出せるかについては、各自が日本国内で確認したほうが確実である。Citibankのカードでの現地通貨引き出しは比較的容易にできる。

7. 交通事情



7-1 交通手段

(1) 一般事情

<長距離交通>

主要国道、県道、市道まで、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。鉄道は国内全土にいきわたっており、また、ヨーロッパ各地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(「18-3旅行代理店」参照)の各事務所か、駅の予約事務所で行う。国内航空、長距離バス(国内・国際)もある。ただし鉄道はスリや引ったくりの類が多いので、慣れないうちは夜行列車などは避けたほうがよい。また国内バスは、ポーランド語ができないと切符の購入などが困難。

・ポーランド鉄道PKP

URL : <http://www.pkp.com.pl>

・ポーランドバスPKS

URL : <http://www.pekaesbus.com.pl>

・ポーランド航空LOT

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

<市内交通>

市内の交通機関は地下鉄(ワルシャワのみ)、市電(トランバイ)、バス、タクシーなどがあり、路線は番号で整備されているので、路線番号が書かれた地図を買うと便利である。バスと市電、地下鉄の切符は共通。切符はキオスク(ruch)で購入できる(キオスクは日曜・祝日が休みなので注意すること)。

バスや市電のなかでは時折、私服検札官に切符の提示を求められ、有効な切符を持っていないと罰金をとられる。

(2) 空港から市内への移動

※2.業務のための基礎データ(1)項を参照

<タクシー>

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。流しのタクシー、空港や駅などにいる白タクは拾わないほうがよい。比較的安全なのは無線タクシーで、電話番号のついた標識(9191、9622など)をつけている。あるいは街中のタクシースタンドから乗ってもよい。無線タクシーは電話で自分の電話番号と氏名、来てほしい場所の住所・時刻(特に指定しないと10分後)をポーランド語で指定(9191なら英語可)。料金はメーター制で、初乗り料金6ズオティ、平日昼間2ズオティ/km(2003年1月現在、ワルシャワ)。なおホテルのタクシーは3倍の値段でかなり割高。チップは1割とされているが、端数程度でよい。

以下は代表的な無線タクシーの電話番号である。

- ・9191 MPT (オペレーターに英語が通じる)
- ・9622 Taxi Plus(携帯からかける場合のみ市外局番022が必要)
- ・9662 Super Taxi(携帯からかける場合のみ市外局番022が必要)
- ・022-644-44-44 Sawa Taxi

<自転車>

自転車は驚くことに車道または自転車道があればそこを走らねばならない。夜間はライトの点灯が義務づけられている。

(3) 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、クラクフ市内は時間帯によって大変込み合う。比較的大きな都市には路面電車(トランバイ)が走っており、トランバイに優先権がある。また、バスやトランバイの急な進路変更がある。冬季は零下20度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。

国際免許証を所持していれば、ポーランドでも1年間は運転ができる。

(4) レンタカーなどを利用する場合

空港、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にその分が加算される。なお25歳以上で免許取得から1年以上の人のみが利用できることになっている。

レンタカー会社の詳細はイエローページを参照。

< レンタカー会社 >



- ・AVIS
- ・Hertz
- ・JOKA

なお、複数のレンタカー会社が掲載されているホームページがある

(<http://www.poltravel.com> 英語バージョンあり)。

(5) 地図

トランバイやバスの路線番号が載った市内地図は市内の書店、各所にあるruch(キオスク)で入手できる。全国の主な都市の市内地図が記載された道路地図も書店で入手可能である。

7-2 交通事故、盗難

(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、救急車を呼んで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、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ほうが無難である。

(2) 救急病院

重症疾患、重症事故の場合、公共の救急車(電話 : 999=無料)に連絡をする。ただしポーランド語しか通じない。救急車に同乗している救急医の診断指示により、最寄りの適切な病院に搬送される。私立医療機関によっては、独自に緊急窓口を設けていることもあり、外国人の場合には直接それらの機関を受信することを勧めたい。

(3) 車両の盗難、車上荒らし

ポーランドでは車両の盗難が多い。特に高級車やポーランド製の大量車がよくねられる。警察発表では車の盗難の摘発率(盗難車が返還される率)は30%前後であるが、まず戻ってこないと考えたほうがよい。車自体が盗まれるだけでなく、窓ガラスを割って車内のカーステレオあるいはトランクのなかの荷物などまで持ち去ることがあるので、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。

また、ウインカーやサイドミラーまで盗まれることがある。盗難アラーム、ギアを固定するロックなど、二重、三重の装備をするよう心がけたい。なお、車を利用し

た犯罪では、進行方向に障害物を設け、運転手が車を離れ障害物を処分するところをねらって車を盗んだり、助手席に人を残しているときに強引に運転席に乗り込んでくる場合もあるので、注意が必要である。

7-3 交通違反

(1) 交通法規

車両が右側通行であること以外ほとんどが日本と同じだが、場所によっては信号が赤でも右折可能な場合がある(信号機の下に緑字または青で右方向へ矢印が出ている)。しかし、優先権は左方向から直進してくる車にあるので、要注意。また、信号がない交差点では右方向からくる車に優先権がある(ただし菱形で中が黄色の優先標識があれば、自分が優先。逆三角形で中が黄色の非優先標識が出ていると、相手が優先となる)。

ロータリーでは中に入っている車が優先となり、出る車と入る車が混雑し、運転しにくくなるので、特に注意が必要である。

なお、10月1日から2月の末日までは、日中でもライトをつけて運転しないと罰金をとられる。また、シートベルトの着用義務を怠ったり、携帯電話を手を持って話しながら運転したりすると、罰金を科せられる。

ポーランドで運転するには免許証のほかに車検証、強制保険(通称OC)契約書の証明書を常時携帯しなければならない。外国人の場合はパスポート又はポーランド政府発行の身分証明書も携帯すべきである。そのほか、チャイルドシートの着用も義務づけられている。

(2) 罰金、罰則

路上でスピード違反、ライトのつけ忘れなどで警察官に止められた際は、罰金を科せられ(100~500ズロティ程度)、1年間の持ち点21ポイントから減点される。減点数、罰金の金額は、違反内容により異なる。罰金の支払いは、手持ちがなければ後日郵便局で振り込みもできる。警察官の多くはポーランド語しか話せない。なお、ポイント数は毎年1月1日に更新されるので、減点されても年が明ければ21ポイントに戻る。

7-4 車の修理

(1) 部品

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来すことはない。日本車、ドイツ車、イタリア車、フランス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が、購入したディーラーで修理を頼むのが一番安心である。

8. 通信



8-1 電話

(1) 一般事情

ワルシャワ市内の電話は自動化されている。新規の取り付けには2年以上かかるといわれていたが、現在はかなり改善されつつある。住宅に電話がない場合は家主を通して申し込むことになるが、一定レベル以上の住宅に電話がついていないことはめったにない。電話料金の請求書は毎月郵送され、郵便局で支払う。

また携帯電話も普及している。デジタル式携帯電話(GSM)の番号は0-6xまたは0-50xで始まる。また、日本のQ2にあたる情報ダイヤルは0-70x、フリーダイヤルは0-800xから始まる。

(2) 国内電話

公衆電話は市内各所にある。ダイヤル直通で各都市と通話できる。また国際通話も可能。

コイン式とカード式があるが、現在ほとんどがカード式となっている。テレホンカード(karta telefoniczna)は郵便局やキオスクなどで購入できる(度数25、50、100)。カードはマグネット方式のものとチップ方式のもの2種類があるが、新しい公衆電話はチップ方式のカードしか受け付けない。

なお2006年から、一般電話にかける場合は市内・市外通話に関わらず常に市外局番からかけることが必要になった。

<例> 市外局番(012)のクラクフへかける場合：

クラクフ市内・市外からを問わず常に 012-x x x-x x-x x

ポーランドには、日本と同様市外電話・国際電話で割引のある電話会社がある。これらの電話会社と契約して市外電話をかける場合、最初の数週間は、各会社独自の番号(例：TELE2であれば01061)を先に回す必要があるが、契約手続き完了後は通常通り市外局番からダイヤルすればよい。

(3) 国際電話

コレクトコールは使えないが、家庭の電話、公衆電話からダイヤル直通でつながる。しかし1分間2米ドル程度とかなり割高。最近では民間の電話会社が(TELE 2、Tele Pinなど)半額以下の値段でかけられるプリペイドカードを販売しているので、それらの利用を勧めたい。

なお一般電話から日本へのかけ方は、0-081+日本の電話番号(市外局番の最初の0をとる)となる。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ことがある。

<例> 03-1234-5678(東京)へかける場合：0-081-3-1234-5678とダイヤルする。

(4) 携帯電話

携帯電話は広く普及している。デジタル(GSM)方式で、国内のほとんどの場所で使用できる。インターネット接続、ショートメールが可能。プリペイドカード式の携帯電話は月極め契約より割安な利用が可能で、広く普及している。携帯電話から国際電話もできる。

<例>03-1234-5678(東京)へかける場合 :

+ (この「+」は携帯の「+」マークを押す)81-3-1234-5678とダイヤルする。

なお、現在のところ、日本の携帯電話は(SoftBank以外は)持ち込んでも使用できない。

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(faks)も利用でき、送信されてくる文字、画像の質にほとんど問題はない。

(2) テレックス

テレックス(teleks)は、現在はほとんど利用されていない。

(3) 電報

電報(telegram)は、現在日本へのサービスは行われていない。

(4) インターネット

インターネット(internet)の普及はめざましく、e-mailを利用している人も多い。インターネットの接続、メール送受信の方法については以下のとおりである。

<ポーランド国内の無料アクセスポイント利用>

電話会社TP S.A.が、どこからかけても市内料金で接続できるサーバーを設けているので、接続中の通話料金さえ支払えばプロバイダー契約は必要ない。このアクセスポイントを利用すれば、そのままインターネットに接続されるのでホームページを見たり、ウェブメール(MSN HotmailやYahoo!メールなど)を利用できる。もちろん日本語環境のパソコンを使用していれば、日本語でのメールの送受信に問題はない。ただし、回線が込み合っていてつながりにくい場合がある。料金は平日昼間(月～土8:00～18:00)3分0.29ズオティ(税別7%)、夜間(18:00～8:00)と日・祝日は6分0.29ズオティ(税別7%)。

・TP S.A.への接続方法

電話番号 : 0202122(全国共通)

「TCP/IP設定」でネームサーバーアドレスの指定

プライマリDSN : 192.168.1.1

セカンダリDSN : 192.168.1.1

ログインプロファイル : ppp

パスワード : ppp

<ポーランドのプロバイダー利用>

いくつかのプロバイダーがある。月額40ズオティぐらいから。なかには無料email/wwwアカウントを提供しているところもある。Outlook Expressなどを利用してメールの送受信ができる。したがってe-mailを主に利用し、ホームページを活用する頻度が低いなら、上記の方法で無料アクセスポイントに接続し、フリーメールを利用するのが一番安上がりになる。

・「Polbox」 : <http://www.polbox.com>(英語のサイト)

・「Onet」 : <http://www.onet.pl>

・「Wirtualna Polska」 : <http://strony.wp.pl>

なお、ケーブル回線を利用しインターネットに接続する方法もあるが、申し込みできる地域が限られている(ケーブルテレビがあるからといって、インターネットに接続できるわけではなく、その建物に設備を設営できるかどうかによる)。

・「Aster City Net」 : <http://www.astercity.com.pl/internet.html>

・「UPC」 : <http://www.upc.com.pl>

ほかにISDN回線もあるが、ラインを引くのに非常に時間がかかる(<http://www.tpsa.pl/>)。

<インターネットカフェ>

各地にインターネットカフェがあるが、日本語をサポートしていないところが多いので、日本語のホームページは閲覧できない。またメールについても同様。ただしフロッピーディスクに日本語で作成した文書などを保存し、メールに添付することができる場合もある。

<国際(グローバル)ローミング>

ポーランドにアクセスポイントがあるプロバイダー(AOL、AT&Tなど)を選んで、ローミングをする方法もある。

8-3 郵便

(1) 一般事情

紛失などの問題はたまにあるようだ。郵便局の営業時間は主に8:00~20:00(月~金)である。留守中に荷物、書留などが配達された場合、ポストに緑色の小さい紙(zawiadomienie)が入るので、指定された郵便局(近所)までとりに行く。クリスマスから新年にかけてとイースターの前後は配達が遅れることがある。EMSは主要な郵便局、または「POCZTEX」の看板があるところから送ることができる。日本へは日曜・祭日を除いて計算して、3~4日で着く。日本からのEMSは日曜日でも配達される。不在だった場合、配達通知書がポストに入るので、POCZTEXの事務所に電話をして再度配達してもらおうか自分でとりに行くことになる。また、配達が遅れてもかまわない場合、「SAL」便を利用すれば、郵送料は安くつく。なお、配達

 Yellow Page

(2) 課税

海外からの小包の場合、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。

(3) 国際宅配サービス

宅配便を取り扱う業者もいくつかある。

 Yellow Page

・DHL

・UPS

・Servisco

・FedEx

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、デスクトップ、ラップトップともにさまざまなメーカーのものが購入できる。ラップトップは東芝製が多い。Windowsが普及しているが、Macintoshも購入できる。値段はポーランド製なら日本より多少安価。プリンターも安価で購入できる。

しかし、日本語環境のパソコン、日本語ソフトを購入することは困難である上、プリンターにもドライバー（日本語印刷用）をインストールしなくてはならないので、ノートブックパソコンなら日本から持参するほうが便利である。ただしプリンターを持参してもインクが手に入らない場合もあるので注意（Canon、HPは比較的手に入りやすい）。フロッピーディスク、CD-ROM、MO、DVDなどの消耗品も購入可能。

(2) 使用の際の注意

電圧は220V、周波数50Hzである。プラグはC型（C-2含む）である。日本製品（100Vのみの対応品）を使用する場合は、コンセント用アダプター、変圧器が必要。

変圧器（入力220V・出力100V）、コンセント用アダプター（日本式--C型）は日本で調達したほうがよい。スタビライザーは必要ない。

海賊版ソフトがバザールなどで出回っている。ウイルス対策は日本でと同様に、自己管理する必要がある。

(3) 修理

日本語環境のパソコンであっても、ウイルスに感染した場合も含め、現地業者での修理は可能である。

10. 職場環境、勤務条件



10-1 職場環境、勤務条件

(1) 就業時間

企業、役所、大学などの機関は通常8:00から昼休みなしで16:00までということが多く。昼休みの時間をとっていないところが多く、2回目の朝食という習慣が残っているので、10:00~12:00の間に各自サンドイッチなどを食べている。

(2) 有給休暇

ポーランドの労働法では、勤務年数と学歴により年間に18~26日の有給休暇が認められており、6~8月の間にバカンス休暇をまとめてとることが多い。またクリスマス、イースターなどに合わせて休暇を取ることも多い。

(3) 執務室

該当情報なし。

(4) 通勤事情

ワルシャワ市内は公共交通機関が発達しているので公共交通機関と自家用車のどちらでも選べるが、自家用車での通勤は渋滞を覚悟したほうがよい。

11. 出入国手続き



11-1 入国

(1) 空港施設概要

ワルシャワのF.シヨパン国際空港は第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。到着ロビーは地上出発ロビーが2階(現地では"1pietro"="1階"と表される)である。

2005年以降ターミナル・周辺道路の大幅な拡張工事が行われている関係で、バスの乗降については工事の進捗状況に応じて、その都度若干だが利用場所が変更されている状況にある。なお、拡張工事の完成は2007年春とされており、完成されれば第1ターミナルは国際線出発、第2ターミナルは国際線到着用、そして別に国内線ターミナルとターミナルは3箇所となる。

ポーランド航空(LOT)はヨーロッパ主要都市への路線を擁している。その他、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) 入国手続き書類

1999年2月より、90日以内の滞在ならビザは免除されることになった。

入国の際、荷物受け取り場所の手前にある申告所で、「外貨持ち込み申告書」を記入し、スタンプをもらう。申告書は柱の脇においてあり、ポーランド語版と英語版がある。この申告書がないと、銀行口座を開いたり、学校や企業への送金ができない。金額については実際の金額を記入すればよい。なお、実際の金額の提示を求められることがあるので注意。申告した金額以上は銀行へ預金できない。

(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

特に申告するものがなければ通り過ぎればよい。免税で持ち込めるのは、タバコ200本(葉巻なら50本、刻みタバコなら250g)、ワイン・果実酒などのビール以外の醸造酒2リットル、ビール5リットル、蒸留酒1リットル、香水50ml、オードトワレ25mlまで(価値が全部で175ユーロを超えないこと)。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見なされるものである。以下のホームページを参照。

・ポーランド Ministry of Finance ホームページ :<http://www.guc.gov.pl/>

「Information on regulations」→「For natural persons」→「Exemption from import duties」の項を参照。

(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、荷物が確認された場合、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

到着ロビーはそれほど大きくない。

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、空港からタクシーを利用する。空港地上の到着ロビーから出たところのタクシー乗り

場又はタクシー会社のカウンターから依頼する。ここで依頼したタクシーは問題ない。※「空港から市内への移動」については「Part1.基本情報 『2.業務のための基礎データ』(1)項」を参照。

(7) その他の留意点

<外貨申告>

ポーランドで新たに銀行口座を開設する必要がある場合、到着ロビーに出る前に、荷物受け取り所の向かいにある申告場所(DECLARATIONブース)で必ず外貨申告を済ませること。(一旦出てしまうと、手荷物受け取りのエリアへは戻ることができないので、要注意。)なお、所持金を見せるように言われることもあるので、実際に所有している金額どおりに申告すること。

11-2 出国

(1) 出国時の概要

空港2階ロビーにある各航空会社のカウンターでチェックインを済ませたあと、出国手続きを行う。荷物検査は危険物(刃物や爪切りなど)について、厳しい。

(2) リコンファーム

航空会社ごとに異なるので確認が必要。2002年現在、BA、KLM、LOT(ポーランド航空)などでは必要ない。

(3) チェックイン

出発時間の1時間半前までにチェックインする。荷物の重量については比較的厳しい。LOTポーランド航空では、ビジネスクラス30kg、エコノミークラス20kgまでが無料。手荷物は6kgまで、大きさは縦+横+高さ=115cmまでのもの。

・LOTポーランド航空のホームページ : <http://www.lot.com>

(4) 空港利用税

すべてチケット代金に含まれている。

(5) その他の留意点

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。ただし、証明書があればこの限りではない。

11-3 帰国手続き

(1) 帰国時に必要な事務手続き

銀行口座の解約、水道・ガス・電気・電話料金の精算、子弟の在学証明書取得、不要品の処分、美術品などの持ち出し許可申請など。なお、ポーランドの郵便局では転送サービスは行っていない。

(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(International Women's Group)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、年式、車体の色、走行距離、希

望価格などを明示する。

(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、最近ではポーランド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もの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ひとつの方法である。

(4) 住宅の明け渡し

家主には通常1～3ヶ月前にその旨を通知する。帰国の日を電話会社などに連絡して、帰国の日付で精算してもらうサービスはポーランドにはないので、滞在最後の月の公共料金の精算は、家主との話し合いで決めることになる。毎月の支払いをベースに計算し、少し多めの金額を家主のもとに置いておき、足りなかった場合には日本から送金するという形をとるのが現実的。後任者などに精算を依頼する方法もある。

(5) 外貨持ち出し規制

<現金での外貨持ち出し>

ズオティ、外貨の現金での持ち出しは、合計で10,000ユーロを超す場合、銀行で発行してもらう証明書が必要になる(2006年9月現在)。

・ポーランドMinistry of Financeホームページ : <http://www.guc.gov.pl/>
 (「Information on regulations」→「For natural persons」の項を参照)

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入手してください。

12-1 暴動、クーデターなど

(1) 一般事情

現在ポーランドでは、政変や大規模な暴動などはまず考えにくく、そういった意味での治安は比較的よいほうである。

(2) 対処法

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。

12-2 強盗、盗難

(1) 一般的治安状況

泥棒、空き巣、スリや窃盗などの一般犯罪の発生率は決して低くなく、増加傾向にある。そういった犯罪のほとんどはワルシャワをはじめとする大都市で発生している。近年は麻薬・覚醒剤の製造・密輸、組織的な車両窃盗などの犯罪、それにかかわる組織間抗争に基づく爆弾事件も発生している。これに加え青少年犯罪も急増している。

(2) 住宅の防犯対策

日本人の多くは、マンションか庭付きの一戸建てまたはタウンハウスに住んでいる。マンションの場合はガードマンが常駐しているところを選んだり、一戸建ての

場合は警備システムを依頼したりしている。

最良の防犯対策は、隣近所の住人とよい信頼関係を保ち、お互いに気をつけ合うことである。裏庭、テラスなどの人目につかない場所から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ほうがよい。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見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、信頼のおける人又は家主に管理を頼む。最近ではアラームを設置した住居が増えている。

(3) 市中での防犯対策

危険回避のために、最低限以下の基本的なことには留意する必要がある。

- ・夜間の一人歩きはしない。
- ・治安の悪い地域には立ち入らない。(ヴィスワ川右岸のプラガ地域、ワルシャワ中央駅周辺)
- ・身の周りの不審な現象は注意深く観察する。
- ・住居の選択には建物の防犯構造、周辺環境を考慮に入れる。
- ・車両乗車中はドアロックをすること。
- ・通勤経路を固定しない。
- ・現金の所持は極力控えめにし、貴重品は分散して持つようにする。

(4) 注意すべき場所、危険地域

ワルシャワ市内では中央駅周辺、ヴィスワ川対岸のプラガ地域は特に治安が悪いとされているが、概して外国人、特に日本人は裕福というイメージが定着しているため、どこにいても注意する。

また、バス、トラムバイ(路面電車)、列車などで、特に乗り降りの際にスリに遭うケースが非常に多い。ワルシャワ中央駅、ソポト、グダンスク、クラクフ駅での犯罪発生率が高い。数人に周りを囲まれ身動きできなくさせたところで、強引にかばんやポケットの中身をひったくる手口が多い。乗車の際には周りに注意すること。また、食堂などでいすにかけた上着やかばんからすられることもある。

なお、とられたものは、まず戻ってこないと考えたほうがよい。

(5) 被害時の心得

被害に遭ったら、最寄りの警察に届け出て被害証明書の作成を依頼し、速やかに大使館に連絡する。保険請求する際に警察発行の被害証明が必要となる。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、警察に通訳を要求するか、ポーランド語のわかる友人(たとえば隣人など)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、抵抗しないこと。

12-3 火災、風水害、地震

(1) 一般的災害発生状況

レンガ造りの建物で地域暖房が完備しているため、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。南部・南西部地方で

は洪水被害が数年に1度程度あるが、ワルシャワではここ何十年もそういうことはない。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

特別な対応はしていない。

(3) 被災時の心得

該当情報なし。

12-4 緊急連絡先電話番号

・日本大使館 :022-696-50-00

・警察 :997、022-826-24-24

・消防 :998、022-844-00-71

・救急車 :999、022-628-24-24~7

上記3項目共通で携帯からかける場合の専用番号 :112

13. 社交



13-1 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(ローマ・カトリック信者90%以上)、イースター、聖体祭、クリスマスなどは大多数の国民にとって大切な祭日である。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ことが必要である。

13-2 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での留意点として、主賓が食べ始めてからあとに続くこと、主賓より先に退席しないことなどが挙げられる。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。

個人の家に招かれた時など、ポーランドの人は訪問時に花束をプレゼントすることが多い。

13-3 来客時の留意点

ポーランド人同士や親しい間柄であれば、両手で抱擁し、キスを交わす。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。

13-4 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。また、ケーキや、ワインなどを持って行くことも多い。

※「2-2 礼装 (4)」項も参照

13-5 禁止されている言動(タブー)

宗教に対する誹謗は慎むこと。左手の握手も嫌われる。女性にプライベートな質問をしたり年齢を聞いたりするのは失礼にあたる。欧米では、来客のグラスに気を配るのは男性の役目であり、女性がお酒のサービスをすることは、場に違和感を与えるので留意が必要である。

13-6 日本人会

日本人会がある。各種の楽しい催しが行われている。2006年10月現在の会員数は約280人であった。また連絡先は毎年変更されるので、現地で確認が必要である。

13-7 JICA帰国研修員同窓会



JICA帰国研修員同窓会(JICA Alumni Association in Poland-JAAP)は日本とポーランドの架け橋的存在である。毎年各種の行事を率先的に行い、日本でJICAの研修を受けた成果を大事にし、親睦を深め合っている。同帰国研修員同窓会の2006年現在の会員数は65人である。詳細はイエローページを参照。

13-8 現地の人々との交流

私たちにとっては現地の人々との交流は、いざという時にもかけがえのない協力者ともなり得るので、積極的に親睦を深めるよう心がけるべきである。

14. 教育



14-1 教育事情

(1) 一般事情

ポーランドの教育システムは1999年9月1日(新学校年度開始)に改正され、6・3・3制となった。以前は小学校は7歳から8年間、普通科高校は4年間、大学は5年間(医科大学は6年間)であったが、新制度が導入され、小学校は6年間(7歳から)、中学校は3年間、そして普通科高校は3年間となった。義務教育は中学校まで、以前の8年制から日本と同様の9年制に変わったことになる。

新学期は9月1日から始まる。冬休みは2月ごろに2週間ほど、夏休みは6月後半から8月いっぱいとなっている。そのほかにもクリスマス、復活祭などの休みがある。2学期制で、冬休みまでが前期、それ以降が後期になる。

公立学校は原則的に授業料無料。ただし遠足や学校の催しの際にはPTAなどから参加費を募っている。

公立学校のほかに、私立校、半公立半私立学校(国の助成金を受けながら、授業料を父兄から徴収するシステム、財団立学校etc.)などがある。

中学校卒業後はほとんどが、高等学校、職業・芸術・中等専門学校、特殊基礎職業専門学校のいずれかに進学する。卒業後は就職か大学への進学となる。大学では3~3年半の課程を修了したあと学士号を取得できる。4~5年間の全過程

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)、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修校として開校し、1978年4月にワルシャワ日本人学校になった(連絡先など詳細はイエローページを参照)。

入学・転入を希望する場合は、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学証明書などを在籍校に請求して郵送してもらう。

入学金は小学部、中学部とも1、400ズロッチ(56,000円相当)の現地通貨、授業料は1人1カ月1、470ズロッチの現地通貨で支払う(年間を4期とし1期3カ月分を最初の月に一括納入する)。

昼食は弁当持参で、スクールバスはない。教科書は出国する前に海外子女教育財団で受け取る。前もって必要書類(転学児童生徒教科用図書給与証明書、海外出国学齢児童生徒用教科書給与申請書、海外出国学齢児童生徒用教科書給与通知書)を郵送しておく、印鑑を持参すれば即日教科書が給付される。2年目以降の教科書は大使館へ送付されるので、ワルシャワで受け取ることになる(ただし在留届を大使館に提出しておくこと)。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。

<海外子女教育振興財団>

URL : <http://www.joes.or.jp/>

E-mail : service@joes.or.jp

・東京

住所 : 〒105-0002 東京都港区愛宕1-3-4 愛宕東洋ビル6階

電話 : 03-4330-1349 / FAX : 03-4330-1355

受付時間 : 9:30~17:30(月~金曜日、祝日・年末年始を除く)

・関西分室

住所 : 〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1-3-1-200 大阪駅前第一ビル2階

電話 : 06-6344-4318 / FAX : 06-6344-4328

受付時間 : 9:30~17:30(月~金曜日、祝日・年末年始を除く)

(3) 現地校、外国人学校

以下はポーランドにある外国人学校である。

<ワルシャワ市内>

・アメリカンスクール(International American School)

・ブリティッシュスクール(The British School)

・フレンチスクール(Szkola Francuska w Warszawie)

・ドイツスクール(Willy Brandt Deutsche Schule)

<ワルシャワ郊外>

・アメリカンスクール(The American School of Warsaw)



- ・ブリティッシュスクール(The British International School of Warsaw :
Brytyjska Miedzynarodowa Szkola Podstawowa w Piasecznie)

<クラクフ>

- ・アメリカンスクール(American International School of Krakow)

(4) 幼稚園

各地域にあるので、直接申し込む。時間は午前中、午後のみなどと時間を指定することができる。朝食、昼食、おやつが授業料に含まれる。授業料は公立の場合、1カ月に100～150ズオティ(25～40米ドル)くらいである。なお、アメリカンスクールなどの外国人学校付属の幼稚園は1カ月350米ドル～。

14-2 教育関係施設

(1) 図書館など

国立図書館、市立図書館、国会図書館、大学図書館などがある。主な図書館は、以下のとおりである。



- ・日本大使館広報文化センター
- ・British Council
- ・国立図書館(Biblioteka Narodowa)
- ・ワルシャワ大学図書館(Biblioteka Uniwersytecka w Warszawie)

15. 家庭の使用人



15-1 一般事情

最近、JICA関係者で使用人、運転手などを雇っている例はほとんどないので、詳細については割愛する。

15-2 運転手

(1) 雇用

家庭で運転手を雇っているところは見受けられないが、雇上タクシーを利用している家庭もある。

(2) 日常管理

該当情報なし。

(3) 教育指導

該当情報なし。

(4) その他の留意点

該当情報なし。

15-3 家政婦／夫

(1) 仕事の種類と人数

該当情報なし。

(2) 雇用

該当情報なし。

(3) 日常管理

該当情報なし。

15-4 庭師、ガードマン

該当情報なし。

16. メディア**16-1 新聞、雑誌**

(1) 現地発行の日刊紙

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「Gazeta Wyborcza」「Rzeczpospolita」「Express 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) 日本の日刊紙

日本の日刊紙は、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(詳細はイエローページを参照)。「日本経済新聞」などは、マリオットホテルなどの売店、大型の書店(EMPiK)でも販売されていることがある。

Yellow Page

(3) 欧米紙／誌

「The Financial Times」「International Herald Tribune」などが手に入る。大型の書店(EMPiK)や、英語書籍専門書店などでは、さまざまな言語の新聞や雑誌が手に入る。

<欧米紙／誌が入手できる書店>

Yellow Page

- ・EMPiK Megastore
- ・American Bookshop
- ・Bookland

なお、外国人向けの英語の生活情報誌がいくつか無料配布、あるいは販売されている。『Insider』『Warsaw Voice』『In your pocket』(以上有料)『WHAT WHENWHERE Warszawa』『CITY』『THE Visitor』(以上無料)など。

(4) 日本の雑誌、書籍

現在のところ日本語の出版物が購入できる書店はない。OCSに依頼するか、インターネットを通してamazonなどで購入することになる。

16-2 ラジオ

(1) ラジオ放送局

国営のほか民営の放送局が多数ある。すべてポーランド語の放送である。

(2) NHKワールド・ラジオ日本(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3月末と10月末に発行されており、NHKに問い合わせると送付してくれる。

<ラジオジャパン問い合わせ先>

NHK国際放送局企画編成部

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10:00~19:00)

日本国内から : 0570-066066 (NHK視聴者コールセンター/24時間受付)

E-mail : nhkworld@nhk.jp

<周波数表、番組表の入手>

URL : http://www.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/radioguide_j.html

(周波数表、番組表確認)

FAX : +81-3-5454-0888 情報番号260

(日本語放送の周波数表・番組表FAXサービス)

郵送 : 上記NHK国際放送局企画編成部に請求する。(無料)

(3)聴取可能なその他の外国放送

短波放送でBBCが聴取できる。詳しくはホームページで。

URL : <http://www.bbc.co.uk/> (周波数表、番組表確認)

16-3 テレビ

(1)地上波放送局

通常のアンテナで、4~5局の番組が受信可能。すべてポーランド語放送。地方により若干番組が変わる。

(2)衛星放送、ケーブルテレビなど

衛星放送受信用パラボラアンテナをつければ(有料)衛星放送が受信できる。日本語放送JSTV(テレビジャパン)を視聴する場合は、アンテナとデコーダーが必要。

・Japan Satelite TV(Europa)Ltd.(テレビジャパン)

(URL : <http://www.jstv.co.uk>)

また、月額40ズオティ(約10米ドル)前後の受信料で、ケーブルテレビでヨーロッパ各地の50局近く、衛星ラジオ約30局が聴取可能。BBC、CNN放送のニュースももちろん受信できる。以下のケーブルテレビ会社がある。

・Aster City (URL : <http://www.astercity.com.pl/>)

・UPC Telewizja Kablowa (URL : <http://www.upc.com.pl>)

・Canal+/Cyfra (URL : <http://www.cyfraplus.pl>)

(3)テレビ受信

ポーランドの放送システムはPAL方式である。

17. スポーツ、 趣味、 語学学習



17-1 スポーツ

(1) ゴルフ



ワルシャワ郊外にゴルフ場は

1. First Warsaw Golf and Country Club (www.warszawagolf.pl)

2. Golf w Willanowie (www.golfparkspoland.pl)

がある(詳細はイエローページを参照)。

(2) テニス、フィットネス

< テニス >

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。冬季には屋内のテニスコートが利用できる。

以下はワルシャワ市内の主なテニスコート(kort tenisowy/コルトテニソーヴィ)である。

- ・Ursynowsko-Natolinskie Towarzystwo Sportowe Korty Tenisowe
- ・Atol
- ・Warszawianka
- ・Legia, Centralny Wojskowy Klub Sportowy
- ・Osrodek Sportu i Rekreacji TKKF "FALENICA"

< プール >

市内各所に室内プール(basen kryty/バセンクリティ)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の問題があるので注意すること。また、ホテルのプールも利用できる。

以下はワルシャワ市内の室内プールである。多くの場合、時間で入れ替え制となる。帽子や水中眼鏡がないと入場できないところが多い。



- ・Wodny Park
- ・Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji
- ・Osrodek Sportu i Rekreacji "Zoliborz"
- ・Osrodek Sportu i Rekreacji "Wola" Delfin

< フィットネスクラブ klub fitness(クラブフィットネス) >

- ・Bristol Hotel Fitness
- ・Fitness Club Hotel Jan III Sobieski
- ・Body Line
- ・Jerozolimskie S.C.

(3) その他のスポーツ

< 乗馬教室 szkola jezdziecka(シュコーワイエジジェツカ) >

- ・Canwa
- ・CWKA Legia
- ・IKJ-Stajnia sw.Jerzy

<スケート場 lodowisko(ロドヴィスコ)>

- ・Torwar
- ・Tor Stegny
- ・文化科学宮殿前スケート場

<ロック・クライミング sciana wspinaczkowa>

- ・Hala Sportowa
- ・Hula Kula

17-2 趣味

ホテルや空港などに置いてある無料の情報誌にさまざまな情報が掲載されているので、それらで確認するとよい。

社交ダンス、民族舞踊をはじめ武道やヨガ、太極拳など、いろいろな教室が催されている。また、オペラ、演劇、コンサート、映画を鑑賞する機会は非常に多い。そういった情報は毎週金曜日の新聞に詳しく掲載されている。

<劇場>



- ・国立オペラ劇場(Opera Narodowaオペラナロドヴァ)

<ボーリング場 kregielnia(クレンジエルニア)>

- ・Rodzinne Centrum Rozrywki Hulakula
- ・Arko
- ・Wodny Park

17-3 語学学習

(1) 語学学習施設

ポーランド語については各大学の夏季講習や、外国人のための語学講座などを利用する。以下にワルシャワ大学の語学学校を挙げたが、各都市、各大学で同様のコースが開設されている。また民間の語学学校も各種ある。値段はワルシャワ市内のほうが高額。

以下はワルシャワ市内の語学学校の一部である。

<語学学校／ポーランド語>



- ・ワルシャワ大学ポーランド言語文化研究所「ポロニウム」
(Uniwersytet Warszawski, Instytut Języka i Kultury Polskiej dla Cudzoziemców POLONICUM)
- ・METRIUM Polish Language School
- ・Centrum Języka Polskiego

なお、ポーランドではEU加盟後、ますます外国語学習が盛んになっている。人気の外国語は英語、続いてフランス語、ドイツ語、スペイン語、ロシア語など。これらの言語の学習施設は随所にある。

<語学学校／その他の言語>

- ・British Council
- ・Berlitz
- ・TFLS

(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。ポーランド語に関しては、知人に紹介してもらうなど口コミで探すことが多い。上記の語学学校で紹介してもらうこともできる。

18. 観光



18-1 地方旅行の留意点

国内旅行に制限はない。主要観光地への交通は、飛行機、列車、バス、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、困っていると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。

18-2 主要観光地・保養地



古い歴史を持つポーランドには、さまざまな史跡などがあり、詳しい観光案内書(英語版あり)も数多く出ている。以下のホテルの詳細はイエローページを参照。

○北西部

<Gdansk(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。

主なホテルは以下のとおり。

- ・Hevelius
- ・Marina
- ・Novotel

<Sopot(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船が出ている。ホテルは4つ星のGrandがある。

<Malbork(マルボルク)>

世界遺産。ドイツ騎士団の大きな城(ゴシック様式)が復元されており、見学できる。ホテルはZamekがある。

○北東部

<Mragowo(ムロンゴーボ)>

ポーランド一の湖沼地帯(マズーリ)にある町で、ボート、釣り、水泳、カヌーなど

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Mrongoviaがある。

<Olsztyn(オルシュティン)>

マズール地方博物館がある。ホテルは4つ星のNovotelがある。

<Bialowieza(ビヤウオヴィエジャ)>

世界遺産。ベラルーシにまたがるヨーロッパ最大の森林地帯。ヨーロッパバイソンが生息している公園がある。

○東部

<Zamosc(ザモシチ)>

世界遺産。東欧で最初に造られたイタリアのルネサンス様式の建物が並ぶ町並み。

<Lublin(ルブリン)>

ナチスのマイダネック収容所跡がある。オシフィエンチム(ドイツ名でアウシュビッツ)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がある。

○中西部

<Poznan(ポズナニ)>

古くから商業都市として栄えており、毎年6月上旬に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。

- ・IKAR
- ・Novotel
- ・Poznan

○中部

<Lodz(ウヅジ)>

ポーランドで2番目に人口の多い都市で、19世紀に繊維の町として成長した。ホテルは4つ星のGrandがある。

<Torun(トルン)>

世界遺産。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がある。

○南西部

<Karpacz(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Karkonoszeがある。

<Wroclaw(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。

- ・ART
- ・Dwor Polski
- ・Europejski

<Opole(オポーレ)>

毎年6月に歌謡祭が開かれる。伝統工芸の陶磁器の生産地である。ホテルは4つ星のMercure Hotel Opoleがある。

○南部

<Krakow(クラクフ)>

世界遺産。12世紀から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る。ホテル(4つ星)は次のとおりである。

- ・Elektor
- ・Pod Roza

<Wieliczka(ヴィエリチカ)>

世界遺産。100年以上の歴史を持つ、岩塩の採掘鉱山がある。地下には岩塩で造られた礼拝堂などがある。

<Oswiecim(オシフィエンチム)>

世界遺産。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。

<Zakopane(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でにぎわう。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)
- ・Giewont(3つ星)

<Czestochowa(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
- ・Motel Orbis

18-3 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、そのほかに元国営旅行社ORBIS(オルビス)がある。



- ・Neckermann
- ・Orbis Travel
- ・Scan Holiday Travel

19. 私財の輸送、 引き取り、 購入



19-1 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し、連絡を受けたポーランドの会社が輸入手続きまでの一切を引き受けることが多い。ポーランドでの通関手続きは非常に複雑なので、信頼できる会社にドアツードアで輸送サービスを依頼したほうがよい。

国際引っ越しを扱っている主な会社は以下のとおりである。

・日本通運

URL : <http://www.nittsu.co.jp/heart/guide/guide.htm>

・ヤマト運輸

「引越らくらく海外パック」(家財道具を海外へ送る)や「海外別送サービス」(身の回り品を海外へ送る)などがある。

URL : <http://www.kuronekoyamato.co.jp/>

・Alliedpickfords Japan

URL : <http://www.alliedpickfords.co.jp/>

(2) 輸入手続き

日本の会社と協力関係にあるポーランドの会社が代行してくれる。

(3) 輸入貨物の受け取り港

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

19-2 自動車

(1) 一般状況

現地で日本車のほか、アメリカ車、ドイツ車、フランス車、イタリア車などが購入できる。日本からの購送は、時間、費用、輸入手続き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、避けたほうが無難である。

(2) 輸入手続き

輸出手続きおよび送付書類を業者に渡し、輸入手続きを代行してもらう。

(3) 現地での購入

購入方法としては、新車の場合は各ディーラー、中古車は中古車専門店で購入できる。他に新聞広告、雑誌で購入することもできるが、盗難車、担保になっている車、共同所有の車である危険性もあるので、避けたほうが無難である。知人から譲ってもらうことができれば一番安心である。

(4) 自動車登録

購入後、交通局(urzad komunikacji/ウジヨンドコムニカーツィ)に出向き、ナンバーの登録後、保険会社で普通自動車保険(強制保険は240米ドル程度/年、任意保険は約1000米ドル程度/年)の手続きを行う。保険料は車種によって異なる。保険会社によっては1年未満の短期保険加入もできる。

(5) 免許証取得

国際免許証を所持していれば、ポーランドでも1年間は運転ができる。

(6) 保険、税金

上記「(4) 自動車登録」の項も参照。

自動車保険には3種類ある。強制保険のOC : odpowiedzialnosc cywilna、任意保険のAC : auto casco、NW : następstw nieszczęśliwych wypadkowである。ACは自損事故、盗難などについても補償される。NWは本人や、同乗者の対人補償の保険である。新車を購入した場合は、ディーラーが保険の手続きを代行してくれる。

事故を起こしてしまった場合は、けが人がいれば直ちに999で救急車を呼ぶ。車が動く状態であれば、道路脇に寄せハザードをつける。その後、997に電話し、警察に連絡をとる。警察やポーランドの知人が来るまでは、友好関係を保ち相手との争いを避けたほうがよい。その場で事故証明をもらったら、保険会社へ連絡する。車が動かない場合も保険会社にレッカーを頼む。保険会社への連絡は、48時間以内に、電話ではなく直接出向いて行わなければならない。その場合、事故証明、免許証、保険の証書、車検証が必要である。

ポーランドでは自動車税はない。その代わりにガソリン代に含まれている。

また、1年に1度の車検が義務づけられている。kontrola pojazdow(コントローラポヤズツドフ)という、認可を受けた場所で車検を受けること。たいてい30分程度で終了する。費用は100ズオティ前後。

20. 地方都市



特別に記載する情報なし。

イエローページ

※特に記載のない限り、JICA事務所のあるワルシャワの情報を中心に掲載しています。

1. JICA 事務所(ポーランド駐在員事務所)

所在地 Al. Jana Pawla II 18, 1st Floor, 00-116 Warszawa, Poland
 TEL/FAX TEL : +48-22-627-01-64/65 / FAX : +48-22-620-16-69
 URL/E-mail URL : <http://www.jica.go.jp/poland/index.html> / E-mail : jica-pol@jica-poland.org

2. 日本大使館

所在地 ul. Szwolezerow 8, 00-464 Warszawa
 TEL/FAX TEL : 022-696-50-00 / FAX : 022-656-50-06

3. 緊急連絡先電話番号

日本大使館 TEL : 022-696-50-00
 警察 TEL : 997, 022-826-24-24
 消防 TEL : 998, 022-844-00-71
 救急車 TEL : 999, 022-628-24-24~7

4. 宿泊

<ホテル> *各ホテルとも、VISA、American Express、MasterCard、JCB、Diners Club など、ほとんどのクレジットカードが利用可能。

■Le Royal Meridien Bristol(5 つ星)

ul. Krakowskie Przedmiescie 42/44
 TEL : 022-551-10-00 / FAX : 022-625-25-77 / 予約受付(直) : 022-826-14-07
 URL : <http://www.bristol.polhoTELS.com/>
 大統領官邸のすぐ横にある由緒あるホテル。

■Hyatt Regency Warsaw(5 つ星)

ul. Belwederska 23
 TEL : 022-558-12-34 / FAX : 022-558-12-35
 URL : <http://www.warsaw.regency.hyatt.com>
 ワジェンキ公園付近。

■Marriott HoTEL(5 つ星)

ul. Jerozolimskie 65/79
 TEL : 022-630-55-28, 630-63-06 / FAX : 022-830-03-11
 予約受付(直) : 022-00-50
 URL : <http://www.marriothoTELS.com/marriott/wawpl>
 ワルシャワ中央駅正面。空港行きバス 175 番が目の前に止まる。ホテルの空港送迎あり。

■Sofitel Victoria Warsaw(5 つ星)

ul. Krolewska 11
 TEL : 022-657-80-11 / FAX : 022-657-80-57
 URL : <http://www.orbis.pl>
 国立劇場のすぐ近く、サスキ公園横。8 泊以上の場合割引あり。

■Radisson SAS Centrum HoTEL(5 つ星)

ul. Grzybowska 24
 TEL : 022-321-88-88 / FAX : 022-321-88-98
 URL : <http://www.radissonsas.com/>
 JICA 事務所のすぐ近く。weekend 割引あり

■Intercontinental HoTEL Warszawa(5 つ星)

Ul. Emilii Plater 49
 TEL : 022328-88-88 / FAX : 022-328-88-89
 URL : <http://www.intercontinental.com>
 JICA 事務所のすぐ近く。

■Westin HoTEL Warszawa (5 つ星)

Al. Jana Pawla II 21
 TEL : 022-450-80-00 / FAX : 022-450-81-11
 URL : <http://www.westin.pl>
 JICA 事務所のすぐ隣。

■Sheraton Warsaw(4 つ星)

ul. Boleslawa Prusa 2
 TEL : 022-657-61-00 / FAX : 022-657-62-00
 URL : <http://www.sheraton.pl>, www.sheraton.com/Warsaw 予約
 weekend 割引あり。

■Holiday Inn Warsaw(4 つ星)

ul. Zlota 48/54

TEL : 022-697-39-99, 697-38-77 / FAX : 022-697-38-99

URL : <http://www.orbis.pl>

ワルシャワ中央駅とJICA事務所の間にある。

■HoTEL Jan III Sobieski (4つ星)

Plac Zawiszy 1

TEL : 022-579-10-10 / FAX : 022-659-88-28, 022-659-13-66

予約受付(直) : 022-579-25-27

URL : <http://www.sobieski.com.pl>

■NovoTEL Warszawa Centrum (4つ星)

ul. Marszałkowska 94/98

TEL : 022-621-02-71 / FAX : 022-625-04-76

URL : <http://www.orbis.pl/>

元Forumホテル。地下鉄Centrum駅の斜め向かい。

■Polonia Palace HoTEL (4つ星)

Al. Jerozolimskie 45

TEL 022-31-82-800 / FAX 022-31-82-801

URL : <http://www.syrena.com.pl>, <http://www.poloniapalace.com.pl>

地下鉄Centrum駅向かい。

■NovoTEL Warszawa Airport (3つ星)

ul. 1-go Sierpnia 1

TEL : 022-575-60-00 / FAX : 022-575-69-99

URL : <http://www.orbis.pl/>

空港付近。weekend割引あり。

■Dom Literatury

ul. Krakowskie Przedmieście 87/89

TEL & FAX : 022-828-39-20

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

旧市街の入口付近。weekend割引あり。

■HoTEL Mercure Frederyk Chopin (3つ星)

Al. Jana Pawła II 22

TEL : 022-528-03-00 / FAX : 022-528-03-03

JICA事務所のすぐ隣。

■HoTEL Metropol (3つ星)

ul. Marszałkowska 99a

TEL : 022-629-40-01 / FAX : 022-628-66-22

URL : <http://www.hoTELmetropol.com.pl>

地下鉄Centrum駅向かい。

■IBIS Centrum (2つ星)

Al. Solidarnosci 165

TEL : 022-520-30-00 / FAX : 02-520-30-30

URL : <http://www.orbis.pl>

■Uniwersytet Warszawski "Sokrates"

ul. Smyczkowa 9

TEL : 022-553-35-00 / FAX : 022-553-35-03

URL : <http://www.hoTELSokrates.uw.edu.pl>

町の中心から離れていてトラムで30分くらいかかるが、低料金なので長期滞在者が多い。

<ウイークリーマンション>

■ポズナンスカ通りアパートメント

連絡先 : ヴェソウオフスキ・敏子

TEL : 022-759-00-17 / FAX : 022-759-00-18

E-mail : toshiko@supermedia.pl (日本語可)

物件所在地 : ul. Poznanska (ポズナンスカ通り) 21

100米ドル/日(3日まで)、85米ドル/日(4~15日)、1800米ドル(30日)、4500米ドル(90日)。電気・水道料込み。電話代は約2カ月後に実費請求。長期滞在割引など応相談。

間取り : 約50平方m(1LDK)、5人まで宿泊可。

設備 : キッチン(冷蔵庫、電子グリルレンジ、食器洗い機、食器など)、食卓テーブル、バスタブ、多機能シャワーブース、トイレ、洗濯乾燥機、掃除機、アイロン、収納式デスク、ダブルベッド、ソファ(1人用、2人用それぞれベッドに使用可)、FAX電話(PC接続可)、ケーブルテレビ。ほかに日常生活に必要な雑貨・洗剤類、1日分の朝食程度の食料品、調味料なども装備。

ワルシャワ中央駅から南東に徒歩10分程度。

■Old Town Apartments sp.z o.o(オールドタウン・アパートメンツ)

連絡先 : Old Town Apartments (ul. Kozia 3/5 m42, 00-070 Warszawa)

TEL : 022-826-78-63, 0501-137-483(携帯) / FAX : 022-826-09-29

URL : <http://www.warsawshoTEL.com> (インターネット上での予約も可能)

E-mail : booking@warsawshoTEL.com

物件所在地 : ワルシャワ旧市街各所

43米ドル~/日。料金は部屋のタイプや総滞在日数で異なる。

間取り : 32平方mから。1~2ベッドルームタイプ、スイートルームなど各種

設備 : ダブルベッド、ソファ、テーブル、ケーブルテレビ、クローゼット、CDプレーヤー、バルコニー、バスタブ、シャワー、トイレ、洗濯機、キッチン(冷蔵庫、電気オーブン、ガスレンジ)、食卓テーブル

電話はゼロ発信、市内は無料、市外・国際電話については要取り次ぎ。週1回清掃あり。

■Babka Tower(バブカ・タワー)

連絡先 : Babka Tower Apartments & Suites

TEL : 022-637-32-73 / FAX : 022-637-32-60

URL : <http://www.babkatower.com>(インターネット上での予約も可能)

E-mail : info@babkatower.com

物件所在地 : Rondo Babka(ロンド・バブカ)

料金 : シングル 77ユーロ/日(7日以上)、68ユーロ/日(14~29日)、60ユーロ/日(30~89日)。部屋の広さや格によって基準額が異なるが、滞在が長くなるほど割引引くシステム。

設備 : キングサイズダブルベッド、キッチン(冷蔵庫、食器洗い機、電気オーブン、電子レンジ)、洗濯機、ケーブルテレビ、家具一式、寝具・タオル類、部屋の格によっては豪華家具調度、ファックス、高速インターネット環境も完備。

JICA事務所からトラムで約5分北上したところにある高層ビル。週1回清掃あり。30日以上の滞在は駐車場も無料で利用

■Warsaw Apartments(ワルシャワ・アパートメンツ)

連絡先 : Sadyba, Wilanow Estate(ul. Augustówka9, 02-981 Warszawa)

TEL : 022-578-81-00, 022-863-39-61 / FAX : 022-578-83-95, 022-863-39-61

URL : <http://www.warsaw-apartments.com.pl>

E-mail : apartments@warsaw-apartments.com.pl; repcja@warsaw-apartments.com.pl

物件所在地 : Sadyba(サディバ)、Wilanow(ヴィラヌフ)。どちらもワルシャワ南東部(やや郊外)

料金 : 夏場(4月16日~10月14日30日)はシングル 180ズオティで、冬場(10月15日~4月15日)はシングル 192ズオティ。あるいは月極めで2400ズオティ/月+2000ズオティのデポジット(電話・電気使用料はメーター精算)。料金には7% VATが追加計算される。電話・電気使用料はメーター精算。

面積 : 20~50平方m

設備 : 電話(PC接続可)、ケーブルテレビ、キッチン、バスタブ。洗濯機なし。

日割の場合は朝食付き(サディバの物件には併設レストランあり)。週1回の清掃、駐車場あり。

■Warsaw Apartments(ワルシャワ・アパートメンツ)

連絡先 : Housing Estate Magnolie(ul. Ryzowa 36A, 02-495 Warszawa)

TEL : 022-578-81-00 / FAX : 022-578-83-97 / FAX : 022-578-83-95

URL : <http://www.warsaw-apartments.com.pl>

E-mail : magnolie@warsaw-apartments.com.pl

物件所在地 : Magnolie(マグノリエ)。ワルシャワ西部、郊外)

料金 : 30日までシングル 180ズオティ。あるいは月極めで600米ドル/月+2000ズオティのデポジット。電話・電気使用料はメーター精算。

面積 : 20~50平方m

設備 : 電話(PC接続可)、ケーブルテレビ、キッチン、バスタブ。洗濯機なし。

週1回の清掃、駐車場あり。

5.不動産斡旋会社

■M & D

ul. Grzybowska 2 lok.8

TEL : 022-331-07-85/86 / FAX : 022-331-07-86

Email : info@miller-fukuda.pl

URL : <http://www.mdrealestate.pl>

日本語が通じる。

■Unikat

ul. Marszalkowska 83/1

TEL : 022-628-81-85, 022-628-66-32, 628-68-80 / FAX : 022-628-90-56

URL : <http://www.unikat.com.pl>

Email : marszalkowska@unikat.com.pl

英語が通じる。

6.生活用品の購入

<食器・調理器具>

■IKEA

Pl.Szwedzki 1(Centrum Janki)、ul. Malborska 51(Centrum Targowek)

TEL : Centrum Janki/022-703-11-00, Centrum Targowek/022-334-44-00

URL : <http://www.ikea.pl>

中華鍋も買える。家具、日用品、雑貨まで扱う。

<家電製品>

■Media Markt

ul. Gorczevska 212/226, Ostrobramska 79, Al. Krakowska 61

TEL : ul. Gorczevska/022-53-38-100, ul. Ostrobramska/022-517-61-00, Al. Krakowska/022-573-01-00

URL : <http://www.mediamarkt.pl>

■RTV EURO AGD

インフォメーション・センター 0801-400-410

WOLA Park 店(ul. Górczewska 24)、Tesco 店(ul. Polczyńska 121)、Carrefour 店(ul. Glebocka 15 ; ul. Targowa 72 ; ul. Powst.Slaskich 126)、Galeria Mokotow 店(ul. Woloska 12)、Sadyba Best Mall 店(ul. Powsinska 31)、Klif 店(ul. Okopowa58/72)、

REDUTA 店(Al.Jerozolimskie 148)、Sezam 店(ul. Marszałkowska)

おおよそのショッピングモールに出店している。ワルシャワ市内、近郊に 22 店舗

URL : <http://www.euro.com.pl>

<家具>

■IKEA Pl.Szwedzki 1(Centrum Janki)、ul. Malborska 51(Centrum Targówek)
TEL : Centrum Janki/022-703-11-00、Centrum Targówek/022-334-44-00
URL : <http://www.ikea.pl>

■Walther Meble

Al.Krakowska 61

■BARTICO ul. Kleszczowa 18
TEL : 022-863-95-05
URL : <http://www.bartico.pl>

■Ekomeble TEL : 022-679-89-80
URL : <http://www.ekomeble.com.pl>
市内に 9 カ所店舗がある。

■RAD-POL Al. Jerozolimskie 200
TEL : 022-578-10-60, 022-578-10-61, 022-578-10-35
URL : <http://www.rad-pol.com.pl>

■Swarzedz Ul. Powsinska 16
TEL : 022-651-58-35
URL : <http://www.swarzedz-sa.com.pl>

<工具、素材>

■OBI ul. Pulawska 427(Geant 隣) /TEL : 022-859-16-00
ul. Radzimska 166 /TEL : 022-511-21-00
Al. Krakowska 102/104 /TEL : 022-57-71-500
URL : <http://www.obi.pl>
月～土 7:00～21:00、日曜 9:00～18:00

■Castorama ul. Glebocka 15A(Carrefour 隣) /TEL : 022-510-71-00
ul. Populama 71 /TEL : 022-571-71-00
URL : <http://www.castorama.pl>
月～金 7:00～21:00、土曜 8:00～21:00、日曜 10:00～19:00

■LEROY MERLIN
ul. Modlinska 8(Auchan 隣) /TEL : 022-519-88-00
Al. Jerozolimskie 244 /TEL : 022-572-88-00
Arkadia, Al. Jana Pawła II 82 /TEL : 022-591-88-00

7.レンタカー会社

■AVIS TEL : 022-572-65-00, 022-630-73-16, 022-650-48-72(空港カウンター)
URL : <http://www.avis.pl>

■Hertz TEL : 022-650-28-96, 022-650-48-72 +48 691411130
URL : <http://www.hertz.com.pl>

■JOKA ul. Okopowa 47, Warszawa
TEL : 022-636-63-93, +48 60918102
URL : <http://www.joka.com.pl>

8.郵便局

<郵便局>

■中央郵便局 ul. Swietokrzyska 31/33
TEL : 022-505-33-16(365 日 24 時間営業)
URL : <http://www.poczta-polska.pl/>

■Pocztex 中央局
Carao Service, ul. Bialolecka 233a
TEL : 022-814-56-10(月～金 8:00～20:00)
URL : <http://www.pocztex.com.pl>

9.国際宅配サービス会社

■DHL ul. Poleczki 21 ワルシャワ本社
TEL : 0801-345-345, 022-546-42-01
URL : <http://www.dhl.com.pl>
国内・国外への小包、手紙、文書の発送・配達業務を取り扱う。日本へは土・日を除いた平日のみの計算で 72 時間(3 日)以内が届く。ポーランド国内は、24～48 時間で主要都市に送ることができる。

■UPS	ul. Pradzyńskiego 1/3 TEL :022-650-45-45, 022-534 0 800 URL :http://www.ups.com.pl
■FedEx	Al. Jerozolimskie 65/79 TEL : 0800-433-338(フリーダイヤル) URL :http://www.fedex.com/pl

10.JICA 帰国研修員同窓会

■JICA Alumni Association in Poland-JAAP	ul. Koszykowa 86, 02-008 Warszawa TEL :022-58-44-542 / FAX :022-58-44-502 URL :http://www.jaap.piwstk.edu.pl E-mail :jaap@piwstk.edu.pl
---	--

11.教育機関

<日本人学校>

■ワルシャワ日本人学校(正式名称 :在ポーランド日本国大使館付属ワルシャワ日本人学校 Szkoła Japońska przy Ambasadzie Japonii w Warszawie)	ul. Kormoranow 7A TEL :022-643-54-74 URL :http://www.japoland.pl/qakko E-mail :qakko@japoland.pl
---	---

<外国人学校/ワルシャワ市内> *入学金、授業料などは2002年7月現在。授業料は1年一括払いの場合。

■アメリカンスクール(International American School)	ul. Dembego 18 TEL :022-649-14-40/42 / FAX :022-649-14-45 URL :http://www.ias.edu.pl E-mail :principal@ias.edu.pl 授業料 :4500~6000米ドル/年 1991年設立。地下鉄の南の終点 Kabaty 近く。
---	--

■ブリティッシュスクール(The British School)	ul. Limanowskiego 15 TEL :022-842-32-81 / FAX :022-842-32-65 URL :http://www.thebritishschool.pl E-mail :british@thebritishschool.pl 入学金 :350ポンド、授業料 :4660~7950ポンド/年 地下鉄 Wilanowska 近く。1992年設立。3歳から16歳まで。英国のナショナルカリキュラムに沿って授業が行われている。 制服あり。英語のできない生徒のための個人レッスン(有料)もある。
----------------------------------	--

■フレンチスクール(Liceum Francuskie w Warszawie)	ul. Walecznych 4/6 TEL :022-616-54-00 / FAX :022-616-53-99 URL :http://www.lfv.pl E-mail :info@lfv.pl ヴィスワ川の右岸サスカ・ケンパ地区にある。3歳から17歳まで。フランス語ができないと入学できない。フランス人とポーランド人の子供が多い。
--	--

■ドイツスクール(Willy Brandt Deutsche Schule)	ul. Wandy Rutkiewicz 2 /TEL/FAX :022-642-27-05 ul. Kolegiacka 1 ^a /TEL :022-885-83-22 / FAX :022-885-83-24 URL :http://www.wbs.pl
--	--

<外国人学校/ワルシャワ郊外> *入学金、授業料などは2002年7月現在。授業料は1年一括払いの場合。

■アメリカンスクール(The American School of Warsaw)	ul. Warszawska 202, Konstancin-Jeziorna TEL :022-702-85-00 / FAX :022-702-85-99 URL :http://www.asw.waw.pl E-mail :admissions@asw.waw.pl 入学金 :500米ドル、授業料 :1万4128~1万7380米ドル/年 1953年設立。私立。40カ国以上の生徒が通学。うち25%は北米の生徒。以前は小学校、中学校別々にワルシャワ市内にあったが、2001年から郊外の南(ヴィラヌフの南)に移転。現在はすべての校舎が1カ所にある。スクールバスあり。
---	--

■ブリティッシュスクール(St Paul's The British International School of Warsaw :Brytyjska Międzynarodowa Szkoła Podstawowa w Piasecznie)	ul. Zielona 14, Piaseczno TEL :022-756-77-97 / FAX :022-756-26-09 URL :http://stpaulswarsaw.tripod.com E-mail :iod@art.gla.ac.uk 入学金 :1000ユーロ、授業料 :3000~1万500ユーロ/年 ワルシャワの郊外、南部にある。3歳から18歳まで。ポーランドとイギリス両方の卒業資格が得られる。
---	--

<クラブ> * 入学金、授業料などは2002年7月現在。授業料は1年一括払いの場合。

■アメリカンスクール(American International School of Krakow)

ul. Kazimierza Wielkiego 33, Krakow

TEL/FAX :012-632-25-42

URL :http://www.iskonline.org

E-mail :admin@iskonline.org

1996 設立。私立。幼稚園から高校まで、15 カ国から 50 人ほどの生徒が通っている。

<図書館>

■日本大使館広報文化センター

Wydział Informacji i Kultury Japońskiej Ambasady Japońskiej w Polsce

Al. Ujazdowskie 51

TEL :022-584-73-00 / FAX :022-584-73-01

URL :http://www.pl.emb-japan.go.jp/culture.htm

日本語の書籍が借りられる。

■British Council

Al. Jerozolimskie 59

TEL :022-695-59-00 / FAX :022-621-99-55

URL :http://www.britishcouncil.org/poland

E-mail :info@britishcouncil.pl

英語の書籍、カセットテープ、DVD などが借りられるが、年会費が必要。

■国立図書館(Biblioteka Narodowa)

Al. Niepodległości 213

TEL :022-608-28-64; 608-23-30 / FAX :022-825-23-24

URL :http://www.bn.org.pl/(英語バージョンあり)

E-mail :bninform@bn.org.pl

■ワルシャワ大学図書館(Biblioteka Uniwersytecka w Warszawie)

ul. Dobra 56/66

TEL :022-552-51-78 / FAX :022-552-56-59

URL :http://www.buw.uw.edu.pl/(英語バージョンあり)

12.新聞、雑誌の入手

<日本の日刊紙>

■OCS Warsaw Office

ul. Pasaz Ursynowski 3

TEL :022-644-20-70 / FAX :022-644-16-56

URL :http://www.raffo.com.pl

E-mail :ocs@raffo.com.pl

<欧米紙/誌>

■EMPiK Megastore

ul. Marszałkowska 116/122 (JUNIOR)、ul. Nowy Swiat 15/17; Al. Jana Pawła II 82 (ARKADIA); ul. Woloska 12 (GALERIA MOKOTOW)

URL :http://www.empik.com

■American Bookshop

ul. Koszykowa 55 / TEL :022-660-50-37 / FAX :022-660-56-38

Al. Jana Pawła II 82 (ARKADIA) / TEL :022 331-29-08

Ul. Nowy Swiat 61 / TEL :022 827-48-52

URL :http://www.americanbookstore.pl; american@americanbookstore.pl

月～金 10:00～19:00、土曜 10:00～18:00、日曜休み

■Bookland

<事務所>

ul. Kolejowa 15/17 / TEL :022 632-23-43 / FAX :022 632-23-52 / E-mail :Office@bookland.com.pl

<SHOPS>

Al. Jerozolimskie 61 / TEL/FAX :022 625-41-46 / E-mail :jerezolimskie@bookland.com.pl

Al. Niepodległości 121/123 / TEL :022-646-57-27 / FAX :022-646-68-99

/ E-mail :niepodleglosci@bookstore.com.pl

ul. Hoza 19 / TEL :022-622-51-73 / FAX :022-625-41-46 / E-mail :hoza@bookland.com.pl

URL :http://www.bookland.com.pl

月～金 10:00～18:00 土曜 9:00～15:00、日曜休み

13.スポーツ施設

<ゴルフ場>

■First Warsaw Golf and Country Club

ul. Raiszew 70. 05-110 Jablonna

TEL :022-782-45-55 / FAX :022 782-41-63

E-mail :golfclub@warsawgolf.com.pl

 URL : <http://www.warsawgolf.pl>

 8:00～日没

 <テニスコート>

 ■ Ursynowski-Natolinie Towarzystwo Sportowe Korty Tenisowe

 ul. Hirszfelda 1a

 TEL : 022-643-04-86

 7:00～23:00

 料金 : 30～60 ズオティ/1 時間

 ■ Atol ul. Inspektowa 1

 TEL : 0501-29-94-41; 0501 12-40-33 (携帯)

 6:00～24:00

 料金 : 55～65 ズオティ/1 時間

 ■ Warszawianka klub sportowy

 ul. Merliniego 9

 TEL : 022-847-07-17

 6:00～22:00

 料金 : 40～70 ズオティ/1 時間

 ■ Warszawianka klub tenisowy

 Ul. Piaseczyńska 71

 TEL 022 498-63-96

 ■ Legia, Centralny Wojskowy Klub Sportowy

 ul. Powązkowska 59

 TEL : 022-532-21-00

 URL : <http://www.cwkslegia.pl>

 7:00～24:00

 料金 : 40～60 ズオティ/1 時間

 ■ Ośrodek Sportu i Rekreacji TKKF "FALENICA"

 ul. Lokalna 33 TEL : 022-621-60-74

 URL : <http://www.info1.pl/rekreacja/fitness/prezentacja.asp?id=381>

 6:00～24:00

 料金 : 40～60 ズオティ/1 時間

 <プール>

 ■ Wodny Park

 ul. Merliniego 4

 TEL : 022-854-01-30 / FAX : 022-854-01-40

 E-mail : infolinia@wodnypark.com.pl

 URL : <http://www.wodnypark.com.pl>

 月～金 6:30～22:00、土・日 8:00～22:00

 料金 : 12 ズオティ～/1 時間

 25m プール、50m プール。

 ■ Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji

 ul. Hirszfelda 11

 TEL : 022-643-94-36

 E-mail : sekretariat@ucsir.pl

 URL : <http://www.ucsir.pl>

 月～金 7:00～8:00、12:30～22:30、土 8:00～20:00、日 8:00～22:00

 料金 : 11.25 ズオティ/30 分

 25m、12.5m プール。

 ■ Ośrodek Sportu i Rekreacji "Zoliborz"

 ul. Potocka 1

 TEL : 022-832-45-50 / FAX : 832-45-55

 E-mail : osirzoliborz@osir-zoliborz.waw.pl

 URL : <http://www.osir-zoliborz.waw.pl>

 月～金 17:00～22:00、土・日 8:00～22:00

 料金 : 12 オティ/30 分

 25m、18m プール。

 ■ Ośrodek Sportu i Rekreacji "Wola" Delfin

 ul. Kasorzaka 1/3

 TEL : 022-631-48-65/67

 月～金 8:00～21:00

 料金 : 10 ズオティ/60 分

 25m、12m プール。

<フィットネスクラブ>

■Bristol HoTEL_Fitness

ul. Krakowskie Przedmiescie 42/44

TEL :022-625-25-25

URL : http://www.bristol.polhoTELEs.com

月～金 6:00～23:00、土・日 8:00～23:00

利用料 :50～70 ズオティ/1 回、220～350 ズオティ/1 カ月

■Fitness Club HoTEL Jan III Sobieski

Pl. Zawiszy 1

TEL :022-579-10-00

URL :http://www.janiiisobieskihoTEL.com、http://www.sobieski.com.pl

7:00～22:00

利用料 :50 ズオティ/1 回、250 ズオティ/1 カ月

■Body Line ul. Naleczowska 62

TEL :022-651-96-66 (96)

URL :http://www.bodyline.com.pl

7:30～23:00

入会金 :20 ズオティ/1 回、100 ズオティ/1 カ月

■Jerozolimskie S.C.

Al. Jerozolimskie 91

TEL :022-622-53-99 / FAX :022-622-53-78

E-mail :jerozolimskie@a4.pl

URL :http://www.fitness-jerozolimskie.pl

月～金 6:00～22:30、土・日 10:00～22:30

入会金 :100 ズオティ 利用料 :20 ズオティ/1 回、175～235 ズオティ/1 カ月

<乗馬教室>

■Canwa Wał Miedzeszynski 592a

TEL :022-672-42-78

■CWKS Legia

ul. Kozielska 4a

TEL :022-838-95-27、685-30-27

URL :http://www.cwkslegia.pl

■IKJ-Stajnia sw. Jerzy

ul. Podkowy 189 Aleksandrow

TEL :022-612-77-49、0602-47-93-12(携帯)

<スケート場>

■Torwar ul. Łazienkowska 6^a

TEL :022-625-53-06

URL :http://www.torwar.pl

木曜 20:00～21:30、土曜 11:00～12:30、18:00～20:00、日曜 11:00～12:30、18:00～19:30

料金 :9 ズオティ/2 時間、スケート靴レンタル料 :6 ズオティ/1 時間

■Tor Stegny

ul. Inspektowa 1

TEL :022-842-27-68

URL :http://www.wosir.waw.pl

月～金 17:00～18:30、19:00～20:30、土・日 12:00～14:00、15:00～17:00、18:00～20:00

料金 :5～8 ズオティ/2 時間

■Wola Park

Ul. Górczewska 124

TEL 022-533-40-00(9)

URL :http://www.wolapark.pl

■文化科学宮殿前スケート場

Pl. Defilad

8:00～22:00

料金無料 スケート靴レンタル料 :5 ズオティ/1 時間

冬季のみ。

<ロック・クライミング>ワルシャワにおけるロック・クライミング情報のサイト : http://www.infowarszawa.pl/strony.php?id=85

■Hala Sportowa

ul. Siennicka 40

TEL :022-870-13-60

URL :http://www.azsvitasportuw.pl

月～金 7:00～22:00、土・日 9:00～22:00

料金 :10 ズオティ/1 時間、用具代 :2 ズオティ

■Hula Kula

ul. Dobra 56/66
 TEL : 022-552-73-51
 URL : <http://www.hulakula.com.pl>
 月～金 12:00～22:00、土・日 10:00～22:00
 料金 : 10 ズオティ/1 時間、用具代 : 2 ズオティ

14. 趣味

<劇場>

■国立オペラ劇場(Opera Narodowa/オペラ ナロドヴァ)

pl. Teatralny 1
 TEL : 022-692-02-08, 692-07-58
 URL : <http://www.teatr Wielki.pl>

<ボーリング場>

■Rodzinne Centrum Rozrywki Hulakula

ul. Dobra 56/66
 TEL : 022-552-74-00
 URL : <http://www.hulakula.com.pl>
 月～木 12:00～24:00、金曜 12:00～4:00、土曜 10:00～4:00、日曜 10:00～24:00
 料金 : 40～110 ズオティ/1 時間、シューズ : 3 ズオティ
 車椅子での利用も可。

■Arko ul. Bitwy Warszawskiej 1920r. nr19

TEL : 022-668-75-91, 668-96-03
 URL : <http://arco-bowling.pl>
 月～金 15:00～最後の客、土・日 10:00～最後の客
 料金 : 60～120 ズオティ/1 時間
 車椅子での利用も可。

■Wodny Park

ul. Merliniego 4
 TEL : 022-854-01-30
 URL : <http://www.wodnypark.com.pl>
 月～金 14:00～22:00
 料金 : 40～60 ズオティ/1 時間

15. 語学学校

<語学学校/ポーランド語>

■ワルシャワ大学ポーランド言語文化研究所「ポロニウム」(Uniwersytet Warszawski Instytut Języka i Kultury Polskiej dla Cudzoziemców POLONICUM)

ul. Krakowskie Przedmieście 32
 TEL : 022-55-21-530, 55-21-532 / TEL/FAX : 022-55-21-555 / E-mail : polonicum@uw.edu.pl
 URL : <http://www.polonicum.uw.edu.pl>

■Centrum Języka Polskiego

ul. Mokotowska 35, 00-560 Warszawa
 TEL : 022-626-96-71 / E-mail : cjp@cjp.pl
 URL : <http://www.cjp.pl>

<語学学校/その他の言語>

■British Council

Al. Jerozolimskie 59
 TEL : 022-695-59-00 / FAX : 022-621-99-55
 URL : <http://www.britishcouncil.org/poland.htm>

■Berlitz ul. Towarowa 22 / TEL : 022-652-22-88 / FAX : 022-652-33-22 / E-mail : warszawa1@berlitz.pl
 ul. Nowogrodzka 56 / TEL : 022-628-76-85 / FAX : 022-629-27-34 / E-mail : warszawa2@berlitz.pl
 ul. Domaniewska 41 / TEL : 022-874-47-96 / FAX : 022-874-47-97
 URL : <http://www.berlitz.pl>

■TFLS ul. Boduena 4

TEL : 022-622-20-58
 URL : <http://www.angielski.org.pl/>

16. 観光地のホテル

<Gdansk(グダニスク)>

■Hevelius ul. Heweliusza 22

TEL : 058-321-00-00 / FAX : 058-321-00-20
 E-mail : mer.hevelius@orbis.pl
 URL : <http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=40&j=1>, <http://www.polhoTELS.com/Gdansk/Hevelius>

■Marina	ul. Jelitkowska 20
	TEL :058-558-91-00 / FAX :058-553-04-60
	E-mail :nov.marina@orbis.pl
	URL :http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=33&i=1、http://www.polhoTELS.com/Gdansk/Marina
■NovoTEL	
	ul. Pszenna 1
	TEL :058-300-27-50 / FAX :058-300-29-50
	E-mail :nov.gdansk@orbis.pl
	URL :http://www.orbis.pl/indexH.php.4?h16&1=1、http://www.polhoTELS.com/Gdansk/NovoTEL/
<Sopot(ソポト)>	
■Grand	ul. Powstancow Warszawy 12/14
	TEL :058-520-60-00 / FAX :058-520-60-99
	E-mail :sof.grand.sopot@orbis.pl
	URL :http://www.orbis.pl/indexH.php.4?h=31、http://www.polhoTELS.com/cities/sopot_fm.htm
<Malbork(マルボルク)>	
■Zamek	ul. Staroscinska 14
	TEL/FAX :055-272-33-67
	E-mail :hoTEL-zamek@e-tur.com.pl
	URL :http://www.hoTEL-zamek.e-tur.com.pl、http://www.zlotohoTELe.pl/zamek/end/
<Mragowo(ムロンゴローボ)>	
■Mronqovia	
	ul. Gizvcka 6
	TEL :089-743-31-00 / FAX :089-743-31-20
	E-mail :mronqovia@hoTEL.pl
	URL :http://www.mronqovia.hoTEL.pl/
<Olsztyn(オルシュティン)>	
■NovoTEL	
	ul. Sielska 4a
	TEL :089-522-05-00 / FAX :089-522-05-31
	E-mail :nov.olsztyn@orbis.pl
	URL :http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=10
<Lublin(ルブリン)>	
■Mercure-Unia	
	Al. Racławickie 12
	TEL :081-533-20-61 / FAX :081-533-30-21
	E-mail :mer.unia@orbis.pl
	URL :http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=6
<Poznan(ポズナニ)>	
■IKAR	ul. Kosciuszki 118
	TEL :061-658-71-08 / FAX :061-851-58-67
	URL :http://www.hoTELikar.com.pl
■NovoTEL Malta	
	ul. Warszawska 64/66
	TEL :061-654-31-00 / FAX :061-654-31-95
	E-mail :nov.malta@orbis.pl
	URL :http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=47&i=1
■NovoTEL Centrum	
	Pl. Andersa 1
	TEL :061-858-70-00 / FAX :061-833-29-61
	E-mail :nov.poznan@orbis.pl
	URL :http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=38&1=1
<Lodz(ウツジ)>	
■Grand HoTEL	
	ul. Piotrkowska 72
	TEL :042-633-99-20 / FAX :042-633-78-76
	E-mail :mer.helios@orbis.pl
	URL :http://www.orbis.pl/indech.php4?h=7&i=1

<Torun(トルン)>

■Mercure-Helios

ul. Kraszewskiego 1/3
TEL :056-619-65-50 / FAX :056-622-19-64
E-mail :mer.helios@orbis.pl
URL :http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=38&j=1

<Karpacz(カルパチ)>

■Nowa Ski

TEL :075-761-63-65 / FAX :075-754-66-10
E-mail :rezerwacja@nowa-ski.pl
URL :http://www.nowa-ski.pl/

<Wroclaw(ヴロツワフ)>

■ART

ul. Kielbasnicza 20
TEL :071-787-71-00 / FAX :071-342-39-29
E-mail :info@arthoTEL.pl
URL :http://www.arthoTEL.pl

■Dwor Polski

ul. Kielbasnicza 2
TEL/FAX :071-372-34-15
URL :http://www.dworpolski.wroclaw.pl

■Europejski

ul. Pilsudskiego 88
TEL :071-343-10-71 / FAX :071-344-34-33
E-mail :europejski@odratourist.pl
URL :http://www.odratourist.pl

<Opole(オポーレ)>

■Mercure HoTEL Opole

ul. Krakowska 57/59
TEL :077-451-81-00 / FAX :077-451-81-99
E-mail :mer.opole@orbis.pl
URL :http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=55&j=1

<Krakow(クラクフ)>

■Elektor ul. Szpitalna 28

TEL :012-423-23-17 / FAX :012-423-23-27
E-mail :elektor@hoTELelektor.com.pl
URL :http://www.hoTELelektor.com.pl

■Pod Roza

ul. Florianska 14
TEL :012-424-33-00 / FAX :012-424-33-51
E-mail :pod-roza@hoTEL.com.pl
URL :http://www.hoTEL.com.pl/podroz

<Zakopane(ザコパネ)>

■Mercure-Kasprowy

Polana Szrmszkowa
TEL :018-201-40-11 / FAX :018-201-57-00
E-mail :mer.kasprowy@orbis.pl
URL :http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=34&j=1

■Giewont

ul. Kosciuszki 1
TEL :018-201-20-11 / FAX :018-201-20-15
E-mail :giewont@orbis.pl
URL :http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=35&j=1

<Czestochowa(チェンストホヴァ)>

■Mercure-Patria

ul. Jerzego Popieluszki 2
TEL :034-324-70-01 / FAX :034-324-63-32
E-mail :mer.patria@orbis.pl
URL :http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=36&j=1

■Tranzyt Al. Wojska Polskiego 280/291

TEL :034-361-02-33 / FAX :034-365-56-07

E-mail : tranzvt@orbis.pl

URL : <http://www.orbis.pl/indexH.php4?h=37&i=1>

17.旅行代理店

■Neckermann

ul. Dubois 9 / TEL : 022-536-98-98 / FAX : 022-365-96-94 / E-mail : centrala.sprzedaz@neckermann.pl

pl.Konstytucji 1 / TEL : 022-622-40-22 / FAX : 022-622-35-85 / E-mail : warszawa-centum@neckermann.pl

URL : <http://www.neckermann.pl>

月～金 9:00～18:00 土・日曜休み

■Orbis Travel

pl.Konstytucji 4

TEL : 022-628-82-22

E-mail : orbis.konstytucji@pbp.com.pl

URL : <http://www.orbis.com.pl>

月～金 9:00～18:00、土曜 9:00～14:00、日曜休み

■Scan Holiday Travel

Al. Jana Pawla II 49

TEL : 022-831-83-20/831-89-70 / FAX : 022-838-67-86

E-mail : warszawaip@scanholiday.com.pl

URL : <http://www.scanholiday.com.pl>

月～金 9:00～19:00、土・日曜休み
