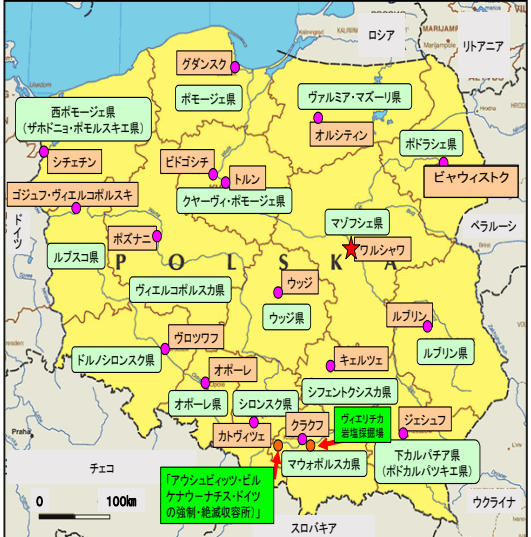




携帯ポーランド情報

～出入国・治安・生活・文化～
http://www.pl.emb-japan.go.jp

在ポーランド日本国
大使館領事部
電話 +48-22-696-5005
FAX +48-22-696-5006
cons@wr.mofa.go.jp
平成29年(2017年)8月



【面積】32万2,575平方km(日本の約85%)
【人口】3,842万人(2017年1月:ポーランド中央統計局)(日本の約30%)
【公用語】ポーランド語
【民族】ポーランド人(人口の約97%)
【宗教】ローマ・カトリック(人口の約88%)
【政府】アンジェイ・ドゥダ大統領, ベアタ・シドゥウオ首相
【首都】ワルシャワ
【通貨】ズロチ(実際は「ズウォチ」と発音。zł若しくはPLNと表記)
補助通貨は「グロシュ」(100グロシュ=1ズロチ)
※交換レート: **1ズロチ=30.83円, 100円=3.2427ズロチ**
1ドル=3.5702ズロチ, 1ユーロ=4.2423ズロチ
(17年8月7日ポーランド国営銀行レート)
【経済成長率】2.8%(2016年:ポーランド中央統計局)
【GDP】4,246億ユーロ(2016年:欧州統計局)
【一人あたりGDP】11,200ユーロ(2016年:欧州統計局)
【日本との時差】日本からマイナス7時間(冬場はマイナス8時間)
【在留邦人数】1,653人(2016年10月 在ポーランド日本国大使館調べ)
【進出日系企業】287社(2016年10月 在ポーランド日本国大使館調べ)
【日保貿易額】輸出1,839億円 輸入1,249億円(2016年:財務省貿易統計)
【日保貿易主要品目】輸出:自動車,自動車部品,電気計測器等
輸入:機械・自動車部品,タバコ,肉類等
【邦人訪問者数】年間67,040人(2016年:ポーランド中央統計局)

出入国 ~旅行・短期出張の場合ビザ不要~

- 就労・留学など除き, 90日以内の滞在は査証(ビザ)不要です。
- 1万ユーロ相当以上の外貨を持ち込む場合, 空港内各所に設置された申告書に記入の上, 税関への申告が必要です。持ち出す場合も同様です。
- ポーランドに3日以上滞在する場合, 最低300ズロチ(滞在期間1日延長につき100ズロチづつ加算)相当の外貨を所持することが法律で定められています(小切手, クレジットカードで代替可)。
- 空港から出国する場合, チェックインは, フライト出発時間の1時間前をめどに終わらせましょう。

生活

- ・ キリスト教が社会や国民生活の根幹となっています。日曜祭日は安息日のため, 周囲の平穏を乱さないようにしましょう。また, 教会内での写真撮影等は控えてください。
- ・ 外国人の旅行が制限されている地域はありませんが, 軍施設, 国境, 空港における写真・動画撮影は禁止です。
- ・ 若者の場合, 英語が通じることが多くなっていますが, 中高年にはあまり通じません。
- ・ 日本円を含む外貨からの両替は各地に存在する両替商(KANTOR)でできますが, 空港・ホテルのKANTORはレートがよくありません。
- ・ 大半のお店, レストラン, ホテルでクレジットカードが使用可能です。日本, 中華, アジア料理店もあります。
- ・ チップは, レストラン・タクシー料金総額の10%程度, ホテルのポーターは3ズロチ程度が目安です。
- ・ ワルシャワ市内の地下鉄・路面電車・バスは, ZTMという共通切符で利用できます。料金は, 1way券4.4ズロチ, 20分乗換え自由券3.4ズロチです。乗車後, 切符を車内の改札機に通してください。
- ・ タクシー初乗り料金は約8ズロチ(1km), 以後, 市内1kmごとに約2.4ズロチ加算されます(夜間及び郊外は割増)。
- ・ 水道水は, 伝染病のおそれはないものの, おいしくはありません。ミネラル水をお勧めします。
- ・ 一部地域にダニ脳炎を媒介するダニが生息しています。山地や森林では長袖を着用してください。
- ・ トイレには男性用に▼, 女性用に●印が付されています。有料の場合, 2ズロチ程度必要です。
- ・ 日本までの手紙(航空便)は6ズロチです。
- ・ 電圧は220V・50Hz, プラグはCタイプ, テレビはPAL方式です。

治安概況

- ポーランドの犯罪認知件数はピークであった2003年以降, 2017年に至るまで増減はありましたが, 全体として治安状況は改善傾向にあります。
- 窃盗, 侵入盗(空き巣), 強盗, 車上荒らしなど, 金品目的の犯罪が発生件数の大部分を占めています。また, マリファナ, 覚醒剤(アンフェタミン)などの違法薬物の摘発事例が多く見られるほか, クレジットカード犯罪やインターネットを利用した窃盗・詐欺が増加しています。日本に比べて犯罪発生率は高いものの, 欧米主要国と比較すると著しく高いという状況にはありません。
- これまでイスラム過激派によるテロ攻撃は発生していませんが, ポーランドは「イラク・レバントのイスラム国」(ISIL)等から攻撃対象と見なされており, 他の欧州諸国と同様, テロに対する警戒が必要です。

防犯・安全アドバイス ~駅・列車, バス, 路面電車, 観光地でのスリ, ひったくりに注意~

- 多額の現金の所持は避け, 貴重品は分散して携帯してください(特にクレジットカード)。
- 公共交通機関でスリ被害が多数確認されています。特に, ワルシャワ・ショパン空港~ワルシャワ中央駅~旧市街を結ぶ市バス「175番」で外国人の被害が多発していますので, 注意してください。
- 犯罪被害に遭った場合に備え, 旅券(パスポート)のコピー, クレジットカード番号, ホテルや友人宅, 日本大使館などの連絡先, 海外旅行傷害保険の契約番号など, 必要と思われる事項を控えておきましょう。
- 深夜の繁華街や人気がない場所を一人で歩くのは危険です。深夜の公共交通機関利用は避け, 時間が遅い場合にはレストランなどでタクシーを呼んでもらい利用することをお勧めします。
- 複数人で歩行している際は, 車道側にバッグを持たず, 同行者側に持つよう心掛けて下さい。
- インフォメーションデスクや看板などで案内されている正規のタクシーのご利用を心がけて下さい。タクシーは自分で電話等で手配するか, レストランやホテルで呼んでもらうようにして下さい。
- クレジットカードを紛失又は盗難された場合は, 直ちにカード会社に連絡し, 使用停止の手続きを行ってください。海外の現金自動預払機(ATM)で使えるキャッシュカードについても同様です。
- 警察官には職務質問の権限が付与されています。通常の職務質問であれば, まず, 旅券又は身分証の提示が求められ, 挙動不審と判断されれば, ポケットの中身を出すように指示される場合があります。
- 私服を着用した偽警察官による詐欺事件が確認されています。不審者等が執拗に対応を求めてくる場合は, 「日本大使館と連絡をとりたい」と主張し, 大使館に連絡して下さい。
- 地元サッカーチームの試合でフーリガンによる暴行事件が発生していますので, 注意してください。

日本への電話のかけ方

00(国際電話認識番号) + 81(日本の国番号) + 0を外した市外局番 + 相手先の番号

大使館 (Ambasada Japonii) へのアクセス

ワルシャワ中央駅から南東へ約3 km

日本広報文化センター Al. Ujazdowskie 51

在ポーランド日本国大使館 ul. Szwoleżerów 8

〈2017年8月以降の休館日〉

週休日(土曜日, 日曜日)
★ 8月 15日(火) 聖母被昇天祭
10月 9日(月) 体育の日
★ 11月 1日(火) 万葉節
★ 11月 11日(土) 独立記念日
★ 12月 25日(月) クリスマス
★ 12月 26日(火) クリスマス
12月 29日(金) 年末休暇
12月 30日(土) 年末休暇
12月 31日(日) 年末休暇
★ポーランドの祝祭日

〈連絡先〉

在ポーランド日本国大使館:
電話+48-22-696-5000(代表)
電話+48-22-696-5005(領事部)(日本語可)
※ポーランド国内からは(22)696-5000

〈緊急事態発生時の連絡先〉

夜間や休館日に緊急の御用件がある場合は上記代表番号におかけください。緊急連絡担当者に自動転送されます。

住所: ul. Szwoleżerów 8, 00-464 Warszawa
開館時間: 月曜~金曜日 8:30~17:00(土日祝日休館)
領事部受付: 9:00~12:30 13:30~17:00

ワルシャワ市バス 108番線・162番線 「Agrykola」停留所下車

日常会話と基本単語

【挨拶】

★Tak.(タク) はい ★Nie.(ニエ) いいえ
 ★Dzień dobry.(チェイン・ドブリイ) こんにちは ★Dobry wieczór.(ドブリイ・ヴィエチュル) こんにちは
 ★Dobra noc.(ドブラノツ) おやすみなさい ★Do widzenia.(ドヴィゼニア) さようなら ★Dziękuję(bardzo).
 (チェンクーイェン・バルゾ) (どうも)ありがとう ★Proszę.(プロシエン) どうぞ ★Ile?(イレ) いくら
 ★Gdzie?(グチェ) どこ
 ★Kiedy?(キエディ) いつ ★Gdzie jest toaleta? (グチェ・イェスト・トアレタ) トイレはどこですか ★Proszę
 mówić po angielsku.(プロシエン・ムヴィチ・ポ・アンギェルスク) 英語で話して下さい ★Proszę o rachunek.
 (プロシエン・オ・ラフネック) 勘定をお願いします。

【基本単語】

★dużo(ドゥージョ) たくさん ★mało(マーウオ) 少し
 ★gorąco(ゴロンツオ) 暑い ★zimno(ジムノ) 寒い
 ★to(ト) これ ★tam(タム) あそこに
 ★na prawo(ナブラヴォ) 右に ★na lewo(ナレヴォ) 左に ★prosto(プロスト) まっすぐ
 ★dobrze(ドブジェ) 良い ★nie dobrze(ニエ・ドブジェ) 良くない
 ★wczoraj(フチョライ) 昨日 ★dzisiaj(ヂシャイ) 今日 ★jutro(ユトロ) 明日 ★szybko(シブコ) 速く
 ★rachunek(ラフネック) 勘定書 ★toaleta(トアレタ) トイレ ★klucz(クルチ) 鍵
 ★Japończyk(ヤポインチュク) 日本人(男性)
 ★Japonka(ヤポインカ) 日本人(女性) ★Japonia(ヤポーニア) 日本

【数字】

★1 jeden (イエデン) ★2 dwa (ドゥヴァ) ★3 trzy (チン) ★4 cztery (チテルイ)
 ★5 pięć (ピエンチ) ★6 sześć (シェンチ) ★7 siedem (シエデム) ★8 osiem (オシエム)
 ★9 dziewięć (チェヴィエンチ) ★10 dziesięć (チェシェンチ) ★20 dwadzieścia (ドゥヴァヂェシチャ)
 ★50 pięćdziesiąt (ピエンヂェシヨント) ★100 sto (スト) ★1000 tysiąc (ティシヨンツ)

【月】

★styczeń 1月 ★luty 2月 ★marzec 3月 ★kwiecień 4月 ★maj 5月 ★czerwiec 6月 ★lipiec 7月
 ★sierpień 8月 ★wrzesień 9月 ★październik 10月 ★listopad 11月 ★grudzień 12月

【方角】

★północ 北 ★południe 南 ★zachód 西 ★wschód 東

【場所】

★dom 家 ★lotnisko 空港 ★szkoła 学校 ★sklep 店 ★miasto 市・町 ★kino 映画館 ★kościół 教会
 ★ulica 通り

サバイバルポーランド語

助けて！「ポモツィ！」(Pomocy!), 警察「ポリツィア」(policja), 大使館「アンバサダ」
 (ambasada), 駅「ドウボジェツ」(dworzec), ATM「バンコマト」(bankomat), 救急車「カ
 レトカ」(karetka), 病院「シュビタル」(szpital), 事故「ヴィパデク」(wypadek), 盗難され
 た「ウクラドリ・ミ」(ukradli mi), ~を無くした「ズグビウエム〜」(zgrabilem〜), パスポート
 「パシュポルト」(paszport), 財布「ポルトフェル」(portfel), かばん「トルバ」(torba), 電話
 「テレフォン」(telefon), 携帯電話「テレフォン・コムルコヴィ」(telefon komórkowy), 証明
 書「ドクメンティ」(dokumenty), チケット・切符「ピレティ」(bilety), 現金「ゴトウファカ」
 (gotówka), クレジットカード「カルタ クレディトヴァ」(karta kredytowa), 日本語「ヤボン
 スキ」(japoński), 英語「アンギェルスキ」(angielski)

公的機関連絡先

(携帯からは112)
 警 察 : 997
 救 急 車 : 999
 消 防 : 998

ポーランド料理

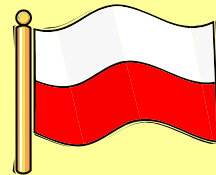
ポーランド料理は、基本
 的に家庭料理である。脂肪
 分、塩分が高めで、肉を中
 心に長時間煮込む料理が
 多い。

使用する肉は、牛肉、豚
 肉、鶏肉が多く、羊やウサ
 ギの肉も売られている。ハ
 ムやソーセージの種類も多
 い。肉に添える野菜はジャ
 ガイモが多い。

魚はあまり食べられない。
 代表的な料理は、ピゴス、
 ピエロギ、鴨のロースト、カ
 ツレツなどで、ジュレック
 (ライ麦を発酵させた白い
 スープ。酸味がある)やバ
 ルシチ(ビートから作られ
 た甘酸っぱいスープ。赤バ
 ルシチと白バルシチがある)
 など、スープもおいしい。

かつて、ポーランドでは一
 日に5回の食事をとってい
 たが、最近は3回の食事
 で済ませる家庭も多い。

酒類は、ウォッカを代表と
 して蜂蜜酒、ビールの種類
 が豊富。ポーランド産の
 ウォッカとして、アルコー
 ル度数世界一のスピリタス
 がある。



★★ 前菜 Zakąski ★★

ニシン	Śledź	酢・オイル漬けにしたニシンをクリームソース(w smietanie)でサーブされるが多い。
ピエロギ	Pierogi	ポーランド風ギョウザ。中身はお肉、キノコと酢キャベツ、チーズとジャガイモなど。
ピゴス	Bigos	お肉と酢キャベツの田舎風ごった煮。ポーランドの代表的な家庭料理。
ナレシニキ	Naleśniki	ポーランド風クレープ。中身はラタトゥイユやキノコを炒めたものなど。フルーンやチーズが入ったデザート・クレープもあり。
プラツキ・ジェムニャチャーネ	Placki ziemniaczane	ジャガイモのパン・ケーキ。キノコのクリームソースやグラシューソースと一緒にサーブされる。
タタル	Tatar	生の牛の挽肉にタマネギ、香辛料、卵黄等を混ぜたもの。
コイ	Karp	ゼリー寄せなど。伝統的なクリスマス料理。

★★ スープ Zupy ★★

ジュレック	Żurek	麦を発酵させたものを基に作る酸味のあるポーランド独特なスープ。ソーセージや卵が入っていたり、パンをくり抜いた中にサーブされることもある。(Zur)とも呼ばれる。
バルシチ	Barszcz	ビートから作る甘酸っぱいスープ。通常ラビオリのようなものが中に入っている。
ボミドロヴァ	Zupa Pomidorowa	トマトスープ。中にはお米やパスタが入っていることもある。
ピエチャルコーヴァ	Zupa Pieczarkowa	マッシュルームのクリームスープ。
ロスウ	Rosół	コンソメスープ。
フラチュキ	Flaczki	牛の内臓を煮込んだスープ。フラキ(Flaki)とも呼ばれる。

★★ 肉料理 Danie Mięsne ★★

カツレツ	Kotlet	仔牛(Cielecy)、豚(Schabowy)、ミンチ(Mielony)などの種類がある。
カチュカ	Kaczka	カモのロースト。焼きリンゴとサーブされることが多い。
ゴロンカ	Golonka	豚足をゆでたもの。
ゴウォンブキ	Goląbki	ポーランド風ロールキャベツ。
シャシュウイック	Szaszłyk	串焼き肉。

★★ 魚料理 Danie Rybne ★★

ポーランド人はあまり魚を食べないので、メニューも豊富とはいえない。スズキ(Sandacz)、マス(Pstrąg)、サーモン(Losos)、シタピラメ(Sola)、大ヒラメ(Skarp/Turbot)、クロマグロ(Tunczyk)などをグリル、フライしたものが多い。

★★ デザート Desery ★★

リンゴケーキ	Szarlotka	ポーランド風アップルパイ。アイスやホイップクリームと一緒にサーブされることが多い。
チーズケーキ	Sernik	ポーランド風チーズケーキ。トファルツグ(Twaróg)というカットチーズに似たポーランド独特の白チーズで作ったものが本格的。
ケシのみケーキ	Makowiec	ケシの実をたっぷり包み込んだロールケーキ。
アイスクリーム	Lody	ヴァニラ(Waniliowe)、イチゴ(Truskawkowe)、チョコレート(Czekoladowe)など種類は多彩。
シャーベット	Sorbet	同上

★★ 飲み物 Napoje ★★

水	Woda	ガス入り(Gazowana)、ガスなし(Niegazowana)。
コーヒー	Kawa	カプチーノ(Cappuccino)、ブラック(Kawa Czarna)、ミルク入り(Kawa z mlekiem)、アイスコーヒー(Kawa mrozoną)など。
紅茶	Herbata	ティーバックの紅茶をサーブされることが多い。
ジュース	Soki	オレンジ(Pomarańczowy)、リンゴ(Jabłkowy)、黒ずぐり(z czarnej porzeczki)など。

★★ アルコール Alkohol ★★

ウォッカ	Wódka	バイソングラスが入ったズブロッカ(Zubrówka)やヴィボロバ(Wyborowa)、レモンやオレンジのフレーバーの付いたベルベデー(Łelweder)など。
ビール	Piwo	ビールの種類は豊富。ジヴィエツ(Zywiec)、ティスキ(Tyskie)、レフ(Lech)、ジュブル(Zubr)、オコチン(Okocim)など。
蜂蜜酒	Miód Pitny	蜂蜜のお酒。ラズベリー風味の蜂蜜酒もある。