



# 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30年(2018年)2月



【面積】32万2,575平方km(日本の約85%)  
 【人口】3,842.6万人(2017年7月: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, マテウシュ・モラヴィエツキ首相  
 【首都】ワルシャワ  
 【通貨】ズロチ(実際は「ズウォティ」と発音。z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=31.55円, 100円=3.1686ズロチ**  
**1米ドル=3.4009ズロチ, 1ユーロ=4.1811ズロチ**  
 (18年2月23日ポーランド国営銀行レート)  
 【経済成長率】2.9%(2016年: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】1,750人(2017年10月 在ポーランド日本国大使館調べ)  
 【進出日系企業】303社(2017年10月 在ポーランド日本国大使館調べ)  
 【日本貿易額】輸出1,839億円 輸入1,249億円(2016年:財務省貿易統計)  
 【日本貿易主要品目】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, タバコ等  
 【邦人訪問者数】年間68,370人(2017年: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

- ・ 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, 75分乗換自由券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(1キロメートル), 以後, 市内1キロメートルごとに約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

- 警察による取締り強化等を受けて治安の改善傾向が続いており, 全般として情勢は安定していますが, 日本より犯罪被害に遭う確率は高いと言えます。犯罪種別に見ると, 窃盗, 侵入盗, 強盗など金品目的の犯罪や大麻, 覚せい剤等の違法薬物に関する犯罪が多い傾向にあります。
- ワルシャワ, クラクフ, グダンスク等の大都市や観光地周辺では, スリや置き引き, 詐欺等に特に警戒が必要です。邦人の被害も多数発生しています。
- 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, 頑丈なかばんや洋服の内ポケット等に分散して携行してください。
- 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の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。
- 外国人を狙って声かけし, 法外な料金を請求する個人営業のタクシー運転手(無許可営業を含む)が確認されています。店舗等で確認して, 正規のタクシーを利用してください。
- ホテルのビュッフェ等で食事する際は, バッグを椅子やテーブルに置いたまま食べ物を取りに行かないください。グループで食事する際は, 一斉に食事を取りに行かず, 誰か一人が席に残るようにしてください。
- クレジットカードやキャッシュカード等を紛失, 又は盗難に遭った場合には, 速やかにカード会社や銀行に連絡し, 使用停止手続きを行ってください。
- ニセ警察官による詐欺事件が確認されています。不審者等が執うように対応を求めてくる場合は, 周囲の人に助けを求めるか, 携帯電話等で警察直通電話(112若しくは997)に通報してください。
- 日本と同様, 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, 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。
- 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等が発生しています。ワルシャワのチーム・レギアの試合には多数のフーリガンが集まりますので, レギア側サポーター席にはむやみに近づかないようにしてください。

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



- ### <2018年上半期の休館日>
- 週休日(土曜日, 日曜日)
- ★ 1月 1日(月)元旦
  - 1月 2日(月)年始休暇
  - 1月 3日(火)年始休暇
  - 1月 8日(月)成人の日
  - 2月12日(土)建国記念日振替休日
  - ★ 4月 2日(月)イースターマンデー
  - ★ 5月 1日(火)メーデー
  - ★ 5月 3日(木)憲法記念日
  - ★ 5月 31日(木)聖体節
  - ★ 8月 15日(水)聖母被昇天節
- ★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架電ください。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

## 日常会話と基本単語

### 【挨拶】

- ★Tak.(タク) はい ★Nie.(ニエ) いいえ
- ★Dzień dobry.(ジェニ・ドブリ) こんにちは ★Dobry wieczór.(ドブリ・ヴィエチュル) こんにちは
- ★Dobra noc.(ドブランツ) おやすみなさい ★Do widzenia.(ドヴィゼニア) さようなら
- ★Dziękuję(bardzo).(チェンクワイエン・バルルツ) (どうも)ありがとう ★Proszę.(プロシェン) 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.(プロシェン・ムヴィチ・ポ・アンギェルスク) 英語で話してください
- ★Proszę o rachunek.(プロシェン・オ・ラフネック) 勘定をお願いします。

### 【基本単語】

- ★dużo(ドゥージュオ) 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
- ★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(ニェ・ドブジェ) 良くない
- ★wczoraj(フチヨライ) 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) 領収書/レシート
- ★toaleta(トアレタ) トイレ
- ★Angielski(アンギェルスキ) 英語
- ★Japonia(ヤポーニア) 日本 ★Japoński(ヤポンスキ) 日本語
- ★Japończyk(ヤポインチュク) 日本人(男性) ★Japonka(ヤポンカ) 日本人(女性)

### 【数字】

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

### 【月】

- ★styczeń(スティチェニ) 1月 ★luty(ルティ) 2月 ★marzec(マジェツツ) 3月
- ★kwiecień(クフィチェニ) 4月 ★maj(マイ) 5月 ★czerwiec(チェルヴィエツツ) 6月
- ★lipiec(リビエツツ) 7月 ★sierpień(シエルペニ) 8月 ★wrzesień(ブジェシェニ) 9月
- ★październik(パジュジェルニク) 10月 ★listopad(リストパッド) 11月 ★grudzień(グルジェニ) 12月

### 【方角】

- ★północ(プウノツ) 北 ★południe(ポウドニエ) 南 ★zachód(ザフド) 西 ★wschód(フスフヘド) 東

### 【場所】

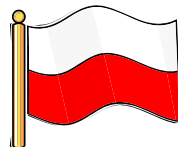
- ★dom(ドム) 家 ★lotnisko(ロトニスコ) 空港 ★szkoła(シュコワ) 学校 ★sklep(スクレプ) 店
- ★miasto(ミアスト) 市・町 ★kino(キノ) 映画館 ★ulica(ウリツァ) 通り ★kościół(シチュウ) 教会

## 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「**ドゥボジェツツ**」(dworzec), ATM「**バンコマト**」(bankomat),
- ★病院「**シュピタル**」(szpital), 救急車「**カレトカ**」(karetka)  
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**」(zgubiłem~)
- ★パスポート「**パシュポルト**」(paszport), 財布「**ポルトフェル**」(portfel)
- ★鍵「**クルチ**」(klucz), 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「**ビレティ**」(bilety)
- ★現金「**ゴトウフカ**」(gotówka)  
クレジットカード「**カルタ クレディトヴァ**」(karta kredytowa)

### 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、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、カツレツなどで、ジュレックやバルシチ(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回の食事を取っていたが、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、ビールなど種類が豊富。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。



ジュレック



ポンチキ

★★ 前菜 Zakąski ★★		
ピエロギ	Pierogi	ポーランド風ギョウザ。中身は、肉とタマネギ、キノコと酢キャベツ、チーズとジャガイモなど。
ピゴス	Bigos	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、ラタトウイユやキノコを炒めたものなど。フルーツやチーズが入ったデザート・クレープもある。
プラツキ・ジェムニャチヤネ	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ーションソースと一緒にサーブされる。
タタル	Tatar	生の牛のひき肉にタマネギ、香辛料、卵黄等を混ぜたもの。
★★ スープ Zupy ★★		
ジュレック	Zurek	麦を発酵させて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。ゾル(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。
ズバ・ポミドローヴァ	Zupa Pomidorowa	トマトスープ。中には米やパスタが入っていることもある。
ズバ・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), ひき肉(Mielony)などの種類がある。
カチュカ・ピエチョナ	Kaczka Pieczona	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・ゴトヴァナ	Golonka Gotowana	豚足をゆでたもの。
ゴウオンブキ	Goląbki	ポーランド風ロールキャベツ。
シャシュウィック	Szaszyk	串焼き肉。
★★ 魚料理 Danie Rybne ★★		
シレチ・ポ・ヤポンスク	Śledź po Japońsku	ニシンの日本風。酢・オイル漬けにしたニシンをゆで卵入りマヨネーズで和えたもの。日本人のニシンの卵(数の子)好きが、誤って、日本人はニシンと卵が好きと伝わったため、ポーランドでは当該料理が日本風と呼ばれるようになった。
カルプ・ウ・ガラレーチェ	Karp w Galarecie	コイのゼリー寄せ。伝統的なクリスマス料理。
※ ポーランド人はあまり魚を食べないので、メニューは豊富とはいえない。ズスキ(Sandacz), マス(Pstrąg), サーマン(Losos), シタピラメ(Sola), 大ヒラメ(Skarp/Turbot), クロマグロ(Tunczyk)なども食べられるが、グリル、フライしたものが多く。		
★★ デザート Desery ★★		
シャルロトカ	Szarlotka	ポーランド風リンゴケーキ。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。
セルニク	Sernik	ポーランド風チーズケーキ。トファルツグ(Twaróg)というカッテージ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。
マコヴィエツ ザビヤースィ	Makowiec Zawijany	ケシの実をたっぷり包み込んだロールケーキ。
ポンチキ	Pączki	ポーランド風揚げドーナツ。伝統的なイースター料理。
ロディ	Lody	アイスクリーム。ヴァニラ(Waniliowe), イチゴ(Truskawkowe), チョコレート(Czekoladowe)など種類は豊富。
★★ 飲み物 Napoje ★★		
ヴォダ	Woda	水。ガス入り(Gazowana), ガスなし(Niegazowana)。
カヴァ	Kawa	コーヒー。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。
ヘルバータ	Herbata	お茶。ティーバックの紅茶をサーブされることが多い。
ソキ	Soki	ジュース。オレンジ(Pomarańczowy), リンゴ(Jabłkowy), 黒ずぐり(z czarnej porzeczki)など。
★★ アルコール Alkohol ★★		
ヴトカ	Wódka	ウォッカ。パイニング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風味の付いたベルベデーレ(Belweder)などが有名。
ピヴォ	Piwo	ビール。ジヴィエツツ(Zywiec), ティスキエ(Tyskie), レフ(Lech), ジュブル(Zubr), オコチム(Okocim)など種類は豊富。
ミュド ビトスイ	Miód Pitny	蜂蜜酒。ラズベリー風味の蜂蜜酒もある。