



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
令和5年(2023年)1月



【面積】32万2,575平方km(日本の約85%)
【人口】3,801.4万人(2022年4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・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: 100円=3.3614ズロチ**
1米ドル=4.3520ズロチ, 1ユーロ=4.7137ズロチ
(2023年1月20日ポーランド国立銀行レート)
【経済成長率】5.9%(2021年:ポーランド中央統計局)
【GDP】約5,748億ユーロ(2021年:欧州委員会)
【一人あたりGDP】15,060ユーロ(2021年:欧州委員会)
【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】2,058人(2022年10月 海外在留邦人数調査統計令和3年版)
【進出日系企業】358社(2021年10月 在ポーランド日本国大使館調べ)
【日ポ貿易額】輸出3,682億円 輸入1,282億円(2021年:財務省貿易統計)
【日ポ貿易主要品目】輸出:自動車, 自動車部品, 電気計測器等
輸入:一般機器, 電気機器, 輸送機器等
【邦人訪問者数】年間13,654人(2021年:ポーランド中央統計局)
※当地で一泊以上した邦人の統計

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。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大により, 出入国に関する制限が設けられる可能性があり, 随時内容が変わっていますので, 事前にご確認していただくことが必要です。

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分乗換え自由券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, 石灰分が多くおいしくはありません。ミネラルウォーターをお勧めします。
- ・ 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8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。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。
- 路上の飲食店等の客引きに御注意ください。めいいてい状態にされ, 法外な金額のカード決済を強要される等の被害が発生しています
- 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。

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



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
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代表番号(+48-22-696-5000)に架電ください。緊急連絡担当者に自動転送されます。

<令和5年(2023年)の休館日>

- 週休日(土曜日, 日曜日)
1月 2日(月) 年始休暇
1月 3日(火) 年始休暇
★ 1月 6日(金) 三博士の日
★ 3月 21日(火) 春分の日
★ 4月 10日(月) イースターマンデー
★ 5月 1日(月) メーデー
★ 5月 3日(水) 憲法記念日
★ 6月 8日(木) 聖体節
★ 8月 15日(火) 聖母被昇天祭
★ 9月 18日(月) 敬老の日
10月 9日(月) スポーツの日
★ 11月 1日(水) 諸聖人の日
★ 12月 25日(月) クリスマス
★ 12月 26日(火) 第2のクリスマス
12月 29日(月) 年末休暇
★ ポーランドの祝祭日

1 在ポーランド日本国大使館: ul. Szwoleżerów 8, 00-464 Warszawa, tel. (48-22) 696 50 00, fax (48-22) 696 50 01
108番と162番のバス停前 ※ワルシャワ市バス「Agrykola」停留所で下車してください
2 広報文化センター: Al. Ujazdowskie 51, 00-536 Warszawa, tel. (48-22) 584 73 00, fax (48-22) 584 73 01
Plac Trzech Krzyży (三つの十字架広場)に面するDom Dochodowyビルの4階

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(ニエ・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 (ピエンチ) ★6 sześć (シェシチ) ★7 siedem (シエデム) ★8 osiem (オシエム)
- ★9 dziewięć (チェヴィエンチ) ★10 dziesięć (チェシエンチ) ★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(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(ブジェシエニ) 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】

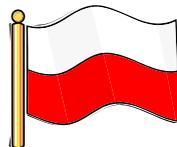
- ★dom(ドム) 家 ★lotnisko(ロトニスコ) 空港 ★szkoła(シュコワ) 学校 ★sklep(スクレブ) 店
- ★miasto(ミアスト) 市・町 ★kino(キノ) 映画館 ★ulica(ウリツァ) 通り ★kościół(コシチュウ) 教会

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「**ズグビウム～ / ズグビム～**」(zgubiłem / zgubiłam ~)
- ★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(Żur)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 ★★		
コトレト	Kotlet	カツレツ。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), シタビラメ(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。アイスクリーム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。
ソク	Sok	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 ピトスイ	Miód Pitny	蜂蜜酒。ラズベリー風味の蜂蜜酒もある。