ザンジバル島７日間｜旅行のご案内

2026年10月30日発｜旅のしおりと併せてお読みください

本書は、お渡しする日程表「今回の旅行についてのご案内」を補足する資料です。気温・基本的な持ち物・ホテル設備など、日程表に記載済みの事項は重複を避け、現地で役立つ情報を中心にまとめました。

1．ザンジバルの街歩き・海の観光

- ストーンタウンの街歩き 旧市街には石畳や段差のある細い路地が多く、雨の後は滑りやすくなります。日程表でご案内した歩きやすい靴を基本に、自由時間にも足元にご注意ください。イスラム文化に配慮し、街中では肩や膝を覆う服装が適しています。
- ボートへの乗り降り ムネンバ島沖、プリズン島、ナクペンダ・ビーチなどでは、浅瀬を歩いて乗り降りする場合があります。濡れてもよい履物、タオル、着替え、防水袋をまとめておくと便利です。スマートフォンやカメラの水濡れ対策もお忘れなく。
- 洞窟・森林の散策 クザ洞窟の階段や水際、ジョザニ国立公園の木の根やぬかるみなど、場所によって足元の条件が変わります。滑りにくい靴を選び、急がずに歩いてください。
- 日差しと水分補給 年間を通して日差しが強く、海上やビーチでは照り返しもあります。帽子、サングラス、日焼け止めを利用し、観光中はこまめに飲料水をお取りください。
- 船酔いへの備え 海況によってボートやフェリーが揺れることがあります。船酔いが心配な方は、普段使い慣れた酔い止め薬を乗船前に使えるよう、手元にご用意ください。

2．虫刺され・健康管理について

ザンジバル島・タンザニア本土にはマラリアなど蚊が媒介する感染症のリスクがあります。特に夕方から夜間は肌の露出を控え、虫除け剤をご使用ください。渡航前の予防薬については、必要に応じて医療機関にご相談ください。旅行中または帰国後に発熱・悪寒などが現れた場合は、速やかに医療機関を受診し、タンザニアへの渡航歴を伝えてください。

3．通貨・両替・お支払いについて

通貨	換算の目安
タンザニア・シリング（TZS／TSh）	1,000 TZS　約60円
米ドルからの両替の目安	1 USD　約2,600 TZS

※日程表の2026年10月15日現在の目安と同じ概算です。為替相場および実際の両替レートは変動します。

- 現金の準備 現地では原則タンザニア・シリングで支払います。出発前に状態のよい米ドル紙幣を用意し、到着後、必要額を現地通貨へ両替する方法が便利です。10・20米ドル札などの少額紙幣が使いやすく、古い紙幣や傷んだ紙幣は受け付けられないことがあります。
- 両替額の目安 食事と食事時の飲料水はツアーに含まれています。まず30〜50米ドル相当を現地通貨へ両替し、飲み物や買い物の予定に応じて追加するのが一案です。日本での再両替が難しいため、少額ずつ両替してください。
- カードの利用 ホテル・観光客向け店舗ではVisa・Mastercardが使える場合があります。一方、市場や小さな商店では現金が便利です。通信障害・停電などによりカードが使えないこともあります。決済時に通貨を選べる場合は、原則として現地通貨（TZS）を選びましょう。

ザンジバル島７日間｜旅行のご案内

4．現地の物価の目安

品目	現地価格の目安	日本円換算
飲料水（スーパー等）	1,000〜3,000 TZS	約60〜180円
コーヒー・紅茶	4,000〜8,000 TZS	約240〜480円
ソフトドリンク	2,000〜5,000 TZS	約120〜300円
現地産ビール（レストラン）	5,000〜10,000 TZS	約300〜600円
香辛料（小袋・包装品）	5,000〜20,000 TZS	約300〜1,200円

※1,000 TZS　約60円で計算。価格は店舗・立地・為替相場により異なります。日程表記載のとおり、宿泊ホテル内ではアルコール類の提供はありません。

5．おすすめのお土産

- スパイス クローブ、黒コショウ、シナモン、ナツメグ、カルダモンなど。ザンジバルは「スパイス・アイランド」として知られます。日本へ持ち帰る際は、乾燥・加工済みで密封包装された商品をお選びください。
- カンガ・キテンゲ 色鮮やかな布や、布を使ったバッグ・ポーチなど。軽く、荷造りもしやすいお土産です。
- 海藻石鹸・自然派化粧品 ザンジバル沿岸の海藻を使った製品も見られます。クリーム・オイル・ジェル類は国際線の液体物持ち込み制限にご注意ください。
- 木製雑貨・ザンジバルドア ストーンタウンの彫刻扉を模した小物や木彫り品などがあります。土・樹皮・虫食いのある未加工品は、日本の植物検疫の対象となる場合があります。
- ティンガティンガ・アート ダルエスサラームで見られる色鮮やかな絵画。作品の大きさや梱包方法を確認し、航空機に持ち込める寸法かどうかも購入前にご確認ください。

6．持ち帰り・お買い物の注意

- サンゴ・貝殻・動植物由来品 サンゴ、ウミガメ製品、一部の貝殻や動植物製品は輸出入が制限されます。海岸で拾ったものを含め、持ち帰りの可否が確認できない品は避けてください。
- 液体物と手荷物 化粧品、オイル、蜂蜜等の液体・ペースト状製品は、100mLを超える容器の場合、原則として国際線の機内持ち込みはできません。漏れないよう梱包して預け入れ手荷物へ。モバイルバッテリーや予備リチウム電池は逆に預け入れできません。
- プラスチック袋 日程表にも記載のとおり、タンザニアでは環境保護の観点からプラスチック製買い物袋の持ち込み・使用が規制されています。荷物の整理には繰り返し使える袋を利用してください。

ご案内：電圧・プラグ（230V／BFタイプ）、ホテル設備、道路事情、日程変更に関する注意事項は、同時配布の日程表をご確認ください。本書はそれらを補足するための資料です。