

# welcome to Delhi

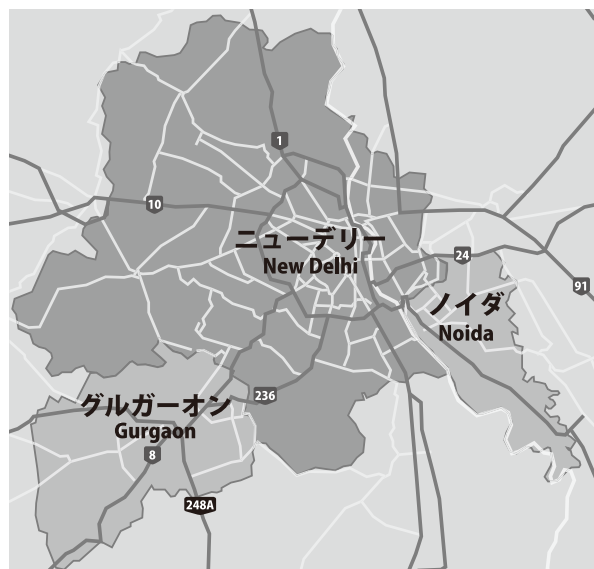
## デリーへようこそ!

### 地理と歴史

デリーの緯度は、北緯 28 度で奄美大島とほぼ同じです。海拔 239 m、面積は 1,483 km<sup>2</sup> (東京都の 70%)。ハリヤナ州、ウッタール・プラデシュ州に囲まれた平地にあり、ガンジス川の支流であるヤムナー川の西岸に広がっています。

デリーの名前の由来は 8 世紀の Dillu 王と言われていたり、ムスリム (イスラム教徒) がここから統治する入り口の意である "デヘリーズ" が変化したとの説もあります。地勢的にデリーは北インドを統治し易い位置にあるため、歴代の王朝がデリーを拠点としました。

デリーは世界にも稀な遺跡の町です。関心を持って見てみると、遺跡が至る所にあります。この大半はムガル帝国以前に造営されたものです。Qutab Minar (クトゥブ・ミナール) がその代表です。また、大型の遺跡はムガル帝国時代のもの、例えば Red Fort (レッド・フォート)、Humayun's Tomb (フマユーン廟) など多数あります。イギリス統治の最初の首都はカルカッタでしたが、1911 年にデリー遷都が宣言され、イギリス人建築家の設計により、1931 年、従来のデリーの南に新しい都市ニューデリーが完成し、以来従来のデリーをオールドデリーと呼ぶようになりました。



オールドデリーは今では雑然とした汚い町になってしまいましたが、以前は緑と水の豊かな城下町でした。

### 数字で見るデリー

#### ●人口 (2011 年国勢調査より)

インドでは国勢調査が 10 年に一度行われており、次の調査は 2021 年です。

	全 体	男	女	識字率
インド全体	1,210,854,977	623,724,248	586,469,174	74.04%
デリー	16,787,941	8,987,326	7,800,615	86.21%
グルガーオン	876,969	475,032	401,937	87.52%
ノイダ	637,272	349,397	287,875	86.53%

<http://www.census2011.co.in/>

#### ●宗教

ヒンドゥー教 81.68% イスラム教 12.86% スィーク教 3.40%

ジャイナ教 0.99% キリスト教 0.87% 仏教 0.11%

決まった宗教はない 0.08% 他の宗教 0.01%

#### ●デリー近郊在住邦人数

	デリー準州	ハリヤナ州	ノイダ	合計
2010 年	1,579	313	30	1,922
2011 年	1,659	405	33	2,097
2012 年	2,333	1,468	43	3,844
2013 年	2,552	1,732	53	4,337
2014 年	2,692	1,580	60	4,332

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/tokei/hojin/>

#### ●デリー近郊進出日系企業数

	デリー準州・ハリヤナ州	ウッタールプラデーシュ州	合計
2010 年	328	50	378
2011 年	385	51	436
2012 年	454	70	524
2013 年	500	72	572
2014 年	671	247	918

[http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/20150105\\_j\\_co\\_list\\_j.pdf](http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/20150105_j_co_list_j.pdf)

## 政治・経済

インドは「世界最大の民主主義国家」と呼ばれています。デリーはインドの首都であるとともに、1991年の憲法改正により、州に準ずる行政機構を持つようになりました。

デリーは政治都市としての色彩が強く、産業発展の側面ではムンバイの後塵を拝していると言われてきましたが、最近ではビジネスの中心地として、隣接するグルガーオン地区やファリダバード地区（いずれもハリヤナ州）、ノイダ地区（ウッタールプラデーシュ州）とともに、その存在感を高めています。これらの地域の日系企業数も徐々に増加し、現在では数多くの企業が様々な分野で事業活動を展開しています。デリーおよびその近隣地域は、四輪・二輪車の一大生産拠点であり、我が国製造企業および多数の部品製造企業が進出しています。また、グルガーオンでは近年IT・ソフトウェア企業が増加しつつあり、バンガロールと共にIT産業の集積地になりつつあります。一方で、急速な経済発展と共にデリーでは、水道、道路、電力、通信、ゴミ・尿処理といったインフラの不足と未整備が深刻化しつつあり、政府も対応を急いでいます。市内各所で陸橋工事が進められているのが目につきますが、このほか、2002年からは日本の資金援助で建設された「デリーメトロ」も徐々に営業地域を拡大しており、交通インフラの改善に寄与することが大いに期待されています。

## 気候

インドの気候は、HOT、HOTTER、HOTTESTとよく言われますが、季節は一応あります。西の砂漠地帯からの乾燥熱風、北のヒマラヤ山岳地帯からの冬の湿った冷たい風などに影響を受ける内陸性気候のデリーでは、次の3つの季節の特徴があります。一般的にホーリー（3月末から4月初め）から暑くなり、ディーワーリー（10月末から11月の初め）から涼しくなると言われています。

### 乾燥期：9月下旬～3月中旬（秋と冬）

温度は20度前後で夏の軽井沢並の気候です（ただし、1～2月のある期間は気温が下がり、湿度が低くなるため冷え込み、ヒーターが必要になります）。12月下旬から1月は、霧・スモッグがひどく、飛行機が欠航することもしばしばあります。3月上旬から温度は急激に上昇し、春はとても短いです。

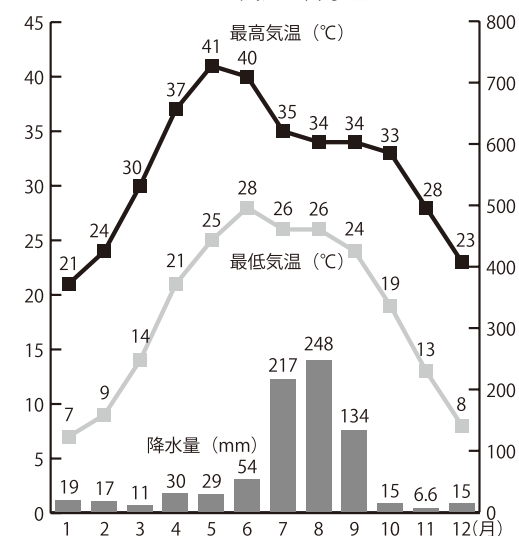
### 暑熱期：4月～7月（酷暑）

温度は45度をしばしば超えます。暑さのためデリー中の蚊・蠅がいなくなります。ゴルフ場で熱中症にかかる人もいます。紫外線も強いです。

### 雨期：7月中旬～9月初旬（モンスーン）

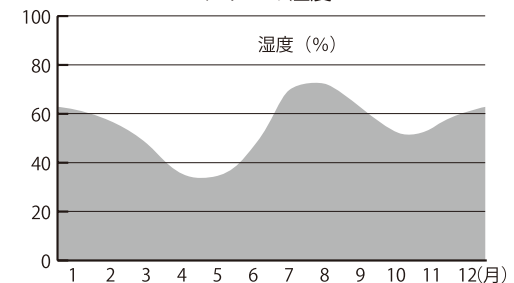
雨期といっても、連日、且つ、一日中雨が降るわけではありません。気温は若干下がりますが、湿度が上がりますので、不快指数は高まります。9月になるとまた気温は40度近くに上がります。これをセカンド・サマーと呼んでいます。

デリーの気温と降水量



[https://en.wikipedia.org/wiki/Climate\\_of\\_Delhi](https://en.wikipedia.org/wiki/Climate_of_Delhi)

デリーの湿度



<http://www.new-delhi.climatemps.com/humidity.php>

# パスポート(旅券)／ビザ(査証)

## <赴任前に必要な手続き>

### パスポート申請

インドへの査証申請のためには、残存期間が6か月以上のパスポートが必要です。パスポートの新規発給や更新は、国内で申請する場合は、住民登録をしている都道府県のパスポート申請窓口へ、国外で申請する場合は各在外公館に申請します。詳しくは、外務省のウェブサイトの以下のページ（Passport A to Z）を参照してください。  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/>

### インドのビザ申請

インドビザ申請センターにて IVS Global Japan がビザ発給業務を請け負っています。ビザに関する最新情報は同社のウェブサイトであり、このページ内で申請様式がダウンロードできます。申請受付時間なども掲載されています。

<http://indiavisajapan.com/Japanese/Default.aspx>

#### ・東京

〒105-0014 東京都港区芝 3-40-4 三田シティプラザ 1階

TEL：+81 3-6453-8371 FAX：+81 3-6453-8372

#### ・大阪

〒541-0047 大阪府大阪市中央区淡路町 1-2-10 RR ビル 6F

TEL：+81 6-6210-5991 FAX：+81 6-6210-5992

## <赴任後に必要な手続き>

### 外国人登録証

学生 (student)、就労 (employment)、調査研究 (research)、布教 (missionary) の査証 (ビザ) 保持者でインドの滞在が 180 日を超える場合は、入国後 14 日以内に外国人登録事務所 (FRRO または FRO) で外国人登録を行い、外国人登録証 (FRRO、RC=Residential Certificate、STAY VISA という場合もあり) を取得する必要があります (2 週間を過ぎた場合は罰金が科せられます)。

ビジネス (business) など、上記以外のカテゴリーの長期ビザ保持者の場合は、180 日を超えて滞在する予定の場合のみ、その 180 日以内に登録すればよいとされていますが、その場合もなるべくすみやかに外国人登録を行うことをおすすめします。

ビザの有効期間内有効の外国人登録ができた人もいますが、外国人登録は 1

年ごとに、更新手続きが必要になる場合が多いです。手続き完了までに時間がかかることが多いので、期限が切れる前に更新できるよう、余裕を持って準備する事をおすすめします。

FRRO (FRO) における手続きは、インド入国管理局ウェブサイトを参照してください。大まかな流れは以下の通りですが、変更されることもあるので、その都度、情報を確認してください。

- ①インド入国管理局ウェブサイトより必要事項を入力、データをアップロードし、書類作成を行います。訪問日を予約します。
- ②必要書類を持って FRRO (FRO) へ行き、書類提出し料金を支払うと外国人登録証が発行されます。

インド入国管理局 <http://indianfrrro.gov.in/frrro/>

### 外国人登録事務所の連絡先 (2015 年 10 月現在)

受付時間については、変更されることがあるので事前に必ず確認してください。

#### デリー外国人登録事務所 (Foreigners Regional Registration Office, Delhi)

TEL：(011) 26711384 FAX：(011) 26711348 E-mail：frrroldi@nic.in

住所：East Block-8, 2F, Sector-1, R.K.Puram, New Delhi

(ハイアット・リージェンシーホテルの裏)

受付：9：30～15：00 月～金

#### グルガオン外国人登録事務所 (Foreigners Registration Office, Gurgaon)

TEL：(0124) 2869309 E-mail：fro.grg-hry@nic.in

住所：3F, Mini Secre Rariat Near Rajiv Chowk, Gurgaon

受付：9：00～13：30 14：00～15：00 月～金

#### ノイダ外国人登録事務所 (Foreigners Registration Office, Noida)

TEL：09958316430, 09891543189 E-mail なし

住所：D-133 Sector 15, Noida

受付：10：00～14：00 月～金

なお、外国人登録証は、国内外旅行の際、入国審査やホテルのチェックイン時に提示を求められることがあるので、パスポートと一緒に大切に保管しましょう。また、インドの場合、ホテルや旅行パッケージ、観光地の拝観料に外国人料金 (割高)・インド人料金があります。外国人登録証や PAN カード (納税者カード) を提示すれば外国人でもインド人料金が適用されることがあります。

## ビザ延長

ビザの有効期限が切れた場合、1年ずつの延長ができます（就労ビザ取得後5年を超える場合はインドでの延長はできません）。ビザの延長は外国人登録事務所で行います。ビザ延長時は、外国人登録の手続きを同時にすることになります。大まかな流れとしては以下の通りですが、毎年少しずつ手順が変化しているので、その都度、確認しながら行ってください。

- ①インド入国管理局ウェブサイトからオンラインで書類作成をし、必要資料をPDFでアップロードし（ファイルサイズの制限あり）、訪問日を予約します。
- ②居住区の FRRO（FRO）に行き、各書類のチェックを受けます。
- ③最寄り警察の verification を受けます。
- ④再度 FRRO（FRO）に行き、発行費用を支払って（現金または事前に銀行振り込み）パスポートにビザ延長の日付を記載、新しい外国人登録証を受け取ります。

## 在留届

旅券法第16条により、外国に住所または居所を定めて3ヵ月以上滞在する日本人は、住所または居所を、管轄する日本の大使館または総領事館（在外公館）に「在留届」を提出するよう義務づけられています。提出をしておけば、災害や事件、事故などで安否確認や本邦留守宅へ連絡をしてもらえます。住所などが決まったら、外務省ウェブサイト（ORRnet 在留届電子届出システム）より登録するか、所定の書式に記入の上、在インド日本国大使館領事部に提出してください。また、「在留届」提出後、転居や家族の移動など「在留届」の記載事項に変更があった時や帰任する時にも、大使館領事部に連絡するか、ORRnet で登録された方は外務省ウェブサイトより変更してください。

### 1. ウェブサイトで登録

外務省では、海外に渡航する日本人の安心と安全のため、2種類の渡航登録サービスを提供しています。登録すると、在外公館からの緊急一斉連絡メールが送信されます。海外での思わぬトラブルを防ぐために登録しましょう。

3ヶ月以上の滞在者向けの在留届電子届出システム「ORRnet」と、3ヶ月以内の滞在者用の外務省海外旅行登録「たびレジ」があり、出張者・旅行者用のものもあります。

在留届電子届出システム <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

## 2. 書式提出での登録

「在留届」書式を入手し、在インド日本国大使館領事部へ提出してください。

(1) 書式入手方法

・日本国内

各都道府県旅券窓口で入手

外務省ウェブサイト【渡航関連情報（届出証明）】よりダウンロード可

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/>

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/image/zairyu.pdf>

・インド

在インド日本国大使館領事部より入手

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

住所：50-G, Shantipath, Chanakyapuri, New Delhi

TEL：(011) 26876564, FAX：(011) 24678081

受付：9：00～13：00 14：00～17：30 月～金

## パスポートの更新手続き

インドで生活している間にパスポートの有効期限が来て、更新をしたい場合の手続きは以下の通りです。なお、更新は、パスポートの有効残存期間が1年未満になった時からいつでも始められます。

### 1. 更新申請に必要な書類

- ・一般旅券発給申請書1通（在インド日本国大使館領事部にて入手）
- ・写真（縦4.5cmx横3.5cm）1枚 縁なしで白または薄い青の無背景、申請日前6ヶ月以内に撮影されたもの、無帽で正面を向き、頭頂から顎までが34±2mmであるもの（写真の裏面には申請者の氏名を記入）
- ・現在有効なパスポート（在留届を提出済みで、身分事項や本籍地の変更がない場合は、戸籍謄（抄）本の提出は不要）
- ・旅券発給申請書

【申請方法】上記の書類を全部そろえて、在インド日本国大使館領事部で申請します。

※古いパスポートにビザがある場合は、両方を携帯することになります。



## 2. 「機械読み取り式ではない旅券」から「IC式旅券」への切替え手続き

- ・パスポートの残存有効期間の長さにかかわらず、切替え申請ができます。
- ・切り替えに必要な書類は、現在所持しているパスポート、顔写真1枚、戸籍謄本(抄本)1通です。

なお、戸籍謄本(抄本)については、現在お持ちのパスポートに記載されている氏名や本籍に変更が無く、更に大使館へ在留届を提出している場合は、原則として必要ありません。

申請方法：上記の書類をそろえて、在インド日本国大使館領事部へ申請。

## 3. 査証欄がいっぱいになった場合の手続き(増補)

海外旅行の回数が多くなり、査証欄(ページ)が不足した場合は、パスポートを返納して新たに申請し直すか、査証欄の「増補」(40ページ)の申請ができます。査証欄の増補は1回に限られているので注意すること。

査証欄の「増補」を申請するには、在インド日本国大使館領事部で査証欄増補申請書に記入した上で、現在所持しているパスポートを添えて窓口に申請します。

## 4. 手数料

大使館ウェブサイトを参照してください(交付時に現金支払い)。

<http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/ConsularSection/fees.html>

## 5. 所要日数

更新は申請日の翌々日、増補は翌日14時以降(土日祝日を除く)に交付されます。

## 6. 旅券の種類

10年有効旅券と5年有効旅券のどちらかを選択できます。但し20歳未満の方が申請できるのは5年有効旅券のみです。

## 7. 旅券の紛失

万が一、紛失・盗難に遭った場合は、速やかに大使館へ連絡すると共に、最寄りの警察署へ紛失・盗難届を提出してください。

「旅券失効届」および新旅券の発給や日本に直行帰国することを前提とした「帰国のための渡航書」発給には現地警察署からの紛失・盗難届出証明書(FIRというポリス

リポート)が必要になります。詳しくは大使館に確認してください。旅券に関する情報は外務省ウェブサイトでも確認ができます。

※インド国内で紛失・盗難などにより新旅券の発給を受けた場合は、新旅券にインド側滞在査証および出国許可の手続きが必要になります。滞在査証の更新も含め手続きはインド内務省外国人登録事務所(FRRO・FRO)にて行っています。

## 在外選挙人名簿への登録申請

### 1. 在外選挙とは

1998年、在外選挙実施のための「公職選挙法の一部を改正する法律」により、2000年から海外に在住している有権者も海外で投票できることになりました。ただし実際に海外で投票を行うためには、在インド日本国大使館で在外選挙人名簿に登録することが必要です。在外選挙は、衆参比例代表選挙に加えて衆議院小選挙区選挙、参議院選挙区選挙、それらの補欠選挙および再選挙にも投票できます。これらの手続きは通常約2ヶ月程度かかるようです。詳細は在インド日本国大使館で確認してください。

### 2. 登録資格

- ・年齢満18歳以上の方(2016年6月19日以降の選挙で満18歳以上の方)
- ・日本国籍をお持ちの方
- ・海外に3ヶ月以上お住まいの方

(あなたの住所を管轄する領事館(大使館や総領事館)の管轄区域に引き続き3ヶ月以上お住まいの方で、日本国内における最終住所地の市区町村役場において海外への転出届を提出済みの方)

※転出届提出後3ヶ月未満であっても、住所が決定している場合には在外選挙人名簿登録申請書を提出することはできますが、この場合は住所を定めてから3ヶ月以上経過した後に正式に受理されることとなります。

### 3. 在外選挙の投票方法

在外選挙人証をお持ちの方は、在外公館投票、郵便投票、日本国内における投票の3つの投票方法により投票ができます。

#### (1) 在外公館投票

在外公館投票は、直接日本国大使館・総領事館(出張駐在官事務所を含む)に出

向いて「在外選挙人証」と「旅券」などの身分証明書を提示して投票する方法です。

#### ①投票場所

在外選挙を実施する日本国大使館、総領事館の事務所に投票記載場所が設置されます。

#### ②投票期間

投票の開始日は、選挙の公示日の翌日から最終日は、各大使館・総領事館ごとに定められた締切日までとなります。

#### ③投票時間

現地時間の9:30～17:00まで。

#### ④持参書類

在外選挙人証、旅券などの身分証明書

### (2) 郵便投票

郵便投票は、登録先の選挙管理委員会に対して、投票用紙などの交付請求を行い、入手後に同用紙に記載の上、再び登録先の選挙管理委員会へ郵送する方法です。

#### ①投票用紙の請求

あらかじめ登録先の選挙管理委員会に「在外選挙人証」と「投票用紙等請求書」（総務省ウェブサイトから入手可能）を送付の上、投票用紙の請求を行います。

#### ②投票用紙の交付

投票用紙の請求を受けた登録先の選挙管理委員会は、投票用紙を郵便などにより直接交付します。

#### ③投票用紙の送付

投票用紙の交付を受けた後、選挙の公示または告示日の翌日以降、同用紙などに記入の上、日本国内の選挙期日（投票日）の20時までに、投票所に到達するよう、選挙管理委員会宛に送付します。

### (3) 日本国内における投票

一時帰国などにより、国内で投票される場合は、在外選挙人証を提示して、国内の一般選挙人の方と同様に国内の投票方法を利用して以下の①から③までのいずれかにより投票できます。

【公示または告示の日の翌日から選挙期日（国内投票日）の前日まで間】

#### ①期日前投票

#### ②不在者投票

【選挙期日（国内投票日当日）】

#### ③投票所における投票

詳細は、外務省ウェブサイト <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/senkyo>  
または総務省ウェブサイト <http://www.soumu.go.jp/senkyo/hoho.html> をご覧ください。

# お金／保険

駐在員が赴任すると、給与振込のための銀行口座を開設する必要があります。インド国内で米ドル口座は開設できませんが、ルピー口座を開設することは可能です。

海外から米ドルや円などで送金した場合は、自動的にルピーに換金されて口座に入金されます。

## 銀行について

### 1. 銀行口座の開設

一般的には勤務先が指定する銀行の、所定の口座開設依頼関係書類、本人確認資料（パスポート、外国人登録証〔写〕など）、PAN カード〔写〕、パスポートサイズの証明写真などを提出することで手続きが完了します。銀行によっては、その銀行に口座を開設している人からの推薦状や、勤務先からのアポイントメントレター（雇用証明）、居住証明書を要求されることもあります。詳細は勤務先の経理担当か、銀行窓口で照会のこと。

※大手地場銀行のほとんどがインターネットバンキングにも対応しています。

※インドのルール上、定期的にパスポートや外国人登録証などの本人確認資料の提出を求められることがあります。

### 2. 銀行口座の解約

基本的な考え方として、口座開設・維持は当地で居住することが前提条件となるため、帰任が決まったら口座解約の手続きが必要です。また口座解約には時間がかかるため、余裕をもって手続きを開始すること。将来年金や税金などの還付金を受け取る予定がある場合は、その受け取り口座として、通常の口座を非居住口座へ切り替えることが可能です。非居住口座に切り替えれば、帰任後も還付金を受け取るまで口座を維持することができます。

### 3. 小切手

当地では各種支払いに小切手を利用するのが一般的です。口座を開設する際に小切手帳発行依頼書を提出すれば、数日後、25～50枚綴りの小切手帳が発行されます。その後もオンラインバンキングなどでも追加注文することが可能です（郵送での受け取り）。銀行によっては、ジョイントアカウントを作ることができ、夫婦それぞれがキャッシュカードと小切手を利用することができます。

## 4. 送金

日本への送金は、銀行支店窓口で手続きが可能です（銀行によっては代理人による書類持ち込みや郵送でも受付可能）。必要な書類は各銀行へ問い合わせてください。

## 5. 両替

空港、銀行支店窓口、市内両替商にて外貨からルピー、ルピーから外貨への両替が可能です。銀行で両替する場合、外貨からルピーへの交換は、口座からの引き落とし、もしくは現金での取り扱いとなります。いずれの場合も銀行窓口にはパスポートなど本人確認資料と共に、その銀行所定の外貨買取依頼書を提示することで手続きが可能です。ただし、特に現金の場合は、交換ができない連番などが銀行によっては定められている場合があるので注意が必要。ルピーから外貨への交換は、取り扱い外貨の種類が限られていたり、口座保有者のみ両替可能な場合があるので、事前に確認すること。またパスポートや航空券の提示が必要な場合もあります。

## クレジットカード

インドでもクレジットカード利用可能な店舗が増え、利用者も多くなっています。VISA、Master、American Express、Diners など、多くの国際クレジットカードが利用可能なので、日本で取得したクレジットカードを携行するといいいでしょう。インドに来てから口座開設した銀行のクレジットカードを作成することもできます。当地進出の邦銀は取り扱っていませんが、地場銀行や欧米系銀行が VISA、Master、American Express などの国際カード会社と提携したものがあります。ただし、スキミング対策や情報管理には日本以上に注意が必要です。

## 主な銀行

※銀行により可能なサービスや諸手続きの方法が異なるので、銀行に問い合わせること。

### 三菱東京 UFJ 銀行

<http://www.bk.mufg.jp/global/>

住所：Jeevan Vihar, 3, Parliament Street, New Delhi

TEL：(011) 41003456

FAX：(011) 41003155

※いくつかの邦銀が当地に支店を出していますが、法人のみを対象にしています。

### Standard Chartered Bank

<https://www.sc.com/in/>

カスタマーサービス：(011) 66014444

### Citibank

<http://www.online.citibank.co.in/>

コールセンター：(0124) 2542484

HSBC	ICICI Bank
http://www.hsbc.co.in/in/	http://www.icicibank.com/i
コールセンター：(011) 23738989(銀行),	カスタマーケア：(011) 33667777
(011) 23739696(クレジットカード)	

## 保険について

### <赴任前の保険>

#### 1. 海外旅行障害保険

インドにおいても医療保険、傷害保険に加入することは可能ですが、その場合、通院は補償の対象となりません（インドでは24時間以上の入院・後遺障害・死亡が補償されます）。また、その補償額は最大でも100万ルピー程度であることから、赴任前に海外旅行傷害保険を手配することをおすすめします。なお、海外旅行傷害保険の主な補償（保険の対象となる項目）は以下の通りです。

- ・傷害死亡（事故・ケガによる死亡保障）
- ・傷害後遺障害（事故・ケガによる後遺障害補償）
- ・傷害治療（事故・ケガによる治療費用補償）
- ・疾病死亡（病気による死亡保障）
- ・疾病治療（病気による治療費用補償）

上記の他、特約保険料を支払うことで次の補償を追加付帯することが可能です。

- ・生活賠償責任（赴任中にあやまって他人にケガをさせたり、他人のものを壊し、法律上の賠償責任を負わされた場合の補償）
- ・緊急一時帰国費用（親族の死亡・危篤などにより緊急一時帰国した際の交通費・宿泊費などの補償）

※赴任前に各企業・所属団体などの福利厚生窓口で疾病・傷害関係の保険について相談してください。

※通院の際、保険会社が提携している病院であればキャッシュレス対応が可能なので、必ず保険証券を携行してください。提携病院については各保険会社に問い合わせしてください。

※海外旅行傷害保険は現地では加入できません。

## 2. 自動車保険の中断

赴任に伴い自動車保険契約を解約する場合、保険会社に中断証明書を発行してもらうことにより、新たに車を購入し自動車保険を再契約する際に、解約時の等級（割引制度）を引き継ぐことが可能です。

※保険会社により中断制度の条件・有効年数・内容が異なるため、各保険会社へ確認してください。

### <赴任後の保険>

#### 1. 持ち込み家財などの火災保険

インドで保険手配を行います。持ち込み家財だけでなく、借家が事故により損壊した場合の大家さんに対して負担する損害賠償金を補償します（借家人賠償責任補償）。火災だけでなく、風災や水災などによる損害も対象となります。地震損害は火災保険の特約として追加で付帯することが可能です。

#### 2. 自家用自動車保険

インドで自動車を購入する場合、自動車保険の加入が義務付けられています。各保険会社の代理店、カーディーラーで保険の加入が可能です。また、インドでは「自損自弁」という、相手に非がある自動車事故でも自車の被害は自己負担で修理を行う慣習があるため、車両保険の付帯をおすすめします。

※赴任後の保険についてはインド進出の日系保険会社がありますので、必要に応じて各種保険についてアドバイスを求めるといいでしょう。

#### 3. インド進出の日系保険会社

**IFFCO-TOKIO General Insurance**（東京海上日動火災のインドにおける合併会社）

TEL：09810570854、09650975832（日本語対応）

**Cholamandalam MS General Insurance**（三井住友海上のインドにおける合併会社）

TEL：09810443415（日本語対応）

**Universal Sompo General Insurance**（損保ジャパンのインドにおける合併会社）

TEL：09873595951（日本語対応）

(参考) 健康保険の海外利用

組合健康保険・政府管掌健康保険など、公的な医療保険の加入者が海外滞在中に支払った医療費は、「海外療養費」として払い戻し請求ができます。

給付額は、日本国内での保険医療機関などで給付される医療費が標準とされ、実際に支払った額から被保険者の一部負担（3割）に相当する額を差し引いた額が払い戻されます。ただし、医療費水準は国・地域によって異なるため、日本の標準額を上回る場合は、超過分は自己負担になります。この制度を利用すれば、海外旅行傷害保険に入るのを忘れても、海外で病気になったりケガをしたりした時の費用負担が軽減されます。詳しくは、それぞれの所属企業・団体の人事部や健保組合など、福利厚生窓口にお問い合わせしてください。

参考サイト

<http://allabout.co.jp/study/homestay/closeup/CU20030706/>



## 航空

### 1. 空港

デリーの空の玄関口は、インディラ・ガンジー・インターナショナル・エアポート（IGIA = Indira Gandhi International Airport）です。主要国際航空会社が発着するターミナル3（T3）と主に格安航空会社が発着するターミナル1C、1D（T1-C、T1-D）があり、T3はJALや国営のAir India、タイ航空、シンガポール航空など、T1-C、T1-Dはインドの民間格安航空会社IndiGo AirlinesやGo Airのターミナルになります。フライト発着数の増加に伴い、空港施設が拡充されたものの、フライトが遅れることのあるので注意。特に冬の間は濃霧によりフライトが頻繁に遅れます。

<空港問い合わせ>

TEL：(0124) 3376000, 4797300（24時間対応）

空港ウェブサイト <http://www.newdelhiairport.in/>

フライト情報がライブで掲載されています。

### 2. 国際線

主な乗り入れ航空会社は、以下の通りです。（）内はIATA航空会社コード。

#### Japan Airlines (JL)

日本航空

<http://www.jal.com/>

住所：Chandralok Bldg, 36 Janpath,  
New Delhi

TEL：(011) 23327104, 08

営業：9：00～13：00

14：00～18：00 日・祝休

#### All Nippon Airways (NH)

全日空

<https://www.ana.co.jp/>

住所：Unit No.302 & 303, 3F,  
Time Tower, Sector 28, MG Road,  
Gurgaon

TEL：(0124) 4406400（予約・発券）

営業：9：30～18：00 月～金

日本の国際線予約・案内センター

TEL：000800-100-8629

（上記電話番号につながらない場合は  
+81-3-6743-6879（有料）へ）

**Air India (AI)**

エアインディア

<http://www.airindia.com/>

住所：Safdarjung Airport, Aurobindo Marg, New Delhi

TEL：1800 180 1407 (Toll free)

(011) 24622220

E-mail：delreservationmanager@airindia.in

※国内線もあり

**Thai Airways (TG)**

タイ航空

<http://www.thaiairways.com/>

住所：The American Plaza, Hotel Eros, Nehru Place, New Delhi

TEL：(011) 41497777 (予約)

E-mail：reservations@thaiairways.co.in

TEL：(011) 61238971 / 61238976 (空港)

E-mail：delkktg@gmail.com

**Singapore Airlines (SQ)**

シンガポール航空

<http://www.singaporeair.com/>

住所：#514 A&amp;B, Time Tower, MG Road, Gurgaon

TEL：(0124) 4310999 (予約)

営業：8：45～16：45 日休

E-mail：DEL\_Feedback@singaporeair.com.sg

TEL：(011) 49638928 (空港)

営業：3：30～5：30

9：45～14：00 / 16：00～18：00 /

22：30～0：30 無休

**Cathay Pacific Airways (CX)**

キャセイパシフィック航空

<http://www.cathaypacific.com/>

TEL：18002091616

18002121616 (予約 Toll Free)

(022) 66572222 (予約)

E-mail：India\_res@cathaypacific.com

TEL：(011) 49638311, 12, 13 (空港)

営業：9：30～17：30 日休

**Malaysia Airlines (MH)**

マレーシア航空

<http://www.malaysiaairlines.com/>

住所：10F, Dr Gopal Das Bhawan, 28 Barakhamba Road, New Delhi

TEL：(011) 41512121 (オフィス)

(011) 41512101 (予約)

**Emirates (EK)**

エミレイツ航空

<http://www.emirates.com/>

住所：DLF Centre, 5F Parliament Street, Connaught Place, New Delhi

TEL：(022) 33773377, 40974097,

66497979

営業：09：30～18：00 (予約 24 時間)

月～土

祝日：9：30～18：00 日休

**China Airlines (CI)**

中華航空

<http://www.china-airlines.com/>

住所：No.323, 3F, MGF Metropolis, MG Road, Gurgaon

TEL：(0124) 7115000 (予約)

**Asiana Airlines (OZ)**

アシアナ航空

<https://jp.flyasiana.com/>

住所：Room No. 411, 4F, Ansal Bhawan, 16 Kasturba Gandhi Marg, New Delhi

TEL：(011) 23315631, 2 (オフィス)

TEL：(011) 49638260 (空港)

**Sri Lankan Airlines (UL)**

スリランカ航空

<http://www.srilankan.com/>

住所：C/o STIC Travels Pvt Ltd, No. 312, 3F, World Trade Centre, Barakhamba Avenue, Connaught Place, New Delhi

TEL：(011) 41528646 (オフィス)

E-mail：delreservations@srilankan.com

営業：9：00～17：30 月～金

TEL：(011) 49638950 (空港)

E-mail：delkd@srilankan.aero

**Air France (AF)**

エアフランス

<http://www.airfrance.com/>

TEL：18001800033 (予約 Toll free)

(0124) 2720272

営業：9：00～18：00 月～土 日祝休

**British Airways (BA)**

英国航空

<http://www.britishairways.com/>

住所：DLF Plaza Tower, GF, Phase-1, DLF Qutab Enclave, Gurgaon

TEL：1860 180 3592 (予約)

(0124) 4120715, 4173777, 2540925, 2540583

営業：9：00～18：00 月～土

**Virgin Atlantic Airways (VS)**

ヴァージンアトランティック航空

<http://www.virgin-atlantic.com/>

住所：314, 3F, Time Towers,

MG Road, Gurgaon

TEL：18001023000 (予約 Toll Free)

(0124) 4693030

営業：9：15～17：15 月～土

**KLM Royal Dutch Airlines (KL)**

オランダ航空

<http://www.klm.com/>

住所：8F, Tower No. 8C, Cyber City, DLF Phase II, NH8, Gurgaon

TEL：1800 1800 044 (Toll free)

(0124) 2720273

E-mail：reservations.wf.india@klm.com

営業：9：00～18：00 月～土

**Druk Airlines (KB)**

ブータン航空

<http://www.drukair.com.bt/>

住所：Ansal Bhawan Building, 109, 1F, 16 KG Marg, Connaught Place, New Delhi

TEL：(011) 47125100

E-mail：drukairedelhi@yahoo.co.in

TEL：(011) 49633616, 18, 19 (空港)

E-mail：delkkkb@drukair.com.bt

**Nepal Airlines (RA)**

ネパール航空

<http://www.nepalairlines.com.np/>

住所：BIRD Travels,

E9 Connaught Place, New Delhi

**その他のデリー乗り入れ国際線運行航空会社**

Aeroflot, Air Canada, Air Mauritius, Austrian

Airlines, Biman Bangladesh Airlines, El-Al-

Israil, Gulf Air, Kuwait Airways, Lufthansa,

Royal Jordanian, Turkish Airlines, Pakistan

International Airline (PIA), Uzbekistan

Airways など

※ジェットエアウェイズは国内線の表を参照の

こと。

### 3. 国内線

広大なインドの国内移動には飛行機が便利。民間航空会社は、先発のジェットエアウェイズ（国際線にも進出）に続き、スパイスジェット、インディゴエアラインズなど新興格安航空会社も参入し、選択肢が増えました。航空会社間の競争だけでなく、列車のAC1等、AC2等に乗っていた客層を奪おうと、サービス・料金競争が起きています。どの航空会社もウェブサイトでチケット予約ができます。

#### Air India (AI)

※国際線参照。

#### Jet Airways (9W)

ジェットエアウェイズ

<http://www.jetairways.com/>

住所：G 11/12, Outer Circle,  
G-Block, Connaught Circus,  
Connaught Place, New Delhi  
TEL：1800225522（国際線 Toll free）  
（011）39893333（予約）

#### Go Air (G8)

ゴーエアー

<https://www.goair.in/>

住所：Indira Gandhi International  
Airport, Terminal 1D, Palam, New Delhi  
TEL：（092）23222111（カスタマーケア）  
（020）25662111  
TEL：（011）25671319（空港）

#### Spice Jet (SG)

スパイスジェット

<http://www.spicejet.com/>

住所：319, Udyog Vihar, Phase IV, Gurgaon  
TEL：0987 180 3333, 0965 400 3333

#### IndiGo Airlines (6E)

インディゴエアラインズ

<https://book.goindigo.in/>

住所：Level 1, Tower C, Global Business  
Park, MG Road, Gurgaon  
TEL：09910383838,  
（0124）6613838（予約）  
TEL：（0124）4352500（オフィス）

#### Vistara (UK)

ビスタラ

<https://www.airvistara.com/>

住所：TATA SIA Airlines Ltd.,  
Jeevan Bharti Tower-1, 10F,  
124 Connaught Circus, New Delhi  
TEL：1860 108 9999  
E-mail：custrelations@airvistara.com

## 列車

広大なインドは鉄道開通 160 年以上の歴史を持つ鉄道大国。線路網は 64,000km を超え世界第 4 位の規模と言われています。豪華宮殿列車の Palace on Wheels や The Royal Orient、世界遺産に指定されたダーズリン・ヒマラヤ鉄道、100 以上のトンネルを抜けてカルカからシムラまでの 100km 足らずを 5 時間以上かけて登っていくカルカ・シムラ鉄道（別名 Toy Train）、ビジネスマンや観光客の利用が多い全席 AC1 などの中距離特急 Shatabdi Express など、列車好きには垂涎ものの多種多様な列車が走っています。特に、Shatabdi Express は、ニューデリーからアグラ、ジャイプールへの便があり、観光にも便利。ただし、日本の列車のように正確なスケジュールでの運行は期待できません。

列車運行の詳細などはインド国鉄のウェブサイトへ <http://www.indianrail.gov.in/>

### 1. チケットの購入

主要な列車のチケットは、120 日前から予約可能。インド鉄道や旅行のウェブサイト、旅行代理店、駅や予約センターに向いて予約・購入できます。

- ・ウェブサイトからの予約：<https://www.irctc.co.in/>
- ・旅行代理店を通して予約：チケット 1 枚につき 200 ～ 300 ルピー程度の手数料が必要。
- ・直接購入：ニューデリー駅の 2 階に外国人観光客専用窓口がありますが、厳密には在住者は利用できません（旅行者のみ）。

### 2. 座席の種類

- |                                   |  |                                   |
|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| A/C 1 等：A/C First (1A)            |  | 3 段寝台：3-Tier Sleeper (SL)         |
| A/C 2 等寝台：A/C 2-Tier Sleeper (2A) |  | 2 等寝台：2nd Seating (II)            |
| 1 等座席：1st (FC)                    |  | ※ SL クラスや II クラスは、外国人はほとんど利用しません。 |
| A/C 3 段寝台：A/C 3-Tier Sleeper (3A) |  |                                   |
| A/C 座席：A/C Chair Car (CC)         |  |                                   |

## メトロ

日本の円借款と技術を導入し、Delhi Metro Rail Corporation (DMRC) により、1998年から工事が始まったデリーメトロは、2004年～2005年にかけて中心部の官庁街からオールドデリーまでの約4kmに渡る地下部分や市北部を東西に走る路線の一部が開通、開業しました。2015年現在、ノイダやグルガーオンでも利用できます。更に延伸が計画されていて、迅速な移動、渋滞の緩和、交通事故の減少、省エネへの貢献が期待されています。車両は最新型で清潔、すべての車両に女性専用車両があります。駅構内は、自動改札、エスカレーター、エレベーターが完備されています。自動改札口前には、セキュリティチェックがあります。

利用システムは日本とほぼ同様ですが、切符ではなくトークンを購入します。トークンは初乗り8ルピー～最大42ルピーで、購入から60分以内であれば未使用トークンは払い戻し可。この他トラベルカードというプリペイド式カードもあり、カードは150ルピー（カード返却時に返金されるデポジット50ルピー含む）から窓口で購入できます。その後は200ルピーからチャージできます（上限は1,000ルピー）。オートチャージやネットでのチャージもできます。

また、ツーリストカードという乗り放題カードもあり（エアポートエクスプレスを除く路線で使用可）、1日有効の1dayカード150ルピー（デポジット50ルピー含む）、3日間有効の3dayカード300ルピー（デポジット50ルピー含む）の2種類が購入できます。

- 料金・所要時間の検索ページ <http://www.delhimetrorail.com/metro-fares.aspx>
- 路線図 <http://www.delhimetrorail.com/route-map.aspx>
- 路線図や経路を検索できるスマートフォン用のアプリもあります。

アプリの一例 (iPhone)



## Delhi Metro Rail Corporation Ltd. (DMRC)

<http://www.delhimetrorail.com/>

ヘルプライン：(011) 155370 (24時間)

TEL：(011) 23417910/12

E-mail：helpline@dmrc.org

ニューデリー駅から空港を結ぶ専用線、エアポートエクスプレスについては下記のウェブサイトから。

<http://www.delhimetrorail.com/Airport-Express-Line.aspx>

## タクシー

インドでは流しのタクシーが少ないため、タクシーを利用したい時はタクシースタンドを利用するか事前に予約が必要です。タクシー会社により料金は異なります（23:00～5:00は25%深夜割増）。インターネットやスマートフォンの普及から、ネットやアプリを使用して予約できるタクシー会社も増えました。それ以外は、近所のタクシー会社に電話で依頼します。緊急の時のために近所のタクシー会社を探しておくのもいいでしょう。エアコン(AC)付きを希望する場合は、依頼時に確認すること。夜間、女性一人での利用は要注意。

トラブルがあった場合は、Delhi Transport Helpline：(011) 42400400、Gurgaon Traffic Police：09213020404まで。

- ネットからも予約可。スマートフォン向けの予約アプリもあるタクシー会社

### Taxi for sure

<https://www.taxiforsure.com/>

TEL：(011) 60601010

### Meru Cabs

<https://www.merucabs.com/>

デリー TEL：(011) 44224422

グルガーオン TEL：(0124) 44224422

### Ola Cabs

<https://www.olacabs.com/>

デリー TEL：(011) 33553355

グルガーオン TEL：(0124) 3845800

### Mega Cabs

<http://www.megacabs.com/>

TEL：(011) 41414141

### Easy Cabs

<http://www.easycabs.com/>

デリー TEL：(011) 43434343

グルガーオン TEL：(0124) 43434343

### Quick Cabs

<http://quickcabs.in/>

TEL：(011) 67676767,

(011) 45333333

## オートリキシャー

短距離使用には便利ですが、車体の構造上不安定なので危険を伴うことに留意してください。決まった区間を走っている乗り合いのオートリキシャー（車体が黒）と貸し切りで走るオートリキシャー（車体が緑）があります。デリー・グルガーオン間のボーダーを超えて走ることができないので、オートリキシャーでボーダーを超える場合は乗り換えが必要です。貸し切りで走るオートリキシャーは、最初の2kmまでは25ルピー、その後は1km毎に8ルピー（23:00～5:00は深夜割増25%）。メーターや換算表を備え付けることになっていますが、実際は値段交渉して乗ることが多く、特にデリー以外ではメーターをつけたオートリキシャーはないので交渉は必須です。プリペイドブースがある場合は、そちらの利用が無難です。



グルガーオンでは、女性専用のピンクオートスタンドがメトロの駅に設置されているところもあります。トラブルがあった場合は、Delhil Transport Helpline：(011) 42400400、Gurgaon Traffic Police：09213020404まで。

## バス

あまり快適とはいえず痴漢も多いので、原則として乗らないことをおすすめします。

## 自動車

信号無視など交通マナーの悪さ、歩行者や牛などの動物の飛び出し、車間を縫うように走るオートバイやオートリキシャーなどの存在から、自分で運転するより、当地の道路事情に慣れた運転手に任せるほうが無難です。

### 1. 免許証取得

自ら運転する場合は、国際運転免許証を日本で取得して持参するか、インドの運転免許証を取得するかになります。インドの運転免許証を取得する場合は、日本の運転免許証を元に作成した英文の運転免許証明（日本国大使館領事部に依頼）やパスポート、インドの居住証明書などが必要です。管轄の交通局にて必要書類を確認しましょう。

### 2. 新車購入

用意するもの

- ①住所証明（外国人登録証、光熱費の請求書、インドの口座証明など）
- ②パスポートサイズの証明写真

上記①②を持って、購入希望のモデルを扱っている正規ディーラーへ行き、手続きを行います。販売後のメンテナンスなどを考慮して、ブローカーからは購入しない方がいいでしょう。

### 3. 車の修理

保有している車のメーカーのディーラーが運営している修理工場（ワークショップ）またはメーカーの認定修理工場へ持って行きます。日本と同じで、購入したディーラーの修理工場へもっていく方が便利。

### 4. トラブルについて

交通事故、その他のトラブルについては「衛生・安全」の「安全に暮らすために」を参照してください。

### 5. リース、レンタカー

リース、レンタカーは、運転手付きの貸し出しも一般的。運転手に不満があった時の交代や、運転手が病気になった時の代理運転手の手配、車が故障した時の修理や代車の手配、事故にあった時の対応など、レンタカー会社、リース会社に任せられるので便利です。レンタカーに関しては、旅行会社が取り扱っていることも多く、運転手付き、運転手なし、半日（4時間）単位、1日（8時間80km以内）単位、月単位など、さまざまなケースに対応可能。

#### ORIX Auto Infrastructure Services Limited.

<http://www.orixindia.com/>  
E-mail：info@orixindia.com

#### FOMULA GROUP

<http://www.formulaindia.co.jp/>  
E-mail：japandesk@formulaindia.com

#### NARULA

<http://www.narulatravel.com/>  
E-mail：japandesk@narula.in

#### A SAN Hospitality Support Company

<http://www.a3support.in/>  
E-mail：support@a3support.in



各種契約時にパスポートサイズの写真が必要になることが多いので、ビザなどで余った写真を持ってきておくのと写真を撮りに行かずに済んで便利。基本的に①パスポート ②外国人登録証 ③住宅契約書 ④パスポートサイズの写真などが必要です。

## 電話

### 1. 固定電話

以前は、電話設置には最低 2、3 カ月を要していましたが、最近では民間電話会社の参入によるサービス競争もあり、日本の NTT に相当する政府系の Mahanagar Telephone Nigam Ltd. (MTNL) も 1 週間以内での設置を目標とするなど、サービスが改善されています。

主な民間電話会社は、TATA Teleservices Limited, Reliance Infocomm Limited, Bharti Tele-Ventures Limited (AirTel, Touchtel) などで、MTNL より設置やその他サービスが迅速と言われています。

●電話の設置 (MTNL の場合) <http://mtnldelhi.in/>

新規電話接続を含めて全ての問い合わせ先は 1500 (通話料無料) へ。新規電話接続は管轄の Area Customer Service Centre (CSC) または Sanchar Haat にて所定書式で申し込みます (郵送も可能、書式はウェブサイトからもダウンロードできます)。設置料、セキュリティデポジット、CSC、Sanchar Haat の所在地・電話・アクセスマップなどは上記ウェブサイトを参照してください。

●自宅の電話をロックし、他人の不正使用を防ぐことができます。

※地域によってはロックできない場合があるので確認のこと。

※電話会社によってシステムが違うので問い合わせをして確認してください。

### 2. 携帯電話

携帯電話は年々普及しており、各マーケットにある契約店で比較的簡単に手続き、入手できます。料金先払いのプリペイド式と後払い式のポストペイド式がありますが、プリペイド式の方が簡単に入手できます。携帯電話会社によっては、外国人・学生など用のものがあり、3ヶ月程度で自動的に使用できなくなるので、契約時に確認が必要です (特に Vodafone)。1年ごとにビザの確認を求められることもあります。

### 【主な携帯電話会社】

・ **Airtel** <http://www.airtel.in/>

・ **Vodafone** <http://www.vodafone.in/home-delhi>

## インターネット

当地には数多くのプロバイダーが存在し、さまざまな利用形態、料金形態から自分にあったものを選ぶことができます。地域によっては接続が不安定であるため、スマートフォンのテザリング機能や USB タイプの Wi-Fi ルーターなどを併用するのもいいでしょう。また停電により接続が切れるのを防ぐには、UPS (Uninterruptible Power Supply / 無停電電源装置) の使用をおすすめします。

### 【主なインターネット・プロバイダー】

**Airtel**  
<http://www.airtel.in/>

**MTNL**  
<http://mtnldelhi.in/broadband/>

**Tata Indicom**  
<http://www.tataindicom.com/default.aspx>  
ポストペイド、プリペイド両方の USB タイプのルーター、モバイル Wi-Fi なども販売しています。

**BEETEL**  
<http://www.beetel.in/>

**Reliance**  
<http://www.relianceinfo.com/Infocomm/index.html>

## テレビ

デリーではケーブル TV と契約しているケースが多く、地元のテレビ局はもちろんのこと、CNN、BBC、ムービーチャンネル、NHK ワールド (受信場所による) などさまざまな放送を視聴することができます。

### 【主なサテライト TV プロバイダー】

**Tata Sky**  
<http://www.tatasky.com/>  
TEL : 18602086633, 18601206633, 18605006633

**Reliance TV**  
<http://www.reliancedigitaltv.com/>  
TEL : 18602006666, 18002009001 (Toll free)

**Dish TV**  
<http://www.dishtv.in/>  
TEL : (0120) 2550000,

### ● NHK 受信について

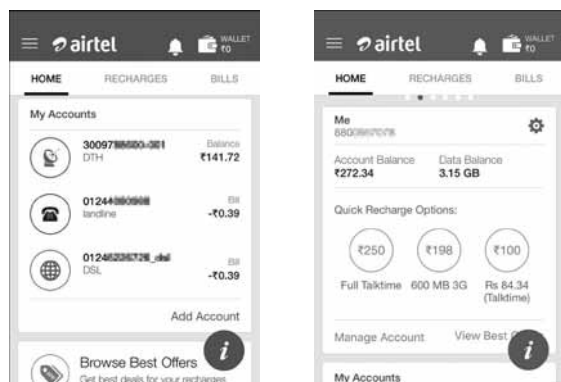
NHK ワールド

<http://www.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/index.html>

NHK プレミアム

<http://nhkworldpremium.com/>

●同じ通信会社であれば、固定電話、携帯電話、テレビなどをすべてアプリを使用して支払いやデータ使用量などの管理ができる場合があります。



## 郵便

郵便局は各地域にあります。持ち込んだ郵便物は切手に消印が押されるのを確認した方が確実です（ポストに投函すると届かない場合があるので極力避けましょう）。日本向けやインド国内の荷物や急ぎの書類などはスピードポスト（国内外があり最大35kg。海外便はEMSと同じ）が便利で確実です。郵便局で内容確認後、封をします。郵便料金、スピードポスト／EMS に関する詳しい情報は下記 URL 参照のこと。

### 1. インド国内間およびインドから日本への郵送

#### (1) インド郵便局

<http://www.indiapost.gov.in/>

[http://www.indiapost.gov.in/SP\\_Rate\\_Calculator.aspx](http://www.indiapost.gov.in/SP_Rate_Calculator.aspx)（郵便料金の計算）

<http://www.indiapost.gov.in/SpeedPost.aspx>（スピードポスト /EMS）

### (2) クーリエ

日本までの急ぎの小包や書類は各クーリエを利用することができ、東京まで書類で48時間程度、小包の場合2～4日で到着します。窓口を持参するか、各オフィスに電話をして集荷に来てもらいましょう。小包の場合、内容確認後、封をします。代表的な会社は DHL Express、Blue Dart Express、First Flight Courier、FedEx など。

### 2. 日本からインドへの郵送

国際郵便や EMS を送る際には、危険物郵送禁止などの各国共通の条件の他に国によって条件があります。なお、日本からインドに荷物を送付する場合は、課税されることもあるので、同じ物を一度に大量に送付しないなど注意が必要です。

#### (1) 国際郵便

<https://www.post.japanpost.jp/int/index.html>

郵送禁止物品のため送付できない危険物

<https://www.post.japanpost.jp/cgi-kokusai/p05-00.htm>

#### (2) インドの条件

<https://www.post.japanpost.jp/cgi-kokusai/country.php?cid=101>

税関告知書やインボイスのフォーマットはダウンロードも可能です。

<https://www.post.japanpost.jp/int/download/index.html>

国際郵便マイページサービス

<https://www.post.japanpost.jp/intmypage/whatsmypage.html>

※ EMS ラベルを取り寄せたり各種書類をオンラインで印刷できます。

#### お客様サービス相談センター

フリーコール：(0120) 5931-55（日本国内のみ）

通話料有料：+81 570-046-666

案内時間：平日 8：00～22：00（日本時間）

土・日・休日 9：00～22：00（日本時間）

# 住まい

## 日本人が多く住むエリアとその特徴

【サウスデリー】（バサント地区・アナンド地区・ディフェンス地区・GK地区）

3階建て一軒家のワンフロアを賃貸することが多く、最近では家具付きのところも増えてきました。昔からある高級住宅街で緑も比較的多くクラシックな作りの家もあります。

【グルガーオン】（セクター 27 ～ 54 近辺）

新しく開発中で 工事中のエリアがたくさんあります。高層アパートの一室を賃貸することが多く、家具付きのところが多いです。最近では洗濯乾燥機や食洗機備え付けのアパートも出てきており、メイドを雇わない人も増えてきています。大型ショッピングモールが集まっています。

【ノイダ】

一軒家のワンフロアを借りる物件も多数ありますが、高層アパートも続々とできてきています。デリーのような緑が多く整備された住宅街もあり大きなショッピングモールも多数あるため便利に思えますが、デリー、グルガーオンに比べると日本人が少ないためかノイダに会社がある人でもデリー市内に住んでいる人が多いようです。

### 1. 通勤エリアとして代表的なところ

- ・コンノートプレイス周辺（昔からあるオフィスはこの周辺が多い）
- ・ネループレイス周辺／サケット周辺／グルガーオン（近年インドへ進出している企業のオフィスが多い）
- ・マネサール（工業エリア）

### 2. 通勤・通学にかかる時間の目安

【コンノートプレイスまで】（車利用）バサントビハールから約 30 分～1 時間

グルガーオンから約 1 時間～1 時間 30 分／ノイダから約 30 ～1 時間

【日本人学校・幼稚園まで】（スクールバス利用）バサントビハールから約 30 ～45 分

グルガーオンから約 30 ～45 分

（車利用）バサントビハールから約 20 ～30 分／グルガーオンから約 30 ～45 分

【マネサールまで】（車利用）コンノートプレイスから 1 時間半～3 時間

バサントビハールから約 30 分～1 時間半／グルガーオンから約 40 分～1 時間半

※マネサールまでは渋滞による時間の差が大きい。

## 一軒家を選ぶ場合のポイント

### 1. 安全

- ・居住ブロックにゲートがある方が望ましい。
- ・家の造りなどや隣、裏が空き地でないことを確認。

参考：在インド日本国大使館 『安全の手引き』内 7. 住居における安全対策  
[http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/ConsularSection/safety\\_11\\_2015.pdf](http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/ConsularSection/safety_11_2015.pdf)  
 （在インド日本国大使館>領事部より>安全情報>安全の手引き）

### 2. 衛生

- ・近くにゴミ集積所がないこと。
- ・シロアリ・ゴキブリ・ネズミなどに注意。
- ・近くに河川（用水路）がある場合、蚊の発生、異臭がすることもあります。

### 3. 環境

- ・隣が工事中でないこと。インドの工事は長期間を要しかつ日本のように騒音や汚れなどに対し配慮がありません。昼夜問わず騒音に悩まされることも。
- ・同じ棟に空き部屋があると、蚊が大量発生、ネズミ、ごみ放置、階段などが汚れたままになる可能性があります。
- ・日本人が多く住む地域を選ぶと、治安やいざという時（停電など）助け合える、メイドのシェアもしやすいなどメリットが多いです。
- ・交差点の近く、メインロードに面している場合は騒音・排ガスがあります。
- ・地域の集会場および学校の近くは渋滞、安全を考え避けた方がいいでしょう。

### 4. 部屋数

- ・ストックルーム、冷凍庫置き場として 1 部屋あった方がいいでしょう。

### 5. 先住者

- ・以前外国人が住んでいた家は比較的トラブルが少なく、既に電気の容量なども十分であることが多く、さらに大使館員が住んでいた家はインフラのチェックが厳しくされていることが多いので安心です。

## 6. 電気・水・ギザ（給湯器）

- ・最低 20kw は欲しい（エアコン 1 基につき 4kw 必要。3 基同時に使えるくらいの容量を確保しましょう）。無理をすると配電盤の火災などを起こすことがあります。
- ・大容量電源コンセントは、冷蔵庫・冷凍庫の数を考慮。
- ・備え付けの電化製品がすべて稼働するか確認。
- ・地下、屋上タンクの状況（亀裂、錆、汚れ）および貯水量のチェック。
- ・地下タンクから屋上に汲み上げるポンプは正常に作動するか確認。
- ・フラット、または大家と一緒に住んでいる場合、屋上タンクは各階ごとにあるか確認が必要。
- ・ギザ（給湯器）の容量が十分で、正常に作動しているかチェック（バスタブに溜めるには 50L、シャワーなら 35L は欲しい）。
- ・ギザは交換できるので交渉時に必要なギザを取り付けてもらうことも可能です。
- ・ギザが大きければ電気代もかかるので生活スタイルによって選ぶといいでしょう。

## 7. 車庫

- ・車庫でなくともゲート内に駐車スペースが必要。
- ・フラット、または大家と一緒に住んでいる場合、自分専用のスペースが確保できるか確認。（駐車スペースはあっても植木、子どものおもちゃなど、他住人の私物で駐車できない場合があるので注意）

## 8. その他

- ・サーバントクォーターは住み込みの家事補助者を雇う場合はあった方がいいでしょう。
- ・門番のトイレはあった方がいいでしょう（ゲートから離れる時間が少なくなるため）。
- ・門番小屋については、オーナーが用意する場合と個人で用意する場合があります。個人の場合、電気代は自分持ちになります。
- ・雨漏り、戸、窓のたてつけを確認（補修がきかないものもあります）。
- ・日当たりの方向や十分な大きさのひさしがあるか確認（強い日差しが当たるところに日よけがないと夏は部屋の温度が上がります）。
- ・屋上がある場合は掃除できるように水道が通っているか、ちゃんと水が下に流れるか排水管を確かめましょう。
- ・ベランダの排水口から水が排水されるか確認（掃除をしておかないと雨季に室内に水が入ることもあります）。
- ・フラットで地下が事務所などになっている場合、人の出入りが多いので安全面の注意が必要。

- ・一戸建てやグランドフロアの場合、庭の水はけが悪いと家の中に水が入ってくることもあるので事前に確認が必要です。

## 高層アパートを選ぶ場合のポイント

### 1. 安全

- ・セキュリティがしっかりしていること（メインゲート、エントランスできちんとセキュリティチェックされているか）。

### 2. 環境

- ・マンション内に食料雑貨店があると便利です。
- ・子どもが遊べる施設やジム、スポーツ施設が敷地内にあり使えると便利です。
- ・ペットを散歩させる場合、場所があるかどうか。芝生があってもペット不可のところも多いです。
- ・部屋の向きはどうか。インドでは北側の部屋が夏涼しいので人気ですが、部屋は暗めになり冬は寒いです。
- ・強い日差しが差し込むところに十分なひさしがあるか。朝日、西日も侮れません。
- ・近隣の騒音はどうか（特に夜間）。

### 3. 部屋数

ストックルーム、洗濯物干場、冷凍庫置き場として 1 部屋あった方がいいでしょう。

### 4. 設備

- ・新築でもトラブルが多いので注意。
- ・グランドフロアは害虫が多いので選ばないほうがいいでしょう。
- ・サーバントクォーターの出入り口はどこにあるか。玄関とは別で独立している方が気になりません。物件によっては全くの別棟にあるものもあります。緊急時、留守時はすぐ近くにあるほうが何かと助かります。
- ・窓の鍵がかかるかどうか。

### 5. 電気・水・ギザ（給湯器）

- ・電気のパワーバックアップは大丈夫か。高層アパートには発電機があり復旧が早いですが、中には発電能力が不十分な物件もあります。外国人、日本人が多い住宅を選ぶのが無難。

- ・外国人の少ない物件だと電気の容量が少ない場合があります。エアコンや冷凍庫の分は確保したいです。
- ・コンセントには大容量 (15A) と一般 (5A) があり、エアコン、ヒーター、冷蔵庫、ギザは大型のものが多く必要であることが多いです。それぞれの個数が十分あるか確認しましょう。
- ・備え付けの電化製品 (エアコンやギザ) がすべて稼働するかどうか。
- ・ギザの容量は十分か (バスタブには 50L、シャワーには 35L は欲しい)。

## 6. その他

- ・家賃の外国人向け価格はインド人向けの価格よりも多少高くなりますが、周りの相場をよく調べて十分な交渉をしてから決めるといいでしょう。
- ・入居者が少ないと共用スペースの電気代を少人数でシェアするため、電気代が高くなる場合があります。

## 家主との交渉および契約

### 1. 家賃前払いの期間

月払いが理想ですが 1カ月～1年分の家賃を前払いするケースもあり、オーナー、業者によりさまざまです (要交渉)。家賃は経済状況により変動するため、その時の相場をよく調べることをおすすめします。

### 2. 敷金

基本は家賃の2～3カ月分。オーナー、業者によりさまざまです (要交渉)。またエージェントを通して契約をすると、敷金とは別に仲介手数料がかかる場合があります。

### 3. 賃貸期間

契約期間は2年が一般的です。11カ月を超える契約には裁判所登録が必要となり、家賃に応じた実費が必要で一般的には大家と折半する事が多いです。これを避けるため「11カ月×2回」の契約書を作るケースもありますが、裁判所登録をしておいたほうが裁判沙汰になった時のためにはいいでしょう。これに対し最低契約期間 (ロックインピリオド) という双方が契約を一方的に解除できない期間があります。一般的に11カ月や1年とすることが多いですが、短期で借りられるサービスアパートメントではこれがないこともあります。

## 4. 契約書

契約書を作成して、トラブルを少なくしましょう (家具付きの場合は種類、傷などのチェック、写真撮影、使用条件の確認)。

契約書には特に、ドライブウェイ、車庫、サーバントクォーターなどのどの部分を借り受けたのか明記。入居後の補修費の受け持ちなども交渉し、契約書になるべく細かく条件を明記するのが望ましいでしょう。

## 5. 弁護士への相談

契約時の立会いやトラブル時の必要に応じて依頼しましょう。

## ライフライン (電気・水・ガス)

インドでは電気・水・ガスなどのインフラ整備が概して不十分なため、残念ながらたびたび問題が起こるのが現状です。日常生活に直接影響するので、日ごろからできるだけ注意しておき、問題が起きたらどこに連絡すればよいか確認しておくことが大切です。対処に困ったら会社の現地スタッフや経験豊かな知人に相談するのもいいでしょう。

### 1. 電気

電圧は 220～240V、周波数 50Hz、コンセントの形状は 3ピン丸型または 2ピン丸型。日本製品を使用する場合はアダプタープラグや変圧器 (トランスフォーマー) が必要。インド製の電気ソケットは漏電しやすいため、必ず電源スイッチを切ってからコンセントの抜き差しをすること。濡れた手で触るのは危険です。

#### <一軒家の場合>

停電時のバックアップ機能を備えたフラットもありますが、多くの日本人は自家発電装置 (ジェネレーター) を設置しています。長期の旅行の際には、ジェネレーターの燃料が十分か確認しておきましょう。

#### <高層アパートの場合>

だいたいの高層アパートには、ジェネレーターが設置されています。

※新築中古問わず突然ブレーカーが落ちることがあります。一時帰国など長期留守の場合、門番やメイドに毎日チェックしてもらうなどの対応もしておく安心。



#### ・変換プラグや延長コードについて

インドは B3、BF、B、C タイプのプラグが主流。

日本製の延長コードは 100V 用に作られており、変圧器（ダウントランスフォーマー）を介さない場合、壊れたり、漏電するため、変換プラグに直接繋がないように注意。

#### ・変圧器 (transformer)

インドの電圧は 220-240V のため、日本の電化製品（100V）を使用する場合は、ダウントランスフォーマー（電圧をさげる変圧器）が必要です。

使用したい電化製品に応じた容量（消費電力、W 数）の変圧器を日本から購入する必要があります。

使用中は消費電力の変動があるため、製品に記載されている W（ワット）数よりも 1.25 ～ 3 倍の余裕をもった変圧器の購入をおすすめします。

製品によって異なるため、購入時に販売会社の方と相談してください。

#### ・スタビライザー (stabilizer(米)、stabiliser(英))

特に停電後は電圧が 240V を超えることがあり、冷蔵庫やパソコンなどを使用する際にスタビライザーを通してから使用すると安心です。（冷蔵庫に機能として備わっていることもある）

#### ・UPS (Uninterruptible power supply: 無停電電源装置)

内部にバッテリーを持ち、停電や断線といった突然の電源トラブルに対応するための機器。TV やパソコン、Wi-Fi ルーターなどに使用すると、停電しても UPS のバッテリー容量にあわせて利用することができます。

#### ・停電時の照明 (Automatic Emergency Lantern)

内部にバッテリーを持つ停電時用のライトも当地で購入することができます。停電を感知すると（電力供給が途絶えると）ライトがつくように設定できます。

## 2. 水

### ＜一軒家の場合＞

居住場所によっては湯水することがありますが、必要に応じて給水車を頼むことができます。政府機関は対応が遅いが割安です。

#### Delhi Jal Board

<http://www.delhijalboard.nic.in/>

TEL : (011) 26193244 FAX : (011) 23516261 E-mail : prodjb306@gmail.com

#### ●デリーの給水システム

水道水は朝と夕方しか供給されません。地下タンクに貯水した水をポンプで屋上へ上げるシステムとなっています。家の水タンクの定期清掃は年に 1 回～ 3 回。契約時に確認すること。その際は断水になります。デリーのほとんどの家には、2 種類の水が供給されます（地域によっては上水道のみで両用）。

(1) 上水道は浄水処理されていますが、配水管の状態が良くないところもあるので、飲用するには煮沸、ろ過が必要。

(2) Garden Water 庭用の水。ヤムナー川から直接、または井戸からで無処理。飲料水に関しては「衛生・安全」の章を参照してください。

### ＜高層アパートの場合＞

水は安定して使用することができます。水タンクの定期清掃が入る時は断水します。

## 3. ガス

### ＜一軒家の場合＞

場所によっては都市ガスが使用できます。メーターが家の中にある場合と外にある場合があり、どちらも係員が検針した後、請求書が送られてきます。検針は不定期。プロパンガスを使用する場合は、前任者からプロパンガスのシリンダー（容器）権を引き継ぐのが確実です。新しくシリンダー権を取得するには外国人登録証（RC=Residential Certificate）が必要になります。

- ・住宅街を管理している自治会などに必要書類を聞いて提出。
- ・パスポートとビザのコピー、住所を確認する書類（水道、電話などの領収書）やデポジット（5,000 ルピー）が必要な場合があります。デポジットは解約時に戻ります。
- ・英語が通じない場合もあるのでオーナーなどインド人にお問い合わせするとスムーズです。
- ・シリンダーの相場 約 600 ルピー（2015 年 8 月現在）。
- ・購入時に重さを確認すること。ガスを抜かれて販売されたトラブルもあります。
- ・シリンダーの販売システムやルールは変更が多いので、同じように購入している人からアドバイスをもらうといいでしょう。

### ＜高層アパートの場合＞

- ・新しい高層アパートは都市ガスが利用できることが多く、古い高層アパートでも、都市ガスを導入しているところが増えてきています。
- ・ガスシリンダー権の取得または都市ガス開通手続きは、各アパートの管理組合（コンドミニアムオフィス）に問い合わせしてください。

※電気・水道の料金請求額が時として不当に高い場合もあります。さまざまな理由がありますが会社の現地スタッフなどと関係機関に出向くとスムーズです。

※領収書は後のトラブルをさけるため必ず保管しておきましょう。

## 入居前チェックリスト

インドでは、入居前の補修工事、ペンキ塗りなどに思いのほか日数を要するので、余裕を見ておく必要があります。工事が完了しないうちに入居することになったり、入居後に欠陥が見つかって新たな工事が必要になったりすると、作業上非効率なうえ生活上の不便も大きくなります。家主に補修を依頼した場合でも入居前に何度も足を運び、約束通りに工事が行われたか、各備品は正常に作動するかなどを自分の目で確かめる必要があります。

- 各部屋の内装チェック** 床磨き、天井、壁（内外）のペンキ塗り
- 備え付機器・備品の作動確認**  
天井ファン、電灯、水洗トイレ、水道口、コンセント、ギザなど
- 害虫駆除** 蚊、白アリ、ゴキブリ、ネズミ対策
- 入口扉の鍵の取り替え** 必要に応じて
- 漏電チェック** 配線が老朽化している時もある
- 雨漏りの補修** 要交渉
- 地下・屋上給水タンクの清浄** 要交渉
- 格子・フェンスの設置** 要交渉  
防犯のため、必要に応じて門番を雇用（一軒家の場合）
- エアコンの設置** 要交渉 レンタル有り
- 塀・外灯・ベランダ・ひさし** 必要に応じて
- 電気メーターの確認**  
各家庭のメーターが 区別されているかチェック 入居時、電気使用前のメーターの数値を家主と共に確認・記録
- ガスシリンダー手配・都市ガス開通手続き**
- 電話設置**

## 赴任後の手続き

【在インド日本国大使館 領事部に在留届を提出】

外国に住所または居所を定めて3カ月以上滞在する日本人は、在留届を提出するように義務づけられています。

詳しくは「パスポート（旅券）／ビザ（査証）」の章の「在留届」を参照してください。

【日本人会に住所・電話番号を連絡】

デリー日本人会入会については「デリー日本人会／さくら会」の章を参照してください。

## 家賃相場について

家賃の日本人向け価格はインドの一般的な相場よりも高くなる傾向があります。同じマンションや部屋でもオーナーによって手の入れ方から金額までそれぞれ違うため物件は数多く見ましょう。ここにあるアンケート結果や例を参考に、周りの相場をよく調べて十分な交渉をしてから契約してください。またマンションではメンテナンス料金が家賃込みか別途支払いかも契約前に確認しておきましょう。

- ・一軒家1フロア以上借りている（家具付き）……該当者なし
- ・一軒家1フロア以上借りている（家具無し）……該当者なし
- ・一軒家1フロア借りている（家具付き）……4万5千～15万ルピー（回答数7件）
- ・一軒家1フロア借りている（家具無し）……3万9千～30万ルピー（回答数10件）
- ・高層アパート1室（家具付き）……5万5千～14万ルピー（回答数9件）
- ・高層アパート1室（家具無し）……10万～12万ルピー（回答数2件）
- ・高層アパートの1室をサービスアパートとして借りている  
（家具、掃除などサービス付き）……17万ルピー（回答数1件）

（2015年8月アンケート結果より）

## ●一般的な家賃相場の例（2015年8月現在）

### <サウスデリー>

バサントビハール	家具無し・サービス無し	3BHK	18～24万ルピー
ディフェンス	家具無し・サービス無し	3BHK	16～20万ルピー
アナンド	家具無し・サービス無し	3BHK	12～18万ルピー

※家具を別途リースで手配し好みのものを揃える方法もあります。

※家具付きにすると上記プラス約3万ルピーほどになります。

### <グルガーオン>

ゴルフコースロード周辺の高層マンション	3BHK	家具付き・サービス無し	6～11万ルピー
		家具付き・サービス付き	9～16万ルピー
ゴルフコースロード周辺の高層マンション	4BHK	家具付き	サービス無し 13～17万ルピー
		家具付き	サービス付き 15～20万ルピー

### <その他の例>

デリー バサントに住む

Aさん家族 4BHK 家具無し 28 万ルピー

Bさん夫婦 3BHK 家具無し 5 万 5 千ルピー

単身のCさん 1BHK 家具付き 4 万 5 千ルピー

インターン生のDさん ワンルーム 家具付き 6 万ルピー

Malviya Nagar に住む Eさん 2BHK 家具無し 3 万ルピー

グルガーオンに住む

MGロード沿いマンションに住む単身のFさん 3BHK 家具無し 5 万ルピー

## デリー近郊内の引っ越しについて

### 【前日までにすること】

- ・引っ越し費用の見積。
- ・日程は余裕をもって設定。 ※引っ越しが 1 日で終わらない場合もあります。
- ・貴重品および割れ物の管理。
- ・旧居の管理組合やコミュニティからシフティングチャージを請求されることがありますので確認しておきましょう。

### 【引っ越し当日】

- ・一度ですべての荷物を運びきれない場合があるので、旧居と新居にひとりずつ待機する方がいいでしょう。旧居では最後まで見届ける必要があり、新居では運び込まれた荷物の配置などの指示が必要です。
- ・新居は荷物の運び込みや引っ越し業者の行き来で部屋が汚れます。新居には掃除専用の人を雇うかメイドなどを待機させるのがいいでしょう。

## 不要品の処分

- ・ガレージセールを開く（対象者は、日本人、インド人、在印外国人など必要に応じて選択）。
- ・カバリ（廃品回収業者）に手数料を支払って新聞に広告を出してもらい、インド人向けのオークションを開く。それで残ったものはカバリに引き取ってもらうとよい。

## 1. カバリ（廃品回収業者）

### Diplomate Services

#### Anand Singh

住所：C16, 2F, C-block market,

Vasant Vihar, New Delhi

TEL：09810281363 / 09910304755

不要品を買い取ってくれます。売値を聞いてくれるので、希望価格を考えておきましょう（高めの値段から交渉するとよい）。

### Certified Public Auctioneer

#### Munish Pahwa

・デリー

住所：C-2/2072, Vasant Kunj, New Delhi

TEL：09810258658

・グルガーオン

住所：273, Sector 31 Gurgaon

TEL：09810258658, 09810222422

E-mail：pahwamunish@yahoo.co.jp

不要品を買い取ってくれます。また、インド人向けのオークション開催を手伝ってくれます。

### Sale Organiser Consultant

#### Ashok

住所：E-13, Anand Niketan, New Delhi

TEL：(011) 23360196, 09810778829

E-mail：ashoksoodstc1963@yahoo.co.in

#### Manjeet Singh

住所：B-46 A, Lajpat nagar2 ,New Delhi

TEL：09811674695

## カバリ利用の手引

### 【オークションを行う場合】

出品するものが決まったら業者に見てもらい、日程を決めます。集合住宅では数日前に管理組合に許可をとっておきましょう。

### ・オークション当日

出品しない私物などはできる限り他の部屋などへ移動させましょう。なるべく複数人で対応がベター。現金がその場でやり取りされるのでお釣りの紙幣を準備しておきましょう。

### 【オークションは行わず、不要品を引き取ってもらう場合】

業者にその場で不要品を買ってもらいたい旨を伝え自宅へ来てもらい、価格交渉します。

※古新聞・古雑誌・缶・ビンは地域を自転車で回っているカバリを利用するといいでしょう。

## 帰国が決まったら

速やかに帰国準備に入ります。身辺整理をして、帰国後の住所を確保し、新生活の設計をたてます。荷物は、船便、航空便、携帯荷物になりますが、船便の場合、到着までには時間がかかるので、すぐ使う荷物は航空便か携帯荷物に分けておくといいでしょう。

### 帰国チェックリスト

#### 渡航

- 航空券の予約
- ホテルの手配
  - 帰国前：インドのホテル
  - 帰国後：日本のホテル

#### 職場

- 業務の引継ぎ
- 諸手続き
- 帰国挨拶状の発送
- 送別会の日程調整

#### 住居・生活

- 外国人登録の抹消
- 現地銀行の整理
- 邦貨への換金
- 帰国後の住居手配
- 貸家の解約
- 管理組合、コミュニティへの退去届提出
- 使用人の解雇→次の勤め先を斡旋
- 電気・水道・ガス・電話の解約
- 新聞・ケーブルTV
  - インターネットなど各種解約
- 日本人会やさくら会他、各種退会届提出
- 帰国挨拶状の作成
- 送別会
- おみやげ購入
- 「在留届の解除」を日本国大使館へ提出

#### ペット

- ペットの検疫
- 必要書類の確認
- ペットの飛行機予約

#### 引越し

- 業者の手配
- 業者の下見と見積もり
- シフティングチャージの確認
- 荷物の仕分け
- 不要品の売却
- 不要品の譲渡
- レンタル家具の解約
- 帰国便で持ち帰る荷物の準備
- 帰国後の新居の準備
- トランクルーム 解約し、預けている荷物の配送手配

#### 子どもの学校

- 転校手続き
- 必要書類の確認
- 帰国後の学校に関する問い合わせ
- 必要書類の取り寄せ
- スクールバス利用止め手続き
- 送別会

#### 出発当日

- パスポート・航空券の確認
- ホテルの清算
- 空港までの車の手配
- 到着空港での交通機関手配
- 挨拶
- 外国人登録証を出国審査で返却

## 引越業者

### Japan Express

住所：34/1-7, Kherki Daula, 42 Milestone, NH-8, Gurgaon  
 TEL：(0124) 2626000  
 FAX：(0124) 2626261  
 営業：9：30～18：00 月～土

### Nippon Express (日通)

住所：Plot No.442, udyog vihar phase III, Gurgaon  
 TEL：(0124) 4994200  
 営業：9：30～18：00  
 月～土・第2土曜休

### Yamato Logistics (ヤマト運輸)

住所：Room212, 214, 216, 218, 2F, Galleria tower, DLF phase IV, Gurgaon  
 TEL：(0124) 4010048

### Crown Line

http://in.crownline.jp/  
 住所：Plot No.61, Sector 18, Gurgaon  
 TEL：(0124) 4551431  
 FAX：(0124) 4102434

### Packways

http://www.packwaysrelocations.com/  
 住所：B 275, Okhla Industrial Area, Phase I, New Delhi  
 TEL：(011) 46277600, 601, 26813142, 3144  
 営業：9：00～17：00 月～土

# 家事補助者／ドライバー

## 使用人の雇用

多くの日本人家庭は主にドライバー、家事補助者を雇っています。また家庭によってチョコダール（門番）、アヤ（子守）、コック（料理専門）、スーパードライバー（掃除専門）、マリ（庭師）など必要に応じて雇用しています。

2015年のアンケート結果によると60%以上の人が家事補助者を雇用しており、仕事の内容は掃除、洗濯、アイロンがけ、調理、食器洗い、買い物、子どもの世話、送迎、犬の散歩、簡単な服の修繕などです。グルガーオン在住者の約4割が個人では雇っていないというアンケート結果が出ています。その理由の一つにはグルガーオンの高層住宅の居住者の多くはサービスアパートメント契約を結んでいて、雇用や教育の時間をかけることなく家賃込みで掃除などのサービスが受けられるからのようです（契約時確認）。デリーは一戸建てが多くそういったサービスが少ないため個人で雇っている人が多いです。アヤは、単独で雇用するより子守もできる家事補助者を雇っている人が多いようです。

ドライバーの雇用形態はさまざまで、会社が用意した車とドライバーを使用している人がいちばん多く、なかには車を個人で購入もしくはレンタカーを使用しドライバーと個人契約をしている人もいます。

チョコダールは、一戸建ての多いデリーでは雇っている人が多く、グルガーオンの高層住居にはガードマンがいるため個人では雇っていないことが多いです。

## 1. 採用について

- ・ 前任者からの引き継ぎ、知人からの紹介などから情報を得て、面談で決めることが一般的です。
- ・ 試用期間を1～3ヶ月設け、その間に人柄、仕事の能力などを見極め、雇用を決めます。その際、条件などは周りの状況を参考にしたり、知人や近所のインド人などに相談するなどして決めるのが望ましいでしょう。
- ・ 身元保証書（Certificate ※）の確認、給料や休暇などの確認、（必要に応じて契約書を取り交わす）、健康診断を受けさせることなどを、後のトラブルを避けるために行っておきましょう。

※身元保証書（Certificate）：元雇用者が人柄、働きぶりなど書面にて保証したもの。直接話を聞くこともできますが、評価については個人差があるので参考程度に。

## 2. 雇用条件、その他

### (1) 基本給

ここ数年、使用人の基本給は上昇傾向にあります。基本給の決定は、使用人の業種、勤務形態、経験、勤続年数によってさまざまですが、周りの日本人家庭のケースを参考にし、同程度にするのがいいでしょう。

### 家事補助者の雇用形態別基本給（2015年8月アンケートより）

- ・ 住み込み（毎日7時間～8時間）……………6,000～12,000ルピー／月
- ・ フルタイム（平日 or 毎日7～8時間）……………6,000～17,000ルピー／月
- ・ パートタイム（毎日2時間～4時間）……………2,300～12,000ルピー／月
- ・ パートタイム（週数回2時間～4時間）……………2,500～6,000ルピー／月

### 【参考例】

#### ・ グルガーオンAさんの場合

スーパードライバーのみ雇用（毎日2時間）……………2,300ルピー／月

#### ・ デリーBさんの場合

お掃除、洗濯、皿洗い、お料理、買い物（毎日3時間）……………5,200ルピー／月

・ その他、コック（8,000ルピー／月）、マリ（800ルピー／月）を雇っている方もいます。

### ドライバーの雇用形態別基本給（2015年8月アンケートより）

車は個人で購入もしくはレンタカー契約でドライバーと個人契約をしている場合

……………8,000～25,000ルピー／月（車のローン含まず）

※使用人の基本給は、それぞれの経験や能力（英語ができるか、メイドならば日本料理を作ることができるか、アヤとしても雇えるか、ドライバーならば道を良く知っているかなど）に応じて幅があります。

### (2) 勤続期間

特に問題の無い使用人は後任に引き継ぐことが多いのですが、駐在期間を通して同じ使用人に恵まれるのは少ないのが現状です。



### (3) ボーナス

ディーワリーの際に一年分の就労に対し基本給の1ヶ月分を支給するケースが最も多いようです。中にはディーワリーとホーリーに2度に分けて支給、またはクリスチャンの場合にはクリスマスに支給するという方もいます。

### (4) 勤務時間

ドライバーは1日5～10時間、サーバントは1～8時間と各家庭によりさまざまです。スーパーやマリは数件掛け持ちのパートタイム勤務が多く、1日1～数時間程度。

### (5) 休日

契約時に取り決めておくといでしょう。週休1日(日曜日)が標準ですが、国民の祝日や会社の公休日に合わせて休みを与える家庭もあります。

ヒンドゥーならディーワリーとホーリー、クリスチャンならクリスマスとグッドフライデーというように使用人の宗教に応じて与えるケースも多く、長期一時帰国中を休暇にしたり、有給休暇を年に数日(5～10日)与えるケースもあります。

### (6) 退職金

本採用後、使用人が自ら辞職を願い出た場合は、その月に働いた日数分の給料を支払います。ただし、雇用者が一方的に解雇する場合は働いた日数分の給料+月給1ヶ月分の退職金を支払うケースが多いようです。試用期間中に辞めさせる場合は働いた日数分の給料を支払うだけでいいでしょう。

#### ●家事補助者の契約書書式例

必ずしも必要ではありませんが、作成することでトラブル回避になる場合もあります。

<u>Employment agreement</u>	
This is the employment agreement between Mr. Taro Yamada and his employee.	
Name:	●●●●●●●●
Mobile No:	+91 92xxxxxxx
Job:	House staff
Salary:	Basic △△△△Rs/month
I will cut the pay of you for being absent without notice.	
Bonus:	1 month salary (Diwali)
Working Time :	AM8:00~AM11:00
Working Day:	From Monday to Saturday
Holiday:	Sunday
Special Holiday:	1.Republic 2.Holi 3.Diwali 4.Christmas 5. Independence Day
Other:	Have a good relationship with others.
Protect the privacy of employer's family.	
Keep yourself clean and healthy.	
This agreement shall take effect on the date hereof, and shall continue to DD/MM/YY.	
Date:	_____
Signature:	_____
Employer:	_____

### (7) 昇給

1年ごとに5～10%程度のアップというのが一般的です。採用時に確認しておくことが肝心です。

### (8) 住宅手当・交通費

サーバントクォーターに住み込みの場合は手当は必要ないですが、通いで来てもらう場合には交通費や住居費を支払うケースが多いようです。その場合は給与+αになってしまうので契約時によく話し合うことが必要です(アンケートによると、交通費1,000～1,500ルピー/月、住居費500～4,000ルピー/月)。

#### ●サーバントクォーターを与える場合の注意点

試用期間中は原則として使用させません。使用人の家族以外の同居は認めない、家族以外を敷地内に入れる場合は事前に許可をとらせることなど契約時に明確にしましょう。サーバントクォーターでの生活費(光熱費や食事代など)を雇用主で負担する場合、どこまで負担するのか契約時に確認しましょう。

### (9) ユニフォーム

ユニフォームはアンケートによると支給しない家庭のほうが多いようです。支給する場合は現物もしくは家事補助者の場合エプロンのみ与える、もしくは半年で1,000ルピーを支払うなど、家庭によりさまざまです。

### (10) 健康診断

採用が決まったら健康診断を受けさせた方がいいでしょう(特にコック、アヤ、メイド)。検査内容としては、X線、一般血液検査、肝機能検査、検便、尿検査の他、HIV、B型肝炎、ツベルクリン反応などの感染症や結核の検査があげられます。検査料は雇用者の負担で、結果は雇用者が受け取るように手配します。

家事補助者を介して腸チフスにかかってしまったトラブルもあります。日本と比べてワクチンが安価なので接種させてもいいでしょう。

※次ページに家事補助者健康診断書式例を掲載しているので参照のこと。

## (11) 治療に関して

政府系医療機関は原則として無料であるため、治療費は支給しないケースが多いです。支給する場合でも医師の診断書、薬の請求書を提出させチェックしてからにするといいでしょう。

思わぬ事故を避けるため、手持ちの薬を与えることは避けましょう。

## 家事補助者の健康診断書式例

THE ○○○○ LABORATORY Date \_\_\_\_\_  
 ×-××× Vasant Vihar,  
 New Delhi

Te1 : △△△-△△△△  
 \* \* \* - \* \* \* \*  
 Fax : □□□-□□□□

Subject: Medical Check-Up

Dear Doctor,

Given below is the list of Clinical Examinations to be performed and the workers who are employed by Mr. \_\_\_\_\_ at his residence.

- # Urine and Stool examination: macro & micro-examination
- # Blood: RBC, WBC, GOT, T-CHO, VDRL, HIV 1 & 2
- # PPD (Purified protein derivative of Tuberculin)
- # Chest X-Ray

List of Workers :

NAME	AGE
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Kindly send a report to Mr. (氏名) \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ (送付希望先住所) after the health-check of those listed above.

Thanking you,

Sincerely yours,  
 \_\_\_\_\_

## 3. 家事補助者の解雇理由例 (2005年5月アンケートより)

## (1) 性格、態度に関する理由

- ・無断欠勤をした。
- ・ルールを守らなかった。毎日遅刻してきた。
- ・性格がきつく、相性が悪かった。
- ・態度が悪かった。

## (2) 勤務条件に関する理由

- ・いつもリクエストばかりしてきた。
- ・給料面でもめた。前借りが多かった。
- ・勤務時間帯の折り合いがつかなかった。

## (3) 健康面の理由

- ・健康診断で病気が発覚した。
- ・体調不良を理由に真面目に働かなくなった。
- ・妊娠休暇が長かった。
- ・体臭がきつかった。

## (4) 勤務上の問題、その他

- ・仕事が雑だった。
- ・仕事に関しての要望を無視した。
- ・信頼関係が築けなかった (小さな嘘が多く信用できなかった)。
- ・英語でのコミュニケーションが取れなかった。
- ・家事補助者同士の喧嘩が絶えなかった。
- ・前任者からの引き継ぎで、分からないことをいいことに主導権を握られていた。

## (4) 問題行為

- ・ものを盗んだ。
- ・外から来るワーカーの支払金額をごまかした。
- ・買い物代をごまかした。料理したものの一部を持ち帰っていた。
- ・支給しているモバイルや固定電話を私用で使った。
- ・家の洗濯機を無断で使用していた。
- ・サーバントクォーターに友人を引き入れ、飲酒を含むパーティをしていた。隣人のトラブルもあった。

#### 4. ドライバーの解雇理由例 (2005年5月アンケートより)

- ・車のガソリンを盗んでいた。修理で不要になった部品も許可なく売っていた。
- ・運転が下手だった。
- ・酒癖が悪かった。飲酒運転をした。
- ・事故が多かった。
- ・走行中の危険行為が多かった。

#### 5. 使用人を雇う上でのアドバイス (2011年9月アンケートより)

##### (1) 契約に際して

- ・素直な性格で、真面目な人を選ぶ。
- ・仕事ができるかはもとより、性格が合うかどうかポイントになる。
- ・英語ができるほうがよい。
- ・前任者からの引き継ぎの場合、一旦退職金を払ってもらい新たに雇うという形を取るのが望ましい。
- ・身元の確認、地元警察への登録を行う。
- ・既婚女性を雇う場合、配偶者(夫)の職業も確認しておくこと。
- ・年々基本給は高騰しているがふっかけてくることがあるので毅然と対応すること。
- ・相手に「仕事に来ている」という意識を持たせる。
- ・必ず試用期間を設ける。

##### (2) 実際の勤務に際して

- ・信頼関係が大事だが、毅然とした態度をとることも必要。雇用者、被雇用者の関係をはっきりさせておく。
- ・完璧を求めないこと。
- ・信用しすぎない。
- ・文化や人種の違いを受け入れて接すると楽に考えられる。
- ・我慢しないで何度も同じことを繰り返し教える。
- ・気がついたことはその時にきちんと伝える。
- ・身の上話など余計な話はあまり聞かない。
- ・できるだけコミュニケーションをとるようにする。
- ・叱る時は大勢の前でなく個別に叱る。また、よく働いてくれた時は必ず誉める。
- ・定価のはっきりしているもの以外は買い物に行かせない。

- ・スーパーには道具の利用法などわかりやすいように説明し不衛生な仕事をさせない。
- ・ドライバーに対しては常に安全運転を心がけるようにさせる。
- ・ストックには見出しと個数などを書きこみ管理していることをアピールするとよい。
- ・自分自身でも貴重品の管理や整理整頓を心掛け物が無くなったからと言って相手を疑わない。
- ・良い人が見つければ大事に使ってあげる。
- ・感謝の気持ちを忘れない。

使用人を雇う場合は、身元の確認(家族含む)を行い、契約内容を明確にし、自分にあつた人を選ぶことが大切です。もともと文化や生活環境の違いがあるため、よくコミュニケーションを取り、根気強く教育することが必要になります。感謝の気持ちを大切にしつつ、良い緊張感を保ちながら関わっていくことが重要なようです。

当地は独特な衛生環境にあり、多くの感染症も存在するため、日頃から衛生面には特に注意を払う必要があります。また、家事補助者に対する教育や、過酷な気候に留意することも必要です。

## 水について

### 1. 気をつけること

生水は飲まないように。飲み水はミネラルウォーターか、浄水器でろ過したものを煮沸してから利用しましょう。レストランなどの氷は水道水を使用していることもあるので十分注意する必要があります。日本との天候の違いから、熱中症にもなりやすいため、夏季は水分摂取をこまめに行う必要があり、症状が出る前に対応することが大切です（気づかないうちに汗をかいており、症状が出た時には軽い熱中症になっている可能性があります）。

### 2. 水道水

水道水はいったん屋上などに設置された貯水タンクに汲み上げられるため、貯水タンクを清潔に保つことも重要です。大家が管理している場合は、年に何回タンクを清掃しているか確認しておきましょう。また一軒家などで各自が管理する場合は、半年に1回はタンク内清掃を業者（プランバー：plumber）に頼みましょう。

水道水を調理や飲料用に使用する場合は、朝や夕方に水が供給されることが多いので、できればそれを貯め、ろ過、煮沸するのが望ましいでしょう。ろ過器にはステンレスのタンク型フィルターや RO システムの浄水器（KENT シリーズ、Aquaguard など）があります。なお、インドの水道水は硬度が高いと言われています。

### 3. ボトルウォーター

さまざまな会社から 1L（会社によっては他のサイズもあり）のボトルウォーターが販売されており、各マーケットの食料品店で入手可能です。（ほとんどの店でデリバリー可）。ミネラルウォーターでは Himalayan、Catch、フィルターウォーターでは Bisleri、Kinley、Aquafina などのブランドがあります。

### 4. ウォーターディスペンサー

20L、25L などのウォーターディスペンサー用の大型ボトルは、スーパーやジェネラルストアなどで購入することができ、電話でも注文することができます。ブランドによってシステムや契約店が異なるので確認が必要です。いずれにしても最初にボトルに対してデポジット（150～320 ルピー。ブランドにより異なります）を払い、後は水代のみ（80～150 ルピー）でデリバリーしてもらえます。これらのボトルウォーターは水道水同様、硬度が高いと言われています。ディスペンサーは簡易式のものから冷温機能付きのスタンディング式のものまで各種あるので、詳細は水販売会社や台所用品店、家電量販店に問い合わせのこと。

※硬度の高さから、胆石や結石ができる場合があります。その場合、どの水を飲んだらよいか医師に相談しましょう。

#### ●水質検査について

日本で売っている水質検査キットを利用したり、当地の会社に水質検査を依頼することも可能です。

## 食について

- ・そのまま飲める滅菌済みのパック入り牛乳も普及しています。
- ・野菜は十分洗い（野菜・果物用洗剤の使用、熱湯に 20～30 秒浸すなども有効）、皮をむくか、火を通してから食べる方がいいでしょう。信用のおけるレストラン以外では生野菜、果物（生ジュース）を食べない方がいいでしょう。
- ・魚、肉、卵は十分加熱すること。当地の卵は生では食べられません。魚は輸送中などの気温が高くない冬場のみ利用した方が無難。路上で売っているカットフルーツは炎天下に長く置いている物をみずみずしく見せるために、清潔ではない水をカットした果物にふりかけています。
- ・基本的なことですが、外出後の手洗い・うがいの励行も忘れずに。

## PM2.5 (微小粒子状物質) について

大気中に浮遊する微粒子のうち、粒子径が概ね 2.5  $\mu$  m 以下のもので、健康への悪影響が大きいと考えられています。人体の影響については明かにされていません。呼吸器系に影響が大きいとされており、大きな粒子は、肺の奥に到達する途中で、気管支や細気管支の壁にくっついて多くが喀出（痰に混じって外に出ること）されると考えられますが、PM2.5 などの粒子の細かいものは一番奥の肺胞にまで到達し、なかなか体の外に排出されないということが問題視されています。

世界保健機関 (WHO) は、PM2.5 などの微小な粒子状物質を発がん性がある物質の一つに分類しました。しかし、PM2.5 にも種類があり、全てがそれにあてはまるわけではないということも言われています。

当地では特に 10 月～1 月の冬季に大気汚染が悪化します。下記のページをチェックしながら、外出を控える、空気清浄機の利用などの対策を行いましょう。

●在インド米国大使館、総領事館のリアルタイム大気質データ

<http://newdelhi.usembassy.gov/airqualitydataemb.html>

●デリー準州：リアルタイム大気質データ

<http://www.dpccairdata.com/dpccairdata/display/index.php>

●地球科学省：SAFAR

<http://safar.tropmet.res.in/>

## 衛生のための注意点

- ・家事補助者には手洗いを励行させ、台所を清潔に保つこと、食品、調理器具の扱い、調理方法についても繰り返し指導しましょう。
- ・家事補助者の健康状態にも留意し、定期的に健康診断を受けさせましょう。
- ・ネズミやゴキブリ、ハエ、蚊をできるだけ寄せつけないようにしましょう。特に蚊はマラリアやデング熱を媒介するため、蚊に刺されないことが肝心です。家の中では蚊取り器を使用し、外出時には虫除けスプレーなどを利用しましょう。
- ・外出時には消毒用ウェットタオルや水筒を携帯すると便利です。

## 安全に暮らすために

当地は比較的安全に暮らすことのできる国だと思いますが、日本とは違います。危険な場所に近寄らない、知らない人を安易に信用しないなどの注意は必要です。

ここでは日常生活を送る上で、注意すべき点をまとめています。神経質になりすぎる必要はありませんが、健やかに暮らすために最低限の注意は払うようにしましょう。外務省海外安全情報ウェブサイト「インド」には、最新のスポット情報・危険情報、安全対策基礎データなどが記載されており、インドおよび世界各地の最新の治安状況を確認できます。 <http://www.anzen.mofa.go.jp>

上記の各国ページから「危険・スポット・広域情報」「安全対策基礎データ」「テロ・誘拐情勢」「安全の手引」「医療事情」などの情報をみることができます。

在インド日本国大使館領事部では、日本外務省で状況に応じ発出されるインドおよび周辺地域についての外務省危険情報、海外安全相談センター情報といった治安に関する情報を、日本人会および日本商工会の連絡網を通じて配信しています。

また、上記に加え、当地における大規模災害、テロ予告他差し迫った重要な情報については、在留届に E メールアドレスを記載されている在留邦人の方を対象に、大使館領事部より直接配信も行っています。

※上記情報の詳細については、大使館領事部へ電話もしくは E メール ( [jpemb-cons@nd.mofa.go.jp](mailto:jpemb-cons@nd.mofa.go.jp) ) にて照会できます。

### 1. 住居・在宅時の注意点

- ・入居前、家事補助者を解雇した時は、入り口の鍵を替えた方がいいでしょう。
- ・金銭、貴金属類は家事補助者の目に付く所に置かず鍵のかかる場所に保管すること。
- ・一時帰国の日程、旅行、出張などの詳細は必要最小限の人にしか話さないようにしましょう。
- ・電気、大工、水道などの工事にはなるべく立ち会うようにしましょう (サーバントと一緒に望ましい)。
- ・電話を受ける時、こちらからは名乗らず、間違い電話に不用意にこちらの番号を知らせないよう注意しましょう。
- ・万が一強盗にあった場合は、両手を上げる、犯人の顔をなるべく見ないようにするなどし、抵抗せず金品のありかを知らせるようにします。
- ・怪しい寄付集めやガス点検に注意。



- ・各種行商人が来ますが、一般的な値段を知ってから買い求める方が賢明です。代金の前払いは極力避けること。日本人の紹介状を持っていても断って差し支えありません。

## 2. 外出時の注意点

- ・車に乗る時は必ず窓を閉め、ドアロックし、シートベルトをする習慣をつけましょう。
- ・女性ひとり、または深夜のタクシー利用は避けましょう。
- ・オートリキシャーは安全が確保しにくいので、できれば利用しない方がいいでしょう。
- ・特にバスは痴漢に遭うことが多く利用はおすすめしません。
- ・国内、国外旅行の際はパスポート、外国人登録証を携帯すること。
- ・空港、橋、ダム、駅などの施設はセキュリティ上の理由で写真撮影が禁止されています。

## 3. 交通事故

### (1) 交通事故に遭ったら

時間、場所、相手の車両ナンバーを確認し、相手と論議する前に警察（100）に連絡しましょう。

警官の所属、氏名を確認し、警察の供述調書（FIR：First Information Report）は必ず英語で作成させ、必ずコピーをもらうこと。また、納得のできないものにはサインをしないこと。

相手の住所、氏名などを免許証で確認し、車のオーナーについても必ず確認すること。現場で不用意に「I'm sorry」と言わないようにしましょう。

### (2) 交通違反

シートベルト（前座席）着用を怠った場合や信号無視、スピード違反（デリー市内の大半は速度制限時速 50km）や駐車違反、運転中の携帯電話の使用は罰金が科せられます。なお、交差点の一部には、監視カメラで信号無視などの違反を自動的に撮影するところもあります。

### (3) 盗難など

車両本体の盗難は多くはありませんが、敷地外に駐車場がある場合は、ハンドルロック、輪止めなどの盗難防止装置を利用することをおすすめします。他にもミラーなど

のパーツを盗まれることがあります。また、車を離れる際はドアロックをし、外から見える車内には荷物を置かず、トランクに入れるか持って出ること。また、車に乗っている際もドアロックを忘れないこと。なお交差点での信号待ちの際などは、物売りや物乞いが寄って来てドアを開けようとするところがあるので、乗車中はドアをロックしておいた方が無難です。

## 4. レイプに遭わないための注意点

- ・女性ひとりで夕方以降、出歩かないこと。
- ・危険な場所には行かない・滞在しないように（夫婦など複数であっても被害にあったケースがあります）。
- ・知らない人、知り合ってもいない人について行かない、人気の無いところに行かないこと。

### 【万が一レイプに遭った時の対処方法】

被害に遭った場合は、すぐに着替えたりシャワーなど浴びたくとも思いますが、証拠をとるために、シャワーを浴びず、衣類などが破けてしまった場合は上から羽織るか、着替えた洋服をビニール袋などに入れて警察に持って行きましょう。警察に行く場合は信頼のできる人に付き添ってもらいましょう。その後の対応について困ったことが起きた場合は、大使館に相談することもできます。

【参考ページ】 [http://shiawasenamida.org/m01\\_02#01](http://shiawasenamida.org/m01_02#01)

### 【緊急時連絡先】

警察：100

在インド日本国大使館（代表電話は、土日、祝祭日を含め 24 時間連絡可）

住所：50-G, Shantipath, Chanakyapuri, New Delhi

代表 TEL：(011) 26876564, 26876581 ～ 3 E-mail：jpembjic@nd.mofa.go.jp

## 5. 盗難や紛失時の対応

警察（100）に連絡し、盗難届や紛失届、供述調書（FIR）などの書類はかならず英語で記載してもらい、自分で控えをもらっておきましょう。

（保険の支払い時に必要になるので、保険会社に必要書類・手続きの確認が必要）

財布の盗難に遭った場合は、速やかに銀行やクレジットカードなどを止める手配が必要です。

インドは多様性の国であり、一口に医療と言っても、衛生状態の劣悪な状況の中でワクチンも満足に受けられない貧困者層を対象とした医療から、世界最先端の富裕者層を対象とした医療まで、全てが揃っていると云えます。当地に在住される邦人の多くは、この最先端の医療の恩恵を得られるかと思いますが、法的、文化的な差も大きいいため、日本と同じようなサービスを受ける事は難しい状況にあります。本医療案内は当地で生活するのに必要な手引きを紹介しています。より詳細かつ専門的な情報は下記サイトなどで情報収集をしてください。

## 在インド日本国大使館医務室

[http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/Medical\\_New/index.html](http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/Medical_New/index.html)

## 在外公館医務官情報：インド

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/india.html>

以下に掲載の情報は 2015 年 9 月現在のもので、各施設の連絡先などは変更がある可能性がありますので、確認してください。

## 赴任前の準備

海外、特にインドでは、言葉の問題などもあり病気になっても日本と同じように病院にかかることが容易ではありません。事前に健康診断やワクチンの接種を行い、健やかに暮らせるよう備えておくことをおすすめします。

### 1. 赴任前健康診断

多くの会社で実施されていると思いますが、帯同する家族も自身の健康のために赴任前の健診を受けておきましょう。健康診断により、病気を早期に発見し、その病気の治療がインドでも継続可能かどうか、赴任する場合にはどんなリスクがあるかを評価しておく必要があります。

### 2. 健康診断実施機関

事業所指定の診療所始め、最寄りの医療機関であれば基本的にどこでも大丈夫ですが、トラベルクリニックなどできるだけ海外勤務や海外医療に詳しい医療機関への受診をおすすめします。

独立行政法人 労働者健康福祉機構 <http://www.rofuku.go.jp/>

厚生労働省検疫所 FORTH：全国検疫所 <http://www.forth.go.jp/link/>

### 3. 予防接種実施機関

インド赴任後の感染リスクを減らすために予防接種を行います。半年から 1 年間かけて数回の接種が必要なワクチンもありますので、赴任が決まったらできるだけ早めに開始しましょう。一般の医療機関では対応できないワクチンもありますので、トラベルクリニック、厚生労働省の各地検疫所で接種してください。

#### 厚生労働省検疫所 FORTH：予防接種実施機関

<http://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

#### 一般社団法人 日本渡航医学会：トラベルクリニック一覧、渡航後診療機関など

<http://www.tramedjsth.jp/>

### 4. 赴任時に必要な予防接種

基本的には全て任意です。日本脳炎以外は当地でも接種可能です。

#### 【当地で予防接種を受ける際の一般的注意】

- ・安価で受けることができますが、信頼のおける医療機関で受けるようにしましょう。
- ・注射器と針が使い捨てである事を確認しましょう。
- ・使用期限を確認し、目の前で開封してもらいましょう。

以下の感染症についてより詳しい説明は、FORTH の下記ページを参照してください。

#### ●感染症についての情報

<http://www.forth.go.jp/useful/infectious/name.html>

#### (1) A 型肝炎 (Hepatitis A Vaccine)

昭和 30 年以前に産まれた方は自然抗体を獲得している場合もありますが、若年者は必須です。小児の場合は感染しても発病しないか、症状が軽いケースが多いとの理由で日本ではワクチン接種は薦められていません。しかし、小児でも A 型肝炎が劇症化する場合もあるのでおすすめします。

#### (2) 破傷風ワクチン (Tetanus toxoid)

昭和 43 年以前生まれの方：4 週間隔で 2 回、6 カ月目に 3 回目。以降 10 年毎に 1 回の追加接種（ブースター接種）が必要です。昭和 43 年以降生まれの方：小児定期予防接種の三種混合ワクチン（DPT）を受けていれば、最後の接種から 10 年ごとに 1 回の追加接種が必要。10 年以内であれば不要。

(3) B型肝炎ワクチン (Hepatitis B Vaccine)

4週間隔で2回、6ヶ月目に3回目。5年間程度有効です。インドでもA・B型肝炎混合ワクチンが接種可能です。

(4) 腸チフスワクチン (Typhoid Vaccine)

日本では未承認未発売ですので、限られた医療機関でしか接種できませんが、インドでは必須の予防接種のひとつです。日本で接種する場合は、海外勤務者健康管理センターかトラベルクリニックへ相談してください。インドでも接種可能です。1回の注射で約3年間有効とされています。効果についてはA・B型肝炎ワクチンと異なり70%程度と言われています。しかし、最近インドでは従来の抗生物質が効きにくいタイプの腸チフスが増えており、ワクチンの有用性は増大しています。

(5) 日本脳炎ワクチン (Japanese Encephalitis Vaccine)

アジア全体、インドでは東部・南部で散発的な流行が報道されています。インドでは入手困難ですので、日本、タイ、シンガポールなどでの接種をおすすめします。4週間隔で2回、1年後の3回目接種が必要です。

(6) 狂犬病ワクチン (Rabies Vaccine)

医療機関へのアクセスが悪い地域に住んでいる方、動物好きな小さい子ども、自宅で犬などのペットを飼われている方におすすめします。4週間隔で2回、6ヶ月目に3回目を接種します。なお、感染動物に接触した後でも暴露後接種(合計6回)をすぐに行えば感染予防ができると言われています。

●赴任時に必要なワクチン接種スケジュール

ワクチン名	初回	2週間	3週間	1ヶ月後	6ヶ月目	1年後	有効期間
A型肝炎	●			●	●		約5年
破傷風 (1968年以前生)	●			●	●		約10年
破傷風 (1969年以降生)	●	※幼少期の三種混合ワクチンを接種が条件					約10年
B型肝炎	●			●	●		約20年
腸チフスワクチン	●						約3年
日本脳炎ワクチン	●			●		●	約4-5年
狂犬病	●			●	●	(●)	約2年
MMR (麻疹・流行性 耳下腺炎・風疹)	●	※追加接種を推奨、インドで混合ワクチンの接種が可能					20-30年

※薬剤の種類によって接種スケジュールが異なります。

【ポリオについて(在インド日本国大使館医務室ウェブサイトより)】

2014年3月にWHOはインドをポリオ清浄国に認定しました。このような背景から、インド国内でポリオに感染するリスクは少ないと考えてよく、インド赴任に際してポリオの予防接種を追加する必要はないと考えられます。ただしインド在住者でパキスタンの都市への4週間以上の出張などが想定される場合には、パキスタン出国の際に1年以内のポリオワクチンの接種証明の提示を求められる可能性があります。他の汚染国に行く場合も同様です。詳しくは最新の情報を入手してください。(2014年6月現在)

インドで注意する病気

1. 食べ物・水から感染する病気

(1) A型肝炎 (Hepatitis A)

A型肝炎はA型肝炎ウイルスによる一過性の感染症です。糞便から排泄されたウイルスが人の手を介して、水や氷、野菜や果物、魚介類を経て口に入ることによって感染します。

【症状】ウイルスに感染し、2~7週間の潜伏期間の後に、急な発熱、全身のだるさ、食欲不振、吐き気や嘔吐が見られ、数日後には黄疸(皮膚や目の白い部分が黄色くなること)が現れます。潜伏期間が長いので、感染機会は前回の旅行時であったということもあります。成人は小児よりも症状が現れやすく、高齢者では重症度と死亡率が高くなります。感染した場合には、症状の発現前と症状の消失後にも、数週間はウイルスを排泄しますので、他人に感染させないように注意しましょう。

(2) E型肝炎 (Hepatitis E)

A型肝炎と同じく、感染者の糞便から飲料水、野菜、魚介類を介して感染が広がる肝炎です。A型とは異なりワクチンは未開発です。重症に至ると劇症肝炎に至ることがあります。

【症状】感染後15~50日間(平均6週間)の症状のない期間があった後、急な発熱、全身のだるさ、食欲不振、吐き気・嘔吐が見られ、数日後に黄疸(皮膚や目の白い部分が黄色くなること)がみられます。症状が軽い場合もありますが、重症の場合、回復するまでに数週間から数か月かかることもあります。特に妊婦は致死率が高くなると言われていますので、妊娠をしている方はもちろん妊娠を予定されている方は普段以上に衛生的な食生活が必要です。

**(3) 感染症による胃腸炎 (Gastroenteritis due to infection)**

サルモネラ菌や病原性大腸菌、各種ウイルスが原因となる「下痢、嘔吐、腹痛」を主症状とする消化器の病気の総称で、インドではもっとも一般的な病気です。

原因病原体として、病原性大腸菌、赤痢菌、赤痢アメーバ原虫が一般的ですが、調理が不完全な肉を食べた患者さんの中にはカンピロバクター、サルモネラが検出されることも稀ではありません。また雨季になると、汚染した水からコレラが流行することがあります。コレラ菌は熱や塩素消毒で簡単に滅菌できますし、大量の菌を摂取しない限りは発症しませんので、ミネラルウォーターなどの清潔な水を飲んでいれば感染しないはずです。

**(4) 旅行者下痢症 (Traveler's diarrhea)**

旅行者下痢症の大多数は病原体（細菌、寄生虫、ウイルス）により発症します。また、滞在先での食事の変化（食用油の違い、香辛料、飲料水の硬度の違いなど）、時差、ストレスなど非感染性的の原因も一部にはあります。さらに、旅行者の健康状態によってもおこります。旅行者下痢症の原因は多様です。旅行・赴任の準備など、疲労による体調の低下、旅行中・赴任後の不安、緊張、ストレスなどからくる精神的な胃腸障害、現地の飲食物の違いによる一過性の胃腸障害、ウイルスや細菌あるいは寄生虫などによる病的な下痢があげられます。早い人なら3～4日間で回復しますが、まれに2週間以上続く例もあります。症状がひどい時は病院へ受診しましょう。

**(5) ランブル鞭毛虫症 (ジアルディア症: Giardiasis)**

人や動物の大便に汚染された水や食料を摂取したり、衛生状態のよくない場所で水泳することによりうつります。

【症状】感染して1週間から2週間の症状のない期間があった後に下痢、腹痛、腹部のはり、食欲不振、吐き気などが見られます。まれに発熱や嘔吐がおこります。症状のない人もいます。

**(6) 腸チフス (Typhoid) ・パラチフス (paratyphoid)**

腸チフス、パラチフスは、それぞれサルモネラ属のチフス菌とパラチフス菌による感染症です。口から移る病気ですが、下痢はあまりみられません。菌が腸に入った後、血液中に侵入するのが特徴です。感染したヒトの便や尿に汚染された水、氷、食べものを取ることでうつります。ごく少量の菌によって感染することもあります。

【症状】腸チフスとパラチフスの症状はほぼ同じですが、一般に、腸チフスに比べてパラチフスの症状の方が軽症です。感染して1～3週間は症状がなく、その後、高熱、頭痛、全身のだるさ、高熱時に数時間現れる胸や背中、腹の淡いピンク色の発疹、便秘などの症状が現れます。熱が高い割に脈が遅いのが特徴的です。重大な症状として、腸から出血したり、腸に穴が開いたりすることがあります。

**経口補水液の作り方**

様々な場面で水分補給が大切になりますが、スポーツドリンクが無い場合でも、水1リットルに対して、砂糖 40g (大さじ4と1/3強)、塩化ナトリウム (食塩) 3g (小さじ1/2) で作ることができます。

一気に飲まず、500mlに1時間かける位のペースで飲みましょう。地方で清潔な水が手に入らない場合はココナッツを丸ごと買い、自分でカットして飲むことでも水分、ミネラルを補給することができます。日本からスポーツドリンクの粉やハイポトニック飲料 (OS-1 など) を持参するのも安心です。

特に下痢や嘔吐がある場合は、大切な電解質も失われているので、脱水になりやすいです。スポーツドリンクの糖分が気になる方は、ナトリウムの補給に梅干、お味噌汁などのスープ、カリウムの補給に果物を食べるのもよい方法です。

経口補水液 (ORS: ELECTRAL) も当地の薬局で購入可能。常に水分を持ち歩くこと、こまめに水分をとることが大切です。飲み物は暑い中に長く放置しておくことと雑菌が繁殖するので注意してください。



### 体調管理の手引き

日本と気候や環境が違うため、体調を崩しやすい傾向があります。そのため、より健康的に過ごすため、以下の項目を参考にしてください。適切な体調管理を行う事で、病気を未然に防ぎましょう。

- 睡眠を十分にとり無理をせず、体調を整える。
- 外出後、食事前は手洗い・うがいをする。
- 家事補助者に衛生の指導（手洗いや清潔・不潔の区別）をする。
- 安全な食べ物と飲料水を摂り、衛生的なレストランを選ぶ。
- 生の野菜、魚介類、牛乳、アイスクリーム、ヨーグルト、乳製品に注意する。  
※特に北インド料理はスパイスや油が多く使われており、慣れていないと胃腸への負担が大きく、胃もたれや下痢をしやすいです。また、変質した油を使われていることもあるので、注意が必要です。
- 水は1分以上沸騰させたものか、ボトルに入ったミネラルウォーターを飲む。
- 衛生的ではないレストランの氷は避ける。
- 十分な水分補給を心がけること。  
※乾燥している時期が長いため、知らずのうちに脱水になっていることがあります。脱水に気づいた時には軽度の熱中症になっていることもあります（特に気温の高い時期や下痢や嘔吐がある時）。
- 日よけ、日傘、サングラス、帽子などを使う。
- 症状の軽いうちに病院に受診すること。

## 2. 蚊などの昆虫から感染する病気

### (1) デング熱 (Dengue fever)

デング熱はデングウイルスによる感染症でネッタイシマカやヒトスジシマカによって感染します。ウイルスを持っているネッタイシマカやヒトスジシマカなどに刺されることで感染します。ヒトスジシマカは、ヤブ蚊とも呼ばれ、日本にも生息しています。不顕性感染を含めて感染した人を蚊が刺すと、1週間ほどでウイルス量が増えます。その蚊に人が刺されると感染する可能性があります。人から人へ直接感染することはありません。大使館医務室のページや、在住者向けの情報があるので、随時情報収集をすることができます。

**【症状】** デングウイルスを持つ蚊に刺されて感染すると、発症することがあります（3割程度）。ほとんどの場合は、高熱で発症し、頭痛、眼窩痛（目の奥の痛み）、筋肉痛、関節痛倦怠感などが起こります。同じ型のウイルスに再び感染しても免疫によって軽症ですみますが、異なる型に感染すると免疫が過剰に働き重症化することがあります。重症化したものはデング出血熱またはデングショック症候群と呼ばれ、稀に死亡することもあります。感染後の発症率が数10%、そのうち重症化する患者が数%ほど、さらに重症化した患者の中で死に至る人が数%です。インフルエンザと比べると致死率がかなり低い病気です。

**【注意】** 痛みや熱に対して市販の解熱鎮痛薬を服用する場合、アスピリンを含んだ解熱剤の利用は避けることです。デング熱の感染で生じる出血傾向を助長する可能性があります。アセトアミノフェンは使用可能ですが、医療機関への受診をおすすめします。

### (2) チクングニア熱 (Chikunguniya fever)

チクングニアウイルスを持った蚊（ネッタイシマカやヒトスジシマカ）に刺されることで感染する病気です。

**【症状】** 感染してから2～12日（通常2～4日）の潜伏期間ののち、発熱、関節の痛み、発疹などがみられます。結膜炎や神経系の症状がみられ、出血しやすくなることもあります。関節の痛みは数ヶ月以上にわたって続き、非常に苦痛を伴うことがあります。

### (3) マラリア (Malaria)

マラリア原虫をもった蚊（ハマダラカ属）に刺されることで感染する病気です。農村部に感染者数が多く、デリーではマラリアに感染するリスクは少ないとされています。



【症状】1週間から4週間ほどの潜伏期間を置いて、発熱、寒気、頭痛、嘔吐、関節痛、筋肉痛などの症状が出ます。

#### (4) リーシュマニア症 (Leishmaniasis)

サシチョウバエ (スナバエ) という昆虫に刺されることによってうつります。注射針の共用によって人からうつることがあります。

【症状】皮膚に病変が起こる場合と内臓に病変が起こる場合があります。皮膚に病変が起こる場合には、数週間～数カ月間の症状のない期間があった後に、小さな傷かイボのようなものができ、それが次第に大きな潰瘍になっていきます。顔が潰瘍になると、鼻、口や喉が破壊されることがあります。内臓に病変ができる場合には、数週間～数カ月間の症状のない期間があった後に、発熱、体重減少が始まり、肝臓や脾臓が腫れあがっていきます。重症の場合には死亡します。

#### (5) ペスト (Plague)

感染したノミに咬まれることによって人へうつります。また、肺に感染すると患者の咳によって、容易に人から人へうつります。

【症状】最も多いのが、ノミに咬まれた場所に関係したリンパ節に感染が起こり、腫れと痛みをきたす症状です。その後、高熱や皮膚に出血をとともなう発疹がみられ、治療しないと高率で死亡します。肺への感染が起こると、発熱、咳、痰など肺炎の症状が出現します。人への感染力が強く、放置すると100%死亡します。また、血液中にペスト菌がばらまかれ、ショックをきたし、死亡する状態が10%程度にみられます。

#### (6) 日本脳炎 (Japanese encephalitis)

日本脳炎ウイルスは、蚊によってブタから人に感染します。ウイルスを保有する蚊に刺されても多くの人は症状が出ません。感染した人のうち、100人から1,000人に1人の割合で発病すると言われてしています。

【症状】通常6～16日の潜伏期間の後、高熱、頭痛、嘔気、嘔吐がみられます。次いで、意識障害、けいれん、異常行動、筋肉の硬直などが現れます。重症例のうち50%が死亡すると言われ、生存者の30～50%に精神障害や運動障害などの後遺症が残ると言われています。

#### (7) 疥癬 (Scabies)

ヒト疥癬はヒゼンダニと呼ばれるダニが皮膚に侵入して起きる病気です。不潔なベッドやシーツに寝て感染することがあります。疥癬に感染しても命には別状はありませんが、夜間眠ることのできないほどの痒さに悩まされます。

【症状】感染すると陰部、そけい部、わきの下、お腹や手足の柔らかい部分に一見虫刺され様の皮疹ができます。良く見ると中央が赤黒く隆起し、その廻りが赤く盛り上がり、ところどころ皮がむけたよう(鱗屑)になります(直径が5～30mm)。また疥癬トンネルと言われる30～40mmの線状の隆起(ヒゼンダニの産卵場)が手の指の間や腕の内側に見られます。治療後にシーツ、衣類からの再感染を防ぐために熱湯での洗濯が必要です。また、日頃からアイロンがけを十分にしておきましょう。

#### 蚊に刺されないための予防手段

蚊を媒介してかかる感染症に対する一番の予防は「蚊に刺されないこと」です。いくつかの予防方法をご紹介します。

- ・ハマダラカが活動する夕暮れから明け方にかけて外出を避ける。  
(注：デング熱のネッタイシマカは昼間が要注意です。)
- ・止むを得ず外出する場合は、できるだけ長袖、長ズボンを着用し、皮膚が露出する部分に虫除け剤を塗布する。
- ・虫除けクリーム・スプレーを使用する。  
当地で購入できるものについては「デリー近郊で買えるもの」を参照)
- ・虫除け剤(忌避剤)は、N,N-diethyl-m-toluamide (DEET)、IR3535、Picaridinなどを含むものを選ぶ(効果が薄い、ユーカリオイルも昆虫忌避成分があるとされている)。気温湿度が高い時は3～4時間おきに塗布する。小児に対する使用量などは製品使用説明書に従う。
- ・網戸：建てつけやメンテナンスがしっかりした住居に住み、窓やドアに網戸を設置する。もし、網戸が無い場合は夕暮れまでに戸や窓を閉める。
- ・蚊帳：蚊が入るような住居に住む場合、ベッドの上に蚊帳をつるす。その際、蚊帳の中に蚊が入っていないこと、蚊帳が破れていないことを確認する。ベッドのサイズに合わせてオーダーメイドの蚊帳も作ることができる。
- ・高層階であっても、配水管・エレベーター・窓などから侵入することもあるので、開け閉めに注意し、虫除けを利用する。
- ・殺虫スプレー・蚊取り線香 pyrethroid を含んだ殺虫剤、電器液体蚊取り器もしくは蚊取り線香を夜間ベットルームにおく。インド国内でも購入可能。

### 3. その他の病気

#### (1) 狂犬病 (Rabies)

ウイルスは感染動物の唾液に含まれ、犬や猿などに咬まれたり、ひっかかれたり、傷口、目や口の粘膜をなめられたりする事で神経系の細胞に感染します。

インドでは都市でも野犬を目にします。ここでは飼い犬であってもきちんと狂犬病ワクチンを接種されているとは限りません。加えて寺院などに棲息する野猿も強暴でヒトを襲うことがあります。狂犬病に感染し、一度発症すると、ほぼ 100% 死に至ります。狂犬病の恐れのある野生動物にかまれたり、ひっかかれたりした場合、まず傷口を石鹼と水でよく洗い流し、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。狂犬病は一旦発症すれば治療法は現在ありません。そのため、できるだけ早期に狂犬病ワクチンの接種などの治療をうける事が大切です。

当地で動物を扱う仕事をする場合、24 時間以内に信頼のおける病院にアクセスできない地域に居住する場合、小さい子どもがいる場合（子どもは野生動物に咬まれた事を親に報告しない可能性があります）は、事前のワクチン接種（暴露前接種）をおすすめします。

【症状】ウイルスが直接中枢神経を侵した場合、10 日目あたりから、発熱、頭痛、全身倦怠や嘔吐などを起こします。一方、末梢の神経線維に感染した場合には、ウイルスは非常にゆっくりと脳へ向かうので発症までに数年の年月を要します。発症後は、ものを飲み込みづらくなり、液体を飲もうとすると筋肉がけいれんするため、水を恐れるようになります（恐水症）。やがて昏睡状態となり、呼吸が麻痺し死亡します。

#### (2) B 型肝炎 (Hepatitis B)

患者との性行為やウイルスに汚染された医療器具（注射、カミソリ、ピアス、入れ墨、針治療など）の使用により感染します。患者から生まれた新生児は生まれた時点で感染していることがあります。

【症状】感染して 90 ～ 150 日の症状のない期間があった後、倦怠感、食欲不振、吐き気、嘔吐、腹痛、黄疸（皮膚や目の白い部分が黄色くなること）が occurs。皮膚発疹や関節の痛みが生じることがあります。大人での死亡率は 1% くらいです。一部の人で慢性化し、肝硬変になったり、癌化することがあります。

#### (3) 熱中症 (Heat stroke)

高温で湿度が低いデリーの夏は熱中症にかかるリスクが高くなります。暑い戸外で長時

間活動することは避けましょう。戸外ではつばの広い帽子（首が隠れるもの）をかぶり、汗を吸い取る服装で、風通しの良い日陰に入りましょう。また水分と塩分の補給をこまめに行いましょう。電解質が含まれたスポーツドリンクがよいでしょう。軽傷の熱中症の場合は涼しい場所で、衣服をゆるめ頭を低くして寝かせ、水分（0.2% 食塩水）を補給すれば回復します。しかし軽症か重症かの判断は難しいものです。症状が出た場合は受診、家族の場合は医療機関へ運びましょう。

#### (4) 蛇咬傷 (Snake bite)

インドでは特にモンスーンの時期になると、ゴルフ場、住居の庭、学校の校庭などに蛇が出てきます。その中には毒蛇もいます。蛇は臆病な動物ですから、熊追いと同一原理で棒で草を打ちながら足音を立てるなど、大きな音を立てながら歩きましょう。万が一蛇に噛まれた場合は、噛まれた本人も周りも慌てず落ち着くことが大切です。口腔内の傷から毒が侵入する可能性がありますので、決して傷口を吸わないでください。患部を清潔な布で覆い、冷やしましょう。患部を上にして、添え木を当てるなどして、できるだけ動かさないようにしましょう。過度の圧迫駆血は循環障害のもとです。20 分締めたら 10 秒緩めるようにしましょう。締め方の規準は紐に指 1 本が入る程度が目安です。デリー近郊の大規模病院はコブラ血清などを備蓄しているそうです。

#### (5) 結核 (Tuberculosis)

インドは世界でも結核罹患率の高い国のひとつです。衛生・栄養状態の良い邦人がそのままインド人と同じリスクを共有するということはありません。インドでは薬剤耐性の結核（薬が効きにくい）が日本より多いため、一旦結核にかかるとう治療が厄介になります。家事補助者（メイド、コック、アヤ、ドライバーなど）は一般的に衛生状態や栄養状態があまり良くない環境に居住している場合が多いので、普段から彼らの健康に配慮し健康診断を毎年実施しておきましょう。

#### (6) エイズ (AIDS/HIV)

インドでは売春は表面には出ていませんが、HIV を含めて未管理の性病の流布が懸念されています。梅毒、淋病、トリコモナス症、膣カンジダ症、陰部ヘルペスなど他の性病にも注意が必要です。また、床屋で剃刀をあてる時は必ず目の前で刃を交換させましょう。家事補助者に健康診断をうけてもらうのも安心です。

## 病気と思われる症状が出た時の対処法

この項目では主に子どもに病気と思われる症状が出た時の対処について記載していますが、大人の場合にも役立つことが書いてありますので参考にしてください。子どもの病気は経過をみないと診断が困難な病気が多く、様々な感染症の可能性があります。そして、大人と違って適切に自分の症状を訴えることができないため、治療や検査のタイミングが遅れると治療に時間がかかることがあります。あくまで受診の目安や一時的な処置方法の一つとして参考にしてください。当地には優秀な小児科医もいますので、心配な場合には早めに医療機関を受診してください。

【参考になるページ】

厚生労働省研究班／公益社団法人日本小児科学会監修:子どもの救急(生後1カ月～6歳)

<http://kodomo-qq.jp/>

症状別に病院に行くか行かないかの目安を知ることができます。

「子どもの家庭内事故を防ごう」では、溺水、窒息、誤飲、転倒・転落、熱傷（やけど）、熱中症、交通事故、異物などの予防、起こってしまった時の対処が書かれています。一読をおすすめします。

東京都こども医療ガイド <http://www.guide.metro.tokyo.jp/>

子どもの救急対応マニュアル（三重県）

[https://www.qq.pref.mie.lg.jp/kodomo/02\\_pdf.htm](https://www.qq.pref.mie.lg.jp/kodomo/02_pdf.htm)

### (1) 発熱や風邪と思われる場合（fever, cold）

元気・食欲があるかがポイントになりますが、微熱であっても元気が無くぐったりしていたり、食欲が無い場合は、医療機関の受診をおすすめします。

発熱に対して解熱剤を使用することは賛否両論ありますが、一部の病気（ Dengue熱、水痘、インフルエンザなど）では、特定の解熱剤を使用することで悪化するケースがありますので、医師と相談してください。

### (2) ひきつけ、けいれん（convulsion）

発熱をしてけいれんをしている場合は、熱性けいれんの場合がほとんどです。多くは良性ですが、お医者さんにみてもらいましょう。

生後6カ月未満、意識がない、呼んでも返事をしない、初めてのけいれん、けいれんの後眠ってしまった、左右対称ではないけいれんなどの場合は救急車を呼ぶか、すぐに受診しましょう。お医者さんとのコミュニケーションを大切に。お医者さんへ行く前に、以下のようなことを観察し、なるべくこまめにメモを取っておきましょう。

#### けいれん時の観察ポイント

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 左右対称におこっていますか？   | <input type="checkbox"/> 目は上や横を向いていましたか？      |
| <input type="checkbox"/> 部分的におこっていますか？    | <input type="checkbox"/> どのくらいの時間けいれんしていましたか？ |
| <input type="checkbox"/> けいれんする場所が移動しますか？ | <input type="checkbox"/> うんちの回数や状態、量は？        |
|   | <input type="checkbox"/> 頭やおなかを痛がっていますか？      |

### (3) 下痢（diarrhea）

下痢になった場合、失われた水分やミネラルを補うことが大切です。胃腸を休ませることが基本なので、消化の悪い固形物や油物は摂らないようにしましょう。水分も取れない場合は、病院へ受診し点滴などの治療をうける必要があります。

### (4) 熱中症（heat stroke）

子どもは、汗をかきにくく、温度に対する対応能力も未熟であるため、周囲の熱を吸収しやすいので、特に注意が必要です。体の熱をきちんと体外に放出できなかった時に起こり、ふくらはぎの筋肉がふるえたり、意識がなくなることがあります。暑い時期が続くので、十分に水分、栄養、睡眠をとることが大切です。

#### 脱水症状を見分けるポイント 下痢・嘔吐・熱中症の時に注意！

下痢・嘔吐の場合は大切な電解質（ナトリウムなど）も失われるので、水分だけではなく、ミネラルもしっかり補給できるようにしましょう。

- おしっこが少ない
- きげんが悪く、泣いても涙が出ない
- 唇や口の中が乾燥している
- おなかの皮膚がしわしわになる
- 目がくぼむ
- （小さい子どもの場合）大泉門だいせんもんがくぼむ

※大泉門：おでこの上にある頭の骨がまだくっついていないへこみの部分。

### (5) 鼻出血（nosebleed）

鼻の中に何も入れずに、鼻の先の左右に膨らんだ部分全体をつまんで圧迫止血しましょう。上を向かないようにしましょう。上を向くと血を飲み込んで気持ち悪くなる場合があります。うつむき加減に座った姿勢をとらせましょう。

大量に出血したり、15分以上圧迫止血しても止まらない場合は、病院へ。

**(6) 頭部外傷 (head injury)**

頭をぶつけたら、落ちていて子どもの全身をよく観察します。ぶつけた直後は体を動かさないで落ちていて観察することが大切です。意識はあるのか、けいれんはないか、ぶつけた後にすぐに泣いたかなどを確認しましょう。

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 意識がない    | <input type="checkbox"/> 激しい頭痛がある                           |
| <input type="checkbox"/> けいれんがある  | <input type="checkbox"/> 大泉門 <small>だいせんもん</small> がふくらんでいる |
| <input type="checkbox"/> 色が青ざめている | <input type="checkbox"/> 理由もないのに機嫌が悪い                       |
| <input type="checkbox"/> 何回も吐く    | などの状態であれば、受診しましょう。  |

**(7) やけど (burn)**

とにかくすぐに水で冷やすこと。大事なことはやけどをしたところを15～30分間水道水を流しっぱなしにして冷やすこと。服を着たままのやけどの場合には服の上から冷やします。やけどをした部分を水(氷)で冷やしながらか皮膚科医の診察を受けてください。広範囲のやけどの場合、病院に行くまでは応急処置としては水や氷で冷やすだけにし、軟膏や馬油などを塗ることはしないでください。

**(8) 動物にかまれた、虫にさされた (animal bite, insect bite)**

犬や猿に噛まれたり引っかけられたりした場合、子どもは自分から大人に伝えられない場合もあるので、注意が必要です。狂犬病をはじめ、さまざまな細菌・ウイルスなどの感染症にかかる可能性があります。傷口をきれいな水ですっかりと洗い流し、出血がある場合は清潔なタオルなどでしっかりと押さえ、速やかに受診しましょう。

毒ヘビに咬まれた場合、激しい痛みを感じ、咬まれたところが腫れあがります。応急処置として傷口の5cmくらい心臓側をタオルなどで縛り、救急車を呼ぶか、すぐに病院へ。

蜂などにさされてアレルギー反応などが起る場合があります。その場合も速やかに受診をしましょう。

**(9) けが、出血、骨折 (injury, bleeding, bone fracture)**

小さい傷の場合、消毒はしないで水で洗い流し、乾かさないう方が早く綺麗に治ります。ワセリンを塗ったラップなどで代用が可能です。(詳しく知りたい場合は「ウェット療法」などで調べてみてください。)

出血がひどい場合は、清潔なガーゼやハンカチなどで直接傷口を押さえて止血します。ガラスの破片などが深くまで刺さっている時は無理に抜かずに病院に運んでください。痛みが強い時、腫れがある場合には、骨折が疑われます。腕や足の場合には、ダンボール、雑誌や新聞などを添え木代わりにして、骨折部分の前後の関節まで固定します。指の場合には割り箸などを使って、指から手の甲にかけて固定します。包帯は強く巻きすぎないようにしましょう。指先などが見えるようにして変色していない事を確かめます。固定後直ちに病院に受診してください。

**一時救命措置、心肺蘇生法**

緊急事態が起きた際に、当地で救急車を呼ぶと、どんなに早くても30分はかかるのが実情です。実際にご自分の車やタクシーで医療機関まで搬送するのが早いと思いますが、病院に到着するまでの間に一般の方ができる処置があります。心停止後に助かるチャンスは1分毎に10%失われ、10分後にはほとんど全ての人が亡くなってしまいます。この心室細動に有効な方法はAED(自動体外式除細動器)による除細動(心臓への電気ショック)です。日本では、飛行場や病院、遊技場など人が集まる場所に設置されるようになり、国際線の航空機内でも設置が義務づけられるようになりました。残念ながらインドでは、病院以外にはありません。

AEDの無い状況で行える唯一の方法は心肺蘇生法です。日本では消防署や日本赤十字社などでトレーニングが行えるようになっています。ここでは、簡単に心肺蘇生法の流れだけ説明いたします。

**1. 意識の確認**

安全な場所に移動し、名前を呼ぶ、頬をたたく、つねるなどして意識、呼吸があるかを確認します。できればひとりで対応せず、誰か呼びましょう。

**2. 気道の確保**

意識がない場合には、気道を確保が必要です。傷病者を仰向けにします。首を痛めないように、両手で傷病者の下顎を軽く挙上する方法、左手で傷病者の額を抑えて頭部を後屈させる方法があります。気道を確保した状態で、傷病者の鼻、口の近くに自分の耳を近づけて、呼吸をしているか確認します。口の中に異物がないか、嘔吐がないかなど気をつけてみます。嘔吐する場合は横にしてください。



### 3. 心臓マッサージ

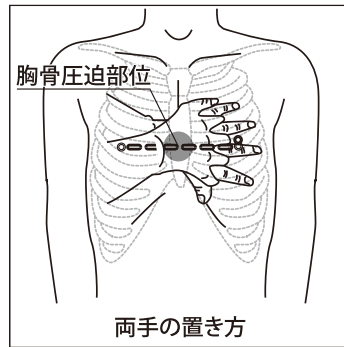
動いていない場合には、心臓マッサージを行います。正確な位置は図の通りですが、目安は乳首と乳首の間、胸の真ん中です。両手を重ねて、肘をまっすぐに伸ばし、体重をかけ、手の付け根を使い、5cm 位沈む位の力で圧迫します（8歳以上～成人）。

1歳未満は指2本、1歳～7歳は片手または両手で（体格にあわせて）、胸の厚さの3分の1～2分の1くらいへこむまで圧迫する。

回数はそれぞれ1分間に100回のリズムで30回。2～3分おきに、意識や反応を確認します（手早くできるなら脈を確認）。変化が無い場合は、救急車到着まで、2～3分毎に交替しながら行います。童謡の「ウサギとカメ」、「あんたがたどこさ」、「世界にひとつだけの花」や「アンパンマンマーチ」などのリズムを参考にするといいでしょう。

### 4. 回復体位にする

呼吸、心臓拍動が回復したら、下顎を軽く出し、体を横にして、上側の肘と膝を軽く曲げた状態の回復体位にします。



## 医療機関について

### 1. デリー・グルガーオン・ノイダの医療機関

デリー・グルガーオン・ノイダ地区には、欧米でトレーニングを受けた優秀な医師もおり、先進国に劣らない医療設備が整った清潔な病院も多数あります。医療機関によっては、増加する日本人をターゲットとした専門外来を開設する動きもあります。一般的に都市部の大規模総合病院であれば少なくとも病気の初期診療については問題ないと考えられています。また、婦人科疾患、心臓病や脳外科疾患など専門性の高い治療が可能な施設もありますが、日本とはシステムが異なる面もあります。

### 2. 病院を受診するには

緊急でない場合はできるだけ電話予約をしましょう。デリー・グルガーオン・ノイダ地区の病院は英語での予約が可能です。予約無しでも時間内であれば外来診療は可能です。ただし、待ち時間が長くなる可能性が高いです。

### 3. 受診の流れ

日本とインドでは受診のシステムが違うことで戸惑うこともあると思います。日本は全て後払いですが、インドは先払いです。まず、受付で診察費を払い、検査などが必要になったら、その都度支払いをします。薬については、日本と同じで薬局で処方箋を見せて購入をします。場合によっては、医師が連絡先を教えてくれることがあり、不安な症状がでたら直接医師に相談することも可能です。

### 4. 救急車

酸素ボンベ、除細動器、ストレッチャーなど救急医療セットを配備した救急車が大規模病院に配備されています。また、海外旅行傷害保険のコールセンター（シンガポール、東京など）に連絡すると、救急車の手配もしてくれます。しかし、交通事情を考えると現実的には直接自家用車やタクシーで運びこむ方が時間的に早く病院に到着します。救急車内での治療が必要と判断される場合、深夜やドライバーがつかまらない場合、時間がかかっても救急車で病院に行きたい場合を除いては、現場から自家用車やタクシーで運びましょう。

また、大きな病院は救急車を所持している場合があり、診療も救急対応をしている場合があります。かかりつけの病院や近くにある病院が救急車を所持しているか確認しておくことをおすすめします（病院所持の救急車はほとんど有料で、医師を帯同してもらえる病院もあります）。



## 5. 薬局

病院やローカルマーケットで薬を購入することができます。インドはジェネリック大国のため、安価で薬の購入が可能ですが、日本のものと用量や成分が異なるため、薬疹など副作用が起きた場合は速やかに病院受診または医師に相談してください。

## 6. 不妊治療

欧米での経験を持った医師もあり、インドでも不妊治療を行う事ができます。病院ごとの差はありますが、金額的に日本と大きく変わらないか、やや安いようです（2015年現在）。インドで不妊治療を行う事は、文化やシステムの違い、言葉の問題などもあり難しさはあります。しかし、妊娠・出産は年齢が大きく関係するので、妊娠を希望する場合は早めに医師と相談することをおすすめします。

## 【引用・参考ページ】

在インド日本国大使館 医務室

[http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/Medical\\_New/index.html](http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/Medical_New/index.html)

在外公館医務官情報：インド ※医療機関情報あり

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/india.html>

厚生労働省検疫所 FORTH: 全国検疫所

<http://www.forth.go.jp/link/>

国立感染症研究所

<http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

海外旅行と病気.org

<http://www.tra-dis.org/diarrhea/summary.html>

町医者 の 家庭の医学

<http://www.miyake-naika.or.jp/index.html>

## 救急対応病院

## &lt;デリー&gt;

**Max Super Specialty Hospital**

住所：No.1, Press Enclave Road, Saket,

TEL：(011) 26515050

Emergency：(011) 40554055

**Max Devki Devi Heart & Vascular Institute**

住所：No. 2, Press Enclave Road, Saket,

TEL：(011) 26515050

Emergency：(011) 40554055

**Fortis FLT. LT. Rajan Dhall Hospital**

(A unit of Flt. Lt. Rajan Dhall Charitable Trust)

<http://www.fortishealthcare.com/>

住所：Sector B, Pocket 1, Aruna Asaf Ali Marg, Vasant Kunj

TEL：(011) 42776222

Emergency：(011) 42776444

**Rockland Hospital**

<http://www.rocklandhospitals.com/>

住所：B-33-34, Qutub Institutional Area

TEL：(011) 41222222, 47667100, 7499, 41688752 ~ 64

Emergency：(011) 47667100, 41222222

**Primus Super Speciality Hospital**

<http://www.primushospital.com/>

住所：Chandragupt Marg,

Chanakyapuri

TEL：(011) 66206630, 40

Emergency：(011) 66206620

**Indraprastha Apollo Hospitals**

<http://www.apollohospdelhi.com/>

住所：Sarita Vihar, Delhi-Mathura Road,

TEL：(011) 26925801, 58

Emergency：(011) 29872001, 2012

**Sir Ganga Ram Hospital**

<http://www.sgrh.com/>

住所：Rajinder Nagar, Near Karol Bagh,

Common Exchange：(011) 42251076

TEL：(011) 25721800, 25781837,

25735205, 25736022

Emergency：(011) 25750000, 42254000

## &lt;グルガーオン&gt;

**Fortis Memorial Research Institute**

<http://www.fortishealthcare.com/>

住所：Sector 44, Opposite HUDA City

Centre Metro Station

TEL：(0124) 4962200

Emergency：105010

**Max Hospital**

<http://www.maxhealthcare.in/>

住所：Block-B, Sushant Lok, Phase I,

TEL：(0124) 6623000

Emergency：(0124) 40554055

**ARTEMIS Health Sciences**

<http://www.artemishospitals.com/>

住所：Sector-51

TEL：(0124) 6767999

Emergency：(0124) 6767000

## &lt;ノイダ&gt;

**Fortis Hospital**

<http://www.fortishealthcare.com/>

住所：B-22, Sector 62

TEL：(0120) 4300222

Emergency：105010

**Max Hospital**

<http://www.maxhealthcare.in/>

住所：A-364, Sector 19

TEL：(0120) 6629999

Emergency：(011) 40554055 (Delhi NCR)

# 教育／学校

当地に駐在している日本人家族の就学児は、日本人学校や、アメリカンスクールなどのインターナショナルスクールに通学しています。現在、日本人学校では、幼稚園から中学部まで 300 名を超える子ども達が学んでおり（2015 年 8 月現在）、毎年、生徒数が増加しています。また、就学前の子ども達が通える現地のプレスクールや幼稚園などもあります。大人にとっても、ヨガ、ヒンディー語といったインドならではのものから、英会話、音楽まで様々なことが学べます。

学校・プレスクールに関しては、それぞれのウェブサイトにて詳細を確認してください。また、海外赴任家族のための参考サイトも参照してください。

<http://world.relocation.jp/navi/guide/post-108.html>

## ニューデリー日本人学校 入学手続きまでの流れ

### 1. 日本での手続き

#### (1) 転入希望日と新住所が決まったら

入学願書、スクールバス利用申込書の 2 点の PDF データをメール添付して、ニューデリー日本人学校の代表アドレス（[info@ndjs.net](mailto:info@ndjs.net)）に提出。

#### (2) 学校での転校手続き

在籍校に下記の書類を請求し、「ニューデリー日本人学校」宛の封筒に厳封・親展として受け取ります。

- ①在学証明書
- ②指導要録写し
- ③健康診断票
- ④歯の検査票
- ⑤教科書給与証明書

（海外子女教育振興財団に提出するため、別封筒で用意すること）

### (3) 海外子女教育振興財団での教科書受領手続き

財団に出向き、前述の⑤「教科書給与証明書」を提示し教科書を受け取ります。  
※詳しくは下記に問い合わせること。

**海外子女教育振興財団** <http://www.joes.or.jp/>

〒105-0002 東京都港区愛宕 1-3-4 愛宕東洋ビル 6 階

TEL：+81-3-4330-1341（代表） TEL：+81-3-4330-1349（情報サービスチーム直通）

FAX：+81-3-4330-1355

業務時間：9：30～17：00 月～金 祝祭日・年末年始を除く

### 関西分室

〒530-0001 大阪市北区梅田 3-4-5 毎日新聞ビル 3 階

TEL：+81-6-6344-4318 FAX：+81-6-6344-4328

業務時間：9：30～17：00 月～金 祝祭日・年末年始を除く

### 2. インドでの手続き

- (1) 来校の上、前述の①～④を提出
- (2) 「入学願」に必要事項を記入・提出
- (3) 入学金、授業料などを指定日までに入金

## 学校（2015 年現在）

インドのスクールイヤーは基本的に 4 月始まりです。American Embassy School や IB スクールなど、8 月始まりの学校もあります。

### <デリー>

#### ニューデリー日本人学校

<http://ndjs.org/>

住所：Pocket B&C, Sector A, Vasant Kunj

TEL：(011) 26891230

FAX：(011) 26891331

E-mail：[info@ndjs.net](mailto:info@ndjs.net)

付属幼稚園あり。

#### American Embassy School

<http://aes.ac.in/>

住所：Chandragupta Marg, Chanakyapuri

TEL：(011) 26888854（代）

FAX：(011) 26873320

プレスクール（ECEC）、付属幼稚園

（Kindergarten）あり。

|

|

**The British School, New Delhi**

http://www.british-school.org/  
 住所：Dr. Jose P. Rizal Marg, Chanakyapuri  
 TEL：(011) 40664166  
 FAX：(011) 26112363  
 E-mail：admissions@british-school.org  
 付属幼稚園 (Nursery) 3歳～

**Deutsche Schule****(German School, New Delhi)**

http://www.dsnd.de  
 住所：2 Nyaya Marg, Chanakyapuri  
 TEL：(011) 41680240,  
 41680244 (Kindergarten)  
 FAX：(011) 41680241  
 E-mail：sekretariat@dsnd.de  
 付属幼稚園 (Kindergarten) あり。

**Lycée Français de Delhi****(French School of Delhi)**

http://www.lfdelhi.org/en  
 住所：2 Aurangzeb Road, Chanakyapuri  
 TEL：(011) 30410090  
 E-mail：administration@lfdelhi.org  
 付属幼稚園 (Pre-school) あり。

**G.D. Goenka Public School Vasant Kunj**

http://www.gdgoenka.com/gdgps  
 住所：Sector-B, Pocket 8&9, Vasant Kunj  
 TEL：(011) 26122723  
 FAX：(011) 26138886  
 E-mail：school@gdgoenka.com  
 付属幼稚園 (Kindergarten) あり。

**<グルガーオン>****Lancers International School**

http://www.lis.ac.in  
 住所：Phase V, Sector 53  
 TEL：(0124) 4171900, 09650011730  
 E-mail：admission@lancersinternationalschool.in  
 12カ月～Grade12まで。

**Pathways World School, Aravali**

http://www.pathways.in/aravali/  
 住所：Off Gurgaon Sohna Road  
 TEL：(0124) 4513000  
 E-mail：admissions.aravali@pathways.in  
 Pre Nursery2.5歳～Grade12まで。  
 お弁当持込不可。ピュアベジ。

**Pathways World School, Gurgaon**

http://www.pathways.in/gurgaon/  
 住所：Baliawas, Off Gurgaon Faridabad Road  
 TEL：(0124) 4872000, 09560145666  
 E-mail：admissions.gurgaon@pathways.in  
 Pre Nursery 2.5歳～Grade12まで。  
 お弁当持込不可。ピュアベジ。

**G.D. Goenka World School**

http://gdgws.gdgoenka.com/  
 住所：G.D. Goenka Education City,  
 Sohna-Gurgaon Road  
 TEL：(0124) 3315900

**Kunskapsskolan**

http://kunskapsskolan.edu.in/  
 住所：Kunskapsskolan Eduventures, 100,  
 Aspen Greens, Nirvana Country Sector 50  
 TEL：(0124) 4419999, 0839655555  
 E-mail：info@kunskapsskolan.edu.in  
 3月31日の時点で2.5歳～Grade9まで。

**Excelsior American School**

http://www.excelsioreducation.org  
 住所：C-2 Block, Sushant Lok, Phase-1  
 TEL：(0124) 4049342  
 E-mail：info@excelsioreducation.org  
 1.5歳～Grade12まで。

**<ノイダ>****Pathways World School, Noida**

http://www.pathways.in/noida/  
 住所：Sector100  
 TEL：(0120) 461700  
 E-mail：admissions.noida@pathways.in  
 プレスクール (Pre-school)、付属幼稚園  
 (Kindergarten) あり。

**Step By Step**

http://www.sbs-school.org/sbsweb/  
 index.cfm  
 住所：A10, Sector 132, Taj Expressway  
 TEL：(0120) 2472300  
 E-mail：info@sbs-school.org

**幼稚園・プレスクール (2015年度現在)**

当地では、年長さんのことを Kindergarten、年中さんを Nursery、年少さんを Pre-Nursery、その下を Play Group (これはスクールによって呼び方が違う) と呼ぶことが多いようです。プレスクールには1歳半くらい～4歳 (Nursery)、5歳すぎ (Kindergarten) まで通うことができます。時間はだいたい9時頃から12時30分頃までです。デイケア (午後の保育) のないスクールもありますが、19時くらいまで預かってくれるスクールもあります。Kindergarten から本格的な勉強が始まります。

**<デリー>****ニューデリー日本人学校付属幼稚園**

http://ndjs.org/kindergarten/  
 住所：Pocket B&C, Sector A, Vasant Kunj  
 TEL：09958461446 (14:30～17:00)  
 (011) 26891230 (日本人学校)  
 FAX：(011) 26891331  
 E-mail：kindergarten\_ndjs@yahoo.co.jp

**The Magic Years**

http://www.themagicyears.com  
 住所：Street E-3, Vasant Vihar  
 TEL：(011) 26140317  
 E-mail：info@themagicyears.com  
 18カ月～6歳まで。デイケアなし。

**Genesis Global School**

http://genesishglobalschool.com/  
 住所：A12, Sector 132  
 TEL：09711000626  
 E-mail：info@genesishgs.edu.in

**Happy Feet Play School**

http://www.happyfeetplayschool.com  
 住所：E-71, Vasant Marg, Vasant Vihar  
 TEL：(011) 26154983, 4  
 E-mail：Happyfeet100@gmail.com  
 1.4歳～6歳まで。

**Little Senator's Nursery School**

http://www.littlesenators.com  
 住所：B-3 Street, Vasant Vihar  
 TEL：(011) 26153196, 7  
 E-mail：info@littlesenators.com

**Little Pearls**

http://littlepearlsplayschool.com/  
 住所：C17/1 Paschimi Marg, Vasant Vihar  
 TEL：(011) 46012471, 2  
 E-mail：info@littlepearls.in

**The Ardee School**

http://www.theardeschool.com/delhi/  
 intro.html  
 住所：Maharishi Raman Marg, Sujan  
 Singh Park  
 TEL：(011) 24648089, 1128  
 E-mail：contactusdelhi@theardeschool.com  
 18カ月～5歳まで。

**The Study School**

http://www.thestudy.in  
 住所：E Block, East of Kailash (Opposite  
 E-236)  
 TEL：(011) 26413496, 26210885  
 E-mail：thestudyinbox@gmail.com  
 22カ月～4歳まで。デイケアなし。

**Playful Minds**

http://www.playfulminds.in  
 住所：1 Padmini enclave, Hauz Khas  
 TEL：(011) 41033390, 2,  
 08800914333, 08800974666  
 E-mail：info@playfulminds.in  
 親子教室：8カ月～14カ月、15カ月～  
 Nursery：3.5歳まで。

**MMI (Modern Montessori International Group) Pre-School Centre**

http://www.modernmontessoriindia.  
 com/greater-kailash.php  
 住所：S535, Greater Kailash Part 2  
 TEL：(011) 29215241, 41436238  
 E-mail：mmigk2@gmail.com

**Learning Tree**

http://www.learningtreeplayschool.com  
 住所：B-13, Sujan Singh Park  
 TEL：09717100851 (Mr. Deepak Chopra)  
 E-mail：info@learningtreeplayschool.com

**Little Hands Play School**

住所：C-358, GF, Defence Colony  
 TEL：09871909777 (Ms. Cristaan Bosman),  
 0995801085 (Ms. Cheryl)

**Learning Matters India**

http://learningmatters-india.org/  
 住所：D282, Defence Colony  
 TEL：(011) 24633499  
 E-mail：learningmattersindia@gmail.com

**Serra International**

http://www.serrapreschools.com  
 ・ニューフレンズコロニー  
 住所：B 538, New Friends Colony  
 TEL：08860616529/ 09810221270  
 E-mail：info.nfc@serrapreschools.com  
 ・サフダールジャンエンクレーブ  
 住所：B 1/42, Opp Africa Avenue Hotel,  
 Near Bikaji Cama Place, Safdarjung Enclave  
 TEL：08527080777, (011) 40583736  
 E-mail：safdarjung@serrapreschools.com

**Little Wonders Nursery School**

http://littlewondersfamily.com/  
 住所：A298, New Friends Colony, Opp.  
 Ashoka Park  
 TEL：(011) 41627048, 9  
 E-mail：info@littlewondersfamily.com  
 2歳～

**Kangaroo Kids**

http://www.kkel.com  
 住所：A33, New Friends Colony, Near  
 Mata Mandir  
 TEL：(011) 64612983, 09310566999  
 E-mail：delhi.jangpura@kangarookids.co.in

**Julia Gabriel**

**Steady Step International Preschool**  
 住所：Plot No. :003, B5 & 6, Vasant Kunj  
 TEL：(011) 49189900  
 E-mail：contact@steadystepvk.com

**<グルガーオン>**

**Pumpkin House**  
 http://www.pumpkinhouseplayschool.com  
 住所：A block, Sushant Lok Phase I  
 TEL：(0124) 4045179, 80  
 E-mail：pumpkinhouse2012@gmail.com  
 15カ月～5歳まで。

**ibambini**

http://www.ibambini.in  
 住所：C Block, Sushant Lok Phase II, Behind  
 Hilton Doubletree Hotel, Golf Course Road  
 TEL：(0124) 4112130, 1, 2  
 E-mail：schaudhary@ibambini.in  
 1.5歳～5歳過ぎまで。

**The Sixth Element**

http://www.sixthelement.net  
 住所：B Block, Adjacent B Block Garden,  
 Near Signature Towers, South City-1  
 TEL：(0124) 4086466, 08527274695  
 E-mail：info@sixthelement.net  
 13カ月～

**Anand Preschool**

住所：Road E5, DLF City Phase I  
 TEL：(0124) 4381799

**IDA**

http://www.idapreschool.com/html/  
 home.html  
 住所：S-3117, DLF City, Phase III,  
 Opposite S-22/6 DLF III, Near Neelkanth  
 Hospital, Adjoining DLF Corporate Park  
 TEL：(0124) 4221660～63,  
 09810228460, 09717250583,  
 E-mail：info.idapreschool@gmail.com  
 1.5歳～6歳まで。託児は6カ月より。

**Intellitots**

http://www.intellitots.in/  
 住所：Nursery Site, Essel Tower, MG  
 Road, Sector 28, Near Iffco Chowk  
 TEL：(0124) 6462333, 08130252153,  
 09990800892  
 E-mail：info@intellitots.in  
 22カ月～5.5歳まで。

**Intellitots Creche and Activity centre**

住所：Sector 44, Opp. HUDA City  
 Centre Metro Station, Fortis Memorial  
 Research Institute 内  
 TEL：(0124) 4014227  
 親子教室：新生児～1.5歳、  
 デイケア：6カ月～3歳まで。

**Pathways early years**

http://www.pathways.in/earlyyears/  
 branches-campuses.asp  
 グルガーオンに4校あり

**Tara creche & daycare**

住所：E3/19 DLF City Phase-I  
 TEL：09910059990 (Ms. Anjali Singh)  
 E-mail：tara.daycare@gmail.com  
 13カ月～ スクールではなく託児所。

**Kinder Valley International School**

<http://kindervalley.in/index.php>

住所：GH-4211, Next to H.No. 4912, Phase IV

TEL：(0124) 4048812

Email：info@kindervalley.in

1.5歳～5歳まで。サマーキャンプが7月まである。

**<ノイダ>****Pathways Early Years Noida**

<http://www.pathways.in/earlyyears/index.asp>

住所：Sector100, Off Expressway

TEL：09560130099, 29222, 78222

E-mail：admissions.noida@pathways.in

学校を決める前に、できるだけ学校へ見学に行きましょう。

日本人学校・付属幼稚園やアメリカンエンバシースクールのように事前の準備やウェイティングがある学校もありますが、プレスクールや現地インターナショナルスクールは入学手続きをすれば翌日からでも入学できる学校が多いです。

幼稚園入園前の小さい子どもには、小中高付属のビックスクールよりもプレスクールの方が先生やアシスタントの人数も多くフレンドリーでケアが手厚いです。近所の方や実際にその学校に通っている方の話も聞いてよく検討し、子どもにあった学校を見つけてください。

**習い事** (2015年8月現在)

インドならではのヨガ、伝統舞踊、ヒンディー語から、英会話、ピアノ、バイオリン、テニスまでさまざまな習い事があります。

※内容が変更になる可能性がありますので、詳しくはそれぞれの団体にお問い合わせください。

**<カルチャースクール>****Sangeet Shyamala**

住所：A11/6, Vasant Vihar, New Dehi

営業：10：30～17：30

TEL：(011) 26141005

ギター、シタール、ハルモニウム、フルート、タブラ、インド音楽、バレエ、カタック、バラタナティアム、彫刻(大人)、ヨガ(大人)、絵画(子ども)、空手(子ども)、幼児教室など。

**American Embassy School Adult Education Program**

<http://aes.ac.in/life/adult-education-classes/>

住所：American Embassy School, Chandragupta Marg, Chanakyapuri, New Delhi

TEL：(011) 26888854 内線 3115

担当者：Latha Srinivasa

E-mail：lsrinivasan@aes.ac.in

Adult Education Program (は毎年2回、春(2月～5月)と秋(9月～12月)に開講される。開講時間は主に平日の夕方～夜。土曜日の午前中か夕方。

●主な講座内容：ハリウッドダンス、コンピューター、インド料理、英語、ファーストエイドと人工呼吸法、インド文化、瞑想、油絵、ヨガ、ズンバなど。他にも多数講座あり。

**<英語>****British Council**

<http://www.britishcouncil.in/english/schools>

住所：17 Kasturba Gandhi Marg, New Delhi

TEL：18001024353 (Toll free)

E-mail：delhi.enquiry@in.britishcouncil.org

**Berlitz Gurgaon India**

<http://www.berlitz-gurgaon.in>

住所：2F, Plot 81, Sector44, Next to Ramada Central, Gurgaon

TEL：(0124) 4567600

E-mail：info@berlitz-gurgaon.in

**Inlingua**

<http://www.inlinguanewdelhi.com/>

・デリー

住所：H69, 1F, Outer Circle, Connaught Place

TEL：(011) 41536129

E-mail：cp@inlinguanewdelhi.com

住所：N-12, 1F, South Extension Part I

TEL：(011) 24646265,

E-mail：southex@inlinguaNewDelhi.com

・グルガーオン

住所：M21, 2F, Old DLF Colony, Sector-14, M.G. Road (Near Bus Stand)

TEL：(0124) 4085436

E-mail：gurgaon@inlinguanewdelhi.com

・ノイダ

住所：B 23A, 4F, Gauravdeep Heights, Sector62

TEL：(0120) 3248527

E-mail：noida@inlinguanewdelhi.com

**<ヒンディー語>****Bhasha Bharati**

<http://www.bhashabharati.com>

住所：A-2/178, Safdarjung Enclave, New Delhi

TEL：(011) 26173678

E-mail：sanyammishra@gmail.com



**Nihongo Center**

<http://nihongocenter.namaste.jp/>  
 住所：33A, GF, Near Saket Metro Station, Saidulajab, M.B.Road, New Delhi  
 TEL：(011) 41655170, 65655408, 09818040417  
 営業：9：00～20：00 月～土  
 E-mail：nihongo@nihongocenterindia.com  
 英語・ヒンディー語のクラスあり。他、企業研修や翻訳・通訳も行う。その他の外国語。

**Hindiguru Language Institute**

・デリー  
 住所：H 5/1-2, Lower GF, Malviya Nagar  
 TEL：(011) 26681314  
 (011) 65635674  
 E-mail：hindiguru@gmail.com  
 ・グルガーオン  
 住所：B144, Lower GF, Sushant Lok-1, Gurgaon,  
 TEL：(0124) 2575620  
 E-mail：gurgaon.hindiguru@gmail.com

**<フランス語>****Alliance Française de Delhi**

<http://delhi.afindia.org/>  
 ・デリー  
 住所：72 Lodi Estate, New Delhi-03  
 TEL：(011) 4350-0200  
 E-mail：courses@afdelhi.org, courses\_info@afdelhi.org  
 ・グルガーオン  
 住所：S-24/8, Phase III (Near Neel Kanth Hospital)  
 TEL：(0124) 4061032, 4218113  
 E-mail：info.gurgaon@afdelhi.org, admin\_assistant@afdelhi.org

**<ドイツ語>****The Goethe-Institut (Max Mueller Bhavan)**

<http://www.goethe.de/newdelhi>  
 住所：3 Kasturba Gandhi Marg New Delhi  
 TEL：(011) 23471100  
 E-mail：info@delhi.goethe.org

**<イタリア語>****Italian Embassy Cultural Institute**

[http://www.iicnewdelhi.esteri.it/IIC\\_Newdelhi](http://www.iicnewdelhi.esteri.it/IIC_Newdelhi)  
 住所：50 E, Chandra Gupta Marg (entry from Nyaya Marg), Chanakyapuri, New Delhi  
 TEL：(011) 26871901/03  
 E-mail：iicnewdelhi@esteri.it

**<音楽>****Delhi School of Music**

<http://www.delhischoolofmusic.net>  
 住所：8, Nyana Marg, Chanakyapuri, New Delhi  
 TEL：(011) 26115331  
 E-mail：delhischoolofmusic@gmail.com  
 ピアノ、バイオリン、ギター、リコーダー、キーボード、フルート、サクソホン、クラリネット、ヴィオラ、チェロ、ドラム。

**<ピアノ修理・調律・レンタル>****Shamsher Sons**

<http://www.shamshersons.in>  
 住所：100 Ram Nager Market, Qutub Rd, Opp. Hotel Tourist, Pahar Ganj  
 TEL：09811020513, 0981042717, (011) 23633270, (011) 23528163  
 営業：11：00～20：00 月～土  
 E-mail：piano@shamshersons.in  
 Shamshersons@yahoo.co.in

**<バレエ>****Imperial Femando Ballet Company**

<http://www.ifbc.in>  
 TEL：(011) 46666451, 4666452  
 Tagore International スクール Amiown School 他にて。

**Future Fit**

<http://www.futurefit.in>  
 住所：Sports Complex, Excelsior American School (Behind Dell Building on Golf Course Road), Sector 43, Gurgaon  
 TEL：08527269191  
 E-mail：frontdesk@futurefit.in  
 体操、バレエ。

**Central Contemporary Ballet**

<http://www.centralcontemporaryballet.com/>  
 住所：L 17 A/5, DLF phase 2, near Privat Hospital, Gurgaon,  
 TEL：08826822711  
 E-mail：centralcontemporaryballet@gmail.com  
 大人バレエ、子どもバレエクラス、ヒップホップ、ヨガ。

**Russian Classical Ballet**

<http://rclassicalballet.com/>  
 住所：Russian Centre of Science & Culture, 24, Ferozshah Road, New Delhi  
 TEL：(011) 23329100, 1  
 Contact Person：Mrs. Galina Lyakhova  
 TEL：09810748385  
 E-mail：galinalyakhova@ymail.com

**<サッカー>****FCB Escola**

<http://fcbescola.fcbarcelona.com/india/>  
 住所：Meditation Centre Opp. The Heritage School, Sector 62, Gurgaon  
 TEL：09958788768 (Gurgaon)  
 08860007321 (South Delhi)  
 08860064041 (West Delhi)  
 E-mail：fcbescola@conscientfootball.in

**<ヨガ>****The YOGA Studio**

<http://www.theyogastudio.info>  
 住所：D43, Hauz Khas, New Delhi  
 TEL：09811131368 (月～土)  
 Email：contact@theyogastudio.info

**Sivananda Yoga Vedanta Dwarka Centre**

<http://www.sivananda.org/dwarka/>  
 住所：PSP pkt. Sector 6, Swami Sivananda Marg (behind DAV school), Dwarka, New Delhi  
 TEL：(011) 64568526  
 E-mail：dwarka@sivananda.org

**Sivananda Yoga Vedanta Nataraja Centre**

<http://www.sivananda.org.in/delhi/>  
 住所：A41, Kailash Colony, New Delhi  
 TEL：(011) 6480869  
 E-mail：delhi@sivananda.org

**Sivananda Yoga Centre, Gurgaon**

<http://www.yogashowstheaway.com/>  
 TEL：09810645850 (Arun)  
 09818865306 (Deeksha)  
 09811155549 (Anita)  
 E-mail：yogashowstheaway@yahoo.com  
 住所：M13/23, Phase II F40, South City I  
 725P, Sector 15, Part II 他  
 ・スタジオ(クラスの料金設定は高めだが綺麗)

**Ekagrata**

住所：A76, Sushant lok part II, Sector 55, Gurgaon

**Grand**

住所：I 116, South City II, Gurgaon

<公文 (インド公文) >

<http://in.kumonglobal.com/>

Email : info@kumon.co.in

科目 : 算数、英語

**Kumon Vasant Vihar Learning Center**

住所 : D-9, 1st Floor, D-Block Market,

Poorvi Marg, Vasant Vihar, New Delhi

TEL : (011) 41663131

E-mail : kumon.vasantvihar@kumon.co.in

**Kumon GK II Learning Center**

住所 : M-35, 1F, M Block Market, Greater

Kailash II, New Delhi

TEL : (011) 41637494

Email : kumon.gk2@kumon.co.in

**Kumon New Friends Colony Learning Center**

住所 : A Block, New Friends Colony,

New Delhi

TEL : 09958463670

Email : kumonnewfriendslearningcentre@gmail.com

**Kumon Golf Course Road Learning Center**

住所 : Premise No. DSP 203 B, 2F, South

Point Mall, Golf Course Road, Sector 53,

Gurgaon

TEL : (0124) 4268206

Email : kumon.golfcourse@kumon.co.in

他にも教室あり (デリー 14 校・グルガーオン 6 校・ノイダ 3 校 2015 年度 8 月現在)。

<塾>

**進学塾 SAKULA**

・デリー

住所 : F4/6 Basement, Vasant Vihar

(タイ大使館の横)

E-mail : sakuladelhi@gmail.com

TEL : (011) 49052216

・グルガーオン

住所 : A34, The Icon, Phase V

E-mail: sakulauplink@gmail.com

TEL : (0124) 4064576

**SPI Shivananda Private Institute**

<http://spi.xxxxxxx.jp>

住所 : 9006 Garden villa, Phase-IV,

Gurgaon

TEL : 09958739957

E-mail : sjukudelhi@gmail.com

**Yamada Juku School**

<http://www.yamadajukuschool.com/>

住所 : SPO 225, 2F, South Point Mall,

Golf Course Road, Sector 53, Gurgaon

TEL : (0124) 4278433

E-mail : yamadajukuschool@gmail.com

**こぐま会**

・デリー校

住所 : B3 street, Vasant Vihar, South Delhi

Little Senators School にて

・グルガーオン校

住所 : Sector 55, Golf course Road,

Gurgaon Pathways Early Years にて

共に連絡先

TEL : 09971260547

E-mail : osawa@anew-link.com

3 歳 ~ 8 歳まで。

日本からご家族や友人がインド訪問に……どこを案内したらいいか悩むところですが、まず基本情報を頭に入れておきましょう。

## インドの見どころ

### 1. インドにいる間に行っておきたいおすすめ観光地

インドは世界四大古代文明の一つインダス文明が栄えた地、ゼロの概念を生み出した土地。セポイの反乱、ガンディーの非暴力主義、歴代首相が次々と暗殺された国。汚くて狭いバナーラスの路地…来印前にそれぞれの「固定観念」ができあがってしまいがちなのがインドです。せっかくだからインドにいる間にできるだけ多くの場所を見て回りましょう。

インドにはユネスコ指定の世界遺産が 32 箇所もあります。

#### ●インド国内の世界遺産（2014年6月現在）

名 称	場 所	登録年
タージマハル	アーグラ	1983
アーグラ城塞	アーグラ	1983
ファタープル・スィークリー	アーグラ	1983
太陽寺院	コナーラク	1984
海岸寺院	マーマツラプラム	1985
ゴアの教会群と修道院群	ゴア	1986
カジュラーホー寺院群	カジュラーホー	1986
ハンピの建築物群	ハンピ	1986
パッタダカルの建造物群	パッタダカル	1987
チャンパネルの都市の建築の遺跡	チャンパネル	2004
エレファンタ石窟群	ムンバイ	1987
チャトラパティシヴァージー駅	ムンバイ	2004
ブリハーディーシュヴァル寺院	タンジャーヴール	1987 (2004年拡張)
赤い城の建造群 (レッド・フォート&サリームガル城)	デリー	2007
ジャイプルのジャンタルマンタル	ジャイプル	2010
西ガーツ山脈	デカン高原	2012
サーンチーの仏教建造物群	サーンチー	1989

名 称	場 所	登録年
ダーズリンヒマラーヤ鉄道	ダーズリン	1999 (2005年拡張)
ブッダガヤー大菩提寺	ブッダガヤー	2002
ビームベートカーのロックシェルター	ビームベートカー	2003
フマユーン廟	デリー	1993
アジャンター石窟群	アジャンター	1983
エローラ石窟群	エローラ	1983
マナーズ野生動物保護区	アッサム	1985
スندانルバンス国立公園	西ベンガル州南端	1987
ナンダデーヴィー国立公園	ウツタルプラデーシュ州	1988 (2005年拡張)
ケーオラーデーオ国立公園	ラージャスターン州	1985
クトゥブミナールと建造物群	デリー	1993
カジランガ国立公園	アッサム	1985
ラージャスターン州6つの丘陵城壁群	ラージャスターン州	2013
ラーニー・キ・ヴァーヴ(階段井戸)	グジャラート州パータン	2014
大ヒマラーヤ国立公園	ヒマーチャルプラデーシュ州	2014

「インドは国内線運賃が高い!」とお嘆きの方々、新規参入の航空会社のウェブサイトを中心にチェックしてみてください。ネット予約、クレジットカード決済に限っての特別割引料金が出る場合があります。

## 2. エリア別おすすめ旅行先

### (1) 北インド

観光地名	ベストシーズン	所要日数目安	コメント
アーグラ	10～3月	1泊2日 (日帰り可)	世界遺産タージ・マハルとアーグラ城。
ジャイプル	10～3月	1泊2日 (日帰り可)	ピンクシティと呼ばれている。象のタクシーで行くアンベール城。ブロックプリントやブルーポッターも有名。
リシケーシュ ハリドワール	9～3月	2泊3日	ヨガの聖地。アナンダインザヒマラーヤズ宿泊もおすすめ。
ウダイプル	10～3月	1泊2日	湖上の真っ白な宮殿ホテルが有名。湖の水位を確認のこと。
ジョードプル	10～3月	1泊2日	ブルーシティと呼ばれている。マハラジャ所有のメヘラーンガル岩。
バナーラス	10～3月	1泊2日	インドの母なる川ガンガー。
レー・ラダック	4月中旬～9月	3泊以上	チベット仏教文化。山岳地帯の景色もすばらしい。

### ・西インド

観光地名	ベストシーズン	所要日数目安	コメント
アジャンター エローラ	10～3月	2泊3日	世界遺産の石窟寺院群。
グジャラート	11～2月	3泊以上	アハマダーバードのキャリコ博物館。カッチ地方のテキスタイル。大塩原ホワイト・デザート。

### ・南インド

観光地名	ベストシーズン	所要日数目安	コメント
ゴア	10～5月	2泊以上	旧ポルトガル植民地。海辺のホテルでのんびりと。
ケーララ	11～1月	2泊以上	ハウスボートを貸し切って、水郷地帯をゆったりと進むバックウォータークルーズ。

### ・東インド

観光地名	ベストシーズン	所要日数目安	コメント
ダーズリン	11～3月 (ヒマラーヤ景観 10月～1月前半)	3泊4日	紅茶の茶園で茶摘み体験。世界遺産ダーズリンヒマラーヤ鉄道「トイ・トレイン」。ヒマラーヤ山脈。

## デリー市内観光

飛行機に乗って遠くに行かなくても、私たちの住むデリーにも見どころはたくさんあります。生活が落ち着いたら、家族や気の合う仲間と一緒に、週末ほんの半日を利用して出かけてみませんか?お出かけの際は外国人登録証(RC=Residential Certificate)をお忘れなく。入場料が安くなる場合があります。

### 1. ちょっとそこまで、気楽に観光 デリー初心者編

#### (1) Qutb Minar (クトゥブ・ミナール)

12世紀、アフガニスタンのゴール朝の奴隷から身を起したクトゥブッディーン アイバクが北インドを征服。その記念につくられたインドで最初のイスラム建築。塔は72.5m、直径14.32m、379段、とインドで最も高い(塔の中は立入禁止)。祈りの時間を告げたり、見張り台としても使用されました。赤砂岩の下の3層は規則的な縦溝の陰影効果により、垂直性を強調したイランや中央アジアと近似する様式。上2層は白大



理石造りで、150年以上も後のフィーローズ・シャー・トゥグラクの時代のもの。アラビア文字と文様が交互に彫刻された装飾が美しい。また、錆びない鉄の柱が建っています。この辺り (Mehrauli) 一帯は Mehrauli Archaeological Park (メローリー遺跡公園) として整備され、遊歩道を歩きながら点在する遺跡を散策できます。

## (2) Lal Qila (ラル・キラー)

第5代皇帝シャー・ジャハーンがアーグラからデリーに遷都を行った1638年に着工、9年後に完成しました。16世紀はじめにパンジャーブにおこったシク教徒との衝突や、王朝の故郷アフガニスタンでのイラン勢力攻防の対応のための軍事的地理条件を考慮した遷都と思われます。ラル・キラーは“赤い城”の意味で、赤砂岩の城壁からこう呼ばれました。城郭は変則的な八角形で周囲2.4kmあり、巨大なラホール門から入場できます。見所は、公衆謁見の間の王座や後宮の噴水、貴賓謁見の間と真珠のモスク。また、毎晩 Sound and Light show が行われており、約50軒のお土産物屋があります。



## (3) Purana Qila (プラーナー・キラー)

ヤムナー河畔に建つ堅牢な城砦、1538年ビハール地方を本拠地としていたスール朝シェール・シャーが、ムガル皇帝フマユーンを破り築いた城砦で、後にデリーの奪回を果たしたフマユーンによって更に堅牢な城砦へと改築され、皇帝の居城となりました (ラル・キラーより約100年前に建てられたことからプラーナー=古い キラー=城と呼ばれています)。周囲には水濠が巡らされ、城壁の長さは全長2km。巨大な城門は赤砂岩で築かれています。城内の庭はよく手入れされ、大勢のカップルがあちこちで語り合っています。キラーエ・クフナ・マスジド (古城のモスクの意) と、書庫であった八角形の建物シェール・マンドルなどが見学できます。



## (4) Humayun's Tomb (フマユーン廟)

世界遺産に指定された、初期ムガル朝の墓廟の秀作。帝国の第2代皇帝フマユーンは、北インド領域を拡大する戦いに破れ、一時イランに逃れて再起を図り、15年間の苦難の生活の後、1555年にデリーを奪回。しかし不運なことに、プラーナー・キラーの書庫の階段から落ちる事故に遭い、それがもとで死亡しました。廟は妃のひとりハージー・ベীগムによって着工され、1565年に完成。二重殻構造のドーム、赤砂岩と白大理石による壁面装飾はインド固有の手法ですが、おおかたはイランから招いた建築家の設計による同時代のイラン建築様式です。左右対称の庭園中央に据えられた廟は、四方ともまったく同じに造られており、一辺が約48m、12,000平米。ドームを入れると約47mにもなります。霊室にはフマユーンとベীগム、歴代の皇帝と親戚が安置されています。セポイの反乱の後、凋落したムガル帝国最後の皇帝バハドゥル・シャーはここで捕らえられ、ムガル帝国が終わりを告げました。



## (5) Jama Masjid (ジャマー・マスジッド)

ひときわ目につく巨大モスク、収容人員2万5千人、建築狂シャー・ジャハーン帝が最後に手がけたインド最大のモスク。1644年に着工し15年後に完成しました。長さ61m、奥行27mの赤砂岩の礼拝堂からアーケードがのび、鳩が群れ飛び広い空間を取り巻いています。ドームと尖塔はストライプのシンプルなデザインで渋い赤砂岩の色に白大理石が良く映えます。日に5回行われる礼拝の時間には異教徒は入れません。※イスラム寺院やヒन्दウ寺院を見学する際は靴を脱がなくてはならないので、裸足になるのが嫌な場合は古い靴下を持参するといいでしょう。肌や髪を隠す必要があり、入り口で布が貸し出されています。





## 2. インドにすっかり慣れたら デリー上級者編

インド人のお友達と、またはガイドを雇って行きましょう。

### (1) Old Delhi (オールドデリー)

Chandni Chowk (チャンドニー・チョーク) などゴチャゴチャと汚い街ですが、インドを語るならここは外せません。その昔、ムガル帝国の時代はラール・キラの城下町として大いに栄えた場所。当時の栄華を彷彿とさせる貴族の館 (Haveli ハーヴェリー) やスパイスを扱うマーケットなどあり。リキシャで回るのがいいでしょう。



### (2) Dargah Hazrat Nizamuddin (ニザームッディーン・アウリアー廟)



13世紀後半のイスラム教神秘主義 (スーフィー) の聖人、シェイフニザームッディーン・アウリアーの霊廟。トゥグルク朝のムハンマド・ビン・トゥグルクをはじめ多くの皇帝から崇拝されてきました。聖廟へ続く狭い路地には小さな店がひしめき、イスラムっぽいお土産や聖廟に供える色とりどりの布やバラの花びらが売られていて、神秘的な世界をかもし出しています。見学时、女性は頭をスカーフなどで覆いましょう。

### (3) Chattarpur 寺院群 (チャットルプル寺院群)

チャットルプル駅近くにある寺院群。大通りの両側にさまざまなヒンドゥー教の神像やお寺が並んでいますが、メインになるのはメトロ駅から入って左手のベージュ色の寺院 シュリー・アディヤ・カティアヤニー・シャクティピート・マンディル (一般にシャクティピート・マンディルと呼ばれます)。沢山の熱心な信者が訪れる生きた寺院なので、内部に入る際は入り口で靴を預け、主祭壇におまいりする時には頭をショールなどで覆って参拝を。できればヒンドゥー教信者の友人などから説明を聞きながら見学することをおすすめします。



## 【その他の見どころ】

### Lakshmi Narayan Temple (ラクシュミー・ナーラーヤン寺院)

別名ビルラ寺院。ひとつはヒンドゥー教寺院も見ておきたいもの。

### National Museum (国立博物館)

丁寧に観て回ると結構時間がかかります。ミュージアムショップはおすすめ。

### Crafts Museum (クラフトミュージアム)

博物館のほか、野外の施設も楽しく小さい子どもも連れて行きやすい。

### Dilli Haat (ディッリー・ハート)

インド中の民芸品が手に入り、各地の郷土料理が食べられます。

### Mughal Garden (大統領府の庭園)

毎年2月中旬より約1ヶ月間一般開放されます。

### Gurudwara Bangla Sahib (バングラサーヒブ寺院)

真っ白い建物に金色ドームのシーク教寺院。

## 見ておくべき!?インド独特の建造物、階段井戸

インド独特の地下建造物である階段井戸。かつては生活用水の貯水池や儀式を行う場、隊商が休憩する場所などとして使用されていました。見事な彫刻が施された階段井戸もあり、世界遺産に登録されているところもあります。

### Agrasen ki Baoli (アグラセーン・キ・バーオリ)

映画「PK」ロケ地 (コンノート・プレイス)

### Rani ki Vav (ラーニー・キ・ヴァーヴ)

最も美しいとされている女王の階段井戸。2014年に世界遺産に登録された。

(グジャラート州パータン近郊)

### Adalaj Vav (アダーラジ・ヴァーヴ)

1498年ヴァーグラー朝の王妃ルダによって建てられた深さ30mの階段井戸。その規模や完成度は必見 (グジャラート州アハマダーバード近郊)。

### Chand Baoli (チャンド・バーオリ)

階段総数3500段、階数にして13階、深さ30mのインドで最も深く大きな階段井戸のひとつ (ジャイプル郊外アーバーネーリー村)。

### Neemrana Baoli (ニームラーナー・バーオリ)

ニームラーナーフォート近郊の階段井戸。



▲アグラセーン・キ・バーオリ

## スポーツ・娯楽施設

こちらの生活はとかく運動不足に陥りがちです。散歩におすすめの立派な公園や各種スポーツ施設もたくさんありますので、休みの日には体を動かしてみましょう。

## 1. スポーツ施設

## &lt;ゴルフ場&gt;

**Delhi Golf Club**

住所：Near The Oberoi Hotel, New Delhi  
TEL：(011) 24307100, 61236  
Aコース：月休、Bコース：水休

**Qutab Golf Course**

住所：Press Enclave Marg,  
Opp. Police Training School, New Delhi  
TEL：(011) 26969127 水休

**Classic Golf Resort**

住所：Hasanpur Tauru, Gurgaon  
TEL：09999996099 月休

**DLF Golf Resort**

住所：DLF Golf Links, DLF City, Gurgaon  
TEL：(0124) 4525274 火休

**Golden Greens Golf & Country Club**

http://www.gggrl.com  
住所：Sector 79, Sakatpur, Gurgaon  
TEL：(0124) 4069866, 708 (Office)  
09818852200  
オフィス：10：30～17：30 月～金  
ゴルフコース：日の出～日没 月休

**Karma Lakelands Golf Club (9 hole course)**

住所：Sector 80, Gurgaon  
TEL：09654371845 (PRO SHOP)

**Noida Golf Course Noida**

住所：Capt. Shashikant Sharma Marg,  
Sector 38, Noida  
TEL：(0120) 4222111, 2431468 無休

**Jaypee Greens Golf Course**

住所：G-Block, Surajpur Kasna Rd,  
Greater Noida  
TEL：(0120) 2326725, 0450 月休

**Teri Golf Course (9 hole course)**

住所：Gwal pa hari, Haryana  
TEL：(0124) 2579298

**Manesar Golf club (9 hole)**

住所：Sector 5, IMT, Manesar  
TEL：(0124) 2290393

## &lt;テニス場&gt;

**D.L.T.A (R.K. Khanna Tennis Stadium)**

住所：Africa Avenue, New Delhi  
TEL：(011) 26176250

## &lt;ボウリング場&gt;

**BLuO**

http://www.pvrbluo.com/  
住所：4F, Ambience Mall, Gurgaon  
TEL：(0124) 4665611, 5612

**32nd Milestone**

住所：Delhi Jaipur Bypass NH-8,  
Gurgaon  
TEL：(0124) 4870400 無休  
ボウリング、宿泊施設、ディスコあり

**Future Bowl**

住所：4 Aurobindo Marg, New Delhi  
TEL：(011) 26528080  
営業：11：30～24：30 月休  
プールライド、テニス、バスケットボール、ホッケー。

**Glued**

https://www.facebook.com/gluednoida  
住所：Dynamic House, Next to HP  
Petrol Pump, Sector 41, Noida  
THEOSがあるビルの上の階  
TEL：(0120) 4151032, 09891339974  
営業：10：00～24：30  
アーケードゲーム、ビデオゲーム、ボーリング、  
カフェ。

**Bowling Alleys in Noida**

住所：Appu Ghar Express Building, Plot  
No 2A, Great India Place Complex,  
Sector 38A, Noida  
TEL：(0120) 4247560  
営業：11：30～22：00  
16レーン、フードコートあり。

**F123 Bowling**

住所：3F, The Great India Place, Sector  
38A, Noida  
TEL：09582410825  
ボーリング、アーケードゲーム、エアーホッ  
ケー、軽食。

**Smaaash**

住所：Tower B, GF Cyber Hub, DLF  
Cyber City, Gurgaon  
TEL：(0124) 39401888  
ボーリング、バーチャルスポーツなど。

## &lt;乗馬&gt;

**Delhi Riding Club**

住所：Safdarjung Rd, New Delhi  
TEL：09810679090 水休

**The Children's Riding Club**

住所：Safdarjung, (Behind Safdarjung  
Tomb), New Delhi  
TEL：09810007282 (Anuradha Krishna)  
※季節により時間帯が変わるため問い合わせ  
のこと。

**Adagio Riding Stables**

http://www.adagioridingstables.com  
住所：Village Baliyawas, Opp. Teri gram,  
Faridabad Road, Gurgaon  
TEL：09818485302, 09910120410

**Janak Horse Riding Club**

http://janakridingclub.com  
住所：Sushant Lok - Phase III, Near Sector  
57, Golf Course Extension Road, Gurgaon  
TEL：09910458106  
Contact Person：Sumer Singh

**The Westin Sohna Resort & Spa**

住所：Vatika Complex Karanki Dhuala,,  
Sohna Rd, Gurgaon  
TEL：(0124) 4508888  
乗馬、その他動物とふれあえる。  
プールなどスポーツ施設あり。

## &lt;アイススケート場&gt;

**I Skate**

住所：6F Ambience Mall, Gurgaon  
TEL：(0124) 4610606  
営業：10：00～22：00  
営業時間内で75分間、1日8回開催  
オンライン予約可

## &lt;複合施設&gt;

テニスコート、バドミントン、バスケットボール、  
プール、ゴルフ打ちっぱなしサッカー場など。

**Siri Fort Sport Complex**

住所：August Kranti Marg, Khle Gaon,  
New Delh  
TEL：(011) 26496657

**Noida Jaypee Sport complex**

住所：Jaypee Hotels, Sector 128, Noida  
TEL：1800119900 (Toll free)

## 2. 娯楽施設

## Kingdom of Dreams ☺

http://kingdomofdreams.in/  
住所：Sector 29, Gurgaon  
TEL：(0124) 4528000

本場ハリウッドミュージカル鑑賞 各州のレストラン。ラクダに乗れる。砂場あり。

## Adventure Island

http://www.adventureisland.in/  
住所：Ram Murthy Passi Marg, Rohini, Sector 10, New Delhi  
TEL：(011) 47041111  
大型遊園地、ショッピングモール併設。

## Fun and Food Village

http://www.funfood.com/  
住所：Old Delhi-Gurgaon Road, Kapashera, New Delhi  
TEL：(011) 43260000

営業：9：30～17：30 無休 ディーワーリー休  
空港の南にあるウォーターパークと遊園地。  
遊戯施設は入場料に含まれる。

## Oysters Beach Water Park ☺

http://www.oystersbeach.com/  
住所：Sector 29, Gurgaon  
Huda city 駅前  
入口は Dia Park Premier ホテル側  
TEL：(0124) 4891000

## Aapno Ghar Amusement and water park

http://www.aapnoghar.com/  
住所：43Mile stone, NH8, Sector 77, Gurgaon  
TEL：(0124) 2371281  
小規模、宿泊施設あり。

☺ …小さいお子さん連れにおすすめ!

## Worlds of wonder water park

http://worldsofwonder.in/  
住所：Sector 38A, Sangam vihar, Noida  
TEL：18001031415 (Toll free)  
営業：11：30～20：00 (ウォーターパーク 19：00まで) 無休  
ウォーターパーク、遊園地、ゴーカート。

## F9 Go Karting

http://www.f9gokarting.com/  
住所：Sector 17-18, Link Road 1.8kms from IFFCO Chowk, Gurgaon  
TEL：09818048655, 08826738655  
ゴーカート、会社のパーティー、バースデーパーティーも対応可能。

## Mystery Rooms

http://www.mysteryrooms.in/  
・デリー  
住所：B-7/9, Rajouri Garden, Ring Road (Near Guru Nanak Marble House)  
TEL：(011) 45562838,  
09999772646, 09999772664

・グルガーオン  
住所：K3/106, 1F, Phase II Opposite Sahara Mall (Near Samrat Bakery)  
TEL：09999772646, 09999772664  
室内体験型脱出ゲーム。  
10歳以上から謎解きを楽しめる(事前要予約)。

## Hang Out

http://www.hangoutkids.com/  
・デリー  
住所：3 F, Select City Walk, Sacket  
・グルガーオン  
住所：DT Mega Mall  
TEL：09810224004, 09650700811  
(2箇所共通番号)  
子ども向け屋内遊園地。お誕生日会アレンジ可。

## Fun City

http://funcityindia.com/  
・デリー  
住所：3F, Ambience Mall, Vasant kunj,  
TEL：09899847168 (Mr.Singh)  
・グルガーオン  
住所：3F, Ambience MALL, Gurgaon  
TEL：(0124) 4665360  
子ども向き屋内遊園地。お誕生日会アレンジ可。

## National Zoological Park (動物園) ☺

住所：Mathura Road (next to Purana Qila), New Delhi  
TEL：(011) 24359825  
営業：9：30～16：00 金休  
ホワイタイガーがいる。

## Old Fort Lake

住所：Mathura Rd, Pragati Maidan, New Delhi  
営業：12：00～19：00 (4～9月)  
11：00～18：00 (10～3月)  
プラーナー・キラのお堀。ボートあり。

## 3. その他

<パーティアレンジ>

## Gift Palace

住所：52-B, Khan Market, New Delhi  
TEL：(011) 24632640, 24518613  
営業：10：30～20：00 日休  
子ども用パーティの余興の手配もやってくれる。  
象、ラクダ、手品師、小さい観覧車、ジャングルジムもあり。

## Chaudry Party Setter's Sports &amp; Gift Emporium

住所：61-A, Khan Market, New Delhi  
TEL：(011) 24697963, 24655766  
09811034787 (Mr.Chaudry)  
象、馬、ラクダのアレンジ。

## Sultanpur Bird Sanctuary ☺

http://www.sultanpurbirdsantuary.com/  
住所：Gurgaon-Farrukh Nagar Rd, Sultanpur, Gurgaon  
週末のピクニックに!

## Deer Park (鹿公園) ☺

住所：Hauz Khas, New Delhi

## Neverenuf Garden Railway

http://www.neverenufgardenrailway.com/  
住所：Panchgaon-Taaru Road, Sub Tehsil, Taaru District, Gurgaon  
TEL：09811088943  
ミニチュア鉄道があり、趣のある庭園  
入場は事前登録制。  
開園日は Facebook をチェック。

## Leisure Valley Park ☺

住所：Sector 29, Gurgaon  
ジョギング、ウォーキングに。

## Allied Stores

住所：10-B, Khan Market, New Delhi  
TEL：(011) 24618871, 24640256,  
09810081590

これら3店舗のカーンマーケットのおもちゃ屋さんにて象、ラクダ手配可能。吉日は値段が高くなります。各店多少値段が異なります。象(6,000～16,000ルピー)、ラクダ(5,000ルピー～)マジックショーバンド演奏のアレンジなど。出張は基本的にデリーのみ。

**Party hunterz**

・デリー  
住所：F7, East Kailash  
TEL：(011) 41033222  
・グルガーオン  
住所：No.120, 1F, Galleria Market  
TEL：(0124) 4103905  
バルーンアレンジ。パーティーグッズ販売。

**Little Angels**

住所：No.SG 83, Galleria Market Gurgaon  
TEL：(0124) 4056189, 4017747  
住所：42-43, GF, The Sapphire, Sector 49, Gurgaon  
TEL：(0124) 4011999, 3224349  
おもちゃ、バルーンアレンジ、パペットショー、ミニトレイン、アニマルマジックショー、DJの手配その他多数。

**Birthday Wrap**

住所：No.15, GF, MGF Mega city, MG Road, Gurgaon  
TEL：(0124) 4253136, 09313007340, 09818444838  
おもちゃ、パーティーデコレーション、会社のイベント、ゲームアレンジ、フラワーデコレーション、アニマルマジックショーは英語/パーティあり。  
馬、ラクダの手配可能。

**Party In A Box**

http://www.partyinabox.co.in/  
・デリー  
住所：FF223 DLF Place Saket  
TEL：(011) 41009789  
営業：11：00～20：00 無休  
・グルガーオン  
住所：GF, Shop No 6, MGF Mega City Mall, MG Road  
TEL：(0124) 4229790  
営業：11：00～20：00 火休  
風船、パーティーグッズ、衣装、ギフト。

**Elves and angels Party Planner**

https://www.facebook.com/elvesandangelspartyplanners  
住所：Gh7/203, Orchid gardens, Suncity, Sector 54  
TEL：09899286000, (0124) 4226498  
バルーンデコレーション、パーティアレンジメント。

<バンド演奏アレンジの参考>  
http://dir.indiamart.com/impcat/band-services.html  
http://www.justdial.com/Delhi-NCR/Wedding-Bands/ct-57026

**教養文化施設**

📍…小さいお子さん連れにおすすめ!

首都デリーには、沢山の文化施設があります。国立博物館 (National Museum) などエアコン完備なので、暑い夏には暑さを逃れながら文化を学べるという一石二鳥の効果もあります。時間をみつけて、歴史ある大国インドの文化に触れてみてはいかがでしょうか。

**<博物館>****Air Force Museum**

住所：Near Palam Airport, New Delhi  
TEL：(011) 25687194  
開館：10：00～17：00 月・火休

**Crafts Museum**

住所：Pragati Maidan, Bhairon Rd, New Delhi  
TEL：(011) 23371817, 1370  
開館：10：00～17：00 月休

**Shankar's International Dolls Museum**

住所：Bahadur Shah Zafar Marg, New Delhi  
TEL：(011) 23316970～74  
開館：10：00～17：30 月休

**National Gandhi Museum (Gandhi Memorial Museum)**

住所：Opp. Rajghat, Ring Rd, New Delhi  
TEL：(011) 23310168  
開館：10：00～17：00 月休

**Gandhi Smiriti Museum**

住所：5 Tees January Marg, New Delhi  
TEL：(011) 23012843  
開館：10：00～17：00 月休

**National Museum of Natural History**

住所：FICCI Bldg., Barakamba Rd, New Delhi  
TEL：(011) 23317992  
開館：10：00～17：00 月休

**National Museum**

住所：11 Janpath, New Delhi  
TEL：(011) 23019272, 9352  
開館：10：00～18：00 月休

**National Science Centre Museum**

住所：Near Gate 1, Pragati Maidan, New Delhi  
TEL：(011) 23371263, 1893  
開館：10：00～17：30

**National Rail Museum 📍**

住所：Shanti Path, Chanakyapuri, New Delhi  
TEL：(011) 26880804, 0939  
開館：9：30～17：30 月休

**Vintage Camera Museum**

住所：T23/5, Phase III, Gurgaon  
TEL：09810009099  
開館：11：00～17：00  
3日前～前日までに要予約。

**Heritage Transport Museum**

住所：Bilaspur Taoru Rd, off NH8, Taoru, Gurgaon  
TEL：(011) 28718100, 09991477002  
開館：10：00～19：00 月休

**Nehru Planetarium**

http://nehruplanetarium.org/  
住所：Nehru Planetarium, Teen Murti House, New Delhi  
TEL：(011) 23014504, 2994  
プラネタリウムクリエイター大平貴之氏の開発した MEGASTAR の海外初の常設館。



**Nehru Memorial Museum & Library**

http://www.nehrumemorial.nic.in  
 住所：Teen Murti Bhavan, New Delhi  
 TEL：(011) 23017599

## &lt;美術館&gt;

**Lalit Kala Akademi**

住所：35 Feroze Shah Rd, New Delhi  
 TEL：(011) 23009200  
 開館：9：00～18：00 月～土

**National Gallery of Modern Art**

住所：Jaipur House, India Gate,  
 New Delhi  
 TEL：(011) 23384640, 8874  
 開館：10：00～17：00 火～日

**Art Heritage**

住所：Triveni Kala Sangam, 205 Tansen  
 Marg, New Delhi  
 TEL：(011) 23719470, 8833  
 開館：11：00～19：00 日休  
 絵画展が常時無料で開かれている。

## &lt;劇場・ホール&gt;

**Akshara Theatre**

http://www.aksharatheatre.com  
 住所：11B, Baba Kharak Singh Marg,  
 New Delhi  
 TEL：(011) 23361075

**FICCI Golden Jubilee Auditorium**

http://www.ficci.com  
 住所：Federation House, Tansen Marg,  
 New Delhi  
 TEL：(011) 23738760  
 営業：9：00～18：00 日休

**Gandhi Memorial Hall  
(Pyare Lal Bhawan)**

住所：2 Bahadur Shah Zafar Marg,  
 New Delhi  
 TEL：(011) 41509110, 23311049

**ICCR (Indian Council for Cultural  
Relations) Auditorium**

http://www.iccr.gov.in  
 住所：Azad Bhavan, IP Estate, New Delhi  
 TEL：(011) 23379309

**India Habitat Centre**

http://www.indiahabitat.org  
 住所：Lodhi Rd, New Delhi  
 TEL：(011) 24682002, 41220000

**India International Centre**

http://www.iicdelhi.nic.in  
 住所：40 Lodhi Estate, Max Mueller  
 Marg, New Delhi  
 TEL：(011) 24619431

**Kamani Auditorium**

住所：Copernicus Marg  
 TEL：(011) 23388084, 43503351, 2

**National School of Drama**

Bahawalpur House, Bhagwandas Rd  
 (Near Mandi House), New Delhi  
 TEL：(011) 23382821  
 開館：10：00～17：00 土日休

**LTG Auditorium**

住所：Copernicus Marg (Near Kamani),  
 New Delhi  
 TEL：(011) 23389713  
 開館：10：00～17：00 日休

**Shri Ram Center for Art and Culture**

http://www.shriramcentre.org  
 住所：Safdar Hashmi Marg, New Delhi  
 TEL：(011) 23714307, 23731112  
 開館：10：00～18：00 日休

**Siri Fort Auditorium**

住所：Siri fort culture complex August  
 Kranti Marg, New Delhi  
 TEL：(011) 26499371

**Tamil Sangam**

http://www.delhitamilsangam.in  
 住所：Sector5, RK Puram, New Delhi  
 TEL：(011) 26174217  
 開館：10：00～19：30 土日休

**Epicentre At Apparel Hoese**

http://epicentre.co.in  
 住所：Sector 44, Gurgaon  
 TEL：(0124) 2715000  
 開館：11：00～23：00

※なお、催し物、美術展、ダンス、映画、演劇、セミナーなどの日時・場所が紹介されているガイドブックを本屋で買うことができます。「First City (月刊)」「Time Out (週刊)」「Delhi Diary (週刊)」などがあります。休館日・開館時間などは事前に電話で確認のこと。



## インド映画を観てみよう!!

「インドには娯楽が少ない」と感じている人はインド在住ならではの素晴らしい娯楽、インド映画の世界をのぞいてみてください。インド人にとっても最大の娯楽であるインド映画を楽しむことができればインド生活がいつそう充実したものになるはずですよ。

### 1. インド映画とは?

インドの映画産業はイギリス植民地時代に始まり、現在では100年以上の歴史を誇ります。制作本数は年間2千本近くにのぼり、これはハリウッドの2倍以上、日本の4倍以上。インドは世界でも有数の映画大国です。

多言語国家インドらしく、インド映画は言語別に映画産業があるのが特徴です。テレーで観られるのは主にヒンディー語映画ですが、タミル語やテルグ語など他の主要言語でも多くの映画が作られています。インド映画の代名詞的に使われる「ボリウッド(ムンバイの旧名ボンベイ+ハリウッド)」はヒンディー語映画を指し、他言語の映画は含まないので注意が必要です。「インド映画=ボリウッド」ではありません。

インド映画というと「美男美女が繰り広げる歌と踊りありの娯楽映画」というイメージがありますが、最近は多様化が進み、歌や踊りがない作品やCGを駆使した超大作なども作られるようになってきました。もちろん、歌や踊りありの作品も健在です。

映画とともにインド映画を観る方法も変化しています。映画館はショッピングモール内のシネコンが中心になりました。主な作品はDVDとともにブルーレイディスクでも販売され、公開からさほど間を置かずにインターネット配信されることもあります。

### 2. 映画館に行ってみよう

本当にインド映画を楽しむならばぜひ映画館でご覧になってください。豪華なダンスシーンも大きなスクリーンで見ると一味も二味も違ったものになります。最近のインドの映画館は、座席、音響、売店などの設備が日本並またはそれ以上で、快適に映画鑑賞ができます。

それではさっそく映画館に行ってみましょう。チケットは入り口の近くにあるチケット売り場で購入します。座席は何も言わないと勝手に後ろの列から詰められるので、前のほうで観たい人は座席を指定しましょう。

#### チケットの買い方

##### <チケット売り場で>

『PK』(映画名) + 11:10 show (開演時間) + 2 tickets (人数)

※時間は next show「次の回」でも可。

座席の指定は「6th row from the screen (スクリーンから6列目)、Centre seat (中央の席)」など

##### <オンライン予約>

最近ではほとんどの劇場のチケットをオンラインで購入できます。「BookMyShow」などの予約サイトまたは各劇場のサイトで予約が可能です。

クレジットカードまたはデビットカードが必要ですが、座席の指定までできてたいへん便利です。

#### BookMyShow

<http://in.bookmyshow.com/national-capital-region-ncr>

入口でセキュリティーチェックを受けて入場します。インドの映画館は基本的に荷物が持ち込めないのが注意が必要です。ハンドバッグ程度であればOKですが、大きな荷物はまず無理なのでなるべく身軽で行きましょう。映画が始まる前に食べ物、飲み物を購入しましょう。最近のシネコンは食べ物・飲み物の販売に力を入れており、大変充実しています。

上映ホールに入ると係員がだいたいの方向を教えてください。座席の番号が表示されているので迷うことはないでしょう。座席に着いてしばらくすると、CMや今後公開される作品の予告編が流れ、いよいよ映画の始まりです。

劇場でのインド映画鑑賞では音声はヒンディー語のみで字幕もありませんが心配はいりません。インド映画は言葉がわからなくても大筋は理解できるように作られています。歌や踊りが多めで話が単純そうな作品を選んで観に行きましょう。映画館で楽しんだ後、しばらく後で発売される英語字幕付きのDVDで復習するのもいいかもしれません。

### 3. インド映画を楽しむコツ

映画の楽しみ方は人それぞれですが、特にインド映画を楽しむためのコツをご紹介します。

#### (1) 音楽・ダンスシーンを楽しむ

最近では歌や踊りのシーンがない作品が増えてきたとはいえ、やはり音楽・ダンスシーンはインド映画の華。これを楽しめるかどうかでインド映画が楽しめるかどうかが決まるといっても過言ではありません。歌は画面に出ている俳優ではなく、プレイバック・シンガーとよばれる専門の歌手が吹き替えています。ダンス・音楽シーンは登場人物の心情を表現する、ストーリーを進行させる、話にアクセントを付けるなど作中でさまざまな役割を果たしており、ダンスシーンが作品をより深く理解するために役立つこともあります。

#### (2) お気に入りの俳優を見つける

お気に入りの俳優が見つかったら、映画館通いも楽しくなるもの。すでに他の国ではすたれてしまった本当の「映画スター」がいるのがインド映画です。

ボリウッドの男優では、もう20年近くもトップに君臨する三大カーン（シャールク・カーン、サルマーン・カーン、アーミル・カーン）は基本。これに超人的ダンスのスーパースター、リディク・ローシャン、庶民的アクション俳優のアクシャイ・クマールが加わってトップ・スターを形成しています。

中堅は層が薄いですが、ハンサムでダンスも上手いシャーヒド・カプールが頑張っています。そしてランビール・カプール、ランヴィール・シンなどがボリウッドの今後を担うスターとして期待されています。もちろん、超ベテランの大御所アミターブ・バッチャンも健在です。

女優では、誰もが認める美貌とダンス能力で頂点に立ったディーピカー・パードゥコーン、米国進出も果たしたプリヤンカー・チョープラー、実力派女優としての地位を固めたアヌシュカー・シャルマー、天才演技派のカンガナー・ラーナーウト、若手期待株アーリヤー・バットなどに注目。

このほか、スター俳優ばかりでなく、ハリウッド映画にも出演するイルファーン・カーン、演技派俳優でもっとも注目のナワーズツディーン・スィツディキーなど個性派もそろっています。

#### (3) 公開作の情報を得る

インド映画は公開のずっと前から多くの情報が流れます。公開前から作品を楽しんでしまうのもインド映画の楽しみ方です。これから公開される作品のスケジュールは多数あるボリウッド情報サイトなどで確認できます。ふつう作品は公開の1年ほど前に制作発表があり、キャストなどが発表されます。続いて撮影の進行状況などのニュースが流れ、やがて公開日が決まります。公開日の1～2カ月ほど前にポスターや予告編が発表され、その後は毎週のように作品の音楽・ダンスシーンが公開され、次第に公開日が近づいてきます。

お目当ての作品の情報を追いかけて、公開日の金曜日（新作は通常金曜日に公開）を指折り数えて待つようになれば、あなたはもう立派なインド映画ファンです。

インド映画情報サイト **Bollywood Hungama**

<http://www.bollywoodhungama.com/>

### 4. おすすめの映画（2015年12月）

インド映画を観てみたいと思った方のために、おすすめの映画をご紹介します。興味のある作品をひとつ観るとお気に入りの俳優が見つかり、いろいろな作品を観ていくと自分が好きなジャンルがだんだんわかってきます。

#### (1) 俳優別

##### Shahrukh Khan シャールク・カーン

##### Dilwale Dulhania Le Jayenge (1995)

監督：アディティヤ・チョープラー

出演：シャールク・カーン、カージョール  
シャールクの代表作。公開以来20年のロングラン上映でも有名。

##### Chak De India (2007)

監督：シミト・アミン

出演：シャールク・カーン  
シャールクがインド女子ホッケー代表チームの監督役。

##### Rab Ne Bana Di Jodi (2008)

監督：アディティヤ・チョープラー

出演：シャールク・カーン、アヌシュカー・シャルマー  
恋のライバルは自分？シャールクが究極の三角関係に陥る傑作ラブストーリー。

##### Aamir Khan アーミル・カーン

##### 3 Idiots (2009)

監督：ラージクマール・ヒラーニー

出演：アーミル・カーン、カリナー・カプール  
学歴社会の弊害をユーモラスに皮肉るボリウッドの最高傑作のひとつ。

**Taare Zameen Par (2007)**

監督:アーミル・カーン

出演:アーミル・カーン、ダルシール・サファリー  
アーミルが監督・出演。識字障害の少年と教師の心の交流。**Lagaan (2001)**

監督:アスターシュ・ゴワリカル

出演:アーミル・カーン、グレイシー・シン  
イギリス支配下の19世紀のインド。村人たちが年貢の免除をかけてイギリス人とクリケットで対決する。**Salman Khan サルマーン・カーン****Dabangg (2010)**

監督:アビナブ・カシュヤブ

出演:サルマーン・カーン、ソーナークシー・シン  
汚職警官だが悪は許さない警官チュルブル・パーンデーの活躍を描く。**Bajrangi Bhaijaan (2015)**

監督:カビール・カーン

出演:サルマーン・カーン、カリナー・カプール  
インドで迷子になってしまったパキスタンの少女を故郷に連れて行くため、バジュランギ兄貴が奮闘する。**Ek Tha Tiger (2012)**

監督:カビール・カーン

出演:サルマーン・カーン、カトリーナ・カイフ  
腕利きスパイのタイガーが恋した女性の正体は?**Deepika Padukone ディーピカー・パードゥコーン****Om Shanti Om (2007)**

監督:ファラー・カーン

出演:シャールク・カーン、ディーピカー・パードゥコーン  
憧れの女優を眼前で殺された端役俳優が転生して復讐に挑む。**Goliyon Ki Raasleela Ram-leela (2013)**

監督:サンジャイ・リーラー・バンサーリー

出演:ランヴィール・シン、ディーピカー・パードゥコーン  
銃弾飛び交うインドの地方都市を舞台にしたインド版ロミオとジュリエット。豪華なダンス・シーンもみどころ。**Priyanka Chopra プリヤンカー・チョープラー****Fashion (2008)**

監督:マドゥール・バンドルカル

出演:プリヤンカー・チョープラー、カンガナー・ラーナーウト  
ムンバイに上京し、ファッション・モデルを目指す女性を通じ、業界の内幕を描く。**Mary Kom (2014)**

監督:オムング・クマール

出演:プリヤンカー・チョープラー、ダルジャン・クマール  
実在の女性ボクシング選手マリー・コムルの半生。**Alia Bhatt アーリヤー・バット****Highway (2014)**

監督:イムティヤーズ・アリー

出演:アーリヤー・バット、ランディープ・フーダー  
誘拐犯の男と誘拐された女性との間に芽生えた愛。**Amitabh Bachchan アミターブ・バッチャン****Piku (2015)**

監督:シユルジート・サルカル

出演:ディーピカー・パードゥコーン、アミターブ・バッチャン  
高齢でお腹の調子に悩む父と、そんな父の面倒をみる娘。ある時二人はコルカタに旅に出ることに。**Black (2005)**

監督:サンジャイ・リーラー・バンサーリー

出演:アミターブ・バッチャン、ラーニー・ムカルジー  
ボリウッド版「奇跡の人」。アミターブは三重苦の子どもを教える教師役。**Cheeni Kum (2007)**

監督:R.パールキー

出演:アミターブ・バッチャン、タッパー  
ロンドンに住むシェフのブダデーは、ずっと年下のニナに恋をし、結婚を申し込むが…。**Hrithik Roshan リティク・ローシャン****Dhoom 2 (2006)**

監督:サンジャイ・ガドヴィ

出演:リティク・ローシャン、アイシュワリヤ・ラーイ  
世界各地を舞台に、謎の大泥棒ミスターAと警察の熾烈な戦い。**Agneepath (2012)**

監督:カラン・マルホートラ

出演:リティク・ローシャン、プリヤンカー・チョープラー  
幼い頃に父を殺されたヴィジヤイは、ギャングとしてのし上がり、父の復讐を狙う。**Kriish 3 (2013)**

監督:ラケーシュ・ローシャン

出演:リティク・ローシャン、プリヤンカー・チョープラー  
正義のヒーロー、クリーシュが世界征服を企てる悪人と対決する。**Ranbir Kapoor ランビール・カプール****Barfi (2012)**

監督:アヌラグ・バス

出演:ランビール・カプール、プリヤンカー・チョープラー  
ろうあ青年と自閉症の少女のちよっと変わった純愛物語。**Rockstar (2011)**

監督:イムティヤーズ・アリー

出演:ランビール・カプール、ナルギス・ファクリー  
ロックスターのジョーダンと薄幸の女性ヒールとの切ない愛の物語。**Ranveer Singh ランヴィール・シン****Band Baaja Baaraat (2010)**

監督:マニーシュ・シャルマー

出演:ランヴィール・シン、アナシュカー・シャルマー  
ウェディング・プランナーの会社を立ち上げたシユルティとビットウーの奮闘ぶりを描く。**Gunday (2014)**

監督:アリー・アッパース・ザファル

出演:ランヴィール・シン、アルジュン・カプール  
バングラデシュ難民の少年2人はやがてカルカッタの裏社会でのし上がっていく。**Kangana Ranaut カンガナー・ラーナーウト****Tanu Weds Manu Returns (2015)**

監督:アーナンド・L・ラーイ

出演:カンガナー・ラーナーウト、マーダヴァン  
ロンドンでの結婚生活が続かず、離婚するつもりでインドに戻ったタヌーだが…。**Shahid Kapoor シャーヒド・カプール****Haider (2014)**

監督:ヴィンセント・バルドワージ

出演:シャーヒド・カプール、シュラッダー・カプール  
カシミール地方を舞台にしたシェイクスピア『ハムレット』の翻案。**R...Rajkumar (2013)**

監督:プラブーデーヴァ

出演:シャーヒド・カプール、ソーナークシー・シン  
シャーヒドが典型的なインド・アクション映画のヒーロー役に挑戦。

## (2) ジャンル別

## &lt;アクション&gt;

**Bang Bang (2014)**

監督: シッダールト・アーナンド

出演: リティク・ローシャン、カトリーナ・カイフ  
世界各地を舞台に美男美女が繰り広げるアクション・ロマンス。**Dhoom 3 (2013)**

監督: ヴィジャイ・クリシュナ・アーチャーリヤ

出演: アーミル・カーン、カトリーナ・カイフ  
父の復讐を果たすため泥棒になったサーヒル。シカゴの街でのバイク・アクションは圧巻。**Don 2 (2011)**

監督: ファルハーン・アクタル

出演: シャールク・カーン、プリヤンカー・チョープラー  
ユーロ札の原板を盗みだそうとする闇の帝王ドンと警察の死闘。

## &lt;ラブストーリー&gt;

**Yeh Jawaani Hai Diwani (2013)**

監督: アヤーン・ムカルジー

出演: ランビル・カプール、ディーピカー・パドゥコーン  
若々しい感性で描いたインドの若者4人の青春群像。**Jab We Met (2007)**

監督: イムティヤーズ・アリー

出演: シャーヒド・カプール、カリナー・カプール  
恋人にフラれて傷心の旅に出たアディティヤは、列車で出会ったギートと意気投合。一緒に旅を続けるうちに…。**Veer-Zaara (2004)**

監督: ヤシュ・チョープラー

出演: シャールク・カーン、プリーティ・ズインター  
パキスタン女性ザーラーとインド人男性ヴィールの国境も時も超えた至高の愛の物語。**Jodha Akbar (2008)**

監督: アストーシュ・ゴワリカル

出演: リティク・ローシャン、アイシュワリヤ・ラーイ  
ムガル帝国皇帝アクバルとラージプートの王女ジョーダーの愛。

## &lt;社会派&gt;

**Rang De Basanti (2006)**

監督: ラケーシュ・オームプラカーシュ・メーラ

出演: アーミル・カーン、シッダールタ・ナラヤン  
いまどきのふつうの若者たちが社会の不正に対する革命に立ち上がる。今なお支持者が多い名作。**Guzarish (2009)**

監督: サンジャイ・リーラー・バンサーリー

出演: リティク・ローシャン、アイシュワリヤ・ラーイ  
インドでは禁止されている安楽死を求め、主人公を描く問題作**Swades (2004)**

監督: アストーシュ・ゴワリカル

出演: シャールク・カーン、ガヤトリー・ジョーシー  
インドに戻ったNASAのエンジニアがインド農村の諸問題に立ち向かう。

## &lt;実話を元にしたもの&gt;

**No One Killed Jessica (2011)**

監督: ラージ・クマール・グプター

出演: ラーニー・ムカルジー、ヴィディヤ・バーラン  
衆人環視での殺人なのに犯人は無罪に。モデル殺人事件の実話に基づく作品**Milkha (2013)**

監督: ラケーシュ・オームプラカーシュ・メーラ

出演: ファルハーン・アクタル、ソーナム・カプール  
オリンピックにも出場したインドの陸上選手ミルカ・シンの過酷な半生を描く伝記作品。**Guru (2007)**

監督: マニラトナム

出演: アビシェーク・バッチャン、アイシュワリヤ・ラーイ  
リライアンス財閥創業者ディルバイ・アンバニの伝記。

## &lt;スリラー&gt;

**Kahaani (2012)**

監督: スジョーイ・ゴーシュ

出演: ヴィディヤ・バーラン、パランプラタ・チャタルジー  
失踪した夫を探しにコルカタに降り立った妊娠中の妻。事件は驚きの結末へと進んでいく。**Ghajini (2008)**

監督: A.R. ムルガードース

出演: アーミル・カーン、アシン  
ある男への復讐を狙う主人公。だが彼は記憶が15分間しか続かないという障害を持っていた。**Drishyam (2015)**

監督: ニシカント・カマト

出演: アジャイ・デーヴガン、タッパー  
失踪した少年の殺害容疑をかけられた主人公は家族を守るため警察と対決する。

## &lt;女性が主人公&gt;

**Queen (2014)**

監督: ヴィカース・バール

出演: カンガナー・ラーナウト、ラージ・クマール・ラーオ  
結婚式をドタキャンされて傷心の女性が一人でハネムーン旅行。旅を通じて自立していく様子を描く傑作。**English Vinglish (2012)**

監督: ガウリー・シンデー

出演: シュリーデーヴィー、アーディル・フセイン  
英語ができないことを夫や娘にバカにされ傷つく主婦のシャシ。ニューヨークで英語を学ぶことで自信を取り戻していく。**The Dirty Picture (2011)**

監督: ミラン・ルトウリア

出演: ヴィディヤ・バーラン、イムラーン・ハーシュミー  
南インド映画女優シルク・スミターの伝記的作品。セクシー女優として人気を博するが、次第に落ちぶれていく。

<インド文化を知る>

**2 States (2014)**

監督: アビシェーク・ヴァルマン

出演: アルジュン・カプール、アーリヤー・バット  
南北インド出身の異なるカップルがさまざまな困難を乗り越えて結婚するまでを描いた作品。

**Water (2005)**

監督: ディーパ・メータ

出演: シーマ・ヴィスワース、ジョン・エイブラハム  
夫を亡くしたことで過酷な人生を強いられるインドの寡婦問題を扱う作品。

**PK (2014)**

監督: ラージクマール・ヒラーニー

出演: アーミル・カーン、アナシュカー・シャルマー  
神とは何か? 宗教とは何か? という問題にユーモラスに取り組んだ作品。

**Delhi-6 (2009)**

監督: ラケーシュ・オームブラカーシュ・メーラ

出演: アビシェーク・バッチャン、ソーナム・カプール  
古さと新しさが混在するオールド・デリーの市民生活がよく描かれた作品。

<名作>

**Mughal-E-Aazam (1960)**

監督: K. アースイフ

出演: プリトヴィラージ・カプール、ディリープ・クマール  
ムガル帝国の宮廷を描いた豪華絢爛な歴史絵巻。

**Mother India (1957)**

監督: メフブーブ・カーン

出演: ナルギス、スニール・ダット、ラジェンドラ・クマール  
無数の困難に負けずインドの大地に生きる女性リーダー。パール・バック『大地』のインド映画版。

**Sholay (1975)**

監督: ラメーシュ・シッピー

出演: アミターブ・バッチャン、ダルメンドラ  
ヴィールとジャイの二人組は、悪党の圧政に苦しむ村を解放する仕事を引き受ける。インド西部劇の傑作。

<日本ロケが行われたもの>

**Love In Tokyo (1966)**

監督: プラモード・チャクラボルティ

出演: ジョーイ・ムカルジー、アーシャー・パーレク  
長らく日本ロケのインド映画といえはこの作品。

**Youngistan (2014)**

監督: サイド・アフマド・アフザル

出演: ジャッキー・バグナーニー、ネーハー・シャルマー  
新宿ロボット・レストランでのロケ。

**Tamasha (2015)**

監督: イムティヤーズ・アリー

出演: ランピール・カプール、ディーピカー・パドゥコーン  
東京国際フォーラムなどでのロケ。



## 出産について

赴任中に妊娠した場合、日本とインド、どちらで出産をするか悩まれる方も多いと思います。ここではインドで出産をした方々の体験談をまとめました。

### 1. 2015年2月／Fortis La Femme GK2にて自然分娩（無痛）したAさん

【困ったこと】 病院スタッフとの英語でのコミュニケーションに苦労しました。出産後1日で退院したことに驚きました。産婦人科、小児科の先生、食事、お茶、掃除、エクササイズ、栄養指導、赤ちゃんの写真撮影や手形足形とりなどの営業など、病室への人の出入りが多くてゆっくりできませんでした。

初産で何がわからないのかもわからない状態なのに、ケアが少ないように感じました。病院は古い方でしたが、その割に費用が高いと感じました。

【良かったこと】 主人が育児に最初から関わられたこと、お医者さんの技術が高く安心できました。

### 2. 2015年1月／Fortis Gurgaonにて自然分娩したBさん

【困ったこと】 妊娠中、悪阻の時期に食べられるものが少なかったこと、外出中、行ける綺麗なトイレが少ないので膀胱炎になりやすかったです。

【良かったこと】 担当医師と24時間連絡が取れたこと、病院での看護が手厚かったこと、家にお手伝いさんがいたので色々サポートしてもらえて助かりました。

### 3. 2014年春／Fortis La Femme GK2にて自然分娩したCさん

【困ったこと】 主人の会社では分娩とそれにかかる検診費用は保険適用外でした。主治医によりますが、私の場合は初期の段階から検査や検診がマメだったので日本で産むよりも費用がかかりました。産後のことは、日本のように母乳外来がなく、助産師さんのような頼れる存在もなかったことで母乳で悩んだ時に困りました。出産にまつわる専門用語や分娩の流れはおおよそ予習をしていたので産むまでは言葉の壁は特に感じませんでしたが、産後、赤ちゃんの検査や予防接種やミルクのことについての英語がわからず主治医

の説明がチンプンカンプン、伝えたいことも上手く伝えられず挫けそうになりました。

【良かったこと】 妊娠の経過、分娩、子どもの新生児期など夫に間近で見て協力してもらえたのが良かったです。夫婦の絆が強まったように思います。日本で出産するとなると産前産後で半年程一時帰国することになりますが、それがなかったので限りあるインド生活を目一杯楽しむことができました。

## 赤ちゃんと暮らす

当地に赴任が決まった赤ちゃんをお持ちのお母さんは、医療、健康から食生活、日常の必需品まで多岐にわたっての漠然とした心配や不安があることと思います。ここでは、子育て中のお母さんたちのアンケートをもとに、当地での子育てについてまとめています。赴任前の準備に役立つことと思います。そして苦労しながらも元気に暮らしている仲間がいることを心強く思われることでしょう。

近年、当地の赤ちゃん用品は充実してきました。日本製と全く同じというわけではありませんが、使えるものも多くなってきています。輸入品が豊富で、こだわらなければ、ほぼ何でも入手できます。ただ、到着してすぐのころは見つけるのが難しいかもしれません。来てすぐに必要なものは、日本から持参した方が確実でしょう。当地で買うことができる赤ちゃん用品については「デリー近郊で買えるもの」の章にありますので参考にしてください。

### 1. おむつについて

親にとって最も気になるもののひとつにおむつが挙げられると思います。当地でもパンパースやマミーポコ、HUGGIESといったブランドのおむつが薬局・スーパーマーケットなどでパンツ式、テープ式共に購入可能。アンケートでも7割以上の方がインドで購入しています。ただ日本製に比べると同じサイズ表示でも少し小さい感じ（日本ではMだったが、こちらに来たらMでは少しきつく感じたなど）で、柔らかさ、肌触り、給水量は劣るようです。価格も日本より少し高い印象があります。また、同じブランドでも高いものの方が品質はよく安いものはそれなりです。そのため肌が弱い子や荷物に余裕のある時は日本から持って来るとより安心かもしれません。布おむつ派は、日本から持って来た方がいいでしょう。

#### (1) 当地で紙おむつを購入し使用した方の感想（2015年8月アンケートより）

- おむつで特に困ったことはありません（マミーポコ・パンパース）。
- いろいろ試した中でうちの子にはハギーズの紫色が一番合っていました。
- おなかを壊した時のみ日本製を使用しています。
- 小さい時はパンパース使用、日本製より少しごわごわしているけど許容範囲。
- パンツタイプにしてからは、マミーポコ、絵柄はプーさんで不満はありません。
- おしっこの線や使用後に丸める用の後ろのテープはありません。
- つい最近パンパースのパンツタイプはリニューアルされて使いやすくなりました。

#### 4. 2014年夏 / Fortis La Femme GK2にて帝王切開したDさん

【困ったこと】 出産に対する医者の考え方の違いに戸惑いました。例えば、インドは何か問題があると「胎児を出して保育器で大きくしましょう。」日本は「入院して母体の中で大きくしましょう。」という違いがあるように感じました。

【良かったこと】 日本で出産するとインドに戻ってくるのに3～6ヶ月かかりますが、インドで出産すると、夫（父親）が生後すぐ育児に参加できることが良かったです。

#### 5. 2014年8月 / Fortis Gurgaonにて自然分娩したEさん

【困ったこと】 言葉の不安。初産だったこともあり、妊娠出産に関して日本と同じように出産できるのか心配でした。日本では通常行われない検査があったり、考え方が少し違ったりします。産後の乳児のケアも予防接種も異なる部分があります。インドでは妊娠中に性別を教えるのは法律で禁止されているので、性別を事前に知ることができず洋服などを用意しづらかったです。母親学級が任意で有料、授乳に対する考え方が日本と違って、母乳指導のドクターが指導や相談には乗ってくれますが、母乳マッサージはしてもらえません。

【良かったこと】 主治医の先生にいつでも連絡できる状態で診察に行かなくても話ができ心強かったです。グルガーオンのFortisは病室が綺麗で選択肢が多い（6ランクありました）です。5階に泊まると専任のナースが付いて至れり尽くせり。産む部屋も可愛くコーディネートされていて何種類か部屋があり、当日に空きがある中から選べました。麻酔を使った分娩が普通らしく、麻酔の有り無しでは料金は変わりません。延泊料金さえ支払えば産後何日でも入院していられます。

#### 6. 2008年5月・2010年8月・2013年10月 / Cradle Hospitalにて出産したFさん

【困ったこと】 ナースの質があまり良いとは言えないので、長期入院はあまりおすすめできません。ドクターが全てエスコートしてくれたので良かったです。診察とエコーの受付が違うのを理解するまで時間がかかり最初は面倒くさいと感じました。日本とインドの判断基準が違う事もあるので（価値観の違い？）何か心配事があった際に、日本だったらどうかという自分なりの判断基準を用意しておいた方がいいかもしれません。

【良かったこと】 ドクターの腕が良く、患者との距離感が日本よりも近いので親身になってくれます。Cradle Hospitalは産婦人科専門の医院で個室完備。総合病院と違って静かな感じが居心地がよく安心できました。最近できたW Hospitalも綺麗、清潔、ドクター、ナース、受付の質がよく値段も良心的だと思います。

以上、コメントをいただいた方は数名ですが近年インドで出産する方が増えており、日本とは違う部分もあるもののドクターが優秀だと感じた方も多く、病院についてもあまり大きな問題はないようです。また、妊娠検査薬は、どこの薬局でも売っており、日本に比べると安価なので、こちらで購入した方が多いようです。インドで出産した方のブログもありますので参考にしてみるのもいいでしょう。

- ・スパンサーズのプライベートブランドのおむつは、安いですがビニール製で通気性はなくムレやすかったです。

(2) 外出時のおむつ替えについて (2015年8月アンケートより)

- ・ホテルやモールにはおむつ替えの台がある場合もありますが、ない方が多いです。
- ・レストランなどでは店員さんに言えば場所を用意してくれる場合もあります。
- ・マザーケアのおむつ替え室などを利用。
- ・サケットモールには授乳室があります。
- ・外出時は車の中でおむつを替えるという意見多数。

2. ベビーカー

これは人によって意見の分かれる持ち物です。デリーは暑い時期が長く空気もよくないので、長時間の子どもとの外出が多くなく、ベビーカーを使うことはなかったという人がいる一方で、ショッピングモール、空港で使うという方や、レストランでのベビーチェア代わりに使う方も多かったです (日本のようにレストランにベビーチェアが準備されていることはあまりありません)。家の中で赤ちゃんがぐずる時に使ったという意見も。車移動が多いので、折り畳みしやすいものの方が便利です。

3. 日本から持ってきておくと便利な薬 (2015年8月アンケートより)

風邪薬	ビオフェルミン細粒	虫よけシール
アレルギーの薬	発疹用塗り薬	便秘薬
解熱剤座薬	咳止め	かゆみ止め塗り薬
吐き気止め座薬	メディカルアロマグッズ	かゆみ止めパッチ

軽い風邪くらいには、日本の市販薬の方が安心なので、それで様子を見るという意見が多かったです。高熱や症状が改善しない場合には、病院を受診して処方された薬を服用。また、処方された薬はインターネットで確認し、分量は様子を見ながら少なめに服用させるとの意見もありました。

4. 日本から持って来た方が良いと思うもの (2015年8月アンケートより)

- ・プレイマット、コルクマット (大理石の床が多いのでハイハイ期は痛そう。冬の直座りは冷える)
- ・三段引き出し収納 (インドでは売っていない)
- ・室内用ジャングルジム、プレイジム、トランポリン、室内用鉄棒 (家が広く、室内で遊ぶことが多い)
- ・おしりふき、ウェットティッシュ (インドのものは香料がきつい)
- ・鼻水吸引器 (インドの耳鼻科では吸ってくれないので)
- ・布おむつ、新生児用衣類、授乳パット (日本製の方が使いやすく、質が良い)
- ・粉ミルク、ベビーフード、お菓子、幼児用小袋スナック
- ・抱っこひも
- ・日本語絵本、DVD
- ・ベッド落下防止柵
- ・歯ブラシ (ブラシ部分大きい)、歯磨き粉 (ジェル状はない)
- ・エプロン、おねしょマット
- ・ハイローチェア (ベッドから食事用のいすになるタイプ)、ベビーチェア
- ・アイスノン、絆創膏のレギュラーサイズ以外
- ・水筒
- ・水遊び用おむつ (こちらでは売ってないが、みんな使っていないので不要との意見もある)、水着
- ・靴 (日本製の方が軽くて履き心地が良い)、長靴 (売ってないがあまり使わないという意見も)

基本的には大多数のお母さんが、当地で入手できても日本の物の方が品質が良く安いという理由で、まかなえる範囲内で日本から持ち込んでいるようです。ただ、最近では数年前に比べると当地でも購入できるものが増えています。

「インドでの購入をおすすめするもの」には、L、XLサイズのマミーポコのオムツ (パンツタイプ)。Good Earthなどで売っている裏ガーゼの薄手ブランケット。圧力鍋、搾乳器、衣類、虫除けクリーム (Odomos)、ストローマグや水筒などがあります。

「インドで購入して問題ないと思うもの」には、おむつ、ベビーバス、三輪車、ストライダー、補助便座、チャイルドシート、赤ちゃん用石鹸&シャンプー、食事イス、洋服などの回答がありました。

## 5. ベビーシッターについて

ベビーシッターをお願いしてなくても、家事補助者を雇っている家庭が多いので、急な用事の時やちょっとした時間は彼らに見てもらっても多いようです。また1歳半ぐらいから受け入れてくれるプレスクール(保育所)も多く、早い子は1歳過ぎから通っています。ベビーシッターやこういった保育所をうまく活用できると、日本より子育ては楽と言えるでしょう。

## 6. 当地での子育ての良い点・困る点 (2015年8月アンケートより)

### 【良い点】

- ・お手伝いさんがいるので家事全般、赤ちゃんのお世話も手伝ってもらえるのでとても楽です。外出の際もお手伝いさんが子どもをみてくれます。
- ・インド人は子ども好きで公共の場でも親切。子どもをかわいがってくれます。
- ・赤ちゃんが泣いても嫌な顔をされることはあまりありません。
- ・子どもが大きな声を出しても大丈夫。
- ・レストランではお店の人が遊んでくれる間に自分が食事する時もあります。
- ・1歳半ぐらいからスクールに入れることができるため親が自由時間を持つことができ、ゆったりと子育てができます。
- ・大理石の床なので、おもらしてもお茶をこぼしてもあまり気になりません。

### 【困る点】

- ・日本の食材やお菓子が容易に手に入らないこと。
- ・夏の暑さ(気温40度以上)や大気汚染、デング熱の蚊などを考えると気軽に外で遊べません。
- ・車生活のため、運動量が少なくなること。
- ・家具や柱の角がとがっているものが多く危ない。床が大理石なので転んだ時の衝撃が強いです。
- ・お風呂が日本式ではないのでお風呂に入れにくい。
- ・衛生管理が大変。
- ・病気の心配。病気の時は日本に帰りたくなります。
- ・病気などの緊急時(特に夜間)に、車の確保が大変。

### 気をつけたほうが良い植物

日本でも同じですが、知らない花を気軽に手折ると有毒な植物があります。これらの植物はなるべく触らないようにし樹液が手についた時はよく洗いましょう。



#### 夹竹桃 (きょうちくとう)

強い経口毒性があり、木全体と周囲の土壤にも毒性があります。乾燥や大気汚染に強く水をあまり必要としないため道路の中央分離帯によく植えられています。



#### 黄花夹竹桃 (きはなきょうちくとう)

木全体に毒性をもっていて、特に白い乳液状の樹液に強い毒性があります。ヒन्दウー教では神聖な花と考えられていて寺院の境内に植えられて献花として使われているようです。



#### プルメリア/フランジパニ (印度素馨)

上記2種と同じキョウチクトウ科で、枝を切ると出る乳液は薬に使われることもあります。皮膚につくと炎症を起こすことがあります。



#### カロトロピス・プロケラ

つぼみがおまんじゅうみたいでとても可愛い花ですが、枝を切ると出てくる乳液が目に入ると危険です。

### 子どもと一緒に出かけする

なかなかお出かけ先を見つけるのも苦労すると思います。日本と同じようなサービスはありませんが、子どもと一緒に楽しめる施設もありますので、探検してみるのも楽しいかもしれません。

1. ヘリテージ交通博物館 Heritage Transport Museum (乗り物好きにおすすめ!)
2. スルタンプールバードサンクチュアリ Sultanpur Bird Sanctuary (ピクニックに!)
3. 鹿公園 Deer Park
4. 動物園 National Zoological Park (ホホワイトタイガーがいる!)
5. 国立鉄道博物館 National Rail Museum (歴史的機関車が多数展示)
6. Nevernuf Garden Railway (ミニチュア鉄道のある趣ある庭園)
7. レジャーバレー公園 Leisure Valley Park (ジョギング、ウォーキングに)
8. ウェスティンソーナホテル The Westin Sohna Resort & Spa (1~2泊の小旅行に。キッズルームあり。乗馬もできる。)
9. 韓国料理グン Gung The Palace (オモチャいっぱいの子供部屋あり)
10. ウェスティンホテルのイタリア料理 PREGO (高級店なのに子ども歓迎の店で Kids チェアも置いてあります)



## 健康管理について

### 1. 予防接種について

一般的な情報に関しては、**赤ちゃん&子育てインフォ**が詳しくおすすです。

<http://www.mcfh.or.jp/jouhou/yobousessyu/index.html>

インドへ渡航する前に気になることのひとつが、予防接種についてだと思います。多くの日本の医師はインドの予防接種の実態がわからないがゆえに、なるべく日本で受けておいたほうがよいというアドバイスをします。しかし、予防接種はインドの大都市であれば十分対応が可能です。

当地で生まれた子どもは、かかりつけの小児科医が立てたスケジュールに沿って予防接種を受けます。日本から来た場合は、日本で受けたものを引き続き完了しながら、現地で必要なワクチンを小児科医に相談しましょう。またアンケートによると、多くの赤ちゃんたちは日本のスケジュールに沿って接種をし赴任のため追加でB型肝炎、年齢によっては、A型肝炎、腸チフス、狂犬病などを受けてきているようです。そして赴任後に、こちらで小児科医と相談して追加接種を受けています。

#### (1) インドの予防接種

インドでは日本で受ける定期接種（BCG、Hib、ポリオ、小児肺炎球菌、四種混合、麻疹・風疹、日本脳炎、水ぼうそう）と任意接種（おたふくかぜ、ロタウイルス、B型肝炎など）以外に、A型肝炎、腸チフスなどが加わります。日本にはない予防接種があるのは、インドではその病気にかかる可能性があるからです。これらのワクチンを最初の数回は毎月に渡り接種し、だいたい1歳半までに終了させるのがインドの特徴です。私立病院で使われているワクチンはヨーロッパ製がほとんどです。また、副反応として発熱の可能性もあるため、解熱剤が処方されます。

#### (2) 費用について

日本では任意接種を受ける場合には自費負担となることはよく知られています。しかし、赴任に間に合わせようと、各自治体のスケジュールを外れて接種を受ける場合は、やはりこれらも自費負担となります。会社によっては費用を負担してくれるところもあるようですから、一度確かめてみるのもいいでしょう。

そして、子どもの健康を優先するあまり、親のことがおろそかになりがちです。親の予防接種も忘れずに。

### (3) インドの小児予防接種プログラム

当地では病院によってさまざまなワクチン接種スケジュールがありますが、以下にインドの私立病院で行われている接種スケジュールの例と日本小児科学会推奨のスケジュールを比較したものを紹介します。日本の定期予防接種より多くの種類、回数が必要と考えられているのが理解できると思います。（当地で小児科を受診した場合に下記のプログラムでの接種を勧められますが、ポリオについては4回以上の接種は必要ありません。）また、当地ではワクチンの同時接種をすることが多いですが、基本的に問題はないと言われています。

#### インドのワクチン接種スケジュール

<http://www.growingwell.com/bchild/vaccination1.htm>

#### 日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール

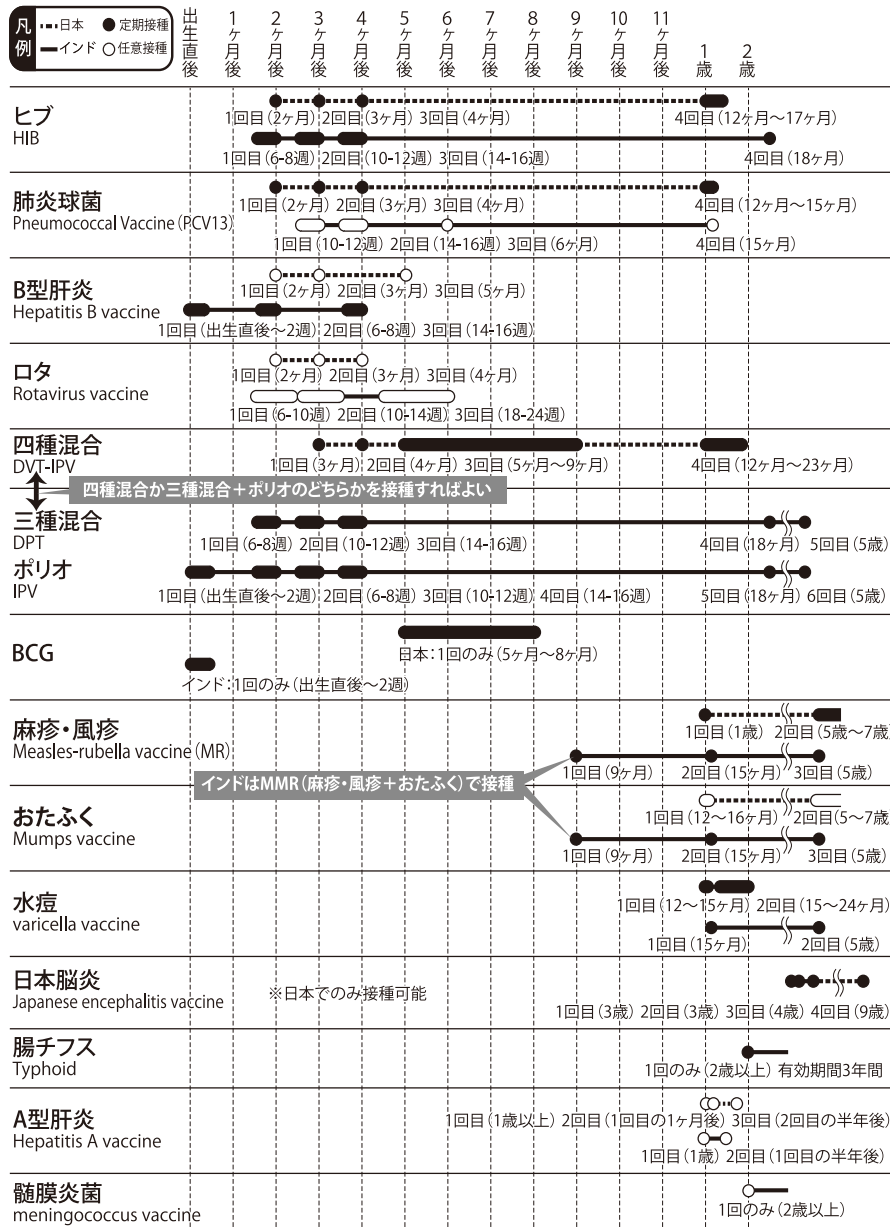
[https://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\\_id=9](https://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=9)

ワクチンには、注射と口から飲む接種（経口接種）、皮膚にスタンプのように押し付けるものなどがあります。ワクチンの種類によって接種の方法が決められています。

- **生ワクチン**：生きたウイルスや細菌の病原性（毒性）を極力抑えて、免疫が作れるぎりぎりまで弱めたものです。メリットは、自然感染と同じ流れで免疫ができるので、少ない回数で済みます。しかし、副反応として、軽い病気の症状が出る場合があります。
- **不活化ワクチン**：不活化ワクチンは、ウイルスや細菌の病原性（毒性）を完全に無くして、免疫を作るのに必要な成分だけを製剤にしたものです。接種しても、その病気になることはありませんが、1回では免疫が十分にできないため、ワクチンによって決められた回数の接種が必要です。
- **トキソイド**：感染症によっては細菌の出す毒素の毒性をなくし、免疫を作る働きだけにしたものがトキソイドです。不活化ワクチンとほとんど同じです。



●インド・日本の小児ワクチンスケジュール比較



- 定期接種：定められた期間内で受ける場合は原則として無料 (日本国内)
- 任意接種：多くは有料で、ワクチンによっては公費助成があります。
- 同時接種：同時に複数のワクチンを接種することは単独でワクチンを接種した場合と変わりません。日本でも乳幼児の大腿外側部 (太もも) の接種も推奨しています。

(4) その他

子どもがアメリカンスクールや現地校に編入学する場合、日本のワクチンだけでは不十分な場合があります。スクールにより必要なものは違うのでそれぞれ確認してください。日本での定期接種のほかに、B型肝炎やおたふくかぜが含まれることが多いようです。また腸チフスはプレスクールなどでも接種を推奨されています。海外渡航用に予防接種を受ける際に、予防接種の記録の英訳 (immunization record) を作っておけば、赴任後に追加接種を受ける際に、日本での接種分と合わせて学校提出を求められた時、すぐに提出できます。

英語 / 日本語併記母子健康手帳というものもあり、母子保健事業団から発行されています。下記から入手可能です。

本の楽育まんてん堂 <http://www.ecur.co.jp/p/item-detail/detail/i31.html>

ただ、やはり日本語で相談・質問できる方が保護者にとってもストレスが少ないと思います。そういった意味では日本でなるべく多くの予防接種を済ませておく方が楽かもしれません。

## 2. 小児科医

医療用語を知らない場合は辞書が必要ですが、当地の医師は英語が問題なく通じます。不安がある場合は、必要に応じて通訳や付き添いをお願いしましょう。また病院のシステムが違うことから、検査を受ける時や薬をもらうために病院の中をあちこち移動しなければならないため、子どもの具合が悪い時には大変という意見もありました。

海外在住または在住予定の方からの、子どもの病気・病態に関することを相談できる**日本小児科医会国際部・オンライン医療相談**というものもあります。

<http://www.jpaiic.net/online.html>

<デリー>

### Dr. Arun Wadhwa

住所：G-10, Masjid Moth, GKII  
TEL：(011) 29221372, 3663

### Dr. Prabhat Bhushan (Max Healthcare)

住所：N-110, Panchsheel Park  
TEL：(011) 26499870

### Dr. Pankaj Vohra

住所：62 Khan Market  
TEL：(011)24690239  
住所：1 Press Enclave Road, Saket (MAX Hospital)  
TEL：(011) 66115050

### Dr. Sanjeev Bagai

住所：43, (Basement) Poorvi Marg, Vasant Vihar  
TEL：(011) 26142943, 2704

### Dr. Rajeev Seth

住所：E-10, Green Park  
TEL：(011) 26527647

### Dr. Raghuram Mallaiah

(Fortis La Femme)  
住所：S-549, GK II  
TEL：(011) 40579400

### Dr. Shambhavi Seth

住所：C308, Defense Colony  
TEL：(011) 24332308

<グルガーオン>

### Dr. Pinkoo Attawar

(Fortis Memorial Research Institute)  
住所：Sector 44  
TEL：(0124) 4962200

### Dr. Neetu Talwar

(Fortis Memorial Research Institute)  
住所：Sector 44  
TEL：(0124) 4962200

### Dr. Rajiv Chhabra

(Artemis Hospital)  
住所：Sector 51  
TEL：(0124) 6767999

### W hospital

住所：Golf Course Extension Road, Sushant Lok Phase II, Sector 56  
TEL：(0124) 4131091

## 「赤ちゃん会」と「プレ子ども会」

### 1. 赤ちゃん会

妊婦さんおよび1歳半までの乳幼児を持つお母さんと赤ちゃんのためのサークルです。毎週火曜日の午前中に集まっています。4月～10月は日本人会室で集まり、11月～3月は外でピクニックをしています。誕生会やクリスマス会、象さんと呼ぶなどの行事もあります。インドの子育てで不安なことや悩みなど、いろいろ情報交換をしています。小さい子どものいらっしゃる方、妊娠中でこれからママになる方は、気軽にご参加ください。すでに子どもが学校に通っていて関係ないと思われる方も、お母さんだけでも子育ての情報交換に是非ご参加ください。

### 2. プレ子ども会

毎週火曜日の午後に日本人会室（夏場）、公園（冬場）をメインに、室内遊び場、各家庭や観光地などで開催しています。異なるプレスクールに通う子どもたち同士仲良く遊び、親はいろいろな情報交換をして、楽しく賑やかに過ごしています。いつでもゲスト参加可能です。興味のある方はぜひ遊びにいらしてください。

赤ちゃん会およびプレ子ども会は日本人会のサークルとして活動しています。

お問い合わせは（**日本人会事務局**：[jimukyoku00@delhinhonjinkai.in](mailto:jimukyoku00@delhinhonjinkai.in)）まで。折り返し、それぞれの連絡先を教えてください。

以上、赤ちゃんと一緒に送るデリーでの生活の不安を、少しでも減らすことができたでしょうか？今ではドーンと構えてデリー生活を楽しんでいるお母さん方も、最初は不安をいっぱい抱えてこの地に降り立ちました。しかし住めば都ではないですが、場合によっては日本よりも楽だと感じることもあります。もちろん気を配るべきところには気を遣い、あとは幸いインドには神様がたくさんいますので、神様にお任せすることにしませう。きっといずれかの神様が子どもたちを守ってくれるはずですよ。

# ペット (犬・猫)

ペット(犬・猫)を海外へ連れて行く場合、あるいは、海外から日本へ連れて行く場合は、検疫手続きを行いペットを輸出入することになります。輸出入の条件は、輸入国と輸出国により異なります。まずは手続きの流れを確認し、輸出入に必要な手順を把握してください。

※犬・猫以外の動物の輸出入は手続き・書類が異なりますので各自確認してください。

## 【ペットの輸出入に関わってくる関係各所の詳細】

**インド動物検疫所** (AQCS : Animal Quarantine & Certification Service, Ministry of Agriculture)

[http://dahd.nic.in/rtia2005/animal\\_quarantine.htm](http://dahd.nic.in/rtia2005/animal_quarantine.htm)

住所 : Kapashera Crossing, New Delhi (Dr. Rajiv Khosla)

TEL : (011) 25063272 / FAX : (011) 25060647

E-mail : aqcsnr-dadf@nic.in

営業 : 10 : 00 ~ 17 : 00 毎週日・第2土・祝休

**農林水産省動物検疫所**

<http://www.maff.go.jp/aqs/>

一般財団法人生物科学安全研究所

<http://www.riasbt.or.jp>

**輸出入・港湾関連情報処理システム (NACCS)**

(ナックス : Nippon Automated Cargo and Port Consolidated System)

<http://www.naccs.jp>

輸出入される貨物について、税関その他の関係行政機関に対する手続および関連する民間業務をオンラインで処理するシステムです。

**JAL ペット情報**

<http://www.jal.co.jp/jalcargo/inter/guide/animal/>

JAL 国際線フリーダイヤル / 0120 - 025 - 5931 (日本国内のみ)

年中無休 8 : 00 ~ 19 : 00

**ANA ペット情報**

<https://www.ana.co.jp/int/checkin/rakunori/pet/#anch01>

ANA 国際線ナビダイヤル (全国一律料金) : +81-570-029-701

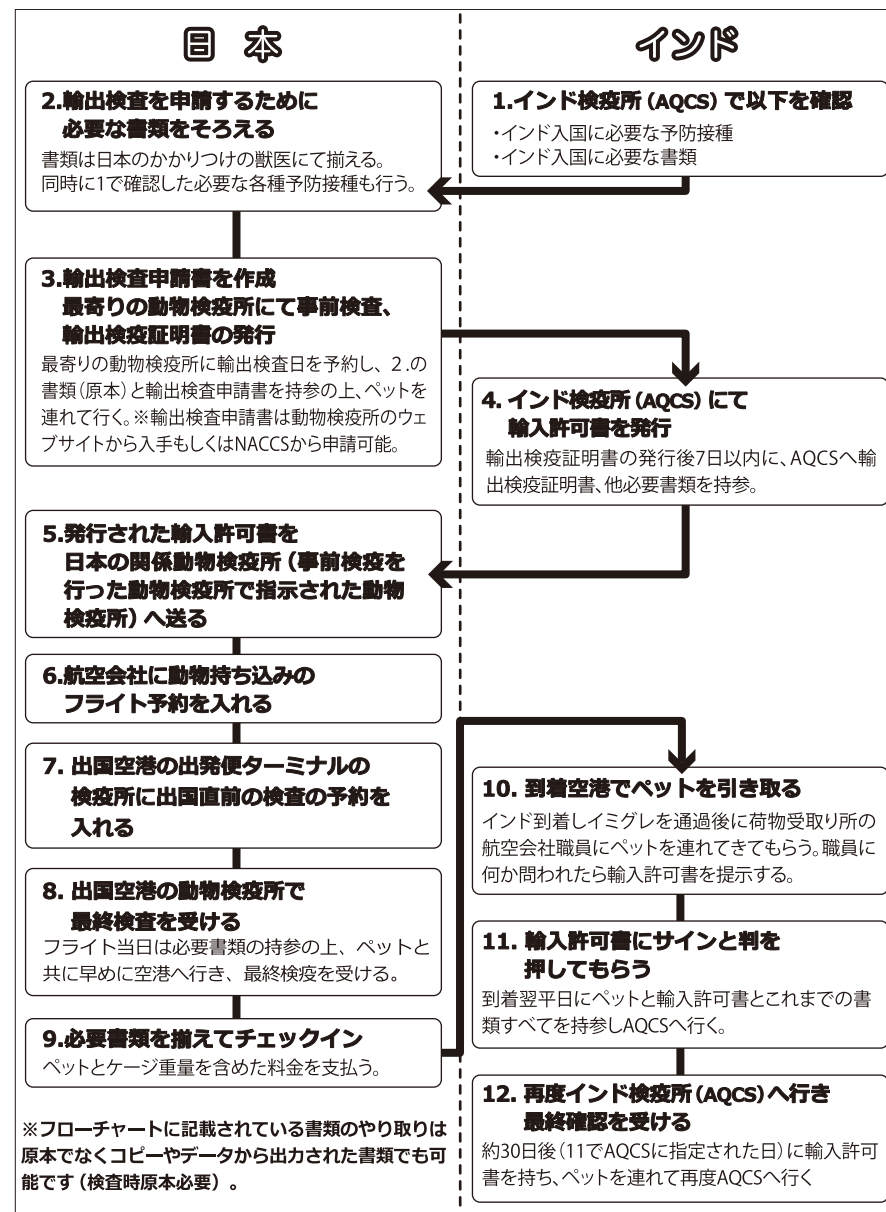
東京 (有料番号) +81-3-6741-8702 年中無休 9 : 00 ~ 18 : 00

**Air India**

<http://www.airindia.in>

## ペットをインドへ連れて行く (日本→インド)

インドへの動物の持ち込みの規則はその時々で必要書類や手続きが変わります。まずは下のフローチャートで大まかな流れを確認し、後に続く詳細をお読みください。



インドに協力者がいれば、日本とインド間の書類の事前のやり取りは PDF（複写）や FAX で可能です。複雑な手続きを踏むため、個人のみで手配することは難しく会社のインド人や業者など協力者を確保することをおすすめします。

またインド動物検疫所（以下 AQCS）ではオフィサーと獣医官の回答が違うことがありますので、オフィサーだけでなく獣医官へも質問事項を確認した方が確実です（実際に入国を許可するのは獣医官です）。日本側での手続きについては、動物検疫所ウェブサイトも参照ください。情報は順次更新されますので、必ず確認してください。

## 1. AQCS へ当該ペットの持ち込みの際に必要な予防接種・処置、必要な書類について確認しましょう。

### (1) 予防接種について（2015 年 10 月現在）

犬は狂犬病の予防接種最低 1 回と DHPPII、猫は狂犬病の予防接種最低 1 回と猫ウイルス性鼻気管炎（FVR）とネコカリシウイルス（FCV）の接種が必要。

なお、各予防接種は飛行機搭乗の 1 ヶ月以上前かつ 12 ヶ月以内に受けておかなければなりません。

### (2) 処置について（2015 年 10 月現在）

マイクロチップの挿入は犬・猫ともに行っておいた方がいいでしょう。

### (3) 書類について：4 の項目を参照のこと。

必要な予防接種や処置、書類は今後変更になる可能性もありますので、準備を始める前に必ず AQCS へ問い合わせをし、確認してください。

## 2. 当該ペットの日本出国に必要な書類（輸出検疫証明書）を申請するために、以下の書類を揃えましょう。（A から D の順に揃えていくと無駄が少ないでしょう）

**A. マイクロチップ挿入証明書**→マイクロチップを挿入していない場合は挿入する必要あり。

**B. 狂犬病予防接種証明書**

**C. 混合予防接種証明書**→狂犬病以外の予防接種証明書。当該ペットが犬か猫か、また時期によっても必要な予防接種は変わってくるので AQCS へ確認後、接種してください。

**D. 健康診断書（和文）**→日本の動物検疫所から指示のある場合。

動物検疫所ではペットのインド入国の条件（マイクロチップの挿入、必要な予防接種の接種、必要な書類類など）が揃っていれば、輸出検疫証明書を発行してくれます。つまり、B の狂犬病予防接種は有効期限内であれば 1 度で十分であり、狂犬病抗体検査も受けなくても輸出検疫証明書は発行されるということです。

しかし、もし何かの事情でペットがインド入国できず、空港などで留め置かれ AQCS より返送命令を受けた場合、インドでのペットの保管状況にもよりますが、すぐに日本へ入国できないという事態も発生し得ます。そのため、「ペットと一緒に日本へ帰る」の項目を一読し、ペットの日本入国のために必要な処置を理解した上で、どこまでの処置を行ってから渡印するかは、時間や費用、ペットへの負担を考慮し飼主の責任で判断し、準備を行ってください。

## 3.2 の書類が揃ったら、輸出検査申請書を作成し、事前検査を行いましょう。

最寄りの動物検疫所へ事前検査の 7 日前までに予約する。2 の A～D の書類（D のみ必要時）と輸出検査申請書、当該ペットを連れて行き、輸出検疫証明書を発行してもらいます（輸出検疫証明書は原本と副本の 2 枚発行されます）。

→輸出検査申請書は農林水産省動物検疫所のウェブサイトよりダウンロードするか、NACCS で作成・申請も行うことができます。

事前検査と出発時の動物検疫所が違う場合に NACCS を使用して申請する時は、事前検査を希望する動物検疫所宛に申請します。

事前検査と出発時の動物検疫所が違う場合、事前検査を行った動物検疫所へ出国検査は出発する空港にある動物検疫所で行う旨を伝えましょう。

→輸出検疫証明書の発行はインド到着日前 10 日以内でなければなりません。

## 4. ペット到着日前 7 日以内に輸出検疫証明書のコピーと 2 の A～C の書類のコピー、以下の書類を AQCS へ提出し、輸入許可書を発行してもらいましょう。

輸入許可書は書類に不備がなければ、書類提出から通常 2～3 日で受け取ることができます。

・申請書類（APPLICATION FORM、UNDERTAKING、DECLARATION FORM の 3 枚必要）

→ AQCS オフィスにて入手可能

・飼主がインドへ引越すことの証明かつ最低 2 年は継続してインドに滞在することを立証する書類（インドでの勤め先との契約書など）

・飼主のインドでの住所を証明するもの（外国人登録証 FRRO のコピーなど）

・飼主、移送する人のパスポートコピー

・飼主、移送する人の VISA コピー

・移送する人の E チケットコピー

・移送する人と飼主が別人の場合、関係性を示す書類のコピー

（家族である証明ならば戸籍謄本の英訳など）

・委任状→会社のインド人やペット業者など他人が手続きを代行する場合必要

※輸入許可書申請は 3 の輸出検疫証明書の発行日から 7 日以内に行う必要があります。



5. 輸入許可書が取れたら、日本の関係動物検疫所（事前検査を行った動物検疫所で指示された動物検疫所）へ送ります。

6. 航空会社に動物持ち込みのフライトを予約し、各航空会社指定の書類を揃えます。

※航空会社によっては輸送不可の犬種がありますのでご注意ください。

※航空会社によっては一機当たりのペット移送数に制限があるところもありますので、ご注意ください。

7. 航空会社の予約が取れたら、出国の1週間前までに出国空港の出発便ターミナルの検疫所に出発直前の検疫の予約をします。

8. インドへの出発日は早めに（フライトの3時間前まで）空港へ行き、ペットとともに予約した動物検疫所に行きます（案内所で聞くと、出入口を教えてください）。

輸出検疫証明書（原本・副本）、2のA～D（Dのみ必要時）の書類を持参。

動物検疫所では獣医官が動物を診察し、輸出検疫証明書に判を押します。この検疫後はケージに「検疫済」のシールが貼られ、ペットをケージの外に出すことはできなくなります。

9. 必要な書類を持参し、航空会社のカウンターでチェックインの手続きをし、ペットとケージ重量を含めた料金を支払います。

※ペットは貨物扱いとなり、ペットを含むケージの総重量×1kg当たりの貨物料が料金となります。

10. インドへ到着しイミグレ通過後、荷物受け取り所の航空会社職員にペットを連れてきてもらいます。

空港職員に何か問われたら、輸入許可書を提示すること。

11. 到着翌平日に輸入許可書と、念のために今まで必要となった書類全てを持ち、ペットを連れてAQCSへ行き、ペットのチェックを受けた後、輸入許可書に判とサインを押してもらいます。

この時、輸出検疫証明書の原本を提出。複本は日本帰国時に必要となるため、保管しておきましょう。

12. 約30日後（11でAQCSに指定された日）に輸入許可書を持ちペットを連れて、最終確認のために、再度AQCSへ行きます。

この時、輸入許可書に「Final Clearance Accorded」の判とサインをもらい、ペットの滞在が正式に許可されます。

#### 2015年6月に犬を連れて来たGさんの体験談

犬をインドへ連れて行くことと決めた時、まず成田の動物検疫所へ電話をしどのように進めればいいのか問い合わせました。ここでは懇切丁寧に日本での手続きの進め方を教えてください。

インドでの手続きについては、私が既にデリーに住んでいたため直接AQCSへ出向き申し込み用紙をもらい、ペットのインド入国に必要なその他の書類についても尋ねました。そして日本で輸出検疫証明書が取れた後、申し込み用紙と事前に確認しておいたその他の書類を提出しようとしたのですが、その時に足りない書類があるとされ提出できず。足りないと言われた書類を追加して提出しようすると、今度は違う書類が足りないと言われ…結局提出するまでに何度もAQCSへ行かなくてはなりません。またペットのインド入国時、AQCSから

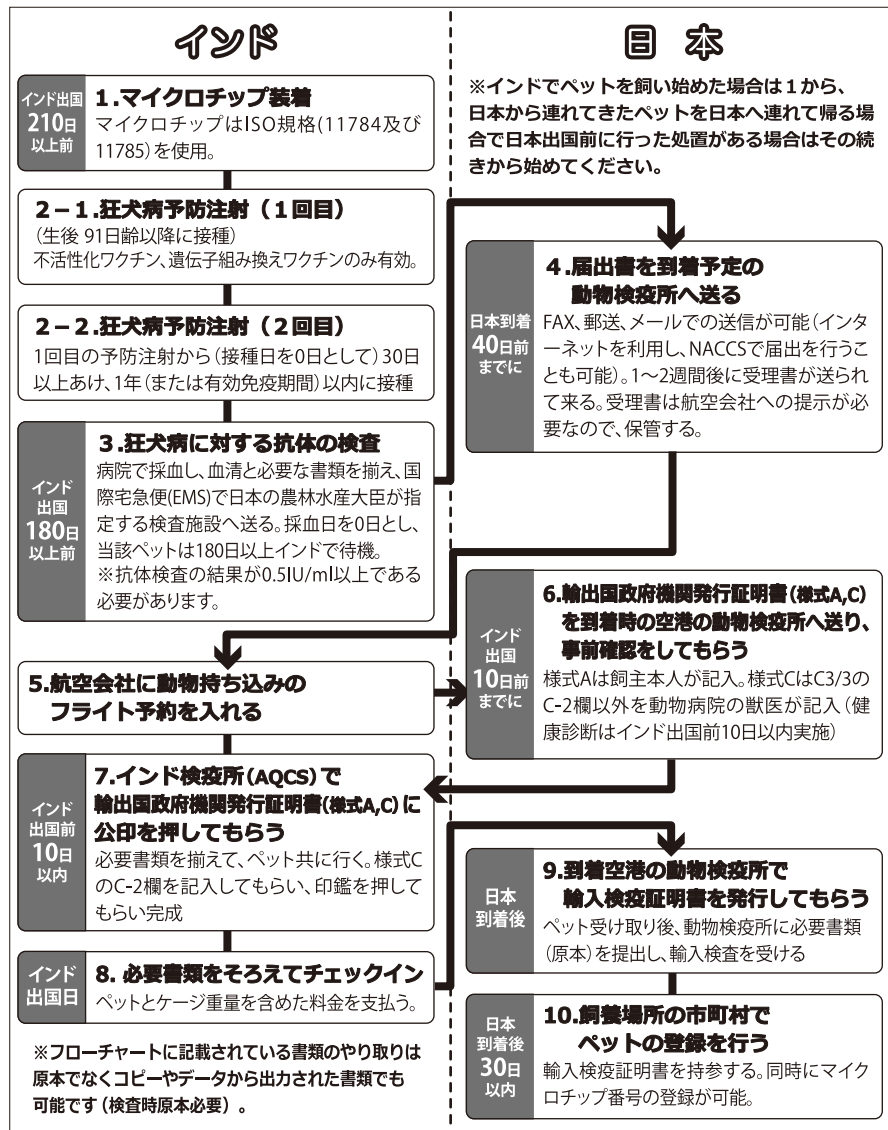
発行される輸入許可書がないと空港にペットのみ留め置かれ、下手をすると日本への返送命令を受けますので（実際に返送命令を受けた犬を見ました!）ペットの輸入許可書を日本出国前に取得することが絶対に必要です。以前は見逃されることもあったと聞きますが、現在はマストです!

日本での予防接種や動物検疫所での事前検査、AQCSでの輸入許可書の取得に時間がかかるので、余裕を持って準備を開始するに超したことはないと思います。また、インド側での手続き（必要な予防接種の種類や書類など）が変わることもありますので、変更点がないか手続きを始める前にAQCSのウェブサイトをしっかり確認するか実際にAQCSへ行き確認することをおすすめします。



## ペットと一緒に日本へ帰る（インド→日本）

インドでペットを飼い始める方も増えていますが、日本の住宅事情によりこちらにペットを置いて帰る人も多いと当地獣医からの報告があります。家族の一員としてぜひ一緒に連れて帰ってあげてください。情報は順次更新されますので手続きの前に最新情報を必ず確認してください。まずは下のフローチャートで大まかな流れを確認し、後に続く詳細をお読みください。



ペット(犬・猫)

ペット(犬・猫)

航空会社別の飛行機に搭載できない犬種について、詳細は各航空会社のウェブサイト参照ください。また手続きの詳細については動物検疫所ウェブサイト参照ください。インドでペットを飼い始めた人は1から、日本から連れてきたペットを日本へ連れて帰る場合で、日本出国前に行った処置がある場合は、その続きから始めてください。

※今後変更なども予想されるので、必ずウェブサイトなどで確認してください。また、日程の目安は最低限の日数のため、余裕をもって手続きされることをおすすめします。

【インド出国 210日以上前】 飼い始めたならすぐに行う事が望ましい。

### 1. マイクロチップの装着

マイクロチップはISO規格(11784および11785)を使用。規格外のマイクロチップを装着した場合は、到着予定の動物検疫所に確認し、読み取り不可能とされた場合、個人で読み取り機を用意する必要があります。ISO規格(11784および11785)のマイクロチップは日本の一般財団法人生物科学安全研究所から取り寄せ可能です。

### 2. 狂犬病予防注射(犬・猫)

マイクロチップ装着後、該当犬(猫)の年齢が生後91日齢以降であることを確認の上、狂犬病予防注射(不活性化ワクチンまたは遺伝子組み換えワクチンのみ有効。生ワクチンは認められていない)を2回以上接種。2回目以降の狂犬病予防注射は、前回のワクチン接種日から30日以上あけ(前回の接種日を0日とする)、1年間(または有効免疫期間)以内に接種すること。帰国まで前回の狂犬病ワクチンの有効免疫期間内に次の予防注射を行うように注意しましょう。

【インド出国 180日以上前】

### 3. 狂犬病に対する抗体の検査

※狂犬病抗体検査は日本の農林水産大臣が指定する検査施設で実施する必要があります。※日本にある指定検査施設、一般財団法人生物科学安全研究所以外の施設で実施する場合は必要な手続きについて各検査施設にお問い合わせください。

(1) 必要な書類・血清を揃える **犬・猫共通**

A. 血清

・かかりつけの動物病院で採血後、必要な処置をとってもらいます。

B. 狂犬病抗体検査証明書(兼申請書) **犬・猫共通**

・一般財団法人生物科学安全研究所のウェブサイトよりダウンロード可能。

<http://www.riasbt.or.jp/rias/wp-content/uploads/2014/07/kaigaibanshoumeisho20140320-en.pdf>

C. 輸入検査申請書(畜産物) **犬のみ**

・犬の血清は畜産物の扱い。農林水産省動物検疫所よりダウンロード可能

<http://www.maff.go.jp/aqs/tetuzuki/system/pdf/import-ap-apply.pdf>

D. 日本に輸入される犬の血清(血液)の推奨証明書様式 **犬のみ**

・農林水産省動物検疫所よりダウンロード可能。

<http://www.maff.go.jp/aqs/animal/dog/pdf/dog-serum.pdf>

※採血した犬が狂犬病とレプトスピラ病に罹患していない旨の獣医師による証明書および輸出  
国政府機関の裏書きしたものとして必要。

動物病院で採血時に獣医に上記書類DのA欄を記入してもらう。事前にAQCSに政府認定の  
獣医が居るか確認した上で、当該犬とともにAQCSへ行き、同書類のB欄を記入してもらい、  
署名と印鑑をもらいます。

(2) 犬の場合はA~D、猫の場合はAおよびBが揃ったら、国際宅急便(EMS)で  
指定された検査施設、一般財団法人生物科学安全研究所へ送ります。

※輸送用外装には、宛先の他、以下の事項を記載すること。

【犬の場合】

- ・犬血清、非売品
- ・動物診断用材料一要動物検疫
- ・IATA650 準拠三重包装
- ・インド

【猫の場合】

- ・猫血清、非売品
- ・動物診断用材料
- ・IATA650 準拠三重包装
- ・インド

または、日本へ手荷物で持参し冷蔵宅急便で指定された検査施設へ送ることも可能。  
犬の血清を日本まで手荷物で持参する場合は、事前に到着する空港にある動物検疫  
所へ連絡が必要です。

血清の到着日を含め12日以内に1検体ごとに検査結果の報告があります。

【犬・猫の血清の処置について】

①血清は、最低1mlを冷蔵または冷凍で送付。冷蔵・冷凍輸送が困難な場合は、

血清を冷凍庫で凍結し、冷凍したアイスパックと共に梱包し、常温で送付。

②血清のラベルには、マイクロチップの番号を記載。

③血清は、三重包装(一次容器、二次容器、輸送用外装)で送付。

血清の容器が破損しないように緩衝剤で梱包し、容器に入れ、段ボールなどで梱包。

抗体検査の結果が0.5IU/ml以上であれば、採血日を0日とし該当犬(猫)は180日  
以上インドで待機。

なお、この血液検査の結果は採血日から2年間有効。

ただし狂犬病予防注射の有効免疫期限内に接種を継続すること。

※上記手続きは、採血から証明書受理まで獣医に依頼する事も可能です。

詳細は後述のペットクリニックリストを参照ください。

※待機期間については、2010年4月6日に改正になった項目があります。

<http://www.maff.go.jp/aqs/animal/dog/h220415seidokaisei.html>

【日本到着40日前までに】

4. 届出書を到着予定の動物検疫所にFAXまたは郵送、もしくはメールで送信。

ウェブサイトからインターネットによる届出(NACSS)も可能。その後の変更、受理  
書プリントアウトも可能。

◆狂犬病予防法および家畜伝染病予防法に基づく犬の輸入に関する届出書(犬の場合)

<http://www.maff.go.jp/aqs/animal/dog/pdf/notification-dog-monitor.pdf>

◆狂犬病予防法に基づく動物の輸入に関する届出書(猫の場合)

<http://www.maff.go.jp/aqs/animal/dog/pdf/notification-cat.pdf>

書類内容などに問題がなければ1~2週間後、動物検疫所より受理書が送られてき  
ます。ペットの搭載時、この受理書を航空会社に提示します。

5. 航空会社に動物持ち込み予定フライトの予約を入れ、各航空会社指定の書  
類を揃えます。

※航空会社によっては輸送不可の犬種がありますのでご注意ください。

※航空会社によっては一機当たりのペット移送数に制限があるところもありますので、ご注意く  
ださい。

## 【インド出国 10 日前までに】

6. 農林水産省動物検疫所のウェブサイトより指定地域以外から日本に輸入される犬などの推奨証明書様式の様式 A と様式 C をダウンロードし、記入。

様式 A を飼主本人が記入、様式 C は C3/3 の C-2 欄以外を掛かり付けの動物病院の獣医に記入してもらいましょう（健康診断はインド出国前 10 日以内に実施すること）。到着時の動物検疫所へ送り、確認してもらいます。

## 【様式 A】

<http://www.maff.go.jp/aqs/animal/dog/pdf/CertificateA041126.pdf>

## 【様式 C】

<http://www.maff.go.jp/aqs/animal/dog/pdf/certificatec100415.pdf>

## 【インド出国前 10 日以内に】

7. AQCS に政府認定の獣医が居るか確認後、マイクロチップ挿入証明書・狂犬病予防接種証明書・狂犬病抗体検査証明書（兼申請書）を持ち、当該ペットとともに AQCS へ行き、様式 C の C-2 欄を記入してもらい、様式 A と C の全ての書類に印鑑をもらいます。

この時、AQCS より Export Certificate（輸出証明書）が発行されます。この輸出証明書はインド出国時に空港へ入る際とチェックイン時に確認されます。

※様式 C が健康証明書を兼ねているので、インドで健康証明書を取る必要はありません。

※様式 A と C を到着時の動物検疫所へ送り、確認してもらいます。

## 【インド出国日】

8. 必要な書類を持参し、航空会社のカウンターでチェックインの手続きをします。ペットとケージ重量を含めた料金を支払います。ペットは貨物扱いとなり、ペットを含むケージの総重量×1kg当たりの貨物料が料金となります。

## 【日本到着後】

9. 日本到着後、ペットを引き取り動物検疫所で輸入検査申請書を提出します。

※ NACSS を使用し、申請することも可能です。

犬用：<http://www.maff.go.jp/aqs/animal/dog/pdf/applicationim-dog.pdf>

猫用：<http://www.maff.go.jp/aqs/animal/dog/pdf/applicationim-cat.pdf>

※日本から連れて行ったペットを日本へ連れて帰る場合は、日本を出国する時に発行された輸出検疫証明書の複本の提出が求められます。

輸入検査を受け、問題なければ輸入検疫証明書が発行されます。これは今後海外へペットを連れて行く際に必要になるため、大切に保管しましょう。

## 【日本到着後 30 日以内】

10. 輸入検疫終了後、日本国内での犬の登録が済んでいない場合は、輸入後 30 日以内に動物検疫所から交付された「犬の輸入検疫証明書」を犬の飼養場所の市町村窓口へ持参し、登録手続きを行います。

※猫の登録は自治体によって義務づけられているところもあるので、飼育場所の自治体へ確認してください。

輸入検疫証明書のコピーで、日本国内でのマイクロチップ番号（ISO 規格に限る）の登録ができます。マイクロチップ番号を登録すると、迷子や事故、盗難および地震などの災害時に、犬、猫の飼い主を特定することが可能。

詳しくは、AIPO（動物 ID 普及推進会議）にお問い合わせください。

## AIPO（動物 ID 普及推進会議）事務局

住所：〒107-0062 東京都港区南青山 1-1-1 西館 23F 社団法人日本動物保護管理協会

TEL：+81-3-3475-1695 / FAX：+81-3-3475-1697

## 日本獣医師会 動物の福祉および愛護

<http://nichiju.lin.gr.jp/aigo/microchip04.html>

## 2015年2月に猫を連れて帰ったHさんの体験談

日本からインドに猫を連れて行く際に、急な本帰国の可能性に備えて、狂犬病抗体検査も済ませていました。

インド入国後、狂犬病の予防接種は有効期限内に済ませ、接種の際は日本へ帰国時に必要な様式Cを持って行き、その都度注射をする獣医師にC-1の1の欄を記入してもらっていました（狂犬病ワクチンの証明書があっても、最後にまとめてC-1の1の欄へ予防接種を打った獣医師とは違う獣医師に記入をお願いして断られるリスクを考え、そうしていました）。

また、狂犬病抗体検査の期限切れにならないように、期限前の一時帰国の前日に採血してもらい、血清を保冷剤と一緒にパッキングし手荷物で持ち帰り、成田空港から宅急便でRIASへ送りました。運送業者により、血液の輸送を断られる事もあるので、事前に確認しておくことをおすすめします（※RIASに問い合わせたところ、常温でも1週間は検査可能らしいです）。

本帰国直前の一時帰国で成田空港を使用した際、検疫所へ寄り、日本へ猫を連れて来る場合の手順を再確認しました。本帰国の際はデリー空港で猫を手荷物として預ける場合ケージをX線に通さなくてはなりませんでした。その際、猫を抱っこしてケージの外に出していましたが、怯え暴れて逃げそうになりました。もし空港内で迷子になったら、絶対見つけれないのでしっかり押さえていました。ケージの外に安心して出せるよう、ネットに入れるなど対策をした方が良いかと思います。

## 2015年6月に猫を連れて帰ったIさんの体験談

2012年に猫2匹を日本からインドへ連れてきました。その際、事前に「輸入許可書」は取れませんでした。3年前は「輸入許可書」なしで入国できました。

インド入国時に税関を通る係員に止められ、何か質問されたのですが、なまったインド英語で何を言われているか解りませんでした。しかし必死で「輸入許可書無しで入国したい、明日には検疫所に連れていくから」と言いましたが、ニヤニヤしながらOKはしてくれず、結局は係員も時間とともに減ってきて、荷物とケージを持って恐る恐る出口を出てみたら誰にも止められずスルーできました。

渡印の翌日に猫たちを連れて「輸入許可書」を貰いに検疫所に行きましたが、この日は獣医官には会えませんでした。実は広大なインドに検疫所4つ、獣医官4人だそうなので、会えないのはある意味仕方ないのかもしれない。検疫所へ行く時は事前に獣医官がいるか確認してから訪れることをおすすめします。そんなわけで結局5回も検疫所へ行きました。

毎回2匹を連れて行きましたが、獣医官が猫たちを確認したのは、二回目のサインをもらう時だけでした。しかしそれがルールかどうかはわかりません。4年前まで検疫所にいた獣医官は袖の下を要求したそうですが、今の獣医官はそんなことはありませんでした。が、ともかく会うのが大変でした。電話で確認するのですが、事務のインド人の英語がまたなまっていて、ちっともわかりませんでした…。そして、これほど苦労し

て取ったインドへの輸入許可書が、その後必要になったことがなく…だからと言って不必要かどうかはわかりません（笑）

インド入国時に大変な思いをしたので、日本へ帰国の際の手続き（採血から、血清を日本へ送って、そののち日本へ提出する書類（FormC）の記入まで全て）はDr. Choudhary ClinicのPetfly（ペットの輸出入の代行会社）へお願いしました。狂犬病抗体検査の前に一般財団法人生物科学安全研究所へ日本円を振り込んだことを証明するものをDr. Choudharyに渡す必要があります。また検査結果はDr. Choudharyのところへ届きます。ちなみにその当方で、狂犬病抗体検査の手続きは1匹15,000ルピー、FormCの記入のために検疫所まで行きサインをもらう手続きは1匹6,000ルピーかかりました。

本帰国時に飛行機へ搭乗の際、空港の入り口のガードマンに猫2匹の輸出証明書だけでなく、E-ticketも見せると言われましたが、猫達は貨物扱いですので、そもそもE-ticketは存在せず…。結局、貨物予約のメール画面を見せ乗り切りました。PetFlyサテライトは空港内にもあり、何かあったらそこで相談するようにとも言ってもらいました。



ペットクリニック

**Seth Dog & Cat Clinic**

Dr.Rajeev Seth / Dr.Amish Jain

• **South Delhi Clinic**

住所：16, Main Market, AnandNiketan, New Delhi

TEL：(011)46078980, 09911167766

• **Resi Cum Clinic**

住所：7/54, Punjabi bagh (west), New Delhi

TEL：(011) 45084010

**Alphapet**

Dr. R. S. Chaggar 他4人

http://www.alphapet.co.in

• **Vasant Kunj Hospital**

住所：83/A, Aruna Asaf Ali Marg (Opposite Fortis Hospital),

Kishangargh, Vasant Kunj, New Delhi

TEL：(011)41055287,88

095553 89089, 09811389089,

09810089089

営業：9：00～20：00 火休

• **Saket Clinic**

住所：K-Block, Garage 22, Saket, New Delhi

TEL：(011)40516956

営業：10：00～13：00

18：00～20：00 土日休

**Niti Bagh Pet Clinic**

Dr.Pradeep Rana

住所：5-DDA Market, Niti Bagh, New Delhi

TEL：09953202531, 09818146785

営業：9：30～13：00,

17：30～20：30

**Dr. Choudhary Pet Clinic**

http://www.choudharypetclinic.com/

住所：Shop No.31, Lower GF, DDA

Market, Anand Niketan, New Delhi

TEL：(011) 24113000,

09810147810, 09818334540

IOS規格(11784および11785)のマイクロチップ

の挿入、日本への輸入時に必要な狂犬病

抗体検査の採血から、サンプルの日本への発送、

証明書受理までを依頼することができる。

**Pet Fly**

http://www.petfly.in

E-mail：info@petfly.in

※ Dr. Choudhary が経営する動物の移送業務の代行会社

**Max Vets 獣医5名**

http://www.maxvets.com

• **G.K - 1 Branch**

住所：R - 55, Greater Kailash I, New Delhi

TEL：(011) 26432499, 08860970894

営業：9：30～19：30

※日曜はフォローアップと急患のみ

• **New Friends Colony Branch**

住所：D-961, Mata Mandir Road,

New Friends Colony, New Delhi

TEL：(011) 41012626, 09560249898

営業：10：00～14：00

17：00～20：00 月～土

• **Pitampura Branch**

住所：201, Deepali, Pitampura,

New Delhi

TEL：(011) 27013689, 08860970949

営業：18：00～20：00

※日曜日は予約のみ

**CGS Hospital**

http://www.cgshospital.com

Dr. Samar S. Mahendran 他5名

住所：S - 25, Site No. 2204, Phase III, Gurgaon

TEL：(0124) 4115580,82

検診、予防注射、ボーダリング可、グルーミング可。院内にペットショップも併設。

ペットショップ

**Petland**

住所：39, Defence Colony Market, New Delhi

TEL：(011) 41551486, 09810089210

営業：9：30～20：00 無休

E-mail：sudhirs2001@yahoo.com

ドッグフード、犬用ベッド、リード、首輪、おも

ちゃ、シャンプー、トリミング用品、ケージ、

治療クリーム、ペット用薬、キャットフード、

猫用おもちゃ、ハムスターやウサギなどの餌、

ハムスターやウサギなどのベッド用チップ、鳥

の餌、魚・魚の餌、水槽、ポンプ

**Windsor**

住所：60A, Arcade, Khan Market, New Delhi

TEL：(011) 24647926, 24601191,

43597172, 09810699979

営業：10：30～20：00 月～土

ドッグフード、犬用ベッド、リード、首輪、おも

ちゃ、シャンプー、トリミング用品、ペット用

薬、キャットフード、猫用トイレ砂、ペット用ト

イレペーパー、ウサギの餌、鳥の餌、魚の餌

**Jaws N Paws**

住所：46-A, Khan Market, New Delhi

TEL：(011) 45057071,

09818880889, 09990373899

E-mail：jawsandpaws@rediffmail.com

ドッグフード、犬用ベッド、リード、首輪、おも

ちゃ、シャンプー、トリミング用品、ケージ、ペッ

ト用薬、キャットフード、犬猫用オイル、ハムス

ターやウサギなどの餌、ハムスターやウサギな

どのベッド用チップ、鳥の餌、魚の餌

**The Pet Food Shop**

住所：C block Market, Vasant Vihar, New Delhi

TEL：(011) 26152166, 09213505150

(同じCブロックマーケット内の Raj King Mart と同じ経営者)

主にドッグフード、キャットフード、リード、首輪、トリミング用品も少し

**Frolic**

住所：30, DDA Market, Anand Niketan, New Delhi

TEL：(011) 24112000, 09711693474

営業：9：00～20：00

※月曜のみ 14：00 閉店

ドッグフード、犬用ベッド、リード、首輪、おも

ちゃ、シャンプー、トリミング用品、治療クリ

ーム、キャットフード

**Moti Bargh Pet Care**

住所：Shop No.172, South Moti Bagh Market, New Delhi

TEL：09891215480

営業：11：00～20：30

※日曜のみ 14：00 まで

17：00～20：30 は Dr.Vikas Sharma が

おり診察も可。上記 TEL は Dr.Vikas のも

のなので確認してから訪問が無難。

ドッグフード、キャットフード



**Dog Spa & Pet Shop**

<https://www.facebook.com/dogspaindia>

住所：SF 104, 1F, Galleria Market,  
Phase IV, Gurgaon

TEL：(0124) 4264660,  
09810620933, 09818090965

営業：11：30～20：00 火休

E-mail：shubheshsales@gmail.com,  
info@dogspa.in

ドッグフード、犬用ベッド、リード、首輪、  
おもちゃ、シャンプー、トリミング用品、  
ケージ、ペット用薬、キャットフード、犬  
猫用オイル、サプリメント、鳥の餌、魚  
の餌、店内でトリミングも可能

**Pet Paw**

住所：201A, 2F, South Point Mall,  
Gurgaon

TEL：(0124) 4034213

営業：11：00～20：00 火休

ドッグフード、犬用ベッド、リード、首輪、お  
もちゃ、シャンプー、トリミング用品、キャッ  
トフード

**The Pet shop**

住所：A-22, Lajpat Nagar2,  
Alankar Cinema Road, New Delhi

TEL：(011) 29845286

営業：10：30～20：30 月休

水槽、魚のえさ、金魚など

**Fish Point**

住所：162A, Sarojini Nagar Market,  
New Delhi

TEL：(011) 26875396

営業：10：30～21：00 無休

水槽、魚のえさ、金魚など

**Big Fish**

住所：Jagmohan Complex, MG Road  
Sikanderpur, Gurgaon (Besides DLF  
City Court)

TEL：098180 59827

魚の飼育セットが入手可能

## 海外の買い出し情報 (2015年8月現在)

インドでは入手できる日本食材に限りがあるため、近隣諸国に買い出しに行く駐在者も多くいます。バンコク、シンガポールの店は種類も多く、空港、ホテルまで梱包して配達してくれるシステムが整っています。担当者や発注の仕方が変わっていることがあるので、必ず確認を取ってから出かけるようにしましょう。

### 1. タイ (バンコク)

#### (1) 伊勢丹

<http://isetan.mistore.jp/store/world/com/jp/thai/index.html>

住所：4/1-4/2, Central World Plaza, Rajdamri Road, Pathumwan

TEL：+66-2-255-9898 FAX：+66-2-255-9716

営業：10：00～21：00

E-mail：customer\_service@isetan.co.th (日本語・英語・タイ語にて対応可能)

- ①オーダーシステムあり。メールにて注文書を請求、注文可能。
- ②注文書に必要事項を記入し出発の10日前までにメールしておくこと。
- ③商品受取日の前日または前々日10：00～20：30までに店頭サービスカウンターで支払い。空港での支払いは不可。
- 現金(バーツ、USドル、日本円)、クレジットカード(VISA、MASTER、AMEX、JCB、DINERS)使用可能。
- 商品受け取りは、店頭もしくは空港(8：00～19：00)、ホテル(空港以外の時間帯)への配達(配送料300バーツ、10000バーツ以上無料)。
- 当日購入したのもも梱包してもらえます。店頭での購入の場合、商品受け取り前日の18時までに買い物手続きを済ませれば翌日以降配達してもらえます。商品を選び会計にすすむ前にスタッフへ「パッキング」と伝えるとスタッフが来てくれます。
- 精肉・鮮魚は事前注文分および店頭での購入分ともに真空パック、冷凍してもらえます。
- ドライアイス、ボックス、配送料などの追加料金あり。
- 肉、魚類は安いが、調味料などは高め。依頼すれば重さも量ってもらえます。
- 伊勢丹スーパーと同じ階にパン屋さんがあり美味しくおすすめ。6階には日本食レストランや紀伊国屋書店があり、2階には美容室「MOGA」があります。
- 伊勢丹内で購入したものであれば一緒に梱包してもらえます。

## (2) フジスーパー

<http://www.ufmfujisuper.com/jp/index.php>

・ 1 号店

住所：Soi33/1, Sukhumvit Rd.

TEL：+66-2-258-0697 ～ 9 / FAX: +66-2-662-0151

・ 2 号店

住所：Soi39, Sukhumvit Rd.

TEL：+66-2-662-1250 ～ 5 FAX：+66-2-662-1256

営業：8：00～22：00 パッキング受付：9：00～17：00

①オーダーシステムなし。出発の前日までに店頭に行き商品を購入、梱包してもらう。

②日本人スタッフに声を掛ける。

※出発当日に「梱包してください」というのだけは避けて欲しいとのこと。2日ぐらい余裕をもちましょう。

●空港、ホテルの配送サービスあり（空港 3000 バーツ、ホテル 5000 バーツ以上の購入が条件）。

●当日の配車の関係で配送サービスは先着順で限られた件数のみとなります。できるだけ早めに店頭に行くのがいいでしょう。

●真空パック可能（ただし小分けは難しい）。

●ドライアイス、ボックスなどの追加料金あり。

●1号店より2号店の方が店舗も大きく品数も豊富だが交通の便が悪いです。1号店はエンポリウムから歩いて行くことができ便利。1号店の近くにはラーメン屋、日本書籍店、パン屋（カスタードナカムラ）があります。

## (3) サイトウフーズ

<http://www.saitofoods.com/>

住所：61 Soi, Sukhumvit, 65Prakanong-Nua, Wattana

TEL：+66-2-381-5601 FAX：+66-2-381-5603

E-mail：orders@saitofoods.com

①オーダーシステムあり。2日前までにウェブサイトより注文。

②支払いは配送時商品と引き換えにタイバーツ現金で支払い。

●600 バーツ以上の購入でホテル、空港（配送料要）への配送可能。

●配送可能日時は営業時間内。土曜日の午後、日曜日、タイの祝祭日は配送不可。

直接の商品引き取りも可能。

●真空パック、冷凍保存対応可能。発泡スチロールケース、ドライアイスも別途料金にて取り扱いあり。

●伊勢丹では手に入らないお弁当用冷凍食品が豊富。精肉はなく、魚、加工品が主。

## 2. シンガポール

## (1) 明治屋スーパーマーケット

<http://www.meidi-ya.com.sg>

住所：177 River Valley Road, #B1-50 Liang Court Shopping Centre

TEL：+65-6339-1111（代表）、+65-6353-2222（日本語ホットライン）

FAX：+65-6339-6752

E-mail：hds\_sinpack@meidiya.com.sg

営業：10：00～22：00（店頭でのシンパック受付は10：00～18：00）

①オーダーシステムあり。ウェブサイトのシンパックのページからオンラインで注文。

注文期限は出発日の10営業日前（土・日・祝日を含まず）。支払いはクレジットカード VISA、MASTER、JCB のみ。

店頭にて追加の買い物がある場合は、注文時に連絡しておくと一緒に梱包してもらえます。

②オンラインでの事前注文無しで、店頭での購入分だけでも冷凍、梱包可能。レジで「SINPACK」というと担当者が来てくれます。支払いを済ませた後、梱包配送の手続きをします。

●引き取り場所はホテル配達、空港配達、店頭デポジットカウンターもしくはカスタマーサービスカウンターから選べます。

●オンライン、店頭ともに真空パックの取り扱いはないが、発泡スチロールケース、ドライアイスは別途料金にて用意してもらえます。ノボテルホテルが同じショッピングセンターに入っているので、そこに宿泊すると便利です。

●生鮮食料品を冷凍してもらう場合は冷凍に要する時間も考慮しましょう。

●全体的に値段は多少高め。ハム・ソーセージ類が充実しています。

**(2) 伊勢丹 (Shaw House 内)**

<https://www.isetan.com.sg/>

住所：350 Orchard Road, Shaw House

TEL：+65-6733-1111 FAX：+65-6734-1147

営業：10：00～21：30

①オーダーシステムなし。店頭で商品を購入。

②肉・魚などの生鮮食料品を冷凍してもらう場合は、レジにて清算後レシートを持ってデリバリーカウンターへ行きバキュームパッキング、ホテルへの配送を依頼。

●ホテルへの配送は原則日曜日・祝日は不可。空港への配送はありません。

●ドライアイス是有料にて用意してもらえますが発泡スチロールケースの取り扱いはありません。

●冷凍に必要な時間を逆算すると、遅くとも出発の2日前には注文の必要あり。

●バキュームパッキングサービスは、閉店の2時間前までに依頼。

●Shaw House という大きなビルの中にあり、正式名称は Isetan Scotts だが Isetan Shaw House と行ったほうがわかりやすい。4店舗あるが冷凍真空パックをしてもらえるのはスコッツ店のみなので注意。スーパーは地下1階にあります。

**(3) スバック**

<http://www.sbac.com.sg/>

魚介類の冷凍物を主に配送してくれます。明治屋などより少し安いですが、配送時間、曜日が限られているのでフライトの時間が合う人のみ利用できます。

**3. マレーシア (クアラルンプール)**

マレーシアに関しては、オーダーや配送のシステムが整っておらず、タイ、シンガポールのようにシステム化されていません。伊勢丹、ジャスコなど日系の店舗も多く、日本食材も豊富にあるので、買い出しに行く駐在者も増えてきています。

**(1) 伊勢丹**

<http://isetan.mistore.jp/store/world/com/jp/malaysia/index.html>

・Lot10 店 ※2015年8月現在一時閉店中。

住所：LOT10 Shopping Center, 50 Jalan Sultan Ismail

TEL：+60-3-2141-7777

**・KLCC 店**

住所：Suria KLCC Kuala Lumpur City Centre

TEL：+60-3-2382-7777

オーダーシステムなし。出発の前日までに地階のフードマーケットサービスカウンターに行き、申し込み用紙を記入し商品を清算後、同サービスカウンターに清算済み商品を持って行きます。

●空港、ホテルへの配送サービスはありません。

●出発当日まで冷蔵、冷凍保管、常温商品の保管もしてもらえます。

●有料の発泡スチロール箱、ドライアイス料金は商品受け渡し時に精算します。

●持参の箱および空のスーツケースを預けて梱包してもらうことも可能です。

※詳細は店舗担当者まで問い合わせること。

※クアラルンプールには伊勢丹が4店舗ありますが上記梱包サービスがあるのはKLCC店のみです。

**(2) イオン Mid Valley 店**

住所：Unit AT3 Mid Valley Megamall Mid Valley City Lingkaran Syed Putra

TEL：+60-3-2284-4800

食品梱包のシステム化されたものはないが品数豊富。同じメガモールの中に「CITITEL」と「BOULEVARD HOTEL」というホテルが入っているのでそこに泊まって買い物して帰るのも便利です。

**4. ドバイ**

UAEのドバイでも買い出しができます。アジア方面に比べるとシステム化された店は少ないですが、空港配送可能などところもあるので便利です。

**(1) グルメ屋**

<http://gurumeya.com/j/index.html>

住所：Sheikh Zayed Road, Al Kawakeb Building, Block-E, Ground Floor

E-mail：order@gurumeya.com

①オーダーシステムあり。ウェブサイトより注文。海外持ち出しは基本72時間前までに注文すること。

②決済は商品受け渡し際の現金決済かカード決済。

- 空港配送あり。
- 刺身用魚、その他魚介類、肉類は冷凍処理の真空パックになり、冷凍品、冷蔵品の梱包は保冷ボックスも注文したほうがいいでしょう。
- ドライアイスの取り扱いはなく保冷剤にての対応になります。

## (2) Waitrose

住所：The Dubai Mall, Lower Ground Floor

TEL：+971-4-434-0700

ドバイモールにあるイギリス系スーパー。

生鮮食品の冷凍サービスはありませんが、食品、雑貨全般を取り扱う大型スーパーです。欧州からの輸入食材が豊富に揃っています。

## 5. 日本

成田に限られますが、帰国した際に空港まで配達してくれる業者が何店もあります。また、海外在住者は、消費税の免税（Tax Free）が受けられることがあります。詳しくは国税局のウェブサイトなどを確認してください。

<http://www.mlit.go.jp/kankocho/tax-free/about.html>

<http://tax-freeshop-wifi.jnto.go.jp/eng/index.php>

### (1) 成田

#### JES

<http://www.jesc.co.jp/>

住所：東京都江戸川区臨海町 4-2-2 菱幸ビル 4F

TEL：+81-3-5679-2113 FAX：+81-3-5679-2265

E-mail：info@jesc.co.jp

冷凍生鮮食品の成田引き渡し（1週間前をめぐにメール注文、祝祭日などは別途問い合わせること）、日本食・雑貨の海外発送（オンライン注文、メール注文）

#### 阿川米穀店（お米のみ）

<http://home.a05.itscom.net/agawa/>

住所：東京都世田谷区太子堂 5-31-17

TEL：+81-3-3413-3344 フリーダイヤル 0120-000-332

E-mail：ab10@a00.itscom.net

酵素吸収剤入りで、長持ちして味のよい米を扱っています。宅配可。

### ホテル日航成田

<http://nikko-narita.com/>

住所：千葉県成田市香取 500

TEL：+81-476-32-0032 / FAX：+81-476-32-3993

冷凍荷物を預かってくれます。事前に確認しておくこと。ドライアイス注文してもらえます。

## (2) 名古屋

梱包をしてくれる業者はありませんが、ドライアイス、保存容器が購入できる店があります。

### タカギ産業

<http://effect-g.co.jp/index.html>

住所：名古屋市中区千代田 3 - 28 - 40 JR 鶴舞高架下

TEL：+81-331-6551

メールもしくは直接行って購入。

## 6. 日本からの輸送業者

### (1) OCS

<http://www.ocs.co.jp/>

海外へ日本の新聞、雑誌、書籍、食料品、雑貨の配送サービス。

OCS では通常サービスとファミリーリンクふたつのサービスがあります。

食料品、日用品、雑貨は、主に EMS（国際スピード郵便）で配送。

### (2) 転送コム tenso.com

<http://www.tenso.com/jp/>

日本の通販商品を海外へ転送するサービス（発送代行）。

海外発送・海外配送に対応していない商品でも、日本の通販サイトで買えるものは全て転送してもらえます。

### (3) 転送 JAPAN

<http://tensojapan.jshoppers.com/>

日本の通販商品を海外へ転送するサービス（発送代行）。



## SHOPPING

### (4) 楽天グローバルサイト

<http://event.rakuten.co.jp/borderless/>

楽天市場の複数ショップからの商品を海外に送ることができます。

## 7. その他

下記の場所でも簡単な買い出しができます。利用の際は、詳細を店に問い合わせてください。

### (1) インド (チェンナイ)

**Akasaka Convenience Stores Pvt. Ltd. (コンビニ赤坂)**

<http://www.akasakastores.com/>

住所：Suraj Towers, 128, Lattice Bridge Road, Thiruvanniyur

TEL：(044) 24456493, 24426172 (16:00～23:00) FAX：(044) 24402513

E-mail：akasakastore@gmail.com

冷凍生鮮食品の Jet Air Cargo による地方発送も可。

## インド人とのおつきあい

インド生活も慣れてくると、会社のインド人同僚や子どもの同級生たちとのおつきあいや増えてきます。文化や慣習が違う国で生活していると戸惑うこともあるかもしれませんが異文化を体験できる貴重なチャンスです。おつきあいの参考にしてください。

### 1. インド人のお宅に招待されたら…

招待された時間より5～10分ほど遅めに行き、生花、お菓子、ドライフルーツ、チョコレートなどを手土産に持参するといいでしょう。

### 2. インド人を自宅へ招待する時は

インド人を自宅へ招待する場合は、ベジかノンベジかはもちろん、宗教的嗜好も考慮した料理を準備するようにしましょう。デリーなど都会の食生活は西洋化してきているとはいえ、海外の料理に慣れてない方もいます。どの国の人であっても、食べ慣れないもの、食べたことのないものに対しては気おくれしてしまうもの。インドでは魚などを生食する習慣がないため、和食でもてなす場合には、先方にたずねてみた方がいいでしょう。

### 3. 結婚式に招待されたら…

インドの結婚式シーズンは10月～2月です。結婚式に招待された時は、招待された時間の1～1.5時間後から式が始まるため、ゆっくりかけても大丈夫です。結婚式のお祝いは、きれいなお札を飾りなどのついた封筒に入れお祝いを渡す人の名前・住所を書いて渡します。501, 1001, 2001などのように1ルピーをプラスする慣習があります（あらかじめ1ルピーがついている封筒が売られています）。この1ルピーは「幸運」を表すと言われたり、日本と同じように割り切れない数字にするためなど諸説あります。また、お祝いには銀製品や家庭用品なども喜ばれます。新郎新婦が登場し着席したらお祝いを言いに壇上へ向かいましょう。写真撮影をしたら、華やかな花嫁さんと一緒に写真を撮ってもらいましょう。この時にお祝いも本人に渡します。お祝いは新郎新婦の親族が一括管理していることが多いようです。

ヒンドゥー教の結婚式は、婚約式から始まる場合、数日に渡ることもあります（婚約

式と結婚式を分けて行うカップルもいます)。結婚式本番も夜遅くからスタートし、プージャー（お祈りの儀式）などもあり、長丁場になります。新郎は早めに式場に入っていますが、新婦が入場してマーラー（花輪）の交換が終わった後、食事が始まります。食事をいただいたら頃合いを見計らって、招待者（花嫁もしくは花嫁の両親）に挨拶をして帰ります。

他宗教の結婚式は、親族のみでお寺にて結婚式をした後、披露パーティを行います。式での食事は、宗教によってベジ・ノンベジさまざまで、お酒は出ないことが多いようです。また、ヒンドゥー教では赤色は花嫁の色ですので、当日のドレスやサリーは赤色を避けるようにしましょう（花嫁さんより目立たないようにすることが基本です）。

#### 4. 知人が亡くなったら…

親族や近い友人でもないかぎり、服装は地味目であれば何色でもかまいません（白は親族が着用します）。葬儀に参列すること自体が弔いの気持ちを表すことになるので、お供えやお香典の必要はありません。また、よほど親しい人でないかぎり火葬場に同行することも不要です。

#### 5. 誕生日のお祝い

主役がお菓子やケーキをふるまいます。学校では誕生日の子どもがキャンディーやチョコレートなどを配ることもあります。主役はケーキのクリームを顔に塗られることも！おもしろいインド流のお祝いの仕方です。

また、子どもの誕生日には、学校のお友達を呼んで自宅でパーティをしたり、お店を貸し切ってパーティをしたりします（パーティはアクティビティがたくさんある豪華なものも…）。招かれたらプレゼントを持参して行きます。主催者は、招待客がお祝いに来てくれたことに対するお礼としてリターンギフトを準備します。お礼を準備するという心遣いはちょっと日本に似ている気がします。

#### 6. 出産祝い

出産祝いは、ベビー用品のセットやベビー服、ぬいぐるみなどを贈るといいでしょう。お祝い金を渡す場合は、結婚式同様、1ルピーをつけることを忘れずに。赤ちゃんに初めて会った時に、赤ちゃんの手にお札（500ルピー～額はつきあいの程度によります）を握らせる…という慣習もあります。ムスリム（イスラム教徒）には、ぬいぐるみや人形など人の形を想定させるものは渡さないようにしましょう。

#### 7. ケガや病気の方へのお見舞い

日本と同じで、病気や怪我の程度、普段のつきあいの程度次第ですが、親しい友人や知人が病気やケガをしたらお見舞いに行きます。退院して家でゆっくりしている時にフルーツなどを持って会いに行くことが多いようです。

#### 8. チップについて

レストランのチップは5～10%位で充分です。レストランによっては、すでにサービスチャージとして支払いに加算されている場合もあります。また、市場などの荷物持ち（クーリー）には10ルピー～のチップを渡しましょう。

#### 9. 使用人とのおつきあい

使用人とは距離を保ち、雇い主としての毅然とした態度を取ることが必要です。慣れない国での生活を支えてくれる使用人を頼りたくなる気持ちもわかりますが、使用人は使用人です。働いてくれている感謝を忘れないことは大切ですが、一線を保つようにしましょう。

#### 10. その他

ホーリーやディーワーリーには親しい人にドライフルーツや、お菓子、キッチンウェアなどをプレゼントする慣習があります。また、雇っている使用人には1ヶ月分のボーナスを、郵便配達人やごみ収集人など日頃世話になっている人たちにも心づけを渡します（1人100ルピー～）。ボーナスや心づけを渡す日は、宗教によって異なる場合があります（クリスチャンはクリスマスなど）。ヒンドゥー教以外の場合は、本人に確認しましょう。

子どもを連れて歩いていると、インドの人たちが子どもの頬を触ってくる場合があります。最初は驚くかもしれませんが、これは彼らの親愛の表現です。かわいいと思つてのことですので、怒らないようにしましょう。

## インドの祝日

インドの祝日は宗教・地域によって様々で、一年間のうち、日にちが変わらない祝日はナショナルホリデーの3日のみです。

### 1. お酒の販売が禁じられるドライデー

年に3日のNational Holiday (1/26 共和国記念日、8/15 独立記念日、10/2 マハートマー・ガンディー誕生日) や Government Holiday はドライデーであることが多く、酒類の販売、公共の場での飲酒は禁じられています (事前に新聞に予告が掲載されます)。

### 2. ナショナルホリデー (固定休日)

1/26 リパブリック・デー：共和国記念日

8/15 インディペンデンス・デー：独立記念日

10/2 ガーンディー・ジャヤンティー：マハートマー・ガンディーの誕生日

### 3. 代表的なヒンドゥー教の祝日 (日にちは年によって違います)

マハー シヴラートリー：シヴァ神祭礼

ホーリー：色水・色粉をかけあって春を祝う祭

ラーム・ナヴミー：春の九夜祭礼ナヴラトリの最終夜、ラーマ神の生誕日

カーンワリヤー：シヴァ神のための巡礼

ラクシャー・バンドン (ラキ)：兄弟の健康長寿を願う日

ジャナマーシュトミー：クリシュナ神の生誕日

ダシャハラー：ラーマヤナ叙事詩にのっとり10日間続くお祭り

ドゥルガー・プージャー：ベンガル州最大のお祭り

ヴァールミーキ・ジャヤンティー：ラーマヤナ著者の誕生日

カルワー・チャウト：ご主人の長寿を祈って断食する日

ディーワーリー：光のお祭り・お正月に匹敵するインド最大のおまつり

### 4. 代表的なイスラム教の祝日 (日にちは年によって違います)

ムハッラム：イスラム教殉教者の追悼祭

ミーラード・ウンナヴィ：イスラム教祖モハメッドの誕生日

イードゥル・フィットル：イスラム教徒のお祭り「断食明け」

イード・アル・アドハー (イードゥル・ズハー)：イスラムの犠牲祭

### 5. 代表的なスィーク教の祝日

グル・ナーナック・ジャヤンティー：スィーク教始祖の誕生日

### 6. 代表的なジャイナ教の祝日

マハヴィール・ジャヤンティー：ジャイナ教始祖の誕生日

### 7. 代表的な仏教の祝日

ブッダ・ジャヤンティー：仏陀の誕生日

### 8. 代表的なキリスト教の祝日

グッド・フライデー

サンクスギビングデー

クリスマス

### 【参考】

<http://www.rudraksha-ratna.com/Hindu-festivals.html>

<http://www.infoplease.com/ipa/A0760942.html>

## インドのお祭り

ヒンドゥー教以外にも多くの宗教が混在するインドには、各宗教ごとに多くの祭りがあります。どの宗教も人々の生活の一部となっているため、インドの人たちにとって祭りは大変重要なものでもあります。ここでは代表的なヒンドゥー教のお祭りを紹介します。

### 1. ホーリー（色かけ祭り） ヒンドゥー暦ファルグナ月（3月）の満月の日

長かったデリーの冬も終わり、色とりどりの花が咲く時期・春（ヒンドゥー暦でファルグナ月）の満月の日が「ホーリー」のお祭です。北インド・パンジャブ州などの農村地帯ではこれからの豊作を祈り、野焼をする時期でもあります。



地方によって違いはありますが、焚き火を囲んで人々が集い、プージャー（お祈り）をし、その前後に無礼講で「色水・色粉」をかけて祝います。もともとはクリシュナ神が悪魔・マドゥーをやっつけた事に由来すると言われるこのお祭りは、満月の10日前から祭りが始まり、満月の日に終わります。

男性が踊りながら各家を回り、年長者の足に額づき、顔に赤・黄のグラールと呼ばれる色粉をつけてから、無礼講でその場に集まった人たちに「色の洪水」を浴びせるのが昔ながらのやり方。最近ではもっぱら小さな風船に色水を入れて、木の上や屋根の上から、下を通る人めがけて落としたり水鉄砲で色水をかけたり、色粉をかけあったり…水や粉で顔や手足が真っ赤・緑・青・黄色…になっても怒れないのがホーリーです。

「洗っても落ちない」という色粉もあるので、参加するなら汚れても良い服で臨んでください。どさくさにまぎれて悪乗りのあまり、牛の糞が飛んでくることもあるので要注意です（デリーでは当日午後2時ごろまでには色水かけも終了します）。

### 2. ダジャハラー ヒンドゥー暦アーシュヴィン月（9～10月）の新月のころ

お馴染みのお祭りダジャハラーはラーマヤナという古代叙事詩にのっとり10日間にわたって行われます。アヨーディヤー国に生まれたラーマ王子（ヴィシュヌ神の7番目の化身）が、王位継承の争いで国外を放浪、妻シータ、弟ラクシュマナとともに冒険の旅をすること14年、最終的に悪の代表ラーヴァナをランカー（現在のスリランカ）で倒したことに由来し、期間中毎日ラーマヤナの劇が上演されます。登場人物の中でも良く知られているのはハヌマーンという猿の神様です。



お祭りの最終夜には各地・各村の上演用広場に立てられたラーヴァナとその弟クンバカルナ、息子のインドラジット3人の張りぼて像にラーマ王子の放った火の矢があたり、炎上します。ここで観衆は大喝采!!（オールドデリーではラールキラー前、南デリーではムニルカー、グルガーオンの各アパートの広場などで行われています。）この劇をラームリーラーと呼んでいて、インドの幼稚園などでもラームリーラー劇が園児たちによって上演されます。

この10日間は「菜食」期間。肉や魚を断つのはもちろん、タバコやお酒も控える人がほとんどです。

初日のプージャー（お祈り）の際、各家では植木鉢に「大麦」をまき、祭壇の前に供えます。もちろんダジャハラーの間、毎朝のプージャーでお香をたき、花やお供え物を欠かさず、もみを蒔いた植木鉢には水遣りを欠かしません。すると、ダジャハラーの最終日にはびっしりと15センチくらいの苗に育ちます。信仰心の篤い人がいる家では特によく育つと言われています。この鉢は最終日のプージャーが終わってからガンジス川またはその支流（デリーの場合はヤムナー川）に流すか、お寺におさめに行きます。

また、ダジャハラー8日目、アシュタミーの日は「カンジャク」という行事もあり、近所の女の子を招いて9人の女神様に見立て、「お膳」でもてなしお小遣いを渡す習慣もあります。「カンジャク」メニューも出身地により多少の差はありますが、チャナ豆を塩・唐辛子・ダニアで炒めたもの、ご飯、プーリー（小さめのチャパティを揚げた



もの)、ハルワー（粗引きのセモリナ粉をたっぷりのギーで炒めて砂糖水を加え、甘くしたもの）が小さなお皿に盛り付けられ、51、101といった吉祥数のお小遣いと共に渡されます。女の子達は色んなお家を回って、カンジャクの接待にあずかり、お小遣いを貯められる日でもあります。また、ひとりだけ小さな男の子を入れてプージャーをすると縁起が良いとされています。

### 3. ディーワーリー ヒンドゥー暦（太陰暦）カルティック月の新月の日

ディーパヴァリ=ディーワーリー「光のお祭り」は14年間国外追放されていたラーマ王子が、ラーヴァナを倒しアヨーディーヤ国に凱旋をした際に、人々が灯りをともし、出迎えたことに由来するお祭りで、日本のお正月に匹敵するような一大行事として知られています。家々のまわりには素焼きのディーヤーという容器にギーを入れ、綿で芯を作って火をともし飾ります。ディーヤーの灯によって、富と豊穡の女神ラクシュミーを家に招き入れるのです。

デリーではラクシュミー女神とガネーシャ神へのプージャー（お祈りの儀式）が行われます。各家でディーワーリーのための臨時祭壇が設けられ、お坊さんやその家の年長者がプージャーを行います。お供えは果物、お菓子など、これもその家の出身地方により、かなり異なります。祭壇に置く小さな屋根のついた素焼きの飾りをディーワーリーと呼びます（ラクシュミー女神とガネーシャ神が奉られているお社：写真右）。



ディーワーリーを迎えるにあたり、ディーワーリー（お社）やプージャーに使うラクシュミー女神・ガネーシャ神の像も毎年新しいものを買って求めるため、ディーワーリーの前のマーケットはとても混み合います。家の大掃除や壁のペンキ塗り替え、服や靴など様々なものを新しくするのが慣わしです。インドでは決算期でもあり、帳簿なども新しくします。身の回りのものを新しくするのは、家を灯りで飾るのと同じように、心も美しいもの・愛・平和で満たし、欲・怒り・エゴ・執着心を捨てて新しい自分に生まれ変わろうとするという意味があります。

「お年玉」感覚で、使用人やゴミ収集業者、郵便局員などに、ちょっとしたお小遣い

を渡す習慣もあり、使用人がこの時期に里帰りをする場合はお土産を持たせたり、家事補助者にはサリーなど現物支給するお宅もあります。また、日本のお正月と同じように離れて住んでいる子どもや親戚が帰省する時期でもあり海外からインドに里帰るインド人も多いので、国際線も満席になることも…。

ディーワーリーは通常5日間の行事です。

◎**第1日目はダンテラス**。「ダン」とは「富」、「テラス」とは「13日目」。ディーワーリー当日の二日前になります。ヒンドゥー歴アーシュヴィン月の13日目にあたる日に車や宝石など高価な買い物をしたり、結婚式の日取りを決めたり新しいことをはじめするのに吉祥な日とされています。新しい食器や鍋を買いに行く人が多く、金物屋さんが賑わいます。ディーワーリーギフトとして食器や鍋類も人気の商品です。

◎**第2日目はチョーティー・ディーワーリー（小ディーワーリー）**。この日は3～4個のディーヤーを灯してディーワーリーの準備をします。

◎**第3日目がディーワーリー当日**。ディーワーリーの日はビジネスは延期、一年のギャンブル運を試すため、賭け事をする人もいます。ディーヤー（灯明）を灯し、ラクシュミー女神やガネーシャ神へのプージャーを行います。夕方、プージャーが終わったら食事をして、その後は頃合を見計らってみんなで外に繰り出し「花火大会」です。爆竹を一晩中鳴らしたり、遅くまで賑わいます。

◎**第4日目はバルワー**。デリーでは4日目は特に何もしない人が多いですが、ラージャスターンなどクリシュナ信仰の盛んなところでは4日目にゴヴァアルダン・プージャーを行います。また、バルワーは夫婦の絆を祝う日もあります。

◎**第5日目がバイヤドゥージ**。兄弟姉妹のためのお祭りで女の子はプージャーで兄弟の健康と幸運をお祈りし、兄弟のおでこにティラクをつけ、甘いものを食べさせ、花を捧げます。兄弟からはお返しにお小遣いやお菓子をもらいます。

#### 4. ドゥルガー・プージャー ベンガル地方最大のお祭り 時期はダシャハラーと重複

前述（2. ダシャハラー）のラーマ王子はドゥルガー女神を信仰していて、ランカーで悪魔ラーヴァナと戦った際にもドゥルガー女神に祈りを捧げていたとのこと。ベンガル地方やベンガル出身者の多い地域ではドゥルガー女神が水牛の姿をした悪魔マヒシャー・アスラを殺した日としてドゥルガー・プージャーが行われます。



それぞれのコミュニティが準備するドゥルガー女神の祭壇は派手派手で規模も大きく、ドゥルガー・プージャー会場巡りも楽しみのひとつ。

その前の9日間にはナヴァラートリー（9日続く夜、の意）という前夜祭が行われ、ドゥルガー、サラースワティー、ラクシュミーなどの女神達に祈りが捧げられます。最終日の10日目には、祭壇に飾られていたドゥルガーの像を町中引き回し、ガンジス川（デリーではガンジス川の支流、ヤムナー川に流して祭りを締めくくります。デリーではチッタランジャンパークに沢山のドゥルガー・プージャー会場が出現します。

インドでしか体験できないお祭りの数々、ぜひお楽しみください。

#### 紅茶についての基礎知識

インドは世界三大銘茶のひとつ「ダージリン紅茶」を世界に発信している世界有数の紅茶生産国。インドにいと紅茶を飲む機会が増えることでしょう。ここでは、インド在住の方々にぜひ知っておいて欲しい「紅茶についての基礎知識」をまとめました。紅茶の楽しみ方も色々あります。インドにいる間に、たくさんの紅茶を味わってみてください。

##### 1. 紅茶の歴史

ヨーロッパでの茶の歴史は、17世紀ころからオランダの貴族社会から始まり、後にイギリスの貴族社会へと広まっていきました。はじめは緑茶が多く飲まれていましたが、18世紀半ばになると紅茶が主流になっていきました。当時、茶は非常に高価なもので、茶ひと握りと銀ひと握りが、同等の価値と言われるほど。紅茶をたしなめるのは王侯貴族が中心で、紅茶と富裕層の象徴である砂糖をたっぷり用いた“アフタヌーンティー”は、権力の証とされていました。

##### (1) インドの紅茶の歴史

19世紀はじめ、イギリスは中国から紅茶を銀と交換する形で輸入していましたが、次第にイギリスでの銀が枯渇していきました。高価な紅茶を中国を介さず手に入れないかと試行錯誤していた時、当時イギリスの植民地下であったインド・アッサムで東インド会社の軍隊の一員が茶の木を発見したのです。この頃からインドでの茶の栽培が始められました。しかし、イギリスが中国から輸入していた紅茶は、繊細な中国種の木から作られたもので、インドに自生していた肉厚の葉を持つアッサム種とは違うものでした。そこでイギリス政府は、中国へプラントハンターを送り込み、中国から茶の木を持ち出すことに成功しました。そしてその木を植えたのが、ダージリンでした。1840年代、世界三大銘茶と呼ばれるまでに茶栽培に成功したダージリン紅茶の歴史が始まりました。

##### 2. 茶の木

茶の木は、ツバキ科のカメリア・シネンシスと呼ばれる品種で、大きく分けて中国種とアッサム種に分けられ、世界にその2種類しかありません。日本を含めた世界中で栽培されている茶の木は、この2種類のうちのどちらかを、栽培する茶の用途や土地の性質によって品種改良されたものです。興味深いことに、世界中のすべての茶の先祖は、中国種がアッサム種にたどり着きます。

### (1) 茶の七変化

茶の木から摘まれる葉は、製茶工程での発酵度の違いによって大きく分けて3種類の茶に作り出されます。発酵をさせない（無発酵）のが緑茶、全て発酵させる（全発酵）のが紅茶、そして半分だけ発酵させる（半発酵）のがウーロン茶です。

### (2) 紅茶に適した地

紅茶の品質は、茶の木の品種だけでなくワインのテロワール（地理、地勢、気候条件）と同じように、栽培場所の傾斜や日射条件、さらには茶の木が、周りの動植物や近くに住む人間と調和が保たれているのか、も品質を左右する重要な点になります。また世界的に見て標高1300m～1500mに、世界に名を馳せる紅茶園が多く位置することから、茶栽培の好条件の標高として“紅茶ベルト”と呼ばれています。この標高下では、朝夕の寒暖差で発生した霧が茶の木を包み適度な湿気を与え、また日中の高温が茶の木の生育を促します。

## 3. インド人の紅茶の楽しみ方

紅茶の国インド。北から南まで、また各家庭によって様々なレシピでインドの人たちは紅茶を楽しんでいます。一般的には、紅茶をミルクと一緒に煮出して砂糖をたっぷり入れた甘いチャイ（インディアンチャイ）が基本ですが、嗜好や体調、季節の違いにより香辛料を使い分けし、家庭の味を楽しんでいます。都市部では陶器のティーカップでチャイが振る舞われますが、農村へ行くと小さな素焼きのカップにチャイが出されます。飲み終わると、その場でカップを地面に叩きつけて割ります。紅茶の産地ダージリンではストレートティーが基本で、昔は塩を入れて飲んでいました。南部ではチャイではなくコーヒー文化になりますが、その中でも紅茶の産地ニルギリでは、紅茶を煮出した後にミルクを注ぐチャイです。カシミール地方では、サフランやアーモンドを煮出し、はちみつで甘味をつけるカワティーが主流です。アイスティーはこの10年くらいで新しく仲間入りしたメニューです。アーユルヴェーダの健康法で冷たいものを避けたり、新鮮な氷が手に入らなかったインドの人にとって、アイスティーは新しい紅茶文化なのです。

## 4. 紅茶の産地と特徴

世界に世界三大銘茶（ダージリン、キームン、ウヴァ）があるように、紅茶の国インドにもインド三大銘茶（ダージリン、アッサム、ニルギリ）があります。紅茶は産地と茶摘みの時期によって様々な味と香りを楽しめます。紅茶の国インドにいますので、ワインのように、季節や産地、茶園やグレードなど色々な違いを楽しみながら、紅茶を選んで飲んでみてください。ブレンドを飲むよりも茶園ものを飲み比べると作り手の味の違いがよくわかります。ダージリンに限ってはそのブランド力から生産量を超えたダージリンティーが出回っていますので、インド紅茶局の認定マークがあることを確認して購入することをおすすめします。



各産地の認定マーク

紅茶を楽しむには、どんな紅茶が飲みたいかによってお茶を選ぶことが大切です。ストレートならダージリン、濃い紅茶や煮出したい時には粒状の茶葉のアッサムのCTC（クラッシュ・ティア・カール）、ハーブとブレンドしたい時は緑茶かニルギリ紅茶など、場面によってお茶を変えて楽しんでみましょう。

### (1) ダージリン（ストレートティー向き）

ダージリン紅茶にはクウォリティーシーズン（上質な紅茶が摘まれる時期）が年3シーズン（ファーストフラッシュ、セカンドフラッシュ、オータムナル）あります。12月から冬眠していた茶の木が一気に芽吹く3月、ファーストフラッシュの始まりです。4月下旬、茶の木は春眠に入り芽吹かなくなります。5月初旬、ベンガル湾から雷を伴った季節風がダージリンに大雨をもたらします。この大雨がダージリンの地名の由来で、チベット語の「ドルジェリン・雷電の地」が英語に訛ったものと言われています。大雨が過ぎ去った後、ダージリンに夏が訪れます。セカンドフラッシュの始まりです。森からは子どもを連れたキツネが姿をあらわしたり、鳥たちが茶畑を飛び回り、生命の息吹を感じさせる季節です。この時期に、ダージリンが世界に名を馳せる「マスカテル」が栽培されます。8月、モンスーンを迎え、9月中旬にセカンドサマーを終えると、いよいよオータムナルの季節です。一年の集大成とも言えるこの季節は、深い甘味のある紅茶が作られます。そして12月初旬、茶摘みが終わり、翌年3月まで土作に専念します。

●代表的なダージリンの茶園：マカイバリ、セリンボン、オカイティー

**【ファーストフラッシュ：3月半ば～4月下旬】**

緑茶のような若い爽やかな味が特徴。ヨーロッパでは大変人気の高い紅茶です。ダーズリンの一番茶「DJ-1・初摘み紅茶」は、紅茶のボジョレーヌーボーで、毎年各茶園から限定物として出荷され、世界中から注文が殺到する希少価値の高い紅茶です。DJとはダーズリン、1とは出荷番号を意味し、出荷番号は秋の終わりには400番台にもなります。また、お酒の席の口直しにも向いていて、パーティーの終わりにファーストフラッシュをお出しするのもいいでしょう。

**【セカンドフラッシュ：5月初旬～9月初旬】**

ダーズリン紅茶と言えばセカンドフラッシュ・マスカテル。

一年のうちで数週間しか多く飛来しない虫（グリーンフライ）が葉の汁をかじり、その部分が自然発酵を起こし、製茶の工程でマスカテルの香りを醸し出すと言われる、伝統的なダーズリン紅茶の作り方です。このマスカテルの由来は、Muskadet から来ていて、ジャコウジカのジャコウ腺から得られる分泌物を乾燥させた香料・Musuk に由来します。まさに自然との調和のもとに作られる期間限定の紅茶で、さらには有機栽培を行っている茶園のみが作ることでできる自然からの贈り物なのです。ぜひ一度、本物のマスカテルをお楽しみください。

**【オータムナル：9月中旬～12月初旬】**

「紅茶の貴婦人」とも称される秋摘み紅茶。ダーズリン紅茶の一年の集大成を迎えるこの時期は、水色が濃く、深みのある甘味を持つ紅茶になります。心を落ち着かせたい時に、ゆっくり楽しみたい紅茶です。

**(2) アッサム（ストレート、ミルクティー、レモンティー、チャイ向け）**

アッサム紅茶は、インドに自生していたインド原産の茶の木から作られます。肉厚で大きな葉が特徴。グレードの高い紅茶ほど中国茶のような味わいがあります。高級なアッサム紅茶（リーフ）の特徴は、セカンドフラッシュの中でも特に5～6月のアーリーサマー摘みと呼ばれる時期だけに、黄金色の葉の汁の色を出すことです。これがゴールデンティップスと呼ばれる由来です。セカンドフラッシュでも、この時期を過ぎると葉の汁の色がシルバー色になります。このゴールデンティップスは、黒糖のようなコクを出し、これがまさに最高級のアッサム紅茶の証です。インドで消費される紅茶のほとんどがアッサム紅茶で、その9割が CTC（クラッシュ・ティア・カール）と呼ば

れる小さく丸められた煮出し向きの茶葉です。オーソドックス（リーフティー）を作っている茶園はごく僅かに限られます。

●代表的なアッサムの茶園：ハルマリ、ジャリング、メレン

**(3) ニルギリ（ストレート、アイスティー、レモンティー、ミルクティー向け）**

インド南部、タミルナドゥ州にあるニルギリ。地名の由来「青い山脈」の通り、なだらかな山々が連なり、あたり一面に茶畑が広がっています。地理的にスリランカに近いので、スリランカの紅茶に似た、マイルドでキャラクターを主張しない味が特徴。タンニン量が少ないので、アイスティーに向いています。また、ハーブやフレーバーティー、その他の茶とブレンドする時のベースの紅茶として重宝します。茶摘みは通年で行われていて、クウォリティーシーズンは1～2月。品種は、アッサム種と中国種の掛け合わせです。

●代表的なニルギリの茶園：チャムラージ、コーラクンダ、グレンデール

**5. 美味しい紅茶の入れ方**

紅茶の味は、水の種類と淹れ方で変わります。スタンダードにお湯で、手軽に水出し、ミルクと一緒に煮出して…。美味しい淹れ方をマスターしていろいろな紅茶を楽しみましょう。

**(1) 最高級のリーフティーの入れ方（2カップ用）****【用意するもの】**

ティーポット2つ、ティーカップ2つ、茶こし、タイマー、ティーコージ、紅茶の茶葉5g、熱湯550cc、茶器温め用の熱湯

①全ての茶器を温めます。紅茶は温度の変化を嫌うため、一定の温度を保つよう注意します。

②550ccの水を沸かし、温めておいたポットに茶葉5gを入れ、沸騰した湯を注ぐ。  
お湯は必ず沸騰させてください。沸騰させすぎると酸素がなくなるので、ぶくぶくと泡がたつたらすぐに止めること。水はくみたてのROの浄水か、ボトルウォーター（Kinleyがおすすめ）を振って空気を水に含ませてからお湯をわかします。ミネラル分の多い水だと紅茶のタンニンと水のミネラルが結合し油膜が張り、味も見た目も悪い紅茶になります。一番のおすすめはホーローのやかんでお湯を沸かすことですが、ステンレスでも大丈夫です。



- ③タイマーを使って6分蒸らします。蒸らし時間はお好みで調整してください。ティーコースをかぶせ、温度の変化を防ぐと、紅茶の持っている素晴らしい香りと味を引き出すことができます。
- ④温めておいたもう1つのポットへ茶こしを使って一気に紅茶を移します。ティーポットの中に残った紅茶が濃くなりすぎる事を防ぎます。
- ⑤ティーカップに注いでできあがり。紅茶はラストドロップがおいしいと言われているので、最後の一滴まで注ぎましょう。はじめは香りと水色（すいしょく）を、次に味を楽しみます。紅茶は空間も含めて楽しむものなので、茶器なども揃えるとより楽しみが増えます。

## (2) チャイ

### 【用意するもの】

鍋、カップ、茶こし、タイマー、茶葉（CTC）4g、水 150cc、牛乳 150cc、しょうが 4g、カルダモン 1 ティースプーン、チャイマサラ \*1 ティースプーン

※チャイマサラはマーケットでも売っていますが、ご自分で作る時は、カルダモン、シナモン、ブラックペッパー、クローブ、ジンジャーパウダーをお好みの量で調合すると美味しくなります。特に冬場は身体を温めるためにスパイスを多めに入れる傾向があるようです。

- ①チャイの決め手は新鮮な香辛料（マサラ）。しょうが、カルダモンをグラインダーまたはすり鉢で潰します。
- ②水 + カルダモン + しょうが + チャイマサラを鍋に入れて沸騰後弱火にし、鍋の蓋を外した状態で1分30秒煮込む。
- ③②に茶葉を入れて更に30秒煮込む。
- ④③に牛乳を入れ、蓋をして中火で沸騰させる。沸騰後、弱火にし、蓋を取った状態で2分煮込む。沸騰の泡ができ上がったら、鍋を上下させて調整する。
- ⑤茶こしでこし、カップに注ぎ、最後に飾り用のマサラをひとつまみふりかけてできあがり。チャイほど各家庭によってレシピが違うものではありません。インドの家庭では体調や季節によってレシピが変わります。ご自身の好みで、レシピを調整してください。

### (3) ティーバッグの入れ方

ティーバッグとお湯、どちらを先にいれるかは好みですが、茶葉をジャンピングさせるという意味では、ティーバッグを先にいれることをおすすめします。ソーサーで蓋をして蒸らしたりする方もいます。ティーバッグの場合でもお湯の温度を下げないこと

が大切ですので、ティーポットを使いティーコースを被せて蒸らすと、美味しい紅茶が楽しめます。

## (4) 水出し

アイスティーがうまくできない、もっと手軽に紅茶を飲みたいという方には水出しという方法もあります。Kinley 1 リットルに対し、茶葉 10g を入れて、8時間ほど冷蔵庫に入れて水出しをしてから、茶こしで茶葉を濾して飲む、または、茶葉をお茶パックに入れ、水を入れた冷水ボトルに入れて冷蔵庫へ。手軽にアイスティーが楽しめます。茶葉を直接入れた場合、1時間毎に茶葉を泳がせるとより香りが高まります。アッサムなどタンニンが多い紅茶は濁ることがあります。

## 6. 紅茶にあわせるならこんなお菓子

紅茶にあうのは洋菓子ではありません。産地別に様々な味と香りが楽しめる紅茶にあわせるおすすめのお菓子をご紹介します。

- ダーズリン**：すっきりとした味わいのダーズリンティーには、羊羹、どら焼きなど餡子物の和菓子が合います。夕食やお酒の後はさわやかな香りのファーストフラッシュがおすすめです。
- アッサム**：しっかりと濃い味のアッサムティーには、ケーキやチョコレート、クリーム系の洋菓子が合います。こってりとした洋菓子にアッサムティーの渋みがマッチします。
- ニルギリ**：さっぱりしているニルギリティーには、軽めのクッキーなどのお菓子をどうぞ。

## 7. 紅茶の保管方法

紅茶の保管には、光、湿気、空気を避けることが一番大事です。冷蔵庫や冷凍庫は湿気が多いため適していません。缶での保管は、茶葉とフタの間に空間が出て酸化が起きてしまいます。茶葉がもともと入っていたアルミニウムの袋に入れたまま、上部を丸めるなどしてなるべく茶葉が空気に触れないようにし、クリップでとめて缶に入れるのがベスト。または遮光性のチャック付きプラスチックバッグに入れるのもいいでしょう。お茶も生きてるので完全な真空にはしない方がいいです。もし紅茶を冷蔵庫などに入れてしまった場合は、結露したり湿気がたまらないよう常温に戻してから開けるようにしましょう。

日本では賞味期限は3年とされていますが、お茶の作りがしっかりしていれば10年ほどもちます。1年たつと香りが徐々に和らいでいきますが、味に深みと甘みを増します。



### 8. その他のお茶

ストレートティーに香りを加えたフレーバーティーもあります。紅茶にベルガモットの果実の香料を加えたアールグレイやストロベリーやラズベリーなどのベリー系の香りを加えたもの、中国茶にジャスミンの花の香りをつけたジャスミンティーなどが日本人に好まれています。インドならではのマンゴーティーなども人気です。

その他、アーユルヴェーダの薬草としても使われているトゥルシー、カモミール、アシュワガンダ、サラシアなどが健康茶として親しまれています。

最近、当地には次々と新しいスーパーマーケットやショッピングコンプレックスができて便利になってきています。日本で生活のまま持ち込めればそれが一番かもしませんが、荷物に限りもあるので必要なものを厳選しましょう。

※製品に対する考え方や要求水準は個人差があります。

※この情報は 2015 年 7 月現在のものです。

## 記号の意味

- ◎……………インド製をおすすめ
- ……………当地で入手可
- △……………当地で入手できるが、日本から持参することをおすすめ
- ×……………入手不可

## 生活用品

### 1. 寝具

品 目	入 手	備 考	
シーツ、枕カバー	◎		
布団カバー	○	敷布団カバーはない。	掛布団カバーはベッドカバーとして売っている。
枕	○		
毛布	○		
タオルケット	○		
布団	○	インド製は薄手のキルト。	
羽毛布団	×	冬季は寒いので持参すると便利。	
ベッドカバー	◎		
ベッドパッド	○		
ラグ、敷物	◎	絨毯やキリムなど種類が豊富。	カシミール製の高級品もある。
クッションカバー	◎	種類、デザインとも豊富。	

### 2. 台所用品

日本料理用の調理器具は現地ではほとんど入手不可。箸、巻きす、すり鉢、すりこぎ、豆腐作り容器、土鍋、しゃもじ、あく取りなどは、持参した方がいいでしょう。

品 目	入 手	備 考
鍋	◎	
フライパン	◎	
圧力鍋	◎	

品目	入手	備考	
中華鍋	○		
卓上コンロ	○	大和屋、カーンマーケットなどにある。	カセットボンベもある。
食器洗い用スポンジ	○		
食器用洗剤	○	インド製を使う場合は使用方法を確認し薄めて使うこと。	
包丁	○	砥石はない。	輸入物のシャープナーはある。
カトラリー	○		
ステンレス製ざる・ボウル	◎		
まな板	○	木製、プラスチック製とも入手可能。	
水筒	△	インド製は保冷機能が弱い。	
冷茶ポット	◎		
キッチンタイマー	○		
三角コーナー	×		
排水口用ネット	×		
ジップロック	○		
保冷パック	×	お弁当に添えるとよい。	
竹串	○	インド製は、ささくれ、とげが多い。	
楊枝	○		
輪ゴム	△	インド製は太く、短く、切れやすい。	
ゴムべら	○	輸入物が入手可能。	
おろし金	○		
タッパー	○	電子レンジ対応は割高。	輸入品入手可。
お弁当箱	△		
ラップフィルム	△	インド製は、使いづらい。	
アルミホイル	◎		
クッキングシート	×	クッキーなどにくっつかないタイプはない。	
油こし器	○		
缶切り	○		
計量はかり	○	電子式のもの輸入品が入手可能。	
計量スプーン	○	輸入品が入手可能。	
ケーキ型、タルト型	○	シフォンケーキ型はない。	
浄水機	○		
台所用除菌スプレー	×		
食器棚シート	×		
コースター、トレイ	◎		

品目	入手	備考	
ガラス類	○		
食器	○	和食器は手に入りやすいが、洋食器は手に入る。	
パーティ小物	○	紙皿、紙コップ、紙ナプキン、スプーン、フォークあり。	

## 3. 日用品

品目	入手	備考	
化粧品	○	使い慣れたものを持参するとよい。	インド製も各種ある。
生理用品	○	薄型・羽根つきのものが各サイズあり、使用感も悪くない。ただし値段は少し高め。	
シャンプー・リンス	◎	輸入品あり。	インド製オーガニックのものも豊富。
整髪料	○		
歯磨粉	○	コルゲート、アクアフレッシュあり。	
石鹸	○		
洗濯用洗剤	○	アリエール、サーフあり。	
衣類用漂白剤	△	色、柄用は入手不可。	
ウール用洗剤	○	輸入品あり。	
柔軟仕上げ剤	○	輸入品あり。	
洗濯用ネット	×		
アイロン台	◎	インド製の方がスタンド式で使いやすい。	
衣類用防虫剤	△	インド製は匂いがきつい。	
食器用クレンザー	○		
食器用漂白剤	△		
防湿剤	×		
殺虫剤	○	匂いがきつい。	害虫駆除サービスあり。
蚊取り線香	○	匂いがきつい。	
蚊取りマット・リキッド	◎	トランスなしで使用できる方が便利。	日本製のリキッドにも取り替え可能。
蚊帳	○	インドで簡易なものからオーダーメイドまで買える。	
ゴキブリ駆除	○	ボックス型なし。	
ねずみ取り	○	ボックス型なし。	シール式が便利。
蟻用殺虫剤	○	顆粒状のものと便利。	
虫除けスプレー	○	防蚊対策の必需品。	
トイレトペーパー	○	巻きが少なくかなり割高。	
ティッシュペーパー	○	携帯用があると便利。	
ウェットティッシュ	△	外出先で食事をする際など、携帯用が便利。	

品 目	入 手	備 考	
スリッパ (室内用)	△	個人宅に集まる機会が多いので、多めに持参した方がいい (皮製品は買える)。	
便座カバー	×	必要な場合のみ。	O型は使えるがサイズが異なる場合がある。
カビキラー	×	日本ほど必要はない。	
裁縫道具	△	ゴムひも、糸、ジッパーなど、質が悪いので持参した方がよい。	
ビニールシート	×	校外学習、運動会の時などであると便利。	
クーラーボックス	○		
消臭スプレー	○	大和屋で入手可。	インド製でも室内用はあるが、衣類・布製品用はない。
芳香剤	△		
サングラス	○	紫外線が強いのであるとよい。	
めがね	○	安価に手に入るが、レンズは厚め。	
コンタクトレンズ用品	○	ソフトレンズ、使い捨てレンズ、入手可。	
耳かき	×	綿棒あり。	
雨傘	○	インド製は壊れやすく、色柄もないが、使う機会が少ない。	
日傘	×		
帽子	△	UV カットの帽子やデザインにこだわりがあれば持参した方がよい。	
ストッキング	×		
吸盤タイプのフック	×	あると便利。	
懐中電灯	○	停電時に自動的に点灯する無停電時用のものもインドで入手可能。	
電池	○	ボタン電池も入手可能。	
時計	○		
うちわ・扇子	×		
タオル	◎	よいものが買える。	
プラスチック製品	○	ごみ箱、洗濯かご、洗濯バサミ、洗濯ロープあり。	
プラスチック衣装箱	×	あると便利。	
洗濯バサミ付物干し	○	インド製はすぐ壊れるが安価なので買い換えてもよい。	
旅行ガイド (日本語)	×	こちらで旅行に行く際に便利、英語版はあり。	
常備薬	△	使い慣れた薬を持参すると安心。	
アイスノン	×	急な発熱に便利。	
日本の延長コード	×	変圧器に付けると多くの日本製品が使える。	

## 食料品

当地での日本食材入手は限りがあるので、当面の日本食品、米、調味料、冷凍生鮮食品などは持参した方がいいでしょう。特に製菓材料 (強力粉、薄力粉。インドでは中力粉のみ入手可。白玉粉、上新粉、きな粉、小豆など) はあると重宝します。日本から野菜の種を持参して栽培する事も可能です。栽培する場合はインドの生態系に留意し自家での消費のみを目的としてください。

## 家具

基本的なものは現地調達可能で、オーダーやリースもできますが、つくりが悪いものも多いため、購入時にしっかり確認する必要があります。整理ダンス、小物ダンス、プラスチック製整理ケース、カラーボックス、スリッパ立て、下駄箱などはあると便利。先行して夫が赴任している場合は家が決まり次第、ダンスや各部屋、クローゼット内などの寸法を測ってもらい、それをもとにカラーボックスなどを購入し船便で送るのも手。

## 電化製品

インドの電化製品も年々品質が向上しているので、入手可能なものは赴任後購入するといいいでしょう。特に、毎日使う物や高電圧を必要とするものは、現地の電圧にあったものの方が壊れにくいという修理もしやすいです。すでに手持ちの電気製品を持参する場合は、変圧器 (トランス) が必要です。その他、家電に消耗品が必要な場合は忘れずに持参すること。また、前任者がいる場合は引き継げるものもあるので、事前に打ち合わせてから荷物を準備するといいいでしょう。

### 1. 一般的な家電

品 目	入 手	備 考	
テレビ	○	インドの番組を見るには、インド製かマルチタイプを。	DVD 用に日本のTVを持参するのもよい。
ブルーレイプレイヤー	○	リージョンフリーも入手可能。	
DVDプレイヤー	○	リージョンフリーであればすべてのDVDが見られる。	
オーディオセット	○		
洗濯機	◎		
掃除機	○	変圧器を使用しない方が便利。 充電式があると便利。	インド製掃除機は内部のゴミ袋が布製のものが多い。日本の家電量販店で売っている「各社共通ゴミ袋」を持参すれば、付け替えてきて、捨てられるので便利。

品目	入手	備考	
扇風機	○	インドの住宅は天井にファンがついているので必要な人のみ。	ファンはタイマー機能なし。
浄水器	○	前任者が使用している場合は詳細を聞く。	インド製もある。
炊飯器	△	日本メーカーの方が品質がいい。	
電子レンジ	○		
冷蔵庫・冷凍庫	◎		
ホットプレート	△	手に入るが、鉄板の種類は少ない。	
ハンドミキサー	◎		
ジューサー・ミキサー	◎		
フードプロセッサー	◎		
ホームベーカリー	○	日本で購入するなら、停電が多いので停電対応機能付が便利。	
トースター	○		
電気式魚焼きグリル	×	グリル機能が付いたオープンはある。	底が凸凹になっているフライパンは入手可能。
コーヒーメーカー	○		
食洗機	○	マンションでは装備されているところもあり。	
アイロン	◎		
電話機	○		
FAX	△	買えるが家庭用は機種が少ない。	
電気スタンド	◎	インドの電圧のものの方が便利。	
トランスフォーマー(変圧器)	△	精密機器には日本製が無難(500～2000ワット)。	スタビライザー付きが場所を取らず便利。延長コードを持参すれば数が少なくて済む。
スタビライザー(電源安定化装置)	◎	電圧が安定しないインドではパソコンなどの精密機械に接続しておいた方が壊れにくい。	
UPS(無停電電源装置)	◎	インドの電圧(220～240V)に合った製品をインドで購入した方が良い。	
パソコン	○	日本メーカーのものも購入可能。	デスクトップはスタビライザー(電源安定化装置)があれば壊れにくい。
プリンター	○	日本メーカーのものも購入可能。	日本で買ったものを持ち込む場合はインクも忘れずに。
ドライヤー	○	手に入るが、日本製に比べ機能が少ない。	
シェーバー	○		
電気ポット	◎	保温はできないが、瞬間湯沸し器が主流で使い勝手もよい。	

## 2. 暖房器・健康家電

デリーの住宅は冷房やファンは完備されていますが、寒さについては何の設備もないところが多いです。暖房が必要な時期は12月～2月と短期間ですが、0度を下回ることはないものの間取りが広く石造りのためとても寒く感じます。最近では冷暖房両用のエアコンも出回ってはいますが、持ち運び可能な簡易温風ヒーターが主流で部屋全体は温まりにくいです。それでは不十分と思う場合は、自分にあつた暖房器具を持参することをおすすめします。

品目	入手	備考	
コタツ	×	冬場は冷えるので寒がりの方は是非。	
ホットカーペット	×	絨毯をカバーとして代用できるがサイズが合わない。	
オイルヒーター	○		
石油ストーブ	○	灯油の質が悪いため日本の新型ファンヒーターは使用できない場合がある。	インドではトヨトミのものが買える。
布団乾燥機	×		
各種ヒーター	○	電気式のもの一般的。	
加湿器	△	インドの乾期は日本より乾燥する。	
除湿機	△	洗濯物を室内で干すことが多い。	雨季がある。
空気清浄機	○	PM2.5対応の日本の大手メーカーのものが入手可能だが、日本で購入するより値段は高め。	日本で買ったものを持ち込む場合はフィルターも忘れずに。

寒さに弱い方は、冬、屋外で行事がある時に備え、カイロ、厚手の靴下、長袖の下着などを用意してもいいでしょう。

## 3. 趣味で必要な家電

品目	入手	備考	
TVゲーム	○	ゲーム機(プレイステーション、Wii)は売っているが日本語対応のゲームソフトがない。	WiiやDSのソフトはダウンロード版を利用できる。
マッサージ機	×		
ミシン	○	生地はよいものがある。	
カメラ	○	フィルム、メモリーカードは入手可。	一眼レフ・コンパクトカメラ・ビデオカメラなど、手に入るが日本より割高。



## 文房具

日本人学校で必要な学用品は、日本人学校のウェブサイトを参照してください。また、アメリカンスクールではスクール側で支給があります（専用のバインダーノートが買える）。

品 目	入 手	備 考	
ノート	○	表紙が厚手のものが主。	バインダー、ノート有。 ただしインド製は日本の規格と違うことが多い。
鉛筆	△	インド製は折れやすい。	
消しゴム	○	日本製のものがよく消える。	
ファイル	◎	種類が豊富。	
セロテープ・糊	○		
ガムテープ	△	布製なし。	質が悪い。
画材	○	一通りあるが、趣味・手芸用はない。	クレヨン、色鉛筆、絵の具。
はさみ	○		
接着剤	○	日本製ほどつきがよくない。	
書道用品	×	特に半紙は多めに準備するとよい。	

## 趣味・娯楽用品

インドは四季の変化が少ないため、日本的な飾り物（雛人形・兜など）を持参すると生活が豊かに感じられます。

品 目	入 手	備 考	
ゴルフセット	○	値段が高く、レディースは特に種類が少ない。	タイでも購入可能。
テニスセット	○	子ども用・大人用ともに入手できるがラケットに好みがあれば持参した方がよい。	
野球セット	×		
バドミントンセット	○		
スポーツウェア	○	水着は持参した方がよい。	ゴーグルは入手可能。
スポーツシューズ	○	ナイキ、リーボックなどあり。	
バレエ用品	△	シューズ、レオタードは持参した方がよい。	バレエ用品を扱う店もある（※1）。
サッカーシューズ	△	子ども用は手に入りにくいので持参した方がよい。	
麻雀・カラオケセット	×		
花器・花鉢	△		
剣山・オアシス	○	フラワーマーケット、花屋、ナーサリーなどで入手可。	

品 目	入 手	備 考	
お茶の道具	△	器は入手可能。	日本人学校のお茶室に道具あり。
刺繍・編み物	△	毛糸は安い品質が劣る。	針も表示が異なる。刺繍糸はあり。
コンピューターゲーム	△	CD-ROMは入手可能。	日本語ソフトは少ない。
クリスマスツリー	○	オーナメントは豊富。	
着物	△	インドの生地を買い、テーラーにオーダーし作成することも可能。	

（※1）ZINGRIN：78 Middle Lane, Khan Market, New Delhi TEL：(011) 43565455

## 赤ちゃん用品

近年、赤ちゃん用品は充実してきました。日本製と全く同じというわけではありませんが使えるものも多くなってきています。輸入品が豊富で、こだわらなければ、ほぼ何でも入手できます。ただ、到着してすぐのころは見つけるのが難しいかもしれません。来てすぐに必要なものは、日本から持参した方が確実でしょう。

## 1. 食料品

品 目	入 手	備 考	
粉ミルク	○	インド製ネスレで、「1、2、3、フォローアップミルク」と月齢別にあるが溶けにくい。	
ベビーフード	△	輸入品（Heinzやgerberの瓶製品）がある。簡単にお湯で溶いて粥状になるネスレの粉末製品はある。ペースト状のものがほとんどなので、月齢の高い子や、インドでの食事（外出、旅行）でスパイスや衛生面が気になる場合は、日本のレトルト製品のお出かけ用（容器入り）が役立つ。	
乳児用お菓子	△	タマゴボーロ、乳児用せんべいなどはないが、4カ月から食べられるビスケットなどがある。	

## 2. おむつ類

品 目	入 手	備 考	
紙おむつ（※2）	○	パンパース、マミーポコなどテープ式、パンツタイプ共にある。サイズも新生児用からXLまである。	
布おむつ、カバー	△	カバーはコットン製が多く（一部ナイロン製あり）漏れないという考え方ではないので、日本から持参したほうが良い。おむつはタオル生地の成型タイプが多い。おむつライナーもある。	
トレーニングパンツ	△	一部で売られているが、日本から持参した方が無難。	

## 3. 衣料品

品目	入手	備考
よだれかけ	◎	
食事エプロン	○	ショッピングモールに入っているベビーショップで売っている。種類も多く可愛い。
子ども服	◎	安価なインド製品から高価な輸入品まで豊富で、デザインも悪くない。
下着、パジャマ	○	ズボンの股上が浅く、種類も少ない。
靴下、ミトン	○	滑り止め付きの靴下はない。
靴、サンダル	○	種類も増えており、購入可能。クロックスなども小さいサイズから豊富に揃っている。
帽子	○	耳や首筋を覆う日焼け防止のタイプはない。

## 4. 授乳用品

品目	入手	備考
授乳ケープ 授乳クッション	○	ショッピングモールに入っているベビーショップで売っている。
哺乳瓶、乳首	◎	ピジョン、Chicco などあり。プラスチック製が多い。床が大理石の場合が多いのでプラスチック製の方が安心。
離乳食用食器	○	プラスチック製のみ マグマグセットもある 製品の環境ホルモンが心配な場合は日本から持参の方がよい。
プラスチック製食器	◎	自宅に集まる機会が多いのであると便利。安価なインド製が十分手に入る。
ストロー付き水筒	○	インド製、輸入品ともにあり。パッキングが良くないので、漏れることがある。
マタニティ服 下着、授乳服	△	洋服のデザイン・サイズが限られる。夏場はインドのパンジャビ・ドレスで代用可。下着は大きすぎる物が多く授乳ブラは使いにくい。
母乳パッド	○	日本と比べると高価。

## 5. 衛生用品

品目	入手	備考
洗淨綿	×	必要な場合は持参の方がよい。
衛生用品	◎	ベビーオイル、石鹸、シャンプー、ベビーパウダー、ベビー用綿棒などは、ピジョンやジョンソン&ジョンソン製が豊富 爪切り、哺乳瓶洗い用ブラシ、おしゃぶりなども入手可能。
子ども用歯ブラシ、 歯磨き粉	○	ジョンソン製やピジョン製のトレーニング歯ブラシも入手可能。

品目	入手	備考
お尻拭き	○	ピジョン製などがある 携帯用サイズのものもあり 共に、日本での価格に比べると高い。
おむつ用洗剤	○	ピジョン製あり。
哺乳瓶 野菜洗い洗剤	○	ピジョン製あり。
哺乳瓶消毒器	○	スチーム式、電子レンジ式、薬液式もある。
子ども用薬（※2）	○	信頼できる小児科医はいるが、心配であれば（特に最初は）使い慣れた薬を持参した方がよい。
虫除けスプレー	○	虫よけパッチや虫除けリングもおもちゃ屋やベビーショップで購入可能。または KAMA や forest esencial などのアーユルベータショップでディートフリーのオーガニックの香りの良いスプレーで親子で使えるものもあり。
除菌ハンドジェル	○	携帯用からポンプ式まで各種あり。
アイスノン	×	

## 6. 寝具

品目	入手	備考
ベビー布団	○	セットで売られている。タオルケットはないが、バスタオルで代用可。
おねしょマット	○	
ベビーベッド・プレイ ヤード・ベッドメリー	◎	

## 7. ベビー用家具

品目	入手	備考
パウンサー	◎	フィッシャープライスなどあり。
補助便座	◎	
おまる	◎	
ベビーバス	◎	
ベビーチェア	○	輸入品あり。木製であればオーダー可能。ハイローベッドチェアタイプはない。
テーブルチェア	△	テーブルにセットするもので、旅行先で重宝する インドではオーダーテーブルが多いせいか、日本製のはサイズが合わないという意見あり。
蚊帳	○	
安全グッズ	○	種類が増えています。ショッピングモール内のベビーショップで購入可能。インド用のコンセントカバーも売っています。

品 目	入 手	備 考
安全ゲート	○	在庫、種類が少ない。日本とは間取りが違うので、うまくつかないことも多い。
フロアマット	△	現地では子ども向けの色味ばかり。ブラウンやベージュなどインテリアに馴染むようなシックなものはない。日本の方が安価。
ベッドガード	○	布団を持参しない場合ベッドで寝ることになるので、寝返りをよくする子はベッドから落ちることがあるので、なくても良いがあると安全。

## 8. おでかけ用品

品 目	入 手	備 考
ベビーカー（※2）	○	日本でもおなじみのイギリスメーカーマクラレンやオシャレなイタリアメーカー CHICCO のものが入手可。
抱っこひも	△	エルゴほど機能的なものはない。暑い時期が多いので通気性の良いものが便利。
ベビーシート / チャイルドシート	○	日本でもおなじみの Graco 他輸入品が入手可。 しかし日本製に比べるとクッションが弱く座り心地はよくなさそうなので、日本から持参する方がよいかも。夏が長く、車内も高温になるので、シートの冷却用品を日本から持参するのよ。
子ども用リュック	◎	
子ども用傘	○	

## 9. 娯楽用品

品 目	入 手	備 考
ビニールプール	◎	
水着 / ゴーグル	△	乳児用は少なく、水遊び用紙おむつはない。
浮き輪	◎	アーム用もある。
三輪車	◎	安価で購入できる。
子ども用自転車	○	
絵本	◎	日本語の物は入手不可 アルファベットや数字の幼児用教材は豊富にあり、安価。
幼児向けDVD	○	絵本に同じ。
玩具	◎	一般のおもちゃは種類も豊富。

（※2）「出産／赤ちゃんと暮らす」の章にアンケート結果をもとにした詳細を掲載しています。

## ペット用品

**犬用品：**リード、首輪、ドッグフード各種、おもちゃ、シャンプー、ブラシ、爪切りなどは手に入りやすいですが、ケージ・ベッドなどは種類が限られる。紙製品はほとんどありません。

**猫用品：**キャットフード各種、トイレ用の砂は手に入ります。しかし、猫をペットとして飼うことはインドでは一般的ではなく、犬用品に比べ手に入るものは少ないです。

**鳥：**餌を売っているペットショップもありますが、種類は限られます。

**魚：**ポンプ、餌、金魚鉢など、手に入るものもあります。

## 話してみよう!ヒンディー語

### よく使う言葉編

日 本 語	ヒンディー語
はい	ハーン ジー
いいえ	ジー ナヒーン
Q: お元気ですか	アープ ケーサー ヘ
A: 元気です	メーン ティーク/アッチー フーン
大丈夫です	コイ バート ナヒーン
どういたしまして	
ちょっと待って	エク メナットウ
	トラ ルク ジャイエ
	ウェイト キジエ

### あいさつ編

日 本 語	ヒンディー語
こんにちは、(さよなら)	ナマステ
お名前は何ですか	アープカ ナーム キャー ヘ
私の名前はプージャです	メーラー ナーム プージャ ヘ
私はプージャです	メーン プージャ フーン
私は日本人です	メーン ジャパニ フーン
また会いましょう	フィル ミレンゲ

### ドライバー編

日 本 語	ヒンディー語
早く運転してください	ジャルディ チャライエ
今日、私は日本人会に行きたいです	アージ ムジェ ジャパニ アソシエーション ジャーナー ヘ
今からINAに行きたいです	アビ INA チャリエ
9時にカーンマーケットに到着しなければなりません	ムジェ ノー バジェ タク カーンマーケット パフチュナ ヘ

日 本 語	ヒンディー語
ここで待っていてください	ヤハン ルキエ
	ヤハン ウェイト キジエ
30分かかります	ムジェ 30 ミニッツ ラゲンゲ
	アダ ガンタ ラゲガ
私を迎えに来てください	ムジェ レネ アーイエ
さくらちゃんを迎えに日本人学校へ行きましょう	サクラチャン コ レーネ ジャパニーズスクール チャリエ
真っ直ぐ行ってください	ビルクル シーダ チャリエ
バックしてください	バック キジエ
左/右に行ってください	レフト/ライト チャリエ
明日の朝 10 時までに来てください	カル スパハ ダス バジェ タック アーイエ
あなたは INA への道を知っていますか	アープコ INA カ ラスタ パタ ヘ?
エアコンを強く/弱くしてください	エーシー テーズ/カム キジエ
この荷物を上に持ってきてください	イエ サマーン ウッパル レ
	カル アーイエ

### メイド編

日 本 語	ヒンディー語
気をつけてやってください	ディアン セ キジエ
ゆっくりやってください	アーラム セ キジエ
急いでやってください	ジャルディ キジエ
ここをきれいにしてください	ヤハーン サーフ キジエ
最初に食器/この部屋をきれいにしてください	サブセ ペヘレ バルタン/イエルーム サーフキジエ
今日は寿司を作ってください	アージ スシ バナイエ
これ/あれを直してください	イエ/ヴォー ティーク キジエ
あなたは肉じゃがを作ることができますか	アープコ ニクジャガ バナ サクテ ホ?
ドア/カーテンを開けて/閉めてください	ダルワザ/パルダ コリエ/バンド キジエ
ライト/エアコンをつけて/消してください	ライト/エーシー オン/オフ キジエ
洗ってください	ドーイエ
皮をむいてください	チーリエ

日 本 語	ヒンディー語
(小さく) 切ってください	(チョーターチョーター) カーティエ
揚げてください	タリエ
茹でて/沸かしてください	ウバリエ
ガスを弱くしてください	ガス シム/カム キジエ
ガスを強くしてください	ガス ハイ/テズ キジエ
料理を温めてください	カーナ ガラム キジエ
アイロンをかけてください	プレス キジエ
これはアイロンをかけないでください	イエ プレス ナヒン キジエ
これは軽くアイロンをかけてください	イス パル ハルキ プレス キジエ
これは手洗いしてください	イエ ハート セ ドーイエ
手伝ってください	メリ マーダットウ キジエ
花に水をやってください	フル コ パニ デイジエ
今日の仕事は終了です	アージ カ カーム カタム
帰っていいです	アープ ジャー サクテ ヘーン
(明日は) 遅刻しないでください	(カル) レイト マット ホナ

memo

## 緊急電話番号

警察：100

消防：101

救急：デリー&グルガーオン 102 ノイダ：108

ウーマンヘルプライン：デリー&グルガーオン 1091 ノイダ 1090

チャイルドライン：1098

※ウーマンヘルプラインやチャイルドラインは、自身が被害に遭った時や被害に遭っている人を見かけた時などに使用する番号です。

在インド日本国大使館：(011) 26876564、26876581 ~ 3

日本人会事務局：(011) 64724448

日本人学校：(011) 26891230

※救急対応病院については「医療案内」の章を参照してください。

## 電話番号覚え書き

自分の電話番号：

緊急連絡先：

名前	TEL
家族	

名前	TEL
ドライバー	
メイド	