



マプト市案内

在モザンビーク日本国大使館
EMBAIXADA DO JAPÃO EM MOÇAMBIQUE
Av. Julius Nyerere 2832
Maputo Moçambique
Tel:21499819/20 Fax:21498957

平成25年8月

目次

はじめに	3
モザンビーク共和国概要	4
モザンビークの国旗と国歌	5
モザンビークと日本	6
保健・医療	7
治安	
交通	
電話	8
郵便	
スポーツ	
空港	9
両替	
お土産	
マプト市内の見所	10
マプト近郊の見所	12
レストラン案内	13
モザンビーク関係書籍（参考図書）	16
★滞在中に使えるポルトガル語入門★	

はじめに

モザンビークはアフリカでアンゴラ、ギニア・ビサウ、カーボ・ベルデ、サントメ・プリンシペと並んでポルトガルを旧宗主国とし、ポルトガル語が公用語として話されています。

地理的にはタンザニア、マラウイ、ザンビア、ジンバブエ、南アフリカ及びスワジランドと国境を接し、国土は日本のおよそ2倍で南北に約2,500Kmの海岸線を有しています。気候は沿岸低地の多湿な熱帯と北部内陸の乾燥性亜熱帯気候に大別され、アフリカ内陸よりザンベジ川とリンポポ川の大河川がインド洋へ向けて注いでいます。

国名「モザンビーク」の由来は、当時ジンバブエに住んでいたアラブ有力者であった”Musa al bique”という人物の名前から来ていると一般に言われています。北部ナンプラ州に所在する「モザンビーク島」は、19世紀末までポルトガル植民地時代の首都であり、現在では歴史的また文化的発祥地として、当国で唯一のユネスコ世界遺産にも指定されています。

モザンビークには古くからバンツ系語族に属する民族が住んでいましたが、バスコ・ダ・ガマが1498年にインドのゴアへの航海途中にモザンビーク島へ立ち寄ったのを皮切りにポルトガルの入植が開始され、ソファラ、ベイラ、ロレンソ・マルケス（現マプト）などの沿岸港が栄えました。1960年に北部ムエダにおいてポルトガル兵による大虐殺事件が発生し、以来独立闘争に火が点き、北から南へと解放闘争が進展しました。1974年に本国ポルトガルのサラザール独裁政権崩壊に乗じてその翌年にモザンビークは独立を達成しましたが、その歩みは必ずしも平坦な道のりではありませんでした。

当初マルクス・レーニン主義政策を標榜した政府（モザンビーク解放戦線、FRELIMO）が統治しましたが、経済経営に苦しみ、さらに南アフリカ白人政権や一部西欧の支援を受けた反政府ゲリラ（モザンビーク抵抗運動、RENAMO）との抗争が17年にも続きました。イタリアの仲介の下で漸く1992年に包括平和協定が調印され、その後、国連PKO活動（ONUMOZ）による和平プロセスを経て1994年に独立後初の複数政党制の下で行われた大統領選挙及び議会選挙が行われました。

モザンビークは、洪水や干魃の自然災害に見舞われやすく、2000年には大洪水などもありましたが、ここ数年全体的に高い経済成長率を達成し、アフリカのモデル国的存在にもなっています。



サモラ・マシエル初代大統領の壁画



マプト市全景

モザンビーク共和国概要

- ▲ 国名：モザンビーク共和国
(República de Moçambique / Republic of Mozambique)
- ▲ 独立：1975年6月25日 (旧宗主国ポルトガル)
- ▲ 面積：799,380平方キロ (日本の約2.1倍)
- ▲ 人口：23,049,621人 (2010年)
- ▲ 首都：マプト/ Maputo
- ▲ 政体：共和制
- ▲ 元首：アルマンド エミリオ ゲブーザ大統領/ Presidente Armando Emílio Guebuza
- ▲ 言語：ポルトガル語 (公用語)
マクア語 (北部)、セナ語 (中部)、シャンガナ語 (南部) 他
- ▲ 宗教：キリスト教 (カトリック)、イスラム教、その他原始宗教
- ▲ 人種：マクアロムエ族、シャンガナ族など43部族
- ▲ 気候：熱帯、亜熱帯
4～9月 (気温が低く乾期でもある冬期)
10～3月 (高温多湿の雨期)
- ▲ GDP：186億ドル／一人当たり：896ドル (2008年)
- ▲ 通貨：メティカル (MT)
- ▲ 為替レート：1米ドル=28.7 前後
(8月現在) 1ユーロ=37.5 前後
1ランド=2.9 前後
- ▲ 日本との時差：-7時間 (GMT+2時間)
- ▲ 主要産業：
(農) カシューナッツ、綿花、砂糖、たばこ
(漁) えび
(鉱) 天然ガス、チタン、石炭
- ▲ 主要貿易品目：
(輸出) アルミ、電力、天然ガス、エビ、綿花、カシューナッツ、砂糖、
(輸入) 機械機器、石油、自動車
- ▲ 主要貿易相手国：
(輸出) ジンバブエ、南ア、ポルトガル、中国
(輸入) 南ア、ポルトガル、日本、中国
- ▲ 祝祭日：1月1日 (新年)、2月3日 (英雄の日)、
4月7日 (女性の日)、5月1日 (労働者の日)、
6月25日 (独立記念日)、9月7日 (終戦記念日)、
9月25日 (将軍の日)、10月4日 (平和記念日)、
11月10日 (マプト市の日)、12月25日 (家族の日)

モザンビークの国旗と国歌

国旗



赤色：長年の植民地主義への抵抗、独立解放戦争、主権保護
緑色：豊饒の大地
黒色：アフリカ大陸
黄金色：地中の資源
白色：戦争の正統性、平和
星：国民の国際的協調性の精神
本：勉学
鋤：生産
銃：防衛

国歌

Na memória da África e do Mundo
Pátria bela dos que ousaram lutar
Moçambique o teu nome é liberdade
O sol de Junho para sempre brilhará
brilhará

Moçambique nossa terra gloriosa
pedra a pedra construindo o novo dia
milhões de braços, uma só força
ó pátria amada vamos vencer

Povo unido do rovuma ao Maputo
colhe os frutos do combate pela Paz
cresce o sonho ondulado na bandeira
e vai lavrando na certeza do amanhã

Flores brotando do chão do teu suor
pelos montes, pelos rios, pelo mar
nós juramos por ti, ó Moçambique
nenhum tirano nos irá escravizar

アフリカと世界の記憶
戦いに挑んだモザンビーク人の美しき故郷
モザンビーク、その名も自由
6月の太陽はいつまでも輝く

モザンビーク、我らの誇りの地
一石、一石が新しい日を作る
何百万人もの力を一つの力に
愛する祖国、勝利をその手に

一致団結、ロブマからマプトまで
平和のため、戦いの実を摘み取る
ふくらむ夢を旗になびかせて
全ては明日への希望のため

山、川、海のため、人々が流した汗が
地となり、花を咲かせる モザンビーク、
我々はあなたに誓う 我々を奴隷とする
独裁者はもういない

モザンビークと日本

1. 歴史

○天正遣欧少年使節

九州のキリシタン大名が派遣した天正遣欧少年使節の4人がヨーロッパの帰路、1586年9月に喜望峰からモザンビーク島に着き、ここで船を乗り換え、風向きが変わるのを待って6ヶ月間滞在しました。島のチャペルで祈りつつも、望郷の念は高まったでしょう。彼らは1587年2月にゴアに向け出発し、1590年に日本に帰っています。

○初めて来日したアフリカ人は、モザンビーク人？

安部龍太郎著「信長燃ゆ」では、信長が弥助と呼ばれるモノモタパ王国の末裔と会い、彼からかつてザンベジ川、リンポポ川にまたがり、ソファアラ港を抱えていた王国について聞くシーンがある。また、ポルトガル人来日の模様を描く南蛮屏風には、ポルトガル人の使用人として黒人が描かれています。

○フランシスコ・ザビエル

日本来日前の1541～1542年、モザンビーク島に6ヶ月間滞在しました。彼が毎日祈りを捧げていた石のある場所には、現在ザビエル礼拝堂が建てられています。

○浅間丸

太平洋戦争開戦翌年の1942年7月2日、交戦国となった日米の外交官等交換を行う為、横浜から到着した浅間丸とコンテベルデ号がニューヨークから到着したスエーデン客船グリップスホルムと共に、ポルトガル領であったモザンビークのロレンソ・マルケス（現マプト）に入港。同23日、野村駐米大使とグルー駐日大使交換をすませた後、浅間丸は翌月20日横浜に帰港。ロレンソ・マルケスでは、英国とも同様の外交官交換が行われました。

○日系ブラジル人の独立闘争参加

70年代前半より、鈴木クニオなる日系ブラジル人がFRELIMO（モザンビーク解放戦線）の独立運動にタンザニアで参加していました。鈴木氏は、75年の独立前にモザンビーク入りし、生物教師として80年代まで活動しました。

2. その他

○シーラカンス（中生代の概観を保っている魚、通称「生きた化石」）

日本政府が文化無償で視聴覚機材を供与した自然史博物館には、1991年頃にモザンビークで操業していた日本の漁船が捕獲したシーラカンスの剥製を展示しています。そのシーラカンスにはたまたま孵化直前の稚魚を体内に26匹抱えていました。



○海老の輸出

アルミ精錬所 MOZAL 稼働後は輸出品第一位の座を明け渡しましたが、エビは引き続き重要な外貨獲得手段で、例えば2004年の対日輸出総額 30.4 億円であり、その内93%がエビとなっています。

保健・医療

- ・飲料水は、市販のミネラルウォーターを飲用し、水道水は絶対に避けて下さい。料理では生肉・魚類（特に貝類）や生野菜には十分な注意が必要です。
- ・当国にはマラリア、コレラ、エイズウイルスなどの感染症があり、他に髄膜炎、腸チフス、食中毒、下痢症などもあります。これらの予防にはきちんとした知識が必要です。特にマラリア予防薬内服や治療には、専門的知識が必要です。
- ・当国では、邦人が満足できる医療施設は多く存在しません。軽傷以外は隣国南アフリカへの緊急移送が必要になることもあるので保険等への加入は必須と考えられます。

一般的な治療は以下のクリニックで診療を受けることが可能です。

- * Hospital Privado de Maputo Tel:21-483905
- * Clinica de Sommerschild Tel:21-493924

治安

- ・首都を中心に窃盗、強盗、車輜強盗、家屋侵入が増加し、その犯罪手口もナイフや銃器を使用して殺傷する凶悪なケースが増加しています。（マプト市に対して、海外渡航情報の「十分注意して下さい」が発出されています）
- ・時計や携帯電話、財布等の貴重品はできるだけ目立たないように所持し、歩行時はなるべく持たないようにして下さい。
- ・日没後、人目のないところでの歩行は非常に危険ですので、絶対に避けて下さい。
- ・万が一襲われた場合は、身の安全を第一に考え、抵抗することなく犯人の要求に従い、犯人が要求するもの（貴重品等）を渡して下さい。

- * 外国人や外交団担当の警察署（第四警察署）

4^a Esquadra

Av. Kim Il Sung, 922

Tel: 21-485093（24時間）

交通

- ・交通手段としてはタクシーが一般的です。ミニバス（通称シャパ）は車内が非常に混雑し、スリなどの犯罪も多発しているほか、運転マナーが悪く、運行ルートも複雑で道も舗装されていないところを通ることが多いため、事故に繋がりがやすくなっています。邦人、旅行者への利用はお勧めしていません。
- ・正規タクシー会社が運営しているタクシーというものはなく、ホテル前に待機しているものや、タクシー会社に直接電話の上、来てもらうことが一般的です。いずれのタクシーも料金はメーター制ではないので、乗車前に値段の交渉が必要です。目安としては、マプト市内より空港まで500メティカル前後（約US\$20）となっています。

電話

- ・当国の国番号は258です。
- ・近年の携帯電話の急激な普及によって、公衆電話が減少する傾向にあり、最近では街中でも殆ど見かけなくなりました。カード方式で、電話局でカードを購入出来ますが、一般的に利用されているとは言えません。
- ・携帯電話はGSM規格を採用していますので、欧州、アフリカ地域間ではほぼローミングで通話できます。
- ・ファックスは中央郵便局で申し込み、送信が可能です。

郵便

- ・郵便事情は悪く、手紙やポストカード類の不着が頻繁に発生しています。また、送る際には、所要日数が相当かかることを見込んで下さい。小包等、高価なものが入っている郵便物は特に紛失することが多く、届かないというケースも日常的にあります。6ヶ月～1年、日本との郵便物のやり取りに掛かったケースも過去にありますので、利用される際は注意が必要です。
- ・国際宅急便サービス（DHL、SkyNet）は当地にも支店がありますので、重要な荷物や書類は上記宅配会社の利用をお勧めします。

モザンビーク → 日本

(通貨メティカル)

	普通郵便料金	速達郵便料金
絵葉書	33.0	46.0
封書 1g～20g	33.0	46.0
封書 20g～100g	73.0	125.0
封書 100g～250g	146.0	277.0
封書 250g～500g	281.0	534.0
封書 500g～1000g	476.0	1,019.0
封書 1000g～2000g	764.0	1,961.0

スポーツ

- ・モザンビークでもっとも人気があるスポーツはサッカーです。マプト市での代表的なサッカークラブは、コスタ・ド・ソル、マシャケネ、クルーベ・デスポルティヴォ・フェロヴィアーリオなどです。ポルトガルリーグ、イングランドプレミアリーグ、スペインリーグもテレビで放映されるため、大変な人気です。
- ・女子陸上800mでシドニーオリンピック以来国民的スターとなった、マプト市出身のムトラ（Maria Lurdes de Mutola）選手がいます。1993年シュットガルト世界選手権で優勝、1998年には世界記録を樹立、そしてシドニーオリンピックではついにモザンビーク初の金メダルをもたらしました。ゴールデンガール（Menina de Ouro）の愛称で親しまれましたが、現在は引退されています。
- ・レクリエーション施設は充実しておらず、娯楽施設もあまり存在しません。ゴルフ場はありますが、グリーンの状態など整備状況があまり良いものではありません。その他では、ホテルのテニスコートやプール、またジム施設などがあります。

空港

- ・ **マプト国際空港 (Aeroporto Internacional de Mavalane)**
マプト国際空港は市内から北西に6 kmほど離れたところにあります。発着航空会社はモザンビーク航空 (TM)、ポルトガル航空 (TP)、南アフリカ航空 (SA)、ケニア航空 (KQ)、エチオピア航空 (ET)、カタール航空 (QR)、ブリティッシュ・エアウェイズ (BA) です。
- ・ 外貨持ち出し・持ち込み規制は共に一人につき5,000米ドルです。また、現地通貨の持ち出しは、500メティカルまでと制限されています。
- ・ 黒檀の彫刻等は文化財ですので大量に持ち出す場合は文化省の許可証を事前に取得しておく必要があります。又、カシューナッツは、一人2 kgまで持ち出す事が可能だと言われてはいますが、法的な根拠があるかどうか定かではありません。
- ・ 日本人はモザンビーク入国に際し査証が必要です。国境や空港でも取得可能ですが(78 USD)、混み合っていることが多く、手続きで時間を要するため、事前に取得されることをお勧めしています。

両替

- ・ 両替はホテル、銀行、市内各地にある両替屋 (Casa de Câmbio) で可能です。
- ・ 国内では米ドル、ユーロ、ランド、ポンドのそれぞれ紙幣が換金可能です。日本円は換金不可となっています。また、都心の主なレストランでは、現地通貨以外に米ドルやランドも使用出来る場所がありますが、レートはあまり良くありません。
- ・ 両替屋を狙った襲撃強盗が多発していることから不用意に立ち寄らず、また、両替後の帰路については不審な尾行者等、身の回りに十分注意して下さい。
- ・ 2013年8月現在の換金レートは、1 US \$ = 28.7メティカル前後です。

お土産

- ・ モザンビーク土産として、カシューナッツ、草木で編んだお財布や、バッグ、バティック (batik、布に塗られた油絵)、カプラナ (布)、木彫り細工などが一般的です。市場やスーパーマーケット以外でも、道端や路上で売られていることも多く、値段も交渉次第で大きく変わってきます。
- * 民芸品市場 Parque dos Continuadores 毎日 9:00~17:00
民芸品の他、広い公園内には運動場、イタリアンレストランがあります。大体のお土産はここに行けば全て揃います。
- * ARTEDIF (Artesanato do deficientes fisicos) Av. Marginal 毎日 9:00~15:30
身体障害者が作った物を販売する店。値札も商品についており、安心して買い物が出来ます。
- * Shanty Craft Tel:21-450305 2nd Avenida, 268, Bairro do Triunfo
毎日 10:00~18:00
コスタデソル海岸の近くにある、民家風のお土産物店。

その他、毎週土曜午前に要塞(Fortaleza)前の広場で開かれる民芸市があります。

* POLANA SHOPPING CENTER Av. 24 de Julho 毎日 9:00~21:00

ポラナショッピングセンター2階にある土産物店で、木彫りがメインのお店。同フロアーにも民芸品らしいお店もありますが、伝統的ではなく、現代的要素を取り入れたものが多いです。

マプト市内の見所

- ・首都マプトはモザンビーク南部のマプト州にあり、推定人口は110万人。中部第二の都市のベイラと共に、当国の主要貿易港を有します。植民地時代は「ロレンソ・マルケス」と呼ばれ、ポルトガル人のリゾート地として賑わい、活気ある街でしたが、独立後はインフラ整備の維持管理が未だ行き届いておらず、不便を感じる人が多いのが現状です。
- ・マプト市にはダウントウン (Baixa) を中心に以下のような文化施設があります。

* 自然史博物館 (Museu da História Natural)

Praça Travessia Zambeze Tel:21-485401

開館時間：火～金 8:30～15:30

土日 10:00～17:00

入館料：MT50.00 (日曜無料)

チーターや象、ライオン等のアフリカに生息する動物の剥製が多く展示されています。また、貴重なシーラカンスの剥製も展示されています。この目玉はなんと言っても、世界で唯一、胎児の成長段階を示す象のホルマリン漬けです。このホルマリン漬けの実現には約2000頭もの象が犠牲になったと言われています。



* 国立美術館 (Museu Nacional de Arte) Av. Ho Chi Min, 1233 Tel:21-320264

開館時間：火～日 15:00～19:00 入館料：無料

モザンビークを代表するアーティスト (Malangatana Ngwenya, Alberto Chissano) の作品を展示しています。絵画、木彫り彫刻、土器のオブジェ、現代画等。

* 革命博物館 (Museu da Revolução) **現在改装中**

Av. 24 de Julho, 2999 Tel:21-400348

開館時間：9:00～12:00, 14:00～17:30 (水曜閉館) 入館料：MT50.00

4階建ての建物に写真、遺品や武器が展示され、植民地解放闘争の過程を克明に把握出来るようになっています。一階の入り口付近には、FRELIMO 創始者であるエドゥアルド・モンドラーネ (Eduardo Mondlane) が当時使用していたフォルクスワーゲンの車が展示されています。

* 貨幣博物館 (Museu Nacional da Moeda) Rua Consiglieri Pedroso, 2 Tel:21-320290

開館時間：火～土 9:00～12:00, 14:00～16:00 日曜 14:00～17:00

入館料：MT20.00

歴史のある黄色い建物で通称「黄色の家 / Casa Amarela」と呼ばれています。館

内には世界各国の貨幣を展示していて、17世紀にモザンビーク中部で流通していた銅製貨幣（Maçontas）や日本の古銭など、世界の硬貨が並べられているコーナーもあります。

* 要塞 (Fortaleza) Praça 25 de Junho

開館時間：月～日 9:00～12:00 14:00～17:00 入館料：無料

ポルトガル軍によって1781年に建設され、植民地化に貢献したポルトガル総督モウジーニョ（Mouzinho de Albuquerque）馬上の像や壁面にはめ込まれた原住民酋長グングンニャネが虐げられるレリーフなどが見られます。また、当時使われていた砲台や掃射銃なども置かれています。

* 動物園 (Jardim Zoológico) Av. de Moçambique, 2495

開園時間：月～日 9:00～16:00 入園料：5MT

市営の動物園ですが、管理・運営面で未だ多くの問題を抱えているため、年々動物が減っています。現在この動物園では、ライオン、カバ、ワニ、チンパンジーが見られますが、ライオンなど、肉食の動物に対してもきちんと餌を与えられていないなど、管理面での問題は深刻な状況です。

* シサノ・ギャラリー美術館 (Museu Galeria Chissano) Rua Torre do Vale, 32, Matola

Tel: 21-780705 開館時間：火～日 9:00～17:00 入館料：MT10.00

モザンビークが生んだ天才彫刻家シサノ（Alberto Chissano）のギャラリー。作風は人間の複合体のような人柱木彫りが多く、独特で強い印象を与えています。都心から10キロほど離れたマトーラという隣町にあります。

* カテドラル (Catedral Nossa Senhora da Conceição) Praça da Independencia

町のランドマーク的な存在で、広場、教会、市庁が並ぶシンボリックな空間を演出しています。ゴシック様式を模した近代的建築で、1982年と1989年にローマ法王も訪問しています。

* 市庁舎 (Conselho Municipal)

Praça da Independencia

1945年にポルトガル植民官庁舎として建てられた、グレー色の男性的なコロニアル風建築で

す。正面玄関の石畳には“Aqui é Portugal”（ここはポルトガルである）という文字が書かれていましたが、独立後は取り除かれました。



* サモラ・マシエル銅像 (Estátua de Samora Machel) Av. Samora Machel

市庁舎の正面に立っているのがモザンビーク初代大統領のサモラ・マシエル銅像です。人差し指を挙げたジェスチャーはマシエル独特のもので、独立闘争を指導して独立に導き、マルクス・レーニン政策を導入した国民的人気のある人物でしたが、不幸にも1986年に南アフリカでの謎の飛行機墜落事故で亡くなりました。未亡人グラサ・マシエルは、マンデラ元南アフリカ大統領の現夫人です。この銅像は北朝鮮の支援のもと、建設されたという話です。

* アイアン・ハウス (Casa de Ferro) Av. Samora Machel

1892年、エッフェル塔の設計者エッフェル(Gustav Eiffel)がポルトガル総督公邸用に設計した鉄板製の小さな家。現在は教育文化省の事務所として使われています。

* モザンビーク鉄道駅 (Caminho de Ferro de Moçambique)
Praça dos Trabalhadores

アイアンハウス同様にエッフェルによる設計で、アーチやドーム状が特徴の白と薄緑のコントラストが美しいビクトリア様式の中央駅。構内はプラットホームが二つで広々としていて、珍しい薪式の蒸気機関車が展示されています。鉄道列車は稼働していますが、本数が少なく時間がかかる上、治安面にも問題があり、利用はお勧めしていません。



* 中央市場 (Mercado Central) Av. 25 de Setembro
(日曜は 13:00 まで)

ダウタウン (バイシャ地区) に位置する 1901 年に完成したマプト市最古、最大のマーケットです。新鮮な青果、魚介類、生きたままの鶏や炒りたてのカシューナッツ等が売られており、常に活気にあふれています。奥にはお土産物屋が立ち並び、モザンビークのお土産が一度に集まっています。一方で治安面では、スリや泥棒も多く、油断は禁物です。持参する貴重品は最低限にし、なるべく持ち歩かれないよう、お勧めしています。



* マプト・ショッピングセンター (Maputo Shopping Center) 85, r/c, Rua Mq Pombal

ダウタウン (バイシャ地区) に 2007 年に新しくオープンしたショッピングモールです。アジアからの輸入品も多数揃うスーパーや映画館、クリーニング店、両替所、携帯電話ショップ、ワインなどを揃えるデリカッセン等、店舗数はマプトにあるショッピングセンターで一番多いと思われます。5F はレストラン階となっており、日本食 (寿司) が食べられるレストランもあります。入口付近の駐車場はいつも満車ですが、屋上にも駐車場があり、こちらは大体空いています。

* マレス・ショッピングセンター (Marés Shopping Centre) Av. Marginal 9519

コスタ・ド・ソル地域にある、最新のショッピングセンターです。南ア系高級スーパーの WOOLWORTHS、より庶民的な SHOPRITE の 2 つのスーパーに加え、衣類・雑貨店、マッサージ店、銀行、書店、ジム、レストラン等が揃っています。日常生活に必要なものはここに行けば大体手に入ります。モザンビークで唯一と言われるボーリング場の施設もここにあります。

マプト近郊の見所

* カテンベ (Catembe)

マプト湾対岸に見える小さな町。特にこれといって特別な観光名所はありませんが、東西に広がるビーチを散策することができます。主な行き方は、車輛積載のフェリー、乗客のみを運ぶ小型シャトル船があり、財務省前のフェリー乗り場から約 1

5分でカテンベに到着します。(片道一人あたり5MT、車輛積載時は別途料金が発生)復路も同様で、車両積載フェリーは朝5時から夜11時頃まで30分~1時間毎に運航している他、シャトル船も30分毎に出ています。マプトが一望できるレストランからは、モザンビーク版摩天楼とも言うべき景色を望むことができます。

* イニャッカ島 (Ilha da Inhaca)

マプト湾沖を東方へ約40キロのところに浮かぶ小さな島で、飛行機で20分もしくはモーターボートで(約3時間弱、揺れに注意!)行くことができます。ウミガメやフラミンゴ、ペリカンなどの野生動物が多く生息しています。スキューバダイビングやシュノーケリングもでき、週末を利用して一泊二日で行く人が多いようです。尚、Rovuma Carlton ホテルなど、イニャッカ島に姉妹ホテルのあるホテルではツアーを紹介しています。

* マラクエネ (Marracuene)

マプト市から35キロ行ったところにある小さな町。植民地時代は大勢のポルトガル人が休暇を過ごすために訪れ、賑わいのある街でしたが、内戦によって多くの家が破壊され、残念ながら、今は廃れた町という印象を受けます。この街の川沿いにはキャンプ場があり、ハイシーズンには外国人観光客も多く訪れるそうです。

* マカネタ (Macaneta)

マプト市から一番近いオープンビーチ。マラクエネにあるコマチ川をフェリーで渡り、さらに車で30分ほど行くとビーチに着きます。国道から離れ、この町に入る道はほとんど舗装されていないので、4輪駆動車で行かれることをお勧めします。

* ナマーシャ (Namaacha)

マプト州内の端、スワジランド王国との国境に在る街。マプト市からは舗装された国道を走り、2時間弱で到着します。水量にもよりますが、運が良いとこの街の見所である「ナマーシャの滝」が見られ、リボンボス・ホテルのテラスからは山並みと街の素敵な景色が一望出来ます。

* ポンタ・ド・オウロ (Ponta do Ouro)

マプト市からフェリーでカテンベ(対岸の町)に渡り、南へ110キロ程のところにあるビーチリゾート。南ア国境に程近い為、週末には多くの南ア人が集まります。サーフィン、スキューバダイビング、シュノーケリング、ドルフィン・ツアー等を楽しむことができます。ただし、マプト市からの道中、舗装道路がほぼ皆無のため、4輪駆動車(普通車不可)で4時間程かかります。轍に沿って進まなければならない区間もあり、通行車両も疎らで事故・故障等の場合大変危険です。冒険心溢れる方以外にはお勧めできません。

レストラン案内

モザンビーク料理	Tel	備考（予算目安）
O Coqueiro Av. 25 de Setembro, Feira Popular		遊園地の中にあるモザンビーク料理店。ザンベジア地方の郷土料理が中心で値段もリーズナブル。熱々のシマ（現地の主食）と食べるカレーが美味しい。（200MT～）
ポルトガル料理	Tel	備考（予算目安）
Restaurante Costa do Sol Av. Marginal, 10249		海岸近くの店からは海が一望できる。魚介類のメニューが豊富。（600MT～）
Taverna Av. Mao Tse Tung Espaço Sheik	844445550 844445551	ファド（ポルトガルの民族音楽）が流れる、純ポルトガル料理店。（600MT～）
Restaurante Marisqueira Sagres Av. Marginal, 4272	21-495201	海岸沿いにあり、魚介類を中心としたメニュー。特大の筒状ビールはパーティの時などにお勧め。（400～500MT）
Restaurante Zambì Av. 10 de Novembro 8 9:00-22:00	84-3392624	対岸が見渡せる海辺の南ア・ポルトガル風料理店。ボリューム満点で美味しい。（500MT～）
Restaurante Piri Piri 22 Av. 24 de Julho 11:00-1:00 金土 11:00～2:00	21-492379	鶏のグリル、チキンカレーなどが人気。深夜2時まで営業している。チリソースは非常に辛い。（300～450MT）
Maputo Waterfront Av. 10 de Novembro Praça Pobert Mugabe 11:00～23:00	21-301408	魚介類から、肉類まで幅広いメニューがある。敷地内には有料のプールもあり、週末は家族連れも多い。金曜、土曜には生演奏有。（500MT～）
Manjar dos Deuses Av. Julius Nyerere 162 12:00～14:30 19:00～22:30	21-496834	牛ヒレ肉、エビの七輪焼きが美味しい。（700MT～。）
ブラジル料理	Tel	備考（予算目安）
Rodizio Real Av. Julius Nyerere, 794 12:00-14:30 19:00-23:30	21-497275	シュラスコが堪能出来る高級店。（1,000MT～）
韓国・日本料理	Tel	備考（予算目安）
Asuka（飛鳥） Av. 25de Setembro, 420 12:30-15:30 17:30-22:30	21-302618	韓国人経営の日本韓国料理、店内は日本風。日本食のみならず、韓国料理メニューもある。人気のビピンパは30

日曜定休日		OMT。(600MT~)
中華料理	Tel	備考(予算目安)
Chinese Restaurant Maputo (馬普托中国酒楼) Av. Eduardo Mondlane 1033 11:00-22:00	82-8262230	大衆的な中華料理店。味付けは日によってばらつきもある。(200~300MT)
Sogecoa Apart Hotel, LTD. Av. Vladimir Lenine, 26 12:00-14:00 17:00-21:00	21-329999	中国人経営のホテル内にある、中華料理店。メニューも豊富で、大人数を収容できる部屋も完備している。(200~300MT)
Dragão Av. Salvador Allende 313 10:30-21:30	21-305850 82-4699980	大衆中華料理店。シュウマイや、大勢で頂く鍋料理が目玉メニュー。(200~300MT)
唐人飯店 (Kitos) Av. Vladmir Lenine		大衆中華料理店。店内はやや狭い。イカフライなどがお勧め。(200~300MT)
月華 Av. 25 de Setembro, Feira Popular		遊園地の中にある大衆中華料理店。丼などのランチメニューもある。(200~300MT)
ベトナム料理	Tel	備考(予算目安)
Vietnamita Bamboo Av. 25 de Setembro, Feira Popular 11:00-21:30 (月曜定休日)		ベトナム人オーナーのお店だが、韓国風焼き肉とキムチもある。もちろん、フォーなどのベトナム料理もある。(200MT~300MT)
タイ料理	Tel	備考(予算目安)
Spicy Thai Av. Julius Nyerere, 657 11:00-22:00 日曜 11:00-15:00	21-497644	Avenida Hotel の隣のタイ料理店。ランチはbuffet形式。(300~500MT)
Pekai's Thai Restaurante Av. Francisco O. Magumbwe, 502/8	21-485226	ポラナ・ショッピングから程近い、静かな住宅街にある。夜はバーとしても営業。お勧めはチャーハン。(300~500MT)
Inter Thai		ポラナ・ショッピングの裏手の住宅街にあるタイ料理店。メニューが豊富。(300~500MT)
パキスタン料理	Tel	備考(予算目安)
Impala Av. Karl Marx, 117	21-302384	リーズナブルで本格的、酒類はおいていない。(200~300MT)
インド料理	Tel	備考(予算目安)
KHANA KHAZANA Av. Patrice Lumumba 580		伝統的インド料理が味わえる。タンドリーチキンが人気。(200~300

		MT)
Restaurante e Pastelaria Galaxy Rua 1314 B Coop, Transv Av Base N Tchinga 11:00-22:30	21-415668	アルコール類は置いていないが、カレーだけでなく、様々なインド料理が味わえる。量のわりに値段はリーズナブル。(200~300MT)
イタリア料理	Tel	備考(予算目安)
El Greco Av. Julius Nyerere, 326 (月曜定休日) 12:00-22:30	21-491898	種類も豊富なピザが食べられる。(200~400MT)
Campo de Fiori		米大裏にある公園の中のレストラン。パスタはちゃんとアルデンテでマプトー!!伊大使をはじめイタリア人にも人気。ボンゴレが食べられる。(300~450MT)
無国籍料理	Tel	備考(予算目安)
Mundos Av. Julius Nyerere, 657	21-495336	ピザからハンバーガー、パスタなど、メニューは種類豊富。スポーツバーとしても人気。(300MT~)
Mimmo's Av. Salvador Allende, 275 11:00-23:00	21-309491	ファミリーレストラン的な雰囲気、値段もリーズナブル。(200~400MT)

モザンビーク関連図書（参考図書）

- 「Moçambique, Dez anos de paz」 Brazão Mazula, CEDE
「Lonely Planet, Mozambique」 Mary Fitzpatrick, Lonely Planet Publications
「Maputo, Mozambique」 Martin David, African Publishing Group
「モザンビークの青い空」遠藤昭夫著 出窓社
「モザンビークから来た天使」井口民樹著 学研（現在絶版）
「アフリカよありがとう」河野浩二著 新風書房
「アフリカ漂流皿—アフリカ乞食行」鈴木正行著 学文社
「モザンビークと2000年の大洪水」F・クリスティ/ J・ハンロン著
「モザンビーク：救われるべき国の過去・現在・未来」モザンビーク刊行チーム 拓植書房
「モザンビーク解放闘争史～「統一」と「分裂」の起源を求めて～」
船田クラークセンさやか著 御茶ノ水書房
「アフリカの歴史～侵略と抵抗の軌跡～」岡倉 登志著 明石書店

★滞在中に使えるポルトガル語入門★

ラテン語を起源とするポルトガル語は、ポルトガルの他にブラジル、モザンビーク、アンゴラなど、いくつもの大陸に渡って公用語として使われています。

モザンビークのポルトガル語は、フランス語に近く複雑な発音形態のポルトガルのポルトガル語や、ローマ字をカタカナ読みしたように、比較的はっきりと発音するブラジルのポルトガル語とまた少し異なります。また、普段の生活でモザンビークの人々が使う現地語とポルトガル語が混ざって出来た単語なども多く存在します。文法はポルトガル、発音は口を大きく開ける発音のブラジルのポルトガル語に似ています。

モザンビークでは、ポルトガル語は植民地時代にポルトガル人によって伝えられたものであり、前述のそれ以前から受け継がれている現地語というものがある地域ごとにあります。今現在もポルトガル語はモザンビークの公用語となっており、マプトなど一部都市では大抵どこでも通じますが、地方へ行くとあまり通じないといった場合も十分想定されます。

BOM DIA	(ボン・ディーア)	おはようございます。
BOA TARDE	(ボア・タルデ)	こんにちは。
BOA NOITE	(ボア・ノイテ)	こんばんは。
OBRIGADO	(オブリガード)	ありがとう。〔男性言葉〕
OBRIGADA	(オブリガーダ)	ありがとう。〔女性言葉〕
ATÉ LOGO	(アテ・ローゴ)	さようなら。
ATÉ JÁ	(アテ・ジャ)	またね。
FAZ FAVOR	(ファシュ・ファヴォール)	お願いします。
POR FAVOR	(ポル・ファヴォール)	

※ A CONTA (ア コンタ), POR FAVOR. (お会計お願いします)
QUERIA (ケリィア) が欲しいのですが。

※ この表現は、水 (ÁGUA : アグア) が欲しい、新聞 (JORNAL : ジョルナル) が欲しいなど、レストラン、ホテルどこでも使える便利な表現です。