



ウガンダ政府観光局

ウガンダ基本情報



ウガンダ 「アフリカの真珠」



位置：東アフリカに位置する内陸国

面積：約24万km²（=日本の本州）

首都：カンパラ（Kampala）

公用語：英語、スワヒリ語、ルガンダ語

気候：年間平均気温 23℃
（雨季3-5月、10-12月 乾季：1-2月、6-8月）

神秘的であり、宝石のように隠された場所
が多くある「アフリカの真珠」

アクセス & 渡航情報



アクセス：経由便利用

エチオピア航空、エミレーツ航空、カタール航空、等

空港：Entebbe（エンテベ）国際空港

DIRECTORATE OF CITIZENSHIP and IMMIGRATION CONTROL
MINISTRY of INTERNAL AFFAIRS REPUBLIC OF UGANDA
UGANDA E-IMMIGRATION SYSTEM

You are required to print and carry along this travel authorization as you will be required to present it at the point of entry.

Visa
East Africa Tourist Visa (3 Month/s)

Application ID : [REDACTED]
Surname: [REDACTED]
Given names: [REDACTED]
Date of Birth: [REDACTED]
Passport Number: [REDACTED]
Nationality: United States
Issuing Country: United States
Date of Expiry: 10-05-2026
Paid: 100.00 USD
Payments for permits and passes should be made in the names of the applicant.

[Barcode]

Please, be aware that with this approval letter you do not need to fill an arrival declaration card.

Work Prohibited

Uganda Immigration reserves the right of admission at the point of entry.

INTERNATIONAL CERTIFICATE OF VACCINATION OR PROPHYLAXIS
Certificat international de vaccination ou de prophylaxie

This is to certify that (1) Jane Mary Doe (2) 22 March 1960 (3) F (4) United States
Name certificate date Date of birth - month and day Sex - also used Nationality - or de nationalité

[Passport number] whose signature follows that of signature last (5) Jane Mary Doe

has on the date indicated been vaccinated or received prophylaxis against a risk susceptible to a risk - voir prophylaxie à la date indiquée (6) Yellow Fever in accordance with the International Health Regulations certificate submitted as required - voir de la maladie ou du risque

Vaccine or prophylaxis Vaccin ou agent prophylactique	Date	Signature and professional status of supervising clinician Signature et titre du professionnel de santé responsable	Manufacturer and batch no. of vaccine or prophylaxis Fabricant des vaccins ou de l'agent prophylactique et numéro de lot	Certificate valid from until Certificat valable à partir du jusqu'à	Official stamp of the administering center Cachet officiel du centre habilité
(6) Yellow Fever	(7) 15 June 2018	(8) John M. Smith, MD	(9) [Batch (or lot) #]	(10) 25 June 2019, Life of person vaccinated	(11) [5]

ビザ：要（観光目的3か月以内）

－ ウガンダ共和国大使館にて
郵送申請、旅行会社代理申請、可

－ 東アフリカ観光ビザ
（3カ国 90日間 ケニア、ウガンダ、ルワンダ）

黄熱病予防証明書（イエローカード）：要



多様な文化的ダイバーシティ



民族構成：56民族以上

➤ ガンダ

➤ ランド

➤ アチョリ

➤ ソガ

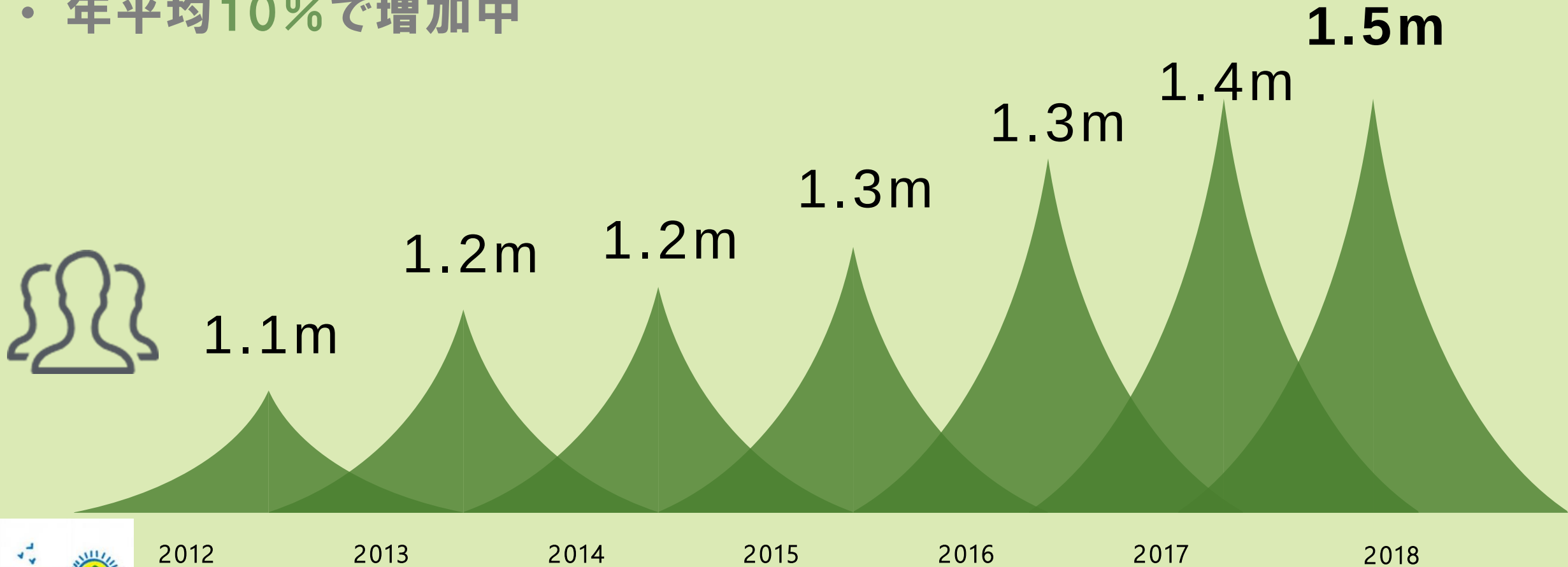
➤ トロ

➤ ニョロ

.....

ウガンダへの訪問者数

- 年平均10%で増加中





多様な野生動物

アフリカの動物「ビッグ・ファイブ」



ライオン



ゾウ



ヒョウ



バッファロー



サイ

ウガンダの動物「ビッグ・ファイブ + ツー」



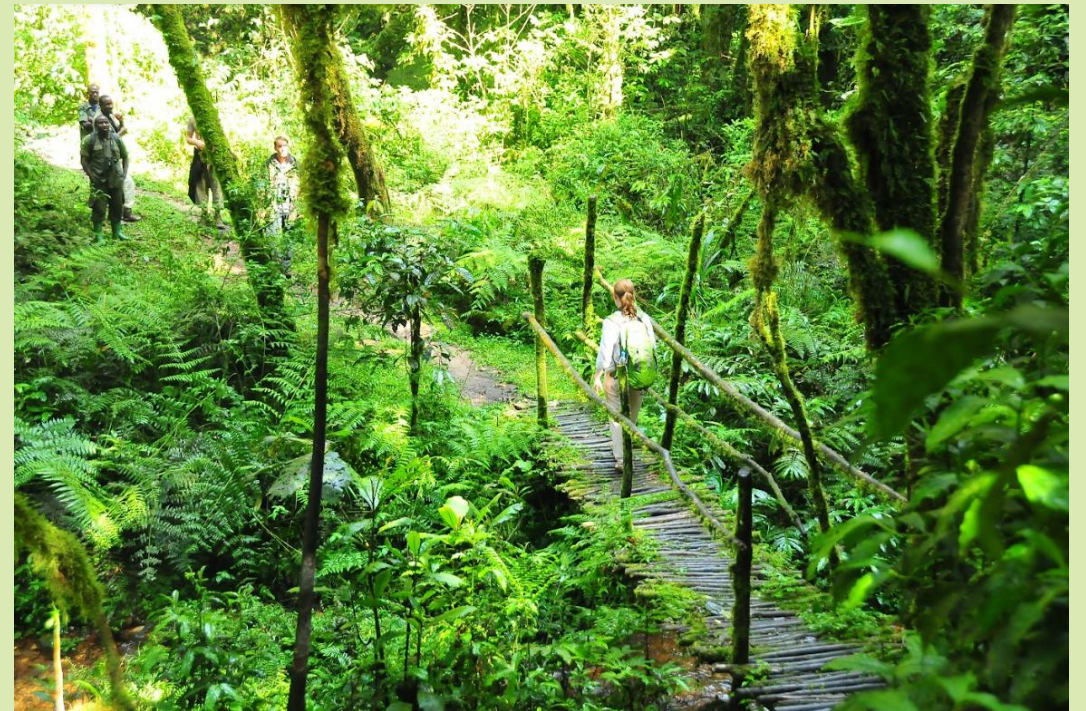
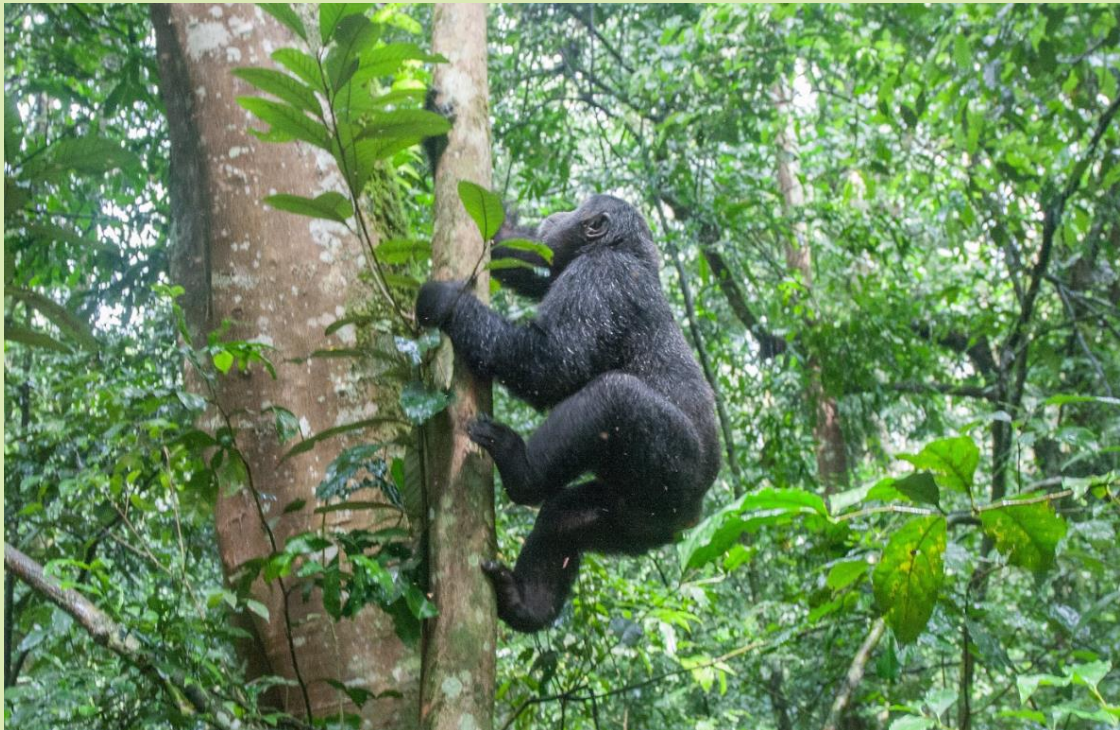
マウンテンゴリラ



チンパンジー

ウガンダに生息する霊長類

- マウンテンゴリラ、チンパンジーを含む13の霊長類
- 世界でわずか900頭のマウンテンゴリラ、半数がウガンダに生息
- ゴリラトレッキング、チンパンジートレッキング



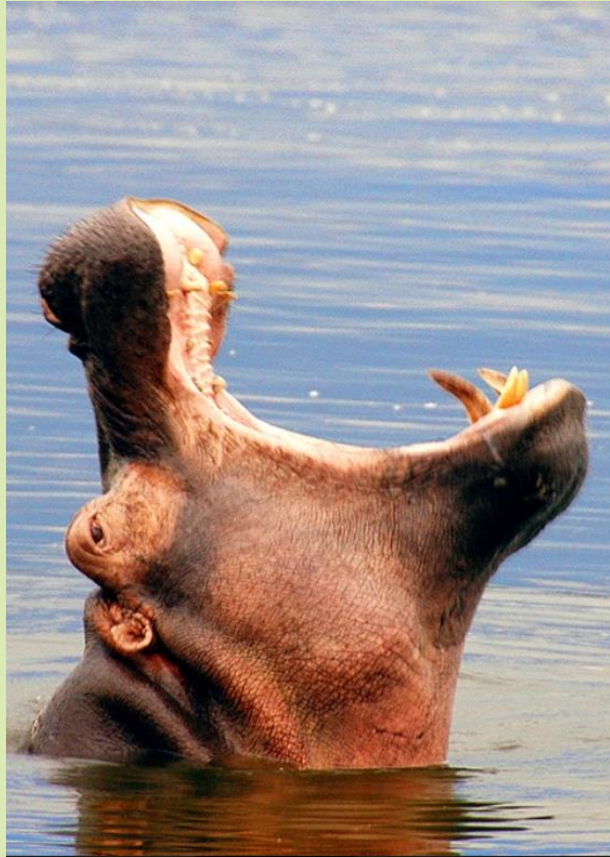
ウガンダに生息する鳥類

- 国内で1,070種、アフリカ大陸の全鳥羽数50%以上、世界で10%
- クイーンエリザベス国立公園：アフリカ保護区内最多（605種以上）
- ブウィンディ原生国立公園：「大陸一のバードウォッチングスポット」と評価



ウガンダに生息する多様な野生動物

- 10の国立公園、「ビッグ・ファイブ・+ツー」以外にも
- クイーンエリザベス国立公園：木登りライオン遭遇率、アフリカ大陸一！





"Big5+2"をはじめ 多様な野生動物に出会える

ウガンダではBig5（ビッグ・ファイブ）と呼ばれるサファリで人気の大型動物、ライオン、ゾウ、ヒョウ、バフファロー、サイに加え、マウンテンゴリラとチンパンジーを見ることができ、いわば"Big5+2（ビッグ・ファイブ・プラス・ツー）"、大いなるウガンダの自然の贈り物だ。動物や鳥が憩う湿地、雲長類の棲む緑豊かな森林、日本人が抱く「乾いたアフリカ」のイメージを一変させる、新しいサファリが体験できるエキサイティングな地だ。

Safari in Uganda

クイーン・エリザベス国立公園 Queen Elizabeth National Park

MAP ①

サバンナや火山、クレーター湖など多様な地形で構成される、東アフリカ随一の環境保護地区。国立公園はジョージ湖とエドワード湖にかけて広がり、ボートサファリやバレーンサファリなど車以外で楽しむことができるのも魅力のひとつ。サバンナでは"Big5"が観察できるほか、水辺にはカバやワニが棲息している。

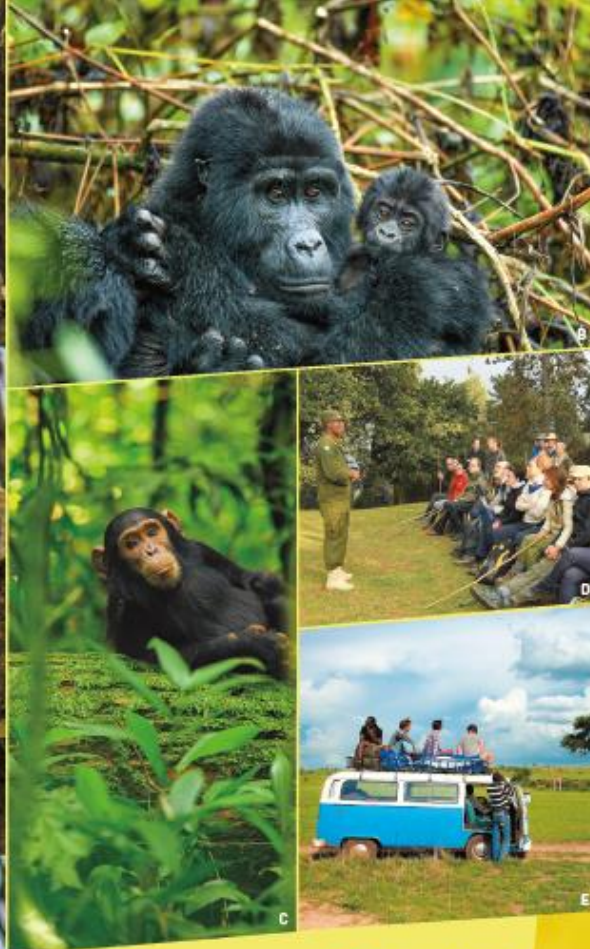
» www.queenelizabethwildlifesafaris.com

ブウィンディ原生国立公園 Bwindi Forest National Park

MAP ②

アフリカの生態系の中でも最も豊かな場所のひとつで、多種多様な動植物が見られる。この公園最大の見どころは、絶滅危惧種に指定されているマウンテンゴリラのトレッキングツアー。環境や保護に配慮し1日に参加できる人数が限られている。また340種以上の野鳥が棲息する国立公園でもあり、アフリカ大陸を代表するバードウォッチングのスポットとしても評価が高い。

» www.bwindiforestnationalpark.com



個性豊かな10の国立公園

A. クイーン・エリザベス国立公園では、木登りライオンの姿を高確率で見ることができ、樹上でくつろいでいるのも迫力満点!

B.D. 世界で約1,000頭しかいないといわれているマウンテンゴリラの約半数が、ウガンダに棲息している。ゴリラトレッキングでは、森に入る前に、レンジャーからトレッキングに関する説明を受ける。

C. キバレ国立公園をはじめ、ウガンダでは野生のチンパンジーのサンクチュアリも保護されている。国内には絶滅危惧種も含め13種の雲長類が確認されている。

E. 最大のウガンダの大自然を満喫できるサファリ。

F. ホオジロカンムリツルはウガンダの国鳥。ウガンダ国旗にも描かれている。

👤 ゴリラトレッキング 🐒 チンパンジートレッキング

📍 自然遺産

マチソン・フォールズ国立公園

Murchison Falls National Park

MAP ③

ウガンダ最大の国立公園。轟音とともに流れ落ちるマチソン・フォールは迫力満点。ケニアやタンザニアでは見られないウガンダ固有の動物も棲息。

キバレ国立公園

Kibale National Park



MAP ④

樹高55m以上、約350種の木々が生い茂る熱帯雨林の森に約1,000頭のチンパンジーが棲息。チンパンジートレッキングが人気。

キデボ・バレー国立公園

Kidepo Valley National Park

MAP ⑤

ウガンダ北部にある国立公園。人里離れたこの公園は、約470種の鳥類、75種の哺乳類が棲息する野生動物の宝庫。

エルゴン山国立公園

Mount Elgon National Park

MAP ⑥

ケニアとの国境にまたがる標高4,321mの楯状火山。ウガンダでいちばん美しいといわれるシビ滝がある。コーヒー豆の産地としても有名。

ルウェンゾリ山地国立公園

Rwenzori Mountains National Park



MAP ⑦

赤道直下にも関わらず万年雪を抱く。標高5,000mの水谷に到達するまで、標高ごとに変わるユニークな風景が魅力。

ムプロ湖国立公園

Lake Muro National Park

MAP ⑧

ムプロ湖を中心に周辺に13の湖がある湿地帯。草食動物が多く、ウォーキングサファリ、乗馬サファリ、ボートクルーズなどの体験が可能。

セムリキ国立公園

Semuliki National Park

MAP ⑨

東アフリカ大地溝帯の一部で湿地帯に熱水泉が湧く。440種以上の鳥類が棲息し、バードウォッチングのスポットとしても人気。

ムガヒンガ・ゴリラ国立公園

Mgahinga Gorilla National Park



MAP ⑩

コンゴ民主共和国、ルワンダと国境を接する火山帯に、ブウィンディ原生国立公園とは別種の希少なマウンテンゴリラが棲息。





10の国立公園



1.クイーン・エリザベス国立公園

- ・ 東アフリカの環境保護区
- ・ 木登りライオン
- ・ カジंगा運河 ボートサファリ
- ・ 公園内20km以上の舗装道路



2.ブウィンディー原生国立公園

- ・ 1994年ユネスコ無形文化遺産
- ・ 約320頭のマウンティンゴリラ
- ・ ゴリラトレッキング
- ・ 120種類の哺乳類
- ・ 350種類の鳥





3. マチソン・フォールズ

- ・ ウガンダ最大の国立公園
- ・ マーチソンフォールズ(滝)
- ・ 野生動物 サファリツアー
- ・ 451種の鳥類。バードウォッチング

4. キバレ・フォレスト

- ・ 50m以上の熱帯雨植物に覆われた森林
- ・ 約1,000頭のチンパンジー

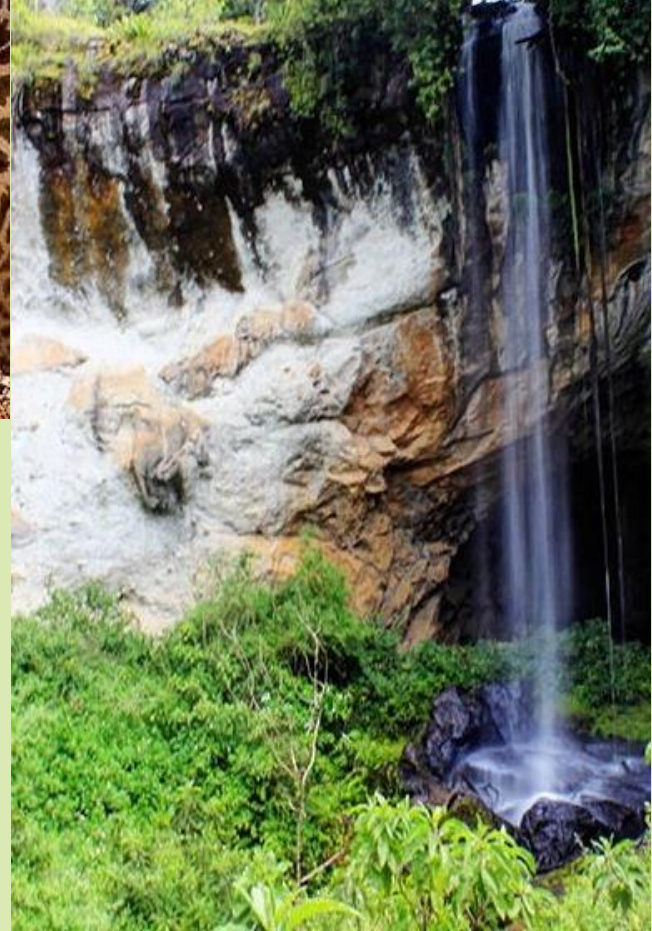


5. キデポ・バレー

- ・ 475種の鳥
- ・ 77種類の哺乳類
- ・ CNNトラベル「アフリカ大陸
トップ10国立公園」受賞

6. エルゴン山

- ・ 300 種以上の鳥
- ・ コブ、フォレストモンキー、
フォレスト象、バファロー
- ・ シピ滝（ウガンダー美しい滝）





7.ルウェンゾリ山地

- 1994年ユネスコ無形文化遺産
- 70種類の哺乳類
- 217種類の鳥
- 一年中雪をかぶった山

8.ムブロ湖

- 草食動物中心
(シマウマ、インパラ、等)

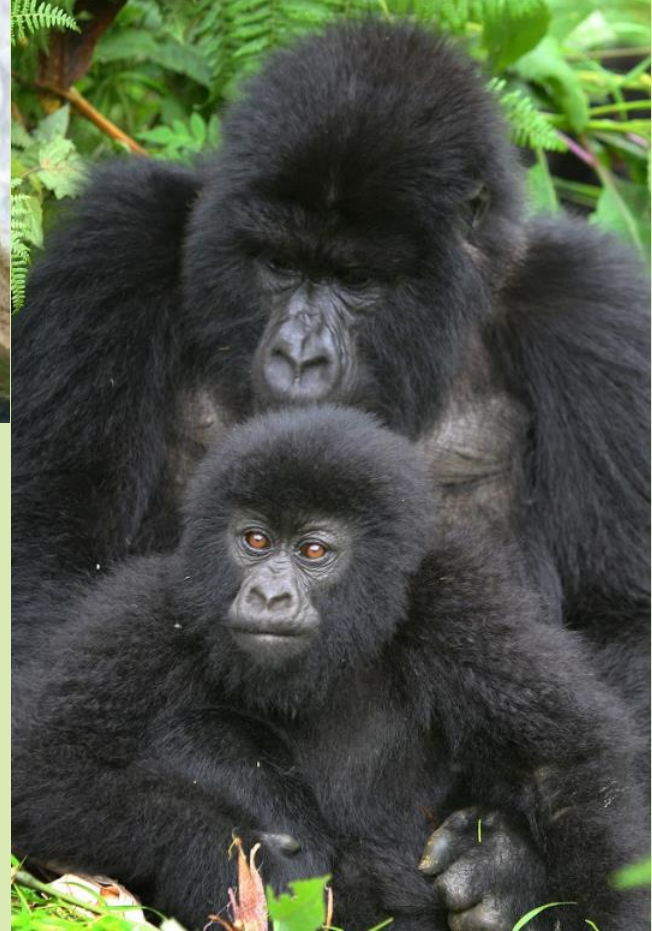


9.セムリキ

- ウガンダで1番新しい国立公園
- 温泉（高温なので入浴不可）

10.ムガヒンガ・ゴリラ

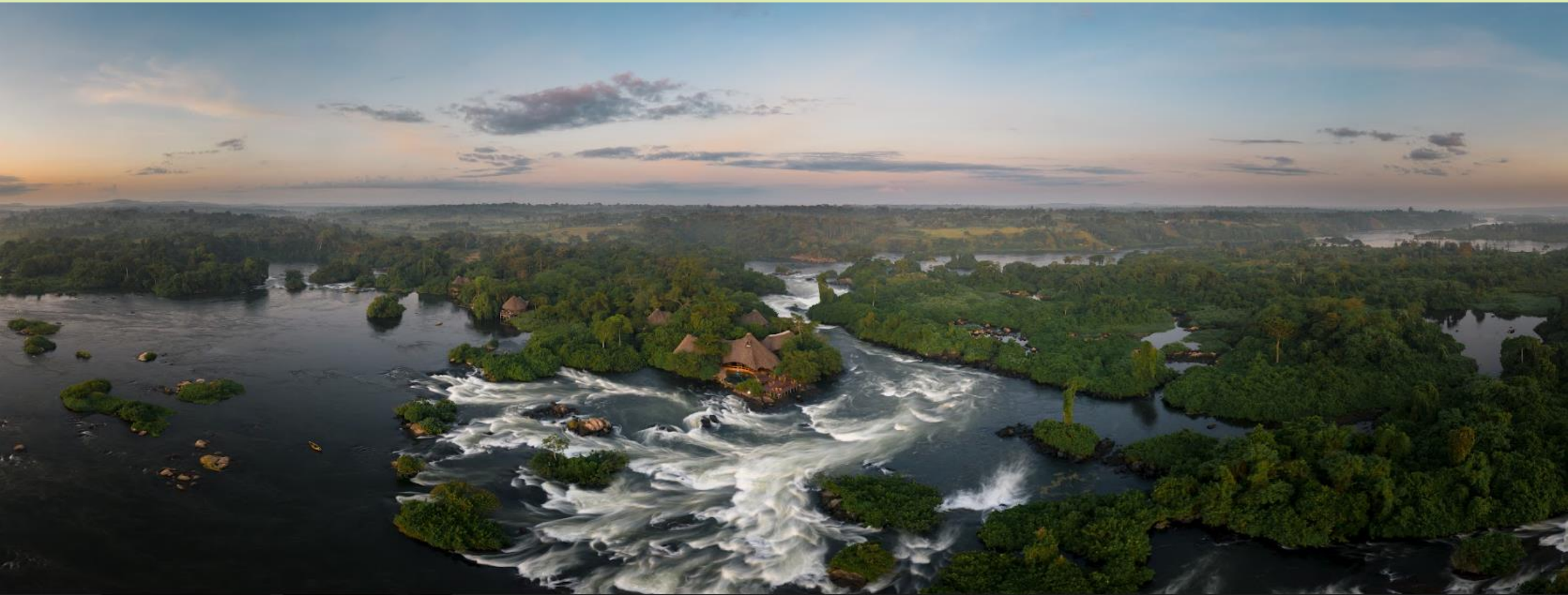
- マウンテン・ゴリラ



水と緑の豊かな大地、ウガンダ



- アフリカの国でも特に水源豊かなウガンダ「水と緑の豊かな大地」
- 世界1位のナイルの源流、そして世界2位のビクトリア湖！
- 国立公園では、ボートサファリも！





セセ諸島 (ビクトリア湖沿岸)

多数の白い砂浜、鳥類、美しい大自然のある楽園



東アフリカの4大湖

ビクトリア湖, キョウガ湖,
アルバート湖、エドワード湖

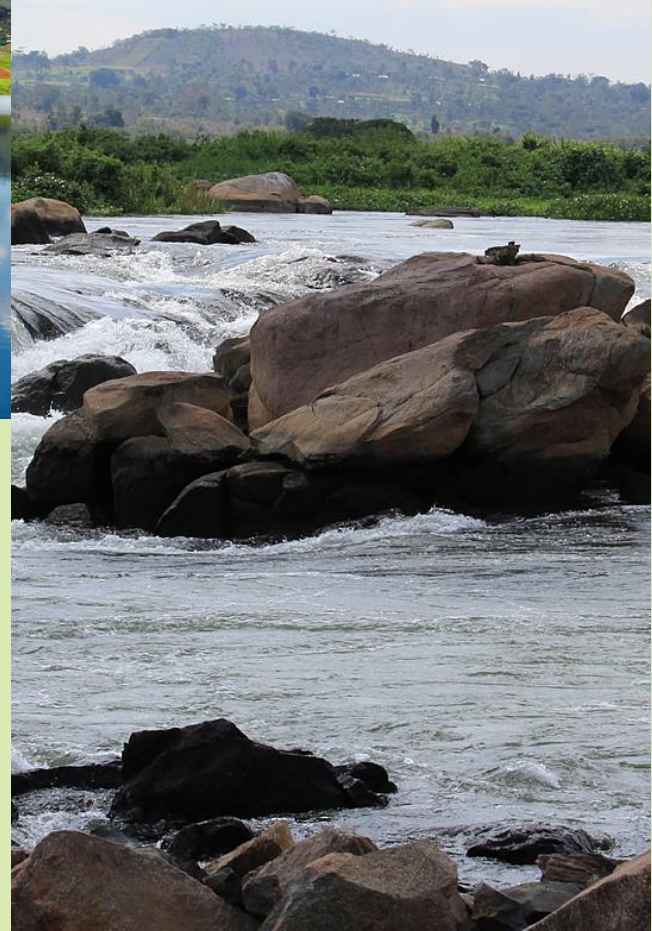


ブニョニョ湖

水深44m。東アフリカ
で2番目に深い湖。
「ウガンダのスイス」

ナイル源流

世界1長い、ナイル川
(全長6,650km)
源流はウガンダ





**ホワイトウォーター
ラフティング**



バンジージャンプ



カヌー



**スポーツ
フィッシング**

ナイル源流の国、 緑豊かな水辺へ

ウガンダの東にあるヴィクトリア湖を発した流れは、マチソン・フォールズを経て白ナイルとなる。世界有数の長さを誇るナイルの源は、この地にあったのだ。源流にふさわしい美しい流れ、生態系を育む湿地や湖。緑豊かなアフリカがここにある。

Source of the Nile



- A. 数多くのカバを見られるのもボートサファリならでは。
- B. ラフティングなど体験型アクティビティも豊富。豊かな植生や水辺の野鳥も見逃さない。
- C. ウガンダ、ケニア、タンザニアにまたがるヴィクトリア湖はアフリカ最大の湖。美しいサンセットは必見。
- D. ボートサファリで人気のスポットは、クイーン・エリザベス国立公園内のカジンガ運河やマチソン・フォールズ国立公園。
- E. 世界一長いナイル川の源流で、ゆったりとリパークルーズを楽しもう。
- F. 激流に挑むカヤックのツアー。小さな滝や浅瀬を超えるのも楽しい。
- G. 標高が高く雪に覆われたルウェンゾリ山国立公園。万年雪は豊かな水流を生み出す。
- H. ウガンダの南西に位置するブニョ湖。湖には29の島が浮かんでおり、コテージやホテルが建っているリゾートエリア。



サファリ&リゾート体験が できる宿泊施設

ウガンダ観光では、国立公園周辺のコテージやロッジの人氣が高い。また、ナイル川沿いやヴィクトリア湖の湖畔はリゾートの雰囲気を楽しめるホテルが立ち並ぶ。首都のカンパラには外資系ホテルチェーンのホテルもあり、予算に応じて多数のオプションがある。

- I. ナイルビューを満喫しながら優雅なひと時を。
- J. コテージやロッジはサファリの拠点。長期の滞在も可能だ。
- K. 客室設備も充実している。



絶景と山々





ルウェンゾリ山地（*NP）

赤道直下で珍しい
一年中雪をかぶった山
世界的な登山スポット



キゲジ

「アフリカのスイス」
と呼ばれる絶景



エルゴン山（*NP）

ウガンダで最も美しい滝
シピ滝がある
人気のハイキングスポット



ヴィルンガ火山

ウガンダ南西部
「死ぬまでに行くべき
デスティネーション」
の1つとして評価あり



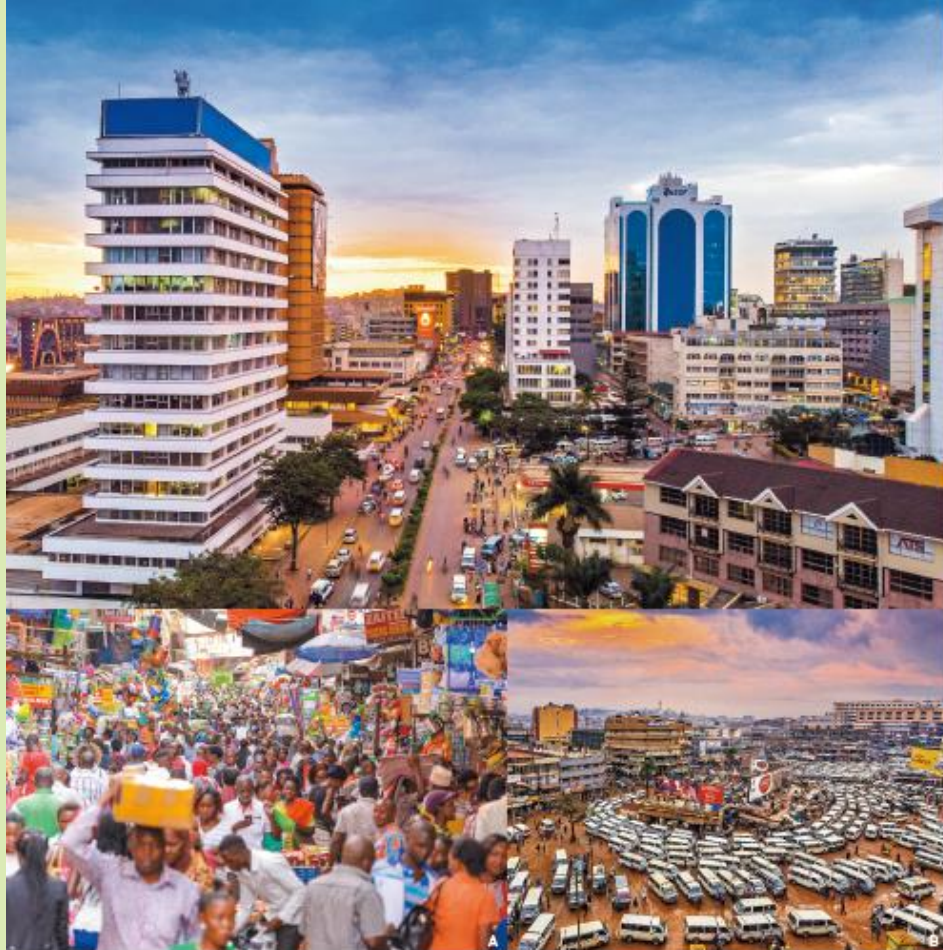
首都 カンパラ











A. カンパラ市民の会館、ナカセロ・マーケット、民芸品をおみやげに。
B. 国内移動の拠点になるタクシーパーク。各方面から集まったバスやタクシーは、満員の客を降せて、次の町へと向かう。

Kampala, the capital

「活気あふれる首都カンパラ」

歴史ある首都 カンパラ

カンパラは国のほぼ中央に位置し、南はヴィクトリア湖に接する人口約170万人の都市。17世紀ごろから象牙交易の要所として栄えた。19世紀はこの地を都とするブガンダ王国の最盛期で、歴代王の墓所は世界遺産に登録されている。成長著しい若い国だけに、首都カンパラの熱気もすごい。バスの行き先を大声で叫ぶ客引きの声、威勢のいい売り子声、明るく屈託のない笑顔が印象的だ。

Ugandan culture



ウガンダの 多彩な文化に触れる

40以上の異なる部族が暮らす多民族国家ウガンダ。民族ごとの多様な伝統文化を大切にしている。



グルメ

緑豊かなウガンダでは、フルーツの栽培がさかん。主食としても食べられるバナナのほか、パイナップルやパッションフルーツなどが名産。エルゴン山ではコーヒー農園ツアーがあり、おいしいコーヒーも楽しめる。

Gourmet

バナナはウガンダの国民食。日本でのイメージとは異なり、マクケと呼ばれる熟していない緑のバナナを蒸してマッシュしたもののが一般的。おかずは、豆や、肉類（牛肉や羊肉）、魚などを煮込んだものが多い。



おみやげ

色鮮やかなテキスタイルの装飾品や、バナナの葉を使った雑貨、手織みのカゴなどが人気。コーヒー豆の産地としても知られ、焙煎豆もおみやげに喜ばれる。

Souvenirs



宿泊施設



- 国立公園周辺のロッジタイプのホテルが人気
- 首都カンパラには、様々な外資系チェーンホテルも
- 水辺のリゾートタイプのホテルなど、多数のオプション



食文化



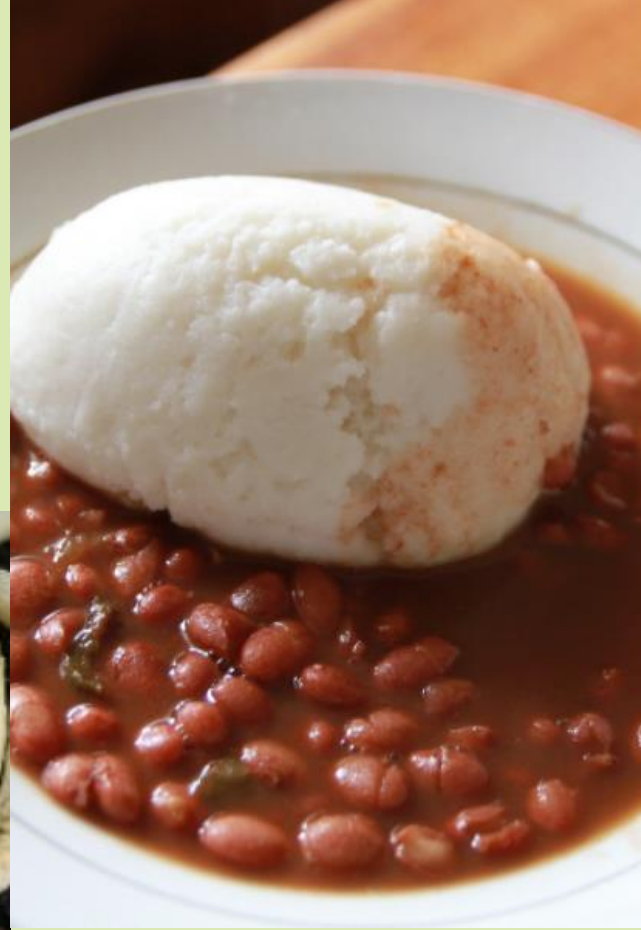


フレッシュ・フルーツ

パイナップル、バナナ、
パッションフルーツ、
ジャックフルーツなど

ゴンジャ

料理用の焼きバナナ
焼きバナナや揚げバナナ



ポシヨ

トウモロコシ粉を
湯で練ったもの

ロレックス

小麦粉でできた皮
(チャパティ) を巻いたもの



お土産



- 工芸品、アクセサリなどが多い
- アフリカン・プリント、動物の形をしたものなどが人気！



ウガンダ政府観光局から お知らせ



旅行業界向け ウガンダウェビナーシリーズ開催！

【開催時期 & テーマ】

- 11月25日(木) 第1回 「国立公園と野生動物」
- 12月2日(木) 第2回 「首都カンパラ、周辺観光スポット、宿泊施設」
- 12月9日(木) 第3回 「文化(食、体験、お土産)」
- 12月16日(木) 第4回 「ウガンダとSDGS」(※ゲストスピーカーあり)

【時間】

毎週木曜日 11時～11時40分

【システム】

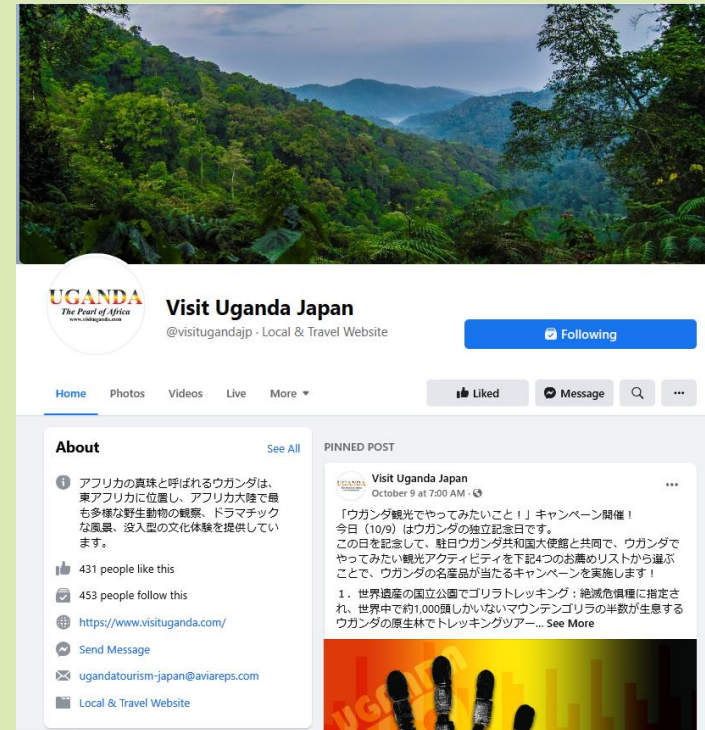
ZOOM

【その他】

全4回参加者10名にグッズプレゼント！



ウガンダ政府観光局 日本語ソーシャルメディア



Instagram : @visitugandajp

Facebook : @visitugandajp

Twitter : @visituganda.jp



ウガンダ政府観光局 x RICCI EVERYDAY 『エンパワー・ウガンダ・クラフト』共同キャンペーン

観光客の減少により打撃を受ける、ウガンダの工芸品製作活動をサポート

【キャンペーン内容】

期間中にRICCI EVERYDAYのオンラインおよび実店舗にて商品をご購入のお客様に
ウガンダの工芸品を1点プレゼント

【実施期間】

オンラインショップ

2021年10月29日(金)から

店舗(東京:代官山)

2021年10月30日(土)から

(※在庫がなくなり次第終了)



写真左：RICCI EVERYDAY 商品の一例、右：本キャンペーンプレゼントのウガンダ工芸品



Thank you! Weebale!