

# バルト三国 (エストニア・ラトビア・リトアニア)・ポーランド

Baltic States (Estonia, Latvia, Lithuania), Poland

## 基礎情報

### エストニア共和国:

首都:タリン 言語:エストニア語  
宗教:国勢調査(2011年)によれば国民の半数以上が無宗教。ロシア正教、プロテスタント(ルター派)等。

### ラトビア共和国:

首都:リガ 言語:ラトビア語  
宗教:プロテスタント(ルター派)、カトリック、ロシア正教

### リトアニア共和国:

首都:ビリニス 言語:リトアニア語

宗教:主にカトリック

### ポーランド共和国:

首都:ワルシャワ 言語:ポーランド語

宗教:カトリック(人口の約88%)

(出典:外務省各国情報)

## 時差

バルト三国:日本との時差は-7時間。サマータイム採用時(3月最終日曜から10月最終日曜)は-6時間。

ポーランド:日本との時差は-8時間。サマータイム採用時は-7時間。(3月最終日曜から10月最終日曜)

## 通貨・両替

### バルト三国:

€1(1ユーロ) = 100 euro cent(100ユーロセント)  
レートの目安:1ユーロ=約163.4円

### ポーランド:

ズロチ (Zloty)

レートの目安:1ズロチ=約38.6円

(2024年10月現在)

ユーロは空港、一部の銀行で両替可能。ズロチは成田、羽田、関西、中部などの空港で両替できる。

## クレジットカード

VISA・MASTERが一般的。クレジットカードを利用する際に4桁のPINコード(暗証番号)が必要になる場合があるので、事前に確認を。

## チップ

バルト三国ではホテルのベッドメイキングに対して1ユーロ程度、レストランは請求額の10%程度、ポーランドでは特別なサービスを受けたとき以外は基本的にチップは不要。

## 電圧

- 電圧 220V/50Hz
- プラグ C型



## 水事情

バルト三国:水道水はカルシウムを多く含む硬水なので生水は飲まない方がよい。ミネラルウォーターの飲用をおすすめ。レストランでミネラルウォーターを頼むと、たいていは炭酸入りを持ってくる。炭酸なしがよい人は「Still」と言って注文する。  
ポーランド:なるべくミネラルウォーターの購入を。

## トイレ

バルト三国:公衆トイレはほとんどが有料。チップを払うと紙を渡されるか、自分でちぎって持っていく。紙が流せないトイレも多く、使用済みの紙は備え付けのくずカゴに捨てる。

ポーランド:公衆トイレは少なく、ほとんどが有料。小銭の用意を。女性用は○、男性用は△で表示。

## Wi-Fi 事情

空港、ホテルや繁華街などでは利用可能な場所が多い。パスワードを入力する場合はフロントやスタッフに確認を。移動中は通信状況が不安定ことも多く繋がらない場合がある。

## 飲酒・喫煙

公共の場での飲酒、喫煙は禁止されている。カフェやレストラン店内など、喫煙所以外での喫煙も禁止されていて、違反者は罰せられるので注意。

## 日本への国際電話

「+」「81(日本の国番号)」「相手先の電話番号」  
入力⇒発信

例) 日本の携帯電話 080-1234-5678へ

+ 81 80 1234 5678  
日本の国番号 携帯電話番号

「+」の表示方法:「0」を1秒以上長押しする。



## 渡航手続き (日本国籍)

### ■エストニア、ラトビア、リトアニア

|        |  |
|--------|--|
| 観光ビザ   | 不要   |
| 渡航認証   | 180日間で90日以内の観光は査証不要                          |
| EDカード  | 不要   |
| 税関申告書  | 不要   |
| パスポート  | シェンゲン協定加盟国出国時3ヶ月以上<br>エストニア:未使用査証欄 連続3ページ以上  |
| 残存有効期間 | ラトビア:未使用査証欄 入国時1ページ以上<br>リトアニア:未使用査証欄 3ページ以上 |

### ■ポーランド

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 観光ビザ   | 不要                  |
| 渡航認証   | 180日間で90日以内の観光は査証不要 |
| EDカード  | 不要                  |
| 税関申告書  | 不要                  |
| パスポート  | ポーランド出国時3ヶ月以上       |
| 残存有効期間 |                     |

※2025年より、ETIAS(エティアス)運用開始予定。

## 海外旅行保険の加入と必要な滞在費に関して

入国時、滞在期間をカバーする海外旅行保険への加入がエストニア、ラトビア、リトアニア、ポーランドでは必要とされ、任意保険、クレジットカード付帯の保険ともオリジナル加入証明書の持参が必要となる。加入要件は以下の通り。

|       |  |
|-------|--|
| エストニア | 加入証書の提示を求められる場合がある。(クレジットカード付帯も可)<br>①滞在期間をカバーするもの。②死亡時の補償3万ユーロ以上のもの。  |
| ラトビア  | ①滞在期間をカバーするもの。②最低3万ユーロ相当の治療、救援(日本への遺体搬送が含まれるもの)費用が支払われるもの。③クレジットカード付帯の場合、加入を証明する英文書類を持参する。   |
| リトアニア | クレジットカード付帯保険の場合も、口頭での説明または保険会社からの加入証明書の持参が必要。証券はリトアニア語、英語、ドイツ語、フランス語、ロシア語のいずれかで以下の内容が記載されていること。①滞在期間をカバーするもの。②保険適用地域(渡航先)にリトアニアが含まれていること。③保険会社の連絡先および契約番号。④補償金額(1人最低30,000ユーロ)。⑤緊急移送を含む医療サービスが含まれているか。 |
| ポーランド | 加入証明書の提示を求められる場合がある。<br>十分な滞在費(外貨、クレジットカード可)として、滞在2日以内は300ズロチ(16歳未満は150ズロチ)以上、3日以上は1日につき100ズロチ(16歳未満は50ズロチ)以上の加算が必要。   |

## 「たびレジ」を活用

[www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html](http://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html)

外務省の「たびレジ」に登録すると、旅先の危険・治安など、安全に関する最新情報が日本語のメールで届けられる。家族のメールアドレスを登録すると、情報を家族にもシェアできる。

## 治安

比較的安全な国でも犯罪は発生する。貴重品をきちんと管理する、バッグから目を離さない、夜間の一人歩きは避けるなど、一般的な防犯対策は必要。特に大きな駅や混雑する観光地ではスリや置き引きに注意が必要。多額の現金を持ち歩かず、荷物は常に手の届く範囲で管理しておくこと。

情報が予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。  
禁無断転載・複写© LATERRA INTERNATIONAL INC.

# バルト三国 (エストニア・ラトビア・リトアニア)・ポーランド

Baltic States (Estonia, Latvia, Lithuania), Poland

## 服装のポイント

### 春 3~5月

晴れた日中は上着なしで過せるほど暖かいが、朝夕は冷える。天候が変わりやすいので、重ね着できるアイテムで対応。



### 夏 6~8月

日中は気温が高くて湿度が低く爽やか。昼は半袖シャツで過せるが、朝晩は肌寒いので長袖シャツの準備を。



### 秋 9~11月

ポーランドはワルシャワでも10月には雪が降る。日本での冬の服装の準備を。バルト三国は晴れた日は長袖シャツで問題ないが、曇りの日や朝晩は冷え込み、防寒着が必要。



### 冬 12~2月

ポーランドの1~2月は日本より寒さが厳しい。バルト三国は11月下旬から氷点下の気温となる。冷え込みが厳しいので、厚手のロングコートやダウンジャケット、耳を覆う帽子や手袋、マフラーなどの防寒具を持参する。



## 祝祭日

### バルト三国 (2024年)

|               |                    |       |                     |        |                   |
|---------------|--------------------|-------|---------------------|--------|-------------------|
| 1月1日          | …元旦 (共通)           | 5月1日  | …メーデー (共通)          | 8月15日  | …聖母昇天日 (リトアニア)    |
| 2月16日         | …国家再建の日 (リトアニア)    | 5月4日  | …1990年の独立宣言日 (ラトビア) | 8月20日  | …独立回復の日 (エストニア)   |
| 2月24日         | …独立記念日 (エストニア)     | 5月19日 | …聖靈降臨祭 (エストニア) *    | 11月1日  | …すべての聖者の日 (リトアニア) |
| 3月11日         | …独立回復の日 (リトアニア)    | 6月23日 | …戦勝記念日 (エストニア)      | 11月18日 | …独立記念日 (ラトビア)     |
| 3月29日         | …グッド・フライデー (共通) *  |       | リーグアの休日 (ラトビア)      | 12月24日 | …クリスマスイブ (共通)     |
| 3月30日-31日     |                    | 6月24日 | …夏至祭、聖ヨハネの日 (共通)    | 12月25日 | …クリスマス (共通)       |
| …イースター (共通) * |                    | 7月6日  | …建国記念日 (リトアニア)      | 12月26日 | …ボクシングデー (共通)     |
| 4月1日          | …イースター・マンデー (共通) * |       |                     |        |                   |

### バルト三国 (2025年)

|               |                    |       |                     |        |                   |
|---------------|--------------------|-------|---------------------|--------|-------------------|
| 1月1日          | …元旦 (共通)           | 5月1日  | …メーデー (共通)          | 8月15日  | …聖母昇天日 (リトアニア)    |
| 2月16日         | …国家再建の日 (リトアニア)    | 5月4日  | …1990年の独立宣言日 (ラトビア) | 8月20日  | …独立回復の日 (エストニア)   |
| 2月24日         | …独立記念日 (エストニア)     | 6月8日  | …聖靈降臨祭 (エストニア) *    | 11月1日  | …すべての聖者の日 (リトアニア) |
| 3月11日         | …独立回復の日 (リトアニア)    | 6月23日 | …戦勝記念日 (エストニア)      | 11月18日 | …独立記念日 (ラトビア)     |
| 4月18日         | …グッド・フライデー (共通) *  |       | リーグアの休日 (ラトビア)      | 12月24日 | …クリスマスイブ (共通)     |
| 4月19日-20日     |                    | 6月24日 | …夏至祭、聖ヨハネの日 (共通)    | 12月25日 | …クリスマス (共通)       |
| …イースター (共通) * |                    | 7月6日  | …建国記念日 (リトアニア)      | 12月26日 | …ボクシングデー (共通)     |
| 4月21日         | …イースター・マンデー (共通) * |       |                     |        |                   |

## 月別最低・最高気温 (°C)・降水量 (mm)

| 都市名               | 1月          | 2月   | 3月   | 4月    | 5月    | 6月    | 7月    | 8月    | 9月    | 10月   | 11月   | 12月  |
|-------------------|-------------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| タリン<br>(エストニア)    | <b>最高気温</b> | -1.4 | -1.8 | 2.0   | 8.2   | 14.9  | 19.1  | 21.2  | 19.9  | 14.5  | 9.1   | 3.3  |
|                   | <b>最低気温</b> | -6.6 | -7.5 | -4.3  | 0.1   | 5.0   | 9.7   | 12.1  | 11.6  | 7.2   | 3.3   | -1.2 |
|                   | <b>降水量</b>  | 51   | 34   | 35    | 36    | 37    | 61    | 77    | 83    | 75    | 76    | 69   |
| リガ<br>(ラトビア)      | <b>最高気温</b> | -1.7 | 2.7  | 9.8   | 16.2  | 20.1  | 21.7  | 21.0  | 16.3  | 10.4  | 3.9   | 0.3  |
|                   | <b>最低気温</b> | -7.6 | -4.7 | 1.0   | 5.9   | 10.0  | 12.3  | 11.8  | 8.0   | 4.0   | -0.5  | -4.4 |
|                   | <b>降水量</b>  | 27   | 28   | 41    | 44    | 63    | 85    | 73    | 75    | 60    | 57    | 46   |
| ヴィリニュス<br>(リトアニア) | <b>最高気温</b> | -1.6 | -0.9 | 4.0   | 12.2  | 18.4  | 21.0  | 23.3  | 22.5  | 16.8  | 10.4  | 3.5  |
|                   | <b>最低気温</b> | -6.4 | -6.5 | -3.1  | 2.3   | 7.6   | 10.8  | 13.1  | 12.3  | 8.1   | 3.8   | -0.8 |
|                   | <b>降水量</b>  | 48   | 37   | 42    | 43    | 57    | 73    | 89    | 75    | 66    | 55    | 47   |
| ワルシャワ<br>(ポーランド)  | <b>最高気温</b> | 0.7  | 2.1  | 6.9   | 13.9  | 19.8  | 22.1  | 24.6  | 23.9  | 18.4  | 12.8  | 5.9  |
|                   | <b>最低気温</b> | -4.4 | -3.9 | -0.9  | 3.6   | 8.6   | 11.6  | 13.7  | 13.0  | 9.0   | 4.7   | 0.5  |
|                   | <b>降水量</b>  | 27   | 26   | 30    | 34    | 55    | 70    | 73    | 63    | 47    | 33    | 40   |
| 東京<br>(日本)        | <b>最高気温</b> | 9.9  | 10.4 | 13.3  | 18.8  | 22.8  | 25.5  | 29.4  | 31.1  | 27.2  | 21.8  | 16.9 |
|                   | <b>最低気温</b> | 2.5  | 2.9  | 5.6   | 10.7  | 15.4  | 19.1  | 23.0  | 24.5  | 21.1  | 15.4  | 9.9  |
|                   | <b>降水量</b>  | 52.3 | 56.1 | 117.5 | 124.5 | 137.8 | 167.7 | 153.5 | 168.2 | 209.9 | 197.8 | 92.5 |

出典: World Meteorological Organization

### ポーランド (2024年)

|        |              |
|--------|--------------|
| 1月1日   | …新年          |
| 1月6日   | …公現祭         |
| 3月31日  | …イースターサンデー * |
| 4月1日   | …イースターマンデー * |
| 5月1日   | …レイバーデー      |
| 5月3日   | …憲法記念日       |
| 5月19日  | …聖靈降臨祭 *     |
| 5月30日  | …聖体節 *       |
| 8月15日  | …聖母マリア被昇天祭   |
| 11月1日  | …万聖節         |
| 11月11日 | …独立記念日       |
| 12月25日 | …クリスマス1日目    |
| 12月26日 | …クリスマス2日目    |

### ポーランド (2025年)

|        |              |
|--------|--------------|
| 1月1日   | …新年          |
| 1月6日   | …公現祭         |
| 4月20日頃 | …イースターサンデー * |
| 4月21日頃 | …イースターマンデー * |
| 5月1日   | …レイバーデー      |
| 5月3日   | …憲法記念日       |
| 6月8日   | …聖靈降臨祭 *     |
| 6月19日  | …聖体節 *       |
| 8月15日  | …聖母マリア被昇天祭   |
| 11月1日  | …万聖節         |
| 11月11日 | …独立記念日       |
| 12月25日 | …クリスマス1日目    |
| 12月26日 | …クリスマス2日目    |

\*年によって日にちが変動する。

情報が予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。  
禁無断転載・複写© LATERRA INTERNATIONAL INC.