



カイロ生活 知恵づくり

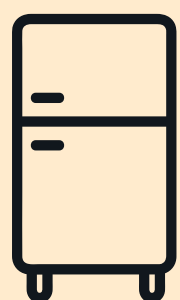
カイロと言えば、暑くとても長い夏。暑くなるに伴って、断水と停電も頻繁に起きたり、アリなど害虫も見かけるようになります。今回は花子メンバーを中心にカイロ在住の邦人を対象に聞き込み調査を行いました。
(2025/4/27～5/12で26名の方に御協力いただきました。今回、御協力してくださった皆様ありがとうございます。)
カイロで生活をされる方にとって、お役立ち情報となる各御家庭の生活の知恵などを御紹介いたします。

1

停電と断水はどれくらい起きる？

	停電			断水		
	頻度	平均時間	最長時間	頻度	平均時間	最長時間
Maadi	計画停電が始まると週4～5回	1～2時間	3時間	今年は工事が多いせいか断水だけ週1～2回	1～2時間	3時間
Zamarek	夏場に数回	30分～1時間	1時間	停電に伴って	30分～1時間	2時間
その他	エリアによるが、ニューカイロだとあまり無し	—	—	ごくたまに	—	3時間

[2022年にも同様の聞き込み調査](#)をパピルスで行っていましたが、特にザマレク地域では改善傾向にあるようです。断水は停電に伴って起きることが多いですが、停電とは別に水タンクの清掃や工事が原因で断水だけたまに起きるエリアもあるようです。特に、マーディエリアでは、4～5月にかけて、工事の影響で不定期に断水が起きているようです。



冷蔵庫・冷凍庫の活用

氷枕とクールリングを冷凍庫に常備しており、子供が暑がり出したら渡しています。

冷凍庫に大量の氷や保冷パック、水が入ったペットボトルを常備、冷蔵庫は極力開けないようにしています。



灯りの確保

懐中電灯、ろうそく、チャッカマン、日本から持ってきた充電式のライト（orランタン）を常備しています。単3でも単4でも使える懐中電灯も便利です。懐中電灯の光をペットボトルで拡散させて明るくする方法もあります。

Emergency Light（非常灯）を設置しています。コンセントに挿しておいて通電が無いと光るようになっています。アマゾンエジプトなどで200EGPで購入可能です。



各デバイス、モバイルバッテリー、モバイルファンを日頃からフル充電でしておくことを心掛けています。



その他のアイデア

念のため、停電時に助けを求められる人脈を作っています。

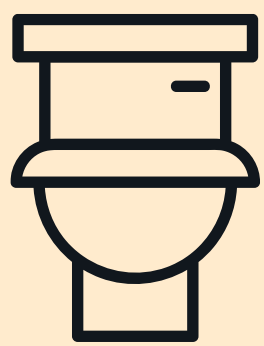
明るいうちにご飯を作ったり、シャワーに入るようにしています。停電があると断水も起きやすいので、洗い物やシャワーはなるべく早めに済ませておきます。

停電が起きる時間を記録して予測したり、停電が今日は起きそうかバースに確認します。上層階に住む場合は停電が起きそうな時にタラバットを頼まないようにします。（届けてくれない。）

停電の楽しみ方として、子供とキャンドルや懐中電灯を使って影絵あそび、お化け屋敷あそび、おうち探検隊あそびをしています。家族でタブレットで映画鑑賞会をしたり、懐中電灯を使って、壁に影を作って影アートで楽しく乗り切っています。

3

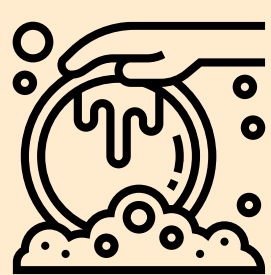
断水対策



トイレの水の確保

断水が多いときは、ウォーターサーバー用の水タンクに水道水を入れてトイレ、洗い物など用に常備しています。大きな水タンクまで必要なことは減ってきているので、1.5リットルのペットボトルに水道水を貯水して備えています。

プールがある場合はプールの水を使ったり、近くにカフェやモールなどある場合は、そちらのトイレを使います。



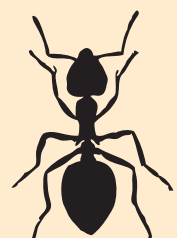
洗い物対策

ペットボトルでの水道水の貯水が無い場合は、ミネラルウォーターを使うこともあります。

洗い物をしなくても良いように紙コップや紙皿を用意しています。

4

害虫対策



アリの対策

アリが好むようなお菓子や乾物、調味料は開封後、冷蔵庫で保存しています。開封したらジップロックに移すようにしています。

窓やドアの隙間などアリが出そうな隙間に隙間テープを貼っています。

日本から持ってきたアリ駆除剤を置くようにしています。アリメツが特によく効く気がします。アリが来そうなところにはお酢をかけて吹いたり、エジプトで売っているDettolのANTISEPTIC DDISINFECTANTを拭き掃除に使ったり、アリが出そうな場所に薄めておいたりしています。





ハエ、蚊の対策

ハエでも蚊でも、エジプトで売っているRaidや日本から持ってきた押すだけベープがよく効きます。

換気扇は夜間は外側の蓋を閉じるようにしておいたり、窓に網戸を取り付けています。

エジプトで売っているコンセントタイプの蚊取り線香や日本の蚊取り線香を炊いています。

ベランダに防虫剤を置いたり、キッチンにハエ除けを置いたりしています。



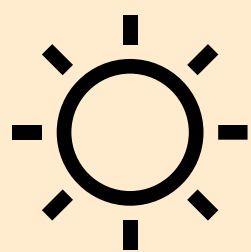
その他の虫の対策

粉物にはシバンムシという小さなカメムシのような虫が大量にわくことがあります。一度開封したらジップロックに詰め替えたり、冷蔵庫で保管するなど対策をしています。購入するときはなるべく製造日が新しいものを確認して購入するようにしています。

エジプトではゴキブリを見かけることは、日本よりとても少ないですが、Raidなどエジプトのスーパーでも購入可能な強力な殺虫剤を常備しています。

5

その他生活の知恵



強い日差しの対策

紫外線に反応してサングラスのように眼鏡に色が付く調光レンズに変えました。

外出時は羽織れる長袖、キャップ、サングラス、日焼け止めはかかさないようにしています。

大きめのスカーフ、ストールを持ち歩いています。（日差し避け、エアコンの風避け、モスクで利用、埃っぽいときはマスク機能などとても便利です。）

動する時は保冷剤に濡らしたタオルを巻きつけ、それらをジップロックに入れて持ち運んでいます。

夏場、外出するときは、朝か夕方に行動するようにしています。



その他 生活の知恵

エジプトのタウン情報サイトで最新情報を確認するようにしています。計画停電が始まるタイミングのお知らせなどもあります。（具体的なエリアや時間までにはお知らせされません。）

<https://www.cairo360.com/>

<https://scenenow.com/>

米や砂糖など過去に品薄になった事があるもの、入荷が不安定なものは、なるべく買い置きしています。

4月～5月は特にハムシーンと呼ばれる砂埃が特にひどい日なので、空が白っぽい日は窓を開けないようにしています。この時期は床がすぐに砂っぽくなるのでブラーバなどのお掃除ロボットもとても大活躍です。



お得な情報

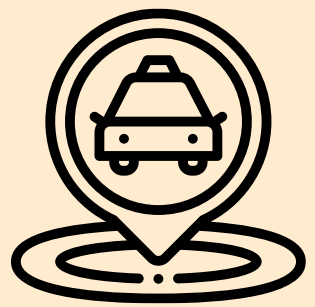
エジプトだとディズニープラスが日本よりも安価に加入できます。日本では月額1,140円（プラスプレミアムだと1,520円）ですが、エジプトだと月額120EGPで加入できます。（2025年5月時点）日本語版の映画も多く用意されていますが、英語版しかないものもあるので御留意ください。

スーツや服、鞆などが、破れてしまった時、日本だとすぐに諦めていたのですが、エジプトだと安く直せる仕立て屋さんが割と存在します。物、交渉にもよりますが、大体30～100EGPで直してもらいます。スーツなど服の丈の裾を短くしたい場合も50EGPくらいで直してもらいました。地元の方に最寄の良い仕立て屋さんを紹介してもらうのが一番ですが、例えばマーディだとマーディグランドモールの地下に何店舗かあります。

旅行先を決める時にスフィンクス空港発で検索するとウィズエアーやイージージェットなど、行きたい場所の安価なLCCの航空券が見つかるかもしれません。ただし、LCCは遅延等が多いので行程に留意が必要です。

硬水で洗うと肌や髪が傷みやすいので、日本で購入したフィルター付きシャワーヘッドを使っています。（人によっては硬水の方が肌や髪の調子が良い話もよく耳にします。）

日本より安いコスメやシミ取りクリームを購入してどれが自分に合うのか試してみるのが楽しいです。（個人的には過去にパピルスチョイスで紹介されたものがとても良かったです。）



配車アプリケーション

エジプトで代表的な配車アプリは4つありますのでそれぞれ特徴をご紹介します。都市によってメジャーなアプリが異なるのでエジプト国内の際は留意してください。



①Uber（ウーバー）

アプリ言語：日本語あり

利用可能都市：カイロ、アレキサンドリア、フルガダ など
※現時点では、ルクソール、アスワンでは利用不可。

こちらは、カイロ在住の方は一度は使ったことがあるのではないのでしょうか？UberX(通常クラス)の場合、たまに古い車やクーラー無し場合があります。そのため「コンフォート」という上位クラスを選ぶと、比較的、綺麗な車内でトラブルもより少ないとの評判です。（ただし、シートベルトがあっても壊れているといったことがありました。）



②DiDi（ディディ）

アプリ言語：日本語あり

利用可能都市：カイロ、アレキサンドリア

こちらでもカイロで使用可能なのでUberと併用して使っている方も多いかもかもしれません。一時、Uberよりも安価な配車が可能でしたが、最近では変わらないかもしれません。ただし、Uberに比べると利用者が少なめな模様。（場所によってはドライバーとマッチしない可能性もあります。）



③Careem（カリーム）

アプリ言語：日本語なし(英語)

利用可能都市：カイロ、ルクソール、アスワン、フルガダ
中東版のUberと言える立ち位置の配車アプリで、ルクソールやアスワンへの旅行の際に使ったことがある方が多いかもしれません。



④inDrive（インドライブ）

アプリ言語：日本語なし(英語)

利用可能都市：カイロ、ルクソール、アスワン、フルガダ
inDriveでは乗客側が推奨価格をもとに希望額を提示し、それにマッチする(または近い)ドライバーを選択する事ができる料金交渉制のアプリです。カード払いは不可で現金のみなので御留意ください。



エジプトでよく使うアプリケーション

エジプト在住者にとって、生活する上で便利なアプリを御紹介いたします。



①instashop（インスタショップ）

利用用途：宅配アプリ（スーパーマーケット）

居住内の主だったスーパーマーケットや肉屋、薬局などが登録されており、希望の商品を選択して、30分～90分ほどで届けてくれます。日付や時間指定も可能ですが、配達時間はお店によっては大幅に遅れることも多々あります。



②talabat（タラバット）

利用用途：宅配アプリ（レストラン）

居住内の主だったレストランなどが登録されており、希望の商品を選択して、30分～90分ほどで届けてくれます。日本のウーバーイーツに近いです。アプリケーション内にある「talabat mart」は、インスタショップのように食品・日用品の注文が可能です。（ただし、スーパーマーケットの指定不可のため、欲しいものがあるか要確認。）



③Chefaa（シェフェー）

利用用途：宅配アプリ（薬）

居住内の主だった薬局が登録されており、希望の薬を選択して、30分～90分ほどで届けてくれます。基本的にはインスタショップでも薬局での薬注文が可能です。より薬に特化したアプリなので、インスタショップで取り扱いが無い薬の宅配が可能です。



④Seafood factory（シーフードファクトリー）

利用用途：宅配アプリ（冷凍魚介類）

ザマレク、ニューカイロ、ナセルシティなどに実店舗があり、インターネットもしくはアプリ上で冷凍の魚介類の注文が可能です。少しお値段は高めですが、綺麗なマグロやサーモンの柵などが手に入ります。



⑤Kidzapp（キザップ）

利用用途：子供の遊び場、イベント検索

カイロ、アレクサンドリアなどのエリアで子供向けアクティビティのおすすめを紹介してくれるアプリです。遊び場のクーポンも出ているので要チェック！

日本から遠く離れた気候も文化も異なるエジプトで暮らしていくのは大変なこともあるかと思いますが、この記事が少しでも皆様の生活にお役立ちすることを願っています。