



リベリア滞在者の手引き (Ver.1)





1. 買い物編

(1) スーパーマーケット

Abi jyadi

- ・マンバポイント地区からダウンタウンに向かったところにある輸入食料品を扱う高級スーパー。価格は全てドル表示(価格はガーナとほぼ同じ)。お客のほとんどが外国人。2階はインターネットカフェ。
- ・品揃えはガーナのマックススマートレベルかそれ以上。
- ・米国製の日清、マルチャンの即席ラーメン、日清カップヌードルもある。
- ・野菜、フルーツも新鮮で豊富。タイ米、中国製の醤油やテリヤキソースも入手可能。
- ・生鮮肉の他、魚は冷凍で販売。
- ・焼き立てのパンやケーキも販売。
- ・食料品のみならず、電化製品、携帯電話、玩具、日用雑貨も販売。



Exclusive Inn

- ・ダウンタウンにあるスーパー。Abi jyadi と比べると少しさびれた感じ。価格は全てリベリアドル表示(価格はガーナとほぼ同じ)。
- ・回転が悪いためか、野菜の種類は少なく、キャベツ、ダイコン、タマネギ、ジャガイモが売られているのみ。果物はオレンジのみ販売。
- ・インド製のお米は販売していたが、タイ米は扱っていない。中国製の醤油は入手可能。
- ・生鮮肉も販売。
- ・簡単な電化製品、日用雑貨、玩具も販売。



(2) 市場

クラサマーケット・ウォーターサイドマーケット

- ・マンバポイントからダウンタウンを抜けたところにあるマーケット。
- ・マコラマーケットのように野菜、果物、服、靴、日用雑貨、電化製品等、お店が所狭しと並んでおり、何でも手に入る感じ。





- ・ UNMIL 兵が巡回しているため、治安は問題ないとのこと。外国人の買い物客も見かける。



バイタウンマーケット

- ・ バイタウン橋を渡った川沿いにある市場。トタン屋根がびっしり詰まっており、戦後まもなくのアメ横を彷彿させる。
- ・ こちらもマコラマーケットのように何でも手に入る様子。ピースウインズの備中さんによると、ここは古着の数が豊富とのこと。
- ・ UNMIL 兵は巡回していないが、危険な感じはしない。



ドウアラマーケット

- ・ バイタウン橋からフリーポートに向かった辺りの幹線道路沿いにある市場。幹線道路沿いにあるため、ものすごい渋滞。
- ・ こちらも何でも揃う感じ。
- ・ 周辺に魚市場が何軒か立ち並んでいるため、魚（マグロ、サバ等）を扱うお店もあり。
- ・ 危険な感じはしないが、ものすごい人でごった返しているため、スリには注意が必要。



(3) その他

- ・ 中国産のお米を扱う業者を発見！場所は、ダウンタウンの丘を登ったところにある書店の隣。50kg 当たり US\$ 22.00 で販売。
- ・ 隣の書店は、古本のようなものしか扱っておらず、文房具も品数不足。書籍や文房具は持参した方が無難。





2. 病院編

(1) St. Joseph 病院

- ・ 多くの外国人が利用するカトリック系の総合病院。救急病棟もあり。エジプト人の医師がおり、馬場医務官の話でも信頼のおける病院とのこと。
- ・ 外国人とリベリア人で料金体系が異なっており、外国人の場合、初診料 US\$25.00、予約料 US\$25.00、診察料 US\$10.00 + 薬代が必要。
- ・ マラリアに罹って入院した日本人によると、個室3泊の入院で US\$500.00 の請求があったとのこと。
- ・ 在ガーナ・日本大使館関係者の利用実績もあり (マラリア検査のため)。



(2) JFK 病院

- ・ 公的な病院としては最大の総合病院。名前のとおりアメリカの援助で建設された病院。日本の援助で建てられた母子病院も同じ敷地内にある。
- ・ 建設後 30 年以上が経っており、3 階から上の部分は使用されていない (世銀が一部改修予定)。
- ・ サーリフ大統領のご息が入院するなどリベリア人関係者の評判は高いが、日本人関係者の評価によると上述の St. Joseph 病院のレベルの方が高いとのこと。



(3) その他

- ・ 市内から 50km 程離れた空港そばにあるファイアーストーン社の敷地内にプライベートの病院がある。こちらも信頼置ける病院であるが、一般の人の利用は救急患者のみとのこと。
- ・ 歯医者については、レバノン人が経営する病院が市内にある。ピースウインズの備中さんの話によると、技術水準は日本と変わらないとのこと (抜けた差し歯 4本を治療、費用は US\$80.00 だったとのこと)。



3. 住居編

(1) Crystal Ocean View Hotel (TEL: 2 3 1 - 7 7 6 7 6 7 4)

- ・ マンバポイントにある高級ホテル(カメルーンのサッカー代表が宿泊中だった)。
- ・ 1泊税込み/朝食・洗濯サービス・インターネットアクセス付でUS\$160.00ドル(シングル)。電気・水ともに24時間供給。キッチン付きの部屋(ジュニアスイート)もあるが、1泊US\$300.00と非常に高い。
- ・ レンタカーサービスあり。
- ・ 小さめだがプールもあり。



(2) Mamba Point Hotel (TEL:231-6440000)

- ・ アメリカ大使館のそばにあるホテル。モンロビア唯一のカジノを併設。
- ・ 1泊税込み/朝食付きでUS\$135.00ドル(シングル)。電気・水ともに24時間供給。キッチン付きの部屋はない。
- ・ レストラン、バーではワイアレスインターネットに無料で接続可能。各部屋ではLANケーブルが引かれており、無料で使用可能。しかし、フロントに確認すると、\$5/dayになる。
- ・ レンタカーサービスあり。
- ・ Ocean View Residents(ホテルから徒歩1分)のプール、ジム、テニスコート、サウナを無料で使用可能。



(3) Royal Hotel (TEL: 2 3 1 - 7 7 7 7 6 9 2 5)

- ・ シンコウ地区にあるホテル。寿司屋、アメリカンカジュアルレストランを併設。
- ・ 1泊税込み/朝食付きでUS\$135.00ドル(シングル)。電気・水ともに24時間供給。キッチン付きの部屋はない。
- ・ レストランではワイアレスインターネットに無料で接続可能。





(4) Great Wall Hotel (TEL: 2 3 1 - 5 5 5 5 6 6 6)

- ・ シンコウ地区にある中国人経営のホテル。中華レストランを併設。
- ・ 1泊税込み / 朝食付きで US\$125.00 ドル(シングル)。電気・水ともに 24 時間供給。キッチン付きの部屋はない。
- ・ 部屋からインターネットへのアクセス可能。
- ・ 中国人のスタッフが英語を解さないため、ホテルの予約には注意が必要(ダブルブッキングなど)。



(5) オフィス用一軒家

- ・ コンゴタウン地区にピースウインズジャパンが宿舍兼オフィス用の一軒家を借り上げ中。年間家賃は、US\$15,000 とのこと。
- ・ 宿泊用として 3 部屋、オフィス用として 4 部屋を使用。



- ・ シンコウ地区に CCF リベリアがオフィス用の一軒家を借り上げ中。
- ・ 年間家賃は、日本円で 2 百万円程度とのこと。
- ・ 部屋は全部で 8 部屋。

(6) 一般アパート

- ・ UNMIL のモスコさん宅は、コンパウンド内のアパート。家賃は、月 US\$1250 とのこと。
- ・ 日本でいうと 1LDK だが、寝室はかなり広め(日本だと 15 畳位?)。
- ・ 他にも同じコンパウンド内に 2LDK のアパートもあるとのこと(現在空室有り)。



(7) その他



- ・ CCF リベリアは、社宅用として一軒家を借り上げているとのこと。フラットシェア方式で、キッチンが共同（部屋にはバス・トイレ付き）。
- ・ 現在3部屋に空きがあるため、JICA 関係者が数ヶ月間の短期で滞在することも可能とのこと（宿泊料は要協議）。

4. レストラン編

(1) 寿司屋

- ・ Royal Hotel 内にある寿司屋。寿司をにぎるのはフィリピン人。
- ・ 寿司の種類は、トロ、イクラ、トビ子、タコ、イカ等豊富。寿司の他にてんぷらや海鮮サラダ等もあり。
- ・ 週末は多くの外国人で混雑。予約をした方が無難。
- ・ 値段は、アクラの寿司バーと同じか若干高め。
- ・ 味は、アクラの寿司バー以上。



(2) アメリカンレストラン

- ・ Royal Hotel 敷地内にあるアメリカ的なカジュアルレストラン。
- ・ ビリヤード台もある。
- ・ ワイヤレスインターネットへの接続も可能。
- ・ ハンバーガー1皿 US\$6.00 程度と他の店との比較においてはリーズナブル。



(3) Great Wall レストラン

- ・ Great Wall Hotel の真向かいにあるレストラン。
- ・ 味はよい。値段も手頃。



(4) Mamba Point Hotel 内のレストラン

- ・ Mamba Point Hotel 内のレストラン。Lamb Curry がお勧め。
- ・ どの料理も比較的美味しいが、値段は高め。
- ・ 近日中に寿司バーが open 予定。



(5) Cledish (イタリアン)

- ・ シンコウ地区に最近できたイタリアン。
- ・ モンロビアで唯一アルデンテのスパゲティが食べられるとの噂。
- ・ ピザ、スパゲティは\$10-\$15。

(6) レバノンレストラン



- ・ MAMBA POINT HOTEL のすぐ目の前にある軽食レストラン。
- ・ ケバブ\$5～。室内の SHOW ケースにはケーキやエクレアなどもある。

(7) 中華料理(PALM HOTEL 2 階)

- ・ 街中にある中華レストラン。Great Wall の方がおいしい。
- ・ 3F の BUMBOO Bar は土曜の夜には生バンドがあるらしい。
- ・ 街中にあるため、夜遅くに行くことは避けるべき。

(8) ローカルフード

- ・ 「ドモ」と呼ばれるローカルフード。キャッサバから作ったものとゴートを煮込んだスープ。非常にスパイシー。値段は3ドル程度。



5. 週末余暇編

(1) ビーチ

空港方面沿いのビーチ

- ・ 空港に向かう途中にいくつものビーチがあり。
- ・ どのビーチもホワイトサンド。何処ものんびりしているが、波は高いので注意が必要。



CeCe ビーチ

- ・ フリーポート、工業団地を越えたアフリカンホテルのそばにあるビーチ。
- ・ 波は比較的穏やかで、砂浜も綺麗。
- ・ 週末は外国人でごった返す人気のスポット。



(2) ゴルフ場





- ・ ゴルフ場は、CeCe ビーチのそばにある他、ファイアストーン敷地内にもある。

(3) テニスコート

- ・ テニスコートは、St. Joseph 病院内、アメリカ大使館内、Ocean View Residents 内にある。



(4) プール

- ・ Ocean View ホテルの他、マンバポイントホテルが提携している Ocean View Residents のプールがある。

(5) 街の見どころ

ホテルデコ跡地

セントラルモンロビアの中で最も高い丘の上に位置しており、市内が一望できる。ホテルは内戦で完全に破壊されており、現在は不法に住民が住み着いているが、UNMIL が警備しているため、安全には問題ない。



National Museum of Liberia

セントラルモンロビアの Broad Street 沿いにある。現在は 1F 部分のみで、マスク、太鼓などの伝統工芸品、リベリア初の新聞や内戦で使用された武器などが展示されている。

職員の人々が各展示品について説明をしてくれる。料金は無料で、案内の最後が署名と心付けになっている。



6. その他

(1) インターナショナルスクール

- ・ 9 月にアメリカンスクールがマンバポイント地区にオープン予定。
- ・ 現在、多くの外国人師弟は、シンコウ地区にあるトルコインターナショナルに通学中とのこと。
- ・ 近々、コンゴ地区にインターナショナル幼稚園がオープン予定。



(2) 美容院



- ・ 街中にビューティ ショップあり。
- ・ ペディキュアの他にフェイシャルマッサージ等を取り扱う店もある。

(3) 銀行事情

- ・ 大手の銀行は、ECO Bank と International Bank とのこと。
- ・ ピースウインズジャパンは、International Bank を利用しているが、これまで送金ミス等のトラブルはなかったとのこと。



(4) 郵便事情

- ・ 郵便は、ガーナと同じ私書箱を使用。
- ・ ガーナと同様で郵便物がなくなることがあるため、重要な書類等は DHL を使用することが望ましいとのこと。