

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ベリーズ国



※本資料に記載の情報は、作成日現在のものであり、その後状況が変化している場合があります。記載内容については正確を期していますが、万が一誤りがあった場合には JICA は責任を負いかねますのでご了承ください。

※本資料は JICA 海外協力隊を対象としたものであり、その他の方には該当しない情報も含まれている可能性があります。

目次

1.	赴任時の携行荷物について	2
(1)	赴任時に必ず持参するもの	
(2)	日用品	
(3)	機内持ち込み荷物、機内預け荷物について	
2.	別送荷物について	2
(1)	アナカン・郵送等の利用について	
(2)	通関情報について	
3.	通信状況について	4
(1)	パソコンの普及状況	
(2)	携帯電話の普及状況	
4.	現金の持ち込み等について	4
(1)	現金持込にかかる注意	
(2)	両替状況	
(3)	赴任時に用意することが望ましい金額について	
5.	治安状況について（JICAの安全対策については、協力隊ハンドブックを参照）	5
6.	交通事情について	5
7.	医療事情について	5
8.	蚊帳について	6
9.	任国での運転について	6
10.	お問い合わせ	6
11.	その他	6

1. 赴任時の携行荷物について

※JICA 海外協力隊ハンドブック 3-5 出発時の注意事項を必ず確認の上、ハンドブックに記載されている「手荷物として持参するもの」に加えて、以下を持参ください。

(1) 赴任時に必ず持参するもの

- ・ JICA 海外協力隊ハンドブック・国際協力共済会会員ハンドブック
- ・ ベリーズ外務省発行の受け入れ確認レター
- ・ 滞在に必要な身の回りのもの。渡航に関する資料等は旅行代理店の指示に従ってください。

(2) 日用品

- ・ 日常生活に必要なものは、特殊なものを除き当地で入手可能ですが、ほとんどが輸入品のため割高です。コンタクトレンズ、コンタクトレンズのケア用品は品数も少なく、割高でいつも手に入るとは限らないので、持参することをお勧めします。

(3) 機内持ち込み荷物、機内預け荷物について

- ・ 入国時の通関では、同一種類の物品を多量に持ち込むと、商用目的輸入とみなされ、課税される場合があります。また、検疫では肉類、魚介類は没収されることがあります。植物（種子等）、動物類の持ち込みは手続きが必要です。
- ・ ノートパソコン等はトラブルを避けるため、機内持ち込みをお勧めします。
- ・ ベリーズ政府はドローンの個人、レクリエーションを目的とした持ち込みを禁止しています。仕事・活動で使用する場合でも、事前にベリーズ政府の許可が必要です。
- ・ 新たに購入した製品を購入時の梱包のまま携行すると、通関時に商業品輸入と間違われ、トラブルを招く可能性があります。必ず、梱包から出して私物であることを明確にしてください。
- ・ 赴任時はスーツケースやバックパックをお勧めします。ダンボールを利用する場合はサイズと破損リスクにご注意ください。
- ・ 経由地、乗り継ぎ地、到着地とその都度の開封要求に対応できるようにしておいてください。また、アメリカ出入国に際しては、任意に選択したスーツケースを開けて検査しています。米国連邦保安部が認定している TSA ロック付きの荷物以外は鍵をかけていると鍵を壊され、検査されることがあります。
- ・ ベリーズ到着時の空港内の荷物運搬ポーターは有料です。料金を確認の上、必要に応じ利用してください。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

- ・ アナカン（別送手荷物）は到着まで1か月以上かかることがあり、通関手続きが煩雑で、最近では利用する人がほとんどいません。
- ・ 船便は他の送付方法に比べて割安ですが、現在取り扱いを中止しております。コロナ禍前までは届くまでに3か月以上かかる場合がありました。また、輸送中の段ボール箱の破損が頻繁に起こりました。今後、船便が再開されて利用する場合は、厚手の段ボールを使用するなどの梱包をお願いします。

- ・ 別送荷物は郵便（船便、航空便）、宅配/クーリエで送る方法があります。送付できないものもありますので、送付依頼先で確認してください。※EMS（国際スピード郵便）は取り扱い対象外。国際宅配便/クーリエやアナカン（別送手荷物）は通関手数料、保管料等が発生し、これらは自己負担となります。郵送の場合は通関手数料及び保管料は発生せず、引き取り手数料（BZ\$0.75）が必要です。
- ・ ベリーズ到着までに郵便の航空便で10日以上が目安です。
- ・ 宛先は郵便局からは郵便物宛先、宅配/クーリエや、アナカン（別送手荷物）利用の場合は事務所所在地宛てとしてください。
- ・ 郵便物は以下の宛先としてください。

JICA BELIZE OFFICE

(ATTN: Mr. or Ms. _____ 名前 _____)

P.O. BOX 224, Belize City, BELIZE

CENTRAL AMERICA (中米ベリーズ) ※C.A と略さないこと

- ・ 国際宅配便/クーリエ等利用の場合の宛先は以下のとおりです。

JICA BELIZE OFFICE

(ATTN: Mr. or Ms. _____ 名前 _____)

#301, Belize Marina Towers, P.O. Box 224, Belize City,
BELIZE

CENTRAL AMERICA (中米ベリーズ) ※C.A と略さないこと

- ・ 小包を送る場合に自分の名前だけを宛先に記入すると、本人しか受取ができません。JICA スタッフに引取りを依頼する場合は、上記の様な記載にしてください。
- ・ 一部の資料では、日本からベリーズへの郵便の送付の際の国名を BELIZE C.A. と記載することを勧めていますが、郵便局等で受け付けた職員が、C.A. をカリフォルニアだと解釈し、USA と書き足してアメリカに送ってしまうことが起こっています。国名には BELIZE, CENTRAL AMERICA と記入し、日本語で『中米・ベリーズ』と但し書きをつけるのが無難です。

※コロナ禍の影響により日本郵便はベリーズ向けの航空便及び船便等の引き受けを一時的に停止しておりました。しかしながら、現在では航空便の引き受けのみ再開されております。詳細な情報については、以下の日本郵便のホームページ、又は日本郵便に電話にて各自で直接ご確認ください。

<https://www.post.japanpost.jp/int/information/overview.html>

- ・ 各任地へ直接送付しても問題なく届くようですが、関税手続き等にかかる事務所のサポートが難しくなります。

(2) 通関情報について

- ・ 国際宅配便/クーリエを利用した場合でも荷物が直接届くわけではなく、通関業者が代行して通関をした後に指定の住所へ届けられ、通関手数料および保管料が発生し

ます。通関に関し問題は発生していませんが、通関手数料および保管料はかなり高額です。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

- ・パソコンは広く普及しており、当国でも入手できますが日本語ソフトはありません。
(ベリーズで購入可能なパソコン：HP、DELL、Lenovo、ASUS、acer)
- ・過去に派遣された隊員の殆どが、ノートパソコンを日本から持参しています。
- ・ベリーズの電源は110Vで、プラグタイプも日本と同じです。
- ・インターネットは広く普及していてメール等の利用ができます。サービス内容、料金については、到着後契約時に確認してください。なお、隊員連絡所にはインターネットが利用できるパソコンが設置されており、WIFIも利用できます。

(2) 携帯電話の普及状況

- ・携帯電話は BTL 社 ([Digi \(livedigi.com\)](http://Digi(livedigi.com))) と SMART 社 ([Welcome to Smart - smart!\(smart-bz.com\)](http://Welcome to Smart - smart!(smart-bz.com))) がサービスを提供しており、どちらかの携帯電話会社が使用可能です。
- ・携帯電話(Digi)は事務所から貸与可能ですが、最近では日本からSIMフリーの携帯電話を持参して利用する隊員が多数です。その場合には事務所からの携帯電話の貸与は行いません。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

- ・10,000米ドル相当額以上の現金等をアメリカに持ち込む場合、5,000米ドル相当額以上の現金等をベリーズに持ち込む場合、それぞれ入国時に申告する必要があります。

(2) 両替状況

- ・米ドル (US\$) からベリーズドル (以下 BZ\$) への換金レートは固定レートで、変動はありません (US\$1=BZ\$2)。
なお、ベリーズでは BZ\$ と共に米ドル紙幣もホテルや商店等で利用可能です。ただし、米ドルコインは利用できません。また、1米ドル紙幣は受け取りを断る店があります。
- ・トラベラーズチェックはベリーズ国内では利用できません。
- ・日本円はベリーズでは両替できません。
- ・ベリーズでは BZ\$ から米ドル等の外貨への両替に制限を設けています。私事目的の任国外旅行時に米ドルが必要な場合は、一般的にはパスポートと航空券の提示で一人3000米ドルまでの両替が可能です。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

- ・赴任後の当座の費用として持参するお金は、米ドルの現金です (日本円不可)。持参する金額については、1か月分から2か月分の生活費 (US\$1,000-1,500程度) に加え、住居の敷金 ((保証金) (US\$500~650程度であり退去時に返却)) の支払いが必要になる場合もあることから、US\$1,500~2,000を目安としてください。
- ・短期隊員は活動期間に応じたお金を持参ください。
主要なクレジットカード (VISA、MASTER など) はホテル、レストラン、スーパーマー

ケット等で使用が可能で、現地通貨引き出しが可能なATM機もあります。私事目的の国外旅行や国内旅行の際にホテル等を利用する場合は、クレジットカード番号の提示が必要となる場合もありますので持参したほうが無難です。

5. 治安状況について（JICAの安全対策については、協力隊ハンドブックを参照）

- ・ギャングの抗争の激化で、ベリーズシティ（南部）では十分な注意が必要です。ベリーズ支所が配布するベリーズシティマップに従い、危険地域には決して立ち入らないでください。また、殺人、強盗、性犯罪等も多く、過去に隊員が犯罪被害に遭ったケースもありますので、安全管理には十分な認識と注意深い行動が必要です。日頃から安全対策には十分すぎるくらいの配慮を怠らないよう注意してください。
- ・ベリーズシティや都市部を中心に殺人、強盗などの凶悪事件が日常的に起きています。
- ・ベリーズシティには危険地域があります。危険地域では徒歩や自転車での移動が禁止されていますので着任後、事務所でオリエンテーションを行います。外国にいることを忘れず、適度な緊張感を持って生活することが大切です。2年間、事件や事故に遭遇しないよう十分な心構えを持ちましょう。

6. 交通事情について

- ・ベリーズシティと地方都市間を結ぶバスは比較的利用しやすいですが、村落部では公共交通手段のないところもあります。地方都市間を移動する場合は、安全性を考慮して日中の明るいうちに移動を終えるようにしてください。
- ・任地を離れる場合には、必ず3営業日前までにJICAベリーズ支所に移動届を提出するようにしてください。詳細は着任時のオリエンテーション時に説明します。
- ・タクシーは、料金メーターはありません。そのため料金は乗車前に運転手に確認する必要があります。料金は、ベリーズシティ中心部はBZ\$10となり、中心部以外を訪問する場合は、距離・時間により料金が加算されます。人数、荷物の量によって料金が割り増しされる場合があります。ベリーズシティ市内を走る循環バスはBZ\$3で利用することができます。
- ・一部のボランティアは自転車を利用しています。活動で自転車が必要なボランティアには申請に基づき事務所が自転車を貸与します。
- ・交通事故も頻繁に起きています。道路が狭く歩道のないところもあるので、歩行時でも注意が必要です。

7. 医療事情について

- ・一般診療、内科、外科、歯科、婦人科、耳鼻科、眼科、皮膚科など、一般疾患のほとんどが対応可能ですが、全般的に医療水準は高いとは言えません。ベリーズシティにある最高水準の私立病院でも重篤な疾患には対応できないため、周辺国、本邦等への移送が必要な場合があります。近年医療費が高額化しています。万が一のため、赴任前にクレジットカードの使用可否、使用額上限の変更方法、送金手続きについて、必ず確認をしてきてください。
- ・薬局では米国製やメキシコ製の抗生物質（医師の処方が必要）、解熱剤、胃腸薬、ビ

タミン剤、ガーゼ、マスク等を購入することができます。

- ・ベリーズはデング熱汚染地帯です。デング熱が疑われる発熱時に使用する解熱剤はアセトアミノフェン単剤です。日本で一般的に使用される解熱剤（バファリン、セデス）や風邪薬は血小板機能を抑制する成分であるサリチル酸系製剤、アスピリン、エンテングザミド等が含まれているためデング熱を悪化させる可能性があります。本邦から解熱剤、風邪薬を持参する際はご注意ください。
- ・虫除けスプレーやかゆみ止め、蚊取り線香は購入可能ですが、現地の虫除けスプレーは刺激が強く肌に合わない人もいますので、肌の弱い人は常用しているものがあれば日本から持参してください。空間に散布するワンプッシュタイプの虫よけ剤は便利ですが任国では購入できませんので、持参をお勧めします。
- ・慢性疾患のある人は、英文の診断書を持参ください。
- ・赴任後に虫歯等の歯科治療が必要なケースが散見されます。任国での治療は保険対象にならない場合が多いので、赴任前の歯科検診、クリーニングを強くお勧めします。またL字型の歯間ブラシやヘッドの小さい歯ブラシ等は手に入りませんので、必要に応じて使い慣れたものを持参してきてください。
- ・野犬や放し飼いにされている犬等が多く、動物咬傷が散見されます。狂犬病ワクチンの入荷が不安定ですので、自己防衛のため携帯用超音波動物除け器の持参をお勧めします。
- ・予防接種に関しては、B型肝炎は常に接種可能ですが、黄熱病の予防接種についてはワクチンが不足して接種できない場合があります。ベリーズは黄熱病の汚染地域ではありませんが、黄熱病の汚染地域へ渡航する場合は黄熱病ワクチンの接種が必要になります。
- ・WHO よりマラリアフリーの認定を受けているため、出発前のマラリア予防薬内服の推奨と購入については、推奨していません。

8. 蚊帳について

ベリーズでは蚊帳を購入することはできますが、網戸や蚊取り線香の使用が一般的です。（蚊取り線香は現地で購入可能。）

9. 任国での運転について

当国では海外協力隊員の運転を不可としています。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のベリーズ支所共有アドレス宛にメールでお問い合わせください。

ベリーズ支所共有アドレス：bz_oso_rep@jica.go.jp

※長期隊員の方は、お問い合わせは派遣前訓練が開始してから行ってください。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

11. その他

(1) 現地での服装について

- ・男性は半袖の襟付きカッターシャツ、ポロシャツ、長袖シャツ（冷房が強い場合）、

長ズボン（スラックス、チノパン）等が一般的な執務時の服装です。（Tシャツ、短パン、サンダルで職務を行う人は殆どいません。）ジャケットやネクタイは通常必要ありません。女性に関しては常識的なビジネス用の服装が要求され、ブラウスにスカート、パンツスーツを着ている人が多いようです。細かい規制はありませんが、教育機関では短いスカートは禁止です。また、通勤に自転車が必要な隊員もいますので、自転車に乗れるような服装も必要です。任期中に1回程度公式行事に参加する機会がある場合がありますので、ジャケットやネクタイもあつた方が無難です。

（2）衣料

- ・基本的に、通年で夏用の衣類で生活できます。
- ・衣類は質と価格を問わなければ当地で様々なものが購入可能です。
- ・隊員の活動先によっては、冷房がきつく設定されているので、冷房対策が必要になる場合もあります。また私事目的の国外旅行時、赴任時の経由国の気候によって、秋・冬用の衣類が必要になる場合があります。長袖シャツ、薄手セーター、トレーナー、パーカー類を準備すると良いでしょう（当国でも1月～2月頃最低気温が15℃程度になる日があります。）。
- ・その他、日射しが強いので、必要な方は帽子やサングラスや日焼け止めなど。（現地でも購入可）

（3）日本食材

- ・ベリーズには約1万人の中国系の住民が生活しているため、日本食に近い食材が入手可能です（例：キッコーマンの醤油、カリフォルニア米、豆腐、カップヌードル、インスタントラーメン、わさび、干し椎茸、海苔、だしの素、みりん、麺類、米酢、みそ、カレールー等 ※ただし値段は高めです）。日本食材の専門店はなく、手に入らない時期がありますが、現地で入手可能な食材を工夫して調理すれば、食生活にはさほど困りません。

（4）住居

- ・住居については、配属先からの協力を得ながら物件を探します。JICAが安全及び健康管理上で問題が無い住居であると確認した上で最終決定します。
- ・契約の締結は家主と隊員間で行います。
- ・月々の家賃については配属先からの提供がない場合にはJICAが負担します。入居時に家主によっては、敷金（保証金）として家賃の1カ月分（US\$500～650相当）の支払いを求められることがあります。この敷金（保証金）については、住居退去時に破損等が無ければ全額返却されますので、隊員負担となります。
- ・光熱水費、インターネット等については隊員側の支払いになります。

(5) ベリーズへの渡航及び入国時の注意事項

・日本からベリーズに渡航する際、アメリカを経由して赴任します。フライトの関係で経由地であるアメリカに入国して1泊する場合があります。渡航に関する最新の注意点は外務省海外安全ホームページにてご確認ください。

[外務省 海外安全ホームページ](#)

(6) 在外選挙人名簿への登録申請について

・在外投票を行うには、在外選挙人名簿に登録されていることが必要です。在外選挙人名簿に登録されるためには、市区町村の選挙管理委員会に対して申請する必要があります。申請方法は下記2通りですが、在外選挙人名簿に登録を希望される方は、本邦出発前に申請を行うことを推奨します。

- ① 国外に出国する前における申請 [在外選挙人名簿登録申請の流れ 出国時申請 | 外務省](#)
- ② 在外公館における申請 [在外選挙人名簿登録申請の流れ 在外公館申請 | 外務省](#)
- ③ 【参考】総務省ウェブサイト: [総務省 | 在外選挙制度について \(soumu.go.jp\)](http://soumu.go.jp)

以上