

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## 東ティモール



※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. 別送荷物について
  - (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
  - (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
  - (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、隊員ハンドブックを参照）
6. 交通事情について
7. 医療事情について
8. 蚊帳について
9. 任国での運転について
10. お問い合わせ
11. その他
  - (1) フライト・入国に関する情報
  - (2) 東ティモール情報

## 1. 赴任時の携行荷物について

赴任時に必ず持参するもの（以下は送らずに持参してください）

・当座の着替え及び省庁等表敬訪問のための服装（以下参照のこと）。

上衣：襟・袖のあるワイシャツ、ブラウス等

下衣：折り目のついたスラックス、スカート、ワンピース等

靴：上述の服装に合う靴、パンプス等（革製品は雨季にカビが生えやすい）

※当地は一年を通じて温暖な気候ですが、日差しの強い日が多く、また屋内では冷房が強く効いている場合があります。必要に応じて長袖を持参することを、お勧めします。日差し対策としては、帽子、サングラス、日傘（野犬対策にも使えます）も有効です。

・JICA 海外協力隊ハンドブック、派遣に関する合意書

・国際協力共済会会員ハンドブック、メディカルインフォメーション（黄緑の小冊子：予防接種歴記入）

・常備薬や常用薬（整腸剤、目薬など、使い慣れたもの）、デジタル体温計（女性；婦人体温計含む）、マスク

※コンタクトレンズ着用の方は、併せて予備のメガネの持参を推奨します。

※薬は必要以上に多いと入国時に没収されることもありますので、必要量のみお持ちください。どうしても多い量を持参する、慢性疾患等で内服が必要で相当量の治療薬を持参する場合、必ず英文の薬剤リストと使用目的が記載された病院の証明書をご持参ください。

・本籍及び最終転出届出時の住所が分かるもの（覚えている場合は不要、在留届申請や在外選挙人登録の際に記載が必要）

・日本の運転免許証または公的機関発行の写真付き身分証明書（銀行口座開設に必要）

・米ドル現金（4. 現金の持ち込み等について参照）

## 2. 別送荷物について

※2021年4月末日現在、国際郵便（航空便）のサービスが停止されています。また、国際郵便の船便も荷物が届かない事例が発生しています。国際郵便、国際宅配便を含む別送荷物につきましては、各自輸送状況を必ず事前に確認の上、ご利用ください。

### （1）アナカン・郵送等の利用について

当地では EMS の取り扱いはありません。郵便局の国際郵便（航空便・船便）や国際宅配便（DHL、TNT 等）のサービスがあります。

当地では、高品質を望まなければ日用雑貨類のほとんどは入手可能です（インドネシア等からの輸入）。醤油、酢等の調味料も調達できます。電化製品は全て輸入品であるため、正規品を購入する場合は日本よりも選択肢が限られ、値段が高くなることが多いですが、一般的なものは大抵入手できます。日本から輸送する場合、航空便で2週間～2か月、船便で1～6か月程度かかりますので留意が必要です。郵便・配達事情により、JICA 東ティモール事務所以外（個人宅など）への直接の郵送はできません。

（記入例・郵便）

To Ms. Hanako Kokusai（ご自身のお名前）

C/O JICA Timor-Leste Office

CPA No.83, Dili, TIMOR-LESTE（※CPA＝私書箱のことです）

電話：+670-331-2420

(記入例・国際宅配便)

To Ms. Hanako Kokusai (ご自身のお名前)  
C/O JICA Timor-Leste Office  
Av. Luromata No.3, Comoro, Dili, TIMOR-LESTE  
電話 : +670-331-2420

## (2) 通関情報について

国際宅配便に関しては、高額な荷物は無税通関手続きが必要な場合があります、その申請・承認に1～3週間程度かかりますのでご留意下さい(関税を払う場合すぐに引き取ることができます)。

## 3. 通信状況について

### (1) パソコンの普及状況

パソコン(デスクトップ、ラップトップ)の入手は可能ですが、最新のものは高額で、日本語版ソフトウェアやキーボードも入手しにくいです。購入可能なラップトップは安価なもので650ドル程度からあります。複数の携帯会社(Timor Telecom や Telkomcel など)がインターネットサービスを提供しています。モデム購入費用(25ドル～75ドル程度)とパッケージ費用(参考;月15ドルで8GBなど)でデータ通信が可能です。地方でも使用可能ですが、一部通信状況が悪く使用できない地域もあります。海外協力隊員の多くがYahoo や Gmail などのフリーメールを使用しています。

### (2) 携帯電話の普及状況

当地では固定電話はあまり普及しておらず、多くの方は携帯電話を使用しています。フェイスブックの利用が盛んで、Oppo や Samsung などの安価な機種(80ドル～)も多数販売されているため、スマートフォンを持つ人も増えています。当地で利用されている機種はSIMフリーで、プリペイド式が一般的です。日本からSIMフリーのスマートフォンを持参すれば使用は可能です。隊員には緊急連絡用として複数社ある携帯会社のうち Timor Telecom 社のSIMを貸与します。また当地でスマートフォンの購入を希望する場合は購入額の一部を補助します。携帯電話から国際電話をかけることも、受けることも可能です(国番号:東ティモール+670、日本+81)。

## 4. 現金の持ち込み等について

当地では、米ドルが国の通貨として使用されています。1ドル以下はセンタボスという単位の硬貨が使用されています(1ドル相当及び2ドル相当硬貨もあり)。

### (1) 現金持込にかかる注意

経由地や当地への持ち込みは、5,000ドル以上の場合は税関に申告する必要があります。現金の持ち出しは、5,000ドルまで、との規制もありますので、注意してください。

### (2) 両替状況

当地で流通しているお札は、10ドル札や20ドル札がほとんどで、50ドル札や100ドル札を市内で滅多に見かけることはありません。100ドル札が必要な場合は銀行窓口で引き出すことができますが、手数料が必要になります。また2006年以前の紙幣は使用できない場合があります。クレジットカードはほぼ利用できず、利用できる場合も5%程度の手数料を請求されます。なお日本円は換金できません。

### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

1000~1,500 ドルほど持参いただくと（小額紙幣をある程度混ぜることを推奨します）、当座の生活ができると思います。ローカルレストランでの食事は2~5ドル程度、赴任時に必要な最低限の生活用品や雑費などは300ドル程度あれば揃えることができます。なお隊員の住居には、基本的な家具が予め備え付けられていることがほとんどです。長期隊員（及び短期隊員で希望する方）は、着任時に銀行口座を開設します。開設後のATM用キャッシュカード発行は2週間程度かかります。ATMは、首都の銀行やスーパーの一部に設置されています。主な地方都市にも銀行の支店がありATMも設置されています。長期隊員には、銀行口座開設後2週間程度で最初の約3か月分の現地生活費が事務所から支給され、その後は四半期ごとにJICA本部から直接口座へ送金されます。ATMカードが使えるようになるまでの2~3週間程度の生活費として数百ドルをお手元に置いてください。また住居によってはデポジット（日本の敷金にあたる）を負担する必要があります。（通例家賃1か月分500ドル程度）

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

銃器犯罪は見られませんが、ナイフを使用した殺人、暴行、窃盗、空き巣等の犯罪が発生していますので、安全対策には十分留意する必要があります。特にディリの若者層の失業率は50%以上とみられており、いつ不良行為に及んでもおかしくない状況です。また市街地においても夜間は街灯が少ないため、非常に暗く犯罪や事故を誘発しやすい状況になっています。公共交通機関は夜間ほぼ営業しておらず、人通りも少なくなることから、犯罪に遭遇する可能性が高まります。よって、夜間は不要不急の外出を控え、外出時は必ず複数人数で、なるべく車両で移動するといった基本的な事項を守ってください。女性は露出度の高い服装や夜間の一人歩きはお控えください。カメラやPCなど高価なものを見えるように持ち歩いていると、空き巣被害に合う可能性も高まりますので、かばんに入れて持ち歩き使用時のみ取り出す、部屋の中で貴重品は必ず鍵のかかるところに入れるなど、日々安全管理に努めてください。

## 6. 交通事情について

ディリ市内では、ルートが決まった乗り合いバス（マイクロレット、市内25セントバス）、タクシー（市内2~5ドル程度、空港からは10ドル）やメータータクシーが運行しています。地方都市では公共交通機関がほとんどありません。

事務所の承認を得て、自転車を私費で購入（200-500ドル程度）し利用することができます。ただし、車やバイクの交通マナーが非常に悪く、事故もたびたび起こっていますので注意が必要です。

**新型コロナウイルス感染症の流行により、2021年3月9日より首都ディリはロックダウンとなっており、不要不急の外出ができません。また、公共交通機関（マイクロレット）、タクシーの利用はできません。**

## 7. 医療事情について

東ティモールは熱帯性気候のため、一年を通じて暑い日が多いですが、建物の中では冷房が日本以上に効いているところもあるため、時に急激な温度変化に注意が必要です。現地は日本と異なり酷暑続きで体調を崩しやすいので、派遣前にしっかりと体調を整え、万全な健康状態で赴任できるよう、心掛けてください。脱水に陥りやすいので、外出や運動時はミネラルウォーターを携行し、こまめな水分補給を心がけてください。

医療事情については、医療環境が改善されつつあるも、まだ医療設備は十分整っておらず、衛生状態も良いとは言えません。最も高度な医療サービスを提供する国立病院であっても受けられる処置や治療が非常に限られています。首都のディリには民間の医療機関がありますが、入院施設を有する病院は無く、全て外来診療中心のクリニックのみです。

予防接種については、腸チフスの流行があるため、腸チフス予防接種を強く推奨しています。しかし、現地では、ワクチンを取り扱っている医療機関が限られている上に流通が不安定であること、また入手できても予防接種料が非常に高額であり、約7千円程度の自己負担が生じます。以上のことから、本邦で腸チフス予防接種を終えてから赴任することをお勧めします。また、現地で追加接種が必要なA型肝炎、B型肝炎予防接種についても、同様の状況から、本帰国後に追加接種する、あるいは一時帰国などを利用して本邦で接種することをお勧めします。

歯科治療については、現地では、脱落した詰め物を再充填（接着）する程度の治療しか期待できません。このような現地の状況を踏まえ、赴任前に必ず歯科検診を受けて、もし治療が必要な場合、完全に治療を終えてから赴任することを強く勧めます。赴任後の2年間は、現地での治療が困難であることを、担当の歯科医に説明し、知歯・差し歯・充填状態をしっかりと確認してもらうことをお勧めします。また慢性疾患などで治療薬を服用している場合、入手困難であり、必要な量の処方を受け、携行してください。もし、赴任後に留守家族等から薬を現地に送付してもらう場合、赴任前に主治医へ調達方法などを確認してください。

東ティモールにおいても新型コロナウイルス感染症の流行が見られています。準備された病床数も少なく、医療設備も十分ではありません。そのため重症化した場合は国外搬送を試みますが、時間を要することが分かっていることから感染予防が大変重要となります。新型コロナ感染症が終息するまでは、不要不急の外出の自粛、マスク着用、頻繁な手洗い・消毒、三密の回避といった感染防止策の励行を宜しくお願いいたします。

## 8. 蚊帳について

当地ではマラリアは激減しておりますが Dengue 熱汚染地域で、雨季などの流行時期には隊員を含む JICA 関係者も罹患しています。蚊帳や蚊取り線香などの現地で購入できます。ただし薬剤を織り込んだ蚊帳の入手は当地では困難です。Dengue 熱の罹患を防ぐため外出先・室内を問わず、長袖の衣服着用や虫除け剤を使用するなど、蚊に刺される機会を減らすよう心がけてください。

## 9. 任国での運転について

当地では、安全上の理由から、バイク及び四輪車の運転を認めていません。

## 10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の調整員のメールアドレス宛にメールでお問い合わせください。（お問い合わせの際には、必ず2名に宛てていただくようお願いいたします。）

※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。

受入担当調整員：高久将一 ([Takaku.Masakazu@jica.go.jp](mailto:Takaku.Masakazu@jica.go.jp))

小関千智 ([Koseki.Chisato2@jica.go.jp](mailto:Koseki.Chisato2@jica.go.jp))

## 11. その他

(1) フライト・入国に関する情報

新型コロナウイルス感染症の影響により、2021年4月末日現在、東ティモールへの定期的な商用便の運航はありません。チャーター便等で入国する際も、PCR検査による陰性証明書（入国日より5日前までの受検）の入国時の提示、入国後14日間の自主隔離（この期間内に再度PCRを受検）が求められています。以上のような状況のため、赴任時にご利用いただく便や経由地、ディリ到着時の出迎えなどに関しては、現時点でご案内ができません。赴任が確定しましたら最新の情報をお伝えします。

(2) 東ティモール情報

在東ティモール日本国大使館 : <http://www.timor-leste.emb-japan.go.jp/>

一般社団法人日本東ティモール協会 : <http://lorosae.org/>

\*\*\*\*\*

JICA 事務所スタッフ一同、皆さんの赴任をお待ちしております。身体に気を付けて訓練に励んでください。東ティモールで元気にお会いしましょう！

東ティモール事務所 所長、所員一同

以上