

ガーナで入手可能な物品リスト

～はじめに～

首都アクラでは、様々な物品が手に入るようになってきています。正直、品質のいいものはそろっていませんが、全般的に不自由を感じる事はないと思います。価格は、ガーナ製、中国製などは安価ですが品質は保証できません。ヨーロッパ産なども手に入りますが、価格は日本同等かそれ以上です。

以下はガーナ国内で入手できる物品のリストです。参考にいただければ幸いです。
(為替レート: US \$ 1 = GH¢ 5.64, GH¢ 1 = 19.07 円) 2021/6/4 時点

■食料品

首都アクラの中華食材店や、アクラから車で30分ぐらいのところのテマという町にある韓国食材店で、日本の調味料も手に入れることができます。ただし、売り切れのことも多々あり、次の入荷時期はいつも不明です。

主食	米(ガーナ、タイ、レバノン、中国、韓国(日本で購入するブランド米価格)、日本(日本の1.5~2倍の価格)、パスタ、インスタントラーメン(ガーナ、中国、韓国、アメリカ製)、そば、うどん、そうめんなど
調味料	醤油(中国製、日本製(キッコーマン)、マヨネーズ、わさび、みそ、みりん、ケチャップ、味の素、各種ブイヨン、香辛料、酢、ドレッシング、マスタード、カレーパウダー、片栗粉、小麦粉(薄力粉、強力粉)、胡麻、料理酒(中国製)、海苔、ウスターソース、カレールー、ホワイトシチュールーなど
乳製品	牛乳(加工乳)、バター、マーガリン、ヨーグルト、コンデンスミルク、ミルクパウダー、チーズなど
缶詰	ツナ、コンビーフ、トマトペースト、マッシュルーム、中国産筍、ビーンズ、オイルサーディーン、鯖のトマト煮、ベジタブル各種、ミートソースなど

■嗜好品

ガーナのビールは CLUB, STAR など数種類あり、大瓶 GH¢ 6.00 ぐらいで飲めます。味も普通においしいです。タバコは GH¢ 4.00 ~ GH¢ 10.00 ぐらい。日本に比べると安いのですが、ニコチン 1mg のような軽いタバコは存在していません。ちなみにガーナ人の喫煙者はほとんど居ないので、愛煙家の方はガーナでは肩身の狭い状況に追いやられます。

ソフトドリンク	ジュース各種(コーラ、ペプシ、ファンタ、7up、フルーツ系など)、コーヒー*1(レギュラー、インスタント)、紅茶、ココア類、ミロ、ウーロン茶など中国茶、各種ハーブティーなど
酒類	ビール(ガーナ産、ヨーロッパ産など)、ワイン(フランス産、イタリア産、南ア産など)、ウイスキー、スピリッツ(ジン、ウォッカなど)
菓子類	チョコレート(キットカットなど、ガーナ産チョコも美味しいのでオススメ)、クッキー、ビスケット、クラッカー、キャンディー、スナック菓子(Lays、プリングルズ、韓国産スナックなど)、ガム、アイスクリームなど ※輸入品も多いが高額

*1 豆とフィルターは購入できるが、ドリッパーが無い、フレンチプレスはある。

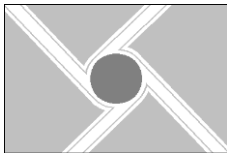
■台所用品

包丁(品質悪)、砥石、食器各種、鍋各種(圧力鍋も安価で購入可)、フライパン(ティファールも手に入る)、タッパー、パウチ、コンロ、アルミホイル、ラップ(品質悪)、クッキングペーパー、ナイフ、フォーク、スプーン、箸、ジップロックなど
--

■衣類・靴・その他

衣料品各種、古着から新品まで購入することができます。ただし、特に女性の方、下着は2年間分持ってくることをお勧めします。また、ガーナ製のカラフルな生地を買って、仕立屋でオーダーメイドする事も可能です。シャツや長ズボンなどは GH¢ 20 ~ 40 程度で作ることができるので、ガーナ独自のおしゃれを楽しむのもいいと思います。スーツは特に必要ありませんが、ガーナ人は服装にすごく気を使うのできれいな服を数枚持ってきた方がいいでしょう。(任国外でも使用可)

Tシャツ、ジーンズ、各種ズボン、ワイシャツ、靴下、下着、雨合羽、革靴、ベルト、スニーカー、パンプス、ビーチサンダル、各種カバンなど



■生活用品

普通に生活する上で、必要なものはほとんど手に入ります。

石けん、シャンプー、リンス、コンディショナー(PANTENE、NIVEA)、歯磨き粉、歯ブラシ・フロス、かみそり、ブラシ・くし、トイレットペーパー、箱ティッシュ、整髪料・ムース、バリカン、香水・コロン、化粧品類(種類は少ないので、使い慣れたものを日本から持ってくることをお勧めします)、生理用品(品質はあまりよくない)、避妊用具、タオル、シーツ、タオルケット、薄手の毛布、ハンカチ、殺虫剤、懐中電灯、眼鏡※1、サングラス、ナイロンテープ※2、洗濯バサミ、傘、ハンガー、ろうそく、灯油ランプ、ライター、鋏前、針金、釘、木ネジ、バケツなど

※1 ガーナでも眼鏡を作ることは可能ですが、度数調整の精度に不安があり、眼鏡を使用している方は、スペアの眼鏡を持参する方がいいでしょう。また、コンタクトレンズを使用している人も必ず眼鏡を持参した方が良いでしょう。ハード、ソフトのコンタクトレンズの洗浄液はアクラで買うことができます。

※2 セロハンテープのような太いテープはありますが、日本のような布テープはありません。

■電化製品関連

テレビ・電気ポット・冷蔵庫等の電化製品は現地購入か、帰国隊員から安く譲ってもらった方がいいと思います。デジカメや DVD プレイヤーなどは当然日本よりも旧型のものが多く、割高です。また、乾季はとても暑いので安眠のため USB 卓上ファンを持ってくるのがお勧めです。(卓上ファンはガーナでも入手可能です)

洗濯機、冷蔵庫、テレビ、扇風機、クーラー、電気ポット、コンピュータ製品、CD-R(RW)、DVD±R(RW)、イヤホン、電池、電気工具類、ミシン(手動型がメイン)、変換プラグ、延長コード、アイロン、デジタルカメラ、スタビライザー(電圧を安定させる装置)、トランス(100V用は基本的にない。240V/50Hz⇒110V/50Hz)、ACアダプター(AC240V→DC3.5~12V可変だが、容量が小さい)など

■スポーツ・娯楽用品

ガーナ人はサッカー大好き！やりたい人はスパイクなど持ってくることをお勧めします。アクラでもスパイクは入手可能です。

テニスは各有名ホテルでできます。ゴルフクラブはアクラ、クマシ、テマ、ホなどにあります。

クラブセットについては、アクラで購入(新品・中古)できますが、数は少なく、女性用、左利き用はありません。

プールはアクラ及び地方都市のホテルにあります。アクラマラソンに出場したい方はランニングシューズ持参

スポーツ用品	テニス、バドミントン、卓球各ラケット、ゴルフ用品、水着、ゴーグル(質悪い)、サッカーボール、バレーボール、バスケットボール
娯楽用品	楽器類(ギター、管楽器(品質?)、打楽器)、カードゲーム、ボードゲーム、チェスなど

■事務用品

ボールペン、水性・油性マーカー、ラインマーカー、鉛筆、クレヨン、絵の具、絵筆、鉛筆削り、定規類、消しゴム、画鋏、コンパス、修正液、瞬間接着剤、ホッチキス、クリップ、はさみ、ノート類(画用紙、方眼紙、レポートパッド)、ファイル類、セロテープ、ラッピング用品、便箋、封筒など

■書籍

本屋はありますが古い書籍ばかりで数が少なく、欲しいものはほとんど手に入りません。辞書は英英辞書をのぞいてほぼ入手不可です。

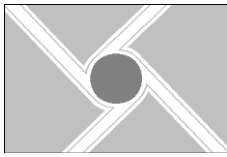
自分の活動に関わる書籍は日本から持ってくることをお勧めします。帰国隊員が置いていった活動に関する専門書(PC関連、理数科、服飾、保健系、語学本各種など)、文庫本、漫画、雑誌、日本文化(折り紙、遊びなど)を紹介できる書籍もあり、貸出も可能です(2021年6月時点)。

書籍を入手したい場合、インターネット(アマゾンなど)で、購入する方法もあります。クレジットカードはアクラ市内で使えるところ(ホテル、レストラン、スーパーマーケットなど)はたくさんありますが、スキミングなどの犯罪もあるので注意が必要です。ただし、任国外旅行を予定している人は持っていたほうが便利です。

最近では古いものから最新のものまで自由に購読できる kindle 等の電子書籍が、隊員間ではとても人気でオススメです。

■電話・インターネット関連

隊員は JICA 事務所より貸与された SIM 式携帯電話を使用しています。国内・国外への通話、国内(一部国外へ)S



MSの送信が可能です。ガーナの殆どの地域で通話可能です。

また、日本で使用していたスマートフォンをそのまま使用したい方は、必ず日本で SIM ロックを解除してきてください。解除後、ガーナの SIM カードを挿入すれば使用可能です。もしくは SIM フリーの携帯電話を持参することをオススメします。インターネットについてはパソコンに挿して使う USB モデムや、ポケット WiFi、スマートフォンなどで使用が可能です。なおポケット WiFi があれば、SIM ロックのかかっているスマートフォンや ipod 等でもネットサーフィンが可能になります。(ガーナでもポケット WiFi は購入可能。値段は 7000~8000 円程度。)

ただし地域、電話会社によっては電波が非常に弱い所もあるため詳細はガーナに着いてから先輩隊員に聞くのが無難かと思えます。なお、通信速度は遅いところが多いです。

携帯・スマートフォン(HUAWEI、NOKIA、SAMSUNG 社製など)、モデム(ガーナ社製複数社)など

■コンピュータ・周辺機器

ガーナで入手できるパソコンや周辺機器は、型式が古く、それでいて高額です。特殊な電池は探すのが困難です(単三単四以外)。事務所にプリンター・ラミネーターがあり、活動に必要なものは印刷・ラミネートができます。また、停電が非常に多発するので、ソーラーバッテリーやモバイルバッテリー等があると便利です。

ノートPC(HP、DELL、IBM、TOSHIBAなど)、デスクトップの内部パーツ(HDD、メモリ、LAN カードなど)、外付け HDD、SD カード、USBメモリ(日本より高額)、プリンター、インクなど

！！注意！！

ガーナでは、コンピュータにとってあまり良い環境とは言えず、ウイルス、埃、虫等の侵入により、かなりのトラブルがあります。特に乾季の 1 月から 3 月にかけてハマター(サハラ砂漠の砂)の襲来があります。砂埃対策(キーボードカバーなど)は絶対にしてくるほうがいいと思います。また、ガーナはウイルス大国です。配属先での資料交換、レポートの提出などで、USB メモリなどを交わし、その際 USB メモリがウイルスに感染することがあると思います。対策として、「捨てる USB メモリを持って来る」「ウイルス対策ソフトを日本でインストールして来る」「ウイルスソフトを購入する際は 3 年有効のものにする」「読み取り専用スイッチのついた USB メモリを持って来る」など。日本から PC を持って来る方は、システムバックアップをこまめに取る、リカバリーディスクを持って来るなど、非常時に備えることをお勧めします。

■防蚊(マラリア)対策

マラリアはガーナ国内全土での流行病です。防蚊対策は必須です。対策グッズは各種国内で購入可能です。かゆみ止めは、日本のもの(キンカン、ムヒなど)がおススメです。
ワンプッシュで蚊がいなくなるスプレーを持って来ることがおススメ！

蚊取り線香、蚊よけクリーム、蚊帳、殺虫スプレー(とても強力なので使用の際、喉を傷めないよう注意)

～最後に～

特に持って来ないと困ってしまう品物はありません。個人個人何を優先するかを良く考えて荷造りすると思います。

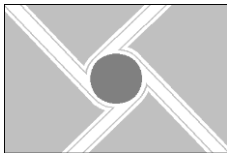
☆おまけ☆

1. 日本から持参する現金について

日本で支給される支度金に加え、ガーナ赴任後3カ月程度生活できるくらいの金額を持参すると安心です。(参考までに。現在3か月毎に JICA よりガーナ隊員(JOCV)へ振り込まれる現地生活費は 1,470 ドルです。一か月当たり 490 ドル)。ドルをもって来る場合 100ドル札でもってくる。(20ドル以下の小額紙幣は換金レートがさがる)ガーナ赴任後に、現地での口座を開設しますが、実際に引き出せるまでには一か月以上かかるのが現状です。また、銀行が首都、または同等規模の都市部にしかない為、各任地への本赴任後(3か月ルールで3か月間は任地を離れてはいけない為)すぐに引き出す事が困難です。生活費と別途、初期投資額(生活必需品等)は個人差が生じます。※初期投資物品参考価格: 冷蔵庫(新品)1000Ghc=約 2 万円、ガスコンロ 100Ghc=約 2 千円、ガスボンベ(中)200Ghc=約 4 千円、ガス 60Ghc=約千五百円など

2. 持ってきてよかったもの

英語の教材(使い慣れたもの)、音楽・動画データ(映画やドラマなど)、スポーツドリンクパウダー(下痢、発熱の時必須！ガーナ産で似たようなものがあるが、弱っているときは日本製が一番)、目薬各種(コンタクト用、疲れ目用)



など)、正露丸(愛用者)、ピオフェルミン(余分に大瓶 1 つ持ってくると思えば安心だと思)、長袖の服(任地によっては朝晩冷えるところあり、任国外にも必要)、セームタオル、手ぬぐい(タオルは洗濯するのが大変)、セラミック包丁(ガーナの包丁は切れ味が良くない)、日焼け対策製品(アームカバー、薄手のパーカー、日焼け止め)、くず粉(整腸作用有り)、アロマ製品(動物やゴミの匂いがひどいところもあるため+癒し)、トローチ・加湿器・のどぬーるスプレー(ガーナ北部の隊員限定)、髪をきるはさみ・すきばさみ、飲みなれた医療薬、小型のスピーカー(趣味で使ってよし、プロジェクター使用時に使ってよし)、イヤホン(Bluetooth、ノイズキャンセリング)、身だしなみ用のハサミ・剃刀、歯ブラシ(ガーナのはでかい)、充電式ランタン、カラビナ・S 字フック、バックパック・リュック(ガーナのものはすぐ壊れる)

3. 持ってきてよかったもの(食料品)

ウェイパー・香味シャンタン・ほんだし(食生活の幅が広がる)、パスタソース、焼き肉のたれ

以上