

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

キリバス共和国



※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. 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
 - (1) 国内医療機関について
 - (2) 感染症について
 - (3) 医療保険について
 - (4) 医薬品、医療機器について
 - (5) 予防接種について
7. 防蚊対策について
8. 任国での運転について
9. お問い合わせ
10. その他

1. 赴任時の携行荷物について

(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「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。

【赴任時に必ず持参するもの】

- 受入確認レター
- パスポートケース(首下げタイプを推奨)
- 現金(オーストラリアドル)、クレジットカード等
- 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
- 隊員番号(各種申請に必要)
- 本籍地の情報など(在留届等に必要)
- 体温計
- ノートパソコン
- 訓練所で接種したワクチン記録(Health&Medical Record)及びそれ以外の記録
例:麻疹/はしかワクチン(MR または MMR、腸チフスワクチン)

隊員ハンドブック・派遣に関する合意書・ワクチンの接種記録・赴任後 2～3 週間の間に必要な日用品は、手荷物として持参してください。赴任後すぐに関係機関への表敬訪問を実施しますので、公式の場に適した服装(襟付きの服)を持参してください。

キリバスでは、ほとんどの生活用品・電化製品は市販されていますが、全て輸入に頼っているため全般的に高額です。また選択肢が限られ、品質もあまり良くありませんので、必要に応じて日本から携行したほうがよいでしょう。キリバスの日差しは強烈です。日焼け止めは品数が少ないので、自分の肌に合うもの(かつ汗で流れにくいもの)を必ず持参してください。帽子やサングラスも必需品です。現地でも購入できますが、品質は良くありませんので普段使用しているものを持参されたほうが無難です。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

荷物の輸送は、国際郵便(航空便及び船便が利用可、EMS は利用可と郵便局は説明していますが、コロナ後にまだ実績がないのでどのくらいで届くか不明)及び国際宅急便が利用できます。日本から当任国への荷物の送付は、2～3 週間程度で確実かつ迅速に届く国際郵便(航空便)及び国際宅急便による送付が一般的です。国際郵便(船便)による送付

は経済的ではあるものの、非常に日数を要する（通常1～3か月）ことに予め留意する必要があります。また、輸送途中での破損・紛失等を避けるため、梱包に段ボール箱を使用する際は、2層強化段ボール箱等を使用することをお勧めします。

国際郵便による発送の場合、個人宅への配送はないため、当オフィスの私書箱宛に送付してください。

郵便での宛先の書き方

Mr. KOKUSAI Taro c/o JICA KIRIBATI FIELD OFFICE P. O. Box 29, Bairiki, Tarawa, Kiribati

←自分の名前
←JICA キリバスフィールドオフィス 気付
←当オフィスの私書箱

国際宅急便（DHL）による発送の場合は、下記当オフィス住所を記載ください。

DHL での宛先の書き方

Mr. KOKUSAI Taro c/o JICA KIRIBATI FIELD OFFICE Taotin Premises, Teoraereke Tarawa, Kiribati

←自分の名前
←JICA キリバスフィールドオフィス 気付
←当オフィスの住所

JICA キリバスフィールドオフィス 電話番号及び業務日時

電 話	固定電話： 国番号 686-75022965 調整員携帯電話： 国番号 686-73016777
業務時間	9：30 - 12：30, 13：30 - 17：30（月 - 金）
休 日	土・日曜日、キリバスの祝日、年末年始 その他当オフィスが指定した日

(2) 通関情報について

経由地のフィジー入国及びキリバス入国時の税関では X 線検査があり、場合によっては荷物を開封されます。

肉類、卵、蜂蜜、野菜(生)、果物(生)などの食料品の持込が禁止されていますのでご注意ください。そのほか、植物の種、毛皮、ハンドクラフト製品や土のついたキャンプ用品などの持込も制限されています。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

キリバスでも英語版の WindowsPC の購入は可能ですが、機種が限られるうえ、取り寄せる場合は時間がかかり高価のため、パソコンは日本から携行することをお勧めします。その場合、インターネット接続が遅いため更新ファイルなどのダウンロードは大変です。リカバリーディスクを作成し、忘れずに持参することを強くお勧めします。主な故障原因は、ウイルス感染、砂埃及び電圧変動による電源部の故障などです。必要なソフト等は、キリバスでダウンロードするのは大変なので、日本でインストールしましょう。

インターネットプロバイダーは数社あります。利用する場合は、PC もしくはスマートフォンによるインターネット接続サービスを利用するのが一般的です。費用としては、初期費用が SIM カードは A\$2~3、携帯用インターネットルーターは A\$200 程度です (Vodafone)。高速のインターネット接続を希望する場合は、パラボナアンテナ設置費用を含め 2 年間契約で、月間 A\$272~ (Speedwave)、設置費用別 (A\$1800) で、月額 A\$210~ (Tentanini) などがあります。

Vodafone や Ocean Link を使用時は必要量のリチャージカードを購入してチャージします。リチャージカードの種類は、A\$6~50 まで種類があり、金額によって使用量が異なります (A\$50 の場合 6GB)。また、A\$6~10 のカードの有効期限は 1 週間~10 日と短く、A\$20~以上は 1 か月などとなっています。

無線 LAN が利用可能なインターネットカフェ・施設はタラワ島内に大小 10 軒ほどあり、日本語を使用したい場合は自身の PC を持ち込んで接続することもできます。

また、近年、Star Link が普及してきており、国外で契約して、キリバスに機材を持ち込み使用する例が増えています。アンテナを持ち運んでさまざまな場所で利用できる「RV」を選んで契約し、クレジットカードによる支払いをキリバスからできるようにしておけば、キリバスからでも使えます。料金については、最新情報を各自確認ください。また、持ち込んだ機材の故障や盗難については、保障の対象とはなりません、またアンテナの設置工事を請け負う業者もなく、重量物を高所作業で扱う危険もありますので利用は自己責任でお願いします。

パラボナアンテナを設置する場合や StarLink のアンテナを使用する場合は、キリバス通信委員会に登録と免許取得が必要です。個人の場合、ISP への接続料のほかに A\$150 (年間) ほどかかります。

(2) 携帯電話の普及状況

携帯電話は、Vodafone と OceanLink が主な電話会社で、当国では 2016 年 1 月から 4G タイプが導入されており、現在は 4G タイプが主流となっています。場所によって通じにくいところもありますが、基本的に南タラワ全域で利用可能です。なお、3G タイプの携帯電話サービスも使用可能ですが、4G と比較すると通じにくいです。

離島への携帯電話網の整備も進められておりますが、今までのところ 4G タイプの携帯電話は北タラワ地区、アベヤン島、マイアナ島、マラケイ島等のタラワ周辺の離島および

アベママ島、クリスマス島等のみとなっております。

国際電話は、固定電話、携帯電話ともに、1分間あたり約A\$1~3（通話先、時間帯により異なる）です。

また、Vodafone の SIM を使った場合、iPhone との互換性の問題から 4G サービスは受けられませんのでご注意ください。OceanLink については利用例がないため不明です。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

当国では通貨としてオーストラリアドル (A\$) を使っています。現金の持ち込み制限額は、A\$5,000 です。それ以上の金額を持ち込む場合は、入国時に税関に申告する必要があります。

(2) 両替状況

タラワにはバイリキ地区に ANZ 銀行の店舗があり、外貨両替ができます（月～金 9:00～15:00）。しかし、日本円・米ドルからの両替は交換レートが悪いため、日本で A\$ に両替してくることをお勧めします。

※ANZ 為替レート（2024年3月3日現在、現金買いレート）

日本円 A\$1=JP¥107.00350

米ドル A\$1=US\$ 0.73530

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

キリバス到着後、ANZ 銀行に各個人の銀行口座を開設します。通常は銀行口座開設から約 2 週間以内に赴任月を含む四半期分の現地生活費をフィジー事務所から振込みます。近年、銀行の口座開設手続きが煩雑になり、ビザの取得が必要になっています。ビザ取得に 2 週間程度かかることもあるため、備えが必要です。また、住居契約の際、保証金 1 か月分の支払いが必要になることもあります。そのため、着任当初に必要な生活費として、A\$3,000 程度を、オーストラリアドルの現金にて持参することをお勧めします。

クレジットカード (Visa もしくは Master card) により銀行の ATM で、A\$ のキャッシングができます。しかし、最近当国でもフィッシング詐欺等の被害が報告されていますし、キャッシングの手数料や金利などを含めて勘案の上、ご判断ください。

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)

キリバスの人々は概ね非常に友好的・親日的であり、治安状況に大きな問題はありませんが、近年は南タラワにおいても飲酒絡みの暴力事件、空き巣、夜間の不法侵入などの事件が増加しており、十分な注意が必要です。(特に女性ボランティアは) 日常の服装・

所持品などは華美に見えることの無いよう、また極端に肌を露出する服装等は絶対身に着けないよう十分に留意してください。夜間外出する際は、ドアツードアの車両を利用し、22時までには帰宅してください。

また酔っ払いに絡まれて騒動になることもありますので、バー、レストラン等の酒類を提供する店などでは注意が必要です。特に隔週金曜日の給料日には、多くの人々が飲酒していますので、トラブルに巻き込まれないよう気を付けてください。警察官は各島に配置され、南タラワには4箇所の警察署があります。

6. 交通事情について

南タラワの主要地区間は、民間のミニバス（ワゴン車）が朝6時ごろから平日は夜11時ごろまで運行し、市民の足となっています。日中は頻繁に運行しておりますが、運転マナーが良くないため、必ず指定の停車場にて乗り降りしてください。土日や平日夜9時以降は極端に運行バス数が少なくなるので注意が必要です。自家用車・バイクの数は徐々に増加しています。

7. 医療事情について

（1）国内医療事情について

通常の医療サービスは無料で提供されています。日本の無償資金協力事業等、外国の支援を受けて建設された病院もありますが、スタッフや設備は質・量ともに限られています。日常診療程度の治療や検査は可能ですが長時間待たされます。また、MRI検査、高度な外科治療、輸血、人工透析などは対応不可能です。検査についてもメンテナンス不良、試薬切れ等により検査ができないことが散見されます。プライベートの有料医療機関はバイリキ地区の薬局に併設されていますが、週に2日（水、土曜日：頻繁に変更になるので、訪問前に確認が必要）のみの診療です。その他、南タラワ・ベシオ地区にある船員養成校（MTC）は独自に医師、診療・検査設備を有しており、必要に応じて利用可能ですが、検査項目は限定的です。

（2）感染症について

キリバスはデング熱、A・B型肝炎、腸チフス、腸管寄生虫、レプトスピラ、フィラリア、結核、トラコーマなどの感染症がありますが、マラリアはありません。狂犬病はないと言われていますが、野犬や放し飼いの犬が多く、犬やその他の動物咬傷への対策が重要です。

皮膚疾患も多く、ダニやトコジラミによる咬傷、ボイル（傷からの細菌感染）に注意する必要があります。

(3) 医療保険について

海外協力隊員は必ず共済会に加入してから派遣されていますので、任国で受診した医療費等は共済会へ申請後、査定の上支払われます(既往症や歯科治療費等は給付制限があります)。医療費はご自身で立て替え払いの上、共済会へ申請となります。振込先は日本の銀行口座となりますので、ご自身の日本の銀行口座の詳細(振込先金融機関、口座番号)はわかるようにどこかに控えておきましょう。共済会の概要及び補償内容については「国際協力共済会ハンドブック」を参照して下さい

(4) 医薬品・医療器具について

国内で入手できる薬剤は種類も数も非常に限られています。日本製の医薬品は入手できません。既往症や生活習慣病で継続して受診や投薬が必要な方は必ず英文の診断書や薬剤情報を持参してください。-

市中の薬局は1軒しかなく在庫も限られています。そのため多くの薬は病院内の薬局から入手することになります。持病の薬はもちろんのこと、風邪薬、胃腸薬(整腸薬)、目薬、軟膏、湿布薬等は日本から持参してください。また、虫よけもほとんど市販されていないため、持参をお勧めします。また、水や食事が合わずに下痢になった場合や体調不良時に備えて、スポーツドリンクの粉末なども多めに準備されることをお勧めします。

眼鏡専門店も無いため、予備の眼鏡を持参すると安心です。

<キリバスへ持参した方が良い医薬品等>

種類	商品名	写真	持参理由
解熱鎮痛剤 (アセトアミノフェン)	タイレノール、カロナールなど		発熱時はこの薬剤しか使用できない。(現地で購入可能)
胃薬	総合胃腸薬:キャベジン α 、太田胃酸A錠、等		水や食事の影響で胃腸障害を起こしやすい。⇒ 色々な胃薬の成分が、症状を考慮しバランスよく配合されている。

	<p>鎮痛鎮痙剤：ブスコパンA錠、ストパン等</p>		<p>胃痛、腹痛、さしこみ痛を鎮める。</p>
<p>整腸剤</p>	<p>エビオス錠、新ビオフェルミンS錠、ザ・ガード</p>		<p>腸内細菌の環境を整える。</p>
<p>総合感冒薬</p>	<p>パブロンゴールド、PL顆粒など</p>		<p>総合感冒薬は入手できないことが多く、軽症の感冒症状に利用できる。</p>
<p>うがい薬</p>	<p>イソジンうがい薬等</p>		<p>口腔内のウイルス量が減少するので感染症の予防になる。</p>
<p>防蚊(虫)対策グッズ</p>	<p>虫よけスプレー：DEET(虫よけ剤)高濃度のものが良い。 部屋用対策：ワンプッシュ型があると</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・デング熱等流行するので、防蚊対策が重要。(虫よけは現地で購入可能) ・ダニや南京虫(トコジラミ)も多いことからスプレータイプのスプ

	良い	 <p>DEET30%の虫よけスプレー部屋スプレー ダニスプレー</p>	<p>レーを持参すると良い(現地では購入不可)</p>
D 皮膚の軟膏	皮膚炎、痒み止め	 <p>医療用成分 同量配合 リンデロン®Vs スteroid外用剤 クリーム 5g</p> <p>湿疹、皮膚炎治療薬 クリーム 5g</p>	<p>虫刺されによる痒み、湿疹、かぶれ、あせもに効果的(同様の成分配合のクリームは現地でも購入可能であるが、1つ持参して常備すると良い)</p>
体温計 婦人体温計	電子体温計		<p>発熱時に体温測定ができるように備える。</p>

(5) 予防接種

腸チフスのワクチンはキリバス国内では入手できません。キリバス国内の飲料水事情は非常に悪く、腸チフスに罹患する現地人も少なくありませんので、訓練所退所後に日本国内で接種することを強く推奨します。B 型肝炎ワクチンは接種できますが、在庫が不足して接種できないこともあります。

(6) 防蚊対策について

蚊帳は、シングルベッド用とダブルベッド用が販売されていますが、常時あるとは限り

ません。なお、当オフィスからの蚊帳の貸与はありません。

また、キリバスはデング熱の感染地域です。予防としては体力を落とさない、蚊に刺されないようにするしか方法はありません。蚊取り線香はキリバスでも購入可能ですが、在庫の状況により品切れとなっている場合もあります。虫よけスプレーは使い慣れたものがあれば日本から持参されることをお勧めします。また、虫よけスプレーはあまり売られていないので、店頭で見かけたらストックを買っておくことをお勧めします。

8. 任国での運転について

単車・四輪車の使用は全面的に禁止しています。また、任国外旅行での自動車の運転も禁止です。

9. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下フィジー事務所代表アドレス宛にメールでお問い合わせください。

※長期隊員の方は、お問い合わせは派遣前訓練が始まっ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。

フィジー事務所代表アドレス：fj_oso_rep@jica.go.jp

10. その他

(1) 赴任当日、赴任後の日程

フライトの状況にもよりますが、赴任時はフィジー（ナンディ）の国際空港近くのホテルで1泊し、翌日早朝発のフライトでタラワ（キリバス）へ向かうのが通例です。

ナンディでの乗り継ぎ時には、基本的に各自にて入国手続きを行い、空港から宿泊先のホテルに移動してください。移動の際は宿泊先ホテルによって用意されるシャトルバス又はタクシーが利用可能です。翌日のナンディ空港出発時には、空港でのチェックイン手続きに時間がかかる場合がありますので、十分に余裕を持って（確実に出発の2時間前までに空港に到着するように）移動するようにしてください。

なお、ナンディ空港でのチェックイン時に預入荷物の積み残しや他の航空便への積み間違いのトラブルが発生するケースが散見されています。必要最低限の身の回り品（3～4日分）は機内持ち込み荷物に入れておくことをお勧めします。また、フィジーでは、スキミング等クレジットカードに関連する犯罪が増しているため、クレジットカードを使用しないことを強く推奨します。

キリバス入国時には、入国審査にて一時的な滞在ビザ（30日間滞在可能）が発給され

ます。その際にキリバス政府発行の「受入確認書(レター)」(本邦出発前にお渡しします)が必要になりますので、預ける荷物の中には入れず、必ずパスポートと一緒に各自携行してください。航空会社チェックイン時、乗り換え時にもパスポートと一緒に提示してください。キリバス到着後1ヶ月以内に長期のワーキングビザの取得手続きを行います。

キリバス入国後は担当企画調査員がタラワ(Bonriki)空港にて出迎えます。到着出口を出たところで待機していますので、入国審査、預入荷物の受け取り及び税関検査を各自で行ない入国してください。空港からホテルまでは当オフィスが準備した車両で移動します(約60分)。

(2) 現地研修

キリバス到着後、約3週間の現地オリエンテーション及び現地語学訓練を実施します。内容は、関係機関への表敬訪問、銀行口座開設等の各種事務手続き、安全対策・健康管理・キリバスの伝統や習慣等に関する講義、現地語学訓練(キリバス語、約2週間)等です。関係機関への表敬訪問に備え、自己紹介と活動への抱負などは英語で述べられるように予め準備しておいてください。

(3) 住居

住居は原則として配属先が準備した政府借り上げ家屋が提供されます。多くの場合、民間の借家になります。ベッド、机及び椅子、冷蔵庫・調理コンロなどの必要最低限の家具類は配属先が準備しますが、調理器具やシーツなどは各自で揃えてください(現地オリエンテーション期間中に現地でも購入可能です)。

2LDK以上の物件が多いため、同性隊員同士の同居、他国の同性ボランティアとの同居になる可能性もあります。

電気代は非常に高額であり概ね日本の2倍以上になります。ガスはプロパンガスです。水道に関しては、全ての家庭が井戸水及び(又は)雨水を使用しており、基本的に水道代は必要ありませんが、乾季の水不足時は有料の水を購入することになります。井戸水は飲料水として使用することは避けてください。

(4) 日用品・食料・水

ほとんどの生活物資が輸入品であるため、開発途上国としては物価が高く、日本の大都市圏と比べても高額な物があります。スーパー・小売店などで必要な生活雑貨品は大体揃いますが、品質・品揃え共に良くありません。また在庫切れの時もありますので、必需品は見つけた時に買い置きしたほうが良いでしょう。日本食材は、しょうゆと焼海苔ぐらいしか購入できませんが、頻繁に品切れとなります。また肉類は輸入冷凍品がほとんどですので、現地で獲れる魚を調理できると食生活を豊かにできます。ただし、新鮮で安全な魚の選び方がわかるまでは、生食は避けることをお勧めします。レストランは数軒ありますが、隊員は基本的に自炊となりますので、積極的に魚のおろし方などの調理法を習得することをお勧めします。

生活用水の雨水または井戸水は飲用には必ず煮沸する必要があります。また、井戸

水・海水をろ過及び殺菌処理した飲用水も購入可能です(19 リットル入り A\$3.0)。また、雨水を濾過器(現地購入可 A\$30~70 程度)で濾し、さらに煮沸して飲用に利用している隊員もいます。

(5) 衣料

キリバスの服装はとてもカジュアルです。女性はドレスやシブタ(女性用の上着)を作ったりもしますが、タラワに住む人は、ほとんど輸入品の衣服を着ています。ジャケット着用の必要はありませんが、通常の勤務にあたってはそれなりの服装(襟付きシャツ、スラックス等の着用)を心がけてください。女性は過度に肌を露出しないよう注意する必要があります。良質でサイズの合う衣類、良質な下着類、靴下の入手は難しいので日本から持参することをお勧めします。

パーティやレセプションなどで着用する機会もありますので、アイランドシャツ(アロハまたは沖縄かりゆしウエア風シャツ)を1~2着程度準備しておくとう便利です(経由地フィジーの空港等でも購入可能です)。

履物は男女ともサンダルが主流です。室内に入る時は靴を脱ぐ場合があるので、脱ぎ履きしやすいサンダルがあると便利です。日本人のサイズに合った質の良い履物を探すのは難しいので、日本から持参することをお勧めします。

(6) 電気製品・電圧

電圧は240V・50Hzです。コンセントの形状は薄い「ハ」の字型(Oタイプ)です。日本のコンセントの形状「||」型から「ハ」の字型に変換するアダプターはキリバスでも入手可能ですが、予め1つ持っているとう便利です。

240V-100Vの変圧器はほとんど手に入らないため、100V用の電気機器は基本的に持ち込まないほうが無難です。

テレビ・DVD・電子レンジなどの電化製品は、種類も数も少ないですがキリバスにて購入可能です。価格はメーカーによって異なりますが、概ね日本よりも高めです。

(7) キリバス情報サイト

外務省キリバス共和国	http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/kiribati/index.html
キリバス政府観光局	Corporate – Tourism Authority Kiribati (visitkiribati.travel)
太平洋諸島センター	http://www.pic.or.jp/
The World Factbook	Kiribati - The World Factbook (cia.gov)

(8) 緊急連絡先

赴任途中で航空便の変更等が発生した場合などには、速やかに下記のいずれかに連絡してください。フィジー国番号は679、キリバス国番号は686です。電話をかける場所により国番号の前に必要な番号が異なりますので、現地で確認してください。

JICA フィジー事務所

代表電話番号：679-3302522 又は 679-3301829

（月～金 現地時間で 8：30～13：00 及び 14：00～16：30）

担当者携帯番号：679-9928559

JICA キリバスフィールドオフィス

代表電話番号：686-75022965

（月～金 現地時間で 8：30～12：30 及び 13：30～16：30）

※キリバス及びフィジーの時刻は日本より 3 時間進んでいます。（サマータイムの時期にはフィジーは 4 時間進んでいます。）

企画調査員（企画）携帯番号：686-73016777

以上