

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## マラウイ共和国



※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
  - (4) 出国時の現金持出にかかる注意
5. 治安状況について（JICAの安全対策については、海外協力隊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) 機内預け荷物について
  - (2) 写真撮影について
  - (3) 現地での服装について
  - (4) 現地オリエンテーションについて
  - (5) 食品について
  - (6) 電化製品について
  - (7) 海外手当受取口座等お金の取り扱いについて
  - (8) 新型コロナウイルス感染症対策について

## 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

- 公用旅券、旅券ホルダー、公用旅券のコピー、証明書用写真※1
- 海外協力隊ハンドブック
- 共済会会員ハンドブック、Health & Medical Record
- 携行医薬品(現在、使用している内服薬、外用薬があれば携行)、体温計
- ビジネススーツ、ネクタイ、革靴(ビジネス用)(表敬訪問時着用)
- 交通安全ハンドブック・派遣に関する合意書
- 米ドル現金(「4. 現金の持ち込み等について」参照)
- 本籍住所※2、隊員番号などがわかるもの (メモをしておいてください)
- 医療免許(英文)・白衣※3

※1 パスポートサイズ(背景白)ビザ申請に2枚必要です。

※2 在留届、在外選挙人登録に必要です。

※3 派遣職種が看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方: マラウイの免許登録に際し、4~6週間程度の実習が必要です。実習は現地オリエンテーション終了後、リロングウェのカムズ中央病院で行われます。

基本的に、電気製品を含め生活に必要なものは、質を問わなければ現地購入可能です。しかしながら、日頃から常用している医薬品・医薬部外品(コンタクトレンズ保存液、化粧品、軟膏等)、眼鏡など、直接服用もしくは肌に接するものは持参される方がよいかもかもしれません。それぞれの活動期間を考慮し、本当に必要か、どうしても携行しなければならないか等よく検討して、最小限の携行荷物にすることをお勧めします。なお、携行品が故障、盗難等にあい国際協力共済会に申請をおこなう際、領収書の添付が必要となります。貴重品については、必ず物品の保証書、領収書を持参ください。

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用について

#### ・郵便

マラウイと日本との郵便の送達日数は、概ね次の通りです。コロナ禍により状況が大きく変わる可能性があるため、都度、各輸送会社に確認ください。

手段	日本→マラウイ	マラウイ→日本
航空郵便(エアメール)	2週間	1週間
航空小包	1~3ヶ月	3週間
国際宅配便(FedEx、DHL等)	4~5日	4~5日
船便	半年※	2~3ヶ月

※船便(日本→マラウイ)に関しては、タイミングにより到着まで半年かそれ以上かかる場合があります。半年待てば必ず受け取れるという保障もありませんので、大事なものは国際宅配便等の利用をおすすめします。

#### ・マラウイへの郵便物の送付

日本やその他の国からマラウイへ郵便物を送付する場合、宛先住所は次のように記入してもらってください。必ず個人名を明記してください。受取人となる隊員名の記載もれがあると、手元に届きません。

手段	宛先
郵便	Att : Taro Kokusai(隊員名) C/O JICA Malawi Office P.O.BOX 30321, Capital City, Lilongwe 3, MALAWI
国際宅配便	Att : Taro Kokusai(隊員名) C/O JICA Malawi Office Pacific House , Area 13, Plot No. 100, City Centre, Lilongwe 3, MALAWI TEL 01-771644/FAX 01-771125

2 キロ以下もしくは書留の小包を除き、引き取り手数料 1,000MK/個が必要です。国際小包が届いた際は企画調査員(ボランティア事業)から手数料支払いの連絡を致します。

#### (2) 通関情報について

##### ・輸入関税

通常、空港到着時に税関および警察がスーツケースを開けて手荷物検査を行います。

また、外国(日本を含む)から輸入する荷物は、マラウイ政府が定める輸入関税が課せられる場合があります。

##### ・通関手数料

内容の価格が約 20,000MK 以上の場合、荷物引取りを通関業者に依頼することになりますので、業者への手数料(通関手数料/1 個約 5,000 円)が別途発生します。通関手数料は受取人(隊員個人)の負担となります。通関手数料の免税措置はありません。

赴任後 6 ヶ月以内に受け取る荷物が免税となります。ただし、宅配便で送付した荷物については、赴任からビザ発給までの間は免税措置を受けることができません。

なお、赴任後に本邦から送られる小包等については、赴任後 6 ヶ月以降からは内容により税金が掛かります。郵便小型包装物(Small Packet)にすると、6 ヶ月以降でも税金がかからないようです。内容品の価格が高額ですと、税金も高くなります。荷物の保険は申告金額にて決定されることも考慮し、記載金額は各自で判断してください。

### 3. 通信状況について

#### (1) パソコンの普及状況(現地で購入可能な PC の機種、プロバイダ、E-mail の利用状況など)

パソコンやパソコン周辺機器(プリンター等)は現地でも購入可能(Mac は入手困難)ですが、周辺機器も含め日本で購入した方が安価です。特にノートパソコンについては機種も少なく割高ですが、1,000~2,000 ドル程度で購入出来ます。日本語のアプリケーション(ワード、エクセル等)をインストールすることで日本語環境での使用が可能です。メモリーカードや CD-R/DVD-R は入手可能ですが、日本と比較すると高価です。また、事務所からの連絡は主に E-mail を使用するので、パソコン又はスマートフォンは必要です。

## (2) 携帯電話の普及状況

固定電話は行政機関などに設置されている箇所がありますが、新設することは困難であり現在は携帯電話が主流です。TNM、Airtelの2社が代表的な通信会社です。携帯電話に関しては、赴任後に緊急連絡用としてTNMとAirtelのSIMカード2枚を貸与します。

希望者には赴任後、安価なSIMフリー携帯を貸与可能ですが、通信連絡手段としてはスマートフォンの利便性が高まっています。現地ではSMSサービスの遅延や不着が頻発しているため、一部スマートフォンのアプリによるデータのやり取りや安否確認等もおこなっています。昨今では、日本でも安価なSIMフリーモデルが購入できるようになっており、**日本でDual SIM対応スマートフォンの購入・持参を推奨**します。なお、停電が頻発する任地もありますので、スマートフォンユーザーはモバイルチャージャーも持参するようにお願いします。パソコンにも使えるものであればより便利です。

マラウイでもインターネットへの接続は比較的広い地域で可能です。ただし、速度や安定性は期待できません。携帯電話が利用できる場所では、ポケットWi-Fi等をPCに接続することでインターネットが利用できます。また、携帯電話会社もインターネット接続サービスを提供しており(都市圏では3G主流、最近では4Gが普及し始めています)、プリペイドSIMカードでインターネットを利用することが可能です。

既に述べたようにマラウイでは接続が不安定です。家族や友人の方との連絡に利用する場合、利用が難しい他、不通になる場合もあります。通信できなくなった場合、家族の方が心配して事務局に安否確認を求める事例が発生していますので、状況を予め説明した上でこまめに連絡をとるようにしてください。

## 4. 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

国内の流通通貨は現地通貨のマラウイクワチャです。皆さんは到着時に外貨を持ち込み、最初の両替は空港内で行います。以下に注意してください。

- ・現金は必ず「米ドル」(最新デザインの紙幣)で持ってきてください。(日本円の両替は不可です)
- ・100ドル札は特に2013年以降発行の、青いセキュリティリボン付きの新紙幣を持参ください(以下の見本画像)。(青いリボンが無いために首都の銀行や街の両替所でも受け取り拒否された事例があります。)

※国内の外貨交換レートは紙幣の額によって異なり、小額紙幣は、レートが非常に低くなります。旧紙幣や汚れや破損のある紙幣は、受け取らないことが多いです。



### (2) 両替状況

リロングウェ市内の銀行、両替所で現地通貨への両替が可能です。マラウイでは現地通貨に両替する場合、円、旧ドル紙幣やトラベラーズチェックの換金はできません。

マラウイ国内ではクレジットカードは使える場所が限られあまり実用的とは言えず、スキミング被害も発生しているためお勧めできませんが、クレジットカード(VISA/MASTER)使用による現地通貨のキャッシングや両替は、銀行や一部両替所で可能です(ただし、キャッシングは常時利用できるとは限りません)。また、帰国時のトランジットで宿泊が発生した場合などに、クレジットカードが必要になることがありますので、持参されることをお勧めします。

### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

マラウイ到着日より食事等の生活費が必要になります。また、任地着任時には、家具の購入等の生活環境整備にもある程度、金額が必要となります。後日、現地生活費を指定口座に送金しますが(長期派遣)、当初の生活費として、**2,000ドル程度の米ドル現金を持参されることをお勧めします。**

なお、当国では、米ドル現金の引き出しに制限があるため(「11.その他(7)海外手当受取口座等お金の取り扱いについて」参照)、当初の生活費以外に、不意の支出に備えて米ドル現金を多めに持参されることをお勧めします。

### (4) 出国時の現金持出にかかる注意

出国の際、1,000ドル以上の現金を持ち出す場合は、入国時の持ち込み証明を求められる場合がありますので、日本で両替した際のレシートなどを保管しておくことをお勧めします。マラウイ国内で銀行から引き出した外貨の場合、銀行からの証明があれば10,000ドルまで持ち出しが可能です。証明なしで高額の外貨現金が見つかった場合、没収されたり、逮捕されたりする可能性があります。

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

ここ数年で治安は急激に悪化しています。旅行者や外国人、在留邦人だけでなく現地人の被害も増加しています。すり、ひったくり等は日常犯罪となり、強盗や強盗殺人などの凶悪犯罪も増加傾向にあります。現地(外国)は日本とは違うことを肝に銘じておく必要があります。特に家宅侵入(空き巣、深夜就寝中時の侵入)や乗合いバス利用中の被害が多く発生していますので、電気製品、パソコン等を持参する人は、万が一の場合、盗まれることもあることを覚悟の上で持参してください。また、高価でなくとも目立つ装身具は犯罪者の関心を引きます(装身具自体だけでなくその所有者自身に対して)ので控えるようにしましょう。我々には日用品のように見慣れた物でも現地人には非常に高価な物であり、一生入手不可能であることを理解しておく必要があります。

当国においてはマリファナ等の麻薬には絶対に関与しないでください。麻薬は現地でも厳しく処罰されます。特に本人が喫煙しなくてもマリファナ等を喫煙している人物と同席するだけでも、同罪と判断されますので、そうした人物とは絶対に関与しないよう注意してください。当然、事務所も麻薬等には厳しく対応します。

また、2019年5月に行われた大統領選の不正に係る抗議デモの発生以降、現在でも様々な抗議デモが発生しています。デモそのものは平和裏に終了しても、その後、暴徒化することがあり注意が必要です。

## 6. 交通事情について

主要都市間の長距離移動は大型バスが運行され、ブランタイヤーリロングウェームズズ間の運行は時間も比較的正確です。それ以外の長距離移動、地方での地域間移動は、小型乗合バスを利用しますが、不定期なうえに便数も多くありません。リロングウェやブランタイヤ市内は、地方と比較すると日中は乗合バスも頻繁に走り、人の集まる地区ではタクシーが客待ちしています。日没後は、タクシー以外の交通手段はありません。安全上の配慮から関係者には日没後の長距離移動および徒歩移動での外出は禁止し

ています。なお、現在は、コロナウイルス感染予防対策のため、事務所に無断での都市間移動は禁止しており、移動の際は基本的にハイヤー使用としています。

## 7. 医療事情について

マラウイは首都であっても CT/MRI 等医療設備の不備、専門医の不足等のため、その医療事情は近隣諸国と比較しても悪く、輸血が必要な病気、骨折治療、手術は南アフリカ等への移送が必要となります。日常的な軽微な疾患はマラウイ国内でも対応は可能ですが、一刻を争うような交通事故による重傷や心臓/脳疾患などの治療は受ける事ができません。最も注意すべき疾病はマラリアで防蚊対策と予防薬の服用が重要です。その他特有の疾病として、住血吸虫症があります。マラウイ全土の湖・沼・川・水田で感染する危険があるため、関係者へはマラウイ湖をはじめ淡水への遊泳を禁止しています。

### ※当国の予防接種事情について

黄熱ワクチン接種について、当国は接種推奨国に該当しないため自己負担のもとで接種の可否を判断することになっています。しかし、医療的な緊急移送や任国外旅行等で近隣国へ渡航し再入国する場合に証明書の提示を求められる事もあり、経路地によっても証明書の提示が求められる可能性もあることから、接種を済ませておくことを推奨します。着任後にもワクチン接種が可能ですが、流通事情が不安定であり、品質の保証された製造元のワクチンが入手出来るとは限らない事を念頭に置き、本邦での接種が可能であれば検討をお願いします。新型コロナワクチンの接種及び黄熱ワクチンなどの生ワクチンは接種間隔をあける必要があります。ご自身のワクチン接種予定を十分ご確認ください。他に接種を推奨するワクチンとして腸チフスと3回目のB型肝炎(半年後以降)がありますが、腸チフスについては現在任国で入手できません。訓練所入所前か訓練後の接種を推奨します。B型肝炎については、任国で接種可能な場合には任国で実施予定です。

### ※医薬品について

常備薬(風邪薬・かゆみ止め・軟膏など)は必要に応じて携行してください。なお、抗生剤等の処方薬については、既往症等で必要な場合を除き原則的には持参しないでください。下痢はよく見られる疾患ですので整腸剤や1回分のスポーツドリンクの粉末については持参をお勧めします。日焼け止めは現地でも購入できますが割高です。コンタクトレンズ使用者は、洗浄液等の流通が少ないため当座分を携行してください。また、乾季は埃による目のトラブルが多く、眼科疾患に罹患した際はコンタクトの利用を避けることが非常に重要になります。度数のあった眼鏡を必ず準備してください。医薬品等についてご不明な点は事前にお問い合わせください。

なお、マラリア予防薬と検査キットは赴任後に事務所から配布しますが、予防薬については渡航前からの服用が勧められており補助対象となっています。トラベルクリニックなどを受診して良く医師と相談して頂き、服用される方は一ヵ月分の処方を受けてきてください。マラウイでは費用補助対象の3剤すべて流通しています。

### ※新型コロナウイルス感染症について

感染対策の物品として、マスクやアルコール性手指消毒剤は任国で入手可能です。(マスク1枚10~30円ほどで、手指消毒剤はベタ付くものが多いです)。ただし、消毒剤は重く、危険物に認定される可能性もあるため、最低限のマスクと携行用手指消毒剤のみを持参することをお勧めします。

罹患した場合の対応について、軽症は自宅療養となっており入院を要する場合は政府指定の私立・公立病院となります。PCR・抗原検査は私立・公立の検査機関で可能で、翌日には結果が取得できることがほとんどです。ECMOのような高度な集中治療はなく、人工呼吸器を用いた重症対応も困難なため、罹患時は早期の第三国移送を検討することになります。

## 8. 蚊帳について

国土全域がマラリア流行地域に該当します。よって蚊帳は必需品です。日本でも購入可能ですが、現地でも購入可能(約 1,500 円程度)です。ベッドの大きさやタイプにより適切な蚊帳が異なりますので、現地での購入をお勧めします。防蚊対策用の虫除けスプレー、殺虫剤は現地でも購入できますが、ワンプッシュで長時間効果がある虫よけルームスプレーはありません。必要であれば持参をお勧めします。

## 9. 任国での運転について

当国では隊員の運転(単車を含む)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、以下のボランティア班共有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開始後にお願いいたします。  
※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

[ボランティア班共有アドレス:jicamw-jocv@jica.go.jp](mailto:jicamw-jocv@jica.go.jp)

## 11. その他

### (1) 機内預け荷物について

経由地空港での預け入れ荷物の盗難・破損事故が散発しています。貴重品や壊れやすいものは手荷物として機内持込みにして、自分で管理してください。また、預け入れ荷物にする場合には、しっかりした梱包と施錠および「fragile」のマークを目立つように貼ってください。なお、機内持込み荷物・機内預け荷物には個数・重量・大きさの制限があります。この制限を超えた荷物(特に機内持込み)のトラブルが頻発しています。アフリカ線は荷物についての制限が厳しいので注意してください。東京でチェックイン時「OK」でも乗り継ぎ手続きの際に、超過料金を請求される場合があります。機内預けの梱包や施錠が不十分のために、破損や盗難の被害に遭う事例があります。赴任途中のトラブルは隊員自身で解決する必要がありますので、重量制限等は守ってください。

### (2) 写真撮影について

マラウイでは空港内(特に入国審査時等)や政府官庁施設内での写真撮影は禁止されています。公用旅券で派遣されているということを十分に意識し、決して観光旅行気分写真撮影しないようお願いいたします。また、JICA 事務所周辺には各国大使館やマラウイ国政府の建物があり、撮影禁止とされているものもあるため、写真撮影は控えてください。

### (3) 現地での服装について

- ① 着任時: 空港到着時は、観光旅行者でなく公用旅券保持者ということ意識して、**常識的な服装(襟付きシャツ、長ズボン等)**をお願いします。またきちんとした格好をしていることで、乗継手続きの航空会社やセキュリティのチェック、入管、税関の対応が違うことも事実です。また、表敬訪問時は、スーツ、ネクタイを着用願います。なお、事務所内オリエンテーション中は襟付の服(シャツ)で構いません。
- ② 赴任後: マラウイは場所によってかなり気候が違います。一般にマラウイ湖沿いは年間を通して暑く、高地は昼夜でかなりの温度差があります。マラウイといっても場所、季節によっては日本の



初冬くらいの寒さ(最低気温 10 度前後)にまでなることがあり、特に 6 月～7 月の最も気温が低い時期はセーターやブルゾン、トレーナー、ウインドブレーカー等が必要になります。

- ③ 当国では、女性がチテンジという布をロングスカートのように腰に巻く習慣があり、特に地方ではミニスカートや女性のズボンが正装と見なされない場合がありますので、持参する服は考慮してください。布やスカートは現地で購入できますが、購入するまでの間に使用するため、ロングスカートを 1～2 枚持参することをお勧めします。
- ④ 道路や歩道の状態が悪いのでケガ防止のためご自分にあつた靴・スニーカーを持参しておくことを推奨します。マラウイではサイズも限られる上、品質が良いものを入手することが困難です。

#### (4) 現地オリエンテーションについて(長期隊員のみ)

現地到着後、リロングウェにおいて約 5 週間の現地オリエンテーション(現地語学訓練を含む)および関係省庁に対する表敬訪問を実施します。現地オリエンテーション期間中は隊員連絡所、またはロッジに宿泊することになります。隊員連絡所における規定(台所、シャワー利用等)については企画調査員(ボランティア事業)が着任時に説明します。

#### (5) 食品について

日本食を除けば、日常生活に不便しない程度の食品は現地で購入できます。醤油はリロングウェ、ブランタイヤなどで入手可能です。地方では野菜が手に入りにくいところがあり、乾物があると便利です。嗜好品、アルコール類(ビール、ワイン)等は購入可能ですが、地方での嗜好品の購入は盗難等を誘発するおそれがあるので極力控えてください。

#### (6) 電化製品について

各種家電製品の選択肢は限られますが、現地でも入手可能です。マラウイの電力は、230V/50Hz なので、日本国内用の製品を使用する場合は変圧器が必要です(100～240V をカバーできる製品の場合は不要)。変圧器は現地購入可能ですが若干高価です。変圧器を日本から持参してもよいですが、概して非常に重いので、電気製品自体あるいは変圧器を現地購入の方が得策だと考えられます。日本から送る運賃・現地での引取り料・破損等を考慮すると現地購入の方が安くなる可能性があります。

プラグ形状については英国式の BF タイプが標準ですが、各種変換プラグは現地で購入可能です。電気製品に使用する「乾電池」はアルカリ電池もありますが、高価で、売っている店が限られます。

ラジオは NHK の短波による国際放送(Radio Japan)を聴くことが出来ますので、聴きたい方は Radio Japan の周波数帯をカバーする短波ラジオが必要です。FM 放送は 90MHz を超えています(通常日本は 90MHz 付近以下)ので、これに対応するラジオでないとマラウイの主要 FM 放送を聴くことはできません。

#### (7) 海外手当受取口座等お金の取り扱いについて

海外手当の受け取り方として、マラウイ事務所では現地の銀行 Standard Bank のドル通貨口座の利用を推奨しています。現在各隊員は、現地訓練中に Standard Bank のドル口座と現地通貨口座を開いています。Standard Bank を海外手当の受取口座とした場合は、海外手当がドル口座に送金された後、各自のドル口座から窓口等で現地通貨口座に移し(入金日のレートで現地通貨に換金される)、銀行窓口または ATM にて現地通貨を受取ります。ドル現金での引き出しが可能となるのは、国外旅行に出かける場合や、帰国の際に限られます。また、国内のドル現金が恒常的に不足している事から、引き出せるドル

現金は限られています。帰国の際には、日本への送金が可能です。なお、海外手当の受け取り窓口として当口座を用いない場合であっても、JICA マラウイ事務所からの経費(交通費など)の振込用として、現地通貨口座の開設が必要になります。また、遠隔でも口座が取り扱えるようにインターネットバンキングの登録をお願いしています。

#### (8) 新型コロナウイルス感染症対策について

マラウイでは前述の通り医療機関が脆弱で、市民の予防対策も日本と比べると十分とは言えません。日頃から情報収集に努め、予防の意識を持って行動してください。詳しくは、「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)流行下における健康管理・安全管理について」を熟読してください。対策や体調不良などで判断に迷う場合は、速やかに健康管理員に相談してください。

以上