

2019年10月29日  
JICA モンゴル事務所

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## モンゴル



※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。

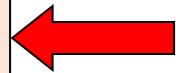
※本資料は JICA 海外協力隊を対象としたものであり、その他の方には該当しない情報も含まれている可能性があります。

## 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) 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) 銀行口座開設について
  - (4) クレジットカードについて
  - (5) 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）
6. 交通事情について
7. 医療事情について
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

- ・ スーツ
- ・ ピンバッジ（訓練所で配布）
- ・ 協力隊ハンドブック
- ・ 共済会ハンドブック
- ・ Health & Medical Record（訓練所で配布）
- ・ 予防接種記録

 必ず持って来て下さい。

当国はかなり物資が豊富になっており、日本から携行しなければならないものは少なくなっています。ウランバートル（首都）においては、韓国系大型ショッピングモール（イオンのようなモール）、百円均一ショップ（ダイソー等）、市場にて、様々な物が入手可能です。



ショッピングモール



デパート内部



スーパーマーケット



市場

以下にウランバートルの状況を紹介します。ダルハン・オール県ダルハンとオルホン県エルデネトを除く地方都市の場合は、全ての面において首都とは大きな格差がありますが、任地赴任前や安全対策連絡協議会、健康診断等でウランバートルに来た際に必要な物品を購入することができます。

### ①電化製品

Windows コンピュータやその周辺機器は容易に入手できますが、Mac コンピュータ等とその周辺機器は地方都市では調達できない場合もあります（詳しくは、「3. 通信状況について」を参照して下さい）。なお、日本語 Windows のコンピュータは調達できません。他の電化製品（ヘアドライヤー・調理器具等）に関しては、日本とは電圧の違いがありますし（モンゴル：220V, 50Hz）、こちらで比較的安価で容易に購入できることから現地での購入をお勧めします。なお、モンゴルのプラグ

(コンセント)は日本とは異なり、丸い2穴タイプ(B、B3、C)が主流となっています。変換プラグを購入する場合はA→C型を選んでください。

## ②文具・日用品・調理器具・寝具等

韓国製・中国製(一部ヨーロッパ製)が主ですが、通常必要なものはほぼ入手可能で種類も豊富です。また日本製品を売っている百円均一ショップもあります。(商品は150円程度であり、日本に比べ少し割高です。)

## ③食料品

モンゴルでも野菜生産が盛んになり、ウランバートルでは中国産も含め、一年中多くの種類の野菜が入手可能です。お米に関しては日本産の日本米も売られており、味噌・醤油・胡椒・ポン酢・めんつゆ、海苔、カレールウ等も日本・韓国・中国製等ほぼ常時入手可能です。その他、乾物(椎茸・わかめなど)・缶詰・麺類(乾麺・パスタなど)も様々な種類のものが出回っています。

## ④衣料品

夏は日中30℃まで気温が上昇しますが、朝晩は冷え込みますので出来るだけ調節可能な服装をご用意下さい。冬は室内温度が20℃(集中暖房のため一般に調節不可能)、外気温がマイナス20~35℃と気温の差が激しいので外出の際はできるだけ重ね着をして調節します。特に足先の冷えが厳しいのでスキー用タイツや冬用の下着、靴下等が必要です。靴下、タイツ、手袋、マフラー、帽子など防寒具は、ウールやカシミア製品、ダウンが日本より安く現地で調達できます。一方、ヒートテック製の冬用下着は入手困難です。

マイナス20~35度に耐える防寒コート、防寒帽子、ブーツ等の防寒具は、現地で豊富に売られており、比較的安く購入することが可能ですが、冬季(11~3月)赴任の方は、到着直後から寒さに耐える必要がありますので、防寒具一式を日本から用意してきてください。

例：スーツ 一着	US\$100前後~	ダウンコート	US\$50~
マフラー	US\$30~	セーター	US\$50~
皮コート	US\$200~	靴 一足	夏用US\$20~、冬用US\$20~

※防寒具については、中国輸入品からヨーロッパ等のブランド品まであり、安価なものから高価なものまで揃っています。

## 例：11月~3月の服装イメージ

防寒コート(ダウンジャケットを中に着てスキーウェアを重ね着する程度は最低限必要)  
帽子、マフラー  
マスク(大気汚染対策)  
手袋  
ズボンの上にスキーウェアを重ね着  
(あるいはズボンの中に保温性の高いレギンスやウール・カシミア製のタイツを着用)  
靴下(スキー用あるいはウール・カシミア製品)  
ブーツ(スノーブーツ)

なお、公の席へ招待される場合もありますので正装(スーツ)は必ず準備してください。また事務所(役所、役場等)や教室(小中高校、大学等)での活動の場合は、同僚の方々は常時比較的きちんとした服装(スーツ、ネクタイ)をしており、ボランティアの皆様は配属先に合わせた服装で出勤していただきますので、対応できるよう工夫して下さい。

## ⑤その他

ウランバートルは冬場の大气汚染問題が深刻化しています。より防塵性の高いN95マスク等を

用意されることをお勧めします。(モンゴル事務所からのマスクの支給予定はありません) また、眼鏡とマスクを併用する場合、冬期はマスクから出る息でレンズが凍り視界が悪くなり、メガネが機能しません。冬場の移動の際には、裸眼あるいはコンタクトレンズの装着をおすすめします。

## 2. 別送荷物について

### (1) 郵送等の利用について

荷物は極力当面利用する荷物のみ携行することをお勧めます。特にドルノド県、フグスブル県に配属される方は、任地へ赴任する際に飛行機を利用する可能性があります。その場合、モンゴル国内線の預入荷物重量制限は10 kg (1個)になりますので、ご自身の荷物の量によっては、ウランバートルから任地まで荷物を郵送する必要があります(移転料支給済)。

なお、荷物を別送する場合は、航空小包、EMSをお勧めします。引き取りに関し、航空小包やEMSの方がアナカンより便利です。

#### ① 郵送について

日本からの郵送は航空便になります。EMSで5日前後、航空小包で1週間前後かかります。EMS便で郵送された荷物は通常 JICA モンゴル事務所に届けられますが、航空小包は確認・検査対象の為、各自が中央郵便局で荷物を引き取る必要があります。EMS、航空小包共に通関で中身を確認されることもあります。そのため荷物はご本人がモンゴル赴任後に到着するように発送して下さい。なお、引き取り時に手数料は不要ですが、郵便局に着後、数日間荷物が保管される場合は、手数料がかかりますので郵便局からの連絡後、早めの引取りが必要です。

また、一種類の物品を多数送付すると課税対象となります。

郵送の際の宛先は以下の通りです。

<b>EMS 手紙・封書 宛先</b>	To : <u>氏名(ローマ字) / JICA Volunteer</u> <b>JICA MONGOLIA OFFICE</b> Bodi Tower 7 <sup>th</sup> Fl., Sukhbaatar Square 3, Ulaanbaatar, 15160 MONGOLIA Tel +976-11-311393, 311329
<b>航空小包 宛先 (郵便局留め)</b>	To : <u>氏名(ローマ字) / JICA Volunteer</u> <b>JICA MONGOLIA OFFICE</b> Central P.O.Box 682 Ulaanbaatar 15160 MONGOLIA Tel +976-11-312393, 311329

郵便の宛先に①お名前、②肩書(JICA Volunteer)、③事務所名(JICA Mongolia Office)の記入を忘れないようご留意下さい。肩書及び事務所名を記入し忘れますと個人扱いとなり、引き取り時に手数料や課税対象になる場合があります。

皆さんの赴任後に、日本のご家族・知人等が書類・小包などを郵送される場合にも事務所宛に送付いただくことが可能です。但し、事務所引き取りまでの間の紛失に関しての責任は負いかねますのでご了承下さい。

### (2) 通関情報について

別送の場合、通関が困難なものは特にありませんが、課税される場合もあります。

### 3. 通信状況について

#### (1) パソコンの普及状況

当国で普及している Windows コンピュータの OS は英語版になります。Mac (アップル社) も販売されていますが、Windows の方が主流です。

通信状況については、現在、Univision、Skymedia、Magicnet、MobiNet、Micom、MCSCOM、Citinet といった複数のインターネット・プロバイダーがあり、高速回線も増えてきています。料金は契約プランによって異なりますが、大体\$20/月~で利用できます。首都だけでなく、地方においても、県庁所在地を中心にインターネット環境はほぼ整っています。

#### (2) 携帯電話の普及状況

首都・地方に関わらず、公的施設や機関、大企業では固定電話の回線を持っているところがほとんどですが、一般家庭では固定電話はあまり普及していません。個人の大多数が携帯電話を持っており、個人的な連絡は固定電話よりも携帯電話が中心です。

隊員には JICA モンゴル事務所から緊急連絡用の携帯電話を貸与しますが、ご自身のスマートフォンやタブレットにモンゴル国内の SIM カードを入れて使うことを検討している方は、SIM フリー対応の機種をご持参ください。

なお、日本の電話会社の海外ローミングサービスを利用して、モンゴル国内での通話は可能ですが、国際電話となるため通話料金が極めて高くなります。

### 4. 現金の持ち込み等について

#### (1) 現金持込にかかる注意

5,000,000 トゥグルグ (モンゴル国の現地通貨) 以上の現金、もしくは同額相当の外貨現金 (2019年6月時点のレートで約21万円) を所持して入国する場合は、税関で所定の用紙により申告しなければなりません。違反した場合、罰則が科されますのでご注意ください。

#### (2) 両替状況

首都の一般の両替所では日本円をはじめ米ドル、中国元、ロシアルーブル等、様々な国の通貨が両替可能です。しかしながら、地方都市では一般的には日本円の両替は難しいです。

(

#### (3) 銀行口座開設について

現地生活費など JICA からの送金のために、モンゴルの銀行にドル口座とトゥグルグ口座を開設していただきます。(全員必須) 赴任直後の口座開設時には、最低預金額として 1000 円程度の入金が求められます。なお、モンゴル到着後、開設銀行については事務所より案内します。

なお、現地の銀行 (KHAN BANK、GOLOMT BANK 等) では円口座を開設することが可能ですが、円口座の開設にあたっては、ご自身で手続きなどを行っていただきます。

#### (4) クレジットカードについて

クレジットカードに関しては、首都のホテル、レストラン、デパート等を中心に VISA・Master・American Express・JCB 等のカードが利用できる場所が増えてきています。なお通常クレジットカード手数料は取られません。

#### (5) 赴任時に用意することが望ましい金額について

持参するお金は円でも米ドルでも構いませんが、20万円 (1800ドル) 程度の持参をおすすめしま

す。当面の生活に必要な物品の購入、一時的な家賃の立替払い、地方に赴任する方は赴任前に必要な物品をまとめて首都で購入するという場合があります、まとまった現金が必要となります。モンゴル国内では一般に現地通貨（トゥグルグ）払いです。

なお、最初の約3ヶ月分の現地生活費（米ドル）が、通常赴任後1か月以内に、皆さんが現地で開設したドル口座に振り込まれます。

## 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）

近年は経済が発展し、人口の都市流入が進み、貧富の格差が以前より広がってきたため、治安の悪化傾向は見られますが、一般的には治安は比較的良いと言われてはいますが、一般犯罪は他国同様多数発生しています。JICA関係者の犯罪被害の種類のはほとんどは窃盗であり、安全対策をしっかりと行っていれば未然に防ぐことが可能なケースが多いと言えます。

### （1）一般的犯罪傾向

近年の犯罪認知件数は右肩上がり増加しています。犯罪種別では、「すり、ひったくり、窃盗、暴行・傷害、詐欺、侵入盗、強盗、強制性交罪、殺人」等が多く、薬物関連、飲酒に起因する事案も近年、急増しています。こういった犯罪は昼夜を問わず発生していますが、特に夜間は、身体への被害が重篤化するケースが多くなるのが特徴です。日本人が被害に遭うケースも発生していますので注意が必要です。「裕福そうに見え、防備の甘い」外国人旅行者はこれらの犯罪の対象になりやすく、旅行者の増加と共に被害件数も増加しています。特に日本人は「文化・人種的な親近感による油断」があり、狙われやすいので注意を要します。

### （2）事務所の安全対策

JICAでは皆さんが安全かつ被害に遭うことなく活動を終了し、帰国できるよう様々な安全対策を行っています。個々人が安全対策をしっかりと実施し、そのルールを守れば被害を未然に防ぐことが可能です。

- ① 赴任時オリエンテーションの安全対策講習（モンゴルの犯罪状況、過去の犯罪事例、犯罪被害体験談、防犯対策等）
- ② JICA事務所発行のID（緊急時の連絡先、血液型を付記したもの）を貸与
- ③ 緊急連絡用の携帯電話を貸与
- ④ 防犯機器（携帯防犯アラーム、寝室用メガホン）を貸与
- ⑤ 安全対策アドバイザーや事務所員等、複数名による住居安全チェックの実施
- ⑥ 安全対策連絡協議会（最新の安全情報、防犯のためのグループ討論等）の実施
- ⑦ 安全情報の提供（メールまたはSMS）

なお、当事務所では門限を設けており、22時以降の不要・不急の外出は避けていただくようお願いしています。また、任地赴任後3か月間は、現地での活動をスムーズに開始するために任地を離れることを原則禁止しています。

### （3）防犯対策

次の事項を徹底するとともに、「自分の身は自分で守る」という危機管理意識を常に高く持って下さい。

- ① アパートの鍵も含めて複数の鍵を管理する必要がありますので、盗難防止のためチェーンやワイヤー、フックの付いたキーホルダー等があると便利です。
- ② 電子機器の盗難防止のためのワイヤーロック等もあればよいです。
- ③ 人混みや、市場でのスリ被害を避けるため、バッグはファスナー付きのものがよいです。開口部が大きいトートバッグ、バックパックはリスクが高いです。また、切られることが

あるため、丈夫な素材の物を準備してください。

④上着、ズボン、カバンのポケット等の取り出しやすい場所に、財布、携帯電話を入れることは避けて下さい。

## 6. 交通事情について

近年、特に都市部においては車両が増加し、交通事故が増加傾向にあります。まだ車優先社会であるということを十分に認識して行動してください。また、日本とは違って左ハンドル、車は右側通行といった交通ルールの違いもあり、青信号でも車両を十分に確認してから道を横断してください。

日常の交通手段に関してはウランバートルでは路線バス、路線マイクロバス、タクシーが一般的です。なおウランバートルにおいては交通渋滞が激しく、日中で近距離であれば徒歩の方が早い場合があります。また地方都市ではバス、タクシーが走っていますが、地方の村では公共交通機関が存在しない場合も多く、徒歩での移動となります。

都市間の移動については、飛行機や鉄道で結ばれている区間は多くなく、基本的に車（長距離バス・マイクロバス・タクシー）での移動になります。但し、夜間の移動は原則禁止しています。



## 7. 医療事情について

### (1) 一般的な健康管理について

モンゴルの気候は雨量が少なく空気が非常に乾燥していること、酷寒、気温の年較差・日較差が大きいことが特徴です。さらに近年大気汚染の問題も深刻化しており、喉を痛めたり風邪を引きやすかったり、鼻炎や気管支炎など呼吸器系の病気にかかりやすい環境といえます。日頃から「うがい」「手洗い」を徹底すること、気温の変化に対応できるような衣服の工夫、乾燥対策として部屋の加湿や水分摂取を心がけることが健康管理に欠かせません。

持病や慢性疾患のある方は、病名や検査データ、処方薬等が英語で書かれた診断書や処方箋を携行されること、念のため日本の主治医の連絡先（電話やメールアドレス）などを控えておくことをお勧めします。

### (2) 医療機関について

首都ウランバートルには国立・私立の総合病院や専門病院、歯科など開業クリニックがあります。一部の医師は英語での対応が可能ですが、多くの場合はモンゴル語しか通じません。地方にも各県



に病院があり、基本的な検査や医師の診察を受けることは可能ですが、設備面や医師の技術の両方において都市部と地方の格差は大きく、精密検査が必要になった場合はウランバートルで受診することを勧めています。ただし、ウランバートルでも設備や医療機器の老朽化、医薬品不足、感染症対策が不十分という問題があり、高度な精密検査や手術が必要になった場合は国外への移送が必要になる場合もあります。

### (3) 医薬品の購入について

モンゴルでは、通常は医師の処方箋を自分で選んだ薬局に持参して薬を購入します。薬の一般名が分かれば処方箋がなくても市販薬・処方箋薬に関係なく購入できますが、ロシア・ヨーロッパ各国、韓国、東南アジアなど、様々な国から輸入されたものが出回っているため供給が安定しておらず、表記されている言語の問題で服用方法や効能、容量・用法の把握が難しい場合があります。また、期限切れのものや不正医薬品が販売されている可能性もあります。

なお、日本で医師から処方された薬を赴任後も継続して服用する必要がある方は必ず十分な量を持参してください。また、赴任直後は食事や環境の変化、緊張などで体調を崩しやすいため、赴任時に風邪薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬、整腸剤、目薬などは使い慣れたものを携行されることをお勧めします。なお、モンゴル事務所では体調不良の時は、安易に市販薬・処方箋薬を購入せず、病院受診をし、適切な薬を処方してもらうことを勧めています。

コンタクトレンズや洗浄用品は首都では韓国製や台湾製のものが入手可能です。使い捨てレンズの場合、一度に大量に送付すると商用とみなされ課税対象となることがあります。

### (4) 予防接種について

腸チフスワクチン接種推奨国になっていますが、近年流行はないようです。WHO 承認のワクチンは首都の私立病院にしかなく、高額で流通も不安定です。接種を希望される方は、赴任前に本邦での接種をお勧めします。

麻疹は 2015 年、2016 年にモンゴルで大流行しました。自身の接種記録を確認の上、過去に罹患したことがなく予防接種も受けていない場合は、赴任前の接種を検討して下さい。なお任意接種のため費用は自己負担となります。

## 8. 任国での運転について

当国では隊員の運転を原則不可としています。

## 9. 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。

**連絡先：ボランティア班共有アドレス：jicamg\_volunteer@jica.go.jp**

また、以下のホームページでモンゴルの情報を入手できます。

外務省海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

## 10. その他

### （1）住居事情について

住宅はそれぞれの配属先が手配し、事務所が安全に問題ないと判断される住居を選定しますが、近年は在留外国人の増加、物価高により住宅の確保が非常に難しく、任地着任後すぐ住宅に入れない場合もあります。また、ほとんどの隊員は家具付のアパート住まいとなりますが、その内容（家具、設備等）は住居によりかなり異なりますので予めご了承願います。なお、住宅費の支出が困難な配属先については事務所と配属先で協議したうえで住居費を補填する場合があります。

（2）入国に際して、緊急連絡先（電話番号）を確認して下さい。また、モンゴル語で自分の「氏名・滞在目的・緊急連絡先・血液型」等を紙に書いたものを準備して下さい。

Овог нэр（名前）：

（名前はローマ字表記でも大丈夫です）

Оршин суух зорилго（滞在目的）：

ЖАЙКА-ийн сайн дурын гишүүнээр Монголд оршин сууна.

（JICA のボランティアとしてモンゴルに滞在します）

Яаралтай үед холбоо барих утас（緊急連絡先）：

9400-3363（山田企画調査員）、94003383（亀田企画調査員）

9598-5371（現地職員：モンゴル語・日本語可）

ЖАЙКА-ийн Монгол дахь Төлөөлөгчийн газар

Цусны бүлэг（血液型）：

O（Ⅰ）、A（Ⅱ）、B（Ⅲ）、AB（Ⅳ）

（モンゴルではABO式ではなくカッコ内のように数字での表記が一般的です）

（3）赴任当日は、皆さんのフライト到着に合わせ JICA 事務所の企画調査員（ボランティア事業）が空港の出口で出迎えますので、荷物を受け取り次第、出口に来てください。

以上