

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ルワンダ共和国



※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
 - (1) 赴任時に必ず持参するもの
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・スマートフォンについて
 - (2) 固定電話、携帯電話について
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、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. 新型コロナウイルス感染症について
9. 任国での運転について
10. お問い合わせ
11. その他

1. 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

<全隊員共通>

		備考
1	最終学歴の卒業証明書（英文）	ルワンダに到着後、事務所に提出していただきます。 VISA 取得のために必要ですので、絶対に忘れないでください。
2	犯罪経歴証明書（英文）	
3	PCR 検査陰性証明書	コロナ禍のため、入国時に PCR 検査陰性証明書等が必要になります。詳細については別途説明します。
4	PCR 検査受検代（米ドル）	空港到着時の PCR 検査受検に必要です。 忘れずに現金を用意してください。
5	正装（スーツ等）	襟付きシャツ（Yシャツ、ブラウス）、ジャケット、ネクタイ（男性）、ズボン、スカート、靴。 現地訓練中に、大使館や外務省の表敬が予定されています。その他、任期中に公式行事等で着用が必要となる機会もありますので、用意してください。また、訓練所で配布されるピンバッジも必要です。
6	現地語学訓練に必要なもの	筆記用具、ファイル、ノート、辞書などを持参してください。「English-Kinyarwanda Dictionary by A.H.Zemback」という辞書が使い勝手が良いようですが、ルワンダでは購入できないようなので、必要であれば各自で用意してください。
7	合意書	—
8	メディカル・インフォメーション	—
9	JICA 海外協力隊ハンドブック	—
10	本籍の情報	緊急連絡先届などに使用します。戸籍謄本に記載されている情報を確認してください。
11	メールアドレス	事務所からの連絡等に使用します。

<該当隊員のみ>

	該当者	備考
1	在職証明書 ①派遣される職種に関する就学経験または資格を有さない ②大卒でない（専門学校など） のいずれかにあてはまる隊員	職種に関連する業務を行った直近の会社等に、業務内容が記載された在職証明書（英文）の発行を依頼してください。
2	資格証明書 職種に関する資格を有する隊員	例) 教員免許、各競技団体が認定するコーチ資格等
3	エビペン ・コミュニティ開発（コーヒー栽培に関わる活動を行う方のみ） ・果樹栽培	活動中に蜂刺事故のリスクがあります。詳細は、「7. 医療事情について」をご確認ください。

<日本出国からルワンダ到着まで>

出入国において PCR 検査等で独自の手続きがあります。詳細については別途説明します。

■日本出国時

預入荷物には、荷物紛失の際の混乱を避けるために、英語表記で氏名、フライトスケジュール、JICA オフィスの連絡先が分かるようにタグ付けなどを行ってください。
また、VISA 取得手続きのために必要な書類となる「最終学歴の卒業証明書」と「犯罪経歴証明書」は、紛失を避けるために、手荷物として持参してください。

■ルワンダ到着時

飛行機到着→入国審査→PCR 検査→荷物引き取り→荷物の検査→空港出口

ルワンダ到着後に受検する PCR 検査の費用は 60 米ドルで、各自で支払い、後日事務所で精算します。

空港からホテルへは、事務所が予約したホテルの車で移動します。ホテルで PCR 検査の陰性結果を各自で確認後（通常検査受検後 24 時間以内に判明）、ホテルの部屋の外に出ることができます。ルワンダ到着 3 日目から、各ブリーフィングの実施を予定しています。

※**空港施設、敷地内は写真撮影禁止です。**

※入国審査時に滞在先などを聞かれることがありますので、JICA 事務所の住所をメモして携帯しておいてください。

JICA RWANDA OFFICE

EBENEZER HOUSE, Umuganda Boulevard P.O.BOX6878, KIGALI, RWANDA

TEL: +250 (0)788301731

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

日本からルワンダ向けへの荷物の輸送方法としては、以下の 4 つの選択肢があります。新型コロナウイルス拡大の影響により、通常時より到着までに時間がかかりますので、留意してください。

輸送にかかる費用・日数はそれぞれ異なり、大きさの規定を設けているものもあるので、詳細については各自 HP 等で確認してください。

1	DHL	通関手続き・手数料が発生する場合あり (通常 1～2 週間で届くが料金は高め)
2	EMS	通関手続き・手数料が発生する場合あり (通常 1～2 週間で届くが料金は高め)
3	国際航空便 (SAL 便は利用不可)	通関手続き・手数料が発生する場合あり (EMS より安価だが、日数がかかる)
4	船便	新型コロナウイルス拡大の影響により、現在利用できません

・送付時の注意

宛先は、必ず見本の通り記入してください。事務所の電話番号、隊員本人の名前も必ず記入してください。

Japan International Cooperation Agency RWANDA OFFICE Mr. / Ms. ○○○ ○○○ (JOCV) EBENEZER HOUSE, Umuganda Boulevard P.O.BOX6878, KIGALI, RWANDA TEL: +250 (0)788301731

※到着時の確認のために、送付物リストを作成し、送付状の控えを必ず持参するようにしてください。

(2) 通関情報について

荷物の引き取りの際に、通関手続きや手数料が発生する場合がありますが、すべて個人負担となります。特に DHL は、日本の宅急便業者を利用してその業者が DHL を使った場合にも、引き取り手数料として1万円以上かかったケースもあります。

3. 通信状況について

(1) インターネットについて

首都キガリ、また、地方都市においても Wi-Fi は比較的普及しており、ホテルやカフェに自分のパソコンやスマートフォンを持ち込んでインターネットを使用できることが多いです。

個人のインターネット利用には、SIM カードを購入してデータ通信を使用している隊員が多いようです。代表的な通信会社は、MTN、AirTel などがありますが、地域や使用する時間帯によってそれぞれ通信状況が異なりますので、赴任後、各自で最新情報を入手してください。

(2) パソコンについて

パソコンは、ほとんどの配属先で使用されています。停電が多く電圧が不安定なので、サーージプロテクターがあると安心です。パソコンにより対応電圧が違う場合があるので、事前に確認しておくことをお勧めします。余裕があればパソコンのバッテリーを複数用意するのも有効です。ウイルスによる故障や被害も頻繁に起こっていますので、赴任前にアンチウイルス等のソフトをインストールするようにしてください。任期中にパソコンの不具合が生じた際は、日本で修理し、EMSなどで送ってもらう隊員もいるようです。ルワンダでもパソコンの修理をしてくれる店はありますが、修復される保証はありません。なお、パソコンやスマートフォン、プリンタなどは、現地でも入手可能です。機種にもよりますが、日本より高価になる場合もあります。

また、活動報告会などでプレゼンテーションを行う機会がありますので、必要と思う方はパワーポイントなどのソフトを準備してください。

(2) 固定電話、携帯電話について

固定電話は、行政機関などに設置されている所がありますが、現在は、携帯電話が主流となっています。携帯電話に関しては、赴任後に緊急連絡用として公用の携帯電話、MTNのSIMカードを貸与します。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

ルワンダ国内の流通通貨は、ルワンダフランです。外貨両替所や銀行で米ドルからルワンダフランに両替をすることになります。現地に持ち込む米ドルについては、以下の点に注意してください。

- ・必ず「米ドル」を現金で持ってきてください。
- ・2006年以降のできるだけきれいな100USD紙幣を用意してください。

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。2005年以前の紙幣や汚れや破損のある紙幣は、受け取ってもらえない、もしくはレートが悪くなる場合があります。

(2) 両替状況

両替所は、主にキガリ市内にあります。手元を見られない屋内にある両替所を利用するようにしてください。また、両替後は、必ずその場で金額を確認してください。道端で声をかけてくる両替商は危険ですので利用しないでください。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額

任地で新たに生活を始めるための物品類は、各自が購入します。途上国とはいえ、必要なものを買揃えとなるとそれなりの金額が必要ですので、ある程度の額の米ドル現金(出発前に支給される移転料相当額)を必ず持ってきてください。

5. 治安状況について

人が集まる場所(市場、バス乗り場、銀行や郵便局、外貨両替所前)や公共交通機関内ではスリ・ひったくり等が発生しているので注意が必要です。**夜間の不要不急の移動については禁止しています。**詳細は、赴任後の安全ブリーフィング時に説明します。

6. 交通事情について

市内の移動手段として、タクシー、バス、ミニバス(マタツ)とバイクタクシー(モト)等があります。**バイクタクシーは事故が多く、非常に危険であるため、JICA関係者の利用は禁止しています。**バス及びミニバスの料金は約30円~です。運行本数も多く便利に利用できますが、無理な追越しをする等、運転は非常に危険です。車両の整備状況や運転手の状態を観察して選び、乗車位置にも気をつけて乗車するようにしてください。地方へは、地方行きのバス発着所から大型バス等が出ています。**早朝および日没後(6時以前、18時以**

降)の都市間移動は禁止しています。また、現在、都市間移動はすべて事務所長承認となっています。詳細は、赴任後の安全ブリーフィング時に説明します。

7. 医療事情について

(1) マラリアについて

活動中の健康管理における最重要項目のひとつは、マラリアに罹患しない事です。マラリアは正しい予防行動で発症を最小限に抑えることができます。予防の2大原則は「防蚊対策」と「予防薬の内服」です。現地で防蚊グッズ(蚊帳、虫除けスプレーなど)の購入が可能です。肌の弱い人は日本から虫除け(皮膚につけるタイプ)を持参することをお勧めします。蚊帳は現地で購入可能です。住宅事情に合わせて(四隅が吊れない場合あり)選定してください。赴任後のマラリア予防薬及び自己検査キットは事務所から支給します。予防効果が出るまでに内服開始から一定期間の内服が必要となるため、赴任前からマラリア予防薬の内服が可能です。その場合、診察料+処方薬第+税金の費用補助があります。現地で購入できる薬剤に限られますので、事前の内服を検討される場合は本資料の「問い合わせ先」までご連絡ください。

マラリアに限らず、蚊が媒介するデング熱の危険もあるので、日ごろから防蚊対策をしっかりとしましょう。

(2) 医療状況

ルワンダの医療機関で日本と同等レベルの治療を受けることは難しいので、日本出発前に治療可能な病気は、治療を済ませてきてください。また、常備薬(特に風邪薬や胃腸薬)が必要な人は使い慣れたものを持ってきてください。赴任した家などでダニ・ノミ・南京虫の被害に遭う人も多くいますので、必要な人は防虫対策やかゆみ止め等を持参することもお勧めします。

日焼け止めを含め、市販薬(解熱鎮痛剤(アセトアミノフェン系)・胃腸薬・消毒薬・風邪薬・痒み止め軟膏など)の購入は可能ですが、価格は高めです。キガリ市内に薬局は多くあり、夜間や休日も営業しています。

(3) 予防接種

ルワンダへ赴任するにあたり、JICAが補助している任意の予防接種は、破傷風、A型肝炎、B型肝炎、狂犬病、腸チフス、髄膜炎菌性髄膜炎です。訓練所で接種を実施していない、腸チフスとB型肝炎の追加接種は、ルワンダにて実施しています(A型肝炎はルワンダにおいて入手不可能のため接種していません)。腸チフスは着任後すぐに接種し、B型肝炎は赴任後3か月で接種します。

短期派遣隊員は、追加の予防接種(狂犬病・肝炎など)の時期を確認し、できるだけ日本での追加接種を受けてきてください。

※ルワンダは、黄熱病感染の危険が無い国としてイエローカードは不要ですが、任国外旅行等で汚染国に行く場合はイエローカードが必要となります(現在、任国外旅行は禁止しています)。私費旅行のための黄熱病の接種は各自の負担となりますが、ルワンダ国内でも接種可能です。

※蜂毒アレルギー及びエピペンの購入・持参について

ルワンダに派遣される「コミュニティ開発(コーヒー栽培に関わる活動を行う方のみ)」、「果樹栽培」隊員は、蜂に接触する可能性の高い活動が含まれていますので、活動時は蜂に刺されないための対策を十分に講じて行動することが重要です。万が一蜂に刺された場合には、エピペンの摂取がアレルギー発作を抑える手段として有効ですが、エピペンは現地では購入できないため、事務所としては、万が一刺された場合に備えて日本でエピペンを購入し、持参することが望ましいと考えています。ただし、**エピペンを購入する場合は、自己負担となります。アナフィラキシーの既往のある方またはアナフィラキシーを発現する危険性の高い方に限り保険適応となりますので、医療機関を受診し処方を受けてください。**なお、本人が強く希望されない場合には、購入・持参の義務はありません。

蜂毒アレルギー及びエピペンの購入・持参について質問のある場合には、本資料の「問い合わせ先」までご連絡ください。

<参考情報> エピペン <https://www.epipen.jp/> 蜂毒アレルギー <https://allergy72.jp/>

8. 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスのパンデミック禍での生活となるため、マスクの着用、頻繁な手洗い、ソーシャルディスタンスといった基本的な感染予防対策を徹底してください。また、感染の疑いがある、感染が確定した場合の対応等について、予め十分に理解し、いざという時に適切な対応をとることができるようにしてください。

一般的な病気や事故の予防は、平時以上に重要です。医療機関を受診する場合は、受診前に必ず健康管理員に連絡してください。

新型コロナウイルス感染が疑われる症状がある場合、新型コロナウイルス感染者と接触した場合、ルワンダ政府当局から濃厚接触者と指定された場合、または PCR 検査受検を指示された場合は、すぐに健康管理員に連絡して下さい。

新型コロナウイルス感染が確定した場合は、基本的に首都のキガリの医療機関に入院します。症状等必要に応じて、日本または第3国へ緊急移送となります。詳細は、赴任後の健康ブリーフィング時に説明します。

<COVID-19 最新情報参照先> <https://rbc.gov.rw/>

9. 任国での運転について

ルワンダでは、隊員に対して単車貸与や公道での自動車の運転を許可していません。運転免許証の持参は不要です。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のアドレス宛にメールでお問い合わせください。

※長期の方は、派遣前訓練が開始してから問い合わせを行ってください。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

ボランティア班メールアドレス jica_rw_volunteer@jica.go.jp

11. その他

ルワンダの気候は、大雨季、大乾季、小雨季、小乾季があり、一年を通じて穏やかですが、雨が降ると気温が下がります。長袖の羽織るもの（カーディガンやジャケット等）があると便利です。特に、北部地域においてはかなり気温が下がるため、ダウンジャケット等防寒着があるとよいです。また、折り畳み傘もあれば重宝します。

以上