

2025 年 7 月 15 日  
JICA セントルシア支所

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

セントルシア



※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) 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
8. 蚊帳について
9. 任国での運転について
10. お問合せ
11. その他

## 1. 赴任時の携行荷物について

### (1) 携行または機内に持ち込む書類、荷物等

※隊員ハンドブック 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。

- セントルシア外務省発行の受け入れ確認レター（注 1）
  - St. Lucia Immigration Online ED Form Receipt（印刷物またはスマホの写メ）（注 2）
  - 米ドル現金、クレジットカード（「4. 現金の持ち込み等について」を確認の上、必要な米ドルやクレジットカードを持参ください）
  - パソコン（またはタブレットで、Excel, Word, PowerPoint, Teams が利用できる画面の大きなもの）
  - スマホ、タブレット等のバックアップ電源（預け入れ荷物には入れないでください。利用する航空会社の手荷物、預け入れ荷物に関する注意事項を確認してください）
  - SIM 入替ピン（セントルシアで SIM カードを入れ替えますのでピンを持参ください）
- (2) 預け入れ荷物（空港チェックインカウンターで預け入れる荷物）預けてもよい書類、荷物等
- 本邦研修で配布された資料（JICA 隊員ハンドブック、共済会ハンドブック等）
  - 正装（省庁表敬用、活動報告会用として、スーツ又はジャケット、ワイシャツ、ブラウス、ネクタイ・革靴等を持参ください）
  - マイナンバー控え（注 3）
  - インターネットバンキング口座を持っていない場合は通帳の直近過去 3 か月間の銀行取引履歴及び銀行口座番号が記載されているページのコピー（注 4）
  - ESTA（米国電子渡航認証システム、以下 ESTA）申請用情報シート（注 5）

（注 1）出発までに JICA から各自にメールで送付します。必ず印刷して持参してください。

（注 2）St. Lucia Immigration Online ED Form Receipt

入国 72 時間前から申請可能です。

次のリンクから入国フォームを提出し、セントルシア観光局からメールで送られてくる St. Lucia Immigration Online ED Form Receipt を印刷またはスマホでスクリーンショットを撮るなどして保存してください。

【入国フォームへのリンク】

[New Electronic Entry form | Saint Lucia Tourism Authority \(stlucia.org\)](http://New Electronic Entry form | Saint Lucia Tourism Authority (stlucia.org))

（注 3）印刷したものは必要ありません。スマートフォン等で保存したもので十分です。

（注 4）自分の日本の銀行口座の過去 3 か月間（当月および前月、前前月：到着日が 1 月なら 11 月、12 月、1 月）の入出金明細表（インターネットバンキングで閲覧できる場合は支所で印刷するため持参する必要はありません）。

（注 5）病気などで緊急輸送をする際、ESTA が必要な為、着任時オリエンテーションの期間中に ESTA の申請を行います。その際必要な情報を別添 1「ESTA 申請用情報シート」にまとめていますので事前にシートの入力をしてください。印刷する必要はありません。

## 2. 別送荷物について

### (1) 郵送等の利用について

- 別送品は郵便（船便、航空便、郵袋郵便/書籍のみ）、で送ることになります。送付できないものもありますので、郵便局等で確認してから梱包してください。受け取りの際には、受取手数料、保管料などが発生することがあります。また、配送物の中身によっては課税対象となり別途請求されることもありますのでご注意ください。
- 郵便局利用の場合は、航空便で約 2~3 週間、船便は 2~3 か月が目安です。

- 荷物の受け取りはカストリーズ市内の GPO (General Post Office) となります。
- 宛先は、以下の例の通り、間違いがないように記入してください。

＜郵便物宛先＞

Mr / Ms ローマ字で自身の名前

c/o JICA Saint Lucia Office

P. O. Box BW396, Rodney Bay Post Office, Gros Islet LC01 401, Saint Lucia, W. I.

## (2) 通関情報について

- 入国情の通関は、多量の同一種類の物品を持ち込まない限り、特に問題となりません。
- ラップトップ型パソコン、タブレット等は預け入れ荷物（スーツケース）に入れず機内持ち込みしてください。モバイルバッテリーなどのリチウム電池類も預け入れできませんので、ご注意ください。（機内持ち込み可）
- 肉類、野菜、果物、植物類の持ち込みは税関に申告して検疫を受ける必要があります。税関職員の指示に従ってください。

## 3. 通信状況について

### (1) パソコンの普及状況

- パソコンは広く普及しており当国でも入手できますが、日本語ソフトはありません。日本から持参することをお勧めします。プリンターは Canon、Epson、HP 等が入手可能です。
- インターネットは広く普及しており、Flow 社で開設可能です。インターネット環境については、入居先の通信環境によりますので、開設の必要があるかどうか大家と相談ください。料金については、契約時に確認してください。契約プランにより料金や通信速度が異なります。
- 電源は 220/240V です。現地で 110V 用変圧器は入手可能ですが、大型で高価であることから、必要に応じ日本から小型のものを持参することをお勧めします。電源プラグは「BF」型が主流です。

### (2) 携帯電話の普及状況

- 固定電話は Flow 社がサービスを提供しています。
- 携帯電話会社は Flow と Digicel の 2 社の利用が可能です。
- 当地で使用できる日本の携帯電話（またはスマートフォン）は SIM Region Free タイプのもののみです。
- 緊急連絡用として SIM カードを貸与します（使用料金は現地生活費から支給）が、Eメール や WhatsApp 等の SNS アプリが利用できるスマートフォンの利用を強くお勧めします。

## 4 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

- 現金は米ドルを持参ください。日本円の換金はできませんのでご注意ください。US\$10,000 以上もしくは同等の価値のある外貨を持ち込む場合は税関に申告する必要があります。

### (2) 両替状況

- セントルシアの通貨は東カリビアンドル（EC\$またはXCDと表記）です。米ドルから東カリブドルへの換金は固定レートで、変動はありません。（US\$1.00=EC\$2.7）
- 東カリブドルから米ドルへの再換金についても特に制限はありません。
- セントルシア国内での米ドルと東カリブドルの両替はロドニーベイとカストリーズ市内で可能です。

### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

- 赴任後に発生する大きな支出はありませんが、US\$500～1,000程度は、万一の支出に備え準備することをお勧めします。
- ESTA申請時にクレジットカードが必要なので有効なクレジットカード（VISA/MASTER/AMEX/JCB）の持参をお願いします。クレジットカードは病院受診時や任国外旅行時にも便利です。主要なクレジットカード（VISA、MASTER、AMEXなど。JCBは不可）はホテル、レストラン、スーパー・マーケット等で使用が可能。市内に現地通貨引き出しが可能なATM機も設置されています。なお、セントルシア支所では国際協力共済会による治療費の立て替え払いは行っていません。病院やクリニックで治療を受ける場合は本人が現金またはクレジットカード等で支払った後に共済会に申請することとなります。
- 現金を準備した上での赴任をお勧めしますが、現金を持ちこまず、クレジットカードでの現金引出をお考えの方は、クレジットカードのキャッシング機能が有効かお手持ちの銀行カードに海外ATM利用機能がついているか等、カード利用に支障がないことを確認の上、赴任願います。またATMでの引き出し手数料として5US\$/回発生します。ATMに現金が少ないと引き出すことができないケースもあります。
- 大型スーパー・マーケット、免税店、旅行者向けのレストラン等では米ドルの使用が可能です。米ドルで支払った場合、お釣りを東カリビアンドルで受け取ることになりますが、特にスーパーでは100US\$紙幣の受け取りが不可なので、小額紙幣の準備をお勧めします。

## 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）

- 殺人、強盗などの凶悪事件が起こっています。過去に邦人の強盗被害ケースも発生しており注意が必要です。
- 特に注意が必要な危険地域があります。着任後の安全オリエンテーションで説明しますので安全対策に備えてください。

## 6 交通事情について

- 近年首都から北部エリアにかけての幹線道路の整備が進み、一部片側2車線となるなど、これまで以上にスピード超過の車両が目立ち、交通事故も頻繁に起きていています。全般的に急峻な地形でカーブも多い中、無理な追い越しやスピード超過等の無謀な運転、飲酒やドラッグによる酩酊状態での運転などが交通事故の主な原因とされています。その他、首都近郊では、急激な車両の増加による渋滞などの問題が見られます。
- 隊員は自転車、単車とも使用を認めておらず、主な交通手段は小型バス、タクシーと徒歩に限られますが、路幅が狭く歩道がない道路が多いため、接触事故などに充分な注意が必要です。夜間は運転手に認識されやすい明るい色の服装を着用し、上着やバック等に反射テープ

を装着するなど注意を心がけてください。

## 7 医療事情について

- 首都では、カナダの国際医療認定機関（ISQUA）に認定されているタピオン病院（私立）で、重大な傷病でない限り対応が可能です。北部と南部に国立総合病院がありますが、軽微な傷病以外は首都のタピオン病院または私立のクリニック等の医療施設で受診・治療することになります。
- 高温多湿のため、虫刺され痕や擦り傷などが化膿しやすい環境であり、それに伴う皮膚疾患を発症するリスクがあります。日頃から皮膚や爪を清潔に保ち、消毒を怠らず、悪化する前に専門医を受診するなど適切な対応を行ってください。
- 解熱・鎮痛剤はアセトアミノフェン系のものをご用意ください。現地で気軽に購入することも可能です。また、体温計もご持参ください。
- セントルシアの水道水は水質がよく、飲用にも利用できるとされていましたが、近年、水質悪化が見られるため、生水の飲用は避けて下さい。
- コンタクトレンズ洗浄液は日本よりも割高ですが現地でもドラッグストアや眼科で購入可能です。コンタクトレンズは現地の眼科での処方箋があれば購入可能ですが、日本ほど販売されている種類が多くないので日本からの持参をお勧めします。
- セントルシア腸チフスの接種勧奨国ですが、ワクチンの流通は限られている為、希望者は派遣前の接種をお勧めします。

## 8 蚊帳について

セントルシアにマラリアはありませんがデング熱の汚染地域です。これまでにもボランティアや JICA 関係者が罹患する事態が度々発生しております。虫除けスプレー、蚊取り線香等（それぞれ現地で購入可能）を使用し、蚊に刺されないよう注意してください。蚊帳は現地で調達可能です。

## 9 任国での運転について

- 当国では隊員の自転車、自動車、バイクの運転、および自転車やバイクの二人乗りを不可とされています。

## 10 お問合わせ

- 任国での活動に関する質問は、以下の JICA セントルシア支所代表アドレスまたは調整員宛にメールでお問い合わせください。  
JICA セントルシア支所代表アドレス : [sc\\_osu\\_rep@jica.go.jp](mailto:sc_osu_rep@jica.go.jp)  
傍嶋健調整員 : [Sobajima.Ken3@jica.go.jp](mailto:Sobajima.Ken3@jica.go.jp)  
新井博美調整員 : [Arai.Hiromi@jica.go.jp](mailto:Arai.Hiromi@jica.go.jp)

## 11 その他

### (1) 着任オリエンテーションについて

- 支所で着任オリエンテーションと現地語学訓練を行います。
- 銀行口座開設

長期隊員の現地生活費については、本部から現地の銀行への直接送金となっています（日本国内の口座には現地生活費を送金することはできません）。滞在ビザの取得後、海外手当受

取のための銀行口座を開設します。口座開設時に日本の年金番号又はマイナンバーを求められますので、いずれか1つの控えを持参してください(スマートフォン等で撮影したもので結構です)。JICA支所は当国に支店のある「Republic Bank」の口座開設を予定していますが、銀行倒産等に対するリスクは預金者の責任となります。ほかの銀行で口座を開設することを妨げるものではありません。派遣前に、U.S. Bank 等、第三国での口座を開設する必要はありません。

## (2) 現地生活情報について

### ①現地での服装について

オフィスワークの場合、襟付きシャツが多く、半ズボン・Tシャツ等のカジュアルな服装は控えてください。女性については常識的なビジネス用の服装が無難になります。襟付きのシャツやジャケットなどを持参すると、どのような場面にも対応でき便利です。スカートやパンツに関わる規制はないようですが、露出が多い服装は避けてください。

### ②衣料

当国は一年を通して温暖ですが、乾季（12～3月）は朝晩涼しくなります。日中の衣類は半袖のみでも暮らせますが、オフィスや公共交通機関、スーパー等は冷房が効き過ぎている場合が多く、薄手の上着があると便利です。衣料や靴等は当国でも入手可能ですが、品質の割に高価です。

### ③日本食材

スーパーで入手可能な日本食は醤油、みりん、酢、米、のり、わさび、豆腐、インスタントラーメンなどです。また、業者向けの卸売り店でカリフォルニア米、日本酒、ほんだし、ワカメ、海苔、味噌などが入手可能です。但し、大量購入のみで高価になります。賞味期限切れが多く、時期により在庫がないことがあります。

### ④ 日本から携行したほうが良い物品

大抵の生活必需品は入手可能です。使い捨てマスク、消毒用アルコールスプレー等も入手可能です。大部分の商品が輸入品のため、入荷状況によって品薄になる場合があり日本に比べて割高です。

### ⑤ 住居状況

隊員向けの住居は担当省庁（人事院）またはJICA支所が物件探しから契約まで一貫して行っています。大半の住居は家具付き、必要最低限の生活用品付きの住居になります。インターネット、水道、電気代、ガス代は隊員が現地生活費から支払います。

## (3) 赴任時の諸注意について

### ①米国出入国時の預け荷物検査

アメリカ出入国に際しては、任意に選択したスーツケースを開けて検査があります。鍵がかかっていると壊されることがありますので鍵をかけないで預け入れるか TSA ロック付きの鍵をかける（鍵をかけないで TSA ロック付きのスーツケースベルトを締める）ことをお勧めします。また、段ボール箱の荷物は預け入れできません。

### ②米国乗り継ぎ時の注意

**※下記注意事項は（羽田空港発、アトランタ空港乗り継ぎ（宿泊あり）、セントルシア着）ルートで赴任される場合を想定して記載しています。**

- 羽田空港の航空会社（デルタ）カウンターでチェックインしてください。預入荷物は、セントルシアに直行せず、一度アトランタ空港で受け取る必要があります。
- アトランタ空港では、日本からの到着便（国際線）は通常、コンコース E または F に到着します（別添 2. 「アトランタ空港のご案内（地図）」参照）。到着後は全員が入国審査を受けます（隊員はトランジット査証 C3 タイプをあらかじめ取得しているとの理解です）。
- 入国審査後、預入荷物を受け取り、国際線ターミナル（コンコース F）から荷物を持って外に出ます。「国内線ターミナル行きの空港内シャトルバス」に乗車し（別添 2. の A ポイント）、蛍光色のルートで、国内線ターミナルに移動します（なお、国際線ターミナル ⇄ 国内線ターミナルへの移動は、シャトルバスだけでなく、空港内を走っている地下鉄の利用も可能との情報もございます）。
- 国内線ターミナル（別添 4. の B ポイント）に到着し下車すると、すぐ近く（ほぼ同じ場所）に、各ホテル運行のシャトルバス停があります。複数のバス停がありますが、ホテルごとに指定されていません。各ホテルのシャトルバスは到着次第、空いているバス停に停車します。
- 行先（ホテル名）が車体に大きく書かれているので、該当するホテルのシャトルバスを見つけたら、念のために運転手に行先を再確認し、乗り込んで下さい。各ホテルへのシャトルバスは各ホテル運営で 20 分程度の頻度で運行していますが、ホテルによっては事前連絡が必要な場合があるため、赴任前にご確認ください。
- 宿泊ホテルに到着したらチェックインし、翌日の出国に備えてください。なお、アトランタ空港（国際ターミナル） ⇄ ホテル間は、およそ 1.5~2 時間程度かかるので、翌日の出発も 2 時間以上かかると想定して、余裕を持った出発時間を決めてください。
- 出発日、前日と同様のルートを逆走することとなります（ホテル→国内線ターミナルバス停→国際線ターミナルバス停→カウンターチェックイン）。早朝や深夜出発の場合は、あらかじめホテル側にシャトルバスの運行時間（始発と最終）を確認しておくことをお勧めします。
- ホテル運営のシャトルバスに乗り込む際、念のために運転手に行先を確かめてください。ホテルや、運転手にもありますが、交渉次第では、国内線ターミナルではなく国際線ターミナルに直行してくれる場合があるので、あらかじめホテル側、もしくは乗車時に運転手に交渉することも選択肢の一つです（チップ等は各自判断となります）。
- 国際線ターミナルに到着後、デルタ航空のカウンターでチェックイン（荷物も預入）し、セキュリティーチェックポイントに進み、搭乗ゲートに向かってください。なお、早朝・深夜に到着した場合、カウンターが開いていないこともあります、出発便に間に合う時間に開けてくれます。
- 睡眠と食事は意識的に、計画的にとるよう努めてください。

**③セントルシアの査証について**

- 入国時、滞在期間に応じて査証スタンプが押印されます（最長 42 日間）。その際入国審査官に入国の目的を確認される場合があります。セントルシア外務省発行の受け入れ確認レタ

ーを提示し、ボランティアである旨と滞在予定期間を伝えてください。入国後、支所が査証延長申請を一括して行います。査証取得には約1か月要します。

#### ④セントルシア到着後の注意

- 飛行機を降りてイミグレーションで入国手続き後、バッゲージクレームでスーツケースを受け取り、税関（カスタム）で自己申告を行い出口の扉から出ます。出たところで調整員がJICAロゴマークを持って待っています。
- 空港からショートステイアパートメントのあるロドニーベイまでは借り上げ車両で移動します。約1時間半の道程は山間部を抜けるためカーブが多く、長時間のフライトなどで疲労が溜まっていると車酔いをしやすいようです。必要な方は、酔い止めの準備をお勧めします。
- 在留届を提出する際に、本籍地の記入が必要です。出発前に調べておいてください。
- 日本からセントルシアは長旅となり時差ボケも発生します。到着後に体調を崩されることのないよう出発前は特に健康管理にご留意いただくようお願い申し上げます。
- ショートステイアパートメントに到着したら、調整員からの説明後解散となります。

#### ④旅行中のトラブル

日本を出発してからセントルシアの空港に到着するまでの間にトラブル（フライトの変更、キャンセル、貴重品の紛失、傷病等）が発生した場合は、内容に応じ担当旅行会社、又はJICA本部（協力隊事務局）の担当者に連絡願います。現地側（JICAセントルシア支所）にも共有が必要な場合は、WhatsApp等で現地側の調整員に連絡してください。

- ※ 青年海外協力隊事務局 : +81-3-5226-9809
- ※ JICAセントルシア支所 : +1-758-453-6032
- ※ 傍嶋調整員（携帯電話）: +1-758-285-0322
- ※ 新井調整員（携帯電話）: +1-758-485-6027

以上