

2021年6月18日
JICA セントルシア事務所

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
 - (1) 携行または機内に持ち込む書類、荷物等
 - (2) 預け入れ荷物でよい書類、荷物等
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) 現金持ち込みにかかる注意
 - (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
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) 任時の諸注意
 - (2) 赴任時オリエンテーションについて
 - (3) 現地生活情報について

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
 - 公用旅券
 - 航空券
 - セントルシア国政府発行の受入確認書類（注1）
 - セントルシア観光局発行の SAINT LUCIA TRAVEL AUTHORISATION（注2）
 - 到着日前5日（到着日を含む）以内のPCR検査（-）証明書（注3）
 - HEALTH SCREENING QUESTIONNAIRE（注4）
 - 米国での乗継ぎに必要な書類（注5）
 - 米ドル、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）
 - 合意書、ヘルスレコード
 - 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
- (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）でよい書類、荷物等
 - 空港のチェックインカウンターで預け入れる荷物は段ボール箱は不可。TSA ロック付きスーツケースをお勧めします。制限重量を少しでも超えると課金されますのでご注意ください。
 - 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、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）
 - 年金番号またはマイナンバー控え（注6）
 - 直近過去3か月間の銀行取引履歴（注7）

（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）セントルシア事務所から隔離ホテルの予約番号がメールで送付されてきたら各自 <https://www.stlucia.org/en/covid-19/international-arrivals/> からセントルシア政府観光局に渡航申請をし、SAINT LUCIA TRAVEL AUTHORISATION をメールで受け取ってください。それを必ず印刷し持参してください。

（注3）必ず印刷した紙の証明書（英語）を持参してください。

（注4）<https://www.stlucia.org/en/covid-19/international-arrivals/> から様式をダウンロードし、印刷したものに手で記入して持参してください。

（注5）米国での乗継ぎに際して、（注3）のPCR検査（-）証明書とともに、米国CDCへの宣誓書の提出が必要です。PCR検査（-）証明書は、米国入国機に搭乗する3日前まで（搭乗日を含まない）のものが有効。PCR検査（-）証明書は成田空港でのチェックイン時に確認があり、確認後、カウンターで手渡されるCDC所定の宣誓書に署名します。宣誓書は成田空港で搭乗前に係員が回収します。

（注6）印刷したものは必要ありません。デジカメ等でメモしたもので十分です。

（注7）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、前前前月：到着日が6月14日なら6月上旬まで、5月、4月、3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事務所で印刷するため持参する必要はありません）。

※PCR（-）証明書の発行日（何日前以内か）やその他の提出書類については、渡航経由国やセントルシア国の新型コロナ対策状況により変更される可能性があります。必ず出発前に上記URLサイト等で直接情報を確認して手続きをおこなってください。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

- 別送品は郵便（船便、航空便、郵袋郵便/書籍のみ）、宅配/クーリエ会社便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。宅配/クーリエ便は2週間から1か月が目安です。航空便での別送手荷物（アナカン）は到着まで1か月以上かかることがあります。
- 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。

<郵便局からは郵便物宛先>

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.

<宅配/クーリエ会社利用の場合は事務所所在地宛てに>

Mr/Ms. ローマ字で自身の名前

c/o JICA Saint Lucia Office

Suites #1, 1F, Karlione Court, Rodney Bay, Gros Islet, St Lucia, W. I.

(2) 通関情報について

- 入国時の通関は、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。
- 緊急連絡用としてプリペイド式の携帯電話（通話と SMS のみ可能）を貸与します。（基本使用料金を除いて使用料金は自己負担）

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

- 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両替はカストリーズ市内、またはロドニーベイで可能です。

(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\$1,000~1,500 程度は、万一の支出に備え準備することをお勧めします。
- 病院受診時や任国外旅行時等、クレジットカードが便利なこともあるので有効なクレジットカードを持参することをお勧めします。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。
- 現金を準備した上での赴任をお勧めしますが、現金や T/C 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。
- 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。米ドルで購入した場合、お釣りを東カリビアンドルで受け取ることとなりますが、特にスーパーでは 100 ドル紙幣の受け取りが不可の場合がありますので、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。近年、邦人の強盗被害ケースも発生しており注意が必要です。
- 市内・郊外とも、21：00 から 04：00 の夜間外出は禁止です。
- 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、接触事故などに十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）に認定されている私立病院で、重大な傷病でない限り対応が可能です。南部にも国立総合病院がありますが、軽微な傷病以外は首都の医療施設で受診・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でご用意ください。また、体温計もご持参ください。こちらに来てからでも気軽に購入可能です。
- HIV/AIDS 感染者が増加傾向にあります。十分に注意してください。
- 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。

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。これまでもボランティア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

- 当国では隊員の自動車、バイクの運転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 JICA 事務所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。

[JICA 事務所共有アドレス : sc_oso_rep@jica.go.jp](mailto:sc_oso_rep@jica.go.jp)

11 その他

- (1) 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することがあります。米国連邦保安部が認定している TSA ロック付きの荷物以外は鍵がかかっていると鍵を壊されますので、TSA ロックの使用をお勧めします。

②米国乗り継ぎ時の注意

※下記注意事項は通常ルート（成田空港発、ダラス空港・マイアミ空港乗り継ぎ、セントルシア着）で赴任される場合を想定して記載しています。

- 成田空港で預け入れた荷物は、チェックイン時にセントルシアまで通しで預けます。
- ダラス空港では、アメリカに入国するため入国審査後、全員が一旦預け入れしていたスーツケース等を回収し、税関を通過後に「Bag Recheck」という場所でスーツケースを預け入れする必要があります。
- マイアミ空港では空港内ホテルに一泊します。その際に預け入れ荷物を引き取りたい場合は、成田空港のチェックインカウンターでスーツケースを預け入れする時にその旨を伝えてください。その場合はマイアミ空港で降機後に各自 Baggage Claim で荷物を受け取ります。
- マイアミ空港ではセントルシアへの国際線乗り入れ機への搭乗となりますので、2時間前までに再度チェックインをして保安検査を通過します（コロナ禍の現在は時間がかかるため3時間前のチェックインをお勧めします）。
- 新型コロナウイルス感染予防に関連し、アメリカ国内線（ダラスからマイアミ間）は、機内食の提供はありません。またマイアミ到着は現地時間深夜となり、マイアミ空港到着後に食料品を購入することが難しいため、ダラス空港でマイアミ行き航空機に搭乗する前に、水や軽食など必要なものを購入することをお勧めします。（ダラス空港のレストランは午後7時頃には閉店します。コンビニエンスストアなどはオープン）
- アメリカからセントルシア間のフライトでは機内食の提供はありません。有料の飲料販売のみです。その点を踏まえてマイアミ空港内で搭乗前にしっかり朝食を摂っておくか、軽食を購入しておくなどしてください。セントルシアの国際空港からホテルまでの所要時間は2時間必要です。その間食事は出来ません。また、セントルシア空港内で水などの購入はできません。

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。セントルシア政府発行の受入確認書を提示し、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、事務所が査証延長申請を一括して行います。申請には約1か月要します。

④ セントルシア到着後の注意

- セントルシアの空港から宿泊先ホテル（政府指定の隔離用ホテル）へは、政府の認定したタクシーで移動します。タクシー代はUS\$100が相場です。支払いは米ドルでも東カリブドルでも可能です。必ず領収書を受け取り、後日事務所で立替払いの申請、精算をします。領収書の宛先はJICA/氏名（ローマ字）としてください。（例： JICA/SUZUKI ICHIRO）
- 空港から首都まで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。

感染予防のため、窓を開けて換気をおこなってください。

- 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。
- ホテルに到着したら、各自チェックインし、ホテルの受付で JICA 事務所からの赴任オリエンテーションに関する資料を受け取ってください。

⑤ 旅行中のトラブル

- 日本を出発してからセントルシアのホテル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、事務所または青年海外協力隊事務局に連絡してください。

※ 青年海外協力隊事務局：81-3-5226-9809

※ JICA セントルシア事務所：1-758-453-6032

※ JICA セントルシアボランティア調整員（携帯電話） 1-758-285-0322

(2) 赴任時オリエンテーションについて

- セントルシア到着日から 15 泊の間は政府指定の隔離用ホテルに滞在します。隔離期間中は一步もホテルを出ることができません。この期間に今後の活動に際しての諸注意、心構え等のオリエンテーションを実施します。

※スケジュールについては赴任後日程（別途配布）を参照

- 銀行口座開設（長期隊員のみ）

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。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。

口座開設には、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(デジカメ等で撮影したもので結構です)。また、自分の日本の銀行口座の直近過去 3 か月間（当月および前月、前前月、前前前月：到着日が 6 月 14 日なら 6 月上旬まで、5 月、4 月、3 月）の入出金明細表を持参ください。（インターネットバンキングで過去 3 か月の出入金明細が閲覧できる場合は事務所で印刷するため持参する必要はありません）。

JICA 事務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が負うこととなります。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(但しその場合には口座開設により多くの日数がかかる可能性があります)。派遣前に、ユニオンバンク等、第三国での口座を開設する必要はありません。

(3) 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、長期保存可能な豆腐、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、味噌、ほんだし、ワカメ、海苔などが入手可能（常時あるとは限りません）です。但し、大量購入のみで高価になります。

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。但し、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ます。日本に比べて割高です。

⑤住居状況

ボランティア向けの住居は担当省庁（人事院）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、ガス代はボランティアが負担します。

以上