

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

セントビンセント



※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
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. 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

※セントビンセントは拠点事務所が無く、JICA セントルシア事務所の管轄になります。そのため赴任前オリエンテーションはセントルシアで行います。

1. 赴任時の携行荷物について

・ 公用旅券、航空券、本邦研修で配布された資料 (JICA 協力隊ハンドブック、共済会ハンドブック、合意書、ヘルスレコード等)、セントビンセント国政府発行の受入確認書類 (乗り継ぎ地やセントビンセント入国時に提示する必要がありますので忘れずに携行願います)、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)、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)、パソコン (活動報告書の作成・各種届出・事務連絡等で使用します) 体温計

2. 別送荷物について

セントルシア事務所宛てに別送荷物を送付する場合は、**4 週間のセントルシア滞在オリエンテーション期間中に受け取りができるよう、時間的な余裕を持って手続きをしてください** (万が一、荷物の到着が遅延する場合は、委任状を作成し所員が代理受領し、セントルシアからセントビンセントへ送付する、出張時を利用して授受するなどの対応が必要になります)。

セントルシアから任国への移動には、中型の商用便を利用します。預け入れ荷物は一人 23kg (3 辺の合計が 157cm 以内) が 1 個までになります (超過料金は 1 個につき US\$60.00、重量・サイズオーバーもそれぞれ課金されます)。

セントビンセントに直接荷物を送付する場合は、基本的には配属先の住所を利用することになります (配属先住所については、担当者より個別に連絡します)。赴任時、セントビンセントに別送品を送る場合は、任国到着後に届くよう、日本からの送付時期をご家族などに依頼して調整してください。着任時の別送品以外の取り扱いについては、着任時のオリエンテーションで説明します。

(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。
- ・ ノート型パソコン等は盗難を避けるため、機内持ち込みをお勧めします。
- ・ 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。
- ・ 日本の携帯電話はローミングでの使用が可能です。高額になるため SIM フリーの携帯電話を持参するか、又は Wifi のみの利用をお勧めします。
- ・ 緊急連絡用にプリペイド式の携帯電話を隊員には貸与しています。(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 もしくは同額の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。

(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。
- ・短期隊員については、赴任前に生活費が本邦にて支給されますので、その期間の生活費を米ドルに換金してから赴任してください。加えて、短期隊員は、住居費のデポジット（敷金）として、UD\$700程が必要です。ご持参ください。
- ・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ようになりますが、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、協力隊ハンドブックを参照）

- ・近年、一般犯罪が増え、治安が悪化傾向にある。凶悪犯罪も増加している。
- ・市内・郊外とも、夜間外出を控え、不要な外出はしないようお願い致します。
- ・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。
- ・万が一の事態に備え、盗難に対応する海外旅行保険（例 JOCA プロテクション）等へ自己負担で加入の上、赴任されることをお勧めします。

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

- ・首都のキングズタウンの公立病院で基本的な診断、検査治療が可能です。また、専門医（歯科、耳鼻科、皮膚科、婦人科等）の個人クリニックがあります。症状が長引いたり、精密検査が必要な場合、入院加療が必要と思われる傷病のは、早期の段階で事務所のあるセントルシアに受診のため、移動していただきます。セントルシアには、カナダの国際医療認定機関に認定されている私立総合病院での受診、各種検査が可能です。
- ・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。防蚊対策を怠らず、皮膚トラブル時は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。また、体温計もご持参ください。
- ・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。
- ・水道水は水質がよく、飲用にも利用できるとされていますが、近年、水質悪化が見られるため、生水の飲用は避けてください。
- ・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。現地でも購入可能です。体温計も持参ください。薬は種類や容量が異なる場合があります。常用薬がある場合、英文での診断情報提供書を持参することをお勧めします。
- ・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。
- ・犬などによる狂犬病非汚染国ですが、蝙蝠による狂犬病汚染国です。国内での予防接種はできません。蝙蝠と接触のある可能性のある仕事につく方は事前に予防接種を済ませることをお勧めします（この場合、接種費用補助対象となります）。
- ・腸チフスワクチンの接種勧奨国ですが、近年の流行はないようです。国内の流通は不安定ですので、派遣前の接種をお勧めします。
- ・黄熱病非汚染国ですが、汚染国からの入国者にはイエローカードの提示が求められます。派遣前に黄熱病汚染国へ渡航されていた方は念のためイエローカードを持参してください。またイエローカードをお持ちの方は近隣国には黄熱病汚染国もありますので、イエローカードの持参をしてください。国内での接種も可能です。

8. 蚊帳について

- ・セントビンセントにマラリアはありませんがデング熱などの熱帯感染症の汚染地域です。これまでも隊員が罹患する事態が発生しております。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 セントルシア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。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

[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) 赴任オリエンテーションについて

①赴任時オリエンテーションと語学研修（セントルシア）

・安全、健康、事務所説明、隊員活動、今後の活動に際しての諸注意心構え等に関するオリエンテーションを実施します。その後、約3週間の語学研修を受講していただきます。

②赴任時オリエンテーション（セントビンセント）

・任国事情、安全、健康についてのオリエンテーションを実施します。この期間中に必要な事務手続き（ビザ申請、銀行口座開設、携帯電話SIMカード購入）を実施します。

③銀行口座開設（長期隊員のみ、短期隊員は任意）

・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。短期派遣については、派遣期間が6か月以上で、銀行口座を開設した隊員のみ直接送金が可能です。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つのコピーを持参してください。当国に支店のある「スコシア銀行」の口座開設を予定しています。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。

(2) 現地生活情報について

①服装、食材、住居等

ア 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。

イ 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。

ウ 日本食材

・スーパーで入手可能な日本食は醤油、米、のり、わさび、長期保存可能な豆腐などです。
・セントルシアの業者向けの卸売り店でカリフォルニア米、日本酒、みりん、味噌、ワカメ、海苔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

期により入荷しないことがあります。だし等の調味料類は日本から持参しますと重宝します。

エ 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。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。

オ 住居状況

・隊員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。

・家主がインターネット契約をしている場合、隊員自身が再度契約する場合と家主に支払う場合があります。水道、電気代、ガス代も隊員が負担します。

(3) 着任時の諸注意について

① 入国時の荷物検査

・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、チェックインカウンターでその旨を確認ください。TSA ロックの使用をお勧めします。

② 査証について

セントルシア入国時、入国管理官に入国目的を確認される場合があります。セントビンセントに赴任する隊員であること、セントルシアに事務所があり、オリエンテーションを受講することを説明し、セントビンセントへの片道航空券、受入確認書（セントビンセント）を提示し、セントルシアでの滞在先、滞在予定期間を伝えてください。滞在先を聞かれた場合は以下のホテル情報を伝えてください。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）。セントビンセント入国時は企画調査員が同行しますが、受入確認書（セントビンセント）を提示し、隊員である旨と滞在予定期間を伝えてください。入国後、査証取得申請を行います。

※ Harmony Suites Hotel: P.O.Box 155, Castries, St. Lucia TEL 452-8756

③ その他

・セントルシアに到着当日は空港で企画調査員が出迎え宿泊先まで案内します。

・アメリカからセントルシア間のフライトは無料の軽食が支給されませんので、その点を踏まえて渡航前又は、渡航中に食事を済ませてください。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。

・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。

・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。

以上