

## ボランティア赴任前留意事項

- 青年海外協力隊（長期）
- 青年海外協力隊（短期）
- シニア海外ボランティア（長期）
- シニア海外ボランティア（短期）
- 日系社会青年ボランティア
- 日系社会シニア・ボランティア

※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ボランティア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ることをご承知おきください。

## 記載項目

### 《全ボランティア共有》

1. 携行荷物について(赴任時に必ず持参するもの)
2. 別送荷物について
3. 通信状況について
4. 現金の持ち込み等について
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. 問い合わせ先
10. 運転免許証について

### 《青年海外協力隊／日系社会青年ボランティア対象》

\* 単車貸与者、自動車関連職種の派遣がある国のみ

### 《シニア海外ボランティア／日系社会シニア・ボランティアのみ》

11. 車両の購入・輸送について
12. その他(生活事情について)

別紙：ハルツーム国際空港における入国から出口までの流れ

## 《全ボランティア共有》

### 1. 携行荷物について

#### ●赴任時に必ず持参するもの、留意点

- 1) フォーマル・ウェア（スーツ・ジャケット、シャツ・ブラウス、ネクタイ、靴等）  
表敬訪問や公的行事への参加用に、最低1着は持参してください。
- 2) 配布された各種ハンドブック、派遣に関する合意書、ヘルスレコード(イエローカード含む)等、ボランティア活動および生活上必要になりますので、必ずご持参ください。
- 3) 常備薬（日本で常用している薬と同様のものは入手ができないため、常備薬、目薬等は持参を勧めます）

#### 『概要』

主な生活必需品、電化製品は現地で購入できます。ただし輸入品が多く、種類は限られ、物価は総じて高い（日本と同レベル）ことにご留意ください。品質が気になる方は、日本から持参することをお勧めします。（「11. その他、生活事情について」の項を参照）

#### 『日本から持参した方が良いと思われるもの』

- ・ 医薬品（持病や使い慣れた薬がある人は持参してください）
- ・ 下着、靴下（質を問わなければ当国でも入手可能）
- ・ 化粧品、生理用品（外国製品は当国でも入手可能）
- ・ 日本食、日本食用の調味料（中華系に類似するもの以外は入手不可）
- ・ 日本語の書籍やCD・DVD（内容に禁輸品がないかご注意ください）

#### 『注意事項』

- ・ 酒類やポルノ（女性の肌の露出が多い雑誌等を含む）などの禁輸品は持ち込めません。疑わしい場合は税関検査で開封され調べられます。
- ・ 蚊帳は現地で入手可能です。首都ハルツームではマラリアの罹患率は低いですが、首都近郊および地方ではマラリア罹患者が常に発生しています。特に雨季から乾季への移行時期は流行がみられるので、マラリア感染を想定した防蚊対策を徹底しハルツームでも蚊帳を使用することをお勧めします。尚、設置型の蚊よけ剤と器具等は現地でも入手可能ですが、直接体に塗るタイプのものは入手困難ですので、トランジット等による立ち寄り空港内での入手、または日本での事前購入をお勧めします。
- ・ 地方で活動を予定している方には、マラリア予防薬の内服を勧めています。服用に不安のある方は、派遣前訓練中に訓練所健康管理員にご相談ください。
- ・ コンタクトレンズを使用している方は必ずメガネ、目薬を持参してください。一年中砂が舞い、砂嵐の時期はさらにひどくなります。感染症予防のためにもコンタクトレンズの装用は避けた方がいいでしょう。

### 2. 別送荷物について

日本の郵便局から、国際小包（航空便、船便）、EMSが利用できます。SAL便の取り扱いはありません。日本からの一般的な航空便小包やEMSは約10日～2週間で到着します。受取りには手数料として最低でも約150スーダンポンド（約900円）が必要です（自己負担）。荷物は通常、開封して検査さ

れますので、酒類などの禁輸品は送らないでください。

**【送り先住所】※**

“ボランティア本人の氏名”

c/o JICA Sudan Office

P.O.Box 394, Postal Code 11111

The National Abu Dhabi Bank Building 5<sup>th</sup> Floor

Block No. T10-9, Buiding No.20, Sharg Al-Emtidad , Khartoum, SUDAN

TEL:+249-15-5181075

※ 送り先（JICA 事務所）電話番号を忘れずに記入してください。伝票だけでなく必ず箱の何面かにも消えないように見やすく記載してください。荷物は個人宅に配達される事はなく、荷物到着時に郵便局から電話連絡が入り、各自が受け取りに向向くこととなります。

**3. 通信状況について**

『固定電話・携帯電話』

固定電話よりも、携帯電話の普及が進んでいます。携帯電話の主な会社は Zain、Sudani、MTN です。事務所では安全対策の観点から、着任時に携帯電話の貸与を行います。

『インターネット』

日本のような有線接続の環境は一般的でなく、通信事業会社が提供する携帯電話通信網によるインターネット接続が普及しています。主な会社は Zain、Sudani、MTN などです。USB 端末、もしくはポケット WiFi 等の機器を購入し、インターネットが利用できます。使用料は 1 ヶ月間にやりとりするデータ量によって変わりますが月額 15USD~50USD（米ドル）ほど（初期費用 100USD 程度が必要）です。動画の視聴には難があるものの、通常のホームページ、メールチェック等の利用であればあまりストレスを感じずに閲覧できます。なお、通信可能な地域はスーダンのほぼ全土にわたっています。

『パソコン本体・周辺機器等の購入』

パソコン本体（デスクトップ・ノートブックとも）や主な周辺機器は現地で購入可能ですが、価格はやや高めです。日本語版 OS はありません。プリンタやデジタルカメラは手に入ります。日本で使っているパソコンは、当地でも使用できます。JICA 事務所内には出張者向けのパソコンが設置されており、インターネット利用の他、印刷（白黒）が可能です。必要に応じてボランティアによる利用も可能となっています。

『電圧・プラグ』

電圧は 220V、電源プラグの形はいくつかのタイプが混在して使用されています。他のタイプに対応したタップや変換用アダプタが、質は高くないものの売られています。日本からパソコンなどの電気製品を持ってくる場合は、海外旅行用の万能型プラグがあると便利でしょう。停電や電圧が不安定になることはしばしばあります。とくに停電からの復旧時に、一時的に高電圧の電流が流れると機器を損傷します。変圧機能（220V→110V）を備えた電圧安定装置の使用をお勧めします。

## 『スーダン特有の対策』

スーダンは、パソコン等の精密機器にとっては厳しい環境です。電圧が不安定なほか、窓を閉めた室内にも粒子の細かい砂埃が入り込んでしまいます。電圧安定装置を設置する、キーボード用カバーを用意する、使用後はこまめにしまうなどの対策や、保管等には高温にも注意が必要です。

また、配属先等のパソコンの多くはウイルスに感染しています。日本から持参するパソコンについては十分なウイルス対策を講じておいてください。

## 4. 現金の持ち込み等について

### 【長期・短期ボランティア共通】

スーダン国は米国による経済制裁下にあり、日本から現地の銀行口座へドル送金することができません。クレジットカードやトラベラーズチェックも使用できません（ネット決済や旅行代理店では一部カード使用可）。当地では、長期滞在者も米ドル（USD）やユーロ現金を、現地通貨（スーダンポンド：SDG）に両替して使います。銀行等の両替レートは2018年2月時点で1USD（米ドル）＝約30SDG（スーダンポンド）です。日本円からの両替はできません。

米ドル紙幣は、2006年以前に発行された紙幣は両替を断られることがあります。なお、一部のホテルでは米ドル現金が使えるところがあります。

### 【長期ボランティアのみ】

現地生活費は、着任時に初回3ヵ月分を、小切手（スーダンポンド）で現地事務所にて支給します。その後は各自の現地銀行口座に四半期毎に振り込みます。当地で航空券を購入する場合、米ドルによる支払いが必要な航空会社もあるため、私事目的の任国外旅行を予定している方は、十分な米ドル手持ち現金を持参することをお勧めします。

### 【短期ボランティアのみ】

国内で支給される活動期間中の日当相当額（最大で180日分）を米ドル現金に換金して持参し、適宜、銀行等で両替し利用することとなります。活動期間が180日を超える場合の追加の旅費等についてはスーダンで受け取ることができませんので、任期終了の帰国時精算となります。赴任の際の持参金については十分ご注意ください。

## 『赴任時に用意することが望ましい金額について』

赴任時に必要な金額は、個人の生活スタイルのほか配属先着任後の住居によっても違いが出ると思われます。長期滞在が可能なアパートでは、通常、ベッドや台所用品、テレビなどの家具が備えられていますが、必要に応じて、電化製品等はご自身で準備しなければなりませんので、その分の現金が必要となります。一般的に、新品の家具や電化製品は日本で購入するより高い傾向にあります。短期ボランティアの皆さんは、毎月の最低限の生活費（家賃を除く）を400～600USD（米ドル）前後と想定し、加えて特別な支出に備えて多めに用意した方がいいでしょう。

スーダン到着から配属先着任時まではホテルに宿泊します（ボランティア連絡所は設置されていません）。その宿泊代金の支払いは事務所で行いますので、事前の準備は必要ありません。

## 5. 治安状況について

ボランティアが派遣される地域に限れば、治安は決して悪くありません。国家憲法をシャリーア法（イスラムの教えに則った法律）としていることもあり、首都ハルツームはアフリカ内でも特に治安

の良い首都の一つであると言われています。しかし、そのハルツーム市内でも近年治安は悪化傾向にあります。ここ数年で物乞いが目立つようになり、引ったくりや強盗などの犯罪件数が増えています。日本人が被害に遭うケースも散見されるようになりました。

国内各地での紛争や国際社会との関係が、配属先付近の治安状況に影響を与える可能性にも留意する必要があります。2008年5月には、ハルツーム近くのオムドルマン地区でダルフル反政府勢力と政府軍との戦闘がありました。同年7月には、現職のBashir スーダン国大統領に対する逮捕状がICC（International Criminal Court：国際刑事裁判所）に請求され、2009年3月4日に実際に逮捕状が発布されました。その際、主要都市ではICCに対するデモが起きています。

このほか、2010年4月には24年ぶりとなる総選挙が、2011年1月には南部スーダンの独立の是非を問う住民投票が実施されましたが、南北境界付近を除き大きな混乱はありませんでした。

最新の治安状況については、赴任後の安全対策オリエンテーションでお知らせします。

（参考）外務省 海外安全ホームページ <https://www.anzen.mofa.go.jp/riskmap/index.html>

## 6. 交通事情について

ハルツーム市内における主な公共交通機関は次のとおりです。

2018年時点の料金

車体サイズ	交通機関（通称）	運賃（目安）	特徴
大 ↑ ↓	大型ルートバス	3.0-5.0SDG	決められたルートを走る
	マイクロバス （ハフル：大）	3.0-5.0	
	ワンボックス型ミニバス （ハフル：小）	5.0-7.0SDG	
	タクシー	交渉 メーター制	黄色の車体 無線タクシー
小	軽ワンボックス車 （アムジャ）	50-150 SDG	ハルツーム市内
	三輪バイク （リキシャ）	20-50SDG	各地区限定（地区を越えて走行できない）

車は右側通行です。ハルツーム市内の幹線道路は舗装されていますが、一歩道路脇に入ると砂や砂利の未舗装道路ばかりです。信号のない交差点では、接触・衝突事故が頻繁に起きています。歩行者用の横断歩道はないので、横断時には特に注意が必要です。

主要都市間は、公共バスで移動できます。幹線道路は舗装されているため、スピード超過の運転手が目立ちます。街灯がなく事故の可能性が高まるため、JICA関係者の夜間の都市間移動を禁止しています。

地方での主な交通手段は、ワンボックス型ミニバスや小型タクシー、リキシャなどです。幹線道路を除くと未舗装道路が目立ちます。

## 7. 医療事情について

ハルツーム市内には、設備が比較的整った私立病院がいくつかあります。ただし、地方の医療水準はまだまだ高くありません。地方で高熱が続いたり、重傷を負ったりした場合は、速やかにハルツームへ移動し、設備の整った病院での受診をお勧めします。

### 『体の健康』

スーダンの気候は、12月～2月の冬季を除き、ほぼ一年中酷暑が続きます。日中の最高気温は、最

も涼しい時期では約 25℃、酷暑期には 50℃に達します。暑さで体力を消耗するほか、乾燥で体から常に水分が奪われています。十分な水分摂取、バランスの良い食事、そして十分な休養をとることを日々心がけてください。一方、冬季のうち1ヶ月間ほどは、朝晩の気温が 10℃近くまで下がり寒く感じます。睡眠時にスーダンでは掛け布団を使う習慣がありませんが、冬季は毛布を買うなどの防寒対策が必要です。

## 『心の健康』

スーダン滞在中、娯楽施設が少ない、国内移動に制限がある（渡航禁止地区やスーダン政府による旅行許可証の取得など）、酒類の入手が不可能など、日本人にとって精神的なストレスがたまりやすい環境にあります。自分なりのストレス解消法を赴任前から考えておき、好きな娯楽用品があれば、持ち込める範囲でご用意ください。

## 8. 蚊帳について

首都ハルツーム市内では、蚊を媒介としたマラリアに罹患する可能性は低いと言われております。一方、地方ではその限りではなく、注意が必要です。ハルツーム市内においても蚊がいない訳ではなく、住宅環境によっては蚊に悩まされ眠れない場合もありますので、適宜、蚊帳の使用が必要と思われるます。

蚊帳はハルツーム市内の薬局で入手可能で、薬剤が塗布されているタイプ、されていないタイプの両方を選択できます。また蚊取り線香や、電気式の液体蚊取り線香等の入手も可能ですが、忌避剤についてはあまり入手できませんので、必要であれば事前に購入し、持参することをお勧めします。

## 9. 問い合わせ先

任国での活動に関する質問は、以下の VC アドレス宛にメールでお問い合わせください。  
※長期ボランティアの方は、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。

北山 VC : [kitayama.toshiyuki2@jica.go.jp](mailto:kitayama.toshiyuki2@jica.go.jp)

尾田 VC : [oda.naomi@jica.go.jp](mailto:oda.naomi@jica.go.jp)

## 10. 運転免許証について 《青年海外協力隊／日系社会青年ボランティア対象》

現在、スーダンの JICA ボランティアにおいては、単車貸与は行っておりません。また自動車関連職種についても、公道を運転する等の活動は禁止されておりますので、すべてのボランティアにおいて運転免許証（本邦用・国外用）を持参する必要はありません。

## 11. 車両の購入・輸送について 《シニア海外ボランティア／日系社会シニア・ボランティアのみ》

当地での車の購入および輸送には長期間（半年以上）を要します。また、運転マナーが悪く、道路状態も劣悪です。したがって短期間で現地の交通事情に慣れ、安全に運転をすることは困難であることから、シニア海外ボランティアであっても自動車の運転は認めないことにしています。

## 12. その他

### 『生活事情について』

#### ～食生活～

スーク（「市場」商店が集中しているマーケットエリア）や街中の至る所に小さな雑貨屋があり、パン、ビスケット、パスタ、野菜、缶詰各種、清涼飲料水、牛乳、塩、砂糖、菓子類などは簡単に手に入ります。またハルツームには外国人向けといわれるスーパーマーケットがあり、冷凍食品（魚、

鶏肉、ソーセージ、春巻き、ハンバーグ、白身魚フライなど）や輸入食料品、果汁 100%ジュース、インスタントコーヒー、各種調味料（外国製のケチャップやマヨネーズ）などが売られています。

日本食材は手に入りません。醤油は、外国人向けスーパーマーケットでタイや中国の商品が売られています。ハルツームにはわずかですが中華食材店があり、ある程度の中華調味料や加工食材を買うことができます。米は長粒種に加え、日本米と同じ短粒種のエジプト米が手に入ります。

#### 【肉・卵】

牛肉、羊肉、鶏肉が食べられています。豚肉は手に入りません。卵は容易に入手可能です。

#### 【野菜・果物】

多くの場所で購入できます。冬季は種類が比較的豊富です。ただし、暑いなかで売られているため鮮度は決して良くないうえ、値段は総じて日本とほぼ同レベルです。

主な野菜：トマト、タマネギ、にんじん、じゃがいも、なす、ピーマン、きゅうり、オクラ、モロヘイヤ、イタリアンパセリ、レタス、キャベツなど。

果物：グレープフルーツ、オレンジ、マンゴー、レモン、スイカ、バナナ、メロンなど。

#### 【水】

ハルツーム市内の上水道施設は比較的よく整備されていますが、最近では断水が時々あります。水道水は、現地の人はそのまま飲食に使っていますが、特に砂嵐がひどい時期は濁度が高くなるので、ペットボトルの水を飲用したほうが安心です。ペットボトルの水は身近で簡単に手に入り、価格は 500 ミリリットルで 5 スーダンポンド（約 40 円）です。

地方部も水道設備は概ね整備されています。ただし、水質は場所によって異なります。生活用水として使うのは問題ありませんが、飲用水は煮沸した水道水かペットボトルの水を使いましょう。

#### 【レストラン・ファストフード】

ハルツーム市内は、アラブ料理やトルコ料理など、中東系の店舗が数多くあり、一部中華系やインド系の店舗もあります。その他、ハンバーガーやピザ等のファストフード店も多く、西欧系のカフェも散見されます。

地方では、外国料理店はほとんどなく、現地食を提供する店のみとなります。

#### ～衣服～

JICA ボランティアは日本政府によって派遣されている公人であり、スーダンでも公人としての振る舞いが求められます。

事務系の職場における一般的な服装として、男性の場合、襟付きシャツ（長袖・半袖とも OK、ネクタイは不要）と長ズボン、女性の場合、体のラインを強調しない長袖と長ズボンもしくはロングスカートをお勧めします。スカーフの着用は必須ではありませんが、陽射しがきついため 1 枚あると便利です。現地でもスカーフは容易に入手することが可能です。

なお、スーダンはイスラム教徒が多数を占める国であるため、外出時は過度にカジュアルな服装は控えてください。特に女性のミニスカートや短パン、ノースリーブなど肌を露出し過ぎる服装は、怪訝な目で見られたり男性に注目され性犯罪に繋がる可能性もあります。くれぐれも慎んでください。

また、スーツやジャケットなどフォーマルな服装を最低 1 着は用意してください。表敬訪問のほか公式な行事へ参加することがあります。

～その他生活雑貨～

日常生活品（石鹸、洗剤、歯ブラシなど）は、近所の雑貨屋で入手できるほか、スーク（市場）では、様々な物資が比較的安価に購入できます。ハルツーム市内の代表的なスークとしては、スークアラビー（食料品から日用品まで）、スークシャビー（衣類、生地、靴、家具など）、スークサッジャーナ（電気関連、水関連、建築資材関連）などがあり、いずれも公共交通機関で簡単に行けます。外国人向けスーパーマーケットでは、輸入品のシャンプーやティッシュペーパーなどが手に入ります。お箸、ヘッドの小さい歯ブラシなどは手に入らないので、必要な方は日本から持ってくることをお勧めします。

以上

**【入国審査（パスポートコントロール）】**

機内で配られたものに記入した入国カードとパスポートを準備し、提出してください。入国カードが機内で配られなかった場合、入国審査の手前で用紙を受け取れます。スーダン入国に際してイエローカードは不要ですが、業務出張や私事目的の国外旅行等で近隣アフリカ諸国へ行くなどの際に必要となる場合があります。

**【手荷物検査】**

入国審査を終えるとすぐに手荷物のX線検査があります。酒等の禁輸品や機材等の持ち込みを確認しています。手荷物の開封を求められた場合は素直に応じて指示を仰いでください。なお、禁輸品が含まれておらず機器も個人使用のものである事を説明すれば、問題なく通過できます。

**【機内預け入れ荷物引き取り】**

ターンテーブルで機内預け入れ荷物を引き取ります。税関検査が必要な荷物は、電子タグが貼られており、税関で開封検査を要求されます。タグがついておらず、職員に呼び止められない場合、出口へ向かってください。

**【税関検査】（荷物に電子タグが貼られた場合）**

タグのついた荷物を開封して調べられます。酒類やポルノなどが見つかった場合は没収されます。新品の電化製品などは課税されることがあります（使用中のパソコンやデジカメであれば問題ありません）。こういったものを持っていなければ、特に問題なく終了します。検査済みの荷物にはシールを貼ってもらいます。

**【外貨両替】**

税関を通過後、出口前に両替所がありますがここでの両替はお勧めしません。長期隊員の場合は事務所にて初回四半期分の現地生活費を支給しますので、両替の必要はありません。短期隊員の場合も市内で両替できる場所は多数あるので、両替をせずに出口に向かってください。

**【出口】**

税関検査を受けた場合は、出口で係官に検査済みのシールを示し、チェック済みであることを明確にしてください。

**【空港出迎え】**

JICA 関係者が空港まで出迎えます。出口で待機していますので、入国審査、荷物受取が済み次第速やかに出口に向かってください。

**\* 注意事項 \***

ターンテーブル、出口付近、駐車場など、手荷物検査が終了した後から、あらゆるところで荷物を運ぼうとする人びとがいます。運んでもらう等、手伝ってもらった場合は最後にチップの支払いを求められますので、不要な場合はしっかりと意思表示と行動で拒否し、自分自身で荷物を運んでください。

以上