

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

タンザニア



※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) 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) 両替状況
 - (2) 赴任時に用意することが望ましい金額について
 - (3) トラベラーズチェックとクレジットカード
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
 - (1) 蚊帳の要否、現地での購入可能か否か
9. 任国での運転について（単車貸与予定の派遣者のみ）
 - (1) 本邦、国際免許証の携行の要否
10. お問い合わせ
11. その他
 - (1) タンザニア到着時について
 - (2) 現地語学訓練について
 - (3) 事前任地訪問について
 - (4) 服装について
 - (5) 気候について
 - (6) 住居について
 - (7) イエローカードについて

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

以下のものは必ず手荷物（機内持ち込み）で持参して下さい。

隊員ハンドブック

国際協力共済会 新総合ハンドブック

Health & Medical Record（黄緑色の冊子）

大使館・関係省庁表敬用の衣類（正装）

現金（USD） ※別途説明あり

筆記用具

※イエローカード（保有者は持参が望ましい） ※別途説明あり

その他、パソコンやカメラなどの高価な電気製品は盗難や紛失を避けるため、手荷物で持参して下さい。なお、新品の電気製品は課税対象になります。箱に入った状態や一目で新品とわかるような状態で持参することはお勧めしません。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

本邦からの荷物送付には国際郵便（EMS、航空便、船便）が利用可能です。アナカンについては、通関手続きを専門業者に委託するなど手続きが煩雑なため、ほとんど利用していません。「UPS」については、当国での引取り手続きに時間を要し、他輸送便よりも高額な手数料が発生しているため、利用しないことをお勧めします。

EMS（Express Mail Service）

所要日数：5日～2週間程度

受け取り：JICA事務所に届けられた伝票を持ってEMS Officeで受け取り

航空便（Air Mail）

所要日数：2週間～4週間程度

受け取り：JICA事務所に届けられた伝票を持って郵便局で受け取り

船便（Sea Mail）

所要日数：3か月～6か月

受け取り：JICA事務所に届けられた伝票を持って郵便局で受け取り

赴任時の荷物の宛先はJICAタンザニア事務所として下さい（送付先は以下の通り）。タンザニアで郵便等の受け取りには、手数料や税金が課金され、送付内容申告金額で大きく左右されます。送付時における申告金額を低く設定するか、中古品として価値なしと表示することをお勧めします。当国の現状として、荷物の引取りには手間がかかり、手数料などの費用も不明瞭です。日本とは状況が全く異なりますので、その点ご注意ください。

（郵便物などの送付宛先）

Mr./Ms. ●●●●（自分の名前） 注）氏名は英語で記入してください。

C/O JICA TANZANIA OFFICE

Plot NO. 1008/1, Ohio Street, 3rd Floor Barclays House,

P.O.Box 9450, Dar es Salaam, Tanzania

ご自身の荷物の引取り手数料や税金、輸送時の事故、荷物の未着、保管中のトラブルについては自己責任ですので、予めご了承下さい。

(2) 通関情報について

アナカンを利用しない限りは、通関手続きは生じません。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況（現地で購入可能なPCの機種・価格、プロバイダ、E-mailの利用状況など）

別紙「PCの利用について」を参照下さい。

(2) 固定電話、携帯電話の状況

他のアフリカの国々と同様にタンザニアにおいても携帯電話が普及しており、反面固定電話はあまり一般的ではありません。

赴任後、隊員の皆さんには事務所との緊急連絡用としてSIMカードの支給と、必要な方には携帯電話を貸与します。

(3) スマートフォンの状況

事務所との緊急連絡手段として、上記携帯電話連絡の他にスマートフォン等を利用したLINEでの連絡を利用しています。SIMフリーのスマートフォンを携行されると当地でSIM購入のみにて通信手段が確保されますので、お勧めします。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 両替状況

両替は、銀行・両替所・ホテルなどで可能ですが、両替所は銀行関連が主のため、換金レートの違いはあまりありません。米ドルは低額紙幣（\$20以下）での換金レートが悪いので、\$50紙幣か\$100紙幣を持参することをお勧めします。また、2006年以前に発行された紙幣は換金できないので注意が必要です。日本円は換金レートが非常に悪いので両替には適していません。

(2) 赴任時に用意することが望ましい金額について

タンザニア到着直後に、3か月分の海外手当をタンザニアシリングで現金支給する予定ですが、到着日から数日分の経費は必要に応じて各自で準備して頂く場合があります。また、任地への移動後、生活を立ち上げるための経費も必要です。（赴任前に支給される支度料/移転料がこれら諸経費にあてるものとなります。）以上の理由から1,000米ドル程度を目安に用意することをお勧めします。（必ず持参する必要はありません）

(3) トラベラーズチェックとクレジットカード

トラベラーズチェックは換金レートが悪く、利用できる場所も限られているため、お勧めしていません。クレジットカードの利用は一般的ではありませんが、Cirrus、Plusのマークがある日本の銀行カードが利用できるATMや、VISAやMasterなどのクレジット機能を利用して、現地通貨が引き出せるATMもあります。ただし、カードのスキミングによる不正引き出しの被害も発生していますので、メリットデメ

リットを考慮して利用して下さい。

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）

政治情勢については、2005年の総選挙の際、選挙期間中や選挙直後には各政党の政治デモや集会、与党 CCM と野党との間で小規模な衝突がありました。その後の2010年、2015年の総選挙は概ね平和裏に実施されたものの、一部で混乱が見られました。選挙結果は与党の政権続投となりましたが、選挙結果は圧倒的勝利ではなく拮抗した内容であったため、今後の治安状況も決して楽観視出来るものではありません。

一般犯罪は頻繁に発生しています。主な原因としては、貧富の差の拡大、物価上昇、高い失業率から市民の不安が高くなっていることが挙げられます。被害例としては、ダルエスサラーム市内でのスリや車からの引ったくり、また、言葉巧みに車両に乗せて連れ去り金品を奪う強盗があります。地方でも空き巣やフィッシング（窓などから棒を使って室内の金品を盗む）被害が多く発生しています。

銃を使用した犯罪も発生しています。ダルエスサラームでは、これまで銀行や現金輸送車の他に、宝石店などの外国人や一部の裕福層が使用する場所が銃強盗のターゲットでしたが、加えてレストランなど隊員が使用する可能性のある施設でも被害に遭っています。また、ナショナルパーク等においても主に観光客目当ての銃強盗も度々発生しています。

銀行・クレジットカードのスキミング被害事件も増加しています。特に、外国人がよく利用する場所では注意が必要です。

6. 交通事情について

主要都市間を結ぶ長距離バスは毎日各路線複数社のバスが運行されています。道路事情は年々改善されてきていますが、それに伴いスピード超過事故も増加していると言われています。全般的に交通マナーは悪いため、長距離バス等での移動の際には、リスクを軽減する為にも車両の整備状態や座席の選択に注意が必要です。

国内航空も国営航空会社以外に複数の民間会社が就航しています。欠航や大幅な時間変更等が度々あるものの、定期便の運行なども増えてきています。

ザンジバル島へ移動は航空以外に、複数の会社が早朝から夕暮れまで多くの高速フェリー一等を運行しています。しかし、整備不良、過積載や悪天候などが原因で座礁事故も度々起きているので注意が必要です。

近距離の移動は、ダラダラと呼ばれる乗り合いマイクロバスが多数走っており、都市部ではタクシーの台数も多いです。しかし、ダラダラではスリ、タクシーでは運転手と共犯者による強盗事件などが多く発生し、邦人旅行者の被害も多いため、常に安全対策意識を維持する必要があります。

7. 医療事情について

ダルエスサラーム市内には、ある程度医療設備の整った病院がありますが、地方においては緊急時の対応ができる医療機関が少ないため、地方で病気、怪我をした場合には、状況に応じてダルエスサラームに移動する必要があります。

歯科疾患については、感染症のリスクや高額であることを考慮すると、赴任前に歯科検診を受け、治療を済ませることが望ましいです。外れた詰め物の再装着など簡単な処置は受けられますが（詰め物を紛失した場合は、詰め物を作成し装着するのに1000ドルかかります）、日本と同様の治療は期待できません。

また、日本の医薬品は入手できませんので、常備薬などがある人は必ず必要量を持参して下さい。

タンザニアは、マラリア汚染地域であり、デング熱の流行もみられます。マラリア予防

薬の内服、蚊帳の使

用、夜間の長袖・長ズボンの着用、防虫スプレー・蚊取線香の使用などの防蚊対策が必要です。また、生水は飲めません。

詳細は、国別医療事情を参照下さい。

<https://libportal.jica.go.jp/fmi/xsl/library/public/data/medical-p.html>

※予防接種事情について

推奨されている予防接種は、接種可能です。黄熱病ワクチンについては、接種可能ですが、接種できる場所が限られていたり、過去に在庫がなくなり接種不可能の状況があったため、可能な限り本邦での接種をお勧めします。

8. 蚊帳について

(1) 蚊帳の要否、現地での購入可能か否か

蚊帳や蚊取り線香、虫除けは、必要であり、また、タンザニアにて入手可能ですが（事務所からの貸与はありません）、蚊帳については質の良いものをいつでも調達できるとは限りません。訓練所でオリセットネットの貸与があればそれを持参することをお勧めします。蚊取り線香は流通が少ないこともあります。また、ワンプッシュ殺虫剤は現地で入手できないので、持参することをお勧めします。

9. 任国での運転について

※単車貸与派遣者のみ対象

(1) 本邦、国際免許証の携行の要否

要望調査票にバイクの必要性が記載されている方は、国際免許証を取得（申請費用は自己負担）し、持参して下さい。ヘルメット、プロテクターは事務所が貸与しますが、その他グローブ、ウェア等の装備品は各自で準備していただきます（安全上紐靴でのバイク使用は認められません）。服装を含めて、派遣前のバイク講習で指導された内容を任地で行っていただくこととなります。※安全管理の観点から、単車貸与となっても状況によって自転車貸与等に変更することがあります。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のボランティア班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。

[ボランティア班共有アドレス : jicatz-vcs@jica.go.jp](mailto:jicatz-vcs@jica.go.jp)

11. その他

(1) タンザニア到着時について

企画調査員（ボランティア事業）（以下、VC）またはナショナルスタッフが入国手続き付近で出迎えます。出迎えの VC が見つからない場合は、各自で入国手続きを済ませて、預け荷物を引き取った後、Baggage Claim の空いているスペースに固まって待機して下さい。

(2) 現地語学訓練について

タンザニアに到着してからの約 6 週間はダルエスサラームにて着任オリエンテーションが行われ、現地語学訓練（約 15 日間）でスワヒリ語を学習します。

「英語－スワヒリ語」「スワヒリ語－スワヒリ語」の辞書はタンザニアで入手可能ですが、独学用には日本語で書かれたテキストが使いやすいようです。

初心者用参考図書

- ・ニューエクスプレス スワヒリ語（竹村景子 著）
- ・旅の指さし会話帳（60）ケニア（宮城裕見子 著）

(3) 事前任地訪問について

タンザニアでは、本赴任をする前に着任オリエンテーションの一環として事前任地訪問を実施しています。一週間任地に滞在し、配属先へのあいさつ、住居・生活環境の確認を行います。

(4) 服装について

赴任時

スーツを着用する必要はありませんが JICA 海外協力隊の一員として赴任すること、また入国時の無用なトラブルを避けるためにもサンダル、短パン、Gパン、Tシャツは避け、セミカジュアルな装いを心掛けて下さい。

表敬訪問時

赴任後に、日本大使館等への表敬訪問を予定しています。表敬時にはスーツの着用が必要です。ネクタイ、革靴も忘れずに持参して下さい。

活動時

タンザニアにおいては、男性は襟付きのシャツとスラックス、あるいは職種によっては作業着が一般的です。女性は「外国人」ということで目立つこともあり、肌を露出するような派手な服装や短いスカートの着用は避けることが無難です。現地の人と同様の長いスカート丈の服を仕立てる人も多いです。T シャツ、短パンは休日の装いになります。

その他

綿製品の下着類は入手が難しいため持参をお勧めします。また、地域にもよりますが、一般的に水事情が悪いことから洗濯で洋服や下着が変色したり傷んだりしやすいのでご注意ください。

(5) 気候

ダルエスサラームなどの海岸地方では一年を通して高温多湿な一方、内陸部の高地では乾燥し朝晩は冷え込みます。特に6月～8月は1年で最も寒い時期でコート等の防寒具が必要になります。

また、日中は日差しが強いことから日焼けの対策が必要な一方、冷房が寒いほど効いている建物もあるので、冷え性の方は薄手の羽織るものを持参されるとよいでしょう。

(6) 住居

隊員住居は、原則として配属先が提供することになっています。ベッド、机、椅子があるシンプルな住居が基本です。日本在住時と同様の生活環境ではないことをご理解下さい。また、前任者がいる場合、引継の荷物を住居に残している場合がありますが、JICA タンザニア事務所としてそれらを認めていません。それに伴い、前任者からの引継荷物に関する問い合わせは受け付けていません。

(7) イエローカード（黄熱ワクチン接種証明書）

現在、黄熱流行地域を経由せず、日本から直接タンザニア入国する場合、イエローカードの提示は不要です。近隣諸国への私事目的の国外旅行を検討されている方は、日本で事前にイエローカード取得をお勧めします。（タンザニア国内でもイエローカード取得は可能ですが、ワクチン入手が不安定のため、お勧めしません）

また、入国に際し、イエローカードの提示を求められることがあります。日本から直行でタンザニアに入国したことを伝えれば、イエローカードを取得していなくても問題ありません。

以上

別紙：

1. タンザニアにおけるコンピュータ利用について
2. 無料スワヒリ語辞書ダウンロード方法
3. 入国カード（記入例）※不定期に内容が変わることがあります。