

キューバ 国別情報

1. 気候・風土
2. 言語
3. 祝日、ビジネスアワー
4. 関係機関
5. 出入国と国際航空便
6. パスポート、ビザ、各種証明書
7. 治安
8. ホテル・住宅
9. 通貨・換金・銀行
10. 通信
11. 交通機関
12. レストラン
13. 健康・医療(おもに長期滞在者用)
14. 生活(おもに長期滞在者用)
15. その他

(2012年1月1日現在)



1. 気候・風土

- キューバは亜熱帯貿易風圏内に属し、温度が高い時でもハバナ市等海岸近接地域は比較的凌ぎ易い。
- 衣類に関しては春物・夏物があれば一年中対応できるが、冬はセーターや薄手の長袖上着等が必要となる日もある。日差しが強いので帽子・サングラス、また冷房対策の上着があると便利。

(1) 季節

雨期	5月～10月（6月～11月はハリケーンのシーズン）
乾期	11月～4月

(2) ハバナ市の気候

気温	夏(7～8月): 平均気温は 25 前後、日中の最高は 32 前後
	冬(1～2月): 平均気温は 23 前後、最低気温で 10 を割ることもあり、北風が吹くと肌寒く防寒着を着用する日もある。
降雨	多雨期: 10月で 180 ㍉程度 少雨期: 3月で 40 ㍉程度 年間降雨量は 1,300 ㍉前後 一般的な雨の降り方は、突然のどしゃぶりで、晴れ方も早い。

2. 言語

公用語: スペイン語

ホテル等では英語が通じるが、公官庁では一般的に英語が通じないケースが多い。JICA 調査団・専門家の活動に関してはメキシコやキューバ(西-英語のみ)で通訳を備上する場合がある。

3. 祝日、ビジネスアワー

(1) 祝日

1月1日「解放記念日」

5月1日「メーデー」

7月26日「革命記念日」 前後3日間程度が連休となる場合が多い。

10月10日「独立戦争開始記念日」

12月25日「クリスマス」 1998年のローマ教皇の訪問以降国民の祝日として復活。

(2) ビジネスアワー

公官庁: 8:30～17:30(昼休み12:30～13:30、土日休み)

銀行: 8:30～15:30(土曜日: 9:00～13:00、(平日の始業が8:00で土曜が休みのところもある。))

4. 関係機関

(1) JICA 援助調整専門家執務室 (外国貿易・外国投資省派遣)

執務室概要	■ 所在地 : ミラマールビジネスセンター内, エルサレンビル 4 階 408A 室 Centro de Negocios Miramar, Edf. Jerusalén, 408A, Ave. 3ra y Calle 80, Miramar, Playa, La Habana
-------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tel/Fax : (53-7)-204-5040 携帯電話:(53-5)-295-8482 ▪ E-Mail : jica@enet.cu ▪ 執務時間 : 8時00分～17時00分(12時00分～13時00分は昼休み) (休日に関しては在キューバ日本国大使館に準じている。)
--	--

(2) 日本国大使館

住所: 5to Piso, Centro de Negocios Miramar, Edf. Jerusalén Ave. 3ra y Calle 80, Miramar, Playa, La Habana 電話: 204-3355, 204-3507, 204-3508 FAX: 204-8902

(3) 外国貿易・外国投資省(MINCEX)=国際協力担当省庁

住所: Calle Infanta y 23, Vedado, La Habana

電話: 838-0395 (対アジア大洋州経済政策局 Jorge Fernández Crespo 担当官)

5. 出・入国と国際航空便

(1) 空港

空港は都心部から車で約 30 分程度の距離(タクシーで 20～25CUC)にあり、通常国際便出発の場合、2 時間～3 時間前にはチェックイン手続きをすることになっている。

空港	備考
ホセ・マルティ国際空港 Aeropuerto Internacional "José Martí"	中南米、ヨーロッパの多くの航空会社が発着しているキューバの玄関口
第 1 ターミナル	国内線発着
第 2 ターミナル	主にアメリカからのチャーター便が発着
第 3 ターミナル	ほとんどの国際便の発着ターミナル

(2) 入国時

入国審査、荷物検査

入国審査、荷物検査は一般に厳しいので、全てが完了するまでに到着後 1 時間程度要する。

なお、2010 年 5 月 1 日から、キューバに入国する外国人には、海外旅行保険に加入していることが義務付けられたので、入国の際、海外旅行保険加入の証明書を提示する必要がある。

持込禁止物品

- 麻薬類
- ポルノ写真、雑誌
- 国内治安を乱すもの(書籍を含む)
- 国際条約に定める保護動植物
- 無線機器
- 以下の電気製品

・エアコン ・冷凍庫(7 フィート以上)

・電気コンロ

・電気オーブン、電気トースター、電気湯沸かし器、電熱器用部品

一般に電力消費の多い電気製品持込は禁止されているが、そうでないパソコンやデジタルカメラ、ラジオ、ステレオ、洗濯機、冷蔵庫(大型を除く)は禁止対象とはなっていない。詳しくはキューバ税関ホームページ(<http://www.aduana.islagrande.com>)を参照のこと。

換金

到着ロビーに公設換金所(CADECA: Casa de Cambio)があり、円やユーロ、カナダドル等から兌換ペ

ソ(CUC)への交換が出来る。

市内への移動

到着ロビー(1階)出口にタクシー乗り場があり比較的簡単にタクシーを確保することが出来る。JICA 援助調整専門家執務室(以下「執務室」)のビルやホテルパルコ(Hotel Palco)までの料金は通常 CUC 20.00~25.00。法外に高い料金を要求されることは余りないが、事前に領収書の有無と金額を確認したほうが良い。

(3) 出国時

空港は都心部から車で約 30 分程度の距離(タクシーで CUC20.00~25.00)にあり、通常国際便出発の場合、2 時間~3 時間前にはチェックイン手続きをすることになっている。

空港	備考
ホセ・マルティ国際空港 Aeropuerto Internacional "José Martí"	中南米、ヨーロッパの多くの航空会社が発着しているキューバの玄関口
第 1 ターミナル	国内線発着
第 2 ターミナル	主にアメリカからのチャーター便が発着
第 3 ターミナル	ほとんどの国際便の発着ターミナル

空港税

航空会社カウンター(空港2階)でチェックインを済ませた後、**空港税支払い窓口で CUC25.00(CUC 以外は不可)**を支払う。領収証は搭乗券の裏に貼付される。

換金

出国審査後、出発ロビー内にも両替所はあるが、出国審査前に行ったほうが無難。余った CUC 紙幣はドルやユーロに交換できるが、円には交換できない。

(4) 航空会社

会社名	電話・Fax	住所・就航先等
アエロメヒコ Aero México	830-9528 831 6015	オフィス住所: 23 y P, N0.64, Edif. IACC Vedado メキシコ・シティーに直行便は毎日 カンクン経由メキシコ・シティー行き(月、火、金、土)
エアーカナダ Air Canada	836-3226~7	オフィス: Calle 23 y P, No.64 Edif. IACC Vedado, トロントに毎日運航
クバーナ Cubana de Aviación	Vedado 834-4446~50 836-4950(Fax) Miramar 206-9928,9132	オフィス住所: Calle 23 y P, No.64, Vedado キューバの航空会社で、メキシコ・シティー、カンクン、カラカス、ボゴタ、サンホセ、グアテマラ、サントドミンゴ、プエノスアイレス等の中南米・カリブ諸国や、ヨーロッパのマドリッド、ラ・パルマス、ロンドン間を運航
エア・ジャマイカ Air Jamaica	833-2447~8	オフィス: Calle 23 y P, No.64, Vedado モンテゴベイ、キングストンに月、木、日の週 3 日
コパ Copa	204-1111 204-7855	オフィス: Centro de Negocios Miramar, Edificio Barcelona パナマ・シティに 1 日 4~5 便。日によって異なる。
タカ・グループ Grupo Taca	833-3114 833-3187	オフィス: ホテル・ハバナ・リブレ(Habana Libre)内 サンサルバドル週4便、サンホセ、グアテマラ、テグシガルパに運航
エール・フランス Air France	833--2642	オフィス: Calle 23 y P, No.64 Vedado, パリに火、木、土、日曜 運航

6. パスポート、ビザ、各種証明書

(1) パスポート

普段の生活でパスポートの提示を要求されることはなく、万が一に備えてコピーを携行する程度である。但し、外貨交換、国内線航空機の利用時や地方でのホテル宿泊の際はパスポートの提示を求められるので携行の必要がある。

(2) ビザ

該当情報なし。

(3) 労働許可証、身分証明書、出国許可証

任期が 90 日間以上の専門家は外国貿易・外国投資省(MINCEX)所属の手続き機関 CONAS を通じてキューバの労働許可証(Permiso de Trabajo) と身分証明書(Carné de Identidad)を所管官庁(Oficina de Inmigración) に申請し、取得する必要がある。(身分証明書サイズの写真(タテ2.5 cm ヨコ2.5cm)が各3枚必要)。

身分証明書取得には指紋押捺のため申請者本人が移民局に出頭することになっている。

また、出・帰国時には短期・長期の滞在者を問わず、出国許可証が必要となる。出・帰国時は出国許可証(短期の場合は入国時の黄色の入国カードコピー)がないと出国できないので手続きが遅れないよう、特に留意を要する。

上記の書類の手続きには、労働許可証(1 ヶ月)、身分証明書(約2週間)、出国許可証(2 週間)を要する。

(4) 在留届

任期が 90 日間以上の専門家は、在ハバナ日本国大使館に、在留届を提出する必要がある。

7. 治安

生命・財産に直結することでもあり、治安・安全情報に関しては、各自の責任において最新かつ正確な情報を入手してください。

一般的に治安は良い方で、銃火器を用いた凶悪犯罪の事案は殆どない。ただし、所得格差が拡大しており、そのため社会経済事情の悪化により、スリ、置き引き等が多発する傾向にある。観光客相手のショーなどは夜遅い時間帯に始まることから、移動に際してはホテル手配のタクシー等の利用が無難である。稀に、観光客等に対して親しげに近寄り、金品や食事などを暗に要求する輩がいるので注意が必要。

8. ホテル・住宅

(1) 調査団、短期専門家

以前は、執務室に近いホテル・コモドロを主に使用していたが、現在は部屋でインターネットサービスが受けられる利点があることから、**ホテル・パルコ(Hotel Palco)**がよく利用されている。

同ホテルは、Playa 区の西方に位置し、静かで価格も手頃だが、難は執務室(タクシーで約 10 分 CUC6.00~7.00)やセントロ(同約 20 分 CUC12.00~13.00)に少し遠い点である。

● **Hotel Palco(ホテル パルコ)** 国際会議場(Palacio de las Convenciones)に隣接

住所 : Ave 146 e/ 11 y 13, Playa TEL: 204-7235 FAX : 204-8651, 7236
室内装備: テレビ・電話・金庫・冷蔵庫・ドライヤー

施設: プール、サウナ、公設換金所、ランドリー、観光案内、タクシー、レンタカー、ベビーシッターなどの設備があり、ビジネスセンターや各種会議室も利用できる。

支払い: 現金又はビザカード、マスターカードでの支払いも可能。ただし、手数料がかかる。

携帯電話レンタル : ビジネスセンターで取り扱い有り(料金は「10. 通信」の項を参照)

(2) 長期滞在者

選べる物件数が少なく、価格も高いといった難はあるが、不動産業者の紹介により住居を借りることは可能。マンションタイプの 2LDK~3LDK(60 m²~ 80 m²)で月額 CUC2,000~3,000(家具付)、入居時の保証金 1~2か月分(解約時に返済される)、家賃 1 月分前払いが一応の目安となる。水道・光熱費は入居者の負担。

2部屋以上の物件の場合は着任後直ぐに適当な空室がないケースも多く、入居までに 3 ヶ月程度かかることも稀ではない。一軒家もあるがメンテナンスに手間がかかり余り勧められない。大使館員等は主に Playa 区のマンションに居住しているケースが多い。マンションを扱う不動産会社は以下のとおり。

(1) Real Inmobiliaria:

5ta.Ave,No 2007, e/20y 22, Miramar, Playa 204-5455 , 9871~74 Fax 204-9875

(2) CIMEX:

Calle 7ma. Esq.A14, Miramar, Playa 204-5005, 5007 Fax 204-5006

(3) Inmobiliaria Caribe

5ta.Ave, No801, e/8 y 10, Miramar, Playa 204-5983, Fax 204-5983

なお、小規模な地方都市に長期滞在する場合は、ホテルの他に Casa Particular(個人住宅)の貸し部屋(入り口やバス・トイレが独立しているものもあり、料金は一泊 CUC30.00 くらいから)に宿泊するケースもある。この場合、JICA 関係者で盗難の被害にあったケースもあり、施設状況はじめ周囲の治安状況や衛生環境を考慮する必要がある。

使用人(運転手、メイド、ベビーシッター等)は正式には国営人材派遣機関を通じて雇用することになる。

執務室の近隣にある長期滞在用の宿舎としては HOTEL COMODORO と APARTHOTEL OCCIDENTAL MONTEHABANA の 2 件が利用できる。APARTHOTEL OCCIDENTAL MONTEHABANA は PLAYA 地区にあるオクシデンタル・ミラマルホテル(HOTEL OCCIDENTAL MIRAMAR)傘下のアパートホテルで、アパートメントタイプの部屋には電気コンロ・電子レンジ等のキッチン設備・台所用品・食器一式が付いている。

インターネットはモデム保証料(CUC 250.00 返却される)を支払い、カード(5hr=CUC35.00、1hr=CUC25.00)を購入すれば棟により居室で利用可能。隣接するオクシデンタル・ミラマルホテルのスポーツ施設も利用可能(有料)。

(3) その他ホテル

ホテル名	電話番号	住所	料金 (CUC)	備考
メリア・ハバナ Meliá Habana	204-8500	Ave.3ra e/76 y 80, Miramar (執務室に近い)	170~	Miramar 地区にあるソルメリア系ホテル。観光客のみならずビジネスマンも多く滞在。海に面する部屋からの眺めは壮観である。
オクシデンタル・ミラマル Occidental Miramar	204-3584	5ta Ave., e/72 y 76, Miramar (執務室に近い)	100~	インテリアに個性があり雰囲気が良い。大きなプール等スポーツ施設も充実。
コモドロ Comodoro	204-5551	Ave.3ra y 84, Miramar	65~ (H)	ホテル(H)とバンガロー(B)有。バンガローには長期滞在者も多い。敷地

		(執務室に近い)	69～ (B)	内にはショッピングセンターもあり常に賑わっている。設備が古くビジネスにはやや不向き。
--	--	----------	------------	--

料金は2011年10月時点の通常料金なので、交渉により割引の可能性はある。

ハイシーズン(12月～3月、7月～8月及びセマナ・サンタの時期)には2割程度上がる。

9. 通貨・換金・銀行

(1) 通貨

兌換ペソ(CUC)およびキューバペソ(CUP)

米ドル(現金)については2004年11月以降キューバ国内の流通が禁止されている。

(2) 換金

通常外国人滞在者は兌換ペソ(CUC)での支払いとなる。

ユーロ、米ドル、カナダドル等の現金やT/Cを、銀行や公設換金所(CADECA: Casa de Cambio)で兌換ペソ(CUC)に交換できる。日本円の交換も多くの銀行や公設換金所で取り扱っている。

T/Cによる兌換ペソへの換金は店頭で換金できる場所は無く、銀行で換金する必要がある。その際3～4%の手数料がかかる。

また、兌換ペソはキューバ国外では使用できないので、出国時に空港の両替所で必要なくなった兌換ペソを米ドルやユーロに換えることになるが、日本円に換えることはできない。

(3) 換金レート

2011年3月12日より、米ドルと兌換ペソの交換レートはCUC 1.00=USD 1.00で固定されており、ユーロや円の兌換ペソへの交換はこのレートをもとに、毎日交換時点の市場レートが採用されている。なお、兌換ペソ(CUC)からキューバペソ(CUP)への交換レートはCUC 1.00=CUP 24.00である。キューバペソは農畜産物自由市場(Agromercado)等では利用できるが、一般的に短期滞在で使うことは無く、通常の支払いはすべて兌換ペソである。

(4) 課徴金

米ドル現金を兌換ペソに交換する場合に限って、10%の課徴金の支払いが義務づけられている。例えば、USD 1,000.00の両替はCUC 900.00の受取となる。これは、あくまでも現金が対象なので、米ドルT/Cや小切手には適用されない。

(5) クレジットカード

キューバではホテルや観光地ではクレジットカードでの支払いが可能。また、銀行、公設換金所でキャッシングが可能だが、米国決済のカードは使えない。なお、キャッシングが11.92%、支払いでは11.4%の手数料が課せられるので留意が必要。(H22. 5月現在)

また、例え本邦発行であっても米国系銀行(CITIBANK等)や、AMEX、DINERS等の米国系のクレジットカードならびにT/Cは使用できない。

(6) 私金口座

メトロポリタン銀行(Banco Metropolitano)私金口座

3ヶ月以上の外国人滞在者の場合で身分証明書発行後に、本銀行に個人名での兌換ペソ私金口座開設が可能。

なお、口座開設時にデポジット(CUC 50.00)を当該通貨現金で支払う。現金引き出しは、銀行カードを使用して行う。

住所: 5ta Avenida y Calle 112, Playa, Ciudad de La Habana

支店名: Casa Matriz(本店)

支店番号: 233

銀行コード: BMNBCUHH

電話番号: 53-7-208-5112

(7) 送金

上記メトロポリタン銀行への日本からの送金はDresdner Bank A.G.経由の円建てまたはユーロ送金ができる。日本での送金元銀行によって扱いが異なるためその都度確認が必要。

10. 通信

(1) 携帯電話

携帯電話会社は、「CUBACEL」を利用。

住所: Edificio Balcerona(ミラマールトレードセンタービルの東側建物1F)

① 契約

回線開設契約とレンタル契約の2種類がある。Calle 28 e/5ta y 7ma, Miramar

② 通話料金

<国内:受信の際も有料>

昼間	送信	0.50CUC/分
	受信	0.44CUC/分
夜間 (20:00~7:59)	送信	0.40CUC/分
	受信	0.36CUC/分

<国際電話料金>

日本への通話料金は1分間で1.80CUC。

(2) インターネット

① インターネット環境

ホテルでは、客室にLANが設置されているところもあるが、ビジネスセンターでの使用が一般的である(30分CUC 5.00程度の利用料)。

キューバにおけるインターネット環境は未だ十分整備されておらず、政府の対応も固まっているとは言い難い状況なので、逐次状況確認が必要と思われる。

インターネット契約

プロバイダーは、「ENET」を利用。

住所: Calle 32 No.201 e/25 y 27, Vedado 電話番号: 833-0101

回線開設料(保証金): CUC 100.00

接続料金: 160時間/月でCUC 100.00、それ以上は1ドル/時間(30時間30ドルという契約も可)

支払: 毎月初めに現金で「ENET」にて支払。1年分を支払うと1カ月分割引。

(3) DHL

重要な書類はDHLでの送付が確実。

(1) 日本までの所要日数: 約1週間(土・日を含む)。

(2) オフィス: Calle 26 Esq. A, 1ra Ave., Miramar, 電話: 204-1576

(3) DHL料金(料金は0.5Kg毎に設定されている)

重量(Kg)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	5.0	10.0	15.0
料金 CUC	49.00	57.00	65.00	73.00	81.00	121.00	181.00	241.00

(4) 郵便局

ハバナ市内の各区に郵便局があり、国際郵便も取り扱っているが、確実性には欠ける。

(5) EMS

中央郵便局では書類や荷物の宅配サービス(EMS)を行っている。

送料はDHLよりも安価であり、これまでの実績では日本発・キューバ発ともにほぼ確実に配達されているが、DHLと違って配送状況の確認が出来ないため重要な書類についてはDHLの利用を勧める。

送料は次表。

<書類送料(200gまではCUC 27.00だが、それ以上の料金は0.5Kg毎に設定されている)>

重量(Kg)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	5.0	10.0	15.0
料金 CUC	36.00	47.00	57.00	68.00	78.00	108.00	155.00	197.00

<商品・物品等(料金は 0.5Kg 毎に設定されており, 20Kg を超えると 0.5Kg 毎に 2CUC 追加)>

重量(Kg)	0.5	1.0	2.0	5.0	8.0	10.0	15.0	20.0
料金 CUC	52.00	60.00	72.00	110.00	146.00	162.00	202.00	242.00

留意点: 上記(3),(4),(5)いずれであっても 2kg 未満の書類以外の荷物の受け取りは所定の手続きを要する。また、OCS 等による書籍・物品のクーリエサービスはキューバでは取扱対象地区外。

11. 交通機関

(1) 国内航空

ハバナから国内主要都市までを結ぶフライトがあり、クバーナ航空、カリビアン航空(本数少ない)が利用できる。往復料金は約 500 ₰のカマグエイまで CUC178、オルギンまで CUC196、キューバ第二の都市サンティアゴ・デ・クーバまでが CUC215、東の端グアンタナモまでは CUC233。

(2) 陸上交通

地下鉄、電車はないので、主要交通機関はバス、タクシー、レンタカー。

バス

市内路線バス	路線バスが運行しているが、短期滞在者がバスを利用することは殆どない。
長距離バス VIAZUL	全国各主要都市間を結ぶ長距離バスがあるが、ハイシーズンには何日も前にバス発着所にて切符を購入する必要がある。

タクシー

ホテルの前や観光客が多い場所には多くのタクシーが客待ちをしており、町を流しているタクシーもある。基本料金は CUC 1.00 だが、加算料金はタクシー会社により異なる。

一般的にはメーターが装置されており、料金トラブルはないが、深夜等タクシーをつかまえ難い時間帯や場所では、メーターより高い料金を要求される場合もある。領収書が必要な場合は乗る前に確認した方が確実。なお、下記タクシー会社は電話で呼び出すことができる。

Cubataxi: 877-6666、855-5555

レンタカー

キューバのレンタカーは観光客相手がベースとなっているので、車種はタクシー用セダントイプやミニバスが一般的で、四輪駆動車やジープタイプを扱っている会社は少なく、台数も限られている。

地方視察で四輪駆動車が必要な場合は Cubataxi で扱っているが、台数が少ないため、前広に予約することが必要。

価格は参考までにハバナ市内の 1 日 CUC 150.00-200.00(運転手、燃料及び保険料込み)程度。なお、車両備上については観光会社の場合はガイドの備上が必須であったり、ガソリン代の大幅値上げなど昨今の経済情勢変化に伴って流動的であるのでその都度確認が必要。現在、執務室が利用している会社は下記の通り。

(1) **Habanautos** 204-9081(Miramar: 執務室の近く)

(2) **CUBACAR** 204-0951(Miramar)

運転手

車輦に運転手が付かない場合は、こちらで運転手を手配する必要がある。(キューバ側実施機関に運転手の提供を依頼する場合は宿舎等の手配について予め確認すること。)

12. レストラン

キューバには国営レストランとパラダールと呼ばれる個人営業のレストランがある。料理の味付けは一般的に脂っこい、香辛料を余り使わない、物不足のため食材の種類が少ない、といった傾向がある。なお、突然閉店したり、シェフの交代等で味が大幅に変わることもあるので事前にその都度確認するとよい。

各種サービスに対するチップ

レストランなどでは食事代の通常約5～10%を置くが、最近のレストランでは食事代にサービス料が含まれる場合もあるので、請求書を確認の上、支払うこと。そのほか、ホテルでは毎日の清掃代の心づけとしてCUC 1.00/日くらい、また、ベルボーイへのチップは、スーツケース1～2個当たりCUC 1.00程度である。

(1) 国営店

レストラン名（営業時間）	電話番号	住所	種類・値段	備考
エル・テンプレータ El Templete (12:00-24:30)	866-8807	Avenida del Puerto esq.A, Narciso Lop	シーフード料理 約 30cuc	ハバナ湾を眺めながらシーフードを堪能できる。
フロリディータ Floridita (11:30-24:00)	867-1300 Ext 132	Obispo 557 esq. Monserrate, La Habana Vieja	インターナショナル 約 35 cuc	手前のバーはヘミングウェイ御用達。ダイキリ発祥の地とされている。
アルヒーベ El Aljibe (12:00-24:00)	204-1583	Ave.7ma e/24 y 26 Miramar	キューバ料理 15cuc(セット)	鶏肉・ご飯・フリホーレス(黒豆ポターージュ)のセットメニューが一番人気。
アバニコ・デ・クリスタル Abanico del Cristal	833-3636	Hotel Melia Cohiba	スペイン料理 約 25 cuc	本格的なスペイン料理が味わえる。一角に寿司バー“さくら”も開設され、和食も楽しめる。
コムドール・デ・アギアル Comedor de Aguiar (18:00 -01:00)	873-3564 (呼び出し)	Hotel Nacional	インターナショナル 約 30 cuc	キューバで最も格調高いレストラン。
パベジョン・デル・テソロ Pavellon del Tesoro (12:00-24:00)	204-1150 (内線 2345)	Marina Hemingway	中華料理 約 20 cuc	中国人コックのいる期間は本格的な中国料理が出る。
カフェ・デル・オリエンテ Café del Oriente (12:00-24:00, Bar:10:～)	860-6686	Oficios esq. A Amargura Habana Vieja	フランス料理 約 30 cuc	カフェテリアもあり、広場に面したオープンカフェの落ち着いた雰囲気はとても良い。
ラ・ピアツァ La Piazza (12:00-23:00)	833-3636	Hotel Meliá Cohiba	イタリア料理 約 20 cuc	本格的イタリア料理、店内には有名野球選手のユニフォーム等が壁に貼り付けられている。
ディビーナ・パストーラ Divina Pastora (12:00 -24:00)	860-9990	Ave. Monumental, La Cabaña. Hab. Este	シーフード 中心 約 30 cuc	カバーニャ要塞の下にあり、眺めが良い。新鮮な海産物が入荷し、料理がおいしい。
カサ エスパニョーラ Casa de Española	206-9644	Calle26 e/5ta y 7ma, Playa	スペイン料理	コース料理25cuc で魚・鶏・肉を選べ、料理はおいしい。
パエリア La Paella(12:00 -22:30)	867-1037	Hostal Valencia	スペイン料理 約 20 cuc	店の名前にもなっているパエリアとサングリアが楽しめる。
エル・ランチョ El Rancho Palco	208-9346	146.Ave , 9na,Cubanacan	インターナショナル 約 25 cuc	肉料理が美味しい

チップは料金の通常 10%程度だが、料金に含まれる場合もあるので請求書の確認が必要。

(2) パラダール

パラダール(個人営業レストラン)は国営店に比べ値段が安く味も良い。キューバの家庭料理を出すところも多い。パラダールは 95 年から政府に許可されていて、使って良い食材に制限がある等条件は厳しいが、実際には例外も多いようで、一流レストラン並の味やサービスのパラダールもある。以下は数多くあるパラダールの一例。

レストラン名 (営業時間)	電話番号	住所	種類・値段	備考
グアリーダ La Guarida (12: -16:00, 19: -22:30)	866-9047 (予約用)	Concordia e/ Gervasio y Escobar Centro Habana	インターナショナル 約 25 cuc	映画「莓とチョコレート」の舞台になった場所。味は抜群によい。特に夜は予約すべき。
グリンゴ・ビエホ El Gringo Viejo (12:00 -23:00)	831-1946	Calle 21 #454, e/E y F Vedado	キューバ料理 約 15 cuc	味、サービス共に良質。地下にある店内はとでもきれいに飾られており、席数も多い。冷房は強め。
コシナ・デ・リリアン La Cocina de Lilliam (12:00 -15:00、 19:00 -22:00、土曜休)	209-6514	Calle 48 e/13 y 15 Miramar	インターナショナル 約 25 cuc	広い中庭にあり気持ちよく食事ができる。カーター元大統領が訪れたことで有名。
フォンタナ La Fontana (12:00 -24:00)	202-8337	Ave.3ra A esq,46 Miramar	キューバ料理 約 20 cuc	メニュー豊富で味も良く、多くある座席もすぐ埋まるので予約した方がよい。中庭で焼くグリルはおすすめ。
ビスタマール Vistamar (12:00 -24:00)	203-8328	Ave.1ra e/22 y 24 Miramar	シーフード 約 20 cuc	魚介類の料理が中心で、海を見ながら食事ができることで有名。豚肉、鶏肉料理もある。
ボン・アペティト Bom Apetit 12:00-24:00	203-3634	Calle 11 No.7210 e/72 y74 Playa	イタリア料理	料理は美味しい、裏庭に直火の窯で焼くピザがおいしい
ディン・ドン Din Don	203-0445	Calle 11 No.7816 e/78 y 80 Playa	イタリア料理	料理はとでもおいしく、品数豊富でイカの墨煮などもある。
ミ・ハルディン Mi Jardín (12:00 -24:00)	203-4627	Calle 66 esq. A, 5ta B Miramar	メキシコ料理 約 15 cuc	辛いがないがメキシコ人による料理は本物。屋内で冷房が入っている。
エル・ディルビオ El Diluvio	202-1531	Calle 72#1705 e/ 17y 19 Playa	イタリア料理	席数が少なく、一般家庭の裏庭風だが、料理はとでも美味しい、土製窯で焼くピザが良い。
バロベント Barlovento	5-236-5855	Ave.9na No. 2018 e/120 y 130 Playa	インターナショナル キューバ料理	日本人好みの味付けで美味しい。
ティエン・タン Tien Tan (天壇)	861-5478	Barrio Chino 中華街	中華料理	中華街の中で一番人気のある、中国人コックに直接注文すると良い。

* クレジットカードの利用不可。

* チップは料金の通常10%程度だが、料金に含まれている場合もあるので請求書の確認が必要。

13. 健康・医療(おもに長期滞在者用)

(1) 衛生状況および健康管理上の留意点

JICA 関係者が滞在する場合、ハバナ市のプラヤ地区のホテルは衛生環境も殆ど問題ないが、地

方に滞在する場合には、事前に宿舎の上下水道やトイレ、建物周辺の環境に注意すること。

日差しが非常に強いので、日射病や熱射病に注意を要する。日焼けにも注意が必要。また、9月～10月のハリケーンシーズンには、雷を伴うスコールが発生するため、水難事故や自然災害にも注意が必要。

飲料水:ここ1～2年は水事情に恵まれ、断水も殆どない。年によっては渴水のためハバナでも給水制限が行われることもある。飲料水は水道水ではなく、ミネラルウォーターの購入を勧める。

食べ物:食品衛生や温度管理に問題があり、急性下痢症の原因となる感染症も多い。生水や生ものの食品は避け、十分加熱されたものを摂取することが望ましい。また、外食は、塩分、油分、糖分が大量に入った料理が多い。野菜類は種類が少なくビタミンや繊維質が不足するため、調理方法や栄養のバランスを考えた食事摂取が必要となる。

医薬品:ハバナ市内各所に薬局があり兌換ペソにより医薬品・衛生用品の購入が可能。在庫切れ等で手に入りづらい場合や衛生用品については品質の劣る場合もあるため、常備薬を始め、以下については日本からの持参を勧める。なお、子供用の医薬品は入手困難なため、日本から持参したほうが良い。

- ① 現地調達可能なもの: 鎮痛剤(アスピリン等)、風邪薬(外国製のもの)、胃腸薬、生理用品、避妊具、歯ブラシなど
- ② 入手不安定なもの: 目薬、軟膏類、湿布薬、トローチ、うがい薬、冷却シート、氷枕、バンドエイド、綿棒、防蚊用品(虫除けスプレー、蚊取り線香、電気式蚊取、かゆみ止め)など

感染症等:

- ① 急性下痢症、食中毒など: 水道水・食品の汚染などから、赤痢・腸チフス・ジアルジア等の感染みられる。生水や生物を避け、十分加熱されたものを摂取することが望ましい。
- ② デング熱: ネットアイシマカ、ヒトスジシマカを媒介とする感染症であるデング熱・デング出血熱の発生地域とされており、2006年には全国的な流行が発生した。デング熱の予防に関しては蚊に刺されない工夫が重要となるため、防蚊用品の持参を勧める。

(2) 医療機関

キューバの医療技術は世界的に高い評価を受け、他のラテンアメリカ諸国からは、医学生や眼科を中心とした患者の受入、また一方ではキューバ人医師その他医療従事者(看護婦、医療機器保守技師、レントゲン技師など)の派遣を行うなど、医療先進国のイメージを保つ努力が伺える。しかし、他方、近年の米国の経済封鎖の影響で、医薬品や消耗品が欠乏する事態に陥っている。

キューバ滞在中、病気に罹った場合には、下記の病院にて診療を受けることを勧める。

<CLINICA CIRA GARCIA (シラ・ガルシア病院)>

住所: Calle 20, No.4101, Ave.41, Miramar, Playa, Ciudad de La Habana

電話: (537)-204-2811～14, Fax: (537)204-2460

URL: <http://www.cirag.cu/>

診療科: 内科、外科、小児科、歯科、整形外科、神経科、神経外科、循環器科、消化器科、皮膚科、口腔外科、眼科、精神科、内分泌科、リハビリ科、アレルギー科

その他: 24時間開業。初診料25CUC、薬代、処置費用別、薬局も併設。外国人が多く利用している。

クレジットカードの利用可(米国発行・決済のカードは使用不可)

14. 生活 (おもに長期滞在者用)

全般に物資供給が不十分なこと、「生産財(材木・金属材料等)」は入手困難なことを念頭に置く必要がある。

ハバナ市内には兌換ペソで購入できるスーパーマーケットやショッピングセンターが10ヶ所程度あり、

食料品や日用品等生活に必要な最低限の物資の購入が可能。どのショッピングセンター等も品数は少なく変りばえはしないが、家具類また電気製品があったり、それぞれに少しは特色がある。価格面では輸入品が多いこともあり、日本とほぼ同程度か品目によっては高めとなっている。営業時間は月～土曜日が 10 時頃から 18 時頃まで、日曜日は 13 時頃までである。野菜・果物類はショッピングセンター等では販売しておらず、農畜産物自由市場で購入する(キューバ・ペソで販売)。

なお、日本食の食材は入手できないので必要な場合には日本やメキシコから持参したほうが無難である。

(1) 食生活

外食一般事情

ハバナの旧市街、ベダド地区、ミラマール地区を中心にキューバ料理、イタリア料理、中国料理、スペイン料理、インターナショナル料理のレストランが多くある。日本料理のレストランはほとんどない。パラダールと呼ばれる個人営業のレストランは数多くあり、国営店より値段が安く味も良い。

キューバ料理は豆のポタージュスープ、豚肉料理、黒豆ご飯、バナナのフライ等、他の中南米諸国と共通点が多い。年末や祝い事のある時には、豚の丸焼き料理を1日ばかりで作る習慣がある。

飲食店

高級レストランでは、フルコースで豊富なメニューが用意されている。主要レストラン、パラダールについては、12.レストランを参照。

食糧一般事情

キューバでは農産物の種類が少なく、供給が安定せず、十分な量が出回っていない。生産管理がきちんとなされていないため、その生産量や品質は気象条件に左右されることが多いためである。

畜産は需要に応えきれず、牛、鶏、鶏卵や、バター、チーズなどの乳製品は殆ど輸入に頼っているため、価格も高い。魚介類、エビ類はスーパーマーケットや魚屋で購入できるが、鮮度には注意すべき。日本食材店はないが、スーパーで中国風醤油などは入手可能になった。

主な食品の出回り状況

<米>

米は現地の主食のひとつで、国内でも生産されているが、約 6 割を中国・ベトナム等からの輸入に頼っている。現地では水分が少ない細長い米で、炊飯するとばらばらになる米を好む。スーパーマーケットでは水分の多いスペイン産のバレンシア米(Perdiz)を入手することができるが、一年中出ているわけではないので、買い置きも必要。

<パン>

ハバナ市内にはパンを売るチェーン店がいくつかあり、たいていの店はケーキも扱っている。

<麺類>

パスタ類は種類・量ともに豊富。

<乳製品>

牛乳をはじめチーズなども生産されているが、殆ど輸入に頼っている。オランダ産や、ドイツ、チリ産も扱っている。生乳はなく、加工乳ロングライフ・ミルクか粉ミルク、練乳、ヨーグルトもスーパーマーケットなどの店頭で並んでいる。

<肉類・卵>

キューバでは主に、豚、鶏、牛肉が食べられており、羊、兎の肉もたまに入手できる。これらはスーパーマーケットか農畜産物自由市場で売られている。

・鶏肉(Pollo:ポージョ)/ 1羽丸ごと(内臓などはきれいに除去されている)か、胸、ももなどに分けて売られており、骨付きもある。国内産のほうがアメリカ産・ブラジル産より味が良い。

- ・豚肉(Carne de Cerdo カルネ・デ・セルド又はカルネ・プエルコ)/キューバでは一般的に豚肉を好み、味も良い。農産物自由市場か政府公認の個人商店で売られている。
- ・牛肉(Carne de Res カルネ・デ・レス)/豚肉や鶏肉に比べて供給量が少なく高価なため、一般のキューバ人の口には入りにくい。カナダ・ベネズエラ、米国からも輸入している。
- ・卵は常時スーパーマーケットで入手できる。

<野菜、果物>

野菜・果物はスーパーマーケットや農畜産物市場で売られており、安価である。殆どが有機栽培のため、見かけが悪く、土の付いた野菜や皮の傷んだ果物も並べられている。チンゲンサイ、つる紫、インゲン豆、ナス、玉葱、調理用バナナ、サトイモ、さつまいも、にんじん、オクラ等の芋類と豆類などはほぼ1年中ある。ジャガイモも農畜産物市場で売られるようになった。たまに、もやし、白菜、大根、生姜が出る。レタス、トマトは秋から春まで。果物でパイナップル、スイカ、グアバ、バナナ、パパイヤなどは常時ある。スーパーマーケットでは輸入冷凍野菜を売っており、グリーンピース、アスパラガス、マッシュルーム、カリフラワー、ブロッコリー、ホウレン草、にんじんがある。

<魚介類>

鯛、さわら、マグロ、鯉、ペロ、鯛、鰯、飛び魚、蛸、イカ、牡蠣、えび、伊勢えび、カステロなどスーパーマーケットや魚屋で冷凍で売っているが、鮮度の確認は難しい。また、時期によって売られているものに偏りがある。

<調味料>

スペイン、チリ産のトマトピューレー、ケチャップ、マヨネーズ、油、酢、クッキングワインや中国産の醤油も入手できる。日本特有の調味料(味噌、わさび等)は扱う店がないので、日本から持ち込むしかない。ハーブやスパイスなどの香辛料は豊富で安価。植物油、オリーブ油などは国産品や輸入品がスーパーマーケットに並んでいるが、ゴマ油は売っていない。

<酒類>

ビールは国産の大手銘柄(ブカネロ、クリスタル)の2種類あり、ドイツ、オランダ、メキシコ産も店頭で並んでいる。ウイスキー、ブランデー、ワインなども豊富に輸入されているが日本酒はない。

<飲料水>

ミネラルウォーターは安定的に供給されている。特に、短期滞在者は、市販のミネラルウォーターの使用を勧める。コーラ、ジュースなどのソフトドリンクは、国産、輸入品ともに、種類は限られている。街角で売っているジュース類は勧められない。

<その他>

スーパーマーケットは、食料品から日用品雑貨までを扱っているが、種類は限られる。平日は午前10時から午後6時半頃まで営業しており、ホテル内の店を除き、日曜日は午後1時頃まで開店している。

(2) 食器、調理器具

1) 食器、調理器具などの入手

最近では中国製の食器が多く輸入され、安価だが良質のものはない。ナイフ、スプーン、フォークなども同様。包丁類も同様で、品質は良くないので、和包丁や出刃、刺身包丁、砥石も必要に応じて、日本から持参すると良い。鍋類は輸入品が多く出回っており、日本独特のものでない限りは調達できない。

ミキサー、ジューサー、アイロンなどは手ごろな値段で購入できるが、湯沸しポット、コーヒーメーカーといった電力消費量の大きい家電は外交官のみ購入、持ち込みが出来る。それ以外のステータスの者が勝手に持ち込むと税関で没収されることもあるので注意が必要。なお、電気炊飯器、電子レンジは2008年に一般キューバ人・外国人に購入が解禁された。

2) 日本から持参した方がよい食器、調理器具

急須、湯のみ、茶托、どんぶり、汁椀、小鉢、小皿、箸、割り箸、やかん、しゃもじ、すり鉢、すりこぎ、おろし金、蒸し器、竹串、菜ばし、巻き簾、寿司桶などは必要に応じて持参した方がよい。外国人向けに建てたマンションやアパートホテルには冷蔵庫、電気・電子調理器等が備え付けられているところもある。インターナショナル・スクールは、弁当持参なので、弁当箱、箸箱などは準備した方がよい。

(3) 生活用品の購入

1) 家電製品

テレビ、オーディオ、洗濯機、冷蔵庫などは韓国製、中国製、台湾製などが各地区にあるショッピングセンター、スーパーマーケットで購入できる。

ビデオ・カメラ、カメラは最新モデルは売っていないので、日本から持参する方がよい。

2) 日用品 雑貨

日用品、雑貨の種類はあまり多くはない。スーパーマーケットでおよそのものは入手できるが、最近、安価で壊れやすいものが輸入されている傾向がある。文房具店は市内にあるが、品揃えがなく、どこの店でも似たようなものを売っている。

なお、主なショッピングセンター、スーパーマーケットは次のとおり。

- ・Centro Negocios Miramar (セントロ・ネゴシオ・ミラマル)、
- ・Comodoro (コモドロ)、
- ・5ta 42 (キンタ クアレнта イドス)、
- ・Nautico (ナウティコ)
- ・Calle 70 (カジェ セテンタ)、
- ・Palco(パルコ)、
- ・Carlos III (カルロス・テルセロ)

(3) 衣料品

上記のショッピングセンター等で中国製他の衣類が販売されているが、種類や量に乏しくサイズも揃っていない場合が多いようである。特に肌着・靴下類は日本から持参することを勧める。

(4) 業務用資機材

業務用の資機材は入手が困難なケースが多いため事前の確認が必要。特に車輛のパーツ、パソコンの付属品、模造紙などの一般的なでない文具類は極めて入手困難。また、筆記用具、ノート、ファイル、スティックのり、ホチキスなど一般的な文具であっても質の悪いものしかなく在庫切れのことも多いので、特に短期滞在の場合は極力本邦やメキシコから持参することを推奨する。

15. その他

電圧・周波数	■110V と 220V が混在している、60Hz。 ■110V のプラグは日本と同じなので、日本の電気製品をそのまま使えるということになるが、実際には 120V 程度と言われているので、変圧器を使った方が機器の故障は少ない。
国際電話	■日本からの電話(専門家執務室への例) 001-53(国番号)-7(地域番号)-204-5040 携帯電話の場合は 001-53(国番号)-5(携帯番号)-295-8482 ■日本(JICA)への電話 JICA 本部 03-5226-6660~6663(代表) 119-81(国番号)-3(地域番号)-5226-6660
日本との時差	■-14 時間。サマータイム時は-13 時間。 (サマータイム実施期間は年によって異なり、冬 夏時間の変更がいつかは直前にならないと発表されない。ただし、例年おおよそ 4 月初めから 10 月上、中旬まで)
緊急時の電話番号	■救急車:838-1185, 838-2185 ■消防車:105 ■警察:106