

Part 1 基本情報

1. ホンジュラスプロフィール

- (1) 正式名称 (和文) ホンジュラス共和国
(英文) Republic of Honduras
- (2) 政体 共和制
- (3) 首都 テグシガルパ
- (4) 面積 11万2492平方km
- (5) 人口 805万人(2010年)
- (6) 民族 混血91%、先住民6%、アフリカ系2%、スペイン系1%
- (7) 言語 公用語 : スペイン語
- (8) 宗教 カトリック
- (9) 略史 1502年コロンブス上陸。1539年グアテマラ総督領に編入。1821年グアテマラとともにスペインから独立。23年中米諸州連合に参加するが、連合崩壊に伴い38年独立共和国となる。19世紀後半からアメリカの影響力が強まる。1982年に民政移管。
- (10) 在留日本人 233人(2010年6月)
- (11) 気候 気候海岸地帯が高温多湿の熱帯性気候であるのに対して、高原地帯は比較的のぎやすい気候である。北のカリブ海岸地域では雨量が多く、ハリケーンの襲来で水害が発生している。

【参考】
「外務省ホームページ:ホンジュラス共和国」他

2. 業務のための基礎データ

(1) JICA事務所の概要

住所 : Calle Santa Rosa, Colonia Lomas del Mayab Casa No.1346Tegucigalpa,
M.D.C. Honduras Central America

連絡先 : 国番号 : 504

市外局番 : なし

電話 : +504-2232-6727、6737、1033、5228

FAX : +504-2231-1034

URL : <http://www.jica.go.jp/honduras>

執務時間 : 9:00 ~ 17:00(昼休み12:00 ~ 13:00)

休日 : 下記祝日と土曜日、日曜日

祝日 : (2011年)

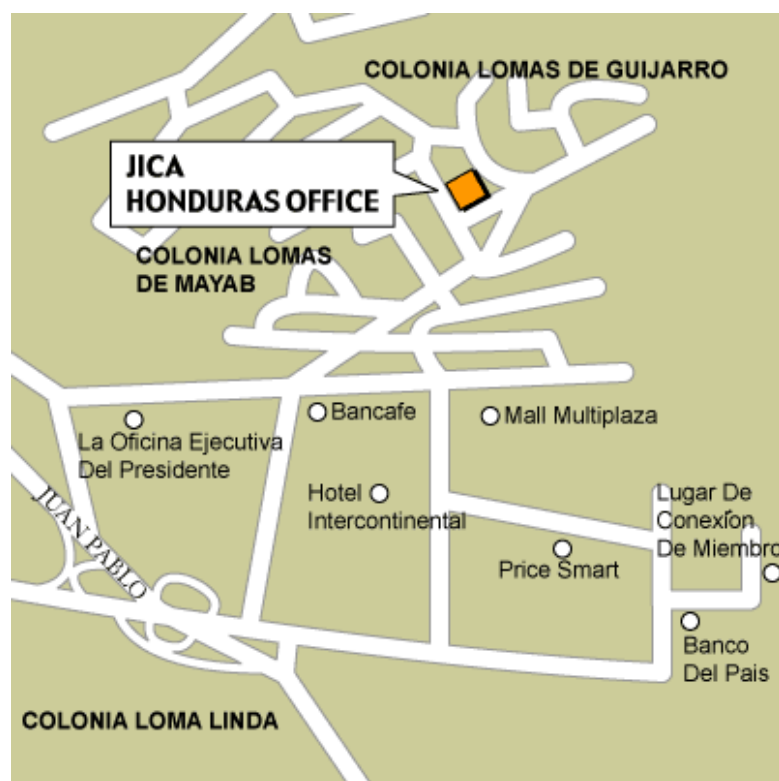
| | DATE | DAY | Holiday |
|---|-------|-----|----------|
| 1 | 1月3日 | Mon | 年始休暇* |
| 2 | 1月10日 | Mon | 成人の日* |
| 3 | 2月11日 | Fri | 建国記念日* |
| 4 | 3月21日 | Mon | 春分の日* |
| 5 | 4月14日 | Thu | アメリカ大陸の日 |

| | | | |
|----|--------|-----|------------------|
| 6 | 4月21日 | Thu | 聖週間 |
| 7 | 4月22日 | Fri | 聖週間 |
| 8 | 4月29日 | Fri | 昭和の日* |
| 9 | 7月18日 | Mon | 海の日* |
| 10 | 9月15日 | Thu | 独立記念日 |
| 11 | 9月19日 | Mon | 敬老の日* |
| 12 | 10月3日 | Mon | フランシスコ・モラサン将軍誕生日 |
| 13 | 10月12日 | Wed | アメリカ大陸発見記念日 |
| 14 | 10月21日 | Fri | 国軍の日 |
| 15 | 11月3日 | Thu | 文化の日* |
| 16 | 12月29日 | Thu | 年末休暇* |
| 17 | 12月30日 | Fri | 年末休暇* |

*本邦祝祭日

調査団の派遣を避けた方がよい時期：1. 聖週間とその前後（2011年4月16日から4月26日）

(2) JICA事務所周辺地図



事務所までの交通

【空港から】

空港には税関出口前にCotatyh社（電話：2233-4985）のイエロータクシーが常駐している。料金は乗る前に交渉するが、空港～市内の通常料金は12.00米ドル（約240レンプィラ・2人乗車）程度である。借り上げの場合は12.00米ドル/時間或いは80米ドル/日かかる。大統領府に近接したBancafe（コーヒー銀行）前の信号のある交差点（Juan Pablo II通り）からエスクエラ・アメリカナ（アメリカンスクール）方面への道路（坂道）へ向かい、坂を上りきってしまう前の横道（上り方向からすると左側、前述の交差点から数えると4番目の横道）を左に入り、急坂を20mほど上がると平な道路となり、直進すると右側に見える比較的大きな2階建ての建物がJICA事務所である。近くには大きなショッピングモール（Mall

Multipiazza)やHotel Intercontinentalがあり、比較的安全な地区となっている。空港から事務所までは交通渋滞がなければ約20分で着くことができる。

【空港以外から】

ラジオタクシーの利用を勧める。タクシーの料金は、市内であれば、おおむね90から120レンピラ程度である。

ラジオタクシー : 2225-5563

- (3) 日本との時差、日本との時差 : - 15 時間
サマータイム サマータイム:なし
- (4) 祝日、
官公庁の休日 祝日 : 上記(1)*ホンジュラスの休日参照
官公庁の休日 : 上記祝日と土曜日、日曜日。
- (5) ビジネスアワー 官庁 : 9:00 ~ 17:00 (役所は土日休み)
銀行 : 9:00 ~ 17:00 (土曜は9:00 ~ 12:00、日曜休み)
商店 : 8:00 ~ 17:00 (土曜の午後、日曜日は休みが多い)
大型店舗、Mall 等 : 10:00 ~ 21:00 (土日も営業)
- (6) 言語 業務 : 業務で必要な言葉はスペイン語である。英語はほとんど通用しない。
ホテル、買い物、食事 : 主要ホテルでは英語が通用するが、市場、一般商店などではほとんど通用しない。
- (7) 通貨 通貨 : レンピラ(Lps.) (1 レンピラ = 100 センタボ)
- (8) 通貨レート 為替レート : 1 米ドル = 18.86 レンピラ (2011 年 8 月現在)
- (9) 関係機関 【在外日本関係機関】
・日本大使館
住所 : Colonia San Carlos, Calzada República de Paraguay atrás del Centro Comercial Los Castaños, Tegucigalpa, M.D.C. Honduras Central América.
電話 : +504-2236-5511
FAX : +504-2236-6100
【ホンジュラスの関係官公庁】
国家計画・国際協力省 : Secretaría Técnica de Planificación y de Cooperación Externa(SEPLAN).
住所 : Boulevard Fuerzas Armadas Contiguo a Chiminike Antiguo Edificio del COHCIT .
電話 : PBX 2230-7000, Fax 2228-2136
農業牧畜省 : Secretaría de Agricultura y Ganadería
住所 : Boulevard Miraflores, Avenida La Fao, Tegucigalpa, M.D.C.
電話 : 2239-8394, 2232-8451, 2239-8017
教育省 : Secretaría de Educación
住所 : 1era calle entre 3ra y 4ta Avenida Comayaguela, M.D.C.

電話:PBX 2237-5128 2222-8571 2222-0700

保健省: Secretaría de Salud

住所: Bo. El Jazmín, Avenida Cervantes Tegucigalpa, M.D.C.

電話: 2222-8518、8652 Fax 2222-5226

天然資源環境省: Secretaría de Recursos Naturales y Ambiente (SERNA)

住所: Por el Estadio Nacional a 100 Metros de las Canchas Birichiche

電話: PBX 2232-2011 2239-4296 2239-4298 FAX 2232-6250

公共事業運輸住宅省: Secretaría de Obras Públicas, Transporte y Vivienda (SOPTRAVI)

住所: Barrio la Bolsa, Comayaguela, M.D.C.

電話: 2225-5231 2225-3674 FAX 2225-5231

テグシガルパ市: Alcaldía Municipal del Distrito Central

住所: Col.21 de Octubre Tegucigalpa, M.D.C.

電話: 2221-6969 236-8106 FAX 2221-6973

上下水道公社: Servicio Autónomo Nacional de Acueductos y Alcantarillados (SANAA)

住所: 1era Avenida, Comayaguela, Barrio El Obelisco

電話: PBX 2237-8551 2237-8552/ 2237-2575 / 2227-5957

職業訓練庁: Instituto Nacional de Formación Profesional (INFOP)

住所: Boulevard Miraflores contiguo Dirección de Transito

電話: PBX 2230-2433/2230-0678/ 2230-2808 Fax 2230-0679

(10) 有用サイト

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/index.html> (外務省「各国・地域情勢」)

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html> (外務省「渡航関連情報」)

1. 政府: <http://www.gob.hn/>

2. 大統領府: <http://www.sdp.gob.hn/SDPSite/>

3. ホンジュラス中央銀行データ: <http://www.bch.hn/>

4. 統計局: <http://www.ine.gob.hn/>

5. 財務省: <http://www.sefin.gob.hn/portal%5Fprod/>

6. 国会: <http://www.congreso.gob.hn/>

7. 選挙管理委員会: <http://www.tse.hn/>

8. 保健省: <http://www.salud.gob.hn/>

9. 農牧省: <http://www.sag.gob.hn/>

10. 対外債務社会フォーラム(FOSDEH): <http://www.fosdeh.net/areas/3/>

11. 観光庁: <http://www.iht.hn/>

12. ホンジュラス一般情報: http://www.arukikata.co.jp/country/samerica/HN_general_1.html

13. ホンジュラスへの投資関連情報: <http://www.hondurasinfo.hn/>

14. ホンジュラス銀行協会: <http://www.ahiba.hn/>

15. 民間企業連合: <http://www.cohep.com/>

16. 観光情報: <http://www.visitehonduras.com/>

17. 観光情報: <http://www.hondurastips.hn/>

1. ホテル、住宅



1-1 ホテル

よく利用されているテグシガルパとサンペドロスーラのホテルは、次のとおりである。料金には12%の売上税と4%の観光税が加算される。長期間滞在する場合は、交渉により、さらなる値引きが得られる可能性もある。どのホテルでも、主要なクレジットカード(VISA、MasterCard、American Express)が使用できる。

< ホテル >

- ・Hotel Marriott
- ・Hotel Clarion
- ・Hotel Real Intercontinental
- ・Hotel Honduras Maya
- ・Plaza del Libertador
- ・Plaza San Martin
- ・Plaza del General
- ・Suites Copantl



 (詳細はPart3イエローページを参照)

< アパートホテル >

滞在が長期となる場合は、家具・キッチン付きのアパートホテルに滞在することも一案。ホテルと同じく12%の売上税と4%の観光税が加算される。また、VISA、MasterCard、American Expressなど、主要なクレジットカードが使える。

- ・Casa del Viajero
- ・Aparto Hotel Suites La Aurora
- ・SAKURA
- ・Aparto Hotel Las Condes

 (詳細はPart3イエローページを参照)

1-2 住宅事情

治安上、日本人の間では一軒屋よりもアパート・集合住宅の方が好まれる。

1~2LDK・家具付のアパートであれば500米ドル~1000米ドル程度が相場。

場所によって善し悪しはあるものの、一般的に治安は悪く、空き巣、強盗などの犯罪に対するなんらかの対策が必要である。アパートのほとんどは、入口になんらかの防犯設備があるが、できれば1階は避けたほうがよい。

新築住宅やアパートも増えており、住宅事情は改善されつつある。しかしながら、テグシガルパ、特にサンペドロスーラでは、100%満足できる物件を探すのは難しい。

物件は、通常比較的安全な住宅地で、3~4寝室、応接間兼居間、食堂、台所、使用人部屋、ベランダ、パティオ(中庭)、電話、用水タンク付き、家具なしの条件となっている。

家具なし住宅の場合、不動産業者から家具を借りることもできる。賃貸料は、家具の数にもよるが、月額200~400米ドル程度である。

1軒屋の場合月額1000~2000米ドル前後が相場であるが、安全対策上、鉄格子、鉄条網のほか、アラーム装置の設置、またはガードマンの雇用等の措置を行う必要がある。

1-3 住宅の探し方

不動産会社、知人の紹介、新聞広告、空き家の直接広告などが利用されるが、不動産会社で決める場合が多い。主な不動産会社は次のとおりである(詳細はPart3イエローページを参照)。



- ・Terranova
- ・M.K.M

1-4 住宅選定上の留意点

住宅選定上の主な条件としては、治安のよい地区であること、両隣後ろが空き地になっていないこと、塀は最低2.5m以上の高さがあり、その上に鋭い刃のついた鉄条網が設置されていることや、高圧電線が張りめぐらされていること、窓には鉄格子が頑丈に設置されていること、前の道路がよく見えるような小窓があるか、監視カメラがあること、すでに電話が取り付けられていること、停電時に備えた発電機等があること、乾季の水不足は深刻なので用水タンクが設置されていること、などが挙げられる。また、新規に電話回線を設置するにはかなりの時間を要するので、すでに電話回線が設置されているほうがよい。

さらに、子供のスクールバス路線が近いこと、また、通いの家政婦／夫がいる場合もバス路線から遠くないほうが望ましい。

家賃は交渉しだいで下がる可能性もあり、予算より少々高い物件でも、交渉の余地はある。

家具を借りる際、業者側が質の悪いものを持って来る場合も多いので、気に入らない場合には、まず交換を求めることが必要である。

1-5 住宅の契約

契約期間は通常1～2年である。一般に、更新、または解約する場合は1カ月前に連絡する必要がある。また、仕事の都合による突然の解約を可能とするための条項(Diplomatic Clause=外交官条項)を契約書に加えることも、交渉により可能である。修理、改善してほしい点があれば、契約前に家主と交渉し、事前に修理してもらうことが大切である。また、故障が起きた場合などを考慮して、家主への連絡方法を知っておく必要がある。

契約内容は家主に有利になっている場合が多いので、契約文書を理解できる人に相談するか作成を協力してもらうとよい。

契約に際して、通常は保証金(解約時に、修理費用などを差し引いて返還される)、前払い金(家賃1カ月分)が条件となり、更に保証人を要求される場合もある。

1-6 ガス、水道などの手続きと管理

電話、水道、電気の支払いは毎月請求書が配送され、銀行で支払う。これらサービスの申し込みは、家主を通じて行うのが一般的である。特に最初の月の支払いは、請求書がいつからのものであるかを確認し、入居以前のもが含まれていれば、家主に支払ってもらうよう手配することが必要である。1カ月間滞納すると、予告なしに止められることがあるので要注意である。クレジット会社で自動引き落としサービスを行ってくれるところもある。

ゴミ処理車は週2回回ってくる。時間はまちまちなので、早朝に家の前に出しておく必要がある。

1-7 家電

(1) 電圧

電圧、周波数は110V、60Hzであるが、変動がある。日本から持参した電

気製品を使う場合は、トランス(110～120V、出力100V)を使用する必要がある。停電もあるので、内蔵バッテリーのないコンピューターなどを使用する際は、無停電電源装置(UPS)があると便利である。

(2)コンセント、モジュージャックの形

コンセントはAタイプ
(日本と同様)。
モジュージャックも
日本と同じタイプである。



コンセント



プラグ



モジュラー

(3)家電製品

冷蔵庫、炊飯器、電子レンジ、トースター、ミキサーなどの台所用家電製品は、電器店で簡単に購入することができる。首都テグシガルバや地方都市サンペドロスーラなどには大きな電器店があり、種類も在庫も多い。家電製品はほとんどすべてが輸入品である。アメリカ製、日本製、韓国製、中国製が多い。

ただし、炊飯器は炊くだけであり、保温はできない。

テレビ、ビデオDVDなどの一般的な家電製品も、現地で購入することができるが、録画機能のあるものは少ない。

現地の日本人の間では、現地での購入か、不動産屋からのレンタルが一般的である。

ただし、ビデオカメラについては、最近一般に流通するようになってきたが、機種が限られるため、日本で購入して持参するのが一般的である。特にMini-DV規格製品は、テープも流通していないため、日本からの持参が望ましい。流通している家電製品の一般的な価格は以下のとおり(平均価格)。

- ・テレビ19型 : 3000レンピラ(約1万5000円) ~
- ・ビデオデッキDVD : 1000レンピラ(約5000円) ~
- ・ステレオ : 3000レンピラ(約1万5000円) ~

1-8 家具保険

一般的に家具保険への加入は行われていない。

1-9 その他

修理やメーターチェックのために外部の人が家に来ている時は、必ず使用人を立ち合わせる。

2. 衣料、理容



2-1 衣料全般

(1) 一般事情

ホンジュラスの海岸地方平野部は高温多湿の熱帯性気候で、最高気温摂氏39度、最低気温20度程であり、湿度は90%以上になることがある。これに反し、高原地帯はしのぎやすい気候で、首都テグシガルパは標高が約950m、最高気温34度、最低気温6度、湿度は年平均74%程度である。したがって、大半は夏服(半袖)で過ごせる。ただし、12～1月には夜間冷え込むことがあるため、長袖やウインドブレーカー、カーディガンなどの備えがあるとよい。テグシガルパ以外の高原地帯(標高1600m以上のラ・エスペランサや1000mのサンタロサ・デ・コパンなど)では、さらに寒くなるところもあり、セーターや防寒着も必要である。

既製の衣服は入手可能で、概ね高価であるが日本にもある欧米カジュアルブランド等輸入品がモールにある。また、生地を買い、仕立屋に出すことも可能であるが、満足できる仕上がりになるとは限らない。

(2) 日本から持参したほうがよい衣料

上着、下着類(ホンジュラスの下着はナイロン製が多い。男性用のズボン下は売っていない)は、サイズなどの関係から持参したほうがよい。男性は、背広を数着持参し、それを見本として仕立屋に作ってもらうことも可能である。改まったパーティーでも男性は背広で十分であり、特に礼服の必要はない。ワイシャツは当国でも入手可能だが、適当なサイズを探すのに時間がかかることもあるため、ある程度は持参することをお勧めする。

婦人服は、輸入品の既製服が容易に購入できるが、適当なサイズや好みのデザインを探すことは難しく、基本的な服は持参することをお勧めする。ストッキングや靴下も売っているが、安価で良質なものを見つけるのは難しい。

(3) 現地で調達したほうがよい衣料

Tシャツは、日本と同様に手に入る。また、タオル類はエルサルバドル製や米国製の、質の悪くないものが手に入る。

(4) その他の留意点

当面必要と思われるものは持参して、あとは現地で調達したり、一時帰国の機会があれば、その際に必要に応じて調達したりするとよい。多くの店で6月から7月、1月はバーゲンセールが行われる。

2-2 礼装

(1) パーティー

男性用の礼装は一般化しておらず、ほとんどの場合はノーマルスーツで通用する。必要になれば、ホンジュラスで仕立てることもできる。

女性はフォーマルなワンピースやスーツでよい。一見派手に見えても、こちらでは一般的である場合が多い。

アメリカの影響を受けてか、パーティーの内容によっては、男女ともジーンズ着用の場合もある。

(2) 式典

日本人関係の公式行事としては大使公邸での新年会、天皇誕生日の日本人招待などがある。ホンジュラスの祝祭日に公式式典等の招待を受けることはほとんどない。

(3) 冠婚葬祭

特に礼服を着用することはない。ダークスーツがあれば十分であり、ネクタイに関しても黒タイ、白タイを着用する人はほとんどいない。女性はフォーマルなワンピースがあればよい。

2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

(1) 洗濯

ドライクリーニング店はテグシガルパやサンペドロスーラにある。シミ抜きや和服など特殊な製品の技術は発達していないが、通常のクリーニングであれば問題はない。

自宅では家政婦／夫が手洗い、および洗濯機を使用して洗濯し、アイロンをかける。洗濯機、アイロンは購入できるので持参する必要はない。高級品や薄地のもの、特徴のあるボタンがついているものを洗ってもらうときは、力を抜いて洗うよう指示しないと、傷めてしまうことがあるので注意すること。

(2) 仕立て、修繕

仕立屋は多数あり、気軽にオーダーメイドの服が作れる。仕立屋によって

料金や仕上げに格差があるため、上手な店を紹介してもらおう。婦人服には裏地がつかない場合が多く、必要な時は指示する必要がある。仕立屋では修繕も行う。個人で裁縫をする場合、ミシンをはじめ、洋裁用の材料(ボタン、ファスナー、糸などある程度のもの)や生地などは、容易に手に入る(ただし、日本のように種類が豊富ではない)。

(3) 保管

場所や季節によっては湿気が多いので、カビ、害虫には注意する。

2-4 美容院、理髪店

美容院は数多くある。ショッピングセンターやホテル内の美容院は上流階級の女性や外国人を対象としており、設備も整っていて清潔である。休日前には利用客が急増するため、電話予約が必要となることもある。また、料金は、髪質、髪の長さにより異なり、洗髪も別料金を請求される。

料金は、カット：100～500レンピラ(500～2500円)、ブロー：100～300レンピラ(500～1500円)、マニキュア：100～300レンピラ(500～1500円)、ペディキュア：150～400レンピラ(750円～2000円)程度である。ストレートパーマやその他ヘアトリートメント等のサービスを行う美容室もある。

理髪店の数も多い。散髪料金は大衆的な店も高級な店も大差なく、70～100レンピラ(350～500円)である。理髪店では散髪のみを行うのが一般的であり、洗髪やひげそりは別料金で、各40～60レンピラ(200～300円)である。

シャンプー、リンス、ひげそり、かみそり、ひげそりクリームなどは、「レブロン」「ジレット」などの輸入品がスーパーなどで購入できる。化粧品も豊富で、「クリスチャン・ディオール」「レブロン」「シャネル」「ランコム」など数多くある。ただし、日本人向けに作られた製品や日本製品はなく、敏感肌の人は必要に応じて持参したほうがよい。

3. チップ



3-1 チップ事情

(1) 習慣の有無

ホンジュラスでは、ホテルやレストランなどで、さまざまなサービスに対してチップを支払う習慣がある。各種サービスに対するチップの目安は以下のとおりである。

(2) 各種サービスに対するチップ

- ・ホテル、空港のポーター：荷物1個につき10～20レンピラ程度。
- ・ホテルの枕銭：15～20レンピラ程度。
- ・レストラン：代金の10～15%程度。請求書に10%のチップがすでに含まれている場合は支払う必要はないが、サービスがよく満足できた場合は、気持ちとして、チップを上乗せしてもよい。
- ・スーパー：スーパーなどで買い物をした際、通常、レジから車まで荷物を運んでくれる(子供の場合が多い)。この際、5～10レンピラ程度のチップを渡す。
- ・クリスマス：チップではないが、クリスマスには使用人、アパートの守衛、ゴミ収集人、水の配達業者などにささやかなプレゼント(普通は気持ちだけのお金)を渡す習慣がある。

4. 食生活



4-1 外食

(1) 一般事情

該当情報なし。

(2) 飲食店

レストランで食事をする時には飲食税が課せられる(食事15%:アルコール類15%)。



日本人がよく利用するレストランは、Part3イエローページを参照。



El Patio(ホンジュラス料理)



Tony's Mar(海産物料理)

4-2 食料

(1) 一般事情

ホンジュラスの国土は高低の差が大きいため、熱帯の産物から温帯の産物まで手に入る。しかし、生産出荷調整が十分でないため、収穫期と端境期では産物の価格が5～6倍も変わることがある。

トウモロコシを主に使った食品が多く、主食はトウモロコシの粉を練って薄く広げた、トルティーヤと呼ばれるお好み焼き状のものである。ほかにタコス、ププサ、プリトもトウモロコシ料理としてホンジュラスの食卓に並ぶ。パンもそれに次いでよく食べられている。食パン、クロワッサン、サンドイッチ、ドーナツなど種類は多い。米は、日本で売っている米とは種類が違い、長粒米でパサパサしているため、おにぎり等には不向きである。

鶏肉、卵、牛乳は、品不足や価格操作のため一時期市場から姿を消したこともあるが、生活に支障を来すほどの食料品不足が起こったことはない。牛肉は安価に入手でき、スーパーではFileteと呼ばれるステーキに最適の肉が売られているが、脂がなく、日本の霜降りのような肉はない。

食材はスーパーマーケットで簡単に手に入る。日本より安い、日本のスーパーより扱っている種類は少ない。

日本食品の入手は、一部可能である。入荷が不規則なものの、日本食材店(宇佐美)、中国系の雑貨屋(Canton Bazar)、スーパー(Yip)等で、インスタントラーメン、カレー、干しシイタケ、タケノコ缶詰等、日本料理に使うものはある程度そろえることが出来る。また、のり、しょうゆ、みりん、日本米(米国産)、豆腐等は、首都のスーパーなどでも入手可能である。

所得水準で食生活は大きく変化し、衛生観念にも差があるため、食堂を利用する際、特に生野菜には注意が必要である。ただし、高級レストランではあまり問題はない。また、屋台の食べ物は衛生面から勧められない。肉屋のなかには冷蔵庫を設備していない店もあり、そのような店から買った肉を大衆食堂で出されると、新鮮とはいえない肉を食べることになるため、注意する必要がある。

(2) 主な食品の出回り状況

< 米 >

日本米と異なり、粘りが少なくパサパサしているが、ホンジュラスでは主食のひとつであり、多く販売されている。

< パン >

菓子パンとコーヒーが庶民の朝食であるため、パンの生産、消費は多い。食パンはいくつかの大工場で生産され、町の雑貨店、スーパーで販売されている。一般的に味はあまりよくないが、パン専門店のなかには非常においしい店もある。

高温多湿のためにカビが生えやすいので、よく売れている「サルマン」「フラ

ンセース」「エル・オガール」などのパン屋か、スーパーで買うことを勧める。

< 乳製品 >

牛乳をはじめ、チーズ、バター、ヨーグルトが売られている。牛乳は加工乳であるが、種類によって粉乳や人工香料を入れているものがある。

代表的なメーカーは、「ドス・ピノス」「スーラ」「サモラノ」「ブラデラ」「レイデ」などである。

チーズは各種あるが、塩で固める伝統的な製法で作られたものは日本人には塩辛すぎる。また、発酵させる前の状態のクェハータというクリームチーズのようなものが販売されているが、トルティーヤといっしょに食べるとおいしい。

バターは日本で売られているようなものは数が少ない(マーガリンのほうが一般的である)が、牛乳と同じく「ドス・ピノス」か「サモラノ」製品がおいしい。

ヨーグルトは種類が少ないが、ホンジュラス製のほか、コスタ・リカ、ニカラグア製のものが入手できる。

< 肉類 >

肉といえば牛肉を指すほど、ホンジュラス人は牛肉を消費するが、これは生産量が多く、価格も安いことが要因となっている。市場などでは安価で販売されているが、非衛生的である。スーパーでは牛の部位によって値段が異なり、焼き肉用より、ステーキ用が1ポンドあたり5レンピラ程度高い。そのほか胃袋、尾など、どの部位でも手に入る。

通常、豚肉の消費はあまり多くないが、クリスマス前になると消費が増え、値段も上がる。スーパーの豚肉はあまりよい味ではない。肉専門店などで顔なじみになると、よいものを入手しやすい。なお、豚肉は生産、流通に問題があり、あまり衛生的とはいえないため、調理の際は熱をよく通す必要がある。豚肉加工品のハム、ベーコン、ソーセージは種類も多く、おいしいものが多い。

鶏肉の消費量も多い。生産調整がうまくいかず、時期によっては不足して隣国のニカラグアから輸入されたこともあるが、最近は安定して供給されている。よい肉が手に入る肉専門店は、「デリカテッセン」(グアルダルーペ地区 電話 :2232-4477)と、「プライスマート」(モール・ムルティプラザの前)、また牛肉は「ニフ・ニファ」(モール・ドラドの前)や「アルゼンチン」(メディカルセンター近く)がお奨めである。

< 卵 >

卵は白卵と有精卵(Huevo de Amor)の2種があり、有精卵のほうが高い。

スーパーより市場のものが新鮮である。クリスマス前には多少値上がりする。

<魚介類>

あまり魚食習慣がないため高価であり、販売量は少ない。スーパーでは冷凍で売られていることが多く、鮮度は悪い。朝市か大きな市場(メルカード)のほうが、より新鮮なものが入手できる。種類としては、ロブスター、エビ、ボラ、イシモチ(ニベ)、フエフキダイ、サワラ、カツオ、ヒラアジ、スズキ、アカガイ、ワタリガニ、カマスなどがある。金曜日の朝から土曜日の朝にかけて開かれる市場には、魚屋が10軒以上出ており、鮮度のよいものを探ることができる。テグシガルパで一番大きなメルカードはサンイシドロにあるが、この地区は非常に治安が悪いため、出かけることは勧められない。

エビ(輸出している)は市販価格が高く、1ポンド125レンピラで、安くても40レンピラはする。

<野菜>

日本に比べ種類は少ないが、タマネギ、ジャガイモ、トマト、ニンジン、ブロッコリー、カリフラワー、ナス、キュウリ、レタス、中国白菜、キャベツなどはテグシガルパやサンペドロスーラ市内では一年中販売されている。また、時期や曜日によって大根、長ネギ、白菜、もやし、アスパラガス、マッシュルームも販売される。

スーパーのものより、朝市やメルカードのほうが新鮮な野菜が入手できる。和食用の野菜(三つ葉、シソ、小松菜など)は入手できない。

<果物>

果物は熱帯のものから温帯のものまで、幅広く売られている。パパイア、マンゴー、メロン、スイカ、パッションフルーツ、パイナップル、バナナ、オレンジイチゴなどは安くおいしい。時期によってはキウイ、和ナシ、カキ、リンゴ、ネクタリンなども販売されるが、ほとんどが輸入品であり、割高で鮮度が劣ることがある。

<調味料>

塩、コショウ、砂糖(白砂糖ではない)、しょうゆ、うまみ調味料など、基本的なものは売られている。そのほか、みそ、だしの素、みりん、ソースなどは、日本食材店『宇佐美』やカントン・バザール、スーパーYipで入手可能である。値段は高く、品切れになるときもあるので、ある程度は持参することを勧める。

<食用油>

コーン油、オリーブ油、ゴマ油はスーパーで売られている。そのほかラード

などもある。ホンジュラスではパームヤシからとったパーム油が使われるが、香り、コレステロールなどの点からあまり薦められない。

< 酒類 >

ビールはホンジュラス産のものが4種類あり、味もよい。生ビールも販売されている。輸入物のビールも種類が多いが、割高である。現地ではロン(Ron :ラム酒)が多く消費され、いろいろな種類のロンが安く手に入る。ウイスキー類は輸入物で、ロンに比べてかなり高いが、日本と比べると安価である。酒類は「プライスマート」(モール・マルチプラザの前)が安い。日本酒は日本食材店「宇佐美」にて入手可能である。


< 飲料水 >

飲料水は20リットルほどの瓶で、「アグア・アスール」などの名で売られている。1瓶35レンピラで、最初に瓶代(100レンピラ)が必要である。居住地区への移動販売が週に2、3回あり、自宅で購入でき、またスーパー、ガソリンスタンドなどでも入手できる。

配達のもは新鮮であり、そのまま飲んでも支障はないが、一度沸かしてから飲むことを勧める。スーパーなどで1.5リットルの「エビアン」や900ccの「ペリエ」(発泡水)も購入できる。

コーラ、ジュースなどのソフトドリンクは、国産、輸入物を問わず種類は豊富で、値段も安い。国産の瓶詰のものを直接瓶から飲む時は、栓のサビなどがついていることが多いので、瓶の口をきれいにふくこと。

(3) 食料の入手

 **Yellow Page** しょうゆ、ラーメン類は各スーパーで販売されている(詳細はPart3イエローページを参照)。

参考までに、テグシガルパの有名スーパーで調査した食料の価格(2009年9月調査。1レンピラ以下の単位は四捨五入)を挙げておく。

- ・食パン :30レンピラ(535g)
- ・米 :50レンピラ(1500g)
- ・コーンフレーク :62レンピラ(600g)
- ・ミネラルウォーター :10レンピラ(1リットル)
- ・ミネラルウォーター :18レンピラ(1ガロン)
- ・ロングライフ牛乳 :22レンピラ(1リットル)
- ・コーラ(「コカ・コーラ」) :25レンピラ(2.0リットル)
- ・コーヒー(粉) :40レンピラ(1リブラ)

- ・インスタントコーヒー :150レンピラ (200g)
- ・鶏卵 :40レンピラ (15個)
- ・牛肉サーロインステーキ :50レンピラ (1リブラ = 1ポンド)
- ・豚もも肉 :50レンピラ (1リブラ)
- ・鶏むね肉 :35レンピラ (1リブラ)
- ・缶ビール(地元のビール) :15レンピラ (355ml)
- ・缶ビール(「バドワイザー」) :22レンピラ (355ml)
- ・ジャガイモ :15レンピラ (1リブラ)
- ・タマネギ :15レンピラ (1リブラ)
- ・リンゴ :22レンピラ (1リブラ)
- ・ブドウ :42レンピラ (1リブラ)

< 日本食料品の入手先 >

入手可能なものは、こんにゃく、つくだ煮、昆布、うどんである。

- ・レストラン「宇佐美」
- ・Supermercado YIP
- ・バザール・カントン

< 会員割引のあるスーパー >

会員(要会費)になると割引価格で買い物ができる。販売している品(輸入品含む)は、食品、電化製品、CD、文房具、書籍、そのほか日用品である。

- ・Stock
- ・Price Smart

< その他のスーパー >

- ・Paiz
- ・La Colonia
- ・Mas X Menos



テグシガルバ市内のスーパーマーケット

4-3 食器、調理器具

(1) 食器、調理器具などの入手

包丁、まな板、鍋、フライパンなどの調理器具は、大きなスーパーマーケットか雑貨店で購入できる。皿、コップ、カップ、スプーン、フォークなどの食器も同様に大きなスーパーなどで買うことができる。

茶碗(中国製)、はし(中国製)、中国系のスーパーで購入することができる。

(2)日本から持参したほうがよい食器、調理器具

包丁、砥石、すりこぎ、すり鉢、魚焼き網、茶碗、はし、急須、どんぶり、お碗などの和食器、お盆、うろこ取りなどは日本から持参したほうがよい。

ホンジュラスで入手が難しい家電製品、調理器具、食器などは特にないので、特別なこだわりがなければホンジュラスで購入して問題はない。価格的にも日本と大差はない。ただし、電気炊飯器は持参するとよい(簡単な機能の炊飯器はホンジュラスでも入手可能だが、日本製のほうがおいしく炊ける)。

電圧は110Vと220V(電気オープン、クーラー用)である。電圧は一定していないので、日本仕様の電化製品を持参する場合は、変圧器(ダウントランス)を使用したほうがよい。また、ホンジュラスでは停電が多く、停電復旧直後に電圧変動が起こり、一時的に過電圧状態になって製品を破損する恐れがあるので、停電が起きた際は、コードをコンセントから抜いておく必要がある。

5. 生活用品の購入 5-1 家電製品



Yellow Page

一般事情については、1-7(3)を参照。家電製品が買える店は以下のとおりである(詳細はPart3イエローページを参照)。

- ・La Curacao
- ・Diunsa
- ・Lady Lee



Diunsa

5-2 家具

一般的なものは、購入が可能である。しかし、日本と比較してデザインなどのバラエティに富んでおらず、また割高である。簡素な机や椅子などは、街中や個人経営の工房で売られていることもある。店名は以下のとおりである。

- ・La Curacao
- ・Elements

5-3 日用品、雑貨

日用品は、スーパーマーケット、ショッピングモール内など、どこでも購入できる。素材は日本製に比べて若干落ちるが、問題なく使用できるものが販売されている。

- ・Supermercado YIP
- ・Price Smart



Supermercado YIP

5-4 工具、素材

日本と比較すれば、品揃えなどは豊富ではないが、特殊なものでない限り購入できる。

- ・Do It Center
- ・Ferreteria Larach y Cia
- ・Cortitelas *洋服からカーテン用生地

6 . 金融機関



6-1 金融機関

(1) 銀行

テグシガルパにはHSBC、アトランティダ、オクシデンテ、フィセンサ銀行などの主要銀行の支店があり、米ドル、レンピラの口座を開設できる。日本から現地、あるいは現地から日本への送金は、通常、米国国内の仲介銀行を経由して実行されており、現地 - 日本間の直接送金は困難である。

銀行口座の閉鎖は、残金をすべて引き出し、以後預け入れがなければ閉鎖となる。ユニオンバンクなどを利用している場合は、閉鎖にあたり残額処理を依頼すればよい。

Yellow Page 日本人がよく利用する銀行は以下のとおりである(詳細はPart3イエローページを参照)。

- ・フィセンサ銀行(Banco Ficensa)
- ・アトランティダ銀行(Banco Atlantida)

(2) 口座の開設と閉鎖

普通預金口座(Cuenta de ahorro)、当座預金口座(Cuenta corriente)が一般に利用頻度の高い口座である。普通預金口座は、銀行が発行する預金通帳により口座預け入れ、引き出しを行う。一方、当座預金口座は小切手振り出しを目的とした、比較的大口預金者用口座である。

開設方法は、普通預金口座の場合、最寄りの銀行窓口で身分証明書を持参の上、開設申込書に所要事項を記入し、預金通帳を受領すればよい。なお、口座維持に必要な最低残高(銀行により異なるが、平均して100~200レンピラ)の預け入れを開設時に要求されるため、開設申し込み時に上記金額を現

金で持参すること。

当座預金口座の場合、各銀行の本店内にある専門部門(大口預金者用サービス部門)で開設を依頼するのが一般的である。開設にあたっては、口座名義人の身元照会、小切手振り出し用の署名登録、小切手帳の印刷申し込みなど、普通預金口座と比してかなり煩雑な手続きが要求される。その一方で、口座維持に必要な最低残高が平均して1000～2000レンピラと高額に設定されている。

口座閉鎖は普通預金口座の場合、残高がゼロ、または最低残高を下回った時点で、銀行が自動的に口座抹消手続きを行うため、特に閉鎖通知をする必要はない。

(3)小切手

ホンジュラスにおける米ドル払い(例：賃貸住居の借料払い、外国旅行時の航空賃払いなど)は、ユニオンバンクなどのパーソナル小切手の振り出しで対応可能である。一方、ホンジュラス通貨建ての小切手払いは、先述したとおり、当座預金口座の開設自体がホンジュラスのJICA関係者にとって一般的とはいえないため、ほとんど利用されていない。ユニオンバンクなどのパーソナル小切手の利用に際しては、振り出した小切手の偽造・悪用を防ぐ意味で、1)小切手番号の順番通りの振り出し、2)振り出し小切手(自己署名後)のコピー保管を励行することをお勧めする。

(4)換金方法

米ドルキャッシュ、トラベラーズチェック、ユニオンバンクなどの小切手は両替できるが、日本円は両替できない。

銀行の外為セクション、公認の両替商(カサ・デ・カンピオ)で両替するのが一般的、かつ安全である。ホテルなどの宿泊施設でも両替は可能だが、交換レートが公定レートに比べて利用者に不利に設定されているため、緊急時や少額両替時にのみ利用すべきであろう。なお、国際線乗り入れ空港やホテル・宿泊施設周辺には、個人営業の両替屋が常時存在し、外国人に両替を申し出る場合があるが、その多くは不法営業者であり、安全性も考慮すれば、利用は避けるべきである。

米ドルのレンピラへの両替は即日可能であるが、レンピラの米ドルへの両替は、金額の多寡にもよるが、申し込みから通常2～3日程度かかる。受付窓口でキャッシュ、チェックを持参の上、両替を申し込む。両替時に身分証明書の提示を求められるため、パスポートの写し、またはホンジュラス政府移民局

発行の外国人登録カードの帯同を忘れないこと。一般的な両替商の換金手数料は換金申込額の1%程度である。両替実行日の公定レートで換算し、換金手数料を控除の上、現金で受領できる。なお、小切手の両替に際しては、小切手振出人の身元照会で手間取ることが多い。

6-2 クレジットカード

首都テグシガルパをはじめ国内主要都市にはクレジットカード用CDやATMが設置されており、カード引き落としと連動した現金引き出しが「原則的に」可能である。ただし、利用機がオンライン接続不良のため引き出し不能になることが頻発しているため、上記サービスの利用はあまりお勧めできない（「欧米からの観光客が、ホンジュラス国内で現金引き出しができなかったにもかかわらず、自分のカードから引き落とし処理が行われていた」という被害が頻発に報告されており、要注意である）。

MasterCard、VISAが一般的に利用可能である。現状ではAmerican Expressの加盟店は少なく、利用機会は首都テグシガルパ市内のホテルなどに限定される。

また、シティバンク等の本邦口座のキャッシュカードでPlusやStar等のATMネットワークを通して現金を引き出すことは可能であるが、手数料が高額である。

7. 交通事情



7-1 交通手段

(1) 一般事情

一般的な交通手段は、バスもしくは自家用車に限られる。主要都市間を結ぶ道路は一通り舗装されているが、整備状態は場所によってよくないところもある。

< 鉄道 >

鉄道は北部海岸の一部のみである。しかもバナナ、パームヤシなどの輸送用として敷設されたため、交通手段としての利用価値は少ない。観光などのための人員輸送も可能であるが、所要時間や出発時間は一定していない。

< 航空 >

国内航空は、テグシガルパ市北部の都市サンペドロスーラや、ラ・セイバ、またカリブ海のロアタン島への定期便が出ているほか、東部グラシアス・アデ

イオス県プエルト・レンピーラにも週2便が運行している。

<バス>

バスは、最もポピュラーな交通機関である。テグシガルパ、サンペドロスーラ、ラ・セイバ、 Choltecaなどの各都市内、およびそれらを連絡する幹線部では頻繁に走っている。たとえばテグシガルパ～サンペドロスーラ間はエドマン・アラス、ピアナ、サイエンスなどのバス会社が連絡便を運行しており、いずれもバスターミナルを持ち、おおむね1、2時間ごとに運行している。自由席なので早めに行くほうがよい。料金は通常バスが150レンピラ(約750円)程度で、高級特急バスは指定席で400レンピラ(約2000円)程度である。ただし、バス会社により車両の状態が異なること、到着ターミナルが目的地に近いのかも考慮に入れて選択することも必要である。利用する前に在住者に問い合わせると安心である。

地方での運行は少なく、運行時間もあまり正確ではないのでかなり不便である。

都市部では路線バスが多く、バスの前面に始発および行き先が表示されているため、目的地がどの路線沿いにあるかさえわかっているれば、利用は容易である。料金は、区間内であれば、どこから乗っても常に3レンピラ(約15円)である。乗換券はない。バス停は表示されているところもあるが、一般にはない。また、込んでいるバスにはスリ、置き引きもいるため、身の回りのものに注意すること。一般に、安全上、テグシガルパ、サンペドロスーラ市内の路線バスを利用することは勧められない。

<タクシー>

流しのタクシーはメーターがないため、乗車前に目的地を知らせて、料金の交渉を済ませておく必要がある。乗り合いのタクシー(コレクティーボ)の場合は、コースも決まってい安いが、乗車定員以上に詰め込まれることがある。料金は12レンピラ(約60円)が相場である。ただし、安全対策上ラジオタクシーを使うことをお勧めする。ラジオタクシーの料金は距離によって異なるが、市内なら大体80～120レンピラ(約400～600円)である。

(2) 空港から市内への移動

Cotatyh(コタティ)というタクシーがテグシガルパ国際空港(トンコンティン空港)とテグシガルパ市内間を結んでいる。車体は黄色で青のラインと松をかたどった2本の三角ロゴマーク(緑色)が両サイドに入っている小型車のほか、ミニバスがある。空港から市内までは小型車の場合230レンピーラ(約12

ドル)である。

(3) 自家用車を利用する場合

車を自ら運転する場合は、できるだけ早く慣れることが必要である。運転中に限らず、警察の検問があるので、運転免許証、車両登録カード、身分証明書は必携である。

ガソリンスタンドは主要都市部には多数あるが、郊外に出ると極端に少なくなり、地方では売り切れている場合もあるので注意が必要である。

バスやタクシーは、客を見つけるとどこでも急停車するため、接近して後ろを走行することは危険である。また、十分に整備されている車は少ない。方向指示器で進行方向を示す習慣はなく、運転席から腕で合図をすることが多い。1車線であっても並走する車が多いので、左右の車に気をつけること。

都市部は車の量が多く、神経も使うためにスピードを出すことも少ないが、郊外では比較的直線道路が多く道幅も広いので、ついスピードを出しすぎてしまう。それが山岳地のカーブでスピード感覚を狂わせてしまい、事故につながりかねない。また、直線道路で突如として大穴や落石を発見したり、カーブや凸面など見通しの悪い箇所でも対向車が追い越しのために自車線に入り込んできたりすることがある。いずれにしてもあまりスピードを出しすぎないように注意して運転することが重要である。

(4) レンタカーなどを利用する場合

レンタカー会社は都市部には比較的多く、車両は比較的新しめである。借りる場合は使用料、保険料など、事前のチェックを確実にすること。事故に遭った場合、問題が大きくなるので要注意である。

Yellow Page 以下に挙げるレンタカー会社は、いずれも空港内カウンターで直接申し込み、借りることができる(詳細はPart3イエローページを参照)。

- ・TOYOTA Rent A Car
- ・Friendship Rent Car
- ・AVIS Renta A Car

(5) 地図

詳細な道路地図(観光地図)は公共事業運輸住宅省(SOPTRAVI)内にある国土地理院(Instituto Geographico Nacional)発行のものがよい。各種地図は、コマヤグエラ地区にある同地理院で入手可能。ほかには、観光名所などを載せた観光省発行のものが、ガソリンスタンド、本屋、ホテルなどで入手可能である。

7-2 交通事故、盗難

(1) 対処方法

事故発生の際は、警察の検証が済むまで車の移動をしてはいけないことになっている。渋滞が起きようが、衝突したままの状態待機しなければならない。

連絡すれば救急車が来て、救急病院に運んでくれる。事故に遭った(起こした)場所や時間にもよるが、幹線道路上であれば、電話が近くになくとも後続の車に電話のある場所まで行って連絡してもらうことができる。辺地へは必ず複数人で行くこと。

(2) 救急病院

日本人の場合、私立の総合病院のEmergenciaへ行く。

・Honduras Medical Center (Colonia las Minitas, Ave. Juan Lindo, Tegucigalpa 救急時電話: 2216-1500)

・Hospital DIME (2901 Ave. Ucraina, Col, Humuya, Tegucigalpa 電話: 2239-9628, 9629)

・Hospital y Clinicas Viera (5ta Calle 11 y 12 Av., contiguo al Hotel La Ronda, Tegucigalpa 救急時電話: 2237-3708, 6983)

(3) 車両の盗難、車上荒らし

車両本体の盗難は増加傾向にある。また、車のエンブレムなど小さな部品の盗難は日常茶飯事である。車上ねらいも多い。

できるだけ駐車場に止めるべきであるが、やむをえず路上もしくは空き地に駐車する場合は、座席上には何も残さず、物品はトランク内にしまっておくなどの注意が必要である。それでも長時間または夜間の駐車で、カーステレオや方向指示器などを盗まれたという話もある。

警報装置を取り付けるのも一方法である。

7-3 交通違反

(1) 交通法規

交通法規は存在するが、現地の人でも解釈がばらばらである。違反は現行犯、または警官の確認による決定であり、いいわけは通用しない。

特に留意すべき事項は次のとおりである。

・車は右側通行。

・信号機のある交差点は左折禁止。ただし、左折矢印のついている信号機

のあるところでは、矢印が点灯してから左折可能である。

- ・「ALTO」マークは一時停止。
- ・「UNA VIA」または「」マークは一方通行である。
- ・酒酔い運転禁止。
- ・運転中は携帯電話使用禁止。
- ・シートベルト着用のこと(後部座席も)。

(2) 罰金、罰則

警察官は、常に拳銃または小銃を携帯している。あまり感情を害さないようにすること。

警笛で停止を命じられたときは速やかに右端に停車し、停止の理由を確認する。

違反が確認されたあと、警官から免許証と交換に違反切符が渡される。これを後日警官から指示を受けた日に交通局に持参し、指定の罰則金を支払えば免許証は戻ってくる。罰則金の支払いまではこの切符が免許証代わりとなるので、提示を求められたときはこれを示せばよい。

7-4 車の修理

(1) 部品

純正部品は高く、一般消耗品以外は入手にくい。特に販売台数の少ない自動車の場合、部品の入手が困難である。近隣諸国の代理店に連絡するか、製造メーカーに依頼するしかないため、入手にかかる時間は予測できない。

(2) 修理工場

修理工場の数は多いが、通常は代理店の修理部門で行うことが多い。現地調達の日産車も代理店などで修理を行えるが、修理のあとには、確実に修理がされているかどうか、よく確認したほうがいい。

一般の小規模工場では点検機器、修理後の検査機器などが充実していないところが多い。

8 . 通信



8-1 電話

(1) 一般事情

ホンジュラスでは、固定電話サービスは、一部自由化され民間会社の参入

が見られるが、事実上、国内・国際とも国営通信事業者であるHONDUTELの独占状況にある。

固定電話の普及率は、100人当たり9回線にとどまり、かつ設置台数は横這いから減少傾向に推移しつつある。

一方、携帯電話は加速度的に普及し、携帯端末数は全国で839万台に達し、統計上は100人当たり106台の普及となっている。

しかし、携帯電話利用者の97%はプリペイド方式で、日本で定番となっている後払い方式の利用者は、漸増傾向にあるものの、現時点では3%程度にとどまっている。携帯電話については、競争政策が導入され、現在、外資系携帯電話3社(TIGO,CLARO,DIGICEL)に、HONDUTELを加えた4社体制となっているが、HONDUTELの利用者は僅少で、事実上、外資系3社の熾烈な競争市場となっている。これにより、提供地域の拡大、通話料金の低廉化、サービスメニューの充実等がもたらされた。プリペイド用携帯端末は、容易に入手でき、購入後直ちに利用することができる(利用上の制約事項等は、(4)携帯電話の項を参照)。

日本ではなじみの薄いサービスとして、SIMカードを入れ替えることにより、他社の電話サービスを利用できることや、ローミングサービス(特段の手続きを経ずに近隣諸国からの利用が可)があるが、携帯電話会社ごとに提供サービス内容が異なるので、利用に際しては確認を要する。

公衆電話については、統計上は、既設置は全国で5300台となっているが、保守状況が悪く、使用できない端末も多い。

なお、固定電話については、ケーブルテレビ会社が提供するパッケージサービス(CATV配信、インターネットISP、インターネット電話)に加入し電話サービスを利用することも可能である。

*本文中の統計数値は、CONATELの2009年データに基づく

(2) 国内電話

電話番号は従来7桁であったが、2010年11月14日から8桁構成に変更された。従来の7桁の番号の前に「2」を付け加える。全国の主要な地域間ではダイヤル直通で通話できるが、オペレ - タ経由のサービスも併せ提供されている(191番)。なお、番号案内は192番、故障対応は194番、時報は196番である。

固定電話の基本料は月額75レンピ - ラ(約315円)で、市内通話は、1分単位で0.50レンピ - ラ(約2円強)が課金される。なお、基本料に月間利用可能

な市内通話を組み合わせた幾多のサービスメニューがある。

なお市外料金は、距離に関係なく全国どこへかけても同一料金で、ダイヤル直通の場合、1分単位で、2.13レンピラ(約11円)が課金される。国内電話でコレクトコールを依頼する場合は191番にダイヤルする。

外国人を対象とする貸家やアパートにはおおむね電話回線が設定されていることが多いが、新たに回線を設定する場合は、かなりの時間を覚悟する必要がある。

(3) 国際電話

国際通話はダイヤル直通が多用されている。国際電話識別コードの「00」、日本の国番号「81」に続けて、国内電話番号の最初の「0」を外してダイヤルする。例えば03-○○○○に電話する場合は、0081-3-○○○○となる。

オペレ-タ経由のサービスを利用する場合は197番にアクセスする。なお、電話局には国際通話のできる電話も用意されており、その場で料金を支払うことも可能である。

日本への通話料金は、ダイヤル通話の場合、1分単位で1.42ドルが課金される。オペレ-タ経由で、番号通話(日本側の電話番号に接続)を申し込む場合、最初の3分間が5.25米ドル、その後1分ごとに1.42米ドルが加算される。また、指名通話(日本側の指名相手に接続)の場合は、最初の3分間は7.1米ドル、その後1分ごとに1.42米ドルが加算される。なお、日本へのコレクトコールは取り扱っていない。

国際通話料金は市外通話料金と同様に、料金明細(各通話の相手先番号、通話月日、通話時間、料金など)が電話料金請求書に明示される。

(4) 携帯電話

全国規模でサービスを展開しているのは、前記3社(TIGO, CLARO, DIGICEL)である。プリペイド方式の携帯電話は、手軽に利用でき、通度数の補充は、プリペイド・カードやリチャージ取扱所(電話会社サービスセンター、スーパーマーケット、雑貨店等)で随時可能である。しかし、3ヶ月間未使用が続いた場合、割り当てられた電話番号が自動的に無効となり使用できなくなるので注意を要する(これを防ぐためには、少なくとも1通の発信ないし着信を要する)。

なお、個人用サービスの場合、月額基本料金は15米ドルから通話可能分数により、各種の契約プランがある。

8-2 電信

(1) ファクシミリ

ホンジュラスではファクシミリの普及は限定的で、主にオフィス間での利用にとどまっている。なお、ファクシミリ電話端末も機種は少ないが市販されており、かつ伝送品質も特段の問題はない。

(2) インターネット

主に、ケーブルテレビ会社のケーブルアクセス回線を利用したインターネットサービスが一般的である。契約する伝送速度により料金は異なるが、テレビ配信も含め月通常50ドルほどから100ドルほどの料金となっている。

最近、携帯電話会社が提供するインターネットサービスが普及しており、携帯用モデムをPC端末に接続して使用する。伝送速度は128K(料金は15~35ドル程度)から、高速サービスまで各種メニューが揃っている。

また、大都市のみならず、小さな街にもネット・カフェがあることが多く、ウェブメールを使用することができる。日本語で入力できないが、読むことは可能なことが多い。

8-3 郵便

(1) 一般事情

日本からの航空便は約1週間~10日で届くが、時には20日以上かかることもある。個別配達には期待できない。そのため、私書箱への送付が望ましい。しかし、途中で紛失することもあるため、書留郵送のほうがある程度確実である。また、特に12月は郵便が混雑し、届くまでに時間がかかり、不確実性が増す。

主な郵便局所在地は、テグシガルパのセントロにある中央郵便局である。

ホンジュラスから日本への通常の郵便料金は以下のとおり。

- ・絵はがき 30レンピラ(約150円)
- ・封書 40レンピラ(約200円)(20gまで)
- ・小包 866レンピラ(約4330円)(2.0kgまで、866レンピラは1.5~2.0kg適用料金)

(2) 課税

小包は、通常、首都テグシガルパのセントロにある中央郵便局または空港郵便局で受け取る。基本的に、商用目的の小包には関税がかかり、個人用小包は、内容物の価格が300米ドル以下であれば免税であるが、それ以上

は課税対象となる。郵便局で、通関手続きをするが、荷物を引き渡す際に担当官は本人の見ていない前で荷物を開け、内容物を調べる。麻薬や危険物など法に触れるものが入っていなければ特に問題はない。

(3) 国際宅配サービス

主要なサービスには、DHL(電話 :2264-1300(TG), 2508-1300(SPS))、FedEx(電話 :2221-2010(TG)、2552-1717(SPS))、OCS(電話 :2234-3858, 2234-2609/2671 (SPS),2668-4799(SPS))の民間宅配業者、およびEMS(郵便局のExpress Mail Service 電話 :2233-8402/ 2234-3858 ほか)がある。ホンジュラスから日本まで、到着日数5日間前後、送付料金は業者により若干異なるが、通常、書類で約55米ドル(重量1kg)、書類以外で約60米ドル(重量1kg)となっている。

* TG: テグシガルパ市、SPS: サン・ペドロ・ス・ラ市

9. コンピューター



9-1 ハード、ソフト

(1) 調達の仕方

販売機種はHP、DELLが主流で、東芝についてはノートブックがある程度出回っている。Macintoshの販売店も首都に1軒ある。部品は、販売店にはほとんど在庫がなく、アメリカからの取り寄せ(輸入)になり、1~2週間かかる。

ホンジュラスのコンピューターはすべて英語、スペイン語仕様である。日本語仕様のもは、日本から持参するか直輸入となるが、現地仕様でも、言語設定を行えば、日本語での使用も可能である。

ソフトはアメリカから輸入が可能である。代替え部品も、輸入業者を通じて購入可能である。

(2) 使用の際の注意

電圧が一定しないため、トランス(110~120V、出力100V)、スタビライザー、無停電電源装置(UPS)などを使用したほうがよい。スタビライザー、無停電電源装置(UPS)はホンジュラスでも購入が可能であるが、トランスは持参が望ましい。

インターネットを利用する場合は、ウイルスに注意する必要がある。ウイルス対策ソフトを必ずインストールした上、こまめに更新することを勧める。

(3) 修理

HPやDELLなど売れ行きがよいメーカーの場合は部品取替えにも他のメ

ーカーより早い、それでも部品の調達に時間がかかり、修理までには1ヶ月以上待たされることが多い。

10. 職場環境、勤務条件



10-1 職場環境、勤務条件

(1) 就業時間

首都の官公庁の就業時間は、9:00～17:00(昼休み12:00～13:00)である。

民間の勤務時間はまちまちで、早いところは朝7時頃開始し、午後早い時間に終業するところもある。通常地方では8:00～16:00(昼休み12:00～13:00)が一般的である。

JICAホンジュラス事務所の勤務時間は9:00～17:00(昼休み12:00～13:00)となっている。

(2) 有給休暇

国家公務員は、30日の有給休暇が一般的である。

(3) 通勤事情

ホンジュラス人の一般的な通勤手段は、自家用車での通勤に加え、バス、タクシーまたは徒歩である。道路の状態、運転マナーともに悪く、特に通勤時間帯は渋滞も発生し、急停車、無理な割り込み、歩行者の横断などが頻発するため、運転する際は細心の注意が必要である。なお、日本の国際免許証は有効ではないため、車の運転には当国の運転免許を取得する必要がある。

11. 出入国手続き



11-1 入国

(1) 空港施設概要

首都テグシガルパのトンコンティン空港では、1階に出入国および各航空会社(国際線：アメリカン、コンチネンタル、デルタ、タカ、コパおよび国内線：ソサ、イスレーニャなど)のカウンターがある。1階と2階にカフェテリアがある。空港施設そのものは小規模であるので迷う心配はない。

(2) 入国手続き書類

機内で渡される入国カードに記入する。税関申告書や外貨持ち込み報告書はあるものの、記入してもほとんど税関で使われない。なお、入国カードの控えは出国の際に必要となるので、大切に保管しておくこと。

(3) 入国審査

入国審査で宿泊場所を聞かれた場合は、事前に連絡されているホテル名、または首都テグシガルパに位置するホテル・インテルコンチネンタル(Hotel Intercontinental)の名前を挙げておけばよい。

(4) 税関検査

一般旅券の場合は、通常すべての荷物を開封して中身の検査が行われる。外貨持ち込みに関して特に規制はない。

なお、動植物や医薬品などの携行に関しては、出発前に日本で、関係省庁、ホンジュラス大使館、経由国大使館、旅行代理店などを經由して必要な手続きを行い、許可書や証明書を持参する必要がある。

なお、旅行中に、見知らぬ人からものを預かたりしないようにする。麻薬や危険物の密輸関連犯罪に巻き込まれる可能性があるため、注意を怠らない。

(5) 空港内での留意点

置き引きなどが発生することがあるため、所持品や荷物に注意して目を離さないようにすること。

(6) 出迎え

該当情報なし。

(7) 空港からの主な交通手段

空港には税関出口前に“COTATYH”(電話 : 2233-4985)のタクシーが常駐している。料金は空港～テグシガルパ市内の通常料金は12.00米ドル(約240レンピラ)程度である。

(8) その他の留意点

携行荷物が多いと税関でいろいろと面倒なこともあるため、急がないものは船便で送るほうがよい。

到着時の外貨両替は空港内の銀行でできるが、営業時間は市内の銀行と同じであるため(9:00～16:30)、到着時間によっては両替できない場合もある。闇で米ドル両替をする人が声をかけてくるが、これは避けたほうがよい。小額面の米ドルを前もって用意しておくことが望ましい。

税関からの荷物のポーターには荷物1個につき10から20レンピラ(約0.5米ドル～1ドル)程度必要である。

11-2 出国

(1) 出国時の概要

1階の航空会社のカウンターでチェックインを済ませ、出国審査と荷物検査を受けたあと、出国ゲートから出発することになる。

(2) リコンファーム

通常、航空券を発給した旅行代理店に依頼し、出発72時間前から24時間前までにフライトのリコンファームを行う必要がある。なお、ホンジュラスでは、たまにダブルブッキングなどの不手際もあるため、出発前に再度、旅行代理店または航空会社へ連絡して、リコンファームを確認するのが望ましい。

(3) チェックイン

通常、フライトの2時間前までに空港に到着して、利用する航空会社のカウンターでチェックインを行い、搭乗券と機内預け荷物の半券の発給を受ける必要がある。

(4) 空港利用税

通常、空港利用料は、各航空会社での搭乗手続を終えた後、LAFISE銀行の窓口で国際線の場合37.80米ドル(約715レンプラ、約3,100円)、国内線の場合20レンプラ(約85円)を支払う。

(5) その他の留意点

90日以内の短期滞在者は、パスポートとそれに添付してある入国カード、搭乗券を税関で提示すれば、係官が入国カードを外し、出国スタンプを押して手続き終了となる。また、90日以上長期滞在中は、入国カードが外国人登録カードと引き換えに取り外してあるので、外国人登録カードを提示する必要がある。

11-3 帰国手続き

(1) 帰国時に必要な事務手続き

帰国後、日本の免許証の更新をするには、外国滞在を証明するパスポートやホンジュラスで使用した免許証を持参する必要がある。

(2) 車の処分

通常、自分の知り合いなどを通じて口コミで購入者を探すこととなるが、購入先の支払い能力などを十分に確認することが大事である。処分する際は、購入価格の範囲内で処分可能である。免税の対象となっていない車両、免税販売許可が下りたあとの車両は、購入者との間で売買を行い、譲渡証明を

作成し弁護士に公証してもらうだけである。

(3) 家財道具の処分

空送業者としてGroup TACA (Aeropuerto Toncontín, Tegucigalpa 電話 : 2234-6644, 2234-1650, 2233-3568) がある。

(4) 住宅の明け渡し

まず、住宅賃借契約前に契約書に記してある条項を十分に読み、内容に問題がないようにしておく必要がある。また、住宅の明け渡しに関しては、再度、契約書の内容を確認し、通常、少なくとも1カ月前に明け渡しの旨を口頭と書面で、契約者(不動産会社や家主)に知らせ、さらにその書面のコピーに受領サインを求めておく。また、通常、最後の月は敷金で相殺されるが、壁の汚れ、家具の傷み具合により修繕費用を請求される場合もある。通常は簡単な掃除で十分である。

電話、電気、水道などの公共サービス料金の精算は、知人や後任者などに依頼するのが一般的である。

(5) 外貨持ち出し規制

特に規制はない。なお、外貨(米ドル)が必要な場合は、事前に、市中の銀行や公認両替商などで購入しておく。

12. 治安、 緊急時の心得



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。

12-1 暴動、クーデターなど

(1) 一般事情

1982年の民政移管以後、これまでにこの国で発生した暴動は、1988年のアメリカ大使館の焼き討ち事件のみであった。国内では給料値上げなどを要求してのデモ行動とし、幹線道路の封鎖、官公庁建物の占拠などが頻繁に起こり、常習化していたが、民政移管後約27年間は特に大きな問題へと発展することもなく推移してきた。2009年6月28日(日)には当時政権を担っていたセラヤ大統領が追放されるという事態が発生し、その後、国内では暫定政府に対して、これまでにない激しい抗議行動が繰り返され、また国際社会からも厳しい対応が突きつけられ極めて不安定な状況へと陥った。しかし、暫定政府は国会、最高裁判所、軍、宗教組織、市民組織などからの強い後押しを受け、国政選挙2009年11月29日を無難に乗り切り、正常化を目指すべく努力した。その後、新政権の誕生となり、ロボ新大統領のもと国際社会との関係正常化に努め、政情は安定した。2011年5月末には、米州機構のメンバー

としても復帰した。

(2) 対処法

大使館および日本人会で緊急連絡網が作られており、在留日本人は緊急時、大使館の指示で行動することになっている。

12-2 強盗、盗難

(1) 一般的治安状況

政情不安に陥っていた期間は、時折、反政府側の仕業と見られる政治的なテロ活動が発生していたが、現在は皆無といっても良い状態である。

盗難や強盗などの一般犯罪は増加傾向にある。また、特に、北部地域を中心とした麻薬関連犯罪が多発しており、これに伴って、殺人事件が急増している。日本人のなかには、街頭を歩行中に強盗に遭うなどの事件が散発しているが、これまでのところ、生死にかかわるような重大な致傷被害は出ていない。

なお、日本人以外の外国人を対象とした誘拐も発生しており、十分な注意が必要である。

(2) 住宅の防犯対策

マンションなど、集合住宅は比較的安全であるが、一軒家の場合は自分で安全を確保する必要がある。一般に、犬を飼う、鉄格子を強化する、警報機を設けるといった対策を講じている。旅行などで家を空ける際には、貴重品、家電製品などを友人宅に預けたり、見回りを頼んだりするといった対策も考えられる。さらに、短期契約で警備会社のガードマンを頼むのも一案である。

(3) 市中での防犯対策

徒歩での外出の場合には、貴重品などは持たず、危険地域(下記)には立ち入らない。昼間でも人通りの絶えた通りは歩かない。夜間の外出は極力控える。ポケットには100レンピラから200レンピラ(約500～1,000円)程度のお金をすぐに出せるよう常に用意しておき、もし強盗に逢った場合はそのお金を渡して被害を最小限に抑えるようにする。

自家用車を利用する場合は、乗り降り時に周囲によく気を配り、不審なことが起こっていないか常に注意を怠らないこと。

(4) 注意すべき場所、危険地域

テグシガルパで特に危険な地区は以下のとおりである。これらの地域には、Maras(マラス)あるいはPandillasと呼ばれる青少年を中心とした犯罪者集

団がたむろしており、暴力、犯罪が横行しているので、絶対に入り込まないようにすること。また、最近は、これまで比較的安定していた中産階級居住地区にもマラスが出没するようになり、下記の地区以外でも犯罪が増加してきていることから、注意を怠れない。

- ・コマヤグエラ市街地から西側斜面へ広がる一帯
- ・コマヤグアへ向う北部幹線道路への出口の両側に広がる地区
- ・オランチョへ向かう出口の両側に広がる地区
- ・ダンリへ向かう幹線道路の出口両側に広がる地区 (Hato de Enmedio、Villa Nuevaほか)
- ・スヤパ教会の東側(裏側)に広がる地域 (Nueva Suyapaほか)
- ・バジェ・デ・アンヘレスへの出口の南東側に広がる地区 (30 de Noviembre、San Miguel、La Sosa)
- ・ラ・パス通りから北側斜面一帯 (Reparto ほか)
- ・トンコンティン空港東のSan Jose de Las Vegas地区

なお、テグシガルパ地域以外の在住者は、在住地の職場関係者などを通じて、危険地区を特定し、誤って危険地区に入り込むことのないよう十分気をつけること。

(5) 被害時の心得

不幸にも犯人に遭遇した場合は、金品を渡すなど、相手の要求に従うべきである。ホンジュラスでは、武器の入手が容易であり、管理が厳しくないためにピストルなどの武器を携行する人が多いが、武器を携行することはかえって危険を招く。日本人は、まず予防措置を第一に考えるべきである。

被害時にはまず関係機関へ連絡をとることが大切である。携帯電話は持っていることがわからないように工夫して持つことが大事である。一般に、大きなビルや家屋の前には警官や守衛があり、状況に応じては助けを求めることができる。

隣家との日ごろのコミュニケーションは、防犯対策上、非常に効果的である。

12-3 火災、風水害、地震

(1) 一般的災害発生状況

地震の可能性は低い。風水害は北部地域に多く、特に雨季の終わりにはハリケーンが毎年のように襲い、被害が発生している。1998年にはハリケーン・ミッチによる大災害が全国規模で発生し、5000人を超える死者が発生し

た。北部地域一帯では、これまでも10月、11月に毎年洪水が発生している他、内陸部でも地滑りや洪水が頻繁に発生している。

(2) 防災対策

雨の多い時期には、洪水がよく発生する場所(地元の人に確認)には入らない。

幹線道路でもがけ崩れ、落石などが起こるので、強い雨の時には注意が必要である。数日継続して雨が降り続く場合は、洪水、がけ崩れなどの恐れがない地域へ早めに避難する。

(3) 被災時の心得

該当情報なし。

12-4 緊急連絡先電話番号

・日本大使館 : 2236-5511、6828、6829、5796

そのほかの機関は、以下のとおりである(携帯電話からは最初に*を押してから番号を押す)。

・警察 : 199

・消防 : 198

・赤十字救急車 : 195(固定電話)767(携帯電話)

・交通警察 : 222

13. 社交



13-1 風俗習慣

ラテンの気質としてよくいわれる陽気さ、開放的なことなどは、ホンジュラスでも例外ではない。通常、家族や友人との社交としてパーティーが開催され、食事をともし、会話がはずみ、ラテン系音楽によるダンスを楽しむ。

現地で人気のある娯楽は、サッカー、映画、ビリヤード、ディスコ・ダンスなどであり、ボウリング場(テグシガルパ市)なども人気がある。なお、スポーツに関し、ホンジュラスは2010年のサッカー・ワールドカップへの出場が28年ぶり決まり国中その快挙に沸いたが、サッカーは名誉ある国技として、プレーおよび観戦に国民こぞって熱中することが多い。

13-2 パーティーでの留意点

個人と家族の関係を大事にする国民性から、誕生日、結婚式、結婚記念

日、歓送迎会などでパーティーが開かれ、夜遅くまでダンスなどが行われるのが通例である。この種のパーティーは、まず時間どおりには始まらず、少なくとも30分から1時間遅れてポツポツと始まるので、それを心得ておくべきである。また、一般的に必要な礼儀作法として、招待主と知人への口頭あいさつと身体表現(男性との握手、女性の頬への頬寄せ)が行われる。

13-3 来客時の留意点

子供連れでの来客が多いので、子供向けの料理や玩具も用意しておく必要がある。

13-4 訪問時の留意点

事前に、出席の服装や訪問先の住所を確認し、通行する道路や周囲の治安状況も把握しておく。なお、住所が不明確な場合は、現地の知人やカウンターパートによる同伴を受けるのが望ましい。

社交会のタイプに合わせ、ワイン、酒、ケーキ、果物、菓子など、手軽な土産を持参したほうがよい。また、日本的なもの(人形、カレンダーなど)も喜ばれる。

13-5 禁止されている言動(タブー)

酒に酔っての放言、酩酊状態になることは慣習上禁止である。また、政治や宗教に関する発言は控えたほうが望ましい。

13-6 日本人会

在留日本人による日本人会が組織されており、JICA関係者も会員となる。年間行事として、スポーツ大会、バーベキュー大会、総会、忘年会などが開催され、日本人間の親睦を深めている。

13-7 JICA帰国研修員同窓会

日本で研修を受け帰国したホンジュラス人による、帰国研修員同窓会が組織されている。JICA派遣関係者とともに文化行事の開催などを積極的に行っている。

13-8 現地の人々との交流

主に、配属先職員、カウンターパート、活動対象住民、JICA関係ホンジュラス人職員、他の国際関係機関の職員などと、公私にわたる交流が行われる場合が多い。

14. 教育



14-1 教育事情

(1) 一般事情

他の中南米諸国同様、大学を卒業して学士になるのが出世の第1段階と考えられている。企業に勤める若者のなかには、夜間の大学へ通う人も多い。

一般的に富裕層の子弟は、現地の私立学校および海外で学ぶ場合が多く、一般の人は公立校で教育を受けている。

義務教育は小学校1年から中学3年まで、その後は高校、大学となる。公立学校は校舎不足のため、多くは2、3部に分けて授業を行っている。また、試験によって進級が決められるため、多くの留年者や中退者を出しており、義務教育・中等教育を受けている人の年齢にもばらつきがある。教科書も統一されたものはない。

(2) 日本人学校

日本人学校はない。現在、JICA事務所で「テグシガルパ日本語補習授業校」という形で毎週土曜日の午前中(9:00～12:00)に授業が行われている。対象学年は幼稚園(年中、年長)、小学校、中学生で、国語と算数は毎回補習し、必要に応じて他の科目の補習もある。教師は青年海外協力隊の教育関係隊員などである。

手続きに関しては、補習校運営委員に申し出て入学許可を得る。特に必要書類はない。入学金500レンプラ、授業料月額400レンプラである。登下校は親が送り迎えをする。

学期はなく、休校日は正月と、イースターが土曜日にかかった場合、諸行事と重なった場合である。人数に余裕がある場合は、原則幼稚園の年長(場合により年中)より入学可能である。連絡先はPart3イエローページを参照。



(3) 現地校、外国人学校

外国人の多くはアメリカなどの教育に準拠し、主として英語を使用するインターナショナルスクールに通学している。

一般に、日本人子弟が編入する際に必要な書類は、出生証明書、以前の

学校での成績証明書(英文のものを発行してもらうのが望ましい)、パスポートの写し、写真数枚である。また、健康診断や予防接種の証明書の提出が要求される場合もあるが、日本の学校での健康診断の記録や母子手帳を持参し、写しに英訳を添えて提出すれば間に合う場合が多い。経費として、入金と授業料のほかに、スクールバス代や教材費などがかかる。

大使館、および関係者の子女がこれまで通学している主なインターナショナルスクールは、以下のとおりである(Lps.=レンピラ。連絡先はPart3イエローページを参照)。



<ディスカバリースクール>

対象 : 3歳児(Pre-Kinder) ~ 12年生(高校3年生)

使用言語 : 英語

通学手段 : スクールバス(550米ドル/年)

時間 : Nursery・Pre-Kinder ~ Kinder : 8:00 ~ 11:30、1年生 ~ 12年生 : 8:00 ~ 15:00

学期 : 8月開始、6月終了

入学手続き : 空席がある場合は入学願書を提出し、面接を受ける。

経費 : 入学金 : Nursery ~ Kinder 1500米ドル、1年生 ~ 12年生 3000米ドル、年間授業料 : Nursery、Pre-Kinder 1925米ドル、Kinder ~ 5年生3950米ドル、6 ~ 8年生4950米ドル、9 ~ 12年生5450米ドル

備考 : 少人数クラス(1学年15人)で、空席がなければ入学できない。

<アメリカンスクール>

対象 : 3歳児(Nursery) ~ 12年生(高校3年生)

使用言語 : 英語

通学手段 : スクールバスあり(バス代は授業料に含まれる)

時間 : 保育園 : 11:45 ~ 14:45、Pre-Kinder とKinder : 8:00 ~ 14:30、1 ~ 12年生 : 8:00 ~ 14:30

学期 : 8月開始、6月終了

入学手続き : 4歳児(Pre-Kinder)以下は申し込みのみ、5歳児(Kinder)からは入学試験がある。1年生以上はかなりの英語レベルが要求され、英語のできない子弟の入学は事実上困難である。

経費 : 入学時納付金 第1子3500米ドル、第2子以降2500米ドル、年間授業料 : 保育園 ~ Pre Kinder 2172米ドル、Kinder 4320米ドル、1 ~ 5年生4632米ドル、6 ~ 10年生5688米ドル、11 ~ 12年生5808米ドル

備考：学校施設は現地で最も充実している。

また、サンペドロスーラ、ラ・セイバなどの主要地方都市にもインターナショナルスクールがある。

(4) 幼稚園

3歳から受け入れる幼稚園が多い。保育はスペイン語によるところと英語を使用するところとがある。

英語で教育を行う幼稚園では、3歳児のNursery、4歳児のPre-Kinder、5歳児のKinderと分かれており、Kinderからは入学試験を受けなければならない。

テグシガルパには5、6カ所のバイリンガルの幼稚園(内容は保育所の色が濃い)がある。

< Magic Castle >

対象年齢：1.5歳(Baby Tots)、2歳(Tots)、2.5歳(Pre-Nursery)、3歳(Nursery)、4歳(Pr-Kinder)、5歳(Kinder)

使用言語：英語

時間：2交代制8:30～11:30あるいは12:30～15:30(Pre-KinderとKinderは午後のみ、Baby TotsとTotsは2交代制)

授業料その他：登録料・教材費Lps.3500、コンピューターラボLps.700/年、授業料Lps. 2万8600/年、スクールバスLps.950/月

連絡先はPart3イエローページを参照。



14-2 教育関係施設

(1) 図書館など

Biblioteca Nacional(国立、Barrio El Centro, Ave. Cervantes, Edificio Tipografía Nacional)電話：2222-8577、2220-1746、2222-1335 利用時間：8:30～18:00)のほかに、大学の図書館、語学学校の図書館も利用できる。青年海外協力隊連絡所の図書室には数百冊の単行本があり、規約を守れば利用できる。

15. 家庭の使用人



15-1 一般事情

これらの職種を希望している人はたくさんいるが、身元がしっかりしていて信用できる人を見つけるのは、たやすいことではない。知人の紹介によるの

が望ましい。

一軒家、アパートを問わず、通常、使用人の部屋が住宅の一角に設けられていることが多い。掃除、洗濯は家政婦／夫の仕事というのがホンジュラスの中流階級以上の人の通念である。

雇用する場合、長期の契約をするのではなく、試用期間を置いて雇用契約を結ぶのが賢明である。また、仕事内容を見て給与を上げていくことを前提にして、抑えめの給与提示が望ましい。

被雇用者の経験および仕事内容にもよるが、2009年1月から適用された最低賃金法では、月～土曜日(半日)通いの場合、6,000レンピラ、住み込みの場合、4,000から4,500(食事は別途現物支給)レンピラが相場である。

雇用中は、通常年2回のボーナス(6、12月に各1カ月分の給与相当額)、また、2回の長期休暇(3～4月の聖週間および12月のクリスマス)を与えるのが通例。退職時には、勤続年×月給分の退職金を支給する。

15-2 運転手

(1) 雇用

運転手の労働時間は月～金曜日まで1日8時間、土曜日は半日となっている。給料は上述の最低賃金である6,000レンピラが最低額となり、基本的には同額で対応し、超過勤務手当は別途支払う。

(2) 日常管理

車両強盗を手引きしてのカージャックなども念頭に置き、日ごろの動きにも注意が必要である。

(3) 教育指導

教習所などで交通規範についての指導を受けていない人がほとんどなので、安全運転については、絶えず指導が必要。

(4) その他の留意点

特になし。

15-3 家政婦／夫

(1) 仕事の種類と人数

食事のあとかたづけ、掃除、洗濯、アイロンがけが主な仕事で、1人を雇用するのが一般的である。子供が小さい場合、子守としてさらにもう1人雇っている家庭もある。

給仕は、パーティーなどで大勢の客を招待した時の臨時雇用以外は一般的には雇用しない。

(2) 雇用

通い、住み込みの2形態がある。通いの場合は、8:00～17:00(実働8時間)である。住み込みの場合は、朝食のコーヒーを沸かすところから夕食のあとかたづけまでが労働時間となり、日曜日は休日とするのが一般的である。

面接し、雇用条件を話し合う。1、2カ月間の試用期間を明示したほうがよい。雇用に際しては身分証明書(未成年の場合は取得できない)、健康診断書の提示を求め、住所、家族関係を聴取することが望ましい。

外国人家庭で長く働いた経験があり、ほとんどの家事を任せられる人は、通常より給与を高く要求される場合もある。最初は低い賃金からスタートし、様子を見て徐々にベースアップしていくのがよい。

(3) 日常管理

最初に仕事の内容を明確にしておき、やり方を示しておくことが重要である。プライバシー確保のため、掃除をしてほしくないところや、食べてはいけない食物などがあれば、躊躇せずに言うこと。

衛生観念が日本の常識とは異なるため、最初に清掃方法、保管方法などを細かく指示し、慣れるまで定期的にチェックを行うことが必要である。

すべて任せきりにしておくと思ってもよらない問題が起こるので、注意が必要である。突然仕事を辞めることはよくあり、給料の前払いや、金銭やものの貸し出しはしないほうがよい。

15-4 庭師、ガードマン

一軒家の場合、通常は庭師、ガードマンを雇用している。

庭師は、週1回程度の定期契約を結ぶ場合が多い。庭の広さと植物の数、庭師の経験年数などにより料金は様々である。最低料金としては、最低賃金をベースに一日あたり200レンプラほどが妥当。

ガードマンの場合、家政婦/夫と同様に、身元をよく調べるのが望ましい。地区にて共同で雇う場合は、1戸あたり500～1500レンプラ(居住地の居住者数による)、個人で雇っている場合は最低賃金がベースとなる、警備会社からの派遣の場合は最低賃金の2倍ほどは必要(12時間)。

昼夜警備してもらう場合は2～3人態勢をとる必要がある。24時間で3万5千レンプラくらいである。

そのほか、電話線で警備会社と接続された警報装置サービスがある。料金は月60～150米ドル程度、設置料金は別途要求される。

16. メディア



16-1 新聞、雑誌

(1) 現地発行の日刊紙

スペイン語紙で主要なものは、「La Tribuna」「La Prensa」「El Tiempo」「El Heraldo」など。販売額は、街売りで1部7レンピラ。地区によっては配達も可能であり、購読料は1年契約で約1,500～2,000レンピラである(新聞によって異なる)。

主要日刊紙は、ホームページでの配信も行っており、アドレスは以下のとおり。

- ・「La Tribuna」: <http://www.latribuna.hn/>
- ・「La Prensa」: <http://www.laprensa.hn/>
- ・「El Tiempo」: <http://www.tiempo.hn/>
- ・「El Heraldo」: <http://www.elheraldo.hn/>

以上のほか、「AS Deportiva」というスポーツ紙もあり、15日に一度刊行されて一部15レンピラであるが、市内のごく一部でしか購入できない。

(2) 日本の日刊紙

OCSのサービスが利用できる。宅配制度がないため、受け取りは私書箱を利用。

日本版 : 購読料2万8460円(朝日新聞<朝刊>の場合)

サテライト版(海外発行版) : 購読料2万円(朝日新聞<サテライト版>の場合)

日本版は通常4～5日遅れ、サテライト版は、ほぼ1日遅れで届けられる。申し込みは、OCS海外新聞普及株式会社(<http://www.ocs.co.jp/>)にて。下記(3)のMaccos社でも受け付けている。

(3) 日本の雑誌、書籍

日本の雑誌、書籍を店頭販売している専門書店などはホンジュラス国内にはない。購読希望者からの発注を前提とした海外からの輸入販売を受け付けるホンジュラスの業者には、Maccos社(OCSのホンジュラス代理店 電話 : 2234-2946, 2234-2946, 2234-2603, 2234-2609)、Caribbean International Trading社(社長が日本人の貿易商社。小口顧客に対してもき

めの細かいサービス提供を行っている。電話：2232-2516)がある。

16-2 ラジオ

(1) ラジオ放送局

テグシガルパ市内にはAM放送、FM放送とも30局以上ある。地方に行くと、放送局の数は一般に1～2局で出力は弱い。短波局(SW)も数局あるが、一般的ではない。政府の重要発表のときには各局一斉に同じ放送が流れる。

AM放送の周波数帯は550～5010Khz、FM放送の周波数帯は88.1～107.9Mhzである。以下のリンクからラジオ局一覧表にアクセスできる。

AM:

<http://www.conatel.gob.hn/Doc/direcciones/EstacionesDeAMyOndaCortaporoperacion.pdf>

FM:

http://www.conatel.gob.hn/Doc/direcciones/EstacionesFM_OPERACION.pdf

(2) NHKワールド・ラジオ日本(ラジオジャパン)

NHKワールド・ラジオ日本の中米、南米向け放送を受信できる。

「NHKワールド」は、NHKの海外向けサービスであり、テレビ、ラジオ、インターネットで、ニュースや情報を世界にお発信している。

< NHKワールドTV、NHKワールド ラジオ日本へのお問い合わせ >

住所 〒150-8001 東京都渋谷区神南 2-2-1

電話番号 海外から +81-3-3465-1111(代表)

平日10:00～18:00(日本時間)

国内から 0570-066066(NHK視聴者コールセンター)

平日10:00～18:00(日本時間)

FAX NHKワールドTV +81-3-3481-1350

NHKワールド ラジオ日本 +81-3-3481-1350

<https://www.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/contact/index.html>

(3) 聴取可能なその他の外国放送

アメリカ、中南米各国の短波放送の受信が可能である。ヨーロッパからの放送は季節によっては受信できる。

16-3 テレビ

(1)地上波放送局

テグシガルパにおける主な放送局は以下のとおり。チャンネル5が最も視聴されている。

チャンネル:3,5,7 Televiscentro

チャンネル:9 Vica Televisión

チャンネル:11 SOTEL

チャンネル:13 HONDURED

チャンネル:36 CHOLUSAT SUR

チャンネル:8 Televisión Nacional de Honduras TNH(国営)

チャンネル:10 Televisión Educativa Nacional TEN(国営教育放送)

なお、これらの放送局は、後に述べるケーブルテレビを通じても受信可能である。

(2)衛星放送、ケーブルテレビ

日本人の間では、ケーブルテレビによる視聴が一般的である。テグシガルパ市内には、ケーブルテレビ会社が数社あり(代表的な会社としては、Amnet社とCable Color社)、ケーブルテレビに加入すると、国内放送の他、欧米の主要放送や、中南米の放送局、NHKワールド(英語)等、60以上の番組が受信できる。費用は半年契約で、月額200レンプラ(約1,000円)程度であるが、契約期間、アナログ/デジタル放送、設置台数、インターネットとのセット等で料金が異なる。

また、衛星放送ではSKY社があり、視聴料は40米ドル~70米ドル程度(サービス内容により異なる)で、NHKプレミアムも見ることができる。ただし、国内の放送局は視聴できない。

(3)テレビ受信

テレビ受信方式は日本と同じNTSC方式が一般的である。日本からテレビ、ビデオデッキを持参する場合、機械を長持ちさせるためには、本体機器の所要電力と電圧をチェックして、本体に適した電圧安定装置(トランス)をいっしょに持参することが望ましい(ホンジュラスの電力事情が劣悪なため)。

17. スポーツ、 趣味、 語学学習



17-1 スポーツ

(1) ゴルフ

・Country Club

Yellow Page テグシガルパ市中心部から車で20分程度のところにある。入会金10,000
レンピラ、月会費2,600レンピラ、年間会員28,000レンピラ(連絡先はPart3イ
エローページを参照)。尚、会員家族は無料(成年に達している御子息は除く)。
(2) テニス、フィットネス

Yellow Page それぞれ連絡先はPart3イエローページを参照。

・Country Club

上記Country Clubは、テニスコートも所有し、ナイターも可能である。

・CYBEX

テグシガルパ市中心部にあり、プール、サウナ、スポーツジム、エアロビク
ス、ラケットボールなどの施設がある。

-個人会員:入会金100米ドル、月会費70米ドル

-ペアー会員:入会金160米ドル、月会費120米ドル

-年間会員:(1年)700米ドル、(半年)400米ドル

-月会費:90米ドル、週会費:55米ドル、ビジター:日額20米ドル

・Villa Olimpica

1時間、60レンピラ/人の低料金でテニスコートの利用ができる。

(3) その他のスポーツ

・Villa Olimpica

上記Villa Olimpicaには、プール、陸上競技場、サッカー場、野球場、バレ
ーボール、卓球、柔道などの施設がある。通常、各教室・協会などに入会す
ると利用可能となる。月謝は1カ月150レンピラ程度。

17-2 趣味

テグシガルパ市郊外には、プール、乗馬、バーベキューなどができる野外
施設が数カ所ある。いずれもプライベート施設で、市内から30km程度に位置
し、入場料は30~60レンピラ程度である。

17-3 語学学習

(1) 語学学習施設

・CONVERSA

テグシガルパ市内にある語学学校。

-少人数制レッスン(2-4人):9-7米ドル/時間

-個人レッスン:12米ドル/時間

-登録料:20米ドル、教材費:20米ドル

(1日2時間、月40時間の受講を推奨)

・Academia Europea

テグシガルパ市内にある語学学校。

-少人数制レッスン:9,750レンピラ(30時間)

-個人レッスン:9,150レンピラ(30時間)

-教材費650レンピラ

・KOINONIA

テグシガルパ市内から23kmに位置するバジェ・デ・アンヘレスにある語学学校。2011年7月現在、青年海外協力隊員・シニアボランティアの語学訓練校に指定されている。

-少人数制レッスン(2-4人)120米ドル(6米ドル/時間×20時間)

-個人レッスン:160米ドル(8米ドル/時間×20時間)

-登録料:25米ドル

(2) 家庭教師

・Jessica Yamileth Dominguez Garcia

多数の関係者が個人レッスンを依頼している。

-個人レッスン 1時間12米ドル

(連絡先は個人情報となるため、関係者を通じて入手してください。)

18. 観光



18-1 地方旅行の留意点

外国人の国内旅行に関する規則、制約、必要な手続きは特にないが、身分証明書は必ず携帯すること。また道路状態が悪いので、単独行動は控え、友人と連れ立って旅行すること。なお、治安の関係上、夜間における移動及び車の運転は控えるべきである。

18-2 主要観光地・保養地

ホテルの宿泊料は変動しやすいので、宿泊前に確認のこと。

(テグシガルパ市内)

・Picacho(ピカチョ山)

テグシガルパ市内のいたるところから見えるキリスト像のある山で、市内が一望できる展望台と小動物園がある。

(テグシガルパ周辺・ホンジュラス中部)

・Valle de Ángeles(バジェ・デ・アンヘレス)

テグシガルパ市内から北東へ23kmに位置する山間の町で、木彫りをはじめとする民芸品を売る多数の店があることで有名。週末はテグシガルパからの観光客でにぎわう。町の入口手前にあるレストラン La Florida は遊具を備えた小公園を併設している。

・Santa Lucía(サンタ・ルシア)

バジェ・デ・アンヘレスへ行く道の途中(入口は11km地点)にあるコロニアル風の村で、古い教会が2つある。教会脇には Surcagua という名のエキゾチックな落ち着いた雰囲気のあるハーブ喫茶店がある。

・La Tigra(ラ・ティグラ)

テグシガルパ市内から北東へ車で1時間ほどのところにある標高2,000m前後に位置する国立公園で、公園内には整備された1～6時間のハイキングコースがある。

・Parque El Obrero(オブレロ公園)

テグシガルパ市内から北東へ20km、バジェ・デ・アンヘレスの手前にある。芝地やバーベキュー場があり、テグシガルパ市民の週末の憩いの場になっている。

・Parque Aurora(アウロラ公園)

テグシガルパからサンペドロスーラへの幹線道路上、36km地点の Zambranoにある。基本的にはオブレロ公園と似ているが、小動物園があり、ライオンなどがいる。

・Ojojona(オホホナ)

テグシガルパ市内から南へ32kmに位置するコロニアル風の村で、陶器の青空市で有名。古い教会が村の中に幾つもある。

・Yuscarán(ジュスカラン)

ホンジュラスに数あるコロニアル風の町のなかでも有数の美しさを持つ El Paraíso(エル・パライソ)県の県都で、町と同名の焼酎を生産していることでも有名。テグシガルパからは東へ車で1時間半程度。

・San Antonio de Oriente(サン・アントニオ・デ・オリエンテ)

ホンジュラスの有名な風景画家 José Antonio Velasquez(ホセ・アントニオ・ベラスケス)が生涯描き続けたといわれる、絵のように美しい山間の村。テグシガルパから東へ車で約1時間。幹線道路から村までの山道は悪路なので四輪駆動車のみ通行可能。

・Comayagua(コマヤグア)

1880年までホンジュラスの首都であった町で、今もコロニアル風の古い建物が多く残っている。特に Catedral de la Inmaculada Concepción(カテドラル)の時計は1100年ごろにスペインで作られた世界最古のものの一つと言われている。テグシガルパからはサンペドロスーラへの幹線道路を車で2時間程度。

・Taulabé(タウラベ)

大鍾乳洞の一つがある。1969年に発見され、深さ12kmまでは探検されているが、その先は不明。ガイド付きで30分程度のツアーがある。テグシガルパよりサンペドロスーラへの幹線道路上、140km地点のところであり、コマヤグアより1時間弱。同規模の鍾乳洞としては他にオランチョ県カタカマスの数km先にある Talgua(タルグア)の洞窟(1994年発見)が知られており、光る骸骨などの考古学的遺物も興味深い。現在、JICA関係者は安全対策上、私的な立入りが禁止されている。

(ホンジュラス南部・太平洋沿岸)

・Choluteca(チョルテカ)

テグシガルパから南に140kmのところ positionする、人口8万人の南部最大の都市。Cedeño や Punta Ratón といったビーチに行く拠点となるが、太平洋沿岸のビーチはあまり遠浅ではなく、海水も透明ではない。

・San Lorenzo(サン・ロレンソ)

テグシガルパから南に100kmあまりのところ positionする町。シーフードが有名で、海岸沿いには十軒程度のレストランが立ち並び、ただし海岸自体はマングローブに覆われた泥土が多く、ほとんど泳げない。

・Amapala(アマパラ)

チョルテカに向かう幹線道路をテグシガルパから101km地点、サン・ロレンソ市内から南西に向かって30kmのところの Isla del Tigre(ティグレ)島にある。シーフードが美味しく、ビーチもある。アマパラに向かう手前約10kmのところに、Terra-Mar というレストランがあり、ここのシーフードは極めて美味。

(ホンジュラス北部・カリブ海沿岸)

・La Ceiba(ラ・セイバ)

人口十数万人のホンジュラス第3の都市。周辺に存在する熱帯の自然に満ちた国立公園に行くための拠点となる。5月下旬に開催されるカーニバルはこの国の一大行事。海岸沿いなど治安の悪い地区も多く要注意。

・Cayos Cochinos(カヨス・コチーノス)

ラ・セイバ、あるいはその近くの Sambo Creek(サンボ・クリーク)やホテル Palma Real(パルマ・リアル)などからボートで1時間前後のところにある、珊瑚礁の美しい小列島。

・Tela(テラ)

サンペドロスーラから車で1時間半、またテグシガルパから4時間半のところにあるカリブ海の町で、ホンジュラス人にとっては最大のビーチリゾートとなっている。Telamarというバンガロー形式のホテルが有名で、プライベートビーチも保有している。施設は古いが、娯楽施設が整備されており、ツインで1泊110ドルから。テラの近郊には Tornabe、Miami といったアフリカ系の強い Garifuna(ガリフナ)族の村や、Lancetilla 植物園、さらにはホンジュラスの Cancún(カンクン、メキシコのリゾート)と称される Punta Sal など、見どころが多い。ただし現在、JICA関係者は安全対策上、私的な立入りが禁止されている。

・Omoa(オモア)

サンペドロスーラから北へ約70kmのところにあるカリブ海の漁村で、スペイン植民地時代に築かれた要塞跡が有名。このあたりの海は海水浴に適しており、宿泊・観光施設は Puerto Cortés(プエルト・コルテス)からの幹線道路沿いに点在している。

・Trujillo(トルヒージョ)

1502年、コロンブスが第4回航海でこの近くに上陸した。Santa Bárbara(サンタ・バルバラ)要塞跡やキング・クラブなどのシーフードが有名。ただし現在、JICA関係者は安全対策上、私的な立入りが禁止されている。

・Lago de Yojoa(ヨホア湖)

テグシガルパ～サンペドロスーラ幹線道路沿いにある(テグシガルパから車で約3時間、サンペドロスーラからは約1時間半)ホンジュラス最大の淡水湖で、バードウォッチングや貸しボートなどで釣りを楽しめる。魚はブラックバス、ティラピアが中心である。湖の周りにホテルが数軒あるが、Brisas del Lago は施設も整っておりお勧めである。ツイン1泊39ドル。また、湖の北約10kmのところには落差43mの滝 Pulhapanzak(ブラパンサク)があり、絶景。

・Islas de la Bahía(バイア諸島)

カリブ海に浮かぶ島で、大きく3島から成る。これらの島ではスペイン語も通用するが、主に英語を使用しており、多くの外国人がスキューバダイビングに訪れている(アメリカのマイアミからも週に数便 Roatán(ロアタン)島への直行便が運行されている)。

最も開発が進んでいるのはロアタン島で、大小相当数のホテルがある。大きなホテルはたいていバンガロー形式であり、特に Anthony's Key Resort、Fantasy Island Resort は有名。これらのホテルはツイン1泊3食付きで170ドルから。また West Bay、West End にも多くのホテルがある。

次に開発が進んでいるのが Guanaja(グアナハ)島であるが、島には車道がほとんどなく、ボートが重要な足となる。かつては海がきれいでほとんどのホテルはプライベートビーチを持っているほどであったが、ハリケーン・ミッチの被害を受け、一時ほとんど観光客が訪れなくなった。しかし現在は観光業が回復している。

3番目は Utila(ウティラ)島で、ホテルは安宿がほとんどである。海はきれいだが、宿泊施設の選択が限られているので、幼児同伴の家族連れにはあまり薦められない。

交通手段については、ロアタン島へはテグシガルパからラ・セイバ経由で1日数便運行している。また、グアナハ島、およびウティラ島へは、ラ・セイバからセスナ機が飛んでいるが、便数は少ない。他に、ラ・セイバ市からロアタン島及びウティラ島まで、フェリーが1日2便運航しているが、天候次第でキャンセルあるいは運行時間が変更になることもあるので、事前に運行状況を確認したほうがよい。

< ホンジュラス西部 >

・Ruinas de Copán (コパン遺跡)

Maya (マヤ) 文明の南限とされるこの遺跡はホンジュラス最大のもので、現在も発掘、修復作業が行われている。博物館も充実しており興味深い。テグシガルパからはサンペドロスーラ経由で約420km(車で約7時間。サンペドロスーラからは3時間)あるので、サンペドロスーラまたは Copán Ruinas の町に宿泊して最低2泊3日の余裕ある日程で行くとよい。Copán Ruinas には Clarion Copán Ruinas (1泊シングル115ドル、ツイン120ドル)、Hotel Marina Copán(1泊シングル93ドル、ツイン105ドル)のホテルがある。

・Gracias (グラシアス)

スペイン植民地時代に中米の行政府があったところで、1526年に建設された中米で最も古い町のひとつ。石畳の残るコロニアル風の家並みと古い教会の数々は風情があり、外国人観光客も多い。付近にはホンジュラスの最高峰(標高2,849m)である Celaque(セラケ)山や Termas del Río などの温泉施設がある。グラシアスから南に約16kmに位置する La Campa(ラ・カンパ)は陶器で有名であり、周囲には先住民である Lenca(レンカ)族の村々が点在している。ラ・カンパやグラシアスなど幾つかの町村でレンカ族起源の祭典である guancascos(グアスカコス)を基本的に年1回見ることができるが、開催日が場所によって異なるので事前の確認が必要である。テグシガルパからは La Esperanza(ラ・エスペランサ)経由で車により約6時間、またサンペドロスーラからは車で約3時間半。観光地であるためホテルは多く、ツインで1泊250~800レンプラ(約1,300~4,000円)程度である。

18-3 旅行代理店

国内観光代理店は数多くあり、主にコパン遺跡、ロアタン島などの観光ツアーを主催している。

飛行機の予約について、国内・国際線とも予約が入っていないことやダブルブッキングなどのトラブルが発生する場合もあることから、念には念を入れて確認したほうがよい。

よく利用される旅行代理店は、以下のとおりである(詳細はPart3イエローページを参照)。



・Aerotour

19. 私財の輸送、 引き取り、 購入



19-1 家財道具

(1) 輸送業者

ほとんどの外国の主要都市に対して輸送可能な、国際的引越し業者、Gamundi(5 km, Carretera al Batallon de Las Tapias, Mateo Entrada a Las Torres, Atras de Gasolinera Dippsa, Comayagüela、電話 :2233-2060、FAX :2233-4535)がある。小荷物については、前述「9-3(3)国際宅配サービス」が便利である。

(2) 輸入手続き

通常の輸入手続きは、税関業者(Agencia Aduanera)を通じて行う。ただし、業者によっては港に支店を設けていないところがあり、時として引き出しに予定以上の日数がかかる場合があるので注意すべきである。

インボイス、パッキングリスト、B/L番号などの必要書類を税関業者に渡し、引き取りを依頼する。税金を支払って輸入することになり、インボイス、パッキングリスト、B/L番号などの必要書類を税関業者に渡すと、すぐ(即日または翌日)引き出せる。

(3) 輸入貨物の受け取り港

海送の場合は、太平洋側にあるサンロレンソ港か、カリブ海側にあるプエルト・コルテス港になる。

19-2 自動車

(1) 一般状況

ホンジュラスの車両の約7割は日本車であり、トヨタ、三菱、日産、マツダ、ホンダ、スズキなどの代理店がある。車両は比較的新しい。

(2) 輸入手続き

車両関係の輸入手続きは、家財道具などのそれとまったく同様である(20-1を参照)。ただし、右ハンドル車は輸入できないので、注意が必要である。

(3) 現地での購入

主要代理店として、トヨタ系のCorporacion Flores S.A.、日産系のGrupoQ、三菱系及びホンダ系のAutoexcel、スズキ系Masadaのなどが挙げられる。

購入車両の選定にあたっては、現地代理店の技術レベルおよび部品のストック量を確認して車選びをすること。

(4)自動車登録

Pナンバー車両を購入した場合は、税務局へ所有者変更申請をして登録替えを行い、書類が整った時点で、市中銀行に出向き、登録料を支払うと、新しいRevisionを発行してくれる。Revisionは1年ごとに更新しなくてはならず、税務当局が主要新聞に掲載する納付時期(ナンバープレートの末尾番号によって仕分けされる)になったら古いRevisionを持って市中銀行に出向き、登録料を支払うと、新しいRevisionを発行してくれる。

(5)免許証取得

朝7:00に交通警察へ直接出向き、講義を受けたあと筆記試験を受ける。筆記試験のあとは、10分か15分間の実技試験が公道で行われるが、車両は自分で調達しなくてはならない。結果はすぐ通知されるが、合格の場合、最終的な交付手続きは翌日以降になる。

料金は、有効期間しだいであるが、1年の場合150レンピラ(約9米ドル)、2年の場合250レンピラ(約15米ドル)、5年が600レンピラ(約36米ドル)となっている。

(6)保険、税金

保険に加入していなければMIナンバーの取得申請はできない。車両保険料は車体本体価格で左右されるが、2000ccくらいの乗用車の場合、新車で年間約1000米ドル(約9万円)程度である。一般車の場合の保険加入は任意であるが、ホンジュラスでは保険に加入しないで運転しているオーナーも多く、そのようなオーナーとの間で交通事故を起こし被害者となった場合には、先方から何の補償も得られないこともありうるので、自分の車両には保険をかけておいたほうがよい。

20. 地方都市



(1)オランチョ県フティカルバ市

<食生活>

食料:

市内のメインストリート沿いには、雑貨店や生鮮食料品店が多く立ち並び、野菜、果物、食肉類が豊富に販売されている。また市内北部に常設された生鮮市場とあわせて、毎週金曜日の夜から土曜日午後にかけて、ライオンズ・クラブ下の公園で、特設マーケットが開かれ、野菜、果物に加え、魚介類なども販売されている。ただし、これら魚介類は鮮度保持の面で問題があり、調

理法などに注意を要する。

一般的な食料品(米、パン、めん類、野菜)や食肉類(牛肉、豚肉、鶏肉)はほとんど揃っており、値段も首都と比較して同等か若干高い程度であるが、日本食やこれに関連する調味料は、首都もしくはサンペドロスーラのスーパーマーケットでしか入手できない。

食器、調理道具など：

品質のよいものは少ないので、首都もしくはサンペドロスーラでの購入が望ましい。

外食：

肉料理を中心とするレストランと中国料理、さらにはハンバーガーやピザなどのファストフード店に大別される。主なレストランとしては「ラ・フォンダ」「オレガノミックス」「ラ・カシータ」があり、串焼肉やステーキが中心だが、魚介類のスープや魚のフライなどが提供される[キャプテン ジェニー]もある。中国料理は、「アジア」「ドラゴン・ドラード」「キング オリエンタル」など4軒ある。ファストフード店は営業時間が短く、21:00には閉店しているケースが多い。

<衣料>

おおむね首都に準じるが、標高550mぐらいで平均気温が高く、長袖シャツを必要とするのは2カ月程度である。衣料品は質を問わなければ、ひととおり入手可能である。

ドライクリーニングの可能な店もある。

<住宅>

市内人口は約3万人といわれており、住居やホテルなど良好な条件を備えているところは限られている。

・ホテル・ボケロン：温水シャワー、ケーブルテレビ、エアコン、805.20レンピラ

・ホテル・ビジャ サン アンドレアス：シャワー、ケーブルテレビ、エアコン、620レンピラ

・ホテル ポオサーダ デル セントロ：シャワー、ケーブルテレビ、扇風機、580レンピラ

(2) コルテス県サンペドロスーラ市

<食生活>

食料：

市内に大型のスーパーが開設されており、野菜、果物、食肉類、飲料水、

日用雑貨品等が豊富に販売されている。また、海産物も魚、エビ、カニ類が大型スーパーでは販売されているが、入荷直後は鮮度がよいものの、常時よいわけではないので注意が必要である。また、近年では、輸入品の冷凍海産物(サーモン、エビ、マグロ、ウナギほか)も購入できる。おおむね品物は豊富に流通している。

食料品は米(カリフォルニア米)をはじめとして基本的な食材はほぼ揃う。野菜類はニンジン、タマネギ、キュウリ、トマト、レタス、キャベツなどの万国共通なものに加え、ネギ、白菜、大根、チンゲンサイなどの東洋野菜も季節によって大型スーパーで販売されている。果物もスイカ、メロン、パイナップル、マンゴー、パパイア、バナナなど季節に応じて安く買える。飲料水はミネラルウォーターが販売されているので、水道の水を飲まず、この水を買って飲むことをお奨めする。そのほかの物品もほとんど購入できる。

みそ、しょうゆ、とんかつソース、昆布、だしの素、カレールー、豆腐、ふりかけなどの主要な日本食品はスーパーや韓国系の雑貨店で揃う。勿論、韓国系の雑貨店ではキムチも購入できる。またそこでは、冷凍のさんま、さば、餃子等も購入できる。

食器、調理道具など：

高価であるが、外国製の品質のよいものもひとつとおり購入可能(中国鍋など、東洋調理道具も一部で入手可能)である。

外食：

首都テグシガルバに準じ、イタリア、スペイン、アルゼンチン、ペルー、メキシコ、中国、韓国、日本料理等のレストランが一通りある。

<衣料・家電製品>

標高が低いことから、年間を通して熱帯性気候で高温多湿である。長袖シャツを着るのは、1~2カ月間である。衣料品、アクセサリや家電製品は豊富で、一流ブランド品からお手頃品とひとつとおり揃っている。パソコン等の関連する機器も、大型事務用品専門店で一通り購入することができる。印刷機はこちらの方が安く購入できる。しかし、日本語対応のパソコンは購入できないので携行する必要がある。

ドライクリーニングの可能なクリーニング店も市中にたくさんある。

<住宅>

物件を探す場合は、知人の紹介、不動産会社(Bienes Raices)および新聞広告、空き家の直接広告などが利用されている。また、一時的に短期契約

のできるホテル、家具付きアパートや、賄い付きの下宿屋に入り、それからじっくり探すという方法もある。

住宅選定上の主な条件としては、治安のよい地区であること、塀や窓に鉄格子がついていること、防犯設備があること、電話が取り付けられていること、乾季の水不足が深刻なので用水タンクが設置されていることなどが挙げられる。

さらに、子供のスクールバス路線や、家政婦／夫が通いの場合は、バス路線から遠くないほうが望ましい。

家賃の相場は、比較的安全な住宅地の、3～4寝室、応接間兼居間、食堂、台所、使用人部屋、パティオ、電話、用水タンク付き、家具なしの物件で800～1,200米ドル前後である。また、昨今、アパートも普及し、単身赴任者には、利便性及び安全性の観点から人気がある。2～3寝室、ダイニングキッチン、応接間、ユニットバス付きの物件で、600～800米ドルである。昨今、経済状況も影響して、借り手が減ってきていることから、交渉次第では家具をつけてくれる大家も増えてきている。

一軒家、アパートなどいずれも入居可能である。一軒家の場合、アラーム装置等の防犯設備を厳重にするか、場合によってはガードマンを雇う必要がある。アパートのほとんどは、入口になんらかの防犯設備がある。

比較的治安がよいとされている地区としては、下記などが挙げられる。
Col. Las Mesetas, Col. Trejo, Bo. Rio de Piedras, Col.Moderna, Col. Los Andes(ここにはヘルシー通りと呼ばれる道があり、夕方になると健康のためにジョキング、ウォーキングをする人で沢山になる)とその周辺地区。

中央公園(セントロ)より西部地域は比較的中・高所得者層の居住区となっており、東部地域よりはよい環境といえる

<交通機関>

タクシー :

ラジオタクシー(フロントに会社名が記載)と個人タクシーがあるが、安全対策上ラジオタクシーを利用して移動することを勧める。タクシーを利用する場合は乗る前に行き先を告げ、値段交渉を行うことが望ましい。ラジオタクシーは大体の相場が決まっている(50レンピ～)が、交渉次第では安くなる。行き先や服装・持ち物などで、相場より高く請求してくることもあるので注意が必要である。

また、早朝や夜間の利用は割高になる。

バス :

中・長距離バスと路線バスがある。

中・長距離バスは集合ターミナルがあり、各方面行きのバスが発着している。ただ希にこのターミナルではない場合もあるので確認をして移動することが望ましい。タクシーでターミナルへ移動した場合、バスの会社名を言うと近くで降りしてくれる。

路線バスやラピディート(ワゴン車)は、走るルートが決まっている。行き先を確認して乗車をする。値段はバスで5か6レンピ、ラピディートで6か7レンピである。安く利用者は多いが、危険度も高いので、地元の人と利用するか、運転手席の隣に座るなどの注意が必要であるが、利用は勧められない。

飛行機 :

テグシガルパより滑走路が広く、早朝や夜間の発着が可能のため、国際線の発着が多く充実している。

< 銀行 >

至る所に各銀行の本店・支店がある。ショッピングモールの中にも各銀行があり、比較的安心して利用することができる。

< 医療 >

設備の整った病院があり、海外での研修経験のある医師もいるが、一般には十分な医療体制が整っているわけではない。緊急医療(Emergencia)部門があり、24時間対応可能な以下の私立総合病院がよく利用される(詳細はPart3イエローページを参照)。

 Yellow Page

< 総合病院 >

- ・Centro Medico CEMESA
- ・Hospital del Valle

公共機関の救急車があるが、あまり信頼は置けない。自分で運転して行くか、できない場合は友人などに頼むなど、迅速な対処が重要である。

< 教育 >

高所得者階級および外国人居住者の子弟が通う、英語、スペイン語のバイリンガル・スクールがあり、幼稚園、小学校、中等学校課程がある。連絡先はPart3イエローページを参照。

 Yellow Page

< バイリンガル・スクール >

- ・Academia Americana
- ・International School

< その他 >

サンペドロスーラの季節は夏と秋と言われ、特に暑い夏が8カ月近く続く。暑さ対策や健康管理には、十分に留意する必要がある。また、極力蚊に刺されないような対策をする必要がある。

(3)コパン県サンタ・ロサ・デ・コパン市

< 食生活 >

食料：

市内のメインストリート沿の雑貨店やミニ・スーパーマーケット及びバスターミナル近くのスーパーマーケット「20メノス」では、野菜、果物、食肉類が販売されている。また市内西部に常設された生鮮市場とあわせて、毎週土曜日の午後から日曜日にかけて、常設市場の近くで、近郊の農家が集まる特設マーケットが開かれ、新鮮な野菜、果物に加え、魚介類なども販売されている。ただし、これら魚介類は鮮度保持の面で問題があり、あまりお勧めできない。

一般的な食料品(米、パン、めん類、野菜)や食肉類(牛肉、豚肉、鶏肉)はほとんど揃っており、値段も首都と比較して同等か若干高い程度である。日本料理用食材については、最近では、日本米に比較的近いカリフォルニア米(NISHIKI)、海苔、豆腐やこれに関連する調味料(醤油、みりん等)を取り扱うスーパーが出てきており、入手が可能である。ただ、これらの食材は仕入れが不定期に行われているため、品切れ入荷待ちということもある。品数や入荷頻度を考慮するとサンペドロスーラのスーパーマーケットや韓国食材屋での入手をおすすめする。

食器、調理道具など：

必要最低限のものは揃うが、品質のよいものは少ないので、首都もしくはサンペドロスーラでの購入が望ましい。

外食：

肉料理を中心とするレストランとイタリア料理、メキシコ料理、中国料理、さらにはハンバーガーやピザなどのファストフード店に大別される。主なレストランとしては「ラ・アシエンダ」「フラミンゴ」があり、串焼肉やステーキの肉料理が中心だが、魚介類のスープや魚のフライなどが提供される場合もある。中国料理は、「シャンハイ」など5軒程ある。平日は閉店時間が早く、21:00頃に閉まる店が多い、週末は23:00頃まで営業している店もある。

< 衣料 >

おおむね首都に準じるが、標高が首都よりも高く(1050m)、平均気温が首

都よりやや低めである。年間を通し雨が多い。11月～2月はかなり冷え込むため、裏地付のジャンパーが必要。衣料品は質を問わなければ、ひととおり入手可能である。

<住宅>

市内人口は約4.3万人といわれており、住居やホテルなど良好な条件を備えているところは限られている。

- ・アンティグオ・ロブレ : カフェテリアあり。温水シャワー、ケーブルテレビ、インターネット、エアコン、650レンピラ程度 (シングル) Tel:2662-0472
- ・ホテル・エルビール : 温水シャワー、ケーブルテレビ、エアコン、880レンピラ程度 (シングル朝食付) Tel:2662-0103/1375
- ・ポサーダ・デ・ファン B & B : 温水シャワー、ケーブルテレビ、インターネット、450レンピラ程度 (シングル朝食付) Tel:2662-0254
- ・ホテル・カサ・レアル : 温水シャワー、ケーブルテレビ、エアコン、インターネット、720レンピラ程度 (シングル朝食付) Tel:2662-0801

(4)アトランティダ県ラ・セイバ市

<食生活>

食料はスーパーマーケットPaizとモール・メガブラザのスーパーマーケットMEGAでほとんどすべての食材が手にはいる。パルケセントラルから海までの北側には市場があり新鮮な野菜、果物が手押し車の屋台で売られている。市場の肉類、魚は気温が高い時はちょっと鮮度が心配であるが時々朝どりの魚が手に入る。冷凍保存した魚介類を売る清潔な店も数件市内にある。日本食材はお酢、ごま油は常時大きなスーパーで手に入るが、醤油、カリフォルニア米、豆腐などは入荷が不定期で、入荷してもすぐに売り切れてしまう。小さなスーパーで中国産の醤油、海苔、餃子の皮、めん類などは手に入ることもある。

サンイシドロ通りにあるミートショップでは鮮度の良い肉類が手に入る。

<外食>

市場の近くには市民の人達の行く気軽な食堂がたくさんある。パルケセントラルの近くにハンバーガー、ピザ、ドーナツのファストフード店がある。市内では魚介類のスープなどの美味しい「カバサ」というレストランが有名であるが地元の人達は隣町のコロサル、サンボククリークのガリフナ族のレストランによく食べに行くようである。安くて丁寧な作っていて好評である。ティビコのレストランは町中にいろいろあるが治安の良いピッサリアの「メディテラネア」、パー

では「エキスパトリアドス」の人気がある。生のジュースの店、コーヒーショップ、お菓子のお店もいろいろある。

< 衣料 >

一年中半袖で過ごせる。10月から1月は雨が降ると長袖、長ズボンが必要なほど寒い時もあるが、地元の人にはタンクトップで歩いていたりする。フリースの上着を着る時も何度かある。衣料品は何でも手に入るが綿製品が少ない。ベットカバーなどはブラジル産の綿100%の製品が少し高めだがあることはある。

< その他 >

コンピューターショップ、家電店などはモール・メガプラザにあり、文房具店の「オフィスデポ」もサンイシドロ通りにある。市場近くには大きな金物店、小さいが文房具店、本屋もある。薬局は市内いたるところにあり、24時間営業の店もある。

< ホテル >

海沿いのキンタリアル

<http://www.quintarealhotel.com/>

落ち着いた雰囲気のホテルラキнта

<http://www.hotellaquinta.net/>

ピコボニートの麓にあるロッジピコボニート

<http://www.picobonito.com/>

若者が良く利用するホテルカトラッチョ(504)2440-2312は安心して宿泊できる。

Part 3 イエローページ

特に記載のない限り、JICA事務所のあるテグシガルパの情報を中心にしています。

1. JICA 事務所

| | |
|------------|---|
| 所在地 | Calle Santa Rosa, Colonia Lomas del Mayab Casa No.1346 Tegucigalpa, M.D.C. Honduras Central América |
| TEL/FAX | TEL: +504-2232-6727, 6737, 1033, 5228 FAX: +504-2231-1034 |
| URL/E-mail | URL: http://www.iica.go.jp/honduras E-mail: iicahd@amnettgu.com |

2. 日本大使館

| | |
|------------|--|
| 所在地 | San Carlos Colonia Palmira Tegucigalpa, M.D.C Honduras Central América |
| TEL/FAX | TEL: 2236-5511 FAX: 2236-6100 |
| URL/E-mail | E-mail: embajada.japon@datum.hn |

3. 緊急連絡先電話番号

| | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 日本大使館 | TEL: 2236-5511, 6828, 6829, 5796 |
| (以下は携帯電話からは最初に*を押してから該当番号を押す) | |
| 警察 | TEL: 199 |
| 消防、救急車 | TEL: 198 |
| 赤十字救急車 | TEL: 195 (固定電話) 767 (携帯電話) |
| 交通警察 | TEL: 222 |

4. 宿泊

< ホテル > (Hotel)

| | |
|---|--|
| ■Hotel Clarion | Ave. Juan Manuel Gálvez, 1521, Col. Alameda, frente al Restaurante El Corral, Tegucigalpa TEL: 2286-6000 / 22024200 FAX: 2286-6001 URL: http://www.realhotelsandresorts.com E-mail: clarion.tgu@realhotelsandresorts.com clarion.tgu@r-hr.com |
| ■Hotel Real Intercontinental | Ave. Roble, frente Mall Multiplaza, Tegucigalpa TEL: 2290-2700 FAX: 2231-2828 URL: http://www.intercontinental.com 営業中のホテルのなかでは最新のホテル。料金は高いが、目の前にショッピングモールがあり、買い物に便利。 |
| ■Hotel Honduras Mava | Col. Palmira Ave. República de Chile, Tegucigalpa TEL: 2280-5000 2220-5000 FAX: 2220-6000 URL: http://www.hotelhondurasmava.com |
| ■Hotel Marriott | Boulevard Juan Pablo Segundo, Una cuadra al este de Casa Presidencial, Tegucigalpa TEL: 2232-0033 FAX: 2235-7700 URL: http://www.latinamerica.marriott.com |
| ■Hotel Real Intercontinental | Col. Hernández v Biv. De Sur, San Pedro Sula TEL: 2545-2500 FAX: 2545-2524/ 2545-2525 URL: http://www.intercontinental.com |
| ■Hotel Plaza del General v Hotel Plaza del Libertador (TIENEN MISMA TARIFA) | Col. Palmira, Circuito Hotelero Plaza San Martín, Tegucigalpa Tel. 2220-7272 Tel. 2220-4242 reservaciones@hotelplazadelgeneral.com |
| ■Hotel Plaza San Martín | Col. Palmira, Circuito Hotelero Plaza San Martín, Tegucigalpa Tel. 2238-4500 reservaciones@sanmartinhotel.com |
| ■Hotel Copantl San Pedro Sula | Residencial Los Arcos Blvd. Del Sur-Fte. A Mall Multi Plaza, San Pedro Sula TEL: 2556-8900 FAX: 2556-7890 URL: http://www.copantl.com |

< アパートホテル > (Aparto Hotel)

- Casa del Viajero
 Residencial La Hacienda, Calle Los Llanos, Tegucigalpa
 TEL: 2231-0431/ (800) 2220-2272 línea gratuita / FAX: 2231-0824
 URL: <http://www.casadelviajero.com>
 料金: シングル 64.00 米ドル~ (税別)、ツイン 70.00 米ドル~ (税別)
- Apart-Hotel Suites La Aurora
 Ave. Luís Bogran, Col. Tepeyac No.1519, Tegucigalpa
 TEL: 2235-9891 / 2235-8740 FAX: 2232-0188
 URL: <http://www.suitesaurora.com>

5. 不動産会社(Bienes Raíces)

- Internacional Bienes Raices: Boulevard Morazán, Edificio Los Jarros, Oficina 2-2
 Tel. 2235-8171, 2235-9775, Cel. 9990-0255 (Melissa Valenzuela-Presidente)
 E-mail: realtormel2002@yahoo.com.mx / valenzuela724@hotmail.com
- Terranova Col. Matamoros, Calle Almeira No.3038, Tegucigalpa
 TEL: 2221-1618 FAX: 2221-1709 CELULAR: 9979-1892
 E-mail: xmendieta@hotmail.com
- M.K.M. Barrio Los Andes 8 calle, entre 11 v 12 avenida, Edificio Park Plaza, San Pedro Sula
 TEL: 2557-9553 FAX: CELULAR: 9462-4069/9523-7788
 E-mail: marcela_morales11@hotmail.com
- A.M.B. Col. Lomas del Mavab, Ave. Linda Vista No. 7
 TEL: 2289-4174 CELULAR: 9970-4450 (Ana María Medina – Asesora)
 E-mail: ammedmor@hotmail.com
- in K sa. Col. Los Girasoles, Tegucigalpa, Honduras
 TEL: 2258-1349 CELULAR: 9992-8257 (Oscar Ortega – Gerente)
 E-mail: inksa@hotmail.com
- MG Inmobiliaria Edificio Palмира, 4 o Piso Tegucigalpa, Honduras
 TEL: 2239-9552, 2252-5718 CELULAR: 9970-5161 (Gabriella Alloza)
 E-mail: inversiones_gama@yahoo.com

6. レストラン

< 日本料理 > (Comida Japonés)

- 宇佐美 RESTAURANTE USAMI Col. Palmira
 TEL: 2221-0516/2221-1590 FAX 2221-1590
 寿司、刺身、煮物、天ぷらなど。Email dianab71@hotmail.com
- Edozushi San Pedro Sula 市内 7 calle A, 16 avenida, Bo. Los Andes.
 TEL: 2550-0943 / 2550-9837 fax 2550-9837
 さしみ定食やうどんも食べられるホンジュラス随一のバラエティーを誇る日本レストラン。

< ホンジュラス料理 > (Carnes)

- El Patio Blvd. Morazan, FINAL DEL BOULEVARD MORANZAN, CONTIGUO A BANCO DEL PAIS.
 TEL: 2221-3842/2221-4141
 炭火焼き。El Conquistador という肉のセットがお勧め。160 レンビラ (約 1150 円)。
- El Corral Col. Alameda, Frente a Hotel Clarion
 TEL: 2232-5066/2239-1741/ telefax 2239-4751
 肉料理。値段は少々高め。

< 中国料理 > (Comida China)

- Furiwa 1 Blvd. Juan Pablo Segundo frente a
 TEL: 2239-1349
 日本人がかつてよく利用していた店であるが、最近サービスが悪くなった。スープ類はどれもおいしい。1 人用のメニューはない。
 日曜日には飲茶もある。ディナーは 1 人 150 レンビラ。
- Moncoalia Blvd. Juan Pablo
 TEL: 2232-6907/2232-6900
 2000 年 10 月にできた台湾風中国料理のレストラン。魚介類が自慢。ディナーは 1 人 200 レンビラ (約 1500 円) 程度。

-
- Fujing Zhou Col.Florencia Sur Segunda Entrada No.3310 Farmacia Senros の隣
 年中無休で 24 時間営業。
 肉まん、粽、シューマイ、餃子、胡麻団子等、中華式朝食メニューがある。鍋メニューもある。
 中国(ジャスミン)茶は、中国人系(日本人を含む)は無料。コストパフォーマンス No.1。
-
- < フランス料理 > (Comida Francesa)
-
- Casa Maria Col.Castano Sur, cuadra y media al sur de FICENSA.
 TEL: 2239-4984/2239-7900 fax 2239-7900 email: Casamaria95@yahoo.com
 エビ料理が自慢。ディナー-250 レンビラ(約 1800 円) ~ と、やや高め。
-
- Le Petit Paris
 Los Castaños の裏、日本大使館の近く
 昼食用のメニュー(飲み物、デザートつき、コーヒーは別)あり
-
- < イタリア料理 > (Comida Italiana)
-
- Il Padrino Col. Montecarlo.
 TEL: 2221-0198/2221-0321 email elpadrino@qmial.com
 海産物入りスープはお薦め。タラやイカも食べられる。スパゲティや海産物(冷凍もの)も買える。ディナー-200 レンビラ(約 1500 円) ~。
-
- Tre Fratelli SAN PEDRO SULA Boulevard morazan 16v17 avenida. primera calle. esquina ouesta pizza hatt.
 TEL: 2557-3019 /2558 0620
 パスタの種類が豊富。ホンジュラス人に人気がある。ランチ 150 レンビラ(約 1100 円)程度。
-
- Tito's Blvd. Morazán, frente a Magdonald.
 TEL: 2232-6523/ 2231-1917
 ピザがおいしい。ボリュームもある。ランチ 100 レンビラ(約 750 円)程度。
-
- Ginos Col.Palmira Fte.A Hotel San Martin (Comida Italiana)
 TEL:2238-0361/2238-1464 ホテル・マヤの近く。スパゲティがおいしい。
-
- < 海産物料理 > (Mariscos)
-
- Tonv's Mar Blvd. Suvana, Florencia Sur, contigua a Tecnoplantel
 TEL: 2239-9379/22325266
 エビ料理が豊富。ホンジュラス人に人気がある。ディナー-250 レンビラ(約 1800 円)程度。
-
- Rincón España Col. Palmira, cerca de Cybex
-
- < エジプト料理 > (Comida de Egipto)
-
- El Masri Villa Vieja carretera a Danli Km.3
 テグシガルバから Villa Nueva を通過してすぐ。Villa Vieja に入りかかったあたりの左手。電話:2291-4253
 週末の夜にベリーダンスあり。
 ■El Masri Villa Vieja carretera a Danli Km.3
 テグシガルバから Villa Nueva を通過してすぐ。Villa Vieja に入りかかったあたりの左手。電話:2291-4253
-
- < アルゼンチン料理 > (Comida Argentina) Parrilladas y cortes de carne
-
- Ni Fu Ni Fa Bvd.Morazan frente a Mall Dorado, detrás de farmacia SIMAN(Mall El Dorado の向かい)
 Tel:2221-2056
-
- < その他の料理 > (Otros)
-
- La Cumbre El Hatillo, km .5 despues del picacho, después dendero nevada.
 TEL: 2211-9000
 Picacho にあり。テグシガルバが一望できる。見晴らしが自慢のドイツレストラン。ウサギのパテはお薦め。
 ディナー-200 レンビラ(1500 円)程度。
-
- Roio.Verde v Aio Col.Palmira, primera avenida, casa no.1930nte a café HONORE
 TEL: 2232-3398 /22325653
 月曜から土曜日、夜 11 時まで、落ち着いた雰囲気
-
- Hodori San Pedro Sula 市内
 TEL: 2553-1250
 韓国料理。冷麺もある。ディナー-150 レンビラ(1100 円) ~。
-

7. 食料品の購入

< 日本食品 > (Compra de alimentos Japoneses)

■Supermercado YIP

Col. El Prado frente a Cooperación Flores, Tegucigalpa

TEL: 2225-2896 / 2225-2903 / 2225-3557

9:00 ~ 20:00

カリフォルニア米(「国宝」「錦」)、ソース、そば、干しシイタケ、タケノコの缶詰、カレールー、米酢、するめ、のり、インスタントラーメン、インスタントうどん、春雨、「Cook Do」各種など。

■Bazar Canton

Bvd. Morazan atrás de plaza criolla

TEL: 2235-3000

月~土 9:00 ~ 18:00 日曜 10:00 ~ 16:00

日本米、のり、するめ、インスタントラーメン、ザーサイなど。

< 会員割引のあるスーパー > (Supermercado con membresía)

■Stock Blvd. Suvapa

TEL: 2220-7280 / 2220-7281

9:00 ~ 21:00

■Price Smart

Col. Florencia, detrás del Mall Multiplaza, Tegucigalpa

TEL: 2213-7619/ 2235-3104/ 2235-5491

9:00 ~ 20:30

会員費: 300 レンピラ

< その他のスーパー > (Otros Supermercados)

■Paiz Mall Multiplaza 内

TEL: 2231-2152

9:00 ~ 21:00

■Paiz Centro Comercial Plaza Miraflores

TEL: 2231-5058

9:00 ~ 21:00

■La Colonia 1

Bvd. Suvapa

TEL: 2276-1910

■Mas X Menos

Ave. La Paz

TEL: 2220-0274

8. 生活用品の購入

< 家電製品 > (Electro Domestico)

■La Curacao

Col. Lomas del Mavab entre Bamer v Bancafe, Tegucigalpa

TEL: 2239-8414 ext.1240 FAX: 2235-8255

■Diunsa Blvd. Centroamérica v Blvd. Francia, Tegucigalpa

TEL: 2235-6677 FAX: 2235-6663

URL: <http://www.diunsa.hn/>

■Lady Lee 2nd Piso Mall Multiplaza (Col. Florencia), Tegucigalpa

TEL: 2231-2040

URL: <http://www.ladylee.com/>

< 家具 > (Muebles)

■La Curacao

Col. Lomas del Mavab entre Bamer v Bancafe, Tegucigalpa

TEL: 2239-8414 ext.1240 FAX: 2235-8255

■Tropicas TG Suvapa Blvd. Suvapa Cont. A Televiscentro

TEL: 2224-1930 FAX: 2224-1867

■Price Smart Col. Florencia, detrás del Mall Multiplaza, Tegucigalpa (Tambien es tienda de electrodomésticos)

TEL: 2235-3100 FAX: 2235-3101

< 工具、素材 > (Ferretería)

- Do It Center Blvd. Juan Pablo II Contiguo a Casa Presidencial. Tegucigalpa
TEL: 22443648/2244-8000
- Ferretería Larach Y Cia
Col. El Prado Calle la Salud abaio de Hospital Escuela. Tegucigalpa
TEL: 2290-1100
- Cortitela 2237-7338
Final Ave. Los Proceres #3917. Tegucigalpa
TEL: 2236-9655 Fax 2236-6740

9. 金融機関(Bancos)

- フィセンサ銀行 (Banco Ficensa) Oficina Principal.
フィセンサ銀行本店ビル、モラサン通り
TEL: 2238-1661 /FAX 2269-2800
URL: <http://www.ficensa.com/>
9:00 ~ 17:00
ATM が首都テグシガルパ市内、サンベドロス-ラ市内にそれぞれ 20 ~ 30 カ所ある (ただし、現地通貨引き出しのみ)。
- アトランティダ銀行 (Banco Atlántida)
アトランティダ銀行本店ビル、セントロアメリカ通り
TEL: 2280-0000 FAX: 2239-7203
URL: <http://www.bancatlan.hn/>
9:00 ~ 17:00
ATM が首都テグシガルパ市内、サンベドロス-ラ市内にそれぞれ 20 ~ 30 カ所ある (ただし、現地通貨引き出しのみ)。

10. レンタカー会社 (Alquiler de Vehiculo)

- FRIENDSHIP Rent A Car
Frente al Aeropuerto Internacional de Toncontin. Tegucigalpa M.D.C. parqueo INGESA
TEL: 2233-1927 FAX: 2233-1925 CELULAR: 98352605/ SR. FEDERICO IZAGUIRRE.
E-Mail: friendshiprentacar@yahoo.com.mx
- TOYOTA Rent A Car/ Thrifty Car Rental /2238-0705
Col. Palmira, enfrente al Redondel de Los Artesanos
TEL: 2238-0705/ 2238-3723/ 2234-3183 (Aeropuerto), FAX: 2238-5783
- AVIS Rent A Car
Boulevard Suvapa, Edificio Marinakvs, Frente a Emisoras Unidas
TEL: 2232-0088, 2239-5711, 5712 FAX: 2239-5710 www.avis.com.hn

11. インターネット・プロバイダー (Proveedor de internet)

- CABLE COLOR: Colonia Miramonte, edificio Rosental Segundo nivel
TEL 22620000- www.cablecolor.hn
- AMNET (MILLICON CABLE DE HONDURAS)
Residencia el Trapiche a la par de CCI.
TEL: 2269-0000 -25081010 SPS.

12. 教育機関

< 補習授業校 >

- テグシガルパ日本語補習授業校
Calle Santa Rosa Colonia Lomas del Mavab Casa No.1346 Tegucigalpa, M.D.C.
TEL: +504-2232-6727, 6737, 1033, 5228 FAX: +504-2231-1034 (Tel.Fax 共に JICA 事務所)

< 外国人学校 > (Escuela Bilingüe)

- Dowal School
Linda Vista at the end of the main street (テグシガルパ市リンダ・ビスタ地区=JICA 事務所の近く)
TEL: 2236-7493 FAX: 2221-0647, 0649
URL: <http://www.dowalschool.net> E-mail: education@dowalschool.net

■Discovery School
 Zona "El Molinon", a inmediaciones del Anillo Periférico, antes de la salida a Valle de Ángeles (テグシガルバ市エル・モリノン地区)
 TEL: 2221-7790/ 2221-7792 FAX: 2221-7791
 URL: <http://www.discoveryschool.edu.hn> E-mail: dsdirector@discoveryschool.edu.hn

■American School
 Lomas del Guijarro, calle Republica Dominicana, Frente redondel embajada de MEXICO P.O.B 2134, Tegucigalpa (テグシガルバ市ロマス・デル・ギハロ地区)
 TEL: 2239-5434, 3160, 2232-2390 FAX: 2239-6162
 URL: <http://www.amschool.org> E-mail: info@amschool.org

< 幼稚園 >

■Maqic Castle
 Col. Ruben Dario # 2145
 TEL: 2239-7517 FAX: 2239-2702
 URL: <http://www.magic-castle.org> E-mail: info_mc@magic-castle.org

13. スポーツ施設 (Instalación deportiva)

■Country Club
 TEL: 2227-4546 FAX: 2227-3105

■Cvbex José Maria Rico 102-108, Col. del Valle
 TEL: 2239-5200, 2239-5132
 E-mail: Cvbex@yahoo.com

■Villa Olimpica
 TEL: 2232-5589, 2231-0541, 0502 (CONAPID=Comisión Nacional Pro-Instalación Deportiva)
 上記 CONAPID へてに申し込む。

14. 語学学習施設 (Cursos de Idioma)

■Academia Europea
 Lomas del Guijarro Sur Calle Madrid, Bloque Norte Casa#2
 TEL/FAX 2239-6417, 2239-6418
 E-mail: academia.ventas@gmail.com

■KOINONIA
 Barrio el Zarzal, municipio de Valle de Angeles, calle principal
 TEL: 2766-2555, 2717-5401 FAX: CELULAR: 9809-3722
 E-mail: info@escuelavalledeangeles.org ENCARGADA DELMI DERAS.

■Conversa Col. Palmira, Ave. Republica de Argentina, Casa #257
 TEL: 2231-1874 /2232-0776 FAX: 2232-0776
 E-mail: aerohond@cablecolor.hn

15. 旅行代理店 (Agencia de Viaje)

■Aerotour Col. San Carlos, Avenida República de México, atrás de la Embajada Americana
 TEL: 2236-5052, 2236-6333
 E-mail: cwt@erotour.net E-mail: viorenzana@aeotour.net
 8:00 ~ 18:00

16. サンペドロスーラの施設 (San Pedro Sula)

< 医療機関 > (Hospitales y Clínica)

■Centro Médico CEMESA (総合病院)
 Col. Altamira Bolv. del Sur Entre 22 y 23 Calle frente a "MAZDA"
 TEL: 2556-7401

■Hospital del Valle (総合病院)
 Bolv. del Norte Centro hacia Pto. Cortes Esquina Opuesta hacia El Palenque
 TEL: 2551-8433

<バイリンガル・スクール> Escuela Bilingüe

■Academia Americana

Bld. Dr. Mario C. Rivas

TEL: 2566-0904, 3765

E-mail: americana@unite.com

■International School

Bld. Santa Ana, Calle Internacional

TEL: 2566-2722, 1458

■Metropolitana School

Barrio Guamilito, 6 Calle, N. O., Zona Palenque, dos cuerdas al oeste, Boulevard del Norte, Km. 5.

TEL: 2551-2296, fax 2252-2108 alvarenga_nadina@hotmail.com
