

Part 1 基本情報

1. パナマプロフィール

- (1)正式名称 República de Panamá
(和文)パナマ共和国 (英文)Republic of Panama
- (2)政体 共和制
- (3)首都 パナマ市
- (4)面積 7万5517平方km(北海道より少し小さい)
- (5)人口 333万人 (2010年5月国勢調査)
- (6)民族 メスティソ(ヨーロッパ系白人と先住民の混血)70%、アフリカ系14%、ヨーロッパ系9%、先住民7%
- (7)言語 公用語:スペイン語。
- (8)宗教 キリスト教98%(カトリック85%・プロテスタント13%)・その他
- (9)略史 1501年 スペイン人バスディーガスがヨーロッパ人ではじめてパナマ地峡を発見する。
1513年 スペイン人バルボアがヨーロッパ人ではじめて太平洋を発見する。
1519年 スペイン人ペドラリアスにより太平洋側に拠点都市が建設される。
1521年 建設された拠点都市がスペイン国王から紋章を授けられ王都パナマ市となる。
(現在のパナマビエホ(旧パナマ市))
1671年 イギリスの海賊ヘンリー・モーガンの襲撃によりパナマ市は廃墟と化し、その10km先に拠点都市を再建する。(現在のカスコビエホ(パナマ旧市街地))
1821年 スペインより独立。グランコロンビア(現在のコロンビア・エクアドル・ベネズエラ・パナマ)の1部となる。
1831年 グランコロンビアが分裂し、ヌエバグラナダ共和国(現在のコロンビア・パナマ)の1部となる。
1903年 コロンビアより分離独立し、パナマ共和国が誕生する。
アメリカ政府との間で「運河条約」締結。(実質的にアメリカ政府の支配下に入る。)
1904年 パナマ運河建設工事はじまる。
1914年 パナマ運河完成。
1968年 クーデターにより、トリホス将軍が政権掌握。以後約20年間軍事政権となる。
1977年 トリホス将軍とカーター米大統領による「新運河条約」締結。
1989年 米軍侵攻・パナマ軍事独裁政権指導者ノリエガ将軍逮捕。
1999年 パナマ運河返還(米国からパナマ政府への完全返還)。
駐留米軍の完全撤退。
2004年 9月トリホス(民主革命党:PRD)政権発足。
2007年 運河拡張工事始まる。
2009年 7月 マルティネリ(民主変革党:CD)政権発足。

参考文献「パナマを知るための55章」国本伊代・小林志郎・小澤卓也(著)・他

- (10)在留日本人 318人(「海外在留邦人数調査統計」平成22年度速報版:外務省)
- (11)気候 熱帯性気候(雨季:4月下旬～12月中旬 乾季:12月下旬～4月中旬)
日中の気温30度前後。明け方冷え込むことがある。
- (12)日本との時差 :マイナス14時間 (サマータイムなし)

2. 業務のための基礎データ

(1)JICA事務所の概要

名称 : Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA)

住所 : Edificio World Trade Center Panamá, Piso4, Calle 53E. Urbanización Marbella, Panamá
(パナマ市マルベージャ区 53E 通り ワールド・トレードセンタービル 4 階)

郵便 : Apartado 0832-00900 World Trade Center Panamá, Panamá, REPUBLICA DE PANAMA

連絡先 : 国番号 : 507 市外局番:なし

電話 : (507)264-9669 / (507)264-9259

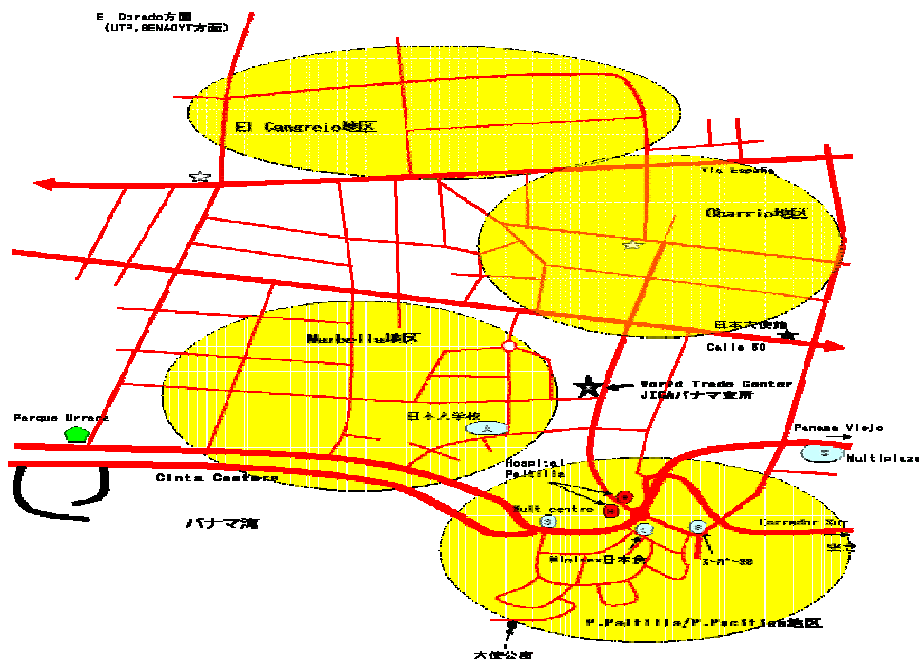
FAX : (507)264-9958

URL : <http://www.jica.go.jp/panama/index.html>

執務時間 : 8:30～12:00 13:30～17:00

休日 : 土・日曜日・祝日[(3) - 祝日参照]・年末年始(12/29～1/3)

(2)JICA事務所周辺地図



事務所までの交通

【空港から】 安全のため空港登録タクシーを利用の方がよい。
所要時間(空港 事務所) 片道約30分

(道路状況により多少異なる。高速道路が渋滞することもあるので要注意)
 金額 25ドル～30ドル程度。(高速料金込み)
 (荷物や人数により料金が多少異なるため、乗車前に運転手に要確認。)

【空港以外から】安全のため無線タクシーを利用した方がよい。

(但し、無線タクシーを呼出した場合、追加料金がかかる。)

料金メーターはなく、一定区間で1.50ドル→1.75ドル→2.00ドルと増加するので、乗車前に運転手に行き先を告げて料金の確認または交渉が必要。

一般的な流しのタクシーは、他の乗客と相乗りになることがあるので要注意。

(3) 祝日(2012年) :

1月1日	新年	11月2日	死者の日
1月9日	殉教者の日	11月3日	コロンビアからの独立記念日
2月20日 - 21日	カーニバル	11月4日	国旗の日
2月22日	灰の水曜日	11月5日	コロンにおける独立宣言記念日
4月6日	聖金曜日	11月10日	スペインからの独立宣言記念日
5月1日	メーデー	11月28日	スペインからの独立記念日
8月15日	パナマ市創立記念日 (パナマ市のみ)	12月 8日	母の日
		12月24日	クリスマスイブ
		12月25日	クリスマス

(4) 官公庁の休日 : 上記祝日と土・日曜日・大統領就任日(5年に1回)

(5) ビジネスアワー: 官庁 7:30～15:30
 民間企業 8:30～17:00
 銀行 (平日) 8:00～15:00
 (土曜日) 8:30～12:00
 各銀行や支店により多少異なる。
 販売店 10:00～20:00
 各店舗により多少異なる。

(6) 言語 : スペイン語

(7) 通貨 : 通貨単位はバルボア

(但し、独自のバルボア紙幣がなく、ドル紙幣が流通している。米ドルと等価で1バルボア=1ドル。
 1バルボア以下の硬貨は、独自のコインも存在する。紙幣については、20ドル紙幣以下が流通。
 50ドル、100ドル紙幣は、ホテル、中上級レストラン以外ではなかなか受け取ってもらえないため
 注意。)

(8)通貨レート : USドル

最新の為替レートは、以下のサイトで確認のこと。

<http://www.bloomberg.co.jp/tools/calculators/currency.html>

(「ブルームバーグ 為替レート計算」)

(9)関係機関 : 日本大使館 住所: Calle 50 y 60E Obarrio, Apartado Postal 0816-06807 Panamá

電話: (507)263-6155

FAX : (507)263-6019

(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」)

「生活情報」は特に記載のない限りJICA事務所周辺の情報を中心に掲載しています。

1. ホテル、住宅



1-1 ホテル

日本人がよく利用するホテルは次のとおりである。このうち、アパートホテルはキッチンがついており、値段も比較的割安になっているため利用者が多い。

なお、パナマ市では、近年の好景気により、宿泊料の値上げが続いている一方で、旅行者の増加からホテルの確保が困難なケースが生じている。観光客が増える乾季(12月～4月)は、ホテルの予約がとりにくくなることが多い。また、カリドニア地区(旧市街地の一部)に安価なホテルが多くあるが、危険地域であることからJICA関係者の利用は禁止している。

Yellow Page

<ホテル>

- ・Four Points by Sheraton
- ・Plaza Paitilla Inn
- ・Riande Continental
- ・Granada
- ・Marbella

<アパートホテル>

- ・Torres de Alba
- ・Sevilla Suites
- ・Suites Ambassador

1-2 住宅事情

独立家屋、アパートともに物件は多様であるが、治安、環境の面から、日本人の多くは、マルベージャ(Marbella)地区、パイティージャ(Paitilla)地区、プンタ・パシフィカ(Punta Pacifica)地区、オバリオ(Obarrio)地区等のいわゆる高級住宅街のマンションに居住している。なお、パナマ市内の独立家屋での居住は、安全上の問題から薦めていない。

ここ数年、アパート/マンションの建設ラッシュが続いており、居室数は増加しているが、米国人の年金生活者等の増加により、賃貸料は下がっていない。古い物件と新しい物件の比較では、それぞれに一長一短があり、古い物件は間取りは広いが、水周りなどの問題が多い。なお、1-1のアパートホテルに長期(1ヶ月～2年)滞在することも可能である。その場合は、月極めで家賃を設定することがあるが、長期滞在による割引はなく、高額になる。

2011年7月現在、居間、食堂、台所、洗濯場、寝室 2～3、トイレ2～3、使用人部屋の家具付き物件で、築年数、立地により1,000ドル～4,000ドル程度と幅がある。

1-3 住宅の探し方



不動産会社(個人経営が多い)に、斡旋を依頼。物件の内容に希望がある場合は、希望条件(バスタブ、ベランダ、書斎など)をあらかじめ不動産屋に伝えておくこと。斡旋料はない(家主が不動産屋に支払う)。

1-4 住宅選定上の留意点

選定のポイントは、主に以下の3点である。

(1) 治安

アパートの場合、24時間ガードマン常駐でかつ、正面玄関がロック式で訪問者のチェックができるものが望ましい。なお、上述の地区の高級アパートは、ほとんどがこのスタイルとなっている。

(2) 生活環境・利便性

隣接地へのアパート建設による騒音、慢性的な交通渋滞など、物件によって周辺環境が多様であるため、決定前の情報収集は不可欠。平日と休日でも状況が変わることにも留意。また、子弟が日本人学校を利用する場合は、スクールバスの運行地域も考慮する必要がある(上述の4地区は運行地域内)。

(3) 施設・設備

新築物件など固定電話がない場合、設置(開通)に時間がかかることがある(既設置物件でも、利用可能となるまでには1週間程度かかる)。

一般的に、上述の4地区の比較的新しい物件に入居する場合は、一般的にトラブルは少ないといえる。なお、家主が海外在住の場合、連絡等がスムーズにならない場合もあるので要注意。

1-5 住宅の契約

契約は、通常は1~2年単位で、双方に異存がなければ自動更新となるのが一般的である。ただ、1年未満の契約も交渉により可能である。契約解除の事前通告期間は1ヶ月で、それを過ぎると1か月分の家賃が請求されるのが一般的。

1-6 ガス、水道などの手続きと管理

一般的には、ガス、水道は、すぐに使用できる場合が多い。ガス代は家賃に含まれることがほとんどだが、水道代は、別途、請求されることがある。なお、電気、電話は、入居時に不動産屋に手続きを代行してもらうことが多い。それぞれ、移設、新規契約にかかるデポジット、もしくは前払いが必要となることがある。

前の居住者に未払いがある場合、大家や電気会社等ともめることがあるため、十分な確認が必要である。電気、電話料金の支払いについては、スーパーなどにある窓口で支払えるほか、インターネットでの支払いも可能である(インターネットバンキング利用)。

1-7 家電

(1) 電圧

電圧は120V、周波数は60Hzである。日本製の100Vの製品も故障を気にしなければ使用可能だが、トランス使用が望ましい。

(2) コンセント、モジュージャックの形

コンセントの形状は、日本と同じA型がほとんど。ただし、同じA型でも2本のプラグの幅が違っていることが多く(日本の場合が幅の違いをなくしてある)、また、アースがあるアメリカ式のA型も良く使われるため、日本製の延長コードが使用できなかったり、変換プラグが必要になったりすることがある。

(3) 家電製品

日本、韓国、アメリカ製の家電製品が多く売られており、日本製の炊飯器など一部の商品を除けば、必要なものはほとんど入手できる。特に、電子製品(液晶テレビ、パソコン、デジカメ等)は、日本における購入価格とほぼ同じで、品揃えも豊富である。

1-8 家具保険

該当情報なし。

1-9 その他

パナマ市は、高温多湿であることから、クローゼット内の洋服や革製品が、カビで使えなくなることが多い。多くの家庭は、クローゼットに除湿機を設置し、室内もクーラーを常時かけるなどの対策を採っている。思わぬところでは、パソコンのハードディスクの動作不良が、この湿度・カビが問題とされている。

2. 衣料、理容



2-1 衣料全般

(1) 一般事情

パナマは、コスタリカ国境にあるチリキ県の山岳地帯を除き、全土が熱帯に属し、一年を通して高温多湿(年平均気温摂氏 29度、平均湿度75~80%)である。12~4月は乾季、5~11月は雨季で、屋外では軽装でよいが、長距離バス・レストラン・オフィス等では冷房がかなり強いいため、カーディガン、ジャケットなどの上着を1枚持ち歩いたほうがよい。

また、一般的に昼間は日差しが大変強いいため、帽子・薄手の長袖などを着用し、肌に直接紫外線が当たるのを防いだほうが良い。公式な場やパーティーなどでは TPOを考えて、スーツやドレスを着用する必要がある。

衣料品については、品質や価格はさまざまであり、特に欲しいものが手に入らなくて困るという事はない。衣料品が手に入る大きなショッピングモールとしては、Multi Plaza、Multi Centro、Albrook Mallなどがあり、単独店もさまざまな

場所にある。日本でも人気のあるブランドとしては、ZARA、Lacoste、Tommy Hilfiger、Nautica、Liz Claiborne、Mango、Calvin Klein、GUESS、Timberlandなどがあり、1月と7月にバーゲンもある。年中暑い国であるが、冬物の購入も問題ない。

(2) 日本から持参したほうがよい衣料

基本的に、日常着用している夏物を持参すると良いが、室内(スーパー、レストラン、映画館、オフィスなど)や長距離バスは冷房が強く、カーディガンやジャケットなどの長袖の上着を持ってくると便利である。チリキ県の山岳部へ出かける時は、トレーナーなど厚手の冬物も必要となる。

一般的に、上質の綿製品、下着、ハンカチなどは少ないため、こだわりがある場合や使い慣れたものがあるときは持参すると良い。また、ステテコ、浴衣、指型のある靴下などは好みにより持参すると便利である。なお、日本人の場合、既製品のサイズがあっても、首まわり、袖丈などが合わない(要は体型が違う)こともあるので注意が必要。

なお、革製品は一般に高温多湿のためにカビが生えやすいため、皮のブーツなど高価でしかも現地で必要としないようなものは、持参しない方が良い。

その他、必要に応じて日本文化紹介のためなどに、着物や浴衣、足袋、手拭い、草履、日傘、扇子などを持参すると良い。

(3) 現地で調達したほうがよい衣料

普段着・キャップ・かばん・スニーカーなど。

(4) その他の留意点

お祭りなどでの女性の民族衣装はポジェーラという華やかなドレスで、頭にはテンプレッケという髪飾りをする。男性の衣装は極めて質素であるが、日本人が着ても大変喜ばれる。

2-2 礼装

(1) パーティー

大使公邸における新年祝賀会や配属機関におけるパーティーに招待される機会がある。男性はスーツ、ネクタイ、女性はスーツ、ワンピース等が望ましい。

地方での配属先などでのパーティーは、スーツでなくとも良いが、少なくとも襟のあるシャツが常識である。上着が襟付きのものであれば、下はジーンズでもかまわない場合もある。女性も同様に襟付きのものが好まれる。

(2) 式典

上記と同様。

(3) 冠婚葬祭

結婚式では、男性はスーツ、女性は白以外のドレスが常識である。葬儀では、親類関係は黒服を着ることが常識。その他の参列者は黒やその他の暗い色のスーツを着用する。白でも構わないようである。女性の装飾品も特に制限はな

いが、常識を考えて装着するようすすめる。

(4) その他の留意点

該当情報なし。

2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

(1) 洗濯



パナマは非常に湿度が高いため、靴や服、バッグなど、特に革製品のものにはカビが生える。そのため、クリーニングは必須。クリーニング屋をパナマ市内で見つけることには不自由しない。また、洗濯済みのシャツを持って行き、シャツにアイロンだけをかけてもらうこともできる。

クリーニング代は、スーツは上下で6ドル以上。アイロンかけはブラウス1枚など、1つの洋服に対して大抵50セントである。浴衣の洗濯は店に要相談。

(2) 仕立て、修繕

クリーニング屋の中には、仕立てを兼業しているところもある。

(3) 保管

パナマは非常に湿度が高いため、除湿剤をおいて、洋服の保管をすることをお勧めする。除湿剤は、パナマで購入できる。

2-4 美容院、理髪店



美容院は多く、ショッピングモールなどにもあり、利用しやすい。料金は場所によって違い、女性のカット料金は10ドル～25ドル、パーマ料金は40ドル～80ドルである。店によっては縮毛矯正パーマ(200ドル～)も可能であるが要確認。カット・パーマは予約制の店も多い。また、中国人街(エル・ドラド)内にも多くある。美容院と理髪店の区別は判然としておらず、男女いずれの利用も可能な場合が多い。

その他、マニキュア・ペディキュアなども利用できる。料金はマニキュアのみで5ドル～20ドル。

3. チップ



3-1 チップ事情

(1) 習慣の有無

チップ(プロピーナ)の習慣はあり、空港・ホテルでの荷物運搬はもとより、日常生活の上でもショッピングセンター・スーパーマーケットでの荷物運搬、あるいはレストランでの食事に対し支払うことが求められる。

(2) 各種サービスに対するチップ

空港、ホテルでの荷物運搬などには、通常スーツケース1個につき1ドル程度。ショッピングセンター・スーパーマーケットでの荷物運搬については大きさ・重さによるが1名の補助に対し50セント～1ドルが目安となる。レストランでの食事

については大衆食堂のような場所では不要であるが、中級以上のレストランでは、料金の約10%がチップの目安となる(ただし、請求書に含まれていることもあるので要確認)。

4. 食生活



4-1 外食

(1) 一般事情

パナマ市のエル・カンブレホ地区やマルベージャ地区を中心にイタリア料理、メキシコ料理、アルゼンチン料理、中国料理、韓国料理、日本料理のレストランが多くある。また、ファーストフード店や大衆食堂も数多くあり、気軽に食事を楽しめる。道端に屋台が多く並んでいるが、衛生管理が悪いので飲食は避けた方がよい。料金は一般レストランでは10～30ドル、食堂は3～5ドル程度である。

(2) 飲食店

高級レストランでは、前菜、スープから肉、パスタ、海産物まで、豊富なメニューが用意されている。特に中華料理は中国系移民が多いため、手ごろな価格でさまざまな味を楽しめる。

日本人が利用する主な店は次のとおりである。



< 日本料理 >

- ・松栄
- ・FUJI
- ・SAKE
- ・BENIHANA

< ドイツ料理 >

- ・Steinbock

< パナマ料理 >

- ・TINAJAS
- ・El Trapiche

< 中国料理 >

- ・Golden Unicorn(金麒麟)
- ・Lung Fung
- ・Sunly
- ・New Karua

< イタリア料理 >

- ・Pomodoro
- ・Peperoncino
- ・Napoli

< スイス料理 >

- ・Rincón Suizo

< アルゼンチン料理 >

- ・Gauchos Steak House

< 多国籍料理 >

- ・TWIST

< 海鮮料理 >

- ・Marbella

- ・SIETE MARES

< スイーツ >

- ・Crepes & Waffles

- ・Petit Paris

4-2 食料

(1) 一般事情

スーパーマーケットや市場には、輸入品の果物から国産の野菜・果物までさまざまな種類の農産物が並んでいる。特に首都は近郊の農村地帯から豊富な農産物の供給を受け、十分な量が出回っている。一部地域では畜産が行われており、牛肉、鶏肉、豚肉や卵をはじめ、ヨーグルトやバターなどの乳製品も安定的に供給されている。また、パナマには中国系の輸入食材店(Mini Max)があり、値段は日本の約2.5倍するが、多くの日本食材が売られている。

(2) 主な食品の出回り状況

< 米 >

米はカリフォルニア米が中国食材店やMini Maxにて入手可能(20リブラ、約10Kgで40ドル程度)。しかし、時々品切れになることがあり、注意が必要。

< めん類 >

パスタ類は種類、量ともに豊富である。インスタントラーメン、カップめん類は、スーパーマーケットや小売店でも売られている。また、うどん、そば、春雨、ビーフンなども中国食材店で入手できる。

< 乳製品 >

牛乳をはじめチーズなども現地で各種生産されており、スーパーをはじめ、小売店でも簡単に購入できる。スーパーマーケットでは、値段は少々高くなるが、デンマーク、オランダなどからの輸入チーズも扱っている。生乳はスーパーマーケットや市場に置いてあり、各種販売されている。日付の表示はあるが、製造月日であったり賞味期限だったり、まちまちで、品質もさまざまである。味はともかく、ロングライフの紙パック入りの牛乳が安心である。また、ヨーグルトの種類も豊富で、スーパーマーケットや小売店でも購入可能。その他に生クリームも店頭で並べられている。ウイナーコーヒー用のホイップ(缶)も売られており、値段は少し高いが缶を振るだけですぐに使用できるため便利である。

< 肉類、卵 >

鶏肉は一羽丸ごと(内臓などはきれいに除去されている)か、胸、もも(骨付き)などに分けられて売られている。(店によっては、鶏の皮なしも売られている)既に調理されている鶏の丸焼きも購入できる。牛肉は、一般的に脂肪が少ないため硬い。また、米国産の牛肉(T ボーンなど)もスーパーマーケットで購入できるが値段は少々高め。レバー、砂肝、心臓、タンも手頃な値段で購入できる。牛ひき肉はどこのスーパーマーケットでも売られているが、合びき肉はRibaSmithで購入可能。(冷凍もあり)卵は1つずつ賞味期限が印刷されている。卵は割れていることがあるので、買う前に容器を開けて確認したほうが良い。

< 野菜 >

野菜(レタス、キャベツ、トマト、玉葱、じゃがいも、人参、ブロッコリー、ナス、ピーマン、セロリ、アボガド、マッシュルーム等)は、スーパーマーケットや市場で売られており簡単に入手できる。Mini Max では、もやし、カブ、オクラ、大根、白菜、ニラ、しいたけ(乾燥もあり)、長いも、豆腐、ごぼう、レンコン、ほうれん草が購入可能で、大手スーパーマーケットではもやし、大根、白菜、しいたけ等は入手できる。新鮮な野菜と日が経って傷んだ野菜が混ざって売られていることがあるので、注意が必要である。

< 果物 >

野菜同様に輸入品の温帯果物から国内産の熱帯果物まで豊富に出回っている。パイナップルは比較的安く、マンゴーは種類が豊富である。オレンジは国産から輸入ものが売られ、ぶどう(多種)、キウイ、プラム、バナナ、グレープフルーツはスーパーマーケットで購入可能。値段も比較的小手頃である。Mini Max では、なし、洋ナシなど値段は高いが入手できる。

< 調味料 >

国産品から輸入品まで大手スーパーでは豊富な種類が出回っている。アメリカ製の「キッコーマンしょうゆ」や「味の素」も簡単に入手できる。また、みそ、だしの素、のり、わさび、からし、すしのこ、豆板醤、酒、ソース、みりん、キューピーマヨネーズ、ポン酢等は値段が日本の約2.5倍はするが中国食材店で購入可能である。

< 魚介類 >

ス - パ - では、サーモン、コルビーナ、いか、えび、ほたて、貝類などが売られているが、種類は日本のようにはない。水産市場(Mercado de mariscos)では毎日新鮮な魚が入手できる。頼めば、三枚におろすことも可能である(包丁が清潔とは言えないので、注意が必要)。たい、あじ、さわら、ひらめ、えび、たこ、いか、貝類はだいたいいつでも市場で購入できる。たまに、かつお、キハダマグロが並べられている。できるだけ朝(9時前)に購入することを勧める。

< その他 >

練り製品、うなぎ(冷凍)、マグロ(冷凍)、あんこ、餃子の皮、シュウマイの皮、

春巻きの皮なども Mini Max にて購入できる。

主な食料品店には以下のものがある。

Yellow Page < スーパーマーケット >

- ・Super 99
- ・Supermercado REY
- ・Super Xtra
- ・Supermercado Riba Smith
- ・Price Smart
- ・Super Kosher

< 日本食品 >

- ・Mini Max
- ・Fruteria

< 海鮮市場 >

- ・Mercado de Mariscos

4-3 食器、調理器具

(1) 食器、調理器具などの入手

純粹な和食器は一般に入手困難であるため、多く輸入されている中国製の食器を和食に代用するとよい。洋食器については欧米製などの輸入品が出回っている。

包丁類は肉用、パン用など、各種揃っている。鍋類は輸入品が豊富に販売されている。特に、欧米製のフライパン、鍋、圧力鍋などは使いやすく日本よりも安価で購入できる。炊飯器も購入可。そのほかの調理用小物も輸入品が豊富に出回っており、日本独特のものでない限り問題なく調達できる。

(2) 日本から持参したほうがよい食器、調理器具など

包丁は売られているが、よく切れないため、よく切れる包丁や砥石などを日本から持参するとよい。

5. 生活用品の購入



パナマ市内では物品の流通は豊富で、生活用品の購入には不自由しない。価格も品質も日本並みのものから安いものまで様々。市内にはいろいろなテナントが集まっている大きなショッピングモールが数箇所あり服飾、雑貨はもとより食料品から家具まで購入できる。

Yellow Page < ショッピングモール >


- ・MULTI PLAZA (ブランド品・高級店が多い)
- ・MULTI CENTRO (庶民的な店から高級店まで入っている)
- ・CENTRO COMERCIAL DE DRADO (ドラド商店街・中国系の商店が多く、経

済的)

・ALBROOK MALL(バスターミナルに隣接・経済的)

5-1 家電製品


家電製品の品揃えは豊富、ほとんどの物は手に入る。炊飯器はスーパーでも売っているが、炊飯と保温のみでシンプル。多機能なものが必要なら日本から持参したほうが良い。

 Yellow Page < 家電製品店 >

・El Machetazo
・PanaFoto
・Audiofoto

5-2 家具

家具の購入には不自由しない。品揃えも豊富である。価格も品質も日本並みのものから安いものまで様々である。

 Yellow Page < 家具販売店 >

・CONWAY
・HOMECENTR
・EconoPrecio

5-3 日用品、雑貨


文房具やちょっとした日用品・雑貨であればスーパーでも購入できる。ショッピングモール内にも店が入っており、品揃えも豊富なほうである。

 Yellow Page ・COLLINS

・Arrocha
・Gran Morrison

5-4 工具、素材

工具の購入は以下の店で購入可能である。品揃えも豊富なほうで、価格も品質も日本並みのものから安いものまで様々である。

 Yellow Page ・Do it Center

・Novey

6. 金融機関



6-1 銀行

(1) 一般事情

本邦資本の銀行はなく、日本にも支店を持つ外資系銀行(HSBCとCitiBank)はあるが、日本とのネットワークが形成されているわけではない。

営業時間は月～金 8:00～15:00、土 8:30～12:00が一般的だが、銀行や支店により多少異なり、民間の銀行では平日19:00まで営業している支店もある。

<官営>



- ・Banco Nacional de Panama (パナマ国立銀行)
- ・Caja de ahorros

<民営>

- ・Banco General
- ・HSBC
- ・CitiBank (個人顧客へのサービスを中止)

(2) 口座の開設と閉鎖

普通預金と当座預金があり、口座開設と同時にデビットカードが作成できる。(ATMだけでなく、スーパーや飲食店等での支払いにも利用できる。)

口座の開設

必要書類(口座開設銀行に確認のこと)

- ・パスポートもしくはパナマ外務省発行の身分証明書。
- ・所属先が発行する証明書(就労証明等)。
- ・当座預金(Cuenta Corriente)の最低預金金額
300ドル(Banco Generalの場合)
- ・普通預金(Cuenta de ahorro)の最低預金金額
50ドル(Banco Generalの場合)

最低預金金額を下回ると罰金を課せられるため、要注意。

口座の閉鎖

必要書類等

- ・口座開設時の身分証明書

(クレジットカードを作成した場合は解約に50日程度かかるため要注意。)

(3) 小切手

家賃や高額な買い物には一般的に当国内銀行の小切手が利用されるが、受取先によっては小切手の銀行保障を要求されることもあるため要注意。

UNION Bank等外国銀行の小切手は現金化に3週間程度かかることもあり、受取を拒否されることがある。

(4) 換金方法

日本円の両替は一般的に不可であるため、日本もしくはアメリカで換金を行なってくることを勧める。トラベラーズチェックは銀行により取扱う会社が異なり、取り扱っても、口座振込みのみの場合があるので要注意。

(5) クレジットカード

クレジットカードの利用は一般的であり、ホテルやレストランだけでなくスーパーマーケットなどでも日常的に使用可能である。VISA, MasterCard, American

Expressなど、一般的なカードの殆どが利用可能である。

(6) その他留意点

不正に銀行口座から現金を引き出す犯罪が多発しているため、デビットカード使用時は暗証番号を片手で隠しながら入力する等の注意が必要である。

7. 交通事情



7-1 交通手段

(1) 一般事情

交通手段は、一般的にバス・タクシーまたは自家用車である。

パナマ市内を走行するバス・タクシーは運転マナーが良いとはいえ、特にバス車内では盗難等が発生する恐れもあるため、安全面から無線タクシーの利用を薦めている。

無線タクシーを呼出すと、40～50セント程度の追加料金がかかる。一般的な流しのタクシーは他の乗客と相乗りになることが多く、特に夜間など流しのタクシーを利用する場合は1～2ドル程余分に支払って、相乗りを拒否するの一案である。タクシーの車体は黄色でTAXIの表示があり、ナンバープレートは「T」が「R」から始まる。メーターが設置されていないため、料金は運転手との事前交渉が基本。パナマ市内の近距離であれば2ドル前後、市内から運河方面であれば、5～10ドル程度。荷物が多い場合や、複数で乗車する場合は40～50セントほど割増される。



< 無線タクシ - >

- ・Radio Taxi Caribe
- ・Radio Taxi America Libre

(2) 空港から市内への移動

トクメン国際空港からは、空港タクシーがある。

空港を出るとすぐにタクシー乗場があり、行き先に応じて係員が誘導してくれる。空港タクシーにはTAXIの表示はなく、車種や車体の色などは不特定だが、「SET」から始まるナンバープレートがついている。通常、パナマ市内までは1人25～30ドル程度だが、荷物の数・人数・時間帯(夜間・早朝)により割増となるので、事前に確認することが望ましい。

(3) 自家用車を利用する場合

当地の運転マナー(特にバス・タクシー)は、一般的に良いとは言えず、主に首都圏では渋滞が多いため、運転の際は追突、接触事故のないよう常に周囲に細心の注意を払って安全運転を心がけ、交通事故(被害遭遇)の未然防止に努める必要がある。

(4) レンタカーなどを利用する場合

レンタカーの利用には一般的にクレジットカードが必要となる。



- ・Hertz

- ・VIS
- ・National
- ・Dollar
- ・Budget

(5) 地図

該当情報なし。

7-2 交通事故、盗難

(1) 対処方法

運転している車輛が衝突事故に遭遇した場合、交通警察および保険会社へ連絡し、両者の調査が終了するまで待機する必要がある。

以前は、事故発生から調査終了までの間、当該車輛の移動は禁止されていたが、2010年6月3日以降は事故の情報を残すことにより、車輛を道路脇へ移動することが可能となった。万一衝突事故に遭遇した場合は、事故現場の状況を写真やビデオで撮影しておくことが望ましい。

さらに、2011年7月からは事故発生の状況を記録する用紙を運転手は常に常備することが義務付けられており、同様の様式3枚に同一の内容を記入することが事故直後の対応として必要である。

< 記録しておくべき情報 >

1. 相手方の身元。(住所・氏名・セドゥラー等)
2. 相手方の車輛。(車種・車体・ナンバープレート等)
3. 事故発生の場所。(県・市・区・通りの名前等)
4. 事故の状況
5. 事故発生時の時間・天候・道路状況・最終的な車輛の位置。

負傷者がいる場合は、救急車の手配なども必要である。負傷者についての情報も警察・保険会社に連絡する必要がある。

一般的に交通警察の到着が遅いため、待機中の貴重品の保持等に注意。スペイン語での取調べ等に備え、信頼できる人を呼ぶことも一案である。

現場で警察官が事故調書を作成し、裁判所への出頭通知が手渡されるので、後日、陸上交通運輸庁(ATTT = Autoridad de Transito y Transporte Terrestre)に出頭することになる。

(パナマ外務省から、身分証明書の発給を受けている場合は、ATTTには出頭せず、外務省で取調べ等を受ける。)

< 特異な場合の対応 >

誘拐や強盗目的で故意に交通事故を起こす者もいるため、時間帯・場所等に依じて対応する。

例えば、夜間、尾行してきた車が追突してきた場合や、郊外で人通りが少ない場合は現場で停止せず警察詰所に駆込むなどの対応が必要である。

数年前にはトクメン国際空港からパナマ市に向かう高速道路で外国人の乗車した車両が武装グループに襲撃され、殺害されたり、金品を強奪されたりする事件が発生している。(特にパイティージャ地区にあるトンネル内)。

こうした事件を未然に防止するためには、深夜や事件発生多発地帯での運転をできる限り避けることが重要である。

 Yellow Page

(2) 救急病院

・Centro Medico Paitilla

(3) 車両の盗難、車上荒らし

車から離れる際、施錠するのはもちろんのこと、人目の少ない場所に駐車しない・貴重品や目立つ荷物(バッグ類)などを残さないなどの注意が必要。

7-3 交通違反

日本と同様に、交通違反には罰金が課される。地方の幹線道路では、しばしば、スピード違反の取締りも行われている。(速度計測器も使用されている)。

特に、幹線道路が市街地を通過し、法定速度が低くなる付近は要注意。また、検問等も実施される。運転時には、免許証の携帯は必須である。

7-4 車の修理

車の点検・修理等は、ディーラーに、予約をとっていくのが一般的である。簡単な修理や、タイヤ・オイル交換等は、街中の整備工場でも可能である。

< 整備工場 >

 Yellow Page

・Tambor

・El Ilantero

8. 通信



8-1 電話

(1) 一般事情

携帯電話が普及している。携帯電話・公衆電話・国際電話は、それぞれ専用のプリペイドカードがあり、スーパー・薬局等で販売されている。カード裏面の暗証番号および電話番号をダイヤルすることより通話が可能となる。

(2) 国内電話

< 固定電話料金 >

プラン1 9.50ドル(月額)、市内通話料 約3セント/分

設置費 15.00ドル

プラン2: 9.99ドル(月額) 市内通話料 200分を超えると5セント/分

設置費 無料

プラン3: 30.95ドル(月額)、市内通話料無料

設置費 無料

(3) 国際電話

固定電話や公衆電話から国際電話をかける際は、国際電話専用プリペイドカードを利用すると割安である。

ホテルから国際電話をかけた場合は、手数料及び税金が加算される。

インターネットカフェから国際電話をかけることもでき、ホテルより割安。

< 国際電話専用カード Telechip >

日本への国際電話のかけ方：

165 + 暗証番号 + 00 + 81 (国番号) + (0をとった市外局番) + 電話番号

日本への国際電話料金：約 6 セント/分


< インターネットカフェ電話料金 >

(パナマ市内) 海外 (日本) 23セント～35セント/分 (IP電話)

(4) 携帯電話

契約式とプリペイドカード式がある。プリペイドカードは不定期で金額が3～4倍になるキャンペーンを実施しており、携帯電話メッセージで実施日を知らせるサービスもある。

< 携帯電話会社 >

-  Mas movil (Cable & Wireless社)
- Movister (Telefonica España社)
- Digicel
- Claro.com

8-2 電信

(1) ファクシミリ


一般的に公共機関、企業には普及している。個人でFaxを送りたい場合はFax機を設置している文具店などで利用可能。(1枚 10～30セント程度。)

(2) 電報

全国各地の郵便局にて利用可能。

(3) インターネット

- ・自宅でADSL等によりインターネットが常時接続可能。
- ・インターネットカフェも普及している。

 < パナマ・シティの主なプロバイダー >

- ・Cable Onda
- ・Cable & Wireless

8-3 郵便

(1) 一般事情

日本からの封書などは約2～3週間で届くが、各戸配達システムがないため、私書箱を設置することになる。

毎年12月上旬に郵便局から私書箱登録受け付けの告知があるので、郵便局にて手続きをする。既に私書箱を設置している場合でも、再登録手続きをしなければ、登録が抹消されてしまう。1私書箱あたり40ドルで、5名まで登録可能。さらに1人当たり10ドルが必要となる。

当地から日本へ大事な物を送る場合は書留にし、受取状を保管しておくこと。

Yellow Page

< 主な郵便局 >

- ・World Trade Center
- ・El Dorado
- ・Balboa, Ancon

(2) 課税

課税額は係官の判断によって異なるが、書籍は「Solo Libro」あるいは「Only Book」と大書きして送ったほうがよい。これがないと、かなりの額を課税されることがある。小包は必ず税関を通るため、文具や繊維類などは、可能な限り小さくして厚めの封筒に入れ、普通郵便物として送る方がよい。

(3) 国際宅配サービス

重要な書類などは信頼性、迅速性から民間会社を利用することが多い。OCSは郵便物の送付から新聞・書籍類の取寄せサービスまで行っている。日本語対応が可能で比較的 low cost である。たいていのホテルでは、受付に依頼すればサービス会社に取次いでもらえる。

Yellow Page

< 代表的な国際宅配サービス会社 >

- ・OCS Panama Office
- ・DHL World Wide Express
- ・FedEX Express

9. コンピューター



9-1 ハード、ソフト

(1) 調達の方法

家電量販店等の店頭で購入可能。Dell ではオンラインショッピングも可能。価格は日本とほぼ同等で、品揃えは日本のメーカーのものを含め豊富。なお、日本語ソフトは販売されていないので、必要なものは日本から用意するほうがよい。Microsoft Office の日本語版は Computer Doctor's 社がインストールサービスを行なっている。

(2) 使用の際の注意

パナマでは雨季の際に落雷や停電が発生することも多いため、無停電電源装置(UPS)等を利用するほうがよい。UPS はパナマで入手可能。

(3) 修理

サービス体制が確立しているメーカーもあるが、一般的に修理完了までに時間を要するケースが多い。

< 主な修理業者 >



- ・COMPULAB, S.A
- ・Computer Doctor's
- ・Computer Connection

10. 職場環境、勤務条件



10-1 職場環境、勤務条件

(1) 就業時間

政府機関の就業時間は、通常8:00～16:00であり、昼食時間は12:00～13:00となっている。時間外労働は一定時間のみしか認められておらず、一定時間以上の残業代は支払われないが、代休(Compensatorio)を取ることができる。

(2) 有給休暇

政府機関の新入社員は、最初の6ヶ月間は有給を取得することはできないが、その後年1回連続1ヶ月(土・日を含む)の有給休暇を取得することができる。

病欠については通院証明書(Incapacidad)を提示することで病気休暇扱いとなる。年間18日(144時間)の病気休暇を取得することができ、病気休暇は36日(288時間)を上限に次年度へ繰り越すことができる。2歳以下の子供を病院に連れて行く場合も病気休暇を使用できる。また、取得可能な病気休暇日数以上の事故または病気による休暇は、社会保険庁により給料が支払われる。

産休は、出産予定日前の6週間前(妊娠7ヶ月)に社会保険庁から産休に係る証明書が発行され、これに基づき出産予定日前6週間、出産予定日後8週間、合計14週の産休を取得できる。産休中の給料は社会保険庁から支払われる。

(3) 執務室

職場により、数人と執務室を共有する場合もあれば、個室を与えられる場合もある。共有する場合、机の間の間仕切りは通常はない。なお、執務スペースは、冷房が効きすぎていることが多い。

(4) 通勤事情

パナマ人は、公共の交通機関であるバスとタクシー - を利用し通勤している。パナマ市内のバスの料金は一律25セントであり、タクシー - は1ドル35セントからとなっている。在留邦人は一般的に自家用車を利用している方が多い。

在留邦人の多くが居住する住宅と勤務場所双方が市街地中心部、あるいはその隣接地域にあるものの、車両使用の場合、通勤時間は道路混雑状況の影響を受けると10分～30分間程度となることがある。

(5) その他

パナマ市内の職場(特に政府機関)では、服装に関してそれなりのドレスコードが存在する。例えば、JICA事務所のスタッフの場合、業務で政府機関を訪問する機会があるため、男であればスーツを、女性であればスーツ又はこれに準

ずる服装が通例である。一方、環境庁では、ほぼ全員が環境庁 (ANAM) のロゴ入りのポロシャツを着るなど、省庁によって対応は様々である。

しかしながら、どの省庁も概ね一貫したドレスコードがあることは事実であり、また、パナマ人は形式を重んじるところがあるので、この点注意が必要である。

11. 出入国手続き



Yellow Page

11-1 入国

(1) 空港施設概要

トクメン国際空港は1階が到着ロビ - 、2階が出発ロビ - となっている。

(2) 入国手続き書類

- ・6ヶ月以上有効期限のあるパスポ - ト
- ・以前はツーリストカードの購入・作成が必要であったが、現在ツーリストカードは廃止され、は航空券購入時に空港使用料としてUS\$40.00が含まれており、これが入国に必要な費用となっている。

(3) 入国審査

上記の書類を用意して1階で審査を受ける。パナマ国民及び在住者とその他に分れている。

(4) 税関検査

機内預かりの荷物を受け取り、税関窓口に申告書とパスポ - トを提示し、手荷物も含め赤外線検査機を通すことにより、手続きは終了するが、生ものの食料品の持ち込みは問題になる事が多いので注意が必要である。なお、現金の持ち込みについて10,000ドルを超えた場合は別途申告が必要であり、かつ高額な金額を申告した場合は空港からの移動中に強盗等の犯罪に遭遇するリスクが増大することがあることから、さらに強い注意を要する。

また、2,000ドルを超える未使用の資機材は課税対象となるため、持ち込む場合は事前に通関手続きを行うこととなる。

(5) 空港内での留意点

赤い制服を着たポ - ターは空港のポーターだが、私服のポーターが現れ勝手に荷物を運んでいく事があるので、自分の荷物はしっかり目を離さずにおき、不審な人が手をかけたらはっきり断る事が必要。ポーターへのチップは、荷物1個につき、およそ1ドル程度必要。

(6) 出迎え

1階の到着ロビ - にて、出迎え可能。

(7) 空港からの主な交通手段

タクシ - は市内まで20～30ドル。

(8) その他の留意点

夜間空港市内間の高速道路は強盗の危険が高いため単独で高速道路を利用する事は避ける。夜間の発着には、空港近くのホテルで前泊・後泊すること。

11-2 出国

(1) 出国時の概要

空港2階の出発ロビ - は、イミグレ - ションゲ - トが 1箇所のため混み合う時には思いのほか時間がかかる。このためカウンターでチェックインを済ませたら早目にゲ - トインするほうが無難。

(2) リコンファーム

ほとんどの航空会社は必要ない。

(3) チェックイン

2～3時間前に空港2階でチェックインを行う。

コパエア - ライン社では24時間前からオンラインチェックインのサ - ビスを行っている。このサ - ビスを利用した場合、空港に1時間前に到着すればよい。

(4) 空港使用料

40ドル(航空券購入時に含まれている)

*女性 55歳・男性 60歳以上のパナマ国民・在住年金生活者・障害者は割引有

(5) その他の留意点

航空会社によっては、予告無く出発時間が早まる事があるので、リコンファームの必要が無くても出発時刻の確認をする事を薦める。

11-3 帰国手続き

(1) 帰国時に必要な事務手続き

出国時までビザの有効期限があるかを確認しておく。

(2) 車の処分

売却する場合、名義の変更、MIナンバーの返還が必要。日本へ車輛を送る場合は国際引越業者へ依頼。

・Panama International Movers

(3) 家財道具の処分

中古業者に売却、若しくは大家や知人へ処分を頼む。国際引越業者へ依頼することも可。



・Panama International Movers

・Nippon Express

(4) 住宅の明け渡し

退去の1ヶ月前に大家に通知し明け渡しを行い、電話、電気等も事前に解約手続きを行っておく。

(5) 外貨持ち出し規制

規制前例がないため不明。

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

パナマでは、1989年のノリエガ將軍時代のアメリカ侵攻の後、軍が解体された。国内の治安・安全は、国家警察(Policia Nacional、治安維持などを担当)、司法技術警察(Dirección de investigación Judicial、捜査を担当)、が担当している。現時点で、体制側でクーデターを起こすような組織は存在せず、そのような状況にもない。一方、公務員(教師、医師)の処遇改善、建設労働者の労働環境改善を目的とした、もしくは、政府の政策に反対するデモは、頻繁に起きている。現状では、事前に場所が通告されることが多く、示威行動も穏やかなものが多いが、注意は必要である。デモの場合、道路封鎖等(当局による安全対策の場合もある)により渋滞を伴う場合が多く、通勤途上の場合など焦って現場に近づかないような心がけが必要である。

(2) 対処法

大使館では、常に安全情報を収集・発信している。また、大使館と日本人会により、緊急連絡網が作成されており、緊急時に安全確認・緊急連絡を行う。

居住地から離れる場合は、関係者に自分の所在を明らかにし、常に、連絡手段を確保しておくことが肝要である。なお、デモなどは、突発的に起きることもあるため、職場の同僚などから最新の情報を得ておくことが望ましい。

12-2 強盗、盗難

(1) 一般的治安状況

比較的治安はよいが、近年の建設ラッシュ等により、外国人労働者が多く流入するなど、治安悪化の要因は増加している。関係者が遭遇する事案としては、スリ、窃盗、空き巣などである。また、市内には、治安のよい地域がある一方で、治安が極めて悪い地域も存在する。正確な情報を得て、慎重に行動することが必要である。

(2) 住宅の防犯対策

防犯対策としては、アパートの選定が重要なポイントとなる。パナマ市内の居住地区としては、マルベージャ地区、パイティージャ地区、プンタ・パシフィカ地区、オバリオ地区に日本人が多く住んでおり、一般的である。アパートの設備としては、ガードマン(受付)が24時間常駐し、正面玄関が施錠されているものが望ましい。また、アパート内での空き巣犯罪も多発しており、自室玄関の扉については、簡単に開錠できないマルチロック式であることが望ましい。

一戸建てについては、鉄格子やアラ - ム・システムが整備してある方が望ましく、契約時に大家と交渉することを勧める。

(3) 市中での防犯対策

外出時には、目立たない服装で、周囲に十分気を配ること。また、多額の現金や貴金属は持ち歩かないこと。夜間の単独行動も控えること。

(4) 注意すべき場所、危険地域

パナマ市内での危険地域は、サンミゲリート地区(実際は、パナマ市とは異なる行政区)、チョリージョ地区、カリドニア地区、クルンドゥ地区などである。また、観光地区となっている旧市街(カスコ・アンティグオ)地区、パナマ・ビエホ遺跡地区でも、十分な注意が必要である。

(5) 被害時の心得

決して抵抗しないこと。ただし、相手の要求に応えないことは「抵抗」することになる。落ち着いて、ゆっくり行動することが重要。

12-3 火災、風水害、地震

(1) 一般的災害発生状況

地方部では、雨期の集中豪雨による洪水、土砂崩れなどで死亡者を出す被害が数年に1度の割合で起きている。また2009年7月4日には、パナマ市の北東95キロ付近を震源とするマグニチュード6.0の地震が起きたが、パナマ市にある高層の高級集合住宅2棟にひび割れが生じる程度で、惨事とはならなかった。

(2) 防災対策

緊急連絡網は常備しておくと共に、迅速な対応が可能なように、貴重品、パスポート等の保存・管理にも留意しておく。

(3) 被災時の心得

先の緊急連絡網による連絡を行うと共に、情報収集も行うこと。収集元は、テレビ、ラジオ、インターネット等のほか、勤務先のパナマ人スタッフ、隣人など、現地の事情に詳しい人に聞くことも重要。

12-4 緊急連絡先電話番号

104 : 警察署

103 : 消防署

13. 社交



13-1 風俗習慣

パナマ国民の大部分はキリスト教徒(カトリック)であり、日本で生活する際の基本的な習慣と大きな差異はない。なお、パナマ市内で多くの日本人が居住する地域(パイティージャ、マルベージャ、オバリオ、プンタ・パシフィカ等)ではユダヤ教徒の姿を見ることも多いが、特に配慮が必要ということはない。

パナマは日本に比べると喫煙率が低く、喫煙スぺ - スも限られているため、予め確認が必要である。また、パナマ人家庭に招かれた時には、屋外で喫煙するよう配慮し、携帯用灰皿を持参すると良い。

13-2 パーティーでの留意点

パーティーを開催するパナマ人は多く、自宅や自宅アパートの共有スペース、レストランなどを使用し、開催することが多い。

日本人でも子供の誕生会等を開催する機会はあるが、自宅や自宅アパートの共有スペースで開催するより、ハンバーガーショップやピザショップなどの一角のパーティースペースを借りて催すことも多い。この場合、店側が全ての準備をしてくれるので、便利である。

なお、現地の人主催するパーティーは時間通りに開始されることは少ないが、中には時間を厳守する人もいるので時間通りに行くことが望ましい。

イースター - 等宗教的な日は、禁酒令が発令されるため、飲酒はもちろんアルコールの購入も禁止される。これに伴い、大きな音で音楽を聴いたりすることなども罰金、あるいは逮捕の対象となるため、注意が必要である。

13-3 来客時の留意点

家庭に招くことは最高の歓待であるが、欧米のゲスト・ホストの関係と同様に、ゲスト側から帰宅を申し出ることは失礼にあたると考えている人も少なくない様子なので、早く帰ってもらいたい場合は、その旨を事前に伝えておくこと。

13-4 訪問時の留意点

パナマ人の家庭に招かれる際には子供の同伴について、事前に確認しておくことが望ましい。また、簡単なものでも日本的な物を持参すると喜ばれる。

13-5 禁止されている言動(タブー)

日本の常識にあわせて問題がなければ、問題が発生することはない。

13-6 日本人会

在留邦人により、日本人学校の管理・運営を主目的とするパナマ日本人会が組織されている。独自の事務所や専従職員は置いておらず、運営は毎年改選される役員により実施されている。会費は個人会員で月額 15ドルである。日本人会員は、土曜日の午前中に日本人学校図書館の利用が可能である。

日本人会では会員間での親睦を図るため、各種行事の実施、あるいは様々な同好会を組織して定期的な活動を実施している。

パナマ日本人会の同好会及び活動日一覧	
剣道	毎週木曜日午後 5時15分～6時45分
サッカー	毎週土曜日午前 7時～9時
ゴルフ(月例コンペ)	毎月一回 日曜日開催
喜楽会(婦人会/パナマ見学会)	不定期(年3回程度)
サーフィン部	毎週土・日曜日

13-7 現地の人々との交流

現地のパナマ人との交流は可能であるが、現状は職場の同僚などとの交流にある程度限定されている。

14. 教育



14-1 教育事情

(1) 一般事情

教育制度は日本とほぼ同様で、義務教育は、小学校(6歳～6年間)及び中学校(12歳～3年間)まで。(公立学校は無償)。義務教育終了後、高校(3年間)・大学(4～6年間)・大学院・各種学校等がある。一般的に3月中旬から新学期が始まり12月中旬が終業式。

7月下旬の約1週間と12月中旬から3月中旬の約3ヶ月は休暇。

(2) 日本人学校



パナマ市内に1校あり、日本の文科省のカリキュラムに則った小・中学校教育が行われている。

(3) インターナショナル校

パナマ市内に何校があるが、有名校は定員制で入学金・授業料も高額。

(日本人子女がこれまで利用したインターナショナル校)

・The Internacional School of Panama(ISP)

・Oxford School

・Colegio Javier

・Colegio Maria Inmaculada

(日本人子女がこれまで利用したインターナショナル校(ISP)の費用例)

・申込料 200ドル

・入学金 10,000ドル

・授業料 小学部 8,400ドル

 中学部 9,250ドル

 高 校 10,450ドル

(4) 幼稚園

市内各所にあり、随時入園可能。言語はスペイン語が主であるが、英語・スペイン語のバイリンガル園もある。現地私立校附属幼稚園も多い。

14-1 教育事情

(1) 図書館など

「17-2趣味」を参照。

15. 家庭の使用人



15-1 一般事情

ここ数年、パナマ経済が好況で、雇用状況も上向きであることから、思いの外家事労働の求職者は多いとは言えず、さらに、信用できる人物を探すとなるとかなり困難である。

現在、日本人社会で働く家政婦は、ほとんどが転出する日本人家庭から引き継いだ人か日本人家庭と関係する現地の知人から紹介された人となっている。

新聞に求人広告を出すことも一般的だが、日本人家庭に適した人物であるかどうか、信頼できる人物であるかどうかを面接で判断することは難しい。

15-2 運転手

(1) 雇用

現在、日本人家庭で運転手を雇用しているケースは、ほとんどない。パナマ市内は、年々車が増え渋滞が激しさを増しているが、一般的な交通事情としては、信号もあり、運転マナーも極めてひどいというわけではないため、日本人であっても自分で運転できる範囲内である。

(2) 運転管理

該当情報なし。

(3) 日常管理

該当情報なし。

(4) その他の留意点

該当情報なし。

15-3 家政婦 / 夫

(1) 仕事の種類と人数

雇用形態としては、通いと住み込みがあり、日本人家庭では、ほとんどが通いである。子ども同伴世帯で、親の仕事の都合上、家政婦の泊りが必要な場合、泊まりをお願いしている日本人家庭もある。その際は、契約時に泊りが可能かどうかを確認したほうが良い。

現地では、掃除、洗濯、アイロンがけなど家事労働専門の家政婦と、子どもの世話専門の家政婦と同時に雇う家庭も多いが、日本人家庭では、1人を雇い、家事を主にして、親が不在のときに子どもの世話をお願いする仕事内容となっていることが多い。また、月曜日から金曜日の5日間(月曜日から土曜日までの6日間の労働日で契約している日本人家庭もあるがほとんどが5日間である)のフルタイムでの雇用の外に、1人の家政婦を数軒の家庭で共有して、週2日か3日の雇用にしているケースもある。

(2) 雇用

パナマでは、労働法が整備されており、労働者には権利意識もあるので、給与、休暇、社会保険等について、法に抵触しないようにすることが求められる。

雇用にあたっては、他の日本人家庭から引き継ぐ人物であっても面接をし、細かい労働条件について確認し、契約書を取り交わすことが望ましい。

正式な契約をする前に、2週間の試用期間が認められている。この期間内であれば雇用主、被雇用者の双方から雇用の打ち切りを申し出ることができる。人物を見定めるためにもこの制度を有効に活用すると良い。

労働時間

各家庭の事情にあわせて開始、終了時間を決めている。労働法では、家内労働について、午後9時から午前6時までの時間帯の労働は強要できないとしており、この時間帯の勤務については、本人の了承を得る必要がある。

給与

本俸以外にも交通費、時間外手当、休日出勤手当(日曜日、祝祭日の勤務については割増で支払う必要がある)の支払いについて、契約時に明確にしておく。支給日は、キンセーナ(15日という意味)といって毎月15日と30日の2回と決まっている。食費や食事については、出している日本人家庭はほとんどなく、本人が持参している。

ボーナス

デシモテルセロメス(Decimo tercer mes、13ヶ月目という意味)と呼ばれる、1ヶ月の給料を3回に分け、4月15日、8月15日、12月15日に支給するいわゆるボーナスがある。これは、法で定められている期末手当に相当するもので、通常の(勤勉手当という意味での)ボーナスとは、若干意味合いが異なる。

休暇

年次有給休暇は 11ヶ月の労働に対し、休暇の権利(30日)が発生する。

病気休暇

年間18日の病気を理由とした有給休暇がある。通常、この休暇の取得にはインカパシダ(Incapacidad、不能の意)という医師の診断書が必要とされている。

社会保険

医療保険のみならず、年金制度等もカバーしている制度がある。加入者については、社会保険病院での医療(サービス、薬)は、自己負担なしで受けられる。保険料は、雇用主と被雇用者それぞれの負担率が決められている。

退職金

雇用期間に比例して退職金を支払わなければならない。

- ・2週間～3ヶ月の雇用: 1週間分の給料
- ・3ヶ月～1年の雇用: 2週間分の給料
- ・1年～2年の雇用: 1ヶ月分の給料
- ・2年～4年の雇用: 2ヶ月分の給料

また、有給日数が残っている場合は、有給を買い取らなければいけない。

(3) 日常管理

該当情報なし。

15-4 庭師、ガードマン

該当情報なし。

16. メディア**16-1 新聞、雑誌**

(1) 現地発行の日刊紙

主要な日刊新聞は、LA PRENSA、EL PANAMA AMERICA、LA ESTRELLA DE PANAMA、CRITICA LIBRE、EL SIGLOがある(いずれもスペイン語)

(2) 日本の日刊紙

個人で購読する場合は、赴任前に海外新聞普及サービス(OCS)に申し込み、またはパナマ支店で申し込みが可能だが、その場合、米ドルでの支払いとなる。

(3) 欧米紙 / 誌

英米の本や英米紙の購入は、通貨が米ドルということもあり、大抵は英米国と同じ値段で購入できる。また欧米人も多く住むことから、購入に不便はない。

(4) 日本の雑誌、書籍

日本の書籍や雑誌はAmazonのホームページで購入することが不可能。

16-2 ラジオ

(1) ラジオ放送局

ラジオはパナマ市、コロン市を中心に小規模なものを含めて約300局が存在。下記はその代表的ラジオ局の情報である。

・RPC Radio 1949年8月放送開始以来、ラジオドラマなどの放送を経て、現在はパナマのニュースやスポーツ情報の発信を中心に放送を行っている。

パナマ市内 90.9 MHz (FM) 他地域 106.3 MHz (FM)

・Antena 8 80,90年代の音楽を中心にしたラジオ番組。

パナマ市内 100.1MHz (FM)

・Omega Stereo Weekly Top 40など、音楽を中心にニュース番組にも人気がある。放送開始から25周年を迎える。

パナマ、コロン、ダリエン、サンブラス 107.3 MHz (FM)

中部・西部地域 106.3 MHz (FM)

(2) NHKワールド・ラジオ日本(ラジオジャパン)

ラジオ日本の受信をするには、6,000kHzから21,000kHzの周波数帯が受信できるラジオを用意する必要がある。わずかなダイヤル操作で受信周波数が

変化するため、ダイヤルをゆっくり回しながら、電波を探るのが上手に受信するコツである。

中南米地域 日本時間 0:00 ~ 2:00 9535kHz

11:00 ~ 14:00 5960kHz

(3) 聴取可能なその他の外国放送

該当情報なし。

16-3 テレビ

(1) 地上波放送局

現在、アナログ放送からデジタル放送へ移行中である。地上波は TELEVISORA NACIONAL (2, 21チャンネル)、RPC (4チャンネル)、FETV (5チャンネル)、TELEMETRO (13チャンネル) が民営で、CANAL ONCE (11チャンネル) の教育テレビ局のみが国営放送局となる。

(2) 衛星放送、ケーブルテレビなど

大手のケーブルテレビ配給会社はCable Onda。プランは、最も安い「ファミリー」では、30ドル弱で契約が可能。その他、各プランがあり一番高いプランでも約65ドル。なお、NHKチャンネルは、「シルバーデジタル」プラン(月々約45ドル)を契約し、なおかつNHKチャンネル(月々20ドル)の追加料金で視聴が可能である。

また、SKYでは4プランあり、最も安い「ファン」は月々32ドルで176チャンネル。最も高い「ユニバース」は月々55ドル。202チャンネルがあり、NHKも含まれる。



・Cable Onda

・SKY

(3) テレビ受信

該当情報なし。

17. スポーツ、 趣味、 語学学習



17-1 スポーツ

(1) ゴルフ

・パナマ・ゴルフ・クラブ(Club Golf de Panama)

会員制のパー72の本格的ゴルフコース。会員は、外交団等の一部や法人に制限されている。ゴルフ練習場、ゴルフ・ミニコース、プール、テニスコート(20面)がある。パナマ市の邦人居住地区よりトクメン国際空港方面へ自動車で30分のところに位置し、週末のティー・タイムの予約は木・金曜日に受付。但し、平日は予約不要。グリーン・フィー会員は無料、ビジターは平日50ドル、休祭日は131ドル。また、ビジターは、プレーするには会員の同行が必要。

・サミット・ゴルフ・クラブ(Summit Golf Club)

ガンボアへ向かう途中の国立自然公園に接するクラブ。パー72 のセミ・パブ

リックコース。祝祭日のグリーン・フィーは 65 ドル。

・ゴルフ・ワールド(Golf World)

日本大使館に近い、Via Israel沿いの打ちっぱなし練習場。100球で6ドル。レッスンプロもあり。

(2)テニス・フィットネス・ダンス

・Ygia SPA (Hotel Sheraton)

邦人の利用者が多い。トレーニング器具の他、プール、ジャグジー、テニスコート、サウナ等が使用可能。エアロビクス、ダンスなどのクラスもあり、またホテル内の店舗及びレストランでの10%割引等の特典もある。

・EI SPA

年会費720ドル。トレーニング器具、ジャグジー、スチームサウナ、プール、テニスコート等使用可。シェラトンホテルより明るくて近代的。その他、会員カードを提示するとレストランで 10%割引などの特典もある。

・Health Club & Spa

年会費 800ドル。シェラトンホテルとさほど変わりはないが、少々狭め。マッサージ・ヨガ(大人/子供)・ピラテス・エアロビクス・自転車・ステップ・ダンスのクラスがある。(月-日まで営業)

・Power Club

年会費700ドル。パナマ市内に6つの支店があり、会員になれば全ての支店の利用が可能。エアロビクス・自転車・ヨガ・ダンスのクラスがあり、トレーニング器具も揃っている。

・ダンス教室

パナマ市内にはいくつかのダンス教室(サルサ・メレンゲ・タンゴ等)があり、値段も手頃(毎月約50ドル)である。個人レッスン・グループレッスンあり。

(3)その他のスポーツ

日本人会の同好会として、サッカー、剣道、ゴルフ、サーフィンがあり、婦人会として喜楽会という名前で、年2回程度、パナマを知る目的の会が実施されている。

17-2 趣味

・カラオケ BOX は少ないが、中華レストラン「金麒麟」、トーレス・デ・アルバホテルの下にある中華レストラン「ニューカルーア」でできる。要予約。

・ボーリングは、エル・ドラードのショッピングモール内の一角にあり、通常料金1ゲーム2.75ドル(+靴代1ドル)。不定期で1ゲーム分の料金を遊び放題の日がある。また、アルブルック・モール及びムルチ・セントロ・モール(値段は高め)の近くにも、ボーリング場がある。

・映画館はアルブルック・モール・Multi Plaza・Multi Centro 等にあり比較的値段は手頃である。

・パナマ国立図書館では図書の利用ができる。

17-3 語学学習

(1) 語学学習施設

スペイン語を学習する場合、邦人関係者は、時間割の決まっている語学学校のクラスよりも、時間割に柔軟性がある個人教授を選ぶ場合が多い。以下、スペイン語その他の語学教室リスト。

<スペイン語>



・Centro Especial Para Extranjeros

・パナマ大学人文学部語学センター

<英語>

・The Oxford School

・Genesis

・Kaplan

・English Language Program

・フロリダ州立大学パナマ校英語プログラム

他に、Berlitz もあるが、値段が高い。

<フランス語>

・Alianza Francesa de Panama

<イタリア語>

・Academia Italiana

(2) 家庭教師

個人教授を頼む場合、謝金の目安は1時間当たり20ドル前後であり、口コミで見つけるのは比較的容易。一方英語学習については、個人教授してくれる教師を見つけるのは非常に困難。

18. 観光



18-1 地方旅行の留意点

ダリエン県のコロンビア国境近くおよびクナ・ヤラ自治区のコロンビアとの国境付近は、外務省では「渡航の是非を検討」、JICAでは「一般渡航禁止」として取り扱っている。また、コロ市内もJICAでは「立入禁止」として取り扱っている。

国内旅行でも航空機を利用する場合はパスポート(身分証明書)の提示を求められることが多いので持参することが望ましいが、パスポートの管理にはくれぐれも注意すること。

18-2 主要観光地・保養地

パナマの名所といえはまず運河が上げられるが、ほかにも熱帯から標高2000m以上の高原地帯までさまざまな観光スポットがある。

< パナマ市近辺 >

・パナマ運河 (Canal de Panama)

1914年に完成。途中ガツン湖と呼ばれる人口湖を介して太平洋とカリブ海を結ぶ全長約 80Kmの運河。ガツン湖の湖面は標高 26mであるため、太平洋側には「ミラ・フローレス閘門」「ペドロ・ミゲル閘門」が、カリブ海側には「ガツン閘門」が建設され船舶航行時の海面・湖面の水位差の調整が行われる。「ミラ・フローレス閘門」および「ガツン閘門」は一般公開されている。

また、小型船舶による運河横断ツアー(各週末にはミラ・フローレス閘門・ペドロ・ミゲル閘門のみ、月末は全行程)が企画されており、旅行会社等で予約できる。

・パナマ・ピエホ地区 (Panama Viejo)

1519年、スペイン人によって築かれた最初のパナマ市。1671年にイギリスの海賊ヘンリー・モーガンによって破壊されたが、当時の建築物や町並みが遺跡として保存されている。2003年には旧市街のカスコ・アンティグオと一緒にパナマ歴史地区としてユネスコ世界遺産に指定された。地区内には博物館や民芸品市場があり観光整備が進められているが、貧困地域に隣接しているため、日没後の訪問は危険である。

・カスコ・アンティグオ地区 (Casco Antiguo)

パナマ・ピエホの壊滅後に建設された地区であり、海賊の攻撃に備えた強固な城壁などが建設されている。現在のパナマ市の中心部は別の地域に移転しているが、大聖堂や国立劇場などのほか大統領官邸、外務省庁舎など由緒ある建築物が現存し機能している。同地区は 1997年にユネスコ世界遺産に指定されており、行政地区とともに観光地区として整備がすすめられているが、同地区は市内でもっとも犯罪発生率が高いチョリージョ地区に隣接していること、地区内にも多数の貧困者が住んでいることもあり、訪問には十分な注意が必要である。特に一人歩きや夜間の訪問は重大犯罪に巻き込まれやすい。

・アマドール (Amador)

パナマ運河太平洋側入り口付近の 3つの小島を、運河建設によって出た土砂を埋め立ててつないだ全長約 2kmの人口の岬。米国スミソニアン博物館の研究所や水族館があるほか、岬先端までの遊歩道やレストラン、コンサートホールの建設など観光地化が盛んに進められており、週末は多くの人出で賑わっている。

・ミ・プエブリート (Mi Pueblito)

街の中心部からアマドールに向かう途中、アンコンの丘の麓に建設された昔のパナマの町並みをコンパクトに再現した施設。施設は小さな村のイメージで教会や学校・市役所から民家まで再現されるとともに、民族衣装の展示や民芸品の販売もされている。

・国際民芸品市場 (Centro Artesanal Internacional)

アンコンの丘の麓、ラ・ボカ地区にある大きな民芸品市場。パナマ産の民芸品のほか近隣諸国の民芸品も販売している。

・サミット公園 (Parque Summit)

市内からパナマ運河沿いに 20km程度のところに位置する国立の動植物園である。国内の動植物が集められており、週末は沢山の家族連れが訪れる憩いの場となっている。事前に許可を取ればバーベキューなども可能である。

・ガンボア・リゾート (Gamboa Resort)

運河でもあるガツン湖に面した高級リゾート施設。宿泊施設とともにサファリツアーやボートツアー、釣り、バードウォッチングなどさまざまなツアーが企画されており運河流域の自然を満喫できる。市内から約 30kmに位置する。

・タボガ島 (Isla de Taboga)

パナマ市から南 20kmのパナマ湾に位置する島。島内いたるところにハイビスカスが咲き、「花の島」とも呼ばれ、週末は多くの海水浴客が訪れる。島へは船で1時間弱、ホテルも数件ある。同島には画家ゴーギャンが滞在したこともあり、ゴーギャンゆかりの地としても知られている。

< コロン市近辺 >

JICA関係者のコロン市内は立ち入り禁止としているが、周辺には以下の観光スポットがある。

・サンロレンソ要塞(Fuerte de San Lorenzo)

1575年主要水路であったチャグレス川を守る目的で建設された要塞。コロン市からガツン閘門を越えて車で約 1時間半の道路は、整備がされておらず、雨季の通行には注意が必要である。後述するポルトベロ要塞とともに1980年にユネスコの世界遺産に指定されている。

・ポルトベロ要塞 (Fuerte de Porto Belo)

コロン市の東方、約50kmに位置する1597年に建設された港町。カリブ海側の南米・ヨーロッパの中継点として栄えたが、幾たびもの海賊の攻撃を受け多くの建造物が破壊され、現在は、要塞のほかには教会や税関跡などが残るのみとなっている。

< チリキ県 >

コスタリカに国境を接する農業の盛んな県。国内の大半の野菜や多くの乳製品が同県で生産されている。

・ダビッド市(David)

チリキ県庁所在地、人口12万人のパナマ第3の都市。付近は肥沃な土地と高原地帯を有するため、酪農や高原野菜の生産が盛んな地域である。

・ボケテ(Boquete)

ダビッド市から 50km程度北方の高原の町で標高1,000m前後であり、気候が冷涼なため避暑地として人気が高く、外国人移住者や観光客が多い。ホテルも

多数ある。

・セロ・プンタ (Cerro Punta)

ボケテとはバルー火山(標高3,475m)を挟んだ反対側の町。ボケテほど観光地化は進んでいないが、避暑地として人気が高く、ボケテと共にバルー火山への登山口となっている。また、気候的に蘭の栽培に適しており全国的に有名なドラキュラ(Dracula)蘭園などがある。ほかにも国内最大級の野菜の産地として知られている。

・ラ・アミスタ国際公園 (Parque Internacional La Amistad)

チリキ県、ボカス・デル・トロ県および隣国のコスタリカにまたがる広大な自然公園。生物多様性保全地域としてユネスコの世界自然遺産に登録されている。

<ボカス・デル・トロ県>

カリブ海側でコスタリカと国境を接する地区、観光スポットとして開発が進められている。特に湾内に点在する島々には多数のホテルが存在し、多くの外国人が訪れるリゾート地となっている。

・コロン島 (Isla Colon)

飛行場を有するボカス・デル・トロ県の観光エリアの玄関とも言える島である。近隣の島々にはここからボートで移動することになるが、同島にも沢山のホテルがあり様々なマリンツアーが企画されている。

・バステメントス島 (Isla Bastimentos)

国立海洋公園内に位置する島で、ウミガメの産卵や多くの海洋生物の観察ができるほか、ナマケモノ、赤蛙など珍しい動物も生息する。

<ベラグアス県>

降雨量が多く山岳部から海岸まで豊かな自然が残る地域。北部山岳地帯にはノベブグレ先住民自治区が隣接し、多くの先住民が伝統的な生活を続け、南部チリキ湾には多くの島々が点在しており、コイバ島と周辺の島々を含むコイバ国立公園は2005年にユネスコ世界遺産に指定され手付かずの自然と独特の動植物の生態系が存在している。

<ロス・サントス県>

パナマ中央部アスウェロ半島先端の県。ダイビング、シュノーケリングやサーフィンの観光客が多く訪れる。

・ラス・タブラス (Las Tablas)

ロス・サントス県の県庁所在地で、焼き物の町として有名。市内至るところで独特な絵柄の壺や皿がお土産品として販売されている。

・イグアナ島 (Isla Iguana)

アスウェロ半島先端部分に位置する無人島であるが、軍艦鳥の営巣や小動物が沢山生息する。8~9月頃はウミガメの産卵や鯨の回遊なども見ることができる。

<コクレ県>

パナマ市の西、車で 2 時間程度の距離であるが、県内には山岳部から海岸までレジャー施設が多く、週末は多くの人々が訪れる。

・エル・バジェ (El Valle)

パナマ市から車で1時間半程度で到着できる身近な避暑地として別荘地化が進んだ町である。気候的に亜熱帯から温帯域の植物が育ち、街中には様々な花が咲いている。週末には民芸品市が立つほか、四角い幹の木、黄金の蛙、壁画、植物園などの見所がある。

・ファラジョン (Farallon)

海岸地域には大きなビーチ・リゾート・ホテルが複数あり、1 年を通して多くの人々が訪れる。

<クナ・ヤラ自治区>

コロン県東からコロンビア国境まで延びるカリブ海側の地域。先住民族であるクナ族の自治区として、未だに伝統的な生活が続けられている。カリブ海に浮かぶサンブラス (San Blas) 諸島は観光化が進められており、多くの観光客が訪れるようになっている。クナ族が作る手芸品「モラ (Mola)」はパナマの代表的な民芸品として知られている。

・ボルベニール島 (El Porvenir)

サンブラス諸島への玄関。空港があるため、パナマ市から飛行機で 20 分程度で到着できる。近隣の宿泊施設のある島々には船で移動する。近辺には沢山の小島があり、海水浴やシュノーケリングが楽しめるが、無人島がほとんどなので、移動は各宿泊先が便宜を図ってくれる。

18-3 旅行代理店



・NABILA TRAVEL S.A.

19. 私財の輸送、引き取り、購入



19-1 家財道具

(1) 輸送会社

様々あるが、日本のアナカン業者と提携のある業者が取り扱う。

・Panama International Movers

・Nippon Express

(2) 輸入手続き

該当情報なし。

(3) 輸入貨物の受け取り港

コロン市マンサーナ港。

19-2 自動車

(1) 一般状況

当地は日本車が普及している。また米国や欧州、韓国の自動車メーカーも進出しており、在庫があれば比較的短期間(1ヶ月程)で入手できる。中古車も豊富なので、現地調達は充分可能。

(2) 輸入手続き

輸送会社から到着の連絡があったら、通関業者に連絡をして通関手続きを依頼する。その後通関業者が引き取りのための書類を作成する。日本からの貨物はすべてコロンのマンサーナ港で引き取りとなる。2009年から右ハンドルの自動車使用が禁止されているので日本から輸送する場合は要注意。

(3) 現地での購入

保税倉庫に希望車種の在庫がない場合は、発注から入手までに数ヶ月を要する。

(4) 自動車登録

中古車を購入する場合は、公証人(NOTARIO)が証明した車輛譲渡証明書(TRASPASO)をパナマ市役所に提出し、車輛所有証明書(PROPIEDAD DE AUTO)を取得する。毎年1回更新が必要で、そのたびに点検(Revisado)を受けなければならない。

(5) 免許証取得

当地においては、到着日より90日間は持参した日本の運転免許証が有効。その間に以下の申請手続きを行い、当地発行の運転免許証を取得する。なお、パナマは「道路交通に関する条約(ジュネーブ条約)」に加盟していないため、国際免許証による運転はできない。しかし、日本の免許からパナマの免許に書き換える際、国際免許があった方が手続を行う上でスムーズである。

日本の有効な運転免許証のコピーに、当地で行う血液検査結果を添え、パナマ外務省に対して運転免許証の発給申請を行う。取得には1~2ヶ月かかる。

(6) 保険、税金

当地は保険加入が義務付けられている(道路交通法 106条)。しかし、加入率はきわめて低く(35%)、被害者となっても賠償金はほぼ望めない。そのため自損事故や盗難を含めた任意保険への加入が不可欠。

なお、当地は車に保険がかかるので、免許証保有者であれば、運転者は保険加入者本人でなくても良い。

20. 地方都市



パナマはダリエン県、パナマ県、コロン県、コクレ県、エレラ県、ロス・サントス県、ベラグアス県、チリキ県、ボカス・デ・トロ県の9県とクナ・ヤラ自治区、ノベ・ブグレ自治区の2自治区で構成されている。パナマ市より以東はアメリカン・ハイウェイやその他地方都市を結ぶ幹線道路が整備されており、車でのアクセスが

可能である。

<ラ・パルマ>

ラ・パルマは、ダリエン県の都市である。JICA 関係者は、ダリエン県のタイマティ=ジャビザ=クナ・ヤラ自治区ナヴァガンディを結ぶ線より南のコロンビア国境までの地域の立ち入りが安全上禁止されている。

<コロン>

コロンはパナマ運河のカリブ海側の玄関で人口 20 万人のパナマ第 2 の都市である。香港について世界第二の規模を誇る自由貿易港である。治安の悪い都市で有名であり、JICA 関係者は旧市街地の立ち入りを禁止している。列車でコロンにも行ける。

<ペノメ>

パナマ市からアメリカン・ハイウェイ幹線上を車で 2 時間程度。パナマ帽で有名な ラ・ピンタ - ダ(車で 20 分程度)や太平洋岸側で最も古い町と言われるナタ(車で 20 分程度)へのアクセスポイントでもあり、交通の要として発展している。雨期は雨量が非常に多い。中国人の経営するスーパーもあるため、中国野菜なども手に入りやすいがその他のものはパナマ市からの購入を勧める。ペノメから北方面の道へ入ると、緑が多く、リラックスできる山々が広がる。

<サンティアゴ>

パナマ市からアメリカン・ハイウェイ幹線上を車で 3 時間 30 分。約 250km 西に位置するベラグアス県都である。ベラグアス県の名前は、パナマで唯一太平洋とカリブ海に接している県であることから、ver(見える)、aguas(水)と名づけられた。街の中央に位置するカジェ・セントラルに銀行や商店、スーパーマーケットが集まっている。また、山岳部には先住民自治区が位置し、多くの先住民が伝統的な生活を送っている。

<チトレ>

ベラグアス県の南に位置するエレナ県の県都である。野球の強豪チ - ムが存在し、野球リーグが始まる 1 月から 4 月は盛り上がる。

<ラス・タブラス>

エレナ県の南に位置するロス・サントス県の県都である。パナマ発祥の地として有名であり 2 月から 3 月に行われるパナマ最大のカーニバルには、全国から多くの観光客が集まる。

<ダビッド>

ダビッドは、人口 12 万人を抱えるパナマ第 3 の都市でありチリキ県の県都である。パナマ市からのアクセスは空路と陸路があり、空路はアルブルック空港から 1 時間程度、陸路はアメリカン・ハイウェイを通過して約 7 時間である。ダビッドの気候は 1 年を通じて蒸し暑い。ここからローカルバスで 1 時間北へ行くとさわやかなチリキ高原が広がる。ダビッド市は大きな都市であるが、同県は牧畜や野菜栽培が盛んであるため物価も安く、生活しやすい地域である。

<ボカス・デル・トロ>

パナマ西部、コスタリカとの国境に位置するカリブ海の島々を含む県である。パナマ市からのアクセスは、空路はパイティ - ジャ空港から 1 時間程度、陸路はチリキ県グアラカを通りアルミランテで下車し、フェリ - に乗り換える。8 月中旬から 10 月、2 月から 3 月までは雨が若干少なくなるが、年間通じて多雨の地域である。大きな国立公園が 1 つ (Parque Nacional Marino Isla Bastimentos)、また大きな国際公園が 1 つ (Parque Internacional La Amistad) あり、豊かな森林の保護や様々な種の鳥、植物などの保護に力を入れている。200 以上の小島がこの地域にある。とても美しい海でも有名で、国内で最も観光地化が進んでおり、多くの観光客が訪れる県である。

Part 3 イエローページ

* 特に記載のない限り、事務所周辺の情報が中心になっています。

1. JICA 事務所

名称	JICA Panama Office
所在地	Edificio World Trade Center Panamá, Piso 4, Calle 53E, Urbanización Marbella, Panamá
郵便	Apartado 0832-00900 World Trade Center Panamá, Panamá, REPUBLICA DE PANAMA
URL	http://www.iica.go.jp/panama/index.html
TEL/FAX	TEL: +507-264-9669/9259/9406 FAX: +507-264-9958

2. 在パナマ日本大使館

所在地	Calle 50 v 60E Obarrio.
郵便	Apartado Postal 0816-06807 Panamá
TEL/FAX	TEL: +507-263-6155 FAX: +507-263-6019

3. 緊急連絡先電話番号

日本大使館	+507-263-6155
警察	103
消防	104
救急車	103

4. ホテル

Sheraton	San Francisco
	TEL: + 507-226-4077
	E-mail: info@sheratonpanama.com
Crowne Plaza	Bella Vista
	TEL: + 507-206-5555
	E-mail: reservas@cpanama.com
Veneto	El Cangrejo
	TEL: + 507-340-8888
	E-mail: ccordoba@vwgrand.com
4(Four) Point by Sheraton	Marbella
	TEL: + 507-265-3636
	E-mail: reservas@sheraton.com.pa
	JICAパナマ支所の隣
Courtyard Marriott	Multiplaza
	TEL: + 507-301-0101
	E-Mail: patricia.hung@courtyard.com
El Panama	Bella Vista
	TEL: + 507- 215-9000
	E-mail: reservas@elpanama.com www.elpanama.com
Plaza Paitilla Inn	Paitilla
	TEL: + 507-269-1122
	E-mail: info@plazapaitillainn.com
	シングル: 115ドル + 10%
Riande Continental	Via España
	TEL: + 507-263-9999
	E-mail: mcapel@hotelesriande.com
Granada	Cl. Eusebio Morales
	TEL: + 507-264-4900
	E-mail: granada@hotelesriande.com
	シングル: 85ドル + 10%
Marbella	El Cangrejo
	TEL: + 507-263-2220
	E-mail: hmarbella@cableonda.net
シングル: 55ドル	
Milan	Cl. Eusebio Morales

	TEL: + 507-263-6130 E-mail: hotelmilan@cwpanama.net
Torres de Alba	El Cangrejo TEL: + 507-300-7130 E-mail: reservas@torresdealba.com.pa シングル: 70 + 10%
Suites Ambassador	El Cangrejo TEL: + 507-263-7274 E-mail: ambassador@cwpanama.net シングル: 75ドル + 10%
Las Vegas	El Cangrejo TEL: + 507-269-0722 E-mail: hotel@lasvegaspanama.com シングル: 77ドル + 10%
Sevila Suites	Avenida Eusebio A. Morales 0830-00399, Panamá Rep. de Panamá TEL: + 507-213-0045 sevillasuites@cableonda.net シングル: 70ドル + 10%
Gamboa Rainforest Resort	Gamboa 7338, Colon http://www.gamboaresort.com/

5.不動産会社

Realitv World Service Corp. (Ms. Maria Soleda)	TEL: + 507-269-5437. 携帯: + 507-6480-2200(個人営業)
--	---

6.レストラン

松栄	Calle Eusebio A. Morales. Frente al Hotel Granada TEL: + 507-264-9562 ペル - 人経営の日本料理店
SAKE	Torres de Las Americas. Punta Pacifica TEL: + 507-301-7250 値段は高めの日本料理店
BENIHANA	Multiplaza Pacific TEL: + 507-302-6207 鉄板焼きと寿司
Ginza	Calle Eusebio A. Morales. Cangrejo TEL: + 507-264-3815 中国人経営の鉄板焼き店
Steinbock	Via Cincuentenario No.50 TEL: + 507-264-3815 ドイツ料理、ビールの種類が豊富
TINAJAS	Calle 51. Bella Vista TEL: + 507-263-7890 パナマ民族舞踊ショーが楽しめるレストラン
Golden Unicorn (金麒麟)	Edif. Evergreen 4to. Piso. San Francisco TEL: + 507-226-3838 高級中華料理店
Luna Funa	Entrada Princiapl de Urb. Los Angeles TEL: + 507-260-4011 午前中の飲茶が有名な店
Sunlv	Frente a Do It Center. El Dorado

	TEL: + 507-260-1411 週末午前中の飲茶が有名な店
Pomodoro	Via Veneto TEL: + 507-269-5836 パスタが有名なイタリア料理店
Napoli	Calle 57. Obario TEL: + 507-263-8800 庶民的なイタリア料理店
Rincon Suizo	Calle Eusebio A. Morales TEL: + 507-263-8310 スイス料理、ドイツ料理
Gauchos	Calle Urquav TEL: + 507-263-4469 アルゼンチン風ステーキハウス
Twist	Av. Federuco Body TEL: + 507-302-7997
Siete Mares	Calle Guatemala TEL: + 507-264-0144 シーフードが有名
Crepes and Waffles	Multiplaza Pacific. Food Court クレープ他様々なスイーツ

7. 食料品の入手

< 市場 >

Mercado de Mariscos(市営海産市場)	Final de Av. Balboa 安価に鮮魚の入手可
-----------------------------	----------------------------------

< 日本食材 >

Mini Max	Tel.223-6964 Fax 223-6961 Vía Italia. centro Comercial.Bal Harbour Punta Paitilla- Local#9
----------	---

< スーパーマーケット >

Super 99	市内に多数あり URL:www.super99.com
Super Rev	市内に多数あり
Super Riba Smith	市内に多数あり 質の良い肉と輸入品の品揃えが定評 URL: http://www.rimith.com/
Super Extra	地方部での展開が主 URL:www.superXtra.com
Price Smart	TEL: + 507-208-4984 (Via Brasi) 会員制の大型スーパーマーケット URL:http://www.pricessmart.com/

8. デパート、ショッピングセンター

Mall Multiplaza	Punta Pacifica TEL: + 507-302-5380
-----------------	---------------------------------------

Mall Multicentro
 Punta Paitilla
 TEL: + 507-208-2500

Metro Mall
 San Miquerito
 TEL: + 507-300-9450

Albrook Mall
<http://www.albrookmall.com/>
 TEL: + 507-303-6255

9.家電

Panafoto
 市内に数店あり
<http://www.panafoto.com/>

Audio foto
 市内に数店あり

10.家具

CONWAY Desian
 TEL: + 507-302-2170
 Albrook Mall

HEMOCENTER
 TEL: + 507-261-1933

Econo Precio
 TEL: + 507-264-7954
 Via Espana

11.日用品

FARMACIAS ARROCHA
<http://www.arrocha.com/>

Gran Morrison
 市内に数店あり
 TEL: + 507-202-0029 (Via Espana 店)

12.工具、素材

Do it Center
<http://www.doitcenter.com.pa/>
 TEL: + 507-236-5066 / 800-3648 (無料)

Novev
<http://www.novev.com.pa/>
 TEL: + 507-300-9200

13.クリ - ニング屋

LAVANDERIA OBARRIO
 Calle 55, Condominio valladolid
 TEL: + 507-263-9093

Milena
 Via España Edificio La Paz
 TEL: + 507-265-0157

LAVANDERÍA DRYCLEAN USA
 Punta Paitilla
 TEL: + 507-214-6551

14.救急病院

Centro Medico Paitilla
 Avenida Balboa v Calle 53
 TEL: + 507-265-8800 FAX: + 507-265-8861

15.薬局

FARMACIAS ARROCHA
<http://www.arrocha.com/>
 24 時間営業の店舗あり

Farmacias Metro
市内に数店あり

16. 金融機関

Banco Nacional de Panama
Casa Matriz, Via España
TEL: + 507-505-2000

Caia de ahorros
<http://www.caiadeahorros.com.pa/>
TEL: + 507-800-2252

Banco General
<http://www.banco-general.com>
TEL: + 507-800-5000, 300-5000

HSBC
<http://www.hsbc.com.pa>
TEL: + 507-306-4700

CitiBank
<https://www.latinamerica.citibank.com>
TEL: + 507-304-3400

17. レンタカー会社

Hertz
<http://www.rentacarpanama.com>
TEL: + 507-301-2697 (Calle 50)

AVIS
<http://www.avis.com.pa/>
TEL: + 507-278-9444

National
<http://www.nationalpanama.com/>
Edificio P.H. Universal 50, Calle 50 (Nicanor de Obarrio)
TEL: + 507-265-2222/3333

Dollar
<http://dollarpanama.com/>
TEL: + 507-270-0355

Budget
<http://www.budgetpanama.com/>
TEL: + 507-263-8777

18. 国際宅配サービス

OCS Panama Office
Calle 3L Sur Dup18, Coco Del Mar Sanfrancisco, Panama
TEL: + 507-226-9091 FAX: + 507-226-5471
ocsptv@cableonda.net

DHL World Wide Express
Ave. Centenario, Costa del Este
TEL: + 507-264-6604
www.dhl.com

FedEX Express
TEL: + 507-236-7811
<http://fedex.com/pa/>

19. コンピューターの販売・修理

COMPULAB, S.A.
Calle 50, Edificio Plaza Credi Corp Bank, Piso 18, Oficina 1806
TEL: + 507-210-1255, FAX: + 507-210-1257
URL: <http://www.compulab.com.pa>

Computer Doctors
Calle Alberto Navarro Ed. Potosi Local No. 1
TEL/FAX: + 507-263-9527/7663
URL: <http://www.comdoctorssite.com>

Computer Connection
Via España, Edificio Computer Connection, Local No.1
TEL: + 507-264-3722

20. 教育機関

日本人学校

No.31/32 Urbanización Marbella Po.Box 0816-06786

TEL: + 507-223-7782, FAX: + 507-264-4751

japonesa@cwpanama.net

<http://www.geocities.jp/heartland6570/>

The Internacional School of Panama

P.O. Box 0819-02588 El Dorado Panama, Republic of Panama.

TEL: + 507- 293-3000 Fax: + 507- 266-7808

isp@isp.edu.pa

The Oxford School

Via Transistmica - Edison Park

TEL: + 507-321-0659

www.oxfordpanama.com

Colegio Javiel

Pereuil, Via España, calle 4.

TEL: + 507-269-4222

21. 新聞の購読

<日本の新聞>

OCS Panama Office

Calle 3L Sur Dup18, Coco Del Mar Sanfrancisco, Panama

TEL: + 507-226-9091, FAX: + 507-226-5471

ocsptv@cableonda.net

22. ケーブル TV 会社

Cable onda

TEL: + 507-390-7555

E-mail: dramirez@cableonda.comURL: <http://www.cableonda.com/>

SKY

TEL: + 507-207-0707

URL: <http://skv.com.pa/>

23. スポーツ施設

Summit Golf Club (ゴルフ)

TEL: + 507-232-4653

summit@summitgolfpanama.com<http://www.summitgolfpanama.com>

Golf World (ゴルフ)

TEL: + 507-214-3062

Ygia SPA (テニス)

Hotel Sheraton 内

TEL: + 507-305-6946

El SPA (テニス)

ホテル・ミラマール内

TEL: + 507-214-1305

Health Club (テニス)

ホテル・マリオット内

TEL: + 507-210-9305

パナマ剣道協会 (剣道)

CL. 50 v Vi Cincuentenario No.17

TEL: + 507-226-8556 (Sr. Noriega)

携帯: + 507-6503-2031

パナマ合気道協会 (合気道)

TEL: + 507-260-5127 (Sra. Mgtra)

柔道クラブ (柔道)

Betania 地区体育館 (Sr. Braurio)

24. 語学学校

Centro Especial Para Extranjeros (スペイン語)

TEL: + 507-215-3160

携帯: + 507-6686-5080 (Sra. Arelis Montenegro de Villarreal)

Cursos Libres de Idiomas パナマ大学人文学部語学センタ - (スペイン語)

TEL・FAX: + 507-223-7285

E-mail: vincenter@cwpanama.net

Vip Language Center (スペイン語)

TEL: + 507-269-2112

FAX: + 507-269-2509

The Oxford School (英語)

Eric del Valle v Esquina Alberto Navarro

TEL: + 507-321-0061

Genesis (英語)

Galeris Obarrio. Via España

TEL: + 507-223-0947

Kaplan (英語)

TEL: + 507-223-5445

English Language Program (英語)

TEL: + 507-314-0367/68

フロリダ州立大学パナマ校英語プログラム (英語)

FAX: + 507-314-0366

www.fsu.edu/panama/english

Alianza Francesa de Panama (フランス語)

Av. 4ª Sur v Av. Federico Boyd

TEL: + 507-223-7376

25.旅行代理店

NABILA TRAVEL S.A.

Marbella, Al Costado del Banco HSBC, Apdo. 0831-01263

TEL: + 507-269-5847 / 269-6416 / 265-8504 FAX: + 507-269-6226

よく利用されている代理店

26.輸送会社

Panama International Movers

TEL: + 507-399-7599

Nippon Express

TEL: + 507-261-0044

27.空港

トクメン国際空港

<http://www.tocumenpanama.aero/>

28.美容院

RAINBOW SALON

Centro Comercial Dorado Mall, Bethania Local#13

TEL: + 507-236-6838

携帯: + 507-6615-6122

29.整備工場

Ricardo Pérez. S.A.

305-414-68335-D.V.49 Transismica

Tambor

TEL: + 507- 227-1727

El Ilantero

TEL: + 507-300-5620

30.郵便局

World Trade Center

Calle 53E, Urbanizacion Marbella

TEL: + 507-512-6258

El Dorado

Centro Comercial El Dorado

TEL: + 507-260-3282

Balboa. Ancon

Balboa. Ancon

TEL: + 507-228-0364

Aeropuerto Omar Torrijos

Barriada 24 de Diciembre

TEL: + 507-295-3599

31. 電話会社

Cable & Wireless

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

Cable onda, S.A.

TEL: + 507-390-7555

E-mail: dramirez@cableonda.com

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

Claro Panama, S.A..

Torre Metrobank Piso 1 Calle Punta Coronado Punta pacifica

<http://www.claro.com.pa/>

32. 航空会社

コパエア - ライン社

<http://www.copaair.com/sites/GS/ES/Pages/homepage.aspx>

American Airlines

<http://www.americanairlines.jp/intl/ip/index.jsp>

33. 無線タクシ -

Radio Taxi Caribe

TEL: + 507-269-7575

Radio Taxi America Libre

TEL: + 507-223-7342
