

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項 (長期/短期隊員用)

ドミニカ共和国



※本資料に記載の情報は、作成日現在のものであり、その後状況が変化している場合があります。記載内容については正確を期していますが、万が一誤りがあった場合には JICA は責任を負いかねますのでご了承ください。

※本資料は JICA 海外協力隊を対象としたものであり、その他の方には該当しない情報も含まれている可能性があります。

目次

1. 赴任時の携行荷物について
2. 別送荷物について
 - (1) アナカン・郵送等の利用について
 - (2) 通関情報について
3. 通信状況について
 - (1) パソコンの普及状況
 - (2) 携帯電話の普及状況
4. 現金の持ち込み等について
 - (1) 現金持込にかかる注意
 - (2) 両替状況
 - (3) 現地口座開設について
 - (4) 赴任時に用意することが望ましい金額について
5. 治安状況について（JICAの安全対策については、隊員ハンドブックを参照）
6. 交通事情について
7. 医療事情について
8. 蚊帳について
9. 任国での運転について
10. お問い合わせ
 11. その他
 - (1) ドミニカ共和国入国の際の留意事項
 - (2) 任国での物資調達
 - (3) 住居
 - (4) 食生活について

1. 赴任時の携行荷物について

(1) 携行荷物

JICA 海外協力隊ハンドブック、『3-5 出発時の注意事項』にある手荷物として持参するものをご確認ください。

その他、赴任時に持参するもの（郵便等別送品とせず、必ず携行して下さい）

- ・ **正装（スーツ、JICA ピンバッチ等）**

赴任後の表敬訪問（日本国大使館／ドミニカ共和国経済企画開発省）では、正装（スーツ、JICA ピンバッチ）が必要です。

スーツ、JICA ピンバッチ、ネクタイ、革靴などは必ず携行して下さい。

- ・ **隊員ハンドブック**

- ・ **共済会ハンドブック**

- ・ **日本国内で発行された身分証（顔写真付き）のコピー（両面）**

ドミニカ共和国到着後、活動期間(180日を超える場合)によって現地の銀行(Banco Popular)で口座を開設します。最近では防犯上、外国人の新規口座開設が厳格化し、パスポート以外にもう一つ、日本国内で発行された身分証（顔写真付き）のコピー（両面）が必要となっています。運転免許証またはマイナンバーカード等のコピー(両面)を持参して下さい。

- ・ **公用旅券のカラーコピー、査証のカラーコピー**

・

- ・ **現金（米ドル）**

「4. 現金などの持ち込み等について」の欄をご確認ください。

- ・ **体温計**

- ・ **SIM フリー携帯電話**

携帯電話を契約している会社（au、docomo 等）で SIM フリーの手続きを行うか、SIM フリー携帯を販売している家電量販店等でご購入してお持ちください。

また、機種名と海外での設定について予めご確認ください。

※関係者の多くは配車サービスアプリ「Uber」等を利用しています。

SIM フリー携帯に Uber のアプリをダウンロードし、電話番号の登録等の初期設定をしておくと、着任後スムーズに利用できます。

現金支払いも可能ですが、支払い方法をクレジットカード経由にしておくと、大量の小銭が不要で便利です。

衣類

基本的に年間を通じて夏期の服装です。11月から2月にかけては、朝晩は涼しくなります。室内や国内の都市間移動で利用する長距離バスの中は冷房（16度設定）が極端な場合が多いので、カーディガン・ジャケット・フリース・ダウン等の持参をお勧めします。山間部（ハラバコア、コンスタンサ等）は長袖も必要です。

一般的にドミニカ人は日常から身だしなみに気を使う国民です。

TPO をわきまえた服装が尊重され、清潔できちんとした服装を好みます。特に、パーティーなど各種イベントではフォーマルな服装（スーツ等）が必要です。地方では保守的なところもありますので事前に確認するなどしてご留意下さい。

(2) 活動に必要となるもの

日本語の専門書を取扱う書店はないことから、活動に必要となる専門書は、あらかじめ持参されることをお勧めします。

- ① 活動に関する専門書
- ② 西和／和西辞書
- ③ 初級・中級文法書（スペイン語学習を進めて行く上で、日本語の文法解説書は重要します。）

(3) 各自必要に応じて準備されたら便利と思われるもの

コンタクトレンズ、コンタクトレンズ専用洗浄液、下着、靴下類

※品質にこだわらなければほとんどの生活用品は入手可能ですが、日本で購入するより割高になります。家庭用常備薬（総合感冒薬、整腸剤、かゆみ止めなど）に関しては、JICA 健康管理室からの「携行医薬品の準備について」をご参照ください。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

①国際宅配便（DHL、UPS、ヤマト運輸などの民間宅配業者）

- ア) 別送荷物は、一部引き取り手数料や関税分を通関の際に請求される場合があります。発生する諸費用の支払いや諸手続きは、受け取るボランティアの責任となります。
- イ) 荷物を送付する場合は JICA 事務所の住所に送付して下さい。その場合、誰の荷物か分かるように、必ず受取人（ボランティア）の氏名を明記してください。また、荷物未着に備え、送付状控えを必ず持参してください。
- ウ) 赴任後、留守宅のご家族等から荷物が届くことがあります。その際、宛先（ボランティア名）がなく、皆さんのお手元に届くまでに時間を要してしまうことがあります。留守宅の方、お知り合いの方にも、必ず受取人（ボランティア）の氏名を明記していただくよう、赴任前にお伝え願います。

②郵便を利用する場合の送付方法

- ア) 国際郵便（日本郵便の HP から追跡調査が可能）
到着荷物は JICA 事務所が引き取りを行います。JICA 事務所から荷物の到着連絡をします。各自確認の上、お引取下さい。重さや大きさにより、手数料や関税がかかることもあり、ボランティアの負担となります。荷物未着に備え、送付状控えを必ず持参してください。
- イ) 郵送（一般）
 - ・ 葉書、封書、小包は、未到着時の紛失確認方法や補償がありませんので、その点に留意してご利用下さい。
 - ・ 一般的な郵便物はほぼ届いていますが、一部で未着も生じています。
 - ・ 船便は時間を要し、紛失の可能性も高いのであまり勧められません。

宛先：受取人名 Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA)

ボランティア氏名（ローマ字で記入）

住所：Av. Sarasota No. 20, Torre Empresarial AIRD

7mo. Piso, La Julia, Santo Domingo,

REPÚBLICA DOMINICANA

(TEL: 809-381-0005)

Apartado Postal (P.O. Box) No. 1163

郵便（小包・封筒等）の場合は、上記住所に、この私書箱番号（#1163）を追加してください。

(2) 赴任時は、飛行機の預け入れ荷物は通常2個までです。航空会社の規定変更に注意し預け入れ荷物の制限個数、制限重量及びエクセス料金は各自でご確認ください。

機内持ち込み荷物は、制限サイズに注意してください。米国内経由地から任国行きの機体が比較的小さくなるためです。米国でのトランジットでは、預入荷物を取りだし、預入し直す場合がほとんどです。各自搭乗手続き時にきちんと確認してください。

米国で宿泊を伴う場合は、再預入時に無料荷物の個数を間違われるケースも発生しています。各自交渉できるようにしてください。

入国手続き・通関等の際に行商と間違われなためにも段ボール箱を使用した荷物やパソコン等電化製品をむき出しにして持ち込むことなどは避けてください。

また、機内持ち込みできない物品が指定されています。事前に各自でご確認ください。当国から日本へのフライトの際は、預け入れ荷物の個数・重量が往路（赴任）の場合と異なることがある点にもご注意ください。

3. 通信状況について

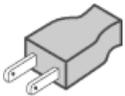
(1) パソコンの普及状況

①電気

首都、地方とも、市街地域にはほぼ電気が通っており、村落地域でも電化が進んでいます。しかし、停電は首都でも頻繁に起こります。雷や停電後の再通電時の高電圧により、パソコンなどの電子機器を破損することがありますので、未使用時には電源を抜く又は無停電電源装置（UPS）を接続するなどの対策が必要です。

<コンセント>

A-2
アメリカン
タイプ



- ・ 当国のコンセントは、日本と同様の A タイプ又はアース線付きの 3 穴です。
- ・ 電圧は 110V、周波数は 60Hz。日本から携行された電化製品を使用する場合には、電圧が一定でないため、入力電圧 117V／出力電圧 100V／容量 1kVA 程度の変圧器を使用するとより安全です。

②インターネット

- ・ インターネットは普及していますが、天候や時間により接続が不安定になります。固定（ADSL／光ファイバー）／モバイルインターネットサービス（プリペイド／ポストペイド）があります。一例として、モバイルインターネットサービス（プリペイド、USB モデム／モバイル Wi-Fi ルーター）の場合、平均 US\$23（30 日間、データ通信量 3GB）です。
- ・ 停電や通信会社の事情により、インターネットサービスの通信状況が不安定になる場合もあります。

③パソコン（PC）・電子機器などの関連

- ・ 電化製品専門店やパソコン（PC）やプリンターなどの OA 機器を扱う販売店は多くあります。デスクトップ、ノート型ともかなり全国的に普及しています。LENOVO、HP、DELL 等各種入手可能です。ただし、日本のように機種を選択肢は多くありません。また、価格も高くなります。
- ・ PC 用日本語アプリケーションソフトは入手困難ですので、PC 等は日本から携行されることをおすすめします。
- ・ PC や電子機器類の修理は内容によって可能なものもありますが、日本のようなサービスは期待できません。部品の国外取寄せや本体の国外移送を行うこともあり、時間や費用を要します。

- ・ 停電が多発します。無停電電源装置（UPS）を使いたい方は、当地で購入可能です。

（2）携帯電話の普及状況

- ・ 一部地域を除く国内の広範囲が、通話圏としてカバーされています。
- ・ 緊急連絡用として、各自で携帯電話を準備していただきます。当地でも購入することは可能ですが、日本からSIMフリー携帯を持参することをお勧めします。到着後、当地の通信会社でSIMを購入し、利用していただきます。
- ・ 通信状況は概ね安定していますが、地域やアンテナとの位置関係、天候、回線混雑状態などにより、不安定となる場合もあります。

4. 現金などの持ち込み等について

（1）現金持込にかかる注意

当国内では日本円を米ドルに換金できません。日本からの現金持込みの際には、必ず米ドルにて用意して下さい。

① クレジットカード

当国ではVISA、MASTER、AMERICAN EXPRESSが普及しています。現金引き出しは1回につき300ペソの手数料がかかります。また、医療費の一時支払いなどで利用します。スキミングなどの犯罪被害には留意する必要があり、利用内容が即時にメールで確認できる設定をお勧めします。

（2）両替状況

JICA事務所のビル9階に、Banco Uniónがあり、JICA関係者は利用者登録できます。登録手続き後は、旅券（写し）を提示することで、米ドル現金を換金（米ドルをドミニカペソに）することができます。（着任オリエンテーション中にBanco Uniónへ登録に行きます）。他の換金所やホテルでは換金時に旅券原本の提示が必要です。

（3）現地銀行個人口座開設

① 個人預金口座開設

現地銀行（Banco Popular ポプラー銀行）の米ドル口座と現地通貨ドミニカペソ口座開設手続きを行います。開設までに通常3～8週間かかります。

（1. 「（1）※2の身分証持参について」をご参照ください）

② 口座利用

クレジットカードやキャッシュカードの犯罪が増加していますので、残高は頻繁に確認して下さい。

➤ 自動現金支払機（ATM機）

銀行内のほか、ショッピングセンター、薬局、空港などに設置されています。

- ・ 銀行やショッピングセンターなど、警備員のいる場所のATM機を利用しましょう。
- ・ 利用時には周囲に不審な人物がいないか確認してください。
- ・ 操作画面がテレビ型で、他者の目に触れやすい設置です。利用時は暗証番号入力やカード・現金の受取に注意しましょう。（現金をしまうのに注意が向きすぎてカードを取り忘れないようにしましょう。）
- ・ スキミング犯罪は、多くの場合ATMカード挿入口に偽物を上から取り付け情報を読み取ります。注意すれば偽の挿入口はすぐに気づき、素手で簡単にはずせます。
- ・ 銀行の窓口で、用途を口頭で伝え、行員が用紙を作成してくれます。日本のように、申請用紙に記入する必要はありません。

➤ キャッシュカード・デビットカード機能

- ・ 銀行発行のキャッシュカードは、デビットカード機能も兼ねています。比較的大きめの店舗でデビットカードとして使用できます。
- ・ ただし、スキミング被害も増えていますので、目の前でカード支払手続きを行わない店舗では利用を控えることをお勧めします。

(4) 赴任時に用意することが望ましい金額について

赴任時に必要な金額は米ドル現金で持参してください。当地は決して物価が安くないことに加え、着任時は生活用品を購入する等、比較の出費がかさむ傾向にあるので、用意する金額には余裕を持たせてください。また、各自の生活形態によって必要な金額は異なります。

住居は基本的にはホームステイとなります。配属先への通勤事情等によりアパート入居となる方には事前に別途ご連絡します。

● 共通

- ・ 食費（オリエンテーション期間（約2週間分）US\$15/日で食事した場合）
：約US\$ 210
- ・ 食費・光熱費等（語学訓練期間中分。語学学校へ直接払います。別にご準備ください）
：約US\$ 270
- ・ 交通費（タクシー・Uber代）
：約US\$ 50
- ・ 通信費（電話代、ネット代など）
：約US\$ 50
- ・ 住居費（ホームステイ入居）初回家賃先払い（1ヵ月分）
：約US\$ 300
- ・ 銀行口座（米ドル）開設費（6ヵ月間は維持すること）
：約US\$ 500
- ・ 予備費
：適宜

計 約 US\$ 1,380 + 予備費

○ アパート入居となる場合 +US\$1,800

- 住居敷金（デポジット）（最高2ヵ月分）
：約US\$1,200
- 初回家賃先払い（1ヵ月分）
：約US\$ 600

※ JICAからの現地生活費の入金は、個人の銀行口座が開設後になります。

※ 住居敷金と初回家賃先払いは、項目 11その他 P10. 住居 の欄を参照してください。

※ 初回住居費は入居後に JICA から支給となります。入居時に立替払いをお願いしていません。

※ アパート入居の場合は、当国の習慣で敷金が必要となります。敷金は、退去時に損害分を差し引いて返金されるので、JICA からは支給せず、一時的な自己負担となります点ご了承ください。

5. 治安状況について（JICA の安全対策については、隊員ハンドブックを参照）

全般的に治安は悪化の傾向にあります。アメリカに出稼ぎに出ても職に就けず、犯罪に手を染め強制送還されるドミニカ人は年間 2,000 人ともいわれ、窃盗はもとより、銃器を使用した凶悪な犯罪が増加しています。

このような状況を踏まえ、JICA 関係者には以下のような注意喚起を行っています。

- 1) 夜間の徒歩による外出禁止
- 2) 夜間の都市間移動の禁止

- 3) 乗合タクシー（カロ・プブリコ）の早朝・夜間利用の禁止
- 4) 緊急連絡網等連絡体制の確保
- 5) 任地を離れる場合の国内移動届の徹底
- 6) 携帯電話の取り扱いの注意（携帯電話のひったくりが多い）
- 7) 公共交通機関利用時の注意

また、全 JICA 関係者を対象とした安全対策連絡協議会を開催し、関係者の安全対策意識向上に努めています。当事務所では安全対策専門業者と契約し、犯罪、暴動、ストライキ等の様々な情報を収集し、JICA 関係者の安全対策に取り組んでいます。

6. 交通事情について

首都から地方都市への幹線道路は整備されています。

首都サント・ドミンゴでは、2009 年 2 月から地下鉄が開通しました。全区間均一料金一回 RD\$20 で利用できます。（初回はカード代 RD\$15 で、SUICA 同様チャージ可能です）

鉄道は地方のごく一部の貨物列車を除き開通しておらず、主要交通手段は車です。道路の舗装率は高いものの、農村部では未舗装のところも見られます。

長距離バス会社 3 社（Metro、Caribe Tour、Terra Bus）が大型で主要都市間を結び、料金は片道 RD\$200～500 程度です。

首都では Uber（インターネット経由の配車サービス）、無線タクシー（ラジオタクシー）、首都圏公共バス（OMSA）があります。

地方都市では、公共バス（小都市ではない場合も多い）、乗合タクシー・バス、オートバイタクシー（モトコンチヨ）が一般的な乗り物です。乗り合いタクシー・バスについては首都圏同様一定のルールを守っていただきます。安全対策上、JICA 関係者に対しては、オートバイタクシー（モトコンチヨ）利用は全国で禁止しています。

7. 医療事情について

（1）受診について

- ・関係者は、現地顧問医が勤務する病院をよく利用しています。処方される薬の分量は日本で処方される量より多い場合もありますので、心配な時は健康管理員へ相談してください。また普段からよく利用する薬は持参してください。
- ・赴任後、歯科治療が必要になるケースが散見されます。虫歯、詰め物が取れる、親知らずが痛み出すケースがあります。衛生的・経済的・技術的に安心して治療が受けられる歯科医院は多くはありません。赴任前に歯科検診を行い、必要な治療は完了しておいてください。

（2）ワクチン接種について

- ・B型肝炎ワクチン3回目接種対象者は事務所で接種場所、時期を調整します。
- ・A型肝炎・腸チフスワクチンの接種勧奨国になっております。接種を希望される方は派遣前に本邦での接種をお勧めします。本邦で接種できなかった場合は当国で接種す

ることも可能です。

- ・当国では狂犬病ワクチンは、動物咬傷後の使用に限られ、予防接種としては入手できません。派遣前に本邦で接種されることをお勧めします。3回目接種が必要な方については、一時帰国等を利用して本邦での接種をお勧めします。
- ・黄熱非汚染国ですが、近隣には汚染国もあります。イエローカードをお持ちの方は、ご持参ください。また必要時には国内での接種も可能です。
- ・希望者に対して、12月頃、季節性インフルエンザの集団接種をアレンジしています。

(3) その他

・湿布、整腸剤、液体かゆみ止め、液体蚊取り線香等は当国では購入できないもしくは高額です。必要な方は持参してください。

・注意が必要な病気としてはデング熱が挙げられ、その予防と対策が社会問題になっています。デング熱は蚊にさされないことが唯一の予防法です。蚊に刺されやすい場所に行く際は、長袖・長ズボン、靴下の着用を心掛け、虫除けスプレーを使用するなど対策を講じてください。蚊に刺されても重症化しないだけの体力を保つことも重要です。虫除けスプレーはサント・ドミンゴ市内のスーパーマーケットで購入することができます。

・新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルスに関する情報は、保健省のホームページもしくはインスタグラムに公表されます。

<https://www.msp.gob.do/web/>

<https://www.instagram.com/SaludPublicaRD/>

・現地で不織布マスクやアルコール消毒液の購入は可能です。

8. 蚊帳について

住宅状況にもよりますが、可能な限り蚊帳の利用を推奨しています。質や大きさで蚊帳の値段は違いますが、US\$15程度で購入可能です。

9. 任国での運転について

当国では、隊員の任国での車両/普通自動二輪等の運転を禁止しています。

10. お問い合わせ

赴任前留意事項に関する質問は、以下のボランティア班共有アドレス宛にメールでお問い合わせください。

なお、活動に関する詳細な内容は着任オリエンテーション内で行いますので、お控えください。

ドミニカ共和国ボランティア班共有アドレス：ML-DN-V@jica.go.jp

11. その他

(1) ドミニカ共和国への入国に関する留意事項

2021年4月1日より、入国申請書、税関申告書及び健康宣誓書の書類のオンライン登録が義務化されました。出発前に下記のリンクへアクセスし、あらかじめ登録をしてください。

<https://eticket.migracion.gob.do/>

登録がすべて完了すると、QRコードが出るので、PDFにしてスマートフォンもしくはその他のデバイスに保存してください（プリントアウトする必要もありません）。入国審査及び税関でこのQRコードを見せてください。

Eチケットの記入方法は、赴任1週間前頃に送付する案内をご確認ください。サイト内は滞在先はホテルの入力をお願いします。

(2) 任国での物資調達

①生活用品一般

衣料品、食料、生活用品などは豊富に出回っており、生活必需品の購入は可能です。輸入品が多いことから全般的に物価は高めです。近年のインフレを反映して、物価はさらに上昇傾向にあります。首都ではほとんどの物が購入出来ます。品質は大きな差異があり、ブランド品は日本と比較して高価になっています。首都をはじめ主要都市にはショッピングモールがあり、スーパーマーケットは地方都市にもあります。

価格例 (US\$1.00=約 RD\$53.20 2022年12月レート)

ガソリン1ガロン (約3.8リットル)	US\$5~6
ビール1本 (大ビン1,000リットル)	US\$4
タクシー (市内/基本料金)	US\$3~4
昼定食 (現地食)	US\$3~4
日本までの郵便 (葉書/封書・10g)	US\$1.5

②書籍

書店は首都や主要都市に何軒かありますが、いずれも小規模です。販売されている書籍は、種類・量ともに限られています。

(3) 住居

① 到着後の住居

到着日以降、着任オリエンテーション期間中は、首都にあるアパートホテルに宿泊となります。

② 任地での住居

長期/短期隊員

長期/短期隊員は安全面、語学習得、異文化理解の観点から、一般家庭でのホームステイをお勧めしています。

配属先に候補物件を複数紹介してもらい、JICA事務所が安全面などの調査を行い、居住物件を決定します。

ホームステイの家賃はUS\$300/月程度の物件、アパートの場合はUS\$600程度となります。ホームステイの場合は通常デポジット（敷金）は必要ありませんが、アパートの場合は契約時に最大家賃の3か月分（入居月初回家賃先払い1か月分とデポジットとして家賃の1か月または2か月分）が必要になります。支払ったデポジットは通常は退去時に損害分を差し引いて返金されます。

(4) 食生活について

食材について、魚介類は、流通システムが未整備で、量、種類ともに少なめです。野菜、肉、卵などの生鮮食料品はヨーロッパなどからの輸入品も含めてスーパーにかなり出回っています。瓶・缶詰などの加工食品も豊富です。

日本食材は一部の店で限定的ではありますが入手可能であり、地域によっては日本人移住者から豆腐や野菜が入手できるため、工夫すれば日常的な和食を楽しむことは可能です。

冷凍食品はコールドチェーン・システムが整っていないこと、停電が日常化していることにより、一部解凍と冷凍を繰り返している可能性もあるので、鮮度には十分に注意を払う必要があります。また、卵は生では食べられません。

外食に関しては、首都ではイタリア料理、スペイン料理、ステーキハウス、アルゼンチン料理など各種多数あり、海鮮料理も食べられます。ハンバーガーやピザなど、日本でもなじみのファストフード店もありますが、地元の人々は自宅で食事をするのが基本であり、外食となればテーブルクロスのあるきちんとしたレストランに行くのが一般的です。レストランの値段は日本並みであり、ファストフードなどは日本より高く、18%の従価税（ITBIS）と10%のサービス料が別に請求されます。さらにチップを置く場合もあり、その際は代金の5~10%程度が目安です。

以上