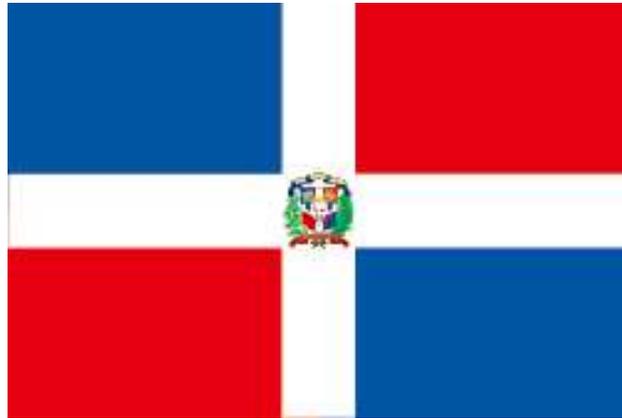


JICA 海外協力隊

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 | 1 |
| (1) 携行荷物 | 1 |
| (2) 活動に必要となるもの | 2 |
| (3) 各自必要に応じて準備すると便利だと思われるもの | 2 |
| (4) その他 | 2 |
| 2. 別送荷物について | 2 |
| (1) アナカン・郵送等の利用について | 2 |
| (2) 赴任時の携行荷物について | 2 |
| 3. 通信状況について | 3 |
| (1) パソコンの普及状況 | 3 |
| (2) 携帯電話の普及状況 | 4 |
| 4. 現金の持ち込み等について | 4 |
| (1) 現金持込にかかる注意 | 4 |
| (2) 両替状況 | 5 |
| (3) 現地銀行個人口座開設 | 5 |
| (4) 赴任時に用意することが望ましい金額について | 6 |
| 5. 治安状況について | 7 |
| 6. 交通事情について | 7 |
| 7. 医療事情について | 8 |
| (1) 医療機関の受診について | 8 |
| (2) ワクチン接種について | 8 |
| (3) その他 | 9 |
| 8. 蚊帳について | 9 |
| 9. 任国での運転について | 9 |
| 10. お問い合わせ | 9 |
| 11. その他 | 9 |
| (1) ドミニカ共和国への入国に関する留意事項 | 9 |
| (2) 任国での物資調達 | 10 |
| (3) 住居 | 10 |
| (4) 食生活について | 10 |

1. 赴任時の携行荷物について

(1) 携行荷物（赴任時に**必ず持参**するもの）

JICA 海外協力隊ハンドブックの『3-5 出発時の注意事項』を必ず確認の上、同ハンドブックに記載されている「手荷物として持参するもの」に加えて、以下を持参ください（郵便等別送品とせず、必ず携行して下さい）。

- ・ **日本で配布された資料**

JICA 海外協力隊ハンドブック、国際協力共済会会員ハンドブック等

- ・ **隊員番号、本籍地の情報等**

隊員番号は各種申請に、本籍地情報は在留届等に必要となります。

- ・ **正装（フォーマルウェア（スーツ）、JICA ピンバッチ等）**

任国着任後、日本国大使館はじめ任国政府関係機関への表敬訪問が予定されています。

スーツ、ネクタイ、ブラウス等は必ず「携行」してください。

- ・ **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 フリー携帯電話を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は、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、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、支払方法をクレジットカード経由にしておく、大量の小銭が不要で便利です。

（銀行口座開設後、こちらのデビットカードからの支払いに変更できます。）

- ・ **日本国内で発行された身分証（顔写真付き）のコピー（両面）**

（運転免許証、マイナンバーカード等、銀行口座開設に必要）

- ・ **公用旅券のカラーコピー、査証のカラーコピー**

（任国政府発給身分証明証が発給されるまで日々携行します。）

- ・ **現金（米ドル）**

「4. 現金等の持ち込み等について」の欄を確認してください。

- ・ **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車内は冷房が極端な場合（16度設定）が多いため、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）では長袖も必要です。

一般的にドミニカ共和国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。オフィスでの仕事の際はスーツもしくはスラックスにシャツ、革靴を着用する人が多く、特に、パーティー等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等してご留意下さい。

(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宝します。)

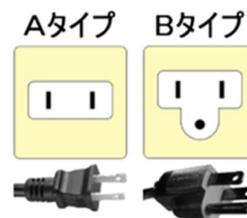
(3) 各自必要に応じて準備すると便利だと思われるもの

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、かゆみ止め等）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。

(4) その他

- ・ 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。(携帯電話や PC 等マルチボルテージ対応 (INPUT : 100V-240V) 機種はそのまま使用できます。)
- コンセントプラグは A、B タイプが一般的です。



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 アナカン（別送手荷物）は、通関の際に複雑な引取り手続き及び時間、手数料、また、荷物に対する関税がかかることもあるためお勧めしません。

※荷物、封書等を送付する場合

- ・ JICA 事務所の住所に送付して下さい。また、**必ず受取人（隊員）の氏名を明記**してください。**ご家族やご友人にも、必ず受取人（隊員）の氏名を明記**していただくよう、**赴任前にお伝え**ください。
- ・ 荷物未着に備え、送付状控えを持参されることをお勧めします。

② 日本郵便

※2024 年 9 月現在、日本からドミニカ共和国への郵便については通常郵便物、小包郵便物とも航空便のみの利用が可能です。

(日本郵便 : <https://www.post.japanpost.jp/int/information/overview.html>)

- ・到着荷物は原則 JICA 事務所が引き取りを行います。JICA 事務所から荷物到着の連絡をしますので、各自確認の上、事務所にて引き取ることとなります。
荷物の重さや大きさに応じた手数料や関税がかかり、隊員の負担となります。
- ・現在は航空便のみ、追跡調査対応はなし、となっているようです。前述日本郵便 HP や郵便局でドミニカ共和国宛の郵便事情を確認してください。

宛先：受取人名 Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA)
 隊員氏名 (ローマ字で記入)

住所：Av.Winston Churchill esq. Paseo de Los Locutores,
 HABITAT CENTER, Piso 8, Sector Piantini,
 Santo Domingo, D.N. REPÚBLICA DOMINICANA
 (TEL: +1-809-381-0005) ※電話番号も必ず記載
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）赴任時の携行荷物

赴任時の航空機への預け入れ荷物は通常 2 個（50 リブラもしくは 23 kg/1 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、制限重量及び重量/個数の超過料金は各自でご確認ください。また、機内持ち込みできない物品が指定されていますので、こちらも事前に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。米国内経由地からドミニカ共和国行きの機体が比較的小さくなるためです。

米国での乗り継ぎでは、預け入れ荷物を取りだし、預け入れ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、再預け入れ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られない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等は避けてください。

（※当国から日本へのフライトの際（帰任等）は、預け入れ荷物の個数・重量が往路（赴任時）と異なる可能性があります。）

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、パソコン等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）を接続する等の対策が必要です。

携帯電話や PC 等マルチボルテージ対応（INPUT：100V-240V）機種はそのまま使用できます。

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。また停電や通信会社の事情により不安定になる場合もあります。

- ・固定（ADSL／光ファイバー）データ通信量 25GB、1 カ月約 US\$25.00
- ・データ通信料無制限／モバイルインターネットサービス（前払い（プリペイド）／後払い（毎月定額、ポストペイド）1 カ月約 US\$20.00（いずれも 2024 年 9 月現在）。

③ パソコン（PC）・電子機器など

- ・電化製品専門店やパソコン（PC）やプリンターなど 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おり、LENOVO、HP、DELL 等が入手可能です。ただし、日本と比較すると機種の種類は多くなく、価格も高くなります。
- ・当国で購入する場合の OS はスペイン語もしくは英語となるため、日本語ソフトをインストールすると機能障害を起こす例もあります。主に日本語で使用する場合、PC は日本から持参されることをお勧めします。
- ・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）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。当国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。任国到着後、通信会社で SIM を購入します。前払いプランや定額の後払いプラン（例：定額／月プラン：通話 100 分+データ通信量 18GB／月額約 US\$20.00 等（2024 年 9 月現在））があります。
- ・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、回線混雑状態等により、不安定となる場合もあります。

4. 現金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国ドルやドミニカペソに換金できません。

日本からの現金持込みには、**必ず米国ドルを用意**して下さい。

(2) 両替状況

両替所やホテル、銀行等で米国ドルをドミニカペソに両替することができます。なお、両替時には公用旅券原本の提示が必要です。

空港の両替所はレートが著しく不利な場合がありますので、空港で両替はしないでください。

(3) 現地銀行個人口座開設

① 個人口座開設

活動期間が 180 日を超える場合は、現地銀行（Banco Popular ポプラル銀行）で米国ドル口座とドミニカペソ口座を開設します。

最近では防犯上、外国人の新規口座開設が厳格化し、公用旅券以外にもう一つ証明書類が必要となりました。日本国内で発行された身分証（顔写真付き、運転免許証またはマイナンバーカード等）のカラーコピー（両面）を持参してください。

なお、開設までには通常 1～3 週間程度週間かかります。

② クレジットカード、デビットカード、キャッシュカード

- ・ VISA、MASTER、AMEX 等のほとんどのクレジットカードが使用可能です。
- ・ 「IC チップ付き」のクレジットカードが主流であり、利用の際には暗証番号が必要となります。クレジットカードを持参される際には暗証番号も忘れずに。
- ・ 国内のほとんどの ATM 機は Plus (Visa)、Cirrus (Mastercard/Maestro)、American Express 等のネットワークと繋がっており、クレジットカードや国際キャッシュカードでのキャッシングも可能です。
- ・ 現地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使用できます。
- ・ スキミング被害が増えていますので、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、残高を頻繁に確認する等の対策を講じてください。

注意：クレジットカードやデビット・キャッシュカードの携行／利用は、盗難やスキミング被害にある可能性もあるため、その管理には十分注意が必要です。万が一、盗難等に遭ってしまった場合に備え、カード会社の連絡先も併せて携行してください。
また、旅行時などは複数枚のカードを別々に所持しておくこともお勧めします。

(4) 赴任時に用意することが望ましい金額について

| | |
|--|-------------------------|
| ●参考情報1：2024年9月の物価 | |
| ・ミネラルウォーター（20oz約600ml） | : RD\$25.00 |
| ・コカ・コーラ（400ml） | : RD\$25.00 |
| ・大衆食堂での昼食（ご飯、主催、副菜） | : RD\$200.00～300.00 |
| ●参考情報2：2024年9月 JICA が使用する公式為替レート（毎月変動制） | |
| *ドミニカ共和国の為替管理制度は自由変動相場制です。 | |
| RD\$1.00=¥2.449110 | US\$1.00=¥144.811 |
| ●参考情報3：持参金例 | |
| ・食費（初回現地生活費振込までの期間（約3週間分）US\$15.00/日で食事した場合） | : 約US\$ 315.00 |
| ・交通費（タクシー・Uber代） | : 約US\$ 50.00 |
| ・通信費（電話代、ネット代等） | : 約US\$ 50.00 |
| ・住居費立替分 | : 約US\$ 300.00～2,000.00 |
| ・銀行口座（米ドル）開設費 | : 約US\$ 500.00 |
| ・予備費 | : 適宜 |
| 計 約 US\$ 1,215.00～2,915.00 + 予備費 | |

◆ 長期派遣隊員

任地（配属先）へ移動するまでの約1ヵ月間、オリエンテーション及び現地語学訓練のためサントドミンゴ特別区内に滞在します。JICAからの初回の現地生活費振込は個人の銀行口座開設後になるため、口座開設及び初回現地生活費振込までは約3～4週間となり、この間の生活費が必要となります。

当国の物価は決して安くはないことに加え、着任時は生活用品を購入する等、比較的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ので上述の参考情報を目安として**各自で持参する金額を決定してください。**（参考：長期隊員の現地生活費 US\$865.00/月）

初回の住居費支給は入居後となるため入居時には立替払いをお願いいたします。当国ではホームステイを基本としていますが、任地や配属先の状況等により居住物件がアパートとなる場合がまれにあります。アパートの場合は一般的に契約/入居時に最大で家賃の3ヵ月分（入居月家賃先払い1ヵ月分と保証金として最大で家賃2ヵ月分）が必要となります。保証金は通常退去時に損害分を差し引いて返金されるため、JICAからは支給せず隊員負担となります。アパート入居となる方には事前に別途ご連絡します。

◆ 派遣期間1年未満の短期派遣隊員

出発前に派遣期間分の外国日当が支給されます。現地銀行口座の開設は原則できませんので、現地での必要経費については前項も参考にしつつ、クレジットカードや国際キャッシュカードの活用等、安全確保にも配慮した方法にて用意してください。

なお宿泊費（住居費）については事務所が対応（事務所から支給等）します。

5. 治安状況について

※JICA の安全対策については海外安全対策ハンドブックも参照のこと

全般的に治安は悪化の傾向にあります。米国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共和国人は年間 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。また、薬物に関連する犯罪にも注意が必要です。

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) 日没後・日の出前の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) バイクの利用（運転、バイクタクシー利用ともに）の禁止
- 4) 乗合タクシー（カロ・プブリコ）の早朝・夜間利用の禁止
- 5) 緊急連絡網等連絡体制の確保
- 6) 任地を離れる場合の国内移動届の徹底
- 7) 携帯電話の取り扱いの注意（携帯電話のひったくりが多発）
- 8) 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。

詳しくは、海外安全対策ハンドブック、ドミニカ共和国安全対策マニュアルを参照してください。

6. 交通事情について

国内移動は陸路となり、首都から地方都市への幹線道路は比較的整備されています。

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。

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、主要交通手段は車輛です。

・地下鉄

首都サントドミンゴ特別区に 2009 年 2 月、地下鉄が開通しました。全区間均一料金 RD\$20.00/回で利用できます。（初回はカードを購入 RD\$15.00 し、交通系 IC カード（SUICA、PASMO 等）のようにチャージ可能です。ただし利用は地下鉄のみ）

・長距離バス

バス会社 3 社（Metro、Caribe Tour 社を推奨、Terra Bus）あり、大型バスにて主要都市間を結んでおり、料金は片道 RD\$200.00～500.00 程度です。

・その他の公共交通機関

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）、小型バス、乗合タクシーがあります。

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、オートバイタクシー（モトコンチョ）が一般的です。

乗り合いタクシーは利用にあたっての条件・ルールを遵守していただくことになりま

す。

また、安全対策上、JICA 関係者のバイクの乗車（運転・オートバイタクシー（モトコンチョ）利用ともに）は禁止です。

・日常生活（徒歩）

当国では交通事故が多発しており、死亡事故の 4 割以上を占めています。

歩行時には十分な注意と機敏な行動が必要です。

車優先社会のため、歩行者に注意を払うドライバーは多くありません。そのため、赤信号はもちろんのこと、青信号であっても前後左右の車両の動きを十分確認し、横断する必要があります。車両の急発進、急制動、急回転、ウインカーは出さないか間違えていることも多く、予測困難な動きにも十分留意が必要です。

また、バイクは非常に多く、信号無視や車間を縫って走行するバイクがほとんどですので、幹線道路だけでなくいずれの道路でも要注意です。

歩道がある道路も多くみられますが、路面の剥離・陥没、ごみの散乱もあり、総じて道路の状況は良好とは言えません。「つまづき」「転倒」にも注意する必要があります。

7. 医療事情について

（1）医療機関の受診について

- ・ 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。また普段からよく使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います。ただし、当国では A 型肝炎ワクチンは入手が困難なため、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等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特別区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

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にお問い合わせください。

なお、活動に関する詳細な内容に関する質問はお控えください（着任オリエンテーション時に説明します）。

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（Eチケット）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コードが表示されるので、PDF化し、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はありません）。入国審査及び税関では保存したQRコードを提示してください。

Eチケットの登録方法は、赴任1週間前頃に送付する案内をご確認ください。サイト内の滞在先はホテル住所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、生活用品等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。

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

到着日から現地語学訓練の開始まで（約5日間）、首都のアパートホテルに宿泊します。（宿泊費はJICAから直接宿泊施設に支払います。）

以降、現地語学訓練及び着任オリエンテーション期間中はホームステイとなります。

（サントドミンゴ特別区が任地の方々は、原則、現地語学訓練中のホームステイ先に引き続き居住します。）

任地での住居に関しても長期/短期隊員ともに安全面、語学習得、異文化理解の観点から、原則一般家庭でのホームステイとなります。

隊員住居は、配属先に候補を複数紹介してもらい、JICA事務所が安全面等の調査を行い、居住物件を決定します。

（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、卵等の生鮮食料品はヨーロッパ等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・缶詰等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、アルゼンチン料理、ステーキハウス等各種多数あり、海鮮料理も食べられます。ハンバーガーやピザ等、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、ファストフード等は日本より高く、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