

2021年6月7日
JICA ドミニカ共和国事務所

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

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）※1
- ・ 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）※2
- ・ 現金（米ドル）
- ・ SIM フリー携帯電話
- ・ 体温計

※1. 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）など公式行事では、正装（スーツ、JICA ピンバッチ）またはそれに準ずる服装となります。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。

※2. 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）にて口座を開設します。昨今、外国人による銀行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。つきましては、運転免許証またはマイナンバーカード等のコピー（両面）を持参してください。

(2) 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。

山間部（ハラバコア、コンスタンサ等）は長袖も必要です。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）が極端に強い場合が多いので、カーディガン・ジャケット・フリース・ダウン等を持参した方が良いでしょう。

一般的にドミニカ人は日常生活の中でも身だしなみに気を使う国民です。特に、パーティーなど各種催し物にはフォーマルな服装（スーツ等）が必要となる場合もあります。ドミニカ共和国の人々は清潔できちんとした服装をしており、ラフ過ぎる格好や華やかな服装は時に違和感が生じますし、地域社会は保守的なところもありますのでご注意ください。

なお、ドミニカ共和国では衣料のデザインや種類、品物も豊富に出回っており、大概の衣料は入手可能です。

(3) 活動に必要なもの

日本語の専門書を取扱う書店はないことから、活動に必要な専門書は、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。）

(4) 各自必要に応じて準備されたら便利と思われるもの

家庭用常備薬（総合感冒薬や整腸剤など）、キンカン等（後述の「医療事情欄」参照）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。

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、国際郵便、及び国際宅配便にて送付の場合は、パソコンなどの電気製品でなければ通常税金は加算されませんが、一部引き取り手数料を請求される場合があります。
- イ) 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、次のとおり必ず受取人（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

※2021年6月7日現在、日本からの国際郵便は停止されています。再開状況は郵便局のHP（国際郵便物の差出可否早見表）を確認して下さい。

- 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ので、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。

日本から当国に赴任するにあたり、飛行機の預け入れ荷物は通常2個までですが、航空会社の規定変更は頻繁に行われているため、預け入れ荷物の個数、重量及び料金は各自ご確認ください。

機内持ち込み荷物に関しては、米国内経由地からサント・ドミンゴ間の機体がそれほど大きくないため、大きなバックは入らない可能性があります。

入国手続き・通関等の再、買い出し業者風の印象を与える可能性が高いため、段ボール箱を使用しての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。事前に各自で情報収集を心がけてください。なお、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ります。

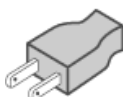
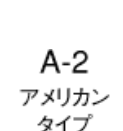
(2) 通関情報について：赴任後ボランティア宛に届く小包は、JICA 事務所が引き取りを行っています。ただし、税金や保管料を請求されることがあり、発生する諸費用の支払いや諸手続きは、受け取るボランティアの責任となりますのでご留意下さい。

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、停電が頻繁に起こります。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>

- ・ 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、天候や時間によって接続しにくい時があります。首都のサント・ドミンゴや地方の比較的大きな都市にはインターネット・カフェもあります。
- ・ 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。
- ・ なお、ドミニカ共和国では停電が多く、インターネットサービス状況も安定しているとはいえないことから、パソコンが自由に使えない（インターネットが使いたい時に使えない）状況もあることを認識しておいてください。

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見られます。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、日本のように機種の種類は多くありません。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、日本からシムフリー携帯を持参することをお勧めします。到着後、当地の通信会社でシムを購入し、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 旅行小切手（トラベラーズチェック／TC）

TC（トラベラーズ・チェック）は、ほとんどの場合換金できません。 市中での買い物にも使用できませんので、TCの持参はお勧めできません。

② クレジットカード

当国ではVISA、MASTER、AMERICAN EXPRESSが普及しています。日本から持参すると便利ですが、スキミングなどの犯罪被害には留意する必要があります。

（2）両替状況

JICA事務所が入っている建物の9階にある banco unión では、JICA関係者であれば、登録手続き後、米ドル現金をパスポートのコピー提示で換金（米ドルをドミニカペソに）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）。

他の場所では換金時にパスポートオリジナルの提示が必要です。

（3）現地銀行個人口座開設

① 個人預金口座開設

当国到着後、現地銀行（Banco Popular ポプラル銀行）の現地通貨ドミニカペソ及び米ドル口座開設手続きを行います。開設までに通常3～4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

最近、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。
- ・ 画面がオープンなため、暗証番号入力やカード・現金の受取には注意しましょう。（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。）

- ・ ATM カード挿入口に偽の挿入口を上から取り付け、使用者がカードを差し込むと情報をコピーする犯罪（スキミング）もあります。注意していれば偽の挿入口には簡単に気づくことができ、引っ張るとはずれます。カード挿入口も確認しましょう。

➤ 銀行窓口

- ・ 銀行の窓口でも預金引き出しが可能です。日本のように、記入して準備する用紙はありません。窓口で、口頭で伝えると行員が用紙を作成してくれます。
- ・ 預金は銀行窓口のみで可能です。

➤ 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が付いているので、比較的大きめの店舗ではキャッシュカードが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。
- ・ （参考：2021年6月7日の為替レート 1US\$RD\$57.90 (US\$⇒RD\$) / Banco Popular)

(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をしてください。当地は決して物価が安くはないため、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。(以下は参考例)

- ・ 食費 (US\$14/日で食事した場合。30日分) : 約US\$420
- ・ 交通費 (タクシー・UBER代 US\$9/日・20日分) : 約US\$180
- ・ 通信費 (電話代、ネット代など) : 約US\$100
- ・ 住居デポジット (最高2か月分) : 約US\$500
- ・ 予備費 : 適宜

着任後、「必要な金額を持ってきていない！」というケースが頻発しています。
お忘れなきよう、ご注意ください。

計 約US\$1,200 + 予備費

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 2000 人といわれ、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) 乗り合いタクシー (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

※2021年6月1日現在、新型コロナウイルス感染対策として、乗り合いの公共交通機関の利用を禁止しています。

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）が大型バスで主要都市間を結んでおり、長距離バスの料金は片道RD\$200~400程度です。

首都では無線タクシー（ラジオタクシー）、ウーバー、乗合タクシー（カロ・プブリコ）、乗合バス（グアグア）、首都圏公共バス（OMSA）があります。一般的な市民の足である乗合タクシー・バスは、日中の利用については一定のルールを守っていただくことで利用できます。ただし、安全対策上、早朝・夜間の利用は禁止しています。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）

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（モトコンチョ）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くことで利用できます。**安全対策上、JICA関係者に対しては、オートバイタクシー利用は全国で禁止しています。**

首都から地方都市への幹線道路は整備されています。

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。処方される薬は日本人にとって量が多い場合もありますので、各自確認が必要です。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多いのですが、抜歯治療がなされる頻度も高いため、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

- ・当国は、A型肝炎・腸チフスの接種勧奨国になっておりますが、近年、大きな流行の報告はなく、ワクチンの流通も不安定です。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。
- ・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（キンカン等）、液体蚊取り線香等は当国では購入できません。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の購入は可能です。布マスクやウレタンマスクは、粗悪品が多くみられますので、日本で購入することをお勧めします。アルコール消毒液は薬局で購入することができます。

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、現地語学研修で首都滞在中にも購入することが出来ます。

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

任国での活動に関する質問は、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。

※長期隊員の方は、お問い合わせは派遣前訓練が開始してから行ってください。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

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。

入国カードの住所欄には、JICA 事務所の住所を記入して下さい。

Agencia de Cooperación Internacional del Japón
Av. Sarasota No. 20, Torre Empresarial AIRD 7mo. Piso,
La Julia, Distrito Nacional, Santo Domingo, REPÚBLICA DOMINICANA

2021年6月7日現在、ドミニカ共和国入国時 COVID19 感染陰性証明は求めておらず、入国後の隔離期間も設けていません。しかし、入国後空港の検疫でランダムに選ばれた入国者の呼気のウイルス検査を行い、ここで陽性になった場合は、政府指定の隔離施設で14日間隔離されます。

（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\$57.90 2021年3月30日レート）

ガソリン1ガロン（約3.8リットル）	US\$4.1
ビール1本（大ビン）	US\$2.8
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

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

② 任地で ※新型コロナウイルス感染対策を現在検討中となっていますので、変更する可能性があります。

長期/短期隊員

長期/短期隊員は現地の人たちと生活を共にし、現地が目線で必要な活動を実施するとの観点から、原則一般家庭の家にホームステイとなります。

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。

家賃は、共益費込みで大都市圏（サント・ドミンゴ、サンティアゴ、サマナ）上限額 US\$250/月の物件、地方は上限額 US\$200/月となり、契約時には通常、家賃の2または3か月分（入居月家賃1か月分と敷金として家賃の1か月または2か月分）が必要になります。通常は退去時に損害分を差し引いて返金されます。（家賃はドミニカペソ払い）

(4) 食生活について

外食に関しては、首都では、フランス料理、イタリア料理、スペイン料理、ステーキハウスなど各種多数あり、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。

食材について、魚介類は、流通システムが未整備なため量、種類ともに少ないですが、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。

日本食品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。

以上