

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ニカラグア共和国



※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。

はじめに

現在に至るまでは、決して平坦な道のりではなかったと思います。JICA 海外協力隊への応募を決断し、ご自身の努力や辛抱はもちろんのこと、ご家族をはじめ周囲の方々の理解や協力を得て現在に至っていることと思います。

これから始まるニカラグアでの生活は、喜びや悲しみ、様々な苦労や困難、時には衝突もあり、日本の生活とは違った貴重な時間を過ごすこととなります。しかし、ニカラグアでの時間は限られています。その時間をどのように過ごすかは皆さんご自身の判断によるところが大きいですが、応募を決意した時、ニカラグアへの派遣が決定した時、その時々
の初心を忘れることなく、ぜひ前向きにそして積極的に任地の人々のため、ニカラグアのために皆さんの持つ力を存分に発揮していただきたいと思います。

本紙がすべてではありませんが、必要最小限の事項を網羅していますので、熟読の上、赴任に向けて適宜準備を進めていただきますようお願いいたします。

皆さんが元気にニカラグアに着任されるのを、JICA ニカラグア事務所スタッフ一同、心よりお待ちしております。

JICA ニカラグア事務所

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) 郵便物あて先
 - (3) 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) 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）
 - (1) 治安状況について
 - (2) 治安対策
6. 交通事情について
7. 医療事情について
 - (1) 健康
 - (2) 携行することが望ましい医薬品
 - (3) 現地で調達できる医薬品
 - (4) 黄熱病予防接種証明書
 - (5) 予防接種に関して
 - (6) アナフィラキシー補助治療剤（自己注射薬）の持参について
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) 衣料全般
 - (2) 食料品
 - (3) 家電
 - (4) 住居
 - (5) 入国時の留意事項

1. 赴任時の携行荷物について

赴任時に必ず持参するもの

- ・ **スーツ（男性はネクタイ）、革靴等**
着任後、日本大使館、配属省庁への表敬訪問を行います
- ・ **隊員ハンドブック等の資料**
共済会新総合ハンドブック、予防接種記録等、本邦で配布された資料
- ・ **JICA 海外協力隊派遣に関する合意書**
赴任前までに熟読しておく
- ・ **隊員番号等、書類記入時に必要な情報**
本籍地の住所、留守家族連絡先、住民票を抜いた期日
- ・ **米ドル現金**
目安額は「4. 現金の持ち込み等について」参照
- ・ **スペイン語学習資料**
辞書、文法参考書等
- ・ **PCR 検査「陰性証明書」**
詳しくは「11. その他」（5）参照

2. 別送荷物について

（1）アナカン・郵送等の利用について

アナカンは現在ほとんど利用されていません。荷物到着後免税手続きや引出しに2ヶ月近く費やす上、US\$100程度の手数料がかかります。アナカン業者等の詳細については日本で問い合わせてください。

日本から荷物等を郵送する場合は、追跡調査が可能な日本郵便[※]のEMS等をお勧めします。受取までに航空便で3～6週間、船便で2～3ヵ月程度かかりますが、時期（年末年始や聖週間前後）によってさらに時間がかかるため、着任してすぐに必要となるものは携行してください（過去に、船便で10ヶ月かかったこともあります）。

郵送する場合は、JICA ニカラグア事務所私書箱気付で送付してください。引き取り手続きはJICA ニカラグア事務所が代行して行いますが、免税手続きは行えません。また引出し手数料は自己負担（US\$1～15程度）となります。

※2021年10月26日現在、日本郵便はニカラグア向けのEMS及び航空便等の引受けを一時的に停止しています。

（2）郵便物あて先

受取人欄に派遣隊次と受取人氏名をローマ字で明記の上、送付先はJICA ニカラグア事務所私書箱宛にしてください。

過去に別送荷物を配属先のある赴任地の郵便局宛に送付し、不慣れな任地の郵便局が適切に対応できず、引き出しに大変な時間、労力を要したことがあります。別送品は、必ずJICA ニカラグア事務所宛に送付してください。日本のご家族、ご友人から郵便送付してもらう場合も、下記入例にそって送付するよう伝えてください。

宛先の書き方：

例) 2021 年度 4 次隊 国際太郎さん宛
Sr. Taro KOKUSAI (2021-4)
JICA Nicaragua Office
Centro Financiero Invercasa Torre III, 5to piso, Modulo No. 5-E2
P.O.BOX 509, MANAGUA, NICARAGUA

参考：日本郵便ホームページ

<http://www.post.japanpost.jp/cgi-kokusai/country.php?cid=144>

(3) 通関情報について

コンピューターや高額な電化製品等（CD や DVD など）は、郵便あるいは DHL や OCS 等の国際宅配便で送付した場合、通関の際に複雑な手続きや時間、高額な税金が課せられることがあります。必要な物は着任時に携行することをお勧めします。なお、ドローンや双眼鏡は輸入禁止物品とされており、税関にて没収されます。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

パソコンの普及率は高く、ほとんどの配属先ではパソコンを利用しており、また電器店等で販売されています。Windows 系、Mac 系ともに購入可能ですが、日本語のソフトは当国では販売していません。故障した場合ハードの修理は現地では対応が困難です。なお、パソコンは隊員報告書や各種資料の作成、提出物の送受信のため必要となるためご持参ください。また再インストール用（リカバリ）CD も携行することをおすすめします。

インターネットは全国的に普及しており、電話会社を通じて契約できます。プランにもよりますが、1 か月 US\$30～50 程度です。またレストランやホテル、商業施設では無料 WIFI を提供する施設が増えています。

(2) 携帯電話の普及状況

携帯電話（スマートフォン）の普及率は高く、現在は 2 社の携帯電話会社が存在し、ほぼ全土にわたり携帯電話による通信が可能です（一部の地域（山間部）で、電波が届かない場所もあります）。

JICA ニカラグア事務所では、緊急連絡手段の確保のため、スマートフォン（プリペイド式、料金は自己負担）を貸与していますが、機能が限定的でメモリーも小さめです。緊急連絡手段以外の利用を考えている方は、本邦より SIM フリータイプのスマートフォンの持参を推奨します。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

合計 1 万ドル以上の現金・トラベラーズチェックを持ち込む際は、入国審査の際に申告が必要です。

日本からは、必ず米ドルをご持参ください（日本円の両替はできません）。その際、US\$20 より少額の紙幣をご持参いただくことをお勧めします（US\$50、US\$100 紙幣は、一流ホテルや高級レストランなどの一部でしか受け取らないため）。

着任後、現地にて銀行口座（米ドル口座と、コルドバ（現地通貨）口座）を開設し

ます（開設まで1か月から1か月半程度を要する）。銀行口座が開設されたら、最初の四半期分（赴任月によって異なる）の現地生活費を開設した各自の口座へ入金します。なお、持ち込んだ現金も預入可能です（US\$100紙幣の預入も可能）。

（2）両替状況

円からコルドバ（現地通貨）への両替はできません。通常、米ドルからコルドバに換金することになります。首都では米ドルを使える場所も多数あります。

T/C（トラベラーズチェック）は当国での流通性が低く、換金する場合には10%程度の手数料がかかり、銀行によっては受け付けないところもありますのでお勧めしません。

日本/外国の銀行のキャッシュカードをPLUSで作成すれば、当国銀行ATMを利用し、コルドバ現金を引き出すことができます。お手持ちのカード、或いは新しいカードを作成する際には、ニカラグアで引き出せるかどうかを銀行でご確認ください。

通常のクレジット機能の利用はVISAやMASTERが主流であり、首都のホテルなど施設により利用可能ですが、スキミングの被害も報告されています。

（3）赴任時に用意することが望ましい金額について

4週間の現地語学訓練終了後（銀行口座開設後）、四半期分の現地生活費を支給します。現地語学訓練免除の場合も、支給のタイミングは同じです。また、住居費については、住居契約後、申請書類（「契約書（写）」「領収書（原本）」等）の提出をもって、四半期ごとに支給しますが、契約時に支払いが必要となる初回月及び保証金分は、一旦ご本人が立て替えることとなりますので、赴任時に持参ください。

以下の金額はあくまで当面の生活に必要なと思われる金額の参考例です。

参考例：

<長期隊員>

当面の生活費：US\$700程度（現地生活費支給額US\$715/月を参考に積算）

住居費：US\$700～1,100程度（初回月+保証金）

※住居に関しては「11. その他」（4）に記載

予備費：必要に応じて持参

≒合計US\$1,400～1,800程度+予備費

<短期隊員>

支給された旅費

短期隊員は出張扱いですので、ホテル滞在となることもあります。

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）

（1）治安状況について

ニカラグアは、中米・カリブ地域の中でも最貧国といわれながらも、治安面に関しては他国と比較して安全な国といわれてきました。しかし2018年4月、現政府による社会保険制度改正に係る大統領令公布をきっかけに、民間団体や大学生による抗議デモが発生し、その後、現大統領の退陣要求を伴う形で政府派・反政府派の対立が激化し、JICA関係者が避難一時帰国するという事態が発生しました。同年9月には国外退避措置は解除されましたが、政府側と反政府型の対立構造は未だ解消されておら

ず、引き続き政治的なデモ活動や情勢不安に起因する一般犯罪の増加には注意が必要です。

ニカラグアで起きる犯罪の約 4 割が首都マナグア市で発生しています。2018 年 4 月以降、一般犯罪は増加傾向にあります。特に銃器を使用した犯罪やバイク強盗、ショッピングモールやガソリンスタンドの駐車場内での車上荒らしが増加しています。JICA 関係者の犯罪被害ではこれまで、すり、ひったくり、置き引き、バス車内での強盗、路上での恐喝強盗などが多く、タクシー内強盗もマナグア市で頻発しています。しかし、こうした犯罪被害の中には、本人の不注意によるものが 9 割程度あります。安全は周りから与えられるものではなく、自分で守るものであることを強く意識してください。

(2) 治安対策

JICA ニカラグア事務所では、関係者の安全確保のため、治安情報関連の収集と提供、緊急連絡網整備、防犯機器の貸し出し等を行っています。日常生活においては、過剰に神経質になる必要はありませんが、自分の身は自分で守るということを意識し、日本とは違う環境の中、危険と隣り合わせで生活しなければならないことを自覚し、安全対策意識を常に高く持って行動することが重要です。

参考：外務省海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp/>
ニカラグア日本国大使館ホームページ
https://www.ni.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

6. 交通事情について

当国では近年、モータリゼーション化が進み、通勤・通学のためなどに利用するバス・タクシーをはじめ、個人所有の車両も増えています。一方、道路整備・交通ルール・運転技術（マナー）・車両整備等が徹底されておらず、交通事故が日々各所で起きています。

日本では歩行者が優先ですが、当国では車両が優先であったり、大通りを馬車が走っていたりします。このように日本とニカラグアでは交通ルールやマナーが大きく異なることを十分理解してください。

当国内には航空路線もありますが、各都市間の移動は陸路（バス）が一般的です。また各都市内では市内バスやタクシー、3 輪タクシー等が運行しています。

JICA ニカラグア事務所は、交通事故や犯罪被害防止のため、以下の点についてルールを定めています。

- ・ マナグア市内のバス及びタクシー利用について
マナグア市内のバス及び乗り合いタクシー（流しタクシー）を利用した犯罪が非常に多いことから、両交通機関の利用を禁止しています。JICA ニカラグア事務所が推奨する無線ハイヤーを利用してください（着任時に詳しく説明）。
- ・ 都市間移動について
バス※を利用することができます。ただし、午前 6 時から午後 7 時までに移動を終えるようにし、任地を離れる場合、必ず 3 営業日前までに JICA ニカラグア事務所に移動届を提出してください。
※2021 年 10 月 26 日現在、新型コロナウイルス感染症対策の一環で、バス利用は禁止しています。

7. 医療事情について

(1) 健康

健康に関しては、自己管理が基本です。当国では、呼吸器疾患や感染性胃腸炎（下痢疾患）等に加え、蚊を媒介とするデング熱やマラリア、チクングニア熱、ジカ熱などの風土病に罹患する可能性があります。特に、出血性デング熱に罹患した場合には輸血を必要とすることもあり、十分な注意が必要です。常に防蚊対策を行うとともに、十分な睡眠と休養を確保し、免疫力を高めておく必要があります。

概して医療機関の設備は十分ではなく、対応できる治療にも限界があります。首都には比較的設備の整った私立総合病院がありますが、重症の傷病が発生した場合には、近隣国または日本に緊急移送して治療を受けることもあります。また、歯科治療に関しても、衛生的・経済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。セルフケアをしっかりと行い、齲歯や智歯周囲炎をはじめとする歯科疾患は、赴任前までに必ず治療を済ませておいてください。

(2) 携行することが望ましい医薬品および衛生用品

メガネ、コンタクトレンズなどは現地でも購入できますが、製品の種類は限られているため、予備を含めて持参することをおすすめします。また、コンタクトレンズのケア用品は種類が少なく値段も高めです。

胃腸薬、総合感冒薬、解熱・鎮痛剤（アセトアミノフェン系）等は購入できますが、日本製の薬よりも作用が強く、吐き気や悪心といった副作用症状が出現することも多いため、常備薬は持参することをお勧めします。持病の治療薬などは薬の成分名を確認し、かかりつけの医師の指導を受けた上で英文診断書（処方箋）を持参しておくと思われまます。

乾季（11月～4月）は大気が乾燥し、風が強く砂埃がたち、目やのどの痛み、鼻炎様の症状を訴える方が増えることから、必要な方はうがい薬、目薬等の持参をお勧めします。

蚊取り線香や虫除けスプレーは現地で購入できますが、DEET成分や香料の強いものが多いため、皮膚が弱い方は日本製を持参するとよいでしょう。また、清涼感のある虫刺されクリーム（ムヒ、キンカンなど）は販売していないため、必要な方は持参することをお勧めします。

ノミやダニに刺され、発疹や痒みに悩まされる方も多いため、必要に応じて忌避剤や、ステロイド含有軟膏を持参しておくと思われまます。

(3) 現地で調達できる医薬品および衛生用品

一般的な医薬品は、薬局で購入できます。特殊な医薬品も、医師の発行する処方箋があれば概ね購入が可能です。ただ、日本に比べて処方量が多い傾向にあり、日本と同容量の物は手に入らない場合もあります。購入時は使用期限や内容量を確認し、慎重に内服する必要があります。

歯ブラシは、大人用はヘッドの大きいタイプが主流です。小さいタイプを使用する方は、持参してください。

生理用品は各種販売されています。

ガーゼや綿棒、マスク、アルコール消毒液等も薬局やスーパーで購入できます。

パルスオキシメーターも現地で購入することができますが、可能であれば各自持参をお勧めします。

(4) 黄熱病予防接種証明書

黄熱病予防接種証明書（イエローカード）をお持ちの方は、持参してください。

当国は流行国ではありませんが、黄熱病流行国からの入国や、黄熱病流行国へ旅行時は接種が義務付けられます。

【補足説明】

ニカラグア政府は2017年1月17日より、WHOが指定する黄熱病活発国からの入国者に対し、黄熱病予防接種証明書（以下、証明書）の提示を求める措置を開始しました。2016年7月11日より、証明書の有効期間は「接種10日後から生涯有効」となっていますので、既にお持ちの方は有効期間が経過した証明書であっても持参してください。

参考：在ニカラグア日本国大使館ホームページ

<https://www.ni.emb-japan.go.jp/files/000305871.pdf>

(5) 予防接種に関して

① B型肝炎

赴任後3か月程度の時期に、事務所の行事と合わせて3回目接種をアレンジします。

② インフルエンザ

事務所で年1回、ワクチンの任意接種をアレンジしています。

(6) アナフィラキシー補助治療剤（自己注射薬）の持参について

ニカラグアに派遣される「養蜂」隊員は、蜂に接触する活動が含まれていますので、活動時は蜂に刺されないための対策を十分に講じて行動することが重要です。蜂に刺された場合には、アナフィラキシー補助治療剤（自己注射薬）の摂取がアレルギー発作を一時的に抑える手段として有効ですが、同治療剤は現地では購入できないため、事務所としては、万が一刺された場合に備えて日本で購入し、持参することが望ましいと考えています。ただし、同治療剤を購入する場合は、自己負担となります。

なお、アナフィラキシー補助治療剤は、本人が強く希望されない場合には、購入・持参の義務はありません。

蜂毒アレルギー及びアナフィラキシー補助治療剤の購入・持参について質問のある場合には、本資料の「問い合わせ先」までご連絡ください。

<参考情報>

アナフィラキシー補助治療剤エピペン® <https://www.epipen.jp/>

蜂毒アレルギー <https://allergy72.jp/>

8. 蚊帳について

ニカラグアはデング熱の流行地域のため、全隊員に蚊帳の使用を強くすすめています。訓練所で配布される蚊帳を持参してください。当国でも市場や薬局などで入手可能です。

9. 任国での運転について

当国では隊員の運転を不可としています。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の JICA ニカラグア事務所代表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。

JICA ニカラグア事務所 代表アドレス : nc_oso_rep@jica.go.jp

11. その他

(1) 衣料全般

一年を通じて日本の夏のような気候で、夏服で過ごせます。ただし、地方山間部（下記、気温の低い域）は合服も必要で、季節によっては首都でも朝晩冷え込む時期があります。また冷房対策として、カーディガンやパーカー、薄手のジャケットなど羽織れるものがあると便利です。強い日差しや蚊を避けるための帽子、長袖、サングラスを持参することをお勧めします。

衣料品は市場やショッピングセンターなどで購入可能です（米国製輸入品店、中南米諸国製輸入品等取り扱い店があります）。下着、靴、靴下、帽子についてもサイズや高品質のものは限定され、値段も日本より高価です。

気温の低い地域：

カラソ県サンマルコス市（首都近郊の地方都市）（平均気温 20℃～30℃）

エステリ県・ヒノテガ県・マタガルパ県など（平均気温 18℃～28℃）

(2) 食料品

JICA 海外協力隊が配属となる町には、市場（メルカド）の他にスーパーマーケットがあり、基本的な食料品が購入できますが、輸入品（加工食品・野菜等を含むほとんどの製品）、国産品を問わず、質、価格にはばらつきがあります。米国製食料品、中華・韓国食材、有機野菜、健康食品等も徐々に増えています。日本食品の種類は非常に少ないですが、スーパーや中華・韓国食料品店で入手できます（豆腐、味噌、海苔、そうめん、わさび、カリフォルニア米、ごま油等）。

(3) 家電

日本よりも電圧が高いため、日本から持ち込んで製品を使用する場合は変圧器を使用するとより安全です。また停電が多く電圧が一定でないため、パソコン等の精密機器を使用する場合は、バッテリー付電圧安定装置を使用したほうがより安全です。当国でも入手可能です。

電 圧 : 110-120V

周波数 : 60Hz

コンセントの形状 : Aタイプ（日本と同じため、アダプター不要）

モジュラージャックの形状 : RJ-11（日本と同じため、アダプター不要）

(4) 住居

コロナ以前、当国の隊員住居は、安全面・健康面・語学習得・異文化交流の観点から、一部屋間借りのホームステイを基本としてきましたが、コロナ禍にある現在は基本アパート（原則ワンルーム、現地の人々の暮らしと比較して華美にならない物件）

とします。但し、水回り（シャワー・トイレ）を他人と共用しないホームステイタイプの住居も可とします。特に地方においては、一般的にアパートが少ないため、基本ホームステイとなります。なお、この対応は今後変更となる場合もありますので、予めご了承ください。

住居の選定にあたっては、主に配属先が住居を準備し、JICA ニカラグア事務所が安全面を確認したうえで決定します。契約書の締結は家主と隊員間で行います。住居費については配属先、または JICA が補填しますが、光熱水費、インターネット使用料、食費、保証金[※]等は隊員負担となります。アパート、ホームステイとも、通常 1 年契約で、1 年毎に契約更新となります。

※アパート契約の場合、初回月家賃のほかに「保証金」として家賃 1 か月分相当を支払う必要があります。「保証金」は、退去時に家主から何も指摘がなければ全額返金されますが、修繕や清掃が必要な場合は、一部、もしくは全額が返金されない場合もあります。また、アパートの使用状況が著しく悪い場合は、「保証金」のほかに修繕費等を請求される場合もありますので、入居中の取扱いには十分ご注意ください。万が一、何かを壊してしまった場合やメンテナンスが必要な場合は、速やかに家主に連絡し、対応いただくようにしてください。

（５）入国時の留意事項

ニカラグアに渡航する際、旅行者の出発地がアジア、アフリカ、オセアニアの各地域の場合、入国時に「入国前、96 時間以内に実施された PCR 検査の陰性である証明書（英語又はスペイン語表記のもの）」を提示する必要があります。詳しくは在ニカラグア日本国大使館 HP をご確認ください。

参考：在ニカラグア日本国大使館ホームページ

https://www.ni.emb-japan.go.jp/itpr_ja/entry_nicaragua_20210427.html

以上