

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

パラグアイ



※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) 赴任時に必ず持参するもの
 - (2) その他
2. 別送荷物について
 - (1) 別送荷物・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) 固定電話、携帯電話の普及状況
4. 現金の持ち込み等について
 - (1) 現金持ち込みにかかる注意
 - (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
6. 交通事情について
7. 医療事情について
 - (1) 医療事情
 - (2) 予防接種
 - (3) その他
8. 防蚊対策について
9. 任国での運転について
10. お問い合わせ
 - (1) パラグアイ事務所メールアドレス
 - (2) 出発前準備についてのお願い
11. その他

1. 赴任時の携行荷物について

(1) 赴任時に必ず持参するもの

次のものは別送とせず、必ず携行荷物としてください。

- 本状
- 黄熱予防接種証明書(イエローカード)
- 大使館表敬用の服装
- 本籍地の情報（在留届等の書類の記入に必要）
- JICA 海外協力隊ハンドブック（着任オリエンテーション時に使用）
- 共済会新総合ハンドブック（着任オリエンテーション時に使用）
- JICA 海外協力隊の派遣に関する合意書
- ヘルス&メディカルレコード、常備薬、体温計、パルスオキシメーター
- UNION BANK 書類一式
- スペイン語学習資料（西和辞書、和西辞書、文法参考書等）
- 携帯電話紛失防止用ストラップ（首下げ）
- 首かけパスポートケース
- SIM フリーの携帯電話（着任後、当国内で使用可能な音声通話 SIM を貸与します）
- マスク、アルコールジェル等の感染症対策用品（目安7日分）
- 防虫剤（防蚊対策）

(2) その他

- 荷物は可能な限り携行荷物とすることをお勧めします（別送荷物は税関手続きのための日数と費用が必要となります）。
- 携行荷物は段ボール箱を使用せず、スーツケースやバッグ類を使用してください。段ボール箱は空港でのセキュリティーチェックや通関の際にトラブルの原因となる場合があります。
- 生活用品や電気製品はパラグアイ国内でも入手可能です。パソコン等の電気製品を持参する場合は 240V まで対応可能な機種か変圧器を持参してください（パラグアイの電源は 220V、50 ヘルツ）。
- SIM フリーの携帯電話端末（スマートフォン）を持参してください。到着後、当国 SIM カードを貸与し、毎月 50,000 グアラニー分を緊急連絡用として支給します。携帯電話端末を持参されない場合は、当国の携帯電話端末を貸与しますが、最低限の機能となります。
- 持参するクレジットカードの番号やカード紛失時の連絡先、在留届に入力する本籍住所、隊員番号等の情報は必要に応じて控えておいてください。
- 年間を通して高温多湿であることから、衣類は夏服が中心となります。しかしながら、日によって寒暖の差が激しく、特に 5 月から 8 月にかけては気温が 0 度近くまで下がる日もあります。パラグアイ国内でも購入可能ですが、防寒具（ジャケットや寝袋）の持参をお勧めします。
- ある程度の日本食材はアスンシオン市及び日系移住地等で入手可能です（値段は日本より高い）。
- 日本食材を持参される場合、食品によっては没収される可能性があります。

2. 別送荷物について

(1) 別送荷物・郵送等の利用について

- 別送荷物の宛先は JICA パラグアイ事務所気付としてください。また、パラグアイ赴任中の郵便物（手紙等）についても、あて先は JICA 事務所気付としてください。宛先は以下のとおりです。

氏名・隊次（必ず明記してください）（ローマ字）

C/O JICA PARAGUAY OFFICE
Av. MscI Lopez #3794, c/Cruz del Chaco,
CITIBANK Center 5to Piso,
Casilla de Correo No.1121 Código Postal 1808
Asunción, Paraguay
Tel: +595-21-608400, Fax: +595-21-608406

- なお、現在は新型コロナウイルス感染症の影響により、郵便物の配送業者が DHL 社もしくは Fedex 社（書類のみ扱っている）に限られています。
- EMS 便は一時停止の状態となっており、再開時期は現在のところ未定です。また、パラグアイ宛の船便もありません。

(2) 通関情報について

- 荷物を別送する際に発生する通関手数料は隊員の支払い（自己負担）となります（DHL 等は内容によって高額な通関手数料がかかります）。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

- 当国では hp や COMPAQ 等、大手メーカーの PC（輸入品）が販売されています。（参考価格：デスクトップ型 700 米ドル～1,200 米ドル、ノートブック型 800 米ドル～1,500 米ドル）。OS は WINDOWS が主流ですが、MAC の代理店もあります。なお、日本語ソフトの入手も可能です。
- 当国には大小合わせて 7～8 社程度のプロバイダーが存在しています。
- 大手プロバイダーからは、USB モデムを用いたモバイル・インターネット接続のサービスが提供されています。
- 首都圏のコーヒーショップ、ショッピングセンターの中には、Wifi が利用できる店もあります。
- 地方では、インターネット環境が整っていない地域がまだ多数あります。

(2) 固定電話、携帯電話の普及状況

- 固定電話よりも携帯電話の普及率は高く、所有率も高いです。
- 携帯電話会社が3~4社存在しています。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

米ドル現金を必ず持参してください

- トラベラーズチェックを受付けている金融機関はほとんどありません。ただし、現金を持参する際には保管等に十分に気を付けてください。また、UNION BANK には予め一定額を入金しておくことをお勧めします（入金手数料は自己負担）。

近年、偽札対策等のため、一般商店、両替店、銀行等において、以下に該当する米ドル紙幣の受け取りは拒否されます。**必ず新デザイン紙幣*をご用意ください。**

- 米ドル旧紙幣
- 破損している（破れている／ちぎれている等）
- 落書きやスタンプ等が押してある、汚れている等

※100米ドル札の新デザイン紙幣は、青みが掛かった真中に3-Dセキュリティ・リボンが入ったものです。日本の金融機関では基本的に新デザイン紙幣のみが取り扱われています。

(2) 両替状況

- 首都及び地方都市には両替商があり、比較的容易に米ドル現金から現地通貨に両替が可能です。
- アスンシオン市内の主な店舗やレストランでは代表的なクレジットカード（VISA、MASTER、AMEX 等）の利用が可能です。ただし、カードが利用できる店舗でも、現金払いの方が安い場合があります。
- クレジットカードによるキャッシングサービスも受けられます。1日の引き出し限度額や利用手数料については、各カード会社に確認してください（例：300米ドル/日）。

<海外手当受取口座（UNION BANK）の開設（短期ボランティア除く）>

- パラグアイで外国人が現地で一般の銀行口座を開設する場合、警察署発行の身分証明書（JICA 関係者は保持できない）、所得証明書、無犯罪証明書等の提示が必要で、かつ口座には常に数万米ドルの残高を残しておかなければならず、口座の開設は**実質不可能**です。
- そのため JICA 関係者は、海外手当受取口座として、UNION BANK（米国・カリ

フォルニア)の口座開設と小切手及びデビットカードの申請が必要となります。UNION BANKの口座がないと着任後の現地生活費受領に大きな支障をきたしますので、派遣前訓練等での青年海外協力隊事務局担当者の指示に従って、出発前に開設手続きを済ませてから渡航してください。

- UNION BANKでは2015年1月以降の新規開設者より、口座開設後60日以内に100米ドル以上の入金がない場合、自動的に口座が解約されます(それ以降は、残高が0米ドル以下になると解約されます。入金手数料は自己負担)。また、同新規開設者より、小切手の発行依頼は任国到着後に申請することになりましたので、パラグアイ到着後に速やかに手続きをしてください。
- 赴任前にUNION BANKのオンラインバンキングに登録するようにお願いします。
- カードでの出金の場合、利用銀行によって異なりますが、一定額の手数料がかかります(参考手数料:300米ドルに対し5米ドルの手数料)。
- 同銀行の小切手を取り扱う両替商が1店舗あり、現地通貨や米ドルに換金できますが、初回の換金については金額制限あります(約1,000米ドル、また手数料は本人負担)。但し、隊員による不渡りが多数あったことから、基本的に小切手の使用は控えるようお願いします。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について(長期隊員対象)

持参に望ましい金額: 約 2,500米ドル以上

着任時に必要となる経費(現金)内訳:

- 任地への赴任後、2ヶ月分から3ヶ月分の住居費(最大で1,500米ドル程度)を立替え払いしていただきます。生活費として、1ヶ月分から2ヶ月分程度(約500米ドル)を用意してください。なお、住居によって敷金(一か月分の住居費)が発生する可能性があります。

※日本での語学訓練免除対象者は現地語学訓練も免除となります。なお、派遣前訓練終了後、赴任前に国内待機となった2019-3次隊は、現地語学訓練を受講していただきます。

5. 治安状況について (JICAの安全対策については、JICA海外協力隊ハンドブックを参照)

当国では、特にアスンシオン圏等の大都市及びブラジルとの国境に位置する各都市(シウダ・デル・エステ市、ペドロ・ファン・カバジェロ市、カニンデジュ市等)にて、一般犯罪が多発しています。そのため、次のような防犯対策が日常的に求められます。

- 多額の現金・貴重品を持ち歩かない。
- バスに乗る際にはスリ・置き引き等に注意する。
- 歩きスマホをしない。
- 夜間の一人歩きはしない。
- 貴重品は鍵のかかるスーツケース等に保管する。
- 身分証明書と緊急連絡先を常に携帯する。
- 携帯電話のバッテリー、及び、通話料の残額に注意する。

ここ数年、北部5県（サンペドロ県、コンセプション県、アマンバイ県、カニンデジュ県、プレシデンテアジェス県）を中心にパラグアイ人民軍(Ejercito del Pueblo Paraguayo「EPP」)によるテロ事件が断続的に発生しています。

6. 交通事情について

パラグアイでは、車、バス、タクシーが主な移動手段ですが、交通事故死亡者数が年々増加しており、社会問題となっています。交通事情が日本と異なる点及び以下の点に留意し、交通事故に巻き込まれぬよう細心の注意を払い行動してください。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、公共交通機関の一つであるバスは、密を回避できないため、一部の地域では利用を禁止しています。タクシーでの移動のみとなる場合もあります。

<留意が必要なパラグアイの交通事情>

- 車両は右側通行（日本と反対）
- 運転マナーが悪く車優先主義。
- 道路の陥没や信号・ガードレール・歩道の不備等が多い。
- 高速車と低速車・バイク等が混在して直行する。
- 無理な追い越しや、同一車線での2列走行が行われている。

<歩行上の注意事項>

- できるだけ車と対向する左側を歩く。
- 道路を横断するときは、車が優先であることを心掛け・注意して横断する。
- バイクによるひったくりや事故が多発しているため、歩行中は周囲に注意。

<自転車の注意事項>

- 自転車の貸与に関しては、都市部（アスンシオン市、シウダ・デル・エステ市等）は禁止。また、貸与については、事務所承認が必要であり、活動上に必要と認められた場合のみ、使用が許可される。

7. 医療事情について

（1）医療事情

首都のアスンシオン市内、エンカルナシオン市内、シウダ・デル・エステ市内の医療機関は、比較的医療事情も良く、緊急対応や専門医の受診ができますが、地方都市に行くほど医療の質が良くありません。また、新型コロナウイルス感染症の拡大により、通常の医療サービスが受けられないこともあります。傷病に罹患した場合は、早めに事務所担当者へ連絡するとともに、上記3都市の医療機関へ受診することを勧めています。

（2）予防接種

入国に際して、1)A型肝炎、2)狂犬病、3)破傷風、4)黄熱、5)B型肝炎、の接種を勧めます。派遣までに時間がない場合は少なくとも1)、2)、3)、4)の接種に努めてください。追加接種は任国でも可能です。

また、当国は黄熱に感染する危険のある国に定められており、黄熱予防接種が推奨されています。近隣国ブラジルでの流行に伴い、近隣国を経由する出入国審査の際に、イエロカードの提示を要求されることがあります。パスポートと一緒に必ず携行してください。

（3）その他

- 日常の軽微な症状の緩和や医療機関を受診するまでの間に使用するものとして、常備医薬品は有効です。現地でもある程度の常備薬の購入は可能ですが、

日本と同様の物が手に入るとは限りません。日常の使い慣れた家庭常備薬（風邪薬、消炎鎮痛剤、整腸剤、胃薬等）は持参することをお勧めします。

- 持病がある方は、赴任前に、現地での治療継続の要否や方法について、主治医と十分に相談しておいてください。
- 不燃布・不織布マスクは、薬局で購入できますが、小さめのサイズのマスクは一般的ではなく購入が難しいため持参してください。
- アルコール消毒液は現地で購入できます。
- 眼鏡や、ハードのコンタクトレンズは、破損時のためにスペアの持参をお勧めします。欧米製のソフトレンズは入手可能です。
- 生理用品等の衛生用品は、輸入物が薬局やスーパーで購入できます。
- パルスオキシメーター及び体温計は必ず持参してください。
- 医療機関への訪問・受診の機会を最小限にするためにも、歯科治療は日本で済ませて下さい。

8. 防蚊対策について

デング熱は毎年流行しています。虫よけスプレーはスーパーや薬局で購入できますが、空間用の防虫スプレー（長時間用）や、虫刺され用の塗り薬等は一般的ではなく購入は難しいため、日本から持参してください。

なお、蚊帳は首都などの都市で購入することも可能ですが、防虫剤処理の蚊帳は手に入りません。必要であれば日本からの持参をお勧めします。

9. 任国での運転について

新型コロナウイルス感染拡大、医療機関の逼迫に伴い、活動上、私用を問わずバイクや自動車の利用はできません。

10. お問い合わせ

(1) パラグアイ事務所メールアドレス

任国での活動等に関する質問は、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。

パラグアイ事務所共有アドレス：jicapg_voluntarios@jica.go.jp

(2) 出発前準備についてのお願い（重要）

- 赴任時、ご自身の携帯電話を持参予定の方は、出発2週間前を目途に、携帯アプリ「WhatsApp」のダウンロード（DL）をお願いします。
（渡航時乗り継ぎトラブルが発生した際、WiFi環境があれば迅速・確実に連絡を取ることが可能となるため。）
- DL後、以下「森田、本庄」2名の企画調査員（ボランティア事業）の連絡先を、新しいコンタクト先として電話番号にて登録をお願いします。（+595から登録）
登録後、テストのため上記2名それぞれにWhatsAppにてメッセージを送信してください。

- 同アプリを通しての連絡は、渡航の際の緊急時のみでお願いします。
- 日本出発前に、必ずたびレジへの登録をお願いします。
(<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>)

【企画調査員（ボランティア事業）連絡先】

森田企画調査員： +595-972-690110

本庄企画調査員： +595-972-690105

11. その他

【住居】

- 着任オリエンテーション及び語学訓練期間中（約 3 週間半）はアスンシオン市内の事務所指定のホテルに宿泊して頂きます。簡易キッチン、洗濯機等の設備はありません。ホテル客室内の洗濯物干しは、湿気が多いパラグアイにおいて、カビ発生の要因となることから、多くのホテルは禁止されているため、ランドリーサービスを利用いただくこととなります。
- 赴任後の住居については原則、受入機関が手配します。基本的に配属先関係者が手配した家にホームステイ、あるいは離れでの居住となります。
- 住居費は配属先負担を原則としていますが、配属先が負担できない場合は JICA 事務所が負担します。
- 食費、光熱費等は自己負担（現地生活費から支弁）となります。

以上