

JICA関係者限定資料

パ
ナ
マ

パナマ



任国情報

国
際
協
力
総
合

1999年

JICA LIBRARY



J1156215 [4]

国際協力事業団

国際協力総合研修所



は し が き

この任国情報は国際協力のために赴任される専門家などのJICA関係者に、赴任国での生活上必要な情報を提供するものです。

本書の刊行にあたっては当該国に派遣中の専門家などJICA関係者の皆様から多大なご協力を得ました。また、外務省、在外公館、その他関係機関のご好意により、貴重な資料の一部を利用させていただきました。

今後も本書の内容を一層充実させ、常に新しい情報の提供に努めたいと考えております。

本書が国際協力の分野で活躍される方々の参考となれば幸いです。

なお、本書に記載された内容は、当該国に派遣中の専門家などJICA関係者の皆様の執筆を中心にまとめたものであり、国際協力事業団の公式見解ではないことを付記いたします。

平成12年3月

国際協力事業団
国際協力総合研修所長

*スペイン語の表記は、アクセント記号などを省略いたしましたので、ご了承ください。



1156215 [4]

目 次

I 概 況	i
II 生活事情	1
1. 食生活	1
2. 衣 料	7
3. 住 宅	9
4. 医 療	11
5. 教 育	17
6. 家庭の使用人	21
7. 交通事情	24
8. 通 信	26
9. マスコミ	32
10. 教養、娯楽、趣味、スポーツ	34
11. その他のサービス	44
12. 観 光	45
13. 治安、緊急時の心得	50
14. 出入国手続きおよび帰国手続き	52
15. 私財の輸送、引き取り、購入	55
16. 社 交	59
17. 任国官公庁	61
18. 在外日本関係機関など	63
19. 地方都市	63

1. 1

2. 1

3. 1

4. 1

5. 1

6. 1

7. 1

8. 1

9. 1

10. 1

I 概況

表-1：パナマ概況

正式国名	(和文) パナマ共和国 (英文) Republic of Panama*注1
独立年月日 旧宗主国	1903年11月3日*注2 スペイン
政 体	共和制*注3
元 首	ミレヤ・モスコソ (Mireya MOSCO) 大統領*注4
位置・面積	北緯7～9度 東経77～83度 74.43千Km ² *注5
首 都	パナマ*注6
総人口	2.72百万人*注5
民 族	混血65%、黒人13%、白人11%、インディオ10%、その他*注4
公用語	スペイン語*注6
宗 教	キリスト教カトリック*注2
暦	<日本との時差> -14時間*注7 祝祭日 (2000年) *注8 1月1日 新年 1月9日 National Martyrs' Day 11月3日 コロンビアからの独立記念日 11月4日 国旗記念日 11月5日 独立記念日 (コロンビアのみ) 11月10日 独立宣言日 11月28日 スペインからの独立記念日 12月8日 母の日、無原罪懐胎の日 12月25日 クリスマス

出所 注1：「国際協力事業団法令・規程集」

注2：「世界各国要覧 9訂版」1998 東京書籍

注3：「パナマ共和国概況」1999年8月 外務省

注4：「各国・地域事情と日本との関係」外務省ホームページ

注5：World Development Indicators(WB)-1998 出典年:1998/統計年:1995

注6：「世界年鑑」1999 共同通信社

注7：国際航空運送協会 (IATA) 調べ

注8：The Europa World Yearbook 1999 Europa Publications

1. 国土の概要

北米大陸と南米大陸を結ぶ接点にあり、東はコロンビア、西はコスタ・リカに接しており、北緯7～9度、東経77～83度に位置する。北はカリブ海、南は太平洋に接する細長い地峡国であり、最も幅の狭いところで51km、広いところでも190kmに過ぎないことから有名なパナマ運河が建設され、国際海運の重要拠点となっている。

国土の大部分は山岳地帯で約5分の3を占めており、最高峰はチリキ山(3475m)である。多数の河川が山地から流れ出しているが短小なものが多い。比較的長い河川であるトゥイラ川は河口から160km遡行可能となっている。国土が細長く、両側を海に接しているため海岸線が長く(大西洋側767km、太平洋側1234km)、その海岸線に沿って細長い平地が続いている。

面積は74千km²で、北海道の面積よりやや小さい程度である。

(参考文献)

【ラテン・アメリカ事典】1989 ラテン・アメリカ協会

2. 気候

パナマの気候は亜熱帯性気候で低地での年平均気温は26℃である。山岳部では高度が増すにしたがい気温が下がり、チリキ山頂部では年平均気温は7℃である。5月から12月までが雨期で、年間降水量はカリブ海沿岸と山岳部で3200～4100mmとなっている。年間降雨日数は太平洋側で120日以下、カリブ海側および山岳部では260日以上に達する。また12月末から4月にかけてが乾期であるが、パナマ市周辺部以外ではあまりはっきりしない。

表-2：平均気温/降水量

月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	年間平均
気温(℃)	26.1	26.4	26.5	28	27.2	26.6	26.7	26.2	26.3	26.2	26.6	25.4	26.52
降水量(mm)	5.6	0.3	0.3	3.7	81.3	138.2	142.1	278.5	276.6	207.8	590.8	183.2	159.03

(参考文献)

【ラテン・アメリカ事典】1989 ラテン・アメリカ協会

3. 人口

1997年時点の総人口は2,719,000人。

主要都市人口はパナマ41万人、ダビド6万6000人、コロン5万5000人である。

(参考文献)

World Development Indicators(WB)-1999 出典年：1999/統計年：1997

【世界年鑑】1998 共同通信社

4. 略史

表—3：パナマ略年表

年	出来事
1501年	スペイン人バスティーダ、パナマ地峡発見
1821年	大コロンビアの一州としてスペインより独立
1903年	コロンビアより独立
1914年	米国、パナマ運河完成
1968年	トリホス将軍、クーデターにより実権掌握
1978年	ロヨ大統領就任（民政移管）
1988年2月	ソリス・バルマ大統領代行就任
1989年12月	キジェルモ・エンダラ大統領就任
1994年9月	ベレス・バヤダレス大統領就任
1999年9月	パナマ史上初の女性大統領モスコソ大統領就任

出所 【各国・地域事情と日本との関係】外務省ホームページ

【世界年鑑】1999 共同通信社

5. 民族

混血65%、黒人13%、白人11%、インディオ10%、その他1%で構成されている。

(参考文献)

【各国・地域事情と日本との関係】外務省ホームページ

6. 言語

公用語はスペイン語であるが、インディオの中には独自の言語を有している部族もある。しかし全部族をあわせても10万人弱であり、また、これらの部族に対するスペイン語教育は普及しつつある。英語は主要都市では広く通用しており学校では必須科目である。

(参考文献)

『海外生活の手引き 中米・カリブ編Ⅱ』1997 世界の動き社

7. 宗教

国民の大半がカトリック教徒であり、宗教上の祭りも多い。

(参考文献)

『世界各国要覧 9訂版』1998 東京書籍

8. 文化

スペイン文化の影響が強く、これに米国の影響が加味されている。パナマ人は一般に陽気で開放的、あまり対面にはこだわらないが、反面理屈っぽく自己主張が強いようである。

(参考文献)

『世界各国要覧 9訂版』1998 東京書籍

9. マス・メディア

(1) 新聞

日刊紙として『Critica Libre』（4万部）、『La Estrella de Panama』（2万部）、『El Panama America』（2万5000部）、『La Prensa』（3万8000部）、『La Republica』（5000部）、『El Siglo』（4万2000部）、『El Univrsal』（1万6000部）がある。

(参考文献)

The Europa World Yearbook 1999 Europa Publications

(2) 放送

地上テレビは、商業放送が4系統、宗教局と国営局がそれぞれ1系統の全国放送を実施している。この他に10局が許可されており、2000年には開局予定。ラジオは国営6局を含め、約80局がある。ケーブルテレビは1996年時点で2万5000世帯が加入している。

(参考文献)

【データブック1999 世界の放送】1999 NHK出版

10. わが国との関係

(1) 日本との外交関係概要

民族主義の高揚とともに米国からの自立を目指す。パナマは日本や欧州諸国への接近を図っている。近年日本企業の進出も多くなっており、日米との3国共同の水平式新運河建設計画も出ている。在留邦人は1998年10月現在490人である。

(参考文献)

【世界各国要覧 9訂版】1998 東京書籍

【各国・地域事情と日本との関係】外務省ホームページ

(2) 要人往訪

- 1981年 田中通産大臣
- 1983年 永野日本商工会議所会頭
- 1984年 金丸特使（大統領就任式）
- 1989年 佐藤守良衆議院議員（選挙監視団）
- 1994年 原田昇左右特使（大統領就任式）
- 1997年 高村外務政務次官（パナマ運河世界会議）
- 1998年 町村外務政務次官

(3) 要人来訪

- 1980年 ロヨ大統領
- 1984年 バルレッタ次期大統領
- 1985年 ノリエガ国防軍司会官

- 1986年 ノリエガ国防軍司会官
1987年 ノリエガ国防軍司会官
1989年 ソリス・パルマ大統領代行（大喪の礼）
1990年 フォード第2副大統領
1990年 エンダラ大統領（即位の礼）
1991年 フェルナンデス国会議長
1991年 ムリーノ外務次官
1993年 ムリーノ外務次官（PDD東京特別会合）
1994年 ムリーノ外務大臣（非公式）
1995年 ハエン外務次官、ペレス・バヤダレス大統領（非公式）、ルイス・ガリンド
外務大臣（外務省賓客）
1996年 フェレール外務次官（中米フォーラム）
1997年 エレダラ天然資源庁長官
1998年 チャップマン経済企画大臣（中南米シンポジウム）

（参考文献）

【各国・地域事情と日本との関係】外務省ホームページ

表-4：経済指標 [パナマ] 統計年：1997

GDP (百万USドル)	*注1	8244
1人あたりGNP (USドル)	*注1	3080
実質GDP成長率 (%) (1990～1997年平均)	*注1	4.8
消費者物価上昇率 (%) (1990～1997年平均)	*注1	1.3
失業率 (%)	*注1	13.4
貿易収支 (百万USドル)	*注1	-1337.8
輸出額(fob)		6353.5
輸入額(fob) (1998年)	*注2	-7691.3
主要輸出入相手国 (1998年)	*注3	輸出：米国 (39.9%) 輸入：米国 (39.7%)
経常収支 (百万USドル) (1998年)	*注2	-1240.3
対外債務残高 (百万USドル)	*注4	6338
対外債務返済比率 (%)	*注4	16.4
外貨準備高 (百万USドル)	*注1	1148
為替レート (1998年末)	*注2	1USドル=1バルボア
会計年度		1月1日～12月31日

出所 注1：World Development Indicators 1999 The World Bank
 注2：International Financial Statistics Yearbook 1999 IMF
 注3：Country Report：4th quarter Panama 1999 EIU
 注4：Global Development Finance 1999 The World Bank

The following information is provided for your information:

1. The total number of units is 100.

2. The total number of units is 100.

3. The total number of units is 100.

4. The total number of units is 100.

5. The total number of units is 100.

6. The total number of units is 100.

7. The total number of units is 100.

8. The total number of units is 100.

9. The total number of units is 100.

10. The total number of units is 100.

Ⅱ 生活事情

1. 食生活

1-1 食生活

(1) 一般事情

パナマ人の基本的食料である、米、トウモロコシ、牛肉、鶏肉、乳製品、卵、青果物などは国内で生産できる体制が十分にあり、また、米国や欧州からのあらゆる輸入品も入ってきている。

大規模スーパーや米国から進出してきた総合ストアなどもあるため、たいていの物は入手でき、値段も日本より安く、比較的恵まれた食生活環境であるといえる。また、日本の無償援助でつくった海産市場では豊富で新鮮な魚介類が手に入る。

ビジネス街では先進国並の生活感覚や常識が育っているが、一般庶民の衛生感覚は未だに十分ではなく、郊外や地方では途端に途上国水準となる。

特に魚類を生食するには十分な注意が必要である。

(2) 主な食料の出回り状況

<米>

パナマ人の主食も米であるが、パナマ米は細長いインディカ米である。邦人は中国系の食品店でカリフォルニア米を購入している。数種類あるが、価格は20ポンド(約9Kg)が約18~25ドルである。

<パン>

種類は多く専門店もある。フランスパンが1本35セント程度であり、焼きたてを入手できる。

<肉類>

当国では牛肉より豚肉や鶏肉のほうが少し高く、美味である。国産牛肉は1ポンド2ドル前後と安いと安いが全般に硬く、味も邦人好みではない。ステーキが売り物のレストランでは米国産の輸入牛肉を使用している。輸入牛肉はCostcoやMega Depotのような米国資本のチェーンストアで入手できる。ハム、ソーセージの種類は多いが塩分がやや多い。

<野菜>

トマト、レタス、キャベツ、カボチャ、タマネギ、ジャガイモなど一般的な野菜はどのスーパーでも購入できる。ダイコン、キュウリ、ナス、茸などはMINI-MAXなどの中国系商店で入手できる。

<乳製品>

国産品と輸入品が豊富にあり、種類も多い。チーズは米国製やデンマーク製が大型スーパーで売られている。当国独特の白チーズは水で塩抜きするとよい。

<果物>

国産のマンゴー、パイナップル、メロン、オレンジは見た目はよくないが安く、ブドウ、リンゴなどは輸入品のため少し高い。

<魚類>

種類は少なく、一般に鮮度もよいとはいえない。日本が無償供与した水産市場に朝早く行けば、鮮度の高い海産物の入手も可能である。アジ、カレイ、赤ダイ、スズキ、タコ、アサリ、さまざまな大きさのエビ（小型の伊勢エビ、車エビ、小エビ）なども入手できる。最初から切り身では売っていないが、注文時に頼めば3枚に下ろしてくれる。その際、あらも一緒に包んでもらえばあら汁などに使用できる。

中国系の日本食品店ではアジ、サバ、サンマ、干魚、イカの塩辛も入手可能であるが、輸入品のため割高である。

<調味料、食用油>

食用油の種類は多く、その多くは輸入品である。イタリア製の Pasta がある。

<酒類>

あらゆる種類の酒が輸入されている。ジョニーウォーカーの黒が約22ドル、ワインは3～10ドル程度で豊富に選べる。国産ビールは290ccで35セント程度とコカ・コーラと同じくらいの値段であるがおいしい。日本酒もスーパーや中国系の食品店で入手できる。

(3) 食料の入手

日本食品はMINI-MAX（パイティリーヤ店）、中華街などで購入する。魚類のほか、うどん、そうめん、ラーメン、カリフォルニア米、味噌、醤油、豆腐、納豆、カレールーなど、たいいていの物は入手可能である。ただし、輸入品であるため価格は高い。また、船便の都合で入荷が遅れることもあるほか、賞味期間を過ぎてしまった商品も多いので注意する必要がある。醤油はパナマ人もよく使用するため、当地で中国人がつくっている物や輸入品が数種類あるが、やはり日本製のキッコマンが最も上等とされている。良質の日本茶や漬物、ふりかけは入手困難なので日本から携行したほうがよい。

一般的な食品はスーパーで購入できる。また、インスタントラーメンもパナマ製、米国製、台湾製、日本製といろいろ出回っており、一般に広く消費されている。

セントロ地区に市場があり、ここではスーパーより鮮度のよい物が安価に入手できる。ただし、治安が多少悪いので注意すること。

支払いは小切手でも現金でも可能である。小切手の場合は当地で発給される身分証明書が必要である。現金は20ドルまでが一般的に流通している。50ドル以上の紙幣はニセ札の疑いをもたれやすく、係員がチェックしたり自宅電話番号を控えられたりするか、受け付けない店も多い。

1-2 食器、調理器具など

(1) 食器、調理器具などの入手

調理器具や電化製品などは日本のメーカー品が揃っており、日本と同様かそれ以下の価格で購入できる。冷蔵庫は大型が人気である。電気炊飯器も市販されているので無理して持参する必要はない（ただし150ドル以上と高価である）。トースター、ミキサーなどの品数も多く、物によっては日本で購入するより廉価である。

急須、湯のみ、茶碗などは中華用品店で見ることもあるが、種類は少ない。まな板はある。箸は日本食品店などで入手できる。洋食器類は最高級品から普及品まであるが種類は少ない。

(2) 日本から持参したほうがよい食器、調理器具など

和食器や日本独特の調理器具は、種類が少ないので持参をすすめる。特に大きめの皿は重宝する。包丁、砥石は入手できるが持参したほうがよい。すり鉢、すりこぎは入手困難である。

電圧は120vである。日本から電化製品を持参した場合、耐圧限度ではあるが、電圧変動もあるため長期的な使用には耐えられない。120vを100vまで下げるトランスが必要となる。これは日本から持参する必要がある。

1-3 外食

(1) 飲食店

邦人経営の日本料理店が数件ある。また、中華料理店はパナマ市内はもちろん地方でも外食産業界を牛耳る存在である。そのほかにもさまざまなレストランが揃っており、外食に困ることはない。

パナマで邦人がよく利用するレストランは次のとおりである。

<日本料理>

銀座

電話：269-1389

備考：中国人経営の鉄板焼き専門

富士

電話：223-7869

備考：格調ある落ち着いた料理店

紅花

電話：263-9817

備考：居酒屋の手軽さが特徴

松栄

電話：264-9562

備考：ラテン人好みの味、現地の人に人気が高い

のぶ

電話：265-1312

備考：国際的雰囲気、主に現地の人を利用

一等寿司

電話：265-1222

備考：日本料理の世界的チェーン店

<パナマ料理>

ティナハス

電話：269-3840

備考：火・木・金・土の21：00からパナマ舞踊ショー

トラピチェ

電話：221-5241

備考：旧パナマ遺跡の近くで海を眺めながら食べられる

ミ・プエブリート

電話：228-7724

備考：パナマ市観光村内にある。伝統的雰囲気満点

<フランス料理>

カスコ・ピエホ

電話：223-3306

備考：本格的なグルメが行く店

レセップス

電話：223-0749

備考：運河建設当時の写真や骨とう品が見られる

<中国料理>

龍鳳楼 (ルン・フン)

電 話：260-4011

備 考：パナマでは老舗、宴会料理と正午までの点心料理も人気

麗宮 (レイ・クン)

電 話：269-0956

備 考：正統派の味。毎日正午までの点心料理も人気

国際飯店 (インテル・チナ)

電 話：269-0026

備 考：標準を上回る味

マダム・チャン

電 話：269-9654

備 考：店の雰囲気、味ともに本格的な高級中華

鈿記酒家 (フファイ)

電 話：260-1442

備 考：邦人に合う味付けと家族的雰囲気で邦人に人気

雙喜楼 (スンリー)

電 話：260-1411

備 考：邦人に宴会によく利用される評判の店

<韓国料理>

ソウル

電 話：264-2785

備 考：家庭的（日本的）韓国料理

韓国館

電 話：223-0176

備 考：本場風韓国料理のほか日本料理も食べられる

<イタリア料理>

ロマナシオ

電 話：269-0845

備 考：邦人が比較的手軽に利用できる

ナポリ

電 話：262-2446

備考：パナマでは伝統がある

トレ・スカリーニ

電話：260-0052

備考：味も雰囲気も本格的

ソーレミーオ

電話：229-6980

備考：食べ放題のバイキング式

<インド料理>

カルカッタ

電話：263-8586

備考：本格的インド料理

<ステーキ・ハウス>

エスタンシア

電話：226-3460

備考：アルゼンティンの伝統焼き肉料理

マルティン・フイエロ

電話：265-1927

備考：アルゼンティンの伝統焼き肉料理

エステイロ・カンボ

電話：269-6670

備考：アルゼンティンの田舎風焼き肉料理

ロス・アニョス・ロコス

電話：283-3295

備考：アルゼンティン風本格焼き肉料理

ガウチョ

電話：263-4469

備考：ウルグアイ人経営の南米風焼き肉料理

そのほか、スイス料理のリンコン・スイソ（電話：264-7529）、スペイン料理や海産物料理のアランダルス（電話：226-4271）、カサ・デル・マリスコス（電話：223-7755）、シエテマーレス（電話：264-0418）、エル・コルティエーホ（電話：269-6386）、ラ・フラガッタ（電話：269-2827）などがある。

(2) その他の飲食店

米国系のファーストフードが複数進出しており、サービスや衛生管理のよい店も多数ある。

2. 衣料

2-1 衣料

(1) 一般事情

一年中夏服で過ごせるが、蒸し暑いため1日に着替える回数は多い。オフィスなどは冷房がよく効いているのでカーディガンなどを用意するとよい。

衣料は豊富であり、たいていの物は調達できる。また、米国やヨーロッパからの輸入品のほかに、中国製や台湾製の邦人向き衣料も豊富にある。これらを探して歩くのもひとつの楽しみである。

ドラえもんやポケモンなどのキャラクターがついた子供服やグッズも数年遅れではあるが販売されている。

(2) 日本から持参したほうがよい衣料

さらしやガーゼは何かと役に立つので適量を持参するとよい。

上着類は男性、女性、子供用とも種類が多く廉価で入手できるが、好み、品質にこだわるならば持参したほうがよい。

履き物はイタリア製などの輸入品を含めて安く、品数も多いが、室内履き（スリッパ）、女性用サンダルなどは入手困難である。

納涼祭や日本文化に関するイベントなどに浴衣や着物を着る機会がある。着用したい人は一式を持参する必要がある。

(3) 任国で調達したほうがよい衣料

ブランド品は当地で購入したほうが安い。

(4) その他の留意点

一年中夏であるので、下着、上着、ワイシャツとも数が必要である。

購入の際はサイズに注意する必要がある。M、Lなどの表示はあるが、同じサイズでもメーカーによって著しく大きさが異なる。試着して、合わない場合は直しを依頼するとよい。

靴、ズボンのサイズはインチ表示である。

2-2 礼装

一般に、服装で階級や育ち、職業が判断される土地柄であるため、JICA関係者はきちんとした服装を心がける必要がある。とりわけ履き物が重要であり、パナマ人とのパーティーにはフォーマルに限らず革靴が不可欠である。リラックスした集まりでもサンダルでは礼を失することになる。

(1) パーティー

パナマ人家庭でのパーティーでは礼服は必要なく、こざっぱりとした涼しい服装がよい。

大使館のものを含め、邦人の主催するパーティーでは男性はスーツを着用する。

案内状に町着 (Traje de Calle) とあるものは背広を意味するので注意すること。また、男性はネクタイ着用 (Con corbata) の場合でもネクタイ不要 (Sin corbata) の場合でも襟のあるシャツが望ましい。女性はフォーマルなワンピースを着用することが多く、イブニングドレスなどを着ている人はごくわずかである。

(2) 式典

伝統的なものとして、男性のグァヤベラというワイシャツに似た上着 (半袖、長袖) があり、長袖が礼装である。ズボンは何色でもよい。しかし、最近はネクタイと背広を着用する人のほうが多い。女性に定められた礼服はない。

日本の祝祭日のうち、大使主催で催されるのは、正月の名刺交換会、天皇誕生日のパーティーで、いずれもフォーマルな背広が好まれている。配属機関の公式行事に参加する場合もこれと同様で問題ない。

(3) 冠婚葬祭

結婚式にはグァヤベラでも問題ないが、背広で出席したほうが喜ばれる。

葬儀は昼間に行われることが多い。背広でもよいが、暑いので半袖のワイシャツにネクタイでもよい。

(4) その他の留意点

男性は夏用の背広が3着もあれば十分であるが、女性はパーティーの機会が多いため、男性よりは多めに用意したほうがよい。

2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

(1) 洗濯

クリーニング店は多数あり、ドライクリーニングも可能である。

アイロン、電気洗濯機も当地で購入可能である。また、家具付きのアパートには洗濯機、場合によっては乾燥機も備えられている。

アイロンがけができる家政婦／夫は少ない。別途アイロンがけ専門の人に週2回ほど来てもらう例もあるが、多少手当を弾んでも掃除、洗濯、アイロンがけ、炊事まですべてこなせるベテランの家政婦／夫を雇用したほうがよい。

(2) 仕立て、修繕

背広は100～150ドル、ワンピースは20～50ドルで仕立てられる。Ben Beteshなどで英国製の布地が安く入手できる。

(3) 保管

平均湿度が80%以上と高いため、衣類はクーラーのある部屋で保管したほうがよい。特に、絹製品や羊毛製品はトランクに乾燥剤を入れて保管するとよい。

革製品は持参しないほうが無難である。

3. 住宅

3-1 一般事情

邦人の多くは治安を考慮して高級住宅地の高層アパートに住んでいる。15～20階建てのガードマン付きのアパートが多い。

3-2 ホテル事情

一般にホテルは高い。モーテルはない。邦人がよく利用するのはシーザー・パーク、エル・パナマ、パイティエリヤ・イン、コンチネンタル、グラナダ、コスタ・デル・ソルなどで、長期滞在用としてはトーレス・デ・アルバがある。いずれもJICA料金があり、シングル1泊の料金（税込み）はパイティエリヤ・インで60ドル、グラナダで約45ドル、トーレス・デ・アルバで71.50ドルである。

： 単身の場合、赴任当初はJICA事務所に近いパイティエリヤ・インを利用するケースが多い。随伴家族がある場合は冷蔵庫や炊事道具（食器類）がついているトーレス・デ・アルバ（アパートホテル）が適している。住居が決まるまで、約3週間はホテル住まいになると考えたほうがよい。

3-3 住宅の探し方

斡旋業者は多く、新聞広告も多数出ているが、JICAが利用している不動産業者に依頼するのが無難である。

アパート全体を1人の家主が持っている場合もあるが、通常は1戸ごとに家主がいる。邦人に貸したことのある家主は邦人に貸したがる傾向がある。

在留邦人のアドバイスを受けるとよい。

3-4 住宅の選定上の留意点

最も重要なのは防犯対策である。近年は治安が悪化しており、特に一戸建ては強盗、空き巣の危険性が高い。したがって、ガードマンが24時間警備しているアパートがよい。ガードマン付きのアパートで泥棒の被害に遭った話は聞かない。また、自室の入り口（玄関）には鉄格子の扉のあるところが望ましい。

アパートは家具付きと家具なしに分かれるが、家具付きのほうは家具なしより2割ほど家賃が高い。備えてあるのはベッド、ソファ、食卓、冷蔵庫、ガスレンジ、クーラー、洗濯機などである。家具なしの場合はすべて自分で揃えることになるが、前任者から購入するなどしないとかなりの出費となる。家具なしの物件のほうが数が多いが、交渉次第で家具付きで契約できる場合もあるので在留邦人や不動産業者に相談するとよい。

気温は30℃近いが、アパートの上層階であれば風が通り、涼しい。それでも雨期の湿気に備え、少なくとも寝室だけでもクーラーを設置したほうがよい。

通常、ワンフロアに2～3戸しかないのでかなりの広さがある。寝室が2～3室、居間、台所、洗濯室、使用人部屋があり、地階が駐車場となっているところが多い。

停電が多く、給水やエレベーターが止まることがある。予備発電機を備えているか確認したほうがよい。

3-5 住宅の契約

契約期間は通常1～2年である。不都合があれば解約可能だが、1カ月前までに書面で家主に通知して契約解除の手続きをとらねばならない。

通常、入居時にはデポジットと前払い分で家賃2カ月分が必要である。JICA関係者の場合は派遣協定により免税措置が受けられる。契約書で免税手続きが必要な場合はJICA事務所に相談するとよい。デポジットは、帰国時の最終月の家賃にあてられることが多い。デポジットを納めた場合は必ず領収書をもらうこと。

家賃は、毎月家主が集金に来るか、銀行の指定口座へ振り込むことになる。

アパート内の補修は原則的には家主が行う。不都合が生じた場合、電話連絡で修理に来てくれるところが多い。

重要なのは、まず契約事項、家具目録（Inventario）、修理箇所、そして契約後の家賃変更の有無を確認することである。また、電話の加入に手間取ることが多いので電話の有無、学童がいる場合は日本人学校のバスルートを確認することも忘れてはならない。

3-6 電気、ガス、水道などの手続きと管理

公共料金は原則的には借家人の負担であるが、水道料金とガス料金は家主負担のところもある。これらは契約書に明記されている。

1、2日おきにゴミ収集車が来る。また、勝手口にゴミを出しておく、アパート内の作業員がゴミ収集場に運んでくれるところもある。トイレは水洗式である。

3-7 その他

特に床がカーペットの場合は、入居前に燻煙消毒 (Fumigacion) することをすすめる。空き巣が多いため盗難保険に入る人もいるが、まず防犯により多くの注意を払うことが肝要である。契約後、鍵を新しい物にすると一層の防犯効果がある。また、契約の条件として入り口の扉に鉄格子や防犯ベルを設置してもらうのもよい。

魚を焼くにおいては当地の人にとって不快なおいのひとつである。魚を焼くときは要注意である。

4. 医療

以下の記述は、執筆者が現地滞在経験に基づきまとめた一般参考情報で、必ずしも医療専門家の校閲を受けたものではありません。したがって、詳細（特に緊急時の対応や予防薬の服用方法など）については、事前に医療関係者から専門的アドバイスを受けるようにしてください。

4-1 赴任前の準備

(1) 予防接種

特に定められた予防接種はないが、辺地へ赴任する場合は黄熱病、破傷風、狂犬病などの予防接種を受けたほうがよい。また子供も、すり傷や切り傷などに備えて破傷風の予防接種を受けたほうが安心である。滞在中の子供の予防注射について特に心配することはない。新生児、乳幼児についてはBCG、ポリオ、3種混合の接種が2カ月ごとに行われる。かかりつけの医師を決め、その指示に従って受けること。

乳幼児がいる場合は日本の母子手帳をもっていくとよい。また、当地では主治医が子供のカルテと成育表をつくってくれるので、帰国時にはそのコピーをもらうとよい。

(2) その他の準備

比較的よい歯科医がいるため、当地でも歯科治療はできる。

眼鏡、コンタクトレンズは当地でも購入できるが、コンタクトレンズは予備を含め

て持参したほうがよい。また、12～4月の乾期には風が強くほこりっぽいので炎症を起こしやすい。コンタクトレンズとともに眼鏡も持参するとよい。また、眼鏡でも度の強いレンズが必要な人は予備を含めて持参したほうがよい。

日中の日差しが強烈であるため、サングラスは必需品である。安価で購入できる。次の眼鏡店には眼科医が常勤している。

Optica Sosa y Arango

所在地：Marbella

電話：223-2034～5

Optica Jimenes

所在地：Ave. Cuba y Calle 35

電話：227-2725

Optica Lopez

所在地：Plaza Paitilla

電話：269-0358、260-6962

Opticas Chevalier

所在地：Consultorio Paitilla

電話：264-8575、264-8519

4-2 医療事情

(1) 医療機関

中南米の中ではかなりの医療水準を有しており、保健衛生面での不安はあまりない。

<病院>

Clinica Paitilla*

1日あたりの入院費：60～120ドル

電話：263-6060、269-0333 (代表)

Clinica Hospital San Fernando

1日あたりの入院費：40～80ドル

電話：261-6666 (代表)

Hospital Santa Fe

1日あたりの入院費：40～70ドル

電話：222-4733 (代表)

Hospital Santo Tomas

1日あたりの入院費：40～80ドル

電話：224-4122

Clinica Nacional

1日あたりの入院費：40～70ドル

電話：227-2133

Hospital del Nino

1日あたりの入院費：40～80ドル

電話：225-1546

*JICA関係者のほとんどが利用している。パナマで最も医療設備が整っており、日本語を話すアルフレッド・マルティス医師（電話：263-7977（内線2121）、612-0165（携帯電話））がいる。

(2) 緊急時の対応と措置

言葉に自信のない人は、英語またはスペイン語ができる人に同行してもらうこと。救急車よりもタクシー、知人の車、自家用車などで病院（JICA関係者はクリニカ・パイティーリヤの緊急窓口がよい）へ直接行くのがよい。患者を動かすことができないときは救急車を呼び、あわせて、友人やかかりつけの医師に連絡をとること。

病院では緊急窓口へ行き当直医師を求める。通常、当直医師はかかりつけの医師の有無を聞くが、それがいない場合は処置できる適当な医師に連絡をとってくれる。総合病院の場合はこの連絡が比較的スムーズに行われる。通常、市中の医師はポケットベルを持っており、すぐ呼び出せるシステムになっている。

各病院の救急車の手配番号は次のとおりです。

クリニカ・パイティーリヤ……………電話：264-4122（代表）

セグロソシアル病院（社会保険庁病院）…電話：269-0222

サント・トーマス病院……………電話：225-1436、225-1546（小児科）

4-3 医薬品など

(1) 携行することが望ましい医薬品

正露丸、ピオフェルミン、カゼ薬、かゆみ止め、ばんそうこう、目薬、各種軟こうなど日本で使い慣れている医薬品を携行するとよい。

(2) 任国で調達できる医薬品

通常、医薬品の購入には医師の処方せんが必要であるが、次にあげる物は処方せんがなくても買うことができ、邦人にも使える物である。

Alka Seltzer

効能、形態：胃、頭痛によく効く内服薬

価格：1箱91セント

Sal de Andrews

効能、形態：胃腸薬。強いので注意

価格：1箱1.09ドル

Vita Dyrens

効能、形態：一般的な錠剤。何にでもよく効く

価格：1箱1.17ドル

Terramicina

効能、形態：殺菌性の抗生物質でカゼのひき始めに効く。強いので続けて服用不可

価格：約34セント

Espasmo-Cibaigina

効能、形態：大人用解熱剤。座薬

価格：約90セント

Tempra

効能、形態：小児用座薬

価格：約80セント

Aspirina

効能、形態：解熱・鎮痛剤

価格：約80セント

主な薬局はFarmacia Arrochaで、市内の至るところに店舗があり24時間営業している。ストやデモのときもこの店だけは開いている。

邦人の居住地域にあるものとしてはPunta Paitilla (Gran Morisonのそば)、Obarrio (東京三菱銀行の横の道を入ったところ)、Via Espana (Gagoの道路をはさんだ隣)、Via Argentina (Via Espanaに近いBanco Generalのそば)がある。

(3) 任国で調達できる衛生用品

ほとんどの衛生用品は入手できる (主に米国製)。Farmacia Arrochaには女性用衛生用品、オムツなどが販売されている。

(4) 医薬品を使用する場合の留意点

強い副作用をもった薬もあるため、特に小柄な人は気をつけたほうがよい。

持参した医薬品は冷蔵庫に保存し、なるべく1年以内に使い切るようにする。

4-4 妊娠、出産、育児

(1) 妊娠した場合の対応

定期的に検診を受ける。前述のクリニカ・パイティーリヤの場合、妊娠8カ月までは1カ月に1回、8カ月以降は月2回検診を行う。

出産について特に問題はない。異常分娩や早産の場合も医師の指示に従えばよい。夫が希望すれば出産に立ち会うこともできる。流産などの際も医師の指示に従うこと。

クリニカ・パイティーリヤでは、希望すれば超音波診断により胎児の成長の様子から性別まで教えてくれる。費用は約80ドルである。

通常の入院期間は、正常分娩の場合で3日間、帝王切開でも4～5日間である。ただし、外国人（邦人）は退院しても家庭でのケアが満足にできないため、1週間から10日くらいは入院したほうがよい。出産費用は正常分娩で約1500ドル、帝王切開で約3500ドルである（個室、3食付き、完全看護の場合）。

(2) 出産後の対応

クリニカ・パイティーリヤの場合、新生児は1カ月に1回、母親は3カ月に1回検診を行う。費用は1回につき30ドルくらいである。

(3) 育児

市内各所にベビー用品店があり、哺乳瓶、オムツ、粉ミルク、ベビーパウダー、ベビー石鹸、チクビ、衣類、ベビーカーなど育児用品のほとんどが入手可能である。

4-5 手術

(1) 任国で可能な手術

痔、盲腸などの手術は当地でも問題ない。希望すれば手術の立ち会いもできる。ただし、言葉の問題から意思の疎通に不安がある人は帰国したほうがよい。

(2) 手術設備の状況

邦人が安心して手術を受けられる病院は、クリニカ・パイティーリヤ、クリニカ・ホスピタル・サン・フェルナンド、ゴルガス・ホスピタル（アンコン地区）である。

(3) その他の留意点

HIV感染者が増加しているため、輸血する場合はできるだけ前述の信用できる病院を利用すること。

一般に、入院時に費用の半額程度を請求される。常に小切手、クレジットカードを用意しておくことよい。JICA関係者の場合は顧問医の手配により、退院時の一括払いにしてもらっている。

病院食は邦人でも安心して食べられる。個室にはソファベッドがあり、付き添いにも問題はない。

4-6 任国でよくかかる傷病

(1) 一般の疾病

湿気が多いため、気候の変わり目はカゼがはやりやすく長引くことがある。

(2) 風土病、伝染病

地方の農村や漁村では、ノミ、ブヨ、ハエなどによる虫刺されでひどく化膿し、発熱や痛みなどが全身症状となって現れることがある。

脳膜炎は当国に潜在的にある病気で、マラリアと同様に撲滅は難しい。雇用している使用人を通して子供に感染する例もあり、家族同様、使用人の健康管理にも十分に留意すること。

近年では1992年のコレラ（ペルーで発生したコレラが一部上陸）、1994年のデング熱（サン・ミゲリートで発生）の流行がある。

肝炎は上下水道が完備した都市部ではあまり神経質になる必要はない。地方での業務に携わる人は、A型肝炎抗体の保有を調べておき、陰性の場合は当地の病院でA型肝炎ワクチン（HAVRIX）を接種することをすすめる。

(3) 有害動物、病害虫

蚊、ハエは暑い地方にあっては非常に少ない。ゴキブリ、アリ、毒蛾は高層アパートでも入ってくるので、こまめに退治する必要がある。

蚊取線香、ゴキブリホイホイなどは特に必要ないが、防虫ネットは入居時につけたほうがよい。また、カーペットを敷いている場合は燻煙消毒をすすめる。

4-7 保健衛生

(1) 飲料水

水道水は2カ所の浄水施設から供給されている。水質はよく、中南米では唯一水道水が飲める国である。

(2) 濾過器の入手

貯水槽に問題がある場合を除き、特に濾過器を使用する必要はない。近年、水道管の老朽化や消毒薬の匂いがきつくなる傾向があり、米国製の簡易浄化装置やミネラルウォーター、天然水も輸入物を含めて販売されている。

(3) 蚊帳、防虫ネットの入手

該当情報なし。

(4) その他の留意点

ビールが安く、年中暑いいため好きな人は消費量が多くなりがちである。脂肪肝を用心し、体調を維持する意味でも運動で汗を流すことが必要である。

5. 教育

5-1 教育事情

(1) 一般事情

義務教育は小学校（6～11歳）のみであるが、ほとんどの子供が就学しており、中・高等学校への進学率も高い。第3次産業の割合は当地産業の半分以上を超えており、より高学歴志向社会へと変貌を遂げつつある。

私立の場合は小学校から大学まである程度の教育水準を保っているが、公立学校の水準は桁違いに低く、邦人の師弟にはすすめられない。

邦人子弟は日本人学校（小中学生のみ）、英語系インターナショナル・スクール、スペイン語系現地校（主に名門私立校）に学んでいる。小中学生から英語系インターナショナル・スクールやスペイン語系現地校に通うこともできる。

(2) 日本人学校

パナマ日本人学校は1984年9月26日付パナマ文部省令第1592号により認可された。主として邦人子弟を対象にしており、運営には日本人会で設置された学校運営委員会があたっている。1999年7月末現在、小・中学生合わせて42人（小学生29人、中学生13人）が在籍している。赴任の前に学校に連絡することをすすめる。

Escuela Japonesa de Panama

所在地：No.31/32, Urbanizacion Marbella(Apartado 1330)

電話：223-7782、269-4726

F A X：264-4751

第1学期は4月1日～7月31日、第2学期は8月1日～12月31日、第3学期は1月1日～3月31日である。学期間の休み（3月中旬～4月中旬、7月末から約3週間、12月中旬過ぎから約3週間）のほか、土・日、当国の祝祭日、開校記念日（10月12日）、天皇誕生日が休校日である。

一般教科のほか、スペイン語、パナマの地理、歴史、公民を必修としており、邦人教諭および邦人・パナマ人講師が指導にあたっている。

転入学に関する詳細は下記に問い合わせるとよい。

海外子女教育振興財団（ホームページ：<http://www.joes.or.jp>）

東京本部

所在地：〒105-0000 東京都港区虎ノ門1-21-17 虎ノ門NNビル6階

電話：03-3580-2521（代表）、3580-2827（通信教育課）

FAX：03-3503-7238

E-mail：joes1@netforward.or.jp

関西分室

所在地：〒530-0001 大阪市北区梅田1-3-1-200 大阪駅前第一ビル2階

電話：06-6344-4318

FAX：06-6344-4328

(3) 現地校、外国人学校

邦人子弟が編入可能な現地校、インターナショナル・スクールは次のとおりである。

Colegio San Agustin

電話：223-7241

備考：小学校から高校まで（6～17歳）。カトリック系私立名門校。スペイン語による教育で、課外活動としてスポーツに力を入れている

Colegio la Salle

電話：263-6257

E-mail：Sagustin@pty.com

備考：小学校から高校まで（6～17歳）。日本のラ・サールの姉妹校でカトリック系私立名門校。スペイン語による教育

St. Mary's School

電話：315-0725、315-0726

備考：小学校から高校まで（6～17歳）。セントメリー教会が運営するカトリック系私立名門校。基本的に英語による教育。8月下旬から新学期

International School of Panama

電話：266-7862

備考：小学校から高校まで（6～18歳）。米国式私立名門校。英語による教育。

8月下旬から新学期

(注) 米国政府経営のアメリカン・ハイスクールBalboa High Schoolは米軍撤収にともない閉校された。

(4) 幼稚園

一般的に保育園(プレ・キンデル)と幼稚園(キンデル)に分かれる。邦人子弟が通っているのは次のとおりである。保育時間はいずれも8:00~11:00である。

Mi Pequeno Mundo (私立)

電話: 223-4624

Happy Kids pre-School (私立)

電話: 264-3356(Marbella)、269-6735(Cangrejo)

Mi Escuelita (私立)

電話: 226-3538

Los Anos Magicos (私立)

電話: 226-1651

Kinder Alegria (私立)

電話: 226-3481

5-2 入学手続きおよび授業料 (1999年8月現在)

(1) 日本人学校

入学金として児童、生徒1人あたり200ドルが必要である。第3子からは160ドルである。授業料は授業日数に関係なく、在籍した月に対して200ドルを毎月月上旬に支払う。スクールバス使用料も乗車日数に関係なく在籍した月に対して40ドルを授業料と一緒に支払う。市内の第一勧業銀行と東京三菱銀行に指定の口座があるので所定の用紙で振り込むこと。

(2) 現地校、外国人学校

<Colegio San Agustin>

入学に際して書類選考がある。兄弟がいれば優先的に入学できる。スペイン語ができなくても入学可能。入学金は100ドル、月額授業料は幼稚園部65ドル、小学部75ドル、中学・高校85ドル、バス代(1カ月)は25ドルである。

<Colegio la Salle>

入学金は学年により200~270ドル、月額授業料は学年により110~125ドル、バス代(1カ月)は場所により25~40ドルである。

<St. Mary's School>

入学金は学年により170~190ドル、月額授業料は学年により100~134ドル、バス代(1カ月)は場所により30~45ドルである。

<International School of Panama>

空席があれば随時入学を受け付けてくれる。1人につき寄付金3500ドルが必要である。入学金は100ドル、年額授業料は小学校2868ドル、中学・高校5516ドルである。バス代（1カ月）は全学年60ドル、その他サマースクールは200ドルである。

(3) 幼稚園

入園の際に健康診断書が必要である。入園料は50～150ドル、月謝は65～100ドル、年間教材費は50ドルぐらいである。バス代は20ドル程度である。そのほか、制服代を実費請求するところもある。

5-3 教育関係施設

(1) 図書館

日本人学校の図書館は日本人会会員にも毎週土曜日の9:00～11:00に開放しており、1人あたり2冊まで1週間の期限で日本語書籍を借りることができる。

英語の図書については、PCC図書館、ワシントン図書館（バルボア通り、会計検査院のそば）やスミソニアン熱帯研究所の付属図書館（アンコン山の中腹、プラサ・シンコ・デ・マヨ近く）がある。特にスミソニアン熱帯研究所の付属図書館は、パナマの動物、植物、自然に関して充実している。いずれも一般公開している。

当国の公文書、新聞などの閲覧を希望する人は国立古文書館（フスト・アロセメナ通りのロッセリアのビルの前）を訪れてみるとよい。身分証明書か推薦状を持参すること。そのほか、国立図書館がオマール公園内にある。

(2) スポーツ施設

日本人学校では土曜日および長期休暇の午前中に日本人会会員にプールを開放している。

Hotel Paitilla Inn、Hotel Cesar Parkなどでは会員制でプールやトレーニングジムを利用できる。ほかにも会員制トレーニングジムやテニスクラブなどがある。

5-4 家庭学習

(1) 家庭教師

スペイン語の家庭教師は1時間10～15ドルで依頼できる。

ピアノを教えている邦人がいる。

(2) 通信教育

OCSを通じて利用できる旺文社、福武書店などの通信教育に人気がある。

OCS東京事務所

所在地：〒108-0023 東京都港区芝浦2-9

電話：03-3453-8311

FAX：03-3453-8329

URL：http://www.ocscourier.com/office_dir/set_world_country.htm

(3) 携行したほうがよい家庭用学習教材

問題集や参考書など、日頃使い慣れている物があれば持参したほうがよい。

その他、紅白帽、水着、水泳帽、体育着（使用中の物でよい）、習字道具一式（半紙を多めに）、ノートは国語用、算数用、グラフ用紙、連絡帳などを持参するとよい。

その他の学用品は当地で購入可能である。また、OCSを通じて日本から取り寄せることもできる。学校でもノート（国語用、算数用、大学ノート）、スペイン語教科書、ファイル、紅白帽、水泳帽、縄跳びの縄、ハーモニカ、水彩絵の具を販売している。また、ペンてるのパンマ支店が習字、水彩画セットを特別に販売することもある。

バス通学のため、ランドセルはあまり人気がない。

日本人学校に必要な教材は学年により異なるが、各自で用意する物は次のとおりである。

図工……クレパス（12色以上）、水彩絵の具（18色）、エプロン、筆ふき布、

色鉛筆（12色以上）、粘土（300グラム）、クーピー（12色以上）

体育……水着、水泳帽、紅白帽、体育着、縄跳びの縄

音楽……ハーモニカ

書写……鉛筆（3Bまたは2B）

その他……下敷き（紙製）、連絡袋（マンモスケースまたはファイル）

6. 家庭の使用人

6-1 一般事情

当国は他のラテン・アメリカ諸国同様貧富の差が大きい。資産家や事業家を別にしても、農村などでは1カ月100ドル前後の月収で5～6人が生活している家庭がある一方、高卒の公務員の給与が300～400ドル、大卒の公務員では500～600ドルからと収入の較差が著しい。

国内に製造業が発達していないこともあり、公務員や一般サラリーマンのような安定した収入をもつ家庭では家政婦／夫に家事を任せるのが一般的になっている。さら

に、商売などを行っている家庭では従業員とは別に2～3人の家政婦／夫、子守、運転手などを雇用する習慣がある。そのため、アパートにも一戸建てにも使用人用の部屋、トイレ・シャワーが付いているのが一般的である。

邦人などの外国人が使用人を雇用する際は、言語のハンデや使用人の扱いに不慣れであることから、インセンティブと責任度を高めるため、パナマ人家庭より高い額で雇用している。

6-2 運転手

(1) 雇用

当国は事故が多いことから、運転手の雇用がすすめられる。約250ドルから雇うことができる。

JICA専門家でも家族の通学や買い物のために雇用したケースがあり、信頼できる人を確保できれば、安全面でのメリットも当然ながら、語学および社会勉強の大きな助けにもなる。

(2) 日常管理

まずあいさつを習慣付けさせ、約束の時間を守るよう指示する。これを怠るとあとで苦勞することになる。

(3) 教育指導

一般に、パナマ人の運転は乱暴である。気づいたことがあれば、そのつど指導する必要がある。

(4) その他の留意点

該当情報なし。

6-3 家政婦／夫

(1) 仕事の種類と人数

通常、家政婦／夫を1人雇用している。ベビーシッターは2人目の子供を出産する際、数カ月間だけ依頼すればよく、ふだんは家政婦／夫が兼務している。

(2) 雇用

当国の労働法は労働者保護本位であり、雇用主には比較的厳しい条件となる。雇用形態は家庭（家族数、構成）によりさまざまである。住込み（休暇は日曜）の場合は口頭ではなく契約書を交わして雇用したほうがよい。解雇、病気、妊娠などの事態に契約書が役に立つ。

JICA関係者の多くは、フルタイム（8：00～18：00）か週3回、または午前中だけの通いで雇用しているため口頭で契約（雇用条件、仕事内容などの確認）している。

この場合はアルバイト扱いとなり、時給または日給の形がとられている。

邦人家庭での1カ月の賃金の相場は、家族数や住居環境の状況（絨毯が敷いてあるとか）、仕事の範囲などにより異なるが、通いで100～170ドル、住込み（3食付き）で100～200ドルである。

一般には、掃除をする人と料理人は別であり、アイロンがけも別の人間がやるが、それ相当の給与を支払えば、1人の家政婦がすべての家事をカバーしてくれる。たとえば、3人の子供がいるJICA専門家の家庭では、掃除、洗濯、アイロンがけ、料理、皿洗いなどすべての家事を任せて200ドル以上の給与を支払っていた。

雇用の際は身元を確認し、紹介状、身分証明書も必ず確認すること。契約書を作成する場合は健康診断書、無犯罪証明書、妊娠証明（病院はこちらで指定したほうがよい）を提出してもらう。

2週間の試用期間があり、試用期間終了の24時間前までに申し渡せば雇用を断ることができる。これは相手側にも同様の権利が与えられているので、先方から断られる場合もあり得る。

(3) 日常管理

してはいけないこと、してほしくないことは明確に伝える。

給与の前借りは受け付けないのが賢明である。

出勤時よりも大きな荷物を持って帰る場合は、雇用主が中身を改めることができる。お互いに不愉快なことではあるが、盗難防止のためやむを得ない。

雇用主の食物を許可なく食べた場合はそのつど注意する。注意をしなければ許可したとみなされることが多い。

6-4 庭師、ガードマンなどの雇用

<雇用>

邦人が庭師を雇用することはまれである。

通常、アパートの管理者がガードマン会社と契約しており、家賃にはその料金も含まれているので個人でガードマンを雇用する必要はない。ただし地方で暮らす場合は、安全のためにガードマンを兼ねた庭師を雇うことをすすめる。

7. 交通事情

7-1 交通手段

(1) 一般事情

輸送体系の中で、バス、自家用車、トラックなどの割合はかなり高い。

バスは市民の重要な交通手段である。市内は一律15セント、市外近郊や長距離バスの料金は距離によって異なる。

当地の一般的なタクシーは乗合であるが、無線タクシーもある。邦人の多くは安全性を考慮して無線タクシーなどを利用しているが、注意を払っていれば乗合タクシーもおおむね安全である。料金メーターはなく、一定の区間内で1ドル、隣の区間に入れば2ドル、さらに次の区間に入れば3ドルと増えていく。電話で呼び出した場合は25セントの追加料金がかかる。路上で拾った場合は、先客と同じ方向であれば乗せてくれるが方向が違えば断られる。

鉄道による旅客輸送は運河のほぼ中間地点にある国立サミット公園（ジャングルを利用した動植物園）までで、そのほかは貨物列車がパナマ〜コロロン間を1日1往復するのみである。車両、施設などの維持管理は不十分な状況であり、あまり一般的ではない。

舗装状態は比較的良好であるが、急激な車両の増加による慢性的な渋滞（特に朝夕の通勤時間帯）があり、大きな社会問題になっている。

横断歩道の標識はあるもののほとんど守られていない。また、パナマ市内でも信号は大きな交差点にしかない。徒歩で大通りを横断する際は、慎重さと車の流れが途切れるのを待つ忍耐が必要である。

(2) 自家用車を利用する場合

昼間は対面通行でも、朝夕の通勤時には一方通行になる道路があるので注意を要する。米国と同様に、左からの車がなければ信号が赤でも右折できる。

特にバスやタクシーはマナーがよくないので、これらの近くでは細心の注意を払うこと。たとえば、タクシーは客を見つけると路肩に寄ることなく急ブレーキで車線を妨害したまま停車する。また、いきなり隣の車線からウインカーも付けずに割り込んでくることが多い。前方だけでなく、横の車両の動きにも注意しながら運転しなければならない。

市内の制限速度は時速60kmくらいである。道路事情や交通量の多さから、国内で高速（時速100～120km）で走行できる区間は限定される。

(3) レンタカーなどを利用する場合

レンタカーは人気があり、Hertz、National Car Rental、Toyota Rentalなどが町のあちこちに支店を構えている。いずれの店でも料金はほぼ同じである。たとえばNational Car Rentalの場合は次のとおりである。

ターセル	1日48.95ドル、1週間268.70ドル
カローラ	1日52.95ドル、1週間292.00ドル
フォーランナー	1日55.95ドル、1週間305.70ドル
ハイ・ラックス	1日44.95ドル、1週間281.70ドル
ハイ・エース	1日57.95ドル、1週間347.70ドル

(4) 道路地図

国土地理院や観光庁などで作成された地図が書店で売られている。仕事に使う精密な地形図などは、直接、国土地理院(Instituto Geografico Nacional Tommy Guardia、Via Transismica frente a la Universidad de Panama 電話：236-2444)で入手することができる。

7-2 交通事故

(1) 対処方法

交通事故は非常に多い。事故に遭った場合は国家警備隊交通警察部 (Dirección Nacional de Tránsito Terrestre : DNTT) に電話連絡する。各部署の電話番号は次のとおりである。

中央司令部 (Central Telefonica)	232-5577
事故処理班 (Patrullas)	232-5534
Panama Police	228-2233

事故現場からは動かないで、その場で警察や救急車を待つほうがよい。

JICA関係者はMIナンバーであることから、事故調書作成後、外務省から指示があるのでそれに従うこと。

交通事故を目撃して不用意に停車したり、救助目的で事故現場に近寄ると加害者にされるおそれがある。事故現場にはできるだけ近づかないのが無難である。

(2) 救急病院

JICA関係者を含む邦人がよく利用しているクリニカ・パイティリーヤがよい。救急車は指定した病院に移送してくれる。

(3) 盗難

路上駐車は盗難に遭う危険性が高い。できる限り有料駐車場か、路上でも見張り

人のいる場所に駐車すること。見張り人には後で50セントほどのチップを渡す。

バッグやカメラ、貴重品やそのように見える物は、トランクに入れるなどして目立たないようにすること。

7-3 交通違反

(1) 交通法規

左ハンドルの右側通行である。当国特有の交通法規はないが、時間により対面通行から一方通行に変わる道路があるので注意を要する。

罰金は、駐車違反10ドル、反対車線運転25ドル、坂道や橋での追い越し50ドル、交通標識無視10ドル、スピード違反50ドル、一時不停止25ドル、無免許運転50ドル、シートベルト不着用25ドル、不当な車線変更10ドル、Uターン禁止違反15ドル、方向禁止違反（右左折禁止）30ドル、反対車線での駐車15ドル、追い越し禁止違反10ドルとなっている。

(2) 対処方法

交通法規を守っていればまず問題はない。しかし、中には外国人と見ると不当な罰金を要求してくる警官もいる。そのような場合は「弁護士を呼ぶからどこかで電話をかけさせてくれ」とか「日本大使館に相談する」と返答するとよい。

7-4 車の修理

(1) 部品

日本車部品のエージェントがあるので入手しやすい。

(2) 修理工場

車両を購入したエージェントに相談するか、メーカー指定整備工場へもっていくのがよい。

8. 通信

8-1 電話

(1) 一般事情

中南米諸国の中では最も電話の普及率が高い国である。国営だった電話会社INTELは民営化され、Cable & Wireless社が電話事業を行っている。一般に、月24ドルで市内通話（時間無制限）が利用されている。

<新設>

Cable & Wireless社がBanco de Panamaビル（Via Espana）の窓口で受け付けてい

る。住居契約書と旅券、デポジットとして最低100ドルが必要である。このデポジットの額が通話の可能な時間の枠となる。たとえば100ドルの場合は、国際・国内通話料金が約150ドルを超えると請求日前でも回線を停止されることがある。国際電話を多く利用する人は、利用度によって200ドルなり300ドルなりのデポジットを納めておくこと。

手続き終了まで40分から2時間ほど待つことになる。自分の名前、新設申込番号、住所、電話番号が書かれた青いカードとデポジットの領収書（解約の際必要）を受け取ること。

申請から新設工事までは3週間から1カ月を要する。しかし、前述の青いカードに電話番号が記されていない場合は、交換設備や配線設備が不足している可能性があり、工事実施までの日数はわからない。窓口で理由を確認するとよい。

借家を仲介した不動産業者が電話契約まで代行してくれることがある。その際、デポジットの領収書は忘れずに受け取ること。

<移転>

申込方法、工事完了までの期間は新設と同様である。同じ電話局エリア内であれば同じ電話番号を使用できる。

<名義変更>

Cable & Wireless社のAvesaビルの窓口で取り扱っている。設置されている電話をそのまま使うことも可能だが、名義を確認する必要がある。名義変更をしておかないと、前の契約者の未払い分まで請求されることがある。

名義変更の手続きは新旧の持ち主または代理人が出向き、デポジットのサインの変更をする。他人のサインでは解約時にデポジットが返還されないので注意すること。

<解約>

Cable & Wireless社のAvesaビルの窓口でデポジットの領収書、電話機を持参する。解約日までの料金はその場で精算できる。トラブルを防ぐため、帰国の前々日ぐらいまでには解約するのが望ましい。

<故障、修理>

自分の電話番号の局番の頭に1をつけて（正常な電話機から）ダイヤルし、故障している電話番号、故障状況を告げる。修理まで早ければ1週間、ときには1カ月以上を要する場合もあるが、クレーム窓口で申告しておくことで修理完了までの期間が短い。

<クレーム>

Cable & Wireless社のAvesaビルにクレーム窓口がある。特に、国際通話料金に関するトラブルには注意が必要である。料金上のトラブルにはクレーム担当者を納得させるためのデータが必要である。

<通話停止>

電話料金を滞納すると、何の通告もなくまず国際通話が止められる。それでも支払いがないと国内通話も止められる。支払えば1～2日で通話可能になる。詳しくはCable & Wireless社の窓口にあずねるとよい。

<料金の請求、支払い>

明細書付きの請求書がアパートに届けられる。この請求書をもってCable & Wireless社の料金窓口に出向いて支払う。また、請求書がなくても電話番号をいえば支払える。ただし、明細が不明となるので必要な場合はクレーム係に請求することができる。

注意すべきことは、請求書がなんらかの理由で手もとに届かなくとも、期限までに支払いがされなければ通話を停止されるということである。支払い期限は請求書に記号で表示されている。記号の読み方は新聞に大きく掲載される。

(2) 国内電話

電話のかけ方は、局番3桁+加入者番号4桁である。多くの邦人が住んでいるカングレホ、オバリオ、マルベリヤ、プンタ・パイティエリヤ、カルメン地区の局番は223、263、264、269のいずれかである。

市内電話料金は時間無制限で通常月額24ドルである。ただし電話機の種類、数によって多少料金が異なる。

公衆電話は、相手が応答してからお金を投入するタイプのものが多い。市内通話は3分ごとに5セントである。

(3) 国際電話

ほとんどの国に直接ダイヤル通話できる。しかし、加入時に国際電話が直通でかかるようにオンラインされているか確認しておく必要がある。そうでない場合は006で交換手を呼び出さなければならない。

コレクトコールの場合は「コプロ・レボルティード」、指名通話は「コブラール・ポール・ペルソーナ」と言っながら相手の名前、都市名、番号を告げる。

日本へは0081のあとに市外局番の頭の0を除いた国内番号をダイヤルする。

日本への国際通話料金は次のとおりである。

ダイヤル通話……最初の1分まで4.75ドル、以後1分ごとに3.75ドルが加算される。日曜日の12:01~23:59は時間帯割引がある。夜間割引は22:00からである。

オペレーション通話……最初の3分まで15ドル、以後1分ごとに5ドル加算される。

(4) 携帯電話

Bell SouthとCable & Wireless Movilの2社が競ってサービスを提供している。携帯電話機の価格は機種により、10ドルから300ドルまでである。

Bell South

基本料金：24.95ドル/月

追加使用料金：+0.35/分

Cable&Wireless Movil

基本料金：20.00/ドル月

追加使用料金：+0.40/分

VISAなどのクレジットカードで支払う契約であれば契約金や保証金は不要である。

8-2 電信

(1) ファクシミリ

電話と同じ扱いであるが、Cable & Wireless社国際局の国際ファクスサービスが利用できる。事務所や家庭でも、電話とファクスの両機能をもった送受信機を設置すれば国際ファクスもでき、料金請求も自動的に来る。

(2) テレックス

テレックスが打てるのはホテル・コンチネンタル近くのCable & Wireless社国際局窓口、飛行場内のCable & Wireless社窓口などである。料金は1コールにつき1ドル、1分ごとに4.8ドルが加算され、それに税金10%がつく。

日本へはINTERCOMSAが担当しているが、料金はCable & Wireless社が一括して徴収している。

(3) 電報

国内電報は内務・司法省、国際電報はCable & Wireless社が取り扱っている。

(4) インターネット

インターネットの普及率は目覚ましい。プロバイダでは月20~30ドルで時間無制限の接続サービスをしており、市内の通話料も時間にかかわらず一律であることから1日つながっぱなしでも使用料は変わらない。したがって、大人はもとより子供たちの利用も多く、中流階級以上の中学生にはホームページをつくるのが流行し

ている。

市内にはインターネットカフェなども多数オープンしており、名刺にEメールのアドレスを入れるビジネスマンも増えている。

<パナマ市内の主なプロバイダ>

Sinfonet

電話：265-6000

料金：月24.95ドル

Cable & Wireless

電話：800-5555

料金：月26ドル

Global Net

電話：210-5200

料金：月33.10ドル、入会金60ドル

Orbinet

電話：223-5111

料金：月29ドル、入会金30ドル

Cyber Centro Panama

電話：236-3290

料金：月29ドル～

Charter

電話：223-4646

料金：月24.50ドル、入会金20ドル

8-3 郵便

(1) 一般事情

郵便事情は悪くない。通常、日本からの封書などは1週間から10日で届く。

各戸配達システムがあまり普及していないため、私書箱を設置するのが望ましい。12月上旬に各郵便局から私書箱登録受付の告知がある。登録受付は1年に一度しかないため、12月に入ったら郵便局に直接出向き、窓口で受付日を確認するとよい。登録料は、個人（プロジェクトなども含む）で年間20ドル（初年度は26ドル）、法人で年間36ドル（初年度は42ドル）である。また、設置時にデポジットとして5ドルが必要である。私書箱の鍵はコピーをつくっておくとよい。なお、JICA関係者のほとんどは宛先をJICA事務所気付にしている。

当地から日本へ大事な物を送る場合は書留にし、受取状を保管しておくこと。

<邦人が利用している主な郵便局>

El Dorado

私書箱番号：El Dorado

所在地：Centro Comercial El Dorado

電 話：260-3282

Balboa, Ancon

私書箱番号：Balboa

所在地：Balboa, Ancon

電 話：228-0364

Aeropuerto Omar Torrijos

私書箱番号：14

所在地：Barriada 24 de Diciembre

電 話：295-3599

(2) 課税

エル・ドラード郵便局の場合、日本からの封書やはがきは私書箱に入れられる。小包など私書箱に入らない物が届いた場合は赤または緑色のカードを入れて知らせてくれる。

緑色のカードの場合は無税で、1番の窓口のプザーを押すと係員が出してくれる。

赤のカードの場合は通関が必要である。4番の窓口の係員に身分証明書を添えてカードを出すと、日本の郵便局で書かれた送り状と整理番号が書かれた白い紙が渡される。それを郵便局隣の小包の窓口で渡す。小包を開封して内容を調べられた後、納税用紙が渡される。これに基づいて税金を支払い小包を受け取る。

書留が届いたときにも赤いカードが入っているが、その場合は赤いカードにサインをして無税で受け取ることができる。

なお、ビデオ、カセットテープに対する課税額は係官の判断によって異なる。

書籍は「Solo Libro」あるいは「Only Book」と大書きして送ったほうがよい。これがないと、かなりの額を課税されることがある。繊維製品、文房具なども必ず税関を通る。できれば小さくして厚めの封筒に入れ、普通郵便物として送るのがよい。

(3) 民間サービス業者

重要な書類などは信頼性や迅速性から民間業者を利用することが多い。

OCSは郵便物の送付から新聞および書籍類の取り寄せサービスまで行っている。

日本語対応が可能で比較的 low 料金である。

OCS Panama Office

Manager : Mr. K. Watanabe

Address : P. O. Box 6-3975, Eldorado, Panama City, Rep. of Panama, Centro Comercial
La Florida, Local 112, Calle 53, Marbella, Panama City

電話 : +507-264-4005、4568

F A X : +507-269-6211

そのほか、信頼性に定評がある DHL World Wide Express (電話 : 264-6604) がある。

9. マスコミ

9-1 新聞

(1) 主な日刊紙

主な日刊紙 (朝刊) は次のとおりである。

【La Prensa】 ……政府系、文化面が充実している。

【El Panama America】 ……ときに中立系、政府を牽制する。

【Critica Libre】 ……地方で人気があり、政府の動きをよく伝える。

【La Estrella de Panama】 ……副大統領がオーナーである。

【El Siglo】 ……三面記事的なものが多い。

定期購読、宅配が可能である。ちなみに【La Prensa】は1カ月10ドルである。街角でも1部25セントで売られているが、確実に買えるとは限らないため、アパートに配達してもらうとよい。

(2) 本邦日刊紙

【朝日新聞】、【日本経済新聞】、【読売新聞】はOCSに申し込めば1~2日遅れで衛星版が配達される。【読売新聞】の場合、年間購読料は760ドルである。

(3) 欧米紙

【Miami Herald】などが発刊当日に手に入る。

9-2 ラジオ

(1) ラジオ放送局

ラジオ局は多数ある。地方の電話がないところでは、Radio Miaなどでラジオを通じてコミュニケーションできる時間帯が設けてあり、ラジオ放送に対する国民の

支持は非常に強い。

FM放送局も多数あり、特にインスツルメンタル専門の放送局（88.5 MHz）は、邦人や白人系上層階級の間で人気が高い。

(2) ラジオジャパン

日本語放送は15325KHz（19メーターバンド、21：00～22：00）、17825KHz（16メーターバンド、21：00～22：00）で聴取可能である。なお、周波数は年数回、見直しがある。南米ギアナ中継局のものはよい状態で受信できる。

NHK国際局編成部

所在地：〒150-8001 東京都渋谷区神南2-2-1

電話：03-3465-1111

番組表を含む情報提供サービス：<http://www.nhk.or.jp/rjnet/index-j.html>

日本語放送の周波数表Fax Service：03-5454-0888 情報番号260

(3) 聴取可能なその他の外国放送

該当情報なし。

9-3 テレビ

(1) テレビ放送局

通常、受信できるのは次のとおりである。

Televisora Nacional S.A.	Canal 2
RPC Television	Canal 4
FETV (カトリック系)	Canal 5
US Army TV Station /米軍用英語	Canal 8
Canal Once (国営教育テレビ) *.....	Canal 11
Medios Panamenos S.A.	Canal 13
Cosmovision (パナマ観光の宣伝用)	Canal 21
Television Cristiana (プロテスタント系)	Canal 29

* Canal Onceは日本の技術協力によって設立された。NHKの専門家が指導し、パナマ人スタッフも日本で研修を受けている。ときおり日本の紹介番組や「おしん」のようなドラマを吹き替えて放送している。

このほか、ケーブルテレビが米国の衛星などから電波を受けて24時間の放映を行っている。これは欧米放送番組やインド、アラブ諸国などの番組も楽しめるが、日本の番組（フジテレビ）は3年前に廃止になった。

(2) テレビ受信

テレビ受信方式は米国と同じNTSC方式で、日本のテレビ、ビデオを持ち込んでも使える。ただし周波数の関係ですべてのチャンネルは映らない。

(3) ライセンス料金など

パナマ市内の主な有料放送会社は次のとおりである。

Cabre Onda

電 話：264-7555

備 考：設置費無料、月額受信料20.60ドル（35チャンネル）

Direc TV

電 話：269-4692

備 考：設置費199ドル、月額利用料33.95ドル（60チャンネル）

10. 教養、娯楽、趣味、スポーツ

10-1 映画・演劇

(1) 映画館

パナマ市内には14の映画館がある。新しい映画館には3～6ホールもあり、同時期に複数の映画が上映されている。米国の新作などは日本より早く封切られる。

上映時間はいずれも15：00頃から0：00頃までで、入場料金は大人3.50ドル、子供1.75ドルである。館内はおおむね冷房が効いており、ときには寒いほどなのでセーターかプルオーバーを持参したほうがよい。上映作品や上映時間は新聞やインターネットで確認できる。

<パナマ市内の主な映画館>

Alhambra Via Espana……………電話264-3217

Alhambra Transistmica……………電話229-6847

Alhambra Chanis……………電話235-9670

Alhambra Milla 8……………電話231-8297

Cineplex Dorado Mall……………電話236-7847

Cineplex Los Pueblos……………電話217-7123

Cinergy Dorado……………電話236-5387

Cinergy Conquistador……………電話217-6008

Extreme Planet……………電話214-7022

パナマ大学内にCine Universalがある。上映プログラムは『La Estrella de Panama』にのみ掲載される。そのほか、運河地帯のバルボア劇場でも不定期によりプログラムを組んでいる。

(2) 劇場

日本、米国からの文化使節が市内で公演をすることがある。

<主な劇場>

Teatro Nacional

所在地：Ave. B, Principal

電話：262-3525

Teatro Anayansi

所在地：Atrapa

Teatro Balboa

所在地：Canal Zone

電話：252-2700

Teatro El Cirulo

所在地：Ave. 6-C, Carmen

電話：261-5375

Teatro Amador

所在地：Ave. Central 11-54

電話：262-5472

Teatro Universal

所在地：パナマ大学内

電話：264-2737

10-2 出版・書籍

(1) 一般事情

国内の定期刊行物はほとんどないといってよい。希望の書籍も容易に手に入る状況ではない。米国で出版されている多くの週刊誌、月刊誌は約1週間遅れで入ってくる。その他、メキシコ、アルゼンティン、キューバのスペイン語書籍なども入手可能である。日本書籍はOCSに依頼して取り寄せることになる。

(2) 書店

<主な書店>

Gran Morison

所在地：プンタ・パイティーリャ店

電 話：264-5497

所在地：トランシスミカ店

電 話：262-2211

所在地：ピア・エスパーニャ店

電 話：269-2211

所在地：エル・ドロード店

電 話：260-3975

Libreria Argosy

所在地：Argentina通りとEspana通りの角

電 話：223-5344

Libreria Cultural Panama S.A.

所在地：Ave. 7 Central

電 話：222-2551

Libreria Mendezz

所在地：Ave. Justo Arosemena y Calle 36

電 話：225-8996

Libreria Universidad

所在地：パナマ大学の書籍売り場

10-3 語学学習

(1) 語学学習施設

主な語学学習施設は次のとおりである。

Instituto Internacional

所在地：Edif. P.B.

電 話：264-7226

備 考：スペイン語・英語。初級（3カ月）159ドル、中級174ドル、上級189ドル。中級は10

人以上集まれば実施。授業は9：30～11：15・15：30～17：15・17：30～21：05。

そのほかさまざまな文化コース（週2日）もある。

Simon Rodrigues

所在地：Ave. Ernesto T. Lefevre 52

電話：221-3252

備考：バイリンガルを養成する目的で仏語、英語を子供に教えている。実施は12～4月の
7：00～13：30である

Instituto Cultural

所在地：Ave. Tumba Muerto

電話：230-1832

備考：子供に英語を教えている。1カ月105ドル。7：00～13：30

The Oxford School

所在地：Via Transismica y Ave. Ricardo Alfaro

電話：263-5061

備考：9：30～11：30・17：30～19：15。試験によりクラス分けされる

(2) 家庭教師

英語やスペイン語の個人教授を頼んでいる邦人が多い。料金は1時間12～15ドルである。

10-4 文化活動、文化施設

(1) 一般事情

地方では他の中南米諸国と同様にスペイン文化の影響が強く感じられるが、パナマ市内では、スペイン文化のほかアフリカ系の文化、チブチャ文化、そして近年の米国文化の影響が複雑に混じり合っている。

フェアと呼ばれる地方の農業、技能、産業展覧会などが一緒になった大物産博覧会が次のように行われる。

Macaracas (1月)：ロス・サントス県の村。踊り、音楽、民俗芸能が有名

Anton (1月13～16日)：コクレ県の村

Ocu (1月19～22日)：エレラ県の村。当国民俗芸能の宝庫

Concepcion (2月2～4日)：Virgen de la Candelaria：ベラグアス県の有名なキリスト教の祭り

Bugaba (2月2～4日)：上記によく似た集まり

Sona (2月2～4日)：民芸品のコンクール。ベラグアスの小さな村(グアイミー族の血が濃い)

La Chorrera (2月2～4日)：男性が女装で踊ることによって有名(パナマ県)。農業博覧会もある

カーニバル(2月中～下旬)：全国で行われるが、特にラス・タブラスが有名

David (3月) : チリキ県の大農業祭
パナマ市アトラバ (国際会議所) (3月20~25日) : Expo Comerの博覧会
Boquete (4月) : チリキ県ボケーテの花祭り、コーヒー祭り
La Chorrera (4月) : チョレーラの踊りと歌の祭り
Sona (5月15日) : San Isidro Labrador の祭り
Penonome (6月15~20日) : 民族踊りで有名
Chitre、Aguadulce (6月24日) : San Juan Bautistaの祭り
Bocas del Toro (8月) : Clasico Jimmy湖での集まり、カリブ風の色
Gualaca (8月2日) : チェストラ、セニョーラ・ロス・アンヘレスの祭り
Chagres (8月15日) : Nuestra Senora de Asuncionの祭り
Colon (8月16日) : Palmas Bellas y Miramar
Tuala San Blas (9月11日) : サン・ブラスのセビクリーナの神の祭り (クナ族)
Guarare (9月24~28日) : 民芸品の展示会
Bocas del Toro (9月26~29日) : 有名な海祭り
Dolega (10月4日) : San Francisco de Asis の祭り
Chitre (10月19日)
Porto Belo (10月21日) : 最も有名な黒いキリストへの巡礼
Colon (11月5日) : ボジェーラ、民芸品などの展示会
Santiago (11月9日) : ベラグアス県の記念日
母の日 (12月8日) : 国中で祝う

博物館、美術館は次のとおりである。

Museo del Hombre Panameno

所在地 : Plaza 5 de Mayo

電話 : 262-0415

備考 : 入場料50セント、月~土10:00~15:30、日15:00~17:30

Museo Historia de Panama

所在地 : Casco Antiguo

電話 : 222-1353

備考 : 月~土10:00~15:30、日15:00~17:30

Museo Natural

所在地 : Calle 29 y 30

電話：225-0645

備考：月～土10：00～15：30、日15：30～17：30

Museo Antiliano

備考：入場料2ドル。月～土曜日、運河の黒人労働者のルーツを探る

Museo de Arte

所在地：Religiosa Colonica Ave. A y Calle 3a

備考：月～土10：00～15：30

そのほか、ロス・サントス県のMuseo de la Nacionalidad（電話：966-8192）も当国の歴史を知るうえで重要である。

(2) 日本友好協会などの有無と活動内容

日パ友好協会が東京にある。

(3) その他の文化活動、文化施設

切手、貨幣それぞれの協会があり、同好の士が集まり収集品交換会を定期的に行っている。中南米の切手、コインが多い。骨董品はあまり多くはないが、地理的利点から掘り出し物がある可能性は大きい。

切手協会（電話：228-8642）……第1・3火曜日の19:30～

貨幣協会（電話：226-5135）……第2・4木曜日の19:00～

10-5 写真、ビデオ

(1) 写真

コダック、コニカ、フジカラーのフィルムが購入できる。DPEサービスは1枚65セントで、24枚撮り1本につき約17ドルである。

湿度が高いため、カメラのレンズにもカビが生えるので、注意を要する。

(2) ビデオセット

VHS式が一般的であり、貸しビデオを利用するならVHSのデッキを購入するとよい。テレビとビデオデッキのセットは500ドル前後（ビデオデッキのみなら250ドル程度）で購入できる。

パナマ市内にはビデオレンタル店が多数ある。邦人が利用している店は次のとおりである。

Block Buster Video

所在地：Sucursal Calle 50

電話：270-2418

Sucursal Via Espana

電話：214-9155

(3) 各種テープ

あらゆるメーカーのテープが手に入る。Hi8やスーパーVHS、デジタルビデオまでなんでも揃っている。

10-6 音楽鑑賞、演奏、民族楽器

(1) 音楽会、コンサート

クラシック・コンサートはTeatro NacionalやTeatro Anayansi (Atlapa) でときおり行われる。パナマでクラシック音楽を楽しむのは主に欧米系の人間であるが、パナマ人でも上層階級出身で先進国の教育を受けた人はクラシックを好んでいる。

一般に盛んな音楽は、サルサ（キューバ系のカリブ風の音楽と踊り）、メレンゲ（ドミニカ共和国のアップテンポの音楽と踊り、サルサと似ている）、クンビア（コロンビア系のスローテンポの民族音楽と踊り）、メホラーナ（アスエロ半島の音楽と踊り）である。サルサとメレンゲは黒人層に人気があり、週末になると市内のエクトル・ガジェゴ公園（旧オマル公園）などでコンサートがある。クンビアとメホラーナは地方で圧倒的な人気があり、村の集会所やカンティーナ（居酒屋）で頻りにコンサートが開かれる。

(2) コーラス、演奏グループ

コーラスはあまり盛んではない。日本人会にはコーラス部がある。

(3) ピアノなど

市内でピアノ教室を探すのは困難である。日本からピアノを持ち込む人もいるが、調律師を見つけるのが難しいため、電子ピアノのほうがよい。

(4) CD、レコードなど

一般的な音楽CDが揃っている。日本国大使館近くのCalle 50には大きなレコード店El Puenteがある。

(5) 民族楽器

メホラーナという、ギターとバイオリンの中間のような手づくりの楽器があるが、一般的ではない。

(6) その他の楽器

該当情報なし。

10-7 手芸、絵画、美術工芸など

(1) 手芸

邦人に人気があるのはボジェーラという民族衣装をつくることである。先生が出張して教えてくれる。

手芸材料は、ヌエボ・ミニマックス (Via Espana、オバリオ映画館の下)、ルナ (El Dorado と Santa Ana)、Importador Generalなどで購入できる。

(2) 絵画、美術工芸

市内には画廊が多く、ハイティ、ドミニカと並んで有名な画家がいる。彼らの作品は米国人の間で特に有名である。Banco General (Via Espana店) はこれらのコレクションを多数もっている。

10-8 趣味

(1) 園芸

観葉植物と呼ばれているものは一通りある。自生しているもの以外に、運河地帯に住む米国人が本国で栽培していたものに手を加え、当国の風土に合うよう改良したものなどがある。

すすめられる園芸品の入手先は、サミット公園内のANAN (環境庁公園管理事務所、当地から約25km)、El Dorado内の園芸店、アンコン山の下での国営園芸店、El Valleの日曜市 (当地から約130km) のほか、日本人学校の1ブロックそば (Jardineria Ibanez) などである。

(2) 釣り

お金がかかるため一般的ではないが、大型クルーザーで行うカツオ、シイラ、マグロなどのスポーツフィッシングが人気である。

釣りクラブとして有名なものは次のとおりである。

Club de Yates y Pesca ……所在地: Av. Balboa 電話: 225-3911

Macarava Fishing Co. ……電話: 260-4470

Club Pacific ……電話: 264-6071

Contadora Marina ……電話: 264-2758

また、Club Bahia (電話: 220-1400) では、ダリエンのピーニャ湾にTropical Star Lodgeを経営しており、マイアミなどからのツアー客などを対象にトローリングを行っている。料金は4泊5日 (マイアミからの飛行機代、船代、釣り道具レンタル代、宿泊、食事込み) で約1500ドルである。パナマからTaboga島沖へ日帰りで出かけられる1日350ドルの船の貸し切りもある。

ガツン湖のバス（当国ではサルヘントと呼ぶ）釣りには、Gamboaの橋の手前で釣り用貸しボート（船頭付、40ドル）を利用するとよい。船頭が穴場へ案内してくれるが、船頭次第で当たり外れがある。

一般的な釣りとしては、太平洋岸の運河の入り口にあたるアマドールでの釣りや、タボガ島（パナマ市のバルボア港から船が出ており、週末、祝祭日は行楽客でにぎわう）の棧橋からの釣りがある。また、舟を出して運河の入り口で釣りたい人は、アメリカ橋の下にある漁民に頼むと1人15ドル（1回約50ドル）で舟を出してくれる。

パナマ市内の沿岸では釣りは禁止されており罰金を課せられる。

Abernatyという店がバルボア通りのClub de Yates y Pescaの中とトランシスマカとブラジル通りの角にあり、両店で釣り道具を揃えている。米国製や台湾製の道具が販売されているが、性能にこだわる人は日本から持参したほうがよい。特に投竿は日本の3段式の物がよい。

10-9 娯楽、遊戯など

(1) 娯楽、遊戯、ゲーム

カジノが公認されており、市内には複数のカジノがある。また、ホテル内に整備されたカジノもある。

競馬は毎週日曜日に開催されている。闘鶏も人気があり、競馬場のあるファン・ディアスの近くにClub Gasisiticoがある。

子供や若年層に人気なのが、セガや任天堂などのシミュレーションプレーを楽しむゲームセンターである。これに関しては米国での流行と変わりなく、市内のショッピングセンター街には必ずある。

(2) レジャーランド、遊園地

パナマ市からコロンに向かう途中に、各種のレジャープールを揃えた「ウオーター・パーク」がある。その手前には人工波プールを目玉とする総合レジャーセンターCamping & Resortがある。また、次のレジャー施設がある。

Parque Acuatico……所在地：Las Lajas de Las Cumbres 電話：268-0173

El Camping Resort Hotel……所在地：Chilibre, Carretera a Colon

電話：216-2282

市内のEl Doradoには本格的なボウリング場 El Bolo Doradoがある。

Plaza Concordia（ショッピングセンター）の屋上には幼児用の遊戯施設がある。遊園地などはない。

10-10 スポーツ

(1) テニス

主なゴルフクラブにはよいテニスコートがある。会員制のClub Montana、Club Careizar（電話：251-1595、入会金150ドル、月15ドル）、Club Tennis de Panama（電話：226-4371、年間30ドル、コーチ料10ドル/1時間）などがある。

ホテルではシーザーパークによいコートがある。年間スポーツ会員になれば利用できる、宿泊者と同行しても利用できることがある。パブリックコートも数カ所あり、管理がよくいつでも楽しめる。

(2) 水泳

テニスと同様に、会員になればClub MontanaやPanama Golf Club、Coronado Golf Clubなどのプールが利用できる。また、パイティーリャ・インではプールのみで会員制度もある。シーザーパークのスポーツ会員になればテニスコートのほかジムやプールも利用できる。

(3) その他のスポーツ、用具、ウエア

最近人気があるのがスキューバダイビングとウインドサーフィンである。市内のAbernaty、Bozoに行けば、たいいていの道具は手に入る。

特にスキューバダイビングは、パナマでは手頃なスポーツとして一般の人にすすめられる。YMCAでは国際ライセンスを取得するための集中講座を行っている。

スキューバダイビングに適した場所として、潮や波のない大西洋側のポルトベロやイスラ・グランデがあげられる。

野球、ソフトボール、バスケットボールも人気であるが、クラブなどはない。

(4) スポーツクラブなど

前述のクラブのほかに武道の道場もある。

Shotokan Karate Association (松濤館空手)

所在地：Paitilla

電話：269-7253

Panama Aikikai (合気道)

所在地：Transistmica y Calle El Paical

電話：269-4406

また、日本人会には少年剣道部、少年サッカー部、一般テニス部、一般ゴルフ部などさまざまな同好会があり、定期的に大会やコンペが開かれている。

10-11 子供の遊び

公園があちこちにある。日中は日差しが強いため、夕方から散歩がてら遊ぶのが普通である。日中に出かける際は帽子が不可欠である。

広くて子供にも安全な遊び場としてすすめられるのはVia Porra通り上にある旧オマール公園である。ジョギングをしたり、サッカーや運動ができる十分なスペースがある。

市内のスーパーや百貨店にはあふれるほどの玩具が売られており、新たに購入してまで日本から持参する必要はない。ただし、日本語の絵本などは持参すること。

11. その他のサービス

11-1 金融機関

東京三菱銀行、第一勧業銀行が支店を開設しており、通常銀行業務を行っている。また、日本興業銀行も事務所を設置している。JICA関係者の多くは東京三菱銀行パナマ支店に口座を開設している。

クレジットカードのシステムが進んでおり、カードによる支払いも問題はない（AMEX、VISA、MASTER CARDが一般的）。赴任時のトラベラーズチェック携行に不安のある人は、東京三菱銀行の留守番サービスを利用するとよい。赴任の1週間くらい前に同行に公用旅券の番号を申し出て、パナマ支店止めで送金手続きをしておくと、着任後パナマ支店で受け取ることができる（その際、公用旅券の提示が必要）。

11-2 コンピュータ

コンピュータに関しては米国と同じと考えて問題ない。IBM、COMPAQ、Appleなどのほとんどの機種が揃っている。NEC（98系）については修理、ソフトの入手はできない。

日本語のソフトはないが、英語、スペイン語のソフトは問題なく入手できる。日本語版ソフトを使う人は、日本からWindows 98やMac OSなどの日本語版オペレーションソフトと一緒に持参すること。

なお、事務用機器、特にワープロ、パソコンについては電圧を120v用に調整するか、トランスを持参すること。

邦人がよく利用するパソコン専門店は次のとおりである。

Multimax

所在地：Via Ricardo J. Alfaro

電話：236-8000

Computer World

所在地：Centro Edison Plaza

電話：260-9420

11-3 美容院・理髪店

当地の人は、パーティーなどの前にも美容院へ行くことが多いが、邦人女性はカットだけの利用が多い。

一般的な理髪料金は8～10ドル程度であるが、外国人客の多い店やホテル内の理髪店では日本と同様かそれ以上の料金である。頼めばひげ剃りもやってくれる。チップは1～2ドル程度である。

美容・理髪用品は米国製品が多く、たいていの物は手に入る。

12. 観光

12-1 地方旅行上の留意点

外国人の旅行に関して規制はない。ただし、ダリエン県のコロンビアとの国境付近ではコロンビアの左翼ゲリラの侵入被害が出ており、日本国大使館より観光旅行自粛勧告が出ている（1999年9月現在）。また、コロン県コロン市の治安は伝統的に悪いので、視察や観光で行く場合には現地に詳しい運転手と行くこと。また、JICA関係者は業務上でもカウンターパートの同行なしでは行かないよう心がけること。特に町中を歩くなどはもってのほかである。

運河を越えた西の地区（インテリオール）では特に問題はない。また、ボカス・デル・トロ県、サン・ブラス県、ダリエン県は開発が遅れており、道路は未整備であるが、飛行機で手軽に行くことができる。

12-2 主要観光地・保養地ガイド

Chitre

パナマからバスで約5時間（6ドル）のところにある焼き物の町。

Ocu

民俗芸能の宝庫といわれている村でボジェーラ発祥の地。手づくりのレース、ボタンなどがある。バスではつらいので自動車で行ったほうがよい。

Las Tablas

パナマからバスで約7時間のところ。カーニバルは当国一の規模であり、ホテルは半年前ま

でに予約が必要。

La Chorrera

パナマから車で約1時間、クンビアの発祥地。

Punta Chame

バン・アメリカン・ハイウェイから入って30km。保養に適したホテル、クラブなどがある。

Rio Mar

景色がよく、海のそばにHotel Rio Marとレストランがある。

San Carlos

きれいな海岸があり、海水浴場がある。

Santa Clara

この地域では最もきれいな砂浜があり、海辺には洒落たロッジ (Cabana Las Sirenas) がある。

Farallon

1989年まではパナマ軍隊の駐屯地で陸軍学校もあった。故トリホス將軍の別荘もある。貝類が安い。

El Valle

パナマから車で約3時間、海拔1500mにあり涼しい。毎日曜日の朝市が有名。

Coronado

ゴルフ場やテニスコートがあるリゾート地。

Santiago

中部の代表的な町。Hotel Nuevo David (1泊15ドル) がある。

San Francisco

サンティアゴから約30分、古い教会が有名。

Santa Fe

サンティアゴから約50分。涼しい。

Tole

チリキ県とベラグアス県の県境にある町。ガイミー族の衣装や首飾りなどが道路で売られている。

David

チリキ県の県庁所在地。古い町並みが残っている。

Boquete

David から約1時間の避暑地でコーヒーと花の産地である。Hotel Fundadorなど (1泊50ド

ルくらいから)がある。

Volcan

Boquete よりやや高く、牧場、野菜の産地である。Hotel Banbito (1泊90ドル、5つ星クラス)、Hotel Cerro Punta (1泊50ドル)がある。

Bocas del Toro

パナマから飛行機で約50分、大西洋岸にマングローブでできた島が点在する。シュノーケリングができる。

Changuinola

Davidから約1時間。大バナナ・プランテーション地帯。

Porvenir (San Blas)

パナマから飛行機で約50分のサン・ Blas自治区の島。Hotel Andi (1泊40ドル)がある。

Arigandi (San Blas)

パナマから飛行機で約1時間半。350ある島の中で、クナ族が最も多い。Hotel Palmas (1泊8ドル)がある。

Jaque (Darien)

世界的に有名なカジキの釣り場。Hotel Tropical (1泊10ドル)がある。

Contadora

パナマから飛行機で約40分。シュノーケリング、トローリングができる。Hotel Contadora (2泊3日セット料金あり)がある。

Iskardup (San Blas)

パナマから飛行機で約50分。シュノーケリング、釣り、スキューバダイビングができる。

Bayano

パナマから車で2時間。クナ族とチョコエ族が住む湖がある。

Taboga

パナマからフェリーで約1時間。海水浴場があり、釣りもできる。Hotel Taboga (1泊50ドル)がある。

12-3 旅行

(1) 自動車

パナマからチリキまでの道路拡張工事が進行中である。比較的安全で路上強盗などは聞かない。

(2) バス

パナマ市内を基点として地方に向かう場合、長距離バスは最も重要な足である。地

方へのバスターミナルは、アルブルック (Albrook) に総合的なものを建設中であり、現在はCurunduに主なものが仮整備されている。バス会社によってはあちこちに散らばって営業しているところもある。

トヨタのマイクロバスが一般的に使用されているが、チリキとの間や国際便には大型のグレイハウンドが走っている。

TICA BUS (電話：262-2084) では旧都心部の Calle 17 Oeste, Hotel Idealから国際便を毎日運行している。主な国内長距離バスと国際便の料金は次のとおりである。

Panama - Colon

片道料金：2.00 往復料金：4.00

Panama - Las Tablas

片道料金：7.00 往復料金：14.00

Panama - Chitre

片道料金：6.00 往復料金：12.00

Panama - Yaviza (Darien)

片道料金：14.00 往復料金：28.00

Panama - David

片道料金：15.00 往復料金：30.00

Panama - San Jose (Costa Rica) *

片道料金：25.00 往復料金：50.00

Panama - Managua (Nicaragua) *

片道料金：40.00 往復料金：80.20

Panama - Tegucigalpa (Honduras) *

片道料金：60.00 往復料金：120.00

Panama - San Salvador (El Salvador) *

片道料金：75.00 往復料金：150.00

Panama - Guatemala (Guatemala) *

片道料金：83.10 往復料金：166.20

* TICA BUS

(3) 鉄道

運河地帯にあるサミット公園まで週末に4便運行されている。

(4) 航空機

各地方都市にはパナマ市アルブルックから各地へ毎日運航している。

各路線と運賃、航空会社は次のとおりである。

David

片道：54.00 往復：109.90

運航会社：Mapiex Aero、Aeroperlas

Bocas del Toro

片道：47.08 往復：94.16

運航会社：Mapiex、Aeroperlas、Aviatur

Chitre

片道：28.88 往復：57.76

運航会社：Aviatur、Aeroperlas

Colon

片道：25.85 往復：51.70

運航会社：Aeroperlas

Contadora

片道：23.98 往復：47.96

運航会社：Aviatur

Porvenir (San Blas)

片道：27.32 往復：54.64

運航会社：Aviatur

Arigandi (San Blas)

片道：31.13 往復：62.76

運航会社：Aviatur

Corazon (San Blas)

片道：27.95 往復：56.40

運航会社：Aviatur (Hotel Kuadule 70ドル)

Rio Sidra (San Blas)

片道：27.32 往復：55.14

運航会社：Aviatur (Hotel Kuna Yala 40ドル)

12-4 旅行代理店

多くの旅行代理店がある。在留邦人やJICA関係者がよく利用する旅行代理店は次のとおりである。

Viajes Espana (JICAの指定代理店、空港送迎サービス有り)

所在地：Calle 50, edif. Carmela Isabel

電話：223-9044

Nabila Travel (JICAの指定代理店、空港送迎サービス有り)

所在地：Marbella Calle 47, Bellavista

電話：269-5847

Viajes Cora

所在地：Calle Eusebio Morales

電話：264-4436、264-4035

12-5 ホテルなど宿泊施設の手配

サービス業は発達しており、ホテルなどの予約は容易である。

米国に旅行する場合はクレジットカードがないとホテルの予約やレンタカーの申し込みができない。AMEX、VISA、MASTERのいずれかの国際用カードを赴任前につくっておくべきである。当国ではチェースマンハッタン銀行がVISAを扱っている。

旅行代理店で予約した場合も、出発の前日に必ず予約の再確認を行うこと。

13. 治安、緊急時の心得

13-1 暴動、クーデターなど

(1) 一般事情

コロンビアゲリラの国境地帯での集落襲撃などがときどきある。

(2) 緊急時の連絡

日本国大使館、日本人会を通じて緊急時の連絡網を整備している。また、非常事態にも冷静に対処できるよう、JICAでも独自に安全対策の手引きを作成、関係者に配布し注意を喚起している。

13-2 強盗、盗難

(1) 一般的治安状況など

失業率の高い年が続き、一般犯罪は多かったが、ここ数年は運河エリアと米軍用地の返還で開発事業のラッシュとなり、ちょっとしたバブル景気のせいか犯罪は減少している。しかし、この景気もいつまで続くかわからないので油断はできない。

中国系マフィアなどの抗争がときどきある。

(2) 防犯対策

ドアには鉄格子を入れたほうが安心である。ドア1つにつき500ドル前後である。まず、来訪者の身元を確認してからドアを開けること。

夜間、家を空けるときは一部の電灯をつける。また、警報装置もつけたほうが安心できる。保険に加入する際、警報装置を備え付けていることが第一条件となる。

日常から、近隣の住民とはコミュニケーションをとっておくこと。そうすれば、いざというとき、味方になってもらえる。

個人あるいは集団で行動する場合も、派手で目立った行動は避けること。特に東洋人は識別しやすいため目立つことを考慮すること。

大金は持ち歩かず、万一のときに躊躇なく渡せる小額紙幣を常に準備しておくこと。

子供の通学ルートや時間は常に意識し、変わったことがあればその原因を確かめておく。

家人の在、不在、行動予定などを来訪者やかかってきた電話の相手に不用意に知らせないこと。

外出の際、周囲に不審な人物や車がないか確認する習慣をつけること。また、夜間の外出は極力控えること。

非常時に必要になるスペイン語を家族にも教えておく。

緊急連絡先（会社、同僚、近所の仲間、病院、医師、警察、日本人会、大使館、日本の家族など）の最小限のリストを作成しておくこと。

麻薬の売人が近づいてくることがあるので注意すること。麻薬は禁止されており、厳罰に処せられる。

車の運転中は極力窓を閉め、ドアロックをすること。窓を開けていると信号などで停止した際に襲われることがある。

駐車は明るい人目につく場所にすること。また、座席などには物を置かないで後ろのトランクに入れるようにする。地元の人間は、安全対策のひとつとしてすべての窓ガラスに濃いシールを貼り、車内を見えにくくしている。

(3) 被害時の心得

身の安全を第一に考え、抵抗を試みたりしないこと。

空き巣などに遭ったときは、近くの国家調査警察部（DENI）に出頭して被害届を出したほうがよい。まれにはあるが、犯人が捕まった際に被害品が返ってくることがある。

13-3 火災、風水害、地震

(1) 一般的災害発生状況など

台風や地震の心配は少ない。大きな火災も発生していない。

(2) 防災対策

ガス（火力の弱いプロパンガスが一般的）の元栓が閉まっているかを常に確認すること。アパートには消火器が備え付けられているが、その使用法を熟知しておく必要がある。また、入居時には火災時などの避難経路を確認しておくこと。

(3) 被災時の心得

慌てないでアパートのガードマンなどの指示に従って避難すること。また、日頃から近隣の人とは顔見知りになっておき、何かの場合はお互いに助け合うのが望ましい。

14. 出入国手続きおよび帰国手続き

14-1 入国時

(1) 空港施設概要

中南米の中でもよく整備された空港のひとつで、旅行者にも非常に利用しやすい。左ウイングは主として中南米からの到着、右ウイングは主として北米からの到着となっている。

(2) 入国手続き書類

入国カードは機内で配布されるので記入しておく。

(3) 入国審査

記入済みの入国カードを旅券に添えて提出する。パナマ人と外国人の区別はなく、同じ窓口に並んで待つ。

(4) 税関検査

税関および検疫について指定の申告書に記入しなければならない。酒類は3本、タバコは1カートン、靴は3足までとなっているが、酒類、電化製品などの持ち込みについてはあまり厳しくない。食料品は厳しくチェックされる。また、最近南米からの麻薬の持ち込みが多く摘発されたため、これについても特にチェックが厳しい。

外貨1万ドル以上を持ち込む場合は申告しなければならない。

公用旅券をもっているJICA関係者が、公務で赴任、再赴任する際にはCortesia de Puerto という通関の便宜供与が受けられる。

(5) 空港内での留意点

トクメン国際空港は治安もよく、スリ、置き引き、詐欺などの被害は少ない。

(6) 空港からの主な交通手段

飛行場から町までは約25kmで、タクシーでは25ドル（乗合タクシーでは1人8ドル）かかる。

(7) その他の留意点

入国に必要な査証の種類は次のとおりである。

観光査証……30日までであるが90日まで延長可能

通過査証……48時間以内の滞在が可能

短期滞在査証……90日まで滞在可能で、商用、スポーツ、芸能などに取得する

一時訪問査証……労働に従事する人の査証

特別一時訪問査証……学生、政府企画事業を請け負った会社に勤務する外国人（1000ドル以上の給与を送金される企業主など）のための査証

外交、領事、公用査証……在東京大使館の判断による。着任後1年間有効で取得手続きが必要

14-2 出国時

(1) 出国時の概要

空港の2階部分が出国カウンターである。チェックインの後、税関で出国手続きをして搭乗者ゾーンに入れば免税店やカフェなどがある。

(2) 出国手続き上の留意点

出国カードに記入し、空港使用税20ドルを支払い、その領収書と搭乗券を出国窓口に提出する。なお、JICA関係者は当国外務省発行の身分証明書を提示すれば免税扱いになる。

一時帰国などの場合、帰国前に査証の期限が切れていないかどうかをチェックしたほうがよい。滞在査証は1年ごとの更新になるので、赴任後1年たった時点でJICA事務所に更新手続きを依頼するのを忘れないこと。再入国査証は必要ない。

14-3 帰国手続き

(1) 帰国時に必要な事務手続き

帰国日程は早めに決定し、立ち寄り国の査証の取得手続きを済ませる。出発の2～3日前に電話、電気の支払いを済ませ、デポジットを払っている場合は返してもらう。

ペットを日本へ連れて帰る場合は、早めに航空会社へ連絡する。遅くとも1カ月前には狂犬病の予防注射を受け、その後、パナマ・ピエホにある検疫所で検疫証明を作

成しておかなければならない。料金は、パナマからロサンゼルス (EVERGREEN) が45ドル、ロサンゼルスから日本 (JAL) までは1kgあたり16.41ドルである。搭乗の12時間前から水やエサをやってはいけない。ペット用のプラスチックの檻は、中が21×16×15インチで30ドル、大が27×20×19インチで40ドルである。

日本から送る場合は檻 (縦55cm、横と高さが各40cm) を用意する。出国前30日以上、1年未満の間に狂犬病の予防接種を受け、その後動物検疫所で検疫証明を発行してもらう。同じ飛行機に乗せる場合、検疫証明の発行は出国当日にもできる。日本での詳しい情報は動物検疫所成田支所 (電話: 0476-32-6667) にたずねること。

(2) 車の処分

売却するときは、下取り業者に託すと安くされるので、知人などに売却したほうがよい。小切手ではあとで問題が起こることもあるため、現金での取引が望ましい。

帰国2カ月くらい前にJICA事務所に売却許可証取得の依頼をする。書類は外務省から大蔵省へと回り、約2週間くらいかかる。

買い手とともに市役所へ行く。場所は市役所の1階である。その際、大蔵省からの書類、旅券のコピー、車検証の持参が必要である。必要書類に双方が書き込み、種々の手続きを経て最後に責任者のサインをもらい終了する。手数料は7ドルである。

市役所で作成した書類と車検証をもってプンタ・パイティーリヤの車検場に行き、買い手は新しいナンバープレートをもらう。これに要する費用は37ドルである。

車両保険に残り期間がある場合は、2週間前にその旨を書いた書類をもって保険会社へ届けると小切手で支払われる。

(3) 家財道具の処分

輸送業者に電話連絡して下見を依頼する。

Cain Brothers Internacional S.A. の場合、神戸まで1000リブラ (ポンド) までは1290ドル、1000リブラを超えると100リブラごとに129ドルずつ加算される。必要書類は下見のときにもってきてくれるので、搬出の日までに記入しておくこと。また、段ボールも下見のときにもってきてくれるので、指定された日までに梱包を済ませておく。業者は指定日に荷物を引き取り、それを木箱に入れてパッキングし直す。このとき、3人で約5ドルのチップを渡すのが慣例である。荷物が日本に到着してからは、日本の業者が手続きを行う。

(4) 住宅の明け渡し

家主には遅くとも1カ月前までに文書で通知し、デポジットを払っている場合は返してもらうよう交渉する。また、アパートの内部、借りていた家具の消耗チェックが

行われるが、入居したときの家具リストと照らし合わせて確認する必要がある。借り手に責任がある場合は弁償しなければならない。

(5) 外貨持ち出し規制

該当情報なし。

15. 私財の輸送、引き取り、購入

15-1 家財道具

(1) 輸送業者

邦人がよく利用している輸送業者は次のとおりである。

Cain Brothers Internacional S.A.

電話：225-3510～1

Panama Packing & Storage

電話：267-4022、267-4425、267-4236

(2) 輸入手続き

手荷物としてオーバーチャージ（エクセス料金）を支払っても、乗り継ぎ地（ロサンゼルス、ニューヨーク、マイアミなど）では、手荷物の税関検査を受ける。同日乗り継ぎの場合は、乗ってきた航空会社の職員に頼んで乗り継ぐ航空会社に荷物を流してもらう。翌日乗り継ぎの場合はホテルにもっていくか空港内の一時荷物預かり所に預ける。

メキシコシティ経由で翌日乗り継ぐ場合は、税関検査を受けず税関横の一時保税倉庫に保管し、翌日早めにチェックインする。その際、乗り継ぐ航空会社の職員に保税荷物のことを話し、職員とともに保税倉庫から荷を引き出す。あとは職員が荷を飛行機に流してくれる。オーバーチャージを支払っても経費はかなり安上がりとなり、着後すぐ生活を始められる便利さがある。

別送便の場合は手荷物を持って移動する必要はないが、引き取りに数週間を要し、通関手続きなどもある。経費もかかる。

(3) 輸入荷物の受取り港

空送の場合はトクメン国際空港、船便の場合は運航状況によりパナマ市のバルボア港かコロンの市のクリストバル港となる。

JICA事務所気付けで関係書類の写（DUPLICATE）を送っておき、着任後、同事務所で受領して市中の通関業者に引き取りと自宅までの配送を依頼する。

(4) 家財道具の購入

さまざまな物が米国並みに揃っていると思われる。

しっかりした家具は輸入品に多いが、国産でもできるのいい物はある。特に家庭用電化製品はなんでも揃い、価格は日本より安い。

家財道具を扱う店は次のとおりである。

El Triangulo

所在地：Transistmica

電 話：229-2929

F A X：229-2691

所在地：Plaza Conquistador

H P：www.Triangulo.com

El Rodelag

所在地：Transistmica

電 話：236-2333

F A X：236-3187

所在地：Plaza Carolina

電 話：233-3233

F A X：233-3120

所在地：Mis Provincias

電 話：231-2466

F A X：231-3154

所在地：Los Pueblos

電 話：217-7267

F A X：217-7279

Do It Center

所在地：Rio Abajo

電 話：224-3388

F A X：221-2109

所在地：El Dorado

電 話：236-5066

F A X：236-5565

所在地：Los Pueblos

電 話：217-7322

F A X：217-7320

El Machetazo

所在地：Santa Ana

電 話：228-7891

所在地：Calidonia

電 話：227-3222

所在地：San Miguelito

電 話：267-0001

Price Costco

所在地：Via Brasil

電 話：214-7011

F A X：214-7020

所在地：Los Pueblos

電 話：217-8100

F A X：217-8126

15-2 自動車

(1) 一般状況

新車、中古車の区別なく当地で購入、輸入手続きができる。日本で販売されている車両は、ハンドル位置やその他規格の違いによる問題がある。当地の輸入業者を通して販売されている物を購入するのが一般的である。

(2) 輸入手続き

米国で購入した車両を輸送業者に頼んで取り寄せた場合は、通関業者を通して輸入手続き、または免税手続き（大使館およびJICA関係者の場合）を行う。

(3) 任国での購入

新車、または中古車をディーラーから買う、JICA関係者から中古車を買う、パナマ人から中古車を買うなどの方法がある。新車の購入価格は為替レートにもよるが、日本車は免税で日本での価格と同様である。なお、渋滞の激しい当国ではオートマチック車の普及率が高い。

邦人がよく利用するディーラーには次のものがある。

Ricardo Perez (トヨタ)

所在地：Via Ricardo J. Alfaro

電 話：260-6022

F A X：260-8419

Huartematte y Arias (三菱)

所在地：Ave. Frangipani

電 話：227-2644

F A X：227-2430

Super Motores (マツダ)

所在地：Calle 50 y Calle 76E

電 話：270-1144

F A X：270-0413

Pana Motor (日産)

所在地：Via Transistmica y Calle 64B Oeste

電 話：261-8222

F A X：236-1277

Bahia Motors (ホンダ)

所在地：Via Ricardo J. Alfaro y casi Dorado

電 話：236-1344

F A X：235-1104

新車を購入する場合はJICA事務所に免税手続きを依頼する。手続きが完了すると自動車登録証、車検証を渡されるので必ず保管しておく。手続き上、実際に乗れるまで1カ月ほどを要する。中古車の場合は2～3日で乗ることができる。

中古車の査定価格は、製造から1年以内の車両は購入時の15%引き、2年以内の車両は購入時の25%引き、3年目からは10%ずつ値が下がっていく。売り手との交渉が必要である。

(4) 自動車登録

外交官のナンバーはCD、JICAや国連機関などの国際機関関係者のナンバーはMIである。

(5) 免許証取得

自動車学校では2週間コースを実施している。費用は約200ドルである。

JICA関係者については当国外務省が発行する身分証明証に運転免許許可が併記される。ただし、手続きには日本の免許証または国際免許証が必要である。なお、身分証明証発行まで1カ月ほどかかるので、それまでは国際免許が必要である。

日本で国際運転免許証を申請する際、「パナマは協定に参加していないので取得しても使用できない」といわれることがある。しかし、JICA事務所が運転免許付きの身分証明証（パナマ政府内務司法省発行）を申請する際に必要なのでその旨を説明するとよい。

(6) 保険、税金

当国は交通事故の多い国であり、保険に加入するのは当然のことである。JICA事務所ですぐに車両の購入手続きをする際、保険加入も依頼するとよい。

信頼のある保険会社は次のとおりである。

Compania Internacional de Seguros S.A.

所在地：Edif. Hatillo, Ave. Cuba

電話：227-4000

Aseguradora Mundial de Panama S.A.

所在地：Ave. BalboaとCalle 41の角

電話：227-4444、227-5873

ASSA Compania de Seguros S.A.

所在地：Calle 50 y Calle 56

電話：263-5822

F A X：263-9234

掛け金は車種、対人、対物、補償金額によるが、たとえばカローラで対人に10万ドル、対物に30万ドルを掛けた場合、1年間の掛け金は700ドル程度である。詳しくは保険代理人(Corredor)に相談するとよい。当地では、掛け金の支払いから被害補填申請まですべて代理人を通して行うため、代理人次第で受けられるサービスは大きく違ってくる。邦人がよく利用している代理人は Efrain Montenegro（電話：264-8201、264-8286）である。

16. 社交

16-1 風俗習慣

特別な風俗習慣はないものの、複合民族国家なので、当地の人と接する際は相手の人種、階級、風俗習慣について気を配るべきである。一見、白人層がビジネス界や政界を占めているように見えても、人口の7割は黒人と白人の混血層であり、次に多い黒人層（13%）は白人層（9%）よりも多い。そして、この黒人系の大衆感

覚が一般市民の意識と風俗習慣に大きく影響していることに留意すべきである。

16-2 パーティーでの留意点

パナマ人だけのパーティーなら襟のあるシャツだけでもよい。外国人の多いパーティーには背広を着用したほうがよい。また、「ラフな服装で」という集まりでも背広を着てくる人が多い場合がある。念のため、車に背広とネクタイを積んでおくとよい。

ラテン・アメリカでは「音をたてて食べるのは動物。人間は食べ方で動物との違いを見せる」というエチケットがある。日本では許されるような音でも非常に下品な印象を与えるので注意すること。

16-3 来客時の留意点

時間を指定しても時間どおりに来ない人が多い。特に、週末のパーティーの場合は時間通りに集まらないのが普通なので、食事やスピーチなどは告知時間より30分くらいおいてから始まるように計画すること。また、招待していない人や知らない人を連れてくることもあるので柔軟に対応すること。

16-4 訪問時の留意点

家に招待されたときは、オラリオ・パナメーニョ（指定された時間の1時間後）か、そうでないかをまず確認すること。飲み物などを持参したほうがよい。

16-5 禁止されている言動

政治・宗教の話、他人の悪口、特に男性は他人の奥さんや恋人の話はしないほうがよい。

女性に対する差別的な言動は禁句である。1999年度大統領選挙で初の女性大統領が誕生し女性の地位確立運動が強まっている。また、先住民系の人に対しても差別的な言動や態度は禁物である。国会議長に先住民系の議員が選ばれるなど、社会的に重要な地位につく人間が現れている。

子供の頭をなでたり、いすに座るときに足を組んだりすることは問題ない。

指で人を差すのは非礼である。

17. 任国官公庁

官公庁の組織は、次の12の省とそのほかの主要行政機関とで成り立っている。執務時間は通常8:30~12:00、13:00~16:00であるが、外務省は昼休みが2時間ある。そのほかの官公庁もおおむねこれに準じている。

内務・司法省 (Ministerio de Gobierno y Justicia)

所在地：Ave. 7 Central 2-24

電話：262-9000

商工省 (Ministerio de Comercio y Industria : MICI)

所在地：Ave. Peru y Cuba

電話：227-4222

農牧開発省 (Ministerio de Desarrollo Agropecuario : MIDA)

所在地：Curundu (本省はサンチャゴ)

電話：232-5041

経済財務省 (Ministerio de Economía y Finanzas)

所在地：Ave. Peru y Cl 36

電話：227-3992、227-3991

公共事業省 (Ministerio de Obras Publicas : MOP)

所在地：Curundu

電話：232-5333

外務省 (Ministerio de Relaciones Exteriores : MRE)

所在地：Altos del Cerro Ancon, Edif. 88

電話：211-4100

厚生省 (Ministerio de Salud : MINSA)

所在地：Ave. 5 y Calle 35 Este

電話：225-3540

労働省 (Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral: MTDL)

所在地：Ave. 7 Central

電話：262-0965

住宅省 (Ministerio de Vivienda: MIVI)

所在地：Ave. Mejica y Cl 12 de Octubre

電話：262-7692、262-7222

教育省 (Ministerio de Educación : ME)

所在地：Dos Rios, Albrook

電話：262-2200

社会福祉省 (Ministerio de la Juventud, La Mujer, La Niñez y la Familia : MFMJ)

所在地：Edificio Edison Plaza, 40. Piso, Via Ricardo J. Alfaro

電話：279-0701

大統領府 (Presidencia/ Ministro de la Presidencia)

所在地：Casa de las Garzas

電話：227-9666

<その他の行政公共機関>

運河庁 (Autoridad del Canal de Panama : ACP)

海運庁 (Autoridad Maritima de Panama : AMP)

大洋間地域庁 (Autoridad Regional Interoceanica : ARI)

コロロン・フリー・ゾーン (Zona Libre de Colon)

環境庁 (Autoridad Nacional del Ambiente : ANAM)

観光庁 (Instituto Panameno de Turismo : IPAT)

公共サービス調整院 (Ente Regulador de Servicios Publicos)

民間航空庁 (Aeronautica Civil)

公営ビンゴ (Bingo Nacional)

公営宝くじ (Loteria Nacional)

上下水道庁 (Instituto de Acueductos y Alcantarillados Nacionales: IDAAN)

人材育成庁 (Instituto para la Formacion de Recursos Humanos : IFARHU)

文化庁 (Instituto Nacional de Cultura: INAC)

スポーツ庁 (Instituto Nacional de Deportes: INDE)

職業訓練庁 (Instituto Nacional para la Formacion Profesional : INAFORP)

障害者訓練庁 (Instituto Panameno de Habilitacion Especial: IPHE)

パナマ国立銀行 (Banco Nacional de Panama)

農牧開発銀行 (Banco de Desarrollo Agropecuario)

担保銀行 (Banco Hipotecario)

国家銀行委員会 (Comision Bancaria Nacional)

貯金庁 (Caja de Ahorros)

社会保険庁 (Caja de Seguro Social)

組合庁 (Instituto Panameno Autonomo Cooperativo : IPACOOOP)

農牧試験研究所 (Instituto de Investigaciones Agropecuarias : IDIAP)

農牧市場調査所 (Instituto de Mercadeo Agropecuario : IMA)

農牧保険庁 (Instituto de Seguro Agropecuario: ISA)

郵便局 (Correos Nacionales)

交通局 (Direccion de Transito)
税関局 (Direccion General de Aduanas)
首都圏清掃局 (Direccion Metropolitana de Aseo)
消費管理局 (Competencia y Asuntos del Consumidor)
登記局 (Registro Publico)
入管局 (Direccion Nacional de Migraciones)
パナマ大学 (Universidad de Panama)
パナマ工業大学 (Universidad Tecnologica)

18. 在外日本関係機関など

在パナマ日本国大使館

所在地 : Calle 50 y 60E, Obarrio, Panama (Apartado 1411)
電 話 : 263-6155

JICAパナマ事務所

所在地 : World Trade Center Panama, Piso 4, Calle 53 E, Urbanizacion Marbella, Ciudad
de Panama
郵 便 : JICA PANAMA OFFICE, 0832-00900 World Trade Center Panama
電 話 : 264-9406、264-9669

19. 地方都市

パナマの主要地方都市を人口の多い順に並べると次のとおりである(国家会計院による1998年度推定)。

San Miguero

人口 : 31万5000人
備考 : パナマ市につながったベッドタウン

Colon

人口 : 16万2000人
備考 : 自由貿易地帯をもつ一番重要な港町

David

人口 : 11万8000人

備考：パナマ西部の農業生産拠点都市

La Chorrera

人口：10万8000人

備考：パナマ市近辺のベッドタウン

Arraijan

人口：8万3000人

備考：パナマ市近辺のベッドタウン

Changinola

人口：8万人

備考：大西洋側のバナナプランテーションの町

Penonome

人口：6万9000人

備考：伝統的な農村地方の町

Santiago

人口：6万8000人

備考：パナマ中央にある商業拠点

Chitre

人口：3万9000人

備考：アスエロ半島の商業拠点

Aguadulce

人口：3万7000人

備考：サトウキビ、エビ養殖などの盛んな産業町

Chiriqui Grande

人口：2万6000人

備考：パナマ西部の大西洋側の重要な港

Las Palmas

人口：2万5000人

備考：ダリエン地域の太平洋側の重要な拠点

Bocas del Toro

人口：2万4000人

備考：パナマ西部の大西洋側の重要な観光町

Los Santos

人口：2万2000人

備考：牧畜とフォルクローレの発祥地

Las Tablas

人口：2万2000人

備考：カーニバルのメッカ

任国情報をご利用の皆様へ

この任国情報は政府間技術協力のために開発途上国へ赴任する専門家などのJICA関係者が任国への入国および滞在するために必要とされる情報、特に生活情報を提供するものです。

専門家などのJICA関係者は、技術協力協定などの国際約束に基づいて派遣されておりますので赴任国で課せられる税金が免除されることがあります。任国情報はこうした関係者を対象として作成されておりますので、あらかじめご了解願います。

……………アジア地域……………

1. バングラデシュ
2. ブータン
3. ブルネイ
4. カンボディア
5. 中華人民共和国
6. インド
7. インドネシア (ジャカルタ、バンドン、ウジェンバンダン)
8. 大韓民国
9. ラオス
10. マレーシア
11. ミャンマー
12. ネパール
13. パキスタン
14. フィリピン
15. シンガポール
16. スリ・ランカ
17. タイ (バンコク、チェンマイ、コンケン)
18. ヴィエトナム
19. モンゴル

……………中近東地域……………

1. アルジェリア
2. バハレーン
3. エジプト
4. イラン
5. ジョルダン
6. クウェイト
7. モロッコ
8. オマーン
9. カタル
10. サウディ・アラビア
11. スーダン
12. シリア
13. テュニジア
14. トルコ (アンカラ、イスタンブール)
15. アラブ首長国連邦 (ドバイ、アブ・ダビ、アマン)
16. イエメン (サナア)

……………太平洋地域……………

1. フィジー
2. キリバス
3. ミクロネシア
4. パラオ
5. バブア・ニューギニア
6. ソロモン諸島
7. ヴァヌアツ
8. 西サモア
9. トンガ
10. マーシャル諸島

……………欧州地域……………

1. カザフスタン
2. キルギス
3. ポーランド
4. タジキスタン
5. トルクメニスタン
6. ウズベキスタン
7. ハンガリー
8. ブルガリア
9. チェッコ
10. ルーマニア

……………アフリカ地域……………

1. ベナン
2. ブルンディ
3. カメルーン
4. カーボ・ヴェルデ
5. コモロ
6. エチオピア
7. ガンビア
8. ガーナ
9. ギニア
10. ギニア・ビサオ
11. 象牙海岸共和国
12. ケニア
13. リベリア
14. マダガスカル (アンタナナリボ、アンチラナナ)
15. マラウイ
16. モーリシャス
17. モザンビーク
18. ニジェール
19. ナイジェリア
20. ルワンダ
21. サントメ・プリンシペ
22. セネガル
23. セイシェル
24. ソマリア
25. タンザニア
26. トーゴ
27. ザイール
28. ザンビア
29. ジンバブエ
30. スワジランド
31. ボツワナ
32. エリトリア
33. 南アフリカ
34. ジブティ
35. ウガンダ
36. ブルキナ・ファソ

……………中南米地域……………

1. アルゼンティン
2. ボリヴィア (ラ・パス、サンタクルス)
3. ブラジル (ブラジリア、サンパウロ、リオ・デ・ジャネイロ、ポルトアレグレ、ベレーン)
4. チリ
5. コロンビア
6. コスタ・リカ
7. ドミニカ共和国
8. エクアドル
9. グレナダ
10. グアテマラ
11. ホンデュラス
12. メキシコ
13. パナマ
14. パラグアイ (アスンシオン、エンカルナシオン)
15. ペルー
16. セント・ルシア
17. トリニダード・トバゴ
18. ウルグアイ
19. ヴェネズエラ
20. ニカラグア
21. ジャマイカ
22. エル・サルヴァドル

「任国情報（パナマ）1999年度版」

平成12年4月30日発行

編集・発行所 国際協力事業団 国際協力総合研修所
〒162-8433 東京都新宿区市谷本村町10番5号
電話 (03)3269-2357

