

メキシコシティ案内

一般的な留意事項

時 差	<ul style="list-style-type: none"> メキシコ時刻に15時間加えると日本の時刻 (例) : メキシコの午前8時=日本の同日午後11時 メキシコの午後7時=日本の翌日午前10時
気 候	<ul style="list-style-type: none"> 気候は一年を通じて温暖だが、海拔2,240mの高原上に位置するため気温の日較差は大きく、夜から早朝にかけてはかなり涼しくなる。 6月頃から10月頃までは雨期に当たる。雨は夕方、短時間に激しく降り、その後は肌寒いほど涼しくなる。
服 装	<ul style="list-style-type: none"> 日中は女性は長袖のブラウス、男性はワイシャツでよく、気温の上がり具合によっては半袖でも過ごせる。但し、夕方以降はジャケットなど羽織るものが必要である。
保 健 衛 生	<ul style="list-style-type: none"> メキシコ市は特有の風土病と呼ばれる疾患はない。 食べ物については一流ホテル、一流レストランである限り、生野菜を含め特に問題はない。 水道水は硬水のためミネラルウォーターを利用する。
治 安 状 況	<ul style="list-style-type: none"> メキシコは一般犯罪が多く、とりわけメキシコシティでは、拳銃を用いた強盗、外国人観光客を狙った窃盗が多発している。高価な時計、携帯電話、デジタルカメラや財布は見えるところに身に付けないようにする。また、被害件数の多い<u>空港では両替所を絶対に使用しない。</u>
移 動 手 段	<ul style="list-style-type: none"> ホテルに待機する観光タクシー (Turismoツリスモ)、無線タクシー (Sitioシティオ) を利用する。 <u>流しのタクシー (Libreリブレ) は絶対に利用しない。</u>
宗教上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> 国民の約9割がカトリック。
クレジットカード	<ul style="list-style-type: none"> アメックス、ビザ、マスター等が使用可能。
換 金 率	<ul style="list-style-type: none"> 1メキシコペソ = 11.19円前後 (2006年1月17日現在)
電 圧	<ul style="list-style-type: none"> 125V、60Hzで、コンセントの形状は日本と同じだが、日本の電化製品は変圧器がないと使用できない。
チ ッ プ	<ul style="list-style-type: none"> レストランで食事の際は10~15%程度。 ホテルのベッドメイキング、ボーイ等には10ペソ程度。 ホテル、空港でのポーターには荷物一個につき8~10ペソ程度。
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> 高地のため、空気中の酸素量は平地の約3/4しかない。従って、平地よりも体力が消耗しやすい。また、眠りも浅くなりがちである。 激しい運動や暴飲暴食は避け、十分な休息をとる事が望ましい。

1. メキシコシティ概要

メキシコ合衆国の首都であり、メキシコの政治、経済、文化の中心地である。行政上の連邦区(D F)のみなら人口約850万であるが、大都市圏の人口は約2000万とも言われ、目下、サンパウロとともに人口では世界最大級の都市である。盆地の底にあたる部分でも海拔2,240m。周囲を高峰に囲まれており、特に東方にはポポカテペトル、イスタシワトルという万年雪を頂いた5,400m級の秀峰(火山)があるが、残念ながらスモッグのために普段は市内から見るできない。

15世紀、北方から移動してきたアステカ族は、アナウァク盆地にあるテスココ湖の湖上の島に、サボテンの上で鷲が蛇をくわえている光景を目撃し、部族の伝説に従ってこの地に定住することになり、神殿を中心とした湖上都市テノチティトランを建設し、アステカ王国の首府とした。

即ち、当時は現在のメキシコシティ及びその周辺は湖であり、その湖上の島、つまり、現在憲法広場となっている場所及びその周辺にアステカ王の宮殿や巨大なピラミッドが建立されたのである。1521年にエルナン・コルテスが初めてテノチティトランを見た時、スペインのセビリヤ以上に美しいと驚嘆したと言われている。

エルナン・コルテス率いるスペイン軍の侵攻によりアステカ王国は滅亡し、首都テノチティトランは跡形もなく破壊され、その廢墟にスペイン人は、植民地都市を築いた。これは、現在の憲法広場(ソカロ)の辺りである。

植民地時代は、ペルーのリマとともにスペインの新大陸当地の中心地であった。また、都市の拡大とともに湖は次第に埋め立てられた。メキシコシティが地震に弱いのは、もともと湖であったためである。

現在、憲法広場周辺には主要官庁や国会議事堂及びメキシコシティ市庁舎があり、メキシコの政治の心臓部となっている。そして、レフォルマ通りとインスルヘンテス通りという二つの幹線道路がそれぞれ東西及び南北に走り、この二つの通りから幾多の道路が四方に延びている。

「メヒコ」という国名は、アステカ族が自からを「メシカ」と称していたことに由来する。また、国旗の中央に「サボテンの上に蛇をくわえた鷲(アステカの鷲)」が描かれているのは、前記のアステカ建国伝説を象徴したものである。

2. 市内の名所

(1) 憲法広場(ソカロ) (Plaza de la Constitucion, Zocalo)

メキシコシティの中心はソカロと呼ばれる大広場で、正式名称は「憲法広場」という。同広場は、スペインに征服される以前はアステカ王朝の中心地であり、神殿がそびえていたが、現在はソカロの北側にある中央寺院(Catedral)に接して旧アステカ王朝の遺跡(Templo Mayor)が発掘され、一般公開されている。東側には大統領政庁(Palacio Nacional)があり、また南側には市庁舎、西側には植民地時代の建物が並び、この広場を囲んでいる。

(2) テンプロ・マヨール(Templo Mayor)・博物館

メキシコシティの中心部ソカロ（憲法広場）に隣接した、アステカの大神殿遺跡。1978年に発見された。付属の博物館には復元模型及び多数の出土品が展示されている。

月曜日休館、入館時間は午前9時～午後4時30分。

(3) カテドラル(Catedral Metropolitana de Mexico)

憲法広場の北側に位置する米州大陸最古、かつ、最大のカテドラルであり、その敷地はアステカ民族祭場の中庭であったものと信じられている。このカテドラルは1573年に起工され、1813年に竣工したが、1894年の地震で破壊されその後修理が行われた。建物の奥行きは110メートル、幅55メートル、高さは29メートルである。内部はギリシャ＝ローマ・スタイルの石で装飾されている。正面の扉は通常開かれていない。

このカテドラルの右隣にはサグラリオ(Sagrario)と呼ばれる礼拝堂がある。これは1749年に起工され、1768年に完成した。正面及び内部はバロック建築様式である。

(4) 国立芸術院(Palacio de Bellas Artes)

1934年に完成。使用された大理石はすべてイタリアから輸入されたものである。白亜の殿堂にはコンサートや民族舞踊のための壮麗な劇場があり、またメキシコの代表的壁画家達の作品が一堂に集められている。地盤が軟弱なため建設当時より現在2メートルほど沈下している。

(5) レフォルマ通り (Paseo de la Reforma)

メキシコシティのほぼ東西を走るレフォルマ通りは、19世紀中頃にフランスがメキシコに武力介入した際、ナポレオン3世の命を受けてメキシコに派遣されたマクシミリアン皇帝がパリのシャンゼリゼ通りに似せて作らせたと言われる。近年の著しい経済発展を象徴する感があり、まさにメキシコ経済の中心地である。

幅広い歩道が樹木で覆われている同通りの交差点には、コロンブス、クワウテモック（アステカ最後の王）、独立記念塔など、メキシコの歴史上に残る偉大な人物の銅像や記念碑がそびえ立っている。

(6) 独立記念塔(Monumento a la Independencia)

独立記念塔は、1810年に始まり1821年に終わったメキシコのスペインからの独立戦争を記念して建立された。1902年1月3日ポルフィリオ・ディアス大統領により起工され、1910年9月16日に独立戦争勃発100周年を記念して除幕式が行われた。塔の台石は四方形で、各々の隅に「法」、「正義」、「戦争」、「平和」を表す彫像及びメキシコ独立戦争の英雄であるイダルゴ、モレーロス、ゲレーロ、ミナ、ブラーボの像が立っている。塔の高さは36メートルで、頂上には独立の象徴であるエンジェル（金メッキのブロンズ、重さ17トン、全長6.7メートル）がある。

(7) チャプルテペック公園(Bosque de Chapultepec)

メキシコシティの西部に位置するチャプルテペック公園は、「チャプルテペックの森」と呼ばれ、市街地公園としては世界的に最大規模を誇る。全長及び全幅はそれぞれ約1キロ半に及び、メキシコシティを東西に横切るレフォルマ通りが、また、南北に走る環状高速道路(Periferico)が、それぞれ同公園を東西南北に2つに分けている。700年以上の歴史を持ち、かつてはアステカ国王の憩いの場所でもあった旧公園には、チャプルテペック城、人類学博物館、近代美術館、ルフィノ・タマヨ美術館等々、また湖の周辺には動物園、遊園地などもある。現在は、憩いと娯楽及び文化の中心としてメキシコシティ市民に親しまれている。また、大統領官邸も旧公園の一角に位置する。新公園は歴史も新しく数年前に建設されたもので、種々の娯楽施設がある。

(8) 国立人類学博物館(Museo Nacional de Antropologia)

同博物館は、ロペス・マテオス元大統領が任期を終えるにあたり、メキシコ国民のために記念となる物を残したいと望み、建築家ラミーレス・バスケス氏の設計により1964年に建設された。

(9) サンフランシスコ教会(Iglesia de San Francisco)

1614年、伊達政宗の命を受けた支倉常長は、当時ヌエバ・エスパーニャと呼ばれていたメキシコと交易するための許しを求め、スペインに赴くため、メキシコを訪問し、アカプルコからベラクルスまで横断した。途中、交易を行うためにはカトリックにならねばならないという当時のメキシコ総督の勧めによって支倉の部下78名が、現在のラテンアメリカ・タワーのそばのマデーロ通りに面したこの教会でカトリックに改宗した。

(10) 闘牛場(Plaza de Toros)

市内に闘牛場が2カ所あるが、その一つはプラサ・デ・メヒコで、世界最大の規模を誇り、収容人員は5万人と言われている。闘牛は毎日曜日の午後4時ないし4時30分から開始される。例年12月から4月までが一流の闘牛士(スペイン闘牛のオフシーズンに来墨)の出場するシーズンである。その他の月は、若い闘牛士が出場している。

(11) 大学都市(Ciudad Universitaria)

メキシコシティの南方にあり、溶岩地帯を切り開いた50万坪の土地に建設されたモダンなビル群からなる国立の総合大学である。アレマン大統領時代(1946年~1952年)に完成し、建造物の斬新さと壁画が有名である。特にモザイク壁画のある図書館は良く知られている。学生の数は約25万人である。

主要な建造物としては、スタジアム(1968年のオリンピックのために改修・拡大、10万人収容)、大学総長事務局ビル(シケイロスが描いた「人民のための大学」壁画が有名)、図書館(ゴーマンが描いた古代から現代までのメキシコ歴史の壁画が有名、蔵書200万冊)等があり、合計38の建造物がある。

(12) グアダルルーペ聖母寺院(Basilica de la Virgen de Guadalupe)

メキシコシティ中心部から北東約6キロに位置し、全米州大陸のカトリック信者守護聖人であり、先住民の顔をした聖母グアダルルーペが祀ってある。この寺院はフランスの Lourdes、ポルトガルの Fatima、アラブの Mecca 及びユダヤの Walling Wall に匹敵する。先住民フアン・ディエゴ(Juan Diego : 1474年生、74歳で死亡) が1531年12月9日に聖母マリアのお告げを聞き、その希望によって建立したものであると言われている。

寺院中の主な建物は、1709年に建立された Basilica で、内部は大理石、金、青銅、銀及びダイヤモンドで装飾されているが、地盤沈下が激しく老朽化が著しかったため、1976年末、境内に新寺院が建立された。

3. ピラミッド (テオティワカン) (Teotihuacan)

メキシコシティの北東約50キロ(車で約1時間)のところに、メキシコを代表する古代遺跡の一つであるテオティワカンの遺跡(12平方km)がある。この地域には、紀元前5世紀頃から集落ができ始め、紀元前150年頃より紀元8世紀にかけてテオティワカン族の文化栄えた。最盛期の5世紀頃には、推定約100,000人が住んでいたと言われている。

この遺跡には南北に走る「死者の道」(全長3km)と呼ばれる大通りがあり、この大通りの周辺にピラミッド、神殿及び住居跡が点在している。

その中で主要かつ最大の建築物は、「太陽のピラミッド」(高さ65m、基底の一辺220m、容積100万立方m)であり、紀元1世紀頃の建造とされる。最上部からの声がよく届き、神官が祭司を行っていたと考えられている。また、「死者の道」の北端には「月のピラミッド」(高さ42m)があり、紀元前1世紀から紀元前後の築造と考えられている。これらのピラミッドは、エジプトのものと異なり太陽や月を拝む拝殿であると言われていたが、最近、日本人考古学者の調査により、高位の人物の墳墓が内部に発見されている。

更に「死者の道」の南端には、一辺400mの城塞があり、その奥の正面にトルテカ族や、その後現れたアステカ族の一守護神ともなったケツァルコアトル(羽毛のある蛇)を祭った怪奇な蛇の彫刻のある神殿がある。この他にジャガーの神殿、羽根のついたカタツムリの宮殿、神話動物の神殿、蝶の宮殿、ジャガーの宮殿などの遺跡がある。

テオティワカン文化は8世紀には衰退し、都市は放棄された。15世紀にアステカ族がこの地に進出した頃には廃墟となっていたが、アステカ族は、その壮さ故に「人間が神に変わる場所」との意味で、テオティワカンと名付けたとされている。

(注) 見学時間：午前9時～午後6時(但し建築物への入場は17時まで)

4. 日本メキシコ学院 (リセオ) (Liceo Mexicano-Japones)

メキシコに在住する日系人及び日本人の間では、かねがねメキシコと日本の両国の文化がより親密に結ばれて欲しいとの熱い願いがあり、当時はその架け橋としてタクバヤ学園、タクバ学園、中

央学園、そして現在の日墨学院の母体であるメキシコ日本人学校が存在していた。

1974年5月、ブラボ・アウハ教育大臣が日本を訪問し、奥野文部大臣と会談した際、日本メキシコ学院の設立が提唱された。そして、同年9月、メキシコを訪問した田中総理とエチェベリア大統領との会談の結果、共同声明において「日本メキシコ学院の設立は両国民の相互理解のために画期的な重要性を有するものであって、早期建設を支援する」旨が発表された。長年にわたり学院建設を熱望していた進出企業と日系社会は一体となって、同年9月29日メキシコ国法による社団法人日本メキシコ学院「Liceo Mexicano-Japones, A.C.」を設立し、登記を行った。これを契機にメキシコに関係の深い企業、日系人等からの寄付と日本政府援助金を合わせ、76年春建設工事が着工された。

1977年9月29日、同学院は約640名の生徒を集めて開校し、以来国際人育成のための教育を標榜し、日墨両子弟の教育を一貫して実施し、もって教育交流と相互理解に貢献してきた。同学院の生徒は、1000名強を数える。同学院の授業コースとしては、長期在留邦人の子弟のために日本の文部省カリキュラムに準拠した日本コース(小・中学校生徒数140名(2005年5月現在))、メキシコのカリキュラムによるメキシココース(小・中・高校生徒数731名(2005年5月現在))、及び日本・メキシコ共学の幼稚園(園児数199名(2005年5月現在))がある。

学院は、上記日本コース及びメキシココース、並びに文化センターの3つのセクションから成り立っている。

(1) 日本コースは、小学部及び中学部を持ち、日本文部省の教育課程に準拠し、日本の義務教育を行うとともに、スペイン語及びメキシコ理解学習を実施。日本人子弟が中心となる。新学期は日本国内と同様に4月より始まる。

(2) メキシココースは、小学部、中学部、高校部を持ち、メキシコ教育省の教育課程に準拠した教育を行うとともに、日本語及び日本文化学習を実施。日系人子弟を含むメキシコ人子弟が中心となっている。新学期は9月に始まる。

(3) 文化センターは、両コースの中間に位置して架け橋的役割をもつもので、幼稚部、日本語教育部、国際交流部、クラブ活動の4部門をかかえ、両国文化交流の促進を図っている。幼児教育、メキシココースの日本語及び日本文化学習、院内外の交流活動、異文化理解教育、各種研究会・交歓会、院内外の一般成人向け文化講演会・講習会、諸外国への研修旅行、クラブ活動の指導など、広範な文化交流活動を実施している。

学院の最高機関たる「会員総会」は、同数の在住日系個人会員と進出企業会員により構成され、2年毎に理事の選出を行う。「理事会」は学院の運営に当たる中心機関である。

敷地面積は36,880平方mであり、普通教室64教室(この他に物理、音楽、視聴覚室等の特別教室15教室あり)、講堂、体育館、200mトラックをもつ運動場、球技場、25m屋内プール、駐車場等を備えている。

5. 日墨会館

日本人移住者、日系人がメキシコ人との親善・相互扶助を目的として1957年に発足させた日

系コロニアの中心団体である日墨協会により、第二次世界大戦中凍結されていた我が国政府の資産がメキシコから返還されたの機会に、在留邦人からの寄付も合わせ、

1959年に日本・メキシコ両国の文化交流の殿堂として建設された。

約2万平方mの敷地内には、会館本館の他、枯山水風の日本庭園、プール、テニスコート、児童遊園地が設けられ、また、87年にはメキシコ移住90周年を記念して、日墨交流会館、茶室、供養塔等も設置された。本館内には、レストラン、大ホール、日本間等がある。

同会館は、主に、会員の会費、レストランの売り上げ及び寄付により運営されている。2005年5月現在、同協会には企業38会員、団体12会員、日系家族78会員、非日系家族30会員、日系独身35会員、非日系独身28会員が登録されている。

因みに、メキシコ全国の在留邦人数は、2005年4月現在で4,617名である。他の国では見られない昼間のみ滞在する邦人が、米国との国境地帯（ティファナ、メヒカリ、シウダ・フアレス、レイノサ等）に1,000人以上いる。また、在留日系人数は1万6千人以上と推定され、メキシコシティ及びその近郊に6千人以上が在留すると推定される。

6. 医療と健康

(1) 本邦での準備

医療費は、例として急性虫垂炎で手術をし、個室に4日間入った場合、約3,000ドルである。1回の診察料は約40ドルで、入院の際は約3,000ドルのデポジットが必要である。一度自分で精算し、後日保険会社に請求することになる。各種カードでの支払いも可能である。ただし、医療費が高額な場合は、カード使用限度額を超過し、全額支払えないこともある。医療費は高額なため、海外旅行傷害保険に加入しておくことが望ましい。

医薬品は、医薬分業であり、向精神病薬以外の抗生物質や抗圧剤などは日本と異なり、医師の処方箋なしでも市中薬局(over-the-counter)で購入可能である。ただし、健康保険使用が不可であることに注意する。漢方薬、湿布薬は入手困難である。常備薬としての風邪薬、胃薬、整腸剤、目薬などと共に本邦より持参するのが望ましい。

入国時に必要な予防接種は特にない。しかし、本邦出発前にA・B型ウィルス性肝炎、破傷風の予防接種完了は必須である。狂犬病は、年間2例程度報告されているので、職場環境・生活環境に応じ考慮すべきである。

(2) 日常生活での健康上の注意

水道水は残留塩素も検出される硬水のため、市販の水を飲用する。

メキシコは湿度が低いため、食品にはカビが生えにくく比較的長持ちする。

スーパーマーケットで売られている食品は、衛生上問題はないが、生野菜（特に菜もの）を食べる時には、あらかじめ消毒が必要な場合もある。メキシコには調理師免許制度がないので、生食は鮮度を十分確認してから食べる。多くのメキシコ人は露店でタコスを食べているが、旅行者や短期

出張者、胃腸の弱い人は避けるのが望ましい。米国人がメキシコ人と同じ消化器系免疫を獲得するには、約6ヶ月間かかったと報告されている。

当国は高地のため、夕食をたくさん食べると消化しきれず睡眠を妨げられる場合があるので、各家庭では夕食は簡素に済ませることが多い。

当国では紫外線の強さや大気汚染の程度を表すOZONO（ガス状汚染物質）やPM-10（浮遊粒子状物質）が新聞に毎日掲載される。PM-10は50以下が正常、100以上は心臓や呼吸器に障害のある人はそれが悪化しやすくなる。200以上では健康な人でも耐えられない環境となる。OZONOの指数が240又はPM-10が200を越えると緊急事態Phase 1が発令され、学校では屋外活動が中止され、工場では減産される。晴れた日の紫外線強度は、午後2時頃がピークである。紫外線指数が7を超えた場合、暴露時間は20分以内が望ましい。皮膚障害・白内障予防のため、外出時の長袖、サングラス、帽子は必携である。

(3) 医療の受け方

主な病院として国家保健機関の病院と民間私立病院がある。前者には、厚生省のメキシコ総合病院、メキシコ・フアレス病院、社会保険庁のラサ医療センター総合病院、国家公務員共済庁の地域病院などがある。邦人が利用するのは、主に民間私立病院である。

受診の仕方は、コンサルトリオと呼ばれる診療室(日本で言えば開業医)に予約を入れ受診する(従って、病院で受診するのではなく、家庭医で受診することになる)形式である。必要に応じ、専門医の紹介も受けられる。入院が必要な場合は、その専門医が登録されている病院に入院する。

時間外や緊急の時は、その病院のエメルヘンシア(救急外来)を受診する。ここには常時医師が待機している。入院加療が必要な場合、救急外来の医師が応急処置をし、翌朝、専門医が診察をする。緊急手術などが必要と判断されると、即時専門医に連絡がとられる。

(4) 医療施設

日本で研修を受けたメキシコ人医師や、日本語を話す日本人・日系人医師が100人以上おり、「日系人医師会」も存在する。日本人・日系人歯科医師も同様に100人以上いる。

主な私立病院：

- ABC病院 (American British Cowdray Hospital) Tel:5230-8000

アメリカンスクールの隣にある総合病院。ベッド数200、24時間受付、医療設備・技術は当国でトップクラスである。中南米からの緊急移送の際にも利用されている。人間ドック有り。日本語不可、英語可である。

- アンヘレス病院(Hospital Angeles del Pedregal) Tel:5652-1188

日本人学校に近い総合病院で、在校中の病気・傷害の際、ここへ移送される。

- スペイン病院 (Hospital Espanol) Tel:5250-7959, 7964

多くの日本人が住むポランコ地区にあり、日本語を話す日系人医師もいる。

携帯 自宅 ポケベル コード

Dr. Enrique SHIRAISHI 内科	5406-2383	5254-0451	5230-3030	11148
Dr. Hiroyoshi MUNETA 胃腸科	5101-9334	5251-0015	5230-3030	19614
Dr. Yasushi TATOMI 整形外科	5455-8451	5687-0275	5629-9800	38377
Dr. Shinjo INOUE 小児科	5419-3574	5559-1431	5333-0225	3252642

この病院の救急車を利用する場合（有料）は 5255-9700 に電話すること。

(5) 特別な疾患

(イ) 高地障害（高山病）

頭や肺がむくんでしまう病気。山酔いと呼ばれるように、アルコールを飲み過ぎたような症状や喘息のような症状が出る。当地は 2500 メートルを超えないので、階段での息切れ程度が一般的である。また、睡眠が浅くなることはメキシコに長く住んでいる人にも自覚されている。高山病は、一般に海拔 2,900m から発症すると定義されているが、海拔 2,240m のメキシコ・シティーでも、高地障害として頭痛、嘔気、腹部膨満、動悸、息切れ、倦怠、不眠などの症状が見られる。重症高山病では、発熱・呼吸困難・意識障害が現れ、脳浮腫や肺水腫で死亡する場合もある。

予防対策として、到着初日はあまり動かずゆっくり行動する、水分を十分に摂取する、飲酒を控える、睡眠を十分にとる。

治療には、①安静と酸素吸入（低酸素によるむくみが原因なので、消費を減らして酸素を補うことが必要。市販の携帯型酸素でも効果はある。ただし、吸入と比べて「酸素濃度を高くした飲料水」では酸素供給の効率が悪い。）、②薬「ダイアモックス（アセトゾラミド）」の内服（ただし、医師の処方箋が必要。予防効果もあるが、この場合は保健適応外。）。

夕食を多く摂ると深夜になって腹部膨満を覚え、目が覚めることがある。メキシコでは一般に、午後 2 時から 4 時の昼食時間に十分な食事を摂り、夜食を軽く済ます者が多い。

(ロ) 下痢・食中毒

下痢は日本より多い。特に「アメーバ赤痢」は比較的多く見られる。汚染された飲食物から経口感染する。食中毒（腸チフス、パラチフス、サルモネラ、赤痢など）や寄生虫疾患（アメーバ、ジアルジア、蟯虫、回虫、条虫など）は全国的に多くみられる。太平洋岸地域で流行性結膜炎が大流行する年もある。

(ハ) 大気汚染

汚染物質は粒子状汚染物質（PM-10）とガス状汚染物質（OZONO）に大別される。

PM-10 は肺の奥まで入り込み、気管支炎などの炎症、アレルギー性疾患、線維・結節性変性症、吸収による全身的影響、および肺癌の原因となる。肺癌はメキシコ人男性の死因のトップである。

OZONO は眼やのどを刺激する。ひどいときは胸部絞扼感、呼吸困難、視力低下、頭痛、胸部痛が発症する。

メキシコではそれぞれの汚染の度合いを指数化し、警報を発令している。従って、警報発令時は極力外出を避け、家の窓や玄関は閉めること。また、うがい、目薬及び水分摂取に努める。

(二) 紫外線と疾病

高地では紫外線量が多い。有害紫外線は大気汚染物質に吸収されるが、大気汚染がない晴天の日は、有害紫外線に注意する。

有害紫外線は、皮膚炎、色素沈着、皮膚癌といった皮膚への影響の他、結膜炎、白内障など、眼に対する悪影響もある。従って紫外線対策は不可欠である。

(ホ) その他

蚊を媒介とするデング熱や三日熱マラリアなどがしばしば流行する。特にデング熱はチアパス州で複数の日本人が発症した。発症した場合は、出血しやすくなるので、解熱剤としてアスピリンを服用せず、アセトアミノフェン（パラセタモール）を内服すること。ポリオは1990年、ジフテリアは1991年を最後にその後は確認されていない。麻疹、百日咳、破傷風、コレラ、狂犬病、髄膜炎菌性髄膜炎はまれである。風疹、水痘、猩紅熱、丹毒、おたふく風邪などは比較的多い。

メキシコに多い特別な疾患として、サソリ刺傷がある。特に太平洋岸地域に多く、年間十数万人が被害に遭っている。

エイズ患者数は首都および首都近郊に多く、増加傾向にある。肺結核は全国的にみられ、年間約15,000件の新患が報告されている。

7. 治 安

(1) 治安情勢

(イ) 一般犯罪

メキシコ・シティーでの一般犯罪発生率は近年やや減少傾向にあるが、表1に示す通り依然として多数の犯罪が発生している。

表1：2004年（1月～12月）犯罪統計（主要犯罪発生件数）

発生順位	強盗犯罪種別	2004年発生件数累計	1日平均発生件数
1	車両強盗	33,955件	93.0件/日
2	通行人強盗	22,391件	61.3件/日
3	商店強盗	13,165件	36.0件/日
4	交通機関強盗	7,565件	20.7件/日
5	住居強盗	6,842件	18.7件/日

6	強 姦	1, 3 1 6件	3. 6件/日
7	殺 人	7 1 5件	2. 0件/日
—	その他（傷害等）	1 5, 4 5 9件	4 2. 4件/日
	合計	1 0 1, 4 0 8件	2 7 7. 8件/日

これら犯罪の多くに拳銃などの銃器が用いられているが、その背景にはメキシコ・シティー内に多数存在するブラック・マーケットで拳銃やライフルが容易に入手できる現状がある。

過去の事例より、犯人からの要求を素直に受け入れれば危害を加えられるケースは少ない。逆に少しでも抵抗する素振りを見せた場合には、直ちに危害（殺害など）を加えられる場合が多い。

身代金を目的とした誘拐事件も多く、特にメキシコ・シティー、メキシコ州、ゲレロ州及びモレロス州で多く発生している。特に「特急誘拐」と称する強盗の被害もメキシコ・シティーを中心に多発している。これは、主に流しのタクシー（リブレ）に乗車した後、運転手と連絡を取り合っている強盗がタクシー車内に乗り込み、所持品を奪い、更にクレジットカードで銀行から引き出せる最大額を引き下ろさせた後にメキシコ・シティー郊外で解放する、という手口である。

さらに、最近では空港内で日本人が犯罪に遭う場合が急増している。スリや置き引きのほか、強盗（両替所で換金するところを見られ、車で移動中に襲われる）も多発しているので、特に警戒を要する。

(ロ) テロ・ゲリラ情勢

メキシコ国内において現在、テロ組織が活動しているとの情報はない。

ゲリラなど反体制組織には、EZLN（サパティスタ民族解放軍）、EPR（人民革命軍）の2大組織が広く一般に知られている。その他EPRから分離独立した組織など、全部で16組織が存在する。これら組織の主な活動地域はチアパス州、ゲレロ州、オアハカ州などの密林、山岳地帯である。

最近では、平成16年5月から9月にかけて、モレロス州において「5月23日ハラミジスタ・コマンド」が数々の爆破及び爆破未遂事件を引き起こしている。右組織は、過去に日本人を含む外国人に対する攻撃は実施していない。しかしながら、同組織のメンバーや自治組織が多数存在しているチアパス州セルバ地域及びオコシンゴ～パレンケ間の街道には、危険情報：「十分注意して下さい」が継続して発出されている。

(ハ) 麻 薬

メキシコは、南米のコカインが米国へ流入する際の経由地となっており、同時にマリファナの生産国でもあることから、国際的麻薬カルテルが多数存在している。

当局も麻薬の取締りに力を注いでいるが、北部地域のシナロア州、バハ・カリフォルニア州、

ソノラ州及び南部地域のチアパス州並びに中部地域のゲレロ州などでは、民間人が麻薬組織抗争の巻き添えになったり、警察官や軍の麻薬犯罪摘発チームの隊員が殺害される事件が頻繁に発生している。

また、メキシコ・シティー内においても、盛り場などでマリファナやコカインが多く流通しており、密売などの犯罪が多数発生している。

(2) 安全対策

(イ) 通行人強盗対策

高価な時計や宝石を身につけて外出しない。パーティーなどで装飾品を身につける必要がある場合は、会場に到着してから装着する。

歩行中は後を付けられていないか周囲に気を配る。

銀行から現金を引き出すときは1人ではなく数人で行う。

ATMを利用する際には、1人の時ではなく複数人で行う。かつショッピング・モール内などの人の多い場所に設置されている機械を利用する。

歩行中に携帯電話での通話は避ける。着信した場合は、最寄りのカフェなどに入り通話する。

(ロ) 車両強盗対策

タクシーを利用する際にはリブレ（流しのタクシー）は避け、シティオを利用する。

車内に荷物を置いたまま走行しない。走行前にトランクなどに入れておく。

(3) 被害遭遇時の対応

(イ) 強盗犯に対しては絶対に抵抗しない。抵抗の素振りも見せてはならない。物は再び買い戻せるが、命は買い戻せないことを肝に銘じること。

(ロ) 犯人の人相を覚えるがごとく犯人を直視することは禁物である。

(ハ) 近傍で銃声がしたら、素早く伏せて周囲の状況を確認できるまで動かない。

(ニ) 安全確認後、「061」（連邦区検察庁緊急対応番号）へ連絡するとパトカーが現場に派遣される。

(ホ) 被害届は検察官事務所へ提出する。検察官事務所は市内各所に所在しているが、何処の事務所でも提出することができる。なお、物的被害に遭い、後日保険請求する際には同事務所にて作成される被害届（Acta）が必要になる。

(ヘ) 現場での措置などで不明な点がある場合は、在メキシコ日本国大使館に連絡する。

8. 市内、市外交通

(1) 地下鉄、市内バス、ペセロ

料金は安いですが、運転は乱暴であり、停車駅、停留所のアナウンスなどはない。日中、夜間を問わず窃盗、強盗などの犯罪が発生するなど、治安面で問題があるため、利用は避けた方がよい。

(2) 長距離バス

(1) と同様、窃盗などの犯罪が多数発生しており、特に就寝中に所持品を奪われるケースが多数発生している。

(3) タクシー

メキシコ・シティーには、以下の4種類のタクシーがある。

(イ) リブレ

流しのタクシーで、料金は安いですが、昼夜を問わずタクシー強盗に遭遇する危険性が高いため、利用は控えるべきである。

(ロ) シティオ

所定の場所に常駐しており、無線を搭載しているため電話で自宅まで呼ぶことができる。料金はリブレよりやや高めではあるが、比較的安全であるため、タクシーを利用する際にはシティオを推奨する。

シティオを電話で呼ぶ際には、「車の番号」と「目的地までの料金」をオペレーターに伝え、乗車前に再度運転手に確認する（タクシー・メータ付きのものもある）。

(ハ) ツーリスモ

高級ホテル前などで待機しているタクシー。使用している車輛も比較的良く安全であるが、料金はシティオよりも高い。

(ニ) 空港タクシー

空港内の専用カウンターでチケット（地域別に料金が設定されている）を購入して乗車する。空港で正規に営業できるのはこのタクシー（白いボディで側面に黄色と黒で飛行機の絵が描かれている）のみである。その他のタクシーは無許可営業のため安全面での保証はない。

9. 買い物・サービス

(1) 買い物

アメリカの影響、またアメリカ企業の進出により小規模小売店の他に、大規模なデパート、スーパーマーケットなどが発達している。特に、NAFTA実施（94年）以降、最近は経済自由化政策の効果により、日本に比べれば遜色はあるものの、消費物資が極めて豊富になってきており、電気製品、衣類、食料品に至るまで多くの輸入品が入ってきている。

輸入品は国産品に比べ若干高めであるが、品質、種類にこだわらなければ一応何でも手にはいる。

デパート・スーパー・コンビニ以外の小売店は日曜が定休日、営業時間は9時～20時が一般的である。

(2) 主な商店・デパート等

(イ) 主な商店・デパート

○ CHEDRAUI、WALMART、GIGANTE

大型スーパーで、日用品、食材などが揃っている。

営業時間 8 時～ 2 2 時

住所 (CHEDRAUI) : Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra No. 397 Col. Irrigacion 他

住所 (WALMART) : Blvd. Manuel Avila Camacho No. 491 Col. Periodista 他

住所 (GIGANTE) : Av. Ejercito Nacional No. 769 Col. Nueva Granada 他

○ SUPERAMA

中型スーパーで、至る所にある。

営業時間 8 時～ 2 3 時、2 4 時間営業店も有る。

住所 : Horacio No. 603 Col. Chapultepec Morales

Horacio No. 1740 Col. Los Morales 他

○ LIVERPOOL

百貨店で、一般大衆的。

営業時間 1 1 時～ 2 1 時

住所 : Av. Mariano Escobedo No. 425 Col. Chapultepec Morales 他

○ PALACIO DE HIERRO

百貨店で、品数が少なめでブランド品がある。

営業時間 1 1 時～ 2 1 時

住所 : Moliere No. 222 Col. Los Morales

Durango No. 230 Col. Roma 他

○ OXXO、EXTRA、セブンイレブン

日本のコンビニにあたり、2 4 時間営業していて、値段は高めである。各地に多数ある。

○ COSTCO、SAM's Club

倉庫形式の大型小売店で、年間会員になる必要はあるが、大量の日用品、食材を安価に購入するには便利である。

営業時間 9 時～ 2 1 時

住所 (COSTCO) : Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra No. 397 Col. Irrigacion

Bldv. A. Lopez Mateos No. 1181 Col. San Pedro de los Pinos

他数店

住所(SAM's Club):Av. Ejercito Nacional No.559 Col.Granada 他

(ロ) 土産店

○ FONART (フォナルト)

国営の土産屋。種類は多くなく、また値段は高めだが、一つの建物に店舗を構えているため安全、且つカード払いが可能なため便利。

営業時間：9時～20時

住所：Patriotismo No.691 Col.Mixcoac

電話：5208-4643

○ シウダデラ市場 (Mercado Ciudadela)

旧市街近くにある土産専門市場。庶民的な雰囲気です。質・量ともに豊富。ただし、カード払い不可の店舗が多い。

営業時間：10時～20時 ※店舗により多少異なる。

住所：Plaza de la Ciudadela y Baldearas No.1 y 5

○ アルテサニア・マヒカ (Artesania Magica)

高級土産屋。質が良く、カード払い可能である。

○ インスルヘンテス市場 (Mercado Insurgentes)

繁華街ソナ・ロサ地区に位置する土産専門市場。銀製品を扱う店舗が多く入っている。カード払いも多くの店で可能。

営業時間：9時～19時 ※店舗により異なる。

住所：Londres No.154

○ ブエナ・ビスタ市場 (Buenavista)

大きな建物内に民芸品店が所狭しと並んでいる。警備員を配置されており安全、かつカード払いも多くの店で可能。値段は手頃である。

営業時間：9時～18時

住所：Aladma No.187 (地下鉄ブエナビスタ駅側)

10. レストラン・レジャー

(1) レストラン

レストランは個別に日本、中華、韓国、メキシコ、フランス、イタリア、スペイン、アルゼンチン等種類が豊富である。注意すべきは、昼食は午後2時から4時半頃までの間に取り、夕食、レセ

ブションなどは夜8時過ぎから開始されるなど日本と時間が異なることである。
主なレストランの詳細は、以下の通り。

○ 日本食レストラン

<p>弁 慶 BENKAY CAMPOS ELISEOS 204, POLANCO ホテルニッコー内 TEL:5283-8700 (月～金) 7時～23時 (土・日) 13時30分～23時 メキシコの高級日本食レストラン。個室有り。厳選された材料による会席料理、寿司など。日曜昼は和食ビュッフェあり。</p>
<p>みかど MIKADO PASEO DE LA REFORMA 369, CUAUHEMOC TEL:5525-3096 (月～金) 13時～23時 (土・日) 13時～20時 独立記念塔のそば。各種定食他、鉄板焼き、鍋物、紅ますの塩焼きなど。</p>
<p>茶 席 CHASEKI PASEO DE LA REFORMA 287, CUAUHEMOC TEL:5533-0867 (月～金) 8時～22時 (土) 12時～18時 大使館別館(領事、文化広報)のすぐそばにある。日替わり定食やデザートが好評。</p>
<p>富 士 FUJI RIO PANUCO 128, CUAUHEMOC TEL:5514-6814 毎日営業。(月～土) 13時～23時 (日) 13時～18時 お勧めは3階の炉端焼き。定食、コロッケ、冷やし中華、オムライスなど。</p>
<p>でいご DEIGO PESTALOZZI 1238, DEL VALLE TEL:5605-6317 月曜定休。(火～土) 13時～22時 (日) 13時～18時 メキシコで寿司を食べるならここ。他におろしそば、定食など。2階はカラオケバー。</p>
<p>サントリー SUNTORY (デル・バジェ本店) TORRES ADALID 14, DEL VALLE TEL:5536-9432～37 (月～木) 13時～23時 (金、土) 13時～23時30分 (日) 13時～21時 高級店、寿司、鉄板焼き、鍋料理など。世界のレストラン・サントリーグループの第1号店。 (ローマス店) MONTES URALES 535, LOMAS DE CHAPULTEPEC TEL:5202-4711, 6920, (月～木) 13時～23時30分 (金、土) 13時～24時 (日) 13時～21時 高級店、鉄板焼き、寿司など</p>
<p>日墨会館 ASOCIACION MEX. JAP. A. C. FUJIYAMA 144, LAS AGUILAS TEL:5651-9382 5593-1444 月曜定休。(火～土) 13時～21時 (日) 13時～18時</p>

<p>鉄板焼き、すき焼き、とんかつ、すし、日本料理一般。すしカウンターを評価する向きも多い。</p>
<p>東京 TOKYO HAMBURGO 134, ZONA ROSA TEL:5525-3935, 3775, 5687-3044 毎日営業。(月～日) 12時～22時30分 ソナ・ロサ。旅行者にも好評。日替わり定食、その他家庭料理。</p>
<p>大 黒 DAIKOKU RIO PANUCO 170 ,CUAUHEMOC TEL:5514-8257 毎日営業。(月～土) 13時～23時30分 (日) 13時～23時 格安で寿司、ラーメン、焼きそば、その他手頃な和食がたのしめる。</p>
<p>武 士 SAMURAI NUEVA YORK 85, NAPOLES TEL:5523-1469 月曜定休。(火～木) 13時～22時30分 (金・土) 13時～23時30分 (日) 13時～19時 本格的炭焼き焼き鳥、うなぎ、鉄板焼きなど。</p>
<p>太 郎 TARO Av.Universidad 1861, Oxtopulco Coyoacan TEL:5561-4083 水曜定休。(月・火・木) 13時～23時 (金・土) 13時～23時 (日) 13時～21時 オリジナル・メニュー及び和食一般が味わえる。</p>

○ 高級メキシコ料理、インターナショナル料理

<p>HACIENDA DE LOS MORALES VAZQUEZ DE MELLA 525, COL.DEL BOSQUE TEL:5281-4703 毎日営業。13時～25時 中世風の荘園で、古き良き時代のムードをたたえる高級レストラン。</p>
<p>SAN ANGEL INN DIEGO RIVERA 50, SAN ANGEL TEL:5616-1402, 5616-2527 (月～土) 13時～25時 (日) 13時～22時 中世風の庭園とトリオの演奏が評判の高級レストラン。</p>
<p>EL LAGO LAGO MAYOR 2a. Secc. CHAPULTEPEC TEL:5515-9585 毎日営業。(月～土) 7時30分～24時 (日) 10時30分～16時30分 魚介料理、肉料理をメキシコ風・西洋風と好きな方で料理してくれる。眺めがよい。週末はビュッフェがある。</p>

○フランス料理

AU PIED DE COCHON HOTEL PRESIDENTE INTER. CONTINENTAL内 TEL:5327-7756 年中無休 24時間
CHAMPS ELYSEES PASEO DE LA REFORMA 316, JUAREZ TEL:5514-0450 日曜定休。(月～土) 13時～23時
LES MOUSTACHES RIO SENA 88, CUAUHTEMOC TEL:5533-3390, 5207-7824 毎日営業。(月～土) 13時～23時30分 (日) 13時～18時

○メキシコ料理

LOS ALMENDROS CAMPOS ELISEOS 164, POLANCO TEL:5531-6646 (月～金) 7時30分～23時 (日) 8時～23時 ユカタン料理。SOPA DE LIMAなど辛い料理が特徴。雨期にはグサーノ(イモムシ)や蟻の卵の珍味も味わえる。生演奏有り。
VILLA MARIA HOMERO 704, POLANCO TEL:5203-0306, 5203-1398 (月～土) 13時30分～24時 (日) 13時30分～19時 手頃な値段の伝統的メキシコ料理。マリアッチがある。
FOCOLARE HAMBURGO 87, ZONA ROSA TEL:5207-8055 毎日営業。(月～木) 8時～23時45分 (金・土) 20時45分～22時45分 (日) 20時30分～22時30分 アステカダンスや、メキシコの各地方の民族舞踊が楽しめる。ショーが始まるとにぎやかになる。
FONDA DEL CLAUSTRO HOMERO 1910, POLANCO TEL:5557-6988 (月～金) 7時30分～23時 (土) 8時～23時 (日) 8時～18時 落ち着いた雰囲気。モレがおいしい。
CAFE DE TACUBA TACUBA 28, CENTRO TEL:5518-4950 毎日営業。 8時～23時30分 週末昼の時間帯は行列が出来る。エンチラーダスおいしい。

○ イタリア料理

LA BOTTIGLIA EDGAR ALLAN POE 8, POLANCO TEL:5280-0609 毎日営業。(月～木) 13時30分～23時分 (金・土) 13時30分～24時 (日) 13時～18時 総合的においしい。
PREGO ALEJANDRO DUMAS 10, POLANCO TEL:5281-0203, 5281-2637 毎日営業。(月～木) 13時～24時 (金・土) 13時～25時 (日) 13時～20時
ALFREDO HOTEL PRESIDENTE INTERCONTINENTAL内 TEL:5327-7700 毎日営業。(月～土) 13時～23時30分 (日) 13時～17時 フェットチーニがおいしい。

○ 韓国料理

U RAE OK Hamburgo 232, Juarez TEL:5511-1233 日曜定休。(月～土) 9時30分～23時 在メキシコ日本国大使館に近い。
PABELLON COREANO ESTOCOLMO 16, ZONA ROSA TEL:5525-2509 毎日営業。 12時～23時
JARDIN COREANO RIO TIBER 71, CUAUHTEMOC TEL:5208-0407 日曜定休。(月～土) 12時～22時

○ アルゼンチン料理・ステーキ料理

RINCON ARGENTINO PRESIDENTE MASARYK 177, POLANCO TEL:5254-8744 毎日営業。(日～木) 12時30分～23時30分 (金・土) 12時30分～22時30分 ビフェ・デ・チョリソやモルシージャがおいしい。

<p>CAMBALACHE</p> <p>ARQUIMEDES 85, POLANCO TEL:5280-2080</p> <p>毎日営業。 13時～25時</p> <p>肉料理及びスフレ・デ・パパスがおいしい。</p>
<p>MI VIEJO</p> <p>ARQUIMEDES 19, LOCAL A POLANCO TEL:5281-0236</p> <p>毎日営業。(月～土) 14時～24時 (日) 14時～19時</p> <p>手頃な値段。</p>

○ 海鮮料理専門店

<p>COSTA DORADA</p> <p>EJERCITO NACIONAL 648, POLANCO TEL:5531-1277</p> <p>毎日営業。 13時～18時</p>
<p>CRAB HOUSE</p> <p>JULIO VERNE 3, POLANCO TEL:5280-6699, 5280-9292</p> <p>(月～土) 13時～23時30分 (日) 13時～22時</p>

○ スペイン料理

<p>GURIA</p> <p>COLIMA 152, ROMA TEL:5207-1006, 8191</p> <p>日曜定休。(月～土) 13時30分～18時</p>
<p>COSTA VASCA</p> <p>LUISIANA 16, NAPOLES TEL:5687-4025</p> <p>毎日営業。(日～水・土) 13時～18時30分 (木・金) 13時～22時</p>

○ 中華料理

<p>EXCELLENCY</p> <p>AV. PRADO SUR 110, L. DE CHAPULTEPEC TEL:5520-7446</p> <p>毎日営業。(月～土) 13時～22時30分 (日) 13時～22時</p> <p>手頃な値段で満足のいく味を提供する。北京ダックがおいしい。個室有り。</p>
<p>O' mei</p> <p>ホテルニッコー内</p> <p>(月～木) 13時30分～23時 (金・土) 13時30分～23時30分</p> <p>(日) 11時～19時</p> <p>サービスが良い。予算を伝えてメニューを組んでもらうとおいしい。個室有り。</p>

(5) スポーツ及び娯楽施設

当国には各種スポーツ施設があるが、邦人が実際に行っているスポーツとしては、ゴルフ、テニス、水泳などが主なものである。当国は高地のため激しい運動は避けた方がよい。

(イ) ゴルフ

メキシコ・シティーには会員制の優れたクラブがいくつかある。会員でなくとも、会員の紹介があればビジターとしてプレーできるが、比較的高価（100ドル以上）である。

(ロ) テニス

ゴルフクラブなどのスポーツクラブには、普通はテニスコートが付いている。また、費用は高いがテニスの民間クラブもある。邦人の大多数は日墨会館（レストラン、プールなどもある）及びホテルニッコーのテニスコートを利用している。

(ハ) 水泳

スポーツクラブには普通はプールが付いている。ただし、多くの場合、屋外である。

(ニ) テレビジョン放送受信

- ① 地上波のVHF、UHFによる、スペイン語放送局が数チャンネルある。衛星放送直接受信、ケーブルテレビ受信が可能である。
- ② NHK衛星放送「WORLD (PREMIUMのみ)」を受信できる。当国衛星放送配信会社「SKY」が配信している。

(ホ) ビデオ・テープ

当国のカラー・テレビ放送方式は日本と同じ「NTSC」なので、手持ちのテープを携行するとよい。

(ヘ) その他の施設

当国には映画館や劇場がたくさんあるので、週末などに気軽に利用することができる。

また、メキシコ・シティー内外の歴史的記念物や遺跡、博物館、美術館を訪れたり、各種のマーケットで民芸品などのショッピングを楽しむこともできる。

1.1. 携行品など

(1) 服装、衣類

メキシコ・シティーは前述のとおり、年間の気候差は少ないが、朝晩は冷え込むことがあるので、一般に日本で着用しているのと同じ衣類（ただし、厳冬用の衣類を除く）が必要である。

(イ) 男性

夜や早朝は冷え込むことがあるので、人によっては長袖、厚手の下着を用意した方がよい。コート類は不要である。なお、輸入品も豊富に出回っているが、価格は割高である。

(ロ) 女性

夏物よりも合服を中心に持ってくるのがよい。サイズの問題もあるので、下着やストッキングなどは、できれば日本から持参したほうがよい。品質を問わなければ、メキシコ製の物が豊富に売られている。ただし、デパートなどでは割高な輸入品が多い。

(ハ) 子供

下着類は半袖物又は袖無し物がよいと思われる。品質を問題にしなければ当国製の物が比較的安価で購入できる。

(2) 電化製品

(イ) 電圧は公定で110ボルトであるが不安定であるため、日本から電化製品を持ち込む場合は同時に110ボルト～130ボルト対応の変圧器を持ってきた方がよい。テレビ、ビデオデッキ、ステレオなど、日本や米国のメーカーの輸入品が多数出回っており、値段もさほど高くない。

(ロ) パソコン（PC）について

ノート型PC本体は入力電圧が何であれ変圧・コンバータで作動するので、問題ないが、以下については本邦などで購入し、持ってくるとよい。PCは関連機器、消耗品を含め全て輸入品で、高額である。

○ プリンター本体

変圧器は必要であるが、本邦で使用、購入のものを携行することを勧める。各メーカーともアメリカ用型番になっており、価格も高額である。

○ インク（インクジェット方式、トナー方式）

本邦より適当数携行することを勧める。方式にかかわらず、白黒、カラーとも約2倍の値段である。また、プリンターの型番が異なるので規格インクを購入できない。

○ 用紙

当国には本邦で使用している「A4判」用紙は市販していない。よって、1,000枚程度は携行するとよい（当国はアメリカ式のカルタサイズ及びこれに関連する規格の紙だけである）。

○ その他付属品

フラッシュメモリーなど最近開発・市販している機器はどれも高額なので、日常使用しているものは全て携行するとよい。

(3) 食料品

日本食については、日系人の経営する食料品店があり（訪問販売も行われている）、値段は高く、種類は豊富でないが、通常不自由しない程度の材料は手に入る。

(4) 贈呈品

日本趣味の豊かな物は当国で珍しいため、贈り物用に便利である。

12. 通信事情

(1) 電 話

電話事情は比較的良好、国内及び国外の主要都市はほとんどプッシュホン式である。日本（東京）への電話のかけ方は次のとおり。

00 + 81 + 3 + 先方の番号 (国際通話コード) (日本コード) (0を除いた市外局番) (例:東京)

日本とメキシコ・シティーの時差は15時間（－）、サマータイム期間中（4月の第一日曜日～10月の最終日曜日）は14時間（－）。

(2) 郵 便

日本との封書などの郵便は、通常2週間程度で配達されるが、高級品などを送る場合や、年末年始は先方又は当方に到着しないことも稀にある。

(3) インターネット

インターネット普及率は、メキシコ全体で14%（2005年）に過ぎず、日本と比較すると利用率が低い。

13. 電話番号

日本への国際電話	00-81～(以下国内電話番号の最初の0を除いた番号)
日本へのコレクトコール	090
電話番号案内(市内)	040
同上 (市外)	040
時間案内	030
無線パトカー(制服)	060, 080(日本の110番)
救 急	065
消 防	068
【関係機関】	
在メキシコ日本国大使館	5211-0028
J B I C メキシコ駐在員事務所	5525-6790
J E T R O メキシコセンター	5202-7900
J I C A メキシコ事務所	5545-2476, 2512, 2519, 8708
国際交流基金	5254-8506, 8510, 8491
メキシコ日本商工会議所	5207-5110, 5514-3410
	5511-0062
日墨協会(会館)	5651-9382, 5593-1444
	5593-5285, 5580-1159
日墨学院(リセオ)	5568-5958, 7111
【フライト予約】	(空港事務所)
日本航空	5242-0150～54 5571-8742
アエロメヒコ航空	5133-4010 5762-4022
メヒカーナ航空	5448-0990 5762-7744
アメリカン航空	5209-1400 5728-0114
デルタ航空	5395-2300 5279-0909
ユナイテッド航空	5627-0222 5726-0299

14. その他

(1) その他心得るべき事項

(イ) 移動経路

本邦からは、日本航空の直行便(週2便)で成田からバンクーバー経由で当地に到着する便を利用するのが一番便利である。

米国ロスアンジェルスで乗り換える便は、米国の入国及び通関手続きを行う必要がある。

(ロ) 動物・植物検疫

日本からメキシコへ持ち込む植物類、魚類、畜肉を含む食品（加工品又は副産物）に関しては、墨農業水資源省・動物検疫当局に申告し、検疫・検査が必要である。

検疫の結果、検査官より良好な状態であると診断された場合、輸入可能となる。しかしながら現実には、検査官の専門知識には個人差が著しいため、検査判断には不公平を生じていると聞くことがある。

生きた動物に関しては、在外メキシコ領事館の指示に従い、検疫証明書の取得が必要である。検疫係留が必要な場合もある。

(2) 写真撮影の禁止地域、禁止対象

一般的に写真撮影に対して問題はないが、教会などの宗教施設内部では、撮影が禁止されているところもある。チアパス州の一部で、例外的に写真に写ると魂を取られると信じている先住民がいる。礼儀として人間を撮影する場合は本人の了承を取るべきである。