

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

レソト王国



※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。

※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ます。



目次

1. 赴任時の携行荷物について
2. 別送荷物について
 - (1) アナカン・郵送等の利用について
 - (2) 通関情報について
3. 通信状況について
 - (1) パソコンの普及状況
 - (2) 携帯電話の普及状況
4. 現金の持ち込み等について
 - (1) 現金持込にかかる注意
 - (2) 両替状況
 - (3) 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、協力隊ハンドブックを参照）
6. 交通事情について
7. 医療事情について
8. 蚊帳について
9. 任国での運転について
 - (1) 本邦、国際免許証の携行の要否
 - (2) 現地運転免許の取得手続き
 - (3) 車両の購入・輸送について
10. お問い合わせ
11. その他

- ❖ レソト王国（以下「レソト」）は、JICA 南アフリカ事務所が兼轄しています。
- ❖ レソトは地理的に南アフリカ共和国（以下「南ア」）に囲まれているため経済的にも南アとの緊密な関係にあります。
- ❖ レソトの通貨「ロチ」（複数形「マロチ」）は、南アの通貨「ランド」と等価です。
- ❖ 生活環境は南アと似ていますので、南アに関する情報も参考にするようにしてください。

1. 赴任時の携行荷物について



基本的に衣料、生活用品のほとんどはレソトで購入可能です。送料及び紛失のリスクを考えた場合、よほど使い慣れた物や特殊なもの以外は、赴任前に立ち寄る南アまたは任国で購入した方が安上がりとも言えます。

レソトへ派遣される隊員は、レソトを管轄する JICA 南ア事務所（南アのプレトリア）にてオリエンテーションを受けた後、レソトへ移動します。

プレトリアでの滞在期間は、現地訓練の有無によって異なります。現地訓練のある青年海外協力隊並びに海外協力隊は約 1 か月間首都に滞在したのち任地に移動します。現地訓練がないシニア海外協力隊及び短期隊員は、当事務所にて数日のオリエンテーションを受けたのち、各自の任地にすぐ移動します。どちらの場合もプレトリアではゲストハウスに宿泊予定です。そのため、携行する荷物はできるだけコンパクトにまとめてください。すぐに必要でないものは、別送扱いにする事もできます（次項「2. 別送荷物について」参照）。

なお、赴任後すぐに日本大使館や配属先省庁などへの表敬訪問する予定がありますので、スーツまたはジャケットは必ず携行荷物として持参してください。

※過去に荷物紛失が起きて、預入荷物が届くまで数日かかったことがあるためです。

◆通関について

次の品目について、赴任前に立ち寄る南アへの持込禁止や制限がありますのでご注意ください。

詳細は、下記ウェブサイトや各航空会社のホームページ等で最新情報を確認してください。

通貨	外貨（トラベラー・チェックを含む）の制限はないが、申告が必要。 現地通貨は、現金で 5,000 ランドまで持ち込み可能。
タバコ	紙巻タバコ 200 本と葉巻 50 本、タバコ製品 250 g（18 歳以上）。
酒類	酒類 1 本（1L）、他にワイン 2 本（2L）（18 歳以上）。
香水	50ml 及びオードトワレ 250ml。
土産品	3,000 ランド相当。
禁止品	肉、ナイフ、劇薬、弾薬、爆発物、猥褻な書物。
その他	植物、種子、果物、植物油、ハチミツなどは許可が必要。

関連ウェブサイト

国際線の航空機内への液体物持込制限の導入について

Japan : http://www.mlit.go.jp/koku/03_information/13_motikomiseigen/index.html

レソトでは、次のとおり通関の制限があります。

- 1) タバコ (200 本まで)、葉巻タバコ (20 本まで)、刻みタバコ (250 グラムまで)、ワイン (2 リットルまで)、香水 (50 ミリリットルまで)、の品目・数量の範囲内でかつ合計金額が 500 マロチ以下の場合には免税となります。
- 2) 違法ドラッグ、武器、動物・植物 (許可を得ている場合はこの限りではありません)、乳製品、肉類、偽造通貨、ギャンブル機器、ポルノ雑誌類等は持ち込みが禁止されています。

2. 別送荷物について



(1) アナカン・郵送等の利用について

本邦からの荷物送付には、国際郵便、アナカン、DHL などの国際宅急便等が利用可能です。各種郵便サービスの概要・禁制品は各自で確認してください。

アナカンを利用した場合は、必ず航空貨物運送状 (Air Way Bill) 等の関係書類を南アまで持参してください。

なお、引取り等の通関手続は専門業者に委託することになりますので、別途手数料や保管料等 (荷物の金額・数量等によって料金が異なります) が必要です。また、引取りに数日かかりますので注意願います。

南アには (株) 日本通運の事務所がありますので、本邦にて同社へアナカン取扱いを依頼 (「フリーハウスデリバリー」と依頼) することで、直接 JICA 事務所まで送付が可能です。当地で発生する全ての経費を含め、本邦での依頼時に支払う事になり、当地では別途経費は発生しません。

ご自身の荷物の引取り手数料や税金、輸送時の事故、荷物の未着等や保管中のトラブルについては自己責任ですので、予めご了承ください。

※アナカンとは、引越しなどの時の大容量の荷物を運ぶ時に、直接航空会社のタイアップで荷物を運ぶシステムで、Unaccompanied Luggage の略です。

※2019 年 7 月現在、レソトでの EMS (Express Mail Service : 国際スピード郵便) の取り扱いは行っていないとのことです。

<https://www.post.japanpost.jp/cgi-kokusai/country.php?cid=119>

◆郵便物等の送付宛先

1) JICA 南ア事務所宛の送付

赴任時荷物の宛先を JICA 南ア事務所としても構いません。任地赴任後に当事務所に届いた荷物については事務所で隊員に代わって受け取ります。

赴任時の事務所でのオリエンテーション中に受け取ることを希望する場合には、当地での引き取りに必要な時間を考慮して発送するようにしてください。

前述のとおり EMS を利用してレソトへ直接郵便物等を送ることはできませんが、南アへは送ることができます。そのため、JICA 南ア事務所に宛て送付し、後日出張の機会などを利用し、任地までは運ぶことが可能です。EMS (国際スピード郵便) を利用する場合でも、遅くとも日本出発 1 か月前までには必ず発送するようにしてください。日本の郵便局の案内では、南ア到着まで 1 週間程となっていますが、実際には 1 ヶ月半近くかかる事があります。

南アでの郵便物等の引取り手数料や税金は、送付内容の申告金額で大きく左右されますので、送付時における申告金額を低く設定するか、中古品として価値無と表示することをお勧めします。例えば、総額 5 万円ほどの金額を記入し、約 2,000 ランド（1.5 万円）を請求された隊員がいます。

なお、保険は申告金額に対して保証されますので、保険が必要な高価物品の郵送は推奨できません。

郵便物及び郵便小包の場合（SAL：Surface Air Lifted を含む）は、次の宛先を使用してください。郵便物は、私書箱制度となっており、郵便局からの通知に基づき、事務所スタッフが郵便局に取りに行くことになります。

宛先：P.O. Box 14068, Hatfield, 0028, South Africa
電話：+27-12-346-4493、FAX：+27-12-346-4966

DHL 等国际宅配便の場合は、私書箱ではなく、次の住所を使用してください。原則として宛先まで届けられます。

宛先：Lord Charles Office Park, Block B, 1st Floor, 337 Brooklyn Streets, Brooklyn, Pretoria, 0081, South Africa
電話：+27-12-346-4493、FAX：+27-12-346-4966

※いずれの場合も宛先には必ず隊員個人名を書き、その下に c/o JICA South Africa Office（JICA 南ア事務所気付という意味です）と住所等を記入してください。

2) 任地への送付

任地へ直接送付する場合には、各自の配属先の私書箱宛に送ることになります。記入要領は上記の南ア事務所宛の場合と同様になります。郵便物引き取り時の無用なトラブルを避けるためにも、任地着任後に各自で宛先を確認し、日本の留守家族等に送付を依頼することをお勧めします。

(2) 通関情報について

前述のとおり、通関情報は送付方法によって異なりますので、各自で事前によく調べるようにしてください。

3. 通信状況について



(1) 携帯電話の普及状況

他のアフリカの国々同様にレソトにおいても近年では携帯電話、特にスマートフォンの普及が目覚ましくなっています。Vodacom と Econet の 2 社がサービスを提供しています。Econet の SIM カードは以前無料でしたが、現在は購入に料金がかかります。通話状況は比較的良く、日本とは LINE、Skype、Kakao などのソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）を使って良好に通話することができます。契約形態については、プリペイド方式に限定されることが多くなります。

安全対策のため、隊員の皆さんにも携帯電話を所持していただきますが、所持する携帯電話については個人の判断にお任せします。現地で購入される場合には JICA が上限の範囲内（通話と SMS が可能な最低限の機種）で実費を補助します。日本で利用している携

帯電話を南ア及びレソトでも利用する場合には、現地の SIM カードを使うと通話料等を安く抑えることができますので、SIM フリーのものをお持ちになることをお勧めします。

なお、オリエンテーションを行う南アでは、購入者の身分証明書（パスポート等）が必要なことから、SIM カード（マイクロ、nano を含む）は南ア到着後に購入することになります。そのため、SIM カードを購入するまで現地での携帯電話番号は確定できませんのでご承知おきください。



南ア、エスワティニ、レソトでは、「Whatsapp」という世界最大のスマートフォン向けインスタントメッセージアプリが最も活用されています。興味のある方は赴任前にインストールして試してみてください。使い方は、LINE とほぼ同じで、メッセージの他に通話も可能です。

(2) パソコンの普及状況

首都マセルにおいてはパソコンも普及しつつあり、本体（デスクトップ、ラップトップ）やソフトウェア、消耗品等も、標準的な機種のものであればほとんど入手可能ですが、価格は高めです。

なお、現地ではダウンロード購入以外では日本語 OS や日本語ソフトの購入は出来ません。南アで購入するパソコンでも Windows OS の日本語化や日本語の表示、入力等を設定することが可能ですが、コンピュータに詳しい方以外にはお勧めできません。

事務所と隊員との通信連絡手段として、電子メールや SNS を活用しますので、各自でパソコンやスマートフォンを持参されることをお勧めします。

また、コンピュータウィルスの脅威に備えて、アンチウイルスソフトの使用と、緊急時用リカバリーCD を持参してください。それから不測の事態に備えて、赴任前に大切なデータのバックアップをしておいてください。

(3) インターネットについて

インターネットに関しては、電話会社の Econet Telecom Lesotho や携帯電話会社の Vodacom 始めとしてインターネットサービスプロバイダーは数社あり、首都ではインターネットカフェの利用が可能です。ただ、アクセスできるカフェやレストランはまだ少なく、繋げたとしても 1 日 1 末端当たり 50MB などの制限があります。

Econet Telecom Lesotho 社と Vodacom 社では、USB モデム（無線）を利用した無線接続インターネットプロバイダーサービスも提供しています。そのため、任地で利用可能なプロバイダーや配属先でのインターネット設置環境等を念頭に、自身の使用形態に合わせて検討するようにしてください。

電子メールは、インターネットに接続できる環境があれば、日本と同じようにメールをやり取りすることができます。ご自身のパソコンに設定が必要な場合は、プロバイダーから提供される資料を持参もしくは参照できるようにしてきてください。

4. 現金の持ち込み等について



(1) 現金持込にかかる注意

外貨及び現地貨の持込み・持ち出しは 10,000 マロチ（又は相当額外貨）までですが、税関当局による現金携行の規制については未だ不明確な点もあり、また防犯上の観点から、日本大使館からは多額の現金を携行することは避けるよう注意喚起が出ています。

(2) 両替状況

米国ドルの現金から「ロチ」(現地通貨)への交換は可能です。南アの通貨「ランド」及び米国ドル以外の貨幣からの交換は、銀行や両替所によっては難しいところがありますので、必要な場合は米国ドルもしくはランドでの持参をお勧めします。

ヨハネスブルグの O.R.Tambo 空港内やプレトリア市内の銀行においては日本円からランドへの換金が可能です。

南アの「ランド」はそのままレソト国内で使用可能(換金不要)ですが、南ア国内では「ロチ」から「ランド」への換金や「ロチ」の使用はできません。

短期隊員は南アで銀行口座を開設することができませんが、南アではクレジットカードの使用は一般的で、国際的に有名なクレジットカード(VISA、Master等)であれば、ホテルやショッピングモール、スーパー、レストラン等で使用可能です。JCBは使用できません。

日本の銀行ATMカードで現金を引き出せる銀行ATMやVISAやMasterといった大手クレジットカード会社のカードで現地通貨が引き出せるATMもあります。

なお、クレジットカードやATMカード関係の犯罪も多発していますので、クレジットカード等の明細が手元に届く、あるいはインターネットで確認できる等の対処を事前に行うことをお勧めします。

レソトの主な銀行として、次の銀行が挙げられます。(アルファベット順)

- First National Bank Lesotho (www.fnb.co.ls)
- Nedbank Lesotho (www.nedbank.co.ls)
- Standard Bank Lesotho (<https://www.standardlesothobank.co.ls/>)

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

長期派遣隊員の場合： 1,000 米国ドル程度

(※あくまでも目安ですので、個人によって違ってきます)

南ア到着日からの首都プレトリアでの宿泊費は事務所が負担します。任地の住居は原則配属先が提供する予定です。そのため、到着日から必要な費用は食費や任地で生活を立ち上げるために必要な経費です。プレトリアにおける1回の食事は、約100~150ランド(約800円~1,200円)程度を目安としてください。任地では自炊ができるようになるため、一般的にこれよりも安くなります。

赴任後、最初の約3ヶ月分の海外手当は、到着翌日に現金と小切手で支給する予定です。到着日に必要な経費(昼食・夕食代や飲み物等分としてR500(約5,000円)程度)は、企画調査員が立て替え払いする予定です。

シニア海外協力隊員の場合は、車両購入予定等によって必要な金額は異なります。

短期派遣隊員の場合：2,000 米国ドル程度

南ア到着日からの首都プレトリアでの宿泊費は事務所負担します。任地の住居は、原則配属先が提供する予定です。そのため、到着日から必要な費用は食費や任地で生活を立ち上げるために必要な経費です。プレトリアにおける1回の食事は、長期派遣隊員と同じく約100～150ランド程度を目安としてください。

短期派遣隊員の場合は、銀行口座を開設することができないため、派遣期間、当地での衣類や食料品の購入予定、またシニア海外協力隊の場合は車両購入予定等によって必要な金額は異なります。

現金はご自身の日本の銀行 ATM カードやクレジットカードのキャッシング機能で調達することもできます。



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



治安に関する詳細は、赴任後のオリエンテーションで説明する予定ですが、南アの空港到着時及び空港からの移動時には、各自で責任を持って荷物の管理をお願いします。

レソトでは、高い失業率や深刻な貧困等から、窃盗や家宅侵入等の一般犯罪が多く発生しています。首都マセルでは、特にアジア系の外国人旅行者を狙った強盗事件も発生していますので、単独行動や夜間の外出は極力避けるようにしてください、また、南アとの国境地帯では、車両盗難、武装強盗、麻薬犯罪等が発生していますので注意が必要です。貴重品や多額の現金を外出時に携行することは避けてください。親切そうに近寄ってくる人々にも注意してください。

オリエンテーションで説明する注意事項を遵守し警戒を緩めなければ、重大犯罪に巻き込まれる可能性を小さくできます。

6. 交通事情について



車は日本と同様に右ハンドル、左側通行です。首都マセルでは、朝夕の出勤・帰宅時には道路が混雑します。首都マセルの道路及び主要幹線道路は徐々に整備されていますが、首都を離れると未舗装の道路が多く、また動物が道路上に出没することがあります。都市部以外の道路を夜間走行することは極めて危険ですので避けてください。

歩く場合には、歩道がない道がほとんどですので特に注意が必要です。主要都市でも地方でも道を横断する際は、各自で左右をよく注意して道を渡ることになります。周りの人が渡っているからといって道路を横断するのではなく、自分自身の目で左右をよく確かめて、横断する必要があります。

首都では安全面を考えると、少し高いですがテレフォンタクシーを利用することをお勧め

めします。なお、テレフォントクシーを使う際には英語を話せる運転手をそろえているタクシー会社を利用することをお勧めしますが、現地語で行き先を書いたメモ等を用意することができるのであれば、限定する必要はありません。町のタクシー乗り場に止まっているタクシーは、4+1（フォープラスワン）タクシーと呼ばれる乗り合いタクシーであることがほとんどですので行き先等に注意が必要です。

首都と地方の移動には、長距離バスのほか、フォープラスワン、ハイラックスを使ったコンビタクシーと呼ばれる乗り合いバスがあります。いずれの場合も他の乗客との乗り合いですので、荷物や貴重品の管理をしっかりとする必要があります。また、車両も古い場合がほとんどですので、乗る際にはよく注意して車両を選ぶようにしてください。

レソトは首都であっても傾斜やカーブが多い国ですので、車に酔い易い人は、酔い止めなどの薬を準備することをお勧めします。

7. 医療事情について



(1) 邦人が利用できる私立病院はあり、風邪や腹痛などの軽微な症状であれば、受診しても問題ありません。しかし高度な医療を受けることは期待できません。重症の場合には、南アなど国外への緊急移送が必要となる可能性があります。

(2) 予防接種について

- ・腸チフスワクチン： 到着後のオリエンテーション期間中に南アで予防接種を行います。
- ・B型肝炎ワクチン： 赴任後、1回目の接種日から換算して6~12ヶ月くらいの期間に南アで3回目予防接種を行います。

その他

- ・狂犬病： 動物咬傷発生時に JICA 顧問医の指示に従い追加接種。
- ・破傷風： 動物咬傷発生時に JICA 顧問医の指示に従い必要に応じて追加接種。
- ・黄熱病： 黄熱病の予防接種は、南アの OR タンボ空港や医療機関にて接種可能です。
※黄熱ワクチンの有効期限は、1回の接種で生涯有効です。

アフリカ周辺国への任国外旅行を計画している場合、**黄熱ワクチン接種証明書(通称 Yellow Card)**が無いと入国許可が出ない、レソトへ再入国できない場合がありますので、任国外旅行を計画する時は、事前に下記のサイトでワクチン接種の必要性について必ず確認してください。

なお、出張で必要な場合を除き、接種費用は、公費補助の対象外です。

厚生労働省 FORTH

<http://www.forth.go.jp/useful/yellowfever.html#top>

8. 蚊帳について



レソトではマラリアの流行地ではなく、首都病院では輸入マラリアを発症した患者の対応が極稀にあるのみです。蚊帳は必要ではないと思われませんが、虫よけスプレー、蚊取り線香等（任地で購入可能）の準備はお勧めします。

9. 任国での運転について



この項目は、要望調査票の任地での乗物利用の必要性で“四輪自動車”にチェックが入っている隊員のみが対象となります。

(1) 本邦、国際免許証の携行の要否

レソトには日本国大使館がありませんので、日本の運転免許証で運転する場合には、在南ア日本国大使館で英文翻訳証明書（自動車運転免許証抜粋証明）を取得する必要があります。

(2) 現地運転免許の取得手続き

レソト政府は、1か月以上レソト国内に滞在する場合は、運転免許証の切り替えを推奨しています。運転免許証の切り替えは、レソト交通・運輸省にて可能であり、その際には次の書類が必要となります。

- ①日本の運転免許証（翻訳証明書付）
- ②パスポートのコピー
- ③滞在許可証（もしくは、労働許可証かレソトID）

※抜粋証明手数料は個人負担となります。手数料は在南ア日本国大使館ホームページで事前に確認してください。

(3) 車両の購入・輸送について

自動車の購入は新車、中古車、いずれも購入可能です。トヨタ、ニッサン、マツダ、ベンツ、アウディ、BMW等、日本と同じようにあります。新車価格は現地生産車か輸入車か、また、メーカーによっても異なり、状況は日本と同様です。中古車は種類も価格もさまざまです。中古車の価格が下がらない傾向にあるため、中古車を購入する際は、日本で購入するよりも割高なイメージがあります。新車も中古車もインターネットのサイト（英語）で値段等を調べることができます。

日本から持ち込むことも可能ですが、手続きに非常に時間がかかることや帰任時には持ち帰る必要があることから現実的とはいえません。派遣中のシニア海外ボランティア、JICA所員、専門家も含め、全員、現地で購入しています。

車を免税で輸入することもできますが、手続きに1か月以上要します。免税で購入した場合、売却時の購入者のステータスによって税金を払う可能性がありますので、シニア海外協力隊員の方で車両購入を検討している場合には、事前に企画調査員（ボランティア事業）へご相談ください。

(4) 飲酒運転について

飲酒運転は認められるものではありませんので、絶対にやめてください。

（５）運転時の安全管理

車を利用する際には、自動車運転中はドアを必ずロックし、助手席など外から見えるところに貴重品を置かないようにしてください。また、見知らぬヒッチハイカー等は乗せないでください。

10. お問い合わせ



任国での活動に関する質問は、以下の企画調査員（ボランティア事業）の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、派遣前訓練が開始してからお問い合わせを行ってください。

菊池壽晴企画調査員（ボランティア事業）

Kikuchi.Toshiharu@jica.go.jp

電話：+27-083-623-9387

※南ア事務所は、エスワティニとレソトも管轄していますが、企画調査員（ボランティア事業）は1名のみとなっています。

11. その他



・南ア入国時の注意

日本人の企画調査員（ボランティア事業）と現地職員が、ヨハネスブルグのO.R.Tambo 空港の到着ゲートを出たところで出迎えます。企画調査員等は南アの空港税関内には立ち入れませんので、入国手続き、税関手続き、また機内預け荷物を紛失した場合の手続き等は各人で行うこととなります。

機内預け荷物を紛失した場合は、紛失した預け入れ荷物に関連する手続き以外で何らかの理由で書類に住所の記載を求められた場合には、JICA 南ア事務所の住所を書いておいてください。

入国時に荷物の紛失等で時間がかかる恐れが発生した場合には、全員で待つのではなく、先に入国できる人は入国し、外の企画調査員等に遅れる旨を伝えてください。

出迎えの職員が見つからない場合も、空港内をむやみに歩き回らず、到着ゲートに留まっておいてください。こちらも皆さんを見つけられない場合は「JICA ロゴ」のカードを持って探していますので、見つけたら声をかけてください。

基本的に空港ポーターの利用はせず、荷物は各自で責任を持って運んでください。荷物の運搬時にポーター等が勝手に荷物の運搬を手伝う場合がありますので、はっきりと断ってください。不用意にポーターに手伝ってもらい、費用が発生した場合は各自で負担願います。また、前述のとおり、空港出迎え車輛等に荷物を移動する場合には、特に携行荷物等の貴重品管理に注意を払ってください。空港内では置引、スリ、引ったくりが多発しておりますので、落ち着いて荷物に十分注意を払いながら行動してください。

・銀行口座開設について：（長期派遣隊員のみ）

レソト赴任後に生活費等の振込先として、当地銀行口座を開設します。当地での銀行口座開設には、マネーロンダリング防止強化のため、滞在 VISA 取得後でなくては口座を開設することができなくなり、口座開設までに最低でも1か月を要するためご注意ください。

当地での車の購入等を考えているシニア海外協力隊の方は、日本の銀行から直接レソトの取引会社の銀行口座への送金もできますので、事前に日本で手続き等を確認するようにしてください。

なお、現地通貨口座の開設は必須となります。また、海外手当振込み用にドル貨口座の開設も可能ですので、各自で手続きをするようにしてください。現地口座の開設に伴って発行される銀行ATMカードは、デビット・カードとしての利用が可能です。

・コンセント変換アダプターについて

レソトのコンセントの形状は、南アと同様に独特の3ピンです。コンセント変換アダプターを南アで購入することで、日本タイプのプラグに対応した電化製品も利用できるようになります。



以上

WELCOME TO LESOTHO