

## カンボジア持物リスト

持物	重要度	コメント
<b>貴重品</b>		
パスポート	★★★	日本から海外に出る際には必ず必要です
USDドル	★★★	日本の方が両替レートがいいです！日数に合わせて200ドル両替が必要です。
日本円	★★	足りなくなったら現地で両替可能。帰国後の日本での交通費も忘れずに
顔写真	★★★	現地でビザ取得用に必要(サイズはどんなものでも可)
航空券	★★★	スマホでフライト情報が常に見れるようにしておいてください。最近では印刷の必要がありません、オンラインチェックインも可能な航空会社も
旅行保険保険証	★★★	ツアー参加には必須。ネット保険は契約画面をスクショ、クレジットカードはカードを持ってきてください
クレジットカード	★★	あればいざと言うときに便利。保険付きのものは持参必須
<b>電化製品</b>		
カメラ	★★★	写真をたくさん撮ってください！ホテルでは鍵のかかるスーツケースに保管しておこう！
携帯	★★★	Wifiで現地で使えます。ホテルやレストランなどでは無料で利用できます。村や小学校では利用できないので常に利用した人は日本でWiFiルーターを契約してください。
PC	★	必要があれば。ホテルのWifiで利用は可能
多国用コンセント	★	カンボジアは日本のコンセントが使えます。他国や乗り継ぎ先の空港で利用が必要な場合
変圧器	★	スマホやPCの充電には不要(可能範囲100V~240V)ドライヤーなどは変圧器が必要
<b>衣類</b>		
トランク・バックパック	★★★	必須 どちらでも問題ないです
デイバック	★★★	街歩き用。普段はポケットにスマホや財布入れてる人もなるべくカバンにいれよう！
Tシャツ	★★★	学校訪問の際に汚れてもいいものを持参。現地で洗濯したり、2~3ドルで買うことも可能
短パン	★★★	スポーツ用など通気性がいいものがおすすめ。日焼けや虫よけしたい人は長ズボンでも可
帽子	★★	日差しよけに。現地でも購入可能
下着類	★★★	最低5日分程度
スニーカー・靴下	★★	現地ではサンダルになるので飛行機内などで
サンダル	★★★	靴擦れしないものを
長袖・カーディガン	★★★	冷房が効いて寒い場合があるので、いつでも羽織れるものを
<b>日用品</b>		
洗顔料	★★	現地で購入可能
歯みがきセット	★★	ホテルにも驚くほどしょぼいのはある
化粧品・化粧水・ひげ剃り	★★	使い慣れたものは持っていった方がよい。現地でも購入可能
石鹸・シャンプー・コンディショナー	★★	現地でも買える。LUXやパンテーンなど売ってる！
ドライヤー	★	海外対応なら。現地で10ドルで買って部屋の人とシェアしよう！
タオル	★★★	バスタオルはホテルにあるので、汗ふき用にミニタオル数枚
ウェットティッシュ	★★	あると便利
日焼け止め	★★★	焼きたくない方は必須
常備薬	★★★	処方されている薬や酔い止めなど。下痢止めなど日本の薬はカンボジアの場合ほとんど効かないので体調不良の際はスタッフや看護師にすぐ相談してください。
虫除け	★★★	必須。でも現地で買った方が効果あり。
生理用品	★★	現地でも購入できます
コンタクト	★★	コンタクトの方は使い捨てが便利。洗浄液も売ってます
メガネ	★★	コンタクトの方は必要
ノート	★★	メモは取ろう。でも買えます
筆記用具	★★	行きの飛行機でVISAや入国書類に必要なので日本からペンを持っていこう
サングラス	★	日差しが強いので。現地で5ドルぐらいで買えます
雨具	★	雨季(8月9月)雨は降ります。現地でレインコートは売ってます
子ども達へのお土産	★★★	家で余ってるおもちゃとか、女子ならヘアゴム・マニキュア・メイク道具系は持っていきと、子どもたちの人気者になれます。折り紙、ボール、ペン、ぬいぐるみ、シャボン玉、縄跳び、ノート、着なくなった服、帽子、カバンなども喜ばれます。人数は30~300人と幅があるので持ってこれる分だけで大丈夫です。