

# 持ち物リスト

## ■貴重品関係

- |                                  |                                                          |                                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> パスポート   | <input type="checkbox"/> パスポートのコピー2枚<br>(必ず当日までに準備して下さい) | <input type="checkbox"/> 海外旅行保険証書<br>(送付した JAPF 推薦の海外保険は空港にて配ります。) |
| <input type="checkbox"/> カンボジアビザ | <input type="checkbox"/> 証明写真 4.5×3.5 を2枚                | <input type="checkbox"/> 日本円現金                                     |
| <input type="checkbox"/> 日程表     | <input type="checkbox"/> 航空券(空港でお渡し)                     | <input type="checkbox"/> 米ドル現金                                     |

※所持金の目安は、日本円・米ドル合わせて3万円程度です。米ドルは当日までに各自で交換しておいてください。米ドルは\$1や\$5の細かい紙幣を多めに用意してください。市場で買い物をするときお釣りを用意してもらえないときがあります。

## ■メインバッグ(例年スーツケースの方が多いです。バックパックも可。)

- |                                                          |                                                           |                                                                        |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 服(Tシャツ・長ズボン・下着・靴下・長袖シャツなど)      | <input type="checkbox"/> ドライヤー                            | 多めにお持ち下さい。)                                                            |
| ※目安として4~5日分                                              | <input type="checkbox"/> カミソリ・髭剃り                         | <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー                                       |
| <input type="checkbox"/> 雨具(カッパのほうがよい)                   | <input type="checkbox"/> シャンプー・リンス                        | <input type="checkbox"/> 汗拭きタオル<br>(バスタオルはホテルに常備)                      |
| <input type="checkbox"/> サングラス(ホテル内で使用)                  | <input type="checkbox"/> 救急セット(ムヒ・消毒液・バンドエイドなど)           | <input type="checkbox"/> 捨てる服・靴・マスク(ゴミ山視察時に使用。マスクは多めに持ってくることをオススメします。) |
| <input type="checkbox"/> 帽子(日差しがかなり強い)                   | <input type="checkbox"/> 化粧品                              | <input type="checkbox"/> 変換プラグ(ベトナム・カンボジアは220V、C型プラグ)                  |
| <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクト一式                     | <input type="checkbox"/> 洗濯用品(洗剤・ハンガーなど)                  |                                                                        |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシセット                         | <input type="checkbox"/> ガイドブック                           |                                                                        |
| <input type="checkbox"/> 常備薬(整腸剤・下痢止め・風邪薬・酔い止め・サプリメントなど) | <input type="checkbox"/> 粉末のスポーツドリンク<br>(現地では水分を失いやすいです。) |                                                                        |
- ※常備薬は、整腸剤・下痢止め・風邪薬・酔い止めは多めの用意して下さい。「ビオフェルミン」「正露丸」「EVE」「バファリン」などをオススメします。



## ■サブバッグ(ショルダーバッグ)

- |                                                 |                                                                               |                                                     |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 財布                     | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ<br>(屋外のトイレには紙が常備されていないことが多いです。多めに準備して下さい。) | <input type="checkbox"/> 日焼け止め<br>(長時間外にいることも多いです。) |
| <input type="checkbox"/> 貴重品袋(パスポートや貴重品を入られるもの) | <input type="checkbox"/> ハンカチ、ハンドタオル                                          |                                                     |
| <input type="checkbox"/> 時計                     | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ                                            |                                                     |
| <input type="checkbox"/> カメラ                    |                                                                               |                                                     |
| <input type="checkbox"/> ペン・学習ノート・日記帳           |                                                                               |                                                     |



## 【備考】

- ・サブバッグは盗られる・切られるなどの被害にあわないよう、肩から前かけられるものをお選び下さい。
- ・現地でクリーニングサービスのご利用も可能です。
- ・貴重品の管理は各自でお願い致します。
- ・孤児院・日本語学校の方々に、古着・遊具・文房具を寄贈されると大変喜ばれます。興味のある方はぜひお持ち下さい。
- ・孤児院や農村訪問時に子供達と交流する時間があります。一緒に遊べるものを持ってくると交流が深まります。(クレヨン・折り紙・風船・ぬりえなど)
- ・お荷物は20kgまでにして下さい。20kgを超えると空港にて別途料金が加算されます。

## こんな物もあると便利



### ● エアピロー

首の負担を解消。  
長時間の移動で役立ちます。



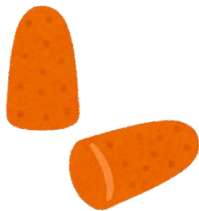
### ● 旅行用日本食

旅先で食べたい日本食。  
乾燥・粉末のものがオススメです。



### ● サングラス

現地の日差しは強いです。



### ● 耳栓

気圧の変化に弱い方へ。  
飛行機の離着陸の際役立ちます。



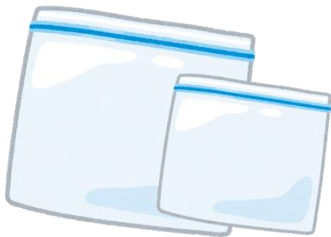
### ● 制汗剤

汗っかきの方、臭いが気になる方  
はあった便利！



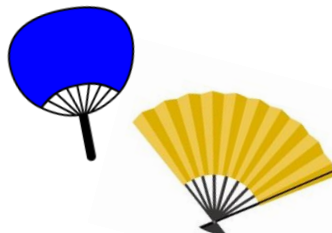
### ● おもちゃ

孤児院や農村を訪問する際に子供  
達との交流の時間があります。一  
緒に遊べるものがあると交流しや  
すいです。



### ● 衣類圧縮袋

洗濯物をコンパクトにまとめられ  
ます。



### ● うちわ・扇子

現地は暑いです。扇げるものがあ  
ると少し暑さが和らぎます。



### ● アルコール手指消毒剤

清潔感を保つためがあると便利で  
す。



### ● お土産用の袋

現地でお土産をたくさん買う予定  
の方はあった便利です。重ばらな  
いチャック付きのものがおすすめ  
です。



### ● ビニール袋

日本のバスのようにビニール袋は  
用意されていません。多めに用意  
しておくとゴミが出た時に便利で  
す。