

～コミュニティ訪問ガイド～

カンボジア

Kingdom of Cambodia



カンボジアの人々は、穏やかな民族で仏教徒としての誇りも高く、何事にも感謝や敬意を表すためにいつも胸の前で合掌して頭を下げます。

内戦や国内政治の不安定な時代を経て、近年治安状況は大きく改善されています。世界文化遺産アンコールの巨大遺跡群、なかでも美しい造形美とミステリアスなアンコール・ワットは特に有名で、観光客の受け入れ態勢も年々整備されています。





正式国名： カンボジア王国
首　　都： プノンペン
人　　口： 1,790 万人（2025 年 国連人口基金）
時　　差： 日本より 2 時間遅れ
言　　語： クメール語
通　　貨： リエル
宗　　教： 仏教（一部少数民族はイスラム教）
産　　業： 工業、サービス業、農業

現 地 ま で の 行 き 方

現地事務所がある地域までの交通手段は、訪問者側で手配をしてください。

日本～カンボジア



日本からは、成田国際空港からプノンペン国際空港まで直行便が毎日運航しています。バンコク、香港、ホーチミン市経由でカンボジアに入国する方法もあります。バンコク-プノンペンは便数が多くタイ国際航空、バンコク・エアウェイズが毎日運航しています。プノンペン国際空港から市街地へは約30分ほどです。ほとんどのホテルや一部のゲストハウスでは、予約した宿泊客の空港ピックアップを行っていますが、追加料金が必要なこともあります。

プノンペン国際空港からシェムリアップまでは、カンボジア・アンコール航空、シルクエア、タイのバンコクからはバンコク・エアウェイズ、カンボジア・アンコール航空、ベトナムのハノイからはベトナム航空、スカイウィングス・アジア・エアラインズ、ホーチミン市からはカンボジア・アンコール航空、ベトナム航空が運航しています。運行情報については、ご自身で最新情報を取得の上、ご確認ください。

※日本からシェムリアップへの直行便はないため、プノンペンを経由しない場合は、日本～ホーチミン、バンコク、ハノイ経由でシェムリアップへお越しください。

プノンペン　～　現地事務所　～　チャイルドのコミュニティ

■#6192　シェムリアップ（Siem Reap）

プノンペンからシェムリアップは、国内航空便で約45分です。国内線の予約は事前に行う必要があります。バス・タクシーでは約6時間です。シェムリアップ空港から市街地までは約45キロ、車で1時間～1時間半程度かかります。

現地事務所からチャイルドのコミュニティまでは、最も近くて車で30分、最も遠くて2時間半ほどかかります。

■#6193　ラタナキリ（Ratanakiri）　/　■#6194 ストゥントレン（Stung Treng）

ラタナキリとストゥントレンへは、プノンペンから陸路で移動する必要があります。

プノンペン⇔ラタナキリ：ラタナキリはプノンペンから550キロ離れています。ラタナキリ行き

の公共交通機関はありませんが、「Virak Buntham Express」などのミニバンサービスを運営する民間の会社が複数あり、ラタナキリまでは片道約10-15USドル、7時間ほどかかります。ラタナキリ現地事務所からチャイルドのコミュニティまでは、最も近くて車で20分、最も遠くて2時間半ほどかかります。

プノンペン⇔ストゥントレン：ストゥントレンはプノンペンから405キロ離れています。唯一のバス会社「Soriya Bus Company」が、1日1便、朝7時発の便を運航しています。ストゥントレンまでは、片道12USドルで約7時間の道のりです。バス以外に、ミニバンサービスも利用できます。ストゥントレン現地事務所からチャイルドのコミュニティまでは、最も近くて車で30分、最も遠くて3時間ほどかかります。

※シェムリアップからも、ラタナキリとストゥントレン行きのミニバンサービスを利用できます。ミニバンのチケット予約は、宿泊先のホテルを通じて行うことができます。詳細はホテルにお尋ねください。

訪問に適した時期

カンボジアは、熱帯性モンスーン気候です。11～4 月は乾季で、ほとんど雨が降りません。5～10 月の季節風は湿気の多い強い風で、この時期は大量の雨が降ります。
気温も湿度も比較的低く、雨も少ない 11～3 月が訪問に適しています。2 月には気温が上昇し始め、最も暑い 4 月には最高気温が 37℃を越えることもあります。しかし、雨季での訪問も悪くはありません。降れば土砂降りですが、雨はほとんど直ぐに上がりますし、観光シーズンのピークの混雑を避けることもできます。しかし道路が通行止めとなり、特にラタナキリとストゥントレン地域では移動が困難になることもあるので、注意が必要です。服装は軽くて通気性の良い衣服が良いでしょう。

シェムリアップの寺院



ラタナキリの農村風景



カンボジアの主な祝祭日

*印の日は、年によって日付が変わります。

祝祭日が土・日にあたるときには、翌平日に振り替えられます。（下記はある年の例です）

1月1日	新年	6月18日	モニク前王妃誕生日
1月7日	解放記念日	9月21～23日	カンボジアのお盆*（Pchum Ben Days）
2月8日	ミァック・ボーチャ祭	9月24日	憲法記念日
3月8日	国際女性デー	10月15日	シアヌーク元国王追悼日
4月14～17日	カンボジア正月*	10月29日	シハモニ国王戴冠記念日
5月1日	メーデー	11月4～6日	水祭り*
5月14日	シハモニ国王誕生日	11月9日	独立記念日
5月15日	王室始耕祭*	12月29日	平和式典日

現地事務所の業務日／時間

ご訪問は現地事務所の業務日にお願いします。土･日曜日、祝祭日のご訪問はできません。

月～金　　7:30～17:00（昼休み　12:00～13:30）　土・日・祝祭日は休み

現地スタッフとの待ち合わせ

訪問当日の朝、ご宿泊先のホテルに現地職員がお迎えにあがります。事務所の所在地はご出発前にご連絡します。

ホテル～コミュニティ間は、現地事務所が車を用意してご案内いたしますが、レンタカー代・ガソリン代をご負担いただきます（コミュニティまでの距離によって、約20USドル～60USドルかかります）。

言語と通訳

一般的にクメール語が使用されています。都市部では、多くの人が英語やフランス語を話します。しかし、プランの活動地域では、英語やフランス語はほとんど通じません。

＊**現地では職員が英語でご案内します**。日本語通訳の手配をご希望の際は「コミュニティ訪問申込書兼同意書（書類 A）」にご記入ください。通訳料は実費をご負担いただくことになります。なお日本語通訳のレベルが十分でない場合、また通訳が手配できない場合もあることをご了承ください。

宿　　泊

各地域のホテルを以下のようにご案内いたしますので、コミュニティの起点となる都市でのご宿泊手配をお願いいたします。ウェブサイトが無いなど、ご自身でのお手配が難しい場合はご相談ください。

◆プノンペン

Name	Address, Telephone and Website
Phnom Penh 51 Hotel	No: 18, St.400, Beoung Keng Kang I, Phnom Penh #17, Street Pasteur, Chaktomuk, Tel: (+855) 23 222 878, 87 300 666 Email :reservation@phnompenh51hotel.com https://www.phnompenh51hotel.com/
ibis budget Phnom Penh Riverside	#11,St.78,Sangkat Tonle Bassac, Khn Chamkar Mon, Phnom Penh, Tel: (855) 71 242 3331 Email: Sreyphek.HOEURN@accor.com
Anik Palace Hotel	No. 14, St 278, Sangkat Boeung Keng 1 | Khan Boeung Keng Kang, Phnom Penh. Tel: (855) 23 955 544 | 23 955 545 Mobile: (855) 93 766 611 https://www.anikhotelsgroup.com/
Sunway Hotel	Sun Way Hotel Phnom Penh at address: No. 1, Street 92, Sangkat Wat Phnom Tel: (855) 23 430 333 https://www.sunwayhotels.com/sunway-phnompenh/

◆シェムリアップ

Name	Address, Telephone and Website
Hotel Somadevi Angkor Resort & Spa	Town, 9V64+25, Sivatha Blvd, Mondol II, Svay Dangkum, Siem Reap, Tel: (+855) 081 967 666 mailto:reservations@somadeviangkor.com https://www.somadeviangkor.com/
Angkor Paradise Hotel	National Road No.6, Phum Sala Kanseng, Sangkat Svay Dangkoum, Siem Reap Tel: +855 63 760 690/ +855 63 760 658, Fax: +855 63 760 691 Email: info@angkorparadise.net Email: ecommerce@angkorparadise.net
Holy Angkor Hotel	House#171, Taphul road, Sangkat Svay Dangkum, Siem Reap city Tel: (855) 12 982 082 E-mail :info@angkorhotel.net https://www.holyangkorhotel.com/

◆ラタナキリ

Name	Address
Ratanakkir-Boutique Hotel	Sangkat Boeung Kan Seng, Banlung City, Ratanakiri Tel: +855 97 916 72 21/ +855 70 565 750 Email:mailto:gm@ratanakiri-Boutiquehotel.com
Chheng Lok Hotel	Sangkat Boeung Kanseng, Banlung Ratanakiri Tel: (855) 12 95 74 22/ 97 88 000 88

◆ストゥントレン

Name	Address
Angkor Meas Hotel	Trapaing Pring Village, Sangkat Stung Treng, Stung Treng Town, Stung Treng Tel: +855 88 889 1994
Four Rivers Hotel	Prek Village, Sangkat Stung Treng, Stung Treng Town, Stung Treng Province Tel: (855) 77 507 822/ 97 4466 898/ 96 7357 239

両替・銀行・クレジットカード

都市部のホテルの中にはクレジットカードでの支払いが可能なところもあります。しかし、中心部を離れると、現金しか使えないことがしばしばです。現金自動預け払い機（ATM）は市街地以外には広く普及していません。街なかの銀行、マーケット、道路沿いの店周辺には両替所があります。また、プノンペン、シェムリアップ、ストゥントレンには銀行があります。

カンボジアの通貨リエル（Riel）と共に､US ドルもいたるところで使用できますので、少額の US ドル紙幣をお持ちいただくと便利です。

スーパーマーケット・レストラン・通信

- スーパーマーケットでは西洋やアジアの国からの輸入食品、肉、野菜、果物、乳製品が売られています（主なスーパーマーケット→プノンペン：Lucky super market、 Phsa Thmey & Russian market、シェムリアップ： Phsar Chas、Phsar Kandal (central) market、Chao Sang Hok、ラタナキリ：Ban Lung market)。プノンペンやシェムリアップでは夜の市場もご利用可能です。プノンペンやシェムリアップのレストランでは、カンボジア料理のみならず外国料理もお楽しみいただけます。ラタナキリ、ストゥントレンでは、地元の小さな食堂で地元料理を味わえます。
- 携帯電話用の SIM カードは携帯電話ショップや空港のカウンターで入手できます。

現地の習慣・留意事項

- 伝統的な挨拶は、胸の前で両手を合わせて軽くお辞儀をします。カンボジアでは、挨拶に握手をすることはありません。体が触れ合うことを避けるのが一般的なルールです。
- 訪問の際には、チャイルドの家族の近所の人々、政府職員や関係者と面会することも考えられます。これは、コミュニティの人々のもてなしの気持ちを表現したものです。
- ほとんどのカンボジア人は敬虔な仏教徒です。また、一般的に、国民の国王に対する尊敬の念は篤く、国王に対する言動には注意した方がよいでしょう。
- カンボジアの人々は、怒りをあらわにすることを最も好みません。不快なことがあっても顔に出さないようご注意ください。
- 寺院に入るときは、帽子、靴をお脱ぎください。女性が僧侶に触れることは禁じられています。
- 頭は神聖な場所と考えられているため、大人、子どもを問わず頭をなでたり触ったりしないようにしてください。
- 物や人を足で指さないでください。
- 物の受け渡しは、両手で行ってください。
- コミュニティ訪問時は、華美にならない控えめの服装でご訪問ください。マラリアやデング熱への感染を防ぐためにも。男性は長ズボンを、女性は肩や膝の出ない長めの服をご着用ください。また、動きやすいスニーカーやリュックなどをお持ちになるとよいでしょう。
- 虫よけスプレーなどのご使用をお勧めします。
- チャイルドや地域の人々、学校、コミュニティの写真を撮るときは、事前に本人や保護者、プランの職員に許可を得てください。
- スポンサーのコミュニティ訪問は、村の人々にとっても大変な関心事です。日本の国や文化について簡単にご紹介いただく場面があるかもしれません。日本の風景や伝統文化の写真などをご持参いただくことをおすすめします。この度のご訪問を異文化交流と相互理解の機会としても捉えていただければ幸いです。
- チャイルドやコミュニティの人々は、人見知りしてなかなか話しづらいことがあります。訪問前に、手紙や報告書を読み返し、こちらからも積極的に質問や話題を用意されていくことをお勧めします。
- 夜間の単独行動はお避け下さい。
- 現地の法律を遵守ください。

- チャイルドと家族とは、自宅ではなく、コミュニティの中の学校や集会所など公共の場で面会・交流いただきます。
- チャイルドをコミュニティから連れ出すことや、コミュニティでのホームステイはできません。
- ファミリーから現金や物を要求するような発言があった時、現場での説明、通訳、諸費用の支払いについて問題をお感じになった場合は、その場で現地職員に伝えてください。
- あらゆる種類の麻薬の売買・所持、および子どもとの性行為は厳罰に処せられます。
- 撮影した写真や動画を個人利用以外にソーシャルメディア(SNS)やインターネットへの投稿、印刷利用等される場合は、**事前にプラン・インターナショナルが確認**させていただきます。お断りする場合もありますのでご了承ください。チャイルドや家族など、個人が特定されるのを防ぐため、**掲載いただけない情報があります**。
- **お互いの個人住所や連絡先、SNS のアカウント等の交換はできません。**

チャイルドにおみやげを持っていく場合

○ご訪問いただくこと自体が、チャイルドや家族にとっては大きなプレゼントですので、お気遣いのないようにお願いします。

○**現地での購入もできます**：プランとしては、現地経済への貢献などを考えて現地での購入をお勧めします。文化・習慣の違いなどもありますので、事前にご相談ください。現地職員と共に購入する場合、現地職員は好まれる品物を紹介はしますが、購入は義務ではありませんのでご予算の範囲内でお買い求めください。

○日本からお持ちになる場合は、通関等の問題にならない範囲でご検討ください。**同一商品を数十個以上の単位で持ち込むことは通関等でトラブルになる可能性があります**。万一、課税される場合は訪問者の負担になりますのでご注意ください。

○**高価なおみやげはご遠慮ください**： チャイルドが健やかに育つには、地域全体の生活向上が不可欠です。あるチャイルドや家族だけが高価（貴金属、電子機器など）なギフトをもらうことにより、地域の調和を乱してしまうおそれがあります。

○コミュニティには他にも多くの子どもたちがいることにもご配慮ください。

◎適切なギフトの例：

- 学用品（鉛筆、クレヨン、ノートなど）
- 本（クメール語または英語）
- 日用品（石けん、歯ブラシ、タオル類、蚊帳など）
- グループで一緒に遊べるもの（サッカーボール、バレーボール、なわとび、パズル、フリスビー、子どもクラブ用のおもちゃなど）
- 日本の文化を紹介できるもの（折り紙、人形、コマ、日本の絵葉書など）
- 大勢で分けられるもの（筆記具、飴、グミなど）

◎不適切なギフトの例：

- **現金（いかなる場合も渡さないでください）**
- 現地では高価なもの/高価に見えるもの（電気製品、時計、ネックレス、指輪、バッグ、自転車、電池を使うおもちゃなど）
- 中古品（汚れや破れのある古着、使い古しの学用品）
- 変質しやすく、食中毒を起こす可能性のある食べ物や、口にすると危険な乾燥剤の入っている包装菓子など
- その他（翻訳が必要な本、薬、好き嫌いのある和菓子など

渡 航 前 の 準 備

- パスポート（残存期間６ヶ月以上必要）や査証（ビザ）などの必要書類をご準備ください。
- 海外旅行損害保険には必ずご加入ください。プノンペンの病院では、基本的な治療しかできません。重症な病気や怪我は、他国への移送が必要になる場合があります。
- 渡航先の安全に関しては外務省の情報等でご確認ください。

✧ 外務省領事サービスセンター（海外安全担当班）
https://www.anzen.mofa.go.jp/about_center/index.html
✧ 外務省海外安全ホームページ： http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html
✧ 海外渡航者のための観戦情報
http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html

- 訪問時に、見たいこと聞きたいことなどが具体的にありましたら、「コミュニティ訪問申込書兼同意書（書類 A)」「コミュニティ訪問情報確認書（書類 B)」やメール等で事前にプラン・インターナショナル・ジャパン事務局までご相談ください。
- ご出発前にお送りする、現地での緊急連絡先や当日の予定を記載した「訪問確認書」をお忘れなくお持ちください。

もっと詳しい情報はこちらで！

■ カンボジア王国大使館

〒107-0052　港区赤坂8丁目6-9　Tel：03-5412-8521

https://recjpn.mfaic.gov.kh/

✧ 海外安全ホームページ　https://www.anzen.mofa.go.jp/index.html

✧ 駐日外国公館リスト　https://www.mofa.go.jp/mofaj/link/emblist/index.html

✧ たびレジ　https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/agree.html

✧ 外務省国情報ページ

https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/cambodia/index.html

✧ 在カンボジア日本国大使館

No.194, Moha Vithei Preah Norodom, Sangkat Tonle Bassac, Khan Chamkar Mon, Phnom Penh, Cambodia

電話：+855 23 217 161-4 / FAX：+855 23 216 162

Eメール：　eojc@online.com.kh

https://www.kh.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html