

実践型海外インターンシップ



参加のしおり

サムライカレープロジェクトにお申し込みいただきありがとうございます！
インターンシッププログラム=研修プログラム参加にあたって事前に必要なこと
をお知らせします。

まず一通り読んでいただき、内容を理解した上で準備をすすめてください。
分からないことがあれば迷わず、info@spiceupac.com に必ず質問をしてくだ
さい。

また、カンボジアに来るときは、このしおりを印刷して持参してください。

■プロジェクト開始までの流れ

1. 参加のしおりを読む
2. 地球の歩き方「アンコールワットとカンボジア」を買いましょう！持って
おくと超便利です
3. パスポートをとる（持っていない方）
4. 航空券を取る。
5. 持ち物を準備する。
6. 出発して、プノンペンのサムライカレーにたどり着く

1. 参加のしおりを読む

よく読んでください！

2. 地球の歩き方 アンコールワットとカンボジアを買う（初心者の方）

海外旅行初心者の方は「地球の歩き方 アンコールワットとカンボジア」を
購入し、熟読して下さい。

とりあえず、必要な事はここに全て書いてあります。

入国時に飛行機の中で書く書類の書き方から簡単なクメール語会話、カンボ
ジアの歴史まできちんと書いてあるので、まずはこれを読んでください。

購入は、こちらから
<https://amzn.to/2l7lCf2>

3. パスポートを確認

パスポートを持っている方は、残存期間があと何ヶ月あるかを確認してください。**6ヶ月以上残っていないと、入国拒否されますので、残り少ない方は更新してください。**

パスポートを持っていない方は取得してください。取得方法は、地球の歩き方を参照してください。

1-2週間かかるので、持っていない人は今すぐ申請してください。

なお、ビザは後述しますが、空港で簡単に取れるので、事前にとる必要はありません。

4. 航空券をとる

サムライカレープロジェクトは、原則月曜日スタート、土曜日夕方終了です。

航空券は

日曜日 カンボジア・プノンペン着

土曜日夜 or 日曜日 カンボジア・プノンペン発

を取得してください。

日曜の夜の便にすると、日曜日の日中、おみやげものを買ったり、市内観光をできるので、おすすめです。

日曜日チェックイン、日曜日チェックアウトまでは、追加料金なしで宿泊いただけます。それ以上の宿泊を希望の方はお問い合わせください。（部屋が空いていれば、原則無料で宿泊いただけます）

航空券の取得は、我々が提携している HIS で取得するか、複数の航空会社の料金を比較して購入できるスカイキャナーなどのサイトを使うことがおすすめです。

※原則到着の日曜日から宿泊できますが、部屋が空いていれば土曜日到着からの宿泊も可能です。ご相談下さい。

■HIS サムライカレー専用窓口

<https://krs.bz/his/m?f=12583>

メリット

HIS が全て手配してくれる。クレジットカード払いだけでなく、店頭現金払いや、銀行振込にも対応している。

デメリット

HIS の手数料が若干かかる

■スカイキャナー

<https://www.skyscanner.jp/>

■Google Flights

<https://www.google.com/flights>

メリット 安い

デメリット 全て自己責任で手配する必要がある。クレジットカード払いのみ

航空券は、出発、到着日を1日前後するだけでも値段が大きく変わる場合があるので、試行錯誤してみてください。

航空会社の特徴ですが

ANA 成田-プノンペン 直行便 = 文句なしに一番楽です

中国東方航空 = 安いですが結構遅れます

Air ASIA = 安いですが、荷物預けや機内食は別料金です

ベトナム航空、マレーシア航空、タイ航空、China Air = 普通にいいです

海外旅行初心者の方には、ANA 直行便をおすすめします。

■参加日程について

ご案内した日程よりも早く到着/遅く出発の場合も、部屋が空いていれば1-2日前前後から追加料金なしで宿泊して頂けますので、ご相談ください。（遅れて参加も可能ですが、プログラムの期間が短くなることはご了承ください）

また、サムライカレー参加後、別の国を旅行して帰る人も多いです。片道航空券で来る人などもあります。

航空券を取得したら、こちらでお出迎えの準備をします。到着日時を info@spiceupac.com。までご連絡ください

原則自分で店舗に来てもらいますが、夜などはスタッフのお出迎えがある場合もあります。こちらは、追ってご連絡します。

5. 持ち物を準備する

1. 日本から持ってくるもの

必須

●パスポート、洋服、洗面用具など

通常の海外旅行に使うものはもってきて下さい。

よくわからない場合は、地球の歩き方 アンコールワットとカンボジア

<https://amzn.to/2l2WYmM> を読んでください

●クレジットカード

クレジットカードを持っている人はもってきてください。VISA、マスター推奨。

世界中どこに行っても、クレジットカードさえあれば、大体生きていけます。

●海外旅行保険

海外旅行保険は、必ず入ってください。

方法は2種類あります

1. クレジットカードの保険

年会費無料の楽天カードなどのクレジットカードを保有していると、無料で海外旅行保険が付与されます。

学生でも入れて、年会費無料の楽天カードを推奨します

<https://goo.gl/J9i5l0>

注意事項として、楽天カードで航空券または空港までのバス or 電車のチケットを買わないと保険が適用されませんので、基本、航空券を楽天カードで購入してください。

2. 海外旅行保険に入る

弊社で海外旅行保険を取り扱っております。

申込時に「海外旅行保険」の欄で「はい」と入力された方は、手続きさせていただきます。

「いいえ」と答えた方で、やっぱり必要という方は、メールやLINE(@samuraic)でお申し付けください。

●お金

カンボジアで最も流通している通貨はUSドルです。もし可能であれば、日本のチケットショップ（大黒屋など）でUSドルを作っておくことをおすすめします。

必要な金額ですが、お土産などを考えなければ、食事などにかかるくらいなので、2週間で2万円分ほどあれば最低限大丈夫かと思えます。（アンコー

ルワットなどに行く場合は+1万円)

日本円を持ってきて、現地で両替をすることも可能です。また、クレジットカードでUSドルや現地通貨のリエルをキャッシングすることも可能です。

近所のレストランでは、鶏飯が0.75ドル、チャーハンなどが1-2ドル、焼き肉2.5ドルなどで食べられます。ただし、日本食レストランなどに行くと10ドル以上かかる場合もあります。

この辺を考慮して、とりあえず2週間で2-300ドルくらいを目安に持ってきて、足りなくなったら現地で日本円を両替するか、ATMから引き出すというのがよいと思います。(4週間の方は倍にしてください)

●洋服

プノンペンには東京の7-9月くらいの気候です。25-35度くらいなので、夏服で結構です。時期によっては朝晩冷えることもありますので、一応、1枚くらいは長袖のシャツやパーカーと長ズボンをもってきて下さい。(女性はそれに相当する服)

一応長袖のシャツと黒のチノパンが正装なので、これが1着あると便利です。(2016年9月にはいきなりカンボジアのフンセン首相が出席する式典によばれるなんてことができました)

現地で洗濯はできますので、1週間分くらい持ってきてくれれば結構です。店舗での接客時は靴(スニーカー可)それ以外は基本サンダルでOKです。(サンダルは現地で安く買えます)

洗濯は、宿舎にある洗濯機で無料でできます。近所の洗濯屋で1キロ0.5-1ドルで洗濯をしてもらうことも可能です。

●電源タップ

電化製品のコンセントは日本の形式で使えるところが多いです。電源の数が足りないことがあるので100円ショップでタップを買ってくると便利です。

●各種電化製品

プラグの形は日本と同じなのですが、電圧が違います。電圧は220vですので、日本専用(100v)の製品は使えないので注意して下さい。電源のところを確認していただき100-220vと書いてあるモノならOKです。

PCやスマホなどは使えないことはほぼないですが、ドライヤーなどは使えないことが多いので海外用をもってきて下さい。(現地でもドライヤーが20ドルくらいで買えます)

●虫除けグッズ

とにかく蚊が多いです。虫除けのスプレーや電動の蚊取りマットなどをもってきて下さい。

これがおすすめです
どこでもベーブ

<https://amzn.to/2y9tztz>

●帽子、サングラス

日光、強いです。現地でも買えます。

●薬

正露丸などを持ってくるといいかもしれません。持病などがある場合はその薬も。簡単な薬は店舗にも用意してあります。

●懐中電灯

あまり停電しないですが念のため持参しておく和良好的です。
100均のもので十分です。

●旅の指さし会話調 カンボジア

<https://amzn.to/2JQDRTR>

カンボジア人と会話をするときに使えます。

●PC、iPad など

可能な限りノート PC をお持ちください。

お店の看板を作ったり、発表資料作成のミッションもあるためです。

どうしてもない場合は、お店の共用 PC を使用することも可能です。

店舗、宿舎ではネットに繋がりますがたまに調子が悪くなることがあります。近所のカフェで繋ぐと快適です。店舗でも、Youtube の動画が見られるくらいのスピードはあります。

●SIM フリー携帯電話

海外でも使える SIM フリーの携帯電話をお持ちの方は持ってきて下さい。

SIM カードは 2 ドル、1 ヶ月 2GB のデータ通信は 3 ドル、通話は 1 ドルでできます。

(SIM フリーの意味が分からない人は、ふつうに今使っている携帯をもってきて下さい。WIFI はあちこちで使えるのであると便利です)

原則、各班に 1 台、通信出来る iPhone を貸し出しします。

ポケット wifi は持ってこなくても大丈夫です。

■筆記用具、ノート

プノンペンでも売っていますが、質は低いです。

■運動用具

プノンペンでは、プロサッカー選手も参加するフットサルを毎週2回行っています。サッカーに興味がある方は、運動着、運動口（or スパイク）などを用意してくると楽しめます！

また、プールなどにも行ける場合がありますので、入りたい人は水着もお持ち下さい。

■タオル、歯ブラシなど

滞在はホテルではありませんので、タオルなども自分で用意する必要があります。

現地で購入もできますが、このようなタオルを持ってくると便利です
<https://amzn.to/2sZiqXd>

持ってくるものはこれくらいです。

日本食などに関しては、宿舎から車で3分のイオンスーパーであらかた売っているの、無理に持ってくる必要はありません。

ちなみに、ダイソーも入っているので、大方なんでも手に入ります。

6. 出発して、空港の Park Cafe たどり着く

準備が終わったら、出発を待つだけです。

飛行機に乗り遅れないように、出発2時間前までに空港に着くようにしてください。

なお、日本の空港のカウンターで「ビザはありますか？」と聞かれる場合がありますが、「プノンペン空港で取得するから大丈夫です」と教えてください。

■機内での書類記入

機内では「入国書類」と「税関書類」「ビザ取得の書類」が配られます。

その両方を記入してください。記入例は、地球の歩き方のコピーをこっそり巻末に添付したので、参考にしてください。

なお旅行目的は「観光 Sightseeing」

宿泊先は

Chip Mong Land

とかいて頂ければ結構です。

万一住所も求められた場合は、

No39 St P-08 Chip Mong Land Sen Sok Phum Bayab Phnom Penh Cambodia.

電話番号：093591120
と記載してください。

なお、Google Map で場所を見る場合はこちらになります。
<https://goo.gl/maps/QCAXVMYXRvbDdNGv5>

■空港にたどり着いてから

プノンペン空港に降りたら、まずビザを取得します。（機内で渡された紙に必要な事項を書いて、カウンターに30ドルとあわせて提出すると5分でできます）

なお、空港内ではFree wifi が通じますので、もし繋がりましたら、Facebook Messenger やLINE で、到着した旨をご連絡ください。（つながらなかったら、連絡なしでも大丈夫です）

その後、入国審査を通過して、建物をでてすぐ右手の Park Café に来て下さい。

■ビザについて

カンボジアのビザは、到着した空港（プノンペン or シェムリアップ）で簡単にとれます。プノンペンの場合は、飛行機を降りて、道なりに歩いて行って、広い部屋に出たら左手側にビザカウンターがあります（外国人の半分以上がこちらに行くので、ついていけば分かります）

このビザカウンターで30ドルの観光ビザを取得してください。4*3cmの写真正が必要ですがなくても1-3ドル払えばOKなので、日本で写真を撮ってこなくても大丈夫です（持っていたらもってきて下さい）

混んでなければ5分くらいで簡単にとれます。（日本のカンボジア大使館でとったり、ネットで取得したりもできますが、空港で取るのが一番簡単です）

ビザなのですが、滞在期間は1ヶ月になります。研修は4週間でも28日間（最後の日曜は自由参加）ですので、問題ありませんが、その後観光などでカンボジア滞在する場合には延長が必要になります。

延長の方法は

1. 45ドル払って延長する
2. 1度、隣国（ベトナムならバスで片道10ドルで行けます）に行き、再入国のどちらかになります。

どちらも、サムライカレーメンバーが実際に実行してますので、必要であれば現地でメンバーに聞いて頂ければ結構です。

■ビザ取得後

ビザをとったら、右手をみると IMMIGRATION（入国管理）カウンターに行きます。機内でもらった入国カードを記入し、提出してください。指紋をとられたり、とられなかったりします。

このあと、ターンテーブルを回っている荷物をとって、税関を通過して、空港の外に出ます。

■待ち合わせ場所について

空港の建物を出ると、右手に Park Café という大きな Café があります。



このカフェの中で、弊社スタッフがお待ちしておりますので、カフェの中までお越しください。

■サムライカレープロジェクトプログラムの開始について

スタッフの送迎後、部屋に入っただき、その後は自由時間です。

プログラムの正式スタートは、月曜日の 10 時からになります。
10 時に店舗のミーティングルームにお越しください。

以上です。

プノンペンでお会いしましょう！

質問は

info@spiceupac.com

LINE ID : @samuraic

森山まで！

入出国

旅の準備と技術 旅の道具と服装 / 入出国

カンボジアの空の玄関口はプノンベン国際空港とシェムリアップ国際空港がメイン。規模は小さいが、シアヌークビル国際空港からも入国できる。シェムリアップ国際空港は規模こそ小さいが、数年にわたる改装をへて近代的なターミナルビルに生まれ変わった。プノンベン国際空港も2016年に新ターミナルが完成し、近代的な空港に生まれ変わっている。

入出国の手続きは他国とほぼ同様。シェムリアップ国際空港は規模が小さいので、初めてでもまず迷うことはないが、ここでその手続きを順を追って説明しよう。

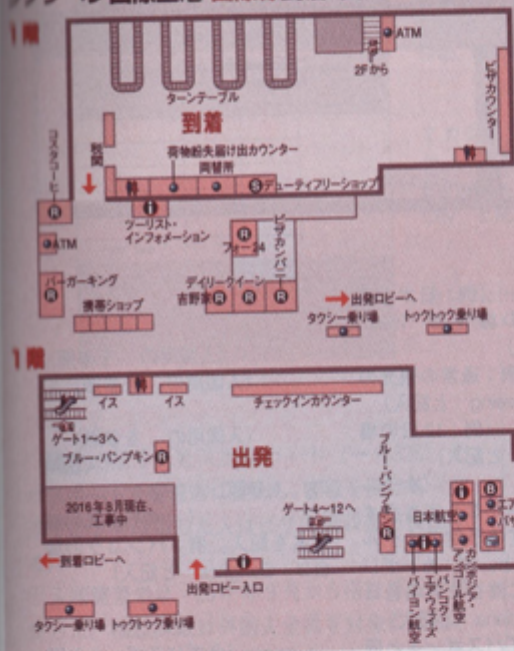
ここではシェムリアップ国際空港を例に取ったが、プノンベン、シアヌークビルでもほぼ同じ順序。

入国手続き

バンコクから約1時間、ホーチミン市からは1時間～1時間30分でシェムリアップのシェムリアップ国際空港に到着する。飛行機が空港に近づくと、機内では入出国カードと税関申告書（→P326、327）が配られるので、到着までに記入しておく。また、バンコクからの場合はバンコクの空港の搭乗ゲートにこれらの書類が用意されていることもあり、見かけたら入手しておく。



プノンベン国際空港 国際線到着・出発ロビー



シアヌークビル国際空港でも、アライバルビザの取得が可能(上)

シェムリアップ国際空港着陸前、トンレサップ湖が見えることもある(左)

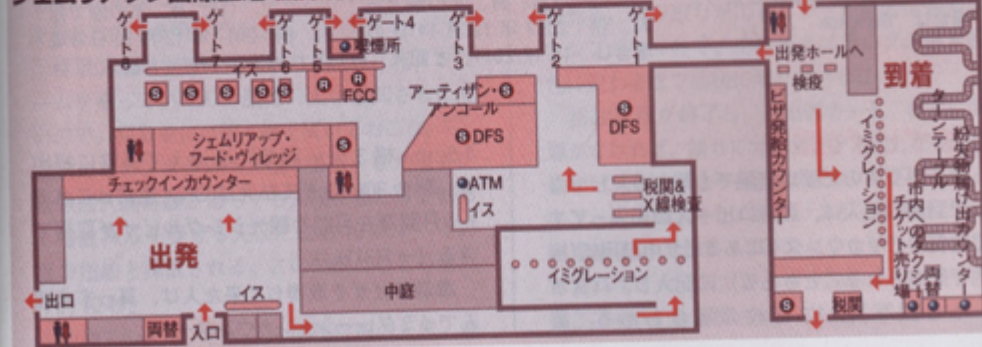


シェムリアップ国際空港の到着ターミナル内にある、タクシーチケット売り場



プノンベン国際空港の到着ターミナルを出た所にあるタクシーチケット売り場

シェムリアップ国際空港 国際線到着・出発ホール



税関申告書の記入例 ※すべてアルファベットで記入すること。

表

GENERAL DEPARTMENT OF CUSTOMS AND EXCISE

អង្គការពន្ធដារកម្ពុជា

Passenger's Declaration

Family Name: (1)

Given Names: (2)

Sex: Male (3) Female

Date of Birth: (4)

Passport No.: (5)

Nationality: (6)

Occupation: (7)

Flight No.: (8)

From: (9)

Pass Check: Goods to declare (10) Nothing to declare

裏

List of declared goods

Description of goods	Quantity	Value	Customs Use Only
(14)	(15)	(16)	
Total			

Receipt No. _____

Date: _____

Signature: _____

Customs and Excise Officer

- 表**
- 姓
 - 名
 - 性別 (男性は Male、女性は Female の箇所に✓をつける)
 - 生年月日 (*を参照)
 - パスポート番号
 - 国籍 (例: 日本国籍なら Japanese と記入)
 - 職業
学生: Student
会社員: Office Worker
公務員: Government Employee
主婦: Housewife
サービス業: Service Job
自営業: Selfemployed
無職: Without Occupation
 - 入国交通機関 (飛行機なら便名を記入。例: バンコク・エアウェイズの 930 便の場合は Flight No. の箇所に PG930 と記入。船の場合は Ship、車の場合は Car と記入)
 - どこから来てどこへ行くのか (例: バンコクから来てカンボジアのあとにホーチミン市へ行く場合は Bangkok / Ho Chi Minh City と記入)
 - 税関申告が必要な物を持っているか (持っていない場合は Nothing to declare に、持っている場合は Goods to

declare に✓をつけ、裏面に物品、個数、価格を記入)

⑪ 1万 US\$ 相当額以上の外貨を持っているか (持っていない場合は No に、持っている場合は Yes に✓をつけ、裏面に貨幣名と金額を記入)

⑫ サイン (必ずパスポートと同じサインを記入)

⑬ カンボジア入国日 (*を参照)

裏

⑭ ⑩ で Goods to declare に✓をつけた場合は物品を記入 (例: キヤノンのカメラを持っている場合は Camera/Canon と記入) また ⑪ で Yes に✓をつけた場合は、その貨幣名を記入 (例: 日本円で 100 万円を持っている場合は Japanese Yen 1000000 と記入)

⑮ ⑬ の個数 (例: 10 個持っている場合は 10 Pieces と記入)

⑯ ⑭ の価格 (例: 1000US\$ の物を 10 個の場合は 1000US\$×10 = 10000US\$ と記入)

*日、月、年の順で記入。
例: 1975 年 12 月 26 日の場合は 26/12/1975 と記入。

2. 入国審査 (イミグレーション)

機内で配られた入出国カード (→ P.326) とパスポートを審査官に提出し、審査を受ける (空港でビザを取得した人はビザの領収書も提出する)。

入国審査では、2011 年 9 月から指紋採取が始まった。指紋採取は外国人全員を対象に実施されているが、2016 年 10 月現在、まれに行われないこともある。以下に指紋採取の方法と手順を記したので参照してほしい。

- ①採取方法は機械に指を触れるだけ。指にクリームを塗っていたり、脂性の人は感知されにくいので、採取前には軽く指を拭いておこう。
- ②初めてカンボジアへ入国する人、また過去に複数回入国経験があっても入国に当たって初めて指紋採取を受ける人は、左右 10 本すべての指の指紋を採取される。この時間はひとり当たり約 10 秒。
- ③初めての入国、初めての指紋採取の人は、機

械に指を触れるのは以下の計 4 回。「右手の親指以外の 4 本」「右手の親指」「左手の親指以外の 4 本」「左手の親指」(順不同)。

④入国が 2 回以上で以前に指紋採取済みの人は機械に指を触れるのは「右手、もしくは左手のどちらか片手の親指以外の 4 本」「同じ側の手の親指」の計 2 回 (順不同)。

⑤指紋採取が認証されると緑色のランプがつく。緑色のランプがついたら、次の指を機械に触れる。読み取りができなかった場合は赤色のランプがつくので、その場合はランプの色が緑色に変わるまで機械に触れ続けること。

指紋採取が終了し、入出国カード、ビザに問題がなければ、晴れてカンボジア入国となる。最後にパスポートと一緒に出国カードが返されるので、出国時までなくさないよう注意すること。

審査官のいるブースは数が少ないうえ、作業は実にマイペースだが、何か問題がないかぎりここであれこれ質問されることはない。

入出国カードの記入例

※すべてアルファベットで記入すること。

入国用

出国用

សណ្ឋាគម្ភប័ណ្ណចូល ARRIVAL CARD		សណ្ឋាគម្ភប័ណ្ណចេញ DEPARTURE CARD	
① 2258361		① 2258361	
PLEASE COMPLETE WITH CAPITAL LETTER		PLEASE COMPLETE WITH CAPITAL LETTER	
ឈ្មោះគ្រួសារ Family name	①	ឈ្មោះគ្រួសារ Family name	⑬
ឈ្មោះ Given name	②	ឈ្មោះ Given name	⑭
ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត Date of birth	DD/③/YYYY ជាតិជាតិ Nationality ④	ថ្ងៃខែឆ្នាំកំណើត Date of birth	DD/⑮/YYYY ជាតិជាតិ Nationality ⑯
លេខជំនាញ Passport N°	⑤ ប្រភេទ ប្រុស/M / ម្តាយ/F Sex ⑥	លេខជំនាញ Passport N°	⑲ ប្រភេទ ប្រុស/M / ម្តាយ/F Sex ⑳
លេខបណ្ណាចត/យានយន្ត Flight / Vessel / Vehicle N°	⑦	លេខបណ្ណាចត/យានយន្ត Flight / Vessel / Vehicle N°	⑳
មកពី From	⑧	ក្រុងចុងក្រោយបំផុត Final Destination	㉑
លេខជំនាញ Visa N°	⑨ កន្លែងចេញ Place of Issue ⑩	បំណងដំបូង (Cambodian only)	㉒
បំណងដំបូង Purpose of Travel	⑪ រយៈពេលស្នាក់នៅ Length of stay ⑫	សូមអះអាងថា ព័ត៌មានដែលបានផ្តល់ជូនពិតប្រាកដ និងត្រឹមត្រូវ I declare that the information I have given is true and correct.	⑫
អាសយដ្ឋាននៅកម្ពុជា Address in Cambodia	⑬	ហត្ថលេខា Signature	⑳
ស្នាក់នៅកម្ពុជា I declare that the information I have given is true and correct.	⑬	ថ្ងៃខែឆ្នាំ / Date	DD / ㉓ / YYYY
សម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្ទៃក្នុង For official use only	ហត្ថលេខា / Signature	សម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្ទៃក្នុង For official use only	⑳
	⑭		⑳
	ថ្ងៃខែឆ្នាំ / Date		DD / ㉔ / YYYY
	DD / ㉕ / YYYY		

入国用

- ① 姓
- ② 名
- ③ 生年月日（日、月、年の順で記入。例：1975年12月26日の場合は 26/12/1975 と記入）
- ④ 国籍（例：日本国籍なら Japanese と記入）
- ⑤ パスポート番号
- ⑥ 性別（男性の場合は M、女性の場合は F の箇所に✓をつける）
- ⑦ 入国交通機関の番号（飛行機なら便名を記入。例：バンコク・エアウェイズの 930 便の場合は PG930 と記入）
- ⑧ 出発地（⑦ に乗った都市名を記入。例：バンコクから乗った場合は Bangkok と記入）
- ⑨ ビザの番号

- ⑩ ビザの発給地（例：日本の東京での発給の場合は Tokyo Japan と記入）
- ⑪ 入国目的（例：通常の観光の場合は Sightseeing と記入）
- ⑫ 滞在予定日数（例：10 日の場合は 10 days と記入）
- ⑬ カンボジアでの住所（ホテル名を記入。予約がなくても必ずどこかの宿泊する予定のホテル名を記入すること。例：カンボジアーナホテルに滞在する場合は Hotel Cambodiana と記入）
- ⑭ サイン（必ずパスポートと同じサインを記入）
- ⑮ 入国日（日、月、年の順で記入。例：2017 年 12 月 14 日の場合は 14/12/2017 と記入）

出国用

- ⑬ 姓
- ⑭ 名
- ⑮ 生年月日（入国用の ③ を参照）
- ⑯ 国籍（入国用の ④ を参照）
- ⑲ パスポート番号
- ㉑ 性別（入国用の ⑥ を参照）
- ㉒ 出国交通機関の番号（入国用の ⑦ を参照）
- ㉓ 次の目的地（㉒ の行き先の都市名を記入。例：バンコクの場合は Bangkok と記入）
- ㉔ 日本国籍の場合はこの欄は記入不要
- ㉕ サイン（必ずパスポートと同じサインを記入）
- ㉖ 出国日（日、月、年の順で記入。例：2017 年 12 月 30 日の場合は 30/12/2017 と記入）

1. まずビザを取得

カンボジアのビザは空港でも取れる。ビザなしで到着した人は、到着ロビー入口を入れてすぐ右側のビザカウンターにあるビザ申請用紙（機内で配布されることもある）に記入し、パスポートと顔写真1枚（2枚の場合もある。縦

4.5cm×横 3.5cm 程度）を添えて係官に提出し、料金 30US\$ を支払えば OK。通常はこれ 1 ヶ月間滞在可能な観光シングルビザが取得できる（→ P311）。

事前にビザを取得して来た人は、真つすぐでイミグレーションカウンターへ。