

វិទ្យុសាស្ត្រ ក្រមា

Kroma

TAKE FREE

Vol.03

2023 NOV-
2024 JAN

Phnom Penh

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

プノンペン Jazzライブへのご招待

この街に生きる人から、この街を訪れる
人たちに伝えたいこと。ビジネスも生活も。

個人の起業、法人企業向け、各種ワンストップサービス

【個人の起業、法人企業向け、各種ワンストップサービス】

海外進出支援（会社設立、法人登記、各種ライセンス取得、延長代行等）、各種調査（市場調査、企業マッチング、コンサルティング、現地訪問調査代行等）、各種イベント、アポイントメント代行業務（NGO、日系企業、ローカル企業等）、通訳、翻訳、視察ツアー各種手配、経験豊かな日本人スタッフとの面談、チャットでお客様のニーズに合わせて、スピーディーなお見積りとサービスを提供。



【メリット以外何もない、法人契約】

急な出張時でも、事前払いはご不要。翌月一括払いで清算業務もスムーズ。経験豊富な日本人スタッフとのぐるうーぶチャットで、生活から各種手配までの「**なんでも相談サービス**」付。出張時のトラブルにもスピーディーに対応。8つの安心ポイントと、8つのベネフィット付きなのに、初期費用、月額料金も無料。



【短期・中期・長期、運転手付き車両リース】

プノンペンでも、シェムリアップでも、1日でも、中期～長期でも、仕事用、ファミリー用、ゴルフ用でも、運安心の旅行会社手配の**運転手付き車両**レンタルはいかがでしょうか。日本人スタッフが運転手との調整を行いますので、トラブル時のストレスも緩和されます。



【各種ビザ取得、延長、労働許可書代行サービス】

観光ビザ（Tビザ）、一般ビジネスビザ（Eビザ）、退職ビザ（ERビザ）の延長手続き・更新、労働許可書（ワークパーミット）取得代行サービスを行っています。煩雑な手続きも、日本人スタッフのサポートで安心して行えます。

カンボジアで17年、日本語可！通訳、車両、ビザ、航空券等、各種手配

Krorma Tours
クロマーツアーズ

 cambodia@sketch-travel.com



日本語でどうぞ！

  **099-890-960**

  **krormatours**



 **LINE** でお気軽に！
krormatourspp



Vol.03

2023 NOV-
2024 JAN

CONTENTS



【今日の一枚】 瞑想@イオンモール

表紙および上写真: 西村清志郎

【無料定期配布先募集中】

企業、団体、飲食店様に無料定期配布を行っております。ご希望の際は、件名を「無料定期配送希望」として、配布先住所、御社名もしくは御団体名もしくは御店舗名、ご担当者様氏名、電話番号を明記の上、下記メールまでお申し込み下さい。(プノンペンのみ)
info@krorma.com

PDF版はこちら→



02	プノンペン Jazzライブへのご招待
03	わたしのロング・ステイ・ストーリー
04	カンボジア 撮り鉄日誌
	カンボジア・ペット事情
05	プノンペン不動産事情
	銀行展望
06	スイーツおじいのプノンペンおすすめスイーツ
	カンボジアお魚だより
07	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話-
	おとことりっぶ
08	孤独のグルメン in プノンペン
09	JICAカンボジアリレー
10	国際交流のわ
	CJCCだより
11	JNNCリレー - トウクトウク -
15	プノンペン日本人学校だより
	プノンペン補習授業校だより
16	大使館とは？
	医療コラム
24	カンボジア観光省 観光ニュース
12	カンボジア全土マップ/プノンペン観光情報
13-14	プノンペン便利Map
17	カンボジア便利情報
18-22	電話帳 - Listing -
23	カンボジア祝祭日・この指とまれ「サークル活動」

ジャズコントラバス奏者・安河内大介のお薦め！ プノンペン Jazzライブへのご招待



コロナ後、再び進化の歩みを始めたプノンペンは、エンタメ界隈も変化が続いています。業態を変えて営業を続けているお店もあれば、残念ながらクローズされたお店もあり、生演奏を楽しめる場所も変わりました。既存のガイドブックやTrip Advisorの情報が古く、すでに店が無くなってたということもあるかも知れません。



Bouchon Wine Bar (St.174)

植民地時代の名残りが多く残るプノンペンには、美味しいフレンチビストロやワインバーがいくつもありますが、生演奏も一緒に楽しみたいならSt.174のBouchon Wine Bar!

毎週水曜にはジャズやポップスなどアコース

ティックな演奏、金曜はクメール音楽のバンドの演奏が楽しめます。食事飲み物もとても美味しく、牛肉の赤ワイン煮 (Bœuf Bourguignonne) が特におすすめ。

王宮エリアの南、St.244境界はおいしいハンバーガー店、ベージュ店、小劇場などが集まる注目エリア。Craftはその名の通り自家製ビールが楽しめるパブ。

生演奏は毎週火曜・金曜・土曜。ロック、ジャズ、ポップス、カントリー、クラシック、民族音楽など、多彩なプログラムが組まれており、音楽好きの常連さんが集まってきます。



Craft (St.244 - Palace Lane)



Sofitel Phnom Penh, La Coupole

毎週日曜11:30から開催のサンデーランチです。高級ホテルのレストランでジャズの生演奏と専属シェフMr. Driss Helali監修の豪華ブッフェを思う存分お楽しみ下さい。

おひとり様65ドル(税別)という価格帯ですが、お食事をされた方はプール

アクセスも着いています。バースデーパーティにもよく使われています。

ピカピカの高級外車が行き交うBKK1エリア・St.370のイタリアンラウンジレストランGreen Pepperでは、クラシックピアノやジャズバンドの演奏を聴きながらディナーを楽しめます。

オーナーシェフMr.Marcello Biancardinoによる絶品イタリア料理と厳選されたワインとともに、優雅なひとときをぜひお楽しみ下さい。このピアノはとても煌びやかな音色が鳴るので、個人的にとても好きな空間です。



Green Pepper (St.370)

筆者の雑感ですが、この町の生演奏文化はまだ過渡期であり、人口の増減やトレンドのうつり変わりに合わせながらいかに定着させれば良いか、演者もお店も模索しているように感じます。

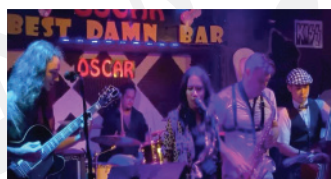
今回は、雨季乾季問わずコキゲンな生演奏が楽しめるおすすめスポットをご紹介します。(2023年現在)

多くのバーやクラブが立ち並び深夜まで賑わうストリート308(=通称バスាក់クレン)の中心スポットであるバックストリートバーでは、生バンドの演奏や人気DJのプレイが気軽に楽しめるオープンエア型クラブ。

週末にノリノリの音楽で盛り上がりたいたいなら絶対ここはハズせません。決して猥雑で危険な場所ではなく、びっくりするくらい健全かつリーズナブルなお値段のスポットなので安心してお楽しみ下さい。



Back Street Bar (St.308- Bassac Lane)



Oscar's on the Corner (St.104)

夜の街リバーサイド北側St.104のオスカーは、プノンペンのロックシーンの象徴とも言える老舗ライブハウス。

月曜から日曜まで毎晩10時からバンド演奏にとっぴり浸れます。懐かし

い60's-80's洋楽ロックソングが特にお客さんウケする傾向にあります。カンボジア人バンドのときにはクメールポップスソングも演奏されます。

最後に、私の一番好きな演奏会場として「プノンペンジャズクルーズ」という催しを紹介させていただきます。

このイベントは私の演奏家仲間のIntan Andrianaの発案で持ち込み企画としてジャズバンドが船上演奏したのが始まりで、今では予約がとて取りにくい大人気企画となりました。

乾季(11月～3月)の不定期開催、運航はクロコダイクルーズ社、乗り場はSt.104付近、タイタニックレストラン横にあります。おひとり10ドル(先行販売)、15ドル(通常)の乗船料で約90分間の生演奏つきのナイトクルーズが楽しめます。ジャズを聴きながらトンレサップ川やメコン川からプノンペンの夜景を、ぜひ一度お楽しみ下さい。



Jazz Cruise

プノンペンにはまだまだ他にも素敵なお店や楽しいサウンドがたくさんあります。演奏スケジュールなどはお店のFACEBOOKやINSTAGRAMに掲載されていますので、ぜひお気に入りのお店やミュージシャンを見つけて下さい。

ジャズコントラバス奏者・安河内大介

わたしの ロング・ステイ・ストーリー

Vol.3



MIENO YUKO
三重野由布子

出身：大分県
年齢：60代後半



▼カンボジアに初めて来たのはいつでしょうか？

2012年7月に、CJCCの日本語教師(現地採用枠)二次試験面接のために来カン。スカイプ面接と現地での面接希望とあり、未知の国なので行ってみよう！と来ました。実は現地での直接面接はこの回が最初で最後だったそうです。この3泊4日が初上陸ですが、面接前にホテルから近かった2頭の鹿公園周辺を歩き、ワットブノン、トゥールスレン収容所博物館などを一人で巡りました。道路を渡れた時「住めるかも」と思ったのを覚えています。

▼実際にはいつから住みだしましたか？

2012年9月、日本語教師として再カンしました。事前に連絡を取り合い、前任者が住んでいたアパートをそのまま使えたのは幸いでした。食器など残してくださったので、その日から暮らせたことで早く馴染めたと思います。

▼ロングステイをすることになったきっかけは？

日本の友人たちから「1年で帰ってくるの？」と、また職場の仲間からも「三重野さんも1年で帰ってしまうの？」との言葉に、「1年で何ができたのだろう？まだここで何かやれることがあるのでは？」との思いで今に至っています。また、2年目に入る頃、猫2匹が家族になったこともここで生活する、大きなきっかけにもなりました。

▼カンボジアに来る前の仕事や生活は？

大分出身。16年会社員として働いた後、フリーランスで人材育成の仕事に進みました。単発の研修も多数行いましたが、接客業・飲食店やグッズジブリやレゴ店の店長、スタッフ研修など長期に関わるスタイルでの仕事をメインにしていました。その中でお店の立ち上げや閉業などい

ろいろな経験をしました。来カン前2年ほどは老後の趣味と考え日本語教師の勉強を始めていました。日本での出会いや経験をまだ活かせるかもしれないという思いはカンボジアに来るきっかけにもなりました。

▼カンボジアでの日々の生活について教えてください

今は、バタンバンに住んでいます。現役で仕事もしていますが、セミリタイア宣言をしました。せっかくの地方暮らし、時間に追われず豊かな気持ちで過ごせればと思います。近所の散策で新しい出会いや発見をするのが楽しみです。猫3匹と過ごす時間が一番多いかも。

▼1カ月の大まかな生活費は？

家賃+水道光熱費\$350程度。食費はほぼ自炊なので食材費、外食、猫の餌&砂代、嗜好品、趣味、移動交通費など。

▼ロングステイをしてみたいと思う人に向けてのメッセージ

住む場所や生活スタイルで必要経費は変わります。都市部と地方でも物価が異なります。まずカンボジアで何をしたいか？楽しみたいか？を決め、生活スタイルに合わせた住居、環境選びが大切だと思います。

もちろん外国人にとって安全なエリアかを確認することは基本です。病気や怪我の際、対応してくれる病院や使える保険は何か。あたり前のことばかりですが、そこができていないか否かで不要な苦労をしないですみます。

カンボジアには、日本にはない魅力もたくさんあります。高齢者になっても住みやすい国です。私が住み始めた頃に、カンボジア在住先輩たちから教えてもらった、「私たち外国人は、住まわらせていただいている」という言葉の意味を今でも大切に、生活しています。



カンボジア 撮り鉄日誌 v0.3

バタンバン在住S.Y

カンボジア北西部最大の都市バタンバン在住、
鉄道とパイサイチュルックをこよなく愛する。

早起きしてサクッと撮れるプノンペン駅周辺

今回は、プノンペン駅での鉄道撮影についてご紹介します！プノンペン駅ホームは基本的に24時間出入りも撮影も自由にできます。列車は、朝6:40発北線バタンバン行きと、朝7:00発南線シアヌークビル行き。同便の復路、南線20:30着、北線22:30着の2本の往復のみです。復路は遅れることが多々あり（特に南線）、治安も確実に良いとは言えないため駅以外はおすすめできません。私はいつも朝出発の2本を撮影しています。

朝の撮影ポイントは大きく3つ。プノンペン駅ホーム、駅から2.5km圏内の線路沿い（立入可）と各踏切です。まず、大前提で朝の出発時、列車は、太陽を背に西に向かって出発するため、先頭車両を撮る場合は思いっきり「逆光」で真っ黒な写真になります。これを回避するには、駅周辺の高いビル等の建物の影、曇りの日、踏切で車体側面を撮影するなど工夫が必要です。線路沿いの治安は、朝は出勤時間帯と重なりとても良いです。ただ、盗難予防のため撮影機材はバッグから出さず、列車の通過数分前に取り出すぐらいをおすすめします。列車は派手に警笛を鳴らしながら来ますので通過数分前に気づけます。ぜひ、お好みの構図を探してみてください。



JAH院長がお教えます！

カンボジア🐾ペット事情

陸路で国境越え！？

最近、日本からベトナムを経由して陸路でカンボジアに
来られた大きなワンちゃん2頭連れの方から連絡があっ
た。ワンちゃんと日本へ再び帰国したいとのこと。聞くとこ
ろによると、お仕事で来られたそうだが、ワンちゃんが寂し
がるのはかわいそうとのことで、一緒に連れてきたそうだ。

しかし、なぜベトナムから陸路？実はプノンペンまで航
空券を予約したのだが、直前になりベトナムからプノンペ
ンまでのフライトでは2頭運べないと言われたからだそう。

そして、帰国は同じくベトナム経由が良いとのこと。しか
も、できればすぐに帰りたい？！さあどうする？

プノンペンからベトナムの空港まで陸路で行き、ベトナム
の検疫を通り日本に出国。普通で半年、早くても数ヶ月
かけて準備する行程なんですけど…。

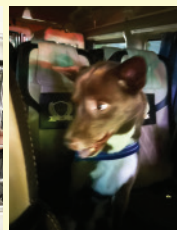
ベトナムから来たのにベトナムでの検疫出国証明が
ない。日本の出国証明はあるから、カンボジアの出国証明

は用意でき
る。ベトナム

のはどうなのか？日本検疫所への問合せ、カンボジア
の犬の検疫関係、ベトナム大使館への問合せなどなど
…多国間の書類が行ったり来たり。笑

カンボジアあるあるの「書類のたらい回し」はカンボ
ジアスタッフがいないればとてもできないお仕事となり
ました。（感謝感謝）

やってみるものですね。カンボジアからベトナムへの
陸路入国、そしてベトナムから日本まで、どうにかたり
着きました。無事、日本から連絡が入り、いつもよりも、
スタッフみんなの心に安心と経験が身につく、チーム
ワークも強くなったかなと感じた出来事でした。



喜久田治郎



ジャパン アニマル ホスピタル

カンボジアの獣医療発展や狂犬病などの伝染病撲
滅活動に貢献する為、カンボジア獣医師の育成に
取り組み犬猫を中心とした治療や動物愛護啓蒙活
動を行っている。

✉ japananimalh@gmail.com

☎ 010-303-088

🕒 9:00-17:00

📱 japananimal



プノンペン不動産事情

カンボジアの街を歩いていると、よく目にするアパートメント。そのほとんどはカンボジア人が個人で経営しているものです。そこへ加えてここ数年サービスアパートやコンドミニアムが登場しています。

清潔で安全なお部屋を探そうとすると、どの地域にも最低相場というものがあります。やはり、相場より安い場合には、なんらかの問題はあるものです。

入居してまず大掃除。電気の配線が壊れ、お風呂が壊れ・・・と、引っ越し早々修理の連続だったり、夜中にドアノブがボロンと壊れてしまっても誰かを呼べず一晩中眠れなかったり、電気を消した途端ガサゴソと虫が出てきた



り・・・、雨季になったら雨漏りがしたり・・・。

ここはカンボジアなので、感覚が日本人とは違うし、日本では非常識かもということが常識だったりもします。しかしまた、お住まいになる方の感覚もそれぞれ違います。

こんな事もあるんだと、内覧時の確認に役立て、ご自身に合った快適なお部屋でカンボジアでの生活を楽しまししょう。



エイブルプノンペン

プノンペンでのお部屋探しならエイブルプノンペン♪仲介手数料無料!お引越しのお手伝い、入居後のサポート、その他生活に必要な医療保険や車両保険のお手続きもお任せください。

☎ 086-406-080

🕒 9:00-17:30

🌐 <https://www.able-nw.com/phnompenh/>

📱 ablephnompenh

銀行展望

現金・貴重品の管理には Vol. 3 ご注意ください

カンボジア日本人会様主催『盆踊り大会』は4年ぶりの復活を果たし、たくさんの来場者様とイベント出展者様との熱気で賑わう中、PPCBankもシルバースポンサーとして協賛させていただき、また、10月末にカンボジア国立銀行(NBC)主催にて開催された『ASEAN貯蓄の日』ワークショップでは、ゴールドスポンサーとして、本年テーマ「自身と家族のための貯蓄習慣」



を開催地コンポントム州の人々にお伝えるための中心的な役割を果たすことができました。

高金利の米ドル定期預金に代表される「貯蓄」も、国内

外から注目が集まるカンボジア国内銀行サービスのひとつです。現在、PPCBankジャパンデスク窓口での日本語のご案内を通じて、これまで以上に多くのお客様が定期預金口座を含む各種銀行サービスのご利用を開始いただいております。

なお「貯蓄」には現金のお取り扱いがつきものです。銀行窓口での出入金および現金の持ち歩きの際には以下の点にご注意くださいませ。

- 現金の状態(破れ、汚損、等)によってはご入金いただけない場合がございます。米ドル紙幣を含む外貨は銀行窓口でも交換できませんのでご注意ください。
- お引き出しの現金の枚数や状態は、お持ち帰り前にその場で必ずお確かめください。交換が必要な紙幣はお引き出しの際に窓口にてお申し出ください。
- 各所にて、ひったくり被害や現金すり替え被害が多数報告されています。カンボジアご滞在中の現金および貴重品の管理にはくれぐれもお気をつけください。

PPCBank プノンペン商業銀行



日本人スタッフ常駐。10周年を迎えたPPCBankジャパンデスクでは、カンボジアでのビジネスに欠かせない各種銀行業務をすべて日本語でご案内しています。日本語ウェブサイトには銀行サービスに関する最新情報が満載。

☎ 061-444-608 ※ジャパンデスク直通

🕒 月曜～金曜 8:00-16:00、土曜 8:00-12:00、日曜・祝祭日 定休日

🌐 <https://www.ppcbank.com.kh/japan-desk/>

📱 PPCBank ※クメール語&英語

📞 ppcbank_cambodia

📧 @ppcbankcambodia

ジャパンデスク担当
小菅 義之



スイーツおじいの ブノンペンおすすめスイーツ

まさかこんな優雅な和菓子をブノンペンで食べられる日が来るとは。

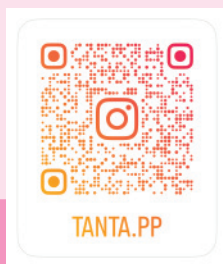
カンボジアで見かけるおどろおどろしい色合いのケーキとは雲泥の差の上品で凛とした見目麗しい練り切りの数々を楽しめるのは至福の一言。無論その出で立ちのみでなく、中の餡と外の餡では豆の種類を変えているこだわりの餡は香りもよく、素晴らしい。是非とも少々濃いめに入れた煎茶と楽しみたい。

久しぶりに食したいちご大福もなめらかな求肥、優しい甘さの餡、そしてひょこりと顔を出すイチゴの爽やかな酸味がたまらない。日本茶で頂くのも良いが、軽やかにダーズリンティー等と合わせてもお洒落な午後の一時になること請け合い。

tantaさんはこの度はイベントでの出店だったが、通常は店舗を構えず、店主の中川さんがその日に作った出来立て



のスイーツをInstagram (instagram.com/tanta.pp) のストーリーで公開し、メッセージでオーダーして頂けるという仕組み。過去の投稿を覗くと、和菓子のみでなく、チーズケーキやカヌレ・ド・ボルドー等必食のアイテムだらけだった。tantaさんの登場で季節に合わせた様々なスイーツを楽しめる喜びが増え、ブノンペン生活がまた豊かになった。感謝しかない。



寄稿: スイーツおじい

カンボジアに土着して長い、甘いもの好きおじい。スイーツ王子になり切れなかったスイーツおじいのブノンペンおすすめスイーツ紹介。

カンボジアお魚だより

初めまして。カンボジアで魚の研究をしている、岡田龍樹(おかだ りゅうじゅ)と申します。熱帯淡水魚が多いカンボジアには日本では見慣れない魚が多く棲息しています。本稿では、多種多様なカンボジアの魚について、楽しく紹介させていただきます!

今回は「世界最重量淡水エイ」についてご紹介します。今年10月3日にギネス世界記録に認定されたホットな話題です。ストゥントレン州で採集された巨大な淡水エイ(赤エイ科の *Urogymnus polylepis*) は、重さは約300kg、大きさは円盤



の直径が2.2mで尾を含めた全長は約4mにもなります。現地では、満月という意味を持つ「ボラミー」という愛称で呼ばれています。

世界最重量の淡水魚はカンボジアにいた!

ここでエイに関する素朴なQ&Aをお届けします。

- ・ エイって魚なの?: 魚です。魚類は大きく硬骨魚類と軟骨魚類に分類されますが、エイはサメと同じ軟骨魚類に分類されます。
- ・ エイって何を食べるの?: 底生の魚や甲殻類、軟体動物を食べます。
- ・ エイって美味しいの?: サメと同様古いものはアンモニア臭が強く癖がありますが、世界的に食べられています。東南アジアでは、トムヤムのスープに入れたり、香草と一緒に炒めたりして食べるようです。

現在ボラミーは放流・保護されていますが、通常サイズの淡水エイは市場で稀に見ることが出来ます。世界最大になりうる淡水魚、市場で見かけた際はぜひ試してみたいかがでしょうか。

目指せ! カンボジアの魚博士!?

京都大学大学院アジア・アフリカ地域研究研究科博士課程在籍。トンレサップ湖・カンボジアの人々に衝撃を受け、カンボジアの漁業・魚についての研究を志しました。

寄稿: 岡田 龍樹

☎ 096-743-6323

✉ kurumimaru1224@gmail.com

📱 Ryuju Okada



今年の8月に開幕したカンボジア国内のプロサッカーリーグCambodian Premier League(CPL)。日本人選手も多数活躍するこのリーグですが、まもなくリーグ戦も中盤の折り返しにさしかかり、各チーム現状の成果や今後の課題が明確に。ここからどのような修正、継続を上位を目指していくのかが見どころとなっていきます。一方で世界のサッカー事情はというと、すでに2026年ワールドカップに向けた予選がスタートしており、カンボジアも10月にその初戦としてパキスタンと対戦。今回のカンボジア代表メンバーにはなんとCPLで活躍中の日本人選手、小川雄大選手も帰化選手として代表に合流して話題となりましたが試合は惜しくも敗退。カンボジアのワールドカップ予選は残念ながら終了となりました。

そんななか、CPLでも上位にいるPhnom Penh Crown FC (PPC)がAFC Cupという国際大会に参戦し奮闘中。国内リーグ戦と並行しながらアジア・オセアニアの各国のチームを相手に試合を対戦し、今のところ(執筆時点)PPCは予選でグループ2位をキープ。是非カンボジアを代表するチームとして活躍を期待したいですね。今回はそんな好調のPPCで活躍する日本人選手達の一人が次のコーナーで登場です！

今回登場頂くのはPhnom Penh Crown FC所属の清水慎太郎選手です。

Jリーグで大宮アルディージャ、ファジアーノ岡山、水戸ホーリーホック、FC琉球でのプレーを経験して東南アジアへ。事前に全く情報のなかったカンボジアリーグに合流したのは今年の2月。大雑把な感じ?!のプノンペンでの生活も肌にあい、チームメイトの日本人選手達にも助けられながらフォワードとして徐々に現地サッカーにも適応。対人での球際が激しいと感じるカンボジアサッカーに、最近では自分の感覚もあってきて国内リーグだけでなく国際大会のAFC Cupでも得点量産中。カンボジアに来てからはNoteをはじめ、自分のペースで情報発信も。これからもストライカーとして1試合1得点を自分のタスクとしてのぞむ清水選手に期待です。

- 清水選手とのフルインタビュー動画はYoutube“東南アジアサッカーの風”をご覧ください。

カンボジアサッカーよもやま話 Focus カンボジアサッカーリーグは後半戦へ！



ソリヤ フットボール

2012年設立。カンボジアで子供向けサッカースクールの運営、サッカー大会の企画、CSRサッカー活動、フットサルコミュニティの運営、スポーツマーケティング、スポーツ用品(Mizunoスパイク)の販売などを展開。

✉ taisaito.ffe@gmail.com

Facebook Soriya.Football

Twitter @soriya_football

斉藤 泰一郎



今回は、旅の専門家が行く、カンボジア第2の世界遺産サンボア・ブレイクック日帰り旅。片道3時間で行ける魅惑のクメール遺跡にちょっと顔を出してくるぜ～！



6:30 コンボントムへ出発～。



8:00 タランチュラ村で揚げ蜘蛛を食すぜ～。



9:00 サントウクの丘で長い階段を上る。現代寺院&仏陀の彫刻がたくさんあるぜ～。



12:00 サンボア・ブレイクックに到着。ブレアンコール時代の遺跡を満喫だぜ～。



アツ小・中学校
PKO時代にここで
日本人が亡くなった…。

16:00 今回の旅は終わったぜ～。

八木ゆうきの 週末
ことりっふ、
おと
ワイルドだろ～



旅のポイント

- ・渋滞時間を避けて移動
- ・プノンペンから日帰りで行ける世界遺産
- ・コンボントム州の主な見所を満喫。

料金：310\$ (ガイド付き)

時間：6:30頃～16:00頃

*食事、入場券は料金に含んでません。

Krorma Tours TEL: 099-890-960





腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：瀬川 あさぎ
出身：神奈川県
年齢：—
カンボジア歴：10年以上

猫と焼酎が大好き♡ 美味しい料理とお酒を用意して皆さまの越しをお待ちしています♪

小料理屋 縁

☎ 095-301-010

🕒 17:00-22:00

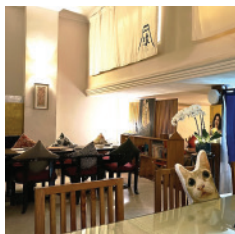
📷 japanese_restaurant_yen

2023年7月に十周年を迎えた日本料理店。お一人様から会食まで、幅広いニーズに対応。



香箱蟹風カンボジア・ケップ産の蟹(\$14程/時価)

名産地ケップで獲れた蟹を、丁寧に一杯ずつ身をほぐし甲羅につめて香箱蟹風に仕上げた逸品。味よく見た目も美しく、食べやすいのも人気の理由。数量限定なので、事前にご予約ください。



店主：高橋 正樹
出身：福岡県
年齢：56歳
カンボジア歴：10年

料理人歴37年。お客様の美味笑顔のために一生を捧げる。日本とカンボジアの将来のために。



親方

☎ 078-423-311

🕒 17:00-23:00

FB: Oyakata Japanese Restaurant

勝手ながらスタッフ共々、私自身が飲み食べたいと思うものを作っています!



博多もつ鍋1~2人前(\$14/税込)

人生のうち40年以上作ってきている、故郷博多代表料理の一つであるもつ鍋。1~2人で楽しめる150gというサイズでご提供。ホルモン追加\$11、野菜追加\$3です。



職人佐藤

営業時間17:30~2:30 火曜日定休日
日本人オーナー
本格日本食レストラン

☎ 096 990 0055

#179, St63, Sangkat Boeung Keng Kang 1, Khan Boeung Keng Kang

鰻富士
Una Fuji

年末までの特別価格

\$9.9

\$11.9

外はカリッ、中はふわり、分厚い鰻に特製ソースが絡む、贅沢な一口。大切な人との特別なひととき...ぜひご来店ください。

営業時間11:30~14:00/17:00~21:00 火曜日定休日

#37A, St 305, Sangkat Boeung Keng Kang 1, Khan Boeung Keng Kang

☎ 096 965 8889

JICAカンボジアリレー

Vol.3 理科教育向上のために私ができること

私は、JICA海外協力隊として、コンポンチャム州小学校教員養成校に配属され、理科教育の支援を行っています。学校を管轄している教育省からは、①理科教員と共に、実験・観察を積極的に取り入れた授業を学生に指導する。②現地で入手可能な材料で理科実験道具を作成し、理科教員や学生に紹介する。③学生の教育実習に同行し、授業案の作成や授業の展開について助言する。という要請がありました。これを受け、現地の理科教員と学生に実験・観察の(1)技能習得と知識向上、(2)実践力と指導力をつける、(3)効果的な学習方法を用いて授業が行われる、の3点を自身の目標に掲げ、活動に取り組んでいます。



同僚理科教員との授業の様子

カンボジアの小学校では、理科の授業で、実験・観察を取り入れた授業を行っている教員は少ないように感じます。また、日本の理科室に当たり前にある道具や薬品がない!なんていうこともしょっちゅうです。ないから出来ないのではなく、あるものでどうしたら実験ができるかを考えることは楽しいですし、自分への挑戦の気がしています。うまくいった時や、学生の分かった!なぜ?この時はどうなるの?という瞬間に立ち会えることが活動の遣り甲斐になっています。



小学校での実験教室

先日、配属先の隣にある附属小学校の4年生～6年生を対象に、配属先の学生が先生役となり、実際に小学生に実験を取り入れた授業を行う理科実験教室を開催しました。小学校4年生では、教科書に光合成のしくみが掲載されているので、植物が光合成によってデンプンと酸素ができたことを確かめる実験を行いました。初めて顕微鏡を覗いた子供たちの反応は、驚いた様子だったり、見えたものを教えてくれたり、楽しそうでした。理科に興味を持つ先生、生徒が増えていってくれればうれしいです。また、先生役の学生の自信に繋がったようでした。

1つ行動を起こすと、新たな課題も見つかります。協力隊としての2年間でできることは限られていますが、1歩1歩現地の先生方と一緒に協力して歩んでいきたいです。カンボジアの未来を担う子供たちに間接的にでも関わっていることを誇りに思い、日々の活動に取り組んでいます。

カンボジアに派遣された協力隊はどんな生活を送っているのか、動画がありますので、こちらもぜひご覧ください。

【カンボジア・教育】協力隊員は任地でどんな生活をしているの?～クイズ・JICA海外協力隊の1日～

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=77pAt-LJEKU>



JICA海外協力隊 コンポンチャム 理科教育 佐藤綾



Japan International Cooperation Agency (JICA), Cambodia Office
独立行政法人国際協力機構(ジャイカ) カンボジア事務所

 <https://www.jica.go.jp/cambodia/>
 JICACambodia

ジャイカは、日本の政府開発援助(ODA)を一元的に行う実施機関として、開発途上国への国際協力を行っています。



“NEO KAWAII”って何？ 日本からバンドが来ます！

もうすっかり年の瀬です。そして、この号が出る頃にはブノンペンでの日本映画祭も終わっている頃でしょうか。遊びに来ていた皆様、ありがとうございます！そして、ほっとする間もなく、次なるイベントが始まります。音楽ライブをやります。

12月10日(日)夕刻、Factory Phnom Penhにて、CHAIという



日本の4人組バンドグループが一夜限りのライブを行います。アメリカやヨーロッパでもツアーを行うなど超実力

派のバンドです。また、それにちなんで、同じ日に同じ場所で、日本の“カワイイ”アイテムをたくさん盛り込んだイベントやブース出展なども行う予定です。詳細情報はフェイスブックで随時お伝えします。ぜひ、家族やお友達とともに、遊びに来てください。もちろん入場無料です！！

田中 晴輝

CHAI 【CHAI】 ミラクル双子のマナ・カナに、ユウキとユナの男前最強のリズム隊で編成された4人組、「NEO - ニュー・エキサイト・オンナバンド」。2017年1stアルバム「PINK」が各チャートで席捲。2018年には米国、英国でもデビューを果たし、4度の米国ツアーと2度の英国ツアー、アジアツアーを開催。2020年に米国の人気インディ・レーベル SUB POP と契約し、2022年には5度目となる北米ツアーを完遂、オーストラリアや中南米の大型フェスに出演するなど、近年、海外から高い注目を浴びているアーティスト。



JAPAN FOUNDATION
国際交流基金

世界の全地域で総合的に国際文化交流事業を実施する日本で唯一の専門機関です。「文化」と「言語」と「対話」を通じて日本と世界をつなぐ場を作り、人々の間に共感や信頼、好意をはぐんでいきます。

The Japan Foundation, Phnom Penh Liaison Office
独立行政法人国際交流基金ブノンペン連絡事務所

🕒 8:00-17:00 (Mon-Fri)

🌐 <https://pp.jpj.go.jp/>

📱 JFphn



カンボジア日本人材開発センター(CJCC)は、独立採算で運営されているカンボジア政府の教育機関です。教育・青年・スポーツ省を通じたカンボジア政府、そして国際協力機構(JICA)及び国際交流基金(JF)を通じた日本政府の協力を受けています。カンボジアへの進出や投資を行う日本企業が増加する中で、カンボジアの産業人材の育成及び企業向け情報提供・支援ネットワークのプラットフォームとなることを目指しています。

主要な活動はビジネストレーニングコース、日本語コース、文化・教育交流事業の3つです。ビジネストレーニングコースは、豊富な経験を持つJICA専門家、CJCCの職員、外部の専門家によって提供されています。日本語コースは、日本語教育を行っており、日本語をもっと学びたいという多くの日本の企業、団体、学生のニーズに応えるために、テーラーメイドコースも提供しています。さらに、日本とカンボジアの伝統文化や現代文化を紹介し、文化交流を図ることを目的に、毎年7月には七夕フェスティバル、2月には絆フェスティバルを開催しています。

す。また、教育交流事業の一環として、毎年10月に日本での留学を促進する日本留学フェアを開催しています。

2023年10月27日、28日、岡山大学/文部科学省日本留学海外拠点連携推進事業ASEAN拠点(OJEIC)と共同で開催された「日本留学フェア2023」では、在カンボジア日本国大使館、独立行政法人日本学生支援機構



(JASSO)をはじめとする多くの団体の後援の下、日本から12の大学及び高校にご参加いただき、2日間で1,200人以上の参加者が訪れました。参加者はパンフレットを入手し、メモを取りながら、それぞれの学校のコースや奨学金に関する説明に耳を傾け、日本留学に対する熱意の高さをうかがえました。

また、CJCCはカンボジア日本ビジネス投資協会(CJBI)の運営も担っています。CJBIは、会員企業に対し、ビジネスマッチングの機会や両国のビジネスに関する情報を提供する一方で、セミナーやワークショップ等のイベントを通して両国のビジネスを促進しています。今後も日本とカンボジアを繋ぐ機関として、皆様のご期待に沿えるよう、サービスの提供に努めて参ります。



Cambodia-Japan Cooperation Center カンボジア日本人材開発センター

CJCCはビジネス、日本語、文化交流を通して日本とカンボジアを繋ぐカンボジア政府の教育機関です。CJCCは王立ブノンペン大学(RUPP)内に位置しており、施設レンタル、ネイチャーカフェ、図書館の運営も行っています。

✉ japandesk@cjcc.edu.kh (CJCCジャパンデスク)

☎ 089-700-650

🕒 8:00-17:00 (土曜日・日曜日・祝日は休館)

🌐 <https://www.cjcc.edu.kh/ja/>

📱 cjcc.fb

トゥクトゥク



(写真上)ワークショップ内で、童心にかえりダンスを習得している先生たちの様子。

(写真右)ワークショップで作った自作のワークシートを先生が授業内で使用している様子。

(写真下)ワークショップで実践したゲームを先生が教室活動として子どもたちと行っている様子。



教員ワークショップ、絵本や歌などの教材作りの活動を始めました。現在は教材作りに一本化し、無料幼児教育教材ウェブサイトの運営や教員ワークショップを行っています。教員や教育局の方から「こんな教材サイトはカンボジアで初めて見たからとても有難い」、他の先生や親御さんに積極的にオススメしてるよ」という声をたくさんいただいております。私たちの活動の活力となっています。今後はこのサイトで先生たちが情報や教材交換できるようにし、先生たち自身でカンボジアの幼児教育を盛り上げていくお手伝いをしていく予定です。

有難いことに、現在は助成金やみなさまからの寄付により活動が成り立っています。



教材サイトをのぞいてみたい方はコチラからどうぞ。

ますが持続可能にしていけるための新たな試みとして、手作り絵本(クメール語/英語)や紙芝居(クメール語)の販売を始めます。12月14日〜17日にダイヤモンドアイランドで行われるカンボジアブックフェアに出店するのでぜひ遊びにきてください。また、カンボジア人のお友達に無料教材サイトを広めていただけたら嬉しいです。



Tuktuk Charity (Rermork for Children - R4C)
トゥクトゥク
✉ hello@tuktukcharity.org
🌐 tuktukcharity.org (TukTuk) / Rermork.org (R4C)
🌐 https://www.youtube.com/@tuktukcharity1271
📱 TuktukCharity (TukTuk) / RermorkForChildren (R4C)

私たちは『カンボジアの文化やカリキュラムに沿って作られた教材と、それらを効果的に使用するスキルを幼稚園の先生たちに提供する』というビジョンを持って、ポーサット州で活動している団体です。小さな団体ですが、教材サイトがカンボジア全土で愛用されるようチーム一丸となって精進しています。



撮影コーディネーター



広告撮影
観光・PR用撮影



空撮・VR撮影

カンボジアでの各種出版物、
映像撮影、編集制作、
メディアサポート、営業代行
全般承っております。

各種撮影許可取り等各種お問合せ、お見積もりはこちらから
クロマーメディア事業部
info@seishiron.com
017-777-110





カンボジア全土マップ

プノンペン観光情報

王宮・シルバーパゴダ

現国王の居住の場で、戴冠式などの公式行事も行われている。建造物の外観、手入れの行き届いた皇室の庭園内の散策を十分に楽しめる。隣接するシルバーパゴダも併せて見学できる。



国立博物館

カンボジア各地から出土したクメール遺跡の石像や美術品が収集・展示されている。館内はプレアンコール期、アンコール期など、展示品が年代順に展示されている。また、定期的なイベントも開催されている。



セントラルマーケット

1937年に建造のアルデコ様式の特徴的なスタイルが目立つプノンペン最大の市場。世界でも屈指の大きさのドーム型市場で、日用品、食品などありとあらゆるものが売られている。観光客のほか地元客でも溢れている。



トゥールスレン博物館

通称 S21。元々は高校の校舎だったが 1975-79 年のポル・ポト政権下で約 2 万人が収容され、拷問の末虐殺された。独房や尋問室などが当時のまま保存展示されている。2 階には、生存者の体験談も展示されている。



キリングフィールド

市内中心から約 15km にあるポル・ポト時代の処刑場。トゥールスレン刑務所から 1 万 7 千人の囚人が運ばれ処刑された。今なお残る犠牲者が埋められた穴の総数は 129 に及ぶ。発掘された遺骨が慰霊塔におさめられている。



プノンペン・サファリ

トラの火の輪くぐりやオランウータン、ワニのショーなど、様々な動物のショーが楽しめる。週末は家族連れで賑わう。動物の展示は小規模だが距離が近く、ゆっすり見ることができる。プノンペン市内からは車で片道 40 分ほどかかる。



ソーソーロ博物館

カンボジアの経済と通貨の歴史を学べる博物館。実際に植民地時代に使われていた紙幣なども展示。ゲームを通して、わかりやすく歴史を学べるコーナーや、デジタルアーカイブが閲覧できるコーナーなど、飽きない。



カジノ(ナーガ・ホテル)

様々なゲームが楽しめる外国人専用の大型カジノ兼宿泊施設。入館する際にはパスポート持参で小綺麗な格好が望ましい。外観のライトアップは雰囲気よく、目の前の公園には地元カプセルが集まる。



リバー・クルーズ

メコン河をゆっくり遊覧するクルーズツアー。昼間のツアーでは沿岸のローカルな生活風景が楽しめる、夕方のサンセットツアーでは雰囲気たっぷりの夕日鑑賞ができる。船によっては、食事が楽しめるツアーも開催。





- | | |
|-------------------|------------|
| Restaurant | レストラン |
| Bar | バー |
| Shop | ショップ |
| Hotel / G.H. | ホテル |
| Spa / Massage | スパ・マッサージ |
| Other Service | その他施設 |
| Travel | バス・航空 旅行会社 |
| Bank | 銀行 |
| Hospital / Clinic | 病院 |
| Post Office | 郵便局 |
| Embassy | 大使館 |
| School | 学校 |
| Gas Station | ガソリンスタンド |
| Pagoda | 寺院 |

- | |
|---------------------|
| 1F Mi-A |
| 1F AMAGING CAMBODIA |
| 1F Nyonyum Shop |
| 1F OWNDAYS |
| 2F Kintan Buffet |
| 2F 名産酒家 |



- | | |
|-------------------|------------|
| Restaurant | レストラン |
| Bar | バー |
| Shop | ショップ |
| Hotel / G.H. | ホテル |
| Spa / Massage | スパ・マッサージ |
| Other Service | その他施設 |
| Travel | バス・航空・旅行会社 |
| Bank | 銀行 |
| Hospital / Clinic | 病院 |
| Post Office | 郵便局 |
| Embassy | 大使館 |
| School | 学校 |
| Gas Station | ガソリンスタンド |
| Pagoda | 寺院 |

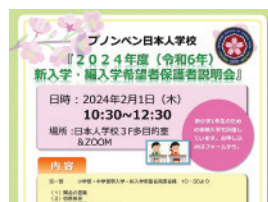


ブノンペン 日本人学校だより

第1回目の報告では、本校教育の概要をお伝えしましたので今回は、最近行われたその具体的教育活動の一端を紹介します。

それは何と言ってもコナツダンスによる「日本人会盆踊り大会」参加です。コロナ禍で3年間途絶えていた大会でしたが、その間に本校の伝統活動「コナツダンス」の灯を消してはならぬ、と校内で工夫しながら受け継いでまいりましたので、ようやく念願が叶いました。今年度は5月から計画し全校で練習をして来ましたが、スケジュールの関係で大会当日は小学部主体の参加となりました。しかし練習段階ではダンスの先輩である中学部のお兄さん、お姉さんから指導を受ける微笑ましい場面もありました。その踊りぶりにはさすがに一日の長があり、一つ一つのアドバイスは適切であり丁寧で、見ている者は感心させられました。

本番では、上学年がステージ上、下学年がステージ下にスタンバイし、ゆったりとしたクメール楽器の音楽に合わせて踊りが始



まりました。全員が今まで学んできた踊りをしっかりと友達と顔を見合わせながらできており、今までの中で最高の表現をすることができました。終わってからの児童一人ひとりの表情からは、やり遂げた安堵感と会場からいただいた万雷の拍手での満足感を感じ取れました。

次にお伝えしますのは、「2024年度新入学・編入学希望者保護者説明会」開催のお知らせです。来年度、本校への入学・編入学を検討されている方への案内となります。その概要は本校H.Pあるいはチラシをご覧いただければと思いますが、お知り合いの方などへもお知らせいただけますと大変ありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

校長 村上 洋司

ブノンペン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh (JSPP)

2015年に日本人会により設置され、小学部、中学部で構成される。基本は日本の教育内容(文部科学省の指導要領)に準じたカリキュラムとしつつ、カンボジアらしさを加味した特色ある学校経営を行っている。2023年度は在校生70人。

✉ jsppcambodia@gmail.com
☎ 092-882-140
🌐 https://jspp.tv/
📘 jsppcambodia



今回は、補習校中学部の生徒による手記です。

補習校でもらった「好き」

みなさん、好きなことはありますか。好きなことの定義は様々ですが、私にとっては、日々の小さな空き時間についてやしてしまうこと、やっていて楽しいこと、できなくなったら嫌なこと、などです。ゲームが好き。運動が好き。読書が好き。「好き」になることは、「得意」になるための一歩だと私は思っています。もちろん、好きなことが必ずしも最初から得意なわけではありません。それでもきっと、好きになるということは、立派な才能の一つであり、「得意」を増やす第一歩だと私は信じています。

補習校は、そんな「好き」を増やしてくれるような場所です。例えば、私は補習校に入って、日本語を使う機会が多くなったことで、日本語の美しさに気づき、漢字やいろいろな表現方法



ブノンペン補習 授業校だより

に興味を持ち、物語などの日本語で書かれた文章が前よりもずっとずっと、好きになりました。

好きになったものが増えたことで、必然的に、得意になったことも多々あります。また、日本の学校と同じ勉強をすることは、海外に住む私たちにとって、とても貴重な経験になっています。普段私たちが通うインターナショナルスクールでは学べないような言葉の学習、考え方、知識は、私たちの将来の選択肢を増やしてくれます。日本での受験、将来つきたい仕事などの手助けを含め、私たちへの選択肢、そして可能性を広げてくれていると感じます。土曜日の午前中、と時間は限られていますが、その時間が私にとってかけがえのない有意義な時間だと感じるとともに、何より、私はその時間がとても楽しく、大好きです

黒瀬夢希(中学部1年)

ブノンペン補習授業校 PPJS (Japanese Supplementary School of Phnom Penh)

当校は、カンボジア日本人会によって設置され、幼稚園部、小学部、中学部で構成されています。入学する児童またその保護者には、日本人会の会員となって頂き、保護者の協力を得ながら運営を行なっております。

✉ ppjshoshuko@gmail.com
☎ 095-962-235 (土曜午前中)
🕒 毎週土曜日8:30~12:00
🌐 https://ppjs.info/
📘 ppjskh

大使館とは？

～政務班の業務～

大使館の業務内容を分野ごとに御紹介するシリーズ、3回目となる今号は、政務班の業務についてです。

政務班は、主に、日本の外交政策に関連するカンボジア政府との調整と交渉や、カンボジアの政治・社会情勢及び対外関係に関する情報収集と分析を行っています。さらに、防衛分野の交流、法制度整備やガバナンス分野での協力の可能性の検討、日本の重要政策や日カンボジア関係についての広報などをカンボジア政府はじめ様々なアクターと連携しながら実施しています。



若手政治関係者招へい事業(※)参加者との同窓会(2023年5月)(※)カンボジアにおける与党と野党等との対話促進を通じた同国の民主的発展の後押しを目的とした事業。本年は5回目。

特に今年は、5年に一度行われる総選挙の年。38年間に渡り首相を務めたフン・セン前首相が長男のフン・マネット前陸軍司令官に首相職を引き継ぎ、フン・マネット新内閣が発足するという歴史的な出来事があり、政務班は大忙しでした。

7月23日の投票日に向けて、参加政党の政策方針などについて報道など様々なソースからの情報をまとめたり、与野党の政党関係者、政府関係者、有識者等と意見交換をし、選挙を巡る情勢の分析や結果の予測をしたりしました。在留邦人の皆様の安全に影響を及ぼすような動きを見逃さないことも重要なポイントであることは言うまでもありません。選挙結果は、与党・人民党が、125議席中120議席、フンシンバック党が5議席を獲得し、人民党政権が継続することになりました。

そして、8月に成立した新内閣では、多くの若い指導者が大臣に就任し、カンボジアの政治の世界では世代交代が進み



日カンボジア外交樹立70周年記念「絆ラウンドテーブルトーク」(2023年11月:カンボジア王立アカデミーとの共催)

つつあります。大使館としては、政府、与野党、市民社会等の従来からの幅広い人脈を大事にしつつ、次世代との関係構築を図り、フン・マネット首相をトップとする新しいカンボジア政府が何を重視し、どのように国を運営していくのかを見極め、日カンボジア関係の更なる発展に繋げようとしています。

こうした活動が、ひいては在留邦人の皆様の安心と安全、両国間の観光やビジネス分野での交流の活発化に貢献できれば幸いです。

在カンボジア日本国大使館
政務班

医療コラム

Vol.3 冷たいものには要注意！

こんにちは！サンライズジャパン病院の岩井です。前回に引き続き食べ物に関する話で、今回は食べ物にまつわる迷信についてのお話をさせていただきたいと思います。

カンボジアに赴任して約1年半が経ち、カンボジアの文化にも慣れてきましたが、赴任当初は驚きの連続でした。中でも食べ物に関して広く信じられていることに関して、患者さんや現地スタッフとのやり取りの中で戸惑うことも多々ありました。日本でも、酢を飲むと体が柔らかくなる、鰻と梅干しは食べ合わせが悪い、など広く信じられています。実は科学的な根拠がないというものがたくさんありますね。さてカンボジアではどのようなことが信じられているのでしょうか。

赴任間もない頃に、発熱、喉の痛みで受診された3歳のカンボジア人の男の子を診察し、ご両親に診察結果を説明した際のことです。

「やはり喉が腫れていますね。」

「うわーやっぱり!」

「おそらくウイルス感染で、今回の熱の原因かと思います」

「やっぱりそうですね...先生実は昨日アイスを食べさせてしまったんですよ...」

「アイス??？」

「その上、冷たい水も飲ませてしまったんですよ...そのせい

ですよね?反省します。」

「冷たい水?え?」

「だって先生、冷たいもの食べ過ぎたら喉腫れるじゃないですか!」

「え?そ、そうですね...?」

カンボジアでは冷たい

もの(特に氷の入ったものなど)を摂ると咳がでたり喉が腫れたりすると信じられていることを後から知ろうやく理解しました。一説によると、水を早く凍らせるために使われている薬品が喉の痛みなどを引き起こすことがあり、そこから広がって冷たい水やアイスは喉によくない、咳が出る、と信じられているようです(もし他に説があれば是非教えてください!)

カンボジアは暑いですが、冷たいものの摂り過ぎには注意が必要かもしれませんね!最後までお付き合いいただきありがとうございます。それではまた次回!



サンライズジャパン病院

プノンペン市内にある日系の救急総合病院(診療科:救急、総合診療、脳外科、消化器、小児科、婦人科)。2023年4月にAEON MALL Sen Sok内に、サンライズメディカルセンターを開設(診療科:総合診療、健康診断)。

④ 24時間365日(救急)

☐ <https://www.sunrise-hs.com/index.php/jp/>

☒ sunrise.jhpp

カンボジア便利情報

時差

日本時間より2時間遅れ。カンボジアの正午が日本の午後2時となる。GMT(グリニッジ標準時)+7で、バンコク、ベトナムと同じ時間。サマータイム制はない。

電気

電圧：220V(ボルト) 周波数：50Hz(ヘルツ)

日本の家電製品を利用するには変圧器が必要。コンセントの形状は様々だが、日本のものと同じ[A]タイプと[C]タイプが主流。差込口は両タイプ共用型。もしAタイプが差込みにくければCタイプを間に噛ませるとよい。



ユニバーサルタイプの差込口
(A・C共用可能タイプ)

衛生と食事

生水、水道水、生野菜、氷は出来る限り避ける。ボトルの水や缶ジュースなどが街中の至る所で売られているので手軽に購入できる。クーラーボックスから出された飲み物は必ず口の部分を拭いてから開け、サービスで付くストローを使用しよう。長期の滞在でも、安価な屋台の食事は衛生管理状態が悪いのは念頭に置いて気を付けるようにするとよい。

通貨・両替

現地通貨はリエル(Riel)だが、US\$の流通率が高く、US\$での支払いが可能。最近では5US\$以下の支払いは主にリエルにて行なわれる。1US\$=約4000R(リエル)が目安。観光エリアにはクレジットカード支払い可能な店が多数あるが、手数料を取られる場合が多い(2~4%)。

銀行

長期滞在ビザで口座開設できる銀行が多い。QRコード支払いの普及で、口座を持っていると便利。また、ATMはクレジットカードでの現金引出しが可能(要手数料)。都市部ではATMが日々増設されている。カンボジアの銀行は、銀行が破産申請した場合の預金保証制度が無いため、注意が必要。※T/Cの取扱いは2013年9月より停止している。

交通事情

三輪のリキシャやトゥクトゥクが一般的。料金が明確なので、Grabなどの交通アプリが便利。都市間移動は主にバスやタクシーを利用することが多い。

郵便

カンボジアから日本への航空便は1週間から10日かかる。はがき3,000リエル、封書は20gまで4,000リエル、50gまで8,000リエル。EMS(国際スピード郵便)もあるが、25US\$程度。

安全とトラブル

在カンボジア日本大使館

Map ②C-5

住所 No.194, Norodom Blvd., Phnom Penh
電話 023-217161 ~ 4(代表) Fax 023-216162
開館 8:00-12:30 / 14:00-16:30(平日) 土日祝休
Web www.kh.emb-japan.go.jp Mail japan.embassy@pp.mofa.go.jp

緊急連絡先

平日昼休み 061-799-883
夜間及び休館日 023-217-161

在シェムリアップ日本領事事務所

Map -

住所 Sokha Palace Siem Reap Hotel, Rd. 60, Siem Reap
電話 063-963-801 ~ 3(代表) Fax 063-963-804
開館 9:00-11:30 / 14:00-16:30(平日) 土日祝休
Web www.kh.emb-japan.go.jp Mail consuljp.rep@re.mofa.go.jp

緊急連絡先

夜間及び休館日
023-962-664

カンボジアの
警察は休日がある
ので注意!

市警察外国人課

REP: 012-555-205(日本語可) PNH: 012-835-666(英語可)

シェムリアップ ツーリストポリス

Charles De Gaulle Tel: 012-402-424(英語可)

プノンペン ツーリストポリス

Preah Norodom Blvd. (41) Tel: 011-858-660 / 012-942-484(英語可)

消防

666 / 012-999-999(共通)

カンボジア医療機関

プノンペン

Phnom Penh

ケン・クリニック

Map ②C-4

Ken Clinic

カンボジア初の日本人医師によるクリニック。外科・内科・小児科。海外旅行傷害保険キャッシュレスサービス。主に日本製の薬を処方。レントゲン、超音波、胃カメラ、血液検査など可。予防接種要予約。

Add No.14A, St.370, BKK1 Tel 023-223-843

Web www.kenclinic-cambodia.com/

サン・インターナショナル・クリニック

Map ②C-2

Sun International Clinic

日本人医師・看護師常駐の多診療科クリニック。日本国内全ての海外保険に対応したキャッシュレスサービスを提供。内科、耳鼻科など幅広く対応。

Add No.18, St.302 Tel 069-268-060 / 092-116-613

Web www.siclinic.com/jp

サンライズ・ジャパン・ホスピタル

Map ①D-2

Sunrise Japan Hospital Phnom Penh

プノンペン市内にサンライズジャパン病院(救急・総合病院)とサンライズメディカルセンター(総合内科・健診)の2拠点があり、予防から救急、手術、入院、リハビリと一貫した医療サービスを提供している。

Add 177E, Kola Loum St. Tel 023-260-152

Web www.sunrise-hs.com/index.php/jp/

ラッフルズ・メディカル・カンボジア

Map ②B-1

Raffles Medical Cambodia

欧米、カンボジア人医師常駐。日本人通訳も勤務。総合診療科、専門医診療、救急診療、予防接種、健康診断。各保険会社のキャッシュレスサービスにも対応。

Add No.161, St.51 Tel 023-216-911 / 012-816-911

Web www.rafflesmedicalgroup.com

ロイヤルプノンペン病院

Map -

Royal Phnom Penh Hospital

旧ロイヤルラタナック病院閉院後、新たにバンコク病院系列の総合病院として開院。キャッシュレスサービス対応可。各種検査、入院施設完備。

Add No. 888, Russian Blvd. Tel 023-991-000

Web www.royalphnompenhhospital.com

シェムリアップ

Siem Reap

アンコール共生病院

Map -

Angkor JAPAN Friendship International Hospital

総合・専門診療科、救急診療、予防接種、健康診断に対応。日本語が話せるスタッフと日本人看護師が常駐。各保険会社のキャッシュレスサービスに対応。

Add No. Bun Rany Hun Sen St. Tel 076-677-7879 / 087-789-150

Web http://ajfih.org/

ロイヤルアンコール国際病院

Map -

Royal Angkor International Hospital

バンコク病院系列の国際基準を備える総合病院。緊急対応、移送手配可。海外保険適用範囲内のキャッシュレスサービス可。日本人通訳常勤。

Add National Rd. No.6 Tel 063-761-888 / 012-235-888

Web www.royalangkorhospital.com

シハヌークビル

Preah Sihanoukville

シーティ・クリニック

Map -

CT Clinic

外国人対応が可能な診療所。内科、外科、小児科。簡単な手術、予防接種、健康診断も可。海外保険取扱。英語対応。Visa、MCカード取扱可。

Add No. 47, Borei Kamakor Street Tel 081-886-666 / 034-936-666

Web http://ajfih.org/

保険について

カンボジアでは、場合によっては治療費が高額になることもあるため、病気や怪我に備えて保険には必ず加入しておくこと。在住外国人向けの医療保険も、いくつかの保険会社でサービスを提供しているため、現地で保険に加入することもできる。保険適用の病院であれば、キャッシュレスで診療が可能。

外国人向け医療保険商品を提供している会社: FORTE



電話帳

In Phnom Penh

広告主

食べる	Japanese Restaurant	日本料理
味千ラーメン	AJISEN RAMEN	📍📞A-3
熊本県発祥のラーメン店、世界各国でも展開している。 📞 023-929-999 📍 No.753, Kampuchea Krom Blvd.		
イザ	IZA (Rosewood Hotel)	📍📞C-3
ローズウッドホテル内の日本食店。高層階から見える市内は絶景。 📞 023-936-860 📍 Vattanac Capital Tower, Rosewood		
イニ・ミニ・マニモ	Eeny meeny miny moe	📍📞B-3
日本の洋食が楽しめる、カフェレストラン。 📞 069-494-480 📍 No.14, St.310, BKK1		
鰻富士	UnaFuji	📍📞B-3
様々な鰻料理が楽しめる専門店。ランチはお得なセット有り。一品料理などもある。 📞 096-965-8889 📍 37A, St.306, BKK1		
浦江亭	Uraetel	📍📞C-3
日本・ベトナムにもある焼肉店、お手頃ランチが充実。 📞 023-218-037 📍 No.5, St.360		
縁	SAKE BAR -YEN-	📍📞A-4
落ち着いた雰囲気の小料理屋、日本酒や焼酎もあり。 📞 095-301-010 📍 73B, St.95, BKK3		
翁さんラーメン&ビヨンド 2 号店	Oh San Ramen & Beyond	📍📞B-3
ラーメン職人経営の本格ラーメン居酒屋。 📞 099-227-140 📍 No.102, St.310		
親方	OYAKATA	📍📞C-4
在住日本人に人気の日本料理店が現在の場所に移転 📞 078 - 423 - 311 📍 St.57 & 54, BKK1		
おりがみ	Origami Japanese Restaurant	📍📞C-4
ブノンベンの老舗和食店が市内に復活。 📞 016-900-067 📍 No.40, St.214		
海宝丸	SUSHI KAIHOMARU	📍📞C-1
定食メニューも豊富な、海鮮・鮎居酒屋。 📞 023-901-373 📍 09 Oknha Pich St.(242)		
型無	Katanashi	📍📞C-2
一風変わったサービスが人気のおしゃれ居酒屋。 📞 096-397-3313 📍 No.51, St.village 5		
カナザワ	Kanazawa Japanese Restaurant	📍📞D-3
リバーサイドにあるお洒落な日本料理店、外国人にも人気。 📞 085-759-884 📍 No.173, 175 Preah Sisowath Quay		
辛辛麺	KARA KARA	📍📞B-3
ピリ辛から激辛まで美味しい麺、デリバリーも可。 📞 096-812-7640? 📍 No.216AB, St.63		
雅楽	Japanese seafood restaurant GARAKU	📍📞B-5
しっとりとした雰囲気が素敵な高級店、個室ありでビジネス会食にも。 📞 023-210-428 📍 No.283, St.63		
カンジ	Kanji Japanese Restaurant	📍📞C-5
アーモンドホテル内にある和食店、個室が多い。 📞 016-312-828 📍 No.128F, Sothearos Blvd.		
牛角	Gyu-Kaku	📍📞C-4
言わずと知れたあの味がブノンベンで味わえる焼肉屋。 📞 076-222-2925 📍 No.1, St.370		
ぐずし割烹	Adachi Japanese Restaurant	📍📞C-2
お造りや焼き物など本格的な和を味わえる高級和食店。 📞 023-679-9997 📍 No.33, St.294		
サカナ・ラボ	SaKaNa Lab.	📍📞C-2
築地と近海から仕入れた鮮魚を味わえる居酒屋。 📞 085-986-915 📍 No.39, St.51		
佐藤	SATO Japanese Restaurant	📍📞C-4
元日本大使公邸料理人がオーナーシェフの日本料理店。 📞 092-372-614 📍 No.11, Oknha Men St.(200)		
茶房利休	SABOH Rikyu	📍📞C-2
こだわりのインテリアと料理の和食ダイニングバー。 📞 066-861-777 📍 140 Rue Pasteur No.51		
時代屋	Jidaiya Yakitori	📍📞B-2
どてカツ・鶏手羽などが人気の居酒屋。 📞 016-854-837 📍 No.17, St.278		

シャングリ・ラ	Shangri-la	📍📞C-4
本格北海道旭川ラーメン店、居酒屋としてもグッド。 📞 069-624-322 📍 No.477, Sisowath Quay		
鮨井丸	Sushi Donmaru	📍📞B-2
日本人鮨職人がいる鮨&日本料理店。天ぷらやラーメンなどもある。個室あり。 📞 096-990-0055 📍 No.144Eo, St.51		
スシラボ	Sushi LaB	📍📞C-2
日本クオリティの鮨が食べられる、高級寿司店。 📞 061-809-955 📍 No.179, St.63, BKK1		
空夢	Soran	📍📞A-2
居酒屋メニューや丼物等、多彩なメニューの和食店。 📞 088-861-2228 📍 No.12, St.252		
匠	Takumi Sushi	📍📞C-4
ボンケンコンの高級寿司店。おまかせコース 65US\$ へ。 📞 099-647-177 📍 No.176, St.370		
竹園	Takezono	📍📞D-3
ソカホテル内にある高級日本料理店、個室あり。 📞 088-263-6328 📍 St.Keo Chenda		
たまや	TAMAYA Japanese Restaurant	📍📞A-2
昼から営業している和食居酒屋、カラオケもある。 📞 093-839-647 📍 No.38A, St.288, BKK1		
千鳥	CHIDORI JAPANESE IZAKAYA YAKITORI	📍📞C-5
リーズナブルな和風居酒屋、おつまみメニューが豊富。 📞 069-352-608 📍 St.v123, phum5, Tuol Tompoung 1		
虎二郎	Torajiro	📍📞C-6
焼肉、しゃぶしゃぶが味わえる店、ロシアンマーケット近く。 📞 061-333-106 📍 No.54, St.123		
ニギリラボ	NIGIRI Lab	📍📞C-5
ロシアンマーケット近くにある本格寿司レストラン。 📞 095-483-240 📍 No.53, St.123		
忍者	NINJA	📍📞B-2
ラーメンを中心に豊富なメニューを取りそろえている居酒屋。 📞 088-861-7623 📍 No.14B, St.278		
ノースタイル	No Style	📍📞C-2
焼き鳥を中心に串焼きやつまみを提供する居酒屋。 📞 066-397-3318 📍 St.51, St.288		
ハ	Hachi	📍📞D-5
ソフィテル内にある高級寿司店、ビュッフェもある。 📞 023-999-200 📍 No.26, Sothearos Blvd		
ひばち	Teppan&Bar HIBACHI	📍📞D-5
鉄板式のカウンターでお好み焼きなどが味わえる。 📞 070-288-065 📍 No.7b, St.101		
ホッケ・焼肉	Hokke Yakiniku	📍📞A-4
日本式の七輪焼肉が味わえる焼肉店、日本酒も豊富。 📞 081-772-333 📍 St.95 corner St.386, BKK3, 200m from St.360		
丸亀製麺	Marugame UDON	📍📞B-2
日本の讃岐うどんチェーン店、リーズナブルな価格でカンボジア人にも人気。 📞 023-986-398 📍 No.189, St.63,corner St.302, BKK1		
やきとりラボ	YaKIToRi LaB	📍📞B-3
焼き鳥や串焼きなど、居酒屋メニューが揃う。 📞 078-642-211 📍 No.37B, St.306, Village 7, BKK1		
ライスボール	RiceBall Phnom Penh	📍📞B-4
ヘルシーなお惣菜とおにぎりのお店、イトインコーナーあり。 📞 069-823-736 📍 St.360 and St.57, BKK1		
リンガット	Ringer Hut	📍📞D-4
イオンモール内にある、長崎ちゃんぽんチェーン店。 📞 023-933-132 📍 No.132, Sothearos Blvd (Aeon Mall)		
レストラン東京	Restaurant Tokyo	📍 —
PPSEZ 内にある日本料理店、各種宴会手配も可能。 📞 023-968-023 📍 Phnom Penh Special Economic Zone		

食べる	Khmer Restaurant	カンボジア料理
クアンシーフード	KUANG SEAFOOD	📍📞B-2
バイトンホテル内のタイ料理店、看板メニューはプーパッポンカレー。 📞 023-230-599 📍 Samdach Louis Em St.(282)		
クイジーン・ワットダムナック	Cuisine Wat Damnak Phnom Penh	📍📞B-1
フランス人オーナーの創作クメール料理の名店がブノンベンに進出。 📞 099-358-520 📍 29 Samdech Mongkol Iem St.(228)		
クメールスリン	Khmer Surin Restaurant	📍📞B-2
老舗クメール料理、セットメニューも豊富。 📞 012-887-320 📍 8e0, St.57		
クラバン	kravanhrestaurant	📍📞C-3
デザイン性の高い店内が特徴のクメール料理店。 📞 012-539-977 📍 74 Oknha Ket St.(174)		

ゾンボック Sombok Restaurant 高級クメール創作料理店、ビジネス会食にもOK。 ☎ 093-575-157 ☎ No.1, St.154, Preah Sisowath Quay	📍🇰🇲-C-3
タイタニック Bopha Phnom Penh Titanic Restaurant 船を模した店内が特徴の川沿いにあるクメール料理。 ☎ 023-427-209 ☎ Preah Sisowath Quay	📍🇰🇲-C-3
ニセット NESAT Seafood House 美味しいシーフードがリーズナブルに食べられる人気店。 ☎ 077-683-003 ☎ St.446	📍🇰🇲-C-5
マリス Malis 市内随一の高級クメール料理店、お客様が来た時に◎。 ☎ 023-221-022 ☎ No.136, St.41	📍🇰🇲-C-2
ラバブ・レストラン Labaab Restaurant メコン料理と銘打った淡水魚料理が自慢のクメール料理店。 ☎ 012-955-661 ☎ 81 E2 Preah Monivong Blvd.(93)	📍🇰🇲-C-3
ル・ロイヤル(Raffles) Le Royal ラッフルズホテル内にある、宮廷料理を提供する高級店。 ☎ 023-981-888 ☎ St.92	📍🇰🇲-C-2

食べる Chinese Restaurant エンペラーズ・オブ・チャイナ Emperors Of China 飲茶が楽しめる中華料理店。 ☎ 070-837-238 ☎ No.19, St.163	中華料理 📍🇰🇲-C-4
オールドバレス Old Place Seafood Restaurant ツアーやビジネスにも使われる、本格中華レストラン。個室もある。 ☎ 012-556-292 ☎ No.113C-D, Mao Tse Toung Blvd.(245)	📍🇰🇲-B-5
クリスタル・ジェイド Crystal Jade BKK 落ち着いた雰囲気香港料理店。 ☎ 093-850-777 ☎ St.57 corner St.310	📍🇰🇲-B-3
フルズ Fu Lu Zu 中餐廳 ソフィテル内にある高級中華料理店。 ☎ 023-999-200 ☎ 26 Old August Site Sotheaors Blvd.	📍🇰🇲-D-4
鹿港小鎮台菜餐廳 Lu Gang Xiao Zhen 羽根つき餃子が人気の、安くて美味しい台湾料理店。 ☎ 017-982-231 ☎ No.30, St.225	📍🇰🇲-B-3

食べる Asian Restaurant シ・ガエ Sikgaek Korean Restaurant 식객 夜は高級韓国料理店、ランチはリーズナブルに楽しめる。 ☎ 011-238-933 ☎ House 231, St.352 & 63, BKK1	アジア料理 📍🇰🇲-B-3
大長今韓国焼肉 BKK1 BKK I Dae Jang Geum Restaurant 本格的な韓国焼肉が楽しめる韓国料理店。 ☎ 012 - 576 - 147 ☎ St.63, No.176, BKK1	📍🇰🇲-B-2
トンキン・ガーデン Tonkin Garden 高級ベトナム料理店、店内にステージもありパーティーにも使える。 ☎ 097-656-4794 ☎ Next to BIDD Bank, No.2, St.462	📍🇰🇲-D-5
ママ・タイ MA MA THAI Restaurant 洒落た雰囲気のタイ料理店、クメール料理とのフュージョンに近い。 ☎ 092-761-110 ☎ St.352, St.19, BKK1	📍🇰🇲-C-3
ンゴン Ngon Restaurant 独立記念塔近くにある、老舗のベトナム料理店。 ☎ 023-987-151 ☎ 60 Preah Sihanouk Blvd.(274)	📍🇰🇲-C-2

食べる Western Restaurant ケマ・レストラン・ラボステ Khéma Restaurant La Poste 落ち着いた雰囲気のカジュアルフレンチレストラン。 ☎ 015-841-888 ☎ Preah Ang Eng St. (13)	西洋料理 📍🇰🇲-C-3
テル Tell Restaurant 老舗のドイツ&スイス料理店、自家製ソーセージは必食。 ☎ 081-722-282 ☎ No.49, St.294, BKK1	📍🇰🇲-C-2
トパーズ Topaz 大人の雰囲気漂う高級フレンチ。個室も有り接待に◎。 ☎ 023-221-622 ☎ No.162, St.41	📍🇰🇲-C-4
トラットリア・ベッロ Trattoria Bello 日本人経営のレストラン。欧米人が多く来店。 ☎ 096-341-0936 ☎ No.17C, St.460	📍🇰🇲-C-6
ニューヨーク・ステーキハウス New York Steakhouse 正統派アメリカンステーキハウス、上質な肉を食べるならここ。 ☎ 023-987-500 ☎ No.264, Preah Trasak Paem St. (63)	📍🇰🇲-B-5
パレス・ドゥ・ラ・ポステ Palais de La Poste Restaurant 植民地時代に郵便局だった歴史的建物のフレンチレストラン。 ☎ 011-735-576/016-735 - 576 ☎ Next to Post office, No.5, St. 102	📍🇰🇲-C-1

ピッツェリア・マッテオ Pizzeria Matteo 日本人オーナーの本格イタリアンレストラン。 ☎ 070-370-672 ☎ No.21Eo, St.466	📍🇰🇲-C-6
ピッツァ・フォービース Pizza 4P's Phnom Penh ベトナムの人気ピザのお店がカンボジアに登場。自家製ブラータのピザは絶品。 ☎ 089-242-264 ☎ F02-01 Preah Sisowath Quay	📍🇰🇲-C-3
ブション Bouchon Wine Bar ワインが豊富な本格フレンチワインバー、コロニアル建築でお洒落な店。 ☎ 077-881-103 ☎ 82 Oknha Ket St.(174)	📍🇰🇲-C-3
ペペビストロ Pépé Bistro 在住者に人気の個性派フレンチビストロ。 ☎ 087-911-871 ☎ St. 13, No.223	📍🇰🇲-D-3
ボタニコワイン&ビアガーデン Botanico Wine & Beer Garden 室内と屋外のビアガーデンがあり、クラフトビールが楽しめる。 ☎ 077-943-135 ☎ 9B St.29	📍🇰🇲-D-2
ホップス クラフトビアガーデン&レストラン Hops craft beer garden & マイクロブルワリー併設の、クラフトビールが楽しめるビアガーデン。 ☎ 093-999-014 ☎ No.17, St.228	📍🇰🇲-B-1 ant
ルポワン カフェ&ビストロ Le Point Cafe&Bistro 日本人オーナーの洋食店、正統派の洋食が楽しめる。 ☎ 077-974-921 ☎ House 10, St.208	📍🇰🇲-C-4

食べる Other Restaurant タージマハル Taj Mahal Restaurant 本格的なインド / パキスタン料理がリーズナブルに食べられる。 ☎ 016-961-833 ☎ E0-125, St.36	その他 📍🇰🇲-C-3
ナマスティンディア Namaste India Restaurant BKK 落ち着いた雰囲気のインド料理店。 ☎ 076-626-2783 ☎ 177 St.63 Corner St.294	📍🇰🇲-D-2
メキシカーノリバーサイド Mexicano Riverside リバーサイドにあるメキシカン料理店、ボリュームたっぷり。 ☎ 087-834-738 ☎ 277A, GF, Preah Sisowath Quay Blvd	📍🇰🇲-D-3

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!



カンボジアの水産業を世界へ



南国鯛

カンボジアフレッシュファーム

<https://www.nangokudai.com/>

日本語でお気軽にお問い合わせください。

食べる	Bar	バー
エキリプス・スカイバー Eclipse Sky Bar 📍🇹🇩-2		
高層ビルの屋上にある 360°パノラマ景色が楽しめるスカイバー。		
☎ 023-964-171 📍 Phnom Penh Tower, 23rd FL, 455 Preah Monivong Blvd.(93)		
オディン・バー Odin bar 📍🇹🇩-2		
お酒の種類が豊富な、和食バー。		
☎ 078-772-210 📍 No.50, St.306, BKK1		
スイ・ジャパニースダイニングバー SUI- 翠 -Japanese Dining& Bar 📍🇹🇩-2		
リーズナブルに和食とお酒が楽しめる。		
☎ 070-242-254 📍 No.52 BEo +E, Samdach Louis Em St.(282)		
ソラ SORA (Rosewood Phnom Penh) 📍🇹🇩-1		
高層階のラウンジ・バー、屋外バーカウンターからの眺めは最高。		
☎ 023-936-860 📍 Rosewood Phnom Penh 37F, 66 Monivong Blvd.		
バー・チャカチャカ BAR CHAKA CHAKA 📍🇹🇩-2		
日系の落ち着いた雰囲気の際れ家バー、2 件目にピッタリ。		
☎ 070-242-254 📍 St.288, BKK1		
バサック 24 Basac 24 Lounge & Bar 📍🇹🇩-2		
日本人オーナーが経営するバー、イベントも開催。		
☎ - 📍 St.308, Basac Lane		
マウシム MAWSIM 📍🇹🇩-3		
日系クラブフジメーカーが運営する隠れ家ジン・バー。		
☎ 098-420-205 📍 Sk. Sras Chhork, St.108		
無敵・Muteki Coffee Izakaya Muteki Coffee Izakaya 📍🇹🇩-2		
朝から夜までコーヒーと和洋食が楽しめる。夜は居酒屋スタイルでお酒も豊富。		
☎ 096-657-0977 📍 No.24AE0, St.278		

食べる	Cafe & Bakery	カフェ & ペーカリー
ゴー・アーティザンペーカリー&カフェ GO Artisan Bakery and Café 📍🇹🇩-3		
ケマのペーカリーショップ、イトインで食べることもできる。		
☎ 015-275-888 📍 BRED Bank Buld. GF, 30 Preah Norodom Blvd.(41)		
Jブレッド J Bread 📍 -		
日系ペーカリー、メロンパンなどの菓子パンも販売。		
☎ 081-552-208 📍 St.1986		
チェ・シゲ ストロベリーファーム Chez shige Strawberry Farm 📍🇹🇩-6		
日本人パティシエのケーキ屋、中でもショートケーキが人気。		
☎ 096-223-3625 📍 St.103		
バックヤード・カフェ Backyard Cafe 📍🇹🇩-2		
在住者に人気のカフェ、フルーツたっぷりのスムージーボールが人気。		
☎ 0968-534-334 📍 No.159, St.63		
ふわり Fuwari 📍🇹🇩-2		
日系スイーツショップ、ふわふわロールケーキが絶品。		
☎ 092-766-632 📍 25 Oknha Chhun You Hak St.(294)		
ベーグル&ペーカリー バンヤ Bagel & Bakery PANYA 📍🇹🇩-3		
菓子パンメニューが豊富な日系ペーカリー、飲み物も販売。		
☎ 010-805-770 📍 14, Room A, St.310, BKK1		
ワット・チョコレート WAT chocolate Phnom Penh 📍🇹🇩-3		
カンボジア産のカカオを使ったクラフトチョコレート専門店。		
☎ 078-270-914 📍 64, St.360, BKK1		

買う	Boutique & Verlety shop	衣料&雑貨
エルスウェア Elsewhere 📍🇹🇩-1		
コットンやリネンのシンプルなおデザイン服を扱うブティック。		
☎ 078-770-377 📍 54 Preah Ang Phanavong St. (240)		
スイジョー Sui Joh 📍🇹🇩-2		
日系テーラー、中でもテーラーメイドのシャツが大人気。		
☎ 017-230-583 📍 No.25Z, St.294		

買う	Other shop	その他
オウндеーズ OWNDAYS 📍🇹🇩-4		
イオンモール内にある日系メガネチェーン店、日本と同じサービスが受けられる。		
☎ 023-986-405 📍 No.132, Sotheaors Blvd.(AEON Mall)		
ザ・フレッシュ The Fresh 📍🇹🇩-3		
オーガニック野菜と果物を扱う新鮮食品店。		
☎ 010-302-399 📍 227 Preah Trasak Paem St.(63)		
サン・ファーマシー Sun Pharmacy-jp 📍🇹🇩-3		
日本の薬も取り扱っている日系薬局。		
☎ 088-314-8150 📍 No.8CEo, St.310		
フラワーアトリエ & バー ヤタ Flower Atelier&Bar YATA 📍🇹🇩-5		
日本人フロリストのオーダーメイド専門花屋、Bar としてイベント出店もしている。		
☎ - 📍 No.11, St. Sotheaors		

ミーア MI-A Japan 📍🇹🇩-4	
イオンモール内にある 8000 リエル均一ショップ。	
☎ 077-666-814 📍 No.132, Sotheaors Blvd.(AEON Mall)	
メガネ・パリミキ・カンボジア Paris Miki Cambodia 📍🇹🇩-3	
日系大手メガネ店のカンボジア 1 号店。	
☎ 096-842-2064 📍 No.82A, St.154, Phsar Thmei III	
モニュメント・ブックス Monument Books 📍🇹🇩-3	
洋書やデザイン書籍、文具も扱う大型書店。	
☎ 023-217-617 📍 Preah Norodom Blvd.(41)	
ユーケア・ファーマシー UCare Pharmacy Mao Tse Toung 📍🇹🇩-5	
薬剤師が常駐するフランス系のドラッグストア。	
☎ 095-888-532 📍 29 Mao Tse Toung Blvd.(245)	

買う	Souvenir	お土産
アメージング・カンボジア Amazing Cambodia 📍🇹🇩-4		
カンボジアの素敵で上質なお土産が買えるお店。		
☎ 099-439-879 📍 No.132, Sotheaors Blvd.(AEON Mall)		
クラタ・ペッパー Kurata Papper 📍🇹🇩-3		
日本人がカンボジアで有機栽培している胡椒の専門店。		
☎ 012-842-970 📍 No.35B, St.606, Toul Kork		
クラタペッパー 2 号店 Kurata Pepper 2 Toul Tompong 📍🇹🇩-5		
ロシアンマーケット近くにあるクラタペッパーの 2 号店。		
☎ 081-737-737 📍 No.149, St.444		
スマテリア Smateria 📍🇹🇩-2		
デザイン性の高いリサイクル素材で手作りしたバッグを販売、お土産にも。		
☎ 023-211-701 📍 No.8Eo, St.57		
ニョニユム・ショップ Nyonyum Shop 📍🇹🇩-4		
カンボジアメイドの雑貨や食品を集めたお土産物店。		
☎ 012-500-052 📍 No.132, Sotheaors Blvd.(AEON Mall)		

買う	Super Market & MALL	スーパー & モール
イオンモールセンソックシティ AEON MALL Sen Sok City 📍 -		
郊外のセンソックエリアにある、イオンモールの 2 号店。		
☎ 023-911-888 📍 St.1003, Khan Sen Sok		
イオンモールプノンペン AEON MALL Phnom Penh 📍🇹🇩-4		
カンボジアにあるイオンモールの 1 号店、中心近くの立地が便利。		
☎ 023-901-091 📍 No.132, Sotheaors Blvd.		
イオンモールミエンチェイ AEON MALL Mean Chey 📍 -		
ASEAN のイオンモールの中でも最大規模となる店舗。		
☎ - 📍 Hun Sen Blvd., Khan Mean Chey		
オリンピアモール Olimpia Mall 📍🇹🇩-4		
オリンピックスタジアム横にあるショッピングモール。		
☎ 023-921-969 📍 St.217 corner St.182		
セブンイレブン Seven Eleven 📍🇹🇩-3		
日本でもおなじみのコンビニエンスストア。品揃えはタイの店舗に近い。		
☎ - 📍 227 Preah Norodom Blvd.(41), BKK1		
ナチュラルガーデン Natural Garden 📍🇹🇩-2		
主にオーガニック食品を取り扱うスーパー。		
☎ 023-555-2028 📍 St.598		
マックスバリュ Max Valu 📍🇹🇩-2		
イオン系列のスーパーマーケット、小さいながら品揃え豊富。		
☎ 023-988-580 📍 St.57 corner St.282, BKK1		
ラッキースーパーマーケット Lucky Super Market 📍🇹🇩-2		
生鮮食品から輸入食品や生活雑貨まで揃う便利なスーパー。		
☎ 081-222-028 📍 No.154, Preah Sihanouk Blvd.		

癒すBeauty Salon & Aesthetic	ビューティーサロン & エステティック
イル・ヴリール iL BRILLE 📍🇹🇩-2	
日本にもお店がある美容サロンのカンボジア店。	
☎ 081-749-769 📍 Hotel GF, 53 Preah Monivong Blvd. (93),	
髪結 Camiyui 📍🇹🇩-3	
日本人美容師常駐の日系ヘアーサロン。	
☎ 016-668-972 📍 No.7, St.360	
ジャパン・ビューティ・ケア JAPAN Beauty CARE 📍🇹🇩-1	
プノンペンタワー近くにある、日本人経営の脱毛サロン。	
☎ 089-714-601 📍 No.29, St.232	
ソリスト Solist 📍🇹🇩-4	
日本人スタイリスト常駐の美容室、要予約。	
☎ 010-231-234 📍 No9, St.242	
ハート HEART hair salon and eyelash salon 📍🇹🇩-5	
日本人スタイリスト常駐、アイラッシュもできる。	
☎ 093-326-543 📍 81 St.370	

和心 Beauty salon hair and nail wako 9②C-2
日本人スタイリスト経営&常駐の個人店。
☎ 077-694-411 ② St.306, BBK1

癒す Spa & Massage スパ & マッサージ

ボディアスバ BKK1 Bodia spa BKK1 9②B-3
オリジナルのスパプロダクトを使った施術が人気のスパ。
☎ 023-210-215 ② No.40 Eo, St.63 corner St.352

ユー&ミースバ U&ME Spa_Massage_Nail_Salon_BKK63 9②B-3
スパサロンの他、マッサージ・トレーニングクラスもある。
☎ 023-986-822 ② No.216B, Preah Trasak Paem St.(63)

ロカスバ ROKHA SPA 9②B-2
クメールマッサージ、オイルマッサージなどが体験できる街中スパ。
☎ 098-902-846 ② No.26 CD, St.302, BKK1

体験する Cinema & Theater 映画 & シアター

メイジャーシネプレックス Major Cineplex 9 -
主にショッピングモールで展開している映画館、市内に数か所あり。
☎ - ② -

レジェンド・シネマ Legend Cinema 9 -
通信会社のスマートが貸出している映画館、スマートユーザーに割引あり。
☎ - ② -

体験する Museum & Exhibithin ミュージアム & 展示

国立図書館 National Library of Cambodia 9①C-2
誰でも入場できる公立図書館、懐かしい雰囲気。
☎ - ② Oknha Hing Penn St. (61)

国立博物館 National Museum of Cambodia 9①D-3
カンボジア国内の仏教関係の石像やレリーフを主に展示。
☎ 023-217-643 ② Preah Ang Eng St. (13)

ソーソーロ博物館 SOSORO - Preah Srey ICANAVRMAN Museum 9①C-3
カンボジアの歴史を経済の視点から映像やゲームも用いながら学べる博物館。
☎ 012-901-542/023-901-543 ② No.19, Preah Moha Ksatreyani Kossamak Ave.

体験する Golf ゴルフ

ヴァタナック・ゴルフ・リゾート Vattanac Golf Resort 9 -
遺跡のモニュメントがコース内に点在、3 コースあり内 1 つはナイトコース。
☎ 023-963-369 ② National Rd. 21B,

ガーデンシティ・ゴルフクラブ Garden City Golf Club 9 -
ガーデンシティホテル併設、ドライビングレンジもある本格的なゴルフ場。
☎ 088-338-8555 ② St.Ly yongphat

ロイヤル・ブノンベン・ゴルフクラブ Royal Phnom Penh Golf Club 9 -
空港近くにあるゴルフ場、初心者向けに比較的回りやすい。
☎ 068-370-370 ② National Rd.4, Koh Srov, Kandal

バーディーズ・ミニゴルフ Birdies Mini Golf 9 -
18 ホールのパターゴルフ場、大人から子供まで安心してプレイできる。
☎ 081-310-013 ② Koh Pich St.

体験する Other Sports その他スポーツ

ノーブル・スポーツセンター Noble Sports Center 9①D-5
バーチャルゴルフと多彩なクラスがあるジムのスポーツクラブ。
☎ 023-902-218 ② 1 Samdach Sothearos Blvd (3)

フライ・ブノンベン Fly Phnom Penh 9 -
ファクトリー・ブノンベン内にあるトランボルリン場。
☎ 010-288-223 ② National Rd. No.2

ブルー・オー Blu O 9②D-4
イオンモール 1 にあるボーリング場、レーン横に飲食できるテーブル席がある。
☎ 023-901-000 ② 1 Samdach Sothearos Blvd (3)

ブノン・クライム Phnom Climb 9①C-6
ボルダリングジム、コースは毎週変更されるので飽きることなく通える。
☎ 017-897-105 ② No.345, St.460

体験する Pool & Water Sports プール & ウォータースポーツ

DIB クラブ DIB Club 9 -
レストランも併設のプール施設、パーティーやイベントもできる。
☎ 099-997-740 ② Koh Pich St.

ガーデン・シティ・ウォーター・パーク Garden City Water Park 9 -
郊外にある大きなプール施設、ウォータースライダーや子供用プールもある。
☎ 089-843-333 ② St. Ly Yong Phat

体験する Tour Company 旅行会社

クロマーツアーズ Krorma Tours 9②B-3
ツアーや航空券、車両手配、バスケットなどを扱う日系旅行社。
☎ 099-890-960 ② No.129, St.228

泊まる Superior Hotel スーペリアホテル

アーモンド・ホテル・ソーティアロス Almond Hotel Sothearos 9①D-5
館内のレストランは評判が良く、のんびりするのにおすすめ。
☎ 023-220-822 ② No.128F, Sothearos Blvd.

アニク・ブティックホテル Anik Boutique Hotel 9②C-3
レンガをおしゃれに使ったホテル、イオンモール近く。
☎ 023-982-174 ② No.N12, St.Tonle Bassac

オハナ・ブノンベンパレス ohana Phnom Penh Places 9①D-3
市内のどこにでも行きやすい立地、コストパフォーマンス◎。
☎ 023-989-671 ② No.4&6, St.148

サン・アンド・ムーン Sun & Moon Urban Hotel 9①C-3
リバーサイド近く、客室はビビットカラーを使ったユニークな内装。
☎ 023-961-888 ② No.68, St.136(Corner of St.15)

ブノンベン Phnom Penh Hotel 9①C-2
市内北にある大型スーペリアホテル。
☎ 023-991-868 ② No.53, Monivong Blvd.

泊まる Standard Hotel スタンダードホテル

オリンピア・シティ・ホテル・バイダラ Olympia City Hotel by DARA 9①B-4
オリンピアシティ内の宿泊施設、運営はダラグループが手掛ける
☎ 023-999-228 ② St.217 & St.182, Olympia City Bldg. C3, 5F

サンウェイ Sunway Hotel Phnom Penh 9①C-2
ワット・ブノン隣のホテル、レジャーもビジネスも◎。
☎ 023-430-333 ② No.1, St.92

ヒマワリ・ホテル・アパートメント Himawari Hotel Appartments 9①D-4
低価格ながら大きく快適な客室が評判の中型ホテル。
☎ 023-214-555 ② No.313, Sisowath Quay

泊まる Delux Hotel デラックスホテル

ガーデンシティ Garden City Hotel 9 -
郊外にある高級ホテル。ゴルフ場や会議施設も充実
☎ 023-900-561 ② St.Ly Yong Phat

カンボジアーナ Hotel Cambodiana 9①D-4
川沿いに建つ歴史あるデラックスホテル。
☎ 023-426-288 ② No.313, Sisowath Quay

コートヤード・バイ・マリOTT・ブノンベン Courtyard by Marriott Phnom Penh 9①C-4
マリOTTが手掛ける、中価格帯のビジネスホテル。
☎ 023-238-888 ② No.115, St.214 Corner St.63

ソカ・ブノンベン Sokha Phnom Penh Hotel & Residence 9①D-3
川に挟まれた半島に建つ大型ホテル、レジャーに人気。
☎ 023-685-8888 ② St.Keo Chenda

ナーガ・ワールド NagaWorld Integrated Resort 9①D-4
ブノンベン唯一のカジノを有するホテル、娯楽も充実。
☎ 023-228-822 ② Hun Sen Park

バイトン・ホテル&リゾート Baitong Hotel & Resort 9②B-2
中央吹き抜ける流線型のデザインが特徴、緑溢れるプールは必見。
☎ 023-223-838 ② No.10, St.282, BKK1

パヴィリオン・ホテル Pavillon Hotel 9①C-4
1920 年代の歴史的建物をリノベーションしたホテル。
☎ 023-222-280 ② 227, St.19

泊まる Luxury Hotel ラグジュアリーホテル

ソフィテル・ブノンベン Sofitel Phnom Penh Phokeethra 9②D-4
市内の好立地にあるフランス系ラグジュアリーホテル。
☎ 023-999-200 ② No.26, Samdach Sothearos Blvd.

ラッフルズ・ル・ロイヤル Raffles Hotel Le Royal 9①C-2
植民地期から続く、エレガントな格式高い高級ホテル。
☎ 023-981-888 ② St.92

ローズウッド・ブノンベン Rosewood Phnom Penh 9①C-3
ブノンベン最高級のタワーホテル、高層階からの眺めが素晴らしい。
☎ 023-936-888 ② Vattanac Capitol, No.66, Monivong Blvd.

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

泊まる	Boutique Hotel	ブティック
アクエリアス・ホテル Aquarius Hotel	📍 ②C-1	
カジュアルな雰囲気と便利な立地で観光にも良い、屋上プールバーが人気。 ☎ 023-972-089 📍 Preah Ang Phanavong St.(240)		
アニク・パレス・ホテル Anik Palace Hotel	📍 ②B-2	
ロマンティックな内装のブティックホテル、便利な立地でコスバよし。 ☎ 023-955-544 📍 House No.14, St.278		
イロハ・ガーデン iRoha Garden	📍 ①C-5	
コロナルスタイルがお洒落な日系ホテル。 ☎ 023-966-330 📍 No.8, St.73		
シム・ブティック SIM boutique hotel	📍 ①C-4	
コスバの良いブティックホテル、スカイバーもある。 ☎ 078-708-029 📍 St.143		
チアーズ Social Apartment & Hotel Cheers	📍 ②C-3	
日本人経営のシックなデザインのホテル、ブティックホテル。 ☎ 023-999-338 📍 No.14, St.310, BKK1		
プランテーション Plantation- Urban Resort & Spa	📍 C4ne	
王宮近くのブティックホテル、アーティスティックな空間。 ☎ 023-215-151 📍 No.28, St.184		

泊まる	Business Hotel	ビジネス
エミオン Emion Phnom Penh Hotel	📍 ①D-4	
設備からサービスまで日本品質の快適ホテル。 ☎ 010-733-000 📍 No.192, Sisowath Quay		
東星 Azumaya Phnom Penh	📍 ②A-1	
プノンペンタワー正面の日系ホテル。露天風呂あり。 ☎ 023-218-961 📍 No.302, St.228		

暮らす	School & Kids	学校 & キッズ
プノンペン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh	📍 -	
文部科学省から在外教育施設として認定を受けている日本人学校。 ☎ 092-882-140 📍 No.205B, St. Lum, Group 5		
プノンペン補習授業校 Japanese Supplementary School of Phnom Penh	📍 -	
日本人会運営の日本文化を学ぶための補習授業校、土曜日午前のみ開校。 ☎ 095-962-235 📍 No. 205B, St. Lum, Group 5		

暮らす	Finance & Insurance	金融 & 保険
アジアインシュランス Asia Insurance (Cambodia) PLC.	📍 ②C-3	
香港拠点のアジアインシュランスグループの子会社、アジア 6 か国で展開。 ☎ 023-888-156 📍 Preah Norodom Blvd. (41)		
イッシン Isshin Co.,Ltd.	📍 ②A-4	
日本の会社が設立した、保険代理店。日本人スタッフがいる。 ☎ 023-214-579 📍 ROOM 4A FLOOR 4, No.53, St.446		
エーアイイー生命 AIA (Cambodia) Life Insurance Plc	📍 ①D-5	
アジア・パシフィック地域で最大規模の保険グループ。 ☎ 086-999-242 📍 GIA Tower 31st FL., St.Phum 14		
エーシーラーダ銀行 ACLEDA Bank Plc. Headquarters	📍 ①C-2	
公共料金の支払いもアプリで可能。 ☎ 023-994-444 📍 61 Preah Monivong Blvd. (93)		
ABA 銀行 ABA Bank Head Office	📍 ②A-2	
モバイルバンキングアプリが便利な銀行、市内のいたるところに ATM 有。 ☎ 098-203-333 📍 148 Preah Sihanouk Blvd.(274)		
SBI リーダーバンク SBI LY HOUR Bank PLC.	📍 ①B-3	
日本の SBI とカンボジアの Ly HOUR グループの合併会社の商業銀行。 ☎ 023-980-888/093-671-111 📍 Bldg. 219, St. 128 & 169		
サバタナ銀行 Sathapana Bank	📍 ①C-3	
カンボジア最大手 MFIs のサバタナとマルハンの合併、金利もよい。 ☎ 023-999-010 📍 Sathapana Tower, Bldg 63, Preah Norodom Blvd.		
Jトラストロイヤル銀行 J Trust Royal Bank Kramoun Sar Branch	📍 ①C-3	
日本の Jトラストとカンボジアのロイヤルグループの合併会社。 ☎ 023-999-000 📍 Royal Railway Bldg., 10 Russian Federation Blvd (110)		
第一生命 Dai-ichi Life Insurance	📍 ①C-3	
日本の第一生命ホールディングスのカンボジア子会社。 ☎ 023-955-333 📍 No.66, Preah Monivong Blvd. (93)		
フォルテ Forte Insurance (Cambodia)	📍 ①C-3	
カンボジア最大手の保険会社。 ☎ 023-885-077 📍 No. 66, Vattanac Capital Lvl. 18, Preah Monivong Blvd.		
プノンペン商業銀行 PPCBank Ou Ruessei Branch	📍 ②A-1	
ジャパンデスが、日本語で口座開設できる。 ☎ 061-444-608 📍 No. 437 Preah Monivong Blvd., Corner of St. 214		

暮らす	Dental	歯科
デンリッシュ・アジア・デンタル・クリニック Denriche Asia Dental Clinic	📍 ②B-4	
日本人歯科医師のもと、新しい設備で日本クオリティの治療が受けられる。 ☎ 023-901-200 📍 St.398		
マリス・デンタルクリニック MALIS dental clinic	📍 ②A-1	
日本人歯科医師が常駐しており、綺麗なクリニックで安心して治療を受けられる。 ☎ 012-513-222 📍 136 Norodom Blvd.		
暮らす	Other	その他
エムズ・カスタム・ファクトリー M's Custom Factory	📍 ①A-4	
日本人整備士がいる修理店、出張検もしてくれる。 ☎ 096-481-7238 📍 No.80A, St.186, Toul Kork		
DHL DHL Express Service Point	📍 ②A-3	
国際配送会社、地方都市にも支店があり便利。 ☎ 023-970-999 📍 577 Monivong Blvd.		
日本通運 Nippon Express	📍 ①D-4	
国内・海外への引越サービスなら安心の日通へ。 ☎ 023-223-357 📍 No. 361, 3rd FL, South Bldg. Samdach Sotheas Blvd.(3)		
日本送り出し機関プノンペン JSIP	📍 ②C-5	
カンボジアからの送り出し機関として、将来的に日本で働く技能実習生などを育成。 ☎ 069-350-641 📍 26A, Street 420, 2nd Village, Boeng Trabek		

暮らす	Real Estate/Construction	不動産 / 建設
エイブル (LIA JC GLOBAL) ABLE (LIA JC GLOBAL)	📍 ②C-3	
日系不動産仲介業者、日本人スタッフがいる。 ☎ 086-406-080 📍 St.310, BKK1		
シティハウス CITY HOUSE (CAMBODIA) CO., LTD.	📍 ①C-4	
日本人オーナーの不動産会社、日本語対応あり。 ☎ 0997-821910 📍 212, St. 304, BKK2		
センチュリー 21 富士リアルティ Century 21 Fuji Realty	📍 ②B-2	
アメリカ大手不動産会社のフランチャイズ店、日本語対応あり。 ☎ 023-219-021 📍 193EO, St.63, BKK1		
大村インダストリー OMURA INDUSTRIES	📍 ①C-4	
工場、倉庫、店舗など様々な建物を設計・施工。日本人エンジニアが対応。 ☎ 023-964-250 📍 The Office No.28 No. 28, St.288		

日本送り出し機関プノンペン




日本語もちろん、道徳、文化も徹底して、教育しております。

入国前の職業訓練にも力を入れております。

お気軽にお問い合わせください。

HOME PAGE LINE

+855 69 350 641

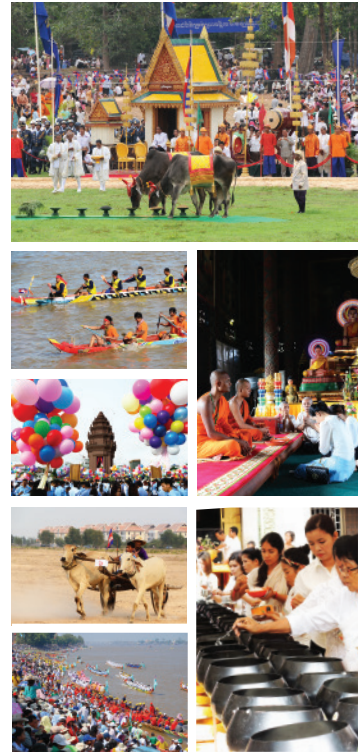
担当：長谷川




カンボジア祝祭日(2024年度)

1月1日(月)	新年
7日(日)	虐殺政権からの解放の日
3月8日(金)	国際女性の日
4月13日(土)～16日(火)	クメール正月 ※
5月1日(水)	メーデー/国際労働者の日
14日(火)	シハモニ国王誕生日
22日(水)	仏誕節/ピサック・ボーチャー祭 ※
26日(日)	王室始耕祭 ※
6月18日(火)	モニク前王妃誕生日
9月24日(火)	憲法記念日
10月1日(火)～3日(木)	孟蘭盆 /プチュン・バン ※
15日(火)	ノロドムシハヌーク前国王記念日
29日(金)	シハモニ国王即位記念日
11月9日(土)	独立記念日
14日(木)～16日(土)	水祭り ※

※マークがついている祝日は、年によって日にちが異なります。



ゴールデンバッツ 「軟式」野球部

栄冠は君に輝く、そしてプノンペンの星に

体を動かすことをこよなく愛し、日頃のストレス解消を求めるソフトボール集団です。

活動場所:

Teachers College (St.271)や

Northbridge International School (St.2004)

活動日時: 毎月第2、第4日曜日 9:30～12:00

チーム編成: その日の人数に合わせ、チーム分け

ルール: スローピッチで行い、女性・子供ルールあり

参加者: 小学生から前期高齢者くらいの元気な人(応援だけの方も大歓迎)。LINE登録者134名、常時25～40名参加。

試合方式: キャッチボール、バッティング練習の後、試合。人数によって、総当たりもしくはトーナメントで実施します。

会費: 一人1～3ドル/回(活動場所による)、中学生まで無料

その他: 終了後、反省会(?)あります。



ゴールデンバッツ 「硬式」野球部

あの熱い日がカンボジアで蘇る!

プノンペンで毎週日曜日午前中に活動しています。

毎年11月にバンコクで開催されるAABC(日本人駐在員中心のアジア大会)優勝を目指しています。経験者中心ですが、初心者も多数所属しています。不定期にコンポントム拠点のカンボジア・ナショナルチームと練習試合します。AABCで優勝する為に「勝ち」に拘りますが、楽しみながら勝つことを追及しています。優勝する為には全員の力が必要です。チームワークの良さはアジアNo.1を自負しています。

「甲子園より熱い大会がここにある」...甲子園優勝経験者から発せられた名言です。同じ目標に向かって全員が同じ想いで突き進む熱い時間を一緒に過ごしませんか?球歴問わず野球好きな方は気軽にご参加ください。

女子マネージャーも募集しています!



2004年に発足したソフトボールの集い。若者のエキスを吸う中高年、カッコ付かない若者、そしてかわいい女子たちがプレイし、誰もがヒーロー、ヒロインを目指し、ハッスルしています。

連絡先: 弓田 和男

☎ 092-612755

✉ yumikazu_53@yahoo.co.jp

f Golden Bats Softball



プノンペンを中心に活動しています。結成2004年。約30名の在住者、駐在者が所属しています。ソフトボールチームと連携しています。目指せAsia Amateur Baseball Classic優勝!

連絡先: 江頭 剛

☎ 010-728033

✉ greg.egashira@jmg-kh.com

f GoldenBatsBaseballClubPP

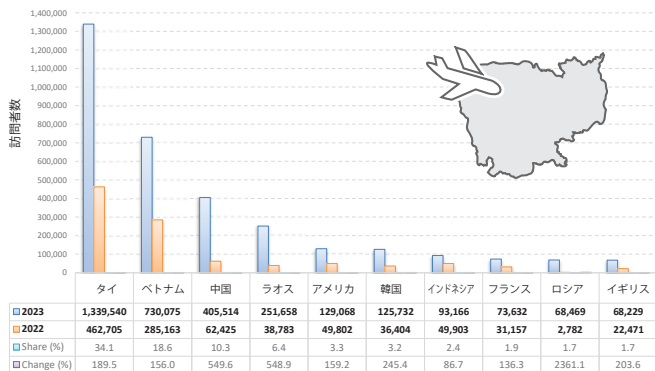


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2023年度1月～9月)

	インバウンド旅行者数			比率 (%)	昨年度比 (%)	
	2021	2022	2023		22/21	2023/22
空路	63,050	468,889	1,340,702	34.1	643.7	185.9
プノンベン国際空港	55,106	385,930	998,882	25.4	600.3	158.8
シェムリアップ国際空港	4	70,041	329,818	8.4	1750925.0	370.9
シハヌークビル国際空港	7,940	12,918	12,002	0.3	62.7	-7.1
陸路及び水路	68,624	796,883	2,586,180	65.9	1061.2	224.5
陸路	68,622	788,580	2,545,140	64.8	1049.2	222.7
水路	2	8,303	41,040	1.0	415050.0	394.3
合計人数	131,674	1,265,772	3,926,882	100.0	861.3	210.2

トップ10 外国人訪問者数(2023年度1月～9月)



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2023年1月～9月までにカンボジアに訪れた外国人渡航者数は合計392.6万人、昨年度と比較し210%と増加しています。しかし、2019年度の同時期総数は481.4万人となっており、2カ月前の比率からの伸び率を考えると、かなり落ちています。また、日本人渡航者だけを見ると、合計で59,850人となり、全体渡航者数の1.5%と少ないですが、2022年度の同時期渡航者総数16,231人と比較すると、大幅に増加しています。ちなみに、シェムリアップのアンコール遺跡に訪問した、日本人数は全体の5%である27,082人でした。

▶カンボジア観光省
広報部アドバイザー
西村清志郎



f motcambodia.japan

📷 motcambodia_jap

✉ info@seishiron.com



ジャパンハート小児病院 給食施設



FIDRクラチエ州病院新病棟



住友電装第2工場 (PPSEZ)



TOKYO HOTEL



住友電装第3工場 (PPSEZ)

カンボジアでの建築設計・施工は、
OMURA INDUSTRIESにお任せください！



PPSEZ内 TOKYO HOTEL APARTMENTS & SPA

Omura Industries はカンボジアにて、工場、倉庫、医療施設、ホテル、店舗、事務所など様々な建物を設計・施工してまいりました。カンボジアでの建設は不安なことも多いかもしれませんが、経験豊富な日本人エンジニアが誠心誠意ご対応いたします。どうぞお気軽にお問い合わせください。



大嶋 信
Director

東京大学工学部建築学科卒業、
大学院修士修了、硬式野球部

2011年、日系ゼネコンのプロジェ
クトマネージャーとしてミネベ
・カンボジア工場の建設に従事。

2015年、Omura Groupの設立に
参加。
一級建築士、一級建築施工管理技
士、一級土木施工管理技士

日本人が対応致します！

☎ 023-964-250

info@omuraindustries.com.kh



The Office No.28
No.28 St.288
Phnom Penh

広告掲載のメリット

■ プノンペンの在住者やビジネス渡航者に対し、広告主様の情報をわかりやすく掲載いたします。またカンボジア商工会議所や企業様への定期配布、カンボジア関連イベントでの配布も行っており、プノンペンはもとより、カンボジア進出に興味のある方に直接リーチできるメディアとなります。

■ 各Web検索エンジンのカンボジア関連ワード検索で、上位にヒットする弊社HP上で、広告主様のタイアップ記事を執筆・掲載いたします。広告主様の自社媒体の枠を超えて、メディアの視点からの情報配信が可能です。

媒体資料 / Media Information

言語：日本語

Written by Japanese

発行月：年6回発行予定

Every 2 months, 6 times a year

判型：B5版中綴じ

B5 Size, Saddle stitch

頁数：24～32ページ

24-32 pages

発行部数：2,000部 及びPDF Web配信

Circulation 2,000copies & PDF Web Distribution

創刊：2006年（2016年7月、2022年一時休刊）

First issued in 2006 Oct

広告料金表 AD Rates

掲載面 Publishing Size	広告料 -1号当たり Advertising Rate/1issue	寸法 (mm) Artwork Size
バックカバー Back Cover	600 US\$	W 182 x H 257
表紙裏 Inside Cover Left Page	480 US\$	W 182 x H 257
バックカバー裏 Inside Back Cover Right Page	480 US\$	W 182 x H 257
記事広告 Full Page Special	650 US\$	W 163 x H 236
1ページ (純広告) Full Page Standard	400 US\$	W 163 x H 236
1/2ページ Half Page	230 US\$	W 163 x H 116
1/4ページ(タテ・ヨコ) 1/4 Page	150 US\$	縦 W 80 x H 116 横 W 163 x H 56
1/8ページ 1/8 page	100 US\$	W 80 x H 56

*表記価格にはVATの10%が含まれておりません。
The listed price not include 10% of VAT.

*表記価格は定価となります。また、契約期間は半年ごとになります。
This price is listed price. The term of contract is every six months.

*上記料金には広告製作費や翻訳料は含まれません。
The above fee excludes design fee and translation fee.

*広告掲載の新規お申込み締め切りは、掲載号発行日の前月1日となります。
The deadline for advertisement posting applications will be the first month before the issue month.

配布場所：

プノンペン市内の飲食店様ならびにプノンペンの日系企業様への直接配布、在カンボジア日本大使館・領事館、プノンペン市内の日系レストラン、ショッピング及びホテル、カンボジア国内外の関連イベント会場での配布、一部シェアオフィスの日系企業様。別途、PDF版ダウンロード、Web、SNS等で配信。



PDF版はこちら

2023年11月発行

発行：Krořma Tours Co., Ltd.

制作：クローママガジン編集部

✉ info@krořma.com
🌐 https://krořma.com/
📱 krořma
📧 @Krořma_magazine
📍 cambodia_krořma



発行人：西村清志郎

制作：桑原沙織

© 2023 Krořma Magazine / Printed in Cambodia / All right reserved

本誌掲載の地図・写真・文等の無断転写・複製を禁じます。
本書の複製・転写は法律で認められる場合の覗き、著作権の侵害となります。

If you are not the named recipient you are hereby notified that any disclosure, copying, distribution or taking of this information for any use whatsoever is strictly prohibited.

編集後記

この雑誌は、この街、この国に住む人たちが、それぞれのビジネス、日常生活で得た経験、知識を、新しくこの街、この国に訪れる人たちへと伝えることで、みなさまのカンボジアライフをより快適に、そしてビジネスをよりスムーズにと、そんな思いが詰まって創られています。小さなコミュニティの1メディアとして皆様のビジネスと生活の中での薄めのスパイスとして、続けていければと考えております。

広告掲載のお問い合わせはこちらまでお願いいたします。





★ インターン＆正社員スタッフも募集中!!

日本語ガイド、運転手付き！必見の観光地を廻ろう！

人気観光一覧

現地発格安ツアーもビジネス視察も
クロマーツアーズへ！
日本人スタッフ在籍なので安心！

シエムリアップの旅

62 US\$
大人気
アンコールトム
タプルーム
クメールランチ
アンコールワット
夕日
定番！アンコール1日コース

55 US\$
大人気
ラピュタを彷彿させる
魔窟寺院
人気森道跡！半日ベンメリア

45 US\$
大人気
半日！トンレサップ湖&夕日
クルーズして夕日鑑賞

145 US\$
大人気
死ぬまでに見たい
絶景がある
1日絶景世界遺産！ブレアヴィア

106 US\$
大人気
1日メカ盛り！アンコールとベンメリア
アンコールワット
朝日、アンコールトム
タプルーム、ベンメリア、夕日

170 US\$
大人気
新世界遺産
サンボア・ブレイクック
日帰り、新世界遺産の旅

1日ブレアヴィア+コーケー+ベンメリア **us\$180~**
1日ベンメリア、パンテアイスレイ、カプルスピアン、プノンケレン **us\$120~**

プノンペンの旅

45 US\$
大人気
人気！市内半日観光ツアー
王宮
シルバー・パゴダ
ワット・プノン
国立博物館

50 US\$
大人気
キリングフィールドとS21博物館
カンボジアの
負の歴史を学ぶ半日ツアー

80 US\$
大人気
古都ウドンと現代寺院散策
17~19世紀の王都 5時間

70 US\$
大人気
伝統文化である機織り
田舎の風景
シルク島の機織り村半日

200 US\$
大人気
美しいビーチリゾート
カジノの町
1泊2日シハヌークビル観光

350 US\$~
大人気
ホテル・航空券付
アンコールワット
パイロシ・タプルーム
1泊2日アンコールワット観光

1日、アンコールボレイ。クメール遺跡を満喫する旅！ **us\$140~**
1日、家族で満足！クメール遺跡と動物園見学！ **us\$98~**

ツアーの注意 ●料金は1名様料金、2名以上で催行、1名参加だと2名分の支払いで催行できます。
●宿泊先までの送迎あり（一部エリアは不可）●ツアーは全て混乗となります。 ●各施設入場代は別途必要です。

70 US\$~
大人気
ビザ延長・
他国ビザ手配
アフサラ
ダンスショー

長距離バス・鉄道
JRバス・日本旅行
各種航空券

70 US\$~
大人気
ゴルフ
セグウェイ

VIP車両レンタルサービス
視察でもちょっと贅沢な観光にもぴったり
運転手付月極車両手配可

75 US\$~
大人気
回座開設
95 US\$~
安全
バイクヘルメット
ヘルメット
ヘルメット

法人契約 中・長期割引有



☎ [855] 12-890960
☎ [855] 15-890960



☎ [855] 99-890960



シェムリアップ
krormatours



プノンペン
krormatourssp

LINE

日本語で
簡単予約!

ビジネス視察、取材、コーディネートなど実績多数!!

観光省認可 248/10

<https://cambodia.sketch-travel.com/>
Mail: cambodia@sketch-travel.com

ホテル/VIP・一般車両/ガイド・通訳/レストラン/バス/航空券
視察ツアー/ビザ更新・手配/MICE/取材・撮影手配・同行
アポ代行/スタディーツアー/訪日ツアーなど各種手配も承り中!

総合旅行業務取扱管理者在籍 2013年度インバウンドカテゴリーアワード 2014年度グッドサービスホスピタリティアワード受賞 カンボジア観光省

