ទស្សនាវដ្ដី ក្រមា

Krorma

TAKE FREE

Vol.02

2023 SEP-NOV

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

Phnom Penh

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ぷチャットで、 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

でお気軽に！
krormatourspp

Vol.02

2023 SEP-NOV

CONTENTS

表紙および上写真：西村清志郎

02 カンボジア第四の世界遺産 コーケー遺跡群
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
カンボジア保険のお話
06 銀行展望
07 FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話-
おとことりっぷ
08 孤独のグルメ in プノンペン
気になる樹になる胡椒のお話
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 - シャンティ国際ボランティア会 -
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 クメール語会話帳

【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→

Koh Ker Temple
カンボジア第四の世界遺産登録
コーケー遺跡群

2023年9月17日、サウジアラビアで開催された第45回世界遺産委員会にて、コーケー遺跡群がカンボジア第4番目の世界遺産として採択された。

祝

カンボジア北部、シェムリアップから北東に約130㎞地点、プレアヴィヒア州に位置するクメール遺跡群。10世紀初頭（921年～941年）に当時の王ジャヤヴァルマン4世によりそれまで王都であったアンコールエリアから一時的に遷都され、繁栄を築いた王都がここである。

コーケーは遺跡群であり、ラハールと呼ばれる貯水池の周辺に大小合わせて60以上の遺跡が眠っているとされるが、普通に観光できる寺院は20ほどであり、一部の遺跡は地雷撤去も完了していないため見学はできない。

また、それら遺跡のうち、最も人気が高いのがプラサットトム寺院内にある巨大ピラミッド型寺院プランであり、その高さ35メートルの頂上から見る景色は旅人のひとつの到達点として感慨深いものがある。その他の遺跡で観光客に人気が高いのが寺院に巨木が絡みつくプラサットプランや、黒い貴婦人の意を持つニエンクマウ、象や獅子の像が残るプラサットダムレイ、碑文が残るバンテアイピーチョアン、1メートルの巨大なリンガがあるプラサットリンガなどである。

行き方

プノンペンからだと、6号線、62号線経由で371㎞、片道6～7時間程度となるため、一般的にはシェムリアップ発の観光となる。遺跡群には大小合わせて60以上の寺院があるが、一般的に観光出来る寺院は20程度、一般的なツアーでは6遺跡程を見学する。（シェムリアップからは片道約130㎞、約3時間）

遺跡まで直接行く長距離バスはないため、観光客向けツアーバスや運転手付車両チャーターが一般的。

おすすめの季節

通年だが雨季がきれい。雨季は森に生気が宿り、大地は美しい緑で覆われる。雨上がりに薄い霧が発生することもあり、遺跡は神秘的な空気に包まれていく。晴れた後には、真っ青な空と大地の緑、そして褐色の寺院とのコントラストが楽しめる。

旅の注意点

入場券（15US$）は寺院近くの売り場で販売している。一般的な観光コースの地雷は撤去されているが、観光ルート以外にはまだまだ地雷が埋まっているので森の中には絶対入らないこと。

ここにも寄りたい

コーケー遺跡群近くには廃墟寺院ベンメリア（見学時間約50分）があるのでついでに観光しよう。また少し離れるが天空の神殿と呼ばれるプレアヴィヒア寺院（見学時間約90分）もあり、時間と予算に余裕があれば是非見学してほしい。同日観光可能。

たとえばこんな旅（シェムリアップ発）

【コーケー遺跡群のみ】 8:00出発 → 11:00 コーケー遺跡群に到着 → プラサットプランとニエンクマウ → 昼食 → プラサットドムレイとクラチャップ → プラサットトム（ピラミッド型寺院） → 18:00 到着

【ベンメリア、コーケー遺跡群、プレアヴィヒア】 6:00出発 → 8:00 ベンメリア遺跡観光 → 10:00 コーケー遺跡群見学 → 13:00 プレアヴィヒア寺院山麓到着 → 15:30 シェムリアップへ → 19:30 到着

⑥1メートルの大きさのリンガ

⑦ピラミッド頂上から眺める大地

⑦35mの高さの七段ピラミッド寺院

①巨木が寺院に絡みついている

コーケー遺跡群地図

⑤柱には碑文がきれいに残る

④黒い3つの塔が残っている

③象と獅子の像が残る森の中の寺院

②真っ黒な寺院がポツンと残る

一緒に観光したい遺跡

【プレアヴィヒア】 カンボジア北部、シェムリアップから約270㎞地点、タイとの国境地であるダンレック山の山頂約570m地点に9世紀末から11世紀にかけ建造された寺院。入場料10$。

【ベンメリア】 12世紀中頃、により建造され、「東のアンコールワット」と呼ばれる遺跡。旅行者からは「ラピュタの城」のように見えると噂。要アンコール入場券。

クロマーツアーズで行く、コーケー遺跡群・・・

TEL/テレグラム：012-890960(REP)/099-890960(PP)

【A-25C】コーケーとベンメリア遺跡　265$～　【A-32C】プレアヴィヒア、コーケー、ベンメリア遺跡　335$～

＊プライベートツアー、1台あたりの料金となります。ガイド、車付き、遺跡入場券別。プノンペン発ツアーも手配可能です。お気軽にお問い合わせください。

わたしの
ロング・ステイ・ストーリー
Vol.2

KUSUGAWA TOMIKO
楠川富子
出身：香川県
年齢：78歳
tomi80032000@Yahoo.co.jp
udonhousecambodia

▼カンボジアに初めてきたのはいつでしょうか？

2006年から2008年までの2年間、JICAシニア海外ボランティアとして国立小児病院に看護師として派遣、その後、2008年から2012年まで、再派遣されました。

▼実際にはいつから住みだしましたか？

ロングステイは2015年からです。

▼ロングステイをすることになったきっかけは？

派遣時に目の当たりにしたカンボジアの状況です。貧困と教育が行き届いていないゆえに命の重さが軽んじられ、日本では普通に救える命がカンボジアでは救えないという状況に強い衝撃を受けました。

私自身の原風景には戦後の幼い頃、家が貧しく忙しかったために病院に連れて行けず亡くなった妹の存在があり、その光景が当時のカンボジアの「今」に重なって見えました。

私がするべきことはこの国にある！と確信し、私財を引き払って移住し、NGOを立ち上げ、子供の命を守るため小学校の保健室の開設や手洗い・歯磨きなどの衛生指導、トイレ・水道設備に至るまでの活動に取り組んできました。

▼カンボジアに来る前の仕事や生活は？

高松赤十字病院で看護師として働き、60歳で定年退職して悠々自適の生活をと思っていましたが、人のお役に立ちたい、これまで培ってきた技術・知識を活かしたという想いが強くなっていた時に、市報に掲載されていたJICAのボランティア募集の記事に出会いました。英語もできないし、海外も初めてだので不安もあったのですが目標のある生活をしたいと思い、応募し、来ることになりました。

子供たちはすでに自立しており、そのことを話した際には「まじか！」と非常に驚いていましたが、派遣時には成田まで見送りに来てくれ「お母さんを尊敬しとる」と言ってくれました。その言葉は今でも、私のエネルギーの原動力となっています。

▼カンボジアでの日々の生活について教えてください

「うどん県」香川県出身なので、うどんハウスプロジェクトというNGOを立ち上げ、現在はカンダールスタン公立小学校32校に、カンボジアでは初めての「学校の保健室プロジェクト」を立ち上げ、カンボジアの子供たちの健康と教育を支援しています。また、プノンペンでは、日系幼稚園で保健室もさせてもらっています。

▼1カ月の大まかな生活費は？

こちらでの活動は全て私財や皆様からの寄付で行っています。こちらでの収入はありませんので、日本年金協会基金からこちらの銀行に年金を二か月ごとに振り込みしてもらっています。質素ではありますが十分楽しく暮らしています。

▼これからについて

私は、「赤十字の看護師だ」という誇りが活動の支えとなっています。ここに長年住んで確実に体感したことは、「人間を救うのは、人間だ」という赤十字マインドです。年齢や言葉の壁を越えて毎日を楽しく過ごしていきませんか？ご一緒に！ 毎日が楽しいです。

カンボジア
撮り鉄日誌 VO.2

バッタンバン在住S.Y
カンボジア北西部最大の都市バッタンバン在住、鉄道と○○をこよなく愛する。

カンボジア鉄道で行くシアヌークビルへの旅

前号では北線バッタンバン行きの様子をお届けしましたが、今回は、南線終点シアヌークビル駅まで、始発駅のプノンペン駅より乗ってまいりました。

北線、南線と大きく2つの路線に分かれるカンボジア鉄道。全長264kmを片道5時間50分で1日1往復しています。切符は片道10ドルでWebかプノンペン駅、または車内で直接購入できます。

AM6:50、本日のプノンペン駅にはタイから譲渡された日本の日立製気動車2両が待っており、懐かしいディーゼル音を響かせて定刻で出発！車内のボックスシート席では、若者たちが楽しそうに写真を撮りあっています。

ちなみにカンボジア鉄道の旅客車両は3種類あり、日立製の他に車齢50年の仏製、新造車のメキシコ製があります。どの車両が運行されるかは当日までのお楽しみです！列車はカンボジア特有のヤシの木が点在する、のどかな田園風景を駆け抜け、この国の原風景を終始楽しむことができます。13時過ぎ、約20分遅れで終点シアヌークビル駅到着。

ぜひ情緒あふれる列車の旅をお楽しみください。

JAH院長がお教えします！

カンボジア🐾ペット事情

カンボジアのワンニャン事情：予防が一番

前回も予防についての話をしましたが、今回は予防の中でもワクチン接種について話したいと思います。
カンボジアは欧米と比較にならないほどワクチン接種率は低いです。実は日本でもワクチン接種率はとても低くて、欧米は８０％と言われている中、日本はせいぜい２５％程度です。カンボジアではもっと低いでしょう。

COVID-19でも言われていたように７０％以上の接種率がないと蔓延してしまう可能性が高くなります。
カンボジアのみならず、東南アジアではまだまだ接種率が低く、パルボウイルスなどワクチンで感染を防ぐことができる病気で来院する犬猫がたくさん来院します。

当院では新しい治療などで以前よりは救命率は高くなりましたが、特に多いパルボウイルスやジステンパーウイルス感染症は治療の経過が非常に長く、時には数週間苦しむこともあります。体力のない子犬子猫は死亡する率も高くなります。

飼ったばかりでこれから楽しく暮らしていこうという犬猫たちが長く苦しむので、飼い主さんの心落としも強いです。入院している子たちを毎日何度も心配そうに見に来院する飼い主さんを見るのはツラいです。スタッフも昼夜問わず全力で臨んでおりますが、助けられない命もあります。診ていても本当に心苦しいです。予防をすればこんな苦しい思いをしなくてもいいのですから。

犬猫をお飼いになるのであればワクチンをはじめとした予防をできる範囲で全て行なってください。

世界中の獣医師からのお願いです。

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

生活するにもビジネスするにも『場所』は必要不可欠です。そしてその『場所』で過ごす時間は長く、『場所』選びは重要です。その重要な作業をお手伝いさせて頂くのが、私たち不動産仲介というお仕事なのです！今回はカンボジアでお部屋を借りる際の賃貸物件事情を紹介いたします。

カンボジアでは基本的に、入居時に必要なのはパスポートと滞在ビザ。日本のように、保証人や収入証明が求められることはありません。入居費用も、日本では仲介手数料や退去時のクリーニング代、鍵交換代など項目が並びますが、カンボジアでは敷金を預けて、家賃が払えればOKなのです。また、お部屋には生活に必要な家具家電は備えつけられていることがほとんどです。そのため、引越し費用を用意して大型家電を買わないといけなかったり、『引越し=トラックが必要』のような事態にはなりません。身の回りのものだけを持って生活がスタートできます。契約期間は6ヵ月～1年が基本です。中には、1ヵ月未満の短期滞在が可能なお部屋もありますので、お試しで住んでみることもできます。

いかがでしたでしょうか。カンボジアでのお部屋探しは、引越し諸費用がかからない、荷物も少なく引越しできる、契約期間も短めと、意外とハードルが低いので、是非素敵なお部屋を見つけてくださいね。

次回は、こんなトラブルは嫌だ！？よくある入居後のトラブル事例をご紹介します。

奥田けいこ

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

カンボジア保険のお話

～ 海外に住む私たちが知るべき
カンボジアと日本の保険の違い ～

こんにちは、フォルテ保険の齋藤です。今回はカンボジアと日本の保険の違いについて説明をしていきます。

カンボジアと日本の保険の大きな違いは、日本では政府が私達が安心して生活できるように保険制度を整備しています。しかし、カンボジアでは政府が保険制度を整備している途中なので、国民や住民は自分たちで民間の保険会社から保険を買わなければいけないということです。

例えば、私たちはカンボジアに住む外国人になります。私たちがカンボジアで安心して生活するためには、まずは万が一の時の病気や事故の治療が気になりますよね？

日本は国民皆保険制度があり、国民全員が健康保険に加入できます。日本では3割負担で治療が受けられます。また、病気や事故で治療費が高額になっても、治療費の自己負担限度額があります。このため、健康保険が適用されれば、治療費を気にせずに病院で治療を受けることができます。

一方、カンボジアでは政府による信頼できる保険制度がまだありません。そして、カンボジでは医療費が高額です。過去には、ある日本人の方がオートバイの事故で鎖骨を折って、数日間入院しただけで治療費として1万ドル以上請求されたというケースもありました。私たちは万が一の時に備えて、自分自身で健康保険を用意しなければいけません。

次回は私たちがカンボジアで安心して暮らすために用意する保険について紹介していきます。

齋藤 将孝

フォルテ保険

カンボジアNo.1損害保険会社として日本語窓口を設置。生命保険、損害保険、旅行保険、車両保険、在住外国人向け医療保険なども取り扱っています。

092-528-375
saito@forteinsurance.com
https://www.forteinsurance.com/
forteinsurance

銀行展望

Vol. 2

若き気鋭の中央銀行新総裁が舵を取る デジタル決済クロスボーダー運用拡大

5年に一度のカンボジア国民議会選挙投票日を終え、市内に喧騒が戻り始めた本年7月の終わりに、チア・セレイ氏のカンボジア国立銀行（中央銀行）総裁への就任が報じられました。1981年生まれの42歳と若く、女性として初のカンボジア国立銀行総裁となったチア・セレイ氏は、デジタル決済プラットフォーム「バコン」そして国内キャッシュレス決済の統一規格「KHQR」をはじめとした金融サービスのデジタル化の取り組みに確かな功績を残してきた中心人物として広く知られています。

さらに就任から間もない本年8月18日、チア・セレイ総裁はラオス首都ビエンチャンを訪れ、カンボジアとラオス両国間のクロスボーダーQR決済運用の第1フェーズ開始を発表しました。本年6月には隣国タイとのクロスボーダーQR決済運用の第2フェーズ開始が発表されるなど、カンボジアと諸外国とのクロスボーダー取引の運用拡大はこれからも積極的な進展が期待されています。

この数年間のカンボジア国内決済デジタル化（キャッシュレス化）は、企業のビジネス活動だけでなく人々の生活スタイルにも急速な変化をもたらしました。さらに今後のクロスボーダー取引の拡大によって近隣諸国からの訪問客による決済行為の円滑化が見込まれます。現在のところ、タイやラオスからのクロスボーダーQR決済を受け取る場合には、カンボジア・リエル建て銀行口座での「KHQR」使用が必要とされていますので、ご利用をご検討の事業主様はご注意ください。

2023年8月、チア・セレイ新総裁がラオスとの二国間クロスボーダー決済の運用開始を発表（出典：カンボジア国立銀行Facebookページ）

PPCBank KHQRは個人・法人のお客様ともに無料でご利用いただけます

PPCBank ジャパンデスク担当
小菅 義之

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/ ※日本語
PPCBank ※クメール語&英語
ppcbank_cambodia
@ppcbankcambodia

PPCBank
#easybanking

旅のポイント

・長距離バスは、ゆっくり寝れるホテルバスの大人買いがおすすめ。
・1日の解釈によるけど、日帰りで行けるシェムリアップ
・渋滞フリー、混雑フリー、暑い時間は屋内、そんな観光で、旅を満喫。

料金：100$（ガイドなし）
時間：00:00頃～00:00頃
※食事、入場券は料金に含んでません。
※長距離バスは多く、時間は目安。

Krorma Tours
TEL：099-890-960

23:00　プノンペン到着。
ワイルドな旅だろう～。

15:00　暑い時間は、
パブストリートで、
のんびり昼飲みだぜ～。

17:00
おっと、時間だ。
プノンペンまでは、
ミニバンで帰るぜ～。

12:00 アンコールワットも
人が少ない時間に観光だぜ。
すすいのすいだぜい。

カンボジアサッカーってどんな感じ？

カンボジアサッカーよもやま話 Focus

斉藤 泰一郎

今回はいよいよ開幕したカンボジア国内のサッカーリーグ情報を。世界のサッカーを見渡すと、サウジアラビアのリーグにはC.ロナウドやネイマールが、アメリカにはメッシや吉田麻也が、と今までヨーロッパや南米が中心に見られがちだった世界のサッカー地図に変化の兆しがみられる今日このごろ。ではここカンボジアではどんな感じなのでしょうか！？

今年から秋春制に移行した同リーグですが、まず今年もたくさんの日本人選手が活躍しており、なんと1部リーグの10チーム全てに日本人選手が所属。その数は合計20名となりリーグ全体の外国籍選手登録枠のおよそ1/3を占めるほどに。それだけ日本人選手が評価されていることと、選手側にとってもカンボジアリーグが魅力的なものになってきていることなどが上手くかみ合ってきているのかもしれません。そして今年はその外国籍枠にASEAN枠というのも追加で設けられました。ASEAN、つまり東南アジア出身の選手であれば規定の外国人枠に追加してもう1名登録していいというルール。これにより、インドネシア、ラオス、ミャンマー、フィリピン、タイ、東ティモール、シンガポールなどからの選手もカンボジアリーグへ。よりDiversityな環境となり、グランドでの多様性とあわせ近隣諸国からの注目がよせられることも期待されますね。

さあそんなDiversityなリーグではたしてどんな日本人選手が活躍しているのか？！次のコーナーでチェックを！

今回登場頂くのはTiffy Army FC所属の高木利弥選手です。Jリーグで、モンテディオ山形、ジェフユナイテッド市原・千葉、柏レイソル、松本山雅FC、愛媛FCとJ1からJ3まで全カテゴリー合計5チームを渡り歩いたキャリアを。そして今季このカンボジアリーグが初の海外移籍に。31歳にして念願だった海外チャレンジに“ルーキーの心構え”でのぞみ、チーム内では攻撃的なポジションを担っています。

カンボジアリーグではプレーはもちろん“人間的な成長”も目指してピッチに立つ高木選手は、合流してまだ2ヶ月ですがグランドの内外でおきる数々の東南アジアならではのイレギュラーも前向きに楽しみつつ、持ち前の行動力を発揮。現地に合流してからYoutubeチャンネルも開設して自身の視点で様々な情報を発信中。“感謝”の思いを胸にピッチで戦うこれからの高木選手に期待です。　- 高木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。

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
Soriya.Football
@soriya_football

今回は、旅の専門家が行く、シェムリップ陸路弾丸日帰り旅。道路事情も大幅改善、渋滞と混み合う時間をさけての移動と観光。長距離バスはゆったりホテルバスを利用。ちょいとワイルドに行ってみるぜ～！

おと 八木ゆうきの 週末 ことりつぷ

ワイルドだろ～。

10:30 少し遅めの朝食？
早めの昼食？で
地鶏を丸かじりなんだぜ～。

7:10 みんながご飯食べてる時間に
大御所遺跡を見に行くぜ～。
そうさ、どこもガラガラさ～。

7:00
シェムリアップ到着！
トゥクるぜ～。

1:30
行先はシェムリアップ。
予約なしでナイトバスに乗るぜ～。
ワイルドだろ～～。

腹が…、減った。　孤独のグルメ in プノンペン

店主：浦久 環
出身：兵庫県神戸
年齢：50歳
カンボジア歴：5年

関西人としていつも明るくHappyに！元気と笑顔を忘れずに！

虎二郎〜TORAJIRO〜

061-333-106
11:30-14:30/17:30-22:30
torajiro_pp

焼肉、豚しゃぶ、一品料理をご用意してます。お昼は定食や焼肉ランチも。

お薦めの逸品
ねぎ塩タン($7/税込)

焼肉の一番人気、牛タンに自家製ネギだれをトッピング。焼き上がる前にポン酢をかけて、片面焼きでそのままどうぞ。一度食べると必ずリピーターになります。

店主：たっちゃん
出身：北海道登別市
年齢：37歳
カンボジア歴：10年

アメリカ・オーストラリア・カンボジアと海外歴２０年。趣味は料理とお酒。

お薦めの逸品
手ごねハンバーグ($8/税込)

居酒屋 忍者

070-234-114
11:30-23:00
https://ninja-phnompenh.com/

一人でもグループでも利用できる店、気軽に利用していただける事をモットーに10年目を迎えました。

オーダーが入ってから牛と豚の挽肉を混ぜ合わせ作る、こだわりハンバーグは２５０ｇのボリュームで提供。提供までの少し時間がかかるがリピート率の一番高い一品。

気になる樹になる胡椒のお話

カンボジアのお土産の定番ともいわれるようになってきた胡椒。スパイスの王様とも呼ばれている胡椒ですが、さて胡椒というとどんな胡椒をイメージされますか？一昔前だと、胡椒と言えばラーメン屋さんなどカウンターやレストランに塩と一緒にテーブルに置いてある粉のものを想像するかもしれません。私たちの世代だと、ハクション大魔王を呼ぶのにカンちゃんが鼻に吹きかけていたりして、くしゃみの起爆剤とか。

ブラックペッパーという言い方をされる方だと、多分お料理が好きな方で、「○○のブラックペッパー味」などメニューのお料理前で形容詞的に使われているのを想像されるかも。「ブラックペッパーを荒挽きで使うのが好き!!」とか、挽き方を楽しまれる方々も増えているので、黒い粒を想像される方も増えて来ているかとも思います。

その黒い粒、種だと思っている方もいらっしゃるかもしれません。実は胡椒は果実です。果実を乾燥させて黒くしたものなのでドライフルーツの一種です。

胡椒の樹はつる化の多年木、熱帯雨林の森の中に原生し、インドが原産と言われています。ここカンボジアには1294年にカンボジアを訪れた周達観により書かれた紀行文「真臘風土記」の出産の部に記載がありますから、最低でも700年の歴史があるようです。

気になる樹になる胡椒のお話を少しづつ続けていきたいと思います。

倉田浩伸

クラタペッパー

1994年創業。カンボジア胡椒専門店をプノンペンに2店舗経営。コッコン州スラエアンバルにて地元の人々と共に、胡椒農園を運営している。

012-842970
9:00-18:00
http://kuratapepper.com/
kuratapepper

JICA カンボジアリレー

Vol. 2 スマートシティ実現のためのひとづくり

「スマートシティって何？」とよく聞かれますが、実は各国で定義が異なります。「ICT等の最新技術を使い、都市の課題解決を行い、生活者の利便性・快適性の向上を目指す」こととされています。

2018年にシンガポールで開催されたASEAN首脳会合でASEANスマートシティネットワーク（ASCN）の設立が提唱され、域内26都市がモデル都市として選ばれました。カンボジアからはシェムリアップ、プノンペン、バッタンバンが選定され、それを受けて、JICAはシェムリアップのスマートシティ実現を支援するために「シェムリアップにおける都市課題解決のためのスマートシティアプローチ実装プロジェクト」を実施しています（実施期間は2022～2025年）。このプロジェクトでは州政府職員の計画立案能力の強化を行うと同時に、ゴミ収集の効率化、センサーを用いた環境モニタリング等のパイロット事業を行い、都市問題解決に向けたスマート技術の導入を進めています。

日本各地で異なる魅力・食文化を体感するシェムリアップ州政府職員と池田専門家（左から2番目）

姫路城でAR・VRのコンテンツを試すシェムリアップ州政府職員

3年間で全ての課題を解決することは当然ながら難しいため、都市課題の解決を担う人材育成が重要と考えています。能力強化の一環として、各種活動を通した実地研修（OJT）や、スマートシティに資する知識を得る研修も実施しています。例えば、観光局に集約される観光統計等の情報が適切にデータ管理されるように、カンボジア・デジタル技術アカデミー（CADT）が提供するITスキルトレーニング研修を実施、日本の公益財団法人CIESFがCADTと開発した、クメール語の「ITパスポート」教材を使用した研修を、州政府職員73名が修了しました。

2023年5月には、スマートシティの先進事例を学ぶため、州政府職員が日本を訪れ、香川県高松市や兵庫県加古川市の自治体での取組みや、千葉県の柏の葉地区や東京都・大丸有地区での官民連携、世界遺産である姫路城でのAR・VRのコンテンツなどを学びました。参加者からは、日本各地で異なる魅力・食文化が発信されており、日本の「おもてなし」の精神に感銘を受けたとの声が寄せられ、シェムリアップでも遺跡以外の魅力の発信ができるのではないかと、議論を重ねていました。

プロジェクトでは、シェムリアップにおけるスマートシティが、現地の人々の手によって持続的に実現できるような「ひとづくり」を、「魚を与えるのではなく、魚の釣り方を教える」をモットーに、様々なアプローチを推進していきます。

「シェムリアップにおける都市課題解決のための
スマートシティアプローチ実装プロジェクト」
専門家、三宅繁輝（チーフアドバイザー）
池田亮平（スマートシティ／業務調整）

MIYAKE Shigeki (Project Chief Advisor),
IKEDA Ryohei (Smart City/Project Coordination)

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。

国際交流の わ

日本映画祭、今年もスタートします！

早くも連載2回目、日々があっという間に過ぎるのを感じます。現在、いろんなイベントの準備に追われてヒーヒー言っている我々ですが、その中でも、皆さんおなじみの一大イベント、「日本映画祭」の開催が近づいてまいりました。前回は「日・カンボジア外交関係樹立70周年」事業の幕開けとして年明けに実施しましたが、今回はそのクライマックスとして秋から冬にかけてなんと5都市で実施します！

10月にシェムリアップ、11月にプノンペン、以降もバッタンバンやコンポンチャム、初めてシハヌークビルでの開催も予定しております。我々もワクワクドキドキしています。

今回も、重厚なドラマからみんな大好きアニメーション、前回好評だったクラシック作品など、多種多様なラインナップをそろえております。ぜひ、日本の映画を通して、幅広い日本文化を体験していただけたら嬉しいです。可愛いグッズも用意しています！

詳細はこちらのフェイスブックから随時お知らせしていくので、ぜひフォローしてチェックしてみてください、宜しくお願いします！

田中　晴輝

JAPANESE FILM FESTIVAL

JAPANFOUNDATION 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、好意をはぐくんでいきます。

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

8:00-17:00 (Mon-Fri)
https://pp.jpf.go.jp/
JFphn

CJCC だより

Business-Japanese-Culture

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。

CJCCの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、JFが開発した「まるごと」教材を使用して日本語教育を行っています。また、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。9月23日（土）には、カンボジア韓国国際協力センター（CKCC）と共催で、第8回日韓共同文化イベント「ハーベストムーンフェスティバル」をCJCCで開催、800人以上の来場者が見込まれる予定です。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。以上のような活動に加えて、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。

2023年1月にはカンボジアと日本の友好は70周年を迎えましたが、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。

昨年のハーベストムーンの様子

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は王立プノンペン大学（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

JNNC（在カンボジアNGO日本人ネットワーク）リレー

本の力を、生きる力に

シャンティ国際ボランティア会

Noe Yamauchi
文：山内乃絵

シャンティ国際ボランティア会は、1981年に日本で立ち上がった国際協力NGOです。「共に生き、共に学ぶ」姿勢を大切に、本を通した教育文化支援活動、国内外の災害や紛争後の緊急人道支援を行っています。

1991年よりカンボジア国内の支援を開始し、現在は学校建設、幼児教育の質の改善、学校での補習学習推進、コミュニティラーニングセンター(CLC)運営支援を行っています。今回は、事務所開設当初からの活動である小学校校舎建設をご紹介させてください。

シャンティでは、支援が届きにくい、遠隔地にある小規模校を中心に活動をしています。カンボジアでは内戦が収束した1990年代に、難民として逃れていた子どもたちのための学校を早急に建設する必要がありました。当時に建設された木造校舎は、現在に至るまで30年以上使用され、老朽化しています。このような校舎は雨漏りが酷く、雨の日は授業が中止になる、壁の隙間が大きく他の教室の声で授業に集中できないといった子どもたちの学習を阻害する課題があります。

新校舎建設にあたっては、住民参加型の手法を取り、学校運営委員会を中心とした地域住民に、募金活動や建設モニタリングなどに積極的に協力してもらっています。また、建設後は校舎を引き渡すため、学校自身で維持管理を行っていく手法を研修で伝えています。

以前支援した学校の先生からは「困難な環境にいた子どもたちに安全な校舎を、ありがとうございました。活動を通して自分達が新校舎を維持していく方法を知ることができました。これから、子どもたちがより良い環境で勉強に励むために環境改善を継続したいです」と頼もしい言葉をもらいました。

これまでに建設した校舎は293棟になりますが、カンボジアにはまだまだニーズがあります。私たちの校舎建設活動は、日本の皆様からのご支援で実施することができています。子どもたちが楽しく学ぶための環境作りをぜひ応援して頂けますと幸いです。

(写真上)完成した新校舎周辺への植樹活動。住民参加で行います。
(写真右)学校やCLCを周る移動図書館活動で本を楽しむ子どもたち
(写真下)「遊びを通した学び」に基づいた活動を楽しむ事業対象幼稚園の子どもたち

Shanti Volunteer Association
公益社団法人シャンティ国際ボランティア会
n_yamauchi@sva.or.jp
https://sva.or.jp/
カンボジア電子図書館サイト：https://svacamelib.org/
SVA Cambodia

私たちは、世界の人々と「共に生き、共に学ぶ」事を通じて、心の平安に根ざした平和な社会作りを目指しています。カンボジア国内では、プノンペンとバッタンバンに事務所を置き、教育・文化支援活動を展開しています。

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年に建造のアールデコ様式の特徴的なスタイルが目を引くプノンペン最大の市場。世界でも指折り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15㎞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、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、ゆっく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。

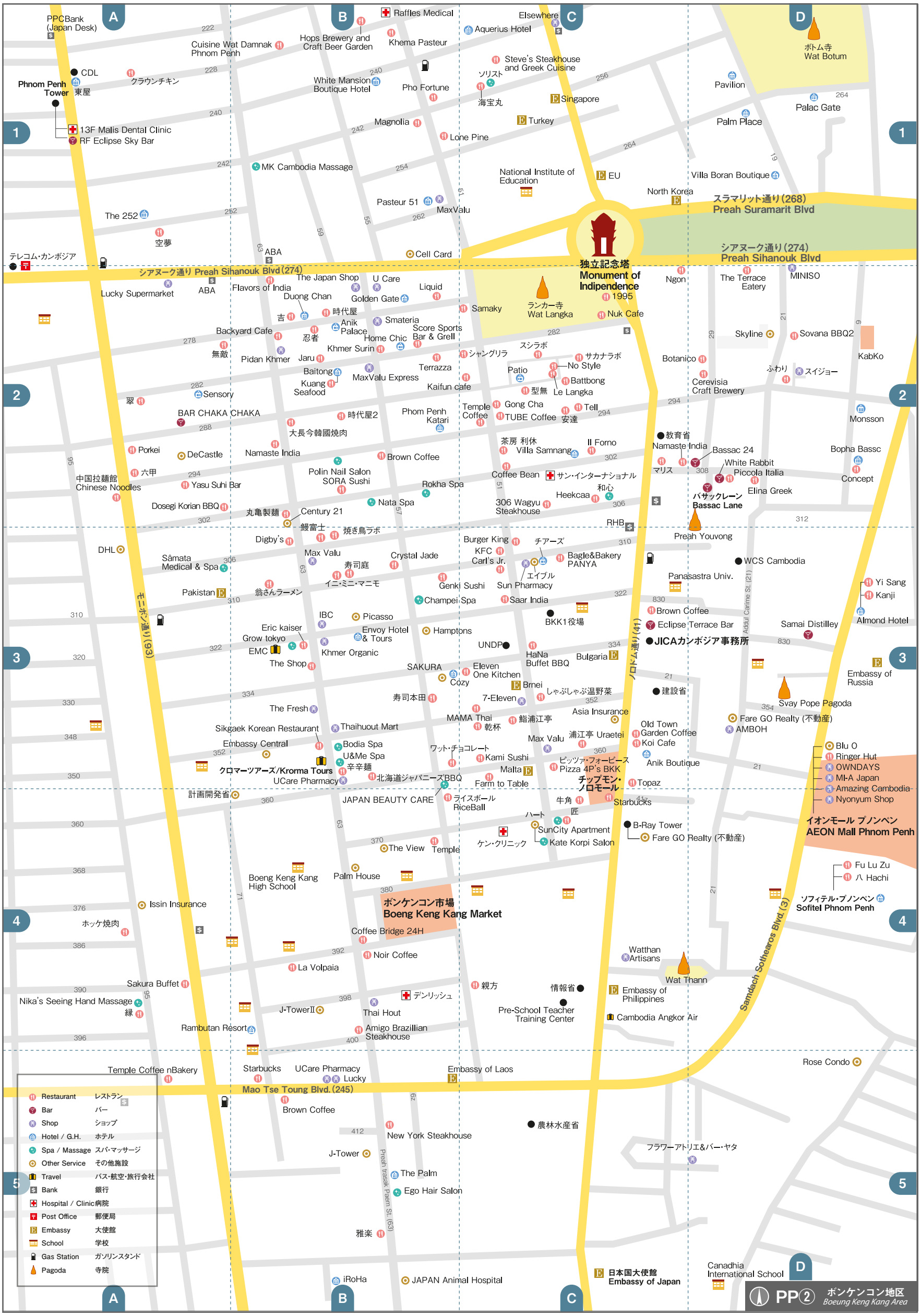
カジノ（ナーガ・ホテル）

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がよく、目の前の公園には地元民カップルが集まる。

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、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。

コンポンチュナン（約91km）
ガーデンシティ・ゴルフ
ウドン（約50km）
コンポンチュナン（約91km）
バッタンバン（約291km）
コンポンチャム（約124km）
コンポントム（約168km）
シェムリアップ（約314km）
BDC
メコン川
Mekong River
カムコシティ
Doggo Cafe
イオンモール センソック・シティ
AEON Mall Sen Sok City
Tumnup Payap (St.1928)
Kingdom Beer
教育局
農耕具店多い
鉄鋼資材・工具店多い
ダイナソーアライブ
National Rd. No.6
ACLEDA
Vathanak Super Market
The Peninsula
Norton University
縫製関係店多い
Toul Kork Health Center
OLD Stadium
カンボジア日本友好橋
Cambodia-Japan Friendship Bridge
フットサル場
Bayon Super
The shop Toul Kork
車パーツ屋多い
TKアベニュー
de Castle
Starbucks
Legend Cinema
警察
軍警察
French
Unicef
England
モニボン通り(93)
シンワット通り(1)
プノンペン港
Phnom Penh Port
Cafe Amazon
Bellevue
サンライズ・ジャパン病院
Sunrise Japan Hospital
Natural Garden
One More
Calmette
イル・ヴリル
iL BRILLE
Cafe Amazon
Stone Grill
モスク
Phnom Penh
Wat Sras Chak
ACLEDA
情報省
TV9
Sisowath Quay
トンレサップ川
Tonle Sap River
Wat Pothiyaram
Wat Chas
木製資材屋多い
Victoria
北海道
神戸
保健省
Oakwood
Eden Garden
Legend Cinemas
Starbucks
Brown
Max Valu
Tell
Le Royal
Elephant Bar
国立図書館
Raffles
Sunway
開発評議会
(CDC)
ワットプノン
Wat Phnom
TRIBE
Khéma la Poste
ボート乗り場
Palais de la Poste
Prachum Sakor Pagoda
モスク
トゥールコック市場
Toul Kork Market
Max Valu
Sen Han
Wine Collection
Khalandale Mall
Amazing Cambodia
HardRock Cafe
Rosewood
Forte
第一生命
Sora
Iza
郵便局
Titanic
ナイトマーケット
Nighat Market
Sosoro
オールドマーケット
Old Market
Grand Residence
クラタペッパー
Barger King
Neakvoan Pagoda
Flatiron by Meridian
MAWSIM
プノンペン駅
Phnom Penh Sta.
J Trust
Labaap
Vattanac Capital
Canadia Bank
Canadia Tower
Exchange Square
Krok Sakura Primary School
金沢
Fairfield by Marriot
Ratanak
Institute of Technology of Cambodia (ITC)
Mike's Burger
ロシア通り(110)
Russian Confederation Blvd.(St.110)
防衛省
地方開発省
国家評議会
関税総局
国立銀行
Taj Mahal
Sun&Moon
OHANA
Wat Sampov
CKCC
Institute of Foreign Languages (IFL)
商務局
労働省
税務局
Jul
SHA Transport Express
鹿港小鎮
SBI
Kampuchea Krom Blvd. (St. 128)
Central Market
Sorya Bus
カンダール市場
Kandal Market
Mexicano
Sombok
ソカ・プノンペン
Sokha Phnom Penh
竹園
Hun Sen Library
CJCC
Royal Univercity of Phnom Penh
Koi Cafe
国立小児病院
National Pediatric Hospital
Regal
カンボジアクラブ通り(128)
IBC
Asia
Sorya Mall
Go Artisan Bakery
ウナロム寺院
Wat Ounalom Monastery
Pizza 4P's
Bodia Spa
FCC
KVL
フェリー乗り場
Creative Kids Club
KFC
味千ラーメン/Ajisen
Santhormok Primary School
神戸 President
Paradise
Pacific
New York
Bouchon Wine Bar
Kravan
Sathapana Hyatt Regency
F3
Frangipani
Pepe Bistro
国立博物館
National Museum
王立芸術大学
プノンペン国際空港
Phnom Penh Airport (5km)
Three Corner Coffee
Depo Market
YAMAHA
オルセーマーケット
Orrusy Market
Toritetsu
Plantation
Royal Palace
シルバーパゴダ
Silver Pagoda
Palace Gate
Chaktmuk Theater
エムズ・カスタム・ファクトリー
M'z Custom Factory
Olympia Mall
Capitol
Nice
Bopana
Le Point
Backyard Cafe
Himawari
G MEKONG
PPCB
Courtyard by Marriott
おりがみ
Khema
Raffles Medical
Aquarius
The Shop
Pavilion
エミオン・プノンペン
Cambodiana
Heng Ly Market
Sim
Phnom Penh Tower
東屋
シャングリラ
Circus Theatre
Brown Coffee
フェリー乗り場
オリンピックスタジアム
Olympic Stadium
City Mall
Emperors of China
Penh House Jungle Addition
Pasteur51
独立記念塔
Independence Monument
Wat Langka
ランカー寺
Naga2
Darling Darling NagaWorld
赤十字
シアヌーク通り(274)
Sihanouk Blvd. (St.274)
Daeum Kor Market
Monireth Blvd. (St.217)
Mao Tse Toung Blvd. (St.245)
オリンピックマーケット
Olympic Marketu
Mona Montrei Pagoda
Salita
DeCastle
国会
外務国際協力省
Yisang
カンジ
Australia
Ibis Budget
Era
シティハウス / City House
Sky
Almond
Russia
サクラ/Sakura
トゥールスレン博物館
Tuol Sleng Genocide Museum
JICA
髪結/Camiyui
クロマーツアーズ
Kroma Tours
Chipmong Noro Mall
ソティアロス通り(3)
ロドム通り(41)
イオンモール・プノンペン
AEON Mall Phnom Penh
Noble Sport
ダイヤモンドアイランドシティ
Diamond Island City
ポンプ場
POC
モーレット通り(217)
Wat Steung Meanchey
ケン・クリニック
Ken Clinic
The View
ソフィテル・プノンペン
Sofitel Phnom Penh Phokeethra
Furuzu
八 Hachi
Do Fomi
AIA
ストゥンミエンチェイマーケット
Steung Meanchey Market
Khmer Soviet Friendship Hospital
Lucky
献血センター
Old Palace
中国
マオセントゥン(毛沢東)通り(245)
縁/Yen
親方
New York Steakhouse
雅楽
EGO
ひもの屋
1F Mi-A
1F AMAGING CAMBODIA
1F Nyonyum Shop
1F OWNDAYS
2F Kintan Buffet
2F 名城酒家
Map PP②
ロシアンマーケット
Russian Market
NESAT Seafood
千鳥
Kurata Pepper 2
iRoHa Garden
上院議会
日本国大使館
Embassy of Japan
Vietnam
ヒバチ
ウエダ
Thailand
Tonkin Garden
The Steak Cart
Indonesia
India
内務省
最高国家経済会議
Le Jaldin du Basac
Chez Shige
Trattoria bello
Phnom Climb
Phnom Penh Sports Club
National Institute of Business
Nonmony Pagoda
Embassy Residence
Czech
Malaysia
Chamkar Mon City
文化芸術省
国家警察本部
チュバーオンパウマーケット
Chbar Ampov Market
Chbar Ampouv Pagoda
Sansam Kosal Pagoda
Sovannaphum Arts Association & Gallery
SUN & Moon
Tonle Bassac II
モニボン橋
Monivong Bridge
キリングフィールド
（約10km）
Wat Angk Portinhean
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
タケオ（約75km）
プノンチソー（約60km）
タマウ動物公園（約50km）
ワットタプローム（約35km）
Chip Mong Mega Mall
PP① プノンペン広域
Phnom Penh City Wide Area


PPCBank (Japan Desk)
CDL
Phnom Penh Tower 東屋
クラウンチキン
13F Malis Dental Clinic
RF Eclipse Sky Bar
Cuisine Wat Damnak Phnom Penh
Hops Brewery and Craft Beer Garden
Raffles Medical
Khema Pasteur
Aquerius Hotel
Elsewhere
White Mansion Boutique Hotel
Pho Fortune
Steve's Steakhouse and Greek Cuisine
ソリスト
海宝丸
Singapore
Turkey
Magnolia
Lone Pine
MK Cambodia Massage
National Institute of Education
EU
North Korea
Villa Boran Boutique
Pavilion
Palac Gate
Palm Place
ボトム寺 Wat Botum
スラマリット通り(268) Preah Suramarit Blvd
シアヌーク通り(274) Preah Sihanouk Blvd
独立記念塔 Monument of Indipendence 1995
ランカー寺 Wat Langka
Pasteur 51
MaxValu
The 252
空夢
テレコム・カンボジア
ABA
Cell Card
シアヌーク通り Preah Sihanouk Blvd(274)
Lucky Supermarket
Flavors of India
The Japan Shop
U Care
Liquid
Duong Chan
Golden Gate
吉
時代屋
Samaky
Nuk Cafe
Ngon
The Terrace Eatery
MINISO
Backyard Cafe
忍者
Anik Palace
Smateria
Home Chic
Score Sports Bar & Grell
Khmer Surin
無敵
Pidan Khmer
Jaru
Baitong
Kuang Seafood
MaxValu Express
Terrazza
Kaifun cafe
シャングリラ
スシラボ
サカナラボ
No Style
Patio
Battbong
型無
Le Langka
Skyline
Sovana BBQ2
KabKo
Botanico
Cerevisia Craft Brewery
ふわり
スイジョー
Sensory
翠
BAR CHAKA CHAKA
時代屋2
Phom Penh Katari
Temple Coffee
Gong Cha
TUBE Coffee
Tell
安達
Monsson
大長今韓國焼肉
Porkei
DeCastle
Namaste India
Brown Coffee
茶房 利休
Villa Samnang
Il Forno
教育省
Namaste India
Bassac 24
マリス
White Rabbit
Piccola Italia
Elina Greek
Bopha Bassc
Concept
六甲
中国拉麺館 Chinese Noodles
Yasu Suhi Bar
Polin Nail Salon
SORA Sushi
Coffee Bean
サン・インターナショナル
Rokha Spa
Heekcaa
和心
バサックレーン Bassac Lane
Dosegi Korian BBQ
丸亀製麺
Century 21
Nata Spa
306 Wagyu Steakhouse
RHB
鰻富士
焼き鳥ラボ
Preah Youvong
Digby's
DHL
Burger King
KFC
Carl's Jr.
チアーズ
Bagle&Bakery PANYA
Sâmata Medical & Spa
Max Valu
寿司庭
Crystal Jade
イニ・ミニ・マニモ
エイブル
Sun Pharmacy
WCS Cambodia
Panasastra Univ.
Pakistan
翁さんラーメン
Genki Sushi
Champei Spa
Saar India
モニボン通り(93)
IBC
Picasso
Eric kaiser
Grow tokyo
EMC
Envoy Hotel & Tours
Hamptons
BKK1役場
UNDP
HaNa Buffet BBQ
Bulgaria
ノロドム通り(41)
Brown Coffee
Eclipse Terrace Bar
JICAカンボジア事務所
Samai Distilley
Almond Hotel
Yi Sang
Kanji
Embassy of Russia
The Shop
Khmer Organic
SAKURA
Eleven One Kitchen
Cozy
Brnei
建設省
Svay Pope Pagoda
寿司本田
7-Eleven
しゃぶしゃぶ温野菜
The Fresh
MAMA Thai
鮨浦江亭
乾杯
Asia Insurance
Fare GO Realty (不動産)
AMBOH
Sikgaek Korean Restaurant
Thaihuout Mart
Embassy Central
Bodia Spa
U&Me Spa
辛辛麺
クロマーツアーズ/Kroma Tours
UCare Pharmacy
北海道ジャパニーズBBQ
ワット・チョコレート
Kami Sushi
Max Valu
浦江亭 Uraetei
Old Town Garden Coffee
Koi Cafe
Anik Boutique
ピッツァ・フォービース
Pizza 4P's BKK
Malta
Farm to Table
チップモン・ノロモール
Topaz
Blu O
Ringer Hut
OWNDAYS
MI-A Japan
Amazing Cambodia
Nyonyum Shop
イオンモール プノンペン AEON Mall Phnom Penh
計画開発省
JAPAN BEAUTY CARE
ライスボール RiceBall
牛角
匠
Starbucks
ハート
SunCity Apartment
Kate Korpi Salon
ケン・クリニック
B-Ray Tower
Fare GO Realty (不動産)
The View
Temple
Boeng Keng Kang High School
Palm House
Fu Lu Zu
八 Hachi
ソフィテル・プノンペン Sofitel Phnom Penh
Issin Insurance
ボンケンコン市場 Boeng Keng Kang Market
ホッケ焼肉
Coffee Bridge 24H
Noir Coffee
La Volpaia
Watthan Artisans
Wat Thann
Sakura Buffet
親方
情報省
Embassy of Philippines
Nika's Seeing Hand Massage
縁
デンリッシュ
J-TowerII
Thai Hout
Pre-School Teacher Training Center
Cambodia Angkor Air
Sampdach Sothearos Blvd.(3)
Rambutan Resort
Amigo Brazillian Steakhouse
Rose Condo
Temple Coffee nBakery
Starbucks
UCare Pharmacy
Lucky
Embassy of Laos
Mao Tse Toung Blvd.(245)
Brown Coffee
New York Steakhouse
農林水産省
J-Tower
フラワーアトリエ&バー・ヤタ
The Palm
Ego Hair Salon
Preah trasak Paem St.(63)
雅楽
iRoHa
JAPAN Animal Hospital
日本国大使館 Embassy of Japan
Canadhia International School
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
PP2 ボンケンコン地区 Boeung Keng Kang Area

プノンペン日本人学校だより

本校は、カンボジア唯一の全日制の日本人学校として日本の学校と同様に月曜日から金曜日まで週5日制の授業を行っている。指導は、教職員免許を所有している。日本から派遣されている先生が主に行っている。指導教科は、小学校・中学校全教科と特別科目として特設英語（英会話）・クメール語・特設体育（SFA）を行っている。特別活動として、クラブ活動・委員会活動にも力をいれてる。また、小規模学校の特色を活かしてなかよしグループ活動（縦割りグループでの活動）を随所に取り入れ、清掃活動・遠足・運動会・ランチタイム時に活用し、異学年交流による発達段階に応じた教育実践を行っている。

学校行事等は、入学式に始まり学習参観日、全校遠足、水泳学習、避難訓練、両校交流会（補習校）、こどもまつり、夏休み作品展、現地学校等との交流会、盆踊り大会参加、運動会、修学旅行、宿泊体験学習、書き初め大会、学習発表会、卒業式を実施している。

その他にも各学年、学部での学習や行事も各方面のご協力の下にふんだんに実施されており、日本以上に充実した教育実践がなされている。

ここ何年か特に力をいれてるのが、ICT教育であり児童生徒は全員がタブレットかパソコンを所有しており教育支援アプリ「ロイロノート・スクール」を活用しての児童生徒主体の双方向学習を展開している。また「つかえる英語」を目指して通常の英語の授業に加え、特設英語としてプノンペン大学英語科の学生を先生を迎えてオールイングリッシュ（えいご漬け）の学習を実施し力を付けてきている。さらには、基本理念にSDGsの考え方を随所に取り入れ、児童生徒が主体の21世紀型学校のあり方を全教育課程で実践している。　村上洋司（校長）

プ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

プノンペン補習授業校だより

今回は、実際に教鞭を執っている中学部の先生に、日頃の思いをしたためてもらいました。

「この子に、そして、この子にも何かを学ばせてあげたい」

補習校という「学校」は他の学校には見られない際立った特徴がいくつかあります。たとえば、土曜日の午前中だけの学校、寺子屋のような少人数教育、そして大半の生徒が平日は個性豊かなインターナショナル校に通っていることなどです。

限られた時間でどのような授業を組み立てるかの計画は、補習校の教師にとってとくに重要です。中学部では国語は週2時間、数学はわずか1時間、社会科などは年間に9回ほどしかありません。しかし、逆に言えば、常識として知っておくべき内容に特化でき、効率的とも言えます。

中学部のクラスでは、時には生徒が2人だけのこともあります。少人数とマンツーマンは違いますし、生徒の科目に対する得意、不得意も当然あります。そんな折、私がこころがけることは、なるべく生徒同士で教え合うということです。問題を解けた子が、考え中の子に教えてあげます。人に教え、説明することで自分の理解がさらに深まり、論理的思考の訓練にもなるので、教える側の生徒にも役立ちます。

ある日、同僚の先生が「私はこの子たち全員に、何かを学ばせてあげたいのです」と話していました。私はこの言葉に補習校の教師としての原点があるなと思いました。

高橋正人（中学部教師）

プ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？

～経済・開発協力班の業務～

大使館は、いったいどんなことをしているのかと疑問に思われたことはありませんか？今号は、経済・開発協力班の業務についてです。

経済・開発協力班は、日本とカンボジアの経済関係に関わる業務を行っています。具体的には、カンボジアの経済や経済社会開発に関する情報収集や分析、日本企業の皆さんと一緒に、投資・貿易・ビジネス活動の環境向上に向けた取り組み、また、カンボジアの経済社会開発について、カンボジア当局や国際協力機構（JICA）、NGO、国際機関などの事業者の方々と一緒に、政府開発援助（ODA）等を活用した案件形成や調整といった業務を行っています。

草の根無償資金協力による学校における手洗い場の設置（2021年）

日本のカンボジアに対する支援は、道路、橋、電力施設といった基礎的インフラや上下水道、保健医療、教育といった基礎生活分野など多くの分野にわたります。カンボジアの500リエル札に、日本の支援で建設された「きずな橋」や「つばさ橋」が描かれているのはご存知だと思います。また、プノンペン市内でもトンレサップ川にかかる通称「日本橋」や、日本国旗のマークがついている市内バスをご覧になられたことがあると思いますし、「プノンペンの奇跡」と言われた水道についても聞いたことがある方も多いと思います。最近では、日本とカンボジアが一緒に第三国を支援する例も出てきています。今年1月及び7月にウクライナの地雷除去要員に対して日本とカンボジアが共同で地雷探知機の使用方法などの訓練を実施しました。

官民合同会議（2023年2月：ソック・チェンダサオピア首相補佐特命大臣（当時）（左）、植野大使（中）、神田JBAC会長（当時）（右））

経済・開発協力班の業務は、我々大使館員だけで完結できるものではありません。関係者の皆さんとの相談や協議を重ねて、1つ1つの課題を解決し、日本とカンボジアのさらなる関係促進に向けた努力を行っています。大使館が関与すべきでない、または、関与できない課題もありますが、今後も、日本とカンボジアの関係の促進につながる課題を皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

在カンボジア日本国大使館
経済・開発協力班

医療コラム

Vol.2 炭水化物には要注意！？

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、食習慣・生活と健康にまつわるエピソードをお届けします。前回の高血圧に続き、今回は糖尿病のお話です。

普段カンボジア人のスタッフや患者様と接していると、日本人や他の国の人と比べて食べることをとても大事なことだと考えているのだと感じることがあります。昼前後に廊下で現地スタッフとすれ違うと必ず、ニャムバーイ？（ご飯食べた？）と聞かれます。午後1番の診察では患者さんも、先生ちゃんと昼ごはん食べたの？と気遣ってくださいます。
子供が体調不良で食事が取れなくなった時の心配具合も、日本人よりも強い印象です。

自分の祖父もよく、人間食い力（くいりき）、食べる力は生きる力、とよく言っていましたが、カンボジアの方はよりその思いが強いのかもしれませんね。ですが、糖尿病をお持ちの方の場合は食べる量、特に炭水化物の量には注意が必要です。こんな患者さんに先日出会いました。

70代のカンボジア人男性の方です。糖尿病の治療で私の外来に通っていただいています。その日の血液検査では血糖値が前回より悪くなっていました。どうしたのかな、と思い色々と探ってみました。

「熱が出たり何か体調を崩されたりしていましたか？」
「いえ、特に変わらず元気でしたよ」
「薬の飲み忘れはなかったですか？」
「いやー、毎日欠かさず飲んでますよ先生、任せてください」
なかなか手がかりがつかめません。
「何か食生活に変化ありました？」
「いやー糖尿病になってから体重が減ってやつれた気がして、最近ご飯を毎回おかわりするようにしてるんですよ」
「おお…」

炭水化物はエネルギーの源で、美味しいものが多いですよね。食べ過ぎにはご注意ください。それではまた次回！

岩井 謙治

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）。

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 タイプを間に噛ますとよい。

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 8:00-12:00 / 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国領事事務所　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 Sihanoukvill

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 カード取扱い。

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ので、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

ひとこと 電話帳
In Phnom Penh

食べる Japanese Restaurant 日本料理

味千ラーメン AJISEN RAMEN ①A-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) ①C-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 ①B-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

ウミラボ Umi Labo ①C-6
新鮮な魚が食べられる、高級海鮮居酒屋。
☎012-889-272 33A, St.464, Village 4

浦江亭 Uraetei ②C-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- ②A-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 ②B-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 ②C-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 ①C-4
プノンペ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 ②C-1
定食メニューも豊富な、海鮮 & 鮨居酒屋。
☎023-901-373 09 Oknha Pich St.(242)

型無 Katanashi ②C-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 ①D-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 ②B-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 ②B-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 ①C-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 ②C-4
言わずと知れたあの味がプノンペンで味わえる焼肉屋。
☎076-222-2925 No.1, St.370

くずし割烹 安達 Adachi Japanese Restaurant ②C-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. ②C-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 ①C-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 ②C-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 ②B-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 ②C-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

スシラボ Sushi LaB ②C-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.144Eo, St.51

空夢 Soran ②A-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 ②C-4
ボンケンコンの高級寿司店。おまかせコース 65US$ ～。
☎099-647-177 No.176, St.370

竹園 Takezono ①D-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

リスト掲載の推薦受付中！ info@krorma.com まで！

千鳥 CHIDORI JAPANESE IZAKAYA YAKITORI ①C-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 ①C-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 ①C-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 ②B-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 ②C-2
焼き鳥を中心に串焼きやつまみを提供する居酒屋。
☎096-397-3318 St.51, St288

八 Hachi ①D-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 ①D-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 ②A-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 ②B-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

やきとり家 すみれ Sumire Yakitori House ①B-2
カランダルモール内にある焼き鳥チェーン店。
☎070-278-178 K5 St. Khalandale Mall

やきとりラボ YaKiToRi LaB ②B-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 ②B-4
ヘルシーなお惣菜とおにぎりのお店、イートインコーナーあり。
☎069-823-736 St.360 and St.57, BKK1

リンガーハット Ringer Hut ②D-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 ー
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 ②B-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リー。
☎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 ②B-1
フランス人オーナーの創作クメール料理の名店がプノンペンに進出。
☎099-358-520 29 Samdech Mongkol Iem St.(228)

クメールスリン Khmer Surin Restaurant ②B-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 ②C-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)

ソンボック　Sombok Restaurant ①C-3
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

タイタニック　Bopha Phnom Penh Titanic Restaurant ①C-3
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

ニセット　NESAT Seafood House ①C-5
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

マリス　Malis ②C-2
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

ラバブ・レストラン　Labaab Restaurant ①C-3
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)

ル・ロイヤル (Raffles)　Le Royal ①C-2
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

食べる　Chinese Restaurant　中華料理

エンペラーズ・オブ・チャイナ　Emperors Of China ①C-4
飲茶が楽しめる中華料理店。
☎070-837-238　No.19, St.163

オールドパレス　Old Place Seafood Restaurant ①B-5
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)

クリスタル・ジェイド　Crystal Jade BKK ①B-3
落ち着いた雰囲気の香港料理店。
☎093-850-777　St.57 corner St.310

フルズ　Fu Lu Zu 中餐 ②D-4
ソフィテル内にある高級中華料理店。
☎023-999-200　26 Old August Site Sothearos Blvd.

鹿港小鎮台菜餐廳　Lu Gang Xiao Zhen ①B-3
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

食べる　Asian Restaurant　アジア料理

シ・ガエ　Sikgaek Korean Restaurant 식객 ②B-3
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

大長今韓國焼肉 BKK1　BKK I Dae Jang Geum Restaurant ②B-2
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

トンキン・ガーデン　Tonkin Garden ①D-5
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 BIDC Bank, No.2, St.462

ママ・タイ　MA MA THAI Restaurant ②C-3
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

ンゴン　Ngon Restaurant ②C-2
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)

食べる　Western Restaurant　西洋料理

ケマ・レストラン・ラポステ　Khéma Restaurant La Poste ①C-3
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)

テル　Tell Restaurant ②C-2
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

トパーズ　Topaz ②C-4
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

トラットリア・ベッロ　Trattoria Bello ①C-6
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

ニューヨーク・ステーキハウス　New York Steakhouse ②B-5
正統派アメリカンステーキハウス、上質なお肉を食べるならここ。
☎023-987-500　No.264, Preah Trasak Paem St. (63)

パレス・ドゥ・ラ・ポステ　Palais de La Poste Restaurant ①C-1
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

ピッツェリア・マッテオ　Pizzeria Matteo ①C-6
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

ピッツァ・フォーピース　Pizza 4P's Phnom Penh ②C-3
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

ブション　Bouchon Wine Bar ①C-3
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)

ペペビストロ　Pépé Bistro ①D-3
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

ボタニコワイン&ビアガーデン　Botanico Wine & Beer Garden ②D-2
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

ホップス クラフトビアガーデン&レストラン　Hops craft beer garden & restaurant ②B-1
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

ルポワン カフェ & ビストロ　Le Point Cafe&Bistro ①C-4
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

食べる　Other Restaurant　その他

タージマハル　Taj Mahal Restaurant ①C-3
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　EO-125, St.36

ナマステインディア　Namaste India Restaurant BKK ②D-2
落ち着いた雰囲気のインド料理店。
☎076-626-2783　177 St.63 Corner St.294

メキシカーノリバーサイド　Mexicano Riverside ①D-3
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

広告のお問い合わせは　info@krorma.com まで!

食べる Bar バー

エクリプス・スカイバー Eclipse Sky Bar ②A-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 ②B-2
お酒の種類が豊富な、和食バー。
☎078-772-210 No.50, St.306, BKK1

スイ・ジャパニーズダイニングバー SUI- 翠 -Japanese Dining& Bar ②A-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) ②A-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 ②A-2
日系の落ち着いた雰囲気の隠れ家バー、2 件目にピッタリ。
☎070-242-254 St.288, BKK1

バサック 24 Basac 24 Lounge & Bar ②D-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 ①C-3
日系クラフトジン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 ②A-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 & Bakary カフェ & ベーカリー

ゴー・アーティザンベーカリー&カフェ GO Artisan Bakery and Café ①C-3
ケマのベーカリーショップ、イー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 -
日系ベーカリー、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 ①C-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 ②B-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 ②D-2
日系スーツショップ、ふわふわロールケーキが絶品。
☎092-766-632 25 Oknha Chrun You Hak St.(294)

ベーグル&ベーカリー パンヤ Bagel & Bakery PANYA ②C-3
菓子パンメニューが豊富な日系ベーカリー、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 ②B-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 Elswhere ②C-1
コットンやリネンのシンプルなデザインの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 ②D-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

オウンデーズ OWNDAYS ②D-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, Sothearos Blvd.(AEON Mall)

ザ・フレッシュ The Fresh ②B-3
オーガニック野菜と果物を扱う生鮮食品店。
☎010-302-399 227 Preah Trasak Paem St.(63)

サン・ファーマシー Sun Pharmacy-jp ②C-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 ②D-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. Sothearos

ミーア MI-A Japan ②D-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, Sothearos Blvd.(AEON Mall)

メガネ・パリミキ・カンボジア Paris Miki Cambodia ①C-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 ①C-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 ②B-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 Souvenior お土産

アメージング・カンボジア Amazing Cambodia ②D-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, Sothearos Blvd.(AEON Mall)

クラタ・ペッパー Kurata Papper ①A-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 ①B-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 ②C-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

ニョニュム・ショップ Nyonyum Shop ②D-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, Sothearos 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 ②D-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, Sothearos 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 ①B-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 ②C-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 ①A-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

マックスバリュー Max Valu ②B-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 ②A-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 ①C-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 ②B-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 ②C-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 ②C-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 ①C-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 ②C-2
日本人スタイリスト経営&常駐の個人店。
☎077-694-411　St.306, BBK1

癒す　Spa & Massage　スパ & マッサージ

ボディアスパ BKK1　Bodia spa BKK1 ②B-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　No.40 Eo, St.63 corner St.352

ユー&ミースパ　U&ME Spa_Massage_Nail Salon_BKK63 ②B-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　No.216B, Preah Trasak Paem St.(63)

ロカスパ　ROKHA SPA ②B-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　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 －
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。
☎-　-

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

体験する　Museum & Exhibithin　ミュージアム & 展示

国立図書館　National Library of Cambodia ①C-2
誰でも入場できる公立図書館、懐かしい雰囲気。
☎-　Oknha Hing Penn St. (61)

国立博物館　National Museum of Cambodia ①D-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　Preah Ang Eng St. (13)

ソーソーロ博物館　SOSORO - Preah Srey ICANAVRMAN Museum ①C-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　No.19, Preah Moha Ksatreiyani 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 －
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　National Rd. 21B,

ガーデンシティ・ゴルフクラブ　Garden City Golf Culb －
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　St.Ly yongphat

ロイヤル・プノンペン・ゴルフクラブ　Royal Phnom Penh Golf Club －
空港近くにあるゴルフ場、初心者向けで比較的リーズナブル。
☎068-370-370　National Rd.4, Kob Srov, Kandal

バーディーズ・ミニゴルフ　Birdies Mini Golf －
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　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 ①D-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　1 Samdach Sothearos Blvd (3)

フライ・プノンペン　Fly Phnom Penh －
ファクトリープノンペン内にあるトランポリン場。
☎010-288-223　National Rd. No2

ブルー・オー　Blu O ②D-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　1 Samdach Sothearos Blvd (3)

プノン・クライム　Phnom Climb ①C-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　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 －
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　Koh Pich St.

ガーデン・シティ・ウォーター・パーク　Garden City Water Park －
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　St. Ly Yong Phat

体験する　Tour Company　旅行会社

クロマーツアーズ　Krorma Tours ②B-3
ツアーや航空券、車両手配、バスチケットなどを扱う日系旅行社。
☎099-890-960　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 ①D-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　No.128F, Sothearos Blvd.

アニク・ブティックホテl　Anik Boutique Hotel ②C-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　No.N12, St.Tonle Bassac

オハナ・プノンペンパレス　ohana Phnom Penh Places ①D-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　No.4&6, St.148

サン・アンド・ムーン　Sun & Moon Urban Hotel ①C-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　No.68, St.136(Coner of St.15)

プノンペン　Phnom Penh Hotel ①C-2
市内北にある大型スーペリアホテル。
☎023-991-868　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 ①B-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　St.217 & St.182, Olympia City Bidg. C3, 5F

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

ヒマワリ・ホテル・アパートメント　Himawari Hotel Appartments ①D-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　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 －
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　St.Ly Yong Phat

カンボジアーナ　Hotel Cambodiana ①D-4
川沿いに建つ歴史あるデラックスホテル。
☎023-426-288　No.313, Sisowath Quay

コートヤード・バイ・マリオット・プノンペン　Courtyard by Marriott Phnom Penh ①C-4
マリオットが手掛ける、中価格帯のビジネスホテル。
☎023-238-888　No.115, St.214 Corner St.63

ソカ・プノンペン　Sokha Phnom Penh Hotel & Residence ①D-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　St.Keo Chenda

ナーガ・ワールド　NagaWorld Integrated Resort ①D-4
プノンペン唯一のカジノを有するホテル、娯楽も充実。
☎023-228-822　Hun Sen Park

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

パヴィリオン・ホテル　Pavilion Hotel ①C-4
1920 年代の歴史的建物をリノベーションしたホテル。
☎023-222-280　227, St.19

泊まる　Luxury Hotel　ラグジュアリーホテル

ソフィテル・プノンペン　Sofitel Phnom Penh Phokeethra ②D-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　No.26, Samdach Sothearos Blvd.

ラッフルズ・ル・ロイヤル　Raffles Hotel Le Royal ①C-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　St.92

ローズウッド・プノンペン　Rosewood Phnom Penh ①C-3
プノンペ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　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、便利な立地でコスパよし。
☎023-955-544　House No.14, St.278

イロハ・ガーデン　iRoha Garden ①C-5
コロニア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
コスパ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

東屋　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

泊まる Condominium コンドミニアム

エンバシー・セントラル　Embassy Central ②B-3
有名建築デザイン会社が内装を手掛けた高級コンドミニアム。
☎012-444-371　No.44, St.352, BKK1

ザ・ビュー　The View ②B-4
BKK1 のコンドミニアム。ホテル利用も可。
☎018-868-6888　No.20, St. 370, BKK1

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

エーアイエー生命　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

エーシーリーダ銀行　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 リーホーバンク　SBI LY HOUR Bank PLC. ①B-3
日本の SBI とカンボジアの Ly HOUR グループの合弁会社の商業銀行。
☎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弁、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弁会社。
☎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
ジャパンデスクがあり、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、出張点検もしてくれる。
☎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・海外への引っ越しサービスなら安心の日通へ。
☎023-223-357　No. 361, 3rd FL, South Bldg. Samdach Sothearos Blvd.(3)

暮らす Real Estate 不動産

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

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

長期 ちょいと 在住者向け,知っ得べき話！？

※のぞみ、みずほは追加料金で乗車可能

JRパス利用で、格安料金で新幹線がほぼ乗り放題！！

10年以上、カンボジアに住んでいる日本人は新幹線等が乗り放題のJRパスの購入が可能。購入方法は海外の指定代理店（クロマーツアーズでも可能）で事前に引換券を購入し、日本で引換するだけ。2023年10月1日より大幅値上げとなりますが、年内帰国予定の方は9月30日までの購入がお得。

種類	グリーン車用	普通車用
7日間	¥44,810→¥70,000	¥33,610→¥50,000
14日間	¥72,310→¥110,000	¥52,960→¥80,000
21日間	¥91,670→¥140,000	¥66,200→¥100,000

※子供料金（6歳以上12歳未満）は半額、6歳未満は無料となります。

購入時に必要なもの。どちらか一つ

①在留届の写し
【取得に必要な書類一覧】・申請書
・パスポート　・申請料：無料
＊受付日付が10年以上前であること

②在留証明
【取得に必要な書類一覧】
・申請書　・パスポート　・賃貸契約書
・戸籍謄本　・申請料：35,000リエル
＊住所を定めた年月日が10年以上前のもの
＊両方とも在カンボジア日本国大使館にて取得可能。

ちょこっと便利な

生活に、旅行に

クメール語 会話帳

基本編

こんにちは
ជំរាបសួរ
チョムリアップ スオ

はい
បាទ/ចាស
バー(男)/チャー(女)

いいえ
អត់ទេ
オッ テー

お元気ですか?
សុខសប្បាយ?
ソック サバーイ?

ありがとう
អរគុណ
オー クン

すみません
សុំទោស
ソム トーッ

私の名前は～です
ខ្ញុំឈ្មោះ～
クニョム チュモッ ～

あなたのお名前は?
ឈ្មោះអ្វី?
チュモッ アヴァイ?

何歳ですか?
អាយុប៉ុន្មានឆ្នាំ?
アーユッ ポンマーン チュナム?

～歳です
ខ្ញុំអាយុ～ឆ្នាំ
アーユッ ～ チュナム

わかりません
អត់យល់ទេ
オッ ヨル テー

大丈夫です
អត់អីទេ
オッアイテー

さようなら
លាហើយ
リア ハウイ

また会いましょう
ជួបគ្នាម្តងទៀត
チュオプ クニア ムドーン ティエット

レストラン編

メニューをください
សុំអោយមីនុយ
ソーム アオイ メヌイ

どれが美味しいですか?
មួយណាឆ្ងាញ់?
ムォイ ナー チュガニュ?

これ/あれをください
សនេះ/ នោះ
ソーム アオイ ニッ/ヌフッ

氷は入れないでください
សូមកុំដាក់ទឹកកក
ソーム コム ダック タッコー

まだ料理が来ていません
ម្ហូបអត់ទាន់មកទេ
ムホープ オットァン マオ テー

美味しいです
ឆ្ងាញ់
チュガニュ

会計してください
សុំគិតលុយ
ソーム クッルイ

包んでください(持ち帰る)
សូមខ្ជូប
ソーム クチョップ

移動編

私は～に行きたいです
ខ្ញុំចង់ទៅ～
クニョム チョン タウ～

～に行ってください
សូមទៅ～
ソーム タウ～

～までいくらですか?
ទៅ～ថ្លៃប៉ុន្មាន?
タウ～タライ ポンマーン?

停まってください
សូមឈប់
ソーム チョップ

待っててください
សូមចាំ
ソーム チャム

ここ / あそこ
ទីនេះ / ទីនោះ
ティーニッ/ティーヌフッ

ショッピング編

～はありますか?
មាន～ទេ?
ミエン ～ テー?

いくらですか?
ថ្លៃប៉ុន្មាន?
タライ ポンマーン?

高すぎます!
ថ្លៃណាស់
タライ ナッ!

安くしてください
សូមកុះថ្លៃ
ソーム チョホ トライ

どこで売っていますか?
លក～នៅណា?
ルオッ ～ ナウ ナー?

いりません
អត់យកទេ
オッ ヨー テー

～が欲しいです
ចង់បាន～
チョン バーン～

数字編

～ドル
～ដុល្លា
～ドッラー

～リエル
～រៀល
～リエイ

～時/～分
ម៉ោង～/～នាទី
マオン～ / ～ニアティー

～時間
～ម៉ោង
～マオン

～月/～日
ខែ～/ ថ្ងៃ～
カエ～ / タガイティー

～日間
～ថ្ងៃ
～タガイ

0	1	2	3	4	5
ソーン	モォイ	ピー	バイ	ブゥオン	プラム
6	7	8	9	10	20
プラム モォイ	プラム ピー	プラム バイ	プラム ブゥオン	ドップ	ムペイ
30	40	50	60	70	80
サーム サップ	サエ サップ	ハー サップ	ホック サップ	チェッツ サップ	パーエッ サップ
90	100	500	1000	1500	10000
カウ サップ	ムォイ ローイ	プラムローイ	ムォイ ポアン	ムォイ ポアン プラムローイ	ムォイ ムーン

トラブル編

(頭/おなか)が痛いです
មានឈឺក្បាល/ពោះ
ミエン チュー(クバール/ポー)

熱があります
មានក្តៅគ្រុន
ミエン クダウ クルオン

薬はありますか?
មានថ្នាំទេ
ミエン タナム テー?

病院へ連れてってください
សូមនាំទៅមន្ទីរពេទ្យ
ソーム ナエム タウ モンティペート

救急車を呼んでください
សូមហៅឡានពេទ្យ
ソーム ハウ ラーン ペート

泥棒だ!
ចោរ!
チャオ!

警察を呼びます
ខ្ញុំនឹងហៅប៉ូលិស
クニョム ヌン ハウ ポリーヒ

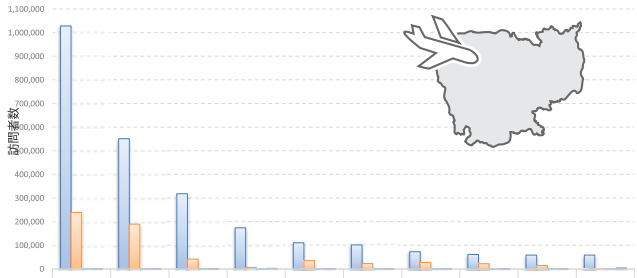
あなたを訴えます
ខ្ញុំនឹងប្តឹងអ្នក
クニョム ヌン プダン ネアック

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～7月）

	Inbound tourism			比率 (%)	昨年度比 (%)	
	2021	2022	2023	2023*	22/21	2023*/22
空路	**51,729**	**316,321**	**1,065,233**	**35.1**	**511.5**	**236.8**
プノンペン国際空港	43,909	267,181	791,685	26.1	508.5	196.3
シェムリアップ国際空港	4	40,222	264,018	8.7	1005450.0	556.4
シハヌークビル国際空港	7,816	8,918	9,530	0.3	14.1	6.9
陸路及び水路	**60,815**	**427,138**	**1,972,111**	**64.9**	**602.4**	**361.7**
陸路	60,813	421,511	1,937,851	63.8	593.1	359.7
水路	2	5,627	34,260	1.1	281250.0	508.9
合計人数	**112,544**	**743,459**	**3,037,344**	**100.0**	**560.6**	**308.5**

トップ10　外国人訪問者数（2023年度1月～7月）



	タイ	ベトナム	中国	ラオス	アメリカ	韓国	インドネシア	フランス	イギリス	ロシア
2023	1,028,020	551,156	318,498	173,886	110,697	101,728	72,904	61,344	58,829	58,693
2022	238,431	189,782	41,421	6,379	34,917	23,026	27,350	22,366	15,260	1,562
Share (%)	33.8	18.1	10.5	5.7	3.6	3.3	2.4	2.0	1.9	1.9
Change (%)	331.2	190.4	668.9	2625.9	217.0	341.8	166.6	174.3	285.5	3657.6

Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2023年1月～7月までにカンボジアに訪れた外国人渡航者数は合計236.5万人、昨年度と比較し308%と増加しています。しかし、2019年度の同時期総数は384万人、2カ月前の比率からの伸び率を考えると、東南アジア競技大会の影響で渡航者数が伸びていただけで、実際の観光客が回復していたわけではないことが分かります。日本人渡航者だけを見ると、合計で41,971人となり、全体渡航者数の1.4%と少ないですが、2022年度の同時期渡航者総数9,021人と比較すると、大幅に増加しています。

▶カンボジア観光省
広報部アドバイザー
西村清志郎

motcambodia.japan
motcambodia_jap
info@seishiron.com

Krorma MAGAZINE Life & Biz　クロマーマガジン ライフ＆ビズ

2023年9月発行
発行：Krorma Tours Co,. Ltd.
制作：クロマーマガジン編集部

info@krorma.com
https://krorma.com/
krorma
@Krorma_magazine
cambodia_krorma

発行人：西村清志郎
制作　：谷岡郁子・中野謙二・桑原沙織

©2023 Krorma 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・複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。

KRORMA TOURS Co., Ltd. / Krorma Magazine Editing Department
Mail: info@krorma.com
[Siem Reap Office]　：012-890-960　[Phnom Penh Office]　：099-890-960

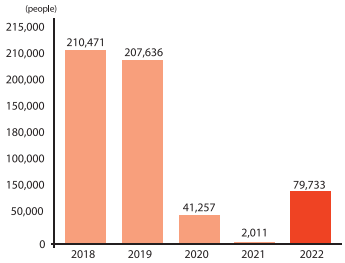
ទស្សនាវដ្ដី ក្រមា
Krorma
MAGAZINE Life & Biz

プノンペンのビジネスと生活を伝える情報誌
Life Style and Business information magazine in Phnom Penh

ターゲット読者層

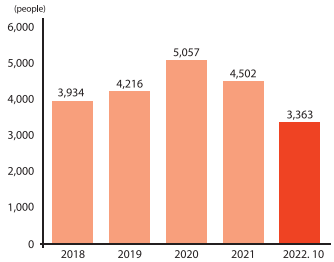
本誌の読者は主にビジネス渡航者およびカンボジア在住日本人です。ターゲット層へ確実に届けるため、配布はほぼターゲット層への直接配布となります。またSNSでは、日本に住むカンボジアに興味がある方や、カンボジアへの渡航を予定している方に向けて配信しています。20～40代を中心に幅広い年齢層に読まれています。

カンボジアへの日本人渡航者数の推移
Transition of Japanese travelers amount to Cambodia



Source: Statistics and ICT Department, MOT Cambodia

カンボジアにおける在留邦人数の推移
Transition of Japanese Residents amount in Cambodia



Source: Annual Report of Statistics on Japanese Nationals Overseas, MOFA Japan

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様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。

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	450 US$	W 182 x H 257
記事広告 Full Page Special	650 US$	W 158 x H 232
1ページ（純広告） Full Page Standard	400 US$	W 158 x H 232
1/2ページ Half Page	230 US$	W 158 x H 114.5
1/4ページ(タテ・ヨコ) 1/4 Page	150 US$	W 77 x H 114.5 W 158 x H 55.25
1/8ページ 1/8 page	100 US$	W 77 x H 55.25

＊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.

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

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、ショップ及びホテル、カンボジア国内外の関連イベント会場での配布、一部シェムリアップの日系企業様。
別途、PDF版ダウンロード、Web、SNS等で配信。

PDF版はこちら→

発行元：
Publisher
Krorma Tours クロマーツアー
KRORMA TOURS CO., LTD.

Krorma MAGAZINE Life & Biz
Vol.02
2023 SEP-NOV
2023年9月発行（隔月刊）
発行: KRORMA TOURS Co., Ltd.（Tel: +855-17-777-110）
企画編集：KRORMA TOURS Co., Ltd. 広報部
禁・無断転載

Krorma Tours クロマーツアーズ

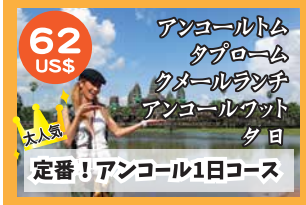
★ インターン＆正社員スタッフも募集中!!

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！

シェムリアップの旅



1日 プレアヴィヒア＋コーケー＋ベンメリア US$180～
1日 ベンメリア、バンテアイスレイ、クバールスピアン、プノンクーレン US$120～

プノンペンの旅

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～

ツアーの注意点　●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）●ツアーは全て混載となります。　●各施設入場代は別途必要です。

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

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 krormatourspp
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