

សៀវភៅ ក្រមា

Kroma

TAKE FREE

Vol.04

2024 JAN - FEB

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

Phnom Penh



日本語でサクサクわかる、銀行口座の楽しみ方

カンボジアでの米ドル預金口座開設や銀行サービスに関する日本語情報が充実！

毎日の暮らしにもお仕事にも、気になるのはやっぱりお金の管理。

PPC Bank ジャパンデスク日本語ウェブサイトなら日本語情報が満載。

銀行サービスに関する概要から「よくあるご質問」まで、

すべて日本語で詳しくご覧いただけます。

＼最新プロモーション情報も掲載中！／



QRコード読み取りで
日本語ウェブサイトにも
いますぐアクセス!!

PPC Bank モバイル2.5

パスコード認証、
生体認証(顔・指紋)で
ますます便利に!



生体認証
ログイン



口座開設
口座解約



KHQR決済
支払・受取



国内送金
国際送金



携帯電話
Top-Up



預金担保
ローン

PPC Bank モバイルは安心の日本語対応。
KHQR キャッシュレス決済も自由自在です。

カンボジア全国どこでも便利なKHQR決済はもちろん、
請求書支払い機能が大幅拡充、200以上の支払先に対応。
電気代、水道代、ごみ収集代、学費、NSSF社会保険料等、
PPC Bank モバイルひとつでお支払いいただけます。

※ PPC Bank モバイル登録にはカンボジア国内電話番号でのSMS認証が必要です。

日本語でお気軽にお問い合わせください
オルセー支店2階(モニボン通りSt.214交差点角)

061-444-608

月曜～金曜 8:00 - 16:00 土曜 8:00 - 12:00

定休日: 日曜・祝祭日

PPC Bank ジャパンデスク

小菅義之 ✉ y.kosuge@ppcb.com.kh

池田晴香 ✉ i.haruka@ppcb.com.kh

カードの紛失、盗難などの緊急連絡先



0963 023 - 909 909

24時間365日受付(英語対応)

日本語ウェブサイト www.ppcbank.com.kh/japan-desk/

PPC Bankでは、カンボジア非居住者様にも銀行口座開設いただけます。
窓口での必要書類の詳細はジャパンデスクまでお問い合わせください。



Vol.04

2024 JAN - FEB

CONTENTS



【今日一枚】 デジタルネイティブinカンボジア

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。

info@krorma.com

PDF版はこちら→



02	この指止まれ!サークル、県人会、団体活動紹介!
04	わたしのロング・ステイ・ストーリー
05	カンボジア 撮り鉄日誌
	カンボジア・ペット事情
06	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話- 銀行展望
07	スイーツおじいのプロンペンおすすめスイーツ カンボジアお魚だより
08	孤独のグルメ in プロンペン
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 - FIDR -
15	プロンペン日本人学校だより プロンペン補習授業校だより
16	大使館とは? 医療コラム
23	おとことりっぴ
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/プロンペン観光情報
13-14	プロンペン便利Map
17	カンボジア便利情報
18-22	電話帳 - Listing -

この指止まれ！プノンペン サークル、県人会、団体活動紹介！

カンボジア在住日本人総数は2023年10月時点で3215人となっており、その多くがプノンペンで生活
をしています。今回は、主に日本人コミュニティで楽しめる様々なサークル活動、県人会等を一挙ご紹介。



運動・スポーツ活動

平日はお仕事をしていて、平日夜、もしくは週末に集まるサークル活動が多いので、自分の時間にあった団体を探して参加するのも有り！

ゴールデンバッツ硬式野球部

Golden Bats Baseball Club



プノンペンを中心に活動している硬式野球部です。結成2004年。約30名の在住者、駐在者が所属。Asia Amateur Baseball Classic優勝を目指します！日曜8:00-9:30 会費:\$50/年

連絡先:江頭 剛

☎ 010-728-033

✉ greg.egashira@jmg-kh.com

Facebook GoldenBatsBaseballClubPP

ゴールデンバッツソフトボール

Golden Bats Softball Club



2004年に発足。体を動かすことで、日頃のストレス解消を求める人々が常時25〜40人集まっています。日曜9:30〜12:00 (月2回、第2、4) 会費:\$1-3/回 (中学まで無料)

連絡先:弓田 和男

☎ 092-612-755

✉ yumikazu_53@yahoo.co.jp

Facebook Golden Bats Softball

ソリヤフットボールアカデミー

SORIYA Football Academy



フットサルコミュニティ「ガチ」フットサル」。集まった人数に応じてチーム分けをし、どんどん試合を回していく形式。経験者向けだが、初心者向けも検討中。日曜17:00-18:30 会費:\$8/回

連絡先:斉藤 泰一郎

☎ ---

✉ taisaito.ffe@gmail.com

Facebook Soriya.Football

タッチラグビー

Touch Rugby



体と体のぶつかり合いのない、ソフトタッチなスポーツ。未経験者も大歓迎。場所はモニボン通りにあるバントラベック高校グラウンド。日曜8:00-9:30 (月2回) 会費:\$5/回

連絡先:小澤 悠

☎ 093-717-691

✉ harukaozawa8923@gmail.com

Facebook ---

極真空手クラブ

Cambodia Kyokushin Karate Club



2021年12月発足。武道の稽古を通して何事にも負けない強い精神力と体力、礼儀作法を身に着けましょう。日曜:中級12:00-13:00/初級13:00-14:00 水曜 19:00-20:00 会費:\$20/月 \$2.5/回

連絡先:越智 勇人

☎ 010-714105 ※16時以降

✉ isato.ochi@gmail.com

Facebook Cambodia Kyokushin Karate Club

プノンペン剣道クラブ

Phnom Penh Kendo Club



2009年発足。オリンピックスタジアム内の道場で、年齢、国籍、性別、経験値などを問わず、稽古に励んでいます。見学も大歓迎！日曜10:00-12:00 会費:子供・学生\$10/月、社会人\$15/月

連絡先:剣道クラブ事務局まで

☎ ---

✉ phnompenhkendo@gmail.com

Facebook PPKendoClub

プノンペン剣道クラブ居合道部

Iaido in Phnom Penh Kendo Club



2016年、剣道クラブ内で居合道の稽古が始まりました。美しい礼法、心の修練、も魅力的な居合道、剣道をやらない方でも参加可能です。土・日曜9:00-10:00 会費:\$5/月

連絡先:剣道クラブ事務局まで

☎ ---

✉ phnompenhkendo@gmail.com

Facebook PPKendoClub

カンボジア合気道協会

Cambodia Aikido Association



2002年にJICAの支援で発足。年齢性別問わず誰でも稽古に参加出来ます。毎日、稽古しています。会費:\$25/月

連絡先:上松 裕士

☎ 070-228188

✉ hirouematsu@gmail.com

Facebook Cambodia Aikido Association

サンデーゴルフ

Sunday Golf Club



初心者から上級者、男女問わず。ペアマッチ、ベストボールなど、ストロークプレー以外のゲームも開催。日曜午前。

連絡先:尾方 寛昭

☎ 096-510-6900

✉ hirohirohiha@yahoo.co.jp

プノンペン走友会

2015年活動

開始。登録者数250名超え、プノンペン最大のスポーツコミュニティ?!日曜練習会6:00-/水曜ファンラン19:00-。

連絡先:鳥居 大

☎ 078-855-349/098-230-717

✉ masaru.torii@marvalue.com

プノンペンモルッククラブ

人気上昇中のスポーツ「モルック(Mölkky)」を気軽に楽しむクラブ。お子さん連れ参加OK。不定期開催

連絡先:西村 なつみ

☎ 089-485-529

✉ natsumi.8nou@gmail.com

プノンペンHIITクラブ

HIITを愛する

コミュニティ。インストラクター指導のもと楽しく真剣にトレーニング。水曜18:30-20:00/日曜16:00-17:30 会費:\$2/回

連絡先:肥田野 新

☎ 086-774292

バドミントン同好会

経験者・初心者問わずバドミントンを始めるきっかけを探している方、連絡下さい!会費:\$3/回

連絡先:嶋貴 賢男

☎ 011-445-508

✉ masaashimanuki@hotmail.com

日曜早朝バスケ

在住のパパ

友中心にスタートしたゆるい3on3バスケサークル。日曜6:00-8:00 (雨天中止) 会費:無料

連絡先:福富 教郷

✉ norisato_fukushima@yahoo.co.jp

クライミング部

平日・週末はジムでのボルダリング、トップロープ、年に1〜2回アウトドアで開催。子供可。会費:ジム利用料

連絡先:西村 清志郎

☎ 017-777-110

✉ info@seishiron.com



音楽・文化芸術活動

プノンペンに来てから始めました!って方々も多く、初心者ウエルカムの団体も多いので、まずは門戸を開いてみよう。

芽魂太鼓

Mekong Daiko



結成21年目。練習は週に1〜2回、和太鼓経験者大歓迎!初心者でも大丈夫!現在太鼓メンバーと夜の部に練習ができる稽古場を同時に探しております。

連絡先:久保田 光広

☎ 088-600-7648

✉ rainbow.kubota@gmail.com

Facebook mekongdaiko

ザ・プノンペンシンガーズ

The Phnom Penh Singers



2022年1月に発足したコーラスグループ。歌は生涯学習で、いつでも始められ、いつでも再開できます。私たちと一緒に歌いませんか。月曜18:00-19:30 会費:月10\$

連絡先:上田 美紀

☎ 017-888-622

✉ miki16july@yahoo.co.jp

Facebook ThePPSingers

プノンペンシンフォニー オーケストラ

Phnom Penh Symphony Orchestra



2019年に創立されたアマチュアオーケストラ。10代〜60代、年齢も国籍も様々なメンバーが参加。楽器経験者の方、是非一緒に。火曜18:00-20:00 会費:無料

連絡先:濱口 有知子

☎ 077-566-690

✉ ---

Facebook ---

プノンペン ダンス スタジオ

Phnom Penh Dance Studio



2020年7月オープン。地域を巻き込んだプログラムに力を入れるとともに、よりよいダンス教育とパフォーマンスを提供できるように努めています。

連絡先:上松 裕季

☎ 096-262-9289

✉ info@ppdancestudio.com

Facebook Phnom Penh Dance Studio



交友会、他の団体活動

他にも様々な団体やブチサークルがカンボジアで活動中。カンボジアライフに潤いを持たせるため、該当する団体があれば、連絡してみよう!

MWA

Mekong Women's Association



カンボジア在住女性有志の集まり。カンボジア産の素敵な商品を紹介し、在住日本人に癒しを届けるためのイベント企画等の活動、情報交換など。人好き、酒好き大歓迎!メンバー募集中。

連絡先:川端 恵子

☎ 012-834-922

✉ ---

Facebook 虎二郎 -Torajiro-

プノンペンビッグハウス

公民館活動/放課後児童クラブ準備室



「子ども達の成長にとってより良い環境をつくりたい」という思いから数人のママたちで始まった公民館活動。2024年3月を開所目標として放課後児童クラブ設立準備中。

連絡先:平林、長田

☎ 010-256-002

✉ ppbighouse@gmail.com

Facebook プノンペン公民館活動

プノンペン三田会

慶応義塾出身者の任意団体組織。会員数は流動的ですが、10名程度がアクティブな会員となっています。不定期開催。

連絡先:永田 有吾

✉ yunagata@tmi.gr.jp

Facebook プノンペン三田会

カンボジア立教会

立教大学出身者の任意団体組織。四半期に1回を目処に懇親会を開催しています。

連絡先:加藤 顕生

☎ 010-426-777

✉ k.akio@camupjob.com

プノンペン1982年会

同学年の集まりで50人程。交流会は子供と一緒に参加可、子育て世代の情報共有の場として、新メンバーも歓迎。

連絡先:重富 佑佳

☎ 016-958-178

✉ lepointcafe.pp@gmail.com

ロータリークラブ

プノンペンメトロ日本語部

Facebook rc.ppmjl

ライオンズクラブ

プノンペンキズナクラブ

Facebook kizuna.lions



県人会・集まり情報!

一般的な駐在員の任期は2〜3年、そのため県人也会も変動的ですが、大体1年に1〜4回程度、市内居酒屋などに不定期で集まっています。

補足! 他、商業活動ではカンボジア日本人商工会(jbac.info)、日本人同士の交流では日本人会(www.jacam.cc)等も定期的に活動を行っています。常時、会員募集もしてるので、ご興味あれば連絡してみてください。

北海道会

連絡先:米司綾逸

☎ 093-752-156

東北人会

連絡先:佐々木/太田 奈津子

☎ 085-444-732

✉ aatygyal710@icloud.com

新潟県人会

連絡先:小山 涼子

✉ kryoko1104@gmail.com

神奈川県人会

連絡先:加藤

☎ 016-805-966

東海賢人会

連絡先:坂本 貴則

☎ 081-214-010

✉ moc.sakamoto@gmail.com

猛虎会

連絡先:虎二郎

☎ 061-333-106

和歌山県人会

連絡先:八木 信篤

☎ 077-775-404

✉ n.yagi1103@gmail.com

四国県人会

連絡先:西村 清志郎

☎ 017-777-110

✉ info@seishiron.com

九州県人会

連絡先:中村 勇司

☎ 076-361-8213

☎ 096-453-6050

沖縄県人会

連絡先:玉城 陽

☎ 093-839-647

今回、残念ながら連絡が取れなかった団体、活動もごさいます。Web版には追加掲載していく予定なので、サイト検索へGO!!



▼カンボジアに初めて来たのはいつでしょうか？

2000年11月、水祭りの頃に一週間くらい訪問しました。すごい人出で圧倒されたのを思い出します。まだフノンペンに信号は一つくらいしかなかったような気がします。実際に住みだしたのは、2004年4月からで、カンダール州タクマウに住んでいました。バサック川でアンコールビールを飲むのが最高でした。

▼ロングステイをすることになったきっかけは？

キリスト教の布教活動がきっかけでしたが、小学生の時にカンボジアに頻りに来ていた友人の影響もありました。ロングステイというつもりではなかったのですが、日本語教育に関わるうちに不足しているものも多くなって教材等補充しているうちに年月が経過して、カンボジアが心地よくなってしまった感じでした。暑くて、仕事が終わった後のビールが美味し過ぎたり、ビールガールと恋に落ちたのも引き金になったと思われまふ。

▼カンボジアに来る前の仕事や生活は？

もともとは農業用水、工業廃水に関わる浄化装置やスクリーン、無動力自働水量調整バルブを作るメーカにいたのでモノ作りや農業が好きなのはその影響です。食品会社、食品衛生にも関わったので学生がレストランを開いたり大学で料理を作ったりするとなんとなくそわそわします。日本では愛知県から多くの県に製品の据え付けや修理で出張しました。その後、静岡や神奈川にも住みました。

▼カンボジアでの日々の生活について教えてください

大学や卒業生のいる会社で日本語教育をメインに生活が回っています。今の冬の時期から春にかけては多くの日本の大学が交流に訪れるのでその大学の専門性に合わせていろいろな場所を訪問したり、環境調査等を学生とお手伝いしたりします。こちらから日本の大学に交流にも行くので旅行に関するいろいろな手続きやサポートもします。日本人会の主催する様々な行事



Higuchi Hiroaki

樋口浩章

出身：東京

年齢：59歳

✉ higuchihhh@hotmail.com

f 樋口浩章

やコンテストに参加協力することも楽しみです。日本の食文化に興味を持つ学生も多いので事務所は調理用具が揃ってしまい、いろいろな料理に挑戦しています。時間があるときは自転車で旅をします。人々との出会い、地元の話を聞いたり、植物や人々、黄昏写真を撮るのが趣味です。

▼カンボジアでの活動は？

大学の日本語教育に関連する奨学金に関すること、同僚、卒業生のレストランの立ち上げをお手伝いしたり、レストランや事業をしたいという方に情報や学生を紹介したり、障害者支援のNGOを学生と立ち上げ製品を輸出したり、日本人グループが実施しているシティークリーニング活動の物資購入をお手伝いしたり、大学の5S活動を展開したり、シアヌーク殿下の製作した映画を学生と翻訳したり、日本人のインターシッププログラムをお手伝いしたり、短歌の先生と世界短歌大会を開いたり、ミュージシャンの方とコンサートを開いたり、技能実習生の新しい模範的システムを構築したり、タッチフットの普及を模索したりいろいろあります。

▼1カ月の大まかな生活費は？

住居費は大学が無料で提供してくれています。朝はほとんど食べないので無料、昼は大抵5000リエルの豚ご飯か6000リエルの焼きそば、夜は思いっきりビールを飲んで女給さんと話すので昼の10倍前後でエンゲル係数はやたら高くなります。それが何よりの楽しみというわけです。

▼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

カンボジアも良いことばかりでなく、デング熱等に感染すると相当体力を消耗します。泥棒も多いので私はスマホを4台盗られました。それで怒りっぽくなく環境や人に失望しない精神態度を持つていて仕事や楽しいことに打ち込めるかと思われまふ。カンボジアの人々は日本人とは相性が良いと思います。恋人を見つけたり、ビジネスと一緒に作るもよし、カンボジアから学ぶこともきっと多いと思います。そう思えてきたらロングステイの落とし穴に真つ逆さまの可能性がありまふ。



カンボジア

撮り鉄日誌 V0.4

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、
鉄道とバイサイチュルックをこよなく愛する。

人力で安全を支える踏切の世界

鉄道撮影で欠かせないのが、列車到着を教えてくれる、「踏切」です。今回はカンボジア鉄道の踏切をご紹介します！カンボジアは列車本数が少なく、踏切の列車通過回数は、24時間で8本も通過しない場合がほとんどです。そのため、クルマやバイクは列車が来ないが通常なので、踏切前で停まらずにサーッと通過していきます。交通量の多い踏切では遮断機がある場合もありますが、ほとんどの踏切が無人で遮断機がありません。バタンバン行き275kmの北線でも、遮断機があるような踏切は20箇所もありませんでした。

それではどうやって安全に列車を運行しているかというと、列車がけたたましい警笛を鳴らしてゆっくり踏切に進入します。ある程度の交通量がある踏切では、保線員もしくは専属で雇われた職員がオレンジ色のビブスを着て手旗を持ち、車両通行をストップさせています。職員は列車が近づくと、都度、携帯電話とトランシーバーの伝言リレーで持ち場の踏切に向かいます。これで衝突事故が起きないのか？と聞かれますと、2ヶ月に1件程度は何らかの事故が起きてしまっているのが実情です。



JAH院長がお教えます！

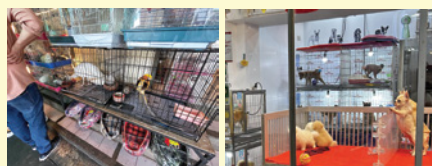
カンボジア🐾 ペット事情

ペットショップ!?

カンボジアでもペット屋さんが少しずつ増えています。ペットショップといえば皆さんはペットフードやグッズを売っているお店を想像されると思います。プノンペンや地方のペットショップも基本的にはそういった感じです。残念ながら価格はそれなりに高くなります。タイを中心にベトナムや中国から輸入されていますから値段も質もそれ相応です。

また、店員さんは全く知識のない方がほとんど(笑)ですので、聞いても適当に答えますので注意してください。獣医師としては質が良くてその子の体に合わないこともあるので(慢性的な病気などで)与えるペットフードが心配であれば動物病院で相談した方が良いでしょう。

中にはトリミング(Grooming)をしている所も増えてきました。トリミングは技術そして衛生状態にとっても差がありますので、お友達の口コミが重要になりますね。そして動物クリニックを併設するところがたまに見かけますが、知識、設備、技術、安全性いづれにしてもお勧めできる場所は限られます。



犬猫以外の動物もたくさん売っているのを見かけます。日本であれば絶対に「アウト」な飼育環境であったり「それ販売しちゃダメでしょ」の動物がいたりもします。お金を出せば、「ほしい動物は？飼いたい動物？」を探してくることもあるようです。

そして汚いペットショップが未だ多いのが実情。衛生状態が悪い動物達であるの言うまでもありません。とてもかわいそうで助けてあげたくなる時もあります。しかしながら、長い間育てていく動物達です。長期での治療が必要な場合もありますので可哀そうだけで心動かないでください。

カンボジアの方の多くがそう言った状況はよくないと思っています。日本もそうであったように次第に動物達の健康を考えたペットショップが増えていくことでしょう。

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



Sea Games、ワールドカップ予選、国内リーグ戦開幕と大きなイベントが続いた2023年のカンボジアサッカー。振り返ってみると国際舞台での代表チームはのぞむ結果を出せずに終わった1年に。一昼夜ではそう簡単に強化が進まないのがサッカー。各国が中長期的なプランを粛々と実行してレベルアップを目指していくなか、カンボジアサッカーもいつまでにどのような強化策を誰がどのように推進していくのか。新たなロードマップの提示が今度の鍵を握るものと予測されます。

一方で2023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) では、以前より環境整備がすすみメディア露出も増え、同リーグの強豪 Phnom Penh Crown (PPC) は現在国際大会でも健闘するなど明るいニュースが。そのリーグ戦はすでに後半戦に突入し、現在リーグ首位を走るのはこのPPCをおさえて Preah Khan Reach Svay Rieng FC (2023年12月末時点)。残り試合をまだ残すなか、貪欲に上位を目指す強豪チームや今季から1部リーグに参入して奮闘をみせる新チームなど、リーグはまだまだ波乱の可能性も。国内リーグの盛況は代表へのいい影響となりえるので大いに盛り上がっていくことに期待したいです。

今回登場頂くのは Nagaworld Football Club 所属の菊地佑太選手

です。仙台出身。カンボジアでは5シーズン、3チーム目となる今季。2023年に新チームに移籍するも開幕前の3月にまさかのアキレス腱断裂という大怪我により戦線離脱。契約解除されてもおかしくない展開のなか、チームから契約継続し復帰を待つという最大のエールをうけて日本で手術を。手術後もリハビリという長く孤独なトンネルをぬけてカンボジアに戻りチーム再合流を果たしたのは同年9月。5シーズンを通じてカンボジアサッカーの進化を肌で感じてきた菊地選手が思う、ここで生き残るために重要なことは“決めるか、決めないか”。ここから残りのリーグ戦、外国人としての“責任”をエネルギーに、チームTOP4入りと個人では5得点を目指して戦います - 菊地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 転機を迎えるか!カンボジアサッカー



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

f Soriya.Football

✕ @soriya_football

齊藤 泰一郎



銀行 展望

重要性高まる、マネロン等対策

昨年11月、暗号資産交換業の大手会社がマネロン等違反のために43億ドルもの罰金支払いとなったニュース (アメリカ) はまだ記憶に新しいところです。

犯罪や不当な取引で得た資金を正当な取引で得たように偽装したり資金の出所を隠匿する行為 (マネロンダリング) やテロ活動支援のために資金を渡す行為といった、犯罪者やテロリスト等につながる資金の流れを断つための対策は、国際社会にとっての最重要課題として認識され、取り組まれています。

この国においても、カンボジア国立銀行 (NBC) およびカンボジア金融情報機関 (CAFIU) の指導のもと、カンボジア国内金融機関によるマネロン等対策の厳格な適用

が進められていますが、そうした取り組みが評価された結果、昨年2月には、各国政府間の金融活動作業部会 (FAFT) が定めるマネーロンダリングの危険性が高い国 (グレーリスト) からカンボジアが対象外となること発表されました。

日々のPPCBank銀行業務の中でも、マネロン等対策には厳格な取り組みが徹底されています。とりわけ外国送金時には、犯罪やテロ活動とは一切関係のないお客様に対しても、送金取引の目的やその背景、送金人・受取人の関係性、原資等に関する適法性を確認させていただくための詳しい資料のご提出をお願いさせていただきます。皆様のご理解とご協力に感謝いたします。

PPCBank プノンペン商業銀行 PPCBank



日本人スタッフ常駐。カンボジア生活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сай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/>

f PPCBank ※クメール語&英語

✉ y.kosuge@ppcb.com.kh

ジャパンデスク担当
小菅 義之



スイーツおじいの プノンペンおすすめスイーツ

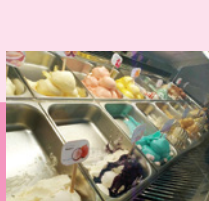
ジェラート屋さんたるものショーケースの中でどのようにジェラートが盛り付けられているかを見れば良店かどうかは一目瞭然だ。

Pinocchioのジェラート達はもこもこ可愛らしく盛り付けられていて期待値が上がる。そして、フレーバーを選ぶにあたり、渾身の一品を選ぶというのであればちょこちょこ味見をさせてもらったりするのだが、そこは大人の余裕をひけらかして5ドルで四種類の盛り合わせを2つも注文してしまうことにする。実は8種類で6.5ドルという組み合わせもあったのだが、全て一つの器に入れないといけなと言われ、そちらのオプションは断念。昔からジェラートやアイスの類は酸味のあるフルーツ系のフレーバーと酸味のないバナナやチョコなどのフレーバーを混ぜることになんとはない抵抗感を覚えてしまうのが理由だ。

この度は、バナナ、塩キャラメル、ヘーゼルナッツとチョコのリッチ系コンボと、イチゴ、パッションフルーツ、ベリー系

のシロップのかかったヨーグルト、ドリアンという果実のフレーバー系コンボを作って一人ご満悦だったのだが、よく考えるとドリアンは味わいを考えると前者の括りではないか、等と考えはじめてしまったが、そんな邪念は振り払って食べることに集中することにする。ドリアンは想像したよりきれいな味わいでドリアンの強いクセを削ぎ落として良いところだけをまとめたような作り。ヨーグルトはさっぱりした仕上がりで、パッションフルーツやイチゴは香りもよく綺麗な酸味が心地よい。濃厚チームは、バナナと塩キャラメルが意外にあっさりしていたもののチョコとヘーゼルナッツの香りの良さと味わいのリッチさには関心仕切り。

いずれも素材のキャラクターが立っていて、めくるめくフレーバーの変化を楽しむことができ、至福のひと時となった。以前の訪問ではピスタチオや黒ごまのジェラートなどもあったしフレーバーは色々変わるようなので再訪は必須だ。



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らなかったスイーツおじいのプノンペンおすすめスイーツ紹介。

カンボジアお魚だより

皆さんこんにちは。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)です。本稿では多種多様なカンボジアの魚や漁業について紹介させていただきます。

今回はカンボジア料理に欠かせない「プロホック」について、その素材となる魚と漁獲方法についてご紹介します。プロホックとは淡水魚を塩と混ぜて発酵させて作ったペースト状の調味料です。強烈な香りが特徴的で、皆さんも一度は食べた(あるいは食べられない!と思ったこと)があるのではないのでしょうか。



漁獲した魚を選別している様子

カンダル州とコンポンチナン州の州境のトンレサップ川上で漁を行っている漁業者さんは、朝6時から夜7時まで休みな

プロホックの季節がやってきた!

しで1日で数十トンの水揚げします。1回の水揚げは数トンで、水揚げのたびに魚を手作業で選別します。プロホック用に選別されていたのはRasbora spp. (Tray chong-wa など)やMystacoleucus marginatus(Tray temprak)でサイズは10cm程度でした。漁業者さんの携帯にはひっきりなしに仲買人から電話がかかり、その場で販売先を決定していきます。販売された魚は、工場・小規模業者・家庭でプロホックに加工されます。



今回ご紹介した魚以外にも、魚価の高い魚(ライギョなど)を使ったプロホックもあります。魚種や製法の違いにより、味や香りも全然違います。魚や漁業者さんに思いを馳せながら、ぜひお気に入りのプロホックを探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



腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：佐藤 裕昭
出身：神奈川県
年齢：32歳
カンボジア歴：1年9ヶ月

自身満ち溢れる職人が握る本格寿司。プノンペン1番の自信。

鰻井丸

☎ 096-990-0055
🕒 17:30-2:30 (火休)
f sushidonmaru

贅沢な刺激と和の風情が調和する当店で、至福のひとつをお楽しみください。



お任せ屋久杉セット(\$36.5)



当店オススメメニューが本物の屋久杉プレートを使用したお任せ屋久杉セット、牡蠣トリュフラーメン、フォアグラ鰻トリュフ丼。一切の妥協を許さない佐藤の自信作です。

店主：木本 廉太郎 (たろう)
出身：大阪
年齢：23歳
カンボジア歴：5ヶ月

お客様のおいしい！を聞きたく、AI技術を使って、熟練日本人シェフとメニューの開発。科学的根拠を元にさらに良い商品が出来ないかを日々研究。



鰻富士

☎ 096-965-8889
🕒 11:30-14:00/17:00-21:00
f unafujiPhnomPenh

日本人シェフが厳しく監督した本格的な鰻料理、日本食がリーズナブルな価格で食べられます。



本格ひつまぶし(\$19.9)



私たちの想いが詰まった、手間暇をかけて丁寧に作り上げたこだわりのひつまぶし。できるだけ多くの人に食べて貰いたい思いを込めてディナー限定でお値打ち価格\$19.9でご提供。飲み放題も1時間\$6で提供中！



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

Facebook

Telegram



鰻富士

Una Fuji

Facebook

Telegram

営業時間11:30~14:00/17:00~21:00 火曜日定休日

#37A St 306, Sangkat Boeung Keng Kang 1, Khan Boeung Keng Kang

☎ 096 965 8889

JICAカンボジアリレー

Vol.4 ローカル病院ってどんな感じなの？

カンボジアの各州には、日本の総合病院にあたる州立病院があります。簡単な手術や治療は可能ですが、脳外科や循環器系の疾患、腫瘍等は、プノンペンやシェムリアップに行くしか治療手段はありません。病床環境も不衛生で、廊下や屋外のベッドで過ごす患者もいますし、医療機器はあるけれど、使いこなせていない現状もあります。また、家族が日常生活の支援を全て行い、一緒に過ごすため、看護スタッフの観察も少ないのです。



医療安全研修の実施

わたしは、病院の業務環境を改善し、医療サービスの向上を図るために、①5S(整理整頓)活動の実施、②感染予防管理のサポート、③医療安全の導入に取り組んでいます。

正直なところ、問題は山ほどあります。広い視野で物事をみると、予測することが苦手のカンボジア人が多く、同じ場所や同じ物事をみても、“日本人であるわたし”と“現地のスタッフ”では問題の認識に差があり、視点が全く異なると感じることも少なくありません。しかし、医療の現場においては、小さなミスが生死に関わるからこそリスクセンスとアセスメント能力(問題



感染予防管理のラウンド(手指消毒指導)

解決能力)を育む必要があります。

ということで、「医療安全」をテーマに危険予知トレーニングを開始しました。カンボジア人にとって、医療安全について学んだ機会が無く、初めてで難しいという印象でした。危険予知トレーニングは想定される場面を提示し、危険を見つけ、対策を考え、実行するという手法です。問題解決法を論理的に説明しようとするとう理解を得られないけれど、間違い探しの感覚で実施すると、スッと頭に入っているようでした。対策を実行に移すことは難しいですが、高い意識でアンテナを張るきっかけになってくれればと思います。先日、あるスタッフが、私が提示した事例にでてきた失敗談を話してくれました。カンボジア人がミスを話してくれたことにも驚いたし、主旨を理解して、実践につなげてくれているように感じ、とても嬉しかったです。

私が行っていることは本当に小さな小さな種にすぎません。伝えたいことはたくさんありますが、文化・価値観の違いや、語学のカベがあり、正確に伝えることができずもどかしい思いをする日々です。しかし、活動を継続することで現地スタッフに良い影響を与え、意識や行動の変化に繋がることを期待しています。また、同様に、協力隊員になったことで、自分自身の価値観や思考も変化し、成長する機会になっています。

JICA海外協力隊 コンボンチャム 看護師 村上真世



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

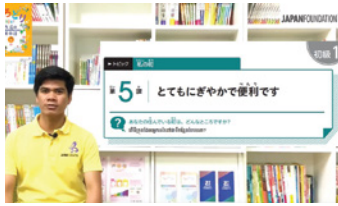
 <https://www.jica.go.jp/cambodia/>
 JICACambodia

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。



今年は『いろどり』を使ってみませんか？

2024年がスタートしました！今年もどうぞよろしくお願いたします。皆さん、今年の抱負はありますか？英語、クメール語などの語学学習を目標に掲げられている方もいるかもしれません。国際交流基金というと、日本文化イベントのイメージが強いかもしれ



ませんが、実は日本語教育にも取り組んでいます。今回は、国際交流基金作成の日本語テキストをご紹介しますと思います。

バットン先生と一緒に日本語を勉強しましょう！YouTube：JF Phnom Penh

JFプノンペンでは、日本での生活に密着した様々なトピックを通じて実践的な日本語を学ぶことができる『いろどり』



いろどり

生活の日本語』のクメール語版を制作しています。このテキストは、全ての教材と音声ファイルが無料でウェブサイトからダウンロードできる他、オンライン教材が豊富で、自主学習にも最適です。また、職場で使える会話や日本の文化・習慣に関するコラムも充実しているので、日本のみならずカンボジア国内で日本人と働いているカンボジア人の方にもオススメです。そして、『いろどり』



を教材として使ってみたい！という日本語学校や、送り出し機関の方がいらしたら、是非お気軽にお問い合わせください。

↑いろどりのダウンロードはこちらから

新倉 真希



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プ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・スポーツ省を通じてカンボジア政府、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。2024年は、2月22日(木)～25日(日)にかけて、在カンボジア日本国大使館、及び国際交流基金アジアセンタープノンペン事務所と共催で絆フェスティバルを開催します。日本とカンボジアの交流を促進することを目的としており、浴衣や書道等の日本文化体験に加えて、クイズ大会や屋台、企業紹介、物販などが行われる予定です。今年はCJCC設立20周年記念の節目でもあり、15,000人以上の来場者を見込んでおり、例年以上の賑わいが予想されています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



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。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

公益財団法人 国際開発救援財団 (FIDR)

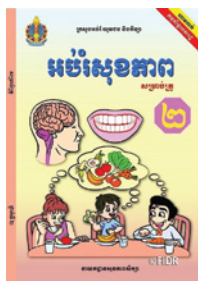
Kazato Saeki
文:佐伯 風土



(写真上)① カンボジア初となる食生活指針を保健省と作成しました。

(写真右)② 2025年開始予定の保健科目の教科書を教育省と作成しました。

(写真下)③ 冠水して孤立する民家(コンボンチュナン州)



Foundation for International Development/Relief (FIDR)
公益財団法人 国際開発救援財団 (FIDR)
✉ kazato.saeki@fidr.or.jp
http://www.fidr.or.jp
FIDR Cambodia
fidr_official

「現地の人々の「できた!」をプロデュース」

外部のアイデアを押し付けることなく、その場所に暮らしている人たち、その仕事に従事している人たちの想いをしっかりと受け止めること、そしてその人たちが「できた!」と実感することを大事にしています。

カンボジアでは1996年开始以降、現在では3事業を展開中です。
①【小児外科支援】子供の命を救う最後の砦となる国立小児病院で、子供の手術を行う小児外科部門を初めて確立しました。当時教わる側だった医師や看護師は今では国内有数の指導者となり、現在プ

に対しては、緊急援助事業などを行っています。国内では東日本大震災の発生直後から8年間、岩手県山田町・大槌町を中心に緊急復興支援を行いました。海外事業では、農業、保健医療、教育、産業育成など分野を横断して現地のニーズに細やかに対応する事業を形成しています。

プロジェクトを実施中のクラチエ州病院の底上げをリードしています。国立病院から地方病院へ、カンボジア人がカンボジア人を育てることで、持続的に人材が育成される流れができています。

②【栄養教育普及】正規教科として開始予定の保健科目では、初めて栄養分野が学校で教えられる。この教科書作成にあたり、栄養単元の執筆を教育省と行いました。現在はコンボンチュナム州の対象校で、保健教室やゴミの分別など保健衛生も含めた、広義の栄養教育を実践できるモデル校作りに取り組み、今年「食育デー」という文化祭のような啓発イベントを学校と地域が主体となって行います。

③【農村開発】コンボンチュナン州では学校建設から農業・保健衛生・農民組合支援に至るまで20年以上活動しています。現在は、トンレサップ川の増水で雨季は冠水する地域の農村開発を、日本企業と一緒に取り組んでいます。地場産業である川魚の燻製や、ブラホック作りで廃棄される生魚の一部を使って魚粉を作り、日本の「ぶりかけ」生産を現地に導入できないか試行錯誤しています。白米だけの食事に栄養素を追加して健康を増進しつつ、生産販売によって村の貴重な副収入源となることを目指します。

最後に、事業地視察も受け入れており、現場をぜひご覧ください！

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。



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

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年に建造のアールドモ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 |



ブノンペン 日本人学校だより

日本人学校では通常の学習と同時に各種行事を行っています。その中でも修学旅行と宿泊体験学習は、宿泊を伴う学習としてたいへんに大きく、相当な準備をして実施している行事です。しかし、コロナ禍の影響でシムリアップ方面で実施していた修学旅行を中止し、キリロムで実施していた宿泊体験学習と合体させ宿泊体験・修学旅行として3年前から実施してきました。

実施学年は小学部5・6年と中学部1・2年です。この合同で実施する良さは、人数がある程度の規模になりキャンプファイヤー時などには楽しいものとなりますが、小学5年生と中学2年生では発達段階の差が大きいため学習内容差が大きく、目的別にやったほうが良いとの結論になりました。そこで合同で実施する部分と小・中が別々に実施する学習に分かれました。



内容は、1日目がトレッキング(小学部)・水生生物観察(中学部)、野外炊飯、夜にキャンプファイヤー、2日目が、ココナッツスクール(リサイクルを実施している学校)との交流会、スマイルグループ(異学年班別)でのトレジャーハンティングと4つのアクティビティ(ボルダリング・ジップライン・アーチェリー・バブル相撲)、BBQ、夜に天体観測(しし座流星群)、3日目が朝日鑑賞、工作(竹とんぼ)・クラフトと盛り沢山の充実した内容で、参加児童生徒皆が大満足の宿泊体験・修学旅行となりました。帰校後の感想では「こんな素晴らしい経験は初めてです。この学校がもっともっと好きになりました」「もう一回行きたいです」とありました。

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



我が家は、クメール語と日本語のバイリンガル家庭です。そして日本人である母は、日本語教師が生業です。「じゃあ、お母様のご家庭で日本語を教えていらっしゃるんですね」とよく言われますが、みなさん、よく考えてみてください。身内に、何か教えることができますか？私は人間として未熟なので、子どもを叱ってばかりになるだろうと思いました。その結果、子どもたちは日本語が嫌いになる。そんな未来が容易に想像できました。それを避けるべく、我が子に日本語を教えることはしない、とずいぶん早くから決意をしていました。

日本語を学ぶにも、ありがたいことに、ブノンペンにはいろいろな選択肢があると思います。その中で私が補習校を選んだ理由は、さまざまな人と日本語でコミュニケーションする機会があるからです(ちなみにタイトルは、補習校校歌の歌詞の



ブノンペン補習 授業校だより

「ここには日本語あふれてる」

一部です)。そして日本語を通して、補習校に集まる人々から多種多様な価値観を学んでほしいと願いました。

子どもたちにとっては、もちろん大変なことも多いと思います。平日の学校の宿題に加えて補習校の宿題もやらねばならず、実際、子ども二人には「なんで私は、こんなに勉強しなきゃいけないの?!」とそれぞれ一度は泣かれました。親も、1学期に一回程度、「土曜当番」という形で補習校に行き、色々なお手伝いをしたり、PTA役員(のようなこと)をしたりと、ちょっとした「義務」があります。正直に言って、親子ともども、楽ではありません。

それでも私は、「日本語の多様性」を子どもたちに与えてくれる、補習校を選んでよかったなあと思っています。

レイン幸代(保護者会長)

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？

～広報文化班の業務～

大使館の業務内容を分野ごとに御紹介するシリーズ、4回目となる今号は、広報文化班の業務についてです。

広報文化班では、日本の多様な魅力や日本がカンボジアで実施する事業をカンボジアの人々に向けて発信する業務に加え、文化・芸術、学術、スポーツの分野、さらには留学生を通じる日カンボジア間の交流の促進に取り組んでいます。

具体的な活動としては、まず、カンボジアの方がよく使っているFacebookを通じた広報があります。大使がクメール語で話す動画や日本の政策に関する情報発信、日本の文化紹介をタイムリーに、より分かりやすい形でお伝えするよう工夫して



絆フェスティバル (2023年2月)

います。文化面では、当地の国際交流基金やカンボジア日本人材開発センター (CJCC) と共催で、毎年2月に「絆フェスティバル」、7月に「七夕フェスティバル」という日本文化紹介イベントを開催しています。こうした文化イベントを通じて、カンボジアの方々に日本に関心をもってもらい、長きにわたって日本との接点を持っていたくことを目指しています。日本に関心を持った方々の日本への留学を後押しする取組も、奨学金制度の広報、説明会開催、奨学生の選考を通じて行っています。さらに、カンボジアが世界に誇るアンコール遺跡群の保存修復の支援も広報文化班の業務の一環です。

2023年は日本とカンボジアの外交関係樹立70周年という節目の年でした。これまで日本は、カンボジアの平和・復興・発展の歩みを一貫して支援してきましたが、そのプロセスには両国政府のみならず、企業やNGO、個人が関わり、両国の間で強い信頼関係を築いてきました。そうした基礎の上に両国関係は昨年



70周年クロージングレセプション (2023年12月)

「包括的戦略的パートナーシップ」に格上げされました。昨年1年間を振り返ると、イオンモール3号店の開店や両国の親善大使の参加による「絆フェスティバル」の開催、記念花火の打ち上げなど、官民挙げて様々なイベントを開催することができました。70周年を盛り上げるために御協力をいただいた皆様にこの場を借りて御礼申し上げます。

広報文化班は、これからも広報活動・文化事業を通して日本とカンボジアの友好関係が益々深まるよう一生懸命努めて参ります。

在カンボジア日本国大使館
広報文化班

医療コラム

Vol.4 歩くことの大切さ！

こんにちは！サンライズジャパンホスピタルの岩井です。

前回までの3回は食習慣と健康にまつわるエピソードでしたが、今回は生活習慣、特に「歩く」と健康に関連したお話をお届けいたします。

当院には多くの日本人の患者様に健康診断で来ていただいています。その中で、体重増加や血糖値、コレステロール値が悪化された方から思い当たる原因としてよく聞かれるのが、「カンボジアに来てから車移動になり歩く機会が激減した」というコメントです。このコメントの通り、私達はなんとなく歩くことは健康にいい、と認識していますが、実際のところどのくらいの歩数を歩けば、どのように健康にいいのでしょうか。少しデータを見てみましょう。

2021年にアメリカで行われた41歳から65歳の白人・黒人2110人を対象の研究では、1日に7000歩以上歩くグループは7000未満のグループと比べてなんと50-70%！も死亡率(10年間の研究期間内)が低かったと報告しています。もちろん日本人対象の研究も多くあり、やはり8000歩歩くことで、

糖尿病・脂質異常症(コレステロール値の異常)、を改善する可能性があります。また身体的な病気でなくうつ病などメンタル関連の不調を改善、予防する効果も報告されています。

ブノンペンではなかなか歩く機会を見つけるのが難しいですが、少しでも機会を見つけて歩くようにしたいですね(サンライズ病院で定期的に開催している清掃活動に運動がてら参加してみるのも1つかもかもしれません！どなたでも参加可能ですのでご興味ありましたらご連絡ください！)

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
ブノンペン

サンライズジャパン病院

ブ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 8:00-12:00 / 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。日本人医師も勤務。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 012-816-911/023-722-058

Web www.rafflesmedicalg.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.royalphenompenhospital.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: バンコクインシュランス、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	📍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		
鰻富士	UnaFuji	📍②B-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	📍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		
小料理屋	縁 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
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	📍②C-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	📍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
ビ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ブノンベンで味わえる焼肉屋。 ☎ 076-222-2925 📍 No.1, St.370		
くずし割烹	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		
鮪丼丸	Sushi Donmaru	📍②B-2
日本人鮪職人がいる鮪&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	📍②C-2
日本クオリティの鮪が食べられる、高級寿司店。 ☎ 061-809-955 📍 No.179, St.63, BKK1		
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\$ へ。 ☎ 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		
たまや	TAMAYA Japanese Restaurant	📍②B-2
和食居酒屋で、本日のおすすめが人気。金曜日は焼き鳥デー。カラオケもある。 ☎ 093-839-647 📍 No.54, St.288, BKK1		
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。 ☎ 066-397-3318 📍 St.51, St.288		
ハ	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	📍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	📍 —
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レー。 ☎ 023-230-599 📍 Samdach Louis Em St.(282)		
クイゼン・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ブノンベンに進出。 ☎ 099-358-520 📍 29 Samdech Mongkol lem 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)		

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	📞 01C-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	📞 01C-3
ニセト 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	📞 01C-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	📞 02C-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)	📞 01C-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	📞 01C-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 📞 01C-4
オールドパレス 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)	📞 01B-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	📞 01B-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 Sothea Blvd.	📞 02D-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	📞 01B-3

食べる Asian Restaurant シグゲ Sikgaek Korean Restaurant 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 📞 02B-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	📞 02B-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	📞 01D-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	📞 02C-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)	📞 02C-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 📞 01C-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	📞 02C-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	📞 02C-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	📞 01C-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)	📞 02B-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	📞 01C-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	📞 01C-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	📞 02C-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、コロンial建築でお洒落な店。 ☎ 077-881-103 ☎ 82 Oknha Ket St.(174)	📞 01C-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	📞 01D-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	📞 02D-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	📞 02B-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	📞 01C-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 📞 01C-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	📞 02D-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	📞 01D-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



SDGsを学ぶ、養殖体験、水産加工視察

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
エクリプス・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)		
オーデン・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		
シェ・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)		
カンボジアフレッシュファーム Cambodia Fresh Farm 📍 -		
ティラピアの養殖・加工しての販売、イオン等で購入可。多くの飲食店で楽しめる。		
☎ 012-811-343 📍 Thool Bat Village Punhealeu District, Kandal		
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・フノンベン・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・フノンベン Fly Phnom Penh ⑨ -
ファクトリー・フ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)
フノン・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・フノンベンパレス 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)
フノンベン 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・フノンベン 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・フノンベン 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
フ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 Pavillion 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・フノンベン 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・フノンベン Rosewood Phnom Penh ⑨①C-3
フ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 ⑨②C-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 ⑨②B-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 ⑨①C-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 ⑨①C-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 ⑨②C-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 ⑨C4ne
 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 Hotel Emion Phnom Penh ⑨①D-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 ⑨②A-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 ⑨ -
 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
プノンベン補習授業校 Japanese Supplementary School of Phnom Penh ⑨ -
 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**
バンコクインシュランス Bangkok Insurance (Cambodia) Plc. ⑨②C-3
 三井住友海上が25%直接出資している損害保険会社。日本人スタッフ常駐。
 ☎ 088-788-6610 (濱口) ☎ No. 181, Preah Norodom Blvd.

イッシン Isshin Co.,Ltd. ⑨②A-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 ⑨①D-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

アクレダ銀行 ACLEDA Bank Plc. Headquarters ⑨①C-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 ⑨②A-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. ⑨①B-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 ⑨①C-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 ⑨①C-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 ⑨①C-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) ⑨①C-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.

プノンベン商業銀行 PPCBank Ou Ruessei Branch ⑨②A-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 ⑨②B-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 ⑨②A-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 ⑨①A-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 ⑨②A-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 ⑨①D-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)

ヤマト運輸 Yamato Transport ⑨①D-4
 クロネコヤマトの海外引越サービス。日本人スタッフもいるので安心。
 ☎ 086-216-651 ☎ No.313 Sisowath Quay (in Hotel Cambodiana)

日本送り出し機関プノンベン JSIP ⑨②C-5
 カンボジアからの送出し機関として、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

エイブル (LIA JC GLOBAL) ABLE (LIA JC GLOBAL) ⑨②C-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. ⑨①C-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 ⑨②B-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 ⑨①C-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ベン



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



【各種ビザ取得、延長、労働許可証取得代行サービス】

観光ビザ(Tビザ)、一般ビジネスビザ(Eビザ)の更新、ワークパミット取得代行サービス。

【通常価格】	【特別価格】
1か月 \$70	1か月 \$??
3か月 \$100 →	3か月 \$??
6か月 \$180	6か月 \$??
1年 \$310	1年 \$??
労働許可証 →	\$??



【短期、中期、長期 運転手付き車両リース】

1日から、中期～長期、仕事用、ファミリー用、ゴルフ用でも、運転手付き車両レンタルやっています。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。



【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、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、サービスをご提供。

【訪日旅行手配、JRパス、ビザ&パスポート取得サポート】

取引先や、社員の報奨旅行先として、訪日旅行はいかがでしょうか？弊社は日本での受入責任者登録資格がある旅行会社であり、日本、カンボジア両方に総合旅行業務取扱管理者が在籍。VIP旅行から、一般の旅行まで、お気軽にお問い合わせください。



【銀行口座・証券口座開設、不動産視察、ロングステイ相談】

現地在住ロングステイアドバイザーによる無料相談いつでも開催中！不動産投資、銀行口座・証券口座開設ツアー開催中！LINE、FB、テレグラム等お気軽にお問い合わせ下さい。



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

クロマーツアーズ

cambodia@sketch-travel.com

012-890960 / 099-890960

krormatours



日本語でどうぞ！



krormatourspp



今回は、旅の専門家が行く、トボンクモン州で一年に1回しかない伝統漁具を使った魚取り祭りに出発！2024年度は2月17日開催とのこと、魚を驚づかみに行ってくぜ～！

*この写真は2023年度のもの※水位により日程変更ございます。



16:00 コンボンチャムへ移動。

トボンクモンまで片道220km(4～5時間)、早めに移動だぜ。



早朝出発。会場近くは皆、漁具片手に移動だぜ！



8:00 おっと、会場にはすでに多くの人だかりと、魚売りの姿が出遅れたかな？



クメール伝統漁具…、難易度高いぜ。小さいのが取れただけだったけど、満喫だぜ～。

さあ、池に飛び込むぜ。16:00 プノンベン着。今回の旅は終わりだぜ。ちなみに、腰位まで水位はあるぞ。

八木ゆうきの 週末

おとことりっふ、ワイルドだろ～



旅のポイント

- ・前日移動がおすすめ。当日だと朝3時出発
- ・前日昼移動開始だと観光地も楽しめる。
- ・漁具は事前購入必須。
- ・会場では屋台も沢山、コンサートもある。

料金：日帰り/1台350\$ (ガイド付)
1泊2日/1台420\$ (ガイド付)
時間：初日時間自由～2日目16:00頃着
*食事、宿代は料金に含んでません。
Krorma Tours TEL: 099-890-960



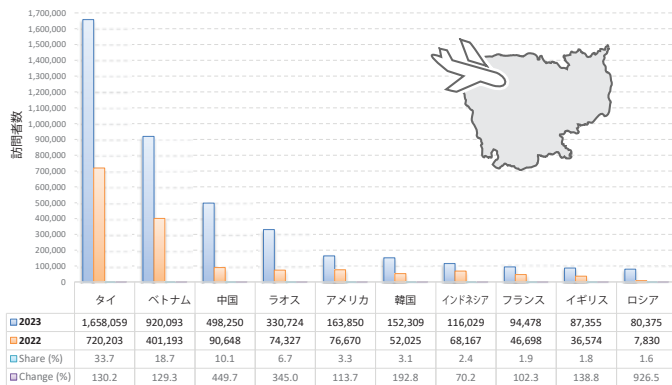


カンボジア観光省観光ニュース

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	80,074	673,669	1,673,123	34.0	741.3	148.4
プノンペン国際空港	71,860	530,845	1,233,750	25.1	638.7	132.4
シェムリアップ国際空港	4	127,302	424,963	8.6	3182450.0	233.8
シハヌークビル国際空港	8,210	15,522	14,410	0.3	89.1	-7.2
陸路及び水路	83,292	1,240,386	3,244,320	66.0	1389.2	161.6
陸路	83,282	1,226,115	3,186,468	64.8	1372.2	159.9
水路	10	14,271	57,852	1.2	142610.0	305.4
合計人数	163,366	1,914,055	4,917,443	100.0	1071.6	156.9

トップ10 外国人訪問者数(2023年度1月～11月)



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2023年1月～11月までにカンボジアを訪れた外国人渡航者数は合計491.7万人、昨年度と比較し156.9%と増加しています。コロナ前の2019年度の同時期総数は590万人弱であったことを考えると、思った以上に回復してきていることが分かります。ただし、日本人渡航者だけを見ると、合計で75,685人となり、全体渡航者数の1.5%と少なく、停滞していることが読み取れます。

各種統計情報は下記から取得可能です。

カンボジア訪問者数 seishiron.com/motstatistics-2
アンコール遺跡入場者数 angkorenterprise.gov.kh

▶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ア
・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、プノンペンとはもとより、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/1 Issue	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

2024年1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：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・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.

雑誌コンセプト

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。





▶旅と出版インターンシップ生も募集中!

人気観光一覧

現地発ツアーもビジネス視察も

クロマーツアーズへ!

日本人スタッフ駐在なので安心!

シェムリアップ

●料金は2名様から催行の1名様料金
●乗り合いガイド付ツアー●各施設入場券別
●GW、お盆、年末年始は料金UPすることがあります。

大人気

62\$

アショールトム
タブローム
クメール料理
アショールワット/夕日

定番!アンコール1日コース

大人気

55\$

ラビュタを彷彿!
魔柱寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め

45\$

クルーズして
夕日鑑賞

半日!トンレサップ湖&夕日

大人気

145\$

死ぬまでに見たい
絶景にある天空寺院

第2の世界遺産!プレアヴィヒア

大人気

106\$

アンコールワット
朝日、パイロン
タブローム、ベンメリア

1日メガ盛り!アンコールとベンメリア

大人気

115\$

ベンメリア
コーケー遺跡群

第4の世界遺産!コーケー遺跡

大人気

179\$

ベンメリア
コーケー遺跡
プレアヴィヒア

世界遺産2つとベンメリア

大人気

22\$

ダイナー
ブッフェショー

無形文化遺産アプサラダンス

【車レンタル・ガイド手配】

	シェムリアップ市内	半日	30\$	35\$	30\$
シェムリアップ市内	1日	50\$	55\$	60\$	
空港送迎	片道	55\$	65\$	30\$	

【遠距離追加】 朝日/トンレサップ湖/バンテアイスレイ +15\$、ベンメリア/プノンクレン +50\$
コーケー&ベンメリア +130\$、プレアヴィヒア/プノンペン +200\$等。その他の観光地はお問合せ下さい。

ビザ延長・他国ビザ手配 1ヵ月 70\$ 3ヵ月 100\$ 6ヵ月 180\$ 1年 ???\$

労働許可証申請 ???\$

銀行・証券口座開設 75\$

訪日旅行・ビザ申請

JRバス **バス・航空券手配** **短期～長期** **運転手付車両レンタル**



日本語で簡単予約!!

[+855]12-890960 / 15-890960



krormatours



012-890960

プノンペン

●車1台当たりの料金。セダンは4人、バンは8人乗車可
●ガイドが必要な場合は別途追加 ●各施設入場券別
●カンボジア連休時、20時以降の利用は料金UPすることがあります。

大人気

55\$
65\$
70\$

王宮
シルバーペゴダ
ワットプノン
国立博物館

人気!市内半日観光ツアー

お薦め

120\$
130\$
70\$

17-19世紀の王都
5時間ツアー

古都ウドンと現代寺院散策

大人気

170\$
190\$
120\$

カンボジアの
映えスポット

プレアットバゴダとクメール遺跡

大人気

15\$
23\$
33\$

メコン河・リパークルーズ

大人気

70\$
85\$
70\$

カンボジアの
食の歴史を知る
半日ツアー

キリングフィールドとS21博物館

お薦め

70\$
85\$
80\$

家族旅行にもピッタリ
ワウワウの動物ショー
半日ツアー

楽しさいっぱい!プノンペンサファリ

お薦め

180\$
190\$
120\$

長閑な村々と
プレアノール寺院

第3の世界遺産!サンボブレイク

飛行機利用は一人当たりの料金、車利用は一台当たり

	日帰りアンコールワット見学 (飛行機)	335\$ / 410\$
1泊2日アンコールワット (飛行機、宿付)	380\$ / 460\$	

日帰りアンコールワット (車のみ) 250\$ / 330\$ / 60\$
1泊2日アンコールワット (車のみ) 350\$ / 390\$ / 80\$

【車両レンタル】

	プノンペン市内	半日	55\$	90\$	70\$
プノンペン市内	1日	80\$	120\$	100\$ / 115\$	
空港送迎		30\$	40\$	45\$ / 55\$	

運転手付き車レンタル

	ケップ/カンボット	日帰り	180\$	190\$	120\$
ケップ/カンボット	1泊2日	350\$	390\$	290\$	
シハヌークビル	日帰り	200\$	250\$	130\$	
シハヌークビル	1泊2日	290\$	320\$	290\$	
プレアヴィヒア	日帰り	250\$	330\$	200\$	
プレアヴィヒア	1泊2日	350\$	390\$	400\$	

運転手付きバス手配

【遠距離追加】 キリングフィールド +15/+25\$、PPSEZ +35\$/+45\$/+20\$、
ガーデンシティゴルフ +25\$/+50\$/+20\$等。その他の観光地はお問合せ下さい。



日本語で簡単予約!!

[+855]99-890960 / 81-890960



krormatourssp



099-890960

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

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年度グッドホスピタリティアワード受賞 by カンボジア観光省

