

វិស័យ ក្រុម

Kroïma

TAKE FREE

Vol.01

2024 JAN - MAR

クロマーマガジン ライフ&トラベル MAGAZINE Life & Travel

Siem Reap

祝! 開港
シェムリアップアンコール国際空港

អា កា សយា ន ដ្ឋា ន អន្តរជាតិ សៀមរាបអង្គរ

SIEM REAP ANGKOR INTERNATIONAL AIRPORT

今までの歴史を背負いこれから新しく出発する
町、遺産、人々も。

カンボジア祝祭日(2024年度)

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

※マークがついている祝日は、年によって日にちが異なります。



【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??
1年 \$310	1年 \$2??
労働許可証 →	\$1??



【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ります。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、テレグラム等で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!



krormatourssp



Siem Reap Vol.01 2024 JAN - MAR

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。(プノンペンのみ)
info@krorma.com

PDF版はこちら→



02	祝! シェムリアップ・アンコール国際空港開港
04	住めばカンボジア
05	Healing of Cambodia
	恋する雑貨
06	知れば知るほどおもしろい遺跡の魅力
	何でも体験カンボジア
07	アートは誰もが楽しめて幸せになれる大事な存在!
	オタクが覗いたカンボジア
08	孤独のグルメ in シェムリアップ
	カンボジアのゴハン
09	カンボジア 撮り鉄日誌
	カンボジアお魚だより
10	JICAカンボジアリレー
11	JNNC(在カンボジアNGO日本人ネットワーク) リレー
23	医療コラム
	領事事務所とは?
28	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/お勧め都市情報
13-14	プノンペン便利Map
15	シェムリアップ観光情報
16-22	アンコール遺跡ガイド
24	カンボジア便利情報
25-28	電話帳 - Listing -

Siem Reap Angkor International Airport

祝！シェムリアップ・アンコール国際空港 [SAI] 開港 空港地図、新空港からの観光情報をご紹介します！



▶ 新空港近郊の観光スポット

2023年10月16日、シェムリアップから東約45km地点にシェムリアップアンコール国際空港 (SAI) がソフトオープンした。

総工事費は11億ドル、中国政府系投資会社が55年間のBOT方式で受託し、運営を行っていく。新空港建設の目的としては、将来的な観光客増加に向けて、大型航空機の離着陸を可能にするための空港拡張整備、また旅客機がアンコール遺跡周辺を飛行することにより、遺跡群への悪影響回避を目的としているという。

なお、市内と新空港前間の移動は車で50～90分程度となっており、旧空港と比べると、移動時間が3～5倍以上かかることになるため、余裕を持った移動が必要となるので、注意が必要。



▶ シェムリアップ新空港 近郊の観光エリアマップ

▶ 新空港近郊の観光スポット

新空港が市内から遠くなったため、一般的な観光ルートが変わってきている。到着時間が早い/出国が遅い時間の場合、遺跡好きの方はベンメリア遺跡、コーケー遺跡群、自然・動物好きだと、アンコール野生動物&水族館、ブンクレーン、コンボンクリアン等、学びの旅だと、CMAC地雷博物館、エレファントフォレスト等を見学しながらシェムリアップ市内/新空港へと向かうことができる。今回は新空港近郊の観光地情報を纏めているので、興味のある分野の観光地を回ってみよう。

📍 学び・体験

CMAC地雷博物館



クレーンエレファントフォレスト



📍 アンコール遺跡

ベンメリア



コーケー遺跡群



📍 自然

コンボンブルック&コンボンクリアン



アンコール野生動物&水族館

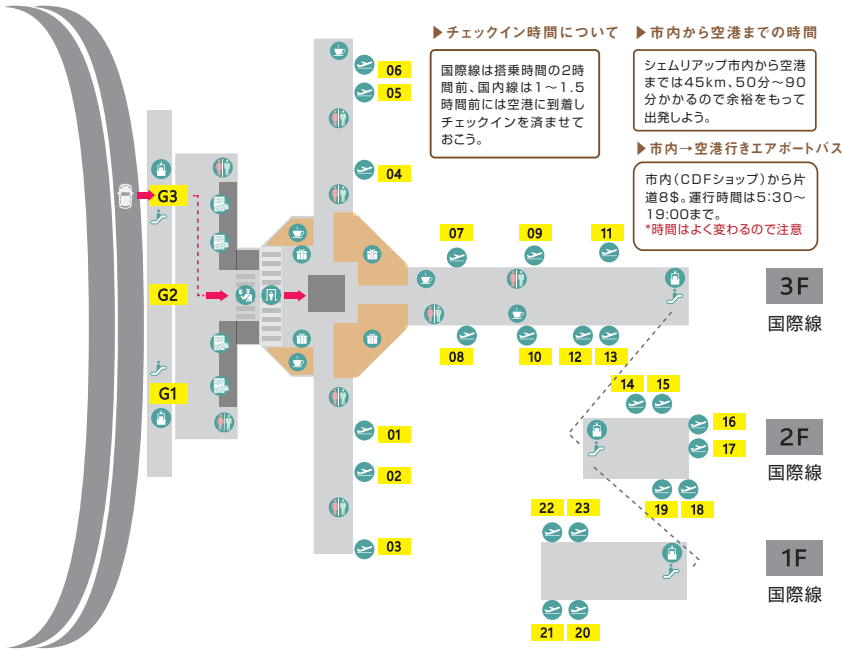


⇒ 各見所詳細はP15に!! ⇒ 空港送迎付きツアーは裏表紙に!!

▶ 新空港フロアマップ、入出国情報、市内への移動方法

シェムリアップアンコール国際空港 (SAI) 国際線出国

*2023年12月25日時点の情報となります。



▶ チェックイン時間について

国際線は搭乗時間の2時間前、国内線は1~1.5時間前には空港に到着しチェックインを済ませておこう。

▶ 市内から空港までの時間

シェムリアップ市内から空港までは45km、50分~90分かかるので余裕をもって出発しよう。

▶ 市内→空港行きエアポートバス

市内(CDFショップ)から片道8\$。運行時間は5:30~19:00まで。
*時間はよく変わるので注意

【国際線・出国手続き】

① チェックイン

航空会社のチェックインカウンターにてパスポートと航空券を提示し、機内預け荷物を計量後に、搭乗券と預かり証を受け取れば搭乗手続き完了。

② 出国審査

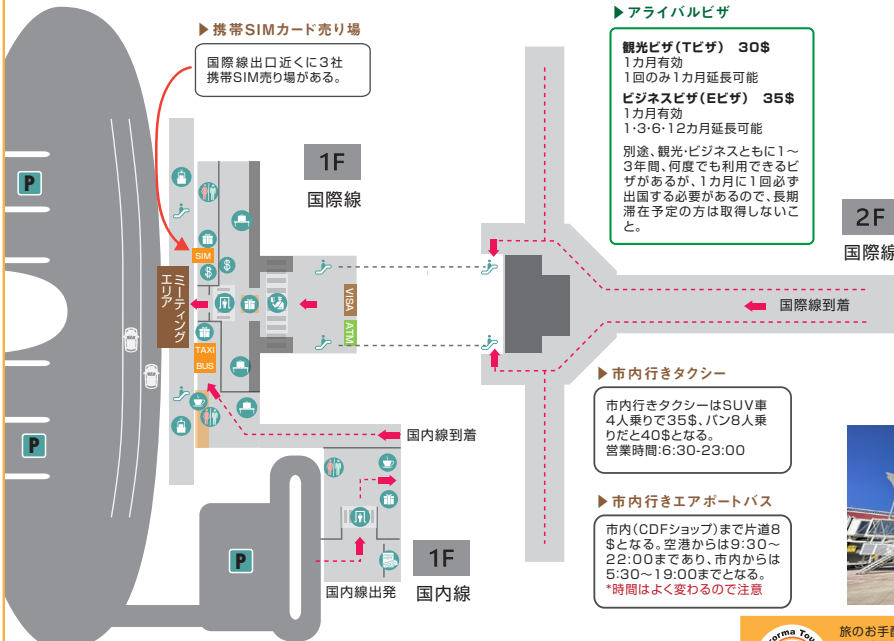
パスポート・出国カード・搭乗券を提示し審査を受ける。ここを通過したら手続きは終了。ビザのオーバーステイは1日10\$のペナルティ。

③ X線検査

出国検査場を抜けると、手荷物のX線検査がある。案内された搭乗時間までに指定の搭乗ゲートに向かう。

- チェックインカウンター
- 入出国検査場
- 手荷物保安検査場
- エスカレーター/階段
- エレベーター
- 搭乗ゲート
- トイレ
- ショップ/土産物店
- カフェ/ラウンジ

シェムリアップアンコール国際空港 (SAI) 国際線入国 国内線入・出国



▶ 携帯SIMカード売り場

国際線出口近くに3社携帯SIM売り場がある。

▶ アライバルビザ

観光ビザ (Tビザ) 30\$
1カ月有効
1回のみ1カ月延長可能

ビジネスビザ (Eビザ) 35\$
1カ月有効
1・3・6・12カ月延長可能

別途、観光・ビジネスともに1~3年間、何度でも利用できるビザがあるが、1カ月に1回必ず出国する必要があるため、長期滞在予定の方は取得しないこと。

▶ 市内行きタクシー

市内行きタクシーはSUV車4人乗りで35\$、バン8人乗りだと40\$となる。
営業時間:6:30-23:00

▶ 市内行きエアポートバス

市内(CDFショップ)まで片道8\$となる。空港からは9:30~22:00まであり、市内からは5:30~19:00までとなる。
*時間はよく変わるので注意

【国際線・入国手続き】

① 入国・ビザ申請

ビザカウンターは到着ロビー1階にあり、申請書を記入し顔写真とパスポートを一緒に提出。代金を支払いビザが貼り付けられたパスポートが渡されるまで待機。

② 入国審査

ビザを取得後、もしくは事前取得している場合は、パスポートと機内で配布された入国カードを係員に提出すると、入国を認める旨のスタンプが押される。

③ 通関~入国

①入国審査②荷物受取③税関申告書の提出を済ませ出口へ。出口にはガイドもしくは運転手が待機しているポイントがあるのでお迎えを頼んでいる場合はここで合流。



旅のお手配はクロマーツアーズまでお気軽にお問い合わせください。

TEL: 012-890-960
LINE: kromatours

長期在住者でもびっくり。いろいろなことが、サプライズ的に発生する、「不思議王国」カンボジア。定期的遊びに来てくださいね。

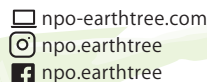
住めばカンボジア



KATO DAICHI
加藤大地

出身:東京都足立区
年齢:44歳

NPO法人earthtree代表理事



▼カンボジアに初めてきたのはいつですか？

2006年です。

▼実際にはいつから住みだしましたか？

2018年7月からです。

▼どうしてカンボジアで働くことになったのですか？

2009年にシエムリアップ郊外にあるトロピアンム村に旅人180人と小学校を建設しました。その後半年に一回来て、運動会や卒業式、縁日などのイベントを企画し関わってきました。

その中で学校は子どもたちの《未来》を創ることはできるが、《今》を守ることができないという出来事がいくつもあり、農村部での仕事を創るため法人を立ち上げ家族で移住してきました。

▼今の仕事はどういったお仕事ですか？

NPO法人アースツリーの代表として日本とカンボジアを繋ぎ、学校建設や、農村部での就労場所作りを行なっています。

現在は学校と共に働ける場所(レストラン、工房、ホテル)や遊び場、農業が一体となった複合型の学校を竹で建設しています。地球にやさしい竹建築は、お金や知識を得ることが難しかった村人たちの強みを活かした仕事で、試行錯誤しながらやっと辿り着けたという感じですね。その竹建築ですが、今やカンボジア史上最大のものとなっています。

村の女性は藤という素材を使いカゴやアクセサリーを作り、それをオンラインや日本の百貨店、マルシェなどで販売をしています。

学校では、地域初の日本語クラス、自分達の課題を解決して仕事にしていくSDGスクラスの授業が行われています。

この複合型の学校は、小さな頃に知り、学び、大きくなったからこそ働くことができ家族が育てられ、その子どもたちもまた知り、学ぶといった循環型の学校を目指しています。

▼前はどんな仕事、何をしていましたか？

整体師を7年半、その後世界一周のお金を貯めるためにホテルの配膳、世界一周後は国連UNHCR協会のキャンペーンのアルバイト、その後国連UNHCR協会の職員となり、関西エリアマネージャーとしてファンドレイジングチームの立ち上げ、マネジメントを行なっていました。

プライベートではカンボジアでの幼稚園建設や、学校建設のサポート、学校やイベントでの講演、旅の本を3冊出版、フェスの代表、TEDxでのお話しなどをさせていただきました。

▼どうしてそれをやるうと思ったのですか？

0歳でオギヤと生まれ、20歳で大人と認められ新社会人になったということは、40歳で社会人としての大人と認められる年齢だと思ひ、ここからは自分で勝負していこうと決めていました。思うがままにやりたいことをしてきた結果カンボジアでの活動に生きがいを感じ今に至ります。

▼今の仕事での楽しいことは何ですか？

日々楽しいです。その中でも特に学校が完成した際や、建設のキリの良いタイミングで村の人たちみんなと行うバーベキューの時間は最高ですね。

▼今の仕事での苦労話などはあれば。

苦労はあげたらきりがありませんが、自分が選んだ場所で選んだ人たちと選んだことをやっているの、問題ありません。

▼今後の展開は何ですか？

自然建築のプロ集団と農地をうまく活かせる形を作り、自然を大いに活かした成長の形をカンボジアで広げ、人間、自然、動物が共存しながら気持ちよく過ごしていける方向性を世界に提案していきます。



Healing of Cambodia

～ 産後だけじゃない? 「チュボン」の話 ～

皆さん「チュボン」ってご存知ですか?

1000年の歴史を持つと言われるカンボジアの伝統医療は**クルクメール**と呼ばれる療法士によって受け継がれています。彼らが行う薬草を使った治療の中でも、女性に特に人気なのが「チュボン」と呼ばれる薬草を使ったチームサウナ。レモングラスや生姜、カフェライムやターメリックなど香りと薬効に優れた薬草をブレンドし、壺に入れて湯気を体全体に当てるのですが、これが汗の出ること!私は2008年に初めて体験したのですが、いい香り

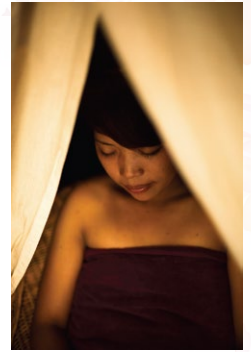
～と思っていたら全身の毛穴から汗が吹き出し、10分程度蒸された後サウナから出たときの爽快感とったら忘れられません。



このチュボン、元々は女性が”産後ケア”として行うものでしたが、美容効果も高いため、多くの女性が年齢関係なく利用しています。体を芯から温め、新陳代謝を高め、食欲増進させて身体の疲れを癒やす。そして汗には多くの効果があり、感染予防に約立つ免疫系成分や、尿素や乳酸など保湿効果のある成分が含まれている他、微生物を肌から洗い流したり、過剰な塩分を排出したりと、体温調節以外にも多くの効果があります。

「肌がきれいになる」「保湿」というワードに敏感な女性たちには、やはり「チュボン」はとても魅力的なものです!

篠田ちひろ



kru khmer

クルクメールボタニカル

2009年創業カンボジアのオーガニックハーブを使用したアロマ製品・ハーブ製品の専門店。シェムリアップに旗艦店&姉妹店スパクメール、カンボジア国内配送可のオンラインショップもあります。

🕒 10:00-21:00

🌐 <https://krukher.com/>

📘 [krukher](https://www.facebook.com/krukher)

恋する雑貨

カンボジアの手仕事と作り手たちのお話

皆さんこんにちは。私は観光の街シェムリアップでカンボジアメイドの製品を集めた雑貨屋を営んでおります。この度クローマーマガジンにて魅力のあるステキなハンドメイド製品をご紹介します。

カンボジアには2種類のお土産があることをご存じでしょうか? ひとつは「メイドインカンボジア」、もうひとつは「メイドイン外国」です。

この「メイドイン外国」はタイやベトナム、中国などで作られた商品で、工場で大規模生産された量産品。お値段は安く質は低い、といったもので、ローカルの市場で見かける多くのお土産はこちらになります。

もうひとつは「メイドインカンボジア」その多くは家内工業でひとつひとつ手仕事で作られたものであり、多くは女性が中心に作っています。

小さな子供がおうちにいる家庭、農作業のない時期に家庭でできるお仕事ということもあり大量生産はできませんが、ひとつひとつ丁寧に、子供の笑い声や飼っている鶏の鳴き声、ご近所さんとの井戸端会議の声に囲まれた空気の中で作られています。そんな作り手さんの紹介やエピソードなど、これからご紹介できればと思っています。

中川裕聖子



ベリーベリー very berry -handmade in Cambodia

カンボジアの素晴らしい手仕事を多くの方に知ってほしいと観光の街シェムリアップにオープン。静かな路地裏に位置しとってもおしゃれな店内は作り手の顔が見えるお土産を販売しています。

☎ 010-225-095

🕒 10:00~18:00

✉ veryberryworkscambodia@gmail.com

🌐 veryberrycambodia.com

📘 [very berry -handmade in Cambodia](https://www.facebook.com/veryberry-handmade-in-Cambodia)

知れば知るほど おもしろい遺跡の魅力

カンボジア旅行の目玉と言えばやはり遺跡観光！
 シェムリアップには、世界的に有名なアンコール・ワットをはじめとして多くの遺跡があります。何百年以上も前の人々がこれだけの圧倒的スケールの建造物を作ったのだと思うと感慨深いですね。細部にまで施された精緻なレリーフにも感嘆せざる得ません。これらを自分の目で直接見るだけでも遠くから足を運ぶ価値があります。

カンボジアの遺跡は表面の外観的特徴だけでなく、そこに隠された「歴史ロマン」も魅力の一つ。当時の人々が抱いていた宇宙観や信仰が今もひっそりと息づいています。かつて栄華を誇ったアンコール王朝の大伽藍が巨木に飲み込まれる姿はまさに「諸行無常」であり悠久の流れを感じさせますね。

遺跡巡りをより楽しむためには、事前に背景知識を得ておくことをおすすめします！

学校の授業では馴染みの薄い「東南アジア史」を紐解くと、カンボジアやアンコール・ワットに対する見え方も変わってきます。書籍や動画、ウェブサイトでも調べるもよし！でもせっかくですから現地ガイド付きでどっぷり観光するのもオススメです！

今まで何度もアンコール・ワットに足を運びましたが、それでも訪れる度に新しい発見があり魅力はまだまだ尽きません。知れば知るほどおもしろいカンボジアの遺跡。そんな「底なし沼」を皆さんもぜひ覗いてみてください。

カンボジアノート編集M



カンボジアノート Cambodia Note

シェムリアップの観光情報をまとめた日本語Webメディア。遺跡をはじめとした観光スポットや、カンボジア旅行のためのお役立ち情報、現地のおすすめのお店をタイムリーに紹介。

<https://cambodianote.com/>

@cambodianote

@CambodiaNote

info@cambodianote.com

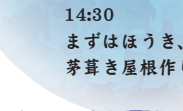
何でも体験カンボジア

- Experience anything in Cambodia -

農村ホームステイinクナーポー。
 シェムリアップ中心地から車で約50分。
 リアルな村ならではの体験&カンボジアの原風景を体験！それでは行ってきま〜す！



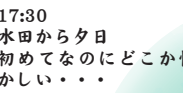
14:00
 クナーポー村に到着！
 見渡す限りの水田、道を歩く牛、
 高床の家々のどかだな〜！



14:30
 まずはほうき、かご、
 茅葺き屋根作り体験だ！



16:00
 続いては昔ながらの方法で精米！
 粉がら飛ばせない・・・



17:30
 水田から夕日
 初めてなのにどこか懐かしい・・・



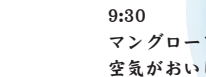
19:00
 夕食は
 Theクメール
 家庭料理！



22:00
 蚊帳の中で
 おやすみなさい



8:30
 穴場の遺跡をひとり占め



9:30
 マングローブ林を散策
 空気がおいしい！



7:00
 おはよ〜！おいしい朝食は
 朝田んぼで採れた魚！



10:30
 お別れがさびしいな
 また来るね〜



体験のポイント

- ・村ならではの自給自足のモノづくり
- ・クナーポー村の人たちと交流でほっこり
- ・ガイドブックに載っていない遺跡も
見つけられちゃう！ 料金：65\$~250\$

詳しくはこちら





A Journey of Cambodian Art

アートは誰もが楽しめて幸せになれる大事な存在!

美術は子供の感性を豊かにするのに最も適した情操教育であり、そして楽しく描くことがとても重要です。子供の自由な想像力を引き出し、それを認め、大人の持つ固定観念で子供の絵を見てはいけません。また、子供が楽しめる環境を提供することが大変重要です。

日本で30年以上美術教育をしてきた経験から得た答えがヤマダメソッドです。また、芸大受験で浪人をして、芸大の大学院を修了し片岡球子を師として日本画家になり、芸大受験予備校で20年講師を務めた経験を、アートを目指す人たちにとって最も重要な基礎を学ぶ唯一の場所として、Yamada School of Art を2012年にプノンペンにオープンしました。

基本的なデッサンからデザイン、そして人物画などを教え芸術家への道をサポートするYamada School of Artがシムリアップにもオープンしました。才能豊かなカンボジア人ですが、知識と経験を学んでこそ開花することができるのです。また、カンボジア人だけではなく、あらゆる国籍の人々にも来ていただきたいと願っています。そして一般の方々にもアートを楽しんでもらえる環境を用意しています。

誰でも楽しく年齢に応じて絵を学ぶ事ができます。ぜひ絵を描きにきてください。

山田 隆量



ヤマダ スクール オブ アート / シムリアップ アンコール

「カンボジア人アーティストの展覧会」「子供絵画展覧会」を企画(年1回)
地方の学校で美術の授業を無償提供(年数回)。海外(特に日本の公募展)へ出品。
最近では日本カンボジア70周年記念事業として「世界に飛躍するカンボジア芸術」を
Rosewood Phnom Penh 35 階ギャラリーで4ヶ月開催。

🕒 8:00 ~ 17:00

☎ 081-399-926

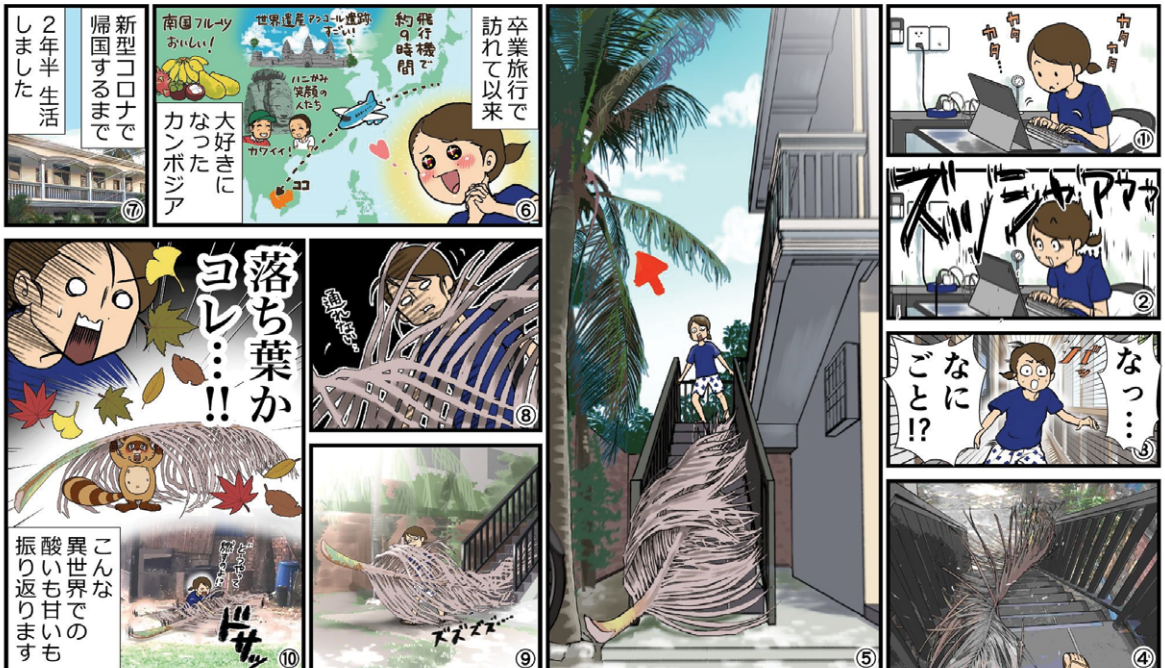
✉ angkortakakazu@gmail.com

📌 yamadaschoolofart

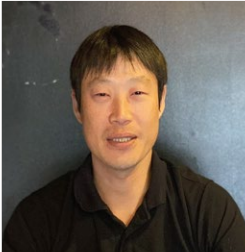
オタクが司見たカンボジア

安住だいichi @d_azumi_food
IKTT(クメール伝統織物)所属
漫画家 兼 イラストレーター
現在は寒風吹き荒ぶ長野県在住

1. 新型コロナ前、異世界に住んでました



腹が…、減った。孤独のグルメ in シェムリアップ



店主：新名祐二
出身：宮崎県
年齢：38歳
カンボジア歴：9ヶ月
日本では「餃子の王将」で計14年間（勤務7年、店長7年）を勤める。その後タイを経由しドイツのラーメン屋で海外店舗を経験。満を持してカンボジアへ！チャレンジ連続の毎日は刺激的で楽しいです！

ラーメン、餃子、宮崎

🕒 11:30-21:00(LO) 火休
📍 Japanese ramen dumpling Miyazaki
ラーメンは昔ながらのシンプルな醤油味！餃子やチャーハンも人気があり、おすすめ♪
●ラーメン\$3.5
●チャーハン\$2.5

餃子6個 (\$2)



餃子1個26gで丁度いいボリューム。日本人も外国人もリピーターの多い味自慢の一品！

※クロマーマガジン見た方に、ドリンク1杯無料！
お一人一回、3月末まで有効。



店主：宮田辰夫
出身：京都府宇治市
年齢：71歳
カンボジア歴：4年
アパレル23年、保険営業/ファイナンシャルプランナー6年。50歳過ぎてニュージーランドで寿司屋開業6年。再度日本で料理人として修行を重ねオランダで開業予定だったが縁があってカンボジア。モットーは前へ前へ。



花紋

Kamon Japanese Dining
📞 092-990-986
🕒 11:00-14:00/17:00-22:00 月休
📍 kamonjapanesedining
どこよりも安く、こだわりの手作り
お客様は欧米人が7割
気軽な雰囲気、ランチもディナーも楽しめる。

ジャパニーズポークカツカレー (\$4.5)



王道のジャパニーズカレーの上に絶品サクサクポークカツ。ボリュームもあり、お寿司と並び大人気。
カンボジア人や欧米人からのリピートも多く、ワールドワイドに好まれる一品。



カンボジアのごはん *chnganh* ញ៉ុ チュガニ *nhoum* ញ៉ុ ニヤム

こんにちは！カンボジア料理家のとよみです。
これから大好きなカンボジアの『食』について発信していきますのでよろしくお願いたします。

カンボジアには、素敵な食材や料理がたくさんあります。11月は恵の雨を感謝し、雨季の終わりを告げるオントウク(水祭り)が開催されます。この時期に登場するのが「**オンボック**」というライスフレーク。乾季が始まり農閑期に作られる期間限定商品です。籾殻付きの新米を軽く炒って、タイミングを見計って、白に移し、杵で突いていくとお米が平べったくなり、籾殻を取り除くと完成。新米の出来立てのオンボックは香ばしくカリッとしています。カンボジアでの食べ方は、バナナに混ぜて食べたり、砂糖や、豚のミンチ肉を加えて炒めたりしますが、私がおすすする食べ方はこれ！

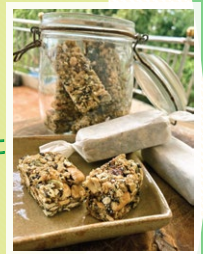


材料

オンボック・好きなナッツ類・
ドライフルーツなど・塩・パームシュガー

作り方

- 1.調味料以外の材料をそれぞれフライパンで炒めて別皿にとる。
- 2.調味料をフライパンにいれ、飴状にする。
- 3.火を止めて別皿にとっていた材料を混ぜ合わせる
- 4.タッパーなどに押し付けるように入れ、冷やし固める。
- 5.好みの形で切って出来上がり。



カンボジア料理教室 カンボジアノゴハン

前原とよみ

・カンボジアが大好きな人
・看護師
・カンボジア料理家

カンボジア料理教室を主催。
「食」を通じてカンボジアを知るワークも行っています！

📷 cambodianogohan
📱 cambodianogohan

カンボジア 撮り鉄日誌

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。



早起きしてサクッと撮れるプノンペン駅周辺

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

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



カンボジアお魚だより

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

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



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

世界最重量の淡水魚はカンボジアにいた！

ここでエイに関する素朴なQ&Aをお届けします。

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

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

目指せ！カンボジアの魚博士！

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

寄稿：岡田 龍樹

☎ 096-743-6323

✉ kurumimaru1224@gmail.com

📌 Ryuju Okada



JICAカンボジアリレー

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」と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



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、各種活動を通じた実地研修(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)




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)

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。



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。

トゥクトゥク



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

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

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

はじめまして！プノンペンから3時間半、シエムリアップから5時間ほど離れたところにあるオレンジが有名なポーサット州で幼児教育分野で活動している Tuk Tuk (カンボジアでは Rermork for Children、R4C)です。

ポーサットの村で出逢った子どもたちに影響を受け、『すべての子どもたちに夢とそれを実現する手段を提供する』という活動理念のもと、2015年にテレビ付きのトゥクトゥクで村に行き、こども会&移動映画館をするという活動から始まりました。その後、絵本やおもちゃの寄付をされても数カ月後にはすべてなくなっている村の幼稚園の現状や、教育省のカリキュラム通りに教えたいけど教材を探すのが難しい、という公立幼稚園教員たちの声を受け、2017年から幼稚園クラスへの移動図書・おもちゃ館を通じた学校訪問や



教員ワークショップ、絵本や歌などの教材作りの活動を始めました。現在は教材作りにより一本化し、無料幼児教育教材ウェブサイトの運営や教員ワークショップを行っています。教員や教育局の方々から「こんな教材サイトはカンボジアで初めて見たからとても有難い」「他の先生や親御さんに積極的にオススメしてるよ」という声をたくさんいただいております。今後はこのサイトの活力となっています。先生たちが情報や教材交換できるように、先生たちが自身でカンボジアの幼児教育を盛り上げていくお手伝いをしていく予定です。

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



教材サイトをのぞいてみたい方はコチラからどうぞ。

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



TukTuk Charity (Rermork for Children - R4C)

トゥクトゥク

- ✉ hello@tuktukcharity.org
- ✉ tuktukcharity.org / Rermork.org (R4C)
- 🌐 https://www.youtube.com/@tuktukcharity1271
- 📘 TukTukCharity (TukTuk) / RermorkForChildren (R4C)

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



撮影コーディネーター



広告撮影
観光・PR用撮影



空撮・VR撮影

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

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





カンボジア全土マップ

シェムリアップ以外のお薦め都市情報

* 距離と時間などは全てシェムリアップ発

プノンペン(首都)

王宮、シルバーバゴダ、ワットプノン、博物館、トゥールスレン博物館、キングフィールド、カジノなど。バンやバスで6~8時間(6~17\$)、314km。飛行機(30分)



カンポット&ケップ

ポーコー国立公園、コンポントラッチ洞窟、動物園、胡椒園、ビーチ、塩田など。在住者には避暑地的な街。バスで14時間(15~27\$)、プノンペン経由で462~478km。



シハヌークビル

ビーチ、島滞在、魚釣り、ロン島、ダイビング、国立公園、カジノなど。海の幸が美味しい。バスで12~14時間(17~27\$)、プノンペン経由で544km。



クラチェ

河イルカ、メコン河、トロン島滞在などエコツーリズムの宝庫。河イルカはカムピ村で見れる。バスで10時間(コンボンチャムで乗り継ぎ計13\$程)、425km。



バタンバン

バンブートレイン、遺跡、サンポー山、コンピンバイ、サーカス、ワイナリー、フレンチコロニアル建築物や、NGOも多い。シェムリアップ在住者がこそと遊びに行く街。バスで3時間(6~10\$程度)、173km。



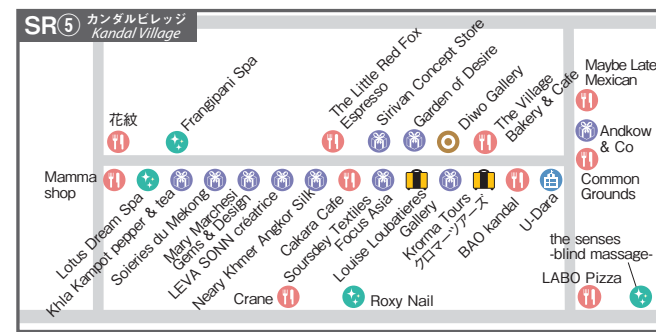
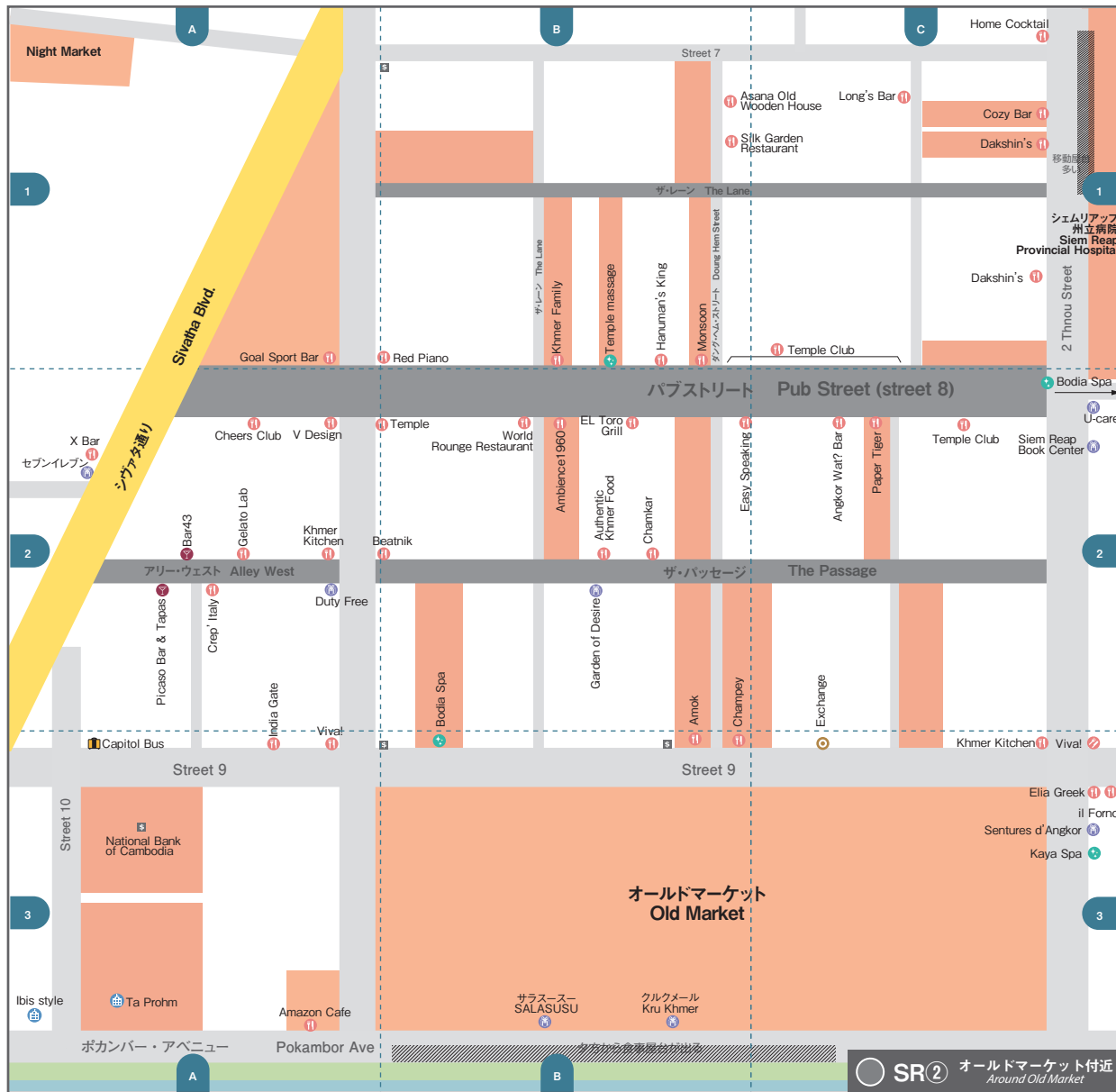
モンドルキリ&ラタナキリ

山岳民族、象、滝、コーヒー園など。モンドルキリはバスで12時間(コンボンチャムで乗継ぎ計25\$程)、528km程度。時期により結構寒い。モンドルキリはバンで7時間(プレアヴィヒア経由、ストウツトレンで乗継ぎ25\$)、526km。

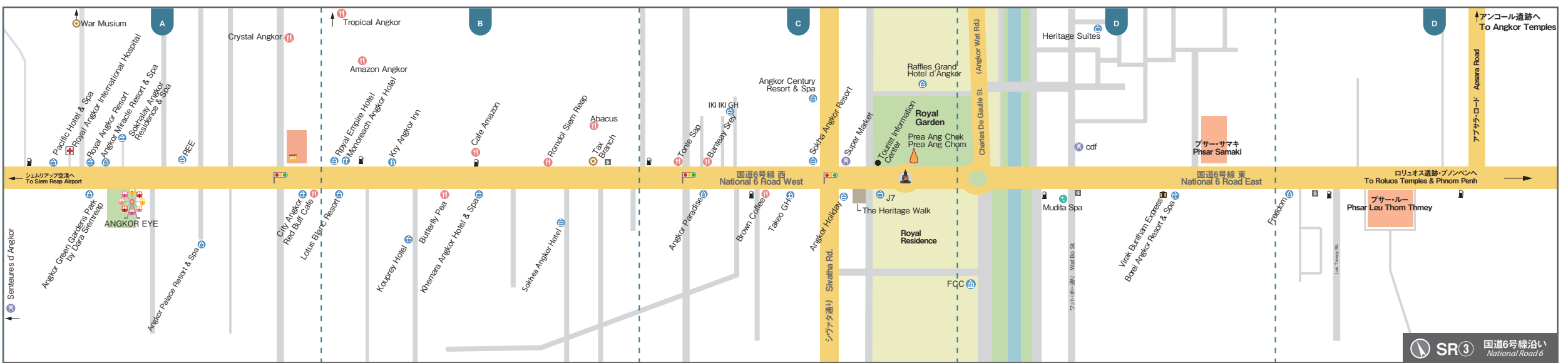




- | | | |
|----|-------------------|------------|
| 🍽️ | Restaurant | レストラン |
| 🍸 | Bar | バー |
| 🛍️ | Shop | ショップ |
| 🏨 | Hotel / G.H. | ホテル |
| 💆 | Spa / Massage | スパ・マッサージ |
| 🛖 | Other Service | その他施設 |
| ✈️ | Travel | バス・航空・旅行会社 |
| 🏦 | Bank | 銀行 |
| 🏥 | Hospital / Clinic | 病院 |
| 📧 | Post Office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



小回りコース -Small Circuit-	大回りコース -Big Circuit-
主にアンコールトムの東南(またはアンコールワットの東北)エリアにある遺跡を回る観光ルート。アンコールトムの北門から出て、プリアカン〜プレ・ループ間の観光要素をつないでいる。所々にめったに人が訪れない小遺跡もあり、自転車でゆっくりと回るのもよい。	アンコールトムの北西〜西側エリアにある遺跡を回る観光ルート。アンコールトムの北門から出て、プリアカン〜プレ・ループ間の観光要素をつないでいる。所々にめったに人が訪れない小遺跡もあり、自転車でゆっくりと回るのもよい。
主要遺跡: タプローム、バンテアイ・ク、ディ、スラ・スラン、タケウ、クラバン、トマノン、チャウ・サイ・テボダなど	主要遺跡: プリアカン、ニャックポアン、タソム、東メボン、プレ・ループなど
アンコール遺跡入場券	アンコール遺跡以外入場券
1日券: 37US\$ (有効期限: 1日)	コーケー: 10US\$
3日券: 62US\$ (有効期限: 1週間)	ブンクレーン: 20US\$
7日券: 72US\$ (有効期限: 1カ月)	プリアヴィフィア: 10US\$
※12歳未満・無料	サンボープレイクック: 10US\$





オールドマーケット

観光客が最も多く訪れる人気の市場。土産物も多いが、日用品や生鮮なども並び、地元ならではの活気が味わえる。北側が地元向け、南側が観光客向けエリアとなる。

時 6:00頃～日没まで



アーティザン・アンコール

フランス系の職業訓練所&土産物ショップ。デザイン性の高いシルク製品、工芸品を販売する。どれも高品質で、大切な人へのお土産選びにも良い。無料で工房見学もできる。

時 7:30-18:30 (無休)
料 無料



クメール伝統織物研究所・伝統の森(IKTT)

1996年より運営されるクメールシルク工房。内戦から生き残った染め織り物の経験者を探し出し、ハイクオリティなシルク製品を生産している。故・森本喜久男氏が創立。

時 8:00-17:00(無休)
料 無料



キリングフィールド

ポルポト時代(1975年～79年)、罪なき一般人がカンボジア全土で百万人以上虐殺された。現在は慰霊塔が建てられている。敷地内には、歴史絵画伝承資料館も併設。

料 3\$ (12歳以下無料)



カンボジア地雷対策センター(CMAC)

国内全土に眠る地雷や不発弾の撤去団体。主な活動は地雷の特定、撤去など。地元住民への啓蒙活動や地雷探知犬の育成も行っている。

料 無料だがチップ要



APOPO

地雷探知ネズミとして活躍しているアフリカオネズミの活動の様子を見学できる施設。カンボジア全土の地雷、UXOの現状も学ぶことができる施設となっている。

時 8:30-17:00
料 8\$



アンコールボタニカルガーデン

15ヘクタールの敷地に500種類以上の植物や花が育てられている。植物以外にもダチョウやクジャクなども育てられている。庭園内にはカフェや図書室もある。

時 8:00-18:00(月休)
料 無料



アンコール生物多様性保護センター(ACCB)

クバールスピアン入口付近にある野生動物保護団体。絶滅の危機に瀕している動物を保護調査し、繁殖を試み、現地の人々に絶滅保護種の保護を伝えている。

時 9:00- / 13:00-
料 3\$-



アンコールワイルドライフ&アクアリウム

2022年末にシェムリアップ郊外にオープンした淡水魚水族館。メコン河で捕獲された3mに及ぶナマズ、6mのバイソン、川カワソリなども飼育されている。

時 8:00-17:00/18:00(週末)
料 18\$ (12歳以下10\$)



クレーンエレファントフォレスト

アンコールワット遺跡内で観光客を乗せていた象たちが、シェムリアップ郊外の森で、ほぼ自然の環境で飼育されている。象の餌を作り、餌あげ体験などが楽しめる。

時 8:00-18:00
料 半日ツアー90\$



アンコール国立博物館

アンコール王朝を基として、クメール文化・歴史を様々な観点から検証・分析し、一教育機関として指導を行っている博物館。日本語イヤホンガイド(有料)もある。

時 8:30-18:00/18:30
料 12\$ (12歳以下6\$)



プレア・ノロドムシハヌーク・アンコール博物館

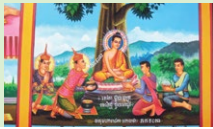
上智大学アンコール遺跡国際調査団が、バンテアイクエイ遺跡で発見した274体の廃仏等を保管、常設。発見当時の状況、そこから考察される歴史などを紹介している。

時 8:00-17:00(休:月祝)
料 3\$ (12歳以下無料)



現代寺院

市内にはクメール人の信仰の場となる現代仏教寺院が数多くある。中でも格式高いワットポーにはフランス植民地時代に描かれたペインティングが残っており、当時の生活や仏教の話をすることができる。



セグウェイカンボジアツアー

のんびりした小さな市場、現代寺院、小さなクメール遺跡、カンボジアの田舎道をゆっくりとセグウェイで散策。体験的な30分コースから2時間コースまである。

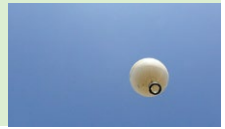
時 8:00-16:30
料 25\$~



アンコール・バルーン(気球)

アンコールワット正面より800m地点、高さ約120mまで上昇し約10分の遊覧が楽しめる。市内やアンコールワット、西バイが見渡せる。天候や時季により運休する事もある。

時 日の出前-日の入
料 20\$-(5-12歳10\$)



パブ・ストリート

観光客や地元の人で賑わうブチ歓楽街。夜は歩行者天国となり、多くのレストラン、バー、クラブ、屋台などがオープンし、シェムリアップで最も活気があるエリアとなる。店舗にもよるが18~24時ごろまで営業する店が多い。



アプサラダンス

無形文化遺産であり、クメール伝統芸能であるアプサラダンスや民族芸能が高級ホテル、レストランで楽しめる。ショーは19:30頃から開始することが多い。カンボジアに来たからには、是非とも見ておきたい。



カンボジアサーカス・ファー

バタンバンの実力派 NGO 系サーカス団がシェムリアップで毎晩公演。カンボジア人による躍動感あふれる演技が楽しめる。演目は月ごとに変更。

時 19:30-21:00
料 大人18\$, 5~11歳10\$



トンレサップ湖

東南アジア最大の湖であり、乾季で2,700平方km、雨季には12,000平方kmにもなる。インドシナ半島の雨季の降水と、ヒマラヤの雪解け水がメコン河を下り、トンレサップ川と合流するため水量が変化する。淡水魚は年間30万トンと世界有数の漁獲量を誇り、周辺ではブラホック作りやハスの花栽培が盛ん。

▶ チョクニア地区

多くの観光客が訪れる人気観光エリア。時期により景色は大きく異なるが、湖上には学校、教会、警察など、陸と同じような施設があり、人々は陸と変わらない水上生活を送っている。



▶ コンボン・ブルック ▶ コンボンクリアン

コンボンブルックは水没林の手漕ぎボートクルーズが楽しめる。また、15mを超す高さの家屋が並ぶコンボンクリアンは雨季と乾季で村の水位が全く異なる。



これだけあれば大丈夫!

アンコール遺跡ガイド

カンボジア全土に点在するアンコール遺跡。ここではシェムリ
アップから日帰りで行ける人気遺跡をご紹介します!

CHECK!

アンコールパス

遺跡入場券は、遺跡近くの販売所(5:00
~17:30) オンラインで事前購入も可能。
3日券は10日以内に3日使用可能。7日券
は1カ月内に7日使用可能。

料金 1日券:37US\$
3日券:62US\$
7日券:72US\$



アンコール・ワット Angkor Wat

遺跡MEMO

年代 12世紀前半
創建 スーリヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

必見度 ★★★★★
パス check有
朝日スポット◎

語意は「寺院の町」。東西約1.5km、南北約1.3kmの環濠に囲まれた、幅約190m、長さ600m程もある大規模な寺院である。一説にはヒンドゥー教の三大神ヴィシュヌ神に捧げるために建造されたと言われるが、王自身の墳墓として造られたとの説もある。それは西が「死」を意味する方角であり、この寺院も西向きに建てられているからである。

アンコールワットの中央伽藍は須弥山を具現しており、周

囲の尖塔はヒマラヤ連峰、そこへと続く真っ直ぐな参道は、現世と天界を結ぶ虹を現す。そして外側の環濠は大海、その周囲には深い密林が広がっている。長編抒情詩が彫りこまれた第一回廊、第二回廊。そして急な階段を登ると「神の住む場所」と言われる第三回廊へとたどり着く。塔内で待ち受けている数多くの優美な女神バター。それら全てとの出会いのセレモニーを経て辿り着く、中央に堂々と聳え立つ塔の懐内は、王と神々とが一体化する聖域だ。

第一回廊

760mに及ぶ回廊は8つの異なる物語が刻まれる。北東部及び北部の彫刻は16世紀半ば以降に彫られたものとされ、他の彫刻とはクオリティが大きく異なっている。

回廊に刻まれた物語
それぞれの壁画に注目

中心塔に太陽が昇る日



秋分と春分、昼夜の長さがほぼ等しくなるこの日の早朝、西参道の中心から中央塔を望むと、塔の真後ろから昇る太陽が鑑賞できる。当時の技術者は天体の動きを見事に取り入れ建造しているのである。遺跡の多くが東向きなのに対し、この寺院は西向きに建造されている。西向きとは死、つまりは墓を意味していると考えられ、太陽神であるヴィシュヌ神を祀ると同時に、王自身がここを己の墓場とし、神と一体になるための特別な場所だったのではないかと考えられる。



① マハーバーラ



② 王の行軍



③ 天国と地球



④ 乳海攪拌



⑤ ビシュヌ神と阿修羅の戦い



⑥ クリシュナ神パーナの戦い



⑦ アムリタを巡る戦い



⑧ ガルダに乗ったビシュヌ神



⑨ ラーマーヤナ

歯を見せて笑う
デバダーは必見!



西塔門

中央は「王様の門」、両側は「庶民の門」、最両端には「象の門」が並び、南側側には8本腕のヴィシュヌ神像が立ち、東には「歯を見せて笑うデバダー」がある。

内戦時代に多くの
仏像が破壊された



第二回廊

内側には彫刻はほとんどなく、首が切られた仏像などが置かれている。外側第3回廊に向かってたくさんの美しい女神像が彫刻されている。

最も神聖な場所と
言われている



第三回廊

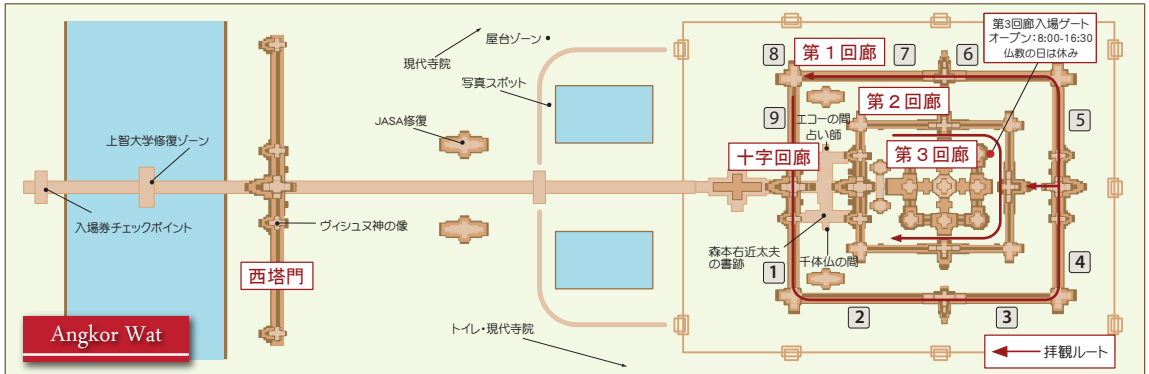
「神々の住む場所」中央塔。仏陀立像が四方に立ち、その周りには三段に並ぶ美しい女神像がある。朝8時から17時まで入場可。仏教の日には休み。

森本右近太夫の書
を見つけよう!



十字回廊

「千体仏の間」がある十字回廊。また江戸時代にアンコールワットを「祇園精舎」と勘違いして訪れた森本右近太夫の書を丸め、周辺に14の落書きが残る。



一辺3km、ほぼ正方形のアンコールトムはクメール時代最大の都城であったとされる。1177年、ベトナムのチャンパ族により一時的に王都は陥落したが、ジャヤバルマン7世の指揮のもと4年後には奪還に成功した。中心にあるバイヨン寺院、王宮からはまっすぐな道が伸び、四方にある5つの大きな門へと続く。周壁外には環濠があり、それにかかる橋には神と悪魔が大蛇ヴァースキで綱引きをしている乳海攪拌の様子がある。これは中心にあるバイヨン寺院が不老不死の薬アマリタを生み出したマンダラ山であると言うことを示している。ちなみにアンコールは「都市」、トムは「大きい」を意味する。正式名称は「ヤショダラブラ」。

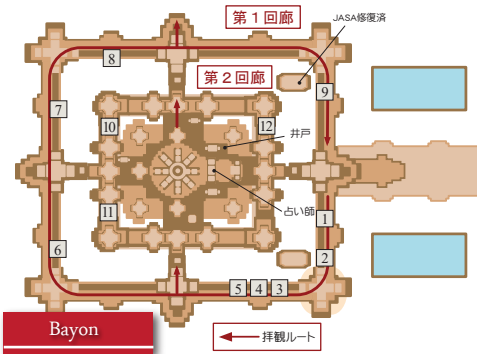
アンコール・トム内遺跡 Inside of Angkor Thom

アンコール王朝最盛期に作られた巨大な都、アンコール・トム。1日では回りきれないほど多くの遺跡が残るため、有名なバイヨンや五つの大門から回るのがオススメ。



バイヨン

アンコールトムの中心に位置するバイヨン寺院は、二層の回廊に囲まれたピラミッド型構造だ。敷地内に立つ49塔の祠堂には巨大な観音菩薩(ブラフマー神、ジャヤバルマン7世の顔等の諸説もある)が刻まれている。また、第一回廊壁面は、当時の庶民の生活と風俗、隣国チャンパ軍との激戦の様子の大絵巻が描かれており、第二回廊には乳海攪拌等、ヒンドゥー教の話が描かれている。現在、JASA(日本政府アンコール遺跡救済チーム)により第一回廊南東部が修復されている。また、寺院南東部にはバイヨン寺院およびJASA修復遺跡の説明を行う展覧施設がある。



【第一回廊壁画】

- 1: チャンバ軍とクメール軍の行進
- 2: 中国人の宴會
- 3: チャンバ軍とクメール軍の水上戦闘
- 4: 戦いに負けた人が魚に食べられる
- 5: チャンバ軍との戦いの凱旋祝宴
- 6: 虎から逃げるバラモン僧
- 7: クメール人同士の内戦
- 8: 曲芸をする人々
- 9: 象を使った軍隊の戦い

【第二回廊壁画】

- 10: [乳海攪拌]
- 11: ガルーダにまたがるヴァイシュヌ神
- 12: [ライ王の伝説]大蛇と戦う王

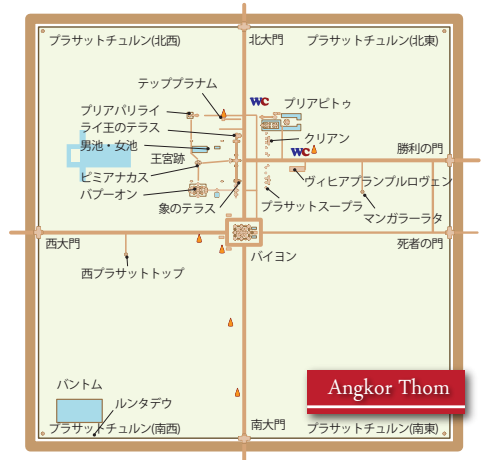


亀にお尻を咬まれて怒る兵士(第一回廊)



年代 12世紀前半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

一辺約3kmある巨大王都アンコールトム(大きな都)は、高さ約8mの城壁に囲まれ、巨大な四面菩薩像が彫られた五つの門により守られる。門前の濠に架かる橋には、蛇神ナーガの胴体を抱えて並ぶ神々と阿修羅達が並ぶ。南大門はアンコールワットから最も近く、また他の門と比べても修復状態がよく、常に観光客で賑わっている。北門は大回りコースへと続き、西門は村人の生活道路となっている。東門のひとつ「勝利の門」はかつては戦いに勝った軍隊が凱旋する門であったようだ。逆に「死者の門」は敗戦した軍隊が入ってきたと言われる。



パプーオン

遺跡裏には
巨大涅槃像が!

ピミアナカス



年代 1060年
創建 ウダヤディティヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

バイオン北側に位置する三層回廊の寺院。第二次アンコール王都ヤショーダラブラ中心寺院で意味は「子隠し寺」。空中参道と呼ばれる170mの参道が寺院へと続き、寺院西側には巨大な涅槃像が建造されている。



年代 10世紀前半
創建 スーリヤバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

王宮内にあるピラミッド型寺院で、東西35m、南北28m、高さは12mある。意味は「空中楼阁」。雨季は寺院周辺部に雨水が溜まるため、空中に浮いているように見える。当時の王は毎晩ここで女蛇神と交わらなければ災いが起こるとされていたようだ。

ライ王のテラス



年代 13世紀前半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

象のテラス北側にある高さ約6mのテラスで、壁面にはナーガや神々の彫刻が施される。テラス上部にはライ王像(レプリカ)が残る。この王はライ病(ハンセン氏病)を患って亡くなったと言われており、三島由紀夫の戯曲「瀛王のテラス」の題材となった。

象のテラス



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

バイオン北側、王宮東正面。テラス約300mに渡り象の彫刻が施されていることから「象のテラス」と呼ばれ、かつて儀式や式典に使われたとされる。テラス北側には一部、二重になっている部分があり、五つ頭の馬神や象と戯れる子供の彫刻が残る。

南大門近くの遺跡 Ruins near S. Gate

アンコールワットからアンコールトム間にも小さな遺跡が残されている。中でもプノンバケンから見る夕日は人気が高く多くの人が訪れている。

プノン・バケン

聖山から見る
夕日は◎



年代 9世紀後半～10世紀初頭
創建 ヤショーバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教



ロリュオス地方からアンコール地域に遷都され、最初に築かれた山岳寺院。76mの正方形の寺院には108本の小祠堂が建ち、その中央に大きめの祠堂が残る。プノクロム、プノクボックとともにアンコール3聖山のひとつとされる。遺跡からはアンコールワットを一望でき、夕日のベストスポット。

小回りコース Small Circuit

主にアンコールトムの東南(またはアンコールワットの東北)エリアにある小・中遺跡を廻る仏植民地期に開拓された観光コース。アンコールトムの勝利の門からトマンン〜プラサットクラバン間の観光要所を繋いでいる。

タプローム



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

母の菩提寺として建設された寺院で、東西1000m、南北650m程ある。ガジュマルの巨木が遺跡のいたる所に絡み付き、寺院が発見された当時を思わせる。アンコールワット、バイヨンに次いで有名で、映画「トゥーム・レイダー」の撮影にも使われた。

バンテアイクデイ



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

バイヨン同様、東西の塔門には四面仏が刻まれている寺院で意味は「僧の砦」。東西700m、南北500m程ある。上智大調査チームが寺院修復を行い2001年3月には200体以上の石仏等を発掘したことで有名。ここで発掘された物はシハヌーク博物館に保存されている。

スラ・スラン



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

王の沐浴の池。東西700m、南北約350mの池と、それを東向きに臨むテラスで構成された神聖な空間。池の中央には祠堂跡が残っており乾季には土台が現れる。残された碑文には「象の水浴びを禁ず」と記されている。朝日観賞の人気スポットでもある。

タ・ケウ

年代 10世紀 宗教 仏教
創建 ジャヤバルマン5世



緑砂岩を使ったピラミッド型寺院で、周壁は東西122m、南北106mある。建造途中で放棄された為、彫刻等はほとんどない。聳え立つ5つの塔は神の住む山「須弥山」を象徴している。階段はかなり急なので注意が必要。

プラサットクラバン

年代 912年 宗教 ヒンドウ教
創建 ハルシャバルマン1世



基壇の上にレンガ造りの5つの塔堂が並び、中央塔にはヴィシュヌ神とガルーダ、北側の塔には神妃ラクシュミーのレリーフが残る。「カルダモン(木の名前)の寺院」の意。1964年にフランス極東学院により修復が施され、保存状態も良い。

大回りコース Big Circuit

アンコールトムの北西〜西側のエリアにある遺跡を廻る観光道。北門から、プリアカン〜プレ・ループ間の観光要所をつないでいる。人があまり訪れない小遺跡もあり、自転車でゆっくり回ると良い運動になるだろう。

プリアカン



年代 1191年
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

「聖なる剣」という意。当時の王がチャム王と戦った地に建造し、父の菩提寺として祭ったとされる。敷地外周は東西約800m、南北約700m。四方にはアンコールトム同様、乳海攪拌の欄干が残り、外側周壁には50m毎に大きなガルーダ像が立ち並ぶ。寺院東には円柱造りの二階建て建造物が残る。

ニャックポアン



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

意味は「絡み合う蛇」で円形の祠堂の基壇に大蛇(ナーガ)が巻き付いているのに由来する。沐浴場で元々はプリアカンの貯水池の中心に位置していた。中央池の中心には祠堂と神馬像があり、四方の各小池には人・馬・獅子・象の彫像が建っている。

プレ・ループ



年代 961年
創建 ラジェンドラバルマン2世
宗教 ヒンドウ教

東メボン同様に三層基壇の重なるピラミッド型寺院で、最上段にはアンコールワットと同様に五基の塔を備えている。東門から入ると広場に石棺が置かれている。ここで死者を荼毘に付し、寺院内北東部にある小さな祠堂で灰を流したとされる。

タ・ソム

年代 12世紀末 宗教 仏教
創建 ジャヤバルマン7世



ジャヤタターカ(北バライ)の東土手に位置する小寺院で、東西の塔門に観音菩薩の四面仏が刻まれている。寺院は小型でこれといった見所は無いが、東塔門の四面仏には高木リエップの根が絡みつき見るものに忘れられない印象を与える。入口は西側。

東メボン

年代 952年 宗教 ヒンドウ教
創建 ラジェンドラバルマン2世



王朝初期に造られた巨大貯水池東バライ(東西7.5km、南北1.8km)中心に建つ寺院。現在貯水池は干上がっているが当時は基壇まで水につかっており、船で移動していた。島の上に造られた平面型寺院。

ガイド、車付き、人気のアンコール遺跡ツアー

大人気
62s
アンコールトム
タプローム
タメール
アンコールワット/夕日
定番!アンコール1日コース

大人気
55s
ラベータを彷彿!
魔窟寺院
人気森遺跡!半日ベンメリア

106s
アンコールワット
朝日、バイヨン
タプローム、ベンメリア
1日メカ盛り!アンコールとベンメリア

115s
ベンメリア
コーケー遺跡群
大人気
第4の世界遺産!コーケー遺跡

定番の!
45s
クルーズして
夕日鑑賞
半日!トンレサップ湖&夕日

大人気
145s
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

170s
第3の世界遺産!サンボレック

22s
ダイナ
ブフエショー
大人気
無形文化遺産アサラダンス

日本語で
簡単予約!
Kormra Tours
KORMRA TOURS
LINE
QRコード
シェムリアップ 電話 [855] 12-890960
kromratours 電話 [855] 15-890960

ロリュオス遺跡群 Roluos Group

シエムリアップから南東へ約15km地点にあるこの遺跡群は、8世紀末から9世紀にかけて栄えていた王都ハリハララーヤである。ロレイ建造後に治水問題で現在のアンコール地方へと遷都した。

パコン



年代 881年
創建 インドラバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

ハリハララーヤ王都の中心寺院で、アンコール時代初のピラミッド型寺院。大きさは東西900m、南北700m程あり、参道脇には巨大な蛇ナーガが並ぶ。三重の周壁に囲まれた五階層の寺院の南壁には「戦いに臨む阿修羅」のレリーフが残っており、当時は階層を囲むように壁画が彫られていたと考えられる。建設当時、中央祠堂はレンガ造りであったが、12世紀に砂岩で造り直された。

プリア・コー



年代 879年
創建 インドラバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

ロリュオス遺跡群の中では最古の遺跡で「聖なる牛」の意。シヴァ神の乗り物とされるナンディン牛の像が祠堂正面に三体並び、神が堂から出て来るのを待っている。寺院はレンガ造りで、中央伽藍の6基の祠堂を3重の周壁が囲んでいる。王が両親に捧げるために造った菩提寺といわれており、創建時は漆喰で覆われ白い寺院だったが、現在はほとんど剥げ落ちてしまっている。

ロレイ



年代 893年
創建 ヤショーバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

大貯水池インドラタターカ(創建者の父・インドラヴァルマンの名を称えた呼称)の中央小島に建設された寺院。先祖供養のために構築したと言われており、王の祖父母、両親にそれぞれ1基ずつ捧げられている。4つの祠堂中央にリングを配し、四方に聖水が流れるようになっており、壁面には金剛力士像や女神テバダーがある。また、遺跡の敷地内には現在の仏教寺院が併設されている。

少し離れた遺跡 Remote Ruins

アンコールワットから離れたエリアにも多くのクメール遺跡が残っている。その中から人気の遺跡をピックアップ!

バンテアイスレイ



年代 967年
創建 ラジェンドラバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

東洋のモナリザと評される美しいテバダーは必見!

シエムリアップから北へ約40km、片道約1時間で到着する位置にある中型寺院で「女の砦」という意味を持つ。他の寺院ではあまり使われていない紅色砂岩とラテライトで造られている。深く刻まれた精緻な彫刻が見せる黒と紅色のコントラストが他の遺跡とは異なる雰囲気美しい。「東洋のモナリザ」と呼ばれるテバダーの彫刻が有名。

プノンクロム



年代 9~10世紀前半
創建 ジャショーバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

シエムリアップ南部、トンレサップ湖畔に位置する約140mの小山で、山頂にヒンドゥー三大神を祀った寺院がある。プノンバケン、プノンボックと共にアンコール三聖山の一つでもある。遺跡自体はそれほど大きくはないが、ここから見る景色は美しく、雨季は湖に光が映え、一見の価値がある。朝日・夕日鑑賞にも適している。

西メボン/西バライ



年代 11世紀中頃
創建 スーリヤバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

東西8km、南北2kmの広大な貯水池、西バライ中央には小島があり、ここに残る寺院を西メボンと呼ぶ。遺跡は部分的に残存するのみだが、残る彫刻はバパーン様式で興味深い。プノンベン国立博物館蔵の「横たわるヴィシュヌ神の胸像」はこの出土物である。島までのボートは片道約10分、一隻15US\$程度。

バンテアイサムレ



年代 12世紀前半
創建 スーリヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

かつてこの地域に居住していた民族の名を拝して「サムレ族の砦」という意味を持つ。四方を周壁に囲まれた内側にはアンコールワットによく似た中央祠堂があり、破風には様々なヒンドゥー教のストーリー性のある彫刻が刻まれる。東参道にはテラスがあり、高さ約6mの周壁上部にはラテライトで彫られた珍しいナーガが残る。

プノンボック

年代 9~10世紀前半
創建 ヤショーバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

アンコール三聖山の一つで、高さ235mにある寺院。寺院にはチャンバイの木が絡み付いている。山頂には破壊された巨大リングと貯水池が残っている。

チャウスレイヴィンボル

年代 11世紀頃
創建 スーリヤバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

ベンメリアへと延びる王道沿いに位置する寺院。自然の丘を利用して建造された寺院であり、自然崩壊が進んでいる。小窓の密閉型寺院など、他と比べると変わった雰囲気がかもし出している。

クレーン山遺跡 Temple in Kulen

シェムリアップから北へ約50km、片道約1.5~2時間で聖山ブノンクレーンに到着。その山上には50を超す遺跡が残っている。自然の岩に刻まれた彫刻はアンコールワットとは違った魅力を持っている。

クバールスピアン



年代 11世紀中頃
創建 ウダヤディティヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

約40分の山登りを要する。クレーン山西部にはシェムリアップ川の源流があり、その上流約200mに及ぶ範囲には、千本リンガと呼ばれる彫刻、ヒンドゥー教の神々、カエルの彫像など、多くの彫刻が点在している。この空間を流れる水は聖水となり、シェムリアップ全土を潤すように流れていく。ただし乾期には川の水が全くなくなり川底が露出する。ちなみにクバールスピアンとは「頭の橋」という意味。午後3時を過ぎると入山が禁止される。



ブノンクレーン



年代 802年
創建 ジャヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

ジャヤバルマン2世が宗主国であったジャワからアンコール王国独立を宣言した聖なる山であり、川底に眠る神々と千本リンガ、20mの高さを誇る二段の滝、岩上に金色に輝く巨大仏像プレアアントン、点在する仏像を楽しむトレッキングコース等があり、ゆっくりと楽しむことが出来る。



アンコール王朝 発祥の地

スラードムライ

高さ3m、体長6mの
巨象は圧巻



年代 不明
創建 不明
宗教 ヒンドゥー教

山上の遺跡群には50を超す小寺院、彫刻、彫像、窠跡などが残されているが、中でも巨大な象、二頭の獅子、蛙、牛が残されるスラードムライと、横たわる巨象ドムライクラブが有名。この周辺には地雷が残っている可能性があるため、山上にいるローカルガイド・バイクタクシーの同行が別途必要となる。(1日15~20US\$程度)

プーン・コムヌー 年代 不明 ヒンドゥー教 創建 不明

シェムリアップから北東へ約60kmのスイルー村よりクレーン山麓まで約10分で到着、他の山上遺跡とは異なるルートを通る。巨大な岩群群に到着する。その壁には「夢見るヴィシュヌ神」「ガネーシャ」「ガルーダに乗るヴィシュヌ神」「神々」が刻み込まれている。



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



017-777-110
info@seishiron.com



撮影、編集、営業等業務実績一覧



遠距離遺跡 Outlying Temples

シェムリアップ郊外の日帰りで訪問できる遺跡を一挙紹介。アンコールワットとは一味違った遺跡達だが、それぞれ特徴があるので訪問してみよう。遺跡だけでなく途中出会う人々や村々もきっと興味深いはず。



ベンメリア

年代 12世紀中頃
創建 スーリヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

南門テラスにある
ナーガは一見の価値あり

シェムリアップから北東へ約60km。アンコールワットを平面型化したような遺跡で、祠堂の配置や十字回廊など、構造上の類似点が多いことから東のアンコールワットと呼ばれる。意は「花束の池」。寺院の修復等はあまり行われておらず、寺院発見当時の雰囲気を楽しむことができる。近くには小さな遺跡もいくつか残っている。

プレアヴィヒア

年代 9~12世紀中頃
創建 ヤショーバルマン1世/
スーリヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

カンボジア
第二の世界遺産

カンボジア北部、タイとの国境地ダムレック山の山頂約570m地点に建てられた大聖堂。寺院は四つの階層に分かれており、入り口である北側の参道には七つの頭を持った巨大な蛇の欄干が横たわり、第二階層には乳海攪拌や夢を見るビシュヌ神の彫刻が綺麗に残っている。また東側には旧参道があるがかなり崩壊して危険。山頂までは1台あたり25US\$程度払えば乗合車に乗ることも可能。入場料10US\$。



コーケー遺跡群

年代 928年
創建 ジャヤバルマン4世
宗教 ヒンドゥー教

カンボジア
第四の世界遺産

シェムリアップから北東へ約120km。この地には928年から944年頃まで、アンコール地方から王都が移されていたが、王の死後、再びアンコールに王都を戻し、その後ずっと放棄された。遺跡群はブラサットムと呼ばれる高さ35mの7段ピラミッド型寺院を中心に30以上の祠堂や貯水池跡等の遺跡が残っている。寺院は比較的綺麗に残っている。入場料15US\$。

カンボジア
第三の世界遺産

サンボープレイクック

年代 7世紀前半
創建 イシャナバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

7世紀初頭、前アンコールの真臘時代首都として建造された寺院群。コンボントムの町からは東へ約30km地点。シェムリアップから南東に約170km。森に囲まれた寺院群は大まかに分けて4つのグループ、130以上ものレンガ造りの遺跡から形成されている。中でも八角形の祠堂、巨木が絡みつく祠堂、「空中宮殿」と呼ばれる建物等が特に有名。入場料5US\$。



バンテアイチュマール

年代 12世紀中頃
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

珍しいレリーフが
数多く残る

バンテアイメンチェイ北部にある遺跡。王が亡くなった息子を追悼した菩提寺。寺院中央塔付近には四面仏像が数基残り、外壁には有名な観世音菩薩(千手観音)をはじめ、興味深いレリーフが多く残っている。他小型寺院が点在しているが中央寺院以外は地雷が残っているのでガイドが必要。入場料10US\$。

大プリアカン

年代 11~13世紀前半
創建 スーリヤバルマン1世 / ジャヤバルマン7世
宗教 ヒンドゥー教 / 仏教

一辺5kmもある
大きな寺院。

プレアヴィヒア州、コンボンスヴァイにある大型寺院。同名の遺跡がシェムリアップにあるためこう呼ばれるが、地元民はバカン寺院と呼ぶ。シェムリアップから東に約120kmの地点にあり、乾季、雨季共に約5時間で到着。寺院は長さ3kmの貯水池を有し、外周壁は一辺5kmの正方形とかなり大きい。周辺には中型寺院「ブラサットムライ(象の寺院)」「プレアストゥン(四面仏像)」等が残っている。また周辺には地雷が残り、宿泊施設は無い。入場料10US\$。



医療コラム

カンボジアの未熟な視力検査状況と目指す未来

初めまして。8月からシェムリアップ市内のアンコール共生病院で眼科医師として勤務している加藤です。カンボジアでの日はまだ浅いのですが、日常や仕事で気づいたことをお伝えしていきます。

こちらで生活を始め、日本との違いをたくさん感じます。その中でも人々の笑顔がとても印象的です。日本が「ストレス社会」と言われるのと比べて、カンボジアではのんびりとした時間の流れを感じます。町の人々は誰でも笑顔で親しみやすく、私の子供たちにも優しくしてくれ、すぐにシェムリアップの居心地の良さに気付きました。

眼科医としても大きな違いを感じています。国全体で予防医学が未熟であるカンボジアでは、視力に関する検診がほとんど行われていません。日本に住んでいれば、誰もが学校や職場で視力検査を経験しているはず。そうです、あれです。Cの字がどちらを向いているかを当てるあの検査です。

特に幼少期の視力検診は非常に重要です。例えば3歳児検診や就学時検診で引っかかる子供の中には、親も気づかないうちに視力の成長が止まる「弱視」と呼ばれる状態がよくあり



ます。この弱視、8歳までに眼鏡をかけてしっかりと治療すれば、視力が改善されます。しかし、気づかずに放っておくと視力の成長は8歳で止まってしまう、0.1にも達さないことも多く、一生そのままです。本来守ることができる子供の視力を失わないために、検診を行う必要があります。

この現状を見て、今後日本の3歳児検診のタイミングで視力をチェックすることをシェムリアップで広めたいと考えています。スマホの普及率は非常に高いので、自宅でも簡単にできる視力検査用のアプリを使ったチェックを保健省と相談しながら州内、国内で勧めたいければ、preventable blindness(防ぐことのできる視力低下)を減らす環境を作れると考えています。この国で眼科医としてやれることは多そうです。

加藤寛彬



アンコール共生病院

Angkor Japan Friendship International Hospital

総合・専門診療科、予防接種、健康診断に対応。
日本人医師と日本語が話せるスタッフが駐在している。

🕒 24時間365日(救急) 🌐 <https://ajfih.org/>
☎ 076-677-7879 📱 ajfih

領事事務所とは？

在シェムリアップ日本国領事事務所は、在カンボジア日本国大使館傘下の機関で、シェムリアップ州を中心に北西部5州を管轄しています。

当事務所では、大使館領事窓口と同様の手続きが可能ですので、手続きが必要だけどプノンペンまで行くのは大変という場合には、一度当事務所までご相談ください。当事務所の業務のうち簡単に4点をご紹介します。

① 在留届

在留邦人の皆様の安全な暮らしに関連する情報などをお伝える領事メールや緊急事態発生時の安否確認などに使用され



領事事務所門標
(ソカパレス シェムリアップホテル)

ます。住民票とは連携していないため、3ヶ月以上滞在予定の方は、本邦に住民票を有している場合でも届け出をお願いします。

② パスポート

在留届を出されている方であればオンラインで更新申請ができるようになりました。お受け取り時のご来館のみで済むようになりましたので、更新等される際はご相談下さい。

③ 各種証明

こちらでも在留届を出されている方であれば、オンライン申請ができるようになりました。お受け取り時にご来館の必要がありますが、申請される際はご相談下さい。

④ 教科書配布

義務教育年齢のお子様へ日本の教科書をお渡ししています。在留届を提出いただいているお子様への配付となります。在留届の届出をお済みでない方で希望される場合、ご相談下さい。



領事事務所管轄地域図

パスポート・証明のオンライン申請はこちら
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RR-net/index.html>

在シェムリアップ日本国領事事務所
領事 柴崎 惇

在シェムリアップ日本国領事事務所は、在カンボジア日本国大使館の傘下の機関であり、シェムリアップ州を中心にカンボジア北西地域5州を管轄地域として、領事業務、広報文化業務などを取り扱っています。

✉ consul.jp.rep@re.mofa.go.jp
☎ 063-963-801~3 (国番号: 855)
🕒 09:00~11:30 / 14:00~16:30
📅 月~金 (休館日を除く)
🌐 kh.emb-japan.go.jp
📍 在カンボジア日本国大使館のサイト内
📱 JapanEmbassyCambodia

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\$も流通していてUS\$での支払いが可能。ただし古いものや汚れているUS\$は受取りを断られる場合もあるので注意。1US\$=約4000~4100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あるが、手数料を取られる場合もある(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、口座を持っていくと便利。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

三輪のリキシャー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。

カンボジア医療機関

シエムリアップ

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 ③A

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.royalangkorkhospital.com

ホテルドクターサービス

Map -

Hotel Doctor Service

体調が悪い時にホテルまで駆けつけてくれる。日本人看護師在籍。

Add Funky Lane Tel 017-713-690
Web <https://www.hotel-doctor-service.com/>

プノンペン

Phnom Penh

ケン・クリニック

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

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

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

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.rafflesmedicalgroup.com

ロイヤルプノンペン病院

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.royalphnompenhospital.com

シハヌークビル

Preah Sihanoukville

シーティ・クリニック

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、バンコクインシュランス

安全とトラブル

在シエムリアップ日本領事事務所

Map ①D-1

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 consul.jp.rep@re.mofa.go.jp

緊急連絡先

夜間及び休館日
023-962-664

在カンボジア日本大使館

Map --

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 夜間及び休館日
061-799-883 023-217-161

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)

シエムリアップ ツーリストボリス

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

プノンペン ツーリストボリス

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

消防

666 / 012-999-999(共通)



電話帳

In Siem Reap

食べる Japanese Restaurant 日本料理

ウッサン USSAN ⑨①A-4
もちもちのうどんと餃子。オープンスペースで開放感あり
☎ 081-549-011 ☑ Sok San Rd

花紋 Kamon ⑨①B-4
カンダールビルレッジにある日本食レストラン。セットメニューは 4.5\$ へ。
☎ 092-990-986 ☑ Kandal Village

元気家 Genkiya ⑨①A-5
パリエーション豊かな定食メイン。個室あり。
☎ 099-787-985 ☑ Night Market St.

侍 SAMURAI ⑨①A-4
ラーメン、餃子、焼き鳥、お寿司、丼ものなどなんでも美味しい
☎ 099-372-929 ☑ Night Market St.

スシ×バー・心 Sushi×Bar Shin ⑨①A-5
サイドメニューも豊富な寿司居酒屋。ランチセットはお得 T
☎ 010-634-620 ☑ Night Market St.

居酒屋大 IZAKAYYA DAI ⑨①A-4
日本人経営の居酒屋。焼き鳥や小鉢なども多い。
☎ 092-137-074 ☑ Steung Thmey Village

竹園 Takezono ⑨①B-3
ソカアンコール内にある、高級日本料理店
☎ 096-616-1999 ☑ National Rd.6

タコバ TAKOPA ⑨①D-5
美味しくてリーズナブルな焼きそば屋。焼きそばや小倉トーストもある。
☎ 016-436-114 ☑ 7Makara

とんかつふみぜん FUMIZEN ⑨①B-4
日本のホテルニューオータニに本店がある。とんかつは絶品。
☎ 099-666-265 ☑ Preah Sangreach Tep Vong St.

ハシ Hashi ⑨①C-4
リーズナブルにお寿司が楽しめる人気店。ランチはお得なセットあり。
☎ 081-226-00 ☑ Wat Bo Rd

ホルモンゴ緑 Horumon GOEN ⑨①A-4
カンボジア産オーガニック豚使用。こだわりの特製タレも見逃せない。
☎ --- ☑ Angkor Night Market St

ラーメン 餃子 宮崎 Japanese Ramen Dumplin Miyazaki ⑨①A-4
ラーメンや餃子などもある。日本の有名店王将を引き継ぐ味。レバニラがオススメ
☎ --- ☑ Funky Lane

やきとり大将 Yakitori Taisyo ⑨①A-4
炭火焼き鳥店。サイドメニューも有。ローテーブルもあり、まさしく日本の居酒屋。
☎ 012-716-642 ☑ St.Tep Vong

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

食べる Khmer Restaurant カンボジア料理

アマゾン・アンコール Amazon Angkor ⑨③B
アプサラダンスショーは毎晩開催のショーレストラン。
☎ 012-966-988 ☑ Phum Kruos

クメールテイスト Khmer Taste ⑨①B-4
クメール家庭料理がリーズナブルに楽しめる人気店。
☎ 093-224-242 ☑ Sok San Rd

クリスタル・アンコール Crystal Angkor ⑨③A
部屋数、座席数共に多い大型ショーレストラン。スパエクトとアプサラダンスがある。
☎ 012-786-786 ☑ Krous Village

コロコ1979 korko 1979 ⑨①B-1
本格的なクメール料理。古民家を改装している。雰囲気、サービスよし。
☎ 012-809-123 ☑ Near Charming City

ザ・シュガーパーム The Sugar Palm ⑨①C-4
モダンな木造のお店。バームシュガーの木からテーブルや椅子が作られている。
☎ 012-818-143 ☑ St.27, Wat Bo

スプーンズ Spoons ⑨①B-5
綺麗な店内とサービスの良いソーシャルレストラン。
☎ 076-277-6667 ☑ Pave Road, Wat Damnak

食べる Other Restaurant その他

カレーワラ Curry Walla ⑨①B-3
お手頃価格の本格インド料理の老舗店。
☎ 063-965-451 ☑ Sivatha Blvd.

ダイバク Dae Bak ⑨①A-3
在住者御用達の韓国料理。食べ放題 BBQ で有名。
☎ 092-355-811 ☑ Taphul Rd

ビバ Viva ⑨②A-3/C-3
メキシカン料理。全て外れなし。2号店もある。
☎ 092-209-154 ☑ Street 11

食べる Bar

アトランティスメタルバー Atlantis Metal Bar ⑨①A-4
ロック&メタルバー。ライブイベントなどを定期的に開催。
☎ 096-876-9042 ☑ Sok San Rd

バー 43 Bar43 ⑨②A-2
ハイセンスな店内。オリジナルカクテルが美味。
☎ 077-997-515 ☑ Alley West

チャンレイ・ツリー Chanrey Tree ⑨①B-4
古民家を利用したお洒落な店内で伝統的なクメール料理が楽しめる。
☎ 017-799-587 ☑ St.Pokambor Ave

バコン Bakong Restaurant & Cafe ⑨①B-4
カジュアルで素敵な絵が飾られている。明るくて落ち着いている。
☎ 012-333-932 ☑ No.001, Sivatha Blvd.

バンテイ・スレイ Banteay Srey ⑨①A-2
正統派のカンボジア料理。報道写真家一ノ瀬泰三が通っていた。
☎ 012-682-832 ☑ National Rd.6

ポー・クイジーン Por Cuisine ⑨①D-4
アプサラダンスショーが見れるモダンなクメールレストラン。
☎ 093-224242 ☑ No.298, St.22

マホーブ Mahob ⑨①C-1
カンボジアの食材を活かした創作料理。肉料理に定評がある。
☎ 017-376-038 ☑ Traing village

マリス Malls ⑨①B-4
高級クメール料理店、お客様が来た時に最適。
☎ 015-814-888 ☑ Pokambor Ave

モラコット・アンコール Morakot Angkor ⑨①A-1
アプサラダンスショー、クメール格闘技ポッカオショーのショーレストラン。
☎ 098-776-777 ☑ Psar Dam Krolanh Rd

食べる Chinese Restaurant 中国料理

インペリアルレストラン Imperial Restaurant ⑨①C-1
リーゼンシー アンコール ホテル内。広々とした店内で点心を堪能できる。
☎ 063-767-700 ☑ Charles De Gaulle

トロピカルアンコール Tropical Angkor Restaurant ⑨①A-1
多国籍の料理が堪能できる大型レストラン。鍋もある。
☎ 012-862-111 ☑ Krous Village

食べる Western Restaurant 西洋料理

アバカス Abacus ⑨①A-2
日本人もよく訪れる。本格フレンチが食べられる。
☎ 012-644-286 ☑ Abacus Lane

イル・フォルノ Il Forno ⑨②C-3
イタリアンといえばここ老舗で在住者からも絶大な人気を誇る。
☎ 078-208-174 ☑ Street 09

リスト掲載の推薦受付中! info@krorma.com まで!

ソカ・リバー・ラウンジ Sokkhak River Lounge ⑨①B-4
リバーサイドのお洒落なフュージョン・フレンチ。
☎ 099-210-776 ☑ St.Pokambor Ave

テル・ステーキハウス Tell Steak House ⑨①C-4
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 ☑ Wat Bo Rd

フェリーニ Fellini ⑨①B-5
欧米人で賑わうハイセンスな建築空間のイタリアン。
☎ 061-448-899 ☑ Street 11

マンマショップ Mamma Shop ⑨①B-4
カンダールビルレッジ内のイタリアン。パスタは自家製。
☎ 088-413-8649 ☑ Bamboo St. Wat Damnak

ハードロックカフェ HardRockCafe ①B-4
世界で展開しているレストラン。オリジナルグッズも販売。
☎095-983-889 ② Achar Sva St.

食べる Cafe & Bakery カフェ & ベーカリー

おかし Okashi ①D-5
日本人経営のパン菓子屋さん。美味しい10円玉のふくら焼きパン。
☎060-990-077 ② Charles de Gaulle Blvd.

ブラウンコーヒー Brown Coffee ①B-3
天井が高く広々とした空間で落ち着く。プノンペンにもあるチェーン店。
☎098-999-818 ② St.27

ご縁コーヒー GOEN COFFEE ①A-5
カンボジア産にこだわったコーヒーには軽食付く岐阜モーニングが好評。
☎ --- ② Alley West St.

ジェラトラボ Gelato Lab ②A-2
カンボジア産の材料を使用したジェラトがお勧め。
☎085-757-590 ② Taphul Rd

バイヨン・コーヒーショップ Bayon Coffee Shop ①A-3
NGOが運営するペストリースクール併設のカフェ。小道を入ったところにある。
☎077-806-229 ② Taphul Rd

フレッシュフルーツファクトリー Fresh Fruit Factory ①A-3
ふわふわかき氷とパンケーキをカンボジアの甘〜いフルーツと一緒にどうぞ！
☎081-313-616 ② Angkor Night Market St

レイズカフェ Rays Mrech Kampot Cafe ①A-4
カンボット産胡椒を使ったお洒落カフェ。胡椒の販売もしている。
☎015-384-745 ② Concrete Road Wat Damnak Village

ローリーポリー Cafe Roly Poly ①B-5
緑に囲まれた一軒家。自家焙煎カンボジアコーヒーとティラミスが人気。
☎012-226-300 ② South of Wat Damnak

買う Souvenir お土産

アンコール・クッキー Angkor Cookies ①C-2
アンコールワット型のクッキーが有名なお土産物店。
☎012-315-804 ② Charles de Gaulle Blvd.

カンボジア・ティータイム Cambodia Tea Time ①B-1
伝統菓子ノム・トム・ムーンを中心にお土産が揃う。
☎092-671-928 ② Charles de Gaulle Blvd.

セントウール・ダンコール Senteures d'Angkor ②C-3
石けんやオイル、スパイスなど品ぞろえが豊富。
☎063-964-861 ② Opposit Old Market

ベリーベリー Very Berry ①B-4
カンボジア各地の良いものを販売するお土産店。
☎077-850-602 ② Psah Chas Alley

メイドインカンボジアマーケット Made in Cambodia Market ①B-3
カンボジアメイドのこだわりのお土産が揃う青空市。
☎010-345-643 ② Oum Khun St.

レイズショップカンボットペッパー RAYS SHOP Kampot pepper ①A-4
胡椒ソムリエが厳選したカンボット産胡椒を取り扱っている。
☎015-384-745 ② Angkor Night Market St.

買う Boutique & Varlety Goods お土産

アンドコー Andkow & Co ①B-4
葉莢を使ったアクセサリや革製品が多数あり。全て手作業でこだわりのもの。
☎010-872-254 ② Kandal Village

クル・クメール Kru Khmer ②B-3
カンボジア産ハーブを中心の手作りのコスメ。スパ・クメールと同経営。
☎017-418-196 ② Old Market

サラスーソー SALASUSU ②B-3
カンボジア・クチャ村の女性達で作るイグサを使用した雑貨やサンダルが人気。
☎016 808 712 ② Old Market

パヴァナサラ Pavanasara ①B-4
トンレサップ湖のホテイアオイを使ったバッグなど。工房あり。
☎077-850-602 ② Psah Chas Alley

買う Artisan stores, Crafts 伝統工芸、手作り工房

アーティザン・アンコール Artisans Angkor ①A-4
高品質で品揃え豊富。自立支援と伝統工芸伝承の工房見学もできる。
☎063-963-330 ② Stung Thmey St.

クメール伝統織物研究所 IKTT ①B-5
伝統織物の研究と作品販売をしている。見学可。
☎063-964-437 ② Viherchen Village,Rd to Lake

買う Super Market & MALL スーパー & モール

アンコールマーケット Angkor Market ①A-2 / B-3
在住者御用達のスーパー。一通りなんでも揃って便利。
☎012-222-285 ② Sivatha Blvd./National 6 Rd.

セブンイレブン 7-Eleven Huy Meng Siem Reap ① ---
日本でもお馴染みのコンビニタイの製品が多い。市内に数店舗ある。
☎ --- ② Krong Siem Reap

ヘリテージウォーク The Heritage Walk ①B-3
カフェやレストラン、ブティックが集まる複合施設。
☎089-577-727 ② National 6 Rd.

買う Super Market & MALL スーパー & モール

インターナショナルブック(IBC) International Book Center ①C-3
大型の文具店。2階が本屋になっている。
☎010-385-168 ② National 6 Rd.

ユーケア U care ① ---
市内中心部に数店舗あるドラッグストア。
☎095-888-562 ② Sivatha Blvd.

癒す Beauty & Spa/Massage ビューティーサロン & スパ/マッサージ

ロキシネイル ROXY NAIL SPA ①B-4
ジェルネイル、まつエクができる。リーズナブルで在住者御用店。
☎096-999-9395 ② Central Market St

セラピーマッサージ Therapy massage ①B-4
1時間5\$程度からの、リーズナブルな町SPA。
☎012-732-220 ② Sok San Rd.

ザ・センス THE SENSES - blind massage - ①B-4
自然の中のプライベートヴィラで行う上質なSPA。日本語可。
☎011-345-039 ② Central Market St

スパ・クメール Spa Khmer ①C-5
盲目のセラピストが丁寧に施術。オシャレ空間&リーズナブル。
☎017-337-250 ② Thmor Meas Rd.

ボディア・スパ Bodia Spa ①B-4
アジアと西洋をミックスの本格スパの店舗。
☎077-473-951 ② Old Market

体験する Cinema & Theater 映画 & シアター

メジャーシネプレックス Major Cineplex ①B-4
シムリアップ最大の映画館。3Dも対応の大画面。
☎081-666-210 ② Sivatha Blvd.

レジェンド・シネマ Legend Cinema ①B-3
ヘリテージウォークの上の階にある。
☎081 300 400 ② Central Market St

ファー カンボジアサーカス Phare, The Cambodian Circus ① ---
オリジナルストーリーと躍動感溢れる演技が魅力。
☎092-225-320 ② Ring Rd.

体験する Amusement アミューズメント

アンコールアイ Angkor Eye ③A
85mの高さを誇る大観覧車。シムリアップのランドマーク的存在。
☎098-261-888 ② Sivatha Blvd.

アンコール・ボタニカル・ガーデン Angkor Botanical Garden ①B-1
南国の植物園。オシャレカフェもある。
☎017-865-656 ② Krong Siem Reap

ウェイクパーク Wake Park Cambodia ① ---
人工的なビーチでウェイクボードやお食事が楽しめる。
☎095-882-421 ② Krong Siem Reap

体験する Museum & Exhibition ミュージアム & 展示

アンコール国立博物館 Angkor National Museum ①B-2
アンコール遺跡の彫刻等を展示、国内最大級の博物館。
☎063-966-601 ② Charles de Gaulle Blvd.

アキ・ラー地雷博物館 Akira Landmine Museum ① ---
少年兵だったアキラ氏が撤去した地雷の保管、活動紹介がされている。
☎012-971-198 ② Phumi Khna

地雷撤去平和博物館 CMAC ① ---
市内から40分程にあるCMAC運営の地雷博物館。
☎097-4944-194 ② Anlong2Village, Tropeang

戦争博物館 War Museum	📍 ③A
内戦時の戦車や爆弾・銃を展示する屋外ミュージアム。	
☎ 097-457-8666	🏠 Thom Commune
プレア・ノロドム・シハヌークアンコール博物館 Preah Norodom Sihanouk Angkor Museum	📍 ④
上智大学が発見した274体の廃物を展示。千体仏は必見。	
☎ 063-763-575	🏠 Sra Nge Commune

体験する Golf	ゴルフ
ゴルフリゾート Angkor Golf Resort	📍 ④
市内から車で10分の好立地。コースは18ホール。	
☎ 063-218-288	🏠 Kasekam Village
ポキットラー・カントリークラブ Pokheethra Country Club	📍 ④
ソフィテルの運営するラグジュアリーゴルフコース。	
☎ 063-964-600	🏠 Puok District, National Rd.6

体験する Fitness	フィットネス
アンコールフィットネス Angkor Fitness	📍 ①B-4
町の中心地にあり広くしっかりしている。プログラムも多い。	
☎ 092-317-330	🏠 Watbo Bridge
ゴールドフィットネス Gold Fitness	📍 ①A-2
のびのびした施設。サウナとプールあり。	
☎ 017-959-697	🏠 Psar Dam Krolanh Rd

泊まる Superior Hotel	スーパーホテル
アンコール・パラダイス Angkor paradise Hotel	📍 ①A-3
国道沿いにある大型ホテル。町へのアクセス良好。	
☎ 078-760-690	🏠 National 6 Rd
ザ・ピースハウス The Peace House	📍 —
旧空港近くの緑豊かで解放感溢れるホテル&レストラン	
☎ 069-777-767	🏠 Krong Siem Reap
ケマラ・アンコール Khemara Angkor Hotel	📍 ③B
国道沿いにありフロアと家具は全て木を使用して高級感あり。	
☎ 063-760-666	🏠 National 6 Rd
シティ アンコール ホテル City angkor hotel	📍 ③A
国道沿いの老舗大型ホテル。会議などでもよくつかわれる。	
☎ 063-760-336	🏠 National 6 Rd
ストゥンシェムリアップ Steung Siemreap Hotel	📍 ①B-4
オールドマーケットのすぐそばのハイセンスな老舗ホテル。	
☎ 012-249-249	🏠 Street 09
ソマデヴィ アンコール ブティック Somadevi Angkor Boutique	📍 ①B-3
シンブルで高級感のあるモダンデザインのホテル。	
☎ 063-962-666	🏠 Oknha Oum-Chhay St.
タラ・アンコール Tara Angkor Hotel	📍 ①C-2
エレガントで落ち着いた雰囲気の人気ホテル。	
☎ 063-966-661	🏠 Charles de Gaulle Blvd.
チーサタ CTS ホテル Cheatatha cts angkor hotel	📍 ①A-4
ナイトマーケット近く、賑やかな立地にある。	
☎ 063-966-565	🏠 Angkor Night Market St
パシフィック Pacific Hotel	📍 ③A
旧空港近くの大型ホテル。館内が広々としている。	
☎ 063-761-818	🏠 National Rd.6
ハリ レジデンス & スパ HARI Residence & Spa	📍 ①B-5
BBU 通りにある小さなブティックホテル。屋上にプールあり。	
☎ 077-761-990	🏠 BBU Rd.
BB アンコールリゾート BB Angkor Green Resort	📍 —
町から離れていて静か。広いワンガロータイプでキッチン付。	
☎ 069-803-918	🏠 Borei Seng Nam II

泊まる Standard Hotel	スタンダードホテル
アンコールホリデーホテル Angkor Holiday	📍 ①B-3
国道とシヴォータに面していてどこへ行くにも便利。	
☎ 017-626-298	🏠 Sivatha Blvd.
コーブレイ ホテル Kouprey	📍 ③B
国道から小道に入ってすぐ。静かな環境で設備が整っている。	
☎ 095-522-269	🏠 Top Town Rd.
タ・ブローム Ta Prohm	📍 ①B-4
創業30年の老舗ホテル。客室は広く設備も充実している。	
☎ 016-760-087	🏠 Pokambor Ave.

泊まる Delux Hotel	デラックスホテル
アヴィアリー The Aviary Hotel	📍 ①B-4
シヴァタ通り沿いで便利な立地のデラックスホテル。	
☎ 063-767-876	🏠 Preah Sangreach Tep Vong St.
アンコール ミラクル リゾート Angkor Miracie Resort	📍 ③A
客室の鳥のイラストが可愛らしいデザインホテル。	
☎ 063-969-900	🏠 National Rd.6
シタマニ・アンコール Shinta Mani Angkor, Shack	📍 ①B-3
著名リゾートデザイナーの手掛けるリゾートホテル。	
☎ 063-964-123	🏠 Oum Khun and 14th St.
ソカ シェムリアップ リゾート Sokha SiemReap Resort	📍 ①D-1
ホテルやロビーがアースカラーでまとまっているリゾートホテル。	
☎ 096-616-1789	🏠 Road 60 Krong
プリンス・ダンコール Prince D'Angkor Hotel	📍 ①B-3
アンコール・ワットへ行く通り沿いの大型ホテル。	
☎ 063-763-888	🏠 Sivatha Blvd.
レジェンシー アンコール ホテル Regency Angkor Hotel	📍 ①C-1
3つの宿泊棟を持つ大規模ホテル。	
☎ 063-767-700	🏠 Charles de Gaulle Blvd.

泊まる Luxury Hotel	ラグジュアリーホテル
アマンサラ・リゾート Amansara Resort	📍 ①C-2
王族の邸宅を改装。アマングループの最高級リゾート。	
☎ 063-760-333	🏠 Charles de Gaulle Blvd.
アンコール・パレス Angkor Palace Resort & Spa	📍 ③A
南国の雰囲気漂う滞在型のリゾートホテル。	
☎ 063-760-511	🏠 555 Kruos
ソカ・アンコール Sokha Angkor Resort & Spa	📍 ①B-3
市内中心に近いエレガントな雰囲気の高級リゾート。	
☎ 063-969-999	🏠 National Rd.6
ソカ・パレス Sokha Palace Siem Reap	📍 ①D-1
昨年ソカシェムリアップ内にオープンした4つ星ホテル。	
☎ 096 616 1789	🏠 Road No.60
ソフィテル・アンコール・ポキットラー Sofitel Angkor Phokeethra	📍 ①B-1
優雅な庭園と充実した館内施設の高級リゾート。	
☎ 063-964-600	🏠 Charles de Gaulle Blvd.
ツリーライン・アーバンリゾート Treeline urban Resort	📍 ①C-4
モダンで緑溢れるアーティスティックなホテル。	
☎ 063-961-234	🏠 Achasva St. Wat Bo Village
テンプレーション Templantation	📍 ①C-1
全室ヴィラタイプのラグジュアリーブティック。	
☎ 012-233-350	🏠 Rte du petit pont.
パークハイアット Park Hyatt Siem Reap	📍 ①B-4
中心部にあるモダンでシックな雰囲気5つ星ホテル。	
☎ 063-211-234	🏠 Sivatha Blvd.
プームバイタン Phum Baitang	📍 —
カンボジアの農村を再現した高級デザインリゾート。	
☎ 063-961-111	🏠 Neelka Way Sangkat
ザ ベイジ The Beige	📍 —
高いデザイン性と斬新なコンセプトのテントリゾート。	
☎ 099-297-298	🏠 Svay Chek Village
ベリータ Vellita Siem reap	📍 —
大型リゾートホテル。モダンでサービス食事など全てにおいて上級。	
☎ 099-234-523	🏠 Sala Kamreuk Rd
ヘリテイジ・スイーツ Heritage Suites Hotel	📍 ①C-2
アールデコ様式のシックな館内に全室スイートの客室。	
☎ 011-969-100	🏠 Heritage Rd. Wat Polanka Rd.
ベルモンド・ラ・レジデンス Belmond La Résidence d'Angkor	📍 ①C-3
モダンアートと伝統建築が融合した贅沢なリゾート。	
☎ 063-963-390	🏠 River Rd
ボレイ・アンコール Borei Angkor Resort & Spa	📍 ①D-3
木をふんだんに使用した高級感溢れるホテル。	
☎ 015-430-222	🏠 National Rd.6
ラッレス・グランド Raffles Grand Hotel d'Angkor	📍 ①B-3
市内で最も歴史ある高級ホテル。格が高い。	
☎ 063-963-888	🏠 No.1, Charles de Gaulle Blvd.
ワカヴィラ Waka Villa	📍 ①D-5
高級ヴィラ。部屋ごとにプール付きの邸宅になっている。	
☎ 099-234-523	🏠 Sala Kamreuk Rd

広告のお問い合わせは info@korma.com まで!

泊まる Boutique Hotel **ブティックホテル**

デン DEN 📍 ①A-3

部屋が広くて雰囲気が良い。バーが併設している。日本人経営、日本人駐在。
☎ 092-530-143 🏠 Taphul St.

プティアクマエ Pteas Kumae 📍 ①A-4

清潔感があり居心地よい。バナナペーパー Ashi 商品が購入できる。
☎ 096-876-2010 🏠 West of Night Market Rd.

泊まる Economy Hotel, Guesthouse **エコノミーホテル、ゲストハウス**

イキイキ Iki Iki 📍 ①A-2

ドミトリーの他個室もある。日本語可。エアコンも有。
☎ 012-614-678 🏠 Salakonseang Village

クリ・アンコール・イン Kry Angkor Inn 📍 ③B

6号に面している。広くてリーズナブル。
☎ 011-586-269 🏠 National Rd.6

ご縁 SAUNA&HOSTEL Goen 📍 ①A-4

サウナ、キッチン付き。長期滞在者が多い。
☎ --- 🏠 Angkor Night Market St

ブランク BLANK 📍 ①A-5

バックパッカーが集まる。お得ツアーや飲み会あり。
☎ 012 893 001 🏠 Angkor Night Market St

ワンダーズ Onerdz 📍 ①A-4

ドミトリーの他個室もある。日本語可。エアコンも有。
☎ 097-211-7100 🏠 Salakonseang Village

Quick Run 30min
\$25

SEGWAY
Cambodia
Tour

日本語ガイド
or English Guide

City Tour 1hour
\$38

Special 2h
\$68

【選べるツアー】

1. お気軽体験 30分 \$25
2. シティツアー 1時間 \$38
3. ローカルツアー 2時間 \$68

日本語で予約OK!
TEL: 012-890960 / 015-890960
セグウェイカンボジアツアー
Web: segway-cambodia.com

旅行会社で旅を学ぼう!

手配、企画、営業、出版など

インターンシップ生募集中

1ヵ月～可。3ヵ月以上は生活支援金有
シェムリアップ/スノンペン勤務

Kvorma Tours
クorma ツアー

017-777110 / info@seishiron.comまで

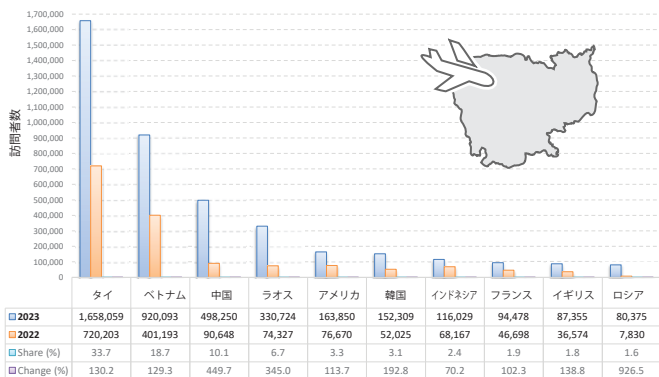


カンボジア観光省観光ニュース

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 (%) 2023*	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
フノンベン国際空港	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	318245.0	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)



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



motcambodia.japan

motcambodia_jap

info@seishiron.com

広告掲載のメリット

■ シムリアップの在住者や旅行者に対し、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、シムリアップはもとより、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発信が可能です。

媒体資料 / Media Information

言語：日本語
Written by Japanese

発行月：年4回発行
Every 3 months, 4 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：

シムリアップ市内の飲食店様ならびにシムリアップの日系企業様への直接配布、在カンボジア日本大使館・在シムリアップ日本国領事事務所、旅行会社、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、一部ブノンペン日系企業様への配布等。
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・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、この国を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!

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!

大人気観光一覽

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\$

アヅコーロトム
タブローム
クメール料理
アンコールワット/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!
魔窟寺院

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

120\$

4つの人気遺跡廻り

179\$

世界遺産2つとベンメリア

60\$
180\$~100\$

カンボジアでゴルフ

30分 25\$
1時間 38\$
2時間 68\$

セグウェイで市内観光

C席 18\$
B席 28\$
A席 38\$

カンボジアサーカス

22\$

ダイナー
パフォーマンス

無形文化遺産アプサラダンス

【空港送迎+観光】[半日] ロリュオス+空港送迎 55\$
[半日] アクアリウム+CMAC+空港送迎 65\$
[半日] コンボクリアン+空港送迎 80\$
[5時間] ベンメリア+空港送迎 80\$
[1日] ベンメリア+コーケー遺跡+空港送迎 140\$

【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\$	65\$
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/ブンクレン+50\$
コーケー&ベンメリア +130\$、プレアヴィヒア/ブンペン+200\$等。その他の観光地はお問合せ下さい。

ブンペン

- 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
ツルバーバゴダ
ワットブン
国立博物館

人気!市内半日観光ツアー

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

120\$
130\$
120\$

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

70\$
85\$
120\$

家族旅行にもピッタリ
ワットク動物ショー
半日ツアー

楽しさいっぱい!ブンペンサファリ

大人気

170\$
190\$
120\$

カンボジアの
映えスポット

プレアプットバゴダとクメール遺跡

お薦め

180\$
190\$
120\$

長閑な村落と
プレアンコール寺院

第3の世界遺産!サンボブレキック

船のみ 15\$
船+車 23\$
船+車+ガ 33\$

メコン河・リパークルーズ

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境バットビザラン

180\$~95\$

カンボジアでゴルフ

【車レンタル・ガイド手配】

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

1か月 70\$
3か月 100\$
6か月 180\$
1年 ???\$

ビザ延長・他国ビザ手配

200\$

労働許可証申請

75\$

銀行・証券口座開設

訪日旅行・ビザ申請

JRバス パス・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

QRコード

krormatours 012-890960



日本語で簡単予約!!

[+855]99-890960 /81-890960

QRコード

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

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・ロングステイアドバイザー在籍 インバウンドカテゴリアワード/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

2024年1月発行 (四季刊)
 発行: KROMMA TOURS Co., Ltd. (Tel: +855-17-777-110)
 企画編集: KROMMA TOURS Co., Ltd. 広報部
 Vol.01
 2024 JAN - MAR