

វិទ្យុសាស្ត្រ ក្រមា

Kroma

TAKE FREE

Vol.05

2024 MAR - APR

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

Phnom Penh



プノンペン発！
メコン河を体感する旅

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

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.05

2024 MAR - APR

CONTENTS



【今日の一枚】 携帯電話専用日傘

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@kroma.com

PDF版はこちら→



02	プノンペン発!メコン河を体感する旅!
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	銀行展望
	カンボジア保険のお話
	カンボジア野球ナショナルチームのお話
07	スイーツおじいのプノンペンおすすめスイーツ
	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話-
08	孤独のグルメン in プノンペン
09	JICAカンボジアリレー
10	国際交流のわ
	JCA活動紹介
11	JNNCリレー - セーブ・ザ・チルドレン -
12	カンボジアお魚だより
	おとことりっぷ
17	オタクが覗いたカンボジア
18	プノンペン日本人学校だより
	プノンペン補習授業校だより
19	医療コラム
26	サークル活動紹介
27	大使館とは?
28	カンボジア観光省 観光ニュース

13	プノンペン観光情報
14	カンボジア全土マップ
15-16	プノンペン便利Map
20	カンボジア便利情報
21-25	電話帳 - Listing -

プノンペン発!メコン河を体感する旅! メコン河の小島コッハンに泊まる

カンボジア北部、ラオスと国境を有するストウントレン州、ハン島（コッハン）。ここではラムサール特有の特別な景色を乾季（11～5月）に楽しむことができる。これはメコン河の水位が上昇している時期に、河に沈む島々に育つ木々の根が下流に向かって流され、水量が下がると、その姿が水上にあらわれるからである。

NTFP-EPと観光局では、持続可能な観光開発を目指した取り組みの一環として、地域の人々を主体としたコミュニティベースツーリズムに力を入れている。

今回は、プノンペンからハン島への一泊二日の旅、メコン河と島の自然、野生動物、魅力を写真で紹介していきます。



©Google Map



①



②



③



④

Day 1 プノンペン-コッハン

- 4:30 プノンペン出発
- 8:30 朝食
- 11:00 ストウントレン州着、昼食
- 13:00 コッハンCBETオフィス着、メコン河クルーズとカヤック体験
コッハンへ向かう
- 15:00 キャンプ地着、島内散策、水遊び
- 19:00 夕食
- 21:00 星空鑑賞、就寝



⑤



⑥



⑦



⑧

①コッハンCBETオフィス。ラムサール及びエリア紹介 ②メコン河をスピードボートでハン島へ移動 ③カヌー希望者は流れの緩いエリアでメコン河下りが楽しめる ④ハン島では浅瀬でのピクニック、水遊び、島散策が楽しめる ⑤島内の大木とそこに沈む夕日 ⑥メコン河に沈む夕日。流れが緩いエリアでカヌーが楽しめる。 ⑦CBETオフィスで注文しておく、村人が島まで地元料理を運んでくれるサービスがある。またテントも同様に注文しておく、村人が事前準備、片づけをしてくれる ⑧満天の星空の下、焚火を囲みながら、ビール片手に参加者同士で談笑



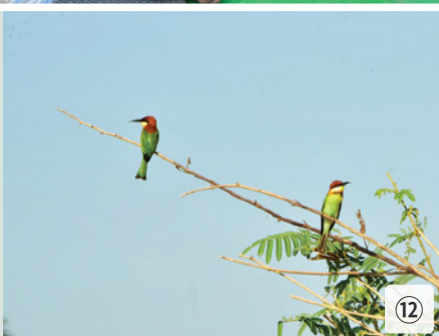
⑨



⑩



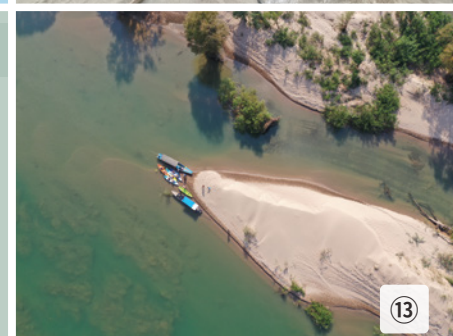
⑪



⑫

Day 2 コッハンカムピ-プノンペン

- 6:00 朝食
- 7:00 島内散策、お片付け
希望者はカヤック遊びなど
- 9:00 コッハン出発、メコン河クルーズ、
野鳥、動物見学、CBETオフィスへ
- 13:00 カムピリゾートで昼食
- 14:00 クラチェ州見学
- 20:00 プノンペン到着



⑬



⑭



⑮



⑯

⑨メコン河を眺めながらの朝のコーヒータイム ⑩メコン河クルーズでは様々な野鳥が楽しめる ⑪焚火でトウモロコシを焼く ⑫朝は野鳥のさえずりで目が覚める ⑬荷物をまとめて、さあ、ハン島から出発。テントは村人がきちんと回収してくれる(もちろん、自分のテントの持ち込みも可能だが、その場合は自分で設置、回収する ⑭メコン河の浜辺には、水牛や山羊などがよく顔をみせる ⑮この周辺エリア全域の大木の根は、雨季の増水で下流に向かって流れている。乾季になると、その根が水上にあらわれる ⑯上空から見ると、メコン河には多くの小島があることが分かる



クロマーツアーズでは、メコン河の小島コッハンキャンプの旅も行っています。
個人のお客様でも、家族旅行、チームビルディング、社員旅行にもお勧めです。
ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。 TEL/テレグラム：099-890-960



わたしの

ロング・ステイ・ストーリー



INOUE Aibiki

井上 相引

出身：岡山

年齢：辰年生まれの年男

✉ Aibiki3@gmail.com

f Inoue Aibiki

▼カンボジアに初めて来たのはいつでしょうか？

2010年頃に初訪問。その後、2012年頃から住んでいます。

▼ロングステイをすることになったきっかけは？

精米所の建築エンジニアリングの指導の話があったことがきっかけとなりました。その精米所を作るのに1年程かかり帰国となりました。

当時は、食品衛生の指導においても、ハード（仕様仕上げ）の面の不備で手順が煩雑でした。施設設備、食品業者とも、三者三様だったため、全体的に衛生指導を行う必要がありました。

▼カンボジアでの日々の生活について教えてください

今はゴミ拾いボランティアを週4日（月、火、木、金、朝5時半頃〜12時頃まで行っています。それ以外の日は掃除、洗濯等、私自身の課題に取り組んでいます。たくさんの方の教えが、日常に転がっていると感じています。

たまに、時間があるときは自転車旅をしています。人々と出会い地域の話を聞いたり、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？

清掃活動のその先にある、3M（マナー、マインド、モラル）等の普及啓発活動を行っています。

▼大変だったことや現地でのトラブルは？

クメール語に関しては、未だ読み書き、会話もできません。なので少し大変です。また、私は英語も話せませんから、それはもう大変です。特に何か大切な話をする際には通訳が必要です。語学力のある人が羨ましい限りです。

生活面では、シンプルなカンボジア料理は好きですが、香辛料をたくさん使っているカンボジア料理は未だに苦手です……。

そして、カンボジアでの医療費は全額実費なのでかなり高額です。以前の話ですが、2014年に、心筋梗塞で入院しました。その時は、3泊4日で135万円程でした。その時は海外旅行保険に入っていたので良かったです。

が現在はまだ加入のため心配です。

とは言え、せっかくの海外ロングステイなので、多少のトラブルは楽しもうと心がけています。と言いつつも、この国の二重価格（カンボジア人向け価格と、外人価格）で、あまりにも違うとついつい怒ってしまったりして、少し反省。怒らないのも一種の修行と考えたりとか……。

とりあえず、長く住んでいると、この地にはいろんな修行が向かってきます。日本とは異なり、ルールはあっても守らないような感じ。約束しても守ってもらえないし、感覚で物事が勝手に進んでいて、後でどうするの？って感じになったりと、たくさんの方の教えが待っていて日々精神修行の場となっています。

ただ、この国の人たちは、仏教国のおかげか、フレンドリーでみんな優しい所がいいますね。ふとしたタイミングでの、微笑み返しにコロッとやられてしまいます。

▼1カ月の大きな生活費は？

生活費としては、家賃、食費、ガソリン代、電話代等で月に5000〜8000ドル程度、それとは別に、ビザ、渡航費等ですね。最初にかかる大きな出費としては、生活必需品としての洗濯機や、バイク等ですね。

▼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

最初は遊び感覚でカンボジアの生活環境を見てください。ゆっくりしたい人、ビジネスを考えている人、遊びたい人、カンボジアについて勉強したい人など、それぞれの目的により住む場所も変わってきます。できればすでに住んでいる人からアドバイスをもらうのが良いと思います。

そして、普通と違った世界を見てみたい人は私の活動を見に来てください。キツイ、汚い、臭い、たくさんの方が経験できます。収入はないけど、ゴミ袋掃除道具などの出費はついて回ります。

この活動の良いところは、自動的にダイエットができる、我慢強くなれる、言葉の報酬（オークションあり）がとくを頂けることです。



(上) 多くの人からの差し入れ。

(中) ゴミ回収用リヤカー。St.1980~1988、1974、1007、1011、SOS 辺りで活動中。

(下) ゴミ袋、清掃用道具ご寄付用QR。



ANAMAI SABAYSABAY ORG
ANAMAI SABAYSABAY ORGANIZATION
004 311 762

カンボジア

撮り鉄日誌 v0.5

バットンバン在住S.Y

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

土日限定! プノンペン駅発着1時間列車体験

昨年8月からスタートした、土日限定プノンペン駅発着のイベント列車をご存知ですか? 朝9時~17時の毎時ちょうど(12時除く)にプノンペン駅を出発し、1時間ほどで往復してプノンペン駅に戻ってきます。料金は大人1.25ドル、子どもは半額です。カンボジアでは列車に乗る機会が遠距離移動する場合しかないため、気軽に列車に乗ることができます。

今回は朝9時の初便を選択。出発当日にプノンペン駅の券売所でチケットを購入し、ホームへ。メキシコ製のかつては空港線で活躍したAS1000型が準備しておりました。乗客はもちろんファミリー層がほとんど。15名を乗せて出発! とても楽しそうな子どもたちがお菓子を食べながら車窓を眺めています。車内は安心なトイレ付きですが、エアコンが効き過ぎて寒く、上着持参を推奨します。軽やかに警笛を鳴らしながら列車はゆっくりと郊外へ。30分後、牧場のある場所で乗客を降ろすことなく数分停車して折り返し、プノンペン駅へ。乗るだけの安心なツアーです。週末に乗り鉄はいかがでしょうか?



JAH院長がお教えします!

カンボジア🐾ペット事情

獣医師の経験値

小学時代、野球をして滑り込んだ時に腕の骨折をした。痛い局所麻酔をたくさん打たれた覚えがある。透視レントゲンで医師3人がかりで小学生の腕を曲げて元に戻してくれた。自分の手が90度に曲がるのを見て驚いたのを記憶している。

レントゲンで骨が完全につながっていないのはガキの私でもわかったが、元に戻るって言われ、確かに問題なく治った。

今ではわかる。医師の経験がそうさせている。完全ではないがうまく治る事。

動物の場合、治す事が一番でももちろん血液検査などの理論値はとても重要だが、どれだけ体や費用の負担なく治せるかは経験値による所が多く、人の医療と違いとても重要だ。



手術風景と骨折をそのままにしまった犬のレントゲン

動物は数100グラムの子から80キロの超大型犬もある。ヨーロッパの獣医師から教えてもらったこともあったが、向こうでは小型と言っても16kg。骨折や包帯法など日本のような1kgに満たない超小型犬たちにはとても適応できなかった。

どのように治してあげられるかを日本独自? で経験した意義は大きいかも。

今ではアジアではポメラニアンなどのちっちゃい子たちが人気。私たちJAHのちっちゃな経験がカンボジアで役にたてれば幸いです。

喜久田治郎



ジャパン アニマル ホスピタル

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

✉ japananimalh@gmail.com

☎ 010-303-088

🕒 9:00-17:00

📱 japananimal



銀行 展望

大盛況の絆フェスティバル2024 平和と成長に期待する声

2024年2月22日(木)～25日(日)4日間にわたりCJCC様にて開催されました日本カンボジア絆フェスティバル2024には、読者の皆さまもご来場いただいていたでしょうか。例年に引き続きPPCBankからもイベント協賛させていただきました。カンボジア人の学生さまを始め、遠く日本からお越しのお客様も含めた本当にたくさんのご来場者様にPPCBankブースをご訪問いただき、最新の銀行サービスに触れていただくことができました。皆さまのご来場に心から感謝申し上げます。

今回の絆フェスティバルのように、数多くの人々が集まるイベントが再開され大きな賑わいを見せていることに、現在のカンボジアの平和な様子と、そして若者たちを中

心にした活気とに強く感銘を受けるばかりです。

PPCBankジャパ

ンデスクでは、日本や諸外国でのビジネスに携わられていらっしゃいます事業家の方にお越しいただくことが少なくありませんが、そうした方々からも、カンボジアの平和で安定した様子や若い世代の今後の成長に期待する声を頻繁にお聞きしております。カンボジアへのビジネス進出をご検討の際にはPPCBankジャパンデスクまでぜひともお声がけください。カンボジア新生活に向けた銀行口座開設もお気軽にどうぞ！



PPCBank プノンペン商業銀行 PPCBank #easybanking

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。日本語ウェブサイトには銀行サービスに関する最新情報が満載。

☎ 061-444-608 ※ジャパンデスク直通

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

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

📧 PPCBank ※クメール語&英語

✉ y.kosuge@ppcb.com.kh

ジャパンデスク担当

小菅 義之



カンボジア保険のお話

春は出会いと別れの季節...などと感傷に浸っている余裕はないほど、この時期、最も暑いカンボジアですが、新たに赴任されたりしてこちらにいらっしゃる方も多いと思います。

無事に仕事の引き継ぎが終わったと思って安心していても、ふと気づくと、保険のことは...?と、本業以外のことは引き継ぎがされていないことが多々、見受けられます。

火災保険などのご更新の際に、「今にかけている保険のこの金額は、どこから来ているのでしょうか?」とお問い合わせをいただくことがあります。保険会社では、保険証券に記載されている補償対象とその金額までは分かりますが、その金額がどこから来ているのかまでは分かりませんので、業務の引き継ぎの際には、保険についても、何にいくら保険をかけているのか、補償内容はどのようなものか、万が一の際はどこに連絡したらいいのかなどを、忘れずに確認していただけたらと思います。

また、カンボジアでは、警察も消防も日本とは違うので、事故が起ころうと警察が動いてくれることはほとんどありません(保険に入っていれば保険会社に対応します)し、救急車も消防車も無料ではありません。そういう違いについても是非、お早めに引き継ぎをしていただき、万が一に備えていただけたらと思います。

バンコク・インシュランス(カンボジア)

三井住友海上が直接出資している、カンボジアで唯一日系の資本が入った損害保険会社。

寄稿: 濱口 有知子

☎ 088 788 6610

✉ ayano@bkicambodia.com



カンボジア野球ナショナルチーム 大きな第一歩

2024年1月16日、カンボジアNOCC CBSF(Cambodia Baseball Softball Federation) は、WBSC(World Baseball Softball Confederation)へ正式加盟を果たし、CBSF代表選手、スタッフにとって世界大会出場 への大きな第一歩となりました。

現在、カンボジア野球ナショナルチームは、松吉貴司が総監督を務め、男子選手25名、女子選手13名を選抜、各選手のラプソード測定(プレーデータ測定)、選手ごとのトレーニングメニュー作成をし、各選手のスキルアップとチーム強化を図っている段階です。

1月13日、14日、コンボントムの野球場にて、カンボジア代表、ベトナム代表、ゴールデンバッツ(日本駐在員チーム)による交流試合を行い、カンボジア代表は2試合とも大金星となる勝利を飾りました。

13日 カンボジア 対 ベトナム 16-5 (カンボジア勝利)

14日 カンボジア 対 ゴールデンバッツ 10-9 (カンボジア勝利)

14日 ベトナム 対 ゴールデンバッツ 8-4 (ベトナム勝利)

CBSF、野球ナショナルチームの活動は日本のスポーツメーカー、プロ野球球団の道具寄付などの協力により行っています。CBSFは活動状況の広報を充実するべく、広報サポーターの募集と支援スポンサーの募集をしています。お気軽にお問合せいただければ幸いです。



カンボジア・オリンピック委員会・野球・ソフトボール連盟 Ambassador to Japan

寄稿: 羽田野 栄二

☎ 096-771-3738

✉ eiji@osilis-kh.com

🌐 www.baseballcambodia.org

スイーツおじいの プノンペンおすすめスイーツ

またまた特別なスイーツを見つけてしまったのでおじいからご紹介。此度はカヌレ。カヌレは日本でも大分流行っているようで皆様もご存知かと思うが改めて。正式名称はカヌレ・ド・ボルドー。ボルドー地方では古くからワインが生産されていたのは有名な話だが、ワインを醸造するにあたり出てくる澱を除去するための清澄剤として卵白を使っていたところ、大量に余ってしまう卵黄を活用するために考えられたのがカヌレ発祥の起源とのこと。

豆知識はさておき、早速Facebook (noemicanele) でみかけたNoemi Caneléのにメッセージし、オーダーしたカヌレを楽しむことにする。カヌレの魅力はカラメリゼされた外皮の美味しさと中のしっとりとした食感。さて、それがどこまで再現されているかな、と完全に上から目線でいた自分が恥ずかしくなるくらいの素晴らしい仕上がり。オーダーが入ってから焼き上げるカヌレはまだ温かさが残り、体験したことがないカリッとした外皮の食感とメイラード反応の旨味

がたまらない。内側の生地も軽やかでほのかにしっとり。オリジナル以外のフレーバーもどれも個性的。香ばしく焼き上げられてカラメリゼされた外皮との相性がばっちりなピーカンナッツ、鮮烈なオレンジピール、どっしりしたチョコ、ほんのり苦みの効いた抹茶などそれぞれのフレーバーの特徴が出つつも本来のカヌレの美味しさと調和しており日本のカヌレ専門店をも凌駕する完成度だ。

数時間後にまた食べてみたが、外皮はやや落ち着いた硬めの歯ざわりに、そして内側の生地はよりもちもちした食感に変化した別の商品かのような変わり具合。カヌレという焼き菓子の表情の変化を堪能するという新たな楽しみまで学ぶことができてしまった。オンラインショップだからこそ必ず焼きたてのカヌレが楽しめるという贅沢を知り本日もプノンペン生活の幸せを噛みしめるおじいであつた。



寄稿: スイーツおじい

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

昨年8月に開幕したカンボジアサッカーの国内リーグ、Cambodian Premier League (CPL) がいよいよ終盤を迎えています。日本人選手達も多く活躍するこのリーグですが、今年はプレーオフ方式を採用。リーグ終了時点のトップ4でさらにプレーオフを実施し今年のチャンピオンが決まります。そのプレーオフまで残り5試合を残す現在の(2月末時点)トップ4をみると、まずは首位にPreah Khan Reach Svay Rieng FCが。

昨季惜しくもギリギリのところでリーグタイトルを逃しただけに今年はその鬱憤をはらしたいところ。そして7ポイント差の2位には今季AFC国際大会で結果を出し好調なPhnom Penh Crown FC。このチームは歴代の最多優勝回数を。3位にはこのところ調子をおとすも代表選手を多数かかえるVisakha FC。そして4位には過去優勝回数では歴代2位となるBoeung Ket FC。その4位と同じポイントで5位にISI Dangkor Sengchey FCも控えています。強豪がひしめき混戦になること間違いなしのここからの展開。非常に楽しみです。今回はその国内リーグで現在首位(2月末時点)を走るPreah Khan Reach Svay Rieng FCで活躍する日本人選手の一人が次のコーナーで登場します!

今回登場頂くのはPreah Khan Reach Svay Rieng FC所属の小田原貴選手で

す。東京出身。東京農業大学を卒業後にフィリピンでプロサッカー選手キャリアをスタート。初めての国で過ごした5年を通じプロサッカー選手としての自分の方向性を見つけ、そのあとはモルジブに移籍し、今は活躍の場をカンボジアへ。今年2シーズン目を迎えるこのカンボジアリーグ。開幕前に監督交代などがあったものの、冷静な現状分析と前向きな姿勢をもって、守備の要のポジションであるセンターバックとして、チームを引っばる外国人選手として、リーグ戦ならびにカップ戦と各タイトルを射程距離に。今シーズンここからの小田原選手に注目です。

- 小田原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 リーグ戦が終盤に!優勝の行方は?!



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



腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：糸田 明
出身：大阪府
年齢：33歳
カンボジア歴：11ヶ月

日本の良さをカンボジアに、カンボジアの良さを日本に!カンボジアの方々とは日々成長できるように精一杯がんばります!

海老の世界

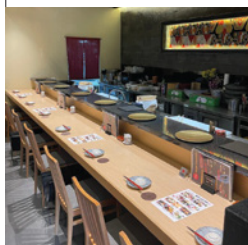
☎ 096-960-5444
🕒 11:30-14:00/17:00-22:30(月~金)
11:30-22:30 (土、日)

f ebinosekai1111

日本で創業24年!〈海鮮料理〉磯一グループ「海老の世界」が初上陸!



海鮮ごぼれ寿司 (19.8\$税別)



巻き寿司の上に、山のように高く盛られた海鮮がどっさり。まぐろやサーモン、いくらなど豪華な海の幸をこぼれるほど盛り合わせた迫力満点の一品です。

店主：北浦 弘樹
出身：大阪府泉佐野市
年齢：40歳
カンボジア歴：10年

家族に支えられて、なんとか生き延びております。趣味はプノンペンで再開した剣道です。



ピッツァ・フンギ(\$4.9~\$8.9)



基本的には全部おすすめですが、個人的に日本時代から好きなピッツァはピッツァフンギ。キノコとベーコンと黒コショウ(クラタペッパー)のソースレスのシンプルなピッツァでSサイズ\$4.9、Mサイズ\$6.3、Lサイズ\$8.9。

トラットリア ベッロ

☎ 096-341-0936
🕒 12:00-14:00/17:30-21:30

f trattoriabello

ピッツァとパスタの地域の食堂です。普段使いの食堂ですので、気軽にご来店ください。





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

鮎井丸

Facebook



Telegram



☎ 096 990 0055

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



鰻富士
Una Fuji

\$9.9

\$11.9

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

営業時間11:30~14:00/17:00~21:00 火曜日定休日

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

☎ 096 965 8889

Facebook



Telegram



JICAカンボジアリレー

Vol.5 チームでの研究活動を通じた 工学系人材育成の取り組み

カンボジアでは2030年までの高中所得国入りを目指し、様々な施策が実施されています。それに伴い、教育の観点からは、カンボジアの産業発展に貢献する人材を育てることを目標とした、教育戦略計画(2014-2018)が策定されました。この計画の実現を支援するため、JICAは2019年4月から5年間の予定で「産業開発のための工学教育研究強化プロジェクト」を実施しています。

プロジェクトでは、首都プノンペンやその他主要都市において日本式の「研究室中心教育(Laboratory-Based Education; LBE)」の導入を通じて、工学系の教育・研究能力の向上を目指しています。対象はカンボジア工科大学、王立プノンペン大学、国立バタンバン大学、スパイリエン大学の4大学です。



研究室で実験をする学生たち
(電気・エネルギー工学)

このような教育体制をJICAではLBEと呼んでおり、個別指導が中心の欧米の大学とは異なる、日本の工学高等教育に特徴的な形態と考えられています。チームでお互いに学び合い、協力することで、専門的な知識の習得・伝達はもちろんのこと、コミュニケーション能力やマネジメント能力、リーダーシップなども一緒に育まれるというメリットがあるといわれています。

研究室中心教育(LBE)という言葉は聞きなれない方も多いと思いますが、日本の工学系大学の多くでは、研究室の代表である教授をトップに、研究員、大学院生、学部4年生で構成されるチームでの研究を通じた実践的な教育が行われています。このような教育体制をJICAではLBEと呼んでおり、個別指導が中心の欧米



シェムリアップ郊外でのフィールドワーク(地球資源・地質工学)

プロジェクト活動の中心であるカンボジア工科大学においても、これまでは研究のための機材や指導できる教員が不足しており、座学中心の教育が実施されてきましたが、LBEの導入に伴い少しずつ研究室の体制・環境が充実してきています。また、学長をはじめ日本への留学を経験した教員も多く、彼らを中心に日本式工学教育の良いところを活かした取り組みが行われてきました。学生が研究室で実際に手を動かして実験をしたり、フィールドワークに出かけて現場の体験から学んだり、またチームの中で役割を果たす経験をするのが、研究者・エンジニアとしての自信を育てています。

プロジェクトは今月で終了を迎えます。これまでの活動を元に、カンボジアでLBEの文化がさらに根付き、工学教育・研究がさらに広がり、産業の発展を支える人材が持続的に輩出されることを願っています。



研究室中心教育(LBE)紹介リーフレット



2023年に制作されたJICAカンボジア事務所設立30周年記念動画には、カンボジア工科大学学長も出演しています。

*クメール語ナレーション、英語字幕

「産業開発のための工学教育研究強化プロジェクト」専門家
三宅智保(産業連携／業務調整)



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。



5都市での日本映画祭、 終わりました!!

今回の日本映画祭は最多の5都市、プノンペン、シェムリアップ、バタンバン、コンボンチャム、シハヌークビルでの実施をしまして、8300人近い方にお越しいただきました。その中で、地方での映画祭は「そもそも映画館があるの?」と聞かれることも多く、今回はそんな地方3都市での映画祭を振り返りたいと思います。



まずはバタンバン。芸術の都として有名ですが大手の映画館はまだなく、街の中心部から車で20分くらいのボレーの中に「Cinema Ek Phnom」という映画館があります。田んぼに囲まれた牧歌的な空気ですが、さすが芸術の街、

多くの芸術関係者の方たちにもお越しいただきました。

次いでコンボンチャム。「きずな橋」が有名ですが、ここにも町の中心部に小さな映画館「Sihamoni Theater」があります。周りを学校に囲まれ、平日でも学生のたまり場としてにぎわっている映画館には、アニメやラブコメを中心に、多くの学生さんが来場しました。

最後はシハヌークビル。ここでのイベントは初挑戦で、大手の映画館もあるのですが、あえて地元の方にも親しまれている町の映画館「Sarayandet Cinema」を会場にしました。普段は夕方から深夜にかけてホラー映画を中心に上映していることもあり、無料で日中に実施した今回の映画祭は、映画館になじみのない近所の子どもたちが殺到しました。

地方でやるイベントは、都市部で実施するものとまた違う面白さがあります。次回の映画祭はついに第10回目。次回の映画祭にもぜひご期待ください!

田中 晴輝



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、好意をはぐくんでいきます。

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

🕒 8:00-17:00 (Mon-Fri)

🌐 <https://pp.jpj.go.jp/>

📱 JFphn



「一般社団法人日本カンボジア協会(JCA)の カンボジア事務所の開設について」

一般社団法人 日本カンボジア協会
事務局長 加藤和則

まず、一般社団法人日本カンボジア協会(JCA)について、ご説明したいと思います。この協会は、1963年11月に設立された社団法人日本カンボジア協会を礎としており、同協会は、カンボジアが内戦、バリ和平過程、復興・経済成長の歴史を辿った半世紀にわたって活動しておりました。そして、2008年の公益法人制度改革を受けて、2013年8月以降、一般社団法人への移行を実現すべく、当時の今川幸雄会長(元駐カンボジア大使)の依頼を受けて、高橋文明元駐カンボジア大使(現会長)により定款の作成、新規会員の入会勧誘等が実施され、2014年3月末には、内閣府より移行が認可され、4月1日より、一般社団法人として再出発することとなりました。この再出発に際し、人心一新し、当協会の由緒ある歴史を更に発展させるべく、役員一同一致団結して、当協会の飛躍に向けて邁進してまいりました。



幸い、同年6月18日には、第1回通常総会(創立総会)を無事開催し、初年度の活動方

針等を採択するなど幸先の良いスタートを切ることができました。また、名誉会長に高村正彦自由民主党副総裁を、名誉副会長に石澤良昭上智大学教授及び篠沢恭助公益財団法人資本市場研究会理事長をお迎えして、今後、更に当協会の輪を広げていく基盤ができました。

カンボジアは、近年、和平の定着・政情の安定、持続的な高度経済成長を実現しており、これらに伴い、日本企業は、カンボジアにおける投資を増大させ、中小企業も含めて、カンボジア進出に対する関心と実績の増大を示しています。ただ、欧米諸国等に比し、その進出の度合いには、見劣りする面もあります。他方、カンボジア政府は、他の諸外国に比して、日本企業の堅実な事業運営とカンボジア従業員に対する配慮を評価しており、日本企業の更なる進出の可能性は大きく、当協会の果たす役割も、益々重要となってきております。

このような実績を一層発展させるべく、当協会の人脈と知見を基に2024年4月1日にプノンペンにカンボジア事務所を開設します。

協会ウェブサイトはこちら→





(写真上)各学校の子どもの保護担当教員からは学校での暴力が減っていることを実感しているといった声が聞こえています。

(写真右)長い棒を持つ教員に叱られている様子を描いた子どもの絵



(写真下)廃棄されたペットボトルと古い漁網でトンレサップ湖のごみを集める仕掛けを作る子どもたち



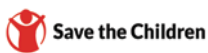
本記事では、コンボンチャム州で実施している公立小学校の子どもたちを暴力から守る活動に焦点を当ててご紹介します。活動初期に行った調査で、調査前1ヶ月間に約3割の子どもが身体的暴力や精神的暴力などを受けたことがわかりました。子どもたちが暴力撲滅の啓発に向けて描いた絵に、教員が長い棒を持って子どもを叱っている絵が多くあったことから子どもたちの日常に暴力があることが

セーブ・ザ・チルドレンは、プノンペン、コンボンチャム州、コンボンチュナン州、コン州の事務所を拠点に19州にて、小学校教育の質向上、農業技術向上を通じた生計・栄養支援、気候変動への取り組み、社会福祉人材の育成や地域関係者との協働を通じた子どもを暴力から守る体制の強化など、子どもの心身の成長に包括的に取り組んでいます。

明らかに became しました。社会の慣習と関連する暴力撲滅に取り組むことは容易ではありませんが、生徒会、教員や養育者、コミュニティ(地域)から国レベルの行政関係者と連携しながら、①何が暴力であるのかを知り、予防すること(啓発と予防)、②暴力の被害を受けた際には通報し、訓練された者によって対応がなされること(対応と体制の強化)、③コミュニティの子どもの保護担当との連携強化(学校の対応能力を超えた事案への対応と学校へのサポート強化)を行い、既存の仕組みやネットワークの強化を基盤に活動しています。子どもや教員の意識に少しずつ変化が見え、1年後の同調査では、暴力を受けた子どもが約2割に減少しました。子どもたちが暴力に脅えることなく学校で学べる

よう、さらに活動を続けます。

私たちは、子どもに関する課題に包括的に取り組むべく、コミュニティレベルの自宅訪問を通して子どもや養育者の声を聞くことから、国レベルの省庁との戦略づくりまで幅広く活動しています。企業の皆さまの技術やサービスとの連携によってカンボジアの社会課題を解決するような取り組みも実施していきたいと考えています。



Save the Children

公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

✉ japan.project@savethechildren.org

🌐 https://www.savethechildren.or.jp/

📱 日本: SCJ.SavetheChildrenJapan カンボジア: SavetheChildreninCambodia

📄 scjapan

1919年に創設された子ども支援活動を行う国際NGO。子どもの権利の実現を目指し、緊急・人道支援、保健・栄養、教育、子どもの保護、防災などの分野で日本、カンボジアを含む世界約120ヶ国で活動しています。

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



撮影、編集、営業等業務実績一覧



撮影コーディネート



イベント撮影



オンラインツアー
教育ツアー用撮影



広告撮影
観光・PR用撮影



TV/CM/広告撮影



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



カンボジアお魚だより

市場で見かける、口からレモングラスが飛び出した状態で、炭火でくると焼かれている魚(写真1)。カンボジア語では「チダオ」、日本語では「雷魚(ライギョ)」や「スネークヘッド」と呼ばれています(Channa micropeltes)。焼く、煮る、揚げる、スープや干物にするなど、普段の食事はもちろん結婚式でも食される、カンボジアで人気の食材です。

ライギョという名前の由来には諸説ありますが、一説には「嵐の際に地を這って移動するから」と言われています。



レモングラスと共に焼かれているライギョ

地を這って移動する魚! 実はこのライギョ、「ラビリンス器官」という特殊なエラを持っており、空気中から酸素を得ることが出来るのです。

市場では、生簀から脱走して

カンボジアでの人気魚、ライギョ

クネクネと移動(お散歩)している姿を見かけることもあります。

カンボジアでは、近年ライギョの養殖が急拡大し、現在は養殖生産量のトップ2になるほどです(写真2)。養殖魚の生産量の増加には、天然魚の減少が1つの理由として挙げられています。



シェムリアップ州のライギョ養殖池

ライギョはサイズによって呼び方が変わる出世魚です。小さいものは「ディエップ」、大きいものは「チダオ」と呼ばれます。近年は天然のチダオが取れることはあまりなく、大きくなる前のディエップが漁獲されているようです。

人口増加と共に水産物需要も増加しています。養殖業の推進をすると共に、天然資源の適切な管理も同時に行えたらと思います。

目指せ! カンボジアの魚博士!

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

寄稿: 岡田 龍樹

☎ 096-743-6323

✉ kurumimaru1224@gmail.com

📌 Ryuju Okada

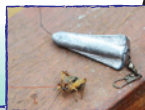


今回は、旅の専門家が楽しむ、週末魚釣りツアー。メコン河、トンレサップ河、そしてバサック河まで、大物狙いでGOGOGOだぜ〜。

8:30 トンレサップ河沿いの船着場から出発! 船長お助めの釣り場に移動するぜ〜。



船には釣り竿と、エサ、BBQセット完備だぜ。



おっと、エサは元気なコオロギか…。とりあえず、レッツ・フィッシング!



釣った魚をBBQ&ビールで乾杯!



同乗していた経験者はでっかい魚を釣ってたぜ〜。



17:00 プノンペン着 次回は大物狙うぜ〜。

旅のポイント

- ・貸切は半日、終日可。乗り合いは週末のみ可。
- ・船のチャーターも、他の釣り人と一緒にでもOK。
- ・釣り具レンタル可能。
- ・飲み物は船での購入も可能。

料金: 週末乗り合いツアー 45\$ ~ 貸切ツアー: 半日90\$ ~ 終日100\$

*人数によって料金は変わります。

時間: 13:30~18:00 (半日) 8:30~17:00 (終日)

Krorma Tours TEL: 099-890-960



八木ゆうきの 週末
ことりっふ
ワイルドだろ〜





プノンペンと周辺エリア観光情報

観光地 & アクティビティ!

王宮・シルバーパゴダ

国王の居住の場で、戴冠式等の公式行事も行われる。建造物の外観、皇室の庭園内の散策を十分に楽しめる。シルバーパゴダも併せて見学できる。

時 8:00-11:00/14:00-17:00
料 10\$ (6歳以下無料)



プノンベン国立博物館

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から展示品が年代順に展示されている。

時 8:00-17:00
料 10\$ (10〜18歳5\$)



ワット・ブン

小高い丘の上にある由緒ある格式の高い寺で「プノンベン」の名前の由来になったベン夫人が1372年に建立した。卒塔婆にはポニャット王の聖骨が納められている。

時 7:00-19:00
料 1\$



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。

時 8:00-17:00
料 5\$ (10〜18歳3\$)



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。

時 7:30-17:30
料 6\$



ソーソーロー博物館

カンボジア経済と通貨の歴史を学べる博物館。植民地時代の紙幣なども展示。ゲームを通して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あり。

時 9:00-18:00
料 5\$



独立記念塔

フランス支配からの独立 (1953 年 11 月 9 日) を記念して 1958 年に建造された大きなモニュメント。毎年同日早朝には盛大なセレモニーが開催され、戦でなくなった人々を大勢の兵士達が弔う姿も見られる。



セントラルマーケット

1937年に建造のアールデコ様式の特徴的なスタイルが目を引くプノンベン最大の市場。世界でも指折りの大きさのドーム型市場で、日用品、食品などありとあらゆるものが売られている。観光客のほか地元客でも溢れている。



アーキテクチャーツアー

1900年代初頭から中期にかけて建造されたフレンチコロニアルの建物散策をしよう。ツアーは不定期で、詳細はサイトより。建造物データのダウンロード可能。
<https://ka-tours.org/>



シルクアイランド

市内より北 18km、メコン河を北上した小島「コッ・ダイ」にあるシルク機織り村。フェリーに乗ってわたると田舎風景や機織り村などを見学できる。現地では、シルク製品の購入も可能。



プノンベン・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、キリンのエサやり体験、子豚レースなど、様々な動物のショーが楽しめ、週末は家族連れで賑わう。市内から片道約40分。

時 9:00-18:00
料 15\$ / 8\$ (90cm-120cm)



ウドン

プノンベンから北に約40km地点にある17〜19世紀の古都で山頂に4本の仏塔が建っている。山頂の巨大仏像は内戦時1972年に爆撃されたが、近年修復された。

料 2\$



キリロム国立公園

プノンベンから120km、コンボンスプー州の山にある国立公園。公園内にはアーマパークやチョンボック滝、ホテル、レストラン等もある。民泊体験、牛車体験なども楽しめる。

料 5\$



プノン・タマウ野生動物保護公園

2 号線を南に約 40km の野生動物保護区。サファリパーク形式で敷地は広い。車のまま移動し、動物の檻前で降車し見学する。危険がない動物は檻に入っても OK。

時 8:30-17:00
料 大人5\$、子供2\$



カンボジア鉄道

プノンベン駅発 バタンバン州行き北線は通常毎日 6:40 発、シハヌークビル行き南線は 7:00 発と 1 日 1 本走っている。また、週末限定で往復 1 時間のお気軽体験乗車もある。



ナイトマーケット

市内各所に新しいナイトマーケットが誕生しているが、一番古いのが、ワットブン近く、リバーサイドにあるプノンベンナイトマーケット。市場裏には屋台街があり、ローカルライフが満喫できる。



バサックレーン

在外国人に人気のブチ歓楽街。夜は歩行者天国となり、洒落たレストラン、バー、などがオープンし、夜口とても活気があるエリアとなる。店舗によるが18〜24時ごろまで営業する店が多い。



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(5\$〜)。昼のツアーでは沿岸のローカルな生活風景が楽しめ、夕方のサンセットツアーでは夕日鑑賞が楽しめる。船によっては、ディナークルーズも楽しめる。



カジノ(ナーガ・ホテル)

スロット、ブラックジャック等、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。



ゴルフ

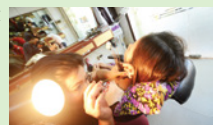
ヴァタナックゴルフ、グランドプノンベン、ガーデンシティ、ロイヤルカンボジア、ゴルフ&カントリーなど、キャディー、カートなどを含めると18ホールで平日約70〜140\$、週末約90〜180\$とお値段はなかなか。



耳掃除

プロ耳掃除師により施術で、約20分で耳の中がすっきり。追加できゅうりを使ったフェイシャルケアなどがあったりする。一度は体験してみたい。

料 2.5〜3\$程度





プノンペン以外のお薦め都市情報

* 距離と時間などは全てプノンペン発

シェムリアップ

世界遺産アンコールワットがある観光都市。外国人旅行者が多く、リゾートホテルや洒落た飲食店も多い。バスで6〜8時間(10〜18\$)、314km。飛行機(30分)



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。バンやバスで3〜3.5時間(10〜16\$)、212km。鉄道移動可能。



バットアンバン

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。バスで5時間(10〜15\$程度)、288km。鉄道移動可能。



カンポット&ケップ

ボーコー国立公園、コンボントラッチ洞窟、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3時間(8〜10\$)、148〜172km。鉄道移動可能。



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5〜6時間(11〜16\$)、240km。



モンドルキリ&ラタナキリ

山岳民族、象、滝、コーヒー園など手つかずの自然が残る。モンドルキリはバスで6時間(12〜17\$)、380km程度。時期により結構寒い。ラタナキリはバンで8時間(14〜19\$)、482km。







- 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

カンボジア祝祭日(2024年度)

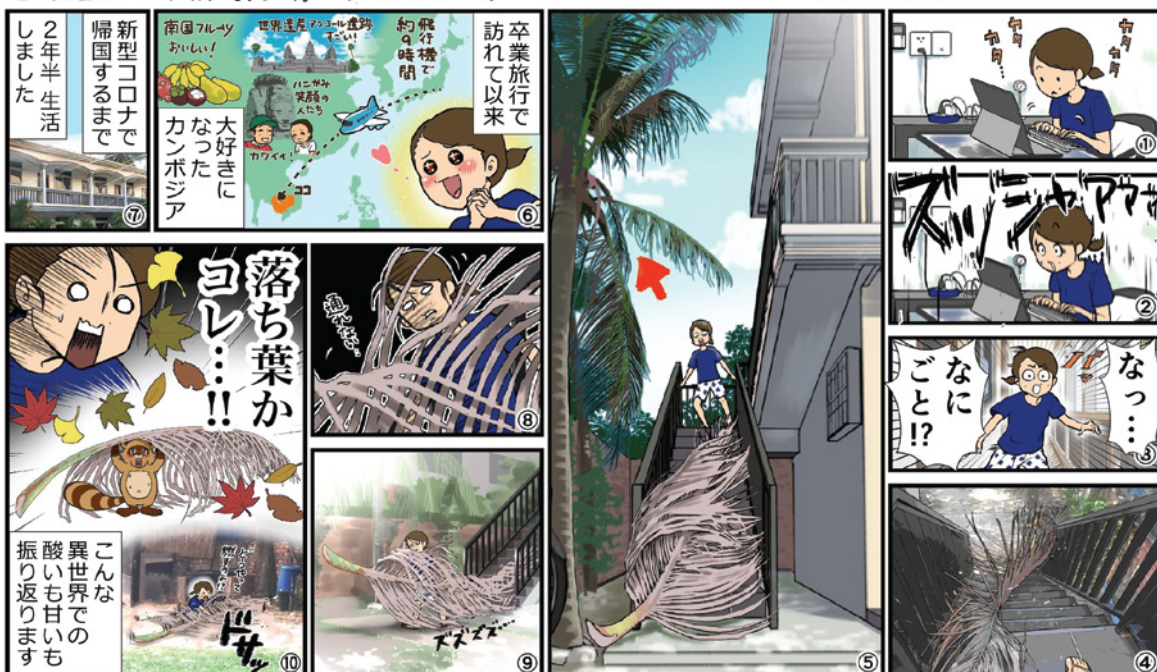
1月1日(月)	新年
7日(日)	虐殺政権からの解放の日
3月8日(金)	国際女性の日
4月13日(土)～16日(火)	クメール正月 ※
5月1日(水)	メーデー/国際労働者の日
14日(火)	シハモニ国王誕生日
22日(水)	仏誕節/ピサック・ポーチャー祭 ※
26日(日)	王室始耕祭 ※
6月18日(火)	モニク前王妃誕生日
9月24日(火)	憲法記念日
10月1日(火)～3日(木)	孟蘭盆 / プチュン・バン ※
15日(火)	ノロドムシハヌーク前国王記念日
29日(金)	シハモニ国王即位記念日
11月9日(土)	独立記念日
14日(木)～16日(土)	水祭り ※

※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。



オタクが司見たカンボジア

1. 新型コロナ前、異世界に住んでました



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



プノンペン 日本人学校だより

「学習発表会」

1年間の集大成、学習発表会をこの度CJCCで開催しました。まずはJSPPの歌(本校オリジナルソング)の全校合唱でスタート。小学部1・2年は、TOKYOオリンピックの曲として有名なドラゴクエストの合奏と1年間の活動の思い出を発表。小学部3年は、特に頑張った理科、算数、英語、体育の学習を寸劇やクイズ形式で発表。小学部4年は、一人ひとりが残したい伝統文化について紹介し、和太鼓演奏と盆踊りで日本文化を継承しよう!とアピール。小学部5年は、「情熱大陸」の番組形式で英語力獲得までの取り組みと成果を英語で発表。けん玉や駒回しも披露。小学部6年は、狂言「柿山伏」を現代風にアレンジした音読劇と「夏色」の合奏を発表。

そして、中学部1年は、小学部と中学部の違いやクラスの一日、総合的な学習の時間で調べたことを発表。中学部2年は、JSPPの歩みを紹介。卒業生のビデオメッセージもあり、JSPPの素晴らしさをアピール。中学部3年は、受験真っ只中



ということで全体の司会進行。

その他、「あんたがたどこさ」のボールつきやシャボン玉の不思議さ・面白さを紹介するサイエンスショーなどバラエティに富んだ発表がありました。また、後方の壁には他校との交流で学習した日本のポップカルチャーについてまとめた新聞を掲示するなど、様々な表現で子どもの成長を見ていただきました。笑いあり、感動ありのあつという間の3時間でした。

保護者の皆様、来賓としておいでいただいた神尾学校運営委員長様から大きな拍手と声援をいただきました。1年間の子どもの学びや成長を感じた、とのコメントもいただきました。多くの声援をありがとうございました。

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

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

✉ jsppcambodia@gmail.com

☎ 092-882-140

🌐 https://jspp.tv/

📱 jsppcambodia



2021年1月から2023年3月まで、2年余りお世話になった補習校。コロナで色々大変だった前半も、学校に通えるようになって楽しかった後半も、私たち親子にとっては大切な学習の場であり、コミュニティでした。

バンコクやニューヨーク等と違い、日本の学習塾はほぼ無いプノンペン。いずれ帰任し、日本の学校に戻るけれどもあえてインターナショナルスクールを選択している中、日本のカリキュラムに沿った学習ペースを作るのにとても役立ちました。毎週の授業や宿題、漢検へのチャレンジ、朝の読み聞かせや図書室で借りた本。補習校での学びがあったからこそ、帰国した今、何とかなっている(多分!)。そして帰国2か月後にあった初めての日本での運動会。4年生の演目はまさかの「よさこい」。補習校のおかげでよさこい通算4シーズン目の娘が、自



プノンペン補習 授業校だより

「帰国してもありがたい補習校」

信を持って立派に踊りきったのは言うまでもありません。そしてお友達。小さな学校の小さなクラスで一緒だった同級生のお友達は帰国しても仲良し(写真は補習校時代と日本での再会時のもの)。同じ国での経験を、お互いに率直に語れる時間は今でも貴重なようです。最後は親も含めてみんなで「また戻りたいね〜」とカンボジアを懐かしむのが鉄板です。

校長先生をはじめ、学校だけではない経験を様々持つ素敵な先生方と、これまた多様な保護者が一緒につくる学校の経験と沢山の思い出。宝物です。マンゴーの季節が近づくと、日本で「補習校のマンゴーおいしかったね! 学校にマンゴーの木ってすごいよね!」と話をしています。

亀井温子(元在校生保護者)

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

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

✉ ppjshoshuko@gmail.com

☎ 095-962-235 (土曜午前中)

🕒 毎週土曜日8:30~12:00

🌐 https://ppjs.info/

📱 ppjskh

医療コラム

Vol.5 バームのお話

皆様こんにちは!サンライズジャパンホスピタルの岩井です。今回は”バーム”に関するお話をお届けします。

日本でバームといえばタイガーバームがとても有名で、肩こり、筋肉痛に効くと評判が高いですね。カンボジアではバーム(タイガーバーム、モンキーバーム)がとても人気であらゆることに用いられています。赴任当初に3歳のお子様が腹痛で受診された際、このような場面がありました。

「胃腸炎ですね。お薬を飲んで、お腹に優しいものを食べて様子を見ましょうね。」

「わかりました、ありがとうございます」

「他に何か質問はありますか？」

「先生、お腹が痛いと言った時、バームを塗っているのですか？」

「え？バーム？腹痛？？えーっと...」

後々、バームが腹痛、頭痛、虫刺され等々あらゆることに使われていることに気がつきました。さて、有効性はともかく、安全面、特に子供に使う場合に気をつけることはあるのでしょうか？

文献を検索してみるとバームの主成分であるカンフル(樟脳)という成分が稀ながら中毒症状を起こす可能性があることがわかりました。軽症では嘔吐、嘔気、重症の場合は痙攣、興奮、無呼吸などを起こす可能性があるようです。

バームは手軽に使えて便利ですが、塗りすぎには気をつけたほうが良さそうですね！

最後までお付き合いいただきありがとうございます。

それではまた次回！



サンライズジャパン病院
プノンペン

サンライズジャパン病院

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

④ 24時間365日(救急)

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

📱 sunrise.jhpp



カンボジア初レンタル浄水器

定期交換でいつでも水キレイ

逆浸透膜浄水器って何？

「逆浸透現象」を応用して海水などから淡水を得るために米国で開発された浄水器です。水中の不純物をほぼ除去するため、浄水器の中では最高水準のフィルター性能と言われていています。塩素や農薬なども除去するため、赤ちゃんにも安心してご使用いただけます。

買うより借りてみませんか？ レンタル浄水器のメリット

- ①設置費無料 ②フィルター交換無料 ③機械故障時の交換無料



使用3か月後

今なら月々3ドルOFF!

台所用浄水器(ROシステム)

飲料水

通常月30ドルが
先着50名様
1年契約のみ

月
27
ドル



シャワー用浄水器

非飲料水

通常月20ドルが
先着50名様
1年契約のみ

月
17
ドル



* 不純物、臭い、錆、濁りを除去!



綺麗に生きましょ
Kirei Life

お問い合わせはお電話、メール、Facebook、Telegramで。

TEL:012-800-218

info@kireilife-kh.com



カンボジア便利情報

時差

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

電気

電圧: 220V(ボルト) 周波数: 50Hz(ヘルツ)

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



ユニバーサルタイプの差込口
(A・C共用可能タイプ)

衛生と食事

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

通貨・両替

現地通貨はリエル(Riel)だが、US\$の流通率が高く、US\$での支払いが可能。最近では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。

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 consulp.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/jp

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.afflesmedicalgroup.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.royalphnompenhospital.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		
イニミニミニモ	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		
鯉富士	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		
海老の世界	Ebi no Sekai	📞②B-3
海老を使った料理が楽しめる店。ランチタイム限定割引メニューもある。 📞 096-960-5444 📍 235D, St.63		
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		
海宝丸	SUSHI KAIHOMARU	📞②C-1
定食メニューも豊富な、海鮮・鮨居酒屋。 📞 023-901-373 📍 09 Oknha Pich St.(242)		
型無	Katanashi	📞②C-2
一風変わったサービスが人気のおしゃれ居酒屋。 📞 096-397-3313 📍 No.51, St.village 5		
カナザワ	Kanazawa Japanese Restaurant	📞①D-3
リバーサイドにあるお酒落な日本料理店、外国人にも人気。 📞 085-759-884 📍 No.173, 175 Preah Sisowath Quay		
辛辛麺	KARA KARA	📞②B-3
ピリ辛から激辛まで美味しい麺、デリバリーも可。 📞 096-812-7640? 📍 No.216AB, St.63		
雅楽	Japanese seafood restaurant GARAKU	📞②B-5
しっとりとした雰囲気、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		
牛角	Gyu-Kaku	📞②C-4
言わずと知れたあの味がブノンペ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		
しゃかりき	432 Shakariki432	📞②C-3
バンコク発の日本食店が登場。300種類以上の料理、個室カラオケ有。 📞 015-432-432 📍 No.16, St.322, BKK1		

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		
鮨丼丸	Sushi Donmaru	📞②B-2
日本人鮨職人がいる鮨&日本料理店。天ぷらやラーメンなどもある。個室あり。 📞 096-990-0055 📍 No.144Eo, St.51		
スシラボ	SuShi LaB	📞②C-2
日本クオリティの鮨が食べられる、高級寿司店。 📞 061-809-955 📍 No.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。 📞 096-397-3318 📍 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		
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		
リンガーハット	Ringer Hut	📞②D-4
イオンモール内にある、長崎ちゃんぽんチェーン店。 📞 023-933-132 📍 No.132, Sothearos Blvd (Aeon Mall)		
レストラン東京	Restaurant Tokyo	📞 -
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		
和牛	さいとう Wagyu Saito	📞①D-3
日本焼肉&ステーキレストラン。刺身、鮨、串などもある。キッズルーム有。 📞 010-854-871 📍 F3-01 St 1, 313 Quayside, Preah Sisowath Quay		

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ボンカレー。 📞 023-230-599 📍 Samdach Louis Em St.(282)		
クイズン・ワットダムナク	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ペンに進出。 📞 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)		

ソンボック 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	📍 ①C-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	📍 ①C-3
ニセツ 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	📍 ①C-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	📍 ②C-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)	📍 ①C-3
ル・ロイヤル(Raffles) Le Royal ラッフルホテル内にある、宮廷料理を提供する高級店。 ☎ 023-981-888 ㊦ St.92	📍 ①C-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 📍 ①C-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)	📍 ①B-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	📍 ①B-3
フルズ Fu Lu Zu 中餐廳 ソフィテル内にある高級中華料理店。 ☎ 023-999-200 ㊦ 26 Old August Site Sotheaors Blvd.	📍 ②D-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	📍 ①B-3

食べる Asian Restaurant シグァ 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 📍 ②B-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	📍 ②B-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	📍 ①D-5
ママ・タイ MA MA THAI Restaurant 洒落た雰囲気タイ料理店、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	📍 ②C-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)	📍 ②C-2

食べる Western Restaurant ケマ・レストラン・ラポステ 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 📍 ①C-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	📍 ②C-2
トパズ 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	📍 ②C-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	📍 ①C-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、上質なお肉を食べるならここ。 ☎ 023-987-500 ㊦ No.264, Preah Trasak Paem St. (63)	📍 ②B-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	📍 ①C-1

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

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	📍 ①C-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	📍 ②C-3
ブション Bouchon Wine Bar ワインが豊富な本格フレンチワインバー、コロニアル建築でお洒落な店。 ☎ 077-881-103 ㊦ 82 Oknha Ket St.(174)	📍 ①C-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	📍 ①D-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	📍 ②D-2
ホップス クラフトビアガーデン Hops craft beer garden & Restaurant 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	📍 ②B-1
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	📍 ①C-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 📍 ①C-3
ナマステインディア Namaste India Restaurant BKK 落ち着いた雰囲気インド料理店。 ☎ 076-626-2783 ㊦ 177 St.63 Corner St.294	📍 ②D-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	📍 ①D-3



SAKURA CLUB 桜

個室チャージなし
全室日本語カラオケ完備

事前のご連絡を頂きますと、
お待ちせずにご案内できます。

初めてご来店のお客様には
ボトル1本目半額サービス

日本語、英語を話せる
スタッフ20人以上在籍

毎週月曜日 19:00~21:00
まで飲み放題プラン開催

営業時間:19:00~深夜(年中無休) 住所:No.8B, St. 288, BKK1, Phnom Penh TEL:097-673-8835/088-818-5355(日本語対応)



食べる	Bar & Lounge	バー&ラウンジ
さくらクラブ Sakura Club		
日本語、英語を話すスタッフ 20 人以上在籍。個室日本語カラオケ完備。		
 097-673-8835	 No.8B, St.288 BKK1	
エクリプス・スカイバー Eclipse Sky Bar		
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)	
オーディン・バー Odin bar		
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		
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)		
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		
日系の落ち着いた雰囲気隠れ家バー、2 件目にピッタリ。		
 070-242-254	 St.288, BKK1	
バスック 24 Basac 24 Lounge & Bar		
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		
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		
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 & ベーカリー
ゴー・アーティザンベーカリー&カフェ GO Artisan Bakery and Café		
ケマのベーカリーショップ、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		
日系ベーカリー、メロンパンなどの菓子パンも販売。		
 081-552-208	 St.1986	
シェ・シゲ ストロベリーファーム Chez shige Strawberry Farm		
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		
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		
日系スーパースhop、ふわふわロールケーキが絶品。		
 092-766-632	 25 Oknha Chrun You Hak St.(294)	
ベーグル&ベーカリー バンヤ Bagel & Bakery PANYA		
菓子パンメニューが豊富な日系ベーカリー、飲み物も販売。		
 010-805-770	 14, Room A, St.3110, BKK1	
ワット・チョコレート WAT chocolate Phnom Penh		
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	Shop	衣料&雑貨&その他
エルスウェア Elsewhere		
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		
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	
ザ・ジャパニショップ The Japan Shop		
在住日本人や日本食レストラン等に多く利用されている日本食材店。		
 096-888-3388	 St. 57, BKK1	
オウンドーズ OWNDAYS		
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		
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		
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		
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・バリミキ・カンボジア Paris Miki Cambodia		
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		
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 Toug		
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 Toug Blvd.(245)	

買う	Souvenior	お土産
アメージング・カンボジア Amazing Cambodia		
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		
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		
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		
デザイン性の高いリサイクル素材で手作りのバッグを販売、お土産にも。		
 023-211-701	 No.8Eo, St.57	
ニョニウム・ショップ Nyonyum Shop		
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	
イオンモールブノンペン AEON MALL Phnom Penh		
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	
オリンピックモール Olimpia Mall		
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		
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		
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		
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		
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・ブリール iL BRILLE		
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		
日本人美容師常駐の日系ヘアサロン。		
 016-668-972	 No.7, St.360	
ジャパン・ビューティ・ケア JAPAN Beauty CARE		
ブ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		
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		
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	📍🇯🇵C-2
日本人スタイリスト経営&常駐の個人店。 ☎ 077-694-411 📍 St.306, BBK1	
オリエンタルジャパンスキンクリニック Oriental Japan Skin Clinic	📍🇯🇵B-2
スキンケア、診断、レーザー治療、駐車療法、薄毛治療など。 ☎ 092-237-137 📍 #20E1 St.57 & St.294, BKK1	

癒す Spa & Massage	スパ & マッサージ
ボディアスパ BKK1 Bodia spa BKK1	📍🇯🇵B-3
オリジナルのスパプロダクトを使った施術が人気のスパ。 ☎ 023-210-215 📍 No.40 Eo, St.63 corner St.352	
ユー&ミースパ U&ME Spa Massage Nail Salon BKK63	📍🇯🇵B-3
スパサロンの他、マッサージ・レーニングクラスもある。 ☎ 023-986-822 📍 No.216B, Preah Trasak Paem St.(63)	
ロカSPA ROKHA SPA	📍🇯🇵B-2
クメールマッサージ、オイルマッサージなどが体験できる街中スパ。 ☎ 098-902-846 📍 No.26 CD, St.302, BKK1	

体験する Cinema & Theater	映画 & シアター
メイジャーシネプレックス Major Cineplex	📍 -
主にショッピングモールで展開している映画館、市内に数か所あり。 ☎ - 📍 -	
レジェンド・シネマ Legend Cinema	📍 -
通信会社のスマートが出資している映画館、スマートユーザーに割引あり。 ☎ - 📍 -	

体験する Museum & Exhibition	ミュージアム & 展示
国立図書館 National Library of Cambodia	📍🇯🇵C-2
誰でも入場できる公立図書館、懐かしい雰囲気。 ☎ - 📍 Oknha Hing Penn St. (61)	
国立博物館 National Museum of Cambodia	📍🇯🇵D-3
カンボジア国内の仏教関係の石像やレリーフを主に展示。 ☎ 023-217-643 📍 Preah Ang Eng St. (13)	
ソーソーロ博物館 SOSORO - Preah Srey ICANAVRMAN Museum	📍🇯🇵C-3
カンボジアの歴史を経済の視点から映像やゲームも用いながら学べる博物館。 ☎ 012-901-542/023-901-543 📍 No.19, Preah Moha Ksatreyani Kossamak Ave.	

体験する Sports	ゴルフ&その他のスポーツ
ヴァタナック・ゴルフ・リゾート Vattanac Golf Resort	📍 -
遺跡のモニュメントがコース内に点在、3 コースあり内 1 つはナイトコース。 ☎ 023-963-369 📍 National Rd. 21B,	
ガーデンシティ・ゴルフクラブ Garden City Golf Club	📍 -
ガーデンシティホテル併設、ドライビングレンジもある本格的なゴルフ場。 ☎ 088-338-8555 📍 St.Ly yongphat	
ロイヤル・ブノンベン・ゴルフクラブ Royal Phnom Penh Golf Club	📍 -
空港近くにあるゴルフ場、初心者向けに比較的低リーズナブル。 ☎ 068-370-370 📍 National Rd.4, Kob Srov, Kandal	
バーディーズ・ミニゴルフ Birdies Mini Golf	📍 -
18 ホールのパターゴルフ場、大人から子供まで安心してプレイできる。 ☎ 081-310-013 📍 Koh Pich St.	
ノーブル・スポーツセンター Noble Sports Center	📍🇯🇵D-5
バーチャルゴルフと多彩なクラスがあるジムのスポーツクラブ。 ☎ 023-902-218 📍 1 Samdach Sothearos Blvd (3)	
フライ・ブノンベン Fly Phnom Penh	📍 -
ファクトリーブノンベン内にあるトランボリン場。 ☎ 010-288-223 📍 National Rd. No2	
ブルー・オー Blu O	📍🇯🇵D-4
イオンモール 1 にあるボウリング場、レーン横に飲食できるテーブル席がある。 ☎ 023-901-000 📍 1 Samdach Sothearos Blvd (3)	
ブノン・クライム Phnom Climb	📍🇯🇵C-6
ボルダリングジム、コースは毎週変更されるので飽きることなく通える。 ☎ 017-897-105 📍 No.345, St.460	

体験する Pool & Water Sports	プール & ウォータースポーツ
DIB クラブ DIB Club	📍 -
レストランも併設のプール施設、パーティーやイベントもできる。 ☎ 099-997-740 📍 Koh Pich St.	
ガーデン・シティ・ウォーター・パーク Garden City Water Park	📍 -
郊外にある大きなプール施設、ウォーターライダーや子供用プールもある。 ☎ 089-843-333 📍 St. Ly Yong Phat	

体験する Tour Company	旅行会社
クロマーツアーズ Krorma Tours	📍🇯🇵B-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 📍 No.129, St.228	

泊まる Standard-Superior Hotel	スタンダード、スーパーホテル
アーモンド・ホテル・ソーティアロス Almond Hotel Sothearos	📍🇯🇵D-5
館内のレストランは評判が良く、のんびりするのにおすすめ。 ☎ 023-220-822 📍 No.128F, Sothearos Blvd.	
東屋 Azumaya Phnom Penh	📍🇯🇵A-1
ブノンベ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	
アニク・ブティックホテル Anik Boutique Hotel	📍🇯🇵C-3
リングをおしゃれに使ったホテル、イオンモール近く。 ☎ 023-982-174 📍 No.N12, St.Tonle Bassac	
オハナ・ブノンベンパレス Ohana Phnom Penh Places	📍🇯🇵D-3
市内のどこにでも行きやすい立地、コストパフォーマンス◎。 ☎ 023-989-671 📍 No.4&6, St.148	
サン・アンド・ムーン Sun & Moon Urban Hotel	📍🇯🇵C-3
リバーサイド近く、客室はビビットカラーを使ったユニークな内装。 ☎ 023-961-888 📍 No.68, St.136(Coner of St.15)	
ブノンベン Phnom Penh Hotel	📍🇯🇵C-2
市内北にある大型スーパーホテル。 ☎ 023-991-868 📍 No.53, Monivong Blvd.	
東京ホテルアパートメント&スパ Tokyo Hotel Apartment & Spa	📍 -
PPSEZ 内にあるアパートメント型ホテル。PPSEZ エリアへの出張者利用が多い。 ☎ 086-616-100 📍 PPSEZ, Road No.4 Kambol	
オリンピア・シティ・ホテル・バイ ダラ Olympia City Hotel by DARA	📍🇯🇵B-4
オリンピアシティ内の宿泊施設、運営はダラグループが手掛ける ☎ 023-999-228 📍 St.217 & St.182, Olympia City Bldg. C.3, 5F	
サンウェイ Sunway Hotel Phnom Penh	📍🇯🇵C-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 📍 No.1, St.92	
ヒマワリ・ホテル・アパートメント Himawari Hotel Appartments	📍🇯🇵D-4
低価格ながら大きく快適な客室が評判の中型ホテル。 ☎ 023-214-555 📍 No.313, Sisowath Quay	

泊まる Delux Hotel	デラックスホテル
エミオン Hotel Emion Phnom Penh	📍🇯🇵D-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	
ガーデンシティ Garden City Hotel	📍 -
郊外にある高級ホテル、ゴルフ場や会議施設も充実 ☎ 023-900-561 📍 St.Ly Yong Phat	
カンボジアーナ Hotel Cambodiana	📍🇯🇵D-4
川沿いに建つ歴史あるデラックスホテル。 ☎ 023-426-288 📍 No.313, Sisowath Quay	
コートヤード・バイ・マリオット・ブノンベン Courtyard by Marriott Phnom Penh	📍🇯🇵C-4
マリオットが手掛ける、中価格帯のビジネスホテル。 ☎ 023-238-888 📍 No.115, St.214 Corner St.63	
サン・アンド・ムーン・リバーサイド Sun & Moon Urban Riverside	📍🇯🇵D-6
ブノンベン中心部南に位置するホテル。 ☎ 023 866 668 📍 Waterfront, Norodom Blvd. Tonle Bassac	
ソカ・ブノンベン Sokha Phnom Penh Hotel & Residence	📍🇯🇵D-3
川に挟まれた半島に建つ大型ホテル、レジャーに人気。 ☎ 023-685-8888 📍 St.Keo Chenda	
ナーガ・ワールド NagaWorld Integrated Resort	📍🇯🇵D-4
ブノンベン唯一のカジノを有するホテル、娯楽も充実。 ☎ 023-228-822 📍 Hun Sen Park	
フェアフィールド・バイ・マリオット Fairfield by Marriott Phnom Penh	📍🇯🇵B-3
インターナショナルホテルチェーン。シンプルな作りだがクオリティは高い。 ☎ 023 626 8888 📍 Russian Federation Blvd, 10 Village	

泊まる Luxury Hotel	ラグジュアリーホテル
ソフィテル・ブノンベン Sofitel Phnom Penh Phokeethra	📍🇯🇵D-4
市内の好立地にあるフランス系ラグジュアリーホテル。 ☎ 023-999-200 📍 No.26, Samdach Sothearos Blvd.	
ラッフルズ・ル・ロイヤル Raffles Hotel Le Royal	📍🇯🇵C-2
植民地期から続く、エレガントな格調高い高級ホテル。 ☎ 023-981-888 📍 St.92	
ローズウッド・ブノンベン Rosewood Phnom Penh	📍🇯🇵C-3
ブノンベン最高級のタワーホテル、高層階からの眺めが素晴らしい。 ☎ 023-936-888 📍 Vattanac Capitol, No.66, Monivong Blvd.	

泊まる	Boutique Hotel	ブティック
アクエリアス・ホテル Aquarius Hotel		📍 ②C-1
カジュアルな雰囲気と便利な立地で観光にも良い、屋上プールバーが人気。		
☎ 023-972-089	📍 Preah Ang Phanavong St.(240)	
アニク・パレス・ホテル Anik Palace Hotel		📍 ②B-2
ロマンティックな内装のブティックホテル、便利な立地でコスパよし。		
☎ 023-955-544	📍 House No.14, St.278	
イロハ・ガーデン iRoha Garden		📍 ①C-5
コロナルスタイルがお洒落な日系ホテル。		
☎ 023-966-330	📍 No.8, St.73	
シム・ブティック SIM boutique hotel		📍 ①C-4
コスパの良いブティックホテル、スカイバーもある。		
☎ 078-708-029	📍 St.143	
チアーズ Social Apartment & Hotel Cheers		📍 ②C-3
日本人経営のシックなデザインのブティックホテル。		
☎ 023-999-338	📍 No.14, St.310, BKK1	
バイトン・ホテル&リゾート Baitong Hotel & Resort		📍 ②B-2
中央吹き抜けの流線型のデザインが特徴、緑溢れるプールは必見。		
☎ 023-223-838	📍 No.10, St.282, BKK1	
パヴィリオン・ホテル Pavillion Hotel		📍 ①C-4
1920 年代の歴史的建物をリノベーションしたホテル。		
☎ 023-222-280	📍 227, St.19	
プランテーション Plantation- Urban Resort & Spa		📍 ①C-3
王宮近くのブティックホテル、アーテスティックな空間。		
☎ 023-215-151	📍 No.28, St.184	

暮らす	School & Kids	学校 & キッズ
フノンペン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh		
文部科学省から在外教育施設として認定を受けている日本人学校。		
☎ 092-882-140 📍 No.205B, St. Lum, Group 5		
フノンペン補習授業校 Japanese Supplementary School of Phnom Penh		
日本人会運営の日本文化を学ぶための補習授業校、土曜日午前のみ開校。		
☎ 095-962-235 📍 No. 205B, St. Lum, Group 5		
フノンペンビッグハウス公民館活動 Phnom Penh Big House		
「子ども達の成長にとってより良い環境を創りたい」という思いで始まった公民館活動。		
☎ FB で検索 📍 No.133 St.95, Beoung Tra Bek		

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

暮らす	Dental	歯科
デンリッシュ・アジア・デンタル・クリニック Denriche Asia Dental Clinic		📍 ②B-4
日本人歯科医師のもと、新しい設備で日本クオリティの治療が受けられる。		
☎ 023-901-200	📍 St.398	
マリス・デンタルクリニック MALIS dental clinic		📍 ②A-1
日本人歯科医師が常駐しており、綺麗なクリニックで安心して治療を受けられる。		
☎ 012-513-222	📍 136 Norodom Blvd.	

暮らす	Other	その他
エムズ・カスタム・ファクトリー M's Custom Factory		📍 ①A-4
日本人整備士がいる修理店、出張点検もしてくれる。		
☎ 096-481-7238 📍 No.80A, St.186, Toul Kork		
DHL DHL Express Service Point		📍 ②A-3
国際配送会社、地方都市にも支店があり便利。		
☎ 023-970-999 📍 577 Monivong Blvd.		
日本通運 Nippon Express		📍 ①D-4
国内・海外への引越しサービスなら安心の日通へ。		
☎ 023-223-357 📍 No. 361, 3rd FL, South Bldg. Samdach Sothearos Blvd.(3)		
ヤマト運輸 Yamato Transport		📍 ①D-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ペン JSIP	🏢	📍 ②C-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)		📍 ②A-3
日系不動産仲介業者、日本人スタッフがいる。		
☎ 086-406-080 📍 St.310, BKK1		
シティハウス CITY HOUSE (CAMBODIA) CO., LTD.		📍 ①C-4
日本人オーナーの不動産会社、日本語対応あり。		
☎ 0997-821910 📍 212, St. 304, BKK2		
センチュリー 21 富士リアルティ Century 21 Fuji Realty		📍 ②B-2
アメリカ大手不動産会社のフランチャイズ店、日本語対応あり。		
☎ 023-219-021 📍 193Eo, St.63, BKK1		
大村インダストリー OMURA INDUSTRIES	🏢	📍 ①C-4
工場、倉庫、店舗など様々な建物を設計・施工。日本人エンジニアが対応。		
☎ 023-964-250 📍 The Office No.28 No. 28, St.288		
キレイライフ Kirei Life	🏢	📍 —
カンボジア初のレンタル浄水器。個人向け、ビジネス向けがある。		
☎ 012-800-218 📍 —		

日本送り出し機関プノンペン








日本語もちろん、道徳、文化も徹底して、教育しております。
入国前の職業訓練にも力を入れております。
お気軽にお問い合わせください。

HOME PAGE LINE

+855 69 350 641

担当：長谷川






運転手付き車両レンタル

月額1000\$〜

TEL:099-890-960



サークル活動等 Club Activities

ゴールデンバッツ硬式野球部

結成2004年。約30名の在住者、駐在者が所属。日曜8:00-9:30 会費:\$50/年
☎ 010-728-033 (江頭) 📧 GoldenBatsBaseballClubPP

ゴールデンバッツソフトボール

結成2004年。日曜9:30〜12:00 (月2回、第2、4) 会費:\$1-3/回 (中学まで無料)
☎ 092-612-755 (弓田) 📧 Golden Bats Softball

ソリヤ フットボール アカデミー

経験者向けフットサルコミュニティ。日曜17:00-18:30 会費:\$8/回
✉ taisaito.ffe@gmail.com (齊藤) 📧 Soriya.Football

タッチラグビー

未経験者歓迎。場所はバントラベック高校。日曜8:00-9:30 (月2回) 会費:\$5/回
☎ 093-717-691 (小澤) 📧 ---

極真空手クラブ

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
☎ 010-714-105 (越智 16 時〜) 📧 Cambodia Kyokushin Karate Club

プノンペン剣道クラブ

2009年発足。見学歓迎! 日曜10:00-12:00 会費:子供・学生\$10/月、社会人\$15/月
✉ phnompenhkendo@gmail.com 📧 PPKendoClub

プノンペン剣道クラブ居合道部

剣道クラブ内の居合道部。土・日曜9:00-10:00 会費:\$5/月
✉ phnompenhkendo@gmail.com 📧 PPKendoClub

カンボジア合気道協会

2002年発足。年齢性別問わず誰でも稽古に参加可能。毎日開催。会費:\$25/月
☎ 070-228188 (上松) 📧 Cambodia Aikido Association

サンデーゴルフ

初心者から上級者、男女問わず募集中。日曜午前開催。
☎ 096-510-6900 (尾方) 📧 ---

プノンペン走友会

2015年開始。登録者数250名超え。日曜練習会6:00-/水曜ファンラン19:00-。
☎ 078-855-349 (鳥居) 📧 PPSoyukai

プノンペンHIITクラブ

HIITを愛するコミュニティ。水曜18:30-20:00/日曜16:00-17:30 会費:\$2/回
☎ 086-774292 (肥田野) 📧 ---

茅魂太鼓

結成21年。練習は週に1〜2回、和太鼓経験者大歓迎!!
☎ 088-600-7648 (久保田) 📧 mekongdaiko

ザ・プノンペンシンガーズ

2022年1月に発足したコーラスグループ。月曜18:00-19:30 会費:月10\$
☎ 017-888-622 (上田) 📧 ThePPSingers

プノンペンシンフォニーオーケストラ

アマチュアオーケストラ。楽器経験者の方。火曜18:00-20:00 会費:無料
☎ 077-566-690 (濱口) 📧 ---

MWA

カンボジア在住女性有志の集まり。イベント企画等の活動、情報交換など。
☎ 012-834-922 (川端) 📧 虎二郎 -Torajiro-

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、新メンバーも歓迎。
☎ 016-958-178 (重富) 📧 ---

プノンペン三田会

慶応義塾出身者の任意団体組織。10名程度がアクティブな会員。不定期開催。
✉ yunagata@tmi.gr.jp (永田) 📧 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。
☎ 010-426-777 (加藤) 📧 ---

ロータリークラブ プノンペンメトロ日本語部

世界的な奉仕団体ロータリークラブの日本人部。
☎ 017-777-110 (西村) 📧 rc.ppmjl

ライオンズクラブ プノンペンキズナクラブ

世界的な奉仕団体ライオンズクラブ。
☎ --- 📧 kizuna.lions



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。



ザ・プノンペンシンガーズ (The Phnom Penh Singers)

「一緒に歌おう!」

The Phnom Penh Singers

は、2022年1月に発足したコーラスグループです。毎週月曜日、夕方6時から7時半までBKKの音楽教室で練習しています。メンバーは現在24名で、大学生から年上の方まで、幅広い年齢層と一緒に歌っています。これまでに『花は咲く』、『時代』、『何度でも』などの日本語の曲や、ジョン・レノンとヨーコ・オノが作曲した『Happy Christmas (War is Over)』などの英語の曲、モーツァルトの『Ave Verum Corpus』など、ラテン語にも挑戦してきました。定期的に演奏会を開催し、絆フェスティバルなどのイベントにも出演しています。歌は一人でも歌えますが、みんなで歌うと楽しさが倍増します。目指しているのは、楽しい歌のコミュニティです。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。(月謝10\$)



コロナ前にあったコーラスグループはコロナにより解散となりました。しかし、「人生には音楽が絶対必要」と感じ、2022年1月にThe Phnom Penh Singersを立ち上げました。

連絡先: 上田 美紀

☎ 017-888622 (Telegram)
✉ miki16july@yahoo.co.jp
📧 ThePPSingers

大使館とは？

～領事班の業務～

こんにちは！大使館の業務内容を分野ごとに御紹介するシリーズ、今号は、領事班の業務についてです。

領事班は、旅券の新規作成、更新等をする旅券業務、在留証明書や署名証明等を発給する証明業務、出生届、婚姻届等の受理をする戸籍・国籍業務、邦人に関わる事件、事故の際の助言や支援、アドバイスのほか安全情報等の発信、緊急事態対応等を行う邦人援護業務、その他在留届の管理など、在留邦人の皆様の安全、安心に直接関わる業務を行っています。

そのほか比較的新しい業務としては、在外選挙業務があります。これは、日本国内で行われる国政選挙に海外に住む日本人も投票ができるように、在外選挙人登録、実際に投票を受け付ける投票業務を行っています。最近では、2022年

6月に「第26回参議院議員通常選挙」の投票を実施しました。日本国内では、18歳以上であれば住民票と連動して自動的に選挙人名簿に登録されるのですが、海外に在住の方は、事前に選挙人名簿への登録が必要となっています。登録がお済みでない方は、大使館にお越しいただき申請が必要です。以前よりは登録までの期間が短縮されましたので、是非登録していただくようお願いいたします。

邦人の方に関わる業務のほかには、カンボジア人をはじめとする当地在住外国人に対して、日本の査証（ビザ）を発給しています。当館では、新型コロナ感染症の流行前の2019年には過去最高の2万5千件超の査証を発給しています。毎年春先は繁忙期で、日本の桜の季節に併せて観光査証の申請が増加します。観光査証以外では、技能実習生の査証申請も多くあります。

このように領事班の業務は多岐にわたっているため、領事窓口も混んでいきます。特に午前中は査証申請者で待合室の椅子がいっぱいになります。邦人の皆様には優先して対応させていただいておりますが、午後であれば比較的余裕がありますので、午後の来館をお勧めします。なお、旅券の発給申請、証明申請（一部）、査証申請（観光目的に限定）につきましては、昨年より、オンライン申請及びクレジットカードでのオンライン納付が可能となっています。御利用にあたっての詳細は外務省又は当館ホームページに掲載しておりますので、御確認ください。

領事班は、在留邦人の皆様への領事サービスの改善、向上に取り組んでおりますので、今後とも御理解、御協力をお願いいたします。

在カンボジア日本国大使館
領事班



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

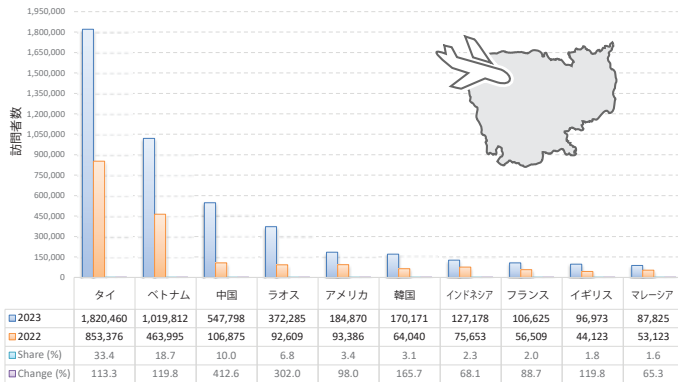


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2023年度1月～12月)

	インバウンド旅行者数			比率(%)	昨年度比(%)	
	2021	2022	2023		22/21	2023/22
Air	99,829	791,603	1,866,231	34.2	693.0	135.8
Phnom Penh Int'l Airport (PNH)	90,244	609,667	1,365,735	25.0	575.6	124.0
Siem Reap Int'l Airport (REP)	1,085	165,180	484,742	8.9	15124.0	193.5
Kong Keng (KOS)	8,500	16,756	15,754	0.3	97.1	-6.0
Land and Waterways	96,666	1,485,023	3,587,000	65.8	1436.2	141.5
Land	96,478	1,467,157	3,520,730	64.6	1420.7	140.0
Waterways	188	17,866	66,270	1.2	9403.2	270.9
Total	196,495	2,276,626	5,453,231	100.0	1058.6	139.5

トップ10 外国人訪問者数(2023年度1月～12月)



2023年度にカンボジアを訪れた外国人渡航者数は合計545.3万人、2021年度と比較し139.5%と増加しています。コロナ前の2019年度の同時期総数は661万人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、2023年度は86,411人(全体渡航者数の1.6%)、2019年度は207,636人、約40%とまだまだ回復していると言えない状態です。

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

【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、ワークハ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！



krormatourspp

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3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に伝えることで、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

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\$

アンコールワット
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

お薦め

45\$

クルーズして
夕日鑑賞

半日!トシレサップ湖&夕日

106\$

アンコールワット、
朝日、バヤン
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

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

55\$

ラピュタを彷彿!
廃墟寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

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

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

22\$

ダイナ
ブブフェッショ

無形文化遺産アプサラダンス

【車レンタル・ガイド手配】

	車S	車V	車B	車G
シェムリアップ市内 半日	30\$	35\$	110\$	30\$
シェムリアップ市内 1日	50\$	55\$	160\$	60\$
空港送迎	片道 55\$	65\$	75\$	30\$

【遠距離追加】 朝日/トシレサップ湖/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。

1ヵ月 70\$
3ヵ月 100\$
6ヵ月 180\$
1年 ???\$

ビザ延長・他国ビザ手配

75\$

銀行・証券口座開設

35\$

訪日旅行・ビザ申請

日本語で簡単予約!!

[+855]012-890960 / 015-890960

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\$
70\$
70\$

王宮
シルバーパゴダ
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

170\$
190\$
120\$

カンボジアの
映えスポット

プレアプットパゴダとクメール遺跡

船のみ 15\$
船+軽食 23\$
船+夕食 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

70\$
85\$
80\$

家族旅行にもピッタリ
ワタタの動物ショー
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\$

長閑な村落と
プレアノール寺院

第3の世界遺産!サンボブレキック

180\$
190\$
120\$

カンボジアでゴルフ

335\$~

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\$

【車レンタル・ガイド手配】

	車S	車V	車B	車G
プノンペン市内 半日	55\$ / 70\$ / 70\$ / 70\$	70\$ / 90\$ / 100\$ / 115\$	30\$ / 40\$ / 55\$ / 55\$	
空港送迎				
シェムリアップ 日帰り	250\$ / 330\$ / 380\$ / 60\$	350\$ / 390\$ / 450\$ / 80\$	250\$ / 330\$ / 380\$ / 130\$	350\$ / 390\$ / 450\$ / 290\$
バタンバン 日帰り	250\$ / 330\$ / 360\$ / 200\$	350\$ / 390\$ / 430\$ / 400\$	180\$ / 190\$ / 220\$ / 120\$	240\$ / 260\$ / 290\$ / 290\$
プレアヴィヒア 日帰り	200\$ / 250\$ / 320\$ / 130\$	290\$ / 320\$ / 380\$ / 290\$		
ケップ/カンボット 日帰り				
シハヌークビル 日帰り				
1泊2日				

【遠距離追加】 キリングフィールド S+15\$/V+25\$、PPSEZ S+35\$/V+45\$/G+20\$、
ガーデンシティゴルフ+S25\$/V+50\$/G+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]099-890960 / 081-890960

krormatourspp 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