

វិទ្យាសាស្ត្រ ក្រុម

Kroma

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

TAKE FREE

Vol.06

2024 MAY - JUN

Phnom Penh



プノンペン発！
カンポットで週末旅を楽しむ

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.06

2024 MAY - JUN

CONTENTS



【今日の一枚】 ヘルメット

表紙および上写真: 西村清志郎

【無料定期配布先募集中】

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

info@krorma.com

PDF版はこちら→



02	プノンペン発!カンポットで週末旅を楽しむ
04	わたしのロング・ステイ・ストーリー
05	銀行展望 カンボジア保険のお話
06	カンボジアの会計、税務のお話
07	スイーツおじいのプノンペンおすすめスイーツ
08	孤独のグルメ in プノンペン
09	JICAカンボジアリレー
10	国際交流のわ CJCCだより
11	JNNCリレー - 難民を助ける会 -
12	カンボジア 撮り鉄日誌 カンボジア・ペット事情
13	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話- カンボジアお魚だより
19	JCA活動紹介
20	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
21	オタクが覗いたカンボジア
29	カンボジアの歯医者さん
30	医療コラム
31	大使館とは?
32	カンボジア観光省 観光ニュース

15	プノンペン観光情報
16	カンボジア全土マップ
17-18	プノンペン便利Map
22	カンボジア便利情報
23-28	電話帳 - Listing -

プノンペン発!カンポットを満喫する旅! カンポットで週末旅を楽しむ

カンボジア南部、カンポット州はプノンペン在住者にとって人気の週末旅行スポットとなっている。仏植民地時代に建造されたコロニアル様式の建築物、自然と廃墟が織りなす特別な空間ボーコー国立公園など、見所は盛りだくさん。特に、新しく造られたタツノオトシゴモニュメントはSNS映え人気スポットとなっており、多くの地元旅行者が訪れている。今回は、プノンペンからの一泊二日の旅として、編集部お勧めスポットをご紹介します。



Day 1 プノンペン - カンポット

8:00 プノンペン出発
11:30 カンポット着、タツノオトシゴ見学
11:00 昼食（胡椒料理がお勧め）
12:00 ボーコー国立公園見学
18:00 サンセットorナイトリパークルーズ
19:30 ナイトマーケットと市内散策、夕食

*モデルプラン。プノンペン午後発も可能。
3号線利用で片道3時間程で到着



①カンポットの街の中心地にあるドリアンモニュメント ②プレックコンボンバイ川の上流には多くのリゾートホテルがあり、川遊びが楽しめる ③カンボジア1の呼び名が高いカンポット胡椒を使ったピザ ④サンセット&ナイトリパークルーズが大人気 ⑤新モニュメントであるタツノオトシゴ。ゆったりとした雰囲気、豊かな歴史、自然の美しさといった、この街とその精神を体現し、繁栄する水生生物に敬意を表している ⑥ボーコー国立公園内ジェイマウ像 ⑦国立公園内に1928年に建造された教会。夜訪れることとも怖い ⑧市内近くの塩田。乾季(12月から4月頃)がシーズン



⑨



⑩



⑪



⑫

Day 2 カンボット - プノンペン

- 7:00 カンボット市場散策
- 8:00 朝食、その後フリータイム
川でのスイミング、カヤックなど
- 12:00 昼食後、胡椒園見学、塩田見学など
- 15:00 カンボット出発
- 19:00 プノンペン到着

*フリータイムはカンボットの見所から興味がある場所へGO。鉄道移動も捨てがたい



⑬



⑭



⑮



⑯

⑨ プノンペン〜カンボット間の移動は鉄道利用も可能。片道4時間程度 ⑩ アンロンプリン野鳥保護区には1〜4月ごろまでオオツルが訪れる ⑪ 朝のカンボット市場には、様々な海の幸が登場。サメなどが並ぶことも ⑫ カンボットには多くの胡椒園があり、農園見学も楽しめる ⑬ 地元の人々がよく訪れるパワースポット、コンボントラッチ ⑭ 洞窟の中に七世紀に建造されたクメール遺跡が残るプノンチュヌク ⑮ 周辺のクメール遺跡から発掘された彫像等が保管されているカンボット博物館 ⑯ マングローブクルーズが楽しめるトラビアンサンカエ。植林体験なども可能

2泊3日だとボーコー国立公園山頂の宿に泊るという選択肢も。公園内のポツボヴィル滝での水遊び、夜の廃墟巡り、山頂カジノ、朝の雲海などが楽しめる。

クロマーツアーズでは、ここで紹介したカンボット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



Mamada Kazuhiko

間々田 和彦

出身：大阪

年齢：来年、古希です

✉ bxs00633@nifty.com

📘 Kazuhiko Mamada

▼カンボジアに初めて来たのはいつでしょうか？

2009年12月で、実際に住み始めたのは2016年9月からです。

▼ロングステイをすることになったきっかけは？

初めて訪問して以来、この地で、自分の経験を元にした活動ができる実感したこと、何よりも2011年にクメール人の友人の紹介でRUPP(王立プノンペン大学)言語学科教員のクメール人と再婚したことです。なお、クメール語を覚えようと思ったものの、カンボジア語の入門書を3冊書いている妻から常に発音をコレクトされるので諦めました。

▼カンボジアに来る前の仕事や生活

35年間、筑波大学附属の特別支援学校で平凡な理科教員をしておりました。趣味は実験教室で、延べ500回実施し、カンボジアでもおこないました。2008年に看取った先妻と間に息子が二人いて、大学教員の長男とカンボジアの農業や障害者関係の調査研究を継続しています。

▼カンボジアでの日々の生活について教えてください

大学2年生の時にカンボジア留学生と知り合い、カンボジアとの付き合いが始まりました。彼女から色々聞いておりましたが、この地で生活すると、趣味が「知るこゝ」の私にとって、日々の新しい発見が嬉しいですし、Tシャツ1枚で年中暮らせるのはとても便利です！また、コロナ以降、特にインターネットで時差が2時間の日本との関わりも増え、どこにいてもいろいろな繋がりができることを実感しました。

▼カンボジアでの活動は？

昨年まではRUPPのIFL日本語学科で教員をしておりました。今は主にカンボジアの肢体不自由者の生活自立センターや知的障害の学校と関わりながら障害者自立へのサポートをおこなっています。この5月から農



(上) 自立支援サポート活動を共に始めるメンバー

(下) 車がないので、玄関の前がちょっと広い我が家



産加工物の販売を中心とする本格的な自立支援サポート活動の開始となりました。そのほか、カンボジアの教育支援をおこなうNPOの現地責任者、発達障害児への指導、RUPP人文社会科学部の客員講師として日本の研究者との研究調査協力、スタディツアーの講師、カンボジア訪問者のアテンドをしておりま

▼大変だったことや現地でのトラブルは？

昨年(2023年)夏に、人生初めての「ひつたくり」にありました。皆さん、気をつけましょう！

▼1カ月の大まかな生活費は？

自宅は持ち家です。家族は妻と娘(9才)との3人で、メイドさんを一人雇っています。車はありませんが、トータルで1200ドルくらいでしょうか？先日、うっかりと電気代が200ドルくらいになってしまっただけで、節電実行中です。

▼ロングステイをしてみたいと思う人に向けてのメッセージ

あまり気負わずにお出でになった方が、無理のないロングステイとなると思います。何か仕事(ボランティアであっても)をしなければ、ロングステイになりませんので、自分には今、何ができるかをきっちり整理されてから、お決めになることをお勧めします。

銀行 展望

再導入から44周年 自国通貨リエルの現在

毎年3月20日を「リエル・デー」として自国通貨リエル再導入を記念する催しが今年もカンボジア国立銀行(NBC)により開催されました。高度なドル化経済のカンボジアですが、米ドルに対するリエル為替レートは長期にわたり安定的に管理されています。近年のコロナ禍でも、はたまたリーマンショックのような世界的な金融危機下でさえ、常に安定した相場(4,000~4,200リエル/米ドル)がこれまで継続されてきました。

リエル使用はその信頼感とともに着実に拡大しています。カンボジア国立銀行発表によると、2023年のバコン決済システムを通じたリエル建てデジタル決済は前年比45%増と過去最高を記録したそうです。KHQRにも見られるデジタル決済の普及は、米ドル紙幣使用に際する弊害(汚損・偽



2024年4月、羽田空港の両替所でのリエル取扱開始が発表された
(出典:カンボジア国立銀行Facebookページ)

札等)の回避につながることも相まって、米ドル依存からの緩やかな脱却に確実に貢献していることが伺えます。

銀行窓口では依然として米ドル建て預金口座に人気が集っていますが、本誌第2号の記事でもご紹介しました近隣諸国との越境QR決済にはリエル口座が基軸となること、さらにリエル建てのローン金利や定期預金金利には好条件が期待されることから、リエル建て預金口座が選ばれる機会も増えてきました。年利7%超の高金利が楽しめるリエル建て定期預金は以前にも増して注目を集めています。

PPCBank プノンベン商業銀行 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

カンボジア初の社会保障制度は、1955年に創設されましたが、大量虐殺政権時代(1975年~1979年)に、いったん完全に消滅。その後、紆余曲折を経て、2008年に社会保障基金National Security Social Fund(NSSF)が設置され、民間企業や組織等の従業員(外国人も含む)に対しては、2018年から労災保険、医療保険への加入が義務付けられ、2022年の10月から開始された年金制度についても加入が義務付けられています。

NSSFの3つの制度のうち、今回は、労災保険、医療保険についてお話しします。

労災保険について: NSSFの契約病院(目印は右のロゴ)、であれば基本的に無料。もし病院にない薬や器具が必要になった場合は、各自で購入後、NSSFへ請求。



補償内容

- ケガの治療費:労働者が勤務時間中、また通勤途中(仕事とは無関係の理由による寄り道を除く)に負ったケガの治療費を補償。
- 休職補償:医師の診断に基づき、余儀なく休職せざるを得ない場合、事故の翌日から復帰できるまでの間、当事者の拠出賃金の70%が支給される。
- 死亡補償:労働者が労働災害により死亡した場合、葬儀を執り行う責任者に400万リエルを支給。
- その他:治療後も永続的な後遺障害がある場合、リハビリテーション、障害者の職業訓練、社会復帰支援、年金の一部支給、遺族への給

付金など

医療保険について:NSSFの契約病院で医療サービスが無料で受けられる。

補償内容

- 入院医療(12か月以内の入院日数180日まで):医療を伴う治療・介護サービス
専門的な技術、診断、検査、その他の医療スクリーニングサービス。
手術器具
治療に必要なその他の医療機器。処方された薬。部屋(スタンダード)と医療施設から提供される食事。
- 外来診療:医療専門技術による治療・介護サービス、診断、検査、医療画像およびその他の医療スクリーニングサービス。 外科用機器およびその他、治療に必要な医療機器や設備、処方薬。
- 出産および産前産後サービス
- 理学療法および運動療法サービス
- 救急医療サービス
- 健康予防サービス(狂犬病、破傷風、梅毒の予防接種、甲状腺腫の血液検査等)
- 患者搬送業務及び遺体搬送業務
- リハビリテーションサービス
- 休職補償:病気または出産のため連続 8日間以上、休職が必要となった場合、当事者の拠出賃金の70%が支給される。

次号に続く



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@bkcicambodia.com

カンボジアの会計、税務のお話

はじめまして。今回初めて、クロマーマガジンに寄稿させて頂きますFaith International Tax Service Co.,Ltd.代表社員の青木と申します。弊社は、カンボジアで10年以上カンボジア会計、税務を中心にお客様の支援をさせて頂いております。

今回は、簡単にカンボジアの税務会計や法務全体について少し話をさせて頂きたいと思います。

カンボジアの税務リスクは非常に高いです。税法の変更や更新も多いですし、日々情報をキャッチアップし、法律に基づいた適切な経理処理をしていくことが求められます。また、税務署やその他省庁とのやりとりは言葉も含め、なかなか自社だけで対応は難しいと思います。また、カンボジア特有の商習慣を掴んでいくこともなかなか簡単なことではありません。

例えばですが、カンボジアの税務調査では、日本のそれとは違い過度な拡大解釈によって、日本人にはとても理解がたいような多額の課税をされるケースも多々見受けられます。例えば、カンボジアで営業活動をしておらず、給与を支給していないカンボジア非居住者の日本人取締役の給与税をみな

して課税をするなどです。弊社でもそのようなケースは経験しておりますが、その際は、カンボジア非居住者で、営業活動はしていないことを証明するためパスポートの渡航履歴を中心に様々な書類を提出し、課税を免れたケースがございました。ただ、こういった様々なケースも税務職員の裁量によるところが多く、同じ方法で対応しても解決の再現性を保てない難しさもございます。そういったことを税務会計の知識のない自社スタッフだけで解決していくのはさら難しいと思います。

弊社ではこういったイレギュラーなケースが多いカンボジアの税務調査を豊富に経験しております。また、現金出納帳の作成、帳簿の作成から、毎月の税務申告、各省庁への届け出、申請など、お客様に寄り添い、スピーディーに安心価格で対応させて頂きます。

もし、何かお困りごとがございましたらお気軽にご相談ください。



フェイスインターナショナルタックスサービス

親身、安心価格、スピーディ、確実にをモットーに、カンボジアで10年以上の実績がございます。カンボジアでの会計、税務のことでお困りのことがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

☎ 010-267-377

🕒 8:30-17:00

🌐 <https://faithtaxservice.com>

✉ aoki@uesaka.ne.jp

カンボジアの会計、税務のことでお困りごとはありませんか？

私たちにお任せください！

親身 **安心価格** **スピーディ** **確実に** をモットーにしています！



弊社は、

日本の福井県にある上坂会計グループの一員です。

(<https://www.uesaka.ne.jp/>)



**Faith International
Tax Service Co.,Ltd.**

Tel. 010-267-377

E-mail/aoki@uesaka.ne.jp

URL/faithtaxservice.com

カンボジアで10年以上の実績！

Tax Agent
多教在籍

スイーツおじいの プノンペンおすすめスイーツ

今どきの若者は違うのかもしれないが、おじい世代としてはカップケーキなんぞと言えば、アメリカ女子が喜んで食べそうな大味な一品しか思い浮かばない代物であった。つい最近Glow Cakes and Coffee Phnom Penhに出会うまでは。こちらの店のショーケースにはかなりカラフルなカップケーキが並び、少々着色料に対してあまり好意的ではない人間からすると注文しづらいものもあるが、この度は極端すぎない色合いのものを数点トライしてみた。ジャムドーナツカップケーキは、シナモン風味のジャリジャリした砂糖の食感のある滋味深いドーナツに、控えめな甘さの手作りいちごジャムが入っており、それが上に乗っているリッチなバタークリームとよく合っていて感心する。上に乗っているドーナツマジパンが硬いのは御愛嬌といったところか。アップルブルーベリークランブルは、シャクシャク食感の薄切りりんごやブルーベリーの酸味のあるチーズ風味のケーキ生地

が上に乗っているクリームチーズがうまくとめていて完成度が高い。生地も上のクリームも全く異なる味わいなのはカップケーキ業界では当たり前なのかもしれないが、少々驚いた上、よく考えると普通のケーキだと思えばそういうこともあるかと改めて納得したりしてみる。モカトリュフカップケーキもモカ風味のバタークリーム、香ばしいピーナッツ、どっしりしたチョコケーキ生地の上に乘った生チョコっぽトリュフはそれぞれの要素が見事に一体となっていて素晴らしい仕上がり。そして、カップケーキといっしょに楽しむのであれば、English Breakfast Tea一択だろう。

しかもこちらの紅茶はTWGのものなので間違いない。おかわりの一杯は格安で飲めたりもする大サービス付きだ。軽やかなティータイム等に是非。



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。

職人佐藤

ランチセット \$6.8~

日本人オーナー
本格日本食レストラン
17:30-2:30 火曜日定休日

096 990 0055

#179, St.63, Sangkat Boeung Keng Kang 1, Khan Boeung Keng Kang

Facebook Telegram

鰻富士
Una Fuji

ランチセット \$9.9~

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



腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：中村 昭一
 出身：大阪府
 年齢：- 歳
 カンボジア歴：6ヶ月
 大阪、奈良の和食、寿司、焼肉店でMG及び料理人の経験して、プノンペンに来ました。

和牛 さいとう

☎ 010-854-871
 ⌚ 11:00-14:00/16:00-23:00
 📍 wagyusaitocambodia
 📱 wagyu.saito
 プノンペン リバーサイドの
 日本式BBQとステーキ、
 しゃぶしゃぶのお店です。



A5和牛 大判焼きすき \$9.8 (税別)



国産A5和牛を贅沢に使ったとろける焼きすき、サッと焼いて頂き、新鮮な生卵が入った特製たれにくぐらせて食べると、お口の中で溶けるように、ふんわりとろけるお肉は”絶品です”。是非是非、ご賞味下さいませ。



店主：島田 淳市
 出身：長崎県
 年齢：:39歳
 カンボジア歴：6ヶ月
 見た目通り、明るい食いしん坊です!お店でお待ちしております。



大入り御膳 \$18(税別)

大入 (OOIRI)

☎ 095-375-584
 ⌚ 11:00-14:30/17:00-22:00
 📍 大入Ooiri japanese restaurant
 📱 ooiri_bkk1
 日本食の基本、刺身をカットして握る、焼く、揚げるの全部が詰まった逸品です。



個室3部屋(8名様)ソファ席、カウンターと用途に応じてご使用できます!カンボジアで日本食が広まるお手伝いをしたいと考えてます。宜しくお願いします。



Assorted Sushi \$16.0



Assorted offer by chef sashimi \$15.0



beef fillet steak 200g with Japanese sauce \$20.0



Chichen cheese cutlet \$6.5



Assorted Grille Chicken 10 pieces \$10.0



Salmon teriyaki \$8.0



Junichi 日本人料理人

OPEN 11:00~14:30 ☎ 12302 Phnom Penh, Preah Trasak Paem St.
 17:00~21:30 (63), No 241 street 63 TEL:095 375 584



Facebook



Instagram



Japanese restaurant

- ✔ FREE Wi-Fi
- ✔ ABA QR 決済
- ✔ Visa/JCB card
- ✔ unionpay



10%OFF

Please show this ticket to the staff

Cannot be used in conjunction with other discounts.

JICAカンボジアリレー

Vol.6 カンボジアの体育事情と私が感じる課題



ボントラバエク高校サッカークラブ

これらの状況は一端でしかありませんが、このようにカンボジアの体育教育は走り始めたばかりなのです。課題は多いですが、現地の先生と協力しながら少しずつ改善していきたいと考えています。

また、私が体育やサッカーの指導現場を見させていたでいる中で感じることは、指導者と子どもの上に上位下達の関係が根強いことです。私の学校の先生には規律を重んじさせようとする余り、子どものプレー時間よりも整列の時間の方が長くなってしまふ先生もいます。サッカーの指導現場でも、椅子に座りながらトレーニングの指示をしている指導者や、チームが負けたときに罰走を命じる指導者、子どもたちが懸命に試合をしているのにも関わらず、ベンチでタバコを吹かしている指導者など、この国ではまだ「指導者としての在り方」というものが日本に比べて軽視されています。国の歴史的背景も大きく関係していることだと思ふので、私が変わることは難しいですが、私が関わる子どもたちには大人が子どもと共に伴走する姿勢を見せ、カンボジアのスポーツ界のために優れた人材を輩出する一助になりたいです。

私は2023年12月からJICA海外協力隊として、プノンペンにある「ボントラバエク高等学校」で体育教育の指導を行っています。

活動内容は、ボントラバエク高校に勤務されている体育担当の先生と協力しながら、体育授業の改善を行うことです。また、ボントラバエク高校のサッカークラブと私の学校を練習場としているナガワールドFCU-15の指導にも携わらせていただいています。短い期間ながらも、私が見せていただいているカンボジアの体育教育やスポーツの現場の事情を綴らせていただきます。

カンボジアでは2016年に中学校体育の学習指導要領が教育省に認定されたばかりで、それまでは単調な体操や整列などが授業で行われていました。そのため、新しい学習指導要領によって取り入れられた体づくり運動、リズム運動、器械体操、陸上、水泳、ボールゲーム、伝統スポーツの7領域20種目を指導できる

先生が少ないという状況があります。当然ではあるのですが、指導する先生が新しい体育の授業を受けた経験がないからです。



体育の授業の様子

私の学校の実態としては、一緒に授業を行なっている先生がルールや競技特性を理解している競技もあれば、ルールの理解すら乏しい競技もあります。そのような競技を子供達の前で自信を持って指導することはとても難しいことです。そのため、私が授業に入りながら先生ができないデモンストレーションを替わりに行い、授業終了後に先生と技能のデモンストレーションの練習をしています。



また、カンボジアでの生活をnoteに書いていますのでよろしければ読んでみてください。
<https://note.com/yutokikuchi1994>

JICA海外協力隊 プノンペン 体育 菊地雄登



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。



日本映画の期間限定配信、 始まります!

日本映画祭が終わったのも束の間、オンラインでも“映画祭”がスタートします。「Japanese Film Festival Online」と題した本事業は、6月5日(水)～7月3日(水)の期間、20本以上の日本映画と2作のテレビドラマシリーズが無料で視聴できるイベントです。

また、配信サイト上では、日本映画に関連する記事や、関連動画なども多数あるので、見ごたえ十分。期間内であれば、いつでも、どこでも、何度でも視聴できる上に、英語字幕などもついているので、海外の方でも楽しめるイベントとなっております。ぜひ、こちらのQRコードからチェックしてみてください、この機会に、日本映画の面白さを存分に味わってください!

【映画】6月5日(水)～6月19日(水)

銀河鉄道の父 ハケンアニメ! メタモルフォーゼの縁側 そばかす 線は、僕を描く 梅切らぬバカ 騙し絵の牙 マイ・ブローコン・マリコ 土を喰らう十二か月 劇場版 おいしい給食 卒業 ベイビーわるきゅーれ 第1回日本ホラー映画大賞(4作品) 花束みたいな恋をした ウェディング・ハイ ハンサム★スーツ 大名倒産 ジャングル大帝 劇場版 ほげますから、よろしく お願いします。～おかえりお母さん～ 二十四の瞳



【TVドラマ】6月19日(水)～7月3日(水)

下町ロケット 陸王



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.jpff.go.jp/>

📍 JFphn



カンボジア日本人材開発センター(CJCC)は、2024年2月22日(木)～25日(日)にかけて、日本大使館及び国際交流基金と共催でカンボジア最大規模の日本カンボジア文化交流イベントである「日本カンボジア絆フェスティバル」を開催しました。このイベントは、毎年2月に開催され、日本とカンボジアの文化・教育交流を図ることを目的とし、両国の文化、伝統、芸術を紹介・体験できる貴重な機会として親しまれています。

今年2024年はCJCCの設立20周年を記念し、「Memories for Our New Chapters」をテーマに掲げ、ビジネス・日本語、文化・教育交流事業を通して、両国の友好関係に貢献してきたCJCCの歩みを来場者に知っていただく機会にもなりました。

日本の文化では、浴衣の着付け、折り紙、生け花、書道、武道、阿波踊り、うどん作り、和太鼓体験等の伝統的な文化をはじめ、コスプレ大会、オーケストラなどモダンな文化まで幅広く体験をしていただきました。カンボジア文化では、伝統舞踊パフォーマンス、カンボジアの生け

花、武道、古代クメール文字の展示会などが行われました。

4日間に渡って開催された本イベントは、21,000人の来場者があり、例年以上の賑わいとなりました。これらご協賛企業、ブース出店者の皆様のご協力、そしてステージ出演者とボランティアの皆さまのご協力のおかげです。

次のCJCCの年間イベントである「七夕フェスティバル2024」は、7月12日(金)-14日(日)に開催が予定されています。その名の通り、日本の七夕の文化を体験してもらうために、短冊に願いごとを書いたり、日本食を体験したりすることができます。絆フェスティバル同様、多くのカンボジアの方々に日本の文化を体験していただけることを願っています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



(上) 絆フェスティバル2024開会式
(下) ブースの様子



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

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

✉ japandesk@cjcc.edu.kh (CJCCジャパンデスク)

☎ 089-700-650

🕒 8:00-17:00 (土曜日・日曜日・祝日は休館)

🌐 <https://www.cjcc.edu.kh/ja/>

📍 cjcc.fb

誰もが持つ「学びたい、働きたい」を後押し

特定非営利活動法人 難民を助ける会

Kazuya Omuro / Tomoko Ogasa

文:大室和也/小笠原智



(写真上)バリアフリー化によって補助具を使って自由に校内を移動できるようになりました(カンダール州)
©Yoshifumi Kawabata

(写真右)車いす工房では毎月20台ほどの補助具を製造(プノンペン)

(写真下)特別支援学級には多くの障がいのある児童が通います(カンダール州)

皆様、こんにちは！われわれAAR Japan「難民を助ける会」は、1979年インドシナ難民を支援するため発足し、現在は世界17カ国で難民支援や地雷・不発弾対策等を行っています。カンボジアでは、1992年以降、主に障がいのある人を支える活動を続けており、今回は現在の3つの取り組みをご紹介します。

車いす工房を通じた障がい者の社会参加
1994年、プノンペン郊外の国立リハビリテーションセンター内に車いす工房を設立。2006年に現地化しました。1970年代の内戦中に地雷により足を切断し、今は車いすを使っているスタッフも勤務しています。この工房では、NGOや政府機関からの注文に基づき補装具を製造、販売する事業と、貧困等により補装具の入手が困難な方に無料で提供する事業をしています。AARは彼らの主体的な活動を継続的に支援しています。



インクルーシブ教育の推進
カンボジア政府は2012年に国連障害者権利条約を批准していますが、学校設備、教員や地域住民の障がいに関する知識や理解、公的制度等に課題があり、障がいのある子どもたちが十分に学校へ通えていない現状があります。そのため、2013年よりカンダール州において、障がいの有無に関わらず全ての子どもたちが個々の特性やニーズに応じた適切な配慮を受けながら一緒に学ぶ「インクルーシブ教育」推進に取り組んでいます。AARは、教員や児童生徒だけでなく、地域住民とともに学校作りに関わることを大事にしており、誰もが適切で心地の良い教育環境となるよう努めています。

インクルーシブな就労
カンボジアは、近年安定した経済発展を記録していますが、障がい者の就労率は低く、置き去りにされていると言わざるを得ません。教育を受けた後も、引き続き地域社会の一員として共生していくことを目指し、障がい者の就労状況をより良いものにしていきたいと考えています。

AARはこれからも、障がいのある方々とともに、インクルーシブな地域作りをサポートしてまいります。

Association for Aid and Relief, Japan (AAR Japan)

特定非営利活動法人 難民を助ける会

✉ cambodia@aarjapan.gr.jp

🌐 https://aarjapan.gr.jp

f aarjapan

x aarjapan



AAR Japan [難民を助ける会]は、世界中の一人ひとりが「個性と人間としての尊厳を保ちつつ共生できる」社会を目指すことをビジョンに掲げています。

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



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

撮り鉄日誌 V0.6

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。

バタンバン駅周辺の撮影スポット

今回はいよいよ、私が一番得意な北線終点のバタンバン駅での鉄道撮影スポットをご紹介します!まず、鉄道の撮影は特に許可は不要で、バタンバン駅構内の線路上も歩いてOKですが列車が来ていないか十分注意しましょう。昼間の治安は良好ですが、夜の撮影はおすすめしなです。もちろん住民の方々はたくさんおられますので、警戒されないように挨拶は欠かさずが大切です。北線の旅客列車は毎日1日1便、13:00駅到着、15:00出発ですので午後の主な撮影地をどうぞ。スマホの動画撮影でも楽しめますのでぜひ!!

[数字はGPS座標]

- 1.南側第1踏切[13.094697775545205, 103.19382140245595]
- 2.南側第2踏切手前[13.09058828145681, 103.19317708826178]
- 3.南側第3踏切カーブ[13.083360240247986, 103.19332740855572]
- 4.南側第4踏切鉄橋[13.07974567172957, 103.20221457033504]
- 5.バンブートレイン駅南側[13.063589713592691, 103.21996076985192]



JAH院長がお教えます!

カンボジア🐾ペット事情

畜産の未来

以前プノンペンの薬屋さんに行ってカゴに入っていたウサギを見てお店のお母さんに「食べるの?」と聞いたらまじギレされた事がある。(ごめんなさい)

犬を食べる人もいたし、宗教的に豚を食べない人もいる。悪いとか良いとかでもない。まあ私は犬猫を絶対に食べたくはない。しかしながら、食べ物がなくタンパク源は必要ならば生きる為に食べなければ死んでしまう。

今は豊富にさまざまなタンパク源を取れるようになったという事。うまいまずいなどから食べる食べないになってきただろうし、日本では国産と海外産と言ったさらに健康へ気を使う文化へと昇華してきている。(日本では農場別や県産別にもなってるし)

カンボジアもどんどん動物性タンパク源が取れるようになり、日本と同じく産地や農場にもこだわる方がどんどんと増える。



カンボジアの牛と豚さんたち

今後は世界中が動物性タンパク質は悪とまで言う文化が今後ますます盛り上がるのかどうか。世界の人口増加で動物蛋白は昆虫を食べる方向性かも。人間は地球上の生態系を超越していくのだろうか?植物も綺麗な花を食べるのは悪になる日も近い?

色々議論があって獣医師として気になる点です。できれば犬猫に求める草食化を動物たちには求めないでほしい。肉食動物はたぶん草食動物にはならない。

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



国内サッカーシーズンが大詰めをむかえるなか、先日4/28にHun Sen Cup (フンセンカップ)の決勝がNational Olympic Stadiumで開催されました。Hun Sen Cupとは、カンボジア国内ではリーグ戦にならぶ大きな大会。2007年から実施され、カンボジア全土からチームが参加して優勝を目指し何カ月もかけて進行していくという、日本でいうところの天皇杯のような大会。大会名は元首首相に由来。そしてこの大会に優勝すると、Cambodian Super Cupというリーグ戦チャンピオンと対戦するカップ戦への出場権も獲得できます。

今年のHun Sen Cup、栄えある決勝にたどり着いた2チームはPreah Khan Reach Svay Rieng FC(スパイリエン)とPhnom Penh Crown FC(PPC)。スパイリエンはHun Sen Cupで過去最多の4回優勝を。PPCは今年のAFC国際大会で好調な結果を。もちろん両チームともに現在進行中(執筆時点)のリーグでトップ4によるプレーオフリーグに残っている強豪。否応なしに注目の集まるこのカードに、メインスタンドの席は試合数日前に既に完売。当日会場のOlympic Stadiumはキックオフ前から集まった観客により徐々にボルテージが上がってきます。その観客、なんと集まった数が29,769人。国内クラブチームによる対戦でこれだけのサポーターがスタジアムに集まるのは異例のこと。試合も白熱した展開となり両者を身体を

はってともに譲らず。ナイトゲームとはいえ30℃を超える熱帯夜のなか選手の疲労は激しくプレー続行が難しくなる選手も。そして

試合は延長戦、PPCの守備の一瞬の間を見事についたスパイリエンFCがフォワードにパスをつなげ、値千金のゴール。これが決勝ゴールとなり試合結果1-0でスパイリエンFCがトロフィーを掲げました。

大いに盛り上がったカップ戦。こうなってくると見ものは最後のタイトルとなるリーグ戦の行方となります。トップ4のプレーオフトーナメントに出場するチームは、Preah Khan Reach Svay Rieng FC、Phnom Penh Crown FC、Visakha FC、Boeung Ket FC。たくさんの日本人選手達も所属するこの全4チームのプライドをかけた戦いは、5月4日から始まり5月12日に最終幕を迎えます。シーズンをしめくくる試合、全選手達の健闘に期待したいと思います!

カンボジアサッカーよもやま話 Focus

カップ戦の栄冠はスパイリエンFCに!



ソリヤ フットボール

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

✉ taisaito.ffe@gmail.com

📘 Soriya.Football

✂ @soriya_football



齊藤 泰一郎

カンボジアお魚だより

漁村に住んでいると、普段は食べないが美味しい魚がいる。その一つが「ナギナタナマズ」だ。市場を歩いていると、スレイスレイ(お姉さんたち)が一生懸命にスプーンで魚の身をこそげ落としている姿を見かける。スリスリと身をけずり、すり身の山を作っていく(写真1)。

ナギナタナマズは日本にはおらず、馴染みが薄い魚かもしれない。でも、カンボジア・タイ・ベトナムではよく見かける魚だ。特にカンボジアは、バイヨン遺跡の壁画に描かれるほど古くから身近な魚だ(写真2)。漁村の水揚げ場をぶらついてみると、綺麗な斑点を持つ、大きなナギナタナマズが目をはき。はかりで2kg以上ある個体は、すり身にされたり、高級店に売られたりす



①スレイスレイ達が作るナギナタナマズのすり身。(2023年10月ストウトラエン州)

「裸の魚」 ナギナタナマズ

「ナマズ」と名前についているが、いわゆるナマズとは別系統の魚だ。觀賞魚として有名なアロワナと近縁の、オステオグロッサム目に属する魚だ。見た目がナギナタナマズのようなからそのまま②バイヨンに描いてあるナギナタナマズナギナタナマズと呼ばれているのだろう。英語名もナイフフィッシュと呼ばれており、ナイフ=ナギナタ、ナマズ=フッシュだ。一方カンボジア語では、「裸の魚」(トライ・スラト)と呼ばれている。鱗が無いからだろうか。



市場をさらに歩く。ナギナタナマズは薄く伸ばされ、さつま揚げにされる。裸一貫で揚げられ美味しい。研究の分野で、裸一貫の状況で、もがいている自分を考えさせられる。ナギナタナマズのように、揚げて(方法)旨みがでる(目的)研究をしたいものだ。

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

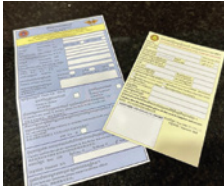
📘 Ryuju Okada



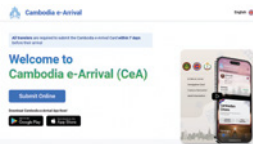
カンボジア旅情報

【カンボジア、Eアライバルカード稼働情報】

2024年2月19日よりプノンペン空港でも、E-Arrival Card が稼働始めました。現在、空港内にタブレットが数台設置されており、そちらでパスポートをスキャンすると、ほぼ自動入力され、あとは宿情報など入れると完了。



ビザ申請、入国審査、ヘルスチェック、税関まで連動しており情報は自動転送されているため、パスポートを見せるだけで、大丈夫となっています。



また、ご自身のスマホやパソコンでも入力が可能となっており、その場合はQRコードをスクショしておけば大丈夫です。ちなみに入力画面には日本語設定もあります。

2024年6月30日までは、従来通り、アライバルカード（紙）への記入でも大丈夫ですが、7月1日以降はオンラインのみに統一される予定となっています。

クロマー編集部

カンボジア人向け

訪日観光旅行・視察各種手配

有資格者、専任担当者による無料相談行っています。

- ▶ 訪日ビザ取得代行サポート
- ▶ カンボジアパスポート発行サポート
- ▶ JRバス引換券発行
- ▶ SIMカード、Wi-Fiレンタル
- ▶ ホテル、通訳、車両、航空券手配
- ▶ スタディツアー/ホームステイ手配
- ▶ メディカルツアー/ MICEイベント手配

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？弊社は日本でもライセンス取得済み旅行会社であり、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、学生向けスタディツアーまで、お気軽にお問い合わせください。

日本語可！通訳、車両、ビザ、航空券等、各種手配
Krorra Tours

クロマーツアーズ

012-890960 / 099-890960
cambodia@sketch-travel.com



krorratourspp 099-890960

シェムリアップ発 ガイド、車付き、人気のアンコール遺跡ツアー

大人気
62s
アンコールワット△
タジローーム
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
55s
ラピエタを彷彿！
磨崖寺院
人気森遺跡！半日ベンメリア

大人気
106s
アンコールワット
朝日、バイロン
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

大人気
115s
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

お薦め！
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！プレアウイヒア

お薦め！
170s
第3の世界遺産！サンボプレック

大人気
22s
ダイナー
ブッシュショー
無形文化遺産 アプサラダンス

日本語で
簡単予約！



LINE



シェムリアップ ☎ [855] 12-890960
krorratours ☎ [855] 15-890960

⇒ その他のツアーは裏表紙に!!



Professional Renovation Shop



代表取締役社長
角野博史
大工歴29年

日本で工務店18年の経験と実績
日本クオリティの設計デザイン、施工管理
引き渡しまでワンストップ受注
アフターフォローまで是非お任せ下さい



ご相談・お見積もりはこちら



096-752-0233

buddybuddybuddies.info@gmail.com



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 8:00-17:00
料 10\$ (6歳以下無料)



プノンペン国立博物館

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。館内はブレアンコ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・プノン

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。卒塔婆にはポニャヤ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 7:30-13:30
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年に建造のアルデコ様式の特徴的なスタイルが目を引くプノンペン最大の市場。世界でも指折りの大きさのドーム型市場で、日用品、食品などありとあらゆるものが売られている。観光客のほか地元客でも溢れている。



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、メコン河を上した小島「コッ・ダイ」にあるシルク織り村。フェリーに乗ってわたると田舎風景や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。



プノンペン・サファリ

トラの火の輪くく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る。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

プノンペンから北に約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

プノンペンから120km、コポンスプ州の山にある国立公園。公園内にはVキリロムリゾート、テマパークやチョンゴク滝、ホテル、レストラン等もある。民泊体験なども楽しめる。

料 --



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

プノンペン駅発バット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、ワットプノン近く、リバーサイドにあるプノンペ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

在外国人に人気のプチ歓楽街。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、夜にとても活気があるエリアとなる。店舗もよがるが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み、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、デイ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。追加できゆりを使ったフェイシャルケアなどがあつたりする。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

シエムリアップ

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。バスで5時間(10~15\$程度)、288km。鉄道移動可能。



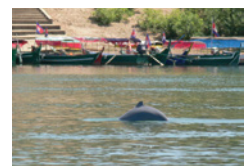
カンポット&ケップ

ポーコー国立公園、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

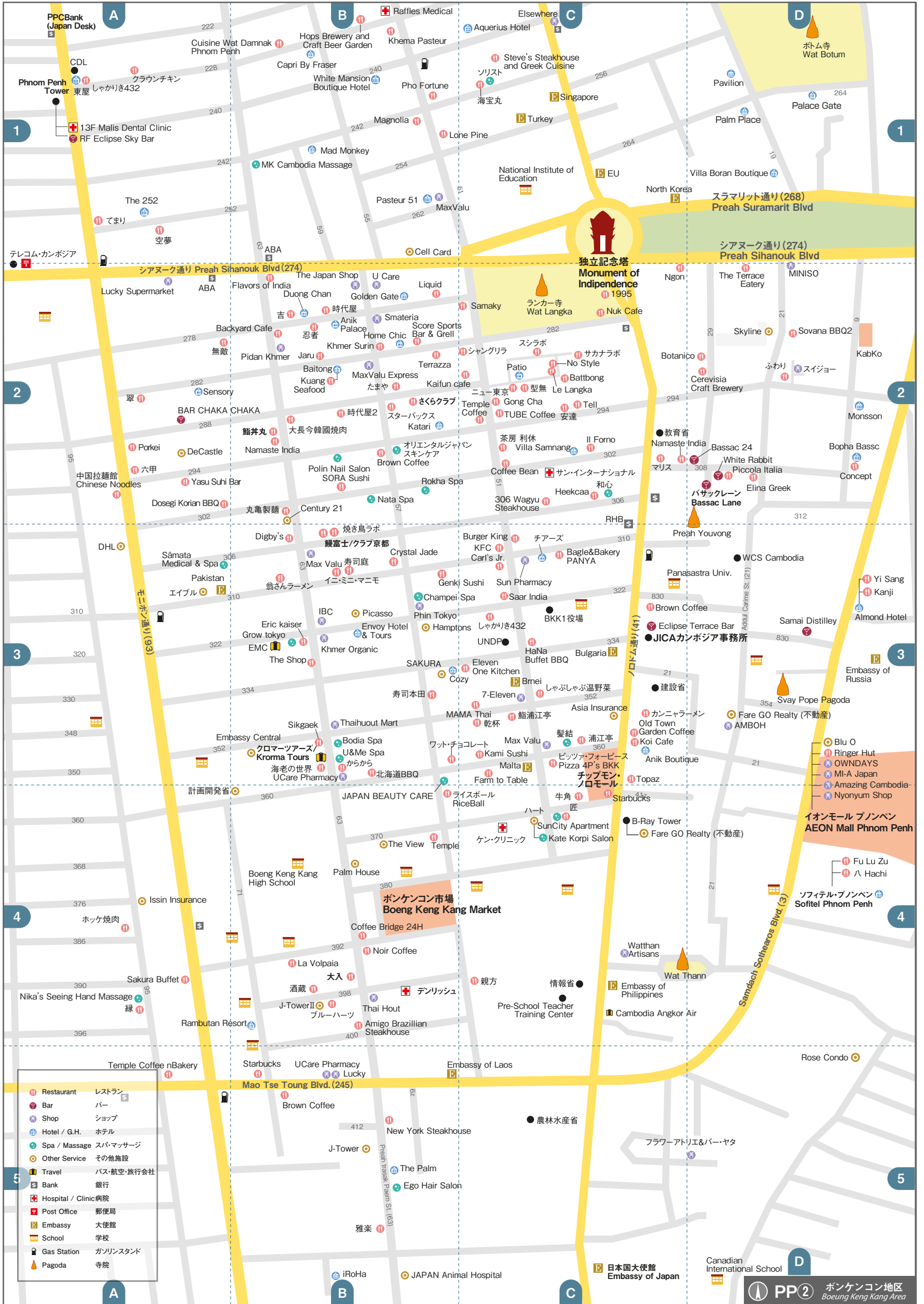
山岳民族、象、滝、コーヒー園など手つかずの自然が残る。モンドルキリはバスで6時間(12~17\$)、380km程度。時期により結構寒い。ラタナキリはバンで8時間(14~19\$)、482km。





- 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

- 1F Mi-A
- 1F AMAZING CAMBODIA
- 1F Nyonyum Shop
- 1F OWNDAYS
- 2F Kintan Buffet
- 2F 名城酒家



独立記念塔
Monument of Independence

ボウケンコン市場
Boeung Keng Kang Market

イオンモール プノンペン
AEON Mall Phnom Penh

- 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



「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
理事 中間貴恵

2024年4月1日(月)、カンボジア・プノンペンにて一般社団法人日本カンボジア協会(以下、JCA)のカンボジア事務所開所式が開催されました。2023年9月にヘン・スアー労働・職業訓練省大臣より日本側の窓口として事務所を設立してはどうかと提案して下さったことがきっかけとなり、多くの方のご協力、ご支援をいただきながらこの日を迎えることができました。

JCAも今年設立61年目を迎えます。同時に2014年に一般社団法人に移行(内閣府所管)すると共に高橋文明大使が7代目就任、10年の節目でもあります。ヘン・スアー労働・職業訓練省大臣、内務省のマオ・チャンダラ國務長官からは、JCAのこれまでの活動をカンボジアと日本の包括的戦略的パートナーシップの関係性強化であると功績を称えていただきました。また、植野篤志駐カンボジア大使より、「JCAは日本とカンボジア



間の協力を促進する日本で唯一の全国的規模の民間団体であり、これまでごみ収集車の寄与、日カンボジア友好70周年記念として王宮前での花火など日本と

カンボジアの友好関係に大変貢献してくれています。事務所開設を機会に日本の中小企業によるカンボジアへの投資が拡大することを期待しています」とご挨拶いただきました。式典にはJICA讃井所長、JETRO春田所長、JBAC福原会長及び日本からのJCA会員様をはじめとし多くの方にご出席賜りまして、心より感謝申し上げます。カンボジア視察訪問中の岡山県浅口市より特産品の日本酒も振る舞われ、参加者の皆さま同士交流も深まっていました。

カンボジア事務所の場合は、プノンペンの中心地より車で約20分ほどの場所に位置しています。4階建オフィスの内、現在は1階のみオープン。室内は法人会員の企業紹介、パンフレット設置、サンプル紹介、活動写真展示コーナーがあり、中央のソファ席は皆さまの商談・ミーティングの場としてご利用いただけます。現地スタッフも駐在しておりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

会員の皆様からも多数素敵なお花をお贈りいただき、誠にありがとうございました。今後も日本とカンボジアのプラットフォームの一つになれるよう鋭意努力して参ります。



協会ウェブサイト↑



銀行口座開設ツアー

- ▶ ABA ▶ ACLEDA BANK
- ▶ CANADIA BANK ▶ SBI LH
- ▶ J TRUST ROYAL BANK
- ▶ KB PRASAC ▶ Phillip Bank
- ▶ SATHAPANA Bank ▶ PPCBankなど



カンボジアの銀行口座開設、証券口座開設サポートを行っています。経験豊かな日本語スタッフが銀行にご同行いたします。

また、多くの銀行はカンボジアへの訪問が必要ですが、一部の銀行は日本にいながらの開設も可能です。

*必要な書類、ビザなど開設にあたり条件がございます。料金等詳細はお問い合わせください。

クロマーツアーズ

cambodia@sketch-travel.com

099-890960

krormatours

日本語でどうぞ!



krormatourspp 099-890960



今回のお得な長期車両リース情報

アルファード
アバンザ
ハイランダー
カムリ 等

980 \$ ~ /1ヵ月



1日から、中期～長期、仕事用、家族用向け、運転手付き車両レンタル。契約後も日本人スタッフにより定期的なヒアリングを行い、運転手に対するご不満など、調整を行いますので、ストレスフリーでご利用いただけます。(保険完備)

運転手付き車両レンタル

クロマーツアーズ

日本語でどうぞ!

cambodia@sketch-travel.com

099-890960

krormatours



krormatourspp 099-890960



プノンペン 日本人学校だより

ともに みがき はばたく子
～知恵を磨き、心を耕し、身体を鍛え、世界に生きる～



この4月にプノンペン日本人学校長に着任しました伊藤潔と申します。真上から降り注ぐ力強い太陽、エネルギッシュな人々の営み、ビールと相性のいいおいしい料理、一見無謀なようで実は合理的に譲り合っていく車とバイクたち・・・新たな発見の日々が楽しくてたまりません。

このカンボジアに開校し、今年で10年目の節目を迎える本校ですが、新学期がスタートし、毎日子供たちの笑顔と真剣な学びであふれています。長く教育に携わってきた私ですが、本当に魅力的で素晴らしい子供たちと教職員集団を任せていただいたと、今幸せを感じています。

まだ始まったばかりですが、「いいな」と思った点を率直に述べたいと思います。

- 子供たちの学ぶ姿勢、規律ある態度が育っています。
- 学年を超えて、みんな仲良しです。
- 職員集団のチームワークが素晴らしいです。
- 一人一人に目が行き届いています。
- 運営委員会、PTA、バス会、大使館、日本人会等、素敵な大人たちに支えられ、大事にされている学校です。

5月9日には、恒例のお迎え遠足を計画しています。公園での遊びとトレンサップ川クルージングが予定されています。行事を経験して子供たちがどんな成長を見せてくれるのか、今から楽しみで仕方ありません。

校長 伊藤 潔

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

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

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



プノンペン補習 授業校だより

「一丸となってコロナ禍を乗り越えた補習校」

これまでの連載で補習校の良さについて様々な方の体験を通じてお伝えしてきました。保護者が中心となって一生懸命運営している補習校が、多くのお子さんにとって大事な場であることもわかって頂けたでしょうか。

ですがこれまでの運営は必ずしも順風満帆ではありませんでした。私も保護者として運営委員長をボランティアで勤めていますが、その中でも数多くのピンチがありました。その中でも特に大変であったコロナ禍をどう乗り越えたのかという話をします。

コロナ禍は補習校のささやかな日常をあっけなく破壊しました。学校を開ける見通しも立たず、日本に帰国される家庭も多い中、生徒は半分に落ち込み、経営も赤字転落。その状態が続けば存続も危ぶまれる、という事態に。

とにかく手探りの状況の中で、日本人会や日本人学校とも

連携し、カンボジア教育省とのやりとりも続けながら、オンライン授業などにも必死で取り組み続けました。学校が再開してからも、どうすればより安心安全な教室で、質の高い授業を提供していけるのかという問題に一丸となって取り組み続けました。

そしてとうとう今年は生徒数がコロナ前を越えることができました。ちなみに学費の支払いから何からオンライン化するといった怪我の功名も。

これはひとえに補習校を信じて通い続けてくれた子ども達、一生懸命汗をかいてくれた教師、事務局、保護者の皆さんをはじめとした日本人コミュニティの皆さんのおかげです。これからも子どもたちのより良い学びと繋がりの場を提供できるように運営を頑張っていきます。

青木健太(運営委員長)

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

カンボジア祝日情報とプチ情報

モニク前王妃誕生日

1936年6月18日、ノロドムモニヤットシハヌーク妃(旧名:パウルモニクイヅ)が誕生。稀にみる美女と称されていた彼女がシハヌーク元国王と結婚したのが1952年、そしてその翌年1953年にシハモニ現国王が誕生、1954年にはナリンドラボン王子(1953-2003)を出産した。

彼女の父(第二次世界大戦で戦死)はフランスとイタリアの血統で、母はブノンペン生まれであった。生まれた場所はフランス植民地であったベトナム・サイゴン(現ホーチミン)である。



祝日情報

- | | | |
|----|-----|-----------|
| 5月 | 14日 | シハモニ国王誕生日 |
| | 22日 | 仏誕節 |
| | 26日 | 農耕祭 |
| 6月 | 18日 | モニク前王妃誕生日 |



カンボジアティータイム

CAMBODIA・TEA TIME

ノムトムーン カンボジアの伝統銘菓

原料は、クビオカ、塩、ゴマ、たまご、ココナツミルク、パームシュガー
全てカンボジア産・オーガニックです。



毎朝搾りたての
ココナツミルク使用
風味やサイズを各種取り揃えています。

炭火を使って一本一本
丁寧に焼き上げています。



カンボジアの
豊かな自然を活かした
素朴な味わいを
お楽しみください。



Phnom Penh

ニュウニョムショップ イオン!
アメージングカンボジア イオン!
プノンペン国際空港

Siem Reap

本店 チャーミングシティ Tel/Telegram
オールドマーケット 092-671-928
シエムリアップ空港 日本語可



オタクが司見たカンボジア

2. 屋台の兄ちゃんに急に命令された話

安住だいich@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
ライムシェイクも美味です!



カンボジア便利情報

時差

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

電気

電圧：220V(ボルト) 周波数：50Hz(ヘルツ)
日本の家電製品を利用するには変圧器が必要。コンセントの形状は様々だが、日本のものと同じ[A]タイプと[C]タイプが主流。差込口は両タイプ共用型。もしAタイプが差込みにくければCタイプを間に噛ませるとよい。



ユニバーサルタイプの差込口
(A・C共用可能タイプ)

衛生と食事

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

通貨・両替

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

銀行

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

交通事情

三輪のリキシャ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 夜間及び休館日
061-799-883 023-217-161

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 consulpj.rep@re.mofa.go.jp

緊急連絡先

夜間及び休館日
023-962-664

カンボジアの警察は休日があるので注意!

市警察外国人課

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

シェムリアップ ツーリストポリス

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

プノンペン ツーリストポリス

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

消防

666 / 012-999-999(共通)

カンボジア医療機関

プノンペン Phnom Penh

ケン・クリニック

Map ②C-4

Ken Clinic

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

Add No.14A, St.370, BKK1 Tel 023-223-843
Web www.kenclinic-cambodia.com/

サン・インターナショナル・クリニック

Map ②C-2

Sun International Clinic

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

Add No.18, St.302 Tel 069-268-060 / 092-116-613
Web www.siclinic.com/jp

サンライズ・ジャパン・ホスピタル

Map ①D-2

Sunrise Japan Hospital Phnom Penh

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

Add 177E, Kola Loum St. Tel 023-260-152
Web www.sunrise-hs.com/index.php/jp/

ラッフルズ・メディカル・カンボジア

Map ②B-1

Raffles Medical Cambodia

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

Add No.161, St.51 Tel 012-816-911/023-722-058
Web www.rafflesmedicalg.com

ロイヤルプノンペン病院

Map -

Royal Phnom Penh Hospital

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

Add No. 888, Russian Blvd. Tel 023-991-000
Web www.royalpnompennhospital.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.royalangkorphospital.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

大入 OOIRI  
熊本県発、日本人シェフの居る店。鮓、刺身、焼き鳥からお好み焼きまで楽しめる。
☎ 095-375-584 ㊦ No.241, St. 63, BKK1


イザ IZA (Rosewood Hotel) 
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

イニミニニモ Eeny meeny miny moe 
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  
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 
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 
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 緑 YEN 
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 
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 
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 
定食メニューも豊富な、海鮮 & 鮓居酒屋。
☎ 023-901-373 ㊦ 09 Oknha Pich St.(242)

型無 Katanashi 
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 
リバーサイドにあるお洒落な日本料理店、外国人にも人気。
☎ 085-759-884 ㊦ No.173, 175 Preah Sisowath Quay

からから KARA KARA 
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 
しっとりとした雰囲気が素敵なお高級店、個室ありでビジネス会食にも。
☎ 023-210-428 ㊦ No.283, St.63

牛角 Gyu-Kaku 
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 安達 Adachi Japanese Restaurant 
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 
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 
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 
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 
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 
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 


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

鮓丼丸 Sushi Donmaru  
日本人鮓職人がいる鮓&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 
日本クオリティの鮓が食べられる、高級寿司店。
☎ 061-809-955 ㊦ No.179, St.63, BKK1


空夢 Soran 
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 
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 
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 
日本人鮓職人がいる鮓&日本料理店。天ぷらや焼き鳥、カラオケもある。
☎ 093-839-647 ㊦ No.54, St.288, BKK1


千鳥 CHIDORI JAPANESE IZAKAYA YAKITORI 
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 
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 
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 
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 
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 
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 
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 
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 
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 
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 
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 
日本風焼肉&ステーキレストラン。刺身、鮓、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 
バインホテル内のタイ料理店、看板メニューはプーパッポンカレー。
☎ 023-230-599 ㊦ Samdach Louis Em St.(282)

クイジーン・ワットダムナック Cuisine Wat Damnak Phnom Penh 
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 
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 
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)

食べる

買う

癒す

体験する

泊まる

暮らす

- ソンボック Sombok Restaurant** ⑨①C-3
高級クメール創作料理店、ビジネス会食にもOK。
☎ 093-575-157 ② No.1, St.154, Preah Sisowath Quay
- タイタニック Bopha Phnom Penh Titanic Restaurant** ⑨①C-3
船を模した店内が特徴の川沿いにあるクメール料理。
☎ 023-427-209 ② Preah Sisowath Quay
- ニセット NESAT Seafood House** ⑨①C-5
美味しいシーフードがリーズナブルに食べられる人気店。
☎ 077-683-003 ② St.446
- マリス Malis** ⑨②C-2
市内随一の高級クメール料理店、お客様が来た時に◎。
☎ 023-221-022 ② No.136, St.41
- ラバブ・レストラン Labaab Restaurant** ⑨①C-3
メコン料理と銘付いた淡水魚料理が自慢のクメール料理店。
☎ 012-955-661 ② 81 E2 Preah Monivong Blvd.(93)
- ル・ロイヤル (Raffles) Le Royal** ⑨①C-2
ラッフルズホテル内にある、宮廷料理を提供する高級店。
☎ 023-981-888 ② St.92

- 食べる Western Restaurant** 西洋料理
- ケマ・レストラン・ラボステ Khéma Restaurant La Poste** ⑨①C-3
落ち着いた雰囲気のカジュアルフレンチレストラン。
☎ 015-841-888 ② Preah Ang Eng St. (13)
- テル Tell Restaurant** ⑨②C-2
老舗のドイツ&スイス料理店、自家製ソーセージは必食。
☎ 081-722-282 ② No.49, St.294, BKK1
- トパーズ Topaz** ⑨②C-4
大人の雰囲気漂う高級フレンチ。個室も有り接待に◎。
☎ 023-221-622 ② No.162, St.41
- トラットリア・ベッロ Trattoria Bello** ⑨①C-6
日本人経営のレストラン。欧米人が多く来店。
☎ 096-341-0936 ② No.17C, St.460
- ニューヨーク・ステーキハウス New York Steakhouse** ⑨②B-5
正統派アメリカンステーキハウス、上質なお肉を食べるならここ。
☎ 023-987-500 ② No.264, Preah Trasak Paem St. (63)
- パレス・ドウ・ラ・ポステ Palais de La Poste Restaurant** ⑨①C-1
植民地時代に郵便局だった歴史的建物のフレンチレストラン。
☎ 011-735-576/016-735 - 576 ② Next to Post office, No.5, St. 102

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

- 食べる Chinese Restaurant** 中華料理
- エンペラーズ・オブ・チャイナ Emperors Of China** ⑨①C-4
飲茶が楽しめる中華料理店。
☎ 070-837-238 ② No.19, St.163
- オールドパレス Old Place Seafood Restaurant** ⑨①B-5
ツアーやビジネスにも使われる、本格中華レストラン。個室もある。
☎ 012-556-292 ② No.113C-D, Mao Tse Toung Blvd.(245)
- クリスタル・ジェイド Crystal Jade BKK** ⑨①B-3
落ち着いた雰囲気香港料理店。
☎ 093-850-777 ② St.57 corner St.310
- フルズ Fu Lu Zu** ⑨②D-4
ソフィテル内にある高級中華料理店。
☎ 023-999-200 ② 26 Old August Site Sotheaors Blvd.
- 鹿港小鎮台菜餐廳 Lu Gang Xiao Zhen** ⑨①B-3
羽根つき餃子が人気の、安くて美味しい台湾料理店。
☎ 017-982-231 ② No.30, St.225

- ピッツェリア・マッテオ Pizzeria Matteo** ⑨①C-6
日本人オーナーの本格イタリアンレストラン。
☎ 070-370-672 ② No.21Eo, St.766
- ピッツァ・フォーピース Pizza 4P's Phnom Penh** ⑨②C-3
ベトナムの人気ピザのお店がカンボジアに登場。自家製プラータのピザは絶品。
☎ 089-242-264 ② F02-01 Preah Sisowath Quay
- ブション Bouchon Wine Bar** ⑨①C-3
ワインが豊富な本格フレンチワインバー、コロニアル建築でお洒落な店。
☎ 077-881-103 ② 82 Oknha Ket St.(174)
- ペペビストロ Pépé Bistro** ⑨①D-3
在住者に人気の個性派フレンチビストロ。
☎ 087-911-871 ② St. 13, No.223
- ボタニコワイン&ビアガーデン Botanico Wine & Beer Garden** ⑨②D-2
室内と屋外のビアガーデンがあり、クラフトビールが楽しめる。
☎ 077-943-135 ② 9B St.29
- ホップス クラフトビアガーデン Hops craft beer garden & Restaurant** ⑨②B-1
マイクロブルワリー併設の、クラフトビールが楽しめるビアガーデン。
☎ 093-999-014 ② No.17, St.228
- ルボワン カフェ&ビストロ Le Point Cafe&Bistro** ⑨①C-4
日本人オーナーの洋食店、正統派の洋食が楽しめる。
☎ 077-974-921 ② House 10, St.208

- 食べる Asian Restaurant** アジア料理
- シグゲ Sikgaek Korean Restaurant** ⑨②B-3
夜は高級韓国料理店、ランチはリーズナブルに楽しめる。
☎ 011-238-933 ② House 231, St.352 & 63, BKK1
- 大長今韓国焼肉 BKK1 BKK I Dae Jang Geum Restaurant** ⑨②B-2
本格的な韓国焼肉が楽しめる韓国料理店。
☎ 012 - 576 - 147 ② St.63, No.176, BKK1
- トンキン・ガーデン Tonkin Garden** ⑨①D-5
高級ベトナム料理店、店内にステージもありパーティーにも使える。
☎ 097-656-4794 ② Next to BIDD Bank, No.2, St.462
- ママ・タイ MA MA THAI Restaurant** ⑨②C-3
洒落た雰囲気のタイ料理店、クメール料理とのフュージョンに近い。
☎ 092-761-110 ② St.352, St.19, BKK1
- ンゴン Ngon Restaurant** ⑨②C-2
独立記念塔近くにある、老舗のベトナム料理店。
☎ 023-987-151 ② 60 Preah Sihanouk Blvd.(274)

- 食べる Other Restaurant** その他
- タージマハル Taj Mahal Restaurant** ⑨①C-3
本格的なインド / パキスタン料理がリーズナブルに食べられる。
☎ 016-961-833 ② E0-125, St.36
- ナマステインディア Namaste India Restaurant BKK** ⑨②D-2
落ち着いた雰囲気インド料理店。
☎ 076-626-2783 ② 177 St.63 Corner St.294
- メキシカーリバーサイド Mexicano Riverside** ⑨①D-3
リバーサイドにあるメキシカン料理店、ボリュームたっぷり。
☎ 087-834-738 ② 277A, GF, Preah Sisowath Quay Blvd



11周年記念として、6月26日から31日までご来店のお客様に最初のボトル半額と粗品をプレゼント致します。



**日本語、英語を話せる
スタッフ20人以上在籍**



**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、
お待たせせずにご案内できます。

**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**   **②B-2**
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
- クラブ京都 Club Kyoto**   **②B-3**
本格的な日本食を楽しみながら、楽しめるスナック。最新カラオケ完備。
☎ 096-896-5390 ㊦ #37A, St. 306, BKK1(UNAFUJI)
- エクリプス・スカイバー Eclipse Sky Bar**  **②A-2**
高層ビルの屋上にある 360°パノラマ景色が楽しめるスカイバー。
☎ 023-964-171 ㊦ Phnom Penh Tower, 23rd FL, 455 Preah Monivong Blvd.(93)
- オーディン・バー Odin bar**  **②B-2**
お酒の種類が豊富な、和食バー。
☎ 078-772-210 ㊦ No.50, St.306, BKK1
- ソラ SORA (Rosewood Phnom Penh)**  **②A-1**
高層階のラウンジ・バー、屋外バーカウンターからの眺めは最高。
☎ 023-936-860 ㊦ Rosewood Phnom Penh 37F, 66 Monivong Blvd.
- バー・チャカチャカ BAR CHAKA CHAKA**  **②A-2**
日系の落ち着いた雰囲気のある隠れ家バー、2 件目にピッタリ。
☎ 070-242-254 ㊦ St.288, BKK1
- バサック 24 Basac 24 Lounge & Bar**  **②D-2**
日本人オーナーが経営するバー、イベントも開催。
☎ - ㊦ St.308, Basac Lane
- マウシム MAWSIM**  **①C-3**
日系クラブジメメーカーが運営する隠れ家ジン・バー。
☎ 098-420-205 ㊦ Sk. Sras Chhork, St.108
- ブルーハーツ Blue Hearts**  **②A-2**
日本人経営のミュージックバー。在住外国人が多く集まる人気店。月曜定休日
☎ 096-900-8844 ㊦ #129, St.398, BKK1

- 食べる Cafe & Bakery** **カフェ & ペーカリー**
- Jブレッド J Bread**  **.....**
日系ペーカリー、メロンパンなどの菓子パンも販売。
☎ 081-552-208 ㊦ St.1986
- シェ・シゲ ストロベリーファーム Chez shige Strawberry Farm**  **①C-6**
日本人パティシエのケーキ屋、中でもショートケーキが人気。
☎ 096-223-3625 ㊦ St.103








プノンペン最大の日本人キャストを目指す、CLUB KYOTOオープン。日本語を話せる美人なカンボジア人キャスト多数在籍。

鰻富士を8時からキャバクラとして営業おりますので、本格的な日本食を楽しみながら、綺麗な女性と楽しいひと時を過ごせます。

最大20名のVIPルームを初め、大小の個室から、スナック感覚のカウンター迄ございますので、用途に合わせてご利用頂けます。

各種宴会、プライベートの飲み会、1人でのくつろぎ!!





#37A, St. 306, BKK1(UNA FUJI)

LINE

Facebook

TEL: 096-896- 5390

- バックヤード・カフェ Backyard Cafe**  **②B-2**
住者に人気のカフェ、フルーツたっぷりのスムージーボールが人気。
☎ 0968-534-334 ㊦ No.159, St.63
- ふわり Fuwari**  **②D-2**
日系スーツショップ、ふわふわロールケーキが絶品。
☎ 092-766-632 ㊦ 25 Oknha Chrun You Hak St.(294)
- ベーグル&ペーカリー バンヤ Bagel & Bakery PANYA**  **②C-3**
菓子パンメニューが豊富な日系ペーカリー、飲み物も販売。
☎ 010-805-770 ㊦ 14, Room A, St.310, BKK1
- ワット・チョコレート WAT chocolate Phnom Penh**  **②B-3**
カンボジア産のカカオを使った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**  **②C-1**
コットンやリネンのシンプルなデザインの服を扱うブティック。
☎ 078-770-377 ㊦ 54 Preah Ang Phanavong St. (240)
- スイジョー Sui Joh**  **②D-2**
日系テラー、中でもテラーメイドのシャツが大人気。
☎ 017-230-583 ㊦ No.25Z, St.294
- ザ・ジャパンショップ The Japan Shop**  **②B-2**
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料店。
☎ 096-888-3388 ㊦ St. 57, BKK1
- オウन्दーズ OWNDAYS**  **②D-4**
イオンモール内にある日系メガネチェーン店、日本と同じサービスが受けられる。
☎ 023-986-405 ㊦ No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)
- 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**  **②C-3**
日本の薬も取り扱っている日系薬局。
☎ 088-314-8150 ㊦ No.8CEo, St.310
- フラワアトリエ & バー・ヤタ Flower Atelier&Bar YATA**  **②D-5**
日本人フロリストのオーダーメイド専門花屋、Bar としてイベント出店もしている。
☎ - ㊦ No.11, St. Sothearos
- ミア MI-A Japan**  **②D-4**
イオンモール内にある 8000 リエル均一ショップ。
☎ 077-666-814 ㊦ No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)
- メガネ・パリティキ・カンボジア Paris Miki Cambodia**  **①C-3**
日系大手メガネ店のカンボジア 1 号店。
☎ 096-842-2064 ㊦ No.82A, St.154, Phsar Thmei III
- モニュメント・ブックス Monument Books**  **①C-3**
洋書やデザイン書籍、文具も扱う大型書店。
☎ 023-217-617 ㊦ Preah Norodom Blvd.(41)
- ユーケア・ファーマシー UCare Pharmacy Mao Tse Toung**  **②B-5**
薬剤師が常駐するフランス系のドラッグストア。
☎ 095-888-532 ㊦ 29 Mao Tse Toung Blvd.(245)

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

買う	Souvenir	お土産
アメージング・カンボジア	Amazing Cambodia	📍 ②D-4
カンボジアの素敵で上質なお土産が買えるお店。		
☎ 099-439-879	🏠 No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)	
クラタ・ペッパー	Kurata Papper	📍 ①A-3
日本人がカンボジアで有機栽培している胡椒の専門店。		
☎ 012-842-970	🏠 No.35B, St.606, Toul Kork	
クラタペッパー 2 号店	Kurata Pepper 2 Toul Tompong	📍 ①B-5
ロシアンマーケット近くにあるクラタペッパーの 2 号店。		
☎ 081-737-737	🏠 No.149, St.444	
スマテリア	Smateria	📍 ②C-2
デザイン性の高いリサイクル素材で作手したバッグを販売、お土産にも。		
☎ 023-211-701	🏠 No.8Eo, St.57	
ニョニウム・ショップ	Nyonyum Shop	📍 ②D-4
カンボジアメイドの雑貨や食品を集めたお土産物店。		
☎ 012-500-052	🏠 No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)	
カンボジアティータイム	Cambodia Tea Time	📍 ① -
伝統菓子ノムトムーン。手作りで個包装されており、ばら撒きお土産としてもいい。		
☎ 092-671-928	🏠 Siem Reap (空港、ニョニウム、アメージングなどで販売)	

癒す	Beauty Salon & Aesthetic	ビューティーサロン & エステティック
イル・ヴリール	IL BRILLE	📍 ①C-2
日本にもお店がある美容サロンのカンボジア店。		
☎ 081-749-769	🏠 Hotel GF, 53 Preah Monivong Blvd. (93),	
髪結	Camiyui	📍 ②B-3
日本人美容師常駐の日系ヘアサロン。		
☎ 016-668-972	🏠 No.7, St.360	
ジャパン・ビューティ・ケア	JAPAN Beauty CARE	📍 ②C-1
ブンペンタワー近くにある、日本人経営の脱毛サロン。		
☎ 089-714-601	🏠 No.29, St.232	
ソリスト	Solist	📍 ②C-4
日本人スタイリスト常駐の美容室。要予約。		
☎ 010-231-234	🏠 No9, St.242	
ハート	HEART hair salon and eyelash salon	📍 ①C-5
日本人スタイリスト常駐、アイラッシュもできる。		
☎ 093-326-543	🏠 81 St.370	
和心	Beauty salon hair and nail wako	📍 ②C-2
日本人スタイリスト経営&常駐の個人店。		
☎ 077-694-411	🏠 St.306, BBK1	
オリエンタルジャパンスキンクリニック	Oriental Japan Skin Clinic	📍 ②B-2
スキンケア、診断、レーザー治療、注射療法、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	📍 ②B-3
オリジナルのスパプロダクトを使った施術が人気のスパ。		
☎ 023-210-215	🏠 No.40 Eo, St.63 corner St.352	
ユー&ミースパ	U&ME Spa_Massage_Nail Salon_BKK63	📍 ②B-3
スパサロンの他、マッサージトレーニングクラスもある。		
☎ 023-986-822	🏠 No.216B, Preah Trasak Paem St.(63)	
ロカspa	ROKHA SPA	📍 ②B-2
クメールマッサージ、オイルマッサージなどが体験できる街中スパ。		
☎ 098-902-846	🏠 No.26 CD, St.302, BKK1	

体験する	Cinema & Theater	映画 & シアター
メイジャーシネプレックス	Major Cineplex	📍 ① -
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	📍 ① -
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	📍 ①C-2
誰でも入場できる公立図書館、懐かしい雰囲気。		
☎ -	🏠 Oknha Hing Penn St. (61)	
国立博物館	National Museum of Cambodia	📍 ①D-3
カンボジア国内の仏教関係の石像やレリーフを主に展示。		
☎ 023-217-643	🏠 Preah Ang Eng St. (13)	
ソーソー博物館	SOSORO - Preah Srey ICANAVRMAN Museum	📍 ①C-3
カンボジアの歴史を経済の視点から映像やゲームも用いながら学べる博物館。		
☎ 012-901-542/023-901-543	🏠 No.19, Preah Moha Ksatreyani Kossamak Ave.	



クロマーツアース PPSEZ店オープン

毎週火曜日、東京ホテル内ロビーにて、日本人担当者による各種相談サービスを行っています。お気軽にどうぞ。

📞 012-890960 / 099-890960



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	📍 ① -
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	📍 ① -
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・ブンペン・ゴルフクラブ	Royal Phnom Penh Golf Club	📍 ① -
空港近くにあるゴルフ場。初心者向けに比較的リーズナブル。		
☎ 068-370-370	🏠 National Rd.4, Kob Srov, Kandal	
バーディーズ・ミニゴルフ	Birdies Mini Golf	📍 ① -
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	📍 ①D-5
バーチャルゴルフと多彩なクラスがあるジムのスポーツクラブ。		
☎ 023-902-218	🏠 1 Samdach Sothearos Blvd (3)	
フライ・ブンペン	Fly Phnom Penh	📍 ① -
ファクトリーブンペン内にあるトランポリン場。		
☎ 010-288-223	🏠 National Rd. No2	
ブルー・オー	Blu O	📍 ②D-4
イオンモール 1 にあるボーリング場、レーン横に飲食できるテーブル席がある。		
☎ 023-901-000	🏠 1 Samdach Sothearos Blvd (3)	
ブン・クライム	Phnom Climb	📍 ①C-6
ボルダリングジム、コースは毎週変更されるので飽きることなく通える。		
☎ 017-897-105	🏠 No.345, St.460	

体験する	Pool & Water Sports	プール & ウォータースポーツ
DIBクラブ	DIB Club	📍 ① -
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	📍 ① -
郊外にある大きなプール施設、ウォータースライダーや子供用プールもある。		
☎ 089-843-333	🏠 St. Ly Yong Phat	

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・ソートリアロス	Almond Hotel Sothearos	📍 ①D-5
館内のレストランは評判が良く、のんびりするのにおすすめ。		
☎ 023-220-822	🏠 No.128F, Sothearos Blvd.	
東屋	Azumaya Phnom Penh	📍 ②A-1
ブンペンタワー正面の日系ホテル。露天風呂あり。		
☎ 023-218-961	🏠 No.302, St.228	
アニク・ブティックホテル	Anik Boutique Hotel	📍 ②C-3
レンガをおしゃれに使ったホテル、イオンモール近く。		
☎ 023-982-174	🏠 No.N12, St.Tonle Bassac	
オハナ・ブンペンパレス	Ohana Phnom Penh Places	📍 ①D-3
市内のどこにでも行きやすい立地、コストパフォーマンス◎。		
☎ 023-989-671	🏠 No.4&6, St.148	
サン・アンド・ムーン	Sun & Moon Urban Hotel	📍 ①C-3
リバーサイド近く、客室はビビットカラーを使ったユニークな内装。		
☎ 023-961-888	🏠 No.68, St.136(Corner of St.15)	
ブンペン	Phnom Penh Hotel	📍 ①C-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	📍 ① -
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	📍 ①B-4
オリンピアシティ内の宿泊施設。運営はダラグループが手掛ける		
☎ 023-999-228	🏠 St.217 & St.182, Olympia City Bldg. C3, 5F	
サンウェイ	Sunway Hotel Phnom Penh	📍 ①C-2
ワットブン隣のホテル、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 Apartments	📍 ①D-4
低価格ながら大きく快適な客室が評判の中型ホテル。		
☎ 023-214-555	🏠 No.313, Sisowath Quay	

泊まる	Delux Hotel	デラックスホテル
エミオン	Hotel Emion Phnom Penh	📍①D-4
設備からサービスまで日本品質の快適ホテル。 ☎ 010-733-000 📍 No.192, Sisowath Quay		
ガーデンシティ	Garden City Hotel	📍 -
郊外にある高級ホテル。ゴルフ場や会議施設も充実 ☎ 023-900-561 📍 St.Ly Yong Phat		
カンボジアーナ	Hotel Cambodiana	📍①D-4
川沿いに建つ歴史あるデラックスホテル。 ☎ 023-426-288 📍 No.313, Sisowath Quay		
コートヤード・バイ・マリオット・フノンペン	Courtyard by Marriott Phnom Penh	📍①C-4
マリオットが手掛ける、中価格帯のビジネスホテル。 ☎ 023-238-888 📍 No.115, St.214 Corner St.63		
サン・アンド・ムーン・リバーサイド	Sun & Moon Urban Riverside	📍①D-6
フノンペン中心部に位置するホテル。 ☎ 023 866 668 📍 Waterfront, Norodom Blvd. Tonle Bassac		
ソカ・フノンペン	Sokha Phnom Penh Hotel & Residence	📍①D-3
川に挟まれた半島に建つ大型ホテル、レジャーに人気。 ☎ 023-685-8888 📍 St.Keo Chenda		
ナーガ・ワールド	NagaWorld Integrated Resort	📍①D-4
フノンペン唯一のカジノを有するホテル、娯楽も充実。 ☎ 023-228-822 📍 Hun Sen Park		
フェアフィールド・バイ・マリオット	Fairfield by Marriott Phnom Penh	📍①B-3
インターナショナルホテルチェーン。シンブ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・フノンペン	Sofitel Phnom Penh Phokeethra	📍②D-4
市内の好立地にあるフランス系ラグジュアリーホテル。 ☎ 023-999-200 📍 No.26, Samdach Sothearos Blvd.		
ラッフルズ・ル・ロイヤル	Raffles Hotel Le Royal	📍①C-2
植民地期から続く、エレガントな格式高い高級ホテル。 ☎ 023-981-888 📍 St.92		
ローズウッド・フノンペン	Rosewood Phnom Penh	📍①C-3
フノンペン最高級のタワーホテル。高層階からの眺めが素晴らしい。 ☎ 023-936-888 📍 Vattanac Capitol, No.66, Monivong Blvd.		

泊まる	Boutique Hotel	ブティック
アクエリアス・ホテル	Aquarius Hotel	📍②C-1
カジュアルな雰囲気と便利な立地で観光にも良い、屋上プールバーが人気。 ☎ 023-972-089 📍 Preah Ang Phanavong St.(240)		
アニク・パレス・ホテル	Anik Palace Hotel	📍②B-2
ロマンティックな内装のブティックホテル、便利な立地でコスバよし。 ☎ 023-955-544 📍 House No.14, St.278		
イロハ・ガーデン	iRoha Garden	📍①C-5
コロナアルスタイルがお洒落な日系ホテル。 ☎ 023-966-330 📍 No.8, St.73		
シム・ブティック	SIM boutique hotel	📍①C-4
コスバの良いブティックホテル、スカイバーもある。 ☎ 078-708-029 📍 St.143		
チアーズ	Social Apartment & Hotel Cheers	📍②C-3
日本人経営のシックなデザインのブティックホテル。 ☎ 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	Pavilion Hotel	📍①C-4
1920年代の歴史的建物をリノベーションしたホテル。 ☎ 023-222-280 📍 227, St.19		
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、アーティスティックな空間。0 ☎ 023-215-151 📍 No.28, St.184		

暮らす	Travel & Media	旅行会社&メディア
クロマーツアーズ	Krorma Tours	📍
ツアーや航空券、車両手配などを扱う日系旅行社。メディア制作、起業支援なども。 ☎ 099-890-960 📍 No.129, St.228 BKK1		

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
日本の会社が設立した、保険代理店。日本人スタッフがいる。 ☎ 023-214-579 📍 ROOM 4A FLOOR 4, No.53, St.446		
エーアイエー生命	AIA (Cambodia) Life Insurance Plc	📍①D-5
アジア・パシフィック地域で最大規模の保険グループ。 ☎ 086-999-242 📍 GIA Tower 31st FL., St.Phum 14		
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リーホーバンク	SBI LY HOUR Bank PLC.	📍①B-3
日本のSBIとカンボジアのLy HOURグループの合併会社の商業銀行。 ☎ 023-980-888/093-671-111 📍 Bldg. 219, St. 128 & 169		

サバタナ銀行	Sathapana Bank	📍①C-3
カンボジア最大手 MFIs のサバタナとマルハンの合併、金利もよい。 ☎ 023-999-010 📍 Sathapana Tower, Bldg 63, Preah Norodom Blvd.		
Jトラストロイヤル銀行	J Trust Royal Bank Kramoun Sar Branch	📍①C-3
日本のJトラストとカンボジアのロイヤルグループの合併会社。 ☎ 023-999-000 📍 Royal Railway Bldg., 10 Russian Federation Blvd (110)		
第一生命	Dai-ichi Life Insurance	📍①C-3
日本の第一生命ホールディングスのカンボジア子会社。 ☎ 023-955-333 📍 No.66, Preah Monivong Blvd. (93)		
フォルテ	Forte Insurance (Cambodia)	📍①C-3
カンボジア最大手の保険会社。 ☎ 023-885-077 📍 No. 66, Vattanac Capital Lvl. 18, Preah Monivong Blvd.		
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		
フェイスインターナショナルタックスサービス	Faith International Tax Service	📍①B-4
カンボジアで10年以上の実績の日系会計、税務会社。 ☎ 010-267-377 📍 City Tower, Unit M4, Mezzanine Floor, No.321Toul Kork		

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.		

旅行会社で旅を学ぼう!

旅行手配、企画、営業、出版、動画制作、SNSマーケティングなど

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
シムリアス/フノンペン勤務

017-777110 / info@seishiron.comまで



暮らす	Other	その他
エムズ・カスタム・ファクトリー M's Custom Factory 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		📍 ①A-4
DHL DHL Express Service Point 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.		📍 ②A-3
日本通運 Nippon Express 国内・海外への引越サービスなら安心の日通へ。 ☎ 023-223-357 ㊟ No. 361, 3rd FL, South Bldg. Samdach Sothearos Blvd.(3)		📍 ①D-4
ヤマト運輸 Yamato Transport 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)		📍 ①D-4
日本送り出し機関ボンペン JSIP カンボジアからの送り出し機関として、将来的に日本で働く技能実習生などを育成。 ☎ 069-350-641 ㊟ 26A, Street 420, 2nd Village, Boeng Trabek		📍 ②C-5
エイブル (LIA JC GLOBAL) ABLE (LIA JC GLOBAL) 日系不動産仲介業者、日本人スタッフがいます。 ☎ 086-406-080 ㊟ St.310, BKK1		📍 ②A-3
シティハウス CITY HOUSE (CAMBODIA) CO., LTD. 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		📍 ①C-4
センチュリー 21 富士リアルティ Century 21 Fuji Realty 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		📍 ②B-2
大村インダストリー OMURA INDUSTRIES 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		📍 ①C-4
バディバディバディーズ Buddy Buddy Buddies 店舗内装、設計デザイン、施工管理。日本で工務店 18 年の経験と実績。 ☎ 096-752-0233 ㊟ No. 5 St. 396, Village 8 BKK3		📍 ①C-5
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 ㊟ ---		📍 ---
カムアップジョブセンター Camup Job Center 日本人経営の人材紹介会社。カンボジアで仕事を探すときに。 ☎ 010-777-983 ㊟ 2F, Sayon PP Building, 15 Samdach Pan Ave (214)		📍 ①C-4



運転手付き車両レンタル

月額980\$~

TEL: 099-890-960



サークル活動等	Club Activities
ゴールデンバツ硬式野球部 結成2004年。約30名の在任者、駐在者が所属。日曜8:00-9:30 会費:\$50/年 ☎ 010-728-033 (江頭) f GoldenBatsBaseballClubPP	
ゴールデンバツソフトボール 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) f 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 (斉藤) f 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) f ---	
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~) f Cambodia Kyokushin Karate Club	
ボンペン剣道クラブ 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 f PPKendoClub	
ボ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 f 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) f 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) f ---	
ボンペン走友会 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) f PPsoyukai	
ボンペン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) f ---	
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) f mekongdaiko	
ザ・ボンペンシンガーズ 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) f ThePPSingers	
ボ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) f ---	
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) f 虎二郎 -Torajiro-	
ボンペン1982年會 同年年の集まりで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) f ---	
ボンペン三田會 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.jp (永田) f ボンペン三田會	
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) f ---	
ロータリークラブ ボ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) f rc.ppmjl	
ライオンズクラブ ボ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。 ☎ --- f kizuna.lions	



カンボジア極真空手クラブ (Cambodia Kyokushin Karate Club)

カンボジアで極真空手を習ってみませんか?

2021年12月から活動を開始しました。現在、オリンピックスタジアムの剣道場(Cambodia Japan Traditional Martial arts Center内)で週2回の稽古を行っています。



指導者は東京の極真会館総本部道場でフルコンタクト空手の創始者・大山倍達師(おやまますたつ)から直接指導を受けた越智(おち)二段です。極真空手は武道空手です。武道の稽古を通して何事にも負けない強い精神力と体力、礼儀作法を身に着けましょう!現在、正式に本部公認のカンボジア支部道場への昇格を目指して老若男女問わず生徒を募集中です!

稽古日: 日曜日: 中級クラス12~13時、初級クラス13~14時、
水曜日: 初級・中級クラス19~20時
場所: オリンピックスタジアム CJTMC内 剣道場
会費: 月額\$20 (又は1回10,000リエル)
※小学4年生から、上は年齢制限なし

極真空手は武道空手です。武道の稽古を通して何事にも負けない強い精神力と体力、礼儀作法を身に着けましょう!老若男女問わず生徒を募集中です!

連絡先: 越智勇人
☎ 010-714105(16時以降)
✉ isato.ochi@gmail.com
f Cambodia Kyokushin Karate Club



日本の歯科医療を海外へ デンリッシュ Presents

カンボジアの歯医者さん

歯医者に行くのは多くの方にとって不安なものです。異国の地ともなれば尚更です。費用はどれだけかかるのか、日本と同じクオリティなのか、使っている材料はどうか等々、不安の種は尽きません。それと同時に痛みがあれば行かざるを得ない、子どもの健診(検診)は欠かしたくない、歯周病の予防はしたい、というも紛れもない事実です。

当院では強い痛みがある時は応急処置をまず行います。そうでない場合は、診査・診断の元、説明を行い治療必要部位があれば、それに対する治療法・費用・期間をご説明し一旦持ち帰っていただきます。ご納得いただければ治療開始となります。

器具、機材、材料(詰め物など)は日本より運搬。日本人歯科医師、日本人衛生士、日本人歯科技工士が常駐して

おり、治療の全行程を院内にて完結出来るシステムを構築しました。

また口の健康は全身の健康につながる大切な要素です。定期的な口腔メンテナンスによっていつまでも美味しい食事を楽しむことができ、また日常生活においても元気に活動出来る事につながります。皆さまの健康なカンボジアライフの一助になれば幸いです。

検診・治療費は0-5歳は無料、6-10歳は8\$/回にて行っています(矯正治療は別途)。

歯科医師 小澤悠 筆



DENRICHE ASIA
DENTAL CLINIC

DENRICHE BKK DENTAL CLINIC

デンリッシュアジアデンタルクリニックは医療法人社団海星会グループです。日本人歯科医、歯科技工士在籍。日本の国民保険の還付金書類作成可能、また各種クレジットカードもご利用いただけます。

☎ 089-533-511 / 093-533-511

🕒 月～土 8:30-19:00 / 日祝 8:30-16:00

📍 Denriche Asia Dental Clinic - BKK

🏠 #08A St. 398 BKK1 Phnom Penh



日本送り出し機関プノンペン

JSIP



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。

お気軽にお問い合わせください。

☎ +855 69 350 641

担当：長谷川

HOME PAGE

LINE



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。



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歳のお子様は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がいいですか?」

「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

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

📞 24時間365日(救急)

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

📱 sunrise.jhpp

カンボジア初レンタル浄水器

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カ月後

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



大使館とは？

～公邸料理人の業務～

大使館の業務内容を分野ごとに御紹介するシリーズ、最後に御紹介するのは、公邸料理人についてです。

公邸料理人という言葉が、耳慣れない方も多いかもしれませんが、在外公館(大使館、総領事館、及び政府代表部の総称)は、任国政府等との交渉・情報収集・人脈形成等の外交活動の拠点であり、在外公館長(当館では大使のことを指します)の公邸において任国政財官界等の有力者、各国外交団等を招待して会食やレセプション等の機会を設けることは、最も有効な外交手段の一つです。この際に高品質の料理を提供すべく、在外公館長は通常、専任の料理人を公邸料理人として雇用し帯同しています。「食の外交官」とも呼ばれる公邸料理人は、その国の習慣や文化などを重んじながら、日本食の魅力を伝える重要な役割を担っています。

今回御紹介する伊澤料理人は、公邸

料理人として在スリランカ大使館、在アラブ首長国連邦(UAE)大使館に続き、3か所目の赴任で、当地には昨年1月に着任しました。カンボジアに来た時の印象は、これまでいたスリランカやUAEと違い、これほどブノンペン市民の日常に日本食が浸透しているとは思っておらず、驚いたとのこと。食材はスーパーマーケットと日系商社を通じて調達しているが、和食の食材を入手するのにこれほど苦労のない国は初めてとのこと。これまでの任地では、その国の食材のみで料理することにこだわり、ローカル市場を利用していたそうですが、当地では日本産の新鮮な食材をお客様に提供することを心がけると同時に、カンボジア産の優れた食材である胡椒、塩、椰子糖などを使い、献立に話題性を盛り込むことも大切にしています。また、日系のスーパーマーケットに行けば胡麻豆腐や茶碗蒸し、煮物などの既製品が販売され、その中には公邸で提供する料理と同様の

物もあるので、お客様に喜んで頂けるように手作りを大切にして、より美味しくする工夫をしています。自身の作る料理が会食の役に立ったか否かの判断は、戻って来た器を見れば一目瞭然とのこと。特に前菜の器が空で帰ってきた時は良いスタートが切れていると安心するそうです。

伊澤料理人は、日々、日本代表の料理人として「食」を通じてカンボジアの人々に日本をアピールしています。



(左) 会食の準備をする伊澤料理人
(右) 会食で提供する料理の一例

在カンボジア日本国大使館



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
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

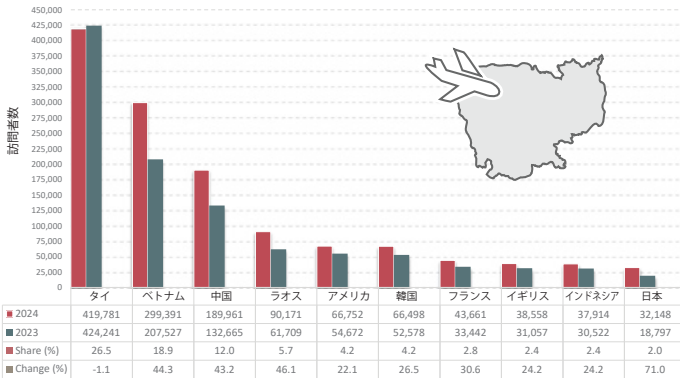


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2024年度1月~3月)

	インバウンド旅行者数				比率 (%)	昨年度比 (%)		
	2019	2022	2023	2024		2024*	23/22	24/19
Air	1,299,122	86,976	481,582	641,713	40.5	453.7	-50.6	33.3
Phnom Penh Int'l Airport (PNH)	581,709	74,820	339,291	431,264	27.2	353.5	-25.9	27.1
Siem Reap Angkor Int'l Airport (SAI)	583,879	10,376	138,046	206,788	13.1	1230.4	-64.6	49.8
Sihanouk Int'l Airport (KOS)	133,534	1,780	4,245	3,661	0.2	138.5	-97.3	-13.8
Land and Waterways	578,731	72,570	809,957	940,964	59.5	1016.1	62.6	16.2
Land	512,309	70,534	792,432	908,152	57.4	1023.5	77.3	14.6
Waterways	66,422	2,036	17,525	32,812	2.1	760.8	-50.6	87.2
Total	1,877,853	159,546	1,291,539	1,582,677	100.0	709.5	-15.7	22.5

トップ10 外国人訪問者数(2024年度1月~3月)



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2024年度1月~3月までにカンボジアを訪れた外国人渡航者数は合計158万人、2023年度と比較し22.5%の増加となっています。コロナ前の2019年度の同時期総数は188万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。また、嬉しいことに日本人渡航者数は2月より10位(全体の2%)に入りました。コロナ前2019年度(60244人)と比較すると、50%にも満たないですが、少しずつ増加していることが分かります。

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



Facebook: [motcambodia.japan](https://www.facebook.com/motcambodia.japan)
Twitter: [motcambodia_jap](https://twitter.com/motcambodia_jap)
Email: 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、ワークパー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バス、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すか?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

Facebook: cambodia@sketch-travel.com

Phone: 012-890960 / 099-890960

Facebook: [kroormatours](https://www.facebook.com/kroormatours)



日本語でどうぞ!



[kroormatourspp](https://www.kroormatourspp.com)

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、プノンペンをはじめ、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：36ページ
36 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/ 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5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.

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!

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
 タゾウルーム
 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\$**
 ラピエタを彷彿!
 鹿壇寺院
人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め **45\$**
 グルメして
 夕日鑑賞
半日!トシレサップ湖&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

106\$ 大人気
 アンコールワット、朝日、マイオン
 タブROOM、ベンメリア
1日メガ盛り!アンコールとベンメリア

115\$ 大人気
 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

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

C席 18\$
 B席 28\$
 A席 38\$
カンボジアサーカス

22\$ ダイナミック
 プラクション
無形文化遺産アプサラダンス

【車レンタル・ガイド手配】

シェムリアップ市内 半日	30\$	35\$	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か月 70\$
 3か月 100\$
 6か月 180\$
 1年 ???\$
ビザ延長・他国ビザ手配

??\$
労働許可証申請

75\$
銀行・証券口座開設

35\$
訪日旅行・ビザ申請

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



日本語で簡単予約!!
 [+855]012-890960 / 015-890960
 QRコード
 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\$**
 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

大人気 **70\$**
70\$
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\$
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

70\$
85\$
80\$
 家族旅行にもピッタリ
 ワタクの動物ショー
 半日ツアー
楽しさいっぱい!プノンペンサファリ

170\$
190\$
120\$ 大人気
 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

お薦め **180\$**
190\$
120\$
 長閑な村落と
 プリアンコール寺院
第3の世界遺産!サンボブレキック

船のみ 15\$
 船+車 23\$
 船+車 33\$
メコン河・リパークルーズ

180\$
200\$
120\$
120\$
120\$
ベトナム国境パペットピザラン

18人~ 95\$
カンボジアでゴルフ

●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、宿泊) 380\$/460\$

【車レンタル・ガイド手配】

プノンペン市内	半日	55\$ / 70\$ / 70\$ / 70\$
	1日	70\$ / 90\$ / 100\$ / 115\$
空港送迎		30\$ / 40\$ / 55\$ / 55\$
シェムリアップ	片道	115\$ / 130\$ / 280\$ / -
	日帰り	250\$ / 330\$ / 380\$ / 60\$
	1泊2日	350\$ / 390\$ / 450\$ / 80\$
バタンバン	日帰り	250\$ / 330\$ / 380\$ / 130\$
	1泊2日	350\$ / 390\$ / 450\$ / 290\$
プレアヴィヒア	日帰り	250\$ / 330\$ / 360\$ / 200\$
	1泊2日	350\$ / 390\$ / 430\$ / 400\$
ケップ/カンボット	日帰り	180\$ / 190\$ / 220\$ / 120\$
	1泊2日	240\$ / 260\$ / 290\$ / 290\$
シハヌークビル	日帰り	200\$ / 250\$ / 320\$ / 130\$
	1泊2日	290\$ / 320\$ / 380\$ / 290\$

【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
 QRコード
 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

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

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