

ទស្សនាវដ្តី ក្រមា

Kroma

TAKE FREE

Vol.07

2024 JUL - AUG

クロマーマガジン ライフ&biz

MAGAZINE Life & Biz

Phnom Penh

今、アジアにいるなら
インドも楽しむ。

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

24/7 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.07

2024 JUL - AUG

CONTENTS



【今日の一枚】 箱乗り、籠乗り、五人乗り。
分かりますが、運転手の後ろに赤ちゃんが、
そして籠の両サイドに子供が一人ずつ乗っています。

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	今、アジアにいるならインドも楽しむ
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	スイーツおじいさん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 - アンコールワット日本文化交流会-
12	カンボジア・ペット事情
	カンボジアお魚だより
13	A Journey of Cambodian Art
	オタクが覗いたカンボジア
19	医療コラム
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
28	カンボジアの歯医者さん
29	カンボジア「旅と生活」何でも質問箱
30	JCA活動紹介
31	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
21	カンボジア便利情報
22-27	電話帳 - Listing -



祝!直行便就航。プノンペン発!ちょこっとインドを満喫する旅! 今、アジアにいるならインドも楽しむ

2024年6月16日、カンボジアンコール航空がプノンペンとニューデリー直行便を就航。フライトは毎週月、水、金、日曜日の週4便、プノンペン発は16:45発、19:50着、ニューデリー発は20:50発、02:50着で片道約4時間30分となっており、往復料金はおよそ320\$（プロモーション価格だと260\$〜）となっている。せっかくカンボジアに住んでいる/来ているならついでにプチインド旅はいかが?今回はプノンペンからの二泊四日の旅として、編集部お勧めスポットをご紹介します。



©Google Map



①



②



③



④

Day 1～2 プノンペン - デリー

Day 1

16:45 プノンペン空港発、デリーへ

19:50 デリー到着後、ホテルへ

Day 2

午前 クトゥブ・ミーナール、フマユーン廟

午後 ローディガーデン、ロータス寺院、インディアゲート、ハウス・カーズビレッジ等

*デリー地区でのモデルプラン



⑤



⑥



⑦



⑧

- ①インディラ・ガンディー国際空港。アライバルビザもあるが、オンラインビザの事前取得がお勧め ②ヒンドゥー教シヴァ神が乗る神聖な動物は牛、そのため市街地にも普通にいる ③北インドの定食と言えば「ターリー」 ④世界遺産登録されているクトゥブ・ミーナールとその建造物群 ⑤高さ42mあるインド門は兵士の慰霊碑である ⑥カンボジアでも見かける既視感あふれる風景が ⑦美しい階段井戸「アグラセン・キ・バーオリ」 ⑧寺院周辺だけでなく市街地にも花輪売りの人々や屋台が。これは神様にお供えするためのもの



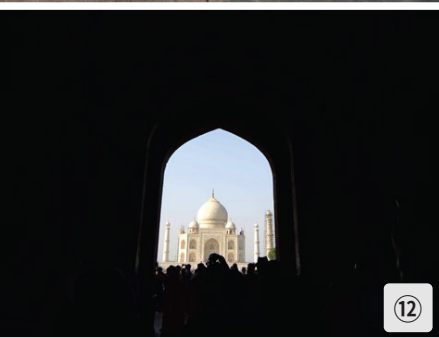
⑨



⑩



⑪



⑫

Day 3~4 デリー - プノンペン

Day 3

午前 アクシャルダム寺院、国立博物館

午後 ジャンタル・マンタル、ラージガート

20:50 デリー発、プノンペンへ

Day 4

02:20 プノンペン到着

*タージマハルに行くなら1~2日程追加、車か鉄道移動。ワラーナシーは空路がお勧め。



⑬



⑭



⑮



⑯

⑨駅の構内にも普通に牛が歩いてる。タージ・マハルのあるアグラーまで鉄道利用だと片道200kmで2時間程度 ⑩インドでは人口の80%がヒンドゥー教徒 ⑪軍事要塞から宮殿となったアグラー城 ⑫世界一美しい墓と噂される世界遺産「タージ・マハル」 ⑬インドビールといえば「キングフィッシャー」 ⑭デリーから鉄道だと8~12時間、飛行機で1時間20分程で3000年の歴史を持つ古都ワラーナシーに到着。有名なガンジス河が流れている ⑮ガンジス河で沐浴する人々。免疫がない旅行者が入ると体調を崩すので注意 ⑯仏陀が初めて説法をしたという「サルナート」

ガンジス河の岸边には84のガートが並んでいる。ガートは沐浴の場でもあるが、ヒンドゥー教の火葬場として使われている場所もある。



クロマーツアーズでは、ここで紹介したインド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



TAKAYAMA Ryoji

高山 良二

出身：愛媛県

年齢：77才

✉ pag.takayama@gmail.com

f ryoji.takayama.77

▼カンボジアに初めて来たのはいつでしょうか？

1992年10月3日から約1年間、PKO（国際連合平和維持活動）でタケオ州に駐屯。その後2002年5月に自衛隊を定年退官し、NPOでカンボジアに赴任。2011年から個人として地雷処理の活動をしながら住むようになりました。

▼ロングステイをすることになったきっかけは？

2002年に東京に本部を持つNPO団体の現地副代表として戻ってきました。現地団体の立ち上げ準備、補助金問題など、様々な業務が絡み合い順調とは言えないスタートでした。2004年に帰国し、再度2006年に地雷処理の活動を開始するために戻ってきました。しかし2010年12月、それまで活動を行っていた団体を辞めることにしました。設立当初は同じポリシーでしたが、時間が経つにつれ、自分のポリシーと団体のポリシーが大きく異なってきたことに気づいたためです。大きな団体に入るよりは、自分で方針を決め、出来ることをやる方が自分にはあっていると感じ、2011年7月、認定NPO法人国際地雷処理・地域復興支援の会（IMCCD）を設立しました。

▼カンボジアに来る前の仕事や生活

陸上自衛隊に36年間所属。施設科部隊（地雷等に携わる部隊）に勤務しました。

▼カンボジアでの日々の生活、活動について教えてください

バタンバン州カムリエン郡タサエンコミュニケーションアンロック村にて、認定NPO法人国際地雷処理・地域復興支援の会（IMCCD）の活動を行っています。こちらの団体では、地雷や不発弾の処理活動、地域の復興支援活動を村人と一緒に行っています。



(上) IMCCDで共に活動するメンバーたちと

(下) IMCCD宿舎



地域復興支援活動の一つとして、地場産業の発展支援を行っています。地雷を撤去し、再び耕作可能になった大地で育てられたジャスミン米やキャッサバ芋、マングローなどを使って、クマエ蒸留酒を製造。フランスで開催された「Kura Masterコンクール2023」において、ジャスミンスピリッツが「プラチナ賞」を、マングロースピリッツが「金賞」を受賞しました。

▼大変だったことや現地でのトラブルは？

活動は大変なことが当たり前だと思っていましたが、当初のNPOの立ち上げ段階では、全てが大変なこと、分からないことばかりで試行錯誤の連続でした。カンボジアや日本の多くの皆さんのご協力の一つ一つに進んで行っていると思います。トラブルは、常にトラブルの連続でしたが、これもその時の状況で解決していきました。

▼1カ月の大まかな生活費は？

個人としての出費は、食費が1日3食で5ドル、1カ月で150ドルくらい。住居費はNPO法人が出していて、家賃280ドル、電気代50ドルくらいです。

団体としては、最近の円安の影響を受けており、資金不足のために活動停止になる確率が出てきています。そのため団体サイトSNS、クラウドファンディング等でも支援を呼びかけています。

▼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

まずは、カンボジアの人々とカンボジアのことが好きであるかですね。もう一つは、日本人としてのアイデンティティを持っていることが大事だと考えています。

銀行 展望

NBC監督報告書から紐解く 現在進行形の銀行トレンド

カンボジア国立銀行（NBC）は5月8日、2023年度の監督年次報告書（Supervision Annual Report 2023）を発表しました。定期発行の本報告書にはカンボジア国内金融機関が報告した詳細なデータが収録され、どなたでも無料で閲覧できる状態でNBCウェブサイト上に公開されています。毎年の銀行セクターのトレンドを知る上で大変参考になる資料です。

最新の2023年末時点データによると、商業銀行58行および特殊銀行9行からなる銀行セクター全体の総資産は316.9兆リエル（対前年比17.1%増）、そのうち顧客預金残高の総額は188.1兆リエル（対前年比22.3%増）、また顧客貸付残高の総額は213.4兆リエル（対前年比14.8%増）と力強い成長を継続しています。



カンボジア国内預金口座数は2020年以降も毎年大幅に増加し、2023年には約1920万口座（対前年比23.6%増）を記録しました。銀行サービスと決済のデジタル化による貢献がめざましいものと見られています。

その一方で、純利益の大幅な落ち込みと平均不良債権率の上昇は気になることです。2023年末の銀行セクター全体の純利益は2.0兆リエル（対前年比44.9%減）と2018年と同水準の金額となりました。2022年以降の銀行市場における平均預金金利上昇もこの一因と見られ、2024年現在、多くの主要な銀行では定期預金金利の利下げが進められていることから、今後の改善が期待されます。平均不良債権率は2011年から2020年までは2%台と長く堅調でしたが、2022年には3.1%、2023年は5.4%にまで上昇しています。NBCが実施してきた貸付条件緩和措置の終了や不動産市況の変化含めた様々な要因が影響しているものと見られ、今後の景気動向には引き続き注視されるべきところと思われます。

PPCBank プノンペン商業銀行

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

カンボジアの社会保障基金（NSSF）3つの制度のうち、労災保険、医療保険について、前回からの続きを述べさせていただきます。

NSSF補償対象となる慢性疾患

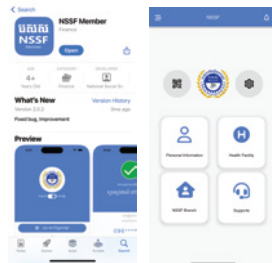
1. 心不全
2. 心筋症
3. 慢性B型肝炎
4. 慢性C型肝炎
5. 慢性腎臓病
6. 肝硬変
7. 冠動脈疾患
8. I型およびII型糖尿病
9. 不整脈
10. 多発性硬化症
11. 統合失調症
12. 全身性エリテマトーデス
13. 高血圧
14. サラセミア



NSSF対象外

1. 公衆衛生政策で定められた無料サービス
2. 歯科治療（クリーニング、充填、インプラント）
3. 性外科手術とケア
4. 臓器移植

5. 体外受精
6. 自己治療
7. 形成手術
8. コンタクトレンズ、眼鏡、眼科レーザー治療
9. 薬物乱用治療
10. 不妊治療
11. 白内障手術
12. 冠動脈および心臓手術
13. 血液透析
14. 一般健康診断



補償内容等を見ると、とても充実しているように見えるNSSFの労災保険、医療保険ですが、その恩恵を受けるためにはNSSFの契約病院に行かなくてはなりません。今のところNSSFの契約病院は、いつも混んでいて時間がかかる、医療者のやる気を感じられない、保険請求してもなかなかお金が支払われない等々、あまり評判が良くないようです。

とはいえ、徐々にそういった問題も改善されてはいるようですし、NSSFのアプリもできていて、加入者であれば、NSSFのカードのQRコードを読み込むとNSSFの契約病院を検索したり、自分がこれまで納めた保険料等についても確認できますので、一度チェックしてみてください。

NSSFの詳細についてはホームページ、<https://www.nssf.gov.kh/language/en/>もしくはフリーダイヤル 1286でご確認いただけます。



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いただきます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いただきます。

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
多数在籍

スイーツおじいの プノンペンおすすめスイーツ

「すいーつおじいのプノンペンおすすめスイーツは?」と聞かれたら**Nuk Cafe**のLiquid Nitrogen Ice Cream(液体窒素アイスクリーム)は外せない。

こちらのカフェではオーダーが入る度にアイスクリームが手作りで提供される。液体窒素を利用して作られたアイスはなんでも通常のアイスよりも氷の結晶が小さいとのこと、そのためにアイスの食感が滑らかになるそうだ。アイスクリームは10種ありどれを選ぶか非常に悩ましい限りではあるが、本日はHoney Toastを選ぶことにする。

蜂蜜のアイスは濃厚で口上通り大変滑らかな上、細かなラスクの粒が第1のアクセントとして忍ばせてある。そこに別添えのはちみつを回しかけて頂くと舌触りはもはや別次元とも言える艶やかな滑らかさに昇華する。

そして時間差で鼻腔を抜けるまるで花のような蜂蜜の香りもたまらない。食べ進むと大きめのラスクの塊、そして更に異なる種類のザクザク感のシリアルが第2そして第3のアクセントとして登場する。

アイスクリームはボリュームもしっかりあり、それでも4.95ドルという価格を納得させられるものであるが、アイスそのものの品質や口内で七変化する食感を考えればむしろお値打ちとも言えるだろう。

本日のハニートーストアイスは、TWGのEnglish Breakfast Tea(やや大きめなポットで提供されるため、お湯は半分程度にしてほしいと頼んでも良いかもしれない)か、浅めの焙煎具合のシティーローストのアメリカーノ等と合わせれば幸せなカフェタイムとなること請け合いだ。



寄稿: スイーツおじい

カンボジアに土着して長い、甘いもの好きおじい。スイーツ王子になり切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：翁 和輝 Kazuteru Oh
出身：福岡県
年齢：49歳
カンボジア歴：10年以上
日本のラーメンデータベース全国1位、
九州ラーメン総選挙3位の本格派！
こだわりラーメンの味をご堪能下さい。
← カンボジア唯一の
筋金入りのラーメン職人

翁さんラーメン&ビヨンド

🕒 11:30-22:00

📍 Oh San Ramen & Beyond 2

ラーメンはもちろん一品料理も充実。店名の“ビヨンド”は「ラーメンを超えて、その先へ」という意味。カウンター席、テーブル席お好みでご利用いただけます。



塩肉そば \$7.5 (税込)



週末限定メニューのお刺身や肉系刺身、日本中の「ご当地ラーメン」を週替わりで作ってます!!
カンボジアにしながら様々な味&特別な一杯をお楽しみいただけます!!

【ご当地限定メニュー】
Facebookでご確認ください。

店主：大谷 武司 Takeshi Otani
出身：神奈川県
年齢：47歳
カンボジア歴：3ヶ月

沖縄顔ですが神奈川出身です。『大谷』の名に恥じないように頑張ります。



さくらんぼ

📞 087-453-606

🕒 16:00-24:00

📍 Sakuranbo

📱 cambodia.sakuranbo

📱 @sakuranbo799 SAKURANBO

📱 @cambodiasakuranbo

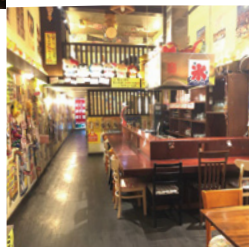
焼鳥、沖縄料理、ホットポットをはじめ、ロフト貸切り宴会などお手頃価格でご提供しております



焼鳥 1本 \$0.6 (税込) ~

焼鳥は店内の焼鳥コーナーからお好みの串をお選びいただくスタイルです。日替わりで多彩な焼鳥が並びますので、ぜひお気に入りの一本をお探しください。

【ロフト席貸切り宴会】
3時間飲み放題お1人様\$15~





日本のラーメンデータベースで1位
ラーメン選手権3位獲得の本格派!!
こだわりラーメン職人の味



日本中のご当地ラーメンを週替わりでご提供!



Oh San Ramen & Beyond

営業時間：11:30~22:30 Tel：097 844 4882

#211z, St.310, Phnom Penh, Phnom Penh, Cambodia



小腹が空いたらどうぞ

バン・サイトライ・ボンボン

5000リエル~





Produced by

カンボジアフレッシュファーム

St.398 BAR BlueHearts前

Tel: 0886007648

<https://www.nangokudai.com/>

JICA カンボジアリレー

Vol.7 地雷・不発弾除去のおはなし

日本の真夏に畑や田んぼの畦道の草刈りをされたことがおありでしょうか。草刈り機で除草作業をしていると、30分も経つと汗が吹き出し、休み休み水分補給しながらでないと熱中症になりかねない大変な作業です。約1,970km²に及ぶ土地が地雷や不発弾に汚染されていると言われているカンボジア。それらの地雷や不発弾の多くは、生い茂る草や灌木に覆われた地面の中に埋まっています。地雷や不発弾の探知や除去をする前に、こういった茂みなどが多い場所では、まずは除草作業が必要です。灼熱の地雷原、、、そして、もしかするとそこには地雷が埋まっているかもしれません。そういった状況での除草作業は身体的、そして精神的にも大きな負担です。



現場で作業にあたる灌木除去機

そこで、今回ご紹介したいのは、カンボジア地雷対策センター（CMAC: Cambodian Mine Action Centre）で活躍している、日本製の「灌木除去機」です！この灌木除去機、みなさんよくご存知のショベルカーなのですが、、、アームの先にあるバケットの代わりに、茂みや灌木を伐採するための特殊な機器が取り付けられています。その機器には頑丈なカッターが仕込まれた回転する部品があり、その名も「ロータリーカッター」。木々や草をバシバシ除去していきます。さらに、熊手のように掴む機器「レックグラッブル」も取り付けられており、大きめの灌木を取り除いたり、茂

みを掴んで除去したりできます。万が一に備え、操縦席は特殊な防護がなされており、オペレーターの安全が確保されています。さらに冷房完備！CMACでは、地雷・不発弾除去の作業を行う際、作業時間の約70～80%は人手による除草作業となってしまうがちですがこの灌木除去機を導入することで、除草作業がスピードアップされ、全体の除去作業が約2倍も早く終わるようになったそうです。この灌木除去機は2000年頃から日本の支援で導入が進められ、今もカンボジアの地雷原・不発弾のある土地で活躍しています。



「ロータリーカッター」と「レックグラッブル」を装備した、たくましい灌木除去機

私たちの「カンボジア地雷対策センター組織強化プロジェクト」では、CMACの地雷・不発弾除去の取り組みをサポートしています。例えば、この灌木除去機についての知見を他の国にも広げようという取り組みもその一つです。プロジェクトのFacebookページでも、こういった地雷・不発弾除去にまつわるお話からCMACのランチの様子まで、色々な話題を少しずつ紹介していきたいと思っています。よろしければ、フォローをお願いいたします！



SCAN ME


<https://www.facebook.com/JICACMAC>

「カンボジア地雷対策センター組織強化プロジェクト」
専門家 林 明仁（総括）、浅田 義教（第三国支援／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。



スピーチコンテストが 終わりました！

もう2024年も半分が過ぎました、早いものです。そんな中、6月9日(日)に当事務所も共催している「第26回カンボジア日本語スピーチコンテスト」が行われました。二部構成で行われ、第一部から10名、第二部から5名の方が本選に出場。私も審査員として参加ということで、終始緊張していました。

会場には300名近い観客がいる中で、皆さん堂々とそれぞれのスピーチをしており、立派だなとつくづく感じつつ、ちゃんと審査をしなければと壇上に出場者を見つめていました。ただ、審査って本当に難しいですね。ここに出場している時点で皆さんすごいわけですから、それに順位をつけるというのはかなり悩ましかったです。審査部屋に戻っても、全員「難しい…」とつぶやくばかりで、漫才コンテストの審査員の気持ちが少しわかりました。

全員の発表と審査が終わり、壇上に出場者全員が並びます。皆さん晴れやかな表情をしており、やり切ったんだな、と表情から見て取れました。コンテストなので、賞を取った人、取れなかった人が出てしましますが、この経験はきっと多くのことに役立つはずですよ。その場に関われた私も、非常に良い経験になりました。出場者の皆さん、お疲れさまでした！

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.jpf.go.jp/>

📘 JFphn



第26回カンボジア日本語スピーチコンテスト

2024年6月9日(日)、カンボジア日本人材開発センター(CJCC)は、在カンボジア日本国大使館、国際交流基金、その他の協賛団体との共催で、第26回カンボジア日本語スピーチコンテストを開催しました。カンボジア日本語スピーチコンテストは、カンボジアの学生がコンテストを通じて日本語の知識と才能を磨き、発揮する機会を提供することを目的とし、毎年開催されています。

今年は全国から74名のエントリーがあり、その中から選出された15名がCJCCの講堂にてスピーチを披露しました。コンテストは日本への渡航経験が無い10名と渡航経験がある5名の2部構成で行われ、開場には約200名の観客が応援に駆けつけた他、Facebookでライブ中継(視聴回数:約3,800回)が行われました。第1部では、自国の生活や発表者自身の夢や目標などをテーマにした内容が多かった一方、第2部では、日本に滞在した際の思い出などをテーマにした発表が披露され

ました。時々、言葉に詰まってしまう場面もありましたが、最後まで諦めない姿勢、伝えようとする情熱が感じられ、素晴らしいコンテストとなりました。審査はとても難航しましたが、厳正なる審査の結果、第1部から3名、第2部から2名の入賞に加えそして視聴者賞としてそれぞれから1名が入賞し、表彰されました。第1部で1位に選ばれたのは、「失敗は経験だ」をテーマに、実体験をもとに失敗を恐れず積極的に取り組むことの大切さを発表したヌン・リアッチニーさんでした。第2部の1位には、「カレーライス」をテーマに、日本での滞在の際に出会った日本人との心温まる思い出を発表したジア・シュウマイさんが選ばれました。本コンテストを成功裡に実施することができたことに対し、ご協賛していただいた企業様、審査員の皆様、会場で応援いただいた皆様に感謝を申し上げます。



スピーチを行う出場者



授賞式の様子



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

シエムリアップの国際日本文化学園の運営を支援しています。令和4年度外務大臣表彰を受けました。

一二三日本語教室

＊入門から上級の様々なレベルのクラスを月々金曜日6時から20時まで(一コマ1時間)開設しています。毎日延べ100名ほどの学習者に対し、日本人講師1名、カンボジア人講師3名で指導に当たっています。1995年の開校以来3000人以上の人々が日本語を学んでいます。

＊日本語スピーチコンテストには毎回出場者があり、受賞して訪日の夢を叶えた学習者も二桁に上ります。川柳・短歌大会の入選者や日本・カンボジアクイズ大会入賞者も大勢います。アンコールワット日本語コンクールの優勝者も多く輩出しています。国際交流基金の日本語教師研修生や成績優秀者研修生も数名います。



外務大臣表彰式



一二三日本語



弁論・パフォーマンス大会



NPO KH (NPOクメール)

Angkor Wat Japan Culture Exchange Association

特定非営利活動法人 アンコールワット日本文化交流会

✉ onihifumi@hotmail.com

🌐 https://hifumijapaneseschool.jimdofree.com/

📱 onihifumi

この法人は広く日本及びカンボジアの市民を対象として日本語の教育の普及、図書館の運営、文化交流等市民が出来る国際協力活動を通じ、国際相互理解、カンボジアの発展に寄与することを目的としています。

日本への留学生や技能実習生も年々増加しています。常時、貧困家庭の中高生を数名校舎内に住み込ませており、公立学校への通学と日本語や日本文化を学ぶ機会を提供しています。

＊対面及びオンラインによる日本の学校や支援団体との交流、日本語教師養成過程の方への教育実習の場の提供もしています。

123図書館

＊123図書館には様々な分野の図書が8000冊ほど並び、日本語学習者や在住邦人に利用されています。

櫻空塾空手道場

＊カンボジア空手道連盟加盟
＊流派は和道流、インストラクターはカンボジアの空手チャンピオンです。
＊土、日曜日の15時半～17時半

初心者から黒帯所持者まで約20名が気合の入った稽古をしています。

アンコール柔道場

＊カンボジア柔道連盟加盟

＊講道館2段所持者が柔道の基本から指導しています。2020年に完工した道場で土、日曜日の17時半～20時に約30名が稽古をしています。

クメール語教室

＊在住邦人や短期滞在の日本人に対し、随時開講、講師は日本語の達者なカンボジア人です。

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



JAH院長がお教えます！

カンボジア🐾ペット事情

可愛いイルカは今いるか？～メコンカワイルカ

言わずと知れたメコン川。クラチェでカワイルカを見ることができます！みなさんご存知かもしれませんが見に行ったことない方が多いのではないのでしょうか？

私が2018年にクラチェに行った時の話。数頭の群れがお出迎え。ドルフィンウォッチングというカッコいいイメージがありますが、貸切ボートで川を1時間うろうろする程度。船酔いの心配が少ないのが良いですし、それだけで間近でカワイルカに触れるところまで来れるなんて夢のよう。カンボジアの懐の大きさを感じます。



気分はまさに冒険王！

ボートを貸切り、教科書でしか知らなかったあの有名な大河メコン川に繰り出すだけで冒険王の気分になります！



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。

しかしながら、そのメコン川は上流のラオスでのダムによって水量が調節され、川の汚れなどもありカワイルカの生息がいま脅かされる事態になっていると聞いています。クラチェはカワイルカの保護活動に力を入れているようですが…。何もできていない自分がもどかしいです。

あの可愛いイルカたちはいま元気にしているのかな。近々会いに行きたいです。1時間の可愛いカワイルカウォッチングは飽きることはないと思います。

チベット高原から幾つもの国境を越えて南シナ海まで動物たちの命を繋いでいく雄大なメコン川。最高に贅沢なひと時を過ごしてみたいかがでしょうか。

カワイルカを見れるのも今のうちかもしれません。

この機会に是非！



クラチェ漁業局の看板

喜久田治郎

✉ japananimalh@gmail.com

☎ 010-303-088

🕒 9:00-17:00

📱 japananimal



カンボジアお魚だより

カンボジアの魚は日本では見慣れない魚が多く、市場やレストランで見てもピンとこない事がよくある。そんな中でも、ひと目見てわかる魚がいる。フグである。フグと言っても日本で有名なトラフグと比べるとかなり小さい(写真1)。手のひらに収まるかわいいサイズ。でも刺激を与えるとふくれるその様子は、紛れもなくフグなのだ。そして、カンボジアのフグは美味しい。

乾季の終わり、トンレサプ湖の水位の低いこの時期には、網の両端を漁師が人力で曳くという方法で漁が行われる。日の出前朝4時ごろから出港し、日没後の夕方6時過ぎにやっと帰ってくる。12時間以上にわたる長時間の漁の合間には獲った魚を使った料理でエネルギー



写真1:カンボジアの淡水フグ
(おそらくPao cambodgiensis)

を補給するが、そんな時に楽しみなのが淡水フグである。船上では香草と一緒に煮る事が多い。繊細な食感のフグ肉に香草の香りが乗って、とても上品な味がする。家では、丸ごと揚げて食べても美味しい(写真2)。プリプリの白身の弾力を存分に楽しむことができ、魚醤と一緒に食べ

「この時期これが1番うまい！」

カンボジアの淡水フグ

るとご飯が何杯でも食べられる。市場価格も比較的高いフグをたらふく食べられるのは、漁村ならではの贅沢なのかもしれない。私が滞在する村では、内臓や卵も含めて余す事なくフグを食べる人もいます。

フグをまるごと食べるという、反射的に毒の心配をしてしまう。

そう、カンボジアの淡水フグの内臓には毒がある。フグの毒は餌由来であるが、日本でよく食べる海産のフグとカンボジアで食べる淡水フグでは毒の由来(餌)が異なる。一般に、海産フグ毒(テトロドキシン)とは異なり、淡水フグは麻痺性貝毒を保有する。カンボジアの淡水フグに関しては、その毒性や強弱に関する知識は断片的で、人によって意見がバラバラなのである。フグ食中毒による被害の特定、フグがどのように毒性を得ているかについては、現在も研究が進められている。研究成果が出た後、毒を気にせず美味な淡水フグを楽しみたいものである。メフグは食中毒の可能性があるため食べる際はご注意ください。(内臓・血液・皮など)



写真2:淡水フグの素揚げ。皮はばりばり、身はふっくらホクホクで美味。

目指せ! カンボジアの魚博士!

京都市大学大学院アジア・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



エンターテインメント性のあるアニメ産業を



JFによる映画祭のオープニング
クレヨンしんちゃんとYAAスタッフ

日本の仕事は緻密で繊細で、仕上げは非常に厳しい世界ですが現在のスタッフは大好きなアニメーションの仕事に誇りを持ち、その日本の厳しいチェックにも負けずに仕事をしています。そこでカンボジアにもアニメーション産業を育てる可能性が出てきた今、そのためにはエンターテインメント性のあるストーリーアニメーションをカンボジアから制作する必要があると強く感じました。何年かけても良いのでこの夢を現実にして頂けるパートナーと一緒に日本レベルの、そしてカンボジア独自のアニメーションを作りたいと思います。それが今の私の大きな夢です。

山田 降量

山田 隆量



アニメーション背景画制作作業の様子




ヤマダ スクール オブ アート / シェムリアップ アンコール

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

🕒 8:00 ~ 17:00 ☎ 081-399-926

✉ angkortakakazu@gmail.com

 yamadaschoolofart

オタクが司見たカンボジア

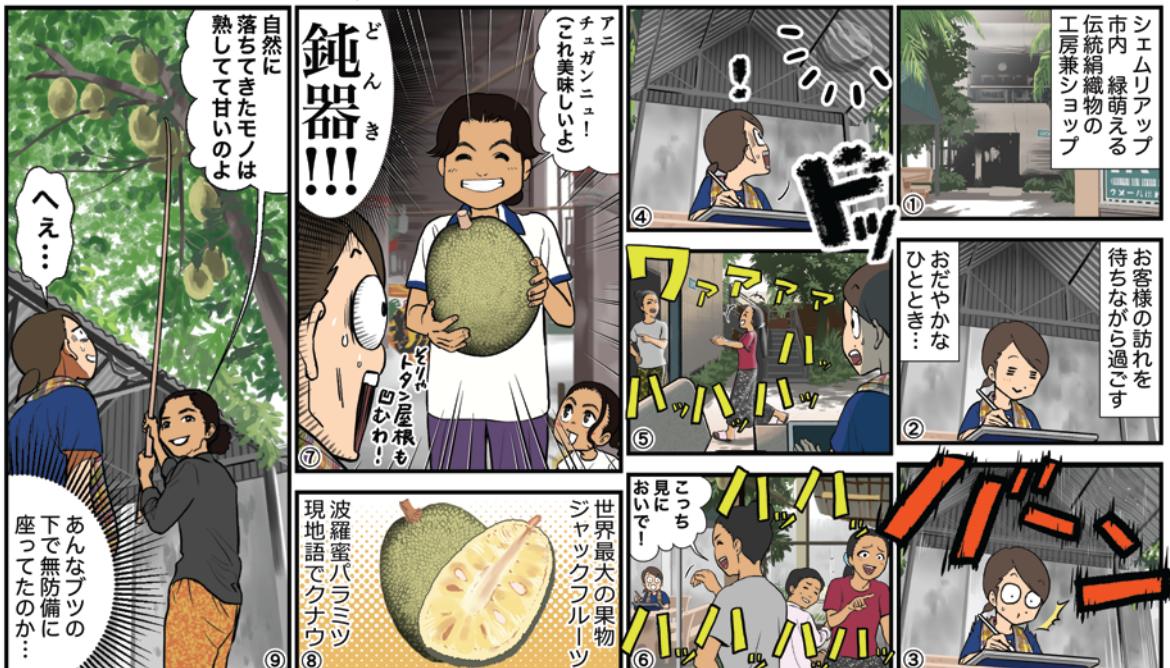
3. 大きな000000-0の～木の下で～♪

安住だいち🍷@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

頭上にお気をつけて良い旅を！



Assorted Sushi \$16.0 	Assorted offer by chef sashimi \$15.0 
beef fillet steak 200g with Japanese Sauce \$20.0 	Chicken cheese cutlet \$6.5 
Assorted Grille Chicken 10 pieces \$10.0 	Salmon teriyaki \$8.0 

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


OOIRI
Japanese restaurant

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

Junichi

日本人料理人




10%OFF

Please show this ticket to the staff

Cannot be used in conjunction with other discounts.



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

大人型 62s アンコールワット タプローム クメール料理 アンコールワット/夕日 定番!アンコール1日コース	大人型 55s うビュエを彷彿! 腐蝕寺院 人気森遺跡!半日ベンメリア	大人型 106s アンコールワット 明日、バロン 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	大人型 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
お洒落め 45s タルズして 夕日鑑賞 半日!トシレサップ湖&夕日	大人型 145s 死ぬまでに見たい 絶景にある天空寺院 第2の世界遺産!プレアヴィヒア	お洒落め 170s 第3の世界遺産!サンボア・ブレイク 第3の世界遺産!サンボア・ブレイク	大人型 17s ディナー ブッフェショー 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
krormatours ☎ [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



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 8:00-17:00
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・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。卒塔婆にはポニャー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。



プノンペン・サファリ

トラの火の輪くぐりやオランウータン、ワニのショー、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

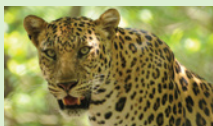
プノンペンから 120km、コンポンスプ州の山にある国立公園。公園内にはキリロムリゾート、テーマパークやチョンボック滝、ホテル、レストラン等もある。民泊体験なども楽しめる。
料 ---



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 バッタ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。



バスックレーン

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。店舗にもよるが 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る。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)



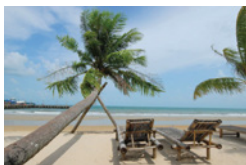
カンボット&ケップ

ボーコー国立公園、コンボトラッチ洞窟、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。



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。



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。



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。



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 AMAGING CAMBODIA |
| 1F Nyonyum Shop |
| 1F OWNDAYS |
| 2F Kintan Buffet |
| 2F 名産酒家 |



- 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

医療コラム

Vol.7 サプリのお話

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。
 前は理想の体型とBMIについてお届けしましたが、今回は
 “サプリメント(サプリ)”に関するお話をお届けいたします。

皆様は普段ビタミン等のサプリを飲まれていますか?日本
 でも薬局に行けばたくさんのサプリがありますね。カンボジ
 アでも年齢に関わらずサプリへの興味が強く、日本以上にサ
 プリを飲まれている方が多いような印象です。先日診察に來
 られた高齢のカンボジア人女性の患者さんとこんなやりとり
 がありました。

「最後に何かご質問はありますか?」

「先生、私サプリを飲んでいるのですが、続けていいですか?」

「いいと思いますが、どんなものを飲まれているのか教えても
 らえますか?」

「マルチビタミンと、ビタミンD、あとカルシウム」

「はい」

「それからオメガ3、コンドロイチン、亜鉛、ビタミンCあと鉄で
 すかね」

「おお・・・ちなみに、食
 事は通常通り摂れてい
 るのですか?」

「当たり前じゃないです
 か!3食きっちり食べて
 ますよ!」

「そ、そうですか・・・」



サプリメントの数に明確な上限はありませんが、あまり多く
 の種類をとるとどのような副作用が出てくるのか分からない
 い、という危険性があります。栄養は食べ物から摂ることを基
 本とし、どうしても不足するものをサプリで補うというのがい
 いのではないのでしょうか (逆にしっかり食べられているよう
 であれば、サプリは必要最低限で良いかもしれませんね!)

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)。

① 24時間365日(救急)

② <https://www.sunrise-hs.com/index.php/jp/>

③ [sunrise.jhpp](https://www.sunrise-hs.com/index.php/jp/)



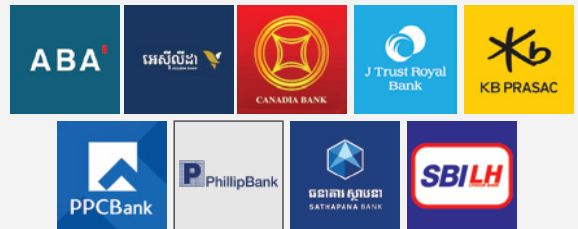
銀行口座開設ツアー

- ▶ 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](https://www.krormatours.com)

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



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](https://www.krormatours.com)



krormatourspp 099-890960



プノンペン 日本人学校だより

カンボジアの学生たちとの学び合い



日本人学校には、たびたびカンボジアの大学生がやってきます。大学で日本語を専攻する学生が講師となり、クラスごとに子供たちにクメール語を教えてください。日本語習得を目指す学生にとっても、生きたクメール語を教えてもらう児童生徒にとっても、とても有意義な時間です。

また、英語の授業では、英語科の学生がクラスに数人入り、少人数での英会話にも取り組んでいます。児童生徒2～3人に対し1人の学生がつき、設定したテーマについて英語でコミュニケーションを行います。全学年で実施するわけですが、正直、小学校1、2年生で会話が成立するのだろうかと心配になりました。ところが、私の予想に反して、小学校低学年

が毎回とても盛り上がるのです。小さい子供たちのたくましさに感心させられました。

先日、学生の派遣に協力いただいているプノンペン大学日本語学科にあいさつに行ってきました。日本との関係推進について情熱的に語る教師陣と、難しい日本語習得に一生懸命取り組む学生たちの様子に心を打たれました。この学生たちが将来、日本とカンボジアの関係をさらに強いものに発展させてくれるに違いないと希望を抱きました。同時に、日本人学校も、彼らの期待や思いにしっかり応えられる学校でありたいと、改めて思いました。

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

「補習授業校の年間行事」

補習校は年間41日、1日3時間半という限られた中で、通常授業に加え様々な行事を行っています。今回は昨年度（2023年度）を例に、年間行事を紹介します。

【1学期】

入園・入学・始業式：日本国大使館や日本人学校等から来賓を迎え、新入園児・新入生を歓迎

歯科検診：歯医者さんの協力をいただき、歯磨き指導も実施して虫歯ゼロに

避難訓練①：不審者に対して自分の身を守る方法を確認

日本人学校との交流会：日本人学校の皆さんと一緒にゲーム等て楽しく仲よく

【2学期】

避難訓練②：火災発生時の避難方法を確認

社会科見学：イオンモール ミエンチェイが取り組んでいるSDGsの活動について見学

日本人会主催盆踊り大会：小中学部は上級生が下級生に代々指導する「よさこいソーラン」、幼稚園は「エビカニクス音頭」を披露。高学年・中学部は、かき氷の屋台を出店

【3学期】

書初め：毛筆に親しみながら作品を仕上げ、小中学部の作品は卒業式で展示

運動会：保護者も一緒に赤白組に分かれ、徒競走や玉入れなどの日本の運動会を体験

卒園・卒業・修了式：卒園・卒業生を在校生全員で送り出し、修了式では、皆勤賞等の表彰や通知表の配布で一年を振り返り

このように盛沢山の行事を教師や保護者役員が企画し、保護者の協力を得て行っています。それぞれの行事の写真は、当校のFacebookに随時投稿しておりますので、是非ご覧ください。

小坂井義孝

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

平日はインター校等に通う日本語を母語とするお子様を対象に、日本語で日本式の授業を行っています（幼稚園・小学部・中学部合計で現在約60名在籍）。事前見学・授業体験・入校申込を随時受付中です。常勤教師も募集中です。メールでご連絡下さい。

✉ 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(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ので、注意が必要。※T/Cの取扱いは2013年9月より停止している。

交通事情

三輪のリキシャやトゥクトゥクが一般的。料金が明確なので、Grabなどの交通アプリが便利。都市間移動は主にバスやタクシーを利用することが多い。

郵便

カンボジアから日本への航空便は1週間から10日かかる。はがき3,000リエル、封書は20gまで4,000リエル、50gまで8,000リエル。EMS(国際スピード郵便)もあるが、25US\$程度。

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.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カード取扱可。

Add No 47, Borei Kamakor Street Tel 081-886-666 / 034-936-666

Web http://ajfih.org/

保険について

カンボジアでは、場合によっては治療費が高額になることもあるため、病気や怪我に備えて保険には必ず加入しておくこと。在住外国人向けの医療保険も、いくつかの保険会社でサービスを提供しているので、現地で保険に加入することもできる。保険適用の病院であれば、キャッシュレスで診療が可能。

外国人向け医療保険商品を提供している会社：バンコクインシュランス、FORTE

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 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 ツーリストボリス

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

プノンペン ツーリストボリス

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

消防

666 / 012-999-999(共通)



電話帳

In Phnom Penh

広告主

食べる Japanese Restaurant	日本料理
大入 OOIIRI  熊本県発、日本人シェフの居る店。鮎、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	
イニミニマニモ Eny 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	
饅富士 UnaFuji  様々な饅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 縁 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 Oh San Ramen & Beyond  ラーメン職人経営の本格ラーメン居酒屋。一品料理も充実している。 ☎ 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 & 鮎居酒屋。 ☎ 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。 ☎ 086 619 966 ☎ No.216AB, St.63	
雅楽 Japanese seafood restaurant GARAKU しっとりとした雰囲気がある高級店、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プノンペンで味わえる焼肉屋。 ☎ 076-222-2925 ☎ No.1, St.370	
ぐずし割烹 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	
鮎丼屋 Sushi Donmaru  日本人職人がいる鮎&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 日本クオリティの鮎が食べられる、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\$ 〜。 ☎ 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 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 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, Sotheasros 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, Sotheasros 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、鮎、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プノンペンに進出。 ☎ 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)	

ソノボック Sombok Restaurant	📍 ①C-3
高級クメール創作料理店、ビジネス会食にもOK。 ☎ 093-575-157 📍 No.1, St.154, Preah Sisowath Quay	
タイタニック Bopha Phnom Penh Titanic Restaurant	📍 ①C-3
船を模した店内が特徴の川沿いにあるクメール料理。 ☎ 023-427-209 📍 Preah Sisowath Quay	
ニセツ NESAT Seafood House	📍 ①C-5
美味しいシーフードがリーズナブルに食べられる人気店。 ☎ 077-683-003 📍 St.446	
マリス Malis	📍 ②C-2
市内随一の高級クメール料理店、お客様が来た時に○。 ☎ 023-221-022 📍 No.136, St.41	
ラバブ・レストラン Labaab Restaurant	📍 ①C-3
メコン料理と銘打った淡水魚料理が自慢のクメール料理店。 ☎ 012-955-661 📍 N81 E2 Preah Monivong Blvd.(93)	
ル・ロイヤル (Raffles) Le Royal	📍 ①C-2
ラッフルズホテル内にある、宮廷料理を提供する高級店。 ☎ 023-981-888 📍 St.92	

食べる Chinese Restaurant	中華料理
エンペラース・オブ・チャイナ Emperors Of China	📍 ①C-4
飲茶が楽しめる中華料理店。 ☎ 070-837-238 📍 No.19, St.163	
オールドパレス Old Place Seafood Restaurant	📍 ①B-5
ツアーやビジネスにも使われる、本格中華レストラン。個室もある。 ☎ 012-556-292 📍 No.113C-D, Mao Tse Tung Blvd.(245)	
クリスタル・ジェイド Crystal Jade BKK	📍 ①B-3
落ち着いた雰囲気香港料理店。 ☎ 093-850-777 📍 St.57 corner St.310	
フルズ Fu Lu Zu	📍 ②D-4
ソフィテル内にある高級中華料理店。 ☎ 023-999-200 📍 26 Old August Site Sothea Blvd.	
鹿港小鎮台菜餐廳 Lu Gang Xiao Zhen	📍 ①B-3
羽根つき餃子が人気の、安くて美味しい台湾料理店。 ☎ 017-982-231 📍 No.30, St.225	

食べる Asian Restaurant	アジア料理
シッケ Sikgaek Korean Restaurant	📍 ②B-3
夜は高級韓国料理店、ランチはリーズナブルに楽しめる。 ☎ 011-238-933 📍 House 231, St.352 & 63, BKK1	
大長今韓国焼肉 BKK1 BKK I Dae Jang Geum Restaurant	📍 ②B-2
本格的な韓国焼肉が楽しめる韓国料理店。 ☎ 012-576-147 📍 St.63, No.176, BKK1	
トンキン・ガーデン Tonkin Garden	📍 ①D-5
高級ベトナム料理店、店内にステージもありパーティーにも使える。 ☎ 097-656-4794 📍 Next to BIDC Bank, No.2, St.462	
ママ・タイ MA MA THAI Restaurant	📍 ②C-3
洒落た雰囲気タイ料理店、クメール料理とのフュージョンに近い。 ☎ 092-761-8113 📍 St.19, BKK1	
ンゴン Ngon Restaurant	📍 ②C-2
独立記念塔近くにある、老舗のベトナム料理店。 ☎ 023-987-151 📍 No.477, Sisowath Quay	

食べる Western Restaurant	西洋料理
ケマ・レストラン・ラボステ Khéma Restaurant La Poste	📍 ①C-3
落ち着いた雰囲気のカジュアルフレンチレストラン。 ☎ 015-841-888 📍 Preah Ang Eng St. (13)	
テル Tell Restaurant	📍 ②C-2
老舗のドイツ&スイス料理店、自家製ソーセージは必食。 ☎ 081-722-282 📍 No.49, St.294, BKK1	
トパズ Topaz	📍 ②C-4
大人の雰囲気漂う高級フレンチ。個室も有り接待に○。 ☎ 023-221-622 📍 No.162, St.41	
トラットリア・ベッロ Trattoria Bello	📍 ①C-6
日本人経営のレストラン。欧米人が多く来店。 ☎ 096-341-0936 📍 No.17C, St.460	
ニューヨーク・ステーキハウス New York Steakhouse	📍 ②B-5
正統派アメリカンステーキハウス、上質なお肉を食べるならここ。 ☎ 023-987-500 📍 No.264, Preah Trasak Paem St. (63)	
パレス・ドゥ・ラ・ポステ Palais de La Poste Restaurant	📍 ①C-1
植民地時代に郵便局だった歴史的建物のフレンチレストラン。 ☎ 011-735-576/016-735 - 576 📍 Next to Post office, No.5, St. 102	
ピッツェリア・マッテオ Pizzeria Matteo	📍 ①C-6
日本人オーナーの本格イタリアンレストラン。 ☎ 070-370-672 📍 No.21Eo, St.466	
ピッツァ・フォーピース Pizza 4P's Phnom Penh	📍 ②C-3
ベトナムの人気ピザのお店がカンボジアに登場。自家製ブラータのピザは絶品。 ☎ 089-242-264 📍 F02-01 Preah Sisowath Quay	
ブション Bouchon Wine Bar	📍 ①C-3
ワインが豊富な本格フレンチワインバー、コロニアル建築でお洒落な店。 ☎ 077-881-103 📍 82 Oknha Ket St.(174)	
ペペビストロ Pépé Bistro	📍 ①D-3
在住者に人気の個性派フレンチビストロ。 ☎ 087-911-871 📍 St. 13, No.223	
ボタニコワイン&ビアガーデン Botanico Wine & Beer Garden	📍 ②D-2
室内と屋外のビアガーデンがあり、クラフトビールが楽しめる。 ☎ 077-943-135 📍 9B St.29	
ホップス クラフトビアガーデン Hops craft beer garden & Restaurant	📍 ②B-1
マイクロブルワリー併設の、クラフトビールが楽しめるビアガーデン。 ☎ 093-999-014 📍 No.17, St.228	
ルポワン カフェ & ビストロ Le Point Cafe&Bistro	📍 ①C-4
日本人オーナーの洋食店、正統派の洋食が楽しめる。 ☎ 077-974-921 📍 House 10, St.208	
食べる Other Restaurant	その他
タージマハル Taj Mahal Restaurant	📍 ①C-3
本格的なインド / パキスタン料理がリーズナブルに食べられる。 ☎ 016-961-833 📍 E0-125, St.36	
ナマステインディア Namaste India Restaurant BKK	📍 ②D-2
落ち着いた雰囲気のインド料理店。 ☎ 076-626-2783 📍 177 St.63 Corner St.294	
メキシカーノリバーサイド Mexicano Riverside	📍 ①D-3
リバーサイドにあるメキシカン料理店、ボリュームたっぷり。 ☎ 087-834-738 📍 277A, GF, Preah Sisowath Quay Blvd	



SAKURA CLUB 桜

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

個室チャージなし
全室日本語カラオケ完備

事前のご連絡を頂けますと、
お待ちせさずにご案内できます。



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	📍📍	📍📍B-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	📍📍	📍📍B-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	📍📍	📍📍A-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	📍📍	📍📍B-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)	📍📍	📍📍A-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	📍📍	📍📍A-2
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	📍📍	📍📍D-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	📍📍	📍📍C-3
日系クラブフジメーカ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	📍📍	📍📍A-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 & ベーカリー
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	📍📍	📍📍C-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。		
☎ 096-232-3625	📍 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ありますので、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までございますので、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)







TEL: 096-896- 5390

LINE Facebook

バックヤード・カフェ Backyard Cafe	📍📍B-2
在住者に人気のカフェ、フルーツたっぷりのスムージーボールが人気。	
☎ 0968-534-334	📍 No.159, St.63
ふわり Fuwari	📍📍D-2
日系スーツショップ、ふわふわロールケーキが絶品。	
☎ 092-766-632	📍 25 Oknha Chrun You Hak St.(294)
ベーグル&ベーカリー バンヤ Bagel & Bakery PANYA	📍📍C-3
菓子パンメニューが豊富な日系ベーカリー、飲み物も販売。	
☎ 010-805-770	📍 14, Room A, St.310, BKK1
ワット・チョコレート WAT chocolate Phnom Penh	📍📍B-3
カンボジア産のカカオを使ったクラフトチョコレート専門店。	
☎ 078-270-914	📍 64, St.360, BKK1



買う	Shop	衣料&雑貨&その他
エルスウェア Elswhere		📍📍C-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		📍📍D-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.252, St.294	
ザ・ジャパンショップ The Japan Shop		📍📍B-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材店。		
☎ 096-888-3388	📍 St. 57, BKK1	
オウンデーズ OWNDAYS		📍📍D-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		📍📍C-3
日本の薬も取り扱っている日系薬局。		
☎ 088-314-8150	📍 No.8CEo, St.310	
フラワーアトリエ & バー・ヤタ Flower Atelier&Bar YATA		📍📍D-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		📍📍D-4
イオンモール内にある 8000 リエール均一ショップ。		
☎ 077-666-814	📍 No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)	
メガネ・バリミキ・カンボジア Paris Miki Cambodia		📍📍C-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		📍📍C-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		📍📍B-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ペン	AEON MALL Phnom Penh	📍②D-4
カンボジアにあるイオンモールの 1 号店、中心近くの立地が便利。		
☎ 023-901-091	📍 No.132, Sothearos Blvd.	
イオンモールミンチェイ	AEON MALL Mean Chey	📍 -
ASEAN のイオンモールの中でも最大規模となる店舗。		
☎ -	📍 Hun Sen Blvd., Khan Mean Chey	
オリンピアモール	Olimpia Mall	📍①B-4
オリンピックスタジアム横にあるショッピングモール。		
☎ 023-921-969	📍 St.217 corner St.182	
セブンイレブン	Seven Eleven	📍②C-3
日本でもおなじみのコンビニエンスストア。品揃えはタイの店舗に近い。		
☎ -	📍 227 Preah Norodom Blvd.(41), BKK1	
ナチュラルガーデン	Natural Garden	📍①A-2
主にオーガニック食品を取り扱うスーパー。		
☎ 023-555-2028	📍 St.598	
マックスバリュ	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  <p>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)</p>		
クラタ・ペッパー Kurata Pepper  <p>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</p>		
クラタペッパー 2 号店 Kurata Pepper 2 Toul Tompong  <p>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</p>		
スマテリア Smateria  <p>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</p>		
ニョニウム・ショップ Nyonyum Shop  <p>カンボジアメイトの雑貨や食品を集めたお土産物店。 ☎ 012-500-052 ☎ No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)</p>		
カンボジアティータイム Cambodia Tea Time  <p>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)</p>		

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  <p>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),</p>	
髪結 Camiyui  <p>日本人美容師常駐の日系ヘアサロン。 ☎ 016-668-972 ☎ No.7, St.360</p>	
ジャパン・ビューティ・ケア JAPAN Beauty CARE  <p>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</p>	
ソリスト Solist  <p>日本人スタイリスト常駐の美容室、要予約。 ☎ 010-231-234 ☎ No9, St.242</p>	
ハート HEART hair salon and eyelash salon  <p>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</p>	
和心 Beauty salon hair and nail wako  <p>日本人スタイリスト経営&常駐の個人店。 ☎ 077-694-411 ☎ St.306, BBK1</p>	
オリエンタルジャパンスキンクリニック Oriental Japan Skin Clinic  <p>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</p>	

癒す Spa & Massage	スパ & マッサージ
ボディアスパ BKK1 Bodia spa BKK1  <p>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</p>	
ユー&ミースパ U&ME Spa_Massage_Nail Salon_BKK63  <p>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)</p>	
ロカspa ROKHA SPA  <p>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</p>	

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  <p>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。 ☎ --- ☎ ---</p>	
レジェンド・シネマ Legend Cinema  <p>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。 ☎ --- ☎ ---</p>	

体験する Museum & Exhibition	ミュージアム & 展示
国立図書館 National Library of Cambodia  <p>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)</p>	
国立博物館 National Museum of Cambodia  <p>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)</p>	
ソーソーロ博物館 SOSORO - Preah Srey ICANAVRMAN Museum  <p>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.</p>	



クロマーツアーズ 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  <p>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,</p>	
ガーデンシティ・ゴルフクラブ Garden City Golf Club  <p>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</p>	
ロイヤル・ブンペン・ゴルフクラブ Royal Phnom Penh Golf Club  <p>空港近くにあるゴルフ場、初心者向けに比較的にリーズナブル。 ☎ 068-370-370 ☎ National Rd.4, Kob Srov, Kandal</p>	
バーディーズ・ミニゴルフ Birdies Mini Golf  <p>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.</p>	
ノーブル・スポーツセンター Noble Sports Center  <p>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)</p>	
フライ・ブンペン Fly Phnom Penh  <p>ファクトリーブンペン内にあるトランボリン場。 ☎ 010-288-223 ☎ National Rd. No2</p>	
ブルー・オー Blu O  <p>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)</p>	
ブン・クライム Phnom Climb  <p>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</p>	

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  <p>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.</p>	
ガーデン・シティ・ウォーター・パーク Garden City Water Park  <p>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</p>	

泊まる Standard-Superior Hotel	スタンダード、スーパーリアホテル
アーモンド・ホテル・ソーティアロス Almond Hotel Sothearos  <p>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.</p>	
東屋 Azumaya Phnom Penh  <p>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</p>	
アニク・ブティックホテル Anik Boutique Hotel  <p>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</p>	
オハナ・ブンペンバレス Ohana Phnom Penh Places  <p>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</p>	
サン・アンド・ムーン Sun & Moon Urban Hotel  <p>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)</p>	
ブンペン Phnom Penh Hotel  <p>市内北にある大型スーパーリアホテル。 ☎ 023-991-868 ☎ No.53, Monivong Blvd.</p>	
東京ホテルアパートメント&スパ Tokyo Hotel Apartment & Spa  <p>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</p>	
オリンピア・シティ・ホテル・バイダラ Olympia City Hotel by DARA  <p>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</p>	
サンウェイ Sunway Hotel Phnom Penh  <p>ワットプン隣のホテル、レジャーもビジネスも◎。 ☎ 023-430-333 ☎ No.1, St.92</p>	
ヒマワリ・ホテル・アパートメント Himawari Hotel Appartments  <p>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</p>	

泊まる	Delux Hotel	デラックスホテル
エミオン Hotel Emion Phnom Penh	📞 010-733-000 📠 No.192, Sisowath Quay	📍 ①D-4
ガーデンシティ Garden City Hotel	📞 023-900-561 📠 St.Ly Yong Phat	📍 —
カンボジアーナ Hotel Cambodiana	📞 023-426-288 📠 No.313, Sisowath Quay	📍 ①D-4
コートヤード・バイ・マリOTT・ブノンペン Courtyard by Marriott Phnom Penh	📞 023-238-888 📠 No.115, St.214 Corner St.63	📍 ①C-4
サン・アンド・ムーン・リバーサイド Sun & Moon Urban Riverside	📞 023-866-668 📠 Waterfront, Norodom Blvd. Tonle Bassac	📍 ①D-6
ソカ・ブノンペン Sokha Phnom Penh Hotel & Residence	📞 023-685-8888 📠 St.Keo Chenda	📍 ①D-3
ナーガ・ワールド NagaWorld Integrated Resort	📞 023-228-822 📠 Hun Sen Park	📍 ①D-4
フェアフィールド・バイ・マリOTT Fairfield by Marriott Phnom Penh	📞 023-626-8888 📠 Russian Federation Blvd, 10 Village	📍 ①B-3

泊まる	Luxury Hotel	ラグジュアリーホテル
ソフィテル・ブノンペン Sofitel Phnom Penh Phokeethra	📞 023-999-200 📠 No.26, Samdach Sothearos Blvd.	📍 ②D-4
ラッフルズ・ル・ロイヤル Raffles Hotel Le Royal	📞 023-981-888 📠 St.92	📍 ①C-2
ローズウッド・ブノンペン Rosewood Phnom Penh	📞 023-936-888 📠 Vattanac Capitol, No.66, Monivong Blvd.	📍 ①C-3

泊まる	Boutique Hotel	ブティック
アクエリアス・ホテル Aquarius Hotel	📞 023-972-089 📠 Preah Ang Phanavong St.(240)	📍 ②C-1
アニク・パレス・ホテル Anik Palace Hotel	📞 023-955-544 📠 House No.14, St.278	📍 ②B-2
イロハ・ガーデン iRoha Garden	📞 023-966-330 📠 No.8, St.73	📍 ①C-5
シム・ブティック SIM boutique hotel	📞 078-708-029 📠 St.143	📍 ①C-4
チアーズ Social Apartment & Hotel Cheers	📞 023-999-338 📠 No.14, St.310, BKK1	📍 ②C-3
バイトン・ホテル&リゾート Baitong Hotel & Resort	📞 023-223-838 📠 No.10, St.282, BKK1	📍 ②B-2
パヴィリオン・ホテル Pavilion Hotel	📞 023-222-280 📠 227, St.19	📍 ①C-4
プランテーション Plantation Urban Resort & Spa	📞 023-215-151 📠 No.28, St.184	📍 ①C-3

暮らす	Travel & Media	旅行会社&メディア
クロマーツアーズ Krorma Tours	📞 099-890-960 📠 No.129, St.228 BKK1	📍 ②B-3

暮らす	School & Kids	学校 & キッズ
ブノンベン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh	📞 092-882-140 📠 No.205B, St. Lum, Group 5	📍 —
ブノンベン補習授業校 Japanese Supplementary School of Phnom Penh	📞 095-962-235 📠 No. 205B, St. Lum, Group 5	📍 —
ブノンベンググハウス公民館活動 Phnom Penh Big House	📞 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.	📞 088-788-6610 (漢口) 📠 No. 181, Preah Norodom Blvd.	📍 ②C-3
イッシン Isshin Co.,Ltd.	📞 023-214-579 📠 ROOM 4A FLOOR 4, No.53, St.446	📍 ②A-4
エーアイエー生命 AIA (Cambodia) Life Insurance Plc	📞 086-999-242 📠 GIA Tower 31st FL., St.Phum 14	📍 ①D-5
アクレダ銀行 ACLEDA Bank Plc. Headquarters	📞 023-994-444 📠 61 Preah Monivong Blvd. (93)	📍 ①C-2
ABA 銀行 ABA Bank Head Office	📞 098-203-333 📠 148 Preah Sihanouk Blvd.(274)	📍 ②A-2
SBI リーダーバンク SBI LY HOUR Bank PLC.	📞 023-980-888/093-671-111 📠 Bldg. 219, St. 128 & 169	📍 ①B-3
サバタナ銀行 Sathapana Bank	📞 023-999-010 📠 Sathapana Tower, Bldg 63, Preah Norodom Blvd.	📍 ①C-3
Jトラストロイヤル銀行 J Trust Royal Bank Kramoun Sar Branch	📞 023-999-000 📠 Royal Railway Bldg., 10 Russian Federation Blvd (110)	📍 ①C-3
第一生命 Dai-ichi Life Insurance	📞 023-955-333 📠 No.66, Preah Monivong Blvd. (93)	📍 ①C-3
フォルテ Forte Insurance (Cambodia)	📞 023-885-077 📠 No. 66, Vattanac Capital Lvl. 18, Preah Monivong Blvd.	📍 ①C-3
ブノンベン商業銀行 PPCBank Ou Ruessei Branch	📞 061-444-608 📠 No. 437 Preah Monivong Blvd., Corner of St. 214	📍 ②A-1
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	📞 010-267-377 📠 City Tower, Unit M4, Mezzanine Floor, No.321 Toul Kork	📍 ①B-4

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	📞 023-901-200 📠 St.398	📍 ②A-1
マリス・デンタルクリニック MALIS dental clinic	📞 012-513-222 📠 136 Norodom Blvd.	📍 ②A-1

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
シムリアッス/ブノンペン勤務

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 Cambodian)		📍 ①D-4
日本送り出し機関ブノンベン 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



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
 📍 Cambodia Kyokushin Karate Club



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 (斉藤) 📱 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

ブノンベン剣道クラブ

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

ブノンベ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) 📱 —

ブノンベン走友会

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

ブノンベン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) 📱 —

芽魂太鼓

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・ブノンベシンガーズ

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

ブノンベ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-

ブノンベン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) 📱 —

ブノンベン三田会

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) 📱 ブノンベン三田会

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 ブノンベントロ日本語部

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 ブノンベキズナクラブ

世界的な奉仕団体ライオンズクラブ。
 ☎ — 📱 kizuna.lions



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

歯科医院での定期検診やクリーニングの必要性

歯医者者と聞くと、「治療をする場所」「痛い、怖い」といったイメージが先行する方が多いのではないのでしょうか。症状が出てからでの受診では病気が進んでいるケースも多く、治療にお金や時間を費やすことになりかねません。「予防」や「早期発見」は出来ないのでしょうか？

歯科医院での定期的な検診やクリーニングはその一助になり得ます。目的は大きく分けて、①お口の病気の早期発見 ②歯(および歯の周り)のクリーニングがあります。今回は②について詳しくご説明します。

毎日丁寧に歯磨きをしていても磨き切れない所が必ず出てきます。そのまま放置していると、バイオフィルムと呼ばれる目に見えない細菌の膜ができ、歯磨きでは除去できない汚れに成長します。これが虫歯や歯周病の進行の原因になります。バイオフィルムは歯科医院の機械を使わないと除去ができません。

そんな簡単に落ちない汚れなら落とすのが大変そう!と感じるかもしれませんが**歯肉縁上(目で見える範囲の歯面)のクリーニング**はほぼ痛みなく受けていただけます。

歯肉縁下(歯周ポケットの中)のクリーニング時には局所麻酔を行うことで、ストレスなく治療を受けていただけます。これらと歯周病菌と心臓病、糖尿病、認知症などの関連は様々な研究で明らかにされています。

症状の無い方でも半年以上、歯医者さんに行っていない方は、一度歯科医院でのチェックやクリーニング、正しい説明を受けることをおすすめします。

歯科衛生士 山際 奈緒美 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

カンボジア観光省
公式ガイドブック

在日カンボジア大使館、領事館、観光省、各種観光EXPO等で配布。
発行部数: 4000部+デジタル版
広告費: \$200～ 年1発行



広告募集

地球の歩き方
アンコールワットと
カンボジア

旅好きで知らない人はいない定番ガイドブック。1～2年に1回発行。
発行部数: 30000部+デジタル版
広告費: \$1800程度～(為替変動)

カンボジアティータイム

空港(プノンペン、シェムリアップ)
ニョニウム、アメージングカンボジア(イオン1)
シェムリアップ本店、オールドマーケット



クロマー編集部

TEL/Telegram: 017-777110
Mail: info@seishiron.com

カンボジア「旅と生活」何でも質問箱 vol.1 カンボジアのビザについて

Q.カンボジアに行く予定ですが、どんなビザがありますか？種類と取得方法を教えてください。

A.ビザの種類は、一般的には観光ビザ、一般ビザ（通称ビジネスビザ）があり、下記の違いがあります。

▶ **観光ビザ (T-VISA)** 1ヶ月間(\$30)の滞在が可能。1回に限り1ヵ月まで延長可能。

▶ **観光数次ビザ (T1~T3)** 1年(\$40)、2年(\$60)、3年(\$80)。観光で頻繁に來たい方向けビザ、期間内は何度でも入国可能ですが、それぞれの滞在は1回につき最大1ヵ月となり、それ以上滞在したいときは一度出国する必要があります。

▶ **一般ビザ (E-VISA)** 最大1ヶ月間(\$35)の滞在が可能で、延長も可能。その後は1ヶ月（シングル）、3ヶ月（シングル）、6ヶ月（マルチ）、1年（マルチ）が延長できます。シングルは1回のみ、マルチは期間中何度でも出入国可能。

▶ **一般数次ビザ (E1~E3)** 1年(\$50)、2年(\$75)、3年(\$100)。ビジネスで頻繁に訪問する人向けのビザ。期間内は何度でも入国可能ですが、それぞれの滞在は1回につき最大1ヵ月となり、一度出国する必要があります。

ビザの取得方法ですが、①**在日本カンボジア大使館・領事館**での直接申請。②**オンライン公式サイト**からE-VISAを申請。料金はT-VISA \$36、E-VISA \$42。③空港や国境入国時に**アライバルビザ**を申請。料金はT-VISA \$30、E-VISA \$35。特別な事情がなければ③のアライバルビザが手間が少なく、料金も安いのでお勧めです。

注意点として、観光ビザからビジネスビザへの変更はできないため、2ヵ月以上の滞在時は、一度出国し、再入国時にビジネスビザを取得する必要があります。また、オーバーステイをすると1日につき\$10の罰金が徴収されます。トラブルが多いのが、一般数次ビザと一般ビザを勘違いして取得入国し、長期滞在するケースです。出国時やビザ更新時にオーバーステイに気づき、多額のペナルティが発生することがあります。お気を付けください。次号は一般ビザの違いについてご紹介。

VISAサービスは
こちらから→



KrormaTours クロマーツアーズ

ビザや労働許可証取得代行、個人の旅行から、企業様のインセンティブ旅行や視察旅行など幅広いニーズにお答えいたします。ロングステイアドバイザー、総合旅行業務取扱管理者在籍。

【プノンペン】 TEL/テレグラム: 099-890-960

【シェムリアップ】 TEL/テレグラム: 012-890-960

月～金:8:00-17:00 / 土:8:00-12:00 (日祝休)

質問はお気軽に、メール、TEL、チャットまで。

cambodia@sketch-travel.com

プノンペン支店
やのうなつみ



カンボジア旅情報

【エアカンボジアが国内線就航、シハヌークビル線再開】

【カンボジア国内線】

2024年5月2日よりプノンペン⇄シェムリアップ、シェムリアップ⇄シハヌークビルの2路線が就航した。片道\$27程度～。



▶ プノンペン-シェムリアップ	7:40-8:30	毎日
▶ シェムリアップ-シハヌークビル	9:15-10:15	毎日
▶ シハヌークビル-シェムリアップ	10:50-11:50	毎日
▶ シェムリアップ-プノンペン	12:35-13:30	毎日
▶ プノンペン-シェムリアップ	15:50-16:40	毎日
▶ シェムリアップ-シハヌークビル	17:15-18:15	毎日
▶ シハヌークビル-シェムリアップ	18:50-19:50	毎日
▶ シェムリアップ-プノンペン	20:35-21:35	毎日

【クアラルンプール-シハヌークビル線】

2024年7月3日より、マレーシアクアラルンプール-シハヌークビル線が再開した。毎週水曜、金曜、日曜と週3往復で運航している。片道\$32程度～。



▶ クアラルンプール-シハヌークビル	AK264	12:10	13:00	水・金・日
▶ シハヌークビル-クアラルンプール	AK265	13:30	16:20	水・金・日

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すか？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
Krorma Tours

クロマーツアーズ

012-890960 / 099-890960

cambodia@sketch-travel.com



krormatourspp 099-890960



カンボジアと日本の未来を拓く JCAによる職業訓練の取り組み

一般社団法人 日本カンボジア協会
JCA事務局 竹村純哉

日本カンボジア協会（以下JCA）の会員活動についてご紹介いたします。

JCAは年に2回カンボジア政府関係と協議を行い、そこで課題収集及びその解決策案について意見交換を2019年から続けております。それらの課題を収集し、日本側で共有しながら解撤策を模索しております。

毎年、秋に視察団として首相含む閣僚の皆様とその解決策（案）を提言をさせていただいており、そこでカンボジア政府側が関心を示した案件をプロジェクト化して進めております。

昨年度の新政権になって強く発信されたのが、2030年までに150万人の若者に対して職業訓練を実施するという国策です。そこで協会としては会員企業の中で職業訓練を実施したい企業があり、美容セラピスト学校（株式会社イルヴリール）、自動車整備士学校（株式会社光自動車）の2校が2024年に労働訓練省と共に開校しました。更に9月にはシステムエンジニア学校（株式会社ネクストメイク）を郵便通信省と開始する準備を進めております。

日本側は2030年には70万人のエンジニアの人手不足が想定されております。カンボジア人に向けて日本企業への働く機会の一つとしてこの職業訓練を開始いたします。また同時に来年度開校を目指して看護師研修センターの設立も動き始めております。こちらは保健省と協議を重ねております。このように、日本の中小企業の進出モデルの一例として強みである「教育」をもって進出し、カンボジア国内においてビジネス形成を目指しています。



協会ウェブサイト



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

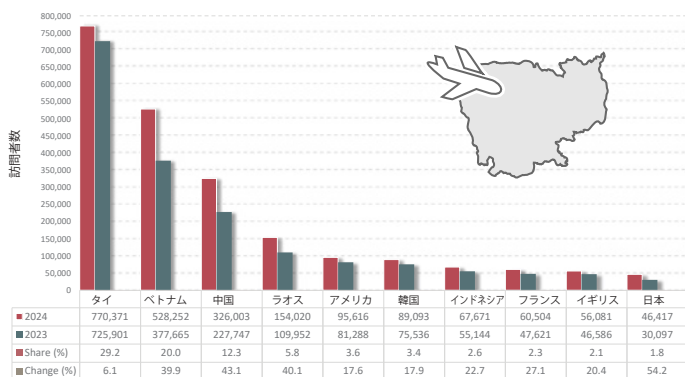


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2024年度1月～5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	2024/23
Air	2,018,935	182,512	780,795	986,435	37.4	327.8	-51.1	26.3
Phnom Penh Int'l Airport (PNH)	923,771	157,250	572,472	699,007	26.5	264.1	-24.3	22.1
Siem Reap Angkor Int'l Airport (SAI)	846,267	20,278	201,490	281,370	10.7	893.6	-66.8	39.6
Sihanouk Int'l Airport (KOS)	248,897	4,984	6,833	6,058	0.2	37.1	-97.6	-11.3
Land and Waterways	869,526	160,952	1,382,987	1,654,564	62.6	759.3	90.3	19.6
Land	785,774	157,113	1,353,925	1,612,547	61.1	761.8	105.2	19.1
Waterways	83,752	3,839	29,062	42,017	1.6	657.0	-49.8	44.6
Total	2,888,461	343,464	2,163,782	2,640,999	100.0	530.0	-8.6	22.1

トップ10 外国人訪問者数(2024年度1月～5月)



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2024年度1月～5月までにカンボジアを訪れた外国人渡航者数は合計264万人、2023年度と比較し22.1%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約289万人であったことを考えると、かなり回復してきていることが分かります。入国地、空港別で見ると、陸路入国が61%、プノンベン空港が26.5%（2019年度は32%）、シェムリアップ空港は11%未満（2019年度は29%）となっており、なかなかシェムリアップの観光が戻ってきていないのかとは感じます。

各種統計情報は下記から取得可能です。

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

▶カンボジア観光省
広報部アドバイザー
西村清志郎



f motcambodia.japan

motcambodia_jap

info@seishiron.com

【各種ビザ取得、延長、労働許可証取得代行サービス】

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

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

労働許可証 → \$???



【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。

【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。



【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。



【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。



カンボジアで17年、日本語可! 通訳、車両、ビザ、航空券等、各種手配

クロマーツアーズ

cambodia@sketch-travel.com

012-890960 / 099-890960

krormatours



日本語でどうぞ!



krormatourssp

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：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/ Tissue	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7月発行

発行：Krorma Tours Co., Ltd.

制作：クローママガジン編集部

✉ info@krorma.com
🌐 https://krorma.com/
📘 krorma
📱 @Krorma_magazine
📍 cambodia_krorma



発行人：西村清志郎

制作：桑原沙織

© 2023 Krorma Magazine / Printed in Cambodia / All right reserved

本誌掲載の地図・写真・文等の無断転写・複製を禁じます。
本書の複製・転写は法律で認められる場合の覗き、著作権の侵害となります。

If you are not the named recipient you are hereby notified that any disclosure, copying, distribution or taking of this information for any use whatsoever is strictly prohibited.

雑誌コンセプト

この雑誌は、この街、この国に住む人たちが、それぞれのビジネス、日常生活で得た経験、知識を、新しくこの街、この国に訪れる人たちへと伝えることで、みなさまのカンボジアライフをより快適に、そしてビジネスをよりスムーズにと、そんな思いが詰まって創られています。
小さなコミュニティの1メディアとして皆様のビジネスと生活の中での薄めのスパイスとして、続けていければと考えております。

広告掲載のお問い合わせは
こちらまでお願いいたします。





▶ 旅と出版インターンシップ生も募集中!

人気観光一覧

現地発ツアーもビジネス視察も

クロマーツアーズへ!

日本人スタッフ駐在なので安心!

シェムリアップ

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

大人気

62\$

アンコールワット
タプルーム
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\$

ラピュタを彷彿!
鹿野寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め

45\$

クルーズして
夕日鑑賞

半日!トンレサップ湖&夕日

大人気

145\$

死ぬまでに見たい
絶景にある天空寺院

第2の世界遺産!プレアヴィヒア

106\$

アンコールワット
朝日、パイロン
タプルーム、ベンメリア

1日メガ盛り!アンコールとベンメリア

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

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

18\$
28\$
38\$

カンボジアサーカス

22\$

ディナー
フーフーショー

無形文化遺産アプサラダンス

【車レンタル・ガイド手配】

	車S	車V	車B	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/トンレサップ湖/バンテアイスレイ +15\$、ベンメリア/プノンクレン +50\$
コーケー&ベンメリア +130\$、プレアヴィヒア/プノンペン(片道) +200\$等。他の観光地はお問合せ!

1ヵ月 70\$
3ヵ月 100\$
6ヵ月 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



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

大人気

70\$
85\$
70\$

カンボジアの
負の歴史を知る
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

お薦め

70\$
85\$
80\$

家族旅行にもピッタリ
ワットク動物園
半日ツアー

楽しさいっぱいプノンペンサファリ

170\$
190\$
120\$

カンボジアの
映えスポット

プレアアットバゴダとクメール遺跡

お薦め

180\$
190\$
120\$

長閑な村落と
プレアアット寺院

第3の世界遺産!サンボアプレクック

15\$
23\$
33\$

メコン河・リパークルーズ

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境バベット/ピザラン

18\$
95\$

カンボジアでゴルフ

【飛行機利用】 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	G
プノンペン市内 半日	55\$ / 70\$ / 70\$ / 70\$			
空港送迎 1日	70\$ / 90\$ / 100\$ / 115\$			
シェムリアップ 片道	115\$ / 130\$ / 280\$ / -			
バタタンバン 日帰り	250\$ / 330\$ / 380\$ / 60\$			
1泊2日 日帰り	350\$ / 390\$ / 450\$ / 80\$			
1泊2日 日帰り	350\$ / 390\$ / 450\$ / 290\$			
1泊2日 日帰り	250\$ / 330\$ / 360\$ / 200\$			
1泊2日 日帰り	350\$ / 390\$ / 430\$ / 400\$			
1泊2日 日帰り	180\$ / 190\$ / 220\$ / 120\$			
1泊2日 日帰り	240\$ / 260\$ / 290\$ / 290\$			
1泊2日 日帰り	200\$ / 250\$ / 320\$ / 130\$			
1泊2日 日帰り	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\$、
カ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

