

សៀវភៅ ក្រុម

Kroïma

クロマーマガジン ライフ&Biz

MAGAZINE Life & Biz

TAKE FREE

Vol.08

2024 SEP - OCT

Phnom Penh

バタンバンで、
少し変わった電車旅

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



日本語でサクサクわかる、銀行口座の楽しみ方

カンボジアでの米ドル預金口座開設や銀行サービスに関する日本語情報が充実!

毎日の暮らしにもお仕事にも、気になるのはやっぱりお金の管理。

PPCBank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!!



PPCBank 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

新登場!『PPCBankジュニア普通預金口座』
お子様のKHQR決済や資金管理に便利です。

PPCBankモバイルは日本語を含む5言語表示に対応。
大切なお子様のおこづかい管理やKHQR決済にも役立つ
PPCBankジュニア普通預金口座をお手元のアプリ操作で
すぐに新規開設いただけるようになりました。

*PPCBank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

PPCBank 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/

PPCBank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.08

2024 SEP - OCT

CONTENTS



【今日の一枚】 半分ハウス。

急な道路拡張工事のため家を半分にカット。
木造家屋ならではの荒業です。

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	バタンバンで、少し変わった電車旅
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 - サイドバイサイドインターナショナル-
12	カンボジア・ペット事情 カンボジアお魚だより
13	オタクが覗いたカンボジア
14	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話-
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 -

バタンバンで、少し変わった電車旅

少し身近になった、静かな街に滞在しよう。

長く続いた5号線工事も終わり、プノンベンからバタンバンまでは片道5~6時間程となりました。せっかくカンボジアに住んでる/来ているなら、この街まで少し足を延ばしてみても？今回はプノンベ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。



①



②



③



④

Day 1 プノンベン - バタンバン

Day 1
6:00 プノンベン発、バタンバンへ
12:00 途中少し休憩し、バタンバン到着
14:00 コンビンバイ見学
16:00 ワットプノンサンボーとコウモリ見学
もしくは、カンボジアサーカスショー
21:00 ホテル着
*時期により、一部見学不可となります。



⑤



⑥



⑦



⑧

①国道といえど、やはり牛が横切るカンボジア ②③ポルポト時代に人力で造られた灌漑用水用の巨大貯水池コンビンバイ。時期により蓮畑となる ④寺院の後ろのサンボー山の頂に位置するワットプノンサンボー。山頂にはポルポト時代に多くの人々が殺され、投げ込まれたキリングケイブがある ⑤キリングケイブ内の涅槃仏 ⑥サンボー山の麓にはバットケイブがあり、夕方になると100万匹以上のコウモリが飛び立っていく様子が見られる ⑦シチュアアップでも見られるカンボジアサーカスショーの学校はここにある ⑧街のシンボル「タードンボーン」モニュメント



⑨



⑩



⑪



⑫

Day 2 バットバン - プノンペン

Day 2 午前

Aコース バットバン博物館とワットバナ

Bコース ソムロンクノン寺、ホルボト博物館とライスペーパー作り村

11:00 バンブートレイン乗車

12:30 バットバン発、プノンペンへ

*他にも見所が沢山あるので、のんびりと二泊三日の旅もお勧めです。



⑬



⑭



⑮



⑯

⑨街一番に大きな老舗市場であるプサーナツ ⑩バットバン博物館。市内の遺跡から集められた彫像などが並ぶ ⑪小高い丘の上に建つワットバナ。あまり知られていないが山の麓には洞窟があり、その中にも遺跡が残っている ⑫手作りライスペーパー作りの村散策 ⑬キリングフィールドの一つであるソムロンクノン寺。内戦時代の博物館もある ⑭この街には多くのフレンチコロニアル様式の建物が残っている ⑮バットバン州の名物であるバンブートレイン。その名の通り竹でできた台に乗って実際に使われている線路を一往復 ⑯時間があれば鉄道での移動も一興



バットバンの街の真ん中にはサンカー川が流れている。トンスップ湖に繋がり、シェムリアップにもボート移動ができる。

クロマーツアーズでは、ここで紹介したバットバン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



HATTORI Hiroshi

服部 寛

出身：大阪府

年齢：68才

✉ hattori183@yahoo.co.jp

f hiroschi.hattori.180

x @keikan_senshi

☎ hh112951

📞 017-955-108

▼カンボジアに初めて来たのはいつでしたか？

2006年6月にフノンベン経済特区の仕事でフノンベンに生まれました。その後2009年3月からは日本政府ODAで開発する経済特区の指導専門家として、経済産業省傘下の海外貿易開発協会(JODA)からシアヌークビルに派遣されました。2年後に国際協力機構(JICA)の専門家になり更に2年間、シアヌークビル港湾公社(PAS)で新設されたSEZ部でSEマーケティングとオペレーション、カスタマーサービス精神を含め教育指導をやりました。

▼実際にはいつから住みだしましたか？

2009年3月に常駐し始めて、今年3月で丸15年のロングステイになりました。そして6月からパーマネントステイ(永住)することを決意しました。

現在はシアヌークビル港湾公社総裁(ル・キム・チュン閣下)の顧問をしております。

▼ロングステイからパーマネントステイをするようになったきっかけは？

2023年8月に母親が92歳で他界して大阪の実家が弟に相続されることになり、この機会に長年保管してあった私財を断捨離整理し必要な家財品をシアヌークビルに船積移送して、パーマネントステイすることに決意しました。

▼カンボジアに来る前の仕事や生活は何ですか？

神戸大学を卒業後、三井物産に入社。東京・大阪で国内勤務をした後、31歳の時にアフリカのアンゴラ(ヨーロッパのポルトガルとの往復勤務)に7年間赴任。その後、再び国内勤務を経て、45歳の時に中近東のトルコイスタンブールで5年間勤務して帰国。翌年2006年5月末、50歳で三井物産を早期退職しカンボジアへ来ました。

商社時代の仕事は繊維・アパレル・ファッションでした。カンボジアと同じく内戦状態だったアンゴラでは当時、日本大使館はなく、在留邦人も他商社の駐在員合せて数人でした。駐在期間の最後に日本政府の草の根小規模無償(ルアンタ市内の小学校への教材供与)を日本の対外援助史上初めて実現しました。またトルコでは当時未だ日本市場に入っていないなかったイタリアンテイストのトルコレザー製品をフアイフオックスという製造小売業SPA経由で初めて日本市場に導入し販売しました。

これまでの人生で、世界四大大陸43ヶ国(カンボジアは36ヶ国目)に行き、英語、ポルトガル語、トルコ語を習得。カンボジアは英語が広く通じるので、クメール語はつい怠けてしまい挨拶程度しかできません。このたび永住を決意したので、改めて勉強したいと思っています。しかし中国化しているシアヌークビルでは中国語の方が実用面では必要かもしれませんね。

▼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

我が家は犬屋敷と言えるほど、たくさんの犬がいます。市場でもらってきた1匹からスタートし、その後港SEZで迷い込んだ野良犬のお母さんが産み落とした仔犬達を保護。犬猫保護活動ボランティアや獣医の協力も得て里親を探しましたが、残った仔犬達を引取りました。するとまた野良犬の出産、さらに家庭内交尾出産がありました。多くを里子に出しましたが、引き取り手がなく残った仔犬は手元に置いて現在は14匹の愛犬達と暮らしています。(今はオス犬達を全て去勢済。もう我が家での子供はあります)

▼現地での活動など

愛犬家であるため猫の保護活動をしています。また貧困層の子供達への支援に携わったことがあり、これからも続けていきたいと思います。

▼大変だったことや現地でのトラブルは？

幸い大きな病気や怪我はありませんが、一度、デング熱に感染し、1ヶ月近く身体がだるく動けず大変でした。また散歩中に流水で滑りやすくなっていった坂道で転倒。前歯を破損してフノンベンのマリスデンタルクリニックで治療を受けました。

▼1カ月の大まかな生活費は？

家前に駐車スペースと裏庭付きの一軒家を賃貸しています。家賃は月600ドル、水電気ゴミ収集代で100-120ドル。食費は自炊中心で200ドル程度ですが、愛犬達(大喰い)の餌(米、鶏肉殻・ドッグフード)に約100ドルかかり、月で1100ドル位でしょうか。

▼ロングステイをしてみたいと思う人に向けてのメッセージ

カンボジアの気候は乾季と雨季の2シーズン。日本のような猛暑や酷暑はありません。私が住んでいるシアヌークビルはタイランド湾に面しているリゾート地です。ここでの雨季は屋根を激しく叩く凄しい雨が毎日降りますが、乾季は心地よい潮風が吹き過こしやすくマリンスポーツが楽しめます。町ではカジノに興じたり、美味しいシーフードも堪能できます。英語ができれば問題なく仕事・生活ができ、在留外国人も多種多様(欧米ロシアからアジア系は中国人中心に韓国・インドネシア人が多い)で国際的。カンボジアは日本と同じ仏教ですし対イメージもいいので、ストレスを感じることがなく生活できます。

【補足】 ■他の地域でロングステイ経験の有無

30代にアフリカのアンゴラとヨーロッパのポルトガルの往復勤務で通算7年間駐在し、40代には中近東のトルコに5年間駐在しました。



2023年3月1日
シアヌークビル港SEZ構内で
日本政府無償援助による新PAC倉庫完成式典



2024年6月21日
PAS株主の阪神港湾と上組との面談



2024年7月29日
フノンベンから物流会社JWD Bok Seng社
一行の港見学

銀行 展望

旅行者向けバコン決済アプリ『Bakong Tourists』

カンボジア国立銀行(NBC)は8月19日、旅行者向けバコン決済アプリ『Bakong Tourists』ソフトローンチを正式発表しました。今後のアプリ普及を通じて、カンボジア国内銀行口座を持たない外国人旅行者にもKHQRキャッシュレス決済の促進が期待されています。私もさっそくアプリをインストールして試してみました。その際の印象や気になったところを簡単にですがご紹介します。2024年8月時点での内容となりますので、みなさまが本記事をご覧のころにはさらに機能が拡充されているかもしれません。ご了承ください。

【良い点・便利な点・興味深い点】

- メールアドレス登録だけで、外国人旅行者としての「バコンID@tour」を簡単に取得できます。SMS(電話番号)認証は不要です。
- アプリ画面構成は非常にシンプルでわかりやすいです。日本語表示にも対応しています。無料で気軽にお試いただけます。
- ユーザー登録後はKHQR読み取りによる支払い(越境QR決済を含む)、支払受取用のKHQR生成ともすぐに使用できます。
- 初期決済上限は「1日あたり500米ドル(200万リエル)まで」と制限されていますが、アプリ操作を通じて個人情報登録をアップグレードすると、より大きな金額の決済も可能になります。

【今後の改善が期待される点】

- 2024年8月現在、カード入金はサポートされていません。新規バコンIDからの決済を開始するには、カンボジア到着後の窓口での現金入金または既存の銀行口座からの入金が必要となります。

開始されたばかりの旅行者向けバコン決済アプリですが、オンラインカード決済での入金や、他国からの越境決済による入金も、今後のサポートが期待されています。機能拡充に伴っての利用者の増加も見込まれます。

さらに8月29日には、カンボジア〜韓国間の越境QR決済の正式開始も発表されました。カンボジアを中心とした越境決済ネットワークの拡大は、カンボジアの今後の発展にとって重要なトピックのひとつとして注目されています。

PPCBank プノンペン商業銀行 PPCBank

日本人スタッフ常駐。カンボジア生活に欠かせない各種銀行業務をすべて日本語でご案内しています。日本語ウェブサイトに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 ジャパンデスク担当
- ✉ y.kosuge@ppcb.com.kh



小菅 義之

カンボジア保険のお話

エルニーニョ/ラニーニャ現象は、太平洋赤道域の中部および東部における海面水温が平年より高くなる/低くなる状態が数か月〜1年程度継続する現象で、世界中の異常な天候の要因となり得ると考えられています。

東南アジアにおいては、エルニーニョ現象の期間は高温と少雨による乾燥状態となる傾向にあり、ラニーニャ現象の期間は低温と降雨量の増加が発生する傾向にあります。

図1は、アメリカ海洋大気庁(NOAA)公表の、過去のエルニーニョ/ラニーニャ現象の発現指標となるONI(海洋ニーニョ指数)の2000年以降の推移状況です。ONIが0.5以上となる期間が継続するとエルニーニョ、-0.5以下となる期間が継続するとラニーニャの発生を示します。数年の周期でエルニーニョ現象とラニーニャ現象が繰り返されており、直近では2020年中頃〜2022年までラニーニャ現象が発生したのち、2023年前半から2024年前半にかけてエルニーニョ現象が発生しています。

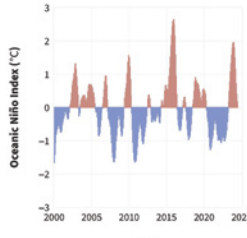


図1: 2000年〜現在までのONI(海洋ニーニョ指数)の変動状況

日本の気象庁のエルニーニョ監視速報(2024年8月9日付け)(図2)によると、現時点ではエルニーニョ現象もラニーニャ現象も発生していない平常の状態になっていますが、

今後は、年末にかけて平常の状態が続く可能性が40%、ラニーニャ現象が発生する可能性がより高い60%との見通しになっています。世界気象機関(WMO)や、タイ(TMD)等の気象機関も同様の傾向の予測を発表しています。ラニーニャ現象はカンボジアに多雨をもたらす可能性が高く、渇水傾向にある地域には恵みの雨となる一方で、洪水が発生する恐れもあります。

カンボジアの雨季は例年11月の水祭りの時期くらいまで続きますが、上記の気象予測通りになった場合、雨季の終わり頃に降雨量が増えることになるため、今のうちに洪水への備えを確認しておきましょう。

損害保険では、保険金額がUS\$ 10 millionまでの場合、火災保険に洪水の特約を付帯することで、洪水による損害に備えることが可能になりますので、ご検討いただければと思います。

年	月	平均期間	エルニーニョ	平常	ラニーニャ
2024年	6月	2024年4月〜2024年8月	100		
	7月	2024年5月〜2024年9月	100		
	8月	2024年6月〜2024年10月	70	30	
2024年	9月	2024年7月〜2024年11月	50	50	
	10月	2024年8月〜2024年12月	40	60	
	11月	2024年9月〜2025年1月	40	60	
	12月	2024年10月〜2025年2月	40	60	

図2: エルニーニョ/ラニーニャ現象の発生確率(%) (予測期間: 2024年6〜2024年12月)



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 カンボジアで成功する企業

こんにちは。Faith International Tax Service Co., Ltd.代表社員の青木です。

今回は、カンボジアの税務とは違うお話です。弊社のお客様でカンボジアに根を張り会社を経営している日本人夫婦がいます。ここにはお客様が絶えずいるのですが、なぜ成功されていると聞きますか？

過去10年間いろいろな日系企業を見てきました。大手で資本力がある会社、個人で小さく始めているところなど様々ですが、規模に関係なく残る会社は残り、撤退していく会社は撤退していきます。

ではなぜ、この会社が成功しているのでしょうか。事業を行う上で「0→1」を生み出すのは、どの国でやろうとしてもかなり難しいと思います。今は当たり前になったノンアルコールビールも、既存の概念を取っ払った「0→1」の商品だと思えますが、このような商品やサービスを生み出すのは、開発力や資本力が容易ではありません。

そう考えると、日本でやっている「1」の状態である既存のサービスや商品を少しマイナーチェンジして海外に持ち込むというのが現実的であり、展開して広げていくのは十分可能だと思います。

この会社は、既存の日本の質の高いサービスをカンボジアに持ち込み、カンボジアの経済文化にうまくアジャストさせて成功したパターンです。質の高いサービスが拡充されていないマーケットであり、ブルーオーシャンであったということも大きいでしょう。

また、ここでやっているもう一つの重要なことは、カンボジアスタッフに愛情を持って教育している点です。もちろん、スタッフの間違っていることは注意しないといけません、その国に進出した以上その国や人のことを好きになって、こちらから積極的に文化を理解し、適応しようとする姿勢が重要だということだと思います。

まとめますと、日系企業がカンボジアで成功するには、
①日本での既存商品やサービスがカンボジアのマーケットで必要とされていて、需要があるか調査する。

②カンボジアの国の文化や人を積極的に理解し、カンボジアスタッフにも愛情をもって大事に育てる。

この2つがカンボジアで成功する上で、とても重要なポイントであると思います。



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

スイーツおじいとしてはプノンペンのスイーツ店の新規開拓には余念がないわけだが、最近新店舗が爆増中である。そのような流れの中で、現在のプノンペンスイーツ界のトップに君臨する新星が静かに誕生したのだが、その新星こそが当店 **Moe.cambodia**。

10数人も入れば満席の小箱で提供されるレベルの高いスイーツの数々は、その見た目の愛らしさも含めてスイーツ好き達を魅了している。当店はスイーツに加えてクロワッサンのレベルも高く、確実にプノンペンのトップクラスに入っていると言えるが、そのクロワッサンをスイーツに仕立てた品々も大変美味である。

抹茶とイチゴのクロワッサンは、抹茶クリームとの濃厚なカスタード感とバター風味豊かなクロワッサン生地との重さがちょうど良く、たまに当たるイチゴ



の味わいのコントラストが素晴らしい。EmilyやAnnieといったキャラクター系のケーキも見た目のみでなく、高品質のチョコムースにザクザクしたブラリネの食感も良かったり、りんごのコンポートを包み込むバニラムースの香り高いジャスミンの上品さも言うことなし。圧巻はTropical-Cocoの完璧なココナッツの外皮の再現と中身のマンゴーのコンポートとパッションフルーツのソースの重層感。出る言葉もない。

あまりにスイーツの完成度が高すぎたため、色々とオーナーに話を伺ったところパティシエはタイのゴールドブルーのパティシエコースを全て修了しているとのこと。チョコレートもCalleboutを使用したり素材にはかなりの原価をかけていると聞くと一つ6ドル等の値段にも納得がいく。まだまだ出来て間もないが、今後プノンペンのスイーツ界を牽引する存在になることを願ってやまない店だ。



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。

- カンボジアの伝統銘菓ノム・トム・ムーン
- 毎朝搾りたてのココナッツミルク使用
- 一本一本炭火を使って焼き上げる伝統製法

奇跡の お菓子の

CAMBODIA・TEA TIME

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)
ニョニョム、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

マッサージ フェイシャルケア

FACIAL MASSAGE AND SKIN CARE Japanese standard

SAPORRE

EMBEUR

AUTHENT

Beauty and Skincare

潤いのある美しいお肌を
あなたに

メナード コスメティック

023 220 240 / 011 22 9999 / 017 717 999
No.03, St.242, Chaktomok, Daun Penh, Phnom Penh
Menard Cosmetic Cambodia, Email: info@menardcambodia.com



腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：Yuko
出身：埼玉県川越市
年齢：丑年
カンボジア歴：10年以上

猫とお酒をこよなく愛する、
農業系大学出身のちょっと
異色な花屋です。

Flower Atelier&Bar YATA

🕒 14:00-24:00 (日:11:00-17:00)
火曜定休

📍 YATAflowerBarCambodia(花屋)
📍 Secret Bar time YATA(バー)

お酒が飲めるお花屋さん。
昼は花屋、夜はバーになります。
ノンアルコールも充実しています

クラフトビール \$3.5 (税込)
flowers nanobrewery



カンボジアで醸造している
flowers nanobreweryのクラフト
ビールを多数揃えております。
定番のIPAから個性のあるビール
まで、日々折々のビールをお
楽しみいただけます。迷った時
は店主が気分に合わせてビール
をお勧めいたします。



店主：ハタケ
出身：東京
年齢：49歳
カンボジア歴：10年

人と話すのが大好きです。
ぜひ遊びに来てください！



ブルーハーツ

☎ 096-900-8844

🕒 18:00-02:00
月曜定休

楽しい音楽が流れるバー
にぜひお越しください。素
敵な時間を一緒に過ごしま
しょう！



蔓無源氏
1Shot \$6 (税込)

百年昔の芋「蔓無源氏(つる
なしげんじ)」を復活させ「老
麴(ひねこうじ)」を使い大正
時代の製法を復元した焼、豊
かな香りとロマン溢れる芋焼
酎をぜひご堪能ください。



とんかつ

肉じゃが

ディナー
お弁当に
ご利用下さい！



Japanese Food
さんらいず
SUNRISE

日本食のお惣菜店が新規オープン
メニューは日替わり 2US\$ ~



鶏の唐揚げ

チンジャオロース

麻婆茄子

野菜炒め

SUNRISE Phnom Penh

営業時間 10:00-19:00 定休日 日曜日
#134S, St Pasteur51, Phum 5,
Sangkat Boeung Keng Kang 1
Tel 016-599-736

Facebook

Telegram



小腹が空いたらどうぞ
ハン・サイトライ・ボンボン

6000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.8 **カンボジアの教員改革に伴走!**

日本は2000年代初頭からカンボジアの教師教育を支援してきました。ポル・ポト時代に教師などの知識人が殺害されたことの爪痕は深く、その再建には多くの歳月を要しています。2022年にOECD（経済開発協力機構）が実施したPISA（国際的な学習到達度調査）で、参加81ヶ国中、日本は4位、カンボジアは最下位でした。

内戦終結後、カンボジアは「3+1（小学3年修了生が対象の1年間の教員養成）」から教員養成制度を再開し、段階的な改革を経てきました。質の高い教員を輩出することを目指して、日本は2017年よりカンボジアで初となる教員養成大学（プノンペン、バットアン）の設立と「12+4（高校卒業者が対象の学士レベルの教員養成課程）」の導入を支援しました。

今年7月、教員養成大学の第2期生の卒業式に出席されたフン・マネット首相は、「教師の質がよくならなければ、学生の質、つまりカンボジアの人材の質もよくならない」として、これまでの日本の協力への謝意と、これからも日本に学びたいという意向を表明されたことはとても胸に響きました。



教員養成大学は女性の高等教育就学を促している
（筆者によるモニタリング調査）

私は教育政策アドバイザーとして、教育省に勤務しています。カンボジアでは特に地方・農村部における学校教育の質の低さが深刻であり、その是正を通じた学びの改善に向けた政策や戦略の策定を支援しています。調査の一環で、のべ100名以上の学校関係者や学生に教育現場の課題などについて聞き取りを行ってきました。さらに教育DXへの関心が高まる中、日本のEdTech企業の活用についても提言を行っています。

現在、教員養成大学は、JICA「教員養成大学強化を通じた基礎教育の質改善プロジェクト」に加えて、日本財団や認定NPO法人JHP・学校をつくる会など多様な日本の団体との協力協定、そして日本各地の大学との研究協定を結ぶなどして、日本との複合的な関係を深めています。

これまで約1,000人が教員養成大学を巣立ち、全25州の主に農村部の小中学校に新教員として配属されています。卒業生へのモニタリング調査で、「どうしたら子どもたちの学びが改善するか」についての実践研究を続けていることも明らかになっています。教員養成大学の評判の高まりから、カンボジア政府は、今後、教員養成大学を全国展開する方針を打ち出しました。これからも教員養成大学を軸とした教員改革に伴走していきます。



フン・マネット首相ご臨席による教員養成大学卒業式
（提供：教育省）

教育政策アドバイザー 松田 徳子



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。



映画祭の季節がやってきました!

あつという間に夏が終わり、秋ですね。そして、いよいよ今年の日本映画祭がスタートします。今回は、9月にバタンバンとカンポット、10月のシムリアップを経て、11～12月ころにかけてプノンペンで実施する予定です。大きな事業なので、もう一年中準備をしているような状況ですが、楽しみにしていただいている方たちのために、今年も多種多様な作品を上映する予定です。カンボジアでの日本映画祭は今年で第10回、私も第5回から関わっていますが、感慨深いものです。

さて、皆さんが気になるところはラインナップだと思いますが、今年には話題作が目白押し。超巨大生物に立ち向かう人間の姿を描いたアカデミー賞受賞作品や、ヴェネチア国際映画祭銀獅子賞を受

賞したヒューマンドラマといった大ヒット作から、カンボジアでも人気のサスペンスやコメディ、みんな大好きなアニメーションや、クラシック映画もそろえています。

また、今年は映画に関連して、カンボジアの人材育成につながるようなプロジェクトも進行していて、またこちらでもご報告します。様々な角度から映画を通じて日本の文化を発信できたらと思いつつ、詳細な映画祭情報は次号にてご紹介します。ぜひ、こちらのQRコードから、映画祭のフェイスブックをフォローしてください。よろしくお祈りします!

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



CJCC就職フェア2024

カンボジア日本人材開発センター(以下「CJCC」)は、2024年7月28日(日)に「就職フェア2024」を開催しました。このイベントは、カンボジアの求職者と日系およびカンボジアの企業・団体とのマッチングの場を提供するもので、カンボジア日本人商工会(JBAC)の後援の下、毎年2回実施されています。

今回は、日系企業13社/機関、カンボジア企業19社/機関、計32社/機関がブースを出展し、学生を中心に2916名の求職者が参加しました。日系企業の中には、日本から直接参加しカンボジア人材の日本採用を狙う企業もあり、カンボジア人材への関心の高まっていることが伺えます。

CJCCの就職フェアでは、企業ブースの提供に加え、希望する企業に対して企業プレゼンテーションや面接会場の提供も行っています。企業説明会では、求職者たちが真剣な眼差しでメモを取ったり、気になることを質問する姿が随所で見られ、現時点で、日系企業11名、カンボジア企業7名の求職者が実際の採用に結びついたと報告をいただきました。



横浜市によるセミナー



企業ブースの様子

また、同日に横浜市主催の「横浜市で働く魅力」を紹介するセミナーも開催され、横浜市アジア事務局より、横浜市の生活環境や就業環境の魅力が紹介されました。加えて、一般社団法人国際人流振興協会より、日本企業への就職方法、ビザの種類、日本企業の特徴などについて説明がされました。このセミナーには約60名の求職者が参加し、実際の就職に向けての具体的なアドバイスを求める声が多く寄せられ高い関心が示されました。

CJCCでは、就職フェアのほかにも、CJCCフェイスブックページでの「ジョブ・インフォメーションクラブ」およびCJCC施設内掲示板での求人掲載サービス(1年間)を通じて、就職活動を引き続きサポートしていく予定です。

次回の就職フェアは、2025年1月19日(日)に開催予定です。カンボジアの就職フェアに関心のある方は、CJCCまでお問い合わせください。CJCCは、今後もカンボジアの人材と両国の企業/機会を結びつける支援を継続していきます。



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

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

✉ japandesk@cjcc.edu.kh (CJCCジャパンデスク)

☎ 089-700-650

🕒 8:00-17:00 (土曜日・日曜日・祝日は休館)

🌐 <https://www.cjcc.edu.kh/ja/>

📍 cjcc.fb



(写真上) ボプラ社世界の
くらしカンボジア編で
掲載されたSBSIの記事

(写真中) 国立病院に寄贈
した救急車

(写真下) ブノンペン赤十
字で日本の大学生と若者
向け救命講習会



Side by Side International NGO
特定非営利活動法人 サイド・バイ・サイド・インターナショナル

✉ mail@side-by-side-intl.org
🌐 https://side-by-side-intl.org/
📘 https://www.facebook.com/SBSI.NGO/

「救いたい命があるから」

サイド・バイ・サイド・インターナショナル(SBSI)は、日本や海外で災害時などの人道的支援活動を展開し、カンボジアでは緊急車両や医療機器寄贈、医療者・非医療者向け救命法講習会などを実施。社会的弱者支援も行っています。

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



SBSIのカンボジア支援は27年目を迎えました。孤児院での教育用PCセンター設立、辺ぴな地方での遠隔治療支援、学校建設支援、アンコール小児病院などへの救急車や医療機器寄贈から始まり、現在も政府の公立救急医療体制に協力し、国立救急病院や地方の病院等への向け講習会も実施しています。また国家交通安全委員会の関係団体です。

この国は医療分野でも1970年代に医療教育者や従事者が多数殺害された影響が未だに残り、医療レベルや医療人材育成の向上が大きな課題となっています。都市部での目覚ましい発展の一方で格差も広がっているため、日本では救われたであろう命が失われています。

SBSIは2022年から国立・州立病院で新生児蘇生講習会も開始しています。香川大学の学生団体からの新生児蘇生訓練マネキンの寄贈がきっかけです。設備が整ったNICU(新生児集中治療室)は非常に少なく、専門医も少数です。それゆえ現場の医療者による新生児蘇生は大変重要です。これまでにNGO や国立病院の専門医などから協力いただきました。SBSIは周産期学会の会員であり、2024年の同学会主催のワークショップで訓練用マネキンを提供しました。

また消防車や消防士の装備一式もブノンペン警察消防などに寄贈。他にも貧困村への健康促進事業として様々な講習会も実施してきました。

2006年から学生団体のスタディーツアー、医療者や専門家その他の視察・ボランティアなどに協力し、日本の学生団体

と共同で診療所建設や救急車や機器の寄贈、人材育成事業にも取り組んできました。カンボジア赤十字ブノンペン支部と提携しており、日本の大学生が赤十字の若者ボランティアたちに救命法を指導するイベントも実施しています。

日本やカンボジアの若者たちとのきずなが長年に渡ってSBSIを支えてきたのです。

最近Future Focus Solutions という会社と共に国内でのクメール語AEDの普及に努め、訓練を実施しています。救命はSBSIの使命です！

JAH院長がお教えます！

カンボジア🐾ペット事情

カンボジアのペット保険事情

カンボジアでは、ペット保険の認知度がほとんどありません。これは、人間用の保険制度も発展途上であるため、仕方のないことかもしれません。

日本ではペット保険の加入率は、犬で約14%、猫で約9%とされています。これに対し、イギリスでは犬の加入率が約30%以上、猫が約20%以上と高い状況です。日本でもまだまだ普及途上にありますが、カンボジアではさらに遠い存在です。

カンボジアでは、保険会社がペット保険市場の小ささから参入を進めておらず、ペットオーナーも保険加入の必要性を感じていないのが現状です。しかし、日本も同じような状況を経て現在に至っています。

最近では、プノンペンなどの都市部でペットの健康管理に対する意識が少しずつ高まっており、ペット保険への関心も少しずつ増えてきています。これにより、保険が普及す

れば、より多くのペットが適切な医療ケアを受けられ、飼い主にとっても安心な環境が整うことが期待されます。

ただし、カンボジアでは獣医師の資格や動物病院の運営に関する法律が整備されておらず、診療の質も一様ではありません。保険制度が根付くためには、商業的な基準だけでなく、技術的なレベルの向上と適切な認定が不可欠です。これが整わなければ、ペット保険の利用も難しいでしょう。

喜久田治郎



9/20-26は日本では動物愛護週間です！

JAHでは子供達に動物に親しんでもらうキッズプログラムを行いました！



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

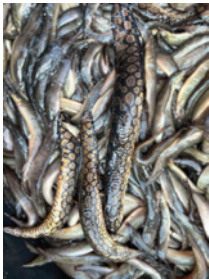
📱 japananimal



カンボジアお魚だより

ローカルの食堂でご飯を食べる時、見かけたら必ず注文する魚がある。トゲウナギだ。カラッと揚げたトゲウナギを、唐辛子を少し足した魚醤につけて食べる。旨みが強く、泥臭さを全く感じない。つついご飯をお代わりしてしまう。

英語名はスパイニーール、トゲのある(Spiny)ウナギ(eel)と呼ばれ、トゲが強調されている。数ミリ程度の鋭いト



スパイニーール
トゲのあるウナギ

ゲが、背びれの手前に並んでいることが由来である。けれど、実はトゲはそんなに目立たない。それよりも、模様が印象に残るのだ。イテオシは背びれが珊瑚模様のトゲウナギ。市場でも目立っていてすぐ判別できるし、何ととっても珊瑚模様にとりしてしまふ。ちなみに日本

食べてよし、観てよしの魚トゲウナギ：

トライ・チローウィン

には生息しておらず、熱帯魚として人気が高い。

トゲ「ウナギ」だが、分類上はタウナギ目であり、ウナギ・ハモ・アナゴが属するウナギ目ではない。姿形も異なっていて、トゲウナギは口先に行くほど尖っており、先端にはヒゲのようなものがある。川や湖の中では、尖った口先を上手く使って砂に潜る。この性質、観賞魚として水槽で観る分には可愛いが、投網で捕まえた時は網に首を突っ込んでなかなか取れず苦勞する。「トゲ」という名前は、背びれではなくて尖った口先が由来なのではないかと思うほどだ。

食べても観ても記憶に残るトゲウナギ。味に辛口の人が食べても、きっと舌を唞らせるだろう。



カラッと揚げられた
トゲウナギ@プノンペン

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

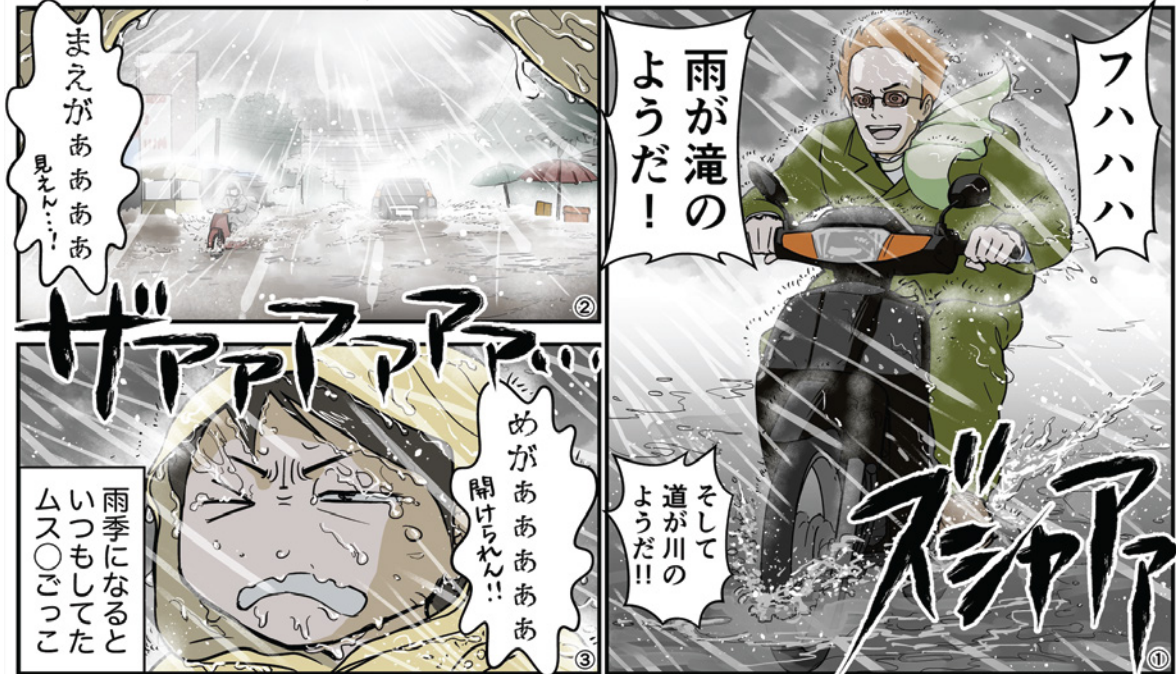
📱 Ryuju Okada



オタクが司見たカンボジア

4. 空想の雨季 ム○カ

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
タイトル回収できて満足してます



職人佐藤

ランチセット
\$6.8~

鮫井丸

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, St63, 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
Kangl, Khan Boeung Keng Kang

096 965 8889

Facebook Telegram

カンボジアサッカーよもやま話
Focus
 カンボジアリーグ
 2024/2025シーズンが開幕

今年も8月に開幕をむかえた国内サッカーリーグ、Cambodian Premier League。2024～2025シーズンは2部から昇格した2チームを含めた全11チームで来年の5月までタイトル争いが行われます。今シーズンは2部リーグが開催されないこともあり、是非このトップリーグを中心にカンボジアサッカーシーンが大いに盛り上がっていくことに期待したいですね。

各チームは既に選手補強、そしてプレシーズントレーニングを終えてリーグ戦へ突入。序盤戦を順調にスタートしたチーム、出だし思うようにいっていないチーム、それぞれに様々な展開となっておりますが今年も各チームではたくさんの日本人選手達が活躍していて、その数はなんと合計で20人以上に!?

なかにはカンボジア代表チームに帰化選手として参加する日本人選手も登場。

ということで次のコーナーでは引き続き現地カンボジアサッカーリーグで活躍する日本人選手の皆さんを紹介していきたいと思ひます。お楽しみに!

今回登場頂くのは
 Tiffy Army FC所属
 の三澤徹晃選手で
 す(25歳)。

日本では埼玉から広島の瀬戸内高校での寮生活をへて神奈川大学へ進学。卒業後はプロサッカー選手として、モンゴル、バングラディッシュ、インドでのプレーをへてここカンボジアに。2年目のシーズンとなる今年のカンボジアリーグでは、FWとして個人もチームも昨年以上の結果を目指し、若手の多いチームを外国人選手として牽引しています。初カンボジアの時の印象は“過ごしやすい”。自分を動物にたとえるなら“ライオン”。そんな背番号8の三澤選手の今シーズンを是非チェックしてみてください。



- 三澤選手とのフルインタビュー動画はYoutube“東南アジアサッカーの風”をご覧ください。



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

Facebook Soriya.Football

X @soriya_football



齊藤 泰一郎

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



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



OOIRI
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.



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 7:30-17:30
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きプノンペン最大の市場。世界でも屈指の大きさのドーム型市場で、日用品、食品などありとあらゆるものが売られている。観光客のほか地元客でも溢れている。



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Vキリロムリゾート、テ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 大人5\$



プノン・タマウ野生動物保護公園

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

時 8:30-17:00
料 大人5\$、子供2\$



カンボジア鉄道

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



ナイトマーケット

市内各所に新しいナイトマーケットが誕生しているが、一番古いのが、ワットプノン近く、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

在外国人に人気のブチ歓楽街。夜は歩行者天国となり、洒落レストラン、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、デイ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ス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





カンボジア全土マップ

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)



カンポット&ケップ

ポーコー国立公園、コンポントラッチ洞窟、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

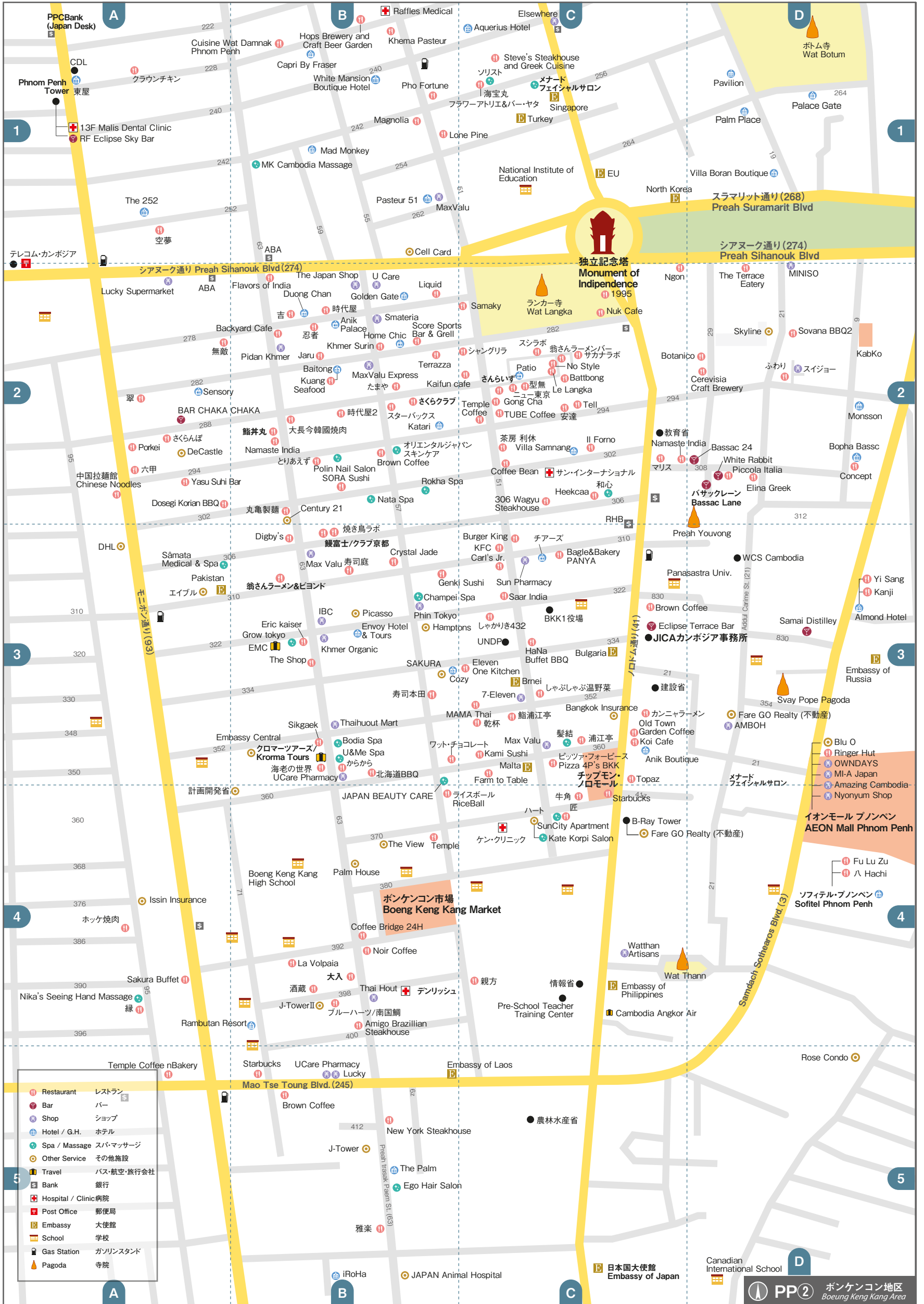
山岳民族、象、滝、コーヒー園など手つかずの自然が残る。モンドルキリはバスで6時間(12~17\$)、380km程度。時期により結構寒い。ラタナキリはバンで8時間(14~19\$)、482km。





- 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 名城酒家



独立記念塔
Monument of Independence

1995

ランカー寺
Wat Langka

Nuk Cafe

Samaky

Shangri-La

スシラボ

翁さんラーメンバー

サカナラボ

No Style

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

Le Langka

- 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

- Blu O
 - Ringer Hut
 - OWNDAYS
 - MI-A Japan
 - Amazing Cambodia
 - Nyonyum Shop
- イオンモール プノンペン
AEON Mall Phnom Penh
- Fu Lu Zu
- 八 Hachi
- ソフィテル・プノンペン
Sofitel Phnom Penh

医療コラム

Vol.8 傷の治りと食べ物

皆様こんにちは!サンライズジャパンホテルの岩井です。前はサプリメントについてお届けしましたが、今回は「傷の治りと食べ物」に関するお話をお届けいたします。

怪我や手術の後に食べてはいけないと言われる食べ物について、皆様は何かご存知ですか?日本では昔、餅米が傷の治りを遅くすると広く信じられていたそうです。一方、カンボジアでは現在も、特定の食べ物が傷の治りに影響すると考えられているようです。最近、私の外来に貧血のフォローアップでカンボジア人女性の患者さんが来られたのですが、美容整形手術を受けたそうです。

「あまり貧血が良くなってないようですね。鉄剤は飲み終わりましたか?」

「いえ、飲んでないんですよ」

「え?」

「いや、だってつい最近手術したんで痕が残ったら嫌じゃないですか?手術した先生もダメって言ってましたし」

「????」

診察中、一瞬混乱してしまいしばし沈黙。

当院の現地スタッフに確認しますと、カンボジアでは鉄剤の他に、牛肉、鴨肉、海老・カニ、などはが傷の治りが遅くなる、痕が残る、などの理由から術後に避けるべきとされているそうです。術後はバランスの取れた食事と十分な休養を心がけましょう。(主治医の指示に従うことが大切です)

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







Professional Renovation Shop



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

シムリアップ発 ガイド、車付き、人気のアンコール遺跡ツアー

<p>大人気</p> <p>62s</p> <p>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</p> <p>定番!アンコール1日コース</p>	<p>大人気</p> <p>55s</p> <p>ラピュタを彷彿! 虎窟寺院</p> <p>人気森遺跡!半日ベンメリア</p>	<p>大人気</p> <p>106s</p> <p>アンコールワット、 朝日、パイロン タプローム、ベンメリア</p> <p>1日メカ盛りアンコールとベンメリア</p>	<p>大人気</p> <p>115s</p> <p>ベンメリア コーケー遺跡群</p> <p>第4の世界遺産!コーケー遺跡</p>
<p>お薦め!</p> <p>45s</p> <p>クルーズして 夕日鑑賞</p> <p>半日!トンレサップ湖&夕日</p>	<p>大人気</p> <p>158s</p> <p>死ぬまでに見たい 絶景にある天空寺院</p> <p>第2の世界遺産!ブレアヴィヒア</p>	<p>お薦め!</p> <p>170s</p> <p>第3の世界遺産!サンボブレイクック</p>	<p>大人気</p> <p>17s</p> <p>ディナー プフエショー</p> <p>無形文化遺産アプサラダンス</p>



日本語で
簡単予約!

LINE




シムリアップ ☎ [855] 12-890960
krormatours ☎ [855] 15-890960



プノンペン 日本人学校だより

もっと楽しく、のびのびと

「いつかは行ってみたい」と昔から思っていたアンコール遺跡巡りに、やっと思に行くことができました。アンコールワットの日の出の神々しさに感動しました。苦難の現代史を乗り越え、世界中の人々を引き付けて止まない文化遺産を誇るカンボジアは、とても魅力的な国だと改めて思いました。

その旅先で感心したのは、語学に堪能なカンボジアの人々の姿です。英語はもちろん、日本語、中国語、韓国語、フランス語(たぶん)、様々な言葉を使い、笑顔で楽しそうに案内する多くのガイドさんたちの姿がとてもかっこよかったです。街に出れば、食堂でも、売店でも、屋台でも、英語をはじめ多くの言葉で気さくに話しかけられました。

観光が大きな収入源であるカンボジアにおいて、語学力は自身の収入を左右する重要なスキルであることは間違い



ありません。けれど、中高大と8年間もそれなりに勉強しながら、人前に出ると言葉が喉につかえて出てこない私としては、不思議でならないのです。屋台の娘さんやルモークの運転手さんも、簡易な英単語を並べて、笑顔で話しかけてくれます。その気さくさとたくましさで感心しきりの日々です。

本校では、近年英語教育にとても力を入れています。皆さんに選んでいただける魅力ある学校となるため、工夫している教育活動の一つです。日本人学校で学ぶ子供たちやカンボジアの人々を見ていると、私自身のこれまでの英語学習の姿勢をつくづく反省させられます。もっと楽しく、のびのびと、言葉が通じる面白さをどうして味わわなかったのだろうと。

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。

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

「おはようございま〜す」と子どもが教室に入ってきた瞬間、わたしの中のスイッチが教師に切り替わります。補習校の教師の多くは、月曜日から金曜日は教師以外の仕事をしています。平日デスクの上で静かにキーボードを叩いているわたしが唯一朝から昼まで大きな声を出して動き回っているのが、土曜日の補習校での時間です。教室のなかはいつも明るくエキサイトしているので、帰宅するとへとへとになっています。

わたしは低学年を担当していますが、まだ小さい子どもたちの中にある芯の強さに触れる瞬間があります。親の仕事の都合によってプノンペンにいる子どもたちは、日本の学校と比較すると1年間のなかで出会いと別れの多いこと。新しい子が入校してもなんということはなく前からいた子のように自然に受け入れるし、退校する子がいたら手紙を書いて見送りますが翌週はもう名前を出すこともありません。それは薄情なのではなく、とても温かいことだと感じます。過去や未来ではなく、いま友だちといるこの時間を最大限に楽しんでいることを子どもたちの姿から気づかされます。



プノンペン補習 授業校だより

限られた時間のなかでの補習校教師の役割

まだ小さいのに数多くの出会いと別れを体験し、それが彼らの心をしなやかでそして強くしていくのだと思います。共有できる時間は平日の学校より短いですが、できるかぎり子どもたちが自分らしく学べ、たくさんの思い出が作れるようサポートするのが、我々補習校教師の役割のひとつのように思います。

へとへとでも土曜日が毎週楽しみです。 増子夕夏



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(幼稚部・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(要手数料)。都市部ではATMが日々増設されている。カンボジアの銀行は、銀行が破産申請した場合の預金保証制度が無いため、注意が必要。※T/Cの取扱いは2013年9月より停止している。

交通事情

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

郵便

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

カンボジア医療機関

Phnom Penh

ブンペン 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

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

サンライズ・ジャパン・ホスピタル Map ①D-2
Sunrise Japan Hospital Phnom Penh
ブ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/

ラッフェズ・メディカル・カンボジア

ラッフェズ・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.rafflesmedicalgroup.com

ロイヤルブンペン病院

ロイヤルブンペン病院 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.royalphenompennhospital.com

シエムリアップ

アンコール共生病院

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

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

シーティ・クリニック

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

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

在シエムリアップ日本領事事務所

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に注意!

市警察外国人課
REP: 012-555-205(日本語可) PNH: 012-835-666(英語可)

シエムリアップ ツーリストボリス
Charles De Gaulle **Tel**: 012-402-424(英語可)

ブンペン 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 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 住 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 住 Vattanac Capital Tower, Rosewood

さくらんぼ Sakuranbo 焼鳥、沖縄料理、ホットポット等、貸切り宴会可能、お手頃価格でご提供。
☎ 087-453-606 住 St.288, BKK1

饅富士 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 住 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 住 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 住 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 住 73B, St.95, BKK3

翁さんラーメン&ピヨンド 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 No.216AB, St.63

雅楽 Japanese seafood restaurant GARAKU しっか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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 No.17, St.278

しゃかりき 432 Shakariki432 バンコク発の日本食店が登壇。300種類以上の料理、個室カラオケ有。
☎ 015-432-432 住 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 住 No.477, Sisowath Quay

鮓丼丸 Sushi Donmaru 日本人職人がいる鮓&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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 No.54, St.288, BKK1

さんらいず SUNRISE 日本食のお総菜屋さん。日替わり2ドル〜メニューが大好評!!
☎ 016-599-736 住 134S, Street Pasteur51, Phum 5, BKK1

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 住 No.54, St.123

とりあえず TORIAEZU BKK1 エリアにあるカジュアルな焼き鳥居酒屋。本日のおすすめがねらい目。
☎ 087-452-439 住 St.294, BKK1

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 住 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 住 St.51, St.288

ハ Hachi シティ内にある高級寿司店、ビュッフェもある。
☎ 023-999-200 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 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 住 74 Oknha Ket St.(174)

食べる

買う

癒す

体験する

泊まる

暮らす

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

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

食べる Asian Restaurant シッケ Sikgaek Korean Restaurant 夜は高級韓国料理店、ランチはリーズナブルに楽しめる。 ☎ 011-238-933 ☎ House 231, St.352 & 63, BKK1	アジア料理 📍🇰🇲-3
大長今韓国焼肉 BKK1 BKK I Dae Jang Geum Restaurant 本格的な韓国焼肉が楽しめる韓国料理店。 ☎ 012-576-147 ☎ St.63, No.176, BKK1	📍🇰🇲-2
トンキン・ガーデン Tonkin Garden 高級ベトナム料理店、店内にステージもありパーティーにも使える。 ☎ 097-656-4794 ☎ Next to BIDD Bank, No.2, St.462	📍🇰🇲-5
ママ・タイ MA MA THAI Restaurant 洒落た雰囲気のタイ料理店、クメール料理とのフュージョンに近い。 ☎ 092-761-110 ☎ St.352, St.19, BKK1	📍🇰🇲-3
ンゴン Ngon Restaurant 独立記念塔近くにある、老舗のベトナム料理店。 ☎ 023-987-151 ☎ No.477, Sisowath Quay	📍🇰🇲-2

食べる Western Restaurant ケマ・レストラン・ラボステ Khéma Restaurant La Poste 落ち着いた雰囲気のカジュアルフレンチレストラン。 ☎ 015-841-888 ☎ Preah Ang Eng St. (13)	西洋料理 📍🇰🇲-3
テル Tell Restaurant 老舗のドイツ&スイス料理店、自家製ソーセージは必食。 ☎ 081-722-282 ☎ No.49, St.294, BKK1	📍🇰🇲-2
トパズ Topaz 大人の雰囲気漂う高級フレンチ。個室も有り接待に◎。 ☎ 023-221-622 ☎ No.162, St.41	📍🇰🇲-4
トラットリア・ベッコ Trattoria Bello 日本人経営のレストラン、欧米人が多く来店。 ☎ 096-341-0936 ☎ No.17C, St.460	📍🇰🇲-6
ニューヨーク・ステーキハウス New York Steakhouse 正統派アメリカンステーキハウス、上質なお肉を食べるならここ。 ☎ 023-987-500 ☎ No.264, Preah Trasak Paem St. (63)	📍🇰🇲-5

パレス・ドゥ・ラ・ポステ Palais de La Poste Restaurant 植民地時代に郵便局だった歴史的建物のフレンチレストラン。 ☎ 011-735-576/016-735 - 576 ☎ Next to Post office, No.5, St. 102	📍🇰🇲-1
ピッツェリア・マッテオ Pizzeria Matteo 日本人オーナーの本格イタリアンレストラン。 ☎ 070-370-672 ☎ No.21Eo, St.466	📍🇰🇲-6
ピッツァ・フォーピース Pizza 4P's Phnom Penh ベトナムの人気ピザのお店がカンボジアに登場。自家製ブラータのピザは絶品。 ☎ 089-242-264 ☎ F02-01 Preah Sisowath Quay	📍🇰🇲-3
ブション Bouchon Wine Bar ワインが豊富な本格フレンチワインバー、コロナル建築でお洒落な店。 ☎ 077-881-103 ☎ 82 Oknha Ket St.(174)	📍🇰🇲-3
ペペビストロ Pépé Bistro 在住者に人気の個性派フレンチビストロ。 ☎ 087-911-871 ☎ St. 13, No.223	📍🇰🇲-3
ボタニコワイン&ビアガーデン Botanico Wine & Beer Garden 室内と屋外のビアガーデンがあり、クラフトビールが楽しめる。 ☎ 077-943-135 ☎ 9B St.29	📍🇰🇲-2
ホップス クラフトビアガーデン Hops craft beer garden & Restaurant マイクロブルワリー併設の、クラフトビールが楽しめるビアガーデン。 ☎ 093-999-014 ☎ No.17, St.228	📍🇰🇲-1
ルポワン カフェ & ビストロ Le Point Cafe&Bistro 日本人オーナーの洋食店、正統派の洋食が楽しめる。 ☎ 077-974-921 ☎ House 10, St.208	📍🇰🇲-4

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



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



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** ⑨②B-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 ② No.8B, St.288 BKK1
- クラブ京都 Club Kyoto** ⑨②B-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 ② #37A, St. 306, BKK1(UNAFUJI)
- エクリプス・スカイバー Eclipse Sky Bar** ⑨②A-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 ② Phnom Penh Tower, 23rd FL, 455 Preah Monivong Blvd.(93)
- オーデン・バー Odin bar** ⑨②B-2
お酒の種類が豊富な、和食バー。
☎ 078-772-210 ② No.50, St.306, BKK1
- ソラ SORA (Rosewood Phnom Penh)** ⑨②A-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 ② Rosewood Phnom Penh 37F, 66 Monivong Blvd.
- バー・チャカチャカ BAR CHAKA CHAKA** ⑨②A-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 ② St.288, BKK1
- バサック 24 Basac 24 Lounge & Bar** ⑨②D-2
日本人オーナーが経営するバー、イベントも開催。
☎ - ② St.308, Basac Lane
- マウシム MAWSIM** ⑨①C-3
日系クラフトジメーカーが運営する隠れ家ジーン・バー。
☎ 098-420-205 ② Sk. Sras Chhork, St.108
- ブルーハーツ Blue Hearts** ⑨②A-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 ② #129, St.398, BKK1
- ヤタ Flower Atelier&Bar YATA** ⑨②C-1
お酒が飲めるお花屋さん。昼は花屋、夜はバーになります。ノンアルコールも充実。
☎ - ② St.242, 海宝丸2階

食べる Cafe & Bakery カフェ & ベーカリー

- Jブレッド J Bread** ⑨.....
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 ② St.1986
- シェ・シゲ ストロベリーファーム Chez shige Strawberry Farm** ⑨②C-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 ② St.103

CLUB KYOTO



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せうので、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

- バックヤード・カフェ Backyard Cafe** ⑨②B-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 ② No.159, St.63
- ふわり Fuwari** ⑨②D-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 ② 25 Oknha Chrun You Hak St.(294)
- ベーグル&ベーカリー バンヤ Bagel & Bakery PANYA** ⑨②C-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 ② 14, Room A, St.310, BKK1
- ワット・チョコレート WAT chocolate Phnom Penh** ⑨②B-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 ② 64, St.360, BKK1

買う Shop 衣料&雑貨&その他

- エルスウェア Elsewhere** ⑨②C-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 ② 54 Preah Ang Phanavong St. (240)
- スイジョー Sui Joh** ⑨②D-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 ② No.25Z, St.294
- ザ・ジャパンショップ The Japan Shop** ⑨②B-2
在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 ② St. 57, BKK1
- オウンデーズ OWNDAYS** ⑨②D-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 ② No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)
- カンボジアフレッシュファーム Cambodia Fresh Farm** ⑨.....
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 ② Thool Bat Village Punhealeu District, Kandal
- サン・ファーマシー Sun Pharmacy-jp** ⑨②C-3
日本の薬も取り扱っている日系薬局。
☎ 088-314-8150 ② No.8CEo, St.310
- フラワーアトリエ & バー・ヤタ Flower Atelier&Bar YATA** ⑨②D-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。
☎ - ② No.11, St. Sothearos
- ミア MI-A Japan** ⑨②D-4
イオンモール内にある 8000 リエル均一ショップ。
☎ 077-666-814 ② No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)
- メガネ・パルミキ・カンボジア Paris Miki Cambodia** ⑨①C-3
日系大手メガネ店のカンボジア 1 号店。
☎ 096-842-2064 ② No.82A, St.154, Phsar Thmei III
- モニュメント・ブックス Monument Books** ⑨①C-3
洋書やデザイン書籍、文具も扱う大型書店。
☎ 023-217-617 ② Preah Norodom Blvd.(41)
- ユークア・ファーマシー UCare Pharmacy Mao Tse Toung** ⑨②B-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 ② 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** ⑨ -
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 ② St.1003, Khan Sen Sok
- イオンモールプノンペン AEON MALL Phnom Penh** ⑨②D-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 ② No.132, Sothearos Blvd.
- イオンモールエンチェイ AEON MALL Mean Chey** ⑨ -
ASEAN のイオンモールの中でも最大規模となる店舗。
☎ - ② Hun Sen Blvd., Khan Mean Chey
- オリンピアモール Olimpia Mall** ⑨①B-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 ② St.217 corner St.182
- セブンイレブン Seven Eleven** ⑨②C-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。
☎ - ② 227 Preah Norodom Blvd.(41), BKK1
- ナチュラルガーデン Natural Garden** ⑨①A-2
主にオーガニック食品を取り扱うスーパー。
☎ 023-555-2028 ② St.598
- マックスバリュ Max Valu** ⑨②B-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 ② St.57 corner St.282, BKK1
- ラッキースーパーマーケット Lucky Super Market** ⑨②A-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 ② No.154, Preah Sihanouk Blvd.

買う	Souvenir	お土産
アメーzing・カンボジア	Amazing Cambodia	📍 02D-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	📍 01A-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	📍 01B-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	📍 02C-2
デザイン性の高いリサイクル素材で手作りしたバッグを販売、お土産にも。		
☎ 023-211-701	🏠 No.8Eo, St.57	
ニョニユム・ショップ	Nyonyum Shop	📍 02D-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	📍 02D-4
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、ニョニユム、アメーzing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
メナード・コスメティック・カンボジア	MENARD COSMETIC	📍 02C-1
日本の有名化粧品メーカー。スキンケア用品、フェイシャルの施術が受けられる。		
☎ 011-229-999	🏠 Oknha Pich St.242, Chaktomok	
イル・ヴリール	IL BRILLE	📍 01C-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		📍 02B-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	📍 02C-1
プノンペンタワー近くにある、日本人経営の脱毛サロン。		
☎ 089-714-601	🏠 No.29, St.232	
ソリスト	Solist	📍 02C-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	📍 01C-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	📍 02C-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	📍 02B-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
ボディアスバ BKK1	Bodia spa BKK1	📍 02B-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&ミズバ	U&ME Spa_Massage_Nail Salon_BKK63	📍 02B-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	📍 02B-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	



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を行っています。お気軽にどうぞ。



☎ 012-890960 / 099-890960

体験する	Museum & Exhibition	ミュージアム & 展示
国立図書館	National Library of Cambodia	📍 01C-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	📍 01D-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	📍 01C-3
カンボジアの歴史を経済の視点から映像やゲームも用いながら学べる博物館。		
☎ 012-901-542/023-901-543	🏠 No.19, Preah Moha Ksatreyani Kossamak Ave.	

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

体験する	Sports	ゴルフ&その他のスポーツ
ヴァタナック・ゴルフ・リゾート	Vattanac Golf Resort	📍 ---
遺跡のモニュメントがコース内に点在、3 コースあり内 1 つはナイトコース。		
☎ 023-963-369	🏠 National Rd. 21B,	
ガーデンシティ・ゴルフクラブ	Garden City Golf Club	📍 ---
ガーデンシティホテル併設、ドライビングレンジもある本格的なゴルフ場。		
☎ 088-338-8555	🏠 St.Ly yongphat	
ロイヤル・フノンベン・ゴルフクラブ	Royal Phnom Penh Golf Club	📍 ---
空港近くにあるゴルフ場、初心者向けに比較的リーズナブル。		
☎ 068-370-370	🏠 National Rd.4, Kob Srov, Kandal	
バーディーズ・ミニゴルフ	Birdies Mini Golf	📍 ---
18 ホールのパターゴルフ場、大人から子供まで安心してプレイできる。		
☎ 081-310-013	🏠 Koh Pich St.	
ノーブル・スポーツセンター	Noble Sports Center	📍 01D-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・フノンベン	Fly Phnom Penh	📍 ---
ファクトリーフノンベ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	📍 02D-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)	
フノン・クライム	Phnom Climb	📍 01C-6
ボルダリングジム、コースは毎週変更されるので飽きることなく通える。		
☎ 017-897-105	🏠 No.345, St.460	

体験する	Pool & Water Sports	プール & ウォータースポーツ
DIB クラブ	DIB Club	📍 ---
レストランも併設のプール施設、パーティーやイベントもできる。		
☎ 099-997-740	🏠 Koh Pich St.	
ガーデン・シティ・ウォーター・パーク	Garden City Water Park	📍 ---
郊外にある大きなプール施設、ウォーター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、スーパーリアホテル
アーモンド・ホテル・ソートィアロス	Almond Hotel Sothearos	📍 01D-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	📍 02A-1
プノンペンタワー正面の日系ホテル。露天風呂あり。		
☎ 023-218-961	🏠 No.302, St.228	
アニク・ブティックホテル	Anik Boutique Hotel	📍 02C-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・フノンベンパレス	Ohana Phnom Penh Places	📍 01D-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	📍 01C-3
リバーサイド近く、客室はピ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)	
フノンベン	Phnom Penh Hotel	📍 01C-2
市内北にある大型スーパーリアホテル。		
☎ 023-991-868	🏠 No.53, Monivong Blvd.	
東京ホテルアパートメント&スパ	Tokyo Hotel Apartment & Spa	📍 ---
PPSEZ 内にあるアパートメント型ホテル。PPSEZ エリアへの出張者利用が多い。		
☎ 086-616-100	🏠 PPSEZ, Road No.4 Kambol	
オリンピア・シティ・ホテル・パイダラ	Olympia City Hotel by DARA	📍 01B-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	📍 01C-2
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	
ヒマワリ・ホテル・アパートメント	Himawari Hotel Appartments	📍 01D-4
低価格ながら大きく快適な客室が評判の中型ホテル。		
☎ 023-214-555	🏠 No.313, Sisowath Quay	

泊まる	Delux Hotel	デラックスホテル
エミオン Hotel Emion Phnom Penh		📍📞D-4
設備からサービスまで日本品質の快適ホテル。		
☎ 010-733-000	🏠 No.192, Sisowath Quay	
ガーデンシティ Garden City Hotel		📍 -
郊外にある高級ホテル。ゴルフ場や会議施設も充実		
☎ 023-900-561	🏠 St.Ly Yong Phat	
カンボジアーナ Hotel Cambodiana		📍📞D-4
川沿いに建つ歴史あるデラックスホテル。		
☎ 023-426-288	🏠 No.313, Sisowath Quay	
コートヤード・バイ・マリOTT・フノンペン Courtyard by Marriott Phnom Penh		📍📞C-4
マリOTTが手掛ける、中価格帯のビジネスホテル。		
☎ 023-238-888	🏠 No.115, St.214 Corner St.63	
サン・アンド・ムーン・リバーサイド Sun & Moon Urban Riverside		📍📞D-6
フノンペン中心部南に位置するホテル。		
☎ 023-866-668	🏠 Waterfront, Norodom Blvd. Tonle Bassac	
ソカ・フノンペン Sokha Phnom Penh Hotel & Residence		📍📞D-3
川に挟まれた半島に建つ大型ホテル、レジャーに人気。		
☎ 023-685-8888	🏠 St.Keo Chenda	
ナーガ・ワールド NagaWorld Integrated Resort		📍📞D-4
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OTT Fairfield by Marriott Phnom Penh		📍📞B-3
インターナショナルホテルチェーン。シンプルな作りだがクオリティは高い。		
☎ 023-626-8888	🏠 Russian Federation Blvd, 10 Village	

泊まる	Luxury Hotel	ラグジュアリーホテル
ソフィテル・フノンペン Sofitel Phnom Penh Phokeethra		📍📞D-4
市内の好立地にあるフランス系ラグジュアリーホテル。		
☎ 023-999-200	🏠 No.26, Samdach Sothearos Blvd.	
ラッフルズ・ル・ロイヤル Raffles Hotel Le Royal		📍📞C-2
植民地期から続く、エレガントな格式高い高級ホテル。		
☎ 023-981-888	🏠 St.92	
ローズウッド・フノンペン Rosewood Phnom Penh		📍📞C-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		📍📞C-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		📍📞B-2
ロマンティックな内装のブティックホテル、便利な立地でコスパよし。		
☎ 023-955-544	🏠 House No.14, St.278	
イロハ・ガーデン iRoha Garden		📍📞C-5
コロナ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		📍📞C-4
コスパの良いブティックホテル、スカイバーもある。		
☎ 078-708-029	🏠 St.143	
チアーズ Social Apartment & Hotel Cheers		📍📞C-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		📍📞B-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		📍📞C-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		📍📞C-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。		
☎ 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 Kroma Tours		📍📞B-3
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.		📍📞C-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 (漢口)	🏠 No. 181, Preah Norodom Blvd.	
イッシン Isshin Co.,Ltd.		📍📞A-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		📍📞D-5
アジア・パン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	
ACLEDA銀行 ACLEDA Bank Plc. Headquarters		📍📞C-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		📍📞A-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リーディング SBI LY HOUR BANK PLC.		📍📞B-3
日本のSBIとカンボジアのLy HOURグループの合併会社の商業銀行。		
☎ 023-980-888/093-671-111	🏠 Bldg. 219, St. 128 & 169	
サバナタ銀行 Sathapana Bank		📍📞C-3
カンボジア最大手 MFIs のサバナタとマルハンの合併、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		📍📞C-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		📍📞C-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)		📍📞C-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		📍📞A-1
ジャパンデスックがあり、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		📍📞B-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.321 Toul 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		📍📞A-1
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		📍📞A-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か月〜可。3か月以上は生活支援金有
シムリアッス/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** 📍A-4
日本人整備士がいる修理店、出張点検もしてくれる。
☎ 096-481-7238 🏠 No.80A, St.186, Toul Kork
- DHL DHL Express Service Point** 📍A-3
国際配送会社、地方都市にも支店があり便利。
☎ 023-970-999 🏠 577 Monivong Blvd.
- 日本通運 Nippon Express** 📍D-4
国内・海外への引越サービスなら安心の日通へ。
☎ 023-223-357 🏠 No. 361, 3rd FL, South Bldg. Samdach Sothearos Blvd.(3)
- ヤマト運輸 Yamato Transport** 📍D-4
クロネコヤマトの海外引越サービス。日本人スタッフもいるので安心。
☎ 086-216-651 🏠 No.313 Sisowath Quay (in Hotel Cambodian)
- 日本送り出し機関ブノンベン JSIP** 📍C-5
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
- エイブル (LIA JC GLOBAL) ABLE (LIA JC GLOBAL)** 📍A-3
日系不動産仲介業者、日本人スタッフがいる。
☎ 086-406-080 🏠 St.310, BKK1
- シティハウス CITY HOUSE (CAMBODIA) CO., LTD.** 📍C-4
日本人オーナーの不動産会社、日本語対応あり。
☎ 0997-821910 🏠 212, St. 304, BKK2
- センチュリー 21 富士リアルティ Century 21 Fuji Realty** 📍B-2
アメリカ大手不動産会社のフランチャイズ店、日本語対応あり。
☎ 023-219-021 🏠 193Eo, St.63, BKK1
- 大村インダストリー OMURA INDUSTRIES** 📍C-4
工場、倉庫、店舗など様々な建物を設計・施工。日本人エンジニアが対応。
☎ 023-964-250 🏠 The Office No.28 No. 28, St.288
- バディバディバディーズ Buddy Buddy Buddies** 📍C-5
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
- 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** 📍C-4
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)

- シェムリアップ情報 Siem Reap** シェムリッブ
- アンコール・グレース・レジデンス Angkor Grace Residence & wellness** 📍-
ウェルネスを意識した高級感あるホテル。スパ、ジム、ヨガ、キッズルームが充実。
☎ 063-900-288 🏠 Siem Reap (Preah Norodom Sihanoni St.)
- カンボジアティータイム Cambodia Tea Time** 📍-
伝統菓子ノムムムーン。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、ニュウニウム、アメーミングなどで販売)
- クロマーツアーズ Kroma 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。
☎ 012-890-960 🏠 Kandal Village
- セグウェイツアー Segway Tour** 📍-
シェムリアップのローカスボットを、立ち乗り二輪セグウェイで観光。
☎ 012-890-960 🏠 Kandal Village
- クロマーマガジン編集部 Kroma Magazine** 📍-
書籍、動画、各種メディア業務。取材代行、アポどり、誌面チェック、撮影業務など。
☎ 017-777-110 🏠 Kandal Village

**この禁止され！
マナー違反!**

東京 042の会 (TOKYO 042)

「03 ではない 042」この先この意味さえもわからなくなるであろう市外局番の話です。東京23区以外、都下にご縁のある皆さんで東京 四方山話をして盛り上がっております。
10月には03を含めた大東京会祭り開催予定!



連絡先: 久保田光広 ☎ 088-6007-648 📱 PP.tokyo042

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名の在任者、駐在者が所属。日曜8:00-9:30 会費:\$50/年
☎ 010-728-033 (江頭) 📱 GoldenBatsBaseballClubPP
- ゴールデンバッツソフトボール**
結成2004年。日曜9:30~12:00 (月2回、第2、4) 会費:\$1-3/回 (中学まで無料)
☎ 092-612-755 (弓田) 📱 Golden Bats Softball
- ソリヤ フットボール アカデミー**
経験者向けフットサルコミュニティ。日曜17:00-18:30 会費:\$8/回
✉ taisaito.ffe@gmail.com (齊藤) 📱 Soriya.Football
- タッチラグビー**
未経験者歓迎。場所はバントラベック高校。日曜8:00-9:30 (月2回) 会費:\$5/回
☎ 093-717-691 (小澤) 📱 --
- 極真空手クラブ**
日曜: 中級12:00-13:00/初級13:00-14:00 水曜 19:00-20:00 会費:\$20/月 \$2.5/回
☎ 010-714-105 (越智 16時~) 📱 Cambodia Kyokushin Karate Club
- 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) 📱 --
- 茅魂太鼓**
結成21年。練習は週に1~2回、和太鼓経験者大歓迎!!
☎ 088-600-7648 (久保田) 📱 mekongdaiko
- ザ・ブノンベンスingers**
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
- ブノンベンスィ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 ブノンベンスナクラブ**
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

こんにちは。この度日本からカンボジアに赴任致しました鈴木翔です。新たな地で、皆様の口腔健康をサポートしていくことを目指しています。今回は、歯科予防の基本についてお話しします。

まず、虫歯の原因はプラーク(歯垢)です。プラークは食べ物の残りが唾液中の細菌が混ざり合っできる粘着質な膜で、これが酸を生成し、歯を溶かして虫歯になります。このため、毎日のブラッシングとフロス(歯間清掃)が極めて重要です。特に、歯と歯の間の汚れは、普通の歯ブラシでは落としきれないことが多く、フロスを使用することで虫歯の予防効果が大幅に向上します。

さらに、フッ素の使用も虫歯予防に効果的です。フッ素は歯の再石灰化を促進し、酸に対する抵抗力を高めるため、虫歯になりにくい状態を保ちます。フッ素入りの歯磨き粉や、定期的なフッ素塗布を習慣にすると良いでしょう。

次に、歯周病の予防も忘れてはいけません。歯周病は、歯肉の炎症から始まり、進行すると歯を支える

骨が溶けてしまいます。歯周病の初期段階では痛みがほとんどないため、自覚づらい病気です。しかし、定期的な歯科検診とスクレーリング(歯石除去)によって、歯周病の進行を抑えることが可能です。

最後に、歯の健康は全身の健康に直結しています。カンボジアの皆さんにも、日々のケアと定期的な歯科受診を通じて、より良い生活を送っていただけるよう努めてまいります。

歯科医師 鈴木 翔 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



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

📍 kromatours

日本語でどうぞ!



kromatourspp 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

📍 kromatours



kromatourspp 099-890960

カンボジア「旅と生活」何でも質問箱 vol.2 カンボジアのビザについて

Q.カンボジアに長期滞在予定なので一般ビザだと思うのですが、自分にあったビザが分かりません。

A.一般ビザ（通称ビジネスビザ）は下記のように種類があります。

*一般ビザ（E-VISA）は、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。

- ▶ **EB ビジネスビザ** カンボジアで働く人向けが一番スタンダードなビザ 申請には会社からの就業証明書が必要となる。また1年以上のビザ申請、2回目以降の申請の場合には労働許可書も必要となる。
- ▶ **EP 求職ビザ** カンボジア国内で仕事を探している人を対象とするビジネスビザ 1回限り延長可能となり、同じビザを2回目取得するには一度出国する必要がある。
- ▶ **ER 退職者ビザ** 55歳以上の方のみ認められているリタイアメントビザ 申請は55歳以上であれば可能だが、カンボジア国内で給与が発生する仕事をしてはならない。
- ▶ **ES 学生ビザ** 留学生用のビザ 申請には、在学証明書が必要。

ビザの更新方法 入国時はE-VISA（1ヵ月）で入国し、ビザ期限内に現地旅行会社で目的に合ったビザを申請します。全ビザに共通する必要書類として、①パスポート（取得期間+6ヶ月以上残存期限があるもの）②FPSC（外国人居住登録）のアプリ画面スクリーンショット ③顔写真（3.5cm×4.5cm 1枚/白背景）④申請用紙となります。それ以外の必要書類はビザやお勤めの会社の役職によって異なりますので、お問合せください。

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

カンボジアビジネスの 広告・PRなら

Krorma

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



シェムリアップ版
生活&旅行

プノンペン版
生活&ビジネス

くろまる
シェムリアップの便利地図&新聞

クロマーマガジンは2006年創刊。
カンボジアの情報誌として、
この国に住む人や、この国に訪れる人に
生活、旅行、ビジネス情報等をお届けしています。

くろまるは、クロマーマガジンの簡略版の地図&新聞です。
雑誌版ご希望の方は、お近くのクロマーツアーズまで。
PDF版は→



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。



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)

クロマー編集部

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

広告募集

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



kroormatourspp 099-890960



官民連携のプラットフォームに向けて

一般社団法人 日本カンボジア協会
JCA事務局 加藤和則

JCAでは日本の会員企業、特に中小企業や地方公共団体のカンボジア進出支援策として、官民連携のプラットフォーム形成を準備しておりました。カンボジア事業展開において、許認可などの申請が困難な場合があります。所管の省庁の窓口で非常に時間がかかるばかりか、最終的に許認可が取れない場合もあります。一体何がダメなのか、途方に暮れることもあります。根気強く努力をし、許認可をとれた際も、現地で最良のビジネスパートナーとの出会いがとても重要かと思えます。パートナーに恵まれて事業が進んで行くことが多いかと思えます。JCAではこれらを解消するために官民連携のプラットフォームを形成し、まずはJCA会員向けに取り組んでみたいと思えます。

11月に個別のマッチング商談会を開催するためにこの度、オクンチャアソシエーション(COA)と8月29日に協議を実施し、連携していくことになりました。日本側から進出希望の企業のプロファイルを作成し、COAに共有し、関心のある企業同士をマッチングする機会を設けます。オンラインでも随時実施していきますが、11月にはカンボジアにおいて顔を合わせて、熱い商談が行われることを願い、今後とも鋭意努力してまいります。



右から Neak Oknha Hun Lak 氏、加藤、Neak Oknha Sear Rithy 氏、高橋会長、Lok Neak Oknha Ly Hour 氏



協会ウェブサイト



ジャンハート小児病院 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

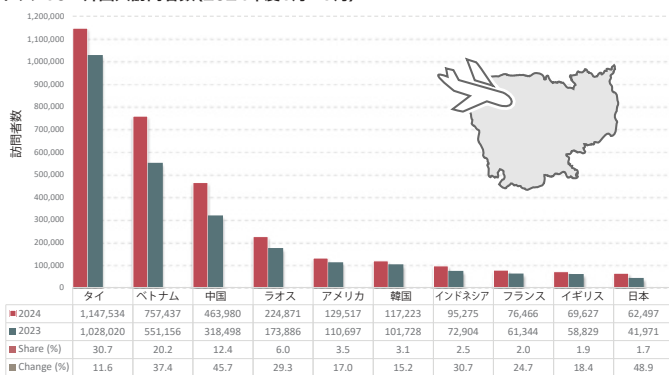


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2024年度1月～7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	2,735,042	316,321	1,065,233	1,346,092	36.0	236.8	-50.8	26.4
Phnom Penh Int'l Airport (PNH)	1,258,414	267,181	791,685	985,041	26.3	196.3	-21.7	24.4
Siem Reap Angkor Int'l Airport (SAI)	1,067,917	40,222	264,018	351,228	9.4	556.4	-67.1	33.0
Sihanouk Int'l Airport (KOS)	408,711	8,918	9,530	9,823	0.3	6.9	-97.6	3.1
Land and Waterways	1,105,853	427,138	1,972,111	2,396,138	64.0	361.7	116.7	21.5
Land	1,015,365	421,511	1,937,851	2,347,816	62.7	359.7	131.2	21.2
Waterways	90,488	5,627	34,260	48,322	1.3	508.9	-46.6	41.0
Total	3,840,895	743,459	3,037,344	3,742,230	100.0	308.5	-2.6	23.2

トップ10 外国人訪問者数(2024年度1月～7月)



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2024年度1月～7月までにカンボジアを訪れた外国人渡航者数は合計374万人、2023年度と比較し23.2%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384万人であったことを考えると、ほぼ回復していることがわかります。ただし入国地、空港別で見ると、陸路入国が62.7%、プノンペン空港が26.3%(2019年度は32.8%)、シェムリアップ空港は9.4%(2019年度は27.8%)となっており、シェムリアップの観光客は戻ってきていないことがわかります。

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



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 → \$??



【短期、中期、長期 運転手付き車両リース】

1日から、中期～長期、仕事用、ファミリー用、ゴルフ用でも、運転手付き車両レンタルやっています。日本人スタッフが運転手との調整を行いますので、トラブル時のストレスも緩和されます。



【個人の起業、法人企業向け、各種ワンストップサービス】

海外進出支援(会社設立、法人登記、各種ライセンス取得、延長代行等)、各種調査(市場調査、企業マッチング、現地訪問調査代行等)、各種イベント、アポイントメント代行業務(NGO、日系企業、ローカル企業等)、通訳、翻訳、視察ツアー各種手配、経験豊かな日本人スタッフとの面談、チャットで、お客様のニーズに合わせて、スピーディーなお見積りと、サービスをご提供。

【訪日旅行手配、JRパス、ビザ&パスポート取得サポート】

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



【銀行口座・証券口座開設、不動産視察、ロングステイ相談】

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



カンボジアで17年、日本語可! 通訳、車両、ビザ、航空券等、各種手配

クロマーツアーズ

cambodia@sketch-travel.com

012-890960 / 099-890960

krormatours



日本語でどうぞ!



krormatourssp

■ 弊社刊行物 / Our Magazines



シェムリアップ版
生活&旅行

プノンペン版
生活&ビジネス

くろまる
シェムリアップの便利地図&新聞

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。

■ 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。

■ 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.

■ 媒体資料 / Media Information

言語：日本語 発行月：年6回発行予定
Written by Japanese Every 2 months, 6 times a year

判型：B5版中綴じ 頁数：36ページ
B5 Size, Saddle stitch 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



PDF版はこちら

2024年9月発行

発行：Krořma Tours Co., Ltd.

制作：クロマーマガジン編集部

- ✉ info@krořma.com
- 🌐 https://krořma.com/
- 📘 krořma
- 📱 @Krořma_magazine
- 📍 cambodia_krořma



発行人：西村清志郎

制作：桑原沙織

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

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

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

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、この国を訪れる人たちへと伝えることで、みなさまのカンボジアライフをより快適に、そしてビジネスをよりスムーズにと、そんな思いが詰まって創られています。
小さなコミュニティの1メディアとして皆様のビジネスと生活の中での薄めのスパイスとして、続けていければと考えております。

広告掲載のお問い合わせは
こちらまでお願いいたします。



WELLNESS EXPERIENCE

In Siem Reap

心身ともに整う、極上の体験を

MIND - BODY- SPIRIT

すこやかに美しくあなたらしく



Mahalaya
Wellness & Spa



Meru
Fitness Center



Aum
Yoga Center



ANGKOR GRACE

Residence & Wellness Resort

アンコール グレース ウェルネス リゾート

ご予約: (+855) 63 900 288
日本人デスク: (+855) 11 501 666





▶ 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!

人気観光一覽

シェムリアップ

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

大人気 **62s**
アンコールワット
タプロム
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**
ラピュタを彷彿!
魔窟寺院
人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め **45s**
クルーズして
夕日鑑賞
半日トシレサップ湖&夕日

大人気 **158s**
死ぬまでに見たい
絶景にある天空寺院
第2の世界遺産!ブレアヴィヒア

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

115s ベンメリア
コーケー遺跡群
第4の世界遺産!コーケー遺跡

179s
ベンメリア
コーケー遺跡
ブレアヴィヒア
世界遺産2つとベンメリア

22s
カンボジア
サーカス
カンボジアサーカス

22s デイナー
ブッフエショー
無形文化遺産 アフサラダシ

【車レンタル・ガイド手配】

シェムリアップ市内 半日	30s	35s	110s	30s
シェムリアップ市内 1日	50s	55s	160s	60s
空港送迎 片道	55s	65s	75s	30s

【遠距離追加】 朝日/トシレサップ湖/バンテアイスレイ +15s、ベンメリア/ブンクレーン +50s
コーケー&ベンメリア +130s、ブレアヴィヒア/ブンペン(片道) +200s等。他の観光地はお問合せ!

ビザ延長・他国ビザ手配

1ヵ月	70s
3ヵ月	100s
6ヵ月	180s
1年	??s

労働許可証申請

銀行・証券口座開設

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、セタンは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 **55s**
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 **70s**
カンボジアの
負の歴史を知る
半日ツアー
キングフィールドとS21博物館

お薦め **120s**
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

家族旅行にもピッタリ
ワクワクの動物ショー
半日ツアー
楽しさいっぱい!プノンペンサファリ

170s
190s
120s
カンボジアの
映えスポット
ブレアプットパゴダとクメール遺跡

お薦め **180s**
190s
120s
長閑な村荘と
アンコール寺院
第3の世界遺産!サンボブレキック

15s
23s
33s
メコン河・リバークルーズ
ベトナム国境!バット/ヒザラン

180s
200s
120s
180s
95s
カンボジアでゴルフ

335s~ *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) 335s/410s
1泊2日アンコールワット(飛行機、宿付) 380s/460s

【車レンタル・ガイド手配】

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

【遠距離追加】 キングフィールド S+15/V+25s、PPSEZ S+35s/V+45s/G+20、
ガーデンシティゴルフ+S25s/V+50s/G+20s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
krormatourssp 099-890960

ビジネス視察、取材、コーディネートなど実績多数!!

観光者認可 248/10 <https://cambodia.sketch-travel.com/>
Mail: cambodia@sketch-travel.com

ホテル/VIP・一般車両/ガイド・通訳/レストラン/バス/航空券
視察ツアー/ビザ更新&手配/MICE/取材・撮影手配・同行
アボ代行/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