

វិទ្យាសាស្ត្រ ក្រុម

Kroïma

TAKE FREE

Vol.04

2024 OCT - DEC

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

Siem Reap

SDGsを体感
シェムリアップの学び旅

今までの歴史を背負いこれから新しく出発する
町、遺産、人々も。



現代に蘇りシクメールの栄光

シェムリアップの街の中心部、ロイヤルレジデンス隣、
世界遺産アンコール遺跡群から、車で15分、
絶好の立地にあるモダンなラグジュアリーリゾートで美しく休日を。

J7 ANGKOR HOTEL

T: 855 63 768 777 | F: 855 63 768 778

info@j7hotel.com | www.j7hotel.com. | facebook/j7hotel.com
Road 6(Next to Royal Residence), Siem Reap 17257, Cambodia



あなたの欲しいが揃っているリゾートホテル

プリンス・アンコールホテルは、シェムリアップの目抜き通りに立地するリゾートホテルです。
アンコール遺跡群への観光はもちろん、パブストリートやオールドマーケットといった繁華街にも近く、
街歩きも楽しみたいアクティブ派のあなたの旅の拠点にぴったりです。
リーズナブルな価格ながら、大人の雰囲気と高級感溢れるリゾートで心行くまでこの街をご堪能下さい。

PRINCE ANGKOR HOTEL & SPA

T: 855 63 768 888 | F: 855 63 963 334

Sivatha Blv, Mondul II, Sangkat Svay Dangkom, Siem Reap 93136
info@princeangkor.com | www.princeangkor.com | facebook/princeangkor



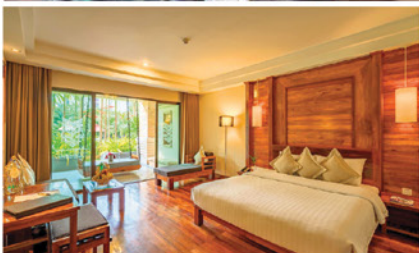
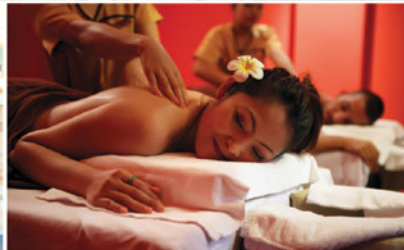
សណ្ឋាគារ អង្គរមិរ៉ាគុល
ANGKOR MIRACLE
RESORT & SPA
Siem Reap - Cambodia

アンコール ミラクル リゾート & スパ ANGKOR MIRACLE RESORT & SPA

TEL: +855-63-969-900

E-MAIL: MIRACLES@ANGKORMIRACLE.COM

WWW.ANGKORMIRACLE.COM



アンコールの歴史が息づく地で、至福に浸る
心に残る特別な旅のひとつを 最高の形でお届けいたします



Siem Reap

Vol.04

2024 OCT - DEC

CONTENTS



【今日一枚】 とあるお店の招き神々
カンボジアって、実はいろいろな文化が交じり
あっている国なんです。

表紙および上写真：西村清志郎

03	住めばカンボジア
04	SDGsを体感。シムリアップの学び旅 其の2
06	Cambodia Note Healing of Cambodia
07	A Journey of Cambodian Art オタクが覗いたカンボジア
08	孤独のグルメ in シムリアップ
09	カンボジアのゴハン カンボジアお魚だより
10	JNNCリレー アンコールワット日本文化交流会
11	JICAカンボジアリレー
12	医療コラム 領事事務所通信

【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。

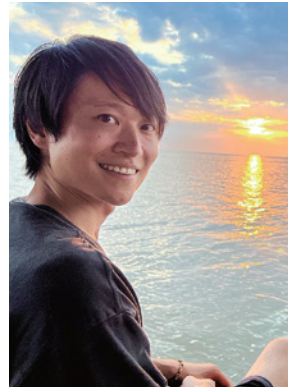
info@krorma.com

PDF版はこちら→



13	シムリアップ観光情報
14	カンボジア全土マップ/お勧め都市情報
15-16	シムリアップ地図
17-23	アンコール遺跡ガイド
24	カンボジア便利情報
25-28	電話帳 - Listing -

住めばカンボジア



加藤 寛彬

KATO HIROAKI

医師

アンコール共生病院

出身:東京都 年齢:36歳

趣味:サーフィン、スキー

(どちらもカンボジアではできません)

ハイボール

(これはできません)

座右の銘:日々鍛錬

▼カンボジアに初めてきたのはいつですか？

2017年の5月です。大学時代の同級生と一緒に旅行で訪れました。

▼実際にはいつから住みだしましたか？

2023年の8月です。日本から家族4人で引っ越してきました。

▼どうしてカンボジアで働くことになったのですか？

日本で得た経験と技術を活かす場所として、もともと東南アジアに興味がありました。カンボジアで一番の観光地であるシエムリアップには多くの現地の人たちと観光客が集まっています。一方で、都市の規模を考えると医療体制が未熟で非常に貧弱であるという大きなギャップを埋めることにやりがいを感じたからです。

▼今の仕事はどういったお仕事ですか？

シエムリアップのアンコール共生病院で医師として働いています。自分の専門領域として眼科の診療を行っていて、日本のクリニックと遜色ない検査環境が整えられています。検査・診察の結果、必要な患者さんには手術加療も提供しています。また一般的な内科診察や救急対応を行っており、ホテルに診察に伺うホテルコールの対応などにも参加しています。

▼前はどんな仕事、何をしていましたか？

内科や救急分野の研修後、日本の基幹病院で眼科医として働いていました。眼科の中でも網膜の手術を専門にしているので、網膜剥離や眼球破裂など、緊急性のある症例の手術を主に執刀していました。また手術教育に興味があり、眼科研修医の白内障手術指導も担当していました。深夜までやっていた数々の緊急手術や、後輩医師の手術のリカバリー経験のおかげで、こちらで一人で手術を始めるときにも自信を持って動じずに執刀することができました。尊敬する先輩方や仲のいい同僚、後輩たちと日本の病院で過ごした時間は、カンボジアでも私の支えになっていると思います。なにより私に長く手術を指導し、多くの手術を任せてくれた恩師からは、人を育てることの大切さを教えていただき、現在の自分の原動力になっています。

▼どうして今の仕事をやるうと思ったのですか？

シエムリアップには現状で3名の眼科医しかおらず、州全体で100万人をこえる人口都市としては眼科医の数は非常に少ないです。(ちなみに日本では人口100万人に対して100人の眼科医がいます。)

これは明らかに眼科医が不足している環境で、行える手術の種類も不十分です。網膜剥離や眼球破裂など、緊急手術が必要な患者さんは陸路で6〜7時間かけてプノンペンに移動して手術を受けるしかないのです。その間にも病状はどんどん悪化してしまいます。

そこで網膜の手術を専門にしている自分がシエムリアップに来ることで、網膜の専門的な診察や手術を受けることができる環境を作れば、ブリヴェンダブルブランドネス(防ぐ)のできた失明を減らせると考えて決意しました。

▼今の仕事での楽しいことは何ですか？

院外のボランティア活動として、病院のスタッフと一緒にシエムリアップの小学校や中学校で視力検査・眼科検診を継続的に行っています。

そこで会う子供たちの笑顔はとても純粹で、活動のたびに癒されています！

▼今の仕事での苦労話などあれば。

僕が病院に来た時に、手術に使用するメインの機械が故障していて、カンボジア国内には修理できる場所がありませんでした。一時帰国したときに日本から必要部品をスーツケースに忍ばせて、機械を分解して修理することにしました。まさか自分で手術マシンの修理を行う日が来るとは思っていませんでした。

▼今後の展開は何ですか？

地元の子供たちの眼科検診を地道にやっていますが、私達の活動だけでは州内の学校を回り切るのは当然不可能です。カンボジアでは田舎に行っても親世代のスマホ保有率は非常に高いので、スマホで視力測定を行うアプリをカンボジアでリリースする準備を進めています。少しでも予防医学としての視力検査が根付くことを願っています。



精密な医療機器を前に修理作業に取り組む



病院の医療チーム患者に寄り添い日々奮闘中



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



https://www.instagram.com/akh_2022/



<https://lme/angkor-japanhospital>



アポポ

APOPO

【団体活動紹介】カンボジアを含む世界中で地雷探知活動を行う国際NPO。「HeroRATs」と呼ばれる訓練されたネズミを使った独自の方法が特徴的で多くの地雷探知ネズミたちが活躍している。地雷や不発弾を安全かつ効率的に探知し、除去することで、地域社会の安全を確保し、土地を再利用可能にすることが目的。



【ツアー行程など】
HeroRATs (地雷探知ねずみ) の訓練や、地雷について学び、模擬地雷原で活躍するHeroRATsの様子を見ることが出来る。
APOPO Visitor Center \$10~
visitor.center@
apopo.org
081-599-237
061-799-237



ロータスファーム

Lotus Farm

【団体活動紹介】蓮を使った製品を製作する工房。トンレサップ湖に行く途中にある。蓮の繊維を用いた織物や蓮茶など、環境に優しい製品を作っている。また、蓮畑の見学やワークショップもあり、自然の美しさやモノづくりを体験できる。持続可能なモノづくりに興味がある方におすすめ。



【ツアー行程など】
英語ガイド付きツアー30分 \$5
英語ガイド付きツアー&ポートツアー1時間 \$15
ガイド付き見学&DIY3つ&ポート乗り2時間 \$35
ガイド付き見学&DIY6つ&ポート乗り \$45



SDGsを体感。シムリアップの学び旅。 其の2

観光だけでなくその裏にある地域の課題や人々の暮らしを知ることで、カンボジアという国が私たちに教えてくれるものが見えてきます。さらに一歩踏み込んでカンボジアの真の姿に触れて、私たちの未来を共に考えましょう！



はちどりプロジェクト

Hachidori Project

【団体活動紹介】農村部のプレイクション村の女性や子どもたちの生活向上を目指して活動している。小学校建設や経済的に困難な状況にある女性たちが安定した収入を得られる仕事の機会を提供し、自立をサポート。プロジェクト名の「はちどり」は、小さな行動でも大きな変化をもたらすという信念を表している。



【ツアー行程など】
運営する村の日本語学校マンゴースクールへの訪問。
工房見学、ワークショップなどを随時開催。
ご要望に沿ってプログラムを組むことも可能です。
要予約



アースツリー

Earth Tree

【団体活動紹介】代表夫婦がカンボジアで2009年に小学校建設したことから活動が始まる。2018年一般社団法人Kissoとして子どもたちの学べる場、大人の働く場を生み出してきた。現在NPO法人となり、エコビレッジの建設、天然素材雑貨ブランド「LOYLOY」を始めとした複数の事業を展開中。



【ツアー行程など】
町を出発⇒市場で朝食⇒トロベアム村到着(小学校見学、村散策)⇒お昼ご飯⇒竹建築のエコビレッジ見学⇒町へ戻る
所要時間:約6時間

随時開催 要予約





パバナサラ

Pavanasara

【団体活動紹介】ホテイアオイ製品のブランド“パバナサラ”は、地元女性が一つ一つ丁寧に手仕事で作りに上げている。ホテイアオイは水辺に自生する植物。その繊維を使った製品は環境に優しく、「自然と人と手仕事と」をコンセプトに活動している。パバナサラはサンスクリット語の「風＝パバナ」と「水＝サラ」を組み合わせた造語。



【ツアー行程など】
見学は基本的に毎日
午前9:00～12:00
午後14:00～16:00
※要予約
工房での手作業見学、兼高床式住居見学→小物製作体験→ベリーベリーショップへ。
製作した小物はお土産で持ち帰り可能。



スプーンズ

SPOONS

【団体活動紹介】社会的企業で、支援が必要な若者に教育と職業訓練の機会を提供している。2009年に設立された。主な活動には、働きながら学べるSPOONSカフェ&レストランがあり、調理技術のトレーニングや実践的なスキルを身につけられる。持続可能な竹を使った建物で、地域密着型の運営が特徴。



【営業・訪問時間】
11:00～22:00 定休日なし
緑に囲まれた開放的な空間で食事を楽しめる。カンボジアの伝統的な料理を現代風にアレンジしたメニューが人気。カフェ、バー利用も可。予算：\$5～\$15

☎ 076-277-6667
📍 spoonscambodia



一歩踏み込んだ、カンボジアの魅力体験

クロマーツアーズでもご予約頂けます。日程、料金などはお気軽にお問い合わせください。



ナチュラルバリュー

Natural Value

【団体活動紹介】シェムリアップ郊外のスヴァイチウム村で、ママたちが働ける職場を提供している。村の8割が農家で、その一部は農業だけでは生計を立てられず、出稼ぎに行く人が多い。女性たちの手先の器用さを活かしてホテイアオイを使った商品を生産し、安定した収入を得られるよう支援している。



【ツアー行程など】
運営する村の日本語学校マンゴースクールへの訪問。
工房見学、ワークショップなどを随時開催。
ご要望に沿ってプログラムを組み合わせることも可能です。
要予約



シェアザウィンド

share the wind

【団体活動紹介】シェムリアップ州にあるエンボン村で教育支援を中心に活動するカンボジアのNGO団体。2012年に設立され、子どもたち誰もが小学校に通える暮らしを、村の就労支援を通して実現する”を軸に、縫製や農業支援を行なっている。



【ツアー行程など】
日程は要相談。基本は月～金(午前のみ)活動説明後に、ものづくりを一緒に体験!その後、村内やNGOの畑を見学。代表や働くスタッフとともに多くのことを話しましょう!
訪問時は必ず事前にご連絡ください。
share.the.wind2012@gmail.com



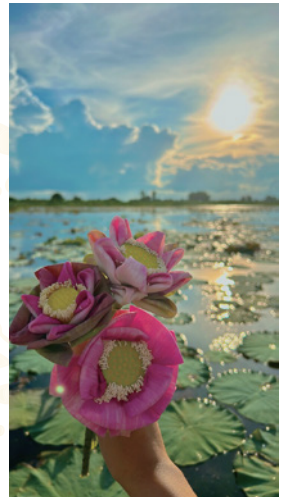
小舟に乗って美しい蓮の花を鑑賞

シエムリアップ観光の魅力といえば、アンコール・ワットをはじめとする世界遺産の遺跡が真っ先に思い浮かびますが、それ以外にもシエムリアップには魅力的な場所がたくさん！今回は、中でも特に最近行って良かったおすすめのご紹介をします。

先日訪れたのは、シエムリアップの街の南側にある**ロータスファーム**。こちらでは、蓮の茎から取り出した繊維で「**ロータスシルク**」と呼ばれる布を製作しています。やわらかくて、特有のしっとりとした質感がポイントです。ロータスシルクは、製作の過程でほとんど環境に負荷がかからないため、サステナブルな素材として注目されています。ロータスファームでは、工房を見学できるツアーも実施しているので、気になる方はぜひ足を運んでみてください。



そして、何といてもおすすめなのは、小舟に乗って蓮畑を見学できるツアー！プノン・クロムの近くにある蓮畑は想像よりもずっと広くて、見応え抜群。水面に空が反射して、実に幻想的な光景でした。蓮の花が開花するのは主に朝方とのことですが、サンセットも実に見事です。雄大で美しいカンボジアの自然に包まれているかのような贅沢な感覚が味わえます。言葉や写真だけではとてもこの感動をお伝えしきれないので、ぜひ機会があれば実際に蓮畑のボートツアーに参加してみてください！







カンボジアノート編集M



カンボジアノート Cambodia Note

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

-  <https://cambodianote.com/>
-  [@cambodianote](https://www.instagram.com/cambodianote)
-  [@CambodiaNote](https://www.facebook.com/CambodiaNote)
-  info@cambodianote.com

Healing of Cambodia ~ カンボジアとマッサージ文化 ~

マッサージ、と聞くと何を思い浮かべますか？タイ式マッサージ？オイルマッサージ？高級スパでリラクゼーション？・・・いろいろ頭に浮かぶと思いますが、頭痛がするほど凝っている慢性肩こりの私はマッサージと聞くと肩周りグリグリ、そしてスッキリ！を想像します。

では、カンボジア人に聞くとどうでしょうか？実は、カンボジア語で「マッサー（マッサージ）」と聞くと皆が思い浮かべるのは売春で、あまりいい意味で捉えられていません。スパを運営している我が社でも、リクルートの際に苦労することが多く、本人は働きたいが親が反対して断念、ということがありました。（もちろん弊社のスパはリラクゼーション目的の素晴らしいお客さまばかりですよ！）

シエムリアップは観光地でリラクゼーション目的のマッサージ店・スパが数多く存在するため、ガイドなど外国人と接する仕事で外国文化をよく知っている人はリラクゼーション目的のマッサージに行く人もいますが、そうではない一般人の場合、肩こりや頭痛など体の不調のあるときはクチョール（カンボジアの民間療法）をするようです。また、美容院やマツエク、ネイルなどの美容サロンは全く別のもので捉えられ、日本のようにスパ・エステのように包括的に考えることもありません。トリートメントの気持ちよさ、素晴らしさを伝えたいと思いつつ、一方でもう少し年月がかかりそうだと感じたのでした。

篠田ちひろ



シエムリアップにある
売春「マッサージ」店






弊社スパクメール

kru khmer

クルクメールボタニカル

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

-  10:00-21:00
-  <https://krukhmer.com/>
-  krukhmer

A Journey of Cambodian Art

カンボジアのアーティスト、日本の新制作展で入選

今回は嬉しい報告をさせて頂きたいと思います。東京六本木にある国立新美術館で開催された日本の有名な展覧会、第87回「新制作展」に見事2人のカンボジア人アーティストが入選する事ができました。

この展覧会はプロだけの公募展で多くの人達が落選します。絵画・彫刻・スペースデザインの3部門があり会員も含めて600人の作品が展示されます。それぞれの作品の規模も大変大きいです。2012年にヤマダスクールオブアートを開校してプロを目指すカンボジア人達に最も重要な基礎を教えてきました。毎年のように展覧会を国内で企画して開催してきました。その目的は世界に通じるアーティストを輩出する事です。

今回シェムリアップ在住アーティスト、Nou SaryとChhoeun Channyの2人はすでにカンボジアで多くの国内外の人達に高い評価を受けています。その2人だからこそ入選を果たす事ができたのです。カンボジア国内に評価基準が無いだけにこの成果はとても大きいと思います。これからもこの2人に続いて日本だけで無くニューヨークやパリなどの公募展に挑戦してもらいたいです。そのためにヤマダスクールオブアートはカンボジア芸術のためにこれからもその挑戦を支えていきたいと思っています。

山田 隆星



Nou Sary Title: Rainy season



Chhoeun Channy Title: 5 Universe



国立新美術館 (東京・六本木)



Nou Sary



Chhoeun Channy



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

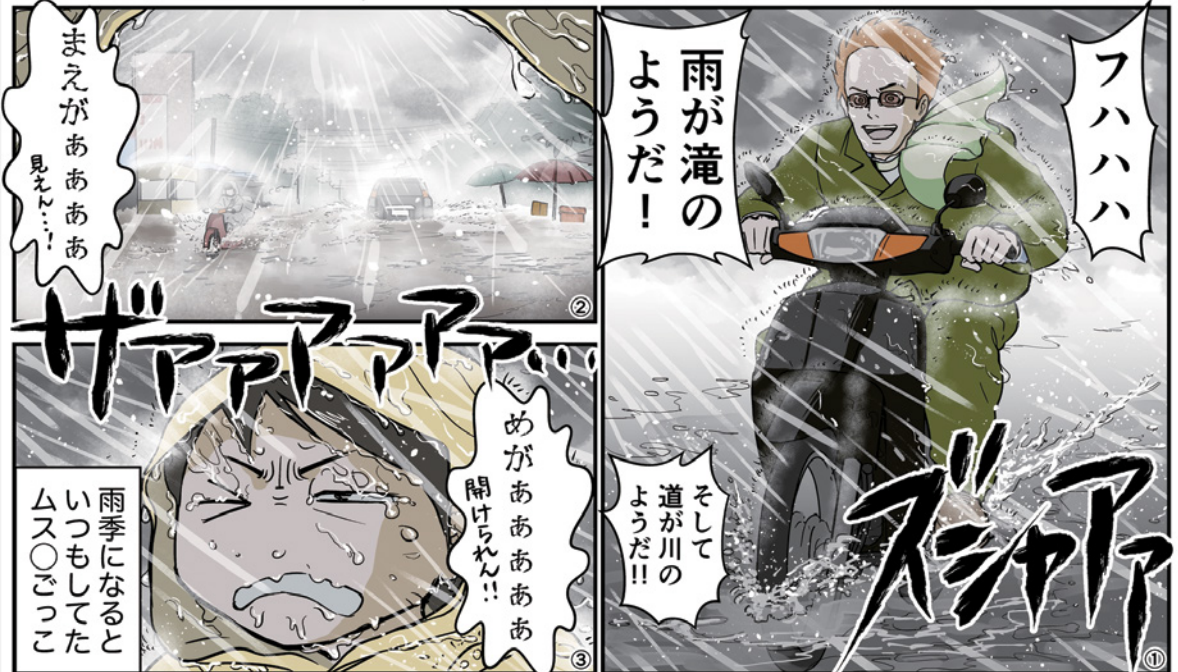
4. 空想の雨季 ム〇カ

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



腹が…、減った。孤独のグルメ in シェムリアップ



店主：河地一樹 Itsuki Kawachi
 出身：大阪 年齢：26歳
 カンボジア歴：2年半
 2021年12月末からカンボジアに移住し、当店の店長、市内近郊の農村部に養鶏やココロギ養殖事業など活動をしています。サッカーが大好きです。

牛タン屋Re:与作

☎ 069-625-181
 🕒 11:30-14:00 / 18:00-22:00
 📍 GyutanYaSaku

カンボジア国産の牛タン専門のレストランです。炭火焼肉、しゃぶしゃぶ、おつまみや定食セットなど、多種多様なメニューをご用意しております。



焼き上タン \$6



タンの最も高級部位の「タン元」を分厚くカットした定番メニュー。しっかりと焼くことで、噛んだ瞬間にジューシーなお肉の味が口の中に広がります。

その柔らかさ、
 食べたら幸いです。

店主：森下大貴 Hiroki Morishita
 出身：千葉 年齢：39歳
 カンボジア歴：11年

10年前にシアヌークビルで Sushi×Bar 心-SHIN-を立ち上げ現在に至る。趣味はポーカーで世界各国の大会に出場。



Sushi×Bar 心-SHIN-

☎ 010-634-620 📍 Sushibar.Shin.SR
 🕒 11:30-14:00
 17:00-23:00(L.O.22:30)

カジュアルな雰囲気、国籍を問わず誰でも気軽に日本食が楽しめるお店。迫力のあるダイナミックなバーのほか、テーブル席、掘り炬燵個室、ルーフトップと多様なシチュエーションで利用可能。日本人常駐。



お寿司盛り合わせ \$10

握り10貫+細巻き6貫の贅沢な寿司盛り合わせに、10種以上から選べる前菜&ドリンクまで付いた、とってもお得なセットがなんと10ドル！
 当店の人気No.1メニューです。



● 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

CAMBODIA・TEA TIME

カンボジアティータイム

空港 (プノンベン、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

MORAKOT ANGKOR RESTAURANT

カンボジア伝統舞踊ショーが
 インターナショナルブッフェとともに楽しめます。

MORAKOT ANGKOR Restaurant

Add: 300m northward Rd.6, Psar Dam Krolanh Rd, Siem Reap
 Tel: 098 776 777 Web: www.morakotangkor.com
 Mail: info@morakotangkor.com

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

こんにちは、カンボジアノゴハンです。今回は、お米のお話。

カンボジアは、2022年世界米会議(WRC)で世界最優秀米賞を獲得している美味しいお米がとれる米どころ。その時に最優秀米賞を獲得したのは「Phka Rumduol」ジャスミンライス(香り米)になります。ジャスミンライスと聞くと、ジャスミンの香りがするお米と思っいる方も多ですが、残念ながら花の香りはしません。日本のお米に比べると香りはしますが、インディカ米の中の最高級という意味を示します。粘り、甘味もある「Phka Rumduol」は、市場でも美味しいお米として高く販売されています。



カンボジアで衝撃を受けたことは多々あれど、米の炊き方も衝撃でした。

日本では、「はじめチョロチョロ中ぱっぱ。赤子泣くまで蓋取るな」が基本の米の炊き方ですが、ここカンボジアでは蓋を取るし、お湯を捨てるし、かき混ぜるして日本人からすると驚きの炊飯の方法です。

しかしこれは「湯取り式」といわれる立派な炊飯方法で、日本でも江戸時代ごろまではこの方法だったと言われています。ちょっと驚きですよ。

家庭での湯取り式炊飯の方法

- 鍋で米を洗う。
- 洗った米に水を加える。かなりたっぷりめ。
- 蓋をし、強火にかけ沸騰したら中火に。
- 蓋を取り米が煮えるまで待つ。焦げないように棒でかき混ぜる。
- 米が煮えたら、水を捨て、蓋をして弱火に。
- パチパチと音がしたら火を止め、15分ほど蒸らしてできあがり。

用具：米・水・鍋・混ぜる棒



カンボジア料理教室 カンボジアノゴハン

前原とよみ

- カンボジアが大好きな人
- 看護師
- カンボジア料理家

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

cambodianogohan
 cambodianogohan

カンボジアお魚だより

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

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



①スレイスレイ達が作るナギナタナマズの山。
(2023年10月ストゥントラエン州)

「裸の魚」ナギナタナマズ

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



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

目指せ! カンボジアの魚博士!?

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

寄稿：岡田 龍樹

096-743-6323

kurumimaru1224@gmail.com

Ryuju Okada



特定非営利活動法人
アンコールワット日本文化交流会



外務大臣表彰式



一二三日本語教室



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。

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(1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人を超える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。

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、日本語学習者や在日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

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。



KORKO 1979

Lunch & Dinner: 11:00-10:00pm
T: (+855)12-809-123 A: Street 27, Krong Siem Reap



カンボジアの伝統料理で
忘れられない旅の思い出を

JICAカンボジアリレー

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。ポール・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。



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。

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。

医療コラム

早期発見が鍵!～視力定期検診を広める取り組み～



こんにちは。アンコール共生病院医師の加藤です。今日は眼の健康診断についてお話したいと思います。

日本に住んでいる方は、学生時代や会社に勤務している間、毎年行われる検診で視力検査を受けているのではないのでしょうか。

カンボジアでは、学校や多くの職場において、定期検診はありません。まだ予防医学の発展が十分ではなく、眼科は「痛い」「見えない」という症状が出て初めて受診する場所という認識です。眼の疾患の中には治療のタイムリミットがある病気や、進行したら手遅れになってしまう病気があります。例えば、8歳を過ぎると二度と視力が改善しない小児の弱視や、見えないと自覚した時にはすでに末期で非常に高い失明率になってしまう緑内障などです。これら

の病気を早期に見つけるには、自覚症状がなくとも毎年の眼科検診を受けることが不可欠です。

そこで私たちは現地の小学校で視力検査・眼科検診を行ったり、シェムリアップ市民を対象にした緑内障検診を行ったりしています。検診を行い、実際に病気の早期発見で失明を免れる患者さんを目の当たりにすると、この活動をきっかけに検診の文化がカンボジア中に広まることをさらに強く望むようになりました。

皆さんもしばらく眼の検診を受けていなければ、久しぶりに眼科に足を運んでみてください! それではまた次号でお会いしましょう!



アンコール共生病院

Angkor Japan Friendship International Hospital

総合・専門診療科、予防接種、健康診断に対応。

日本人医師と日本語が話せるスタッフが駐在している。

📞 24時間365日(救急) 🌐 <https://ajfih.org/>

☎ 076-677-7879

📘 ajfih

領事事務所通信

シェムリアップでは、日本以外にも韓国、中国、タイ、ベトナムが領事館や領事事務所を置く(ベトナムはバタンバン駐在による兼轄)ほか、英国、オランダ、フランス、カナダ、ドイツが名誉領事を任命しています。これら領事団は、シェムリアップ州警察当局とのホットライン・グループを設置して3ヶ月に1度の頻度で会合を持ち、州内の治安・安全状況にかかる情報・意見交換を行っています。

7月に開催されたホットライン会合では、州内で交通事故が頻発し、特に外国人観光客による自転車やバイクに乗車中の事故が多く発生しているとして、自国コミュニティへの注意喚起が求められました。実際に、本年7月に

は邦人旅行者がアンコールワット遺跡付近を走行中、後方から自動車に追突され、重傷を負いました。また、トゥクトゥクの利用時に横転事故や追突事故で邦人観光客や在留者が負傷する事案も発生しています。

昨年のカンボジアにおける交通事故死者数は1,590名でした。約8倍の人口を持つ日本が2,618名であったことを考えると、カンボジアの交通事故問題の深刻さが分かります。邦人の皆様におかれては、カンボジアにおける交通上の様々なリスクを念頭に交通事故の予防に努めてください。また、万一交通事故に遭い、近隣諸国や日本に医療搬送が必要になった場合に備え、移送費用をカバーできる保険に加入されるようお勧め致します。

在シェムリアップ日本国領事事務所 所長 米澤 篤

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

✉ consuljp.rep@re.mofa.go.jp

☎ 063-963-801~3(国番号:855)

🕒 09:00~11:30 / 14:00~16:30
月~金(休館日を除く)

🌐 kh.emb-japan.go.jp

在カンボジア日本国大使館のサイト内

📘 JapanEmbassyCambodia

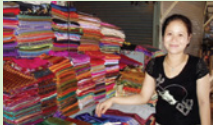


7月度ホットライン・グループ会合

オールドマーケット

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

時 6:00頃～日没まで



アーティザン・アンコール

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

時 7:30-18:30 (無休)
料 無料



クメール伝統織物研究所・伝統の森(IKTT)

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

時 8:00-17:00(無休)
料 無料



キリングフィールド

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

料 3\$ (12歳未満無料)



カンボジア地雷対策センター(CMAC)

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

料 無料だがチップ要



APOPO

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

時 8:30-17:00
料 10\$



アンコールボタニカルガーデン

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

時 8:00-18:00(月休)
料 無料



アンコール生物多様性保護センター(ACCB)

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

時 9:00-13:00
料 3\$-



アンコールワイルドライフ&アクアリウム

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

時 8:00-17:00/18:00(混休)
料 20\$/140cm以下11\$



クレーンエレファントフォレスト

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

時 8:00-18:00
料 半日ツアー90\$



アンコール国立博物館

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

時 8:30-18:00/18:30
料 12\$ (12歳未満6\$)



プレア・ノロドムシハヌーク・アンコール博物館

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

時 8:00-17:00(休・月祝)
料 3\$ (12歳未満無料)



現代寺院

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



セグウェイカンボジアツアー

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

時 8:00-16:30
料 25\$~



アンコール・バルーン(気球)

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

時 日の出前-日の入
料 20\$ (5-12歳10\$)



バブ・ストリート

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



アプサラダンス

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



カンボジアサーカス・ファー

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

時 19:30-21:00
料 大人18\$, 5~11歳10\$



トンレサップ湖

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

▶ チョングニア地区

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



▶ コンボン・ブルック ▶ コンボンクリアン

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





基本情報

時差：日本より2時間遅い
 面積：日本の約半分
 気候：熱帯モンスーン気候。乾季（11月～4月）と雨季（5月～10月）に分かれ、12月～1月が涼しく、3月～5月が暑い。雨季は夕方から約2～3時間スコールが降り、終日降ることはあまりない。
 人口：約1555万人（2019年）
 両替：1\$=約4100 リエル

シェムリアップ以外のお勧め都市情報

* 距離と時間などは全てシェムリアップ発

プノンペン(首都)

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



シハヌークビル

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



バタンバン

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



カンポット&ケップ

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



クラチェ

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



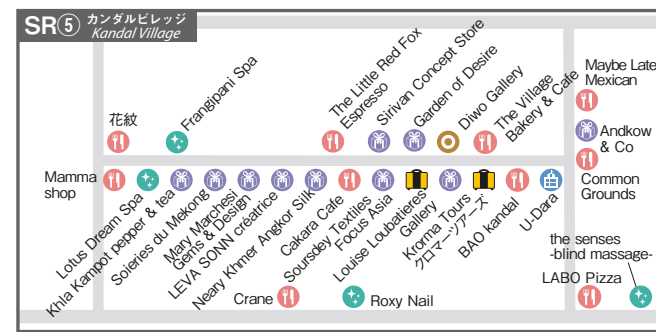
モンドルキリ&ラタナキリ

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

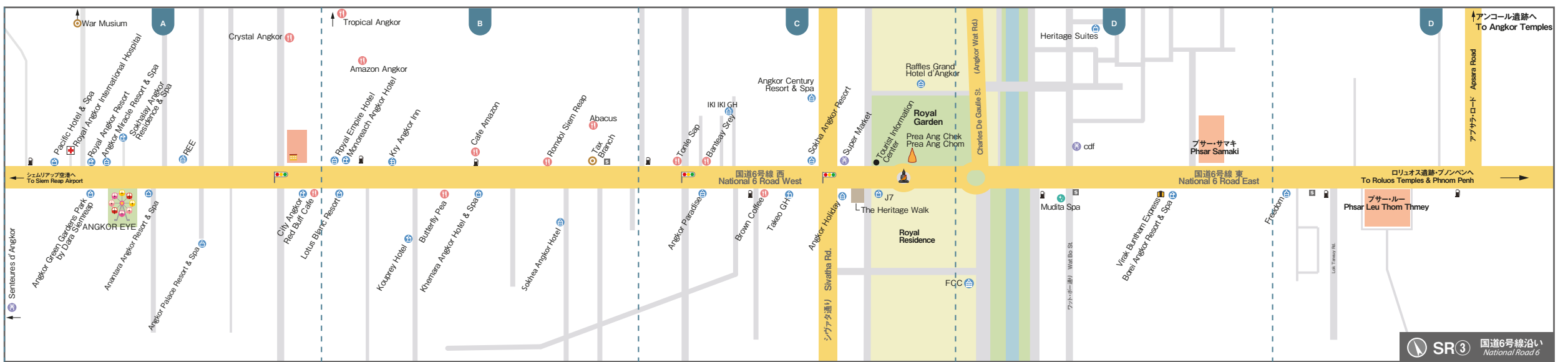




🍽️	Restaurant	レストラン
🍸	Bar	バー
🛍️	Shop	ショップ
🏨	Hotel / G.H.	ホテル
🧖‍♀️	Spa / Massage	スパ・マッサージ
🏠	Other Service	その他施設
✈️	Travel	バス・航空・旅行会社
🏦	Bank	銀行
🏥	Hospital / Clinic	病院
📮	Post Office	郵便局
🏛️	Embassy	大使館
🎓	School	学校
⛽	Gas Station	ガソリンスタンド
🗿	Pagoda	寺院



小回りコース -Small Circuit-	大回りコース -Big Circuit-
主にアンコールトムの東南（またはアンコールワットの東北）エリアにある遺跡を回る観光ルート。アンコールトムの北門から出て、プリアカン〜プレ・ループ間の観光要素をつないでいる。所々にめったに人が訪れない小遺跡もあり、自転車でゆっくりと回るのもよい。主要遺跡：タプローム、バンテアイ・クディ、スラ・スラン、タケウ、クラバン、トマン、チャウ・サイ・テボダなど	アンコールトムの北西〜西側エリアにある遺跡を回る観光ルート。アンコールトムの北門から出て、プリアカン〜プレ・ループ間の観光要素をつないでいる。所々にめったに人が訪れない小遺跡もあり、自転車でゆっくりと回るのもよい。主要遺跡：プリアカン、ニャックポアン、タソム、東メボン、プレ・ループなど
アンコール遺跡入場券 1日券：37US\$ (有効期限：1日) 3日券：62US\$ (有効期限：1週間) 7日券：72US\$ (有効期限：1カ月) ※12歳未満・無料	アンコール遺跡以外入場券 コーケー：15US\$ ブンクレーン：20US\$ プリアヴィヒア：10US\$ サンボアプレック：10US\$



これだけあれば大丈夫!

アンコール遺跡ガイド

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

CHECK!

アンコールパス

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

料金 1日券:37US\$
3日券:62US\$
7日券:72US\$

アンコール・ワット Angkor Wat

遺跡MEMO

年代 12世紀前半
創建 スーリヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

必見度 ★★★★★
パス check有
朝日スポット◎

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

アンコールワットの中央伽藍は須弥山を具現しており、周

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

第一回廊

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

回廊に刻まれた物語
それぞれの壁画に注目

CHECK!

中心塔に太陽が昇る日



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



① マハーバーラタ



② 王の行軍



③ 天国と地獄



④ 乳海攪拌



⑤ ビシュヌ神と阿修羅の戦い



⑥ クリシュナ神バーナの戦い



⑦ アムリタを巡る戦い



⑧ ガルダに乗ったビシュヌ神



⑨ ラーマーヤナ

歯を見せて笑う
デバダーは必見!



西塔門

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

内戦時代に多くの
仏像が破壊された



第二回廊

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

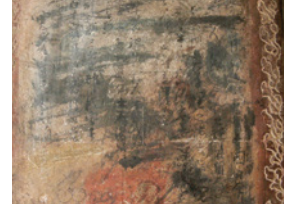
最も神聖な場所と
言われている



第三回廊

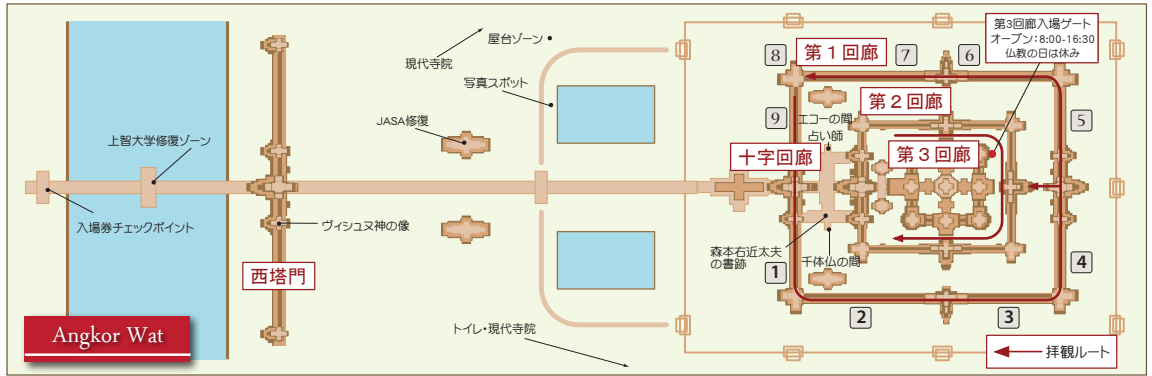
「神々の住む場所」中央塔。仏陀立像が四方に立ち、その周りには三段に並び美しい女神像がある。朝8時から17時まで入場可。仏教の日には休み。

森本右近太夫の書
を見つけよう!



十字回廊

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



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

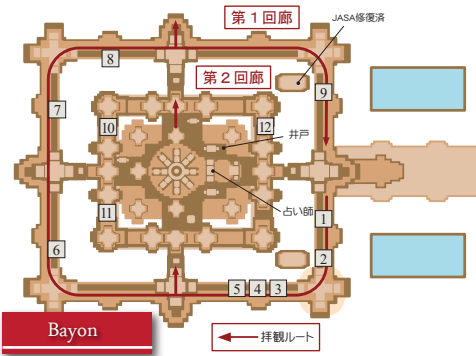
アンコール・トム内遺跡 Inside of Angkor Thom

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



バイヨン

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



【第一回廊壁画】

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

【第二回廊壁画】

- 10: 「乳海攪拌」
- 11: ガルーダにまたがるヴィシュヌ神
- 12: 「ライ王の伝説」大蛇と戦う王



竜にお尻を咬まれて怒る兵士(第一回廊)



年代 12世紀前半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

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



パプーオン

遺跡裏には
巨大淫褻物が!



年代 1060年
創建 ウダヤティティヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

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

ピミアナカス



年代 10世紀前半
創建 スーリヤバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

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

ライ王のテラス



年代 13世紀前半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

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

象のテラス



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

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

南大門近くの遺跡 Ruins near S. Gate

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

プノン・バケン

聖山から見る
夕日は◎



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



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

小回りコース Small Circuit

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

タブローム



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

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

バンテアイクデイ



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

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

スラ・スラン



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

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

タ・ケウ

年代 10世紀 宗教 仏教
創建 ジャヤバルマン5世



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

プラサットクラバン

年代 912年 宗教 ヒンドゥー教
創建 ハルシャバルマン1世



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

大回りコース Big Circuit

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

プリアカン



年代 1191年
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

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

ニャックポアン



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

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

プレ・ループ



年代 961年
創建 ラジェンドラバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

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

タ・ソム

年代 12世紀末 宗教 仏教
創建 ジャヤバルマン7世



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

東メボン

年代 952年 宗教 ヒンドゥー教
創建 ラジェンドラバルマン2世



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

ガイド、車付き、人気のアンコール遺跡ツアー

大人気
62s
アンコールトム
タブローム
クメール料理
アンコールワット/夕日
定番!アンコール1日コース

大人気
55s
ラビュダを彷彿!
屍雄寺院
人気森遺跡!半日ベンメリア

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

115s
ベンメリア 大人気
コーケー遺跡群
第4の世界遺産!コーケー遺跡

お洒落!
45s
クルーズして
夕日鑑賞
半日!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!レアヴィヒア

お洒落!
170s
第3の世界遺産!サンポーブレイック

22s
ディナー
ブッフエショー
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
kromatours 855) 15-890960

ロリュオス遺跡群 Roluos Group

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

バコン



年代 881年
創建 インドラバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

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

プリア・コー



年代 879年
創建 インドラバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

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

ロレイ



年代 893年
創建 ヤショーバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

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

少し離れた遺跡 Remote Ruins

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

バンテアイスレイ



年代 967年
創建 ラジェンドラバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

東洋のモナリザと評される美しいテバダーは必見!

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

プノンクロム



年代 9~10世紀前半
創建 ジャショーバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

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

西メボン/西バライ



年代 11世紀中頃
創建 スーリヤバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

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

バンテアイサムレ



年代 12世紀前半
創建 スーリヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

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

プノンボック

年代 9~10世紀前半
創建 ヤショーバルマン1世

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

チャウスレイヴィイボル

年代 11世紀頃
創建 スーリヤバルマン1世

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

クレーン山遺跡
Temple in Kulen

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

クバールスピアン



年代 11世紀中頃
創建 ウダヤディティヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

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



ブノンクレーン



年代 802年
創建 ジャヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

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



スラードムライ

高さ3m、体長6mの巨像は圧巻



年代 不明
創建 不明
宗教 ヒンドゥー教

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

プーン・コムヌー 年代 不明 ヒンドゥー教
創建 不明

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



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

各種撮影許可取り等各種お問合せ、お見積りはこちらから

クロマーメディア事業部



017-777-110
info@seishiron.com

撮影、編集、営業等業務実績一覧



遠距離遺跡 Outlying Temples

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



ベンメリア

年代 12世紀中頃
創建 スーリヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

南門テラスにある
ナーガは一見の価値あり

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

プレアヴィヒア

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

カンボジア
第二の世界遺産

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



コーケー遺跡群

年代 928年
創建 ジャヤバルマン4世
宗教 ヒンドゥー教

カンボジア
第四の世界遺産

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

カンボジア
第三の世界遺産

サンボープレイクック

年代 7世紀前半
創建 インシャナルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

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



バンテアイチュマル

年代 12世紀中頃
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

珍しいレリーフが
数多く残る

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

大プリアカン

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

一辺5kmもある
大きな寺院。

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



カンボジア便利情報

時差

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

電気

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



ユニバーサルタイプの差込口
(A・C共用可能タイプ)

衛生と食事

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

通貨・両替

現地通貨はリエル(Riel)だが、US\$も流通していてUS\$での支払いが可能。ただし古いものや汚れているUS\$は受取りを断られる場合もあるので注意。1US\$=約4000~4100リエルが目安。観光エリアにはクレジットカード支払い可能な店があるが、手数料を取られる場合もある(2~4%)。

銀行

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

交通事情

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

郵便

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

安全とトラブル

在シェムリアップ日本国領事事務所

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

緊急連絡先 夜間及び休館日
023-962-664

在カンボジア日本大使館

住所 No.194, Norodom Blvd., Phnom Penh
電話 023-217161 ~ 4(代表) Fax 023-216162
開館 8:00-12:00 / 14:00-16:30(平日) 土日祝休
Web www.kh.emb-japan.go.jp Mail japan.embassy@pp.mofa.go.jp

緊急連絡先 平日昼休み 夜間及び休館日
061-799-883 023-217-161

カンボジアの警察は休日があるので注意!

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

シェムリアップ ツーリストポリス
Charles De Gaulle Tel: 012-402-424(英語可)

プノンベン ツーリストポリス
Preah Norodom Blvd. (41) Tel: 011-858-660 / 012-942-484(英語可)

消防
666 / 012-999-999(共通)

カンボジア医療機関

シェムリアップ

アンコール共生病院 Map -
Angkor JAPAN Friendship International Hospital
総合・専門診療科、救急診療、予防接種、健康診断に対応。日本語が話せるスタッフと日本人看護師が常駐。各保険会社のキャッシュレスサービスに対応。

Add No. Bun Rany Hun Sen St. Tel 076-677-7879 / 087-789-150
Web http://ajfih.org/

ロイヤルアンコール国際病院 Map ③A
Royal Angkor International Hospital

バンコク病院系列の国際基準を備える総合病院。緊急対応、移送手配可。海外保険適用範囲内のキャッシュレスサービス可。日本人通訳常勤。

Add National Rd. No.6 Tel 063-761-888 / 012-235-888
Web www.royalangkorphospital.com

ホテルドクターサービス Map -
Hotel Doctor Service

体調が悪い時にホテルまで駆けつけてくれる。日本人看護師在籍。

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

プノンベン Phnom Penh

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

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

サン・インターナショナルクリニック
Sun International Clinic

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

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

サンライズ・ジャパン・ホスピタル
Sunrise Japan Hospital Phnom Penh

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

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

ラッフルズ・メディカル・カンボジア
Raffles Medical Cambodia

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

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

ロイヤルプノンベン病院
Royal Phnom Penh Hospital

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

Add No. 888, Russian Blvd. Tel 023-991-000
Web www.royalphnompenhhospital.com

シハヌークビル Preah Sihanoukville

シーティクリニック
CT Clinic

外国人対応が可能な診療所。内科、外科、小児科。簡単な手術、予防接種、健康診断も可。海外保険取扱。英語対応。Visa、MCカード取扱。

Add No 47, Borei Kamakor Street Tel 081-886-666 / 034-936-666
Web http://ajfih.org/

保険について

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



電話帳

In Siem Reap

広告主

食べる Japanese Restaurant

日本料理

- 花紋 Kamon** ①B-4
カンダールビルディングにある日本食レストラン。セットメニューは4.5\$〜。
☎ 092-990-986 ☏ Kandal Village
- からから Karakara Spicy Ramen** ①B-3
シヴオタ通りにある日本のラーメン屋。辛さが選べる。つまみもありお酒も飲める。
☎ 069-778-284 ☏ Sivutha Blvd.
- 元気家 Genkiya** ①A-5
バリエーション豊かな定食メイン。個室あり。
☎ 099-787-985 ☏ Night Market St.
- 侍 SAMURAI** ①A-4
ラーメン、餃子、焼き鳥、お寿司、丼ものなどなんでも美味しい。
☎ 099-372-929 ☏ Night Market St.
- 武士カレー BUSHI -JAPANESE CURRY-** ①A-4
日本スタイルのカレーをご提供。ビーガンのカレーもある。
☎ --- ☏ Night Market St.
- スシ×バー×心 Sushi×Bar Shin** ①A-4
サイドメニューも豊富な寿司居酒屋。ランチセットはお得。
☎ 010-634-620 ☏ Night Market St.
- 居酒屋大 IZAKAYA DAI** ①A-4
日本人経営の居酒屋。焼き鳥や小鉢なども多い。
☎ 092-137-074 ☏ Steung Thmey Village
- タイガーラーメン Tiger Ramen** ①A-2
アンコールタイガー FC が経営するラーメン屋。くせになる味
☎ 069-940-213 ☏ Platinum Rd.
- 竹園 Takezono** ①B-3
ソカアンコール内にある、高級日本料理店。
☎ 096-616-1999 ☏ National Rd.6
- とんかつふみぜん FUMIZEN** ①B-4
日本のホテルニューオータニに本店がある。とんかつは絶品。
☎ 099-666-265 ☏ Preah Sangreath Tep Vong St.
- ハシ Hashi** ①C-4
お刺身やお寿司など和食が食べられる。メニューが豊富。
☎ 081-226-007 ☏ Wat Bo Rd.
- シムリアップ ホルモン SiemReap Horumon** ①A-4
カンボジア産オーガニック豚使用。こだわりの特製タレも見逃さない。
☎ --- ☏ Angkor Night Market St.
- ラーメン 餃子 宮崎 Japanese Ramen Dumplin Miyazaki** ①A-4
ラーメンや餃子などもある。日本の有名店王将を引き継ぐ味!!
☎ --- ☏ Funky Lane
- やきとり大将 Yakitori Taisyo** ①A-4
炭火焼き鳥店。サイドメニューも有。ローテーブルもあり、まさしく日本の居酒屋。
☎ 012-716-642 ☏ St.Tep Vong
- Re: 与作 Re:YOSAKU** ①A-3
カンボジア産の牛タン専門店。上質なタンを堪能できる。
☎ 087-428-965 ☏ Bakheng Rd.

リスト掲載の推薦受付中! info@krorma.com まで!

食べる Khmer Restaurant

カンボジア料理

- アマゾン・アンコール Amazon Angkor** ③B
アプサラダンスショーを毎晩開催しているインターナショナルブッフレストラン。
☎ 012-966-988 ☏ Phum Kruos
- クメールテイスト Khmer Taste** ①B-4
クメール家庭料理がリーズナブルに楽しめる人気店
☎ 093-224-242 ☏ Sok San Rd.
- クメールキッチン Khmer Kitchen** ②C-3
オールドマーケット近くで立地良い老舗人気クメールレストラン
☎ 012-763-468 ☏ Old market
- クリスタル・アンコール Crystal Angkor** ③A
部屋数、座席数共に多い大型ショーレストラン。アプサラダンスがある。
☎ 012-786-786 ☏ Krous Village

コーコー 1979 korko 1979

本格的なクメール料理。古民家を改装している。雰囲気、サービスよし。
☎ 012-809-123 ☏ Near Charming City

ザ・シュガーパーム The Sugar Palm

モダンな木造のお店。パームシュガーの木からテーブルや椅子が作られている。
☎ 012-818-143 ☏ St.27, Wat Bo

スプーンズ Spoons

綺麗な店内とサービスの良いソーシャルレストラン。
☎ 076-277-6667 ☏ Pave Road. Wat Damnak

スラトム Slatoum

木造高床式家屋に水車が回っていて目立つ川沿いのレストラン
☎ 010-300-188 ☏ King's Road

チャンレイ・ツリー Chanrey Tree

古民家を利用したお洒落な店内で伝統的なクメール料理が楽しめる。
☎ 017-799-587 ☏ St.Pokambor Ave.

バンテイ・スレイ Banteay Srey

正統派のカンボジア料理。報道写真家一瀬泰三が通っていた。
☎ 012-682-832 ☏ National Rd.6

ヘヴン Heven

自立支援を目的としたレストラン。緑豊かでおしゃれ。
☎ 078-342-404 ☏ Chocolate Rd

ポー・クイジーン Por Cuisine

アプサラダンスショーが見れるモダンなクメールレストラン。
☎ 093-224-242 ☏ No.298, St.22

マホーブ Mahob

カンボジアの食材を活かした創作料理。肉料理に定評がある。
☎ 017-376-038 ☏ Traing village

マリス Malis

高級クメール料理店、お客様が来た時に◎。
☎ 015-814-888 ☏ Pokambor Ave.

メン・バーベキュー Meng BBQ

\$7.5ドルの食べ放題 BBQ。海鮮もありお腹一杯になる
☎ 093-422-224 ☏ Wat Bo Stree

モラコット・アンコール Morakot Angkor

アプサラダンスショー、クメール格闘技ポッカオショー開催のショーレストラン
☎ 098-776-777 ☏ Psar Dam Krolanh Rd.

ロッポ・ルツサイ Mlobb Russei

ローカル感満載の焼き鶏の店。西バイ近く。
☎ 012-659-616 ☏ Sangkat Teuk Thlail Chre

食べる Chinese Restaurant

中国料理

インペリアルレストラン Imperial Restaurant

リージェンシー アンコール ホテル内。広々とした店内で点心を堪能できる。
☎ 092-990-986 ☏ Charles De Gaulle

トロピカルアンコール Tropical Angkor Restaurant

多国籍の料理が堪能できる大型レストラン。鍋もある。
☎ 012-862-111 ☏ Krous Village

食べる Western Restaurant

西洋料理

アバカス Abacus

日本人もよく訪れる。本格フレンチが食べられる。
☎ 012-644-286 ☏ Abacus Lane

イル・フォルノ Il Forno

イタリアンといえばここ!老舗で在住者からも絶大な人気を誇る。
☎ 078-208-174 ☏ Street 09

ソカ・リバー・ラウンジ Sokkhak River Lounge

リバーサイドのお洒落なフュージョン・フレンチ。
☎ 099-210-776 ☏ St.Pokambor Ave.

テル・ステークハウス Tell Steak House

老舗のドイツ&スイス料理店、自家製ソーセージは必食。
☎ 081-722-282 ☏ Wat Bo Rd.

フェリーニ Fellini

欧米人で賑わうハイセンスな建築空間のイタリアン。
☎ 061-448-899 ☏ Bamboo St. Wat Damnak

マンマショップ Mamma Shop

カンダールビルディング内のイタリアン。パスタは自家製。
☎ 088-413-8649 ☏ Kandal Village

ピーティーハウス PT House

モダンスタイルな店で、イタリアン、西洋料理、そしてクメール料理も楽しめる。
☎ 015-929-999 ☏ Street 30

リスト掲載の推薦受付中! info@krorma.com まで!

食べる Other Restaurant	その他
カレーワラ Curry Walla お手頃価格の本格インド料理の老舗店。 ☎ 063-965-451 ☎ Sivatha Blvd.	📍 ①B-3
ダイバク Dae Bak 在住者御用達の韓国料理。食べ放題 BBQ 有名。 ☎ 092-355-811 ☎ Taphul Rd.	📍 ①A-3
ビバ Viva メキシカン料理。全て外れなし。2号店もある。 ☎ 092-209-154 ☎ Near Old Market	📍 ②C-3

レイズカフェ Rays Mrech Kampot Cafe カンボト産胡椒を使ったお洒落カフェ。胡椒の販売もしている。 ☎ 015-384-745 ☎ Angkor Night Market St.	📍 ①A-4
ローリーポーリー Cafe Roly Poly 緑に囲まれた一軒家。自家焙煎カンボジアコーヒーとティラミスが人気。 ☎ 012-226-300 ☎ Concrete Road Wat Damnak	📍 ①B-5

食べる Bar	バー
アサナ・オールドウッドハウス ASANA old wooden house 木造住宅を改装したバー。カクテル教室も開催。 ☎ 092-987-801 ☎ St.7	📍 ②B-1
アトランティスメタルバー Atlantis Metal Bar ロック&メタルバー。ライブイベントなどを定期的で開催。 ☎ 096-876-9042 ☎ Sok San Rd	📍 ①A-1
Xバー X Bar セブンイレブンの上にありバブストリートを見下ろせる老舗クラブ ☎ 012-263-271 ☎ Sivatha Blvd.	📍 ①B-4
シルク・ガーデン Silk Garden 欧米人、カンボジア人で賑わう。自由な雰囲気人気。 ☎ --- ☎ St.7	📍 ②B-1
ハードロックカフェ HardRockCafe 世界で展開しているレストラン。オリジナルグッズも販売。 ☎ 095-983-889 ☎ Achar Sva St.	📍 ①B-4
ピカソ Picasso カウンター席のみ。お客さん同士で会話が弾む。サングリアが美味しい。 ☎ 081-316-042 ☎ Alley West	📍 ②A-2
バー43 Bar43 ハイセンスな店内。オリジナルカクテルが美味。 ☎ 077-997-515 ☎ Alley West	📍 ②A-2

買う Boutique & Varlety Goods	お土産
アンコール・クッキー Angkor Cookies アンコールワット型のクッキーが有名なお土産物店。 ☎ 012-315-804 ☎ Charles de Gaulle Blvd.	📍 ①C-2
カンボジア・ティータイム Cambodia Tea Time 伝統菓子ノム・トム・ムーンを中心に土産が揃う。 ☎ 092-671-928 ☎ Charles de Gaulle Blvd.	📍 ①B-1
セントール・ダンコール Senteures d'Angkor フランス人オーナー。石けんやオイル、スパイスなど品揃え豊富。 ☎ 063-964-861 ☎ Opposit Old Market	📍 ②C-3
ベリーベリー Very Berry カンボジア各地の良いものを販売。水草バッグ・パヴァナサラはこちら。 ☎ 077-850-602 ☎ Psah Chas Alley	📍 ①B-4
メイドインカンボジア マーケット Made in Cambodia Market カンボジアメイドのこだわりの土産が揃う青空市。 ☎ 010-345-643 ☎ Oum Khun St.	📍 ①B-3

食べる Cafe & Bakery	カフェ & ベーカリー
カンム KANMU 日本をモチーフとしたユニークで大人気のコーヒーショップ ☎ --- ☎ Sombai Rd.	📍 ①C-5
クメールタイム Khmer Time アンコールクッキー併設、マンゴーかき氷が人気 No.1 ☎ 017-976-660 ☎ Charles de Gaulle Blvd.	📍 ①C-2
ブラウンコーヒー Brown Coffee 天井が高く広々とした空間で落ち着く。ブンベンにもあるチェーン店。 ☎ 098-999-818 ☎ National Rd.6	📍 ①B-3
ジェラトラボ Gelato Lab カンボジア産の材料を使用したジェラトがお勧め。 ☎ 085-757-590 ☎ Alley West	📍 ②A-2
テンプル・コーヒー Temple Coffee 川沿いで奇抜な外観が目立つ。屋上はスカイバー。 ☎ 090-999-955 ☎ Riverside	📍 ①B-4
バイオン・コーヒーショップ Bayon Coffee Shop NGO 運営のベストリススクール併設のカフェ。小道を入るとある。 ☎ 077-806-229 ☎ Taphul Rd.	📍 ①A-3
バコン Bakong Restaurant & Cafe カジュアルで素敵な絵が飾られている。明るくて落ち着いている。 ☎ 012-333-932 ☎ No.001, Sivatha Blvd.	📍 ①B-4
ピース・カフェ Peace Cafe オープンエアが気持ちいいガーデンカフェ。 ☎ 092-177-127 ☎ Riverside	📍 ①C-2
フレッシュフルーツファクトリー Fresh Fruit Factory ふわふわきき氷とパンケーキを極上フルーツと一緒にどうぞ！ ☎ 081-313-616 ☎ Taphul Rd.	📍 ①A-3

買う Artisan stores, Crafts	伝統工芸、手作り工房
アーティザン・アンコール Artisans Angkor 高品質で品揃え豊富。自立支援と伝統工芸伝承の工房見学もできる。 ☎ 063-963-330 ☎ Stung Thmey St.	📍 ①A-4
アンドコー Andkow & Co 葉巻を使ったアクセサリー、革製品が多数。手作業でこだわりのもの。 ☎ 010-872-254 ☎ Kandal Village	📍 ①B-4
クメール伝統織物研究所 IKTT 伝統織物の研究と作品販売をしている。見学可。 ☎ 063-964-437 ☎ Viherchen Village,Rd to Lake	📍 ①B-5
クル・クメール Kru Khmer ハーブを中心に手作りのコスメをプロダクト。スパ・クメールと同経営。 ☎ 017-418-196 ☎ Old Market	📍 ②B-3
サラスー SALASUSU 村の女性達で作るイグサを使用した雑貨やサンダルが人気。 ☎ 016-808-712 ☎ Old Market	📍 ②B-3
パヴァナサラ Pavanasara トレサブ湖のホテイアオイを使ったバッグなど。工房あり。 ☎ 077-850-602 ☎ Psah Chas Alley	📍 ①B-4

買う Super Market & MALL	スーパー & モール
アンコールマーケット Angkor Market 在住者御用達のスーパー。 ☎ 012-222-285 ☎ Sivatha Blvd./National 6 Rd.	📍 ①A-2
グリーンマーケット Green Market 様々な国の料理が楽しめるフードコート。 ☎ 066-265-935 ☎ Sivatha Blvd.	📍 ①B-4
セブンイレブン 7-Eleven 日本でもお馴染みのコンビニ。タイの製品が多い。 ☎ --- ☎ Krong Siem Reap	📍 ---
ヘリテイジウォーク The Heritage Walk カフェやレストラン、ブティックが集まる複合施設。 ☎ 089-577-727 ☎ National 6 Rd.	📍 ①B-3

買う Others	その他
インターナショナルブック (IBC) International Book Center 大型の文具店。2階が本屋になっている。 ☎ 010-385-168 ☎ National 6 Rd.	📍 ①C-3
ユーケア U care 観光客も多い中心部にあるドラッグストア。 ☎ 095-888-562 ☎ Sivatha Blvd.	📍 ---

旅行会社で旅を学ぼう！

手配、企画、営業、出版など

社員&インターン生募集中

1か月〜可。3か月以上は生活支援金有
シムリアッス/スノンペン勤務

017-777110 / info@seishiron.comまで



広告のお問い合わせは info@krorma.com まで！

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

- ザ・センス THE SENSES - blind massage -** ⑨①B-4
盲目のセラピストが丁寧に施術。オシャレ空間&リーズナブル。
☎ 017-337-250 ② Central Market St.
- スパ・クメール Spa Khmer** ⑨①C-5
自然の中のプライベートヴィラで行う上質なスパ。日本語可。
☎ 011-345-039 ② Thmor Meas Rd.
- セラピーマッサージ Therapy Massage** ⑨①B-4
1時間 \$5程度〜、リーズナブルな町スパ。
☎ 012-732-220 ② Sok San Rd.
- ボディア・スパ Bodia Spa** ⑨①B-4
アジアと西洋をミックスの本格スパの店舗。
☎ 077-473-951 ② Old Market
- ロキシーネイル ROXY NAIL SPA** ⑨①B-4
ジェルネイル、まつエクができる。リーズナブルで在住者御用店。
☎ 096-999-9395 ② Central Market St

体験する Experience エクスぺリエンス

- アンコール・ジップライン Angkor Zipline** ⑨ ④
アンコールワット近くの森を抜ける本格ジップライン
☎ 096-999-9100 ② Phnom Mondol3
- アンコール・バルーン Angkor Balloon** ⑨ ④
気球に乗ってアンコールワットを空から眺められる。
☎ 092-765-386 ② 1km west of Ankor Wat Entrance
- クメール・セラミック Khmer Ceramic** ⑨①C-1
アンコール時代の製作方法で陶器を焼き上げている。体験あり。
☎ 017-843-014 ② River Road
- ハッピーレンチ・ホース・ファーム Happy Rench Horse Farm** ⑨ ---
シムリアップ郊外の田舎道で乗馬体験ができる。
☎ 016-920-002 ② Group4,Svay Dangkun

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** ⑨①B-4
シムリアップ最大の映画館。3Dも対応の大画面。
☎ 081-666-210 ② Sivatha Blvd.
- レジェンド・シネマ Legend Cinemas, Heritage Walk** ⑨①B-3
ヘリテージウォークの上の階にある。
☎ 081-300-400 ② National Road No. 6.
- バンブー・ステージ Bambu Stage ※リノベーション中** ⑨①B-5
伝統芸能の影絵芝居をオリジナル演出で見られる。
☎ 097-726-1110 ② Ring Rd.
- ファー カンボジアサーカス Phare, The Cambodian Circus** ⑨ ---
オリジナルストーリーと躍動感溢れる演技が魅力。
☎ 092-225-320 ② Krong Siem Reap

体験する Amusement アミューズメント

- アンコール・アイ Angkor Eye** ⑨ ③A
85mの高さを誇る大観覧車。シムリアップのランドマーク的存在。
☎ 098-261-888 ② Sivatha Blvd.
- アンコール・ボタニカル・ガーデン Angkor Botanical Garden** ⑨ ---
南国の植物園。オシャレカフェもある。
☎ 017-865-656 ② Krong Siem Reap
- アンコールワイルドライフ&アクアリウム Angkor Wildlife & Aquarium** ⑨ ---
メコン川やトレンサップ湖の魚淡水魚の水族館。動物園もある。
☎ 095-882-421 ② Khchas Commune
- ウェイクパーク Wake Park Cambodia** ⑨ ---
人工的なビーチでウェイクボードやお食事が楽しめる。
☎ 081-502-555 ② Krong Siem Reap
- 二次会 NIJKAI - KARAOKE LOUNGE -** ⑨①A-4
日本人スタッフ常駐。日本の歌もある。
☎ --- ② Angkor Night Marketo St.

体験する Museum & Exhibition ミュージアム & 展示

- アンコール国立博物館 Angkor National Museum** ⑨①B-2
アンコール遺跡の彫刻等を展示。国内最大級の博物館。
☎ 063-966-601 ② Charles de Gaulle Blvd.
- アキ・ラー地雷博物館 Akira Landmine Museum** ⑨ ---
少年兵だったアキラさんが撤去した地雷が並べられている。
☎ 012-971-198 ② Phumi Khna

地雷撤去平和博物館 The Peace Musum of Mine Action(CMAC) ⑨ ---

市内から40分程にあるCMAC運営の地雷博物館。
☎ 097-4944-194 ② Anlong2village, Tropeang Thom

戦争博物館 War Museum ⑨ ③A

内戦時の戦車や爆弾・銃を展示する屋外ミュージアム。
☎ 097-457-8666 ② Sra Nge Commune

プラー・ロードム・シアヌークアンコア・ミュージアム Preah Norodom Sihanouk-Angkor Museum ⑨ ④

「AEON」が寄贈した博物館。千体仏は必見。
☎ 063-763-575 ② Krong Siem Reap

体験する Golf&Sport ゴルフ & スポーツ

- アンコールゴルフリゾート Angkor Golf Resort** ⑨ ④
市内から車で10分の好立地。コースは18ホール。
☎ 063-218-288 ② Kasekam Village
- ポキットラー・カントリークラブ Pokheethra Country Club** ⑨ ④
ソフィテルの運営するラグジュアリーゴルフコース。
☎ 063-964-600 ② Puok District, National Rd.6
- アンコールフィットネス Angkor Fitness** ⑨ ④
町の中心地にあり広くしっかりしている。プログラムも多い。
☎ 092-317-330 ② Watbo Bridge
- オウム ヨガセンター AUM Yoga Center** ⑨ ④
アンコールグレースの中にある本格ヨガセンター。
☎ 092-317-330 ② Watbo Bridge
- ゴールドフィットネス Gold Fitness** ⑨①A-2
のびのびした施設。サウナとプールあり。
☎ 017-959-697 ② Psar Dam Krolanh Rd.
- ヨガ・スペース Yoga Space** ⑨①A-5
ベビーエレファントゲストハウスの屋上。欧米人の先生が多い。
☎ 077-769-126 ② Krong Siem Reap

体験する Travel&Transfer 旅行・交通

- クロマーツアーズ Krorma Tours** ⑨①B-4
日系旅行会社。ツアーやバスチケット、ビザ、幅広く取り扱う。
☎ 012-890-960 ② Kasekam Village

泊まる Standard-Superior Hotel スタンダード・スーパーホテル

- アンコール・パラダイス Angkor paradise Hotel** ⑨①A-2
国道沿いにある大型ホテル。町へのアクセス良し。
☎ 078-760-690 ② National Rd.6
- エンプレス・アンコール Empress Angkor Hotel** ⑨ ③A
伝統的なクメール様式のホテル。高級感のある老舗ホテル。
☎ 063-963-999 ② National Rd.6
- ケメラ・アンコール Khemara Angkor Hotel** ⑨ ③B
国道沿いにありフロアと家具は全て木を使用していて高級感あり。
☎ 063-760-666 ② National Rd.6
- ザ・ピースハウス The Peace House** ⑨ ---
旧空港近くの緑豊かで解放感溢れるホテル&レストラン
☎ 069-777-767 ② Krong Siem Reap
- シティアンコールホテル City angkor hotel** ⑨ ③A
国道沿いの老舗大型ホテル。会議などでもよくつかわれる。
☎ 063-760-336 ② National Rd.6
- ストウンシムリアップ Steung Siemreap Hotel** ⑨①B-4
旧空港近くのすぐそばのハイセンスな老舗ホテル。
☎ 012-249-249 ② Street 09
- タラ・アンコール Tara Angkor Hotel** ⑨①C-2
エレガントで落ち着いた雰囲気の人気ホテル。
☎ 063-966-661 ② Charles de Gaulle Blvd.
- チーサタ CTS ホテル Cheatatha cts angkor hotel** ⑨①A-4
ナイトマーケット近くにあり賑やかな立地にある。
☎ 063-966-565 ② Angkor Night Market St
- パシフィック Pacific Hotel** ⑨ ③A
旧空港近くの大型ホテル。館内が広々としている。
☎ 063-761-818 ② Kandal Village
- ハリレジデンス & スパ HARI Residence & Spa** ⑨①B-5
BBU通りにある。屋上にプールあり。
☎ 077-761-990 ② BBU Rd.
- ホームウッドホテル Homewood Hotel** ⑨①C-4
ワットボー近く、旧市場まで徒歩圏内のリーズナブルな宿。
☎ 096-258-6888 ② Street 27, Wat Bo Road
- BB アンコールグリーンリゾート BB Angkor Green Resort** ⑨ ---
町から離れていて静か。広いインガロータイプでキッチン付。
☎ 069-803-918 ② Borei Seng Nam II

泊まる	Standard Hotel	スタンダードホテル
アンコールホリデーホテル	Angkor holiday Hotel	📍📍📍
国道とシヴォータに面してどこへ行くにも便利。		
☎ 017-626-298	🏠 Sivatha Blvd.	
コーブレイ ホテル	Kouprey Hotel	📍📍
国道から小道に入ってすぐ。静かな環境で設備が整っている。		
☎ 095-522-269	🏠 Top Town Rd.	
タ・プローム	Ta Prohm Hotel and Spa	📍📍
創業 30 年の老舗ホテル。客室は広く設備も充実している。		
☎ 016/17-760-08	🏠 Pokambor Ave.	

泊まる	Delux Hotel	デラックスホテル
アヴィアリー	The Aviary Hotel	📍📍
客室の鳥のイラストが可愛らしいデザインホテル。		
☎ 063-767-876	🏠 Preah Sangreach Tep Vong St.	
アンコール ミラクル リゾート & スパ	Angkor Miracle Resort & Spa	📍📍📍
ホテルやロビーがアースカラーでまとまっているリゾートホテル。		
☎ 063-969-900	🏠 National Rd.6	
エフシーシー アンコール	FCC Angkor	📍📍
全室スイートルーム。非日常の贅沢な空間を堪能できる。		
☎ 063-760-280	🏠 Pokambor Ave	
シントamani・アンコール	Shinta Mani Angkor, Shack	📍📍
著名リゾートデザイナーの手掛けるリゾートホテル。		
☎ 063-964-123	🏠 Oum Khun and 14th St.	
ソカシエムリアップリゾート&コンベンションセンター	Sokha Siem Reap & Convention Center	📍📍
3 つの宿泊棟を持つ大規模な 5 つ星ホテル。		
☎ 096-616-1789	🏠 Road 60	
ソマデヴィ アンコール	Somadevi Angkor	📍📍
立地良い老舗大型ホテルで信用がある。		
☎ 056-396-7666	🏠 Sivatha Blvd.	
ソマデヴィ ブティック	Somadevi Boutique	📍📍
シンプルで高級感のあるモダンデザインのホテル。		
☎ 063-962-666	🏠 Oknha Oum-Chhay St.	
プリンス・アンコール	Prince Angkor Hotel & Spa	📍📍
シヴァタ通り沿いで便利な立地のデラックスホテル。		
☎ 063-763-888	🏠 Sivatha Blvd.	
リージェンシー アンコール ホテル	Regency Angkor Hotel	📍📍
アンコール・ワットへ行く通り沿いの大型ホテル。		
☎ 063-767-700	🏠 Charles de Gaulle Blvd.	
ジェイセブンホテル	J7 Hotel	📍📍
王宮すぐ横のお洒落なホテル。どこに行くにも便利。		
☎ 063-768-777	🏠 Road 6, Next to Royal Residence	

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

泊まる	Luxury Hotel	ラグジュアリーホテル
アナンタラ・アンコール	Anantara Angkor	📍📍
全室スイートルーム。非日常の贅沢な空間を堪能できる。		
☎ 063-966-788	🏠 National 6 Rd	
アマンサラ・リゾート	Amansara Resort	📍📍
王族の邸宅を改装、アマングループの最高級リゾート。		
☎ 063-760-333	🏠 Charles de Gaulle Blvd.	
アンコール・グレース	Angkor Grace Residence & Wellness Resort	📍📍
広々としたジャグジー、ヨガセンターを併設したウェルネスリゾート。日本人常駐		
☎ 011-501-666	🏠 Preah Norodom Sihamoni St.	
アンコール・パレス	Angkor Palace Resort & Spa	📍📍
南国の雰囲気漂う滞在型のリゾートホテル。		
☎ 063-760-511	🏠 555 Kruos	
ジャヤハウスリバー パーク	Jaya House River Park	📍📍
全てにおいてサービスが行き届いている川沿い 5 つ星ホテル		
☎ 063-962-555	🏠 Riverside	
ソカ・アンコール	Sokha Angkor Resort & Spa	📍📍
市内中心に近いエレガントな雰囲気の高級リゾート。		
☎ 063-969-999	🏠 National Rd.6	
ソカ・パレス	Sokha Palace Siem Reap	📍📍
昨年ソカシエムリアップ内にオープンした 4 つ星ホテル。		
☎ 096-616-1789	🏠 Road No.60	
ソフィテル・アンコール	Sofitel Angkor Phokeethra Golf & Spa	📍📍
優雅な庭園と充実した館内施設の高級リゾート。		
☎ 063-964-600	🏠 Charles de Gaulle Blvd.	
ツリーライン・アーバンリゾート	Treeline urban Resort	📍📍
モダンで緑溢れるアーティスティックなホテル。		
☎ 063-961-234	🏠 Achasva St. Wat Bo Village	

テンプレーション	Templation	📍📍
全室ヴィラタイプのラグジュアリーブティック。		
☎ 012-233-350	🏠 Rte du petit pont.	
パークハイアット	Park Hyatt Siem Reap	📍📍
中心部にあるモダンでシックな雰囲気の高級ホテル。		
☎ 063-211-234	🏠 Sivatha Blvd.	
プームバヤタン	Phum Baitang	📍
カンボジアの農村を再現した高級デザインリゾート。		
☎ 063-961-111	🏠 Neelka Way Sangkat	
ザ ベイジ	The Beige	📍
高いデザイン性と斬新なコンセプトのテントリゾート。		
☎ 099-297-298	🏠 Svay Chek Village	
ベリータ	Vellita Siem reap	📍
大型リゾートホテル。モダンでサービス食事も全てにおいて上級。		
☎ 099-234-523	🏠 Sala Kamreuk Rd	
ヘリテージ・スイーツ	Heritage Suites Hotel	📍📍
アールデコ様式のシックな館内に全室スイートの客室。		
☎ 011-969-100	🏠 Heritage road	
ベルモント・ラ・レジデンス	Belmond La Résidence d'Angkor	📍📍
モダンアートと伝統建築が融合した贅沢なリゾート。		
☎ 063-963-390	🏠 River Rd	
ボレイ・アンコール	Borei Angkor Resort & Spa	📍📍
木をふんだんに使用した高級感溢れるホテル。		
☎ 015-430-222	🏠 National Rd.6	
ラッフルズ・グランド	Raffles Grand Hotel d'Angkor	📍📍
市内で最も歴史ある高級ホテル。格が高い。		
☎ 063-963-888	🏠 No.1, Charles de Gaulle Blvd.	
ワカヴィラ	Waka Villa	📍📍
高級ヴィラ。部屋ごとにブル付きの邸宅になっている。		
☎ 099-234-523	🏠 Sala Kamreuk Rd	

泊まる	Boutique Hotel	ブティックホテル
アンコールタイガーリゾート	Angkor Tiger Resort	📍📍
サッカークラブ、アンコールタイガーが運営するホテル。		
☎ 097-964-6279	🏠 Platinum Rd, Krong Siem Reap	
デン	DEN	📍📍
部屋が広くて雰囲気が良い。バーが併設している。		
☎ 092-530-143	🏠 Taphul St.	
プティアクマエ	Pteas Kumae	📍📍
清潔感がある部屋。バナナヘーパー Ashi 商品が購入できる。		
☎ 096-876-2010	🏠 West of Night Market Rd.	

泊まる	Economy Hotel, Guesthouse	エコノミーホテル、ゲストハウス
イキイキ	Iki Iki	📍📍
ドミトリーの他個室もある。日本語可。エアコンも有。		
☎ 012-614-678	🏠 Salakonseang Village	
クリ・アンコール・イン	Kry Angkor Inn	📍📍
6 号に面している。広くてリーズナブル。		
☎ 011-586-269	🏠 National Rd.6	
グリーンパークビレッジ	Green Park Village	📍
町から少し離れている。大きなローカル市場の近く。居心地が良い。		
☎ 099-622-662	🏠 Dapo Village Sakram Commune, NR6	
ご縁	SAUNA&HOSTEL Goen	📍📍
サウナ、キッチン付き。長期滞在者が多い。		
☎ 012 893 001	🏠 Angkor Night Market St	
ブランク	BLANK	📍📍
バックパッカーが集まる。お得ツアーや飲み会あり。		
☎ 017-626-298	🏠 Angkor Night Market St	
ワンダース	Onederz	📍📍
ドミトリーの他個室もある。日本語可。エアコンも有。		
☎ 097-211-7100	🏠 Angkor Night Market St	

暮らす	Real Estate/Construction	不動産 / 建築
ゼンラベック ソリューションズ	ZEN LABEC Solutions	📍📍
日系不動産仲介業者。日本語 OK。		
☎ 095-720-546	🏠 Terrazas Rd.	
マサキアーキテクト	MASAKI ARCHITECT	📍📍
日本人オーナーの建築会社。丁寧な施工で安心。		
☎ 012-229-281	🏠 Brolay Rd.	

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

【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

Krohma

MAGAZINE Life & Biz

■ 広告料金表 / AD Rates

掲載面 Publishing Size	広告料 -1号当たり Advertising Rate/1 Issue	寸法 (mm) Artwork Size
表紙裏 / バックカバー裏 Inside Cover / Back Cover 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となります。
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: 3,000部 及びPDF Web配信
Circulation 3,000copies & 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10月発行

発行: Krohma Tours Co., Ltd.

制作: クロマーマガジン編集部

発行人: 西村清志郎 制作: 桑原紗織

✉ info@krohma.com

Facebook: krohma

🌐 https://krohma.com/

Twitter: @Krohma_magazine

Instagram: cambodia_krohma



© 2023 Krohma 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.

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。

KRORMA TOURS Co., Ltd. / Krohma Magazine Editing Department

Mail: info@krohma.com

[Siem Reap Office] ☎️ : 012-890-960

[Phnom Penh Office] ☎️ : 099-890-960



日本人のみなさまへ



Visit Japan Web

Visit Japan Web は、帰国時の税関申告（携帯品・別送品申告）に必要な情報を登録できるオンラインサービスです。



登録がお済みでない場合は、税関申告の前に Visit Japan Web で情報を登録するため、2次元コードを読み取ってください。

国内最高峰のホテル&リゾートで
真のカンボジアを体験

+855 16 61 61 48
www.sokhahotels.com.kh

SOKHA ANGKOR RESORT
SIEM REAP | +855 63 969 999

SOKHA SIEM REAP RESORT
SIEM REAP | +855 63 961 999

SOKHA
HOTELS & RESORTS

PACIFIC
HOTEL
SIEM REAP

*Redefining the
Cultural Experience.*

パシフィック・ホテル・シェムリアップ

Tel : (855) 63 761 818 Fax : (855) 63 761 020
www.pacifichotel.com.kh reservations@pacifichotel.com.kh
Road No.6, Kasekam Village, Sronge Commune, Siem Reap

クロマーツアーズ

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
krommatours

日本語でどうぞ！

krommatourspp 099-890960



▶旅と出版インターンシップ生も募集中!

現地発ツアーもビジネス視察も
クロマーツアーズへ!
日本人スタッフ駐在なので安心!

大人気観光一覽

シムリアップ

●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\$

アソコールトム
タブローム
クメール料理
アソコールワット/夕日

定番!アンコール1日コース

大人気

55\$

ラピエタを彷彿!
廢墟寺院

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!トシレサップ湖&夕日

大人気

158\$

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
タブローム、ベンメリア

1日メガ盛り!アンコールとベンメリア

115\$

ベンメリア
コーケー遺跡群

第4の世界遺産!コーケー遺跡

120\$

ベトナムの
クメールの
ペンタアイスレイ

4つの人気遺跡廻り

179\$

ベトナムの
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

90-100\$

ベトナムの
ゴルフ

カンボジアでゴルフ

30分 25\$
1時間 38\$
2時間 68\$

セグウェイで市内観光

C席 18\$
B席 28\$
A席 38\$

カンボジアサーカス

22\$

ディナー
アフクニショー

無形文化遺産アプサラダンス

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

【車レンタル・ガイド手配】

シムリアップ市内	半日	30\$	35\$	110\$	30\$
シムリアップ市内	1日	50\$	55\$	160\$	60\$
空港送迎	片道	55\$	65\$	75\$	30\$

【遠距離追加】朝日/トシレサップ湖/バンテアイスレイ +15\$、ベンメリア/フンクレン +50\$
 コーケー+ベンメリア +130\$、サンボブレイクック、プレアヴィヒア (往復)/フンペン (片道) +200\$
 その他の観光地はお問合せ下さい。

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\$
65\$
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\$
120\$

17-19世紀の王都
5時間ツアー

古都ウドンと現代寺院散策

お薦め!

70\$
85\$
120\$

家族旅行にもピッタリ
ワウワウの動物ショー
半日ツアー

楽しさいっぱい!プノンペンサファリ

170\$
190\$
120\$

カンボジアの
映えスポット

プレアットパゴダとクメール遺跡

お薦め!

180\$
190\$
120\$

長閑な村落と
プレアコル寺院

第3の世界遺産!サンボブレイクック

船のよ 15\$
船+朝 23\$
船+夕 33\$

メコン河・リパークルーズ

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境ハベツ/ヒザラン

180-190\$

カンボジアでゴルフ

【車レンタル・ガイド手配】

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

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

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]12-890960 /15-890960

QRコード

krormatours 012-890960



日本語で簡単予約!!

[+855]99-890960 /81-890960

QRコード

krormatourssp 099-890960

ビジネス視察、取材、コーディネートなど実績多数!!

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

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

総合旅行業務取扱管理者・ロングステイアドバイザー在籍 インバウンドカテゴリーアワード/グッドホスピタリティアワード受賞 by カンボジア観光省