

ខ្មែរក្រោម Krohma

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

TAKE FREE

Vol.07

2025 APR - JUN

Siem Reap



世界で響くカンボジアの音楽

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。



現代に蘇りしクメールの栄光

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き休日を。

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 អង្គរមិន័យ
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ときを 最高の形でお届けいたします



Siem Reap

Vol.07

2025 APR - JUN

CONTENTS



【今日の一枚】 ネックルンの売り子達

十年一昔、ちょうど十年前の2015年4月6日に
カンダール州とブレイベン州の州境のメコン
川にネックルン橋がかけられました。橋が
完成するまでは、フerry待ちをする車に乗る
人々に、多くの売り子が商品を売りに来てい
ました。

表紙および上写真：西村清志郎

04	プロボノ特集 世界で響くカンボジアの音楽
06	クメールの風が吹く村から
07	医療コラム
08	Joy Of Art
09	Cambodia Note
10	オタクが覗いたカンボジア
11	チリエン！テンオックニア！
12	Healing of Cambodia
13	クメール語ミニレッスン
14	カンボジアのゴハン
31	カンボジアお魚だより
15	JNNC(在カンボジアNGO日本人ネットワーク)リレー
16	領事事務所通信
17-18	アンコール補習授業校だより
19-25	JICAカンボジアリレー
26	カンボジア観光省観光ニュース
27-30	シェムリアップ観光情報
27-30	カンボジア全土マップ/お勧め都市情報
27-30	シェムリアップ地図
27-30	アンコール遺跡ガイド
27-30	カンボジア便利情報
27-30	電話帳 - Listing -

【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「無料定期配布希望」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→





DIGI-ART DINING

The LABYRInTn

特別な空間で、特別な時間を、特別な人と



DIGI-ART DINING

The LABYRInTn

✉ info@labyrinth-cambodia.com

📞 +855 (0) 77 643 404

🌐 www.labyrinthcambodia.com

follow us



世界で響く カンボジアの音楽

寄稿:山内彩椰

一度訪れると、また行きたくなるカンボジア。

同じように一度聴くと、また聴きたくなるカンボジアの音楽に魅せられるミュージシャンは世界各国にいます。

そんなミュージシャンをご紹介します。

Dengue Fever



2025年2月には、日本のレゲエアーティストERIKA CRYMSONをフューチャーした新曲を発表予定! Julienが「めちゃくちやいい!」と唸ったERIKAの歌声とCambodian Space Projectのサウンドのコラボレーションがとっても楽しみ!

2001年から、アメリカ・ロサンゼルスを拠点に活動しているロックバンド。カンボジアの1960、70年代のサイケデリックロックの曲をアレンジして、世界にカンボジアのロックを響かせた先駆者たち。

2010年には、カンボジア・アメリカ国交60周年を記念し、ブノンペンでフリーコンサートを行った。

その後も、アメリカ大使館主催で、数回シェムリアップとブノンペンでコンサートを行っている。

2023年9月にニューアルバム「Ting Mong」を発売。

静岡出身の日本人アーティスト、逆柱いみりによるインパクトあるジャケットが起用されている。



Cambodian Space Project

2011年にデビュー。当時、ブノンペンに住んでいたオーストラリア人ギタリストJulienやフランス人、そしてカンボジア人のミュージシャンで結成された。

2018年にボーカルのChannthyが事故で亡くなってしまってからは、Julienがカンボジア人ミュージシャンを集めてバンドを建て直し、カンボットを拠点に活動中。

JULIEN以外は全員カンボジア人! 何のお仕事でも一緒にことが言えると思うけど、カンボジア人と一つのことを成し遂げるって大変だと思う。でもサウンドは明らかに年々良くなっているのが凄い。

ERIKA CRYMSONに聞きました!

◎影響を受けたアーティストは?

SISTER NANCY, SISTER CAROL, SISTER AISHA

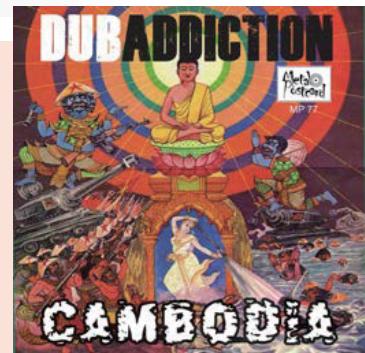
◎2025年の推しアーティストは?

SOOM T, QUEEN OMEGA, NAOMI COWAN

Dub Addiction

2011年から活動中。ドイツ人のProfessor Kinskiのズば抜けたセンスが光るレゲエ・ダブバンド。ボーカルのDJ Khlaはヨーロッパに亡命している政治活動家。現在、Kinskiはドイツに帰国しているが、カンボジアで活動しているバンドのプロデュースをし続けている。2010年代はブノンペンでもヨーロッパでも何度もライブをしていたのに、、今ではおそらく見ることはできないだろう。復活してほしいと心から願うバンドの一つ。

2013年リリースのアルバム。個人的にはどのアルバムもめちゃくちゃ好み。彼らの作品は、すべてBANDCAMPで購入可能なので、ぜひチェックしてみてほしい。



LES KHMERS (レ・クマイルス)



YOUTUBEじゃなくて、ぜひ生で彼らを見たい。気がつけば踊ってしまう、まさにROM ROM ROMなどひと時を味わえます!

2022年デビュー。リーダー・ボーカリスト、野辺祐介氏のこだわりがアツい! 1960~70年代のカンボジアのガレージロックを演奏するバンドとして活動を始め、カンボジア民謡から、最新のヒットナンバーまでカンボジア語で次々と歌い上げる姿は圧巻! 1970年のカンボジアにトリップしたような感覚にまでさせてくれるライブを繰り広げている。

毎年恒例の代々木で開催されているカンボジアフェスティバルはもちろん、他のフェスティバルにも出演をし、話題沸騰中! 今要注目のバンドです!

クマイルスのボーカル野辺さんに聞きました!

◎影響を受けたアーティストは? ◎2025年の推しアーティストは?
Sinn Sisamouth
Vin Trapz

以前から作曲家として楽曲提供の形で数々のヒット曲を送り込んできましたが、2024年はラッパーとして彼自身の人気も高まってきた。2025年に新しいクメール音楽を築き上げるのはVanndaと並んでVin Trapzだと思います。



完売したものの、中古でよければ、インターネットで購入可能。当時いくらだったかわからないですが、今は100ドルくらいします。

カンボジアの音楽をもっと知りたい方へ

1994年にアメリカ人のPaul Wheelerさんが、シェムリアップに旅行中、カンボジア音楽に興味を持ち、ローカルマーケットでカセットテープを購入したことがきっかけで、ニューヨークの Parallel World というレーベルがレコードにして1000枚をリリース。

アルバムに収録されているロ・スレイソティアのハイトーンボイスは、カンボジア音楽の特徴でもあり、あんなに高い声で、ピッチもリズムも正確に歌える人は、この先もう出てこないかもしれない。

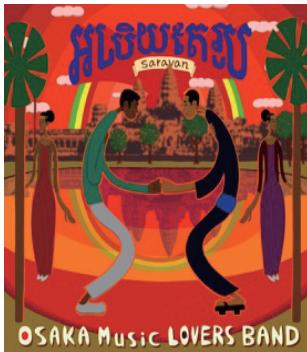
一曲、このベース絶対間違ってる! とずっと思っている曲があるのだが、バンドの勢いがありすぎて、もう間違っててもいいや!と思わせる勢いが癖になる。

映画もあります! Don't Think I've Forgotten

フランスの影響と、南米の影響をうまく融合させた1960年代のカンボジアの音楽シーンを、ドキュメンタリー映画で見ることができる。

生バンドのパワフルさ、カンボジア語の耳障りの良さ、そしてジャケットの色使いが絶妙なバランスでまとまっている。

カンボジアの1960、70年代の音楽シーンがたっぷり詰まつた映画になっていて必見! 今、カンボジア語と英語でしか見られないで、日本語訳をリリースしてほしい。



先ほど紹介した、DUB ADDICTIONのPROFESSOR KINSKIさんにのDUB MIXをお願いしたところ、快く引き受けてくださり、ノリノリのKINSKIさんの声も楽しめる。

おまけ OSAKA Music LOVERS BAND

2006年からシェムリアップで活動しているMiloの浦田彩が日本に帰国してから加入したレゲエバンド。2025年に7インチのレコードをリリース予定。

デビュー曲「Aprey Te Roub」は、カンボジアの踊りsaravanの曲。カンボジア人アーティストにお願いし、歌や伝統楽器を録音したものを日本に持ち帰り完成させた。

OSAKA Music LOVERS BANDのベース、Yahmaに聞きました!

●影響を受けたアーティストは?

Sly and Robbie, 笹井克彦(師匠)

●2025年の推しアーティストは?

Kover with KAI

KAIバンドのメンバーでもあるSax奏者のChallyくんにカンボジアで知り合ったのがきっかけでKAIバンドを知りました。まだ若手で荒削りな感じが初々しく、でもまだまだ伸びしろがあるので、今後の活動に注目! カンボジア語でのオリジナル曲はもちろん、今まで色々な音楽経験をしてきたChallyくんがこれからどんなアレンジで曲を展開していくのかも楽しみです。



最後に

今、カンボジア人ミュージシャンの流行りはヒップホップなので、音圧や勢い、緊張感に欠ける気がする。バンドシーンがもっと盛り上がると、また面白い時代が来ると思っているので、ヒップホップも生演奏できるようなバンドが誕生すればいいなと願っている。

あと、カンボジア人ミュージシャンは、ほぼデジタルリリースしかしていないので、CDかレコードでリリースする「作品」を作て欲しい。1960年、70年代に国内を熱狂させるほど、力があったカンボジアの音楽。「2020年代からやばかった」と思わせるような、後世に残る作品を心から期待している。

寄稿:
山内彩椰
AYA Yamanouchi



2006年からシェムリアップで音楽集団miloとして音楽活動を始める。シェムリアップ州の小学校で音楽の授業をしたり、カンボジア人とバンドを組んで、カンボジア国内で数々のライブをした。

2017年に帰国。京都府八幡市を拠点に、関西のいろんなレゲエバンドに入れてもらって、音楽活動を継続中。

毎年2月ごろカンボジアに行くようになっていて、現地でライブやレコーディングしたりしているので、ぜひ会いに来て下さい。

クメールの風が吹く村から ～障がい児と共に歩む～

スロラニュプロジェクトは現在、州立孤児院センターに入所する3名の重症心身障がいのある3名を始め、シェムリアップ近郊の農村部に暮らす20世帯、23名の様々な障がいのある子ども達の支援を行っています。週一度の家庭訪問による支援を基本としつつ、年に数度、市内に全世帯に集まっていたいでのデイサービスの実施や外出支援（遠足）等にも取り組んでいます。主には、医療支援、生活支援、自立（就業）支援等を中心に、多面的な支援を心がけています。

今回は医療支援についてご紹介させていただきます。

シェムリアップ在住の、カンボジアの医療ライセンスを持つ医師、喜多野医師に全面的にご協力いただき、医療にアクセスできない農村部の支援児、介護にあたるご家族に必要な医療を定期的にお届けしています。

重度の知的障がい、身体障がいが有り、てんかん発作を合併している14歳のナリーさん。



喜多野医師による診療

1日に数度、意識を失い、全身が痙攣する大きな発作が有り、ご本人は苦しく、ご家族も不安な思いを募らせていたことでしょう。

経済的な状況により交通費等が捻出できず、定期的に市内の病院にアクセスすることが難しく、てんかんの診断すら付かない状態で、10数年間、外出する事も出来ず。

お家の軒下のベッドの上で寝かせられ切りの生活をしていました。

喜多野医師の診察により、抗てんかん薬をお届けし、服用を始めたところ、翌日からピタリの発作が治りました。

発作が抑制されると、身体機能や認知機能が徐々に向上し、劇的にQOLが高まります。

安定した座位すら取れなかった彼女は、スロラニュプロジェクトがお届けした車椅子に乗って、母と、朝の涼しい時間に散歩に出かけることが日課になりました。

通院、診断、治療、服薬、リハビリ、療育等、日本では当たり前のように誰もがアクセスできますが、カンボジアの農村部においてはほぼ行き届いていない現状が有ります。



母と朝の散歩に出かけるナリーさん



NPO法人スロラニュプロジェクト

シェムリアップ市周辺の農村部に暮らす障がいのある子ども達及びご家庭への支援、及び2012年コムルー村に建設したスロラニュ小学校への継続的な支援、重症心身障がい児が入所するシェムリアップ州立孤児院センターへの支援等

✉ obake627@yahoo.ne.jp

☎ 096-274-0590

□ nposrolanhproject

■ <https://www.srolanh.org/>

近藤 正樹



医療コラム



世界緑内障週間に寄せて

こんにちは、アンコール共生病院の加藤です。毎年3月初旬に、世界緑内障週間 (<https://www.worldglaucomaweeek.org/>) という期間があるのを皆さんご存じでしょうか？

この期間内に緑内障という病気を知ってもらうために、世界中の眼科医が緑内障の啓発活動や検診活動を行っています。

緑内障は神経が徐々に傷んでしまう病気で、初期には自覚症状が一切ないままに進行ていき、見えにくさを感じるときには末期の症状になってしまっています。また進行を遅らせる治療はできるものの、一度傷んだ神経はもどに戻らないため、とにかく早期発見・早期治療開始することが重要です。日本では緑内障という言葉は非常に有名で、だれしも一度は聞いたことがあると思いますし、進行すると失明してしまう病気というのも有名です。

一方、ここシェムリアップにおいて、私達のとっているアンケートベースでいうと緑内障の認知度は5%程度ととても低い水準になっています。当然緑内障を見つけるための検診(日本だったら眼圧を図ったり眼底写真を撮ったり)のシステムもありません。そのため自分では緑内障があることに気づくことができず、緑内障が

すでに手遅れの状態で見つかる現地の患者さんが多くいます。

そこで少しでもシェムリアップの方に緑内障を知ってもらおうと、当院は毎年緑内障週間の期間で無料の緑内障検診イベントを行っています。去年からシェムリアップ州の公認を頂いており、今年も3/9-12に活動を行うことができました。実際に未治療の緑内障を持つ患者さん達を見つけることができ、有意義な活動になったと思います。少しでもシェムリアップでの緑内障の認知度が上がり、緑内障によって失明する方が減るようにこれからも検診活動を続けていきたいと思います。

40歳を超えると20人に一人は緑内障を発症していると言われているので、これを読んでいるあなたも是非一度検診を受けてみてください！ではまた。



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

子ども時代に「子どもの時」を楽しむ

Joy of Art

日本では「人生100年時代」と言われるようになっていますが、そのうち、「大人ができない事ができる」子ども時代は何年なのだろうと考える事があります。

カンボジアの子ども達への完全無料の小さな美術スクールを始めまして18年経過しました。現在、スクールでの美術授業に加えて二つの村への出張授業を行い、総数約450名の子ども達が美術表現を楽しんでいます。

これまで、子ども達はカンボジアの風物などの身近なテーマで絵画制作して来たのですが、今年1月、国立科学博物館・副館長の真鍋博士が、カンボジアの子ども達に生物進化と恐竜のお話をしてくださいました。知らない世界を知る喜びで、子ども達は博士のお話を熱心に聴き、どの子も、あたかも眼前に恐竜がいるような感覚を覚えたのではないかと思います。お話の中から、それぞれに恐竜が生きた時代をイメージし、絵を描き、絵の物語も書き、子ども達の知的好奇心、充実感を満足させた絵画制作となつたように思えます。

小さな美術スクールでは、当スクールで学び育ったカンボジア人作家達6人が、自国の子ども達に「表現する喜び」を伝え、子ども時代に「子どもの時」楽しめるよう創意工夫した授業をしております。
笠原知子



ソッソムナーン10歳



ロッターカー8歳

小さな美術スクール Small Art School

元都立高校美術教師・笠原知子が2008年に開校した完全無料の美術スクールです。これまでに国内外で絵画展を実施。現在の生徒数は約450名。スクールの他に、2つの村への出張授業、カンボジア11州で美術授業を実施。



□ www.smallartschool.org
✉ smallartschool@gmail.com
✉ [SmallArtSchool](https://www.facebook.com/SmallArtSchool)

シェムリアップの水族館＆動物園

遺跡観光のイメージが強いシェムリアップですが、それ以外にも魅力がたくさん！『Angkor Wildlife & Aquarium』は大人から子どもまで楽しめるスポットとしておすすめです。開園当初は中心部から距離が離れていたため自力で訪問するのはちょっと大変でしたが、現在は無料のシャトルバスが運行されているのでアクセスも簡単になりました。

かなり本格的な施設で、展示内容も充実！水族館部分では、トンレサップ湖に棲息している珍しい魚などに出会えます。大型水槽は迫力抜群で、フォトスポットとしても人気です。餌やりの時間に合わせて行くと、より近くでじっくり観察できます。



屋外には、トラやカワウソ、マレーグマ、ワニなどがいて、歩いて回るのにちょうどいい広さです。トラは意外と人懐っこくて、お客様の近くまで寄ってきてくれることが多いので、ぜひタイミングが合えば一緒に記念撮影をしてみてください。

日本の水族館や動物園に比べると規模は小さめで、ゆっくり見てまわっても1.5~2時間くらいです。お子さんが飽きずに楽しめるサイズ感と言えるかもしれません。遺跡巡りとはちょっと違った観光をしてみたい！という方にもおすすめです。カンボジアをはじめとする東南アジアの生態系についても学べるので、ぜひ気軽に足を運んでみてください！
カンボジアノート編集M

□ [Angkor Wildlife & Aquarium : \[https://angkorwildlife.com/\]\(http://AngkorWildlife.com\)](http://AngkorWildlife.com)



カンボジアノート Cambodia Note

シェ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/](http://cambodianote.com/)
○ [@cambodianote
Twitter \[@CambodiaNote
✉ \\[info@cambodianote.com\\]\\(mailto:info@cambodianote.com\\)\]\(https://twitter.com/CambodiaNote\)](https://www.instagram.com/cambodianote)

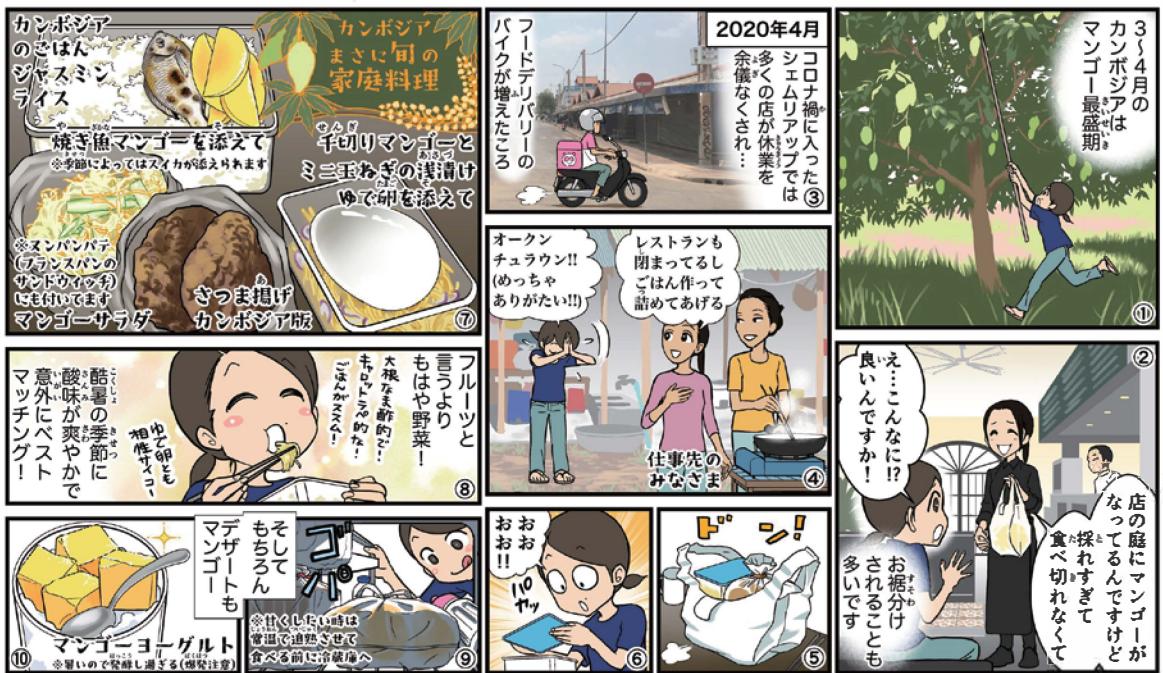
オタクが司観いたカンボジア

安住だいち@azumi_food

5年前にシェムリアップ在住

漫画家 兼 イラストレーター

現在は日本でりんごづくしの毎日です



チリエン！テンオックニア！

一緒に歌おう！

今回のカンボジアの歌は、カンボジアのみんなが知ってて
これを歌えば盛り上がる超定番曲、「アラピヤ」

メロディーは全く同じですが、前半の歌詞はカンボジア語初心者の方には難しいですが、後半は「アラドヤ」の繰り返しなので、とっても簡単！

観光で来られた方もすぐに歌えるように、「♪アラビヤー」のところだけ書きましたが、前半の部分は友達になったカンボジアの方に教えてもらって、是非挑戦してみてくださいね！

さあ集まって踊ろう 一緒に歌おう 寂しくならないように
明日はお休みだから みんなで集まって踊ろう 1！2！

という意味の歌。

カンボジアの人たちは寂しくならないために、踊ったり歌ったりするんですね～！素敵！



山内彩椰
AYA Yamanouchi

2006年からシェムリアップで音楽集団miloとして音楽活動を始める。シェムリアップ州の小学校で音楽の授業をしたり、カンボジア人とバンドを組んで、カンボジア国内で数々のライブをした。2017年に帰国。京都府八幡市を拠点に、関西のいろんなレゲエバンドに入れてもらって、音楽活動を継続中。て、音楽活動を継続中。

✉ urataaya@gmail.com Ⓛ ayaOyOy08

Healing of Cambodia

今回のテーマはココナッツ!その万能ぶりは有名ですが、今回はココナッツジュース、ミルク、オイルと、それぞれどんな栄養、効果があるか書きたいと思います。

先ずは天然のスポーツドリンク、ココナッツジュース。

なんとなく身体にいいイメージをお持ちの方も多いと思いますが、栄養素を調べると、カリウム、マグネシウム、鉄などのミネラル類が多く、カップ1杯でスポーツドリンク以上の電解質を含むと言われます。本当に天然のポカリだったんですね。



お次はココナッツミルク。乾燥させたココナッツの実から作られるミルクは、カレーやアモックなど料理に使われるのはもちろん、デザートでも大活躍ですよね。ココナッツミルクにはジュース同様、多くのミネラルと、そしてビタミンEが含まれています。

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。シェ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。

～万能ココナッツの驚くべきパワー～

最後はオイル。飽和脂肪酸が多いため酸化しやすく、また熱に強いので、炒め物や揚げ物などに使うと良いと言われています。まさにカンボジアの気候と食文化に密接に関わっていることに納得です。



また保湿効果が高いため、ヘアケアや、お肌の保湿剤としても昔から使られてきました。昔スタッフが妊娠線に悩んでいた際ココナッツオイルを勧めたところ、2回目の産後は全く気にならないほどに消えていたといいます。肌を柔らかくする効果が高いココナッツオイルはこんなところで役立つかと感心したことを覚えています。

みなさんもぜひ、ココナッツライフをお楽しみくださいね。

篠田ちひろ

⌚ 10:00-21:00

□ <https://krukhmer.com/>

■ krukhmer

● ● 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



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）
ニヨニヨム、アーマジングカンボジア（イオン1）
シェムリアップ本店、オールドマーケット



クメール語ミニレッスン

クメールニューイヤー



今年（2025年）は4月14日～4月16日がクメールニューイヤー（カンボジアのお正月）です。現在は3日ほどですが、昔は10日以上もあったそうでカンボジアで最も重要な祝日と言われるのも納得ですね。

カンボジアの気候では3月までが収穫の時期で、収穫を終えて雨季に移行していく4月を新しい作物の時期として新しい年の始まりとしたそうです。

新年の3日間の伝統的な話を簡単に説明すると、1日目寺院で祝福を受ける・2日目人々を助ける・3日目仏像を洗うこのような感じです。

日本での「あけましておめでとうございます」みたいな感じで បីរាយ ពេជ្យមាវ ទូលាត្រូវខ្សោយ（リックリエイ ピティーボン チョール ナム クマエ）とぜひ言ってみてください。

それでは良いクメールニューイヤーをお過ごしください

クメールニューイヤーに関するクメール語

・うれしい	សិរី	リックリエイ
・祭り	ពេជ្យមាវ	ピティーボン
・クメールニューイヤー	បីរាយ	チョール ナム クマエ
・カンボジアの新年おめでとう	បីរាយ ពេជ្យមាវ	リックリエイ ピティーボン チョール ナム クマエ
・寺	វត្ថុ	ウォアト

株式会社トライアンフカンボジア

⌚ 9:00-18:00 ☎ 096-879-6753

□ <https://www.triumph.jp/cambodia/>

■ @camphnompenh

✉ matsuishibuki@gmail.com Matsui Shiki

初心者向けにクメール語のレッスンをしています！

クメール語全体のレベルの底上げができるよう一緒に勉強しましょう！



カンボジアのごはん

こんにちは。カンボジアノゴハンです。日本で今が旬の「あおさ」を使って作れる在住の日本人にも人気の ソムローチーチャイ を紹介します。

豆腐を使うことから、食べたことがないというカンボジア人もちらほら見かける、中華系のカンボジア人に馴染みのある料理です。

メインの豆腐ですが、日本の島豆腐のような硬さがあり、市場では水の中ではなく常温で積み重ねて売られています。作り方は、浸水させた生大豆をすり潰し豆乳を作り、それに火を入れて固めて行きます。日本は熱々の呉汁を絞り豆乳とするのですが、同じ豆腐でも所違えばです。



ブンパンでのみ見かける
绢ごし豆腐

---- 材料 2-3人分 ----

- | | |
|------------------|----------------|
| ・绢ごし豆腐1丁 | ・玉ねぎ1/4個(くし切り) |
| ・豚肉(ミンチに)100g | ・ニンニク3片(みじん切り) |
| ・干しエビ 大さじ1 | ・油 適量 |
| ・海苔 2枚 | ・水800ccぐらい |
| ・人参1/3本(短めの拍子切り) | ・ナンプラー 大さじ3-4 |
| ・ささげ2-3本(斜めに薄切り) | ・バームシュガー大さじ1/3 |
| ・えのき1/2袋(一口サイズに) | ・塩 味を見て |



---- 作り方 ----

1. 鍋に油をいれ、揚げニンニクを作る。
出来上がりは別皿へ。
2. 豚ミンチを炒める。バームシュガー、
ナンプラーを加え下味をつける。
3. 水と干しエビを加える。沸騰したらア
クを取り、弱火に(30分)。火を中火に
し、人参、ささげを加える。
4. 一煮立ちしたら大きめに切った豆腐を
入れる。(かき混ぜることで崩れるため)
豆腐が温またら一度味を見て整える。
5. 海苔を炙り、細かくし鍋へ。
6. 最後に玉ねぎを加え、蓋をする。
7. 食べる時に揚げニンニクをちらして
召し上がる。



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!



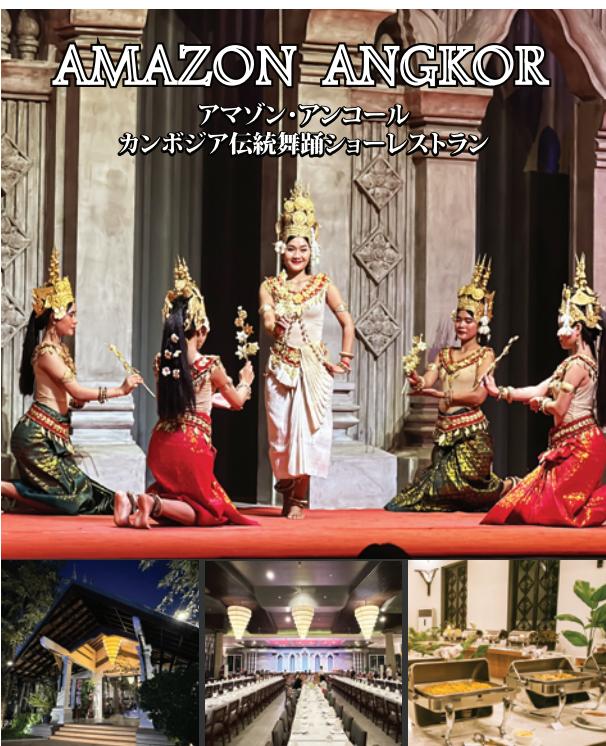
cambodianogohan



cambodianogohan

AMAZON ANGKOR

アマゾン・アンコール
カンボジア伝統舞踊ショーレストラン



伝統舞踊ショー 毎晩19:30～20:30開催

Address: Krous Village, Svay Dangkum, Angkor Wat, Siem Reap, Cambodia

Tel : +855(0)12 966 988 | (0)15 929 999 Fax: +855(0)63 966 988

E-mail: info@amazon-angkor.com Website: www.amazon-angkor.com



エアコン完備、モダンクメールスタイルの店内で特別なひと時を

Discover the Good Atmosphere of PT HOUSE RESTAURANT

Welcome to PT House Restaurant,
A place offering a choice of
traditional Cambodian cuisine
and international dishes with
local touch. The Restaurant is
set in a peaceful and relaxing
atmosphere overlooking to
greenery garden.



伝統的なクメール料理や
地元食材を使った西洋料理を楽しめます



PT HOUSE

T:(+855) 15-929-999 E: info@pthouserestaurant.com
A: Street 30, Krong Siem Reap

緑豊かな庭園を見渡せる、静かでリラックスした雰囲気の中にあるモダンクメールハウス。そんな空間で楽しむ伝統的なクメール料理と、地元の食材を取り入れた多国籍料理、特別な時間を、特別な料理とともに、特別な人たちとお楽しみ下さい。

カンボジアお魚だより

「キノボリウオ」という魚がいる。スズキ目キノボリウオ科の魚で、カンボジアでは年中見られる。よく跳ねるので、市場ではネットを張ったタライに入れられて売られている。もしくは鰯をはがされて売られていることが多い。身が引き締まつていてうま味があり、揚げたりスープにしたりして食べられるポピュラーな魚だ。

さて、キノボリウオは木に登るのか。木に登るために必要な条件は、

- ①空気中で呼吸できる
- ②陸上で移動できる

であろうか。

①キノボリウオは空気呼吸ができる。以前の記事『カンボジアの人気魚、ライギョ』のライギョと同じく、"ラビリンス器官"という空気呼吸可能な鰓を持っており、陸上でも活動出来る。次に②、キノボリウオはひれの扱いが上手く、市場でぴょこぴょこと「お散歩」している姿を見かける。



獲りたてほやほやの
キノボリウオ



鰓蓋(えらぶた)の鋭い棘

キノボリウオはヤシの木を登るか？

とはいっても、私はキノボリウオが木を登るところを見たことがない。地元の人も、見たことがないという。地面を水平に移動することはあっても、垂直にとび跳ね続けることはないのだろう。雑食のキノボリウオはヤシの木に登らなくとも水中で十分に食べていけるようだ。

もし本当に木を登るとしたら、鰓蓋が重要な役割を果たすかも

しない。キノボリウオは鰓蓋に鋭いとげがある。

投網で捕まえると、この棘が網に引っかかる外すのに苦労する。水面から飛び跳ねた後、棘がたまたま木に引っかかることもありえる。それを見た人が、木に登っていると勘違いしたのかもしれない。

結論、キノボリウオは木に登らない、けれど陸上で散歩する。

スズキ目キノボリウオ科
Anabas testudineus / トライ・クラン

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。トンレサバ湖・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

👤 Ryuji Okada



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



多彩な料理と素晴らしいひとときを

*Khmer cuisine
*French cuisine
*Fusion cuisine
*Chinese cuisine flavor Shanghai and Taiwanese

You can enjoy a variety of cuisines

Phum Traing Restaurant cafe and Art

Lunch: 11:00 - 14:00 Dinner: 18:00-22:00
T: 012-868-795 / 069-567-168 A: Phum Traing Village, Siem Reap

►訪日旅行、各種手配やってます。

日本でも、もちろん旅行業ライセンス有り。

- Private / Group Trip
- Visa Arrangement
- JR pass sales agent

Krorma Tours

TEL: 012-890-960 cambodia@sketch-travel.com



誰もが持つ「学びたい、働きたい」を後押し

特定非営利活動法人 難民を助ける会



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



(写真右)車いす工房では毎月20台ほどの補助具を製造(ブノンペン)



(写真下)特別支援学級には多くの障がいのある児童が通います(カンダール州)



Association for Aid and Relief, Japan (AAR Japan)
特定非営利活動法人 難民を助ける会

- ✉ cambodia@aarjapan.gr.jp
- 🌐 <https://aarjapan.gr.jp>
- FACEBOOK [aarjapan](https://www.facebook.com/aarjapan)
- TWITTER [@aarjapan](https://twitter.com/aarjapan)

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

Kazuya Omuro / Tomoko Ogasa
文:大室和也／小笠智子

皆様、こんにちは! われわれ A A R

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

車いす工房を通じた障がい者の社会参加

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

インクルーシブ教育の推進

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

インクルーシブな就労

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

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



KORKO 1979

KORKO 1979
RESTAURANT

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

領事事務所通信

「在留届」とは?

カンボジア国内に住所を定めて3か月以上滞在している日本人の皆様に、住所・携帯電話番号・メールアドレス・パスポート番号・滞在期間・日本の連絡先などを登録していただくものです(※日本国内に住民票を残していても登録可能)。

「在留届」を提出すると

万一、当地で事件・事故・自然災害などが起こった際の皆様の安否確認、緊急連絡、救援活動、日本国内留守宅への連絡等に役立ち安心です。また、現地での生活の一助となる安全対策情報や在外選挙の投票・海外生活に役立つセミナーの案内等がメールで届きます。更に、パスポートや証明のオンライン申請が可能となることに加え、在外選挙人名簿登録申請などの領事窓口サービスの利用にも役立ちます。

届出方法は?

オンラインで提出できます。オンライン提出ができない方は、書面で領事窓口に提出することも可能です。まだ提出していない方は、この機会にオンライン提出してください。在留届を提出後、住所・携帯電話番号・メールアドレス等の情報に変更が生じた場合には、「変更届」の提出をお願いします。

オンライン在留届:

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>



3か月未満の滞在の方は、「たびレジ」に登録するようお願いします。

たびレジ:

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>



「在留届」出していますか?

○在留届は、自分の身を守る安全対策の一つ!

- ◆緊急事態や事件・事故が発生した際の安否確認
- ◆事件・事故に巻き込まれた際の家族への連絡や支援
- ◆入国制限や感染症等の安全情報を迅速にメールで提供

届け出ていない人は、領事事務所に情報がないので、騒乱や大規模事故等の緊急事態が発生しても、迅速な安否確認・支援活動や情報提供ができません。



○オンライン提出が可能

- ◆海外に3ヶ月以上滞在している日本人の方が、氏名・住所・電話番号・メールアドレス・滞在期間・同居家族情報・日本国内の連絡先などを届け出るものです。

届出は、右QRや以下のURLからオンラインがお勧めです。

オンライン在留届: <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

○領事窓口サービスの利用にも役立つ

- ◆オンライン在留届を提出した方は、パスポートや証明のオンライン申請が可能となり、便利でお得です。
- ◆在外選挙人名簿登録申請などの領事窓口サービスを受ける場合にも、「在留届」は利用されています。

在シェムリアップ日本国領事事務所

✉ 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

在カンボジア日本大使館のサイト内

🌐 JapanEmbassyCambodia

アンコール補習授業校だより

アンコール補習授業校は、世界遺産アンコールワットのあるシェムリアップで、日系子女を対象とした唯一の学校です。数年前のコロナ騒動では生徒数が激減しましたが、徐々に仲間が増え始め、去年9月には幼稚部も再開しました。今回は第一回目の寄稿ですので、まずは小学部の紹介をざっとさせていただきます。

一日の始まりの朝の会では、出欠確認、ラジオ体操、日記の発表や、先生のお話を聞く日もあります。小学生の1コマ目は国語の時間です。少人数なので一部複式授業しながら、日本の国語教科書を使って学びます。

2コマ目は漢字です。日本の学校を経験したことが無く、



はじめまして!アットホームな補習校です

普段全く日本語読み書きをしない生徒は、能力に合わせて下の学年のクラスに入ります(因みに、それは我が子です...)。

3コマ目は小学生全員の合同で、様々な週替わりの授業となります。去年度はシェムリアップにいらした書道家の先生が、月に一回書道の授業をして下さいました。一月には書初めも体験でき、その小さな掛け軸は我が家に飾ってあります。

単に日本語だけではなく日本の文化や風習を学べる場を目指しています。カンボジア生活を楽しみながらも、日本人としての心を大切にと願っていますから。

狐塚 恵



アンコール補習授業校 Angkor Japanese School

毎週日曜日の午前に、小学部は国語を中心に音楽、図工、算数などの授業もやっております。幼稚部はお絵描きや歌、ひらがな・カタカナも個々に合わせて取り入れております。見学は随時可能。連絡をお待ちしております。

✉ angkorjschool@gmail.com

📞 077-508-905(狐塚)

⌚ 毎週日曜日 8:30 ~ 11:30

🌐 angkorjschool.blogspot.com

JICA カンボジアリレー

Vol.11 JICAカンボジアのガバナンス班でのお仕事

はじめまして。私はJICAカンボジア事務所でガバナンス班長、電力、地雷の担当をしています。事務所紹介シリーズということで、所長の讚井からバトンを受け取りました。

カンボジア事務所は大きく分けて総務班と事業班で構成されています。私の所属する事業班はインフラ、農業・水・環境、社会開発、ガバナンスとセクター毎に班分けされていて、ガバナンス班では、司法、地方行政、サイバーセキュリティ、地雷、人身取引、中央銀行等々、幅広い分野の案件を担当しています。



ガバナンス班のメンバー（筆者、後列右）

私が「地雷案件を担当しています」と言うと、「カンボジアで地雷の専門知識を教えているんですか?」と聞かれることがあります。そういうわけではありません。ガバナンスに限らず、JICAの案件は特定分野に知見を持つ専門家や、コンサルタント、施工業者、そして案件の主体となるカンボジア側の実施機関といったアクターがいて初めて成り立ち、JICAは全体のコーディネーションを担っています。コーディネーションというと聞こえは良い(?)かもしれません。私たちの仕事は、上記アクターが活動する国際協力の舞台を作り、それぞれが最大限のパフォーマンスをできるよう場を整えていく裏方のような仕事だと感じています。

そのため、毎日の業務で「途上国に貢献しているな～」と感じながら働いているかというとそういうわけでもなく、日々勃発する課題に頭を捻らせていると1日が終わり、ある日ふと一息ついで後ろを振り返り、案件が良い方向に前進していたり、少しずつ成果をあげている軌跡を見たときに、そこに微力ながら携われていることに誇りを感じるといった具合です。



担当する地雷分野の案件で地雷除去現場を視察した際の一枚
(一番左が事務所の現地スタッフPhiraさん)

ガバナンス班は日本人2名、現地スタッフ3名というこじんまりした班です。事務所は班ごとに、日本人スタッフと現地スタッフが交互に座る形で席を並べてあり、私の隣にはPhiraさんという事務所で一番長く働いている現地スタッフが座っています。Phiraさんはポル・ポト時代を難民キャンプで生き延び、難民キャンプで教わったカタコトの日本語を毎日披露してくれます。事務所経験、人生経験とともに長い分、一つのトピックを振ると永遠にしゃべっています。そんなおしゃべりなPhiraさんですが、私が集中して作業している時や、立て込んでいる場面では決して私に話しかけず、どうしても用事があるときは、「ごめんね、加藤さん…」と申し訳なさそうに話し始めます。そんな空気の読めるところもPhiraさんの魅力の一つです。

前述の通り、JICAの日々の業務は国際協力の裏方として地味なものが多く、予見できない出来事にでんやわんやする日々ですが、おしゃべりで素直でちょっと抜けているPhiraさんとヤイヤイ言い合いながら、仕事をするのが私の日々の楽しみです。

JICAカンボジア事務所 ガバナンス班 加藤愛子

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/>
f 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を行っています。



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が味わえる。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



キリングフィールド

ポルボト時代(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\$



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。植物以外にもタチヨ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(火休)

料 無料



クーレ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- / 13:30

料 半日ツア-100\$



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數多くある。中でも格式高いワットボ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。



パブ・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。店舗によると18～24時ごろまで営業する店が多い。



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、トンレス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、周辺ではプラホック作りやハスの花栽培が盛ん。

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(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



APOPO

地雷探知ネズミとして活躍しているアフリカオニ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(週末)

料 20\$/140cm以下11\$



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、バンテアイケディ遺跡で発見した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 8:30-16:00(休月祝)

料 3\$(12歳以下無料)



アンコール・アイ(観覧車)

シェムリアップの美しい景色を一望できる観覧車。特に夕暮れ時の眺めは素晴らしい。北九州市のスペースワールドにあった観覧車が、海を渡ってカンボジアで活躍中。

時 14:00-20:00

料 12\$/12歳未満6\$



カンボジアサーカス・ファー

バッタンバンの実力派 NGO シ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\$



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には、是非とも見ておきたい。



► チョンクニア地区

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。



►コンポン・ブルック ▶コンポンクリアン

コンポ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ポンクリアンは雨季と乾季で村の水位が全く異なる。





シェムリアップ以外のお薦め都市情報

* 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、シルバーバゴダ、ワットプノン、博物館、トゥールスレン博物館、キリングフィールド、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。



バッタンバン

パンプトレイン、遺跡、サンボー山、コンピングパイ、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ぞと遊びに行く街。バスで3時間（6～10\$程度）、173km。



カンボット&ケップ

ボーコー国立公園、コンポンラッタ洞窟、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。



クラチエ

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。河イルカはカムビ村で見れる。バスで10時間（コンポ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（コンポンチャムで乗り継ぎ計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（ブレアヴィヒア経由、ストウントレンで乗継ぎ25\$）、526km。



MAP

MAP

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。ここではシェムリップから日帰りで行ける人気遺跡をご紹介!

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日間内に3日使用可能。7日券は1ヶ月内に7日使用可能。

料金 1日券:37US\$
3日券:62US\$
7日券:72US\$



遺跡MEMO

年代 12世紀前半
創建 スーリヤーラーム2世
宗教 ヒンドゥー教

必見度 ★★★★★
バス check有
朝日スポット○

第一回廊

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

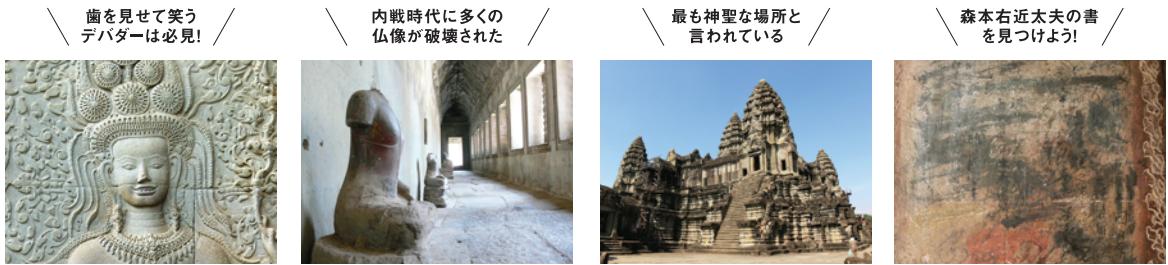


回廊に刻まれた物語
それぞれの壁画に注目

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され、太陽神であるヴィシュヌ神を祀ると同時に、王自身がこれを己の墓場とし、神と一緒に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。



西塔門

中央は「王様の門」、両側は「庶民の門」、最両端には「象の門」が並ぶ。南側のには「8本腕のヴィシュヌ神像」が立ち、東には「歯を見せて笑うテバダー」がある。

第二回廊

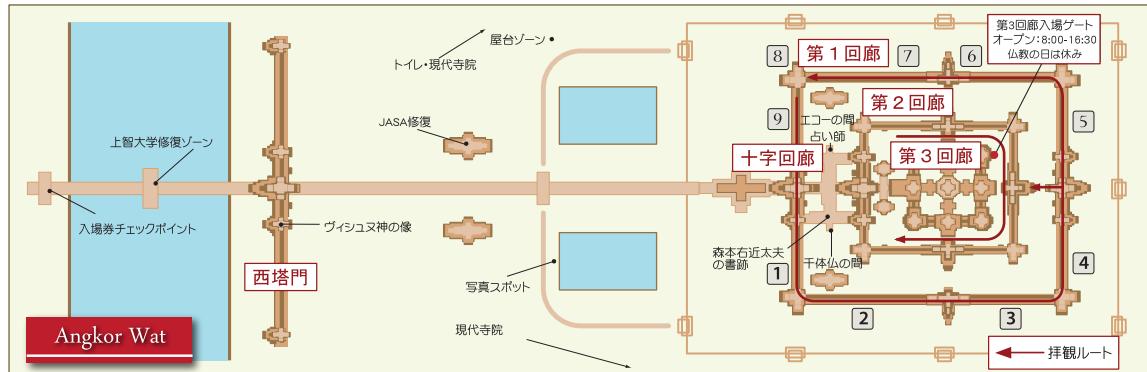
内側には彫刻はほとんどなく、首が切られた仏像などが置かれている。外側第3回廊に向かってたくさんのが美しい女神像が彫刻されている。

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ぶ美しい女神像がある。朝8時から17時まで入場可。仏教の日は休み。

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。



アンコール・トム
Angkor Thom

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網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ムリタを生み出したマンダラ山であると言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「ヤショダラプラ」。

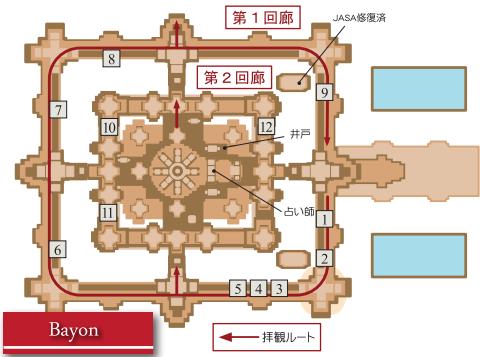
アンコール・トム 内 遺 跡
Inside of Angkor Thom

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大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（日本国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望施設がある。



【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

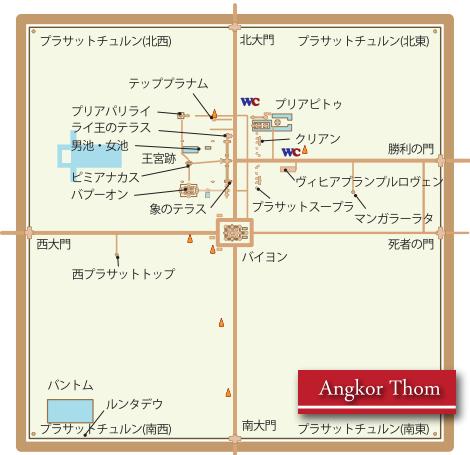


亀にお尻を咬まれて怒る兵士(第一回廊)



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。南大门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。



バプーオン

遺跡裏には
巨大涅槃像が! /

ピミアナカス



年代 1060年
創建 ウダヤディティヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教



年代 10世紀前半
創建 スリヤバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

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



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

バイヨン北側に位置する三層回廊の寺院。第二次アンコール王都ヤシヨ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涅槃像が建造されている。

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。

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「癪王のテラス」の題材となった。

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。

南大门近くの遺跡 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。中でもブノンバケンから見る夕日は人気が多く多くの人が訪れている。

ブノン・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 ヤシヨーバルマン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。ブノンクロム、ブ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・中遺跡を廻る仏殖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ノン～プラサットクラバン間の観光要所を繋いでいる。

タプローム



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时を思わせる。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。

バンテアイクディ



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・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

緑砂岩を使つ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 ハルシャバルマン一世

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ミニのレリーフが残る。「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

ニヤック 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

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

タ・ソム 年代 12世紀末 宗教 仏教
創建 ジャヤバルマン7世

ジャヤターカ(北パライ)の東土手に位置する小寺院で、東西の塔門に觀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

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。



「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ぶ。寺院東には円柱造りの二階建て建造物が残る。

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。

ガイド、車付き、人気のアンコール遺跡ツアー

62\$
アンコールトム
タプローム
クメール料理
アンコールワット/タ日

定番!アンコール1日コース

55\$
大人家
ラビュを彷彿!
魔羅寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

106\$
アンコールワット
朝日、バイヨン
タプローム、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
大人家
ヨーカー遺跡群

第4の世界遺産!コーケー遺跡

45\$
大人家
夕日鑑賞

半日!トンレサップ湖&夕日

158\$
大人家
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

170\$
大人家
お墓めぐ
第3の世界遺産!サンボーブレイック

無形文化遺産アバサラダンス

22\$
大人家
ディナ
ブッフェショー

無形文化遺産アバサラダンス

日本語で
簡単予約!



LINE



シェムリアップ ☎ [855]12-890960
カンボジア ☎ [855]15-890960

ロリュオス遺跡群 Roluos Group

シェ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ーラヤである。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

ハリハラーラ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デ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基づつ捧げられている。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デバターがある。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
美しいデバターは必見!

シェ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美しい。「東洋のモナリザ」と呼ばれるデバターの彫刻が有名。

プノンクロン



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

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

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

プノン ポック

年代 9~10世紀前半 ヒンドゥー教
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。

チャウスレイヴィボル

年代 11世紀頃 宗教 ヒンドゥー教
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設された寺院であり、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をかもし出している。

シェムリアップ南部、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。

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」はここの出土物である。島までのボートは片道約10分、一隻15USS程度。

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。

クーレン山遺跡 Temple in Kulen

シェムリアップから北へ約50km、片道約1.5~2時間で聖山プノンクーレンに到着。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

クーレ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、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。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。遺跡までは40分程。



プノンクーレン



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ブレアアントン、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出来る。入場料20US\$。



スラードムライ



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、窓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、横たわる巨象ムライクラップが有名。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

町から北東へ約60kmのスワイルー村よりクーレン山麓まで約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「夢見るヴィシュヌ神」「ガネーシャ」「ガルーダに乗るヴィシュヌ神」「神々」が刻み込まれている。



撮影、編集、営業等業務実績一覧



撮影コーディネート



広告撮影
観光・PR用撮影



空撮・VR撮影



イベント撮影



TV/CM/広告撮影



オンラインツアーエducationツアーア用撮影

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、
お見積もりはこちらから

クロマーメディア事業部



017-777-110
info@seishiron.com

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問してみよう。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味わうことができる。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 ヤシヨーバルマン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おり、入り口である北側の参道には七つの頭を持つ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。遺跡群はプ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

サンボープレイイックク

年代 7世紀前半
創建 イシャナバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教



バンテアイチュマール

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(千手觀音)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

→ 大きな寺院。
→ 大きな寺院。

プレアヴィヒア州、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「プラサットドムライ(象の寺院)」「プレアストゥン(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タイプを間に噛ますとい。



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\$は受け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、口座を持っていると便利。また、ATMはクレジットカードでの現金引出しが可能(要手数料)。都市部ではATMが日々増設されている。カンボジアの銀行は、銀行が破産申請した場合の預金保証制度が無いため、注意が必要。※T/Cの取扱いは2013年9月より停止している。

交通事情

三輪のリキシャーやトウクトゥクが一般的。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

[Map] [①D-1]

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 consuljp.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

[Map] [--]

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

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 ターリストボリス

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

プノンペン ターリストボリス

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

消防

666 / 012-999-999(共通)

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://ajfjh.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.royalangkorhospital.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/>

プノンペン

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 Loun 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

ロイヤルプノンペン病院

Royal Phnom Penh Hospital

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

Add No. 888, Russian Blvd. Tel 023-991-000

Web www.royalphnompenhospital.com

シハヌークビル

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カード取扱い。

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

Web <http://ajfjh.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: FORTE、バンコクインシュラシス



電話帳

In Siem Reap

広告主

食べる Japanese Restaurant

日本料理

朝ごはん カフェ Asagohan Cafe&Eatery ①A-4

朝から夜まで営業している解放感のお洒落カフェ。食事やアルコールも楽しめる。

☎ 069-212-555 金 Night Market St.

からから Karakara Spicy Ramen ①B-3

シヴォ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 金 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 金 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 金 Steung Thmey St.

スシ×バー・心 Sushi×Bar Shin ①A-4

サイドメニューも豊富の寿司居酒屋。ランチセットはお得。

☎ 010-634-620 金 Night Market St.

居酒屋 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 金 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 金 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 金 National Rd.6

とんかつみぜん 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 金 Preah Sangreach 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 金 Wat Bo Rd.

シェムリアップ 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せない。

☎ ---- 金 Angkor Night Market St.

ラーメン 餃子 宮崎 Japanese Ramen Dumpling 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!! 2号店有。

☎ ---- 金 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 金 St.Tep Vong

Re: 与作 Re:YOSAKU ①A-3

カンボジア国産の牛タン専門店。上質なタンを堪能できる。

☎ 087-428-965 金 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 ②B

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ェレストラン。

☎ 012-966-988 金 Phum Krus

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 金 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 金 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。

☎ 012-786-768 金 Krous Village

コーコー 1979 korko 1979 ①B-1

本格的なクメール料理。古民家を改装している。雰囲気、サービス良し。

☎ 012-809-123 金 Near Charming City

食べる Phum Traing Restaurant caf'e and Art

①D-1

クメール、中華、フレンチなど多様な食事が楽しめる。ショー開催のガーデンもある。

☎ 087-578-888 金 Phum Traing Village

ぼくちゃん食堂 Bokuchan Shokudo

①A-1

カンボジアヌードルのお店。米粉の麺、もやし、お肉、豚骨スープ。あっさりで美味しい。

☎ 088-855-4410 金 Pave Road. Wat Damnak

スプーンズ Spoons

①B-5

自然の竹を利用した店内とサービスの良いソーシャルレストラン。

☎ 076-277-6667 金 Pave Road. Wat Damnak

スマトム Slatoum

①B-4

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 金 King's Road

チャンレイ・ツリー Charney Tree

①B-4

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 金 St.Pokambor Ave.

バンティ・スレイ Banteay Srey

①A-2

正統派のカンボジア料理。報道写真家一ノ瀬泰三が通っていた。

☎ 012-682-832 金 National Rd.6

ヘヴン Heven

①C-5

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 金 Chocolate Rd

ポー・クイジン Por Cuisine

①D-4

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 金 No.298, St.22

マホーブ Mahob

①C-1

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 金 Traing village

マリス Malis

①B-4

高級クメール料理店、お客様が来た時に◎。

☎ 015-814-888 金 Pokambor Ave.

メン・バーベキュー Meng BBQ

①C-4

\$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 金 Wat Bo Street

モラコット・アンコール Morakot Angkor

①A-1

アプサラダンスショー、クメール格闘技ボッカタオション開催のショーレストラン

☎ 098-776-777 金 Psar Dam Krolanh Rd.

ロッポ・ルッサイ Mlobb Russei

①---

ローカル感満載の焼き鶏の店。西バライ近く。

☎ 012-659-616 金 Sangkat Teuk Thlai Chre

食べる Chinese Restaurant

中国料理

インペリアルレストラン Imperial Restaurant

①C-1

リージエンシー 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 金 Charles De Gaulle

トロピカルアンコール Tropical Angkor Restaurant

①A-1

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 金 Krous Village

食べる Western Restaurant

西洋料理

ラビリンス THE LABYRINTH

①A-2

カンボジア最大級のシアター型ダイニング。3D マッピング、ショー、料理全て一流。

☎ 077-390-867 金 National Rd.6

アバカス Abacus

①A-2

日本人もよく訪れる。本格フレンチが食べられる。

☎ 012-644-286 金 Abacus Lane

イル・フルノ Il Forno

②C-3

イタリアンといえどここ!老舗で住者からも絶大な人気を誇る。

☎ 078-208-174 金 Street 09

ソカ・リバ・ラウンジ Sokkha River Lounge

①B-4

リバーサイドのお洒落なフュージョン・フレンチ。

☎ 099-210-776 金 St.Pokambor Ave.

テル・ステーキハウス Tell Steak House

①C-4

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 金 Wat Bo Rd.

フェリーニ Fellini

①B-5

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 金 Bamboo St. Wat Damnak

マンマショップ Mamma Shop

①B-4

カンダールビレッジ内のイタリアン。パスタは自家製。

☎ 088-413-8649 金 Kandal Village

ピーティーハウス PT House

①B-1

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 金 Street 30

食べる

買う

体験する

泊まる

暮らす

食べる Other Restaurant

カレーワラ Curry Walla

お手頃価格の本格インド料理のお老舗店。

☎ 063-965-451 会 Sivatha Blvd.

ダエバク Dae Bak

在住者御用達の韓国料理。食べ放題 BBQ で有名。

☎ 092-355-811 会 Taphul Rd.

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 会 Near Old Market

その他

①B-3

買う Boutique & Variety Goods

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 会 Charles de Gaulle Blvd.

カンボジア・ティータイム Cambodia Tea Time

伝統菓子ノム・トム・ムーンを中心にお土産が揃う。

☎ 092-671-928 会 Charles de Gaulle Blvd.

セントウール・ダンコール Senteurs d'Angkor

フランスオーナー。石けんやオイル、スパイスなど品揃え豊富。

☎ 063-964-861 会 Opposit Old Market

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・バヴァナサラはこちら。

☎ 077-850-602 会 Psah Chas Alley

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お土産が揃う青空市。

☎ 010-345-643 会 Oum Khun St.

食べる Bar

バー

アサン・オールドウッドハウス ASANA old wooden house

②B-1

木造住宅を改装したバー。カクテル教室も開催。

☎ 092-987-801 会 St.7

アトランティスマタルバー Atlantis Metal Bar

①A-1

ロック&メタルバー。ライブイベントなどを定期的に開催。

☎ 096-876-9042 会 Sok San Rd

Xバー X Bar

①B-4

セブンイレブンの上にありバーストリートを見下ろせる老舗クラブ

☎ 012-263-271 会 Sivatha Blvd.

シルク・ガーデン Silk Garden

②B-1

欧米人、カンボジア人で賑わう。自由な雰囲気が人気。

☎ 会 St.7

ハーデロックカフェ HardRockCafe

①B-4

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 会 Achar Sva St.

ピカソ Picasso

②A-2

カウンター席のみ。お客様同士で会話を弾む。サングリアが美味しい。

☎ 081-316-042 会 Alley West

バー43 Bar43

②A-2

ハイセンスな店内。オリジナルカクテルが美味。

☎ 077-997-515 会 Alley West

食べる Cafe & Bakary

カフェ & ベーカリー

カンム KANMU

①C-5

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

☎ 会 Sombai Rd.

てまり TEMARI

①C-5

焼きたてのお団子が楽しめる。イチゴ大福もあり大好評。

☎ 会 Sombai Rd.

クメールタイム Kmer Time

①C-2

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 会 Charles de Gaulle Blvd.

ブラウンコーヒー Brown Coffee

①B-3

天井が高く広々とした空間で落ち着く。プロンペンにもあるチェーン店。

☎ 098-999-818 会 National Rd.6

ジェラートラボ Gelato Lab

②A-2

カンボジア産の材料を使用したジェラートがお勧め。

☎ 085-757-590 会 Alley West

テンブル・コーヒー Temple Coffee

①B-4

川沿いで奇抜な外観が目立つ。屋上はスカイバー。

☎ 090-999-955 会 Riverside

バイヨン・コーヒーショップ Bayon Coffee Shop

①A-3

NGO 運営のベストリースクール併設のカフェ。小道を入れるとある。

☎ 077-806-229 会 Taphul Rd.

バコン Bakong Restaurant & Cafe

①B-4

カジュアルで素敵な絵が飾られている。明るくて落ちている。

☎ 012-333-932 会 No.001, Sivatha Blvd.

ピース・カフェ Peace Cafe

①C-2

オープンエアが気持ちいいガーデンカフェ。

☎ 092-177-127 会 Riverside

フレッシュフルーツファクトリー Fresh Fruit Factory

①A-3

ふわふわか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 会 Taphul Rd.

エムエム・イーイ・カフェ MM EE cafe

オリジナルクリームソーダ、手作りクッキーなど。週末はチョコレートガーデンにも出店。

☎ 077-391-073 会 7Makara Rd.

レイズカフェ Rays Mrech Kampot Cafe

①A-4

カンボッ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 会 Angkor Night Market St.

リスト掲載の推薦受付中! info@krorma.com まで!

買う Boutique & Variety Goods

お土産

アンコール・クッキー Angkor Cookies

①C-2

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 会 Charles de Gaulle Blvd.

カンボジア・ティータイム Cambodia Tea Time

①B-1

伝統菓子ノム・トム・ムーンを中心にお土産が揃う。

☎ 092-671-928 会 Charles de Gaulle Blvd.

セントウール・ダンコール Senteurs d'Angkor

②C-3

フランスオーナー。石けんやオイル、スパイスなど品揃え豊富。

☎ 063-964-861 会 Opposit Old Market

ベリーベリー Very Berry

①B-4

カンボジア各地の良いものを販売。水草/バッグ・バヴァナサラはこちら。

☎ 077-850-602 会 Psah Chas Alley

メイドイン カンボジア マーケット Made in Cambodia Market

①B-3

カンボジアメイドのこだわりのお土産が揃う青空市。

☎ 010-345-643 会 Oum Khun St.

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

①A-4

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 会 Stung Thmey St.

アンドコー Andkow & Co

①B-4

薬莢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 会 Kandal Village

クメール伝統織研究所 IKTT

①B-5

伝統織物の研究と作品販売をしている。見学可。

☎ 063-964-437 会 Vihorchen Village,Rd to Lake

クル・ケメール Kru Khmer

②B-3

ハーブを中心に手作りのコスメをプロダクト。スパ・ケメールと同経営。

☎ 017-418-196 会 Old Market

サラスースー SALASUSU

②B-3

村の女性達が作るイグサを使用した雑貨やサンダルが人気。

☎ 016-808-712 会 Old Market

バヴァナサラ Pavanasara

①B-4

トンレサップ湖のホテイアイオイを使ったバッグなど。工房あり。

☎ 077-850-602 会 Psah Chas Alley

買う Super Market & MALL

スーパー & モール

アンコールマーケット Angkor Market

①A-2

在住者御用達のスーパー。

☎ 012-222-285 会 Sivatha Blvd./National 6 Rd.

グリーンマーケット Green Market

①B-4

様々な国料理が楽しめるフードコート。

☎ 066-265-935 会 Sivatha Blvd.

セブンイレブン 7-Eleven

日本でも馴染みのコンビニ。タイの製品が多い。

☎ 会 Krong Siem Reap

ヘリテイジウォーク The Heritage Walk

①B-3

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 会 National 6 Rd.

買う Others

その他

インターナショナルブック (IBC) International Book Center

①C-3

大型の文具店。2階が本屋になっている。

☎ 010-385-168 会 National 6 Rd.

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 会 Sivatha Blvd.

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

旅行会社で旅を学ぼう!

手配、企画、営業、出版など

正社員・インター生募集中

1ヶ月～可。3ヶ月以上は生活支援金有
シェムリアップ / フノンペン勤務

017-777110 / info@seishiron.com まで



地雷撤去平和博物館 The Peace Museum of Mine Action(CMAC)
市内から 40 分程にある CMAC 運営の地雷博物館。

☎ 097-4944-194 会 Anlong2village, Tropeang Thom

戦争博物館 War Museum

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 会 Sra Nge Commune

フレー・ノーラーム・シアヌーカニアコア・ミュージアム Preah Norodom Sihanouk-Angkor Museum

「AEON」が寄贈した博物館。千体仏は必見。

☎ 063-763-575 会 Krong Siem Reap

ゴルフ & スポーツ

アンコールゴルフリゾート Angkor Golf Resort

市内から車で 10 分の好立地。コースは 18 ホール。

☎ 063-218-288 会 Kasekam Village

ボッキトラ・カントリークラブ Pokheethra Country Club

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 会 Puok District, National Rd.6

アンコールフィットネス Angkor Fitness

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 会 Watbo Bridge

オウム ヨガセンター AUM Yoga Center

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 会 Watbo Bridge

ゴールドフィットネス Gold Fitness

のびのびした施設。サウナとプールあり。

☎ 017-959-697 会 Psar Dam Krolanh Rd.

ヨガ・スペース Yoga Space

ペイペエラ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 会 Krong Siem Reap

旅行・交通

クロマーツアーズ Krorma Tours

日系旅行会社。ツアーやバスチケット、ピザ、幅広く取り扱う。

☎ 012-890-960 会 Kandal Village

泊まる Standard-Superior Hotel

スタンダード・スベリアホテル

アンコール・パラダイス Angkor paradise Hotel

国道沿いにある大型ホテル。町へのアクセス良し。

☎ 078-760-690 会 National Rd.6

エンプレス・アンコール Empress Angkor Hotel

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 会 National Rd.6

ケマラ・アンコール Kemara Angkor Hotel

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 会 National Rd.6

ザ・ピースハウス The Peace House

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 会 Krong SiemReap

シティ アンコール ホテル City angkor hotel

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 会 National Rd.6

ストゥンシェムリアップ Steung Siemreap Hotel

オールドマーケットのすぐそばのハイセンスな老舗ホテル。

☎ 012-249-249 会 Street 09

タラ・アンコール Tara Angkor Hotel

エレガントで落ち着いた雰囲気が人気のホテル。

☎ 063-966-661 会 Charles de Gaulle Blvd.

チーサタ CTS ホテル Cheatatha cts angkor hotel

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 会 Angkor Night Market St

パシフィック Pacific Hotel

旧空港近くの大型ホテル。館内が広々としている。

☎ 063-761-818 会 Kandal Village

ハリ レジデンス & スパ HARI Residence & Spa

BBU 通りにある。屋上にプールあり。

☎ 077-761-990 会 BBU Rd.

ホームウッドホテル Homewood Hotel

ワットボー近く、オールドマーケットまで徒歩圏内のリーズナブルな宿。

☎ 096-258-6888 会 Street 27, Wat Bo Road

BB アンコールグリーンリゾート BB Angkor Green Resort

町から離れていて静か。広いバンガロータイプでキッチン付。

☎ 069-803-918 会 Borei Seng Nam II

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

ザ・センス THE SENSES - blind massage -

盲目的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 会 Central Market St.

スパ・クメール Spa Khmer

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 会 Thmor Meas Rd.

セラピーマッサージ Therapy Massage

1 時間 \$5 程度~、リーズナブルな町スパ。

☎ 012-732-220 会 Sok San Rd.

ボディア・スパ Bodia Spa

アジアと西洋をミックスの本格スパの店舗。

☎ 077-473-951 会 Old Market

ロキシーネイル ROXY NAIL SPA

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 会 Central Market St

体験する Experience

エクスペリエンス

アンコール・ジップライン Angkor Zipline

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 会 Phnom Mondol3

アンコール・バルーン Angkor Balloon

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 会 1 km west of Angkor Wat Entrance

クメール・セラミック Khmer Ceramic

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 会 River Road

ハッピーレンチ・ホース・ファーム Happy Ranch Horse Farm

シェムリアップ郊外の田舎道で乗馬体験ができる。

☎ 016-920-002 会 Group4,Svay Dangkum

体験する Cinema & Theater

映画 & シアター

メイヤーシネネックス Major Cineplex

シェムリアップ最大の映画館。3D も対応の大画面。

☎ 081-666-210 会 Sivatha Blvd.

レジンド・シネマ Legend Cinemas, Heritage Walk

ヘリテイジウォークの上の階にある。

☎ 081-300-400 会 National Road No. 6.

バンブー・ステージ Bambu Stage ※リノベーション中

伝統芸能の絵贅芝居をオリジナル演出で見れる。

☎ 097-726-1110 会 Ring Rd.

ファー カンボジアーカス Phare, The Cambodian Circus

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 会 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

85m の高さを誇る大観覧車。シェムリアップのランドマーク的存在。

☎ 098-261-888 会 Sivatha Blvd.

アンコール・ボタニカル・ガーデン Angkor Botanical Garden

南国の植物園。オシャレカフェもある。

☎ 017-865-656 会 Krong Siem Reap

アンコールワイルドライフ＆アクアリウム Angkor Wildlife & Aquarium

メコン川やトンレサップ湖の魚淡水魚の水族館。動物園もある。

☎ 095-882-421 会 Khchhas Commune

ウェイクパーク Wake Park Cambodia

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 会 Krong Siem Reap

二次会 NIJKAI — KARAOKE LOUNGE —

日本人スタッフ常駐。日本の歌もある。

☎ ---- 会 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

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 会 Charles de Gaulle Blvd.

アキラーデ雷博物館 Akira Landmine Museum

少年兵だったアキラ氏が撤去した地雷が並べられている。

☎ 012-971-198 会 Phumi Khna

泊まる Standard Hotel

アンコールホリデー・ホテル *Angkor holiday Hotel*

国道とシボタに面していてどこへ行くにも便利。

☎ 017-626-298 会 Sivatha Blvd.

コーブレイ・ホテル *Kouprey Hotel*

国道から小道に入っています。静かな環境で設備が整っている。

☎ 095-522-269 会 Top Town Rd.

タ・プローム *Ta Prohm Hotel & 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 会 Pokambor Ave.

スタンダードホテル

⑨①B-3

泊まる Delux Hotel

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 会 Preah Sangreach Tep Vong St,

アンコール・ミラクル・リゾート & スパ *Angkor Miracle Resort & Spa* 会 ⑨③A

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 会 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 会 Pokambor Ave

シンタマニ・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 会 Oum Khun and 14th St.

ソカヘムリアップリゾート & コンベンションセンター *Sokha SiemReap & Convention Center* 会 ⑨①D-1

3つの宿泊棟を持つ大規模な 5 星ホテル。

☎ 096-616-1789 会 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 会 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 会 Oknha Oum-Chhaya St.

プリンス・アンコール *Prince Angkor Hotel & Spa* 会 ⑨①B-3

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 会 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 会 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 会 Road 6, Next to Royal Residence

コートヤード・バイ・マリオット *Courtyard by Marriott*

マリオット系高級ホテル。6 号線沿い、新空港にも近い人気ホテル。

☎ 063-096-8888 会 #0609, Road 6, Phum Chong Kaosou

泊まる Luxury Hotel

ラグジュアリーホテル

アンタラ・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 会 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 会 Charles de Gaulle Blvd.

アンコール・グレース *Angkor Grace Residence & Wellness Resort*

広々したジャグジー、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 会 Preah Norodom Sihanouk 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 会 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 星ホテル

☎ 063-962-555 会 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 会 National Rd.6

ソカ・パレス *Sokha Palace Siem Reap*

昨年ソカヘムリアップ内にオープンの 4 星ホテル。

☎ 096-616-1789 会 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 会 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 会 Achasva St. Wat Bo Village

テンプレーション

Temptation

全室ヴィラタイプのラグジュアリーホテル。

☎ 012-233-350 会 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 5 星ホテル。

☎ 063-211-234 会 Sivatha Blvd.

プームバイタン *Phum Baitang*

カンボジアの農村を再現した高級デザイナリゾート。

☎ 063-961-111 会 Neelka Way Sangkat

ザベージ *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 会 Svay Chek Village

ペリータ *Vellita Siem reap*

大型リゾートホテル。モダンでサービス食事など全てにおいて上級。

☎ 099-234-523 会 Sala Kamreuk Rd

ヘリテイジ・スイート *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 会 Heritage road

ベルモンド・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 会 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 会 National Rd.6

ラッフルズ・グラント *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 会 No.1, Charles de Gaulle Blvd.

ワカヴィラ *Waka Villa*

日本人経営の高級ヴィラ。部屋ごとにプール付きの邸宅になっている。

☎ 096-234-1111 会 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*

サッカーチーム、アンコールタイガーガーが運営するホテル。

☎ 097-964-6279 会 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 会 Taphoul St.

プティアマエ *Pteas Kumae*

清潔感がある部屋。バナナペーパー Ashi 商品が購入できる。

☎ 096-876-2010 会 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*

ドミトリの他個室もある。日本語可。エアコンも有。

☎ 012-614-678 会 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 会 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 会 Dorpho Village Stokram 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 会 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 会 Angkor Night Market St

ワンダーズ Onederz

ドミトリの他個室もある。日本語可。エアコンも有。

☎ 097-211-7100 会 Angkor Night Market St

旅行会社で旅を学ぼう！

手配、企画、営業、出版など

正社員・インターン生募集中

社員は1年～、インターンは3ヵ月～。

シェムリアップ / スノンペン 勤務

017-777110 / info@seishiron.comまで



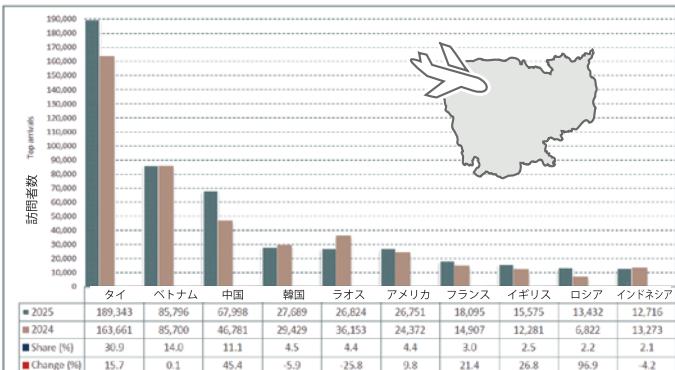


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2025年度1月)

	インバウンド旅行者数				比率 (%)	昨年度比 (%)		
	2019	2023	2024	2025		24/23	25*19	2025*24
Air	403,406	143,171	206,506	245,403	40.1	44.2	-39.2	18.6
Phnom Penh Int'l Airport (PNH)	172,695	96,395	132,982	157,120	25.7	38.0	-9.0	18.2
Siem Reap Angkor Int'l Airport (SAI)	203,270	45,455	72,354	83,989	13.7	59.2	-58.7	16.1
Sihanouk Int'l Airport (KOS)	27,441	1,321	1,170	4,294	0.7	-11.4	-84.4	267.0
Land and Waterways	243,803	259,772	333,517	366,491	59.9	26.4	50.3	9.9
Land	219,332	254,501	323,596	357,599	58.4	27.1	63.0	10.5
Waterways	24,464	5,271	9,921	6,602	1.5	88.2	-63.7	-10.4
Total	647,206	402,943	540,023	611,894	100.0	34.0	-5.5	13.3

トップ10 外国人訪問者数



2025年度1月にカンボジアに訪れた外国人渡航者数は合計61.2万人、2023年度と比較し18.2%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64.7万人、微増となっていることが分かります。入国地、空港別で見ると、陸路入国が約60%、プノンペン空港が40%、シェムリアップ空港は25.7%となっていますが、シェムリアップ訪問者数が少ない理由の一つに、フライト数がコロナ前と比べて少ないことが挙げられます。また今回、日本人旅行者数はベスト10から落ちています。

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

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

Khemara Angkor Hotel
ケマラ・アンコール ホテル

客室のフロアと家具は全て木を使用
クラシックでトラディショナルな
クメールスタイルの4つ星ホテルです
街の中心部からすぐ近く
大きなプール、スパ、レストラン
あなたの充実したご滞在をお約束します

Classic & Traditional Hotel with all wooden furnished rooms.

Rd. 6, Siem Reap, Cambodia Tel: (855) 63- 760 666 URL: www.khemaraangkor.com

COURTYARD
BY MARRIOTT

Siem Reap Resort



Showcasing sleek award winning Khmer architecture and forward thinking amenities, **Courtyard by Marriott Siem Reap Resort** offers a clean, comfortable stay in Siem Reap one of the worlds most inspiring locales.

LOCAL ATTRACTION NEARBY

Explore legendary attractions like Angkor Wat and Angkor Archeological Park or spend a night out on Siem Reaps Pub Street just minutes away from our hotels in Siem Reap.



+855 (0) 63 96 8888 | 87 888 611
E:courtyard.Sr@marriott.Com
www.courtyardsiemreap.com

#0609, road N6A, phum chong kaosou, khum slor kram, siem reap, cambodia, 171201

■弊社刊行物/ Our Magazines



シェムリアップ版
フノンヘン版
生活&ビジネス&旅行

くろまる

シェムリアップの便利地図&新聞 フノンヘンシティマップ (英語版)

クロマップ

広告掲載のメリット

シェムリアップの在住者や旅行者に対し、広告主様の情報をお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、シェムリアップはもとより、カンボジア進出に興味のある方に直接リーチできるメディアとなります。

各Web検索エンジンのカンボジア関連ワード検索で、上位にヒットする弊社HP上で、広告主様のタイアップ記事を執筆・掲載いたします。広告主様の自社媒体の枠を超えて、メディアの視点からの情報配信が可能です。

シェムリアップ市内の飲食店様、日系企業様への配布、在カンボジア日本大使館・領事館、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。別途、PDF版ダウンロード、Web、SNS等で配信。

広告料金表 AD Rates

Publishing Size	Advertising Rate/ Tissue	Artwork Size (mm)
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
Written by Japanese
発行月：年6回発行予定
Every 2 months, 6 times a year
判型：B5版中綴じ
B5 Size, Saddle stitch
頁数：36ページ
36 pages
発行部数：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

2025年4月発行

発行：Krorma Tours Co., Ltd.

制作：クロマーマガジン編集部

- ✉ info@krorma.com
- <https://krorma.com/>
- facebook krorma
- ✉ @Krorma_magazine
- ✉ cambodia_krorma



発行人：西村清志郎

制作：桑原沙織

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

本誌掲載の地図・写真・文等の無断転写・複製を禁じます。
本書の複製・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に、それぞれのビジネス、日常生活で得た経験、知識をカジュアルテイストでご寄稿いただいているおります。皆様に現在のカンボジアを知つていただき、ここでの滞在をより深く、そして一步踏み込んだ旅を満喫頂けると幸いです。

小さなコミュニティの1メディアとして皆様の生活、そして旅中の小さな思い出となれるよう緩く長く創って行ければと考えています。

広告掲載のお問い合わせは
こちらまでお願ひいたします。

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

Mail: info@krorma.com

[Siem Reap Office] ☎ : 012-890-960

[Phnom Penh Office] ☎ : 099-890-960





▶旅の専門家になろう!
正社員とインター生募集!

大人気観光一覧

シェムリアップ

	62\$ アンコールワット タブローム クメール料理 アンコールワット/夕日
	55\$ ラピュタを彷彿! 魔羅寺院
	45\$ クルーズして 夕日鑑賞
	158\$ 死ぬまでに見たい 絶景にある天空寺院
	115\$ 第2の世界遺産! プレアヴィヒア
	106\$ 朝日、バイヨン タブローム、ベンメリア
	120\$ 4つの人気遺跡廻り
	179\$ 世界遺産2つとベンメリア
	60\$~ 18ホール~100\$~ 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店 18\$ B店 28\$ A店 38\$ カンボジアサーフィス
	22\$ ダイナーナイト プッシュショー
【空港送迎+観光】[半日] ロリオス+空港送迎 55\$ [半日] アクアリウム+CIMAC+空港送迎 65\$ [半日] コンボンクリアント+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】 シェムリアップ市内 半日 30\$ 35\$ 110\$ 30\$ シェムリアップ市内 1日 50\$ 55\$ 160\$ 60\$ 空港送迎 片道 55\$ 65\$ 75\$ 30\$ 遠距離追加料金: 朝日/トンレサップ湖/ハンテアイスレイ +15\$, ベンメリア/ブンターレン +50\$ コーケー+ベンメリア +130\$, サンボーフレイクック、プレアヴィヒア(往復)/ブンバン(片道) +200\$ 他の観光地はお問合せ下さい。

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

日本語で簡単予約!!



krormatours 012-890960

オールドマーケット



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!

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。
	55\$ 65\$ 70\$ 人気!市内半日観光ツアー
	70\$ 85\$ 70\$ 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
	70\$ 85\$ 120\$ 楽しさいっぱい! プノンペンサファリ
	120\$ 130\$ 120\$ 古都ウドンと現代寺院散策
	170\$ 190\$ 120\$ カンボジアの 映えスポット
	180\$ 190\$ 120\$ 長閑な村落と プレアンコール寺院
	18ホール 95\$~ 第3の世界遺産! サンボーフレイクック
	船のみ 15\$ 船+昼食 23\$ 船+夕食 33\$ メコン河・リバーカルーズ
	180\$ 200\$ 120\$ ベトナム国境ハベット/ビラン
	18ホール 95\$~ 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\$ 70\$ プノンペン市内 1日 80\$ 120\$ 100\$ 100/115\$ 空港送迎 30\$ 40\$ 55\$ 45/55\$
	1ヶ月 70\$ 3ヶ月 100\$ 6ヶ月 180\$ 1年 ???\$ ビザ延長・他国ビザ手配
	75\$ 労働許可証申請
	銀行・証券口座開設
	訪日旅行・ビザ申請



日本語で簡単予約!!

[+855]99-890960 / 81-890960



krormatourspp 099-890960

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/訪日ツアーなど各種手配も承り中!

