

សៀវភៅ ក្រមា

Kroïma

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

TAKE FREE

Vol. 12

2025 MAY - JUN

Phnom Penh



クメールはできる
シアヌークビルでみる
新しいカンボジアの姿

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

日本語でサクサクわかる、銀行口座の楽しみ方

カンボジアでの米ドル預金口座開設や銀行サービスに関する日本語情報が充実！

毎日の暮らしにもお仕事にも、気になるのはやっぱりお金の管理。

PPC Bankジャパンデスク日本語ウェブサイトなら日本語情報が満載。

銀行サービスに関する概要から「よくあるご質問」まで、

すべて日本語で詳しくご覧いただけます。

最新プロモーション情報も掲載中！ /



QRコード読み取りで
日本語ウェブサイトにも
いますぐアクセス!!



リアル口座なら
越境QR決済も♪

タイに旅行中の
キャッシュレス決済も
便利にサポート!



生体認証
ログイン



口座開設
口座解約



KHQR決済
支払・受取



国内送金
国際送金



携帯電話
Top-Up



預金担保
ローン

『デジタル貯金箱』で楽しい貯蓄習慣をスタート
かわいい『貯金箱』がすくすく育て高金利。

PPC Bankモバイルは日本語を含む5言語表示に対応。
いつでもどこでも最新の銀行取引にアクセスできます。
新サービス『デジタル貯金箱』は、早くも話題沸騰!
かしこい貯蓄習慣を開始した皆様が日々急増中です。

※ PPC Bankモバイル登録にはカンボジア国内電話番号でのSMS認証が必要です。

日本語でお気軽にお問い合わせください
オルセー支店2階(モニボン通りSt.214交差点角)

061-444-608

月曜～金曜 8:00 - 16:00 土曜 8:00 - 12:00

定休日: 日曜・祝祭日

PPC Bank ジャパンデスク

小菅義之 ✉ y.kosuge@ppcb.com.kh

池田晴香 ✉ i.haruka@ppcb.com.kh

カードの紛失、盗難などの緊急連絡先

24/7 0963 023 - 909 909

24時間365日受付(英語対応)

日本語ウェブサイト www.ppcbank.com.kh/japan-desk/

PPC Bankでは、カンボジア非居住者様にも銀行口座開設いただけます。
窓口での必要書類の詳細はジャパンデスクまでお問い合わせください。



Vol. 12

2025 MAY - JUN

CONTENTS



【今日の一枚】 ネアックルンの物売り

2015年4月6日に日本の支援により開通したネアックルン橋(通称:つばき橋)。橋が架かるまではフェリー待ちの人たちを狙って多くの物売りが並んでました。もう見れない風景です。

表紙および上写真:西村清志郎

【無料定期配布先募集中】

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

info@krorma.com

PDF版はこちら→



02	クメールはできる
04	JICAカンボジアリレー
05	カンボジア建築紀行
	LIFE OF CAMBODIA
06	カンボジアの会計、税務のお話
07	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話- クメール語ミニレッスン
08	孤独のグルメン in プノンペン
10	スイーツおじいのプノンペンおすすめスイーツ
11	カンボジアお魚だより
	カンボジア・ペット事情
12	国際交流のわ
	おかっぱ日記
13	オタクが覗いたカンボジア
	A Journey of Cambodian Art
14	JCA-日本カンボジア協会
	カンボジア保険のお話
19	医療コラム
20	プノンペン日本人学校だより
	プノンペン補習授業校だより
28	チリエン! テアンオックニア!
30	旅と生活なんでも相談室
31	カンボジア観光省 観光ニュース

9	クメール語会話帳
15	プノンペン観光情報
16	カンボジア全土マップ
17-18	プノンペン便利Map
21	カンボジア便利情報
22-27	電話帳 - Listing -



写真1 シアヌークビル中心部の中国系店舗



写真2 シアヌークビル中心部の廃墟

プロ
ボ
集

クメールはできる

シアヌークビルでみる新しいカンボジアの姿

読者の皆様は、シアヌークビルにどのようなイメージをお持ちでしょうか？シアヌークビルは、長らくビーチリゾートとして知られていましたが、ここ数年で急速に変化し、多くの方がその変貌に驚いているのではないのでしょうか。

かつてはバックパッカーや国内観光客が集う静かな街でしたが、2016年頃から中国の「一帯一路」構想の拠点となり、多くの中国企業が経済特区に進出しました。これに伴い、高層ビルやマンションの建設ラッシュが相次ぎ、急速に都市化が進みました。さらに、150軒を超えるカジノホテルやリゾート施設が開業し、一時は「第二のマカオ」とも呼ばれるようになりました。その結果、中国資本や中国新移民、中国人観光客が流れ込み、街の雰囲気はさながら中国の地方都市をそのまま持ってきたような様相を呈すようになりました(写真1)。

しかし同時に、特殊詐欺や暴力事件などが多発し、メディアで「犯罪の拠点」として報じられることも増えてきました。これに伴い、カンボジア国内でも中国の進出を懸念する声が高まってきました。このような状況を受けて、2019年にカンボジア政府はオンラインカジノを禁止し、さらに2020年からのコロナ禍の影響によって多くの中国人がシアヌークビルを離れ、ミャンマーやフィリピンなどに移動しました。その結果、建設途中の建物や廃墟化したカジノが点在するゴーストタウンのような状態になっています(写真2)。



写真3 クメールはできる

コロナ禍で外国人観光客が激減する一方で、2021年12月に新たな国内観光客向けの観光スポットが誕生しました。その一つが、カンボジア人の手で建設した道路と道路沿いの高台に位置するシアヌークビル版ハリウッドサイン「クメールはできる (Khmer can do it / ខ្មែរធ្វើបាន)」のモニュメント(写真3)です。

モニュメントからは海が一望でき、写真撮影の人気スポットとなっています。他にも、「愛を待つ木 (The Waiting Love Tree / ដើមឈើចាំស្រឡាញ់)」(写真4)や「ブレア・トンとネアン・ニークの像 (Statue of Preah Thong Neang Neak / រូបសំណាកព្រះបាទនាងនាគ)」(写真5)といった新しいモニュメントも設置されました。



写真4 愛を待つ木

これらのモニュメントは、SNSを通じて新しい観光スポットとして話題になりました。しかし、それだけではなく、カンボジア人の誇りを呼び起こし、ナショナリズムを強化する象徴的な存在になっています。Google Mapの口コミには、「カンボジア人として誇りに思う」といった書き込みが多く、特別な意味を持つ場所として認識されていることがわかります。つまり、風景や写真撮影を楽しむ場でありながら、同時にカンボジアの発展を実感する機会にもなっているのです。

そして、「クメールはできる」とその背後にある市街地の光景との対比は、現在の国際情勢におけるカンボジアという国家の立場を象徴しているともいえます。シアマークビルを訪れることによって、新たなカンボジアの姿や、カンボジアの未来がどのような方向に進んでいくのかが見えてくるかもしれません。

このように、観光は単なる娯楽ではなく、人々の意識を変え、国の未来を形作る力を持っています。シアマークビルの事例は、観光がカンボジア人の誇りを強化し、ナショナリズムを生成する手段として機能していることを示しています。



写真6 ロング・サンルーム島のSok San Beach

「クメールはできる」というスローガンは、フン・セン首相(当時)による造語です。新道完成を祝う記念式典の場で、この言葉には、私たちはアンコール王朝の時代からカンボジア人の力で国を発展させてきた、というメッセージが込められていることが紹介されました。また、「愛を待つ木」は、道路建設の際に伐採を免れた一本の木であり、持続可能な開発や国家の独立・主権を象徴しています。一方、「ブレア・トンとネアン・ニークの像」は、カンボジア建国神話に登場する王と女王をモチーフにした巨大な銅像であり、クメール伝統文化とともに国家発展や経済成長を象徴しているものとなっています。



写真5 ブレア・トンとネアン・ニークの像

最後に一つご紹介を。シアマークビル本土や、本土からボートで1時間程度のロン島(Koh Rong)とロング・サンルーム島(Koh Rong Sanloem)には今でも美しいビーチが広がっています(写真6)。私がシアマークビル本土の穴場のビーチや「クメールはできる」を訪れた際には、現地で宿泊事業をされている方(<https://labrise-cambodia.github.io/lodging/>)に案内していただきました。もちろん、現地の旅行会社でもシアマークビルへのツアーは組まれていますし、プノンペンからはバスで3時間なので個人でも気軽に行けます。また、北海道で活躍していたキハ183系の鉄道旅も楽しめます。

読者の皆様も、ぜひシアマークビルを訪れ、新たなカンボジアの姿に触れてみてはいかがでしょうか。

写真・文:板垣 武尊

【執筆者紹介】 板垣 武尊 / Itagaki Takeru

著者略歴:立教大学大学院観光学研究科修了。博士(観光学)。現在、和洋女子大学国際学部准教授。主な著作は以下の通り。

板垣武尊(2025). 観光は地域をいかに変えるか—カンボジア・シアマークビルにおける観光空間の素描. 学問から「いま」を見通す—ヴィーガニズムから生成AIまで(山崎真之・坪野圭介編). 春風社.

板垣武尊・李崗(2024). クメールはできる:観光を通じたナショナリズムの生成. 和洋女子大学紀要.

板垣武尊(2018):アジア地域におけるバックパッカーの目的地の変遷. 国際社会観光論(李明伍・臺純子編). 志學社.

JICAカンボジアリレー

Vol.12 インフラ協力の歩み

皆様、こんにちは。JICAカンボジア事務所、インフラ・民間連携班長の泉と申します。今回のJICAカンボジアリレーでは、「インフラ」を中心にご紹介したいと思います。

カンボジアは、1970年代に始まる内戦の影響で、道路、港湾、鉄道などのインフラが荒廃し、1990年代に和平が成立した後は、その復興から国づくりがスタートしました。

ブノンペンから北東州にアクセスする起点となる「チュルイ・チョンバー橋」は、和平成立直後に日本の協力により修復がなされ、当時のシハヌーク国王により「日本カンボジア友好橋」と命名されました。2000年代には「きずな橋」、2010年代には「つばさ橋」が整備され、これら2つの橋梁が現在も日章旗とともに500リエル紙幣に描かれていることをご存じの方は多いと思います。日本はインフラ整備を含む様々な協力を通して、カンボジアの国際社会への復帰や経済発展の、まさに「架け橋」として、大きな役割を担ってきたものと理解しています。



今年開通10周年を迎える「つばさ橋」(出典:筆者)

和平成立から約30年。近年のカンボジアは次のステージに進んでいます。国内外の連結性(つながり)を一層強化し、より高度なインフラを整備することが求められています。その中で、JICAもインフラ分野の協力を進めています。

例えば、メコン地域の産業大動脈としての機能が期待される国道5号線の改修や、カンボジアで唯一の深海港であるシハヌークビル港の拡張のほか、物流・通関の改善、首都圏での都市交通や送配電網の強化などを通じ、経済成長を支える基盤づくりに協力しています。



カンボジア唯一の深海港「シハヌークビル港」で視察した際の一枚
筆者一番左(出典:シハヌークビル港湾公社)

カンボジア政府は今、ODA(政府開発援助)のみならず、日本企業による投資にも大きな期待を寄せています。JICAも、ビジネス環境の基盤となるインフラ構築や人材育成などを通じて、そうした展望を後押ししています。

JICAの仕事は、すぐに目に見える成果が出るものばかりではありません。特にインフラ整備には10年単位で時間を要することもあります。国を支える人材育成にも腰を据えた協力が必要です。

しかし、長期的な視点で見ると、ひとつひとつのプロジェクトがカンボジアの未来を支える大きな礎になっていきます。そしてその裏には、人と人のつながりの無数の物語があります。

これからも、JICAは日本・カンボジア両国の方々の「架け橋」として、より良い未来を築くための取り組みを続けていきます。私自身も、その一員として微力ながら貢献していきたいと思います。今回のコラムもどうぞお楽しみに!

JICAカンボジア事務所 インフラ・民間連携班 泉 貴広



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。

カンボジア 建築紀行



とりわけ印象的なのが夜間のライトアップ。階段状の断面構成と雁行状の平面構成が、光と影を生み出す劇的な舞台装置となり、装飾が下部から照らされることで、構造美をなぞるような立体的なシルエットが浮かび上がります。

昼の重厚さと、夜の幻想。通りかかった際はぜひ足を止めて、その祈りのかたちに静かに向き合ってみてください。

一級建築士 尾形雄樹

知っているようで知らないヴァン・モリヴァン

独立記念塔 — 夜に浮かび上がる「祈り」のかたち

カンボジアに息づくモダニズム建築の魅力を、日本人建築士の視点から紹介する本企画。
第1回は、首都プノンペンの象徴「独立記念塔(Independence Monument)」です。

1958年に建てられたこの塔は、カンボジアがフランスから独立を果たした1953年を記念する国家的モニュメントで、高さは37メートル。設計を手がけたのは、カンボジア近代建築の巨匠ヴァン・モリヴァン。フランスで建築を学び、帰国後に「ニュークメール・アーキテクチャー」を提唱し、伝統とモダニズムの融合を目指しました。

塔のフォルムには、アンコール建築の意匠が色濃く反映されています。蓮の花を模した仏塔形状を縁取る繊細な彫刻は、バンテアイ・スレイ遺跡の装飾を参考にしており、古典美と現代建築が調和する意匠となっています。また、全体の寸法やバランスにはル・コルビュゼの「モデュロール」理論が応用され、理知的な美が宿ります。



株式会社翔設計 プノンペン支店

社会ニーズの高度化・多様化に対応する建築総合コンサルティング企業です。建築・構造・設備の専門技術を活かし、新築・リノベ・FM・PMCなど多様な段階・手段で建物の課題を包括的に解決。プノンペンを海外拠点とし、グローバルに事業を展開。

☎ 096-431-0207

🕒 8:30-17:30

🌐 <https://www.sho-sekkei.co.jp/>

📱 Sho-Sekkei PHNOM PENH Branch

✉ phnom@sho-sekkei.co.jp

LIFE OF CAMBODIA

C S X株式上場企業の紹介③ ～ プノンペン自治港(PPAP) ～

現在、カンボジア証券取引所(CSX)にはメインボード、グロースボード併せて11社が株式を上場しています。カンボジアの上場企業の情報を日本語で入手するのは難しいと思いますので、この連載で、上場企業の情報をわかりやすくまとめていこうと思います！

第三弾は、プノンペン自治港(PPAP)についてまとめていきます。



【プノンペン自治港(PPAP)】

プノンペン自治港はフランス領であった1905年にフランス人によって設立されました。1975年から1979年の間はポルポト政権によって封鎖、占領され、周辺住民は農村部へ連れで行かれプノンペン自治港はほぼ無人の状態が続き、1979年ベトナム軍によってプノンペン自治港は解放され回復へ向かいますが、一度完全に封鎖されてしまった港周辺の文化を再び取り戻すのに長い年月を費やしました。

1990年代以降、日本を含む諸外国からのODAによりプノンペン自治港は復興と安定の時代を迎えることとなります。そして2015年12月9日にカンボジア証券取引所(CSX)に国営企業として2番目の上場を果たしました。現在ではカンボジア最大の河川港湾事業者としてカンボジアの経済を支えています。

プノンペン自治港はカンボジアに2ヶ所ある国際コンテナターミナルうちの1つで、港湾商業区の港湾当局でもあります。港湾運営者として、荷下ろし、積み込み、保管、リフトオン/オフ、冷凍コンテナの保管、測量、水底土砂の除去、修理およびコンテナのメンテナンス、統合/統合解除に関するサービスを提供しています。



カンボジ屋さん

「カンボジ屋さん」では経済、金融、不動産などの情報をWEBで定期配信しています。
「LIFE OF CAMBODIA」では生活お役立ち情報やイベントなどの告知をテレグラムchで配信しています。

寄稿：柳 知秀

☎ 081-880-023

🌐 <https://tameninaru-info.com/>

✉ cambodiyasan@gmail.com

✉ @tomtom0822



カンボジアの会計、税務のお話 カンボジア税務調査の最新動向

Faith International Tax Service Co., Ltd.代表社員の青木です。
今回は、昨今のカンボジアの税務調査の動きについてお話しします。

今年2025年4月1日、カンボジアGDT（租税総局）は、2025年中に約5,000件の税務調査を実施する予定だと発表しました。件数はさておき、少しずつ制度が整備され、きちんと税法を遵守した上で税務調査が実施されるようになってきていると感じます。

昨年4月に「税務調査における標準業務手順」が発表され、今後はこの手順に沿って税務調査を進めていくようです。これまでの税務調査の対応は属人的で、調査官によってばらつきがあり、法律に明確に記載されていないものも課税されるケースがありました。外国企業も、こうしたやり方に

不満を抱いていましたが、各国の関係者の尽力もあり、カンボジア政府の対応も良い方向に変わっていると感じます。

制度の整備と国が良い方向に進んでいく中、ここ1年ほどの税務調査の指摘事項も合理的で納得しやすい内容に変わってきたと実感しています。また、追徴課税の金額についても、企業の収益バランスから見て、経営を圧迫しない範囲に収まるケースが増えてきているように思われます。

ただ、きちんと税法を遵守している企業には常識的な対応が取られる一方、違反している企業にはこれまで通り厳しい対応が続くと予想されます。

国の成長や成熟に伴い、進出している外国企業も法令を遵守して会社を運営していくことがますます重要になっていくでしょう。



フェイスインターナショナルタックスサービス

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

☎ 010-267-377

🕒 8:30-17:00

🌐 <https://faithtaxservice.com>

✉ aoki@uesaka.ne.jp

カンボジアの会計、税務のことでお困りごとはありませんか？

私たちにお任せください！

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



弊社は、

日本の福井県にある上坂会計グループの一員です。

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



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

Tel. 010-267-377

E-mail/aoki@uesaka.ne.jp

URL/faithtaxservice.com

カンボジアで10年以上の実績！

Tax Agent
多数在籍

国内サッカーリーグのCambodian Premier Leagueが開幕をむかえます。執筆の時点ではまだ試合を残しており、上位のPreah Khan Reach Svay Rieng FC (略Svay Rieng FC)、Phnom Penh Crown FC、Visakha FCの3チームが優勝をかけて毎試合白熱の戦いを。はたしてSvay Rieng FCが連覇となるのか、最多優勝を誇るPhnom Penh Crownが意地をみせるか、それともVisakhaが。この雑誌を手にする頃には今季のチャンピオンが決まっていることでしょう。また、5月の末には国内のカップ戦であるHun Sen Cupの決勝が予定されています。こちらも昨年の覇者Svay Rieng FCをどのチームが止めるのか、注目が集まる展開となっております。

6月以降のカンボジアサッカーですが、各クラブはオフをむかえ、同時に次シーズンに向けた準備が始まります。また年末にはSEA Gamesという東南アジアのオリンピックとも呼ばれる国際大会があるため、代表強化への取り組みも興味深いところです。年間を通じて話題のたえないカンボジアサッカーですが、次のコーナーでは引き続きその現地カンボジアサッカーリーグで活躍する日本人選手の皆さんを紹介させていただきます！

今回登場頂くのはNagaworld FC 所属の皆川佑介選手です。日本ではJリーグで、J1とJ2合

計5チームを渡り歩き(サンフレッチェ広島、ロアッソ熊本、横浜FC、ベガルタ仙台、レノファ山口)、2014年には日本代表にも召集。昨年プロキャリア10年の節目をむかえ、強い覚悟のもと夢を実現すべく家族と未知のカンボジアへ。

外国人にたよりがちな戦術、種目が違うかと思われるような激しいコンタクトプレーなどに驚かされつつ適応し、チームから期待されているチームの起点になること、そしてペナルティボックスの中での仕事にフォーカスし着々と試合で結果を。

残りのシーズン、個人としてさらなら得点を目指し、チームとしての目標4位以内を達成すべく戦います。そんな皆川佑介選手を是非チェックしてみてください。

- 皆川佑介選手とのフルインタビュー動画はYoutubeチャンネル"東南アジアサッカーの風"で



齊藤 泰一郎



ソリヤ フットボール

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

✉ taisaito.ffe@gmail.com

f Soriya.Football

x @soriya_football

クメール語ミニレッスン

天気予報はクメール語で何というの？

「天気予報ってクメール語で何と言いますか？」と質問をいただきましたのでご紹介します。

ការព្យាករណ៍ ការកាសណ្តុ(カーピチャコー アーカーサティエット)

ការព្យាករណ៍(カーピチャコー) = 予報や予測

ការកាសណ្តុ(アーカーサティエット) = 天候や気候

僕はカンボジアで生活をしていて天気予報を見る習慣がなく、普段、天気予報を見るかカンボジア人に質問したところ「天気予報は見ない、空の様子で判断する」と言っていました。

5月から10月が雨季です、カンボジアに来たばかりの方は突然の大雨にビックリするかもしれません。

今回は、天気に関する表現を紹介するのでぜひ使ってみてください。

天候や天気に関するクメール語

晴れ មេឃស្រពះ 梅クスロラッハ
雨 ភ្លៀង ブリエン

暑い ក្ដៅ クダウ
涼しい ត្រជាក់ ロチェア
寒い រាំង ロギア

雨季 រដូវវស្សា 羅ダウブリエン
乾季 រដូវក្ដៅ 羅ダウクダウ

カンボジアビジネスの 広告・PRなら

ក្រូម៉ា ក្រូម៉ា
Kroṁma
クローママガジン ライフ&トラベル MAGAZINE Life & Travel



シュムリアップ版
ブノンベン版
生活 & ビジネス & 旅行

くろまる
シュムリアップの便利地図 & 新聞

クロマップ
ブノンベンシティマップ (英語版)

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

2都市でそれぞれ異なった内容で発行中！！

雑誌版ご希望の方は、お近くのクロマーツアーズまで。

PDF版は→



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 松井 飛樹

✉ matsushibuki@gmail.com Matsui Shibuki

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！



地球の歩き方 アンコールワットとカンボジア

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

クローマ編集部

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

広告募集



腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：住谷 稔 Sumiya Minoru
出身：群馬県 前橋市
年齢：55歳
カンボジア歴：8年

食とデザインのペアリング、趣味が高じてレストラン経営に手を染めた実はインテリアデザイナー。

スミマツ・バル SUMIMATSU BAR

🕒 11:00-15:00
18:00-1:30 (日曜定休)
☎ 098-234-114
📷 sumimatsu_japanesebar

略してスミバルは、炭火焼きとお酒とケーキを和食バルスタイルで楽しむカジュアルな大人の隠れ家です。



炭火焼きチキンのザジキソース掛け \$ 6.5 (税別)



炭火で香ばしく焼いた鶏もも肉にザジキソース(ギリシャ風ヨーグルトソース)を付けて食べるヘルシーな料理です。また、添え物のポテトが実は好評で、お酒のおつまみにとても相性が良いです。

店主：前蘭 瑞貴 Maezono Mizuki
出身：大阪府 大阪市
年齢：35歳
カンボジア歴：7年

安心できるお食事と空間をご提供できるよう心がけています。ご一緒に乾杯させてください♪



オムライス定食 \$ 6.5 (税別)



人気No.1のオムライス定食！濃厚なケチャップは特注で他では味わえない一品。トマトの酸味がきいたケチャップが引き立つよう、ケチャップライスは出汁であっさり仕上げています。サラダ・お味噌汁付き。(ランチは1ドリンク付)

チアーズ
ソーシャルアパートメント&ホテル
Cheers Social Apartment & Hotel
🕒 11:00-14:00
18:00-22:00 (水曜定休)
📷 Cheers Social Apartment & Hotel
📷 cheers_cambodia
ホテル内にあるレストランで在住のお客様を中心にご利用いただいています。お気軽にどうぞ！



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

小腹が空いたらどうぞ

ハバン・サイトライ・ポンボーン

6000リエル〜

Produced by
カンボジアフレッシュファーム
St.398 BAR BlueHearts前
Tel: 0886007648
<https://www.nangokudai.com/>

クメール語 会話帳

ちょこっと
便利な

基本編

こんにちは
ជំរាបសួរ
チョムリアップ スオ

はい
បាទ/ចាស
バー(男)/チャー(女)

いいえ
អត់ទេ
オッ テー

お元気ですか?
សុខសប្បាយ?
ソック サバーイ?

ありがとう
អរគុណ
オー クン

すみません
សុំទោស
ソム トーツ

私の名前は～です
ខ្ញុំឈ្មោះ～
クニョム チュモツ ～

あなたのお名前は?
ឈ្មោះអ្វី?
チュモツアヴァイ? アーユウツ ボンマーン チュナム?

何歳ですか?
អាយុប៉ុន្មានឆ្នាំ?
アーユウツ ボンマーン チュナム?

～歳です
ខ្ញុំអាយុ～ឆ្នាំ
アーユウツ ～ チュナム

わかりません
អត់យល់ទេ
オッ ヨル テー

大丈夫です
អត់អីទេ
オッアイテー

さようなら
លាហើយ
リア ハウイ

また会いましょう
ថ្ងៃបន្តប្រជុំទៀត
チュオブ クニア ムドーンティエツ

数字編

～ドル
～ដុល្លា
～ドゥラー

～リエル
～រៀល
～リエイ

～時/～分
ម៉ោង～/～នាទី
マオン～/～ニアティエ

～時間
～ម៉ោង
～マオン

～月/～日
ខែ～/ថ្ងៃ～
カエ～/タガイティエ

～日間
～ថ្ងៃ
～タガイ

0	1	2	3	4	5
ソーン	モオイ	ビー	バイ	プウオン	プラム
6	7	8	9	10	20
プラム モオイ	プラム ビー	プラム バイ	プラム プウオン	ドゥッ	ムベイ
30	40	50	60	70	80
サム サップ	サエ サップ	ハー サップ	ホック サップ	チャツ サップ	パー エツ サップ
90	100	500	1000	1500	10000
カウ サップ	ムオイ ローイ	プラム ローイ	ムオイ ボアン	ムオイ ボアン	ムオイ ムン

レストラン編

メニューをください
សូមអោយមន្ត្រី
ソーム アオイ メヌイ

どれが美味しいですか?
មួយណាស្អាត?
ムオイ ナー チュガニョ?

これ/あれをください
សូម៖/នោះ
ソーム アオイ ニツ/ヌフツ

氷は入れないでください
សូមកុំដាក់ទឹកកក
ソーム コム ダック タッコー

まだ料理が来ていません
ម្ហូបអីចាំទាន់មកទេ
ムホーブ オットアン マオ テー

美味しいです
ស្អាត
チュガニョ

会計してください
សូមគិតលុយ
ソーム クッリイ

包んでください(持ち帰る)
សូមខ្ចប់
ソーム クチョップ

移動編

私は～に行きたいです
ខ្ញុំចង់ទៅ～
クニョム チョン タウ～

～に行ってください
សូមទៅ～
ソーム タウ～

～までいくらですか?
ទៅ～ត្រូវប៉ុន្មាន?
タウ～タライ ボンマーン?

停まってください
សូមឈប់
ソーム チョップ

待ってください
សូមចាំ
ソーム チャム

ここ / あそこ
ទីនេះ / ទីនោះ
ティーニツ/ティーヌフツ

～はありますか?
មាន～ទេ?
ミエン ～ テー?

いくらですか?
ត្រូវប៉ុន្មាន?
タライ ボンマーン?

高すぎます!
ថ្លៃណាស់
タライ ナッ!

安くしてください
សូមចុះថ្លៃ
ソーム チョホトライ

どこで売っていますか?
លក់នៅណា?
ルオツ ～ ナウ ナー?

いません
អត់យកទេ
オッ ヨー テー

ショッピング編

～が欲しいです
ចង់បាន～
チョン パーン～

トラブル編

(頭/おなか)が痛いです
មានឈឺក្បាល/ឈឺពោះ
ミエン チュー(クバール/ポー)

熱があります
មានក្តៅ
ミエン クダウ クルオン

薬はありますか?
មានថ្នាំទេ
ミエン タナム テー?

病院へ連れてってください
សូមនាំទៅមន្ទីរពេទ្យ
ソーム ナエム タウ モンティペート

救急車を呼んでください
សូមហៅឡានពេទ្យ
ソーム ハウ ラーン ペート

泥棒だ!
ចោ!
チャオ!

警察を呼びます
ខ្ញុំនឹងហៅប៉ូលិស
クニョム ヌン ハウ ポリーヒ

あなたを訴えます
ខ្ញុំនឹងប្តឹងអ្នក
クニョム ヌン プダン ネアツク

スイーツおじいの プノンペンおすすめスイーツ

FACEBOOK投稿などで見かけて気になっていたPATISSERIE PEABERRY。パティスリーとあるが、パン、フード、ドリンクなども充実したラインアップだ。

店内はすっきりと落ち着いた内装で、BGMも静かで良い雰囲気を出している、が、客層が時間帯によっては落ち着いたおしゃれカフェにそぐわないおじさんばかりだったり、逆に高校生ばかりだったりするミスマッチ感が興味深い。

ネット画像でも予めわかつてはいたがケーキはどれも綺麗に作り込まれている。人気商品だというコリアンストロベリーチーズケーキは、フィリング部分が軽くプルプルした食感で塩分の締めりもありバランスが良い。かなりのボリューム感もあるのに3ドル台なのは客層を気にしているのかもしれない。ちなみに、この食感がコリアンなのかと勘繰ったところ単にイチゴが韓国産だからコリアン



とのことだった。その他苦味のしっかり効いた大人のティラミスや、かなり濃厚なめらかなチョコレートエレガントという一品も安定した品質。

当店、ベーカリーも併設しているようで多種のパンが販売されているためクロワッサンを試してみた。ほんのりと温められて提供されたクロワッサンはパリッと軽やかなクラストにふんわりとした内層、そして鼻腔を抜けるバターの香りが良好でやはり安定した仕上がり。ドリンクで頼んだカフェラテも安定した出来栄で、スイーツ、パン、ドリンクいずれも死角なしの新店舗発見。お試しあれ。



寄稿: スイーツおじい

カンボジアに土着して長い、甘いもの好きおじい。スイーツ王子になり切れなかったスイーツおじいのプノンペンおすすめスイーツ紹介。



プノンペンのお部屋探しはボランテ-VOLONTE-

★ 新年度応援 家電半額
キャンペーン中 ★

LINEで簡単お問い合わせ

ボランテ不動産



詳細はこちらから

期間中買値ご成約された方へ

NOJIMA CAMBODIA 取扱商品の一部



最大 50% OFF

「クロマーを見た」で 新規ご契約後、1ヶ月無料延長!

カンボジアで12年の実績



7日間
無料体験

- ✓ 日本の民放・BS・CS最大66チャンネル
- ✓ 過去4週間の番組を視聴・DL録画可能
- ✓ 年間一括支払いで2ヶ月無料(\$36.5~/月)
- ✓ 途中で解約されても返金します

日本のテレビを見るなら
MyslingTV!
(日本人駐在)

☎ 088 4507 505

✉ myslingtvcam@gmail.com

詳しいご紹介サイトは↓



カンボジアお魚だより

雨季、小エビの季節



エビかごを削る漁業者

「ゴリゴリ、ゴリゴリ」

雨季でも容赦なく暑い昼下がり、トンレサップ湖周辺の村では何かを削る音がする。エビかごだ。30センチほどの網カゴを、スプーンで削っている。

網カゴは円筒形で、両端から中心に向かってくぼんでおり、一度はいるとなかなか出られないようになっている。外側を、内側を、丁寧にゴリゴリ削ることで砂埃を落としていく。うず高く積み重ねたカゴは、300個ほどあるだろうか。エビ漁が始まる前、数週間かけてすべてのカゴをきれいにする。お昼ご飯のあと、日向で作業するには暑すぎる時間帯は日陰でコリコリ、ゴリゴリとエビかごをこすっている。

雨季のまったく中である9月、10月によく獲れるのは、コンブツと呼ばれる小エビだ。

トンレサップ湖周辺は、乾季は陸だが雨季になると水没する。エビのかっこうの産卵場所であり、大量にエビが採れるのだ。エビの種類は特定できないが、長い脚を持つテナガエビ科が多いようだ。テナガエビは名前の通り長い手(脚)を持つ。ただ、長い脚を持つのはオスで、メスや特に小さいものは脚が短い。肉食性なので、エビかごの中には小魚を入れることが多い。

漁村での食べ方は多岐にわたる。ただ、おっちゃんたちは、ビール片手にむき身を生で食べる。コンソメ粉末にレモンを絞り、トウガラシを混ぜて激辛スパイスができる。プリとした



揚げられたテナガエビ

エビにうまみと辛味がマッチしている。通常は、揚げたり、発酵食品にしたり、干物にしたり、スープに入れたりして食べる。市街やレストランでは、こぶみかんの葉っぱと一緒に揚げる「コンプッボンポーン」だ。エビの季節、ぜひあなたもビールやちょっとしたおやつに小エビをいかがだろうか。

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

f Ryuju Okada



JAH院長がお教えします!

カンボジア🐾 ペット事情

モンドルキリの冒険

JAHでは毎年、社員旅行を行っています。今年は私が「象を見たい!」とリクエストしたことから、目的地は『モンドルキリ』に決まりました。

スタッフがホテルを選び、私はチャーターバスを現地の日系旅行会社にお願しました。出発は早朝4時の予定が、私の疲れを考慮して6時に変更。インターン生を含め総勢20人の大所帯。45人乗りのバスは、長距離ドライブにはちょうど良いサイズでした。しかし、バスは途中から調子が悪くなり、象を見る前に「ゾウの歩み」となってしまう最終的には山の山頂でストップ。ドライバーさんは何をするのかと思いきや、お祈りが始まりました。ドライバーもスタッフも私も、最後は神頼み。携帯が繋がらない場所では、これが一番の心の支えだと実感しました。

どうにか到着したのは12時間後。スタッフは疲れているかと思いきや、元気いっぱい。プールに飛び込み、夜まで歌ったり踊ったりと大騒ぎ。その光景を見て、微笑ましい気持ちになりました。(11月のモンドルキリはとても寒いです。)



翌日は、みんなでワイワイ言いながら大草原やジャングルを丸一日歩きました。まさに大自然の中で、一人だったら迷子になっていたかもしれません。数時間歩いた後、綺麗な川のほとりに2頭の象を発見!思わず感動しましたが、少し怖さもありました。カンボジアのスタッフは、よく見かける動物なのかあまり興味がない様子で、川でのインスタ映え写真に夢中でした。

象たちは夜に川の周りのジャングルに住んでいて、こうしてバナナを食べに来るそうです。象使いの方は象だけでは生計が立たないようで、観光客が来ると象たちにたくさんバナナを与えられるとのこと。今はまだ象たちが暮らせる場所ですが、将来が心配だなど思いながら、ザラザラの皮膚をなでてきました。

次の日の朝、交代のチャーターバスが到着しました。やはり現地の日系旅行会社にお願して良かったと、スタッフも笑顔で話していました。仲間と共に旅行ができる幸せを噛み締めながら、プノンペンへはスムーズに帰ることができました。



喜久田治郎



ジャパン アニマル ホスピタル

カンボジアの獣医療発展や狂犬病などの伝染病撲滅活動に貢献する為、カンボジア獣医師の育成に取り組み犬猫を中心とした治療や動物愛護啓蒙活動を行っている。

✉ japananimalh@gmail.com

☎ 010-303-088

🕒 9:00-17:00

f japananimal





映画で巡る日本の風景

JFF Theaterをご存知ですか。国際交流基金が提供する、世界中から観客が集うオンラインの映画館で、いつでもどこでも

だれでも無料で日本の映画や映像を楽しむことができます。

この5月からは「映画で巡る日本の風景」と題して、日本各地の風景や地域文化に関連した作品をお届けしてまいります。石川県能登を舞台としたドキュメンタリー映画『一献の系譜』では、古来より日本酒を造り続けてきた技能集団「能登杜氏」にスポットを当て、目に見えない菌と闘い続ける杜氏たちの姿を映し出しています。同じく能登が舞台の『ひとにぎりの塩』も、塩づくりに勤しむ職人たちの姿を追ったドキュメンタリーです。映画を通して、能登の雄大な自然と、ものづくりにひたむきに向き合う人々の姿を感じていただき、能登の復興を応援していただけたらと思います。



この他、青森、鹿児島、沖縄の作品を合わせて、全6作品のラインナップです。ストリーミング可能期間は、8月1日(金)11時(日本時間)までです。詳しくはQRコードよりご覧ください。



JFF Theater

また、皆様毎年お待ちかねの「カンボジア日本映画祭」についても、これから準備を始めていきます。こちらでも適宜情報発信していきますので、楽しみにしてくださいね!

田代 沙英



JAPAN FOUNDATION
国際交流基金

世界の全地域で総合的に国際文化交流事業を実施する日本で唯一の専門機関です。「文化」と「言語」と「対話」を通じて日本と世界をつなぐ場を作り、人々の間に共感や信頼、好意をはぐくんできます。

The Japan Foundation, Phnom Penh Liaison Office

独立行政法人国際交流基金プノンペン連絡事務所

🕒 8:00-17:00 (Mon-Fri)

🌐 <https://pp.jpf.go.jp/>

📱 JFphn



プノンペンの小学生のカバン事情

おかっぱ日記

先日職場でのふたりのカンボジア人たちの会話がとても興味深かった。朝学校へ登校するプノンペンの小学生の子どものカバンを、送り迎えの運転手が学校の中まで持って行ってあげている姿を「甘やかしている」と嘆くA。それに対して「私立の学校は毎日20冊も教科書があってキャリーケースで運びたいくらいだからしょうがない」と反論するB。ふむふむ、この手の話、聞いたことがあるぞと思ったわたし。

明治20年前後の日本の学習院での話だ。学習院に通ってくる子どもたちが、荷物を使用人に持たせて通学してくる姿に、「けしからん! 貧富関係なく教育は平等であるべきだから、自分の勉強道具は自分で運ばなければいけない」そう考えた学校が採用したのが、江戸時代にオランダの軍隊のカバンとして入ってきたランセル。つまり日本のランドセルだ(諸説あり)。

これを思い出し、カンボジアにはランドセルがないから大変だなと思った。6年間通学を支えるランドセル、あんなに頑丈で便利なものが日本だけの文化だというのがもったいない。しかし、考えてみればあれほど高額なカバンを買ってもらう6歳というのも贅沢な話だ。カンボジアの場合はランドセルどころのこうでなくて、教師が持ってくるべき教科書の冊数を前日に指示すればいいだけの話、と、カバンひとつで考えがあらこちらへ飛んでゆく。



おかっぱ書房 Okappa Shobou

プノンペンの片隅でいとなむ代書屋です。原稿の執筆から、Webのコピー、お手紙、など「書く」に関するお仕事をしています。「書く」交々(こもごも)のご相談もたまわります。

寄稿：増子夕夏

🌐 <https://note.com/okappashobou>

✉ yuukamasuko99@gmail.com

オタクが司見たカンボジア

8. 羽虫の季節

安住だいぢ@d_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

AIで調べたら羽虫は可食…だそうです…



A Journey of Cambodian Art

全ての芸術の基本はデッサンである

「全ての芸術の基本はデッサンである」
この言葉は、美術や芸術の世界でよく引用される考え方ですね。これは、形・構造・光と影・空間認識など、視覚芸術において最も根本的なスキルをデッサンが鍛えてくれるからです。

日本で私が受験生として芸大を目指し、そして日本画家になった。

やはりデッサン力はプロになるため、そして感性豊かな創造力を支えるためには不可欠である事を痛感させられました。

デッサンを通して観察力や表現力が養われ、それが絵画、彫刻、建築、デザイン、さらにはアニメーションなど、あらゆるジャンルの土台になるとされています。たとえば、ピカソやルノワールといった巨匠たちも、自由な表現の前に、確かなデッサン力を持っていたことで知られています。

改めてここカンボジアで多くの芸術作品を見ますがその力があるかどうかは一目瞭然です。やはり弱いと作品自体の評価が低くなります。

このカンボジア人の感性にしっかりと土台を築かせること、それこそがデッサン力だと強く思います。

あなたはどの考え方に共感しますか？それとも、他にも芸術の基本になる要素があると思いますか？

それではこの「全ての芸術の基本はデッサンである」という考え方を説明します。

《デッサンとは何か？》
単なる下絵ではなく、形・空間・質感・光と影を的確にとらえ、脳で理解し、手を通して紙上に「再構築」する訓練です。

《なぜデッサンが「基本」なのか？》

- ・観察力が養われる
- ・形の理解・構成力が育つ
- ・光と影＝立体感の表現を学べる
- ・構図力が鍛えられる

これらは、現代の芸術、アニメーションやゲーム制作、グラフィックデザインにも通じます。

つまり、デッサンは「見る→理解する→表現する」という、あらゆる視覚芸術の根源的なプロセスを含んでいます。そのため、多くの芸術家や教育機関が、「まずはデッサンから」と語るのです。
これは時間のかかる勉強ですが、描けば描くほど面白くなります。

山田 隆量



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



第5回ビジネス投資視察団に向けて

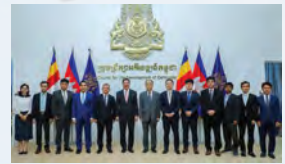
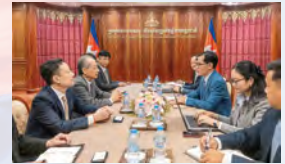
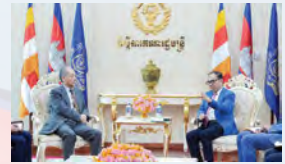
一般社団法人 日本カンボジア協会
JCA事務局 加藤和則

11月に予定しております、第5回ビジネス投資視察団に向けて、閣僚への表敬を実施いたしました。

◆ボン・セイソット副首相兼閣僚評議会担当大臣 2月の来日時に開催された昼食会において、日本の中小企業がカンボジアへ進出する際の課題および進出後の対応について、率直な意見交換を行いました。この議論を踏まえ、4月のカンボジア出張時にさらなる協議を進めることとなり、今回の会談に至りました。会談では、現地での税務署対応やライセンス取得手続きなど、具体的な課題について意見交換を行いました。JCAが中小企業支援に特化しているとの認識のもと、今後は閣僚評議会と連携し、課題解決に向けたワーキンググループの設置を目指してまいります。

◆リム・ビサル国際外務協力省國務長官 常にご支援をいただいている国際外務協力省を訪問し、第4回ビジネス投資視察団の成果および第5回視察団の計画について意見交換を行いました。リム・ビサル國務長官からは、第4回視察団の成果を省のホームページに掲載したいとのご提案をいただきました。各案件の投資額は小規模ではありますが、着実に進捗していることを強調し、日本の中小企業による持続可能な基盤づくりの方針をご説明いたしました。JCAの視察団の成果に対するご評価とともに、第5回視察団に対しても引き続きのご支援をお約束いただきました。

◆スン・チャントゥール副首相兼カンボジア開発評議会（CDC）第1副議長 カンボジアには特恵関税制度があり、現地投資に際しては QIP（Qualified Investment Project）申請が必要となります。その窓口である CDC を訪問し、スン・チャントゥール副首相より、2024年度の QIP 申請総額および総件数についてご説明をいただきました。その中で、中国からの申請が過半数を占める一方、日本からの申請は直近3ヶ月で1件にとどまっているとの指摘があり、JCAへの期待を表明いただきました。JCAとしては、小規模案件が多いものの、将来的には特恵関税制度を活用した現地生産も視野に入れている旨をお伝えし、時間をかけて成果を出していく方針を説明いたしました。副首相からは、JCAの継続的な取り組みに対し、感謝と期待の言葉を頂戴いたしました。今後も着実に取り組み、成果を積み重ねてまいります。



協会ウェブサイト



カンボジア保険のお話

火災保険のFire Tariff Ruleが改正されます！

前回、前々回の記事で、カンボジアにおける火災保険（Fire insurance）のFire Tariff Ruleについてお伝えしてまいりましたが、2025年3月10日、カンボジア保険規制当局（Insurance Regulator of Cambodia: IRC）から、このFire Tariff Ruleの改正が発表されました（図1: Prakas*）。

主な改正点は、

1. Fire Tariff Ruleの適用対象となる保険金額がUSD 10 millionからUSD 50 millionまでに変更

この改正により、これまで保険金額がUSD 10 millionを超え、IAR insuranceでFree Rate（自由料率）を享受できていた企業等であっても、今後は保険金額が1口ケーションあたりUSD 50 millionまではFire Tariff Ruleで定められた保険料率を適用しなければならなくなるため、大幅な保険料の増額が懸念されます。

2. 消火器が割引対象から除外

設置されている消火設備が消火器のみの場合、従来の割引が適用されなくなるため、保険料が増額する懸念があります。

3. 基本補償の拡充

従来の基本補償は、火災、落雷、小規模爆発の3つでしたが、この3つに加え、地震や雹害、車両・動物の衝突、煙害、航空機関連損害、地滑り・地盤沈下による損害が新たに基本補償に含まれました。



図1: Prakas*

その他、保険金額の幅に応じて自然災害時の補償金額の上限が設定される等、様々な変更があります。

この新しいFire Tariff Ruleは2025年7月から施行されるため、保険のご更新や来年度の予算立案を控えていらっしゃる場合は、お早めに保険会社へご相談されることをお勧めいたします。

*注）今回発表されたPrakasは、実際には180ページあります。



バンコク・インシュランス（カンボジア）

三井住友海上が25%直接出資している損害保険会社

寄稿：濱口 有知子

☎ 088 788 6610

✉ ayano@bkicambodia.com



プノンペンと周辺エリア観光情報

観光地 & アクティビティ!

王宮・シルバーパゴダ

国王の居住の場で、戴冠式等の公式行事も行われる。建造物の外観、皇室の庭園内の散策を十分に楽しめる。シルバーパゴダも併せて見学できる。

時 8:00-17:00
料 10\$ (6歳以下無料)



プノンペン国立博物館

カンボジア各地から出土したクメール遺跡の石像や美術品が収集・展示されている。館内はプレアンコール期から展示品が年代順に展示されている。

時 8:00-17:00
料 10\$ (10〜18歳5\$)



ワット・プノン

小高い丘の上にある由緒ある格式の高い寺で「プノンベン」の名前の由来になったベン夫人が1372年に建立した。卒塔婆にはポニャット王の聖骨が納められている。

時 7:00-19:00
料 1\$



トゥールスレン博物館

通称 S21。元々は高校の校舎だったが 1975-79 年のポル・ポト政権下で約 2 万人が収容され、拷問の末虐殺された。独房や尋問室などが当時のまま保存展示されている。

時 8:00-17:00
料 5\$ (10〜18歳3\$)



キリングフィールド

市中心から約 15km にあるポル・ポト時代の処刑場。トゥールスレン刑務所から 1 万 7 千人の囚人が運ばれ処刑された。今なお残る犠牲者が埋められた穴の総数は 129 に及ぶ。

時 7:30-17:30
料 3\$



ソーソーロー博物館

カンボジア経済と通貨の歴史を学ぶ博物館。植民地時代の紙幣なども展示。ゲームを通して歴史を学べるコーナーや、デジタルアーカイブが閲覧できるコーナーなどあり。

時 9:00-18:00
料 5\$



独立記念塔

フランス支配からの独立 (1953 年 11 月 9 日) を記念して 1958 年に建造された大きなモニュメント。毎年同日早朝には盛大なセレモニーが開催され、戦でなくなった人々を大勢の兵士達が弔う姿も見られる。



セントラルマーケット

1937 年に建造のアル・デコ様式の特徴的なスタイルが目を引きプノンペン最大の市場。世界でも指折りの大きさのドーム型市場で、日用品、食品などありとあらゆるものが売られている。観光客のほか地元客でも溢れている。



アーキテクチャーツアー

1900 年代初頭から中期にかけて建造されたフレンチコロニアルの建物散策をしよう。ツアーは不定期で、詳細はサイトより。建造物データのダウンロード可能。
<https://ka-tours.org/>



シルクアイランド

市内より北 18km、メコン河を北上した小島「コッ・ダイ」にあるシルク機織り村。フェリーに乗ってわたると田舎風景や機織り村などを見学できる。現地では、シルク製品の購入も可能。



プノンペン・サファリ

トラの火の輪くぐりやオランウータン、ワニのショー、キリンのエサやり体験、子豚レースなど、様々な動物のショーが楽しめる。週末は家族連れで賑わう。市内から片道約 40 分。

時 9:00-18:00
料 15\$ / 8\$ (90cm-120cm)



ウドン

プノンペンから北に約 40km 地点にある 17〜19 世紀の古都で山頂に 4 本の仏塔が建っている。山頂の巨大仏像は内戦時 1972 年に爆撃されたが、近年修復された。

料 1\$



キリロム国立公園

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

料 大人 5\$



プノン・タマウ野生動物保護公園

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

時 8:30-17:00
料 大人 5\$、子供 2\$



カンボジア鉄道

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



ナイトマーケット

市内各所に新しいナイトマーケットが誕生しているが、一番古いのが、ワット・プノン近く、リバーサイドにあるプノンペンナイトマーケット。市場裏には屋台街があり、ローカルライフが満喫できる。



バスサクレーン

在外国人に人気のプチ歓楽街。夜は歩行者天国となり、洒落たレストラン、バー、などがオープンし、夜にとても活気があるエリアとなる。店舗にもよるが 18〜24 時ごろまで営業する店が多い。



リバー・クルーズ

メコン河をゆっくり遊覧するクルーズツアー (5\$〜)。昼のツアーでは沿岸のローカルな生活風景が楽しみ、夕方のサンセットツアーでは夕日鑑賞が楽しめる。船によっては、ディナークルーズも楽しめる。



カジノ (ナーガ・ホテル)

スロット、ブラックジャック等、様々なゲームが楽しめる外国人専用の大型カジノ兼宿泊施設。入館する際にはパスポート持参で小綺麗な格好が望ましい。



ゴルフ

ヴァタナックゴルフ、グランドプノンベン、ガーデンシティ、ロイヤルカンボジア、ゴルフ&カントリーなど。キャディー、カートなどを含めると 18 ホールで平日約 70〜140\$、週末約 90〜180\$ とお値段はなかなか。



耳掃除

プロ耳掃除師により施術で、約 20 分で耳の中がすっきり。追加できゅうりを使ったフェイシャルケアなどがあったりする。一度は体験してみたい。

料 2.5〜3\$ 程度





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1700万人（2022年）

両替：1\$=約4000リエル

プノンペン以外のお薦め都市情報

シェムリアップ

世界遺産アンコールワットがある観光都市。外国人旅行者が多く、リゾートホテルや洒落た飲食店も多い。バスで6～8時間（10～18\$）、314km。飛行機（30分）



シハヌークビル

ビーチ、島滞在、魚釣り、ロン島、ダイビング、国立公園、カジノなど。海の幸が美味しい。バンやバスで3～3.5時間（10～16\$）、212km。鉄道移動可能。



バタンバン

バンブートレイン、遺跡、サンポー山、コンピンバイ、サーカス、ワイナリー、フレンチコロニアル建築物や、NGOも多い。バスで5時間（10～15\$程度）、288km。鉄道移動可能。



* 距離と時間などは全てプノンペン発

カンポット&ケップ

ボーコー国立公園、コンボントラッチ洞窟、胡椒園、ビーチ、塩田など。在住者には避暑地的な街。バスで3時間（8～10\$）、148～172km。鉄道移動可能。



クラチェ

河イルカ、メコン河、トロン島滞在などエコツーリズムの宝庫。河イルカはカムピ村で見れる。バスで5～6時間（11～16\$）、240km。

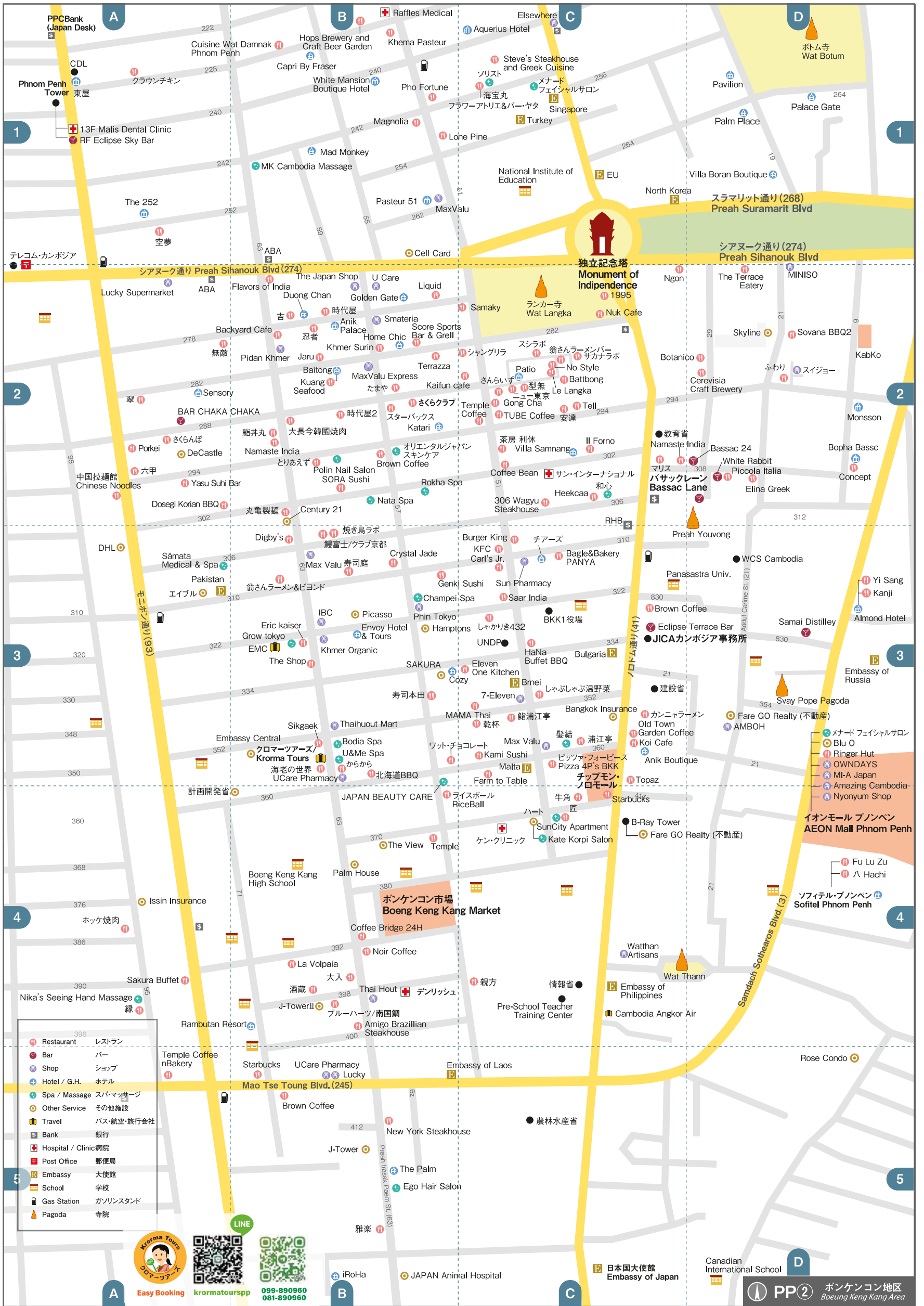


モンドルキリ&ラタナキリ

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







医療コラム

Vol.12 粉ミルク

こんにちは!サンライズジャパンホスピタルの岩井です。
 今回は目のくまと健康についてお話ししましたが、今回は
 “子どもの栄養と粉ミルク”についてお届けします。

みなさん、「粉ミルク」と聞くと、どのくらいの年齢の子どもの思い浮かべますか?おそらく、生まれて間もない赤ちゃんから1~2歳くらいまでを想像される方が多いのではないのでしょうか。ところが、ここカンボジアでは少し事情が異なるようです。赴任した当初はこの違いに気づかず、非常に驚いたことを覚えています。

ある日、風邪の症状で受診した3歳の男の子とそのお母さんとの会話です。

「最後に何か質問等がありますか?」

「この子、全然ご飯食べないですよ」

「え、そうなんですか?ですが体重は平均よりやや上みたいです。ね。おやつなどは?」

「おやつも、まあ、それほど食べないですね。ミルクばかり飲んでいて…」

「ミルク?牛乳ですか?」

「何言っているんですか。粉ミルクですよ、3歳用の!」

「え?さ、3歳用ミルク?ちなみにどれくらいの量ですか?」

「250mlを1日5-6回ですね、夜寝ている間を含めて。」

「い、1日1L越え!!そりゃ食べられませんよ…」

カンボジアでは、3~4歳など比較的年齢が高くなっても粉ミルクを多く摂る傾向があり、口腔衛生、栄養の偏り(痩せすぎ、太り過ぎ)など様々な問題を引き起こしているようです。粉ミルクは栄養豊富で赤ちゃんの成長には欠かせませんが、1歳以降はしっかり食べるという方向にシフトチェンジが必要です。

最後までお付き合いいただきありがとうございます。
 それではまた次回!



サンライズジャパン病院

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


🕒 24時間365日(救急)

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

📱 sunrise.jhpp



病院のご受診を 日本語でサポート

 ジャパニーズヘルプデスクへお気軽にご連絡ください

24時間対応
日本人相談窓口



ご受診希望の
病院受診手配



病院内での
日本語医療通訳



日本人 / カンボジア人通訳スタッフ常駐病院はこちら



プノンペン 日本人直通窓口

☎ 070 880 277

📞 jhd-rph-2024

✉ infopicam@prestigein.com



シェムリアップ窓口

ロイヤルアンコール病院内に
日本人通訳 常駐

☎ 070 880 112

📞 jhd-rah2020

カンボジア祝日情報とプチ情報

モニク前王妃誕生日

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

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



祝日情報

5月	14日	シハモニ国王誕生日
	15日	農耕祭
6月	18日	モニク前王妃誕生日



プノンペン 日本人学校だより

希求し、担い手となる人を育てたい

プノンペン日本人学校は、今年で開校11年目を迎えました。10年間、多くの人々の希望と努力、協力により、子供たちの貴重な学びの場として教育活動を展開してきました。

カンボジアは、過酷な時代を経験し、平和な社会を願いながら力強く歩んでいる国です。その復興の歴史に、日本は様々な支援を通して深くかかわってきました。500リエル紙幣には、日本が建設した橋や日の丸が印刷されていますが、とても珍しい事例だと思います。私たち日本人学校の教育活動は、そうした両国の良好な関係を背景として成り立っています。

現行の日本の学習指導要領では、社会に開かれた教育活動の展開が大きなポイントとなっています。社会に目を向け、体験を通した生きた学びの工夫が学校教育に求められて



います。その点日本人学校は、とても大きな可能性を秘めているのですが、すべての教育活動は子供たちの安全が大前提です。遠足、宿泊学習、社会科見学、交流会、運動会、発表会等、年間を通して様々な学習機会を計画していきますが、やるか、止めるかの最大の判断基準は、子供たちの安全が守れるかどうかです。

昨年度、行事実施の可否の判断を求められることが度々ありましたが、日本とカンボジアの現在の友好関係に何度感謝したかわかりません。今後も、日本人学校の学びを通して、一層の友好関係を希求し、その担い手となっていく人を育てたいと思っています。

校長 伊藤 潔

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

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

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



新学期
はじまりました

今年度から運営委員長となって不安に駆られる私は、ふと、「そうだ、青木健太・前運営委員長(NPO法人SALASUSU)にインタビューしてみよう!」と思い立ったのです。

Q:という訳で、インタビューをご快諾いただき、どうもありがとうございます!

青木さん: はい、よろしくお願いします。

Q:運営委員長になられたきっかけは?

青木さん: 前任の方に何度か声をかけていただいたことでした。丁重にお断りしていたんですが、何度目かの時に、補習授業校に関わることで、これまで出会ったことのない人たちに会えるのではと思ったんです。

Q:なるほど!実際にやってみられていかがでしたか?

青木さん: 運営に関わるまで、知らないことが多かったです。



プノンペン補習 授業校だより

運営委員長のお仕事

先生たちが授業に向けてこんなに準備されてるんだ、とか、普段街で会っていた人たちが、こんなにエネルギーに満ち溢れてサポートしてくれてた、とか、〇〇ちゃんのお母さんは、実は〇〇のプロでバリバリ、とか。たまたま、その時、ここで、...、そういう巡り合わせもおもしろくて、楽しかったです。

Q:運営委員長を終えられて今、心に浮かぶことは?

青木さん: 子供が小さい頃から外国にいたので、補習授業校はそういう子たちにとってかけがえのない場所だなと。そこで出会える友達とか。日本人としてのアイデンティティーも持てる場所かも。補習授業校は、色んな大人が支えてくれている、大切に、熱意のある学び場です。



青木さんの補習校についての
記事がnote!にも

聞き手: 浅田 義教

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

当校は、カンボジア日本人会によって設置され、幼稚部、小学部、中学部で構成されています。入学する児童またその保護者には、日本人会の会員になって頂き、保護者の協力を得ながら運営を行なっております。

🕒 毎週土曜日8:30~12:00
☎ 095-962-235 (開校時間中のみ)
🌐 <https://ppjs.info/>
📘 ppjskh

カンボジア便利情報



時差

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

電気

電圧：220V(ボルト) 周波数：50Hz(ヘルツ)

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



ユニバーサルタイプの差込口
(A・C共用可能タイプ)

衛生と食事

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

通貨・両替

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

銀行

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

交通事情

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

郵便

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

カンボジア医療機関



プノンペン

Phnom Penh

ケン・クリニック

Map ②C-4

Ken Clinic

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

Add No.14A, St.370, BKK1 Tel: 023-223-843

Web www.kenclinic-cambodia.com/

サン・インターナショナル・クリニック

Map ②C-2

Sun International Clinic

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

Add No.18, St.302 Tel: 069-268-060 / 092-116-613

Web www.siclinic.com/jp

サンライズ・ジャパン・ホスピタル

Map ①D-2

Sunrise Japan Hospital Phnom Penh

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

Add 177E, Kola Loum St. Tel: 023-260-152

Web www.sunrise-hs.com/index.php/jp/

ラッフルズ・メディカル・カンボジア

Map ②B-1

Raffles Medical Cambodia

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

Add No.161, St.51 Tel: 012-816-911/023-722-058

Web www.afflesmedicalgroup.com

ロイヤルプノンペン病院

Map -

Royal Phnom Penh Hospital

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

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

Web www.royalphnompenhospital.com

シェムリアップ

Siem Reap

アンコール共生病院

Map -

Angkor JAPAN Friendship International Hospital

総合・専門診療科、救急診療、予防接種、健康診断に対応。日本語が話せるスタッフと日本人看護師が常駐。各保険会社のキャッシュレスサービスに対応。

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

Web http://ajfih.org/

ロイヤルアンコール国際病院

Map -

Royal Angkor International Hospital

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

Add National Rd. No.6 Tel: 063-761-888 / 012-235-888

Web www.royalangkorhospital.com

シハヌークビル

Preah Sihanoukville

シーティ・クリニック

Map -

CT Clinic

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

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

Web http://ajfih.org/

保険について

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

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

安全とトラブル

在カンボジア日本大使館

Map ②C-5

住所 No.194, Norodom Blvd., Phnom Penh

電話 023-217161 ~ 4(代表) Fax 023-216162

開館 8:00-12:00 / 14:00-16:30(平日) 土日祝休

Web www.kh.emb-japan.go.jp Mail japan.embassy@pp.mofa.go.jp

緊急連絡先

平日昼休み

061-799-883

夜間及び休館日

023-217-161

在シェムリアップ日本領事事務所

Map -

住所 Sokha Palace Siem Reap Hotel, Rd. 60, Siem Reap

電話 063-963-801 ~ 3(代表) Fax 063-963-804

開館 9:00-11:30 / 14:00-16:30(平日) 土日祝休

Web www.kh.emb-japan.go.jp Mail consul.jp.rep@re.mofa.go.jp

緊急連絡先

夜間及び休館日

023-962-664

カンボジアの
警察は休日がある
ので注意!

市警察外国人課

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

シェムリアップ ツーリストボリス

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

プノンペン ツーリストボリス

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

消防

666 / 012-999-999(共通)



電話帳

In Phnom Penh

広告主

食べる Japanese Restaurant 日本料理

酒蔵 Sakagura 10 席ほどのこじんまりとしたイタリアン居酒屋。シェフのオムライスが人気。 ☎ 096-931-7074 ㊦ No.9-16, St. 398, BKK1	📍 2-B-4
大入 OOIRI 熊本県発、日本人シェフの居る店。鮓、刺身、焼き鳥からお好み焼きまで楽しめる。 ☎ 095-375-584 ㊦ No.241, St. 63, BKK1	📍 2-B-4
イザ IZA (Rosewood Hotel) ローズウッドホテル内の日本食店。高層階から見える市内は絶景。 ☎ 023-936-860 ㊦ Vattanac Capital Tower, Rosewood	📍 1-C-3
さくらんぼ Sakuranbo 焼鳥、沖縄料理、ホットポット等、貸切り宴会可能、お手頃価格でご提供。 ☎ 087-453-606 ㊦ St.288, BKK1	📍 2-A-2
饅富士 UnaFuji 様々な鰻料理が楽しめる専門店。ランチはお得なセット有り。一品料理などもある。 ☎ 096-965-8889 ㊦ 37A, St.306, BKK1	📍 2-B-3
浦江亭 Uraetel 日本・ベトナムにもある焼肉店、お手頃ランチが充実。 ☎ 023-218-037 ㊦ No.5, St.360	📍 2-C-3
海老の世界 Ebi no Sekai 海老を使った料理が楽しめる店。ランチタイム限定割引メニューもある。 ☎ 096-960-5444 ㊦ 235D, St.63	📍 2-B-3
小料理屋 縁 YEN 落ち着いた雰囲気の小料理屋、日本酒や焼酎もあり。 ☎ 095-301-010 ㊦ 73B, St.95, BKK3	📍 2-A-4
翁さんラーメン&ビヨンド Oh San Ramen & Beyond ラーメン職人経営の本格ラーメン居酒屋。一品料理も充実している。 ☎ 099-227-140 ㊦ No.102, St.310	📍 2-B-3
親方 OYAKATA 在住日本人に人気の日本料理店が現在の場所に移転 ☎ 078-423-311 ㊦ St.57 & 54, BKK1	📍 2-C-4
海宝丸 SUSHI KAIHOMARU 定食メニューも豊富な、海鮮 & 鮓居酒屋。 ☎ 023-901-373 ㊦ 09 Oknha Pich St.(242)	📍 2-C-1
型無 Katanashi 一風変わったサービスが人気のおしゃれ居酒屋。 ☎ 096-397-3313 ㊦ No.51, St.village 5	📍 2-C-2
カナザワ Kanazawa Japanese Restaurant リバーサイドにあるお洒落な日本料理店、外国人にも人気。 ☎ 085-759-884 ㊦ No.173, 175 Preah Sisowath Quay	📍 1-D-3
からから KARA KARA ピリ辛から激辛まで美味しい麺、デリバリーも可。 ☎ 086 619 966 ㊦ No.216AB, St.63	📍 2-B-3
雅楽 Japanese seafood restaurant GARAKU しっとりとした雰囲気が素敵な高級店、個室ありでビジネス会食にも。 ☎ 023-210-428 ㊦ No.283, St.63	📍 2-B-5
牛角 Gyu-Kaku 言わずと知れたあの味がプノンペンで味わえる焼肉屋。 ☎ 076-222-2925 ㊦ No.1, St.370	📍 2-C-4
ぐずし割烹 安達 Adachi Japanese Restaurant お造りや焼き物など本格の和を味わえる高級和食店。 ☎ 023-679-9997 ㊦ No.33, St.294	📍 2-C-2
サカナ・ラボ SaKaNa LaB 築地と近海から仕入れた鮮魚を味わえる居酒屋。 ☎ 085-986-915 ㊦ No.39, St.51	📍 2-C-2
佐藤 SATO Japanese Restaurant 元日本大使公邸料理人がオーナーシェフの日本料理店。 ☎ 092-372-614 ㊦ No.11, Oknha Men St.(200)	📍 1-C-4
アィムハングリー 454 STEAK&BEER I'm Hungry 454 Hungry Steak ランチが大人気！ジューシーな絶品ステーキを手頃な価格で！ ☎ 010-308-894 ㊦ KH Phnompenh Tuol Tum Pong II st454 No100	📍 1-B-5
時代屋 Jidaiya Yakitori どてカツ・鶏手羽などが人気の居酒屋。 ☎ 016-854-837 ㊦ No.17, St.278	📍 2-B-2
しゃかりき 432 Shakariki432 バンコク発の日本食店が登場。300 種類以上の料理、個室カラオケ有。 ☎ 015-432-432 ㊦ No.16, St.322, BKK1	📍 2-C-3

シャングリ・ラ Shangri-la 本格北海道旭川ラーメン店、居酒屋としてもグッド。 ☎ 069-624-322 ㊦ No.477, Sisowath Quay	📍 2-C-4
鮓丼丸 Sushi Donmaru 日本人鮓職人がいる鮓&日本料理店。天ぷらやラーメンなどもある。個室あり。 ☎ 096-990-0055 ㊦ No.144Eo, St.51	📍 2-B-2
スシゾウ Sushi Zo 洗練された“おまかせ”スタイル。自慢のお寿司、備長炭（本マグロ）が素晴らしい。 ☎ 076-253-9168 ㊦ Vattanac Capital Mall, Level B1, Unit B1-01, Daun Penh	📍 1-C-3
空夢 Soran 居酒屋メニューや井物等、多彩なメニューの和食店。 ☎ 088-861-2228 ㊦ No.12, St.252	📍 2-A-2
匠 Takumi Sushi ボンケンコンの高級寿司店。おまかせコース 65US\$ 〜。 ☎ 099-647-177 ㊦ No.176, St.370	📍 2-C-4
竹園 Takezono ソカホテル内にある高級日本料理店、個室あり。 ☎ 088-263-6328 ㊦ St.Keo Chenda	📍 1-D-3
たまや TAMAYA Japanese Restaurant 和食居酒屋で、本日のおすすめが人気。金曜日は焼き鳥デー。カラオケもある。 ☎ 093-839-647 ㊦ No.54, St.288, BKK1	📍 2-B-2
さんさいの SUNRISE 日本食のお総菜屋さん。日替わり2ドル〜メニューが大好評！！ ☎ 016-599-736 ㊦ 134S, Street Pasteur51, Phum 5, BKK1	📍 2-C-2
虎二郎 Torajiro 焼肉、しゃぶしゃぶが味わえる店、ロシアンマーケット近く。 ☎ 061-333-106 ㊦ No.54, St.123	📍 1-C-6
とりあえず TORIAEZU BKK1 エリアにあるカジュアルな焼き鳥居酒屋。本日のおすすめがねらい目。 ☎ 087-452-439 ㊦ St.294, BKK1	📍 2-B-2
忍者 NINJA ラーメンを中心に豊富なメニューを取りそろえている居酒屋。 ☎ 088-861-7623 ㊦ No.14B, St.278	📍 2-B-2
焼肉ライク YAKINIKU LIKE リーズナブルな価格で、一人焼肉が楽しめる、日本発人気焼肉店。 ☎ 077-377-377 ㊦ No.132, Sotheaors Blvd (2F Aeon Mall)	📍 2-D-4
ハ Hachi ソフィテル内にある高級寿司店、ビュッフェもある。 ☎ 023-999-200 ㊦ No.26, Sotheaors Blvd	📍 1-D-5
ひばち Teppan&Bar HIBACHI 鉄板式のカウンターでお好み焼きなどが味わえる。 ☎ 070-288-065 ㊦ No.7b, St.101	📍 1-D-5
丸亀製麺 Marugame UDON 日本の讃岐うどんチェーン店、リーズナブルな価格でカンボジア人にも人気。 ☎ 023-986-398 ㊦ No.189, St.63,corner St.302, BKK1	📍 2-B-2
やきとりラボ YaKiToRi LaB 焼き鳥や串焼きなど、居酒屋メニューが揃う。 ☎ 078-642-211 ㊦ No.37B, St.306, Village 7, BKK1	📍 2-B-3
ライスボール RiceBall Phnom Penh ヘルシーなお惣菜とおにぎりのお店、イトインコーナーあり。 ☎ 069-823-736 ㊦ St.360 and St.57, BKK1	📍 2-B-4
リンガーハット Ringer Hut イオンモール内にある、長崎ちゃんぽんチェーン店。 ☎ 023-933-132 ㊦ No.132, Sotheaors Blvd (Aeon Mall)	📍 2-D-4
レストラン東京 Restaurant Tokyo PPSEZ 内にある日本料理店、各種宴会手配も可能。 ☎ 023-968-023 ㊦ Phnom Penh Special Economic Zone	📍 —
和牛 さいとう Wagyu Saito 日本風焼肉&ステーキレストラン。刺身、鮓、串などもある。キッズルーム有。 ☎ 010-854-871 ㊦ F3-01 St 1, 313 Quayside, Preah Sisowath Quay	📍 1-D-3

食べる Khmer Restaurant カンボジア料理

クアンシーフード KUANG SEAFOOD バイトンホテル内のタイ料理店、看板メニューはプーパッポンカレー。 ☎ 023-230-599 ㊦ Samdach Louis Em St.(282)	📍 2-B-2
クイジーン・ワットダムナック Cuisine Wat Damnak Phnom Penh フランス人オーナーの創作クメール料理の名店がプノンペンに進出。 ☎ 099-358-520 ㊦ 29 Samdech Mongkol Iem St.(228)	📍 2-B-1
クメールスリン Khmer Surin Restaurant 老舗クメール料理、セットメニューも豊富。 ☎ 012-887-320 ㊦ 8e0, St.57	📍 2-B-2
クラバン kravanhrestaurant デザイン性の高い店内が特徴のクメール料理店。 ☎ 012-539-977 ㊦ 74 Oknha Ket St.(174)	📍 2-C-3

リスト広告掲載
始めました。

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

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

食べる Asian Restaurant	アジア料理
シッケ Sikgaek Korean Restaurant	📍 ②B-3
夜は高級韓国料理店、ランチはリーズナブルに楽しめる。	
☎ 011-238-933 📍 House 231, St.352 & 63, BKK1	
大長今韓国焼肉 BKK1 BKK I Dae Jang Geum Restaurant	📍 ②B-2
本格的な韓国焼肉が楽しめる韓国料理店。	
☎ 012-576-147 📍 St.63, No.176, BKK1	
トンキン・ガーデン Tonkin Garden	📍 ①D-5
高級ベトナム料理店、店内にステージもありパーティーにも使える。	
☎ 097-656-4794 📍 Next to BIDC Bank, No.2, St.462	
ママ・タイ MA MA THAI Restaurant	📍 ②C-3
洒落た雰囲気のタイ料理店、クメール料理とのフュージョンに近い。	
☎ 092-761-110 📍 St.352, St.19, BKK1	
ンゴン Ngon Restaurant	📍 ②C-2
独立記念塔近くにある、老舗のベトナム料理店。	
☎ 023-987-151 📍 No.477, Sisowath Quay	

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

食べる Other Restaurant	その他
タージマハル Taj Mahal Restaurant	📍 ①C-3
本格的なインド / パキスタン料理がリーズナブルに食べられる。	
☎ 016-961-833 📍 E0-125, St.36	
ナマステインディア Namaste India Restaurant BKK	📍 ②D-2
落ち着いた雰囲気のインド料理店。	
☎ 076-626-2783 📍 177 St.63 Corner St.294	
メキシカーノリバーサイド Mexicano Riverside	📍 ①D-3
リバーサイドにあるメキシカン料理店、ボリュームたっぷり。	
☎ 087-834-738 📍 277A, GF, Preah Sisowath Quay Blvd	

SAKURA CLUB 桜

初めてご来店のお客様には
ボトル1本目半額サービス

日本語、英語を話せる
スタッフ20人以上在籍

毎週月曜日 19:00~21:00
まで飲み放題プラン開催

個室チャージなし
全室日本語カラオケ完備

事前のご連絡を頂けると、
お待たせせずにのご案内できます。

営業時間: 19:00~深夜(年中無休) 住所: No.8B, St. 288, BKK1, Phnom Penh TEL: 097-673-8835/088-818-5355(日本語対応)

食べる	Bar & Lounge	バー&ラウンジ
さくらクラブ Sakura Club	日本語、英語を話すスタッフ 20 人以上在籍。個室日本語カラオケ完備。 ☎ 097-673-8835 ㊟ No.8B, St.288 BKK1	📍 ②B-2
クラブ京都 Club Kyoto	本格的な日本食を楽しみながら、楽しめるスナック。最新カラオケ完備。 ☎ 096-896-5390 ㊟ #37A, St. 306, BKK1 (UNAFUJI)	📍 ②B-3
エクリプス・スカイバー Eclipse Sky Bar	高層ビルの屋上にある 360°パノラマ景色が楽しめるスカイバー。 ☎ 023-964-171 ㊟ Phnom Penh Tower, 23rd FL, 455 Preah Monivong Blvd.(93)	📍 ②A-2
オーデン・バー Odin bar	お酒の種類が豊富な、和食バー。 ☎ 078-772-210 ㊟ No.50, St.306, BKK1	📍 ②B-2
ソラ SORA (Rosewood Phnom Penh)	高層階のラウンジ・バー、屋外バーカウンターからの眺めは最高。 ☎ 023-936-860 ㊟ Rosewood Phnom Penh 37F, 66 Monivong Blvd.	📍 ②A-1
バー・チャカチャカ BAR CHAKA CHAKA	日系の落ち着いた雰囲気、隠れ家バー、2 件目にピッタリ。 ☎ 070-242-254 ㊟ St.288, BKK1	📍 ②A-2
バサック 24 Basac 24 Lounge & Bar	日本人オーナーが経営するバー、イベントも開催。 ☎ - ㊟ St.308, Basac Lane	📍 ②D-2
マウシム MAWSIM	日系クラブジーンメーカーが運営する隠れ家ジーン・バー。 ☎ 098-420-205 ㊟ Sk. Sras Chhork, St.108	📍 ①C-3
ブルーハーツ Blue Hearts	日本人経営のミュージックバー。在住外国人が多く集まる人気店。月曜定休日 ☎ 096-900-8844 ㊟ #129, St.398, BKK1	📍 ②A-2
ヤタ Flower Atelier&Bar YATA	お酒が飲めるお花屋さん。昼は花屋、夜はバーになります。ノンアルコールも充実。 ☎ - ㊟ St.242, 海宝丸2階	📍 ②C-1

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

アップ バイ ケービエル Up by KVL - Rooftop Bar	ホテル KVL のルーフトップバー。トンレサップ川の素晴らしい景色を楽める。 ☎ 023-936-333 ㊟ 8th floor of Hotel KVL, 379 Preah Sisowath Quay	📍 ①D-3
ふわり Fuwari	日系スーツショップ、ふわふわロールケーキが絶品。 ☎ 092-766-632 ㊟ 25 Oknha Chhun You Hak St.(294)	📍 ②D-2
ベーグル&ベーカリー バンヤ Bagel & Bakery PANYA	菓子パンメニューが豊富な日系ベーカリー、飲み物も販売。 ☎ 010-805-770 ㊟ 14, Room A, St.310, BKK1	📍 ②C-3
バックヤード・カフェ Backyard Cafe	在住者に人気のカフェ、フルーツたっぷりのスムージーボールが人気。 ☎ 0968-534-334 ㊟ No.159, St.63	📍 ②B-2

買う	Shop	衣料&雑貨&その他
エルスウェア Elsewhere	コットンやリネンのシンプルなデザインの服を扱うブティック。 ☎ 078-770-377 ㊟ 54 Preah Ang Phanavong St. (240)	📍 ②C-1
スイジョー Sui Joh	日系テラー、中でもテラーメイドのシャツが大人気。 ☎ 017-230-583 ㊟ No.252, St.294	📍 ②D-2
ザ・ジャパンショップ The Japan Shop	在住日本人や日本食レストラン等に多く利用されている日本食材店。 ☎ 096-888-3388 ㊟ St. 57, BKK1	📍 ②B-2
OWNDEAYS	イオンモール内にある日系メガネチェーン店、日本と同じサービスが受けられる。 ☎ 023-986-405 ㊟ No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)	📍 ②D-4
カンボジアフレッシュファーム Cambodia Fresh Farm	ティラピアの養殖・加工しての販売。イオン等で購入可。多くの飲食店で楽しめる。 ☎ 012-811-343 ㊟ Thool Bat Village Punhealeu District, Kandal	📍 -----
サン・ファーマシー Sun Pharmacy-jp	日本の薬も取り扱っている日系薬局。 ☎ 088-314-8150 ㊟ No.8CEo, St.310	📍 ②C-3
フラワーアトリエ & バー・ヤタ Flower Atelier&Bar YATA	日本人フロリストのオーダーメイド専門花屋、Bar としてイベント出店もしている。 ☎ - ㊟ No.11, St. Sothearos	📍 ②D-5
ミア MI-A Japan	イオンモール内にある 8000 リエル均一ショップ。 ☎ 077-666-814 ㊟ No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)	📍 ②D-4
メガネ・パリミキ・カンボジア Paris Miki Cambodia	日系大手メガネ店のカンボジア 1 号店。 ☎ 096-842-2064 ㊟ No.82A, St.154, Phsar Thmei III	📍 ①C-3
モニュメント・ブックス Monument Books	洋書やデザイン書籍、文具も扱う大型書店。 ☎ 023-217-617 ㊟ Preah Norodom Blvd.(41)	📍 ①C-3
ユーケア・ファーマシー UCare Pharmacy Mao Tse Toung	薬剤師が常駐するフランス系のドラッグストア。 ☎ 095-888-532 ㊟ 29 Mao Tse Toung Blvd.(245)	📍 ②B-5

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

シェムリアップ発・人気アンコール遺跡ツアー



62\$
アショールドム
タブローム
クメール料理
アショールワット/夕日

定番!アンコール1日コース



55\$
ラピュタを彷彿!
鹿壇寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア



45\$
クルーズして
夕日鑑賞

半日!トンレサップ湖&夕日



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、バイオン
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









**日本語で
簡単予約!**

LINE

QRコード

☎ [855] 12-890960
☎ [855] 15-890960

⇒ その他のツアーは裏表紙に!!

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

癒す Beauty Salon & Aesthetic	ビューティーサロン & エステティック
メナード・コスメティック・カンボジア MENARD COSMETIC  ②C-1 日本の有名化粧品メーカー。スキンケア用品、フェイシャルの施術が受けられる。 ☎ 011-229-999 📍 Oknha Pich St.242, Chaktomok	
イル・ヴリール IL BRILLE  ①C-2 日本にもお店がある美容サロンのカンボジア店。 ☎ 081-749-769 📍 Hotel GF, 53 Preah Monivong Blvd. (93),	
髪結 Camiyui  ②B-3 日本人美容師常駐の日系ヘアサロン。 ☎ 016-668-972 📍 No.7, St.360	
ジャパン・ビューティ・ケア JAPAN Beauty CARE  ②C-1 プノンペンタワー近くにある、日本人経営の脱毛サロン。 ☎ 089-714-601 📍 No.29, St.232	
ソリスト Solist  ②C-4 日本人スタイリスト常駐の美容室、要予約。 ☎ 010-231-234 📍 No9, St.242	
ハート HEART hair salon and eyelash salon  ①C-5 日本人スタイリスト常駐、アイラッシュもできる。 ☎ 093-326-543 📍 81 St.370	
和心 Beauty salon hair and nail wako  ②C-2 日本人スタイリスト経営&常駐の個人店。 ☎ 077-694-411 📍 St.306, BBK1	
オリエンタルジャパンスキンクリニック Oriental Japan Skin Clinic  ②B-2 スキンケア、診断、レーザー治療、注射療法、薄毛治療など。 ☎ 092-237-137 📍 #20E1 St.57 & St.294, BKK1	

癒す Spa & Massage	スパ & マッサージ
ボディアスバ BKK1 Bodia spa BKK1  ②B-3 オリジナルのスパプロダクトを使った施術が人気のスパ。 ☎ 023-210-215 📍 No.40 Eo, St.63 corner St.352	
ユ&ミースパ U&ME Spa_Massage_Nail Salon_BKK63  ②B-3 スパサロンの他、マッサージ・トレーニングクラスもある。 ☎ 023-986-822 📍 No.216B, Preah Trasak Paem St.(63)	
ロカスバ ROKHA SPA  ②B-2 クメールマッサージ、オイルマッサージなどが体験できる街中スパ。 ☎ 098-902-846 📍 No.26 CD, St.302, BKK1	




クロマーツアーズ PPSEZ店オープン

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

  **012-890960 / 099-890960**



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

体験する Cinema & Theater	映画 & シアター
メイジャーシネプレックス Major Cineplex  ①- 主にショッピングモールで展開している映画館、市内に数か所あり。 ☎ ---- 📍 ----	
レジェンド・シネマ Legend Cinema  ①- 通信会社のスマートが出資している映画館、スマートユーザーに割引あり。 ☎ ---- 📍 ----	

体験する Sports	ゴルフ&その他のスポーツ
ヴァタナック・ゴルフ・リゾート Vattanac Golf Resort  ①- 遺跡のモニュメントがコース内に点在、3 コースあり内 1 つはナイトコース。 ☎ 023-963-369 📍 National Rd. 21B,	
ガーデンシティ・ゴルフクラブ Garden City Golf Club  ①- ガーデンシティホテル併設、ドライビングレンジもある本格的なゴルフ場。 ☎ 088-338-8555 📍 St.Ly yongphat	
ロイヤル・フノンベン・ゴルフクラブ Royal Phnom Penh Golf Club  ①- 空港近くにあるゴルフ場、初心者向けに比較的低価格なコースあり。 ☎ 068-370-370 📍 National Rd.4, Kob Srov, Kandal	
バーディーズ・ミニゴルフ Birdies Mini Golf  ①- 18 ホールのパターゴルフ場、大人から子供まで安心してプレイできる。 ☎ 081-310-013 📍 Koh Pich St.	
ノーブル・スポーツセンター Noble Sports Center  ①D-5 バーチャルゴルフと多彩なクラスがあるジムのスポーツクラブ。 ☎ 023-902-218 📍 1 Samdach Sothearos Blvd (3)	
フライ・フノンベン Fly Phnom Penh  ①- ファクトリーフノンベン内にあるトランボルン場。 ☎ 010-288-223 📍 National Rd. No2	
ブルー・オー Blu O  ②D-4 イオンモール 1 にあるボーリング場、レーン横に飲食できるテーブル席がある。 ☎ 023-901-000 📍 1 Samdach Sothearos Blvd (3)	
フノン・クライム Phnom Clim  ①C-6 ボルダリングジム、コースは毎週変更されるので飽きることなく通える。 ☎ 017-897-105 📍 No.345, St.460	

体験する Pool & Water Sports	プール & ウォータースポーツ
DIB クラブ DIB Club  ①- レストランも併設のプール施設、パーティーやイベントもできる。 ☎ 099-997-740 📍 Koh Pich St.	
ガーデン・シティ・ウォーター・パーク Garden City Water Park  ①- 郊外にある大きなプール施設、ウォータースライダーや子供用プールもある。 ☎ 089-843-333 📍 St. Ly Yong Phat	

泊まる Standard-Superior Hotel	スタンダード、スーパーホテル
アーモンド・ホテル・ソーディアロス Almond Hotel Sothearos  ①D-5 館内のレストランは評判が良く、のんびりするのにおすすめ。 ☎ 023-220-822 📍 No.128F, Sothearos Blvd.	
東屋 Azumaya Phnom Penh  ②A-1 プノンペンタワー正面の日系ホテル。露天風呂あり。 ☎ 023-218-961 📍 No.302, St.228	
アニク・ブティックホテル Anik Boutique Hotel  ②C-3 レンガをおしゃれに使ったホテル、イオンモール近く。 ☎ 023-982-174 📍 No.N12, St.Tonle Bassac	
オハナ・フノンベンパレス Ohana Phnom Penh Places  ①D-3 市内のどこにでも行きやすい立地、コストパフォーマンス◎。 ☎ 023-989-671 📍 No.4&6, St.148	
サン・アンド・ムーン Sun & Moon Urban Hotel  ①C-3 リバーサイド近く、客室はビビッドカラーを使ったユニークな内装。 ☎ 023-961-888 📍 No.68, St.136(Coner of St.15)	
フノンベン Phnom Penh Hotel  ①C-2 市内北にある大型スーパーホテル。 ☎ 023-991-868 📍 No.53, Monivong Blvd.	
東京ホテルアパートメント&スパ Tokyo Hotel Apartment & Spa  ①- PPSEZ 内にあるアパートメント型ホテル。PPSEZ エリアへの出張者利用が多い。 ☎ 086-616-100 📍 PPSEZ, Road No.4 Kambol	
オリンピア・シティ・ホテル・バイダラ Olympia City Hotel by DARA  ①B-4 オリンピアシティ内の宿泊施設、運営はダラグループが手掛ける。 ☎ 023-999-228 📍 St.217 & St.182, Olympia City Bldg. C3, 5F	
サンウェイ Sunway Hotel Phnom Penh  ①C-2 ワットプン隣のホテル、レジャーもビジネスも◎。 ☎ 023-430-333 📍 No.1, St.92	
ヒマワリ・ホテル・アパートメント Himawari Hotel Appartments  ①D-4 低価格ながら大きく快適な客室が評判の中型ホテル。 ☎ 023-214-555 📍 No.313, Sisowath Quay	

泊まる	Delux Hotel	デラックスホテル
エミオン Hotel Emion Phnom Penh	📍①D-4	
設備からサービスまで日本品質の快適ホテル。		
☎ 010-733-000	🏠 No.192, Sisowath Quay	
ガーデンシティ Garden City Hotel	📍 —	
郊外にある高級ホテル。ゴルフ場や会議施設も充実		
☎ 023-900-561	🏠 St.Ly Yong Phat	
カンボジアーナ Hotel Cambodiana	📍①D-4	
川沿いに建つ歴史あるデラックスホテル。		
☎ 023-426-288	🏠 No.313, Sisowath Quay	
ケービエル Hotel KVL	📍①D-3	
立地が良くモダンで快適。ルーフトップバーではトンレサップ川の夕日が眺められる。		
☎ 023-936-333	🏠 379 Preah Sisowath Quay	
コートヤード・バイ・マリオット・ブノンペン Courtyard by Marriott Phnom Penh	📍①C-4	
マリオットが手掛ける、中価格帯のビジネスホテル。		
☎ 023-238-888	🏠 No.115, St.214 Corner St.63	
サン・アンド・ムーン・リバーサイド Sun & Moon Urban Riverside	📍①D-6	
ブノンペン中心部南に位置するホテル。		
☎ 023-866-668	🏠 Waterfront, Norodom Blvd. Tonle Bassac	
ソカ・ブノンペン Sokha Phnom Penh Hotel & Residence	📍①D-3	
川に挟まれた半島に建つ大型ホテル、レジャーに人気。		
☎ 023-685-8888	🏠 St.Keo Chenda	
ナーガ・ワールド NagaWorld Integrated Resort	📍①D-4	
ブノンペン唯一のカジノを有するホテル、娯楽も充実。		
☎ 023-228-822	🏠 Hun Sen Park	
フェアフィールド・バイ・マリオット Fairfield by Marriott Phnom Penh	📍①B-3	
インターナショナルホテルチェーン。シンプルな作りだがクオリティは高い。		
☎ 023-626-8888	🏠 Russian Federation Blvd, 10 Village	

泊まる	Luxury Hotel	ラグジュアリーホテル
ソフィテル・ブノンペン Sofitel Phnom Penh Phokeethra	📍②D-4	
市内の好立地にあるフランス系ラグジュアリーホテル。		
☎ 023-999-200	🏠 No.26, Samdach Sothearos Blvd.	
ラッフルズ・ル・ロイヤル Raffles Hotel Le Royal	📍①C-2	
植民地期から続く、エレガントな格式高い高級ホテル。		
☎ 023-981-888	🏠 St.92	
ローズウッド・ブノンペン Rosewood Phnom Penh	📍①C-3	
ブノンペン最高級のタワーホテル、高層階からの眺めが素晴らしい。		
☎ 023-936-888	🏠 Vattanac Capitol, No.66, Monivong Blvd.	

泊まる	Boutique Hotel	ブティック
アクエリアス・ホテル Aquarius Hotel	📍②C-1	
カジュアルな雰囲気と便利な立地で観光にも良い、屋上プールバーが人気。		
☎ 023-972-089	🏠 Preah Ang Phanavong St.(240)	
アニク・パレス・ホテル Anik Palace Hotel	📍②B-2	
ロマンティックな内装のブティックホテル、便利な立地でコスパよし。		
☎ 023-955-544	🏠 House No.14, St.278	
イロハ・ガーデン iRoha Garden	📍①C-5	
コロナスタイルがなお洒落な日系ホテル。		
☎ 023-966-330	🏠 No.8, St.73	
チアーズ Social Apartment & Hotel Cheers	📍②C-3	
日本人経営のシックなデザインのブティックホテル。		
☎ 023-999-338	🏠 No.14, St.310, BKK1	
バイトン・ホテル&リゾート Baitong Hotel & Resort	📍②B-2	
中央吹き抜けの流線型のデザインが特徴、緑溢れるプールは必見。		
☎ 023-223-838	🏠 No.10, St.282, BKK1	
パヴィリオン・ホテル Pavilion Hotel	📍①C-4	
1920年代の歴史的建物をリノベーションしたホテル。		
☎ 023-222-280	🏠 227, St.19	
プランテーション Plantation Urban Resort & Spa	📍①C-3	
王宮近くのブティックホテル、アーティスティックな空間。		
☎ 023-215-151	🏠 No.28, St.184	

暮らす	Travel & Media	旅行会社&メディア
クロマーツアーズ Kroma Tours	📍②B-3	
ツアーや航空券、車両手配などを扱う日系旅行社。メディア制作、起業支援なども。		
☎ 099-890-960	🏠 No.129, St.228 BKK1	

暮らす	School & Kids	学校 & キッズ
ブノンベン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh	📍 —	
文部科学省から在外教育施設として認定を受けている日本人学校。		
☎ 092-882-140	🏠 No.205B, St. Lum, Group 5	
ブノンベン補習授業校 Japanese Supplementary School of Phnom Penh	📍 —	
日本人会運営の日本文化を学ぶための補習授業校、土曜日午前のみ開校。		
☎ 095-962-235	🏠 No. 205B, St. Lum, Group 5	
ブノンベンビッグハウス公民館活動 Phnom Penh Big House	📍 —	
「子ども達の成長にとってより良い環境を創りたい」という思いで始まった公民館活動。		
☎ FB で検索	🏠 ———	

暮らす	Finance & Insurance	金融 & 保険
バンコクインシュランス Bangkok Insurance (Cambodia) Plc.	📍②C-3	
三井住友海上が25%直接出資している損害保険会社。日本人スタッフ常駐。		
☎ 088-788-6610 (漢口)	🏠 No. 181, Preah Norodom Blvd.	
イッシン Isshin Co.,Ltd.	📍②A-4	
日本の会社が設立した、保険代理店。日本人スタッフがいます。		
☎ 023-214-579	🏠 ROOM 4A FLOOR 4, No.53, St.446	
エーアイエー生命 AIA (Cambodia) Life Insurance Plc	📍①D-5	
アジア・パシフィック地域で最大規模の保険グループ。		
☎ 086-999-242	🏠 GIA Tower 31st FL., St.Phum 14	
アクレダ銀行 ACLEDA Bank Plc. Headquarters	📍①C-2	
公共料金の支払いもアプリで可能。		
☎ 023-994-444	🏠 61 Preah Monivong Blvd. (93)	
ABA 銀行 ABA Bank Head Office	📍②A-2	
モバイルバンキングアプリが便利な銀行、市内のいたるところに ATM 有。		
☎ 098-203-333	🏠 148 Preah Sihanouk Blvd.(274)	
SBI リーダーバンク SBI LY HOUR BANK PLC.	📍①B-3	
日本の SBI とカンボジアの Ly HOUR グループの合併会社の商業銀行。		
☎ 023-980-888/093-671-111	🏠 Bldg. 219, St. 128 & 169	
サパタナ銀行 Sathapana Bank	📍①C-3	
カンボジア最大手 MFI のサパタナとマルハンの合併、金利もよい。		
☎ 023-999-010	🏠 Sathapana Tower, Bldg 63, Preah Norodom Blvd.	
Jトラストロイヤル銀行 J Trust Royal Bank Kramoun Sar Branch	📍①C-3	
日本の Jトラストとカンボジアのロイヤルグループの合併会社。		
☎ 023-999-000	🏠 Royal Railway Bldg., 10 Russian Federation Blvd (110)	
第一生命 Dai-ichi Life Insurance	📍①C-3	
日本の第一生命ホールディングスのカンボジア子会社。		
☎ 023-955-333	🏠 No.66, Preah Monivong Blvd. (93)	
フォルテ Forte Insurance (Cambodia)	📍①C-3	
カンボジア最大手の保険会社。		
☎ 023-885-077	🏠 No. 66, Vattanac Capital Lvl. 18, Preah Monivong Blvd.	
ブノンベン商業銀行 PPCBank Ou Ruessei Branch	📍②A-1	
ジャパンデスクがあり、日本語で口座開設できる。		
☎ 061-444-608	🏠 No. 437 Preah Monivong Blvd., Corner of St. 214	
フェイスインターナショナルタックスサービス Faith International Tax Service	📍①B-4	
カンボジアで10年以上の実績の日系会計、税務会社。		
☎ 010-267-377	🏠 City Tower, Unit M4, Mezzanine Floor, No.321 Toul Kork	

暮らす	Dental	歯科
デンリッシュ・アジア・デンタル・クリニック Denriche Asia Dental Clinic	📍②A-1	
日本人歯科医師のもと、新しい設備で日本クオリティの治療が受けられる。		
☎ 023-901-200	🏠 St.398	
マリス・デンタルクリニック MALIS dental clinic	📍②A-1	
日本人歯科医師が常駐しており、綺麗なクリニックで安心して治療を受けられる。		
☎ 012-513-222	🏠 136 Norodom Blvd.	

旅行会社で旅を学ぼう！

旅行手配、企画、営業、出版、動画制作、SNSマーケティングなど

正社員・インターンシップ生募集集中

2ヵ月～可。6ヵ月以上は生活支援金有
シエムリアップ/スノンペン勤務

017-777110 / info@seishiron.comまで



暮らす Other その他

ジャパンニーズヘルプデスク Japanese Help Desk/P.J.Prestige International ⑨①A-4
病院の受診時に日本人 / カンボジア人通訳がサポート。医療通訳、相談業務等。
☎ 070-880-277 ☎ Royal Phnom Penh Hospital / Intercare Hospital

エムズ・カスタム・ファクトリー M's Custom Factory ⑨①A-4
日本人整備士がいる修理店、出張点検もしてくれる。
☎ 096-481-7238 ☎ No.80A, St.186, Toul Kork

DHL DHL Express Service Point ⑨②A-3
国際配送会社、地方都市にも支店があり便利。
☎ 023-970-999 ☎ 577 Monivong Blvd.

日本通運 Nippon Express ⑨①D-4
国内・海外への引っ越しサービスなら安心の日通へ。
☎ 023-223-357 ☎ No. 361, 3rd FL, South Bldg. Samdach Sothearos Blvd.(3)

ヤマト運輸 Yamato Transport ⑨①D-4
クロネコヤマトの海外引越サービス。日本人スタッフもいるので安心。
☎ 086-216-651 ☎ No.313 Sisowath Quay (in Hotel Cambodiana)

日本送り出し機関ブノベン JSIP ⑨②C-5
カンボジアからの送り出し機関として、将来的に日本で働く技能実習生などを育成。
☎ 069-350-641 ☎ 26A, Street 42nd, 2nd Village, Boeng Trabek

マイスリング TV MyslingTV ⑨ --
日本の民放、BS、CS 等、最大 66 チャンネルがいつでも視聴可能なサービス。
☎ 088-4507-505 ☎ --

シティハウス CITY HOUSE (CAMBODIA) CO., LTD. ⑨①C-4
日本人オーナーの不動産会社、日本語対応あり。
☎ 0997-821910 ☎ 212, St. 304, BKK2

センチュリー 21 富士リアルティ Century 21 Fuji Realty ⑨②B-2
アメリカ大手不動産会社のフランチャイズ店、日本語対応あり。
☎ 023-219-021 ☎ 193Eo, St.63, BKK1

ボランテ不動産 VOLONTE REAL ESTATE ⑨①C-4
日系不動産仲介業者。地域密着で取り扱い物件が豊富。アフターフォローも充実
☎ 093-802-133 ☎ St.208, Sangkat Beoug Raing

大村インダストリー OMURA INDUSTRIES ⑨①C-4
工場、倉庫、店舗など様々な建物を設計・施工。日本人エンジニアが対応。
☎ 023-964-250 ☎ The Office No.28 No. 28, St.288

バディバディバディーズ Buddy Buddy Buddies ⑨①C-5
店舗内装、設計デザイン、施工管理。日本で工務店 18 年の経験と実績。
☎ 096-752-0233 ☎ No. 5 St. 396, Village 8 BKK3

キレイライフ Kirei Life ⑨ --
カンボジア初のレンタル浄水器。個人向け、ビジネス向けがある。
☎ 012-800-218 ☎ --

カムアップジョブセンター Camup Job Center ⑨①C-4
日本人経営の人材紹介会社。カンボジアで仕事を探すときに。
☎ 010-777-983 ☎ 2F, Sayon PP Building, 15 Samdach Pan Ave (214)

シェムリアップ情報 Siem Reap シェムリッップ

アンコール・グレース・レジデンス Angkor Grace Residence & wellness ⑨ --
ウェルネスを意識した高級感あるホテル。スパ、ジム、ヨガ、キッズルームが充実。
☎ 063-900-288 ☎ Siem Reap (Preah Norodom Sihamoni St.)

カンボジアティータイム Cambodia Tea Time ⑨ --
伝統菓子ノムトムーン。手作りで個包装されており、ばら撒きお土産としてもいい。
☎ 092-671-928 ☎ Siem Reap (空港、ニュニウム、アメーjingなどで販売)

クロマー・ツアーズ Krorma Tours ⑨ --
ツアーや航空券、車両手配などを扱う日系旅行社。メディア制作、起業支援なども。
☎ 012-890-960 ☎ Kandal Village

クロマーマガジン編集部 Krorma Magazine ⑨ --
書籍、動画、各種メディア業務。取材代行、アポどり、誌面チェック、撮影業務など。
☎ 017-777-110 ☎ Kandal Village

▶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



運転手付き車両レンタル
月額980\$~
TEL: 099-890-960




サークル活動等 Club Activities

ゴールデンバッツ硬式野球部
結成2004年。約30名の在住者、駐在者が所属。日曜8:00-9:30 会費:\$50/年
☎ 010-728-033 (江頭) f GoldenBatsBaseballClubPP

ゴールデンバッツソフトボール
結成2004年。日曜9:30~12:00 (月2回、第2、4) 会費:\$1-3/回 (中学まで無料)
☎ 092-612-755 (弓田) f Golden Bats Softball

ソリヤ フットボール アカデミー
経験者向けフットサルコミュニティ。日曜17:00-18:30 会費:\$8/回
✉ taisaito.ffe@gmail.com (斉藤) f Soriya.Football

タッチラグビー
コンタクトのない安全なラグビー。初心者、老若男女歓迎! 詳細はFBにて!
f Phnom Penh Touch Rugby

極真空手クラブ
日曜: 中級12:00-13:00/初級13:00-14:00 水曜 19:00-20:00 会費:\$20/月 \$2.5/回
☎ 010-714-105 (越智 16 時~) f Cambodia Kyokushin Karate Club

ブノベン剣道クラブ
2009年発足。見学歓迎! 日曜10:00-12:00 会費: 子供・学生\$10/月、社会人\$15/月
✉ phnompenhkendo@gmail.com f PPKendoClub

ブノベン剣道クラブ居合道部
剣道クラブ内の居合道部。土・日曜9:00-10:00 会費:\$5/月
✉ phnompenhkendo@gmail.com f PPKendoClub

カンボジア合気道協会
2002年発足。年齢性別問わず誰でも稽古に参加可能。毎日開催。会費:\$25/月
☎ 070-228188 (上松) f Cambodia Aikido Association

サンデーゴルフ
初心者から上級者、男女問わず募集中。日曜午前開催。
☎ 096-510-6900 (尾方) f ---

ブノベン走友会
2015年開始。登録者数250名超え。日曜練習会6:00- / 水曜ファンラン19:00-。
☎ 078-855-349 (鳥居) f PPsoyukai

ブノベンHIITクラブ
HIITを愛するコミュニティ。水曜18:30-20:00/日曜16:00-17:30 会費:\$2/回
☎ 086-774292 (肥田野) f ---

芽魂太鼓
結成21年。練習は週に1~2回、和太鼓経験者大歓迎!!
☎ 088-600-7648 (久保田) f mekongdaiko

ザ・ブノベシンガーズ
2022年1月に発足したコーラスグループ。火曜18:00-20:00 会費: 月10\$
☎ 017-888-622 (上田) f ThePPSingers

ブノベシンフォニーオーケストラ
アマチュアオーケストラ。楽器経験者の方。火曜18:00-20:00 会費: 無料
☎ 077-566-690 (濱口) f ---

MWA
カンボジア在住女性有志の集まり。イベント企画等の活動、情報交換など。
☎ 012-834-922 (川端) f 虎二郎・Torajiro-

ブノベン1982年会
同学年の集まりで50人程。交流会は子供と一緒に参加可、新メンバーも歓迎。
☎ 016-958-178 (重富) f ---

ブノベン三田会
慶応義塾出身者の任意団体組織。10名程度がアクティブな会員。不定期開催。
✉ yunagata@tmi.gr.jp (永田) f ブノベン三田会

カンボジア立教会
立教大学出身者の任意団体組織。四半期に1回を目処に懇親会を開催。
☎ 010-426-777 (加藤) f ---

ロータリークラブ ブノベメントロ日本語部
世界的な奉仕団体ロータリークラブの日本人部。
☎ 017-777-110 (西村) f rc.ppmjl

ライオンズクラブ ブノベキズナクラブ
世界的な奉仕団体ライオンズクラブ。
☎ --- f kizuna.lions

チリエン！テンオックニア！

一緒に歌いましょう



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、「アラビヤ」

この曲を、前半・後半と二つに分けてみました。

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「アラビヤ」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」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！

さも集まって踊ろう 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。

✉ urataaya@gmail.com

📷 ayaoyoyo8

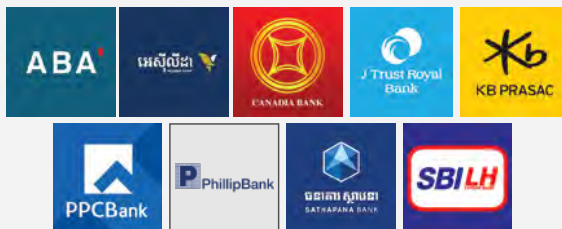


銀行口座開設ツアー

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

カンボジアの銀行口座開設、証券口座開設サポートを行っています。経
験豊かな日本語スタッフが銀行にご同行いたします。
また、多くの銀行はカンボジアへの訪問が必要ですが、一部の銀行は
日本にいながらの開設も可能です。

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



クロマーツアーズ

✉ cambodia@sketch-travel.com

☎ 099-890960

📱 krormatours

日本語でどうぞ！



krormatourspp 099-890960



今回のお得な長期車両リース情報

アルファード
アバンザ
ハイランダー
カムリ 等

980\$～/1ヵ月



運転手付き車両レンタル

クロマーツアーズ

✉ cambodia@sketch-travel.com

☎ 099-890960

📱 krormatours

日本語でどうぞ！



krormatourspp 099-890960

クロマー観光ニュース

▶ エアカンボジア、2025年10月より日本フライト開始

カンボジア国営航空会社であるエアカンボジアが2025年10月より関西国際空港 - 中国福州経由 - プノンペン国際空港間のフライトを開始する。機材はエアバスA321となり、毎週月、水、金、日の週4便の運航予定である。(2025/05/06)

▶ 2025年大阪関西万博にてカンボジア館出展

2025年4月13日より10月13日までの6か月間、大阪で開催されている万博にてカンボジアパビリオンがオープン。ブースではカンボジアの観光映像、経済、貿易に関する映像等のほか、カシューナッツや米等の農産物、シルクや銀、銅で作られた伝統工芸品などを展示されている。(2025/04/13)

▶ コッコン州ダラサコール空港が国内定期便運航開始

2025年4月11日よりプノンペンダラサコール空港への国内線の運航が開始された。フライトは毎週金曜日のみとなっておりプノンペン発は15:15 - 16:00、ダラサコール発は16:40 - 17:25となっている。空港到着後は周辺の人気観光地やゴルフ場、高級ホテルへ行くためのシャトルバスがあるほか、運転手付きレンタカーサービスなども準備されている。(2025/04/13)

観光分野の
ニュースです。



カンボジア人向け 訪日観光旅行・視察各種手配

有資格者、専任担当者による無料相談行っています。

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

取引先や、社員の報奨旅行先として、訪日旅行はいかがでしょうか？ 弊社は日本でもライセンス取得済み旅行会社であり、日本、カンボジア両方に総合旅行業務取扱管理者が在籍。VIP旅行から、一般の旅行、学生向けスタディツアーまで、お気軽にお問い合わせください。

日本語可！通訳、車両、ビザ、航空券等、各種手配
Krorma Tours
クロマーツアーズ
012-890960 / 099-890960
cambodia@sketch-travel.com



krormatourspp 099-890960



ジャパンハート小児病院 給食施設



FIDR クラチエ州病院外科棟



住友電装第2工場 (PPSEZ)



Chienla クラチエ州病院小児科棟



住友電装第3工場 (PPSEZ)

カンボジアでの建築設計・施工は、 OMURA INDUSTRIESにお任せください！



PPSEZ内 TOKYO HOTEL APARTMENTS & SPA

Omura Industries はカンボジアにて、工場、倉庫、医療施設、ホテル、店舗、事務所など様々な建物を設計・施工してまいりました。カンボジアでの建設は不安なことも多いかもしれませんが、経験豊富な日本人エンジニアが誠心誠意ご対応いたします。どうぞお気軽にお問い合わせください。



大嶋 信
Director

東京大学工学部建築学科卒業、大学院修士修了、硬式野球部

2011年、日系セネコンのプロジェクマネージャーとしてミネベア・カンボジア工場の建設に従事。

2015年、Omura Groupの設立に参加。一級建築士、一級建築施工管理技士、一級土木施工管理技士

日本人が対応致します！

☎ 023-964-250

info@omuraindustries.com.kh



The Office No.28
No.28 St.288
Phnom Penh

カンボジア「旅と生活」何でも質問箱 vol.3 労働許可証について

Q.カンボジアで働くのにビザ以外に労働許可証が必要とのことですが、どうすれば取得できますか？

A.個人事業の方は個人で、企業などに所属している場合にはその企業から労働職業訓練省に申請すれば発行が可能です。なお、手続きの煩雑さから一般的には旅行会社などで代行申請をすることが多いです。

前提条件：①個人事業主、企業等は、労働職業訓練省に対して事業所開設の申請を行っていること。②従業員割当申請（通称クォータ）が行われていること。③申請に必要な書類として、パスポートコピー、ビザコピー、雇用契約書、健康診断証明書、写真、居住証明書などが必要。④申請費用（労働許可証発行費、登録費用、割当登録費、システム費など200US\$程度が必要となる。（健康診断費別）

▶ **雇用できる外国人の割合** カンボジア人労働者数の10%以下の人数の外国人が雇用可能。但し、どうしても日本人でなければならぬ仕事などの場合は特例として超過分の割合申請を行うことが可能である。

▶ **外国人就業の要件** カンボジアで外国人が就業するための条件として、①労働許可証の保有 ② 合法的な入国 ③有効なビザ所有 ④有効なパスポート所有 ⑤業務ができる健康状態であること

▶ **申請期間** 労働許可証の申請期間は通常1月から3月末となる。それ以外の期間に取得する場合は、追加料金が必要。

注意： 労働許可証に関しては、以前より取得の必要性はありましたが近年厳しくなっています。インターンシップや短期での雇用などの場合、タイミングや期間の問題で労働許可証を取得できずに労働するケースもあります。その場合、再度就労目的で戻ってきた際に過去に遡ってペナルティを受けるケースがあります。お気を付けください。



KrormaTours クロマーツアーズ

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

【フノンベン】 TEL: 099-890-960

【シェムリアップ】 TEL: 012-890-960

月～金:8:00-17:00 / 土8:00-12:00 (日祝休)

質問はお気軽に、メール、TEL、チャットまで。

cambodia@sketch-travel.com



krormatourspp 099-890960

【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

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

労働許可証 → \$???



【個人の起業、法人企業向け、各種ワンストップサービス】

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

【銀行口座・証券口座開設、不動産視察、ロングステイ相談】

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



【短期、中期、長期 運転手付き車両リース】

1日から、中期～長期、仕事用、ファミリー用、ゴルフ用でも、運転手



付き車両レンタルやります。日本人スタッフが運転手との調整を行いますので、トラブル時のストレスも緩和されます。

【訪日旅行手配、JRバス、ビザ&パスポート取得サポート】

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



カンボジアで18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



krormatourspp

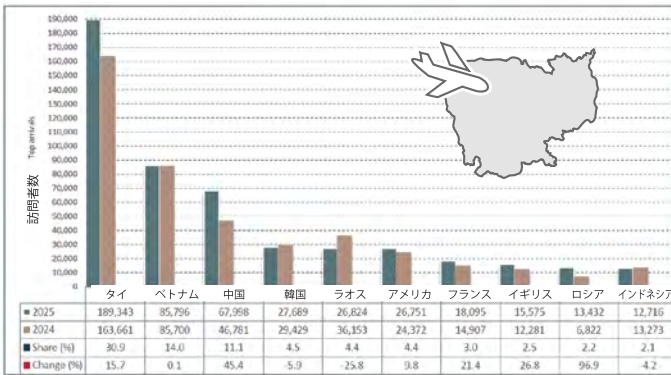


カンボジア観光省観光ニュース

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	18.8
Phnom Penh Int'l Airport (PNH)	172,655	96,395	132,952	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	-56.7	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	243,800	259,772	333,517	366,491	59.9	28.4	50.3	9.9
Land	219,336	254,501	323,596	357,599	58.4	27.1	63.0	10.5
Waterways	24,464	5,271	9,921	8,892	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



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

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



f [motcambodia.japan](https://www.facebook.com/motcambodia.japan)

📷 [motcambodia_jap](https://www.instagram.com/motcambodia_jap)

✉ info@seishiron.com



撮影、編集、営業等業務実績一覧

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



撮影コーディネーター



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
教育ツアー用撮影

各種撮影許可取り等各種お問合せ、
お見積もりはこちらから

クロマーメディア事業部



017-777-110
info@seishiron.com

■ 弊社刊行物/ Our Magazines



シェムリアップ版
 プノンペン版
 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



クロマップ
 プノンペンシティマップ (英語版)

広告掲載のメリット

■ プノンペンの在住者やビジネス渡航者に対し、広告主様の情報をわかりやすく掲載いたします。またカンボジア商工会様や企業様への定期配布、カンボジア関連イベントでの配布も行っており、プノンペンはもとより、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。

■ プノンペン市内の飲食店様ならびにプノンペンの日系企業様への直接配布、在カンボジア日本大使館・領事館、プノンペン市内の日系レストラン、ショップ及びホテル、カンボジア国内外の関連イベント会場での配布、一部シェムリアップの日系企業様。別途、PDF版ダウンロード、Web、SNS等で配信。

■ 広告料金表/ AD Rates

掲載面 Publishing Size	広告料 -1号当たり Advertising Rate/ Tissue	寸法 (mm) Artwork Size
バックカバー Back Cover	600 US\$	W 182 x H 257
表紙裏 Inside Cover Left Page	480 US\$	W 182 x H 257
バックカバー裏 Inside Back Cover Right Page	480 US\$	W 182 x H 257
記事広告 Full Page Special	650 US\$	W 163 x H 236
1ページ (純広告) Full Page Standard	400 US\$	W 163 x H 236
1/2ページ Half Page	230 US\$	W 163 x H 116
1/4ページ (タテ・ヨコ) 1/4 Page	150 US\$	縦 W 80 x H 116 横 W 163 x H 56
1/8ページ 1/8 page	100 US\$	W 80 x H 56

*表記価格にはVATの10%が含まれておりません。
 The listed price not include 10% of VAT.

*表記価格は定価となります。また、契約期間は半年ごとになります。
 This price is listed price. The term of contract is every six months.

*上記料金には広告製作費や翻訳料は含まれません。
 The above fee excludes design fee and translation fee.

*広告掲載の新規お申込み締め切りは、掲載号発行日の前月1日となります。
 The deadline for advertisement posting applications will be the first month before the issue month.

■ 媒体資料/Media Information

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

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

発行部数：2,000部 及びPDF Web配信
 Circulation 2,000copies & PDF Web Distribution

創刊：2006年 (2016年7月、2022年一時休刊)
 First issued in 2006 Oct



PDF版はこちら

2025年5月発行

発行：Krorma Tours Co., Ltd.

制作：クロマーマガジン編集部

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



発行人：西村清志郎

制作：桑原沙織

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

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

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

雑誌コンセプト

この雑誌は、この街、この国に住む人たちが、それぞれのビジネス、日常生活で得た経験、知識を、新しくこの街、この国に訪れる人たちへと伝えることで、みなさまのカンボジアライフをより快適に、そしてビジネスをよりスムーズにと、そんな思いが詰まって創られています。

小さなコミュニティの1メディアとして皆様のビジネスと生活の中での薄めのスパイスとして、続けていければと考えております。

広告掲載のお問い合わせは
 こちらまでお願いいたします。





ANGKOR GRACE Wellness Resort

アンコールグレース
心身ともに整う 極上の体験を

すこやかに美しく。あなたらしく。



Personal Training



Wellness Treatments



Japanese Style Bath House



Yoga Class



Pilates Session



Sound Healing Session

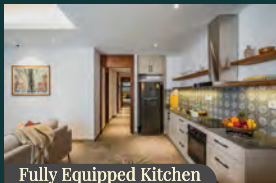
45以上のサービスがあり、
すべてあなたの生活に喜び
と健康をもたらすことを意
図して設けられています。

シェムリアップの5つ星リゾートホテル

Find Us on Google Maps



Spacious Living Room



Fully Equipped Kitchen



Master Bedroom

アンコールグレースのスイートに足を踏み入れた瞬間から、アンコール
の遺産に触発された美しく広々とした光に満ちた客室を体験できます。





人生の一選択肢として海外就職!海外生活を満喫!

▶ 正社員とインターンシップ生も募集中!

人気観光一覧

シェムリアップ

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

大人気

62s

アンコールワット
タジローム
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

ラピュタを彷彿!
魔境寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め

45s

クルーズして
夕日鑑賞

半日トシレサップ湖&夕日

大人気

158s

死ぬまでに見たい
絶景にある天空寺院

第2の世界遺産!ブレアヴィヒア

106s

アンコールワット
朝日、バイヨン
タジローム、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
コーケー遺跡群

第4の世界遺産!コーケー遺跡

179s

ベンメリア
コーケー遺跡
ブレアヴィヒア

世界遺産2つとベンメリア

22s

ディナー
ブッフショー

無形文化遺産アプサラタス

【車レンタル・ガイド手配】

	車S	車V	車24B	G
シェムリアップ市内 半日	30\$	35\$	110\$	30\$
シェムリアップ市内 1日	50\$	55\$	160\$	60\$
空港送迎 片道	55\$	65\$	75\$	30\$

運転手付き車レンタル

【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/ブノンクレン +50\$
コーケー&ベンメリア +130\$, ブレアヴィヒア/ブノンベン(片道) +200\$等。他の観光地はお問合せ!

1ヵ月 70\$
3ヵ月 100\$
6ヵ月 180\$
1年 ???\$

ビザ延長・他国ビザ手配

75s

銀行・証券口座開設

35s

訪日旅行・ビザ申請

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

日本語で簡単予約!!

[+855]012-890960 / 015-890960



krormatours 012-890960

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。

大人気

55s

王宮
シルバーパゴダ
ワットプノン
国立博物館

人気!市内半日観光ツアー

70s

85s

70s

カンボジアの
食の歴史を知る
半日ツアー

キングフィールドとS21博物館

120s

130s

70s

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

70s

85s

80s

家族旅行にもピッタリ
ワタワタの動物ショー
半日ツアー

楽しさいっぱい!プノンペンサファリ

170s

190s

120s

カンボジアの
映えスポット

ブレアットパゴダとクメール遺跡

180s

190s

120s

長閑な村荘と
アンコール寺院

第3の世界遺産!サンボレブレイクック

15s

23s

33s

メコン河・リバークルーズ

180s

200s

120s

ベトナム国境(バット/ビザラン)

335s~

*飛行機利用は一人当たりの料金、車利用は一台当たり

日帰りアンコールワット見学(飛行機) 335\$/410\$
1泊2日アンコールワット(飛行機、宿付) 380\$/460\$

【車レンタル・ガイド手配】

	車S	車V	車24B	G
プノンペン市内 半日	55\$ / 70\$ / 70\$ / 70\$			
1日	70\$ / 90\$ / 100\$ / 115\$			
空港送迎	30\$ / 40\$ / 55\$ / 55\$			
シェムリアップ 片道	115\$ / 130\$ / 280\$ / -			
日帰り	250\$ / 330\$ / 380\$ / 60\$			
1泊2日	350\$ / 390\$ / 450\$ / 80\$			
バタンバン 日帰り	250\$ / 330\$ / 380\$ / 130\$			
1泊2日	350\$ / 390\$ / 450\$ / 290\$			
ブレアヴィヒア 日帰り	250\$ / 330\$ / 360\$ / 200\$			
1泊2日	350\$ / 390\$ / 430\$ / 400\$			
ケップ/カンボット 日帰り	180\$ / 190\$ / 220\$ / 120\$			
1泊2日	240\$ / 260\$ / 290\$ / 290\$			
シハヌークビル 日帰り	200\$ / 250\$ / 320\$ / 130\$			
1泊2日	290\$ / 320\$ / 380\$ / 290\$			

運転手付きバス手配

【遠距離追加】 キングフィールド S+15\$/V+25\$, PPSEZ S+35\$/V+45\$/G+20\$,
ガーデンシティゴルフ+S25\$/V+50\$/G+20\$等。その他の観光地はお問合せ下さい。

日本語で簡単予約!!

[+855]099-890960 / 081-890960



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
アポ代行/スタディツアー/訪日ツアーなど各種手配も承り中!

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

