

ក្រូណា ក្រុម

Krona

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

TAKE FREE

Vol.14

2025 SEP - OUG

Phnom Penh

カンボジアで手に入れる!?
噂の空港ラウンジ無料利用メンバーシップ!!

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

日本語でサクサクわかる、銀行口座の楽しみ方

カンボジアでの米ドル預金口座開設や銀行サービスに関する日本語情報が充実！

毎日の暮らしにもお仕事にも、気になるのはやっぱりお金の管理。

PPCBankジャパンデスク日本語ウェブサイトなら日本語情報が満載。

銀行サービスに関する概要から「よくあるご質問」まで、
すべて日本語で詳しくご覧いただけます。

最新プロモーション情報も掲載中！ /



QRコード読み取りで
日本語ウェブサイトにも
いますぐアクセス!!



リエル口座なら
越境QR決済も♪

タイやベトナムでの
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』がすくすく育って高金利。

PPCBank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。

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

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

061-444-608

月曜～金曜 8:00 - 16:00 土曜 8:00 - 12:00

定休日: 日曜・祝祭日

PPCBank ジャパンデスク

小菅義之 ✉ y.kosuge@ppcb.com.kh

池田晴香 ✉ i.haruka@ppcb.com.kh

カードの紛失、盗難などの緊急連絡先

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/

PPCBankでは、カンボジア非居住者様にも銀行口座開設いただけます。

窓口での必要書類の詳細はジャパンデスクまでお問い合わせください。



Vol. 14

2025 SEP - OCT

CONTENTS



【今日の一枚】 牛丸焼き屋さん

一時期カンボジア全土で一大ブームとなった牛一頭まるまるを焼肉として路上で売っている屋台、こちら景観上の理由で急に販売停止となりました。しかしながら今でも元気に販売を継続している店もあり、夕方には多くの人々が訪れています。

表紙および上写真：西村清志郎

【無料定期配布先募集中】

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

info@krorma.com

PDF版はこちら→



04	噂の空港ラウンジ無料利用メンバーシップ
06	銀行展望
07	カンボジア建築紀行
	カンボジア経済ナビ
08	カンボジアの会計、税務のお話
09	LIFE OF CAMBODIA
	カンボジア保険のお話
10	おかっぱ日記
	カンボジア・ペット事情
11	孤独のグルメン in プノンペン
12	オタクが覗いたカンボジア
	A Journey of Cambodian Art
13	スイーツおじいのプノンペンおすすめスイーツ
	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話-
14	JICAカンボジアリレー
19	国際交流のわ
	CJCCだより
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	医療コラム
	クメール語ミニレッスン
29	JCA-日本カンボジア協会
30	チリエン! テアンオックニア!
32	カンボジア観光省 観光ニュース

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



TUI 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



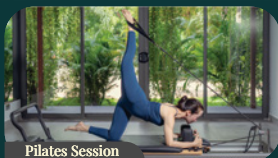
Wellness Treatments



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。



ご予約: (+855) 63 900 288

日本人デスク: (+855) 11 501 666

| [angkorgrace.com](https://www.angkorgrace.com)



ហ៊ីកូ អេស៊ី (ខេមបូឌា)

HEIKO ASIA (Cambodia) Co., Ltd

ヘイコーアジア

紙袋・紙箱の製造販売

— プラスチックから紙へ 未来への選択 —

- ✓ 商品をより魅力的に見せてくれる紙袋を作成します
- ✓ オリジナルのデザインやサイズで作成できます
- ✓ カンボジアのワーカーさんが、手加工で製造しています
- ✓ 日本の大手企業様にも選ばれる安心の品質を大切にしています



当社は、品質とサービスにおいて豊富な実績を有しており、お客様のニーズに合わせて様々な種類の紙袋の注文を承ります。

お問い合わせ

ロイヤルグループ・プノンペン経済特区

023 900 137 For Khmer & English

096 720 0527 For Japanese



仲介手数料無料!

豊富な取扱物件数!

プノンペンのお部屋探しはボランテ-VOLONTE-

ボランテ不動産



詳細はこちらから

Instagramで物件情報発信中!

LINEで簡単お問い合わせ



「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

MyslignTV!

(日本人駐在)

☎ 088 4507 505

✉ myslingtvcam@gmail.com

詳しいご紹介サイトは!



カンボジアで手に入れる!?

噂の空港ラウンジ無料利用メンバーシップ!!



Designed by pch.vector / Freepik

昨今、日本ではクレジットカードに付帯し、通常 1 回の利用に 3000 ~ 5000 円程度かかる空港ラウンジが無料で使えるというプライオリティパスがブームでしたが、相次ぐ改悪に頭を抱えている旅行ラバーが急増中。ということで、今回の特集は、そんなパスをカンボジアで発行する!という、きっと数十名程度の在住者しか興味を持たないというニッチ

な特別企画にかなりの時間と労力を費やした編集チーム。

とはいえ、カンボジアでは銀行系以外のクレジットカード発行が一般的ではないので、取材にご協力いただき、掲載許可をいただいた銀行で発行されるクレジットカード、デビットカードを発行した際の特典の一つとして利用できる空港ラウンジメンバーシップについてのご紹介です。

▶空港ラウンジ利用可能なメンバーシップパス一覧

メンバーシップパスは通常年会費が必要の上、空港ラウンジ利用ごとに別途利用料がかかりますが、クレジットカード付帯なら基本年会費無料というのがメリットの一つです。



プライオリティパス：1992 年イギリスで創業、世界 145 カ国、600 以上の都市で 1,700 以上のレストランやラウンジが利用可能。3段階の会員グレードがあり、通常の年会費は \$99 ~ \$469。グレードにより利用料、無料利用の回数は異なる。



ラウンジキー：世界各地で 1,500 以上のラウンジが利用可能。入会には提携するクレジットカードを取得する必要がある。年会費は無料だが、通常ラウンジ利用 1 回につき 35\$ ~ の利用料がかかる。



ドラゴンパス：2005 年中国で創業、2013 年サービス開始。世界 148 カ国、1,400 以上の空港や鉄道等のラウンジが利用可能。3段階の会員グレードがあり、通常の年会費は \$99 ~ \$429 となり、グレードにより利用料、無料利用の回数は異なる。



プラザプレミアムラウンジ：1998 年香港で創業。世界 30 カ国、80 以上の国際空港、250 以上のラウンジが利用可能。年会費は無料、ラウンジ利用は有料でオンラインで事前購入すると割引がある。

▶表の見方

①	②	③
④	⑤	⑥
⑦		
⑧		
		⑨

①銀行名 ②発行カード会社 ③利用可能ラウンジパス ④カードグレードと種類
⑤無料ラウンジ年間利用回数 ⑥年会費
⑦預金条件⑧その他の特典等 ⑨詳細 URL

ABA Bank



スラチナム (デビット V&M) 5 回 \$150 最低預金額無し
スラチナム (デビット UPI) 6 回 \$50 最低預金額無し
スラチナム (クレカ V&M) 8 回 \$300 預金 \$550 ~

- ・プラチナムデビット VISA & UPI ⇒ プライオリティパス利用可能
- ・プラチナムデビットマスター ⇒ ドラゴンパス利用可能
- ・プラチナムデビット / クレカ (VISA & マスター) ⇒ Youtube プレミアム 1 年無料
- ・プラチナムデビット VISA & マスター ⇒ ミドル以外での買い物 / 引出し為替手数料無料 ・その他詳細は Web で



ACLEDA Bank



スラチナム 6 回 \$250 初回預金 \$30,000

- ・プライオリティパス利用可能
- ・カード発行時に、初回預入金 \$30,000 が必要ですが、いつでも引出し可能
- ・旅行保険最大 \$25 万 (年 1 回 最大 15 日間)
- ・その他詳細は Web で



* 銀行は A ~ Z 順に掲載 * 情報は 2025 年 9 月 1 日現在のもので、各種特典、条件などは急に変更となることがございます。予めご了承ください。

Canadia Bank

VISA



インフィニティ 制限なし \$688 預金 \$20,000 ~

- ・プラザプレミアムラウンジにて無制限利用可能
- ・年会費実質無料プロモーション有。詳細はお問い合わせください。
- ・家族カード申請可能:50%OFF (空港ラウンジのご利用 / 回数制限なし)
- ・アゴダや Trip.com での最大 3% ~ 10% の割引
- ・国内のレストランでのセットメニュー1つプレゼントなど、国内海外で様々な割引あり (VISA インフィニティカード使用時)
- ・その他詳細は Web で



HATTA Bank

VISA



スラチナ (デビット) 10 回 \$250 要一定額の預金

- ・プラザプレミアムラウンジを年 10 回無料利用可能
- ・最低預金額非公表:一定額の預金があり、Exclusive Lounge に登録済みのお客様には年会費無料プロモーション有り。要問合せ
- ・海外での医療保険最大 50 万ドル、死亡や傷害時の保険金
- ・ドルなどを含む、最大 \$1M の海外旅行保険
- ・その他詳細は Web で



J Trust Royal BANK

VISA



スラチナムカード 6 回 \$100 預金 \$2,000 ~

- ・ドラゴンパス利用可能
- ・\$2000 以上の定期預金が必要
- ・ラウンジは年 6 人分。保持者を含め 3 人まで 1 度に利用可能
- ・その他詳細は Web で



PPCBank

VISA



スルステージプラス (デビット) 8 回 \$150 最低預金額無し
スルステージプラス (クレカ) 8 回 \$150 預金 \$3,000 ~

- ・プライオリティパス利用可能
- ・日系医療機関での特別割引 (10 ~ 20%)
- ・最大 50 万ドルの海外旅行保険 (カンボジア居住者のみ)
- ・提携レストランでカード利用時の特別割引
- ・既定期以上の決済でセット料理無料サービス
- ・VIP コンシェルジュサービス
- ・その他詳細は Web で *巻頭の広告に担当者連絡先有



SATHAPANA Bank



VISA



ゴールド (クレカ) 4 回 \$50 預金 \$3,000 ~
スラチナム (デビット) 5 回 \$100 最低預金額無し
スラチナム (クレカ) 5 回 \$250 預金 \$10,000 ~

- ・ドラゴンパスが利用可能
- ・最大 100 万米ドルの海外旅行保険
- ・プラチナムデビット⇒担保預金は不要、ただし同行プレミアバンキング利用者向け ※プレミアバンキングの利用には5万ドル以上のお預入れが条件
- ・その他詳細は Web で



SBI Ly Hour Bank

VISA



ゴールド (クレカ) 4 回 無料* 定期預金 \$5,000 ~
スラチナム (クレカ) 8 回 無料* 定期預金 \$10,000 ~

- ・ドラゴンパス利用可能 (家族カードも同回数利用可、同伴者との利用可)
- ・*年会費無料キャンペーン継続中 (通常プラチナム \$250、ゴールド \$50)
- ・初回のお買い物に対してキャッシュバック 5% (上限 \$1000 まで)
- ・通常キャッシュバックプラチナム1%、ゴールド 0.5%
- ・海外旅行保険。プラチナム最大 \$1M、ゴールド最大 \$0.5M
- ・レストランでのセットメニュープレゼント等 VISA の特典あり
- ・その他詳細は Web で *P6 の広告に担当者連絡先有



Woori BANK

VISA



スラチナムカード (デビット) 3 回 \$150 最低預金額無し
スラチナムカード (クレカ) 3 回 \$250 定期預金 \$3,200 ~

- ・ラウンジキー利用可能
- ・ラウンジは年 3 回、保持者を含め 3 人まで 1 度に利用可能
- ・普通預金口座の利息: 年率 3% ~ 3.5%
- ・定期預金金利: 最大 5.35% (米ドル、3 年)
- ・通貨換算手数料が無料
- ・旅行保険最大 \$1M (年 3 回)
- ・その他詳細は Web で



今回の調査では、銀行によっては空港ラウンジメンバーシップパスの他にも様々な特典を提供していました。海外旅行保険や預入利息が高くなるといったもの、特別プロモーションとして年会費無料なども行っている銀行もありました。

また、日本ではほとんどがプライオリティパスが付帯しますが、カンボジアだとドラゴンパスも多く、ラウンジキーの発行も可能というのがポイントですね。

ご興味のある方、是非問い合わせしてみてください。



銀行口座開設ツアー

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同行いたします。お気軽にお問い合わせください。

*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

銀行 展望

国境紛争犠牲者の債務救済へ 銀行・金融機関が支援

2025年7月30日、カンボジア国立銀行（NBC）は、タイとの国境紛争の戦闘に参加した軍人や、避難を余儀なくされた民間人を対象とした債務救済措置を、国内のすべての銀行・金融機関に指示する通達を発令しました。この通達には、戦闘で亡くなった軍人の債務免除（免除上限8千万リエル≒約2万ドル）や、負傷した傷痍軍人の債務免除（免除上限1千万リエル≒約2,500ドル）といった具体的な措置が盛り込まれています。また、前線での任務に就く兵士や避難民のために、融資に関連する支払いの免除や延期が指示されました（戦地の兵士：2026年1月31日まで、避難民：2025年10月31日まで）。さらに、前線での任務に就く兵士やタイから帰国した労働者らへの追加の特別優遇措置の提供も奨励されています。

この通達の発令後、カンボジア国内の複数の主要な銀行や金融機関は、独自に支援策を拡大する方針を発表しました。その多くは、国境紛争の戦闘で亡くなった軍人・負傷した軍人への完全な債務免除（100%免除）や追加の支援金の提供といった、政府や軍人への強い支援を表明する内容となっています。また現在、多くの銀行や金融機関が、被害を受けた避難民に支援物資を届ける等「命をつなぐ」支援活動を幅広く展開しています。

この場をお借りし、今回の紛争で犠牲となられた方、被害に遭われた方々に深く哀悼の意を表します。“前線”となってしまった両国の国境付近の地域に、そして両国の人々の心に、一日も早く平穏が戻ることを心から願っております。

PPCBank プノンペン商業銀行 PPCBank

日本人スタッフ常駐。カンボジア生活に欠かせない各種銀行業務をすべて日本語でご案内しています。日本語ウェブサイトには銀行サービスに関する最新情報が満載。

☎ 月曜～金曜 8:00-16:00、土曜 8:00-12:00、日曜・祝祭日 定休日

☎ 061-444-608 ※ジャパンデスク直通

🌐 <https://www.ppcbank.com.kh/japan-desk/>

📧 PPCBank ※クメール語&英語

✉ y.kosuge@ppcb.com.kh

ジャパンデスク担当
小菅 義之



ធនាគារ អេស ប៊ី អាយ លី ហ្គា
SBILY HOUR Bank

ワンランク上のあなたへ



クレジットカードについてご質問がありましたら、QRコードをスキャンするか、メールでお気軽にお問い合わせください。

デュマ・アナベル (annabelle.dumas@sbilhbank.com.kh)
キング・ジェシカ (jessica.king@sbilhbank.com.kh)



カンボジア 建築紀行



知っているようで知らないヴァン・モリヴァン

建築に宿る哲学—モリヴァンの自邸から学ぶ空間の豊かさ

カンボジアのモダニズム建築を日本人建築士の視点から紹介する本企画。第3回はヴァン・モリヴァンが自らのために設計した住宅「モリヴァン自邸」（1966年竣工）を紹介します。現在は「BROWN COFFEE（Mao Tse Toung 店）」として活用され、日常の中に建築の魅力が静かに息づいています。

この建物はかつて1階を建築設計事務所、2・3階を住居として用いていた複合用途の自邸です。敷地に対して45度振られて配置され、余白に生まれた三角形のスペースがバルコニーとして活かされています。中央に階段室を据え、そこから空間が四方へと開かれます。屋根は2つの放物線が交差する複雑な形状で、軽やかさと力強さを併せ持ちます。

1階の北側を除く三方向には、日射遮蔽のための斜めのコンクリート壁が設けられ、環境への配慮が見て取れます。バルコニーの手摺が排水経路を兼ねるなど、意匠と機能の融合も随所に見られます。2階の一角にはモリヴァンによる建築模型や図面が展示されており、自邸に込められた思想や活動を垣間見ることができます。

内部にはレベル差と複数の階段が巧みに設けられ、限られた面積ながら視線や動きに変化が生まれ、豊かな空間体験が広がります。分節と連続が共存する構成が、住まいに静かなダイナミズムをもたらしています。

かつての個人住宅が、今では誰もが訪れるカフェとして開かれていることも魅力の一部です。名建築に触れながら過ごす時間は、モリヴァンの設計哲学が今も生きていることを静かに物語ります。

一級建築士 尾形雄樹



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

カンボジア経済ナビ

2025年春の段階では、カンボジアの前年のGDP成長率が6.0%と高かったこともあり、2025年も順調な成長が予測されていました。GDP成長率の予測は、アジア開発銀行(ADB)は6.1%、国際通貨基金(IMF)4.0%、世界銀行4.0%、ASEAN+3マクロ経済調査事務局(AMRO)5.8%等でした。

しかし、4月に発表された米国のトランプ関税の影響や、7月に激化したタイとの国境紛争等の影響もあり、今後、成長率予測を引き下げる方向と見られます。8月5日に発表されたAMROのカンボジアとの年次協議報告によると、カンボジアのGDP成長率については、2025年5.2%、2026年4.7%と弱含むと予測しています。

7月31日に、米国のトランプ大統領は相互関税の新たな税率を各国に課す大統領令に署名しました。4月の発表で

カンボジア経済 2025年の経済予測 トランプ関税とタイとの紛争が暗雲

は、カンボジアの税率は49%と中国に次ぐ高い税率でしたが、今回は大幅に引き下げられて、19%となりました。

カンボジアにとって、米国は最大の輸出先であることに加え、米国向けの主要輸出品目が縫製品・旅行用品となっています。このため、カンボジア経済の主要エンジンである縫製業に大きな影響を与えるものと懸念されていました。周辺国とほぼ同等の19%で決着したことで、発注を他国に奪われる可能性も低下したことで一息ついていると見られます。

ただ、これまでは、米国向けの税率は特別特惠関税で、ほぼゼロであったものが、19%に大きく上昇することとなり、米国での需要減退や他国製品との競争激化も危惧されます。今後も引き続き関税を引き下げたための交渉を継続するとともに、輸出品目と輸出先の多様化に向けた努力が期待されます。



カンボジア総合研究所 (BRIC)

Business Research Institute for Cambodia

カンボジアの発展と日本企業のWin-Win関係の構築を目指して、経済関係調査、情報発信等を行っています。

鈴木 博 CEO/チーフエコノミスト

🌐 <https://cambodiasoken.hatenablog.com/>

『カンボジア経済』BLOG

<https://economistphnompenh.hatenadiary.com/>

カンボジアの会計、税務のお話

カンボジアで新たに導入される
キャピタルゲイン課税について

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

今回は、カンボジアにおける新しい税法についてお話しします。カンボジア経済財務省は、2025年の9月よりキャピタルゲイン課税を導入すると発表しました。キャピタルゲイン課税とは、不動産などの取引で得た利益に対して課される税金のことです。

発表によると、2025年9月からは、リース資産・株式・債券・知的財産・外貨などの取引による利益に対して課税が始まり、さらに2026年1月からは、土地や建物などの不動産取引による利益にも適用されるということで、時期を分けて導入される予定です。税率は利益に対して20%とされています。

キャピタルゲイン課税はこれまで法人のみ適用されていましたが、今回の法律により、カンボジアに住む外国人を含めた個人も対象となります。これまで個人に対する税金は、法人に所属する社員の給与税などに限られていましたが、今後は個人への課税範囲が広がっていくものと予想されます。

なお、この法律は2020年7月にアナウンスされたものの、新型コロナウイルスの影響もあり、幾度となく延期されてきた経緯があります。今回の施行に伴い、カンボジア租税総局の体制整備の進捗状況や、提出すべき書類の精査など細かく確認していく必要がありそうです。



フェイスインターナショナルタックスサービス

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

☎ 010-267-377

🕒 8:30-17:00

🌐 <https://faithtaxservice.com>

✉ aoki@uesaka.ne.jp

カンボジアの会計、税務のことでお困りごとはありませんか？

私たちにお任せください！

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



弊社は、
日本の福井県にある上坂会計グループの一員です。
(<https://www.uesaka.ne.jp/>)



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

Tel. 010-267-377

E-mail/aoki@uesaka.ne.jp

URL/faithtaxservice.com

カンボジアで10年以上の実績！

Tax Agent
多数在籍

LIFE OF CAMBODIA

CSX株式上場企業の紹介 ④ シアヌークビル港湾公社(PAS)

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！

第四弾は、シアヌークビル港湾公社(PAS)についてまとめていきます。

【シアヌークビル港湾公社(PAS)】

シアヌークビル港湾公社は1956年に設立され、現在海に面した唯一の国際港湾として世界各国とカンボジアを繋ぐ役割を果たしています。他の国営上場企業同様にポルポト時代には事業がストップしましたが、1979年以降は労働力や設備の確保が困難であったため小規模基地からとなりましたが事業を再開しました。

1990年代初頭には増加する貨物量に対応するため、輸送手段を小型から大型コンテナ・貨物へとグレードアップしました。また、2002年にはカンボジア王国政府とJICAの支援によりコンテナターミナルの建設が開始されました。その後2017年4月25日にカンボジア証券取引所(CSX)に史上5番目の上場企業として名を連ねます。

事業内容については、港に出入りする船舶の航行サービス、積み下ろし、リフトオン/オフ、貨物輸送、貨物保管、倉庫保管などの貨物処理、および輸送サービスの提供に加え、経済特区も運営しており、工場、貨物取り扱い、輸送用の土地レンタル、港湾と経済特区のセキュリティ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



カンボジア保険のお話

「火災保険っていくら？」と聞かれることがあるのですが、火災保険は一般的な物と違って定額で販売しているものではなく、いわゆるオーダーメイド方式で、保険をかけたい物とその金額によって変わってきます。そして、保険をかけた物とその金額は、そのまま補償対象として保険証券に明記されることになります。

以前、工場の建屋と製造に関わる機械類等のみに保険をかけていて、いくらお勧めしてもオフィスの建屋や設備等には保険をかけない、という会社がありました。ある日、この会社でボヤ騒ぎがあり駆けつけたところ、原因はオフィスのサーバーールーム内にあるエアコンから出た水滴で、この水滴が部屋の空気を循環させていた扇風機のコンセント部分に伝わり扇風機が発火し炎上、そしてサーバーに燃え広がったものでした。幸い、朝早く出社した従業員により発見されたため、大事にはいっていませんでしたが、サー

大切な物、補償対象に含まれていますか？

バーは使用不可となり、サーバーールームも原状回復が必要となりました。

この時、使えなくなったサーバーの修理もしくは再購入費用、また、サーバーールームの修繕費などを保険請求したい、ということになりましたが、先述した通り、この会社ではオフィスの建屋、設備等には保険をかけていなかったため、残念ながら、保険をそもそもかけていない物については保険請求自体ができないということをお伝えするしかありませんでした。

不思議なことに、保険をかけていない物や保険が切れている時に限って、何かが起こったりすることが多々あります。大切な物には必ず保険をかけ、保険期間についても切れることがないように、保険会社から更新の案内が届いたら、早めにお手続をされるようお勧めします。



Bangkok Insurance (Cambodia) Plc.

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

☎ 8:00 ~ 17:00 (月~金) ☎ 088 788 6610

✉ ayano@bkicambodia.com

🌐 <http://www.bkicambodia.com/>

7月の一時帰国中に、地元で小学校のクラス会があり、1年生のときの担任の先生と43年ぶりに再会することになった。久しぶりだ(なんてもんじゃな)からと、当時の思い出の品を当日持ち寄ろうということになった。

ミニマリストになりたいと豪語しているくせに、実家においては古物商のようにモノを貯めてこんでいるわたしの部屋から、小学校1年生の文集と日記帳数冊が出てきた。お宝を発掘した気分だった。先生に見せる前に数十年ぶりに読んでみた。涙が出た。笑いすぎて。

日記には昭和56年にわたしの周りに起こった事実が赤裸々に綴られていた。地元のデパートで父のセーターを選ぶ母の買い物長すぎて、3歳の妹が迷子になり店内放送で呼ばれたとか、父とパチンコ屋に行ったが、周りのおじさんたちのコンテナが山盛りなのに父の台にまったく当たりが出ないため、わたしが玉拾いをしてオセロをもらったとか、幼馴染のケースケとユースケの悪ガキぶりを、持てるかぎりの語彙をフル活用して大いに罵りまくるとか、目の前に鮮明に映像が浮かぶ日記らだった。

日記帳は、脳の代わりに記憶しているドライブのようなものかもしれない。わたしが土曜日の補習校で担任をしているクラスで日記を宿題にしているのは、この経験があるからだ。映像や音を簡単に残せる時代ではあるけれど、誤字脱字まみれの子どもの文字で読む思い出は、妙に心を温かくしてくれる。子どもたちにも何十年後に自分の日記を読んでほしい。



おかっぱ書房 Okappa Shobou

ブノペンと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



JAH院長がお教えします！

カンボジア🐾ペット事情

デジタル時代だからこそアナログで伝える想い

今回は、動物たちとその飼い主に寄り添う工夫についてお話ししたいと思います。

最近、デジタルコミュニケーションが主流となり、LINEやテレグラムなどでの連絡が一般的になっていますが、日本の当院の動物病院では依然として手書きのカードが大切にされています。特に、犬や猫の誕生日やお悔やみの手紙を手書きで送ることは、飼い主にとって心温まる特別な体験になります。手書きのメッセージは、デジタルでは伝えきれない温かさや思いやりを感じさせてくれます。

例えば、動物病院が送る誕生日カードには、愛犬や愛猫の成長を祝う気持ちが込められており、飼い主にとっては大切な思い出となります。飼い主のお子さんがご結婚されるときもペットの写真を載せたスタッフ全員の寄せ書きなどを送りお祝いのメッセージとしています。また、お悔やみの手紙は、愛するペットを失った飼い主に寄り添う大切なメッ

セージとなります。ここには私達と共に過ごしたご苦労やペットがとても頑張ってきたことなどを添えたりもしています。

さらに、動物病院では手書きのカード以外にも、飼い主とのコミュニケーションを深めるためのさまざまな工夫が行われています。例えば、定期的なフォローアップの電話や、ペットの健康状態を記録したカスタマイズされたレポートの提供などがあります。これらの取り組みは、飼い主が安心してペットを預けられる環境を作り出し、信頼関係を築く手助けとなりますが、時間と手間と経験が必要で大変な作業であります。

このように、アナログの手紙は、動物たちとその飼い主に寄り添う一つの手段として、心温まるコミュニケーションの一環となっています。大変ですけどね。

デジタル時代においても、手書きのカードが持つ特別な意味を再認識し、ぜひ皆さんのお仕事でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

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
📌 [japananimal](https://www.facebook.com/japananimal)





腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：森永博士 Hiroshi Morinaga
出身：香川県
年齢：46歳
カンボジア歴：2年
MUSASHIのテレビを見ながら、
阪神タイガースとアンコールタイガー
を応援しています。見たいスポーツが
あればお気軽にお伝えください！

店主：土井 正 Tadashi Doi
出身：大阪府
年齢：55歳
カンボジア歴：11年
「感動と好奇心に忠実に」を
モットーに生きてます。おもしろ
話で飲みましょう。



武蔵 S1288店 MUSASHI
☎ 11:30-23:00 定休なし
☎ 015-550-878
f Musashi Japanese Bar & Restaurant
@ musashi_cambodia

気軽に飲めて楽しい店を目
指しています！2階席は8名様
から貸切可能です。飲み放
題もあります！



よだれ冷麺 \$4.9 (税別)



ヒバチ焼き \$5.0 (税込)

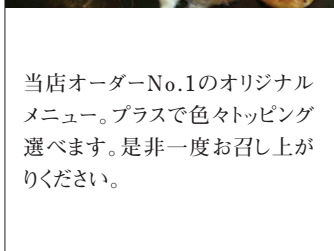
鉄板焼きバー ヒバチ
Teppan & bar HIBACHI

☎ 17:00-25:00 水曜定休
☎ 070-288-065

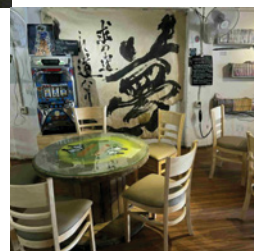
リラックス出来るアットホームな
雰囲気です。楽しい時間を過ご
して下さい。



「思い出すとよだれが出てしまうく
らい美味しい」という名前の由来
がある四川料理。10年前に毎日ま
かないで食べてたのを思いだして
カンボジア風にアレンジしました！
冷麺にしても美味しいので、ぜひ
一度お召し上がりくださいませ。



当店オーダーNo.1のオリジナル
メニュー。プラスで色々トッピング
選べます。是非一度お召し上が
りください。



- 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 南国鯛サンド

COFFEE
始めました!

Coffee Time ☕
平日 10:00 ~ 16:00
コーヒー始めました

6000リエル~ TAKE OUT OK!

ドライブのお供にどうぞ 🚗

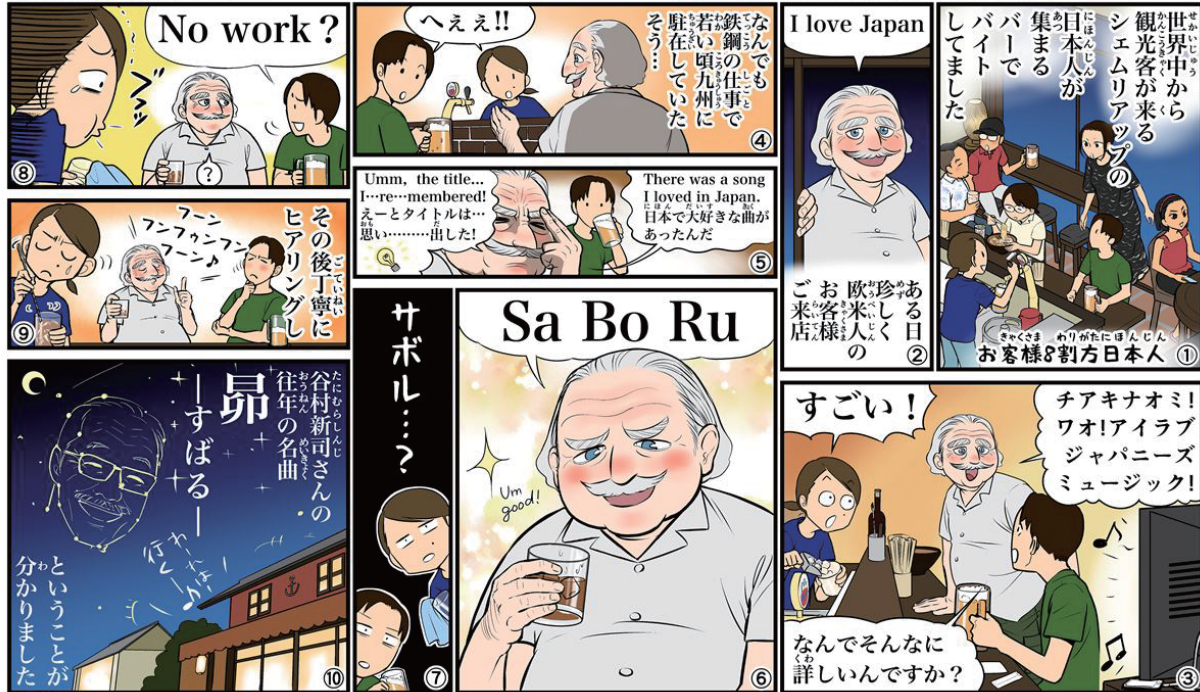
St.398 BAR BlueHearts 前
Tel: 0886007648 Produced by Canbodia Fresh Farm

オタクが司ったカンボジア

10. 思い出のあの曲

10/8 命日。時空を越えて聴き継がれております

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



栖鳳に学ぶ余白の美学とカンボジアの雄大さ

A Journey of Cambodian Art

先日、愛知県美術館に近代日本画のトップランナー、竹内栖鳳の展覧会を見ました。「西の栖鳳、東の大観」と言われる明治時代の巨匠である。日本画が西洋絵画と比べられ、新しい日本画の世界を築く中、栖鳳はこれまでの手本通りに描くのではなく、絵画に個性や自己表現を取り入れ、新しい挑戦を抜群の描写力で試みてきた画家です。ヨーロッパの風景や、今にも動き出しそうなライオンなどを日本画の伝統的な屏風形式で描かれているのは圧巻です。私も現代作家として、横に伸びたパノラマの屏風形式がとても好きです。

特にカンボジアに魅せられてからは、横に広がる風景の世界観を屏風形式で描くことで表現の充実感があります。今回竹内栖鳳展を見て、改めて感じたことは屏風の大画面に何も描かない余白の部分こそが雄大なスケールを表現できると改めて感じました。自分はカンボジアを描くことが日本画の伝統的な技法を使うことができる私の画家としての意義だと思っています。カンボジア日本大使館に寄贈させて頂いている2点の作品も屏風として描きました。

これからもカンボジアの雄大な世界を、大きな屏風形式で描き続ける新たな自分を見つけることができました。

代表 山田隆量

竹内 栖鳳 (たけうち せいほう、元治元年11月22日<1864年12月20日> - 昭和17年(1942年)8月23日) は、戦前の日本画家。近代日本画の先駆者で、画歴は半世紀に及び、戦前の京都画壇を代表する大家である。※ wikipediaより



明けゆくアンコール サイズ 260×145cm



バイヨンの微笑み サイズ 260×155cm

【カンボジア日本大使館に寄贈の2作品】



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
f yamadaschoolofart

スイーツおじいの プノンペンおすすめスイーツ



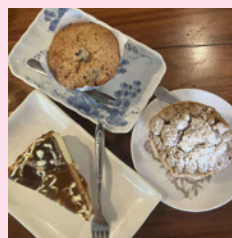
スイーツおじいも柄ではないがインスタとやらもチェックしていたりする。プノンペンの最新スイーツ事情が満載だからだ。そこで見つけたのは素晴らしい写真ばかりが掲載されている**THE MUFFIN MAN**。スイーツおじいクラスになると写真を見るだけでクオリティーの予想がだいたいつくものだ。

来店するとキラキラしたマフィンやケーキの数々。トッピングの食感や焼き加減の仕上がりが見るだけで伝わってきて、躍る心が止められない。未食でもクオリティーの高さはすでに確信に変わっている。店名からしてマフィンはマストだが、種類があり過ぎる上どれも特徴が際立っていて何を選んでいいか分からずショーケースの前に呆然と立ち尽くしてしまう。たまにカフェなどで見る一応置いてあるだけのやつだけのスイーツとは異なり過ぎる完成度の次元がピンピンに伝わって来る。

まず提供されたラテの精度（アート、フォームの量、舌触り、ミルクとコーヒーのバランス、コーヒーフレーバーの重み、温度等）がかなり高く、全く隙がない。この時点で先程のクオリティーへの確信がむしろ自信にまで高まっている。

そこでまず頂いたのは人気NO.1というブルーベリーマフィン。しっとりとふんわりを兼ね備えた生地に爽やかなブルーベリーの酸味と上部のざっくり食感が抜群の安定感。アップルクラムブルパイは温められ、シナモンの香り高さが漂う上、一口頂けばとろとろのりんごのコンポートに薄いつつざっくりしたパイ生地、ゴリゴリのアップルクラムブルが相まった素晴らしいハーモニー。キャラメルバスケットは舌先から脳天に最速で響くキャラメルの香ばしさとチーズケーキの濃厚さのパンチ力がヘビー級。

どれもこれも逸品揃いの当店、しばらくは相当な頻度で通うことになりそうだ。



寄稿: スイーツおじい

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

THE MUFFIN MAN



カンボジアリーグ 2025/2026シーズン開幕!

カンボジアサッカーよもやま話
Focus

8月より今季のカンボジアのプロサッカーリーグが開幕となりました。2005年からスタートしたこのカンボジアのトップリーグですが、2022年から現在の Cambodian Premier League (CPL) という名称に変更。

今季 2025/2026 シーズンは参加全 11 チームとなり、リーグ戦は 2026 年の 5 月まで続きます。

今年の各チームですが外人枠をフルに使って補強し、今までのリーグ史上最多の 66 名の助っ人外人が登録されました。なんとそれら外人選手達の出身国は世界 24 개국におよびます。さらにこの 66 名の外人のうち、一番目と二番目に多い出身国は・・・ブラジルと日本! ブラジル人選手は 18 名、日本人選手も 15 名がカンボジアでプレーすることに。全体の半分をしめるこの比率。サッカー王国ともいわれるブラジルの次に名前を連ねている日本。日本サッカーが変わらずカンボジアで評価が高いことが伺いしれますね。

今年は年末に東南アジアのオリンピックともいわれる SEA Games をひかえ、そして来年には世界でワールドカップが!! カンボジアでのサッカーがそんな東南アジアや世界の流れとともに盛り上がっていくことを期待しつつ、引き続き様々なサッカー情報をこの連載でお届けしていきたいと思います。



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

斉藤 泰一郎



JICAカンボジアリレー

Vo.14

60周年を迎えたJICA海外協力隊

皆さま、こんにちは。JICAカンボジア事務所でJICA海外協力隊事業を担当しています駒走と申します。JICAカンボジアリレーも5回目となりましたが、JICAが行う事業の中で最も有名な取り組みの一つが、今回ご紹介するJICA海外協力隊派遣だと思います。

JICA海外協力隊とは、開発途上国からの要請（ニーズ）に基づき、それに見合った技術・知識・経験を持ち、「開発途上国の人々のために生かしたい」と望む方を募集し、選考、訓練を経て派遣する事業です。

その主な目的は、以下の3つです。

- (1) 開発途上国の経済・社会の発展、復興への寄与
- (2) 異文化社会における相互理解の深化と共生
- (3) ボランティア経験の社会還元

JICA海外協力隊の中にはいくつか区分、種類がありますが、その中の青年海外協力隊は、1965年（昭和40年）4月20日、局長を含めて7人のスタッフが立ち上げられました。初めての派遣国は、カンボジア・ラオス・マレーシア・フィリピン・ケニアの5か国で、合計29名の隊員が派遣されています。

2020年には、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、全世界の隊員が一時帰国を余儀なくされましたが、今では74か国での派遣が再開し、2025年6月には累計派遣隊員数が57,718名に到達しています。

カンボジアでは、2025年8月現在33名のJICA海外協力隊員が派遣されており、活動地域は、プノンペン、バタンバン、シェムリアップ、シアヌークビル、コンポンチャム、スバイリエン、コンボンスプー、クラチェ、ココンで、教育、保健、職業訓練分野の現場で活動しています。主な活動先は、幼稚園、小・中・高校、大学、教員養成校、病院、役所などで、学生や先生、同僚たちと共に生活しています。

私の仕事は、JICA海外協力隊が派遣される前に、要請内容の確認、市や学校など受け入れ体制の確認、安全対策・住居確認など



小学校で音楽を指導する青年海外協力隊員

を行うことで、協力隊が活動できる環境を整えることが、重要な業務の一つとなっています。隊員たちが派遣期間を終え、無事に帰国していく姿を見る度に、自分の役割を果たせたと安堵しています。

さて、1965年にはじまったJICA海外協力隊事業は、今年で60周年を迎えます。60周年記念事業のテーマは、「世界と日本を変える力」です。目的の一つである「開発途上国の経済・社会の発展、復興への寄与」に貢献することで世界を変え、「ボランティア経験の社会還元」で日本を変えるため、カンボジアの隊員たちも、日々現場で汗を流しています。

隊員の活動については、以下のWebサイト・QRコードでも紹介しています。

もし、皆さまの周りに協力隊の人たちが居たら、ぜひ一言声をかけてあげてください。

カンボジア便り（カンボジア事務所）
JICA海外協力隊の世界日記



ルンタエク副市長と協力隊の派遣に関する打ち合わせ後の記念撮影
筆者、左から2番目

JICAカンボジア事務所 ボランティア班 駒走 拓三



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。



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べる博物館。植民地時代の紙幣なども展示。ゲームを通して歴史を学べるコーナーや、デジタルアーカイブが閲覧できるコーナーなどあり。

時 9:00-18:00
料 5\$



独立記念塔

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



セントラルマーケット

1937年に建造のアル・デコ様式の特徴的なスタイルが目を引きプノンペン最大の市場。世界でも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、コンポンスプ州の山にある国立公園。公園内にはキリロムリゾート、テーマパークやチョンボック滝、ホテル、レストラン等もある。民泊体験なども楽しめる。

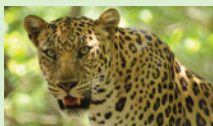
料 大人 5\$



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



ナイトマーケット

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



バスックレーン

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



リバー・クルーズ

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



カジノ(ナーガ・ホテル)

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



ゴルフ

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



耳掃除

プロ耳掃除師により施術で、約 20 分で耳の中がすっきり。追加できゅうりを使ったフェイシャルケアなどがあったりする。一度は体験してみたい。オルセーマーケットエリア(地図 ①C-4)に多い。

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。



バットアンバン

バンブートレイン、遺跡、サンポー山、コンビンブイ、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

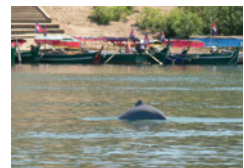
カンポット&ケップ

ボーコー国立公園、コンポントラッチ洞窟、胡椒園、ピーチ、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。

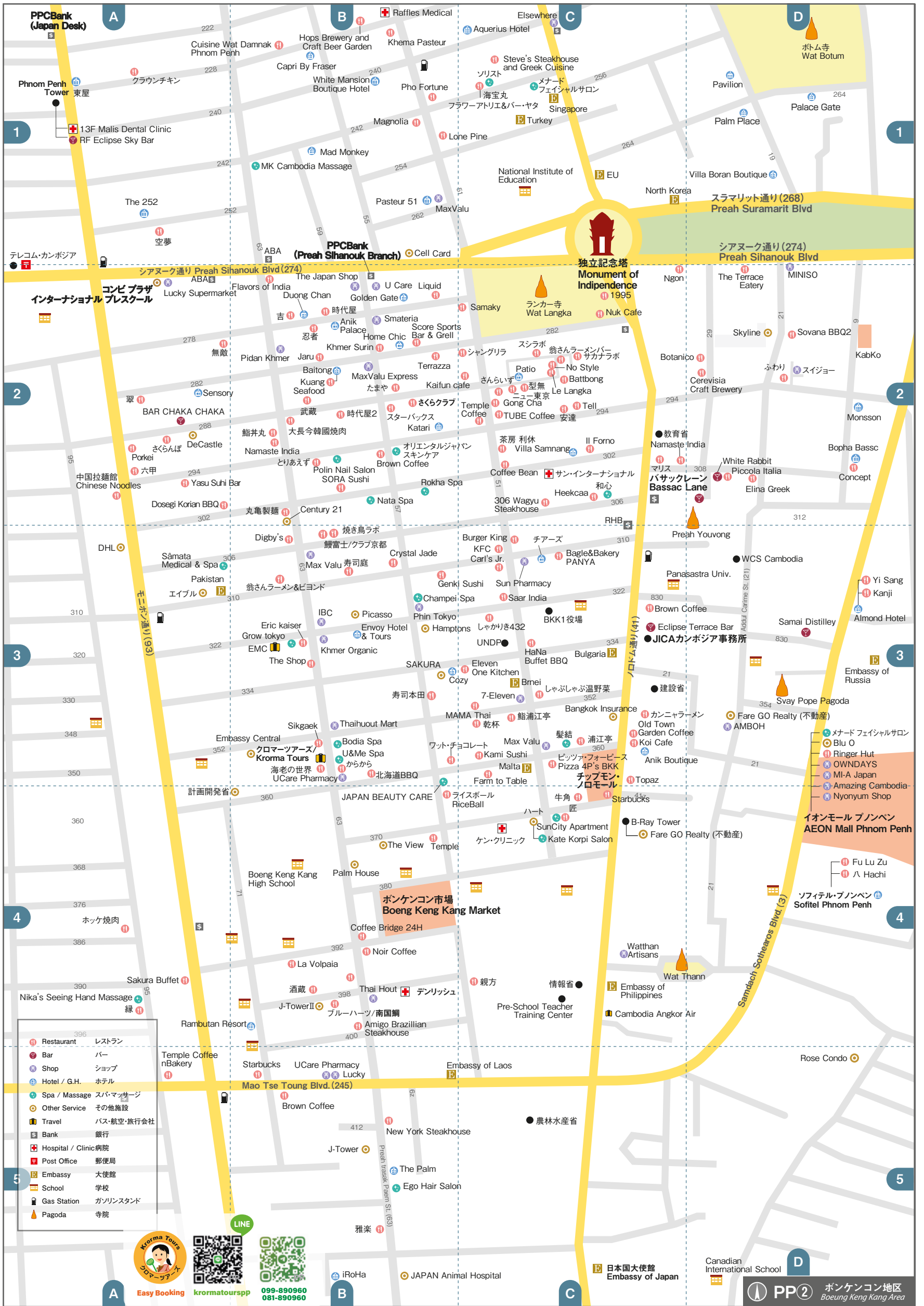


モンドルキリ&ラタナキリ

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。









カンボジアで体験、日本の夏

はじめまして。日本語パートナーズ・カンボジア8期の平松です。日本語パートナーズ

は、アジアの中等教育機関等の日本語教師や生徒のパートナーとして日本語の授業のサポートや日本文化の紹介を通して現地の人達と日本との繋がりを深める活動を行います。私は現在、王立法律経済大学(略称:RULE大学)をメインに活動しています。

今回は、7月11日から3日間カンボジア日本人材開発センター(CJCC)で開催された「七夕フェスティバル」での文化紹介の様子をお届けします。



私のブースのテーマは「夏祭り」。約20名のカンボジア人の皆さんに日本の夏祭りを体験してもらいました。最初に「祭り」について紹介し、そ

の後は屋台風のゲームコーナー巡り。初めてのゲームに皆さん興味津々で、楽しそうにしている姿が印象的でした。最後は皆で盆踊り。はじめは皆さん恥ずかしそうにしていたのが、踊っているうちにどんどん笑顔が溢れ楽しそうにしている姿が見られ、私も温かい気持ちになりました。

異文化交流と相互理解を通して、笑顔と思ひやりの輪ができると良いなという思いを胸に、活動に取り組む日々です。

平松千紘



JAPAN FOUNDATION
国際交流基金

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

The Japan Foundation, Phnom Penh Liaison Office
独立行政法人国際交流基金プノンペン連絡事務所

🕒 8:00-17:00 (Mon-Fri)

🌐 <https://pp.jpf.go.jp/>

📱 JFphn



だより

カンボジア人の友人・仕事仲間に贈りたい、心に響く一冊

—クメール語版 稲盛和夫著『生き方』と稲盛和夫公開講座のご案内—

◆ クメール語版『生き方』◆

「人としてどう生きるべきか」「なぜ働くのか」「どうすれば人と調和して生きられるのか」。そんな人生の根源的な問いに、真剣に向き合い続けた稲盛和夫氏の人生哲学が詰まった一冊、それが『生き方』です。

本書『生き方』は、カンボジア日本人材開発センター(CJCC)によって「Mea Kea Jivit」というタイトルでクメール語版が出版され、カンボジアでも手に取れるようになりました。本書には、稲盛氏が人生と仕事を通じて大切にしてきた「利他の心」「正しい考え方」「懸命に生きる姿勢」などの考え方が込められており、ビジネスパーソンだけでなく、学生や家庭を支える方、毎日を前向きに生きたいすべての方にすすめてほしい一冊です。

『生き方』は、大谷翔平選手の愛読書としても知られ、日本では150万部、中国では500万部を超える世界的ベストセラーです。日本企業で働くカンボジア人スタッフや、身近な友人へのプレゼントとしてもぴったりです。あなたの大切な人に、日本人の考え方や価値観を知るきっかけとして、ぜひプレゼントしてみたいかがでしょうか？



クメール語版『生き方』

書籍はCJCCで直接ご購入いただけるほか、こちらのURLからオンラインでも注文が可能です。

▶ 購入リンク: <https://forms.gle/ga44jEEnKka3SVMj9>



◆ 稲盛和夫公開講座◆

CJCCが運営する会員制のビジネス組織「CJBI」では、毎月「稲盛和夫公開講座」を開催しています。クメール語版『生き方』を教材に、経験豊富な講師が稲盛哲学をわかりやすく解説。「人生の目的」「生きる姿勢」など、心のあり方にフォーカスした講座は、すぐに実生活に活かせるヒントが満載です。講座はクメール語ですが英語による補足もしながら進めますので、日本人もカンボジア人も参加可能で、共に学び合える貴重な場となっています。ご興味のある方はぜひCJCC/CJBIまでお問い合わせください。CJBI会員以外も参加可能です。

▶ 稲盛和夫公開講座: <https://www.facebook.com/share/p/1BPbXUiQ9T/>

本書と講座を通じて、カンボジアと日本の心のつながりがさらに深まっていくことを願っています。



稲盛和夫公開講座の様子

▼ CJCC



▼ CJBI



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

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

✉ japandesk@cjcc.edu.kh (CJCCジャパンデスク)

☎ 089-700-650 096-417-1221

🕒 8:00-17:00 (土曜日・日曜日・祝日は休館)

🌐 【CJCC】<https://www.cjcc.edu.kh/en/>

🌐 【CJBI】<https://cjbi.asia/en/what-is-cjbi>

📱 【CJCC】[cjcc.fb](https://www.facebook.com/cjcc) 【CJBI】[cjbi.asia](https://www.facebook.com/cjbi)



プノンペン 日本人学校だより

絶妙な間合いで行きかうバイクと車

学校まで片道30分ほどを毎日トゥクトゥクで通勤しています。カンボジアにきた当初は交通ルールもわからず、行きかうバイクと車の動きにただただ驚きました。正面の信号が赤でも、右折車はどんどん曲がっていきましますし、信号通りに止まる車の横をすり抜け、タイミングを見て直進していくバイクもあります。左折の矢印信号が出ていなくても、信号の切り替わりのすきを見て発進していくバイクがいます。交差点角によくあるガソリンスタンドの敷地は、あたかも道路のように車やトゥクトゥクが通過していきまします。その横で店員さんは普通に仕事をしています。

日本人にとってはあり得ない交通状況ですが、よく見ているとある種のルールが存在していることが段々わかってきました。多くの車、バイク、自転車、人が、その暗黙のルールを守りながら、譲り合い、絶妙なタイミングでぎりぎりにすれ



違っていきます。スクランブル交差点の人の動きを、車やバイクに乗りながら行っているような感じです。見事としか言えません。

大きな通りだからと爆走する車はほとんどいません。いっどこから人やバイクが出てくるかわからないという意識を常に持ちながら、ランボルギーニだってスピードをセーブして走っています。(遅すぎる車に逆にいらいらすることもあります。)

カンボジアの交通事情がこのままでいいと思っているわけではもちろんありません。実際、度々事故直後の場面に遭遇するのも事実です。しかし、法律で定めたルールのみがすべてで、白黒をつける社会より、相手に対して寛容であり、人間的であると感じる時があるのです。 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

我が家の補習校奮闘記



プノンペン補習 授業校だより

補習校、娘が年少になった時から興味はあったものの、土曜の朝一に送り出す親の覚悟がなかなかできず、我が家は年長組から参加しました。しかし、人一倍恥ずかしがり屋な娘は、盆踊りのお遊戯の練習はいつも見学、運動会のリレーの練習も断固拒否…なかなかの問題児ぶりでした。そして極め付けが…

3月15日卒園式。年長組8人のうち1人だけ卒業証書の受け取りを拒否。取りに行かないから、校長先生自ら来てくださるスタイル。親は冷や汗…2歳の弟ですら姉を心配…

そして、3週間後の4月5日小学部入学式。必死に説得するも、前日まで「名前を呼ばれても絶対ハイ!と言わないから」と断言していたのに、なんと当日、ちょっと恥ずかしそうに立ち上がって右手をあげ、無事にハイ!と言ったんです!

式の直後、幼稚部の担任の先生には、「〇〇ちゃん、やればできるじゃない〜」とハグして頂き、同級生の保護者の方には、「〇〇ちゃん、すごい〜!感動したわ!」と言って頂き、皆さんに子どもの成長を見守って頂いている有り難さを身に染みて感じました。という超個人的なエピソードが、補習校を知って頂く一助になれば幸いです。

先生方も保護者の皆さんも本業がお忙しい中、作り上げているこの補習校。この温かいコミュニティの一員になれて娘に感謝だなあと感じる補習校の2年目です。

保護者会長 新倉真希



卒業証書授与の様子

カンボジア日本人会・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。見学、その他はお問い合わせください。

🕒 毎週土曜日8:30~12:00

☎ 095-962-235 (開校時間中のみ)

✉ ppjshoshuko@gmail.com

🌐 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ので、注意が必要。※T/Cの取扱いは2013年9月より停止している。

交通事情

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

郵便

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

安全とトラブル

在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)

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 Sihanoukvill

シーティ・クリニック

Map -

CT Clinic

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

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

Web http://ajfih.org/

保険について

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

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



電話帳

In Phnom Penh

広告主

食べる Japanese Restaurant 日本料理

酒蔵 Sakagura 9②B-4
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 ② No.9-16, St. 398, BKK1

武蔵 Musashi 9②B-2
居酒屋スタイルで入りやすい。飲み放題もある。“よだれ冷麺”が絶品!
☎ 015-550-878 ② 35A St.288

イザ IZA (Rosewood Hotel) 9①C-3
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 ② Vattanac Capital Tower, Rosewood

さくらんぼ Sakuranbo 9②A-2
焼鳥、沖縄料理、ホットボット等、貸切り宴会可能、お手頃価格でご提供。
☎ 087-453-606 ② St.288, BKK1

饅富士 UnaFuji 9②B-3
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 ② 37A, St.306, BKK1

浦江亭 Uraetel 9②C-3
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 ② No.5, St.360

海老の世界 Ebi no Sekai 9②B-3
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 ② 235D, St.63

小料理屋 縁 YEN 9②A-4
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 ② 73B, St.95, BKK3

翁さんラーメン&ビヨンド Oh San Ramen & Beyond 9②B-3
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 ② No.102, St.310

親方 OYAKATA 9②C-4
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 ② St.57 & 54, BKK1

海宝丸 SUSHI KAIHOMARU 9②C-1
定食メニューも豊富な、海鮮 & 鮎居酒屋。
☎ 023-901-373 ② 09 Oknha Pich St.(242)

型無 Katanashi 9②C-2
一風変わったサービスが人気のおしゃれ居酒屋。
☎ 096-397-3313 ② No.51, St.village 5

カナザワ Kanazawa Japanese Restaurant 9①D-3
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 ② No.173, 175 Preah Sisowath Quay

からから KARA KARA 9②B-3
ピリ辛から激辛まで美味しい麺、デリバリーも可。
☎ 086 619 966 ② No.216AB, St.63

雅楽 Japanese seafood restaurant GARAKU 9②B-5
しっとりとした雰囲気がある高級店、個室ありでビジネス会食にも。
☎ 023-210-428 ② No.283, St.63

牛角 Gyu-Kaku 9②C-4
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 ② No.1, St.370

ぐずし割烹 安達 Adachi Japanese Restaurant 9②C-2
お造りや焼き物など本格的な和を味わえる高級和食店。
☎ 023-679-9997 ② No.33, St.294

サカナ・ラボ SaKaNa LaB 9②C-2
築地と近海から仕入れた鮮魚を味わえる居酒屋。
☎ 085-986-915 ② No.39, St.51

佐藤 SATO Japanese Restaurant 9①C-4
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 ② No.11, Oknha Men St.(200)

アィムハングリー 454 STEAK&BEER I'm Hungry 454 9①B-5
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 ② KH Phnompenh Tuol Tum Pong II st454 No100

時代屋 Jidaiya Yakitori 9②B-2
どてカツ・鶏手羽などが人気の居酒屋。
☎ 016-854-837 ② No.17, St.278

しゃかりき 432 Shakariki432 9②C-3
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 ② No.16, St.322, BKK1

シャングリ・ラ Shangri-la 9②C-4
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 ② No.477, Sisowath Quay

鮨丼丸 Sushi Donmaru 9②B-2
日本人職人がいる鮨&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 ② No.144Eo, St.51

スシゾウ Sushi Zo 《臨時休業中》 9①C-3
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 ② Vattanac Capital Mall, Level B1, Unit B1-01, Daun Penh

空夢 Soran 9②A-2
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 ② No.12, St.252

匠 Takumi Sushi 9②C-4
ボンケンコンの高級寿司店。おまかせコース 65US\$ 〜。
☎ 099-647-177 ② No.176, St.370

竹園 Takezono 9①D-3
ソカホテル内にある高級日本料理店、個室あり。
☎ 088-263-6328 ② St.Keo Chenda

たまや TAMAYA Japanese Restaurant 9②B-2
沖縄出身の店主がカウンターに立つ和食居酒屋。ランチもボリューム満点。
☎ 093-839-647 ② No.54, St.288, BKK1

さんらいず SUNRISE 9②C-2
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 ② 134S, Street Pasteur51, Phum 5, BKK1

虎二郎 Torajiro 9①C-6
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 ② No.54, St.123

とりあえず TORIAEZU 9②B-2
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 ② St.294, BKK1

忍者 NINJA 9②B-2
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 ② No.14B, St.278

焼肉ライク YAKINIKU LIKE 9②D-4
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 ② No.132, Sotheaors Blvd (2F Aeon Mall)

ハ Hachi 9①D-5
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 ② No.26, Sotheaors Blvd

ひばち Teppan&Bar HIBACHI 9①D-5
鉄板式のカウンターでのお好み焼きなどが味わえる。
☎ 070-288-065 ② No.7b, St.101

丸亀製麺 Marugame UDON 9②B-2
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 ② No.189, St.63,corner St.302, BKK1

やきとりラボ YaKiToRi LaB 9②B-3
焼き鳥や串焼きなど、居酒屋メニューが揃う。
☎ 078-642-211 ② No.37B, St.306, Village 7, BKK1

ライスボール RiceBall Phnom Penh 9②B-4
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 ② St.360 and St.57, BKK1

リンガーハット Ringer Hut 9②D-4
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 ② No.132, Sotheaors Blvd (Aeon Mall)

レストラン東京 Restaurant Tokyo 9①-
PPSEZ 内にある日本料理店、各種宴会手配も可能。
☎ 023-968-023 ② Phnom Penh Special Economic Zone

豚久寿 TONKATUS & PORK STEAK Tonthx 9①C-5
日本人シェフが手がけるとんかつ専門店。サクッとジューシーなローズとんかつが自慢
☎ 016-833-110 ② 28Saint 123

食べる Khmer Restaurant カンボジア料理

クアンシーフード KUANG SEAFOOD 9②B-2
バイトンホテル内のタイ料理店、看板メニューはプーパッボンカレー。
☎ 023-230-599 ② Samdach Louis Em St.(282)

クイジーン・ワットダムナック Cuisine Wat Damnak Phnom Penh 9②B-1
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 ② 29 Samdech Mongkol lem St.(228)

クメールスリン Khmer Surin Restaurant 9②B-2
老舗クメール料理、セットメニューも豊富。
☎ 012-887-320 ② 8e0, St.57

クラバン kravanhrestaurant 9②C-3
デザイン性の高い店内が特徴のクメール料理店。
☎ 012-539-977 ② 74 Oknha Ket St.(174)

リスト広告掲載
始めました。

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

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

食べる Asian Restaurant	アジア料理
シッケ Sikgaek Korean Restaurant	📍 ②B-3
夜は高級韓国料理店、ランチはリーズナブルに楽しめる。	
☎ 011-238-933 📍 House 231, St.352 & 63, BKK1	
大長今韓国焼肉 BKK1 BKK I Dae Jang Geum Restaurant	📍 ②B-2
本格的な韓国焼肉が楽しめる韓国料理店。	
☎ 012-576-147 📍 St.63, No.176, BKK1	
ラ・マリナー La Marina Restaurant	📍 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
老舗のドイツ&スイス料理店、自家製ソーセージは必食。	
☎ 081-722-282 📍 No.49, St.294, BKK1	
トパズ Topaz	📍 ②C-4
大人の雰囲気漂う高級フレンチ。個室も有り接待に○。	
☎ 023-221-622 📍 No.162, St.41	
トラットリア・ベッロ Trattoria Bello	📍 ①C-6
日本人経営のレストラン、欧米人が多く来店。	
☎ 096-341-0936 📍 No.17C, St.460	
ニューヨーク・ステーキハウス New York Steakhouse	📍 ②B-5
正統派アメリカンステーキハウス、上質なお肉を食べるならここ。	
☎ 023-987-500 📍 No.264, Preah Trasak Paem St. (63)	
パレス・ドゥ・ラ・ポステ Palais de La Poste Restaurant	📍 ①C-1
植民地時代に郵便局だった歴史的建物のフレンチレストラン。	
☎ 011-735-576/016-735 - 576 📍 Next to Post office, No.5, St. 102	
ピッツェリア・マッテオ Pizzeria Matteo	📍 ①C-6
日本人オーナーの本格イタリアンレストラン。	
☎ 070-370-672 📍 No.21Eo, St.466	
ピッツァ・フォービース Pizza 4P's Phnom Penh	📍 ②C-3
ベトナムの人気ピザのお店がカンボジアに登場。自家製ブラータのピザは絶品。	
☎ 089-242-264 📍 F02-01 Preah Sisowath Quay	
ブション Bouchon Wine Bar	📍 ①C-3
ワインが豊富な本格フレンチワインバー、コロニアル建築でお洒落な店。	
☎ 077-881-103 📍 82 Oknha Ket St.(174)	
ペペビストロ Pépé Bistro	📍 ①D-3
在住者に人気の個性派フレンチビストロ。	
☎ 087-911-871 📍 St. 13, No.223	
ボタニコワイン&ビアガーデン Botanico Wine & Beer Garden	📍 ②D-2
室内と屋外のビアガーデンがあり、クラフトビールが楽しめる。	
☎ 077-943-135 📍 9B St.29	
ホップス クラフトビアガーデン Hops craft beer garden & Restaurant	📍 ②B-1
マイクロブルワリー併設の、クラフトビールが楽しめるビアガーデン。	
☎ 093-999-014 📍 No.17, St.228	
ルポワン カフェ & ビストロ Le Point Cafe&Bistro	📍 ①C-4
日本人オーナーの洋食店、正統派の洋食が楽しめる。	
☎ 077-974-921 📍 House 10, St.208	
食べる Other Restaurant	その他
タージマハル Taj Mahal Restaurant	📍 ①C-3
本格的なインド / パキスタン料理がリーズナブルに食べられる。	
☎ 016-961-833 📍 E0-125, St.36	
ナマステインディア Namaste India Restaurant BKK	📍 ②D-2
落ち着いた雰囲気のインド料理店。	
☎ 076-626-2783 📍 177 St.63 Corner St.294	
メキシカーノリバーサイド Mexicano Riverside	📍 ①D-3
リバーサイドにあるメキシカン料理店、ボリュームたっぷり。	
☎ 087-834-738 📍 277A, GF, Preah Sisowath Quay Blvd	



SAKURA CLUB 桜

初めてご来店のお客様には
ボトル1本目半額サービス

日本語、英語を話せる
スタッフ20人以上在籍

毎週月曜日 19:00~21:00
まで飲み放題プラン開催

個室チャージなし
全室日本語カラオケ完備

事前のご連絡を頂けると、
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。 ☎ 023-964-860 ☎ 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
マウシム MAWSIM	日系クラフトジンメーカーが運営する隠れ家ジン・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。 ☎ - ☎ 1st floor, No.9, St.242	📍 2C-1

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

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	📍 2C-6

アップ バイ ケーブイエル 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 Chrun 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 ☎ 32E, Street 240	📍 1D-4

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
オンデーズ OWNDAYS	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, Sotheaeros 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。 ☎ - ☎ 1st floor, No.9, St.242	📍 2D-5
ミニア MI-A Japan	イオンモール内にある 8000 リエル均一ショップ。 ☎ 096-280-4864 ☎ No.132, Sotheaeros Blvd.(AEON Mall)	📍 2D-4
メガネ・バリミキ・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, Sotheaeros 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	生鮮食品や輸入食品や生活雑貨までも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

大人気

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

大人気

55\$

ラピュタを彷彿!
鹿野寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め

45\$

クルーズして
夕日鑑賞

半日!トンレサップ湖&夕日

大人気

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!プリアヴィヒア

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!



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

⇒ その他のツアーは裏表紙に!!

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

癒す Beauty Salon & Aesthetic	ビューティーサロン & エステティック
メナード・コスメティック・カンボジア MENARD COSMETIC  <p>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</p>	
イル・ヴリール IL BRILLE  <p>日本にもお店がある美容サロンのカンボジア店。 ☎ 081-749-769 ☎ EURP1-BLB-SLE91 of PH Euro Park Phum Boeung Chhouk</p>	
髪結 Camiyui  <p>日本人美容師常駐の日系ヘアサロン。 ☎ 016-668-972 ☎ No.7, St.360</p>	
ソリスト Solist  <p>日本人スタイリスト常駐の美容室、要予約。 ☎ 010-231-234 ☎ No9, St.242</p>	
ハート HEART hair salon and eyelash salon  <p>日本人スタイリスト常駐、アイラッシュもできる。 ☎ 093-326-543 ☎ 81 St.370</p>	
和心 Beauty salon hair and nail wako  <p>日本人スタイリスト経営&常駐の個人店。 ☎ 077-694-411 ☎ St.306, BBK1</p>	
オリエンタルジャパンスキンクリニック Oriental Japan Skin Clinic  <p>スキンケア、診断、レーザー治療、注射療法、薄毛治療など。 ☎ 092-237-137 ☎ #20E1 St.57 & St.294, BKK1</p>	

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

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





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

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

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

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

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

泊まる	Delux Hotel	デラックスホテル
エミオン Hotel Emion Phnom Penh	📍📞D-4	
設備からサービスまで日本品質の快適ホテル。		
☎ 010-733-000 📠 No.192, Sisowath Quay		
ガーデンシティ Garden City Hotel	📍 —	
郊外にある高級ホテル。ゴルフ場や会議施設も充実		
☎ 023-900-561 📠 St.Ly Yong Phat		
カンボジアーナ Hotel Cambodiana	📍📞D-4	
川沿いに建つ歴史あるデラックスホテル。		
☎ 023-426-288 📠 No.313, Sisowath Quay		
ケーブイエル Hotel KVL	📍📞D-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・フンペン Courtyard by Marriott Phnom Penh	📍📞C-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	📍📞D-6	
フンペン中心部南に位置するホテル。		
☎ 023-866-668 📠 Waterfront, Norodom Blvd. Tonle Bassac		
ソカ・フンペン Sokha Phnom Penh Hotel & Residence	📍📞D-3	
川に挟まれた半島に建つ大型ホテル、レジャーに人気。		
☎ 023-685-8888 📠 St.Keo Chenda		
ナーガ・ワールド NagaWorld Integrated Resort	📍📞D-4	
フ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	📍📞B-3	
インターナショナルホテルチェーン。シンプルな作りだがクオリティは高い。		
☎ 023-626-8888 📠 Russian Federation Blvd, 10 Village		

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

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

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

暮らす	School & Kids	学校 & キッズ
フンペン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh	📍 —	
文部科学省から在外教育施設として認定を受けている日本人学校。		
☎ 092-882-140 📠 No.205B, St. Lum, Group 5		
フンペン補習授業校 Japanese Supplementary School of Phnom Penh	📍 —	
日本人会運営の日本文化を学ぶための補習授業校、土曜日午前のみ開校。		
☎ 095-962-235 📠 No. 205B, St. Lum, Group 5		
フンペンビッグハウス公民館活動 Phnom Penh Big House	📍 —	
「子ども達の成長にとってより良い環境を創りたい」という思いで始まった公民館活動。		
☎ FB で検索 📠 —		
コンビ プラザ インターナショナル プレスクール Combi Plaza International Pre-School	📍📞A-2	
日系のプレスクール。英語使用環境の中、子どもの自主性や創造力を育てている。		
☎ 011-222-162 📠 160 Preah Sihanouk Blvd.		

暮らす	Finance & Insurance	保険 & 金融 & 会計
バンコクインシュランス Bangkok Insurance (Cambodia) Plc.	📍📞C-3	
三井住友海上が 25%直接出資している損害保険会社。日本人スタッフ常駐。		
☎ 088-788-6610 (漢口) 📠 No. 181, Preah Norodom Blvd.		
エーアイエー生命 AIA (Cambodia) Life Insurance Plc	📍📞D-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		
第一生命 Dai-ichi Life Insurance	📍📞C-3	
日本の第一生命ホールディングスのカンボジア子会社。		
☎ 023-955-333 📠 No.66, Preah Monivong Blvd. (93)		
フォルテ Forte Insurance (Cambodia)	📍📞C-3	
カンボジア最大手の保険会社。		
☎ 023-885-077 📠 No. 66, Vattanac Capital Lvl. 18, Preah Monivong Blvd.		
ABA 銀行 ABA Bank	📍📞A-2	
生活用口座も即日開設。ジャパンデスクは日本語対応で安心。		
☎ 070-630-801/015-630-524 📠 148 Preah Sihanouk Blvd.(274)		
アクレダ銀行 ACLEDA Bank Plc. Headquarters	📍📞C-2	
公共料金の支払いもアプリで可能。		
☎ 023-994-444 📠 61 Preah Monivong Blvd. (93)		
カナディア銀行 CANADIA BANK PLC.	📍📞C-3	
34年の実績と信頼。パスポートで簡単口座開設！テチョ空港も同グループで運営。		
☎ 023-868-222 📠 Sorya shopping center, St 63, Daun Penh		
ハッタバンク Hattha Bank	📍📞C-6	
MUFG・アユタヤ銀行傘下のカンボジア日系商業銀行。		
☎ 1800-212-222 📠 Samdech Hun Sen Blvd, Khan Mean Chey		
Jトラストロイヤル銀行 J Trust Royal Bank Plc.	📍📞C-3	
2004年以来20年に亘るフルバンキングサービス提供実績あり。		
☎ 023-999-000 📠 Royal Railway Bldg., 10 Russian Federation Blvd (110)		
KB プラサック銀行 KB PRASAC BANK	📍📞B-5	
カンボジアで約30年。韓国のKB国民銀行が出資する商業銀行。		
☎ 023-999-911 📠 No. 212, St. 271, Tuol Tumpung 2		
PPCBank ジャパンデスク PPCBank Ou Ruessei Branch	📍📞A-1	
ジャパンデスクでの口座開設は日本語で安心。アプリや ATM も日本語表示対応。		
☎ 061-444-608 📠 No. 437 Preah Monivong Blvd., Corner of St. 214		
サタパナ銀行 SATHAPANA Bank Plc.	📍📞C-3	
カンボジア初の日系資本100%商業銀行。モバイルアプリも日本語対応。		
☎ 012-355-305 📠 Sathapana Tower, 63, Preah Norodom Blvd.		
SBI リーホー銀行 SBI Ly Hour Bank	📍📞B-3	
日本のSBI子会社。カンボジア両替大手リーホーとの合弁商業銀行。		
☎ 023-980-888/093-671-111 📠 Bldg. 219, St. 128 & 169		
ウリイ銀行 Woori BANK (CAMBODIA) PLC	📍📞C-5	
世界中に140店舗ある韓国系の商業銀行。迅速かつ安全な金融サービスを提供。		
☎ 023-96-3333/ 081-331-333 📠 No. 398, Preah Monivong Blvd.		
フェイスインターナショナルタックスサービス Faith International Tax Service	📍📞B-4	
カンボジアで10年以上の実績の日系会計、税務会社。		
☎ 010-267-377 📠 City Tower, Unit M4, Mezzanine Floor, No.321 Toul Kork		

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

2ヵ月～可。3ヵ月以上は生活支援金有
ジェムリアッス/スノンペン勤務

017-777110 / info@seishiron.comまで

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

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

暮らす Other その他

ジャパニーズヘルプデスク Japanese Help Desk/P.I.Prestige International ㊧A-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 ㊧A-4
日本人整備士がいる修理店、出張点検もしてくれる。
☎ 096-481-7238 ㊦ No.80A, St.186, Toul Kork

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

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

ヤマト運輸 Yamato Transport ㊧D-4
クノ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ンベン JSIP ㊧C-5
カンボジアからの送り出し機関として、将来的に日本で働く技能実習生などを育成。
☎ 069-350-641 ㊦ 26A, Street 420, 2nd Village, Boeng Trabek

マイスリング TV MyslingTV ㊧ ---
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. ㊧C-4
日本人オーナーの不動産会社、日本語対応あり。
☎ 0997-821910 ㊦ 212, St. 304, BKK2

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

ボランテ不動産 VOLONTE REAL ESTATE ㊧C-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 ㊧C-4
工場・倉庫、店舗など様々な建物を設計・施工。日本人エンジニアが対応。
☎ 023-964-250 ㊦ The Office No.28 No. 28, St.288

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

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

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

ヘイコーアジア HEIKO ASIA (Cambodia) Co., Ltd ㊧ ---
紙袋・紙箱の製造販売。様々な種類の紙袋に対応。品質、サービスには実績あり。
☎ 096-720-0527 ㊦ プノンベン特別経済区内

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 ㊧ ---
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 ㊧ ---
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、アメーミングなどで販売)

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

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



運転手付き車両レンタル

月額980\$~

TEL:099-890-960



サークル活動等 Club Activities

ゴールデンバッツ硬式野球部

結成2004年。約30名の在住者、駐在者が所属。日曜8:00-9:30 会費:\$50/年
☎ 010-728-033 (江頭) ㊦ GoldenBatsBaseballClubPP

ゴールデンバッツソフトボール

結成2004年。日曜9:30~12:00(月2回、第2、4) 会費:\$1-3/回(中学まで無料)
☎ 092-612-755 (弓田) ㊦ Golden Bats Softball

ソリヤ フットボール アカデミー

経験者向けフットサルコミュニティ。日曜17:00-18:30 会費:\$8/回
✉ taisaito.ffe@gmail.com (齊藤) ㊦ 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!
㊦ 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~) ㊦ Cambodia Kyokushin Karate Club

ブノンベン剣道クラブ

2009年発足。見学歓迎!日曜10:00-12:00 会費:子供・学生\$10/月、社会人\$15/月
✉ phnompenhkendo@gmail.com ㊦ PPKendoClub

ブノンベン剣道クラブ居合道部

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

カンボジア合気道協会

2002年発足。年齢性別問わず誰でも稽古に参加可能。毎日開催。会費:\$25/月
☎ 070-228188 (上松) ㊦ Cambodia Aikido Association

サンデーゴルフ

初心者から上級者、男女問わず募集中。日曜午前開催。
☎ 096-510-6900 (尾方) ㊦ ---

ブノンベン走友会

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

ブノンベンHIITクラブ

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

茅魂太鼓

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

ザ・ブノンベシンガーズ

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12.5\$
☎ 017-888-622 (上田) ㊦ ThePPSingers

ブノンベシンフォニーオーケストラ

アマチュアオーケストラ。楽器経験者の方。火曜18:00-20:00 会費:無料
☎ 077-566-690 (濱口) ㊦ ---

MWA

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

ブノンベン1982 年会

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

ブノンベン三田会

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

カンボジア立教会

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

ロータリークラブ ブノンベントロ日本語部

世界的な奉仕団体ロータリークラブの日本人部。
☎ 017-777-110 (西村) ㊦ rc.ppmjl

ライオンズクラブ ブノンベキズナクラブ

世界的な奉仕団体ライオンズクラブ。
☎ --- ㊦ kizuna.lions



医療コラム

Vol.14 コインニング(coining)

前はカンボジアでの「ドクターショッピング」についてお届けしましたが、今回はカンボジア伝統医療の一つ、コインニング(coining)についてお話したいと思います。

皆様は「コインニング」という言葉をご存じでしょうか？ コインニングとは、バームやオイルを塗ったコインを背中に繰り返し擦り付けるという民間療法です。施術後には背中や腕に濃いあざのような跡が残ります(気になる方は“coining”と検索していただくと実際の画像をご覧になれます)。私が初めてコインニングを受けた後の子どもの背中を見たとき、看護師との間でこんな会話がありました。

「ねえ、さっきの患者さん…虐待の可能性とかないかな？」
「虐待？あの子はうちのかかりつけで、特に問題はないですよ」
「え、でも背中にすごいあざみたいなのがあったよね？」
「ああ、あれはコインニングですよ」
「え、コインニング??」

コインニングは体調不良のときや痛みがあるときなど、幅広い症状に対して行われ、年齢も問わないとされています。ただ、近年では、特に子どもに対して行われることはかなり減っているようです。効果については科学的に立証されたものではありませんが、長く受け継がれてきた伝統文化の一つといえます。カンボジアにいられたばかりの方は、もし派手なコインニングの跡を見ても「何か事件?!」と驚かないでくださいね。

最後までお付き合いいただきありがとうございます。
それではまた次回!



サンライズジャパン病院

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


☎ 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

✉ infopcam@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

クメール語 ミニレッスン

カンボジア人っぽくなれる クメール語 2 週



どうせクメール語を話すならカンボジア人っぽく話してみたい! そんなことを思ったことはありませんか?

今回は今すぐに使えてカンボジア人っぽくなれる表現を 2 つ紹介します。紹介したい表現は**អ្វីៗ អ្វីៗ(ヌンハウイ)** と **អញ្ចឹង(アンチャン)** この 2 つです。

អ្វីៗ អ្វីៗ(ヌンハウイ) は、「**そうです**」という意味で相づちなどによく使われます。実際にはナガイと言っているように聞こえると思います。ヌンハウイがナガイと聞こえるという感じです。もう 1 つが**អញ្ចឹង(アンチャン)** でこちらでも会話ではよく出てきます。「**それなら**」、「**じゃあ**」などの意味を持つ単語で文の最初に使ってみてください。実際にはンチャンと言っているように聞こえると思います。

こういった表現を使うことで今までよりもカンボジア人っぽくなります。ぜひ今日から使ってみてください!

カンボジア人っぽくなれるクメール語

そうです **អ្វីៗ អ្វីៗ** ヌンハウイ
それなら **អញ្ចឹង** アンチャン

株式会社トライアンプカンボジア

☎ 9:00-18:00 ☎ 096-879-6753

🌐 <https://www.triump.jp/cambodia/>

📧 @camphnompenh

✉ matsushibuki@gmail.com

松井 飛樹 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!



「With Japan」 まずは農産業から

一般社団法人 日本カンボジア協会
JCA事務局 加藤和則

日本カンボジア協会は、2025 年の戦略として、以下の 3 つのテーマを掲げています。これらは、昨年 11 月に実施した第 4 回視察団の際、フン・マネット首相との協議で、日本企業に期待する分野として提示いただいたものです。

1. 職業訓練
2. 農産業
3. デジタルパーク

当協会では、これら 3 分野に関連する企業のカンボジア進出を積極的に支援してまいります。

この戦略のもと、先日、農産業分野の取り組みとして、11 月 13 日から 16 日までカンボジアで開催される農業省と FAO 共催の展示会「CAFE 25」への参加を決定いたしました。

参加に先立ち、農業省との間でコンセプト調整を含む意見交換会を行い、「まずはやってみよう」という合意のもと、農業省と共に企画チームを発足させました。当協会のメンバーがそれぞれの強みを持ち寄り、日本の加工技術などを活かしてカンボジア産農作物の魅力をさらに引き出せればと考えております。

プノンペン在住の皆様には、ぜひ期間中に会場へ足をお運びいただければ幸いです。今後も、地道に一步ずつ着実な活動を続けてまいります。



協会ウェブサイト



ジャパンハート小児病院 給食施設



FIDR クラチエ州病院外科棟



住友電装第2工場 (PPSEZ)



Chenla 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、日系ゼネコンのプロジェ
クトマネージャーとしてミネベア
・カンボジア工場の建設に従事。

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

日本人が対応致します！

☎ 023-964-250

info@omuraindustries.com.kh



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

ព្រៀង ទាំងអស់គ្នា

チリエン！テンオックニア！

一緒に歌いましょう③
お座敷小唄



ユンスローランクニア クロップベルベリア
ドゥンチェットエットラ イエン

スナエ ミエン ロープ リエン ナウロックス
ナウティアンエットラ イエン ラウンナー

オーン スローランボン オーン
スローランボン スマーネンソンカー

チェットユン プラータナー ロムロックス
スナエハー オッス ムイ チー ベット

今回の歌は、日本の曲「お座敷小唄」です。

カンボジアでは、「ចិន្តចិត្តព្រៀង (チェットエットラ イエン)」というタイトルでカバーされています。一度カンボジアの方と歌わせてもらったことがあるのですが、その時は1番から5番までを母国語で交互に歌って、6番を二人でカンボジア語で歌わせてもらいました。その時教えて頂いた6番の歌詞を載せてます。

1番から5番までを日本語で歌って、最後にカンボジア語で歌えば、みんなびっくりすること間違いなし！是非日本でもカンボジアでも歌ってみてくださいね。

ポイントは、5小節目と6小節目の『オーン スローランボン オーン スローランボン スマーネンソンカー：この命と同じくらい、あなたが好きで好きで仕方ない』というところを二人で見つめあって、歌いこなせるといいんじゃないかと思います！



山内彩椰
AYA Yamanouchi

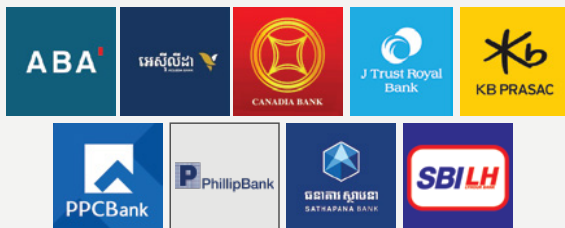
2006年からシエムリアップで音楽集団miloとして音楽活動を始める。シエムリアップ州の小学校で音楽の授業をしたり、カンボジア人とバンドを組んで、カンボジア国内で数々のライブをした。2017年に帰国。京都府八幡市を拠点に、関西のいろんなレゲエバンドに入れてもらって、音楽活動を継続中。

✉ 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

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



撮影コーディネート



イベント撮影



オンラインツアー
教育ツアー用撮影



観光・PR用撮影



TV/CM/広告撮影



空撮・VR撮影

各種撮影許可取り等各種お問合せ、お見積もりはこちらから

クロマーメディア事業部

info@seishiron.com

017-777-110



撮影、編集、営業等業務実績一覧

カンボジア祝日情報とプチ情報

盂蘭盆/お盆（プチュン・パン）

プチュンパンとは集まるという意味、ついでに盂蘭盆とはうらぼんと読みます。安居の最後の日に、亡くなった父や祖霊を供養し、苦しむことなく成仏してくれるように、子孫が報恩の供養をする事なんです。

カンボジアでは、お祭りは15日間続き、その間に最低7カ所の寺をまわり、最終日は家族全員で供物を持ってお寺に行くのが一般的。是非、この時期にお寺を訪問してみてください！



祝日情報

9月	21日～23日	盂蘭盆/お盆（プチュン・パン）
	24日	憲法記念日
10月	15日	ノロドムシハヌーク前国王記念日
	29日	シハモ二国王即位記念日

カンボジアビジネスの 広告・PRなら

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



シェムリアップ版
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）

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、この国を訪れる人に
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→



地球の歩き方 アンコールワットとカンボジア

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

クロマー編集部

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

広告募集

クロマー観光ニュース

▶ エアカンボジア、新しい航空機を購入

国営航空会社エアアジアは、中国製C909ジェット機10台の購入を決定、さらに10機を予約予定としている。また、米国からはボーイング737 - 800を10機購入検討している。同社の株式は政府が30%となり、他に中国の投資会社、ベトナム航空などが主な株主となっている。（2025/09/09）

▶ ラタナキリ空港再開発を計画

カンボジア政府はラタナキリ州ルンファット地域での新空港建設を承認した。ラタナキリ州はカンボジア北東部、プノンペンから最も離れた地域となっており、エコツーリズムをはじめ少数民族など多くの観光素材があり、注目されている地域の一つとなっている。（2025/09/04）

▶ 新しいプノンペン空港、テチョ国際空港は9月9日より開港

2025年9月8日をもって旧プノンペン空港の使用を停止、9月9日よりテチョ国際空港へと切り替わった。新空港は現在の6倍の旅客数を処理できる体制となり、将来的にこの地域のハブ空港となることを目指しているという。（2025/09/10）

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パス引換券発行
- ▶ 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
Kroorma Tours
クロマーツアーズ
012-890960 / 099-890960
cambodia@sketch-travel.com



krormatourspp 099-890960

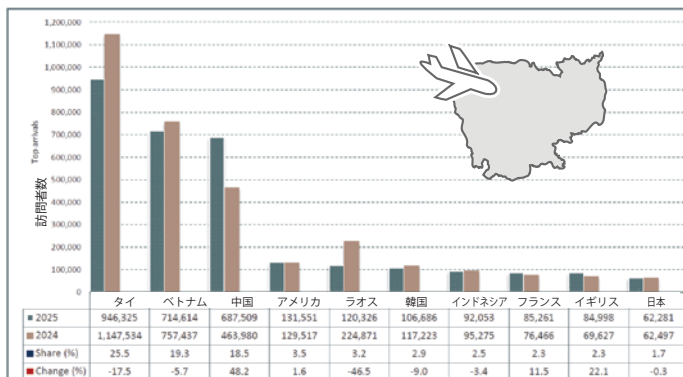


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2025年度1月～7月)

	インバウンド旅行者数				比率 (%)		昨年度比 (%)	
	2019	2023	2024	2025	2025*	24/23	25/19	2025/24
Air	2,735,042	1,065,233	1,346,092	1,658,647	44.7	26.4	-39.4	23.2
Phnom Penh Int'l Airport (PNH)	1,258,414	791,685	985,041	1,244,163	33.5	24.4	-1.1	26.3
Siem Reap Angkor Int'l Airport (SAI)	1,087,917	264,018	351,228	383,355	10.3	33.0	-84.1	9.1
Sihanouk Int'l Airport (KOS)	408,711	9,530	9,823	31,129	0.8	3.1	-92.4	216.9
Land and Waterways	1,105,853	1,972,111	2,396,138	2,053,229	55.3	21.5	85.7	-14.3
Land	1,015,365	1,937,851	2,347,816	2,003,784	54.0	21.2	97.3	-14.7
Waterways	90,488	34,260	48,322	49,445	1.3	41.0	-45.4	2.3
Total	3,840,895	3,037,344	3,742,230	3,711,876	100.0	23.2	-3.4	-0.8

トップ10 外国人訪問者数



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2025年度1月～7月にカンボジアに訪れた外国人渡航者数は合計371.1万人、2024年度と比較すると-0.8%の減少となっています。コロナ前の2019年度の同時期総数は約384万人となり、こちらも減少し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54%、プノンペン空港が33%、シェムリアップ空港は10.3%となっています。タイとの国境紛争の影響で陸路入国が出来なくなっており、タイ人旅行者が減少していることがシェムリアップの観光産業に強い打撃を与えています。

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

t motcambodia_jap

info@seishiron.com

【各種ビザ取得、延長、労働許可証取得代行サービス】

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

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

労働許可証 → \$??



【短期、中期、長期 運転手付き車両リース】

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



【個人の起業、法人企業向け、各種ワンストップサービス】

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

【訪日旅行手配、JR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しょうか？弊社は日本での受入責任者登録資格がある旅行会社であり、日本、カンボジア両方に総合旅行業務取扱管理者が在籍。VIP旅行から、一般の旅行まで、お気軽にお問い合わせください。



【銀行口座・証券口座開設、不動産視察、ロングステイ相談】

現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。



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



日本語でどうぞ！



krormatourssp

■ 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 / 1 Issue	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
 Written by Japanese
 発行月：年6回発行予定
 Every 2 months, 6 times a year
 判型：B5版中綴じ
 B5 Size, Saddle stitch
 頁数：36ページ
 36 pages
 発行部数：2,000部 及びPDF Web配信
 Circulation 2,000copies & PDF Web Distribution
 創刊：2006年 (2016年7月、2022年一時休刊)
 First issued in 2006 Oct



PDF版はこちら

2025年9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/
 ① krorma
 ② @Krorma_magazine
 ③ 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。





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

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

シェムリアップ

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

大人気

62\$

アンコールワット
タゾーム
クメール料理
アンコールワット/夕日

定番!アンコール1日コース

大人気

55\$

ラピュタを彷彿!
魔境寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め

45\$

クルーズして
夕日鑑賞

半日トシレサップ湖&夕日

大人気

158\$

死ぬまでに見たい
絶景にある天空寺院

第2の世界遺産!ブレアヴィヒア

106\$

アンコールワット
朝日、バイヨン
タゾーム、ベンメリア

1日メカ盛り!アンコールとベンメリア

115\$

ベンメリア
コーケー遺跡群

第4の世界遺産!コーケー遺跡

179\$

ベンメリア
コーケー遺跡
ブレアヴィヒア

世界遺産2つとベンメリア

22\$

ダイナー
ブッフエショー

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\$	170\$	60\$
空港送迎 片道	55\$	65\$	75\$	40\$

【遠距離追加】 朝日/トシレサップ湖/バンテイアイレイ +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

???\$

労働許可証申請

75\$

銀行・証券口座開設

35\$

訪日旅行・ビザ申請

JRバス バス・航空券手配 短期～長期 運転手付車庫レンタル



日本語で簡単予約!!

[+855]012-890960 / 015-890960

QRコード

krormatours 012-890960

プノンペン

●車1台当たりの料金。セダンは4人、バンは8人乗車可
●ガイドが必要な場合は別途追加 ●各施設入場券別
●カンボジア連休時、20時以降の利用は料金UPすることがあります。

大人気

55\$
70\$
70\$

王宮
シルバーバゴダ
ワットプノン
国立博物館

人気!市内半日観光ツアー

大人気

70\$
85\$
70\$

カンボジアの
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

お薦め

120\$
130\$
70\$

17-19世紀の王都
5時間ツアー

古都ウドンと現代寺院散策

大人気

70\$
85\$
80\$

家族旅行にもピッタリ
ワクワクの動物ショー
半日ツアー

楽しさいっぱい!プノンペンサファリ

170\$
190\$
120\$

カンボジアの
映えスポット

ブレアブットバゴダとクメール遺跡

お薦め

180\$
190\$
120\$

長閑な村荘と
アンコール寺院

第3の世界遺産!サンボブレイクク

15\$
23\$
33\$

メコン河・リパークルーズ

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境!バット/ヒザラン

335\$~

*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\$ / 65\$ / 70\$ / 70\$			
1日	80\$ / 90\$ / 100\$ / 115\$			
空港送迎	40\$ / 50\$ / 70\$ / 60\$			
シェムリアップ 片道	115\$ / 130\$ / 280\$ / 100\$			
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\$			

【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

QRコード

krormatourssp 099-890960

ビジネス視察、取材、コーディネートなど実績多数!!

観光省認可 248/10

<https://cambodia.sketch-travel.com/>
Mail: cambodia@sketch-travel.com

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

