

វិទ្យាសាស្ត្រ ក្រុម

Kroma

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

TAKE FREE

Vol.15

2025 NOV - DEC

Phnom Penh

時間を忘れる魅惑の島へ
コン島

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。

日本語で安心の銀行アプリ進化形

All-New PPC Bank Mobile App

もう体験した？ 自由自在のPPC Bankモバイル新アプリ！
直感的なナビゲーションで、各種銀行取引もスピーディーに解決。
いまだけ新アプリ限定の定期預金特別金利にもアクセスできます。
PPC Bankモバイルなら日本語を含む5言語表示対応なので安心。
カンボジア銀行アプリの新しい“決定版”です。

「新アプリ移行のヒント」公開中！！



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！！



PPC Bankデジタル貯金箱で楽しい貯蓄習慣をスタート！
かわいいマスコットの貯金箱がすくすく育って、高金利。

5.30% 年利

米ドル建て・12か月もの

6.30% 年利

リエル建て・12か月もの



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/

カンボジア国内のビジネスもPPC Bankジャパンデスクがサポート。
国内決済や輸出入に必要な銀行サービスも日本語でご案内します。

Vol. 15

2025 NOV - DEC

CONTENTS



【今日の一枚】 積んで積んでどこまでも

最近、主な国道で見かけることが減ってきたのがバイク積み込み都市間移動。ふと自分の三半規管がおかしくなったんじゃないかなと思ったりするんですが、少し田舎道に行くとまだまだ見かけます。

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→



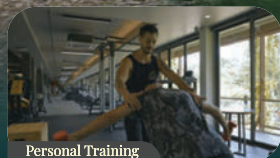
04	時間を忘れる魅惑の島へ コン島
06	銀行展望
07	カンボジア建築紀行
	カンボジア経済ナビ
08	カンボジアの会計、税務のお話
09	LIFE OF CAMBODIA
	カンボジア保険のお話
10	おかっぱ日記
	カンボジア・ペット事情
11	オタクが覗いたカンボジア
	A Journey of Cambodian Art
12	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話-
	カンボジアノゴハン
13	孤独のグルメ in プノンペン
14	JICAカンボジアリレー
19	国際交流のわ
	CJCCだより
20	プノンペン日本人学校だより
	プノンペン補習授業校だより
28	医療コラム
	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 BLUE 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



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。

[Find Us on Google Maps](#)





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!



カンボジアの秘境 コン島ー2泊3日キャンプ旅

時間を忘れる魅惑の島へ

コックコン州に位置する未だほぼ手つかずのカンボジア最大の島、コン島。近年トレンドとなっているエコツーリズム地であり、美しい白い砂浜と水晶のように澄んだ海が広がっている。今回はこの島で体験する2泊3日キャンプ旅をご紹介します。



©Google Map



Day 1

4:30 プノンベンからコックコン州の港町へ向けて出発
7:00 途中休憩、朝食
11:00 港に到着
ボートに乗り、コン島へ出航
13:00 上陸。テントを張り、自由時間
17:00 キャンプ地にて夕日鑑賞
19:00 夕食、その後就寝



①暗闇の中、プノンベンを出発。途中、SAにて朝食タイム ②コックコン州にある村へ到着。水上集落となっており、地元の生活が垣間見られる ③いざ!島へ向けて出港だ〜! ④どんどん進んでいくぞ、向こうのボートにスオスターイ! ⑤島唯一の水上集落にお邪魔してランチタイム、海の新鮮な魚介類はうまいなあ ⑥島に上陸!テントも立てて準備万端 ⑦島散歩。海が透き通っている ⑧夜は新鮮なカニとBBQ。その後、海辺で参加者と語らいながらお酒を酌み交わす



⑨



⑩



⑪



⑫

Day 2 6:00 起床、朝日鑑賞、朝食
8:00 島のビーチでひと泳ぎ
11:00 新鮮な海鮮でBBQ、自由行動
17:00 地平線に沈む夕日鑑賞
19:00 日中釣った魚でBBQ、その後就寝

Day 3 6:00 起床、朝日鑑賞、朝食
8:00 荷物をまとめ出航、水上集落散策
11:00 村の集落でランチ
13:00 プノンペンへ向けて出発
19:00 到着



⑬



⑭



⑮



⑯

⑨起床、雨季が明けたばかりで涼しく心地がよい ⑩大海原でひと泳ぎ、気持ちよすぎる ⑪別のビーチに移動しランチタイム。ココナツの木も相まって、恐竜の世界へ来た気分 ⑫ネットのない環境だからこそいろんな工夫をして遊ぶ子供たち ⑬キャンプ地に戻り、釣った魚を調理。ぷりぷりな白身魚 ⑭島唯一の水上集落!ここだけネットがつかがる ⑮集落に一つだけある小学校の校庭からは大海原を一望することができる ⑯プノンペン到着。みんなで記念撮影!お疲れ様でした〜
写真、文:岩本航輝(クロマーツアーズ インターン)



クロマーツアーズでは、コン島ツアーを行っています。
個人のお客様でも、家族旅行、チームビルディング、社員旅行にもお勧めです。
ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。 TEL/テレグラム：099-890-960
※ 今回ご紹介した2泊3日のほかに、1泊2日もございます。



5

銀行 展望

銀行ジャパンデスクの役割

当地カンボジアでは、ジャパンデスクを設けている銀行が複数あり、日本からのお客様に人気です。銀行によって活動内容は異なりますが、開設から今年で13年目を迎えたPPCBankジャパンデスクでは、日本のお客様や日系企業様へのサポートはもちろん、日本語や日本市場にまつわる幅広い業務を一手に担っています。

今回は、カンボジア国内銀行のジャパンデスクが担当している主な役割をいくつかご紹介します。

銀行窓口	口座開設からネットバンキング、送金やお支払い、ローン、最終的な口座解約まで、すべての窓口手続きを日本語でご案内します。
法人営業	カンボジア進出企業様に、ビジネスを加速させる法人サービスをご提案します。貿易金融や事業融資に関するご相談も承ります。
広報・PR	在住邦人の皆さまや日系企業様に向けた情報発信、日本人コミュニティへの参加などを通じて、対外的な橋渡し役を担います。
決済支援	KHQR決済やカード決済端末など、売上のお受け取りに必要な決済サービスの導入から運用まで日本語で全面的にサポートします。
資料制作	銀行サービスの詳細をわかりやすくお伝えするため、ウェブサイト情報や各種サービス資料を日本語で制作・提供しています。
翻訳制作	銀行カレンダー日本語版の制作、ネットバンキングやATM画面の日本語化など、日本語での快適なサービス環境を構築します。

さらに、日本語でのお電話やメールのお問い合わせに対応したり、日本のお客様からの貴重なご意見を社内にフィードバックすることも、ジャパンデスクの重要な役割です。

本誌「ひとこと電話帳」P.26には、ジャパンデスクを擁する銀行も多く紹介されています。カンボジア生活やビジネスに、皆さまとこの国の銀行サービスとをつなぐ窓口である各銀行のジャパンデスクをぜひお役立てください。

PPCBank プノンペン商業銀行



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



お子様の可能性を広げる未来への第一歩

「カンボジア初の日系インターナショナルスクール：日本の保育と安全基準に基づく運営」



子どもの成長には、未来につながるしっかりとした土台が必要です。
当園では、遊びを通じて探究心を育み、個々の成長に応じた関わりを持つことで
自信、行動力、自己肯定感を高めます。

乳児クラス

12ヶ月～36ヶ月

幼児クラス

3歳～6歳

- ☑ 英語環境での保育教育を実施します。
- ☑ 子どもの個性を尊重しながら社会性を育てていきます。
- ☑ 専門の教育を受けた職員が個別サポートを行い、お子さま一人ひとりの成長を支えます。



50%
入園金*

*有効期限は2026年1月15日までです。こちらの広告をご提示ください。

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

動きの建築——IFLの斜柱と六角屋根の美学



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4回では、プノンペンの Institute of Foreign Languages (IFL) に建つ教育研究棟を取り上げます。1960年代半ば、国家の近代化とともに設計されたこの建築には、建築家ヴァン・モリヴァンが追求めた理想が静かに息づいています。

外観でまず目を引くのは、西側正面にずらりと並ぶ斜めに傾いたコンクリート柱に支えられた建築ボリュームです。まるで動物が前足を揃えて待ち構えているような佇まいは初見でも親しみを覚えます。これらの柱は、建物の重さを支えるだけでなく、風や地震などの横からの力にも柔軟に対応できるよう設計されています。柱を斜めに配置することで、荷重を効率よく地面へ分散させ、構造全体の安定性を高めています。またこの

柱列は、単なる構造体にとどまらず、空間にリズムや表情を与える彫刻的な存在でもあります。柱の下にはベンチが設けられ、日陰に涼しい風が通り抜ける憩いの場所にもなっています。

屋根も特徴的で、中央棟と階段教室棟の上部には、断面が六角形の筒を横に並べたデザインが施されています。柔らかな自然光を室内に取り込みながら、強い日差しを遮る工夫がなされており、カンボジアの気候に配慮した実用性と美しさを兼ね備えた空間を実現しています。

傾いた柱と連続する六角筒が織りなす立体的なリズムは、教育の場にふさわしい躍動感を宿し、今なお訪れる人々に静かで深い印象を残しています。

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

新型コロナ対策や世界的インフレで多額の財政支出を余儀なくされ、経済状況も悪化する中で、対外債務に苦しむ途上国も見られます。既に、スリランカが破たんし、パキスタンやラオス等も厳しい状況です。

しかし、カンボジアは、債務の過半が日本や世界銀行・アジア開発銀行からの譲許的借款であることに加え、債務マネジメントをしっかり行ってきたため、対外債務については概ね問題なく、急激な為替レートの変動や外貨危機の可能性も低いと言えます。世界銀行・国際通貨基金の判定でも「低リスク国（青信号国）」に分類されています。

2025年6月末の公的対外債務残高は、125億3940万ドル（約1兆8433億円）と2024年12月末から5.1%の増加となっています。国別では、中国が最大で40億7779万ドル（全体の

カンボジア経済 対外債務管理は優秀 債務の罠も回避

32.5%）、以下、アジア開発銀行（21.1%）、世界銀行（14.5%）、日本（11.2%）、韓国（6.0%）等となっています。

債務持続性分析を見てみると、2025年末予測で公的対外債務の現在価値の対GDP比率は18.4%（基準値40%）、同対輸出比率26.4%（同180%）、債務返済比率（債務返済の対輸出比率）1.9%（同15%）、債務返済の対歳入比率8.8%（同18%）と、いずれも健全とされる基準値を大きく下回っており、対外債務については、カンボジアは大変な優等生といえます。

2024年～2025年上半年に、中国はカンボジアに新規借款を供与していない模様で、残高に占める割合も低下傾向にあります。いわゆる「債務の罠」に陥る可能性は現状では低いものの、特定国に偏り過ぎないようにバランスを取りつつ、引き続き公的債務を管理していくことが必要と見られます。



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VAT還付制度の最新動向

Faith International Tax Service Co., Ltd.代表社員の青木です。
今回はカンボジアのVAT(付加価値税)の還付制度について話を書いていこうと思います。

カンボジア租税総局は、2023年8月にVAT還付の迅速化に関するアナウンスを出しました。その内容を簡単にまとめますと、輸出企業やQIP(適格投資プロジェクト)企業やその他課税対象者に対し、E-Filing(オンライン申告)を通じて、3か月・6か月・1年ごとに柔軟な還付申請が可能になったというものです。こちらは、カンボジア租税総局側の事務作業を簡素化する狙いもあるようです。

そのため、2025年現在、実務レベルで還付手続きのスピードと透明性が改善している印象を受けます。以前は、

VAT還付の審査に何年もかかることもありましたが、現在は、還付までの期間が大きく短縮されたと思います。

また、2024年7月には、特別税務調査機関「STAU (Special Tax Audit Unit)」という機関が、税務総局(GDT)の管理下に開設されました。STAUは、優良な納税実績を持つ「ゴールドステータス企業」の税務調査を専門に行う機関です。ゴールドステータス企業は、1年以内にVAT還付を申請した場合、40日以内に還付が保証されるということです。

このように法令を遵守する企業は、少しずつ制度の充実化に伴い恩恵を受けていくことが期待されます。



フェイスインターナショナルタックスサービス

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

☎ 010-267-377

🕒 8:30-17:00

🌐 <https://faithtaxservice.com>

✉ aoki@uesaka.ne.jp

カンボジアの会計、税務のことでお困りごとはありませんか？

私たちにお任せください！

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



弊社は、

日本の福井県にある上坂会計グループの一員です。

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



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

Tel. 010-267-377

E-mail/aoki@uesaka.ne.jp

URL/faithtaxservice.com

カンボジアで10年以上の実績！

Tax Agent
多数在籍

LIFE OF CAMBODIA

C S X株式上場企業の紹介⑤ アクレダ銀行 (ABC)

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5弾は、アクレダ銀行 (ABC) についてまとめていきます。

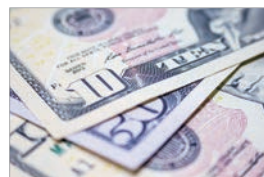
【アクレダ銀行 (ABC)】

アクレダ銀行は1993年にILO (国際労働機関) のプロジェクトで国家NGOとして設立されました。その後、カンボジアのすべての州と町をカバーするためのネットワークを拡大するために理事会、国際パートナーの両者が商業銀行への転換を決定し、1998年より3年間の変革プログラムが実施され、2000年10月に専門の銀行免許が付与されました。

2003年12月1日以降、アクレダ銀行は資本金を1300万ドルに増やした後、商業銀行として認可され、社名をACLEDA BankからACLEDA Bank Plcに変更しました。

2020年5月25日にカンボジア証券取引所 (CSX) に上場し、カンボジア国内に263店舗、ラオスの38支店、ミャンマーの15支店スタッフ総数12,119人までに拡大しました。(2020年5月時点)

アクレダ銀行の特徴として、日本人にも馴染みのあるオリックス株式会社と三井住友銀行が株主として名を連ねています。現地に住んでいる日本人として、個人的にはアクレダ銀行はカンボジア国内で1番親しみのある銀行です。また、カンボジア証券取引所に唯一上場している銀行である点もアクレダ銀行の特徴といえますね！！



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

NSSFに2年間年金保険料を納め、今年から年金の受給を始めた方によると、1ヶ月80ドルの年金がもらえているそうです(2025年10月現在)。日本人の給与額だと、年金保険料は月に12ドル(本人負担分は50%の6ドル)になると思いますが、支払った保険料に比べ、もらえる年金額は、もしかして日本より割がいいのでは？ 自分もこのまま年金保険料を60歳になるまで支払い続ければ、もっと貰えるようになるのではないかと、このまま将来カンボジアで暮らすのもいいかもしれない、など思ったりもします。ただ、ここはカンボジア。ある日突然「財源が足りなくなった」などと言って年金が減額されたり、「帰国した外国人には支払わない」などと理不尽に制度が変更されたりする可能性もゼロではありません。

そして、カンボジアで老後を過ごす際の、もう1つの懸念は、65歳を過ぎると加入できる医療保険を探すこと

カンボジアは安住の地となり得るか？

が、とても難しくなることです。カンボジアで老後を、とお考えの方や、既に移住されて年金生活を送られている方から医療保険のお問い合わせをいただくことがありますが、今のところ、65歳以上の方にご案内できる保険はほとんどありません。また、あったとしても、保険料はとても高額になります。

これまでの私の知見では、ICUに入院された場合、治療内容にもよりますが、1日あたり1,000ドル程度、また、交通事故などでカンボジア国内で治療ができず近隣国へ搬送された場合、治療費や搬送費用等を合わせると全部で50,000ドル程度かかるイメージです。

万が一の際、それだけのお金をすぐに用意できる方は別として、もし保険がなかった場合は、突然の出費に多くの方が頭を抱えることになると思います。

さて老後、みなさんどうされますか？



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

🌐 <https://www.bkicambodia.com/>

ドラマ漬けで忙しい プノンペンの日常

おかっぱ日記

自称プノンペンで一番小さな部屋で暮らす日本人のわたしが、部屋で過ごす時間の大半は日本のドラマを見ている、と言っても過言ではない。テレビはない、だがVPNという利器のおかげをもって日本で放映しているものはほとんど見られるのだから、忙しかったらありゃしない。新クールになるとほぼ全ドラマの第1話をむさぼり見る。その週は自ずと外出禁止。いくつかはわたしの嗜好からこぼれ落ちていくが、通常1週間で10本以上はこなさないとけない。脚本を勝手に考察し、まったく失礼ながら俳優を批評し、過去の類似作品と比較し、頼まれもしないのに兎にも角にもドラマのことをしゃべりたくてしょうがないのだ。

わたしのドラマ好きの歴史は長い。実家では4歳から祖父母と一緒に寝ていた。祖母が生粋のドラマ好きで、わたしの寝物語は絵本の読み聞かせではなく大人のドラマだった。教育上どうなのかと思うが、三つ子の魂なめんよ、である。

さて、ドラマにはひとりでじっくり見たいストーリー性重視のものと、誰かと語り合いツッコミ合いながら見たいものがある。ひとり暮らしのわたしは後者の楽しみ方を実現すべく、週末に友人2人と「ツッコミ愛、常夏」と称してホテルに泊まり込みドラマを鑑賞する会を催した(何のドラマかはタイトルから想像容易)。友人たちのおかげで語り合いたい欲求が満たされた。第2回目の開催も期待して、今クールもドラマをむさぼり見る忙しい毎日を送る。



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



JAH院長がお教えします！

カンボジア🐾ペット事情

マダニがもたらすカンボジアでの健康危機

日本では最近マダニが媒介する重症熱性血小板減少症候群(SFTS)が話題です。致死率が約30%に達し、感染すると発熱や消化器症状を引き起こします。

カンボジアにおけるマダニ感染症は犬や猫だけでなく、私たち人間の衣服にも付着することがあり、家にいる犬猫にまで被害が及びます。カンボジアでは犬や猫がマダニ媒介の病気に感染するリスクが非常に高く、来院時には黄疸や衰弱が見られ死亡するケースも多いです。

これらは日本ほど、他の犬猫がノミダニ予防をしていないため、感染したダニが多く潜んでいることだと考えています。それに加えて常夏のカンボジア。「ノミダニ駆除薬の」年中投与が必須となります。

以下のようなノミ・ダニ駆除薬を使用することで、感染リスクを大幅に減少させることができます。正しく使用し、期限切れや

類似品などが多く効能効果が怪しいものが多く出回っていますので注意してください。

＊ **ネクスガード**: 食べるタイプのノミ・マダニ駆除薬で、効果が1ヶ月持続します。即効性があり、ノミが卵を産む前に駆除できるため便利です。

＊ **ブラベクト**: 1回の投与で最大3ヶ月間効果が持続する塗布薬です。長期間有効なので、つけ忘れを気にする方におすすめです。

日頃からペットの体調や皮膚の状態をよく観察し、異変を感じたら専門家に相談することをおすすめします。Japan Animal Hospital でもマダニ感染症に詳しい医師が日常的なケアや相談に応じています。こうした心がけが、ペットと飼い主の安心につながります。

喜久田治郎



マダニが寄生し吸血している



マダニ媒介から血液が壊れて黄疸症状のある猫

当院JAHのプール付きドッグラン

✉ japananimalh@gmail.com

☎ 010-303-088

🕒 9:00-17:00

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



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。

オタクが司見たカンボジア

11. その着せ替え人形は衣替えをする

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
かくだい あそ 拡大コピーして遊んでみてね★

日本

カンボジア

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
最高/最低	8/-4	7/-5	13/0	21/6	24/11	29/18	34/21	35/22	31/20	23/13	15/5	8/-3
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
気温/摂氏	30/22	32/23	34/26	35/27	34/27	32/26	31/26	31/26	30/26	30/25	30/25	29/22

目まぐるしく
すぎない!?
日本

ラオス×カンボジア アート交流プロジェクト

A Journey of Cambodian Art

今年の9月7日から21日までの2週間、ラオス国立美術学院 (NIFA) の学生たち5人と1人の先生を、ラオスの国際交流基金 (JF) のサポートを受けて、2週間のスタディープロジェクトとして Yamada School of Art (YSA) に招きました。朝9時から夕方5時まで、連日デッサンの基礎を徹底的に指導しました。私が教えた王立芸大出身のカンボジア人先生が、私と共にラオスの学生を、鉛筆の持ち方から構図の捉え方、観察の大切さ、そして表現技術まで教え、彼らのまっすぐに学ぶ姿勢がとても印象的で、大きな成果も出しました。

私は2023年と2024年にラオス国際交流基金によりラオスを訪れ、現地で指導を行いました。今年はその逆で、彼らがカンボジアに来てくれました。ラオスとカンボジアは地理的には隣国でありながら、意外にも文化や教育の交流が少ない現状があります。だからこそ、このプロジェクトは両国の若い世代が芸術を求めて互いを理解し、学び合う貴重な機会になったと思います。

同じ東南アジアの国として、それぞれが発展の途上にあり、これからの社会を担う若者たちの感性と努力に大きな期待が寄せられます。アートは言葉を超えて心を通わせる力を持っています。ラオスの学生たちとカンボジアの学生たちが、同じ教室で描き合い、笑い合う光景に、私は未来の希望を感じました。

今年度もラオスに行って指導をします。そして来年もまた、ラオスの学生をカンボジアに招き、共に学び、描き続ける場をつくって切磋琢磨できる環境を作っていきたいと思います。国際交流基金にはいつもカンボジア、ラオスとこのような機会を作って頂けることに心から感謝を申し上げます。

代表 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
f yamadaschoolofart

2025年も残りわずかとなりましたが、来年はサッカー界にとって4年に一度の大きなイベント、ワールドカップが！その大会に向けて現在は各出場国が親善試合を通じて強化をすすめています。それこそ日本代表は強豪ブラジルに勝利するなど素晴らしい結果も出ていますが、本番まで何がおこるかわからないのがチーム。そして本番でどうなるかわからないのもサッカー。前回2022年のカタール開催ではアルゼンチンのメッシ選手が掲げた優勝トロフィーが印象的でしたが、アメリカ・カナダ・メキシコでの共同開催となる2026年大会ではどんなドラマが繰り広げられるでしょうか。

そして東南アジアでもサッカーの熱、スポーツの熱が年末に向けて高まりつつあります。東南アジアのオリンピックともいわれるSEA Gamesが12月にバンコクで開催されるためです。各国が国の威信をかけてのぞむ大会。日本ではあまり知られていないベタンク、チンロン、セバタクロウという競技などがあるのもユニークなところ。昨今国境問題など気になるニュースも散見されますが、東南アジアのアスリート達には日ごろの成果を存分に発揮してもらい、域内のスポーツシーンが盛り上がっていくことを期待します。さて、カンボジアでは8月から国内サッカーリーグが開幕しておりますが、次のコーナーでは引き続き現地カンボジアサッカーリーグで活躍する日本人選手の皆さんを紹介させていただきます！

カンボジアサッカーよもやま話 Focus

今回登場頂くのはRoyal Cambodian Armed Forces FC所属の片岡爽選手です。出身の神戸から筑波大学へ進学。大学卒業後はFC今治、藤枝MYFC、奈良クラブと各カテゴリー（四国リーグ、JFL、J3）で9年間プレー。2024年には意を決して初の海外移籍としてオーストラリアへ渡ります。

ここカンボジアリーグに参戦したのは今年の1月から。チーム事情により毎週のようにプレーするポジションが変更し、期待される役割もその度が変わるものの、持ち前のポジティブなマインドで活躍中。運動量と持ち前の左右両方で正確に蹴れる技術をいかしチームの優勝を目指して戦います。そんな片岡選手の今シーズンを是非チェックしてみてください。

・片岡爽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



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

齊藤 泰一郎



カンボジアのごはん

お米のお菓子：ノンネアットレット

こんにちは、カンボジアノゴハンです。

秋ですよ！秋！雨季と乾季しかないと思われているカンボジアですが長いこと暮らしていると日本の四季とまではいかないものの季節の移り変わりがあることがわかります。

これから年末年始にかけて雨も少なく、空気が乾いた涼しい日が続きます。雨季の恵の雨をうけた作物が実る時期で、カンボジアのおいしい新米の出回る時期でもあります。以前カンボジアのお米のこと、お米の炊き方は（REP4号に）ご紹介したので、今回は**お米のお菓子（ノンネアットレット）**をご紹介します。

最近では、カンボジアの伝統お菓子として甘いソースや、牛肉のフレークがかかったものがスーパーに売っていることも。

実は、とってもシンプルなお菓子です。基本は餅米で作りますが、残りの白飯でもできます。ぜひ！



----- 材料 -----

- ・炊いたお米
基本は餅米だが、普通の白米でもできる
- ・パームシュガー
- ・油

----- 作り方 -----

1. 米を炊く。
2. 炊いた米をセルクルに厚さ1cmぐらいに詰めて丸型にする。
※しっかり米同士をくっつける感じで。セルクルがない場合は、ペットボトルを3cm幅ぐらいの輪に切って使用。
3. 天日に干してしっかりと乾燥させる。
4. しっかりと乾燥したら、たっぷりの油で揚げる。形が少し大きくなったらひっくり返す。揚げすぎない。白い色がいい。
5. 油をしっかりと切って、煮詰めて、とろみのでたパームシュガーを上からかけて出来上がり。



カンボジア料理教室
カンボジアノゴハン
前原とよみ

- ・カンボジアが大好きな人
- ・看護師
- ・カンボジア料理家

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

📷 cambodianogohan

f cambodianogohan



腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：橋詰 茂 Shigeru Hashizume
出身：福岡県
年齢：38歳
カンボジア歴：5年半
パテシエ23年目。不味くないお菓子を作らないように日々、気をつけます。

chez shige
x Strawberry Farm

🕒 10:00-19:00 (不定休)
☎ 088-846-1609

📱 chez_shige

現地で出会ったカンボジア人妻と一緒に立ち上げたお店です。イトインも有り。



いちごショートケーキ
15cm \$25.0 (税込)



日本クオリティの洋菓子を目指しています。ケーキの小麦粉は日本のものを使っています。いちごは妻が仕入れているダラット産(シーズンによる)。インスタも見てください！

店主：玉城 陽 Tamaki Yo
出身：沖縄県
年齢：34歳
カンボジア歴：9年

様々な経験をしたからこそ出来ることを。やりたい事をやる！を軸に。



イベリコ豚カツ \$10 (税別)

カンボジア唯一！
スペイン産イベリコ豚使用。
脂の甘みと旨味を贅沢に厚切りで味わって頂きます。
他にも同肉のメニューありますので是非！

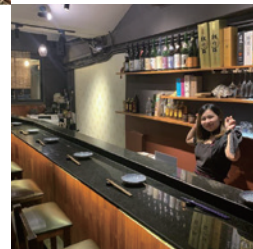


ゆんたく広場 たまや
TAMAYA Japanese restaurant

🕒 11:30-13:30/18:00-22:00
☎ 093-839-647

📱 shinya.japanese.dining

昼は懐かしい街洋食！
夜は沖縄料理と泡盛！
2つのコンセプトを1店舗に！
唯一無二を実現。



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

奇跡の お菓子

カンボジアティータイム

空港 (プノンペン、シェムリアップ)
ニョニウム、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

JICA カンボジアリレー

Vol.15

JICAカンボジアの農業・水・環境班のお仕事

こんにちは！今回の「JICAカンボジアリレー」は、JICA事務所の農業・水・環境班の仕事を紹介します。私たちは、カンボジアの豊かな水や土壌など自然を相手にしながら、都市そして農村の人々の生活をしっかりと土台から支える事業を担当しています。



田んぼの温室効果ガスのサンプリング（写真提供：国際農研）

過去に少しさかのぼりますと、カンボジアでの農業分野の協力は、1959年の稲作技術の強化に始まり、途中内戦で中断しつつも、農業用水路や水門の整備、コメの生産性向上等、カンボジアの農村を長く支えています。また上水分野では、内戦後の復興期である1993年から日本の協力のもとでプノンペン市の水道インフラの復旧と拡張を進め、安全な水の24時間給水が実現しました。この取り組みは「プノンペンの奇跡」として広く知られています。

最近は、発展著しい都市の環境問題に対応するため、プノンペン初の公共下水処理施設の建設や、排水、大気汚染、廃棄物への対策等、人々が安心して住み続けられる都市をつくるための協力を開始しています。気候変動の影響も受

ける中、農村部では、洪水被害を低減するための機能も兼ね備えた農業用水・排水路の整備や、田んぼでの温室効果ガスの排出削減につながる水管理の実証研究等、新しい事業にも挑戦中です。

そんな事業を支える班のメンバーは、日本人スタッフ3名とカンボジア人スタッフ4名の計7名です。JICA経験1年～15年強と、多様で個性あふれるメンバーです。日々の仕事は、JICA事務所内での細かな事務作業や、忍耐力が試される協議、そして次々と巻き起こる課題に向き合う毎日ですが、周囲の協力や現場からのエネルギーをもらいながら、一步一步前に進めています。現場には、事業をまさに一から粘り強く作り上げて形にする心強いパートナーが揃っています。また、事業を通じて能力を伸ばしたカンボジア人技術者や、農家グループのリーダーが現場で活躍する姿を目にすることは、何よりの励みになり、日ごろの苦労が吹き飛ぶほどです。





農業・水・環境班のメンバー

これからも、ダイナミックな発展を続ける都市部、そして自然あふれる農村部のより良い未来の姿を描きながら、カンボジアの人々の生活の質の向上に貢献できるよう取り組みを続けていきます。

JICAカンボジア事務所 農業・水・環境班
宮下・外山・宗像



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、コンボンスプー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

プノンペン駅では、日本の「キハ」気動車が今も走っています。北線 (バタンバン方面) は 6:40 発、南線 (シハヌークビル方面) は 7:00 発の 1 日 1 本が目安で、週末には 1 時間の体験乗車が行われることもあります。



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

在住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、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





プノンペン以外のお薦め都市情報

* 距離と時間などは全てプノンペン発

シェムリアップ

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



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。



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。







日本映画祭、 プノンペンで始まります！

今年も日本映画祭の季節がやってきました。11回目を数える今回は、12月6日から12月14日にかけて、全21作品をお届けします。

中でも、『天空の城ラピュタ』『千と千尋の神隠し』『風立ちぬ』という、発表時期の異なる宮崎駿監督3作品をご覧いただけることが、今年の注目ポイントです。

ジブリ作品以外にも、人間の体内で働く細胞たちの奮闘劇『はたらく細胞』や、大ヒットラブコメ漫画原作の『映画 からかい上手の高木さん』、阿部寛主演のサスペンス映画『ショウタイムセブン』、コロナ禍や地方の社会問題を扱うヒューマン・コメディの『サンセット・サンライズ』、国際的にも評価の高い是枝裕和監督の3作品、不朽の名作『七人の侍』など、テーマ

もジャンルも異なる作品が目白押しです。日本映画にたっぴり浸ることのできるこの機会に、ぜひ劇場まで足をお運びください。

予約は不要で、入場無料。各上映30分前からチケットの配布を開始いたします。上映作品情報など、詳しくはQRコードの先にあります特設Facebookからご確認いただけますので、チェックをお願いいたします。 松尾 優一



Japanese Film
Festival - Cambodia



© 2001 Hayao Miyazaki/Studio Ghibli, NDDTM



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、好意をはぐくんていきます。

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



カンボジア日本人材開発センター (CJCC) およびカンボジア日本ビジネス投資協会 (CJBI) は、JICAと共催、きらぼし銀行、きらぼしコンサルティング、JETROプノンペンの後援で、2025年11月26日(水)にオンライン・ウェビナー「カンボジアでのビジネス最前線」を開催いたします。

本ウェビナーでは、カンボジアの経済動向や現地ビジネスの最新情報を幅広い視点から紹介します。カンボジアという国を知るをテーマに、経済・企業・人材などさまざまな側面から現地の“いま”をお伝えします。

当日は、JETROプノンペンによる「カンボジア経済の今」の紹介に始まり、現地で活躍する日本人起業家が、カンボジアでの挑戦や事業運営の実際について共有します。現地パートナーとの協働のあり方や、文化・価値観の違いを踏まえたマネジメントの工夫など、実務の現場から得た知見が紹介される予定です。また、カンボジア人材にも焦点を当て、その魅力や可能性について取り上げます。あわせて、CJCCとCJBIが行っているビジネス支援やネットワークづくりの取り組みについても紹介されます。

本ウェビナーは、カンボジア時間14:00～15:40に開催され、Zoomを使用したオンライン形式で実施いたします。使用言語は日本語、参加費は無料です。



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

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

ウェビナー「カンボジアでのビジネス最前線」 11月26日開催

カンボジアで既に活動されている日系企業の皆さまにとっても、今後の事業展開を考えるうえで有益な内容となっています。また、今後カンボジアと日本をつなぐビジネスマッチングや人材交流に関心をお持ちの方にもおすすめです。

お申し込みは、以下のQRコードより受け付けております。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

ウェビナーお申し込みQR ▶



イベントの最新情報は、CJBIのFacebookページまたはウェビナー専用Telegramグループをご確認ください。

▼ CJBI Facebook



▼ ウェビナー専用Telegramグループ



▼ CJCC



▼ CJBI



✉ japandesk@cjcc.edu.kh (CJCCジャパデスク)

☎ 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/japandesk) 【CJBI】[cjbi.asia](https://www.facebook.com/cjbi.asia)



プノンペン 日本人学校だより

新しい発見、これからもずっと

毎年SCIA (SINGAPORE CAMBODIA INTERNATIONAL ACADEMY) と小学部が交流会を行っています。有難いことに今年で5年目を迎えました。両校が隔年でホストをしていますが、今年は本校を会場としてSCIAの子供たちを迎えました。学校規模が違いますので、本校の児童とほぼ同数の児童をSCIAが選抜してくださり、1対1のペアを基本としながら交流活動が展開されました。

開会式、閉会式などのセレモニーの進行は児童が中心になって行います。したがって、上級生は特に英語力、コミュニケーション能力、対応力が問われます。日頃の学習の成果を試す絶好の機会です。メインは学年ごとの交流活動ですが、日本の昔遊び、福笑い、風車づくりなど、日本人学校



の子供たちが知恵を絞り、SCIAの皆さんに楽しんでもらえるような内容を、時間をかけて準備しました。顔を近づけながら折り紙の折り方を一生懸命に教える様子など、微笑ましい場面がいっぱい見られました。

こうした体験的活動を実施すると、日頃の授業とは違った子供の姿が見えてくことも面白いところです。いつも落ち着かない子がムードメーカーで大活躍したり、授業では控えめな子が意外なコミュニケーション力を発揮したり、心配していた子が本番で上手なスピーチや司会を披露したり、新しい発見の連続です。子供たちが秘めている可能性、環境や状況が人を飛躍的に成長させる事実に驚かされます。

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



プノンペン補習授業校の小中学部の朝は、児童生徒全員が多目的室に集まり、歌を歌うことから始まります。学校の最初の活動として大きな声を出して歌うことは、心も体もしゃんと目覚め、授業に取り組む前のよいウォーミングアップになります。

各学期の始業式、終業式では生徒のピアノ伴奏で校歌を歌い、そのほか小6クラス担任の坂野先生のピアノ伴奏で「鯉のぼり」「小さい秋見つけた」など日本の季節に思いを巡らす歌や、「切手のないおくりもの」「グリーングリーン」「気球に乗ってどこまでも」「大きな古時計」など、教師や保護者からのリクエストに応えたりもします。

また100年以上前の文部省唱歌を歌うこともあります。



プノンペン補習 授業校だより

歌から始まる

昔の歌は言葉が難しいですが、歌を通して自然に日本語の七五調や、古語に親しむことができます。このような様々な歌に触れながら、時には輪唱やハモリを加えた「合唱」にもチャレンジし、児童生徒全員が楽しく歌いながらひとつになったとき、得難い一体感が生まれます。

しかし何といってもハイライトは、3月の卒業式の最後に歌う歌です。ここ数年は中学部の卒業生のリクエストに応じて、難しいJポップにも挑戦し、これまでに「手紙～拝啓一十五の君に～」 「花は咲く」などを歌いました。昨年度は「僕のこと」(Mrs.GREEN APPLE)でした。

さて、今年度のリクエストはどんな歌でしょう。今年度3月21日の卒業式を、今から楽しみにしています。

小学5年生担任 福田智彦

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、幼稚園、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.royalphenompenhospital.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

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 consulpj.rep@re.mofa.go.jp

緊急連絡先

夜間及び休館日

023-962-664

カンボジアの
警察は休日
があるので注意!

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	📍B-4
武蔵 Musashi 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 ☎ 35A St.288	📍B-2
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	📍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	📍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	📍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	📍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	📍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	📍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	📍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	📍C-4
海宝丸 SUSHI KAIHOMARU 定食メニューも豊富な、海鮮 & 鮎居酒屋。 ☎ 023-901-373 ☎ 09 Oknha Pich St.(242)	📍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	📍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	📍D-3
町田商店 Machida Shoten 濃厚とんこつ醤油の横浜家系ラーメンが味わえる人気店。デリバリー可。 ☎ 081-841-639 ☎ No.216AB, St.63	📍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	📍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	📍C-4
ぐずし割烹 安達 Adachi Japanese Restaurant お造りや焼き物など本格的な和食を味わえる高級和食店。 ☎ 023-679-9997 ☎ No.33, St.294	📍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	📍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)	📍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	📍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	📍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	📍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	📍C-4
鮓丼丸 Sushi Donmaru 日本人職人がいる鮓&日本料理店。天ぷらやラーメンなどもある。個室あり。 ☎ 096-990-0055 ☎ No.144Eo, St.51	📍B-2
スシゾウ Sushi Zo 《臨時休業中》 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	📍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	📍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	📍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	📍D-3
たまや TAMAYA Japanese Restaurant 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 ☎ No.54, St.288, BKK1	📍B-2
さんはいず SUNRISE 日本食のお総菜屋さん。日替わり2ドル〜メニューが大好評！！ ☎ 016-599-736 ☎ 134S, Street Pasteur51, Phum 5, BKK1	📍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	📍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	📍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	📍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)	📍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	📍D-5
ひばち Teppan&Bar HIBACHI 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 ☎ No.7b, St.101	📍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	📍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	📍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	📍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)	📍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	📍-
豚久寿 TONKATUS & PORK STEAK Tonthx 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スとんかつが自慢 ☎ 016-833-110 ☎ 28Saint 123	📍C-5

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)	📍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)	📍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	📍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)	📍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	
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 BIDD 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・ラポステ 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

12月23日~26日
クリスマスイベント
アルコール **50%OFF**

個室チャージなし
全室日本語カラオケ完備

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

忘年会、新年会
ご予約受付中



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
へ
る

買
う

癒
す

休
験
す
る

泊
ま
る

暮
ら
す

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	📍 2-B-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)	📍 2-B-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)	📍 2-A-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	📍 2-B-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.	📍 2-A-1
バー・チャカチャカ BAR CHAKA CHAKA	日系の落ち着いた雰囲気のある隠れ家バー、2 件目にピッタリ。 ☎ 070-242-254 ☎ St.288, BKK1	📍 2-A-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	📍 1-C-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	📍 2-A-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	📍 2-C-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	📍 1-C-6

アップ バイ ケーバイエル 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	📍 1-D-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)	📍 2-D-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	📍 2-C-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	📍 1-D-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)	📍 2-C-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	📍 2-D-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	📍 2-B-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)	📍 2-D-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	📍 2-C-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	📍 2-D-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)	📍 2-D-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	📍 1-C-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)	📍 1-C-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)	📍 2-B-5

買う	Supermarket & 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.	📍 2-D-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	📍 1-B-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	📍 2-C-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	📍 1-A-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	📍 2-B-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.	📍 2-A-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!ブレアヴィヒア

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!



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 ㊟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)		
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 ☎ EURP1-BLB-SLE91 of Ph Euro Park Phum Boeung Chhouk	
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	
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	

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 ㊟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 Ksatreiyan Kossamak Ave.	

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

体験する Sports	ゴルフ&その他のスポーツ
ヴァタナック・ゴルフ・リゾート Vattanac Golf Resort ㊟ -- 遺跡のモニュメントがコース内に点在、3 コースあり内 1 つはナイトコース。 ☎ 023-963-369 ☎ National Rd. 21B,	
ガーデンシティ・ゴルフクラブ Garden City Golf Club ㊟ -- ガーデンシティホテル併設、ドライビングレンジもある本格的なゴルフ場。 ☎ 088-338-8555 ☎ St.Ly yongphat	
ロイヤル・フノンベン・ゴルフクラブ Royal Phnom Penh Golf Club ㊟ -- 空港近くにあるゴルフ場、初心者向けに比較的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 ㊟ -- 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 ㊟ -- 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 Climb ㊟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 ㊟ -- レストランも併設のプール施設、パーティーやイベントもできる。 ☎ 099-997-740 ☎ Koh Pich St.	
ガーデン・シティ・ウォーター・パーク Garden City Water Park ㊟ -- 郊外にある大きなプール施設、ウォータースライダーや子供用プールもある。 ☎ 089-843-333 ☎ St. Ly Yong Phat	

泊まる Standard-Superior Hotel	スタンダード、スーパーホテル
アーモンド・ホテル・ソーティアロス 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 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	
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・フノンペンパレス 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、客室はビビットカラーを使ったユニークな内装。 ☎ 023-961-888 ☎ No.68, St.136(Corner 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 ㊟ -- 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	Deluxe 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・ブノンペン 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
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		📍📞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
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		📍📞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・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		📍📞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
ブノンペン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh		📍 —
文部科学省から在外教育施設として認定を受けている日本人学校。		
☎ 092-882-140	📠 No.205B, St. Lum, Group 5	
ブノンペン補習授業校 Japanese Supplementary School of Phnom Penh		📍 —
日本人会運営の日本文化を学ぶための補習授業校、土曜日午前のみ開校。		
☎ 095-962-235	📠 No. 205B, St. Lum, Group 5	
ブノンペンビッグハウス公民館活動 Phnom Penh Big House		📍 —
「子ども達の成長にとってより良い環境を創りたい」という思いで始まった公民館活動。		
☎ FBで検索	📠 —	📍
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		
日系のプレスクール。英語使う環境の中、子どもの自主性や創造力を育てている。		
☎ 011-222-162	📠 160 Preah Sihanouk Blvd.	📍 2/A-2

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
MUFU・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 ⑨②B-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.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
クローネ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 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 420, 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)

ヘイコーアジア HEIKO ASIA (Cambodia) Co.,Ltd ⑨ --
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 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、アメーミングなどで販売)

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) 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 (齊藤) 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 f 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 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) f 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) 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) f 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) 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) f ---

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) f 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) f ---

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) f 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。
☎ --- f kizuna.lions



医療コラム

Vol.15 傷の処置と消毒



皆様こんにちは！サンライズジャパンホスピタルの岩井です。前はカンボジアの伝統医療“コインニング(coining)”についてお届けしましたが、今回は少し変わって“傷の処置と消毒”についてお届けしたいと思います。

皆様は軽い擦り傷や切り傷などができた際、どのように対応されていますか？私が子供のころ（もう30年ほど前になりますが・・・）は、イソジンで傷を消毒するのが当たり前でした。しかし現在では傷の治りを遅らせることから消毒は基本的に推奨されていません。傷は、洗浄とワセリンなどで乾かさないようにする“湿潤療法”という治療が標準的ですが、カンボジアでは医療機関でもまだ一般的になっていないようです。ローカルのクリニックで傷の処置をされて当院へ来られた患者さんとこんなやりとりがありました。

「今回は大変でしたね。家で継続して傷を洗浄されていたのですか？」

「いえ、先生から2-3日は乾かして触るなって言われているんですよ」

「そ、そうですか。この黄色くなっているのは消毒ですか？」

「Betadine（イソジンのような消毒液）ですね。」

「なるほど。傷が渴いて、ガーゼが傷に貼り付いてしまっていますね・・・」

他に、カンボジアでは伝統的に「傷は温めたほうが治る」と信じられており、温めたタオルなどを当てることがあるそうです（こちらも医学的にはお勧めできません）。ご家庭で万が一怪我をされてしまった際は、まずはきれいに洗ってワセリンを塗っていただければと思います！

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

JHD ジャパニーズヘルプデスクへお気軽にご連絡ください

<p>24時間対応 日本人相談窓口</p>	<p>ご受診希望の 病院受診手配</p>	<p>病院内での 日本語医療通訳</p>
---	--	--

日本人 / カンボジア人通訳スタッフ常駐病院はこちら

<p>ROYAL PHNOM PENH HOSPITAL</p>	<p>intercare HOSPITAL</p>	<p>日本人医師も在籍！</p>
----------------------------------	---------------------------	------------------

<p>プノンペン 日本人直通窓口</p> <p>☎ 070 880 277</p> <p>📧 jhd-rph-2024</p> <p>✉ infopicam@prestigein.com</p>	<p>シェムリアップ窓口</p> <p>ロイヤルアンコール病院内に 日本人通訳 常駐</p> <p>☎ 070 880 112</p> <p>📧 jhd-rah2020</p>
--	--

クメール語ミニレッスン

1000 万以上の数字をクメール語で何という？

今回は数字に関するクメール語です。初心者にも分かりやすいような基本的な数字から扱います。

1	មួយ	ムオイ
10	ដប់	ドップ
100	មួយរយ	ムオイ ローイ
1000	មួយពាន់	ムオイ ポアン
1 万	មួយម៉ឺន	ムオイ ムーン
10 万	មួយសែន	ムオイ サエン
100 万	មួយលាន	ムオイ リエン

次に 1000 万以上の数字はこちらになります。

1000 万	ដប់លាន	ドップリエン
1 億	មួយរយលាន	ムオイ ローイ リエン
10 億	មួយពាន់លាន	ムオイ ポアンリエン

このように 100 万の位を表すលាន(リエン)を中心に前に付ける数字を 10、100、1000 と増やしていく感じです。もっと大きい数字も同じになります。

1 兆	មួយលានលាន	ムオイ リエンリエン
1 京	មួយម៉ឺនលានលាន	ムオイ ムーンリエンリエン

このように表現できます。数字の言葉にも、その国のリズムや感性が息づいています。クメール語の数を数えるたびに、カンボジアの響きを感じてみてください。

株式会社トライアンフカンボジア

☎ 9:00-18:00 ☎ 096-879-6753

🌐 <https://www.triumph.jp/cambodia/>

📧 @camphnompenh

✉ matsuishibuki@gmail.com

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！





農産省・FAO共催「CAFE25」に出展

一般社団法人 日本カンボジア協会
JCA事務局 加藤和則

一般社団法人日本カンボジア協会（JCA）は、官民連携によるプラットフォーム形成事業の一環として、2025年11月13日から16日まで、農産省およびFAO（国連食糧農業機関）が共催する「CAFE25」に出展いたします。当日は、写真のようなブースにてJCAの取組みをご紹介します。

JCAでは、カンボジア国内における農業・加工産業のバリューチェーン構築をテーマに、次の4つの視点で展示を行います。

- ① 将来的にカンボジアでの栽培・加工が期待される日本の商品
- ② カンボジアで実際に栽培・加工を実現した商品
- ③ カンボジア産原材料を活用し加工した商品
- ④ カンボジア産原材料を日本で加工した商品



今回の出展は、農産省のご支援をはじめ、JCA 会員企業の皆さまのご協力によって実現いたしました。各社がそれぞれの強みを活かしながらも、大きな方向性を共有し、「日本の技術」「日本のものづくり精神」をチームとして表現することを目指しています。

JCAは、今後も一步一步の積み重ねを大切にしながら、カンボジアにおける「日本ブランド」の価値向上と、両国の持続的な発展に貢献してまいります。



協会ウェブサイト



ジャパンハート小児病院 給食施設



FIDR クラチ王州病院外科棟



住友電装第2工場（PPSEZ）



Chenla クラチ王州病院小児科棟



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



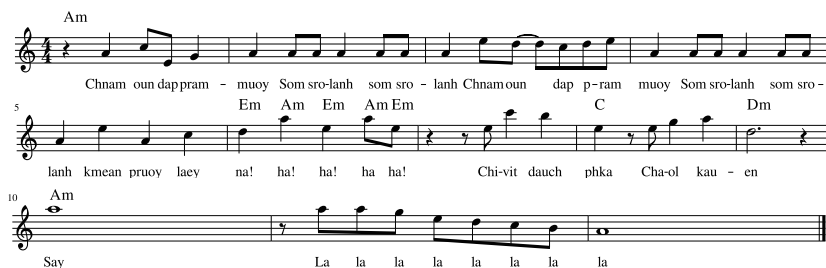
The Office No.28
No.28 St.288
Phnom Penh

ក្រុង ទាំងអស់គ្នា

チリエン！テンオックニア！

一緒に歌いましょう④

Chnam oun 16 / 私は16歳



今回の歌は、カンボジアが好きな人なら一度は聞いたことのある「Chnam oun 16」、(邦題・私は16歳) という曲です。1974年に当時的大スター、Ros Sereysothea が歌って大ヒット。

2000年代に入り、Dengue Fever, Cambodian Space Project などのロックバンドがカバーしてまた大ヒット。このイントロが流れると、みんなが踊りだすダンスチューンです。

今回は、アメリカに住む、カンボジア人アーティスト、Laura Mam がYoutube でカッコよく弾き語りをしているので、それを参考に譜面を起こしました。是非、彼女のYoutube をチェックして、ギターの弾き語りに挑戦してみてくださいね♪

「何の心配もないわ、アハハハハ！人生は花の香りでいっぱいだわ〜ララララ〜」 という意味の曲。もう16歳じゃないから、というあなた！自分の年齢を入れて歌ってみてください。めちゃうくちゃ盛り上がりますよ！歌えば歌うほど、人生がポジティブな気分になり、周りもハッピーにできる、最高の歌です！



山内彩椰
AYA Yamanouchi

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

2017年に帰国。京都府八幡市を拠点に、関西のいろんなレゲエバンドに入れてもらって、音楽活動を継続中。
✉ urataaya@gmail.com 📷 ayaoyoyo8

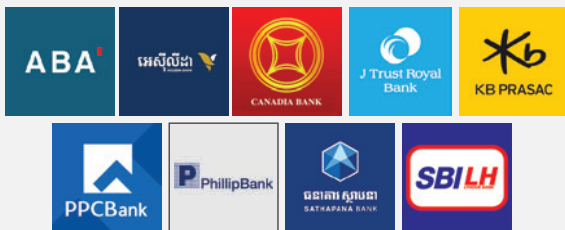


銀行口座開設ツアー

- ▶ 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、編集、営業等業務実績一覧



各種撮影許可取り等各種お問合せ、お見積もりはこちらから

クロマーメディア事業部

info@seishiron.com

017-777-110



カンボジア祝日情報とプチ情報

平和記念日

1998年12月29日にカンボジアの内戦が完全に終結し、全国が一つに統合されたことを記念する日です。

この日は、フン・セン元首相が提唱した「ウィンウィン政策」により、武装勢力との対立が終わり、長い年月を経てようやく平和が訪れたことを祝います。

ウィンウィン政策とは：

長年の内戦を終結させるため、クメール・ルージュなど反政府勢力に恩赦と地位保証を提供。「勝者も敗者もない」解決方式で内戦はほぼ終結し、国内安定化に貢献しました。



Win-Win Memorial
Photo : KhmerTimes

祝日情報

11月	4日～6日	水祭り
	9日	独立記念日
12月	29日	平和記念日

カンボジアビジネスの 広告・PRなら

ក្រូម៉ា គ្រូម៉ា
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
プノンベン版
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



クロマッパ
プ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→



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、プノンベ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)

▶ 新しいプノンベン空港、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ベ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

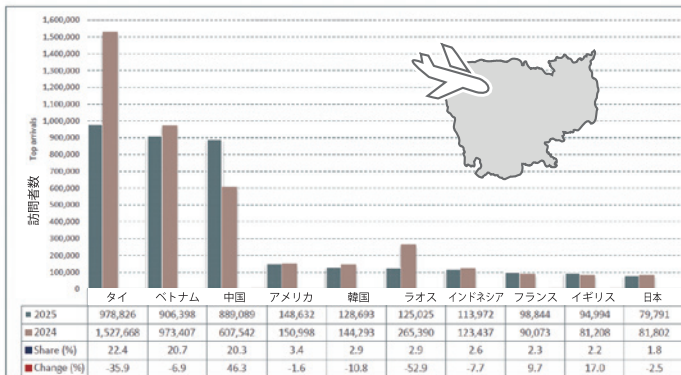


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2025年度1月～9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	3,393,809	1,340,702	1,702,768	2,084,036	47.6	27.0	-38.6	22.4
Phnom Penh Intl Airport (PNH)	1,567,927	968,882	1,264,920	1,576,421	36.0	26.6	0.5	24.6
Siem Reap Angkor Intl Airport (SAI)	1,276,401	329,818	422,143	463,883	10.6	28.0	-63.7	9.9
Sihanouk Intl Airport (KOS)	549,481	12,002	15,705	43,732	1.0	30.9	-92.0	178.5
Land and Waterways	1,420,497	2,586,180	3,097,764	2,293,430	52.4	19.8	61.5	-26.0
Land	1,317,846	2,545,140	3,040,711	2,235,076	51.1	19.5	69.6	-26.5
Waterways	102,651	41,040	57,053	58,354	1.3	36.0	-43.2	2.3
Total	4,814,306	3,926,882	4,800,532	4,377,466	100.0	22.2	-9.1	-8.8

トップ10 外国人訪問者数



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2025年度1月～9月にカンボジアに訪れた外国人渡航者数は合計437.7万人、2024年度と比較すると-8.8%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481万人となり、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51%、プノンペン空港が36%、シェムリアップ空港は10.6%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いることもあり、タイ人旅行者の変動を見ると-35.9%とかなり減少していることが分かります。

各種統計情報は下記から取得可能です。

カンボジア訪問者数 seishiron.com/motstatistics-2
アンコール遺跡入場者数 angkorenterprise.gov.kh

▶カンボジア観光省
広報部アドバイザー
西村清志郎



f motcambodia.japan

motcambodia_jap

info@seishiron.com

【各種ビザ取得、延長、労働許可証取得代行サービス】

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

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

労働許可証 → \$??



【短期、中期、長期 運転手付き車両リース】

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



【個人の起業、法人企業向け、各種ワンストップサービス】

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

【訪日旅行手配、JRパス、ビザ&パスポート取得サポート】

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



【銀行口座・証券口座開設、不動産視察、ロングステイ相談】

現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 / 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11月発行

発行：Krořma Tours Co., Ltd.

制作：クロママガジン編集部

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



発行人：西村清志郎

制作：桑原沙織

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

本誌掲載の地図・写真・文等の無断転写・複製を禁じます。
本書の複製・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。

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

人気 55\$
ラピュタを彷彿!
腐蝕寺院
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

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\$ デイナー
ブッフシェン
無形文化遺産アサラタシ

【車レンタル・ガイド手配】
シェムリアップ市内 半日 30\$ 35\$ 110\$ 30\$
シェムリアップ市内 1日 50\$ 55\$ 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/バンテアイスレイ +15\$, ベンメリア/ブノクレン +50\$
コーケー&ベンメリア +130\$, ブレアヴィヒア/ブノペン(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
銀行・証券口座開設
訪日旅行・ビザ申請

JRバス バス・航空券手配 短期~長期 運転手付車両レンタル

日本語で簡単予約!!

[+855]012-890960 / 015-890960



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。

人気 55\$
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

人気 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\$
17-19世紀の王都
5時間ツアー
古都ウドンと現代寺院散策

お薦め 70\$
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

170\$
190\$
120\$
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

180\$
190\$
120\$
長閑な村荘と
アンコール寺院
第3の世界遺産!サンボレイクック

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
カンボジアでゴルフ

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】
プノンペン市内 半日 55\$ / 65\$ / 70\$ / 70\$
1日 80\$ / 90\$ / 100\$ / 115\$
空港送迎 60\$ / 65\$ / 80\$ / 55\$
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



krormatourssp

099-890960



ビジネス視察、取材、コーディネートなど実績多数!!

観光省認可 248/10

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

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

