

វិទ្យាសាស្ត្រ ក្រុម

Kroma

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

TAKE FREE

Vol. 16

2026 JAN - FEB

Phnom Penh

移動を旅として満喫
リバー&レイククルーズ3選

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



※金利は予告なく変更となる場合があります。



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

061-444-608

月曜～金曜 8:00 - 16:00 土曜 8:00 - 12:00

定休日: 日曜・祝祭日

PPC Bank ジャパンデスク

小菅義之 ✉ y.kosuge@ppcb.com.kh

池田晴香 ✉ i.haruka@ppcb.com.kh

カードの紛失、盗難などの緊急連絡先

24/7 0963 023 - 909 909

24時間365日受付 (英語対応)

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

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. 16

2026 JAN - FEB

CONTENTS



【今日の一枚】 バイクデリバリー

たまへに近所で見かけるバイク兄さん。本日は一袋50kgの米を7袋載せて運んでましたが、いつも不思議に思うのがどうやって載せているのかと、どうやって降ろすのか。ちなみに信号待ちにはへっちゃらの模様。

表紙および上写真：西村清二郎

【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	カンボジア、リバー＆レイククルーズ旅3選
06	銀行展望
	カンボジア経済ナビ
07	カンボジア建築紀行
08	カンボジアの会計、税務のお話
09	LIFE OF CAMBODIA
	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話-
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	スイーツおじいのプノンペンおすすめスイーツ
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	カンボジアノゴハン
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

[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。





ហ៊ីកូ អាស៊ី (ខេមបូឌា)

HEIKO ASIA (Cambodia) Co., Ltd

ヘイコーアジア

紙袋・紙箱の製造販売

ー プラスチックから紙へ 未来への選択 ー

- ✓ 高品質なサービスで、信頼にお応えします
- ✓ 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。

小売・卸売対応／大量購入で特別価格

お問い合わせ

- 📍 ロイヤルグループ・プノンベン経済特区
- ☎ 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

マップと条件で物件検索

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

MyslingTV!

(日本人駐在)

☎ 088 4507 505

✉ myslingtvcam@gmail.com

詳しいご紹介サイトは↓



東南アジア最大の湖トンレサップと大河メコン。移動を旅として満喫。
カンボジア、リバー&レイクルーズ旅3選！！

東南アジア最大のトンレサップ湖に流入するトンレサップ河とそこに繋がるメコン河。一昔前のカンボジアでは陸路移動より水路が安全という理由で都市間移動で多くの船が運航されていた。今回は復活運航中のプノンベン-シェムリアップ線とその他のリバークルーズを紹介。

船旅1 プノンベン-シェムリアップの旅



①



②



③



④

8:30 プノンベン発、船でトンレサップ河を北上。日本橋を抜け、川沿いのモスクや仏教寺院、漁の様子を眺めながら、約4時間の船旅を味わう。

12:30 コンボンチュナン州、コンボンレアン地区に到着、バスに乗り換え陸路で移動。

16:00 シェムリアップに到着。

*水位、道路状況により時間は目安。シェムリアップからは少し時間が異なります。



⑤



⑥



⑦



⑧

①カンボジアーナホテル近くの港にてカンボジアリバーエクスプレス社のスピードボートに乗船 ②船内にはライフジャケットを完備、売店、トイレもある ③高層ビルや王宮を横目にトンレサップ河を北上 ④河側から見るモスクや現代寺院、船上生活者のリアルライフ。子供たちが手を振ってくれたり旅ならではの空気感が嬉しい ⑤船のデッキに座り、ぬるい風を感じながら橋下を潜り抜けていく ⑥様々なスタイルの漁の様子が見られる ⑦コンボンチュナン州コンボンレアン地区に到着 ⑧バスに乗り換えシェムリアップに移動、のんびり旅を満喫です。

船旅2 シェムリアップ-バタンバンの旅



①



②



③



④



⑤

7:00 市内からチョンクニア港に移動
7:30頃 バタンバンに向かって出航。
水平線が望めるトンレサップ湖を進む
11:00 プレイチア村にてランチ休憩。
その後、サンカー川を上ってバタンバンへ。
野鳥や漁の様子が楽しめる。
13:00 バタンバン州、エクブノン港着

*水位により時間は目安。バタンバンからは少し時間が異なります。



⑥



①思ったより年代物の小型ボートでバタンバンに出航 ②25人ほど乗れる船内は思ったよりも広め ③珍しいスタイルの漁の様子もちらほらと ④約6時間の旅で、バタンバン州エクブノン港に到着。そこから市内まではトゥクトゥクで20分ほど ⑤さんさんと降り注ぐ太陽の光を船上で寝転がって感じるのも旅の醍醐味 ⑥プレイチア村でランチ休憩。ここからサンカー川となる

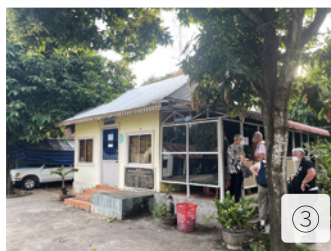
船旅3 プノンペン-ベトナムチャウドックの旅



①



②



③



④



⑤

12:30 プノンペン発、メコン河を南下しチャウドックへ
15:00頃 つばさ橋を経由
16:30 カンボジア側イミグレーション到着。その後、ベトナム側イミグレーションにてパスポートチェック。
18:30 ベトナム、チャウドック到着

*水位により時間は目安。チャウドックからは朝出発となり少し時間が異なります。



⑥

①プノンペン国際港より午後出発。片道6〜7時間程度の船旅開始 ②思ったよりも広めの船内。トイレも完備 ③カンボジア側のイミグレーション。所要時間は20〜30分程度 ④ベトナム側のイミグレーション。売店もある ⑤日本のODAで建設されたつばさ橋 ⑥日が落ちた頃にベトナムチャウドックに到着。ここからホーチミンまでのバス旅も人気がある

クロマーツアーズでは、ここで紹介した各クルーズ船チケットの手配も行っています。

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



銀行 展望

紛争再燃、避難民や犠牲者らの債務救済へ

タイとの紛争の再燃を受け、カンボジア国立銀行（NBC）は2025年12月10日に最前線の軍人や避難民を対象にした債務救済措置を再び通達しました。国内のすべての銀行や金融機関には主に次の内容の効果的な実施が求められています。

避難を余儀なくされた顧客への救済措置（～2026年3月31日まで）

1. ローンに関連するすべての手数料および違約金を免除すること。
2. ローン利息の支払いを免除し、元本の返済を猶予すること。この際、利息の元本組み入れをしてはならない。

戦闘に従事する軍人の顧客への救済措置（～2026年5月31日まで）

1. ローンに関連するすべての手数料および違約金を免除すること。
2. ローン利息の支払いを免除し、元本の返済を猶予すること。この際、利息の元本組み入れをしてはならない。
3. 現在の戦場で障がいを負った軍人の債務免除（上限 1 千万リエル≒約 2,500 ドル）
4. 殉職した軍人およびその共同債務者の債務免除（上限 8 千万リエル≒約 2 万ドル）

本記事の執筆時点（2025年12月中旬）では、複数の主要銀行が個別の支援方針を発表し、避難民や最前線で国を守る人々への救済の拡大が期待されています。現在の紛争で犠牲となられた方々、被害に遭われた方々に、あらためての深い哀悼の意を表します。本記事が皆さまのお手元に届くころにはどうか両国の人々の心に平穏が訪れておりますようにと真摯に願うばかりです。

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

ジャパデスク担当
小菅 義之



カンボジア経済ナビ

10月24日、カンボジア閣僚評議会は、2026年予算法案を承認しました。2026年度の歳出予算は40兆9130億リエル（約101億6000万米ドル：約1兆5700億円）と、2025年度の37兆9500億リエル（約93億7000万ドル）から7.8%の増加となりました。

予算策定の前提条件となる経済予測では、GDP成長率を2025年5.2%、2026年5.0%と予測しています。一人当たりGDPは、着実な経済発展を反映して、2025年の2858ドルから2026年には3020ドルに増加するとしています。成長は、産業、サービス、農業の3つの主要セクターによって牽引されると予想されています。漁業と畜産の成長も期待されるとしています。物価上昇率は、2.8%程度で緩やかに推移すると予測しています。

カンボジアの国家予算 2026年度予算は約1兆5700億円

カンボジア政府は、この予算枠組みは、包摂的な成長という国の長期ビジョンに沿って、マクロ経済の安定を強化し、持続可能な開発を促進し、公共部門の効率を高めるための継続的な取り組みを反映していると強調しています。また、五角形戦略で設定された6つの優先政策プログラム、5つの主要改革措置、5つの中核的優先事項に取り組むとしています。来年度予算の優先事項としては、国家主権と領土保全の強化、政府機関運営の継続性確保、主要な政策優先事項の実施、重要な改革措置の継続をあげています。

2026年度も、財政の健全性を維持しつつ、海外からの支援も受け入れて、バランスの取れた財政運営が継続されることが期待されます。



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 建築紀行

知っているようで知らないヴァン・モリヴァン

百の住宅—伝統に寄り添う暮らしの創造



カンボジアのモダンイズム建築を日本人建築士の視点から紹介する本企画。第5回は、1965年にヴァン・モリヴァンが設計した「国立銀行職員宿舎（百の住宅）」を取り上げます。プノンペン郊外に建てられたこの集合住宅は、中央銀行職員のための公営住宅であり、国家の近代化とともに住まいの在り方を再定義しようとした試みでした。

基盤となったのは、カンボジアの伝統的な高床式住居。1階はピロティ空間であり、通風と日陰を確保。2階に居間・寝室・水回りを配し、それらを外部テラスでつなぐ構成です。内外が緩やかにつながる設計は、クメール文化の「開かれた住まい方」を継承しつつ、コンクリート構造による耐久性と機能性も備えていました。

また、従来より開口部を大きくとり、光と風を効果的に取り入れる工夫も施され、熱帯気候への対応が図られています。伝統と近代の融合を象徴する建築といえるでしょう。

現在、現地では共通の骨格の上に住まい手によって改築・建て替えが進み、暮らしぶりや価値観がにじむ多様な景観が生まれています。中には屋根だけを残し、周囲がほとんど改築されている事例もありました。保存という視点からは課題も抱える一方で、「設計の余白」が人々の暮らしによって柔軟に埋められていく様子は、今なお進行中の都市の営みを感じさせます。

画一性と多様性、設計の余白と暮らしの創造。百の住宅は、現代にも通じる住まいの本質を問いかける建築遺産です。

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・手間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

おかげさまで12周年
年間海上コンテナ1800本
(3600TEU/年)の実績と信頼の
国際物流サービスを皆様へ

CHEAM
LOGISTICS

info@cheamlogistics.com (Cambodia)
info@cheam.co.jp (Japan)

www.cheam.co.jp

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
シェムリアップ/スノンペン勤務

017-777110 / info@seishiron.comまで

Koorma Tours
クラマー・ツアーーズ

スタジオ
(26~27㎡)
\$600 - \$800

1ベッドルーム
(41~47㎡)
\$800 - \$1,000

2ベッドルーム
(59~61㎡)
\$1,300 - \$1,500

THE VIEW
サービス レジデンス

お問合わせ 096-602-501 (テレグラムあり/日本語対応可能)

カンボジアの会計、税務のお話

カンボジアにおける キャピタルゲイン課税の解説

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

今回は、カンボジアで導入が予定されているキャピタルゲイン課税についてご説明いたします。

カンボジア経済財務省は、これまで施行が見送られてきたキャピタルゲイン課税について、2026年1月から導入される予定であると発表しています。キャピタルゲイン課税とは、不動産や有価証券などの資産を売却・譲渡した際に生じる売却益（利益）に対して課される税金です。当初の発表では、キャピタルゲイン課税は、対象となる資産の種類ごとに段階的に導入される予定でした。

① リース資産取引等に係るキャピタルゲイン

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ついては、当初、2025年9月から課税が開始される予定とされていました。しかし、その後の調整により、これらについても施行時期が延長されることとなりました。

② 不動産取引に係るキャピタルゲイン

土地や建物などの不動産取引による利益については、当初から2026年1月からの導入が予定されていました。

その後の追加アナウンスにより、①のリース資産取引等を含め、すべてのキャピタルゲイン課税が、②の不動産取引と同様に、2026

年1月から一括して開始される予定です。税率はいずれの場合も、**得られた利益に対して一律20%**とされています。

では、今回の制度変更は何を意味するのでしょうか。

これまでキャピタルゲイン課税は法人を中心に適用されてきましたが、今後は、カンボジアに居住する外国人を含む個人についても課税対象となる見込みです。個人に対する課税は、これまで給与税が中心でしたが、資産の売却や譲渡といった取引についても、課税の対象が広がっていく傾向が見られます。

このキャピタルゲイン課税については、2020年7月の時点ですでに導入方針が示されていましたが、その後、社会情勢の変化などを背景に、施行時期の調整が繰り返されてきました。とりわけ、2025年9月からの導入が想定されていたリース資産取引等についても施行時期が延長された経緯を踏まえると、制度の運用開始時期や具体的な取り扱いについては、今後の行政対応を見ながら整理されていく見込みです。

また、実際の申告や納税にあたっては、カンボジア租税総局の運用方針や、求められる申告書類・手続きの内容が重要となります。制度の概要だけでなく、実務面の取り扱いについても、今後示される追加情報を確認しながら対応していくことが現実的といえるでしょう。



フェイスインターナショナルタックスサービス

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

☎ 010-267-377

🕒 8:30-17:00

🌐 <https://faithtaxservice.com>

✉ aoki@uesaka.ne.jp

カンボジアの会計、税務のことでお困りごとはありませんか？

私たちにお任せください！

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



弊社は、

日本の福井県にある上坂会計グループの一員です。

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



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

Tel. 010-267-377

E-mail/aoki@uesaka.ne.jp

URL/faithtaxservice.com

カンボジアで10年以上の実績！

Tax Agent
多数在籍

LIFE OF CAMBODIA

C S X株式会社上場企業の紹介⑥ ペステック・カンボジア(PEPC)

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12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6弾は、ペステック・カンボジア(PEPC)についてまとめていきます。

【ペステック・カンボジア(PEPC)】

ペステック・カンボジア[PESTECH (Cambodia) PLC]は2010年にプノンペンに設立されました。

ペステック・カンボジアは、マレーシアの証券取引所であるBursa Malaysia Securities Berhadのメインマーケットに上場している、PESTECH International Berhadの完全所有子会社です。

また、2017年に子会社であるPESTECH (Myanmar) Limitedをミャンマーに設立しており、ペステックグループは東南アジアを中心に統合電力技術会社として活躍しています。

ペステック・カンボジアのサービスは、送電線と地下ケーブルの設計、エンジニアリング、設置、動作確認、試運転がメインで、加えて資材や機器の調達、配線、電源ケーブルの竣工、プロジェクト全体の管理等、この分野のすべての依頼を受けることができます。

さらに、トランスミッションアセットセグメントのBuild-Operate-Transfer (BOT) モデルと発電所セグメントのBuild-Own-Operate (BOO) モデルも引き受け可能で、総合的な電力技術を提供することでカンボジアで現在の地位を築いてきました。



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Telegram 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



今年2026年はサッカー界にとっては4年に一度の大事な年。そう、いよいよあのワールドカップイヤーを迎えることになります！6月から開催されるこの世界的なサッカーの祭典。グループリーグ予選の抽選がすでに発表され、日本はオランダとチュニジア、そしてヨーロッパプレーオフ勝者と同じ組に。着々と壮行試合を通じて本番への強化をすすめている日本サッカー代表。とにかく6月が待ち遠しいかぎりですね。

そんななか、カンボジアサッカーでは昨年末に少し残念なニュースが飛び込んできました。12月にバンコクで開催されたSEA Games. 東南アジア版オリンピックともよばれるこの東南アジア競技大会で、カンボジアはサッカーも含めた全スポーツについて出場辞退となりました。カンボジアとタイの国境紛争の影響によるものですが、アスリート達にとっては複雑なものがあったのかもしれませんが。東南アジアの舞台にこのタイミングでのぞめなかったカンボジアサッカー。選手達はそのもどかしさも含めて今後の国内リーグで魅せてもらいたいものです。

ということで、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サッカー関係者の皆さんを紹介させていただきます！

今回登場頂くのは
Angkor Tiger FC所属の
宮城晃太コーチです。出身は沖縄。FC琉球での選手キャリアをへてJICAの青年海外協力隊プログラムを通じて初めてのカンボジアへ。

その後、現地でプロサッカーチームでコーチとしてのキャリアがはじまり、言葉の壁も乗り越えながら今となっては在カンボジア歴7年に。途中ではチーム事情により実質監督としてチームを率いるという重責を担う経験もしながらチームに貢献。

来シーズンAFC出場を目指している現在のクラブで、その条件となるリーグ2位以内のためにチームのモットーであるアグレッシブなサッカーを体現すべく今季も戦います。そんな宮城コーチの今シーズンを是非チェックしてみてください

・宮城晃太コーチ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

カンボジアサッカーよもやま話 Focus いよいよワールドカップイヤーへ！



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](#)

✉ [@soriya_football](#)

齊藤 泰一郎



手紙が好きだ、大好きだ

おかっぱ日記

わたしは手紙が好きだ。書くのももらうのも好きだ。いまの時代、伝達ツールが多岐にわたって発達しているので一瞬にして全世界に言葉を届けられる。

のだけれども、プノンペン中央郵便局に私書箱を借りているわたしは、届けるのに1週間かかり、受けとるのに2週間も3週間もかかる手紙という手段を好んで使っている。

同じことをする人を複数知っているが、海外旅行に行くとき旅先から自分にハガキを出す。わたしからわたしへ。間違いなく自分の方が先に旅から帰るのだが、忘れたころに私書箱に迎えに行くのが何よりの旅のお土産になる。

手紙というものは、送る側には、ポストに差し込むときにちゃんと届くかというときどき感を味わわせてくれる。受けとる側は、届いた手紙を手にとったときにわくわく感が得られる。思いをのせた筆圧や、ペンの汚れや、誤字を誤魔化した塗りつぶしなど、キーボードにはとうてい敵わない愛しさが詰まっている。だからコーヒーのしみなんかは大歓迎だ。それが手書きの手紙のもつ温かさだと思う。

これからも日本や他国に住む友人へ、わたしはせっせと手紙を書く。手紙を受けとった人にひとつお願いがある。「手紙が届いたよ」とLINEやSNSで知らせないでほしい。手紙やハガキでそれを知らせてもらえると、私書箱のふたを開けて郵便局に出かけるわたしの足取りも軽くなるはず。



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(こごご)もご相談もたまりません。

寄稿：増子夕夏

<https://note.com/okappashobou>
yuukamasuko99@gmail.com



JAH院長がお教えます！

カンボジア🐾ペット事情

カンボジアでのペットのしつけと日本との違い

カンボジアのペット、特に犬や猫に対する社会的な認識や飼育方法の違いから「しつけ」に対する考え方にも大きな違いが見られます。

日本では、ペットは「コンパニオンアニマル」として完全に家族の一員と見なされることが一般的です。室内飼いが主流で、トイレトレーニング、無駄吠えの防止、留守番の練習といった基本的な社会化やマナー教育が非常に重視されるようになりました。ペットショップでは様々な訓練グッズが売られ、専門のトレーナーによるしつけ教室などもあります。これは、都市化が進み集合住宅での暮らしが多い日本のライフスタイルと、周囲への配慮を重ねる文化背景が影響しています。動物愛護法も厳格化が進んでおり、動物福祉に対する意識は高いと言えます。

一方、カンボジア特に地方では犬は昔から番犬としての役割が大きく、都市部でも庭先や屋外で放し飼いにされている姿をよく見かけます。農村部では、犬は家族の一員として大切にされている場合も多いですが、日本のような厳密

な「しつけ」はあまり一般的ではありません。彼らにとって犬は、共に暮らしながらも、ある程度の自立を許容される存在です。また、カンボジアは狂犬病の発生国です。このため、公衆衛生の観点から動物への接し方が日本とは異なる側面もあります。

しかし、近年のカンボジアの経済成長に伴い、プノンペンなどの都市部では変化の兆しが見られます。外国人だけでなく一般富裕層を中心に室内でペットを飼う家庭が増えてきました。こうした層では、日本や欧米のようなペットケアやしつけへの関心が高まりつつあります。また、以前よりも犬肉取引の禁止といった動物福祉の向上がすすみました。

日本とカンボジアのペットのしつけの違いは、それぞれの国の歴史、文化、経済状況、公衆衛生といった複雑な要因が絡み合って形成されていて、カンボジアでの「実利的な関わり」から現代的な「愛玩動物としての飼育」への過渡期にあり、しつけに対する意識も多様化しています。今後、カンボジアの動物福祉がさらに進展し、両国間のペット文化のギャップが縮まっていくことでしょう。



カンボジアでも猫が人気！

喜久田治郎



ジャパン アニマル ホスピタル

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

✉ japananimalh@gmail.com

☎ 010-303-088

🕒 9:00-17:00

📱 [f japananimal](#)

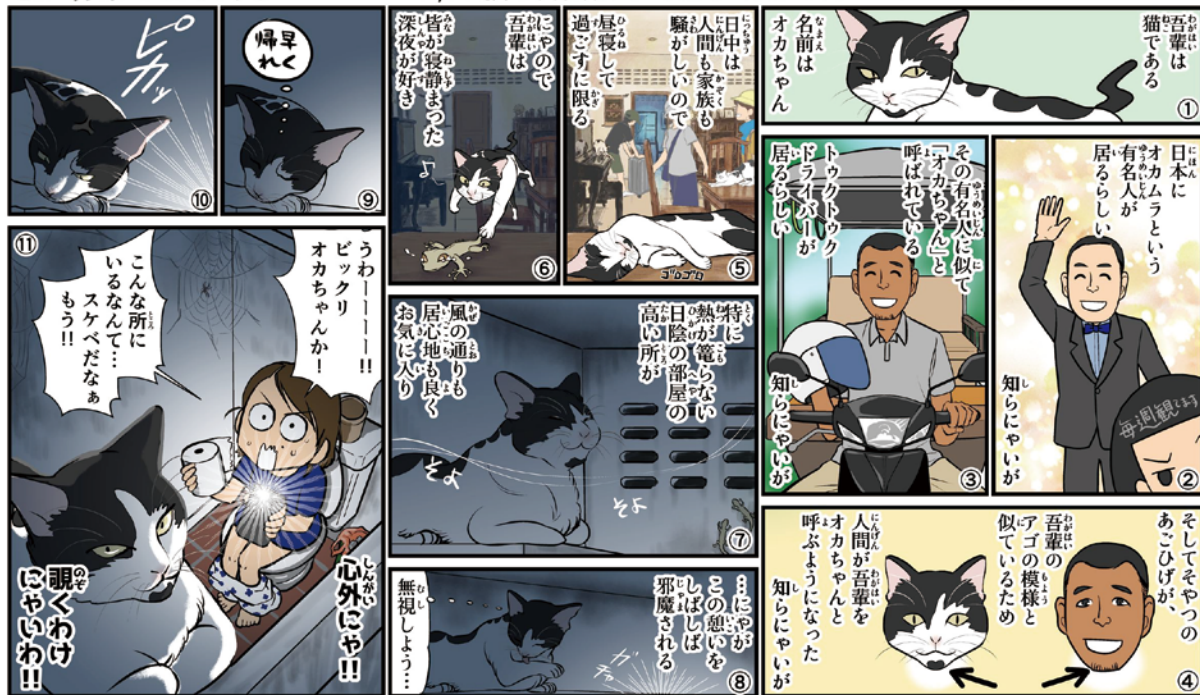


オタクが司見たカンボジア

安住だいぢ@d_azumi_food
コロナ前シムリアップに滞在
漫画家 兼 イラストレーター

12. 吾輩は猫である

2/22猫の日。暗がり初めて目が合った時はビビり散らかしました。



ART opens the door to your bright future!

アートイベント開催 (シムリアップ)

A Journey of Cambodian Art

シムリアップのヘリテージウォークにて、Yamada School of Art (YSA) による子どもたちのアートイベントを開催しました。当日はシムリアップ州副知事、日本大使館からは米澤領事にもご来場いただき、カンボジアの子どもたちが生み出す作品の質の高さに、深い関心と評価の温かい言葉を頂きました。

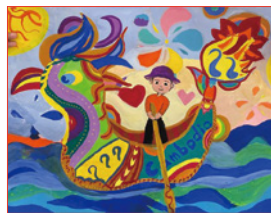
展示されたYSAの子どもたちの作品は、基礎的なデッサン力や色彩感覚、構図力をしっかりと身につけたもので、日本や世界の子どもたちの作品と比べても決して遜色のない水準にあります。これは才能の問題ではなく、正しい環境と継続的な美術教育があれば、カンボジアの子どもたちが世界に通じる表現力を持つことを明確に示しています。

近年、周辺国との緊張関係など不安定な要素が続く中で、カンボジアには外部に左右されない、内側からの確かな発展が求められています。かつてアンコール時代に花開いた文化の栄華も、人を育てる教育と精神性の積み重ねによって築かれたものでした。

シムリアップでの取り組みを一つのモデルとして、こうした美術教育の価値をブノンペンをはじめカンボジア全域へ広げていくことが、未来の人材育成と文化発展につながると確信しています。

また近年、JICAをはじめとする国際協力の分野においても、「人づくり」や「教育を通じた持続的発展」の重要性が強く意識されています。美術教育は、創造性や主体性を育む点において、これらの国際的な取り組みとも高い親和性を持っています。芸術を通じた人材育成が、カンボジアの長期的な発展に寄与することを、今後も実践を通して示していきたいと考えています。

代表 山田 隆量



ヤマダ スクール オブ アート / シムリアップ アンコール

「カンボジア人アーティストの展覧会」「子供絵画展覧会」を企画(年1回)
地方の学校で美術の授業を無償提供(年数回)。海外(特に日本の公募展)へ出品。
最近では日本カンボジア70周年記念事業として「世界に飛躍するカンボジア芸術」を
Rosewood Phnom Penh 35 階ギャラリーで4ヶ月開催。

🕒 8:00 ~ 17:00 ☎ 081-399-926
✉ angkortakakazu@gmail.com
📌 yamadaschoolofart

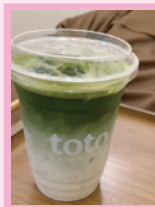
スイーツおじいの プノンペンおすすめスイーツ

小ささまざまなカピバラサンタ、カピバラ枕、猫フィギュア、餅を食べる雲フィギュア等いかにもインスタ映えしか狙っていないキャラクターに囲まれていたり、ビーズクッションのみが揃っている部屋まであったりする**CHI CHI BY TOTO**。入店した際のスイーツに対する期待値は高くなろうはずもなく。

その見通しが急に変わったのは抹茶ラテを頂いてから。鮮やかな緑色をした抹茶はしっかりとした旨味があり牛乳とのバランスの良さを感じ、この店の商品のクオリティーに対する意識に少々驚いた。ミルクチーズケーキは、良質なクリームチーズのベースを感じるレアチーズケーキにたっぷりの甘さ控えめエアリーな生クリームが、雲のロゴのイメージにぴったり。映えの代表のようなどこまでも揺らしたくなるピンクのWIGGLY KITTYはしっかり自然なミルキーさにほんのり苺の

味わいで、酸味の効いたイチゴのジャムと合わせると良好なバランス。MATCHA MOCHIIは軽やかなクリームに抹茶がほんのりと香り、中のサクサクなフレークと柔らかかですっとりした餅の食感のコントラストも面白い。

訪問した際にはそこまで客数は多くなかったが、調べたところプノンペンに7店舗もあるとのこと納得。この癒し空間とクオリティーの高いスイーツやドリンク、ぜひお試しあれ。



CHI CHI BY TOTO

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。

PR広告



「一人一鍋」という新しゃぶしゃぶ体験



進化を続けるプノンペンのダイニングシーンに日本発モダンしゃぶしゃぶ店が登場!!

「一人一鍋」スタイルのしゃぶしゃぶでは、お一人ずつ専用の鍋をご用意することで、自分のペースで、心地よい食の時間が広がります。

丁寧に仕立てた出汁、新鮮で上質なスライス肉、そして安全性に配慮した旬の野菜を厳選。

地元カンボジアの農家と連携し、品質とサステナビリティの両立にもこだわっています。

日本の食文化のエッセンスと、ローカルの価値観が調和する空間。それは単なる食事ではなく、バランス・個性・意識的な食を味わうひととき。

新しいしゃぶしゃぶスタイルをぜひお楽しみください。

Le-Ta-Su Cambodia レタス・カンボジア

📍 AEON MALL Phnom Penh 2nd Floor



腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：川上 悦男 Kawakami Etsuo
出身：茨城県
カンボジア歴：12年
魚とゴルフが好きです。最近お
店にTVを導入しました。ぜひ
ゴルフを観戦しながら美味しい
刺身を楽しんでください。

海宝丸

SUSHI KAIHOMARU

🕒 12:00-14:00 ランチ
17:30-21:00 ディナー・火休
☎ 023-901-373

📍 Sushi Kaihomaru

毎週日本から旬の新鮮なお
魚が届きます。お寿司やお
刺身はもちろん、様々な和
食をお楽しみいただけます。



刺身御膳 \$17.5 (税込)

店主：鉦農 隼人 Kuwano Hayato
出身：熊本県
年齢：36歳
カンボジア歴：11年

カンボジアで11年、気づいたら
ラーメン屋の人になってました！



町田商店

MACHIDA SHOTEN

🕒 Khalandale Mall : 10:00-24:00
(金土 深夜1:00まで)
BKK1 : 11:00-深夜2:00
☎ 081-841-639

📍 Machida Shoten Cambodia
横浜家系ラーメンをカンボジ
アで！プノンペンで2店舗運
営しております！



横浜家系マックスラーメン
Regular \$7.9\$ / Small \$6.5 (税抜)

一口飲んだら、次が欲くなるス
ープ。麺との相性もよくて、気づ
いたら完食してる。
「今日は家系だな」って日に、間
違いない一杯です。
日本人のお客様向けに味濃い
めでもご提供可能です！



旬の魚のお刺身と人気のお刺身
を存分にお楽しみいただける御膳
です。お一人様でもたっぷりお刺
身をご堪能いただけます。ご飯、
みそ汁、茶わん蒸しがセットです。
ランチだけでなく、ディナータイム
でもご注文いただけます。

小腹が空いたら 南国鯛サンド

Coffee Time ☕

平日10:00~16:00

コーヒー始めました

COFFEE
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

● 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

JICA カンボジアリレー

Vol.16

JICAカンボジアでOJT中：新入職員の紹介

チョムリアップスオ! 今回の「JICAカンボジアリレー」は、2025年度に入構したOJT (On-the-Job Training) 中の職員をご紹介します。JICAカンボジア事務所で3か月間勤務中の岡本と松下です。OJTではプロジェクト現場に赴き、カンボジアの方々やプロジェクト関係者の皆様と対話する中で、一緒に考え・課題を解決する視点を養います。

一岡本一

JICAに入構して以降、本部の「都市・地域開発グループ」で、途上国のまちづくり計画に携わってきました。本部でのプロジェクト形成や管理も重要ですが、それらが実際の現場で形になったとき、人々の暮らしにどのような変化をもたらすのかを知ることは、より良い国際協力を実施するうえで不可欠です。

カンボジアでは、都市開発はもちろん、インフラ整備から教育、平和構築まで、日本による幅広い協力が行われています。私は事務所内での業務に加え、現場や会議の場に足を運び、多様な人々と関わりながら開発が現地に与える影響を肌で感じています。

現在取り組んでいるJICAカンボジア事務所のPR動画制作では、「カンボジアと日本の協力の先にどんな未来があるのか?」という問いを胸に、現地の方々との対話を重ねています。



つばさ橋の点検



SDGsイベントのブース運営の様子

そこで気づいたのは、日本の協力がカンボジアの社会・経済の発展を支援しているだけでなく、両国の絆を深めることにも繋がっているのではということです。この現場での経験を、今後のプロジェクト形成や方針決定に反映させ、質の高い国際協力に貢献していきたいと考えています。

一松下一

先生や学校だけでなく多様な人が一緒になって教育を創る・人を育てる制度作りに貢献したいと思いJICAに入構しました。JICA本部では長期研修事業を担当しています。

長期研修事業とは、日本と途上国をつなぐ次世代の親日派・知日派リーダーとなりうる各国政府機関の人材を主に受け入れ、日本の大学で修士・博士課程の学位取得を支援する事業です。カンボジアでも長期研修を始め日本で留学された方々が帰国後に各所で活躍されています。

OJT中は、長期研修修了生のデータ整理やインタビューを通じ、日本での経験がいかに帰国後のキャリアやカンボジアと日本両国の課題解決に影響しているか調査しています。調査結果を踏まえ、長期研修事業に参加されたカンボジア行政官がさらに活躍でき、カンボジア行政官を受け入れていただいている日本の大学や自治体、企業の皆様にも意義のある機会に出来るよう本部で取り組みたいと考えています。

**JICAカンボジア事務所 海外OJT
岡本・松下**



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\$



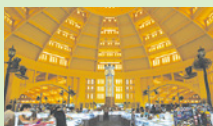
独立記念塔

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。

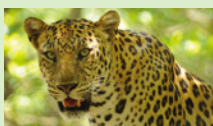
料 大人 5\$



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、ディナークルーズも楽しめる。



カジノ (ナーガ・ホテル)

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



ゴルフ

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



耳掃除

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



バタンバン

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



* 距離と時間などは全てプノンペン発

カンポット&ケップ

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



クラチェ

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



モンドルキリ&ラタナキリ

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







カンボジアで、富士山を味わう

日本の銭湯と言えば、みなさん何を思い浮かべますか。「富士山の絵」と答える方も多いのではないのでしょうか。今年11月、国際交流基金では、富士山の銭湯絵を描き続けて60年、日本に2名しかいない銭湯絵師の一人、中島盛夫さんをカンボジアのバタンバンにお招きしました。

中島さんにはバタンバンで行われていたアートフェスティバルにご参加いただき、世界各地のアーティストと交流していただきながら、河口湖から見える春の富士山を描いていただきました。海外でのご制作は、イギリス(ロンドン)、ニュージーランド(クライストチャーチ)に続いて、カンボジアが3か国目となります。バタンバンにお住まいの方、今後バタンバンを訪れる方がいらっしゃいましたら、この富士山絵で日本を感じてみてはいかがでしょうか。この富士山の見える場所や制作過程の様子につきましては、QRコードからご確認ください。是非ご覧ください。

松尾 優一



撮影:明 博史



◀ 制作過程の様子・地図リンク



JAPAN FOUNDATION
国際交流基金

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

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



ブータン国営企業の生産性向上に向けた カイゼン研修を実施

カンボジア日本人材開発センター(CJCC)では、JICAのブータンの国営企業改革及び生産性向上に向けたカイゼン導入可能性に係る調査の一環として2025年12月15日から19日までの5日間、ブータンの政府関係者、国営企業、教育機関関係者あわせて9名を迎え、ブータン国営企業の生産性向上を目的としたカイゼン研修「Management KAIZEN: Principles and Practices」を実施しました。

今回2回目となる本研修では、日本の経営哲学として国際的に高く評価されている「カイゼン」について、講義やワークショップを通じて基本原則を学ぶとともに、実際にカイゼンを導入しているカンボジア企業2社を訪問しました。理論だけでなく現場の工夫や改善の積み重ねに触れることで、カイゼンが日々の業務にどのように根付いているのかを理解する機会に触れ、最終日には、各参加者が自国での導入を見据えたアクションプランを発表し、学びを自らの組織にどう落とし込むかを理解を一層深めました。



企業訪問先での記念撮影の様子



カイゼンの基本を学ぶ参加者の様子

研修期間中、参加者は活発な意見交換やグループワークを通じて、ブータン国内で改善を担う人材を育て、カイゼンを継続的に根付かせていきたいという思いを共有しました。第三国であるカンボジアにおいて、日本の経営手法がどのように現地化され、企業活動に活かされているのかを体感できたことは、大きな刺激となったようです。

CJCCでは、企業・団体様のニーズに応じたビジネスカスタマイズコースを提供しています。内容や期間、実施方法はご要望に応じて柔軟に設計し、CJCC職員やカンボジア人・日本人専門家が講師を務めます。

提供例としては、管理職向け基礎スキル、日本式マネジメントによる生産性向上、カイゼンのマインドセット、リーンマネジメント、販売スキルやビジネスコミュニケーションの基礎などがあります。オンライン・対面いずれにも対応可能です。ご関心のある方は、ぜひお気軽にCJCCまでご相談ください。

今後もCJCCは、カイゼンをはじめとする日本の経営手法を通じて、カンボジアのみならずアジア各国の企業・組織の成長を支援していきます。

▼ 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。

✉ 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://cjbj.asia/en/what-is-cjbi>

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



プノンペン 日本人学校だより

「この学校で良かった」のために

雨期の終わりの洪水にひやひやしましたが、お陰様で10月29日、本校創立10周年記念式典を開催することができました。特命全権大使 植野篤志閣下をはじめ、多くの来賓の皆様にお集まりいただき、誠にありがとうございました。また、10周年事業に対しましては、多くの企業の皆様からご支援をいただき、改めて日本人学校の存在意義、関係者の思いや期待を認識する機会となりました。

様々な事情によりこの地で暮らす子供たちが、安心して学び、友達と楽しい時間を過ごす環境を可能な限り整えていくことは、私たち大人の義務です。日本人学校、補習授業校、インター校、現地校と学びの場の選択は様々ですが、子供の特性や発達段階に応じて多くの選択肢が存在



し、可能性が広がっていることがとても大切です。そして、日本人学校を選んでいただいた子供と保護者には、「この学校で本当に良かった」と思っていただけの内容を創り上げていくことが、私たち教員の使命だと思っています。

10周年事業には1年以上の時間をかけました。子供たちが主体的にかかわり、子供たちと共に創り上げることを意識して進めてきました。大人たちや先輩たちの思いを感じて、感謝の念と、その中に自分が存在していることに誇りを持ってほしかったからです。記念式当日、子供たちがとてもいい笑顔を見せてくれたことが何よりもうれしかったです。

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



プノンペン補習授業校の二学期には、大きな行事が二つあります。一つ目は盆踊り、二つ目は社会科見学です。

今年度は初めて、補習校主催という形で「補習校こども盆踊り」を開催しました。お天気に恵まれすぎて暑さの厳しい一日でしたが、幼稚部の元気いっぱいのダンス、小中学部の格好良いよさこいソーラン、芽魂太鼓さんの迫力ある演奏、和太鼓体験や全員参加の盆踊り、そして美味しく・楽しい出店の数々により、私たちの想像をはるかに超える、温かく充実した時間になりました。「楽しかった」「懐かしい地元のお祭りみたいだった」などの感想も多数頂きました。

この行事を大盛況に終えられたのは、保護者の皆さまや先生方、そして多くの関係者の力強い協力のおかげです。心より感謝申し上げます。このような素晴らしい方々に囲まれ、子どもたちが日本文化や人とのつながりに触れながら成長できる環境のありがたさを、改めて強く感じました。



プノンペン補習 授業校だより

みんなで育てる、プノンペン補習校

社会科見学では、小中学部がカンボジア地雷対策センター(CMAC)を訪問し、国際協力の現場で働く方々のお話を聞き平和について考えました。幼稚部はBagel&Bakery PANYAさんにお邪魔しました。小さな手で冷たいパン生地を捏ね、器具でメロンパンの模様をつけるなど、貴重な体験を通じて美味しいパンが出来上がりました。

三学期には運動会を行います。これからも、大人も子どもと一緒に心に残る経験を重ねていけたらと思います。



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(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

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

郵便

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

カンボジア医療機関

プノンペン

Phnom Penh

ケン・クリニック

Map ②C-4

Ken Clinic

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

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

Web www.kenclinic-cambodia.com/

サン・インターナショナル・クリニック

Map ②C-2

Sun International Clinic

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

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

Web www.siclinic.com/jp

サンライズ・ジャパン・ホスピタル

Map ①D-2

Sunrise Japan Hospital Phnom Penh

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

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

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

ラッフルズ・メディカル・カンボジア

Map ②B-1

Raffles Medical Cambodia

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

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

Web www.afflesmedicalgroup.com

ロイヤルプノンペン病院

Map -

Royal Phnom Penh Hospital

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

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

Web www.royalphnompenhospital.com

シェムリアップ

Siem Reap

アンコール共生病院

Map -

Angkor JAPAN Friendship International Hospital

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

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

Web http://ajfih.org/

ロイヤルアンコール国際病院

Map -

Royal Angkor International Hospital

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

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

Web www.royalangkorhospital.com

シハヌークビル

Preah 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

📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 No.173, 175 Preah Sisowath Quay

町田商店 Machida Shoten

📍 9②B-3

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

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 📍 No.283, St.63

牛角 Gyu-Kaku

📍 9②C-4

言わずと知れたあの味がブノンペンで味わえる焼肉屋。

☎ 076-222-2925 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 No.54, St.288, BKK1

さんはいず 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 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 📍 No.37B, St.306, Village 7, BKK1

レストラン・カンボジア Le-Ta-Su Cambodia

📍 9②D-3

「一人一鍋」スタイルの日本式しゃぶしゃぶ。自分のペースで食べたい人におすすめ!

☎ --- 📍 AEON Mall Phnom Penh 2F

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 📍 No.132, Sotheaors Blvd (Aeon Mall)

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

📍 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スとんかつが自慢

☎ 016-833-110 📍 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ポンカレー。

☎ 023-230-599 📍 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ブノンペンに進出。

☎ 099-358-520 📍 29 Samdech Mongkol Iem 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 📍 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 📍 74 Oknha Ket St.(174)

リスト広告掲載
始めました。

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

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

食べる Asian Restaurant	アジア料理
シッケ Sikgaek Korean Restaurant	📍 ②B-3
夜は高級韓国料理店、ランチはリーズナブルに楽しめる。	
☎ 011-238-933 📍 House 231, St.352 & 63, BKK1	
大長今韓国焼肉 BKK1 BKK I Dae Jang Geum Restaurant	📍 ②B-2
本格的な韓国焼肉が楽しめる韓国料理店。	
☎ 012-576-147 📍 St.63, No.176, BKK1	
ラ・マリーナ 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	
ルボワン 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

事前のご連絡を頂きますと、
お待たせせずにご案内できます。



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のある隠れ家バー、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	📍 1C-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	📍 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.25Z, 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 ONNDAYS	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	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.	📍 2D-4
イオンモールミンチェイ AEON MALL Mean Chey	ASEAN のイオンモールの中でも最大規模となる店舗。 ☎ Hun Sen Blvd., Khan Mean Chey	📍 -
オリンピックモール Olimpia Mall	オリンピックスタジアム横にあるショッピングモール。 ☎ 023-921-969 ㊦ St.217 corner St.182	📍 1B-4
セブンイレブン Seven Eleven	日本でもおなじみのコンビニエンスストア。品揃えはタイの店舗に近い。 ☎ 227 Preah Norodom Blvd.(41), BKK1	📍 2C-3
ナチュラルガーデン Natural Garden	主にオーガニック食品を取り扱うスーパー。 ☎ 023-555-2028 ㊦ St.598	📍 1A-2
マックスバリュ Max Valu	イオン系列のスーパーマーケット、小さいながら品揃え豊富。 ☎ 023-988-580 ㊦ St.57 corner St.282, BKK1	📍 2B-2
ラッキースーパーマーケット Lucky Super Market	生鮮食品から輸入食品や生活雑貨まで揃う便利なスーパー。 ☎ 081-222-028 ㊦ No.154, Preah Sihanouk Blvd.	📍 2A-2

シェムリアップ発・人気アンコール遺跡ツアー

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 ㊟D-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 ㊟A-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 ㊟B-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 ㊟C-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		
ニョニユム・ショップ Nyonyum Shop ㊟D-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 ㊟D-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、ニョニユム、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 ㊟C-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 ㊟C-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 ㊟B-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 ㊟C-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 ㊟C-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 ㊟C-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 ㊟B-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 ㊟B-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 ㊟B-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 ㊟B-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 ㊟C-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 ㊟D-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 ㊟C-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 Ksatreyani 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にリーズナブル。 ☎ 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 ㊟D-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ポリン場。 ☎ 010-288-223 ☎ National Rd. No2	
ブルー・オー Blu O ㊟D-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 ㊟C-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、スーパーリアホテル
アーモンド・ホテル・ソーティアロス Almond Hotel Sothearos ㊟D-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 ㊟A-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 ㊟C-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 ㊟D-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 ㊟C-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(Coner of St.15)	
フノンベン Phnom Penh Hotel ㊟C-2 市内北にある大型スーパーリアホテル。 ☎ 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 ㊟B-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 ㊟C-2 ウットブン隣のホテル、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 ㊟D-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	📞 010-733-000	📍 ①D-4
設備からサービスまで日本品質の快適ホテル。	📞 No.192, Sisowath Quay	
ガーデンシティ Garden City Hotel	📞 023-900-561	📍 —
郊外にある高級ホテル。ゴルフ場や会議施設も充実	📞 St.Ly Yong Phat	
カンボジアーナ Hotel Cambodian	📞 023-426-288	📍 ①D-4
川沿いに建つ歴史あるデラックスホテル。	📞 No.313, Sisowath Quay	
ケーブイエル Hotel KVL	📞 023-936-333	📍 ①D-3
立地が良くモダンで快適。ルーフトップバーではトンレサップ川の夕日が眺められる。	📞 379 Preah Sisowath Quay	
コートヤード・バイ・マリオット・ブノンベン Courtyard by Marriott Phnom Penh	📞 023-238-888	📍 ①C-4
マリオットが手掛ける、中価格帯のビジネスホテル。	📞 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	📞 023-866-668	📍 ①D-6
ブノンベン中心部南に位置するホテル。	📞 Waterfront, Norodom Blvd. Tonle Bassac	
ソカ・ブノンベン Sokha Phnom Penh Hotel & Residence	📞 023-685-8888	📍 ①D-3
川に挟まれた半島に建つ大型ホテル、レジャーに人気。	📞 St.Keo Chenda	
ナーガ・ワールド NagaWorld Integrated Resort	📞 023-228-822	📍 ①D-4
ブノンベン唯一のカジノを有するホテル、娯楽も充実。	📞 Hun Sen Park	
フェアフィールド・バイ・マリオット Fairfield by Marriott Phnom Penh	📞 023-626-8888	📍 ①B-3
インターナショナルホテルチェーン。シンブルな作りだがクオリティは高い。	📞 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・ブノンベン Sofitel Phnom Penh Phokeethra	📞 023-999-200	📍 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。	📞 No.26, Samdach Sothearos Blvd.	
ラッフルズ・ル・ロイヤル Raffles Hotel Le Royal	📞 023-981-888	📍 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。	📞 St.92	
ローズウッド・ブノンベン Rosewood Phnom Penh	📞 023-936-888	📍 ①C-3
ブノンベ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。	📞 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	📞 023-972-089	📍 ②C-1
カジュアルな雰囲気と便利な立地で観光にも良い、屋上プールバーが人気。	📞 Preah Ang Phanavong St.(240)	
アニク・パレス・ホテル Anik Palace Hotel	📞 023-955-544	📍 ②B-2
ロマンティックな内装のブティックホテル、便利な立地でコスパよし。	📞 House No.14, St.278	
イロハ・ガーデン iRoha Garden	📞 023-966-330	📍 ①C-5
コロニアルスタイルがお洒落な日系ホテル。	📞 No.8, St.73	
チアーズ Social Apartment & Hotel Cheers	📞 023-999-338	📍 ②C-3
日本人経営のシックなデザインのブティックホテル。	📞 No.14, St.310, BKK1	
バイトン・ホテル&リゾート Baitong Hotel & Resort	📞 023-223-838	📍 ②B-2
中央吹き抜けの流線型のデザインが特徴、緑溢れるプールは必見。	📞 No.10, St.282, BKK1	
パヴィリオン・ホテル Pavilion Hotel	📞 023-222-280	📍 ①C-4
1920年代の歴史的建物をリノベーションしたホテル。	📞 227, St.19	
プランテーション Plantation Urban Resort & Spa	📞 023-215-151	📍 ①C-3
王宮近くのブティックホテル、アーティスティックな空間。	📞 No.28, St.184	

泊まる	Condominium	コンドミニアム&アパートメント
ザ・ビュー・サービス・レジデンス The View Serviced Residence	📞 096-602-501	📍 ②B-4
BKK1にある高層レジデンス。屋上プールや和風設備を備え日本人に人気。	📞 Saint 370, Chamkarmon (BKK1)	
レジデンス L BKK3 Residence L BKK3	📞 077-539-205	📍 ①C-5
プールやジムも完備するリーズナブルなコンド。他のエリアにも多くある。	📞 St.396& St. 163 BKK3	

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

暮らす	School & Kids	学校 & キッズ
ブノンベン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh	📞 092-882-140	📍 —
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。	📞 No.205B, St. Lum, Group 5	
ブノンベン補習授業校 Japanese Supplementary School of Phnom Penh	📞 095-962-235	📍 —
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。	📞 No. 205B, St. Lum, Group 5	
ブノンベングッハウス公民館活動 Phnom Penh Big House	📞 FBで検索	📍 —
「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。		
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	📞 011-222-162	📍 ②A-2
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。	📞 160 Preah Sihanouk Blvd.	

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

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.	📞 088-788-6610	📍 ②C-3
三井住友海上が25%直接出資している損害保険会社。日本人スタッフ常駐。	📞 No. 181, Preah Norodom Blvd.	
エーアイエー生命 AIA (Cambodia) Life Insurance Plc	📞 086-999-242	📍 ①D-5
アジア・パシフィック地域で最大規模の保険グループ。	📞 GIA Tower 31st FL., St.Phum 14	
第一生命 Dai-ichi Life Insurance	📞 023-955-333	📍 ①C-3
日本の第一生命ホールディングスのカンボジア子会社。	📞 No.66, Preah Monivong Blvd. (93)	
フォルテ Forte Insurance (Cambodia)	📞 023-885-077	📍 ①C-3
カンボジア最大手の保険会社。	📞 No. 66, Vattanac Capital Lvl. 18, Preah Monivong Blvd.	
ABA 銀行 ABA Bank	📞 070-630-801/015-630-524	📍 ②A-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。	📞 148 Preah Sihanouk Blvd.(274)	
アクレダ銀行 ACLEDA Bank Plc. Headquarters	📞 023-994-444	📍 ①C-2
公共料金の支払いもアプリで可能。	📞 61 Preah Monivong Blvd. (93)	
カナディア銀行 CANADIA BANK PLC.	📞 023-868-222	📍 ①C-3
34年の実績と信頼。バ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。	📞 Sorya shopping center, St 63, Daun Penh	
ハッタバンク Hattha Bank	📞 1800-212-222	📍 ①C-6
MUFG・アユタヤ銀行傘下のカンボジア日系商業銀行。	📞 Samdech Hun Sen Blvd, Khan Mean Chey	
Jトラストロイヤル銀行 J Trust Royal Bank Plc.	📞 023-999-000	📍 ①C-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。	📞 Royal Railway Bldg., 10 Russian Federation Blvd (110)	
KB プラサック銀行 KB PRASAC BANK	📞 023-999-911	📍 ①B-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。	📞 No. 212, St. 271, Tuol Tumpung 2	
PPCBank ジャパンデスク PPCBank Ou Ruessei Branch	📞 061-444-608	📍 ②A-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。	📞 61-444-608	📍 ②A-1
サタパナ銀行 SATHAPANA Bank Plc.	📞 012-355-305	📍 ①C-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。	📞 Sathapana Tower, 63, Preah Norodom Blvd.	
SBI リーボー銀行 SBI Ly Hour Bank	📞 023-980-888/093-671-111	📍 ①B-3
日本のSBI子会社。カンボジア両替大手リーホーとの合併商業銀行。	📞 Bldg. 219, St. 128 & 169	
ウリ銀行 Woori BANK (CAMBODIA) PLC	📞 023-96-3333/ 081-331-333	📍 ①C-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。	📞 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	📞 010-267-377	📍 ①B-4
カンボジアで10年以上の実績の日系会計、税務会社。	📞 City Tower, Unit M4, Mezzanine Floor, No.321 Toul Kork	

暮らし 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

暮らし 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

チアム・ロジスティクス CHEAM LOGISTIC ㊦ ---
国際物流サービス。日本・カンボジア間輸送が強い。信頼と実績あり!!
☎ 023-985-045 ㊦ No.06, St.181, Sangkat Tumnob Tuek

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 ㊦D-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 ㊦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。
☎ 069-802-133 ㊦ 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 シェムリッパ

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。
☎ 096-514-6900 (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) ㊦ ---

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) ㊦ 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.16 カンボジア赴任のご挨拶とカンボジアでの気づき

クローママガジン読者のみなさんはじめまして！2025年10月よりサンライズジャパンホスピタルに赴任しました、産婦人科医の森田と申します。これまでこのコラムを担当していた小児科医の岩井に代わり、みなさんにちょっとためになる？面白い？お話をお届けできればと思います。

私は2012年に富山大学を卒業し、富山や東京の病院で産婦人科医として勤務しながら、国際人道支援団体に参加してアジアやアフリカの他の国でも医療活動をしてきました。プノンペンに来て最初に驚いたことは、思った以上に都会であること、おしゃれできれいなお店が多いこと、そして日本のものがほぼ何でも手に入ることです。これまで活動してきた国では自分で持ち込まない限り日本食が手に入らなかったのが、生活が楽な反面、少し物足りなさを感じたりもします。

仕事に関して言えば、女性医師の割合が多いこと、そして、女性の管理職が多いことも驚いたことの一つです。先日カンボジア産婦人科学会のシンポジウムに参加する機会がありました。日本では学会の理事をしている女性はごく一部しかいませんが、カンボジアでは日本よりもずっと多くの女性が活躍してい

ました。女性の社会進出に加え、教育費が高いこともあってか、合計特殊出生率（一人の女性が生涯出産する子供の数）は年々低下し、2024年は2.17人※で世界88位でした。出生率が2.07人を切ると人口減少に向かうと言われていいますので、経済発展がめまぐるしいカンボジアも例外なく、他のアジアの国々のように人口減少へ向かっていくのでしょうか。

女性優位と言えば、カンボジアでは結婚すると男性が女性の家に入るそうですね！そのため女の子が生まれると喜ばれると聞きました（娘と将来結婚する男性が家族を支える存在になるため）。日本も他の国でも男性の家に女性が入ることが一般的で、息子の数が多いほどよいという国もあるので、これは大きな驚きとともに嬉しい発見でした。

経済・医療が発展してきているとはいえ、妊娠・出産に関する母体の死亡率や新生児・乳児の死亡率が依然として高いのがカンボジアの現状です。より多くの人が安心して医療を受けられるように、少しでも貢献できればと考えています。

※ アメリカ合衆国中央情報局（CIA）「The World Factbook」のデータ



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

J.H.D. 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

24時間対応
日本人相談窓口

ご受診希望の
病院受診手配

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

ROYAL PHNOM PENH HOSPITAL

intercare HOSPITAL 日本人医師も在籍！

プノンペン 日本人直通窓口

☎ 070 880 277

✉ infopicam@prestigein.com



シェムリアップ窓口

ロイヤルアンコール病院内に
日本人通訳 常駐

☎ 070 880 112

📞 jhd-rah2020

クメール語ミニレッスン

通じると楽しい！ 便利なクメール語フレーズ



まだまだクメール語は得意じゃないけど自分のクメール語が通じるか挑戦してみたいという人もいます。今回は実際にカンボジア人と会話する際に知っておくと便利な表現を紹介します。

មានន័យថា អ្វី (ミエン ネイ ター マッチ?) 「どういう意味？」

よく意味が分からなかったときはこの表現を使ってみましょう。

ឧទាហរណ៍ (ウッティアホー) 「例えば」

何か具体例を出す際には使えますし、語尾を上げて疑問っぽく発音すれば「例えば？」と聞くこともできます。

សូមិយាយ ម្តង ទៀត (ソム ニジェムドーンティエット) 「もう一度言ってください」

クメール語が聞き取れなかったらこの表現を使ってみてください。

យល់ ហើយ (ヨル ハウイ) 「分かりました」

語尾を上げて疑問っぽく発音すれば「分かった？」と聞くこともできます。

សូម ចាំ បន្តិច (ソーム チャム ボンティ) 「少し待ってください」

これを伝えられるだけでも会話は楽になります。トゥクトゥクやフードデリバリーなどでドライバーから電話がかかってきた際にも使えます。

会話ができるようになるためにはまずは勇気を出して話してみることが大事です。ぜひ一緒に勉強をしていきましょう。



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！



共に未来を創る： 日本とカンボジアの持続的パートナーシップ

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（JCA）は、日本とカンボジア両国の友好と発展に寄与することを目的に、民間の立場から産業・教育・文化の交流を推進してきました。2025年11月12日には、シハモニ国王陛下に拝謁の機会を賜り、長年にわたり積み重ねてきた両国交流の活動が高く評価されたことは、協会にとって大きな励みとなっています。

協会が取り組む事業は多岐にわたり、農業分野ではジャックフルーツやティラピアを活用した循環型アグリビジネス、産業分野では自動車整備士学校やIT教育、人材育成、さらには看護教育や美容技術の普及支援など、いずれもカンボジアの若者の未来に直結する取り組みを中心に据えています。

また、日本の中小企業が安心してカンボジアへ進出できるよう、情報提供や視察団の派遣、両国政府機関との連携強化にも力を入れています。特に2025年の第5回ビジネス投資視察団では、初参加企業を含む30社以上が参加し、官民双方との協議を通じて、多くの新たな連携の可能性が生まれました。

私たちは、誠実さと透明性を重視し、両国の架け橋として、一つひとつの活動を丁寧に積み上げることを大切にしています。今後も、カンボジア王国の発展を願い、日本企業の挑戦を全力で支えながら、地域社会に貢献する活動を続けてまいります。



王宮府の公式サイト



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

カンボジアのごはん



こんにちは。カンボジアノゴハンです。今回は、“もやし”のお話。

2000年のシェムリアップの朝の光景で衝撃的だったのは街の中心を流れるシェムリアップ川で大きな竹カゴに入ったもやしを洗うカンボジア人の姿。当時、クイティウ屋で出てくるもやし、下茹でしてある店はいい所。という意味に納得した出来事でした。

カンボジア家庭でもやしの作り方はカンボジアの素焼きの焼き物を利用します。洗った緑豆を素焼きのツボに入れ水を含ませた後、布で口を塞ぎ、それを逆さにして放置です。そうすると、2日ほどでもやしが発芽します。好みの長さになったら水で洗い、種の殻を除き完成です。

次のもやしを育てる時は、一度、素焼きのツボをしっかりと焼いて殺菌をします。理由は、もやしはカビやすいからです。

カンボジアのもやしは、日本のように次亜塩素酸での洗浄や、ビタミンCの添加がないため豆の味が強く、シャキシャキで美味しいです。



もやしの栄養ですが、スプラウト（発芽野菜）なので実は生命力の高い食材になります。また、二日酔いにもいいと言われています。年末は何かと飲み会も多い時期、もやしの作り置きレシピを紹介しましょう。

超簡単!もやしの作り置き

- もやし 100g
 - カンボジアのナンプラー：大さじ1〜2（目安）
 - オプション：ごま油・お酢
- もやしをさっとお湯に通し、お湯を切る。それにナンプラー大さじ1を加え混ぜ合わせて出来上がり。時間を置いた方が味が馴染む。
- 注：ナンプラーはブランドで味が異なるため、大さじ1から加え、味をみながら調整する。



カンボジア料理教室 カンボジアノゴハン

前原とよみ

- カンボジアが大好きな人
- 看護師
- カンボジア料理家

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

Instagram: cambodianogohan
Facebook: cambodianogohan

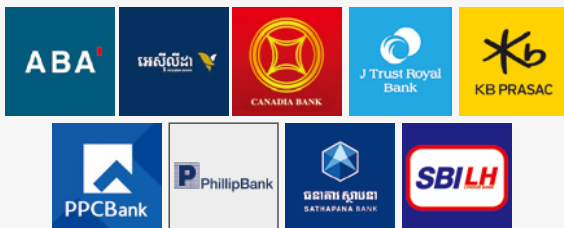


銀行口座開設ツアー

- ▶ 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

Email: cambodia@sketch-travel.com

Phone: 099-890960

Facebook: 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



広告撮影
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

万仏祭（ミアックボチア）

お釈迦様のもとに1250人もの弟子がたまたま集まったという奇跡を記念したお祭り、僧やお釈迦様に食べ物などを奉納する。

また、同日、お釈迦様が自分の入滅（死）を予言したのもこの日である。

ちなみに通常人々は白い服を着て寺院に行くが、その理由は悪を寄せつけないという教えからである。他国の場合この日は飲酒が禁止であったりするが、カンボジアはあまり厳しくはない。



祝日情報

1月	1日	インターナショナルニューイヤー
	7日	ポルポト政権からの解放記念日
2月	3日	万仏祭（ミアックボチア）

カンボジアビジネスの 広告・PRなら

ភាសាខ្មែរ
Krǒma
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

▶ バンコク国際空港でのトランジットトラブル増加

カンボジアに訪問前後に、バンコク国際空港でのトランジット時にバンコク入国する際のトラブルが増加しているとカンボジア政府が発表した。特に多いのがカンボジア在住外国人となり、空港では別室にてビザや渡航の目的などを調べられ、入国が認められず空港内での長期待機を求められるというケースがある。(2025/12/18)

▶ プノンペン―ダラサコール航空線就航

エアカンボジアは2025年12月14日よりプノンペンとコックコン州ダラサコール空港間のフライトを就航する。スケジュールは金曜、日曜の週2回となり、プノンペン発14:35、ダラサコール空港着15:25、ダラサコール空港発16:00、プノンペン着16:55、フライト時間は約1時間となる。(2025/12/15)

▶ タイとの国境紛争によりプレアヴィヒア寺院が損傷

カンボジア、タイ国境間の紛争により国境エリアにある遺跡が戦禍に巻き込まれている。12月8日にはオダーミンエンチェイ州のタクラバイ寺院が、12月11日にはタモアン寺院が砲撃により破壊され、12月11日にはカンボジア第二の世界遺産であるプレアヴィヒア寺院が砲撃された。これらの遺跡を含め、タイと国境を有するすべての州、国境30kmのエリアに関しては避難命令が出ており、訪問が禁止されている。(2025/12/12)

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

Krǒma Tours

クロマーツアーズ

012-890960 / 099-890960

cambodia@sketch-travel.com



krormatourspp



099-890960

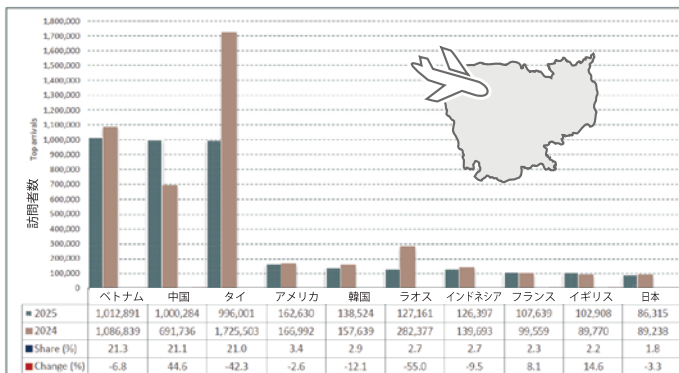


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2025年度1月～10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	3,711,335	1,495,540	1,909,287	2,324,136	48.9	27.7	-37.4	21.7
Phnom Penh Int'l Airport (PNH)	1,725,915	1,113,423	1,424,475	1,752,963	36.9	27.9	-1.6	23.1
Siem Reap Angkor Int'l Airport (SAI)	1,382,865	389,206	465,190	518,743	10.9	26.0	-82.5	11.5
Sihanouk Int'l Airport (KOS)	602,755	12,911	19,613	52,400	1.1	51.9	-91.3	167.2
Land and Waterways	1,584,753	2,911,672	3,465,451	2,425,939	51.1	19.0	53.1	-30.0
Land	1,473,731	2,866,231	3,402,634	2,361,337	49.7	18.7	60.2	-30.6
Waterways	111,022	45,441	62,817	64,602	1.4	38.2	-41.8	2.8
Total	5,296,088	4,407,212	5,374,738	4,750,075	100.0	22.0	-10.3	-11.6

トップ10 外国人訪問者数



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2025年度1月～10月にカンボジアを訪れた外国人渡航者数は合計475万人、2024年度と比較すると11.6%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529万人、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51.1%、プノンペン空港が36.4%、シェムリアップ空港は10.9%となっています。タイとの国境紛争の影響で陸路入国が不可となり、国民感情からタイ人旅行者も激減しているおり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/ 1issue	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

2026年1月発行

発行：Krorma Tours Co., Ltd.

制作：クロマーマガジン編集部

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



発行人：西村清志郎

制作：桑原沙織

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

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

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

雑誌コンセプト

この雑誌は、この街、この国に住む人たちが、それぞれのビジネス、日常生活で得た経験、知識を、新しくこの街、この国に訪れる人たちに伝えることで、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
タジローム
クメール料理
アンコールワット/夕日

定番!アンコール1日コース

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

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
タジローム、ベンメリア

1日メカ盛り!アンコールとベンメリア

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\$

運転手付き車レンタル

【遠距離追加】 朝日/トシレサップ湖/バンテイアイレイ +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

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\$
70\$
70\$

王宮
シルバーパゴダ
ワットプノン
国立博物館

人気!市内半日観光ツアー

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

人気

70\$
85\$
80\$

家族旅行にもピッタリ
ワタクワの動物ショー
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

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!サンボレキック

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

18\$
95\$

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】

	車S	車V	車24B	G
プノンペン市内 半日	55\$ / 65\$ / 70\$ / 70\$	80\$ / 90\$ / 100\$ / 115\$	60\$ / 65\$ / 80\$ / 55\$	
空港送迎				
シェムリアップ 片道	115\$ / 130\$ / 280\$ / 100\$	250\$ / 330\$ / 380\$ / 60\$	350\$ / 390\$ / 450\$ / 80\$	
バタンバン 日帰り	250\$ / 330\$ / 380\$ / 130\$	350\$ / 390\$ / 450\$ / 290\$	250\$ / 330\$ / 360\$ / 200\$	
ブレアヴィヒア 日帰り	250\$ / 330\$ / 360\$ / 200\$	350\$ / 390\$ / 430\$ / 400\$	180\$ / 190\$ / 220\$ / 120\$	
ケップ/カンボット 日帰り	240\$ / 260\$ / 290\$ / 290\$	200\$ / 250\$ / 320\$ / 130\$	290\$ / 320\$ / 380\$ / 290\$	
シハヌークビル 日帰り	200\$ / 250\$ / 320\$ / 130\$			
1泊2日	290\$ / 320\$ / 380\$ / 290\$			

運転手付き車レンタル

運転手付きバス手配

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



日本語で簡単予約!!

[+855]099-890960 / 081-890960



krormatourssp



099-890960

ビジネス視察、取材、コーディネートなど実績多数!!

観光省認可 248/10

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

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

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

