

វិទ្យាសាស្ត្រ ក្រុម

Kroma

クロマーマガジン ライフ&ビズ

MAGAZINE Life & Biz

TAKE FREE

Vol. 18

2026 MAY - JUN

Phnom Penh

リーズナブルに都市巡り!
長距離バン会社一覧リスト



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. 18

2026 MAY - JUN



CONTENTS



【今日の一枚】 路上ローカルガソスタ

在住者にとっては当たり前の光景ですが、初心に戻って昔ながらのローカルガソリンスタンドをご紹介します。一本500ミリリットル～2リットルで一般的なガソリンスタンドと比べて少し割安価格で路上販売中。地方での移動時に何度助けられたことか。最近めっきり減ってきましたが、まだまだ現役です。

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	リーズナブルに都市巡り!長距離バン会社一覧リスト
06	銀行展望
	カンボジア経済ナビ
07	LIFE OF CAMBODIA
08	カンボジアの会計、税務のお話
09	FOCUS-カンボジアサッカーよもやま話- カンボジア・ペット事情
10	おかつぱ日記
11	オタクが覗いたカンボジア
	A Journey of Cambodian Art
12	カンボジアノゴハン
	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!テンオックニア!
31	カンボジア保険のお話
	クロマー観光ニュース
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

TUI BLUE

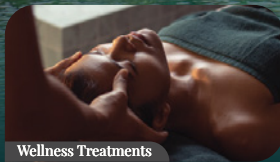
Angkor Grace

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。



Web Site

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。



Facebook



Google Maps

ご予約: (+855) 63 900 288 日本人デスク: (+855) 11 501 666 | angkorgrace.com



ហ៊ីកូ អេស៊ី (ខេមបូឌា)

HEIKO ASIA (Cambodia) Co.,Ltd

ヘイコーアジア

紙袋・紙箱の製造販売

— プラスチックから紙へ 未来への選択 —

- ✓ 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



テレビに加えて、スマホアプリも登場! (無料オプション)

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)
- ✓ 「クロマー見た」で、新規1ヶ月無料延長!

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!



リーズナブルに都市巡り！長距離バン会社一覧リスト

カンボジアでの長距離都市間移動にはバンやバスを利用することがほとんど。特にバンは、バスよりもリーズナブルで所要時間が短いことが多く効率よく移動できます。「長時間のバン移動はきつそう、、」と感じるかもしれませんが、各社とも座席の配置や車内サービスに工夫を凝らしていて、快適性は年々向上中！それぞれ会社の特徴を知り、自分の旅スタイルに合った会社を選ぼう。さあ、次の目的地へ出発！

*記載料金はプノンベン・シェムリアップ間の料金、情報は2026年5月1日時点のものとなります。制作：前田晟及 / クロマーマガジンインターン

・安心の大手企業

Larryta Express



電話:016 20 20 20

サービスや乗り心地の良さから、評価の高い大手会社。車両は比較的新しく清潔で、Wi-Fi や充電設備も整う。プノンベン・シェムリアップ間は1日に30本ほど運行している。待合室では軽食の購入などができ、利便性が高い。



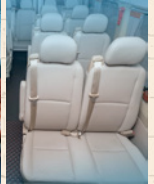
・迷ったらココ！

Virak Buntham



電話:081 911 911

広く路線を持つ大手バス会社。国内はもちろん、海外行きの便も充実している。15席のバジェットバン(14.5ドル)と、12席のラグジュアリーバン(16.5ドル)を運行している。ラグジュアリーバンは座席が広く快適に移動できる。



ラグジュアリー バジェット

・安さで選ぶならコレ

Capitol Tours and Transport



電話:093 404 650

とにかく安く移動したいならこちらの会社。タイミング次第では、プノンベン・シェムリアップ間で10ドル以下で移動できる。預け荷物の制限も特になく、地元民の利用もかなり多い。バン以外にもツアー会社やホテルなども経営している。



・PP⇔REP 特化型

Seila Angkor Khmer Express



電話:012 555 319

プノンベン・シェムリアップ間に特化したミニバン会社。毎日6:30~18:30の間、1時間に一本運行している。速度制限を順守しており、比較的安全な運転。安全面を重視する人から一定の評価を得ている。



・未来のスタンダード？

EVGo Express Cambodia



電話:086 217 666

カンボジアで初めて電気バンを導入。比較的新しい会社で、静かでスムーズな走行が特徴。車内はモダンでシートも柔らかく、快適性に関する評価が高い。カンボジア国内でも電気バンは環境の面でも注目されており、人気が高い。



・注目の新鋭企業

Cambolink21 Express



電話:086 838 351

2021年に設立された比較的新しい会社で、車両も新しいのが特徴。国内各地に複数支店を持ち、路線を拡大中。サービスはシンプルだが、清潔な車内と安定した運行で徐々に利用者を増やしている成長中の会社。



・都市間移動に特化

IBUS



電話:093 90 70 70

プノンベン、コンポントム、シェムリアップの三都市の間を運行している。コンポントムは途中下車することになるので、寝過ぎないように注意。朝、昼はこちらのバンで、11時以降はスリーピングバスでの運行となる。



・清潔感のある内装

Saly VIP



電話:010 799 010

トヨタ車を使用した清潔感のある車内が特徴のミニバンサービス。プノンベン、バクサンバン、パンテアイミエンチェイ、バンコクに支店を持つ。会社のホームページが無いので、12GOやBookMeBusなどのサイトから予約する必要がある。



・外国人向けのサービスが充実

E-Booking Express



電話:086 500 500

車両はフォードのトランジットかトヨタのハイエースを使用。英語対応スタッフが在籍しているので安心して乗ることができる。また、保険サービスも整っている点も特徴。ちなみに荷物制限を設けており、バンの場合は1人1荷物、15kgまでとなっております、超過分は追加料金がかかるので注意。



・島の旅行はまとめて手配

Ra Express VIP



電話:012 577 278

主要都市間に加え、ロン島などの島方面への移動手配にも対応。バンとフェリーを同時に手配できるので、乗り継ぎがスムーズに行える。ホームページは日本語にも対応している。観光客向けの利便性を意識したサービス構成が特徴。



・ラオスまで快適に

Seng Horn 168



電話:099 798 679

ラオス方面に強く、バクセーやドンデットなどの地域へのアクセスが可能。ややローカル寄りのサービスだが、その分特殊な移動ニーズに対応できる。ラオス国境越えルートを探している人に便利。



・優雅にベトナムへ

MEKO Limousine



電話:0236 222 888

バンコンとベトナムのホーチミン、カンターに支店を持つ。カンボジアとベトナムを結ぶ路線が多い。会社名にリムジンとあるように、車内は広々しており快適。長距離移動でも比較的負担が少ない。



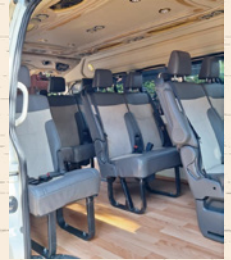
・地方に強し

Dara Panha Sak Transport



電話:012 673 689

ブノンベンやシムリアップに加え、ボタンバンやケップなどの地方にも拠点を持つ。車両はトヨタとヒュンダイ。レンタカーサービスも提供しており、移動手段の選択肢が広い。地方移動を考える人に便利。車両をレンタルする場合はテレグラムからも予約可能。



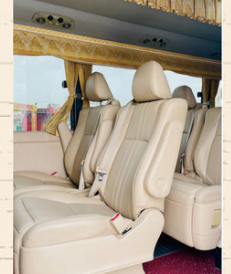
・ロン島に行くなら

Sima Express



電話:088 833 2264

シハヌークビルやロン島などビーチ方面に強い会社。フェリー接続を含めた移動がしやすい。貸切サービスである「Sima Car」というサービスも展開しており、大勢のグループ移動に便利。また、ブノンベン・シムリアップ間等の貸切サービスもある。



・車内広々!

SRL Transportation



電話:093 302 323

ラオス方面への路線に強みがあり、シムリアップ発でバクセーやドンデットへアクセスできる。だいたいバンは15席だが、こちらの会社は一台10席のみ。ゆったりと体を伸ばすことができる。ちなみにラオスまで10時間ほどかかるが、この席なら辛いだろう。



・田舎行き最適解

Rith Mony Transport



電話:012 40 40 85

アンロンベン、バンテアイミエンチェイ、オドミーエンチェイなど少しニッチなところに広く交通網を持つ。ミニバンの他、大型バス、ホテルバスもある。休日に快適なバンで田舎に行ってゆっくり過ごすのはいかが?



予約方法

カンボジアの長距離移動バンの手配はオンラインでの事前予約がスムーズで便利です。人気サイト&アプリではBookMeBus、Camboticket、12Go、RedBusなどが有名。ルート、出発時間、会社名で絞って比較しながら簡単に予約することができます。また各会社の公式サイトやテレグラムから、はたまた車両会社の支店や市内のチケットカウンターで直接購入することも可能です。通常時は、ほとんど当日予約が可能なのでスケジュールが流動的な旅には便利な選択肢です。ただし、年末年始やクメール正月やお盆などの連休時は、人気路線を中心に混み合うため、数日前の予約がおすすめです。寝台車両・VIPバスは満席になることもあるため、確実に席を確保したい場合は事前予約をお忘れなく。

「ネット予約は少し難しいし、窓口で上手く説明して予約するのは不安。」という方には、クロマーツアーズでの代理予約サービスもおすすめです。希望の時間帯や快適さ、予算に合わせて、最適な会社や座席タイプをご提案します。日本語スタッフが常駐しているので、日本語で相談しながら安心して予約できます。右のLINE-QRからお気軽にお問い合わせください!



銀行 展望

NBC監督年次報告書が示す カンボジア銀行セクターの強靱性

2つの商業銀行(プリンス銀行、パンダ銀行)の清算が相次いで開始されるなど、2026年のカンボジア金融業界は荒れ模様での幕開けとなりました。そんな中、カンボジア国立銀行(NBC)は3月20日、2025年度の監督年次報告書(Annual Supervision Report 2025)を発表しました。

例年よりも早い3月公開となった今回の報告書は、チア・セレイ総裁の力強いメッセージとともに国内金融機関の詳細なデータが網羅され、カンボジアの銀行セクターが依然として堅実であることを裏付ける内容となっています。

今回収録の2025年末時点データによると、商業銀行59機関(前述の2行は2026年にライセンス取消)総資産は371.9兆リエル(対前年比8.7%増)、顧客貸付残高は228.7兆リエル(対前年比5.2%増)、顧客預金残高は

246.0兆リエル(対前年比12.2%増)と力強い伸びを示しています。

一方、商業銀行全体での不良債権残高比率は8.3%(対前年比1.1%増)に上昇しました。しかし報告書では、引当金を考慮した実質的な不良債権残高比率(ネットNPL比率)は2.4%(対前年比0.4%減)に留まり、カンボジア国内の銀行システム全体がリスクを吸収する十分な能力を保持していると強調されています。

さらに、毎年、報告書巻末に掲載されている各金融機関の項目別データは、カンボジアで暮らす私たちにとって非常に興味深い内容です。実際にここで銀行員として働く私自身にとっても、勤務先の銀行が着実に収益を伸ばしていることを公的な報告書で確認できるこの瞬間は、一年に一度の「安心と達成」を実感できるひと時でもあります。

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



カンボジア経済ナビ

日本の財務省貿易統計によりますと、2025年(1月～12月)のカンボジアから日本への輸出額は、対前年比10.3%増の3583億629万円でした。また、カンボジアの日本からの輸入額は、対前年比14.1%増の1018億8167万円でした。

カンボジアから日本への主力輸出品である縫製関係は大きく増加しました。衣類(構成比61.2%)は対前年比13.1%増の2193億1174万円、はき物(構成比11.3%)は11.9%増の406億6237万円でした。バッグ類(構成比6.4%)は14.7%減の227億6139万円となりました。日系企業が製造していると見られる自動車部品のワイヤーハーネス等の電気機器(構成比10.7%)も14.5%増の382億7866万円と大幅増加しました。

カンボジアから日本向けの輸出 順調に増加 2025年

日本からの輸入品では、電気機器(構成比15.3%)は、対前年比21.9%増の156億2905万円となっています。一般機械(構成比14.9%)は2.3%増の151億6381万円となりました。輸送用機器(構成比24.2%)も24.4%増の246億7547万円となりました。自動車(構成比9.9%)が8.6%増の100億3774万円となったためです。この他、肉類(構成比6.1%)は9.0%減の62億4903万円となりました。日本の高級牛肉と思われそうですが、その大半は中国に再輸出されていると言われています。

2025年のカンボジアの対日輸出については、大きく改善しました。輸出については、予想以上の健闘を見せた縫製・はき物等の伝統的輸出品に加えて、日系企業が製造していると見られる電気機器の輸出が増加して、総額でも増加となりました。

BRIC

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/>

LIFE OF CAMBODIA

C S X株式上場企業の紹介 ⑧

～ JS Land(JSL) ～

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8弾は、JS Land(JSL) についてまとめていきます。



【JS Land(JSL)】

JS Landは、2014年12月12日カンボジアの商業企業法に基づく有限会社として設立されました。カンボジア、マレーシア、香港の5人の起業家のグループによって創られたJS Landは、カンボジアで現地の人に手頃な価格で高品質な家を所有して欲しいという信念をもとに、現在2つのプロジェクトが完了しています。上場の目的は3つ目以降のプロジェクトの資金調達とのことです。

JSLのメイン事業はコンドミニアムの企画、開発、販売です。同社のビジョンは最先端の建築技術と最新の建築設計トレンドを継続的に採用することを主張することにより、すべてのカンボジア人が最高の技法で本物の手頃な価格の家を所有できるようになることです。また、ミッションは、カンボジア人のニーズを満たす住宅を建設し、住宅所有者の生活を刺激し豊かにする品質の物件を提供することです。

同社の3つ目のプロジェクトは2022年に計画されていましたが、パンデミックの影響かその後の進捗は確認できていません。カンボジアの不動産業の回復とともに活躍してくれることに期待です。



カンボジ屋さん

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

寄稿：柳 知秀

☎ 081-880-023

📧 <https://tameninaru-info.com/>

✉ cambodiyasan@gmail.com

✉ @tomtom0822



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



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

www.cheam.co.jp

▶訪日旅行、各種手配やってます。
日本でも、もちろん旅行業ライセンス有り。

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



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



THE VIEW
サービス レジデンス

ザ・ビューー自慢の
天空の露天風呂
癒しのひととき






長期滞在	スタジオ (26-27㎡)	1ベッドルーム (41-47㎡)	2ベッドルーム (59-61㎡)
	\$600-\$800	\$800-\$1,000	\$1,300-\$1,500

お問い合わせ 092-602-501 (テレグラムOK/日本語OK/ホテル滞在OK)

カンボジアの会計、税務のお話

カンボジアの税務調査の対応は冷静に

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

カンボジアでビジネスをしていると、避けて通れないのが税務調査です。実際に租税総局から突然、想定外の多額の追徴課税を通知されるケースもあります。

ある外資企業では、租税総局から約300万ドルという高額の課税通知が届きました。租税総局が銀行口座への入金すべて売上とみなし、付加価値税(VAT)や法人税(20%)を課税したことが原因です。しかし実際には、その多くが顧客への立替金の回収であり、本来課税対象となる売上ではありませんでした。

企業側は、租税総局が提示した数字の根拠を確認したうえで、立替金であることを証明する書類を順番に提出し、丁寧に説明を続けました。その結果、最終的な課税額は約5万ドルまで減額され、税務的にも妥当といえる水準に落ち着きました。

カンボジアの税務調査では、当初提示される金額が実態とかけ離れていることもあります。しかし、根拠を示し、書類を揃えて説明していけば、最終的に適正な金額に調整されるケースも増えてきています。

外資企業が安心して進出するためには、行政の透明性や制度の信頼性の向上が重要です。そうした意味でも、カンボジア政府は行政の質の向上を進めているように感じます。

いずれにしても、日々感じるのはカンボジアという国が政治的にも経済的にも着実に前進しているということです。税務の現場からも、その変化を実感する機会が増えてきています。

※本稿の事例は実際の案件を参考にしていますが、守秘義務の観点から一部内容を変更しています。



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

カンボジアサッカーよもやま話

Focus

カンボジアサッカーの現状とこれから

私がカンボジアでサッカーに関わり始めた2012年当時、プロチームの環境は今は大きく異なり、子供達を対象としたサッカーアカデミーの数も限られていました。育成の仕組みやプレー環境はまだ整っておらず、いわゆるグラウンドの上でのサッカーに触れられる機会自体が多くはありませんでした。

それから十数年が経ち、状況は少しずつ変化しています。経済成長とともに、フットサル場やスタジアム、ジムといったスポーツ施設が増え、都市部を中心に子どもたちが整った環境でサッカーに触れる機会も広がってきました。かつては限られていた整備された「場所」や「環境」が、今では選択肢として存在し始めていることに、この国の前進を感じます。

また、今もなお街のあちこちで自然と始まるストリートサッカーの光景は、この国のサッカーの原点のようにも感じています。整った環境だけでなく、日常の中にあるサッカーの存在も、カンボジアならではの魅力の一つかもしれません。

先日、プレイベン州のフリースクールでサッカー教室を実施した際には、100名を超える子どもたちが参加してくれました。決して恵まれた環境とは言えない中で、裸足で夢中になってボールを追いかける姿はとても印象的で、サッカーの持つ力と、この国での人気の高さを改めて感じる機会となりました。

海外に目を向けると、その環境の違いは驚かされることもあります。先日はイギリスのプレミアリーグのユースチームと関わる機会がありましたが、16歳からプロ契約を結び、チームは監督やコーチだけでなくトレーナー、栄養士、心理カウンセラーなどの専門スタッフが揃い、スポーツ科学に基づいた環境のもとでサッカーに専念する選手たちの姿を目にしました。育成の仕組みや投資の規模など、まだ大きな差があることも事実です。

それでも、この国のサッカーにはこれからの可能性があります。発展の途中にあるからこそ、少しずつ形が変わっていく面白さがあり、その過程に関われること自体に大きな意義を感じています。カンボジアサッカーのこれからのを、ぜひ一緒に楽しんでいただけたら嬉しいです。



ソリヤ フットボール

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

✉ taisaito.ffe@gmail.com

fb Soriya.Football

✉ @soriya_football

斉藤 泰一郎



JAH院長がお教えます！

カンボジア🐾ペット事情

涙の再会…の前に！

お預かりの「ワクチン&ノミダニ予防」の罫

今回のテーマは「ペットホテルの事前準備」

4月のクメール正月などの連休で、ペットホテルを利用した方も多いのではないでしょうか。

「預けるだけだから安心」は大間違い！ペットホテルは、集団生活。大好きな飼い主さんがいない非日常の空間は、彼らにとって大冒険。常に気を張っている状態です。

そこで重要なのが「事前準備」。特にワクチンとノミダニ予防。これらを怠ると、預けた先で病気をもらったり、ノミダニの「お土産」を持って帰ったりすることに。

預かり先ではペットに対して、事前のワクチンとノミダニ予防を必須とする所が多く、これはあなたの子だけでなく、他の子を守るためでもあります。

お預かり前のワクチンは、抗体ができるまで2週間ほどかかります。ノミダニ薬も種類によっては効くまでに時間がかかり、お預けの「前日」では遅すぎます！しっかりと事前に予防してから預けましょう！

また、感動の再会を果たして帰宅した途端、急に体調を崩す子が続出します。「ずっと寝ている」「ご飯を食べない」「突然の軟便・下痢」、中には「拗ねて目を合わせてくれない（猫に多い）」なんてことも。

これは環境変化と緊張の糸が切れたことによる「お留守番疲れ」のサインです。ホテルに預ける際は、普段使っている毛布や飼い主さんのTシャツなど「安心できる匂い」を持参するのが鉄則。そして帰宅後は、あれこれ構いすぎず、静かにたっぷり睡眠をとらせてあげてください。

ただし、数日休んでも下痢や嘔吐が止まらない場合は、胃腸炎や感染症の可能性も。早めに動物病院へ相談にいらしてくださいね！

喜久田治郎

お預かり前の必須予防リスト

Required Prevention List for Pet Boarding

<p>1 混合ワクチン接種 (種別不明等の提示)</p>	<p>3 お薬(処方薬) Medication (処方・投薬・明記)</p>
<p>2 狂犬病予防注射 Rabies Vaccination (注射済票の提示)</p>	<p>4 お家の匂いのする物 Familiar Scent Items (タオル・おもちやなど)</p>
<p>5 ノミダニ駆除 Flea & Tick Prevention (事前駆除)</p>	<p>6 連絡先(テレグラム) Contact Telegram (緊急連絡先印)</p>
<p>7 いつものフード Usual Food (目分量・記載)</p>	



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む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

fb japananimal

豚と猿の支配からの卒業

おかっぱ日記

自称“プノンペンでいちばん狭い部屋に暮らしている日本人”のわたしが、狭い部屋に住んでいるのは「部屋代が安いから」というだけではなく、「物理的に空間がない分モノが増えないだろう」と思っているから。モノがなければ人間の生活は成り立たないし、モノはときに大きな満足感や幸せを与えてくれる。でも、モノが溢れすぎることは、怖い。何が怖いかというと、モノに支配されてしまう気がしてしまうことが。

若いころのわたしは、豚と猿のコレクターだった。豚と猿が、なぜか可愛くてしょうがなくて、グッズを見つければ買うという衝動を抑えられなかった。結果、8畳一間のアパートは珍妙なもので溢れかえった。豚と猿に支配されていたのだ。

転機が訪れたのはカンボジアへの引越しだった。スーツケースひとつ、25キログラムでの引越し。わたしの暮らしなんて結局、スーツケースひとつで足りた。なんだ、旅と一緒にないかと思った。すると心が妙に軽くなった。モノから解放された感じというのか。

そして、わたしはミニマリストに憧れるようになる。まずは整理収納アドバイザーの資格を目指すべく、去年オンラインで準1級を取得したのだけど、近年中に1級を取って、プノンペンのコンマリを目指すかと思ったりしている。

おかっぱ書房、業務拡大か？その際にはオファーネガイマス。



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



カンボジア 在住のお子さまの学習サポート

オンライン

無料個別相談 受付中!

まずはお気軽にご相談ください

講師は **シェムリアップ在住** 海外での指導経験が豊富な講師が丁寧に指導

母国生入試 学校定期テスト 日本語サポート

オンライン学習指導 (国語・算数・数学)

学習塾みなと

詳細・お申し込みは Webサイトから!

今すぐアクセス

小中高生 対象

旅行会社で旅を学ぼう!

Kroma Tours

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

～ 挨拶&会話など ～

- 9 こんにちは(カジュアル) スオ・スタイ
- 9 お元氣ですか? ソク・サバイ?
- 9 ありがとう オークン
- 9 すみません ソム・トー
- 9 さようなら チョムリアップ・リア
- 9 私の名前は～です クニヨム・チュモツ～
- 9 はい バー/チャー
- 9 いいえ オツ・テー
- 9 いつ ベール・ナー
- 9 どこ コンラエン・ナー
- 9 誰 ネアツク・ナー
- 9 何 ア ヴァ
- 9 なぜ ハエツト・アヴァイ

～ 移動&買い物など ～

- 9 ～はどこですか? ～ナウ・アエ・ナー?
- 9 ～に行きたいです クニヨム・チョンタウ
- 9 レストラン ボー・チニャター
- 9 ホテル サンターキ
- 9 ゲストハウス プテア・ソムナツ
- 9 空港 プロリエン・ヨンホツ
- 9 病院 モンティーペー
- 9 警察 ボ
- 9 いくらですか? トライ・ボンマーン?
- 9 高い! タライ・ナツ
- 9 安くしてください ソム・チョツホタラ

10 ソーン
 1 ムオイ
 2 ビー
 3 バイ
 4 フオン
 5 プラム
 6 プラム・ムオイ
 7 プラム・ビー
 8 プラム・バイ
 9 プラム・フオン
 10 ドップ
 15 ドップ・プラム
 20 マベイ
 30 サム・サップ
 40 サエ・サップ
 50 ハー・サップ
 60 ホク・サップ
 70 チェット・サップ
 80 ハエト・サップ
 90 カウ・サップ
 100 ムオイ・ロイ
 1000 ムオイ・ポアン
 10000 ムオイ・ムーン

月 カエ
 日 マオン
 時 タガイ
 分 ニアティー

Let's Try!

Komei

困った時に役立つかも、カンボジア語。

オタクが司ったカンボジア

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

14. まさかの添い寝バス

予備知識ゼロの乗車だったので衝撃的でした…!



A Journey of Cambodian Art

今、分岐点に立つ / 日本と繋がるアニメーションの現場から

今回、私たちは大きな節目に立っています。カンボジアにおいて日本のアニメーションの仕事を継続的に受け、確かな信頼を築けるかどうか。その分岐点にいると強く感じています。

2018年に立ち上げたカンボジアの法人会社は2024年に利益率が低いため無くなりました。現在は私の日本での個人事業「OFFICE YAMADA」として、日本人3名、カンボジア人12名のチームで制作を行っています。そして何より、クレヨンしんちゃんやドラえもんといった日本を代表する作品の仕事で、5年以上にわたりほぼ毎月いただいていることは、大きな自信と責任につながっています。

しかし、この流れを一時的なものにはしてはいけません。

今こそ必要なのは、仕事に直結する実践的な教育です。私はアニメーションアカデミーの設立を強く考えています。日本の制作現場に対応できる人材を育てるための設備、指導体制、そして現場と直結したカリキュラム。これらを備えた教育機関があってこそ、持続的な発展が可能になります。

幸い、日本側もオンライン授業やインターンシップという形で協力の意志を示してくれています。国境を越えた学びと実務の連携が、ここカンボジアで現実になろうとしています。人と人の繋がりはやがて、国と国との繋がりになります。未来への扉は、確実に開かれ始めています。アニメーション会社を再びカンボジアへ。

代表 山田 隆



ヤマダ スクール オブ アート プノンペン/シェムリアップ

「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
 ✉ angkortakazu@gmail.com
 📌 yamadaschoolofart



プノンペンで 安心/安全な フリマ始めませんか フリマール(Frimarl)

クレジット決済/日本語/日本円
のフリマサイト初上陸!

- ✓ スマホで完結♪ 帰国や引越しに
- ✓ トラブル時には運営がサポート
- ✓ 出品は無料!

成約時のみ手数料10%
(2026年8月31日まで手数料無料)

フリマールのサイトは
コチラから▼



最新情報はInstagram
で発信しています
frimarl_cambodia
をフォローしてね



カンボジア人向け 訪日観光旅行・視察各種手配

有資格者、専任担当者による無料相談行っています。

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

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

日本語可! 通訳、車両、ビザ、航空券等、各種手配
Krorma Tours

クロマーツアーズ
012-890960 / 099-890960
cambodia@sketch-travel.com



krormatourspp 099-890960

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。カンボジアはマンゴーの季節真っ盛りです。在住の方はマンゴーのお裾分けで冷蔵庫がいっぱいになる時期ですね。そのまま食べてもおいしいマンゴーですが実はいろんな食べ方がありますよ。今回はカンボジアでのマンゴーの食べ方を2つご紹介します。

<材料>

- ・青いマンゴー2、3個
- ・ナンプラー 大きじ1
- ・パームシュガー大きじ1
- ・唐辛子(お好みで)小口切りに

<作り方>

- ・青いマンゴーをスライサーでスライス。皮つきでもなしでもお好みで。
 - ・パームシュガーとナンプラー(1:1の割合)唐辛子(好み)を加えて1時間ほど冷蔵庫へ
- 甘酸っぱい辛いカンボジア人が大好きなマンゴーのおやつです。



<材料>

- ・完熟マンゴー(お好みで)

<作り方>

- ・完熟マンゴーの皮を剥いて果肉をミキサーにかける。
 - ・ドロドロになったものを鍋にかけ、水分を飛ばしていく。
 - ・柔らかめのジャムぐらいのとろみになったらピニールもしくは、クッキングシートの上に薄く伸ばし、天日干し。
 - ・しっかり乾燥したら出来上がり。
- カンボジア人も作るマンゴーの保存の方法です。



マンゴーは美味しいけれど、漆科の果物。食べ過ぎると唇が痒くなったりする人でもできます。また完熟のものは繊維も豊富なので、お腹がゆるくなる場合があります。ほどほどに楽しみましょう!



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



腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：安 航平 Yasu Kohei

出身：茨城県

年齢：28歳

カンボジア歴：1ヶ月

オーナーの熱い思いに応えるべくカンボジアへ来ました!美味しいお肉を安全に届けるため日々精進しております!

富士の金太郎
Fujino Kintaro

🕒 11:00~27:00 (L.O.26:30)

休：大型連休

☎ 086-567-558

📍 fujino_kintaro_phnompenh

📱 Fuji no Kintaro Japanese

B&B&Hot put 富士の金太郎
カンボジアでは珍しい肉刺しと鰻が味わえる焼肉居酒屋です。飲み放題もございますのでお酒だけのご利用もウェルカムです!!



A5佐賀牛刺し/\$9.8 (税込)



なかなか味わうことのできないA5佐賀牛の肉刺しは、口に入れた瞬間にとろけてしまい忘れられない味わいです。また、他にも馬刺しや牛タン刺しなどございますので是非一度ご賞味ください。

店主：吉永 来人 Yoshinaga Raito
出身：長崎県島原市
年齢：36歳
カンボジア歴：9年
2018年にカンボジアに来ました。CLUBLやSnack Rや酒蔵も経営してます。



ナップカフェ
Nap Cafe

🕒 7:00-19:00

☎ 093-443-721

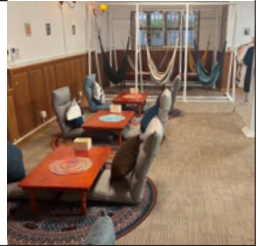
📱 napcafe1201

昼寝ができるカフェです。漫画とハンモックとベッドがあります。門が閉まっていますが営業してます。



メロンパンチキンバーガー \$3.5 (税込)

毎日朝からメロンパンを焼いていてメロンパンの中にテリヤキチキンが入ったバーガーを推してます。新感覚のバーガーを是非食べてください。食べたらかります。めっちゃ美味しいです。



鯛は鯛でも

南国鯛



<https://www.nangokudai.com/>

奇跡のお菓子

- 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

CAMBOJA 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)
ニョニョム、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



Vol.18

JICA在外健康管理員の仕事

皆様こんにちは。今回はJICAカンボジア事務所内の健康管理室からお届けしたいと思います。私はJICA在外健康管理員（英語表記はHealth Advisor、以下「HA」）という職種で勤務しております、木田綾子と申します。日本での看護師資格を保持しております。これまで9回にわたりJICAカンボジア事務所の紹介をしまいましたが、本日はHAである私が、アンカーとしてリレーを締めくくりたいと思います。

JICAでは、年間約10,000人の専門家、海外協力隊、JICA職員などのJICA関係者（随伴家族も含む）を、医療・衛生事情の厳しい開発途上国に派遣しています。これら関係者の方々が、心身共に健康で生活、業務を遂行できるよう側面的に支援することが、HAの役割です。主な業務としては、日常的な健康相談や傷病対応、疾病予防対策、医療情報収集などの活動に加えて、JICA関係者が重大な病気に罹患したり、事故に遭遇したりした場合には、適切な治療を受けられるよう現地医療機関とJICA本部との間で"架け橋"となり、緊急移送の側面支援を行います。現在、JICAは約100か所のJICA在外拠点の内、46か国にHAが配置されています。



ODA事業で棟建設した公立病院への医療調査訪問
(筆者、右から2番目)



医療調査の様子

HA業務において、傷病者が発生した際の「傷病対応」は優先順位が高く、極めて重要な役割です。しかしながら、その前段階である「傷病発生時に迅速に対応するための準備」、さらに前々段階の「疾病発生の予防」も同様に、HAの果たすべき重要な役割であると考えています。不慮の事故や、既往症による病状悪化など、予防が困難なケースも存在しますが、多くの疾病は日頃の対策により予防が可能です。その一例がデング熱です。デング熱は、デングウイルスを保有する蚊に刺されることで感染し、一部の方では重症化し、時には死に至ることもある感染症です。HAから防蚊対策の重要性を積極的に発信し、一人ひとりの行動変容を促すことによって、感染リスクを低減させることが可能です。

HAとして常々発信しているメッセージは「安全と健康をなく（失く）して、よい仕事（活動）はできない!」です。心身ともに健康でなければ、本来持っている能力を十分に発揮することはできません。HAとして、また日本での看護師としての勤務経験から健康の保持・増進には、やはり自己健康管理が最も重要だと考えています。カンボジアに在住されるすべての皆様が、ご自身の健康を大切に、安全で健やかな日々をお過ごしになられることを心より祈念しています。

JICAカンボジア事務所 健康管理員
木田 綾子



Japan International Cooperation Agency (JICA), Cambodia Office
独立行政法人国際協力機構（ジャイカ）カンボジア事務所

□ <https://www.jica.go.jp/cambodia/>
f JICACambodia

ジャイカは、日本の政府開発援助（ODA）を一元的に行う実施機関として、開発途上国への国際協力を行っています。



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。卒塔婆にはポニャヤ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\$)



キングフィールド

市内中心から約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くプノンペン最大の市場。世界でも屈指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」にあるシルク織り村。フェリーに乗ってわたると田舎風景や織り村などを見学できる。現地では、シルク製品の購入も可能。



プノンペン・サファリ

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

時 9:00-18:00
料 15\$ /8\$ (90cm-120cm)



ウドン

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

料 1\$



キリロム国立公園

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

料 大人5\$



プノン・タマウ野生動物保護公園

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

時 8:30-17:00
料 大人5\$、子供2\$



カンボジア鉄道

プノンペン駅では、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。



バスックレーン

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



リバー・クルーズ

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



カジノ(ナーガ・ホテル)

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



ゴルフ

ヴァタナックゴルフ、グランドプノンペン、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スルケアなどがあつたりする。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





カンボジア全土マップ

プノンペン以外のお勧め都市情報

* 距離と時間などは全てプノンペン発

シムリアップ

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）



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。在住民には避暑地的な街。バスで3時間（8～10\$）、148～172km。鉄道移動可能。



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。



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。



バットアンバン

バンブートレイン、遺跡、サンポー山、コンピンイ、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。



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。





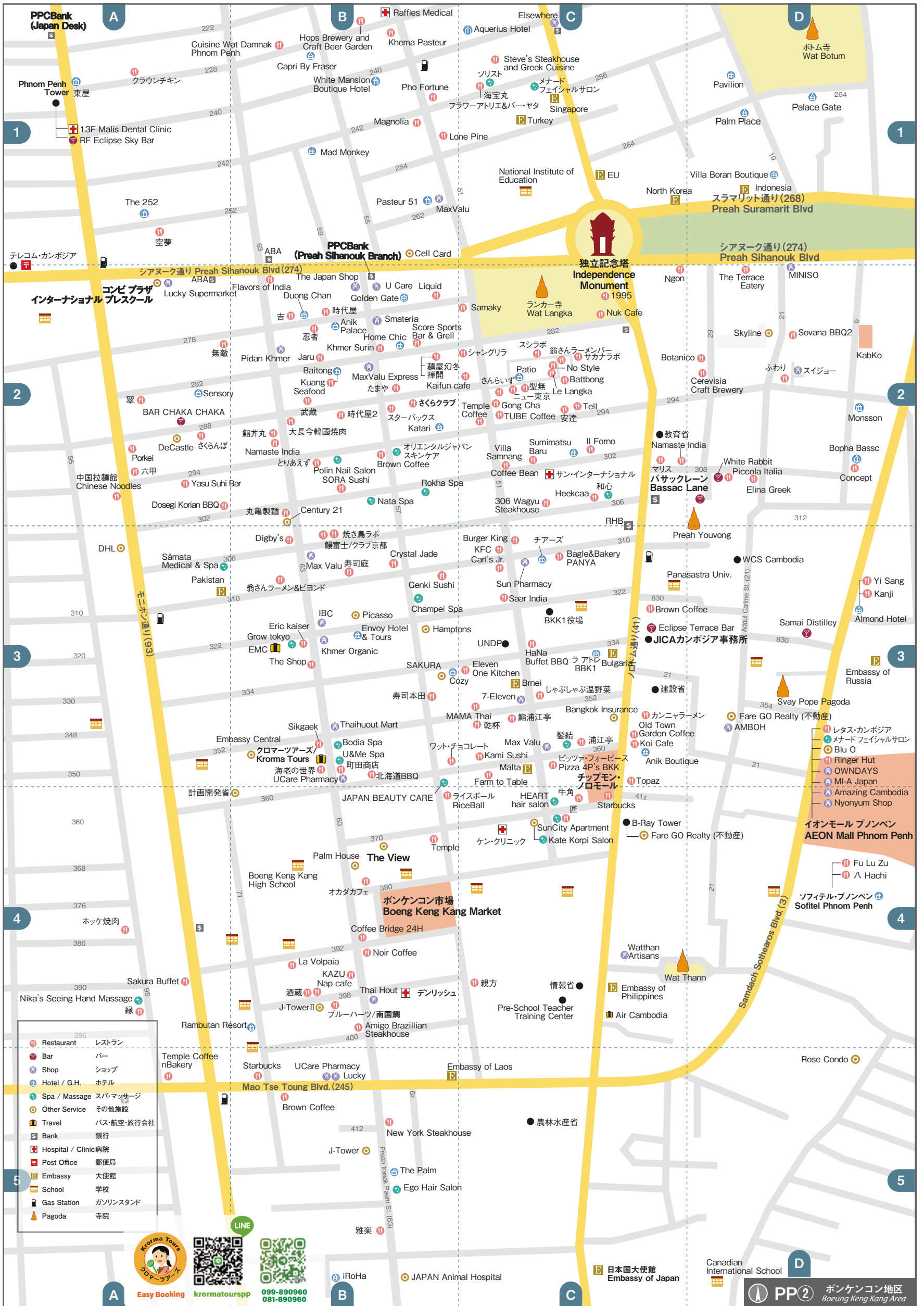
- Restaurant レストラン
- Bar バー
- Shop ショップ
- Hotel / G.H. ホテル
- Spa / Massage スパ・マッサージ
- Other-Service その他施設
- Travel バス・航空・旅行会社
- Bank 銀行
- Hospital / Clinic 病院
- Post Office 郵便局
- Embassy 大使館
- School 学校
- Gas Station ガソリンスタンド
- Pagoda 寺院

Easy Booking [kromatourspp](https://www.kromatourspp.com)

 099-890960

 081-890960

- 1F Mi-A
- 1F AMAZING CAMBODIA
- 1F Nyonyum Shop
- 1F OWNDAYS
- 2F Kintan Buffet
- 2F 名城酒家
- 2F 焼肉ライク
- 2F レタス・カンボジア



- Restaurant レストラン
- Bar バー
- Shop ショップ
- Hotel / G.H. ホテル
- Spa / Massage スパ・マッサージ
- Other Service その他施設
- Travel バス・航空・旅行会社
- Bank 銀行
- Hospital / Clinic 病院
- Post Office 郵便局
- Embassy 大使館
- School 学校
- Gas Station ガソリンスタンド
- Pagoda 寺院



- レタス・カンボジア
- メナード フェイシャルサロン
- Blu O
- Ringer Hut
- OWNDAYS
- MI-A Japan
- Amazing Cambodia
- Nyonyum Shop

イオンモール プノンペン
AEON Mall Phnom Penh

ソフィテル・プノンペン
Sofitel Phnom Penh



日本語パートナーズ着任報告

チョムリアップスウォー!!!日本語パートナーズカンボジア第9期の目黒友佳子です!2026年1月に、王立法律経済大学(RULE)日本語コースに着任しました。

カンボジア人の日本語教師の方々が学生に日本語の授業をされる際のサポートや、学生への日本文化紹介に取り組んでいます。学内の各教室にお邪魔し、学生向けに日本語コースの宣伝をすることもあります。熱心に日本語学習に取り組む学生や、日本語が堪能なカンボジアの先生方から学ぶことの多い毎日です。

学生時代に人生初めての海外旅行で訪れたのがカンボジアでした。どこか優しい気持ちにしてくれる、カンボジアの人の温かさに触れて以来、母国である日本と同じくらい大切に思える国です。こうして今もカンボジアにいられることに喜びと幸せを感じるとともに、今後何年経ってもカンボジアは私にとって第二の故郷であり続けたいと思います。日本語学習を通じて、学生の皆さんがより笑顔になれるよう、残りの任期を全うしたいと思います。

オークン チュラウン(=ありがとうございます。)

目黒 友佳子



JAPAN FOUNDATION
国際交流基金

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

The Japan Foundation, Phnom Penh Liaison Office

独立行政法人国際交流基金プノンペン連絡事務所

🕒 8:00-17:00 (Mon-Fri)

🌐 <https://pp.jpf.go.jp/>

📍 JFphn



CJCCおよびCJBIは、JICA後援のもと、2026年6月22日から25日にかけて、「カンボジア・ビジネス視察ツアー～成長の最前線を歩く4日間～」を開催します。

本ツアーでは、カンボジアの政治・経済の中心地であり急速な都市開発が進むプノンペンと、港湾・物流拠点として発展する南部の港湾都市シアヌークビルを訪問します。カンボジア開発評議会(CDC)やJICA・企業・工業団地・港湾などを巡り、個人旅行では実現しにくい、カンボジアビジネスの「今」を体感できる内容となっています。

ツアー3日目にはビジネス交流会を開催予定です。日本企業との連携に関心を持つカンボジア企業が参加し、現地企業とのネットワークを広げる貴重な機会となっています。

カンボジアでの新規事業の可能性を探っている方はもちろん、現地パートナーとのコネクションを強化したい方、またカンボジアの最新経済動向をアップデートしたい方にとって、現地の実情を深く理解できる有益な内容となっておりますので、ぜひご参加ください。本ツアーの詳細・お申し込みは以下のQRコードよりご確認ください。皆様のご参加心よりお待ちしております!

▶ 詳細・お申し込みフォーム

<https://www.cjcc.edu.kh/ja/event-and-activities/cambodia-businessstour2026/>



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://cjbi.asia/en/what-is-cjbi>

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

【2026年6月開催】

カンボジア・ビジネス視察ツアー ～成長の最前線を歩く4日間～



参加費:

- 早割(5月11日まで): CJBI会員 \$335 | 非会員 \$385

- 通常(5月11日以降): CJBI会員 \$385 | 非会員 \$435

形式:

- 現地集合・現地解散(航空券、VISA、宿泊費、原則食事は含まれません)

※申込締切:5月31日(日)

※CJBI非会員の方も、お申し込み時に入会いただくことで会員価格が適用されます。

上記のCJBI(カンボジア日本ビジネス投資協会)は、CJCCが運営に携わる“年会費100ドル(入会費なし)”の会員制ビジネス団体です。カンボジア企業との強固なネットワークを活かしたビジネスマッチングサポートや企業紹介、現地ビジネスの情報提供、勉強会などを行っています。すでにカンボジアでご活躍の企業様はもちろん、今後の進出をご検討中の企業様にとっても、将来的な展開に向けた接点づくりの場としてネットワーク活用できるのが大きな魅力です。ご入会をご希望の方は、以下のリンクより詳細をご確認ください。

▶ CJBI 入会案内・申込ページ

<https://cjbi.asia/jp/become-a-member>





プノンペン 日本人学校だより

忘れられない体験・記憶

3月、JBAC定期総会に出席してきました。毎回、学校紹介の時間を取ってくださり、子供たちの様子を皆さんにお伝えすることができるのは、とてもありがたいと思っています。2025年度の一年間、学校がお世話になった日系企業がどのくらいあったのか、記録から拾い出してみました。(敬称略)

工場や事業所見学で子供たちが訪問した、ゴミリサイクル、ミネベアミツミ、リリーカメダ、ダイキン、トラットリアベッコ、南国鯛カンボジアフレッシュファーム、イオン。

中学生の職場体験を受け入れてくださった、チーズシゲ。

ゲストティーチャーで授業をしてくださった、ソーシャルコンパス、ノムポボック、パディパディパディーズ。

職員研修ではクラタペッパー倉田氏が講義をしてくださいました。



また、毎年運動会では、学校と会場間の用具運搬を日本運搬がしてくださっています。

カンボジアで活躍されている企業の皆様の話や現場の様子は、忘れられない体験・記憶として子供たちの胸に刻み込まれます。担当した教師にとっても、得難い教育実践の経験です。

これほど地域企業の協力を得て教育活動が展開されている学校を、私は今まで経験したことがありません。それは、子供たちの意欲、教師の熱意、小規模校の機動力、安定した治安状況、そして何よりも受け入れ企業の皆様の温かいお気持ち、それらすべての条件がそろうことで成り立っています。感謝です。

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 授業校だより

教師と保護者が一致団結して盛り上げる補習校

2026年4月4日、暑い暑いカンボジアの空の下、プノンペン補習授業校の入学・始業式が行われました。ちょっと緊張した面持ちの新入生と共に、今年度の保護者会長を務める私も、初めての保護者総会の司会を務まるかと不安な気持ちで参加しましたが、校長先生の一言がそれを吹き飛ばしてくれました。

「私たち、補習校の教員は子どもたちの為に、全力で指導していきます!皆さんも気づいたことがあれば、なんでも私に言ってくださいね。」

これを聞いた時、改めて先生方の教育に対する真摯な想いに触れて、保護者として補習校をより良い場にするために、尽力していこうと強く思いました。

私が保護者として補習校に関わるのは今年で2年目ですが、実は遡ること、校舎がボンケンコン3にあった頃

に8年ほど教員を務めていました。

この経験の中で、毎週土曜日午前だけの補習校ですが、先生方が学習指導を、保護者が運営を両輪で回しているからこそ、一人一人の子どもを大切にしたい教育環境が生まれているのだと実感しています。

入学式で在校生代表から新入生へ贈られた歓迎の言葉にも「何か困ったことがあったら、3階の中3クラスに来てください。いつでもサポートします!」という言葉があり、ここで過ごす子どもたちにもその精神が受け継がれているのを感じました。

2026年度も先生方、保護者の皆さんとともに、より楽しく子どもたちの笑顔溢れる補習校にしていきたいと思っています。

保護者会長 平林 智咲

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、幼稚園部、小学部、中学部で構成されています。入学する児童またはその保護者には、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\$以下の支払いに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



Phnom Penh

ケンクリニック ②C-4

Ken Clinic
外科・内科・小児科。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、予防接種等。日本人医師。海外旅行傷害保険キャッシュレス可。
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 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 ①D-2

Sunrise Japan Hospital Phnom Penh
サンライズジャパン病院(救急・総合病院)、サンライズメディカルセンター(総合内科・健診)の2拠点あり。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

インターケア・ホスピタル ①B-4

Intercare Hospital
救急部に常勤日本人医師が勤務している病院。救急疾患でなくても大丈夫。一般内科、小児科、婦人科、放射線画像診療科、理学療法科等。
Add Olympia City, C5 Tower, St.161 Tel: 023-996-900 Web intercarehospital.com

ラッフルズ・メディカル・カンボジア 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.rafflesmedicalgroup.com

ロイヤル・ノンペン病院 -

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

Siem Reap

アンコール共生病院 -

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 -

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.royalangkorkorhospital.com

Preah Sihanoukvill

シーティクリニック -

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

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 consulp.jp@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)

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

鯉富士 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 & 鮨居酒屋。
☎ 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

くずし割烹 安達 Adachi Japanese Restaurant

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

📍📞C-2

サカナ・ラボ SaKaNa LaB

鮮魚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

形無ガーデン Katanashi Garden

型無、No style に続く型無の3店舗目。おいしいだしを使ったランチが人気。
☎ 096-953-4608 ☎ Exhibition Street 159, Boeung Kak, Daun Penh

📍📞B-2

オカダカフェ&レストラン OKADA Cafe&Restaurant

ピザ、パスタ、アラカルトを楽しめるカジュアルなイタリア料理店。パフェ4種類あり。
☎ 061-313-215 ☎ St392, BKK1

📍📞B-4

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

鮨丼丸 Sushi Donmaru

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

📍📞B-2

スミマツバル Sumimatsu Baru

炭火焼きとお酒とケーキを和食バルスタイルで楽しむカジュアルな大人の隠れ家。
☎ 098-234-114 ☎ St. 51, Corner St. 302, BKK1

📍📞C-2

空夢 Soran

居酒屋メニューや丼物等、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\$ へ。
☎ 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

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, Sothearos 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, Sothearos Blvd

📍📞D-5

ひばち Teppan&Bar HIBACHI

鉄板式のカウンターでお好み焼きなどが味わえる。
☎ 070-288-065 ☎ No.7b, St.101

📍📞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

レタス・カンボジア Le-Ta-Su Cambodia

「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

📍📞D-3

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, Sothearos 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

富士の金太郎 Fujino Kintaro

日本直送の厳選食材で極上肉刺しと焼肉・鍋を楽しめる本格和食店。
☎ 086-567-558 ☎ 249B St.107

📍📞C-4

ナップカフェ Nap Cafe

靴を脱いでくつろげる昼寝カフェ。ハンモックもあり、気分転換に最適。
☎ 093-443-721 ☎ St.398, BKK1

📍📞B-4

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 lem 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

リスト広告掲載
始めました。

クラバン Kravanhrestaurant	📍②C-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)	
ソンボック Sombok Restaurant	📍①C-3
高級クメール創作料理店、ビジネス会食にもOK。 ☎ 093-575-157 📍 No.1, St.154, Preah Sisowath Quay	
タイタニック Bopha Phnom Penh Titanic Restaurant	📍①C-3
船を模した店内が特徴の川沿いにあるクメール料理店。 ☎ 023-427-209 📍 Preah Sisowath Quay	
ニセット 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)	

食べる Chinese Restaurant	中華料理
エンペラーズ・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 Toung 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カanton料理店。 ☎ 093-850-777 📍 St.57 corner St.310	
フルズ Fu Lu Zu	📍②D-4
ソフィテル内にある高級中華料理店。 ☎ 023-999-200 📍 26 Old August Site Sothea Blvd.	
鹿港小鎮台菜餐廳 Lu Gang Xiao Zhen	📍①B-3
羽根つき餃子が人気の、安くて美味しい台湾料理店。 ☎ 017-982-231 📍 No.30, St.225	

食べる Asian Restaurant	アジア料理
シッケ Sikgaek Korean Restaurant	📍②B-3
夜は高級韓国料理店、ランチはリーズナブルに楽しめる。 ☎ 011-238-933 📍 House 231, St.352 & 63, BKK1	
大長今韓国焼肉 BKK1 BKK I Dae Jang Geum Restaurant	📍②B-2
本格的な韓国焼肉が楽しめる韓国料理店。 ☎ 012-576-147 📍 St.63, No.176, BKK1	
ラ・マリナー La Marina Restaurant	📍①D-5
高級ベトナム料理店、店内にステージもありパーティーにも使える。 ☎ 097-656-4794 📍 Next to 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
老舗のドイツイ&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	
トパーズ 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・ベッコ 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・フォーピース Pizza 4P's Phnom Penh	📍②C-3
ベトナムの人気ピザのお店がカンボジアに登場。自家製ブラータのピザは絶品。 ☎ 089-242-264 📍 F02-01 Preah Sisowath Quay	
ブション Bouchon Wine Bar	📍①C-3
ワインが豊富な本格フレンチワインバー、コロナ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	



**初めてご来店のお客様には
ボトル1本目半額サービス**



**日本語、英語を話せる
スタッフ20人以上在籍**



**毎週月曜日 19:00~21:00
まで飲み放題プラン開催**



**個室チャージなし
全室日本語カラオケ完備**

事前のご連絡を頂けると、
お待たせせずにご案内できます。



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** ⑨②B-2
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 ② No.8, St.288 BKK1
- クラブ京都 Club Kyoto** ⑨②B-3
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 ③ #37A, St. 306, BKK1 (UNAFUJI)
- エクリプス・スカイバー Eclipse Sky Bar** ⑨②A-2
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 ③ Phnom Penh Tower, 23rd FL, 455 Preah Monivong Blvd.(93)
- オーデン・バー Odin bar** ⑨②B-2
お酒の種類が豊富な、和食バー。
☎ 078-772-210 ③ No.50, St.306, BKK1
- ソラ SORA (Rosewood Phnom Penh)** ⑨②A-1
高層階のラウンジ・バー、屋外バーカウンターからの眺めは最高。
☎ 023-936-860 ③ Rosewood Phnom Penh 37F, 66 Monivong Blvd.
- バー・チャカチャカ BAR CHAKA CHAKA** ⑨②A-2
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 ③ St.288, BKK1
- マウシム MAWSIM** ⑨①C-3
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 ③ Sk. Sras Chhork, St.108
- ブルーハーツ Blue Hearts** ⑨②A-2
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 ③ #129, St.398, BKK1
- ヤタ Flower Atelier&Bar YATA** ⑨②C-1
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。
☎ - ③ 1st floor, No.9,St.242

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** ⑨.....
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 ③ St.1986
- シェ・シゲ ストロベリーファーム Chez shige Strawberry Farm** ⑨②C-6
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 ③ St.103

- アップ バイ ケーブイエル Up by KVL - Rooftop Bar** ⑨①D-3
ホテル KVL のルーフトップバー。トンレサップ川川の素晴らしい景色を楽める。
☎ 023-936-333 ③ 8th floor of Hotel KVL, 379 Preah Sisowath Quay
- ふわり Fuwari** ⑨②D-2
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 ③ 25 Oknha Chrun You Hak St.(294)
- ベーグル&ベーカリー バンヤ Bagel & Bakery PANYA** ⑨②C-3
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 ③ 14, Room A, St.310, BKK1
- バックヤード・カフェ Backyard Cafe** ⑨①D-4
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 ③ 32E, Street 240

買う Shop 衣料&雑貨&その他

- エルスウェア Elsewhere** ⑨②C-1
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 ③ 54 Preah Ang Phanavong St. (240)
- スイジョー Sui Joh** ⑨②D-2
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 ③ No.25Z, St.294
- ザ・ジャパンショップ The Japan Shop** ⑨②B-2
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 ③ St. 57, BKK1
- オンデーズ OWNDAYS** ⑨②D-4
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 ③ No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)
- カンボジアフレッシュファーム Cambodia Fresh Farm** ⑨.....
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 ③ Thool Bat Village Punhealeu District, Kandal
- サン・ファーマシー Sun Pharmacy-jp** ⑨②C-3
日本の薬も取り扱っている日系薬局。
☎ 088-314-8150 ③ No.8CEo, St.310
- フラワーアトリエ & バー・ヤタ Flower Atelier&Bar YATA** ⑨②D-5
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。
☎ - ③ 1st floor, No.9,St.242
- ミア MI-A Japan** ⑨②D-4
イオンモール内にある 8000 リエル均一ショップ。
☎ 096-280-4864 ③ No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)
- メガネ・パリミキ・カンボジア Paris Miki Cambodia** ⑨①C-3
日系大手メガネ店のカンボジア 1 号店。
☎ 096-842-2064 ③ No.82A, St.154, Phsar Thmei III
- モニュメント・ブックス Monument Books** ⑨①C-3
洋書やデザイン書籍、文具も扱う大型書店。
☎ 023-217-617 ③ Preah Norodom Blvd.(41)
- ユーケア・ファーマシー UCare Pharmacy Mao Tse Toung** ⑨②B-5
薬剤師が常駐するフランス系のドラッグストア。
☎ 095-888-532 ③ 29 Mao Tse Toung Blvd.(245)

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** ⑨ -
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 ③ St.1003, Khan Sen Sok
- イオンモールプノンベン AEON MALL Phnom Penh** ⑨②D-4
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 ③ No.132, Sothearos Blvd.
- イオンモールミンチェイ AEON MALL Mean Chey** ⑨ -
ASEAN のイオンモールの中でも最大規模となる店舗。
☎ - ③ Hun Sen Blvd., Khan Mean Chey
- オリンピックモール Olimpia Mall** ⑨①B-4
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 ③ St.217 corner St.182
- セブンイレブン Seven Eleven** ⑨②C-3
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。
☎ - ③ 227 Preah Norodom Blvd.(41), BKK1
- ナチュラルガーデン Natural Garden** ⑨①A-2
主にオーガニック食品を取り扱うスーパー。
☎ 023-555-2028 ③ St.598
- マックスバリュ Max Valu** ⑨②B-2
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 ③ St.57 corner St.282, BKK1
- ラッキースーパーマーケット Lucky Super Market** ⑨②A-2
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 ③ No.154, Preah Sihanouk Blvd.

シエムリアップ発・人気アンコール遺跡ツアー

大人気 62\$

アツコールドム
クブローム
クメール料理
アツコールドム/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!
鹿壇寺院

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

お薦め 95\$

穴場絶景スポットへ!

ベンメリア & プノンクレーン

106\$ 大人気

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\$ 大人気

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



シエムリアップ ☎ [855] 12-890960
krormatours ☎ [855] 15-890960

⇒ その他のツアーは裏表紙に!!

買う	Souvenir	お土産
アメーzing・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
カンボジアメイドの雑貨や食品を集めたお土産物店。		
☎ 012-500-052	📍 No.132, Sothearos Blvd.(AEON Mall)	
カンボジアティータイム	Cambodia Tea Time	📍📍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zing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
ボディアスパ 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&ミズバ	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SPA	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)	

マガジンインターン生募集中!! info@krorma.com

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・ソフィアロス	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
フノンベ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・フノンベンパレス	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、客室はピ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
ワットフノン隣のホテル、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 Apartments	📍📍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

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

泊まる Luxury Hotel ラグジュアリーホテル

- ソフィテル・フノンペン 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・フノンペン Rosewood Phnom Penh** ①C-3
フ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 プティック

- アクエリアス・ホテル Aquarius Hotel** ②C-1
カジュアルな雰囲気と便利な立地で観光にも良い、屋上プールバーが人気。
☎ 023-972-089 ☎ Preah Ang Phanavong St.(240)
- アニク・パレス・ホテル Anik Palace Hotel** ②B-2
ロマンティックな内装のプティックホテル、便利な立地でコスパよし。
☎ 023-955-544 ☎ House No.14, St.278
- イロハ・ガーデン iRoha Garden** ①C-5
コロナ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** ②C-3
日本人経営のシックなデザインの前プティックホテル。
☎ 023-999-338 ☎ No.14, St.310, BKK1
- バイトン・ホテル&リゾート Baitong Hotel & Resort** ②B-2
中央吹き抜けの流線型のデザインが特徴、緑溢れるプールは必見。
☎ 023-223-838 ☎ No.10, St.282, BKK1
- パヴィリオン・ホテル Pavilion Hotel** ①C-4
1920年代の歴史的建物をリノベーションしたホテル。
☎ 023-222-280 ☎ 227, St.19

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** 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。
☎ 096-602-501 ☎ Saint 370, Chamkarmon (BKK1)
- ラアトレ ボンケンコン1 L'attrait BEOUNG KENG KANG 1** ②C-3
日本品質の高級コンドミニアム。安心の建築基準と快適な暮らしを提供している。
☎ 023-900-053 ☎ Street 334, Chamkarmom, BKK1,
- レジデンス L BKK3 Residence L BKK3** 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。
☎ 077-539-205 ☎ St.396& St. 163 BKK3

暮らす Dental 病院・歯科

- デンリッシュ・アジア・デンタル・クリニック Denriche Asia Dental Clinic** ②A-1
日本人歯科医師のもと、新しい設備で日本クオリティの治療が受けられる。
☎ 023-901-200 ☎ St.398
- マリス・デンタルクリニック MALIS dental clinic** ②A-1
日本人歯科医師が常駐しており、綺麗なクリニックで安心して治療を受けられる。
☎ 012-513-222 ☎ 136 Norodom Blvd.
- ジャパニーズヘルプデスク Japanese Help Desk/P.I.Prestige International** ①A-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
- インターケアホスピタル Intercare Hospital** ①B-4
24時間 365日対応。救急部に常勤日本人医師勤務(救急疾患でなくても可)
☎ 023-996-900 ☎ Olympia City, Olympia Medical Hub, Building C5 Tower

運転手付き車両レンタル
月額980\$~
TEL : 099-890-960

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.** ②C-3
三井住友海上が25%直接出資している損害保険会社。日本人スタッフ常駐。
☎ 088-788-6610 (濱口) ☎ No. 181, Preah Norodom Blvd.

- エーアイエー生命 AIA (Cambodia) Life Insurance Plc** ①D-5
アジア・パシフィック地域で最大規模の保険グループ。
☎ 086-999-242 ☎ GIA Tower 31st FL., St.Phum 14

- 第一生命 Dai-ichi Life Insurance** ①C-3
日本の第一生命ホールディングスのカンボジア子会社。
☎ 023-955-333 ☎ No.66, Preah Monivong Blvd. (93)

- フォルテ Forte Insurance (Cambodia)** ①C-3
カンボジア最大手の保険会社。
☎ 023-885-077 ☎ No. 66, Vattanac Capital Lvl. 18, Preah Monivong Blvd.

- ABA銀行 ABA Bank** 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。
☎ 070-630-801/015-630-524 ☎ 148 Preah Sihanouk Blvd.(274)

- アクレタ銀行 ACLEDA Bank Plc. Headquarters** ①C-2
公共料金の支払いもアプリで可能。
☎ 023-994-444 ☎ 61 Preah Monivong Blvd. (93)

- カナディア銀行 CANADIA BANK PLC.** ①C-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** ①C-6
MUFG・アユタヤ銀行傘下のカンボジア日系商業銀行。
☎ 1800-212-222 ☎ Samdech Hun Sen Blvd, Khan Mean Chey

- Jトラストロイヤル銀行 J Trust Royal Bank Plc.** ①C-3
2004年以来20年に亘るフルバンク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** 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。
☎ 023-999-911 ☎ No. 212, St. 271, Tuol Tumpung 2

- PPCBank ジャパンデスク PPCBank Ou Ruessei Branch** 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。
☎ 061-444-608 ☎ Preah Monivong Blvd., Corner of St. 214

- サタパナ銀行 SATHAPANA Bank Plc.** 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。
☎ 012-355-305 ☎ Sathapana Tower, 63, Preah Norodom Blvd.

- SBIリーボ銀行 SBI Ly Hour Bank** ①B-3
日本のSBI子会社。カンボジア両替大手リーボとの合併商業銀行。
☎ 023-980-888/093-671-111 ☎ Bldg. 219, St. 128 & 169

- ウリ銀行 Woori BANK (CAMBODIA) PLC** 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。
☎ 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** ①B-4
カンボジアで10年以上の実績の日系会計、税務会社。
☎ 010-267-377 ☎ City Tower, Unit M4, Mezzanine Floor, No.321 Toul Kork

暮らす 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 ① No.129, St.228 BKK1

暮らす Other その他

チアム・ロジスティクス CHEAM LOGISTIC ⑨ ---
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 ① No.06, St.181, Sangkat Tumnob Tuek

フリマール frimarl ⑨ ---
海外在住の日本人同士が現地で不用品を売買できるフリマサイト。安心・スムーズ。
☎ --- ① ---

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 ① 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 ① 577 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 ① 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 ① 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。
☎ 099-350-641 ① 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 ① ---

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 ① 212, 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 ① 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 ① 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 ① 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 ① 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 ① ---

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 ① 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 ① プノンベン特別経済区内

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

暮らす School & Kids 学校 & キッズ

プノンベン日本人学校 Japanese School of Phnom Penh ⑨ ---
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 ① No.205B, St. Lum, Group 5

プノンベン補習授業校 Japanese Supplementary School of Phnom Penh ⑨ ---
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 ① No. 205B, St. Lum, Group 5

プノンベンビッグハウス公民館活動 Phnom Penh Big House ⑨ ---
「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 ① ---

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 ⑨②A-2
日系のプレスクール。英語環境の中、子どもの自主性や創造力を育てている。
☎ 011-222-162 ① 160 Preah Sihanouk Blvd.

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、キッズルームが充実。
☎ 063-900-288 ① Siem Reap (Preah Norodom Sihanoni 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 ① Siem Reap (空港、ニョニウム、アメーキングなどで販売)

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 ① Kandal Village

クローママガジン編集部 Krorma Magazine ⑨ ---
書籍、動画、各種メディア業務。取材代行、アポどり、誌面チェック、撮影業務など。
☎ 017-777-110 ① Kandal Village

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) ① 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) ① 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) ① 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!
① 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 \$25/回
☎ 010-714-105 (越智 16時~) ① Cambodia Kyokushin Karate Club

プ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 ① PPKendoClub

プ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 ① 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) ① 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。日曜午前開催。
☎ 096-510-6900 (尾方) ① ---

プノンベン走友会
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) ① PPsoyukai

プノンベン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) ① ---

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) ① mekongdaiko

ザ・プノンベンスィンガーズ
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) ① ThePPSingers

プノンベンスィ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。月曜18:00-20:00 会費:無料
☎ 077-566-690 (濱口) ① ---

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) ① 虎二郎 -Torajiro-

プノンベン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) ① ---

プノンベン三田会
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) ① プノンベン三田会

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) ① ---

ロータリークラブ プ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語部。
☎ 017-777-110 (西村) ① rc.ppmjl

ライオンズクラブ プノンベンスズナクラブ
世界的な奉仕団体ライオンズクラブ。
☎ --- ① kizuna.lions

食べる

買う

癒す

体験する

泊まる

暮らす



医療コラム

Vol.18 カンボジアの暑さと産後の知恵

みなさんこんにちは。サンライズジャパンホスピタル産婦人科の森田です。カンボジアに来て半年、初めての4月は聞いていたとおり、日中の酷暑と熱帯夜になかなか慣れずに過ごしています。

初めてクメール正月も経験しました。政府からの指導で今年のクメール正月は行事が規制され、また多くの人は地元に戻るためプノンペンには静かになると聞いていました。しかしながらプノンペンのリバーサイドでは大規模なパレードが行われ、ワットプノン周辺に集まる人の多さに圧倒されました。

中でも、水をかけあう若者たちの盛り上がりぶりはハロウィーンの渋谷を彷彿とさせました。明らかに外国人である私にははじめは控えめに足下だけ水をかけていたのに、気づけばホースやバケツで水をかけられ、全身びしょ濡れの粉まみれになっていました。

そんなびしょ濡れを楽しむカンボジアですが、年中気温が高い国にも関わらず、産後はお母さんと赤ちゃんの体を温めることが習わしのようです。こんなに暑い中でも、お母さんたちはいくつものニット帽を病院に持参して産後はおしゃれを楽しむかのようにニット帽を被っています(暑い国なので産後以外にニット帽を被る機会はあるのでしょうか)。

赤ちゃんも帽子、手袋、足袋をつけることが一般的です。これは伝統的に、体を温めることによって「血液の循環をよくして回復を促す」、「悪い血を流す」などの意味合いがあるようです。

調べてみると体を温める他の方法には、産後数日間、竹で編んだベッドの下で薪や炭を炊き体を温める方法(アンブルーン：現在はあまり行われていないようです)や、葉草を煮出した蒸気を浴びるスチームサウナ(チュボン)などがあるようです。中国でも産後1ヶ月間、お母さんはシャワーも浴びず外出もせず、体を温める食事をとることが伝統的にすすまられています。これはアジアだけではなく、ラテンアメリカ、中東、アフリカでも産後は体を冷やさない習慣があるようです。体を冷やしすぎるのはよくないですが、衛生を保つことも重要ですので、ぜひ適宜シャワーを浴びて体をきれいにしてくださいね。

マンゴーシーズンがやってきて、同僚たちからマンゴーが常に補給されます。マンゴーの次は果物の王様、ドリアンのシーズンがくるそうですね。まだトライしていないので、ぜひ食べてみたいと思います。暑い季節、しっかり水分補給してお過ごしください。

産婦人科医 森田恵子



サンライズジャパン病院
プノンペン

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.jp

カンボジアビジネスの 広告・PRなら

Kroïma

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



シェムリアップ版
プノンペン版
生活&ビジネス&旅行

くろまる

シェムリアップの便利地図&新聞

クロマップ

プノンペンシティマップ (英語版)

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

2都市でそれぞれ異なった内容で発行中！！

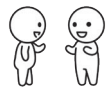
雑誌版ご希望の方は、お近くのクロマーツアーズまで。

PDF版は→



クメール語 ミニレッスン

雑談が楽しくなる！ カンボジア語表現3つ



今回は、カンボジア人との雑談で使いやすい3つの基礎的な表現を紹介します。

～したい ចង់(チョン)

主語 + ចង់(チョン) + 動詞 + 目的語

例文：「アンコールワットを見たいです」
「日本食は食べたくないです」
「何がしたいですか？」

～が好き ចូលចិត្ត(チョールチャット)

主語 + ចូលចិត្ត(チョールチャット) + 動詞や名詞

例文：「カンボジア料理が好きです」
「日本食は好きですか？」

～したことがある ធ្លាប់(トロアップ)

主語 + ធ្លាប់(トロアップ) + 動詞 + 目的語

例文：「カンボジアに行ったことがあります」
「カンボジア料理を食べたことはありません」
「日本に行ったことがありますか？」



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



株式会社トライアンプカンボジア

🕒 9:00-18:00 📞 096-879-6753

🌐 <https://www.triumph.jp/cambodia/>

📧 @camphnompen

✉ 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！



日本とカンボジアの連携 「実行フェーズ」へ

一般社団法人 日本カンボジア協会
JCA事務局 加藤和則

この度のカンボジア訪問において、日本・カンボジア両国の連携強化に向けた重要な意見交換の機会をいただきました。特に、フン・セン上院議長閣下をはじめ、各省庁の閣下との面談を通じて、人材育成、産業連携、デジタルおよび医療分野における協力の可能性について、建設的な議論を行うことができました。

近年、日本とカンボジアの関係は着実に深化しており、従来の支援・交流の段階から、具体的なプロジェクトを推進する「実行フェーズ」へと移行しつつあります。とりわけ、教育および技能移転を基盤とした取り組みは、両国の持続的な成長を支える重要な柱であり、現地の若い世代に新たな機会を創出するものです。

こうした取り組みは単なる経済協力にとどまらず、相互理解と信頼の深化にも寄与するものと考えております。今回の対話を一過性のものとせず、具体的な成果へとつなげていくことが、我々に求められている責務です。

今後も、日本とカンボジアを結ぶ架け橋として、現場に根ざした活動を通じ、両国の持続的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 クラチエ州病院外科棟



住友電装第2工場 (PPSEZ)



Chenla クラチエ州病院小児科棟



住友電装第3工場 (PPSEZ)

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



PPSEZ内 TOKYO HOTEL APARTMENTS & SPA

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



大嶋 信
Director

東京大学工学部建築学科卒業、大学院修士修了、硬式野球部

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

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

日本人が対応致します！

☎ 023-964-250

info@omuraindustries.com.kh



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

គ្រឿង ទាំងអស់គ្នា チリエン! テンオックニア!

一緒に歌いましょう
Holiday

C Am C
ホリデー ホリデー チッタガイトワー モン プォー ユーン プロックョン クニア

Am C C
モン ダウ レーン ボーン ホリデー ミエン スライ ミエン プロック ダウ ロン

G C Em Am
ハエル タームモーツ チ ケー ダウ ナー ラ オー チョン ケー ホリ

F G C F G C
デー I Love You ホリデー I Love You Oh Oh Oh Oh

今回の歌は、カンボジアの小学校でよく歌われる童謡「Holiday」。曲の最後に出てくる「♪ホーデー I Love You」だけでも歌えたら、バッチリ盛り上がります！女の人も、男の人もホリデーが大好きだよ！という曲。

カンボジアではクリスマスからお正月、そして4月のクメールまで、毎日電飾がキラキラのホリデーモードに突入します。ぜひ仲良くなったカンボジアの方と輪になって踊って歌ってみてくださいね。



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、関西のレゲエバンドで活動続け、2025年にカンボジアの曲「Aprey te roub」を12インチレコードで発売。✉ urataaya@gmail.com 📷 ayaoyoyo8



撮影、編集、営業等業務実績一覧

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



各種撮影許可取り等各種お問合せ、
お見積もりはこちらから

クロマーメディア事業部



017-777-110
info@seishiron.com

カンボジア保険のお話

前回の火災保険についてのコラム等で、保険をかける際には「再調達価額（今同じ物を購入・再建したらいくらかという金額）」とお伝えしましたが、今回は、再調達価額で保険をかけないと、どんな問題が起こるかについてお話しします。

保険をかける時、もし保険金額を簿価等、本来よりも低い金額に設定してしまうと、「一部保険」という状態になる可能性があります。

例えば、図のように、再調達価額\$100,000の建物に対し、簿価\$60,000（再調達価額の60%）で付保した場合、保険でのカバー率は60%となり、「一部保険」となってしまいます。

一部保険になると、損害が発生した際に「比例填補（按分払い）」のルールが適用されます。これは、「保険金額が再調達価額の何割をカバーしているか」の割合で受け取れる保険金も同じように削減される仕組みです。

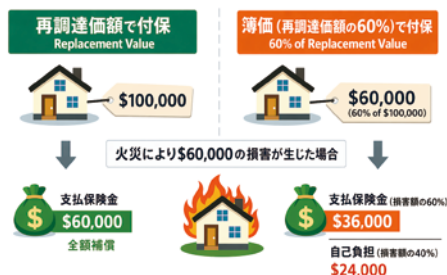
この状態で\$60,000の損害が発生した場合、再調達価額で付保していれば損害の全額が補償されますが、一部保険の場

「一部保険」の落とし穴

合、受け取れる保険金は $\$60,000 \times 60\% = \$36,000$ にとどまり、損害の残り\$24,000は自己負担となってしまいます。

一部保険になっていることに気づかずに「保険をかけているから大丈夫」と思っていると、万が一の際、「こんなハズじゃなかった…」ということになりかねません。

こうした事態を防ぐため、保険をかける際には「再調達価額」でご付保されるよう、あらためてお勧めいたします。



Bangkok Insurance (Cambodia) Plc.
バンコク・インシュランス（カンボジア）
三井住友海上が25%直接出資している損害保険会社

寄稿：濱口 有知子

📞 8:00 ~ 17:00 (月~金) 📞 088 788 6610
✉ ayano@bkicambodia.com
🌐 <https://www.bkicambodia.com/>

長期

ちよいと

在住者向け、知っ得べき話！？

日本帰国時に免税店で免税ショッピングをするために。

2年以上、海外に住んでいる日本人は一時帰国時に免税店にて免税価格で購入が可能です。そのための条件がこちら。



・国内以外の地域に引き続き**二年以上住所又は居所を有することを在留証明**又は**戸籍の附票の写し**により確認がされた者



※入国した日から起算して6月前の日以後に作成されたもの

※令和5年4月1日より条件が変更となりました。

①住民票を残したまま海外在住

*在カンボジア日本国大使館にて**在留証明**の取得し、購入時に提出。

【取得に必要な書類一覧】

・申請書 ・パスポート ・賃貸契約書
・戸籍謄本 ・申請料:35,000リエル

在留証明

または

②住民票を抜いて海外在住

*本籍地の市町村役場にて**戸籍の附票の写し**が取得し、購入時に提出。手数料300円

戸籍の附票の写し



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おります。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か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



カンボジア観光省観光ニュース

សូមព្រមទទួលបាន ទិន្នន័យសេចក្តីសង្ខេបការងារ ២០២៥

១. ទេសចរអន្តរជាតិ International Tourists:	៥.៥៧ លាននាក់ ថយចុះ ១៦,៩% 5.57 Million, 16.9% decrease
២. ទេសចរជាតិ Domestic Tourists:	២៥,១៦ លាននាក់ កើនឡើង ១១,៧% 25.16 Million, 11.7% increase
៣. ទេសចរជាតិចេញប្រទេស Cambodia Outbound Tourists:	១,៣៦ លាននាក់ ថយចុះ ២៦,៤% 1.36 Million, 26.4% decrease
៤. មូលដ្ឋានអាជីវកម្មទេសចរណ៍ (Tourism Establishments):	
- លើកម្មស្ថានភ្នាក់ងារ Accommodations:	៩៥ ៥៥៨ បន្ទប់ 95,588 Rooms
- ភោជនីយដ្ឋាន និងអាហារដ្ឋាន Restaurants:	២ ៣០១ ទីតាំង 2,301 Locations
- ករិយាល័យទេសចរណ៍ និងភ្នាក់ងារទេសចរណ៍ Tour Operators and Travel Agencies:	៦៥២ អាជ្ញាប័ណ្ណ 652 Licenses
- មណីយដ្ឋានទេសចរណ៍ Tourism Resorts:	៥៧ ទីតាំង 57 Locations
- សហគមន៍ទេសចរណ៍ Community-Based Tourism:	១២៩ ទីតាំង 129 Locations
- មន្ត្រីទូរស័ព្ទទេសចរណ៍ Tour Guides:	៦,៦០៥ មនុស្ស 6,605 Persons
- ម៉ាសាហ្សា និងស្ប៉ា Massage & SPA:	៥១០ អាជ្ញាប័ណ្ណ 510 Licenses
- កីឡាទេសចរណ៍ Sports Tourism:	៥៥ ទីតាំង 55 Locations
- មណ្ឌលកម្សាន្តមនុស្សពេញវ័យ Adult Entertainment Venues:	៥៨៤ ទីតាំង 584 Locations
៥. ចំណូលទេសចរណ៍អន្តរជាតិ International Tourism Receipts:	៣ ៣៨៨ លានដុល្លារអាមេរិក កើនឡើង ៦,៦% 3,878 Million USD, 6.6% increase
៦. មុខរបរនិងការងារទេសចរណ៍ Tourism Direct Jobs:	៤២០ ម៉ឺននាក់ 420,000 Persons
៧. អាជ្ញាប័ណ្ណទេសចរណ៍សប្បុរសជន Tourism Direct Licenses:	៩៥២ ៥៥៨ អាជ្ញាប័ណ្ណ 952,558 Licenses



今回は、2025年度のカンボジア観光指標をご紹介します。

1. 渡航者数: 557万人 (16.9%減少)
2. 国内旅行者数 2516万人 (11.7%増加)
3. 海外旅行者数 136万人 (26.4%減少)
4. 観光産業関連施設数 宿泊施設: 95,588室
飲食店数: 2,301店 スポーツ施設: 55か所
旅行会社: 652社 ツアーガイド: 6,605人
観光施設: 57施設 マッサージ/スパ: 510店
コミュニティベースドツーリズム: 129か所
エンターテインメント施設: 584施設
5. 国際観光収入: 38億7800万ドル (6.6%増加)
6. 観光直接雇用: 42万人 となります。

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



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、ワークパー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



シエムリアップ版
 プノンペン版
 生活&ビジネス&旅行

くろまる

シエ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、プノンペンではもとより、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、一部シエ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 発行月：年6回発行予定
 Written by Japanese Every 2 months, 6 times a year

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

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

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



PDF版はこちら

2026年5月発行

発行：Krorma Tours Co., Ltd.

制作：クロマーマガジン編集部

- ✉ info@krorma.com
- 🌐 https://krorma.com/
- 📘 krorma
- 📺 @Krorma_magazine
- 📍 cambodia_krorma



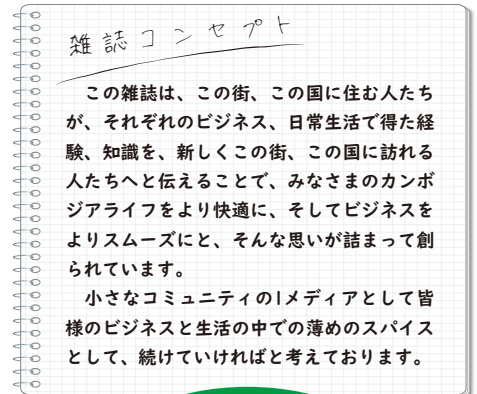
発行人：西村清志郎

制作：桑原沙織

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

本誌掲載の地図・写真・文等の無断転写・複製を禁じます。
 本書の複製・転写は法律で認められる場合を除き、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.



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
- 乗り合いガイドツアー ● 各施設入場券別
- GW、お盆、年末年始は料金UPすることがあります。

大人気

62s

アンコールワット
タプロム
クメール料理
アンコールワット/夕日

定番!アンコール1日コース

大人気

55s

ラピュタを彷彿!
窟窿寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め

45s

クルーズして
夕日鑑賞

半日トシレサップ湖&夕日

お薦め

95s

穴場絶景スポットへ!

ベンメリア & フノクレーン

106s

アンコールワット
朝日、バイヨン
タプロム、ベンメリア

1日メカ盛り!アンコールとベンメリア

115s

ベンメリア
コーケー遺跡群

第4の世界遺産!コーケー遺跡

179s

ベンメリア
コーケー遺跡
プレアヴィヒア

世界遺産2つとベンメリア

C席 18s
B席 28s
A席 38s

カンボジアサーカス

22s

ディナー
ブッフショー

無形文化遺産アプサラダンス

【車レンタル・ガイド手配】

シェムリアップ市内 半日	30s	35s	110s	30s
シェムリアップ市内 1日	50s	55s	170s	60s
空港送迎	片道 55s	65s	75s	40s

【遠距離追加】 朝日/トシレサップ湖/バンテアイスレイ +15s、ベンメリア/フノクレーン +50s
コーケー&ベンメリア +130s、プレアヴィヒア/フノペン(片道) +200s等。他の観光地はお問合せ!

ビザ延長・他国ビザ手配

1ヵ月	70s
3ヵ月	100s
6ヵ月	180s
1年	??s

労働許可証申請

75s

銀行・証券口座開設

35s

訪日旅行・ビザ申請



日本語で簡単予約!!
[+855]012-890960 / 015-890960



日本語で簡単予約!!
[+855]099-890960 / 081-890960



ビジネス視察、取材、コーディネートなど実績多数!!

観光者認可 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

