

ក្រុមហ៊ុន ក្រីម៉ា

Kroma

TAKE FREE

Vol. 19

2026 JUL - AUG

クロマーマガジン ライフ&biz

MAGAZINE Life & Biz

Phnom Penh

日本で楽しむ クメール料理店特集

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 PPCBank Mobile App

PPCBankモバイルなら日本語を含む5言語表示対応なので安心。
口座取引やKHQR決済はもちろん、特典情報もお見逃しなく。
進化し続けるカンボジア銀行アプリの新しい“決定版”です。



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!!

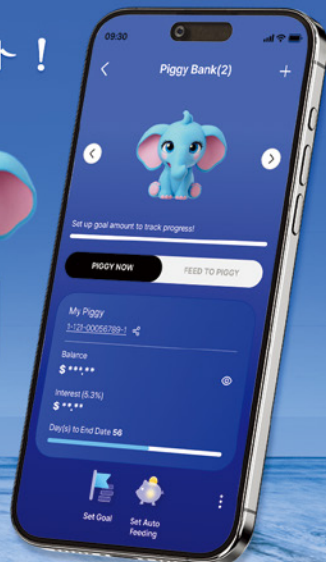
PPCBankデジタル貯金箱で楽しい貯蓄習慣をスタート！

貯金箱マスコット全5種類
すくすく育てて、高金利。

6.30% 年利
リエル建て・12か月もの

5.30% 年利
米ドル建て・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

PPCBank ジャパンデスク

www.ppcbank.com.kh/japan-desk/ (日本語)

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)

カンボジア国内のビジネスもPPCBankジャパンデスクがサポート。
取引保全や輸出入に役立つ銀行サービスも日本語でご案内します。



Vol. 19

2026 JUL - AUG

CONTENTS



【今日の一枚】 おさんぽ

ペットのおさんぽに行くためにバイクでのおさんぽを兼ねて移動中の風景って、実は首都プノンペンのはうではよく見かける光景です。ハスキーやゴールデンレトリバー等、少し大きな場合はトゥクトゥクを利用している移動もちらほら。

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	日本で楽しむクメール料理店特集
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	おかっぱ日記
11	車椅子と道草 — in Cambodia — オタクが覗いたカンボジア
12	スイーツおじいのプノンペンおすすめスイーツ A Journey of Cambodian Art
13	孤独のグルメン 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	カンボジアビジネス事情
30	JCA-日本カンボジア協会 チリエン!テンオックニア!
31	カンボジアのごはん
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

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



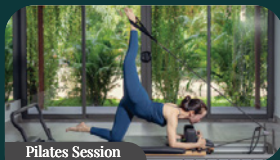
Wellness Treatments



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

ハイコーアジア

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・プノンペン経済特区
- ☎ 023 900 137 For Khmer & English
- ☎ 096 720 0527 For Japanese



VOLONTE
REAL ESTATE

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13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!





日本で楽しむクメール料理店特集



カンボジアにはアモックやロックラック、クイティウなど、日本人の口にも合うおいしい料理がたくさん。調べてみると日本には本格派カンボジア料理店が全国に点在していた！一度カンボジアに行ったことがある人なら、帰国後にクメールテイストが恋しくなったことがあるはず。日本に帰った後も、手軽にカンボジア気分を味わってみてはいかが？

※記載の料金及び情報は、2026年7月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

アンコールワット

〒151-0053
住所：東京都渋谷区代々木
2-1-1 新宿メインズタワー B1F

東京でカンボジア料理といえば、まず名前が挙がるお店。テレビ番組でも度々紹介されている人気の老舗であり、芸能人の来店も多い。

おすすめは2時間飲み放題付き6,050円の「アンコールワットコース」。カンボジア料理の魅力をひと通り味わえる定番コースである。



チュガンニョ



カニ爪の春雨炒め 1,298円

秘伝のたれで春雨がやわらかくなるまで煮込み、カニの旨味をたっぷり吸わせた看板料理。創業以来、多くの客に愛されてきた一皿だ。

牛肉サテー



冷やし海老生春巻き



電話：03-3370-3019
ランチ：11:00 - 14:30
ディナー：17:00 - 22:00
定休日：日曜日



カボチャケキ

バイヨン

〒162-0828
東京都新宿区袋町 26
森田マンション1F

2012年に神楽坂でお店をオープンして以来、多くの人に愛されてきた一軒。オーナーシェフのレスマイさんは、ブノベンの名店「ロムデン」で長年経験を積んだ凄腕の料理人。

メニューには伝統的なカンボジア料理をはじめ、カンボジア産ビールやコーヒー、デザートなども。本場の味はもちろん、現地の空気感まで味わえるのが魅力だ。

ソムロー・ムチュー・
クルーン・サイッコ 1,150円

牛肉のスパイススープ。スパイシーといっても辛すぎず、日本人に合った味付け。ライスを食べる手が止まらない。



チャー・ローク・ラック 1,400円

牛肉のオイスターソース炒めライス
牛肉の炒め物とトマトが絶妙の組み合わせ。
カンボジアらしい目玉焼きものっている。
コンソウソース添え。



電話：03-5261-3534
ランチ：11:30 - 14:30
ディナー：17:30 - 22:30
定休日：月曜日

チャイヨー 700円
サツマイモの春巻き。
前菜の人気No.1メニュー。

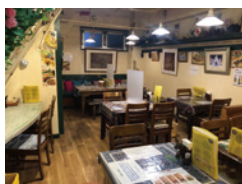


アンコールトム

〒194-0013
東京都町田市原町田
6-11-14 菊基ビル 3F

東京都町田市で38年以上続く老舗のカンボジアレストラン。東京でカンボジア料理を広めてきた一軒である。日本の方にもカンボジアの方にも愛されている。

カンボジアスタッフが丁寧に一品一品作っている。日本人向けの味にすることなく現地の味を楽しめる。日本に戻ってまた懐かしい味を食べたくなったら、ぜひアンコールトムへ。



エスニックでおしゃれな空間。
気分はとくにカンボジア♪

にんじんサラダ 980円

人気メニューの1つである、にんじんサラダ。ブラホックも入っていてお酒が進む味付けだ。観光でカンボジアに行った方や現地の味付けを食べてみたい！という方に是非食べていただきたい。



アモック 1,700円
カンボジア定番料理。
ココナツの風味が豊か。



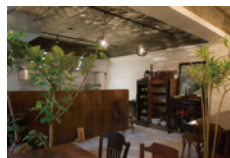
チャークダウ 1,300円
スパイスとハーブの
良い香り。

電話：042-726-7662
ランチ：11:00 - 15:00
ディナー：17:30 - 21:00
定休日：水曜日

アンドシノワーズ

〒111-0054
東京都台東区鳥越 2-3-4
篠田梅村共同ビル 4F

旧フランス領であったインドシナ三国（カンボジア・ラオス・ベトナム）の料理店。店名には優雅でもあり、切なくもある植民地時代の生活様式丁寧さにひろい上げたいという意味が込められている。フランスに由来したお酒（ワイン・スピリッツ・ビールなど）を揃えている。また、皿や調度品は当時のアンティークを使用しており、植民地時代のダイニングのイメージを感じることができる。華僑に影響を受けた料理と、クメール人由来の料理の文化的な背景を想像しながら料理を楽しんでみてほしい。



ブラホック・チョムホーイ（酸味ある蒸）
ライム果汁を加えて蒸しあげた料理。
瘤みかんの葉で風味をつけている。

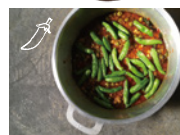


ブラホックは
店主こだわりの
トンレサップ産

ブラホック・ボンティエ（アヒル卵味の蒸）
発酵魚とアヒルの卵、豚肉を和えて蒸した料理。
生のキャベツと食べると美味しい。



ブラホック・ティス（ココナツ味の煮込み）
カンボジアで馴染みふかき肉厚の唐辛子を
ベースにしたカレーのような味わい。



電話：無し
平日：19:00 - 22:00
土曜：18:00 - 21:00
定休日：水、日曜日、祝日

小話 〜クメールテイストに欠かせない魚のハナシ〜

クメール料理は、メコン川やトンレサップ湖の豊かな水の恵みの中で発展してきた。そのため、淡水魚を使った料理が豊富。焼き魚やお寿司など、魚料理大好き民族である日本の年間平均魚消費量が一人当たり約 23.4kg であるのに対し、カンボジア人は約 25kg と、日本を上回る。その魚文化を象徴する食材が「ブラホック」。ブラホックは湖や川で獲れた淡水魚を塩漬けにし、長期間発酵させて作るペースト状の調味料で、日本の味噌のような存在だ。独特の香りが特徴だが、豊かなうま味を持ち、スープや炒め物、ディップなど幅広い料理に使われる。家庭では川の水が引き始める 11 月頃からブラホック作りが始まり、2〜3 ヶ月ほど寝かせて完成する。各家庭で受け継がれてきた保存食でもある。さらに、ブラホックを仕込む過程で生まれる液体が魚醤「トゥック・トレイ」である。これも料理の味付けに欠かせない調味料であり、カンボジアの食卓では日常的に使われている。豊かな淡水資源を余すことなく活用し、栄養価が高い保存食へと発展させてきた。そこにはカンボジアの食文化の豊かさとし生活のための知恵が詰まっている。

情報提供：パイオンレストラン

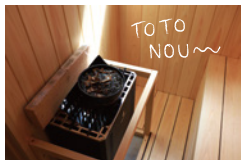
こーさんのうち

〒399-8602
長野県北安曇池田町会染
2926-1

長野県の小さな町にあるカンボジア料理店。カンボジア人の夫とともに、現地の家庭料理や発酵文化・お米文化を大切にしたい食事を提供している。異国の文化に触れながら、ゆったりとした時間を過ごせる場所だ。食事を通して、ぜひカンボジアの文化や手作りの温かさを感じてほしい。

カンボジアカレー 1,500 円

夫の田舎の実家で受け継がれてきたレシピをもとに、池田町のハーブから作った自家製カレー。鶏肉、かぼちゃ、さつまいもをじっくり煮込み、ココナッツミルクでまろやかに仕上げる。これぞカンボジア家庭の味。



店ではカンボジアの伝統療法「チュボン（ハーブスチームサウナ）」も体験できる。池田町のハーブとカンボジアのハーブを蒸気で温めながら身体を整える。

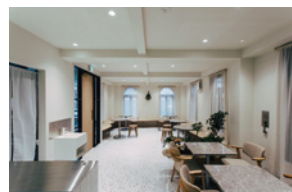
また、食事、対話、チュボンを通して、心と身体を整えるリトリートを開催。忙しい日常から少し離れ、安曇野の豊かな自然の中でカンボジアの知恵に触れながら、心と身体を休めよう。

電話 : 0261-85-2808
営業時間 : 11:00 - 17:00
定休日 : 木、金、土曜日
(臨時休みあり)

アプサラス

〒739-0025
広島県東広島市西条中央 1-8-31

広島県東広島市で 1996 年に開業し、今年で創業 30 周年を迎える老舗。店名はカンボジアの天女に由来し、誰もが笑顔で楽しく過ごせる場への願いが込められている。シェフの母が守り続ける「1970 年代の本場の優しい味」は、留学生から地元の方まで広く愛されている。気軽に楽しめるよう光溢れる居心地の良い空間に改装。水・日曜は愛犬とも店内で過ごすことができ、地域を繋ぐアットホームなお店だ。



カンボジア風カレー 1,400 円

ココナッツミルクのまろやかなコクと、スパイスの豊かな香りが調和した本格カレー。辛さは控えめで、素材の旨みが溶け込んだ優しい味わいで食べやすい。



クイティウ 950 円

一番人気はお米を使ったヘルシーな定番料理のクイティウ。じっくり煮込んだ豚骨の透明なスープは、最後の一滴まで飲み干したくなる、あっさりとした優しい味わい。

電話 : 082-421-3276
ランチ : 11:00 - 16:00
ディナー : 18:00 - 21:00
定休日 : 月、木曜日

アンコールの食卓

〒500-8845
岐阜県岐阜市問屋 1-6-3

岐阜駅から徒歩 3 分。問屋町の一角にひっそりと佇むカンボジア・アンテナショップである。店内にはカンボジアをはじめ、タイなど東南アジア各国の食材や雑貨がずらり。日本ではなかなか手に入らない食材も多く、在留カンボジア人にとっては故郷の味と再会できる貴重な場所となっている。



高品質な胡椒の産地として有名なカンボットの胡椒を置いてある。また、日本ではなかなか目にする機会のない胡椒の塩漬けも。一粒食べるだけで胡椒の香りと心地よい刺激が口いっぱいに広がる。



カンボジア産の調味料がたくさん。なんと瓶詰めのブラホックも。家で本格アモックも作れちゃう？



電話 : 050-5484-7522
営業時間 : 不定
定休日 : 不定休

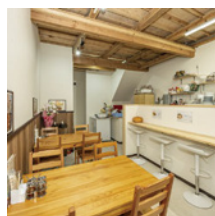
店にはクメール語版「ドラえもん」が！

シェムリアップ

〒830-0032
福岡県久留米市東町 34-39

温かく落ち着いた雰囲気のお店。駅近でアクセスしやすい。料理へのこだわりだけでなく、快適な時間を提供することにも力を入れている。

2 階は 22〜30 名での貸切に対応しているので、宴会や同窓会にもぴったりである。みんなで本格カンボジア料理を囲みながらカンボジアの思い出を語り合おう。



バーサイツチュルーク 950 円

カンボジアの家庭料理を代表する一品。日本の米を使用し、ふっくらとした食感に仕上げている。豚肉をにんにくやパクチー、しょうがといった香味野菜で味付けしている。エスニックすぎず、日本人の好みに合う味付けになっている。



電話 : 090-2811-1753
ランチ : 11:00 - 14:00
ディナー : 18:00 - 22:00
定休日 : 水曜日

サイコーアーン 700 円

ジュシーな牛肉を丁寧に焼き上げた「サイコーアーン」。レモングラスの香りが爽やか。

銀行 展望

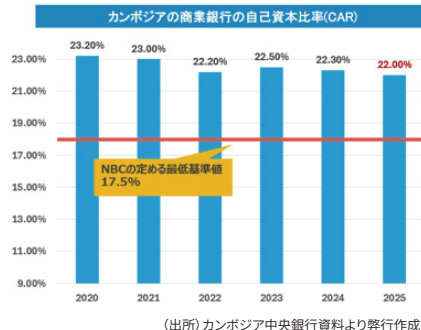
カンボジアの銀行セクターの健全性について

カンボジア国立銀行(NBC)のレポートによると、2025年のカンボジアの商業銀行の不良債権率の平均は8.3%という高い数値となりましたが、そうした中においてもカンボジアの銀行が全体としては健全性を維持していることを示す指標があります。そのひとつに銀行の自己資本比率(CAR)※があります。

銀行の経営健全性や安全性を示す最も重要な指標のひとつであり、高いほど安全で、低いほどリスクが高いと評価されます。NBCが定めた商業銀行の自己資本比率の最低基準値は17.5%ですが、2025年のカンボジアの商業銀行の自己資本比率の平均値は22%(グラフを参照)で、東南アジア諸国と比較しても高い数値だとわかります。(表を参照)

ASEAN+3マクロ経済調査事務局(AMRO)のストレステストによると、カンボジアの銀行が規制上の最低水準を維持していれば、今後不良債権率が18%程度まで上昇したとしても銀行が耐えられると試算しています。

つまり現在の銀行の自己資本比率は、8.3%の不良債権を十分にカバーできるだけの分厚い資本のクッションがあることを示しています。



※銀行の自己資本比率(CAR)とは、預金者から預かった資金などの「総資産(リスク資産)」に対して、返済義務のない「自己資本(資本金や利益の蓄積)」が占める割合です。貸倒れなどのリスクに対する「安全性・健全性」を示す指標となります。

Jトラストロイヤル銀行 J Trust Royal Bank

2004年に銀行ライセンスを取得して以来、20年に亘るフルバンキングサービス提供実績有り。法人向け、個人向け共に、顧客ニーズに合わせサービスをカスタマイズしご提案中。

☎ 010-590-854

🌐 <https://jtrustroyal.com/ja/>

✉ Yoshiyuki.Yamamoto@Jtrustroyal.com 山本善之



カンボジア経済ナビ

世界銀行は「カンボジア経済アップデート2026年6月」を発表しました。

カンボジアの成長率予測については、2026年3.9%(前回12月予測4.3%)、2027年4.9%(同5.1%)、2028年5.1%と予測しています。カンボジア経済は、燃料価格の高騰、出稼ぎ労働者の帰還と送金減少、不動産不況、観光の不振等に直面しているとしています。他方、堅調な輸出と外国直接投資が経済を支えているとしています。

物価上昇率は、2026年3.1%(同3.0%)、2027年2.7%(同3.0%)、2028年2.5%と予測しています。経常収支は、2026年5.2%(同3.7%)、2027年5.0%(同3.6%)、2028年4.7%と赤字が続くと予測しています。し

世界銀行 カンボジア経済アップデート 外的ショックを乗り越えて

かし、外貨準備は潤沢で、2026年2月末で290億ドルと輸入の8か月分という安定的なレベルにあります。

カンボジア経済の重要なリスクとしては、国内的には、不動産不況の影響を受けた不良債権比率の上昇に懸念を示しています。対外的には、中東紛争の長期化、貿易の不確実性、タイとの紛争の長期化等をあげています。

対応する政策としては、影響を受けている国民への対象を絞った支援、不良債権増加の中での銀行監督強化等を提言しています。中期的には、慎重なマクロ経済運営と、人材や生産能力への長期的な戦略的投資を組み合わせることで、カンボジアは現在の逆風を乗り越えつつ、人口ボーナスを活かすことができると指摘しています。



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/>

LIFE OF CAMBODIA

C S X株式上場企業の紹介 ⑨ ～ CAMGSM Plc.(CGSM) ～ ※セルカード

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9弾は、CAMGSM Plc.(CGSM) ※セルカードについてまとめていきます。

【CAMGSM Plc.(CGSM)※セルカード】

CAMGSM Plc.(CGSM)は、1996年4月20日に設立されました。また、CGSMはカンボジアで最も長くサービスを提供している唯一の100%カンボジア資本の通信事業者で、カンボジア最大の通信会社の1つと考えられています。

全国をカバーしている広範な配信ネットワークで400万を超える顧客にサービスを提供し、カンボジアでは知らない人はいない程の有名企業です。CGSMの主な活動は次のとおりです。

- ① カンボジア王国国土における携帯電話ネットワークの運用に関連して使用されるあらゆる機器および機械、およびそのような機器の補助、補完、またはコンポーネント部分であるすべての製品の設置および運用
- ② CAMGSMの電気通信製品またはサービスのマーケティングおよび販売



前述の通り、上場時点で400万を超える顧客にサービスを提供していて、通信網は全国をカバーしています。

セルカードはすべての人にインターネットへの接続を提供し、顧客の生活、仕事、遊び方を向上させるというビジョンを掲げ、通信サービス以外にも次のサービスを提供しています。

- ・ eスポーツとゲームコミュニティや、リアルタイムおよびオンデマンドコンテンツなどのデジタルエンターテインメントサービスの提供
- ・ 企業に向けてビジネスをサポートする革新的で洞察力に富んだエンタープライズソリューションの提供

カンボジアのデジタルライフを豊かにするために成長し続ける企業です!!



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

Krorma Tours

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



THE VIEW
サービス レジデンス

Beauty & Spa Center

心をほだき、身体を癒し、穏やかなひとときを。

施術メニュー

- ・ マッサージ
- ・ ボディスクラブ
- ・ ボディトリートメント
- ・ フェイシャルトリートメント

お問い合わせ
☎ +855 92 602 501

カンボジアの会計、税務のお話

観光関連事業者向け税制優遇措置
2026年も継続（シェムリアップ州）

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

カンボジア政府は、2026年1月30日付の経済財務省（MEF）プラカス第122号により、シェムリアップ州の観光関連事業者向けの税制優遇措置を2026年も継続すると発表しました。本措置は、国際観光客の回復が依然として不透明な中、観光産業の回復を支援することを目的としています。

対象は、**シェムリアップ州で登録・事業を行うホテル、ゲストハウス、レストラン、旅行代理店などの観光関連事業者**です。

優遇措置の主な内容は次のとおりです。

① 月次税務申告に係る税額の免除

付加価値税（VAT）と宿泊税（Accommodation Tax）を除く、すべての月次税金が免除されます。

② 法人所得税（Tax on Income）の免除

2026年度の法人所得税（TOI）を全額免除。納付済みの前払法人税（Prepayment of Tax on Profit）分は、2027年度の納税義務へ充当することができます。

③ 税務調査の停止

2026事業年度については、税務当局による税務調査は実施されません。

【背景】

本措置は、観光事業者の負担軽減や雇用維持、サービス向上への再投資を促すことを目的としています。シェムリアップ州への支援措置は2024年以降継続的に実施されており、今回の延長もその一環です。

カンボジアの観光業は、国際観光需要の不透明さや、カンボジア・タイ国境地域の不安定な情勢などから、依然として厳しい状況にあります。今回の措置の継続は、シェムリアップをカンボジア有数の観光拠点として維持・発展させるための政府の支援姿勢を示すものといえます。

今後も、カンボジアで事業を展開する企業に関連する税務・投資優遇措置について、最新情報を随時ご案内いたします。



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

カンボジアのプロサッカーリーグ、Cambodian Premier League 2025/2026 シーズンが終了しました。今季の優勝は Preah Khan Reach Svay Rieng FC。シーズンを通して安定した強さを見せ、カンボジアサッカー界の中でも改めて存在感を示す結果となりました。

今シーズンを振り返ると、カンボジアリーグには多くの外国人選手が登録され、その中には日本人選手の姿も多く見られました。また、選手だけでなく、指導者としてカンボジアのクラブに関わり挑戦している日本人もいます。この連載でも今シーズン、ISI Dangkor Senchey FCの秋葉翔吾選手、Angkor Tiger FCの宮城晃太コーチ、Royal Cambodian Armed Forces FCの片岡爽選手など、カンボジアで挑戦する日本人サッカー関係者を紹介してきました。

日本から見るとまだ情報が多くないカンボジアサッカーですが、現場では確かに日々の積み重ねがあり、リーグ、クラブ、選手、指導者が少しずつ前に進んでいます。

そして今年のサッカー界は、世界的にも大きな節目の年です。6月からはワールドカップが開催され、世界中のサッカーファンが各国代表の戦いに注目しています。大会が終盤に差しかかる頃には、名勝負、スター選手の活躍、そして各国のサッカー文化の違いが、改めて話題になっていることでしょう。

世界の熱狂から、ASEANの戦いへ

Focus

カンボジアサッカーよもやま話

しかし、カンボジアに住む私たちにとって、注目したい大会はワールドカップだけではありません。7月下旬からは、東南アジア No.1 を決める ASEAN Hyundai Cup 2026 が始まります。カンボジア代表もこの大会に出場予定。そのカンボジア代表を率いるのは日本人の行徳浩二監督です。カンボジア国内リーグで戦った選手たちが、今度は代表チームとして東南アジアの強豪国に挑む。その舞台に日本人監督が関わっているという点も、私たち日本人にとっては大きな注目ポイントではないでしょうか。

ワールドカップのような世界最高峰の大会を見ることで、サッカーの面白さや奥深さを改めて感じる方も多いと思います。その熱が冷めないうちに、今度は少し視点を身近な東南アジアへ、そしてカンボジア代表へ向けてみるのも面白いかもしれません。

カンボジアリーグのシーズンは一区切りを迎えましたが、カンボジアサッカーの物語はまだ続きます。クラブの戦いから代表の戦いへ。世界の熱狂から ASEAN の戦いへ。これからもこの連載を通じて、カンボジアサッカーの今をお届けしていきたいと思います。



ソリヤ フットボール SORIYA Football

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

斉藤 泰一郎



JAH院長がお教えします！

カンボジア🐾ペット事情

突然の停電にどう備える？

獣医師が教えるプノンペンインフラ・住環境対策

プノンペンは急速に発展し便利になる一方で、日本とは異なるインフラや住宅事情に戸惑うことも多いですね。

今回は、現地の住環境で犬や猫と安全に暮らすための「3つの対策」についてお話しします。

① 突然の停電！お留守番中の暑さ対策

乾季を中心に、プノンペンでは計画停電や突発的な停電が起こります。日中、飼い主さんが外出中にエアコンが止まってしまうと、密閉された室内はすぐに危険な温度になり、熱中症のリスクが高まります。

対策として、電気がなくても使える「ひんやりマット（大理石やジェル、アルミ製など）」を日陰に設置したり、充電式のサーキュレーターを準備しておくことをお勧めします。また、室温上昇を防ぐため、直射日光が入らないよう遮光カーテンを開けてから外出するだけでも効果的です。



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。

② 毎日飲む「水」はどうする？

カンボジアの水道水は近年水質が向上していますが、日本と比べて硬度が高く、また配管の劣化によるサビなどが混入する懸念もあります。また、猫や小型犬の場合、ミネラル分が多い硬水を飲み続けると尿路結石のリスクが高まります。

ペットの飲み水には、人間用と同じく浄水器を通した水が、市販の「軟水」の飲料水を与えるようにしましょう。

③ 交通事情と野良動物への警戒

道路事情も日本とは大きく異なります。バイクの交通量が多く、歩道が整備されていない場所も多いため、交通事故には十分な注意が必要です。また、野良犬や野良猫との接触は、狂犬病などの重篤な感染症やノミ・マダニをもらう原因になります。しっかり予防接種やノミダニ駆除薬をつけてください。

猫は「完全室内飼育」を徹底し、犬のお散歩は比較的安全なエリアを選び、必ずリードを短く持って歩きましょう。外に出る機会が減る分、室内でも退屈しないよう、知育玩具やキャットタワーなどでストレスを発散させてあげる工夫が大切です。

プノンペンでの生活は少しの工夫が必要ですが、事前に対策をしておけば、ペットとの暮らしはもっと豊かで安心なものになります。日々の生活で気になることがあれば、信頼できる動物病院にご相談ください。

喜久田治郎

✉ japananimalh@gmail.com

☎ 010-303-088

🕒 9:00-17:00

f japananimal

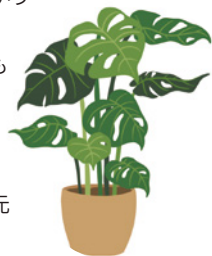


緑の手にまつわるエトセトラ おかっぱ日記

山奥というか谷間というか、とにかく緑が豊かでしかない土地で生まれ育ったので、吾輩は都会が苦手デアル。と言いながら、プノンペンという緑が極めて少ない大都会に暮らしていつの間にか10年近く、つねに緑を欲している。そこで、アパートの自室に観葉植物をいろいろ置いてみるのだが、これが、片っ端から枯れる。窓辺に置いたり、窓を開けて風を入れてみたりしても、すぐに元気を失い、やがてサヨウナラ状態に。室内がダメなのかと、ベランダの室外機の上に置いてみたら、鳩らがクルックーと鳴いてはフンを落としていく始末。思い返せば、東京に住んでいたころ、幸福の木も金のなる木も、すぐに枯れた。緑が好きなのに緑に嫌われる、これが俗にいう“緑の手”がないということなのだろう。

一方、オフィスきたら、いただいた小さなアロエ2株が大増殖して、株をわけてもわけても鉢から這い出し若干おぞましいくらいになっている。わが家では枯れるモンステラも、オフィスでは次々と新しい葉を伸ばし、緑豊かなワークスペースとなっている。うらやましいことに、スタッフの誰かが“緑の手”を持っているらしい。

わたしは都会に出て正解だったのかもしれない。もし農業などの職に就いたら、わたしが元凶となって毎年大凶作だったことだろう。緑の手に感謝しながら地元産野菜をいただきます。



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
帰国生入試 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

帰国生も安心の学習サポート

小中高生対象

詳細・お申し込みはWebサイトから!
👉 今すぐアクセス

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

Korma Tours
インターンシップ

FRIMARL

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
こちらから▼

最新情報はInstagram
で発信しています
[frimarl_cambodia](https://www.instagram.com/frimarl_cambodia)
をフォローしてね

車椅子と道草

— in Cambodia —

はじめまして、カンボジア

今年の4月、私は車椅子を相棒にカンボジアへ移住した。悪路の多いこの国での生活は決して楽ではない。それでも大変だからこそ見られる景色があり、不便だからこそ得られる出会いがある。私は旅するたびに、身体に障害があり外に出ることを躊躇っている人や、海外というだけで足踏みしてしまう人の背中を押すきっかけになりたいと思っている。

カンボジアと言えばアンコールワット。クメール帝国時代にヒンドゥー教寺院として築かれたが、その後、隣国との戦争や王位交代と時代が進む中で仏教寺院となった。本来ならば新しく寺院を建てるところを、当時の王はヒンドゥー教時代のレリーフを残したまま、仏教徒の祈り場とした。世界でも珍しい歴史を持つアンコールワットはカンボジアの国旗にも描かれ、まるでこの国のアイデンティティそのもののようだ。

アンコールワットの中で一番神聖な場所と言われているのが、最上部の中央正堂だ。そこへ向かうには、服装チェックを受け、傾斜約70度、約40段の階段を上らなければならない。とは言え、ここまで来たのなら上らないという選択肢はない。私が進もうとすると、係員から「危険だから諦めてください」と声をかけられた。安全を配慮してのことだ。私は杖があれば歩けることを丁寧に説明し、実際に歩く姿も見てもらった。そして最終的に責任者に判断が入ることが認められた。

ひんやりとした空気の中、悠然と佇む仏陀像。私はここへ来れたことへの感謝を思い、手を合わせた。すると帰り際、一人の女性が声をかけてきた。あなたが幸せになりますように、と祈ってきたわ。きっと私が杖で歩いている姿を見たのだろう。自分ではなく、見知らぬ誰かの幸せを願う。そのまっすぐな優しさに胸を打たれた。

私がアンコールワットで触れたのは、悠久の歴史だけではない。一人の女性が見せてくれた、静かで濁りのない祈りの心だった。



写真：くれないじーずさん



森 水菜 もり・みな (作家)

1993年熊本県阿蘇市生まれ。車椅子ユーザー。2023年に指定難病の遺伝性ジストニアと診断されるも、単独で海外を旅し続ける傍ら、作家として文章を綴り続ける。小説「熟した果実」熊日文学賞受賞 他。書くことが生きがい。

☎ 087-860-524
✉ m.irie0310@gmail.com
🌐 <https://lit.link/morimina>
📷 @morimina_

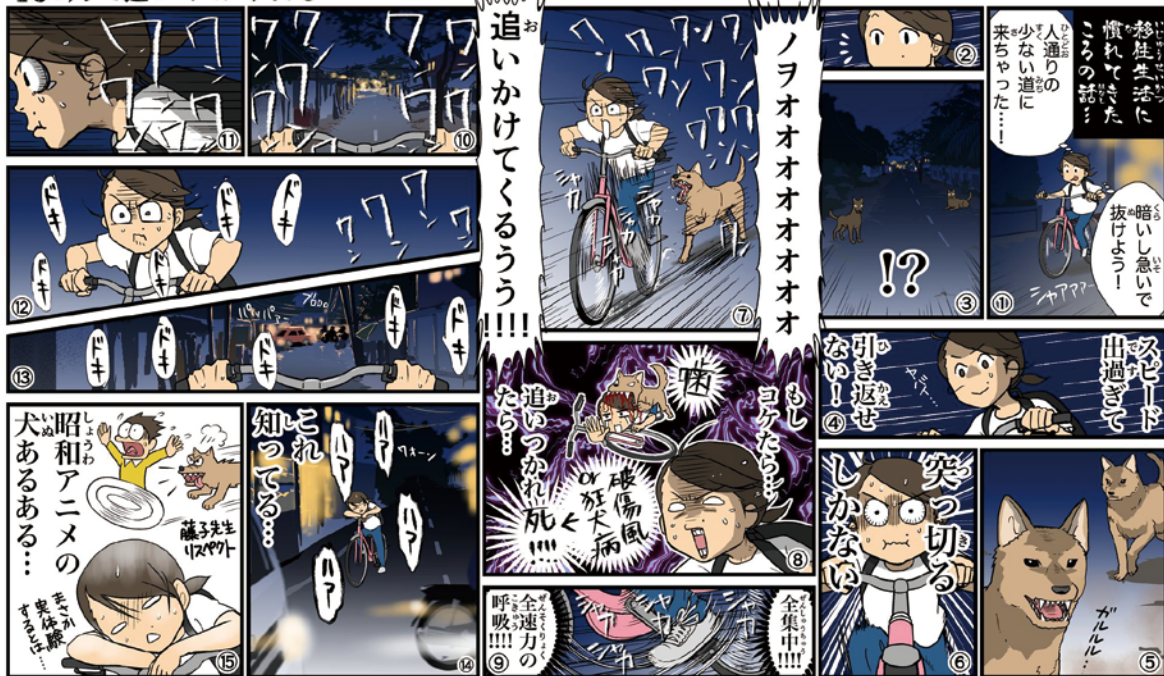


オタクが司見たカンボジア

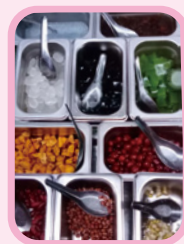
安住だいぢ@d_azumi_food
コロナ前シェムリアップに滞在
漫画家 兼 イラストレーター

15. 犬に追いかけられる

ちゃんと番犬しててエライワンコたちでした…!



スイーツおじいの プノンペンおすすめスイーツ



連載にお休みを頂いたが、おじいとしてはスイーツ巡りをサボっていたわけではなく、せっせと食べ歩いていたもののなかなかこれだという店や一品に出会えなかったのだということと是非とも理解頂きたい。おじいは本当に納得したもののみを紹介したいのだ。そしてこの度の記事はなんと突破りの二度目の登場となる店、**BAI SOR**だ。

近時全体メニューがアップデートされ、その際に新たに登場したドライフルーツとかき氷とシロップという素っ気ない名前の一品が実に衝撃的だったのだ。

まずこの商品を注文すると作るのに20分必要であることを必ず伝えられる。提供に20分かかかるかき氷とは一体どんなものか期待も膨らむというもの。登場したかき氷には数え切れない具材が詰められており千変万化の食感と味わいが堪らない。

仙草ゼリーのスモークな葉膳香、サクツとした歯切れでバニラや抹茶のような香りが立ち上るパンダンゼリー、豆も大きさがまちまちな緑豆、小豆、赤インゲン豆でそれぞれ舌触りと歯ごたえが異なるし、甘酸っぱいドライスターグースベリー、それを上回る酸のドライバナナ、ぶっつぶちのバジルシード、舌の上でびらびらと踊る水で戻したマルバナッツ、噛み込んだ食感に幸せを覚えるパームフルーツなどの素材がパームシュガーと牛乳のシロップと同じくパームシュガーで煮込んだココナッツの身の甘みが包み込む。

無数の新しいエキゾチックな発見が全て心地よい味わいにまとめられているというなんとも得がたい体験ができた。皆さんにも是非お試し頂きたい一品だ。



寄稿：スイーツおじい

カンボジアに土着して長い、甘いもの好きおじい。

スイーツ王子になり切れなかったスイーツおじいのプノンペンおすすめスイーツ紹介。

Bai Sor
ហៃស័រ



AI 時代だからこそ、 子どもたちに美術教育が必要な理由

A Journey of Cambodian Art

近年、AI（人工知能）の進化は目覚ましく、文章を書き、音楽を作り、絵までも描けるようになりました。そのような時代に「美術教育は本当に必要なのか」と考える人もいるかもしれません。

私は35年以上、日本とカンボジアで子どもたちに美術を教えてきました。その経験から確信していることがあります。それは、AI時代だからこそ、美術教育の価値はますます高まるということです。

美術教育の目的は、絵を上手に描くことだけではありません。子どもたちが自分で考え、選び、表現する力を育てることにあります。絵を描くとき、何を描くのか、どんな色を使うのか、その答えは一つではありません。試行錯誤を繰り返しながら、自分なりの答えを見つけ ていくのです。

私はカンボジアの子どもたちの自由な発想や豊かな創造力にいつも驚かされます。これからの社会では、知識だけでなく、新しい価値を生み出す力がますます重要になるでしょう。

AIは便利な道具ですが、人の心を動かす想像力や創造力まで代わることはできません。だから私は今日もカンボジアで子どもたちに絵を教えています。未来の芸術家を育てるためだけでなく、未来を創る人を育てるために。

代表 山田隆量



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

✉ angkortakakazu@gmail.com

📱 yamadaschoolofart



腹が…、減った。

孤独のグルメ in プノンペン



店主：ジュン Jun
出身：千葉県
年齢：30歳
カンボジア歴：6年
中学生の頃、実家のベランダで
夜空の中に飛ぶUFOを4基
見ました。

CONNECT Acai & Cafe

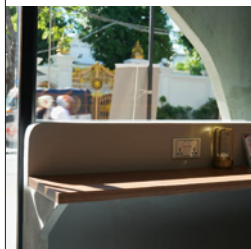
🕒 8:30~18:00 定休日なし
☎ 069-769-793

📱 Connect Acai & Cafe
📧 @connect_acai.kh

からだを想う。みなさんの
健康を内側から整えます。
それが、アサイボウル。



Rainbow Vitality \$5/\$6.5/\$9.5 (税込)



人生、思うようにいかない日もある。
そんな時こそ、からだを想い、自分
を信じる時間をつくってほしい。花
咲く時期は人それぞれ。誰もが可
能性に満ちている。この一杯が、
あなたらしく前へ進むきっかけにな
りますように。

店主：水本 修二 Shuji Mizumoto
出身：神奈川県横浜市
年齢：69歳
カンボジア歴：10年以上

定年退職まであと5年。
蕎麦、日本酒、カフェで頑張ります。



カフェ吉 Cafe Kichi

🕒 7:30~16:00 日曜定休

📱 Cafe Kichi 吉

📧 kichi.coffee.bkk1

昭和の喫茶店のイメージ、
サイフォンで淹れるこだわ
りのコーヒーや硬めのプリ
ンなどをお楽しみ下さい。



モーニングセット \$6.5 (税込)

厚切りトースト(PANYAさん特製)
に、サラダ、ゆで卵、自家製ビクルス、
ジュース、ボトル水にコーヒーor紅
茶のセットです。お好みで小倉やピ
ザトーストに変更可。自家焙煎のア
ラビカ100%豆を使いサイフォンで
淹れるコーヒーは格別です。



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



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.19

カンボジアの公衆衛生課題—— 非感染性疾患の急増、日本の技術支援

突然ですが、カンボジアでは今、どのような疾患で亡くなる人が多いかご存じでしょうか？「死因」と聞くと眉を顰める方もいるかもしれませんが、人々の健康や公衆衛生を考える上で、疾病構造を知ることは大切な一歩です。

カンボジアでは死亡統計が十分に整備されていないため推計値になりますが、現在の死因の多くは、心疾患、脳血管疾患、糖尿病といった生活習慣病やがんが占めています。30年前は肺炎や新生児死亡が上位だったことと比べると、疾病構造は大きく変化しています。こうした病気は「非感染性疾患 (Noncommunicable Disease: NCD)」と呼ばれ、経済発展による生活習慣の変化や高齢化に伴い、近年の重要な公衆衛生上の課題となっています。

この状況に対し、保健省も対策に乗り出しています。「Less salt, less fat, less sugar (塩分・脂質・糖분을控えめに)」というバナーをご覧になったことはあるでしょうか？少し前までは、電話の呼び出し音のメッセージにも使われていました。国を挙げたNCD予防啓発に加え、保健センターでの血圧・血糖スクリーニングの拡充も進められています。



NCD外来における診察の流れを視察する様子



糖尿病網膜症検査の啓発ポスター

1995年以来続けてきた母子保健や感染症対策から疾病構造の変化を踏まえ、JICAは2024年より新たに「非感染性疾患対策プロジェクト」を開始しました。国や対象州のNCD対策プログラムの運営管理を支援するとともに、州・郡病院における医療サービス強化に取り組んでいます。

現場では、医師や看護師の知識不足、基本的な医療機材や医薬品の供給不足、診療情報の不足など、多くの課題があります。その大きさに圧倒されそうになることもあります。プロジェクトでは現状を整理し、優先活動を明確にしながら、機材調達や研修を行い、その効果を測るためのデータ収集を地道に進めています。

例えば糖尿病は、進行すると失明につながる「糖尿病網膜症」を引き起こすことがあります。症状が出る前の早期発見が重要であるため、対象州病院に日本製の眼底カメラを導入し、糖尿病外来と眼科の院内連携体制を整えました。さらに、得られたデータや現場で見えた課題を整理して、病院から州保健局、そして保健省への改善策の提言へと繋げています。

今後、カンボジアでNCDの患者数の増加により医療体制や医療費を含む社会経済への影響が増していくのは確実です。現場でできることから技術支援を積み重ね、日本の技術や医療機器を活かし、カンボジアの人々の健康に貢献するとともに、両国が共に支え合い成長できる関係につながればと思います。

**非感染性疾患対策プロジェクト
専門家 春山怜、大滝潤子、市原和子**



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/>
■ 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\$



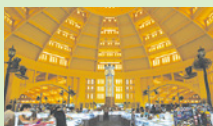
独立記念塔

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く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」にあるシルク織機村。フェリーに乗ってわたると田舎風景や織機村などを見学できる。現地では、シルク製品の購入も可能。



プノンペン・サファリ

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

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



ウドン

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

料 1\$



キリロム国立公園

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

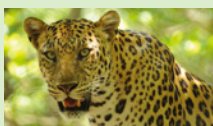
料 大人 5\$



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





カンボジア全土マップ

プノンペン以外のお薦め都市情報

* 距離と時間などは全てプノンペン発

シェムリアップ

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



シハヌークビル

ビーチ、島滞在、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、コンビンイ、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。



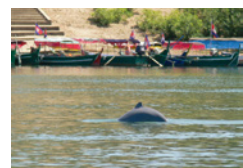
カンポット&ケップ

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



クラチェ

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。



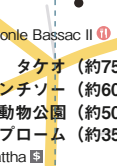
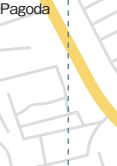
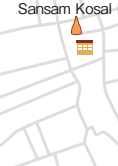
モンドルキリ&ラタナキリ

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。





- 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





シネマの役割を再考する、映画上映会

国際交流基金では令和6年度から日本とASEANの映画上映専門家(映画プログラマー)の育成・交流事業を行っています。毎年10月頃に開催される東京国際映画祭に合わせてASEAN各国の映画プログラマーを東京に招へいし、日本映画に関するワークショップ、プログラミングに関する講義、映画関係機関の視察等の研修プログラムを実施しています。また、翌年度には成果発表として、各プログラマーが自国で日本映画上映会を企画・実施することまでが1つの事業となっています。

カンボジアでは、昨年プログラムに参加したテン・ロチボン氏(Institut français du Cambodge, IFC)による上映会が、8月6日から9日にかけてIFC及びLegend Exchange Squareで開催されます。テーマは「漂流する映画館：もし映画館が消えてしまったら?」。昔ながらの単館映画館が衰退の一途をたどる今、「シネマ」の役割について改めて考えます。

ロチボン氏が東京滞在中に親交を深めた映画監督、リム・カーワイ氏のミニシアターをテーマにしたドキュメンタリー作品『ディス・マジック・モーメント』を含む、邦画3作品、外国映画4作品をお届けします。いくつかの上映では、リム監督をお招きしたトークセッションも。詳しくはQRコードから。皆様のお越しをお待ちしています。

田代沙英



テン・ロチボン氏



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/>

📱 JPhn



CJAP第9期プロモーションイベントを開催 参加企業・スポンサー募集中!

6月3日、カンボジア日本人材開発センター(CJCC)は、スタートアップや起業家向けプログラム「CJCC Accelerator Program (CJAP)」第9期のプロモーションイベントを開催しました。

CJAPは、JICAの支援のもとCJCCが実施するアクセラレータープログラムです。カンボジアの有望なスタートアップを対象に、ビジネストレーニングやメンタリングを提供するほか、日本・カンボジアの企業や投資家とのネットワーキング機会を通じて事業成長をサポートしています。

今年のイベントテーマは、「Beyond Pitching: Building Start-ups Ready for Growth and Japan Opportunities」。会場には多くの起業家やスタートアップ関係者が集まり、事業拡大のヒントや日本とのビジネス連携の可能性について学びました。

パネルディスカッションには、カンボジアで活躍する起業家やスタートアップ支援の専門家が登場。資金調達や市場開拓、事業成長の課題などについて、それぞれの経験をもとに意見を交わしました。参加者からも多くの質問が寄せられ、会場は終始活気に包まれました。

イベント後半では、CJAP第9期の概要やこれまでの成果が紹介されました。参加企業には、実践的なビジネス支援に加え、日本研修や日本企業・投資家との交流機会も用意されています。



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

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

現在、CJAPでは第9期の参加企業を募集中です。また、カンボジアのスタートアップ育成を支援いただけるスポンサー企業・パートナー企業も募集しています。カンボジアの次世代起業家とのつながりに関心のある方は、ぜひ下記の問い合わせ先へご連絡ください。

【概要】

受講期間：2026年7月-2027年2月

開催方法：対面&オンライン

使用言語：英語&クメール語

受講料金：USD600 お問い合わせ：cjap@cjcc.edu.kh



CJAP第9期の案内



お申し込み



CJAP公式サイト



CJAP紹介セッション



パネルディスカッション

▼ CJCC



▼ CJBI



✉ japedesk@cjcc.edu.kh (CJCCジャパデスク)

☎ 089-700-650 096-417-1221

🕒 8:00-17:00 (土曜日・日曜日・祝日は休館)

🌐 【CJCC】<https://www.cjcc.edu.kh/en/>

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

📱 【CJCC】cjcc.fb 【CJBI】cjbi.asia

※CJBIはCJCCが運営する、ビジネスマッチングの促進を担う非営利組織です。



プノンペン 日本人学校だより

小規模校の良さと大変さ

私は埼玉県の中学校でずっと働いてきましたが、東京のベッドタウンとして新興住宅地が広がっている地域であり、大規模校での勤務がほとんどでした。だから、プノンペン日本人学校への赴任が決まった時、あこがれていた小さな学校で働けることに喜びました。

小規模校の嬉しいところは、子供も職員も顔と人柄がすぐにわかることです。学年やクラスを超えて、子供も教員も日常的に関わり合いながら、共に育っていくのが小規模校の良さです。保護者がすぐに子供と結びつくのも嬉しいですね。家庭には様々な歴史があり、それぞれの親の思いや願いがあります。そうした個々の事情に耳を傾け、親と協力して子供を育てていきたいところですが、小規模校はより丁寧に動けることが嬉しいですね。

一方、小規模ゆえの難しさもあります。人が複数寄れば、そこには様々な人間模様が生まれます。クラスに30人いれば、逃げ



場所も探せますが、数人しかいないクラスでは大変です。また、子供同士や保護者間などで関係がこじれた場合、クラス編組のタイミングで手立てを打つことができますが、小規模校ではそれができません。

子供たちは、毎日顔を合わせながらも距離を置くことを学んだり、自分の思いや願いを相手に上手に伝えて良好な関係を維持したり、時には、いやなことはいやと強く主張して相手と対峙したりしています。全体的には仲良く過ごしている子供たちですが、いろんな人間関係の難しい場面に遭遇し、悩みながらも頑張って前に進んでいます。

小規模校の良さを最大限に生かしながら、子供たちの悩みに寄り添い、解決する力を身に付けられるように支援していきたいです。

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

「知っていて当たり前」ではないこと

補習校幼稚部には、月曜日から金曜日までインターナショナルスクールに通う子どもたちが集まります。土曜日になると、日本の幼稚園と同じように当番活動をしたり、季節の歌を歌ったり、みんなで制作をしたりと、日本語だけで過ごす特別な時間が始まります。

そんな日々の中で、私たち教師は思いがけない発見をすることがあります。

春の共同制作で「みんなで大きな桜の木を描こう!」と声をかけた時のことです。当然知っていると思っていた桜ですが、返ってきたのは「さくらって何?」という質問でした。一瞬耳を疑いましたが、よく考えてみれば、四季のないカンボジアで育ち、春に日本へ帰国する機会がなければ、本物の桜を見ることはありません。

また、くだもの名前あて遊びでは、梨の絵を見せても首をかしげる子どもたちばかり。ようやく「梨だよ?」と答え

たのは、日本から来たばかりの子どもでした。桃や栗も、子どもたちにとってはよく知らない果物の一つです。

さらに紙芝居『だいきん、ごぼう、にんじんさん』を読んだ時には、「ごぼうさんは見たことない!」という元気な声が教室に響きました。そのたびに、「そうか、日本では当たり前でも、ここでは当たり前ではないんだな」と気づかされます。

秋の紅葉や冬の雪景色も、絵本や映像で紹介することはできますが、本物の落ち葉を踏む音や、雪の冷たさまでは伝えられません。

日本にいれば何気なく目にする季節の風景や旬の食べ物。しかし海外で育つ子どもたちにとって、それらは決して当たり前ではありません。子どもたちの素直な言葉に驚き、時には笑いながら、日本語だけでなく日本の自然や文化も伝えていくことの大切さを、私自身も学び続ける毎日です。

補習校幼稚部主任 山崎邦子

カンボジア日本人会・プノンペン補習授業校

PPJS (Japanese Supplementary School of Phnom Penh)

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

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

カンボジア便利情報

時差

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

電気

電圧：220V(ボルト) 周波数：50Hz(ヘルツ)
日本の家電製品を利用するには変圧器が必要。コンセントの形状は様々だが、日本のものと同じ[A]タイプと[C]タイプが主流。差込口は両タイプ共用型。もしAタイプが差込みにくければCタイプを間に噛ませるとよい。



ユニバーサルタイプの差込口
(A・C 共用可能タイプ)

衛生と食事

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

通貨・両替

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

銀行

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

安全とトラブル

在カンボジア日本大使館

Map ②C-5

住所 No.194, Norodom Blvd., Phnom Penh
電話 023-217161 ~ 4(代表) Fax 023-216162
開館 8:00-12:00 / 14:00-16:30(平日) 土日祝休
Web www.kh.emb-japan.go.jp Mail japan.embassy@pp.mofa.go.jp

緊急連絡先

平日昼休み 061-799-883
夜間及び休館日 023-217-161

在シェムリアップ日本領事事務所

Map -

住所 Sokha Palace Siem Reap Hotel, Rd. 60, Siem Reap
電話 063-963-801 ~ 3(代表) Fax 063-963-804
開館 9:00-11:30 / 14:00-16:30(平日) 土日祝休
Web www.kh.emb-japan.go.jp Mail consul.jp.rep@re.mofa.go.jp

緊急連絡先

夜間及び休館日
023-962-664

カンボジアの
警察は休日がある
ので注意!

市警察外国人課

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

シェムリアップ ツーリストポリス

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

プノンペン ツーリストポリス

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

消防

666 / 012-999-999(共通)

カンボジア医療機関

プノンペン

Phnom Penh

ケン・クリニック

Map ②C-4

Ken Clinic

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

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

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

Map 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

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.rafflesmedicalgroup.com

ロイヤルプノンペン病院

Map -

Royal Phnom Penh Hospital

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

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

Web www.royalphenompenhospital.com

シェムリアップ

Siem Reap

アンコール共生病院

Map -

Angkor JAPAN Friendship International Hospital

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

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

Web http://ajfih.org/

ロイヤルアンコール国際病院

Map -

Royal Angkor International Hospital

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

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

Web www.royalangkorhospital.com

シハヌークビル

Preah Sihanoukville

シーティ・クリニック

Map -

CT Clinic

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

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

Web http://ajfih.org/

保険について

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

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



電話帳

In Phnom Penh

広告主

食べる Japanese Restaurant

日本料理

酒蔵 Sakagura

📍 92B-4

10 席ほどのこじんまりとしたイタリアン居酒屋。シェフのオムライスが人気。
☎ 096-931-7074 📍 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

鯉富士 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 & 鮨居酒屋。
☎ 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

牛角 Gyu-Kaku

📍 92C-4

言わずと知れたあの味がプノンペンで味わえる焼肉屋。
☎ 076-222-2925 📍 No.1, St.370

くずし割烹 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)

アイムハングリー 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

形無ガーデン Katanashi Garden

📍 91B-2

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

オカダカフェ&レストラン OKADA Cafe&Restaurant

📍 92B-4

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

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

鮓丼丸 Sushi Donmaru

📍 92B-2

日本人職人がいる鮓&日本料理店。天ぷらやラーメンなどもある。個室あり。
☎ 096-990-0055 📍 No.144Eo, St.51

スマッツバル Sumimatsu Baru

📍 92C-2

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

空夢 Soran

📍 92A-2

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

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

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, Sothearos 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, Sothearos Blvd

ひばち Teppan&Bar HIBACHI

📍 91D-5

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

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

レタス・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, Sothearos 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たとんかつ専門店。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

富士の金太郎 Fujino Kintaro

📍 91C-4

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

ナップカフェ Nap Cafe

📍 92B-4

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

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ボンカレー。
☎ 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プノンペンに進出。
☎ 099-358-520 📍 29 Samdech Mongkol lem St.(228)

クメールスリン Khmer Surin Restaurant

📍 92B-2

老舗クメール料理、セットメニューも豊富。
☎ 012-887-320 📍 8e0, St.57

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

食べる Asian Restaurant	アジア料理
シッケ Sikgaek Korean Restaurant	📍 ②B-3
夜は高級韓国料理店、ランチはリーズナブルに楽しめる。 ☎ 011-238-933 ☎ House 231, St.352 & 63, BKK1	
大長今韓国焼肉 BKK1 BKK I Dae Jang Geum Restaurant	📍 ②B-2
本格的な韓国焼肉が楽しめる韓国料理店。 ☎ 012-576-147 ☎ St.63, No.176, BKK1	
ラ・マリーナ 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 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・フォーブーズ Pizza 4P's Phnom Penh	📍 ②C-3
ベトナムの人気ピザのお店がカンボジアに登場。自家製ブラータのピザは絶品。 ☎ 089-242-264 ☎ F02-01 Preah Sisowath Quay	
ブション Bouchon Wine Bar	📍 ①C-3
ワインが豊富な本格フレンチワインバー、コロニアル建築でお洒落な店。 ☎ 077-881-103 ☎ 82 Oknha Ket St.(174)	
ペペビストロ Pépé Bistro	📍 ①D-3
在住者に人気の個性派フレンチビストロ。 ☎ 087-911-871 ☎ St. 13, No.223	
ボタニコワイン&ビアガーデン Botanico Wine & Beer Garden	📍 ②D-2
室内と屋外のビアガーデンがあり、クラフトビールが楽しめる。 ☎ 077-943-135 ☎ 9B St.29	
ホップス クラフトビアガーデン Hops craft beer garden & Restaurant	📍 ②B-1
マイクロブルワリー併設の、クラフトビールが楽しめるビアガーデン。 ☎ 093-999-014 ☎ No.17, St.228	
ルポワン カフェ & ビストロ Le Point Cafe&Bistro	📍 ①C-4
日本人オーナーの洋食店、正統派の洋食が楽しめる。 ☎ 077-974-921 ☎ House 10, St.208	
食べる Other Restaurant	その他
タージマハル Taj Mahal Restaurant	📍 ①C-3
本格的なインド / パキスタン料理がリーズナブルに食べられる。 ☎ 016-961-833 ☎ E0-125, St.36	
ナマステインディア Namaste India Restaurant BKK	📍 ②D-2
落ち着いた雰囲気のインド料理店。 ☎ 076-626-2783 ☎ 177 St.63 Corner St.294	
メキシカーノリバーサイド Mexicano Riverside	📍 ①D-3
リバーサイドにあるメキシカン料理店、ボリュームたっぷり。 ☎ 087-834-738 ☎ 277A, GF, Preah Sisowath Quay Blvd	



SAKURA CLUB 桜

初めてご来店のお客様には
ボトル1本目半額サービス

日本語、英語を話せる
スタッフ20人以上在籍

毎週月曜日 19:00~21:00
まで飲み放題プラン開催

個室チャージなし
全室日本語カラオケ完備

事前のご連絡を頂きますと、
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		📍B-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 ☎ No.8B, St.288 BKK1		
クラブ京都 Club Kyoto		📍B-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 ☎ #37A, St. 306, BKK1(UNAFUJI)		
エクリプス・スカイバー Eclipse Sky Bar		📍A-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 ☎ Phnom Penh Tower, 23rd FL, 455 Preah Monivong Blvd.(93)		
オーデン・バー Odin bar		📍B-2
お酒の種類が豊富な、和食バー。 ☎ 078-772-210 ☎ No.50, St.306, BKK1		
ソラ SORA (Rosewood Phnom Penh)		📍A-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。 ☎ 023-964-860 ☎ Rosewood Phnom Penh 37F, 66 Monivong Blvd.		
バー・チャカチャカ BAR CHAKA CHAKA		📍A-2
日系の落ち着いた雰囲気隠れ家バー、2 件目にピッタリ。 ☎ 070-242-254 ☎ St.288, BKK1		
マウシム MAWSIM		📍C-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 ☎ Sk. Sras Chhork, St.108		
ブルーハーツ Blue Hearts		📍A-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 ☎ #129, St.398, BKK1		
ヤタ Flower Atelier&Bar YATA		📍C-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。 ☎ - ☎ 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		📍-----
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		📍C-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 ☎ St.103		

アップ バイ ケーブイエル Up by KVL - Rooftop Bar		📍D-3
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		
ふわり Fuwari		📍D-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 ☎ 25 Oknha Chrun You Hak St.(294)		
ベーグル&ベーカリー バンヤ Bagel & Bakery PANYA		📍C-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 ☎ 14, Room A, St.310, BKK1		
バックヤード・カフェ Backyard Cafe		📍D-4
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		

買う	Shop	衣料&雑貨&その他
エルスウェア Elsewhere		📍C-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 ☎ 54 Preah Ang Phanavong St. (240)		
スイジョー Sui Joh		📍D-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 ☎ No.252, St.294		
ザ・ジャパンショップ The Japan Shop		📍B-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 ☎ St. 57, BKK1		
オンデーズ OWNDAYS		📍D-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 ☎ No.132, Sotheaeros Blvd.(AEON Mall)		
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		📍C-3
日本の薬も取り扱っている日系薬局。 ☎ 088-314-8150 ☎ No.8CEo, St.310		
フラワーアトリエ & バー・ヤタ Flower Atelier&Bar YATA		📍D-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。 ☎ - ☎ 1st floor, No.9, St.242		
ミニア MI-A Japan		📍D-4
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)		
メガネ・バリミキ・カンボジア Paris Miki Cambodia		📍C-3
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		
モニュメント・ブックス Monument Books		📍C-3
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)		
ユーケア・ファーマシー UCare Pharmacy Mao Tse Toung		📍B-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 ☎ 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		📍-
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		📍D-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 ☎ No.132, Sotheaeros Blvd.		
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		📍B-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 ☎ St.217 corner St.182		
セブンイレブン Seven Eleven		📍C-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。 ☎ - ☎ 227 Preah Norodom Blvd.(41), BKK1		
ナチュラルガーデン Natural Garden		📍A-2
主にオーガニック食品を取り扱うスーパー。 ☎ 023-555-2028 ☎ St.598		
マックスバリュ Max Valu		📍B-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 ☎ St.57 corner St.282, BKK1		
ラッキースーパーマーケット Lucky Super Market		📍A-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 ☎ 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
タプルーム
クメール料理
アンコールワット/夕日

定番!アンコール1日コース

大人気

55\$

ラピュタを彷彿!
鹿城寺院

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 & ブノクレーン

106\$

アンコールワット、
朝日、バイヨン
タプルーム、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!



シエムリアップ
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  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  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  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  デザイン性の高いリサイクル素材で手作りしたバッグを販売、お土産にも。 ☎ 023-211-701 ☎ No.8Eo, St.57		
ニョニウム・ショップ Nyonyum Shop  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  伝統菓子ノムトムーン。手作りで個包装されており、ばら撒きお土産としてもいい。 ☎ 092-671-928 ☎ Siem Reap (空港、ニョニウム、アメージングなどで販売)		

癒す Beauty Salon & Aesthetic	ビューティーサロン & エステティック
メナード・コスメティック・カンボジア MENARD COSMETIC  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  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  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  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  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  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  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  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  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  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  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  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  カンボジアの歴史を経済の視点から映像やゲームも用いながら学べる博物館。 ☎ 012-901-542/023-901-543 ☎ No.19, Preah Moha Ksatreiyan Kossamak Ave.	

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

体験する Sports	ゴルフ&その他のスポーツ
ヴァタナック・ゴルフ・リゾート Vattanac Golf Resort  遺跡のモニュメントがコース内に点在、3 コースあり内 1 つはナイトコース。 ☎ 023-963-369 ☎ National Rd. 21B,	
ガーデンシティ・ゴルフクラブ Garden City Golf Club  ガーデンシティホテル併設、ドライビングレンジもある本格的なゴルフ場。 ☎ 088-338-8555 ☎ St.Ly yongphat	
ロイヤル・フノンベン・ゴルフクラブ Royal Phnom Penh Golf Club  空港近くにあるゴルフ場、初心者向けに比較的低価格なコースあり。 ☎ 068-370-370 ☎ National Rd.4, Kob Srov, Kandal	
バーディーズ・ミニゴルフ Birdies Mini Golf  18 ホールのパターゴルフ場、大人から子供まで安心してプレイできる。 ☎ 081-310-013 ☎ Koh Pich St.	
ノーブル・スポーツセンター Noble Sports Center  バーチャルゴルフと多彩なクラスがあるジムのスポーツクラブ。 ☎ 023-902-218 ☎ 1 Samdach Sothearos Blvd (3)	
フライ・フノンベン Fly Phnom Penh  ファクトリーフノンベン内にあるトランボルリン場。 ☎ 010-288-223 ☎ National Rd. No2	
ブルー・オー Blu O  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、スーパーホテル
アーモンド・ホテル・ソーティアロス Almond Hotel Sothearos  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  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  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  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  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  市内北にある大型スーパーホテル。 ☎ 023-991-868 ☎ No.53, Monivong Blvd.	
東京ホテルアパートメント&スパ Tokyo Hotel Apartment & Spa  PPSEZ 内にあるアパートメント型ホテル。PPSEZ エリアへの出張者利用が多い。 ☎ 086-616-100 ☎ PPSEZ, Road No.4 Kambol	
オリンピア・シティ・ホテル・バイダラ Olympia City Hotel by DARA  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  ワットプン隣のホテル、レジャーもビジネスも◎。 ☎ 023-430-333 ☎ No.1, St.92	
ヒマワリ・ホテル・アパートメント Himawari Hotel Appartments  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	📍①D-4
設備からサービスまで日本品質の快適ホテル。	
☎ 010-733-000 📠 No.192, Sisowath Quay	
ガーデシティ Garden City Hotel	📍 —
郊外にある高級ホテル。ゴルフ場や会議施設も充実	
☎ 023-900-561 📠 St.Ly Yong Phat	
カンボジアーナ Hotel Cambodiana	📍①D-4
川沿いに建つ歴史あるデラックスホテル。	
☎ 023-426-288 📠 No.313, Sisowath Quay	
ケービエル Hotel KVL	📍①D-3
立地が良くモダンで快適。ルーフトップバーではトンレサップ川の夕日が眺められる。	
☎ 023-936-333 📠 379 Preah Sisowath Quay	
コートヤード・バイ・マリオット・フンペン 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
フンペン中心部南に位置するホテル。	
☎ 023-866-668 📠 Waterfront, Norodom Blvd. Tonle Bassac	
ソカ・フンペン Sokha Phnom Penh Hotel & Residence	📍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
フンペン唯一のカジノを有するホテル、娯楽も充実。	
☎ 023-228-822 📠 Hun Sen Park	
フェアフィールド・バイ・マリオット Fairfield by Marriott Phnom Penh	📍①B-3
インターナショナルホテルチェーン。シンプルな作りだがクオリティは高い。	
☎ 023-626-8888 📠 Russian Federation Blvd, 10 Village	

泊まる Luxury Hotel ラグジュアリーホテル

ソフィテル・フンペン 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・フンペン Rosewood Phnom Penh	📍①C-3
フンペン最高級のタワーホテル。高層階からの眺めが素晴らしい。	
☎ 023-936-888 📠 Vattanac Capitol, No.66, Monivong Blvd.	

泊まる Boutique Hotel ブティック

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

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 ボンゲンコン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, Chamkarmon, 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.	
エーアイイー生命 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)	
アクレダ銀行 ACLEDA Bank Plc. Headquarters	📍①C-2
公共料金の支払いもアプリで可能。	
☎ 023-994-444 📠 61 Preah Monivong Blvd. (93)	
カナディア銀行 CANADIA BANK PLC.	📍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。	
☎ 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年に亘るフルバンキングサービス提供実績あり。	
☎ 023-999-000 📠 Royal Railway Bldg., 10 Russian Federation Blvd (110)	
KB プラサック銀行 KB PRASAC BANK	📍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 📠 No. 437 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 リーダー銀行 SBI Ly Hour Bank	📍①B-3
日本のSBI子会社。カンボジア両替大手リーホーとの合併商業銀行。	
☎ 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	

暮らし Travel & Media 旅行会社&メディア

クロマーツアーズ Krorma Tours ⑨B-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 ② No.129, St.228 BKK1

暮らし 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 ② 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。
☎ --- ② ---

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 ② 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 ② 577 Monivong Blvd.

日本通運 Nippon Express ⑨①D-4
国内・海外への引越サービスなら安心の日通へ。
☎ 023-223-357 ② No. 361, 3rd FL, South Bldg. Samdach Sothearos Blvd.(3)

ヤマト運輸 Yamato Transport ⑨①D-4
クネコヤマトの海外引越サービス。日本人スタッフもいるので安心。
☎ 086-216-651 ② No.313 Sisowath Quay (in Hotel Cambodiana)

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

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 ② 212, 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 ② 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 ② 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 ② 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 ② 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 ② ---

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 ② 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 ② 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!

暮らし 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 ② 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 ② 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 ② ---

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。英語使う環境の中、子どもの自主性や創造力を育てている。
☎ 011-222-162 ② 160 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、ヨガ、キッズルームが充実。
☎ 063-900-288 ② Siem Reap (Preah Norodom Sihamoni St.)

カンボジアティータイム Cambodia Tea Time ⑨---
伝統菓子ノムトムーン。手作りで個包装されており、ばら撒きお土産としてもいい。
☎ 092-671-928 ② Siem Reap (空港、ニョニウム、アメージングなどで販売)

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 ② Kandal Village

クロマーマガジン編集部 Krorma Magazine ⑨---
書籍、動画、各種メディア業務。取材代行、アポどり、誌面チェック、撮影業務など。
☎ 017-777-110 ② 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) ② 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) ② 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) ② 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!
② 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~) ② 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 ② 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 ② 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) ② Cambodia Aikido Association

サンデーゴルフ
初心者から上級者、男女問わず募集中。日曜午前開催。
☎ 096-510-6900 (尾方) ② ---

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) ② 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) ② ---

茅魂太鼓
結成21年。練習は週に1~2回、和太鼓経験者大歓迎!!
☎ 088-600-7648 (久保田) ② 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) ② 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。月曜18:00-20:00 会費:無料
☎ 077-566-690 (濱口) ② ---

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) ② 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) ② ---

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) ② 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) ② ---

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語部。
☎ 017-777-110 (西村) ② rc.ppmjl

ライオンズクラブ ブノンベングズナクラブ
世界的な奉仕団体ライオンズクラブ。
☎ --- ② kizuna.lions



医療コラム

8年越しの再会とカンボジア地域医療の現状

みなさん、こんにちは。雨期に入りましたね。カンボジアでは年間を通して日照時間の大きな変化はありませんが、それでも夏になると明るい時間が長くなるように感じられますね。

個人的なことです。国際NGO団体を通じてシェムリアップ州のとある地域へ8年間寄付を行っています。その地域には私の担当となる女の子がおり、8年間手紙でのやりとりを行っていました。先日機会がありその地域を訪れ、担当の子に会うことができました。私が寄付を開始したとき10歳とまだ幼さの残る少女だったその子は、18歳を迎え立派な女性に成長し、将来に希望を持って日々を過ごしている様子が見られて大変嬉しかったです。

私と同様世界中の寄付者から集められた資金で、幼稚園の開設、小学校での衛生環境の整備、野菜の育て方の指導、保健センターのサポートなどが行われていました。地域内での啓蒙活動のおかげで女子の進学率が上がり、家庭内暴力も減ったと聞きました。地道な活動ですが長く続けることが大きな変化につながるのだと実感しました。小学校訪問では私を見つけた子供たちがとびきりの笑顔で手を振ってくれた様子が目に焼き付いています。

医療者である私にとって、地域の保健センターの訪問も非常に興味深かったです。所長は助産師で分娩対応もしていますが、設備は非常に簡素なものでした。その地域は幸いシェムリアップ

の中心まで車で1時間程度の距離であり、多くの人はシェムリアップ市内の病院で出産するとのことでした。保健センターでできる検査は簡易採血のみ、薬についても限られた種類しかおいておらず、重症者は直接シェムリアップ中心部の病院を受診することが多いそうです。

この地域のように大きな病院へ比較的簡単にアクセスできる場所はよいですが、カンボジア国内の多くの場所はそうではないこと、それらの地域の保健センターも同じような設備であることを考えると、やはりカンボジア国内医療格差の大きさを感じざるを得ません。そして、医療人材が少ない中、各地域の保健センターでその責務を担っている医療従事者には頭が上らない思いです（日本の僻地医療も同様ですね）。一方で、国内の医療に信用がおけず、海外の病院を受診する人もおり、カンボジアは良い方向へ変化する余地が多くある国だと感じます。

さて、雨期は体調を崩しやすい季節でもあります。みなさまの健康を祈念して、また次号でお会いしましょう。

産婦人科医 森田恵子



サンライズジャパン病院
プノンベン

サンライズジャパン病院

プノンベ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）。

① 24時間365日（救急）

② <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

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



シェムリアップ版
プノンベン版
生活 & ビジネス & 旅行

くろまる

シェムリアップの便利地図 & 新聞

クロマップ

プノンベシティマップ（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

カンボジア人の妻 初めての日本



クメール正月の期間に、カンボジア人の妻と日本に行きました。妻は初めての日本です。もっと言うと初めての海外で、初めて飛行機に乗りました。

日本にいる間に訪れた場所の中でも水族館、寺院、市役所をクメール語で紹介します。

水族館：វិទ្យាស្ថានចម្រុះ (アーン チェンチャム トライ)
វិទ្យា (アーン)：水槽、プールという表現にも出てきます。
ចម្រុះ (チェンチャム)：養う、育てる
ត្រី (トライ)：魚
直訳で「魚を養う水槽」です。

寺院：វត្ត (ヴォアット)
アンコールワット、ワットプノンとかのワットです。
クメール語ではវត្ត (ヴォアット) と言います。

市役所：សាលារាជធានី (サーラークロン)
សាលា (サーラー) と聞くと「学校」イメージする人が多いと思いますが、市役所、法廷、広間など幅広い意味で使います。

ទៅ (タウ) + 場所 で「〇〇に行きます（行きました）」と表現できます。

ぜひ皆さんも今年に行った場所を思い浮かべてクメール語でどう表現するのか調べてみてください。

株式会社トライアンフカンボジア

☎ 9:00-18:00 ☎ 096-879-6753

🌐 <https://www.triumph.jp/cambodia/>

✉ @camphnompenn

✉ matsushibuki@gmail.com

松井 飛樹 Matsui Shibuki
初心者向けにクメール語のレッスンをしています！
クメール語全体のレベルの底上げができるよう一緒に勉強しましょう！



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

JETROアドバイザーが語る カンボジアビジネス事情 海外直接投資実績

ジェトロは、海外からの直接投資を所管するカンボジア開発評議会から個別に入手した情報を基に独自に集計したところ、適格投資案件(QIP: Qualified Investment Project)認可ベースによる2025年の海外直接投資額は、総額で前年比21.2%増の約55億2,000万ドルとなり、過去最高を記録した。

国・地域別では、中国からの投資額が約46億ドルと最大で、前年比35.4%増となった。中国からの投資は全体の83.3%を占め、前年の74.6%から8.7ポイント上昇した。また、投資件数は478件と前年比で177件増加した。米中貿易摩擦・経済対立の常態化と米国の関税政策に加え、中国国内における人件費など製造コストの高騰により、中国からの投資が加速しているものとみられる。日本からの投資額は約640万ドル(シェア0.1%)で、スポーツ用品製造事業への投資など3件に限られた。

投資分野別では、衣料品、履物、かばん類などの縫製業を中心に、日用品、包装材、家具、家電といった労働集約的な軽工業が主要投資セグメントとなっている。一方、これら以外で特徴的な投資として、中国EV(電気自動車)大手ブランドが同年にQIPを取得し、SKD(セミノックダウン)方式による組立工場を立ち上げた。また、近年、装置産業であるタイヤ製造業への投資も、中国ブランドを中心に複数進出しており、2025年も2件の新規投資がQIPとして認可されている。

カンボジアは長期国家成長戦略において、2050年までに高所得国入りを目指しており、そのための成長エンジンとして海外からの直接投資を積極的に誘致している。投資優先分野として18セグメントが指定されており、機械、電子、デジタル、自動車部品、環境管理、グリーンエネルギーなどの革新的なハイテク産業が含まれている。

しかし、足元の実情としては、依然として縫製業をはじめとする労働集約的軽工業に投資が集中している。



ジェトロプノンペン事務所 JETRO Phnom Penh

✉ CPH@jetro.go.jp ☎ 023-966-253
🕒 08:00～12:00 / 13:30～17:15
🌐 https://www.jetro.go.jp/jetro/overseas/kh_phnompenh/
📘 <https://www.facebook.com/JETROCPH/>

大西俊也

ジェトロプノンペン事務所 海外ビジネスアドバイザー。
日系企業の投資・進出及びマーケティング・販路開拓関連の相談窓口担当。以前は日系総合商社に長年勤務。



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で対応いたします。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



JCAが築いた信頼と成果、 その先にある未来へ

一般社団法人 日本カンボジア協会

JCA事務局 加藤和則

カンボジアの地方創生や技術移転において、日本の中小企業が持つ誠実な技術や情熱は大きな可能性を秘めています。例えば、地方に眠る豊かな農作物に日本の加工技術やアイデアを掛け合わせ、価値ある商品を生み出すようなストーリーは大歓迎です。

この度 JCA は、内務省国務長官のプラトゥナ閣下と協議を行い、日本の中小企業に向けた投資促進や特恵関税制度（QIP）の環境整備について、画期的な合意へと至りました。通常、500 万米ドル以上の投資が CDC（カンボジア開発評議会）等での QIP 申請対象となりますが、それ以下の投資についても内務省のプラットフォームで実施可能となる道が開けたのです。

中小企業特有の困難に寄り添うため、内務省と JCA カンボジア事務所の主要メンバーによる共同コミッティも結成されました。今後は JCA が窓口となり、困り事を共有しながら、様々なインセンティブを活用しやすい環境を整えてまいります。

この一歩は、JCA が地道に小さな実績を継続し、築き上げてきた信頼の証です。私たちはこの成果に甘んじることなく、相手を重んじ真摯に向き合う「日本人らしさ」を維持・継続していくこそが何より大切だと考えています。このような未来に繋がる技術やアイデアを持つ企業の皆様は、ぜひ JCA へご連絡ください。両国の輝かしい未来を繋ぐ確かな懸け橋となるよう、これからも一步一步、誠実に歩みを進めてまいります。



Facebook 記事
出典：カンボジア内務省



協会ウェブサイト

ព្រៀង ទាំងអស់គ្នា チリエン！テンオックニア！

一緒に歌いましょう⑧
涙そうそう



今回は、日本の名曲「涙そうそう」です。カンボジアでは、ソクン ニサという女性の歌手が歌っています。

カンボジアの日本語学校ではよく歌われている定番曲。日本語ガイドさんや日本語学習者の方の前でカンボジア語で歌うと、一気に距離が縮まること間違い無し！ぜひカンボジア語で挑戦していただきたい一曲です。



山内彩椰
AYA Yamanouchi

2006年からシェムリアップで音楽集団miloとして音楽活動始める。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

カンボジアのごはん

塩ライム（ナモガウ）を
使ったスープ



こんにちは。カンボジアノゴハンです。暑い、暑い季節が過ぎました。日中の暑さをザッとリセットしてくれる雨の季節、雨季が始まりました。4月、5月とほんとに暑かった季節から、雨の後のひんやりとした空気や、また、突然の雨に打たれたりして、体調を崩す人も増える季節です。そんな時に嬉しいカンボジア料理がありますよ。塩ライムとその汁には、ビタミンCや塩のミネラルがたっぷりです。爽やかな香りと、優しい塩味、酸味が体に嬉しいスープです。

— 材料（2-3人分）—

- ★ 水700ml
- ★ レモングラスの根っこ部分1本
- ★ コブみかんの葉1枚
- ★ 手羽元・手羽先でも5本ぐらい（骨付きの方がおいしい）
- ★ ナモガウ 1個
- ★ ナモガウの汁 大さじ1-2
- ★ ナンプラー大さじ1-2
- ★ 玉ねぎ 小半分
- ★ ノギリバクチャー
- ★ 青ネギ

- ① レモングラスの根っこ部分を包丁で叩き、コブみかんの葉っぱは軸を取り除いておく。
- ② 鍋に水をいれ、一緒にレモングラス、コブみかんの葉を入れる。水が沸騰し、レモングラスの香りがでてきたら、ぶつ切りにした鶏肉を入れる。
- ③ アクを取り除きながら鶏肉に火を通す。鶏肉に火が通ったら、ナモガウを横半分に切り、房の中の種を全て取り除き、（種が苦味の原因になるため）果肉を潰すように鍋に加える。
- ④ ナモガウの汁、ナンプラーも加え一煮立ちさせる。玉ねぎを入れ、蓋をして火を止める。
- ⑤ 余熱で玉ねぎがやや透明になったら器に。バクチャー、青ネギを散らして出来上がり。



カンボジア料理教室 カンボジアノゴハン

前原とよみ

- ・カンボジアが大好きな人
- ・看護師
- ・カンボジア料理家

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

Instagram: [cambodianogohan](https://www.instagram.com/cambodianogohan)
Facebook: [cambodianogohan](https://www.facebook.com/cambodianogohan)



撮影、編集、営業等業務実績一覧

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



撮影コーディネート



広告撮影
観光・PR用撮影



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



017-777-110
info@seishiron.com



イベント撮影



TV/CM/広告撮影



オンラインツアー
教育ツアー用撮影

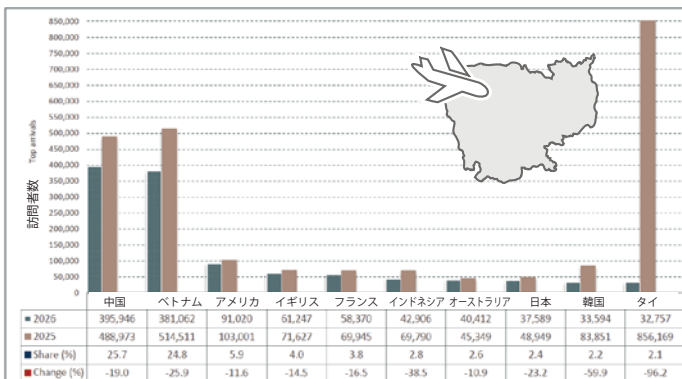


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2026年度1月～5月)

	インバウンド旅行者数				比率 (%)	昨年度比 (%)		
	2019	2024	2025	2026*		25/24	26/19	2026/25
Air	2,018,935	906,435	1,216,252	975,769	63.4	23.3	-51.7	-19.8
Techo Int'l Airport (KTI)	923,771	699,007	896,244	650,462	42.7	20.8	-28.9	-25.9
Siem Reap Angkor Int'l Airport (SAI)	846,267	281,370	308,818	274,326	17.8	9.8	-67.6	-11.2
Sihanouk Int'l Airport (KOS)	248,897	6,058	21,190	44,981	2.9	249.8	-81.9	112.3
Land and Waterways	869,526	1,654,564	1,734,572	563,257	36.6	4.8	-35.2	-67.5
Land	785,774	1,612,547	1,691,243	515,786	33.5	4.9	-34.4	-69.5
Waterways	83,752	42,017	43,329	47,471	3.1	3.1	-43.3	9.6
Total	2,888,461	2,640,999	2,950,824	1,539,026	100.0	11.7	-46.7	-47.8

トップ10 外国人訪問者数



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2026年度1月～5月にカンボジアに訪れた外国人渡航者数は合計約153.9万人、2025年度と比較すると47.8%の減少となっています。コロナ前の2019年度の同時期総数は約288.8人、46.7%の減少となります。入国地、空港別で見ると、陸路入国が約36.6%、プノンペンの空港利用が42.7%、シェムリアップ空港は17.8%となっています。グラフを見ると分かるようにタイとの紛争により、タイ人渡航者が激減しているのに対し、欧米系渡航者が上位10カ国中4カ国と伸びてきています。

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

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7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.

雑誌コンセプト

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

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

広告掲載のお問い合わせは
こちらまでお願いいたします。





人生の一選択肢として海外就職!海外生活を満喫!

▶ 正社員とインターンシップ生も募集中!



人気観光一覧

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

62\$

アンコールワット
タゾーム
クメール料理
アンコールワット/夕日

定番!アンコール1日コース

大人気

55\$

ラピュタを彷彿!
魔境寺院

人気森遺跡!半日ベンメリア

お薦め

45\$

クルーズして
夕日鑑賞

半日トシレサップ湖&夕日

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

大人気

106\$

アンコールワット
朝日、バイヨン
タゾーム、ベンメリア

1日メカ盛り!アンコールとベンメリア

大人気

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

大人気

179\$

ベンメリア
コーケー遺跡
プリアヴィン

世界遺産2つとベンメリア

大人気

22\$

ダイナー
ブッフエショー

無形文化遺産アプサラタス

大人気

18\$
28\$
38\$

カンボジアサーカス

大人気

22\$

ダイナー
ブッフエショー

無形文化遺産アプサラタス

大人気

1ヵ月 70\$
3ヵ月 100\$
6ヵ月 180\$
1年 ???\$

ビザ延長・他国ビザ手配

大人気

75\$

銀行・証券口座開設

大人気

35\$

訪日旅行・ビザ申請

大人気

35\$

訪日旅行・ビザ申請

大人気

シェムリアップ店

カンダールビルディング内

オールドマーケット

大人気

シェムリアップ店

カンダールビルディング内

オールドマーケット

大人気

シェムリアップ店

カンダールビルディング内

オールドマーケット

大人気

シェムリアップ店

カンダールビルディング内

オールドマーケット

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

プノンペン

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

大人気

55\$
70\$
70\$

王宮
シルバーバゴダ
ワットプノン
国立博物館

人気!市内半日観光ツアー

大人気

70\$
85\$
70\$

カンボジアの
食の歴史を知る
半日ツアー

キングフィールドとS21博物館

お薦め

120\$
130\$
70\$

17-19世紀の王都
5時間ツアー

古都ウドンと現代寺院散策

お薦め

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

大人気

170\$
190\$
120\$

カンボジアの
映えスポット

プリアットバゴダとクメール遺跡

お薦め

180\$
190\$
120\$

長閑な村荘と
プリアンコール寺院

第3の世界遺産!サンボブレイクック

大人気

15\$
23\$
33\$

メコン河・リパークルーズ

大人気

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境!バット/ヒザラン

大人気

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境!バット/ヒザラン

大人気

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境!バット/ヒザラン

大人気

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境!バット/ヒザラン

大人気

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境!バット/ヒザラン

大人気

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境!バット/ヒザラン

大人気

180\$
200\$
120\$

ベトナム国境!バット/ヒザラン

大人気

プノンペン店

カンダールビルディング内

オールドマーケット

大人気

プノンペン店

カンダールビルディング内

オールドマーケット

大人気

プノンペン店

カンダールビルディング内

オールドマーケット

大人気

プノンペン店

カンダールビルディング内

オールドマーケット

ビジネス視察、取材、コーディネートなど実績多数!!

観光省認可 248/10

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

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

