

ក្រូណា ក្រុម

Krona

TAKE FREE

Vol. 15

2026 AUG - OCT

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

Siem Reap

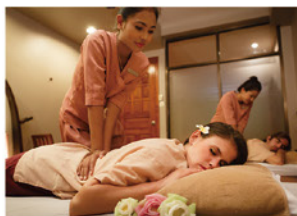
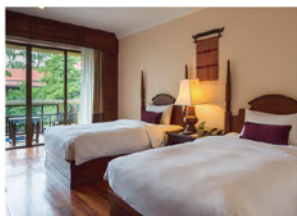
日本で楽しむ、クメール料理店特集

今までの歴史を背負いこれから新しく出発する
町、遺産、人々も。



J7 ANGKOR HOTEL

(855) 87 / 78 878 977 | (855) 63 768 777 / 63 768 778
 info@j7hotel.com | www.j7hotel.com | facebook/j7hotel.com
 Road 6 (Next to Royal Residence), Siem reap 17257, Cambodia



PRINCE ANGKOR HOTEL & SPA

(855) 78 / 98 622 889 | (855) 63 763 888 / 63 963 333
 Sivatha Blv, Mondul II, Sangkat Svay Dangkom, Siem Reap 93136
 info@princeangkor.com | www.princeangkor.com | facebook/princeangkor



2月上旬、*THE LABYRINTH* は「*SEASON 2*」へ。
東南アジア No.1 の没入体験が、劇的進化を遂げて覚醒する
New Immersive Show “SOUM SOK SABAY!”

境界線は、もうない。

静寂の「アプサラ」、激闘の古武術「ラボカタオ」、
そして眼前を焼き尽くす「ファイヤーダンス」。
世界一近い距離で繰り広げられるのは、息をもつかせぬスペクタクル。

夢を追う4人の男たちの冒険は、いつしかあなたの物語へ。

王直属の槍兵との戦いを経て届くのは、
物語の鍵となる「王からのメッセージ」が込められた晚餐。
これはとあるカンボジアの物語のようで、あなたの、みんなの物語。
ただの観劇ではない。ただの食事ではない。五感のすべてで味わう。

これが *THE LABYRINTH* の新常識!

さあ、ソンソクサバイ!



DIGI-ART DINING

The LABYRINTH

✉ info@labyrinth-cambodia.com

☎ +855 (0) 77 643 404

🌐 www.labyrinthcambodia.com

follow us





Siem Reap

Vol.15

2026 AUG - OCT

CONTENTS



【今日の一枚】 野菜の卸販売

地方都市を繋ぐ国道沿いの分岐点では、早朝からブチ業者向けの野菜の路上販売が始まる。その多くは女性となり、仕入れた大量の野菜をバイクに載せ、それぞれのエリアに分かれて売りにいく。

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	Joy Of Art Cambodia Note
07	医療コラム クメールの風が吹く村から
08	カンボジアビジネス事情 祝日情報 クメール語ミニレッスン
09	クロマー女子の午後の紅茶 カンボジアのゴハン
10	オタクが覗いたカンボジア チリエン!テンオックニア!
11	おかっぱ日記 車椅子と道草
12	カンボジアサッカーよもやま話 クロマー観光ニュース
13	JICAカンボジアリレー
14	アンコール補習授業校だより 領事事務所通信
31	カンボジア観光省観光ニュース

15	シェムリアップ観光情報
16	カンボジア全土マップ/お勧め都市情報
17-18	シェムリアップ地図
19-25	アンコール遺跡ガイド
26	カンボジア便利情報
27-30	電話帳 - Listing -



Rejuvenate yourself in our beautiful Siem Reap hotel

Discover the perfect balance of comfort and convenience, located in between from the world heritage sites Angkor Wat and the vibrant city center. After a day of sightseeing, relax in spacious suites featuring local-inspired design, private balconies, and modern comforts.

NUMBER OF ROOMS: 233
• 216 Rooms (40-50 sqm)
• 17 Suites (85-200 sqm)

COURTYARD
BY MARRIOTT
Siem Reap Resort



+855 93 63 96 8888 | 87 888 633
Email: courtyard.sriemreap@marriott.com

www.courtyardsiemreap.com

#0509, road NEA, Phum Chong Krasou,
Khum sior kram, Siem Reap, Cambodia, 171203

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

奇跡の お菓子

カンボジアティータイム

空港 (プノンベン、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



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タック、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：前田最及 / 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 新宿マインズタワー 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。



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。



チュガンニュ



牛肉サテー

冷やし海老生春巻き



カボチャケーキ



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

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、プノンペンの名店「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・サイッコー 1,150 円

牛肉のスパイススープ。スパイス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ます。
コショウソース添え。

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。

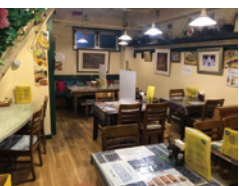


アンコールトム

〒194-0013
東京都町田市原町田
6-11-14 菊甚ビル 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！という方には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。



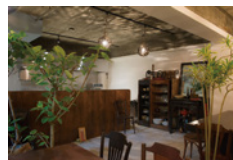
チャークダウ 1,300 円
スパイスとハーブの
良い香り。

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を丁寧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る料理。
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・ボンティア (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い肉厚の唐辛子を
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、メコン川やトレン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「プラホック」。プ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 月頃からプ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、プ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や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

長野県のお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。

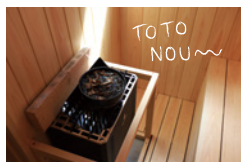
カンボジアカレー 1,500 円

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。

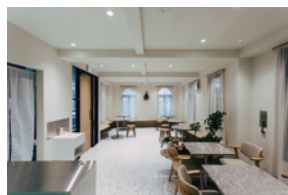


電話 : 0261-85-2808
営業時間 : 11:00 - 17:00
定休日 : 木、金、土曜日
(臨時休みあり)

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。辛さは控えて、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
岐阜県岐阜市間屋 1-6-3

岐阜駅から徒歩 3 分。間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。なんと瓶詰めのプラホックも。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

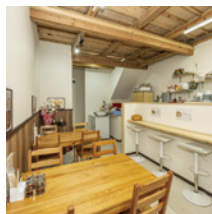
店にはクメール語版「ドラえもん」が！

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。駅近く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。



パイサイツチュルーク 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ます。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

サイツコーアン 700 円

ジューシーな牛肉を丁寧に焼き上げた「サイツコーアン」。レモングラスの香りが爽やか。

ハチドリのひとしずく

Joy of Art

南米の民話に、小さなハチドリのお話があります。森が火事になり、動物たちが逃げ出す中、ハチドリだけはクチバシで水のしずくを運び、火に落としました。「そんなことをして何になる」と笑う動物たちに、ハチドリは答えます。

「私は、私にできることをしているだけ」
(I'm just doing what I can)

18年前、カンボジアに完全無料の小さな美術スクールを開校したときも、同じような始まりでした。その当時、食べて生きてゆくことが精一杯の人たちにとって「そんなものの何の役に立つ」「絵なんて描いて何になる」と、スクールへの反応は冷やかでした。

けれど、乾いた土に水が浸み込むように、絵を描く喜びは少しずつ広がっていきました。年月を経て成長したかつての子どもたちは、今では教師として380名もの次世代への喜びを繋ぎ、自分たちの手で学校を運営しようとしています。学校教育に美術がない子ども達に、「表現する喜び」を伝えようとしています。

ある授業の時、子ども達にハチドリのお話をしました。そして子どもたち全員が、それぞれのハチドリを描きました。小さな手から生まれたのは、作りのない純粋さと命の宿る線で描かれた、形も、表情も全く違うハチドリたちでした。

ひとつの森に多様な命が息づくように、誰ひとり同じではない、それぞれの個性がそこにあること。その違いこそが豊かさであり、世界を美しく彩る力なのだ、子どもたちの描いたハチドリたちが教えてくれています。

笠原知子



小さな美術スクール Small Art School

元都立高校美術教師・笠原知子が2008年に開校した完全無料の美術スクールです。これまでに国内外で絵画展を実施。現在の生徒数は約380名。スクールの他に、2つの村への出張授業、カンボジア11州で美術授業を実施。

www.smallartschool.org
smallartschool@gmail.com
SmallArtSchool

雨季を楽しむカンボジア旅行

「カンボジア旅行は乾季がおすすめ」と思っていませんか？実は、雨季には乾季とはひと味違った魅力があります。雨季は別名「グリーンシーズン」とも呼ばれ、一年の中でも特に自然が美しく輝く季節です。

「雨季」と聞くと一日中雨が降り続くイメージを持つ方も多いかもしれませんが、実際は短時間に強く降る雨が中心で、観光を十分楽しむことができます。遺跡観光など屋外のアクティビティは比較的天気安定している午前中に組み込み、午後はスパやショッピング、博物館巡り、料理教室など屋内で楽しめるプランを組み合わせるのがおすすめです。

この時期ならではの魅力は、何ととっても鮮やかな緑に包まれた絶景。雨に潤った木々や苔が遺跡を美しく彩り、乾季とはまったく異なる幻想的な雰囲気を楽しめます。特にベンメリア遺跡は、雨季になるとジャングルとの一体感がより際立ち、まるで映画のワンシーンのような景色が広がります。

さらに、雨季はローシーズンにあたるため、ホテル料金がお得になる傾向があります。3～4月の乾季后半と比べると気温も少し落ち着き、日中も比較的過ごしやすいのも嬉しいポイントです。

「雨だから観光しにくい」と敬遠されがちな雨季ですが、実際には自然の美しさやお得な宿泊料金など、この季節だからこそ味わえる魅力がたくさんあります。シェムリアップを訪れるなら、ぜひグリーンシーズンならではの景色や過ごし方も楽しんでみてください。

カンボジアノート編集M



カンボジアノート Cambodia Note

シェムリアップの観光情報をまとめた日本語Webメディア。遺跡をはじめとした観光スポットや、カンボジア旅行のためのお役立ち情報、現地のおすすめのお店をタイムリーに紹介。

https://cambodianote.com/
@cambodianote
@CambodiaNote
info@cambodianote.com

医療コラム きれいな眼と、気になる歯

こんにちは。アンコール共生病院医師の加藤です。

私の専門分野は眼科で、眼科検診の活動でよく地元の小学生を診察しています。みんなとても透き通った綺麗な眼をしていて、いつも癒されています。ですがその一方で、ニコッと笑ってくれた時の歯のボロボロさや黒さがすぐ目につきます。

地元の小学校の敷地内には、リヤカーにたくさんのお菓子やジュースを載せて売っている売店のような場所があります(学校が運営しているわけではなく、周りから売りに来ています)。学校の休み時間、子供達はこの売店でカラフルで甘いお菓子を買っておいしそうに食べているのです。虫歯も増えていくわけです。

当院では1年に一度、日本の歯科クリニックグループの協力を得て、シェムリアップ市内の小学校や孤児院で歯科検診と歯科治療のボランティア活動を行っています。

子供の歯は生え変わるものの、小さいときから歯磨きの習慣をつけておくことは非常に重要です。歯のケアを学んで、将来に健康な歯をできるだけ残すことは、長く健康に生きることにつながります。

その意味で、歯科検診や治療の合間に行っている子供達への地道な啓蒙が一番重要なのではないかと考えています。親の世代もしっかりとした口腔ケアの習慣がないため、子供達にとっては虫歯になる原因や、歯の磨き方を正しく習う機会はとても貴重です。日々の歯磨きがみんなの笑顔をもっと素敵にしてくれると思います！

かくゆう私も、生まれてから一度も虫歯になっていないことが自慢ですが、半年に一度は歯のチェックアップとクリーニングを続けています。

是非みなさんも1年に一度は歯科検診を受けましょう！ではまた！



検診中、治療中、歯磨きの仕方のレクチャーの様子

アンコール共生病院

Angkor Japan Friendship International Hospital

総合・専門診療科、予防接種、健康診断に対応。

日本人医師と日本語が話せるスタッフが駐在している。

🕒 24時間365日(救急)

🌐 <https://ajfih.org/>

☎ 076-677-7879

📱 ajfih



クメールの風が吹く村から

～障がい児と共に歩む～

今回はこれまでの記事で何度か触れましたが、シェムリアップ州立孤児院の紹介をさせていただきます。

シェムリアップ州立孤児院はカンボジア内戦時の1980年代半ば、戦災孤児やポルポト軍に強制的に徴用された少年、少女兵の再教育や社会復帰を目的として設立され、設立当初は市内の仮設キャンプに約2000人の子ども達が暮らしていました。時代の変化を経て、2000年代に入りその役割を終え、現在は本来の社会的養護施設として運営されています。

現在は4歳から18歳までの子どもたち約55名が暮らしています。入所の背景には、経済的に家庭での養育困難、被虐待児(暴力や育児放棄等)、保護されたストリートチルドレン等それぞれ深刻な事情があり、中には身元不明や出生届すら出されていないかった子ども達も入所しています。

基本的には衣食住と教育、18歳を迎えた後の自立に向けたプログラムは準備されており、子ども達が安心して暮らす環境は整えられています。公立施設であるものの潤沢な予算が拠出されているわけで

はありません。子ども1人あたりの1日の生活費(食費・日用品費)はおおよそ5,000リエル程で、さらにこの規模の施設の運営を管理者・支援員・調理員・用務員のわずか4名の職員で、24時間365日交代しながら子ども達の生活を支えています。

孤児院には、脳性麻痺などの重い障がいを持つ子どもが3名入所しており、そのうち2名は経鼻栄養や痰の吸引といった「医療的ケア」を24時間必要としています。

カンボジアでは医療へのアクセスが難しく、こうしたケア児が生き延びることは本来極めて困難です。障がいのある子どもが公的な施設で暮らす仕組みも無いため、スロラニプロジェクトが介護にあたる職員の人件費等を継続的に支援し、協力医の指導のもとでその職員が献身的な医療行為と介護を行っています。またまた公的な社会福祉や社会保障の仕組みが整っていない中ではありますが、カンボジアの篤志家や諸外国の支援団体や個人等、多くの民間の温かい支援によって子ども達の暮らしや生命が支えられています。



シェムリアップ州立孤児院センター



ビンゴ大会(イベント開催)



センターの皆さんと全員集合



NPO法人スロラニプロジェクト

シェムリアップ市周辺の農村部に暮らす障がいのある子ども達及びご家庭への支援、及び2012年コムレー村に建設したスロラニ小学校への継続的な支援、重症心身障がい児が入所するシェムリアップ州立孤児院センターへの支援等

✉ obake627@yahoo.ne.jp

☎ 096-274-0590

🌐 nposrolanhproject

📱 <https://www.srolanh.org/>



近藤 正樹

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。



JETRO
PHNOM PENH

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。

カンボジア祝日情報とプチ情報

憲法記念日



1993年9月24日、議会で新憲法を發布、施行しカンボジアは立憲君主国となりました。その際に国王に即位したのがノロドム・シハヌーク前国王であり、シハモニ現国王の父でした。前国王は「カンボジア独立の父」として内戦前から国民からの愛されていました。

ちなみに、カンボジアでは1947年にカンボジア王国憲法が公布され、1972年、1976年、1981、1989年、そして1993年まで6回にわたり憲法は変更されました。

9月	24日	憲法記念日
10月	10日～12日	盂蘭盆/お盆(プチュン・バン)
	15日	ノロドムシハヌーク前国王記念日(命日)
	29日	シハモニ国王即位記念日

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。もっと言うところ初めての海外で、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)
វិទ្យាស្ថាន (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) といいます。



市役所: សាលាក្រុង (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プカンボジア

🕒 9:00-18:00 ☎ 096-879-6753
🌐 <https://www.triumph.jp/cambodia/>
📧 @camphnompen
✉ matsushibuki@gmail.com

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！



松井 飛樹
Matsui Shibuki

✧ クロマー女子の 午後の紅茶 ✧

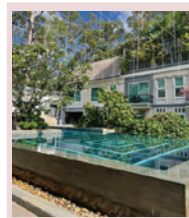
J7 Angkor Hotel

こんにちは、Natsumiです。ここ最近本格的な雨季となり、雨が降る日も増えてきました。木々の緑がいつそう鮮やかになり、この時期ならではの美しい景色を楽しめる季節となってきましたね。今回は、**J7 Angkor Hotel**で楽しめる、南国リゾート気分を満喫できる華やかなハイティーをご紹介します。

3段スタンドには、ドラゴンフルーツやパパイア、スイカなどの新鮮なトロピカルフルーツと爽やかなフルーツカップ、マカロンやミニシューなど彩り豊かなかわいらしいスイーツが並びます。さらに、ジューシーなローストチキンやミニバーガーなどのセイボリーも。

甘いものだけでなく軽食も楽しめるため、ランチや午後のティータイムにもおすすめです。南国の花々に彩られた華やかな盛り付けは写真映えも抜群。コーヒーまたは紅茶とともに、リゾートならではの優雅なひとときをお過ごしいただけます。

ハイティーは前日までのご予約が必要です。
お気軽にお問い合わせください。



Natsumi 一押し

ホテルは南国らしいプールや洗練された館内が魅力で、リゾート気分を満喫したい方におすすめです。

ハイティーは、エアコンの効いた開放的なレストラン、または建物とプールのコントラストが美しいプールサイドからお選びいただけます。

色鮮やかなハイティーとリゾート感あふれる景色は写真映えも抜群。旅の思い出づくりやSNS投稿にもぴったり。優雅なひとときをお楽しみいただけます。



クロマーツアーズ (シムリアップ支店)

シムリアップ支店では、日本語でツアーや航空券、ホテル、ガイド、車両手配、ビザ延長など、旅や生活に関する各種様々な手配を承っております。どうぞお気軽にお問い合わせください。

✉ cambodia@sketch-travel.com

☎ 012-890-960 / 015-890-960

🕒 8:00-17:30 日・祝休み

🌐 <https://cambodia.sketch-travel.com/>

📱 krormatours 📧 krormatours

カンボジアのごはん

スガオマレア (ゴーヤの肉詰めスープ)

こんにちは。カンボジアノゴハンです。日本の夏にぜひ作ってほしい私も大好きな、スガオマレアを紹介します。チャンプルだけがゴーヤの食べ方ではありませんよ。ぜひこのカンボジア料理作ってみてください！個人的には2日目が好き。



➡ 材料 ⬅

- ・ゴーヤ 2-3本
- ・豚肉 ゴーヤの重さの半分量が目安
(包丁で叩いてミンチにした方が美味しい)
- ・スルメ 1枚手のひらの大きさ
- ・干しエビ 大さじ1-2
- ・春雨 25gぐらい
- ・キクラゲ 2-3個
- ・ニンニク 2片
- ・ナンプラー (下味) 大さじ1-2
- ・オイスターソース 大さじ2
- ・塩・胡椒
- ・砂糖 小さじ 1

➡ スープ ⬅

- ・ナンプラー 大さじ1-2
- ・塩 大さじ 1
- ・ニンニク 1片



- ① 干しエビ・スルメ水に戻す(戻し汁はとっておく)
春雨・キクラゲも水に戻す
- ② ゴーヤを3等分にし、スプーンの柄や、長箸でワタをくり抜く。
苦味が嫌いな人は一度サツと茹でる。
- ③ 包丁で叩いた豚肉にニンニク・干しエビ・スルメも加え一緒に叩く。
キクラゲ・春雨はハサミで切っただけで加える。
調味料を加え粘りがでるまでこねる。
- ④ くりぬいたゴーヤに肉だねを空気を抜きながら詰める。
- ⑤ 鍋に丼 2杯ほどの水と、ニンニクを1片漬けて加え、火にかける。
- ⑥ 沸騰したらゴーヤを加え、さらにナンプラーを加えて30分ほど柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 味を見て足りなければ塩を。スーッと箸が通れば出来上がり。



カンボジア料理教室 カンボジアノゴハン

前原とよみ

・カンボジアが大好きな人
・看護師
・カンボジア料理家

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

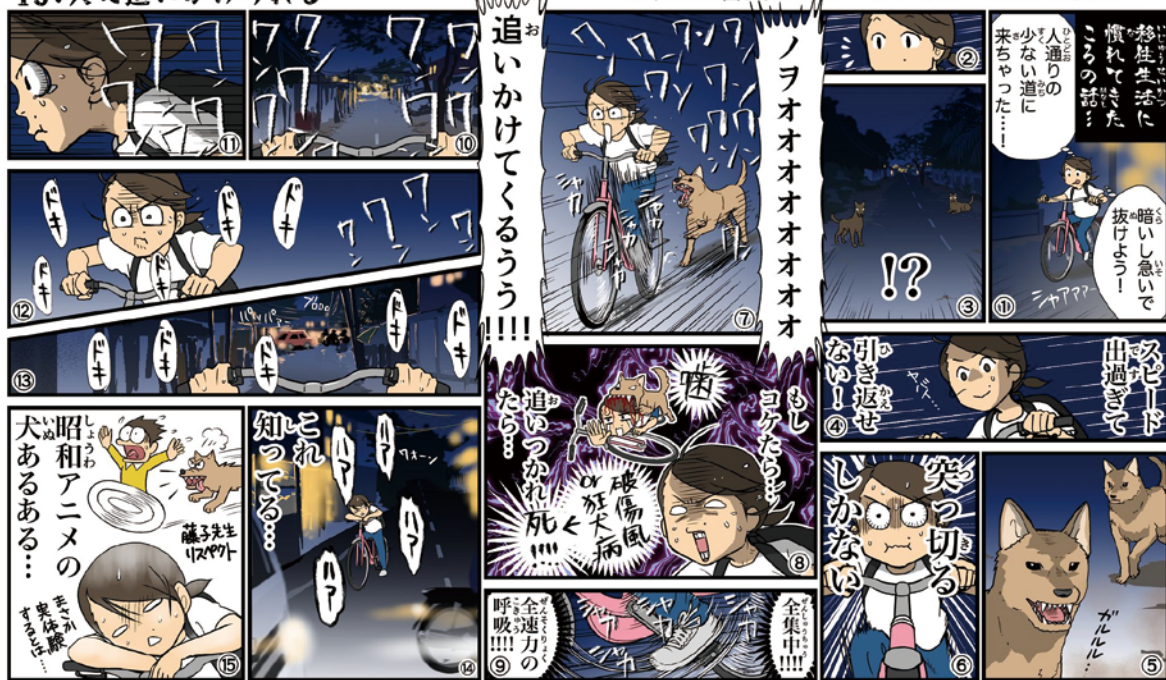
📱 cambodianogohan
📧 cambodianogohan

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…!



ព្រឹត្តិ ទាំងអស់គ្នា

チリエン! テンオックニア!

一緒に歌いましょう⑨

ជំងឺ ចិត្ត ឆ្ងល់

(長崎は今日も雨だった)



今回は、日本の昭和のムード歌謡!「長崎は今日も雨だった」です。クメール語では、「ជំងឺ ចិត្ត ឆ្ងល់ チュムラウ・チェット・オウン」で、「心の奥深く」という意味だそうです。歌詞には、カンボジアの町の名前は出てきませんが、雨や涙、別れ、そして恋人への思いが歌われています。

「♪あゝ 長崎は～」の「あゝ」は、クメール語も同じです。ここぞとばかりに、歌心をたっぷり込めて、歌い上げてくださいね!

※今回の曲は国際日本文化学園のNatyさんにチェックして頂きました。ありがとうございます。



山内彩椰

AYA Yamanouchi

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

2017年に帰国。京都府八幡市を拠点に、関西のレゲエバンドで活動を続け、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

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、オフィスときたら、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



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。

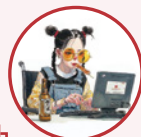
アンコールワットの中で一番神聖な場所と言われているのが、最上部の中央正堂だ。そこへ向かうには、服装チェックを受け、傾斜約70度、約40段の階段を上らなければならない。とは言え、ここまで来たのなら上らないという選択肢はない。私が進もうとすると、係員から「危険だから諦めてください」と声をかけられた。安全を配慮してのことだ。私は杖があれば歩けることを丁寧に説明し、実際に歩く姿も見てもらった。そして最終的に責任者の判断で入ることが認められた。

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想い、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：くらいじーずさん



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_



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

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です。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

x @soriya_football

齊藤 泰一郎



クロマー観光ニュース

▶ アンコール遺跡訪問者数が29%ダウン

2026年1月～7月までのアンコール遺跡入場券の収益は2030万ドルとなり、昨年度同期の2860万ドルと比較して29%減少、外国人観光客の訪問者数は2025年度の約62万人から約43万人まで30.7%減少した。(2026/8/3)

▶ シェムリアップにて最大50%割引大キャンペーン実施

観光省はシェムリアップ州の観光協会や企業と連携し、8月1日より10月末まで、「2026年シェムリアップ観光サービスメガセール」を開始した。特設サイトから予約するとホテルや空港バスが最大50%の割引が受けられる。特設サイトは→ <https://cambodiawonder.com/ja> (2026/8/3)

▶ カンボジアと世界を繋ぐ旅行会社向け助成金を準備

カンボジア観光振興促進を行っているカンボジア観光局(CTB)は、「フライ・カンボジア共同マーケティング助成金」を準備した。この助成金は航空会社と提携しカンボジアへの渡航者増加を目的としたプロモーションやイベント開催などに使用できるものとなっており、1社あたり上限6万ドル、実際にかかった費用の最大50%が払い戻されるようになっている。(2026/8/13)

観光分野の
ニュースです。



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
ブノンペン版
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



クロマッパ
ブノンペンシティマップ (英語版)

クロマーマガジンは2006年創刊。
カンボジアの情報誌として、
この国に住む人や、この国に訪れる人に
生活、旅行、ビジネス情報等をお届けしています。
2都市でそれぞれ異なった内容で発行中！！
雑誌版ご希望の方は、お近くのクロマーツアースまで。
PDF版は→



地球の歩き方 アンコールワットとカンボジア

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

クロマー編集部

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

広告募集



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。

アンコール補習授業校だより 海外で広がる日本語の学び



海外で生活する中で、お子さんの日本語学習をどのように続けていくかは、多くのご家庭が悩まれるテーマの一つではないでしょうか。それぞれの生活環境や将来の進路によって学び方はさまざまで、「これが正解」という形はありません。ただ、どのような環境であっても、日本語に継続して触れ、実際に使い続けることはとても大切だと感じています。

アンコール補習授業校では、日本の教科書を使って国語や漢字を学ぶほか、週替わりで算数や理科、習字、音楽、さらには日本やカンボジアの文化についても日本語を通して学んでいます。知識を身につけるだけでなく、日本語で考え、自分の言葉で伝える経験を積めることが、この学びの大きな魅力です。

シェムリアップでは、日本語に触れたり使ったりする機会が限られています。だからこそ授業では、作文や発表などを通して、「日本語を学ぶ」だけでなく、「日本語を使う」ことを意識できるよう工夫しています。子どもたちが自分の考えを言葉にし、友達と伝え合う姿は、とても生き生きとしています。

また、アンコール補習授業校は少人数だからこそ、一人ひとりの個性や成長に寄り添えるアットホームな環境も魅力です。日本語を通して学び、考え、伝える経験が、子どもたちの将来につながる大切な力になっていくことを願っています。



アンコール補習授業校 Angkor Japanese School

毎週日曜日の午前、小学部は国語を中心に音楽、図工、算数、理科、書道などの授業もやっております。幼稚園はお絵描きや歌、ひらがな・カタカナも個々に合わせて取り入れています。見学は事前連絡の上、随時可能です。

✉ angkorjschool@gmail.com

🕒 毎週日曜日 8:30 ~ 11:30

🌐 <https://angkorjschool.blogspot.com/>

領事事務所通信

シェムリアップにおけるダンス公演の開催

7月5日、在シェムリアップ領事事務所は、国際交流基金ブノンペン連絡事務所と協力し、アニメソング・ストリートダンス公演を開催しました。同公演には、コン・リンネ・シェムリアップ副知事をはじめとする来賓のほか、日本語や日本文化に関心を持つ多くの若者が来場しました。

日本人ダンサー4人による躍動感あふれるパフォーマンスを観た観客からは拍手喝采が上がり、立ち上がって踊る子どもたちの様子も見られました。また、公演の最後には人気アニメソングに合わせてパフォーマーと観客全員で一緒に踊り、会場は文化や言語を越えた一体感に包まれました。

在シェムリアップ日本国領事事務所 所長 米澤 篤



※在シェムリアップ日本国領事事務所は、在カンボジア日本大使館に付属する機関で、カンボジア北西地域5州（シェムリアップ州、バンテアイミエンチェイ州、コンポントム州、プレアビヒア州、ウドーミエンチェイ州）を管轄地域として、領事事務、広報文化業務などを行っています。

✉ consuljp.rep@re.mofa.go.jp

☎ 063-963-801~3 (国番号:855)

🕒 09:00~11:30 / 14:00~16:30
月~金 (休館日を除く)

🌐 kh.emb-japan.go.jp

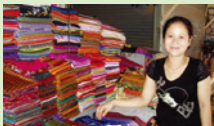
在カンボジア日本国大使館のサイト内

📌 JapanEmbassyCambodia

オールマーケット

観光客が最も多く訪れる人気の市場。土産物も多いが、日用品や生鮮なども並び、地元ならではの活気が味わえる。北側が地元向け、南側が観光客向けエリアとなる。

時 6:00頃～日没まで



アーティザン・アンコール

フランス系の職業訓練所&土産物ショップ。デザイン性の高いシルク製品、工芸品を販売する。どれも高品質で、大切な人へのお土産選びにも良い。無料で工房見学もできる。

時 7:30-18:00 (無休)

料 無料

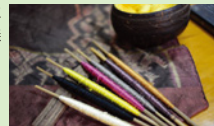


クメール伝統織物研究所(IKTT)

1996 年より運営されるクメールシルク工房。内戦から生き残った染め織り物の経験者を探し出し、ハイクオリティなシルク製品を生産をしている。故・森本喜久男氏が創立。

時 8:00-17:00(無休)

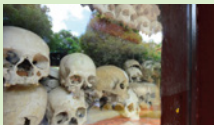
料 無料



キリングフィールド

ポルポト時代(1975年～79年)、罪なき一般人がカンボジア全土で百万人以上虐殺された。現在は慰霊塔が建てられている。敷地内には、歴史絵画伝承資料館も併設。

料 3\$



カンボジア地雷対策センター(CMAC)

国内全土に眠る地雷や不発弾の撤去団体。主な活動は地雷の特定、撤去など。地元住民への啓蒙活動や地雷探知犬の育成も行っている。

料 無料だがチップ要



APOPO

地雷探知ネズミとして活躍しているアフリカオネズミの活動の様子を見学できる施設。カンボジア全土の地雷、UXOの現状も学ぶことができる施設となっている。

時 8:30-17:00

料 10\$



アンコールボタニカルガーデン

15 ヘクタールの敷地に 500 種類以上の植物や花が育てられている。植物以外にもダチョウやクジャクなども育てられている。庭園内にはカフェや図書室もある。

時 8:00-18:00(休:火)

料 無料



アンコール生物多様性保護センター(ACCB)

クバールスピアン入口付近にある野生動物保護団体。絶滅の危機に瀕している動物を保護調査し、繁殖を試み、現地の人々に絶滅保護種の保護を伝えている。

時 9:00- / 13:30-

料 5\$



アンコールワイルドライフ&アクアリウム

2022年末にシェムリアップ郊外にオープンした淡水魚水族館。メコン河で捕獲された3mに及ぶナマズ、6mのバイソン、川カワソなども飼育されている。

時 8:00-17:00/18:00(週末)

料 20\$/140cm以下11\$



クレーンエレファントフォレスト

アンコールワット遺跡内で観光客を乗せていた象たちが、シェムリアップ郊外の森で、ほぼ自然の環境で飼育されている。象の餌を作り、餌あげ体験などが楽しめる。

時 8:00- / 13:30

料 半日ツアー100\$



アンコール国立博物館

アンコール王朝を基として、クメール文化・歴史を様々な観点から検証・分析し、一教育機関として指導を行っている博物館。日本語イヤホンガイド(有料)もある。

時 8:30-18:00

料 12\$ (12歳以下6\$)



プレア・ノロドムシハヌーク・アンコール博物館

上智大学アンコール遺跡国際調査団が、バンテアイクディ遺跡で発見した274体の廃仏等を保管、常設。発見当時の状況、そこから考察される歴史などを紹介している。

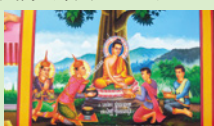
時 8:30-16:00 (休:月祝)

料 3\$ (12歳以下無料)



現代寺院

市内にはクメール人の信仰の場となる現代仏教寺院が数多くある。中でも格式高いワットポーにはフランス植民地時代に描かれたベインティングが残っており、当時の生活や仏教の話を知ることができる。



セグウェイカンボジアツアー

のんびりした小さな市場、現代寺院、小さなクメール遺跡、カンボジアの田舎道をゆっくりとセグウェイで散策。体験的な30分コースから2時間コースまである。

時 8:00-16:30

料 25\$～



アンコール・アイ(観覧車)

シェムリアップの美しい景色を一望できる観覧車。特に夕暮れ時の眺めは素晴らしい。北九州市のスペースワールドにあった観覧車が、海を渡ってカンボジアで活躍中。

時 14:00-20:00

料 12\$ /12歳未満6\$



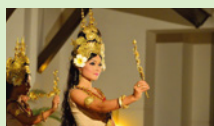
バブ・ストリート

観光客や地元の人で賑わうプチ歓楽街。夜は歩行者天国となり、多くのレストラン、バー、クラブ、屋台などがオープンし、シェムリアップで最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。



アプサラダンス

無形文化遺産であり、クメール伝統芸能であるアプサラダンスや民族芸能が高級ホテル、レストランで楽しめる。ショーは19:30頃から開始することが多い。カンボジアに来たからには、是非とも見ておきたい。



カンボジアサーカス・ファア

バタンバンの実力派 NGO サーカス団がシェムリアップで毎晩公演。カンボジア人による躍動感あふれる演技が楽しめる。演目は月ごとに変更。

時 19:30-21:00

料 大人18\$, 28\$, 38\$

5～11歳10\$～



トンレサップ湖

東南アジア最大の湖であり、乾季で2,700平方km、雨季には12,000平方kmにもなる。インドシナ半島の雨季の降水と、ヒマラヤの雪解け水がメコン河を下り、トンレサップ川と合流するため水量が変化する。淡水魚は年間30万トンと世界有数の漁獲量を誇り、周辺ではブラホック作りやハスの花栽培が盛ん。

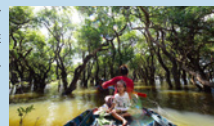
▶ チョンクニア地区

多くの観光客が訪れる人気観光エリア。時期により景色は大きく異なるが、湖上には学校、教会、警察など、陸と同じような施設があり、人々は陸と変わらない水上生活を送っている。



▶ コンボン・ブルック ▶ コンボンクリアン

コンボンブルックは水没林の手漕ぎボートクルーズが楽しめる。また、15m を超す高さの家屋が並ぶコンボンクリアンは雨季と乾季で村の水位が全く異なる。





基本情報

時差：日本より2時間遅い
面積：日本の約半分
気候：熱帯モンスーン気候。
乾季（11月～4月）と雨季（5月～10月）に分かれ、12月～1月が涼しく、3月～5月が暑い。雨季は夕方から約2～3時間スコールが降り、終日降ることはあまりない。
人口：約1700万人（2024年）
両替：1\$=約4000リエル

シェムリアップ以外のお薦め都市情報

* 距離と時間などは全てシェムリアップ発

プノンペン(首都)

王宮、シルバーパゴダ、ワットプノン、博物館、トゥールスレン博物館、キングフィールド、カジノなど。バンやバスで6～8時間（6～17\$）、314km。飛行機（30分）



カンポット&ケップ

ボーコー国立公園、コンボントラツ洞窟、動物園、胡椒園、ビーチ、塩田など。在住者には避暑地的な街。バスで14時間（15～27\$）、プノンペン経由で462～478km。



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。バスで12～14時間（17～27\$）、プノンペン経由で544km。



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10時間（コンボンチャムで乗り継ぎ計13\$程）、425km。



バタンバン

バンブートレイン、遺跡、サンボー山、コンピンバイ、サーカス、ワイナリー、フレンチコロニアル建築物や、NGOも多い。シェムリアップ在住者がこそと遊びに行く街。バスで3時間（6～10\$程度）、173km。



モンドルキリ&ラタナキリ

山岳民族、象、滝、コーヒー園など。モンドルキリはバスで12時間（コンボンチャムで乗継ぎ計25\$程）、528km程度。時期により結構寒い。ラタナキリはバンで7時間（プレアヴィヒア経由、ストゥントレンで乗継ぎ25\$）、526km。





ガイド、車付き、人気のアンコール遺跡ツアー

大人5人 62s アンコールワット タプルーム クメール料理 アンコールワット/夕日	大人5人 106s アンコールワット 朝日、パイロン タプルーム、ベンメリア
定番!アンコール1日コース	1日メガ盛り!アンコールとベンメリア
大人5人 55s ラピュタを彷彿と させる雄偉な 遺跡寺院	大人5人 115s ベンメリア コーケー遺跡群
人気森遺跡!半日ベンメリア	第4の世界遺産!コーケー遺跡
お風呂 45s タプルームで 夕日鑑賞	お風呂 95s 穴場絶景スポットへ!
半日!トシレサップ湖&夕日	ベンメリア & プノンケレン
170s 第3の世界遺産!サンホー・ブレイクック	22s ディナー ブブフェショー
	無形文化遺産アプサラダンス

日本語で簡単予約!

Krorma Tours
シエムリアップ 電話 [855] 12-890960
kormatours 電話 [855] 15-890960

QRコード: LINE, 電話

- | | |
|---------------------|------------|
| ① Restaurant | レストラン |
| ② Bar | バー |
| ③ Shop | ショップ |
| ④ Hotel / G.H. | ホテル |
| ⑤ Spa / Massage | スパ・マッサージ |
| ⑥ Other Service | その他施設 |
| ⑦ Travel | バス・航空・旅行会社 |
| ⑧ Bank | 銀行 |
| ⑨ Hospital / Clinic | 病院 |
| ⑩ Post Office | 郵便局 |
| ⑪ Embassy | 大使館 |
| ⑫ School | 学校 |
| ⑬ Gas Station | ガソリンスタンド |
| ⑭ Pagoda | 寺院 |

旅行会社で旅を学ぼう!

手配、企画、営業、出版など

正社員・インターン生募集集中

1ヵ月〜可。3ヵ月以上は生活支援金有
シエムリアップ/スノペン勤務

017-777110 / info@seishiron.comまで

これだけあれば大丈夫！

アンコール遺跡ガイド

カンボジア全土に点在するアンコール遺跡。ここではシェムリ
アップから日帰りで行ける人気遺跡をご紹介します！

CHECK!

アンコールパス

遺跡入場券は、遺跡近くの販売所（5:00
～ 17:30）かオンラインで事前購入も可能。
3日券は 10 日以内に3日使用可能。7日券
は 1 カ月内に7日使用可能。

料 金 1日券：37US\$
3日券：62US\$
7日券：72US\$

アンコール・ワット Angkor Wat

遺跡MEMO

年代 12世紀前半
創建 スーリヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

必見度 ★★★★★
パス check有
朝日スポット◎

語意は「寺院の町」。東西約1.5km、南北約1.3kmの環
濠に囲まれた、幅約190m、長さ600m程もある大規模な寺
院である。一説にはヒンドゥー教の三大神ヴィシュヌ神に捧
げるために建造されたと言われるが、王自身の墳墓として造ら
れたとの説もある。それは西が「死」を意味する方角であり、こ
の寺院も西向きに建てられているからである。

アンコールワットの中央伽藍は須弥山を具現しており、周

囲の尖塔はヒマラヤ連峰、そこへと続く真っ直ぐな参道は、現世と
天界を結ぶ虹を現す。そして外側の環濠は大海、その周囲には深
い密林が広がっている。長編抒情詩が彫りこまれた第一回廊、第
二回廊。そして急な階段を登ると「神の住む場所」と言われる第三
回廊へとたどり着く。塔内で待ち受けている数多くの優美な女神テ
バター。それら全てとの出会いのセレモニーを経て辿り着く、中央に
堂々と聳え立つ塔の懐内は、王と神々々が一体化する聖域だ。

第一回廊

760mに及ぶ回廊は8つの異なる物語が刻まれる。北東部及び北部の
彫刻は16世紀半ば以降に彫られたものとされ、他の彫刻とはクオリティが大きく異なっている。

回廊に刻まれた物語
それぞれの壁画に注目



① マハーバータ



② 王の行軍



③ 天国と地獄



④ 乳海攪拌



⑤ ビシュヌ神と阿修羅の戦い



⑥ クリシュナ神バーナの戦い



⑦ アムリタを巡る戦い



⑧ ガルダに乗ったビシュヌ神



⑨ ラーマヤナ

中心塔に太陽が昇る日



秋分と春分、昼夜の長さが
ほぼ等しくなるこの日の早朝、
西参道の中心から中央塔を
望むと、塔の真後ろから昇る太
陽が鑑賞できる。当時の技術
者は天体の動きを見事に取り
入れ建造しているのである。遺
跡の多くが東向きなのにに対し、
この寺院は西向きに建造され
ている。西向きとは死、つまり
は墓を意味しているとされ、太
陽神であるヴィシュヌ神を祀る
と同時に、王自身がここを己の
墓場とし、神と一体になるため
の特別な場所だったのではない
かと考えられる。

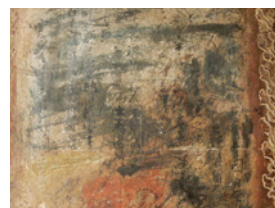
CHECK!

歯を見せて笑う
デバダーは必見!

内戦時代に多くの
仏像が破壊された

最も神聖な場所と
言われている

森本右近太夫の書
を見つけよう!



西塔門

中央は「王様の門」、両側は「庶民の門」、最両端には「象の門」が並び、南側には「8 本腕のヴィシュヌ神像」が立ち、東には「歯を見せて笑うデバダー」がある。

第二回廊

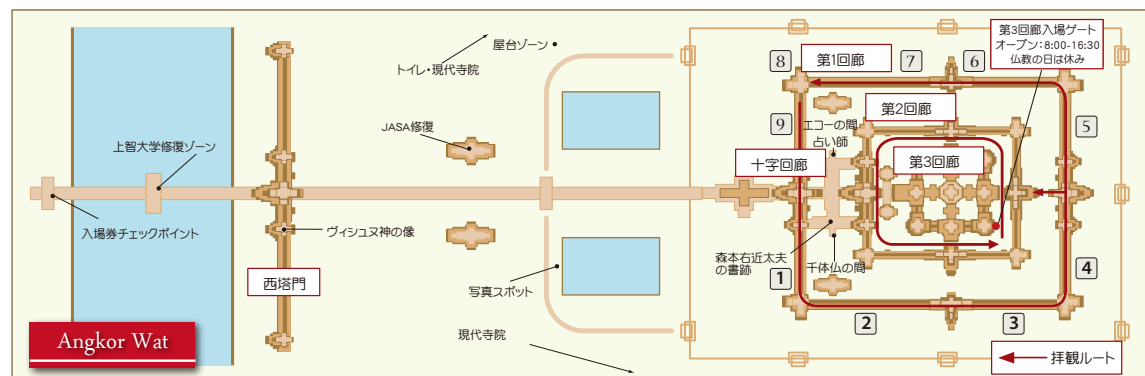
内側には彫刻はほとんどなく、首が切られた仏像などが置かれている。外側第三回廊に向かってたくさんの美しい女神像が彫刻されている。

第三回廊

「神々の住む場所」中央塔。仏陀立像が四方に立ち、その周りには三段に並ぶ美しい女神像がある。8~17時まで入場可。※毎月14日、28日は13時より入場不可。

十字回廊

「千体仏の間」がある十字回廊。また江戸時代にアンコールワットを「祇園精舎」と勘違いして訪れた森本右近太夫の書をはじめ、周辺に14の落書きが残る。



一辺3km、ほぼ正方形のアンコールトムはクメール時代最大の都城であったとされる。1177年、ベトナムのチャンバ族により一時的に王都は陥落したが、ジャヤバルマン7世の指揮のもと4年後には奪還に成功した。中心にあるバイヨン寺院、王宮からはまっすぐな道が伸び、四方にある5つの大きな門へと続く。周壁外には環濠があり、それにかかる橋には神と悪魔が大蛇ヴァースキで綱引きをしている乳海攪拌の様子が描かれている。これは中心にあるバイヨン寺院が不老不死の薬アマリタを生み出したマンドラ山であるということを示している。ちなみにアンコールは「都市」、トムは「大きい」を意味する。正式名称は「ヤショダラブラ」。

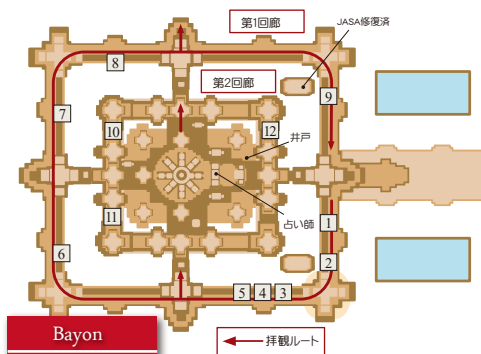
アンコール・トム内遺跡 Inside of Angkor Thom

アンコール王朝最盛期に作られた巨大な都、アンコール・トム。1日では回りきれないほど多くの遺跡が残るため、有名なバイヨンや五つの大門から回るのがオススメ。



バイヨン

アンコールトムの中心に位置するバイヨン寺院は、二層の回廊に囲まれたピラミッド型構造だ。敷地内に立つ49塔の祠堂には巨大な観音菩薩(ブラフマー神、ジャヤバルマン7世の顔等の諸説もある)が刻まれている。また、第一回廊壁面は、当時の庶民の生活と風俗、隣国チャンバ軍との激戦の様子の絵巻が描かれており、第二回廊には乳海攪拌等、ヒンドゥー教の話が描かれている。現在、JASA(日本国政府アンコール遺跡救済チーム)により第一回廊南東部が修復されている。また、寺院南東部にはバイヨン寺院およびJASA修復遺跡の説明を行う展示施設がある。

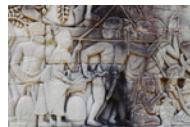


【第一回廊壁画】

- 1: チャンバ軍とクメール軍の行進
- 2: 中国人の宴会
- 3: チャンバ軍とクメール軍の水上戦闘
- 4: 戦いに負けた人が魚に食べられる
- 5: チャンバ軍との戦いの凱旋祝宴
- 6: 虎から逃げるバラモン僧
- 7: クメール人同士の内戦
- 8: 曲芸をする人々
- 9: 象を使った軍隊の戦い

【第二回廊壁画】

- 10: 「乳海攪拌」
- 11: ガルーダにまたがるヴィシュヌ神
- 12: 「ライ王の伝説」大蛇と戦う王



亀にお尻を咬まれて怒る兵士(第一回廊)



年代 12世紀前半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

一辺約3kmある巨大王都アンコールトム(大きな都)は、高さ約8mの城壁に囲まれ、巨大な四面菩薩像が彫られた五つの門により守られる。門前の濠に架かる橋には、蛇神ナーガの胴体を抱えて並ぶ神々と阿修羅達が並ぶ。南大門はアンコールワットから最も近く、また他の門と比べても修復状態がよく、常に観光客で賑わっている。北門は大回りコースへと続き、西門は村人の生活道路となっている。東門のひとつ「勝利の門」はかつては戦いに勝った軍隊が凱旋する門であったようだ。逆に「死者の門」は敗戦した軍隊が入ってきたと言われる。



パプーオン

遺跡裏には
巨大淫樂物!?



年代 1060年
創建 ウダヤディティヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

バイヨン北側に位置する三層回廊の寺院。第二次アンコール王都ヤショーダラプラ中心寺院で意味は「子隠し寺」。空中参道と呼ばれる170mの参道が寺院へと続き、寺院西側には巨大な淫樂像が建造されている。

ピミアナカス



年代 10世紀前半
創建 スーリヤバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

王宮内にあるピラミッド型寺院で、東西35m、南北28m、高さは12mある。意味は「空中楼閣」。雨季は寺院周辺部に雨水が溜まるため、空中に浮いているように見える。当時の王は毎晩ここで女蛇神と交わらなければ災いが起こるとされていたようだ。

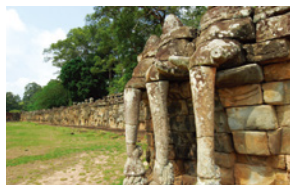
ライ王のテラス



年代 13世紀前半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

象のテラス北側にある高さ約6mのテラスで、壁面にはナーガや神々の彫刻が施される。テラス上部にはライ王像(レプリカ)が残る。この王はライ病(ハンセン氏病)を患って亡くなったと言われており、三島由紀夫の戯曲「癩王のテラス」の題材となった。

象のテラス



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

バイヨン北側、王宮東正面。テラス約300mに渡り象の彫刻が施されていることから「象のテラス」と呼ばれ、かつて儀式や式典に使われたとされる。テラス北側には一部、二重になっている部分があり、五つ頭の馬神や象と戯れる子供の彫刻が残る。

南大門近くの遺跡 Ruins near S.Gate

アンコールワットからアンコールトム間にも小さな遺跡が残されている。中でもプノンバケンから見る夕日は人気が高く多くの人が訪れている。

プノン・バケン

聖山から見る
夕日は◎



年代 9世紀後半～10世紀初頭
創建 ヤショーバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教



ロリュオス地方からアンコール地域に遷都され、最初に築かれた山岳寺院。76mの正方形の寺院には108本の小祠堂が建ち、その中央に大きめの祠堂が残る。プノンクロム、プノンボックとともにアンコール3聖山のひとつとされる。遺跡からはアンコールワットを一望でき、夕日のベストスポット。

小回りコース Small Circuit

主にアンコールトムムの東南(またはアンコールワットの東北)エリアにある小・中遺跡を回る仏植民地期に開拓された観光コース。アンコールトムムの勝利の門からトマンノン〜プラサットクラバン間の観光要所を繋いでいる。

タプローム



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

母の菩提寺として建設された寺院で、東西1000m、南北650m程ある。ガジュマルの巨木が遺跡のいたる所に絡み付き、寺院が発見された当時を思わせる。アンコールワット、バイヨンに次いで有名で、映画「トゥーム・レイダー」の撮影にも使われた。

バンテアイクディ



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

バイヨン同様、東西の塔門には四面仏が刻まれている寺院で意味は「僧の砦」。東西700m、南北500m程ある。上智大学調査チームが寺院修復を行い2001年3月には200体以上の石仏等を発掘したことで有名。ここで発掘された物はシハヌーク博物館に保存されている。

スラ・スラン



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

王の沐浴の池」。東西700m、南北約350mの池と、それを東向きに臨むテラスで構成された神聖な空間。池の中央には祠堂跡が残っており乾季には土台が現れる。残された碑文には「象の水浴びを禁ず」と記されている。朝日観賞の人気スポットでもある。

タ・ケウ

年代 10世紀 宗教 仏教
創建 ジャヤバルマン5世



緑砂岩を使ったピラミッド型寺院で、周壁は東西122m、南北106mある。建造途中で放棄された為、彫刻等はほとんどない。聳え立つ5つの塔は神の住む山「須弥山」を象徴している。階段はかなり急なので注意が必要。

プラサットクラバン

年代 912年 宗教 ヒンドウ教
創建 ハルシャバルマン1世



基壇の上にレンガ造りの5つの塔堂が並び、中央塔にはヴィシュヌ神とガルーダ、北側の塔には神妃ラクシュミーのレリーフが残る。「カルタモン(木の名前)の寺院」の意。1964年にフランス極東学院により修復が施され、保存状態も良い。

大回りコース Big Circuit

アンコールトムムの北西〜西側のエリアにある遺跡を回る観光道。北門から、プリアカン〜プレ・ループ間の観光要所をつないでいる。人があまり訪れない小遺跡もあり、自転車でゆっくり回ると良い運動になるだろう。

プリアカン



年代 1191年
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

「聖なる剣」という意。当時の王がチャム王と戦った地に建造し、父の菩提寺として祭ったとされる。敷地外周は東西約800m、南北約700m。四方にはアンコールトム同様、乳海攪拌の欄干が残り、外側周壁には50m毎に大きなガルーダ像が立ち並び、寺院東には円柱造りの二階建て建造物が残る。

ニャックポアン



年代 12世紀後半
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

意味は「絡み合う蛇」で円形の祠堂の基壇に大蛇(ナーガ)が巻き付いているのに由来する。沐浴場で元々はプリアカンの貯水池の中心に位置していた。中央池の中心には祠堂と神馬像があり、四方の各小池には人・馬・獅子・象の彫像が建っている。

プレ・ループ



年代 961年
創建 ラジェンドラバルマン2世
宗教 ヒンドウ教

東メボン同様に三層基壇の重なるピラミッド型寺院で、最上段にはアンコールワットと同様に五基の塔を備えている。東門から入ると広場に石棺が置かれている。ここで死者を荼毘に付し、寺院内北東部にある小さな祠堂で灰を流したとされる。

タ・ソム

年代 12世紀末 宗教 仏教
創建 ジャヤバルマン7世



ジャヤタターカ(北バライ)の東土手に位置する小寺院で、東西の塔門に観音菩薩の四面仏が刻まれている。寺院は小型でこれといった見所はないが、東塔門の四面仏には高木リエップの根が絡みつき見るものに忘れられない印象を与える。入口は西側。

東メボン

年代 952年 宗教 ヒンドウ教
創建 ラジェンドラバルマン2世



王朝初期に造られた巨大貯水池東バライ(東西7.5km、南北1.8km)中心に建つ寺院。現在貯水池は干上がったが当時は基壇まで水につかっており、船で移動していた。島の上に造られた平面型寺院。

ガイド、車付き、人気のアンコール遺跡ツアー

大人 62s
アンコールトム
クジローム
クメール料理
アンコールワット/夕日
定番!アンコール1日コース

大人 55s
ラビュダを彷彿!
屍屋寺院
人気森遺跡!半日ベンメリア

106s
アンコールワット
朝日、バイヨン
タプローム、ベンメリア
1日メカ盛り!アンコールとベンメリア

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

45s
クルーズして
夕日鑑賞
半日!トンレサップ湖&夕日

158s
死ぬまでに見たい
絶景にある天空寺院
第2の世界遺産!レアヴィヒア

170s
第3の世界遺産!サンボブレック
第3の世界遺産!サンボブレック

22s
ディナー
ブッシュショー
無形文化遺産アプサラダンス

日本語で
簡単予約!



シェムリアップ 85(5) 12-890960
kromatours 85(5) 15-890960

ロリュオス遺跡群 Roluos Group

シェムリアップから南東へ約15km地点にあるこの遺跡群は、8世紀末から9世紀にかけて栄えていた王都ハリハララーヤである。ロレイ建造後に治水問題で現在のアンコール地方へと遷都した。

バコン



年代 881年
創建 インドラバ爾マン1世
宗教 ヒンドゥー教

プリア・コー



年代 879年
創建 インドラバ爾マン1世
宗教 ヒンドゥー教

ロレイ



年代 893年
創建 ヤショーバ爾マン1世
宗教 ヒンドゥー教

ハリハララーヤ王都の中心寺院で、アンコール時代初のピラミッド型寺院。大きさは東西900m、南北700m程あり、参道脇には巨大な蛇ナーガが並ぶ。三重の周壁に囲まれた五階層の寺院の南壁には「戦いに臨む阿修羅」のレリーフが残っており、当時は階層を囲むように壁画が彫られていたと考えられる。建設当時、中央祠堂はレンガ造りであったが、12世紀に砂岩で造り直された。

ロリュオス遺跡群の中では最古の遺跡で「聖なる牛」の意。シヴァ神の乗り物とされるナンティン牛の像が祠堂正面に三体並び、神が堂から出て来るのを待っている。寺院はレンガ造りで、中央伽藍の6基の祠堂を3重の周壁が囲んでいる。王が両親に捧げるために造った菩提寺といわれており、創建時は漆喰で覆われ白い寺院だったが、現在はほとんど剥げ落ちてしまっている。

大貯水池インドラタターカ(創建者の父・インドラヴァルマンの名を称えた呼称)の中央小島に建設された寺院。先祖供養のために構築したと言われており、王の祖父母、両親にそれぞれ1基ずつ捧げられている。4つの祠堂中央にリングを配し、四方に聖水が流れるようになっており、壁面には金剛力士像や女神テバダーがある。また、遺跡の敷地内には現在の仏教寺院が併設されている。

少し離れた遺跡 Remote Ruins

アンコールワットから離れたエリアにも多くのクメール遺跡が残っている。その中から人気の遺跡をピックアップ!

バンテアイスレイ



年代 967年
創建 ラジェンドラバ爾マン2世
宗教 ヒンドゥー教

東洋のモナリザと評される
美しいデバダーは必見!

シェムリアップから北へ約40km、片道約1時間で到着する位置にある中型寺院で「女の砦」という意味を持つ。他の寺院ではあまり使われていない紅色砂岩とラテライトで造られている。深く刻まれた精緻な彫刻が見せる黒と紅色のコントラストが他の遺跡とは異なる雰囲気であり、「東洋のモナリザ」と呼ばれるデバダーの彫刻が有名。

プノンクロム



年代 9~10世紀前半
創建 ジャショーバ爾マン1世
宗教 ヒンドゥー教

西メボン/西バライ



年代 11世紀中頃
創建 スーリヤバ爾マン1世
宗教 ヒンドゥー教

バンテアイサムレ



年代 12世紀前半
創建 スーリヤバ爾マン2世
宗教 ヒンドゥー教

プノンボック

年代 9~10世紀前半
創建 ヤショーバ爾マン1世

アンコール三聖山の一つで、高さ235mにある寺院。寺院にはチャンバイの木が絡み付いている。山頂には破壊された巨大リングと貯水池が残っている。

チャウスレイヴィボル

年代 11世紀頃
宗教 ヒンドゥー教
創建 スーリヤバ爾マン1世

ベンメリアへと延びる王道沿いに位置する寺院。自然の丘を利用して建造された寺院であり、自然崩壊が進んでいる。小窓の密閉型寺院など、他と較べると変わった雰囲気をかもし出している。

シェムリアップ南部、トンレサップ湖畔に位置する約140mの小山で、山頂にヒンドゥー三大神を祀った寺院がある。プノンバケン、プノンボックと共にアンコール三聖山の一つでもある。遺跡自体はそれほど大きくはないが、ここから見る景色は美しく、雨季は湖に光が映え、一見の価値がある。朝日・夕日鑑賞にも適している。

東西8km、南北2kmの広大な貯水池、西バライ中央には小島があり、ここに残る寺院を西メボンと呼ぶ。遺跡は部分的に残存するのみだが、残る彫刻はバプーオン様式で興味深い。プノンベン国立博物館蔵の「横たわるヴィシュヌ神の胸像」はこの出土物である。島までのボートは片道約10分、一隻15US\$程度。

かつてこの地域に居住していた民族の名を拝して「サムレ族の砦」という意味を持つ。四方を周壁に囲まれた内側にはアンコールワットによく似た中央祠堂があり、破風には様々なヒンドゥー教のストーリー性のある彫刻が刻まれる。東参道にはテラスがあり、高さ約6mの周壁上部にはラテライトで彫られた珍しいナーガが残る。

クーレン山遺跡 Temple in Kulen

シェムリアップから北へ約50km、片道約1.5～2時間で聖山プノンクーレンに到着。その山上には50を超す遺跡が残っている。自然の岩に刻まれた彫刻はアンコールワットとは違った魅力を持っている。

クバールスピアン



年代 11世紀中頃
創建 ウダヤディティヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

クーレン山西部にはシェムリアップ川の源流があり、その上流約200mに及ぶ範囲に、千本リンガと呼ばれる彫刻、ヒンドゥー教の神々、カエルの彫像など、多くの彫刻が点在している。ただし乾期には川の水が全くなり川底が露出する。ちなみにクバールスピアンとは「頭の橋」という意味。午後3時を過ぎると入山が禁止される。遺跡までは40分程。



プノンクーレン



年代 802年
創建 ジャヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

ジャヤバルマン2世が宗主国であったジャワからアンコール王国独立を宣言した聖なる山であり、川底に眠る神々と千本リンガ、20mの高さを誇る二段の滝。岩上に金色に輝く巨大仏像プレアアントン、点在する仏像を楽しむトレッキングコース等があり、ゆっくりと楽しむことが出来る。入場料20US\$。



アンコール王朝 発祥の地

スラードムライ

高さ3m、体長6mの
巨像は圧巻



年代 不明
創建 不明
宗教 ヒンドゥー教

山上の遺跡群には50を超す小寺院、彫刻、彫像、窠跡などが残されているが、中でも巨大な象、二頭の獅子、蛙、牛が残されるスラードムライと、横たわる巨象ドラムライクラップが有名。この周辺には地雷が残っている可能性があるので、山上にいるローカルガイド・バイクタクシーの同行が別途必要となる。(1日15～20US\$程度)

プーン・コムヌー

年代 不明
創建 不明

町から北東へ約60kmのスイルー村よりクーレン山麓まで約10分で到着、他の山上遺跡とは異なるルートを通る。巨大な岩石群に到着する。その壁には「夢見るヴィシュヌ神」「ガネーシャ」「ガルダに乗るヴィシュヌ神」「神々」が刻み込まれている。



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

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



撮影、編集、営業等業務実績一覧



撮影コーディネート



広告撮影
観光・PR用撮影



空撮・VR撮影



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

遠距離遺跡 Outlying Temples

シェムリアップ郊外の日帰りで訪問できる遺跡を一挙紹介。アンコールワットとは一味違った遺跡達だが、それぞれ特徴があるので訪問してみよう。遺跡だけでなく途中出会う人々や村々もきっと興味深いはず。



ベンメリア

年代 12世紀中頃
創建 スーリヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

南門テラスにある
ナーガは一見の価値あり

シェムリアップから北東へ約60km。アンコールワットを平面型化したような遺跡で、祠堂の配置や十字回廊など、構造上の類似点が多いことから東のアンコールワットと呼ばれる。意は「花束の池」。寺院の修復等はあまり行われておらず、寺院発見当時の雰囲気を楽しむことができる。近くには小さな遺跡もいくつか残っている。

プレアヴィヒア

年代 9～12世紀中頃
創建 ヤショーバルマン1世/
スーリヤバルマン2世
宗教 ヒンドゥー教

カンボジア
第二の世界遺産

カンボジア北部、タイとの国境地ダンレック山の山頂約570m地点に建てられた大聖堂。寺院は四つの階層に分かれており、入り口である北側の参道には七つの頭を持った巨大な蛇の欄干が横たわり、第二階層には乳海攪拌や夢を見るビシュヌ神の彫刻が綺麗に残っている。また東側には旧参道があるがかなり崩壊して危険。山頂までは1台あたり25US\$程度払えば乗合車に乗ることも可能。入場料10US\$。 **※現在入場不可**



コーケー遺跡群

年代 928年
創建 ジャヤバルマン4世
宗教 ヒンドゥー教

カンボジア
第四の世界遺産

シェムリアップから北東へ約120km。この地には928年から944年頃まで、アンコール地方から王都が移されていたが、王の死後、再びアンコールに王都を戻し、その後ずっと放棄された。遺跡群はブラサットムと呼ばれる高さ35mの7段ピラミッド型寺院を中心に30以上の祠堂や貯水池跡等の遺跡が残っている。寺院は比較的綺麗に残っている。入場料15US\$。

カンボジア
第三の世界遺産

サンボープレイクック

年代 7世紀前半
創建 イシャナバルマン1世
宗教 ヒンドゥー教

7世紀初頭、前アンコールの真臘時代の首都として建造された寺院群。コンボントムの町からは東へ約30km地点。シェムリアップから南東に約170km。森に囲まれた寺院群は大まかに分けて4つのグループ、130以上のレンガ造りの遺跡から形成されている。中でも八角形の祀堂、巨木が絡みつく祀堂、「空中宮殿」と呼ばれる建物等が特に有名。入場料10US\$。



バンテアイチュマール

年代 12世紀中頃
創建 ジャヤバルマン7世
宗教 仏教

珍しいレリーフが
数多く残る

バンテアイミエンチェイ北部にある遺跡。王が亡くなった息子を追悼した菩提寺。寺院中央塔付近には四面仏像が数基残り、外壁には有名な観世音菩薩(千手観音)をはじめ、興味深いレリーフが多く残っている。他小型寺院が点在しているが中央寺院以外は地雷が残っているのでガイドが必要。入場料10US\$。

大プリアカン

年代 11～13世紀前半
創建 スーリヤバルマン1世 / ジャヤバルマン7世
宗教 ヒンドゥー教 / 仏教

一辺5kmもある
大きな寺院。

プレアアヴィヒア州、コンボンスヴァイにある大型寺院。同名の遺跡がシェムリアップにあるためこう呼ばれるが、地元民はバカン寺院と呼ぶ。シェムリアップから東に約120kmの地点にあり、乾季、雨季共に約5時間で到着。寺院は長さ3kmの貯水池を有し、外周壁は一辺5kmの正方形とかなり大きい。周辺には中型寺院「ブラサットムライ(象の寺院)」「プレアストウン(四面仏像)」等が残っている。また周辺には地雷が残り、宿泊施設は無い。入場料10US\$。



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 タイプを間に噛ますとよい。



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\$も流通していてUS\$での支払いが可能。ただし古いものや汚れているUS\$は受取りを断られる場合もあるので注意。1US\$=約4000~4100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あるが、手数料を取られる場合もある(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の取扱いとは2013年9月より停止している。

交通事情

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

郵便

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

安全とトラブル

在シェムリアップ日本国領事事務所

Map ①D-1

住所 Sokha Palace Siem Reap Hotel, Rd. 60, Siem Reap

電話 063-963-801 ~ 3(代表) Fax 063-963-804

開館 9:00-11:30 / 14:00-16:30(平日) 土日祝休

Web www.kh.emb-japan.go.jp Mail consulpj.rep@mofa.go.jp

緊急連絡先 夜間及び休館日
023-962-664

在カンボジア日本大使館

Map --

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 夜間及び休館日
061-799-883 023-217-161

カンボジアの
警察は休日がある
ので注意!

市警察外国人課

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

シェムリアップ ツーリストボリス

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

プノンペン ツーリストボリス

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

消防

666 / 012-999-999(共通)

カンボジア医療機関



シェムリアップ

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 ③A

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.royalangkorphospital.com

ホテルドクターサービス

Map

Hotel Doctor Service

体調が悪い時にホテルまで駆けつけてくれる。日本人看護師在籍。

Add Funky Lane Tel 017-713-690

Web https://www.hotel-doctor-service.com/

プノンペン

Phnom Penh

ケンクリニック

Ken Clinic

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

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

Web www.kenclinic-cambodia.com/

サン・インターナショナル・クリニック

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

Sunrise Japan Hospital Phnom Penh

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

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

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

ラッフルズ・メディカル・カンボジア

Raffles Medical Cambodia

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

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

Web www.afflesmedicalgroup.com

ロイヤルプノンペン病院

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.royalphnompenhphospital.com

シハヌークビル

Preah Sihanoukville

シーティ・ポリークリニック

CT Polyclinic

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

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、病気や怪け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: FORTE、バンコクインシュランス



電話帳

In Siem Reap

広告主

食べる Japanese Restaurant 日本料理

朝ごはん カフェ Asagohan Cafe&Eatery ⑨①A-4
朝から夜まで営業している解放感のお洒落カフェ。食事やアルコールも楽しめる。
☎ 069-212-555 ☎ Night Market St.

からから Karakara Spicy Ramen ⑨①B-3
シブオタ通りにある日本のラーメン屋。辛さが選べる。つまみもありお酒も飲める。
☎ 069-778-284 ☎ Sivutha Blvd.

元気家 Genkiya ⑨①A-5
バリエーション豊かな定食メイン。個室あり。
☎ 099-787-985 ☎ Night Market St.

侍 SAMURAI ⑨①A-4
ラーメン、餃子、焼き鳥、お寿司、丼ものなどなんでも美味しい。
☎ 099-372-929 ☎ Steung Thmei St.

スシ×バー・心 Sushi×Bar Shin ⑨①A-4
サイドメニューも豊富の寿司居酒屋。ランチセットはお得。
☎ 010-634-620 ☎ Night Market St.

居酒屋大 IZAKAYA DAI ⑨①A-4
日本人経営の居酒屋。焼き鳥や小鉢なども多い。
☎ 092-137-074 ☎ Steung Thmey Village

花紋 Kamon Japanese Dining and Cafe ⑨①C-4
カツカレー、お寿司など定番の和食をリーズナブルに楽しめる。
☎ 092-990-986 ☎ Sombai Rd.

タイガーラーメン Tiger Ramen ⑨①A-2
アンコールタイガー FC が経営するラーメン屋。くせになる味
☎ 069-940-213 ☎ Platinum Rd.

竹園 Takezono ⑨①B-3
ソカアンコール内にある、高級日本料理店。
☎ 096-616-1999 ☎ National Rd.6

鳥居 TORII ⑨①B-4
ソクサン通りにあり、気軽に入れる日本食屋。大きな赤い鳥居が目印。
☎ --- ☎ Sok San Rd.

とんかつふみぜん FUMIZEN ⑨①B-4
日本のホテルニューオータニに本店がある。とんかつは絶品。
☎ 099-666-265 ☎ Preah Sangreath Tep Vong St.

ハシ Hashi ⑨①C-4
お刺身やお寿司など和食が食べられる。メニューが豊富。
☎ 081-226-007 ☎ Wat Bo Rd.

ラーメン 餃子 宮崎 Japanese Ramen Dumplin Miyazaki ⑨①A-3
ラーメンや餃子などもある。日本の有名店王将を引き継ぐ味!! 2号店有。
☎ --- ☎ Taphul Street

やきとり大将 Yakitori Taisyo ⑨①A-4
炭火焼き鳥店。サイドメニューも有。ローテーブルもあり、まさに日本の居酒屋。
☎ 012-716-642 ☎ St.Tep Vong

Re: 与作 Re:YOSAKU ⑨①A-3
カンボジア産の牛タン専門店。上質なタンを堪能できる。
☎ 087-428-965 ☎ Bakheng Rd.

食べる Khmer Restaurant カンボジア料理

アマゾン・アンコール Amazon Angkor ⑨③B
アプサラダンスショーを每晚開催しているインターナショナルブッフエレストラン。
☎ 012-966-988 ☎ Phum Kruos

クメールテイスト Khmer Taste ⑨①B-4
クメール家庭料理がリーズナブルに楽しめる人気店
☎ 093-224-242 ☎ Sok San Rd.

クメールキッチン Khmer Kitchen ⑨②C-3
オールドマーケット近くで立地良い老舗人気クメールレストラン
☎ 012-763-468 ☎ Old market

クリスタル・アンコール Crystal Angkor ⑨③A
部屋数、座席数共に多い大型ショーレストラン。アプサラダンスがある。
☎ 012-786-786 ☎ Krous Village

コーコー 1979 korko 1979 ⑨①B-1
本格的なクメール料理。古民家を改装している。雰囲気、サービス良し。
☎ 012-809-123 ☎ Near Charming City

デヴィシアター Devi Theater Siem Reap ⑨①A-2
幻想的な演出と伝統舞踊、クメール料理を楽しめる人気のディナーシアター。
☎ 011-858-688 ☎ Khmer Pub L

ロバム シアター Robam Theater ⑨①D-1
カンボジア伝統舞踊を鑑賞しながら食事ができる。ビュッフェの料理は絶品。
☎ 010-667-788 ☎ Ring Road

リバー スクエア 24 River Square 24 ⑨①D-4
モダン・クメール料理を、洗練された空間で楽しめる川沿いのレストラン。
☎ 012-614-695 ☎ River Road

ぼくちゃん食堂 Bokuchan Shokudo ⑨①A-1
カンボジアヌードルのお店。米粉の麺、もやし、お肉、豚骨スープ。あっさりで美味しい。
☎ 088-855-4410 ☎ Pave Road, Wat Damnak

ストリート 27 The Street27 Restaurant & Cafe ⑨①C-3
落ち着いた雰囲気です食事とカフェを楽しめる。プールもある。
☎ 012-660-052 ☎ street27

チャンレイ・ツリー Chanrey Tree ⑨①B-4
古民家を利用したお洒落な店内で伝統的なクメール料理が楽しめる。
☎ 017-799-587 ☎ St.Pokambor Ave.

バンテイ・スレイ Banteay Srey ⑨①A-2
正統派のカンボジア料理。報道写真家一ノ瀬泰三が通っていた。
☎ 012-682-832 ☎ National Rd.6

ポー・クイジーン Por Cuisine ⑨①D-4
アプサラダンスショーが見れるモダンなクメールレストラン。
☎ 093-224-242 ☎ No.298, St.22

マホーブ Mahob ⑨①C-1
カンボジアの食材を活かした創作料理。肉料理に定評がある。
☎ 017-376-038 ☎ Traing village

マリス Malis ⑨①B-4
高級クメール料理店、お客様が来た時に○。
☎ 015-814-888 ☎ Pokambor Ave.

メン・バーベキュー Meng BBQ ⑨①C-4
\$7.5ドルの食べ放題 BBQ。海鮮もありお腹一杯になる
☎ 093-422-224 ☎ Wat Bo Stree

モラコット・アンコール Morakot Angkor ⑨①A-1
アプサラダンスショー、クメール格闘技ボクサオショー開催のショーレストラン
☎ 098-776-777 ☎ Psar Dam Krolanh Rd.

ブム・トライン Phum Traing Restaurant caf'e and Art ⑨①D-1
クメール、中華、フレンチなど多様な食事が楽しめる。ショー開催のガーデンもある。
☎ 087-578-888 ☎ Phum Traing Village

食べる Chinese Restaurant 中国料理

インペリアルレストラン Imperial Restaurant ⑨①C-1
リージェンシー アンコール ホテル内。広々とした店内で点心を堪能できる。
☎ 092-990-986 ☎ Charles De Gaulle

トロピカルアンコール Tropical Angkor Restaurant ⑨①A-1
多国籍の料理が堪能できる大型レストラン。鍋もある。
☎ 012-862-111 ☎ Krous Village

食べる Western Restaurant 西洋料理

ラビリンス THE LABYRINTH ⑨①A-2
カンボジア最大級のシアター型ダイニング。3D マッピング、ショー、料理全一。
☎ 077-390-867 ☎ National Rd.6

アバカス Abacus ⑨①A-2
日本人もよく訪れる。本格フレンチが食べられる。
☎ 012-644-286 ☎ Abacus Lane

イル・フォルノ Il Forno ⑨②C-3
イタリアンといえばここ!老舗で在住者からも絶大な人気を誇る。
☎ 078-208-174 ☎ Street 09

ソカ・リバー・ラウンジ Sokkhak River Lounge ⑨①B-4
リバーサイドのお洒落なフュージョン・フレンチ。
☎ 099-210-776 ☎ St.Pokambor Ave.

テル・ステーキハウス Tell Steak House ⑨①C-4
老舗のドイツ&スイス料理店、自家製ソーセージは必食。
☎ 081-722-282 ☎ Wat Bo Rd.

フェリーニ Felini ⑨①B-5
欧米人で賑わうハイセンスな建築空間のイタリアン。
☎ 061-448-899 ☎ Bamboo St. Wat Damnak

マンマショップ Mamma Shop ⑨①B-4
カンダールビレッジ内のイタリアン。パスタは自家製。
☎ 088-413-8649 ☎ Kandal Village

ピーティーハウス PT House ⑨①B-1
モダンスタイルな店で、イタリアン、西洋料理、そしてクメール料理も楽しめる。
☎ 015-929-999 ☎ Street 30

食べる	Other Restaurant	その他
カレーワラ	Curry Walla	📍 ①B-3
お手頃価格の本格インド料理の老舗店。 ☎ 063-965-451 📍 Sivatha Blvd.		
ダエバク	Dae Bak	📍 ①A-3
在住者御用達の韓国料理。食べ放題 BBQ 有名。 ☎ 092-355-811 📍 Taphul Rd.		
ビバ	Viva	📍 ②C-3
メシカン料理。全て外れなし。2号店もある。 ☎ 092-209-154 📍 Near Old Market		

食べる	Bar	バー
アサナ・オールドウッドハウス	ASANA old wooden house	📍 ②B-1
木造住宅を改装したバー。カクテル教室も開催。 ☎ 092-987-801 📍 St.7		
アトランティスメタルバー	Atlantis Metal Bar	📍 ①A-1
ロック&メタルバー。ライブイベントなどを定期的に開催。 ☎ 096-876-9042 📍 Sok San Rd		
Xバー	X Bar	📍 ①B-4
セブンイレブンの上にありバブストリートを見下ろせる老舗クラブ ☎ 012-263-271 📍 Sivatha Blvd.		
シルク・ガーデン	Silk Garden	📍 ②B-1
欧米人、カンボジア人で賑わう。自由な雰囲気人気。 ☎ --- 📍 St.7		
ハードロックカフェ	HardRockCafe	📍 ①B-4
世界で展開しているレストラン。オリジナルグッズも販売。 ☎ 095-983-889 📍 Achar Sva St.		
ピカソ	Picasso	📍 ②A-2
カウンター席のみ。お客さん同士で会話が弾む。サングリアが美味しい。 ☎ 081-316-042 📍 Alley West		
二次会	NIJIKAI-KARAOKE BAR-	📍 ①A-4
ソクサン通りにあり、歌えるカラオケバー。日本語の歌も充実。夜 22 時〜。 ☎ --- 📍 Sok San St.		

いろんな企画とライター募集中! info@krorma.com まで!

食べる	Cafe & Bakery	カフェ & ベーカリー
カンム	KANMU	📍 ①C-5
日本をモチーフとしたユニークで大人気のコーヒーショップ ☎ --- 📍 Sombai Rd.		
クメールタイム	Khmer Time	📍 ①C-2
アンコールクッキー併設、マンゴーかき氷が人気 No.1 ☎ 017-976-660 📍 Charles de Gaulle Blvd.		
ブラウンコーヒー	Brown Coffee	📍 ①B-3
天井が高く広々とした空間で落ち着く。ブロンベンにもあるチェーン店。 ☎ 098-999-818 📍 National Rd.6		
ジェラートラボ	Gelato Lab	📍 ②A-2
カンボジア産の材料を使用したジェラートがお勧め。 ☎ 085-757-590 📍 Alley West		
テンプル・コーヒー	Temple Coffee	📍 ①B-4
川沿いで奇抜な外観が目立つ。屋上はスカイバー。 ☎ 090-999-955 📍 Riverside		
バイヨン・コーヒーショップ	Bayon Coffee Shop	📍 ①A-3
NGO 運営のベストリススクール併設のカフェ。小道を入るとある。 ☎ 077-806-229 📍 Taphul Rd.		
パコン	Bakong Restaurant & Cafe	📍 ①B-4
カジュアルで素敵なお絵が飾られている。明るくて落ち着いている。 ☎ 012-333-932 📍 No.001, Sivatha Blvd.		
ピース・カフェ	Peace Cafe	📍 ①C-2
オープンエアが気持ちいいガーデンカフェ。 ☎ 092-177-127 📍 Riverside		
フレッシュフルーツファクトリー	Fresh Fruit Factory	📍 ①A-3
ふわふわかき氷とパンケーキを極上フルーツと一緒にどうぞ! ☎ 081-313-616 📍 Taphul Rd.		
エムエム・イーイー・カフェ	MM_EE cafe	📍 ---
オリジナルクリームソーダ、手作りクッキーなど。週末はチョコレートガーデンにも出店。 ☎ 077-391-073 📍 7Makara Rd.		
レイズカフェ	Rays Mrech Kampot Cafe	📍 ①C-5
カンボット産胡椒を使ったお洒落カフェ。胡椒の販売もしている。 ☎ 015-384-745 📍 Angkor Night Market St.		

リスト掲載の推薦受付中! info@krorma.com まで!

買う	Boutique & Variety Goods	お土産
アンコール・クッキー	Angkor Cookies	📍 ①C-2
アンコールワット型のクッキーが有名なお土産物店。 ☎ 012-315-804 📍 Charles de Gaulle Blvd.		
カンボジア・ティータイム	Cambodia Tea Time ☎	📍 ①B-1
伝統菓子ノム・トム・ムーンを中心にお土産が揃う。 ☎ 092-671-928 📍 Charles de Gaulle Blvd.		
セントウル・ダンコール	Senteures d'Angkor	📍 ②C-3
フランス人オーナー。石けんやオイル、スパイスなど品揃え豊富。 ☎ 063-964-861 📍 Opposit Old Market		
ベリーベリー	Very Berry	📍 ①B-4
カンボジア各地の良いものを販売。水草バッグ・パヴァナサラはこちら。 ☎ 077-850-602 📍 Psah Chas Alley		
メイドイン カンボジア マーケット	Made in Cambodia Market	📍 ①B-3
カンボジアメイドのこだわりのお土産が揃う青空市。 ☎ 010-345-643 📍 Oum Khun St.		

買う	Artisan stores, Crafts	伝統工芸、手作り工房
アーティザン・アンコール	Artisans Angkor	📍 ①A-4
高品質で品揃え豊富。自立支援と伝統工芸伝承の工房見学もできる。 ☎ 063-963-330 📍 Stung Thmey St.		
アンドコウ	Andkow & Co	📍 ①B-4
菓莢を使ったアクセサリー、革製品が多数。手作業でこだわりのもの。 ☎ 010-872-254 📍 Kandal Village		
クメール伝統織物研究所	IKTT	📍 ①B-5
伝統織物の研究と作品販売をしている。見学可。 ☎ 063-964-437 📍 Viherchen Village, Rd to Lake		
クル・クメール	Kru Khmer	📍 ②B-3
ハーブを中心に手作りのコスメをプロダクト。スパ・クメールと同経営。 ☎ 017-418-196 📍 Old Market		
サラススー	SALASUSU	📍 ②B-3
村の女性達で作るイグサを使用した雑貨やサンダルが人気。 ☎ 016-808-712 📍 Old Market		
パヴァナサラ	Pavanasara	📍 ①B-4
トンレサップ湖のホテイアオイを使ったバッグなど。工房あり。 ☎ 077-850-602 📍 Psah Chas Alley		

買う	Super Market & MALL	スーパー & モール
アンコールマーケット	Angkor Market	📍 ①A-2
在住者御用達のスーパー。 ☎ 012-222-285 📍 Sivatha Blvd./National 6 Rd.		
グリーンマーケット	Green Market	📍 ①B-4
様々な国の料理が楽しめるフードコート。 ☎ 066-265-935 📍 Sivatha Blvd.		
セブンイレブン	7-Eleven	📍 ---
日本でもお馴染みのコンビニ。タイの製品が多い。 ☎ --- 📍 Krong Siem Reap		
ヘリテージウォーク	The Heritage Walk	📍 ①B-3
カフェやレストラン、ブティックが集まる複合施設。 ☎ 089-577-727 📍 National 6 Rd.		

買う	Others	その他
インターナショナルブック (IBC)	International Book Center	📍 ①C-3
大型の文具店。2 階が本屋になっている。 ☎ 010-385-168 📍 National 6 Rd.		

ユーケア	U care	📍 ---
観光客も多い中心部にあるドラッグストア。 ☎ 095-888-562 📍 Sivatha Blvd.		

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

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
シエリアアッス/スノンペン勤務

017-777110 / info@seishiron.com まで



癒す Beauty & Spa/Massage ビューティーサロン & スパ / マッサージ

ザ・センス THE SENSES - blind massage -	📍①B-4
盲目のセラピストが丁寧に施術。オシャレ空間&リーズナブル。	
☎ 017-337-250 📍 Central Market St.	
スパ・クメール Spa Khmer	📍①C-5
自然の中のプライベートヴィラで行う上質なスパ。日本語可。	
☎ 011-345-039 📍 Thmor Meas Rd.	
セラピーマッサージ Therapy Massage	📍①B-4
1 時間 \$5 程度〜、リーズナブルな町スパ。	
☎ 012-732-220 📍 Sok San Rd.	
ボディア・スパ Bodia Spa	📍①B-4
アジアと西洋をミックスの本格スパの店舗。	
☎ 077-473-951 📍 Old Market	
ロキシーネイル ROXY NAIL SPA	📍①B-4
ジェルネイル、まつエクができる。リーズナブルで在住者御用店。	
☎ 096-999-9395 📍 Central Market St	

体験する Experience エクスperiences

アンコール・ジップライン Angkor Zipline	📍④
アンコールワット近くの森を抜ける本格ジップライン	
☎ 096-999-9100 📍 Phnom Mondol3	
アンコール・バルーン Angkor Balloon	📍④
気球に乗ってアンコールワットを空から眺められる。	
☎ 092-765-386 📍 1km west of Ankor Wat Entrance	
クメール・セラミック Khmer Ceramic	📍①C-1
アンコール時代の製作方法で陶器を焼き上げている。体験あり。	
☎ 017-843-014 📍 River Road	
ハッピーレンチ・ホース・ファーム Happy Rench Horse Farm	📍---
シェムリアップ郊外の田舎道で乗馬体験ができる。	
☎ 016-920-002 📍 Group4,Svay Dangkun	

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	📍①B-4
シェムリアップ最大の映画館。3D も対応の大画面。	
☎ 081-666-210 📍 Sivatha Blvd.	
レジェンド・シネマ Legend Cinemas, Heritage Walk	📍①B-3
ヘリテージウォークの上の階にある。	
☎ 081-300-400 📍 National Road No. 6.	
バンブー・ステージ Bambu Stage ※リノベーション中	📍①B-5
伝統芸能の影絵芝居をオリジナル演出で見れる。	
☎ 097-726-1110 📍 Ring Rd.	
ファールカンボジアサーカス Phare, The Cambodian Circus	📍---
オリジナルストーリーと躍動感溢れる演技が魅力。	
☎ 092-225-320 📍 Krong Siem Reap	

体験する Amusement アミューズメント

アンコール・アイ Angkor Eye	📍③A
85m の高さを誇る大観覧車。シェムリアップのランドマーク的存在。	
☎ 098-261-888 📍 Sivatha Blvd.	
アンコール・ボタニカル・ガーデン Angkor Botanical Garden	📍---
南国の植物園。オシャレカフェもある。	
☎ 017-865-656 📍 Krong Siem Reap	
アンコールワイルドライフ&アクアリウム Angkor Wildlife & Aquarium	📍---
メコン川やトンレサップ湖の魚淡水魚の水族館。動物園もある。	
☎ 095-882-421 📍 Khchas Commune	
ウェイクパーク Wake Park Cambodia	📍---
人工的なビーチでウェイクボードやお食事が楽しめる。	
☎ 081-502-555 📍 Krong Siem Reap	
二次会 NIJIKAI - KARAOKE LOUNGE -	📍①A-4
日本人スタッフ常駐。日本の歌もある。	
☎ --- 📍 Angkor Night Marketo St.	

体験する Museum & Exhibition ミュージアム & 展示

アンコール国立博物館 Angkor National Museum	📍①B-2
アンコール遺跡の彫刻等を展示。国内最大級の博物館。	
☎ 063-966-601 📍 Charles de Gaulle Blvd.	
アキ・ラー地雷博物館 Akira Landmine Museum	📍---
少年兵だったアキラ氏が撤去した地雷が並べられている。	
☎ 012-971-198 📍 Phumi Khna	

地雷撤去平和博物館 The Peace Musum of Mine Action(CMAC)	📍---
市内から 40 分程にある CMAC 運営の地雷博物館。	
☎ 097-4944-194 📍 Anlong2village, Tropeang Thom	
戦争博物館 War Museum	📍③A
内戦時の戦車や爆弾・銃を展示する屋外ミュージアム。	
☎ 097-457-8666 📍 Sra Nge Commune	
プラー・ノロダム・シアヌーク・アングク・ミュージアム Preah Norodom Sihanouk-Angkor Museum	📍④
「AEON」が寄贈した博物館。千体仏は必見。	
☎ 063-763-575 📍 Krong Siem Reap	

体験する Golf&Sport ゴルフ & スポーツ

アンコールゴルフリゾート Angkor Golf Resort ※一時休業中	📍④
市内から車で 10 分の好立地。コースは 18 ホール。	
☎ 063-218-288 📍 Kasekam Village	
ボキッター・カントリークラブ Pokheethra Country Club	📍④
ソフィテルの運営するラグジュアリーゴルフコース。	
☎ 063-964-600 📍 Puok District, National Rd.6	
アンコールフィットネス Angkor Fitness	📍④
町の中心地にあり広くしゃかりている。プログラムも多い。	
☎ 092-317-330 📍 Watbo Bridge	
オウム ヨガセンター AUM Yoga Center	📍④
アンコールグレースの中にある本格ヨガセンター。	
☎ 092-317-330 📍 Watbo Bridge	
ゴールドフィットネス Gold Fitness	📍①A-2
のびのびした施設。サウナとプールあり。	
☎ 017-959-697 📍 Psar Dam Krolanh Rd.	
ヨガ・スペース Yoga Space	📍①A-5
ベビーエレファントゲストハウスの屋上。欧米人の先生が多い。	
☎ 077-769-126 📍 Krong Siem Reap	

体験する Travel&Transfer 旅行・交通

クロマーツアーズ Korma Tours	📍①B-4
日系旅行会社。ツアーやバスチケット、ビザ、幅広く取り扱う。	
☎ 012-890-960 📍 Kandal Village	

泊まる Standard-Superior Hotel スタンダード・スーパーホテル

アンコール・パラダイス Angkor paradise Hotel	📍①A-2
国道沿いにある大型ホテル。町へのアクセス良し。	
☎ 078-760-690 📍 National Rd.6	
エンプレス・アンコール Empress Angkor Hotel	📍③A
伝統的なクメール様式のホテル。高級感のある老舗ホテル。	
☎ 063-963-999 📍 National Rd.6	
ケメラ・アンコール Khemara Angkor Hotel	📍③B
国道沿いにあるフロアと家具は全て木を使用していて高級感あり。	
☎ 063-760-666 📍 National Rd.6	
ザ・ピースハウス The Peace House	📍---
旧空港近くの緑豊かで解放感溢れるホテル&レストラン	
☎ 069-777-767 📍 Krong SiemReap	
シティアンコールホテル City angkor hotel	📍③A
国道沿いの老舗大型ホテル。会議などでもよくつかわれる。	
☎ 063-760-336 📍 National Rd.6	
ストゥンシェムリアップ Steung Siemreap Hotel	📍①B-4
オールドマーケットのすぐそばのハイセンスな老舗ホテル。	
☎ 012-249-249 📍 Street 09	
タラ・アンコール Tara Angkor Hotel	📍①C-2
エレガントで落ち着いた雰囲気の人気ホテル。	
☎ 063-966-661 📍 Charles de Gaulle Blvd.	
チーサタ CTS ホテル Cheatatha cts angkor hotel	📍①A-4
ナイトマーケット近くにあり賑やかな立地にある。	
☎ 063-966-565 📍 Angkor Night Market St	
パシフィック Pacific Hotel	📍③A
旧空港近くの大型ホテル。館内が広々としている。	
☎ 063-761-818 📍 Kandal Village	
クーレン セントラル モール&ホテル Koulen Central Mall and Hotel	📍①B-4
広い客室と便利な立地で、観光にも滞在にも使いやすい快適ホテル	
☎ 092-630-063 📍 Oukha Oum chhay	
ホームウッドホテル Homewood Hotel	📍①C-4
ワットボー近く、オールドマーケットまで徒歩圏内のリーズナブルな宿。	
☎ 096-258-6888 📍 Street 27, Wat Bo Road	
ソカ・パレス Sokha Palace Siem Reap	📍①D-1
昨年ソカシェムリアップ内にオープンした4ツ星ホテル。	
☎ 096-616-1789 📍 Road No.60	

泊まる	Standard Hotel	スタンダードホテル
バイトン ヘリテージ Baitong Heritage Hotel	国道とシヴォタに面していてどこへ行くにも便利。	📍📍B-3
☎ 063-966-777	📍 Sivatha Blvd.	
コーブレイ ホテル Kouprey Hotel	国道から小道に入っすぐ。静かな環境で設備が整っている。	📍 📍B
☎ 095-522-269	📍 Top Town Rd.	
タ・プローム Ta Prohm Hotel and Spa	創業 30 年の老舗ホテル。客室は広く設備も充実している。	📍📍B-4
☎ 016/17-760-08	📍 Pokambor Ave.	

泊まる	Delux Hotel	デラックスホテル
アヴィアリー The Aviary Hotel		📍📍B-4
客室の鳥のイラストが可愛らしいデザインホテル。		
☎ 063-767-876	📍 Preah Sangreach Tep Vong St.	
アンコール ミラクル リゾート & スパ Angkor Miracle Resort & Spa		📍📍A
ホテルやロビーがアースカラーでまとまっているリゾートホテル。		
☎ 063-969-900	📍 National Rd.6	
エフシー アンコール FCC Angkor		📍📍B-3
全室スイートルーム。非日常の贅沢な空間を堪能できる。		
☎ 063-760-280	📍 Pokambor Ave	
シンタマニ・アンコール Shinta Mani Angkor, Shack		📍📍B-3
著名リゾートデザイナーの手掛けるリゾートホテル。		
☎ 063-964-123	📍 Oum Khun and 14th St.	
ソクシアムアップリゾット&コンベンションセンター Sokha SiemReap & Convention Center		📍📍D-1
3つの宿泊棟を持つ大規模な5つ星ホテル。		
☎ 096-616-1789	📍 Road 60	
ソマデヴィ アンコール Somadevi Angkor		📍📍B-3
立地良い老舗大型ホテルで信用がある。		
☎ 056-396-7666	📍 Sivatha Blvd.	
ソマデヴィ ブティック Somadevi Boutique		📍📍B-3
シンプルで高級感のあるモダンデザインのホテル。		
☎ 063-962-666	📍 Oknha Oum-Chhay St.	
プリンス・アンコール Prince Angkor Hotel & Spa		📍📍B-3
シヴァタ通り沿いで便利な立地のデラックスホテル。		
☎ 063-763-888	📍 Sivatha Blvd.	
リージェンシー アンコール ホテル Regency Angkor Hotel		📍📍C-1
アンコール・ワットへ行く通り沿いの大型ホテル。		
☎ 063-767-700	📍 Charles de Gaulle Blvd.	
ジェイセブンホテル J7 Hotel		📍📍B-3
王宮すぐ横のお洒落なホテル。どこに行くにも便利。		
☎ 063-768-777	📍 Road 6, Next to Royal Residence	
コートヤード by マリオット Coutyard by Marriott		📍📍D
マリオット系高級ホテル。6号線沿い、新空港にも近い人気ホテル。		
☎ 063-096-8888	📍 #0609,Road 6, Phum Chong Kaosou	
ラ・プラント LA PLANTE		📍📍A-4
自然に囲まれた落ち着いた空間で、快適な滞在を楽しめる。		
☎ 016-252-254	📍 412 Samdech Tep Vong Street	

泊まる	Luxury Hotel	ラグジュアリーホテル
アナンタラ・アンコール 全室スイートルーム。非日常の贅沢な空間を堪能できる。	Anantara Angkor 📍 National 6 Rd	📍 ㊦A
アマンサラ・リゾート 王族の邸宅を改装、アマングループの最高級リゾート。	Amansara Resort 📍 Charles de Gaulle Blvd.	📍 ㊦C-2
アンコール・グレース 広々としたジャグジー、ヨガセンターを併設したウェルネスリゾート。日本人常駐	Angkor Grace Residence & Wellness Resort 📍 Preah Norodom Sihamoni St.	📍 ㊦B-1
アンコール・パレス 南国の雰囲気漂う滞在型のリゾートホテル。	Angkor Palace Resort & Spa 📍 555 Kruos	📍 ㊦A
ジャヤハウスリバー パーク 全てにおいてサービスが行き届いている川沿い 5 つ星ホテル	Jaya House River Park 📍 Riverside	📍 ㊦C-2
ソカ・アンコール 市内中心に近いエレガントな雰囲気の高級リゾート。	Sokha Angkor Resort & Spa 📍 National Rd.6	📍 ㊦B-3
ソフィテル・アンコール 優雅な庭園と充実した館内施設の高級リゾート。	Sofitel Angkor Phokeethra Golf & Spa 📍 Charles de Gaulle Blvd.	📍 ㊦B-1
ツリーライン・アーバンリゾート モダンで緑溢れるアーティスティックなホテル。	Treeline urban Resort 📍 Achasva St. Wat Bo Village	📍 ㊦C-4

ロイヤルアンコールリゾート&スパ Royal Angkor Resort & Spa	📍📍A-3
国道沿いの五つ星リゾート。緑豊かな庭園とスパが魅力の上質ホテル。 ☎ 097-265-5555 📍 National Road 6	
テンプレーション Templantation	📍📍C-1
全室ヴィラタイプのラグジュアリーブティック。 ☎ 012-233-350 📍 Rte du petit pont.	
パークハイアット Park Hyatt Siem Reap	📍📍B-4
中心部にあるモダンでシックな雰囲気の 5 つ星ホテル。 ☎ 063-211-234 📍 Sivatha Blvd.	
ブームバイトン Phum Baitang	📍📍---
カンボジアの農村を再現した高級デザインリゾート。 ☎ 063-961-111 📍 Neelka Way Sangkat	
ザ ベイジ The Beige	📍📍---
高いデザイン性と斬新なコンセプトのテントリゾート。 ☎ 099-297-298 📍 Svay Chek Village	
ベリータ Vellita Siem reap	📍📍---
大型リゾートホテル。モダンでサービス食事など全てにおいて上級。 ☎ 099-234-523 📍 Sala Kamreuk Rd	
ヘリテージ・スイーツ Heritage Suites Hotel	📍📍C-2
アールデコ様式のシックな館内に全室スイートの客室。 ☎ 011-969-100 📍 Heritage road	
ベルモンド・ラ・レジデンス Belmond La Résidence d'Angkor	📍📍C-3
モダンアートと伝統建築が融合した贅沢なリゾート。 ☎ 063-963-390 📍 River Rd	
ボレイ・アンコール Borei Angkor Resort & Spa	📍📍D-3
木をふんだんに使用した高級感溢れるホテル。 ☎ 015-430-222 📍 National Rd.6	
ラッフルズ・グランド Raffles Grand Hotel d'Angkor	📍📍B-3
市内で最も歴史ある高級ホテル。格が高い。 ☎ 063-963-888 📍 No.1, Charles de Gaulle Blvd.	
ワカヴィラ Waka Villa	📍📍D-5
日本人経営の高級ヴィラ。部屋ごとにプール付きの邸宅になっている。 ☎ 096-234-1111 📍 Sala Kamreuk Rd	

泊まる	Boutique Hotel	ブティックホテル
アンコールタイガーリゾート	Angkor Tiger Resort	📍📍A-2
サッカーチーム、アンコールタイガーが運営するホテル。		
☎ 097-964-6279	🏠 Platinum Rd, Krong Siem Reap	
デン	DEN	📍📍A-3
部屋が広くて雰囲気が良い。バーが併設している。		
☎ 092-530-143	🏠 Taphul St.	

泊まる	Economy Hotel, Guesthouse	エコノミーホテル、ゲストハウス
イキイキ Iki Iki		📍📍A-2
ドミトリーの他個室もある。日本語可。エアコンも有。		
☎ 012-614-678	📍 Salakonseang Village	
クリ・アンコール・イン Kry Angkor Inn		📍📍B
6号に面している。広くてリーズナブル。		
☎ 011-586-269	📍 National Rd.6	
グリーンパークビレッジ Green Park Village		📍📍---
町から少し離れている。大きなローカル市場の近く。居心地が良い。		
☎ 099-622-662	📍 Dapo Village Siakram Commune, NR6	
ブランク BLANK		📍📍A-5
バックパッカーが集まる。お得ツアーや飲み会あり。		
☎ 017-626-298	📍 Angkor Night Market St	
ワンダーズ Onederz		📍📍A-4
ドミトリーの他個室もある。日本語可。エアコンも有。		
☎ 097-211-7100	📍 Angkor Night Market St	

広告のお問い合わせは info@krorma.com まで!

旅行会社で旅を学ぼう!

手配、企画、営業、出版など

正社員募集中

社員は1年〜募集。近隣諸国も検討中!
シエムリアップ/スノンペン勤務

017-777110 / info@seishiron.com まで



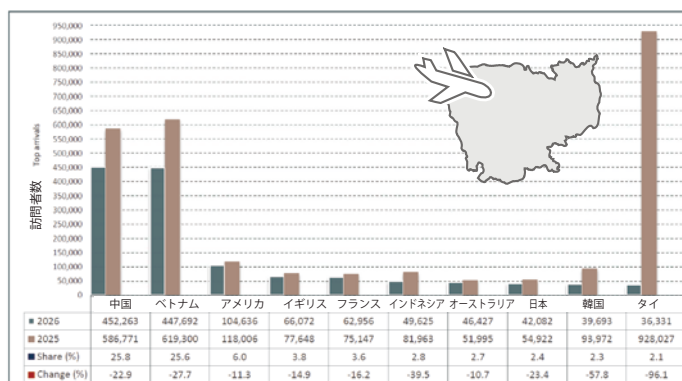


カンボジア観光省観光ニュース

外国人訪問者数の比較(2026年度1月～6月)

	インバウンド旅行者数					比率 (%)		昨年度比 (%)	
	2019	2024	2025	2026	2026*	25/24	26/19	2026*/25	
Air	2,353,947	1,151,890	1,424,667	1,099,825	62.8	23.7	-53.3	-22.8	
Techo Int'l Airport (KTI)	1,081,960	831,531	1,057,303	751,316	42.9	27.2	-30.6	-28.9	
Siem Reap Angkor Int'l Airport (SAI)	951,353	313,145	341,167	295,971	16.9	8.9	-68.9	-13.2	
Sihanouk Int'l Airport (KOS)	320,634	7,214	26,197	52,538	3.0	263.1	-83.6	100.5	
Land and Waterways	984,527	2,014,607	1,939,717	652,061	37.2	-3.7	-33.8	-66.4	
Land	897,615	1,969,886	1,893,260	602,239	34.4	-3.9	-32.9	-68.2	
Waterways	86,912	44,721	46,457	49,822	2.8	3.9	-42.7	7.2	
Total	3,338,474	3,166,497	3,364,384	1,751,886	100.0	6.2	-47.5	-47.9	

トップ10 外国人訪問者数



Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2026年度1月～6月にカンボジアを訪れた外国人渡航者数は合計約175万人、2025年度と比較すると47.9%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334万人、こちらも減少していることが分かります。入国地、空港別で見ると、陸路入国が約37.2%、プノンペン空港が42.9%、シェムリアップ空港は16.9%となっています。タイとの国境紛争により陸路国境閉鎖、2025年10月には就職詐欺、監禁事件の影響で韓国政府から渡航禁止が発令され(現在は引き下げ)、観光産業に強い打撃を与えています。

各種統計情報は下記から取得可能です。

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

▶カンボジア観光省
広報部アドバイザー
西村清志郎



f motcambodia.japan

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をやっています。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すか? 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17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!



krormatourspp

クメール語 会話帳

ちょこっと
便利な

基本編

こんにちは
ជំរាបសួរ
チョムリアップ スオ

はい
បាទ/ចាស
バー(男)/チャー(女)

いいえ
អត់ទេ
オッ テー

お元気ですか?
សូមសួរឬ?
ソック サバーイ?

ありがとう
អរគុណ
オー クン

すみません
សុំទោស
ソム トーツ

私の名前は～です
ខ្ញុំឈ្មោះ～
クニョム チュモツ ～

あなたのお名前は?
ឈ្មោះអ្វី?
チュモツ アヴァイ? アーユウツ ポンマーン チュナム?

何歳ですか?
អាយុប៉ុន្មានឆ្នាំ?
マウツ ユンナツ?

～歳です
ខ្ញុំអាយុ～ឆ្នាំ
アーユウツ ～ チュナム

わかりません
អត់យល់ទេ
オッ ヨル テー

大丈夫です
អត់អីទេ
オッアイテー

さようなら
លាហើយ
リア ハウイ

また会いましょう
ជួបគ្នាម្តងទៀត
チュオプ クニア ムドーンティエツ

～はありますか?
មាន～ទេ?
ミエン ～ テー?

高すぎます!
ថ្លៃណាស់
タライ ナツ!

どこで売っていますか?
លក់នៅណា?
ルオツ ～ ナウ ナー?

～が欲しいです
ចង់បាន～
チョン パーン～

メニューをください
សុំអាហារម៉ឺន
ソーム アオイ メヌイ

これ/あれをください
សូម្បីតែ
ソーム アオイ ニツ/ヌフツ

まだ料理が来ていません
ម្ហូបអត់ទាន់មកទេ
ムホープ オットアン マオ テー

会計してください
សុំគិតលុយ
ソーム クッルイ

どれが美味しいですか?
មួយណាផ្អែម?
ムオイ ナー チュガニユ?

氷は入れないでください
សូមកុំដាក់ទឹកកក
ソーム コム ダック タッコー

美味しいです
ផ្អែម
チュガニユ

包んでください(持ち帰る)
សូមម្ចាស់
ソーム クチョップ

移動編

私は～に行きたいです
ខ្ញុំចង់ទៅ～
クニョム チョン タウ～

～までいくらですか?
ទៅ～ថ្លៃប៉ុន្មាន?
タウ～タライ ポンマーン?

待ってください
សូមចាំ
ソーム チャム

～に行ってください
សូមទៅ～
ソーム タウ～

停まってください
សូមឈប់
ソーム チョップ

ここ / あそこ
ទីនេះ / ទីនោះ
ティーニツ/ティーヌフツ

いくらですか?
ថ្លៃប៉ុន្មាន?
タライ ポンマーン?

安くしてください
សូមចុះថ្លៃ
ソーム チョホ トライ

いりません
អត់យកទេ
オッ ヨー テー

ショッピング編

トラブル編

(頭/おなか)が痛いです
មានឈឺក្បាល/ឈឺពោះ
ミエン チュー(クパール/ポー)

薬はありますか?
មានថ្នាំទេ
ミエン タナム テー?

救急車を呼んでください
សូមហៅគ្មានពេទ្យ
ソーム ハウ ラーン ペート

警察を呼びます
ខ្ញុំនឹងហៅប៉ូលីស
クニョム ヌン ハウ ポリーヒ

熱があります
មានក្តៅ
ミエン クダウ クルオン

病院へ連れてってください
សូមនាំទៅមន្ទីរពេទ្យ
ソーム ナエム タウ モンティベート

泥棒だ!
ចោរ!
チャオ!

あなたを訴えます
ខ្ញុំនឹងប្តឹងអ្នក
クニョム ヌン プダン ネアック

数字編

～ドル
～ដុល្លារ
～ドッラー

～リエル
～រៀល
～リエイ

～時/～分
ម៉ោង~/～នាទី
マオン～/～ニアティ

～時間
～ម៉ោង
～マオン

～月/～日
ខែ~/ថ្ងៃ~
カエ~/タガイティ

～日間
～ថ្ងៃ
～タガイ

0	1	2	3	4	5
ソーン	モオイ	ピー	バイ	ブウオン	プラム
6	7	8	9	10	20
プラム モオイ	プラム ビー	プラム バイ	プラム アカオン	ドッブ	ムペイ
30	40	50	60	70	80
サーム サップ	サエ サップ	ハー サップ	ホック サップ	チェツ サップ	パーエツ サップ
90	100	500	1000	1500	10000
カウ サップ	ムオイ ロイ	プラム ロイ	ムオイ ボアン	タナム ロイ	ムオイ ムン

■ 弊社刊行物 / Our Magazines



シェムリアップ版
フノンペン版
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
フノンペンシティマップ (英語版)

広告掲載のメリット

■ シェムリアップの在住者や旅行者に対し、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、シェムリアップはもとより、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。

■ シェムリアップ市内の飲食店様、日系企業様への配布、在カンボジア日本大使館・領事館、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。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/ Tissue	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8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

© 2025 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・複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に、それぞれのビジネス、日常生活で得た経験、知識をカジュアルテイストでご寄稿いただいております。皆様に現在のカンボジアを知っていただき、ここでの滞在をより深く、そして一歩踏み込んだ旅を満喫頂けると幸いです。

小さなコミュニティの1メディアとして皆様の生活、そして旅中の小さな思い出となれるように緩く長く創って行ければと考えています。

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。





▶ 旅の専門家になろう!

正社員とインターン生募集!

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!

大人気観光一覧

シェムリアップ

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

大人気

62\$

アンコールワット
タプローム
クメール料理
アンコールワット/夕日

B-05

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

B-08/B-11

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

B-04s

半日!トシレサップ湖&夕日

お薦め

95\$

穴場!絶景スポットへ!

A-54

ベンメリア & プノンクレン

大人気

106\$

アンコールワット
朝日、パイヤン
タプローム、ベンメリア

B-10

1日メガ盛り!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

A-25

第4の世界遺産!コーケー遺跡

大人気

120\$

ベンメリア
コーケー遺跡
プレアウィヒア

A-22

4つの人気遺跡巡り

大人気

179\$

ベンメリア
コーケー遺跡
プレアウィヒア

A-32

世界遺産2つとベンメリア

大人気

25\$
30分
1時間
2時間
38\$
68\$

V-21

セクウエイで市内観光

大人気

18\$
C席
28\$
B席
38\$
A席

M-24

カンボジアサーカス

大人気

60\$
90分
180分
100\$

T-12B

カンボジアでゴルフ

大人気

22\$

ダイナ
プッシュショー

M-08

無形文化遺産アサラタン

大人気

【空港送迎+観光】[半日] ロリュオス+空港送迎 55\$

【空港送迎+観光】[半日] アクアリウム+CMAC+空港送迎 85\$

【空港送迎+観光】[半日] コンボクリアン+空港送迎 80\$

【空港送迎+観光】[4時間] ベンメリア+空港送迎 80\$

【空港送迎+観光】[1日] ベンメリア+コーケー遺跡+空港送迎 140\$

大人気

【車レンタル・ガイド手配】

シェムリアップ市内 半日 30\$ 35\$ 110\$ 30\$

シェムリアップ市内 1日 50\$ 55\$ 160\$ 60\$

空港送迎 (7:00-21:00) 55\$ 65\$ 75\$ 40\$

大人気

【遠距離追加】朝日/トシレサップ湖/バンテアイスレイ +15\$、ベンメリア/プノンクレン +50\$

コーケー & ベンメリア +130\$、サンボブレイクック、プレアウィヒア (往復)/プノンペン (片道) +200\$

その他の観光地はお問合せ下さい。

大人気

日本語で簡単予約!!

[+855]12-890960 /15-890960

QRコード

krormatours 012-890960

プノンペン

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

大人気

57\$

王宮
シルバーペゴダ
ワットプノン
国立博物館

PT-02

人気!市内半日観光ツアー

大人気

70\$

カンボジアの
食の歴史を知る
半日ツアー

PT-04

キリングフィールドとS21博物館

お薦め

115\$

17-19世紀の王都
5時間ツアー

P0-01

古都ウドンと現代寺院散策

お薦め

45\$

家族旅行にもピッタリ
ワットク動物ショー
半日ツアー

PT-13

楽しさいっぱい!プノンペンサファリ

大人気

170\$

カンボジアの
映えスポット

P-11

ブットキリバゴダとクメール遺跡

お薦め

155\$

長閑な村落と
プレアコール寺院

P0-08

第3の世界遺産!サンボブレイクック

大人気

15\$

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/ビザラン

大人気

180\$
200\$
120\$

カンボジアでゴルフ

大人気

【車レンタル・ガイド手配】

プノンペン市内 半日 55\$ / 65\$ / 70\$ / 70\$

空港送迎 (7:00-20:00) 80\$ / 90\$ / 100\$ / 115\$

60\$ / 65\$ / 80\$ / 55\$

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

労働許可証申請

大人気

銀行・証券口座開設

大人気

訪日旅行・ビザ申請

大人気

日本語で簡単予約!!

[+855]99-890960 /81-890960

QRコード

krormatourspp 099-890960

ビジネス視察、取材、コーディネートなど実績多数!!

観光省認可 248/10 <https://cambodia.sketch-travel.com/>
Mail: cambodia@sketch-travel.com

総合旅行業務取扱管理者・ロングステイアドバイザー在籍 インバウンドカテゴリアワード/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