ទស្សនាវដ្តី ក្រមា

kroma

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

TAKE FREE

Vol.16
2026 OCT - DEC

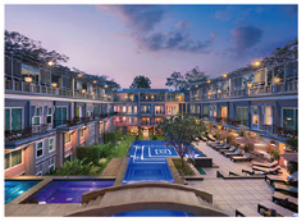
Siem Reap



シェムリアップのお寺巡り

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。







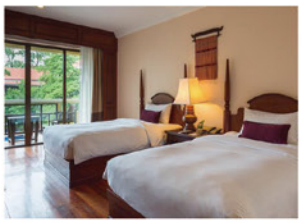




J7 ANGKOR HOTEL

(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」が込められた晩餐。
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!
さぁ、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.16

2026 OCT - DEC

CONTENTS



【今日の一枚】　パジャマライダー

最近、カンボジアでもめっきり減ってきたパジャマファッションでのお出かけ＆街歩き。以前地元の人に聞いてみたところ、これはパジャマではなくお出かけ用のセットアップだそう。これベトナムではドーボと呼ばれ、植民地時代にフランス人が来ていたパジャマが始まりだという説もあります。

写真：西村清志郎

【無料定期配布先募集中】

企業、団体、飲食店様に無料定期配布を行っております。ご希望の際は、件名を「無料定期配送希望」として、配布先住所、御社名もしくは御団体名もしくは御店舗名、ご担当者様氏名、電話番号を明記の上、下記メールまでお申し込み下さい。
info@krorma.com

PDF版はこちら→

04 シェムリアップのお寺巡り
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 なんでも体験カンボジア
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 -


SOKHA
Angkor
SIEM REAP
Deluxe Room
Pool
SOKHA
Siem Reap
RESORT
Deluxe Room
Pool
SOKHA
Palace
SIEM REAP
Deluxe Room
Pool


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 (0) 63 96 6888 | 87 888 611
Email:courtyard.sr@marriott.com
www.courtyardsiemreap.com
#0609, road N6A, Phum Chong Kaosou,
Khum slor kram, Siem Reap, Cambodia, 171201


●カンボジアの伝統銘菓ノム・トム・ムーン
●毎朝搾りたてのココナッツミルク使用
●一本一本炭火を使って焼き上げる伝統製法
奇跡の
お菓子
CAMBODIA・TEA TIME
カンボジアティータイム
空港（プノンペン、シェムリアップ）
ニョニョム、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

シェムリアップのお寺巡り

～文化と信仰に触れるひととき～

シェムリアップの街なかには、アンコール遺跡とはまた趣の異なる、現代の寺院（ワット）が数多くあります。

人々にとって、ワットは大切な信仰の場。境内には、オレンジ色の袈裟をまとった僧侶の姿や、お参りに訪れる人々の姿を見ることができます。

さぁ、どのお寺に行ってみますか？

カンボジアの現代寺院の特徴

- 色鮮やかな装飾
- ストーリがある壁画
- 仏教、クメール文化、ヒンドゥー教の融合（ナーガ、神話のモチーフなど）
- 仏塔（ストゥーパ）や墓塔が並ぶ
- 小学校・中学校が併設されている
- 新しい建物と伝統的な様式が共存
- 僧侶の生活空間がある
- 地域の生活と密接



訪問の際に気を付けること

服装：肩と膝を露出しない。靴は祠堂に入る前に脱ぐ。
撮影：基本的に可能だが、僧侶や参拝者への配慮が必要。
また犬が多く吠えることがあるので、気をつけてください。



中央部

1 プレア・アンチェー&プレア・アンチョム聖堂
Preah Ang Chek Preah &Ang Chorm Shrine



シェムリアップの守護神として信仰される2体の像を祀る小さな聖堂。幸運を願う人々や新婚夫婦が花や線香を手に訪れる。王様の別荘地前。

オールドマーケットから1.5km
徒歩約20分

2 ワット・ケセララム
Wat Kesararam



1970年代初頭に建てられた寺院。街の中心にあり、クメール・ルージュ期の記憶を伝える慰霊碑もある。

オールドマーケットから1.5km
徒歩約20分

3 ワット・アントレア
Wat Antrea



立ち並ぶ黄金のストゥーパがが特徴的。入口も本堂も金色を使いゴージャスな雰囲気で光輝き美しい。

オールドマーケットから4.5km
トゥクトゥク約15分

4 ワット・プレア・プロム・ロアト
Wat Pleah Prom Rath



シェムリアップ川沿い、オールドマーケット近くに建ち訪れやすい。入ってすぐに黄金の船（伝統的なクメールの船をモチーフにした装飾船）がある。

オールドマーケットから0.3km
徒歩約5分

5 ワット・ボー
Wat Bo



18世紀建立の最古級の仏教寺院。本堂には、クメール版『ラーマーヤナ』である「リアムケー」の物語を描いた壁画が残っている。伝統の影絵芝居の保護でも知られている。

オールドマーケットから1.1km
徒歩約15分

北側

1 ワット・トゥメイ キリング・フィールド
Wat Thmei

境内にはクメール・ルージュ時代の犠牲者を追悼する慰霊塔があり遺骨が納められている。パネルや写真が当時の悲劇的な歴史を今に伝えている。
入場料：$3



オールドマーケットから3.5km
トゥクトゥク約12分

2 ワット・プレア・エンココサイ
Wat Preah Enkosei

寺院を進んでいくと、10世紀後半アンコール時代のヒンドゥー教遺跡（レンガ製の祠堂）があり、修復されずにそのままの姿が見られる。またそばに小さな池もあり癒される。



オールドマーケットから2.8km
徒歩約40分

3 ワット・プレア・アン・カウ・サー
Wat Preah An Kau Saa

寺院に入ったところには木陰で座れるスペースがありほっと一息つける。また奥には池もあり地元の人にとってもくつろぎの場所になっている。



オールドマーケットから2.5km
徒歩約35分

4 ワット・ポー・ランカ
Wat Po Lang Ka

16世紀のポスト・アンコール時代まで遡る歴史ある寺院。門前の通りは活気があり人々の日常を感じられる。



オールドマーケットから2.0km
徒歩約27分

南側

1 ワット・ダムナック
Wat Damnak

シェムリアップの代表的寺院。かつてシソワット王の王宮があった場所。現在は僧侶の学びの場として知られている。学校や図書館もあり教育や文化を支えている。



オールドマーケットから0.5km
徒歩約10分

2 ワット・スヴァイ
Wat Svay

門の装飾にヒンドゥー教の神ヴィシュヌとガルーダが描かれ、仏教寺院の中にもヒンドゥー文化の影響を見ることができる。
※ スヴァイ＝マンゴーの意味



オールドマーケットから 2.5キロ
徒歩約35分

3 ワット・コンモック
Wat Kong Moch

新旧2つの本堂が並び、古い本堂には仏教の物語や地獄の場面を描いた壁画が残る。木の下に仏陀像があり落ち着いた雰囲気。



オールドマーケットから3.0km
徒歩約35分

4 ワット・ポー・バンテアイチェイ
Wat Po Banteaychey

色鮮やかな壁画と華やかな装飾が美しい。仏教説話や伝統的な物語を描いた壁画が本堂を彩り地域に根差した寺院。「水の祝福※」も行われている。



オールドマーケットから 5.0km
トゥクトゥク約17分

5 ワット・アラン・サコー
Wat Aranh Sakor

19世紀半ばに建てられたとされる寺院。広々としていて解放感がある。白いストゥーパが青い空に映えて美しい。



オールドマーケットから6.0km
トゥクトゥク約20分

6 ワット・アトヴィア
Wat Athvea

12世紀の古代寺院「プラサット・アトヴィア」に隣接している。古代遺跡と現代の寺院が同じ場所に残り、僧侶による「水の祝福※」も行われて



オールドマーケットから5.0ｋｍ
トゥクトゥク約17分

※「水の祝福（Water Blessing）」とは、僧侶が聖水をかけ、幸運や健康を願うカンボジアの伝統的な儀礼。読経とともに聖水を受ける。手首に紐を結んでもらうこともあります。

より深く知りたい方へ

B-09 シェムリアップの現代寺院をまわろう！ 28 US$

スタッフがお勧めする4つの寺院を訪れます!
ワット・プレア・プロム・ロアト→ワット・ポー・ランカー→
ワット・ケサララム→ワット・ダムナック

T-29 ワット・ポー寺院とキリングフィールド 20 US$

ワット・ポー→キリングフィールド（ワット・トゥメイ）→最後アーティザン・アンコールでカンボジアの伝統工芸技術を見学します。

E-22 歩いてめぐるシェムリアップ ～歴史と伝統工芸に出会う街歩き～ 20 US$

ワット・プレア・プロム・ロアトで、カンボジアの宗教文化に触れ、アーティザン・アンコールで伝統工芸を見学。最後はオールドマーケットで買い物を楽しみます。

E-23 トゥクトゥクで巡る、寺院と匠の技 ～歴史と彫刻に触れるツアー～ 21 US$

カンボジアの彫刻は、アンコール王朝時代から続く伝統技術。「ワット・プレア・プロム・ロアト」で歴史に触れた後、アーティザンの工房へ。

日本語で簡単予約!
Krorma Tours クロマーツアーズ
LINE
シェムリアップ krormatours
☎[855]12-890960
☎[855]15-890960
※２名様からの料金となります。
※日本語ガイドがご案内します。

表現の世界、アートの森

Joy of Art

「みんなちがって、みんないい」金子みすゞ氏の詩『私と小鳥と鈴と』の一節です。これは単に個性の違いを表すだけでなく、自然界や芸術表現の本質を言い当てています。

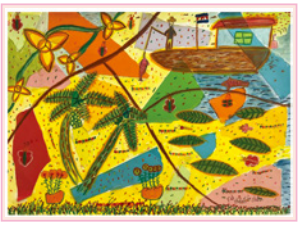
鈴は美しい音を奏でられても空は飛べず、小鳥は自由に飛べてもすずやかな音は響かせられません。それぞれが個性を全うする姿は、多様な命が集まる「森の生態系」に通じます。高く伸びる大木、木陰で育つシダや苔、落ち葉を土へ還す菌類。互いに水や養分を分かち合い循環する森の姿は、そのまま「美術表現の世界」と重なります。

表現の世界に決まった正解はありません。あふれる感情を鮮やかに打ち出す世界もあれば、削ぎ落とされた静寂の世界もあります。ありのままを追う表現も、内面の哲学を問いかける表現もあります。力強い造形も繊細な表現も、どれも「その人にしか生み出せない大切な命」の表現であり、多様な個性が重なって深く豊かな「表現の森」が生まれます。

授業料も材料費も無料で運営する私たちの小さな絵の学校では、この「みんなちがって、みんないい」という想いがカンボジアの若い教師たちに引き継がれています。彼らは子ども時代の表現を深く理解し、一人ひとりの個性を丸ごと受け止め、感性を伸びやかに育てています。純粋な感性から生まれた作品で満たされたスクールギャラリーは、あたかも豊かな「アートの森」のようです。

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

雨季のおすすめ遺跡「プリア・パリライ」

雨季だからこそ、その美しさが際立つ遺跡「プリア・パリライ」をご紹介。アンコール・トムの北側、テップ・プラナムの奥にひっそりと佇む小規模な寺院です。観光客も比較的少なく、静かな遺跡巡りを楽しみたい方にぴったりのスポット。





木々に囲まれた小道を進むと、まず目に入るのが十字テラスに残る7つの頭を持つナーガ像。保存状態が良く、細部の模様までじっくり観察できます。実はこのナーガ、カンボジアの50,000リエル紙幣にも描かれているので、ぜひ見比べてみてください。

その先にある東塔門では、美しい仏教レリーフが必見です。アンコールの遺跡では仏教モチーフの多くが後世に破壊されましたが、ここには貴重な彫刻が残されています。特に釈迦の物語を表した「降魔成道」や「酔象調伏」の場面は、ぜひチェックしてほしいところ。

さらに奥には、三段の基壇を持つ中央祠堂が佇んでいます。こちらにはヒンドゥー教の神々が描かれており、東塔門とは異なる時代に建てられた可能性も指摘されています。いつ、誰が建立したのかはっきり分かっていない、ミステリアスな一面も魅力です。

中央祠堂の南側では、三本の大樹の根が遺跡に絡みつき、長い歳月をかけて自然と建築が一つになったような独特の造形美を感じられます。雨季には緑が一層濃くなり、木漏れ日に照らされた空間は瑞々しくも静謐。物語の世界に迷い込んだような時間をゆっくり味わってみてください。

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

旅のケガがきっかけで 共生病院の仲間に







こんにちは。アンコール共生病院医師の加藤です。すごく嬉しいことがあったのでご報告します。

去る2024年12月、プノンペンからシェムリアップの道中で、バイクを運転中に転倒して負傷し、当院に運ばれてきた日本人青年がいました。彼の名前は鶴見先生。実は当時、沖縄の病院で研修を行っている初期研修医で、カンボジアを旅行中だったのです。

足のケガは骨折はしていなかったものの、腫れが強く、安静にするのがベストだったと思いますが、やはりシェムリアップに来てアンコールワットに行かない選択肢はないようで、アグレッシブな鶴見先生は怪我した足でアンコールワット観光に突撃していたのが印象的でした。やはり腫れは悪化していました(笑)

今回、そんな縁で出会うことができた鶴見先生が、トータル3か月、共生病院で働いてくれることになりました！鶴見先生はとてもモチベーションが高く、コミュニケーション能力に優れた先生だと思います。医師教育で有名な病院の研修プログラムを修了していて、知識の吸収にも積極的です。

シェムリアップの医療に直接触れて、興味を持ってくれたことがとても嬉しいですし、日本の最新の医療現場のクオリティを知る仲間が増えたことはとても頼もしいです。

現状、シェムリアップの医療事情は完璧とは言えません。鶴見先生が多くの現地の患者さんを助けるのはもちろん、現地の先生達にとっても素晴らしい刺激と良い影響を与えるのは間違いありません。

これからシェムリアップの医療がさらに充実していくことを期待しています。そして鶴見先生とまた飲むチャンスがありそうなのもうれしいです。ではまた！

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～

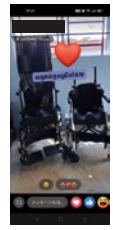
カンボジアで障がい児を育てる多くのご家庭では、日々の介護負担や将来への不安に加え、「自分のせいで障がいを持つ子が生まれてしまった」という強い自責の念に苦しむお母様が少なくありません。とりわけ兄弟、姉妹で複数の障がい児を育てる世帯では、その苦悩は一層深刻です。

シェムリアップ郊外に暮らすマネーさん（11歳）とチョーナイさん（3歳）の姉妹もその一例です。お母様から聞き取った発症後の経過や常同行動（同じ動作を繰り返す症状）等から二人が患っていると推測される「レット症候群」は、乳幼児期に発症し、身体・認知機能の低下やてんかん発作、視覚障がい等を合併して発症する日本でも治療法の確立されていない進行性の希少難病です。父親は仕事で月に数日しか帰宅できず、二人とも全介助が必要なため、お母様は時折親族に助けられながら一日数時間に及ぶ食事介助や保清等厳しいワンオペ育児を続けていました。

スロラニュプロジェクトが彼女たちに出会ったのは約1年前。定期的に訪問してお母様の不安に耳を傾けるとともに、紙おむつ等の現物支援等を続け、また、二人の身体に合わせた自宅内でも使用できる専用の車椅子をお届けしました。

介護負担への配慮や、医療、介護への専門的なアドバイス、お母様の心情に寄り添った心の支援を重ねることで、ご家族の表情は少しずつ前向きなものへと変化しています。最近では、お母様自らがFacebookで子ども達の様子を発信し始め、多くの「いいね」や励ましのコメントに囲まれるようになりました。孤立と不安から脱し、社会とつながり始めたご家族の姿に私たちも励まされる思いです。





左：マネーさんとチョーナイさん
右：お届けした車椅子
（お母様のFB投稿より）



食事介助
1人づつ交互に介助します

NPO法人スロラニュプロジェクト
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年コムルー村に建設したスロラニュ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



何でも体験カンボジア

－Experience anything in Cambodia－

＼カンボジアの至宝『黄金の繭』を染める／

伝統のゴールデンシルクを現代に蘇らせた「IKTT」の
染色体験に挑戦！！カンボジアの伝統織物に触れられるよ！



IKTT到着！
オールドマーケットからトゥクトゥク３分。
伝統ものづくり体験（シルクハンカチ絞り）スタート。



まずはIKTTについてのお話。ただのシルクショップじゃなくて、失われかけたカンボジアの伝統織物を復興してるんだ。



シルク生地に紐で自由にくくって模様を仕込んでいくよ。



染め上がりを想像するとわくわくだぁ～！



絞ったはハンカチを大きな釜でグツグツ。
職人さんの手仕事を間近で見れるよ。

染めている間に、IKTTの創設者・森本喜久男氏のミュージアムとショップを見学。
※ミュージアムのみの見学も可能 $5





森本氏の想いや当時の様子がわかるよ。じっくり見入ってしまう。

さっき絞ったハンカチが
染めあがったよ。
かっこよくできててびっくり！





世界に一つだけの自分で染めたハンカチ。
カンボジアの伝統が詰まった最高の記念。

ワクワクの体験ポイント

カンボジアのシルクや伝統織物の歴史にも触れられます。
見て、知って、作って、体験して、お土産を持ち帰ろう！
選べる午前・午後の半日プラン （所要約2時間）
クロマーツアーズ料金：$ 40 （2名様以上/1名様価格）
※ IKTTミュージアム入館料$5込み

カンボジア祝日情報とプチ情報

水祭り Water Festival

水祭りは、カンボジア最大の年中行事。雨の恵みと水に感謝し、満月の日とその前後に開催されます。シェムリアップでも川沿いを中心に祭りが行われ、ボートレースや灯籠流しなどで賑わいます。古くはアンコール時代から続くとされ、伝統菓子オンボックを食べながら満月を愛でる風習も。水とともに暮らしてきたカンボジアの文化を感じられる、大切な祭りです。



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
11月	9日	独立記念日
	23日～25日	水祭り
12月	29日	平和記念日

クメール語ミニレッスン

カンボジアのお盆
《ボン・プチュン・バン》



បុណ្យ ភ្ជុំ បិណ្ឌ(ボン・プチュム・バン) は、祖先祭祀の仏教行事で日本の「お盆」のようなものです。カタカナで書く場合はプチュン バンと書かれることが多いです。

2026 年は 10 月 10 日～ 12 日の 3 日間が祝日ですが、行事自体は 15 日間にわたり寺院に布施をするという大きな行事です。

昨年はカンボジア人の妻の実家の近くの寺院で布施を行いました。貴重な体験ができたと感じたので、皆さんもぜひプチュンバンの時期に寺院に行ってみてください。

បុណ្យ(ボン) は、お盆と音が似ていて覚えやすいと感じたかもしれませんが両方ともサンスクリット語を起源としており、インドの言葉が仏教の伝来とともに入ってきた単語です。それぞれ別の仏教用語ですが、その点が共通していて面白いですね。

ភ្ជុំ(プチュム)：集める
បិណ្ឌ(バン)：お供え用のご飯の塊。
ភ្ជុំ បិណ្ឌ(プチュム バン) は、直訳すると「(お供えの) ご飯を集める」という意味。



株式会社トライアンフカンボジア
9:00-18:00　096-879-6753
https://www.triumph.jp/cambodia/
@camphnompenh
matsuishibuki@gmail.com
松井 飛樹
Matsui Shibuki
初心者向けにクメール語のレッスンをしています！
クメール語全体のレベルの底上げができるよう一緒に勉強しましょう！



クロマー女子の 午後の紅茶

Kroya / シンタマニ アンコール

こんにちは、Natsumiです。ここ最近は雨季の後半に入り、午後や夜に雨が降る日が増えてきましたね。少し涼しくなったシェムリアップで、今回はいつもよりちょっと贅沢なティータイムを楽しめる、ホテル**シンタマニ アンコール内、Kroyaレストラン**のハイティーをご紹介します。

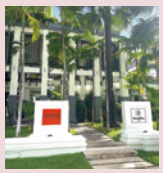
落ち着いたシックな雰囲気の店内でいただくハイティーは、心ときめく華やかな3段スタンド。可愛いチョコレートエクレアやストロベリーマカロン、レーズンスコーンには、自家製マーマレードジャムとホイップクリームが添えられています。これがまた、スコーンとの相性も良く、おいしいです。セイボリーには、ハムとチーズやサーモンとクリームのサンドイッチなど4種類が並びます。

一品一品が丁寧に美しく盛り付けられていて、味わうのはもちろん、眺めているだけでも幸せな気分に。ドリンクは紅茶またはコーヒー付きです。

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

「5つ星ホテルに泊まるのは少しハードルが高い…」という方にもおすすめです。

宿泊せずに5つ星ホテルの上質な雰囲気を楽しめるハイティーは、自分へのご褒美にもぴったり。観光の合間や、ちょっと特別な午後にぜひ訪れてみてください。

クロマーツアーズ (シェムリアップ支店)

シェ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

チャークルーン (レモングラス炒め)



こんにちは、カンボジアノゴハンです。カンボジア料理の特徴の一つにクルーン(レモングラスペースト)があります。そのクルーンを使ったカンボジアの家庭料理を今回ご紹介します。

チャークルーン。レモングラス炒めです。このクルーンは手作りもできますが、市場でも購入が可能ですよ。

《 材料 》

- クルーン 100g
- 鶏肉150g　一口大
- ささげ　10本ぐらい
- 玉ねぎ　1/4　薄めの串切り
- パプリカ赤　半分　一口大
- パプリカ緑　1個　一口大

＊落花生　大さじ2
ざっくりとクラッシュする (オプション：)



《調味料》

- ナンプラー　大さじ1
- パームシュガー　大さじ1
- オイスターソース　大さじ1

＊調味料はメーカーによって味が異なるために、まずは同量から入れて、あとで味を見ながら調整してください。

① 熱したフライパンに油を入れ、クルーンを入れる。
② クルーンを炒め香りを出す。香りが出てきたら調味料を全て加える。
③ 次に鶏肉をいれて、調味料を加えたクルーンとよく混ぜ合わせて、蓋をして火を入れていく。
④ 鶏肉から水分がでるが、もし水分が少なく、焦げそうなら、少し水を加える。
⑤ 鶏に大体火が入ったら、玉ねぎ以外の野菜を加えて軽く炒め、蓋をし野菜に火を通す。
⑥ ささげが柔らかくなったら出来上がり。
⑦ 最後に玉ねぎを加え、余熱で火を通す。
＊ 落花生は、クルーンに調味料を入れる時に一緒に加える。野菜をささげのみにしてもOK。



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

オタクが覗いたカンボジア

安住だいち@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
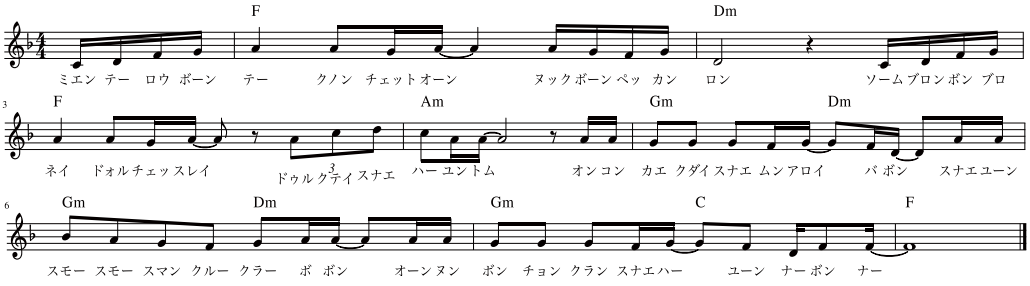
16.はじめてのトゥクトゥク

日本は冬寒いから出回らないんでしょうねー…



ចម្រៀង ទាំងអស់គ្នា　チリエン！テンオックニア！

一緒に歌いましょう⑩
មានតែអូនម្នាក់គត់ក្នុងបេះដូងបង
私の心にはあなただけ（夕焼けの歌）



今回の曲は、日本で近藤真彦さんが歌って大ヒットした**「夕焼けの歌」**です。カンボジアでは、**「私の心にはあなただけ」**という意味のタイトルで、あなたと私の偉大な愛をこれからも紡いでいきたいという歌詞が淡々とつづられています。女性が歌っていますが、歌手はどなたかわかりませんでした。どうやらこの曲は香港やベトナムでもカバーされているようですので、東南アジアを旅行されるときには、他の国の方とデュエットするという楽しみ方ができる曲です。是非カンボジア語で歌えるようになってみてくださいね。 ※ 今回は初めてリクエストを頂きました！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

長い時間をかけて移動するという贅沢

おかっぱ日記



ローカル列車に乗るのがとても好きだ。国境や県境を電車で超えていくということにも心が躍る。世の中では、鉄道が好きな人たちを“鉄分が多い”と言うらしい。わたしもその類いだ。鉄欠乏性の貧血に悩んではいるが。

さて先日、日本に一時帰国した際、新潟と福島の県境を越える磐越西線というローカル線の列車に乗った。新潟県の馬下（まおろし）駅から、福島県の会津若松駅までのワンマン列車の旅。上下線がすれ違う駅以外は単線が山際ぎりぎりを通っており、まるで森の中を走っているような気分が味わえた。反対の車窓には阿賀野川の雄大な景色がゆっくりと列車を追いかけてくる。8月と9月の土曜日にはSLが走っているという風光明媚な路線だ。ただ、雨に弱い。梅雨が明けない新潟の豪雨の影響で、その日の磐越西線は1時間以上の遅延。駅員がいない無人駅で、何十分も列車を待っていた。馬下駅からの乗客はわたしひとりだった。

この状況をどう見るか。わたしは、この上ない贅沢な時間を過ごしたと感じた。長い時間をかけて移動することに対して。旅にタイムパフォーマンスは不要だと思っている。三川駅近くで、三川中学校の生徒たちが電車に大きく手を振っていた。反射的に振り返した。その光景になぜか涙が出そうになる。

猛スピードで流れていく新幹線では手を振る人の姿は見えない。高速化を発展と呼ぶのかもしれないけれど、カンボジアは新幹線を持たないでほしいなぁ、と誠に勝手ながら思っている。



おかっぱ書房　Okappa Shobou

プノンペンの片隅でいとなむ代書屋です。原稿の執筆から、Webのコピー、お手紙、など「書く」に関するお仕事をしています。「書く」交々（こもごも）のご相談もたまわります。

寄稿：増子夕夏

https://note.com/okappashobou

yuukamasuko99@gmail.com

車椅子と道草

— in Cambodia —

今日もスパイスをひとつ





写真：くれいじーずさん

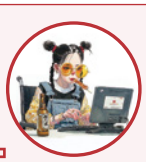
ライムを絞ると、薄く切った牛肉の色が少しずつ変わっていく。

私がカンボジア料理の中で一番好きなのはプリアサイコーだ。薄切りの牛肉をライムなどのたっぷりの柑橘果汁でしめ、そこにレモングラスや香草、生野菜をどさっと混ぜる。魚醤や砂糖を加え、酸っぱい、辛い、甘いが一皿の中で入り乱れる。なにより生の牛肉に食べることが、日本では経験できないであろう背徳感というスパイスとなり、より美味しさを増す。

カンボジア版のソムタム、ボック・ロホン（青パパイヤサラダ）も好きだ。

セントラルマーケット付近に住んでいた時、家の近くに毎日行列を作るボック・ロホン屋があった。日が落ち始める頃、おばちゃんの仕事が始まる。すりこぎ棒で、具材となる青パパイヤや沢ガニ、プラホック（魚の発酵ペースト）をすり鉢の中で叩き続けている彼女の手は休むことを知らない。本当に腱鞘炎になるのではないかと心配になってしまうほどの動きだ。けれど、そんな忙しい中でも私が店の前を通ると、「ハーイ！」と片手をあげ、挨拶してくれる。おばちゃんのボック・ロホンが美味しい理由は味付けはもちろんのこと、買いに来る客ひとりひとりを大切にしている彼女の優しさもこれまた重要なスパイスと言えよう。

久しぶりにおばちゃんのボック・ロホンを口いっぱいに頬張りたくなってきた。「ハル ティッティッ（辛さはちょっとで）」と伝えても、それでも口の中がヒリヒリする辛さ。けれど今夜は冷蔵庫にある、きれいな緑色をした生胡椒でなにか一品作ろう。カンボジア料理は全く私を飽きさせない。



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_

カンボジアサッカーよもやま話

動き出すカンボジアサッカー Focus

ワールドカップを終えたサッカー界ですが、東南アジアのサッカーシーンも新たなシーズンに向けて動き始めています。

まずは先日行われた、東南アジア No.1 を決める「ASEAN Hyundai Cup」。カンボジア代表も出場しましたが、残念ながら結果は予選敗退となりました。リーグ開幕前という時期もあり、必ずしもベストなメンバー構成ではなかったという事情もあったようですが、国際大会は結果が問われる世界。今回の経験を今後の代表強化にどうつなげていけるか、注目したいところです。

そして、カンボジアのサッカーはここから新しいシーズンを迎えます。いよいよ Cambodian Premier League（CPL）が開幕。今年も複数の日本人選手が各クラブに所属し、カンボジアのピッチでプレーする予定です。国内リーグのレベルアップは、そのまま代表チームの強化にもつながります。新シーズンにどんな選手が台頭してくるのか、日本人選手の活躍とともに、ぜひ注目していきたいですね。

また、東南アジアで盛り上がりを見せているのは男子サッカーだけではありません。最近は女子サッカーでも各国が強化に力を入れています。

私自身も今回ご縁をいただき、シンガポール女子代表のコーチとして東南アジアの大会に参加する機会がありました。最終戦の相手はカンボジア代表。試合はシンガポールが勝利しましたが、普段カンボジアでサッカーに関わっている私にとって、「対戦相手」という立場からカンボジアの選手たちを見ることができたのは、とても貴重な経験となりました。

実際にピッチレベルで対峙すると、将来性を感じさせる選手も数名おり、カンボジア女子サッカーの今後にも可能性を感じました。男子だけでなく、女子サッカーがこれからさらに盛り上がっていくことにも期待したいと思います。

男子代表の国際大会、CPL の新シーズン、そして女子サッカー。目の前の勝敗だけではなく、その経験を次の成長にどうつなげていくのか。これからのカンボジアサッカーに、引き続き注目していきたいと思います。





写真提供：Football Association of Singapore

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
Soriya.Football
@soriya_football

斉藤 泰一郎



クロマー観光ニュース

▶ 文化ポップアップショー開催

2026年9月18日よりカンボジアの無形文化遺産である舞踊、武闘ショーが開催された。クメール武闘クンボカタオは毎週金曜日に象のテラス前にて16:30から17:30まで、スバエクトム影絵ショーはシェムリアップ川に面するステージにて毎週土曜日19:00から20:00まで開催される。（2026/9/22）

▶インディゴ航空、コルカターシェムリアップ便を再開

インディゴ航空は7月より運航停止していたコルカターシェムリアップ線を10月より再開した。このフライトは毎週月、木、土の週3便で運航される。（2026/9/23）

▶ プレアヴィヒア寺院、国境紛争により深刻な被害

2025年にタイとの国境紛争で被害を受けたカンボジア第二の世界遺産プレアヴィヒア寺院にユネスコ世界遺産センターとICOMOSの合同調査団が派遣され正確な被害状況が発表された。結果、寺院全体で562か所が損傷、501か所の衝突クレーターが確認されたほか、カンボジア地雷対策センターチームによる調査では、航空爆弾、砲撃、ドローンアタック、クラスター爆弾などが使用されたことが確認された。現在、寺院には多くの砲弾のあとが残っており、遺跡修復に使われていたクレーン建設用クレーンの倒壊により一部の市道で大きな損壊があることも確認されている。（2026/9/12）



カンボジアビジネスの広告・PRなら

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



シェムリアップ版 プノンペン版
生活＆ビジネス＆旅行



くろまる
シェムリアップの便利地図＆新聞



クロマップ
プノンペンシティマップ（英語版）

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

2都市でそれぞれ異なった内容で発行中！！

雑誌版ご希望の方は、お近くのクロマーツアーズまで。

PDF版は→



広告募集

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

JICA カンボジアリレー

日本のODAによる シハヌークビル港支援30周年

2006年度から2008年度、在カンボジア日本国大使館の経済協力班で勤務していた星倉です。この度、約20年ぶりにJICA長期専門家、シハヌークビル港湾公社（Sihanoukville Autonomous Port。以下「PAS」という。）の港湾運営アドバイザーに着任しました。当時、お世話になった皆様が、今もお元気でこの『クロマーマガジン』を読まれていることを願っております。

今回執筆の機会をいただきましたので、PASに対する日本の30年にわたる支援についてご紹介します。

JICAによるPASへの「港湾運営アドバイザー」派遣は、2005年から20年以上続いており、小職は10代目の専門家として着任しました。



【日本の支援30周年「筆者、右から3番目」（提供PAS）】

我が国によるシハヌークビル港へのODA協力は、1996年に始まり、2026年5月1日には、30周年記念式典がフン・マネット首相の出席のもと開催されました。

この30年間、我が国は技術協力、無償資金協力、有償資金協力（円借款）を通じて港の開発・運営・管理の支援を行ってきました。

港の整備面では、日本の支援により、コンテナ船専用のターミナル（水深9.3～10.4m）に加え、一般貨物を取り扱う多目的ターミナル（水深7.5～13.5m）の岸壁が整備されています。国際物流で主力となっている大型船の利用が可能です。

1995年には約3.9万TEU*しかなかったコンテナ取扱量は、2025年には約135万TEUを記録しており、この30年間で約34.6倍に増加しています。これは博多港の2025年のコンテナ取扱量である約98万TEUを上回っております。

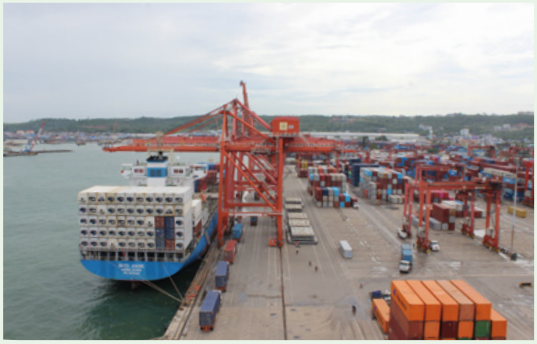
20年前のカンボジアは、縫製業が主な産業でしたが、2009年にコンテナターミナルが完成した同じ時期に、プノンペンSEZ（経済特区）も完成しており、ここに電子部品、自動車部品、衣料・縫製品、加工食品などの製造工場が集積しました。

その他の地域にもカンボジア国内には数多くのSEZが整備され、多くの外資系企業が進出しており、製造業が増えています。

日本がシハヌークビル港にコンテナターミナルを整備したことは、大型コンテナ船の寄港が可能となり、これを契機に海外企業の投資が加速し、国内の産業を活性化させ、国の経済を支えることに繋がっています。

現在は、さらに多くのコンテナが取り扱えるよう、水深-14.5mの新コンテナターミナルを建設中で、2027年中の供用開始を目指しています。その他、水深-16.5mと水深-17.5mのコンテナバースについても工事着工に向けた準備が始まっています。

運営・管理面では、PASには、約1,600人の職員が勤務しており、日本の技術協力で培われた知識やノウハウが日常業務に活かされています。



【コンテナターミナルの荷役状況（2025年8月27日撮影）】

日本の協力の特徴は、施設整備だけではなく、人材育成を通じてPASが自律的かつ継続的に港湾を運営・管理できる体制づくりに協力してきたことにあり、フン・マネット首相からも、シハヌークビル港に対する日本の「ハード」と「ソフト」の両面からの協力に大きな期待が寄せられています。

また、これからのPASの将来については、2050年を見据えた新たなマスタープランの策定が進められています。今後、北米航路等の大型コンテナ船が直接寄港できる港となり、世界に通用する国際競争力のある港となるようPASとともにさらなる発展に取り組んでいきます。

*TEU（Twenty-foot Equivalent Unit）：コンテナ船や港湾の取扱量を表すための国際的な標準単位。日本語では「20フィートコンテナ換算」

港湾運営アドバイザー 星倉 淳一

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

知ってました？ 補習校の新しい取り組み

今年度のアンコール補習授業校が特に力を入れているのが「3時間目」の授業。今まで通り理科の実験や工作、習字などの時間に加えて、シェムリアップを拠点に活動を行っている企業様やNGO団体様から講師をお招きし、「特別授業」を多く開催しています。

一学期にはKru Khmerさんからカンボジアで親しまれているハーブを学び、オリジナルの入浴剤作りに挑戦。生徒たちはハーブの効能や香りに興味津々！カンボジアの伝統医療への理解や関心につながりました。

先日はKumae Banana Paper Productsさんが独自に生産する「バナナペーパー」を利用した工作の授業も開催。バナナペーパーがどんな風に作られるのかを知り、普通の紙とは異なる質感や書き心地を実際に手に取って感じることができました。

さまざまな特別授業を通して、日本とカンボジアの両方のことを日本語で楽しく学べる時間になればいいなと思っています。

「こんな授業ができますよ！」という持ち込み企画も大歓迎！興味がある方はぜひお声がけくださいね♪

そして、お知らせがもうひとつ。在シェムリアップ日本国領事事務所内の掲示板に、アンコール補習授業校の新しいポスターを設置していただきました！

実際の授業や課外活動の様子が伝わる写真を載せているので、領事館に行かれた際はぜひチェックしてみてください。

「うちの子にも合うかな？」「ちょっと話を聞いてみたいな」という方は、お気軽にご連絡くださいね。新しいお友達のご入学、お待ちしています！

石川 絢香





アンコール補習授業校　Angkor Japanese School

毎週日曜日の午前に、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。幼稚部はお絵描きや歌、ひらがな・カタカナも個々に合わせて取り入れております。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

マイナポータルからのパスポートオンライン申請の運用開始

マイナポータルからのパスポート申請の開始

8月25日から国外転出者向けマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからパスポートのオンライン申請が可能となりました。お子様等の申請の流れや申請の中断と再開が簡単になり、申請画面がより使いやすくなりました。なお、オンライン在留届（ORRネット）からのオンライン申請も引き続き御利用いただけます。

申請方法

マイナポータルからパスポートを申請される際は、事前にスマートフォンにマイナアプリをインストールの上、御利用ください。マイナポータルからの申請方法やオンライン在留届（ORRネット）との相違点等の詳細については、以下のお知らせを御参照ください。

●在シェムリアップ日本領事事務所ウェブサイト：
https://www.kh.emb-japan.go.jp/files/101076752.pdf

申請いただいたパスポートの作成状況の確認

3月21日より、「パスポート受取可能日検索システム（パスけん）」の利用が開始されました。 現在、パスポートの受け取りまでに、3～6週間を要しますが、「パスけん」を利用すれば、申請したパスポートの作成状況や受取可能日を確認できます。確認には受理番号が必要となります。

●パスポート受取可能日検索システム：パスけん
https://www.epassport.ezairyu.mofa.go.jp/RP/

（参考）国外転出者向けマイナンバーカードの申請
現在マイナンバーカードをお持ちでない在留邦人（2015年10月5日以降に国外転出をした方に限る）は、国外転出向けマイナンバーカードをオンラインで申請することができます。対象者や申請方法等の詳細については、以下のURLを御参照ください。

●在カンボジア日本大使館ウェブサイト：
https://www.kh.emb-japan.go.jp/itpr_ja/b_000978.html

※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、領事業務、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

シェムリアップ観光情報

遺跡以外もいろいろあるよ！

オールドマーケット

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ニ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えている。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に及ぶ大ナマズ、6mのパイソン、川カワウソなども飼育されている。

時 8:00-17:00/18:00（週末）
料 20$/140cm以下11$



クーレ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、バンテアイクデイ遺跡で発見した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ボーにはフランス植民地時代に描かれたペ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$



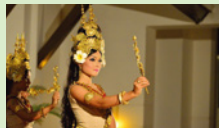
パブ・ストリート

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・ファー

バッタンバンの実力派 NGO 系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、周辺ではプラホック作りやハスの花栽培が盛ん。

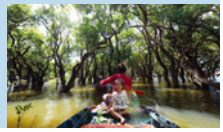
▶チョンクニア地区

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。



▶コンポン・プルック　▶コンポンクリアン

コンポンプ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ポンクリアンは雨季と乾季で村の水位が全く異なる。





カンボジア全土マップ

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、キリングフィールド、カジノなど。バンやバスで6～8時間（6～17$）、314㎞。飛行機（30分）

シハヌークビル



ビーチ、島滞在、魚釣り、ロン島、ダイビング、国立公園、カジノなど。海の幸が美味い。バスで12～14時間（17～27$）、プノンペン経由で544㎞。

バッタンバン



バンブートレイン、遺跡、サンポー山、コンピンプイ、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っと遊びに行く街。バスで3時間（6～10$程度）、173㎞。

カンポット&ケップ



ボーコー国立公園、コンポントラッチ洞窟、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462～478㎞。

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（コンポンチャムで乗り継ぎ計13$程）、425㎞。

モンドルキリ&ラタナキリ

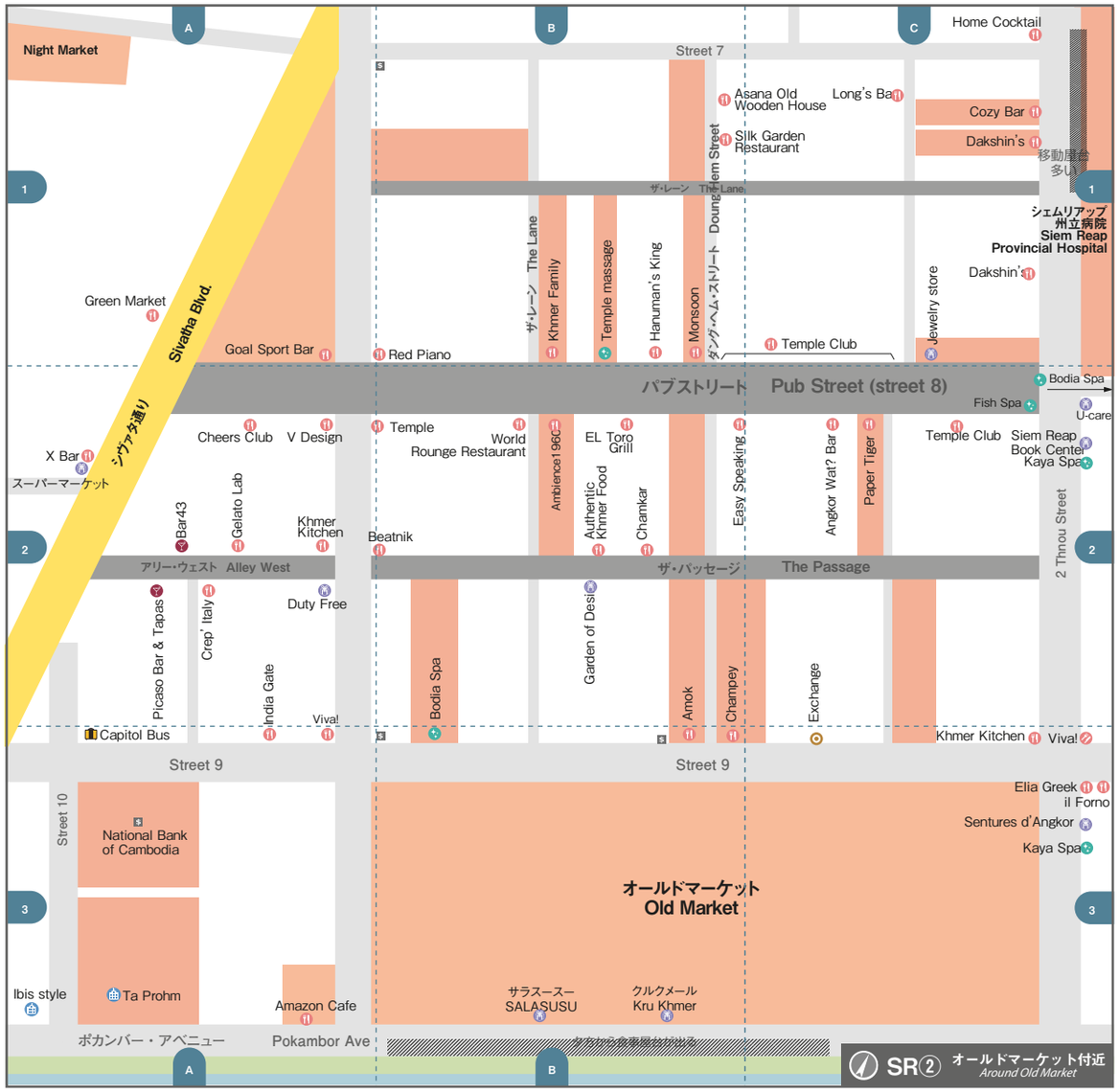




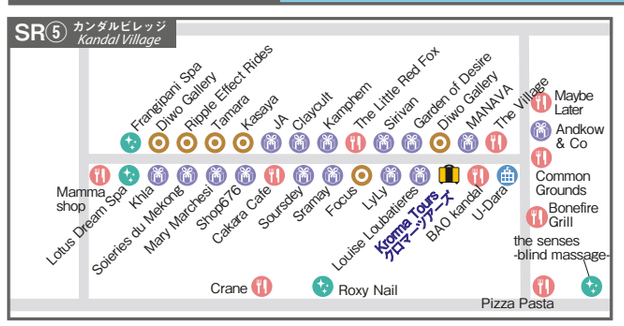
山岳民族、象、滝、コーヒー園など。モンドルキリはバスで12時間（コンポンチャムで乗継ぎ計25$程）、528㎞程度。時期により結構寒い。ラタナキリはバンで7時間（プレアヴィヒア経由、ストゥントレンで乗継ぎ25$）、526㎞。



制作：©クロマーツアーズ/マガジン編集部　各種情報提供、広告掲載依頼はこちらまで…info@krorma.com / +85517777110







小回りコース -Small Circuit-

主にアンコールトムの東南（またはアンコールワットの東北）エリアにある、小・中遺跡を廻る仏植民地期に開拓された観光ルート。アンコールトムの勝利の門から出てトマノン～プラサットクラバン間の観光要所をつなぐ。

主要遺跡：タプローム、バンテアイ・クディ、スラ・スラン、タケウ、クラバン、トマノン、チャウ・サイ・テボダなど

大回りコース -Big Circuit-

アンコールトムの北西～西側エリアにある遺跡を廻る観光ルート。アンコールトムの北門から出て、プリアカン～プレ・ループ間の観光要所をつないでいる。所々にめったに人が訪れない小遺跡もあり、自転車でゆっくりと廻るのもよい。

主要遺跡：プリアカン、ニャックポアン、タソム、東メボン、プレ・ループなど

アンコール遺跡入場券

1日券：37US$（有効期限：1日）
3日券：62US$（有効期限：1週間）
7日券：72US$（有効期限：1カ月）
※12歳未満・無料

アンコール遺跡以外の入場券

コーケー：15US$
プノンクーレン：20US$
プレアヴィヒア：10US$
サンボープレイクック：10US$



制作：©クロマーツアーズ/マガジン編集部　各種情報提供、広告掲載依頼はこちらまで…info@kromra.com / +855517777110

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!

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 日間内に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、王と神々と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マハーバーラタ


②王の行軍


③天国と地獄

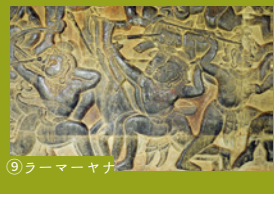

④乳海撹伴


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ガルーダに乗ったビシュヌ神


⑨ラーマーヤナ

CHECK!

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。

歯を見せて笑うデバダーは必見!



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」が並ぶ。南側のには「8 本腕のヴィシュヌ神像」が立ち、東には「歯を見せて笑うテバダー」がある。

内戦時代に多くの仏像が破壊された



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3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。

最も神聖な場所と言われている



第三回廊

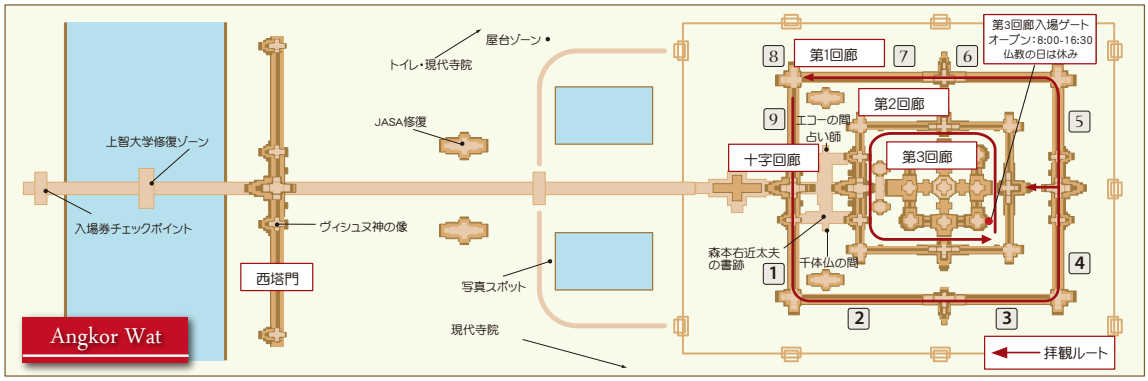
「神々の住む場所」中央塔。仏陀立像が四方に立ち、その周りには三段に並ぶ美しい女神像がある。8〜17時まで入場可。※毎月14日、28日は13時より入場不可。

森本右近太夫の書を見つけよう!



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、ベトナムのチャンパ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ある。これは中心にあるバイヨン寺院が不老不死の薬アムリタを生み出したマンダラ山であると言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「ヤショダラプラ」。

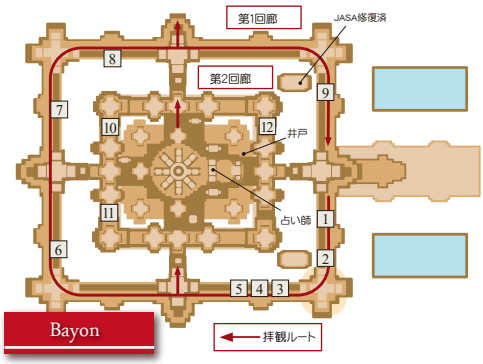
アンコール・トム内遺跡
Inside of Angkor Thom

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、隣国チャンパ軍との激戦の様子の大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覧施設がある。



【第一回廊壁画】

1：チャンパ軍とクメール軍の行進
2：中国人の宴会
3：チャンパ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：チャンパ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。



バプーオン

遺跡裏には巨大涅槃物が!



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涅槃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・中遺跡を廻る仏植民地期に開拓された観光コース。アンコールトムの勝利の門からトマノン～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。

バンテアイクデイ



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

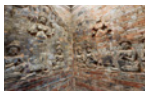
年代 10世紀　宗教 仏教
創建 ジャヤバルマン5世



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 ヒンドゥー教
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。「カルダモン(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

アンコールトムの北西～西側のエリアにある遺跡を廻る観光道。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ぶ。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 ヒンドゥー教

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無いが、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 ヒンドゥー教
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ている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

















日本語で簡単予約!
Krorma Tours クロマーツアーズ
LINE
シェムリアップ krormatours
☎[855]12-890960
☎[855]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ーラヤである。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　インドラバルマン1世
宗教　ヒンドゥー教

ハリハラーラ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。

プリア・コー



年代　879年
創建　インドラバルマン1世
宗教　ヒンドゥー教

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デ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。

ロレイ



年代　893年
創建　ヤショーバルマン1世
宗教　ヒンドゥー教

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ガを配し、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　ラジェンドラバルマン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美しい。「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　ジヤショーバルマン1世
宗教　ヒンドゥー教

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。

西メボン/西バライ



年代　11世紀中頃
創建　スーリヤバルマン1世
宗教　ヒンドゥー教

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。プノンペン国立博物館蔵の「横たわるヴィシュヌ神の胸像」はここの出土物である。島までのボートは片道約10分、一隻15US$程度。

バンテアイサムレ



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

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。

プノンボック

年代　9~10世紀前半　　ヒンドゥー教
創建　ヤショーバルマン1世



アンコール三聖山の一つで、高さ235mにある寺院。寺院にはチャンパイの木が絡み付いている。山頂には破壊された巨大リンガ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　スーリヤバルマン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。

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　アンコール王朝発祥の地



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$。



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、窯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ため、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　ヒンドゥー教
創建　不明



町から北東へ約60kmのスワ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」「ガルーダに乗るヴィシュヌ神」「神々」が刻み込まれている。


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、
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

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味わうことができる。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。遺跡群はプラサット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。コンポ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以上ものレンガ造りの遺跡から形成されている。中でも八角形の祠堂、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、コンポ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「プラサットドムライ（象の寺院）」「プレアストゥン（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 consuljp.rep@re.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 **061-799-883** | 夜間及び休館日 **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

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.royalangkorhospital.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.rafflesmedicalgroup.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.royalphnompenhhospital.com

シハヌークビル　Preah Sihanoukvill

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 カード取扱い。

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: FORTE、バンコクインシュランス

ひとこと 電話帳
In Siem Reap

広 広告主

食べる Japanese Restaurant 日本料理

朝ごはん カフェ Asagohan Cafe&Eatery ①A-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 ①B-3
シヴォ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 ①A-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 ①A-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 ①A-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 ①A-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 ①C-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 ①A-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 ①B-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 ①B-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。
☎ ーーー Sok San Rd.

とんかつふみぜん FUMIZEN ①B-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 Sangreach Tep Vong St.

ハシ Hashi ①C-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 ①A-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。
☎ ーーー Taphul Street

やきとり大将 Yakitori Taisyo ①A-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、まさしく日本の居酒屋。
☎ 012-716-642 St.Tep Vong

Re: 与作 Re:YOSAKU ①A-3
カンボジア国産の牛タン専門店。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 ③B
アプサラダンスショーを毎晩開催しているインターナショナルブッフェレストラン。
☎ 012-966-988 Phum Kruos

クメールテイスト Khmer Taste ①B-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 ②C-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 ③A
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 ①B-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 ①A-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 ①D-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 ①D-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 ①A-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 ①C-3
落ち着いた雰囲気で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 ①B-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 ①A-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 ①D-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

マホープ Mahob ①C-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 ①B-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 ①C-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 ①A-1
アプサラダンスショー、クメール格闘技ボッカタオショー開催のショーレストラン
☎ 098-776-777 Psar Dam Krolanh Rd.

プム・トライン Phum Traing Restaurant caf' e and Art ①D-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 ①C-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 ①A-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 新 ①A-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、料理全て一流。
☎ 077-390-867 National Rd.6

アバカス Abacus ①A-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 ②C-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 ①B-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 ①C-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 Fellini ①B-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 ①B-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 ①B-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 で有名。
☎ 092-355-811 Taphul Rd.

ビバ Viva ②C-3
メキシカン料理。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パ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。自由な雰囲気が人気。
☎ ーーー 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〜。
☎ ーーー 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 & Bakary — 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
☎ ーーー 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。プノンペ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 運営のベストリースクール併設のカフェ。小道を入るとある。
☎ 077-806-229 Taphul Rd.

バコン Bakong Restaurant & Cafe ①B-4
カジュアルで素敵な絵が飾られている。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 ーーー
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
カンポ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 & Varlety 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 新 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.

セントゥール・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.

アンドコー Andkow & Co ①B-4
蓼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

サラスースー SALASUSU ②B-3
村の女性達が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 ーーー
日本でもお馴染みのコンビニ。タイの製品が多い。
☎ ーーー Krong Siem Reap

ヘリテイジウォーク 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 ーーー
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
シェムリアップ／プノンペン勤務
017-777110 / info@seishiron.comまで
Krorma Tours クロマーツアーズ

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 エクスペリエンス

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 ーーー
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 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 カンボジアサーカス Phare, The Cambodian Circus ーーー
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 ーーー
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 ーーー
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 ーーー
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 ー KARAOKE LOUNGE ー ①A-4
日本人スタッフ常駐。日本の歌もある。
☎ ーーー 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 ーーー
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) ーーー
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

プレアー・ノロードム・シアヌーク=アンコア・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

ポキットラー・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っかりしている。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
ベイ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 Kroma 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・スーペリアホテル

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

ケマラ・アンコール Khemara Angkor Hotel ③B
国道沿いにあり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 ーーー
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が人気のホテル。
☎ 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 Ouknha 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の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 ①B-3
国道とシヴォタに面していてどこへ行くにも便利。
☎ 063-966-777 Sivatha Blvd.

コープレイ ホテル Kouprey Hotel ③B
国道から小道に入ってすぐ。静かな環境で設備が整っている。
☎ 095-522-269 Top Town Rd.

タ・プローム Ta Prohm Hotel and Spa ①B-4
創業 30 年の老舗ホテル。客室は広く設備も充実している。
☎ 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 ①B-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 ③A
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

エフシーシー アンコール FCC Angkor ①B-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 ①B-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.

ソカ シェムリアップ リゾート & コンベンション センター Sokha SiemReap & Convention Center ①D-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 ①B-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 ①B-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 ①B-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 ①C-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 ①B-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 ③D
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 ①A-4
自然に囲まれた落ち着きある空間で、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 Anantara Angkor ③A
全室スイートルーム。非日常の贅沢な空間を堪能できる。
☎ 063-966-788 National 6 Rd

アマンサラ・リゾート Amansara Resort ①C-2
王族の邸宅を改装、アマングループの最高級リゾート。
☎ 063-760-333 Charles de Gaulle Blvd.

アンコール・グレース Angkor Grace Residence & Wellness Resort ①B-1
広々したジャグジー、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
☎ 011-501-666 Preah Norodom Sihamoni St.

アンコール・パレス Angkor Palace Resort & Spa ③A
南国の雰囲気漂う滞在型のリゾートホテル。
☎ 063-760-511 555 Kruos

ジャヤハウスリバー パーク Jaya House River Park ①C-2
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
☎ 063-962-555 Riverside

ソカ・アンコール Sokha Angkor Resort & Spa ①B-3
市内中心に近いエレガントな雰囲気の高級リゾート。
☎ 063-969-999 National Rd.6

ソフィテル・アンコール Sofitel Angkor Phokeethra Golf & Spa ①B-1
優雅な庭園と充実した館内施設の高級リゾート。
☎ 063-964-600 Charles de Gaulle Blvd.

ツリーライン・アーバンリゾート Treeline urban Resort ①C-4
モダンで緑溢れるアーティスティックなホテル。
☎ 063-961-234 Achasva St. Wat Bo Village

ロイヤルアンコールリゾート&スパ Royal Angkor Resort & Spa ③A-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 Templation ①C-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 ①B-4
中心部にあるモダンでシックな雰囲気の5ツ星ホテル。
☎ 063-211-234 Sivatha Blvd.

プームバイタン 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おいて上級。
☎ 099-234-523 Sala Kamreuk Rd

ヘリテイジ・スイーツ Heritage Suites Hotel ①C-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 ①C-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 ①D-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 ①B-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 ①D-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 ①A-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 ①A-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 ①A-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 ③B
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 Dorpo Village Slorkram Commune, NR6

ブランク BLANK ①A-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 ①A-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!

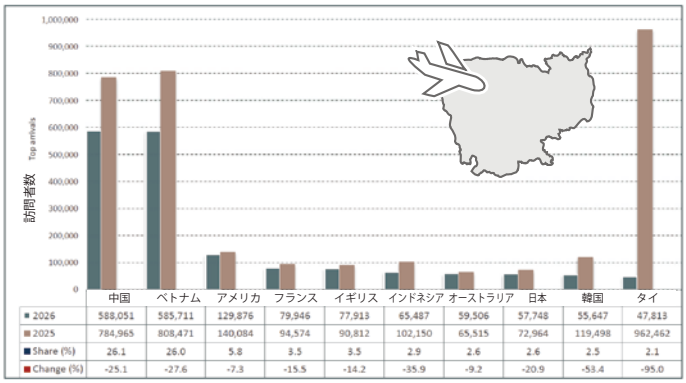
旅行会社で旅を学ぼう！
手配、企画、営業、出版など
正社員募集中
社員は1年～募集。近隣諸国も検討中！
シェムリアップ／プノンペン勤務
017-777110 / info@seishiron.comまで
Krorma Tours クロマーツアーズ

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～8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	**3,104,489**	**1,536,701**	**1,880,692**	**1,411,562**	**62.7**	**22.4**	**-54.5**	**-24.9**
Techo Int'l Airport (KTI)	1,427,487	1,131,248	1,416,052	981,046	43.5	25.2	-31.3	-30.7
Siem Reap Angkor Int'l Airport (SAI)	1,188,254	392,634	427,965	362,340	16.1	9.0	-69.5	-15.3
Sihanouk Int'l Airport (KOS)	488,748	12,819	36,675	68,176	3.0	186.1	-86.1	85.9
Land and Waterways	**1,255,908**	**2,754,357**	**2,169,535**	**841,136**	**37.3**	**-21.2**	**-33.0**	**-61.2**
Land	1,160,746	2,700,579	2,115,263	784,088	34.8	-21.7	-32.4	-62.9
Waterways	95,162	53,778	54,272	57,048	2.5	0.9	-40.1	5.1
Total	**4,360,397**	**4,291,058**	**4,050,227**	**2,252,698**	**100.0**	**-5.6**	**-48.3**	**-44.4**

トップ10　外国人訪問者数



	中国	ベトナム	アメリカ	フランス	イギリス	インドネシア	オーストラリア	日本	韓国	タイ
2026	588,051	585,711	129,876	79,946	77,913	65,487	59,506	57,748	55,647	47,813
2025	784,965	808,471	140,084	94,574	90,812	102,150	65,515	72,964	119,498	962,462
Share (%)	26.1	26.0	5.8	3.5	3.5	2.9	2.6	2.6	2.5	2.1
Change (%)	-25.1	-27.6	-7.3	-15.5	-14.2	-35.9	-9.2	-20.9	-53.4	-95.0

Source: Tourism Statistics Department, MOT.

2026年度1月～8月にカンボジアに訪れた外国人渡航者数は合計約225万人、2025年度と比較すると44.4%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436万人、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34.8%、プノンペン空港が43.5%、シェムリアップ空港は16.1%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



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カ月	$70	1カ月 $??
3カ月	$100 →	3カ月 $??
6カ月	$180	6カ月 $???
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

ちょこっと便利な

生活に、旅行に

クメール語 会話帳

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?
សុខសប្បាយ?
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 トーッ

私の名前は～です
ខ្ញុំឈ្មោះ～
クニョム チュモッ ～

あなたのお名前は?
ឈ្មោះអ្វី?
チュモッ アヴァイ?

何歳ですか?
អាយុប៉ុន្មានឆ្នាំ?
アーユッ ポンマーン チュナム?

～歳です
ខ្ញុំអាយុ～ឆ្នាំ
アーユッ ～ 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 ティエット

レストラン編

メニューをください
សុំអោយមីនុយ
ソーム アオイ メヌイ

どれが美味しいですか?
មួយណាឆ្ងាញ់?
ムォイ ナー チュガニュ?

これ/あれをください
សន្លះ/ នោះ
ソーム アオイ ニッ/ヌフッ

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

まだ料理が来ていません
អ្នកបម្រើមកទេ
ムホープ オットァン マオ テー

美味しいです
ឆ្ងាញ
チュガニュ

会計してください
សុំគិតលុយ
ソーム クッルイ

包んでください(持ち帰る)
សូមខ្ចប់
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～

～に行ってください
សូមទៅ～
ソーム タウ～

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

停まってください
សូមឈប់
ソーム チョップ

待っててください
សូមចាំ
ソーム チャム

ここ / あそこ
ទីនេះ / ទីនោះ
ティーニッ/ティーヌフッ

ショッピング編

～はありますか?
មាន～ទេ?
ミエン ～ テー?

いくらですか?
ថ្លៃប៉ុន្មាន?
タライ ポンマーン?

高すぎます!
ថ្លៃណាស់
タライ ナッ!

安くしてください
សូមចុះថ្លៃ
ソーム チョホ トライ

どこで売っていますか?
លក់～នៅណា?
ルオッ ～ ナウ ナー?

いりません
អត់យកទេ
オッ ヨー テー

～が欲しいです
ចង់បាន～
チョン バーン～

数字編

～ドル
～ដុល្លា
～ドッラー

～リエル
～រៀល
～リエイ

～時/～分
ម៉ោង～/ ～នាទី
マオン～ / ～ニアティー

～時間
～ម៉ោង
～マオン

～月/～日
ខែ～/ ថ្ងៃ～
カエ～ / タガイティー

～日間
～ថ្ងៃ
～タガイ

0	1	2	3	4	5
ソーン	モォイ	ピー	バイ	ブゥオン	プラム
6	7	8	9	10	20
プラム モォイ	プラム ピー	プラム バイ	プラム ブゥオン	ドップ	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	チェッツ サップ	パーエッ サップ
90	100	500	1000	1500	10000
カウ サップ	ムォイ ローイ	プラムローイ	ムォイ ポアン	ムォイ ポアン プラムローイ	ムォイ ムーン

トラブル編

(頭/おなか)が痛いです
មានឈឺក្បាល/ពោះ
ミエン チュー(クバール/ポー)

熱があります
មានក្តៅគ្រុន
ミエン クダウ クルオン

薬はありますか?
មានថ្នាំទេ
ミエン タナム テー?

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

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

泥棒だ!
ចោរ!
チャオ!

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

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

ទស្សនាវដ្តី ក្រមា

Krorma

MAGAZINE Life & Travel

シェムリアップの生活と旅行を伝える情報誌

Life Style and Travel information magazine in Siem Reap

■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

■ 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/ 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10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覗き、著作権の侵害となります。

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

雑誌コンセプト

この雑誌は、この街、この国に住む人たちに、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。

KRORMA TOURS Co., Ltd. / Krorma Magazine Editing Department

Mail: info@krorma.com

[Siem Reap Office] : 012-890-960　[Phnom Penh Office] : 099-890-960

Krorma Tours クロマーツアーズ

▶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。





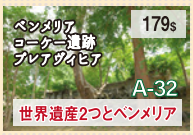






















【空港送迎+観光】[半日] ロリュオス+空港送迎 55$
[半日] アクアリウム+CMAC+空港送迎 85$
[半日] コンポンクリアン+空港送迎 80$
[4時間] ベンメリア+空港送迎 80$
[1日] ベンメリア+コーケー遺跡+空港送迎 140$



【車レンタル・ガイド手配】

	S	V	24B	G
シェムリアップ市内 半日	30$	35$	110$	30$
シェムリアップ市内 1日	50$	55$	160$	60$
空港送迎 (7:00-21:00)	55$	65$	75$	40$

【遠距離追加】朝日/トンレサップ湖/バンテアイスレイ +15$、ベンメリア/プノンクーレン +50$
コーケー&ベンメリア +130$、サンボープレイクック、プレアヴィヒア (往復) /プノンペン (片道) +200$
その他の観光地はお問合せ下さい。

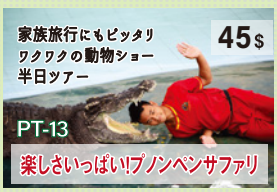
プノンペン

●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。















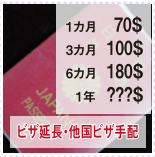






【車レンタル・ガイド手配】

		S	V	24B	G
プノンペン市内	半日	55$	65$	70$	70$
	1日	80$	90$	100$	115$
空港送迎 (7:00-20:00)		60$	65$	80$	55$













日本語で簡単予約!!
[+855]12-890960 /15-890960
krormatours 012-890960



日本語で簡単予約!!
[+855]99-890960 /81-890960
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

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

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

Krorma MAGAZINE Life & Travel
Siem Reap
Vol.16
2026 OCT - DEC
2026年10月発行(隔月刊)
発行: KRORMA TOURS Co., Ltd. (Tel: +855-17-777-110)
企画編集: KRORMA TOURS Co., Ltd. 広報部
禁・無断転載