

NyoNyum

「この国」を伝える。カンボジア生活情報誌「ニョニユム」
Cambodian Life Navigation in Japanese and English

ញីញីម

108th

Aug / Sep 2020
<https://nyonyum.net>

Take Free!!

トゥールトンポンエリア街歩き!

～頑張る商店街応援企画～





大使館エリア
SKYLAR
上層階賃貸
バスタブ付
\$750~



デキャッスルロイヤル・pentハウス・
エンバシーセントラル・カーサメリディアン
などの賃貸物件もお取り扱いございます

Feel Proud in Phnom Penh

プノンペンで快適な住まい探しは
アンナアドバイザーズ



✉ info@annaadvisors.com
+855-87-491-237 (JP, EN)
+855-86-583-347 (KH, EN)
宅地建物取引業 東京都知事免許 (1)
第99967号, E-17-239



Website



インタビュー記事

シアヌークビルで
本格日本料理をどうぞ

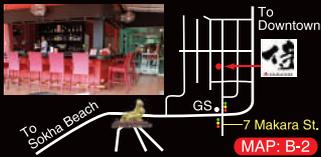


侍

SAMURAI
Japanese Restaurant & Bar
Sihanoukville, Cambodia



11:30~14:00,
17:30~21:00(ラストオーダー)
Tel: 034-934-879
#127, 7 Makara St., Sihanoukville



Cambodian Pepper
最高級品質胡椒

KURATA PEPPER
Open Daily: 8am - 7pm
Tel: 012 842 970 (本店)
081 737 737 (2号店)
f kuratapepper

プノンペン市内無料配達致します
本店: #35B St.606 Tuol Kork

← 2号店(ロシアンマーケット近郊)の地図はこちら!
Bhumi Emerald #149 St.444

BKK1エリア | 新築サービス
アパートメントのご紹介!



仲介手数料無料!

プノンペンでの賃貸・売買
ならCam Realty Serviceに
お任せください!

ローカル経営だからこそ、
できる交渉と提案で、皆様
のご希望に添える物件をご
案内いたします。

BKK1エリア | 新築サービスアパートメント入居者募集中!

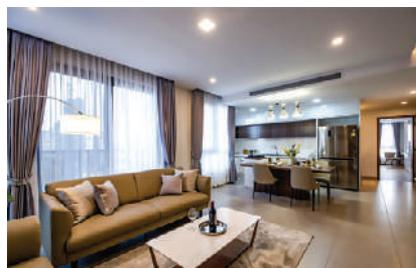
-お部屋のタイプ:

- 1ベッドルーム: 900 \$ ~ (68m² ~ 75m²)
- 2ベッドルーム: 1650 \$ ~ (104m² ~ 106m²)
- 3ベッドルーム: 2625 \$ (138m²)

-主な施設:

アウトドアプール、フィットネスセンター、サウナ
& スティムルーム、実家発電機(各部屋対応)

他の物件も
ご紹介できます!



Cam Realty Service
Home & work space

+855 11 26 88 99 (日本語) +855 99 55 66 94 (英語)

info@camrealtyservice.com www.camrealtyservice.com

Office: #53, St. 446, Sangkat Toul Tom Pong I, Khan Chamkarmon, Phnom Penh

Oeurn Theara

東京国際交流学院(2015年6月-2017年3月)
事業創造大学院大学(2017年4月-2019年3月)
三条南ロータリークラブ奨学金制度にて
2015年6月-2019年4月まで日本滞在



LINEでも、
お問い合わせOK!

Cam Realty Service - Home & work space

オンライン口座のご案内

スマホアプリ³で口座開設ができます!



「来店不要」

アプリダウンロード
↓
個人情報のご入力¹
↓
10米ドルを最低でもご入金²
↓
口座開設完了!

ダウンロードはこちら:



「キャンペーン」

キャッシュバック総額5万米ドル
又は2020年末まで有効
紹介しても、紹介されても⁴

1米ドル

キャッシュバック!

オンライン口座は主にキャッシュレス決済に特化した口座です。
利息0%、お取引上限などがございます。
普通口座へのアップグレードなど詳細はジャパンデスクまでお問い合わせください。

¹お名前、身分証明、ご住所や職務などの情報を正確にご入力ください。
²72時間以内に最寄の支店かATMまたはPi PayなどPSPからご入金が可能です。
³sathapana.com.khを通じてウェブブラウザでの口座開設も可能です。
⁴ご紹介者のいる場合は、紹介者様の口座番号を「Referrer」にご入力ください。

定期預金 (米ドル)

1年物

最長5年物

6.00% /年 6.75% /年

例 米ドル5年物定期預金に1万米ドルをお預け入れ頂いた場合、1年分発生利息は
※最低預金金額：個人50米ドル・法人500米ドル

10,000 米ドル X 6.75% = **675** 米ドル (税引き前)

※金利にかかる税率:居住者6%・非居住者14% ※弊行の規定が適用されます。

国内・国外のご送金は安全で便利!

日本からの着金
手数料が低い

0.05%

(最低10米ドル)

カンボジア国内
の着金手数料は

無料

VISAカード



デビット



クレジット

VISAデビットとクレジットカードのキャッシュレス決済は、様々な現金リスクを低減出来ます。また、只今発行可能なコンタクトレスカードでは50米ドル以下のお支払いが更に簡単になります。さらに、ゴールド又はプラチナのクレジットカードには以下の特典がついています。

- ・1000ヶ所以上の空港ラウンジを無料でご利用頂けます*
- ・100万米ドルまでの旅行保険付き



*別途アプリのダウンロードが必要です。

安心のキャッシュレス決済に!



サタパナ銀行のカード決済端末POSをレストラン・ホテルなどの事業を営まれているお客様向けにご提供しております。

ネットバンキング

いつでもどこでもご利用頂けるウェブバンキング及びモバイルバンキング。ご来店不要で口座開設、定期預金の開設、お支払い、送金等が可能です。



- オンライン口座開設
- 国内外送金着金
- 公共料金支払い
- 携帯電話TOP-UP
- サタパナQRペイ

エクスプレスバンキング

カンボジア全国で220台以上のATMを設置。日本語表示で日本人のお客様にも安心してご利用頂けます。



- カードで入出金
- 口座番号で入金
- 日本語表示有り

詳しくは下記までお問い合わせください!

商品のお問い合わせ等はジャパンデスクまで (日本語)

小森 ☎ 012355305 ✉ komori.yuta@sathapana.com.kh
竹内 ✉ takeuchi.naoko@sathapana.com.kh
Puthearak ☎ 0964851111 ✉ satsong.puthearak@sathapana.com.kh

お困りの時はコールセンターまで (英語)

023/081-999-010 (24時間年中無休で対応可)
✉ customercare@sathapana.com.kh 🌐 www.sathapana.com.kh

ノロドム本店: #83, Preah Norodom Blvd., Phsar Thmey 3, Daun Penh, Phnom Penh 営業時間: [月~金] 8:00~16:00 (休日: 土日・祝祭日)

Real Estate - Starts!

カンボジアでも不動産の事ならスタートへ

貸・売 物件の

**お任せ
ください!**

住まい探しから、事務所や工場の
賃貸まで。不動産の賃貸・売買なら
スタートにお任せください。
まずはお気軽にご相談ください。



**ご存知
ですか?**

不動産は、気に入った **重要!**
物件を見つけてからが

物件
探し

契
約

引き渡し
ご入居

入居中の
トラブル
対処

退去
(デポジット
返還)

**スタートは日本の不動産サービスを
カンボジアで展開。**

不動産は物件を決めるまでで終わりではありません。
引き渡し時のあれこれや、ご入居中のトラブルも、
一緒になって最後まで解決をサポートしていきます。

スタートグループは日本では“ピタットハウス”という不動産店舗網を展開する公開企業です(東証一部)。

STARTS

Starts (Cambodia) Corporation

Tel: +855-12-803-111 or +855-12-687-111 Mail: pp@startscambodia.com

Office #104, Lobby Level of Hotel Cambodiana, 313 Sisowath Quay, Phnom Penh, Cambodia
メコン川フロントの“ホテルカンボジアーナ”のロビー階、プールサイドのオフィスです。

お問い合わせは日本語でどうぞ! <https://kaigai.starts.co.jp/cambodia>

KROMA CLOTHES SHOP
SEWING GLASS
PHNOM PENH MUNICIPALITY VOCATIONAL CENTER
CAMBODIA-JAPAN FRIENDSHIP SKILLS TRAINING CENTER

クロマークローズショップ
KROMA CLOTHES SHOP Since 1996

確かなクオリティ&デザインの
クメールシルクの布・洋服・小物
★オーダーメイドも承ります★



Open: 7:30 - 11:30, 13:30 - 17:00 Mon. - Sat.
Tel : 012-423-052 (テーラー Tailor)
Add : #470 Monivong Blvd. Next to Boeung Trobaek High School



国際協力の情報センター **JICA Plaza Cambodia**

JICAプラザカンボジアにぜひお立ち寄りください

Add: 6F, Building #61-64, Preah Norodom Blvd,
Phnom Penh

Tel: 023-211-673 ※ご相談がある場合は予約が必要です

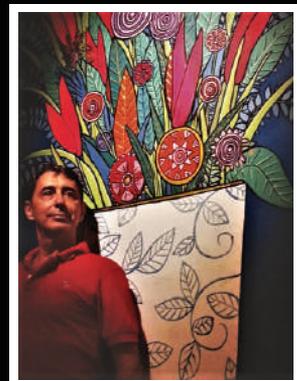
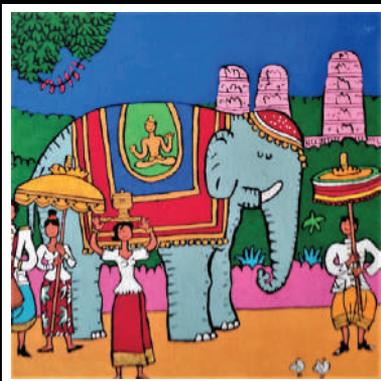
www.jica.go.jp/cambodia [@JICACambodia](https://www.facebook.com/JICACambodia)



\ Original Paintings, Prints on Canvas, and Serigraphies /

ONLINE SECURE GALLERY

www.stefhappygallery.com



[f](https://www.facebook.com/stephane.delapree) stephane delapree

[i](https://www.instagram.com/stephane.delapree) Stéphane delapree

[✉](mailto:sdelapree56@gmail.com) sdelapree56@gmail.com



今日の困難を乗り越え、一步先の明日へ。

カンボジアの銀行サービスはPPCBankにおまかせください

大好評
高金利
米ドル預金

定期預金1年もの

年 **5.00%** 金利

最低預金入金500米ドル以上

例 1万米ドルお預け入れの場合、
1年間(12ヶ月)で得られる利息
1万米ドル × 5.00% = 金利 500 米ドル (税引前)

※定期預金利率: 居住者6%、非居住者14% ※金利は金融情勢などにより予告なく変更することがあります

着金手数料も
安心のローコスト

カンボジア国内・国外との
お取り引きにも便利です。

米ドル建て
海外送金
お受け取り
**着金額の
0.07%**
(最低10米ドル)

国内送金
お受け取り **無料**

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

061-444-608

【月～金】8:00～16:00 定休日: 日曜・祝祭日
【土】8:00～12:00

PPCBank ジャパンデスク

小菅義之 ☎ y.kosuge@ppcb.com.kh
池田晴香 ☎ i.haruka@ppcb.com.kh

クレジットカードやデビットカードの紛失、
盗難などの緊急連絡先

023-909-909

24時間365日受付(英語対応)
ウェブサイト(英語) <http://www.ppcbank.com.kh>

国内22店舗目・23店舗目となるPPCBank新店舗を
プノンペン市内2箇所に近日オープン予定です。
引き続きのご支援のほどよろしくお願いいたします。

PPCBank
モバイル 2.0

定期預金口座の
追加・解約にも
対応しました!



指紋認証
ログイン



口座開設
口座解約



QRコード
モバイルペイ



国内送金
国際送金



携帯電話
Top-Up



預金担保
ローン

PPCBankモバイルバンキングは
日本語を含む5言語に対応。

リアルタイムでの入出金照会や国内・国際送金、
携帯電話Top-Up他、役立つ機能が満載です。
指紋認証でのお取引実行にも対応しました。

※モバイルバンキング新規登録にはPPCBank店舗でのお申し込みが必要です。



OPENING TIME
DAY: 11 AM – 4 PM
NIGHT: 5.30 PM – 11 PM

EAT DRINK AND
FEEL THE BREEZE...



RESERVATION
023 23 05 99

6F, Baitong Hotel, No.10, St. 282, BKK1,
Chamkarmon Phnom Penh.
WWW.LANTERNROOFTOPBAR.COM

Facebook & Instagram
Lantern Rooftop Bar

ទំនាក់ទំនងជួលទីតាំង

retailleasing@chipmong.com

066 922 888
085 922 888
093 922 888



CHIP MONG
SENSOK MALL



LIFE IN COLOR



108th August-September 2020 Contents

11 Special

トゥールトンポンエリア街歩き！

～頑張る商店街応援企画～

- 12 下町のイメージ「トゥールトンポン」の移り変わり
- 13 小さなお洒落店が集まる St.440~St.470 を散策
- 17 それぞれの特徴がある南北のストリートを歩こう！
- 20 一日の仕事が終わってからの楽しみ。
地元の人たちに人気のスポットをご紹介します！
- 21 トゥールトンポンエリアのお得物件探し、楽しみませんか？
- 22 店の想いみんなに届けたい
～スペシャルインタビュー～

● Series

- 30 気がつけばソルティエロ！
- 36 遊カン倶楽部「今こそカンボジア国内の魅力を体験しよう！」
川を、渡る。カンボジア中部の“コンボンブラザーズ”に出会う旅/吉川舞

● Column

- 24 アンコール見聞録/三輪 悟
- 25 マオマオ・カンボジア/オークンツアー（新連載）
- 26 Para-Sports in Cambodia / 米山 遥香
- 27 Youは何しにトークンハウスへ？/ゴーゴーケンゴ
- 28 ソーシャルマッチ for SDGs (#Value!) / ハラハタミオ
- 29 旅育!! ノマド家族。/ 青木 有紀子
- 32 医療コラム「どうしましたか」/ 奥澤 健
- 32 カンボジアで Happy 子育て! / 八木 加奈恵（新連載）
- 33 ボンユキ・エッセイ/ 山崎 幸恵
- 33 シェムリアップ Moi Moi ライフ/ 小出 陽子

● News

- 31 ニョニウムタイムズ

● Information

- 10 シェムリアップ ホテルプロモーション
- 10 緊急連絡先
- 10 月間ドムライ
- 25 シェムリアップの注目最新情報！
- 32 NyoNyum みんなの掲示板
- 35 ニョニウムショップ便り

● Others

- 34 今月のありがとう 広告主さま一覧表
- 8,9 うらない 8月 & 9月

編集雑記

コロナ禍の3月末、ニョニウムショップとともにニョニウム編集部のおフィスもトゥールトンポン市場周辺に移転しました。世界各国同様、プノンペンでも新型コロナウイルス感染症の陽性患者が連日確認され、不安が広がりました。市場も周辺の店もあつという間にシャッターを下ろし、私たちもお店を開けたほうがいいのではないかと、ニョニウムの取材もできなくなるのではないかと怯えていました。

4月のクメール正月休暇の返上というカンボジア政府の思い切った決断と水際対策により、国内の新規感染者数は収まり始め、治癒者数が増加しました。人が外に出るようになり、休業していた飲食店も通常営業を開始。ニョニウムも再び街に出て取材することを決めました。

世界的にも、そしてカンボジアにおいても、この感染症の収束がいつなにかまったく見通しが立たない状況です。ですが、現地情報を発信するニョニウムとしては、このような厳しい状況の中だからこそ、コロナと戦っている現地の人たちの思いを伝えたいと考えました。頑張っているお店の思いや現状を少しでも読者のみなさんに届けたいと、一層強く感じています。

こうしてできたのがトゥールトンポンエリアの、ニョニウムのご近所さんたちの営みを紹介する特集です。取材をして感じたのは、「こんな時だからこそ」とサービスを徹底し、それぞれの店の個性をアピールしようという取り組みです。お店の紹介だけでなく、経営者のみなさんの声もじっくり聴かせていただきました。

また、シェムリアップを中心とした観光業界を少しでも応援できればと、新コラム「マオマオ・カンボジア」で旅行会社の方に現地の状況を伝えていただきました。国外からの旅行者はまだ見込めない中、在住者の私たちがカンボジア国内のレジャーに目を向けることで、国内観光産業を盛り上げていく。そんなきっかけになれば幸いです。

(ノッブ・ヴィサール)

ご意見、情報、お問い合わせはこちらへ。
We want to hear from you...
nyonyum@cisinc.co.jp

“ニョニウム”とはクメール語で「笑顔」の意味です。カンボジアにあるいろんな笑顔を伝えたい。そんな想いで編集をしています。

NyoNyum means “smile” in Khmer. We would like to make many people in this country smile through our magazine.

NyoNyum

「この国」を伝える。カンボジア生活情報誌「ニョニウム」
Cambodian Life Navigator in Japanese and English



Publisher
Yamazaki Yukie

Editorial & Sales Staff
Oun Chanda
Kano Hiroaki
Uon Chanra
Tanigaki Moe
Nop Visal
Au Chanmuneyrath

Face Cover Painting
Stef HAPPY PAINTING

Illustrator
Sawaki Makiko

Printing
Digital Advertising

© CJSinc. 2020
本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断転載を禁じます



◆**全体運**: 8月の運勢はまあまあです。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、知らない人が価値あるものを持ってやってきても、それがどんなに安くても買い取ってはなりません。犯罪に巻き込まれる可能性があります。会社員の人は、書類にサインや捺印をする前はしっかりと確認してください。さもないとっかかりミスにつながります。
◆**金運**: 収入はまずまずありますが、無駄遣いが多い傾向があるので財布の紐をしっかり締めてください。
◆**健康運**: 食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
◆**恋愛運**: カップルの人はお互いを許し合う姿勢を保っていれば、平穩に過ごせるでしょう。
◆**安全運**: 熱湯でやけどをする可能性があります。



◆**全体運**: 8月の運勢は高まります。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、強力なライバルが現れたとしても、常に勝つことができるので心配する必要はありません。会社員の人は、好機が訪れたので手足を休めることなく仕事に打ち込みましょう。やればやっただけの成果が得られます。
◆**金運**: 多くの収入が得られますが、月末になると人にだまされたりなどして困窮する可能性があります。
◆**健康運**: 暴飲暴食はやめましょう。さもないと胃腸を壊します。
◆**恋愛運**: カップルの人は平穩に過ごすことができます。
◆**安全運**: 特に大きな事件・事故の可能性はありません。



◆**全体運**: 8月の運勢はまあまあです。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、多少の障害に直面しますが大きな問題にはなりません。最後にはきれいに解決できるでしょう。会社員の人は、どのような仕事であっても躊躇してはなりません。すぐに決断して実行すれば時間を無駄にせず進められます。
◆**金運**: まずまずの収入が得られますが、必要のない支出は控えましょう。そうすれば今後のために蓄えることができます。
◆**健康運**: 時間を見つけて十分に休養をとり、体力以上の仕事はしないように。
◆**恋愛運**: カップルの人は外からトラブルが持ち込まれそうです。
◆**安全運**: 階段の上り下りの際は十分に気をつけてください。



◆**全体運**: 8月の運勢は高まります。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、親戚や友人が出資話を持ちかけてきたら、迷わず実行しましょう。彼らは誠実なパートナーになります。会社員の人は、上司から褒められるでしょう。
◆**金運**: あらゆる方面からの収入がありますが、月末になると懐が寂しくなります。
◆**健康運**: 特に問題はありません。
◆**恋愛運**: 独身の男女は、何の障害もなく愛の芽を育むことができます。
◆**安全運**: ナイフや鋭い刃物でけがをする可能性があります。



◆**全体運**: 8月の運勢は下がります。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、甘い言葉で出資話を持ってくる人がいても、しっかりと検討しましょう。さもないとだまされる可能性があります。会社員の人は、言葉に無責任な人とは仕事をしないように。自分のみに災いが降りかかるので気をつけてください。
◆**金運**: 収入が少ないので無駄遣いはしないように。そうすれば家計に影響はありません。
◆**健康運**: 調子がすぐれないので時間を見つけて十分に休んでください。
◆**恋愛運**: カップルの間に多くのトラブルが発生します。
◆**安全運**: 交通事故に気をつけましょう。



◆**全体運**: 8月の運勢はまあまあです。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、遠方よりも近場で商売をしたほうが良さそうです。あえて遠くに向いても悪いことはありませんが、手ぶらで戻ってくるようになります。会社員の人は、どのような仕事であっても周りの人とうまくコミュニケーションをとりましょう。そうすれば円滑に仕事が進みます。
◆**金運**: 前半の収入はまずまずで、後半になるとさらにあらゆる方面からの収入が得られます。
◆**健康運**: 食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
◆**恋愛運**: カップルの人は平穩に仲良く過ごせるでしょう。
◆**安全運**: 水でおぼれる可能性があるので気をつけてください。



◆**全体運**: 8月の運勢は下がります。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、資金がなかなか回収できず、さらに強力なライバルが現れて窮地に陥るでしょう。会社員の人は、上司と対立するのは絶対に禁物です。
◆**金運**: 汗水流してようやく収入が得られるような状態です。無駄遣いは絶対にやめましょう。
◆**健康運**: 時間を見つけて十分に休養をとり、体力以上の仕事はしないように。
◆**恋愛運**: カップルの人は第三者が介入してきます。
◆**安全運**: 高いところから転落する可能性があるので気をつけてください。



◆**全体運**: 8月の運勢は高まります。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、大小さまざまな規模での投資が可能です。また、近場でも遠方でも商売がすべうまくいきます。会社員の人は、仕事で大成功を取めるでしょう。ただし、重要な仕事は他人に任せではなりません。
◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られますが、その分強盗や泥棒などの危険も高まりますので気をつけてください。
◆**健康運**: 特に問題はありません。
◆**恋愛運**: 独身の人は、思い通りのパートナーに出会うことができます。
◆**安全運**: 特に大きな事件・事故の可能性はありません。



◆**全体運**: 8月の運勢は下がります。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、大規模な投資はしないように。また博打系の商売も禁物です。財産を失うことにならないよう気をつけてください。会社員の人は、多くのトラブルに直面します。忍耐強く心を落ち着けて対応すれば、大きな問題には発展しません。
◆**金運**: 財産を失わないよう、他人にお金や価値あるものを貸さないように。一度他人の手に渡ってしまったら戻ってくる日はありません。
◆**健康運**: すぐれません。特に心臓病や高血圧の人は注意する必要があります。
◆**恋愛運**: カップルの間で多くのトラブルが起こります。
◆**安全運**: 夜間の運転や飲酒後の移動の際に事故に遭う可能性があります。



◆**全体運**: 8月の運勢は高まります。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、仕入れと販売の流れが止まらずとても順調です。売掛金があったとしても、一銭たりとも失うことはないで心配ありません。会社員の人は、どのような仕事であってもすべて思い通りに達成できます。しかし過信は禁物です。さもないとトラブルが発生します。
◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られますが、欲張りも禁物です。欲が強いと自分に災いが降りかかります。
◆**健康運**: 月末になると歯や口の痛みに悩まされます。
◆**恋愛運**: カップルの人は良い関係を保つことができます。
◆**安全運**: 特に大きな事件・事故の可能性はありません。



◆**全体運**: 8月の運勢は下がります。
◆**仕事運**: 強力なライバルが現れます。事前に対策を講じておけば負けることはありません。どのような仕事であっても、言葉遣いに十分配慮しましょう。さもないとけんかが生じます。
◆**金運**: 支出より収入が少ないので、無駄遣いはやめましょう。さもないと家計が苦しくなります。
◆**健康運**: 時間を見つけて十分に休養をとりましょう。体力以上の仕事はしないように。
◆**恋愛運**: カップルの人は他人の言葉に惑わされないように。
◆**安全運**: 道路を横断するときに交通事故に遭う可能性があるため気をつけてください。



◆**全体運**: 8月の運勢はまあまあです。
◆**仕事運**: 商売をしている人は、多少低迷しますが前に進み続けます。月末になると多くの障害に直面しそうです。会社員の人は、どのような仕事であっても検討もせずにはやみくもに進めるのはやめましょう。さもないと無駄な時間を過ごすこととなります。
◆**金運**: まずまずの収入が得られますが、どうしても避けられない支出があるので月末には何も残りません。
◆**健康運**: 食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
◆**恋愛運**: カップルの人は外部からトラブルを持ち込んでくる人に気をつけてください。
◆**安全運**: ナイフや鋭い刃物でけがをする恐れがあるので気をつけましょう。



◆**全体運**: 9月の運勢は高まります。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、とても良い状態になります。新しい店を開いたり今までの商売を拡大したりしても、何の障害もありません。会社員の人は、絶好のチャンスが訪れます。手足を休めることなく仕事に打ち込めば、やればやるだけの成果を出すことができます。
 ◆**金運**: あらゆる方面から収入が得られます。また、縁起のいいものを手に入れることもできるでしょう。
 ◆**健康運**: 月末になると歯や口の痛みに悩まされます。
 ◆**恋愛運**: カップルの人は良い関係を保つことができます。
 ◆**安全運**: 泥棒や強盗に遭う可能性があるので気をつけましょう。



◆**全体運**: 9月の運勢は下がります。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、大規模な投資はしないように。また、違法な商売に手を出してはなりません。さもないと災いが降りかかります。会社員の人は、どのような仕事であっても常に慎重に。特に商品を渡したり受け取る際には、品質と数をしっかり確かめてからにしましょう。
 ◆**金運**: 収入が少なく、汗水流してようやく手に入れられる状態です。無駄な支出は絶対に禁物です。
 ◆**健康運**: あまり良くありません。時間を見つけて十分に休養をとりましょう。
 ◆**恋愛運**: カップルの間に多くのトラブルが生じます。
 ◆**安全運**: 高いところから転落する可能性があるので気をつけましょう。



◆**全体運**: 9月の運勢は高まります。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、親戚や友人が出資話を持ちかけてきたら、迷わず受けましょう。彼らは誠実なパートナーになります。会社員の人は、どのような仕事であってもすべて思い通りに達成できます。さらに親戚や友人が助けてくれるでしょう。
 ◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られますが欲張り禁物です。さもないと災いが降りかかります。
 ◆**健康運**: 特に問題はありません。
 ◆**恋愛運**: 独身の人は何の障害もなく愛の芽を育むことができます。
 ◆**安全運**: 特に大きな事件・事故の可能性はありません。



◆**全体運**: 9月の運勢は下がります。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、この2カ月成長してきたことが大きく下がります。自分の資金に応じた商売をするよう心がけてください。会社員の人は、甘い言葉をかけてくる人と一緒に仕事をしてはなりません。だまされて犯罪に巻き込まれる可能性があります。
 ◆**金運**: 収入が少ないので支出には十分気をつけましょう。そうすれば後にも先にも進めないような状態は避けられます。
 ◆**健康運**: あまりすぐれません。特に高血圧の持病がある人は十分に注意してください。
 ◆**恋愛運**: カップルの人は第三者がトラブルを持ち込んできます。
 ◆**安全運**: 交通事故には十分気をつけてください。



◆**全体運**: 9月の運勢はまあまあです。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、大規模な商売や遠方での商売はあまり思わしくありません。悪いことには遭遇しませんが、結局何も得られません。会社員の人は、どのような仕事であっても検討もせずに急ぎすぎるのはよくありません。多くの利益を失います。
 ◆**金運**: まずまずの収入は得られますが、他人にだまされて財産を失う可能性があるので気をつけてください。
 ◆**健康運**: 食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
 ◆**恋愛運**: カップルの人はお互いを思いやりましょう。そうすれば楽しく平穏に過ごせます。
 ◆**安全運**: 熱湯でやけどをする可能性があるので気をつけましょう。



◆**全体運**: 9月の運勢は高まります。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、商品の販売・仕入れが止まることなく良い状態になります。買い掛けをする客がいたとしても、一銭たりとも失うことはないの心配いりません。会社員の人は、上司から褒められるでしょう。
 ◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られます。さらに宝くじなどで当選する可能性があります。
 ◆**健康運**: 暴飲暴食は控えましょう。さもないと胃腸を壊します。
 ◆**恋愛運**: カップルの人は甘い関係を維持できます。
 ◆**安全運**: 特に大きな事件・事故の可能性はありません。



◆**全体運**: 9月の運勢はまあまあです。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、甘い言葉で近づいてきて出資を持ちかけてくる人がいたら、十分に検討をしてください。そうすればだまされることはありません。会社員の人は、どのような仕事であっても姿勢を低くして言葉遣いに配慮すれば、円滑に進めることができます。
 ◆**金運**: まずまずの収入が得られますが、無駄遣いが多すぎるので手元には何も残りません。
 ◆**健康運**: 食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
 ◆**恋愛運**: カップルの人は平穏に過ごすことができます。
 ◆**安全運**: 水におぼれる可能性があるので気をつけましょう。



◆**全体運**: 9月の運勢は下がります。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、多くのトラブルに遭遇します。忍耐強く心を落ち着けて対応すれば、大きな問題には発展せず商売を妨げることもありません。会社員の人は、どのような仕事であっても重要な仕事は他人に任せてはなりません。さもないとすべてが水の泡になります。
 ◆**金運**: 支出が収入よりも多いので、家計を圧迫することは避けられません。
 ◆**健康運**: 時間を見つけて十分に休養をとりましょう。体力以上の仕事はしないように。
 ◆**恋愛運**: カップルの間に多くのトラブルが発生します。
 ◆**安全運**: 夜間の運転や飲酒後の移動の際に事故に遭う可能性があるので気をつけてください。



◆**全体運**: 9月の運勢はまあまあです。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、少しずつ成長し始めるでしょう。手足を休めることなくこのチャンスをつかんでください。会社員の人は、これまでうまくいかなかったことが少しずつ好転するでしょう。やればやるだけ成果が出せるので、手を止めてはなりません。
 ◆**金運**: まずまずの収入が得られますが、支出も多いので手元には残りません。
 ◆**健康運**: 時間を見つけて体操やスポーツをしてください。
 ◆**恋愛運**: カップルの人は外からトラブルを持ち込んでくる人がいるので気をつけましょう。
 ◆**安全運**: ナイフや鋭い刃物でけがをする可能性があります。



◆**全体運**: 9月の運勢は高まります。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、強力なライバルが出現したとしても常に勝ち続けるので心配無用です。会社員の人は、どのような仕事であってもすべて思い通りに達成できます。また、長く仕事に就けていなかった人は、満足する仕事を見つけることができます。
 ◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られますが、財産は多ければ苦惱も多くなります。泥棒や強盗に気をつけてください。
 ◆**健康運**: 特に問題はありません。
 ◆**恋愛運**: カップルの人は平穏に過ごすことができます。
 ◆**安全運**: 特に大きな事件・事故の可能性はありません。



◆**全体運**: 9月の運勢はまあまあです。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、少し上向きになりますがまだ障害に遭遇しそうです。大規模な投資はしないように。会社員の人は、大事な仕事は他人に任せてはなりません。また、他人の仕事の保証をするのもやめましょう。恩が仇になって返ってくるようになります。
 ◆**金運**: 前半は収入が少ないですが、後半になるとあらゆる方面からの収入が得られます。
 ◆**健康運**: 定期的なスポーツや体操をするよう心がけましょう。
 ◆**恋愛運**: カップルの人は他人の言葉を信じないように。そうすれば平穏に過ごせます。
 ◆**安全運**: 道路を横断する際に事故に遭う可能性があるので気をつけてください。



◆**全体運**: 9月の運勢は下がります。
 ◆**仕事運**: 商売をしている人は、ほかの人と一緒に出資をするのはよくありません。一人でコツコツと商売をしていれば、苦しい状況を乗り越えることができます。会社員の人は、どのような仕事であっても少しずつ積み重ね、やめることのないように。そうすれば思っていた通りの成果となって返ってきます。
 ◆**金運**: 支出が収入よりも多いので家計が苦しくなるのは避けられません。
 ◆**健康運**: 時間を見つけて休み、体力以上の仕事はしないように。
 ◆**恋愛運**: カップルの人は多くのトラブルが発生しますが、すぐに解決すれば亀裂が入ることはありません。
 ◆**安全運**: 夜間の運転や飲酒後の移動の際に交通事故に遭う可能性があるので気をつけてください。

シェムリアップの各ホテル お得なプロモーションをご紹介します!

新型コロナの影響で営業ができなかったシェムリアップの各ホテルが、7月から徐々に再オープンしています。長期の連休を使って国内旅行を楽しみたいと思っている方は、要チェックです!

1920 Hotel 宿泊料金50%オフ

宿泊料金が半額に。広々としているので、ファミリーにもおすすめ。

Tel: 099-915-918, 069-887-568
Mail: info@1920hotel.com

Asanak D'Angkor Boutique Hotel 9月末まで 宿泊料金値下げ

1ベッドルーム17ドル/泊、2ベッドルーム 20ドル/泊。
Wi-Fi 完備。

Tel: 081-733-330, 086-585-868, 077-768-286

Lub d Cambodia Siem Reap リモートワークにも

会議室、仕事部屋をお探しの方はぜひコンタクトを。
1人用のオフィススペース50ドル/月、コワーキングスペース1人3ドル/日、25人まで収容可能な会議室50ドル/日など。長期滞在向け宿泊プラン300ドル/月(事務スペースは無料)、昼食サービス5ドル/日なども。

Tel: 012-626-287, 063-968-900

Rokkhak River Resort 9月末まで宿泊料金 50%オフ

通常70ドル/泊の客室が35ドル/泊で利用できます。

Tel: 092-318-558, 098-933-288, 068-338-585

月間 ドムライ



一年中同じ食材が並ぶマーケットでも、季節によって値段は微妙に変わります。旬をねらえばぐっとおトク。チェックしてから出かけましょう。

為替レート(Exchange Rate) US\$ 1 = R 4,091

市場market アイテムitem	セントラル Central	チュバオンパウ Chbar Ampau	ダウムコー Domkor	オルセイ Orrusseï	カンダール Kandal					
米(プカークニエイ) Rice (ニアンマン)	1キロ 3800 3000	0 0	3500 3000	0 0	3700 2900	0 0	4000 2500	0 0	4000 3000	0 0
ピーナッツ Peanut	1キロ (1kg)	10000 +2000	7600 -400	8500	0	9000 +1000	8500	0		
白ゴマ White Sesame	1キロ (1kg)	16000 +3000	13000	0	14000 +400	13000	0	14000	0	
コショウ Pepper	1キロ (1kg)	80000	0	23000	0	15000	0	35000	0	30000
牛肉 Beef	1キロ (1kg)	40000	0	40000	0	40000	0	38800 -5600	41000	-4000
豚肉 Pork	1キロ (1kg)	22000	0	28000	0	24400 +2400	28200	-1200	22800	+800
鶏肉 Chicken	1キロ (1kg)	28000	0	28000	0	28000	0	28000 +3000	27200	+200
トマト Tomato	1キロ (1kg)	5000	0	5000 +400	6000	0	4400 -600	4800	-200	
キャベツ Cabbage	1キロ (1kg)	3500	0	3500 +400	4000	-200	4600 +600	3000	0	
キュウリ Cucumber	1キロ (1kg)	3000	0	4000	0	5000	0	3000 -400	3500	0
バナナ Banana	1房 (bunch)	6000	0	3500	0	3500	0	3000	0	3600 -400
オレンジ Orange	1ダース (bunch)	25000	0	10600 -2000	15000	0	9600 +1600	12000	0	
卵 Chicken Egg	10個 (10pcs)	4500	0	4500	0	5000	0	4500	0	5000
ガソリン Gasoline	1リットル (1 liter)	2970	+720	通貨単位: R(リエル) -は前月より安値、+は高値						
ディーゼル Diesel	1リットル (1 liter)	2690	+510	※ 2020年6月27日~2020年7月16日の調査期間中の5日ごとの調査結果の平均値を表しています。						

緊急連絡先 Emergency

在カンボジア日本国大使館 (Embassy of Japan)
月~金 023-217-161 (開館時間 8:00 ~ 12:00,
14:00 ~ 16:30 ただし電話受付は 17:45 まで)
平日昼休み時間 061-799-883
平日夜間および休館日 023-217-161

在シェムリアップ日本国領事事務所 063-963-801~3
入国管理事務所 (Immigration Office) 023-890-380
《警察》(Police) 117 or 012-999-999
プノンペン市警察外国人課 (Phnom Penh Police)
097-778-0002 英語可 (English)

《ツーリストポリス》(Tourist Police)
プノンペン (Phnom Penh) 012-980-088, 012-942-484
シェムリアップ (Siem Reap) 012-402-424, 023-726-158,
012-838-7768, 063-760-215

バタンバン (Battambang) 077-671-980, 092-999-995
シアヌークビル (Sihanoukville) 034- 657-9888, 097-725-5543

《消防》(Fire Station)
プノンペン (Phnom Penh) 666, 118, 011 997 296,
023 723 555

シェムリアップ (Siem Reap) 012-784-464, 012-872-549
バタンバン (Battambang) 053-953-222
シアヌークビル (Sihanoukville) 016-857-476

《救急》(Emergency Medical Service)
プノンペン (Phnom Penh) 119 or 023-724-891
シェムリアップ (Siem Reap) 012-235-888
バタンバン (Battambang) 053-952-822, 090-444-777
シアヌークビル (Sihanoukville) 081-886-666

《病院》(Hospitals)
▼プノンペン (Phnom Penh)
サンライズジャパン病院 (Sunrise Japan Hospital)
023-432-022 (一般), 023-432-011 (救急)
ロイヤルプノンペン病院 (Royal Phnom Penh Hospital)
023-991-222, 023-991-000
ラッフルズメディカル (Raffles Medical) 012-816-911, 012-838-283
ケンクリニック (Ken Clinic) 023-223-843
サンインターナショナルクリニック (Sun International Clinic)
069-268-060 (JP), 023-956-777 (EN, KH, CH)

▼シェムリアップ (Siem Reap)
ロイヤルアンコール病院 (Royal Angkor International Hospital)
063-761-888, 012-235-888

ニョニウム便利帳 Guide

【国際電話】 Oversea Calls
001 または 007- 国番号 - 電話番号
001 or 007 - Country Code - Phone Number

【インターネット】 Internet Access
インターネットショップ、ホテル、ゲストハウスなどにサービスあり。最近は無料 Wi-Fi が使えるコーヒーショップがほとんど。日本語のフォントを持つショップも多い。
Internet access can be available at internet shops, hotels or guest houses. WiFi service is also available.

【ビザ取得料金】 Visa
観光ビザ Tourist Visa \$30
ビジネスビザ Business Visa \$35

【空港タクシー】 Airport Taxi
プノンペン Phnom Penh \$15-\$18
シェムリアップ Siem Reap \$7

【空港トクトック】 Airport Roer Mok
プノンペン Phnom Penh \$9
シェムリアップ Siem Reap \$4-\$5

【両替・換金率】 \$1 = 約 4,000 リエル
Exchange Rate \$1=4,000 Riel

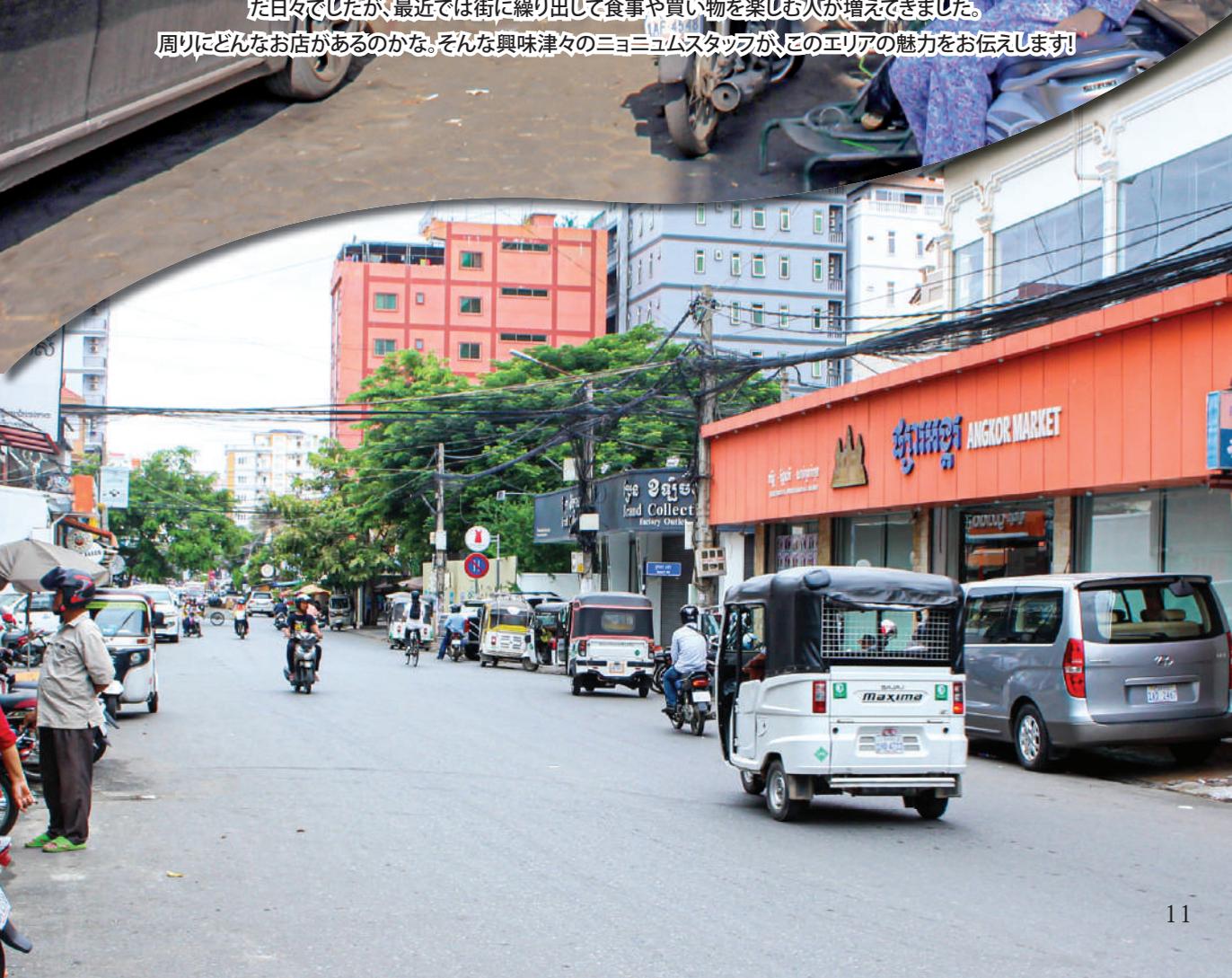
【電圧】 220V (Voltage = 220V)



トゥールトンプンエリア街歩き!

～頑張る商店街応援企画～

近年どんどん区域が広がってエリアによってさまざまな顔を持つプンプンの街。早朝や夕方の運動には川沿いのエリアおしゃれなブティックやカフェの多いボンケンションエリア夜のスポットだったらでー...そんなイメージを持って日々の生活を楽しんでいることと思います。そんな中、最近続々と新店舗がオープンし、ローカルの人々に交じって在住外国人の姿が目立つようになってきたトゥールトンプンエリアに注目が集まっています。実は、三ヨニウム編集部も3月末にこのエリアに引っ越ししてきました。その後はコロナで緊張した日々でしたが、最近では街に繰り出して食事や買い物を楽しむ人が増えてきました。周りにどんなお店があるのかな。そんな興味津々の三ヨニウムスタッフが、このエリアの魅力をお伝えします!



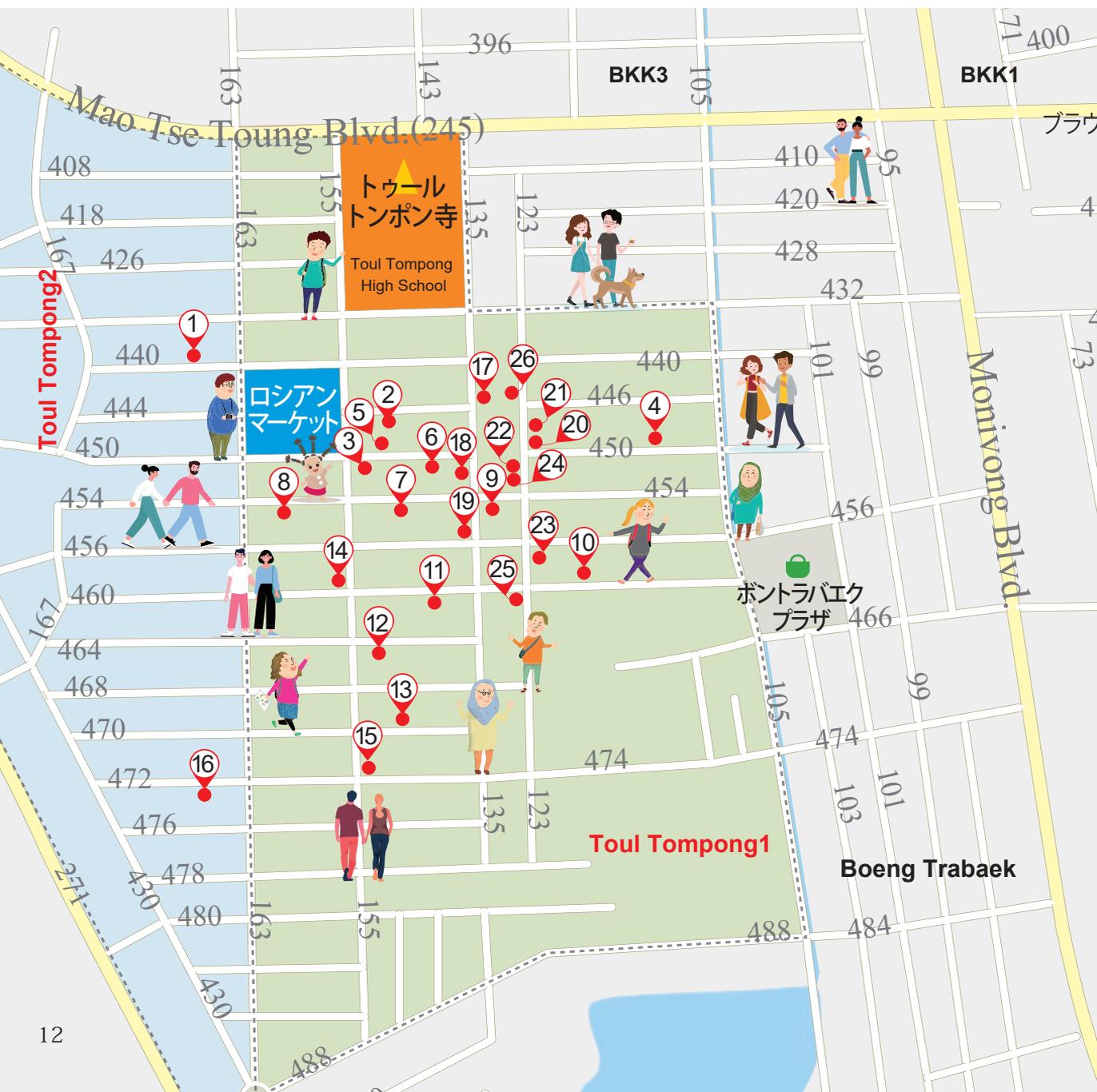
下町のイメージ「トゥールトンポン」の移り変わり

1980年代、カンボジアは旧ソビエト連邦との国交が中心で、行政、教育、文化の交流が盛んだった。特にこのトゥールトンポンエリアには多くのロシア人住者、観光客が行き交い、市場で販売するものの多くがロシアから輸入されていたという。このため、トゥールトンポン市場は「ロシアンマーケット」として名が知られるようになった。プノンペンの観光ルートの中でも、お土産物が多いこの市場は人気スポット。「どうしてロシアンマーケットなの?」って誰もが一度は不思議に思ったことだろう。

「下町」「ちょっと治安が悪いんじゃないか」というイメージが強かったこのエリアより、多くの外国人在住者は街の中心からも近いボンケンコンエリアに住居を構えるのが主だったが、最近は高層コンドミニアムの建築が増え、カフェや飲食店の出店が増えて家賃が高騰したこともあり、外国人在住者がトゥールトンポンエリアに移り住む傾向が。ボンケンコンエリアからもトゥクトゥクで10分ほどのところにあるこのエリア。人気市場での買い物客のみならず、安い家賃のアパートを求めて移動してきた外国人在住者向けのおしゃれな飲食店、カフェ、ショッピングスポットが集まっている。

このエリアのもう一つの魅力は、外国人ばかりになってしまったボンケンコンエリアと異なり、地元の人々の住宅が密集していること。多くのカフェには外国人だけでなく、地元の人々が集まり、昔懐かしいローカル飲食店で食事を楽しむカンボジアの若者の姿も見られる。

さて、このエリア。どんな魅力があるのかな。「ロシアンマーケット」からいろいろな通りを歩いてみると、小規模なカフェやバー、飲食店、お土産物屋さんなどが密集しているエリアがある。ニュウコムと一緒に街に出かけてみよう!



小さなおしゃれ店舗が集まるSt.440～St.470を散策

ロシアンマーケットの周辺には、小さなカフェや飲食店、ショッピングスポットが集まっています。市場での買い物に疲れたときの小休憩や、市場ではまだまだ物足りないという人がショッピングを楽しんでいます。さらにパブやバー、ビアガーデンなども多く、昼も夜もにぎやか。まずは東西にのびる各ストリートを歩いてみよう！



屋上にはオープンスペース。カンボジアの子供を支援するため、売り上げの5%を寄付している。

ベジタリアンフードを提供するカフェ。厳選した野菜を使った料理は新鮮かつヘルシー。おすすめはブリトー、レッドカレー、ヴィーガンチーズを使ったピザ。

店内はナチュラルで落ち着きある雰囲気なので、テレワークでゆっくり仕事をするのにも良さそう。ゲストハウスも併設している。



Sacret Lotus Café MAP: ①
Open: 8:00-21:00 (大型連休は休み)
Add : No.127 CE0, St.440, Toul Tompong 2, Phnom Penh
Tel : 070-654-999
Email: Sacredlotuscafe@gmail.com



生牡蠣や魚介類のグリルなど、メニューも豊富。

シーフードを使ったカンボジア料理やヨーロッパ料理が楽しめるお店。カンボット産の新鮮な魚介をふんだんに使ったパスタが人気。ご近所のカンボジア人にも在住外国人にも人気があり、多国籍な人でいつもにぎわっている。オープンエアでそよ風が心地よい店内には木製ボートをアレンジした細長いソファが鎮座しており、まるで海岸に来たかのような雰囲気。



Nesat Restaurant MAP: ②
Open: 11:00-23:30 (巨元、クメール正月、プチュンバン、水祭りは休み)
Add : No. 72, St. 446, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 077-683-003 / 070-880-690
Email: kinincollectives@gmail.com

市場からとっても近いので、次々にいろんなお店がオープンしています。数ヶ月するとまた様変わりするのかな。時々覗きにいくのが楽しいな通りです！





店長おススメの「Zeus platter」

本場イタリア人シェフが腕を振るイタリアンレストラン。コロナの影響が大きい今だからこそ、日々工夫を凝らして各種プロモーションを実施していると語る。店内はイタリア国旗を連想させる赤と白のバイトーンカラーが印象的なポップな雰囲気。カジュアルに本格イタリアンを楽しみたいならここ!

3

Pizza Cute Restaurant MAP:
Open: 11:30-15:00
 17:00-22:00 (年中無休)
Add : No. 170, St.450, Toul Tompong 1, PhnomPenh
Tel : 078-790-679
Email: pizzacutecambodia@gmail.com



季節の野菜と楽しめる ブラホック・クティヒ

ソティアロス通りにある人気カンボジア料理レストラン「Kravanh」のトゥールトンボン店。地元の料理をちょっと

おしゃれに、程よい価格で楽しむというKravanhのコンセプトそのままに、地元の食材にこだわった美味しいカンボジア料理を味わえる。看板メニューは新鮮な生野菜をたれに付けて食べるブラホック・クティヒとタック・クルーン。カンボジア民家風の店内は外国からのお客様をアテンドするのも最適。

ロシアンマーケットのすぐそばなので、買い物でちょっと疲れたときには冷たいラタナキリ産アイスコーヒーはいかが。夜はロウソクの炎と音楽でロマンチックな雰囲気に様変わり。2階のバルコニー席で周囲の喧騒を眺めながらワインを飲むのも素敵。雨季のこの時期にしか採れない生野菜を使った特別メニューも登場中。8月中は料理が10%オフとなるプロモーションも。

5



KRAVANH Restaurant TPP MAP:
Open: 9:00-21:00 (クメール正月とプチュンバンは休み)
Add : No.67, St.450, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 012-319-111
E-mail: managerkravanh@gmail.com

3人のオーナーがそれぞれの時間帯で営業する店で、営業形態とコンセプトは次の通り。

<カフェタイム: 11:00~18:00> 自家焙煎のこだわりコーヒー

<ランチタイム: 11:00~14:00> 店に来ないと食べられない美味しいごはん

<ディナータイム: 18:30~23:00> こだわりの居酒屋スタイル
 <Tiger & Dragon Bento: 11:00~14:00, 18:30~22:00> 日替わり弁当のテイクアウト、デリバリー、イートイン

おすすめはランチタイムの「大人のお子様ランチ」、ディナータイムの「ブラックアンガス牛のミスジ肉ステーキ親方ソース」「チキンジャーキーとキャベツ」「とにかく旨い蒸し魚」など。どの時間帯に行っても3人のオーナーそれぞれの「顔」を感じられるユニークなお店。ぜひお試しあれ。



「大人のお子様ランチ」



ROAST'N'ROLL MAP:
Open: 11:00-23:00 (クメール正月の8月20日、21日、22日は休み)
Add : No.5B, St.450, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 078-274-343
Email: oyakata1967@gmail.com

4

銀製品が豊富な土産物店。27年間この店をやってきたオーナーのナビーさんが自ら観光客と地元の人々の要望をもとにさまざまな雑貨を集めてきた。トゥールトンボンエリアの広々とした店内には、銀製品の小物のほか地元の人に需要の高い宗教行事や式典で使う大型の銀製品、木製の品々を取り揃えている。日本人に人気があるのは銀のカボチャの置物だそう。

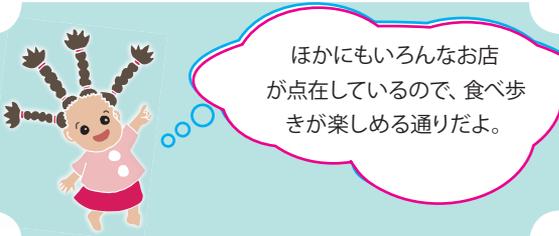


銀製品のカボチャの置物も



Navy Souvenir Shop MAP:
Open: 7:00-17:30 (クメール正月、旧正月、プチュンバンは休み)
Add : No.68, St.450, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 012-983-663, 070-811-717, 017-729-729, 090-729-729
Email: navysouvenirshop@gmail.com

6



ほかにもいろんなお店が点在しているので、食べ歩きが楽しめる通りだよ。



カンボジアの手工芸品であふれる店内

AEON モール1号店グランドフロアのスペーススレジ前でおなじみのNyoNyum Shop。2年ほど前に本店を閉じていたが、この3月末からトゥールトンボンエリアで再始動。カンボジアの「いいもの」が集まるセレクトショップがコンセプトで、カンボジア各地から魅力的なものづくりの品々が一挙集結。

本店は生活雑貨中心の品ぞろえとなっているので、日々のカンボジアでの暮らしの中にカンボジアチックなものを取り入れてみては？ 外のスペースではコンبونチュナン焼のセール品や、コロナの影響による収入源で新たな試みを始めた女性たちによる手作りのお惣菜、金柑ジュース、ケーキの販売もしている。日々商品が入れ替わっていくので、何度足を運んでも楽しめる。新商品やイベントはFacebookページで発信しているのでチェックしてみてください。

7



NyoNyum Shop MAP:
Open: 9:00-17:00 (正月、プチュンバン、水祭りは休み)
Add : No. 76, St.454, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 012-500-052 / 016-657-290
Email: nyonyumshop@cisinc.co.jp



店長おススメの「Zeus platter」

カンボジア初のギリシャ料理店。毎日仕入れる新鮮な食材に合わせて作られる家庭料理はとってもヘルシー。加えてギリシャ料理はオリーブオイルをたくさん使うので、栄養も満点。室内席と屋外席があり、約70人まで対応可能。ロシアンマーケットの真南。

8



Greek souvlaki restaurant MAP:
Open: 11:00-15:00, 17:00-22:00 (年中無休)
Add : No. 94, St.454, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 012-984-938
Email: py111@msn.com

民家やアパートの一角に点々とお店がある状態だけど、たぶんこの辺りもこの数年でもっとにぎやかになるんだろうなあ。ニョニユムの事務所の周りなので、新しいお店ができたらずに皆さんに紹介するね！



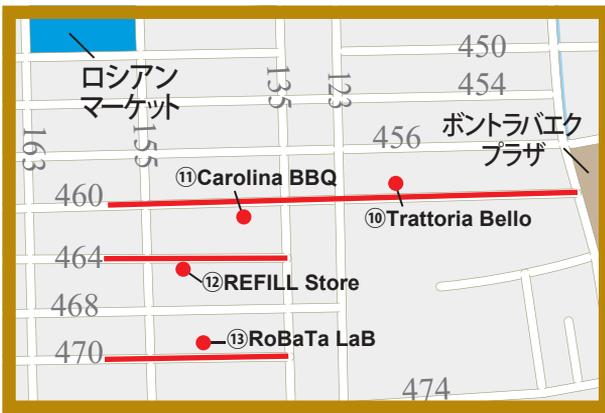
日本の食材がそろい、目移りする

日本の食品を取り扱うこちらのお店。安全、安心、高品質な日本の食を届けたいと昨年9月にオープンした。日本のお酒や冷凍食品、お菓子など幅広い品ぞろえ。日本人なら食べたかった懐かしのあれ! が見つかるはず。今後も商品を拡充していく予定だそう。キャッシュレス決済やデリバリーにも対応。

9



JAPANSHOP MAP:
Open: 10:30-19:30
 (クメール正月、プチュンバン、水祭り、年末年始は休み)
Add : No. 54, St.454, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 096-888-3388
Email: japanshop@cambo.info.com



アツアツのピザが人気

日本人経営のイタリアンレストラン。人気はピザ・カプリチオーザとピザ・イタリアンソーセージ。リーズナブルなのに美味しくてボリュームも満点なので、毎日多くの在住外国人が集う。おつまみメニューも豊富。毎週金曜日はグラスワインが2ドルで特にお得に!



Trattoria Bello MAP:
Open: 12:00-14:30, 17:30-22:00
 (正月、プチュンバン、水祭りは休み)
Add : No. 17c, St.460, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 096-341-0936
Email: trattoriabellopizza@gmail.com



どの料理もボリューム満点で肉好きにはたまらない

アメリカンスタイルのバーベキューレストラン。東海岸に位置するサウスカロライナ州発祥の味をカンボジアでも味わえる! 一番人気のスモークスペアリブは、毎日店の前で6時間から8時間かけて焼いているので旨みたっぷり。ほかにもいろんな部位のお肉が味わえる。お肉をがつきたい気分ときはここ!



Carolina BBQ MAP:
Open: 11:00-22:00 (月曜定休、正月、プチュンバン、水祭りは休み)
Add : No. 28A, St.460, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 085-777-420
Email: carolinabbqkh@gmail.com



詰め替えしてくれるのでエコ!

地方のカンボジア人女性たちが作る、カンボジアの自然を生かしたエコフレンドリーでナチュラルな商品が集まるお店。品ぞろえはココナッツオイル、シャンプー、せっけん、シャワージェル、洗剤、柔軟剤など。自宅から容器を持っていけばシャンプーなどを詰めて売ってくれるサービスもあり、環境に優しい。

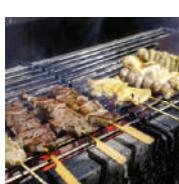


REFILL Store MAP:
Open: 12:00-18:00 (月~金)
 10:00-18:00 (土日祝日)
 (正月、プチュンバン、水祭りは休み)
Add : No. 14b, St.464, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 012-953-563
Email: Vichkavantha@hotmail.com



常時お客様でにぎわっている

炉端焼きの店。リーズナブルながらおしゃれな空間で食事を楽しめる。素材、焼き加減、塩の振り方、串の打ち方などあらゆる角度からこだわりを持ち、美味しさの追求に余念がない。日本人だけでなく、在住外国人やカンボジア人にも人気。カウンター席、ボックス席のほか、40人ほどのパーティーができる宴会スペース、10人まで使えるVIPスペースも。貸し切りのパーティーではコース料理のほかにビュッフェも対応可能。



RoBaTa LaB MAP:
Open: 17:00-23:00 (クメール正月、プチュンバンは休み)
Add : No. 9AE0E1, St.470, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 017-642-466

それぞれの特徴がある南北のストリートを歩こう!

ロシアンマーケット東側の南北にわたってのびるストリート。最近おしゃれなブティックホテルや飲食店、バーなどができ始めています。街歩きをしていると、それぞれのストリートの特徴のようなものが見えてくる!



広々とした空間は清潔感にあふれている

カンボジアのローカルコーヒーチェーンとして有名なカフェのトゥールトンポン店。こだわりのコーヒーと洗練された空間でカンボジアのカフェシーンを牽引している。コーヒーへの強いこだわりもブラウンの特徴で、豆はすべて高品質なアラビカ種を使用。生豆の状態を輸入し、ボンケンコンにあるRoastery BKK店で自家焙煎して全店舗に届けられ、味を保つため焙煎から2週間以内に使い切るそう。スイーツも日本人好みの味と定評あり。

14



BROWN Coffee and Bakery MAP:
Open: 06:30-21:00 (年中無休)
Add: No. 175, St.155, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel: 081-777-315
Email: info@browncoffee.com.kh

丸亀うどんTTP

店は、家族連れや友達同士、会社の仲間とともにやってくる客でにぎわう、このエリアのカンボジア人や、外国人観光客、日本



讃岐釜揚げうどんと好みの揚げ物をオーダー人に大人気のお店。「お客様が快適な空間でかつ健康的にうどんを召し上がって頂けるように」と、提供するうどんの質、スタッフのサービス、店の衛生という3つQSC(Q=品質、S=サービス、C=クリーンネス)を重視している。

1杯1.9ドルで食べられる店の看板メニュー「讃岐釜揚げうどん」のほか、揚げたてサクサクの天ぷらなどの品数も豊富。今最も人気なのは、ホット・ポットメニュー。来客のご希望に応じてメニュー開発を重ね、4種類のホット・ポットメニューが新たに加わった。プノンペン在住の方はもちろん、出張や観光で訪れる方にもおすすめ。

15



Marugame Udon TTP MAP:
Open: 10:00-22:00 (年中無休)
Add: No. 210, St.155 corner 472, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel: 081-888-342
Email: ttp.marugam@taica-fine.com



S.472 にちょっと寄り道してみたよ!



今年の春に東京農業大学を卒業して帰国したばかりのカンボジア人女性が経営する国産野菜、果物、肉などの農産物販売店。4年間の留学生活で日本の農作物の取り扱いやサービスの良さを目の当たりにしてきた。カンボジアでは、近隣国からの農業過多の輸入農作物が問題となっており、国産の安全かつ質の良いものをお客様に届けたいという思いから、大学卒業後すぐにこの店を開店したという。店主のクリン・テンアマラさんは東京農業大学でバイオビジネスを専攻して修士号を取得した。「国産の農作物を消費す



ることが国内の農作物のサプライチェーンを維持・構築することにつながる」と考えている。店は車も駐車しやすい閑静な住宅街エリアにあり、ロシアンマーケットから徒歩8分ほど。コロナ禍の中、低価格で新鮮な食材をデリバリーする取り組みにも挑戦している。

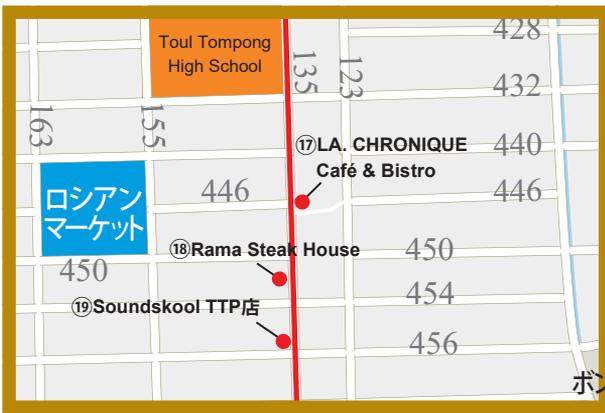


Green Neighborhood

MAP:

16

Open Hours: 7:00-20:00 (元旦、クメール正月、プチュンバン、水祭りは休み)
Address: No.128, St.472, Toul Tompong 2, Phnom Penh
Tel: 077-437-745, 096-511-1284, 097-713-3721
Email: k.tengam@gmail.com



1960年代に建てられたフレンチコロニアルの建物を改装したカフェレストラン。モダンさとエレガントさを兼ね備えた大人な雰囲気の間。エッグベネディクトにアボガドを加えたアボガドベネディクトと、エスプレッソのほろ苦さにフランボワーズソースの酸味がマッチしたドリンク「フランボワーズ」がおすすめ。今年7月にリニューアルオープンしたところ。



サンドイッチなどのメニューも豊富

LA. CHRONIQUE Café & Bistro

MAP: 17

Open: 6:30-18:30 (年中無休)
 Add : No. 60, St. 135, Tuol Tompong 1, Phnom Penh
 Tel : 099-888-559 / 086-888-559
 Email: lachroniquecafebistro@gmail.com



元フランス在住のカンボジア人夫婦が経営する小さなバー。フランスから直輸入するオーナー厳選のワインと、ヨーロッパとカンボジア風の食事が楽しめる。コロナの影響で2月から売上が半減したというが、今だからこそ毎週土曜はお得なビュッフェ形式のランチ・ディナーを提供している。午後2時から7時のハッピーアワーはドラフトビールが1杯0.75ドル。

20

Chez Linda Restaurant

MAP:

Open: 10:00-23:00 (日曜定休。クメール正月、プチュンパン、水祭りは休み)
 Add : No. 34, St.123 corner St.450, Tuol Tompong 1, Phnom Penh
 Tel : 096-682-9602 / 096-682-9604
 Email: abc.sabay@gmail.com



北インドと南インドの美味しいカレーが食べられるインド料理店。プノンペンの中でも老舗店の2号店となる。10種類のスパイスを使って作られるバターチキンカレーとガーリックのナンがおすすめ。人気のタンドリーチキンは不定期で割引を行っているので、詳しくは店に確認を。

21

Flavors of India II

MAP:

Open: 10:30-22:30 (クメール正月、プチュンパンは休み)
 Add : No. 32C, St.123 corner 450, Tuol Tompong 1, Phnom Penh
 Tel : 023-221-990 / 095-221-990
 Email: foi.cambodia@gmail.com



St.432から南下すると、おしゃれなレストランやブティックホテルもたくさん。次々に新しいお店もできているみたい。



ドラフトビールやカクテルが豊富で、各種料理とともに週末には音楽の演奏やイベントも楽しめるパブ。看板メニューは、オーージービーフ、ラム、チキン、魚から選べる串焼き。毎週水曜はハンバーガーと国産のドラフトビールがセットで6.99ドルとなりお得に。木曜は各国産のドラフトビールを半額で楽しめる。また、木曜を除く午後5時から8時まではカクテルアワー。さらに子どもたちの教育を支える教員には(教員IDの証明が必要)、日頃の感謝を込めて10%割引をするというユニークなキャンペーンも実施している。

22

ALCHEMY CAFÉ . GASTROPUB (St.123)

Open: 16:00-23:00 (年中無休)
 Add : # 36, St. 123, Tuol Tompong 1, Phnom Penh
 Tel : 031-234-6845
 Email: alchemygastro@gmail.com





地元の若者でいつも行列ができています

カンボジア人オーナーによるタイ風ステーキハウス。チキンステーキ3ドル、ポークステーキ4ドル、ビーフステーキ6ドルなどどれもお手頃価格。それぞれサラダとライス、フライポテトが付いてくる。焼きたてジューシーのステーキが食べられると評判で、ランチの時間帯は周辺の学生や会社員でいつも混んでいる。日本の立ち食いそば屋のような雰囲気人気を集めている。

18



Rama Steak House MAP:
Open: 11:00-20:00 (クメール正月、プチュンパン、水祭り)
Add : St. 135, Toul Tompong 1 Phnom Penh
Tel : 069-494-411



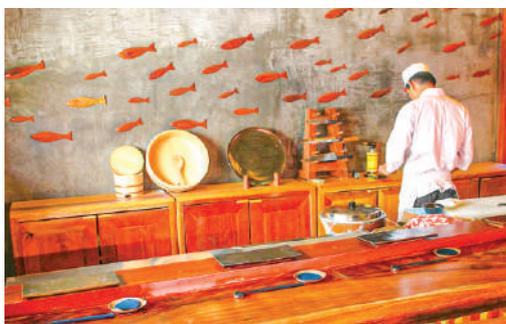
音楽に関するモノを探すならココ

カンボジアに3店舗ある音楽教室と楽器販売専門店のトゥールトンボン店。バイオリン、ピアノ、ギター、ウクレレ、ドラムなど多様なコースがそろっている。フェンダー、ローランド、アリア、コーン・セルマーなどの世界的に有名なブランド楽器も手に入る。店はSt.456とSt.135の角にあり、個人練習をするスペースや部屋の提供も可能。

19



Soundskool TTP店 MAP:
Open: 09:00-18:00 (クメール正月、プチュンパン、水祭りは休み)
Add : corner St. 135 & St.456, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 023-220-350
Email: music@soundskool.asia



周りはフランス式の建物並び、バーやレストランが多く活気がある。ロシアンマーケットのすぐ近く。トゥールスレン博物館まで徒歩で15分。

高い天井の平屋の建物に入ると、まるで海の中にいるような世界が広がる。カウンター席のみの贅沢な空間で、本物の寿司が楽しめるお店。板前はカンボジア人だが、その腕は確か。近海から仕入れたネタと日本から仕入れたネタを織り交ぜ、目の前で丁寧に握ってくれる様子が楽しめるので、カンボジア人にも大人気。メニューはランチ、ディナーともに寿司コース(25ドル)、会席コース(35ドル)、刺身・寿司コース(45ドル)の3種類。いつも満席なので予約をするのがおすすめ。

23



NiGiRi LAB MAP:
Open: 11:30-14:30, 18:00-22:00 (日曜不休、クメール正月、プチュンパンは休み)
Add : No. 53, St.123, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 095-483-240



広々とした空間で食事や会話を楽しめる

アメリカ人の料理長こだわりのフードメニューと、開放感あるガーデンや屋外の空間が特徴のバーレストラン。月曜は和牛ビーフバーガー、火曜はピザ、水曜はパスタなどが安くなるなど、日替わりのお得なプロモーションが実施される。プノンペン在住者の社交の場としても利用されており、火曜はチェスクラブ、水曜はアート系ワークショップが開催される。また、タンゴ、キゾンバ、サルサのダンス教室も。金曜の夜はラテン音楽のダンスイベントが企画されることも。客を飽きさせない、毎日何か新しいものが得られるスポットだ。

24



Azure Bar and Grill MAP:
Open: 14:00-23:00 (年中無休) (月曜日のみ17:00-23:00)
Add : No. 42, St. 123, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 099-260-360
Email: mekongeaterygroup@gmail.com

オープンキッチンでまるでカンボジアの家庭で食事をしているような雰囲気を味わえるカンボジア料理店。おすすめメニューは魚のアモック、牛肉のロックラック、赤アリと牛肉の炒めもののほか、フィッシュアモックバーガーという珍しいメニューも。室内席のほかに屋外席も。午後5時から7時半のハッピーアワーにはカクテル1杯注文でもう1杯無料、またはグラスワインが1杯2.25ドルで楽しめる。

25



Eleven One Kitchen MAP:
Open: 07:00-21:30 (正月、プチュンパン、水祭りは休み)
Add : No. 37, St.123 (corner of St.460), Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 086-619-111
Email: elevenonekitchen@gmail.com

St.444にあるレストラン「Nesat」と同じカンボジア人女性オーナーのバーレストラン。あっさりした味付けのNesat に比べこちらの料理はこってりしていて食べ応えがあるカンボジア料理、ヨーロッパ系の料理が特徴。カンボジアの香辛料をふんだんに使った風味豊かなものが多い。おすすめは豚の角煮。店の空間は落ち着いていて、木陰に広々としたオープンエアの座席と個室も。カンボジアの陶器と香辛料も販売している。

26



Kinin Restaurant MAP:
Open: 11:00-23:30 (元旦、クメール正月、プチュンパン、水祭りは休み)
Add : St. 123 corner St.446, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel : 077-400-846
Email: kinincollectives@gmail.com

一日の仕事が終わってからの楽しみ。 地元の人たちに人気のスポットをご紹介します！



物件の賃料がプノンペンの中心であるボンケンコンエリアより安いいためか、最近、カンボジア在住の外国人が住み、外国人が楽しめるお洒落なカフェやバーの出店が増えている。だが、このエリアにはカンボジア人の住宅も密集しており、生活必需品を多く揃えるトゥールトンボンマーケット周辺では、午後から夕方になると地元の人々が賑わう様子も多くみられる。いったい彼らは何をしているの？カンボジア人の日常の楽しみをウォッチしてみた。

仕事が終わる時間帯に近づくともマーケット周辺の様子が変わる！

5時頃になると、マーケットの軒下周りには路上の屋台が登場。日中には、観光客用の土産物店や、服屋さん、バイクの駐車場などが中心だが、夕方になると、その場所が見る見るうちに屋台街に変身するのだ！屋台は地元の人たちが夕涼みをしながら楽しむ食べ物で溢れる。会社の同僚、家族連れで、それぞれの屋台の自慢料理に舌鼓を打ちながら、1日の疲れと楽しい団らん時間を過ごす人たち。みんな本当に楽しそう。



美味しいシーフード屋台ならSt.450～St.460がおススメ！

マーケットから東西に走るSt.450に面したこの一角(Map1)には、焼いたカニ、イカ、カキ、エビ、赤貝など、カンボジアの海の幸を火を通して食べるカンボジア人の姿で賑わっている。冷たいジュースや、もちろんビールも楽しめる。ピークは夜7時頃！

焼きカニ(1kg20ドル)、イカの串焼き(1皿3.5ドル)焼き牡蠣(1個0.4ドル)、焼きエビ(1kg15ドル)、赤貝炒め(1皿2.5ドル)など、数々のメニューがある。



ニョニュムショップのあるSt.454とSt.456が交差したSt.135沿い(Map2)のこんな屋台も人気。メニューは置いていないが、目の前で蒸されるポンティアコーン(孵化する前の鶏卵)、川で採れたタニシ、揚げたてのさつま揚げが並ぶ。テーブルの上や屋台のそばに置いてあるジュースやミネラルウォーターは自分で取りに行き、最後に会計をする。日本人からするとちょっとどうかな…と思ってしまうポンティアコーンや茹でタニシだが、地元の人々には衛生的で全然大丈夫！カンボジア人はおやつ感覚でここで軽く食べてから、帰宅してしっかり晩飯を食べるといふ。ピークは午後6時頃。ちゃんと店を構えているところより安いため、学生や会社員など、若者に人気がある。



まだまだ若者に人気のスポットがたくさん

St.456とSt.123の角辺り(Map3)。暑い日々だからこそ、辛く酸味が豊富なパパイヤサラダを！パパイヤは健康食であり美容食。カンボジアをはじめ東南アジアでは大人気の食材だ。このほか、鶏の足を焼いた地元ならではのメニューも多くあり、いつも若者で賑わっている。冷たいジュースやビールもあり、2.3ドル程度で帰宅前の小腹を満たしてくれる。



ノンパン・パテーも屋台の定番料理

フランス領だった影響もあり、カンボジアのバゲットには定評がある。香ばしくてほんのり塩気があって美味。このバゲットに焼きたてのお肉とピクルス、キュウリなどの野菜を挟み、あっという間に出来上がるのが「ノンパン・パテー」。一皿5,000リエル(約1.3ドル)で地元の人に大人気。路上の屋台なので座って食べるスペースがちよっとキツイが、店の人や行き付けの客は非常にお互いに譲り合っている。(St. 155 & St. 464の交差点付近、Map4)





トゥールトンポンエリアのお得物件探し、 楽しみませんか？



街歩きを楽しんでいると、なんだかこのエリアに住んでみたくなってきたのでは？ トゥールトンポンにオフィスを構え、各種物件を紹介しているティアラさんに、街の特徴や家賃の相場などをお聞きしました。日本語を流暢に使いこなすティアラさんと一緒に、お部屋探しをしながら街歩きするのも楽しいかもしれません。

日本人好みの物件、ご紹介できます！

トゥールトンポンエリアは1980年代から外国人の居住が目立つようになりました。旧ソ連時代にロシア人が多く住み、中心にあるトゥールトンポン市場は通称「ロシアンマーケット」と呼ばれるほど。現在でも比較的車などの交通量が少なく、徒歩や自転車で往来するのが楽なこともあり、外国人が買い物や散歩を楽しむ様子が多く見られます。

下町の落ち着いた雰囲気の中に、最近ではカンボジア料理店のみならず、洋食、中華、和食のレストランやバーやビアガーデンが広がるほか、小規模のスーパーやブティック、衣料品店、カフェが程よく点在しているため、衣食住すべてにおいて快適な暮らしができます。

外国人向けのサービスアパートメントもどんどん建設が進み、今や地価が高騰して家賃が高くなったボンケンコンエリアよりもリーズナブルに住めることから、外国人が好んで移り住むようになってきました。家賃は1人向けのアパートは300ドル前後から高額住宅まで、収入やライフスタイルに合わせて物件選びが楽しめます。

サービスアパートメントはほとんどが家具、Wi-Fi、ケーブルテレビ、24時間セキュリティ付きで、水道代やごみ処理代は家賃に含まれることが多いです。6か月間からの契約で家賃2か月分のデポジットが一般的。必要書類はパスポートとVISAのコピーなど。「For Rent」と書いたプラカードを付けている物件に飛び込みで行ってみるのもいいですが、私たちのような不動産紹介会社に相談していただければ、予算や好みに合わせた候補を各種ご提案できます。

私たちのオフィスもトゥールトンポンエリアにあるので、この地域の物件はほとんどくまなく把握していると自負しています。いろいろなお部屋を見ながら、こんな生活がしたいなあと夢を膨らませている方はもちろん、お店を開きたい、オフィスを探したいなど、さまざまなニーズのお手伝いができるでしょう！



サービスアパートメントのプール



アパートの内部の例



日本留学経験者のティアラさん

Cam Realty Service

Tel: 099-556-694, 011-268-899

Email: info@camrealtyservice.com

店の想いをみんなに届けたい ～スペシャルインタビュー～

いろいろなお店をご紹介してきた今回の特集。それぞれの店のオーナー、マネージャー、スタッフのみなさんが、どんな想いを持って店を運営し、そしてこのコロナの時期を乗り越えてきたのか。トゥールトンボンエリアに店を構えるレストランに、さらに踏み込んで話を聞かせていただきました。

AZURE BAR AND GRILL



Anastasia Bauerさん (37)
共同経営者・ゼネラルマネージャー

Q: こちらのお店には、どのくらい勤めているんですか？

マネージャーになったのは今年2月ですが、店の運営には1年以上関わっています。

Q: 客層は？

アメリカンスタイルの料理を中心に提供していますが、お客様はアメリカ人だけでなくヨーロッパやオーストラリア、アジアの方もいます。広々としたオープンエアのスペースなので、家族連れや職場の飲み会、パーティー、ビジネスシーンなど、いろいろなお客様にご来店いただいています。料理も熟練シェフがお客様のご要望に応じてご用意しますよ。

Q: 日替わりのお得なプロモーションがあると聞きました。

はい。毎週月曜はビーバーガーがお得に！ 同様に、火曜はピザ、水曜はパスタがお安くなります。木曜は夜7時以降にスペシャルドリンクをご提供します。金曜は上質な輸入ビーフステーキが特別価格に。これが一番人気です。土曜はフィッシュ&チップスがお得。また、日曜は「カリビアングリル」と銘打ったジャマイカ料理のジャークチキンがメインのセットや生牡蠣も楽しめます。

イベントもたくさん開催しています。火曜はチェスク愛好家の集まり、水曜はアート系のワークショップを、インストラクターのもとで学べるタンゴナイト、キゾンバナイト、サルサナイトといったダンス教室も。木曜の夜は人気DJによるクラブ音楽が楽しめます。金曜にはラテンダンス好きが集まる大きなイベントもあります。イベントのスケジュールや詳細、メニュー内容はお店のFacebookページ (@AzurePP) でご確認ください。

Q: 世界的にコロナが流行していますが、お店への影響は？

カンボジアでコロナへの不安が広まる1カ月前ほど前に私はマネージャーになりました。プノンペンで感染者が増える中、店を営業するのか閉めるのか決断を迫られました。スタッフとも協議を重ね、身の安全のためにしばらく仕事を休んでも構わないと伝えました。一方で、スタッフからは店が休業になると収入源が失われてしまうと不安の声も。その狭間で、最終的には営業を継続することに決めました。本当に厳しい状況でしたが、スタッフ全員が働けるようコロナ禍の間も営業を続けてきました。

スタッフの手洗いと店内消毒の徹底、またお客様にも手指の消毒や検温をさせていただくなど、厳しい感染予防対

策を行ってきました。このような努力の積み重ねと、幸いにも店はオープンエアで換気が十分保たれ、さらにソーシャルディスタンスが十分にとれる広さだったこともあり、お客様の数はそれほど減りませんでした。

さらに売上を安定させるため、デリバリーに力を入れしました。FacebookやインスタグラムといったSNSを駆使したほか、お客様のクチコミのおかげもあって、常連に加えて2割ほどは新たなお客様にご利用いただけました。この結果は、お客様をもてなそうという全スタッフの努力によるものだと思っています。

一方で、私がマネージャーになった頃から始めた各種イベントは実施できなくなりました。しかし、その分別のプロモーションを考えたり、デリバリーの開発に取り組む余裕ができました。大手デリバリーサービスの会社と提携したことも、デリバリーが広がった要因となりました。おかげさまで、2カ月のコロナ禍でデリバリーによる売上はぐんと伸びました。

Q: カンボジア、とりわけプノンペンは経済活動が盛んになってきたと思いますが、今後の展望や取り組みなどを聞かせてください。

ほかのお店もそうだと思いますが、少しずつコロナの影響が落ち着き、経済が回復して今まで通り人の往来が戻ってきたことを肌で感じます。そんな中、私たちは今後どのようにしたらプノンペンのみなさんにお店のことを知っていただき、良いサービスを提供できるか日々考えています。現在はコロナの感染拡大防止への安全策を重視しつつ、イベントを少しずつ復活させているところです。

コロナによって新たなチャレンジもできました。ウィズコロナ時代だからこそのサービスやプロモーション、SNSを駆使した宣伝方法など…これらの経験は、アフターコロナにおいても必ず生かせると思っています。これからもこの逆境を乗り越えるべく、スタッフみんなで自由な発想を生み出していきたいと思えます。



FOOLAB Group「NiGiRi LaB」「RoBaTa LaB」



野村友彬さん (25)
General Manager



Q: お店のコンセプトを教えてください。

RoBaTa LaBは「日本の大衆焼鳥居酒屋」がコンセプトのお店です。カウンターにボックス席、奥には30人までの宴会スペース、2階には10席のVIPルームもあるので、いろいろなニーズに合わせてご利用いただけます。店舗全体を貸切でビュッフェ(40人以上)も可能で、前菜や寿司ロールを含めた20種類の料理をカウンターに並べ、焼き鳥は熱々のものをお出しできます。

私自身は昨年1月からのバイトを経て、同年7月に入社しました。ある日突然社長から「焼き鳥屋やるから」と言われました。日本では割烹板前の修業をしていましたが、ここで初めて焼き鳥の勉強を徹底的にしました。焼き鳥は勉強し始めるととても奥が深いんです。素材がシンプルなのでごまかせない。味付けが塩やタレだけなので、まずは素材の新鮮さが第一。串の打ち方、焼き方もとても大事。スタッフに毎日食べてもらって「おいしい味」を覚えてもらう。中心温度を測ってもらうんですが、次第に「もう3度下げたらおいしいかも」と、自発的な提案が出るようになりました。そういう彼らの気持ちを尊重してまとめています。

NiGiRi LaBは、「空間を楽しみながらカンボジア人シェフが握る日本の本格寿司を食べていただく店」です。彼らの握りはとてもきれいで僕も惚れ惚れします。職人としてプライドがあり、美味しいものを提供することに妥協がまったくない。もちろん日本人の寿司職人に比べればまだまだかもしれませんが、カンボジア人の中ではハイクラスの職人ばかりです。

ゆったりした空間がお客にも好評で、昼でもコース料理とお酒でゆっくり時間を楽しんでいただいています。一部の日本からの輸入もの以外は近海で採れた新鮮な魚を使っています。価格以上の素材を使っているので、コストパフォーマンスもとてもいいと自負しています。

Q: トゥールトンボンエリアに進出した理由を教えてください。

このエリアでのシェアを獲ること、新たなシェアを生み出す、というのが社長の考えです。このエリアには同じ業態の店がなかったので、そこに進出することで新たなシェアを生み出すことができると考えています。

ほかのグループ系列店とはまた違う客層の方がご利用くださっています。RoBaTa LaBでは大人数でお酒を飲みながらワイワイ楽しむお客様が多いですね。宴会も多く、お得なビュッフェ・パーティープランをご利用いただいています。そうすると、焼き鳥5種を数十人分ひたすら焼き続ける状態になるんですが、それでも対応できる体制をつくっているの、それが人気になっていると思います。そして常連さんができ、新たなお客様を呼んでくださいます。NiGiRi LaBでは、他的高级寿司に行っている方々が普段使いで来てくださっている印象です。

Q: サービスで特に気にかけていることは何ですか？

お客様が「したい」「欲しい」ものを言われる前に気づいてお出しすることです。なかなか言語化が難しい部分なので自分でやって、スタッフに見せるようにしています。それから、「お客様に正直に」。ミスはしていいんです、いや、ダメですけど仕

方がないことなので。でもそれを絶対にごまかしてはならない。店を立ち上げたときから「間違いを認めて改善しよう」という風土作りを徹底しています。もう一つは「お客様に喜んでもらうことは素敵なことだ」と言う、僕たちからしたら当たり前のマインドをスタッフに持ってもらう事。オープニングからいるスタッフがほとんどなので、浸透してきていると思います。

Q: コロナの影響、またそれを乗り切るための取り組みを教えてください。

それはもう大変な状態でした。売上がグループ全体で70%減にまで落ち込みました。飲食業はいち早く、3月中頃から影響を受けました。3月、4月はどん底になり、NiGiRi LaBは魚の流通が難しいこともあり、休業せざるを得なくなりました。幸いRoBaTa LaBはみなさんが出控えている時期にも来てくださる方もいて、5月には少し上がって来て、結果的に昨年11月からのプレオープン以降、最高の売上を6月に上げることができました。

自分のことを言うと、このままでは給料も危ういなと思ったし、ここまでコロナの影響を受ける業界でキャリアを積み上げていったのか、とまで悩みました。一方で、こうしたら絶対良くなる、と思うところもあり、社長に思いを正直にぶつけてみたんです。社長は今後のグループ全体の成長見込みを示し、私の改善案を採用し、その後責任者としてまかせてくれました。結果、給料は半分になりましたが仕事は3倍になりました。でもこのような状況だからこそ、振り切って会社の中で自分のポジションを獲って「こいつがいなくちゃ」と思ってもらうほうがいいなと。そこから楽しくなってきました。

コロナ対策としては、デリバリーでどうにか日々の現金収入を確保しようと取り組みました。ありがたいことに、注文が多く手が回らない日もありました。それを切り抜けたスタッフのレベルは格段に上がりましたよ。デリバリーは店舗でのオーダー対応よりもフロアとキッチンとのコミュニケーションが重要になるんです。「パッキングした?」「しようゆは入れた?」という細かな確認が必要。チームワークが増したと思います。

Q: 今後の展望をお聞かせください。

「カンボジアで一番」を目指します。何が一番なのかというと、「カンボジアで一番お客様に喜んでもらえる店」ということです。これは常に社長が言っていることです。そのために、商品のクオリティー、コストパフォーマンス、お客様サービスを徹底的に管理し、小さな改善を毎日続け、努力をし続けます。

来年になると思いますが、グループの系列店も拡大していく予定です。いろいろな業態を展開し、お客様が「ブノンベンで和食を食べたい」と思ったときにどこにでも私たちのグループ系列店があって、足を運んでくださるようにしていきたいです。

個人の展望としては「幸せになれるといい」って思っています(笑)が、これまでの経験やこの会社で培っていただいているオペレーション力や広報、経営といったことを広げ、深めていきたいです。成長が止まると、だんだん自信がなくなっていく。だから常に勉強して目標を持ち続けていくことが、自分がチャレンジし続けるセーフティーネットだと思っています。

アンコール見聞録

聖山クーレンでのキャンプ体験に想う

聖山クーレン

ジャヤヴァルマン2世は802年にプノン・クーレン(カンボジア語でプノン=山、クーレン=ライチの意)にて王位を宣言し、アンコール朝が始まった。ヒンドゥー教の宇宙観より、山はメール山に、山を源流とするシェムリアップ川はインドの聖なるガンジス川に、それぞれ見立てアンコール地域の壮大な構想が計画された。雄大な滝や古代の彫刻がある河床は、この歴史的意味合いも相まって、市民の休日の憩いの場として一番人気である。想像を超える豊かな自然と歴史文化溢れる素晴らしい環境を兼ね備えた神聖で貴重な場所である。山は山頂部が標高400m程の平坦な形状で、山上の村には5,000人余りが暮らす。

国内需要としてのキャンプの流行

カンボジアの農村部の暮らしは、誤解を恐れずに表現すると、都会の視点からは「自然と共生するキャンプ的生活」である。内戦からの復興が進みその後の持続的発展のおかげで、カンボジアの国民はかつてとは大きく異なる平和で豊かな暮らしを享受している。全国的に都市化が進み、暮らし方も変容していることは疑う余地が無い。

そんな折新型コロナの影響で、時間のできた都会のカンボジア人の若者がアウトドアを目指す新しいブームが生まれている。その一つが大自然の中でのテント泊であり、ネット上にはキャンプ情報が数多く見られる。旅行業界は、激減した外国人旅客ニーズを国内需要で埋める好機と捉えこのブームに関心を寄せる。



建設中の巨大な登攀道路



クーレン山でのテント泊

「エコ意識の醸成」に努力したい

クーレン山は国立公園であり、環境省が保護に取り組んでいる。しかしながら違法な森林伐採に加えて、違法な開発や居住、ごみ投棄の問題が未解決のままである。アクセスの悪さが幸いし、これまで山の奥地が荒らされることはなかった。ところが現在山の東側のスヴァイルーから山を登る大規模な車両道路が整備中であり近く完成する。開通後は車で山上を通り抜けることが可能となり、マスツーリズムの影響は山の全ての事象に及ぶ。

些細なことではあるが、注意すべき具体例を挙げる。特に経験の乏しい手配者と参加者による宿泊型キャンプなどの場合、①自然の樹木や岩石を傷めたり落書きなどはしない、②ゴミは極力持ち帰り投棄しない、③山で暮らす住民の生活を尊重する、など自然や環境と文化に配慮した基本的で最低限のルールを徹底してほしい。旅行会社には、まずは自ら学び訪問者に教育し、「持続可能な発展のためのエコ意識を醸成する」努力をお願いしたい。カンボジアの豊かな自然や文化を後世に伝え、人と自然が共生する道を模索することは、21世紀の大人の責任である。



山中に投棄されているゴミ



川で水浴びに興じる子供ら



筆者：三輪 悟 MIWA Satoru

東京生まれ。日本大学大学院卒。上智大学アジア人材養成研究センター(シェムリアップ本部)助教。

Angkor Cookies

完全手作業で作上げたケチャップとウスターソース

完熟トマトを皮までまるごと使用した「ケチャップ」と、昆布出汁ベースに手作りカラメルソースを使った「ウスターソース」ができました。どちらも保存料不使用、「アンコールクッキー」の自社工場スタッフがすべて1から手作業で作りました。トマトペーストのような濃厚さが特徴のケチャップは、オムライスやナポリタン他、ミートソースのベースにも。スパイスが利いたウスターソースはコロケやトンカツに。2つをお好みの味に混ぜ合わせて、他のお料理にもお楽しみいただけます。どうぞ一度お試しください。

ANGKORCOOKIES INFO@ANGKORCOOKIES.COM

クッキー屋が新たな挑戦

完全手作業で作上げたケチャップとウスターソース

完熟トマトを皮までまるごと使用した「ケチャップ」と、昆布出汁ベースに手作りカラメルソースを使った「ウスターソース」ができました。どちらも保存料不使用、「アンコールクッキー」の自社工場スタッフがすべて1から手作業で作りました。トマトペーストのような濃厚さが特徴のケチャップは、オムライスやナポリタン他、ミートソースのベースにも。スパイスが利いたウスターソースはコロケやトンカツに。2つをお好みの味に混ぜ合わせて、他のお料理にもお楽しみいただけます。どうぞ一度お試しください。



CHOCOLATE with Angkor Cookies



Milk Chocolate / Dark Chocolate

1枚ずつ丁寧に愛情込めて、カカオ70%のチョコレートにディップして作っています

カンボジア伝統銘菓

ノム・トム・ムーン

一つ一つ 想いを込めて 炭火でこんがり 焼きました。

本店、空港免税店、プノンペンイオンモール(ニョニョムショップ)等で好評発売中!

CAMBODIA TEA TIME

Tel: 063 761 397 www.cambodiateatime.com

ニョニョムに広告を載せませんか?

NyoNyum

Ad & Coupon, PLS CONTACT US !!

広告掲載のお問い合わせはこちらまで

012-500-052, 016-657-290

nyonyum@cisinc.co.jp http://nyonyum.net

シェムリアップの注目最新情報!



アンコールクッキーの
「Café Khmer Time」
でレトロ洋食はいかが?

シェムリアップ発の有名なお土産といえば「アンコールクッキー」。新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大で観光産業が大きな打撃を受ける中、同社が運営するカフェ「Café Khmer Time」で新たな挑戦が始まりました。



人気の Khmer Set。ナポリタン、オムライス、コロックとキャベツの千切りで、大人の「お子様ランチ」

観光客が訪れなくなった4月からクッキーの売上は99%減。多くのスタッフの雇用と工場をどう維持していこうか。スタッフみんなが知恵を振り絞った結果、カフェで昭和喫茶的なメニューを出してみようということに。レシピを考案する中、目指す味にピッタリの調味料が見つからず、ないなら作ってみよう、ケチャップとウスターソースまで手作りしてしまっただとか。

濃厚な自家製ケチャップとソースがふんだんに使われたメニューは、どれもボリューム満点。シェムリアップを訪れた際には、ぜひ懐かしの味を味わいに行ってみては?

*ケチャップ、ウスターソースは店頭でも販売しており、業務用にも卸しています。プノンペンでもニョニウムショップ、riceballphnompenhにて購入できます。



こだわりの抹茶を使った抹茶かき氷には、自家製のアイスとあんこがトッピング

Angkor Cookies "Café Khmer Time"

Open : 10:00am - 06:00pm (年中無休)
Add : On the main road to Angkor Wat, in front of Sofitel Hotel, Siem Reap
Tel: 017 976 660
Email: repshop@angkorcookies.com
http://www.angkorcookies.com/



マオマオ・カンボジア

スタッフと涙した4か月ぶりのお仕事

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、シェムリアップの観光客は激減。街の中心部は閑散とし失職者も増加。旅行会社である私たちも仕事は皆無となり、社員は家事をしたり、副業をしたりしています。



アンコールワット遺跡で歴史のご説明

そんな中、先日、タイとの国境の町ポイペト在住の日本人の方々より、遺跡観光のご依頼をいただきました。「4か月ぶりのお仕事。嬉しい!!」スタッフと抱き合いながら喜びました。

ツアー当日。自国の歴史や文化をイキイキと語る日本語ガイドの姿が眩しく、感謝の気持ちが溢れました。じっと耐えているだけでよいのか。コロナ禍でもできることがあるのではないかと。心が奮い立ちました。



ベンメリア遺跡でお客様と記念撮影

今こそカンボジアの良さを知る時、豊かな大地を巡る時!“やれるだけやる”を信念として幸せ産業を盛り上げたい。

今回からスタートするコラム「マオマオ・カンボジア」では、シェムリアップ発のおススメ観光スポットやガイドたちの奮闘記を連載していきます!

オークンツアー

Address: St.7 Makara Wat Bo Village, Salakomreuk Commune, Siem Reap
Tel: 063-964-712, 078-942-922 (Ai YOKOSUKA / JP), 012-286-320 (Sao SIDETH / KH)
E-Mail: ai.orkun@online.com.kh, orkun.tour@gmail.com



YEM SOPHANNA
通称、バナナ

Web: <https://www.orkuntour.com> Facebook: @orkuntour
Blog: 「マオマオ・カンボジア」 <https://orkuntour.exblog.jp/>

オークンツアーには個性あふれる日本語ガイドがいます。国内在住者向けの個別ツアー、承ります!お気軽にお問い合わせください。

Senteurs d'Angkor
Natural products handmade in Cambodia

“ハンドメイド・イン・カンボジア”の自然素材製品



自然素材のコスメ、石鹸、カンボジア産のスパイス、カンボット・ペッパー、アロマキャンドル、コーヒー、お茶...

Workshop & Garden, Siem Reap : Next to Angkor Golf, 063 964 861, open everyday, 8 am to 6 pm, FREE TOUR
Siem Reap : opposite Old Market • SR International Airport
Phnom Penh : Street 178 • PP International Airport



www.senteursdangkor.com



Kaya spa by Senteurs d'Angkor
セントウール・ダンコール系列スパ



アロマテラピーマッサージ、クメールマッサージ、ストーンマッサージ、キャンドルマッサージ、ボディスクラブ、フェイシャルマスク、ネイル (マニキュア/ペディキュア) ...

Kaya Spa
Hospital st., opposite Old Market,
from 10 am to 10:30 pm, last order : 9 pm



Booking : www.kaya-spa.com / tel. : 061 806 119

20% OFF!!
upon presentation of this coupon (not valid for packages)
code : NYONYUM20

Para-Sports in Cambodia!

コロナ禍での活動自粛と再開



▲再開したトレーニングの様子

新型コロナウイルスはカンボジアスポーツ界にも大きく影響しました。3月には10人以上が集まっていたのスポーツ禁止やオリンピックスタジアムの閉鎖等のスポーツに関する通達が政府よりありました。パラ陸上選手は日々の練習ができなくなり、途方に暮れていましたが、カンボジアパラリンピック委員会事務局長 Yi Veasna 氏より自宅でする限りのトレーニングを行うようにとの指示を受け、みんな在宅トレーニングの様子を Facebook にアップしていました。車いす選手は、以前日本のパラリンピアン松永仁志さんがカンボジアでの指導に訪れた際に持参していた、フォーム改善や持久力をつけるためにレーサー（競技用車いす）を乗せて使うローラー

を見て、自分たちで作製しており、それが今回の在宅トレーニングで活躍したようです（写真参照）。

しかしながら、選手たちが最大の目標としていたフィリピンでの ASEAN Para Games（東南アジアパラ競技大会）が中止となってしまいました。選手たちは非常にショックを受けていたようでした。私たちはそんな彼らがまた目標に向かって練習に取り組み、最高のパフォーマンスを発揮できる場所として第4回カンボジアパラ陸上競技会を開催できればと考えています。皆様の支えが力となります。少しでもご支援いただけますと幸いです。

そんな中で政府よりスポーツ活動再開許可の通達があり、7月1日より正式に

トレーニングを再開しました。パラ陸上選手は3月まで派遣されていた JICA 短期派遣ボランティアから指導を受けたトレーニングを引き続き行っていました。まだまだ厳しい状況が続きますが、みんなまで支えあっていければと思います。



▲車いす選手の在宅トレーニング



筆者：米山 遥香 よねやま はるか

カンボジア在住6年目の28歳。大学時代、健康スポーツについて学ぶ傍ら、カンボジアを支援する学生団体でボランティア活動を行い「将来カンボジアでスポーツ開発に関わる仕事がしたい」と思っていたところ、NPO ハート・オブ・ゴールドに出会う。卒業後にカンボジアへ渡り、同団体で2年間インターンとして活動し、3年目から職員に。



カンボジアのプロフェッショナル Cambodia Joho Service inc.

- ◆ 日本語-クメール語の通訳・翻訳
- ◆ ビジネス、メディア等のアレンジ・コーディネート
- ◆ その他、カンボジアのことならなんでもお問い合わせを。きめ細やかで確かなサービスを提供いたします。
- ◆ カンボジア生活情報誌「ニョニウム」発行
偶数月10日発行の日本語+英語のフリーペーパー
<http://nyonyum.net/>
- ◆ クメール語情報誌「ニョニウムクメール」発行
奇数月10日発行のクメール語のフリーペーパー



76Eo, St.454, Toul Tompong 1, Phnom Penh
Tel: +855-12-500-052, +855-16-657-290
E-mail: cjs@cisinc.co.jp

CJSの会社情報は…
<http://www.cjsinc.net>
フリーペーパー NyoNyum の情報は…
<https://nyonyum.net>

Youは何しにトークンハウスへ?

シェアハウス「トークンハウス」に集まる人たちのお話



トークンハウスの原点

筆者: ゴーゴケンゴ



立命館大学卒。在学時バーを2年経営した後に売却。現在はブロガーとして活動する傍ら、トークンハウスを運営する株式会社22を創業。

◆GO!GO!KENGO!! : <https://55kengo.com/>

<トークンハウスとは> <https://token-house.world/>

トークンハウスは「あったかい居場所を世界中につくる」をモットーに活動しているコミュニティで、2018年10月プノンペンにオープン。コミュニティ内で使える通貨としてTKCという独自トークンを用いているのが特徴。昨年ヤンゴンなどにもオープン。



2019年6月に連載がスタートし、これまで7名のストーリーを紹介してきた「Youは何しにトークンハウスへ?」ですが、今回を持って連載終了となりました。トークンハウスは今後シェアハウス事業を一時撤退し、コミュニティ事業へ注力していきます。それに伴い、プノンペンのトークンハウスは閉鎖することになりました。そこで、最終回となる今回は僕自身の「Youは何しにトークンハウスへ?」を書いていきたいと思ひます。

僕が初めてカンボジアを訪れたのは、2018年の2月でした。当時、ブログやYouTubeを発信しながら東南アジア1周の旅をしていたのですが、そんな中、タイからベトナムの中継点として「せっかくだし寄ってか」という気持ちでプノンペンに訪れたんですね。そこで出会ったのが、第2回で紹介したマサさんです。出会ったその日から意気投合し、約1週間の滞在中にたくさん日本人を紹介してくれたのです

が、そこで出会った方達がいもれなく素敵だったんですよ。その時に「必ずプノンペンに戻ってこよう」と感じたのがキッカで、同年6月に戻ってきました。

そこで、ラストマイルワークスのユウさんに声を掛けて頂き、紹介して頂いたのが植木大介君(現・共同創業者)でした。当時、僕も大介君も「シェアハウスをやりたい」という構想だけがあったので「こうして出会ったのも何かの縁だし、一緒にプレストしよう」と盛り上がったんですね。そこから三日三晩を共にし、お互いのバックボーンや想いを語っている中で、今のトークンハウスの原案が生まれたんです。

当時、大介君はスカウター(現・ROXX)というHRテック領域のスタートアップで事業責任者をやっていて、IPOに向けて日々数字と向き合っていました。一方、僕もプロブロガーとして数字を追っており、個人ブログとしてはトップクラスの部類に入ってたんですが、そんな2人の共通点として「資

本主義に則って全力で戦ってるけど、果たして本当にそれが正解なのか?」という認識がありました。その想いを確かめるためにも、トークンハウスを2018年8月に立ち上げたんですね。

そこから、僕のカンボジア生活がスタートしました。プノンペンには特別な思い入れがあったわけではありません。しかし、約2年プノンペンに携わらせて頂き、多くの素敵な方々との出会いがありました。クメール語も話せず、英語もロクに話せない僕がカンボジアという異国の地で、一生の思い出に残るほど楽しく充実した日々を過ごせたのは、皆さんのおかげです。

まだトークンハウスが空港の近くにあった時から、何かあるたびにバイクで駆けつけてきてくださったニョニユムの狩野さんには本当に助けられました。そして、ニョニユムを通してトークンハウスを知り、あたたかく受け入れてくださった皆さんに感謝申し上げます。ありがとうございました。

KING JIM

スイスイ書いて、パツ!と消す



Boogie Board™



クリアーファイル

お問い合わせ

IBC CO., LTD.

Add : #43-45 Kampuchea Krom Blvd., Phnom Penh

Tel : (855-23) 888 686

Fax : (855-23) 888 687

Email: sales@ibc.com.kh

Website: www.ibc.com.kh

KING JIM (VIET NAM) CO., LTD.

Email: customer@kingjim.com.vn

Website: www.kingjim.com.vn

ソーシャルマッチ for SDGs



ソーシャルマッチ for SDGs とは

東南アジア現地社会起業家と日系企業とのビジネスマッチングを一貫して支援するサービスです。社会起業家が取り組む事業は、医療、福祉、環境、食品、モノづくり、インフラ、農業、教育など多岐にわたります。社会起業家との協業にご興味ある方は、お気軽にソーシャルマッチまでお問い合わせください!

WEB: <http://socialmatch.co.jp/>
Facebook: SocialMatchForSDGs
MAIL: info@hash-value.com
TEL: (+81) 050 5532 8361



IT 技術を活用し農家の貧困問題に取り組むカンボジア企業

カンボジアの農家の貧困問題を解決すべく、農家とバイヤーが直接繋がるウェブプラットフォームを構築したカンボジア企業がある。カンボジアは土壌が肥沃で多様な作物が生産できる一方、農家が適切なマーケットにアクセスできていないことや、良質なバイヤーに出会っていないことが原因で、市場価格よりはるかに安い値段で作物が買い取られ農家が貧困に陥っている。代表のヴィエタ氏はオーストラリアの大学の農学部で修士号を取得後、農業系の国際 NGO で 10 年間勤務。カンボジア各地の農

家を訪問するなかで、農家は共通して適切なマーケットにアクセスできていないという課題を感じ、起業した。

「農業のサプライチェーンを構築したい」と語る代表は、無償で農家が生産する作物と農家の連絡先をプラットフォームに掲載することで、食品事業主や消費者が直接農家から作物を買える仕組みを構築した。プラットフォームに掲載される生鮮食品や加工食品の種類は 150 種類以上に上り、消費者向けだけではなく農家を支援するプラットフォームとして農業で使用する肥料や農機具

など、幅広い商品を取り扱っている。

プラットフォーム事業の他に、生産者の情報がすぐに確認できる QR コードパッケージの開発や、若者が農業に関心を持つような農家のサクセスストーリーを取材した動画コンテンツを制作して、事業主、消費者、および他の農家向けに配信するなど、様々な事業を手掛ける。

代表は今後の展望について、人々が健康になるための知識が不足していることを危惧し、今後は作物の正しい食べ方や栄養素など、専門的な情報を動画コンテンツとして発信していきたいと語る。



▲代表を務めるヴィエタ氏



▲農家を取材し動画制作を行う様子

筆者：ハラハタミオ

1992 年生まれ、愛媛出身。大学卒業後アリババ株式会社を経て、2016 年プノンペンにある人材紹介会社 CDL に入社。同オフィス内に本を自由に共有できるプノンペンブックポスト (通称 PPBP) の設置、コミュニケーションが生まれる T シャツ「カンボジア T2.0」販売、カンボジア人社会起業家を応援するプラットフォーム「ソーシャルマッチ for SDGs」の運営などさまざまな活動を行っている。

日本でネイルアートを学んだチーフスタッフによるジェルネイルが、中国製ジェル18ドル、アメリカ製25ドル、日本製は58ドルから。ネイルの他、まつげエクステ、ヘアセット、メイク、フットバスなども。



St.392 に
2号店が
オープン!

Polin
Nail Salon

Open: 9:00am - 7:00pm (ご予約は6:30pmまで) Close Monday
No.#40A, St.294 (between St.57 & St.63), BKK 1,
Phnom Penh Tel: 012 918 005 / 095-347-524
(Japanese speaker 日本語OK)



spa treatments wellness products Himalayan salt products

solist
for hair

010-231-234
099-201-234

OPEN / 9:00-20:00
Close Tuesday



2F #09, St242, Sangkat Chaktomuk,
Khan Daun Penh, Phnom Penh

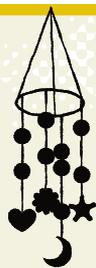
詳しくはFBページまたは、
ホームページでご確認ください。
www.solist-phonmpenh.com
ご来店心よりお待ちしております。



ブリス スパ

240通りに潜む癒しの空間

#29 street 240, Phnom Penh, Cambodia, Tel: (855) 12 613 386
e: spa@blisspacambodia.com, www.blisspacambodia.com



旅育!!ノマド家族。

～中村夫妻のカンボジア子育て日記～



こんな時こそ、クリエイティブに!

「念のためにちょっと日本にしようかな」
いつもの一時帰国よりちょっと長期、
国王誕生日くらいにはカンボジアに戻
れると思っていたが、予想を超える長期
間となっている日本滞在。この記事をま
さか日本で執筆することになるとは、思
ってもいなかった。

息子の2歳の誕生日も日本で迎える
ことになったので、主人はZoomで参
加。そう、今まで難しいなあと思っていた
ことが、ICTを通して実現できるよう
になってしまった。

子育て中には受けられないと思ってい
た講座に参加して、Zoom 旅で世界の観
光地をガイド付きで見回り、online 幼
稚園を体験する。コロナ禍の影響で急
激に充実したコンテンツを受取る。

でもだからこそ、息子には生の体験も
して欲しい。そう考え、帰国後最初にし

たことは野菜を植えること。土に触れ、
種を植える。水をあげると双葉が出てく
る。教えたわけでもないのに、息子は「大
きくなあれ」と苗の上に手をかざし、お
まじないすることを忘れない。

自分で収穫した野菜は格別なようで、
全部食べてくれる! わけもなく、好きな
ものしか食べないが、野菜を嬉しそうに
ギュッと抱きし
める姿だけでも
ういかと思っ
てしまう。

その野菜を自
分で洗って、包
丁を入れ、フラ

▶自分でトマトを
収穫し、嬉しそ
うな表情

イパンで炒める。その一連の過程が分
かっているわけではないだろうが、ちょ
っとでも息子の糧になればいい。

なかなか友達と思いきり遊べる時
間は少ないが、父親に似てクリエイテ
ィブなことが好きな息子にどんな環境を
準備してあげられるか。こちらもクリ
イティブでありたいと思う日々である。



▲ Zoom で誕生日のお祝い



あおき ゆきこ
筆者: 青木 有紀子

元青年海外協力隊で、現在子連れワーカー。海外子育てを試行錯誤中。一般社団
法人 Social Compass (ソーシャルコンパス) 代表の主人と旅育ノマド家族を目指す。

◆ Social Compass : <https://socialcompass.jp>



ひでまチャンネル



ワッティーチャンネル

RafflesMedical Cambodia
ラッフルズメディカル

皮膚科医 肝臓感染症専門 総合診療 小児科医 内科医 耳鼻咽喉科 ウーマンヘルス 産婦人科

八木加奈恵医師 (小児科専門医) 診療 常勤(土・日除く)

カンボジアクリニックでのサービス
総合診療科 / 専門医診療 / 救急診療
医療搬送 / 旅行医学 / 予防接種
健康診断 / VISA取得のための検診
デジタルレントゲン / 院内研究室 / 超音波検査
日本のすべての海外旅行保険キャッシュレス対応可

012-816-911 24時間診療予約
012-838-283 通常診療時間のみ受付
※ 救急診療は時間外、祝日も24時間受付可

RafflesMedical Cambodia
#161 Street 51 (Pasteur), Phnom Penh
Clinic Hours Mon-Fri: 8:00am-5:30pm, Sat: 8:00am-12:00pm

MALIS dental clinic

インビザライン矯正も承っています!

お知らせ
CTスキャン完備!

★ プレステージ加入企業の方はキャッシュレス対応可能。
★ 日本の国民保険の一部金還付の書類を無料でお作りします。

日本人学校歯科医、Koica、Combi plaza、Samsung 提携歯科医院

Tel: 012-513-222 (Jp/En) / 023-964-142 (En/Kh)
E-mail: contact@malis-dental.com
診療時間: 【月～土】9:00am-7:00pm 【日】9:00am-5:00pm
13th Floor, Phnom Penh Tower, Monivong Blvd., Phnom Penh

NyoNyum Original
Hanuman T-shirt
ហ្សឺណុម ហ្សឺណុម

4 colors
Navy blue × White Hanuman
Black × White Hanuman
White × Red-brown Hanuman
White × Black Hanuman

NEW COLOR

\$10
Size: S / M / L / XL

you can get it at
Souvenir Shop NyoNyum
at AEON MALL Phnom Penh (GF)
8:00 - 22:00 every day !!



気がつけば ソルティーロ!

今回は普段、クラブの内側から見ているチームマネージャー景山慎太郎さんと、クラブを外から支えているシェムリアップでバナナペーパー事業などを行う山勢拓弥さんの2人にお話を伺いました! それぞれ一体どんなきっかけでカンボジアに来て、ソルティーロにハマっていったのでしょうか。



第3回

景山慎太郎さん(右) ソルティーロアンコール FC チームマネージャー
山勢拓弥さん(左) Kumae 代表

挑戦し続けるという魅力

カンボジアに来るまで

景山 子どもの頃からサッカーをしていたので、「全国高校サッカー選手権に出たい!」という夢を持っていました。しかし当時僕が住んでいた大阪は学校数が多く難しかったので、中学卒業後に親元を離れて鳥取の高校に入学。高校2、3年の時に選手権に出場し、3年時には全国ベスト16まで勝ち進みました。関西の大学に進学し、卒業後はサッカー関連の仕事に就きたいと思っていましたが、まずは社会経験を積むためにベンチャー企業に就職しました。

山勢 大学の時にカンボジアで古着の配布活動をしていた方についてシェムリアップを訪れました。現地で会った日本在住者が魅力的な人ばかりで、刺激的な毎日過ごす中で「何もなかったところから作り出す魅力」にハマリ、大学を辞めてカンボジアに移住しました。

ソルティーロとの出会い

景山 大学の友人であった辻井翔吾(現代表)が「カンボジアでサッカースクールを立ち上げた」というニュースを見て、すぐに連絡をとってカンボジアへ。自分が想像していたよりもグラウンドは劣悪な環境でしたが、人の活気と辻井のやる気に共感し、カンボジアで一緒にクラブを創っていくと決めました。

山勢 本田圭佑選手がシェムリアップにプロサッカークラブを作るというニュースを見たあと、辻井さんと知り合いました。その後はクラブのスタッフや選手を紹介してもらったり、グッズ製作を請け負ったりして交流ができ、今では試合を観に行けるときはホーム・アウェイともに応援に行きます。

ソルティーロの魅力

景山 ソルティーロの選手は 10代、20代前半の若い選手が多いです。年齢や経験だけで判断せず、覚悟を持って一緒に夢を達成したいという強い気持ちある人が挑戦できる環境があるのが一番の魅力です。

山勢 実は僕、シェムリアップの社会人サッカーリーグでプレーしていて、ひそかにプロサッカー選手になりたいと思い、ソルティーロにチャレンジしたことがあります。結果的に入団できませんでしたが悔いはありません。ソルティーロは実績よりもやる気があれば挑戦できる環境を与えてくれるクラブ。真剣に頑張りたいという人になら誰にでも門戸が開かれているのがソルティーロの魅力ですね。

これから挑戦したいこと

景山 現在25歳前後の中堅選手たちがリーダーとなって自発的にチームを引っ張り、将来は指導者になる。そして、それを見た若い選手たちが次に続いていくという「想いのサイクルを回す」というのが目標です。また、2023年にカンボジアで開催されるSEA GAMES(東南アジア版オリンピック)に代表選手を3人輩出し、いずれはソルティーロ出身のカンボジア人リーガーを誕生させたいですね。

山勢 最近、NFC KUMAE(Non-Football Club KUMAE)という団体を立ち上げました。これはサッカーをすることが目的ではないサッカークラブで、加入したメンバーたちと一緒に「挑戦の連鎖」を生み続けることを目的に活動しています。僕がこれまでソルティーロやサッカーから教えてもらったこと、サッカーで得たマインドや培ってきた挑戦魂をここでみなさんと一緒に表現していきたいと考えています。ご興味のある方はぜひ、ご参加をお待ちしています!



ソルティーロアンコールFC

「日本法人後援会」

後援スポンサー募集中!

カンボジアで夢を追いかける
若者達を熱く応援しよう!

ソルティーロアンコールFCでは日本法人後援会の後援スポンサーを募集しております。後援スポンサーとなった企業様には様々な特典がございます。協賛プランは「プラチナ」「ゴールド」「シルバー」の3つをご用意しております。一緒にクラブの歴史を築いていきましょう!



【詳細・お申込先はこちら】
日本法人後援会公式サイト

公式Facebook
ページ



※ NyoNyum Web でもカンボジアのニュース配信中!

最近のカンボジア関連ニュースのなかから、気になるビジネスピックをピックアップ。
カンボジア在住歴 12 年の日本人エコノミスト・鈴木博氏による解説付きでお届けします。



アジア開発銀行、アジアの成長率予測を引き下げ。カンボジアもマイナスに

6月18日、アジア開発銀行（ADB）は、アジア経済見通し2020年6月補足版を発行し、アジア諸国の成長率予測を大きく引き下げた。4月3日に発行していたアジア経済見通し2020年を改訂した。ADBでは、「アジア・太平洋地域の経済は、ロックダウンが徐々に緩和され、ニューノーマルのシナリオの下で経済活動が一部再開されたとしても、年内は新型コロナウイルスの影響を感じ続けることになるであろう」として、日本等の先進国を除くアジア地域の2020年の成長率を0.1%（4月予測2.2%）、2021年6.2%（同6.2%）に引き下げた。

東南アジア諸国については、地域全体の成長率を、2020年マイナス2.7%（同1.0%）、2021年5.2%（同4.7%）としている。東南アジア諸国の中で2020年成長率の引き下げが最も大きかったのはカンボジアで、4月予測の2.3%から7.8%ポイントを引き下げてマイナス5.5%まで落ち込む予測とした。2021年については、5.9%（同5.7%）と回復するとしている。その他の諸国の2020年の成長率も、タイはマイナス6.5%（同マイナス4.8%）、シンガポールはマイナス6.0%（同0.2%）、マレーシアはマイナス4.0%（同0.9%）等と大幅に予測が引き下げられた。例外的に2020年の成長率が大きくマイナスとなっていない例としては、ベトナム4.1%（同4.8%）がある。多くの諸国で、主要輸出先国の需要激減による輸出産業への打撃、観光客激減による観光セクターへの打撃、国内需要の低迷等の厳しい状況が続いているとしている。

なお、インフレ率については、アジア地域全体で、2020年2.9%（同3.2%）と大きな変更はなかった。カンボジアのインフレ率も2020年2.1%（同2.1%）、2021年1.8%（同1.8%）と変更なしとした。

解説

他の機関もカンボジアの成長率を軒並みマイナスに引き下げている。カンボジア政府の予測は、2020年マイナス1.9%、2021年3.1%となっている。国際通貨基金（IMF）は、2020年マイナス1.6%、2021年6.1%としている。世界銀行は、通常シナリオで、2020年マイナス1.0%、2021年6.0%、悲観シナリオでは、2020年マイナス2.9%、2021年3.9%と予測し

ている。格付け機関のムーディーズは、2020年マイナス0.3%、2021年6.0%としている。

こうした中で、ADBは、今年の成長率予測で最も厳しいマイナス5.5%との予測であり、カンボジア経済の今後については、引き続き困難な状況が続くものと懸念される。

マイクロファイナンス、新型コロナ影響の貸付の条件変更進む

カンボジアマイクロファイナンス協会によると、5月31日時点で、会員機関合計で18万301人・社の借入人の貸付条件変更が承認された。借入人の総数は、約260万人・社であり、このうち19万6,307人・社から条件変更の申請があった。条件変更となった貸付の総額は、8億1,700万ドル（約870億円）。

マイクロファイナンス最大手のPRASACによると、6月第1週には、1万2,770人・社の総額1億4,300万ドルの貸付の条件変更を行ったが、経済活動復活の兆しもあり、条件変更申請は減少傾向にあるとしている。また、PRASACの貸付残高は新型コロナで厳しい状況下にあるものの、2019年末の25億100万ドルから、2020年6月3日時点で26億5,100万ドルに増加している。

解説

3月27日、カンボジアの中央銀行であるカンボジア国立銀行（NBC）は、新型コロナの影響を受けている借入人に対する貸付条件の緩和を求める通達を發出し、商業銀行、マイクロファイナンス機関等のすべての金融機関に対し、返済期限の延長や元本の支払い猶予、金利の引き下げ等により、新型コロナの影響を受けている借入人を救済することを求めた。特に4つの優先セクター（観光、縫製、建設、運輸）に最大限の配慮を行うように求めている。すべての金融機関は、中央銀行の指示に従い、貸付条件変更柔軟に対応しているものと見られる。

マイクロファイナンス全体の2019年末の貸付残高は、約72億ドル（約7,700億円）であり、条件変更対象はその11%程度となっている。返済が困難になっている借入人数は、今のところ予想よりも少なかったものと見られるが、今後、不良債権比率が上昇する可能性もあり、引き続き注視する必要がある。

中央銀行、次世代決済システム「バコン」白書

6月17日、カンボジアの中央銀行であるカンボジア国立銀行（NBC）は、「プロ

ジェクト・バコン：次世代決済システム」と題する白書を発表した。バコンは、日系企業のソラミツ社とNBCが協力して開発した安全・簡単・迅速かつ無料の決済・送金を実現するトークン型の中央銀行デジタル決済システム。ブロックチェーン・分散台帳技術を活用した中央銀行デジタル決済の実用化としては、バコンが世界初であるとしている。

白書は、背景、プロジェクト・バコンの基本構想、プロジェクト・バコンの内容、試行とその結果、起こりうる影響、結論の6章となっている。バコンについて包括的に説明され、技術的背景もわかりやすく書かれている。

解説

バコンの導入により、金融包摂の促進、現地通貨リエルの使用促進、NBCによる金融政策の効果増大等の効果があるものと期待される。カンボジアの農村部では、銀行等の支店も少なく、金融へのアクセスが課題となっているが、スマホによって利用できるバコンは、農村部に残り残された人々の金融アクセスに大きな効果があると見られる。また、カンボジアは高度にドル化した経済であり、多くの支払いがドル現金で実施されているが、バコンにより現地通貨リエルの使用促進にも効果があるものと期待される。また、ドル化されているために、NBCは通常の金融政策（金利誘導、通貨量操作等）が十分に行えないが、バコンを通じて、こうした金融政策を行う自由度やその効果も増大すると見られる。

白書では、カンボジアでは、若年層が多く、新しい技術の導入にも抵抗が少ないことが、バコンの普及を後押ししている。カンボジアでは、モバイルバンキングの利用も進んでおり、eウォレット口座数は2019年に64%増加し、過去最高の522万口座となった。しがらみの少ないカンボジアでは、先進国が一步ずつしか進められない新技術を一気に導入し、先進国を追い抜いていく「技術ジャンプ（蛙飛び）」の例が見られる。バコン等のフィンテックはその好例である。日銀も中央銀行デジタル通貨の研究を始めたとのことだが、実際の発行には相当の年月が必要なものと思われる。カンボジアは、その間に、最新の技術を本格的に活用していくことになるものと期待される。

解説者：鈴木博（カンボジア総合研究所
CEO / チーフエコノミスト）

カンボジア関連のニュースやイベント、グルメなど情報満載のNyoNyum WEBはこちらから→



どうしましたか

手洗い習慣の功罪

プノンペンのあちこちの交差点に、超大型の広告用ディスプレイがある。最近流れているのは「水と石鹸で手を洗いましょう。最後にアルコール消毒をしましょう」というものだ。言わずと知れたコロナウイルス感染防止対策である。

これはこれで正しいし、毎年流行するインフルエンザや、しょっちゅう起こる食中毒の予防にも効果的だ。これを機にカンボジアの人たちにも手を洗う習慣がつけば良いな、と思っていた。

ところが、行く先々の店、銀行、オフィス、飲食店、または自宅まで、1日に何十回も手をアルコール消毒するとどうなるか？手が乾燥してガサガサに荒れる。そうなると病原菌が付きやすくなるのである。そのしくみはこうだ。皮膚には皮膚常在菌という善玉菌が生育している。皮膚常在菌の栄養源は、皮脂と、常在菌の一種が皮脂を分解してできる有機酸である。この皮脂と皮膚常在菌のおかげでバリアーを張ることができ、病原菌（悪玉菌）が生育できない環境を作っている。

一方、皮膚をアルコール消毒すると、皮脂が洗い落とされ、常在菌が破壊される。少ない回数ならどうということはないが、頻繁に行くと常在菌が極端に減ってしまう。その結果、皮膚表面には様々な菌が生育できるようになり、その一部は病原菌である。

つまり、手のアルコール消毒でコロナウイルス感染は防いでも、やり過ぎると別の感染症を招くことになってしまうのだ。やはり、過ぎたるは及ばざるがごとし。何事もほどほどが大事である。



奥澤健 2010年2月よりプノンペンにケン・クリニックを開業。1963年生まれ。東京医大卒。医学博士。キズを早くきれいに治す「湿潤療法」と医学的に正しい「低糖質ダイエット・健康法」を指南中。

カンボジアで Happy 子育て！



子供のストレスとどう向き合う？

今年に入ってコロナウイルスの流行によりストレスを抱えている子供たちは沢山いると思います。コロナウイルスの流行を無くしても、現代社会はストレスが付き物です。

では子供のストレスを軽減するためにはどうしたらよいでしょうか？それは親子関係を良くすることです。親子関係は子供にとって人生で初めての人間関係です。親子関係が良いと、子供は親から信頼されていると感じることができ、他者を信頼するようになり家庭の外でも良い人間関係が築けるようになります。また親子関係が良い子は自己肯定感が高く、嫌なことがあってもそれを乗り越えることが出来るようになります。

親子関係を良くするために親は子供に何が出来るのでしょうか？まず、子供の話や意見をよく聞いてあげることです。感情的に頭ごなしに怒る前に子供が今どういう気持ちなのかを共感してあげましょう。もし子供が良くないことをしたのであれば共感した上で、親としての気持ちを教えてあげると良いと思います。次にスキンシップを沢山とるようにしましょう。スキンシップにはストレスを軽減したり、絆を深める作用があります。日本人はハグやキスをする文化がなく、スキンシップは恥ずかしいものと捉えがちで家庭でのスキンシップは不足していると思います。子供が学校から帰ってきたらハグをしてあげたり（肩をポンポンと叩いてあげるだけでもOK）、寝る前に足や体をマッサージしてあげたり、ちょっとした時間の隙間にスキンシップを積極的に取り入れてみてください。



八木加奈恵
ラッフルズメディカルカンボジア小児科専門医、
総合診療医、タッチセラピスト。乳児検診、発達障害児診療、成人の心療内科等臨床経験多数。
平日毎日出勤。2児の母（子育て中）。



求人、売ります・買います、譲ります、
プロモーションやイベント
の案内、メンバー募集... etc.
読者みんなの掲示板です♪
お気軽にお問い合わせくださいませ！

▼掲載のご希望・お問い合わせ
「ニョニユム」編集部
nyonyum@cisinc.co.jp
012-500-052
016-657-290

Facebookからの問い合わせもOK



<<< お知らせ >>>

サンライズジャパン病院 訪問産後ケアサービス開始

サンライズジャパン病院では産婦人科の開設に先立ち、助産師・医師による戸別訪問の産後ケアサービスを開始。産後のお母さんに心身を休めていただきながら、母乳育児をはじめとした育児技術を身につけていただけるよう、助産師や医師などの専門家がサポートします。9月末まで半額キャンペーン実施中ですので、この機会にぜひご利用ください。詳細は当院までお問い合わせを。

Tel: 023-260-152 (担当:助産師 沼口・土井)

た。分量と価格を特別仕様にした「おひとりさまシリーズ」は单身の方にちょうどぴったり。鶏レバーのテリーヌ2.5ドルやポロネーゼソース3ドル等、手に取りやすい価格で本格フレンチが楽しめます。ホテル居住者や宿泊者だけではなく、どなたでも購入可能。ぜひお試しください。

Add: Hotel Emion Phnom Penh, No.192, Sisowath Quay, Phnom Penh

ロビーラウンジ奥のミニショップ

Tel: 023-227-227 Open: 7:00-22:00 (everyday)

<<< プロモーション >>>

アーモンドホテル お得な宿泊クーポンを販売

AEONモール1号店から徒歩2分のところにあるアーモンドホテル・ソティアロスと8月1日にリニューアルオープンするアーモンドホテル・バサックリバーが、通常価格から約40%割引になる宿泊クーポンを8月31日まで販売します。クーポンは2021年6月まで利用可能。ホテル内ではコロナ対策も徹底していますので、安心してお越しください。

Tel: 015-748-788, 098-883-588

Mail: sm2@almondgroup.biz / sm4@almondgroup.biz

<<< お知らせ >>>

ホテルエミオンプノンペン レジデンスのお取り寄せ料理とワインを販売

プノンペンの最高峰フレンチレストラン「ラ・レジデンス」とのコラボレーションで、お取り寄せ料理とワインがホテルエミオンプノンペンのミニショップにて購入可能となりました。



今ボンキ・プロフィール
在カンボジア歴、足掛け
26年。翻訳、通訳のほかカ
ンボジア関連のアレンジや
コーディネートを手がける
ことも。仕事に追われつつ
も、大好きなビールは絶対
に欠かさない。

ウィズコロナ生活の楽しみ方!?

カンボジアに長年住むと街の移り変わりが見えてくる。
おもしろくもあり、どこかもどかしくもある。
通訳、翻訳、会社経営に奮闘中のボンキこと
山崎幸恵がおくるカンボジアあれこれ。

NyoNyum WEBでも
「社長日記」連載中!▶



先が見えない新型コロナウィルス感
染症の収束。皆さんはどんな風に日々
の生活を送っていらっしゃいますか?私
はといえば、通訳業務は激減、お店の
売上もイマイチ、雑誌はかるうじて維持
していますが、いつ経営破綻になっても
おかしくないんじゃないか?という状態。
毎日笑って過ごしていますが、本音を言
うと内心ハラハラしています。

そんな中、4月から始めたのが「お弁
当生活」。プノンペンでもコロナに対す
る不安が広がり、オフィスの周りの飲食
店も軒並みシャッターを下ろしてしまい、
こうなったら自分で作ろう!とスタート。
これまで仕事に追われる生活で、なか
なか自宅での食事、料理といったことに
時間がとれなかったのが、ここにきて時
間が有り余るほどにあるので(苦笑)、
心機一転の取り組みです。

8時出勤なので、逆算して5時半起
床。6時に炊飯器のスイッチを入れ、

おかずを作り始める。しばらくは土日に
作り置きをしていますが、どうも毎日同
じものを食べている感じになるので最近
はその日に何か作る、を心掛けています。
7時過ぎに炊き上がったごはんを詰め、
冷ましながら記念撮影。最後にコーヒー
を水筒に入れて、いざ出勤。毎日お昼に
なるのが楽しみです。

Facebookで日々更新すると、いろいろ
な反響が。「(自分の)胃袋をつかめ!」「女
子力アップ!」なんてやっているのだんだ
ん楽しくなり、そして凝り始めていく。と
はいえ、このウン十年料理なんてほとんど
していなかったのが、レパートリーが少な
く、毎日レシピ本やウェブをチェックしな
がらメニューを考えています(そろそろネ
タが尽きてきました)。

そんなことを続けていくと、今度は栄
養のバランスとか、お野菜をもっと摂り
たい、食品ロスを減らすためにどうや
って具材を使い切ろうか、どうしても出てし

まう生ごみを使ってコンポストを作ろう
か、はたまたちよとしたハーブなどの
水耕栽培もやってみようか、レシピ紹介
のYouTuberになっちゃおうか!? お
弁当とは関係ないけどスイーツにも挑
戦したいなあなどなど...いろいろなこと
を考え始める。これじゃ時間があっても
足りません(笑)。これ以上風呂敷を広
げちゃうと、コロナが収束してこれま
でのように仕事が増えてきたら収集できな
くなるなんて思いつつ。

とにかく、趣味を広げて楽しみなが
ら、改めて自分の「食」や「健康」「自然」
と向き合う時間にもなっています。これ
もウィズコロナの副産物?このままこの
副産物を生活の主としていくのもいい
かもなあ。そうすると、自分の仕事の仕
方とかを改めて考え直さないとになりま
せんね。新たな悩みが生まれてしまいま
したが、とにかく楽しいことに取り組ん
でいきたいと思います。

シエムリアップ MoiMoiライフ

「Moi Moi」とはクメール語で「ひとつずつ、
ゆっくりと」の意味。恵み豊かなカンボジア
でのスローライフをお届けします。



将来の夢はYouTuber!

小出 陽子 (Yoko KOIDE)

1992年早稲田大学大学院卒。一級建築士。
2000年、UNESCO/JSA 遺跡修復オフィス
建設のため、カンボジアに赴任。2005年
シエムリアップにレストラン Cafe Moi Moi
をオープンする。同年JST (NGO: アンコ
ール人材養成支援機構) を設立し、農村
地域の支援活動を始める。2013年「アン
コールの都の西北」に公立のバイオン中
学校を創設。2019年には高校も併設され、
現在、全校生徒 630 人の学校運営を行っ
ている。

● JST ホームページ
<http://www.jst-cambodia.net>

バイオン中学校の生徒たちに「大人に
なったら何になりたい?」と尋ねると、こ
れまでは、学校の先生や医者・看護婦、警
察官や軍人と答える生徒がほとんどでした。
村の子供たちが普段目にする働くオトナの
職種は限られ、本やテレビにもほとんど触
れる機会がないため、中学生といえども自
分が育ってきた社会環境から一歩飛び出た
発想を持つことはなかなか難しい、とい
うのが実情でした。

そのような中、今年2月に行われた日
本の学生たちとの交流会で、「将来の夢は
YouTuber」と、目を輝かせながらアピー
ルした生徒がいて、大いに盛り上がりまし
た。バイオン中学校がある地域では、ここ
1〜2年で家々に電気が通り、スマホを所
有する家庭が増えるなど、生活環境の変
化の波が押し寄せています。それに伴って
村の外に出る機会がない子供たちでも、国
外の子供たちと同じ情報や感性を共有し、
個人で発信さえもできる世の中になってき

たのです。素晴らしいことです!

さらに、新型コロナウィルスのパンデ
ミックによって、シエムリアップは外国人観
光客ゼロの状態が続く、観光業で支えら
れていた市民の生活が足元から揺らぐ事
態に陥つてからは、私のまわりでも次々と
YouTuber が誕生しています。アンコール
遺跡を案内する動画を発信する遺跡ガイ
ドをはじめ、アンコール・トム遺跡内の猿
集団の様子を紹介する動画や、自転車や
トゥクトゥクでシエムリアップの町を案内
する動画などを見かけるようになりまし
た。中には、それなりの広告収入を得てい
るYouTuber もいるようです。こうなって
くると、先の中学生の夢も近いうちに実現
するかもしれませんね。村でのスマホ普及
の先に広がる世界は、今の私たちの想像を
はるかに超えた光景となりそうです。



Reach for your Dream!

Special Thanks

今号のありがとう 広告主さま一覧表

<p>アート / Art Ad (広告)</p> <p>Happy Cambodia Gallery P: 4</p>	<p>販売 / Sale Ad (広告)</p> <p>Angkor Cookies P: 24 Cambodia Tea Time P: 24 Chip Mong Noro Mall P: 6 King Jim P: 27 Kroma Clothes Shop P: 4 Kurata Pepper P: 2 NyoNyum Shop P: 35 Senteurs d'Angkor P: 25</p>	<p>医療サービス / Medical Service Ad (広告)</p> <p>Ken Clinic P: 38 Malis Dental Clinic P: 29 P.I.PRESTIGE INTERNATIONAL (CAMBODIA) CO.,LTD. P: 38 Raffles Medical P: 29 Sun International Clinic P: 38 Sunrise Japan Hospital P: 38</p>
<p>団体 / Organization</p> <p>JICA P: 4</p>	<p>製造 / Manufacturing</p> <p>Seoyoung Trading P: 37 (Cambodia) Co., Ltd.</p>	<p>建設・建築 / Construction</p> <p>Omura Group P: 39</p>
<p>学校 / School</p> <p>J gakushu-juku P: 34</p>	<p>不動産 / Real Estate</p> <p>Anna Advisors Co.,Ltd P: 2 Cam Realty Service P: 2 BRANCH OF FUJI REALTY CO., LTD Back Cover Starts (Cambodia) Corporation P: 4</p>	<p>金融・保険 / Finance, Insurance</p> <p>Phnom Penh Commercial Bank P: 5 SATHAPANA Bank P: 3</p>
<p>ホテル・アパート / Hotel, Apartment</p> <p>BAITONG Hotel & Resort P: 6 Phnom Penh</p>	<p>美容・マッサージ / Beauty, Massage</p> <p>Bliss Spa P: 28 Polin Nail Salon P: 28 Solist P: 28</p>	<p>通訳翻訳サービス / Interpretation & Translation Service</p> <p>Cambodia Joho Service inc. P: 26 (CJS inc.)</p>
<p>清掃・建物メンテナンス / Building Maintenance</p> <p>Soken (Cambodia) Co.,Ltd. P: 39</p>	<p>飲食店 / Restaurant, Café, Bar</p> <p>AZURE Bar P: 39 FOOLAB Group P: 23 Sacret Lotus Café P: 13 Samurai Japanese Restaurant P: 2 The Sushi Bar P: 37</p>	<p>For advertisement, Please contact us! Cambodia Joho Service inc. (NyoNyum magazine) +855-(0)12-500-052 nyonyum@cisinc.co.jp</p>

<カンボジアで頑張っている皆さんへ>

新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、カンボジア国内で生きる多くの人々、事業者、行政の皆さん、それぞれの立場で頑張っていられることと思います。どうか、みなでこの未曾有の事態を乗り越え、笑顔で頑張っていきましょう!

家庭教師

- そろばん
- カンボジア語
- 国語・算数
- 英会話

※その他の科目についてはお問合せください。

Skype
レッスン
受付中!

ウェブサイトからお問い合わせ下さい

J学習塾 検索

グループ割
グループレッスンは
2人目以降
授業料半額!

ニョニウムに広告を
載せませんか?

NyoNyum
ញ៉យញ៉យ



Ad & Coupon,
Pls CONTACT US !!

広告掲載のお問い合わせはこちらまで

012-500-052, 016-657-290

nyonyum@cisinc.co.jp http://nyonyum.net

NYONYUM SHOP PRESS

ニヨニユムショップ便り



● 本店 量り売り商品のラインナップ拡大中

「欲しいものを欲しい分だけ」。ご自身で容器をお持ちいただき、少量からお買い求めいただける量り売り商品のラインナップが拡大中です！

日々のお料理にお使いいただきたい黒・白・赤のカンポットペッパーや、カンポットの天然塩はそれぞれ50グラムから。コンポントム州産のカシューナッツも50グラムからどうぞ。

ティーバッグタイプのブレンドハーブティーは1包からご購入いただけるようになりました。



7種類あるブレンドハーブティーはそれぞれ1包 0.6ドル
香りや味のお試し用としておすすめですよ



カンポットペッパーはそれぞれ 50 グラムから (黒:3.0ドル、白・赤:3.5ドル) 天然塩は1.2ドル (/50グラム)

カシューナッツは1.5ドル (/50グラム) から

NyoNyum Shop 本店

📍 #76, St.454, Toul Tompong

🕒 09:00 - 17:00

(土曜午後・日曜終日はクローズ)

Souvenir Shop NyoNyum (AEON 店)

📍 AEON MALL Phnom Penh

(地上階・食料品売り場レジ前)

🕒 08:00 - 22:00 (年中無休)

- ・ \ お気軽にお問い合わせください /
- ・ ✉ nyonyumshop@cisinc.co.jp
- ・ ☎ 012-500-052
- ・ 📱 NyoNyum Shop
- ・ 📷 [life_with_nyonyum](https://www.instagram.com/life_with_nyonyum)

Ohana deli



Pickles / Basil miso / Basil oil / Herbal oil
Herb salt / Papaya miso pickles / Smoked pork
Smoked chicken / Battambang rice etc...

\ FULL OF Vitamin C+A /

カンボジア 金柑ジュース

Cambodian Kumquat Juice

— \$3.50 / 1 bottle —

ENJOY WITH
+ carbonic water
+ hot water & honey
+ alcohol & carbonic water



クメール生菓子 KHMER SWEETS



CREPE CAKE / BEAN PASTE SWEETS
WHIPPED CREAM CAKE etc.

CAN ORDER WHOLE CAKE

こんぼん時を

コンボンチュナン

友人や恋人、ご家族や職場のみんなを誘って。コンボンチュナンへ出かけませんか？

移動手段やホテル、現地での過ごし方など、あなただけの旅をニヨニユムがアレンジいたします。どうぞお気軽にご相談ください。

牛車さんぽ

昔から続く
土鍋作り見学

陶芸体験

✉ cjs@cisinc.co.jp

☎ 012-500-052

📱 NyoNyum (ニヨニユム)



カンボジアで遊ぼう!

遊カン 倶楽部

コロナの影響でカンボジア在住のみなさんも思うように日本や他国への帰国、出張、旅行ができなくなっていると思います。でも、ちょっと周りを見渡すと、カンボジアにも魅力的な場所がいっぱい。幸いにも、カンボジア国内の移動や旅行は楽しめる状況。カンボジアでのウィズコロナ生活の中で、この国をゆったり旅することができたら。今回はそんな旅を実現しているこちらの体験記、ミニツアーをご紹介します!

今こそカンボジア国内の魅力を体験しよう!

川を、渡る。カンボジア中部の“コンボンラザーズ”に出会う旅

こんにちは。コンポントムを拠点にカンボジアと深く出会う旅をご提案している Napura-works の吉川です。国を越えた移動が難しい今は、私たちが暮らす国・カンボジアを新たに発見するチャンスかも?今回は我々がコンポントムとコンボンチュナン、トンレサップ湖の南端を挟むように向かい合う2つの“コンボン=港”をつなぐ旅をご紹介します。



▲こんなに遮るものがない

1時間くらい。船で行ったことないの?と逆に相手がびっくり。船?!それは面白そう!ということで、コンポントムからコンボンチュナンを目指すことに。コンポントムの街の中心から遮るもの一つない広い大地を車で南へ。この道、雨季の後半になると水が上がって車では通れなくなるそう。全方向に広がる空に時々トンレサップに住まう巨大な鳥たちの群れが横切ることも。

大地の大きさを感じながらひた走ると、川と小さな船着場が出現。そして、車ごと (!) 船に乗り、トンレサップ湖を出発してブノンベンのほうへ流れるトンレサップ川を渡ります。

▶船にはどんどん車に乗ってくる。クメール的カーフェリー



ザ・地元の人たちの足!な船に、地元の人たちに混じって乗る。地元流を真似ておばちゃんから茹でピーナッツを仕入れて、移っていく風景に目をやれば、自然と心がいつもとは違う時間の流れに吸い込まれていきます。

▶幅の広い川を船はゆっくりと進む



▲カンボジア国内で3番目の世界文化遺産

ある日、コンポントムの友人から「コンボンチュナンに行こうぜ」と誘われ、「遠いよ〜。片道3時間以上かかるでしょ?」と苦笑いしながら聞くと「いや、すぐだよ!

対岸に着くとそこはもうコンボンチュナンの市街地のすぐそば。20分ほどの船旅で川を一本渡っただけなのに、そこで肌に当たる風はなんとなくさっきまでと違うような気がします。

コンボンチュナンは、「チュナン=鍋」の名が示す通り焼きものの里として古くから知られている場所。時折街の中に登場する荷台に満載された素焼きの鍋や七輪、ブタの置き物さんたちの故郷はここです。市街地から15分ほど車で走ると焼きものの里に入ります。あちこちの民家の庭先でどンドン鍋が焼かれ、お母さんたちがテンポ良く七輪を形作っています。



▲砂糖ヤシの木と田んぼの世界

1. 素焼きの土鍋はこうやって焼かれています
2. テンポ良く作られる七輪。ついひとつ欲しくなる



同時にここにはニョニウムショップでも販売されているコンボンチュナン焼の工房もあります。祖母から母へ、母から娘へと受け継がれてきた伝統の手仕事に、日本の技術と知識が加わった新たなブランドとして、日々「クメールの誇り」となる作品が生み出されています。



▶「黄金の地層の山」のふもとの工房で女性たちがろくろを回す

カンボジア全25州の中で“コンボン”を名前に冠するのはコンポントム、コンボンチュナン、コンボンチャム、コンボンスプーの4つがありますが、コンボン3兄弟が肩を寄せ合う中部カンボジアは、有名ではないけれど心の深いところに懐かしさを覚える原風景がある場所。今回は、コンポントムで一泊して、対岸のコンボンチュナンに向かう旅をご提案します。この振替クメール正月にいかがでしょうか。

*旅の行程表

1泊2日コンポントム & チュナンの旅 (4名様から催行)

1日目

08:00 ブノンベン出発
11:00 コンポントム到着 サンボーの遺跡まで
12:00 ハンモックと地鶏のランチを
13:30 じっくり遺跡と地域の暮らしを巡る
17:00 コンポントム市内のホテルへ
19:00 一押し地元のレストランへ

2日目

08:30 ホテル出発
10:00 船で川を渡る
11:00 コンボンチュナン焼の工房見学
12:00 昼食
13:00 陶器の製作体験
15:00 コンボンチュナン出発
17:30 ブノンベンにて解散

<お問い合わせ>

Email (info@napuraworks.com) または Facebook (Napura-works) よりメッセージにてご連絡ください!

※料金並びに詳細は人数によって異なりますので、個別にご相談させていただきます。

どんどん離れていくコンポントムには言わずと知れた(と思いたい)サンボーレイクック遺跡群があります。7世紀に当時の王たちによって建造された煉瓦造の寺院が森の中に点在するこの場所には、現在でも神々への祈りの場の空気感が漂います。

カンボジア産の木炭を世界へ！

日本でも焼き鳥店やウナギ店など外食産業では欠かせない木炭。その木炭の輸出大国といえばもともと中国だった。しかし2004年に施行された中国による天然木由来の木炭の輸出規制により、その役割は東南アジア各国へと移り、特にここ数年はラオス産木炭の輸入量が大幅に伸びていた。しかし、材料として主に使われるラオス語で「マイテュー」と呼ばれるオトギリソウ科の原木は、ラオスでも次第に減少傾向にあるという。

そんな中、カンボジアにも同じ原木がたくさん自生しているとわかり、木炭の生産に乗り出した韓国企業がある。「カンボジアでも良質の木炭が作れることを証明したい」。そんな思いで代表のチャさんは2012年にカンボジアへとやってきた。ラオス産の良質な木炭との比較・研究を何年も重ね、ようやく同品質のものを生産できるようになった。昨年にはコンポントム州の10ヘクタールもの土地に工場を建設。現在は30人ほどのカンボジア人スタッフが働いており、毎月平均20トンの木炭を生産している。工場で生産した木炭は韓国政府の認可を獲得し、今年の6月から韓国への輸出が実現、さらに日本への輸出も始まったという。

メイド・イン・カンボジアの良質な木炭を購入したい方、また日本への輸出に興味のある方は、下記の連絡先までお問い合わせを！



木炭生産工場：SEOYOUNG TRADING (CAMBODIA) CO., LTD

Add: Tropaong Tmor Village, Salavisai Commune, Prasat Balaong District, Kampong Thom Province.

Tel: 097-844-4884 **E-mail:** chakk5581@hanmail.net



SEOYOUNG TRADING (CAMBODIA) CO., LTD

カンボジア国産の最も良質な木炭を世界市場へ。

生産された木炭の質は韓国政府から認定を受けています。カンボジア唯一の木炭製造工場です。



TEL: 010 807 700 / 088 550 0101 E-mail: chakk5581@hanmail.net

Add: #95, St. 1986, Phnom Penh Thmey, Khan Sen Sok, Phnom Penh, CAMBODIA.



個室充実!

1号店、2号店ともに個室多数。駐車スペースもごございます。ご利用くださいませ!

大変便利な"オンラインホームデリバリーサービス"あり!!

🔍「THE SUSHI BAR CAMBODIA」で検索! 下記のQRコード(Website)からもアクセスOK!

●オーダー成立後にオペレーターからお電話を差し上げます

THE SUSHI BAR 1 - BKK

Add: No. 2D, St. 302, Boeung Keng Kang 1, Phnom Penh
Tel: 023-726-438, 023-726-439

Open: 11:00~22:00
(ラストオーダー 21:30)



Facebook @TheSushiBarBKK Website sushibar-kh.com



THE SUSHI BAR 2 - CCV

Add: Chroy Chong Var, Phnom Penh (Bellevue APT 近く)
Tel: 023-432-307, 023-432-308

THE SUSHI BAR 3 - THE PARK

Add: National Rd. 1, Chbar Ampov, Phnom Penh (The Park 内)
Tel: 023-900-539, 070-715-418



サンライズジャパン病院 プノンペン

日本語で対応させていただきます

<日本語専用ダイヤル> 023-260-153

外来診療時間のみ

診療科

◆総合診療内科部門

総合診療内科(循環器、糖尿病、関節痛など)、遠隔診療

◆救急部門

救急、外傷、感染症

◆脳卒中及び脳神経外科部門

脳神経外科、脳血管内治療、神経内科、リハビリテーション

◆消化器部門

消化器内科、一般外科、内視鏡検査および治療

◆小児部門

小児科、小児外科
小児ワクチン接種

◆健康診断・検診

一般健康診断、眼科検診
企業健康診断、DWIBS

高性能MRI、CT

即日診断・即日治療

手術機器・体制完備

日本人専門医による
緊急手術にも対応します

小児ワクチン受付中

接種可能ワクチン
接種スケジュールなど
お気軽にご相談下さい。

当院の各部診療部長



あらたにサンライズジャパン病院に加わりました 日本人女性医師着任のお知らせ



「産婦人科開設に向けて準備中です！」

すぎやま さいこ
杉山 彩子 医師

- 専門医資格
産婦人科専門医
救急科専門医、放射線診断専門医

産婦人科の開設に先立ち、医師・助産師による個別訪問の産後ケアをはじめました。詳細は当院までお問い合わせください。



日祝日含め、
24時間急患受け入れ可能

海外旅行保険対応
(キャッシュレス対応可能)



本事業はJICAの
投融資案件です



<病院情報 / 予約関連>

023-260-152

<救急>

023-260-151

☎ 外来診療受付: 月~土 8:00~16:30

☎ サンライズジャパン病院

☎ Sunrise Japan Hospital Phnom Penh

Phum 2, Sangkat Chroy Changvar, Khan Chroy Changvar, Pnom Penh, Cambodia
(日本橋を渡り右折後 約5分)

KenClinic カンボジア初の 日本人開業医

すりきず・やけど・外科・内科・小児科
海外旅行保険対応 (キャッシュレス)
日本製の薬を主体に処方します
各種予防接種、レントゲン、超音波、胃カメラ、血液検査など可
柔道整復師による捻挫・ぎっくり腰などの治療
鍼灸師による治療も受けられます

ホームページはこちら!
ケンクリニック カンボジア 検索

www.kenclinic-cambodia.com

診療時間 月-土 8:30-13:00 15:00-19:00

No.14A, St.370, BKK1, Phnom Penh, CAMBODIA
Tel: 023-223-843, 023-223-844 (日本語/Eng/Kh)
061-266-208 (日本語), 012-865-039 (時間外: 日本語/Eng)

Sun International Clinic

複数の日本人専門医による総合診療クリニック
~日本人医師・看護師 常駐~

★オンライン診療のご案内★

カンボジアへの入国制限にともない、日本人専門医のカンボジアへの入国が難しい状況となっております。この様な状況から、当院は整形外科、消化器内科、心療内科の日本人専門医によるオンライン診療を開始いたします。詳しくはお問い合わせください。なお、総合診療(内科)、皮膚科、小児科、外科(形成外科)は日本人医師による通常通りの診療サービスをご提供いたします。

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-18:00	●	●	●	●	●	●	
9:00-15:00							●

大型連休除く・日曜日要予約 海外旅行保険 (キャッシュレス) 対応

入院可 / 個人・企業健診可
総合診療・皮膚科・形成外科
耳鼻科アレルギー科・整形外科
泌尿器科・消化器科・小児科
婦人科・心療内科・眼科

Tel: 069-268-060 JPI / 092-116-613 JPI
023-956-777 [Eng, Ch, Kh]

No.18, St.302, BKK 1, Phnom Penh.
E-mail: info@siclinic.com

Sun International Clinic

NyoNyum

デザイン承ります

Namecard · Postcard · Leaflet · etc.

名刺
ポストカード
チラシ
etc.

Cambodia Joho Service inc.
Phnom Penh, CAMBODIA
Tel: +855-12-500-052
E-mail: cjs@cisinc.co.jp

日本語・English・クメール語
お気軽にご相談を。

シェムリアップ

ロイヤルアンコール国際病院内に新規開設しました

JHD ジャパニーズヘルプデスク

日本語での24時間
受診サポート

病院での診療や
治療に関する相談

海外医療保険
キャッシュレス利用相談

予防接種・健康診断
各種検査の相談

日本人皆さまの海外生活が、安全/安心となりますよう、
私たちジャパニーズヘルプデスクがサポートいたします。
日本語でお悩み解消された方は、どうぞお気軽にご連絡下さい。
infopicam@prestigein.com

プノンペン:ロイヤルプノンペン病院内
023-990-681 070880331
月-土(病院デスク) 8:30-17:30

シェムリアップ:ロイヤルアンコール国際病院内
063-766-750 jhd-rah2020
月-土(病院デスク) 8:00-17:00

ロイヤルアンコール
国際病院

ソカアンコール
リゾート

アンコール・アイ
(観覧車)

ポイベト

空港

国道6号線

プノンペン



GREAT AMERICAN RESTAURANT AND COCKTAIL BAR IN TOUL TOM PONG

当店はソーシャルディスタンス（対人距離の確保）を保ちながら、楽しく食事をするを目的としている



AMERICAN PIZZAS



BEST RIBS

IMPORTED STEAKS



BEST BURGERS

+855-099-260-360 AZURE BAR AND GRILL AZUREBAR_GRILL #42, STREET 123, TOUL TOM PONG



SOKEN

SOKEN GROUP

カンボジアで唯一の日系総合ビルメンテナンス企業

WEBサイト
オープン!



事務所や工場等の殺菌、消毒も実施中!

エンジニア常駐派遣も可能

SOKEN(CAMBODIA)CO.,LTD.

info.sokencambodia@soken-group.net



日常清掃	ベストコントロール	定期清掃及び特別清掃
トイレ清掃	虫(ゴキブリ、ハエ、ありなど)	引渡し清掃
窓の清掃	ネズミ	高所(スパイダーマン)窓ガラス清掃
床の清掃	害虫のモニタリング報告書の作成	エアコン清掃
ホテル・サービスアパートメントのハウスキーピング		カーペット清掃(専用機器使用)

SOKEN ENGINEERING (CAMBODIA) CO.,LTD.

新会社
設立!

info.sokenengineering@soken-group.net



消防設備管理業務	電気設備管理業務	給排水貯水槽清掃 浄化槽清掃
エンジニア派遣業務	制御盤、FA機器の設計・製作	節電機器および各種機械販売

お問い合わせはこちら(日本語対応可)

+855(0) 23 900 737

No. 82, Street 02A, Sangkat Toek Thla, Khan Sen Sok, Phnom Penh, Cambodia.

お気軽に
お問い合わせください!



愛亀グループ 工場
2018年4月竣工



PPSEZ リサイクル工場
2019年8月竣工



PPSEZ レンタル工場(住友電装)
2019年11月竣工



カンボジアでの建築設計・施工は、OMURA GROUPにおまかせください!



PPSEZ内 TOKYO HOTEL APARTMENTS & SPA
2018年5月竣工

Omura Industries はカンボジアにて、日系の工場、ラボラトリー、通信施設、アパート建設、レストラン、事務所施工など様々な施工を安心、安全の品質でご提供してまいりました。海外での施工は不安なこともあるかもしれませんが、計画段階でも構いませんので、お気軽にお問い合わせください。日本人が丁寧にサポートさせていただきます。皆様のカンボジアでの事業進出のお手伝いを誠心誠意ご協力致します。



大嶋 信
General Manager
東京大学大学院工学研究科修了。日系ゼネコンにてカンボジア最大級の工場建設にプロジェクトマネージャーとして従事し、2015年より現職。一級建築士、一級建築施工管理技士、一級土木施工管理技士

日本人が対応致します!

023-964-250

info@omura-cambodia.com



The Rise Commercial,
#5 St.282 BKK1
Phnom Penh

カンボジアでのお住まい探しは
センチュリー 21 富士リアルティカンボジア!
プノンペンの豊富な賃貸物件情報をご用意して
皆様のお越しを心よりお待ちしております。
投資用物件、土地、事務所など
不動産のことなら何でもお問い合わせ下さい!

日本語・英語可



例えばこんな実績

日本国内でハードオフのフラン
チャイズ加盟店を65店舗展開する
(様ありがとうございます様のカンボジア
国内店舗のお探し(現在4店舗)を
お手伝いさせて頂きました。



当グループ、タイ法人でも
バンコク市至近の店舗物件を
ご紹介させていただきました。

富士リアルティ特選オススメ賃貸物件のほんの一部をご紹介します!

<p>目玉物件 ポントラバイ・STUDIO</p>  <p>地元の建築会社による低価格コンドミニアム</p> <p>所在階: 12/13階 間取: スタジオタイプ 専有面積: 37.00 m² 賃料: 350ドル~</p>	<p>目玉物件 ボンケンコン至近・1BR</p>  <p>BKK1 至近の日系高品位高層コンドプロジェクト</p> <p>所在階: 11/24階 間取: 1ベッドルーム 専有面積: 45.10 m² 賃料: 800ドル~</p>	<p>目玉物件 トンレバサック・3BR</p>  <p>ダイヤモンドエリア至近の大型コンドプロジェクト</p> <p>所在階: 13/45階 間取: 3ベッドルーム 専有面積: 75.24 m² 賃料: 1,400ドル~</p>
--	---	--

日本に本社! カンボジアに支社! 日本語・英語・クメール語対応!

センチュリー21加盟店 富士リアルティ株式会社

■カンボジア支社(営業時間: AM8:00~PM5:00)
カンボジア不動産ライセンス番号: E-14-160
Monivong Blvd, St.252, Sk.Chaktomuk, Kh.DaunPenh, PhnomPenh.
お問い合わせ: ☎ (+855) 023-219-021(日本語・英語・クメール語)

■日本本社(営業時間: AM9:00~PM7:00)
宅地建物取引業免許: 神奈川県知事(6)第21290号
神奈川県藤沢市藤沢1051-5 TAIKI3BLDG.4F
お問い合わせ: ☎ (+81) 0466-50-7000(代表)

LINE
公式アカウント

こちらからもお問い合わせ頂けます



CENTURY 21