

# NyoNyum

111<sup>th</sup>

Take Free!!

「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

ញីញីម

Feb / Mar 2021

<https://nyonyum.net>



— PRAHOK —

味の決め手は  
プラホック

— ប្រហុក —

売買 | 賃貸 | 転売 ワンストップ代理店



## 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

☎ +855-12-833-290 (JP, EN)  
+855-15-433-990 (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

  
Anna Advisors



週末もオープンしております!  
We are open on WEEKEND too!

NyoNyum Shop

## MAIN SHOP

🕒 09:00 - 17:00

📍 #76 E0, St.454, Toul Tompong 1

☎ 012-500-052



プノンペンでの物件探しは大変ですよね・・・。

**仲介手数料無料!**

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

3000以上の  
物件



責任をもって弊社がトータルサポートいたします

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します。



日本語・英語  
クメール語 OK  
011 26 88 99



LINEでも、  
お問い合わせOK!

**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](http://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



 Cam Realty Service - Home & work space



**សាតាប៉ាណា ប៉ាណ**  
SATHAPANA BANK

## サタパナタワー OPEN

サタパナ銀行ノドム本店は移転しました。

営業時間は8:00AM～8:00PMです。

土・日・祝も営業しております。

※ジャパンデスク担当は

平日8:00AM～5:00PMです。



JATA検診・検査センター様で  
サタパナVISAカード又はQRペイでお支払いのお客様

# 10% OFF

日本人医師と健診結果を  
ダブルチェックしますので  
結果には高い信頼性があります！



ベジライフ様で  
サタパナQRペイでお支払いのお客様

## ビール1杯サービス

(お1人様1杯まで)

健康メニューと一緒になら  
晩酌ビールも罪悪感ゼロ！

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  
Puthearak ☎ 0964851111 ✉ satsong.puthearak@sathapana.com.kh  
竹内 ☎ takeuchi.naoko@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

本店：Sathapana Tower, No.63, Preah Norodom Blvd., Phsar Thmei 3, Daun Penh, Phnom Penh

営業時間：【月～日】8:00～20:00

# Real Estate - Starts!

カンボジアでも不動産の事ならスタートへ

賃貸・売却

**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、気に入った物件を見つけてからが**重要!**

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>



**REJUVENATE YOUR  
BODY & SOUL**

with our services:

- Hot Stone Massage
- Deep Tissue Massage
- Facial, Waxing
- Manicure, Pedicure
- Scrubs, Body Wraps
- Himalayan Salt Room
- Spa Packages & More



Massage & Spa Room

BOOK YOUR APPOINTMENT NOW! CALL 012 613 386



Himalayan Salt Room



Signature Spa Products

#29, Street 240, Phnom Penh, Cambodia, Bliss Spa - Cambodia  
e: spa@blisspacambodia.com, www.blisspacambodia.com



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



**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](https://www.facebook.com/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

広告掲載のお問い合わせはこちらまで

**NyoNyum**

カンボジア 生活ナビ (Cambodian Life Navigator in Japanese and English) ញ៉ូញ៉ូម

**Ad & Coupon,  
Pls CONTACT US !!**

**012-500-052, 016-657-290**

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



PPCBankでは、現在、お客様の安全を第一とした感染症対策として、ご来店のお客様に体温検査および手指消毒をお願いしております。衛生マスクや手袋の着用をお願いさせていただく場合もございます。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどお願い申し上げます。

話題のデジタル決済「**パソコン**」のご利用も  
PPCBankモバイルバンキングが便利です。



カンボジア国内23店舗PPCBank窓口でのパソコン口座入金、PPCBankモバイルバンキングからのパソコン口座宛送金ともに、お取り扱い手数料無料でご利用いただけます。詳しくはPPCBankジャパンデスクまでお問い合わせください。

大好評  
高金利  
米ドル預金

定期預金1年もの

年 **4.75%** 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 × 4.75% = 金利 475 米ドル** (税引前)

※定期預金税率：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

カードの紛失、盗難などの緊急連絡先

**023-909-909**  
**0963-909-909**

24時間365日受付(英語対応)

ウェブサイト [www.ppcbank.com.kh/japan-desk/](http://www.ppcbank.com.kh/japan-desk/)

上記URLにてPPCBankジャパンデスクWebサイトを公開しました。  
『銀行サービスのご案内』もPDF形式(日本語)でご覧いただけます。

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



国内送金  
国際送金



口座開設  
口座解約



携帯電話  
Top-Up



QRコード  
mobilePAY



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言語でご利用いただけます

かんたん便利なキャッシュレス決済「mobilePAY」の他、携帯電話Top-Up、公共料金お支払いまで幅広くサポート。お取引時のご本人様確認は指紋認証にも対応しています。

※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。



トゥールトンポンで  
最高のアメリカン料理  
レストラン・カクテルバー

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、楽しく食事することを目的としている



アメリカンピザ



最高のリブ



輸入肉ステーキ



最高のハンバーガー

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



カンボジア日本人材開発センター

カンボジア日本ビジネス投資協会

សម្ពាធគីហ្សុណា  
ជប៉ុន-កម្ពុជា 2021  
JAPAN-CAMBODIA  
KIZUNA WEEK 2021  
FEBRUARY  
18-28  
Online  
Co-organizers: CJCC

日本大使館はCJCC、国際交流基金アジアセンターと共催で日本カンボジア絆ウィークを開催致します。  
イベント期間中はミニコンサート、クイズゲーム、パブリカダンス動画、絆記念絵画制作、文部科学省奨学金のご紹介、日本食レシピ動画等様々なイベントをご用意しています。お家でライブ配信や動画を視聴しながら日本とカンボジア両国の文化を体験していただけます。



CJBIはカンボジア企業と日本企業間のビジネスを促進する目的のもと、2016年に発足しました。会員企業に対してビジネスマッチングやフォーラム、セミナーや研修等のサービスを提供しておりそれらの活動を通じて両国のビジネス拡大を目指しています。現在、会員募集中です！



secretary.general@cjbi.asia  
https://www.facebook.com/cjbi.asia/

日本人が対応します！ 089 700 650 japandesk@cjcc.edu.kh 英語 / クメール語 023 883 649 info@cjcc.edu.kh http://www.cjcc.edu.kh/ facebook.com/cjcc.fb

愛亀グループ 工場



ジャパンハート小児病院給食施設



TOKYO HOTEL



PPSEZ レンタル工場 (住友電装第2工場)



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

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



大嶋 信  
Director  
東京大学工学部建築学科卒業、大学院修士修了、硬式野球部  
2011年、日系ゼネコンのプロジェクスマネージャーとしてミネベア・カンボジア工場の建設に従事。  
2015年、Omura Groupの設立に参加。  
一級建築士、一級建築施工管理技士、一級土木施工管理技士

日本人が対応致します！

023-964-250

info@omura-cambodia.com



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

A4 size x 4 designs



ニョニウムショップ  
オリジナル商品に新作登場！

រឿងរាមកេរ្តិ៍  
REAMKER  
NyoNyum Shop Original

TOTEBAG & STICKER  
\$6.00 & \$1.00

NEW



2 types  
clear + white

Souvenir Shop NyoNyum AEON MALL ground floor 08:00 - 22:00 everyday 012-500-052 070-766-069 (日本語)



111th

February - March 2021

Contents

## 11 Special

# 味の決め手はプラホック



- 12 プラホックとは
- 12     -産地マップ
- 13     -プラホックの種類
- 13     -昔のお話
- 14 毎年恒例の家族で作るプラホック 造り方紹介
- 15 プラホック造りに込める思い
- 15     有名産地クリエン：製造者インタビュー
- 16 プラホックがなければクメール料理は語れない
- 16     ルー・メン (Luu Meng) さんインタビュー
- 17 食材以上の価値を秘めたプラホック
- 17     ナック (Nak) さんインタビュー
- 18 レストラン紹介／焼きプラホックの作り方

### ● Series

- 24 JAPAN FOUNDATION 日本・カンボジア「カルチャ」徹底研究！

### ● Column

- 10 医療コラム「どうしましたか」／奥澤 健
- 10 カンボジアで Happy 子育て！／八木 加奈恵
- 20 アンコール見聞録／三輪 悟
- 21 マオマオ・カンボジア／オークンツアー
- 22 旅育!! ノマド家族。／中村 英誉
- 23 Para-Sports in Cambodia ／米山 遥香
- 27 ボンユキ・エッセイ／山崎 幸恵
- 27 シェムリアップ Moi Moi ライフ／小出 陽子

### ● News

- 29 ニョニウムタイムズ

### ● Information

- 26 New! Opening
- 28 緊急連絡先
- 28 月間ドムライ
- 32 みんなの掲示板

### ● Others

- 8,9 うらない2月&3月
- 30 今月のありがとう 広告主さま一覧表

## 編集雑記

今号の特集はカンボジアの万能調味料「プラホック」。いつもスタッフみんなで話し合いながら特集内容を決めるのですが、なんと今回は、普段口数が少ないカンボジア人スタッフの手が冒頭に上がりました。(事前に調べたメモまで!)「とってもシンプルだけど奥が深い…、カンボジア人の生活を覗ける内容だね!」と満場一致で決まりました。仕込みのシーズンということもあり、すぐさま取材を開始。P.14で紹介している仕込み現場では、取材をしながらお手伝いもしてきたそう。

誌面に掲載している情報の収集やインタビューは、ほぼすべてカンボジア人スタッフたちによって行われました。編集のために、彼らが集めてきた情報を読んだり聞いたり、写真を見たりするうちに、カンボジア人のプラホック愛がひしひしと伝わり、他の何にも代用できない食材ということを深く理解しました。そして、プラホック=衝撃的な匂いのアレ、と脳内変換されている方も多いのでは? 実はわたしもその気があったのですが、プラホックが使われているクメール料理の多いこと! 知らず知らずのうちにプラホックを食べていたんだ、と気がきました。

今回わたしは料理研究家ナックさんへのインタビューを担当し、1時間以上、それはもういろんなお話をしました。(1ページにまとめるのが忍びなかったほど…) その中でも特に印象深く忘れられないのは、「子供たちが大きくなった時にクメール料理が生活の中から消えていたら、時代の流れや戦争のせいではなく、わたしたち世代の責任」とおっしゃったこと。

“時代”と思うと受動的ですが、能動的な行為を責任転嫁しているだけなのかも、と。世の中の流れだし〜と安易に捉えがちなこと全般に通じるな、とクメール料理を皮切りに、プラホックのごとく思考をじっくり漬らせてしまいました。(谷垣)

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. 2021  
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**: 2月の運勢は高まります。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、良い状態が続きます。仕入れと販売の流れが止まることなく、買い掛けをする客がいても一銭も失うことはないの心配は無用です。会社員の人は、どのような仕事でもすべて思い通りの成果を出すことができます。就職先を探している人も、良い結果が得られるでしょう。  
◆**金運**: 前半はあらゆる方面からの収入が得られますが、後半になると少なくなるでしょう。  
◆**健康運**: 胃腸を壊さないように暴飲暴食を控えましょう。  
◆**恋愛運**: カップルの人は良い関係を維持できます。  
◆**安全運**: 特に大きな事件・事故はありません。



◆**全体運**: 2月の運勢は下がります。  
◆**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もってきてお金を借りたり売ろうとしたりしてきて、受け取らないように、犯罪に巻き込まれる可能性があります。会社員の人は、多くのトラブルに直面しますが、心を落ち着けて対応すれば、良い方向に進みます。  
◆**金運**: 収入が少ないだけでなく、財産を失うようなことになりそうです。特に賭け事は絶対に禁物です。  
◆**健康運**: 時間を見つけて十分に休養をとりましょう。体力以上の仕事をしないように。  
◆**恋愛運**: カップルの人は多くのトラブルが発生します。  
◆**安全運**: うっかりしていて交通事故に遭う可能性があるので気をつけましょう。



◆**全体運**: 2月の運勢はまあまあです。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、遠方よりも近場での販売のほうがよいでしょう。会社員の人は、遠方で仕事をしていても問題はありますが、成果を得られず戻ってくることになりません。  
◆**金運**: 書類にサインや捺印をする前は、うっかりミスをしたように十分に気をつけてください。前半は多くの収入が得られますが、後半になると少なくなります。  
◆**健康運**: 月末にさまざまな病気で悩まされます。  
◆**恋愛運**: カップルの人は、忍耐をもって相手と向き合えば平穏に楽しく過ごせるでしょう。  
◆**安全運**: 熱湯でやけどをする可能性があるため気をつけてください。



◆**全体運**: 2月の運勢は下がります。  
◆**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。会社員の人は、上司との争いは避けましょう。そうすれば今の役職を失うことはありません。  
◆**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。支出を抑えるよう心がけ、後に不足するようなことがないようにしましょう。  
◆**健康運**: 食べ物の衛生状態に気をつけてください。  
◆**恋愛運**: カップルの人は第三者がトラブルを持ち込んでくるので気をつけましょう。  
◆**安全運**: 高いところから転落する可能性があります。



◆**全体運**: 2月の運勢は高まります。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、どのような強力なライバルが現れても、常に勝ち続けるので心配はいりません。会社員の人は、上司から賞賛されて重要な仕事を任せられるでしょう。  
◆**金運**: 多くの収入が得られますが、質悪なものには手を出さないように。後に災いとなります。  
◆**健康運**: 月末になると、歯や口のトラブルに悩まされます。  
◆**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**: 2月の運勢はまあまあです。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、甘い言葉で出資を誘ってくる人がいたら要注意。だまされないように気をつけてください。会社員の人は、どのような仕事でも周りの人と良いコミュニケーションをとれば、すべての仕事がつまみ進みます。  
◆**金運**: 多くの収入が得られますが、他人にお金を貸してはなりません。だまされる可能性があります。  
◆**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、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てください。  
◆**安全運**: 階段の上り下りの際に事故に遭う可能性があります。



◆**全体運**: 2月の運勢は高まります。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、親戚や兄弟が出資を誘ってきたら迷わず参加しましょう。誠実なパートナーとなってくれます。会社員の人は、どのような仕事でも手足を休めることなく打ち込みましょう。時は金なりで、やればやるだけの成果があげられます。  
◆**金運**: 多くの収入が得られますが、財産が多いと苦悩も多いです。特に泥棒や強盗に気をつけてください。  
◆**健康運**: 日々の食事を定時にとるように心がけましょう。  
◆**恋愛運**: カップルの人は甘い関係を維持することができます。  
◆**安全運**: 手足をけがして流血するような事故の可能性があるため気をつけてください。



◆**全体運**: 2月の運勢は下がります。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、大規模な投資に挑戦するのはやめましょう。また、賭け事も絶対禁止です。財産を失うことになりません。会社員の人は、どのような仕事でもミスを犯さないよう気をつけましょう。特に収支の管理は確実に。うっかりミスで大損失を出すことになりません。  
◆**金運**: 収入が少なく支出が多いので、家計に影響が出そうです。  
◆**健康運**: 多くの病気に悩まされます。  
◆**恋愛運**: カップルの人はトラブルを早く解決しないと、大きな亀裂になります。  
◆**安全運**: 夜間の運転や飲酒後の移動で事故に遭う可能性があります。



◆**全体運**: 2月の運勢はまあまあです。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、少しずつ良い方向に向かいますが、あまり強気にならないほうがよいでしょう。会社員の人は、重要な仕事を他人に任せると利益をすべて持っていかれてしまいます。  
◆**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**: 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せます。  
◆**安全運**: 道路を横断するときに事故に遭わないように気をつけてください。



◆**全体運**: 2月の運勢はまあまあです。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、甘い言葉をかけてくる兄弟や友人と商売するのはやめましょう。だまされる可能性があります。会社員の人は、どのような仕事でも明確に計画を立てて実行すれば、うっかりミスを避けられます。  
◆**金運**: まずまずの収入が得られますが、他人にお金を貸すのはやめましょう。だまされないよう気をつけてください。  
◆**健康運**: 月末に多くの病気に悩まされます。  
◆**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に要注意です。  
◆**安全運**: 水に溺れる可能性があるため気をつけましょう。



◆**全体運**: 2月の運勢は高まります。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、大規模な投資や遠方での販売展開が可能です。会社員の人は、思い通りの成果を出すことができますが、有頂天になりすぎないように。  
◆**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。  
◆**健康運**: 月末に歯や口のトラブルに悩まされます。  
◆**恋愛運**: カップルの人は、甘い関係を維持することができます。  
◆**安全運**: 刃物や鋭いものでけがをする可能性があるため気をつけてください。



◆**全体運**: 2月の運勢はまあまあです。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、少しずつ回復に向かうでしょう。障害があっても次第に消えていきますので心配はいりません。会社員の人は、これまで低迷していた仕事少しずつ前に進みます。親戚や兄弟が助けてくれるでしょう。  
◆**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**: 時間を見つけて休養をとるようにしてください。体力以上の仕事はしないように。  
◆**恋愛運**: カップルの人は、第三者が介入してくるので注意しましょう。  
◆**安全運**: 感電するなどの事故に遭う可能性があるため気をつけましょう。



◆**全体運**：3月の運勢は下がり  
ます。

◆**仕事運**：商売をしている人は、2カ月にわたって良い状態だったのが大きく下がります。大規模な投資はしないように。社員の人は、逆流を小舟で進もうとしているような状態で、前に行くことが困難です。少し歯を食いしばってください。

◆**金運**：収入が少ないだけでなく、他人にだまされて財産を失う可能性があります。

◆**健康運**：時間を見つけて休養をとりましょう。体力以上の仕事をしないように。

◆**恋愛運**：カップルの人は多くのトラブルに直面します。

◆**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ります。



◆**全体運**：3月の運勢はまあまあです。

◆**仕事運**：商売をしている人は、商品の受け渡しの前と後に、質や数をしっかりと確かめましょう。さもないと揉め事に発展する可能性があります。社員の人は、何か仕事を始めるときはしっかりと計画を立てましょう。そうすれば仕事が停滞することはありません。

◆**金運**：まずまずの収入が得られますが、支出を抑えるよう心がけましょう。さもないと時間も力も無駄にすることになります。

◆**健康運**：食べ物の衛生状態に気をつけましょう。

◆**恋愛運**：カップルの人は外からトラブルを持ち込んでくる人がいるので要注意です。

◆**安全運**：夜間にさまざまな危険があります。外出を控えて家でじっとしていきましょう。



◆**全体運**：3月の運勢は下がり  
ます。

◆**仕事運**：商売をしている人は、簡単にお金が得られると思っていたのが、売り上げが上がらず資金回収が難しくなるでしょう。社員の人は、親戚や兄弟が仕事をもち掛けてきたら、よく考えてから行動してください。さもないと自分が苦しみことになります。

◆**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。安易にお金を使わないように。さもないと後でお金が足りなくなるばかりか、人に借りるのも難しい状況になります。

◆**健康運**：たくさんの病気に悩まされます。

◆**恋愛運**：カップルの人は、第三者がトラブルを持ち込んでくるので気をつけましょう。

◆**安全運**：高いところから転落する可能性があります。



◆**全体運**：3月の運勢はまあまあです。

◆**仕事運**：商売をしている人は、少しずつ良い状態になります。月の半ばくらいから大小さまざまな投資をしていけば、大きな障害もなく展開するでしょう。社員の人は、ストレスがなくなり、仕事に打ち込むことができるようになります。

◆**金運**：前半はほどほどですが、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**：前半は多くの病気に悩まされますが、後半になると良好になります。

◆**恋愛運**：カップルの人は、お互いを許し合う気持ちを持っていれば平穏に過ごせます。

◆**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**：3月の運勢は高まります。

◆**仕事運**：商売をしている人は、良い状況が続き、仕入れも販売も止まることはありません。買い掛けをする客がいたとしても一銭も失うことはないので心配はいりません。社員の人は、どのような仕事でも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、悪質なものは手を出さないように。トラブルに巻き込まれる可能性があります。

◆**健康運**：パーティーに出席する場合は暴飲暴食をしないように心がけてください。

◆**恋愛運**：カップルの人は良い状態を維持できるでしょう。

◆**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**：3月の運勢は下がり  
ます。

◆**仕事運**：商売をしている人は、他人にだまされ資金回収が遅れ、資金が底をつく可能性があります。社員の人は、上司と争うことがないように。そうすれば平穏にいられます。

◆**金運**：収入は少ないです。他人にお金や価値あるものを貸さないように。また人にだまされないように注意してください。

◆**健康運**：食事を定時にとるよう心がけてください。さもないと胃腸を壊します。

◆**恋愛運**：カップルの人は、多くのトラブルに直面します。

◆**安全運**：道路の横断をする際に事故に遭う可能性があるため気をつけましょう。



◆**全体運**：3月の運勢は高まります。

◆**仕事運**：商売をしている人は、とても良い状態ですので手足を休めることなく商売に励みましょう。やればやっただけの成果が得られます。社員の人は、自分の抱えている仕事を誰かにお願いすれば、全面的な協力を得られ、思い通りの成果を出すことができます。

◆**金運**：あらゆる方面からの収入が得られるので、資金を貯めることができます。商売を拡張したり、新しいお店を出すことも可能です。

◆**健康運**：特に問題ははありません。

◆**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**：3月の運勢はまあまあ  
です。

◆**仕事運**：商売をしている人は、障害に直面するものの、それほど大きな問題にはなりません。最後には解決するでしょう。社員の人は、どのような仕事であっても怖気づくことのないように。さもないと、時間だけでなく利益も損なうことになります。

◆**金運**：まずまずの収入が得られますが、無駄遣いをせず貯蓄を心がければ、後々に必要な資金が貯まります。

◆**健康運**：頭痛やめまい、風邪などの症状に悩まされます。

◆**恋愛運**：カップルの人は相手を許し合う気持ちを持っていれば、長く幸せな恋愛ができます。

◆**安全運**：刃物や鋭いものでけがをする可能性があるため気をつけましょう。



◆**全体運**：3月の運勢は高まり  
ます。

◆**仕事運**：商売をしている人は、親戚や兄弟から投資を持ち掛けられたら迷うことはありません。また収支はしっかり管理しておきましょう。社員の人は、どのような仕事であっても思い通りの成果を出すことができます。さらに自分の決断が後に仕事の成功につながります。しかし、有頂天になりすぎないように気をつけましょう。

◆**金運**：あらゆる方面からの収入が得られますが、財産が多いと泥棒や強盗などの苦悩も付きまとうので気をつけてください。

◆**健康運**：特に問題ははありません。

◆**恋愛運**：カップルの人は良い状態を維持できます。

◆**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**：3月の運勢は下がり  
ます。

◆**仕事運**：商売をしている人は、多くの障害に直面します。大規模な投資はしないように。また、賭け事も絶対禁止です。社員の人は、身の丈に合わない仕事はしないように。おごりがあると、誰も助けてくれません。

◆**金運**：収入が少なく、月末には家計が厳しくなります。

◆**健康運**：時間を見つけて十分に休養をとりましょう。体力以上の仕事をしないように。

◆**恋愛運**：カップルの人は、多くのトラブルに直面します。

◆**安全運**：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**：3月の運勢はまあまあ  
です。

◆**仕事運**：商売をしている人は、遠方よりも近場のほうが良いでしょう。遠くで商売をしても、悪いことには遭遇しませんが手ぶらで戻ってくることになります。社員の人は、書類に署名や捺印をする際はしっかりと内容を確認してください。さもないと利益を損なう事態になります。

◆**金運**：まずまずの収入が得られますが、支出のほうが多いので手元には何も残りません。

◆**健康運**：暴飲暴食を控えましょう。さもないと胃腸を壊します。

◆**恋愛運**：カップルの人は平穏な状態が続きます。

◆**安全運**：水に溺れる可能性があるため気をつけてください。



◆**全体運**：3月の運勢は高まり  
ます。

◆**仕事運**：商売をしている人は、大規模な投資が可能です。また遠方での商売もうまくいきます。社員の人は、絶好のチャンスが巡ってきます。時は金なりですので、手足を休めることなく仕事に打ち込んでください。やればやるだけの成果が得られます。

◆**金運**：あらゆる方面からの収入が得られますが、月末には他人にだまされる可能性があるため気をつけましょう。

◆**健康運**：食事を定時にとるよう心がけてください。

◆**恋愛運**：カップルの人は良い状態を維持することができます。

◆**安全運**：特に大きな事件・事故の可能性はありません。

# どうしましたか

## 禁煙のススメ

現在の私はいわゆる「町医者」だが、元々は呼吸器外科医である。呼吸器疾患、特に肺がんや自然気胸を専門にしていた。以前の私は「喫煙者を一人でも少なくする」のが自分の使命の一つであると考え、受け持った患者さんには喫煙の危険性を懇切丁寧に説明した。禁煙外来まで担当したこともある。肺がんになった人は、こちらから何も言わなくても皆禁煙するが、それ以外の病気でタバコをやめられない人が多かった。中には「タバコをやめるくらいなら死んだ方がマシだ」と言う患者さんもいた。現在の、肥満や糖尿病の患者さんに低糖質食を指導する方がよほど簡単である。

時代は変わり、日本人男性の喫煙率は2000年に52.5%であったのが、2018年には33.2%に低下した。われわれの努力がどれほど貢献したのかはわからない。移りゆく世情の単なる一コマにすぎないのかもしれない。いずれにしても「喫煙は害でしかない」ということが周知の事実化してきたのは喜ばしいことである。

一方、カンボジア人男性の喫煙率も2000年で56.2%が2018年では37.4%に低下したそうである。私の感覚では、プノンペンではもっと少ないような気がする。全国平均だから、地方ではもっと多いのではないと思う。

喫煙者はそれだけで『慢性気管支炎』という『基礎疾患』を持つことになる。基礎疾患、特に呼吸器系の病気になる人はコロナが重症化しやすいのも周知の事実。これを機会に禁煙してはいかがだろうか。



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!



## 不登校②

前回我が息子の不登校についてお話ししました。今回は不登校の原因と対策についてお話しします。

子供が「学校に行きたくない」と言ったとき、どんな理由が考えられるでしょうか？ ①環境の変化に対応できない②親と長時間離れられない③いじめ・人間関係の悩み④勉強についていけない⑤反抗期を迎える⑥何となく行く意味を見いだせないなどが考えられます。また特に理由が無い場合もあります。年齢が低い程理由が単純な場合が多いですが、年齢が上がってくると複数の理由が絡み合っている場合も多いです。

では不登校児に対し、親はどのように対応すればいいのでしょうか？ 最も大事なのは子供の気持ちを優先し、学校を休ませてあげることだと思います。最近是不登校への認識も広まっており、学校に無理に行かせることで事態を悪化させると理解されるようになってきていますが、実際に不登校児の親の立場を経験し、子供が学校に行かずに家にいるという状況に非常に強いストレスを感じました。子供を受け入れ学校を休ませるとするのは簡単なことではありませんが、最近日本では教育支援センター、フリースクール、オルタナティブスクール（シュタイナー学校など）、ホームスクーリングや高校であれば通信制、定時制など様々な選択肢があります。時間をかけて子供に合った居場所を見つけようとするのが親の役目かと思っています。



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）。

グルメページもできました! **NyoNyum Web**でも **お店情報** **イベント情報** **NyoNyum.net**  
 ニョニョムの記事(一部) **お申込み・お問合せはコチラまで!**  
 カンボジアの日常 **012 500 052** **nyonyum@cisinc.co.jp**

「NyoNyum」で連載中のカンボジア版ラーマナ物語「リムケー(The ReamKer)」の挿絵がポストカードになりました。

4 kinds of illustration:  
 Preah Ream リアム王子  
 Hanumam 猿の将軍ハヌマーン  
 Sokrip & Pealy ソクリップとピアリー  
 Reach Roth 神様の台車

NyoNyum Original  
**The ReamKer Post Card**  
 1set  
 4 post cards  
**\$3**  
 you can get it at  
**NyoNyum Shop**

カンボジアの「いいもの」いっぱい

ぬくもり溢れる商品ばかりが揃っています。  
 みなさんの生活にクメールの風を取り入れてみませんか?

☒ **nyonyumshop@cisinc.co.jp**  
 ☎ **012-500-052**  
 📌 **NyoNyum Shop**  
 📷 **life\_with\_nyonyum**

— P R A H O K —

# 味の決め手は プラホック

— ប្រហុក —

古くから代々に伝わり、造られてきた、カンボジアの調味料プラホック。

クメール料理の「味の決め手」であり、  
一年中欠かすことのできないこのプラホックのことを、  
みなさんはどのくらいご存知でしょうか。

毎年12月から2月は、プラホック造りのシーズン。  
仕込み真っ最中のこの時期に、さまざまなカンボジア人を訪ねてみました。

カンダール州では自家製プラホックの造り方を教わり、  
シエムリアップでは情熱をもってプラホックを造り続ける職人にお話を伺い、  
若者のクメール料理離れがささやかれるプノンペンでは、  
プラホックへの思いとともにクメール料理に携わる料理人たちに出会いました。

カンボジア人のプラホック愛、読んで感じてみてください。

# プラホックとは？

プラホックは、トンレサップ湖とそこから派生する川で採られる淡水魚を塩漬けにして造られるカンボジアの伝統的な発酵食品のこと。英語でフィッシュペースト (Fish Paste) と呼ばれるようにドロツとした形状をしており、独特で強い匂いを持つ。

プラホックがなければクメール料理は成立しないと言えるほど、多くのクメール料理に調味料として使われている。一材料として他の食材・調味料と料理されることが多く、単体で食べられることは珍しい。農村部や都市部に関係なく、1 家族あたり年間約 10 キロものプラホックを消費していると言われており、カンボジア人の食生活からは切っても切り離せない食品なのだ。保存が効き、タンパク質の重要な供給源でもあるので、とりわけ田舎の生活では、農業が忙しさを増す時期に重宝される。



## いつ、だれが造っている？

プラホックに使用される魚の漁獲時期である 12 月下旬から 2 月上旬あたり (年によっては 1 月中で終わる場合もある) が、プラホック造りのシーズンである。しかし、この時期だからといって、いつでもどこでも勝手に魚を釣って作られる訳ではない。

その年の降水量によって雨季のトンレサップ湖の水位は異なり、水位が上がれば上がるほど魚の産卵範囲は広がり、漁獲量も増える。そしてその逆も然りである。

そのような天候状況を元に、漁港ごとの漁獲時期と漁獲回数を農林水産省・水産局が毎年設定し、シーズンが近づく 11 月から 12 月頃にその情報は公開される。基本的には漁獲は専門漁師によって行われ、一般の人々は漁港に卸された魚を購入する。



## 漁港に集まって

トンレサップ湖、トンレサップ川、メコン川などに点在する漁港。この漁港ごとの漁獲スケジュールが農林水産省から発表される。P.14 で紹介している家庭・個人単位でのプラホック造りは、大体このエリアで行われる。

## 国内最大のプラホック市場

バタンバン州には、カンボジア各地で製造されたさまざまなプラホックが集まる国内最大のプラホック市場がある。各地の市場などでプラホック屋を営む人々が仕入れのために訪れたり、地元の人が利用するほか、外国人の観光地にもなりつつあるそう。

● Ek Phnom 郡 Prek Narin 地区 Anchan 村 Stung Sangke 川近く



## 有名なプラホック産地

大規模な製造を行い、「プラホックといえば！」と言われる有名な産地が国内に数か所ある。

### シェムリアップ州

- Sot Nikum 郡 Kampong Khleang 地区
- Chi Kreng 郡 Anlong Samnor 地区

### コンポンチュナン州

- Chong Koh エリア
- Prasat Kampong エリア
- Chhunk Trou エリア

クリエン Khleang 地区のプラホック製造者インタビューは P.15

### カンダール州

- Ponhea Leu 郡 Kampong Luong 地区

## どんな種類があるの？

骨を残すか残さないか2つに分けられ、使用する魚は地域で異なり、種類によっては高価なもの。発酵期間の長短も含めて、カンボジア人にはそれぞれお気に入りのプラホックがあるそう。

### 骨なし



シエムリアップ周辺の地域で好まれる

### 骨あり



メコン川周辺の地域で好まれる



#### ប្រហុកត្រីកំប្លោង

プラホック  
トレイコムプリーン

焼きプラホックや、生プラホック、  
プラホックダレなどに使われる

骨なし・骨あり



#### ប្រហុកត្រីវីល

プラホック  
トレイロツ

日本語では雷魚という種類で、  
高価だが、どんな料理にも合う

骨なし



#### ប្រហុកត្រីរៀល

プラホック  
トレイリエル

他の魚も混ぜて造られることが多く、  
家庭で使用される一般的なプラホック

骨あり

混ぜて造る際に  
よく使われる魚

- ត្រីអំពិល トレイオンバル
- ត្រីតូនវៃង トレイクツヴェイン
- ត្រីធាកកុក トレイアイッコク



1キロくださいな～



市場のプラホック屋さんでは、右の写真のようにこんもりと盛られて販売され、必要な量を伝えると木のヘラで容器に詰めてくれる。どの地域で、何の魚を使って造られたものかも教えてくれる。



## 昔のお話を聞いてみました

プラホックの造り方は小さい頃に母から教わりました。内戦中も造っていましたし、今でも毎年欠かさず造ります。わたしが10代の頃は、漁港までの結構な距離を荷車を引いて行くのが大変でした。プラホック造りは何より魚の鮮度が重要なのですが、その頃は今ほど交通が便利でなかったため、自宅に持ち帰っていると魚が腐ってしまいます。そうするとプラホックは造れませんし、また、魚を洗う大量の水がなければ元も子もありません。当時の家の近くには川もなかったので、シーズンになると家族みんなで川の近くに数日泊まり込んで仕込みを行っていました。これが昔ながらのやり方です。

▼ ウォン・スレイコンさん



最近はバイクや車や、移動が便利になったので、いろいろな面で大変さが減りました。わたしの今の家の裏には川があるので、最近は漁港で買った魚を持ち帰り、家族みんなで家に集まって魚のワタや頭の部分を切り取る作業をしています。そのあとすぐに洗うことができますね。昔は魚も豊富に揚がっていて、価格も安かったのでわたしたちだけで1年に100キロくらい造り、お裾分けしたり売ったりなんかしていましたが、このところは魚の量も減り、価格も上がっているので、家族だけで造っています。



▲ 川辺に集まって仕込みをする様子は今でも見られ、プラホックシーズンの風物詩といえる

スレイコンさんに教わった昔ながらの「プラホックの造り方」は次のページで！



仕込み現場に密着しました! /



ប្រហុកត្រីឃ្មុំ

# 毎年恒例の家族で造るプラホック

漁獲シーズン開始間もない昨年 12 月。カンダール州で暮らすウオン・スレイコンさんがプラホックを造ると聞きつけ、その現場に密着し、造り方を教えていただきました。

骨あり  
トレイリエルで  
作りました!

## STEP 1

魚のワタと頭部を切り取る



かなりの量!  
家族みんなで行います

## STEP 2

十分に水洗いを行う



油分をしっかりと取り除くため、  
足踏みと水洗いを 2~3 回繰り返す



油分が残ると生臭くなるので  
しっかりと擦り洗いをします

## STEP 3

水気をしっかりと切り、  
丸1日ほど空気にさらす



## スレイコンさん流 TIP

一晩水に浸す

そうすることで発酵が早まり、  
短い期間でプラホックが  
完成するそう

## STEP 5

容器に入れて密閉し  
一晩寝かせる



## STEP 4

1度目の塩漬け  
5キロの魚に対して  
2キロの粗塩を魚になじませる



## STEP 9

3ヶ月ほど発酵させ、完成!



## STEP 8

隙間がないように容器に詰め  
しっかりと密閉



## STEP 6

余分な水分を捨てる

## STEP 7

2度目の塩漬け  
加減を見て少し塩を足す

# プラホック造りに込める思い

～造り続けて12年、プラホックで生きる～

有名産地クリエン  
製造者インタビュー

プラホックの生産地として昔から知られている地域の1つ、魚の宝庫であるトンレサップ湖に面するシェムリアップ州クリエン (Khleang) 地区は、隣接する地区も含めて、昔から変わらぬプラホック製造を続けています。その産地で12年前にプラホック製造所を始めたタン・メーサーさん(38歳)とター・スレイマップさん(30歳)夫婦にお話を伺いました。



◀タン・メーサーさん(右)  
ター・スレイマップさん(左)

## Q: どのような経緯でプラホック製造を始めたのですか。

姉の結婚相手(メーサーさんの義理の兄)がプラホックの製造販売を家業としている方で、小さい頃から手伝いをしに行くことが多かったんです。長い間続けていると、だんだんとプラホック製造に価値を感じてきて、結婚後に妻と自分たちの製造所を始めることにしました。ここで大量に製造するプラホックは、基本的には国内各地のプラホック市場・お店などに卸していますが、小売りにも対応しています。また、他の地域で小規模に製造されているプラホックの仲介販売などもしています。平均すると、1日1トンぐらいのプラホックを売っているんじゃないかな。



製造過程は家庭用とほぼ同じだが、良い質を保ったまま長期保存してもらえるよう、臭みの元になる魚のワタをしっかりと洗い出すことと干し具合に注意しているとのこと。また、魚に対しての塩の割合や、使用する容器の密閉具合も重要なポイント。

## Q: 将来、このプラホック業界をどのようにしていきたいですか。

カンボジアの伝統的な食べ物として、また、私たちのプラホックを今食べてくれている人々のために、守り続けたいというのが第一です。

でもそれ以上に、プラホック造りは大勢の人の仕事を生み出す商売であるとも考えていて。たとえば、このクリエン地区を見ても、プラホック造りに関係する仕事で生活している家庭が多いんです。プラホックそのものの売上だけではなく、製造や販売、輸送などで雇用があり、もっと視点を広げると別の分野にも大きく影響があるんです。若者の雇用が足りないという問題でタイなどへ出稼ぎが増えているけれど、もし、この業界をうまく守って動かすことができれば変化はあると思っています。その反対に、今の状況が悪くなると職を失い、困る人が増えることもわかっています。

先程の話に続きますが、隣国からの安いプラホックの輸入で市場競争はすでに厳しいです。けれど、どうにか頑張ってこのプラホック造りを続けていかないと、カンボジアの伝統と人々の雇用の両方を一度に失ってしまう。だから私たちは、現状維持というよりも規模をもっと大きく展開させるために頑張りたいと思っています。



▲現在、メーサーさんの姉はシェムリアップにあるプサー・ドムダェック市場でプラホックを販売している

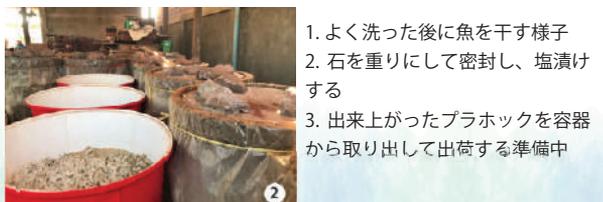
## Q: 自営を始めて12年とのことですが、どのような点に魅力を感じていますか。

まずは、このプラホックが我々の先祖が代々食べてきたクメール伝統の食べ物であるということ。アンコールワットを建て、クメール文化を繁栄させ、クメール人が生き続けられたのは、プラホックのおかげだとも思っています。最近は見ただ目や匂いを嫌がったり、ピザやハンバーガーなど外国の食べ物を好む若者も多く、だんだんプラホックから関心が離れていっているように感じますが、もう一度よく考えてみてほしいです。みんな意識していないけれど、プラホックは私たちのクメール食文化に欠かせないもので、現代でもやっぱり切っても切り離せないものだと思うんです。

食品としても、長期保存が効き、さまざまな料理に応用できる万能さが魅力ですね。

## Q: 最近のプラホック業界は、どのような状況なのですか。

市場の競争が厳しくなりつつあります。隣国のタイとベトナムでもプラホックを製造しているのが理由です。私たちが造るプラホックはトンレサップ湖で採れる天然の魚を使っていますが、年々漁獲量も減っています。逆に、タイとベトナムでは魚の養殖が盛んになっていて、プラホック製造にかかる費用がカンボジアよりかなり安く済みます。なので、国産のプラホックが市場競争で厳しい状況になる訳です。国産のものを海外に売り出す業者もいますが、製造に費やす資金が十分ないと競争に及ばないので、私たちがこのような程度の規模では、国内の市場でしか販路を広げられませんね。



1. よく洗った後に魚を干す様子
2. 石を重りにして密封し、塩漬けする
3. 出来上がったプラホックを容器から取り出して出荷する準備中

# プラホックがなければ クメール料理は語れない

Almond Hospitality Group CEO ルー・メンさんインタビュー



## Uy Kuyteav (ウィ クイティウ)



プノンペン市内に3店舗あるアーモンドグループのクメール料理レストラン。定番のものから珍しいものまで種類豊富なクイティウが楽しめるほか、ハーブやプラホックを使用したカンボジア料理も。

### Kampuchea Krom

カンプチアクロム通り店

#890, St.128,  
Kampuchea Krom Blvd  
6:00-17:00

### Hanoi Blvd

ハノイ通り店

#186, Hanoi Blvd,  
Sen Sok  
6:00-17:00

### AEON Mall Phnom Penh

AEONモールプノンペン店

Ground Floor in  
AEON Mall Phnom Penh  
8:00-22:00



▲ 生野菜とバタンバン風クルーン・プラホックソース / 5ドル

## Q:クメール料理にとって、プラホックはどんな存在でしょうか。

風味のついた塩、と表現するとわかりやすいでしょうか。一家の台所に必ずないといけない調味料、と言えますね。食材としての始まりは、一年中魚を食べられるように採れる時期に塩漬けをしておこうというものですが、だからこそ年中いつでも台所において、クメール料理に欠かせないんです。クメール料理をきちんと“クメール料理の味”に仕上げるには欠かせないもので、プラホックがないと“これだ”、と食欲をそそる匂いや味にならないんですよね。

昔は男性が求婚時に女性の親に気に入ってもらうためにプラホックを持っていった、なんて話もありますし、生活に深く根付いた食べ物であることに間違いありません。

## Q:カンボジア産プラホックの特徴や、カンボジアならではの使い方などあるのでしょうか。

隣国で造られるプラホックとの一番の違いは、自然の恵みをたっぷり受けた素材を使う点でしょう。トンレサップ湖やメコン川で採れる天然の魚は雨季と乾季で上下する水位に揉まれて育ち、身がしっかりしています。また、ミネラル豊富なカンボットの天然粗塩を使うことで、独自の味に仕上がります。カンボジアでは、料理のソースや付けダレとしてプラホックを使うことがあります。シンプルに魚醤（ナンプラー）だけを使う国と比較すると、味を（良い意味で）複雑にするんですね。あとは、プラホックを使った料理のバラエティーの豊かさは群を抜くと思います。肉や魚、野菜など、いろんなものと掛け合わせたものがあります。

## ルー・メン (Luu Meng) さん

クメール料理店 Uy Kuyteav や中華料理店 YI SANGなどを展開する Almond Hospitality Group の設立者兼 CEO。また、クメール料理店 MALISなどを運営する THALIAS Group の Director でもあり、カンボジアシェフ連盟の会長も務める。



(左上) プノンペンクイティウ / 5ドル (左下) 鶏と3種の花サラダ / 5ドル (右) カンプチアクロム通り店

## Q:プラホックを好まないカンボジアの若い人たちが増えているのは、どうしてなのでしょう。

美味しく料理されていないものが増えているからでしょう。匂いを理由に好まない人が多いですが、プラホックの個性をよく知り、癖を上手く隠す調理技術が必要なんです。料理人としてもそこは重要視しています。また、そもそも質の悪いプラホックを使ってしまうと、癖の部分ばかりが強調されてしまうので、それもいけませんね。



◀ プラホックダレの牛肉とレモングラスのサラダ / 6ドル

## Q:プラホックを使ったオススメの料理を教えてください。

プラホックをあまり食べ慣れていない外国人にオススメするのは焼いた魚や肉、海鮮などをプラホックのタレに付ける食べ方ですね。タマリンドやレモングラス、砂糖などで乳化させて作るそのタレは、どんな焼きものにもバランスよく合います。Uy Kuyteav では、サラダにアレンジしたメニューをご用意しています。

それから、プラホックで味と香りを深め、100種の野菜スープと言われるほど野菜がたっぷり使われているコーコー (Kor Ko) スープもオススメです。カンボジア人は白ごはんと一緒に食べますが、麺を入れて食べるのも美味しく、Uy Kuyteav では米粉麺入りをメニューにしています。

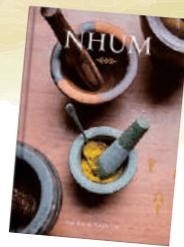
▶ 米粉麺入りコーコ (Kor Ko) スープ / 4.5ドル

Toasted Rice Soup with Big Flat Noodle



## NHUM recipes from a Khmer Home Kitchen

全 200 ページに渡り、約 80 のレシピとクメール料理にまつわるいろはがまとめられた料理本。クメール語版と英語版が販売中。2 月中旬よりニュウコムショップ(本店)でも取り扱い開始予定。



### クメール料理研究家 ナックさんインタビュー

# 食材以上の価値を秘めたプラホック

## ナック (Nak) さん

クメール料理研究家。2019 年に著書『NHUM』を出版。SNS では料理番組の配信を行い、完全プライベート型の料理教室兼出張レストランや市場ツアーなども開催。

### Q: カンボジアでは前例が少ない料理研究家として、クメール料理に携わるきっかけは何だったのでしょうか。

もともと料理を作るのは大好きだったんですが、仕事としては別のことをしていました。カンボジアの伝統文化に関係することで、その時に感じたことがきっかけですね。その時も今も根は同じで、「カンボジアの」文化や芸術を残して、広げて、人々が胸を張って自国のことを語る未来を作っていきたいという思いです。どの国でも残念ながら、時代の変化や外国文化が加わることで古いものは端に追いやられてしまいます。ですが、カンボジアはそれに加えて戦争の影響が大きく、一度失ってしまうと頑張っても取り戻せないものが多い。そんな中で、伝統文化として語られるものではなく、「生活の中で生き続ける文化」はないものかと考えていて、「食」に可能性を感じたんです。もし 20 ~ 30 年後、私の子供たちが大きくなった時に、クメール料理が日常生活とは離れた場所で特別な料理になっていたら、これは私たち世代の責任だと。飲食店の料理人ではなく料理研究家として活動しているのは、単純にやりたいことが多くて(笑)。人と共有したり伝えることが元から好きで、それが私の仕事の核でもあるので、厨房にこもっている訳にはいかなかったんです。

うだった？」と聞かれて答えたのは、「プラホックを食べた」だったんですよ。ほとんど毎食プラホックが使われていたのが衝撃で、田舎に遊びに行くワクワク感と一緒に今でも懐かしく思い出されます。なので、私にとっては食材でもあり、思い出でもあり…。今子供を 2 人育てていますが、食卓にはプラホックを使った料理も並べます。後々、この子たちが食べる食べないは彼らの選択ですが、カンボジアのルーツを舌で覚えていてほしいと思っています。

私はいろんな国の料理も食べますし、好きな外国料理もたくさんあります。カンボジア人は新しいものが好きだし、新しいものは楽しいですね。でも、やっぱりクメール料理が 1 番好きで、戻ってきたくなるんです。知らないうちに舌が覚えた味は消えないですよ。

### Q: 著書『NHUM』発売から 2 年経ち、今後はどのような展開を考えていますか。

2019 年に発売が決定した時、世界各国から予約が入りました。今では 40 カ国以上に発送していて、アメリカ版アマゾンなどでも取り扱われ始めました。先ほどの話につながりますが、私の活動は「カンボジアの価値」を「食」を通して引き上げ、この国にルーツを持つ人々が誇りを感じ、そして自分たちの可能性を信じられるようにすることです。その過程では、外からの力も必要だと強く考えていて、外国で取り上げられたり興味や称賛をいただいたりすることは、何より背中を押してくれます。外国との行き来が難しくなりましたが、できる方法でこの部分は強化していきたいですね。

また、新しい本のアイデアも尽きなくて…。私の知っている知識を総動員した『NHUM』ですが、一般的に知られていない途切れそうなクメール料理や食材、調理方法を見つけて、調べて、そして教えてもらい、次へつなげることもしたいんです。2 冊目のお知らせをぜひ楽しみに待っていてください!

### Q: クメール料理研究家として、また 1 人のカンボジア人としてプラホックはどのような存在ですか。

食材としてのプラホックは、本当に理にかなった保存食だと思います。特に農村地では収穫期の栄養源ですし、プラホックを中心に料理のレパートリーが増えていった点ではカンボジア人の創作力の源を感じます。地域によって味や料理の仕方が違うところにも面白さがありますね。

親戚のおばさんがプノンペンから 50 キロくらい離れた農村地に住んでいて、私が 6 ~ 7 歳の頃、そこへ泊まりに行きたくて母にものすごくせがんだことがありました。その当時、おばさんはプノンペンまで自転車であって、私の席はというと、両ハンドルにクロマーをくりつけて作ったカンガルーのポケットみたいなイスで、そこで揺られていました。3 泊くらいして自宅に戻ってきた時、母に「ど

— Chef Nak サイトでレシピ公開中 —

## Prhok Kteh をおうちで作ろう



◀ 豚挽き肉やココナッツミルクなどと炒め煮にした「プラホック・クティ」

▼ QR コードを読み込んで、サイトをご覧ください



プラホック初心者にもオススメの一品!  
野菜のディップに、お米に乗せてどうぞ!

プラホックにこだわった  
クメール料理レストラン



▲ バットンバン州発祥  
まな板状の焼きプラホック



▲ 生プラホックと生野菜

トゥールコックにあるルモトン (Lmut Tum) レストランは、創業 4 年。コンボンチャム州の特製プラホックを使い、他では珍しいメニューも楽しめる。「外国のお客さまにはクメールの伝統的な料理を体験する場所に、カンボジアの方々には懐かしい味を思い出してもらえる場所」をマネージャーのヴィボル (Vibol) さんは目指している。

昔ながらのおうちを連想させる店内で、カンボジアの家庭料理を味わってみるのはいかが？



@PHNOM PENH  
Lmut Tum



#26, St. 606, Toul Kork 10:00-22:30

092-945-353 / 016-4444-72

Lmut Tum

コロナ禍特別割引なども実施中

味の濃さはお好みで /

PRAHOK DOT / PRAHOK ANG

焼きプラホックの作り方

ប្រហុកជុក



生野菜と一緒に食べるのが一般的。白ごはんにもよく合い、カンボジアの家庭料理の定番メニュー。ピクニックなど旅に出るときにもよく作られる。

材料

プラホック / 100 グラム | 豚のバラ肉 / 400 グラム

にんにく / 適量 | 赤トウガラシ / 適量

生のレモングラス (根に近い部分)

コブミカンの葉 / 数枚 | Java Cola の実 / 5 個から 7 個

砂糖 / 適量 | 塩 / 適量 | コンソメ / 適量

作り方

1. 豚のバラ肉を包丁で叩いてひき肉にし、よく刻んだプラホックと混ぜ合わせる。
2. Java Cola の実とにんにくをよく刻む。
3. レモングラスは先に刻んでおき、コブミカンの葉と一緒にすりつぶす。
4. 2と3の材料、唐辛子、砂糖、塩、コンソメ (スープベースでも可) を 1 に加えてよく混ぜ合わせる。
5. パナナの葉で包み、弱火で約 20 分間焼く。全体に火が通ったら完成。(直火に網を置き、その上で焼くのがおすすめ)

焼きプラホックはここで食べよう

@PHNOM PENH  
Meatophum



カンボジア料理なら何でもそろうレストラン。プノンベン市内・地方合わせて 30 以上の支店がある。



／ プノンベン市内のおススメ店 /

トゥールコック店

#5B, St.337, Boeung Kak I, Toul Kork

センソック店

#1, St.1003, Boeung Bayap, Sen Sok

トゥールスレン店

#88A, St.360, BKK 3

ワットプノン店

#55, St.75, Wat Phnom

06:00-10:00 / 10:30-14:30

/ 17:00-20:30

Meatophum

※店舗によって異なる場合あり

@SIEM REAP

Ktom Sre Khmer Food Restaurant



Srah Srang Tboung village

09:00-17:00 (定休日なし)

078-334-496



# 私たちはカンボジアのプロフェッショナルです *Cambodia Joho Service inc.*

## 通訳・翻訳部門

### ■事業内容

20年以上の経験を持つトップ通訳・翻訳者山崎幸恵(クメール語・日本語)をはじめ、レベルの高いプロが対応。専門性の高い内容、協議や交渉など複雑な通訳もお任せください。

- ・クメール語・日本語通訳(会議、協議、表敬訪問、視察、イベント、取材など)
- ・クメール語・日本語翻訳(各種書類、教科書などの書籍、プレゼン用スライド、映画など)
- ・クメール語・英語翻訳もご相談ください。

## コンサルティング・ コーディネイト部門

### ■事業内容

カンボジア政府機関とのアポイントメントや通訳者手配など、目的に応じたきめ細やかな手配、その他各種ご相談を承っています。

- ・メディア向けリサーチ、取材コーディネイト
- ・教育機関・NGOなどのスタディツアーご相談
- ・企業向けリサーチ、視察コーディネイト、各種ご相談
- ・企業進出コンサルティング

# カンボジアを伝える

## 出版部門

### ■事業内容

カンボジア生活情報誌「Nyonyum」は、2003年に創刊。カンボジアでは最も歴史のある邦字誌です。この経験を生かし、編集プロダクションとしての業務も受注しております。

- ・出版物(書籍、雑誌、報告書、パンフレットなど)の企画・編集・制作
- ・セールス・プロモーションツール(名刺、チラシなど)制作
- ・取材、記事執筆

## 販売部門

### ■事業内容

メイド・イン・カンボジアに徹底的にこだわり、「カンボジアの誇り」と「地域おこし」につながる事業を目指します。

- ・カンボジア各地の隠れた特産品を集めたアンテナショップ「Nyonyumショップ」(プノンペン)経営
- ・コンボンチュナン窯業復興プロジェクト(陶器製造技術支援、窯業組合設立など)



カンボジア情報サービス  
**Cambodia Joho Service inc.**

Phnom Penh, Cambodia  
Tel: +855-12-500-052  
Email: 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>

# アンコール見聞録

## スラスラン中央寺院（仮称）の復元・再構築

### 作業前のスラスラン中央寺院

バンテアイクテイの東に寺院と一対として設計されたスラスランは、アンコール時代の人造貯水池である。この中央には、西バライにおける西メボンと同様に、かつて人工構築物があったが、長らくがれきの山であった。雨季には水面下に没するため、水位の下がる乾季にのみ土の上に散乱する石材をかるうじて見ることができた。2003年撮影の写真を見ると、往時の姿を想像することは困難であった。



▲バンテアイクテイ東のテラスより見るスラスラン中央寺院の修復現場遠景  
(撮影：2021年1月)

### 復元・再構築への挑戦

アプサラ機構は1995年2月19日に創設され、この2月で26年目を迎えた。四半世紀を超える活動を通じて実力をつけてきたアプサラ機構は、外国の支援に頼ることなくスラスラン中央寺院修復工事の諸準備を整えた。2019年9月に修復工事起工式典を行い復元への挑戦を開始した。当初は蓮の花形の塔なのではないか？と想像を膨らませた。散乱する石材を一つ一つ拾い上げ調査を進めるうちに創建時の形状が徐々に明らかになってきた。修復担当にはアプサラ機構において経験豊富な技術者であるMao Sokny氏が選ばれた。

## 亀の石彫発見と訪問者の急増

周辺の発掘調査を進める中で大量の水晶や二体の亀の石彫等が発見された。2020年5月には副首相や観光大臣、文化大臣などのVIPが調査発掘現場を視察



▲修復前の様子(撮影：2003年)

し、TVや新聞をにぎわせた。管理上現場には電線が延長され、夜間も作業員が常駐し希少な彫刻類を守った。貴重な亀のオリジナル石彫はシハヌーク・イオン博物館(注)に收藏され、一般公開されている。亀の石彫二体は本物に代わりレプリカが作成され現場に埋蔵された。

## 水との戦い

現場は貯水池の中央にあるため、周囲に40m四方の土手を構築して内側の排水を行い作業が行われた。昨年10月にはカンボジア各地で洪水が発生するなど大雨が降り、現場は土手の上限まで水位が上昇し、冠水の危険があったが何とか事故なく危機を乗り越えた。2020年末頃には主要な再構築作業をすべて終えた。約15カ月間で完成に至ったことは担当者らの豊富な知見や経験に加えて、関係者が一丸となり協力支援した見事な成果であると称えたい。



▲建築修復担当のMao Sokny氏  
(撮影：2020年4月)



▲シハヌーク・イオン博物館に收藏されているオリジナル石彫(撮影：2020年6月)  
\*博物館の許可を得て撮影しています

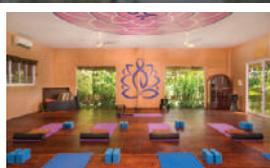
Siem Reap, Cambodia

NAVUTU  
WELLNESS & RETIREMENT

次の休暇は、ナヴツドリーム。

# Navutu Dreams Resort & Wellness Retreat

ラグジュアリーリゾート | 3つのプール | ヨガシャラ | くつろぎのランチ&ディナー | 心と体をきれいにするヨガ&ウェルネスパッケージ



[f](#) [@](#) [v](#) navutu dreams resort [Q](#)

[www.navuturesorts.com/siem-reap/](http://www.navuturesorts.com/siem-reap/)

ご予約はこちらから: +855 63 964 864  
[reservations@navutudreams.com](mailto:reservations@navutudreams.com)

## 将来の一般公開

今後、作業に用いた止水土手を撤去した後、一般の訪問者が見学できるようにする方向で検討がなされている。長い栈橋で行くのか、ボートでアクセスするのか、今後現実的な検討と決定がされることになる。いずれもこれまで未経験の見学地ができることになるので、コロナ禍後の楽しみにしてほしい。

注：上智大学がイオン1%クラブの資金協力を受けシエムリアップに建設した博物館。2007年11月に落成し、カンボジア政府に寄贈された。現在アプサラ機構が運営・管理しており、アンコール地域の出土遺物を収蔵する重要な施設となっている。



▲完成間近のスラスラン中央寺院（撮影：2021年1月）



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（シエムリアップ本部）助教。

## マオマオ・カンボジア

### アンコール遺跡群の絶景を再発見する旅

新年早々にアンコール遺跡群を巡る機会をいただき、改めてその美しさに心を動かされました。観光客が激減し、外国人の姿がほとんど見られない遺跡エリアですが、今こそじっくり訪れる時間を設けてみてはいかがでしょうか？平日は貸切観光。休日はちょっぴりお洒落をしたカンボジアの人たちと一緒に楽しく観光することができますよ。コロナ禍を充電期間と捉えてさらなる知識を蓄えている日本語ガイドとともに巡るのもお勧めです。入場制限のあるブノンバケン遺跡も今なら待ち時間なく山に登ることができます。深い密林に囲まれたアンコールワットや密林に沈む夕陽が思いのほか絶景で、シャッターを切り続けてしまうほど。「灯台下暗し」。今年はこの愛すべき大地に暮らせることに感謝し、身近な存在の素晴らしさを再発見する1年にしたいものです。



深い密林に沈む夕陽

コラム「マオマオ・カンボジア」では、シエ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.7Makara Wat Bo Village, Salakomreuk Commune, Siem Reap

Tel: 063-964-712, 078-942-922 (AI YOKOSUKA / JP), 012-286-320 (Sao SIDTH / KH)

E-Mail: ai.orkun@online.com.kh, orkun.tour@gmail.com

Web: <https://www.orkuntour.com> Facebook: @orkuntour

Blog: 「マオマオ・カンボジア」 <https://orkuntour.exblog.jp/>



オークンツアーの日本語ガイドたち

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。

## クッキー屋が新たな挑戦

完全手作業で作り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の他、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



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

NyoNyum Original

Hanuman T-shirt \$10

NEW COLOR

4 colors

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



Size: S / M / L / XL

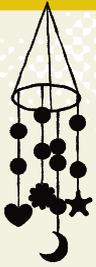
you can get it at

Souvenir Shop NyoNyum

at AEON MALL Phnom Penh (GF)

8:00 - 22:00 every day !!





# 旅育!! ノマド家族。

～中村夫妻のカンボジア子育て日記～



## 『単なる一時帰国』が『ドキドキの大冒険』に!?

日本へ一時帰国した。帰国前日、コロナ感染者がAEONにも発生した!?!と大騒ぎになっていた。「本当に再び戻ってこれるのだろうか?」と、カンボジアを離れて良いものかどうか悩まされることになる。『旅育』というタイトルで連載しているが、まさか『単なる一時帰国』が『ドキドキの大冒険』になる日が来るとは思わなかった。

帰国後すぐに家族とは会わず、東京で隔離を二週間。その後一週間、東京で仕事処理する。まだその当時はGoToがあったのでマシだったが、それでもいつも以上の莫大なコストが掛かってしまう。それなのに、打ち合わせがお互い東京にいるにも関わらずオンラインになってしまうこともあった。「わざわざ帰国しなくても良かったんじゃないか?」と自問自答することも度々だった。

そして三週間経過した Xmas に合わせて、やっと家族と合流。『パパ』と話すことができるようになってからスマホでしか話したことがなかったので、スマホをパパだと思っていないか心配する。しかし私に会いに来る道中はずっと「パパ、パパ」と連呼してくれていたらしい。駅の改札で8ヶ月ぶりに再会した際に「パパ!」と言って駆け寄って来てくれた際はホントに泣けてきた。抱っこした

時に、まだ思ったより軽いと思えて安心する。これは絶対オンラインでは感じることは出来ないことだった。

結局、隔離を合わせても1ヶ月半でカンボジアに戻ってくることができた。想像以上に早い帰還。妻から連絡があって、以前より息子の話す量が増えてきたらしい。それが、家族一緒に過ごした時間が影響しているのなら、今回の帰国は価値あるものだったのかもしれない。



筆者：中村英誉

『社会貢献×デザイン・アート』を目指す一般社団法人 Social Compass (ソーシャルコンパス) 代表。カンボジアで出会った元青年海外協力隊員の妻と結婚し、息子のぽっこも誕生。「旅育ノマド家族を目指します!!」

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



ひでほまチャンネル

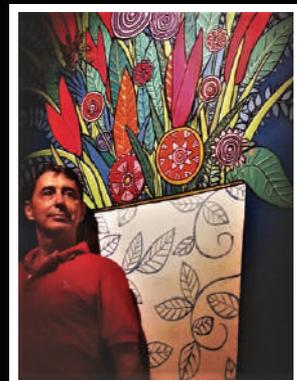
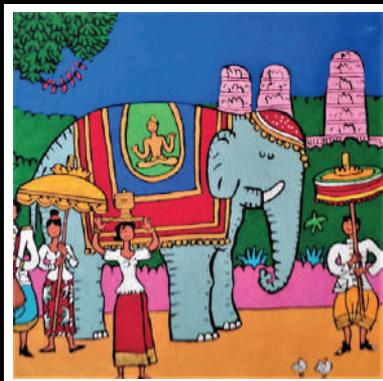


ワッティーチャンネル

\ Original Paintings, Prints on Canvas, and Serigraphies /

**ONLINE SECURE GALLERY**

**[www.stefhappygallery.com](http://www.stefhappygallery.com)**



stephane delapree



Stéphane delapree



sdelapree56@gmail.com

# Para-Sports in Cambodia!

## コロナ禍でも前進

年が明け、2021年がスタートしました。みなさんはどのような目標を立てましたか？私は今年もカンボジアのパラスポーツの発展のためにさらに現地と協力しながら進んでいきたいと思っています。

2020年12月19日に株式会社栄光スポーツ（岡山市北区）の呼びかけにより集まった180足の中古シューズを贈呈いただきました。こちらはカンボジアパラリンピック委員会を通して、障がい者の方々に寄付予定です。同日、コロナ禍ということもあり、栄光スポーツ、ハート・オブ・ゴールド有森裕子代表理事、さらにカンボジアのパラ陸上選手とをリモートでつなぎ、コロナ禍ならではのオンライン贈呈式を行い、選手から直接お礼を伝えることができました。シューズを見ていると新しく、きれ

いなシューズが多いのに気が付き、聞いたところによると一年に一回はシューズを買い替えるという方が、コロナ禍でランニングする機会が減ったものの、買い替えのタイミングで寄付して下さったことが多かったことがわかりました。日本人が履いているようなシューズは簡単にカンボジアでは手に入らないため、選手はとてよろこんでいます。

さて、新しい年のスタートということで、2021年の計画についてカンボジアパラリンピック委員会とオンラインで会議を行いました。まずは2021年3月に第4回カンボジアパラ陸上競技会を開催することで合意し、資金調達のためクラウド

ファンディングなど準備を進めています。今後はパラ陸上連盟の組織強化やコーチ・選手の育成、2023年アセアンパラゲームズに向けて引き続き活動していく予定です。

様々なオンライン化により、日本とカンボジアで離れていてもとても近くに感じられます。日本にいてもプロジェクトを少しでも前進させることができたのはとても嬉しいことでした。



▲ 贈呈いただいた中古シューズ



パラリンピック委員会とのオンライン会議



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。

### MALIS dental clinic

**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

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

インビザライン矯正も承っています！

## Raffles Medical Cambodia

ラッフルズメディカル

皮膚科 肝臓感染症専門 総合診療 小児科医
内科医 耳鼻咽喉科 産婦人科 総合診療

**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ンセル対応可

**012-816-911**

24時間診療予約

**012-838-283**

日本人常駐  
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

**Raffles Medical Cambodia**

#161 Street 51 (Pasteur), Phnom Penh

Clinic Hours Mon-Fri: 8:00am-5:30pm  
Sat: 8:00am-12:00pm

## JHD ジャパニーズヘルプデスク

病院内に日本人スタッフ常駐のデスクがあるため、病院を受診される前の窓口として日本語でサポートいたしますのでお気軽にご連絡下さい。

✉ [infopicam@prestigein.com](mailto:infopicam@prestigein.com) (2拠点共通メール)

サービス内容 (一例)

- ✔ 受診前の診察のご相談 / 診察・再診手配
- ✔ 病院内アテンド & 通訳 / 各種病院発行書類の翻訳
- ✔ キャッシュレス診察サポート (海外旅行保険 / ヘルスケアプログラム)

Phnom Penh (Phnom Penh)

☎ デスク営業時間 月～土 8:30～17:30

☎ 023-990-681

☎ 070880331

📍 Japanese Help Desk Cambodia

ROYAL PHNOM PENH HOSPITAL 内:1階 Registrationカウンター前

---

Siem Reap (Siem Reap)

☎ デスク営業時間 月～土 8:00～17:00

☎ 070-880-112 \*固定番号が現在不通のため臨時番号

☎ jhd-rah2020

📍 ロイヤルアンコール国際病院

ROYAL ANGKOR INTERNATIONAL HOSPITAL 内:1階ロビー

日本の文化、カンボジアの文化と聞いて、皆さんはどんなことを思い描きますか？ 文化は人類が、それぞれの地域や社会においてつくりあげ、伝承してきたもの。異なる文化の中で育っていても、自分の考えを伝えることで共感しあい、新たな文化をつくりあげることが可能です。国際文化交流の専門機関として日本とカンボジアの交流に取り組んでいる国際交流基金プノンペン連絡事務所と、カンボジアの文化や社会を多面的に伝え続けてきたニョニユムが、旬の文化人や文化交流のキーパーソンをご紹介します。

今年、コロナの影響で訪問者が激減したアンコールワット。

かつては1日最大1万4000枚売れたこともある入場チケットも、最近は数十枚の日が多いとか。そんな中、いつかまた訪問者が訪れる日に備えるかのように、黙々とアンコールワットを守り続ける人たちがいます。

アンコールワット西参道は、15件あるアンコール遺跡群修復工事の1つで、カンボジアと日本の混合チームで実施されています。国際交流基金アジアセンター（以下、JFAC）は、上智大学アジア人材養成研究センター（以下、上智大人材センター）を通じた支援を行っています。JFACのミッションである両国文化の双方向の交流、新たな価値の創造がどのような形で実現されているのか、西参道の修復のため日本人とともに働いている、国立アプサラ機構（以下 ANA）副総裁及び現場で活躍されている保存官の方々に話を聞きました。

**Q: 遺跡修復は専門性が高い分野ですが、皆さんはどういった教育・訓練を受けて来られたのでしょうか。**



▲ キム・ソテン副総裁（手前）

（キム・ソテン副総裁）保存・修復の分野では、学問的な知識に加えて、現場での経験が必要です。例えば私は、プノンペンの王立芸術大学で考古学を4年間学んだ際、より高度な知識を習得すべく、1991年より始まった上智大学による集中講義を受講しました。その後バンテアイ・ミエンチェイ州のバンテアイ・チュマール、アンコール遺跡群のバプーオン、コンボン・チャム州のハンチェイ遺跡などにおいて、修復や発掘調査の現場で経験を積みました。時にはUNESCOの世界文化遺産に登録されているアンコールワット遺跡群で国際基準の厳しい監視下で修復する技法を学び、時には登録されていない遺跡で思い切った発掘調査をしました。地中の考古学遺構を掘らずに探査する調査技術の実用化など、当時の新しい技術を取り込んで、経験を積んできました。そして、2019年に、遺跡保存管理機構であるアプサラ機構に入り、現場での知見を活かしつつ、遺跡修復事業全体のマネジメントに携わっています。

（マオ・ソクニー保存官）本当に現場でしか学べないことが多く、国内外の専門家とともに働くことで、彼らから技術を教わり、その技術を自分のものにして、適用していく、この積み重ねが必要です。私も、バンテアイ・チュマールの参道修復に中心にかかわってきましたが、アンコールワット西参道の基壇や擁壁の修復に携わりながら学んだ知識を適用しています。



▲ マオ・ソクニー保存官

▲ 西参道現場全景

**Q: 遺跡関連の人材育成には時間がかかるんですね。カンボジア中に多数の遺跡がありますが、それに対応した人材は十分に確保できているのでしょうか。**

（キム・ソテン副総裁）人材確保は、正直、厳しい状況にあります。先ほどお伝えした通り、人材育成には相当な時間がかかります。近年カンボジア建築界は空前絶後の建築ラッシュを迎えており、このことはカンボジア全体としては嬉しいことなのですが、若いエンジニアで遺跡事業に関わろうとする人はとても少なくなっています。またアンコール遺跡修復事業は西参道以外も多くの遺跡をカバーしていますが、ANA内に常勤の建築構造エンジニアは極めて少数であります。

どうしても必要な場合には、その時だけ各種エンジニアを雇用してやりくりしています。人材が足りない中、海外からの専門家派遣や、今いる人材に対する研修はとても重要な事業です。1年に1回、カンボジア人が日本で研修を受ける機会がありますが、大変ありがたく大きな励みとなっています。

**Q: 特に日本から教わりたい技術とはどういったことですか？**



▲ アン・ソビアプ保存官（右手前）

（アン・ソビアプ保存官）遺跡の保護方法について高度な知見を日本から教わりたいです。また、今はコロナ禍で観光客が減少しているものの、それ以前は年々増加していました。観光客のいる時間帯や、観光エリアと作業現場が近くなり、（理論的には）事故のリスクも増えてしまいます。訪れる人の安全確保が最優先ですから、安全に遺跡保存を行う方法を考えなければなりません。そこで関係者との協議を重ねた末、2017年5月以降は西参道を通行止めとして、仮設のう回路（＝浮橋）を設けました。現場の各工程における安全管理についてのノウハウがとっても役に立つのです。日本のやり方を学びたいです。

(キム・ソテン副総裁) プロジェクト・マネジメントについては、ANAとしてしっかりと学んでいかなければならないと感じています。遺跡修復案件は、研究と工事の両方をやらなければなりません。特に、事前の研究は大変複雑で、当初の予定よりも時間がかかってしまうことも多々あります。一方で、国家予算を使っているため、資金の使い方については説明責任があります。より良い資金管理方法や、案件のプレゼンテーション方法などを学びたいと思います。

**Q: アンコールワット西参道修復案件には、とても長い時間がかかっていますね。どういったことに時間がかかるのでしょうか。**

(アン・ソピアブ保存官) 西参道は全長 200 メートルの橋ですが、フランスが 1960 年代に修復を実施した正面向かって右半分の残りの左半分を修復しています。中央から終点までの 100 メートルを 2007 年までの約 10 年をかけて修復し、今進行中なのは入口から中央までの残りの 100 メートルです。修復に時間がかかるのは、我々が Authenticity (直訳: 真正性) を大切にしているからなのです。古代に使われていた技術や材料をそのまま使って再現することを理想としています。そのための古代の技術や材料が何なのか、それをどうやって準備するか、工事を実施するかについての事前研究にも時間がかかります。修復工事中に、この工事より以前に 1 度だけ修復工事が行われた証拠も発見しました。今回の修復工事については部分的に補強のための近代技術を取り入れることにしましたが、その前にあった歴史全体が消えてしまわないようにしたいと考えています。



▲ 昔のアンコールワットの西参道 (EFEOより)

**Q: 近代技術はどのような形で取り入れられたのですか?**

Authenticity を維持するため、擁壁の部分は当時のまま解体をしないで保存しましたが、崩壊を避けるための工夫が必要で、擁壁を補強するため擁壁の内側に断面形が L 字形のコンクリート壁を挿入しました。この L 字形のコンクリート壁は今回の案件の中で、日本と ANA の専門家が諸条件

を熟慮の上、ユネスコの専門家と何度も協議し国際会議の承認を得て産み出されたものです。施工に際しては、日本での現場経験の豊富な専門家が何度も現地を訪れ、ANA の専門家をサポートしています。解決できない問題が生じ日本流の解決方法が提案された際、ANA の担当者からは「カンボジアだとこんな方法があります」と代替案を出し、そちらが採用され結果的に成功した場合もありました。



▲ ラテライトを敷き詰める

**Q: まさに、双方向交流ですね!さて、日本人と一緒に働くということは異文化と向き合うことですが、難しいと感じた点は?また得たものは何ですか?**

(アン・ソピアブ保存官) 本件に携わる上智大学の先生たちは、カンボジアに長くおられる方が多いので、カンボジア文化やカンボジア人のことをよく理解してくれており、そこに変化ややすさを感じています。ですので、特に異文化で困ったことはありません。得たものに関しては、日本人は何かを実行する前に、必ず関係者の間で会議の場を設けます。そこで何をするかを明確に決定し、それに基づいて実行します。そのため、短時間でも効率的に作業ができると感じています。この働き方がとても参考になりました。

**Q: 人材確保が難しい状況で、一人ひとりの職員が抱える業務や課題は大きく、大変かと思うのですが、どんなことを思い描いて働かれていますのでしょうか。**

(キム・ソテン副総裁) アンコールワットやその他の遺跡は、我々の祖先が築き上げてきた宝物で、それが失われていく姿は見ていられないという思いでやっています。また、アンコールワットで使われた石の組み方など様々な古代建築技術はフランスをはじめ世界中の研究者を惹きつけております。インドネシアとはアンコール時代より人の交流があり、20 世紀前半にはフランス人がアンコール遺跡で用いる修復技術をプランバナン遺跡から学んだ歴史もあります。タイ、ベトナムを始め東南アジアの遺跡専門家の多くがアンコールを訪れ互いに学ぶ機会となっています。このことは我々にとって大きな誇りになっており、今後もこの宝を守っていきたいです。



▲ 入口付近では、敷石の砂岩を据える工事が進んでいる

おいしいAntenna!

# New Opening

新しい店がどんどんできるカンボジア。さてさて今回のNew Openingは・・・?

## PP Bliss Botanica

王宮近くのストリート 240 にオープンした Bliss Botanica は、切り花や観葉植物だけでなく、植木鉢や花瓶といったガーデニング用品も揃うお花屋さん。日本人マネージャーが常駐しているので、ギフト用のブーケやアレンジメントも日本語で注文可能。金曜・土曜の週末限定パーティタイム (17:00-22:00) には「お酒が飲めるお花屋さん」に。敷地併設の Bliss Spa でカラダを癒し、Bliss Botanica で買ったお花をお家に飾るなんていかがでしょう。



Open : 2021, Jan (Grand Open : 2021, Feb, 5th)  
Hour : (Mon-Thu, Sun) 10:00-19:00  
(Fri-Sat) 10:00-22:00, Bar Time = 17:00-22:00  
Close : 不定休  
Tel : 012-319-984 (英、日、クメール)  
070-824-394 (日本語直通)  
Add : #29, St.240, Phnom Penh  
Facebook : BlissBotanicaCambodia



## SR 牛タン屋と作

昨年 12 月、シムリアップにオープンした「牛タン屋と作」は、カンボジア国産牛のタンを余すことなく堪能できる牛タン専門店。イチオシメニューは、七輪で炭火焼きにさせていただく上タン (5 ドル) やネギ塩タン (6 ドル)。その他、タン刺し (4 ドル) やタン先で作られたチャーシュー (2.5 ドル) などもおススメ。続々と追加されている新メニュー情報は Facebook ページからチェック!



Open : 2020, Dec  
Hour : ランチ 11:00-14:00 / 夜 18:00-23:00  
Close : 水曜定休  
※営業時間・定休日は変更する可能性があります。  
Tel : 087-428-965  
Add : Road Taphul, Siem Reap  
Facebook : 牛タン屋 と作



## コンポinchuan

友人や恋人、ご家族や職場のみんなを誘って。コンポinchuan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ョ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 (ニョニユム)





（ボンユキ・プロフィール）  
 在カンボジア歴、足掛け  
 27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。

## 家族ぐるみのお付き合いのメリット、 デメリット考察

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ユキこと  
 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！▶



先日、20年間私のドライバーとして勤めてくれたウーロン（本名はボンロンという名前が愛称ウーロン）が、家庭の事情があって退職となりました。

1998年に個人事務所を立ち上げ、その時にリナさんというお手伝いさんを雇い始めました。当時プノンペン大学の学生だった私はバイク通学をしていたのですが、数年後に自宅兼事務所にドロボウが入ってバイクを盗まれ、そろそろ交通量も増えてきた車のほうが安全かもと思い、リナさんの旦那さんのお兄さん（彼女の義理のお兄さん）、ウーロンが2000年ごろにやってきました。

ボル・ポト時代に物資の輸送などの運転をしていたとかで、山道・森の中をあちこち走った経験があり、ニョニウムやテレビの取材で国境へ行ったり、道なき道を移動することが多く、彼の運転技術は本当に抜群でした。私が夜な夜な飲み歩いて酔っ払っても、しっかり

私を家まで送り届けてくれました。まさに、カンボジアという異国の地で命を預けていた人です。

思い起こせば、リナさんを皮切りに、義理の兄であるウーロンが運転手、その後にはウーロンの息子が大学に通いながら門番のバイト、さらにはリナさんの従姉妹であるラムちゃんがショップの住み込みお手伝いさんとなり、そのラムちゃんの息子がショップで働き、リナさんの息子も大学に通いながらショップに住み込み…と、思えばリナさんからどんどん家族・親戚がうちの会社に関わってくれるようになりました。家族なので基本、仲良し。みんなで私に、会社に愛情をもって接してくれました。カンボジアで人を雇うときは、なるべく親戚・兄弟を雇ったほうがいろいろな意味で「安全」と言われていて、確かに、安全で安心感に包まれていました。

でもある日、うわぁ。失敗した！と思う

ことが起きたのです。それが冠婚葬祭。リナさんも、ウーロンも、ラムちゃんも、息子たちも…みんな「休暇届」を出してくる。ええ、ちょっとまった。いっぺんに休まれたら困るじゃん〜。でも、冠婚葬祭は断れない。泣く泣く(?) 休暇届にサインして、でもできればなるべく時間差つけてねと、結婚式だったらヘアセットや着替えに時間がかかる女性陣を先に帰し、男性陣はぎりぎりまで働いてもらったりしていたものです。

そんな家族ぐるみのお付き合い。でも、リナさんは数年前に子宮がんで亡くなり、ラムちゃんもその数年後に乳がんで亡くなり、息子たちも巣立って行きました。最後に残ったウーロンが今回一区切りとなり、ああ、一つの歴史が終わったなとしみじみと思います。

ココロからひとこと。「ありがとう」。そんな思いを込めて。

## 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。



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（一時休業中）。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開始。2013年「アンコールの都の西北」に公立のバイヨン中学校を創設。2019年には高校も併設され、現在、全校生徒820人の学校運営を行っている。

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

### バイヨン中学校先生方の コロナ禍副業

コロナパンデミックによるカンボジアの学校の一時休校開始後、バイヨン中学校の生徒たちは、先生が作成したプリントやオンライン授業を基本的に細々と自主学習を続けていました。先生方も当初は毎日学校に来て新たな学習方法を模索するなどしていましたが、あれから早くも10カ月…。結局、9月から再開された学校授業では、登校できるのは中学3年生のみだったこともあり、学校で見かける先生も少なくなっていました。

先日、先生方に休校期間中に何をしていたのか尋ねてみると、市内に住む先生は、副業として新たな商売（自宅前での小売業など）を始めたり、町の子供たち対象のオンライン塾講師を務めたり…。バイヨン中学校の教員宿舎に住む若い先生は、校門前の通りに小さなスタンドを建て、コーヒーやジュースの販売を行っています。そして、ほとんどの先生は自宅で野菜栽培や養鶏を始めました。



校門前でドリンクスタンドを始めたリリン先生

カエルの養殖に挑戦し、商売として軌道に乗り始めていますという先生もいました。鶏の卵を孵化させヒナから鶏まで育て、最終的には売りに出すという、オーガニックな農作物や畜産物を生産し、さらにそれを商売に結び付けるところまで実践しようとしている先生が多く、驚きました。さすがバイヨン中学校の先生方！カンボジア農村部の教師として、生徒たちに一番に伝えたい「自立」への姿を自ら実践しています。

新学期は1月11日に始まりました。今年度の生徒数は820人となりますが、教育省から派遣される先生は相変わらず13人のみです。これだけの先生で果たして授業が成り立つのか…。不安はありますが、コロナ禍の休校中に英気を養った先生方がこの難局を果敢に乗り越えて歩み続けることを願い、私も微力ながら応援していきたいと思っています。

## 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。チェックしてからおかけましょう。

為替レート(Exchange Rate) US\$1 = R 4,042

市場market	セントラル Central	チュバーオンパウ Chbar Ampau	ダウムコー Domkor	オルセイ Orrusseï	カンダール Kandal
米(フカークニエイ) Rice (ニアンマン)	1キロ (1kg) 3800 -120 3000 0	3320 -180 3960 -40	3700 0 2900 0	4000 +240 2500 0	4000 0 3000 0
ピーナッツ Peanut	1キロ (1kg) 10000 0	7700 +200	7900 -600	9000 -200	9000 +300
白ゴマ White Sesame	1キロ (1kg) 15000 -1000	12600 -400	10000 -3800	13000 0	15000 +1000
コショウ Pepper	1キロ (1kg) 80000 0	21800 -1200	35000 0	35000 -5000	30000 0
牛肉 Beef	1キロ (1kg) 40400 -1600	45000 +5000	40000 0	32800 +1200	40000 0
豚肉 Pork	1キロ (1kg) 22600 -2400	28000 0	20000 -5000	30000 0	23800 -800
鶏肉 Chicken	1キロ (1kg) 26800 +1800	28000 0	28600 -400	25000 -3000	28000 0
トマト Tomato	1キロ (1kg) 5000 0	5000 0	6000 0	5500 -500	4900 -700
キャベツ Cabbage	1キロ (1kg) 3700 +200	3300 -200	5600 +200	4400 0	3900 -100
キュウリ Cucumber	1キロ (1kg) 3000 0	4000 0	4600 -400	3000 -600	3200 -400
バナナ Banana	1房 (bunch) 6000 -600	3500 0	3600 -200	6200 +1400	4000 0
オレンジ Orange	1ダース (bunch) 19200 -3800	11200 +1200	15000 0	16000 0	12000 -7800
卵 Chicken Egg	10個 (10pcs) 4500 0	4500 0	5000 0	4600 -100	4800 -200
ガソリン Gasoline	1リットル (1 liter) 3180 +230	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) 2910 +340	※2020年12月27日~2021年01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。			

## 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。最近では無料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
- 【空港トクトク】 Airport Roeu 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)

## 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  
バットアンバン (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  
バットアンバン (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  
バットアンバン (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

## 『NyoNyum』 デジタル版、登場!

インターネットに  
接続できれば、  
日本からでも  
手軽に購入可能!

カンボジアの  
旬の情報を  
リアルタイムで  
ゲット!



便利で使いやすい  
デジタル版  
『NyoNyum』をぜひ  
一度お試しください!  
1部 400円  
年間定期購読(6部)  
2,400円

検索機能で  
読みたいページに  
すばやくアクセス!

≡ クリック!

デジタル版は富士山マガジンサービスにて  
お取り扱いしています。 <http://www.fujisan.co.jp/>

※ 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、気になるビジネストピックをピックアップ。  
カンボジア在住歴 13 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。



## シアヌークビル沖の海上油田 ついに商業生産開始

12月29日、シアヌークビル沖の海上油田鉦区ブロックAで油田開発を進めているクリスエナジーは、商業生産を開始したと発表した。フン・セン首相も同日の国民向け演説で本件に触れ、「石油生産開始はカンボジアを祝福するものだ」と称賛した。また、シハモニ国王陛下も、初の石油生産をお祝いするとのコメントを発表した。

海上油田ブロックAについては、当初はシェブロンや日本の三井石油開発等も権益を有していたが、税金問題などでカンボジア政府と折り合いがつかなかったこと等から、現在の権益は、クリスエナジー 95%、カンボジア政府 5%となっている。開発のフェーズ 1A は、ブロックAのうち 3,083 平方キロメートルで、水深 50～80 メートル程度と見られる。フェーズ 1A でクリスエナジーは、海上プラットフォーム 1 基 (24 井) と浮体式生産パーズ、さらに 1.5 キロのパイプラインで接続される浮体式貯蔵積出設備 (FSO) を投入して、日量 3 万バレルの原油を生産する計画だった。現在、さらに縮小したミニフェーズ 1A では、日量 7,500 バレルを目指すとしている。今回の初生産は、A-01D 井からであり、今後さらに 4 本の油井の掘削を行い、2 月以降に本格生産に入るとしている。

### 解説

日産 7,500 バレルで、1 月 4 日現在の WTI 価格 49 ドル/バレルと仮定すると年間の売上は 1 億 3,400 万ドル程度 (約 138 億円) となる。カンボジア政府の収入は、持ち分と税金で数十億円程度と見込まれ、あまり大きな金額ではないが、フン・セン首相は教育セクター等に活用したいとしている。また、カンボジアの石油類 (ガソリン等) の輸入額は、約 2,500 億円 (2019 年) なので、ブロック A の生産額は輸入の 5% ほどに当たる。

当初の計画では 2012 年 12 月 12 日に商業生産が開始される見込みだった。大分遅れたが、商業生産が開始されたことは大きな意義がある。これまでカンボジアは石油製品を全量輸入に頼っていたので、原油の産出により、

貿易収支の改善に加え、国際石油価格の変動ショックを吸収しやすい経済体質となることが期待される。

## カンボジアの電力事情 2020 発電設備の整備進む

カンボジア電力庁 (Electricity Authority of Cambodia ; EAC) は、2020 年 年次報告書「カンボジア電力開発の概要」を発表した。

2020 年末の設備容量は、2019 年末の 2,372MW から 22.9% 増の 2,916MW に増加した。年間電力供給量 (近隣国からの輸入電力含む) は、前年の 1 万 1,738GWh から 6.5% 増加して 1 万 2,499GWh に達した。2020 年は新型コロナウイルスの影響で伸び率が落ち着いたが、過去 15 年間で、設備容量は 12 倍に、発電量は 10 倍に急増している。2021 年の電力供給量の予測は、前年比 12.0% 増の 1 万 3,997GWh に達する見込みである。

### 解説

2020 年の電力供給の内訳は、国内での発電量が 68.1%、ベトナム、タイ、ラオスからの輸入電力が 31.9% となっている。国内の内訳は、水力 41.0%、石炭火力 46.8%、石油火力 8.0%、太陽光発電 3.3%、バイオマス 0.9%。輸入電力の比率が一時は 60% にも達していたが、国内での発電所整備が進み、輸入電力の比率は 2018 年には 14.5% まで大幅に低下した。しかし、2019 年の乾季に電力需給が逼迫し計画停電に追い込まれたこともあり、2019 年、2020 年の輸入電力比率はほぼ倍増した。2021 年は、国内で建設していた火力発電所・太陽光発電所が完成したことから、輸入比率は 29.0% に低下すると予測している。

送電線も整備が進み、115KV・230KV・500KV の基幹送電線は総延長 3,130km (2019 年 2,267km) に達した。建設中・計画中の送電線は、2,133km となっており、地方電化の促進と電力供給の安定化・効率化が期待される。

全国送電網と接続している村落数は、1 万 3,798 村で、全体の 97.4% となっている。世帯ベースでは、359 万世帯中 291 万世帯が電化されており、電化率は 81.8% (2019 年 74.8%) となった。

2019 年の計画停電に懲りて、カンボジアでは発電所建設が進められ、送電網の整備も進められている。2020 年は新型コロナウイルスの影響で、需要の伸びが抑制されて、電力需給は一息つくことができた。しかし、発電所の完成までに

は数年を要することもあり、引き続き発電所・送電線等の拡充努力を地道に続けていくことが必要と見られる。

## 世界銀行、カンボジア経済アップデート 2020 秋

12 月 15 日、世界銀行は「カンボジア経済アップデート 2020 年 11 月: 限定的な回復」を発表した。

カンボジアの 2020 年の成長率については、マイナス 2.0% と予測しているが、2021 年には 4.0% に回復すると見ている。新型コロナウイルスの影響は深刻だが、経済回復の兆しも見えていているとしている。国内消費は、政府の新型コロナ関連規制もあって抑制されているものの、外国直接投資は縫製業以外の産業や農業等で回復傾向にある。カンボジアからの製品輸出は、全体的には落ち込んでいるものの、自転車、電気部品、自動車部品、農産物等の品目は健闘している。国内旅行需要が、落ち込んでいる観光業を下支えていると見られる。カンボジア政府による経済対策は、保健関連支出、現金支援、中小企業向け融資支援、税免除等で GDP の 5% に達する大規模なものになっている。なお、物価上昇率は問題ないと見られる。

### 解説

経済の早期回復には、貧困世帯向け支援、成長志向の公的投資、雇用回復のための労働集約型産業の振興等が必要であると提言した。また、内外の投資を振興して、最近調印された RCEP や中国との自由貿易協定を活用することも必要としている。不動産については、ブームの後のリスクが高まっており、モニタリングが重要であると提言している。

なお、2020 年 6 月～9 月に 500 社を対象にして実施したビジネス動向調査 (BSP) の結果も含まれている。調査結果では、新型コロナウイルスの影響は中小企業やシェムリアップの企業において特に深刻である。

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 →



# Special Thanks

## 今号のありがとう 広告主さま一覧表

<b>アート / Art</b> Ad (広告) Happy Cambodia Gallery P: 22	<b>販売 / Sale</b> Ad (広告) Angkor Cookies P: 21 Kurata Pepper P: 4	<b>医療サービス / Medical Service</b> Ad (広告) Ken Clinic P: 33 Malis Dental Clinic P: 23 P.I.PRESTIGE INTERNATIONAL (CAMBODIA) CO.,LTD. P: 23 Raffles Medical P: 23 Sun International Clinic P: 33 Sunrise Japan Hospital P: 33
<b>団体 / Organization</b> JICA P: 4 The Japan Foundation P: 24	<b>製造 / Manufacturing</b> Seoyoung Trading (Cambodia) Co., Ltd. P: 34	<b>金融・保険 / Finance, Insurance</b> Phnom Penh Commercial Bank P: 5 SATHAPANA Bank P: 3
<b>学校 / School</b> J gakushu-juku P: 30 CJCC P: 6	<b>建設・建築 / Construction</b> Omura Group P: 6	<b>通訳翻訳サービス / Interpretation &amp; Translation Service</b> Cambodia Joho Service inc. (CJS inc.) P: 19
<b>ホテル・アパート / Hotel, Apartment</b> HYATT REGENCY Phnom Penh backcover Navutu Dreams Resort & Wellness Retreat P: 20	<b>不動産 / Real Estate</b> Anna Advisors Co.,Ltd P: 2 Cam Realty Service P: 2 BRANCH OF FUJI REALTY CO., LTD P: 35 Starts (Cambodia) Corporation P: 4	
<b>清掃・建物メンテナンス / Building Maintenance</b> Soken (Cambodia) Co.,Ltd. P: 34	<b>美容・マッサージ / Beauty, Massage</b> Bliss Spa P: 4 Polin Nail Salon P: 33	
<b>飲食店 / Restaurant, Café, Bar</b> AZURE Bar P: 6		

**For advertisement,  
Please contact us!**

**Cambodia Joho Service inc.**  
(Nyonyum magazine)  
+855-(0)12-500-052  
nyonyum@cisinc.co.jp

**<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っしゃることと思います。どうか、みなでこの未曾有の事態を乗り越え、笑顔で頑張ってください！

## 家庭教師

- そろばん
- カンボジア語
- 国語・算数
- 英会話

※科目や時間帯によっては、すぐに講師を派遣できない場合があります。

**オンライン  
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**  
切符



**Advertising  
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

# ENJOY STAYCATION

開業したばかりの **HYATT REGENCY** をまるごと楽しめるパッケージ!

3月31日  
までにご予約を!



王宮の北側、国立博物館のすぐ隣に今年1月6日にオープンした、HYATT REGENCY PHNOM PENH (ハイアットレージェンシー・プノンペン) は、スイートルーム43室を含む全247室からなるプノンペンでは初のハイアットグループホテル。旅行者には大変便利な好立地で、大小9つの会議室を備えているのでビジネス利用にもおすすめ。朝食やアフタヌーンティーが楽しめるカフェ「Market Café」や、2つのバー「The Attic」「FiveFive」は、フレンチコロニアルなクメール建築の要素が散りばめられた内装で、非日常を味わえる雰囲気広がっており、在住者が休日や夜の時間を楽しむのにもぴったり。

現在開業を記念して、HYATT REGENCYを一挙に堪能できる「Stycation (ステイクーション)」パッケージが登場中! 1泊188ドル(net)、2泊376ドル(net)で、

朝食とアフタヌーンティー、「The Attic」での特製カクテル、2泊の場合は屋上のレスランバー「FiveFive」でディナーがいただける。特典として、チェックインは10時から、チェックアウトも16時までなので、ゆったり過ごせて◎ このパッケージは3月31日まで予約でき、宿泊期限は4月30日。新装ホテルで優雅な宿泊を、この機会にぜひ楽しんで。パッケージにも組み込まれているホテルイチョシのアフタヌーンティーはコース形式で、カクテルならぬお茶をベースにしたティーテール(ノンアルコールまたはアルコール)が他では出会えない斬新さ。蟹とキャビア添えワッフルなど、飲みものとフードペアリングされた軽食・スイーツにもひとひねり効いている。アフタヌーンティーのみでの利用も可能で、毎日15時から17時まで。ノンアルコールの場合はおひとり27ドル(+tax)。



(右上) アフタヌーンティーのイメージ。中国茶やほうじ茶をベースにしたアジアンテイストなティーテールも  
(右下) Market Caféのイメージ

**1泊 188 USD net / 2名**    **2泊 376 USD net / 2名**

※おこさま用のプログラムもご用意しております。

| 朝食・アフタヌーンティー @ Market Café | アーリーチェックイン・レイトチェックアウト |  
| 特製カクテル @ The Attic | (2泊の場合のみ) ディナー @ FiveFive Rooftop Restaurant & Bar |



## HYATT REGENCY PHNOM PENH

住所: #55, St. 178, Chey Chumnas, Doun Penh  
電話: +855 23 600 1234  
メール: phnompenh.regency@hyatt.com  
WEBSITE: hyattregencyphnompenh.com



## Back Number

### バックナンバーのお知らせ

■バックナンバーは以下の場所で販売しています。

#### カンボジア

1部 \$2 で販売しています。  
ニョニウム編集部までお問い合わせください。  
(Tel: 012-500-052 Phnom Penh, CAMBODIA)

#### 日本

「ご希望の号、ご住所、氏名、電話番号、メールアドレス」をご明記の上、弊社 Cambodia Joho Service inc. までご連絡ください (nyonyum@cisinc.co.jp / cjs@cisinc.co.jp)。1部 600円(送料込み)。年間3,600円(送料込み)で定期購読も承っております。

また、旅の本屋のまど(東京都杉並区西荻北3-12-10 司ビル1階)や内山書店(東京都千代田区神田神保町1-5)でも紙版を、富士山マガジンサービスではデジタル版をお買い上げいただけます。

- 98号 日本に羽ばたくカンボジア人
- 97号 住まいのカタチ
- 96号 味わうカフェ空間
- 95号 乗ってみよう! 新・プノンペン交通
- 94号 クメールの誇り

- 93号 カンボジア昔ばなし
  - 92号 いま、「ポイベト」が熱い!
  - 91号 ニョニウムのカンボジア時事録 2003-2017
- これ以前のバックナンバーは、ニョニウムWEBでご覧いただけます。



110号  
シエムリアップ



109号  
カンボジアの社会保険制度について



108号  
トウールトンボンエリア街歩き!



107号  
補い合うことの尊さ



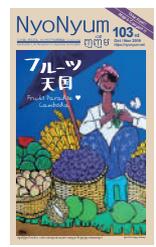
106号  
起せ! カンボジア農業革命の秘密



105号  
クメールの魂を踊りに込めて



104号  
水とともに生きる



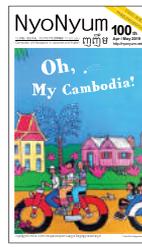
103号  
フルーツ天国



102号  
カンボジアアフリ図鑑



101号  
シエムリアップ



100号  
Oh, My Cambodia!

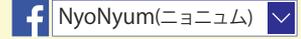


99号  
草木のちから

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  
 「ニョニウム」編集部  
 mail: nyonyum@cisinc.co.jp  
 phone: 012-500-052 / 016-657-290

Facebook からの問い合わせもOK



<<< お知らせ >>>

**お得なJHD会員制度スタート!**  
**【ジャパニーズヘルプデスク:シェムリアップ】**

2021年1月より、登録費&年会費が無料の「JHD会員制度」がロイヤルアンコール国際病院(シェムリアップ)のジャパニーズヘルプデスクでスタート。

受診前に安心して日本語での相談ができるほか、日本語通訳・翻訳サービスがお得に利用できるなど会員限定の特典が多数。ロイヤルアンコール国際病院をご利用予定のシェムリアップまた近隣の州に在住の方は、ぜひご利用ください。

**JHD会員制度:特典内容(一例)**

- ・日本語での受診前相談
- ・初診・再診の手配
- ・通訳・翻訳が割引価格に(ご利用2回目以降)
- ・現地行政が発表する生活関連情報が日本語で届く
- ・病院の各種プロモーション情報を先行受け取りなど

会員制度に関するお問い合わせや入会希望のご連絡は、ジャパニーズヘルプデスク(シェムリアップ)のLINEまで。

Add : Royal Angkor International Hospital  
 (病院内1階ロビー)  
 Open : 8:00-17:00 (Mon-Sat)  
 Tel : 070-880-112  
 LINE : jhd-rah2020



<<< お知らせ >>>

**今年はオンラインで楽しもう!**  
**【日本カンボジア 絆ウィーク2月18日~28日】**

日本大使館がカンボジア日本人材開発センター(CJCC)、国際交流基金アジアセンター・プノンペン連絡事務所と共催で、日本カンボジア絆ウィークを開催します。今年は、例年の絆フェスティバルとは様式を変え、オンラインでの開催です。

2月18日(木)~28日(日)の間中は、ミニコンサートやクイズ、日本食の作り方紹介など、日本とカンボジアの文化が楽しめるコンテンツが盛りだくさん。ライブ配信で他の参加者と一緒楽しめるコンテンツや、好きな時間に視聴できる動画も公開される予定です。詳しくは、Facebookページ「Japan Cambodia Kizuna」でご確認ください。



▲ ちらし寿司の作り方(日本大使館イベント)



▲ 生け花(CJCCイベント)

TEL : 023 883 649 (英語・クメール語)  
 089 700 650(ジャパニデスク)  
 E-MAIL : culture@cjcc.edu.kh  
 Facebook: Japan Cambodia Kizuna

<<< お知らせ >>>

**お支払い方法が選べるようになりました**  
**【Ken Clinic】**

ボンケンコン1エリアにある日系病院Ken Clinicでは、お支払いにクレジットカードと電子決済が利用できるようになりました。

詳しくはKen Clinicまでお問い合わせください。

クレジットカード:VISA、Master、UnionPay  
 モバイルペイ(電子決済):ABA、PPCB、SATHAPANA

Add : No.14A, St.370, BBK1, Phnom Penh  
 Open : 8:30-13:00, 15:00-19:00 (Mon-Sat)  
 Tel : 023-223-843, 061-266-208 (日本語),  
 012-865-039(時間外)

**Ad & Coupon, Pls CONTACT US !!**

**012-500-052, 016-657-290**  
 nyonyum@cisinc.co.jp (http://nyonyum.net)

ニョニウムに広告を  
 載せませんか?

NyoNyum  
 ニョニウムは  
 偶数月10日の発行です



# 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

## 婦人科外来オープン

診療日が限られておりますので、事前にご予約ください。

### 当院の各部診療部長



岡和田 学  
病院長・小児科



高妻 岳広  
副院長・救急科



ホン チャイ  
総合診療科



外村 修一  
消化器/一般外科



加藤 健佑  
脳神経外科



杉山 彩子  
婦人科

祝日・連休も休まず

24時間365日

救急診療を行っています。

サンライズジャパン病院に産科外来がオープンしました!

## 産科外来開設のお知らせ



1日も早い当院産科開設を待ち望んでくださっている皆様の声にお答えして、病棟開設に先駆けて2020年11月4日水曜日より産科外来を開始しました。ただし、産科病棟は現在まだ工事中ですので、病棟開設までは産科診療には以下のような限りがあることをご理解ください。

- 当院産科外来は完全予約制となっております。当日でも予約枠が空いている場合は産科外来受診は可能ですが、現在は緊急受診や分娩はできない状態であることをご了承ください。
- 当院での分娩をご希望くださる方には妊娠30週までの分娩予約をお願いしております。分娩設備は現在まだ工事中ですので、分娩予定日が2021年2月1日以降の方に限らせていただいております。



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 Pnom Penh

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



## カンボジア初の 日本人開業医

外科・内科・小児科・呼吸器科

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

Since 2010

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.kendclinic-cambodia.com

クレジットカードによる支払いが可能になりました。

VISA Mastercard UnionPay

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)

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!



Open: 9:00am - 7:30pm (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)



複数の日本人専門医による総合診療クリニック

## Sun International Clinic

~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になっております。このような状況から、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



## 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「ニョニユム」発行  
偶数月10日発行の日本語+英語のフリーペーパー  
https://nyonyum.net/
- ◆ クメール語情報誌「ニョニユムクメール」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@cjsinc.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



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

SOKEN ENGINEERING (CAMBODIA) CO.,LTD.

✉ 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!



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.



NEW

ニョニウムショップ  
オリジナル商品に新作登場

រឿងរាមកេរ្តិ៍  
REAMKER

NyoNyum Shop Original

TOTEBAG & STICKER  
\$6.00 & \$1.00



A4 size x 4 designs

2 types ( clear + white )

Souvenir Shop NyoNyum

☎ 012 - 500 - 052 / 070 - 766 - 069 (日本語)

📍 AEON MALL ground floor ⌚ 08:00 - 22:00 everyday

✉ nyonyumshop@cisinc.co.jp

📘 NyoNyum Shop

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



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  
(株)ありがとうサービス様のカンボジア  
国内店舗のお探し（現在4店舗）を  
お手伝いさせていただきました。



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！

**目玉物件** ポントラバイ・STUDIO

地元の建築  
会社による  
低価格コンド  
ミニウム

所在階：12/13 階  
間取：スタジオタイプ  
専有面積：37.00 m<sup>2</sup>  
賃料：350ドル～

**目玉物件** ボンケンコン至近・1BR

BKK1 至近の  
日系高品位  
高層コンド  
プロジェクト

所在階：11/24 階  
間取：1ベッドルーム  
専有面積：45.10 m<sup>2</sup>  
賃料：800ドル～

**目玉物件** トンレバサック・3BR

ダイヤモンド  
エリア至近の  
大型コンド  
プロジェクト

所在階：13/45 階  
間取：3ベッドルーム  
専有面積：75.24 m<sup>2</sup>  
賃料：1,400ドル～

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  
MonivongBlvd, 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

# AFTERNOON TEA

ちょっとおめかししてみんなで集まり、ひねりの利いたアフタヌーンティーにご参加ください。長年続く食の伝統を、斬新なスタイルでご提供します。



## RSVP

電話: 855 23 600 1234  
メール: marketcafe.pnhp@hyatt.com  
hyattregencyphnompenh.com

毎日 | 3:00PM - 5:00PM

マーケットカフェ レストラン & ラウンジ

**USD 27** / 人 (ノンアルコールティーテールベアリングの場合)

**USD 47** / 人 (アルコールティーテールベアリングの場合)

**USD 88** (シャンパン1本付き2名様まで)

料金にはサービス料と該当する税金が加算されます

