# NyoNyum ញ៉ូញ៉ុម

Take Free!!

116th
Dec 2021 / Jan 2022
https://nyonyum.net

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




រក្សាសិទ្ធិគ្រប់បែបយ៉ាង រាល់ការចម្លងដោយគ្មានការអនុញ្ញាត នឹងត្រូវផ្តន្ទាទោសតាមច្បាប់

© Stef 2021, Stephane Delaprée

# 不動産のスターツはカンボジアで10年

住まい/事務所/店舗探しと、入居後のサポートで、ご好評を頂いております。

賃貸・売買 ピタットハウス

2つの新規事業

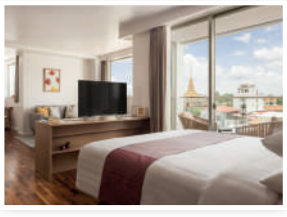
\ 開始しました /

1 人材紹介

2 ビジネスビザ取得・更新代行

人材探しやビザ取得も
スターツにご相談ください！





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）

スターツ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。

スターツ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！
スターツ カンボジア 検索



広告掲載のお問い合わせはこちらまで

NyoNyum
「この国」を伝える、カンボジア生活情報誌「ニョニュム」
Cambodian Life Navigation in Japanese and English

ADVERTISING
Pls CONTACT US !!

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

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！

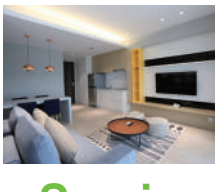
3000以上の物件

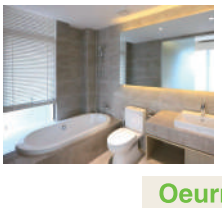
物件探し ▶ 契約内容確認 ▶ 鍵お渡し ▶ 入居中対応 ▶ 退去立会い

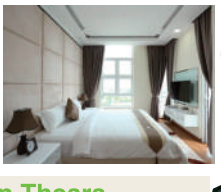
責任をもって弊社がトータルサポートいたします

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
Office:#199, 1st Floor, Street 412, Sangkat Tonle Basak, Khan Chamkar Morn, 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

ធនាគារ ស្ថាបនា
SATHAPANA BANK

# サタパナ銀行のVISAクレジットカード



無担保　普通口座の開設のみで発行できます

初年度年会費無料　２年目以降もご利用額に応じて特典あり

特典あり　キャッシュバックキャンペーン中

2023年11月1日まで!

詳しくはジャパンデスクまでお問い合わせください。

## 「サタパナ口座のメリット」

・必要書類は３つだけ！(パスポートとVISA、ワークパーミットカード等労働証明、アパート賃貸契約等居住証明)
・アプリで定期預金の開設や国内外送金が可能！日本からも操作OK！
・ジャパンデスクで日本語対応！（ノロドム通りサタパナタワー本店）
・最寄りのサタパナ支店（英語対応）でももちろん開設可能です！

お友達登録はこちらから♪

「サタパナ銀行LINEアカウント開設しました」

サタパナ銀行ジャパンデスクから新商品
ご案内やQRコード加盟店のご紹介
その他重要なお知らせ等も配信して
参りますので是非ご登録をお願いいたします。

2021年もサタパナ銀行をご利用頂き有難うございました。今後もスタッフ一同、更なるサービス向上に努めて参ります。
2022年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

最高金利定期預金　最長５年物　6.25%/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
※最低預金入金額：個人500米ドル・法人1000米ドル
10,000米ドル X 6.25%=625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。

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

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!

## エアゾール感染対策に最適な空気清浄機の期間限定販売

光触媒+UV&HEPAフィルターつき 空気清浄機

ALCURE アルキュア

ウイルス感染対策・空気浄化

バクテリア ウイルス PM2.5 消臭

「ALCURE」のNO-VIRUSケア STOP VIRUS



COVID-19 Succeeded in Inactivating Covid-19 at Nara Medical Univ.

ご家庭や事務所などに






食堂やレストランなどに



工場内や病院などの人が多く集まるところに

### 製品の特徴

ALCURE

- 微粒子を99.97%除去: 高性能集塵フィルターで0.03μmの粒子も余さずキャッチ
- 4層オールインワンフィルター: 3種の集塵フィルターで微粒子を除去 光触媒フィルターでウイルス除菌
- バクテリア・ウイルス ニオイを99.9%以上除去: 光触媒効果によりウイルスやニオイの原因となる菌、化学物質を分解除去
- クリーンな除菌方式: オゾンや次亜塩素酸を使う除菌方式と違い、無害な水と二酸化炭素に分解される安心技術
- 100%酸化チタン 光触媒球採用: 光触媒フィルターには塗装剥がれによる経年劣化や接着剤の混入のない100%酸化チタン採用
- 低消費電力で経済的: 最大風力で毎日8時間運転しても電気代は月間約406円の低コスト



「ALCURE」のNO-VIRUSケア STOP VIRUS

- 奈良県立医科大学、光触媒により「COVID-19」不活化立証
- 北里研究所、抗コロナウイルス効果 ノロウイルス・インフルエンザ菌 99%不活化立証

お問い合わせは、佐藤まで: Sato Buichi
Email: sato@soken-group.net

SOKEN
Building Maintenance since 1981

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!

Cambodian Pepper
最高級品質胡椒




KURATA PEPPER
Open Daily: 8am - 5pm
Tel: 012 842 970（本店）
081 737 737（2号店）
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!
12月1日より2号店を再開いたしました。午前9時から午後5時まで。

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.

日本語・English・クメール語
お気軽にご相談を。

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

## カンボジアでの建築設計・施工は、OMURA IUDUSTRIESにお任せください!


ジャパンハート小児病院 給食施設


FIDRクラチェ州病院新病棟


住友電装第2工場（PPSEZ）


TOKYO HOTEL


住友電装倉庫（PPSEZ）



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トマネージャーとしてミネベア・カンボジア工場の建設に従事。
2015年、Omura Groupの設立に参加。
一級建築士、一級建築施工管理技士、一級土木施工管理技士

日本人が対応致します!
023-964-250
info@omura-cambodia.com

OMURA GROUP
The Rise Cammercial, #5 St.282 BKK1 Phnom Penh

PPCBank
#easybanking

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、
衛生マスクの着用、体温検査および手指消毒をお願いしております。
また、プノンペン都の指示に従い、プノンペン市内店舗ご入店時には
ワクチン接種証明（カード）のご提示をお願いしております。
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。

# いつも、あなたのそばに。
# PPCBankモバイルバンキング




**スマートフォンでいつでもつながる銀行サービス。**
日々のお支払いや送金もかんたん操作で一挙解決。

わかりやすい画面構成と、直感的な操作で、大好評！
新機能も続々と更新され、さらなる進化を続けています。

アプリ上でのお支払い管理や送金機能も、ますます充実。
日本や外国への国際送金もお手元の操作でかんたんです。
話題の『バコン経由送金』も便利にご利用いただけます。

アプリのダウンロードや基本利用料はもちろん無料。
“いつもそばにある銀行” PPCBankモバイルをご活用ください。

PPCBank
モバイル 2.0
MYカード機能
カード管理も
24時間お手元で！

- 指紋認証 ログイン
- 口座開設 口座解約
- QRコード mobilePAY
- 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言語でご利用いただけます**

キャッシュレス決済「mobilePAY」の他、預金口座開設、
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。



売掛金回収管理の効率化、コスト軽減に！

# バーチャル口座 de 入金管理

**いまなら無料でご利用をお試しいただけます**

初回バーチャル口座発行無料 | 新規申込後12ヶ月間バーチャル口座取引無料

売掛金等の入金消込事務の合理化を低コストで実現します。

ご請求先ごとに個別の振込専用口座（バーチャル口座）を
割り当てることで、振込依頼人様の特定作業が効率化でき、
迅速で確実な入金管理、未入金先特定の早期化につながります。

コーポレートインターネットバンキング『smartBiz』画面上から
各バーチャル口座のご入金状況を随時ご確認いただけます。

※ バーチャル口座発行手数料、バーチャル口座取引手数料は、
smartBiz基本利用料には含まれず、ご利用状況に応じて別途適用となります。
詳細はPPCBank窓口またはPPCBankジャパンデスクにてご確認ください。

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
【 土 】8:00～12:00
定休日：日曜・祝祭日

**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

24/7 **0963 023 - 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/

**PPCBankジャパンデスクでは、カード決済端末も日本語でご案内します。**
**店舗へのカード決済導入希望のお客様はお気軽にお問い合わせください。**

KenClinic
# カンボジア初の日本人開業医
Since 2010

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

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

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）

RafflesMedical Cambodia
ラッフルズメディカル
八木加奈恵医師（小児科専門医）
診療　火・木 勤務



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
AM 7:00～19:00 診療予約
日本人常駐
012-838-283
通常診療時間のみ受付
※救急診療は時間外、祝日も7:00～19:00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
お知らせ
CTスキャン完備！
インビザライン矯正も承っています！
✿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
Tel: 012-513-222 (Jp/En) / 023-964-142 (En/Kh)
13thFloor, Phnom Penh Tower, Monivong Blvd., Phnom Penh

ニョニュムに広告を載せませんか？
NyoNyum ញូញូម
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

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>
外来診療時間のみ
023-260-153

診療科
子宮頸がん検診はじめました!
ご興味のある方は是非お問い合わせください

◆ 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
◆ 産婦人科部門
産科、婦人科、妊婦健診、婦人科検診
◆ 健康診断・検診
一般健康診断、眼科検診、企業健康診断、DWIBS

当院の各部診療部長



岡和田 学 病院長・小児科
藤井 秀則 消化器/一般外科
杉山 彩子 産婦人科
加藤 健佑 脳神経外科
ホン チャイ 総合診療内科
ソク ケムピトー 検査部

健康診断パッケージのご案内
当院では、患者様のニーズに合わせた各種健康診断パッケージをご用意しております。検査内容や所要時間など、詳細はご電話またはメールにてお気軽にお問い合わせください。

ベーシックプラン
血液検査、心電図、胸部レントゲンなどの基本な健康診断です
アドバンスプラン
（脳プラン/心臓プラン/内視鏡プラン）
ベーシックプランに加えて脳、心臓、消化器疾患のリスクを調べたい方におすすめです
コンプリヘンシブプラン
日本の人間ドックにあたる、より詳細に検査を受けられたい方におすすめです
婦人科検診
子宮がんや更年期障害など、婦人科系疾患のリスクが気になる方へ。ライフステージに合わせたプランがございます
妊婦健診
安全な分娩を第一に考え、日本のガイドラインをもとにしたパッケージプランです
小児科健診
乳幼児の発達検査をはじめ、ご年齢に合わせたプランがございます



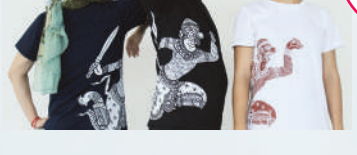
祝日・連休も休まず
24時間365日
救急診療 を行っています。

JICA
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）

NyoNyum Original
Hanuman
ហនុមាន
T-shirt
$10
Size: S / M / L / XL
4 colors
Navy blue × White Hanuman
Black × White Hanuman
White × Red-brown Hanuman
White × Black Hanuman
NEW COLOR



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





# 116th Contents

Dec 2021 - Jan 2022

## 11 Special

## カンボジアの休日を楽しもう!


**カンボジアの休日を楽しもう！**

12 **歴代の王族が愛したカンボジアの避暑地に注目！**
**v キリロムパインリゾート（vKirirom Pine Resort）**
v キリロムパインリゾートマネージャーライ・サーラーさん
にお話を伺ってみよう！
ずばり、v キリロムパインリゾートの魅力とは？

14 **アンコール遺跡に導かれて広がる夢のサーキット場**
**～ YAMAMOTO サーキットカンボジア～**
カンボジア人マネージャー、ソン・チョムランさん（39 歳）

16 **タケオのリゾート & 川エビを楽しもう！**
旅の醍醐味は「地元の名産」を堪能することにあり!?

18 **ウドンの村をのんびり探索**
いざ、山頂を目指そう！～ウドン山～
カンボジア最大の瞑想センターを持つ寺院
～ワット・ロクター・ソム・ボントゥーン～
時間に余裕があったら訪れたい ～ヴェアンチャ寺院・プラン寺院～
旅の楽しみも忘れずに！おいしいスポットのご紹介

20 **体力づくり、エクササイズにいかが？**
**サイクリングコース & 新リゾートの「アレヤクサット」**
アレヤクサット島でサイクリングを楽しもう！
ジェット・ガーデンパークをご存じですか!?

22 **メコン川クルーズでゆったりしませんか？**

● Series

23 **JAPAN FOUNFATION 日本・カンボジア**
**「カルチュア」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**
26 **Para-Sports in Cambodia ／米山 遥香**
27 **旅育 !! ノマド家族。／ 青木 有紀子**
29 **ボンユキ・エッセイ／山崎 幸恵**
29 **シェムリァップ Moi Moi ライフ／小出 陽子**
34 **アンコール見聞録／三輪 悟**
35 **マオマオ・カンボジア／オークンツアー**

● News

31 **ニョニュムタイムズ**

● Information

30 **月間ドムライ**
30 **緊急連絡先**
33 **みんなの掲示板**

● Others

8、9 **うらない 12 月 & 1 月**
32 **今月のありがとう　広告主さま一覧表**


## 編集雑記

約2年間、新型コロナによるさまざまな制限で、国民全員思うように行動できませんでしたが、このところプノンペンから郊外の屋外レジャーを楽しむ様子が見られるようになってきました。週末になると、ストレスを発散しようとグループでサイクリングを楽しむ姿や、自然の広がる解放感ある行楽地を目指して、家族や友達と小旅行を楽しむ人々の姿があります。コロナ禍であるがゆえに、街中のショッピングモールや人混みを避けて別の楽しみ方をしよう。そんな理由で屋外レジャーが注目されるようになったと言えるかもしれません。

実は、新型コロナが広がる何年か前から、プノンペン都内だけでなくその郊外地域や全国各地で自然をテーマにした行楽地やリゾート地開発ブームが起きていました。その背景には近年の経済発展でライフスタイルが変わり便利な生活が当たり前になった一方で、仕事や都会の閉塞的な環境から抜け出してリフレッシュしたいと思う欲望が沸き上がったからじゃないかと考えます。

そんな現代カンボジア人が求めるレジャーとはどんなものなんだろう。ライフスタイルの変化に加えコロナ渦という今この時期に、カンボジア人が感動する・親しんでいるレジャーや行楽地、リゾート地を探ってみたいと思いました。今回はニョニュムスタッフが厳選した、余暇のひと時をリフレッシュできる場所をご紹介します。一体カンボジアの人たちがどういうところで、何をして、どんなことに感動するのか見てください。（ノップ・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


"ニョニュム"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 ញញឹម
「この国」を伝える、カンボジア生活情報誌「ニョニュム」
Cambodian Life Navigation in Japanese and English

**Publisher**
Yamazaki Yukie

**Editorial & Sales Staff**
Oun Chanda
Kano Hiroaki
Uon Chanra
Tanigaki Moe
Nop Visal
Au Chanmuneyrath
Saroeun Phearith
Chheun Chhun

**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

# チエンプーチャイうらない

カンボジアの干支占い！

December 2021

12



◆**全体運：**12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解決策が見つかるので争いに発展することも大きな問題にもなりません。会社員の人は、何か仕事上のプロジェクトがあるのであれば、せずに取り組みましょう。即決すれば時間を無駄にせずに済みます。

◆**金運：**まずまずの収入が得られますが、必要ない支出を削らなければ手元に何も残りません。

◆**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、外部の人間がトラブルを持ち込んでくるので気をつけてください。

◆**安全運：**水に溺れるなどの危険があるので注意が必要です。



◆**全体運：**12月の運勢は高まります。

◆**仕事運：**商売をしている人は、あらゆる商売で思い通りの成果を出すことができます。ただし、悪質な商売をしていると災いが降りかかるのでやめましょう。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の結果となります。誰かに仕事を任せてもきちんと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ますがお金を貸すのは禁物です。だまされる可能性があります。

◆**健康運：**特に大きな病気の心配はありません。

◆**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：**12月の運勢は下がります。

◆**仕事運：**商売をしている人は、人にだまされて資金の回収が遅れたり、強力なライバルの出現で苦悩が付きまといます。会社員の人は、上司やオーナーと争いを避けるようにしてください。

◆**金運：**支出が収入より多いです。家計が困難に陥るでしょう。

◆**健康運：**時間を見つけて十分に休養をとってください。体力以上の仕事をしないように。

◆**恋愛運：**カップルの間でさまざまなトラブルが発生します。

◆**安全運：**夜間の運転や飲酒後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。



◆**全体運：**12月の運勢は高まります。

◆**仕事運：**商売をしている人は、兄弟や友人が出資の話を持ちかけてきたら迷わず参加しましょう。あなたにとって誠実なパートナーになってくれます。会社員の人は、上司やオーナーから高く評価されるでしょう。

◆**金運：**あらゆる方面からの収入が得られます。何の障害もなく新たな投資をすることができます。

◆**健康運：**月末になると歯や口の病気に悩まされます。

◆**恋愛運：**独身の人は新たな恋に出会い、愛を育むことができます。

◆**安全運：**ナイフや鋭いものでけがをする可能性があるので気をつけてください。



◆**全体運：**12月の運勢はまあまあです。

◆**仕事運：**商売をしている人は、遠方より近場での商売が良いでしょう。遠方での仕事も悪いことはありませんが、結局手ぶらで戻ってくることになります。会社員の人は、どのような仕事であっても人とのコミュニケーションをよくしていれば、すべてがうまくいきます。

◆**金運：**前半はまずまずの収入がありますが、後半になると少なくなるでしょう。

◆**健康運：**暴飲暴食を控えて胃腸を壊さないようにしてください。

◆**恋愛運：**カップルの人は、お互いを許し合う気持ちを持て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てください。



◆**全体運：**12月の運勢は下がります。

◆**仕事運：**商売をしている人は、知らない人がお金を借りに来たり何かを売ろうとしに来たとしても、絶対に手を出してはなりません。災いがもたらされます。会社員の人は、自慢話ばかりする人と仕事をしてはなりません。さもないと犯罪に巻き込まれる可能性があります。

◆**金運：**収入が少ないので無駄遣いをやめましょう。そうすれば家計を脅かすようなことにはなりません。

◆**健康運：**体調があまり良くありません。時間を見つけてしっかり休養をとりましょう。

◆**恋愛運：**カップルの間に第三者が割り込んでくる可能性があるので気をつけてください。

◆**安全運：**感電事故に遭う可能性があります。



◆**全体運：**12月の運勢は高まります。

◆**仕事運：**商売をしている人は、商品の仕入れ、販売がとどまることなく、買掛をする客がいても一銭も失うことはないので心配いりません。会社員の人は、あらゆる仕事が思い通りに進みます。ですが、過信をしてはなりません。

◆**金運：**あらゆる方面からの収入が得られますが、悪質な財産を手にすることがないように。大切なものまで失う可能性があります。

◆**健康運：**問題ありません。

◆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：**12月の運勢はまあまあです。

◆**仕事運：**商売をしている人は、甘い言葉で投資話を持ちかけてくる人がいたら、慎重に検討しましょう。そうすればだまされることはありません。会社員の人は、署名や捺印をする前にしっかり内容を確かめてください。

◆**金運：**収入は多いですが、無駄遣いが多いので手元にはあまり残りません。

◆**健康運：**口から細菌が入らないように、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な関係を維持できます。

◆**安全運：**熱湯でのやけどや水に溺れるなどの事故に気をつけてください。



◆**全体運：**12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。強力なライバルが現れても常に勝ち続けます。会社員の人は、絶好のチャンスがやってきました。手足を休めることなく働きましょう。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。

◆**健康運：**暴飲暴食を控えましょう。さもないと胃腸を壊すことになります。

◆**恋愛運：**独身の男女は素晴らしいパートナーに出会えるでしょう。

◆**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:**12月の運勢は下がります。

◆**仕事運：**商売をしている人は、強力なライバルが出現します。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、どのような仕事であっても常に慎重に取り組みましょう。甘い言葉で近寄ってくる人との仕事には気をつけてください。

◆**金運：**収入が少なく、汗水流してようやくお金が得られる状態です。

◆**健康運：**体調があまり良くありません。時間を見つけて休養をとり、体力以上の仕事をしないように。

◆**恋愛運：**カップルの人は、他人の言葉を信じすぎないようにしましょう。

◆**安全運：**高いところから転落する事故に遭う可能性があります。



◆**全体運：**12月の運勢は高まります。

◆**仕事運：**商売をしている人は、陸路･水路であっても遠方で投資をすると、多くの利益を得ることができます。会社員の人は、すべての仕事で思い通りの成果を出すことができます。しかし、重要な仕事を他人に任せてはなりません。

◆**金運：**収入が多いからといって賭け事に興じてはなりません。お金が残りません。

◆**健康運：**問題ありません。

◆**恋愛運:**カップルの人は、お互いをよく知った上なら結婚に向けて進むことができるでしょう。

◆**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：**12月の運勢はまあまあです。

◆**仕事運：**商売をしている人は、多くのトラブルに直面します。歯を食いしばって心を落ち着けて取り組めば、大きな問題にもならず商売が停滞す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うっかりミスをしないように。さもないとすべてが水の泡になります。

◆**金運：**まずまずの収入がありますが、支出が多いので手元には残りません。

◆**健康運：**暴飲暴食を控えて胃腸を壊さないようにしましょう。

◆**恋愛運：**カップルの間に外部からトラブルを持ち込む人がいるので気をつけてください。

◆**安全運：**道路横断の際に事故に遭う可能性があるので気をつけましょう。



**◆全体運：**1月の運勢は高まります。
**◆仕事運：**商売をしている人は、新しいページがめくられます。商品の仕入れ、販売がとどまることなく、強力なライバルが現れたとしても心配する必要はありません。会社員の人は、すべての障害がきれいに晴れ渡ったようになくなります。このチャンスを生かして仕事に打ち込めば、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ます。
**◆健康運：**月末になると歯や口の病気に悩まされそうです。
**◆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：**特に大きな事件・事故の可能性はありません。



**◆全体運：**1月の運勢はまあまあです。
**◆仕事運：**商売をしている人は、遠方より近場での商売のほうが良いでしょう。遠方で商売をしても問題はありませんが、何も得られず戻ってくることになります。会社員の人は、誰かと仕事をするのはあまり良くありません。1人でコツコツと仕事をしたほうが多くの利益を得られます。
**◆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。いったん他人の手に渡ったら戻ってくることはありません。
**◆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な関係を維持できます。
**◆安全運：**感電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：**1月の運勢はまあまあです。
**◆仕事運：**商売をしている人は、多くのトラブルに直面します。歯を食いしばって心を落ち着けて取り組めば、前に進むことができるでしょう。会社員の人は、他人に重要な仕事を任せてはなりません。また、他人とのトラブルは避けるようにしましょう。
**◆金運：**まずまずの収入が得られますが、支出を抑えないと家計に響きます。
**◆健康運：**定時に食事をとるよう心掛けてください。
**◆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：**道路の横断の際に事故に遭う可能性があるので注意が必要です。



**◆全体運：**1月の運勢は高まります。
**◆仕事運：**商売をしている人は、チャンスが訪れます。手足を休めることなく取り組みましょう。やればやるだけの成果が得られます。会社員の人は、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。兄弟や友人が手助けしてくれるでしょう。
**◆金運：**あらゆる方面からの収入が得られますが、財産は多ければ多いほど泥棒や強盗などの心配も付きまといます。
**◆健康運：**問題ありません。
**◆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：**転んで足をくじいたり怪我をする可能性があります。



**◆全体運：**1月の運勢は下がります。
**◆仕事運：**商売をしている人は、低迷します。大規模な投資をしないように。また賭け事も絶対禁止です。会社員の人は、素性のわからない人と仕事をしないように。だまされて犯罪に巻き込まれる可能性があります。
**◆金運：**収入が少ないだけでなく、借金を抱えることになりそうです。
**◆健康運：**時間を見つけて休養をとり、体力以上の仕事をしないように。
**◆恋愛運：**カップルの間に第三者が介入してくるので気をつけてください。
**◆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：**1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順調とは言えません。特に方向性が不明瞭な商売はしないように。会社員の人は、どのような仕事であっても署名や捺印の前にはしっかり内容を確かめてください。
**◆金運：**まずまずの収入が得られますが、支出が多いので手元には残りません。
**◆健康運：**定時に食事をとるよう心掛けてください。
**◆恋愛運：**カップルの人は、お互いを許し合う気持ちを持て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：**1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、上司やオーナーと争い事を起こすのは避けましょう。
**◆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。支出を抑えておかないと、借金をしなければならない状態に陥ります。
**◆健康運：**時間を見つけて十分に休養をとりましょう。
**◆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：**1月の運勢は高まります。
**◆仕事運：**商売をしている人は、親戚や友人が投資話を持ちかけてきたら迷わず参加しましょう。彼らは誠実なパートナーになってくれます。会社員の人は、すべての仕事が大きく前進するでしょう。しかし、他人から嫉妬を受けることになるので常に気をつけておいてください。
**◆金運：**あらゆる方面からの収入が得られますが、欲張りは禁物です。特に悪質な財産に手を出さないように。
**◆健康運：**暴飲暴食を避けて胃腸を壊さないようにしてください。
**◆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：**特に大きな事件・事故の可能性はありません。



**◆全体運：**1月の運勢はまあまあです。
**◆仕事運：**商売をしている人は、少し低迷しますが大きな問題にはなりません。客が絶えることはありません。会社員の人は、仕事をする前にしっかり計画を立てておけばあとから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、支出をしっかりコントロールしないとすべてが水の泡となります。
**◆健康運：**食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
**◆恋愛運：**カップルの人は他人の言葉を信じすぎないようにしましょう。
**◆安全運：**水に溺れる可能性があるので気をつけてください。



**◆全体運：**1月の運勢は下がります。
**◆仕事運：**商売をしている人は、見知らぬ人がお金を借りに来たり何かを売りに来ても手を出さないように。犯罪に巻き込まれる可能性があります。会社員の人は、どのような仕事であっても他人の保証人になってはなりません。恩が仇になって返ってくることになります。
**◆金運：**前半は収入が少ないので、支出を抑えるよう心掛けてください。
**◆健康運：**体調があまり良くありません。特に心臓病などの持病がある人は休養をとってください。
**◆恋愛運：**カップルの人は、トラブルを早く解決すれば大きな亀裂を避けられます。
**◆安全運：**運転しているとき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：**1月の運勢は高まります。
**◆仕事運：**商売をしている人は、兄弟や友人と一緒に出資をしても問題ありません。ただし、しっかりと帳簿をつけて後日トラブルが発生しないようにしましょう。会社員の人は、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。転職を考えている人も良い仕事が見つかるでしょう。
**◆金運：**あらゆる方面からの収入が得られますが、月末に甘い言葉でお金を借りに来る人がいそうです。だまされないように気をつけてください。
**◆健康運：**問題ありません。
**◆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：**特に大きな事件・事故の可能性はありません。



**◆全体運：**1月の運勢は下がります。
**◆仕事運：**商売をしている人は、簡単に利益が得られると思っていたことが思い通りにいきません。運気が他の人の手に移動してしまっています。会社員の人は、他人を傷つけるようなことをしてはなりません。自分が弱ったときに誰も助けてくれません。
**◆金運：**収入がとても少なく、月末には詐欺に遭う可能性があるので気をつけましょう。
**◆健康運：**時間を見つけて十分に休養をとり、体力以上の仕事をしないように。
**◆恋愛運：**カップルの人はさまざまなトラブルが発生します。
**◆安全運：**高いところから転落して頭を打って怪我をする可能性があります。

医療コラム

# どうしましたか

## コロナの飲み薬、ついに市場へ!?

COVID-19 の経口治療薬 Molnupiravir（モルヌピラビル）が、11 月 4 日世界で最初に英国で承認された。実はこの前日の 11 月 3 日にカンボジアで緊急使用が認められている。「あれ？ じゃあカンボジアが世界初？」と思いきや、これはあくまでも『緊急使用』を認めただけ。正式な販売承認を待たずに緊急使用することを認めた、ということである。しかし EU が各国に「緊急使用を認める勧告を出した」のが 11 月 19 日であるから、今回のカンボジア政府の動きは、相当早かったと言ってよい。

モルヌピラビルは米製薬大手のメルク社が開発した薬である。当の米国でも正式な承認はまだされていない（11 月 20 日現在）。日本政府は 11 月 10 日、160 万回分の購入をメルク社と契約した。他にもオーストラリア、マレーシア、韓国、シンガポールなどが次々に同社と契約している。価格を調べてみると 1 人分（1 日 2 カプセル、5 日間で 10 カプセル）で 8 万 5 千円前後とかなり高額だ。これでは途上国は購入できそうにない。ところがプノンペンの薬局でもう販売されているらしい。値段は 1 瓶 40 カプセルで 375 ドル。つまり 1 人分 10 カプセルだと 93.75 ドル（約 1 万 700 円）である。各国が契約した価格のなんと 1/8 だ。安いのはインド製だからである。これは、メルク社がインドの大手後発品メーカー数社に対してライセンスを供与し、それらがインドや他の途上国でモルヌピラビルを販売することができるということによる。しかし、正規の価格に比べてあまりにも安いと「効果があるのか？」と疑問に思うのも人情。ニセ薬も出回るかもしれない。感染がどんどん減少している現在、購入を急ぐことはないと考える。



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！



## 発達と感覚

感覚とは、私たちの身体の外から受け取ることができる刺激のことを言います。五感と言われる触覚、視覚、聴覚、味覚、嗅覚はよく耳にしますが、私たちにはこのほかにも前庭覚、固有覚という無意識に使っている感覚があります。前庭覚はバランスやスピードを感じる感覚で、固有覚は身体の位置や動き、力の入れ具合を感じる感覚です。

人間の感覚は、実は子供の発達の基盤となっています。特に重要なのが、触覚、前庭覚、固有覚の 3 つです。

どうして私たちは、黒板の字をノートに書き写すことができるのでしょうか？　卵の殻を潰さずに割ることができるのでしょうか？　こういった日常の動作は、これらの感覚がうまく働くことによってできるようになるのです。

感覚に良い刺激を沢山入れることによって、我々の感覚はより上手く働くようになります。触覚を刺激するには、ハグやマッサージなどのスキンシップをしたり、背中に字を書いて当てるゲームやくすぐり遊びなども有効です。前庭覚や固有覚であれば、走り回るほかに、鉄棒で回転する、ブランコで揺れる、滑り台をすべる、綱引きで引っ張り合う、雲梯にぶら下がるなど様々な運動で刺激することができます。このほかにも効率的に感覚を刺激できるのは赤ちゃんの動きである、寝返りやハイハイです。こういったものを遊びの中に取り入れ、楽しむことで子供の発達が促されます。

皆様も是非、お子さんと一緒に、楽しく感覚を刺激してみてください。ハサミやお箸が上手に使えるようになったり、勉強に集中できるようになったり、お子さんのできることが少しずつ増えていくと思います。



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 いろいろ情報配信中!!
お店情報　イベント情報　ニョニュムの記事（一部）　カンボジアの日常
NyoNyum.net
お申込み・お問合せはコチラまで！
012 500 052　nyonyum@cisinc.co.jp

「NyoNyum」で連載中の
カンボジア版ラーマヤナ物語
「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
リァム王子
Hanumam
猿の将軍ハヌマーン
Sokrip & Pealy
ソクリップとピァリー
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

カンボジアの
休日を楽しもう！

現地の人に聞く

# 新・リゾート徹底研究

新型コロナ感染症の影響で、長きにわたり行動を制限されていたカンボジア。11 月に入ってようやくさまざまな制限が解除され、喜びに沸く人々の姿があります。

「移動ができるようになったらどんなところに行きたい?」とニョニュムスタッフに聞くと、今まで知らなかったいろんな「行楽地」があるよという声が。

実は、コロナ禍でも週末や連休を使って感染対策に配慮しながら、みんなアウトドアを楽しんでいたようです！いったいどんな楽しみ方があるの？

現地の人の「コロナ禍の休暇の楽しみ方」を覗いてみましょう！









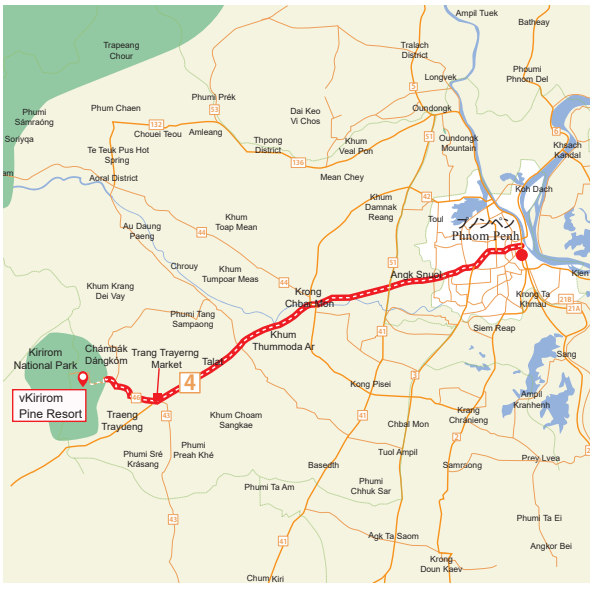
# v キリロムパインリゾート
# vKirirom Pine Resort

歴代の王族が愛した
カンボジアの避暑地に
注目！

松林リゾート地として名が知られるキリロム国立公園にある v キリロムパインリゾート。エコツーリズムが堪能できることで今、注目を集めています。エレガントな滞在施設のほか、サイクリング、モーターサイクル、プール、ジップライン、アーチェリー、クライミング、乗馬などのアクティビティが盛りだくさん。都会の生活から離れて、自然の中で心も体もリセットしてみませんか？

「プレァ・ソラマルット・コソマ・キリロム」という王族の名前を正式名称として持つキリロムは、シアヌークビルと並びカンボジアの避暑地として有名だ。プノンペンから国道 4 号線で 115km。コンポンスプー州のプノム・スルーイ郡に位置している。9 ヘクタールという広大な土地を有する v キリロムパインリゾートは、周辺 10 万ヘクタール近くの森林保護とこの地域へのエコツーリズム誘致を目的として開発されたリゾート。特に国内観光客をターゲットにすることで、カンボジア国民が自国の自然資産の価値を認識し、それを長く守ろうという意識を持つきっかけになればという願いもあるそうだ。

1 年を通じて天候が安定しているこのリゾートは、都会を離れて豊かな自然の中で非日常を味わえる。プノンペンから週末に日帰りでも楽しめるが、連休を利用してゆっくり宿泊する人も多いという。宿泊施設はヴィラタイプ、地下豪タイプ、クメール家屋タイプ、通常タイプのテント、デラックステントなどさまざまで、何度訪れても飽きないのも魅力だ。






## v キリロムパインリゾート マネージャーライ・サーラーさんにお話を何ってみよう！

**Q v キリロムパインリゾートのコンセプトは？**

キリロム国立公園の一角でエコツーリズムを楽しんでもらうために造られたリゾートです。広大な敷地の中には宿泊施設やさまざまなアクティビティを楽しめるスポットがあちこちにあります。

**Q どんなお客様が多いですか？**

国内の観光客が多いです。家族連れやご友人といらっしゃる方が大半です。コロナ前は会社のイベントで来られる企業も多かったですよ。

外国人のお客様も多いですが、カンボジアの方にもたくさん来ていただきたいと思っています。そのために価格も抑えています。カンボジアの新たな余暇の楽しみ方を、ぜひカンボジアのみなさんに味わっていただきたいです。

**Q 学生や若者も多いのですか？**

学生含め若い方たちにも大変人気で、森林浴やキャンプを楽しむ人が多いです。宿泊施設はリーズナブルな値段のものもあるので、大人数で泊まれば格安です。宿泊をしなくても、日帰りでいろいろなアクティビティを楽しめるのも若い人に人気の理由かもしれません。

**Q コロナ禍での利用客の状況はいかがですか？**

全国的に感染が広がっていた時期は、政府の方針に従って私たちも閉鎖を余儀なくされました。しかし、感染者数が減り始め、11 月に入ってから規制が撤廃されたことによりお客様が戻ってきてくださっています。現在は 15 人以上の大人数での受け入れは控えていますが、みなさまをお迎えできる体制を再構築中です。

**Q 宿泊ではどのようなサービスがありますか？**

さまざまなパッケージをご用意しています。食事の有無、日中や夜のアクティビティのオプションなど、お客様のご希望に合わせて自由に選んでいただけます。中には宿泊施設だけを利用され、自分たちで材料を持ち込んで食事を楽しむ方もいますよ。

**Q 最後にメッセージを。**

ぜひ一度 v キリロムパインリゾートにお越しください。カンボジアの文化と伝統、自然を楽しんでいただけるよう、スタッフ一同お待ちしております！

# ずばり、v キリロムパインリゾートの魅力とは？

## 従業員編

キリロムの自然の中で安全・安心に旅の喜びを感じてもらえるよう、経験豊富なスタッフがたくさんいるそうだ。



▲vキリロムパインリゾートの食堂



▲キリロムの松林の中で採った花で作った花輪を頭におしゃれつけた青年カップル

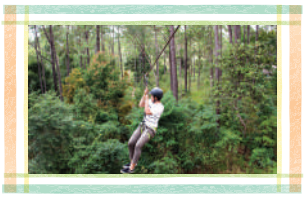


ヌーン・ナックさん（30）は勤続 5 年目。来てくれるお客様が思い思いのアクティビティを楽しんでいる様子を見るのが心から嬉しいと語る。お客様の滞在がより充実したものになるよう、接客マナーやキリロムの歴史・自然に関して知識を広げ、サービス向上に日々取り組んでいるという。「ここまでわざわざ足を運んでくださったお客様にご満足いただけるよう、アクティビティー一つ一つに対し丁寧かつ安全にご案内します」と、頼もしいナックさん。



ディニーシュ・シン・ラソーさん（32）は、2019 年から働くインド人スタッフ。ここではカンボジア人、日本人、その他多くの国の人と交流でき、各国の文化や言語を学べて楽しいという。この仕事の醍醐味は、自然に囲まれて常に平和で幸せな気持ちでいられることだそう。「ここでは自然を利用したさまざまなアクティビティを楽しむことができます。また、由緒あるキリロムの歴史的建造物や新しく開発された有機農場など、飽きを感じることはありません」と、ディニーシュさん自身もキリロムの虜になった一人だ。









# 笑顔あふれるお客様の声

## ター・ピセイさん
（27 歳、会社員）

友達と週末にリフレッシュしたいと思い、キリロム国立公園と v キリロムパインリゾートに。プノンペンから日帰りで行ける距離なのがいいですね。都内の交通渋滞を避けて早朝 5 時半に車でプノンペンを出発。当時は祝日だったため、帰省ラッシュで交通渋滞に巻き込まれ、午前 9 時にようやくキリロムに到着して、周辺で川遊びやピクニックをしました。そのあと v キリロムへ行き、クワッドバイクを借りて（2 時間 33 ドル）松林の中を走り森林浴を楽しみました。夕方はサンセット鑑賞へ行ったんですが、あいにくの曇りで夕日は見られませんでした。でも、1 日中森の中でみんなで体を動かし、思う存分楽しむことができました。日が暮れた夜 7 時頃に現地を出て、プノンペンに 9 時頃戻りました。



▲クワッドバイクで松林の中を友達で楽しんだピセィさん（左から前列 2 番目）



▲みんなで松林の中を散策

## ニョニュムスタッフ
## チュン (22 歳 )

「僕は、海より森が好きです。森の中で過ごすと心も体もリフレッシュできますからね。人生初のアーチェリーは感動しました。」



## ニョニュムスタッフ
## ピアレット
（23 歳）

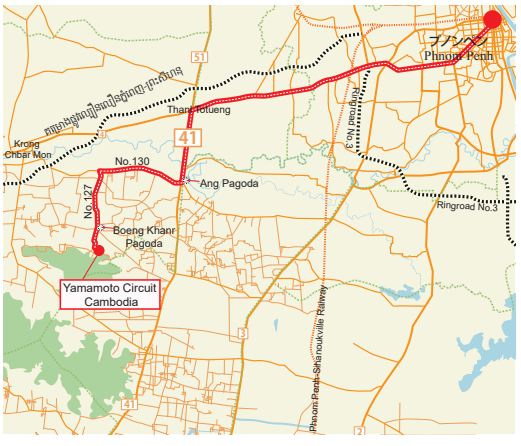


「森の中で 1 日中楽しんだのは人生初でした。特にジップラインが楽しかったです。高いところから体を丸ごと森の中にゆだねる感覚でした。カンボジアでこんないろんなアドベンチャー体験ができるところがあるんですね。また友達を誘って来たいです。」

アンコール遺跡に導かれて広がる夢のサーキット場

# YAMAMOTO サーキットカンボジア

カンボジアにサーキット場があるのをご存じですか？プノンペン北西に位置するコンポンスプー州に突如現れたこのサーキット場。実は、日本のクラブマンチャンピオン経験を持つ日本人がこの設立に携わっているんです。サーキット場の名は「YAMAMOTO サーキットカンボジア」。共同設立者でもある実業家モン・ルッティー氏が運営するモン・ルッティー・アグリツーリズムという山の麓の広大な敷地内にあります。2020 年のオープン以来、山本氏自らカンボジア人スタッフと現地に住み込み、施設の運営に携わっています。一体どんな思いでこのサーキット場を造ったのでしょうか。カンボジアでモータースポーツの魅力をアピールしたいという山本氏の思いにニョニュムスタッフが迫ります！






◀ 山本氏が自分の人生で大切にしているモットー「天の時、地の利、人の和」

**Q このサーキット場を設立したきっかけは何ですか？**

私の祖父が石匠で墓石や灯篭などを作る職人でした。私の父が跡を継ぎ、土木石材業に広げました。その父が日本政府の援助によるアンコール遺跡救済チーム「JSA」で、石材工学の責任者として勤めていました。昔ながらの日本の石匠の技術を現地の石工さんたちに伝授する父の影響で、私もカンボジアに頻繁に来ていました。

私自身が 60 代になり、この国で自分の才能を生かして何かを残したいという思いが芽生えました。縁あって、モン・ルッティーさんと出会い、彼が所有するこの土地の一部にモータースポーツの施設を造ることになったんです。私が日本でモータースポーツの選手をしていたこともありその経験や知識を生かせると思い、自己資金も投じ、2020 年にモン・ルッティーさんと共同でこのサーキット場を設立したわけです。

**Q 他のスポーツと比べて、モータースポーツは危険というイメージが強く、やる人も少ないと思いますが、どうしてこのスポーツをカンボジアでやろうとされたのですか？**

確かに、モータースポーツはカンボジアではまだ主流ではありません。しかし、カンボジアにも 5 年ほど前からモータースポーツの競技連盟が発足し、国際レースにも加盟しています。ですから、今後カンボジア人選手を世界の舞台に送り出すためにも、今の段階からモータースポーツの選手を育て、きちんとした資格を持たせなければなりません。このサーキット場は、ＦＩＡ（世界自動車連盟）が定めた基準に基づき運営をしています。

このサーキット場を通してモータースポーツの魅力と可能性をこの国で伝えたいという思いがあります。私は 40 年ほどの選手経験と競技開催に携わった経験があります。そこで培ったモータースポーツに関する知恵や技術、サーキット場運営のノウハウなどを、この国に伝達して残していきたいと思っています。モータースポーツは危険と隣り合わせのスポーツです。だからこそ、それをよく知っている人、決まったルールを厳守する人でないと、このサーキットで走行してはならないというルールがあります。

**Q 技術的な指導が重要だと思いますが、その面での苦労はありますか？**

サーキットのことや日本語がよくわかるカンボジア人スタッフがいないと大変です。規則や安全対策など、スタッフの指導をするうえで中核となるチョムランさんというマネージャーがしっかり手伝ってくれています。彼は日本語が良くできる上に、2003 年に鈴鹿サーキットで開催された国際 1000ｋｍ耐久レースに私のチーム員として参加して、サーキットに関する関心と経験もあるのでとても助かっています。

**Q カンボジア人にとっては見たこともない初めての施設。未知の世界でウェーブを起こすことは大きなチャレンジだと思いますが、可能性はありそうですか？**

モータースポーツに関心を持つカンボジア人は多いと思います。ただ、モータースポーツにはバイクと車、ゴーカートという 3 つのカテゴリーがあり、カンボジア人のみなさんがどれに関心を持つのかは未知数です。私が描く夢は、今後カンボジア人によるモータースポーツチームができて、その選手が日本のサーキット場でレースに望む姿。カンボジアの国旗が日本で揚げられることです。私もモータースポーツの元選手で、さらに鈴鹿サーキットでレース実況アナウンサーを約 30 年間やっていましたので、サーキット関係の知り合いも多くいます。ですから、日本から専門家を招待してカンボジア人選手を紹介するといったこともできるといいと思っています。

**Q このサーキット場を通して、これからカンボジアにモータースポーツが知られるようになるといいですね。**

どのスポーツでも、通常、世界の舞台で通用するようになるには何年も時間がかかるものです。今後カンボジアが連盟を中心にナショナルチームを作り上げ、多くの舞台で経験を積むことが重要です。誰か 1 人国際舞台に立つためには、少なくても 10 人の選手が必要です。さらに、若い時から育てないといけないのです。若い段階で自分の子供の才能を見極める。良い指導者に恵まれ育っていく。それには周りからの支援も欠かせません。つまり、世界に通用する選手を作っていくにはそういったサポートの全体像や仕組みを考えないといけないのです。カンボジアにない文化であるモータースポーツであっても、仕組みをちゃんと作っていけば、その後はカンボジア人選手本人の努力次第で、いつか国際舞台で自国の国旗を揚げることができるかもしれないです。



**基本情報**

**住所:** Building No.1, / Road No. 1954,
Samraong Cheung Phnum, Saen Dei,
Samraong Tong, Kampong Speu, CAMBODIA
**Email:** ysc.net8@gmail.com
**Mobile:** 089 800 003
**Facebook:** YAMAMOTO CIRCUIT CAMBODIA
**営業時間:** 9:00 ~ 17:00、平日と祝日(定休日：月曜日)

**料金**

**●シングルゴーカート**
ステップ1：20＄ 5周
ステップ2：20＄ 5周
◉ステップ1 : 1m50s/周
◉ステップ2 : 1m35s/周
1週=1500m

**●ピーアズゴーカート**
ステップ1：30$ 5周
ステップ1のみ

## カンボジア人マネージャー、ソン・チョムランさん（39 歳）

「ここに勤められて良かったです。ここはカンボジア初のサーキット場であり、モータースポーツはカンボジア人にとって知らない世界。そんなスポーツの魅力だけでなく、走行中のルールや安全意識というものをサーキットを通じて特にカンボジアの若者に伝えたいです。山本さんは日本で元選手だったこともあり、専門知識と経験が豊富です。その彼が直接現地で管理に携わり、一緒に働いてくださっているので、日々さまざまなことを勉強させていただいています。これからもここで学べることを大切にしたいと思っています。このサーキット場に訪れるみなさんには、モータースポーツの魅力を知っていただきたいのはもちろん、隣国のタイやベトナムに遅れをとっているこの業界へさまざまな面からサポートしていただきたいです。何よりも、カンボジアの多くの若者が興味を持ち、選手を目指したいという思いを持ってもらえたらうれしいです。」




## ゴーカート体験をしてみました！

**● ピァレットさん（23 歳）**
「ここは山の麓にあって自然に囲まれているので、開放的な気分になりました。車を運転したことがないので、ゴーカートのハンドルを握った瞬間は本当にドキドキしました。でも走行してみると次第にスピードに慣れてきました。特にコーナーを曲がる瞬間が楽しかったです。怖いという思いもありましたが、最後は思い切ってスピード感を堪能しました！ 機会があったらまたやりたいです！」

**● チュンさん（22 歳）**
「ゴーカートに乗るのは人生初でした。実際に自分でゴーカートを運転できて感動しました。走行中はスピードに乗ったときの心地良さを十分に満喫でき、素敵な体験となりました。すぐスピードにも慣れ、最初抱いていた怖さも感じなくなりました。友達と一緒に何度も来たいです！」





# タケオのリゾート＆川エビを楽しもう！

タケオ州といえば昔から天然の川エビが有名なのはご存じですか？　ちょうど乾季に差し掛かった 10 月のある日、「そろそろタケオの川エビがおいしくなる季節だよね」とニョニュムスタッフの間で盛り上がりました。さらにタケオには古代遺跡や自然の行楽地が数多くありますが、最近何やら楽しいレジャースポットもできたというのでリサーチ。

それをもとに、コンプールペイ（別称オンロンプニャ）、トレイミァリゾート、8 万 4,000 体の仏像が安置されているプットキリーカンボジア寺院、そしてお楽しみの川エビを楽しむ旅に出かけました！




午前 7 時。トゥールトンポンエリアのニョニュム事務所を出発して、車でいざタケオ州を目指す。学校の再開が始まった時期であるとはいえ、都内中心地の人通りはまだ少ない。だが、271 番通りからストゥンミエンチェイ地区へ入ると、郊外からプノンペン都内の工場に勤務する人たちの通勤ラッシュに出くわした。この地域には、農業、観光業と並んでカンボジアの主要産業の一つである縫製産業の工場が多く、数万人ともいわれる工場労働者が住んでおり、彼らをターゲットにした屋台や食堂、市場などがひしめき合う。

ストゥンミエンチェイを抜けて国道 3 号線に向かうため、プノンペン中心部を背にどんどん郊外へ進んでいくと、プレイソー地区に差し掛かる。少しずつ点々とし始めるものの、工場地帯の余韻で数々の商店や賃貸住宅などが続く。中には建設間もない賃貸住宅もあり、コロナが落ち着いてから経済が活性化し、さらに都市機能が広がってくるのを待っているかのようだった。

そしていよいよ国道 3 号線に折れ、20 分くらいしたところで朝食をとることにした。選んだお店は「504 プルック・チュガン・ルギェイ・ヌック（朝はおいしく、夕方に思い出す）」といった変わった名前。カンボジア人は朝食を外でとることが多く、この日も近隣住民と思われる人や、取材班のように移動の途中で立ち寄ったような人たちが多くいた。メニューは朝の定番ともいえるクイティウ、チャーハン、焼きそば、鶏肉や豚肉とご飯といったものが主流。この先あまり食堂がないので、この辺りで朝ごはんを食べておくのがおすすめ。

朝食を終えてしばらく進むと、カンダール州とタケオ州の境にあるコンピセイ郡に入る。この辺からようやく田舎の風景が広がるのを感じる。特にタケオ州には山が多く、山裾に広がる田園風景はカンボジアの牧歌的な景色そのもの。そして、コンピセイ郡をしばらく進むとオンタサォムで道路が分岐。そこを左に折れて 30km ほど進むと、最初の目的地「プットキリーカンボジア寺院」の看板が見えてくる。そこからさらに高床式の家や田園をわき目に 8km ほど進めばそれがある。

コンプールペイ（別称オンロンプニャ）やトレイミァリゾートを訪れる人は、まずこの寺院に立ち寄ってお参りをするのが一般的だ。寺院は 2017 年に建立された新しいもの。本尊である大きな仏像が東を向いてそびえており、その周りにはなんと 8 万 4,000 体の仏像が安置されている。境内の中はきらびやかな金色に輝いている。訪れた人は思い思いのお祈りをして次の目的地を目指すのだ。

寺院を出て、8 ～ 10km ほどでトレイミァリゾートへ。タケオ州トラムコック郡に位置するこの行楽地は山に囲まれており、山の風景を見ながら水辺で食事をしたり、魚に餌をやってみたり、そして池でボート遊びを楽しむことができる。カンボジアの行楽客は、このトレイミァにちょっと立ち寄ってから、さらにコンプールペイへ向かうというコースをとる人が多いようだ。トレイミァリゾートを少し見学した後、取材班は最終目的地のコンプールペイへ向かった。最近カンボジア人の間で話題になっているというこの行楽地。一体どんな楽しみが待っているのだろうか。

コンプールペイは 2018 年 4 月にオープンした新しい行楽地。コロナ禍において観光業として大きな打撃を受けたものの、行動制限が解除されてからは家族連れなどが週末に訪れてにぎわっている。

敷地内にはきれいに整備された庭園や、さまざまな果樹農園、花畑、子供たちが喜ぶ動物の像が置かれた遊戯場などがある。山の麓に位置しているため、景色を眺めたり思い思いに記念写真を撮る人が後を絶たない。庭園の中には池もあり、アヒルの足漕ぎボートや手漕ぎの小舟に乗ってゆっくり遊覧を楽しむことができる。お弁当を持って訪れる人もいるが、食堂施設で鶏の丸焼き、焼き魚、スープなども注文できる。

日帰りだけでなく、宿泊をすることもできるコンプールペイ。リゾートハウスは部屋のタイプによって 1 泊 35 ドル、80 ドル、150 ドルの 3 種類。家族で、仲間と、恋人と、一晩ゆっくり過ごしていろいろなことを語り合ったり、歌を歌って楽しむなんていうのもいいのでは？



▲約 8 万 4,000 体の仏像が安置されるプットキリーカンボジア寺院



▲山の麓にあるコンプールペイリゾートハウス



▲コンプールペイリゾートに入ると池と山の風景が広がってみえるカンボジア人好みの茅葺きの食堂小屋が点々としている

## トレイミァリゾートとコンプールペイを訪れた人の声

口コミで知りました。早速家族で行きたいと思い計画実行！ 当日は晴天に恵まれ気分最高。山が目の前に広がるトレイミァリゾートでお昼を食べて、子供とアヒルボートに乗りながら時間を過ごしました。涼しくなり始めた 3 時頃に隣のコンプールペイに移動。家族連れや若者のグループなど多くの観光客が楽しんでいて、みんな笑顔で幸せそうでした。山の麓の大自然の中に広がるリゾート地だったので、家族全員リラックスできましたよ。みなさんもぜひ、機会があれば行ってみてください！

▶コンプールペイリゾートの山の風景に感動したチャンニーさん



▲トレイミァリゾートで家族全員で記念撮影を楽しんだヘム・チャンニーさん（左から 2 番目）

## 旅の醍醐味は「地元の名産」を堪能することにあり!?

プノンペンから国道 3 号線で 77km。タケオ州の市街地に入り、独立記念塔北の道を進んで少ししたら東に曲がり、ちょっと進むと公園が広がる。この辺りにはいかにも新鮮で、身がたっぷりかつ引き締まった大きな川エビが店先の水槽に並べられている光景が見られる。大きなレストランから小さな食堂まで、名産の川エビを腕を振るって料理してくれる店がずらり。目移りしながらも今回は「スレイ・ニー食堂」というお店に入ることにした。

人気のメニューはエビの甘酸っぱいスープやトムヤムスープ、ココナッツオイル風味のエビ炒め、エビのグリルを多種多様な特製ダレでいただくもの。エビ料理以外にも、焼き魚、地鶏のグリル、定番のクメール料理とメニューも豊富だ。

エビは天然のものもあれば、自然に近い環境での養殖ものも。それをがぶっと口に入れると、口の中に甘味が広がり、ぷりっとした身の歯ごたえも抜群！ もう天にも昇るような心地になる。

食堂経営者のスレイ・ニーさんによると、お店の一番人気は「ドット・ボンコン・トゥックドーン・クロオープ（香り高いココナッツミルクを付けて焼いたエビ）」。このメニューは調理も簡単で、エビ本来の味をふんだんに生かせるのだという。天然のエビは 9 月から 1 月頃が旬。特に、11・12 月には身がたっぷり詰まったエビが堪能できるという。

気になるお値段は、お盆の季節などは少し値段が上がるというが、通常だと天然エビで 1 級 40 ～ 50 ドル /kg、2 級 30 ～ 35 ドル /kg、3 級 25 ドル /kg。養殖は 1 級 35 ドル /kg、2 級 23 ドル /kg。お店は午前 8 時から午後 9 時頃まで（客がいなくなるまで）。客が多いのはランチタイムで、特に週末、祝祭日にはにぎわうという。







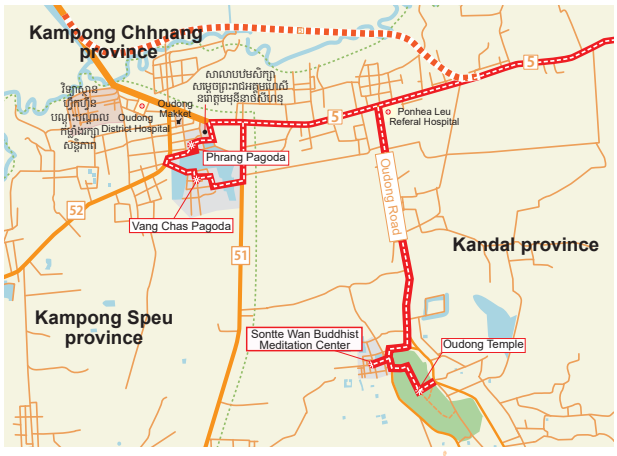




1. 水槽からタケオ州名産のエビをすくい取る、食堂オーナーの娘さん
2. スレイニー食堂
3. ドット・ボンコン・トゥックドーン・クロオープを楽しんだニョニュム誌の新人レポーター
4. ドット・ボンコン・トゥックドーン・クロオープ
5. 焼きエビをカット

# ウドンの村をのんびり探索

プノンペンから国道 5 号線を 45km 進んだところにある町、カンダール州のウドン。アンコール王朝が衰退し、ロンヴェーク、ウドン、そしてプノンペンに遷都したその一つであることと、その地にあるウドン山の頂上にシアヌーク前国王が高僧の遺骨を納めるために建立した美しいストゥーパでよく知られています。このストゥーパを見に行ったことがある人は多いのでは？　それが、最近ではその周辺をゆっくりじっくり散策する人が増えているようです。ニョニュムスタッフも早速その様子を見に行ってみました。




## いざ、山頂を目指そう！
### ～ウドン山～

プノンペンの北西に位置する 17 世紀から 19 世紀に栄えた古都ウドン。国道 5 号線をおよそ 1 時間半。プノンペンを抜けるとしばらくは工場が見えるが、次第に平坦かつ広大な土地に水田が広がる。そして左手にぽこっとそびえる山が見えてくる。このウドン山の頂上には 1623 年にチェイチェター 2 世によって建立された高さ 40m のストゥーパのほか、オンドゥン王、シソワット・モニボン王のストゥーパも建立されている。

ウドン山の麓には駐車場があり、行楽客はカンボジア人なら車 1 台 1 ドル、外国人は 1 人 1 ドルの入場料を払う。駐車場付近には行楽客相手の食堂や土産物屋が並び、祝祭日には多くの人でにぎわっている。

頂上へは「女性階段」もしくは「男性階段」の 2 つのルートがある。今回は509段ある男性階段から。最初は楽々と上っていたものの、さすがに日中の日差しを受けてぐったりしていると、途中で飲料品を売る人たちに出くわす。少し休憩をしてさらに上へ、ぐんぐん階段を上り続ける。頂上に着くと、そこには 2002 年にシアヌーク前国王が建立した美しい白いストゥーパがそびえたつ。ようやくたどり着いたと安心していたが、まだまだ階段が見える。ここまで来たらこれも上るしかない。上り切ったところには、360 度のパノラマの景色が広がる。仏教の旗とカンボジア国旗がそよ風になびくなか、下に広がる森や小さく見える集落の様子を眺めていると、なんともものどかな心静かな気持ちになる。

帰りはゆっくり、女性階段の方向へ移動しながら、歴代の国王が建立したストゥーパや仏教寺院を散策しよう。


▲ウドン山の頂上にそびえた白いストゥーパ


▲ウドン山の頂上から見渡した瞑想センター寺院

## カンボジア最大の瞑想センターを持つ寺院
### ～ワット・ロクター・ソム・ボントゥーン～


▲団体用の瞑想広場


▲瞑想用の個人宿泊施設

ウドン山の麓には古いお寺がある。境内の中は静寂が広がり、瞑想をするのに素晴らしい環境だ。境内の中央には2014年に建立された仏像が1体あり、敷地内は年輪を重ねたであろう大きな木々が生い茂る。このお寺には「Vipassana Dhurak Buddhist Center of Kingdom of Cambodia」があり、インドの最も古い瞑想の一つ「ヴィパッサナー」を行っている。ヘム・ブントゥーン住職によると、お寺には 300 人の僧侶が勤めている。「このセンターでは通常のヴィパッサナーよりもさらに深い技法での瞑想を行っています。ヴィパッサナーとは、すべてのものや現象（物理的・精神的現象）をありのまま見ることを意味します。瞑想を行うことによって、俗世間から精神を切り離し、煩悩を排除して次の境地へと導かれます」と住職。

カンボジアで最大かつ由緒あるこのセンターでは、希望する日の 2 週間ほど前に予約をすることで一般の人も瞑想をすることができる。この日偶然にも、瞑想のコースに参加している日本人男性に出会った。話を聞くと、2 年ほど前にカンボジア人の友人にこのセンターのことを聞いたという。すでに 3 カ月瞑想の修行をしているという。心が落ち着き晴れ晴れとした気持ちになり、命の循環について理解できて苦しみがなくなったと話していた。



▲ヘム・ブントゥーン住職

**ヴィパッサナーに関心を持つ方が下記の連絡先まで**

Tel：011-881-225, 086-281-225,
086-277-793, 097-980-5282
Web：www.bvdcc.org
FB：Vipassana Dhurak

## 時間に余裕があったら訪れたい ～ヴェアンチャ寺院・プラン寺院～

約 250 年間続いたウドン王朝時代。歴代の王がこの地に 100 を超す仏教寺院を建立したと言われている。内戦下で多くの寺院が破壊されてしまったものの、それらの仏教寺院群はユネスコの暫定リストにも登録されている。せっかくなのでいろいろなお寺をめぐりたい。取材班もいくつかの寺院をまわってみた。

こちらは国道 51 号線または 52 号線からアクセスできるヴェアンチャ寺院。正式名称をハリレァリッチニーという。1840 年から 1859 年にかけてオンドゥン王によって建立されたもの。1997 年にフン・セン首相らによって再建され、カンボジア人の行楽スポットとなっている。そして、ヴェアンチャ寺院の北側にあるプラン寺院にも立ち寄ってみた。この寺院には境内に大きなストゥーパがあり、カンボジア人参拝客がたくさん訪れる。時間があればさらに多くの寺院をめぐってみたい。そんな風に思える旅だった。



▲ヴェアンチャ寺院の本殿



▲寺院築地内にフランス植民地時代から残る大砲が何台かある



▲プラン寺院築地内景色



▲プラン寺院築地内にある聖なるストゥーパ。地元の人々は誓いをしたり、願い事が叶うよう祈るためにここに足を運んでいるという

## 旅の楽しみも忘れずに！おいしいスポットのご紹介

プノンペンから出て国道 5 号線をひたすら走り、プレーククダム橋の付近に差し掛かると、街道沿いに地元の名産品を売る屋台が並ぶ。かぼちゃ、すいか、冬瓜などなどこの付近の畑で採れたものばかりだ。その中でも、カンボジア人に人気なのがトウモロコシ。アツアツにゆでられたトウモロコシと一緒に、ちょっとピリ辛の大根の漬物を食べる。ハンモックに揺られながら食べるのも楽しみの一つだ。



▲プレーククダム橋周辺の農作物屋が点々ある

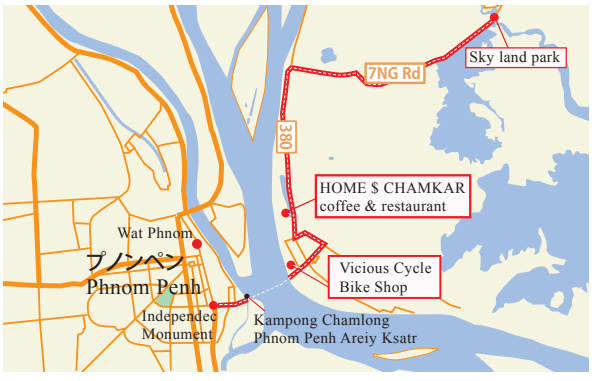


▲茹でたてのトウモロコシを休息小屋で休憩

体力づくり、エクササイズにいかが？

# サイクリングコース＆新リゾートの「アレヤクサット」

ニョニュムスタッフ 1 年目のチョンです！ コロナで生活に制限があったり、毎日仕事に一生懸命取り組んでいると、やっぱりストレスも溜まってきます。もともとスポーツが好きなので、何か身体を動かすことをしたい！ フットサル場やジムが休業する中、人と接することなく体を動かせると最近始めたのがサイクリング。自転車で走っていると、自分と同じようにサイクリングを楽しむ人をよく見かけることがすごく多い。そこで、今回はプノンペンの若者や会社員の間で人気が高まっているサイクリングで、プノンペン郊外の人気スポットに出かけてみました！




## アレヤクサット島でサイクリングを楽しもう！

ダイヤモンドアイランドからフェリーに乗ってメコン川を渡ること 15 分。プノンペン東の新興開発地「アレヤクサット島」には、週末になると多くのサイクリング愛好家が集まってくる。今回は、午前 5 時半にフェリー乗り場に仲間と集合し、目的地へと向かってみた。

乗船券を買って 10 分ほど待つと、昔ながらのフェリーが到着。自転車を押してフェリーに乗り込み、朝焼けに照らされる都会の景色が遠くになるにしたがい、だんだん気分が高まってくるのがわかる。対岸のフェリー乗り場に到着し同乗者がどんどん降りていく中、僕たちも早速支度を始め、3km ほど先にある最初の目的地へと向かった。

フェリー乗り場からしばらくは地元の人の住宅や商店が道路わきに並ぶ。プノンペン都内とは違い、風景が違うだけで空気が新鮮に感じられた。同じようにヘルメットをかぶって自転車に乗る人たちと一緒におよそ 7 分でその場所に到着。

その目的とは「朝食」！ 小屋のような食堂スペースが立ち並ぶこの場所の名は「プテァチョムカー」。周りに木々が生い茂り大きな湖がある。サイクリング客の需要が多いのか、敷地内にはきちんとした駐輪場がある。僕たちも自転車を止めて、景色を見ながら朝食を注文した。

注文したのはクイティウとコーヒー。平日は、屋台で朝食を買って始業前のオフィスで口にほおばる生活をしているが、こんな風に自然の中で食べる朝食は本当に格別！ 食堂のオーナーも気さくな人で、客に笑顔で接客している。プノンペンから 30 分ほどしか離れていないのに田舎の雰囲気が味わえるのも、地方出身の僕たちにとっては何とも言えない味わいだった。

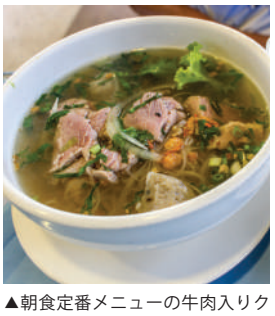
この食堂はコロナ禍での閉鎖を経て、半年ほど前に再開したという。朝 6 時から夜 9 時まで、朝食はクイティウなどの軽食、昼食は各種メニューからオーダーでき、夜は焼肉、パパイヤサラダ、西洋料理なども用意している。



▲朝 5 時半頃、サイクリングのグループが次々に待ち合わせのダイヤモンド島のフェリー乗り場に向かう



▲プテァチョムカーレストラン奥の湖を眺めて休息しながら美味しいコーヒーと朝ごはんが楽しめる



▲朝食定番メニューの牛肉入りクイティウ



▲クイティウコォコー（牛角煮込みのクイティウ）

**Vicious Cycle Bike Shop** (**Tel:** 089 99 79 39, 015 99 79 39)

サイクリング用の自転車を持たない人のために、アレヤクサットフェリー場を降りたところに自転車レンタル屋さんがある。身分が証明できるもの（パスポート、ID カードなど）を預けたら、一日 8 ドルでサイクリング用の自転車とヘルメットが借りられる。手続きは非常に簡単！



# ジェット・ガーデンパークをご存じですか⁉

スカイランドという名で知られる新興開発地域は、メコン川の中州アレヤクサット島の北側にある。その中に「ジェット・ガーデンパーク」という行楽地があると聞き、自転車を走らせ行ってみた。

プテァチョムカーでの朝食を終えて 30 分ほど北へ向かい、東に折れるとスカイランド新興開発地域に入る。そこからさらに東へ 20 分行くと雨季で水位が上がったメコン川のための広大な遊水地が目に入る。その風景を横目に自転車で風を切りながらさらに進むと、新築の集合住宅や建設途中の建物が見えてくる。さらに 15 分ほどでジェット・ガーデンパークに到着した。

週末ということもあり、子供連れの家族や若者のグループが多く遊びに来ていた。僕たちもその中に加わり公園を散策してみた。いろんな動物の像や古い車などが点々と展示してあるほか、湖のほとりに竹でできた憩いの場所があり、お弁当を広げたり、注文した食事を楽しむ人の姿があった。言い過ぎかもしれないが、クメール版ユニバーサルスタジオと言ってもいいほど、僕たちにとっては新鮮で、プノンペンの郊外でこんな風に遊べる場所があることが驚きだった。子供たちは親と貸四輪自転車に乗ったり、浮き輪をつけて水に飛び込んだり、思い思いの楽しみ方をしている。将来結婚して子供ができたら絶対にここに連れてこよう！ そんな風に思える光景だった。

夕方まで自転車に乗ったり、散策をしたりして思いっきり楽しみ、再び元来た道をたどってフェリー乗り場へ。朝とは逆に、夕焼けの中フェリーに乗り込み、前を見るとそこはまた感動の景色。大都会・プノンペンの夜景だ。マンハッタンまではいかないが、高層ビルがどんどん大きく見えてくる。僕たちにとっては再び日常に戻る瞬間。でも、こんな楽しい週末を過ごしたのだから、今日の思い出を読者のみなさんに紹介できるよう明日からまた頑張ろう、と思いながら家路についた。



▲ジェット・ガーデンパーク内に目立つ大きな地球儀


▲広々とした園内で四輪自転車に乗った家族連れ


▲子供たちを興奮させる動物の像もいろいろある

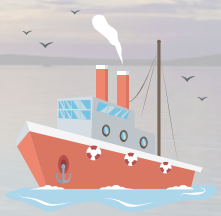

▲1 人 5000 リエルの入場券でプールが楽しめる


▲湖の上に浮く休息の小屋もある


▲週末にクメール伝統衣装を体験させるブースもある


▲おしゃれなクメール伝統衣装を身に着けて記念撮影する人の姿

カンボジア人の余暇の楽しみ方をいろいろ調べたニョニュムスタッフ。2カ月にわたり各地での取材を分担し、今回の特集を作り上げました。そのご褒美(?)と、ニョニュム創刊18周年の記念、そしてコロナ禍で新しく迎えた新人スタッフの歓迎会を兼ねて、楽しい「メコン川クルーズ」を実行! クルーズ船の様子とともに、ニョニュムの編集を支える編集長ヴィサールの思いをご紹介します。







# メコン川クルーズでゆったりしませんか?

11月1日、カンボジア政府は新型コロナ感染症の規制を解除し、経済・社会活動を正常化する政策に踏み切った。2.20事案と言われるプノンペンの市中感染の頃から、ニョニュムスタッフもいろいろな制限の中で仕事をしてきた。地方での取材もできず、仕事も在宅+オフィス出勤のローテーションを組んだ。身の回りにコロナ感染者が出て、安全のために在宅勤務を余儀なくされるスタッフもいて、社内コミュニケーションの不安を抱えながらの日々。そんな中で、今年6月にプノンペン大学新卒のスタッフ2名を迎え、新生ニョニュム編集部が誕生、そして10月にニョニュム誕生18周年を迎えた。

スタッフ全員の「溜まっていたストレスを発散したい」という希望で、ニューノーマルの生活、新人スタッフ歓迎、ニョニュム18周年を記念して食事でもしようか。そんな声が上がり、クルーズ船での小パーティーの企画を立てた。サンセット鑑賞もできると聞き、当日は午後4時半頃に仕事を切り上げ、みんなでリバーサイドの船乗り場に向かう。雨季の名残がまだあり、雲も多く天気が心配だったが、どうやら天気はもちそう。リバーサイドに到着すると降雨で増水した川が目の前に広がり、自然の風がどこからか良い香りを運んできていた。予約していた船に乗り込む前に皆でスナックと飲み物を調達。いざ、小型の船に乗り込んだ。

ゆっくりと船が川の岸から離れ、トンレサップ川の流れとともに漂いながら王宮前周辺を通過していく。船から王宮をゆっくりと眺めつつ、王宮の向こうのほうに広がる雲の合間から見える夕日が暮れていくのを鑑賞。王宮の対岸はダイヤモンドアイランド。船は、サイクリングの取材で新人社員のレット君、チュン君とともに行ったアレヤクサット島に向かうようで、左の方向へ旋回した。

これって何川だったっけ? トンレサップ川じゃない? スナックとジュースを口にした何人かのスタッフが話し合っていた。船の運転手さんに聞いてみると、先ほど左に旋回して入ってきた川はメコン川だと言う。運転手さんいわく、サンセット鑑賞コースではここから眺める夕日が一番良いのだそう。新型コロナ感染症の市中感染がカンボジアで発生して以来、こういうクルーズ船を利用する観光客の姿がすっかり消えてしまったのだと運転手さんが小さな声で語り出した。「この1年半以上の間、ずっと休業していた」と言う運転手さんの話に耳を傾け、観光業が大打撃を受けたとは聞いていたものの、目の前にいるこの人も相当の苦労をしたのだと実感した。

ゆっくりとメコン川上流の方向に進むクルーズ船。みんなのところに戻ると、スタッフたちは思い思いに写真を撮ったり、水かさが増して大きくなった雨季終盤の壮大なメコン川を眺めたり、おしゃべりをしている。オレンジから藍色へと移り変わる空の下でそよ風に吹かれながら、市中感染とその対策でピリピリしていたこの数カ月の生活を思い出す。そして、ようやくこんな風にリラックスできるニューノーマルの日常が始まったのだということを感じた。

1時間くらいのクルーズですっかりリラックスしたみんな。さて次は、お楽しみの宴会の時間だ! 運転手さんに伝えてスピードを出してもらい、元の船乗り場に帰った。船を降りるときに運転手さんから、「乾季に入り雨が降らなくなる1月と2月頃には川の水が今より透明になるから、ぜひまた来てください」と声をかけられ、別れの挨拶をした。

コロナ渦に入社して本当によく頑張ってくれたレット君とチュン君。周りの先輩が見守る中、ニョニュムのレポーターとして大活躍している。思えば、僕自身も自分が中心となってニョニュムの特集を作り上げるようになったのが約1年半前から。編集のノウハウもない中、読者が在留日本人やカンボジアに関心のある日本の方だということで、カンボジアのどんなことを伝えたらいいのか、みなさんが興味を持ってくださるのか、そんなことを考えながら日々の編集作業に取り組んでいる。そう考えると、レット君とチュン君だけでなく、僕も編集長としては新人だ! だからこそ、メディアの在り方をいろいろ研究しないといけないという思いもある。実は、僕は過去に日本に留学していて、明治大学の学士過程と筑波大学の修士課程で履修した科目の中に「メディアリテラシーとメディア研究」というものがあった。

ニョニュムは、「カンボジア人目線でカンボジアを伝える。読者である日本人のみなさんに自国をより深く知っていただき、好きになってもらいたい」。そういう思いを込めた雑誌だ。カンボジア人目線とはいえ、記事を執筆していくうえでは、その日本人のものの見方、考え方をしっかり把握し、いろいろな角度からの情報を収集して発信することが大切ではないかと思っている。そして、良い情報を得るためにはその分野の仕事に関わっている人はもとより、その背景や他の関係者からの声を拾い上げるということも重要だ。いろいろな人に会って、いろいろな話を聞き出せるスキルを育成していかないといけないと日々思っている。新人スタッフの面倒を見ながら、新米編集長として自分自身も成長したい。

2010年に日本の日本語学校へ留学し、2012年に明治大学入学。14年には休学して米国留学へ。2017年に明治大学卒業後、筑波大学国際日本研究科へ進学、2019年に修士号を取得。卒業後、カンボジアに帰国してニョニュム誌の編集長として勤めている。



JAPANFOUNDATION

# 日本・カンボジア「カルチュア」徹底研究！
## ～国際交流基金 × NyoNyum コラボ企画～

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もできます。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ュムが、旬の文化人や文化交流のキーパーソンをご紹介します。



# 日本語を通して若いカンボジア人サッカー選手の可能性を広げていきたい



タケオ州バティにあるカンボジアフットボールアカデミーでは、2021年5月から国際交流基金（JF）制作の『いろどり 生活の日本語』をメインテキストとして、日本語の授業をU-18の25名の選手向けに実施中。将来、アカデミーを卒業した選手がJリーグに挑戦する際にコミュニケーションの一助になることを目指しています。日本語学習中の選手たちはJFによる日本語・日本文化紹介イベントに参加したり、日本の大学生とのオンライン交流（全3回）にも参加しました。

そんなアカデミーで日本語教育に奮闘するのは三丸俊大さん。東京都出身で國學院大學大学院を卒業後、2018年からネパールサッカー協会ナショナルチームでゴールキーパー（GK）コーチを務めた経験を持ちます。2020年からカンボジアサッカー協会（FFC）所属GKコーチに就任し、カンボジアフットボールアカデミーでU-18のサッカー指導を行う傍ら、選手と共同生活し、生活指導、英語・日本語教育にも従事しています。

今回は、三丸さんの日本語教育に対する思い、コーチとしての活動を聞かせていただきました。

**Q 三丸さんはGKコーチとしてA代表、U-23代表チームに帯同し、10月は海外遠征されました。活動の場がアカデミーに留まらず大変お忙しそうですが、直近のお仕事について教えてください。**

アカデミーでU-18のGKコーチを行うのとU-19代表の指導を行うのがメインでカンボジアに来ました。ただ、契約内容にはA代表とU-23の選手たちへのサポートも入っているので、今はここで4つのカテゴリーでの指導をしています。赴任してから1年半、ここタケオ州バティでカンボジアの選手たちと共同生活をしつつ、選手の生活指導もしています。それと並行してU-23やA代表のトレーニングキャンプが入ってくればそれに付いて行って、GKの指導とチームへのサポートも行っています。

**Q 三丸さんがカンボジアに来られたきっかけを教えてください。**

カンボジアでU-20とU-18の代表監督兼アカデミーU-18監督を務める行徳浩二監督の誘いでカンボジアに来ることを決めました。行徳監督とは僕がネパールにいたときに知り合って、カンボジアに呼んで頂きました。ネパールでもそうですが、カンボジアでも現地でいろいろな方々との関わりができて、素晴らしい経験をさせていただき本当に来て良かったです。

**Q 指導されている選手たちの情熱はどう感じ取っていますか。**

2023年にカンボジアが主催国となる東南アジア競技大会（SEA Games）があるので、それに向かってみんなのパワーが沸き上がっている感じがあります。

**Q 現在は選手と共同生活をしながらサッカーの指導をされているとのことですが、アカデミーでの仕事のやりがいや大変なことなど教えてください。**

ここの練習場はよく整備されていますよね。こんなところにこんな立派な練習場があるとはカンボジア人も、そして日本人もあまり知らないと思います。実はこの施設は2023年のSEA Gamesでカンボジアが優勝することを目標に、サッカー選手を育成していくために設立されたんです。そしてそのために、日本人のコーチが何代かにわたって指導に来ています。今私が指導している選手たちは今まだ16から18歳なので、2023年にSEA Games代表選手として選出されるかは分かりませんが、カンボジアの次世代のサッカー選手を育てていくという意味で、この施設はとても重要な役割を果たしていると思います。

大変なことに関しては、カンボジアの選手たちは共同生活におけるマナーやルールをあまり意識しないということですかね。たとえば共有スペースの認識があまりないようで、私物を置きっぱなしにして片付けようとしません。それを何とかやめさせようと私がいちいち私物置き場にそれぞれの名前を書いて貼ったりしています。また、他人のことを考えて行動するというマナーや、時間を守るといった日本人からすれば些細な常識的なことですが、とても重要なことを教えようと努力しています。こういった日本的なマナーとかルールをこの時期に身に付けていれば、将来社会に出たり日本や海外で活躍するときに、必ずためになると思っています。



▲ ゴールキーパー選手をトレーニングしている三丸さん

**Q 現在は、英語の授業に加えて『いろどり　生活の日本語』を使って日本語も教えられていますが、本物の先生さながらです。サッカーだけではなく語学を教えることも得意なのでしょうか。また、選手の反応や上達具合はいかがでしょうか。**

日本語を教えるのは初めての経験です。選手みんなも日本語がまったくできない状態だったので、日本語を学ぶのが嫌いにならないように、子どもに日本語を教えるように丁寧に授業をしています。サッカーの練習は厳しくやっていますが、日本語の指導は優しく、飽きないようにやっている感じです。

選手たちの日本語学習に対する反応ですが、いい感触です。英語と日本語の授業をやっているのですが、英語より日本語の反応のほうが良く、授業に対する意欲もあります。日本人のコーチが何人かいて実践的に日本語が使えるので、それが面白くて真面目に取り組んでくれるのだと思います。今はひらがなとカタカナが書けるレベルを目指していますが、文字だけでなく覚えた日本語を喋ろうとしている子もいるので、学習意欲を感じます。すでに何人かは簡単な日本語の会話もできるので、まだできない子の良い刺激になるかと思います。

**Q 選手たちはJFによる日本語・日本文化紹介イベントに参加したり、日本の大学生とオンライン交流などの課外活動にも積極的に参加されましたが、そのような外部との交流で何か変化はありましたか。**

日本語を話したい意欲のある選手6人が関西国際大学の大学生たちと交流するオンラインイベントに参加しました。反応はとても良かったですよ。簡単な日本語で自己紹介をしたり、日本の学生が話した日本語を理解したり、日本人に直接いろいろ伝えてそれがきちんと伝わったという実感を持てて嬉しかったようです。こういうイベントは、日本語学習者にとって達成感を感じられる場だと思いますね。



▲ 日本語クラスの様子




▲ JF が日本文化・日本語紹介をしている様子

**Q サッカー以外の生活指導や語学学習などを通じて、選手たちには何を得てほしいと思っていますか。**

サッカーだけでなく、生活態度や語学を身に付けることで、どこに行っても重宝されるようなキビキビ動ける人間になってほしいですね。日本語に関しては若い時からいろいろ学んでおけば、いつかそれが役に立つ日が来ると思います。将来身に付けた日本語でいろんな可能性を広げてほしいです。日本語を通して将来の選択肢を広げてあげたいです。

**Q 2023年の自国開催のSEA Gamesに向けて、カンボジア国内は盛り上がりを見せています。その中でも特にサッカーへの注目度が高いですが、三丸さん個人、またチームとして目標はありますか。**

個人的には、最初から優勝を目指すのではなく、目の前にある試合一戦一戦に勝つということを目標にしています。その積み重ねによって、優勝に近づいていくという考え方です。もちろん選手やチーム、そしてカンボジアという国にとっては優勝するのが最終目標であり夢であると思いますが、それに向けて今から何を準備したらいいかを考えることが大事です。たとえば優勝するため

には、隣国のタイとベトナムに勝たなければならない。そのための準備が大切です。ですから、良い準備をして目の前の一戦一戦に勝てるようにします。

**Q 今後、コーチとして取り組んでみたいことがあれば教えてください。**

自分自身、学び続けることはやめたくないです。自分が学んだ新しい知識と情報を選手たちに与え続ける。これがコーチとしてやっていきたいことです。来年になるとカンボジアはU-19、U-23A代表でさまざまな国際試合が予定されています。2023年に向けて来年行われるすべての試合に勝てるよう良い準備をしたいです。そして、試合を通して選手たちにいろいろな気付きを得てもらいたいですね。



▲ゴールキーパー練習

**Q カンボジア人と日本人のサポーターへ一言お願いします。**

サッカー選手が成長していく過程では、サポーターからの応援が欠かせません。金銭的支援もありがたいですが、やはり足を運んでスタジアムまで試合を見に来ていただけるのが一番です。ネパールでは、ワールドカップ予選など世界各国での試合でもネパール人サポーターが多く集まっていて、それがチームにとって大きな力になりました。サポーターがスタジアムに足を運び、自国チームが戦っている姿を実際に見て、その興奮を感じ、自分の国に対し誇りを持ち応援すること。それが良いのだと思います。選手が一生懸命プレーする姿を実際に見たら、心を動かされると思います。ぜひ、スタジアムで一緒に感動してもらいたい。それが最大のサポートなのだと思います。

そして、私たち日本人もこの国のサッカーのために全面的なサポート体制を作っています。A代表からユースまで、何代にもわたって日本人コーチが現地に根付いて指導するという国はカンボジアだけと言ってもいいと思います。今は僕を入れて日本人コーチが4人常駐していますし、ご存じのとおりA代表とU-23代表は本田圭佑選手をはじめとして多くの日本人が関わっています。日本が総力的にカンボジアのサッカーをサポートしています。日本人コーチがどう生活し、どんな指導をしているのか興味があれば、ご連絡ください。

## 日本語を学ぶ選手にも聞きました!

### ● レート・リーヘンさん、17歳、GK、FFCアカデミー所属選手

三丸先生からサッカーの指導に加え、日本語を学ぶこともできてとても嬉しいです。GKのトレーニングだけでなく、日本語や英語を学ぶことは、将来外国人コーチとのコミュニケーションの際に必ず役立つと思います。今は日本語がちょっとわかるようになり、片言ですが話せるようにもなりました。日本語は勉強しやすいので、もっと学びたいです。三丸先生がここに来てから、生活の規律、そして責任ある選手になれと、いろいろ教えてくださっています。日本の知識と新しいサッカーのテクニックを指導してくれる先生に感謝します。



### ● チャン・ヴィボルさん、17歳、FW、FFCアカデミー所属選手

日本人の先生と一緒に日本語が学べることを嬉しく思います。日本語を学んでから間もないですが、簡単な日本語が言えたり、日本語を聞きとることができるようになりました。僕は日本語を学ぶのが好きです。日本人のコーチが多くいるので、コーチとコミュニケーションがとれることは選手にとって大切だと思います。これからも日本語を学ぶ機会があれば続けていきたいです。



### ● ピッチ・カウットさん、18歳、MF、FFCアカデミー所属選手

日本語を学べて嬉しいです。日本語は難しくなく理解しやすいので、すごく好きです。日本語がある程度理解できたり話せるようになりました。三丸先生からは、日本語だけでなく生活習慣や規律あるサッカー選手になるためのさまざまな指導を受けています。三丸先生に出会えてラッキーだと思います。



アカデミー出身のカンボジアA代表チャンティア選手も現在『いろどり 生活の日本語』を使って日本語を勉強中。三丸さんがチャンティア選手に日本語を教える「今日のチャンティア～日本語チャレンジ～」はJFAC Fecebookページで好評配信中!



# Para-Sports in Cambodia!

## 第 26 回アンコールワット国際ハーフマラソンの開催決定!

カンボジアでは、新型コロナウィルスの感染拡大状況が落ち着いてきました。街中も賑わいはじめ、日常を取り戻しつつあると感じています。

先日発表がありましたが、第 26 回アンコールワット国際ハーフマラソンが 2022 年 1 月 2 日（日）に開催されることとなりました。アンコールワット国際ハーフマラソンは、障がい者の出場枠があるカンボジア国内で最大のマラソン大会であるため、障がい者にとってアンコールワット国際ハーフマラソンに出場するということは、より多くの方に障がい者スポーツについて知ってもらうことができたり、スポーツに参加することの価値を見出すことができたり、日ごろのトレーニングの成果を発揮することができたりと、とても大切な機会となっています。

前回の大会は新型コロナウィルス感染拡大の状況を鑑み、ヴァーチャルランとしての開催でしたが、今回は 1 年ぶりにアンコールワットでの開催が決まりました。人数制限が 2,500 人まで、カンボジア在住のカンボジア人及び外国人の参加、1.5 メートルのソーシャルディスタンスの確保、スタート後 200m までマスク着用等、しっかりとした感染症対策を講じ、開催されます。障がい者ランナーの参加もハート・オブ・ゴールドからは 35 人までと案内がきましたので、障がい者の方々がマラソン大会に参加できるよう、我々もサポートしていきます。カンボジア在住の皆様で参加される方がいましたら、ぜひ、障がい者ランナーの方々を応援してください。



▲通常のアンコールワット国際ハーフマラソンの様子


▶前回のアンコールワット国際ハーフマラソンヴァーチャルランの様子



**筆者：米山 遥香** よねやま はるか

カンボジア在住 7 年目。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。

こんな時こそ
コンポンチュナン

友人や恋人、ご家族や職場のみんなを誘って。
コンポ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ョニュ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（ニョニュム）



# 旅育!! ノマド家族。

～中村夫妻のカンボジア子育て日記～

## プノンペン市内でも旅育！

プノンペンの街に活気が戻ってきた。様々な規制が緩和され、賑やかな喧噪が聞こえてくる。油断はできないとは言え、嬉しいことだ。この水祭りの連休は、旅に出られた方も多いことだと思う。中村家はプチ旅で、プノンペン郊外（とすら言えないほどの近さ）にある、Cambodia Country Club（通称 CCC）に宿泊した。数々のスポーツ施設が併設されており、テニスやサッカー、バスケットボールといったメジャーなスポーツ施設以外にも、アーチェリーやフェンシングといった、カンボジアではマイナーなスポーツ施設もある。もちろん底の浅いキッズプールもあって、小さい子連れでも楽しめる。

そして、CCC は国内では数少ない乗馬ができる施設だ。さらに、なぜか孔雀がたくさんいる。さらにさらに、野良猫もたくさんいる（猫好きにはたまらない）。動物園ではないものの、動物と触れあえる施設でもあるのだ。プノンペンにいながらのプチ旅にはもってこい。思い立ったら気軽に日帰りでの利用ができる点も、嬉しいポイント。プノンペンサファリで象に乗ったことで味を占めた息子は、次は馬に乗りたいと大興奮だった。今回は家族 3 人で 1 泊 2 日のプチ旅だったが、次に CCC に来るときは友達家族と一緒に楽しめたらいいな、としみじみ思う。規制が緩和されたとはいえ、なかなか海外旅行は難しい。一緒に国内旅育家族しませんか？　絶賛、旅育仲間を大募集中です！



▲果敢に孔雀を触ろうと挑戦する息子。もちろん、この後、孔雀には逃げられた



▲本当に馬の近くまで近づける




**筆者：青木（あおき） 有紀子（ゆきこ）**

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


note も毎日更新中！


画家ステフにおまかせください、あなただけのオリジナル画を描き上げます！
**Order your painting directly from the artist Stef, you deserve it!**



\ Original Paintings, Prints on Canvas, and Serigraphies /

**www.stefhappygallery.com**

ONLINE SECURE GALLERY

Stéphane Delaprée

Stéphane delapree

sdelapree56@gmail.com

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・コーディネート部門

■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、取材コーディネート
・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、視察コーディネート、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「ニョニュム」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
メード・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「ニョニュムショップ」(プノンペン)経営
・コンポ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**



〈ボンユキ・プロフィール〉
在カンボジア歴、足掛け28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。

# 断捨離とDIY

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!▶

世界中が深刻な状況に陥っている新型コロナウイルス感染症。カンボジアでは11月から規制が解除され、ニューノーマルの生活が始まった。折しも、待ちに待った乾季が始まったこともあり、周りのカンボジア人も、そして私たち外国人も、ピリピリしたコロナ禍と長く続いた雨季から解放されて、うきうきした気持ちになっている。

そんな中、オンライン通訳が余儀なくされている仕事のクライアントからも、「来月にはカンボジアに行きます」「3月頃にはカンボジア出張を考えています」なんて声が上がってきた。ああ、対面で仕事ができる！　純粋に嬉しい言葉だった。日本とカンボジアの往来はまだハードルは高いが、12月からはバンコクやシンガポールからのカンボジア便も再開されるというニュースも。もちろん、すべてのクライアントの仕事が対面でできるようになるまでにはまだ時間はかかるだろう。新たな変異株が見つかったという情報もあり、手放しで喜べる状況ではないと解りつつ、でも再びコロナ前のあの頃のような仕事が始まるのでは、という期待は大きい。この約2年間の移動制限や自粛は確実に解消されようとしているのだろう。

思い起こせば、コロナ前の私の仕事は日本とカンボジアを往復する日々に追われていた。最後のほうはかなり疲れが溜まり、カンボジアでも日本でもいいからじっくり一か所で生活と仕事をしたい、仕事を数年休んでどこか別の国でちょっとゆっくりしたいなぁなんて思っていた。それが、コロナの「おかげ」で実現してしまった途端、今度はコロナで自由に移動ができないことにストレスを感じている。完全な「ないものねだり」だ。

そして実際にカンボジアで約2年、じっくり腰を落ち着けて仕事、生活をする中で、あの時間に追われる日々で見えなかったもの、大切なものが見えてきたような気がする。

2022年はどんな生活になるのだろうと考える。一つ言えるのは、手に入らないもの、失ったものに執着して嘆くのではなく、今の自分にあるもの、周りにあるものに感謝をし、そして満たされないものは自分の知恵や工夫で創っていけばいい。簡単に言うと、断捨離とDIYの生活だ。コロナ禍で私たちはそんなことを学んだのでは。新しい年、2022年を迎えるにあたってそんな風に思うのだ。

# シェムリアップ Moi Moi 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年シェ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始める。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


## 日本にもクメール寺院が！

日本に帰省中の先日、日本に住む夫の親戚（ポル・ポト政権による混乱後、日本に逃れてきた元カンボジア人とその子孫）の法事に参加しました。場所は、神奈川県愛川町の山あいにあるクメールサマキ寺院。日本での宗教法人登録はハードルが高いとのことで、正式名称は「一般社団法人 カンボジア文化センター・クメールサマキ協会」だそうですが、日本にもカンボジアのお寺があるということを、今回、初めて知りました。

ただし建物は、冬には隙間風が入ってくるのでは、と心配になるほど簡素な集会所建築で、在住カンボジア人による手作りとのこと。建築様式はクメール寺院とはかけ離れているとはいえ、祭壇は小さいながらもクメール寺院そのものでした。当日は、日本在住の親戚一同40人ほどが集まったのですが、カンボジア人僧侶による読経など、儀式の流れもカンボジアと全く同じ。しかも、開始予定時間になっても当の家族が集まらず、それを誰一人咎めることなくのんびりと待ち、一時間以上経ってからようやく始まった、というのも同じでした（笑）。参加者は、それぞれの家で腕をふるって作ったカンボジア料理を持ち寄り、僧侶に献上した後、最後に皆でいただきました。

この寺院では、お盆や寄進祭りなどカンボジアの仏教行事も行われているとのことで、その期間は、県内外からカンボジア人が集まるそうです。また、コロナ禍で生活が困窮した日本在住カンボジア人の駆け込み寺となっている他、物資の支援なども行っているようです。

カンボジアの上座部仏教寺院は、祖先や来世と繋がることができる場所でもあり、地域コミュニティの中心でもあります。カンボジア人にとって無くてはならない存在、といっても過言ではありません。そんな寺院が日本にもあることで、カンボジアにルーツを持つ多くの人々が心強く感じていることを実感した一日でした。



クメールサマキ寺院での法事の様子

## 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 4,070

| アイテムitem ＼ 市場market | | セントラル Central | | チュバーオンパウ Chbar Ampau | | ダゥムコー Domkor | | オルセイ Orrussei | | カンダール Kandal | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 米(プカークニェイ) Rice（ニアンマン） | 1キロ (1kg) | 3600<br>3000 | +100<br>0 | 3500<br>2960 | +300<br>+160 | 3700<br>2900 | 0<br>0 | 4000<br>2500 | 0<br>0 | 4000<br>2900 | 0<br>-100 |
| ピーナッツ Peanut | 1キロ (1kg) | 6600 | -2400 | 8000 | 0 | 7000 | 0 | 9000 | 0 | 9000 | 0 |
| 白ゴマ White Sesame | 1キロ (1kg) | 15000 | 0 | 12200 | +200 | 10000 | 0 | 13000 | 0 | 14600 | -400 |
| コショウ Pepper | 1キロ (1kg) | 40700 | 0 | 18600 | +2600 | 35000 | 0 | 35000 | 0 | 30000 | 0 |
| 牛肉 Beef | 1キロ (1kg) | 40000 | -2000 | 40000 | 0 | 40000 | 0 | 41000 | 0 | 40200 | +200 |
| 豚肉 Pork | 1キロ (1kg) | 29000 | -1000 | 30000 | +1600 | 20000 | -10000 | 25000 | 0 | 25000 | 0 |
| 鶏肉 Chicken | 1キロ (1kg) | 28000 | 0 | 28000 | 0 | 28000 | 0 | 28000 | 0 | 27000 | +600 |
| トマト Tomato | 1キロ (1kg) | 5000 | 0 | 5800 | +800 | 6000 | 0 | 5800 | +1800 | 5800 | +1300 |
| キャベツ Cabbage | 1キロ (1kg) | 4000 | 0 | 4400 | -400 | 4500 | -500 | 3900 | -500 | 4400 | +1000 |
| キュウリ Cucumber | 1キロ (1kg) | 4000 | 0 | 4000 | 0 | 4000 | 0 | 5000 | +1900 | 4800 | +1700 |
| バナナ Banana | 1房 (bunch) | 6000 | 0 | 3500 | 0 | 3500 | 0 | 3500 | +500 | 4000 | 0 |
| オレンジ Orange | 1ダース (bunch) | 0 | | 14000 | -1000 | 15000 | 0 | 10000 | -5000 | 12000 | 0 |
| 卵 Chicken Egg | 10個 (10pcs) | 4500 | -1000 | 4500 | 0 | 4400 | +400 | 4500 | -200 | 5000 | 0 |
| ガソリン Gasoline | 1リットル (1 liter) | 4480 | +560 | | | | | | | | |
| ディーゼル Diesel | 1リットル (1 liter) | 4070 | +540 | | | | | | | | |

通貨単位：R(リエル)　　- は前月より安値、+ は高値

※ 2021 年 10 月 27 日～2021 年 11 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。

## ニョニュム便利帳 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 |
| 【空港トゥクトゥク】 | 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
バッタンバン　（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
バッタンバン　（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


『NyoNyum』デジタル版、登場！




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/

ニョニュムタイムズ
Dec 2021 - Jan 2022

# NyoNyum Times

CAMBODIA BUSINESS NEWS

※ 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 14 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。



## 石炭火力発電所の新規開発停止

カンボジア鉱業エネルギー省のスイ・セン大臣は、在カンボジア英国大使との面談で、今後新規の石炭火力発電所の建設を行わない方針を伝えた。英国で開催された第 26 回気候変動枠組条約締約国会議（COP26）を意識した発言と見られる。

**解説**

カンボジアの 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% となっており、石炭火力が最も高い比率を占めている。また、現在、石炭火力発電所 2 カ所（合計 1,400MW）の建設が進められている。このため、当面、石炭火力発電所の全面的廃止を行うことは難しいものと見られる。しかし、設備容量を見ると、既存の石炭火力発電所の合計が 675MW で、建設中を加えても 2,075MW であり、先進国等と比べると非常に小さい規模である（日本の石炭火力発電所の総設備容量は約 4 万 8,000MW：2020 年）。

スイ・セン大臣は、今後、発電燃料を液化天然ガス（LNG）や水素に転換していくとともに、太陽光発電等の再生可能エネルギーを振興するとしている。現在、アジア開発銀行の支援を受けて策定中の電力開発計画においては、再生可能エネルギーによる発電の比率を 59% にまで高める方向で検討中である。これは、これまでの開発計画に比べると温室効果ガスの排出量を 34% 減少させる効果があるとしている。カンボジアでは太陽光発電所の計画・建設が進んでおり、2023 年までに新規の太陽光発電所（合計 495MW）が完成する見込みで、太陽光発電の全体に占める割合は 20% 程度にまで高まるものと見られる。

カンボジアは洪水や干ばつ等、気候変動の影響を受けやすい国の一つであり、電力セクターでの再生可能エネルギー比率の上昇を目指すことは、カンボジアとっても重要な政策となってくるものと見られる。

## 2022 年度予算法案政府案決定 新型コロナ対策に予算確保

10 月 22 日、カンボジアの内閣にあたる閣僚評議会は、2022 年度予算法案を承認した。予算法案は今後、国民議会（下院）及び上院で討議され、年末までに成立する見込み。

2022 年度（1 ～ 12 月）予算案では、歳出は前年度比 6.8% 増の 32 兆 5,760 億リエル（約 80 億 1,300 万ドル：約 9,130 億円）、歳入は 17.7% 増の 23 兆 4,620 億リエル（約 57 億 7,100 万ドル：約 6,580 億円）となっている。歳出の対 GDP 比は、26.4% となる。

歳出のうち、給与等の経常支出は 9.5% 増となるものの、インフラ等の資本支出は 3.2% 増にとどめている。また、セクター別に見ると、社会福祉 7 兆 3,321 億リエル（約 17.9 億ドル：対前年度比 6.7% 増）、経済関係 1 兆 4,572 億リエル（約 3.5 億ドル：同 0.2% 減）、防衛・治安 4 兆 6,753 億リエル（約 11.4 億ドル：同 0.9% 減）、一般管理 1 兆 9,161 億リエル（約 4.7 億ドル：同 5.5% 増）、その他 3 兆 7,310 億リエル（9.1 億ドル）等となっている。

**解説**

公的債務残高は、2021 年 6 月末現在で 91 億 8,890 万ドルとなり、中国からの借り入れが全体の 43.8% を占めている。2022 年度予算では、借入上限を 16 億 SDR（約 2,570 億円）と定めている。前年度は 15 億 SDR だったので 6.7% 増となる。また、初めて国債を発行するとしており、3 億ドル相当を発行する計画。なお、カンボジアはいわゆる「債務の罠」とはなっておらず、公的債務は健全な範囲にある。

政府では、来年度予算は、新型コロナ対策の継続、人々の生命と生活、社会・経済のバランス維持、新型コロナ後の経済の再生と成長に焦点を当てたとしている。

2022 年度も新型コロナの影響で経済見通しが不透明であり、歳入、特に税収の落ち込みと財政赤字が懸念される。コロナ対策で貧困層への支援等を続ける一方で、コロナ後の経済回復に向けて予算を確保したいところであり、海外からの支援の拡大が期待される。

## 日本支援の国道 5 号線改修事業（バッタンバン－シソポン間）が完工

9 月 22 日～ 23 日に、公共事業運輸省のチャンコサル次官は、日本の円借款による支援で工事が行われていた国道 5 号線（バッタンバン－シソポン間）の完工検査を現地で実施した。日本が支援している国道 5 号線改修事業の対象は、プノンペン近郊のプレッククダムから主要都市のコンポンチュナン、プルサット、バッタンバン、シソポンを経由してタイ国境のポイペトまでの区間で、これまでの 2 車線・簡易舗装の道路を 4 車線化・アスファルトコンクリート化し、主要都市についてはバイパスを建設する計画である。日本政府はこれまでに 7 件、総額 876 億 1,000 万円の円借款を供与してこの国道 5 号線の改修を支援している。条件は、金利 0.01%/ 年、償還期間 40 年（10 年の据え置き期間を含む）という大変譲許的なものである。

**解説**

国道 5 号線の改修工事は、北、中央、南の 3 区間に分かれて実施されており、今回完工したのは、北区間（バッタンバン－シソポン間：47.0km）で、市街を迂回するバイパス建設（バッタンバン：23.1km、シソポン：13.4km）も含まれている。3 区間全線の完工は 2023 年の予定。日本の支援のキーワードは「質の高いインフラ」であり、完成してもすぐに穴だらけになる中国や韓国の支援とは一線を画すものである。

**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 →

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

# Special Thanks
# 今号のありがとう 広告主さま一覧表

### アート / Art
Ad (広告)

| | |
|---|---|
| Happy Cambodia Gallery | P: 27 |

### 販売 / Sale
Ad (広告)

| | |
|---|---|
| Angkor Cookies | P: 35 |
| King Jim | Back Cover |
| Kurata Pepper | P: 4 |

### 金融・保険 / Finance, Insurance

| | |
|---|---|
| Phnom Penh Commercial Bank | P: 5 |
| SATHAPANA Bank | P: 3 |

### 団体 / Organization

| | |
|---|---|
| The Japan Foundation | P: 23 |

### 建設・建築 / Construction

| | |
|---|---|
| Omura Group | P: 4 |

### 通訳翻訳サービス / Interpretation & Translation Service

| | |
|---|---|
| Cambodia Joho Service inc. (CJS inc.) | P: 28 |

### 学校 / School

| | |
|---|---|
| J gakushu-juku | P: 32 |

### 不動産 / Real Estate

| | |
|---|---|
| Cam Realty Service | P: 2 |
| Starts (Cambodia) Corporation | P: 2 |

### 清掃・建物メンテナンス / Building Maintenance

| | |
|---|---|
| Soken (Cambodia) Co.,Ltd. | P: 4 |

### 医療サービス / Medical Service
Ad (広告)

| | |
|---|---|
| Ken Clinic | P: 6 |
| Malis Dental Clinic | P: 6 |
| Raffles Medical | P: 6 |
| Sunrise Japan Hospital | 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、みん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!







# みんなの NyoNyum 掲示板

*Cambodia Classified*

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
「ニョニュム」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
NyoNyum(ニョニュム)

<<< お知らせ >>>

## インフルエンザワクチン接種について
## 【ラッフルズメディカルカンボジア】

Covid-19の世界的流行下で感染症専門家は季節性インフルエンザ予防接種を強くお勧めしています。Covid-19と季節性インフルエンザの症状は酷似しており、はっきり区別することが難しいからです。季節性インフルエンザ様症状のある人はCovid-19のスクリーニングを強いられ、テスト結果が出るまで隔離室で待たなければなりません。

季節性インフルエンザワクチン接種をすることで無駄を省き、Covid-19治療に専念できるのです。

季節性インフルエンザワクチン接種予約ご希望の方は奥野までお願いいたします。
012-838-283(Telegram可)



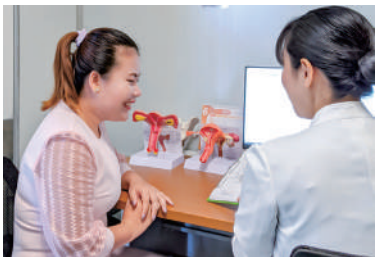

Add　: No.161, St.51 (Pasteur), Phnom Penh
Open : 8:00-17:30 (Mon-Fri), 8:00-12:00 (Sat)
救急診療：午前7時から～19時まで（当面）
Tel　: 012-816-911 午前7時から～19時まで（当面）
012-838-283（日本語・通常診療時間のみ）

<<< お知らせ >>>

## 子宮頸がんスクリーニングパッケージ
## 【サンライズジャパン病院】

サンライズジャパン病院では、子宮頸がんスクリーニングパッケージを開始しました。

「子宮頸がん」になる年代は20歳代後半で急激に増え、30～40歳代でピークになります。子宮頸がんはワクチンで予防できる数少ないがんであり、HPVワクチンは子宮頸がんだけでなく、咽頭喉頭がんや舌がん、陰茎がんに対する予防効果も知られており、9歳以上の男女共に適応があります。ご興味のある方は是非お問い合わせください。info@sunrise-hs.com（日本語可）



Add　: Phum 2, Chroy Changvarm, Chroy Changvar, Phnom Penh
Open : 8:00-16:30 (Mon-Sat) ＜ 救急診療：24時間休日なし ＞
Tel　: 023-260-152（病院情報／予約関連）, 023-260-151 （救急）
023-260-153 【 日本語専用ダイヤル（外来診療時間のみ 】

# 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。
ニョニュム編集部までお問い合わせください。
（Tel: 012-500-052 Phnom Penh, CAMBODIA）

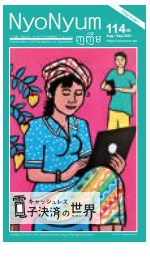
**日　本**
「ご希望の号、ご住所、氏名、電話番号、メールアドレス」をご明記の上、弊社 Cambodia Joho Service inc. までご連絡ください（nyonyum@cisinc.co.jp / cjs@cisinc.co.jp）。1 部 600 円（送料込み）。年間 3,600 円（送料込み）で定期購読も承っております。
また、旅の本屋のまど（東京都杉並区西荻北 3-12-10 司ビル 1 階）や 内山書店（東京都千代田区神田神保町 1-5）でも紙版を、富士山マガジンサービスではデジタル版をお買い上げいただけます。

**103 号** フルーツ天国
**102 号** カンボジアアプリ図鑑
**101 号** ガイドブックには載っていない シェムリアップどうでしょう?
**100 号** Oh, My Cambodia!
**99 号** 草木のちから
**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 ～ものづくりストーリー～

これ以前のバックナンバーは、ニョニュム WEB でご覧いただけます。




**115 号** ～東京 2020 オリンピック・パラリンピックからのレポート～ 自己の記録を塗り替えろ!




**114 号** キャッシュレス 電子決済の世界




**113 号** カンボジアのデジタル教育 徹底研究!～教育格差の溝を埋めるカギとなるのか～




**112 号** ～カンボジアの日本 ODA プロジェクト訪問～ 人々の営みに寄り添う




**111 号** 味の決め手はプラホック



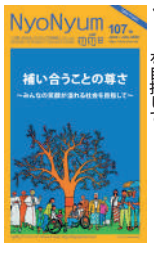

**110 号** 通うたびに深まる魅力、シェムリアップ




**109 号** カンボジアの社会保障制度 ～国家社会保障基金（NSSF）について～




**108 号** ～頑張る商店街応援企画～ トゥールトンポンエリア街歩き!




**107 号** ～みんなの笑顔が溢れる社会を目指して～ 補い合うことの尊さ




**106 号** ～カンボジア農業の秘めた可能性～ 起こせ!カンボジア農業革命




**105 号** ～舞踊家たちのあれこれ～ クメールの魂を踊りに込めて

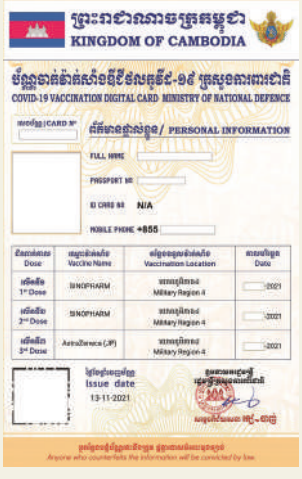



**104 号** ～「みんなのための水」の実現のために～ 水とともに生きる

## 観光の再開

### 新型コロナ規制の解除

前号の原稿を準備していた9月半ばには、全く予想できなかったことが起きた。カンボジアでは10月1日以降レッドゾーンなどの厳しい規制が全国的に解除されたのである。シェムリアップ州では、規制が厳格化し始めたまさにそんな折の解除となり、「青天の霹靂」であった。11月からは全国的に学校も再開された。さらに驚いたことに、11月15日からは入国時の2週間の隔離が「ワクチン二回接種」を条件に不要となったのである。「ウイズコロナ」に舵を切り、観光再開に向け突進を始めたという印象である。




◀国防省発行のワクチン接種証明書（ダウンロード）（2021年11月）

### アンコール観光の内需拡大

11月18～20日の水祭りでは、ボートレースは感染予防の観点より全国的に中止となった。観光省発表によると、国内では15～21日にかけて115万人が国内移動したという。首都プノンペンは20万人、シェムリアップも14万人が訪問した。シェムリアップで観察する限り、水祭り3日間の人出は大変に多く、完成を急ぐ市内38本の道路工事による規制も加わり、大渋滞が発生し大いに混乱した。首都との車での往復も通常の倍近い8～9時間を要したと聞いた。



◀アンコールワットでは、伝統衣装（貸衣装）の写真撮影が人気（2021年11月）

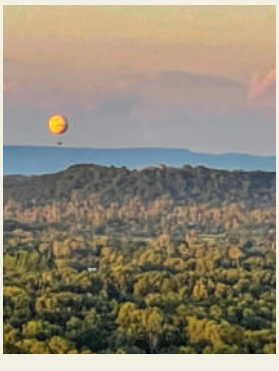
### 観覧車と気球

シェムリアップには観覧車：アンコールアイ（85m）と気球：アンコールバルーン（120m）という二つの高所展望施設がある。水祭りに合わせて期間限定で営業した観覧車に乗る機会を得た。地上85mのゴンドラからは、クーレン山に加えアンコール3聖山、アンコールワットの尖塔、トンレサープ湖の湖面が夕日に輝く様子がよく見えた。

観覧車の年末年始の営業再開は12月25日頃から2022年1月2日頃までを計画しているそうです（運航予定は要事前確認）。



▲アンコールアイ（観覧車）。地上85m。1周所要18分（2021年11月）



◀アンコールアイの眺望。プノンバケン山頂部には遺跡が小さく見える。丸く見えるのは、アンコールワット前の観光気球（2021年11月）

**Angkor Eye（観覧車）**
Tel：098-261-888
https://www.facebook.com/angkoreye/

＼ どこにいてもカンボジア情報が届く！ ／

LINE公式アカウント

NyoNyum
ニョニュム

NyoNyum カンボジア情報

QRコードでも
友達追加できます

観光・お土産
グルメ・生活情報など



### トンレサープ湖

水祭り期間は、トンレサープ湖も観光客でにぎわった。筆者はプノンペンから来た知人に誘われトンレサープ湖へサイクリングに出かけた。移動距離全 75km のうち 26km は船を利用した。今年はステイホームが長かったため、皆で太陽光と風を楽しんだ。市内には高層ビルが存在しないため、何とプノンクロム山近くの湖上の船から 10 数キロ北にある観覧車とバルーンが双方とも見えて驚いた。



◀サイクリングのルートの一部は船で湖を移動した（2021 年 11 月）



▲トンレサープ湖の船の上から、観覧車（左）と気球（右）が見える（2021 年 11 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（シェムリアップ本部）助教。

## マオマオ・カンボジア

### クメールの手仕事を訪ねる旅『クロマーユーユー』

カンボジア人なら誰もが日常的に使っている万能布クロマー。首や頭に巻いて汗拭きや日除けにしたり、水浴び後にタオルとして使ったり、赤ちゃんのゆりかごにしたりと用途は様々。知れば知るほど興味深いカンボジアの伝統的なファブリックです。シェムリアップ郊外の村に工房を構える『クロマーユーユー』さんでは、村の女性たちが素敵なデザインのクロマーを一枚一枚手仕事で作り上げています。遺跡観光の合間に工房を訪ねてカンボジアの織物文化を学ぶ旅はいかがでしょうか。事前予約で手織り体験も可能です。お土産には使えば使うほど味の出るコットン 100% 素材のクロマーがお薦め！ 当社日本語ガイドがカンボジアの文化や習慣をご紹介いたします。



▲織り始める前の糸を整える作業



▲いきいきとした表情で布を織る女性



▲多種豊富なコットン 100% 素材のクロマー

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**
**Add:** SlorKram Village, Sangkat SlorKram, SiemReap Province, Cambodia
**E-Mail:** 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/



オークンツアーマネージャー兼日本語ガイド Ms. Sao Sideth（通称：シーちゃん）

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。




人気商品カシューナッツ

“カンボジア産大粒カシューナッツを２種類の味で”

アンコールクッキーではクッキーだけではなく、カシューナッツのペッパー味とココナッツ味も人気です。カンボジアの人からも美味しいと高い評価をいただいています。ペッパー味は、炒めたカシューナッツに、挽きたてのコンポンチャム産胡椒と塩を絡めています。ココナッツ味は、自社で実を剥いて作っているカンボジア産ココナッツパウダーと、パームシュガーを絡めた、手間のかかったこだわり商品です。
どちらもおやつにだけでなく、お酒のお供としてもおすすめ！ 酸化を防ぎ、美味しさを長く保つために包装は窒素充填をしております。是非お試し下さい！

わかげさまで16周年
16th Anniversary Angkor

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




ニョニュムショップ
オリジナル商品に新作登場

NEW

ភ្ជីរកមកេរ្តិ៍
REAMKER
NyoNyum Shop Original

TOTEBAG $6.00 & STICKER $1.00



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）

# KING JIM

BEST SELLER

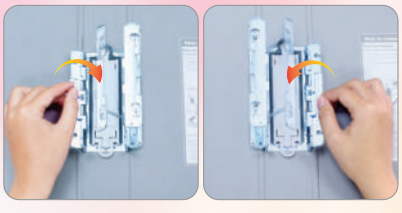
## KING JIM you need, is available at IBC's shops

### キングファイル スーパードッチ DE

丈夫で基本機能に優れた、
オフィスのスタンダードファイル。
とじ厚：30・50・80・100mm



ECOLOGY リユース 環境に優しい



左右両開きで便いやすさ抜群

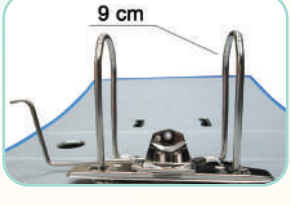


とじ具を簡単、キレイに取り外し。
しかも表紙にパーツが残らない。

### レバーアーチファイル<2&3 inches-9cmタイプ>








## キングジム商品は、IBCショップ（8店舗）でお求め頂けます！

**IBC 1**
Add: #250, Preah Monivong Blvd.
Tel: (855-23) 221 788 / 221 799

**IBC 2**
Add:#43-45, Kampuchea Krom Blvd.
Tel: (855-23) 888 686 / 888 989

**IBC 3**
Add: #189, Mao Tse Toung Blvd.
Tel: (855-23) 223 223

**IBC 4**
Add: #02 St. 6A, Siem Reap.
Tel: (855-63) 768 868

**IBC 5**
Add:#59, Preah Sihanouk Blvd.
Tel: (855-23) 222 822

**IBC 6**
Add: #143 AEON Mall I, Phnom Penh.
Tel: 010 77 11 88

**IBC 7**
Add: #T148 AEON Mall II, Phnom Penh.
Tel: 096 553 9000

**IBC 8**
Add: #74 Tuol Kouk, Phnom Penh.
Tel: (855-23) 888 678 / 010 361 777

KING JIM (VIET NAM) CO., LTD. Email: customer@kingjim.com.vn Website: www.kingjim.com.vn