NyoNyum ញ្ញឹម

Take Free!!

117th
Feb / Mar 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。

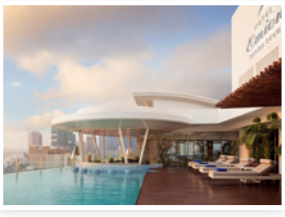
賃貸・売買 ピタットハウス

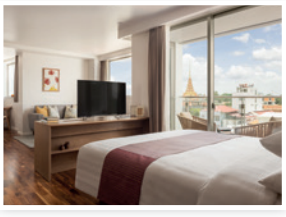
2つの新規事業

1 人材紹介 ＼開始しました／

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

FREE
OF CHARGE
Transfer to any local banks
(New & existing corporate customers)
Valid until 31 July 2022

J Trust Royal Bank
Simply Better Service

*Terms and conditions apply
023 999 255

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！

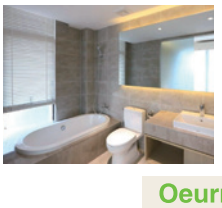
プノンペンでの不動産賃貸・売買ならCAM Realtyにお任せください！

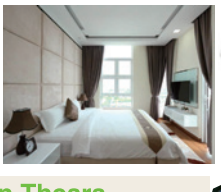
3000以上の物件

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

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

LINEでも、お問い合わせOK!

CAM Realty
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

CAM Realty - Home & Office Agency in Phnom Penh

KING JIM

クリアーファイルシリーズ176

リングファイルGSVシリーズ
Dタイプ691& 692

クリアーファイルシリーズ136

クリアーファイル
シリーズ1737

IBCストアでの

キングジムのPPファイルコレクション

そして、他の多くのアイテム…。

IBC CO., LTD.

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

Email: sales@ibc.com.kh
Website: www.ibc.com.kh

リングファイルGSVシリーズ
Dタイプ691T

クリアーファイ ルシリーズ186

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

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　P M2.5　消 臭

「ALCURE」の NO-VIRUS ケア

ご家庭や事務所などに

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

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

- 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!

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
ญญืม

ADVERTISING

Pls CONTACT US !!

012-500-052, 016-657-290

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

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）

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

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！
定期預金も窓口手続きなしで追加や解約ができると評判です。

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。

NEW!!
新規ご利用登録も専用アプリ上からオンラインで！
※ 要SMS認証

- 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

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。

※ PPCBank窓口での新規登録のほか、オンライン新規登録にも対応しました。
ご連絡先として事前確認済みの国内携帯電話番号でのSMS認証が必要です。

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 銀联

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
月 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

インビザライン矯正も承っています！

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

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

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

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

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

企業健診実施してます！
ご希望に合わせてカスタマイズさせていただきますので、お気軽にお問合せください。

◆ 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 ケムビトー 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 ジャイカ
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

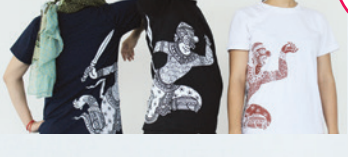
外来診療受付：月～土 8:00-16:30
サンライズジャパン病院
Sunrise Japan Hospital Pnom Penh

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 T-shirt
ហនុមាន
$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 !!

117th Feb - Mar 2022

Contents

11 Special

プノンペンの生活環境改善を目指して!

12 **きれいな街になるために**
プノンペン都の廃棄物の埋め立て地の現状、新しい施策
2021 年 9 月 16 日のプノンペン都の通達の内容をのぞいてみよう！

14 **エッチャイの仕事とは？**
エッチャイが集めた資源ごみはどこに行く？

16 **ごみ回収企業 3 社と担当区**
ごみ回収料金ってどうやって支払うの？

18 **ごみのリサイクルで活躍する人たち**
環境に良いごみ箱 “環境ビン” 作り工房

20 **ごみでできた学校**
ごみをなくすサーラードーン学校とは？
若者に環境問題を考える意識と行動を広げたい

22 **ごみ捨ての意識調査**

● Series

32 **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**
23 **旅育 !! ノマド家族。／ 中村英誉**
24 **アンコール見聞録／三輪 悟**
25 **マオマオ・カンボジア／オークンツアー**
26 **Para-Sports in Cambodia ／米山 遥香**
27 **ボンユキ・エッセイ／山崎 幸恵**
27 **シェムリァップ Moi Moi ライフ／小出 陽子**

● News

29 **ニョニュムタイムズ**

● Information

28 **月間ドムライ**
28 **緊急連絡先**
31 **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

プノンペンに住んでいる方はもうお気づきですか？　昨年の7　月からプノンペンでは新しい3つのごみ収集会社がそれぞれの担当地域でごみ収集を行うようになりました。私たちニョニュム編集部がそれを知ったのは、トゥールトンポンのオフィスにいつもなら日中にやってくるごみ収集車が来なくなったからです。仕事が終わり近所の人と話をしていたら、ごみ収集の時間が夜になったんだよ、と教えてくれました。

プノンペンのごみ収集は、プノンペン都ごみ・廃棄物管理公社（PPSWMA）の管理の下で行われています。以前は電気代とともにごみ回収料金が請求されていましたが、プノンペン都が行った入札で選ばれた新しいごみ収集会社3社が決まって以来、ごみ回収料金は電気代とは別に支払わなければならなくなりました。しかし、私を含めそれに気が付かない都民は少なくないだろうと思います。

近年の経済発展を背景に、今のプノンペンの人口は3倍近くになったといいます。人口が急増するにつれてごみ管理対策を適切かつ適時に講じていかないといけなくなります。1年ほど前にフン・セン首相がごみのないプノンペン都づくりを行うと宣言したことを受け、深刻化するごみ問題を解決するために環境省とプノンペン都は、海外のパートナーによる協力も得て、2030年を目処に環境の良いプノンペン都の街づくりを行うべく、対策を講じました。それが、新しいごみ収集会社の募集と新しいごみ埋め立て地の建設です。ごみのない都市づくりのためにどのような取り組みが行われているのでしょうか。今回の特集でいろいろなことが明らかになりました。（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

◆**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、多少運気が下がりますが大きな問題にはなりません。多くの客がこれまで通りやってきます。会社員の人は、どのような仕事であっても知らない人から仕事を受けるのはやめましょう。さもないと犯罪に巻き込まれます。
◆**金運：**前半は多くの収入がありますが、後半には少なくなるので無駄遣いをしないように。
◆**健康運：**月末になるとさまざまな病気に悩まされます。
◆**恋愛運：**カップルの人は外部からトラブルを持ち込む人に気をつけてください。
◆**安全運：**感電して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：**2月の運勢は下がります。
◆**仕事運：**商売をしている人は、大規模な投資をするのはやめましょう。財産がなくならないように気をつけてください。会社員の人は、あらゆる仕事で多くのトラブルが発生します。歯を食いしばって心を落ち着けて対応すれば、大きな問題にはなりません。
◆**金運：**収入が少ないだけでなく、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、体力以上の仕事はしないように。
◆**恋愛運：**カップルの人は多くのトラブルが発生します。
◆**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てください。

◆**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、商品の仕入れ･販売が止まることなく、買掛をする客がいたとしても一銭も失うことはありません。会社員の人は多くの成果を出すことができます。ただし、嫉妬をする人がいますので常に慎重でいてください。
◆**金運：**あらゆる方面からの収入が得られます。しかし悪質な財産に手を出すとトラブルに巻き込まれるので気をつけましょう。
◆**健康運：**食べ物の衛生状態に気をつけましょう。また、時間を見つけて運動をしてください。
◆**恋愛運：**カップルの人は良い状態を保つことができます。
◆**安全運：**特に大きな事件･事故の可能性はありません。

◆**全体運：**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、あらゆる仕事でトラブルが発生します。お互いに理解を示し、譲り合う心を持てば大きな問題には発展しません。
◆**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。無駄遣いは禁物です。
◆**健康運：**胃腸を壊さないように気をつけてください。
◆**恋愛運：**カップルの人は第三者が介入して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月の運勢はまあまあです。
◆**仕事運：**商売をしている人は、多少の障害が発生しますが大きな問題にはなりません。解決する方法が見つかります。会社員の人は、甘い言葉で仕事を持ちかけてくる人がいても、罠にかからないように気をつけてください。災いが降りかかります。
◆**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残りません。
◆**健康運：**時間を見つけて十分に運動をしましょう。
◆**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：**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：**2月の運勢は高まります。
◆**仕事運：**商売をしている人は、陸路でも水路でも遠方で投資や商売をするのがよいでしょう。多くの利益を家に持ち帰ることができます。長い間就職ができなかった人は、思い通りの結果が得られます。また、友人が手助けをしてくれます。
◆**金運：**あらゆる方面からの収入が得られます。何の障害もなく増資をすることができるでしょう。
◆**健康運：**暴飲暴食を控えて胃腸を壊さないようにしましょう。
◆**恋愛運：**独身の人は、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、少しずつ良い状況になります。しかし大規模な投資はしないように。状況を判断することが肝心です。会社員の人は、書類への捺印やサインの際にはしっかりと内容を確認してください。
◆**金運：**まずまずの収入が得られますが、他人にお金や価値あるものを貸さないようにしましょう。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：**カップルの人は平穏な関係を維持できます。
◆**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：**2月の運勢は高まります。
◆**仕事運：**商売をしている人は、親戚や友人が投資の話をしてきますが、彼らは良いパートナーになるので断らないようにしましょう。会社員の人は、思い通りの役職に就けます。
◆**金運：**あらゆる方面からの収入が得られます。しかし財産が多くなると強盗や泥棒に気をつける必要があります。
◆**健康運：**月末に歯や口の病気に悩まされます。
◆**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：**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ましょう。

◆**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、知らない人が物を持ってお金を借りたり売りに来たりしても手を出さないように。災いが降りかかってきます。会社員の人は、甘い言葉を発したり自慢話ばかりをする人と仕事をしないように。だまされる可能性があります。
◆**金運：**収入が少なく支出が多いので家計に影響が出ます。
◆**健康運：**時間を見つけて十分に休養をとりましょう。体力以上の仕事はしないように。
◆**恋愛運：**カップルの人は争い事をすぐに解決するよう心がければ、関係を長く保てます。
◆**安全運：**夜間の運転の際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：**2月の運勢はまあまあです。
◆**仕事運：**商売をしている人は、少しずつ良くなっていきますが、慌てず十分に検討をしてください。そうすれば円滑に事業が進みます。会社員の人は、どのような仕事であっても重要なことを他人に任せないように。さもないとすべて利益を持っていかれます。
◆**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残りません。
◆**健康運：**食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
◆**恋愛運：**カップルの人は外部からのトラブルに巻き込まれる可能性があります。
◆**安全運：**刃物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：**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商売が良いでしょう。遠方に出かけても悪いことはありませんが、何も得られず家に帰ることになります。会社員の人は、どのような仕事であってもコミュニケーションをよくとるよう心がけてください。
◆**金運：**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：**時間を見つけて休養をとり、運動をしてください。
◆**恋愛運：**カップルの人はお互いを許し合う心を保てば楽しく過ごせます。
◆**安全運：**階段の上り下りの際に足を滑らせてけがを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、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、どのような仕事であっても心ある人が助けてくれます。問題に直面してもすぐに解決します。
◆**金運：**あらゆる方面からの収入が得られます。しかし欲張りは禁物です。
◆**健康運：**大きな病気の心配はありません。
◆**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、さまざまな障害が発生します。大規模な投資は控えましょう。また、法に反した商売は絶対にしないように。会社員の人は、身の丈に合わない仕事をしないように。問題に直面しても誰も助けてくれません。
◆**金運：**前半は収入が少ないですが、後半はまずまずの収入が得られます。
◆**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：**カップルの間にさまざまな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、多少の障害は発生しますが大きな問題にはなりません。少しずつ状況が良くなります。会社員の人は、何か仕事をしようと思ったら迷わず行動しましょう。時は金なりです。
◆**金運：**収入は少ないですが、貯蓄を心がければ家計に影響を及ぼすことはありません。
◆**健康運：**頻繁に体調が悪くなります。食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
◆**恋愛運：**カップルの人はお互いを理解し合えれば平穏な関係を維持できます。
◆**安全運：**刃物や鋭いものでけがをする可能性があるので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、親戚や友人と商売を始めても問題ありません。ただし、きちんと帳簿をつけて後で争いになら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。ただし、自慢ばかりしているとトラブルが発生します。
◆**金運：**あらゆる方面からの収入が得られます。しかし、財産が多いと強盗などの危険があるので気をつけましょう。
◆**健康運：**問題はありません。
◆**恋愛運：**カップルは良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：**3月の運勢はまあまあです。
◆**仕事運：**商売をしている人は、少しずつ良くなっていきます。月の半ばには大きな投資も問題なくできます。会社員の人は、暗雲が晴れ渡るような状態になります。手足を休めることなく仕事に打ち込めば、やればやるだけの成果が得られます。
◆**金運：**前半はまずまずの収入ですが、後半になるとあらゆる方面からさらに収入が得られます。
◆**健康運：**前半は多くの病気に悩まされますが、後半になると健康状態は良くなります。
◆**恋愛運：**カップルの人はお互いを許し合う気持ちを持てば、楽しく過ごすことができます。
◆**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、大規模な投資や陸路・水路での遠方での商売が可能です。会社員の人は、絶好のチャンスがやってきます。手足を休めることなく仕事に打ち込みましょう。やればやるほど成果が得られます。
◆**金運：**あらゆる方面からの収入が得られます。しかし、月末になるとだまされる可能性があるので気をつけましょう。
◆**健康運：**胃腸を壊さないように定時に食事をとるようにしてください。
◆**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：**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、商品の受け渡しの際には品質と数量をしっかり確かめてください。そうすれば争いを避けられます。会社員の人は、どのような仕事であっても明確な計画を立てて取り組めば円滑に進みます。
◆**金運：**まずまずの収入が得られますが、大きな収入にはなりません。
◆**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、第三者によってさまざまなトラブルが発生します。
◆**安全運：**夜間に事件や事故が起こります。必要がなければ家でじっとしていましょう。

◆**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、多くの利益が得られます。手足を休めることなく商売に打ち込みましょう。こんなチャンスはありません。会社員の人は、すべての問題がきれいに解決し、思い通りの成果を出すことができます。また助けてくれる人がいます。
◆**金運：**あらゆる方面からの収入が得られます。増資や新たな商売を始めても何の障害もありません。
◆**健康運：**暴飲暴食を避けて胃腸を壊さないようにしましょう。
◆**恋愛運：**独身の人は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月の運勢は下がります。
◆**仕事運：**商売をしている人は、これまで良い状態だったのが 大きく低迷します。大規模な投資や遠方での商売はしないように。会社員の人は、逆流を小舟で進もうとしているような状態です。努力を続ければその場にとどまることができます。
◆**金運：**収入が少ないだけでなく、他人にだまされる可能性があります。
◆**健康運：**時間を見つけて休養をとり、運動をしましょう。
◆**恋愛運：**カップルの人は第三者がトラブルを持ち込んできます。
◆**安全運：**夜間の運転の際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：**3月の運勢は下がります。
◆**仕事運：**商売をしている人は、出資金の回収が遅れて身動きがとれない状態になります。会社員の人は、上司やオーナーとの争いを避けましょう。
◆**金運：**収入が少ないので、他人にお金を貸すのはやめましょう。だまされて財産を失う可能性があります。
◆**健康運：**胃腸を壊さないように定時に食事をとりましょう。
◆**恋愛運：**カップルの人は些細なことが大きな問題になります。
◆**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、商品の仕入れ・販売が止まることがありません。買掛をする客がいても一銭も失うことはありません。会社員の人は、どのような仕事であっても思い通りの成果を出すことができます。また、親戚や兄弟が助けてくれます。
◆**金運：**あらゆる方面からの収入が得られます。ただし、悪質なものに手を出すと自分に災いが降りかかるので気をつけてください。
◆**健康運：**食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
◆**恋愛運：**カップルの人は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：**3月の運勢は下がります。
◆**仕事運：**商売をしている人は、簡単に利益を上げることができると思っていたら、商品が売れず新しい商品が入ってこないという状況に陥ります。会社員の人は、親戚や友人が投資話を持ちかけてきても、犯罪に巻き込まれないように慎重に検討をしましょう。
◆**金運：**収入が少なく、汗水流してようやく手に入れられる状態です。支出を抑えましょう。他人に頼ろうとしても簡単にはいきません。
◆**健康運：**さまざまな病気に悩まされます。
◆**恋愛運：**カップルの間に第三者が介入してトラブルが発生します。
◆**安全運：**高いところから転落する可能性があるので気をつけましょう。

◆**全体運：**3月の運勢はまあまあです。
◆**仕事運：**商売をしている人は、遠方よりも近場での商売のほうが良いでしょう。遠方でも悪いことは起きませんが、何も得られず戻ることになります。会社員の人は、書類に署名や捺印をする前にしっかり内容を確認しましょう。さもないと利益を損ないます。
◆**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残りません。
◆**健康運：**食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
◆**恋愛運：**カップルの人は平穏に過ごせます。
◆**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。

医療コラム

どうしましたか

オミクロン株は終わりの始まり

南アフリカ共和国で最初に見つかった新型コロナウイルスのオミクロン株は、またたく間に全世界に拡大した。以前も書いたが、ウイルスの一般的特徴として「感染力はより強く、毒性はより低く」変異していく。それが証拠に、各国で感染者は激増しているが、重症者はそれほど増えず、死者はほとんど出ていない。陽性者の約 90% が無症状または軽症である。これはやはり、普通のカゼになりつつあるということであろう。

そして市中感染が拡大し、1 月中旬にはほぼオミクロン株に置き換わったとみられている。世界から「厳しすぎる」と不評の日本の水際対策は、全く意味をなしていないのが明らかなのに、まだ続けるつもりらしい。さらに『まん延防止等重点措置』も再施行される始末。医療逼迫を防ぐのが目的というけれど、医療逼迫は「濃厚接触者は 14 日間自主隔離」というルールが原因で起きる。医療従事者が濃厚接触者になると、仕事に行けなくて医療現場が回らなくなるからである。ウイルスは変異して全く別物になっているのに、対策は変わっていない。経済活動促進に舵を切る国が増えているのに、日本は遅れていると言わざるを得ない。対策のユルい（?）カンボジアの方がよほどマシであると思う。

1 月 19 日現在、日本のように感染が拡大している国もあるが、南アフリカや米国など 1 ヶ月程度で頭打ちになった国もある。新型コロナ騒動も終わりに近づいていると確信する。

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

カンボジアで Happy 子育て！

子供の叱り方

親が子供を叱るとき、子供のためを思って叱っている方が多いと思います。しかし、子供は普通、親にはいつも笑っていてほしいので、叱られるとただただ悲しいのです。子供を叱ったら、反省して、次はやらなくなるだろうと期待する親は多いと思いますが、実際にはそううまくはいきません。いつも叱られている子は、反省するどころか、親が口を開くだけでまた叱られると思い、人の話を聞かない子になってしまう可能性があります。

では、どうすればいいでしょうか？

子供を叱る前に、まずどうしてそうしてしまったのか、子供の話を聞いてあげましょう。子供を叱る時は①子供が人を傷つける危険がある時、②子供自身が大怪我をする危険がある時、③物をわざと壊した時に限定しましょう。叱るときは、短い言葉でポイントだけを伝え、あなたのことが大好きだからこんなに叱っているということをストレートに伝えてあげるといいと思います。そうすれば、叱ったことが子供の心に残りやすくなると思います。

しかし、親も人間です。つい子供の言動に感情的になってしまうこともあるかと思いますが、その場合は後で子供に「ついイライラしてごめんね」と謝ってあげましょう。

例えば子供が食事中にお水をこぼした時は、拭き方を教えてあげるといいと思います。食事前にお菓子を要求する時は、「お菓子 1 個だけ食べた後、ご飯全部食べてくれる？」と交渉してはどうでしょうか？　そうすることで、1 日の中で、子供と楽しく過ごせる時間が増えるのではないかと思います。

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

プノンペンの
生活環境改善
を目指して！

著しい経済的・社会的発展により、
プノンペンではごみ問題が大きな課題となっています。
2000 年における 1 日のごみ排出量は約 500 トンだったのが、
2020 年には約 3,000 トンにまで膨れ上がっています。

プノンペンの「スモーキーマウンテン」として知られるドンカオ区のごみ埋め立て地のごみの量は許容範囲を超えはじめ、昨年には収容が 1 カ所のみでは続けることができなくなってしまいました。これに対してプノンペン都は、現在のごみ埋め立て地の約 2 倍の広さの土地をカンダール州オンスヌール郡に確保。2023 年から利用されるこの新しいごみ埋め立て地により、プノンペンの廃棄物管理が改善されることが期待されています。

さらにプノンペン都は昨年 7 月にごみ管理を改善するためごみ回収を行う民間企業 3 社と契約を結んだり、都民に対しごみの分別とごみを出す時間指定を昨年 9 月に発令するなど、状況はめまぐるしく変化しています。

今号のニョニュムは、プノンペンのごみ問題の現状と、いま行われている最新の取り組みについてレポートします！

きれいな街になるために

プノンペン都の廃棄物の埋め立て地の現状、新しい施策

日々の生活の中でみなさんはどのくらいのごみを出していますか？　あまり意識したことがない、という人が多いのではないでしょうか。当たり前のように回収されるごみですが、その行き先を見ると市民としてごみの出し方を考えなければならないということに気づくと思います。プノンペンのごみの現状はどうなっているのでしょうか。

プノンペン都で排出されるごみの量は 1 日あたり約 3,000 トン近くだと言われている。回収されたすべてのごみは、ドンカオ区の埋め立て地に運ばれる。古くはストゥンミエンチェイ地区にあった集積所だが、排出量の増大に伴い収容量を超えてしまったため 10 年ほど前にドンカオ区の埋め立て地が準備された。この埋め立て地はプノンペン中心部から南に約 15km、キリングフィールドから約 2km のところに位置する。約 30 ヘクタールの面積が大量のごみに覆われ、巨大なごみの山となっている。

近年の経済発展に伴いプノンペン都の行政区画も広がり、1998 年には 57 万人だったプノンペン都の人口は 2015 年に 150 万人と、ほぼ 20 年間で 3 倍に増加。2035 年までには 286 万人にまで膨れ上がるという推計もある。このため、プノンペン都はカンダール州オンスヌール郡に約 50 ヘクタールの土地を確保し、新しいごみの埋め立て地として 2023 年から利用する予定だ。新しい埋め立て地完成までの間は、現在のドンカオ区ともう 1 カ所で暫定的にごみ置き場として利用する。

▲このページに掲載した写真は 7 マカラマーケット周辺で撮影

◀カンボジアでは、ごみをきちんと分別して出す人はまだ稀。そのため、ごみ山では換金できるごみを拾い集める人々の姿が見られる。しかし、安全衛生上の問題や管理上の理由から、以前よりごみ山への人の出入りは厳しくなっている

プノンペンのごみ問題を解決するには、すべての人々の参加が必要だ。中でも市民の参加が不可欠となる。ごみを適切に分別し廃棄しないとどんな悪影響が出るのか知り、ごみ回収サービスの料金をきちんと支払うことを含め、回収されるのが当たり前と思わずルールに従ってごみを出す。そうした一人ひとりの小さな心がけが、ごみ回収事業や管理に大きく貢献できる。

そのため、2021 年 9 月にプノンペン都はごみの分別方法やごみを出す時間帯など新しい規定を発表し、これに従わない場合は罰金を科すとした。ごみ回収料金の未納者への納付呼びかけも行っている。

また、カンボジア政府は全国的なごみ問題への取り組みのための政策を積極的に策定し、2030 年に向けてのプノンペンの持続可能な都市開発計画も発表。環境省も都内 60 の公立学校に分別用のごみ箱を設置した。さらに、民間のごみ回収会社の参画によるごみ回収能力の強化・拡大、適切な埋め立て地でのごみの処理・保管など、さまざまな形でのごみ問題を解決する取り組みが展開している。

2021 年 9 月 16 日のプノンペン都の通達の内容をのぞいてみよう！

ルール

1. 一般ごみは、水気を切って正しく出す。

2. 一般ごみは、生ごみと乾燥ごみに分ける。

● **生ごみ：**食料、植物など
⇒黒いビニール袋に入れる。毎日回収。時間帯は各地の状況に合わせて決定。国道沿いなどは夜間。指定された時間以外にごみを出した者は罰金を科せられる。

● **乾燥ごみ：**紙、段ボール、プラスチック、ゴム、鉄、缶、瓶など
⇒白いビニール袋に入れる。月曜日、金曜日に回収。
＊指定した色のビニール袋に入れずに回収に出した場合は、回収業者は引き取らない。ビニール袋はスーパー等で個人で購入すること。

3. 刃物やガラスの破片等の危険物は一般ごみに入れてはならず、別の箱などに入れる。毎週日曜日に回収。

● ごみ袋は破れたりしないようにきちんと縛って出す。

● スーパー、ショッピングセンター、商業施設、ホテル・ゲストハウス、レストラン、娯楽施設、学校、病院、新興住宅地（ボレイ）、企業、工場、省庁は各自でごみ箱を設置する。

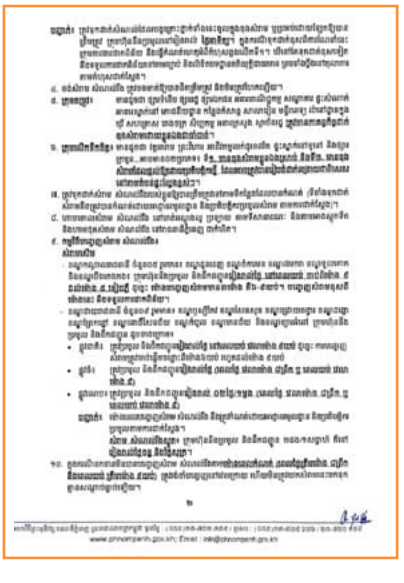
● 寺院、屋台、一般家庭等は自身で用意したごみ箱または担当の回収業者から提供されたごみ箱を設置する。

● 指定された場所にごみを出す。

● 公共の排水路、排水溝、貯水槽へのごみの廃棄及びプノンペン都内でのごみの焼却は禁止。

● 樹木・枝、土・石、家具・電化製品・タイヤ・リサイクル品は別途まとめてプノンペン都ごみ・廃棄物管理公社（PPSWMA：081/011-646-222 または公式アプリ）に連絡し、回収を依頼する。

● この通達は 2021 年 11 月 1 日より実行する。



エッチャイの仕事とは？

カンボジア人はごみを分別する習慣がないと思っている人もいるのでは。しかし、リサイクルができるごみを分けて、ごみを処分する習慣はあるんです。コンドミニアムや集合住宅が密集している地域ではあまり見かけないかもしれませんが、一戸建てや昔ながらのアパートに住んでいる人々は、換金できるごみを分けて保管したり、ご飯を炊いた後のおこげを豚の餌にするために軒先に干すといったことをしています。換金できるごみは「エッチャイ」と呼ばれる資源ごみを買い取る人がやってきて回収。その場でお金にしてくれます。エッチャイの仕事とはどんなものなのか、20 年ほど前から資源ごみ拾いと買い取りを続けているエン・ティーさん（59 歳）にインタービューしました。

Q どうしてこの仕事を始めたんですか？

A 昔、資源ごみを拾ったり買い取ったりしていたベトナム人と一緒に住んでいて、彼にいろいろ教わって自らやるようになったんです。当時は無職で、また他の仕事ができるスキルもなかったため、この仕事をしようと思いました。

Q どのように資源ごみを買い取るんですか？

A 自分が歩き回れる範囲で荷車を引っ張りながら、街のあちこちに赴きます。私が通りかかると家から人が呼び止めてくれて、家庭で保管している資源ごみを出してくれます。その場でプラスチックやビールの缶、そのほかリサイクルできるものに分別して、その分量を量って買い取ります。古いテレビやエンジンなどを値段交渉して買い取ることもよくあります。

Q 普段はどのようなものの買い取りが多いですか？

A エリアごとに買い取れるものの種類が違いますね。たとえばサェンソック区にはビアガーデンが多くあるため、ビールの缶や瓶が非常に多く買い取れますね。また、家庭からだと段ボールやテレビなどの古い電化製品、鉄くず、古いオートバイなどがあります。

Q 1 日の収入はどれくらいですか？

A 収入はとても不安定です。よく買い取れるときもあれば、1 日全然買い取れない日もあるんです。平均すると 1 日 5 万リエル（約 12.5 ドル）くらいは稼げるかと思います。

Q この仕事で何か困ることはありますか？

A 仕事の内容自体で困ることはありませんが、最近エッチャイをする人がほかにかなりいるので、ちょっと競争が激しくなってきて、だんだん買い取れる量が少なくなっています。あまり買い取れないと収入も減るので、それが困りますね。

Q この仕事をやっていてうれしいことは何ですか？

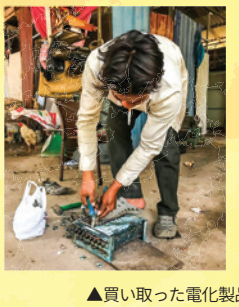
A 衛生面と見た目があまり良くない仕事ですから、人に好かれることはあまりないですね。ただ、自分が回っているエリアには私の電話番号を教えておいてほしいという人もいて、そういった方々から電話で呼ばれて買い取りに行くこともあります。自宅の資源ごみを取りに来てと電話で連絡をもらったり、歩いているときに呼び止めてもらえるとうれしいですね。

エッチャイが集めた資源ごみはどこに行く？

ティーさんが収集した資源ごみの買い取り業者であるモル・ヨンさん夫婦にも会うことができた。子供 1 人を抱え、土地を借りて従業員 7 人と敷地内で一緒に生活している。夫のヤーン・ドーさんは子供の頃からごみ回収の仕事をしていて、結婚後独立して自分の会社を興した。事業開始から 2 年間経ったヨンさん夫婦。「ここで毎日エッチャイから資源ごみを買い取っています。買い取った資源ごみをさらに分別して梱包します。月に一度か二度、買い取ったものをまとめて別の大手業者へ運んで売り、最終的にはベトナムの工場へ輸出されます。いまは土地を借りているため、毎月多少の金額が手元に残り、それで生活しています」という。

資源ごみの買い取り値段：

缶： 約 6,000 リエル /kg
瓶： 約 300 リエル /kg
鉄くず： 1 級品 約 1,400 リエル /kg
2 級品 約 900 リエル /kg
3 級品 300 ～ 400 リエル /kg
段ボール： 約 600 リエル /kg
中古や故障した電化製品： 状態により値段交渉をして決定する



▲買い取った電化製品を解体して、金属類の分別作業を行っている様子

ごみ回収企業３社と担当区

プノンペンに住んでいるみなさんは、朝早くや日中、夜にも「ピッピッー」という音を聞くことはありませんか？　音がだんだん近づいてきたら、それはごみ回収車がやってきた証拠です。コンドミニアムに住んでいるからごみ出しをすることがなかったり、アパートで大家さんがごみを出してくれるのであまり知らない、という人もいるかもしれませんが、一度この音を聞いたら家の近所を見回してみてください。周りの家からごみ袋やごみ箱を持った人たちが出てきて、回収業者が来るのを待つ光景が見られます。

都内のごみ回収には歴史的にさまざまな問題があった。20年以上にわたり CINTRI が 1 社でプノンペン全体のごみ回収を行っていたが、定期的な回収サービスが行き届かず、都民からのクレームが絶えずあった。また同社内で賃上げストライキが起き、街中にごみがあふれかえる事態が起きた。

この問題解決のため、プノンペン都は 2019 年末に CINTRI 社を公営化して業務を継続。その後、プノンペン都内のごみ回収を行う民間企業を募り、10 社が入札を行った。その結果、カンボジアでのごみ回収の経験と実績を持つ 3 社が選ばれた。この 3 社は 2021 年 7 月から 3 つのエリアに分けてごみ回収事業を開始した。担当会社とエリアは次の通りだ。

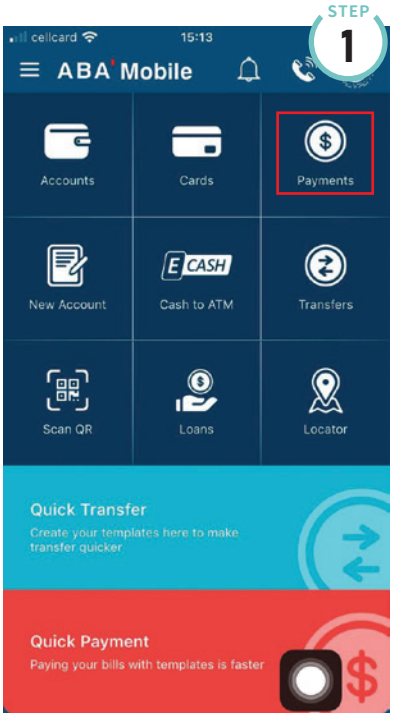
800 Super / Global Action for Environment Awareness Public Limited
- トゥールコーク区、サェンソック区
- ルッセイカェゥ区、チュロイチョンヴァー区
- プレークプナゥ区

Mizuda Group Co., Ltd
- ドンペン区、7 マカラ区、ドンカォ区
- コンプール区、ポーサェンチェイ区

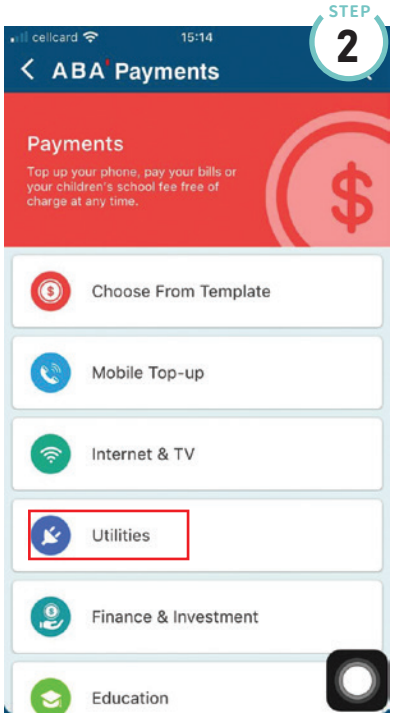
CINTRI(Cambodia)
Everbright(China)
- チョムカーモン区、ボンケンコン区
- ミァンチェイ区、チュバーオンパゥ区

ごみ回収料金ってどうやって支払うの？

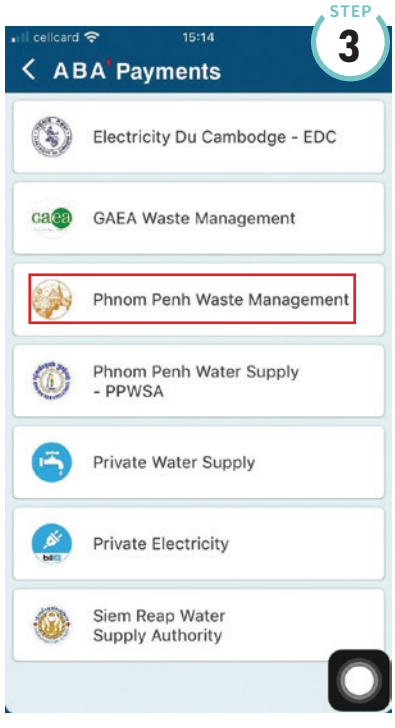
以前、ごみ回収料金は電気料金の請求書に記載されて電気料金と一緒に支払われていた。昨年プノンペン都は民間企業 3 社にごみ回収を委託し、プノンペン都ごみ・廃棄物管理公社（PPSWMA）がごみ料金を回収する体制を整えると、電気料金の請求書にはごみ料金は記載されなくなった。それなのにいつまで待ってもごみ回収料金の請求書は届かない。一体どうやってごみ回収料金を支払ったらいいの？　実は、ごみ回収料金は電気料金の請求書が届いたときに自ら支払わなければならないのだ。簡単なのは銀行のアプリを使っての支払い。その方法をご紹介！



▲ABA などの銀行アプリを開いて Payment を選ぶ

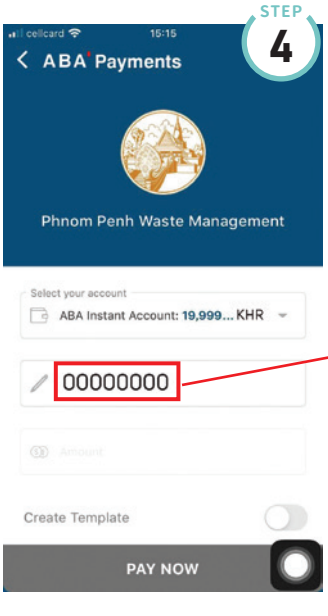


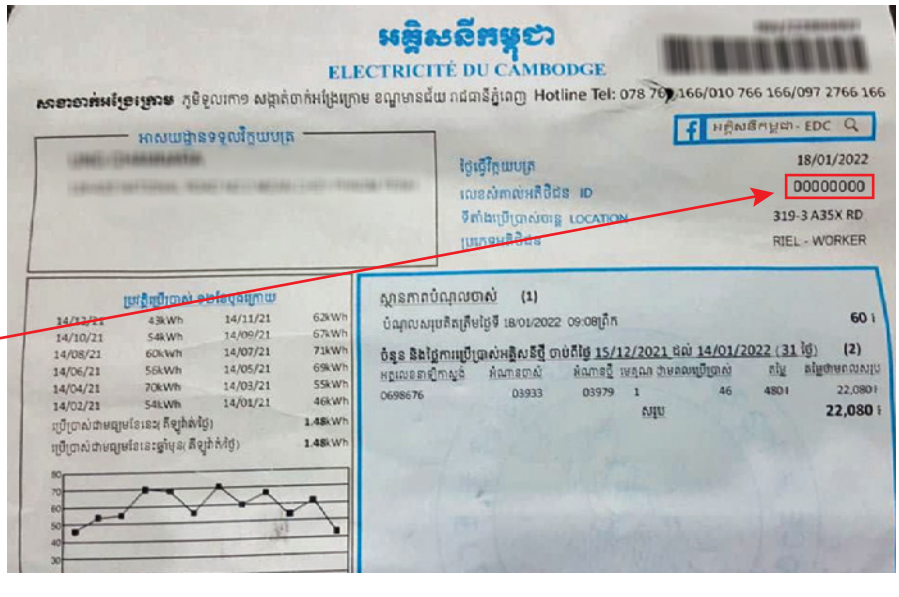
▲Utilities を選ぶ



▲Phnom Penh Waste Management を選ぶ

この新しい支払方法になってから、ごみ回収料金を支払わない都民が多くいることが問題になっている。おそらく支払い方法が周知されていないことも原因と思われるが、プノンペン都では毎月このような通達を出して都民にごみ回収料金の支払いを促している。ごみ回収料金の支払い滞納は罰金の対象にもなるので注意が必要だ。





▲自分の口座を選び、電気料金の領収書の Customer ID を入力すると、その月のごみ回収料金が自動的に表示されるので、その支払いを実行する

ごみのリサイクルで活躍する人たち

カンボジアではごみの焼却場はもとより、ごみをエネルギーに変える産業がまだ発達していません。ごみのリサイクルは、ごみ問題を解決する重要なファクター。環境省の報告によると、カンボジアで排出されるごみの量は 1 日約 1 万トンで、年間 400 万トン近くになるといいます。排出したごみのうち、生ごみが約 65%、プラスチックは約 20%、残りは産業用のごみなどだそう。ドンカオ区のごみ埋め立て地にごみをエネルギーに変える施設を建設しようと NGO 団体が働きかけているという現地メディアの報道もありますが、まだ実現していません。一方で、プノンペン周辺を中心にごみの再利用やごみ学習推進のため、現地の起業家たちが動き始めています。

環境に良いごみ箱“環境ビン”作り工房

環境ビンとは、使用済みの車のタイヤをリサイクルして作るごみ箱のことで、公共施設や一般家庭でも使用されている。経済発展とともに増えてきた使用済みの車のタイヤを有効利用してごみの量を削減させ、カンボジアのごみ問題を軽減させるのに一役買っている。日常生活の中で排出されるごみをきちんとごみ箱に入れようというキャンペーンが各地で展開されており、環境ビンのごみ箱が多くの場所で使用されている。現在、環境ビンが街のあちこちに設置されているのが見られる。この使用済みタイヤを加工して環境に優しいごみ箱作り工房を運営しているカンボジア人の女性起業家、スーン・ソターリーさんにこの取り組みについて伺った。

Q どういったきっかけでこの事業を始めたんですか？

A ごみとして捨てられた大量の車のタイヤを見て、何とかしたいと思いました。自然を大事にしたいという思いもあり、土に絶対に戻らないこのタイヤを人に役立つごみ箱に変えようとこの工房を始めたのです。2010 年に工房を設立しましたが、途中で資金が乏しくなり公的支援もなかったため、結局開始から 5 年後に工房を閉鎖することになりました。しかし、自分の中でこの事業が社会に貢献できる唯一の手段だという思いが強く、3 年前からまたこの取り組みを始めました。

Q 工房ではタイヤから作るごみ箱以外、どのようなものを作っているんですか？

A それ以外だと植木鉢や椅子、動物の置物など、利用者の希望に応じてさまざまなタイヤの手工芸品を提供しています。

Q **生産する職人さんやスタッフについて教えてください。**

A タイヤを加工しているのは、カンボジア人の熟練職人です。工房では若い職人に対する訓練もしています。現在、工房で働いているスタッフは約 20 人います。みんな製造作業だけでなく古いタイヤを買いに行ったり、お客様の手元に届けるまでのすべての工程の仕事をしています。

Q **工房を運営していくのに困っていることはありますか？**

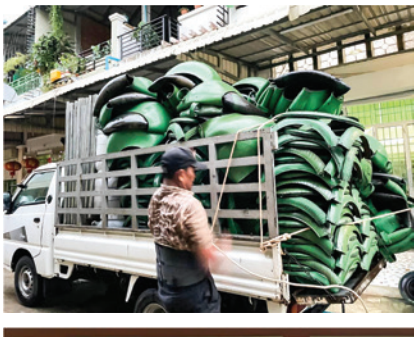
A 製造過程では不注意でけがをすることがあります。硬いタイヤを加工するこの作業は、ほとんど手作りですから職人の体力はもちろんのこと、忍耐力や注意力もいる仕事です。仕上がりが良くないと返品されることになるので、けがに注意しながら慎重に作るようにいつも注意をしています。

Q **工房で製造したごみ箱はどんなところから注文が来ますか？**

A 職人たちの努力の結果、いまやうちの環境ビンは広く知られているようになりました。環境省をはじめ NGO 団体や民間企業、家庭用としても注文があります。おかげさまで工房の運営は順調です。そして、環境省と国連開発計画との協力で環境ビンを地方に配布するプロジェクトを行うことになりました。これにより、プノンペンと 6 つの州約 80 カ所の学校にごみ箱を提供することになっています。

Q **将来、どのようにこの工房を展開したいですか？**

A よりたくさん製品を販売することだけを目指すのではなく、人や社会に貢献しているこの工房のことをアピールし続けたいです。職人を増やしていくことはもちろんのことですが、ごみがごみ箱へちゃんと入れられるという環境を大事にする意識をカンボジア人に多く伝えたいです。そのため、環境問題を考えるセミナーや勉強会などに出て話す機会を増やしています。環境を大切にする意識が広がるのにつれ環境ビンを利用する国内市場も拡大させ、さらには海外市場にも売り込むつもりです。



▶2021 年 10 月、環境省から環境を良くする社会貢献の実績を称える感謝状を授与された

「環境ビンは 1 個 10 万リエル（約 25 ドル）で、値上げも値下げもせず今後も同じ価格で販売します」とソターリーさん

ごみでできた学校

ごみをなくすサーラードーン学校とは？

コンポンスプー州キリロム山の中にあるサーラードーン学校は、『ごみと戦う男』として知られるオック・ヴァンデーさんにより、自治体が提供した約 1 ヘクタールの土地に 2017 年設立された。ごみと戦う男とは、「ごみを価値のあるものにリサイクルする男」という意味。この学校は、ペットボトルやビール瓶、ストロー、ペットボトルのキャップ、車の使用済みタイヤ、ガスボンベなどの廃棄物をリサイクルして作られている。現在、サーラードーン学校には小学校 1 年生から 3 年生までの 107 人の生徒が在学中。

この学校により、村の子供たちへ英語学習と自由に遊べる場を提供し、ごみのリサイクルを通じてごみに対する問題意識を高めさせたいという思いを持つヴァンデーさん。「ここではごみでお土産や学校のインテリアなども作っています。この作業を通して子供たちにリサイクルの価値と、ごみを削減して生きていく方法を伝えています。たとえば、飲み物を飲むときは水筒やマイストローを使用させ、ポイ捨ての習慣をなくすようにしています。生活の中でプラスチックを使用しないよう教育することで、将来ごみのない社会の実現を目指していきます」。リサイクルは短期的な解決策にすぎず、ごみの削減は長期的な意識改革が最大の解決策であるとするヴァンデーさんは、学校でのリサイクル作業は 20 ～ 30% ほどにしておき、残りの約 70 ～ 80% は教育が肝心だと語る。

ヴァンデーさんはまた、地球規模で人間の消費量が増える中、ごみ問題は世界共通の問題であると考えている。「リサイクルの仕方や価値がわからない人が多く、消費したらすぐにごみとして捨ててしまうのが一般的です。そのため、この学校ではごみからリサイクルしたものを写真にまとめ、ここの子供たちだけでなくこの学校を訪問してくれた人々にごみの実情とリサイクルの価値を知ってもらい、将来皆が自らごみの処理と削減を積極的にしていくようにしたい」と話す。

この学校を作った当時は、周りの人から差別を受けたことがある。「あいつこそごみ人間だ」とか「ごみ野郎」といった見下す発言をする人もいたという。しかし、ヴァンデーさんはそういった人たちに怒りは湧かなかった。代わりに「ごみはリサイクルできるが、ごみより困る人はリサイクルできない」というスローガンを立てた。つまり、ごみはリサイクルでき価値あるものに変えられるが、考え方が乏しい人が生まれれば、世の中の役に立たないのだと。「私は捨てられたごみは嫌いではありませんが、ごみの管理や処理の仕方がわからず公共の場所に捨てる人は嫌いです」と熱く語る。

サーラードーン学校を設立する前、2010 年から 2013 年までコンポントム州のホテルで責任者として働いていた経験を持つヴァンデーさん。利己を追求するより社会に貢献できる仕事をしたいと考え、2014 年からサーラードーン学校設立を開始した。子供の時からリサイクルの価値観が備われば、将来プラスチックの使用を減らすことができると信じている。サーラードーン学校はもともとプノンペン近郊にあったが、土地の使用で問題が生じて今の場所に移ったという。困難があってもそれを乗り越え自分の信念を貫くヴァンデーさん。「今の学校ができたのは支援者のみなさんの協力があったからなんです」。芯の強い人だからこそ礼節を重んじる人柄がうかがえた。

若者に環境問題を考える意識と行動を広げたい

『ミス・プラスチック』というニックネームを持つアート・ソティリーさんは、“Think Plastic” というプラスチックによる環境汚染に関する市民の意識を高めるキャンペーンを個人でやっている女性だ。「私たちは至るところでごみを目にします。自分たちが排出するあらゆるごみが日々増加していることを私たちは忘れがちです。でも、意識的に考えて、ごみを最大限に活用する工夫をしていかないと環境被害は止まりません。特に、現代生活の中で欠かせなくなっているプラスチック製品は、確かに便利で安いためいろいろな場面で使用されています。しかしプラスチックの使い捨てが地球や生物にどのような影響を及ぼすのか、といったことはほとんど考えられていません。プラスチック製品を完全になくすということではなく、それを捨てる前に再利用するという心がけが大切だと思っています」

このような考えを持つソティリーさんは人々の消費態度を変えるのは大事なことだという。「たとえば、一人ひとりが生活の中で使ったプラスチック容器を捨てるのではなく、きれいに水で洗って再利用する習慣を身に付けていけばいい。プラスチックのレジ袋に NO! を言い、買い物の時にエコバッグを持参することも心がけ次第でできるはず」と言う。

ソティリーさんは、できることをできる範囲でやることで社会貢献ができるのだと訴え、一緒にやっていこう！という呼びかけを行っている。プラスチックによるごみ問題への意識を啓もうするために、ごみ問題を語る短編のビデオ作成や水筒の使用、プラスチックに No を言うキャンペーンなどを実施している。また、ごみをリサイクルしてできた手工芸品を自分の Facebook ページで配信している。「ごみ問題を見て見ぬふりはしていられない。私個人ができることを続けていきたいと思っています」

https://www.facebook.com/ThinkPlasticNow
ソティリーさんの Facebook ページ

ごみ捨ての意識調査

ごみに対する都民の意識を知るため、プノンペンに住む人を対象にアンケート調査を行いました。アンケート結果は以下の通り。

アンケート内容

Q 職業

自営業 3.3%
学生 50.8%
会社員 37.7%
その他 8.2%

Q プノンペン都が定めた指示に従い、ごみを分別して捨てていますか？

ちゃんと分別している 50.8%
ある程度分別している 34.4%
あまり分別していない 6.6%
ごみを分別せず捨てている 8.2%

Q 定められた時間と場所にごみを捨てていない場合、罰金が科されることを知っていますか？

よく知っている..... 14.7%
ある程度知っている 42.6%
あまり知らない..... 23%
知らない..... 19.7%

Q 現在、プノンペンでは 3 つの民間企業がごみを収集しています。この 3 社によるサービスに満足していますか？

非常に満足している 45.9%
やや満足している..... 34.4%
あまり満足していない 18%
まったく満足していない..... 1.7%

Q 新しいごみ回収料金についてどう思いますか？

非常に高い..... 5.1%
高い 18.6%
納得いく料金 74.6%
安い 1.7%

Q ごみの分別は重要だと思いますか？

非常に重要..... 95.1%
やや重要..... 3.3%
あまり重要ではない 1.6%
まったく重要ではない 0%

Q 都民はプノンペン都が定めたごみの分別を適切に実行していると思いますか？

適切に実行していると思う 10%
ある程度適切に実行できている..... 40%
あまり実行できていない..... 45%
適切に実行していない 5%

Q ごみの分別を適切に行わなかったり、ごみ出しの時間を守らない人に罰金を科すことについて支持しますか？

100% 指示..... 68.3%
やや指示..... 26.7%
あまり支持しない..... 5%
まったく支持しない 0%

Q 都民はごみの分別についてどのくらい理解していると思いますか？

よく理解している..... 3.3%
ある程度理解している 59%
あまり理解していない 37.7%
まったく理解していない..... 0%

Q ごみの分別を含め、ごみに関する問題について都民を対象に教育・啓もう活動を実施する必要があると思いますか？

必要がある 90.2%
ある程度必要 9.8%
あまり必要でない..... 0%
不要 0%

ごみ捨ての教育・啓もう

ごみ問題への意識を住民に浸透させるために、関係省庁や NGO 団体が中心となって教育機関などで「路上のごみをなくそうキャンペーン」を実施してきた。ごみの分別方法やごみはごみ箱に入れるよう呼びかけるテレビ CM も流している。

旅育!! ノマド家族。

～中村夫妻のカンボジア子育て日記～

『ありがとう絵本』を出版する

息子の誕生日プレゼントに、絵本を作ることにした。そんな訳で、息子に伝えたいメッセージを真剣に考える。とはいっても、息子もまだ 3 歳。あまり込み入ったお話は、まだ理解ができないだろう。妻から「世界中の挨拶なんてどう？」と提案される。なるほど。「おはよう」「こんにちは」の絵本は、家にもたくさんある。3 歳児にはちょうど良い。挨拶の中でも、特に大切だと伝えたいのが「ありがとう」だ。「ありがとう」さえ話せれば、世界中の色々な国を旅することができる。「ありがとう」さえ覚えれば、どんな国の人たちとも仲良くなれる。だから「ありがとう」の絵本を作ることにした。

アンコールワットのゆるキャラ・ワッティーが「オークン」を教えてくれる絵本。それ以外にも、ピラミッドやマチュピチュ、富士山などの各国の世界遺産のキャラクターがそれぞれの国の「ありがとう」を教えてくれる絵本だ。最初はプリンタで印刷してホッチキスで止めただけの簡単なものだった。気がつけば、ほとんど読まれず、おもちゃ箱の奥深くに眠ることになる。それじゃ、切ない。そこで、オールカラーでハードカバーのちゃんとした絵本にすることにした。そうなると、最低ロットでも 500 冊。もうそうなると、立派な出版だ。だから、息子以外のカンボジアにいる子どもたちに配ることにした。日本語だけではなく、英語・クメール語も表記する。イオンモール 2 号店で、出版記念トークショーまで行ってしまった。息子も、色々な人種のお友だちにドヤ顔で配っている。絵本を通じて、色々な人たちと仲良くなってくれたら嬉しい。

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、息子のぼっこも誕生。「旅育ノマド家族を目指します !!」

◆ Social Compass：https://socialcompass.jp

note も毎日更新中！

営業を再開いたしました！

Nature Café

CJCC Business-Japanese-Culture

ネイチャーカフェ

CJCCの中庭にあるネイチャーカフェには、和風ラーメン、オムライス、ロックラックなどのメニューがあり、平日は朝7時から営業しています。CJCCの図書室で借りた本を片手にゆったりとした時間をお過ごしいただけます。

施設レンタルサービス

セミナーやイベントを開催される際にはCJCCの施設の利用をご検討ください。大小様々な大きさの部屋は、オンライン会議、交流会など目的に合わせたアレンジにも対応いたします。

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

Cambodian Pepper

最高級品質胡椒

KURATA PEPPER

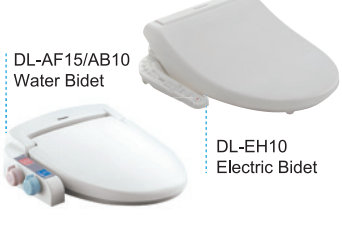
Open Daily: 8am - 5pm
Tel: 012 842 970（本店）
081 737 737（2号店）
kuratapepper

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。

Panasonic

Bidet JAPAN QUALITY



Ag+ 99%
抗菌性の優れた衛生力

優れた衛生力
99% ANTI-BACTERIAL Ag

2つの洗浄モード
フロント洗浄 女性用
リア洗浄 一般用

水漏れしない

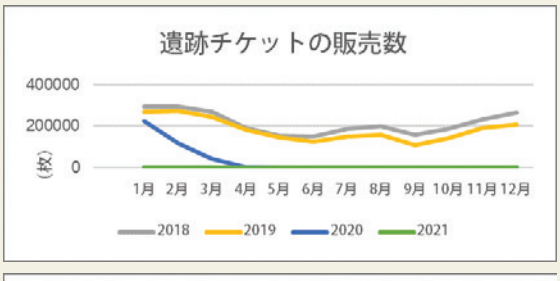
Panasonic Cambodia
chutinun.yartmi@kh.panasonic.com
arunruksmey.tan@kh.panasonic.com
Panasonic Cambodia
www.panasonic.com/kh
Panasonic Cambodia

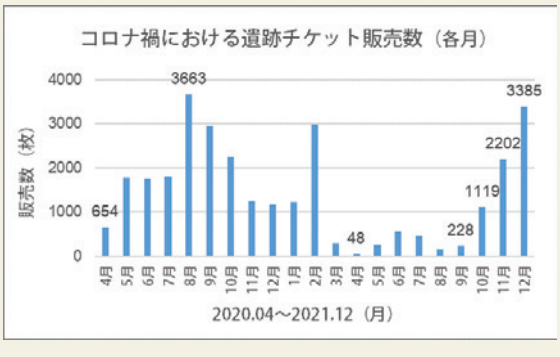
Nojimaからの特別なオファー
Bidetを購入される際は、下記クーポンをお持ちください。

変わるもの、変わらないもの

新型コロナ禍のアンコール観光 2021

アンコール遺跡チケットの年毎の販売数を見ると、259万枚（2018）、221万枚（2019）、40万枚（2020）、1.3万枚（2021）と推移している。2020年が想外に多い理由は1～3月までに売った枚数を反映しているからである。新型コロナの影響で底をついた2020年4月以降の月ごとの統計を見ると、遺跡入場に際してチケット購入が必須となる外国人観光客の様子を窺い知ることができる。さらに一日ごとの枚数を見ると、2021年12月17日にシェムリアップ空港が再開しシンガポール航空が運航を始めてからの微増変化が明らかに見て取れる。





遺跡保護の主役たち

既刊のコラムにおいて遺跡保護活動は二年が経過するコロナ禍にも関わらず原則として継続したことを紹介した。この間、各遺跡では相応に工事が進行した。現場管理者らは作業員のモチベーション向上を意図して、慰労食事会をコロナ禍の合間を縫って催してきた。カンボジア人の専門家たちは、作業員の重要性をよく理解しており、作業員らを主人公にすべく、感謝の気持ちを忘れることなくよく頑張っている。

▲アンコールワット西参道（2021年12月24日）

アンコールトム城壁（2022年1月5日）▲
アンコールワット護岸（2022年1月19日）▲

市内38本の道路工事

2020年9月に突然発表されたシェムリアップ市内38本の道路再建工事は、2022年1月までに下水管の埋設を含む主要な工事をほぼ計画通りに終えた（当局発表による）。車道の幅員はほぼ同じであったものの、信号機の増設、歩道の石張り整備、監視カメラの設置、駐車スペースの設定、など市内の道路事情は驚くほど大きな変化を遂げた。今

昨年末のシボタ通りは混とんとしていた（2021年11月25日）▶

＼ 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

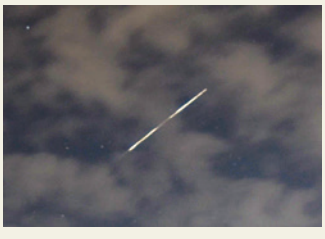
QRコードでも
友達追加できます

観光・お土産
グルメ・生活情報など

後大型バスが運行を再開する暁には、市内は想像を絶する大渋滞が起きるであろうことは、おそらく多くの市民が薄々感じている。実践経験から確実に学んでいくことを期待したい。

ISS と満天の星空

昨年 12 月前澤友作さんがロシアのソユーズに搭乗し、地球上空 400km を周回する国際宇宙ステーション（ISS）を訪れ滞在した。シェムリアップにおいてカンボジア人の大勢の若者らと共に肉眼で観察する機会を得た。日本人の一市民が宇宙に滞在できる時代がやってきたことを目の当たりにして時代の大きな変化を感じた。一方で、カンボジアの夜空を飾る満天の星たちは、アンコール時代よりほぼ同じ姿を見せている。



▲前澤さんが搭乗する ISS をシェムリアップにおいて肉眼で観察することができた（2021 年 12 月 9 日 午後 6 時 50 分頃）

◀コンポンチャム州郊外で見る満天の星空（2022 年 1 月 1 日）

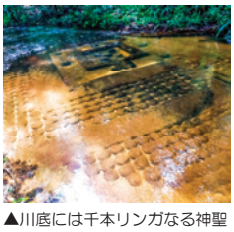
筆者：三輪 悟 MIWA Satoru
東京生まれ。日本大学大学院卒。上智大学アジア人材養成研究センター（シェムリアップ本部）助教。

マオマオ・カンボジア

探検気分が味わえる! 幻の水中遺跡クバルスピアン

11 月～2 月の乾季に訪れたい郊外遺跡クバルスピアン。シェムリアップ市内から車で約 1 時間半。川の源流となる山の上にあり、ふもとから頂までは 1.5km。木の根っこでごつごつした山道を登るトレッキングルートで、マイナスイオンいっぱいです。上流の川岸や川底には約 1,000 年前に造られた彫刻や碑文が盛りだくさん！そのほとんどがインド神話をモチーフとしています。また、神々の彫刻の上を流れた水は清められて聖水となり、川を伝ってシェムリアップ全土を潤し、大湖トンレサップに流れ込むと言われています。なんと壮大な構想！ 古代に想いを馳せつつ探検気分を味わいながら散策しましょう。遺跡を知り尽くした当社日本語ガイドが楽しくご案内いたします。

▲川岸にはインド神話の神々の彫刻



▲川底には千本リンガなる神聖な彫刻

▲ 頂にあるお堂では 無病息災祈願を！

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。

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

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

Para-Sports in Cambodia!

新スタジアム（MORODOK TECHO NATIONAL STADIUM）の完成とアンコールワット国際ハーフマラソン

ここのところカンボジアでは、オミクロン株の市中感染が発見されるなど、予断を許さない状況となっていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。2022年も引き続きカンボジアのパラスポーツ事情を発信していきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

2021年12月18日にカンボジアの新しいスタジアムであるモロドック・テチョー・ナショナル・スタジアムの譲渡式が行われ、私もカンボジアパラリンピック委員会よりご招待いただき、参加してきました。このスタジアムは2023年の東南アジア競技大会、東南アジアパラ競技大会のメインスタジアムとして使用されるため、中国の支援で建設が進められていました。スタジアムの収容人数は6万人とのことです。譲渡式では、オリンピック・パラリンピックアスリートらがパレードで入場し、華麗なマスゲームを披露しました。2023年に向けて選手たちは引き続きトレーニングに励み、良い結果を残せるように、ハート・オブ・ゴールドもサポートしていきたいと思います。

2022年1月2日にはアンコールワット国際ハーフマラソンが開催されました。当会からは36名の車いす・義手・義足ランナーが参加し、2年ぶりにアンコールワットで大会が開催され、選手たちが皆楽しそうに走っているのが印象的でした。今回は新型コロナウィルス感染拡大防止のため、人数制限があり全体で2,200人ほどのランナーが参加しました。

感染予防対策をしっかり行いつつ、with コロナとして新型コロナウィルスとうまく付き合いながらカンボジアでも徐々にスポーツ大会等が再開されています。

▲ アンコールワット国際ハーフマラソンでの車いすランナー

▲ 新スタジアム譲渡式の様子

▲ 譲渡式に参加したパラアスリートと

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。

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

〈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。

オンラインの呪縛 ??

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。

新型コロナウイルス感染症の発生から２年が経過。１年目は、世界中が何が何だかわからない中、いろいろな対策をしながらも、果たしてこの感染症はすぐに収束するのか、それとも長期的な戦いになるのかと事態を見守るような状況だったと思います。しかし、変異株が次々に発生し、どうやらこれは長期戦なのだと世の中が認識し、私の仕事の環境も大きく変わりました。

ウィズコロナ。そんな言葉が定着する中、通訳の仕事はオンラインが主流になり、通訳者もそれに適応しなければならなくなっています。Zoom、Teamsといったオンライン会議ツールから、LINE、Messenger、Telegramといった各種連絡ツール。私自身もこれらを駆使していろいろな通訳や連絡をしているのですが、ある意味便利な手段にも、いろいろな落とし穴があることを実感する日々。

通訳の場面で言えば、Wi-Fi環境の問題や、カンボジアならでは？の停電の問題に悩まされ、通訳以外のところで神経をすり減らすことに違和感を覚えるのです。同時通訳の案件があると、事前に何度もリハーサルをします。カンボジア語・日本語の２か国語の時もあれば、国際会議で多言語同時に言葉を発信する時もあります。逐次通訳と同時通訳を行うこともあり、事前リハーサルはどうしても「オペレーション方法の確認」に関係者全員の意識が集中するのです。

リハーサルを重ね、関係者全員がオペレーション方法を確認し、なんだかそれだけでそのセミナーや会議が成功したように思えてしまう。「え、でもこれって、セミナーや会議の中身の確認まで行っていないよね？」。そんな違和感を覚えながら、仕方なく私も本番に臨みます。でも、これって本当にいいのだろうか。セミナーや会議の中身を伝えるのは私たち通訳者の役割です。対面であれば、講師のそばで事前に確認をしたり、セミナーや会議進行中にも質問をしたりして伝える内容を深めていけるのに…。

オンラインは確かに便利です。セミナーや会議のために飛行機に乗って大勢が出張してくる必要もないので、旅費や宿泊費が省けます。でも、その分通訳者はかなり孤独な中でセミナーや会議に臨まなければならず、それは大きなプレッシャーです。それに加えてヘッドセットでずーっと日本語・クメール語を聞いて、言葉を発するのはかなり耳や脳に負担がかかる。その中で、オンラインツールの機能を操作したり、不具合があった時は担当者に別の手段で連絡を入れたり…。

いやぁ、あまりこの状態が長引くのはもう勘弁！　早く対面で仕事ができる状況になるよう、本当に、心から、心の奥底から願う今日この頃です。

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～2020年、シェムリアップにてレストランCafe Moi Moiを経営。2005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1,000人の学校運営を行っている。

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

コロナ禍乗り越え、自立したスタッフたち

一昨年11月、コロナ禍が明ける見通しが立たない中、一時休業を決断したCafe Moi Moiでしたが、ついに完全に閉店することになりました。

突然のパンデミックにより観光客来訪が途絶えてから1年半。昨年11月にはカンボジアでも新型コロナウイルス水際対策のための渡航規制等が解かれ、シェムリアップ市内の道路整備もほぼ完成し、空港も再開、観光客受け入れ態勢が整ってきたこの時期になぜ?とお思いの方もいらっしゃるかもしれませんね。

理由はいろいろありますが、一番の理由は、その後、スタッフたちがそれぞれに自営を始め、彼女たちの商売が軌道にのってきていることにあります。例えば、勤続10年以上のスタッフ5名は、市内や村の自宅前のスペースで売店や食堂を営み始めました。地元密着型経営なので、近所付き合いからのお得意さんが徐々に増え、今後、シェムリアップの経済が回復していく流れで、さらに商売を充実・拡大できるのではないかという期待が膨らみ始めているのです。ただし、皆、口を揃えて言うのは、自分で商売を始めてみて初めて、自力で稼ぐことがいかに大変かということ、毎月必ず給料をもらえることのありがたさがようやくわかった、ということです。そうですよ～、小さなレストランであっても、毎月の資金繰りだけでなく様々な気配りなどいかに大変だったか、ようやくわかってくれましたね…笑。

コロナ禍がきっかけで始まった新たな挑戦で、元スタッフたちはこれまでになく成長したようです。17年前、本業の傍ら始めたレストランですが、なんとかきれいに幕を閉じることができそうで、私も一安心。今後は彼女たちの自立を陰ながら応援していきたいと思っています。そして、Cafe Moi Moiを長い間支えてくださった皆様、ありがとうございました!

姉妹で売店を始めた元スタッフ

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 4,075

		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)	2800 3000	-800 0	2880 2800	-620 -160	3700 2900	0 0	4000 2500	0 0	3500 3000	-500 +100
ピーナッツ Peanut	1キロ (1kg)	9000	+2400	7600	-400	7000	0	8200	-800	9000	0
白ゴマ White Sesame	1キロ (1kg)	15000	0	11000	-1200	10000	0	13200	+200	14000	-600
コショウ Pepper	1キロ (1kg)	40700	0	16600	-2000	35000	0	30000	-5000	30000	0
牛肉 Beef	1キロ (1kg)	40000	0	40000	0	40000	0	41000	0	40200	0
豚肉 Pork	1キロ (1kg)	25000	-4000	26200	-3800	20000	0	25000	0	25000	0
鶏肉 Chicken	1キロ (1kg)	28000	0	28000	0	28000	0	28000	0	28000	+1000
トマト Tomato	1キロ (1kg)	7000	+2000	7600	+1800	6000	0	9200	+3400	8000	+2200
キャベツ Cabbage	1キロ (1kg)	5000	+1000	4600	+200	4500	0	6400	+2500	6000	+1600
キュウリ Cucumber	1キロ (1kg)	5000	+1000	4000	0	4000	0	3000	-2000	4800	0
バナナ Banana	1房 (bunch)	6000	0	3500	0	3500	0	3500	0	4000	0
オレンジ Orange	1ダース (bunch)	0		14000	0	15000	0	10000	0	12000	0
卵 Chicken Egg	10個 (10pcs)	4900	+400	4500	0	4000	-400	4000	-500	5000	0
ガソリン Gasoline	1リットル (1 liter)	4180	-300								
ディーゼル Diesel	1リットル (1 liter)	3790	-280								

通貨単位：R(リエル)　　- は前月より安値、+ は高値
※ 2021 年 12 月 27 日～2021 年 1 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
シングル入国ビザ　Single Entry Visa　$28.75
マルチ入国ビザ　Multiple Entry Visa　$57.5
トランジットビザ　Transit Visa　$6.25

【空港タクシー】　Airport Taxi
プノンペン　Phnom Penh　$7-$18
シェムリアップ　Siem Reap　$10-$ 12

【空港トゥクトゥク】　Airport Roeu Mok
プノンペン　Phnom Penh　$5-$10
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, 016-207-790
《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, 012-630-399
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）
(023/078)-260-152 (一般) , 023-260-163,023-260-153（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, 023-216-911
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
Feb - Mar 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。

カンボジア中央銀行 2022 年の経済展望発表

12 月 31 日、カンボジアの中央銀行であるカンボジア国立銀行（NBC）は、「2021 年のマクロ経済と銀行セクター開発及び 2022 年の展望」と題する報告書を発表した。

2021 年のマクロ経済については、中国人による 2 月 20 日市中感染事件の影響が大きく、ロックダウンによる経済活動停滞により、中小企業や観光業の困難な状況が続き、世帯所得にも影響したと分析している。しかし、ワクチン接種の成功（国民の約 90% に接種完了）により、経済の再開と回復が始まり、世界経済の回復傾向と相まって、2021 年の GDP 成長率は 3% 程度となった。縫製業の回復、縫製品以外の輸出堅調、農業生産の安定等が成長回復に貢献したが、観光業の不振は継続している。国際収支は、輸入が増加したものの、海外直接投資が前年比 2.5 倍に増加したこともあり、外貨準備は安定的なレベルを維持している。なお、2021 年後半にリエルの減価の懸念もあり、NBC は為替市場に介入した。5 億ドル（約 575 億円）の介入により、4,099 リエル / ドルの目標レート近辺で為替レートは安定した。為替の安定もあって、物価も安定的で、物価上昇率は 2.9% に留まった。国際原油市場の価格上昇はあったが、食品価格やコア指数は下落となっている。

銀行セクターは、NBC による十分な流動性供給もあって堅調に貸付を伸ばし、残高は対前年比 21.2% 増の 457 億ドルとなった。預金も対前年比 15.4% 増の 385 億ドルに増加している。新型コロナで困難な状況となった借入人に対する貸付条件緩和は、37 万 785 人・社の総額 55 億ドルに対し実施された。

解説

2022 年の展望については、変異型ウイルスの懸念は残るものの、世界経済が回復傾向にあるため、カンボジアからの輸出も、縫製品、電子部品、自転車等を主力として増加が見込まれる。建設・不動産業は、海外直接投資の回復に伴い、緩やかな回復が期待される。観光業の不振は、長引く可能性があるとしている。この結果、2022 年の GDP 成長率は 5% 程度、物価上昇率は 2.6%、為替レートは 4,075 リエル / ドルと予測している。なお、RCEP 等の自由貿易協定や経済のデジタル化等に期待を示した。

リスクとしては、米国等の金融緩和出口政策によるドル金利上昇とドルの増価により、新興国からの資金流出、新興国の為替レート不安定化の懸念があるとしている。カンボジアの場合、リエルがドルにペッグしているため、リエルが実力以上に評価されて輸出に悪影響を与える可能性もあると懸念している。また、変異型等による新型コロナの感染継続、中小企業や家計の債務、中国不動産問題のカンボジア不動産業への波及、気候変動等もリスクとして指摘している。政策課題としては、国際競争力の強化、インフラの拡充、経済基盤の多様化、リエルの使用促進、中小企業の金融アクセス改善等を挙げた。なお今年、初の発行が予定されている国債について、政府の資金調達だけでなく、リエル建て資金運用手段の提供、中央銀行の金融調節手段となること等の効果も期待しているとしている。

カンボジアの電力事情 2021

カンボジア電力庁（Electricity Authority of Cambodia：EAC）は、2021 年年次報告書「カンボジア電力開発の概要」を発表している。

2021 年末の設備容量は、2020 年末の 2,991MW から 1.4% 増の 3,033MW 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、2019 年の 1 万 2,401GWh から 1.6% 増加して 1 万 2,601GWh に達した。2020 年～ 2021 年は新型コロナの影響で伸び率が落ち着いたが、15 年前の 2007 年と比較すると、設備容量は 10 倍に、発電量は 8 倍に急増している。2022 年の電力供給量の予測は、前年比 12.2% 増の 1 万 4,133GWh に達する見込み。

2021 年の電力供給の内訳は、国内での発電量が 73.5%、ベトナム、タイ、ラオスからの輸入電力が 26.5% となっている。国内の内訳は、水力 45.0%、石炭火力 45.7%、石油火力 5.2%、太陽光発電 3.4%、バイオマス 0.8% となっている。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ひっ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、新型コロナの影響で需要が伸び悩んだことや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低下したが、2022 年は新型コロナからの回復により需要が伸びるため輸入比率は 31.8% に上昇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 3,443km（2020 年 3,130km）に達している。建設中・計画中の送電線は 1,683km 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。

解説

全国送電網と接続している村落数は 1 万 4,151 村で、全体の 99.9% となっている。世帯ベースでは 361 万世帯中 312 万世帯が電化されており、電化率は 86.4%（2020 年 81.8%）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～ 2021 年は新型コロナ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。また、カンボジア政府も脱炭素を目指して石炭火力発電所の新規開発は行わない方針を決定しており、太陽光発電等の持続可能型のエネルギー活用を図る必要があるものと見られる。

プノンペン新空港工事進む空港名決定

12 月 9 日、フン・セン首相は、タクマウ市の南で工事が進むプノンペン新空港を視察した。首相は、新空港の名称「タクマウ・デチョ国際空港」を発表した。「デチョ」は、歴史上有名なカンボジアの大将軍「デチョ・メアス」にあやかったとしている。

プノンペン新空港の建設は、カンボジアの建設業大手 Overseas Cambodia Investment Corporation（OCIC）とカンボジア民間航空局（SSCA）との共同出資会社により進められている。新空港は 2,600 ヘクタールの広さで、総工費約 15 億ドル。新空港は、プノンペンの南約 30km の湿地帯を埋め立てて建設中であり、A380 等の大型旅客機の利用も可能な空港となる計画である。空港建設工事は 3 期に分けて進められており、第 1 期は 2023 年までに供用を開始したいとしている。

解説

新型コロナの影響を受けて、海外からの観光客が 2020 年 4 月以降はほとんどゼロとなっている。このため空港需要も激減しているが、新型コロナが収束すれば外国からの観光客の大幅増加が見込まれることから、プノンペン、シェムリアップでの新空港建設、シアヌークビル空港の拡張等が実施されている。2022 年以降、新型コロナの一日でも早い収束と、カンボジア観光業の回復が期待される。

解説者： 鈴木 博（カンボジア総合研究所 CEO / チーフエコノミスト）

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

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: 26

販売 / Sale — Ad (広告)

Angkor Cookies P: 25
King Jim P: 3
Kurata Pepper P: 23
Panasonic P: 23

金融・保険 / Finance, Insurance — Ad (広告)

J Trust Royal Bank P: 2
Phnom Penh Commercial Bank P: 5

団体 / Organization

The Japan Foundation P: 32

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.) Back Cover

学校 / School

CJCC P: 23
J gakushu-juku P: 30

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

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!

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

家庭教師
● そろばん ● カンボジア語
● 国語・算数 ● 英会話
年齢制限なし!
※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!

ニョニュムに広告を載せませんか?
NyoNyum
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

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　>>>

シンガポール渡航に必要な検査を受けられます【ラッフルズメディカルカンボジア】

ラッフルズメディカルクリニックカンボジアでは、昨年12月より、シンガポール入国時に必要なCovid-19 ART(抗原簡易テスト)、陰性証明書の発行を実施中です。事前要予約、検査時に以下の書類をご持参ください。

- パスポート原本
- Covid-19予防接種（2回）証明書

● 受付時間：月～金　08:00 - 11:00 / 14:00 - 16:30
　　土　08:00 - 11:00
● 費用：45.00ドル（US$）

検体採取後、約２時間で証明書を発行いたします。

予約・お問い合わせは奥野までお願いいたします。
メール： okuno_rumiko@rafflesmedical.com
電話（Telegram可）012 - 838 - 283

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）

<<<　ニューオープン・リニューアル　>>>

Uy Kuyteav / Kanji Japanese Restaurant【Almond Group】

多様なクイティウ料理が楽しめると人気の『Uy Kuyteav』の新店舗、トンレバサック店が昨年11月末に開店しました。

また、一時休店していた日本食料理店『Kanji Japanese Restaurant』も、内装・メニューを新たにリニューアルオープンしました！

▲ Uy Kuyteav Tonle Bassac

Add　: No. N78-N80,
　Tonle Bassac, PP
Open : 6:00-21:00 (Mon-Sun)
Tel　: 015-266-868
　015-288-788

▲ Kanji Japanese Restaurant

Add　: No.128F, Sothearos Blvd.,
　Corner of the Russian
　Embassy, Tonle Bassac, PP
Open : 17:00-22:00 (Mon-Sat)
Tel : 016-312-828, 016-206-888

<<<　営業再開　>>>

日本食レストラン『HACHI』【Sofitel Phnom Penh Phokeethra】

ソフィテルホテル内の日本食レストラン『HACHI』が、昨年12月に営業再開しました。座敷形式の落ち着いた空間で、新メニューの寿司や刺身、丼ぶりはいかがでしょうか。

Add　:
26 Old August Site Sothearos
Blvd. , Tonle Bassac, PP
Open : 11:30-14:30
　18:00-22:00
　(Mon-Sun)
Tel　: 023-999-200

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。

ポーレン・リーさんは医学部在学中に映画制作に興味を持ち、2012年から短編映画を作り始めました。わずか3年後の2015年には短編映画祭「Tropfest SEA」でグランプリを獲得。国際交流基金アジアセンタープノンペン連絡事務所が現地の映画製作研修等を行うNPOと共催した9日間の映画制作のワークショップでは、16人の若者たちに小説から映画への脚本の書き起こし方、話の展開のさせ方、監督の役等について話をしました。

カンボジアを代表する若手映画制作者に、カンボジア映画産業の課題、彼から見た日本映画、またワークショップの感想について伺いました。

新しい価値を社会に吹き込む若手映画監督の挑戦

Q ポーレンさんは医学部5年生の時に映画制作に興味を持ち、そのまま映画界に身を置かれていますが、脚本や監督はどのように学ばれたのですか？

医学部在学中にフランス語を勉強する機会があったのですが、その施設内の図書館には本だけでなくヨーロッパや日本の資料映像やDVDがありました。空き時間に世界中の国々の新旧さまざまな映画を見ました。幼い頃から短編小説を書いたり読むのが好きだったこともあり、映画の世界に引き込まれて行きました。

小説を読んだり映画を見るときに、いつも「どうしてここでこんな言い回しをするのか」「どうやったらこんな魅力的な表現ができるのか」「作者はどのような技法を使っているのだろう」といったことを常に考えていました。

当時のカンボジアには映画制作を学べる学校がなかったので、初めはインターネットでビデオクリップの制作の仕方を研究していました。時間さえあればインターネットカフェに行って1時間ほど過ごしていました。ほかには、メタハウスやボパナ視聴覚リソースセンターで映画制作や短編小説執筆の講座に通いました。

Q ポーレンさんはフランス映画の『アメリ』に影響を受けたそうですね。日本でも主人公・アメリのファッションを真似る人がいたり、映画のサウンドトラックも流行しました。ポーレンさんが一番惹かれたのはどのようなところですか？

2011年に初めてフランス語学校の図書館でこの映画を見たのを覚えています。『アメリ』を見た瞬間、私の人生と重なる部分があると感じました。アメリが一人静かに過ごす様子や、人を助けるところに感銘を受けました。お金、家、車といった物欲主義、財産をめぐっての争い、嫉妬といったカンボジアの映画で取り上げられているものとはまったく違います。こういった作品は、利己的な考えや人を蹴落とす精神を人々に植え付けてしまいます。

それに対して『アメリ』では自分の周りにある日常生活の大切なものを表現します。最新の車や物だけが人生を素晴らしいものにするのではなく、人を大切にすることの重要さを教えてくれます。映画監督として人々にどのようなことを伝えるのか、どんな価値観を広げたいのかを考えなければならない、ということを教えてくれました。

Q ポーレンさんの作品は女性、少数民族、動物を扱うことが多いかと思いますが、声なき人の声を取り上げることを使命と感じられているのでしょうか？

私は田舎に生まれ、平凡な生活をしてきました。スラムのような生活で苦しむ人は見たことがありませんでした。就学のためにプノンペンに住むようになり、線路沿いのスラムに行く機会がありました。そのような場所では薬物、売春、人身売買が行われていると聞いていたのですが、実際に訪れてみると、聞いていたのとはまったく異なる世界でした。そこで暮らす人々はすべて悪い人ではありません。たとえば売春をする人は、家族や何らかの原因があってそれを選んだだけのことです。カンボジアでは、多くが物事の一面だけを伝えます。そして、不公平な状況にある人や困難を抱えている人のことはあまり紹介されません。すなわち、社会における彼らの声が聞こえてこないのです。

少数民族も、彼らの声は消されてしまい、権利を得られていません。少数民族の人々の特徴や、自然を破壊せず過度な物欲主義からかけ離れて生活し、むしろ自然を助けているのだというこ

とを伝えるために、ストウントレン州の少数民族の動画を作りました。環境や人権にさまざまな問題を引き起こす資本主義とは違う世界です。私は「貧しい人でもお金持ちに何かを教えることができる」ということ、彼らの自然と共にする生活が私たちに自然環境を守る意識をもたらすということを伝えたいのです。

Q 一般にカンボジアの映画産業は内戦で一度後退したと言われていますが、いかがしょうか?

カンボジアの映画産業は今、少しずつ息を吹き返しています。若者の中にも教育短編動画を制作する人が出てきています。こういったことに関心を持たなかった私の世代とは異なります。

また、以前は動画の制作に使われている技術も今のようではありませんでした。今や携帯電話でも動画が作れます。一方で、このような豊かな環境の中でカンボジアの映画の質はどうなのかとも考えます。私自身も、自分がどのレベルなのか、私の映画の質はどうなのかを自問自答しています。どのような仕事にも当てはまると思いますが、自分が好きかどうか、その仕事に打ち込めるかどうか、人生のライフスキルを高めることができるかどうかだと思うのです。

質の良い映画を制作できる人は、常に自分の周りで起きていることを見つめ、加えて哲学、心理学、世界の諸問題といったものを研究し、社会で起きているさまざまな問題を考えることで、視聴者を引き込むストーリーが作れるのだと思っています。

Q カンボジアの映画をさらに魅力的なものにするために改善すべきところは?

私は自然体の表現が好きです。これまで制作してきたで作品では、その場面に合った仕事をしている一般の方を採用してきました。たとえば東京国際映画祭でも上映した『赤インク(Red Ink)』という作品では、あるカンボジア人漁師の家族の人生を描きました。私は普段漁師をしている人の中から役者を選んだのです。なぜなら彼らの日常生活そのものが漁師の人生という場面にふさわしいからです。事前に準備せずに自然体で、彼らの普通の言葉を話してもらうことが重要なのです。このように、カンボジア映画界の方たちがこれまでしてきたことに加え、新しいことを創造していくことが、現在そして将来のカンボジア映画制作者に必要なことだと思っています。

Q 日本映画はいかがですか?

日本映画は私の作品作りに影響しています。特に是枝裕和監督の作品には貧困層の生活が描かれているものもありますが、子供の視線などから家族の幸せも映し出すことで、見ている人々をその世界に引き込んでいると思います。

Q カンボジアでは年に一度日本映画祭を開催しているのですが、見に行かれたことはありますか?

2017年の日本映画祭で『この世界の片隅に』を見ました。第2次世界大戦で原爆を受けた広島で暮らす少女の目線で人生を描いたものでした。カンボジアの映画はご存じのように、娯楽としてホラーやコメディが人気で、これはカンボジアの近隣諸国も同じ傾向です。日本映画は他国の映画とは異なる特徴を持っていると思います。このような映画をカンボジアで上映することは、カンボジア人に新しい理解を促すという意味で重要だと思います。日本映画祭はとても貴重だと思います。カンボジア人で、日本のことを知っている、理解している人は少ないです。開催時には多くの市民、特に学生たちに呼びかけをしてもらいたいです。彼らは次世代の新しい波になる重要な世代だからです。

Q ワークショップでは参加者たちに3つの短編映画を制作してもらいましたが、それぞれ原作の小説はコロナ禍をどう生きるかをテーマにしたアジアセンターの文芸プロジェクト「YOMU」に書き下ろされた作品でした。この小説から脚本化への指導をする際、どういったことに留意しましたか?

ワークショップでは若い世代の16人が集まりました。良い映画作りに関し、多角的な話し合いができました。私は“美しい映画”を作れるようになることは求めませんでした。それよりも今のカンボジア社会に見られるどの点、どの面を描けば良い作品ができるのかについて話し合うことに時間を費やしました。

私は多くの質問を投げかけました。みんなで話し合い、物語の中にある登場人物たちが抱える問題の深い部分への理解を促しました。たとえば、カンボジア映画で父親は常に最も権力がある者として描かれます。母親は家族の中では弱者で家族の調整役であ

り、決定することをしません。なぜそうでなければならないのか?

現実には母親・女性は家族や社会をまとめ、支えています。カンボジア映画やカンボジア人の多くが古い考えから抜け出せず、ジェンダーに対する差別意識を持っています。このワークショップで取り上げた3つの短編小説を通じて、物語の中での登場人物一人ひとりの心情について話し合い、現在のカンボジア社会を見つめ直し、ジェンダーを考え、参加者の映画作りの考え方に変革をもたらしたいと思いました。

Q ポーレンさんの指導方法は?

私は指導者というよりは自分の経験を共有する人として参加しました。参加者と直接話し合うことは、スライドを使って教えるよりずっといいと思ったのです。私は人の声を聞き、他人の考えを尊重し、どのような考えであっても自由に発することを重視しています。カンボジアの一般の学校では、生徒に多く質問をさせません。ワークショップでは参加者に自由に質問させ、また話し合わせました。芸術は誰でも学べますが、誰もが良い芸術家になるわけではありません。同じように物語を書くということは、その人の心・考えから生まれるのであり、彼らの手をつかんで書かせることはできないのです。だからこそ、質問をし合い話し合うことが重要なのです。

Q 参加者からは、ポーレンさんにどのような質問がありましたか?

多くが脚本を書くときや、映画を撮るときの技術に関する質問でした。映画の脚本と普通の小説はどう違うのかという質問もありました。ほかにも監督とカメラマンの具体的な役割に関して質問がありました。

Q 今回のワークショップはいかがでしたか?

日本人の講師にも参加していただき、脚本の書き方を教えていただけたのはとてもためになりました。今回はオンラインでの開催で、プログラムも多く期間も長かったので、参加者は少し疲れていたようですが、内容を理解するためによく頑張っていました。

カンボジアには映画制作のための学校がないので、このような短期プログラム開催は必要です。特に、このワークショップはみんなで良い映画を制作するために考える場を提供してくれました。また、映画のことだけでなく社会問題についても話し合う場となりました。 9日間の短期プログラムでしたが、若い世代の参加者に社会問題、心情、信念、人類といった映画制作の基本となる部分を理解させてくれました。日常生活から離れた環境に集まり集中的に話し合えたことも良かったようです。次回このようなプログラムがあれば、カンポット、ラタナキリ、モンドルキリといった参加者の生活拠点から離れた場所で実施していただけたらさらに良い学びの環境になると思います。

ポーレン・リー

映画監督。1989年生まれ。医学部5年生の2012年に短編映画制作を開始する。2015年にマレーシアで行われた短編映画祭「Tropfest SEA」でグランプリを獲得。2017年の東京国際映画祭にて『赤インク(Red Ink)』が上映。

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

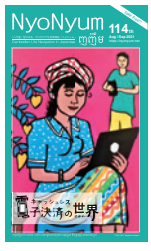
「ご希望の号、ご住所、氏名、電話番号、メールアドレス」をご明記の上、弊社 Cambodia Joho Service inc. までご連絡ください（nyonyum@cisinc.co.jp / cjs@cisinc.co.jp）。1 部 600 円（送料込み）。年間 3,600 円（送料込み）で定期購読も承っております。
また、旅の本屋のまど（東京都杉並区西荻北 3-12-10 司ビル 1 階）や 内山書店（東京都千代田区神田神保町 1-5）でも紙版を、富士山マガジンサービスではデジタル版をお買い上げいただけます。

88 号　プノンペン市場案内
87 号　カンボジアの昔にタイムスリップ！
86 号　あなたはどっち派？
　　セレブな夜 or ローカルな夜
85 号　エビ、食べ行こう！タケオの旅
84 号　知ろう！歌おう！クメールソング♪
83 号　働く女たち
82 号　小学校とぼくらの毎日。
81 号　パートナーは外国人
80 号　魅惑の養殖場で、飼う！買う！
79 号　"美しい" ってなんだろう？
78 号　今をときめく有名人 2015
77 号　今日もきちんと朝ごはん。
76 号　プノンペンから日帰りで。
　　見に行きたくなる、あの景色
75 号　プノンペンから日帰りで。
　　見に行きたくなる、あの景色
74 号　今年のあなたの運勢は？占いのススメ
73 号　どんなデートしてますか？
72 号　僕たちは、屋台がないとダメなんだ！
71 号　じっくりたっぷり、
　　お寺で過ごしてみませんか？
70 号　今、C リーグが熱い！
69 号　あした、島へ行こう。
68 号　カンボジアの子育て事情
67 号　気になるあそこに再訪問！
66 号　世にも奇妙な !? カンボジアの
　　都市伝説・迷信
65 号　カンボジア　暮らしの道具たち
64 号　カンボジア　流行りもの案内
63 号　いまから、バッタンバン
62 号　はじめてのニッポン
61 号　2012　カンボジア×ファッション
60 号　カンボジアで、スポーツを。
59 号　不思議、すてき、ラタナキリ！
58 号　"Boku Seka" in Cambodia!
57 号　これがなくっちゃ始まらない！
　　カンボジア・スープ図鑑
56 号　クールで不思議！
　　カンボジア人の暮らし知恵袋
55 号　ぼくたちの
　　「ニュー・シネマ・パラダイス」
54 号　カンボジアン・ビールで乾杯！
53 号　カンボジアで「ケイコとマナブ」
52 号　「にほんご」大好き！
51 号　コーヒーを、もう一杯
50 号　大好きな人と。デートスポット
49 号　雨に唄えば♪季節の楽しみ、
　　自然の贈りもの

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。

116 号　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

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



114 号　電子決済（キャッシュレス）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　人々の営みに寄り添う～カンボジアの日本 ODA プロジェクト訪問～

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～

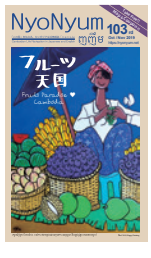
108 号　トゥールトンポンエリア街歩き！～頑張る商店街応援企画～

107 号　補い合うことの尊さ～みんなの笑顔が溢れる社会を目指して～

106 号　起こせ！カンボジア農業革命～カンボジア農業の秘めた可能性～

105 号　クメールの魂を踊りに込めて～舞踊家たちのあれこれ～

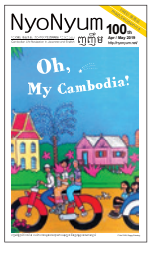
104 号　水とともに生きる～「みんなのための水」の実現のために～



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!

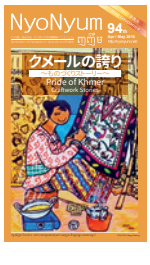
99 号　草木のちから

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

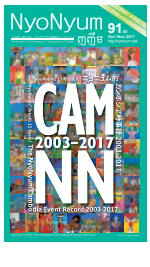
95 号　乗ってみよう！新・プノンペン交通



94 号　クメールの誇り～ものづくりストーリー～

93 号　カンボジア昔ばなし

92 号　いま、「ポイペト」が熱い！



91 号　ニョニュム的カンボジア時事録 2003-2017

90 号　飛翔せよ、カンボジアのアスリートたち！

89 号　がんばれ、未来の技術者たちカンボジアロボコン２０１７

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

NyoNyum ญญม

2022年2月発行(隔月1回10日)第117号(2-3月号)　発行人:山崎幸恵　編集人:CJSinc.　編集部:76Eo, St.454, Toul Tompong 1, Phnom Penh, CAMBODIA