NyoNyum

ញ្ញឹម

Take Free!!

123rd
Feb / Mar 2023
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 រាល់ការចតចម្លងដោយគ្មានការអនុញ្ញាត នឹងត្រូវផ្តន្ទាទោសតាមច្បាប់

© Stef 2023, Stephane Delaprée

不動産のスターツはカンボジアで11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

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）

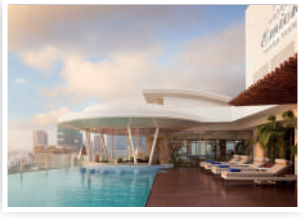
スターツは日本の不動産サービスをカンボジアで展開。

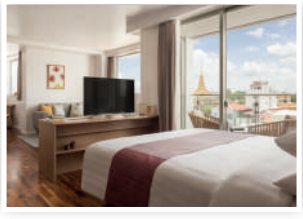
不動産は物件を決めるまでで終わりではありません。
引き渡し時のあれこれや、ご入居中のトラブルも、
一緒になって最後まで解決をサポートしていきます。

人材紹介も

10年以上自社の採用で築いた経験を人材紹介業に活かします。

- ご要望の人材とのマッチングの確率
  採用までのプロセスの効率重視。





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（東証プライム）。

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



Jトラストロイヤル銀行
ジャパンデスク常設（24/7）

17年にわたるカンボジアでの実績

プレミアバンキングサービス

- 口座開設
- クレジットカード発行
- 居住者・非居住者向け定期預金

※新たに、**オフショア口座の定期預金** をスタートしました。
日本に居ながら、カンボジアに入国することなくUSドル建てによる定期預金を開設して資産運用できます。(モバイルアプリ対応)

詳しいお問い合わせは、弊行ジャパンデスクまでお問い合わせください。

089 77 55 33

Eメール：japandesk@jtrustroyal.com

J Trust Royal Bank
Simply Better Service

ធនាគារ ស្ថាបនា
SATHAPANA BANK

追加入金OK!

ご運用中の定期預金口座と同じ金利で
トップアップを行えます

Top Up Now!



サタパナ銀行の定期預金口座が、新機能を
備えさらに便利になりました！

2023年1月25日以降に 開設された定期預金
口座では、なんと開設した後にも追加のご入金
が可能となり、入金日から既存の定期預金口座
と同率の利率が適用されます。

定期預金
金利（年）
通常の金利　最長5年物
6.25%

定期預金トップアップ及び特別金利キャンペーンの
詳細はジャパンデスクまでお問合せください。

※当行の規約や条件が適用されます。

期間限定キャンペーン延長中！
定期預金特別金利
最大
金利
8%
最長2年物

新規で定期預金口座をご開設されるお客様に特別金利を提供しております。
期間中に最寄りの本支店へご来店の上、新たにご開設いただくと最大で8%金利に！

※1年又は2年の金利満期日一括利払いタイプです。お預入れ額、期間、通貨によって金利増加率が変わります。
※期間中にご解約されるお客様はキャンペーン対象外となります。

サタパナモバイル

最新版サタパナモバイルをより使い
やすく刷新し、5言語対応になりました。
もちろん日本語設定が可能です。

- 定期口座開設・解約
- 国内・国際送金
- カードー時停止・停止解除
- KHQR決済（支払・受取）
- カードレス引き出し
- モバイルトップアップ・支払い



Available on the App Store
Google Play
Sathapana Mobile

2X WINNER
MOBILE BANKING APP

BANKING&FINANCE RETAIL BANKING AWARDS 2022

お問い合わせ等はジャパンデスクまで（日本語）

Japan Desk		JapanDesk@sathapana.com.kh
小森	012 355 305	komori.yuta@sathapana.com.kh
Puthearak	096 485 1111	satsong.puthearak@sathapana.com.kh
Sophorn	096 230 4666	heang.sophorn@sathapana.com.kh

ジャパンデスク営業時間：【月～金】8:00～17:00　※土日祝はお休み

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

本店営業時間：【月～日】8:00～20:00
※予告なく営業時間を変更する場合がございます。

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!

日本製空気清浄機販売開始（コロナウィルスを99%不活性化）
5機種（100㎡～1100㎡）事務所、工場の消毒作業実施中

シムリアップ支店開業準備中

SOKEN(CAMBODIA)CO.,LTD.

info.sokencambodia@soken-group.net



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

SOKEN ENGINEERING (CAMBODIA) CO.,LTD.

info.sokenengineering@soken-group.net



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

お問い合わせはこちら（日本語対応可） +855(0) 23 900 737
No. 82, Street 02A, Sangkat Toek Thla, Khan Sen Sok, Phnom Penh, Cambodia.
お気軽にお問い合わせください!


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


住友電装第３工場（PPSEZ）

カンボジアでの建築設計・施工は、OMURA INDUSTRIES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

RaffesMedicalCambodia

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・金 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
7:00～19:00 診療予約
TELEGRAM テレグラム専用 ▶855-92-555-951
救急診療は時間外、祝日も7:00～19:00受付可

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



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)

PPCBank
#easybanking

たくさんのお客様のご支援のもと、PPCBankジャパンデスクは10周年を迎えました。
PPCBankおよびPPCBankジャパンデスクへの変わらぬご愛顧に感謝申し上げます。

カンボジア国内QR決済を一元化
PPCBank KHQR



**キャッシュレスでのお支払いも、
そのお受け取りも、手数料無料の
PPCBank KHQRひとつで一挙解決。**

カンボジア全国QR決済との相互利用に対応！

店頭でのKHQR決済はもちろん、決済お受け取りのための
あなただけのKHQR生成もPPCBankモバイルがサポート。
おサイフ要らずのKHQR決済をかんたん操作で実現します。

期間限定プロモーション

国際送金受取時の着金手数料が
PPCBank口座なら、**今だけ無料！**
＞2023年3月31日まで

PPCBank
モバイル 2.5
ご利用のスマホの
生体認証（顔・指紋）で
ますます便利に！

- 生体認証 ログイン
- 口座開設 口座解約
- KHQR決済 支払・受取
- 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**

短期滞在のお客様向け・無料SIMカードのご案内
PPCBankモバイルのご利用に便利なSmart社SIMカードを
ご希望のお客様は、ジャパンデスクにてご用命ください。
※ 無料SIMカードご利用の場合にも、携帯電話端末はご自身でご用意ください。
※ モバイルバンキング登録にはカンボジア国内電話番号での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は、2023年2月『絆フェスティバル2023』に出展します。
日本・カンボジア友好のイベント会場にてご来場をお待ちしております。**

日本-カンボジア絆フェスティバル
@ カンボジア日本人材開発センター
មហោស្រពគីហ្សូណា
ជប៉ុន-កម្ពុជា ២០២៣
2023年2月
23日(木)～26日(日)
Japan Cambodia Kizuna
イベント期間中は、文化教室、コンサート、クイズ大会などを開催します。
入場無料ですので、ぜひCJCCにお越しください。
Co-Organized by
Gold Sponsors
Silver Sponsors
Bronze Sponsors

Cambodian Pepper
最高級品質胡椒
KURATA PEPPER
Open Daily: 9am - 6pm
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!
営業時間は、午前９時から午後６時まで（10月1日～）

広告掲載のお問い合わせはこちらまで
NyoNyum
ADVERTISING
Pls CONTACT US !!
012-500-052, 016-657-290
nyonyum@cisinc.co.jp http://nyonyum.net

IBCストアでの
キングジムのPPファイルコレクション
他にも豊富な品揃え
クリアーファイルシリーズ176
クリアーファイルシリーズ186

キングジム商品は、IBCショップ(10店舗)でお求め頂けます!

IBC Stationery Shops
1 Add: #250, Preah Monivong Blvd. Tel: (855-23) 221 788 / 221 799
2 Add:#43-45, Kampuchea Krom Blvd. Tel: (855-23) 888 686 / 888 989
3 Add: #189, Mao Tse Toung Blvd. Tel: (855-23) 223 223
4 Add: #02 St. 6A, Siem Reap. Tel: (855-63) 768 868
5 Add:#59, Preah Sihanouk Blvd. Tel: (855-23) 222 822
6 Add: #143 AEON Mall I, Phnom Penh. Tel: 010 77 11 88
7 Add: #T148 AEON Mall II, Phnom Penh. Tel: 096 553 9000
8 Add: #74 Tuol Kouk, Phnom Penh. Tel: (855-23) 888 678 / 010 361 777
9 Add: #196B Stueng Mean Chey, Phnom Penh. Tel: (855-70) 938938
10 Add: #114S National Road 1, Phnom Penh. Tel: (855-15) 318 318
KING JIM (VIET NAM) CO., LTD. Email: customer@kingjim.com.vn Website: www.kingjim.com.vn



123rd Feb - Mar 2023

Contents

11 Special

コロナ禍で変わりゆく日本語観光ガイド

12 **コロナ前後のカンボジアの観光客数を見てみよう！**

13 **観光ガイドになるためには何をすればいいの？**

14 **日本語観光ガイド協会会長インタビュー**
シェムリアップの日本語観光ガイドをめぐる環境はどうなる？

15 セーン・スレイレァクさん

16 **コロナがもたらした影響**

18 **コロナ禍で始めた新たな挑戦！**
レストランでお客様をおもてなし

19 ローストダックはいかがしょう？

20 **コロナが新しいチャンスを与えてくれた！**

21 **コロナがもたらしたシェムリアップ日本語観光ガイドの生活変化**
シェムリアップ在住約 28 年「一二三日本語教室」鬼一二三校長インタビュー
一二三日本語教室の卒業生に聞いてみた！

22 **人と人の交流を大切に。現地での観光企画に力を注いでいきたい！**

• 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**

24 **カーロッシー**

26 **教育現場の SDGs**
from プノンペン日本人学校 Vol.1

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**

32 **アンコール見聞録／三輪 悟**

33 **マオマオ・カンボジア／オークンツアー**

34 **旅育 !! ノマド家族。／ 中村英誉**

35 **Para-Sports in Cambodia ／米山 遥香**

• News

29 **ニョニュムタイムズ**

• Information

31 **みんなの掲示板**

28 **月間ドムライ**

28 **緊急連絡先**

• 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

元日本語ガイドであった私。12年ほど前に故郷のシェムリァップを出て、日本への留学をすることを決意しました。その留学前、私は生まれ育ったアンコールワットの町で4年間ほど日本語観光ガイドとして勤めておりました。

今回の特集テーマで取り上げた内容は、過去の自分にも重なり、懐かしく振り返りながら書き上げました。先輩であるベテラン日本語ガイドたちにインタビューを依頼をしたところ、皆快く応じてくれてとても助かりました。心から感謝します。何よりも、皆が自分たちの思いを率直に伝えてくれたことをありがたく感じました。コロナがシェムリァップの観光業をドン底に落としたこの3年間、故郷にいる日本語ガイドたちはどうやって暮らしていたのだろうと気になりました。いろいろ話を聞いてみた結果、一時的に故郷を離れざるを得なかったとしても、やはり大半は故郷に深い愛着を持っているのだという印象を受けました。

コロナ禍で働き方を変えようとプノンペンなどに出て新しい仕事にチャレンジしている日本語ガイドもいれば、コロナが収まるまで愛する故郷で家族を守りながらコツコツと働くガイドもいます。一言では語り尽くせないほどの思いを持ちながら過ごしたであろうこの3年間。アンコールワットの町そのものにも、ガイドのキャリアや生活にも、様々な変化が生じました。その変化にどう向き合っていくのか。ガイドたちの思いと近況を伝えることは、編集部の私たちの意義であると思っています。
（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
Saroeun Phearith
Chheun Chhun

Face Cover Painting
Stef HAPPY PAINTING

Illustrator
Sawaki Makiko

Printing
Digital Advertising

© CJSinc. 2023
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！

February 2023

02



◆全体運：2月の運勢は高まります。
◆仕事運：商売をしている人は、良い状態が続きます。商品の仕入れ、販売が滞ることがありません。買掛をしてい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、どのような仕事でも思い通りすべて達成。仕事を探している人も思い通りにいきます。
◆金運：あらゆる方面からの収入が得られますが、財産は多ければ多いほど苦悩も付きまといます。強盗や泥棒に気をつけましょう。
◆健康運：月末になると様々な病気で悩まされます。
◆恋愛運：カップルの人は、良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：2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回収が困難になるほか、様々なトラブルに遭います。会社員の人は、どのような仕事でも他人の罠にはまらないように気をつけましょう。
◆金運：多少の収入が入りますが、支出が多いため手元には残りません。
◆健康運：時間を見つけて十分に休養をとりましょう。体力以上の仕事はしないように。
◆恋愛運：カップルの人は、様々な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、少しずつ良くなります。手足を休めず仕事に励めば、幸運が他人の元に行くのを食い止めることができるでしょう。会社員の人は、どのような仕事でも常に慎重に。特にサインや押印をする際にはきちんと確かめてからにしましょう。
◆金運：まずまずの収入が得られますが、支出が多いのであまり手元に残りません。
◆健康運：定時に食事をするよう心がけてください。
◆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：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：2月の運勢は高まります。
◆仕事運：商売をしている人は、兄弟や友人が出資話を持ちかけてきたら、断る理由はありません。彼らは誠実なパートナーになります。会社員の人は、どのような仕事でもすべて成功します。ただし過信をしないように。
◆金運：あらゆる方面からの収入が得られます。大きな投資や事業の拡大も可能です。
◆健康運：歯の病気に悩まされることがあります。
◆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：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、誰かと仕事をする際は、きちんとその人が良い人か悪い人かを見極めましょう。そうすれば犯罪などに巻き込まれることは免れます。
◆金運：収入が少ないので支出にはシビアになりましょう。そうすれば家計に害を及ぼすことはありません。
◆健康運：時間を見つけて休養をとり、たくさん運動をしましょう。
◆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てください。
◆安全運：階段の上り下りの際にけがを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、激しい競争が起こります。普段よりも努力をすれば、一歩前進するでしょう。会社員の人は、重要な仕事を他人に任せてはなりません。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、他人にお金や高価なもの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：食べ物の衛生状態に気をつけてください。
◆恋愛運：カップルの人は、外部からトラブルを持ち込む人がいるので気をつけましょう。
◆安全運：溺れる可能性があります。



◆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、甘い言葉や自慢話ばかりをする人には気をつけましょう。詐欺に遭う可能性があります。会社員の人は、誰かと仕事を一緒にするときにはだまされて自分に災いが降りかからないように慎重になりましょう。
◆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況です。支出を抑えましょう。
◆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、トラブルをすぐに対処すれば愛に亀裂が入ることはありません。
◆安全運：夜間の運転や飲酒後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、少し向上しますが多くの問題を抱えます。大がかりな商売はせずに、ほどほどに過ごしましょう。会社員の人は、どのような仕事であってもきちんと考えてから行動してください。さもないと多くの利益を失います。
◆金運：まずまずの収入が得られますが、兄弟や友人がお金を借りに来るので手元にはあまり残りません。
◆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：カップルの人は、お互いを許し合う気持ちを持ちましょう。
◆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：2月の運勢は高まります。
◆仕事運：商売をしている人は、大きく前進します。強力なライバルが現れても負けることはないので心配いりません。会社員の人は、絶好のチャンスが巡ってきます。手足を休めず仕事に打ち込みましょう。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るだけでなく、価値あるものが家に舞い込んできます。
◆健康運：月末に多くの病気に悩まされます。
◆恋愛運：カップルの人は、良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：2月の運勢は下がります。
◆仕事運：商売をしている人は、大規模な投資はしないように。また、賭け事も絶対に禁止です。会社員の人は、様々なトラブルが発生します。歯を食いしばり心を落ち着けて対処すれば、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、だまされる可能性があります。
◆健康運：体操や運動をするよう心がけましょう。
◆恋愛運：カップルの間に様々なトラブルが発生します。
◆安全運：うっかりミスで運転中に交通事故に遭う可能性があります。



◆全体運：2月の運勢は高まります。
◆仕事運：商売をしている人は、大小様々な投資をすることが可能で、利益を家に持ち帰ることができます。会社員の人は、兄弟や親戚が仕事を持ちかけてきたら迷わず受け入れましょう。彼らは誠実なパートナーとなってくれます。
◆金運：多くの収入を得られますが、悪質なものには手を出さないように。
◆健康運：健康上の問題はありません。
◆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：2月の運勢はまあまあです。
◆仕事運：商売をしている人は、近場でも遠方でも問題なく移動して商売できますが、何も得られず家に戻ってくる状態です。会社員の人は、身元のわからない人に仕事を任せてはなりません。すべての利益を持っていかれてしまいます。
◆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：カップルの人は、外部からトラブルを持ち込む人がいます。
◆安全運：ナイフや刃物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月の運勢は下がります。
◆**仕事運**:商売をしている人は、見知らぬ人が価値あるものを持ってお金を借りに来たり売りに来たりしても、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、甘い言葉を使ったり自慢話ばかりする人とは一緒に仕事をしないようにしましょう。
◆**金運**:収入が少ないので支出を抑えてください。そうすれば家計に影響はありません。
◆**健康運**:時間を見つけて十分に休養をとりましょう。体力以上の仕事はしないように。
◆**恋愛運**:カップルの人は、第三者が介入してくるので気をつけてください。
◆**安全運**:交通事故に気をつけましょう。



◆**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、甘い言葉で出資話を持ちかけてくる人がいたら、だまされないかどうか慎重に検討してください。会社員の人は、署名や捺印をする前にきちんと内容を確かめ、うっかりミスをしないように。
◆**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**:食べ物の衛生状態に気をつけましょう。
◆**恋愛運**:カップルの人は、お互いを許し合う姿勢を持てば良い関係を維持できます。
◆**安全運**:溺れる可能性があります。



◆**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、陸路、水路で行く近場、遠方におけるすべてで新たな投資が可能です。満足いく財産を家に持ち帰ることができるでしょう。会社員の人は、すべての仕事で成功しますが、重要な仕事は他人に任せてはなりません。
◆**金運**:多くの収入が得られますが、財産は多ければ多いほど強盗や泥棒の心配が付きまといます。
◆**健康運**:健康上の問題はありません。
◆**恋愛運**:独身の男女は、パートナーを選ぶ絶好の時期です。
◆**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、多少低迷しますが顧客が支持してくれるので心配いりません。会社員の人は、どのような仕事であっても焦らずに。特に商品の引き渡しや受け取りの際には品質と量をしっかり確かめましょう。
◆**金運**:まずまずの収入が得られますが、他人にお金を貸さないように。
◆**健康運**:体操や運動をするよう心がけてください。
◆**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**: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月の運勢はまあまあです。
◆**仕事運**:商売をしている人は、少し良くなりますが自分の専門でない仕事に手を出すとだまされることがあ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良いコミュニケーションを心がけましょう。そうすれば円滑に進みます。
◆**金運**:前半はあまり収入が得られませんが、後半になるとあらゆる方面からの収入が得られます。
◆**健康運**:食べ物の衛生状態に気をつけてください。
◆**恋愛運**:カップルの人は、外部からトラブルを持ち込む人がいるので気をつけましょう。
◆**安全運**:ナイフや鋭いものでけがをする可能性があります。



◆**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、強力なライバルが現れますが、常に勝ち続けるので心配はいりません。ただし浮かれすぎないように。会社員の人は、どのような仕事であっても兄弟や友人が助けてくれます。問題が生じてもきちんと解決します。
◆**金運**:あらゆる方面からの収入が得られますが、欲張りは禁物です。
◆**健康運**:暴飲暴食を控えて胃腸を壊さないように。
◆**恋愛運**:カップルの人は、良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、欲張りな人と一緒に出資をしてはなりません。また、遠方での商売はやめましょう。会社員の人は、自慢話をする人と一緒に仕事をしないように。犯罪に巻き込まれて財産を失う可能性があります。
◆**金運**:収入が少なく汗水流してようやく手に入れられる状態です。支出をしっかり抑えましょう。
◆**健康運**:時間を見つけて十分に休養をとり、運動を心がけてください。
◆**恋愛運**:カップルの人は、様々な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ります。



◆**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、嵐の後の澄み渡った晴天のような状態です。絶好のチャンスですので手足を休めることなく仕事に打ち込みましょう。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にいきます。やればやるだけの成果が出ます。
◆**金運**:あらゆる方面からの収入が得られるので、投資や新しい店の開業も可能です。
◆健康運:月末になると病気に悩まされます。
◆**恋愛運**:カップルの人は、何の障害もなく結婚に向かう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**:3月の運勢は下がります。
◆**仕事運**:商売をしている人は、同じ商売の人と喧嘩が起きますが、忍耐強く心を落ち着けて対処すれば大きな問題になりません。会社員の人は、あまり順調に進みません。きちんと計画を立て、検討をしてから仕事をしましょう。
◆**金運**:収入が少ないだけでなく、兄弟や友人がお金を借りにやってきます。
◆**健康運**:時間を見つけて体操や運動をするよう心がけてください。
◆**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**: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、少し上向きになっていきますが、大規模な投資はせずにコツコツと仕事をしましょう。会社員の人は、他人の保証をしてはなりません。自分に災いが降りかかってきます。
◆**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は残りません。
◆**健康運**:食べ物の衛生状態に気をつけてください。
◆**恋愛運**:カップルの人は、外部からトラブルを持ち込む人がいるので気をつけましょう。
◆**安全運**:階段の上り下りの際に捻挫をする可能性があります。



◆**全体運**:3月の運勢はまあまあです。
◆**仕事運**:商売をしている人は、多少低迷しますが商品の仕入れ、販売が滞ることはないので心配はいりません。会社員の人は、仕事が変化して安定しません。臨機応変に対応するよう心がけましょう。
◆**金運**:前半はまずまずの収入が得られますが、後半になるとお金に困るようになります。
◆**健康運**:月末に病気に悩まされます。
◆**恋愛運**:カップルの人は、お互いを許し合う姿勢を持てば平穏でいられます。
◆**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**:3月の運勢は高まります。
◆**仕事運**:商売をしている人は、チャンスが巡ってくるので手足を休めることなく仕事に打ち込みましょう。このようなチャンスはめったにありません。会社員の人は、周りの人をうまく頼って仕事をすれば、思い通りの成果を出すことができます。
◆**金運**:多くの収入が得られますが、財産は多ければ多いほど強盗や泥棒の心配が付きまといます。
◆**健康運**:暴飲暴食を控えて胃腸を壊さないように。
◆**恋愛運**:独身の男女は、愛の芽を順調に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。

医療コラム

どうしましたか

コレステロールの真実（中編）

前回、いわゆる悪玉コレステロールの LDL には、『善玉 LDL』と『真の悪玉 LDL』がある、と述べた。『善玉』は標準の大きさの粒子である。『真の悪玉』は小さな粒子で、『小粒子 LDL（sd-LDL ; small dense LDL）』と呼ばれるものである。

小粒子 LDL は、標準大の LDL に比べて血中の滞在時間が長く、血管の壁に潜りやすい。ここで活性酸素に触れて酸化して酸化 LDL になる。この酸化 LDL が、血管にこびりついて動脈硬化を起こし、血管を詰まらせるのである。一方で標準大の LDL は重要な役割を持つ善玉であり、血管に障害を起こさない。

血液検査では標準大の LDL も小粒子 LDL も合わせて単に『LDL』と表されるので、区別のしようがない。最近は小粒子 LDL だけを測ることもできるようになったようであるが、高額であるし、まだ一般的ではない。しかし、HDL および中性脂肪の間に相関関係があるので、これらの値から類推することは可能である。HDL（基準値は男性：40-86、女性：40-96mg/dl）が 60 以上、または中性脂肪（基準値：30-149mg/dl）が 60 以下なら、小粒子 LDL はほぼゼロである。中性脂肪が 80 以下なら小粒子 LDL はかなり少ない。したがってこのような人は薬を全く必要としない。では HDL が低く、LDL と中性脂肪が高い人は薬が必要なのか？というと、そんなことはない。薬をのまなくてもよい方法がある。それは、私がいつも推奨している低糖質食である。

コレステロールと低糖質食の関係は次号で詳しく述べる。



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！



ワクチン

皆様のお子さんは必要なワクチンを全て接種出来ているでしょうか？

産まれてから 1 年半くらいの間は、ワクチンのスケジュールが詰まっており、接種忘れは少ないですが、この時期は風邪を繰り返し引いてしまって接種機会を逃してしまい、スケジュールが遅れてしまうことがあります。

また、カンボジアに住んでいると忘れがちなのが、5-6 歳時に接種する MR ワクチンと 11-12 歳時に接種する DT ワクチンだと思います。日本に住んでいると自治体から接種の案内がありますが、カンボジアに住んでいるとリマインドを受ける機会がないため、接種忘れがないか、今一度、母子手帳で確認して頂けるとよいと思います。

もし接種の遅れや接種忘れがあった場合は気づいた時点ですぐに接種するとよいでしょう。

さらに、カンボジアで生活する場合は、日本で必要とされる予防接種だけでは不十分です。日本で定期接種されるワクチン以外に、A 型肝炎、狂犬病も接種することをお勧めします。日本脳炎のワクチンは日本では 3 歳からの接種が推奨されますが、カンボジアでは 1 歳になれば、接種することをお勧めします。

ワクチンは子供達が感染症に罹患することを防いだり、万が一感染しても重症化を予防する効果があります。一方副反応も起こる可能性があります。接種後 30 分以内は特にアレルギー反応に注意してください。またその他の副反応は頻度の高いものは発熱や接種部位の腫れですが、ほとんどの場合は 24 時間以内におさまります。気になる症状があれば、かかりつけ医に相談しましょう。



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。火、木、金出勤。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



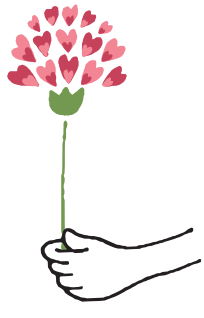





3年たって、今どうしてる？

コロナ禍で変わりゆく

日本語観光ガイド



観光産業で発展してきたシェムリァップ。観光にまつわる多くの仕事と職業が生まれてきました。シェムリァップだけでも、英語、スペイン語、日本語、中国語、韓国語、ロシア語など、世界各国の言語に対応するガイドが約5,000人もいます。英語と中国語に続き日本語ガイドは3番目に多く、その数は約800人。

新型コロナの流行から約3年の間に、観光ガイドの生活はもちろん、シェムリァップの観光ビジネスは大きな変化を余儀なくされました。仕事がなくなり生活のために、約3割のガイドが新しい仕事を求めてシェムリァップを離れたり、州内で建設業や農業、トラックのドライバーなどへと職を変えました。そして中には身に付けた日本語能力を活用して、新たな一歩を踏み出した人も。

今回の特集では、コロナ禍で変化した日本語観光ガイドをめぐる環境、そして今後のシェムリァップの観光ビジネスのあり方に迫ります。

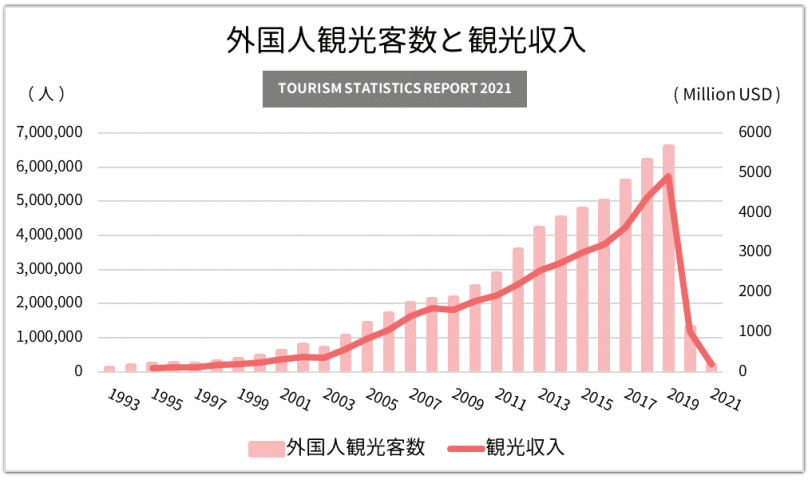






コロナ前後のカンボジアの観光客数を見てみよう！

カンボジア観光省が出している「観光統計レポート」から、コロナ前とコロナ発生後の観光業への影響を見てみましょう。日本人観光客を含む外国人観光客が激減し、ガイドの仕事への影響がいかほどのものだったかがうかがえます。

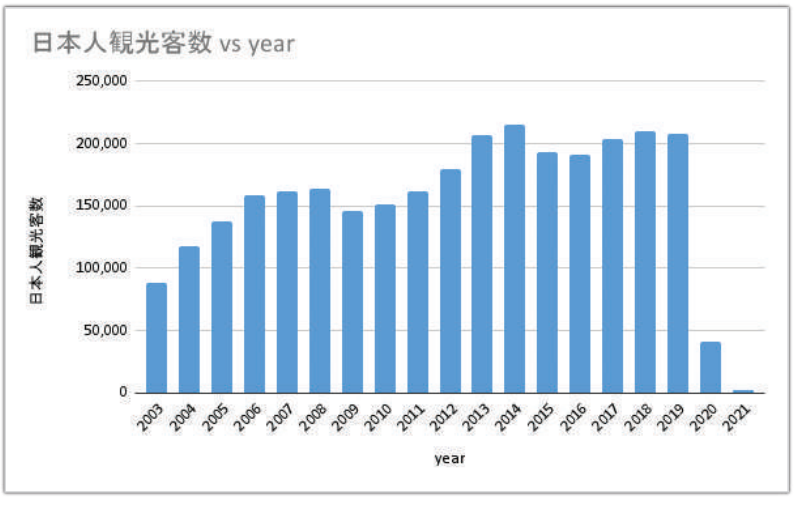


コロナ発生前まではカンボジアを訪れる外国人観光者数は毎年右肩上がりだった。コロナ直前の 2019 年にはピークを迎えて約 661 万人だったのが、コロナの影響で 2020 年は 5 分の 1 ほどの 130 万人、そして 2021 年には 19.6 万人となった。観光収入も、2019 年に約 49 億 2,000 万ドルまで膨れ上がったのが 2020 年は 10 億 2,300 万ドル、2021 年は 1億8,400万ドルとなった。ちなみに、2022 年 11 月時点のデータによると、2022 年の観光客数は約 191 万 4,000 人と、回復の兆しが見え始めている。



このグラフは 2020 年から 2021 年の外国人観光客数の月別推移であるが、2020 年の 4 月時点で外国人観光客数がほぼ 0 にまで落ちたことがわかる。それ以降、引き続いて 2021 年になっても外国人観光客はほぼゼロ状態のが続く。しかし、2022 年に入って徐々に観光客数が増えているのがわかる。

日本人観光客数は、2018 年が約 21 万人、2019 年が約 20 万 7,600 万人であったのが、このデータにあるように、2020 年には 4 万 1,257 人、2021 年は約 2,000 人となった。コロナ前世界各国の観光客の中で日本人観光客の数はトップ 10 に入っていたが、2021 年からはトップ 10 に日本の文字が見られなくなった。



★ 上記のデータはカンボジアの観光省が公開した毎年の観光統計レポートを元にしたものです。

観光ガイドになるためには何をすればいいの？

カンボジア最大の観光地シェムリアップでは、観光ガイドを目指す若者が多い。観光ガイドになるには、まずは観光省が実施する養成コースの受講資格試験に合格しなければいけません。その内容はどんなものなのでしょう？



▲国家観光ガイド試験に合格するとこのユニフォームが着れる

STEP 1

観光ガイド養成コース受講募集のお知らせが出たら、受講資格試験の申し込みをする。お知らせはガイド増員の必要に応じて通常 1 ～ 2 年ごとに観光省から発表される。シェムリアップ州観光局や語学学校等に告知されるため、希望者は自らアンテナを張っておこう。

受験資格　高校卒業資格を有する者

競争率　第 23 回（2016 年）のシェムリアップ地方観光ガイド養成コースの入試情報によると、10 カ国語の言語を対象に、合計 514 人が受験し、うち 180 人が合格となった。

試験　観光省が定めた一般知識と専攻言語能力を図るための筆記試験、口頭面接試験。

- 一般知識の筆記試験：カンボジアの観光産業や歴史や文化、地理など。
- 専攻言語の筆記試験：専攻言語の読み書きの能力をはかる。
- 専攻言語の口頭面接試験：専攻言語でカンボジアの歴史や文化、観光産業関連のことが問われるので、返答していく。



▲国家観光ガイドの上級養成コースを受けたベテランたち



▲養成コースを修了した観光ガイドは証明書を受ける

STEP 2

試験に合格したら、観光省が定める約 3 カ月間の観光ガイド養成コースを受けることができる。このコースの受講生は、カンボジアの歴史や美術、地理、観光産業、ホスピタリティ、緊急時の対応、プロの観光ガイドによる遺跡での案内の授業のほか、専攻言語の異文化理解など、観光に関連する科目を専門の講師から学ぶ。

合格者　卒業試験に合格すると、観光省が発行する「観光ガイド認定証明書」を取得。この認定証明書をもって、観光ライセンスが申請できる。晴れて観光ライセンスを取得したら、旅行会社に観光ガイドとしての就職活動を行う。実績があるほうが旅行会社の専属ガイドに採用されることが多いので、ライセンス取得後はまずフリーランスの観光ガイドになる者も少なくない。観光ガイドのライセンスは 2 年ごとに更新。

前述の情報は、たとえばシェムリアップ州で取得すれば同地のみでのガイド業の従事が許可される「地方観光ガイド」に適用。これとは別に「国家観光ガイド」のライセンスを取得したいなら、地方観光ガイド 5 年以上の経験を経て観光省が主催する「国家観光ガイド試験」を受け、3 カ月程度の養成コースをさらに受講する必要がある。この養成コースを卒業するためは、自身の関心のあるカンボジアの観光産業に関連するトピックを一つ選択し、論文を提出しなければならない。論文発表で合格した者には、「国家観光ガイド認定証明書」が観光省より発行される。

さらに、国家観光ガイドとして 2 ～ 3 年勤務した後に、国家観光ガイドの上級養成コースが受講できる。このコースでは、カンボジアの観光産業やアンコール遺跡群の考古学などについて深く研究することができるという。APSARA 機構と観光省が共催するコースで、より洗練された観光ホスピタリティについて学ぶことも可能。過去には、日本人の観光専門講師が招待され、短期コースで「日本のおもてなし文化」が学べたこともあったそうだ。ガイドとしてのキャリアアップの仕組みがいろいろとあることがわかる。

日本語観光ガイド協会会長インタビュー

シェムリァップの日本語観光ガイドをめぐる環境はどうなる？

語学の勉強、養成コースでの勉強をコツコツ行い、観光ガイドとしてのキャリアを積み上げてきたシェムリァップのガイドたち。コロナ禍で観光業が大打撃を受け、彼らの人生も大きく変わりました。そんな彼らは今、ガイドとしてのキャリアを、そして今後の観光業をどのように考えているのでしょうか。



イー・オルさん　（42 歳）

シェムリァップ州出身
既婚（妻、長女 13 歳）
観光ガイド歴 21 年
現在の仕事：人材派遣会社のマネージャー





▲バイヨン寺院で妻と娘をセルフィーしたオルさん

オルさんへの観光ガイドの連絡
Tel: 012 722 736 & LINE

シェムリァップ州日本語観光ガイド協会会長のイー・オルさんは、幼い頃に UNTAC 時代（1992 年～ 1993 年）を過ごし、多くの外国人がカンボジアで働くのを見て外国語の学習に興味を持った。当時シェムリァップには日本語学校や教材が乏しかったが、1990 年代後半頃から多くの日本人観光客がアンコールワットを訪れるようになったため、日本語を生かして観光ガイドになろうと勉強した。2001 年に観光ガイドとしてのキャリアをスタートしたオルさんは、日本語でカンボジアのことを日本人に説明できるこの仕事を誇りに思っているという。カンボジアの歴史を学ぶのが好きで、2008 年には日本語ガイドスピーチコンテストで優勝した。コロナ終息が見えない中、シェムリァップを離れ、プノンペンで新しい就職先を得たオルさん。観光ガイドとしてのキャリアとプノンペンでの仕事や新生活について語ってくれた。

シェムリァップを訪れる日本人観光客にも変化

シェムリァップを訪れる日本人観光客の目当ては何と言っても世界遺産のアンコール遺跡だ。「1990 年代末の時点では、アンコールワットを観たくて訪れる日本人観光客数はまだ少数でしたが、2000 年代に入ると日本人観光客数が一気に増加し、2014 年には約 21 万 5,000 人の日本人が訪れており、これがピークでした。当時、たくさんの日本人観光客がアンコールワットに魅了され、カンボジアの歴史や遺跡について質問してくれたので、私たちも観光ガイドとして遺跡を案内することに喜びを感じていました。しかし、2016 年以降遺跡より農村での生活や教育事情に興味を持つ観光客が増えていったように感じます」

変化したのは日本人観光客の好みだけではないというオルさん。「2014 年以降の数年間は、日本人観光客数は 20 万前後と安定していましたが、観光ガイドを必要とするお客様の数が大幅に減少したと感じていました。それはおそらく観光に必要な情報がインターネットに多くあり、個人でも見学できる環境になりつつあったからではないかと分析しています。また新人ガイドの数も増えて、競争が激しくなったことも一因だと思います」

シェムリァップを離れる決意

2020 年 4 月頃には、コロナの影響で日本人に限らず世界各国からの観光客はほぼゼロにまで減少していった。観光ガイドの仕事をこのまま続けていたのでは生きていけないと思い、別の職業への転向を真剣に考え始めたというオルさん。「コロナで打撃を受けた最初の頃は、転職をするなら故郷を離れてプノンペンへ移住するしかなく、その決心がつかずすぐにはガイドのキャリアを捨てることを決められませんでした。そして、もう 1 年間は観光ガイドとして働き続けることにしました。結局のところ、家族を養うためにお金を稼がないといけないのと、プノンペンにいる知人から仕事の紹介も受けたため、2021 年 6 月に家族を置いてプノンペンにある人材派遣会社でマネージャーの仕事に就きました」。他のガイド仲間も、オンラインで日本語を教えたり、他の州やプノンペンに移住して日本企業で職を得た人もいれば、地元の病院や工場などで働く人も多くいるという。

（右ページへつづく）



▲案内した日本人の観光客と記念撮影したオルさん（2016 年 12 月）



▲小学校で衛生教育の通訳をした時の写真（一番左、2018 年、3 月）

観光ガイドとしてのキャリア

故郷を離れて出稼ぎをするガイドがいる中、多くがコロナ前のような観光客数に戻るなら、ガイドに復帰したいと思っているという。「日本語観光ガイドは、日本の方にカンボジアを代表してあらゆる情報を発信する、言わば小さな外交官のような仕事だと思います。またこの仕事はお客様と旅の間中一緒に行動をともにするので、その期間を通して日本人と仲良くなれるし、案内するたびにいつも新鮮な気持ちになれます」

「今は技術が進歩し、観光ガイドは今後必要なくなるのではという心配の声も挙がっていますが、私は特に心配していません。これまでの経験で言うと、一部の日本人観光客、特に国外旅行に慣れた方々は、インターネットの情報を頼り、私たちのような専門的な観光ガイドを利用しないということはあります。ですが、中高年層の方々は、私たちのようなツアーガイドに依頼する傾向がまだあるので、需要はあると思うんです。でも、今後の観光省の方針や社会の動きにもアンテナを張っておく必要はありますね。将来より多くの IT 技術が活用されていくだろうし、それによって観光ガイドの需要も左右されるかもしれません」

そんな風に語るオルさんも、今、IT 技術の活用に関心を持っているという。進歩している IT 技術を利用して、今後カンボジアを訪れたいと思っている日本人観光客がさらに容易に現地の観光ガイドと直接コミュニケーションがとれるように、モバイルアプリを立ち上げたいというのだ。「私たちは現代のテクノロジーから離れて暮らすことはできないと思います。ですから、観光サービスの一環として、シェムリアップで実績のある日本語ガイドの情報をアプリに入力し、日本からでも自ら現地のツアーガイドを選択できるようなオンラインサービスをやりたいんです。アンコール遺跡をいつでも楽しんでいただけるように、気軽で簡単に観光ガイドと日本人観光客をマッチングできるアプリケーションを開発したいです」



▲アンコール日本語協会主催でターモアン遺跡へ研修に行った時の記念撮影（2015 年、6 月）



シェムリアップ州 日本語観光ガイド協会について

シェムリアップ州日本語観光ガイド協会は、会員となった日本語ガイドに観光省からの情報を発信したり、生活に困った日本語ガイドを支援したり、ガイドと観光省との良好な関係を維持するために 2006 年に設立された。会員の能力向上のためにシェムリアップ以外の遺跡群で研修旅行を実施したり、観光ガイドのライセンス更新の窓口としてのサービスも提供。現在、協会には約 300 人の会員がいる。

セーン・スレイレァクさん （40 歳）

セーン・スレイレァクさんは、2013 年の日本語ガイドスピーチコンテストで優勝した。日本語ガイドスピーチコンテストがあることで、ガイド職への意欲、日本語と日本の文化の勉強への意欲が高められたと振り返るスレイレァクさん。「コンテストに参加したことにより、観光ガイドという仕事に役立つ幅広い知識を身に付けないといけないと感じました。また常にさまざまな情報にアンテナを張ってより多くのことを学ばなければならないと改めて思いました」

良いガイドになるためには自国の歴史や文化だけでなく、日本人観光客がカンボジアのことを簡単に理解できるように説明する「技」を持つことも重要だ。そして何よりも日本の歴史や文化、生活習慣についてもよく知っておく必要があるという。

2013 年のコンテスト出場時の思い出があるという。「当時は、案内したお客様を空港で見送った直後に飛行機でプノンペンへ上京し、スピーチ大会に出ました。疲れも緊張もありましたが、何とか乗り越えました。試験のために多くのことを準備して臨みました。このスピーチ大会は私のガイドのキャリアの中で最高の良い思い出です！」

スレイレァクさんは今、コロナ禍でガイドの仕事が激減したため、シェムリアップのアンコール共生病院で通訳として勤めているという。



▲スピーチをしたスレイレァクさん（TVK の映像からの写真）



日本語ガイドスピーチコンテストに出るには？

- 一般知識を問う筆記試験に合格すること。
- 試験に合格したら、興味のあるトピックを選択してスピーチ原稿を作り、観光省と在カンボジア日本大使館が共催で実施するスピーチコンテストで 5 分間のスピーチを行う。

※通常、5 年ごとに開催されている。

コロナがもたらした影響

コロナで仕事がなくなり、新しい仕事に挑戦するガイドたち。いろんな課題に直面しながらもがんばっています。



▲遺跡案内が好きなチャイヤさん

ヤム・チャイヤさん （42 歳）

シェムリアップ州出身　独身
観光ガイド歴 20 年
コロナ禍でチャレンジした仕事：日本語教師（2021 年 2 月～ 5 月）
現在の仕事：荷物検査会社の通訳（2021 年 5 月～現在）

コロナ禍でチャレンジした仕事について

2021 年 2 月にプノンペンに上京し、民間の送り出し機関で日本語教師として勤めていましたが、コロナの影響で全国の学校が閉鎖を余儀なくされ、オンラインに切り替えられました。そのせいか、2 カ月分の給与を支払うだけの資金が会社になくなりました。この状況が長く続く可能性を危惧し、今の荷物検査会社に通訳として転職しました。

今の仕事をどう思う？

日本語とクメール語の通訳の仕事のほかに業務レポートも書かないといけないので、自分の日本語能力が問われています。特にアパレル分野の専門用語を多く使うので最初は苦労しました。今は大分仕事にも慣れました。ガイド以外の対応で必要になる日本語を学ぶのも初挑戦ですので、今の経験はとてもためになります。

観光ガイドに復帰したい？

観光ガイドとしての仕事に誇りに思っています。シェムリアップに観光で訪れる日本人客は、コロナ終息後には増えると楽観的に思っています。市内のインフラも改善されたので、今後シェムリアップは以前より多くの日本人観光客を迎えることができるでしょう。カンボジアには魅力的な遺跡が数多くあり、そしてクメールの微笑みも日本人の心を癒しています！

インスタグラムでカンボジアの観光地を日本人へ紹介し始めました。仕事に余裕があるときは、アンコール遺跡に関連する最新情報を投稿したりしています。

チャイヤさんの
インスタグラム
> tourguide0311





ノン・チャンナーさん （42 歳）

シェムリアップ州出身
既婚（妻、長男 10 歳、長女 7 歳、次男 6 歳）
観光ガイド歴 20 年
コロナ禍でチャレンジした仕事：プノンペンの民間会社の倉庫管理（1 年半）
現在の仕事：プノンペンの日系企業で通訳・コーディネート業務

◀妻と子供たちと一緒に映ったチャンナーさん



コロナ禍でチャレンジした仕事について

2020 年 11 月にプノンペンの親戚の家に下宿しながら、飲料会社の倉庫管理者として働き始めました。コロナで以前の管理者が辞めたので、代わりに夜間通勤も約束してこの仕事に就きました。1 年半働いた後、日本語能力を生かせる仕事を見つけたため、倉庫管理の仕事を辞めました。

今の仕事をどう思う？

日本語ガイドとしての日本語の能力では、今の通訳の仕事に十分役立つとは言えないと思います。通訳は、高度な日本語力といろいろな分野の一般知識を持つ必要があります。他の分野の専門用語や表現などももっと学ばなければならないと思っていますが、今の年齢を考えるとちょっと厳しいところがありますね。観光ガイドをしていた頃に、日本語をもっと勉強しておけばよかったと後悔しています。

観光ガイドに復帰したい？

コロナが収束して、日本人観光客数が昔のように戻ったら、家族と一緒に暮らすためにシェムリアップの観光ガイドの仕事に復帰するつもりです！

チャンナーさんへの
観光ガイドのお問い合わせ
Tel：089-923-345





チャーイソカー・ティリアックさん （41 歳）

シェムリアップ州出身　既婚（妻、長男 5 歳）
観光ガイド歴 21 年
コロナ禍でチャレンジした仕事：プノンペンで日本語教師と通訳
現在の仕事：観光ガイドに復帰





コロナ禍でチャレンジした仕事について

以前ボランティアで日本語を教えた経験があるため、全国の学校が通常再開して間もない 2022 年 3 月から、シェムリアップに家族をおいてプノンペンの日本語学校で日本語教師、通訳として仕事をするために上京しました。しかし、ちょうど半年経った頃、まだ小さい子供と一緒にいたいと改めて実感し、シェムリアップで観光ガイドを続けることにしました。

今の仕事をどう思う？

20 年以上日本人観光客に日本語でガイドを行ってきましたが、人に日本語を教えたり日本語で通訳したりして初めて、自分の日本語能力の未熟さに気づきました。そのため、今は日本語教室に通い直し、漢字の読み書きや文章読解などの学習を深めています。また、正直に言うとプノンペンはシェムリアップと違って生活していた場所の治安が気になっていました。やはりどこよりも住み慣れた自分の故郷が一番ですね！

観光ガイドに復帰したい？

ガイドの仕事をずっと続けます。生まれてきたこの地でカンボジアの歴史、文化・風習を日本のみなさんに知っていただきながら、遺跡の案内を続けていきたいと思います。

自身の Facebook ページでアンコール遺跡を紹介している。シェムリアップを訪れたいと思う日本人観光客から個人的に連絡を受けられるようにしている。連絡先はラインへどうぞ。
LINE アカウント名：Chhay sothy（チャイ ソテイー）



エン・セインヒャクさん （38 歳）

タケオ州出身
既婚（妻、長女 7 歳、長男 3 歳）
観光ガイド歴 18 年（日本語、中国語）
コロナ禍でチャレンジした仕事：プノンペンの農業用機械販売会社で営業（2021 年 1 月～2022 年 7 月）
現在の仕事：プノンペンの不動産会社の社員

コロナ禍でチャレンジした仕事、今の仕事について



70% は現職に関心あり

プノンペンでの最初の仕事は低収入だったので、数カ月前に不動産会社へ転職しました。営業経験があったので、不動産会社で働くことはそれほど難しいことではありません。ですが、今の仕事はコロナの影響で収入がまだまだ安定していないので、プノンペンでの生活はまだ不安定な状態です。

観光ガイドに復帰したい？

ガイドの仕事はすごく好きですが、18 年ずっとやってきたので、この機会を利用してプノンペンで不動産の仕事にチャレンジし続けていきたいと思います。プノンペンに上京して約 2 年間となりますが、シェムリアップよりプノンペンの方が仕事やビジネスのチャンスが多くあり、良い教育機関もあります。そして今やっている不動産の仕事にも将来的に可能性があるので、安定した収入が得られるなら、子供の教育のことも考えると家族を連れてプノンペンに住みたいと思っています。





フォン・サンディさん （38 歳）

シェムリアップ州出身
既婚（妻、長男 2 歳半、長女 2 カ月）
観光ガイド歴 20 年
コロナ禍でチャレンジした仕事：シェムリアップで建設労働者、シアヌークビルで中国系企業の接客、ポイペトでカジノスタッフ
現在の仕事：観光ガイドに復帰

コロナ禍でチャレンジした仕事、今の仕事について



コロナ禍で私が最初に就いた仕事はシェムリアップ市内での建設労働者でした。1 日 3 万 5,000 リエルしか稼げませんでしたが、当時ガイドの仕事が完全になくなっていたので、家族を養うためにどんな仕事でもやろうと思いました。ですが、体力をたくさん使うので、この仕事に長く就くことはできませんでした。次に、シアヌークビルの中国系企業での接客という新しい仕事に就きました。この仕事は建設労働者より楽でしたが、半年働いても 3 カ月間分の給与しか支払われなかったため、雇用主にだまされたと気づき、辞めました。その後、ポイペトのカジノで 4 カ月働いていましたが、生まれる予定の子供もいたので、シェムリアップに戻りました。

観光ガイドに復帰したい？

コロナ禍でガイドの仕事はどん底の状況に陥りましたが、やはり私はカンボジアの伝統・風習を日本の観光客のみなさんに知ってもらいたいので、この仕事を続けていくつもりです！



サンディさんは個人でオンラインによる日本語ガイドをしている。また、観光用の車両のレンタルサービスも（詳しくは直接お問い合わせください）。Tel：012-301-797

コロナ禍で始めた新たな挑戦！

3 年以上経済に打撃を与えてきた新型コロナはシェムリァップの人々の生活やビジネスに多くの変化をもたらしました。このような状況で、独自の新しいビジネスを始める日本語観光ガイドも少なくないのです。ビジネスを立ち上げ経営者となった元日本語観光ガイドの思いに迫りました。



▲広々とした店内の客席の様子

レストランでお客様をおもてなし



ハウ・ホッチさん （42 歳）

シェムリァップ州出身
既婚（夫、長男 13 歳、長女 10 歳）
観光ガイド歴 20 年
コロナ禍でチャレンジした仕事：手作り菓子のオンライン販売
現在の仕事：シェムリァップ市内でレストラン経営





◀夫と子供と一緒に写ったホッチさん

ガイドをしながら、2018 年 8 月にレストランを開業していたホッチさん。新型コロナが流行すると、店は閉店せざるを得なくなった。収束の目途が見えなかったものの、行動が制限されている市民にストレスを解消してもらい、清潔感と開放感のある場所でゆっくり家族と食事を楽しんでほしいという思いで、ホッチさんは 2021 年 12 月に「アーバン・ツリー・ハット」というレストランを新しく開業した。今ホッチさんのレストランは市内のカンボジア人客で少しずつ賑わうようになっている。



◀ Urban Tree Hut
Add：St. 27, Wat Bo Village, Siem Reap (200m east side of Panasastra University of Cambodia)
Tel：011 888 997
087 800 004

レストランを休業している間、ホッチさんは母親から譲り受けたレシピでクメール菓子を作り、オンライン販売をしていた。「コロナがシェムリァップで拡大するにつれて、次第に観光客の姿も見えなくなってきました。子供の教育費と家族を養うために最初に頭に思い浮かんだのが、このクメール菓子のオンライン販売でした」

しばらくして、コロナ直前から手掛けていたレストラン経営の経験と手元にある貯金を元手に再びレストランを開くことを決めた。レストラン経営について





◀▲ホッチさんが作ったクメールお菓子

ホッチさんは次のように語ってくれた。「このためにすべての貯金を使っているので、慎重に資金を回さないといけません。特に私はキッチンの管理から料理がお客様のテーブルに運ばれるまで、細かく見るようにしています。新鮮な肉や野菜を仕入れるため、朝早く起きて市場にも出かけます。食材の管理方法にも細心の注意を払っています。来店するお客様の人数が不安定で管理しづらいところがありますが、食材を余らせないよう、そして清潔第一なので、スタッフにもしっかり教えています」

観光ガイドの仕事にも愛着を見せるホッチさん。シェムリァップに日本人観光客が多く戻るようになったら、ガイドの仕事とレストラン経営を両立してやっていきたいという。「ガイドの仕事は、遺跡の案内を通してお客様が喜んでくださるような旅を作ってあげることが大切だと思います。レストランもガイドの仕事と同様にお客様に喜んでいただけるようもてなす仕事ですので、これからはぜひこの二つのサービス業を両立させて日本のお客様をお迎えしていきたいです」

オススメメニュー



▲牛肉の胡麻揚げ



▲牛肉の赤アリのサラダ



▲クメールのチキンカレー



▲コーコー（野菜がたっぷり入ったカンボジアのスープ）

ローストダックはいかがしょう？



▲ラターさんの路上ダックと豚肉グリルの屋台



リェン・ラッターさん （41 歳）

シェムリァップ州出身
既婚（妻、長女 11 歳、次女 9 歳）
観光ガイド歴 14 年
現在の仕事：ローストダック屋台経営



私がローストダックの販売を始めたのは、コロナによる外出制限が緩和された 2021 年の初め頃でした。2017 年頃からすでに日本人観光客が減少していると感じていました。家族を養うためにガイド以外の仕事で収入を得る必要があると考え、家族でできるこのローストダック屋台を立ち上げようと構想していました。そんな折にコロナで日本人観光客のみならず観光業全体がドン底に落ちてしまったため、急いでこの商売を始めました。

今から 5 年ほど前に友人の家を訪れたのが、今の商売のきっかけになります。自分の家で飼育していたアヒルと豚肉をグリルしてもてなしてくれたんです。その時食べたアヒルのグリルは、カリカリして香ばしく、美味しさが忘れられませんでした。田舎の素朴な料理の美味しさを都会の人や外国人観光客にも味わってほしいと思い、その友人に作り方を教えてもらったのです。



▲ラターさんのダックグリルを楽しんでいる外国人観光客

ラッターさんは個人で日本人観光客の案内も受け付けている。希望の方はこの QR からご連絡を！

ただ、コロナ禍では値段をいくら安くして販売しても買ってくれる人がほとんどいませんでした。当時は誰もが家計が火の車。商売が初めての私にとって、日々の食材準備や新規客開拓も手探り状態で大変でした。同じカンボジア人でも人の心をつかむことは難しいですね。ツアーガイドのキャリアとまったく違うジャンルですが、今はお客様も徐々に増え、ようやく最初の苦労を乗り越えられたと思っています。これからもこのローストダック販売を続けたいと思います。

コロナが収束しシェムリァップを訪れる日本人観光客が元通りの状態に回復しても、この商売をやめるつもりはありません。今は毎晩私の屋台にローストダックを買いに来てくれるお客様の姿を見て、幸せを感じています。ですから、可能ならガイドとこの商売を両方続けたいですね。



▲ダックと豚肉グリルを夕方から夜にかけて販売

この商売は農家を助けることにもつながると考えています。そして、値段も高くないため、お金持ちもあまりお金がない人もみんなが美味しく楽しめます。栄養もたっぷりなので、健康にも貢献できているのではないでしょうか。

路上販売は 1,000 ドル程度で開業できます。レンタルスペースも安いし、調理・販売もあまり手間がかからないので、時間をうまくやりくりすればガイドの仕事もできると思っています。



▲焼きたてたカリカリしたダックグリルカット

「美味しいローストダック作りのコツ」を伝授してくれました！

・アヒルは生後 3 カ月半から 7 カ月のオスの肉を使うこと。
・養殖のアヒルではなく、自然環境で育てたアヒルを使うこと。
・ニンニク、唐辛子、ヤシ砂糖、ミルク、旨味調味料、酒を混ぜたものに漬ける。少なくとも半日放置し、可能であれば一晩か一日冷凍してから焼くこと。

コロナが新しいチャンスを与えてくれた！



セイム・ベスナーさん　(40 歳)

シェムリアップ州出身　独身
観光ガイド歴 17 年
現在の仕事：島根県の外国人技能実習生受け入れ協同組合で通訳

セイム・ベスナーさんはベテランの日本語ガイド。これまで紹介したガイドと同様、コロナ禍で失業してしまいましたが、新たなチャンスをつかみ取り、現在では日本に渡って通訳の仕事をしています。「コロナが観光業をドン底にしたからこそ、私にとっては他の職業にチャレンジする機会がやってきたようなものです」と言うベスナーさんに話を聞きました。

シェムリアップ生まれで 2005 年から日本語観光ガイドとして働いてきたベスナーさん。経験も豊富で、日本人観光客にとても人気があるという。長年のガイドの仕事の中で、ベスナーさんは日本人観光客から日本の接客文化を学び、それを自分の仕事に生かしてきた。日本語への愛着と日本語を使う事務系の仕事に就きたいという願いが叶い、日本にいる友達の誘いで 2022 年 4 月に日本へ渡航。現在は島根県にある外国人技能実習生の協同組合で、通訳兼ファシリテーターという新しい仕事に全力で挑戦している。

「来日して半年が経ちましたが、この仕事を通じて自分自身についてより理解できるようになりました。日本人観光客を案内するガイドの時は、自分が習得した日本語の範囲内だけでも喋ることができましたが、日本で働くようになると、自分が話す日本語の表現がまだまだ十分でないことに気づきました。会社ではオフィシャルな日本語の表現を使う必要があります。特に日本語でレポートを書いたり、日本語の書類を読んだりしているので、高度な日本語表現を覚える必要があるとひしひしと感じます。自分の足りないところに気づき、それを補うために仕事の傍ら今でも日本語を学び続けています」

日本での生活は、一般的なコミュニケーションは特に問題ないという。職場では日本語で一緒に仕事をする日本人やベトナム人の友達がたくさんできて、充実した日々を過ごしているようだ。

「今後、観光ガイドに復帰する気持ちは ?」という質問に対し、「日本人観光客を案内するツアーガイドとして長く働いてきましたが、これからは今のキャリアでステップアップしていきたいと思っています。もし日本での仕事が長く続かずシェムリアップに帰ったとしても、日本で経験を積ませていただいている事務系の仕事に就きたいと思っています」と語るベスナーさん。



▲アンコールワットを案内したベスナーさんと団体の日本人の観光客（2017 年 4 月）

コロナ禍で日本に渡航した自分の人生についてベスナーさんは、「コロナが私に新しい経験、チャレンジの機会を与えてくれたのだと思っています。だからコロナによって仕事を奪われたと思うよりは、自分に新しいチャンスをもたらしてくれたと思えれば、新しい発見をこの苦難から見つけ出せるのではと思っています」と振り返った。日本での仕事もすべてが順調というわけにはいかないだろう。でも、ベスナーさんなら困難をチャンスに変えてこれからも前に進むに違いない。







▲通訳以外にベスナーさんはカンボジア人実習生に日本語を教えたり、生活の指導をしたりしている

シェムリアップ在住約 28 年「一二三日本語教室」鬼一二三校長インタビュー

シェムリアップで長年にわたり日本語教育に携わる鬼一二三（おに・ひふみ）さん。自身が運営する「一二三日本語教室」からは多くの日本語観光ガイドを輩出してきました。一二三先生から見た、ガイドたちの仕事や生活の変化を語っていただきました。

約 3 年のコロナ禍でシェムリアップの日本語観光ガイドの生活にどのような変化が見られますか。

新型コロナのパンデミックはガイドたちのライフスタイルを一変させました。観光ガイドは、観光客を遺跡へご案内をするという仕事が好きでやる人が多いです。ガイドには旅行社専属ガイドとフリーランスのガイドがいますが、毎日 9 時から 17 時まで働くといった種類の職業ではありません。仕事がある時とない時が必ずあって、ない時は家族とゆっくり過ごしているというのがガイドの一般的なライフスタイルです。そういう生活に長年慣れてきたわけですですから、コロナ禍で突然観光客が来なくなり、仕事がなくなって生活に困っている人は多いと思います。特に、一家を支える立場にある人は、収入源を確保するために出稼ぎをしたり、シェムリアップ市内で商売を始めたりしています。新しい仕事を始め、コロナ禍以前の生活とは一変したわけです。

みんな大変だと思いますよ。たとえば商売を始めると朝早く開店しないといけないとか、開店のための準備とか、自分が店にいないといけないとかありますよね。また、レストランを始めた人もいて、屋台などの経営経験のある人だと大丈夫だと思いますが、そうでない人がいざレストランを自分で経営することになるとお客様の来店見込みがわからない中、肉や野菜をどのくらいの量、どういうふうに効率良く準備したらいいのかなど、難題が山積みですね。店の経営は効率の悪いやり方では赤字になるので、まだまだ大変なところが多いかと思います。ですから、多くが元のガイドという職業に戻りたがっていると思います。



▲朝 7 時の日本語クラスに通っているガイドさんたちと写った鬼先生

新しい仕事にチャレンジしたガイドたちをどう思いますか。

コロナ禍で通訳や翻訳を始めた日本語ガイドもいます。ガイドは口頭でお客様を案内するので、いかにお喋りが上手かが大切ですが、通訳や翻訳となると別の世界になります。翻訳では、日本語の文章を理解する能力が問われるし、たとえば日本にあるものでカンボジアにないものはどういうふうに訳せばよいかといった異文化理解能力も関わってくるので、日本語がたくさん喋れるから簡単にできるというわけでもないんですね。

そういうわけで、通訳や翻訳家を目指そうとしているガイドは日本語能力を高めないといけないと自覚するのです。実際、通訳や翻訳の仕事の依頼を受けるときには日本語能力試験の N1 とか N2 くらいの資格を問われますし、そのレベルの日本語能力を持たないと仕事ができないのです。ですから、コロナ禍になってから日本語学習をやり直そう、漢字の勉強をゼロから始めようと意気込んでうちの日本語学校に通い始めたガイドが何人もいます。仕事がない暇な時間を活用して漢字や日本語の文法表現を身に付けたい、日本の新聞が読めるようになりたいという向上心のあるガイドたちが頑張っています。中高生に混じってベテランガイドが熱心に勉強しているのには頭が下がります。



▲鬼先生によるとコロナが発生する前から、介護分野の技能実習生、特定技能を目指して日本へ仕事に行く日本語ガイドもいたという。このような需要に応えるべく、介護の仕事をしたいと思う人のためのクラスも開講し、介護の専門用語や表現、日常の仕事に使う漢字の読み書き指導も行っている。



▲ピセットさん

\一二三日本語教室の卒業生に聞いてみた！/

トック・ピセットさん（40 歳）

シェムリアップ州出身
既婚（夫、長女 20 歳）
観光ガイド歴 18 年
コロナ禍でチャレンジした仕事：介護士
現在の仕事：岐阜県の老人ホーム勤務



現在、日本で介護士として活躍している元日本語観光ガイドのピセットさんは、一二三日本語教室の卒業生で、2020 年 11 月に来日した。「日本の老人ホームでの介護士の仕事は慎重さが求められます。最初は職場での日本語のコミュニケーションに多少困難があり、仕事も忍耐が必要でしたが、日々の課題から学びつつ仕事に取り組んできました。今は多くのことを学んだし、介護の仕事にも大分慣れてきました。今後もこの分野で働き続け、国にいる家族を養うための貯金も頑張りたいと思っています。将来、国で介護の仕事が必要になったら、日本での経験を生かして介護士として仕事を続けていきたいと思います」

人と人の交流を大切に。現地での観光企画に力を注いでいきたい！

コロナ禍で苦しい思いをしてきた旅行産業。その影響はまだ完全に元通りになったとは言えません。その中でも、ニューノーマルの社会で少しずつ前に歩み始めています。シェムリァップの日系旅行会社の目線で見た同地の観光業の在り方について、「オークンツアー」の経営者である横須賀愛さんに伺いました。



▲オークンツアー開業時（2018 年 10 月）

コロナがシェムリァップの観光産業をドン底に陥らせてしまいましたが、打撃を受けた際にオークンツアーではどのような対応をされましたか。

オークンツアーは、日本の旅行会社ピース・イン・ツアーと提携し、スタディーツアーを専門として日本の学生を対象としたツアーをメインに手配している会社です。コロナ禍に個人旅行者さえもいなくなった状況の中で、会社としては 2020 年 12 月末まで全スタッフを維持してきましたが、状況が回復しないのでガイドにフリーランス契約にしてもらう要請をしました。皆を雇用し続けたいという思いでしたし、皆困難な状況であることも痛いほどよくわかっていましたが、会社を存続させるために苦渋の決断でした。

私自身も観光の仕事がまったくなくなり、ちょうど 2021 年 4 月にプノンペンで日本語教師の募集が出ていたので、それに応募しました。無事採用され、複業をするために同年 9 月にプノンペンへ移り住みました。今は、会社の事務全般をシーダエさんというカンボジア人マネージャーに任せています。

フリーランスとしていったん解散したガイドたちは、仕事がなくなって田舎に帰ったり、奥さんの商売の手伝いをしたり、プノンペンに上京して送り出し機関で日本語を教えたり、通訳をするなど、様々な人生をスタートさせています。ガイドという業界全体が収入の問題を抱えており、出稼ぎをする人も多くいます。

現地のガイドさんにとって日本の観光客は仕事を作ってくれる重要な存在です。コロナが収まりつつある今ですが、どのタイミングでオークンツアーを再開しようと思いますか。

実は、オークンツアーはコロナ禍でも週に 2 日ほどスタッフにオフィスへ仕事をしに来てもらっています。私自身もプノンペンで日本語教師の仕事をする傍ら、時折入ってくるツアー手配の仕事もしています。どうにかガイドに仕事を回せるように頑張り続け、ちょっとした仕事があるときはガイドにフリーランスの給料を出し、会社を閉じることだけは免れています。現在では提携先である東京のピース・イン・ツアーから、少人数（20 人以下）のスタディーツアーの企画も上がってきています。

3 年にわたるコロナ禍で、ガイドさんも会社も大変な打撃を受けたと思いますが、その中から新しい発見や生き方もいろいろ見えてきたかと思います。旅行会社の立場からガイドたちを見て、彼らの生き方や仕事の在り方などに何かの変化を感じますか。

私が見た限りでは、コロナでガイドの収入がなくなったので、私みたいに複業するガイドが増えました。弊社のスタッフであったガイドの中でも、独身でもっと新しい仕事にチャレンジしたいという意欲ある人はプノンペンに上京し、送り出し機関で働くといった例もありますし、奥さんの商売の手伝いに専念しているガイドもいます。オークンツアーとしては、それぞれのガイドが自由に、自分がやりたい仕事を選択してもらいつつ、ツアー客対応の仕事があるときに時間が空いている人に声をかけ、仕事をしてもらう形にしています。本音を言えば、アフターコロナには元いたガイドスタッフには会社に復帰しほしいんですが、それぞれの事情で復帰が難しいガイドがいても仕方ありません。会社としても、新たにガイドを探しながら、臨機応変に対応していきたいと思っています。また、彼らはコロナ禍で新しいチャレンジをして、コロナ前のガイド業だけでは得られなかった多くの経験を積んだと思います。そこを強みに変えて、人生経験豊かな深みのあるガイドを集め、人間的に成長した彼らのサービスを多くのお客様に受けていただきたいと思っています。



◀コロナ禍の社員研修

オークンツアーとしては、これからのシェムリァップでどのように展開していくお考えですか。

オークンツアーは以前から「人と人との交流」を大切にしているので、今後もそれを生かし続けたいと思います。また、弊社は日本にある旅行会社と提携しているので、大きい旅行団体や FIT とよばれる個人ツアーに対し、旅行前の段取りや事前説明会などを丁寧に行うことができます。なので、私たちは現地でしかできない部分の旅行手配をしっかり対応していきたいと思います。そして今後は、シェムリァップのみならずプノンペンなどカンボジ

ア各地でのカンボジア人との交流を展開していきたいです。

コロナ禍の 3 年間、日本へ帰らずに現地にいたことで、現地情報を発信することができています。また、プノンペンで日本語教師として複業をしていることから、新しいネットワークができました。コロナが収まったら、現地の大学生との交流ツアーもやっていきたいと考えています。私も含めガイドたちも、この 3 年間で体験したことを無駄にせず、自分のガイドの仕事につなげていけるとよいと思っています。

ありがたいことに、昨年末にはオークンツアーのガイドにフルで仕事を依頼することができました。コロナでも諦めないで私たちについてきてくれたみんなに仕事を与えることができて本当に良かったです。3 年間のコロナのせいで何かを失ったと思うよりは、かけがえのない経験という宝物をいただいたと思い、今後も「現地の人との交流から何かを得る」という弊社が提案するツアーの醍醐味を味わっていただくべく、カンボジア人と日本人観光客との間で、様々な企画を提案していきたいと思います。



▲ コロナ禍に行ったオンラインツアー



▶視察も兼ねた
ピックニック（西バライ）



ポゥキーさん （49 歳）

コンポンチャム州出身
既婚（妻、長男 12 歳、長女 6 歳）
観光ガイド歴 25 年
（国家観光ガイドの資格も 2016 年に取得）



「コロナ前に自宅を新築し借金を抱える中、コロナ禍の生活となりさらに大変でした。子供が病気にかからなかったのが救いでした。日々の生活と子供の教育費が大きな負担になりました。私は日本語観光ガイド以外のキャリアがないので、コロナ禍では肉体労働しかできず、しばらく建築作業の仕事に就きました。でも、体力的に合わず短期間で辞めました。その後は家の近くの川で魚釣りをしたり、新築の家の屋上に作った家庭菜園で家族が食べる野菜栽培をしたりして生活してきました」

明るく人懐っこいポゥキーさん。いつも日本人観光客を楽しませている。愛する家庭のために、仕事がある奥さんの代わりに、コツコツと子供の面倒や家事手伝いをしがならコロナ禍を乗り越えてきた。「安心して遺跡ツアーを楽しんでいただけるようご案内いたします。日本の皆さんのお越しを首を長くしてお待ちしております！」



ヤェム・パナーさん （32 歳）

シェムリアップ州出身
観光ガイド歴 10 年
既婚（妻、長女 4 歳、次女 2 歳）



コロナが発生して以来、シェムリアップに観光客がまったくいなくなったため、出身校である児童養護施設スナーダイ・クマエに頼んで日本語を教える仕事に携わらせてもらっていた。通訳・翻訳関係の仕事でたまにプノンペンにも上京しているという。

「コロナ禍でプノンペンへ行き来するようになったので、以前より都会の人々の生活の様子がわかるようになってきました。新型コロナのパンデミックを経験して改めて感じたことは、もっと自分の日本語能力を高めて、将来今回のように万が一観光産業が行き詰まっても、日本語を使って他の仕事ができるようにしておくことが大事だと思いました」



ムン・マカラさん （45 歳）

シェムリアップ州出身
観光ガイド歴 20 年
既婚（夫、長男 15 歳、長女 14 歳）



「コロナで収入がまったくなってしまったことに愕然としました。ガイドの仕事を主業としており、コロナ禍でも複業はあえてしませんでした。オークンツアーのおかげでたまに入る日本人観光客のご案内の仕事をいただけたので、その少しの収入でなんとか生活してきました」

マカラさんはオークンツアーがスタディーツアーのお客様を多く受け入れているところが好きだという。「アンコール遺跡ばかりではなく、田舎の村人や学校で学生と交流する日程もたくさんあるので、日本人観光客と地方のカンボジア人をつなぐ通訳やツアーコーディネーターとしての日本語ガイドの形をとても楽しく、誇りに思って取り組んでいます」

人は食うために働く
カーロッシー
Working to Live
連載《65》



モバイル衣料・雑貨店

人は何のために働くのか。カンボジアの人々の答えは明快、「食うため」。彼らは、働くことを「カーロッシー（食いぶち探し）」と呼ぶ。汗と涙を流しながらも、日々淡々と行われるその営みを紹介する。

消費者のもとにお手頃の日用雑貨を届け続けたい！

人は何のために働くのか。カンボジアの人々の答えは明快、「食うため」。彼らは、働くことを「カーロッシー（食いぶち探し）」と呼ぶ。汗と涙を流しながらも、日々淡々と行われるその営みを紹介する。

プレイヴェン州出身のスン・チャンヘーンさん（43）は、プノンペンでモバイルショップの経営をしている。「以前は建設現場の職人だったんですが、けがをして膝を痛めてしまい建設業に戻れなくなり、このモバイルショップをやってみようと思い立ったんです」。最初は故郷で始めたというこの商売。初期投資は中古ルモックの購入、商品の仕入れなどで約 3,000 ドル。しかし地方都市では思うように売れず、実入りが少なかった。プノンペンだったらもっと売れるのではないかと思い、夫婦 2 人で上京を決めたという。

それから 2 年。「主に衣類、ベルト、帽子、靴、ボディーソープ、シャンプー、洗剤、化粧品などを売っています。場所はサェン・ソック区の建設現場を回ることが多いですね。建設労働者の給料日によく売れますよ。給料をもらった後、彼らは生活費や仕送りのお金を除いて、小遣いとして使えるお金で流行りのシャツやジーンズなど自分の嗜好品を買ってくれるので」と語るチャンヘーンさん。だが、労働者の財布のひもはそれほど緩くはないらしい。「彼らの小遣いには限りがありますから。売れる時は 1 日に 10 万リエルの売上がありますが、まったく売れない日はその日のご飯代さえも出せないときもあります」

また、モバイルショップは雨が天敵だ。雨が降ると、商品が濡れないように店をたたまなければならないし、客も買い物どころではない。それに最近は商売敵も増えてきた。コロナが落ち着きを見せたとはいえ、以前と比べるとそれほど売上は良くないと感じているという。「良い点もあれば悪い点もあります。市場で場所を借りて商売をするよりは、場所代もいりませんし売上もそれほどないので課税もされません。









でも、ガソリン代がかかる点では、市場の場所代の経費と同じかもしれませんね」

「市場で売られている商品と比べても、物にもよりますが私が扱っている商品の価格は同じかちょっと安いくらいだと思います。お客様を獲得するために、なるべく安く仕入れて市場よりも安く商品を提供できるよう努力しています」。子どもを田舎の親戚に預け、妻と２人で田舎から出てきたチャンヘーンさん。プノンペンに住むところはなく、街の中の空いたスペースにルモックを駐車させてもらい、ルモックの中で夫婦２人で寝泊まりをしているという。しばらくはプノンペンでこの商売を続けていくつもりだと語ってくれた。









1）ショップの後ろ側にはおしゃれな女性用パジャマがずらりと並ぶ
2）チャンヘーンさんの奥さんが販売員としてショップの中で待機
3）若者に人気を集めている流行りのシャツを見せてくれるチャンヘーンさん
4）サェン・ソック地域を点々と移動するチャンヘーンさんのモバイルショップ
5）モバイルショップの側面にはジーンズやサンダルなどがずらりと並ぶ
6）町の人が呼び止めて買ってくれるという
7）石鹸や化粧品などの日用雑貨もガラス箱に盛沢山
8）帽子は 2.5 ドル、サンダルは 3 ドルで販売



カーロッシーとは…
カーは動詞を名詞化
ロッは「探す」
シーは「食う」
チャンヘーンさんの手

取材 : MR. NOP VISAL

教育現場のSDGs

from プノンペン日本人学校 VOL.1

SDGs って何？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）。国連が策定した、2030 年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のこと。17 のゴール・169 のターゲットから構成され、地球上の誰一人取り残さないことを誓っています。日本でも 4 人に 3 人以上が「聞いたことがある」と答えていますが、実践しているという人は少ないのが現状です。今回、プノンペン日本人学校が取り組んでいる SDGs について紹介したいと思います。

プノンペン日本人学校の特別授業を紹介

日本地雷処理を支援する会（JMAS）・横山圭介様による地雷講演会（右の写真）、篠原元カンボジア大使による講演会、シェムリアップ修学旅行での CMAC 地雷平和博物館の見学。他にも、全世界日本人学校 Davos Next 会議・山中伸弥教授による夢を叶える力と題したオンライン講演会や、カンボジアで SDGs を発信し続けている Social Compass 中村様の講演会など、教科書では学べない特別授業が行われています。



参加者全員が、地雷撤去の際に実際に着用する防護服を着せていただきました。ずっしりと重く、分厚い防護服を着て、地雷撤去の大変さを実感できました。



学んだあと、行動にうつすことが一番大事

SDG s 協力校・グアム日本人学校との交流会、王立芸術学院、シンガポール・カンボジアインターナショナルスクール、ココナッツダンスの文化交流、上越教育大付属中学校、王立音楽院中等部、小 4 によるカンボジアファンを増やそう！などの取り組みでは日本や海外の日本人学校へ発信しつづけています。

未来を守るため、学び、体験したことを発信・繋がる重要性

イオンモール 3 植樹祭の参加、自主的な校舎周辺の清掃活動（左の写真）、世界食糧 DAY 啓発活動のおにぎりアクション、浄水場見学、児童生徒会による各家庭で出た空き缶・ペットボトルの回収活動、中学部では LGBTQ 意識向上キャンペーン、エアコン管理、ハンカチ持参、もめごと・喧嘩は話し合いによる平和的解決など生徒が自主的に考え行動し、SDGs に関する身近な目標達成に向けて取り組んでいます。

みんなお揃いのイオンの帽子、T シャツを着て苗木を植えました。全校生徒と教職員、保護者の皆さん合わせて、90 名で協力できました。



今年は日カンボジア友好 70 周年！良きパートナーとして、友好関係を深めていきたいですね。





少人数クラスだから、日本の学校に比べて手厚いフォローが受けられるよ。

日本と同じカリキュラムだから、いつ日本に戻っても大丈夫だよ。

小 6、中 3 の進路指導も大丈夫。各都道府県にあった相談ができるよ。



先生はもちろんジャパンクオリティ！各都道府県からの経験豊富な先生がいるので面白いよ。

全天候型の広い運動場で、サッカー、バスケ、バレー、ドッジビー、バドミントン、鉄棒、雲梯、竹馬、長縄などなど、毎日思いっきり遊べるよ！

日本ではできない JSPP だけの体験型行事（社会見学、ゲストティーチャー招致など）がすごく多いので楽しいよ！

英語教育、ICT、SDGs 教育に力を入れているよ。



入学相談・授業体験 随時受付

プノンペン日本人学校

No.205B, Street Plov Lum, Group5, Sangkat Toek Thla, Khan Sen Sok, Phnom Penh, Cambodia

+855(0)92-882-140　jsppcambodia@gmail.com

最新情報は Facebook ページで！



〈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。

ニョニュム20年を振り返ってみよう！Part2

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！▶

2023年はニョニュムが20周年を迎える年。前号につづき、この20年、私たちが何を見てきたのかを振り返ってみます。今回はPart2として、2008～2012年です。

カンボジアの社会・経済の発展に合わせて、ゆっくり、ゆっくり動き出したニョニュム。5年を越えて、ようやく「徐行運転」し始めました。古いものと新しいものが混在しているような。ショッピングセンターみたいな建物が建つその周りに、露天の市場が広がる。進もうという動きに対して、人が追いついていかない、そんな感じでしょうか。

ニョニュムはといえば、スタッフもだいぶノウハウを心得てきました。企画は相変わらず日本人中心に生み出していましたが、地方への取材出張はみんな持ち回りで担当していました。この頃の地方出張はまだ道路インフラの状況が悪く、バッタンバンも車で12時間はかかっていたのではないでしょうか。でも、行く先々に発見があり、「伝えたい」という思いは強いものがありました。

プレアヴィヒア遺跡が世界遺産に登録され、ニョニュムスタッフもすぐさま特集を組みました。まだインフラも整っていない遺跡に実際に行って、カンボジアからよりもタイからのアクセスが楽だと実感しながらも、カンボジアの遺跡の素晴らしさに魅了されました。そして、そのあとタイとの間でプレアヴィヒア遺跡を巡る戦闘が起きて呆然としたのを覚えています。

豚インフルエンザなるものが発生し、リーマンショックが起きた、そんな5年間でした。カンボジアへの投資は日進月歩。世界情勢に大きく左右されながらも、それでも2010年頃から私の通訳の舞台も「援助」から「人の交流」「ビジネス」に変わっていく。日本への出張が多くなり、並行してコンポンチュナンで陶芸のプロジェクトを始めてしまったものだから、必然的にニョニュムスタッフはボンユキ不在でどうにか雑誌を作らなければなりませんでした。それはある意味、いい環境だったのかもしれません。

とにかくこの頃の私は仕事で走り回っていました。通訳をしながらカンボジアの様々な分野のことを知り、それを持ち帰って企画にして深掘りしたり、陶器を売る場所を作らなきゃ！と「NyoNyum Shop」をスタートさせたり。そんなスタッフと私の二人三脚で会社は動いていました。時々、その結んでいる紐がほどけることもあったけど、どうにか紐は切れずに結び直して、そして再び前に進みました。

そういえば「もう、あまりあちこちに行かないでください。ボーン（お姉さん）が動くと、どんどん仕事が増えて、私たち、追いつきません～～～」なんて悲鳴も聞こえていたっけな（笑）。（次号へつづく）

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

カンボジア国王がいらっしゃる!?

半年ほど前から、バイヨン高校・附属中学校の隣の敷地でお寺の建設が行われているようだと、時々様子を見ていたのですが、12月中旬、ついに完成しました。そして、落成式の直前、看板や門が設置されてはじめて、その施設は寺院ではなく、僧侶や一般市民が瞑想を行うための瞑想センターだということがわかりました。カンボジアの上座部仏教には王室仏教のトマヨッ派と一般庶民仏教のモハニカイ派の2つの宗派があるのですが、この瞑想センターは王室仏教のトマヨッ派のもので、そのため、式典にはノロドム・シハモニ国王がご臨席されることもわかりました。

バイヨン高校の敷地のお隣に、カンボジア国王がいらっしゃる！・・・学校だけでなく地域住民にとっても一生に一度あるかないかの大きな出来事です。そのため、数週間前から、バイヨン高校も巻き込まれて、大掛かりな準備が進められていました。というのは、式典の数日前からカンボジア国内外の僧侶や関係者が総勢1000人来訪し準備を行うので、バイヨン高校が彼らの宿泊場所になるというのです！　学校はちょうど長期休暇中で授業がなかったからよかったものの、僧侶たちは、学校の中庭や廊下に沢山のテントを張って、炊事や洗濯を行いながら〝生活〟していたのでした。数年前からカンボジアで大流行の〝キャンプ用テント〟と〝僧侶〟という組み合わせが意外でもあり、なかなかのインパクトのある光景が校庭で展開していました。そして、式典準備真っ最中の瞑想センターでは、トマヨッ派の大僧正にもお会いすることができました！

式典当日は、バイヨン高校の生徒たちは、道路沿いに並んで国王車列に旗を振る役目も含め全員なんらかの形で式典に参加しました。国王から直々に贈呈品を拝受した生徒もいました。

今年、2023年はバイヨン高校・附属中学校創立10周年となりますが、この記念すべき年を迎えるにあたって、なんとも幸先がいい滑り出しとなりました。



◀ ノロドム・シハモニ国王



▲ 校庭にテントを張って生活する僧侶たち

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 4,112

市場market / アイテムitem		平均 Average		市場market / アイテムitem		平均 Average	
米(プカークニェイ) Rice（ニアンマン）	1キロ (1kg)	3796 2800	-0 -0	卵 Chicken Egg	10個 (10pcs)	5400	-0
ピーナッツ Peanut	1キロ (1kg)	8400	-0	大豆 Bean	1キロ (1kg)	6700	-0
白ゴマ White Sesame	1キロ (1kg)	12800	-0	小麦粉 Flour 1	1キロ (1kg)	4560	-0
コショウ Pepper	1キロ (1kg)	32740	-0	ニンニク Garlic	1キロ (1kg)	6400	-0
牛肉 Beef	1キロ (1kg)	40600	+400	アヒル肉 Duck	1キロ (1kg)	16400	-0
豚肉 Pork	1キロ (1kg)	23600	-140	ほうれん草 Chinese Green	1キロ (1kg)	6000	-0
鶏肉 Chicken	1キロ (1kg)	27800	-0	キャベツ Chinese Cubbage	1キロ (1kg)	5700	-0
トマト Tomato	1キロ (1kg)	6000	-0	塩 Granulated Salt	1キロ (1kg)	1240	-0
キャベツ Cabbage	1キロ (1kg)	5100	-0	カリフラワー Cauliflower	1キロ (1kg)	9200	-0
キュウリ Cucumber	1キロ (1kg)	5100	-0	人参 Carrot	1キロ (1kg)	4200	-0
バナナ Banana	1房 (bunch)	3900	-0	マンゴ Mango	1キロ (1kg)	3200	-0
オレンジ Orange	1ダース (bunch)	13000	-0	パイナップル Pineapple	1キロ (1kg)	2900	-0
ガス Gas	1キロ (1kg)	70000	-6000	トウガラシ Chilli	1キロ (1kg)	14000	-0
ガソリン Gasoline	1リットル (1 liter)	4200	-50				
ディーゼル Diesel	1リットル (1 liter)	5550	+350				

通貨単位：R(リエル)　　-は前月より安値、+は高値

※ 2022 年 12 月 27 日～2023 年 01 月 16 日の調査期間中の 5 日ごとの調査結果の平均値を表しています。

ニョニュム便利帳 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！

インターネットに接続できれば、日本からでも手軽に購入可能！

カンボジアの旬の情報をリアルタイムでゲット！



便利で使いやすいデジタル版『NyoNyum』をぜひ一度お試しください！
1部 400円
年間定期購読(6部)
2,400円

検索機能で読みたいページにすばやくアクセス！

クリック！

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

ニョニュムタイムズ
Feb - Mar 2023

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 15 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。



中央銀行、2022 年のマクロ経済と銀行セクター開発及び 2023 年の展望

1 月 6 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、「2022 年のマクロ経済と銀行セクター開発及び 2023 年の展望」を発表した。

2022 年の世界経済は、中国のゼロコロナ政策やロシアのウクライナ侵略等の問題に直面した。インフレが進行し世界全体では物価上昇率は 8.8% に達した。そのため、米国を始めとして中央銀行は金融引き締めを行い、ドル高や金利上昇を招いている。こうした中で、カンボジアは、ワクチン接種の進展を基盤として with コロナ政策が成功し、国内経済の回復が進んだ。さらに、主要輸出先国の需要回復もあって、カンボジアの 2022 年の経済成長率は 5.1% にまで回復した。製造業の成長率が 9.8% と経済全体を牽引した。輸出も対前年比 19.8% 増加と大幅に回復した。外国直接投資も 4% 増と経済を下支えした。輸出と外国直接投資の伸びにより、外貨準備も輸出の 7 カ月分という安定的なレベルを維持している。この外貨準備を背景に、為替も安定し、リエルの対ドルレートは、対前年比 0.1% 安の 4,102 リエル / ドルと安定的だった。世界的なインフレの影響はあったものの、為替の安定もあって、2022 年の物価上昇率は 5.3% に留まった。物価上昇率は 2021 年の 2.9% から、2022 年 6 月には 7.8% にまで高まったが、2022 年後半は国際石油価格の落ち着き等もあり、カンボジアの物価も落ち着いてきている。

解説

カンボジアの銀行セクターは、NBC の金融緩和政策・新型コロナ対応策等もあって、2022 年も大きな変動なく発展した。民間向け貸付は 21% 増、預金も 11.3% 増と順調だった。2022 年には、NBC は新型コロナ対策からの出口政策を進め、新型コロナで返済困難となった借入人向けの貸付条件緩和を 2022 年 6 月末に終了した。条件緩和貸付の貸付全体に占めるシェアは、2021 年の 10.5% から 2022 年は 6% にまで低下している。また、NBC は銀行セクターのデジタル化を振興し、電子口座数は 1,790 万口座にまで増加している。

2023 年の世界経済は引き続き、ロシアのウクライナ侵略や欧米の金融引き締め等により、不確実性が高い状況である。国際通貨基金では、2023 年の世界経済の成長率予測をこれまでの 3.2% から 2.7% に引き下げている。こうした中で、カンボジア経済は引き続き成長を続け、成長率は 6% に達すると予測されている。縫製業は 6.9%、縫製以外の製造業は 14.3% 成長すると見ている。また、新型コロナの影響を最も厳しく受けていた観光業の成長率も、中国の観光客増加が期待され、18.5% に達するとしている。他方、農業の成長率は 1.1% に留まる見込み。中国からの投資が弱含んでいる建設業、不動産業はそれぞれ 1.7%、1.2% の成長に留まるものと見られる。2023 年の物価上昇率は落ち着きを見せ、2.5% となると予測している。為替については、米国の金融引き締めに伴うドル高が続くと見られ、高度にドル化された経済であるカンボジアは、輸出面で他国との競争条件が悪化する懸念がある。金融セクターについては、米国等の国際市場での金利上昇がカンボジアにも波及する可能性がある。なお、輸出の伸びに加えて、外国直接投資も安定的な流入が見込まれ、外貨準備は輸入の 7 カ月分という高いレベルを維持するものと見られる。

2022 年、カンボジアからの輸出が順調に回復

カンボジア経済財政省の関税消費税総局の発表によると、2022 年（1 月～ 12 月）のカンボジアからの輸出は、対前年比 16.4% 増の 224 億 8,294 万ドル（約 2 兆 9,680 億円）に達した。輸入は、4.3% 増の 299 億 4,160 万ドル（約 3 兆 8,520 億円）。

輸出先を国別に見ると、1 位は米国で対前年比 19.7% 増の 89 億 6,873 万ドルで、全体の 39.9% を占めている。2 位はベトナムで 9.2% 増の 21 億 6,862 万ドル（シェア 9.6%）、3 位中国 17.9% 減 12 億 4,063 万ドル（シェア 5.5%）、4 位日本 7.3% 増 11 億 7,303 万ドル（シェア 5.2%）、5 位カナダ 17.4% 増 11 億 2,059 万ドル（シェア 5.0%）となっている。輸入は、第 1 位は中国で対前年比 7.9% 増の 104 億 4,553 万ドル（シェア 34.9%）、2 位ベトナム 26.2% 増 39 億 6,714 万ドル（シェア 13.2%）、3 位タイ 10.7% 増 38 億 3,250 万ドル（シェア 12.8%）、4 位シンガポール 36.6% 減 32 億 3,037 万ドル（シェア 10.8%）、5 位台湾 5.8% 増 10 億 3,688 万ドル（シェア 3.5%）となっている。

品目別輸出では、縫製品が第 1 位で対前年比 12.7% 増の 90 億 3,535 万ドル（シェア 40.2%）、2 位電気部品 84.8% 増 19 億 9,820 万ドル（シェア 8.9%）、3 位旅行用品 17.6% 増 18 億 6,052 万ドル（シェア 8.3%）、4 位履物 24.8% 増 17 億 3,711 万ドル（シェア 7.7%）等となっている。品目別輸入は、1 位石油製品 52.6% 増 36 億 6,769 万ドル（シェア 12.2%）、2 位縫製原料 2.1% 減 28 億 9,125 万ドル（シェア 9.7%）、3 位車輌 20.7% 増 23 億 7,450 万ドル（シェア 7.9%）、4 位機械 6.4% 増 14 億 6,872 万ドル（シェア 4.9%）等。

解説

カンボジアの輸出産業は、新型コロナの影響から予想よりも早く回復してきた。しかし、主要輸出先の米国・欧州の景気減速等の影響で、今年は逆風を受けることが懸念されている。また、国別では、米国向けが大きく伸びている一方、中国向け輸出は大幅減少となった。中国からカンボジアへの輸入は増加を続けており、2022 年 1 月に発効した中国との自由貿易協定の効果は、現状ではカンボジア側には大きくなかったものと見られ、中国だけが得をしている形である。

品目別輸出で、日系企業等が製造・輸出している電気部品が大きく伸びたことが注目される。また、品目別輸入では、ロシアのウクライナ侵略の影響による石油製品の値上がりで、石油製品の輸入金額が大幅に増加している。

JBIC アンケート調査 2022、投資有望国でカンボジアは 20 位に

国際協力銀行（JBIC）では、毎年、海外で事業を行っている日本の製造業企業を対象とした「わが国製造業企業の海外事業展開」に関するアンケート調査を実施している。2022 年は 531 社から回答を得た。今回の調査では、「事業実績評価」「中期的な事業展開姿勢」「有望事業展開先国・地域」などの定例テーマに加え、個別テーマとして「ウクライナ侵攻の影響」「サプライチェーンと地政学リスク」「サステナビリティに向けた取り組み」などについて調査を実施した。

調査の結果として、「昨年度までコロナ禍の影響を受け減速・停滞していた海外事業展開に回復の兆しが見られる結果となった。2021 年度の海外売上高比率及び海外生産比率ともに昨年度比で上昇に転じ、さらに、2022 年度実績見込みの海外売上高比率及び中期計画の下での 2025 年時点の海外生産比率は、コロナ禍以前に近い水準まで回復する見通し。海外収益実績評価も一部地域を除き改善が見られ、今後の事業展開姿勢も大企業を中心に国内外ともに拡大意欲が回復傾向にある」としている。

中期的な有望国では、第 1 位はインド（前回 2 位）、第 2 位中国（前回 1 位）、第 3 位米国（前回 3 位）となっている。カンボジアは 20 位（前回 21 位）となった。周辺国では、ベトナム 4 位（前回 4 位）、タイ 5 位（前回 4 位）、インドネシア 6 位（前回 6 位）、フィリピン 8 位（前回 7 位）、ミャンマー 25 位（前回 16 位）等。

解説

個別テーマのウクライナ侵攻の影響については、「ロシアのウクライナ侵攻でマイナスの影響があったと回答した企業は全体の約 9 割にのぼった。具体的な影響としては「燃料価格の上昇」「物流の混乱」「為替変動に伴うコスト増加」が上位を占め、間接的な影響を幅広く受けている一方、「事業の縮小・撤退」「経済制裁対応」などの直接的な影響を受けている企業は相対的に少ない結果となった。また、ウクライナ侵攻の影響で化石燃料価格が上昇する中で、クリーンエネルギー導入進展への期待を反映し、脱炭素の取り組みが加速すると答えた企業が減速するとした企業を大きく上回った」と分析している。

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: 33

販売 / Sale Ad (広告)

Angkor Cookies P: 32
King Jim P: 6
Kurata Pepper P: 6

金融・保険 / Finance, Insurance Ad (広告)

J Trust Royal Bank P: 2
Phnom Penh Commercial Bank P: 5
SATHAPANA Bank P: 3

学校 / School

Japanese School of Phnom Penh P: 26
J gakushu-juku P: 30
CJCC P: 6

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: Back Cover

清掃・建物メンテナンス / Building Maintenance

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

不動産 / Real Estate

Starts (Cambodia) Corporation P: 2

医療サービス / Medical Service

Ken Clinic P: 4
Raffles Medical P: 4

＜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 >>>

Teuk Thla支店が移転リニューアル
【 新名称：PPCBank Pochentong支店 】

PPCBank Teuk Thla支店（ラタナプラザそば）が名称新たにPPCBank Pochentong支店として、1月9日に移転・開業しました。

場所はRussian Federation Blvd.（空港へ向かう道路）沿い、旧支店より空港方面へ約1km近くなり、充実した銀行サービスのご案内は同日より開始しています。空港方面にお越しの際は、リニューアルし生まれ変わったPPCBank Pochentong支店をぜひご利用ください。

▲地図

● PPCBank Pochentong Branch
Add : No.46A 46B 46C, Russian Federation Blvd., Phum Por Prok Khan Tboung, Por Sen Chey, PP
Open : 08:00-16:00(Mon-Fri), 08:00-12:00(Sat), Sunday closed
Tel : 023 999 650

※ PPCBank Pochentong支店にはジャパンデスクはございません
※ 英語、クメール語でのご案内となりますのでご注意ください

<<< ご紹介 >>>

18階スカイバーで午後のひとときを
【 ホテル エミオン プノンペン 】

ホテルエミオン18階のスカイバーは、宿泊以外のお客様でもご利用いただけます。トンレサップ川とメコン川が合流する雄大な景色を一望できる当スカイバーで、行き交うボートを眺めながら、心地よい風に吹かれて午後のひと時をお過ごしください。


▲ Grilled Beef Tongue


▲ スカイバー（Skybar）

Add : #192, Preah Sisowath Quay, Chaktomuk, Daun Penh, PP
Open Hours (Skybar) : 12:00–24:00 Tel : 023-227-227
Website : https://www.hotel-emion-phnompenh.com

Back Number

バックナンバーのお知らせ

■バックナンバーは以下の場所で販売しています。

カンボジア
1 部 $2 で販売しています。
ニョニ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。

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
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

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。


122 号 お茶の間の娯楽はやっぱりテレビ!?


121 号 クメール人の拠り所 ー仏教の僧侶と寺の存在感とはー


120 号 より住みやすい街を目指して ーシェムリアップの今を歩こうー


119 号 変わりゆくクメール女性たち ー古来から現代につづくカンボジア女性の姿ー


118 号 カンボジア最新ペット事情 Pet Culture in Cambodia


117 号 プノンペンの生活環境改善を目指して!


116 号 カンボジアの休日を楽しむ ーもう一現地の人に聞く新・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～

アンコール遺跡群の世界遺産登録 30 周年記念イベント報告

世界遺産登録 30 周年

前々号の 121 号でも少し触れたが、昨年 12 月 14 日世界文化遺産アンコール遺跡群は、パリに本部があるユネスコの世界遺産に登録されて 30 年という記念すべき日を迎えた。これに合わせて、カンボジアのシェムリアップでは会議やイベントが開催されたので以下報告したい。



▲ アンコール感謝祭の祈り（12 月 14 日）

アンコール感謝祭の祈り

12 月 14 日（水）朝 6 時過ぎ、僧侶 130 人が西参道入り口に集まり祈りが始まった。朝日が昇る時間に始まり、僧侶の読経が続き太陽はみるみる高度を上げた。アンコールワットと朝日に向かって舞うアプサラダンスは、日ごろの鍛錬を感じさせ素晴らしく印象的なものであった。



▶朝日に向かい舞う踊り子（12 月 14 日）

アンコールワットの舞台演劇

12 月 14 日（水）夕刻、入場無料の舞台演劇がアンコールワット裏手（＝東側）で開催され多くの見学者が観劇した。告知によると出場者はなんと 300 名とスケールが大きいパフォーマンスであった。舞台では、ジャヤヴァルマン 7 世の物語や現代音楽に加え、無形文化遺産である、宮廷舞踊（登録：2003 年）、大型影絵スバエクトム（同 2005 年）、チャペイ・ダン・ヴェーン（同 2016 年）、ボッカタオ（同 2022 年）なども象徴的に披露された。カンボジア国内で観劇できる舞台芸術の総合的な質が相応に高まっていることを感じさせた。



▲ アンコールワットの舞台（12 月 14 日）＊チュエン・ブティー氏撮影

ICC 国際会議（＝国際調整委員会）

通常年に二度 6 月と 12 月に開催される遺跡を管理する上で最も重要な国際会議。議長国は日仏が共同で務め、事務局はユネスコが担当。カンボジア政府の要望を受け登録日である 14 日を敢えて外して 12 月 15 － 16 日に開催された。



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

NyoNyum Original
Hanuman
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 !!

バイヨンのディナーショー

12月16日（金）夜、バイヨン遺跡北側の広場にてディナーショーが開催され、約400名が観劇した。遺跡ディナーのアレンジはこれまでの経験と蓄積が豊富で、手堅くまとめた印象がある。今後プログラムとライトアップを更に磨くことで、より質の高いイベントが期待できる。他方、文化遺産地域をディズニーランド化しない配慮も同時に必要になる。



◀バイヨンのディナーショー（12月16日）

▼ショー終了後の舞台（12月16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

クメールの手仕事に触れる旅

シェムリアップ郊外の村にてカンボジアの伝統織物クロマーの製造をおこなっているクロマーユーユーさん。その工房を訪ねてカンボジア（クメール）の手仕事に触れる旅はいかがでしょうか。好きな色のよこ糸を選んで糸紡ぎ。熟練の織り手さんにひとつひとつ教わりながらの手織り体験。オークンツアー唯一の女性ガイド、マカラーがサポートするので言葉が分からなくても安心です。集中力を高めて織っていると時間が過ぎるのもあっという間！ はじめはうまくいかなくてもだんだんと慣れてくるもの。半日もあればランチョンマットサイズの布が織り上がります。自作した唯一無二のクロマー製品はお土産にお持ち帰り可能。カンボジアの文化や習慣も学べる糸紡ぎと機織体験、老若男女問わず楽しめること間違いなしです。ぜひ一度ご体験くださいませ。

コラム「マオマオ・カンボジア」では、学びの旅やおススメ観光スポット、ガイドたちの奮闘記を連載していきます！



▲糸巻き巻き♪ 歌いたくなるほど楽しい糸紡ぎ体験



▲初心者でも大丈夫！ 職人さんに教わりながらの手織り体験



▲工房には種類豊富な手織りクロマー。お気に入りを見つけよう

日本からはコチラのツアーがおすすめ！ >>>

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/



日本語ガイドのMs. マカラーが全力でサポートします！

オークンツアーには個性あふれる日本語ガイドがおります。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。

STEPHANE DELAPREE
HAPPY PAINTING SINCE 1995
画家ステフにおまかせください！





\ Original Paintings, Prints on Canvas, and Serigraphies /
Stéphane Delaprée
www.stefhappygallery.com
Stéphane delapree
sdelapree56@gmail.com

旅育!! ノマド家族。

～中村夫妻のカンボジア子育て日記～

サッカーの DNA

毎週日曜日の朝 8 時。息子は飛び起きて、ソルティーロのサッカー教室へ行く。ある日突然、自分からサッカーに行きたいと言い出したのだ。私は思う。「ま !? まさか !!? この子は本当に私の息子なのだろうか ?」。というのも、私は運動音痴。小学生の頃に強制的に加入させられたサッカークラブは、嫌で嫌で仕方がなかった。嫌すぎて、泣き出した思い出だってある。妻だって、さほど運動が得意というタイプではない。それなのに、どれだけ前日の夜が遅くて睡眠時間が短かったりしても「サッカー行く !?」と、飛び起きるのだ。私的には、衝撃で仕方がない。DNA や遺伝子、生命誕生の不思議を感じざるをえない…。一体、この子は誰に似たんだろうか？ あれから、4 ヶ月。いまだに毎週欠かさず通っている。何がきっかけで息子は、サッカーに興味を持ったのだろうか？ 妻に聞いても、心当たりはなさそうだ。もしかしたら、アニメがきっかけだったのだろうか？ 息子は、いまだにリアルのサッカーの試合も見に行ったことはない。それならば ! ということで、一度スタジアムにサッカーを見に行くことにした。本田圭佑率いるカンボジア代表と、フィリピン代表が戦う三菱電機カップ。一緒に行くベビーシッターのジェニーは、フィリピン人。どちらが勝っても、なんとなく満足して帰ってこれる気がする。場所は家から 40 分ほどかかるまだ新しいスタジアム。今年 2023 年カンボジアで開催される予定の東南アジア版オリンピック SEA GAMES のために作られて、まだ完成したばかりだ。スタジアムに入ると真新しいピッチの緑が目に飛び込んでくる。サッカーに興味がなくたって、リアルで見るサッカーは我々をワクワクさせてくれる。試合は「さすが本田圭佑 !!」の采配で、見事にフィリピンを打ち破る見事な試合だった。カンボジア代表の未来も、息子の未来も、楽しみでならない。







筆者：中村英誉

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

\ 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



Para-Sports in Cambodia!

第 27 回アンコールワット国際ハーフマラソンに参加

新しい年を迎え、2023 年となりました。いよいよ今年はカンボジアで初めての SEA Games・ASEAN Para Games を開催する年。カンボジアにとって、また皆様にとって、より良い年となりますように。引き続きカンボジアのパラスポーツ情報を発信させていただければ、と思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、2022 年 12 月 4 日第 27 回アンコールワット国際ハーフマラソン（以下、AWHM）が開催されました。今回は当会代表理事であり、大会名誉会長でもある有森裕子も 4 年ぶりに参加しました。コロナ禍以降初めて制限なく行われ、69 か国から 7,543 人が参加し、うち 5,814 人がカンボジア人でした。また、我々ハート・オブ・ゴールドがサポートする障害者は、車いす・義手・義足・知的障害・視覚障害のランナー合計 42 人が参加し、うち初参加者は 3 人でした。

また、AWHM と姉妹マラソンであるかすみがうらマラソンが、コロナ禍でストップしていた障害者選手の招待を 2023 年から再開するとのことで、今回 AWHM 参加者の中から優秀な成績を収め、かつ、今まで 1 度も日本に行ったことがない障害者を 2 名有森賞として選出しました。かすみがうらマラソンは 4 月 16 日（日）に開催されます。日本でのマラソン大会を思いっきり楽しんでほしいと思います。

当会はこれまで多くの障害者の方々が AWHM に参加できるよう調整し、また日本のマラソン大会への招待も行ってきました。スポーツに参加することで仲間ができ、健康になり、日本に行くチャンスもあり、障害者の方々が生き生きと、夢と希望をもって社会に出ることができるきっかけづくりをこれからも続けていきたいと思っています。



▲車いすランナー



▲一般ランナーに混じり精一杯車いすを押すランナー



筆者：米山 遥香 よねやま はるか

カンボジア在住 8 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。

ニョニュムショップ
オリジナル商品に新作登場

NEW

រឿងភមរកេរ្តិ៍
REAMKER

NyoNyum Shop Original

TOTEBAG $6.00 & STICKER $1.00



A4 size × 4 designs



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）
nyonyumshop@cisinc.co.jp NyoNyum Shop

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

2023 年 02 月発行（隔月 1 回 10 日）第 123 号（02 – 03 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