

# NyoNyum

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

ញ៉ុញ៉ុម

124<sup>th</sup>

Apr / May 2023

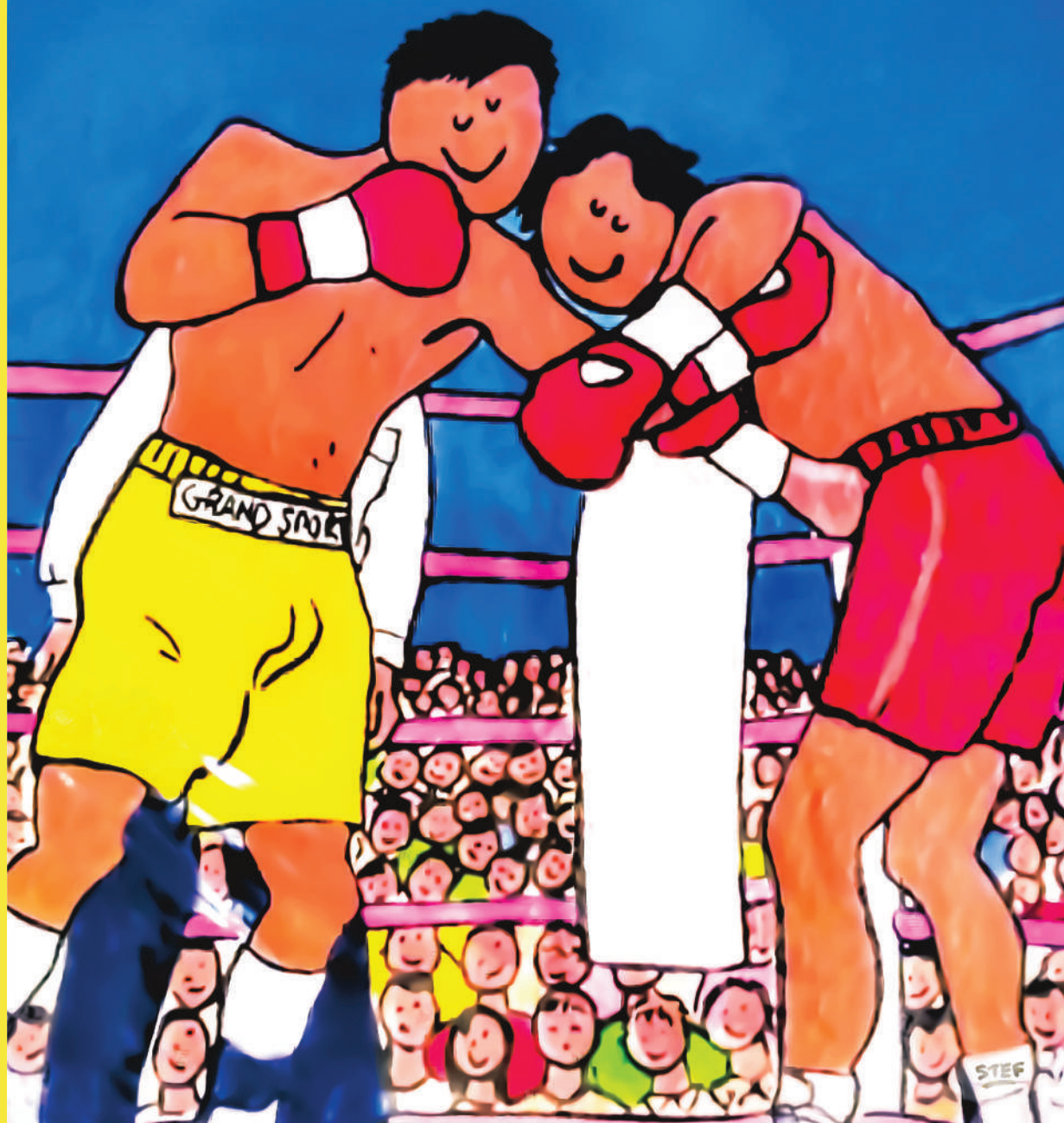
<https://nyonyum.net>

Take Free!!

✦ ✦ 開催迫る! ✦ ✦

## SEA GAMES 2023 IN CAMBODIA

～奮闘するカンボジア人選手たちのトレーニング記録～



# 不動産のスタートはカンボジアで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。

信頼 11年

ご存知  
ですか？

不動産は、気に入った物件を見つけてからが**重要!**

物件  
探し

契約

引き渡し  
ご入居

入居中の  
トラブル  
対処

退去  
(デポジット  
返還)

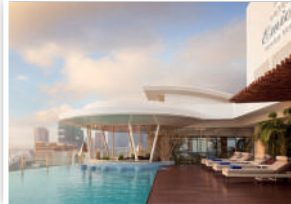
スタートは日本の不動産サービスを  
カンボジアで展開。

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

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。



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

**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

Kramoun Sar 支店及び

本店仮事務所の移転場所のお知らせ

下の地図をご参照ください。

新Kramoun Sar 支店によろこそ。  
銀行窓口にて特別なおもてなしを。



本店仮事務所



ロイヤルアムベン  
鉄道駅

モニキム通り

ロシア連邦通り

ロシア連邦通り



平和宮殿(首相官邸)



バイヨンマーケット



詳しいお問い合わせは、弊社ジャパンデスクまでお問い合わせください。

+855 89 77 55 33

Eメール: japandesk@jtrustroyal.com

**J Trust Royal Bank**

Simply Better Service



**សាតាប៉ាណា**  
SATHAPANA BANK

# モバイルバンキングで 追加入金が可能になりました！

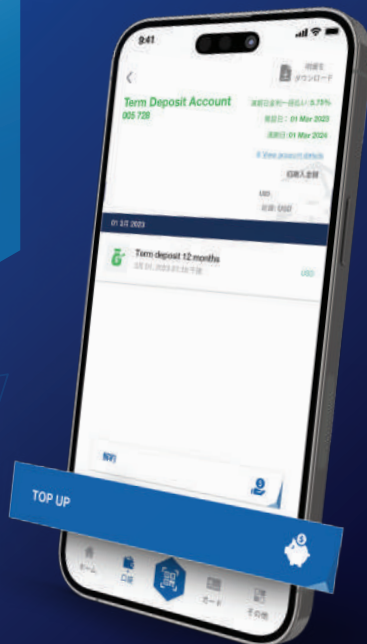
いつでもどこでもご運用中の定期預金口座と同じ金利で  
Sathapana Mobileでトップアップできます。

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。



通常金利 最長5年物  
定期預金  
金利(年) **6.25%**



期間限定キャンペーン延長中！  
定期預金特別金利 **8.5%** 最大金利 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年利8.5%に！

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。

※1年又は2年の金利満期日一括払いタイプです。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
- カード一時停止・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



Sathapana Mobile

**2X WINNER**  
MOBILE BANKING APP



お問い合わせ等はジャパンデスクまで（日本語）

Japan Desk 小森 ☎ 012 355 305 ☎ 012 355 305  
Puthearak ☎ 096 485 1111 ☎ 096 485 1111  
Sophorn ☎ 096 230 4666 ☎ 096 230 4666

ジャパンデスク営業時間：【月～金】8:00～17:00 ※土日祝はお休み

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

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

SOKEN(CAMBODIA)CO.,LTD.

✉ info.sokencambodia@soken-group.net



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

SOKEN ENGINEERING  
(CAMBODIA) CO.,LTD.

✉ info.sokenengineering@soken-group.net



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

お問い合わせはこちら(日本語対応可)

+855 (0) 23 900 737

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

お気軽に  
お問い合わせください!



ジャパンハート小児病院 給食施設



FIDRクラチエウ病院新病棟



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



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

広告掲載のお問い合わせはこちらまで

NyoNyum

「(C)の国」発信する、カンボジア生活情報誌「NyoNyum」  
Cambodian Life Navigator in Japanese and English

ADVERTISING

Pls CONTACT US !!

012-500-052, 016-657-290

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

## 日本語でサクサクわかる、銀行口座の楽しみ方

カンボジアでの米ドル預金口座開設や銀行サービスに関する日本語情報が充実！

2023年度もスタート、気になるのはやっぱりお金の管理。  
PPCBankジャパンデスク日本語ウェブサイトなら日本語情報が満載。  
銀行サービスに関する概要から「よくあるご質問」まで、  
すべて日本語で詳しくご覧いただけます。

最新プロモーション情報も掲載中！ /



QRコード読み取りで  
日本語ウェブサイトにも  
いますぐアクセス！！



## Smart Traveller SIM、はじめました。

カンボジアでのあなたのスマホライフもPPCBankでSmartに。



カンボジア国内の銀行では、PPCBankだけ！！  
カンボジア滞在中のスマホ利用に欠かせない存在、  
Smart Traveller SIMのご提供を開始しました。  
PPCBankモバイルにもすぐ利用できて便利です。

Smart Traveller SIMは、PPCBankジャパンデスクを含む  
一部のPPCBank店舗窓口にてお受け取りいただけます。  
パスポート原本およびSIMフリー端末をご持参ください。

※ Smart Traveller SIMはSmart Axiata Co., Ltd.社の商品です。SIMカードご利用による  
特典やプラン変更等の詳細は、カンボジア全国のSmart窓口までお問い合わせください。



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モバイルは安心の日本語対応。  
KHQRキャッシュレス決済も自由自在です。

カンボジア全国で使える便利なKHQR決済はもちろん、  
請求書支払い機能が大幅拡充、200以上の支払先に対応。  
電気代、水道代、ごみ収集代、学費、NSSF社会保険料等、  
PPCBankモバイルひとつでお支払いいただけます。

※ 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。

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

**061-444-608**

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

PPCBank ジャパンデスク

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

カードの紛失、盗難などの緊急連絡先

**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/](http://www.ppcbank.com.kh/japan-desk/)

PPCBankでは、カンボジア非居住者様にも銀行口座開設いただけます。  
窓口での必要書類の詳細はジャパンデスクまでお問い合わせください。

# 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・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

## RafflesMedical 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

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  
各種予約接種、レントゲン、超音波、  
胃カメラ、血液検査など可  
柔道整復師による捻挫・ぎっくり腰などの治療、  
鍼灸師による治療も受けられます

Since 2010

ホームページはこちら!  
ケンクリニック カンボジア 検索  
www.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。



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)

## 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

## Cambodian Pepper

### 最高級品質胡椒

KURATA PEPPER  
Open Daily: 9am - 6pm  
Tel: 012 842 970 (本店)  
092 777 270 (2号店)

Facebook: kuratapepper

QRコード

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~)

## 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、カシューナッツのベ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。ベッパー味は、炒めたカシューナッツに、挽きたてのコンボ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。是非お試しください!

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コして作っています

ANGKORCOOKIES | INFO@ANGKORCOOKIES.COM

## NEW

ニョニユムショップ  
オリジナル商品に新作登場!

# រឿងរាមកេរ្តិ៍

## REAMKER

NyoNyum Shop Original

TOTEBAG & STICKER  
\$6.00 & \$1.00

A4 size × 4 designs  
2 types (clear + white)

Souvenir Shop NyoNyum

012-500-052 / 070-766-069 (日本語)  
AEON MALL ground floor 08:00 - 22:00 everyday  
nyonyumshop@cisinc.co.jp NyoNyum Shop



## 編集雑記

東南アジア諸国の中でスポーツ後進国のカンボジア。過去のSEA Games 出場時のメダル獲得数とランキングを見てみると下位に位置しています。しかし、2015年(第28回)や2017年(第29回)の記録と比較してみると、2019年(第30回)でカンボジアのメダル獲得数は約3倍に増えました。2022年(第31回)大会では、カンボジアの金メダル、銀のメダルの獲得個数がさらに倍増し、スポーツの発展が上昇傾向にあることがわかります。

カンボジアが初めて主催国となる来たる5月のSEA Games 2023。今まで活躍してきた選手たちはもちろん、関係者の意気込みも日に日に高まっています。試合に出るからには、選手たちにとって「勝利」することが大きな目標であると思います。しかも自国で得る勝利の感動は比較にならないものとなるに違いありません。私たち編集部も、その感動を味わいたいというワクワクした思いを胸に、選手たちにインタビューを試みました。そして今回の大会に向けては、国の名誉・誇りにかけて戦うという緊張感とともにトレーニングに励む選手たちの気持ちを感じました。

近年、カンボジア政府はスポーツ振興に努めています。経済発展とともに人々が豊かな生活、レジャー、さらにスポーツにも徐々に目を向け始めているまさにこのタイミングで、主催国となるSEA Games 2023を通じて、カンボジア選手たちのメダル獲得に期待するとともに、私たちがサポーターとしてスポーツの発展を肌で感じていきたいと思えます。(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

“ニョニユム”とはクメール語で「笑顔」の意味です。カンボジアにあるいろんな笑顔を伝えたい。そんな想いで編集をしています。NyoNyum means “smile” in Khmer. We would like to make many people in this country smile through our magazine.

# NyoNyum

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

ញ៉ូញ៉ូម

**Publisher**  
Yamazaki Yukie

**Editorial & Sales Staff**  
Oun Chanda  
Kano Hiroaki  
Uon Chanra  
Tanigaki Moe  
Nop Visal  
Sareoun 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

## 11 Special

### 開催迫る! SEA Games 2023 in Cambodia

～奮闘するカンボジア人選手たちのトレーニング記録～

- 12 **カンボジア SEA Games 2023 のあれこれ!**
- 14 **SEA Games 2023 ログとマスコットキャラクターに込められた思い**
- 15 **SEA Games の歴史とカンボジアの存在**
- 16 **主催国の意気込み最高潮! メダルが期待される注目競技はこれ!**  
カンボジア人ならだれでも注目! 国家伝統格闘技「クン・クメール」
- 18 **このスポーツもメダル獲得に自信满满! キックボクシング**
- 19 **間もなく始まる SEA Games 2023、その認知度は?**
- 20 **日本人有志によるサポートを胸に、戦に挑む選手たち**  
目標はメダル獲得! 毎日のトレーニングの積み重ねは、必ず良い成果に結びつくと確信しています
- 22 **ブレイクダンスとの出会いで人生が変わった。**  
不遇な環境の子供たちのロールモデルになりたい
- 24 **カンボジア柔道の向上に向け、主催国でのメダル獲得を目指す**
- 26 **柔の道をコツコツと。日本での強化合宿に励む**

## ●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**
- 27 **ボンユキ・エッセイ/山崎 幸恵**
- 27 **シェムリアップ Moi Moi ライフ/小出 陽子**
- 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。/青木 有紀子**
- 35 **Para-Sports in Cambodia /米山 遥香**

## ●News

- 29 **ニョニユムタイムズ**

## ●Information

- 28 **月間ドムライ**
- 28 **緊急連絡先**

## ●Others

- 8、9 **うらない 4月 & 5月**
- 30 **今月のありがとう 広告主さま一覧表**



◆**全体運**: 4月の運勢はまあまあです。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、少しずつ上向きになるので、手足を素早く動かして励んでください。そうすれば満足いく収入が得られます。会社員の人は、見知らぬ人が仕事をもちかけてきますが、しっかりと検討をしてください。そうすれば苦勞を背負い込むことはありません。  
◆**金運**: まずまずの収入が得られますが、支出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、お互いを許し合う気持ちを持って平穏でいられます。  
◆**安全運**: 水で溺れる可能性があるので気をつけてください。



◆**全体運**: 4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、販売が滞ることなく、良い状態になります。買掛をする人がいても一銭も失わないので心配りません。会社員の人は、どのような仕事でも思い通りの結果を出すことができます。特に、就職活動をしている人は、思い通りの仕事に就けるでしょう。  
◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られるので、投資をしても何の問題もありません。  
◆**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**: カップルの人は、甘い関係を維持できます。  
◆**安全運**: 特に大きな事件・事故の可能性はありません。



◆**全体運**: 4月の運勢はまあまあです。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、少し低迷しますが多くの顧客が支持してくれるので大きな問題にはなりません。会社員の人は、どのような仕事でも精神を集中させましょう。特に商品の引き渡し、受け取りの際には品質と数をしっかり確認してください。  
◆**金運**: まずまずの収入が得られますが、支出が多いので手元には残りません。  
◆**健康運**: 食べ物の衛生状態に気をつけましょう。  
◆**恋愛運**: カップルの人は、外からトラブルを持ち込んでくる人がいるので気をつけてください。  
◆**安全運**: 熱湯でやけどをする可能性があります。



◆**全体運**: 4月の運勢は下がります。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、大規模な投資はやめましょう。また、賭け事も絶対に禁止です。会社員の人は、さまざまなトラブルが発生します。心を落ち着けて忍耐強く対応すれば大きな問題にはなりません。  
◆**金運**: 収入が少なく、汗水流してようやく手に入る状態です。無駄な支出はやめましょう。  
◆**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**: 高いところから転落する可能性があります。



◆**全体運**: 4月の運勢は高まります。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、強力なライバルが現れたとしても、常に勝ち続けるので心配することはありません。会社員の人は、絶好のチャンスがやってきました。手足を休めることなく仕事に打ち込みましょう。やればやっただけの結果が得られます。  
◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られるだけでなく、兄弟や親戚が価値あるものを家にもたらしてくれます。  
◆**健康運**: 健康上の問題ははありません。  
◆**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**: 4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、しっかりと検討をしてください。そうすればだまされることはありません。会社員の人は、どのような仕事でもしっかり考えてから行動しましょう。うっかりミスで大きな利益を損なわないように。  
◆**金運**: 多くの収入が得られますが、他人にお金を貸すのはやめましょう。  
◆**健康運**: 時間を見つけて体操やスポーツ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**: 鋭い刃物でけがをする可能性があるため気をつけましょう。



◆**全体運**: 4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、慌てて大きな借り入れをして投資をするのはやめましょう。少しずつ積み重ねることが大切です。会社員の人は、どのような仕事でも常に慎重に対応しましょう。特に署名や押印をする前はしっかり内容を確認してください。  
◆**金運**: 前半は収入が少ないですが、後半から多くの収入が得られるようになります。  
◆**健康運**: 定時に食事をするようにして、胃腸を壊さないようにしましょう。  
◆**恋愛運**: カップルの人は外からトラブルを持ち込む人がいるので気をつけてください。  
◆**安全運**: 道路横断の際に事故に遭う危険があるので気をつけましょう。



◆**全体運**: 4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、遠方に出向いて商売をすると、満足いく収入を持ち帰ることができます。会社員の人は、どのような仕事でも思い通りの成果を出せますが、重要な仕事は他人に任せてはなりません。  
◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られますが、財産は多ければ多いほど泥棒や強盗の危険がつきまといます。  
◆**健康運**: 健康上の問題ははありません。  
◆**恋愛運**: カップルの人は甘い関係を維持できます。  
◆**安全運**: 特に大きな事件・事故の可能性はありません。



◆**全体運**: 4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。事前に準備をしておけば負けることはありません。会社員の人は、どのような仕事でも状況に合わせて柔軟に対応しましょう。そうすれば前に進むことができます。  
◆**金運**: 収入よりも支出が多いので、家計に大きな影響があるでしょう。  
◆**健康運**: 時間を見つけて十分に休養をとりましょう。体力以上の仕事をしないように。  
◆**恋愛運**: カップルの人は第三者が割り込んでくるので気をつけてください。  
◆**安全運**: 運転中に事故に遭う可能性があるため気をつけましょう。



◆**全体運**: 4月の運勢は高まります。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、正当な商売であれば思い通りの繁栄が得られるでしょう。逆に、悪いことをしている人は大きな災いを受けることになりまます。会社員の人は、上司やオーナーから高い評価を得られます。  
◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られますが、他人にだまされないように気をつけてください。  
◆**健康運**: 暴飲暴食を避けて胃腸を壊さないように心がけましょう。  
◆**恋愛運**: カップルの人は、結婚を考えてよいでしょう。  
◆**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**: 4月の運勢は下がります。  
◆**仕事運**: 商売をしている人は、だまされて資金回収が遅くなり、金銭難に陥るでしょう。会社員の人は、上司やオーナーと争うのを避けてください。  
◆**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**: 時間を見つけて体操やスポーツをするよう心がけましょう。  
◆**恋愛運**: カップルの人は、さまざまなトラブルが発生します。  
◆**安全運**: 夜間の運転や飲酒後に交通事故に遭う可能性があるため気をつけましょう。



◆**全体運**: 4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。あえて遠方に赴いても素手で家に戻る結果になります。会社員の人は、どのような仕事でも他人とのコミュニケーションをよくとるようにすれば、円滑に仕事が進みます。  
◆**金運**: まずまずの収入が得られますが、支出が多すぎると後にも先にも行けない状況に陥ります。  
◆**健康運**: 食べ物の衛生状態に気を配りましょう。  
◆**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**: 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**: 5月の運勢は高まります。
- ◆**仕事運**: 商売をしている人は、親戚や兄弟が投資話をもちかけてきたら、迷わず受けましょう。彼らはあなたに対して誠実なパートナーとなってくれます。会社員の人は、どのような仕事でも思い通りの成果が得られます。ただし、成功したからといって過信してはなりません。
- ◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られますが、公表はしないように。さもないと強盗などの危険がつきまといます。
- ◆**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**: 5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、販売が滞らないので大きな問題にはなりません。会社員の人は、署名や押印する前に内容をしっかり確認してください。うっかりミスで利益を損なうことがないように。
- ◆**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すとだまされることがあるのでやめましょう。
- ◆**健康運**: 食べ物の衛生状態に気を配ってください。
- ◆**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**: 5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。事前に対応策を講じていれば前に進むことができます。会社員の人は、友人や同僚と交流する際には、その相手が良い人か悪い人か見極めてください。そうすれば災いを被ることはありません。
- ◆**金運**: 収入が少なく、汗水流してようやく手に入れられる状況ですので、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、さまざまなトラブルが発生します。
- ◆**安全運**: 運転の際や飲酒の後に事故に遭う可能性があります。



- ◆**全体運**: 5月の運勢はまあまあです。
- ◆**仕事運**: 商売をしている人は、少しずつ上向きになります。運気が他人のもとに行かないよう手足を休めることなく仕事に励んでください。会社員の人は、良い運気が少しずつやってきます。やればやるだけの成果が得られます。
- ◆**金運**: 多くの収入が得られますが、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配ってください。
- ◆**恋愛運**: カップルの人は、けんかを避けるように心がければ、平穏な関係を維持できます。
- ◆**安全運**: 感電事故に遭う可能性があるので気をつけてください。



- ◆**全体運**: 5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たとしても、常に勝ち続けるので心配いりません。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このチャンスを生かしてください。やればやるだけの成果が得られます。
- ◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られるだけでなく、親戚や兄弟が価値あるものを家にもたらしてくれます。
- ◆**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**: 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**: 5月の運勢は下がります。
- ◆**仕事運**: 商売をしている人は、自慢話をする人が投資を持ちかけてきても相手にしないように。さもないとだまされます。会社員の人は、大小どんな仕事でもつかんでください。そうすれば家計の危機が避けられます。
- ◆**金運**: 収入が少ないので支出をしっかり抑えましょう。さもないと家計に響きます。
- ◆**健康運**: 時間を見つけてたくさん体操してください。
- ◆**恋愛運**: 独身の男女は、今月は結婚相手を決めるのはよくありません。
- ◆**安全運**: 交通事故に遭う可能性があります。



- ◆**全体運**: 5月の運勢は高まります。
- ◆**仕事運**: 商売をしている人は、大規模な投資が可能で。また、陸路でも水路でも、遠方に赴いて商売をすれば思い通りの成果が出せます。会社員の人は、兄弟や親戚が仕事をもちかけてきたら、迷わず受けましょう。彼らは良いパートナーとなります。
- ◆**金運**: あらゆる方面からの収入が得られますが、悪質なものは受け取らないように。
- ◆**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**: 5月の運勢は下がります。
- ◆**仕事運**: 商売をしている人は、知らない人が何か持ってお金を借りようとしたり売ろうとしても、受け取ったり買ったりしてはなりません。犯罪に巻き込まれる可能性があります。会社員の人は、どのような仕事でも他人にだまされないように気をつけましょう。さもないと財産を失うなど、災いが降りかかります。
- ◆**金運**: 収入が支出より少ないのでお金が足りなくなり、家計が厳しい状態になります。
- ◆**健康運**: 時間を見つけて十分に休養をとって、体操をたくさんしてください。
- ◆**恋愛運**: カップルの人は、第三者がトラブルを持ち込んでくるので気をつけてください。
- ◆**安全運**: 高いところから転落する可能性があります。



- ◆**全体運**: 5月の運勢はまあまあです。
- ◆**仕事運**: 商売をしている人は、良い状況に動き出しますが、慌てて大きな投資をしないように。しっかりと貯えをしてください。会社員の人は、重要な仕事を他人に任せてはなりません。利益をすべて取られ、金銭も時間も損をします。
- ◆**金運**: まずまずの収入が得られますが、月末にはあらゆる方面から満足のいく収入が得られません。
- ◆**健康運**: 食べ物の衛生状態に気を配ってください。
- ◆**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**: 水に溺れる可能性があります。



- ◆**全体運**: 5月の運勢は高まります。
- ◆**仕事運**: 商売をしている人は、兄弟や親戚が投資話を持ってきたら迷わず受けましょう。彼らは誠実なパートナーとなります。会社員で転職先を探している人、就職活動をしている人は、思い通りの結果が得られます。
- ◆**金運**: まずまずの収入が得られますが、泥棒や強盗に気をつけてください。
- ◆**健康運**: 問題はありません。
- ◆**恋愛運**: 独身の男女は、何の障害もなく愛の芽を育むことができます。
- ◆**安全運**: 特に大きな事件・事故の可能性はありません。



- ◆**全体運**: 5月の運勢はまあまあです。
- ◆**仕事運**: 商売をしている人は、まずまずの業績が出せますが、遠方での商売は危険や障害が多くあるのでやめたほうがいいです。会社員の人は、商品を渡したり受け取ったりする際には、品質や数をしっかり確認しましょう。そうすれば争いを避けることができます。
- ◆**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**: 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**: カップルの人は、お互いを許し合う気持ちを持てば平穏な関係を維持できます。
- ◆**安全運**: ナイフや鋭いものでけがをする可能性があるので気をつけてください。



- ◆**全体運**: 5月の運勢は下がります。
- ◆**仕事運**: 商売をしている人は、さまざまなトラブルが発生します。歯を食いしばって忍耐強く対応すれば、大きな問題にはなりません。会社員の人は、他人の保証をしてはなりません。恩が仇になって返ってきます。
- ◆**金運**: 収入が少ないので支出を抑えましょう。さもないと家計に影響が出ます。
- ◆**健康運**: 時間を見つけて体操やスポーツをしましょう。
- ◆**恋愛運**: カップルの人は、さまざまなトラブルが発生します。
- ◆**安全運**: 階段の上り下りの際にけがをする可能性があります。

# どうしましたか

## コレステロールの真実 (後編)

HDLが低く、LDLと中性脂肪が高くて薬は必要ない。低糖質食にすればよい。

三大栄養素とは『タンパク質』『脂質』『炭水化物(糖質+食物繊維)』である。このうち血糖値を直接上げるのは糖質だけだ。だから血糖値を上げないようにするには、糖質を摂らないようにすればよい。できるだけ糖質を抑えるのが低糖質食である。糖質を減らすと、必然的にタンパク質と脂質を食べる量は増える。いやむしろ高タンパク質+高脂質食でなければいけない。この二つの栄養素も減らしてしまうと、エネルギー不足となって体調が悪くなる。

肝臓で生成されるコレステロールが基盤にある上に低糖質食を開始すると、食材からのコレステロールが増える。さらに、小粒子LDLは減るが標準大のLDLは増えるので、当初は血中のLDLが増加する。HDLは増加し、中性脂肪は減少する。悪玉の小粒子LDLが減って、善玉の標準大LDLが増えるのだから良いことなのであるが、血液検査では単にLDLが増加していることになるので、見かけ上はあまりよろしくない。しかし肝臓はコレステロール生成を調整して減らしていくので、徐々に数値も落ち着いてくるのだが、1年くらいかかる。気にしなければ良いだけののだが、その間「会社や家族にうるさく言われるので、どうしてもLDLを下げたい」という人がいる。そのような人には、巷でよく処方されるスタチン系よりも副作用の少ないエゼチミブ(日本の商品名「ゼチア」)をお勧めする。



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!



## 育児グッズ

赤ちゃんを育てる際、様々な育児グッズがとても役立ちます。育児グッズは年々進化し、ますます便利になり、子供が赤ちゃん時期の忙しいお母さんにとって、手放せないものは多くあると思います。特に抱っこ紐はほとんど全てのお母さんが使用経験があると思います。私も子供が小さい頃は寝かしつけに大変お世話になりました。他にも、まだ腰座り前から使用できるベビーカーや自立歩行以前で使用できる歩行者などは、赤ちゃんも喜び、便利であるため積極的に使用されがちですが、こういった育児グッズにはデメリットがあると私は考えています。

産まれてから1歳までの発達のメインは身体の発達です。ねんね→首すわり→腹ばい→寝返り→ずり這い→ハイハイ→お座り→つかまり立ち→自立歩行の順に発達します。

赤ちゃんの発達は上記の順序が大切であり、次の発達に移行するためにはその一つ前段階の発達をたくさんする必要があります。つまり、首がすわるようになるためにはねんねの状態をたくさんする必要があります。お座りや自立歩行ができるようになるためにはずり這いやハイハイをたくさんする必要があります。また、自立歩行ができて安心していても、こういった赤ちゃん時期の動きを十分にできていない子は、その後に言葉、対人関係、学習などでつまづきが出てきます。

話を戻しますが、便利な育児グッズである抱っこ紐やベビーカー、歩行者はこういった赤ちゃん時期のねんねや腹ばい、寝返りや這う時間を奪ってしまうため、あまり長時間使い過ぎると発達に影響が出てしまう可能性があります。

育児グッズは忙しいお母さんたちの味方になるため、使用することを否定はしませんが、デメリットもあることを頭に入れながら、使い過ぎには注意して欲しいと思います。



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。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  
ニョニユムの記事(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ナ物語「リムケー(The Reamker)」の挿絵がポストカードになりました。

4 kinds of illustration:

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



NyoNyum Original  
The Reamker Post Card

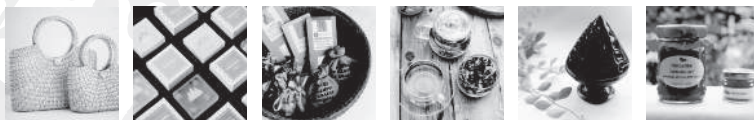
1set  
4 post cards  
\$3

you can get it at  
NyoNyum Shop

## カンボジアの「いいもの」いっぱい

ぬくもり溢れる商品ばかりが揃っています。

みなさんの生活にクメールの風を取り入れてみませんか?



✉ nyonyumshop@cisinc.co.jp

☎ 012-500-052

📘 NyoNyum Shop

📷 life\_with\_nyonyum



# 開催迫る！

## SEA GAMES 2023 IN CAMBODIA

～奮闘するカンボジア人選手たちのトレーニング記録～



来たる5月にカンボジアでSEA Games（東南アジア競技大会）が初めて開催されることをご存知でしょうか。

準備に向けて政府が発足したSEA Games 実行委員会（CAMSOC；Cambodian SEA Games Organizing Committee）を中心に、さまざまな準備がコツコツと進められています。1959年の第1回大会から64年目となる2023年、カンボジア政府がようやく自力で開催を主催するに至りました。そして、史上初めて自国開催となったカンボジアの選手たちは、誇りを胸にトレーニングに取り組んでいます。

間近に迫った大会当日に向けて、コツコツと頑張っている選手やコーチ、支援団体の様子、そしてSEA Gamesにまつわるあれこれをお届けします！

# カンボジア SEA GAMES 2023 のあれこれ!



「スポーツは平和があってこそ～ SPORTS LIVE IN PEACE」をモットーに掲げて、SEA Games 2023 の開催国であることを PR するカンボジア政府。「平和があるからこそ、スポーツができ、スポーツが活性化し、スポーツが発展する」という意味を国民に届けるため、このモットーが様々な形で配信されています。5月5日～17日の開催に向けて万全の準備をするために、大会実行委員会はどのような準備をしているのでしょうか。

## SEA Games 2023 のエントリー種目は？ 試合開催場所はどこ？

大会では、開会式、閉会式、36種の競技、全581種目  
が実施される。主な競技と開催場所をご紹介します！



### プノンペン ①

新国立競技場（モロドック・テチャー総合競技場）、国立競技場（オリンピックスタジアム）、オールドスタジアムにて、陸上、ソフトテニス、テニス、水泳、体操、卓球、バドミントン、ホッケー、ペタンク、サッカー、バレーボール、重量挙げなどのほか、空手（王立プノンペン大学）、フットサル（民間のグラウンド）、ゴルフ（ガーデンシティーゴルフ場）、テコンドー、柔道、レスリング、ボクシング、ダンス、キックボクシング、ボツカタオなど（チュロイチョンヴァー国際会議・展覧会センター）

プレアシアヌーク州 ②	ビーチバレー、ジェットスキー、セーリング
シェムリアップ州 ③	陸上競技、サイクリングなど
ケップ州 ④	トライアスロン、デュアスロンなど
カンボット州 ⑤	カヌーなど



▲メインスタジアムの準備は着々と進む

## 新国立競技場

### モロドック・テチャー総合競技場

開会式、閉会式、そして多くの競技はモロドック・テチャー総合競技場という新国立競技場で行われる。プノンペン中心地から約 20 キロ北に離れたリーヨンパット開発地区にある。

建設費: 1.5 億ドル (中国の無償援助で建設)

広さ: 14.9 ヘクタール

建設開始: 2017 年 8 月

完成: 2021 年 5 月

収容人数: 約 6 万人



▲中国の支援で完成した新国立競技場



▲都内からアクセスするには遠いかも



▲選手村の建設も最後の追い込み

## 選手村

広さ: 約 8 ヘクタール

場所: モロドック・テチャー総合競技場周辺

部屋数: 1,700 室 (各部屋に 1~5 台のベッドを設置)

収容人数: 約 6,000 ~ 7,000 人

## 開催費用、その他

SEA Games 開催のために国家予算 2 億ドル投入  
約 7,000 人のボランティアを募集



▲大会時には多くの人で賑わう予感



▲選手たちの雄姿を見るのが楽しみだ

## SEA Games でのカンボジアの最近の実績

★2019 年にフィリピンで開催された第 30 回 SEA Games

金メダル 4 個、銀メダル 6 個、銅メダル 36 個を獲得。11 カ国中 8 位。

★2021 年にベトナムで開催された第 31 回の SEA Games

金メダル 9 個、銀メダル 13 個、銅メダルを 41 個を獲得。11 カ国中 8 位。

## リーヨンパット開発地区とは？

プノンペン北東部の副都心計画が進むリーヨンパット開発地区には、5 つ星のガーデンシティホテルやプノンペン動物園、ウォーターパーク、PNN テレビの拠点など、リーヨンパットグループの投資による施設に加え、政府が建設した戦勝記念塔などがある。



▲副都心としての各種建設も急ピッチ

## SEA Games 2023 の詳細スケジュールはこちらをチェックしよう！

各種目の試合日と場所が SEA Games 2023 の公式ホームページに掲載されている。無料で観戦ができるので、気になる種目がある方は要チェック。



# SEA GAMES 2023

## ロゴとマスコットキャラクターに込められた思い

SEA Games 2023 の準備は 2016 年から進められてきました。2019 年 8 月 23 日には SEA GAME 2023 のロゴとマスコットキャラクターが公募。応募対象者は 15 歳以上のカンボジア人。募集開始から約 1 年後の 2020 年 8 月 7 日、最優秀賞を発表する式典が行われ、正式にロゴとマスコットキャラクターが公表されました。この日は SEA Games 2023 の開催に向けて 1,000 日前からのカウントダウンを開始するタイミングでした。



### SEA Games 2023 のロゴ

金色のアンコールワットの下に金色の 11 個の輪と東南アジアスポーツ連盟のロゴ、真ん中には 4 色のナーガが並ぶ。

アンコールワットはカンボジアの歴史上最も盛んな時代を象徴しており、現在ではカンボジア人のアイデンティティと誇りの象徴でもある。ロゴに主に使用されている金色は、カンボジアの富と健康、幸福を表しているという。

ナーガは守り神であり、カンボジアの安定を見守ってくれる。緑、赤、青、黄色の 4 色のナーガのしっぽが一つに絡み合っているのは、東南アジアの団結と多様性を表している。

▲ ニェン・ヴィサールさん（向かって右から 1 番目）のロゴ作品と、リー・キムアーンさん（向かって左から 2 番目）のマスコットキャラクターの作品が厳選な審査で採用され、CAMSOC の委員長から賞金（約 5,000 ドル）を授与された（写真：情報省サイトより）



### SEA Games 2023 のメダルのデザインとその意味とは？



メダルの片面には現代カンボジアのスポーツの繁栄を象徴するモロドック・テチャー総合競技場が手前に、その奥には国の独立を象徴する独立記念塔と長引いた内戦の終焉と現在のカンボジアの平和と繁栄、発展を象徴する戦勝記念塔が描かれている。もう一面には SEA Games 2023 のロゴの周りに 7 個のロムドゥオール（カンボジアの国花）が描かれている。これは、ポル・ポト政権を転覆させた 1 月 7 日の記念日を象徴しているという。

### SEA Games 2023 のマスコット

マスコットはオス・メスの 2 匹のウサギ。オスのウサギは「ボレイ」（団結という意味）、メスは「ロムドゥオール」（カンボジア国花）という名前だ。身につけた衣装は、カンボジアの伝統的な格闘技である「ポッカタオ」の選手の衣装である。「ポッカタオ」は、2022 年 11 月 29 日にユネスコ無形遺産に登録された。

ボレイの手には聖火が掲げられ、ロムドゥオールは手を合わせる。2 匹が笑顔で主催国カンボジアを代表し、すべての人々に「SEA Games 2023 によろこ」と歓迎している。

ウサギをマスコットに選択した理由については、穏やかで、知的、公正、愛らしい動物としてウサギがカンボジア人に古くから好まれる動物だからだ。特にクメール文学の中でウサギは、動物の中で一番知的な動物であり、多くの民話や物語に登場する。今年が卯年でもあるため、ウサギをマスコットキャラクターに選んだという。

# SEA Games の歴史とカンボジアの存在

SEA Games の正式名称は「Southeast Asian Games（東南アジア競技大会）」。  
東南アジア地域の平和の祭典として始まったその歴史の中で、カンボジアは  
どのように関わってきたのでしょうか。少し歴史をのぞいてみましょう。

SEA Games は、現在東南アジア 11 カ国が参加する多国籍のスポーツイベント。2 年ごとに加盟国が交代で主催国となり開催する。国際オリンピック委員会 (IOC) とアジアオリンピック評議会の後援の下、東南アジアスポーツ連盟によって開催されている。

SEA Games の前身は、タイ、ミャンマー、マレーシア、ラオス、ベトナム、カンボジアが最初のメンバー国であった東南アジア半島ゲーム (SEAP Games) であった。上記の 6 カ国は、SEAP Games を 2 年ごとに開催することに合意し、最初の SEAP Games が 1959 年 12 月にバンコクで開催された。だが、このイベントにカンボジアは参加せず、シンガポールが大会に加わった。

▲このページの表はウィキペディアから抜粋

**Cambodia at the  
Southeast Asian Games**



**IOC code** CAM

**NOC** National Olympic Committee of Cambodia

**Website** [olympics.com/ioc/cambodia](http://olympics.com/ioc/cambodia)

<b>Medals</b>	<b>Gold</b>	<b>Silver</b>	<b>Bronze</b>	<b>Total</b>
Ranked	78	128	299	505
8th				

**Southeast Asian Games appearances (overview)**

1961 • 1963 • 1965 • 1967–1981 • 1983 • 1985 • 1987 • 1989–1993 • 1995 • 1997 • 1999 • 2001 • 2003 • 2005 • 2007 • 2009 • 2011 • 2013 • 2015 • 2017 • 2019 • 2021 • 2023

## 1961

1961 年の SEAP Games はミャンマーのヤンゴンで開催され、水泳、陸上、バドミントン、バスケットボール、ボクシング、サイクリング、サッカー、射撃、ボートレース、卓球、テニス、バレーボール、リフティングの 13 種の競技が行われた。この大会にカンボジアは初めて参加し、金メダル 1 個、銀メダル 6 個、銅メダル 4 個を獲得した。

## 1963

1963 年、カンボジアは開催国に決定した。だが、国内の政治問題で開催できず、大会自体の中止が余儀なくされた。1965 年になると、マレーシアが第 3 回 SEAP Games を主催し、この年はカンボジアも参加した。しかしそれ以降カンボジアは内政不安に陥り、1967 年と 1969 年大会にカンボジアの姿はなかった。1977 年にはインドネシア、フィリピン、ブルネイが新たに加盟し、その年以降、SEAP Games は東南アジア競技大会 (SEA Games) と改名されたという。SEA Games となってから、カンボジアは 1979 年大会まで不参加だった。

## 2003

2003 年に東ティモールが SEA Games に加盟し、加盟国は 11 カ国となった。初参加の 1961 年大会以来現在までにカンボジアが SEA Games で獲得したメダル数は合計 505 個で、その詳細は金メダル 78 個、銀メダル 128 個、銅メダル 299 個。

## 2023

SEA Games 2023! in Cambodia

Games	Athletes	Gold	Silver	Bronze	Total	Rank
<b>Southeast Asian Peninsular Games</b>						
as  Cambodia						
Bangkok 1959		<i>Did not enter</i>				
Yangon 1961	-	1	0	4	11	0
Kuala Lumpur 1965	-	15	19	17	51	5
Bangkok 1967		<i>Did not enter</i>				
Yangon 1969		<i>Did not enter</i>				
as  Khmer Republic						
Kuala Lumpur 1971 <sup>1</sup>	-	17	18	18	53	5
Singapore 1973 <sup>1</sup>	-	9	12	30	51	5
Bangkok 1975		<i>Did not enter</i>				
<b>Southeast Asian Games</b>						
as  Cambodia						
Kuala Lumpur 1977		<i>Did not enter</i>				
Jakarta 1979		<i>Did not enter</i>				
Manila 1981		<i>Did not enter</i>				
as  People's Republic of Kampuchea						
Singapore 1983 <sup>2</sup>	-	0	0	0	0	8
Bangkok 1985 <sup>2</sup>	-	0	0	0	0	8
Jakarta 1987 <sup>2</sup>	-	0	1	9	10	8
as  Cambodia						
Kuala Lumpur 1989		<i>Did not enter</i>				
Manila 1991		<i>Did not enter</i>				
Singapore 1993		<i>Did not enter</i>				
Chiang Mai 1995	-	0	0	2	2	10
Jakarta 1997	-	0	0	6	6	10
Bandar Seri Begawan 1999	-	0	0	0	0	10
Kuala Lumpur 2001	-	1	1	5	7	9
Hanoi-Ho Chi Minh City 2003	-	1	5	11	17	9
Manila 2005	77	0	3	9	12	10
Nakhon Ratchasima 2007	-	2	5	11	18	0
Vientiane 2009	-	3	10	27	40	9
Jakarta-Palembang 2011	163	4	11	24	39	9
Naypyidaw 2013	243	8	11	28	47	9
Singapore 2015	178	1	5	9	15	8
Kuala Lumpur 2017	169	3	2	12	17	8
Manila 2019	510	4	6	36	46	8
Hanoi 2021	580	9	13	41	64	8
Phnom Penh 2023		<i>Future event</i>				
Bangkok 2025		<i>Future event</i>				
<b>Total</b>	-	<b>69</b>	<b>115</b>	<b>258</b>	<b>442</b>	<b>8</b>

# 主催国の意気込み最高潮！ メダルが期待される注目競技はこれ！

初の開催国となったカンボジアでの SEA Games 2023。カンボジア人選手たちにとって自国で勝利することは自分のプライドばかりか、国の名誉にも関わると意気込みが高まっています。ここでは、メダルが期待される競技の選手たちのトレーニングと心構え、支えてくれるコーチや団体などがどんな取り組みをしているのかに迫ってみます。

カンボジア人ならだれでも注目！

## 国家伝統格闘技「クン・クメール」

クン・クメールは、昔から多くのカンボジア人に愛されてきた伝統格闘技です。今回の SEA Games で初めて「クン・クメール」が競技名として採用されました。知名度の高い「ムエタイ」の発祥地はカンボジアであり、主催国は競技名を変える権利があるとカンボジア国家スポーツ委員会が主張したからです。そのカンボジアの伝統格闘技であるクン・クメールに出場する選手とは、どのような人なのでしょう。そして、どんな気持ちで日々のトレーニングに取り組んでいるのでしょうか。男女2名の選手に話を聞いてみました。



レン・デーヴィッドさん (20)

出身：カンダール州  
ナショナルチームメンバー入り：2018年

幼い頃からクン・クメールが大好きだというレン・デーヴィッドさん。15歳にデビューして以来、今まで試合に約100回も出ているという。現在は、PNNテレビが実施した60キログラム級チャンピオンシップで2021年と2022年の2つのベルトを保持している。

デビューをして1年経った2018年にクン・クメールのナショナルチームメンバーに抜擢されたデーヴィッドさん。ナショナルチームメンバーに選ばれた後に一転した自身の生活について次のように語ってくれた。「ナショナルチームの一員に選ばれてから、国家公務員として政府から定期的な毎月給料が出たり、補助金もいただいたりしています。これは日々のトレーニングをするうえでとても役立ちます」。ナショナルチームに選ばれたら、クラブ所属の選手並みに自由はなくなるが、毎日のトレーニングに大いに集中できるという。メダル獲得に自信を見せるデーヴィッドさん。「SEA Games 2023で、カンボジアのためにメダルを獲れるように頑張ります！」



▲若手の選手で今後の成長も期待される

▲PNNテレビ局主催の試合でチャンピオン獲得





▲ 厳しい練習で技術を磨く



▲ 女子選手の中でナンバーワンの実力を誇る



## トゥッチ・チャンヴァティさん (18)

出身：カンダール州  
ナショナルチームメンバー入り：2021年

クン・クメール選手の家庭で育ったチャンヴァティさん。幼い頃からこの格闘技に関心を持ち、クン・クメールの選手であった兄とともにトレーニングに励んできた。2020年の試合でデビューをし、今までに23回もの試合に出場してきた若き女子選手だ。2022年12月にカンボジアで開催されたクン・クメール東南アジア大会で金メダルを獲得したチャンヴァティさん。今回のSEA Gamesでのメダル獲得に確信を抱いている。日々のトレーニングで培った技を発揮して、全力を尽くしてやり抜きたいと語ってくれた。

「本番に向けて、さまざまなプログラムを取り入れて準備しています。筋肉痛などもありましたが、今は大分慣れてきています。トレーニングパートナーが男子ばかりでちょっと大変ですが、ナショナルチームの規律は厳しし、他のクラブよりトレーニング時間も長いので自分の力になっていると思います」



## クン・クメールの ナショナルチームコーチ

### セイン・ブンティンさん (37)

SEA Games 2023のクン・クメールに出場する選手たちを率いるブンティンさんは、自身も2001年からナショナルチームの選手として活躍してきた。現在はコーチとして今まで培ってきたテクニックや経験を後輩の選手たちに伝授している。

今回の大会はカンボジアが開催国。その威信をかけてメダルを獲得できるように日々選手たちに技の指導をするブンティンさん。「カンボジアの選手はすでに数多くの大会出場経験があるので、試合に向けての基礎は築き上げられています。現在は日々のトレーニングで体力強化を中心に、栄養バランス、ルール理解、さらなる技の習得など、体力的・精神的なトレーニングを行っています」と語る。そして、選手が対戦相手に勝利するための体力的な訓練ばかりではなく、スポーツの規律と倫理も覚えさせることも重視しているのだという。

古来からカンボジアの祖先より受け継ぎ、残してくれた伝統格闘技であるクン・クメールでの金メダル獲得に向けて、選手たちに厳しい指導をするブンティンさん。「メダル獲得は国の名誉にも関わるので、全身全霊、選手のトレーニングに取り組んでいます」



▲ SEA Games 前回大会に代表選手を率いて参加

ブンティンさんは2020年にクン・クメールの選手を引退し、2021年にナショナルチームのコーチに就任した。国内の試合だけでなく、フランスやドイツ、ベルギー、タイなどで国際試合に出た経験があり、いろいろな賞やメダルを獲得している。2022年にベトナムで行われたSEA Games 前回大会にも選手たちを率いて参加し、金メダル1個、銅メダル7個を獲得したという。



このスポーツもメダル獲得に自信满满！

# キックボクシング

キックボクシングにもカンボジアから選手が登場します。カンボジアの伝統格闘技であるクン・クメールと類似するキックボクシングですが、その違いは？そして選手はいまトレーニングにどのように取り組んでいるのでしょうか。



## ロン・パニャーさん (23)

出身：プレイベン州  
ナショナルチームメンバー入り：  
2021年

もともとクン・クメールの選手であったロン・パニャーさんは、キックボクシングの選手としてのキャリアも持つ「二刀流」だ。「自分ははじめ大工の仕事をしていました。10歳の頃からキックボクシングや格闘技が大好きだったんですが、家計のために安定した収入が得られる大工の仕事をやむを得なくやっていた。17歳の頃から本格的にクン・クメールの選手になるためのトレーニングを始めました」

カンボジアのキックボクシング選手は層が薄く、SEA Games 2023 に向けて 2023年3月にクン・クメールの選手から外れ、キックボクシングの選手としてエントリーすることになった。現在はキックボクシングのトレーニングに専念しているというパニャーさん。毎日のトレーニングについて次

クン・クメールとキックボクシングの特徴を簡単に紹介！

クン・クメール：肘と膝の使用が可能  
相手に抱つくことが可能  
キックボクシング：手足で相手を殴ったり、蹴ったりすることでポイント獲得



▲キックボクシング中国人選手との試合でも活躍

のように語ってくれた。「トレーニングは朝6時から10時半、午後2時半から6時、夜8時から9時までです。キックボクシングはカンボジアでは歴史の浅い競技なので、十分なトレーニング時間が必要です。とはいえ、クン・クメールと似ている部分もあるので、トレーニング方法は多少異なりますが、自分にとっては何の問題もないです」

ベトナムで開催された SEA Games 前回大会のキックボクシングでパニャーさんは銀メダルを獲得している。「SEA Games 2023 ではベトナムで経験したことを活かしてより充実したトレーニングをこなしているの、良い結果が出る」と語るパニャーさん。インドネシアやベトナムにレベルの高いキックボクシングの選手がいるため多少の懸念もあるというが、大会当日に向けて最終調整に励んでいる。



▲ SEA Games 前回大会遠征前の決り大会



▲選手たちの練習相手として体を張る



## キックボクシング のナショナルチームコーチ サーン・サオヤンさん (43)

クン・クメールのコーチから転身しキックボクシングのナショナルチームのコーチに 2021年に就任したサオヤンさん。「体力的・精神的トレーニングのほか、選手たちの栄養バランスも重視しています。海外からの技術的な支援がないので、自力でインターネットなどで情報を見て研究しています」と語る。

特に苦労しているのがゲームのルール、得点のためのテクニックの把握だという。「もともとクン・クメールのコーチだったので最初は苦労がありましたが、SEA Games 前回大会に出た後はルールやスコアリングのテクニックが理解できるようになりました。クン・クメールに慣れた選手がルールを間違えることも多くありました。たとえば、クン・クメールでは OK ですがキックボクシングではダメなものとして、対戦相手の足を掴んだり膝を使ってしまったりすることも。しかし前回大会の経験を経て、大分改善できています。そして最近タイで開催された ASEAN キックボクシング大会に 17人の選手を輩出しました。結果、金メダル2個、銀メダル5個、銅メダル5個を獲得しました。これは我々の努力が少しずつ結果になって表れていると自負しています」

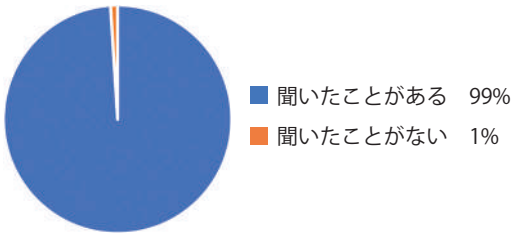
SEA Games 2023 ではさらに多くのメダルを獲得すべく、選手たちとともに全力を尽くしていく、という意気込み見せるサオヤンさん。今回出場する男子15名、女子2名の選手たちとともに、トレーニングのラストスパートに入っている。

# 間もなく始まる SEA Games 2023、その認知度は？

5月5日から17日まで、カンボジアが初めて主催国として SEA Games 2023 を実施します。SEA Games 2023 をカンボジアのみんなはどのように見ているのでしょうか。ニョニウムは3月中旬に約100人のプノンペンの大学生を対象に、SEA Games 2023 をどの程度認識しているかアンケートを行いました。

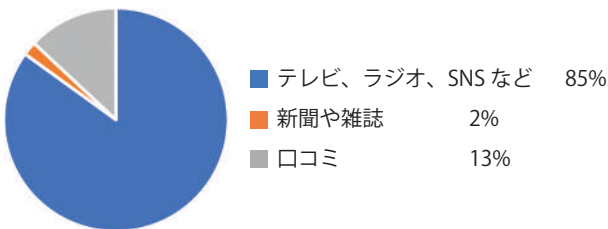
1

SEA Games 2023 について聞いたことがありますか？



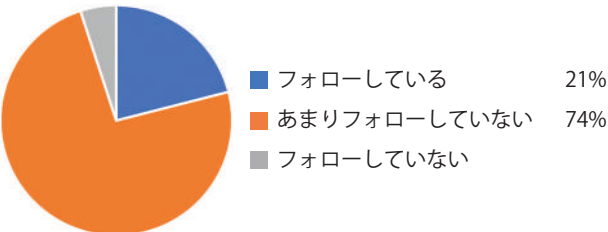
2

知っている場合、どうやってそれを知りましたか？



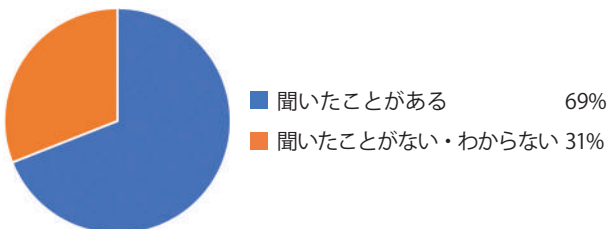
3

日常的に、SEA Games 2023 のニュースをフォローしていますか？



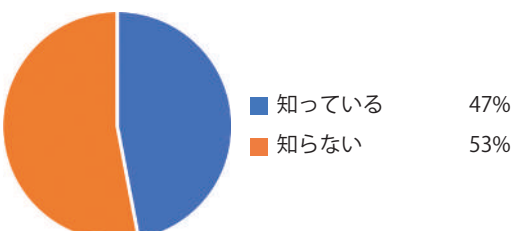
4

カンボジアが今までの SEA Games でメダルを獲得したのを聞いたことがありますか？



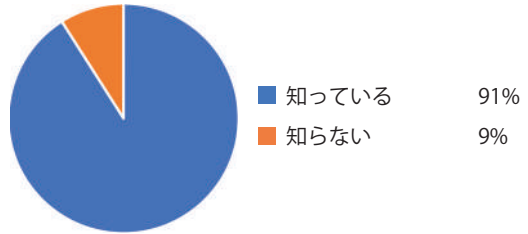
5

SEA Games は 2 年に 1 回行われていることを知っていますか？



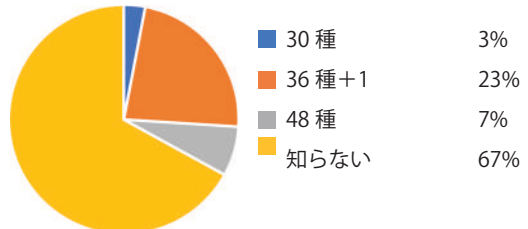
6

今回の SEA Games 2023 はカンボジアが初めて主催国になったということを知っていますか？



7

SEA Games 2023 にカンボジアが何種の競技で出るか、知っていますか？



8

SEA Games 2023 でカンボジアがどのスポーツで金メダルを獲得できると期待していますか？ (複数回答可)

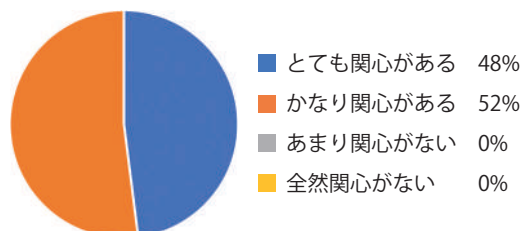
A. クン・クメール	73%	I. 水泳	9%
B. 柔道	3%	J. テニス	4%
C. 空手	8%	K. テコンドー	43%
D. ボッカタオ(クメール伝統格闘技)	56%	L. 自転車	6%
E. サッカー	13%	M. バドミントン	9%
F. 柔術	6%	N. 陸上	9%
G. キックボクシング	9%	O. レスリング	9%
H. ダンス	2%	P. ボート	8%

その他 (自由記入)

バレーボール	1%		
e スポーツ	1%		など

9

今回の SEA Games 2023 に、カンボジアの若者がどの程度関心を持っていると思いますか？



# 日本人有志によるサポートを胸に、 戦に挑む選手たち

SEA Games 2023 に向けて、カンボジア政府は各競技の連盟を担当する大臣を割り振り、国家総出で選手の強化、大会準備を進めてきました。その一方で、外国のサポートを受けている競技や選手もあり、日本の有志もさまざまな形で選手育成を買って出しています。そんな、日本からのサポートを受ける選手たちをご紹介します！



▲ ナショナルチームメンバー最年少で将来の期待も高い

**目標はメダル獲得！**  
毎日のトレーニングの積み重ねは、  
必ず良い成果に結びつくと確信しています

プノンペン生まれの日系カンボジア人愛利花 (Erika) さん (15) は、SEA Games 2023 に出場する水泳選手。幼い頃から泳ぎが大好きで、2019 年からは競泳選手として活躍しています。

SEA Games 2023 の背泳ぎ代表選手として選ばれた愛利花さん。「文句は言わず努力するだけ」という言葉を口にした愛利花さんは、2019 年から本格的に水泳の練習に励んできた。「水泳のナショナルチームの一員になってから、さらにトレーニングを重ねています。SEA Games が始まるまでは、週に 7 日、早朝から夕方までトレーニングをしています」

愛利花さんは現役の中学生。家族との約束である「勉強を疎かにすることなく水泳を全うする。自分の選んだ道は責任をもって全うする」日々を送っている。平日は朝 6 時から 7 時まで学校のプールで練習し、午後 5 時から 8 時まで連盟コーチのもとでトレーニング。さらに 2021 年から、週末の朝 7 時半から 11 時まで専属の日本人コーチによるトレーニングを受けている。それに加えて学校での勉強、家庭教師、夜のトレーニング後は学校の宿題と、1 週間のスケジュールは勉強と水泳で埋め尽くされている。



▲ 学業と練習に励む日々

SEA Games 2023 に出場できることに興奮しているという愛利花さん。在学している学校をはじめ、学校の水泳部コーチ、日本人の専属コーチ、そしてカンボジア水泳連盟や家族から多くの支援を受けていることに感謝をしている。「ナショナルチームの一員に選ば

れてから、学校はいろいろ配慮してくれています。ナショナルチームの中で私が最年少なので、連盟も面倒を見てくれます。また、愛利花サポートチームなるものも日本・カンボジアで存在し、全面的に応援してくれています」。厳しい練習にも文句を言わず、自分が望む目標に向けてただひたすらに練習を続けている。



▲ 夜のオリンピックプールで自主練に励む



▲ 2021 年にバタンバンで行われた国体にも参加



▲ ISPP 学校からのバンコクでの試合、学校のコーチと



▲ コックコン州にて激励を受ける

SEA Games 2023 への出場は、愛利花さんにとって ASEAN レベルの代表選手と競う大きなチャレンジになる。現在取り組んでいることについて次のように述べてくれた。「タイムを上げるためには両腕の力とともに両足の力を高めることも大事です。今は両足の力が増すためのトレーニングを行い、さらに体幹を鍛えられるよう頑張っています」

連盟コーチとのトレーニングのほかに、専属の日本人コーチの指導を受ける愛利花さん。日本のコーチからは、水泳中の技術トレーニングに重点を置いてアドバイスを受けている。「日本人コーチは、細かいところまで技術的な指導をしてくれます。たとえば、両腕の使い方を正しく修正してくれ、また水との抵抗を減らす体の正しい使い方など、とてもためになります」。一方カンボジア人コーチからは、適切な食事のとり方や筋肉のマッサージ、体力の維持の仕方、モチベーション向上などの指導を受けている。



▲日本にて足の強化練習を受ける

愛利花さんはまた、2022年の7月と12月にそれぞれ2週間、日本の愛知県春日井市にあるイトマンスイミングスクールのトレーニングプログラムに参加した。日本とカンボジアをまたいでトレーニングに取り組んでいる愛利花さん。SEA Games 2023では全力を尽くして国のためにメダルを勝ち取りたい、そして次のパリ五輪出場資格獲得を目指したい、と語ってくれた。



▲あどけないまだ15歳の愛利花さん

## コーチインタビュー

### チェン・ピロットさん (37)

元カンボジア代表水泳選手で多くの国際大会に出場したほか、国内大会で多くのメダルを獲得しているピロットさんは、カンボジア水泳連盟のコーチとして5年の経験を持つ。現在のトレーニングについてはテクニックに重点を置いているという。「これまでは、体力の使い方を多く訓練してきました。ここでいうテクニックとは、スタートと浮き上がりとターンの3つです。水泳の試合は、これら3つのポイントが勝敗を大きく左右します。0.1秒単位の違いにより、結果が決まるのです」

愛利花さんの状態についてピロットさんは、「スタートもゴールのタッチも良いです。日々の練習で体力もつけてきていますが、さらに努力が必要です」と分析する。カンボジアの水泳選手全員への期待と同時に、愛利花さんのような若手選手が試合で決勝戦に進み、国のためにメダル獲得に競えるようになることを期待しているという。



# ブレイクダンスとの出会いで 人生が変わった。

## 不遇な環境の子供たちのロールモデルになりたい

「え、カンボジアにブレイクダンスの選手がいるの?」。そう思う人が多いかもしれないこの競技。今回の SEA Games 2023 の正式種目となっています。主催国であるカンボジアが競技として採用したのだから、カンボジア人選手がいるはず。そう思って調べてみると、SEA Games でのメダルを目指すカンボジア人選手と、それを後押しする日本人がいることがわかりました。3 月に大阪で合宿をしているという話を聞きつけ、現地で話をうかがいました。



▲大阪での強化合宿を経て3人のBボーイから大会出場2名が選ばれる



▲カンボジア代表監督の金城隼人さん



▲日本で技に磨きがかかったスリックさん



▲幼い頃から踊るのが好きだというバードさん

きっかけは10年前。日本でダンススクールやイベント運営などを事業として展開する D.O.D. 株式会社がカンボジアで学校を建設したことだった。以来、代表取締役社長の岩花玄さんが現地で培ってきた人脈とカンボジオリンピック委員会幹部との出会いにより、カンボジアダンススポーツ連盟と協定を締結し、日本人をカンボジア代表監督として送ることを約束した。その約束を持って日本に戻り、2020年にカンボジアで公演を行ったことがあるブレイクダンスチーム「MORTAL COMBAT (モータルコンバット)」に協力を求めた。代表の金城隼人さんは「若いダンサーたちの力になれるなら」と、代表監督就任を了承した。3年前のこの時に、金城さんは今回カンボジア代表選手として抜擢された若者たちに出会っていた。D.O.D 株式会社と MORTAL COMBAT がそれぞれカンボジアに刻んだ「点」と「点」が「線」となつてつながった瞬間だった。

一方のカンボジア選手たち。彼らはプノンペン郊外のスラム街にある NGO 「Tiny Toones Cambodia」で子供たちの指導を担当する職員たちだ。この NGO は、タイの難民キャンプで生まれ、ロサンゼルスで育ち、ギャングのメンバーとなり、カンボジアに強制送還されたトゥイ・ソビルさん (通称 KK) によって、ストリートチルドレンのために創立された。ブレイクダンス、音楽、英語、クメール語などの教室を開き、薬物などの非行に走りやすい環境にいる子供たちに、創造性とアイデンティティを培う場を提供している。

今回大阪での特訓に参加した B ボーイ (ブレイクダンスを踊る男性のこと) のスリックさん (30) は、「ブレイクダンス歴は10年です。自分はもともとストリートチルドレンでした。食事を提供してくれる NGO があるというので通い始めたら、そこでダンスを教えられるというのでやってみたんです。それから夢中になり今に至るわけですが、この出会いがなければ真つ当な生活はなかったと思います」と語る。現在は施設で指導者としてブレイクダンスを子供たちに教えているというスリックさん。今回選手として抜擢されたことについて振り返った。「これまでは NGO の活動の中で国外でセミナーを開いたり公演をすることはありましたが、国際大会で選手として演技するのは初めてです。国の代表に選ばれたのは本当に誇りです。カンボジアではブレイクダンスはまだ認知されていないので、今回の大会で多くの人にこの楽しさを知ってもらいたいです」



▲NGO 創設者の KK さんも今回の大会に期待を寄せる

スリックさんの他に、B ボーイのスーサイドさん (31)、バードさん (20)、B ガール (ブレイクダンスを踊る女性のこと) のナイラさん (19) も来日。彼らは1月中旬から4月まで日本に滞在し、MORTAL COMBAT のスタジオで強化訓練を受けながら、数々のコンテスト、競技会に出場している。当初、男女1名ずつが最終選考で SEA Games 2023 にエントリーできることになっていたが、枠が広がり男女2名ずつが出場できることになった。このため、カンボジアで遠隔訓練を行っている B ガールのラタさん (22) も4月1日から1ヶ月間、急遽招へいされることになったという。

「彼らに出会ったときは、レベルはそれほど高くないという評価でした。その中で光るものを持っていると思ったのが、今回選抜した選手たちです。彼らには、生い立ちや育った環境はダンスには関係ない、うまくなろうと思えばどこでもうまくなる、ということ伝えていきます。当初はこちらが指示したことをただやる『受け身』の姿勢が目についていましたが、今では自分で工夫したところをこれでいいかと聞きに来て、独自のダンスができるようになりました」と語る金城さん。ベトナム、シンガポール、タイなどに強豪がいる ASEAN ブレイクダンス界で勝ち抜くには、「とにかく練習。練習以上のことは当日には出せないですから。どれだけ練習できるかにかかっています。そういう意味では日本で、このスタジオで、

とにかくダンス漬けの日々を送っている彼らには、自信を持って大会に臨んでもらいたいと思っています」と語る。

「一つ一つの動きを的確に行うのがとても難しいです。日本人の先生に指摘を受けて改善しているところです。一緒に来ている仲間もいろいろ指摘してくれます。最終的に SEA Games の出場選手に選ばれるよう頑張ります」と語るのは最年少のバードさん。大きな大会での競技経験はないが、目を輝かせて日本人監督の指導を受けているのが印象的だった。スーサイドさんは「10 年前からブレイクダンスをしていましたが、6 年くらい前に結婚してから家計を支えるためダンスからは離れていました。カンボジアの SEA Games でブレイクダンスが正式種目になったと聞き、妻の後押しがあり再開したんです。数年間ブランクがあり、最初は身体が思うように動きま



▲大阪の MORTAL COMBAT のスタジオで日々練習を重ねた

せんでしたが、今は感覚を取り戻しています。日本で毎日特訓を受けていますが、すべてが新しく、レベルアップしたと実感しています。正式に出場選手として採用されるよう、最後までこの合宿をやり遂げます」と語ってくれた。

厳しい訓練を経た結果、スリックさん、バードさんが今回の SEA Games でカンボジア代表として本選で戦うことが決定

したという。ブレイクダンスは 2024 年のパリ五輪の実施種目に正式採用されている。今回の SEA Games 2023 で自信をつけて、さらに高いレベルを目指す新たなダンサーたちが刻む「点」が生まれることを期待して、大会での彼らのパフォーマンスを見守っていきたい。



▲1 か国 2 名の B ガールが出場できるようになり急速日本に招へいされたラタさん



▲初めての国際大会に挑むナィラさん



▲惜しくも今回大会出場を逃したが、日本で多くの経験を積んだスーサイドさん



▲3 か月間の日本での強化練習中に数多くのバトルに出場して経験を積んだ

# カンボジア柔道の向上に向け、 主催国でのメダル獲得を目指す

カンボジア柔道の向上に向け、  
主催国でのメダル獲得を目指す

小川郷太郎元在カンボジア日本大使を通し、フン・セン首相からカンボジアの柔道を向上させたいという要望を受けた柔道家・濱田初幸さん（67）。2022年8月にその依頼を受けてすぐさま、これまでカンボジアと関わりのなかった濱田さんは家族や関係者と相談し、SEA Games に出場するカンボジア柔道ナショナルチームの選手たちの指導をすることを決断。日本において柔道選手の育成や指導に長年関わってきた濱田さんに、選手たちのトレーニングの状況とカンボジア柔道の未来について伺うことができました。

今回は在カンボジア日本大使館の協力でカンボジアから6人の選手とコーチ1人を日本に招聘されたと伺いました。皆さんはどのようなスケジュールでトレーニングに取り組んでいますか。

朝から晩まで非常に厳しい稽古を行っています。午前中のトレーニングは朝6時40分から8時前までの約1時間。神社の階段を利用した上り下り（ダッシュ、おんぶ、片足）を240段以上やります。そして、10時から12時半まで常盤道場会の道場で柔道の「技の研究」をします。技を掛けるタイミング、相手を抑えるためのコツ・技術、柔道の試合において重要なポイントとなる「組み方」の練習を、激しい段組みではなく私の説明を入れて反復トレーニングを約2時間半やります。理論的にこうすればこうなるのでこうしよう、こうなったらこういう形で攻めよう・守ろう、という頭を使った柔道を、激しい攻防ではなくビデオを使って研究したり、私の経験から得た技術の基本から応用まで繰り返し繰り返し行っています。これが午前中の日程です。

午後は3時半から7時半までの稽古です。この時間は、実践的な激しい攻防を繰り返す稽古を行っています。「出稽古」と言って、高校や大学、愛媛県立武道館など、いろいろなところに稽古に行きます。時には夜8時までやります。それで一日の日程が終わりますが、このようなトレーニングはカンボジアの柔道が立ち上がって以来、カンボジア人が経験したことのない激しい稽古、質の高い稽古、休みのない稽古です。そんな稽古を日々積み重ねているところです。



▲柔道本拠地の日本で柔道家から直接指導を受ける



カンボジア選手のトレーニングにはどういった点に力を入れているのでしょうか。

先ほど述べたプログラムを日々一緒にいながら、柔道の技術向上に取り組んでいます。実はこのトレーニングは柔道の技術だけを教えているのではなく、人間力の向上にもつながります。柔道は高い人間力がないとできません。それなしには競技はできないものなのです。

日本では「心技体」という言葉があります。この「心技体」という日本の柔道精神をカンボジアの柔道選手に身に付けさせたいと思います。

カンボジアの柔道選手たちの印象は？

カンボジアの柔道選手は、非常にまじめです。それほど積極性は見られませんが、皆練習には休まずについてくるので、愛媛県の柔道の先生方も「まじめでよく頑張っている！」と、誰もが褒めています。



◀柔道の基本、精神、技などすべてを伝える濱田先生

日本でのカンボジア選手の生活の面倒はどなたが見ているのでしょうか。

生活面を支えてくれているのは、愛媛県の柔道関係者、我々の友人・知人といった方たちです。柔道着を無償で提供したり、日本は寒いのでトレーニングウェアをプレゼントしてくれたり、けが・病気になっても医療関係の人たちが無償で診察してくれたり、虫歯になった選手の治療を無料でしてくれたり、毎日果物や衣料品を提供してくれています。

そういったお世話はすべて無償またはボランティアで成り立っています。カンボジアの選手たちの身体の疲れを癒してあげようと、愛媛県の人たちが主にしてくれています。医療費、PCR検査、風邪を引いたとき、膝や手首、肘のけがをしたとき、すべて知り合いの医師がボランティアで対応してくれているんですよ。

日本のおもてなしの精神がそのままカンボジアの選手たちの支えとなっています。私自身が申し訳ないと思うほどで、「感謝」以外の言葉が見つかりません。特に柔道着はカンボジアでは非常に高いので、新しい柔道着を一人3～4着ずつプレゼントしてもらっています。





▲日本ではトレーニング用の様々な支援を受けた

選手たちは日本での生活は慣れた様子ですか。

.....

まったく問題ないです。食事も私の家にも招待したり、いろいろな方の招待も受けていますが、食べ物もおいしいし、安全だし、きれいだしということで、快適に過ごしています。練習は厳しいですがそれ以外は快適に過ごしていると思います。

カンボジア柔道の魅力とはどういったものがあると思いますか。

.....

カンボジアの柔道を初めて見たときは自分のこれまでの柔道の経験から言うと、実力のなさ、基本技術のなさにショックを受けました。まだまだレベルが低いということを実感したのです。基本の基本からやっていかないといけないと考えました。強化合宿がスタートしてカンボジアから日本の松山に来て、12月、1月と2ヶ月経ちましたが、実力がかなり早く上がり始めたところ

ろが印象的でした。ただし、それはカンボジアレベルの実力の中で上がったのであって、他の ASEAN 諸国と比べて実力がどの程度追いつき、追い越せたかは未知数です。SEA Games の前に国際大会や練習試合を ASEAN の国々とできるチャンスがあれば、その時に ASEAN におけるカンボジア柔道の実力、レベルが測れると思います。

しかし、今日本でされている稽古は私自身も現役時代にオリンピックや世界選手権を目指してやってきた稽古の1日のスケジュールと同じです。私自身が、それがどれくらい大変かをよく知っています。このトレーニングは確実に彼らのためになっているし、カンボジア柔道の発展の原点になると思っています。この原点が将来のカンボジア柔道界の発展に必ずつながると信じています。それほど質と量の高い稽古をしているので、20年後、30年後のカンボジア柔道の発展につながると思うと嬉しいです。



▲凛とした表情で練習に臨む

SEA Games 2023 へ向けての意気込みを教えてください。

.....

小川元大使をはじめ、多くの日本人が「応援団」を作って支えてくださる中、こうして最前線の指導を任されているわけですから、その関係者の皆さんへの感謝をもって金メダルを目指し、オリンピックメダリストであり世界選手権でも王者となった中村美里コーチやカンボジアコーチのヴィボルさんと共に力を合わせ、必勝の覚悟で挑みます！

◀練習を積み重ねて技に磨きがかかる



▲日本人の心からの応援を胸に SEA Games 本大会でのメダル獲得を約束した

# 柔の道をコツコツと。 日本での強化合宿に励む



▲柔道の試合でメダルを獲得したマリさん

兄が空手と柔道の選手であることからスポーツに関心を持つようになったというマリさん。兄の紹介で健康と護身術のために空手を習い始めた。当初通った空手教室は日本語教育機関の一部であり、それをきっかけに日本語学習も柔道も始めたという。「兄の紹介で空手のトレーニングに行ったら、そこでは日本語と柔道も学べるようになっていました。日本語と柔道は日本人の先生に指導を受ける機会が多く、次第に柔道が好きになりました」。2019年に柔道教室に入って以来、国内外のいくつもの試合に出場している。今までの実績としては銀メダル1個、銅メダル3個を獲得した。柔道の実力と日本語力をあわせ持つマリさんは2022年6月に柔道のナショナルチームの一員に抜擢された。



▲日本の道場で稽古したマリさん(一番左)とお世話になった日本語の先生(真ん中)との記念撮影

日本でのトレーニングについてマリ選手はこう語る。「国で経験したことのないトレーニング日程がぎゅうぎゅうで、新しく学ぶことも多くありました。一つの例として、体を鍛えるために朝のトレーニングで神社の階段の上り下りをしたりしました。今までに使ったことがない筋肉を駆使するので最初は筋肉痛が辛かったのですが、次第にだいた慣れました。稽古のときのルールも厳しいし、相手をしてくださる日本人選手も強いし、1日に30組(30回)も相手と組んでトレーニングを繰り返す。このようなハードなトレーニングのおかげで、相手の技を自分の肌で学んだり、相手に勝つために自分なりの技を見つけたりできました。プノンペンでは1日に10組を超えない程度しかやっていなかったのが、最初の頃は体全体の筋肉痛や軽いけがなどもありました。泣きながら日本の選手と稽古したこともあります。けれども、私たちは誰一人として音を上げずに日々の特訓に耐えて頑張ってきました」

ラウン・マリさん(20)は、柔道ナショナルチームの選手。SEA Games 2023に出場するため、2023年1月から3月の3ヶ月間、日本での合宿に参加しました。日々のトレーニングに猛然奮起のマリさん。自国でのトレーニングと違って、日本ではどのようなトレーニングが行われたのでしょうか？



▲柔道選手6人とコーチ1人で日本でのトレーニングプログラムに出発する時の空港での記念撮影(マリ選手が左から3番目)

「日本で習得したことは？」との質問に対し、「ここにおられる日本の柔道の先生方をはじめ、選手の皆さんも周りの支援者の皆様も温かく接してくださるので、日本での生活も柔道の稽古にも早く順応できるし、順調に進みました。新しく挑戦したこともたくさんあります。体を鍛えるだけでなく、今まで学んだことのない精神的な訓練です。すなわち、柔道とは前向きで挑戦的に向き合えないといけないことを学びました。また、トレーニング中には日本人の先生、選手がいろいろな技を共有してくださったりして、若手のカンボジア柔道選手の糧となりました。日本の柔道の稽古は規律が厳しいということもよくわかったので、将来そのような考え方を国で役立てたいです」とマリ選手。

自国が初の主催国となる2023年のSEA Gamesでのメダル獲得を目指して日々のトレーニングを重ねてきた。日本で磨いた技を発揮して最善を尽くしたいと話す。最後に、「今回の3ヶ月間の日本での強化合宿に協力してくださった日本の選手や先生方、また日々の生活をお世話してくださった日本の皆様に深く感謝したい」と語ってくれた。



▲多くの仲間と囲まれてメダル獲得を喜び合う



〈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。

## ニョニウム 20年を振り返ってみよう！ Part3

カンボジアに長年住むと街の移り変わりが見てとれる。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年はニョニウムが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Part3として、2013～2017年です。

何を隠そう、この時期はニョニウムの「黄金期」。売り上げが一番良かった。広告収入で営むフリーペーパー事業。地場で活動されるさまざまな業種の広告主様からの掲載費が雑誌発行の源ですが、10年間は思ったよりも広告収入は得られず、通訳部門からの持ち出しで運営していました。しかし、時代がやってきた！

ニョニウム編集部には広告の問い合わせの電話が鳴る、鳴る、鳴る！

それもそのはず、AEON モール1号店（2014年）の出店、ANAの就航（2016年）に伴い、さまざまな業態の日系企業・事業者進出ラッシュが起きたからなんですよね。「AEON前→AEON後」「ANA前→ANA後」なんて言葉が上がるくらい、インパクトのある出来事であり、その恩恵をニョニウムも受けていたのです。日本人のFacebookなどのSNS利用もまだ未開拓の時期で、主流広告形態であるフリーペーパーへの広告掲載はビジネスの一環として当たり前の時代だった、というのも一つの背景かもしれません。

一方の私はといえば、日本での仕事が多くなり、ニョニウムの仕事はスタッフにまかせっきり。とはいえ、遠隔で原稿を確認したり、指示を出したりしていましたが、日本人スタッフも多くなり、安心してまかせられる態勢はばっちりでした。ANA就航のおかげで日本に行くのも楽になり、日本でカンボジア人研修員の対応をしながら、翻訳や各種商談対応をする傍ら、ニョニウムショップ、ニョニウムメール（カンボジア人向け日本紹介フリーペーパー）の事業などなど、本当に何足ものわらじを履きながら駆け抜けた5年間でした。年齢も40代に突入していましたが、とにかく仕事に明け暮れる毎日。今思えば自分でもよくやったなあと思います。

それもこれも、カンボジアの経済が安定し始め、カンボジアとの日本の関わり方が「援助対象国から投資先」へと大きく変わり始めたからなのかもしれません。一方で、ニョニウムの「伝える」という仕事はあくまでもカンボジアの「日常」。ビジネス情報発信ということも考えましたが、そういうのはプロのコンサルタントやその業界の専門の人がやればいい。あくまでも、私たちはカンボジアの生活者として、生活情報を発信し続ける。創刊当初からのその思い、ニョニウムに課した「使命」を持ち続けました。

さあ、経済的にも余裕をもってニョニウムを育てていこうと、次号で最終回となる次の5年間の「ニョニウム20年を振り返ってみよう！Part4」に入っていきます。しかし、その5年間は思いもしなかった事態が起きます。それは、「コロナ前→コロナ禍→コロナ後」でした。（次号へ続く）

さあ、経済的にも余裕をもってニョニウムを育てていこうと、次号で最終回となる次の5年間の「ニョニウム20年を振り返ってみよう！Part4」に入っていきます。しかし、その5年間は思いもしなかった事態が起きます。それは、「コロナ前→コロナ禍→コロナ後」でした。（次号へ続く）

さあ、経済的にも余裕をもってニョニウムを育てていこうと、次号で最終回となる次の5年間の「ニョニウム20年を振り返ってみよう！Part4」に入っていきます。しかし、その5年間は思いもしなかった事態が起きます。それは、「コロナ前→コロナ禍→コロナ後」でした。（次号へ続く）

## シエムリアップ MoiMoiライフ

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



### 小出 陽子 (Yoko KOIDE)

1992年早稲田大学大学院卒。一級建築士。2000年、UNESCO/JSA 遺跡修復オフィス建設のため、カンボジアに赴任。2005年～2020年、シエ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>

### バイヨン高校初の卒業生の快挙！

昨年2022年12月、バイヨン高校・附属中学校から初めての卒業生が巣立ちました。

カンボジアでは高校卒業時に全国一斉の高校卒業試験があり、その可否によって卒業の可否が決定されます。それだけでなく、大学進学や奨学金獲得、学校自体の評価などにも影響するとあって、先方は初めての卒業生に期待を託し、コロナによる2年近くの学校閉鎖中もできるかぎりの学習機会を提供していました。学校再開後は高校3年生中心の時間割を組み、補習授業も始めました。

こうして迎えた卒業試験。受験生77名に対して、バイヨン高校の合格率は93.5%と、全国平均の71%をはるかに上回る好成绩となりました。しかも、都市部の高校の優秀な学生でも取るのが難しいと言われていた「ランクA」の生徒も一人輩出し、先生方も飛び上がった喜んでいました。それにしても、生徒数1000人に対して教師が14名しかおらず、授業時間も大幅に削がなくてはならない農村部の学校です。どの家庭も経済的余裕はなく、町の学習塾に通える生徒は一人と



▲卒業パーティーのひとつ

していません。そのような環境下での予想だになかった嬉しい結果でした。合格した生徒の家族だけでなく、学校や地域も喜びと感動の渦に包まれました。

その後、ブノンペン大学、国立経営大学など、授業料無償の奨学金を得ての大学合格者も決まってきました。保護者世代の識字率が2割に満たないこの地域での初の国立大学生誕生です！当初は都会へ行くのは怖い、村から離れたくないと、進学を拒否する生徒も何人かいましたが、校長が全力で説得し、この3月から大学に通い始めています。

先輩たちの快挙を目の当たりにして、在校生はさらに勉学に励むようになりました。子供労働力としか考えていなかった親の意識も少しずつ変わってきています。今後、彼らバイヨン高校卒業生たちが村の将来を少しずつ変えていくことでしょうか。どんな未来が展開するか、楽しみです！

## 月間ドムライ



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

為替レート(Exchange Rate) US\$1 = R 4,041

市場market		平均	市場market		平均	
アイテムItem		Average	アイテムItem		Average	
米(フカークニエイ) 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	-0	アヒル肉 Duck	1キロ (1kg)	16400 -0
豚肉 Pork	1キロ (1kg)	23600	-0	ほうれん草 Chinese Green	1キロ (1kg)	6000 -0
鶏肉 Chicken	1キロ (1kg)	30000	+220	キャベツ Chinese Cabbage	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)	80000	+1000	トウガラシ Chilli	1キロ (1kg)	14000 -0
ガソリン Gasoline	1リットル (1 liter)	4250	+50	通貨単位: R(リエル) -は前月より安値、+は高値		
ディーゼル Diesel	1リットル (1 liter)	4200	-1350	※ 2023年02月27日~2023年03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。		

## ニョニユム便利帳 Guide

【国際電話】	Oversea Calls
001または007-国番号-電話番号	001 or 007 - Country Code - Phone Number
【インターネット】	Internet Access
インターネットショップ、ホテル、ゲストハウスなどにサービスあり。最近では無料Wi-Fiが使えるコーヒーショップがほとんど。日本語のフォントを持つショップも多い。	Internet access can be available at internet shops, hotels or guest houses. WiFi service is also available.
【ビザ取得料金】	Visa
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  
バットアンバン (Battambang) 077-671-980, 092-999-995  
シアヌークビル (Sihanoukville) 034- 657-9888, 097-725-5543

《消防》(Fire Station)  
プノンペン (Phnom Penh) 666, 118, 011-997-296,  
023-723-555  
シェムリアップ (Siem Reap) 012-784-464, 012-872-549  
バットアンバン (Battambang) 053-953-222  
シアヌークビル (Sihanoukville) 016-857-476, 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  
バットアンバン (Battambang) 053-952-822, 090-444-777  
シアヌークビル (Sihanoukville) 081-886-666

《病院》(Hospitals)  
▼プノンペン (Phnom Penh)  
サンライズジャパン病院 (Sunrise Japan Hospital)  
(023/078)-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/>

※ NyoNyum Web でもカンボジアのニュース配信!

最近のカンボジア関連ニュースのなかから、気になるビジネスピックをピックアップ。  
カンボジア在住歴 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。



## カンボジア、資金洗浄のグレーリストから脱出

資金洗浄（マネーロンダリング）に関する金融活動作業部会（FATF）は、2月22日～24日にパリで総会を開催し、カンボジアについて重点モニターの対象国ではなくなったと発表した。これでカンボジアは、いわゆる「グレーリスト」から脱出したこととなった。FATFは、今年1月にカンボジアに調査団を派遣していた。カンボジアのマネーロンダリング・テロ資金対策の戦略的欠陥対策のためにFATFと合意したアクションプランに沿った改善、具体的には、国際的協力と防止対策のための改正マネーロンダリング・テロ資金対策法の施行、金融機関等のリスク監督、捜査機関の質・量の両面での改善、マネーロンダリングや資産隠匿の捜査と摘発の増加と改善、制裁・罰則に関する法制度の施行等が評価された。なお、FATFはカンボジアに対し、さらなるマネーロンダリング対策の強化を求めている。

### 解説

FATFは2019年2月にカンボジアを「戦略的欠陥はあるもののFATFと対応策を策定済みの国」に分類した。この分類は、一般に「グレーリスト」と呼ばれており、マネーロンダリングの危険性が高い国の分類となっている。カンボジアは2015年に一度この分類から外れたが、再びグレーリスト入りとなっていた。なお、グレーの下に「ブラックリスト」があり、イランと北朝鮮が含まれている。

FATFはグレーリストに入ったカンボジアに対し、さまざまな助言を行うとともに、対策の強化を求めてきた。具体的には、不動産取引・カジノに対する監視強化、金融機関・送金機関に対する監視強化、技術的欠陥に対処するためのマネーロンダリング・テロ資金対策法の改正、マネーロンダリング監視のための体制強化、マネーロンダリングの取り締まり件数・訴追件数の目に見える増加、国連制裁措置を実施するための法規制・体制強化等を求めてきた。

カンボジアが改善を積み上げてグレーリストから脱出したことは高く評価される。しかしマネーロンダリングやテロ資金の技術は、日進月歩で進化している。また、カンボジアでは中国からの投資も盛んだが、その資金にはさまざまなものが含まれているとも言われる。さらにカンボジアと北朝鮮は長く友好関係にあり、プノンペンには北朝鮮の大使館も存在している。カンボジア経済は高度にドル化しているため、ほとんどの取引がドルで行われる、中にはドル現金が一般に流通していることもマネーロンダリングを行う側にとっては目をつけやすいところと言われている。今後ともFATFと協力しつつ、各

種対策を着実に進めていく必要性は高いものと見られる。

## カンボジア、2027年にLDC卒業へ影響緩和策の検討へ

2月2日、カンボジア商業省の年次会合で、オウン・ボン・モニロット副首相兼経済財政大臣は、商業省及び関係省庁に対し、2027年に予想されるカンボジアの後発開発途上国（LDC）からの卒業に対する準備に万全を期すように求めた。

現在、カンボジアを含む46カ国がLDCに分類されている。LDCに対しては、欧米や日本から特別特恵関税等の優遇措置が与えられている。カンボジアもこの点を活用して、縫製品や靴を先進国に無関税で輸出し、輸出を増大させてきた。カンボジアがLDCから卒業した場合には、こうした特恵関税の資格を失う等のネガティブな影響も大きいものと見られるため、政府として影響緩和策を検討し、着実に実施していく必要がある。

### 解説

LDCと認定される基準は、一人当たり国民総所得（GNI）の3年平均が1,018米ドル以下、HAI（Human Assets Index：人的資源開発の程度を表すための指標で、栄養不足人口の割合、5歳以下乳幼児死亡率、妊産婦死亡率、中等教育就学率、成人識字率を指標化したもの）が60以下、EVI（Economic Vulnerability Index：外的ショックからの経済的脆弱性を表すための指標。人口規模、地理的要素、経済構造、環境、貿易のショック、自然災害のショックから構成）が36以上、の3つとなっている。

また、LDCを卒業する基準は、一人当たりGNI（3年間平均）が1,222米ドル以上、HAIが66以上、EVIが32以下となっている。カンボジアは現在すでに、GNI：1,377米ドル、HAI：74.3、EVI：30.6と、卒業基準を満たすレベルに改善している。このため、次回2024年に予定される国連のレビューで検討され問題なければ、レビューから3年間の移行期間を経た後の2027年にLDC国を卒業することとなる。

LDCからの卒業に備えて、自由貿易協定の拡充や投資環境の整備等、十分な準備を行う必要があるものと見られる。カンボジア政府の着実な対応が期待される。

なお、世界銀行が定める一人当たりGNIによる分類（2022年）では、カンボジアは、すでに低所得国（貧困国）を卒業し、低位中等所得国（一人当たりGNI：1,046～4,095米ドル）となっている。カンボジア政府としては、2030年までに高位中等所得国（一人当たりGNI：4,096～1万2,695米ドル）への移行を目標としている。

## カンボジアの電力事情 2022 電力需要が急増

カンボジア電力庁（EAC）は、2022年年度報告書「カンボジア電力開発の概要」を発表した。2022年末の設備容量は、2021年末の3,010MWから15.1%増の3,465MW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、2021年の1万3,098GWhから、2022年は18.0%増加して1万5,456GWhに達した。2020年～2021年は新型コロナウイルスの影響で伸び率が落ち着いたが、2022年には再び需要が急増している。15年前の2008年と比較すると、2023年の設備容量は約10倍に、発電量は約8倍に急増した。2023年の電力供給量の予測は、前年比11.7%増の1万7,257GWhに達する見込みである。

### 解説

2022年の電力供給の内訳は、国内での発電量が66.7%、ベトナム、タイ、ラオスからの輸入電力が33.3%となっている。国内の内訳は、水力53.9%、石炭火力35.5%、石油火力3.4%、太陽光発電6.7%、バイオマス0.5%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年以降の輸入電力比率はほぼ倍増した。

送電線も整備が進み、115KV・230KV・500KVの基幹送電線は総延長3,954km（2021年3,443km）に達している。建設中・計画中（2027年まで）の送電線は1,451kmとなっており、地方電化の促進と電力供給の安定化・効率化が期待される。

全国送電網と接続している村落数は1万3,923村で、全体の98.3%となっている。世帯ベースでは371万世帯中328万世帯が電化されており、電化率は88.4%（2021年86.4%）となっている。

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年は新型コロナウイルスの影響で需要の伸びが抑制されて、電力需給は一息つくことができたが、2022年には再び需要が急増している。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エネルギーの活用を図る必要があるものと見られる。

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 →



# Special Thanks

## 今号のありがとう 広告主さま一覧表

<b>アート / Art</b> Ad (広告) Happy Cambodia Gallery P: 33	<b>販売 / Sale</b> Ad (広告) Angkor Cookies P: 6 Kurata Pepper P: 6	<b>金融・保険 / Finance, Insurance</b> Ad (広告) J Trust Royal Bank P: 2 Phnom Penh Commercial Bank P: 5 SATHAPANA Bank P: 3
<b>学校 / School</b> J gakushu-juku P: 30	<b>建設・建築 / Construction</b> Omura Group P: 4	<b>通訳翻訳サービス / Interpretation &amp; Translation Service</b> Cambodia Joho Service inc. (CJS inc.) P: Back Cover
<b>清掃・建物メンテナンス / Building Maintenance</b> Soken (Cambodia) Co.,Ltd. P: 4	<b>不動産 / Real Estate</b> Starts (Cambodia) Corporation P: 2	<b>医療サービス / Medical Service</b> Ken Clinic P: 6 Raffles Medical P: 6

### <カンボジアで頑張っている皆さんへ>

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



広告掲載のお問い合わせはこちらまで



**Nyonyum**  
カンボジアの生活文化を伝えるメディア  
Cambodian Life & Culture in Japanese and English

## ADVERTISING

### Pls CONTACT US !!

012-500-052, 016-657-290

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

## 家庭教師

- そろばん    ● カンボジア語
- 国語・算数    ● 英会話

※科目や時間帯によっては、すぐに講師を派遣できない場合があります。

オンライン  
レッスン  
受付中!

ウェブサイトからお問い合わせ下さい  
**J学習塾 検索**

**グループ割**  
 グループレッスンは  
2人目以降  
授業料半額!



### 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

# Back Number

## バックナンバーのお知らせ

■バックナンバーは以下の場所で販売しています。

### カンボジア

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

### 日本

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

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

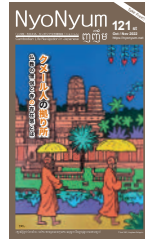
- 95号 乗ってみよう!新・ブンベン交通
- 94号 クメールの誇り
- 93号 カンボジア音ばなし
- 92号 いま、「ポイペト」が熱い!
- 91号 ニョニウムの  
カンボジア時事録 2003-2017
- 90号 飛翔せよ、カンボジアのアスリートたち!
- 89号 がんばれ、未来の技術者たち  
カンボジアロボコン2017
- 88号 プノンベン市場案内
- 87号 カンボジアの昔にタイムスリップ!
- 86号 あなたはどっち派?  
セレブな夜 or ローカルな夜
- 85号 エビ、食べ行こう!タケオの旅
- 84号 知ろう!歌おう!クメールソング♪
- 83号 働く女たち
- 82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 プノンベンから日帰り。  
見に行きたくなる、あの景色
- 75号 プノンベンから日帰り。  
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 こんなデートはありますか?
- 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、パタンパン
- 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 これがなくなっちゃ始まらない!  
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!  
これ以前のバックナンバーは、ニョニウム  
WEBでご覧いただけます。



123号  
観光ガイド  
コロナ禍が変わりゆく日本語



122号  
レビ!?  
お茶の間の娯楽はやっぱりレテ



121号  
はー  
クメールの廻り所  
仏教の僧侶と寺の存在感



120号  
うー  
より住みやすい街を目指して  
シエムリアップの今を歩こう!



119号  
カンボジア女性の姿  
変わりゆくクメール女性たち



118号  
Per Culture in Cambodia  
カンボジア最新ヒット事情



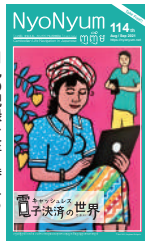
117号  
善を目指して!  
ブンベンの生活環境改善



116号  
カンボジアの休日を楽しもう!  
新・リゾート徹底研究



115号  
ラリンベックからのレポート  
自己の記録を塗り替える!



114号  
電子決済の世界  
電子決済



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



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  
味の決め手はフラホック  
味の決め手はフラホック



110号  
シエムリアップ  
通うたびに深まる魅力



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  
トゥールトンボンエリア散歩  
きー!頑張る商店街応援企画



107号  
社会を目指して  
補い合うことの尊さ



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



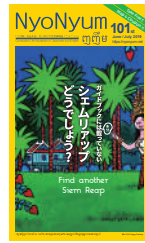
104号  
水とともに生きる  
「みんのため」の実現のために



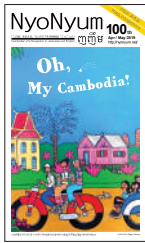
103号  
フルーツ天国  
フルーツ天国



102号  
カンボジアアフリ図鑑  
カンボジアアフリ図鑑



101号  
ガイトラックは戦っていない  
シエムリアップ  
どうでしょう?



100号  
Oh, My Cambodia!  
Oh, My Cambodia!



99号  
草木のちから  
草木のちから



98号  
日本に羽ばたく  
カンボジア人  
日本に羽ばたく  
カンボジア人



97号  
住まいのカタチ  
住まいのカタチ



96号  
味わうカフェ空間  
味わうカフェ空間

# アンコール見聞録

## 東南アジア競技大会 (Southeast Asian Games = Sea Games) 聖火リレー

### Sea Games

2023年5月5日から17日にかけて、カンボジアのプノンペンで第32回東南アジア競技大会が開催される。関連して3月に聖火イベントが開催されたので、報告したい。

### 採火の儀式



▲アンコールワットのライトアップ (3月20日)

3月21日アンコールワット中央塔背後より朝日が昇る春分の日に合わせて聖火リレーの日が設定された。これに先立ちアンコールワットでは

3月19日より夜間のライトアップが始まり、20日には太陽光を集光して行う採火の儀式が執り行われた。近代オリンピック東京2020では、ギリシャでやはり太陽光を集光し採火の儀式を行った。



▲アンコールワット敷地外から1,000m先の聖火の光が見える(3月21日)

### 聖火リレー

3月21日リレー当日は朝8時よりシハモ二国王、フンセン首相ほか国内の重鎮が臨席のもと、アンコールワットの十字テ



▲アンコールワットを背景に見る聖火リレー (3月21日)

ラスで儀式が執り行われ国王がトーチに聖火をともした。この日は早朝から大変多くの人々がアンコールワットを訪れ朝日を拝んだ。

朝9時、二人のランナーが聖火トーチを持ちアンコールワットの表玄関である西参道を出発し、リレー形式で小回りコースを経由し市内のワットポー寺院に到着した。聖火は翌日ベトナムへ向かって出発し、東南アジア10カ国を巡回し4月27日にカンボジアに戻る予定という。



▲西参道を走る聖火リレー (3月21日) 写真: チュエン・フティ

ニョニウムに広告を載せませんか? **NyoNyum** ញ៉ូញ៉ូម

**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

**NyoNyum**

**デザイン承ります**  
Namecard · Postcard · Leaflet · etc.

名刺 | ポストカード | チラシ | etc.

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

日本語・English・クメール語  
お気軽にご相談を。

**NyoNyum Original**

**Hanuman T-shirt \$10**  
ហានូមាណ **ញ៉ូញ៉ូម**

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

**NEW COLOR**

Size: S / M / L / XL

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

ហ៊ុនហ្គេកេរ្តិ៍



## 聖火のトーチ／スタジアム

聖火のトーチ頂部の形状はカンボジアの国花ルムドゥオルの花弁の形状に着想し制作されたという。参考まで東京2020のトーチ頂部は桜の花弁の形状を模している。メイン会場となるスタジアムは中国による支援で本大会を視野に入れて建設されたもの。プノンペン市の北約15kmに位置し、収容人数は6万人。コロナ禍始まって以来、国内で最大のイベントになる見込み。



▶ルムドゥオルの花 (2月22日)



▲東南アジア競技大会のメイン会場となる Morodok Techo National Stadium (2月26日)



▶春分の日の朝日 (3月21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（シエムリアップ本部）助教。

## マオマオ・カンボジア

### オーダーメイド旅のススメ

やっとアフターコロナ時代となり、少しずつですがツアーのお問い合わせも増えてきました。そこで当社オーケンツアーを改めてご紹介させていただきます。当社では設立当初より、ほかのお客様との混乗ではなく、貸切専用車・専属ガイドのお手配を行っています。他社さんよりも料金が高くなってしまうこともあります。ご希望のオーダーメイドプランを事前にじっくりご相談させていただき、ご自身のペースで遺跡巡りができるのが最大の利点です。旅の良し悪しに大きく影響するのが日本語ガイドの存在ですが、当社ではホスピタリティの高さを最重要視しており、たくさんのお客様に高評価をいただいております。カンボジアには魅力的な見どころが盛りだくさん！ぜひ当社の日本語ガイドとともに訪れてみませんか。旅のご計画のお問い合わせ、いつでもお待ちしております！

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！



Web サイト▼



▲春分の日・秋分の日アンコールワット朝日鑑賞は必見！



▲東のアンコールワットと呼ばれるベンメリア遺跡は大人気！



▲一度は訪れたい郊外遺跡！“聖なる寺院” プレアヴィヒア

### オーケンツアー

Address: Slorkram Village, Sangkat Slorkram, Siem Reap 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/>



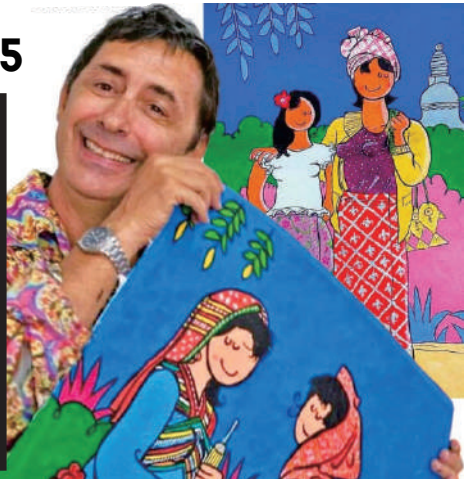
高いホスピタリティに定評のある日本語ガイドの Mr. ボウキーとドライバーの Mr. チョムラン

オーケ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～



## 僕の赤ちゃん～カンボジアローカル旅で見つけたもの～

息子と旅に出た。息子にとっては初めてのカンボジア人との旅だった。目的地はカンポット。旅はカンボジア人の友人が迎えに来てくれ、道すがら朝ごはんを食べるところから始まる。さらに道行く先の名物を食べる。タケオ州といえば、オニテナガエビだと思っていたのに、タケオ州のこの地域はアヒルの丸焼きが有名なんだ、と食べてみる。カンポット州にさしかかると、ここのココナッツジュースはカンボジアで一番おいしいんだ、と飲んでみる。息子も、いつもより一段とおいしい地元の自慢の食べ物を大喜びで食べる。カンボジア人の友人との旅ならではの、醍醐味だ。心強い旅の友と共に、普段は味わえない食道楽をしながら目的地に向かう。

そしてカンボジア人との旅は、だいたい行先が決まっていない。もちろん宿泊先もその場で決める。偶然その場で

決めたホテルで、息子は運命的な出会いをする。ホテルを散策していると、こぶし大くらいの、見慣れない濃い茶色の固い塊を見つけた。ほんのちょっと芽が出ているので、きっと何かの種なのだろうが、初めて目にするものだった。専門家に聞いてみると、これはニッパ椰子の種だと教えてもらった。なかなか珍しい種のようなだ。

息子は大事そうに、僕の赤ちゃんと言って、その種を抱えた。そして旅中その種を離すことなく、可愛がり、優しく撫でながら帰路についた。もちろん

ん家についてからは土を準備し、丁寧に植え替え、毎日水をやっている。僕の赤ちゃん、大きくなあれと唱えながら。成長するのに時間がかかるようで、2か月近くたって、やっと根が出てきた。すこーしずつ大きくなる僕の赤ちゃん。新しく加わった家族の一員の、これからの成長を息子と一緒に楽しみたいと思う。



▲一緒に旅したカンボジアの友人とカンポットの夕日



▲大きくなあれと種に水をあげる様子



筆者：青木 有紀子

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

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



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

## ニョニユム

観光・お土産  
グルメ・生活情報など

NyoNyum カンボジア情報



QRコードでも  
友達追加できます



# Para-Sports in Cambodia!



▲ イベントにて #BeyondTheGames のブースに参加したパラアスリート達

## #BeyondTheGames とは

乾季がピークを迎えるカンボジア。徐々に4月のクメール正月が近づいていると感じさせる今日この頃。日中の日差しが強さが徐々に増していますが、みなさま熱中症には気を付けてお過ごしください。

さて、#BeyondTheGamesをご存知でしょうか。The GameはSEA Games、ASEAN Para Gamesを指しています。#BeyondTheGamesはカンボジアが初めて開催国となる第32回SEA Gamesと第12回ASEAN Para Gamesをより啓発し、盛り上げるため、The Union of Youth Federation of Cambodia (UYFC)がカンボジアオリンピック委員会と協力のもと発表しました。ファンラン大会ではスポーツ体験や折り紙でハートを作る体験ができるブースを出展したり、学校を訪問して普及活動をしたりと、様々なイベントを行っています。先日はKrousar Thmeyという視覚・聴覚障

害者のための特別支援学校を訪問しており、カンボジアのアーティストやインフルエンサーを巻き込んでハッシュタグ #BeyondTheGames を付けてSNSで発信することで、スポーツ関係者だけでなく、より多くの人々に大会の意義を届けることが可能となっています。また #HeartsBeatinSync も同時にキーワードとなっており、SNSで発信されています。

またUYFCは大会では重要な存在ともいえるボランティアの統括も担っています。約7,000人のボランティアを募集し、大会に向けた準備が進められています。

第32回SEA Gamesは5月5日～17日、第12回ASEAN Para Gamesは6月3日～9日の期間で開催されます。いよいよ開催まであと少し、カンボジアの歴史的一幕を目の当たりにすることができると思うと、とても楽しみです!



▲ #BeyondTheGames のポスター



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に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、同団体に2年間インターンとして活動し、3年目から職員に。

## この10時に コンボンチュナン

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

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

牛車さんぼ

昔から続く  
土鍋作り見学

陶芸体験



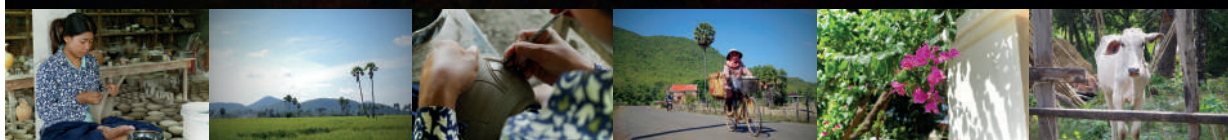
cjs@cisinc.co.jp



012-500-052



NyoNyum (ニョニユム)





# 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「ニョニウム」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。

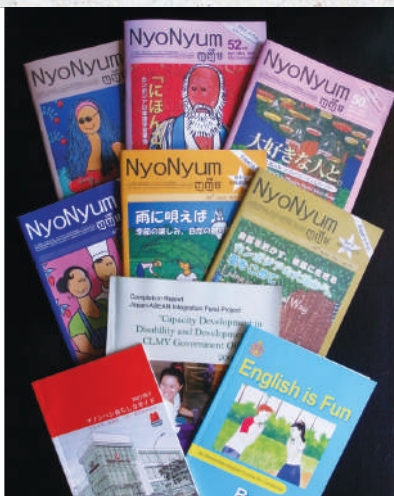
- ・出版物(書籍、雑誌、報告書、パンフレットなど)の企画・編集・制作
- ・セールス・プロモーションツール(名刺、チラシなど)制作
- ・取材、記事執筆

## 販売部門

### ■事業内容

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

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



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

Phnom Penh, Cambodia  
Tel: +855-12-500-052  
Email: cjs@cjsinc.co.jp

CJSの会社情報は…  
<http://www.cjsinc.net>

フリーペーパー NyoNyum の情報は…  
<https://nyonyum.net>