

Part 1 基本情報

1. カンボジア プロフィール

(1) 正式名称	(和文) カンボジア王国 (英文) Kingdom of Cambodia
(2) 政体	立憲君主制
(3) 首都	プノンペン
(4) 面積	18万1000平方km
(5) 人口	1350万人 (2004年)
(6) 民族	カンボジア人 (クメール系)90%以上、ほか中国系、ベトナム系、チャム族など36の少数民族
(7) 言語	カンボジア語 (クメール語) (公用語)
(8) 宗教	仏教 (上座部仏教)
(9) 略史	9～15世紀カンボジア王国「アンコール時代」。1887年フランス領インドシナ連邦に編入される。1953年カンボジア王国として独立。同70年クーデターによりクメール共和国成立。79年から内戦状態が続く。1993年5月、パリ協定に基づきUNTACが総選挙実施。同年9月新憲法発布、シハヌーク国王即位。
(10) 在留日本人	778人 (2004年10月)
(11) 気候	熱帯モンスーン型気候で高温多湿であり、雨季(5～10月)と乾季(11～4月)に分かれる。プノンペンの平均気温は摂氏27.5度で、3、4月頃が一番気温が高くなる。

【参考】
「外務省ホームページ-各国・地域情勢-」 外務省
『最新世界各国要覧 10訂版2000』 東京書籍

2. 業務のための基礎データ

(1) JICA事務所の概要 (カンボジア事務所)

住所 : No.440+448AEo, Monivong Blvd., Sangkat Tonle Bassac, KhanChamkarmon, Phnom Penh, Cambodia

連絡先 : 国番号 : 855

市外局番 : 023

電話 : +855-23-211673～4/217129/212142

FAX : +855-23-211675

URL : <http://www.jica.go.jp/cambodia/>

E-mail : jicacm@jica.go.jp

執務時間 : 8:00～17:00 (昼休み12:00～14:00)

JICA事務所休日 : 下記の祝日、および土、日曜日。

1月 1日～ 3日 代休

4月 14日～17日 クメール正月、代休(17日)

5月 13日～16日 国王誕生日、代休(16日)

6月 18日 国王母誕生日

10月10日～12日 孟蘭盆
 10月29日 国王戴冠式記念日
 10月31日 元国王誕生日
 11月 9日 独立記念日
 11月23日～26日 水祭り、代休(26日)
 12月31日 大晦日
 (2007年)

事務所までの交通：

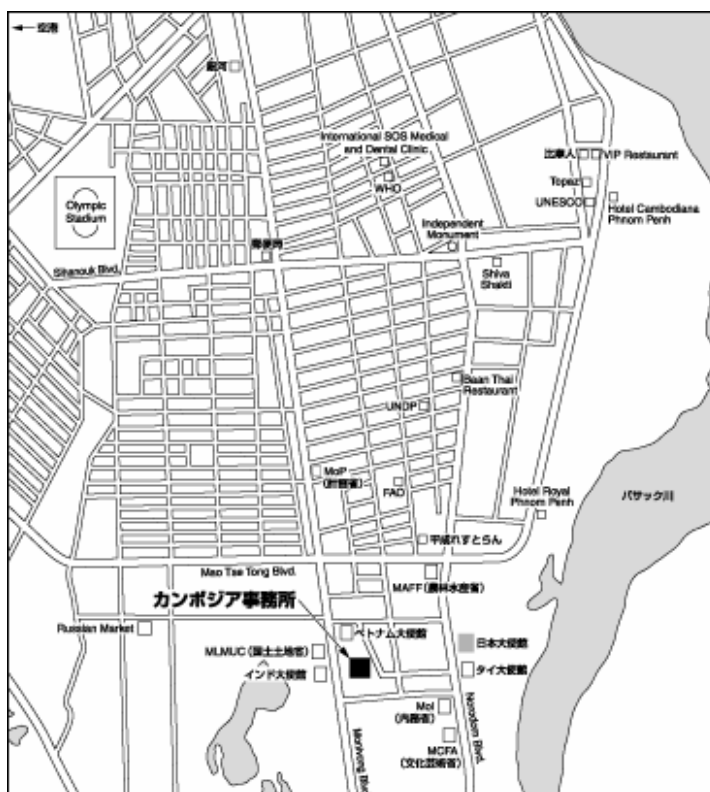
【空港から】

関係者に出迎えを依頼することを勧める。万一、出迎え者に会えない場合、または出迎えがない場合は、空港にタクシーカウンターがあるので、ここでタクシーを頼み、事務所へ向かう。空港タクシーを利用するには、上記住所の通り名Monivong Blvd. および家屋番号No.440+448AEoを運転手に告げる。片道7米ドル。(均一料金：2003年1月現在)

【空港以外から】

関係者に出迎えを依頼することを勧める。出迎えがない場合は、あらかじめホテルまたは旅行会社を通じて車両を手配する。車両は1日なら25～30米ドルが相場である。事務所へは、上記住所の通り名Monivong Blvd. および家屋番号No.440+448AEoを運転手に告げる。

事務所周辺地図



(2) 日本との時差、
サマータイム

日本との時差 :-2 時間
サマータイム :実施していない。

(3) 祝日、 官公庁の休日	祝日 :	1月 1日	元旦
		1月 7日	対虐殺政権戦勝記念日
		2月13日	仏教関連祝日
		4月14日～16日	クメール正月
		5月 1日	メーデー
		5月12日	仏教関連祝日
		5月13日～15日	国王誕生日
		5月16日	国王鍬入れ記念日
		6月18日	王妃誕生日
		9月21日～23日	孟蘭盆
		9月24日	憲法記念日
		10月29日	国王戴冠式記念
		10月31日	元国王誕生日
		11月 4日～ 6日	水祭り
		11月 9日	独立記念日
		12月10日	人権の日
		(2006年)	

官公庁の休日 : 上記祝日と土、日曜日。祝日が土、日に重なった場合は代休あり。

(4) ビジネスアワー	官庁	7:30～11:30、14:00～17:00 (土日休み)
	銀行	8:00～16:00 (土日休み)
	商店	7:00～16:00 (正月以外年中無休が多い。営業時間は店によって異なり、24時間営業のコンビニエンスストアもある)

(5) 言語	業務 : 業務で必要な言語は英語、クメール語。ただし、カウンターパートは比較的英語が通じる。
	ホテル、買い物、食事 : ホテル、高級レストランでは英語が通用する。また、外国人が多いレストラン、スーパーマーケットでも英語が通用する。カンボジア人が利用する市場、一般商店などでは英語が通じない場合が多い。

(6) 通貨	通貨 : カンボジアリエル (Riel)、米ドル
	為替レート : 1 米ドル = 4150 リエル (2006 年 11 月 14 日現在)

(7) 関係機関	【在外日本関係機関】
	・日本大使館
	住所 : No.194, Moha Vithei Preah Norodom, Sangkat Tonle Bassac, Khan ChamkarMon, Phnom Penh, Cambodia
	電話 : 023-217161～4
	URL : http://www.kh.emb-japan.go.jp/
	・JICE 住所 : Hong Kong Center M1F.
	電話 : 023-217944 FAX : 023-216844

・日本人会

住所 : #3, St. 390 (日本人会館内)

URL : <http://www.jicam.jp/>

【カンボジアの関係官公庁】

・保健省

住所 : #151-153, Kampuchea Krom (St.128)

電話 : 023-881405~9

・水資源・気象省

住所 : #47, Norodom

電話 : 023-426345

・教育・青年・スポーツ省

住所 : #80, Norodom

電話 : 023-219284~5

・農林水産省

住所 : #200, Norodom

電話 : 023-211351

(8) 有用サイト

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/index.html> (外務省「各国・地域情勢」)<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html> (外務省「渡航関連情報」)<http://www.locomo.org/cambodia/> (カンボジアウォッチ「カンボジア国内情報」)

Part 2 生活情報

※「生活情報」は特に記載のない限り、JICA事務所のあるプノンペンの情報を中心に掲載しています。

1. ホテル、住宅



1-1 ホテル

旧シハヌーク時代からの建物を修復した数件のホテルに加え、近年新築のホテルも増加している。そのため宿泊料はやや下がったものの、施設内容を考えると近隣国より高めである。

JICA関係者がよく利用するホテルは以下のとおりである（詳細はイエローページを参照）。ここに紹介するホテルでの部屋代の支払いには、クレジットカードを使用できるが、ホテルにより使用可能なクレジットカードは異なる。またトラベラーズチェックが使用できる場合は、手数料をとられることがある。各ホテルとも長期滞在者のための割引があり、ホテル暮らしも多い。

Yellow Page

- ・Hotel Intercontinental（ホテル・インターコンチネンタル）
- ・Hotel Cambodiana Phnom Penh（ホテル・カンボジアーナ）
- ・Diamond Hotel（ダイヤモンド・ホテル）
- ・Hotel Juliana（ホテル・ジュリアナ）
- ・HIMAWARI Hotel Apartment（ヒマワリホテル）
- ・Phnom Penh Hotel（プノンペンホテル）

上記のほか、より低料金のホテル、ゲストハウスが多数あるが、安全面で不安があり、利用は勧められない。なお、カンボジアでは上記の高級ホテル以外はクレジットカードの使用は難しい。また、トラベラーズチェックは銀行での換金を含め、使用時に高率の手数料が必要となるので注意を要する。「円」より「米ドル」のほうが便利。



Hotel Cambodiana Phnom Penh

1-2 住宅事情

ここ数年の経済活動の活発化にともない、市内中心部に新たにマンションや一戸建てが建設されるようになり、物件は増えつつある。賃貸料相場は落ち着いてきたとはいえ、近隣国に比べるとまだ高い。

<一戸建て>

プノンペンの外国人向け賃貸物件の多くは、Villa（ヴィラ）と呼ばれるコンクリートの建物で、部屋数も多く各部屋にバスルームもある、庭付きの広い家である。これまでは旧シハヌーク時代の建物を改修した物件が多く、老朽化による支障もあったが、近年、新築の物件も増え、選びやすくなってきた。

賃貸料相場は、落ち着いてきたとはいえ、ホテル同様、近隣国に比べて高い。

にもかかわらず、防犯対策や整備はまだみだである。

外国人の住宅街としては、バンケンコン地区、がある。

<集合住宅>

外国人用のアパート、マンション、penthouseが近年、新築されつつある。

治安面や使用人のわずらわしさが無い。

主なものは以下のとおり。

Yellow Page

- ・Les Jardins du Bassac (ジャルダン・バサック)
- ・Embassy Place (エンバシー・プレイス)
- ・City Villa (シティ・ヴィラ)
- ・Lotus Villa (ロータス・ヴィラ)
- ・HIMAWARI Hotel Apartment (ヒマワリホテル) Les Jardins du
- ・Imperial Garden Villa & Hotel Apartment (インペリアルガーデン)
- ・Northbridge Cambodia (ノースブリッジ)
- ・Palm Place (パームプレイス)



1-3 住宅の探し方

斡旋を専門とする不動産会社は数社あり、実績を上げつつあるが、責任感が希薄な場合があるので注意を要する。家を借りる場合は、長期滞在者から情報を集め、ゆっくりと物件を吟味することを勧める。家探しの際、同行してもらうのもよい。なお、紹介者には斡旋料が家主から渡される慣習がある。

比較的良好に利用されている不動産会社は下記のとおり。

Yellow Page

- ・CPL Cambodia Properties Ltd.

1-4 住宅選定上の留意点

住宅を選定する際の確認事項は以下のとおりである。

- ・家主の確認。家主の身元、家主と同居かどうか、別居の場合は家主の住む家との距離。家主の家族・親戚で同居する人がいるかどうか(家の管理者として)。
- ・水道施設のチェック(特に貯水機能があるかどうか、水道管網との位置関係―盗水しやすいところや、近隣に羽振りのよい住人がいると水圧が不安定になりやすい)と、その管理責任(多くの場合、ポンプで上にくみ上げるため、くみ上げの責任者が必要である)。
- ・電気の配電網関係(盗電、違法配電線が多い)。
- ・電気、水道のメーターが完全に独立しているかどうか(家主と同居の場合、一緒になっていることが多いので、別にしてもらう)。
- ・自家発電施設の有無と運転保守管理の責任(稼働時の騒音も要注意、近所迷惑となる)。
- ・隣家の身元と境界塀。

- ・下水の排水状況。
- ・道路のアクセスと周囲の環境。
- ・来客をも考慮した駐車スペースと位置。
- ・水回り、防犯施設(各窓にも必要)。
- ・ドア、窓の立て付け(窓枠のねじを全部外して侵入する例あり)、使用人の施設(トイレの位置がポイント)。
- ・アンテナや防犯ベル設置の可能性、庭の施設、給水栓など。
- ・周囲の環境チェック。夜間の状況も下見したほうがよい。
- ・雨季の状態。地区によって道路が完全に水に浸かるところもあるので、雨の時に下見できればなおよい。

以上の細かい点は、契約前に現地事務所のセキュリティ・クラークが立ち会い確認してくれるが、やはり一番のポイントは、安全性と家主のよしあしである。

一戸建てはあちこちから侵入しやすいため、泥棒の格好の的になりやすい。気になる箇所があれば、どんどん家主に注文したほうがよい。

家主については、社会主義時代からの家主は、概して貸家経験や契約概念に乏しく、そのため仲介者に任せる傾向がある。具体的な点まで合意しておかないと、あとで思わぬ不利益を招くことがある。投機目的で買い占めた物件は、概して管理が悪いので注意する必要がある。また、あまり大きな屋敷を求めると、それなりに使用人を雇わなければならない。

1993年9月に新憲法が制定されて以来、法整備を急いでいるが、法律はできても実効に至っていない場合が多い。訴訟による問題解決はほとんど不可能であることを念頭に置く必要がある。

1-5 住宅の契約

正式に契約書(英文がふつうで、そのほかにクメール語版を作成する場合もある)を交わして契約する。家賃は米ドル建てである。当初の契約は最短6カ月間で、そのあとは月払いが慣例である。家具の追加や改装を要請すると前払いを要求される場合があるが、住み始めてから交渉する際に不利になる場合もあるので、前払いは避けるか、払っても1~3カ月程度にすることを勧める。

契約書に署名する前に各条項をよく読むこと。不利な点、補修条件、水、電気、特に自家発電機の運転維持・保守管理の条件などについて、十分にチェックすることが大切である。

1-6 ガス、水道などの手続きと管理

電気、水道、電話は、原則的に家主の責任で手続きをするが、すべて交渉による。

電気は公共と自家発電との併用が慣習である。プノンペンの電力事情の大幅改善は、当分期待できない。売電ブロックは細かく分かれているので、契約する前に地域の電気事情をよく確認する必要がある。

水道は屋上または地下の自家貯水タンクの状況、およびメーターの有無・性能をよく確かめること。貯水タンクの衛生状態もチェックしておくとい。

ガスはプロパンが主流で、石油コンロや電熱器のところもある。公的な手続きはない。

電話は、携帯電話で用が足り、また設置している物件は少ないが、電子メールを使う場合は有線電話を設置したほうが便利で安価なので、必要なら手続きも含め、家主と設置の交渉をしたほうがいい。

ゴミはプノンペン市から委託された民間業者が収集しており、外国人の場合1軒あたり月額20米ドルを徴収されるが、これについては家主に確認したほうがよい。

1-7 家電

(1) 電圧

現地の電圧は220Vなので、日本から持参した電化製品を使う際は変圧器(220V→100V)が必要となる。また、停電も多く電圧も不安定なため、220V対応製品使用の場合も電圧安定器の使用が欠かせない。

(2) コンセント、モジュージャックの形

プラグの足が二股のもの(日本と同じように平べったいもの、もしくは丸い棒状のもの)、三股のもの、さまざまな形のプラグがある。型の違うプラグとコンセントを接続するための変換プラグはすぐに手に入る。モジュージャックは日本と同じであり、変換プラグは必要ない。

(3) 家電製品

タイ、ベトナム、中国、台湾などからの輸入品が多く出回っており、品質にこだわらなければ、たいいていのもが手に入る。最近は日本製の家電も多くなってきた。

1-8 家具保険

家具保険のほかに、車両保険、医療保険などがある。主な保険会社は以下のとおり。



・Forte Insurance

1-9 その他

貸家には、家具付きと家具なしの2種類があり、家具付きの物件が圧倒的に多い。

家具なしの場合、エアコン、冷蔵庫、ガスレンジ、ダイニングテーブル、応接セット、ライティングデスク、ベッド、カーテン、カーペット、湯沸かし器、電気スタンドなどをすべて自分で調達しなければならないので、交渉して家主に購入してもらうほうがよい。

ただし、備えつけがあっても、エアコンなどの電気製品は寿命、性能、故障頻

度を確認、故障した場合の修理の責任を明確にしておくことが肝要である。契約書にそれを明記するのもいいし、大変ではあるが入居時に全部新品と交換してもらうのもひとつの方法である。

そのほか、気になるところは入居前にどんどん注文し交渉することを勧める。たとえば、トイレの便器、洗面所、台所などの陶器製品が老朽化していたり、水はけが悪い場合は、契約前に取り替えまたは修理をさせるのがよい。照明の位置や種類なども、気に入らなければ変えてもらうといい。

蚊は一年中絶えないので、防蚊ネットが各窓、入口に必要である。また、使用人のためのコンロ、簡易ベッド、寝具などの配慮も必要である。

2. 衣料、理容



2-1 衣料全般

(1) 一般事情

プノンペン平均気温は摂氏25.4度(1月)～29.4度(12月)で、年平均気温は27.5度であり、一般的に熱帯モンスーン型気候の特徴を持つ。一日の気温は、20～38度程度の変化がある。雨や風の強い日や12～2月の朝晩は、特に冷涼感がある。日本の夏服で通年過ごせるが、日差しが強いので、むしろ肌をさらさない長袖のほうが涼しく感じることもある。室内は、エアコンのよく効く場所もあるので、夏服のほかに薄手のジャケット、カーディガンの類もあるといい。雨季は毎日のように激しいスコールがさあっと降るが、そのなかを傘やレインコートを身につけて歩く人はほとんど見かけない。人々は雨がやむのをじっと待っている。

都市部の男性のオフィスウエアは、襟のついたシャツとズボンが一般的で、ネクタイ着用はまだ普及していない。サファリジャケットを着用する人も多い。女性は伝統的にはブラウスに長い巻きスカートを着用するが、最近は近代的なファッションが多い。それでも、女性は長めのスカートが多く、あまり肌が露出する服を着用しない。男女ともに履物はサンダルが多い。

色のタブーはないが、明るい色を好む土地柄である。アクセサリーは、指輪、ネックレスは男女ともに多く身につけ、金製品が価値があり銀製品はあまり身につけない。帽子やサングラスは男女ともに好んで身につける。

衣料の品質・好みに格別のこだわりがなければ、基本的には現地調達が可能であり、中国、タイからの輸入衣料品・靴や、現地生産の輸出品が安価で市場に出回っている。これらは寸法基準がまちまちなので試着する必要がある。タイやマレーシアなどの近隣国の日系デパートなら何でも入手できる。カンボジアでは、仕立屋が安価で一般的に普及しているので、女性ならカンボジアの伝統シルクをはじめ、さまざまな素材の布地で安価で仕立てたり、男性でも現地のサファリジャケットなどを仕立てる人も多い。

(2) 日本から持参したほうがよい衣料

特に現地で入手が困難なものは次のとおりである。

＜男性用＞

パジャマ、背広、ズボン、カーディガン、ネクタイ、靴、帽子、水着、折り畳み傘など。

＜女性用＞

木綿製の衣服全般。下着類、パジャマ、合服、スカート、スラックス類、カーディガン、夏物ブレザー、帽子、水着、日傘、折り畳み傘など。

＜子供用＞

木綿製の衣服全般。下着類、ソックス、靴など。乳児用のもの。最近では、アメリカのメーカーが現地の工場で生産している子供服が市場に出回るようになった。

(3) 現地で調達したほうがよい衣料

普段着であれば輸入品が出回っている。ただし、品質はあまりよくない。女性の服はレーヨン、ポリエステル製が多く、木綿製のものは少ない。タオル類はタイ製などの輸入物が安く揃う。運動靴、出勤靴、靴下などもタイ、中国製など輸入品が豊富にあり、安く手に入る。

(4) その他の留意点

現地調達可能ではあるが、近隣諸国からの輸入服であるため、日本人の好むような服は入手困難な場合が多い。こだわりを持っている人ならば持参するか、洋服を仕立てるのが望ましい。

2-2 礼装

(1) パーティー

TPOを考えて、式典と同様の服装がふさわしい。近年、女性はミニスカートも増えてきた。

(2) 式典

国王に拝謁するような場合の正装は、男女とも白い上着に布を巻きつけたモンペのような下履きで、この下履きは曜日によって色が決まっているが、外国人に強制されることはほとんどない。公の席やパーティーでは、男性は背広にネクタイかサファリジャケットが一般的である。女性は白いブラウスに伝統シルクの巻きスカートが一般的だが、外国人はワンピースやツーピースで十分である。和服は非常に喜ばれるが、着用後の手入れが難しいうえ暑いので勧められない。

(3) 冠婚葬祭

式典同様の服装で構わないが、結婚披露宴の際は、女性は黒は避けたほうがいい。葬儀の際の服装は、アクセサリーのタブーはないが、日本と異なり白が基本であり、間違っても日本のように黒一色になってはいけない。女性は白いブラウスに黒か紺のロングスカート（膝が出るのは好ましくない）、男性は白いワイシャツに黒いネクタイを着用する。

(4) その他の留意点

日本人同士やカンボジア人、ほかの外国人との家族ぐるみの付き合いもあり、浴衣やホームパーティー用のドレスもあると便利である。

2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

(1) 洗濯

プノンペンにはほこりっぽく暑いので、衣類の洗濯頻度は高い。カンボジア人でも1日数回着替える人もいる。普段着は洗濯機洗いか使用人の手洗いで十分であり、すぐ乾く。水質が悪く黄ばんでくるので、洗剤とともに漂白剤を使用するとよい。ただし、現地で売っている布製品はほとんどが色落ちするので、注意が必要である。市内では、洗濯屋がたくさんあるが、仕上がりは店によって異なる。評判を事前に確認してから出したほうがよい。また、仕上げも必ずしも十分とはいかないので注意を要する。

背広などの上等の衣類は、高級ホテルなどのドライクリーニングに出したほうがよい。

(2) 仕立て、修繕

<衣服>

仕立て、修繕は市内のテーラー（ベトナム人が多い）に注文できるが、評判を確かめたほうがよい。NGO運営の職業訓練校などでも仕立ててくれる。パターンが限られているので、サンプルの服や日本の服装カタログを持参して注文するとよい。通常、仮縫いはしない。男性のサファリジャケットは布地代込み上下で40～100米ドルぐらいで仕立てられる。女性の場合はブラウス3米ドル、スカート5米ドル、ワンピース20～50米ドル、ワンピース10米ドルぐらい（布地代別）で仕立てられる。在留日本人などに行きつけの店を教えてください。

現地で入手できる布地は合成繊維が多いが、近年、木綿や麻も市場などで少しずつ入手可能になってきた。伝統のシルクは手織りで種類は無地・縞など豊富である。布地が入手しやすく安いのは、オリンピック市場やロシアン市場である。市場内に縫製をするコーナーがあるので、その場で仕立てを注文することもできる。男性のスーツ用布地は仕立屋に揃えてある。



衣服のオーダーメイドを請け負う主な店に、Kroma Cloth Shop（詳細はイエローページを参照）がある。

<靴>

皮革製品を扱っている店が並ぶ通りがパイリンホテル裏（St.166）とトゥールトンポン寺院の真正面を入った道（St.143）にあり、革靴、サンダル、パンプスなど手軽に注文できる。サンプルの靴がカタログを持参するとよい。1週間ぐらいで仕上がり、パンプスで18米ドル程度。靴修理はこの通りか市場でできる。靴磨きの少年もたくさんおり、ピカピカに磨いてくれる。

<その他>

ベッドカバーやカーテンなども好みの布を買って仕立屋で注文できる。

(3) 保管

高温多湿な気候のため衣料の保管には注意が必要で、防虫剤、除湿剤が欠かせない。防虫剤はいろいろ出回っているが、除湿剤は限られているので、日本または隣国で購入して持参することを勧める。ハンガー類は各種出回っている。

2-4 美容院、理髪店

プノンペン市内には、理髪店・美容院は数多くあるが、なかには風俗系の理髪店もあり、衛生面、技術面で安心できる場所は少ない。理髪店での剃刀の使用は、未使用のものかどうか確認するなど注意が必要である。耳かきサービスも衛生的な面から避けたほうがよい。

日本人がよく利用する店は以下のとおりである。いずれも英語が通じ、美顔、爪の手入れ、ヘアダイなどのサービスも可能である。下記のほかにも中央市場西側のカンプチアクロム通り沿いに3米ドルくらいで散髪できる理髪店が多く並んでいる。



- ・His & Hers Barber Shop
- ・Jack Holt Fench Beauty Salon
- ・Hilton Beauty & Salon
- ・In Style
- ・The Salon
- ・Bliss

くし、ブラシ、ひげ剃り用の剃刀や携帯用電気ひげ剃りは、外国製品が容易に手に入る。スキンケア用品、ヘアケア用品など、男性用・女性用ともに外国製品なら市場に揃っている。日本の100円ショップの品を扱っている「Japan shop nobu」(詳細はイエローページ「日用品、雑貨」の項を参照)では日本製品も販売しているが、種類は少ない。こだわる人は使い慣れたものを日本から持参するとよい。石鹸、歯ブラシ、歯磨き粉も同様である。

女性用の化粧品は、やはり自分に合ったものを日本から持参したほうが安心である。日差しが強いので、日焼け止め、制汗剤なども持参したほうがよい。



3. チップ



3-1 チップ事情

(1) 習慣の有無

チップの習慣はないが、心づけ程度を渡すこともある。

(2) 各種サービスに対するチップ

レストランの給仕、ホテルの荷物運搬や車の誘導等に、1米ドル以下(500～1000リエル)の心づけをする程度。

4. 食生活



4-1 外食

(1) 一般事情

カンボジアでは昔から中国系(主に潮州系)やベトナム系の人々が主に飲食店を経営しており、中国風が多く、カンボジア料理専門店は、むしろ少ないくらいである。

また、近年いわゆる中国人経営の中国料理店も増えた。そのほかにも、外国

人向けの飲食店は、タイ料理、コンチネンタル料理、インド料理のほか、マレーシア、フィリピン、フランス、韓国、ベトナムなどの各国料理や、ピザショップ、バーガーショップなど各種ある。トンレサップ川沿いには、しゃれた洋食レストランやバーが何軒か並んでいる。主な日本料理店は2006年11月現在、プノンペンでは「銀河」「比摩人」「鉄板焼・神戸」「オリガミレストラン」「すずめ」「築地」「おはん」「焼肉ガーデン四季」「ZEN」「大和」「心」の10軒が営業している。

大型ホテルのレストランも、ブュッフェ・スタイルの食事を揃えていて、ゆっくり食事を楽しめる。

トンレサップ川を渡った東岸には100軒程度の店が軒を連ねる大レストラン街があり、メコン川を眺めながらの昼食や大音響の生バンドの演奏を聴きながらの夕食は、プノンペンっ子の娯楽のひとつである。

ほとんどのレストランは予約の必要はない。

プノンペン市内には、日本のように冷房付きの喫茶店やファストフードの店、居酒屋はあまり見られないが、喫茶などを楽しむならば、高級ホテルのレストランか喫茶コーナー、ハンバーガーショップ、フレンチスタイルのオープンテーブルなどがある。

なお、ナイトクラブ(夜總會)とあるのは、いわゆるディスコで、ナイトクラブやカラオケバーで食事はできない。高級ホテルなら、フィリピン人歌手やピアノの生演奏などのアトラクション付きのバーもある。

(2) 飲食店

主な飲食店は以下のとおり(詳細はイエローページを参照)。

<日本料理>



- ・銀河
- ・比摩人
- ・鉄板焼・神戸
- ・オリガミレストラン
- ・築地
- ・すずめ
- ・焼肉ガーデン四季
- ・おはん
- ・大和
- ・ZEN



ポンロック

<カンボジア料理>

- ・Ponlok (ポンロック)
- ・Khmer Surin (クメールスリン)
- ・Fabour Soup (フェーヴァースープ)
- ・Khmer Kitchen(クメールキッチン)
- ・Maris(マリス)

<中国料理>

- ・香宮 (Xiang Palace : シャンパレス)
- ・Red House (レッドハウス)
- ・老地方海鮮酒家 (オールドプレイス・シーフードレストラン)
- ・Sark's Fin Restaurant (シャークズ フィン レストラン)
- ・点心世界 (てんしんせかい)
- ・青葉 (Maple Leaf : あおば)

<韓国料理>

- ・VIP Restaurant (ブイ・アイ・ピー)
- ・Always spring garden (オルウェイズスプリングガーデン)

<タイ料理>

- ・Baan Thai Restaurant (バンタイ)
- ・Master Suki Supe (マスタースキー)

<ベトナム料理>

- ・An Nam (アン・ナム)
- ・Lotus Vietnamese Restaurant (ロータスレストラン)

<インド料理>

- ・Shiva Shakti (シバ・シャクティ)
- ・Lumbini Restaurant (ルンビニ・レストラン)
- ・Mount Everest (マウントエベレスト)

<ドイツ料理・スイス料理>

- ・Tell (ウイリアム・テル)

<ロシア料理>

- ・Irina Restaurant (イリーナ・レストラン)

<フランス料理>

- ・Topaz (トパーズ)
- ・102 (ワン・オー・ツウ)

<イタリア料理>

- ・Luna d'autunno (ルナ ドウアントウノ)
- ・Lu Duo Restairant-Pizzeria (ル デュオ)

4-2 食料

(1) 一般事情

カンボジアは穏やかな熱帯モンスーン型気候で、国土が広い割に人口が少なく、伝統的に飢えとは無縁の国である。一般的なカンボジア人の食生活は質素で、主食の米(ウルチ)をたっぷり、おかずに野菜や小魚をちよつとというのが典型的。香辛料を使う料理も一般的で、コリアンダー、ミントの葉、レモングラス、タマリンドなどをよく用いる。調味料は、トゥック・トレイと呼ばれる魚醤(しょつづる)が基本にあり、砂糖、コショウをよく使う。

伝統的なカンボジア料理は中国、ベトナム、タイなどの影響を受けているが、タイ料理ほど辛い料理はなく、むしろ甘味・酸味がやや強い。あまり強烈な特徴がなく、日本人の口にはそれほど抵抗のない味である。ココナツミルクを使う料理も多い。代表的な料理を以下に挙げる。

<軽食>

・クイティエウ :

レストランで食べる典型的朝食メニューのライスヌードルで、具は豚肉、牛肉、エビ、ミックスなどオーダーに応じてくれる。ベースのスープにチリ、トゥック・トレイ、砂糖、ライムなどで好みの味つけをして食べる。たいていは「味の素」(ビチェン)がたっぷり入っているので、嫌いな人は前もってビチェン抜きと注文したほうがよい。朝食もしくは夜の軽食として食べる。

・ボーボー :

お粥。これも朝食または夜食のメニュー。白粥(ボーボー・ソー)や鶏肉粥(ボーボー・モアン)など種類がある。ボーボー・サムチョークという雑炊風のお粥がおいしい。

・ノンバンチョップ :

そうめんに似たライスヌードル。カレーもしくは香菜ベースのカンボジア風たれで、キュウリやもやし、香菜などを混ぜて食べる。ホームパーティーなどの定番でレストランにはない。夕方の屋台メニューでもある。

・バーイ・サツチュルーク :

味をつけて焼いた豚肉と野菜や卵をのせたご飯で、日本のどんぶりのような料理。鶏肉がのったものも人気(バーイ・サツモアン)。専門のレストランも多いが、これもほとんどの店で朝食のみのメニューである。

・ローチャー :

丸くて短いうどんのような麺を焼きそば風に調理したもの。好みにより半熟目玉焼きを上のにせたり、チリソースや魚醤をかけたりして食べる。家庭もしくは屋台メニューで、レストランにはない。

・バンチャエウ :

直径30cmぐらいのカンボジア風大判お好み焼きで、ベトナム料理のバンセオと同源の料理。米の粉にロミアット(日本ではウコン)で黄色く着色した薄焼き卵のようなものに、炒めた豚肉、エビ、もやしなどを包む。これをちぎってサラダ菜などで包んでピーナツの入った甘いタレで食べる。家庭のおやつだが、プノンペン郊外メコン川沿いのレストランなら注文できる。

<料理>

・プレア、ニョアム :

サラダや生ものの料理。香菜たっぷりのサラダ。材料の魚や肉、野菜によって何種類かバリエーションがある。たとえば、ニョアム・マカッはマカッという果物を千切りにして甘酢であえたもの、プレア・サイッコーは半生の牛肉。

・サムロー・マチュー :

柑橘類やタマリンドの種子を煮込んで酸味をつけた煮込みスープ。魚、肉、野菜など、なかに入れる材料によって多数のバリエーションがある。たとえば、サムロー・マチュー・ユオン(ベトナム風の意味)はトマトとパイナップルを煮込む。サムロー・マチュー・クルウンは、各種スパイスを潰して作る「おふくろの味」。

・サムロー・カレー :

カンボジア風カレー。見かけは真っ赤で辛そうだが、むしろ甘い。肉や魚、ジャガイモなどをココナツミルクでこってりと煮込む。フランスパン(ノンパンと呼ぶ)や前述のノンバンチョップ(ライスヌードル)、ご飯などと一緒に食べる。これもホームパーティーの定番。

・スガオ・チュルック :

酸味のあるスープ状の煮物。レモングラスを入れて煮込むか、火を止めてからライムに似た柑橘類を絞って味つけするあっさり味の料理で、鶏、魚、エビなど材料によって何種類かのバリエーションがある。

・スープ・チュナン・ダイ :

「ベトナム鍋」と呼ばれる、土鍋を使った寄せ鍋料理で、安くておいしく、庶民に人気の外食メニューのひとつ。専門店が多くある。牛肉、牛もつ、つくね、湯葉、高菜、野菜、麺などを煮込み、好みによって甘いタレや辛いタレを混ぜて食べる。

・アモック :

代表的な料理のひとつ。家庭料理のほか限られたレストランにしかない。バナナの皮で器を作り新鮮な白身魚をたっぷりのココナツミルクでじっくり蒸したものの。

・ロック・ラック :

カンボジア人いわく「フランス料理」のこれは、いわばサイコロステーキ。牛肉、豚肉が一般的。レストランによっては鹿肉もある。コショウにライム汁を加えたタレにつけて食べる。

そのほか、大河の白身魚、エビ、カニ、野菜の料理も豊富でおいしいが、中国風の味つけが多い。

<デザート>

甘味屋台や市場にはさまざまなデザートが並ぶが、ここでは家庭でも作るデザートを中心に紹介する。

・ノム・クチャー :

カボチャのプリン。種の部分をくり抜いてココナツミルク、砂糖、卵を混ぜた汁を流し込み、丸ごとゆっくり蒸したものの。

・チエーツ・クティツ :

バナナをココナツミルクとタピオカで煮たもの。

・オン・ソーム :

バナナの葉でもち米を太巻きのようにくるんで蒸したものの。芯にバナナを入れたものと豚肉を入れたものがある。孟蘭盆(プチュンバン)の時は、各家庭で作る。

・ポンティア・コーン :

東南アジア特有のアヒルの孵化直前の卵(最近は鶏卵も多い。鶏卵はポンモアン・コーン)を殻のまま炭焼きにして、半熟状態でコショウやライムで味つけをして食べる、強壮デザート。夕方の屋台で食べるのが一般的。

(2) 主な食品の出回り状況

農業国とはいえ大規模農業が本格化していないカンボジアでは、農産物は隣国のタイ、ベトナムからの輸入品が多い。日本料理の食材には多少の不便があるが、食材は豊富である。

<米>

インディカ米が主食である。バットアン州のソマリー種はカンボジアで最もおいしい米として評判で、タイへも輸出されている。長い戦争で、米の種子管理、栽培管理、精米技術などは、必ずしもよいとはいえず、米の品質向上がこれからの課題である。国産米の価格は2002年11月現在、上記の高級品種でも1kgあたり0.4米ドルと安い。輸入品スーパーでは、タイ米やカリフォルニア産の日本米が手に入る。

<パン>

バゲット風パンは、フランス植民地時代のうれしい遺産で、広く国民に嗜好されている。朝には「ノム・パン！」と叫びながら自転車をこぐパン屋さんの姿が見られる。カンプチアクロム通りに数軒並んでいるパン屋はプノンペンっ子に人気がある。このノム・パンに肉や野菜をはさむサンドイッチが、屋台や朝食のレストランで食べられる。

ペストリーなどのパンは、専門のベーカリー(カンプチアクロム通り(セントラルマーケット南)、モニュボン通りなど)、スーパー、高級ホテルやデリを併設しているレストランで購入できる。

<野菜・加工品>

品質にばらつきがあるが、通年豊富で新鮮である。基本的な野菜はプノンペン市内の全市場に出回っている。西洋野菜のアスパラガスやセロリなどはスーパーで購入できるまた、日本料理の食材では、ゴボウ、山菜などは手に入らない。納豆、こんにゃくや豆腐は輸入品スーパーに並ぶことがある。

プノンペン近郊では大河沿いの豊かな沖積土、氾濫土で野菜が育つものの、ベトナムからの輸入がほとんどである。シハヌーク時代にカンポット州ボコール高原に入植し、高原野菜の栽培を確立した磯村氏という日本人の功績で、白菜やキャベツが手に入るようになったという。

買い物は、後述する地元の市場で熱気にまみれて値段を交渉するという楽しみもあるが、その場合は午前中が新鮮である。

<果物>

一年中暑いカンボジアでも、果物で季節感を味わうことができる。バナナ(5種類もある)、オレンジ、スイカ、ライム、ロンガン、パイア、ランブータン、マンゴー、ドリアン、マンゴスチン、パイナップル、ミルクフルーツ、やし、パンの実、釈迦頭など、おおかたの熱帯・亜熱帯フルーツは、国産品・隣国からの輸入品が豊富に出回っている。変わったところでは、ぼたん色のフットボールのようなドラゴンフルーツ(竜の爪)、根っこを食べるペクウなど、日本では見たこともないような果物がたくさんある。輸入品のリンゴやブドウは通年、西洋ナシ、イチゴ、カキ、キウイなども時期によっては輸入品スーパーで見かける。

果物にはそれぞれ産地があり、カンボジア人は国産のほうがおいしいと誇りを持っている。家に持ち帰る場合は、寄生している虫類に気をつけること。

<肉>

市場では牛肉、豚肉、鶏肉が、国産・輸入品ともかなり豊富である。国内では養豚が盛んで、都市部では豚肉が安くてやわらかく消費が多い。牛肉は硬くてまずいというのが定評で、うっかり水牛の肉を買ってしまうこともある。鶏はいわゆる地鶏で、やせていて肉は少ないが美味。近年はタイ系資本でのブロイラー鶏が市場に出回っている。ほかに羊肉、鹿肉(小型の鹿)なども市場に出回る。家畜の衛生事情は不安要素があり、火を通して食べるほうが安全。オーストラリアなどからの冷凍肉やハム、ソーセージなどの加工品も、輸入品スーパーなどで手ごろな値段で手に入る。

<乳製品>

国産品は缶入りロングライフ・ミルクと練乳だけで、生牛乳やバター、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、タイ、オーストラリア、フランスなどからの輸入品である。輸入品スーパーで種類も豊富に揃えているが、鮮度、特に賞味期限には留意する必要がある。

<卵>

鶏卵、アヒルの卵が一般的に消費されていて新鮮でおいしい。鶏卵は近年、都市部ではほとんどが養鶏卵で、小さくて安い。アヒルの卵は鶏卵よりちょっと大きく、味もあまり変わらない。市場でも輸入品スーパーでも鮮度に注意が必要である。

<魚類>

トンレサップ川、メコン川という2つの大河を抱えるカンボジアでは、伝統的に、淡水魚を塩づけ、薫製、日干しなどの処理をして保存食として利用したり、スープに入れたり焼き魚にしたりしている。

毎年、12月から2月にかけてトンレサップ湖(太湖)で成長した魚を築(やな)でとるのが風物詩になっており、この時期は鮮度のよい魚が大量に出回る。特にエレファントフィッシュは、カンボジア人が愛でる高級魚のひとつである。揚げても蒸しても炭火で焼いてもおいしい。メコン川では大エビの養殖もしている。

海の新鮮な魚介類は、海辺ではもちろん、プノンペン市にも氷詰め運ばれ市

場で買うことはできるが、多くはホテルや高級レストランで消費される。エビ、カニは安価でおいしい。中国料理レストランでは、養殖のエビやシャコ、ウナギ、スッポンなどを出す店も増えている。変わったところでは、川のカメ、川ヘビなども食べるが、カメは現在、保護規制が厳しく、なかなか出回らない。

海苔やさつま揚げ、つみれのような加工品も、中国系カンボジア人に好まれ、市場、スーパーで購入できる。

<調味料>

調味料は、中国料理用、西洋料理用など各種手に入りやすい。カンボジア料理用のレモングラス、ココナツミルク、タマリンドなどには事欠かないし、塩とコショウは国産品で良品があり、砂糖椰子から作る砂糖も柔らかい甘味である。そのほか白砂糖、サラダ油、トマトケチャップ、酢、マヨネーズ、各種ソース、各種ペースト、「味の素」などは、種類は限られるが各国の輸入品がある。日本料理用は、ブランドにこだわらなければ、輸入品スーパーで、みそ、しょうゆ、みりん、そばつゆをはじめ、焼き肉のタレやかつお節、煮干し、だしの素まで揃っている。

<酒>

酒は輸入品が豊富で、税率(主に関税)も低いいため安価に購入できる。

ビールは多様で、世界のブランドが多く出回っている。缶入りが中心で値段にほとんど差はなく、1缶1米ドル程度。日本のビールは麒麟とアサヒが手に入る。

国産ビールには1992年11月に生産を開始したアンコールビール社の「アンコール」と「バイヨン」がある。シンガポールのTiger Beer社、Anchor Beer社は工場を設立、現地生産を行っている。生ビールは「アンコール」と「タイガー」がある。

ウイスキー、ワイン、ブランデー、ジンなどの洋酒は輸入品スーパーで各種手に入る。日本酒、焼酎などはブランドが限定されているが、手ごろな値段で常時購入可能である。ただし、常温保存のため味が変わっている場合がある。高級ホテル、レストランではアルコール飲料の値段は高い。

<タバコ>

酒類と同様に輸入品の種類が豊富で安価である。カンボジアでは伝統的にタバコ産業があり輸出もしている。日本たばこ産業の「マイルドセブン」も販売されている。

<菓子・デザート類>

市場では、ローカルの揚げ菓子、蒸し菓子などが豊富である。製パン所ではケーキやクッキーなども販売しているが、非常に甘い。

輸入品スーパーでは、タイ、中国、シンガポールなどからのビスケット、クッキー、アメなどを豊富に揃えている。せんべい、かきもち、スルメなどの日本の菓子、おつまみ類も一部揃えているが、日本製は少ない。

2006年11月現在、カンボジアーナ、インターコンチネンタル、サンウエイ、ル・ロワイヤルなどの高級ホテルにはコンフェクショナリー・コーナーがあり、洗練さ

れた菓子パン、ケーキ、クッキー、チョコレートなどを揃えている。また、デリを兼ね備えているレストランでも、美味しいデザートが購入できる。

アイスクリームは国産もあるが、衛生上控えたほうがよい。輸入品スーパーでは主にタイ製、フィリピン製が売られている。

<茶・清涼飲料水>

コーヒー、中国茶、紅茶、ジャスミン茶などは輸入品が豊富にある。麦茶や日本茶も、種類は限られるが輸入品スーパーで手に入る。

フランス植民地時代の名残で、都市部ではコーヒーに人気があり、朝食をとるレストランでは食後のコーヒーが注文できる。かつてはコーヒーも茶も国産品があったが、長い戦争でプランテーションは破壊され、現在はわずかに国産も復活したものの、主にベトナム、ラオス産の安価なものを消費している。カンボジア人は小さいカップにたっぷり練乳を入れてコーヒーを飲むのを好む。ちなみにレストランでの熱いお茶はサービスである。

カンボジアでのお勧めは、生のココナツジュースやオレンジジュース。ソフトドリンクの代わりにのどを潤す天然の飲料品である。サトウキビジュースも甘くて美味だが、衛生上控えたほうがよい。都市部の中国系の人たちの間では豆乳も人気があり、自家製を販売するレストランもある。

ソフトドリンク類は、シンガポール資本の会社が「コカ・コーラ」や「セブンアップ」などを現地で製造しているほか、輸入品も入手可能で、日本製品も限られたスーパーで手に入る。

<水>

プノンペンの水道の歴史は古く、1890年のチュロイ・チャンワー浄水場に始まり、チャムカー・モン(1957年)、プム・プレック(1966年)と増設されたが、1970年代の内戦とその後の維持管理不備による操業停止や施設の老朽化などで、給水能力の低下が見られた。日本、フランス、世界銀行、アジア開発銀行などの援助により上水道の整備が進められている。

1993年から99年にかけては、プノンペン市内の老朽化したパイプの交換が実施されており、これにより盗水や汚水の浸入といった水質低下を招く要因が減少している。さらにチュロイ・チャンワー浄水施設のリハビリ、プム・プレック浄水施設の増水計画が進められた。、ミネラルウォーターは多用するとカルシウムによる結石の危険もあること、容器のリサイクルが確立していないためゴミが増えるという問題がある。20リットルのポリタンク入りの水は、購入する時に空容器を持って行くと引き取って容器代を差し引いてくれるので使いやすい。しかしながら水質検査の結果70%近くが不合格であり、生水としての利用は避けたほうが無難である。

大衆レストランなどの水や氷には細心の注意が必要である。ホテルによってはミネラルウォーターの無料サービスがある。レストランで水をオーダーすると、ミネラルウォーターをボトルで出してくるが、これは有料である。

(3) 食料の入手

プノンペン市内には、米ドルで外国人が安心して買い物できる輸入品スーパーマーケットがある。各種輸入品を豊富に揃えており、日本食品（インスタント、レトルト、乾物、調味料、菓子など）も購入できるが、ものによっては品切れのこともある。また、ミニ・マーケットを併設したガソリンスタンドも多くあり、便利である。

主なスーパーマーケットは以下のとおり。



- ・Lucky Supermarket／3店舗（本店、オリンピック支店、ソリヤデパート支店）
- ・Bayon Market
- ・City Top Super Market
- ・Paragon Cambodia
- ・Pencil Supercenter／2店舗（本店、2号店）
- ・Big A Super Store
- ・Sydney Shopping Center

現地の人は、公的市場で値段を交渉しながら買い物をする。品質にこだわらなければ品物は豊富で、特に生鮮野菜や果物はこうした市場のほうが安くて新鮮である。市内には10カ所以上の市場があるが、外国人が行きやすい代表的なものだけを紹介する。買い物に行く場合は、買い物がごか大きいビニール袋を持参するといひ。



- ・Phsar Thmey（プサー・トゥマイ・中央市場）
- ・Phsar Olympic（オリンピック市場）
- ・Phsar Orussey（オルセイ市場）
- ・Phsar Toul Tum Pong（トゥールトンポン市場）
- ・Phsar Boeung Keng Kang（バンケンコン市場）



Phsar Thmey
（プサー・トゥマイ・中央市場）

4-3 食器、調理器具

(1) 食器、調理器具などの入手

日本料理に使用する特有の調理器具を現地で入手することは困難である。しかし、市場などで代替品を入手することは可能である。西洋料理や中国料理に使用するものは輸入品が出回っている。



食器は品質にこだわらなければ、中国、ベトナム、タイ製がスーパーや市場などで容易にしかも安価に手に入る。プラスチック製、ガラス製の輸入品も比較的揃っている。和食器などは現地では入手困難だが、2002年11月に日本の100円ショップを模した「Japan shop nobu」（詳細はイエローページ「日用品、雑貨」の項を参照）ができたので、そこで買い求めることもできるようになった。

(2) 日本から持参したほうがよい食器、調理器具

はし、茶碗、湯飲み、お碗、角皿、小鉢から、巻き寿司用巻きす、おにぎりパッ

ク、スクリー付き一夜漬け容器などに至るまで、和食器のほとんどは現地では入手困難である。ただし、上記の「Japanshop nobu」では日本と同じものを扱っており、巻きすや和食器、はしなど、好みを問わなければ手に入るようになった。値段は1~2米ドルが中心。こだわる場合は持参したほうがよいが、タイ、マレーシアなどの近隣国の日系デパートなら手に入る。

5. 生活用品の購入 5-1 家電製品



家電製品はタイ、シンガポール、マレーシア、台湾、韓国、ヨーロッパ、日本製（一部高級品のみ）などの輸入品が比較的安価で入手しやすい。炊飯器、湯沸かしポット、オーブンレンジ、コーヒーメーカー、トースターなどは、日本に持ち帰るつもりがないなら、電圧が同じ製品を現地で入手したほうが便利である。また、自ら取り寄せて通関するよりも、現地の業者を通してカタログ注文するほうがよい。なお新品と称して売っているもののなかには中古品も多いので注意が必要である。

なお、現地の電圧は220V、周波数は50Hzである（実際は50.5Hz程度なので、周波数をカウンターとして作動する計器類は要注意）。一般に日本から家電製品を持ち込んだ場合、電圧安定装置を使っても、電圧変化や頻々として起こる停電のため、寿命は短い。変圧器や電圧安定装置は主に台湾、香港、ベトナム製のものが現地で調達できる。ベトナム製は安い品質が落ちる。

5-2 家具

プノンペン市内には、タイ、シンガポール、香港などからの輸入高級家具を扱う店が数軒開業している。品数は限られるが、ものによってはカタログによる取り寄せもできる。アンティーク家具などを置く店もあるし、本棚や机など簡単な家具なら特注もできる。また、籐家具店（Norodom Blvd.とMao Tse Toung Blvd. 交差点から東側）も在留日本人に人気がある。カンボジアから輸送する場合は、輸送コスト、手数料などはかなり高額になる。

主な家具店は以下のとおり（詳細はイエローページを参照）。



- ・PAT Office Furniture Shop
- ・Couleurs d'Asie（クローダジー）

5-3 日用品、雑貨

シャンプー、石鹸、タオルなどの日用品からコンタクトレンズ用品など、基本的には現地で揃う。メガネなども種類は限られるが、50米ドルぐらいで作ることができる。タイ、ベトナム、中国などからの輸入品がほとんどだが、下記の店では日本製品が手に入る。



- ・Japan shop nobu

5-4 工具、素材

工具、素材などは以下の店で購入することができる。



- ・Heng Cham Nol Co., LTD.

6. 金融機関



6-1 金融機関

(1) 銀行

2006年11月現在、40行以上の銀行が営業している。多くはカンボジア国立銀行との合併で、カンボジア国内のみの営業である。国外でも営業している銀行には、ANZ Royal Bank、SBC Bank、Maybankなどがある。外国人がよく利用するのは下記の銀行である(詳細はイエローページ参照)。



- ・Foreign Trade Bank of Cambodia
- ・Cambodia Commercial Bank
- ・Canadia Bank
- ・ANZ Royal Bank

(2) 口座の開設と閉鎖

当座預金、普通預金の口座が開設可能で、貨幣は米ドル、カンボジア・リエルを選択できる。口座開設時にはパスポートが必要であり、銀行にある所定の申込用紙に記入して申し込む。なお、本人確認をされるので、他人が代行で口座を開設することはできない。

口座の閉鎖は、私金で高額な残高がある場合、解約の条件、手続きを確認し、早めに日本への送金の手続きを済ませること。電話料などを口座振替にしている場合は早めにその解約手続きをし、帰国前の2~3カ月分は現金支払いに切り替えたほうがよい。公金の場合は、会計上の規定などに従って、あわてないように適正に整理する必要がある。

(3) 小切手

金額が大きい場合は小切手を利用しているが、一般的にはあまり利用されていない。民間企業などで給与で小切手が利用されている。

(4) 換金方法

カンボジアの法定通貨はリエル(Riel)、換算率は1米ドル=約4150リエル(2006年11月現在)。米ドルがリエルと同等に流通しているため、あえてリエルに換金する必要はない。また、タイ、ベトナム国境近辺では、それぞれバーツ、ドンが利用可能である。米ドルのコインは流通しておらず、釣り銭はリエルに戻る。T/C、円からドルへの両替はホテルや銀行で可能。T/Cの現金化は手数料がかかる。

6-2 クレジットカード

VISA、MasterCard、American Expressなどの国際クレジットカードが、外国人を対象とする大手のホテル、レストランや一部の旅行代理店などで、利用が可

能な程度で、普及率は低い。地方ではほとんど利用できない。また、利用に対して手数料がかかる場合がある。

7. 交通事情



7-1 交通手段

(1) 一般事情

交通手段は、道路、鉄道、航空、河川舟運に大きく分けられる。維持管理の不備、さらに治安の問題などで外国人の利用できる手段は限られる。地方への移動に際しては、最新情報を確認するとともに、安全確保についての指示を順守する必要がある。

<道路>

カンボジアの道路網は約4700kmの国道(1桁および2桁国道)、約6600kmの州道(3桁の路線番号)、および約2万kmの地方道から構成されている。道路事情は近隣国と比較してもきわめて悪く、1桁国道を含む大多数の道路は未舗装の状態である。路肩の崩壊、橋梁の破壊などで道路が寸断されている箇所も多いので、最新の情報を入手しておくことが必要である。一方、一部の整備された道路ではスピードの出しすぎによる交通事故に注意する必要がある。主要国道の概況は以下のとおり。

- ・1号線(プノンペン～ネアックルーン)約60km。プノンペン近郊では交通量も多く、沿道に住居が多いことから、走行には注意を要する。現在日本の無償資金協力により整備中である。
- ・1号線ネアックルーン地点、メコン川渡河地点。フェリーは2隻就航しており、おおむね30～45分程度の待ち時間が必要。同地点で橋梁架橋の計画がある。
- ・1号線(ネアックルーン～ベトナム国境(バヴェット))約110km。ADB(アジア開発銀行)の協力により整備済。
- ・2号線(プノンペン～タクマウ)約11km。4車線のアスファルト舗装道路が整備されているが、バイクやバイクリヤカー(ルモ)などで混雑している。また、沿道には工場や学校など人の出入りの多い施設が立ち並んでいる。
- ・2号線(タクマウ～タケオ)約67km。簡易舗装がなされているが、ところどころ路面破損がひどい箇所もある。プノンペンからタケオまで1時間半程度を要する。
- ・2号線(タケオ～ベトナム国境)約50km。日本のノン・プロジェクト無償による整備済である。
- ・3号線(プノンペン～カンポット)約150km。簡易舗装がなされているが、幅員が狭く路面破損がひどいところが多い。時間帯にもよるが4時間程度を要する。同区間の整備計画はない。
- ・3号線(カンポット～国道4号線(ヴィールリン))約55km。世界銀行および韓国政府により現在整備中。
- ・4号線(プノンペン～シハヌークビル)約230km。USAID(米国国際開発庁)によりアスファルト舗装による整備がなされた。3時間程度で走行可能。プノンペン

近郊では交通混雑が激しくなっている。またコンテナ車などの大型車が多く、交通事故も多いため、走行には注意が必要。

- ・5号線(プノンペン～コンポンチュナン)約90km。路面状況は比較的良好、プノンペン近郊は沿道に工場や住居が多い。
- ・5号線(コンポンチュナン～バットバン～シソフォン)約270km。ADBにより道路工事済。プノンペン～バットバンまで290kmは現在6～7時間程度で走行可能。
- ・5号線(シソフォン～タイ国境(ポイペト))約50km。道路状況はよくないが、ADBが同区間を整備中。
- ・6号線(プノンペン～スクン～コンポントム)約170km。日本の援助により、スクンまで75kmは整備が完了した。スクンからコンポントムまではADBにより整備中である。プノンペン～コンポントムまで3時間半程度で走行可能。
- ・6号線(コンポントム～シムリアップ)約150km。途中まではADB、そこから先は世界銀行により現在整備済。シムリアップ近郊17kmは日本の協力で整備済み。プノンペン～シムリアップ間約315kmは5～6時間程度で走行可能となっている。
- ・6号線(シムリアップ～シソフォン)約100km。ADBが同区間整備中。
- ・7号線(スクン～コンポンチャム)約50km。日本によりアスファルト舗装による整備済み。プノンペン～コンポンチャム125kmを2時間程度で走行可能。
- ・7号線(コンポンチャム～クラチェ)約220km。ADBにより整備済。
- ・7号線(クラチェ～ストゥントレン～ラオス国境(ブン・カム))約240km。中国政府が整備済。

プノンペン市内の道路については、2002年11月のアセアン+3首脳会議に向けて急ピッチで整備が進められた結果、大幅に改善された。しかし街路は依然として未舗装も多く、排水が不十分であることから雨季は水たまりになることもある。また、自動車やバイクなど車両の急増と交通ルールの不徹底のため、スピードは出さないものの衝突事故は日常茶飯事である。また、歩行者も細心の注意が必要である。

庶民の足は、オートバイ、自転車、シクロなどであるが、近年自家用車も急増している。中距離移動では乗り合いトラックが多い。シハヌークビル、コンポンチャム、シムリアップなどへは長距離バスも運行されている。会社によりサービスが異なるが、冷房完備のバスも存在する。

プノンペン近郊ではルモと呼ばれる荷車付きバイクが人々を満載しているのが見られる。

<鉄道>

鉄道はプノンペン～シソポン間385km、プノンペン～シハヌークビル間263kmの2路線があるが、旅客列車は1日に1本程度である。軌道の老朽化が激しく、安全面で支障があることから、プノンペン～シハヌークビル間に12時間を要している。カンボジア人でも利用する人は少ない。ADBによる整備が計画されている。

<航空>

国内航空路線は2006年11月現在2社が運航している。シェムリアップ航空はバンコク航空の子会社でプノンペン～シェムリアップ間のみでの運航であるが、便数も多くサービスがよいため人気が高い。他に3社の航空会社が運航している。最近では、プノンペン～ラタナキリ便が週4回運行を再開している。国際線は、プノンペン国際空港とシェムリアップ空港で、国際定期便が乗り入れている。プノンペン国際空港には、タイ航空、バンコク航空など19社の国際定期便が乗り入れており、直行便はバンコク、ホーチミン、ハノイ、ビエンチャン、香港、上海、広州、台北、クアラルンプール、シンガポール、ソウル、プサンなど約15都市との便がある。シェムリアップ空港は、バンコク、ホーチミン、ビエンチャン、シンガポール、香港、ソウル、プサン等との便がある。プノンペン国際、シェムリアップとも2002年に旅客ターミナルビルが整備され、近代的な空港となった。

プノンペン国際空港の空港税は国内線6米ドル、国際線25米ドル、シェムリアップ空港は国内線6米ドル、国際線25米ドルである。

<河川舟運>

河川舟運はメコン川やトンレサップ川を横断するフェリーや物資輸送が中心である。プノンペン～シェムリアップ、およびプノンペン～クラチエ(雨季にはストウントレンまで延長)間に高速艇が定期運航されており、外国人の利用も多い。

◎留意点

・オートバイ・タクシー(モトドップ) :

オートバイの後ろに乗るもので、プノンペンでは最も一般的な交通機関である。市内では1kmで1000リエル程度であるが、乗車前に料金交渉が必要。待たずに乗れること、ドアツードアで移動できることなどから便利であるが、交通事故や犯罪に巻き込まれるなど事故も多く報告されていることから、勧められない。

・シクロ :

いわゆる人力車である。大きい荷物がある時、2、3人で乗りたい時に適しているが、現在は数が減っている。主要ホテルの前には観光客目当てのシクロが待機しており、ひと乗り1000リエル～1米ドル程度、1時間借り上げで約3米ドル程度であるが、モトドップ以上に料金面のトラブルが多く報告されていることから、乗車前の料金交渉が不可欠。英語が通じないことが多い。

・トゥク トゥク :

バイクがワゴンをひく形の車である。大きい荷物がある時、4、5人で乗りたい時に適している。最近シクロより数が多い。主要ホテルやスーパーの前には観光客目当てのトゥク トゥクが待機しており、ひと乗り1米ドル～3米ドル程度、1時間借り上げで約5米ドル程度であるが、乗車前の料金交渉が不可欠。英語が比較的通じる。

・タクシー :

市内を流すタクシーは存在していなく、ホテルのフロントや旅行会社を通じて予約することが一般的である。現在、政府公認タクシーを登録中であり、登録済

みの車は黄色いラインがボディに巻かれている。市内利用であれば、短距離は5～7米ドル程度、空港へは片道7米ドル、1日借り上げると25米ドル程度が相場である。空港から市内への移動ではタクシー組合が管理することとなり、市内最初の目的地まで7米ドルの均一料金となった。なお2カ所目以降は1～2米ドルの追加料金を請求されることが多い。

・バス :

民間による中距離・長距離がある

・鉄道 :

運行が不安定かつ危険でもあり、当分の間、日本人の利用は勧められない。

・航空 :

地方都市では空港から市内への足を予約しておくこと。フライトは多分にキャンセルがありうるので、注意が必要である。空港の整備が不完全なこともあり、夜行便は避けたほうがよい。

(2) 空港から市内への移動

関係者に出迎えを依頼することを勧める。万が一出迎え者に会えない場合や出迎えがない場合は、タクシー組合の空港タクシー・カウンターがあるので、ここでタクシーを依頼して宿泊先へ向かう。市内各ホテルまで7米ドルである。いわゆる白タクは空港内に入れなくなった。

(3) 自家用車を利用する場合

法的安全性がないので、治安上・交通安全上、自分で運転することは極力避けたほうがよい。プノンペン市内は、近年、オートバイや車が急増し、路上はシクロ、オートバイ、自転車、自動車、手押し車、通行人などが雑然と行き交っている。

車両は右側通行にもかかわらず、日本やタイの中古車で右ハンドルが非常に多いこと、運転技術の未熟な運転手が多いことなどから、スピードは出さないものの、逆走行など私たちの常識を超える運転もしばしば見られる。駐車のマナーもよくない。目抜き通りには交通信号があるが、停電がしばしばあり作動しないこともある。また信号無視も多い。市当局は2000年から交通規制に乗り出し、交通整理を行ったり、車両を左ハンドル車だけに規制する計画を進めてきているが、状況はなかなか改善されていない。

さらに、バイクは免許制度がないため、誰でも簡単に利用でき、マナーも規則も知らない人が多い。多くの人が左折や右折時に後ろを全然見ない。また若者のスピード狂も増えており、十分な注意が必要である。2002年に入り左折用信号と秒をカウントする表示のある信号が導入され改善が進められている。

このような交通ルールやマナーの不徹底から、衝突事故は日常茶飯事であり、運転中は気が抜けない。わずかな接触事故などを口実に(どちらの過失かに関係なく)銃器で多額の賠償金を強要されるケースもあり、事故にはくれぐれも注意する必要がある。

さらに駐車中に車体の一部や車体ごと盗まれるケースも多く、また運転中や

車庫入れ直前に銃器強盗などの被害に遭うケースもある。特に夜間発生するので、市内でも日没以降の不用意な通行は安全上できるだけ避けたほうがよい。

運転免許証に関しては、外国人に対する運転免許の規定はまだ確立しておらず、国際免許または日本の免許証でも支障はないが、どちらかを持参して現地の免許証を取得しておいたほうがよい。また免許証携帯の義務の規定はないが、携帯しておくのが無難である。車には、ナンバープレート取得証などの諸書類も載せておいたほうがよい。警察官のモラルは高いとはいえず、不当に罰金をとられることもある。

長距離ドライブをする場合は、国道によっては給油施設がほとんどないことが多いので、燃料を十分に準備しておいたほうがよい。また途中で故障などが起こった際、修理する場もほとんどないので、日没までには目的地に到着できるような時間の配慮が必要である。できるだけ数台での移動が無難である。近年は減少したが、区間と時間帯によっては私的な通行税(軍人や警察官に)をとられることがある。

現地での車の購入は、新車販売代理店もあるが、中古車を知人の紹介などで購入するケースが多い。購入後の整備は必須であり、信頼のおける人の斡旋が必要である。日本からの輸送は、手続きが煩雑なこと、右ハンドルは禁止となっていることから勧めない。

(4) レンタカーなどを利用する場合

レンタカー会社はまだ数が少ない。セダン・バン型に関しては「白タク」がおおかたの需要を賄っているからで、基本的には運転手付きである。T.T.H.K. (TOYOTA)なら多少高めだが、各種あり、日本人スタッフもいて安心である。車だけのレンタルも可能。

4WDやマイクロバスは、ホテルのフロントか市内の旅行代理店で斡旋してくれる。料金は1日60～70米ドルである。傷害保険は不備なことが多いので、注意が必要である。

主なレンタカー会社は以下のとおり(詳細はイエローページを参照)。



・T.T.H.K. (TOYOTA)

(5) 地図

国内もプノンペン市内も運転用地図はまだ販売されていない。主要な道路網を入れた10万分の1の地図は、公共事業運輸省で入手可能である。

・公共事業運輸省

所在地 : MPWT Corner of Norodom St. & St. 106

電話 : 023-725108、012-900737 (携帯)

担当 : Dr. Khun Sokha (Director of Mapping Office)

7-2 交通事故、盗難

(1) 対処方法

当方に大きな損傷はなく、相手方の人やもの、動物をはねて重大な損傷をも

たらず場合と、双方または当方に重傷および重大な損傷を招く場合とが想定される。いずれの場合も極力冷静さを保つように努め、周囲の状況を見ながら機敏な処置をとること。警察官を呼んで公平にというやり方は通用せず、かえってもつれることが多い。運転手が事故を起こした場合、外国人は交渉に参加しないほうがよい。

明らかに当方に非がある場合は、できる限り誠意をもって機敏な処置をとることが望ましい。被害者との関係も速やかに解決し、長引かせないほうが無難である。当方が動けない場合、救急処置は最寄りの病院で行うことになるが、日ごろから信頼できる病院や医師を把握しておく必要がある。野次馬は多くても救助してくれる人はほとんどいない。

ひとたび事故が発生すると、野次馬が取り囲み、話が大きくなる。運転手の逃避や二次災害にも注意しなければならない。

(2) 救急病院

Calmette Hospital (カルメット病院)が24時間救急外来(救急車・電話 : 023-723173)を受け付けるが、出動できる救急車はきわめて限られている。

(3) 車両の盗難、車上荒らし

1999年には国内の武器撲滅キャンペーンが展開されたものの、いまだに国内に武器があふれている。貧富の差が拡大していることに加え、警察の捜査力不足により犯罪者が捕まらないことが多く、武力による車両強奪も少なくない。万が一、銃器による強盗に遭った場合は、目的は車だけなので抵抗しないこと。また運転手との間によい関係を保つとともに、キーの保管などに十分注意を払う必要がある。盗難防止のため最善の予防措置をとることを勧める。

このほか、注意事項を挙げておく。

- ・駐車は、所定の駐車場で、人目のあるところ、夜間は明るい照明のあるところを選ぶ。
- ・高価なものを、外から見える状態で車内に残さない。
- ・外出先での駐車中は、不用意に運転手を車から離れさせない。
- ・盗難防止用ブザー、ハンドルロック(ハンドルとクラッチをつなぐ錠)の装着も効果的。そのほか、何種類かの盗難防止器具や警報装置が出回っている。
- ・修理に出す際はダッシュボードなどは空にし、信頼のおける工場を選ぶ。
- ・長期間にわたり留守にする時は、バッテリー、ヒューズなどを外し、別途保管しておく。
- ・車両部品や車体を運転手に毎日チェックさせる。
- ・夜間走行や不安なところを走行する時は、時々周囲の状況に注意を払う。
- ・自宅の門番との連絡方法を考案し、車の到着と同時に門を開けられる方を講じる。門が開くのを待っている間に襲われることが多いからである。
- ・鍵の保管を厳重にする。ただし、プロは鍵の複製を持っていたり、合鍵を持っていることがある。運転手が脅迫されて鍵の複製を強盗に渡すケースもある。

7-3 交通違反

(1) 交通法規

前述のように、カンボジアでは交通法規が未整備な状態である。標識に関しては左折禁止、一方通行、駐車禁止の場所が指定されているが、前触れなく突然新たに指定されることもあり、標識が目につきにくい場合もあるので注意が必要である。

(2) 罰金、罰則

警官に違反が見つかり、まず免許証の提示を求められ、罰金をとられる。この際、オリジナルを出すと返してもらえない場合があるので、コピーを提示したほうがよい。罰金額は規定がなく、1000リエル～20米ドル程度までと幅があり、値段交渉になる。レシートを切らないことも多い。納得できない場合は指定の警察署に出向く方法もあるが、適当なところで折り合いをつけてしまったほうが無難である。極力恨みを買うような態度は避けるべきである。

7-4 車の修理

(1) 部品

カンボジアの自動車整備産業は、概して未発達である。UNTAC(国連カンボジア暫定統治機構)が多数の車両(ほとんどは日本製特種車両)を調達し、その整備・修理部門を国営と日本の自販系技術提携工場に任せるまで、多くは旧ソ連製の車両が整備対象であった。現在、新車販売代理店をプノンペンに持つメーカーとしては、トヨタ、日産、三菱、いすゞ、プジョー、ベンツ、BMW、HYUNDAIなどがある。トヨタは系列の整備工場を機能させており、自社販売車のみでなく中古車の点検整備修理も行っている。一般の民間工場では、部品は市内のパーツショップで買うことになるが、この場合、純正部品があるとは限らない。エンジンオイルには中古油が混ぜてあるので注意する必要がある。

新車の場合は系列の指定工場で点検整備修理を受けるが、その技術は発展途上である。現在のところ、系列の指定工場でストックされている新車の純正部品は限られている。特に、4WDなど特注車両を調達する場合は、消耗しやすい交換部品は1～2年分多めに調達することを勧める。

道路事情が悪く、さらに気温が高いため、部品の消耗が早いことにも留意する必要がある。ガソリン、オイルなどはプノンペン市内であれば容易に安価に入手できるが、ブランドにより品質に差があるので注意が必要である。

(2) 修理工場

イエローページ「レンタカー」の項で挙げたT.T.H.K.(TOYOTA)とともに、下記の工場も技術的に信用がおける。



・運輸省技術学校付属整備工場

8. 通信



8-1 電話

(1) 一般事情

電気通信事業は、一部外国企業との共同事業を含めて、カンボジア王国郵電省(MPTC)が管理、監督、運営まですべてを行っている。2003年7月現在、総人口約1400万人に対して、約43万6000(うち携帯電話40万0000)の電話加入者があり、その90%が首都プノンペンに集中している。電話普及率は、固定電話で100人あたり0.25台、携帯電話を含めても3.01台と非常に低い(ちなみに固定電話の普及率は日本49.0台、マレーシア20.0台、タイ8.23台、フィリピン2.8台、ベトナム2.6台、ラオス0.6台)。

1975年から79年にかけてポル・ポト政権時代に多くの技術者や知識人の命が奪われ、電気通信設備も放置あるいは破壊され、破滅的な打撃を受けた。内戦終了後も人材不足と資金不足で設備の修復や新設が適切に実施されなかったことが、カンボジアの電気通信サービス事情の背景にある。これはカンボジアが他の開発途上国と大きく異なる状況である。

プノンペンについては、1996年に日本の無償資金協力による「プノンペン市電気通信網整備プロジェクト」が着工され、3電話局舎建設、デジタル交換機(1万6800回線)・市内光ケーブル中継伝送網(約12km)・市内加入者ケーブル網(約260km)の新設の工事が行われ、1998年4月に完工した。これにより市内の電気通信設備およびサービスは質・量ともに飛躍的に改善された。

(2) 国内電話

<市内電話>

郵電省(国営の固定電話)および郵電省とJV契約やBCC契約を結んだ5つの海外民間企業とによりサービスが提供されている。

セルラー電話サービス(携帯電話が主)は、アナログ方式で3社、デジタル方式で3社が提供している。国営固定電話に比して高価だが、広く普及している。ファクシミリを併設することもできる。電話番号は会社によって次のように区分されている。

・MPTC (国営)

番号 : エリアコード(023)+2、4、7、8で始まる6桁

方式 : 固定

・Camshin (Sinawatra)

番号 : 番号 : エリアコード(023)+3で始まる6桁

方式 : 固定セルラー、WLL方式

・Camintel

番号 : 番号 : エリアコード(023)+9で始まる6桁

方式 : 固定セルラー、WLL方式

・Camtel

番号 : 018のあとに6桁(携帯)

方式 : APMS800MHz、GSM900&1800MHz

- ・Casacom (Samart)
番号 : 015のあとに6桁(携帯)
方式 : NMT900MHz
- ・SamartGSM (Hello)
番号 : 016のあとに6桁(携帯)
方式 : GSM900MHz
- ・CamGSM (Mobitel)
番号 : 012および092のあとに6桁(携帯)
方式 : GSM900MHz
- ・Sinawatra
番号 : 011のあとに6桁(携帯)
方式 : DCS1800MHz
- ・S Telecom
番号 : 019のあとに6桁(携帯)
方式 : CDMA800MHz

海外からかける場合は、カンボジアの国番号(855)のあとに、それぞれの頭の0を除いた番号を続ける。国内の同一地域内であれば、国営／Camshin／Camintel回線の通話では、頭の3桁(エリアコード)をかけなくてもよい。それ以外は、市内通話であっても、頭の3桁が必要になる。携帯電話は地方でも番号は変わらない。国営とCamshin、Camintel回線は、各都市固有のエリアコードを利用することになる。プノンペンとは023である。

例 :

- ・日本からJICAカンボジア事務所へかける場合
電話会社の識別番号 (KDDIなら001、NTT-Communications なら0033など)
-010 (国際電話認識番号) -855-23-211673
- ・プノンペン市内 (023) からカンボジア事務所へかける場合
211673

公衆電話はプリペイドカード方式で、市内の約400カ所に設置されている。カードは2、5、10、20、50米ドルなど種類があり、電話局やスーパー、小売店などで販売している。国際通話も可能である。

ポケベルは2000年4月現在、MTM社(韓国)1社のみが営業(クメール語、英語サービス)。

<市外電話>

市外電話サービスは、UNTACから供与された衛星通信設備を用いて、合併会社Camintelによって運営されている。地方21都市と交信可能(ダイヤル即時通話)である。また、Samart、Mobitel、Sinawatraなどセルラー電話は、バタンバン、シェムリアップ、シハヌークビル、カンポット、タケオ、タクマウ、コンポンチャム、コンポンスプー、コンポンチュナン、プーサット、シソフォン、ポイペト、ネアックルーン、スバイリエンなどの主要都市および国道4号線沿線で交信可能になっ

ている。しかし、プノンペンを含め市街から出ると、幹線道路沿いでも交信不能となる。

(3) 国際電話

衛星中継（1987年スプートニク、91年インテルサット）のおかげでInternational Direct Dialing (IDD) サービスが開始され、おおかたの外国との交信が可能である（オーストラリアTelstraが業務協力契約に基づいて郵電省と共同運営）。前述の携帯電話もIDDシステムに連結されている。2002年3月現在、日本との直通ダイヤル回線は26回線である。国際通話料金は、日本へかける場合、1分間1.44米ドル（平日）、1.15米ドル（週末）と比較的高いので、日本からかけ直してもらほうが安上がりになる。ホテルやビジネスセンターではこれに手数料が加算され、1分間5米ドル程度になる。

(4) 携帯電話

上記「(2) 国内電話」を参照。

8-2 電信

(1) ファクシミリ

固定型電話の設置と同じく、郵電省電話局やCamshin（民間の電話会社）などに申し込み、市販の端末機を購入して取り付け工事を依頼する。また、電話局に申し込まなくても交換機（方式）が日本と同じなので、日本製のFAXも取り付け可能である。高級ホテルや市内のビジネスセンターでも簡単に送受信できる。2002年3月現在、プノンペン市内から日本まで1分間1.44米ドルで送信できる。ビジネスセンターなどでは手数料が加算され、1分間5米ドル程度である。

(2) テレックス

公衆電報およびテレックスサービスの利用度は低い。公衆テレックスは、プノンペン中央郵便局にある。一般用のテレックスは、銀行や会社などにおよそ50台程度設置、使用されている。

(3) 電報

該当情報なし。

(4) インターネット

1999年9月現在、以下の3つのインターネット・プロバイダーが設立されている（詳細はイエローページを参照）。



- ・Camnet
- ・On Line
- ・Telesurf

Camnetは郵電省とカナダの国際開発研究センター（IDRC）との共同事業として設立され、On Line（旧Big Pond）はオーストラリアの通信大手Telstraから業務を引き継いだカンボジア資本Cogetellによって運営されている。Camnetの主なサービス料金は下記のとおりだが、両社ともこれ以外のオプションを数種類用意している。なお、下記料金にはVAT（付加価値税）10%が含まれていない。

＜Camnetのサービス料金＞ダイヤルアップ

使用時間	デポジット	月額使用料	超過料金／時間
9時間	30米ドル	9米ドル	1.20米ドル
35時間	30米ドル	30米ドル	0.95米ドル
15時間	30米ドル	10米ドル	1.00米ドル(学生割引)
無制限	100米ドル	100米ドル	0.00米ドル
メールBOX	0米ドル	1米ドル	

＜専用線のレンタル料＞

スピード	設置料金	月額使用料	回線レンタル費
64Kbps	200米ドル	350米ドル	100米ドル
128Kbps	200米ドル	650米ドル	100米ドル
256Kbps	200米ドル	1200米ドル	100米ドル
512Kbps～	Camnetオフィスに連絡		

また、近年プノンペン市内では、インターネット・カフェがあちこちに見られるようになった。

8-3 郵便

(1) 一般事情

カンボジアの郵送制度は確立されていない。しかし、プノンペンでは郵便局職員に個人宅に配達してもらい、多少のお礼をするのが慣例となっている。ただし、プノンペンの住所・番地は整備されていないため、住所だけで郵便が届くことはきわめて難しい。地方の場合は、長距離タクシーの運転手が飛脚のような役割を果たしている。

企業や団体の多くは、P.O.Box(私書箱)を利用している。年間5米ドル程度で開設できるので、個人で開いてもよい。私書箱は中央郵便局と第3郵便局(アンコール電話局隣)で開設できる。

カンボジアから手紙を出す場合は、ポストはないので郵便局から投函する。切手代を払うと職員が貼ってくれるが、自分で貼って投函したほうが確実である。

書留、小包、船便は受け取り時に手数料をとられる。日本との船便は1カ月ぐらいかかる。

通常の航空便では、日本～カンボジア間は配達まで4～8日かかる。UPU(万国郵便連合)などの技術指導で状況はかなり改善されてはいるが、紛失することもまれにある。

最も確実なのは、EMS(国際エクスプレスメールサービス)で、到着すると郵便局のカウンターから電話連絡がある。プノンペン市内には、中央郵便局以外に数カ所の郵便局があり、投函発送も可能である。シェムリアップなどの地方都市との連絡も3日ぐらいで確実にやりとりできる。貴重なものや重要書類、また個人同士の小包のやりとりは、このEMSを利用するか、多少割高でも民間の国際宅配便、OCS、DHLやTransindo(日本企業)を利用したほうが早くて確実である(下

記「(3)国際宅配サービス」の項を参照)。

(2)課税

現在のところ、外国からの小包郵便は無税で配達されている。引き取り時に若干の手数料がかかる。ただし大量の場合は課税されることもある。

(3)国際宅配サービス

主な国際宅配サービスとして、以下のものがある。



- ・OCS
- ・DHL
- ・Transindo (トランスインド)

9. コンピューター



9-1 ハード、ソフト

(1)調達の方法

カンボジアでも、コンピューターは急速に普及している。ハードは、本体から周辺機器までたいていのものは入手できる。デスクトップ型は安価で購入できるが、ノートブック型はまだ高価である。シンガポール製が多く日本製は少ない。また、在庫が少ないため注文取り寄せになることも多い。修理についてはおおむね可能であるが、日本仕様のものはできない場合もある。ショップは数多くあるが、信頼できる店は下記のとおり(詳細はイエローページを参照)。や萬吉プノンペンのように、日本語でコンピューター関係のサービス、指導をしてくれるところもある。



- ・Thakral Cambodia Ltd.
- ・ABC Computer
- ・JMK Technologies
- ・Pacific Computer
- ・萬吉プノンペン

(2)使用の際の注意

現地では、ほこりと電圧変動が原因でコンピューターなど電気製品の寿命は非常に短い。使用する際は電圧安定器が不可欠である。これは現地でも購入できる。

キーボードカバーや本体のカバーなど、ほこりよけも準備するとよい。

(3)修理

上記「(1)調達の方法」を参照。

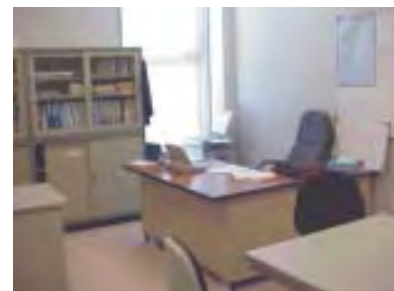
10. 職場環境、勤務条件



10-1 職場環境、勤務条件

(1) 就業時間

公官庁の執務時間は官庁により差異があるが、おおむね7:30～11:00ごろ、14:30～17:00ごろである。また、多くの機関が、11:30ごろから14:00ごろまで昼休みである。いったん家に帰り、自宅で昼食をとる人が多い。残業はほとんどない。



専門家の執務室

(2) 有給休暇

祝日が1年間約22日あり、官庁はすべて休みとなる。有給休暇制度は労働法で定められているもの、あまり知れわたっておらず、休暇をとりたい時に申告して休む。

(3) 執務室

すべての職場において執務室は提供されており、冷房設備、コピー機なども設置されている。

(4) 通勤事情

現地では公共の乗り物が整備されていないため、借り上げ車両での通勤が一般的である。職場の場所にもよるが、ほとんどの人の通勤時間は10～20分程度である。

11. 出入国手続き



11-1 入国

(1) 空港施設概要

プノンペン国際空港は、1本の滑走路が国際線、国内線、軍用に併用されており、すでに限界に近い状態である。施設は現在BOT方式による拡張、更新工事が行われており、UNTACのころに比べるとかなり改善され、国際空港らしくなってきた。飛行機を降りて施設内に入るとビザ申請カウンターがあり、申請書に記入する人で混雑する。隣接する入国審査ブースを通過すると、すぐにバゲッジクレームカウンター、税関、出口となる。

(2) 入国手続き書類

入国カードは、プノンペンへ向かう機上でBaggage Declarationと一緒に手渡されるので、速やかに記入する。別送申告はアナカン(航空別送荷物)分も忘れないようにすること。

(3) 入国審査

記入済み入国カードを、あらかじめ日本で取得したビザが掲載されているパスポートに添えて入国審査官に提出する。赴任後はビザの条件(シングル・マルチプル、期間)に注意し、更新・変更が必要であれば外務省に申請する。通常2週間から1カ月程度の手続き期間が必要である。

(4)税関検査

ブースを出ると、すぐ前がバゲッジクレームのカウンターになっている。荷物を引き取った後、税関検査台に向かう。その際、課税を申請するカウンターと申請しないカウンターがある。申請用紙を税関出口の係員に渡して出る。この建物の出口で出迎えの人と会うことになる。出口は客引きでゴッタ返しており、偽の出迎え人、スリや置き引きに細心の注意を要する。

(5)空港内での留意点

空港内が狭く、便によっては大混雑する。ものを置き忘れたり、間違って持って行かれないように注意すること。外で出迎えに会ったら、荷物を確認し、できるだけ荷物と同じ車に乗るようにすると安心である。最近は勝手に荷物の積み込みを手伝ってチップを要求する人がいるので、手伝い不要(No!)の意思表示を早めに明確に示すこと。チップを渡すと何人もにとり囲まれ、混乱が生じる場合もある。

(6)空港からの主な交通手段

関係者に出迎えを依頼することを勧める。万が一出迎え者に会えない場合、あるいは出迎えがない場合は、タクシー組合の空港タクシー・カウンターがあるので、ここでタクシーを頼み宿泊先へ向かう。市内各ホテルまで7米ドルである。いわゆる白タクは空港内に入れなくなった。

(7)その他の留意点

空港内に外貨交換所があるが、両替の必要はない。ポーターなどのチップは米ドルでもよいが、相場は500～1000リエルで、1米ドルでは多すぎる。出迎えの人に任せたほうがよい。

出迎えと偽った犯罪が発生しており、出迎えを受ける際は、必ず身分を確認すること。

11-2 出国

(1)出国時の概要

国際線は離陸2時間前をめどにチェックインする。機内預けの荷物チェック機が1台しかないので、荷物が多い時などは手続きに手間どることも多く、余裕をもっておくこと。チェックインを終え、空港利用料(2006年12月現在20米ドル)を別のカウンターで支払う。チェックインして空港利用料を支払って、出国審査ブースに向かい、手荷物チェックを通ると、待合室がある。待合室にはスナックバーと免税店があるが、規模は小さい。空港併設のレストランがあるが、出国審査ブースへ向かうと、外へは出られない。

(2)リコンファーム

日本からの赴任者の大半はタイ航空を利用しているが、同社の便はリコンファーム不要。ほかの航空会社の場合は、プノンペン市内の航空会社支店へ電話をするか直接訪問し、リコンファームする。

(3) チェックイン

上記「(1) 出国時の概要」を参照。

(4) 空港利用税

上記「(1) 出国時の概要」を参照。

(5) 出国手続き上の留意点

1か月以上滞在する人は、到着から1か月以内にビザを延長すること。また、あわせて再入国ビザ(Re-entry Visa)と複数回ビザ(Multiple Visa)を取得しておくこと。これがあれば再入国に問題はない。再入国ビザが失効している場合は出国前に再度取得しておくこと。

11-3 帰国手続き

(1) 帰国時に必要な事務手続き

該当情報なし。

(2) 車の処分

後任者に引き継ぐ場合は問題ないが、売却する場合は一般に仲買の会社と相談することになる。カンボジア人の友人などに相談してもいい。

(3) 家財道具の処分

日本人が信頼して頼める輸送業者は限られている。日本企業のTransindo社(電話 : 23-217061)に依頼するのがよい。船便は荷造り梱包が複雑なので、特別の事情がない限りできるだけ現地で売却処分し、最少限のものだけ航空貨物かアナカンで送ったほうがよい。

(4) 住宅の明け渡し

家主への通知は、契約に定めた期間以前に行うこと。後任者に紹介する場合は、早めに双方の条件、意思を取り次いでおくこと。デポジットの受け取りについては、トラブルが起きないように、方法について家主と早めに合意しておくのが望ましい。

(5) 外貨持ち出し規制

持ち込みに規制はない(関税申告用紙には1万米ドル以上の現金を持ち込む際の記入欄がある)が、1万米ドル以上の持ち出しは規制の対象となる。現地通貨リエルについては規制はない。

**12. 治安、
緊急時の心得****12-1 暴動、クーデターなど**

(1) 一般事情

カンボジアは、長い間、同民族同士で内戦を続けてきた国であり、党派間、党内部の対立など抗争の要因には事欠かなかった。最大の不安定要素だったクメール・ルージュが1997年に入りほぼ崩壊の様相を呈したが、98年7月の総選挙後も政党間での混乱があり、現在は安定しているように見えるものの、引き続き何らかの混乱が発生する可能性は否定できない。とりあえず、2003年1月29日

※生命・財産に直結することでもあり、治安・安全情報に関しては、各自の責任において最新かつ正確な情報を入手してください。

の反タイ暴動、2005年6月のシェムリアップインターナショナルスクール人質事件以降は、大きな治安上の問題はない。

(2) 対処法

暴動、クーデター、戦争などが起こる時はそれなりの予兆がある。日ごろから情報収集ルートを作っておき、大使館、勤務先などと連絡を密にする努力が必要である。

日本大使館では、安全情報をEメール(security.eojc@online.com.kh)とファクシミリで流している。また電話などの通信網が使用できなくなる事態に備え、FMを開局している(周波数78MHz)。

国外脱出の事態を想定し、迅速に航空券を確保する方法も各自調べておくこと。

12-2 強盗、盗難

(1) 一般的治安状況

前項で述べたような社会不安に加え、1993年のUNTAC以降の急激な社会変化により、拝金主義が高まり、伝統的価値観が崩壊して、若者の軽犯罪も増えている。

外国人全体が「金持ち」として狙われており、現金や車両を盗まれたり、誘拐などが昼夜を問わず発生している。

多発している犯罪は下記のとおり。

- ①路上強盗 : 銃器を使用したオートバイ、金品、携帯電話機等を狙った強盗
→ 走行中のオートバイを追跡し強奪におよぶケース多発。バイクタクシー利用は極力避ける。
- ②ひったくり : 二人乗りのオートバイで接近し、追い越しざまにバックをひったくる。
→ 可能な限り手荷物は持たない。バックを持ち歩く際はしっかり抱える、車道側にバックがこないようにする等の対策。
- ③スリ: 市場でのスリ。
→ 長時間人ごみの中で買い物をしない、常に周囲に注意する等の対策。
- ④ホテル貴重品盗難
→ 安全なホテルを選ぶ、原則貴重品はフロントのセイフティボックスに保管する等の対策。異常があった場合は、ホテルを変える等の対策を取る。
- ⑤住居侵入強盗
→ 安全な住居を選択する。
- ⑥強姦事件
→ 夜間一人歩きを避ける等の対策。

(2) 住宅の防犯対策

該当情報なし。

(3) 市中での防犯対策

手荷物をねらう軽犯罪が多いので、外出時には十分注意を払う。

(4) 注意すべき場所、危険地域

国防省本部付近、軍地方本部付近、CPP党(カンボジア人民党)本部付近、政府高官の住居付近、ナイトクラブ、バー、レストラン、カラオケ店、遊技場、工場、学校、市場などはテロの攻撃対象となる可能性が高く、人の集まるところでは、スリ、置き引きなどの被害例が多いので、注意が必要。また、低料金のゲストハウスでは麻薬などが売買され、夜間は特に治安状況が悪い。

(5) 被害時の心得

できる限り加害者との直接的接触を避け、金銭、物品の被害にとどめるのが重要である。特に、武器を持った強盗には逆らわず、平常心を保ち、相手の要求に従うのが賢明である。この国ではガン・ポイントは単なる脅かしではないことを肝に銘じておくこと。

被害に遭った場合は警察に届ける。万一に備え、緊急連絡網、最寄りの管轄の警察、病院、勤務先関係者などのリストと、緊急にバンコクに移動するのに必要なパスポート、貴重品などをすぐ出せるようにしておくこと。また、二次災害が起こらないように留意する冷静さも必要である。

12-3 火災、風水害、地震

(1) 一般的災害発生状況

日本と比べてカンボジアは天災は少ない。ベトナム沖の台風の影響で暴風雨に見舞われることもあるが、重大な被害には至らない。まれに落雷で死ぬ人がいる。住む場所にもよるが、浸水も比較的軽度である。暴風雨では、飛来するものに当たらないように注意すること。長い浸水によるコレラなどの疫病の流行にも注意する。

プノンペンでは、大地震の歴史はない。木造家屋が密集した地域では火災に巻き込まれる可能性があり、住居選定時に配慮する必要がある。

(2) 防災対策

火事に対しては、消火器、バケツ、砂バケツ、水道ホースなどを準備し、燃えやすいものを軒下に置かないなどの注意が必要である。また、非常時用にろうそく、懐中電灯、燃料、食料、飲料水、米ドルなどの当座の現金をある程度用意しておくことが望ましい。特に、パスポートなどの重要な証明書類などは1カ所にまとめておき、コピーをとって別に保管しておくことよ。

現地の大きな保険会社をひとつあげておく。(詳細はイエローページを参照)。多くの国際機関やNGOが加入している。生命、傷害、車両、火災などほとんどを引き受けてくれる。



・Forte Insurance

(3) 被災時の心得

火事の場合、プノンペン市消防署はあるが、行政サービスとして徹底していな

い。なお、浸水時には不用意に車、特にガソリン車で動かないこと。

12-4 緊急連絡先電話番号

- ・日本大使館 :023-217161~4
- ・警察 :117
- ・消防 :118
- ・救急車 :119

13. 社交



13-1 風俗習慣

カンボジアの国教は、仏教(上座部仏教)で、仏教徒が全国民の90%以上を占め、風俗習慣も仏教に根ざすところが多い。またフランス植民地時代の影響か、レディーファーストの習慣も知識人の間では尊重されている。食生活のタブーは基本的にはないが、10日に1度の戒律の日(トゥガイ・サル)には、敬虔な仏教徒は朝早くお寺参りをして午後は何も食べない、肉を食べないなど、戒律を守る場合もある。一部、イスラム教徒(主にチャム系)もおり、豚を食べない。

<あいさつ>

あいさつや敬意を表す際は手を合わせる。年上、社会的地位の高い人に対しては膝を軽く曲げるのが正式で、年下や社会的地位の低い者から先にするのが礼儀である。子供などにはこちらから先にしない。フランスの影響もあり、抱き合っただけで頬にキスをし合う場合もある。まず手を合わせたあと、両手でしっかり握手することもある。

あいさつの時は、帽子やサングラスはとったほうがよい。

<服装>

女性は、サンポットと呼ばれる巻きスカート、男性はサロンと呼ばれる木綿またはシルクの布を身に着けるのが伝統的な服装であるが、現在では急激に衰退しつつある。特に男性のサロンは部屋着として、外出に着用されることはなくなってきた。女性の巻きスカートも減りつつあるが、学校の先生や儀式の出席者は必ず着用している。

<休日>

国民の休日には諸官庁は休みとなり、土日にあたる場合には月曜日が休みとなる。

通常の国民の休日でも、商店などの経済活動はストップしないが、お正月と孟蘭盆の1週間は、誰もが浮き足立って仕事にならない時期である。また、市場や商店などは中国系の人々が多く携わっているため、2月ごろの中国の正月には主な経済活動がストップする。

また、9月後半から10月初めにはボン・カタンまたはカタナ・ティエンと呼ばれる仏教行事があり、多くの人々が寺に寄進に出かける。仏教行事が仕事に優先されることもある。乾季には結婚式も多い。

13-2 パーティーでの留意点

招待を受けた場合は、出席するのが本人だけか伴侶同伴か家族を含むかどうか、服装はフォーマルかカジュアルか、主賓は誰か、どういうレベルの人が招待されているかなどを前もって確認する。

現地でカジュアルあるいはインフォーマルという場合、背広、ネクタイは不要である。フォーマルの場合は背広着用が一般的である。現地の男性は、サファリスーツ風の服も多いが、近年は背広も広まってきた。

会場には早すぎず遅すぎない時間に到着するのがよい。パーティーでは特定の人との長話は避け、均等にあいさつしながら会話、食事を楽しむこと。初対面の女性には礼儀正しく振る舞い、パーティー主催者へのあいさつは忘れずにすること。出席できない場合は、主催者にその旨を連絡するのがエチケットである。やむを得ず欠席する場合は事前連絡を怠らぬこと。

主に招待を受けるのは、結婚披露宴、仏教行事、誕生会、葬儀などである。いずれも招待状を受け取ったら、参加するという意思表示になるので、受け取る前に、誰のものなのか誰が主催者なのかを確認したほうがよい。遠い親戚の場合は断ってもかまわない。招待状を受け取っても参加しない場合は、お詫びとともにお金を包んで事前に渡してもよい。

<結婚披露宴>

乾季には、あちこちで結婚式が行われる。基本的に儀式は早朝から行われ、朝7:00ごろ新婦の家に貢物を届ける行列が出発する。その後、いくつかの儀式が簡略化されて行われるので、これを見学するのも面白く、儀式に参加・見学したい場合は招待者に時間と場所を確認したほうがよい。通常は結婚披露宴のお誘いである。

結婚披露宴へは、招待状に書かれた時間より1時間遅れぐらいに行くのがちょうどいい。心配であれば、直接招待者に何時ごろが適当か聞いたほうがよい。

入口で新郎新婦が出迎えてくれて、なかに入ると円卓が並んでいる。円卓の座席が埋まると料理が出てくるので、ほかの参加者と示し合わせて一緒に出かけたほうが無難である。そのあとは、日本のように式次第があるわけではなく、にぎやかな音楽のなかで料理をいただく。この間、新婦は何回かお召し替えがあり、各テーブルを新郎新婦があいさつに回る場合もある。

最後のデザートが終わったら、三々五々退座してよい。帰り際に、入口にいる係の人に、招待状の封筒にお祝いを入れたものを渡す。お祝いの金額は迷うところだが、カンボジア人同士は給料の10分の1ぐらいを包んでいる。政府高官の子弟などの場合はこの限りではない。

披露宴は、服装にタブーはなく(ただし、女性は黒は避けたほうがよい)、招待者に失礼のない程度の普段着で構わない。ネクタイなどはして行かなくてもよい。女性は派手なドレスや短いスカートを履く人も増えてきた。カンボジアの女性は、結婚式のたびに服を新調するともいわれている。

13-3 来客時の留意点

自宅に招く場合は、主賓が誰かそれとなく家族、使用人に知らせておき、失礼がないように配慮する。政府高官を招いた場合は、事前に毒見役が厨房に入ってチェックした時代もあったそうで、数人を招く場合は人間関係に対する配慮も必要である。駐車スペースの配分を考え、近所の路上も占有する場合は、車両警護および交通整理担当者を配備し、安全を確かめることと近所への気配りを忘れないようにすること。外食に誘う場合は、プライベートならご夫婦で誘うと喜ばれる。また、誘っていないのに家族全員で来ることもたまにある。

13-4 訪問時の留意点

カンボジアでの最大のもてなしは、自宅で心をこめた家庭料理をごちそうすることである。自宅に呼ばれるというのは最大の光栄である。慣例はないが、ちょっとした手土産を持っていくと喜ばれる。この場合も約束時間より、ちょっと遅めに訪問するほうがよい。

カンボジアでは、もてなしには借金しても余るぐらいのごちそうを作るのが礼儀とされている。出された料理をがんばって食べると、足りなかったかと心配させてしまうし、きれいに平らげるのは下品とされているので、少し残すのがよい。

食事会に招待された場合は、果物やお菓子などを持参するのがよい。結婚式や誕生日パーティーなどの場合は、プレゼントを持っていく。花束より品物が好まれる。

13-5 禁止されている言動（タブー）

- ・注意する時はその人だけを呼び、人前でどなったり、叱ったりしないこと。
- ・シハヌーク国王および王族関係者を誹謗中傷しないこと。
- ・政治の話をカンボジア人と不用意にしないこと。
- ・女性は僧侶に触ってはいけない。修行がすべて消えてしまう。
- ・寺院（敷地を含む）内では帽子などの被りものを取る。傘、帽子、スカーフなど頭を覆っているものは、とったほうがよい。
- ・人の頭をなでたり触ったりしてはいけない。頭上には精霊が宿っていると信じられている。
- ・女性、特に独身女性の身体になれなれしく触らないこと。独身女性の場合は、それだけで「公認」の仲になってしまうこともある。

13-6 日本人会

カンボジア日本人会は在カンボジア日本人の親睦を深めるために設立されており、2006年度現在、約140世帯の会員が登録している。毎年各種スポーツ大会や忘年会などのイベントを催している。

・カンボジア日本人会

所在地 : #13Eo, St. 390 (日本人会館内)

常駐している専任はおらず、問い合わせ、連絡先は事務局メールアドレス
jacjimukyoku@online.com.khまで。

13-7 JICA帰国研修員同窓会

青年招へいの同窓会が、2001年1月にソックアン官房長官、苫小牧交流協会の出席を得て、設立された。現在のところ活動は年1回の総会と、月例の会合が主なものである。帰国者が徐々に増えており、今後活動が活発になっていくと予想される。

13-8 現地の人々との交流

該当情報なし。

14. 教育



14-1 教育事情

(1) 一般事情

2006年12月現在、プノンペンには日本人学校はなく、週1回の補習授業校がある。インターナショナルスクールは英語系6校とフランス系2校、ドイツ系1校がある。そのほか、中国系の学校、英語教育を行う私立学校が数校ある。日本人子弟にとって、現地の公立学校への進学は環境的に難しく、ほとんどが下記に紹介する英語系の学校へ通学している。日本人子弟のための塾はなく、家庭教師や通信教育で日本の義務教育を続ける子弟が多い。

未就学児の教育においても、日本人子弟は外国人向けの幼稚園へ通っている。

(2) 日本人学校



日本人学校はないが、幼稚園～中学生を対象とした、日本人会主催のプノンペン補習授業校がある。(週1回・土曜日午前のみ)(詳細はイエローページを参照)。

その他の情報は、海外子女教育振興財団に問い合わせること。

<海外子女教育振興財団>

URL : <http://www.joes.or.jp/>

E-mail : service@joes.or.jp

受付時間 : 9:30～17:30 (月曜日～金曜日、祝日・年末年始を除く)

・東京

住所 : 〒105-0002 東京都港区愛宕1-3-4 愛宕東洋ビル6階

電話 : 03-4330-1349 / FAX : 03-4330-1355

・関西分室

住所 : 〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1-3-1-200 大阪駅前第一ビル2階

電話 : 06-6344-4318 / FAX : 06-6344-4328

(3) 現地校、外国人学校

下記のインターナショナルスクールがある。



- ・International School of Phnom Penh (アメリカ系・英語)
- ・Northbridge International School Cambodia (アメリカ系・英語)
- ・I can British international School (イギリス系・英語)
- ・Petit Lycee Descartes (フランス語)

他にも6校ある。

(4) 幼稚園

プノンペン市内では、幼児が遊べる公園などを探するのは難しい。上記の学校の未就学児教育のほかに、そうした遊び場のような場所として、日本人子弟が通っている主な保育所を下記に紹介する。外国人子弟の増加により、施設によって空席待ちの状況もあるが、幼稚園も新設され事情が変わるので、着任後、最新情報を集めて選ぶことを勧める。日本人子弟の場合、日本語が定着する前に入学したほうが抵抗なくなじめるようである。



- ・Gecko and Garden Pre-Schools (ゲッコウ)
- ・Montessori Kindergarten (モンテッソリー)
- ・Tchou-Tchou (チュ・チュ)
- ・Kinder Care (キンダーケア)

14-2 教育関係施設

(1) 図書館など

公立図書館は、プノンペン市内に国立図書館と王立プノンペン大学フンセン図書館があるが、クメール語のほか英語・フランス語が主で蔵書数も少ない。そのほか、NGOの連絡協議グループであるCCC、CDRI(Cambodia Development ResourceInstitute)、UNICEF, UNDP, The Cambodia Dailyの資料室などがあるが、いずれも英語、フランス語による、開発や人道援助に関する本がほとんどである。

カンボジアに関する出版物はかなり揃っている。開発・援助関係では、日本国際ボランティアセンターにもいくらかの蔵書があり、資料室として一般にも開放している。一般図書はJICA事務所、CJCC図書室や日本人会館、日本料理店などに蔵書がある。

15. 家庭の使用人



15-1 一般事情

カンボジア人で熟練した使用人はなかなかいないことを念頭に置く必要がある。職務を心得ている人は少なく、こと細かく説明する必要がある。雇用する場合には、身元、健康状態、習慣の違い、意思の疎通ができるかなどに、特に留意する必要がある。

一軒家に住む場合、家の広さ、家族の人数にもよるが、通常、門番兼夜警2～

4人、庭師1人、使用人(買い出し、料理、掃除、洗濯、子守)1~2人、運転手1人を雇う。通いも可能であるが、一部住み込みとなる。

使用人の紹介斡旋を行う会社はなく、日本人向け使用人を探すには、日本人、家主、勤務先のカンボジア人に頼るのが通例である。雇い主、使用人ともに規制・保護する法律は未整備であり、雇用方法とトラブルの解決は慣習と前例に沿って対処することになる。

使用人を雇う場合は、身元をはっきりさせるために、身分証明書を確認し、コピーをとっておくとよい。本人の自宅を確認しておくことも大切である。雇うにあたっては、当初1カ月程度の試用期間を設けたあとで本雇いとするのがよい。

本雇い決定時に、給与、時間外手当の有無、ボーナスの有無、休日のとり方などについて、はっきりと書面契約で決めておくほうがよい。待遇は、家の広さ、家族構成、使用人のキャリアなどによって異なり、雇い主の職種によってもかなり違う。衣服の貸与や住み込みの場合の寝具などの貸与も、ある程度必要である。

参考までに、外国人が食事別という条件で雇った場合のおおよその目安を提示しておく。

<職種と月給額>

- ・使用人(買い出し、料理) : 70~150米ドル
- ・使用人(洗濯、掃除) : 60~100米ドル
- ・使用人(ベビーシッター) : 60~100米ドル
- ・運転手 : 100~300米ドル
- ・門番兼夜警(ガードマン、住み込み) : 200~300米ドル
- ・庭師 : 60~100米ドル

使用人の健康管理にも十分気を配ることが望ましい。年に1回程度健康診断を受けさせる、病気の時に適宜薬を与えるなどとよい。特に子供のいる家庭では注意する必要がある。

また、使用人のチームワークにも十分な目配りが必要である。特に女性の社会的立場はまだ低く、セクハラなどには気を遣ってあげたい。

使用人に対する一般的な注意事項は次のとおりである。

<注意事項>

- ・使用人の前で大金を見せないこと。
- ・パスポートや貴重品は厳重に保管しておくこと。
- ・給料の前渡しなどはできるだけ避けること。
- ・衛生についての感覚は、根気よく注意して指導すること。
- ・長期休暇の際の、使用人の処遇。
- ・使用人の親戚や友人などを自由に出入りさせないこと。
- ・親しくしても、雇い主と使用人との線引きを明確にすること。
- ・注意する時は、人前でせず、個人的に注意すること。

15-2 運転手

(1) 雇用

運転手は技能職であり、教育水準は比較的高い。車の運転需要が急増したのは1992年のUNTAC以後で、日本車などの運転歴は概して浅く、交通法規も徹底していないために、日本人にとって満足できない運転操作をする人がある。雇う前にその技量をよく確認する必要がある。技量のみならず、ある程度のメンテナンスの知識があるほうが便利である。

急激な経済・雇用変化で、雇い主を気軽に変える人がある。雇う前に職歴をよく確認すること。勤務先の信頼のおけるカンボジア人や日本人に紹介してもらうのが無難である。運転免許証を確認し、コピーをとっておくのが望ましい。

運転手の雇用には2種類あり、運転だけの場合と、車ごと借り上げる場合がある。雇用の際は、こうした負担はどちらがするのかを明確にしておいたほうがよい。一般に、英語を解する運転手の給与水準は高い。

(2) 日常管理

中古車やタイからの盗難車などが普及しており、故障が多いので、簡単な日常点検などは運転手ができることが望ましい。

運転手に対しては、許可なく車を使ったり、外出先での待機時間中に車から離れることのないように習慣づけておくこと。庶民にとって車は高価で、運転手が手引きした盗難事故は多い。

食事時に待機させる場合には、運転手の食事時間への配慮も必要である。

燃料の給油はできる限り指定のガソリンスタンドで行うのがよい。給油記録をつけさせるようにしないと、ごまかすことが多分にある。

(3) 教育指導

一般的にカンボジア人はあまり無謀な運転はしないが、道路の走行は日本と反対の右通行であるにもかかわらず、日本からの右ハンドル車が多いこと(2000年末に使用禁止となっているが徹底されていない)、運転経験が少ない、交通法規が未整備、道路事情がきわめて悪い、交通全体が無秩序、などの理由により、運転マナーを知らない人も多い。したがって間違った運転操作をした場合は注意し、間合いを見て矯正する必要がある。しかしながら、道路の斜め横断、車間距離をとらない(とりすぎると簡単に割り込まれる)、短い距離での逆走行など、現地の運転方法として定着してしまっているようなことを無理に日本流に矯正すると支障が出るので、現地の事情に合わせて柔軟に対応することも大切である。ちなみに赤信号の際の右折は合法である。

日常点検などの車体の管理も知らない人が多いので、技量を確かめて経験のある人に指導を依頼するのがよい。

現地では、一般的に地図を利用する習慣がなく、地図を読める人が少ない。住所だけで初めて訪れる場所を探すことは困難であることを理解し、折を見て地図の見方を指導するとよい。初めての場所へ行く場合は、目印となる建物や市場などをチェックしておく、運転手にもわかりやすい。

さらに、清潔な服装と規則正しい勤務を指導すること。特にドアの開閉など接客マナーも指導しておくことは、自分のみならず当人の将来のためにも大切である。

雇い主側も簡単なカンボジア語を覚えるとともに、運転手にも基本的な日常英語を身につけるように指導したほうがよい。

(4) その他の留意点

事故の発生には常に心しておくべきである。原因に応じて適切な処置をとることが肝要であるが、基本的には運転手に処理させたほうがよい。外国人が加わると、話が大きくなってしまうこともある。大事故の場合、運転手が怖さのあまり逃亡することがある。長距離ドライブの場合は、こうしたトラブルの対処のためにも、できる限りカンボジア人に同行してもらったり、2台以上の車で移動することが望ましい。

15-3 家政婦／夫

(1) 仕事の種類と人数

わずらわしさを考えれば、人数は少ないほうがよい。単身の場合は特に、である。

子守が必要な場合は専従の人を雇ったほうがよい。そのほか、「15-1 一般事情」を参照のこと。

(2) 雇用

家主・知人の紹介などで探し、試用期間を設けて正式に雇用するのがよい。

(3) 日常管理

家庭内の使用人は家族の衣食住に直接関係しているため、彼ら自身の衛生管理には十分注意を払うことが必要である。場合によってはシャワー施設の供与や石鹸を支給し、清潔を保つように指示することが必要である。小さな子供のいる家庭では、特に重要である。

日本人の持ち物は彼らにとっては珍しい。この点を十分理解して、住人の持ち物に無断で触らないよう指導することが必要である。たとえば、冷蔵庫の水を無断で口飲みする、住人の歯ブラシを無断で使用してみる、などは日常茶飯事である。こうしたものは、きちんと区別して支給するといいい。衛生観念が日本人とは違うので、とがめず理解してもらおうことが大切である。

15-4 庭師、ガードマン

家主や知人に紹介してもらおうのが無難である。前の住人が雇用していた人を引き継ぐ場合も多い。家によっては、ガードマンが庭の掃除、手入れ、自家発電機の管理運転をすることもある。

ガードマンのために、塀の外には小屋を設置する必要がある。通常ガードマンは2交代制とする。

ドアの開閉は速やかに、また不審な車や人物が周りにいないか気配りするよ

う指導する。近所の住人の状況を把握させておくことも大切である。

16. メディア



16-1 新聞、雑誌

(1) 現地発行の日刊紙

プノンペンでは総選挙のあった1993年5月以降、現地語の日刊紙・週刊紙が各種発行されるようになったが、全体として質は高くない。代表的な大衆紙は政府系で唯一のカラー印刷紙「Rasmei Kampuchea(カンボジアの明かりの意)」で、その日本語ダイジェストを電子メールでサービスしている日本人がいる(CambodiaInformation Service、月100米ドル、cis@online.com.kh)。そのほかは、政党新聞や反体制新聞などが多く、ゴシップが目立つ。

英語紙やフランス語紙、中国語紙は数種に限られ、国内ニュースが中心である。プノンペンで発行されている外国語紙は下記のものがある。

<英語紙>

「The Cambodia Daily」1部1200リエル。週5日、週末は特別編集版。月間・年間購読、配達サービスもある。

「Business News」1部1000リエル。週刊。

「Phnom Penh Post」1部3500リエル。隔週刊。年間購読、配達も可能。

<フランス語紙>

「Cambodia Soir」1部1500リエル。週4日。週末は特別編集版。

<中国語紙>

「華商日報」

これらの新聞は、新聞スタンドや新聞売りの少年から購入できる。新聞社によっては自宅への配達もしてもらえるが、新聞受けを自宅に設置する制度はまだ確立していない。

(2) 日本の日刊紙

定期購読は、OCSが「朝日新聞」(月額100米ドル)、「日本経済新聞」(月額110米ドル)、Transindoが「読売新聞」(月額110米ドル)の衛星版を即日配達してくれる(詳細はイエローページ「国際宅配サービス」の項を参照)。主要な日刊紙は高級ホテルの売店や市内大型書店に置かれていることもある(1部5米ドル)。

 Yellow Page

(3) 欧米紙／誌

高級ホテルの売店では、「Business Times Daily」「The Straits Times Daily」「International Herald Tribune Daily」「Le Mond」「Figaro」などの欧米紙、バンコク発行の英字紙「Bangkok Post」「Nation」などが手に入る。週刊紙は「The European Weekly」「Telegraph Weekly」「International Express」など、『Time』や『Asiaweek』をはじめ週刊、月刊の英語・フランス語の雑誌も購入できる。

同様の出版物は、「インタナショナル・ステーションリー&ブックセンター」や「モ

ニュメント・ブックス」などプノンペン市内大型書店でも販売している。

(4) 日本の雑誌、書籍

OCSは日本のほとんどの出版物、英語の主要週刊誌などの定期購読注文に応じて宅配する。日本のものは数日遅れで届く。購読料は『週刊新潮』の場合、1冊11米ドル程度である。

16-2 ラジオ

(1) ラジオ放送局

国営ラジオ放送(National Radio of Cambodia)は、中波、短波、FM電波を所有しているが、故障などのため2006年11月現在、中波とFMだけが下記のとおり放送されている。

- ・中波 740kHz 17:00~22:00
- ・中波 918kHz 5:00~17:00
- ・FM 98.0MHz 放送中

民間ラジオ局はほとんどFMで放送されており、TV局運営の局、イギリスBBCやフランスRFI、日本大使館からの放送など17局ほどある。直接受信はプノンペン近郊のみ可能。主なFM局は下記のとおりである。

- 78.0MHz 日本大使館(日本語) 出力25W
- 90.0MHz Khmer Voice Radio
- 92.0MHz RFI(フランス語)
- 95.0MHz バイヨン ラジオ
- 96.0MHz ナショナル ラジオ
- 97.0MHz アプサラ ラジオ

(2) NHKワールド・ラジオ日本(ラジオジャパン)

NHKの短波放送は、ふつうの短波受信ラジオでほぼ24時間受信可能である。東南アジア向けには時間帯により英語と日本語のいずれかが放送されている。毎正時のニュースや、のど自慢、相撲などが楽しめる。周波数、番組表は大使館でも手に入る。

<ラジオジャパン問い合わせ先>

NHK国際放送局国際編成部

所在地 : 〒150-8001 東京都渋谷区神南2-2-1

電話 : 海外から : +81-3-3465-1111 (平日/日本時間10:00~19:00)

日本国内から : 0570-066066 (NHK視聴者コールセンター/24時間受付)

E-mail : nhkworld@nhk.jp

<周波数表、番組表の入手>

URL : http://www.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/radioguide_j.html (周波数表、番組表確認)

FAX : +81-3-5454-0888 情報番号260 (周波数表・番組表FAXサービス)

郵送 : 上記NHK国際放送局企画編成部に請求する。(無料)

(3) 聴取可能なその他の外国放送

Voice of America、BBC、Radio Canada、Radio Australia、北京放送、ソウル放送、モスクワ放送などが短波放送で聴くことができる。政情不安の時は国内の放送よりも外国放送のほうが情報が早く正確である。そのためにも短波ラジオの携行を勧める。短波ラジオは、アジア製は80MHzが入らない場合があるので、日本製がよい。

16-3 テレビ

(1) 地上波放送局

カンボジア国営テレビ局(TVK)は情報省の管轄下にあり、プノンペンから電波を発している。地方局は、シハヌークビル、バタンバン、プーサット、シェムリアップ、ラタナキリ、モンドルキリ、コッコンにある。TVKは平日は11:30~14:00、17:00~23:00、土日は6:00~23:00の放送をチャンネル7で放送しており、衛星を使ってオセアニア(特にオーストラリア)でも4時間/日の放送を行っている(国内はもとより周辺126カ国へも電波が届いている)。

そのほか、下記のような民間テレビ局、およびベトナムとフランスの放送局があり、プノンペン周辺80kmぐらいの範囲で受信できる。

チャンネル	名前	放送時間数
3	プノンペンTV	52時間/週
5	Royal Army TV	73時間/週
7	TVK	63時間/週(国営、全国同時放送可能)
9	Cambodian TV	54時間/週
11	Apsara TV	77時間/週
23	CFI (フランス)	24時間/日
25	VTV (ベトナム)	42時間/週
27	Bayon TV	24時間/日

(2) 衛星放送、ケーブルテレビなど

プノンペンには民間のケーブルテレビが3社4局あり、2方式で運営されている。プノンペンの主なホテルやアパートには、いずれかのケーブルテレビが接続されており、自由に見ることができる。ケーブルでの配信と電波を使った方式があり、各局は上記の地上波放送局と衛星を受信して、各局のTV信号を加えた28~65チャンネルをサービスしている。NHK、CNN、BBCのほか、オーストラリア、フランス、ドイツ、中国、台湾、タイ、ベトナム、マレーシアなど各国のテレビを見ることができる。個人契約で、受信もできる。費用は設備費50米ドル、毎月10米ドルである。

・Cambodia Cable TV(電話 : 23-212888) 64 チャンネル : NHKなどほとんどカバーしている

・Cambodia MMDS Cable TV : 無線での配信は29チャンネル

・Phnom Penh Municipal Cable TV(電話 :23-880028) :NHKワールド・プレミアムを受信

<NHKワールドTV問い合わせ先>

NHK国際放送局国際編成部

所在地 :〒150-8001 東京都渋谷区神南2-2-1

電話 :海外から :+81-3-3465-1111 (平日/日本時間10:00~19:00)

日本国内から :0570-066066 (NHK視聴者コールセンター/24時間受付)

E-mail :nhkworld@nhk.jp

<番組表の入手>

URL :http://www.nhk.or.jp/nhkworld/ (週間番組表確認)

FAX :+81-3-5454-0888 情報番号258 (週間番組表FAXサービス)

<NHKワールド・プレミアム問い合わせ先>

(株)NHK情報ネットワーク「カスタマーセンター」

所在地 :〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町7-13

電話 :+81-3-5458-6601

E-mail :premium@nhk-jn.co.jp

<番組表の入手>

URL :http://www.nhk-jn.co.jp/wp/ind_day1_a.htm (週間番組表確認)

FAX :+81-3-5454-0888 情報番号259 (週間番組表FAXサービス)

(3)テレビ受信

テレビセット、ビデオデッキともプノンペンの電気店で比較的安く(200~400米ドル程度)で購入できるので、日本から持ち込む必要はない。SECAM、PAL(カンボジア)、NTSC(日本)の3方式を備えた機種(マルチ方式)が多い。ただし、現地のビデオデッキはVHS方式で、3倍速録画ビデオの再生ができないものなどもあるので、購入時には確認するとよい。また、日本からの中古品も手に入る。

17. スポーツ、 趣味、 語学学習



 Yellow Page

17-1 スポーツ

(1)ゴルフ

プノンペンには2つのゴルフ場があり、どちらも日本人がよく利用している(詳細はイエローページを参照)。

<ゴルフ場>

・Cambodia Golf & Country Club

・CVK Royal Golf Club

<練習場>

・Parkway Golf Driving Range Co.

(2)テニス、フィットネス

テニス、フィットネスの主な施設は以下のとおり。



- ・スエット・クラブ
- ・Hotel Le Royal

(3) その他のスポーツ

日本人に人気のあるその他のスポーツとして、スヌーカー、ボウリングがある。主な施設は以下のとおり。



- ・Parkway Corporation

17-2 趣味

該当情報なし。

17-3 語学学習

(1) 語学学習施設

語学学習施設に、次のものがある。



- ・Australian Centre for Education Cambodia (英語)
- ・Khmer School of Language (クメール語=カンボジア語)
- ・プノンペン王立大学外国語研究所クメール語コース (クメール語)

(2) 家庭教師

下記のセンターで子供向けの家庭教師(英語のみ)を依頼することができる。日本語教育は、自分たちで日本人の家庭教師を探しているのが現状。



- ・The Green Gate Centre

18. 観光



18-1 地方旅行の留意点

カンボジアでは、外国人の旅行や移動に関して特に法的な規制はない。戦闘は終結し、クメール・ルージュの問題や戦闘による移動の制限もなくなった。しかし強盗・誘拐などの事件もあり、全体的な治安は必ずしも安定しているわけではない。また、交通路や通信網の未整備が改善されるには時間がかかる。

夜間のドライブは絶対避け、日帰りの場合、16:00にはプノンペン市内に戻れるようにスケジュールを組むことを勧める。地方に遠出する時は、車両の点検、ジャンプワイヤー、ファンベルトなどのスペア携行、燃料満タンを励行すること。また、必ず日没前に目的地に到達できる様なスケジュールを組むこと。

万一の時の連絡態勢を確認すること。道路標識、道路地図が不備なので、地理と治安情報に詳しいカンボジア人(目的地によっては武器を携行したガードマン)に同行してもらうことが望ましい。また、運転手には事前に目的地と大まかなスケジュールを知らせ、十分な準備をさせる配慮が必要である。

陸路の移動は、途中で事故に遭遇した場合、通信事情や医療事情を考えると大変な状況になる危険性が高い。複数の車で旅行するのが賢明で、連絡・届出などを怠らないようにすること。道中、私設検問などでタバコ銭を求められるので、小銭を用意しておいたほうがよい。検問や兵士の無心を無視すると身の危険に

もつながる。

観光地、行楽地は、売り子や物乞いが多くいるが、極端な態度をとらないで適当にあしらえば、かえって楽しくやりとりできることがある。

地方都市の宿泊施設は、近年改善されてきたが、蚊取り線香、防虫スプレー、懐中電灯、洗面セット、スリッパまたは草履、タオル、飲料水などの携行を勧める。

アンコール・ワットのあるシェムリアップへの旅行は、プノンペン市内の信頼できる旅行代理店の空路によるパッケージツアーを勧める。

シェムリアップ便は土日は満席になることがある。遅くとも2日前までに予約、発券を済ませることを勧める。予約は、航空会社の営業事務所に outward か旅行代理店に依頼する。目的地に着いたら空港の事務所で再確認(リコンファーム)を忘れないようにすること。国内線を運航している3社とも所有機数が少ないため、多分にキャンセルがあるので注意が必要である。

18-2 主要観光地・保養地

主要な観光地と保養地は次のとおりである。

<プノンペン市内>

王宮、シルバーパゴダ、ワットプノム、国立博物館、ジェノサイド博物館(Toul Sleng Museum)は入場料2~3米ドル。そのほか、日本の援助で復興した日本橋(チュロイ・チョンワー橋)、独立記念塔、プサー・トゥマイ(中央市場)、ロシアン・マーケットなど。

王宮前広場を中心にしたトンレサップ川岸は、夕方になると夕涼みをするカップルや家族連れでにぎわう。日中は立ち入り禁止の王宮前広場も開放され、さまざまな食べ物も路上で売られており、カンボジアの一面を見るには格好の場所である。

<シェムリアップ>

アンコール・ワット、アンコール・トムなどの古代クメール遺跡群があり、木々が高くそびえるしっとりした田舎町だが、国際空港が開設されて観光都市として急速ににぎわい始めている。プノンペンから空路で40分、日帰りでも十分楽しめる。旅行会社のパッケージツアーが便利。遺跡群の見学料は1日20米ドル。

<シハヌークビル>

タイ湾に臨むカンボジア第3の都市。まだリゾート開発が進んでおらず、美しい海辺と海鮮料理でリフレッシュ、手つかずの自然が楽しめる。宿泊施設は、豪華なものはないが、比較的きれいなホテルがある。陸路で、プノンペンから約4時間。エアコン付きの高速バスも毎時間運行している。

<ケップ>

シハヌークビルよりさらに俗化されていない農漁村地帯である。国道3号線で148kmのカンポットより、さらに海岸線を48km南下する。カニが名物である。

<チュン・アエック>

プノンペンから東南に約12km、別名キリングフィールドと呼ばれるポル・ポト時

代の虐殺現場が公開されている。

<キエン・スヴァイ>

1号線沿い、プノンペンから約15km。水辺にたくさんの小屋が浮かんでいる。食事や舟遊びができ、休日にはにぎわう。場所を借りたり料理を注文する場合は、必ず先に値段交渉しないとトラブルが発生するので注意すること。

<トンレ・バティ>

2号線、プノンペンから約35kmにある湖。たくさんの竹の小屋が浮かび、食事、水泳、舟遊びができる。タケオ州観光局が管理。休日にはにぎわう。12世紀のクメール遺跡タプロム寺院が湖のほとりに建っている。

<プノム・チソー>

タケオ州、2号線をプノンペンから約55km。小高い丘の上に11世紀建立の寺があり、眺めがいい。トンレ・バティとあわせて訪れることもできる。

<プノム・タマウ>

2号線沿い。トンレ・バティの先の小高い岩山、丘の上に寺院がある。ふもとには農業省管轄の動物園がある。こちらも、トンレ・バティとあわせて訪れることもできる。

<ウドン>

5号線を約40km北上。1618～1866年に都があった地の寺院。山の上にストウーパが数塔建ち、眺めがいい。寺院内の仏陀像は60年代の内戦で頭が落ちたままになっている。

<ポーペー・プノム>

4号線沿い、プノンペンから約30km。コンポンスプー州。川の両側に小屋が並び、せせらぎの音を聞きながら食事したりできる。野生の猿がたくさんいる。

観光省は1州1観光地運動を奨励しており、治安が安定しインフラストラクチャーが復旧すれば、近い将来に下記のようなところも観光地として開発される見込みである。

- ・バットバンとパイリン(カンボジア第2の都市と宝石の産地)
- ・プノム・クーレーン(シェムリアップ州、山の上。川の中にヒンズー遺跡がある)
- ・コッ・コン島(タイ湾に浮かぶ密輸の基地)
- ・キリロム高原(コンポンスプー州、松林と小川がある日本的な風景。国王の避暑地であった)
- ・キリロムリゾート(Pencil Superが経営している。広大な敷地にピクニックエリアが広がり動物園、乗馬やサイクリングが楽しめる。宿泊施設も併設されているカンボジア初のテーマパーク。)
- ・ボコール高原(カンポットに近い高原の避暑地)
- ・プノム・サントック(コンポントム州、100段以上の階段を上った山の上の寺院)
- ・サンポール・プレイクック遺跡(コンポントム州にある9世紀の都の遺跡群)
- ・メコン川の川イルカ(クラチェ州、絶滅の危機に瀕している)
- ・プレア・ビビア(現在はタイ側からしか入れない絶壁に立つクメール遺跡)

- ・モンドルキリ、ラタナキリ地方(少数民族が多数居住)

18-3 旅行代理店

旅行業は急速に発展し、近年はカンボジア人のための海外旅行パッケージツアーの広告なども見られるようになった。ただ、サービスはまだ徹底しておらず、高級ホテルでも旅行代理店のデスクがないところが多い。プノンペン以外の都市部では通信事業が整備されてきたが、市外通話はかかりにくいことがあるので留意すること。また観光事情(交通手段、宿泊施設)は急激に変化しているので、地方や国外へ行く場合は、プノンペン市内の旅行代理店に依頼するのが最も容易で安心できる。

サービスがよく、日本人が利用する旅行代理店を紹介しておく(詳細はイエローページを参照)。通訳ガイドは、英語はもちろん日本語も頼める。



- ・PITトラベル
- ・ブルーミングツアー
- ・エフサンツーリスト
- ・ニューサイトラベル
- ・JHC
- ・APEX Cambodia Travel Service LTD.
- ・First Travel
- ・KU Travel & Tours
- ・5Oceans Co.,Ltd

19. 私財の輸送、 引き取り、購入



19-1 家財道具

(1) 輸送業者

プノンペンにも日本人社員を置く会社がいくつかあり、Transindo社、Nissei Cambodia、Asian Tigers—Transpo International(Cambodia) Ltd.(詳細はイエローページ「国際宅配会社」の項を参照)が挙げられる。日本企業のためのフォローアップもあり安心できる。



(2) 輸入手続き

必要書類は、B/L(船荷証券)、インボイス、パッキングリストである。カンボジア政府と日本政府との間に経済技術協力協定のようなものはない。海送の場合は便にもよるが、シハヌークビル港直行便とシンガポール積み替えプノンペン港行きとがある。

(3) 輸入貨物の受け取り港

国際港として、シハヌークビル港とプノンペン港があるが、輸入・受け取りに関しては、一括して輸入業者に依頼するのが賢明である。

19-2 自動車

(1) 一般状況

公私ともに、カンボジアでの生活に自動車は必需品である。数年前から右ハンドル車は輸入禁止になり、2000年末には使用全面禁止となった。今までの右ハンドル車は左ハンドルに改造されているものも出回っている。

車両盗難の多発、交通法規の不備、事故・故障の頻発などのリスクを考えあわせると、購入するよりレンタルで使用するほうが便利。(ドライバー付きの車両(トヨタのセダンなど)は25米ドル/日、600~700米ドル/月(ガソリン代や駐車料金込み))

(2) 輸入手続き

新車の場合、日本のメーカー特約販売会社で必要書類一式の準備を行う。別途、B/L、インボイス、パッキングリスト、船便名、海上保険証書などが通知される。

通常、シハヌークビル港向けであるが、カンボジア向けの車両専用輸送船の便が限られているので、かなりの日数を要する。

(3) 現地での購入

国内生産はなく、また中古車が出回っており、日本製、アメリカ製、フランス製、ドイツ製、韓国製などがある。以前は右ハンドル車は輸入禁止のため、日本製は限られてきたが税金を払えば右ハンドルでも使用可能になった。価格は2000~1万米ドル程度と比較的安いが、故障も多いので、購入の際は、購入後の登録手続きなども面倒を見てくれるカンボジア人に同行してもらうのがいい。なお、中古車が多いため、購入しても使用するまでに整備の費用がかかることが多い。

(4) 自動車登録

カンボジアでは、カテゴリー別にナンバープレートが色分けされている。プレートの申請時には、直接、上記の書類などを揃えて陸運局に申請する。

(5) 免許証取得

カンボジア人は、陸運局で一応の試験を受けて運転免許証が交付される。外国人も受験できるが、とりあえずは国際免許証の持参を勧める。地方などでは、国際免許証が通用しない場合もあるので、あわせて現地の免許証を取得したほうが無難である。

現地の免許証取得には、国際免許証か日本の免許証に写真とパスポートのコピー、手数料を添えて運輸省交通局に申し込むと数日で交付してくれる。手数料は申請ルートによって異なるが、通常20米ドル程度である。有効期間は1年なので毎年更新する必要がある。

(6) 保険、税金

自動車損害賠償保険を請け負ってくれる保険会社としてForte Insurance(詳細はイエローページ「保険会社」の項を参照)がある(普通車タイプは年間170米ドル、四駆タイプは190米ドルなど)。自己損害、盗難などほとんどのケースを請け負ってくれるが、補償額が低い。

車両保有に関する税金は、現在のところ自動車登録税(ナンバープレート交付手数料込み)のみである(1年更新)。

20. 地方都市



現在、地方都市に滞在している長期専門家はコンボンスムに1人いる。

イエローページ

※特に記載のない限り、JICA事務所のあるプノンペン情報が中心になっています。

1. JICA 事務所

所在地	No.440+448AEo, Monivong Blvd., Sangkat Tonle Bassac, Khan Chamkarmon, Phnom Penh, Cambodia
TEL/FAX	TEL:+855-23-211673~4/217129/212142 FAX:+855-23-211675
URL	URL: http:// www.iica.go.jp/cambodia

2. 日本大使館

日本大使館	No.194, Moha Vithei Preah Norodom, Sangkat Tonle Bassac, Khan Chamkar Mon, Phnom Penh, Cambodia
	TEL:+855-023-217161~4
	URL: 該当情報なし

3. 緊急連絡先電話番号

日本大使館	TEL: 023-217161~4
消防	TEL: 118
救急	TEL: 119
警察	TEL: 117

4. ホテル * 料金は 2002 年 11 月時点。(通貨単位: 米ドル、税・サービス料、朝食込み)

■Hotel Intercontinental(ホテル・インターコンチネンタル)

No.296, Mao Tse Tung Blvd.
TEL: 023-424888
FAX: 023-424885
E-mail: phnompenh@interconti.com
料金: シングル 144、ダブル 168
VISA、American Express、MasterCard、JCB
中心地から少し外れたところにある市内唯一の高層ビル。354 室。プール、フィットネス、ロビー・バーなど完備、地下と周辺のショッピング街は店舗増加中、スーパーも隣接。中国料理レストランは評判。T/C 使用可。

■Hotel Cambodiana Phnom Penh(ホテル・カンボジアーナ)

No.313, Sisowath Quay Blvd.
TEL: 023-426288
FAX: 023-426392
E-mail: luxury@hotelcambodiana.com.kh
料金: シングル 102、ダブル 114
VISA、American Express、MasterCard
4 つの川が交差する地点を展望する位置にある。281 室。プール、テニスコート、バー、コンフィェクショナルリー、美容院、書店、民芸品、画廊などがある。キッチンをついた長期滞在用の部屋もある。なお、割引前の料金の「+20%」の内訳は、税 10%+サービス料 10%である。T/C 使用可。「5.集合住宅」も参照。

■Diamond Hotel(ダイヤモンド・ホテル)

No.172-184, Monivong Blvd.
TEL: 023-217221
FAX: 023-216637
E-mail: diamondhotel@online.com.kh
料金: シングル 40、ダブル 50
VISA、American Express、MasterCard、JCB
市内中心にあり便利。77 室。レストランなどは充実していない。T/C の使用には手数料 3%が加算される。

■Hotel Juliana(ホテル・ジュリアナ)

No.16, Juliana 152 Rd.
TEL: 023-366070
FAX: 023-366071
E-mail: juliana@camnet.com.kh
料金: シングル 60、ダブル 70
VISA、American Express、MasterCard、JCB
スタジアム北にある 2 階建てのこぢんまりしたホテル。92 室。プール、フィットネス、タイマッサージ、美容院があり、フカヒレレストランは評判。T/C 使用可。

■HIMAWARI Hotel & Apartments(ヒマワリ)

No.313, Sisowath Quay Blvd.

TEL:023-214555
 FAX:023-217111
 E-mail:reservation@himawari.com
 料金:シングル 130、ダブル 100

VISA、MasterCard

ホテル・カンボジアーナの隣に位置し、川が展望できる。プール、ジム、テニスコート、バー、レストランなどがある。T/C 使用可。「5.集合住宅」も参照。

■Phnom Penh Hotel(プノンペンホテル)

No.53. Monivong Blvd.
 TEL:023-991868
 FAX:023-991818
 E-mail:info@phnompenhhotel.com
 料金:シングル 60、ダブル 70

VISA、American Express、MasterCard、JCB

客室 407 室を抱える大規模ホテル。プール、フィットネス、マッサージ、クリニック等を抱え便利。レストランも和食、バーベキュー、ブッフェとある。T/C 使用可。

5.集合住宅

■Les Jardins du Bassac(ジャルダン・バサック)

No.212. Norodom Blvd.
 TEL:023-210745
 FAX:該当情報なし
 E-mail:embassyplace@online.com.kh

市内の南、内務省前のバサック川沿いに建つペントハウス(22 戸)とアパート(25 戸)。プール、テニスコート、ジムを備え、広々とした庭のある静かな環境で、日本人も多く入居している。家具・食器・浄水機付き。掃除・シーツ交換など、ホテルと同様のサービスあり。月額 1900~4800 米ドル。

■Embassy Place(エンバシー・プレース)

No.147. Norodom Blvd.
 TEL:023-214592
 FAX:該当情報なし
 E-mail:Bassac@Camnet.com.kh

独立記念塔の南に位置する 4 階建てのアパート。1LDK から 3LDK まで全 50 戸。敷地内にプールがある。日本人も多く入居している。家具・食器・浄水機付き。掃除・シーツ交換などホテルと同様のサービスあり。月額 1800~2400 米ドル。

■City Villa(シティ・ヴィラ)

No.394-396. Monivong Blvd.
 TEL:023-428122~3
 FAX:該当情報なし
 E-mail:CityVilla@online.com.kh

9 階建てのアパート。ワンルームタイプから 3LDK まで全 63 戸。プノンペン市内が見渡せる。テニス・バドミントンコート、ジム、レストランを備えている。住人はレストランでの割引がある。家具・食器・浄水機付き。掃除・シーツ交換などホテルと同様のサービスあり。月額 1200~4400 米ドル。

■Lotus Villa(ロータス・ヴィラ)

No.5. St.81. Bang Reng. Don Penh
 TEL:023-214733
 FAX:該当情報なし
 E-mail:LVCAM@online.com.kh

市内中心にあるアパート。ワンルームから 2LDK まで全 21 戸。ほかと比べて安くごんまりしていて、買い物にも便利だが、使用人と英語が通じにくい、路地に面しているため夜間の外出には細心の注意が必要などの難点もある。住人はシンガポール人が多い。浄水機付き。掃除・シーツ交換などのサービスあり。月額 750~1400 米ドル。

■HIMAWARI Hotel & Apartments(ヒマワリホテル)

No.313. Sisowath Quav Blvd.
 TEL:023-214555
 FAX:該当情報なし
 E-mail:reservation@himawari.com

ホテル・カンボジアーナの北隣でトンレサップ川に面する。ワンルームタイプから 3LDK まで 4 種、計 115 戸。プール、テニスコート、ジム、レストランなどを備えている。家具・食器・浄水機付き。掃除・シーツ交換などのサービスあり。月額 1900~4500 米ドル。

■Hotel Cambodiana Phnom Penh(ホテル・カンボジアーナ)

No.313 Sisowath Quav Blvd.

TEL:023-218189

FAX:023-982380

E-mail:luxury@hotelcambodiana.com.kh

キッチンをついた長期滞在用の部屋は 3 種類ある。朝食、掃除、シーツ交換などホテル宿泊と同様のサービスあり。月額 2200～5100 米ドル(そのほか、「ホテル」の項を参照)。

■Imperial Garden Villa & Hotel Apartment(インベリアルガーデン)

No.315, Sisowath Quav Blvd.

TEL:023-219991

FAX:該当情報なし

E-mail:sales@imperialgarden-hotel.com

ホテル・カンボジア南隣でフンセン公園に面する。ワンルームタイプから 3LDK まで 4 種、計 115 戸。プール、テニスコート、ジム、レストランがある。家具・食器・浄水機付き。掃除・シーツ交換などのサービスあり。月額 1800～4500 米ドル。

■Northbridge Cambodia(ノースブリッジ)

International School St., Tak Thla Commune, Rusei Keo District

TEL:023-886000

FAX:該当情報なし

E-mail:Info@northbridge.com.kh

プノンペン中心地から西方に位置する Northbridge Communities のなかにあるアパートとコンドミニアム。アパートは 2LDK と 3LDK で月額 1600～3600 米ドル。コンドミニアムは 3LDK～4LDK で月額 3500～4500 米ドル。広大な敷地のなかにインターナショナルスクール、プール、テニスコート、カフェがある。家具・食器・乾燥機・浄水機付き。掃除・シーツ交換などのサービスあり。

■Palm Place(パームプレイス)

No.231, Ang Yukanthor (St.19), Corner St. 264

TEL:023-218779

FAX:該当情報なし

E-mail:palmplace@everyday.com.kh

240 通り近くにあり、交通の便も比較的よい場所に位置する。敷地内には、スポーツジム、プール、ジャグジーがある。インターネット環境が整備されており、屋上をプライベートガーデンに使用できる部屋もある。月額 2200～6700 米ドル。

6.不動産会社

■CPL Cambodia Properties Ltd.

No.219, St. Chev Chum Neah

TEL:023-301133

FAX:23-363315

E-mail:cplpnp@online.com.kh

7.保険会社

■Forte Insurance(Cambodia) Plc

No.325, Mao Tse Toung (St.245)

TEL:023-885066/885077

FAX:023-982907

E-mail:info@forteinsurance.com

8.仕立店

■Kroma Cloth Shop

バントラバイクハイスクール内

TEL:023-211886

オーダーメイドでスーツやズボン、スカート、ワンピースなどを仕立ててくれる。既製品で、クメールシルクを使用した衣服や小物も豊富に取り揃えている。

9.理髪店・美容院

■His & Hers Barber Shop

ホテル・ジュリアナ内

TEL:023-880530

タイ人経営の店。シャンプー5 米ドル。カット 5 米ドル。

■Jack Holt Fench Beauty Salon

ホテル・カンボジア内

TEL:023-426288

フランス人経営の店。シャンプー&カット 男性 12 米ドル、女性 16 米ドル。

■In Style	No.63, St. 242 TEL:023-214621 女性オーナーが経営しており、カットのほかに女性専用マッサージやスパなどもある。
■The Salon	No.116 S & D, Sothearos TEL:023-212508 ベトナム人経営の店。カット 3~5 米ドルと比較的安く、丁寧。月~水曜日に利用すると 20%OFF になる。
10. 飲食店	
<日本料理>	
■銀河	No.295EO, 297EO, Monivong Blvd. TEL:023-217323 料理の種類が多く、船盛りの刺身がある。寿司のカウンター、個室の座敷がある。
■比魔人	No.84, St. Sothearos TEL:023-214641 店内は居酒屋風の落ち着いた雰囲気になっている。家庭料理が中心で、ハンバーグ、うな井から刺身までそろそろ。カウンターと座敷の個室がある。
■鉄板焼・神戸	No.680, Kampuchea Krom TEL:023-884968 プレジデントホテル内にある。目の前で料理してくれる鉄板焼きスタイル。ブースに分かれており、個室もある。
■オリガミレストラン	No.82, St. Sothearos TEL:023-219991 2006 年 8 月に移転し、和風の趣を感じさせる店内でいただく日替わり定食は美味しい。座敷の個室がある。
■築地	No.315, Sisowath Quav Blvd. TEL:023-219991 インペリアルガーデン内にある。一般的な日本料理が食べられる。日本酒の種類が多い。座敷の個室がある。
■すずめ	No.14AEo, St.51 TEL:012-800367(携帯) 居酒屋と和食をかねそろえた店。お子様ランチやパフェといった異色メニューも好評。
■焼肉ガーデン四季	No.24, St.294 TEL:023-223018 カンボジア初の無煙ロースター使用の和風焼肉店。輸入牛、ローカル牛の両方楽しめる。1 階の椅子席、2 階の座敷席は用途に応じて使える。
■ZEN	No.53, Monivong Blvd. TEL:023-991868 ブノンペンホテル内にある。寿司をメインにしている。鉄板焼きも食べられ、ホテルの中のレストランにしては、手ごろな価格で利用できる。
■大和	No.362, Monivong Blvd. TEL:023-994827 広い店内には、寿司バーカウンター、鉄板焼きブースと個室用途に応じて別れている。丼ものが手ごろな値段で食べられる。
■心	No.18Eo, Sihanouk TEL:012-601095 安い値段で日本食が食べられる店。日本の定食屋の雰囲気で行ける。
■おはん	No.K2 PhnomPenh Center, Corner Sihanouk274& St. Sothearos TEL:023-221575 ブノンペンセンター内。ベトナムで日本料理屋を営んでいたオーナーがカンボジアに進出。やや高め料理設定だが、味は美味しい。麺と丼ものとの組み合わせセットが人気。
<カンボジア料理>	
■Ponlok(ボンロック)	No.319-323, Sisowath Quav Blvd. TEL:023-21202 カンボジア料理の老舗で、トンレサップを眺めながら食事ができる。

■Khmer Surin(クメールスリン)

No.9. St. 57

TEL:023-363050

カンボジア料理のほかタイ料理が食べられる。味付けはマイルドで在ブノンペン外国人に人気。

■Khmer Kitchen(クメールキッチン)

No.9. St. 57

TEL:023-363050

カンボジア風家屋を改造したお店は、カンボジア家庭料理を食べられるとして、カンボジア人、在留外国人に人気。朝から営業しているので、おいしいウイテウが食べられる。

■Maris(マリス)

No.136. Norodom Blvd.

TEL:023-221022

カンボジアキューイジーヌとして2005年にOPEN。洗練されたお店と料理はカンボジア料理のお店と思えないほど、お洒落。お酒を飲む場所としても使える。

■Favour Soup(フェーバースープ)

No.429ABC. Monivong Blvd.

TEL:023-219336(携帯)

カンボジア土鍋の専門店。ピンチャットと呼び名で親しまれている店は、常に鍋をつついてお客さんでいっぱい。広い店内は、観光客も利用している。値段が安く気軽な食事会にお勧め。

<中国料理>

■香宮(Xiang Palace:シャンパレス)

No.296 Mao Tse Tung Blvd.(ホテル・インターコンチネンタル 2F)

TEL:023-424888

広東料理。ランチタイムの飲茶がおすすめ。値段は少々高めであるが、美味で雰囲気もよく、会議などの食事会に便利である。

■Red House(レッドハウス)

No.222. St. 184

TEL:023-215916

広東料理。料理はまるやかな味付けで日本人の口に合う。値段も手ごろ。

■老地方海鮮酒家(オールドプレス・シーフードレストラン)

No.403-405Eo. Monivong Blvd.

TEL:023-303388

海鮮料理が自慢の店。しゃがおいしい。落ち着いた雰囲気の個室がある。

■Sark's Fin Restaurant

No.16. St. 152

TEL:023-880530

ホテル・ジュリアナの離れにある。フカヒレ料理がおいしい。店は小さいが8人くらい入れる個室が2つある。

■点心世界(てんしんせかい)

Monivong Blvd.

TEL:該当情報なし

点心が安く食べられる。小籠包、ゴマ団子おいしい。麺類もお勧め。

■青葉(Maple Leaf:あおば)

No.56 St. 217

TEL:023-424888

台湾料理。餃子・麺類がおいしい。豆腐の味噌汁もメニューにあり、食欲のない時にお勧め。

<韓国料理>

■VIP Restaurant(バイ・アイ・ピー)

No.497. Sisowath Quay

TEL:023-365477

ホテル・カンボジアナーの向かいにある。韓国家庭料理がおいしく食べられる。オモニ(お母さん)が切り盛りしており、アットホームな雰囲気に浸れる。日本語のメニューがあり、注文しやすい。

■Always spring garden

No.31. St.360

TEL:023-98721

オーダーしたと同時にずらりと並ぶ前菜が嬉しい限り。チヂミはもちろん、キムチなど色々出てくる。豚肉の鉄板焼にレタス、空芯菜などの青菜がセットされてくるので、美味しい。

<タイ料理>

■Baan Yai Restaurant(バンタイ)

No.13. St. 99

TEL:023-362991

店内は高床式住居を改造して造られており、雰囲気が良い。味は本格的で辛くておいしい。

■Master Suki Supe(マスタースキー)

No.149Eo. St.169

TEL:023-982348

タイスキ料理の店。電気鍋でさまざまな具を特製のスープにつけて食べる。

<ベトナム料理>

■An Nam(アン・ナム)

No.118. Sothearos

TEL:023-212460

ホンコンセンターの近く。おいしいベトナム料理が手ごろな値段で食べられる。

■Lotus Vietnamese Restaurant(ロータス)

No.17. St.322

TEL:023-994511

一軒屋を改築した店内は、お洒落な雰囲気。おいしいベトナム料理が食べられる。

<インド料理>

■Shiva Shakti(シバ・シャクティ)

No.70Eo. Sihanouk Blvd.

TEL:012-813817(携帯)

おしゃれな店内で雰囲気がよく、味もよい。値段はやや高め。

■Lumbini Restaurant(ルンビニ・レストラン)

No.51B. St. 241

TEL:023-212544

ネパール料理も食べられる。日本語の話せる店員がいる。味はよく、値段は安い。

■Mount Everest(マウントエベレスト)

No.98. Sihanouk Blvd.

TEL:023-213821

インド、ネパール料理が食べられる。味付けに定評があり、在住外国人から人気がある店。

<ドイツ料理・スイス料理>

■Tell (テル)

No.13. St. 90 Vithei Chiva Pol

TEL:023-430650

チーズフォンデュやソーセージ、ドイツビールが美味。店内の雰囲気もよい。

<ロシア料理>

■Irina Restaulant (イリーナ・レストラン)

No.15.St. 352

TEL:012-833524(携帯)

ロールキャベツやボルシチなど、おいしいロシア料理を安く食べられる。

<フランス料理>

■Topaz(トパーズ)

No.102. Sothearos

TEL:012-807347(携帯)

ワインが豊富で、各種スープ、デザートがおいしい。タイ料理もあり(フランス人シェフ)、雰囲気も抜群。

■102(ワンオーツー)

No.1A. St.102

TEL:023-990880

コロニアルアパートメントの1階に位置し、別世界にきたようなお洒落な雰囲気です。直輸入した食材を使った本格料理は、在留外国人の間で人気が高い。

<イタリア料理>

■Luna d'autunno (ルナ ドウアントゥノ)

No.6. St.29

TEL:023-220895

本場のイタリアンが味わえるとの評判。ワインクーラーも50種類以上備えており、内装もおしゃれ。他のイタリア料理店より高めだが、イタリア料理で記念をしたいなら、お勧め。

■Lu Duo Restaurant-Pizzeria (ル デュオ)

No.41. St.311

TEL:023-991906

住宅街の中にある、隠れ家的存在。かまどで焼いたおいしいピザやデザート、ワインを楽しめる。フランス料理もそろえている。気さくな感じ。

11.スーパーマーケット・市場

<スーパーマーケット>

■Lucky Supermarket

No.160, Shihanuke Blvd.

TEL:023-215229

営業時間:8:00~21:00

■Lucky Supermarket Olympic Stadium(オリンピックスタジアム支店)

■Lucky Supermarket Sorya(ソリヤショッピングセンター支店)

市内に3つあるマーケットで週末や夕方は大混雑である。生鮮野菜、果物、冷凍食品コーナーが充実。日本食品コーナーもあるが、賞味期限に注意する必要がある。シハヌーク通りの本店とオリンピック支店は、バーガーショップと服飾店を併設。いずれも駐車場あり。

TEL:該当情報なし

営業時間:該当情報なし

■Bayon Market

No.133-135, Monivong Blvd.

TEL:023-881266

営業時間:8:00~20:00

1993年からある老舗のスーパーで、日本食品は豊富で値段も良心的。ホウレンソウ、シイタケ、エノキダケなども常時あり、海魚が入っていることも多い。市内中心地のモニボン通りにあり便利だが、駐車場が狭い。

■City Top Super Market

No.168, Monireth(St. 217)

TEL:023-424399

営業時間:8:30~19:30

ホテル・インターコンチネンタルの敷地内にあり、広くて空いている。フランスからの輸入品が多く、コントレックス(ミネラルウォーター)が手に入る。日本料理用の調味料やインスタントみそ汁などのコーナーも広いが、野菜などの品揃えが少ないので毎日の買い物には不向き。全体的にほかの店より値段が高い。インターコンチネンタルのケーキはここでも買える。駐車場あり。

■Sydney Shopping Center

No.139, Kampuchea Krom

TEL:023-884314

営業時間:8:00~20:00

2004年に出来た、大型スーパー。広い店内は沢山の品が陳列されている。生鮮食品は別売り場になっているが、あまり品揃えがない。店舗後ろに広い駐車場がある。カンプチアクロム通り。

■Pencil Supercenter

No.15, St. 214

TEL:023-216471

営業時間:8:00~20:00

■Pencil Supercenter 2号店

3階建てのスーパーマーケット。増設した別棟に子供の遊び場がある。2号店もフンセン公園近くにでき、文房具、日用品や冷凍食品、ワインは種類が豊富。ここでしか手に入らない冷凍饅頭類や駄菓子もある。日本食品と生鮮食品は品揃えが少ない。バーガーショップも併設。駐車は数台可能。

TEL:該当情報なし

営業時間:該当情報なし

■Big A Super Store

No.266, Monivong Blvd.

TEL:023-986283

営業時間:8:00~20:00

タイ系列のスーパー。2階に子供の遊び場がある。併設されているバーガーショップやケーキコーナーも人気がある。モニボン通り。

■Shopping Center Sorya

No.13-61, St 63

TEL:023-210018

営業時間:9:00~20:00

地上7階建てのショッピングセンター。様々なテナントが入っている。最上階には映画館もあり、フードコートやファーストフード店も多く入っている。地上階にはラッキースーパーもある。常に人が多くいる人気の場所。

■Paragon Cambodia

No.139, Norodom Blvd.

TEL:023-361888

営業時間:8:00~20:00

2006年8月にOPENの新しいデパート。地上3階建だが、しゃれた感じの広い売り場は、訪れる客も満足。タイの洋服ブランドもそろえている。和食、タイすき、フードコートが併設されている。

<市場>

■Phsar Thmey(プサー・トゥマイ・中央市場)

Kamouchea Krom

TEL:016-880793(携帯)

営業時間:早朝~夕方

市内の中央の象徴的ドーム。ほかの市場より何でもちょっと高めの市場。カンボジア人にとってデパート的存在。

■Phsar Olympic(オリンピック市場)

St. 193

TEL:011-952215(携帯)

営業時間:早朝~夕方

鉄筋3階建てビル。いわゆる卸市場で、ほかより少し安い。2階には衣類、布地が豊富にある。生鮮品は建物西側の青空市場。

■Phsar Orussey(オルセイ市場)

St. 111, Corner St. 128

TEL:011-952215(携帯)

営業時間:早朝~夕方

鉄筋3階建てビル。ここも卸市場で、市内最大の市場。特に食物は種類が豊富。

■Phsar Toul Tum Poun(トゥールトンボン市場)

St. 440, South of Mao Tse Toun

TEL:012-913892(携帯)

営業時間:早朝~夕方

通称ロシアン・マーケット。生鮮品は朝と夕方が豊富。ここはお土産やCD、ビデオ、骨董品、食器、衣類などの買い物にも便利。外国人好みの古着やブランドの工場から流れてきた洋服が売られており、在留日本人に密かな人気のある買い物市場。

■プサー・バンケンコン(バンケンコン市場)

Between St. 380 & St. 392

TEL:011-952215(携帯)

営業時間:早朝~夕方

外国人が多く住むバンケンコン地区の中規模の市場。産地直送の生鮮野菜は現地の人の間でも評判。

12. 家具

■PAT Office Furniture Shop

No.380 & 382A, Monivong Blvd.

TEL:023-216111

輸入家具やキッチン設備からオフィス家具まで多様な家具を取り扱っている。

■Couleurs d'Asie(クローダジー)

No.19, St. 360

TEL:016-932650(携帯)

アンティーク家具やオーダーメイドの家具を扱っている。カンボジアの伝統的家屋を改装した店内は、見て回るだけでも楽しい。

13. 日用品・雑貨

■Japan shop nobu

No.337, Monivong Blvd.

TEL:023-220136

店内はすべて日本の100円ショップの商品で、多種多様に揃っている。巻きすや和食器、洗剤などが手に入る。値段は1~2米ドルが中心。日本人経営。

■LOCOMO Shop

20B, Russian Blvd.Sangkat Phsar Depo3

TEL:011-220000

ベトナム産日本米を筆頭に、多くの日本食品がそろっている。量もベトナムで作られたものを輸入している。日本人経営。

14. 工具・素材

■ Heng Cham Nol Co., Ltd.

No.381-383-387Eo, 93, Monivong Road (BIG-A スーパーマーケットの向かい)

TEL: 023-216919, 012-805476 (携帯)

工具店はこの店舗の並び沿いにいくつかある。工具などは陳列されていないが、店員に工具名を伝えれば商品を見せてくれる。

15. 金融機関

■ Foreign Trade Bank of Cambodia

No.3, Kramuon Sar

TEL: 023-723866

FAX: 023-426108

三菱東京UFJ銀行との提携により、同銀行の小切手が即時換金できる。外国からの送金受け取りには手数料がかかる。ATMはない。

■ Cambodia Commercial Bank

No.26, Monivong Blvd.

TEL: 023-426208

FAX: 023-426116

T/C、送金、自動引き落としなどほとんどのサービスを行っている。VISAなどの主なクレジットカードも扱っている。

■ Canadia Bank

No.265-269, Ana Duong St.

TEL: 023-215286

FAX: 023-427064

■ ANZ Royal Bank

No.20, Kramuon Sar & Corner St.67

TEL: 023-726900

FAX: 該当情報なし

オーストラリアの銀行の新興ベンチャー銀行。支店がプノンペンに3つ、他の州にも3つある。また、市内のいたるところで、ATMを設置している。将来的に全国的に事業を展開していくらしい。

16. レンタカー会社

■ T.T.H.K. (TOYOTA)

Pochentong Rd.

TEL: 023-880183

FAX: 023-880182

E-mail: toyotaservice@online.com.kh

古くから営業しており、修理も請け負っている。信頼が置ける。

■ Nissei Cambodia (ニッセイ)

No.129, St. 398

TEL: 023-224792

FAX: 該当情報なし

E-mail: matsuuru_shigeki@online.com.kh

日本人が経営。セダン系車両の配車サービスを行っている。

17. 自動車修理工場

■ 運輸省技術学校付属整備工場

Mao Tse Tung 通り

TEL: 023-366424

日本のNGO(JVC)が技術指導してきた。日本語がわかるスタッフもいる。

18. インターネット

■ Camnet

URL: <http://www.camnet.com.kh>

■ On Line

URL: <http://www.online.com.kh>

■ Telesurf

URL: <http://www.telesurf.com.kh>

19.国際宅配便会社

■OCS (Overseas Courier Services) プノンベン・オフィス

No.313, Sisowath Quav

TEL:023-360102

ホテル・カンボジア一地下に事務所がある。日本へは送付日を入れて4日間、500gで41米ドルからである。

■DHL

No.28, Monivong Blvd.

TEL:023-427726

日本へは送付日を入れて4日間、500gで53米ドルからである。

■Transindo(トランシンド)

No.46, St. 214

TEL:023-217061(FAX 兼用)

E-mail: tiiinh@online.com.kh

日本企業(本社所在地:東京都港区三田 2-7-16 三田三信ビル TEL:03-3454-3391)。家具や車など、関税処置が必要な大物の配送に便利。日本人駐在員がいる。

■Nissei Cambodia(ニッセイ)

No.129, St. 398

TEL:023-224792

E-mail: matsuura_shigeki@online.com.kh

日本人が経営。引越し等の配送に便利。配車サービスも行っている。

■Asian Tigers—Transpo International(Cambodia)Ltd.(トランスポ)

No.86, St. 160

TEL:023-880951

E-mail: transpo@online.com.kh

タイとの合弁会社。他より廉価な値段で引越し配送ができる。日本人が駐在しているので、心強い。

■DHL

FAX:212-547-1205

20.コンピュータ販売・修理会社

■THAKRAL

No.57C, D& E, Sihanouk Blvd.

TEL:023-210952

■ABC Computer

No.66, St. 136

TEL:023-427150

■JMK Technologies

No.6 Samdech Monireth Blvd.

TEL:023-427366

■Pacific Computer

No.187c, St. 63

TEL:023-219289

■萬吉プノンベン

No.12, St. 315, Toul Kok

TEL:012-373108

21.教育機関

<補習授業校>

■プノンベン補習授業校(日本語)

No.13Eo, St. 390(日本人会館内)

TEL:該当情報なし

FAX:該当情報なし

URL:該当情報なし

E-mail: avamizusawa@hotmail.com(問い合わせ先:水沢 文(事務局長))

授業時間:毎週土曜日 8:30~11:20(春&夏&冬休み有り)年間45~48日

授業内容:授業は休み時間を挟み3単元。日本の教科書に沿った授業であり、算数、国語、総合学習を行う。

授業料:入学金は不要。月謝40米ドル。ただし2人目からは30米ドルとなり、これを学期毎、年間3回納める。

入学条件:日本人会の会員の子弟であること。

国籍不問(ただし、保護者のうち一人が日本語によるコミュニケーションをとることが出来ること)。

2006年12月現在 55人在籍。幼稚部1クラス(4歳児と5歳児の合同クラス)、小1~中3まで各1クラス。

<外国人学校>

■International School of Phnom Penh(アメリカ系・英語)

No.158, Norodom Blvd.

TEL:023-213103

FAX:023-360041

URL:http://www.ispp.edu.kh/

E-mail:ispp@ispp.edu.kh

入学必要書類:過去1年の成績表の英語訳

入学試験:クラス編成と英語力確認のための英語テスト

授業料(一括払いの場合。分割払いもあり): Early Year 半日クラス 3596 米ドル/年、Early Year 1 日クラス 4494 米ドル/年、Pre-school・グレード1 8624 米ドル/年、グレード2~5 8761 米ドル/年、グレード6~8 10,004 米ドル/年、グレード9~10 10,562 米ドル/年、グレード11~12 11,494 米ドル/年

そのほかの費用:入学金 500 米ドル(Early Year)、2500 米ドル(Pre-school~グレード12)、英語特別教育 150~1250 米ドル。資本金 500 米ドル(Early Year)、2500 米ドル(Pre-school~グレード12) 登録料 750\$ (払い戻しなし)。英語特別教育 375~1250 米ドル/四半期(レベルによって変動)

2歳児からの未就学児教育とグレード1~12年(18歳、日本の高校3年に相当)までの教育が可能。半日クラスもある。2006年現在、全校生徒数は350人。4学期制で授業日数は175日/年。プール、小さい校庭がある。放課後のクラブも充実。希望すればスクールバスもある。通学は便利。8月が新学期だが随時入学可能。

■International School Cambodia(アメリカ系・英語)

Trapang Chhouk, Tak Thla, Russei keo

TEL:023-367367

FAX:023-3672051

URL:http://www.northbridgecommunities.com/school/cambodia/index.html

E-mail:該当情報なし

入学必要書類:過去2年の成績表の英語訳、予防接種記録。健康診断記録も必要だが、現地で作成可
入学試験:簡単な面接と試験

授業料:Pre-Kindergarten 半日クラス 3100 米ドル/年、1日クラス 3800 米ドル/年、Kindergarten 6800 米ドル/年、グレード1~5 7400 米ドル/年、グレード6~8 8600 米ドル/年、グレード9~10 9300 米ドル/年、グレード11~12 9500 米ドル/年

そのほかの費用:入学金 Kindergarten から 2500 米ドル(Pre-Kindergarten までは不要)。スクールバス費 800 米ドル/年。英語特別教育 2800~4000 米ドル。登録料 500 米ドル/年。資本金 2000 米ドル。

2歳半からの未就学児教育とグレード1~12(18歳、日本の高校3年に相当)までの教育が可能。2006年11月現在、生徒数は約200人。4学期制で授業日数は178日/年。市内から空港方面に約5kmの広い敷地内にあり、プール、広々とした校庭がある。放課後のクラブもある。制服・給食あり。スクールバスでの通学。8月が新学期だが、随時入学可能。

■ICAN British International School(イギリス系・英語)

No.85, Sotheaeros Blvd.

TEL:023-222416-8

FAX:023-222418

URL:http://www.ican.edu.kh

E-mail:ican.edu.kh

入学必要書類:過去2年の成績表の英語訳、予防接種記録。健康診断記録も必要だが、現地で作成可
入学試験:簡単な面接と試験

授業料:Day Care 半日クラス 1800 米ドル/年、Nursery 1 半日クラス 2000 米ドル/年、Nursery 2 半日クラス 2000 米ドル/年、1日クラス 2500 米ドル/年、Reception 2600 米ドル/年、1日クラス、Year1 3300 米ドル/年、Year2 3800 米ドル/年、Year3 4500 米ドル/年、Year4 4700 米ドル/年、Year5 4900 米ドル/年、Year6 5200 米ドル/年。

そのほかの費用:入学金(Daycare~Year2の間)200 米ドル・(Year3~Year6の間)。スクールバス費 40 米ドル/月。英語特別教育 150/米ドル/月。登録料(年毎)100 米ドル。

2歳半からの未就学児教育とYear6(11歳、日本の小学校5年に相当)までの教育が可能。2006年8月に新校舎に移転。生徒数は約200人。4学期制で授業日数は180日/年。こじんまりとした敷地だが、機能的に設計された新校舎にはプールや大型遊具がある。放課後のクラブもある。給食あり。スクールバスでの通学。8月が新学期だが、随時入学可能。

■Petit Lycee Descartes(フランス語)

St. 96(ホテル・ル・ロワイヤル前)

TEL:023-360055

FAX:023-430160

URL:該当情報なし

E-mail:administration@descartes.cambodge.com

入学必要書類:該当情報なし。能。能。

入学試験:該当情報なし

授業料:2232~3789 米ドル/年(学年で異なる)

そのほかの費用:1年ごとに100 米ドル

3歳からの未就学児、高校レベルまでの教育が可能だが、フランス語の理解度によって入学できない場合もある。

<幼稚園>

■Gecko and Garden Pre-Schools(ゲッコウ)

No.1, St. 282

TEL:023-214658

FAX:該当情報なし

E-mail:該当情報なし

対象年齢:1~5歳

使用言語:英語

授業料その他:入学金 100 米ドル、1 学期学費 325 米ドル

お母さんグループがボランティアとして運営している自由主義の幼稚園。午前中のみ。年少組は1歳、1歳半~2歳半、年中組は2歳半~3歳半、年長組は4歳~5歳。4学期制。2006年現在、園児は約100人。

■Montessori Kindergarten(モンテッソリー)

No.219, St. 51

TEL:023-213056

FAX:023-210724

E-mail:laau@online.com.kh

対象年齢:2~5歳

使用言語:英語

授業料その他:入学金は300米ドル、年間登録料100米ドル。1学期の学費は400~625米ドル

隣に建つBritish International School(小学校から高校3年生)と同経営のモンテッソリー方式の幼稚園。平日と終日のどちらかを選べる。2006年11月現在、園児は80人で、さまざまな国籍をもつ子弟が通う。

■Tchou-Tchou(チュ・チュ)

No.13, St. 21(Wat Myuvong の裏)

TEL:023-362869

FAX:該当情報なし

E-mail:該当情報なし

対象年齢:歩き出してから5歳まで

使用言語:英語・フランス語

授業料その他:入学金80米ドル。学費月80米ドル。日割りで預けることもできる。フランス語教育は、登録料は40米ドル/年。学費月120米ドル。

午前中のみ。3歳未満までの年少組から5歳までの年長組がある。また、フランス語教育の特別クラスがある。年少組は室外での自由活動が中心で、年長組は室内活動が中心。

■Kinder Care(キンダーケア)

No.60, St. 322

TEL:023-214890

FAX:該当情報なし

E-mail:該当情報なし

対象年齢:2~5歳

使用言語:英語

授業料その他:入学金なし。学費月105~150米ドル。

送迎バスあり(1カ月30米ドル)。半日クラスと1日のクラスがある。3歳未満の年少組から3~5歳まで各年齢のクラスがある。2006年8月から小学校低学年のクラスも併設。

22.図書館

■JICA Plaza

No.440+448AEo. Monivong Blvd.

TEL:023-211673~4

開館時間:8:00~12:00、14:00~17:00

JICA PLAZA 内の図書室。援助関係の書籍がある。

■日本国際ボランティアセンター資料室

No.66A, St. 222

TEL:023-220481

開館時間:該当情報なし

農業関係の書籍がある。

■CJCC(日本人材開発センター)図書室

TEL:0023-211673~4

開館時間:8:00~18:00ただし、11:30-13:30 閲覧室のみ開放

日本の社会文化、日本語教育、日本留学、及びビジネスに関する図書が5000冊以上そろそろ。閲覧室完備。

23.ゴルフ場

■Cambodia Golf & Country Club

No.563A, Sang Krech Tieng (St. 222)

TEL:023-363666

料金:1ラウンド54米ドル(割引券などもあり)

池が多く、コースの状態がよい。

■CVK Royal Golf Club

Rte.No.4.5 kms south of Phnom Penh

TEL:023-366689

料金:1ラウンド55米ドル(割引券などもあり)

コースは平坦で芝の状態が今ひとつ。近くて便利。

■Parkway Golf Driving Range Co.(練習場)

No.113, Mao Tse Tounq (St. 245)

TEL:012-992707

E-mail: parkway@online.com.kh

料金:1箱4米ドル(60球)

ゴルフクラブレンタル可能(1本1米ドル)。

24.スポーツ施設

<テニス、フィットネス>

■スエット・クラブ

No.313, Sisowath Quay (ヒマワリホテル・アパートメント内)

TEL:023-213069

E-mail: bc@micasa.com.kh

料金:会員/1カ月1人95米ドル、半年540米ドル、1カ月2人180米ドル ビジター/平日10米ドル、休日・祝祭日15米ドル

ジム、エアロビクス、ヨガ、スイミングプール、テニスコート(要予約)。

■Hotel Le Royal

No.92, off Monivong Blvd.

TEL:023-981888

E-mail: royal.executive@online.com.kh

料金:シングル会員100米ドル/月、カップル会員160米ドル/月、ビジター制度はない。

スイミングプール、フィットネスジム

<スヌーカー、ボウリング>

■Parkway Corporation

No.113, Mao Tse Tounq (St. 245)

TEL:023-985999

E-mail: parkway@online.com.k

料金:スヌーカー1時間3米ドル、ボウリング1時間6米ドル

25.語学学習施設

■Australian Centre for Education Cambodia (ACE) (英語)

No.53, St. 63

TEL:023-364364

E-mail: regent@online.com.kh

家庭教師派遣も可能。

■Khmer School of Language (クメール語)

No.10, St. 420 (off St. 95), Sangkat Beng Trabek, Khan Chamkarmorn

TEL:023-213047

E-mail: ksl@forum.org.kh

URL: http://www.cambcomm.org.uk/ksl

外国人向けクメール語学校。家庭教師も可。

■プノンペン王立大学外国語研究所クメール語コース(クメール語)

Byld. Cof of Russia, Khan Toul Kork

TEL:012-866826/825284

E-mail: 該当情報なし

外国人向けコースあり。

26.家庭教師

■The Green Gate Centre (ホームワークヘルパー:子供向け)

No.53c St.57, Sangkat Beung Kena Kong

TEL:023-216298

27.旅行代理店

■PITトラベル

No.14Eo. St. 180
 TEL:012-832852(携帯)
 FAX:023-218073
 E-mail: pit.ope@online.com.kh
 営業時間: 8:30~11:30、14:00~17:00(月~金曜営業、土曜は午前のみ)
 日系企業。シエムリアップにも支店あり。

■ブルーミングツアー

No.24B E1. St. 278
 TEL:012-898495(携帯)
 FAX:023-212400
 E-mail: blooming.tours@online.com.kh
 営業時間: 8:00~12:00、14:00~17:30(月~金曜営業、土曜日は午前のみ)
 日系企業。シエムリアップに駐在員がいる。

■エフサンツアーリスト

No.48. St. 174
 TEL:023-428548
 FAX:023-218982
 E-mail: fsunpnh@online.com.kh
 営業時間: 該当情報なし
 日系企業。

■ニューサイトラベル

No.377Eo. Sisowath
 TEL:012-825386(携帯)
 FAX:023-362590
 E-mail: saicam@online.com.kh
 営業時間: 8:00~12:00、14:00~17:00 (月~金曜営業 土曜は午前のみ)
 日系企業。

■JHC

No.313. Sisowath Quay Blvd.(ホテル・カンボジアーナ 1F)
 TEL:023-360572
 FAX:023-216860
 E-mail: jhcanq@online.com.kh
 営業時間: 8:00~17:00(月~土曜)
 日系企業。シエムリアップにも支店あり。

■APEX Cambodia Travel Service Ltd.

No.49 D. St. 214
 TEL:023-217787
 FAX:023-210200
 E-mail: apexcam@online.com.kh
 営業時間: 月~金曜 8:00~17:30、土曜 8:00~12:00
 日系企業。シエムリアップにも支店あり。

■First Travel

No.32 Norodom Blvd.. Corner St. 136
 TEL:023-213302
 FAX:023-428249
 E-mail: first@everyday.com.kh
 営業時間: 8:00~12:00、14:00~17:30(月~金曜営業、土曜日は午前のみ)
 タイ系企業。

■KU Travel & Tours

No.38AB St. 240. Corner St. 19
 TEL:023-723456
 FAX:023-427425
 E-mail: info@kutavel.com
 営業時間: 8:00~17:30(無休)
 現地企業。英語で対応。比較的安い。

■5Oceans Co.,Ltd

No. 33 St. 178
 TEL:023-221537
 FAX:023-986931
 E-mail: 5oceanms@5oceanscambodia.com
 営業時間: 8:00~17:30(無休)
 現地企業。英語で対応。対応が早く、サービスが良い。