

## 体験記 03

カンボジア・プノンペン

## カンボジアの風に吹かれて

ロングステイ財団政策審議委員／ロングステイ観光学会理事  
— 福永佳津子

## スマホは旅友

未踏の地、カンボジアに足を踏み入れたのは夏の盛りの7月末のことだった。シンガポールのチャンギ国際空港でひと呼吸置いてからのカンボジア入り。

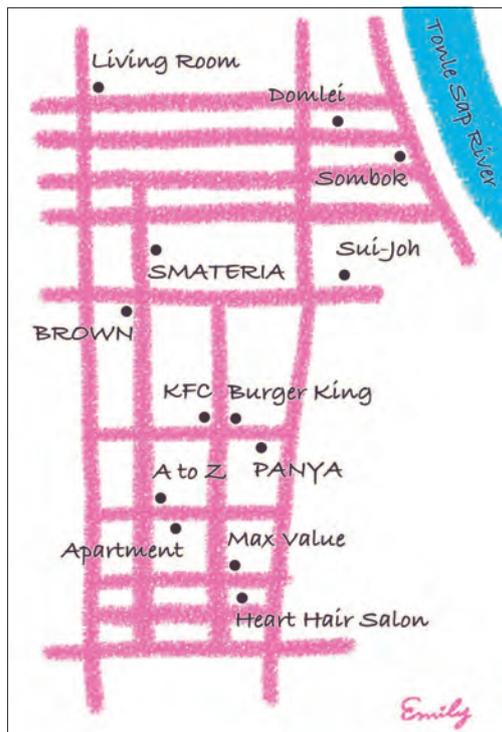
ムツとする空気を覚悟していたのに、何と涼やかな風が迎えてくれたことか。滞在30日間有効となるアライバルビザは、空港窓口でゲットした。空港から宿までは、大荷物でなければトウクトゥクで行ける。事前にスマホにアプリを入れておけば、トラブルもない。スマホは、空港内でSIMカードを購入すれば、すぐに働いてくれる。

今回の滞在は、プノンペンから出ないプノンペン日常漬けを選んだ。宿は、日本人オーナーのサービスアパートメント。家

具・家電付きで週2回のシーツ替えや清掃があり、洗濯物は指定袋に入れておけば、無料。ジムとプール付きで500ドル/月というコストの良さだ。

気になるコロナ対策は、お坊様もトウクトゥクの運転手もレストランのウェイトレスもマスク着用を怠らず、さらに、窓を開けて涼風を呼び込んでいるため、換気はバッチリだった。カンボジアの感染者数は、現在1桁台(2022年10月)。日本語が通じる日本人医師常駐の病院はプノンペンだけで7病院あり、医療はまず心配がなさそうだ。

日用品は、アパートから1分のA to Z marketというローカルコンビニで揃った。米ドルで支払えば、カンボジア紙幣でおつりがもらえる。アパートから歩ける範囲にファスト



## お店の紹介

- ① Domiei ハンドプリントの生地、グッズの店
- ② SMATERIA 布製バッグ、小物の店
- ③ Sombok 上品でおしゃれなレストラン
- ④ Sui-Joh ファッションアクセサリ、小物の店
- ⑤ PANYA 日本のパン屋さん
- ⑥ BROWN コーヒーショップ・喫茶

緑に囲まれたレストランで



ふくなが・かつこ／上智大学卒。在ニューヨーク6年。ロングステイ財団政策審議委員、ロングステイ観光学会理事、NPO法人国際人をめぐる会副会長、海外邦人安全協会理事。日本経済新聞にて「地球に暮らす」と題したロングステイノウハウを連載。「海外滞在時の危機管理」について講演執筆多数。日本から海外に出かける人への応援を続けている。

フード店が点在し、うどん、寿司などの日本食にもありつけるのだから、胃袋はいつも上機嫌だった。フードデリバリーも充実していて、店内、テイクアウト、デ

リバリーの三択を気分と都合で選べた。夕方にはトンレサップ川のりバーサイドの人出に交じって、そこにある日常を経験するのも

楽しい。屋台で極うまの腹ごし  
 らえができるし、川沿い周辺のお  
 しゃれな飲食店も、手頃な価格  
 でおいしいからたまらなかった。  
 リフレッシュの場としておす  
 すめなのが、**「BROWN」**とい  
 うカフェチェーンだ。高い天井、  
 広い空間、気取っていない店構  
 え。若者に交じってクリームたっ  
 ぷりの飲み物をゆっくり飲み干  
 したら、10年は若返りそうだ。

店探しや場所探しは、Goog  
 gleマップに頼ろう。目的の  
 お店が難なく探し出せて、お店  
 のFacebookを「ググれ  
 ば詳細情報が飛び込んでくる。  
 スマホは、本当に旅の友だ。  
 Wi-Fiの充実は、日本の比にあ  
 らず。無料Wi-Fiも至るところ  
 で利用できるの、情報迷子に  
 なる心配はないだろう。

### トゥクトゥクに ドキドキ、 ワクワク

プノンペンの  
 日常生活は、イオ  
 ンモールの出現  
 で充実度を各段  
 に上げている。何  
 でも揃っていて



トゥクトゥクは便利だが、スリやひったくり  
 に要注意



仏教国カンボジア。人々は寺院やお坊様に敬意を払っている



プノンペン国立博物館。  
 鑑賞の合間に中庭で休憩  
 ができる



Vattanac Capital Tower 35階のレストラン  
 “Living Room”からの眺望



日本より安価となれば、食材や  
 日用品に困ることはない。イオ  
 ンモールまではトゥクトゥクで  
 10分ほどだが、トゥクトゥクで  
 市内を移動する際は、何度も肝  
 をつぶす目に遭う。信号がない  
 交差点が多く、右折も左折も自  
 分都合。トゥクトゥク、車、バイ  
 ク(免許不要)、荷車、自転車、歩  
 行者が平気で合間を縫っている。  
 気が弱い人は目を開けていない  
 ほうがいい。

りやひっ  
 たくりへ  
 の注意を  
 忘れては

ならない。ドアやほろがないトゥ  
 クトゥクでは、手にしたスマホ  
 を簡単にひったくられる。手荷  
 物も、近づいてきたオートバイ  
 から手が伸びる事件が多発して  
 いる。貴重品は前抱きでしっか  
 り押さえ持ち、間違っても不用  
 意にスマホを取り出さないこと  
 だ。このことさえ用心していれ  
 ば、カンボジアは決して危ない  
 ところではない。

### アジアを感じ、 フランスを感じたプノンペン

プノンペンの活気と発展  
 の勢いを体感するなら、

Vattanac Capital  
 Towerの35階に位置する  
 “Living Room”が最高  
 だ。目を引くのはフランス建築  
 の円形ドーム型をしたマーカー  
 トで、こぼれんばかりの商品と  
 売らんかなの熱気に気おされて、  
 つい余計なものを買ってしま  
 そうになる。ミシンを踏んでい  
 る人がいる店では仕立てを頼む  
 ことができる。英語は寺院で無  
 料講座が開かれているというか  
 来上がる早さは驚きだった。

基本的な英語が通じ、ローカ  
 ルマーケットでさえ英語でやり  
 取りができる。英語は寺院で無  
 料講座が開かれているというか

ら、観光客を迎えるために英語  
 習得は必須ということだろう。  
 ある午後、街中の国立博物館  
 を訪れたが、カンボジア全土か  
 ら集められた彫像が所狭しと居  
 並び、クメール芸術の秀逸さと  
 ダイナミックさに心底圧倒され  
 たひとときだった。周辺の町を  
 歩けば趣のある寺院や建築物が  
 悠然と現れ、いにしへの佇まい  
 に思わず足を止めることに。ゆ  
 るやかな時間の流れの中で優し  
 く穏やかな人たちに囲まれ、ど  
 こか遠い昔の懐かしさを感じ  
 させてくれたカンボジア。その  
 魅力は尽きることがなかった。

### 私のロングステイ家計簿 (3週間)

住居費、家賃	
サービスアパートメント(月額)	500 \$
交通費	
航空運賃	
シンガポール航空(チャンギ国際空港経由)	1,014 \$
トゥクトゥク	
市内移動(片道)	1 \$ (複数回利用)
食費	
レストラン	約15 \$ (複数回食事)
ファストフード	3~5 \$
テイクアウト	約5 \$
屋台	焼きそば0.34 \$、ミネラルウォーター0.17 \$、 ビール1 \$、食事2 \$
通信費	
SIMカード+通信費(プリペイド)	15 \$
交遊費	
博物館 入館料	10 \$
その他	
アライバルビザ(空港で入手)	30 \$
帰国時PCR検査	80 \$
日用品	シャンプー(450ml)で4~5 \$、 リンス(150ml)で2~3 \$
総費用	約1,757 \$
(合計金額 約260,000円)	

\*カンボジアでは、米ドルと現地通貨(リエル)で支払いが可能。米ドルは、  
 1ドル以上の紙幣のみ使用可能。1ドル以下はリエルでの支払いとなる

\*1\$ (米ドル) は約148円 (2022年10月現在)

\*1KHR (リエル) は約0.036円 (2022年10月現在)