

カンボジアの 観光コミュニティと エコツーリズム

The Potential of Community Based Ecotourism in Cambodia



皆様へのメッセージ



カンボジア王国観光省を代表して、カンボジアを訪れる観光客、投資家の皆様に心から歓迎の意を表します。

コミュニティベースドツーリズム(CBT)による観光開発は、雇用機会と収入の増大を通じて地域住民の生活を向上させ、貧困を削減する手段として重要な役割を担います。CBTはさらに、環境にやさしい持続可能な方法により、気候変動による悪影響を防ぎ、生物の多様性を守り、自然資源を大切に保護することに貢献します。

現在、カンボジアのCBTは全国50カ所以上で設立され、運営されています。そしてこのCBTを通して、観光客は魅力ある観光地を訪問し、そこでいろいろな活動に参加することができます。

このたび、カンボジアのCBTの活動をさらに促進するために、本書を発行することになりました。目的は、カンボジアでのCBTの活動を広く知らしめ、国民や政府関係機関、および、国内外機関の支援・援助を期待するものです。

この本を作成するにあたり、CBTが存在する地

域の皆様、および各地方の観光局の協力を得ました。この本の内容は、カンボジアのCBTを一人でも多くの皆様に楽しんでいただけるよう、その内容を分かりやすくまとめました。訪問のガイドブックとして活用していただければ幸いです。

最後に、近い将来にカンボジアは、観光客にとって魅力のある大切な観光地となります。自然と文化、両方の観光分野で周りの国々と競争できる良い環境にあると私は強く信じております。

どうか皆様の“Kingdom of Wonder - Feel the warmth”カンボジアでの滞在が、みなさまにとって素晴らしいものになることを心より祈っております。

カンボジア観光省大臣 タオン・コン

Dr. Thong Khon
Minister

もくじ

観光大臣より皆様へのメッセージ	5
自然と暮らし、バランスのとれた観光開発を カンボジアのCBT（JICAシニア海外ボランティア・八木雅春）	9
第1章	
こうして楽しむ！ 農村ホームステイ	10
第2章 コッコソ州	
チーパット ジャングルの滝に見ごたえあり	14
<ここも行きたい！ 周辺の観光地>	
ピアムクラサップ、フォーリバーズフローティングロッジ	19
第3章 クラチェ州	
トロン島 メコンに浮かぶ小さな島	22
<ここも行きたい！ 周辺の観光地>カンピ	26
第4章 コンポンスプー州	
チョンボック 牛車で抜ける緑のトンネル、40m級の瀑布	28
<ここも行きたい！ 周辺の観光地>キリロム国立公園、vKirirom Pine Resort	33
第5章 コンポントム州	
サンボープレイクック 暮らしのなかに息づく世界遺産	36
第6章 バッタバン州	
プレクトアール トンレサップ湖の野鳥の宝庫	44
<ここも行きたい！ 周辺の観光地>ワットコー	49

第7章	シエムリアップ州	
	コンボンプルック 脚長の家屋が並ぶユニークな景観	52
	<ここも行きたい!周辺の観光地>チョンクニア	57
第8章	カンボット州、ケップ州、タケオ州	
	トロベンサンカエ 植林で守るマングローブと美しい夕日	60
	<ここも行きたい!周辺の観光地>アンロンプリン、ポーコー国立公園	64
	<ここも行きたい!周辺の観光地>プノム・チソー、プノム・ダー	65
	トンサイ島 ケップ名物カニを持って!	66
	<ここも行きたい!周辺の観光地>ケップ	70
第9章	モンドルギリ州、ストゥントレン州	
	ブースラーの滝 カンボジア最大の滝	73
	<ここも行きたい!周辺の観光地>モンドルギリの少数民族	75
	ブレアランケル メコンの流れと豊かな森	76
第10章	ポーサット州	
	コンボンルーン トンレサップ湖最大の水上集落	82
第11章	ブレアビア州	
	ブレアニムット 壮大な滝を観光地に	90
	トマツパウイ 野鳥の楽園を守るために	94
	<ここも行きたい!周辺の観光地>ブレアビア寺院	98

本書で紹介するCBT



※本書に記載されている内容や価格は2016年取材時のものです。予告なく変わることがありますので、事前にご確認ください。

自然と暮らし、バランスのとれた観光開発を カンボジアのCBT

コミュニティ・ベースド・ツーリズム(CBT)とは、地域のコミュニティと住民の暮らしをより良くするための手段です。そこに暮らす人々が、地域の自然や観光資源を自分たちの手で主体的に管理・運営することが基本です。

これまで、観光業は主に民間企業が主体となって運営・経営するものでした。観光による利益は業者や一部の人々のものとなり、地域住民の利益にはなかなかつながらない現状がありました。これに対し、CBTは、地域の住民たちが自分たちで判断し、運営します。ですからその利益は地域へと還元されるのです。

CBTを導入することで、地域社会には大きなメリットがあります。住民たちが社会活動に積極的に参加することで地域の活性化へとつながり、自然保護や環境改善などにも好影響を与えます。自分たちの暮らしと、豊かな自然環境と、バランスのとれた観光開発をすることで、かかわるすべての人々にとってプラスになる産業が生まれるのです。

CBTの中には、この活動を通して地域住民の意識が高まり、観光による利益を自然保護や文化保全へと活用する動きも出ています。

私は、日本の国際協力機構(JICA)のシニア海外ボランティアとして、2015年にカンボジア観光

省に派遣されました。派遣当初より、カンボジアの豊かな自然と農村の素朴な暮らしが、立派な観光資源になると感じ、全国各地を訪ねて歩きました。日本で勤務していた旅行代理店で培った経験や知識を活かし、CBTの当事者たちとの意見交換も重ねてきました。そして、ありのままの自然のすばらしさ、農村の暮らしの豊かさを、そのまま生かしたCBT開発こそが、今のカンボジアにおける観光開発に最適手段だと確信しました。

この本では、私が実際に訪ね、外国人にも利用しやすいと考えたカンボジア国内のCBT13カ所をご紹介します。全国にはこのほかにも合計50カ所以上のコミュニティが、CBTに取り組み始めています。ぜひ、実際に足を運び、緑に癒され、便利な都会暮らしの中で見失ったものを再発見してください。

世界遺産・アンコールワット遺跡群だけではなく観光地、新しいスタイルのツーリズムとして、このCBTがカンボジア観光の代名詞となる日が来ることを楽しみにしています。

2017年6月25日

JICAシニア海外ボランティア
八木 雅春

第1章

こうして楽しむ！ 農村
ホームステイ

この本でご紹介する多くのグリーンツーリズムの村では、民家に宿泊をする「ホームステイ」を実施しています。でも、カンボジアの家に泊まるって、どうするんだろう、と思う方も多いのでは。言葉がわからなくても、初めての農村でも、ちょっとした準備と心構えで、ステイは何ものにも代え難い思い出になります。挑戦してみてください。

持っていこう！

農村の暮らしを味わうことが目的ですが、慣れていない私たちがステイ先に迷惑をかけないためにも、こんなものを持っていくと便利です。

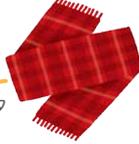
懐中電灯



就寝後は電気を使わない村がほとんど。トイレは外にあるので、階段から落ちないように。首から下げられるようにしておく、便利。

クロマーや大きな布

水浴びのとき、シーツやタオル替わりに。万能です。



ビニール袋

都会の暮らしのように、気軽に袋が見つからないので、ゴミなどをに入れて持ち帰るために。



虫よけスプレー

蚊にさされないよう、いつも持ち歩くことをおすすめ。



タオル



トイレトペーパー

トイレに流してはいけませんが、手や口、顔をふくの便利。



歯ブラシ、歯磨き、シャンプー、石鹸

備え付けのものはありません。



ビーチサンダル

水浴びのときや、敷地内の移動にサンダルがあると便利。

ペットボトルの水

現地の人が飲める水も、旅人はおなかを壊すかも。歯磨きやうがいにも使います。

家に着いたら

ホームステイ先に案内されたら、こんなことを心がけてみてください。

【あいさつ】

ホストファミリーにごあいさつ。言葉はわからなくても、「こんにちは(チョムリアップ・スオー)」「ありがとう(オークンチュラン)」など基本的な言葉をいくつか覚えていきましょう。あとは手ぶり、身振りでコミュニケーション！



【家族を覚える】

家の中で宿泊しますから、一緒に暮らす家族を紹介してもらい、できるだけ覚えましょう。また、自分たちのことも覚えてもらいましょう。

【家の中を案内してもらおう】

寝る場所、トイレ、水浴びの場所など、使いそうな場所を明るいうちに教えてもらいましょう。使い方がわからなければ、遠慮せずに教えてもらいましょう。

【靴】

カンボジアの家屋では靴を脱ぎましょう。はだしが原則です。

【おみやげ】

お金を払って泊めてもらっているのです、基本的には必要ありません。それでもおみやげを持っていきたい場合、高価なものはやめましょう。大勢で分け合えるお菓子など手頃なもので。また、折り紙などをもって行って、家の子供たちと遊んであげるだけでも、十分気持ちは伝わります。

水浴び、シャワー

農家でシャワーを備えている家はほとんどありません。基本的に、水浴びです。水浴びの場所は、トイレと一緒になった浴室や、屋外の大きなカメのそばです。

【浴室】写真にあるように、浴槽のような水溜めがあります。ここから手桶で水を汲み、浴びます。お湯はないので、水浴びは明るいうちがおすすめです。夜はかなり冷たいです。また、水はきれいではないので、口に入らないよう気を付けましょう。シャンプーや石鹸は自分で持って行く方がいいでしょう。

【水がめ】屋外なので明るいうちに使うことをおすすめします。男女とも、裸になって布を体に巻き付け、布の上から水浴びをします。使った布は、広げて干しておけば翌朝には乾きます。朝、顔を洗ったり歯を磨いたりするのもここです。口をゆすぐ水はできれば持ってきたペットボトルの水を使いましょう。うがいの水は、茂みや土の部分に吐き出して大丈夫です。

トイレ

トイレは必ず使うものですから、明るいうちに場所や使い方を確かめておきましょう。



【トイレトペーパー】紙は使っても流さないこと。便器のそばに必ずゴミ箱がありますから、そこに捨てます。または水で洗い流します。

【流し方】トイレを使用したら、手桶で水をくんで勢よく便器に流します。何度か繰り返すと、自然に流れていきます。便器のそばに、水槽やバケツがあり水が溜めてあるはずですが、水がカラの場合は、注ぎ足してから用を足しましょう。

【水洗ではない場合】水洗ではない場合もあります。落ちないように気を付けましょう。夜間は懐中電灯を持っていきましょう。懐中電灯を首から下げられるようにしておくとお手が使えて便利です。



就寝

板の間に薄い蒲団と、タオルが一枚。というのが典型的な寝床です。農村の家は、自家発電か電気がないところがほとんどですから、夜は10時ごろになると電気が使えなくなります。夜なべなどしないで、ゆっくり休みましょう。

重要なのは、蚊帳です。農家は窓を開けたままで寝ることもよくありますので、蚊がいます。必ず蚊帳を下ろして寝ましょう。家によっては蚊取り線香を用意してくれるところもあります。

食事

家で食べる場合や、ビジターセンターで食べる場合などさまざまです。白米と、おかず数品が標準です。おかずは、野菜の炒め物、スープ、魚や肉料理があります。鶏肉や魚は、ごちそうの部類です。おかずは大皿を分け合います、ごはんは、各自の皿に食べられる分だけとっていただきます。家の台所は離れにあることが多いのですが、料理をしていたらぞかせてもらいましょう。炭火の調理が一般的です。





第2章

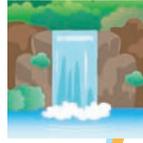
コックン州

Koh Kong Province



エリアMAP

▶チーパット



マイナスイオンを浴びて！
木立の向こうに美しい滝。



ゲストハウスやロッジ
が点在。



赤土のメインストリート。
ホームステイの家が並ぶ。

Chhaykpos
Bungalow



Sun Bear
Bungalow

ビジターセンター。まずは
ここで情報収集。アクティ
ビティの予約もここで一
括して可能。食事やお酒も
ここで。



ピボット川 Piphot River

渡し舟乗り場。ここが、コ
ミュニティの入り口。



国道48号
より



チーパット

Chiphat

問い合わせ先

●チーパットCBET

☎ 092 720 925 / 035 675 6444

■ <http://www.chi-phat.org/>

ジャングルの滝に見ごたえあり ビジターセンター充実でCBT初心者にも便利

🚩 どんどころ？

カルダモン山系の南側に位置するコックン州のチーパットCBTは、2008年から観光客を受け入れている。4つの村があり、人口は2200人余り。年間の観光客は3000人から4000人という。欧米人を中心に訪れる人たちのほとんどは外国人だ。

自然保護NGOの協力で立ち上がったCBT。コミュニティの中央に「ビジターセンター」があって情報が集中しており、利用しやすい。森と川でのアクティビティが中心で、英語ガイドもいる。多様な活動が可能だが、季節によってできないこともあるので確認が必要。

チーパットは1990年代末まで、カルダモン山脈の違法伐採や野生生物密猟の拠点で、中心部には

カラオケやバーが立ちんでいた。しかし、NGOが粘り強く資金援助をし、自然資源の大切さと、観光が産業となることを地域の人々に伝え続けた。観光客が増えるまで3年、コミュニティが自立を始めるまで5年かかったという。

今、密猟をしていたハンターたちは、豊富なジャングルの知識と経験を生かして「森のガイド」となり、彼らの多くは外国人を家に受け入れるホームステイで生計を立てている。かつての姿が想像もできないほど変化したチーパットコミュニティは、CBTが、住民の自立を支えながら、自然と共存するバランスのとれた産業となり得ることを鮮やかに示されている。



CBTのリーダー、プロム・ハンさん



旗 行き方

プノンペンから行く場合、国道48号線のAndoung Tuek村の手前で右折する。分かりにくい「電柱に沿って17キロ進んでください」との青い看板=写真=が目印。ここからは未舗装だが、雨季でなければ快適に走ることができる。バスで行く場合は、目印のところで降り、バイクで向かう。客待ちしているバイクもあるが、チーパットCBTの人に迎えにきてもらうよう頼んでおけば安心だ。コミュニティに入るには、小さなフェリーで川を渡る必要がある。車1台20,000リエル、バイクは2,000リエル。



チーパットCBTサイトへの案内板。ここから未舗装の道をひたすら走る



チーパットのコミュニティに入るフェリー。通勤客も時には犬も

旗 主な見どころ



滝

コミュニティには6カ所の滝がある。勢いよく流れ落ちる壮大な滝のしびきを浴びれば、それだけで生き返るような気分だ。

林を抜けると、乾季も水量が落ちない美しい滝が現れる。川幅が広く、壮観だ

トレッキング

森の案内人とともに、野生の生き物や植物、滝などをめぐる。体力があるなら、森の中で寝泊まりし、ボートで川を渡る2日がかりのツアーもある。運がよければ、ゾウに出会うこともあるという。

森のガイドと一緒にトレッキングで自然を満喫しよう(チーパットCBTのHPより)



カヤック

川の比較的下流で楽しむ初心者向けのカヤック。ランチをもっていけばピクニックにも。



野鳥観察

早朝に船で川を下れば、森の野鳥たちを観察することができる。朝もやがかかると静かな水面は必見。

ジャングルを流れる川は、暮らしに溶け込んでいる。船は大切な交通手段だ



野鳥観察に出かける前夜、ビジターセンターに予約をすれば朝ご飯の弁当を用意してくれる

エビ釣り

夜間、懐中電灯の明かりで淡水エビの漁を楽しむツアー。季節によってはエビがないので、注意が必要。

自転車・バイク

コミュニティを回るための自転車やバイクの貸し出しもしている。地元の人たちの暮らしぶりや散策に便利。



ビジターセンター

CBT専属の職員がおり、アクティビティの手配をしてくれる。また、食事ができ、隣接するバーではお酒も楽しめる。

🚩 宿泊・料金

宿泊 ※食事別

- ゲストハウス 20軒(1泊\$5~7)
- ホームステイ 16軒(1泊\$4)
- バンガロー 4軒(1泊\$10~20)

食事 ※ビジターセンターでの食事

- 朝食 \$2.5
- 昼食、夕食 各\$3

主なアクティビティ

- ガイド 1日\$15(英語)、1日\$13(クメール語)
- ボート 1日\$40(最大20人まで)
- カヤック 1日\$10(1人乗り)、\$20(2人乗り)



バンガローの建物(上)、室内(左)、トイレ(右)。ホームステイタイプもあるが、チーパットは外国人客が多く、バンガローやゲストハウスも数が多い



広いガーデンを持つロッジ。ゲストハウスよりややお値段は高いが快適。かやぶきのローカルハウスのような建物も風情がある(写真は、Sun Bear Bungalow)。右上の食事は、ビジターセンターでの夕食の例

ココも行きたい!

周辺の観光地

Other tourist attractions 

ピアムクラサップ

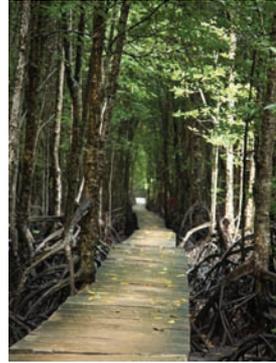
Peam Krasop CBT

マングローブの森を散策

2004年に立ち上げられたCBT。コックンの中心部から約7キロの場所にあり、全体で約2万5,000ヘクタールのマングローブの森に、約1キロの遊歩道を設け、森林浴を楽しむことができる。ところどころに四阿(あずまや)があり、休憩をしたり持ち込んだ食事をしたりできる。また、途中の売店では地元で獲れた新鮮なエビやカニも売っている。

この地域でみられるマングローブは40種類余り。コミュニティでは、外国の専門家による協力を得て、マングローブの植林を進めており、2001年から160ヘクタール以上の植林が完了している。

【入場料】 外国人 5,000リエル
カンボジアン 3,000リエル



フォーリバーズ・フローティング・ロッジ

Four Rivers Floating Lodge

環境にやさしい水上リゾート

コックン州西部のタタイクrom(Tatai Krom)CBTの船着き場から、水路を移動。水上に浮かぶロッジからなるフォーリバーズ・フローティング・ロッジは、4つ星のブティックホテルだ。船はホテル予約時に迎えを依頼すれば、タイの船着き場で待っていてくれる。

ロッジにはステイに必要なものはすべてそろい、ホテルと同じ感覚で使える。食事はロッジのレストランで可能。アクティビティとしては、滝、マングローブ、野生生物、漁村散策などを楽しむポートツアーやトレッキングができる。

ロッジは、ペットボトルのリサイクルなど環境に配慮した経営方針をもっており、タイCBTの人々と協力して、自然環境を守る活動もしている。

【問い合わせ】 097 64 34 032
Email: reservations@ecolodges.asia
Web: <http://ecolodges.asia>





第3章

クラチェ州

Kratié Province



エリアMAP

▶ トロン島



記念植樹の森

ホームステイ

米組合



メコン川

7Kmの散策コース

ポメロ(みかん)組合

トレーニングセンター

ビジターセンター。自転車
を貸してくれる



野菜組合

フェリー
着き場



クラチェ
市街地

10Kmの散策コース

フェリー
乗り場

ホームステイ



トロン島

Koh Trong

問い合わせ先

●トロン島CBT

☎ 012 552 073 / 011 235 127

■ —

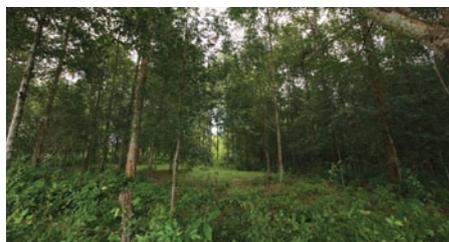
メコンに浮かぶ小さな島 訪問記念の植樹で環境保全にも協力

🚩 どんどころ?

クラチェ州の中心部から渡し船で約15分、メコン川に浮かぶ小さな島である。コメやミカン(ポメロ)を作る農家が多い島で、有機栽培に取り組んでいる。一周約9キロの小さな島なので、島内は自転車や、馬車、徒歩で回る。船着き場に置いてあるレンタル自転車は、日本で使われていたもののリサイクルだ。

観光客が訪れるのは乾季が中心で、12月から1月が最も多く、1日60~70人は訪れるという。その8割弱が外国人で、日本人はまだ少ないが、欧米、中国、ベトナムなどから多く訪れている。

大きなザボンのようなポメロが特産品。収穫期は9月から11月ごろなので、ぜひこの時期に訪れ、みずみずしい果実をたっぷり味わってほしい。リゾート地や珍しい遺跡があるわけではないが、果



樹園、野菜畑、道端の花など、のどかな農村の風景を楽しみつつ、古



民家の庭先で新鮮な果物を味わうことができる。住民はおおらかで優しいので、触れ合いを楽しみながら、のんびりとした休日をご過ごすのにおすすめだ。



リーダー、
ブン・パン氏

また、コミュニティでは訪れた人たちに記念の植樹をすすめている。2009年から始め、その数は約7,500本にもなる。木には自分の名前をつけることができるため、何年後に、「自分の木」の成長ぶりを見に戻ってくる人たちもいるという。

古民家のホームステイのほか、民間経営のロッジもある。こちらもクメール家屋の特徴を生かした味わいのある建物を利用しており、広い庭やアンティークな数々の家具が美しい。



行き方

クラチェ州の中心部から、船を利用。片道1,000リエル。クラチェのフェリー乗り場から所要15分程度、メコン川の水量によってトン島の船着場の位置が変わることもある。島内は、自転車かバイク、徒歩、または馬車で移動する。



お仕事の人たちに混じって、川を渡る。船内の会話も楽しい

主な見どころ



みずみずしい野菜が育つ畑と高床の農家

農地見学

島内には、野菜、果物、コメをつくる農地が広がる。有機栽培に取り組んでおり、一部はその作業を手伝うこともできるという。収穫期で



あれば、とれたてのミカンを味わうこともできる。

農作業中の人たちにも気軽に声をかけて。笑顔で応じてくれる

記念植樹

島を訪問した記念に、自分の名札をかけた木をコミュニティの林に植林できる。記念樹の成長は、6か月の生育状況をWebで見ることができる。村の人たちが撮影してメールで送ってくれることもある。メコンに浮かぶ小さな島に、自分の名を記した木。良い思い出になるだろう。





馬車

島内の移動に、馬車を使うこともできる。小さな馬だ力が持ちだ。

島内を走る馬車。とっこ、とっこ、ゆっくりと過ごしたい

宿泊・料金

- 宿泊** ※食事別
- ホームステイ 4軒
(屋外は1泊\$3、
屋内は1泊\$6)
 - ホテル 2軒

- 食事** ※ビジターセンターでの食事
- 朝食 \$3
 - 昼食、夕食 各\$4

主なアクティビティ

- 記念植樹 1本\$5
- 自転車 \$1~2
- 馬車 \$10
- 牛車 \$15
- バイク \$5



ホームステイの家屋とその内部、トイレ（上段3枚）／民間運営のロッジ。アンティーク調の家具でムード満点（下段2枚）

ここも行きたい!

周辺の観光地

Other tourist attractions 

カンピ

Kampi

メコンの「川イルカ」に会いに

メコン川に生息し、その数が急速に減少しているといわれる川イルカ。クラチェは、その川イルカの観察地点への船が出る拠点として有名だ。

まず、クラチェの中心部から約15キロの地点にあるカンピまで行こう。ここに券売所や土産物の売店などがある広場があるので、船を手配する。だいたい貸し切りになるので、少人数でもすぐに船を出してくれる。

次に、船着き場から船に乗り込み、観察ポイントへ。ポイントに着くまでに野鳥を観察できることもある。ポイントに着くと船はエンジンを止め、静かにイルカの登場を待つ。イルカは数分おきに頭や背面を水上にのぞかせるが、360度、どこに現れるかはわからない。じっと待ちながら、その一瞬をとらえたときは心が弾む。

船は、6月から10月の雨季は1時間半ほど、11月から5月の乾季は1時間ほどで船着き場に戻る。

【船の料金】 外国人の大人が1人\$9
(3人以上のグループなら1人\$7)。
12歳以下の子供は1人\$4。



カンピの船のチケット販売所



カンピの船着き場。この船に乗っていく



わずかに姿を見せたイルカ。じっと待ってやっと会えるから、背中だけでもうれしい



第4章

コンポンスプー州

Kampong Spue Province



エリアMAP

▶ チョンボック



ビジターセンター
(食堂、伝統舞踊など)



コミュニティ・ゲート



46号線キリロム国立公園分岐
4号線(ドレトロヨック村)方面へ

牛車で移動!



チョンボック滝



山道。運動靴で!



チョンボック

Chombok

問い合わせ先 ●チョンボックCBET

- ☎ 012 698 529
- ✉ nut.cham@yahoo.com (Mr. Nut Cham、英語)
- ☎ 010 730 600
- ✉ samm2sss@gmail.com (Mr. Nou Samm、クメール語)
- 🌐 <https://chambok.org/>

牛車で抜ける緑のトンネル、流れ落ちる40m級の瀑布 コミュニティの自立を実現したモデル的CBT

🚩 どんどころ?

コンボンスプー州のキリロム国立公園に近いコミュニティ。2003年に、自然保護NGO「バイトーン」の支援でCBTを立ち上げた。ジャングルの奥地にひそむ美しい滝を目指すトレッキング、農村ステイなどで、自然を満喫できる。

国内外で人気のCBTサイトとなり、年間の観光客は2015年、1万8,000人を超えた。このうち、シンガポールやオーストラリアを中心に外国人は4,000人ほど。コミュニティは自立が可能になり、2010年以降はNGOの支援なく自主運営をしているモデル的なCBTだ。

チョンボックは、カンボジアの内戦が終結した1991年後も情勢が安定せず、疎開していた住民た

ちが地域に戻り始めたのは1990年代の末になってからのことだ。2000年代初めまで外国人が容易に足を踏み入れることができない地域ではなかった。住民の収入源も、農業のほか、森林伐採や炭づくり、狩猟など自然資源に依存したものだ。



CBTのリーダー、
トゥイ・モンさん

しかし、限りある自然資源を保護しようとCBTによる村の開発に取り組んでから、村の暮らしは変わったという。地域の中央にビジターセンターをつくり、旅人には手作りの食事をふるまい、子どもたちが伝統的なダンスを披露し、女性たちが手工芸品を販売する。また、住民たちが協力して英語の教師を雇い、英語ガイドの育成もしている。

英語ガイドたちは、内戦に翻弄されたチョンボックの歴史を語り、今ある自然と平和の尊さを観光客たちに訴える。郷土愛と誇りに満ちた彼らの語り口は、訪れる人の心を打つ。



行き方

プノンベンからは国道4号線を約90キロ南下。2時間余りで到着する。コンボンスプーの州都を過ぎ、Treng Trayueng Townを目指す。そこから右折し、「キリロム国立公園」に向かう標識を目印に進むと、約10キロで道が2つに分かれる地点がある。左が国立公園だが、チョンボックは右の未舗装道路を進み、チョンボックCBTのサインを目印に約7キロ(所要20~30分)進むと到着。コミュニティの入り口にはWelcome to Chombokと記したゲートがある。visitorセンターはさらにその奥にある。

コミュニティに依頼すれば車の手配も可能。プノンベンからチョンボックまで片道\$80、往復\$100。日帰りの場合は往復\$140。



キリロム国立公園への別れ道。左に行くと国立公園、右に行くとチョンボックへ。



チョンボックのコミュニティ・ゲート。ビジターセンターはこの奥



ビジターセンター。ここでさまざまな手続きや旅の説明を聞く

主な見どころ



高さ40mの地点から直下するジャングルの滝。水量の多い時は滝つぼが池のようになり、泳ぐ人たちも。ビジターセンターから、バイクや牛車で途中まで行き、あとは山道を片道1時間ほどトレッキング。軽装と運動靴で歩ける山道だが、体力に余裕がないときは注意が必要だ。また、滝つぼは岩場なので泳ぐ際には十分に注意を。

高さ40メートルのチョンボック滝。滝つぼでは泳ぐ人もいる秘境の人気スポット

トレッキング

緩やかな山道やジャングルの奥に、コウモリの棲む洞窟や水遊びのできる池などがある。2時間のショートコースから、森をよく知るガイドとともに行く1~2泊の本格的なトレッキングまでさまざまなタイプがある。

コミュニティの中にある雑貨店。スナックから飲み物までいろいろある村のスーパーマーケット



農村散策

水牛にひかせた荷台に乗り、のんびりとコミュニティを散策する。村の人々の暮らしや水田が広がる風景、「スラソー」と呼ばれる酒や「ヌンパンチョック」と呼ばれる麺をつくる様子や、子供たちとの触れ合いも楽しい。自転車で回ることもできる。

工芸品づくり

女性たちによる工芸品作成の指導。籐などを細かく編み込んだ生地で作るブレスレットや指輪など、記念品やおみやげにもなる。



コミュニティの道には「暮らしのコマ」がふれる

コミュニティで手作りされているアクセサリー。おみやげや記念にどうぞ



伝統ダンス

ビジターセンターには舞台があり、村の子どもたちによるココナッツダンスなどを鑑賞できる。

ビジターセンターでのクメール伝統舞踊



🚩 宿泊・料金

入場料

- 外国人 大人\$3/子供\$1、
- カンボジア人 大人・子供とも
1,500リエル

宿泊 ※食事別

- ホームステイ 50軒(1泊\$4)

食事 ※ビジターセンターでの食事

- 朝食 \$2.5
- 昼食、夕食 各\$4

主なアクティビティ

- ガイド 1日\$15(英語、クメール語)～。行先によって変わることもある。
- 滝の入場料 1人\$3
- 牛車 1台\$4
- 自転車 1台\$3
- 伝統ダンス 1公演 \$20

※1泊2日のパッケージ(プノンベン起点/農村の暮らし散策、ホームステイ、ピクニック、食事付で\$150程度。人数や規模によって価格は変動する)などもあるので相談を。

民家の典型的なトイレ。右の水溜めから手桶で水をくんで、トイレを流す。手動水洗式(上)、ビジターセンターのキッチン。朝昼晩とここで村の女性たちが調理をしてくれる(左)、ホームステイの寝室のひとつ(右)。



ホームステイの家屋のひとつ(上)、ホームステイの大広間で雑魚寝。蚊帳がつてあるので蚊に刺される心配はない(左)、ビジターセンターである日の夕食。チキンは地鶏!(右)。



ここも行きたい!

周辺の観光地

Other tourist attractions 

キリロム国立公園

Kirirom National Park

首都からも近い「カンボジアの軽井沢」

カンボジアでは珍しい松林、滝、川など、豊かな自然を満喫できるキリロム国立公園は、避暑地として有名。川遊びに訪れる人が多く、その途中で売っている鮮やかな花の冠は、ピクニック気分を盛り上げてくれる。川沿いには食事もできる四阿がいくつも並び、売店もある。



公園内の道路端で売っている花の冠。生花でできているので、生き生きと鮮やか。女の子はかぶって散歩するのが定番(上)、キリロム国立公園内にある祠。通行する人は車を止め、線香をそなえて旅の安全を祈る(左)、涼を求めて訪れる人がいっぱい。売店で売っているエビのかき揚げは名物料理のひとつ(右)。

vKirirom Pine Resort

日本人経営の 壮大なリゾート学園都市

キリロム国立公園内に、日系のAtoATown社が開発したリゾート施設で、広大な敷地の中に、ユニークなデザインの宿泊施設、レストラン、レクリエーション施設がある。テントで宿泊することもでき、企業の研修旅行などにも利用されている。

バブルサッカーやバーベキューなどのレクリエーション、サイクリングやトレッキングによる公園内の散歩などさまざまなアクティビティが可能。レストランでは、モダン・クメールの料理を提供する。使用する野菜や果物の多くは敷地内の畑で育てている。

プノンベンから112キロ南西に位置する。国道4号線沿いに、キリロム国立公園への入り口があり、そこから西へ約30キロ。プノンベン国際空港から、利用者向けのシャトルバスがある。



【問い合わせ】 078 777 284
Email: info@vKirirom
Web <http://vkirirom.com/jp/index.php>

vKirirom Pine Resortのメインレストラン(上)、内部はベッドが並び、ホテル並みの居心地の良さ(左)、vKirirom Pine Resortのテント風ロッジ(右)。公園内、vKirirom Pine Resortへ続く道(下)。



第5章

コンポントム州

Kampong Thom Province

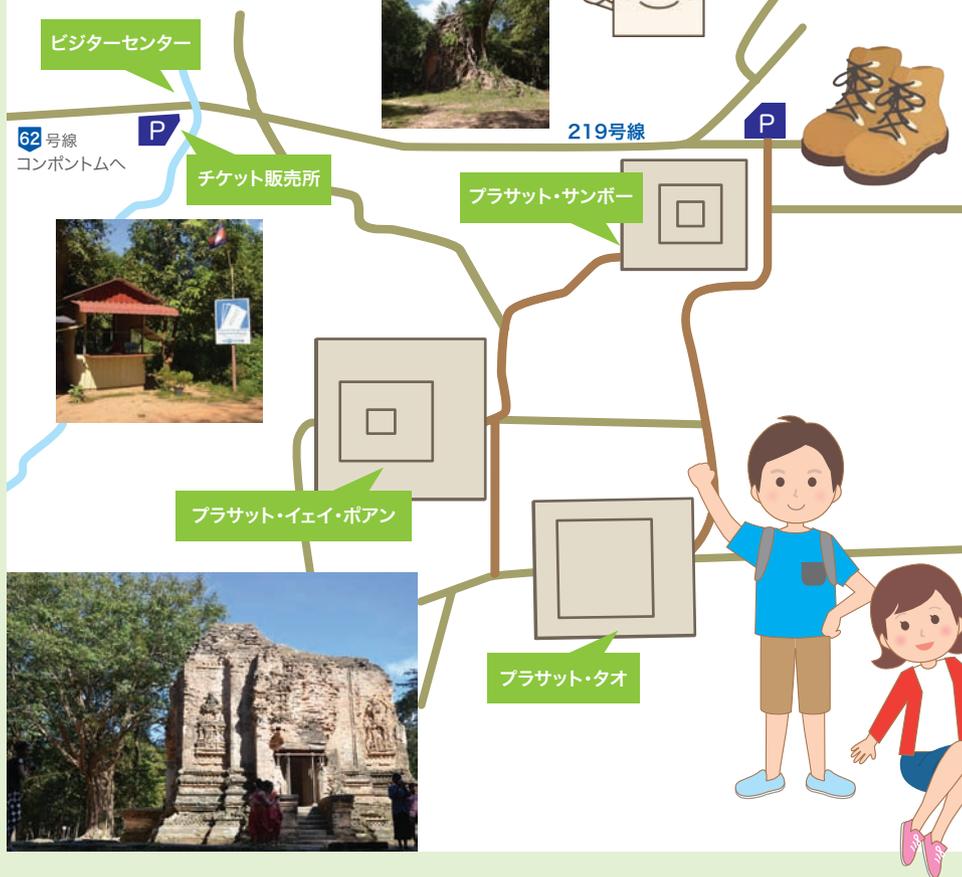


エリアMAP

▶サンボープレイクック



ここから先は車両は制限されています。歩いて回ろう!



サンボープレイクック

Sambor Prei Kuk

問い合わせ先

● Sambor Prei Kuk CBT

☎ 092 254 829 (Mr. Saem Norm)

✉ samm2sss@gmail.com

暮らしのなかに息づく世界遺産 アンコールワットよりも古い木立の中の寺院群

🚩 どんどころ？

2017年、アンコール遺跡群、プレアピヒア遺跡に次いでカンボジア国内3番目の世界遺産に登録されたサンボープレイクック。森の中に点在する主にレンガ造りのヒンドゥー教寺院遺跡は、アンコール遺跡群よりも古い7世紀から10世紀ごろの建造物だ。

長い歳月で崩れ落ちた部分はあるものの、多くが建物としての形をとどめており壮観だ。溶樹がからみつき、草木が生い茂る遺跡もあり、その姿は一つひとつ個性的。木立の中にひっそりとたたずんでいるため、まるで冒険をするように探し歩くことができるのも楽しい。まだ多くの謎を持つ遺跡群で、

日本の早稲田大学とカンボジア文化芸術局が共同で調査研究・修復事業をおこなってきた。

サンボープレイクックは農村に囲まれるようにして存在しており、住民たちの暮らしと密着していることが乱開発を防いできた。遺跡そのものの存在は古くから知られており、内戦後の1990年代半ばからは観光客が少しずつ訪れていたが、CBTとしての活動が本格化したのは2000年代半ばから。今では年間10万人ほどが訪れ、その9割が外国人だ。

世界的にみても貴重な文化遺産であることから、住民だけではなく、カンボジア国政府や州当局



CBTのガイド、タエム・ブンテンさん



など国を挙げて、遺跡保護と観光開発に向けた取り組みが行われている。しかし、「地域社会と遺跡との共存」こそが、サンボープレイクックの最大の特徴であることから、住民を主体とした観光開発が注目される。住民たちは、環境を守るために年間500~600本の木を植え、子供たちには、遺跡の像や石を持ち出さないよう啓発活動もしている。



巨大に成長した木々を見上げれば、青い空(上)、英語ガイドもぼっち(下)

行き方

プノンベンから国道6号線でコンポントム州の州都コンポントムへ。セン川沿いの中心部から、約29キロでサンボープレイクックに到着する。コンポントムの中心部からサンボープレイクックまで、トゥクトゥクでも行ってくれる。片道約1時間弱で、料金は交渉次第(相場は往復\$15だが、人数や天候などの条件を加味して交渉を)。途中、国連カンボジア暫定統治機構(UNTAC)が実施した1993年の総選挙に選挙監視員として参加した国連ボランティアの中田厚仁さんが殺害された村(アツ村と呼ばれる)を通る。小さな記念碑のあるアツ小学校があるが、中に入るには学校の許可が必要。



チケット販売所(上)、コンポントムの村の風景(下)

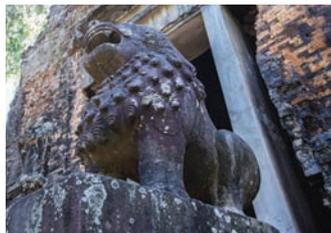
▶ 主な見どころ <サンボープレイクック遺跡群>



雨季は緑が一層映えて美しい(上)、獅子像は迫力ある装飾(右)

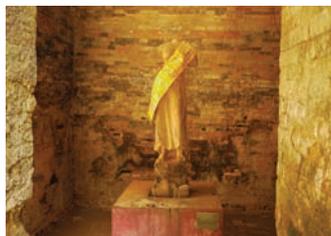
プラサット・タオ (Prasat Tao)

10世紀ごろの建物で、寺院正面にあたる東、南、北の3面に、対の獅子像が配置された「ライオンの祠堂」。扉に施された緻密な文様が特徴的。



プラサット・サンボー (Prasat Sambor)

主祠堂は、サンボープレイクック遺跡群の中で最も大きい。7世紀の建造。また、北東と南東の祠堂には、ヒンドウの神であるドゥルガー神やハリハラ神の像が安置されていた。現在は実物は国立博物館にあり、現地にはレプリカが安置されている。南西の祠堂に安置されていたバジムカは馬の頭を持つ神像で、実物はパリのギメ博物館に所蔵されている。



祠堂内に置かれたレプリカ(吉川舞さん提供)



プラサット・イエイ・ポアン (Prasat Yeah Puon)

7世紀ごろの建物で、高さ25mに達する主祠堂と、多くの副祠堂などからなる。副祠堂の多くが八角形であることでよく知られ、壁面には「フライングパレス(空飛ぶ宮殿)」と呼ばれる有名な彫刻が施されている。

「空飛ぶ宮殿」のレリーフ



レストランでは素朴な料理がふるまわれる



林の中にテーブルを設置することも。木漏れ日を浴びながらのランチ



地鶏のグリル。両手で持ってがぶり、とどろぞ

ビジターセンター

遺跡の入り口にあり、レストランや休憩場がある。この地点から先は、車両は入ることができないため、ガイドの案内で歩いて回る。四阿山で食べることもできるが、林の中にテーブルをしつらえてくれ、木漏れ日の中でのランチも楽しめる。村の女性たちが、手作りのカゴなどのおみやげを売りにくる。



コミュニティで生産される工芸品。製作体験もできる

間には、ホテルの鑑賞や夜の遺跡めぐりなど、「ステイ」ならではの特別ツアーを企画することもある。募集中のツアーについては直接問い合わせを。
(<https://www.facebook.com/napuraworks/>)。

農村ステイツアー

日本人の吉川舞さんが立ち上げた旅行企画会社「ナプワークス」が、地域住民と協力して、ホームステイや遺跡めぐりのツアーを現地で企画している。遺跡近くの農家に宿泊し、食事や手工芸品づくりなどを楽しむ。夜



ホームステイの家屋のひとつ

主な見どころ <その他>



カシューナッツは商品作物として注目されている(上)、カシューナッツの加工工場。日本政府も支援している(下)

カシューナッツ農園

コンポントム州はカシューナッツの産地。カシューナッツは3月から5月が収穫期で、有力な輸出農産品として注目されている。日本政府などの支援で建設された集荷・加工場があり、約150世帯の農家からカシューナッツが集められる。現地で販売もしてくれるが、まだ通年での加工作業はしていないため、商品がない場合もあるので注意。



宿泊・料金

入場料

- 外国人 \$3
- 車両 乗用車2,000リエル
ワゴン車3,000リエル
バス5,000リエル

宿泊 ※食事別

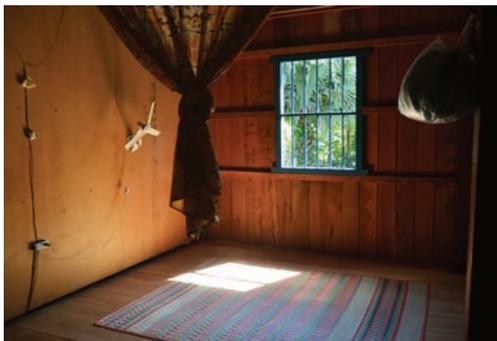
- ホームステイ(1泊\$4)
※30人ぐらいまでの団体も受け入れている。

食事

- 朝食 \$3
- 昼食、夕食 各\$4

主なアクティビティ

- ガイド 1日\$10(英語)
- 自転車 1台\$2



ホームステイの室内(上・左)、トイレ。手桶で流す手動水洗(右)。ホストファミリー。お客さんが増えている、と笑顔(下)



第6章

バタンバン州

Battambang Province



エリアMAP

▶ プレックトアール



プレクトアール

Prek Toal

問い合わせ先 ●プレクトアールCBET

☎ 099 707 009 / 063 765 506

(OSMOSEシエムリアップ事務所)

🌐 www.osmoseonlesap.net/english/accueil.php

☎ 031 362 4949

(プリン・パウ氏)=プレクトアール・コミュニティ

トンレサップ湖の野鳥の宝庫 10月～2月がベストシーズン

🚩 どんどころ？

トンレサップ湖にそそぐサンカエ川の河口にあるプレクトアールCBTは、100種類以上の野鳥を観察できる貴重な自然の宝庫だ。カンボジア国内では最も多くの種類の野鳥を見ることができる場所として、国内外から愛好家が集まる。

コミュニティは陸上部分と水上村の両方を含む。水上村では湖面に広がる村落の様子を見ながら、船で「散策」ができる。観光用にしっかり整備されているとはいえないが、それだけに、普通の庶民の暮らしが垣間見えて楽しい。家の前に生け簀を作り、ナマズを養殖している様子や、雑貨屋の軒先、魚をさばく人たち、行き交う船と船。手を振ったり、会釈をしたりしながら、交流を楽しみたい。

このCBTの最大の観光資源は野鳥だ。この部分は、NGOのOSMOSEが主に管理・運営をしている。OSMOSEは、1999年に設立された。野鳥の宝庫であるにもかかわらず、卵やヒナが採取されて、鳥たちは減少の危機に面していた。OSMOSEは、野鳥の保護と同時に、環境教育やコミュニティ開発を掲げ、村人たちに協力を呼び掛けた。その結果、2005年ぐらゐまでには野鳥の減少は食い止められ、村人たちの環境保護に対する意識も高まったという。村落には、OSMOSEが運営するビジターセンター、レストランや村人が作った工芸品を売る店がある。ビジターセンターでは、野鳥についての説明を受けることもできる。



船の上からもたくさんの美しい野鳥を見ることができる



素朴な水上村落

行き方

多くの観光客が利用するトンレサップ湖の観光拠点シェムリアップ州
チョンクニアから、船に乗って1時間余りかかる。チョンクニアからの船
は1隻貸し切りで\$70（チョンクニア〜プレクトアール往復）。



チョンクニアの船乗り場



たくさんの観光船が行き交う

主な見どころ



青空に羽を広げる鳥の姿は、迫力満点

野鳥観察

OSMOSEによれば、100種類以上の野鳥が集まる
プレクトアールの野鳥保護区。時間をかけてゆっくり
と楽しみたい。

季節では10月～2月がベスト。2月以降は、場所によっ
ては水が浅く、行きにくい場所も。代表的な鳥は、ペリ
カン。首を伸ばすと1メートルぐらいになる大きな鳥だ
が、水際の高い木の上に集まってとまっている。
よく観察できる時間帯は、鳥が魚を採るために動く朝5
時半～9時半、巣に戻ってくる夕方4時から6時ごろ。



ペリカンの群れ。体長1メートル近いものもいる

ビジターセンター、 レストラン、 手工艺品販売

OSMOSEが設置、運営する観光施設。主な手工艺品は、ホテイアオイを編んだカゴ類。プレクトアルで見られる野鳥や野生生物の冊子やシートも販売している。ここに立ち寄ってから野鳥観察に行けば、より一層楽しいかもしれない。OSMOSEのパッケージツアーには、手工艺品の手作り体験や、クメール料理教室などもある。季節によっても変わるので、問い合わせを。



OSMOSEのビジターセンター



OSMOSEのピチュットさん。村のこと、鳥のことをいろいろ教えてくれる。



手工艺品の販売所。観察できる野鳥のガイド本なども販売している

水上村落ツアー

OSMOSEでも、プレクトアルのコミュニティでも受け付けている。観光地化されていないので生活感があふれる。



プレクトアルのコミュニティの事務所。OSMOSEとは別に、自然と調和した観光開発を目指している



水上村落。行き交う船は意外にスピードが速いので注意

宿泊・料金

パッケージ

- OSMOSE 参加人数やパッケージ内容によって価格は変わるので、詳しくはOSMOSEのウェブサイトを参照。
例)ホームステイ込みの1泊2日ツアーは\$125～\$335。日帰りツアーは\$60～\$215。いずれも食事込み。予約が必要。3歳以下のお子様は無料。12歳以下のお子様は25%割引。
 - コミュニティ
- | | |
|----|--------------------|
| 1人 | \$30 |
| 2人 | \$50 |
| 3人 | \$70 |
| 4人 | \$80 (ボート使用料のみ。1日) |



CBTのリーダー、ブリン・パウさん

ここも行きたい!

周辺の観光地

Other tourist attractions



ワットコー

Wat Kor Village

築100年以上の古民家に泊まる

バタンパンの中心部から2キロほどの場所にある地区。古民家が多く残っており、見学やステイに公開している。中には築100年以上の古民家もあり、重厚感のある外観だけでなく、内部の磨き抜かれた床、アンティークの家具類も見事。一見の価値がある。

バタンパン州は、内戦時代、ポル・ポト派に支配されていた。古民家の多くはこの時代に、食糧や武器の保管庫として利用されていたという。現在でも住民がいる家がほとんどで、街として生きていることが、ワットコー地区の魅力になっている。

古民家の見学は自由で入場料は定められていない。謝礼の箱が用意されているので、見学させてもらった気持ちを残していきたい。

また、すべての家ではないが、ホームステイができる家もある。ホテルではないので決して便利ではないが、月明かりや朝日を浴びる古民家で、刻まれた歳月を味わうのは他ではできない体験だ。

【問い合わせ】

ツーリストインフォメーション(観光省)

バタンパン Tel: 053-730-929/099-996-699
(州庁舎向かい)



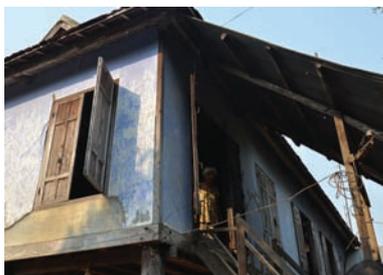
直射日光が入らないように工夫された古民家



歩いて散策できる範囲の多くの古民家が残る。いずれも重厚なデザイン



今でも住居として使われている古民家がほとんどだ



古民家の内部。高い天井と磨かれた木目が美しい



第7章

シエムリアップ州

Siem Reap Province



エリアMAP

▶コンポンブルック



コンポンプルック

Kompong Pluk

問い合わせ先

●コンポンプルックCBT

☎ 092 653 718 (サーン・コンさん)

✉ —

高さ7~8メートル！ 脚長の家屋が並ぶユニークな景観

🚩 どんなところ？

水辺に並ぶ高さ7~8メートルの高床式の家。そのユニークな外観で知られるコンポンプルックは、トンレサップ湖に面した地域にある。

現在、コミュニティの世帯数は800余り。多くがトンレサップ湖で漁業を営むが、最近では水辺のジャングルや水上村をめぐるツアーが注目されて観光客も多く、漁業と観光業の二足のわらじで生計を立てる住民も多い。特に2010年ごろから観光客が増えてきた、という。2016年には約34,000人がコンポンプルックを訪れた。そのうち75%が外国人だ。船着き場には、大小の船が数百隻もひしめいていて、この地域の人気の高さに驚かされる。

降雨や水とのかかわりが深い景観だけに、訪れるタイミングはよく考えたい。1月から6月ごろまでの乾季には、湖の水位が下がるため、高床式の建物の長い脚がむき出しになる。雨季、特に8月ごろ



CBTのリーダー、サーン・コンさん(右)と、ネン・ナイさん

からは水位が上がリ、雨季が明けても水が残る12月ごろまでは、水上村



となり、また違った景観を楽しむことができる。

脚長の家には、自然と共に暮らす住民たちの知恵と工夫が詰まっている。そんな高床の家にホームステイすることもできるので、ぜひ試してみたい。夜と朝、人々が暮らす村も、自然環境も、旅人には見せない素顔を見せるときがある。ぶらぶらと歩きながら、人々の暮らしぶりをのぞかせてもらっても、楽しい。

コミュニティでは自然保護と観光開発をバランスよく進めるため、独自に48ヘクタールほどのジャングルを保護し、植林もしている。古くからの家屋のスタイルだけでなく、暮らしのスタイルも自然と調和した形で残して欲しい。

行き方

シェムリアップの中心地からCBTまで約40キロ。国道6号線をプノンベン方面へ向かう。距離的には遠くないが、国道の分岐点から約20km未舗装の道路があり、車で1時間余りかかる。乾季の場合は、コンポンブルックまで陸路・車で行くことができるが、雨季には一部、ボートを使う必要がある。



6号線でシェムリアップ市内から30分ほどでこの看板のある道（Prasat Bakong 地区）に着く。ここから曲がって30分でコミュニティに着く（ほとんどが未舗装道路）。

主な見どころ

高床式の家

高さ7～8メートルの高床式の家が立ち並ぶ様子は、コンポンブルックを象徴する景観。乾季に行けばその高さに驚かされるが、雨季には水上村のようなになる。コミュニティの総長によると、2016年からはホームステイも開始。10カ所ほどの用意があるという。コミュニティの中央に寺院があり、そこから眺める町並みは壮観。



乾季の高床式の家



コミュニティの中央にある寺院から見た街並み

ジャングルツアー

コミュニティが保護している森林に、ボートで訪れるツアー。さまざまな野鳥や野生動物を見ることができる。2時間半から3時間のツアーだが、水が少ない季節には、浅瀬に行く際に水がはねるので注意。



乾季には浅瀬を通る船がしぶきを飛ばす



トンレサップ湖の水上集落も見ることができる

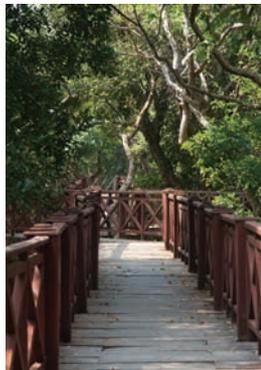


木漏れ日美しい「木の上のレストラン」

木の上のレストラン

2010年にオープンしたコンブルック・リバーサイド・レストラン。森の中の水辺に作られており、コミュニティの高床式の家を模した建物になっている。森の中を歩くことができる回廊があり、大自然の中で食事ができる。

Tel. 063 966 066



木の上のレストランには森林浴ができる回廊も

宿泊・料金

船

- 2人乗りボート \$5
- 7人乗りボート \$18
- 8~40人乗りボート ~\$60

※さまざまな大きさのボートがあるので、人数に合わせてその場で問い合わせを。

宿泊

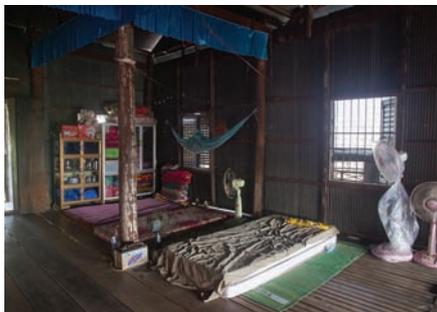
- 1泊 \$5
- 朝食 \$3
- 昼食、夕食 \$5



ボートがひしめく船着き場



ホームステイで宿泊できる高床式の家



ホームステイに利用されている家

ここも行きたい!

周辺の観光地

Other tourist attractions



チョンクニア

Chong Kneas

トンレサップ湖観光の拠点 水上の暮らしを見学

シェムリアップからトンレサップ湖を観光する場合、多くの観光客がこのチョンクニアを利用する。大きな船着き場があり、小型から大型までさまざまな船が行き交う。世界遺産のアンコール遺跡群が国際的には人気が高いが、トンレサップ湖の水上村落は、一味違う観光地として今後の成長が注目されている。

船着き場には、チケット売り場のほか、特産品や飲みものなどを売る店、トイレがある。観光バスが何台も並び、朝から夕方まで、にぎわっている。

ここからは、日帰りの水上村落ツアーも出ている。トンレサップ湖の水上村落には、家屋のほかに、学校、商店、市場、教会まである。季節や時間帯によって、景色がいろいろと変わるのも楽しい。旅行会社を通して情報を集めよう。



チケット売り場



施設の拡大が続くチョンクニア



チョンクニアの船着き場。大型バスが何台も駐車している（シェムリアップの中心地より車で約30分）



第8章

カンボット州 ケップ州 タケオ州

Kampot, Kep, Takeo
Provinces



エリアMAP

▶トロペンサンカエ



トロペンサンカエ

Tropang Sangkae

問い合わせ先

●トロペンサンカエCBT

☎ 097 730 6505

017 306 505 (サム・ヒムさん)

植林で守るマングローブと美しい夕日 世界各地から若者が集うCBT

🚩 どんなところ？

自然保護を主な目的としたCBT。コミュニティには、マングローブの林があるが、伐採や埋め立てにより、その面積が減少していた。そこで2009年、地域住民たちがマングローブの伐採をやめ、魚や植物など多様な生態系を守るための活動を立ち上げた。それが現在のCBTのもとになった。

マングローブの林を守ると同時に観光収入を得るため、観光客を受け入れるようになったのは2014年から。当時は、年間3,000人程度の観光客を受け入れていたが、現在では13,000人にまで増えた。

このCBTの特徴は、カンボジア人の若者の利用が多いことだ。カンボジア人は観光客全体の80%、そしてほとんどが若者たちだという。彼らはボランティアで、マングローブの植林するために訪れる。コミュニティのビジターセンターの壁は、世界各地から訪れた若者たちが残した「落書き」でいっぱいだ。「これからもマング



CBTのビジターセンター



マングローブ林に落ちる夕日

ローブを大切に」といったメッセージが書き残されている。

活動の結果、当初は30ヘクタールだったマングローブ林が、約60ヘクタールにまで増えた。マングローブ林が増えて魚も増え、漁業の売り上げは約3倍に増えたという。コミュニティのリーダー、サム・ヒムさんは「住民の意識が変わったのが手にとるようにわかる。漁業が安定して、出稼ぎに行かなくてもいいようになったことも大きい」と、話す。



CBTのリーダー、サム・ヒムさん

行き方

カンボット市街地から東へ7キロ、ケップ市街地からは17キロ。国道33号線沿いにあるので、分かりやすい。カンボット市街地からならば、トゥクトゥクの送迎も可能。往復で\$10。予約時に問い合わせを。

主な見どころ

マングローブの林

ボートを借りて海へ出ると、そこは豊かなマングローブの林。さまざまな野生生物や魚類の「ゆりかご」でもある。コミュニティの人々が大切に守り育ててきたマングローブを堪能しよう。遊歩道も建設されているが、完成していないのは残念だが、ボートの上からだけでも十分に堪能できる。また、日が落ちる時間を狙って船を出してみよう。マングローブの林に落ちる真っ赤な夕日は、いつまでも眺めていたい風景だ。



マングローブ林はコミュニティの人々の暮らしの場でもある



燃えるような落日



マングローブの植林に使う苗木

バードウォッチング

早朝や夕方、鳥たちが活発な時間帯を狙うと、さまざまな鳥を見ることができる。



仕事帰りの人々

漁業・農業体験

コミュニティの住民たちと一緒に、漁業や農業を体験しながら、異文化交流を。子供たちに英語を教えながらの交流も可能。やってみたいことを相談して自分だけのオリジナルな旅をつくることのできるのも、CBTの魅力。

ホタル見学

12月から3月の間、5月から9月の間、コミュニティから3キロほどの地点でホタルの乱舞が見られる。マングローブの林に飛び交う小さな明かりは、旅の忘れられない思い出になるだろう。夜間にボートを出してくれるので相談を。

宿泊・料金

船

- 1台往復 \$12(4時間、12人まで)

宿泊

- 水上バンガロー1泊 \$10(2人部屋)、\$8(1人部屋)
- 朝食 \$1.5
- 昼食、夕食 各\$3



水上バンガロー



室内



トイレとシャワー



トイレ



テラス

ココも行きたい!

周辺の観光地

Other tourist attractions 

アンロンプリン

Anlong Pring CBT

オオヅルの観察を観光資源に

カンボット州にあるアンロンプリンコミュニティは、体長150センチあまりの大型の野鳥で、世界的にも貴重な「オオヅル」の繁殖地として知られる。このメコン川下流の湿地帯は野生動物の保護区となっており、日本のNGO日本環境教育フォーラムが環境教育を、そのほか国際的な自然保護団体がオオヅルの保護を支援している。

観察されたオオヅルの数は、2004年には126羽だったが、2016年には324羽にまで増えており、保護活動の成果があらわれている。かつては湿地をボートで散策することもできたが、現在は禁止されている。



現地には、支援団体が野鳥の観察所を建設。コミュニティは、地域でのホームステイも受け入れ始めている。



オオヅルの観察所

【問い合わせ】

012 710 711 (ヴァン・ボラさん)

CBTの位置は、カンボット州の西、コンボン
トラッチ地区のベトナム国境寄りにある。

ボーコー国立公園

Bokor National Park

かつての避暑地 廃墟の不思議な世界

フランス植民地時代に、避暑地として開発されたカンボット州のボーコー山。その当時に建てられた教会や病院などの廃墟が、観光名所になっている。高原のように涼しくさわやかな山の上にたたずむ廃墟が、人気のスポットになっているのは、なんと不思議な光景だ。



かつて病院だった廃墟。展望が素晴らしい



風格あるたたずまいの教会

ここも行きたい!

周辺の観光地

Other tourist attractions



プノム・チソー

Phnom Chisor

山頂の寺院遺跡 田園風景にも感動

タケオ州にある11世紀前半のヒンドゥー教寺院。標高136メートルの山頂にあり、遺跡もさることながら、田園が広がる眺めも素晴らしい。



かつて病院だった廃墟。展望が素晴らしい



風格あるたたずまいの教会

プノム・ダー

Phnom Da

ボートで行く寺院遺跡

タケオ州にあるアンコールボレイ地域にある遺跡。ブレアンコール時代の6世紀ごろ、この地が「扶南」と呼ばれる古代国家の首都だったところに建てられたとされる。ここへは、タケオの中心部からボートで約50分、湿地の中を進んでたどり着く。水辺の風景や、魚を採る人たちを眺めながらの船旅は楽しい。船着き場は足元が悪いので注意を。



エリアMAP

▶ トンサイ島

カンボット州

ケップ州

カンボット州

カンボットへ

33A

33

カニ市場

ケップビーチ

船着き場

トンサイ島



トンサイ島

Tonsay Island

問い合わせ先

● トンサイ島CBET

☎ 077 288 844

(カム・ヴォ・アイさん)

ケップ名物、カニを持って行こう！ うさぎ島でのんびり時間

🚩 どんなところ？

トンサイは、カンボジア語で「うさぎ」。ラビットアイランドとして親しまれている小さな島だ。ケップの船着き場から約5キロ、船で約30分で到着する。島には砂浜が広がり、椰子の木が影を作り、わらぶき屋根の小屋が並ぶ。青い海を眺めながら、日常から離れたひとときを過ごしたい場所だ。

トンサイ島のCBTは、2005年に地元住民によって立ち上げられた。島に外国資本による観光開発プロジェクトが持ち込まれたが、立ち退きの交渉をめぐり対立。住民たちは、自分たちの手で観光開発をしようとCBTに取り組み始めた。

代表のカム・ヴォ・アイさんによると、この島に居住している11世帯のうち7世帯が観光産業に従事しており、全部で78部屋を提供できる。宿泊しない人も含め、年間4万人近くが訪れ、カンボジア人と外国人がほぼ半半ずつだという。

対岸のケップの市場で、名物のカニやエビを買い込んで、島で料理してもらうこともできる。潮風と海の幸を堪能しよう。



ケップ市街から30分で別世界



穏やかな海。一日眺めていても飽きない



CBTのリーダー、カム・ヴォ・アイさん

行き方

ケップの南東部にある船着き場から、船に乗る。
往復で\$25(6人乗り)。



トンサイ島への船のチケット売り場



船に乗り込む

主な見どころ

ビーチ

トンサイ島の自慢は青い海と白い砂浜。泳ぐもよし、寝転んでビール片手にうたたねもよし。飲み物、フードを販売する海の家があるが、ケップのカニ市場でカニやエビ、イカを買ってくれば調理をしてくれる。ベストシーズンは11月～3月。5月～10月は、雨や風が強く悪天候に見舞われがち。



素材はケップの市場で仕入れて



木陰を選んでゆっくり過ごそう



「なにもないこと」が観光資源

宿泊・料金

宿泊

※食事別

- バンガロー1泊 外国人\$15 (2人部屋)
カンボジア人\$20(何人でも宿泊可)
※祝日など値段が変わることがあります。



素朴なロッジ

ケップ

Kep

カニを食べるならケップへ

カンボジア国内でもシアヌークビルと並んで人気のある海滨リゾート。離島やビーチ、マングローブなど豊かな自然を楽しめるだけでなく、名物のカニ市場などでシーフードも堪能できる。



ケップのカニ



塩もケップの産品。塩田があちこちにある



ケップの塩博物館。塩田で使う道具などを展示。塩も販売している



ケップの海岸にあるカニのモニュメント



カニ市場は海に面してある。注文があると海の生け簀からカニをとりだす



買ったカニはその場でゆでてくれる



第9章

モンドルキリ州 ストゥントレン州

Mondulkiri, Stung Treng
Province



エリアMAP

▶ ブースラーの滝

ラタナキリ州

ストウトレン州



モンドルキリ州

クラチェ州



センモノロム

ブースラーの滝



76

141

7



ベトナム

ブースラーの滝

Bou Sra Waterfall

カンボジア最大の滝 乾季にも水量多く、見ごたえ

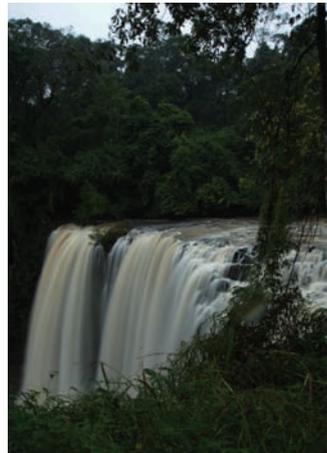
どんどころ？

モンドルキリ州の州都センモノロムから北東に約32キロ、同州で最大の2段滝。雨季には道がぬかるむので、乾季の旅行をおすすめする。滝の高さは、1段目が高さ17メートル、幅は乾季で20メートル、雨季にはその倍の40メートルになる。2段目は、高さ50メートル、幅は乾季で7メートル、雨季には40メートルになる。乾季でも水量がたっぷりあり、勢いよく落ちる滝は見ごたえがある。

この地域の少数民族、プノン族はこの滝を、「夫婦の滝」を意味する「レンプラータブ」と呼んでいたが、いつの間にか「ブースラー」と呼ばれるようになったという。

ブースラーは、モンドルキリ州観光当局が、州内で最優先の観光開発地域として整備を進めている。滝への入り口にはゲートがあり、遊歩道や出店、レストランが並ぶ。祝休日には、大勢のカンボジア人がピクニックや水遊びに訪れる。

また、観光地の美化には特に熱心に取り組んでおり、ゴミのポイ捨てはR20,000(5ドル)の罰金、と明記してある。注意したい。



🚩 どんどころ？

滝、遊歩道

入場料を払うゲートから滝まで、遊歩道が整備されている。両脇には工芸品や農産物などを売る出店が並ぶ。休日には、多くの人でにぎわうが、天気の良い日はアクセスが悪く閑散としているので、ぜひ天気の良い日に訪れたい。



乾季でも水量がたっぷりのブースラーの滝



見る場所によってさまざまな表情を見せる滝。足元には気を付けて



森林浴をしながら遊歩道を進む



休日には観光客でにぎわう



滝までの遊歩道わきには、農産物などを売る店

🚩 宿泊・料金

入場料

- 外国人 \$2.5
 - カンボジア人 R1,000 (10歳以下または身長120センチ以下の子供は無料)
- ※車両の入場も有料。大きさによってR5,000～R30,000。



モンドルキリの少数民族

Mondulkiri ethnic minority

今も生きる独自の文化

カンボジア東部、ベトナムと国境を接するモンドルキリ州は、プースラーの滝のほかにも、センモノロム滝、ルーマニー滝や、豊かな森など自然資源に恵まれた場所だ。また、人口の80%が、10余りの少数民族で構成されており、それぞれが守る独自の生活様式や文化が、優れた観光資源としても注目されている。

モンドルキリ州の少数民族の中で最も多いのは、プノン族。カンボジア東部の山岳地帯で、焼き畑や狩猟を生業にしてきた民族だ。山岳民族の村で、伝統的な暮らしを見学したり、体験したりするツアーもあるので、旅行会社などに問い合わせを。



観光客むけに再現された少数民族の家。右側の高床の小屋は、年頃になった少女が一人で住まうための部屋



再現された少数民族の家の内部。竹などを丹念に編み込んだ建材が美しい



少数民族の守り神。伝統的な織物を巻いている



小高い丘から見るモンドルキリ州センモノロムの街

エリアMAP

▶ プレアラムケル



プレアラムケル



ラオス

オスバイ



ストウトレン



ストウトレン州



メコン川



プレアラムケル

Preah Rumkel

問い合わせ先 ●プレアラムケルCBET

☎ 081 993 693 (Mr. Mom Chantha)
097 503 983 6 (Ms. Lok Chanthou)

✉ pcstmlup@gmail.com

■ www.mlup.org (NGOマルブ・バイトーン)

メコンの流れと豊かな森 もてなし料理に心癒される旅

🚩 どんどころ？

カンボジアの北部、ラオス国境に近いストゥントレン州にある小さなCBT。2007年に10家族前後で活動をスタートした。首都プノンペン、国際的な観光地シエムリアップのいずれからも遠いが、それだけに豊かな自然を随所で体感でき、地元の人々とのふれあいも一層温かく感じる。近くにメコン川のイルカを見ることができる場所もあり、イルカ目当てに訪れる人もいる。

リーダーのジェン・ブットさんによると、年間の観光客は1,000人程度。65%がカンボジア人で、外国人はオーストラリアや欧米、中国、日本、韓国など。決して多くはないが、2010年にアクセス道路が良くなったことから、訪問者は少しずつ増えている



コミュニティのリーダー、ジェン・ブットさん

という。

エコツーリズムの立ち上げを通じてコミュニティぐるみの自然保護活動に取り組んでいるNGOモロップ・バイトーンの支援を受けており、観光業に



ラオス国境に近いメコンの村。温かいもてなしにほっとする

まつわるさまざまなトレーニングや他のCBTの視察などを実施。CBTとしての活動が活発になっている。遠来の客へのもてなしも心がこもっており、素朴な村の暮らしを体験できる。

ブットさんは「雄大な滝、メコンのイルカ、そして豊かな森。カンボジアにはこんなに美しいものがあるのだ、とお客さんに楽しんで欲しい」と、話している。

行き方

スタウトレン州の州都から北へ約70キロ。国道7号線のラオス国境手前からメコン川沿いに、オースバイまで来る。ここでコミュニティが準備する船に乗り、メコン川を約20分さかのぼると到着。

主な見どころ

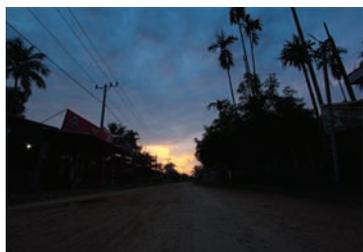
川イルカの見学

メコン川に生息するイルカを、ガイド同行で見るツアー。メコンのイルカは絶滅の危機に面している。カンボジア国内ではクラチェ州のメコン川でも観察できるが、ラオス国境に近いこの地点も有名。ボートで観察地点まで行き、エンジンを止めてじっと待っていると、イルカが水面に現れる。ほんの一瞬だが、幸運なら半身を見ることができることも。

プレアニムットの滝

(ソビアマミット)

メコン川の滝で、豪快で力強い流れが特徴。コミュニティから10キロほどの地点にある。道路がよくなったので、バイクで30分ほどで到着する。危険もあるのでガイドと同行を。



日が落ちた集落



曲がり角には、プレアラムケルの大きな看板がある



姿を見せる川イルカ (カンボジア観光省HPより)



メコン川沿いの深い森 (カンボジア観光省HPより)



プレアニムット (ソビアマミット) の滝 (カンボジア観光省HPより)

トレッキング

川や森をトレッキングしながら、バードウォッチングもできる。地元の人にガイドをしてもらおう。



プレアラムケルの集落。通学する子供たちの元気な姿が見られるのもホームステイならではの体験



ホームステイ先の台所で一緒に食事をしたくなる。たどたどしい会話も身振り手振りで楽しく

宿泊・料金

宿泊

- ホームステイ 1人 \$4
- 朝食 \$2
- 昼・夕食 \$4



ホームステイ先の寝室。大広間なので「20人ぐらいは泊まれる」という



ホームステイ先の寝室。こちらは個室

ガイド

- 1日 \$15



ホームステイ先の台所。料理は炭火だ



トイレと水浴び用の水槽

船

- 1隻 \$30~\$60
(使用時間、距離によって変わる。6人乗り)



心づくしのもてなし料理がうれしい



第10章

ポーサット州

Pursat Province



エリアMAP

▶コンボンルーン

シェムリアップ州

トンレサップ湖



ポーサット州

水上集落



バットンバンへ

ポーサット

コンボンルーン



クラコア

5

ファンバンへ



コンボンルーン

Kompong Luong

トンレサップ湖最大の水上集落 プノンペンからも手軽に

🚩 どんどころ？

東南アジア最大の湖「トンレサップ」には、いくつもの水上集落がある。その中でも、首都プノンペンから最も近く、さらに一番大きな集落が、このコンボンルーンだ。

5つの村からなるコミュニティで、約1,200世帯、1万人近い住民がここで暮らしている。その多くが、ベトナム系カンボジア人だ。

船で行く水路を「道路」に見立てれば、集落は陸上の街と何ら変わりはない。家があり、学校があり、寺院があり、教会があり、商店がある。犬もいれば猫もいる。洗濯をしたり洗い物をしたり。商売をしたり、勉強をしたりしている人々の姿を見ていると、ここが水上であることを忘れてしまいそうだ。

コンボンルーンで、水上集落の光景を観光資源にするCBTが立ち上がったのは2007年ごろという。船で湖をめぐるツアーはそれ以前もあったが、水上の家でホームステイを受け入れ始めたという。一晩



通学にも船。子供たちもたくましい



ホームステイの水上家屋

を水の上で過ごせば、ここでの暮らしならではの工夫を見ることができるだろう。朝や夜、通常の観光では見ることのできない、水上集落の素顔を知ることできる。

トンレサップ湖は季節により水位がかなり変わるため、コミュニティの位置や形もそれに合わせて変化する。集落をめぐる船のツアーは1時間から3時間までいろいろある。日差しが強いので、帽子やサングラスを持参しよう。



ポートコーディネーターの
ソク・ボウンさん

行き方

ポーサットの中心部から約40キロ。プノンベンからバスなどで向かう場合は、州都ポーサットの手前のクラコアでおろしてもらい、そこからトゥクトゥクかバイクでコンボンルーンの船着き場まで行く。船着き場までは赤土の道になっている。



船着き場。ここから水上集落ツアーが始まる



船着き場の案内

主な見どころ

水上集落ツアー

「クメール村落ツアー」魚市場、学校、商店、ヘルスセンターなどをめぐる約1時間のツアー。ワニの餌やりもできる。「ベトナム村落ツアー」教会、ベトナム人学校、氷工場、船工場などをめぐる約1時間のツアー。両方を合わせた約3時間のツアーも可能。



交通手段は船。集落には家が立ち並ぶ



学校。鐘は金ダライ?



水の上の養豚場



商いの船。背景にブーゲンビリアで飾られた家



雑貨屋。水上のスーパーマーケット



水上の寺院



製氷工場



教会。ベトナム系の人々が信仰する



水上集落ツアーの船に乗る時には、必ず救命ジャケットを着けて

宿泊・料金

宿泊 ※食事別

●ホームステイ 1人 \$6



ホームステイを受け入れている家

船

\$13(1時間、6人乗り)

\$20(1時間、7~10人乗り)

※11人以上は1人につき1時間\$2追加



花で飾って美しく



第11章

プレアビヒア州

Preah Vihear Province



エリアMAP

▶ プレアニムットの滝



プレアビヒア
寺院遺跡

ラオス



プリアニムットの滝

Preah Nimith Waterfall

問い合わせ先

● プリアニムットの滝CBT

☎ 097 540 0335 / 097 524 1563 (ボマ・プティさん)
 096 895 5388 (ムーン・クレンさん、
 ✉ Preah Nimith Waterfall Sy Development Co., Ltd.)

壮大な滝を観光地に 展望台やレストランも

🚩 どんどころ？

メコン川の激流が、滝となって落ちるプリアニムットの滝。この雄大な滝を観光資源とするCBTコミュニティは、プリアビヒア州コンポンスミー村を中心に2011年に結成された。まだ整備が進んでいないが、貴重な景観はそのためだけに訪れるに値する素晴らしい観光資源だ。

2016年11月現在、プリアニムットの滝を見下ろす小高い丘に、民間経営のレストランと展望台が完成している。レストランは2016年2月から開業しており、休日にはシェムリアップなどからやってくるカンボジア人観光客でにぎわうという。

コミュニティの開発を手掛ける民間会社によると、レストランのほか、ホテルの建設も計画しているという。また、当地の水を飲料水にして「プリアニムットの水」として販売しており、その製造工場も建設した。この会社は、ほかにゴルフ場などの建設も計画しているが、担当者は「コミュニティの人々と協力しながら自然と調和のとれた開発をしたい」と、話している。ただ、プリアニムットはラオス国境に近いことから、カジノの建設も始まっており、CBTとしての将来像が描きにくくなっている。



メコンの激流、プリアニムットの滝

この地には滝以外に目立った観光資源がないことから、周遊ルートに含めることをおすすめしたい。例えば2泊3日の周遊コースなら、シエムリアップから、世界遺産プレアビヒア遺跡のあるプレアビヒアへ移動し、そこで観光のうえー泊。その後、同じプレアビヒア州のこのプレアニムットの滝に立ち寄り、そこから同州のコーケー遺跡へ。コンポン

トム州に一泊して、翌日は、コンポントムのサンボープレイクック遺跡を訪ね、プノンペンへその日のうちに戻るというコースが可能だ。

主な見どころ

プレ(ニムット)の滝 (ソピアマット)

あまり詳しい資料がないが、岩を乗り越えてしぶきをあげるメコンの激流は見事な景観。



足元は悪いが、かなり近くまで寄ることができる。記念撮影に夢中になって足を踏み外さないよう気を付けて



特に雨季には迫力のある流れが



レストランの内部

レストラン・展望台

滝に面した小高い丘に建つレストランは、展望台にもなっている。平日はほとんど来客がないが、休日には1日100台ほどの車で観光客が来ることもある。



展望台からの眺め



滝を望むレストラン

ブレアニムットの滝を開発する企業の
マネジャー、ムーン・クレンさん



🚩 宿泊・料金

入場料

- 外国人 \$2
- 車両 車R5,000、ワゴンR10,000

宿泊

- バンガロー 建設中



地元の水で作った「ブレアニムットの水」

エリアMAP

▶トマツトパウイ



トマツトパウイ

Thmat Poey

問い合わせ先

●トマツトパウイCBT

☎ 963 761 597 (SAM VEASNA CENTER)
 ✉ info@samveasna.org 🌐 www.samveasna.org
 トマツトパウイコミュニティ代表者
 デッオーン (Mr. Deb Oun) ☎ 097 628 6279

野鳥の楽園を守るために 国際NGOと手を携えて

🚩 どんなところ？

フレアビヒア州の小さなコミュニティ、トマツトパウイは今、世界中から注目されている。ジャイアントアイビス(オニトキ)と呼ばれるトキ科最大の鳥の繁殖地なのだ。ジャイアントアイビスは、樹木の上に巣を作り、水辺で小動物を捕食する。しかし、開発や乱獲により、その数は激減している。

ジャイアントアイビスを救うために、野生動物保護協会(WCS)は2005年、トマツトパウイでエコツーリズムのプロジェクトを立ち上げた。22,000ヘクタールの地域に220世帯が住んでいる。WCSは、住民たちに野鳥を保護することの意義、その方法、さらに自然保護をツーリズムへとつなげコミュニティの発展に役立てる仕組みを教えた。

少しずつ成果が出ている。2002年には巣1カ

所、2羽の成鳥しか確認できなかったが、2008年には巣が6カ所、成鳥は23羽に増えた。野鳥観察を目的とした訪問客も増え、コミュニティは年間10,000ドル以上の収入を得るようになった。その活動は国際的な賞を受けるまでになった。

コミュニティの代表デッ・オーンさんによると、コミュニティにはジャイアントアイビスだけではなく100種類以上の野鳥がいる。WCSなどと保護の活動をする前は、その貴重さに気づかず、捕獲していたという。今は住民たちの多くが保護の必要性を理解し、協力している。鳥の巣を見つけて報告すれば\$15の報酬が出る、など、協力へのインセンティブも設けている。

コミュニティでは年間に受け入れる観光客を



CBTのリーダー、デッ・オーンさん



コミュニティの入り口

300人まで、と決めている。受け入れ側のキャパシティの問題もあるが、それ以上に、人が多くなりすぎて野鳥に影響を与えることを恐れているためだ。訪れる際は、コミュニティの活動の趣旨をよく理解し、協力するように努めたい。ベストシーズンは乾季の11月から5月。早朝と夕方、2時間ほどのトレッキングになるので服装なども気を付けて訪問を。



木立の中のロッジ

旗 主な見どころ



ロッジの扉に、ホワイトショルダー・アイビス（カタジロトキ）



ロッジの外壁には野鳥と森の絵



ビジターセンター

野鳥観察ツアー

ツアーは、地元のガイドが案内する。ただ、ガイドは英語を話せないので、自前の通訳を連れていく必要がある。ツアーは1日2回。朝は午前4時半にビジターセンターを出発して6時半に現地に到着し、観察、夕方は午後4時に出発して5時半に到着、観察する。

ツアー代金は、ジャイアントアイビスやホワイトショルダーアイビス（カタジロトキ）を含む貴重な野鳥2種類を見れば\$30、1種類しか見られなければ\$15。ただし、ほとんどの場合2種類見られるようだ。加えて、ガイド代が1日\$7かかる。ツアー、宿泊の予約は、シエムリアップに事務所のあるサンヴェスナを通して受け付けている。



深い森へは地元の人たちがガイドを務める

宿泊・料金

ツアー

- \$15~\$30(ツアーの内容による)

ガイド

- 1日\$7

宿泊

- ロッジ5棟、一度に20人の宿泊が可。
- 1泊 \$16(1人)
- 食事 \$15(3食、1人)



ロッジは5棟



ロッジ内部



ロッジのテラスで森林浴も楽しそうだ



トイレ

ここも行きたい!

周辺の観光地

Other tourist attractions 

プレアビヒア寺院

Preah Vihear Temple

断崖に立つ国境の世界遺産

タイとの国境に立つ世界遺産「プレアビヒア寺院」。9世紀末に建設されたヒンドゥー教の寺院だ。本堂は海拔625メートルの断崖に立っており、眼下に広がる樹海は絶景だ。

世界遺産に登録されたのは2008年のことだが、内戦時代には波尔・ポト派の拠点となるなどカンボジア近代史の舞台にもなった。また、寺院周辺の領地をめぐるタイと対立し、2008年と2011年には武力衝突も発生した。しかし現在では情勢は安定している。

寺院は南北に長く、その長さ約800メートル。5つの楼門があり、傾斜のある参道には何段もの階段が設置されている。

プレアビヒア寺院へは個人の車では入ることができない。入り口にチケット売り場があり、そこで観光用の車両に乗り換えて山道を登り、楼門へと向かう。遺跡の損壊は激しい部分もあるが、刻まれた浮彫や景観のすばらしさはアンコール遺跡とはまた違った魅力を見せてくれる。



青空と緑が美しい



楼門を一つくるとまた別の視界が開ける



入り口のチケット売り場



長い参道には階段がいくつも



一番奥の本堂は海拔625メートルの断崖に。眺望がすばらしい

謝 辞

CBTガイドブック「カンボジアの観光コミュニティとエコツーリズム」の発刊にあたり、編集グループをご支援ご指導いただいた観光省大臣であるタオン コン閣下・博士に深く感謝申し上げます。

また、この機会をおかりして、ご指導いただいた下記の観光省執行部の方々にも謝意を表します。

テッ チャンタ閣下 (H.E Tith Chantha)	観光長官 (Secretary of State)
スダウン ソッコム閣下 (H.E Sdoeung Sokhom)	観光副長官 (Under-Secretary of State)
ネブ サモツ閣下 (H.E Neb Samut)	観光総局長 (General Director of Tourism)
ポー チャン セレイ氏 (Mr. Bou Chan Serey)	観光総副局長 (Deputy General Director of Tourism)
ソク ソクン氏 (Mr. Sok Sokun)	観光総副局長 (Deputy General Director of Tourism)
メン ピーロン氏 (Mr. Men Phearom)	計画開発局長 (Director of Planning Development Department)

以上の皆様には、CBTガイドブック「カンボジアの観光コミュニティとエコツーリズム」の編集に際し、適切な助言をいただき、また、あたたかくご支援していただきました。編集部として、大臣閣下および観光省執行部の皆様のご健康とさらなるご活躍をお祈り申し上げます。

あわせて、観光省計画開発局スタッフの皆様には、発刊にあたり多大なるご支援・ご協力を賜りました。ここに深く感謝申し上げます。

CBTガイドブック「カンボジアの観光コミュニティとエコツーリズム」 各地での取材にご協力いただいた方々

ブン ビュウ氏(Mr. Bun Biev)	観光省コクコン州、局長(DoT. Koh Kong Province)
ラン ピアラ氏(Mr. Run Pheara)	観光省クラチェ州、局長(DoT. Kratie Province)
セン アン氏 (Mr. Seng Ann)	観光省コンポントム州、局長(DoT. Kampong Thom Province)
ヌーン タ氏(Mr. Nourn Tha)	観光省バタンバン州、副局長(DoT. Battambang Province)
ノウブ センカ氏(Mr. Ngou Sengkak)	観光省シェムリアップ州、局長(DoT. Siem Reap Province)
セイ シノ氏(Mr. Say Sino)	観光省カンポット州、局長(DoT. Kampot Province)
ポック ティアン氏(Mr. Pok Teang)	観光省ケップ州、副局長(DoT. Kep Province)
ニン ソビミアン氏(Mr. Ngoin Sovimean)	観光省モンドルキリ州、局長(DoT. Mondulkiri Province)
サム キム氏(Mr. Sam Khim)	観光省ポーサット州、局長(DoT. Pursat Province)
ユウ ソカ氏(Mr. You Sokha)	観光省ブレアビヒア州、副局長(DoT. Preah Vihear Province)

カンボジアの観光コミュニティとエコツーリズム

The Potential of Community Based Ecotourism in Cambodia

発行 2017年6月25日

制作

八木 雅春（JICAシニア海外ボランティア）

Mr. Em Sararith（カンボジア観光省）

Ms. Sok Somara（カンボジア観光省）

Mr. Ses Sopheak（カンボジア観光省）

Mr. Kor Vuthy（カンボジア観光省）

写真撮影

Mr. Vorn Sovichea

編集・デザイン

Kanasan Kobo Co., Ltd.（木村文、宮迫リエ）

©カンボジア観光省

本書を無断で複写、転載することを禁じます。

カンボジアの 観光コミュニティと エコツーリズム

The Potential of Community Based Ecotourism in Cambodia



観光省

計画開発局

カンボジア王国プノンペン

Tel: 023 884 972

Fax: 023 884 974

Email: admin@mot.gov.kh

Web: www.tourismcambodia.org