

アジア編 コロンボ プノンペン

アフター5のコロンボ市内では、“美ジョガー” がランニング。
プノンペンからアンコール遺跡まで300キロ余のバスの旅。
スリランカとカンボジアの熱い日常生活の一コマをお届けします。



■スリランカの基礎経済指標

- *1人当たり GDP
3,520米ドル (2014年)〔出所 スリランカ統計局〕
- *人口
2,048万人 (2013年)〔出所 スリランカ中央銀行〕
- *消費者物価 (CPI) 上昇率
3.2% (2014年)〔出所 スリランカ統計局〕
- *外資系 (日系) 企業事務系スタッフ
月額給与水準 (賞与・諸手当込み)
322米ドル
〔出所 ジェトロ
「2014年度在アジア・オセアニア日系企業実態調査」〕

■カンボジアの基礎経済指標

- *1人当たり GDP
1,028米ドル (2013年)〔出所 IMF〕
- *人口
1,509万人 (2013年)〔出所 同上〕
- *消費者物価 (CPI) 上昇率
3.0% (2013年)〔出所 カンボジア経済財政省〕
- *外資系 (日系) 企業事務系スタッフ
月額給与水準 (賞与・諸手当込み)
467米ドル
〔出所 ジェトロ
「2014年度在アジア・オセアニア日系企業実態調査」〕

コロンボ Colombo

空前のジョギングブーム

南国の空の下、軽快に駆け抜けるおしゃれなランナーたちの姿——マヒンダ・ラージャパクサ前大統領時代、国民の健康促進にと全国各地に公共のジョギングトラックの整備が行われた。その効果もあってか、近年ランナーが急増している。

インディペンデンス・スクエアは市内屈指のおしゃれスポット。地元の人々が散歩やジョギングを楽しむ都会のオアシス。ジョギングトラックも完備されていて、多くの人が木々の合間を気持ちよく走っている。

せっかくなのでいろいろと聞いてみた。カップルで仲良く走る二人。実は、医者に進められてジョギングを始めたという。二人ともナイキ、プーマ、ニンウエストといった欧米系のブランドを愛用、ウエアにはかなりのこだわりがあるようだ。女性は濃いピンクのポロシャツ、ピンクのラインが入ったパンツ、ヘッドバンドを身に付け、アイフォンケースもピンク。とてもキュートな着こ



三人で走った後に “美ジョガー” Aさん

なしだ。欲しい日本の商品は？との問いに「ウォーター

ボトル」と答えてくれた。

デザイン会社に勤めるデザイナーのAさん。マニキュアもきれいに塗られており、センスが光る“美ジョガー”だ。普段は退社後の18時ごろ、国会議事堂周辺のジョギングトラックで同僚と一緒に走っているとのこと。愛用のナイキのジョギングシューズは、ブランド直販のオンラインショップで2万8,000ルピー（約2万5,000円）で購入したという。「市販のものはニセモノである可能性もあるから、値段が多少高くともブ

ランド直販で買う方が安心」という。

ランナーたちは「ジョギングはお金がかからないから続けられる」と言っていたが、身に着けるものにはしっかりお金をかけていた。健康意識の高まりと相まって、人々の消費熱もまた高まっている。

(黄 海嘉/ジェトロ コロンボ事務所)



インディペンデンス・スクエア

物価データ

2015年3月25日 調査日の現地通貨の対円レート：1スリランカ・ルピー=0.9円

品目名	数量	販売価格		備考	調査場所
		現地通貨建て	円換算		
主食(コメ)	1kg	115	103	SUPIRI KEERI SAMBA	Food City
卵	1パック(10個)	194	174	MelFarms(Lサイズ)	同上
牛肉	100g	75	67	同上	同上
しょうゆ	1ℓ	1,520	1,368	キッコーマン(シンガポール製)	Keells
ハンバーガー	1個	420	378	『ビッグマック』	マクドナルド
ミネラルウォーター	1.5ℓ	75	67	『Knuckles』	Food City
ビール	350ml	120	108	『Lion』	同上
トイレットペーパー	(4)個	318	286	『Flora』	同上
ジーンズ	1本	8,690	7,821	メンズ『Levis 504』	Levis Shop
電気料金	200kWh	4,810	4,329	請求期間31日間の家庭での利用の場合	スリランカ電力庁(CEB)
ガソリン	レギュラー1ℓ	117	105		インディアン・オイル
タクシー	昼間5km	374	336	初乗り料金230ルピー(3キロ)	Kangaroo Cab
携帯電話	基本料金/月	300	270	無料通話250分込み	Dialog
	通話料金/分	1	1	同一通信会社間の通話の場合。他社の場合は2ルピー/分。	
アパート賃貸料	家具付き1カ月(居住面積:173.73㎡)	226,100	203,490	外国人用	コロンボ市内不動産業者へのヒアリング
自動車(新車)	1台	9,250,000	8,325,000	『カムリ ハイブリッド』	トヨタ・ランカ
映画鑑賞	ロードショー1本	420	378	『Cinderella』	Liberty Cinema
ゴルフ・ラウンドフィー	1ラウンド	9,000	8,100	平日料金、(土日祝は11,000ルピー)、別途、キャディーフィー800ルピー	ウィンドソルウェブサイト
ベビーシッター	1時間	85	76	月額最低20,000ルピー以上の契約が条件。1カ月26日、1日9時間として時給換算。	ベビーシッター会社へのヒアリング

長距離バスは快適でお得

メコンエクスプレスの長距離バスに乗ってみました。行き先は世界遺産アンコール遺跡群で有名なシェムリアップ。プノンペンから北西に約314キロで、東京～名古屋とほぼ同じ距離です。乗車時間は約6～7時間で、途中食事休憩もあります。往復のチケット代はたったの26米ドル。満席（42席）で、うち外国人は10人程度でした。バス内にトイレもあり、乗車するとすぐにパンと水が配られました。

バスは市街地を抜けると、延々と緑の大地を走ります。車窓からは時折、ヤシの木や高床式住宅が並ぶ集落などが目に入りました。国道6号線の旅はおおむね快調でしたが、路面の凸凹で車体が大きく揺れることもありました。車線は少なく、輸送トラックやバイクもバスと同じ車線を走ります。ごくたまに人や牛が道を横切りました。

2014年、海外からの旅客数は450万人を超えました。半数が空路、残り半分が陸路で、水路利用者も若干います。



陸路では長距離バスが大活躍しています。カンボジアは越境交通協定（CBTA）を結んでおり、車両はベトナム・ラオス・タイで相互に乗り入れています。プノンペンからの直行便だけでも、ホーチミン行きが毎日43便（所用時間6時間／片道運賃約12ドル）、バンコク行き毎日7便（同12時間／約22ドル）、ビエンチャン行き毎日1便（同23時間／約45ドル）の運行があります。ちなみに、プノンペンから国内各地へはさらにお得感があります。南西のシハヌークビル（約230キロ）、西のコッコン（約270キロ）などへ10ドル前後で行くことができます。

15年4月にはメコン川をつなぐ国道1号線「つばさ（ネアックルン）橋」が開通。高速道路や国道拡大計画も予定されており、陸路インフラが整うに伴い長距離バスはますます重要な交通手段となるでしょう。

（上田 委枝／ジェットロ プノンペン分室）

物価データ

2015年3月13日 調査日の現地通貨の対円レート：1米ドル=122.44円

品目名	数量	販売価格		備考	調査場所
		現地通貨建て	円換算		
主食（米）	1kg	1.02	124	ジャスミンライス（カンボジア米）	ラッキースーパー
卵	1パック（10個）	1.6	195		同上
牛肉	100g	1.59	194		同上
しょうゆ	1ℓ	6.7	820	キッコーマン『特選醤油』	同上
ハンバーガー	1個	1.9	232	『チーズバーガー』	ロッテリア（イオンモール内）
ミネラルウォーター	1.5ℓ	0.5	61	『DASANI』	ラッキースーパー
ビール	330ml	0.6	73	『アンコールビール』	同上
トイレットペーパー	（6）個	1.3	159		同上
ジーンズ	1本	20	2,448	メンズ	シティマート
電気料金	200kWh	40～54	4,897～6,611	一般用電気料金	
ガソリン	レギュラー1ℓ	0.97	118		TOTAL
タクシー	昼間5km	3.38	413		Global Taxi
携帯電話	基本料金／月	5	612	後払い最安プラン（50分無料通話含む）	Cellcard
	通話料金／分	0.05	6		
アパート賃貸料	家具付き1カ月（居住面積：100㎡）	1,430 150	175,089 18,366	外国人用（2ベッドルーム） プノンペン ボンケンコン地区	グレーターレジデンスI
自動車（新車）	1台	54,500	6,672,980	『TOYOTA CAMRY』関税、輸入時付加価値税、通関数量、ボイボト・プノンペン間陸送費込み	現地ディーラーへのヒアリング
映画鑑賞	ロードショー1本	3	367	『PADDINGTON』	PLATINUM Cineplex
ゴルフ・ラウンドフィー	1ラウンド	70	8,570	キャディーフィー込み、チップ別	Royal Cambodia Phnom penh Golf Club
ベビーシッター	月額	100～150	12,244～18,366	メイドが兼任	