

ヤンゴン生活手帳 2016年度版

下線のある青字のハイパーリンクをクリックして下さい。



[表紙](#)

- [はじめに](#)
- [ご利用にあたり・参考](#)
- [ミャンマーってどんなところ？](#)
- [ミャンマーの暦](#)
- [祭りと祝祭日](#)
- [伝統暦「八曜日」](#)
- [生まれた曜日の算出法](#)
- [ミャンマー語入門 1](#)
- [ミャンマー語入門 2](#)
- [ミャンマー料理指差し便利帳](#)
- [ミャンマーで生活を始める皆様へ](#)

SECTION 1

暮らし

緊急連絡先	緊急連絡先	1
公共施設	日本大使館 日本人クラブ JETRO JICA 銀行 両替所 郵便局	2
健康・医療	健康管理 医療機関 眼科 耳鼻科 皮膚科 歯科 救急など	5
安全情報	近況 事件や事故にあったとき 有事の際は	20
法律・税金	司法手続 納税関連	26
ステイパーミットの取得	ステイパーミットの取得	35

SECTION 2

住まい・旅行

住居	不動産 賃貸住宅 サービスアパートメント 引越し 海外宅配 住居〈水・ガス・駆除・サテライト・インターネット&Eメール〉 廃品回収	37
使用人	給与 雇用 注意事項	44
メンテナンス	電気工事・修理 車の修理 ミシン修理 ピアノ調律・修理	45
旅行・航空会社など	バスと電車 旅行会社 レンタカー 航空会社	48

SECTION 3

学 ぶ

学校・幼稚園	学校 幼稚園	54
稽古事	レッスンスクール〈英語 ミャンマー語 学習塾 自動車免許 スポーツ各種 各種教室〉 個人レッスン・講師	59
ボランティア	日本語教師 慈善団体	66

SECTION 4

趣 味 ・ 余 暇

会員制クラブ	ヤンゴン日本人会 図書館 アメリカンクラブ スポーツクラブ バトミントン 乗馬クラブ ヨットクラブ	67
スポーツ	ゴルフ プール テニス ボウリング 日本人スポーツチーム	71
写真・写真館	ミニラボ店 パスポート写真撮影 ミャンマー衣装での写真撮影	77
レンタルショップ	パーティー用品 ピアノ ミャンマー衣装	79

SECTION 5

お し ゃ れ

美容室	ビューティーサロン ネイル・まつ毛サロン エステサロン	80
スパ	スパ 鍼灸・整体 マッサージ	86
オーダーメイド	洋服・ミャンマー服 サンダル・バッグ	97
クリーニング	ドライクリーニング	101

SECTION 6

シ ョ ッ ピ ン グ

水・食料品	水 氷 米 生鮮食品 乳製品 パン・ケーキ アイスクリーム コーヒー 酒 製菓用品 有機農産物・オーガニック商品	103
スーパーマーケット	CITY MART など	114
ショッピングセンター	DAGON CENTRE など	117
市場	食品を扱う市場 食品を扱わない市場	121
生活用品	化粧品類 アロマ 食器 洗剤 プラスチック 100円ショップ 金具・工具 台車	124

ファッション	衣料品 洋裁小物 生地	129
文房具・本・コピー	文房具 書店 印刷・製本 コピーショップ	132
電化製品	家電 コンピューター DVDショップ	138
家具・インテリア	家具 リサイクル家具 籐家具 スチール家具 カーテン・クッション ラグ・床材 鏡 楽器	142
園芸・ペット	園芸一般 切り花 ギフト用花束 動物検疫 動物病院 ペットショップ グルーミングサロン・ペットホテル ペット可の公園	150
スポーツ用品	スポーツ一般 ゴルフ用品	156
伝統工芸品	工芸品・お土産 バガン塗り 籐製品 額縁 細工物 宝石 骨董品 画廊	158
SECTION 7	ミ ャ ン マ ー	
名所案内	パゴダ 日本人墓地 教会 瞑想センター 博物館 行楽地 その他	169
SECTION 8	付 録	
サークル紹介	日本人会公認サークル紹介	179
特集	ヤンゴン街ガイド	185
教育ガイド	ミャンマーにおける子女教育	190
チャート1		
チャート2		
地図		202
ジャパンプラブ	https://goo.gl/maps/zP6absinT6M2	
日本人墓地	https://goo.gl/maps/G2WLDYXKeim	
日本人会割引施設	日本人会割引施設	204
おわりに	おわりに	
広告集	広告集	