



# YANGON

## Lifestyle Book



ヤンゴン生活手帳



### ヤンゴン日本人会

Room No.0908, 9th Floor, Sakura Tower,  
No.339,Bogyoke Aung San Road,  
Kyauktada T/S, Yangon, Myanmar  
tel : 09-3153-6921,094-2108-5893  
e-mail : contact@yja-myanmar.org



ヤンゴン日本人会発行

## Introduction

### 発行にあたりご挨拶

ヤンゴン生活手帳2021年度版をお届け致します。

2020年度、ヤンゴン日本人会はコロナ感染拡大による多くの会員が一時退避を余儀なくされ、日本人会としての活動は大きく縮小されました。

2019年まで行われていた多くの駐在員、  
そしてご家族を含めた日本人会の営みはもうありません。  
さらにコロナ感染拡大に加え、21年2月1日には政変が発生、  
21年7月からはコロナ第三波が押し寄せてきております。

こうした中、ヤンゴン生活手帳2021年度を発刊する運びとなりました。  
現下の情勢でも引き続きヤンゴンでの活動を継続される日本人社会への支援の意味を込めて、  
そしてわれわれの重要なパートナーであるミャンマー人の皆様への応援のメッセージを込めて、

さらには将来ヤンゴン日本人会に加入して頂ける多くの日本人、  
そしてそのご家族に対する今ヤンゴンにいる我々からの願いを込めて、  
今後もヤンゴン生活手帳の発刊を継続していきたいと考えております。

コンテンツは既に古い情報になっているものも含まれているかもしれません。

会員の皆様におかれましては、  
未来に向けて是非忌憚のないご意見を事務局までお寄せ頂ければ幸いです。



21年度日本人会役員一同

※情報の多くが2020年のものであり、変更されている可能性があります。何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます



## Contents

ヤンゴンマップ <u>Yangon Map</u>	P.04
ミャンマー概要 <u>Summary of the Myanmar</u>	P.06
日本大使館 <u>Japanese Embassy</u>	P.10
ビザ <u>Visa</u>	P.11
生活 <u>Life</u>	P.12
レストラン・飲食 <u>Restaurant&amp;Eating and Drinking</u>	P.14
道路事情・交通手段 <u>Transportation</u>	P.26
ショッピング <u>Shopping</u>	P.32
育児・学校 <u>Childcare&amp;School</u>	P.36
医療 <u>Medical</u>	P.38
美容関係 <u>Beauty</u>	P.44
語学・習いごと <u>Language&amp;Lessons</u>	P.46
ゴルフ <u>Complete Golf Guide in Yangon!</u>	P.50
観光 <u>Tourism</u>	P.54
サークル・県人会・同窓会 <u>Circle Activities</u>	P.58
ヤンゴン日本人会 <u>Yangon Japan Association</u>	P.64
日本人会優待店・施設リスト <u>Benefits of Membership</u>	P.66
ミャンマー生活 Q & A <u>Myanmar life Q&amp;A</u>	P.72

グルメ・レストランリスト	P.18
ミャンマー語教室(レストラン編)	P.22
ミャンマー語教室(タクシー&社用車編)	P.28
生活・病院・公的機関などのリスト	P.76

Check!!

• 編集協力 : MYANMAR JAPON [myanmarjapon.com](http://myanmarjapon.com)







## Summary of the Myanmar

# ミャンマー概要

## 【 ミャンマー基本情報 】

### Basic Information of Myanmar 01



#### 国旗 [National Flag]

2010年10月21日に制定。黄色は国民の団結、緑は平和と自然、赤は勇気と決断力を意味しています。

### Basic Information of Myanmar 02

#### 正式名称 [Formal Name]

ミャンマー連邦共和国  
Republic of the Union of Myanmar。

Republic of the Union of Myanmar

### Basic Information of Myanmar 03

#### 国歌 [National Anthem]

われ、ミャンマーを愛さん  
~Gaba Ma Kyei.



### Basic Information of Myanmar 04

#### 面積 [Area]

約68万km<sup>2</sup>(日本の約1.8倍)。

### Basic Information of Myanmar 05

#### 首都 [Capital]

ネピドー(2006年10月にヤンゴンから遷都)。



### Basic Information of Myanmar 06

#### 民族 [People]

ビルマ族(約70%)その他多くの少数民族。

Peace

LOVE

### Basic Information of Myanmar 07

#### 宗教 [Religion]

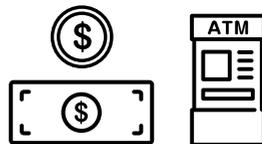
仏教(90%)キリスト教、イスラム教、ヒンズー教が少数。

Buddhism

### Basic Information of Myanmar 08

#### 通貨 [Currency]

ミャンマーチャット(Kyat)硬貨はなく、紙幣のみ。お店によってはKyatかUSDルでの支払いが選択できます。ただし、汚れや折り目のあるUSDルは受け取ってもらえないので、お釣りを受け取った場合はその場で確認が必要。100ドル=160,000Kyat(2021年7月中旬)。



### Basic Information of Myanmar 09

#### 気候 [Climate]

ミャンマーの気候は、大きく次の3つに分かれています。

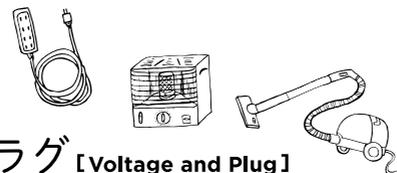


- ・暑季(3月~5月):最も暑い季節。熱中症や脱水に注意が必要。紫外線も非常に強く、日焼け止めやサングラスの使用をおすすめ。
- ・雨季(6月~10月):ウイルスにとって活動しやすい季節で、季節性インフルエンザが流行します。蚊が媒介するデング熱も増え、虫除け対策が必要。食中毒にも注意。
- ・乾季(11月~2月):最も過ごしやすい時期です。

### Basic Information of Myanmar 10

#### 電圧とプラグ [Voltage and Plug]

電圧は220V~240V。ミャンマーのプラグは万能型が多いので、うっかり220Vに対応していない日本製品を差し込まないように。100Vの日本製品を使いたい時は、変圧器を日本から持ってくるか、ダウンタウンのルビーマートやジャパンオンラインショップなどでも購入可能。また、停電も多いので、心配な人は電圧安定器(スタビライザー)を使うのが無難です。



### Basic Information of Myanmar 12

#### チップ [Tip]

高級ホテルを除き、基本的に不要。

### Basic Information of Myanmar 13

#### ビザ [Visa]

観光目的で30日以内の滞在ならビザは不要。ビジネスビザ(最大70日滞在)は、オンラインで事前に申請が可能です。また、入国時にパスポートの有効期間が6か月以上残っていること、2ページ以上の余白があることも注意すべき点。在ミャンマー日本国大使館でもパスポートの更新ができ、駐在員の場合、企業によってビザのタイプが異なるため、更新については各自確認してください。



### Basic Information of Myanmar 14

#### 安全面 [Safety Aspect]

ミャンマー人の多くは非常に温和で、人懐っこい性格だと言えます。街中の治安もよく、日本人が暴行されたといったケースは少ないです。しかし、ミャンマーに限らず、深夜のタクシーや一人歩きは注意が必要であり、治安がいいといっても気を抜かないでください。また、狂犬病のリスクをばらむ野犬には常に注意が必要。また、医療レベルも低いので、心臓や脳に疾患がある場合は来繊しないのが得策です。さらに政情リスクもあり、外務省海外旅行登録システム「たびレジ」から危険情報を自動で受け取れるように登録しておくのがよいでしょう。有事には、日本人会もメールで最新情報を発信しています。



## 【 ミャンマーで生活を始める皆様へ 】

Start Up for Myanmar's Life 01

### 在留届【Notification of Residence】

ミャンマー国内に住所を定めて3か月以上滞在する方は、「在留届」の提出が義務づけられています。在ミャンマー日本国大使館のHP、または外務省のHPから登録することができます。

Start Up for Myanmar's Life 02

### 緊急メール・メールマガジン登録【Mail Magazine】

日本政府や大使館、ミャンマー政府などによって発表される緊急情報や生活情報などを日本語でお届けするサービスです。メールを受け取るには、メールアドレスを事前に登録する必要があります。

Start Up for Myanmar's Life 03

### 安全の手引き【Safety Guide】

安全対策情報、医療情報、生活情報など、ミャンマーでの生活に必要な情報が掲載されています。

Start Up for Myanmar's Life 04

### 医療情報【Medical Information】

在ミャンマー日本国大使館のHP「健康医療情報」に最新情報が掲載されます。

Start Up for Myanmar's Life 05

### 教育情報【Educational Information】

インターナショナルスクール、現地校に通っている子女(日本国籍保持者、将来日本に帰国する意思がある方)を対象に、日本の教科書を無償で配布しています。毎年2回(9月、3月頃)事前に申し込みが必要です。詳しくは、在ミャンマー日本国大使館のHPやメールマガジンなどで案内があります。

Start Up for Myanmar's Life 06

### 在外選挙人登録【Overseas Elector】

ミャンマーに3か月以上滞在する満18歳以上の方(日本の市町村役場で海外への転出届をされている方)は、日本の国政選挙(参議院議員選挙、衆議院議員選挙)に参加することができ、大使館での事前登録が必要です。手続きには2~3か月程度かかります。

Start Up for Myanmar's Life 07

### 海外安全情報・たびレジ登録【DUMMYDUMMYDUMMY】

外務省では、海外安全情報を適時発出しています。旅行や出張の際は、現地治安状況を確認するとともに、いざという時に緊急情報が受けられる外務省海外旅行登録システム「たびレジ」に登録してください。

海外安全HP <https://www.anzen.mofa.go.jp/>

たびレジ登録 <https://www.anzen.mofa.go.jp/>

Start Up for Myanmar's Life 08

### 在ミャンマー日本国大使館領事部【Embassy】

HP [https://www.mm.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.mm.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

Address No.100, Natmauk Rd., Bahan Tsp.

Tel 01-5496-44

Mail [ryoji@yn.mofa.go.jp](mailto:ryoji@yn.mofa.go.jp)

#### 窓口時間

8:30~16:00 旅券、証明、届出、在外選挙、各種相談

9:00~11:00 査証申請

14:00~16:00 査証交付

## 【 ミャンマーの暦 】

### 《ミャンマーの祝祭日》 2021年度版

1月1日	新年 <i>New Year's Day</i>
1月4日	独立記念日 <i>Independence Day</i>
1月13日	カイン新年 <i>Kayin New Year's Day</i>
2月12日	連邦記念日(民族統一記念日) <i>Union Day</i>
3月2日	農民の日 <i>Peasant's Day</i>
3月26日	振替休日(タバウン満月) <i>Substitution(Full Moon Day of Tabauing)</i>
3月27日	タバウン満月 <i>Full Moon of Tabauing</i>
3月27日	国軍記念日 <i>Armed Forces Day</i>
3月29日	振替休日(国軍記念日) <i>Substitution(Armed Forces Day)</i>
4月13~19日	水祭り <i>Thingyan Water Festival</i>
4月17日	ミャンマーの元日 <i>Myanmar New Year</i>
4月30日	振替休日(メーデー) <i>Substitution(Labor Day)</i>
5月1日	メーデー <i>Labor Day</i>
5月25日	カソン満月 <i>Full Moon Day of Kason</i>
7月19日	殉難者の日(アーザーニネ) <i>Marty's Day</i>
7月23日	ワソー満月 <i>Full Moon Day of Waso</i>
10月19~21日	タディンジュ満月 <i>Full Moon Day of Thadingyut</i>
11月17~18日	タザウンダイン休日 <i>Tazaungdaing Holiday</i>
11月28日	国民の祝日 <i>National Holiday</i>
11月29日	振替休日(国民の祝日) <i>Substitution(National Day)</i>
12月24日	振替休日(クリスマス) <i>Substitution(Christmas Day)</i>
12月25日	クリスマス <i>Christmas Day</i>
12月31日	年末休暇 <i>New Year's Eve</i>

※カレン族のお正月は、不定期に行われる。※ミャンマー歴は月齢によって決められるので、祝祭日によっては毎年日付が変わる。※イスラム教徒の祝日(Bakari Idd / Eid Ul Fitr) 毎年12月~1月頃※ヒンズー教徒の祭日(Deepavali) 毎年11月~12月頃。上記2つは乾季の初めの頃、直前にならないとわからない。※イスラム教徒の断食明け(Hari Raya Puasa 毎年10月~11月頃)等はミャンマーでは休日にならない。

### 《祭りと祝祭日》

ミャンマーの祭りは、**仏教や土着の神・ナツ信教と関わりを持っています。祭りは季節の変わり目の満月の日に行われます。**

#### ◆水祭り *Water Festival*

ミャンマー暦の正月(日本の4月)の中頃3日間。バガン朝時代に、この時期に出兵する兵士の安全を祈って、娘たちが木の葉に水を浸して兵士にかけたことが始まりとされている。このお祭りで古い年の汚れを落とし、新年の始まりを祝福しあう。

#### ◆水かけ祭り *Kason Fullmoon Day*

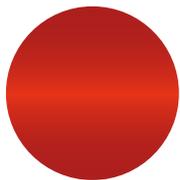
乾季の終わりにあたり、最も乾燥している季節で、この満月の日に釈迦が菩提樹の下で悟りを開いた日とされている。乾ききった聖なる菩提樹の木に感謝の意を込めて水をかける祭り。

#### ◆雨安居結祭 *Waso Fullmoon Day*

雨安居の始まり。この祭りの次の日から僧侶たちは外出が禁止。ミャンマーの人々にとって、格別宗教的意味の深い日であり、この日の翌日から約3か月の雨安居の間、人々は結婚などの祝いごとや旅行、引っ越しなどができないとされている。

#### ◆灯祭り *Tadinkyut of Buddhist Day*

雨安居があげられる日。また、釈迦が天から降りてきた日でもあるため、それを記念して、仏の足元を照らすという意味で、仏前はもちろん、パゴダや家の門に日を灯す。



Japanese Embassy

# 日本大使館



## 在ミャンマー日本国大使館の業務

海外生活において、不可欠なのが日本大使館。在留届の提出から出生・婚姻届、パスポートの発給・更新や紛失などに対応し、ミャンマーで生活する日本人にとってはなくてはならない存在です。

## 在ミャンマー日本国大使館

ADD No.100, Natmauk Rd., Bahan Tsp. TEL 01-549644~8  
URL [http://www.mm.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](http://www.mm.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

E-mail:

eco@yn.mofa.go.jp(経済・開発協力班) info.cul@yn.mofa.go.jp(広報文化班)  
ryoji@yn.mofa.go.jp(領事班) m.medical@yn.mofa.go.jp(医務班)

### 休館日:

土・日・祝及び年末年始  
(休館日の日程は日本人会会誌バダウ並びにHP参照。  
また、大使館HPにも掲載しています)

### 1. 大使館業務

月曜日～金曜日(休館日を除く)  
AM8:30~PM12:30 PM1:30~PM5:15  
※緊急の場合は24時間対応

### 2. 領事窓口受付

月曜日～金曜日(休館日を除く)

#### ①旅券、証明、届出、各種ご相談

AM8:30~ PM4:00  
(新型コロナウイルス感染対策により当面の間、PM2:00までの開館となっています)

#### ②査証(VISA)

##### 申請受付

AM9:00~AM11:00

##### 交付・追加書類の提出

PM2:00~PM4:00

(新型コロナウイルス感染対策により当面の間、PM3:00までの開館となっています)

※なお、今後の状況に応じて、さらに変更となる可能性があります。来館前にHPにて最新の情報をご確認ください

### 3. 領事窓口の主な業務内容

#### ①在留届の受付

滞在3ヶ月を超える場合は必ず届け出てください。また、住所変更、帰国、転出等の場合も必ず届け出てください

#### ②在外選挙人名簿登録申請書の受付

海外に住んでいる方が日本の国政選挙に投票するためには、あらかじめ「在外選挙人証」の交付を受けている必要があります

#### ③戸籍、国籍関係届の受付

出生、婚姻、離婚、死亡、認知、国籍の喪失など

#### ④証明書の発行

在留、署名、出生、婚姻、離婚、死亡、遺骨等の証明書

#### ⑤旅券の発給

新規発給、更新、紛失届、査証欄増補等

#### ⑥査証申請の受付及び交付

※日本政府による水際対策措置により、査証の新規申請・発給が制限されています。詳しくは外務省HP、法務省HP、当館HPにて最新の情報をご確認ください



Visa

# ビザ



ミャンマーへ入国、長期滞在するために必要な手続きはさまざま、滞在日数や滞在延長の可否も異なります。ビジネスビザで入国後、長期滞在をする場合は、ステイパーミットおよびForeign Registration Certificate(FRC)の申請が必要。ビジネスビザ(マルチ)さえあれば有効期間中は自由に出入国できるにも関わらず、Stay PermitとFRCを取得すると、出国するた

びにImmigration Officeへ出国許可を取得する必要があるなどの制約があり、出張の多い駐在員を抱える企業ではビジネスビザ(シングル)のみで対応していることもあります。また、ビザの種類によってパスポートの未使用欄が2~5ページ以上ないと入国が認められず、ページ数を増やしたい場合は、大使館で手続きができます。ここでは、駐在員に多い例を紹介します。

種類	手続きの概要	滞在可能期間
ビジネスビザ	事前にオンライン、もしくは大使館に申請。空港到着時でも対応可。	70日
ステイパーミット	ミャンマー入国後に申請	3か月、6か月、1年
永住ビザ	ミャンマー入国後に申請	5年

## ビジネスビザ

### ①シングル

最大70日まで滞在可能。有効期限は申請から3ヵ月まで。

### ②マルチ

ビザの有効期限3ヵ月、6ヵ月、1年の3種類。滞在日数に制限はなし。ただし、同一の大使館において、シングル、マルチの3ヵ月、6ヵ月、1年と段階を踏まなければ申請できません。

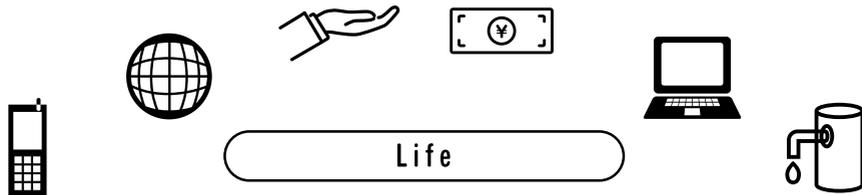
## ステイパーミット

ステイパーミットは、ビジネスビザと比べて手続きが煩雑。1回目は3ヵ月間、2回目は6ヵ月間、3回目に1年間に有効なステイパーミットを取得できます。ビジネスビザと異なり、有効期間内であれば海外に出国する必要はありません。ただし、ステイパーミットの申請書は、ミャンマー語で作成する必要があり、ミャンマー人スタッフに任せるのが望ましいです。また、所要日数は、ネビドーDICAの対応次第ですが、予備日を含み約30日必要。

## 永住ビザ(5年間)

取得できる人は、①熟練専門家、②投資家、③ミャンマー人と関係を有する者などミャンマーの長期的利益のために支援を行う者に限定。さらに通知に規定されている一定の要件を満たさなければなりません。永住ビザの有効期間は名称と異なり、永久ではなく、5年間で有効です。申請料は他のビザと比して高額であり、申請時に500ドル必要であり、永住ビザを取得した場合、1年当たり1,000ドルを支払う必要があります。

※上記のビザを取得して入国したとしても、認められた滞在期間を超過した場合、1日当たり3ドルの罰金を支払う必要があります。また、長期間の不法滞在の場合には再入国できなくなることもあるため、滞在期間については留意が必要です。



Life

# 生活

## 【 携帯・通信事情 】

通信回線事情において、日本とミャンマーもそこまで大きくは変わりません。スマホの普及にともない、SNSや動画配信サービスなどのニーズの高まりが追い風となり、インターネット回線も突然の停電さえなければ、ストレスはありません。スマホはSIMフリー携帯が必要で、ミャンマーでも簡単に手に入れることができます。ローカルで人気なのは15万Ks~30万Ksの価格帯で、大型のショッピングモールではiPhoneも購入可能(正規販売店もあります)。SIMカードは空港でも購入でき、ショッピングモールでは各社比較しながら選ぶことができます。

### SIMカード会社(通信会社)

#### MPT

KDDIと住友商事及びミャンマー国営電気通信事業体と共同で行う通信事業。通常の4G回線より最大で倍速が可能な「LTE+」サービスを提供。

#### ooredoo

カタールの政府系企業。サウジアラビアやチュニジアなどのイスラム諸国を中心に展開し途上国での実勢も多数。赤く際立ったロゴが目印。

#### telenor

ノルウェーの政府系企業。ミャンマーの通信事業者で第2位のユーザー数を持つ。独自のライフスタイルアプリを開発するなか、モバイルマネーにも着手しスマホを使った送金システム「Wave Money」が導入。北欧らしい水色の看板がイメージカラー。

#### Mytel

ベトナムのベトナムと国内企業2社が立ち上げたミャンマーにおける第4の通信オペレーター。市場シェア獲得のため低価格で追いつけている。

### インターネット回線のみ提供

携帯電話の回線を扱わず、インターネットのみ提供する通信会社。通常、日本人が多く住むアパートにはあらかじめWiFiが用意されていますが、自身で用意しなければならぬケースもありますので、下記を参照してください。

#### ananda

回線速度は問題ないので、使いたいエリアで対応できるか確認したい。

#### Myanmar net

手頃な価格で高速かつ信頼性の高い固定ブロードバンドサービス。家庭や企業で無制限に使用されている。



## 【 浄水器 】

入居前にアパート全体で水をどのように浄水しているか管理人に確認し、必要に応じて個人でも高機能浄水器を設置してください。日本で家庭用に市販されている浄水器は、あくまで日本の水を浄水するために開発されたものなので、場合によってはフィルターがすぐ目詰まりしてしまいます。料理に使う水は、飲料水にしているペットボトルやウォータータンクに入った水を使うのが安心です。浄水器は、ホームセンターのPRO1で扱っています。また、日本人向けに取り扱う会社もあります。



Mirai Holding Co.,LTD Shwe General Service Group

TEL 09261901099 (山本良夫)

<https://www.sgs-gr.com/pages/2198675/ro>

## 【 変圧器 】

ミャンマーの電圧は、220V~240Vです。日本の電気製品を使う場合、変圧器が必要になります。変圧器は、日本で購入していくのが確実ですが、帰任者に譲ってもらうケースも。PCや携帯電話、カメラの場合、海外でも使用できるもののコンセントの形状が異なります。日本のコンセントの形状はAタイプでミャンマーのコンセントはB、BF型と言われていますが、その形状は様々です。変換プラグは、変圧器よりも手に入りやすくスーパーマーケットなどでも手に入ります。

## 【 お手伝いさん 】

特に派遣会社があるわけではないので、自力で探すのが一般的です。お掃除、料理人、ベビーシッターなど様々です。前任や知り合いから紹介してもらったり、お手伝いさんからその仲間に聞いてもらうパターンがほとんどですが、サービスアパートメントによってはレセプションでお願いすることもできます。ただ、あくまでも好意で紹介してもらうので、何かあった時の保証はありません。

## 【 銀行 】

個人口座は、地場銀行のみで開設可能です。開設する場合、パスポート、口座開設手数料、銀行によってはビザの書類、写真を求められます。ただ、預金はミャンマー国内でしか引き出しができません。口座開設の通貨は、USDかMMKかを選びます。MMKしか扱わない支店もあるのでご確認ください。法人の場合は、パスポートの原本とコピー、銀行宛レター(口座開設依頼)、議事録(口座開設の合意)、設立証明書(事業認可証)、Myco(登記情報)の株主一覧ページ・役員一覧ページ、定款、会社の印鑑、代表者の印鑑もしくは署名、各種手数料が必要となります。銀行、支店、担当者ごとに必要書類の案内内容が変わる可能性もあります。なにかと手続変更の多い国なので、時間の無駄にならないよう事前に確認してから銀行に行くことをおすすめします。





## Restaurant & Eating and Drinking

# レストラン・飲食

※問い合わせなどはP20  
のリストページ参照のこと

ヤンゴンでは、和食、中華、イタリアン、フレンチ、ドイツ、インド、韓国、ベトナム、タイなど世界各国の料理を食べることができます。なかでも和食レストランは数多くあり、単身者でも食には困らず、店によっては日本人シェフや日本のレストランで働いた経験のあるミャンマー人もいますので安心です。さらに近年では、東南アジアで成功している飲食チェーンも進出し、日本でもおなじみの味が楽しめるのも心強いです。ここでは日本人に人気のお店を取り上げています。



## Japanese food

[和食]



日本から直接素材を仕入れているお店もあれば、ミャンマーで調達しているお店もありますが、人気のレストランは多くが“ジャパクオリティ”です。もちろん日本価格で同等レベルを求めるのは厳しいところはありますが、ミャンマー在住者は満足しています。お気に入りのお店を自分で探してみてください。

### [焼肉]

神戸屋  
まんぶく  
匠家

### [すき焼き]

YOSHI

### [天ぷら]

黒川

### [寿司]

おいしい寿司  
びっくり寿司

### [ラーメン]

一風堂  
大天王  
横綱ヤンゴン

### [とんかつ]

とんかつ

### [居酒屋]

北海道  
鎌倉マリーナ  
川蝉  
Sky Inya Food &  
BBQ Japanese  
Restaurant  
(IBFUKUROU)  
武士道  
蓮  
川島チャンピオン  
桜  
ふるさと



## Western & Asian food

[欧米&アジア]

元々レベルの高かった中華やインド料理に加え、ここ数年で欧米系のお店も増え、クオリティも格段に上がりました。五つ星ホテルでは、世界標準の味を楽しむことができ、日本のレストランと変わらない食事を堪能できます。一方、中華やインド料理は高水準でありながら、お得な価格で味わうことができ、飽きもこないことから日本人にも人気です。

### [イタリアン]

DIVINO Italia n Restaurant  
L' OPERA(ラ・オペラ)  
Parami Pizza



### [フレンチ]

Le Planteur  
Ô THENTIC  
Shwe Sa Bwe



### [ドイツ]

Mahlzeit

### [中華]

藤の坊  
FRIENDSHIP RESTAURANT  
Golden Crab  
HONG BAO  
Paradise Dynasty  
XI YANG YANG



### [インド]

Corriander Leaf  
Indian Tadka

### [ベトナム]

Golden Pho Vietnamese Cuisine



### [韓国]

Haeundae Korean Restaurant  
Sorabol Korean Restaurant

# Myanmar food

[ミャンマー]

やはりミャンマーにいれば、ローカルフードを食べたいところ。とはいえ、路上に出ている屋台であれば、衛生的な観点からも不安は否めません(安全なところもありますが)。無難にミャンマー料理を味わいたいときは、下記のレストランなどがおすすめ。クレジットカードを使えるお店もあり、日本からの観光客をアテンドするにも適しています。ミャンマー料理の特徴としては、中国、インドなどの影響を受けており、脂っこいヒン(ミャンマーカレー)をご飯にかけて食べるスタイルや麺類も充実。慣れるとクセになる美味しさがあります。

## [ミャンマーレストラン]

Padonmar  
Shan Yoe Yar  
HOUSE OF MEMORIES  
RANGOON TEA HOUSE  
Nam Su



## 代表的なミャンマー料理



### モヒンガー

ナマズで取ったダシを使ったスープが特徴で米麺が入っています。ミャンマー朝食の定番であり、国民食となっています



### シャンカオスエ

中国との国境に接するシャン地方発祥の麺料理の定番。主に鶏肉が入っており、米麺とよくかき混ぜて食べます



### オンノカオスエ

ココナッツミルクに鶏ガラやひよこ豆粉など合わせたクリーミーなスープが特徴。小麦麺が入っており、コク深い味わい



### ナンジートウ

ミャンマー風のカルボナーラ。きな粉、揚げ麺、スライスオニオン、ライム、鶏肉などが混ざったやみつきの味です



### パズンビン(エビカレー)

ヒンと呼ばれるミャンマーカレーの代表的な料理。大ぶりのエビが入り、ピーナッツオイルの香りが食欲を刺激します



### ラカインモンティ

ラカイン州の代表的な料理。ヤンゴンではMin Lanが有名。魚介ダシが効いた豊潤な香りと強烈な辛さがたまりません



### ダンバウ(ビリヤニ)

インド料理としても有名なダンバウ。大ぶりのチキンが入り、ミャンマーでは結婚式など特別な日に食べることもあります

# 厳選 お役立ち ページ

# LISTING グルメ・ 飲食店

※営業時間・休日等は予告なく変更される場合があります(情報は2021年2月20日時点のものです)。【店舗・施設関係者各位】営業時間や連絡先等の変更はお伝えください。

## 日本料理

### 111 Japanese BBQ, Grill and Bar

No.60/62, Latha Street(Lower Block), Latha Tsp.  
TEL 09-790596111

### AJISHI味心

No.192, Kabar Aye Pagoda Road, Myanmar Plaza,  
4th Floor, Rm 403, Bahan Township, Yangon  
TEL 09-970890390 10:00～23:00 無休

### Ramen Ippudo

Unit No.504, Level-5, Junction City, Corner of  
Bogyoke Aung san Road & Shwedagon Pagoda  
Road, Pabedan Township, Yangon  
TEL 09-9978717685 日曜・木曜9:00～21:00  
金・土曜9:00～22:00 無休

### Sky Inya Food & BBQ Japanese Restaurant(日FUKUROU)

No.37, Kabar Aye Pagoda Road, Inside of Inya Lake  
Hotel, Yangon  
TEL 09-260031197/09-420231330  
11:00～22:00 無休

### おいしい寿司(OISHII)

(1)No.98, Latha Street (Middle Block), Latha  
Township, Yangon  
TEL 01-708685 10:00～22:00 無休  
(2)No.69, Shwe Daung Tan Street (Middle Block),  
Lanmadaw Township, Yangon  
TEL 09-31287053 10:00～21:30 無休  
(3)No(28-A), Kokine Summit Pool Street,  
Bahan Township, Yangon  
TEL 01-546633 10:00～22:00 無休  
(4) No.77-B, Shinsawpu Street, Sanchaung  
Township, Yangon 10:00～22:00 無休  
TEL 01-510205 / 01-510206

### 隠れ家 川柳

No.26/B, Room 6, G FL, Yaw Min Gyi St., Dagon Tsp.  
TEL 09-9519-75092 18:00～22:30 日曜休

### 鎌倉マリナー(KAMAKURA Marina)

(Inside of Marina Residence) 8 Kaba Aye Pagoda  
Road, Ward No.10 Mayangone Township, Yangon  
TEL 01-650651(Ext.8100) / 09-420048231  
11:30～14:00 / 17:30～22:00 無休

### きんざくら(KIN SAKURA SUSHI)

No.257 (Near KBZ Bank), Bo Aung Kyaw Street,  
Kyauktada Township, Yangon  
TEL 01-256720 / 09-250150816 / 09-779005044  
11:00～21:00 無休

### 月光(GEKKO)

535, Merchant Street, Kyauktada Township, 4th  
Quarter, Yangon  
TEL 01-386986 9:00～23:00 無休

### コウサン19ストリート(Ko San 19th St.)

108, 19th Street, Latha Township, Yangon  
TEL 09-428038032 12:00～24:00 無休  
コウサンカフェ(Ko San Cafe)

18, U Tun Lin Chan Street, Hledan, Yangon

TEL 01-503232 9:00～23:00 無休

### 焼肉 神戸屋(KOBEYA)

4, Pyi Thar Yar Street, Yankin, Baukhtaw, Yangon  
TEL 09-4200-15401 15:00～23:00 無休

### 桜(SAKURA)

150, 40th Street (Lower Block), Kyauktada  
Township, Yangon  
TEL 09-4080-08788 / 09-6957-13645  
12:00～15:00 / 17:00～21:30 日曜休

### J'S DINNING

Anawratha Rd, Between 40th St and Bo Aung  
Kyaw St, Kyauktada Township, Yangon  
TEL 09-979143403 9:00～21:00 無休

### J's Kitchen

No(6), Moe Kaung Road, Yangon.  
TEL 09-767965551 5:00～23:00 無休  
シアワセスシ(SHIWASE SUSHI)

(1) No.38-40/1(A), Boaymyunt Street, Dagon  
Township, Yangon  
TEL 09-251046434 / 09-450046434  
10:00～21:30 無休

(2) No.54, Latha Road, Lower Block, Latha  
Township, Yangon  
TEL 09-794304077 / 09-450046434  
10:00～22:00 無休

### 四季亭(SHIKI-TEI)

(Park Royal Yangon), No.33, Alan Pya Phaya  
Road, Dagon Township, Yangon  
TEL 01-250388 (Ext.8119) 11:30～14:30 / 17:00  
～21:30 無休

### すしー(SUSHI ICHI)

No.105, Phone Gyi Road (Middle Block),  
Lanmadaw Township, Yangon  
TEL 01-218282～4 10:00～22:00 無休

### すし亭(Sushi Tei)

No.126, Dhammazedi Road, Bahan Township,  
Yangon.  
TEL 09-444115662/01-526526

### 寿司ハウス(SUSHI HOUSE)

(1)No.247/269 B, Room 001, Build C, Delta  
Plaza, Middle Shwe Gon Daing Street, Bahan  
Township, Yangon  
TEL 01-552772 11:00～22:00 無休

(2) No(45), Room B-023, Basement (B1), Tawwin  
Center, Pyay Road, Dagon Township, Yangon  
TEL 01-8600111(Ext-1123) 9:00～21:00 無休

### 大天王

No287 / 40 st.(9) quarter, Kyauktatar Tsp.  
09-4085-97372  
月曜-日曜 11:00～22:00(日曜は21:00まで)

### 匠家(Takumiya)

Novotel Yangon Max, 4th Floor, Kamayut  
Township  
TEL 09-261766526 / 09-261766525

11:00～21:30 無休

### CHO JAPANESE DINING & BAR

Level(1), Garden Wing, Beside Lobby Lounge  
(Inside of Sedona Hotel)  
TEL 09-258322223 / 09-261322223

Lunch 11:30～14:30 / Tea Time 14:30～18:00  
/ Dinner 18:00～23:00 / Bar 11:00～23:00 無休  
天理スタミナラーメン(TENRI STAMINA RAMEN)

24, Baho Street, Ahlone Township, Yangon  
TEL 09-73238771 10:00～22:00 無休

### 黒川

446 Thihathu St., South Okkalla Tsp., Yangon  
TEL 09-2534-40001 11:00～20:00  
月曜休

### Tokyo Tomato Cafe

4th floor Hledan Ga Mone Pwint shopping Mall,  
San Yeik Nyein, No.96/108, Yangon Insein Road.  
No.(2) ward, ward, Kamayut Township, Yangon  
TEL 09-2637-09615 10:00～20:30 無休

### 東京ラフストーリー

No. 207, 32 Street, Upper Block, Pabedan Tsp.  
TEL 09-2504-61096 Aye Min  
11:30～14:00 / 17:00～23:30

土日は夜営業のみ

### とんかつ(TONKATSU)

(1)No.144(D), Insein Road, Sin Yaetwin Street  
(Bus Stop), Kamayut Township  
TEL 09-791445536 / 01-511535

11:00～15:00 / 17:00～22:00 土曜休  
(2)G FL, Urban Asia Center, 48th st.,  
Mahabandula Rd., Botataung Tsp.  
TEL 09-7914-45536 11:00～22:00

びっくり(BIKKURI SUSHI & SASHIMI  
JAPANESE RESTAURANT)

No.16, Natmauk Road, Tamwe Tsp, Yangon  
TEL 09-5021-876 / 09-5108-026  
11:00～23:00 無休

ファミリー寿司(FAMILY SUSHI)  
Room104, Building 27, U Chit Maung Housing, U  
Chit Maung Street, Tamwe Township, Yangon  
TEL 09-73119456 / 09-5077223

11:00～22:00 無休  
武士道(BUSHIDO)

No.75/AB, Boyar Nyunt Street, Dagon Township,  
Yangon  
TEL 09-788196631 11:00～23:00 無休

Ramen Monster  
(1) Hledan Center, Basement 1 (5/6)  
TEL 09-7931-14250 10:00～21:00 無休  
(2) Junction Mawtin, Ground FL, #01-20  
TEL 09-7931-14250 10:00～21:00 無休

運(REN)  
(1) 53, Sayarsan Street, Bahan Township, Yangon  
TEL 09-794047411 11:00～24:00 無休  
(2) Wing(B), Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road,  
Thanlyin Township, Yangon  
TEL 09-73022337 9:00～21:00 無休  
(3) Junction Square  
TEL 09-261767259 9:00～21:00 無休

### ふるさと(FURUSATO)

No.137, West Shwe Gon Daing, Bahan Township,  
Yangon  
TEL 01-556265 / 09-73081914 11:00～14:00 /  
17:00～22:00 無休

### 北海道(JAPANESE RESTAURANT HOKKAIDO)

No.24/26, Kabar Aye Pagoda Road,  
Golden Hill Tower (A) Bahan Township, Yangon  
TEL 09-250537315 / 01-558616

11:00～14:00 / 17:00～21:30 無休  
まんぷく(MANPUKU)

(1)30, Sagawar Street, Dagon Township, Yangon  
TEL 09-8300426 / 09-5046736 / 09-970137546  
15:00～22:00 無休

(2)No.26/26-E, Aung Zay Ya Road, Kyauk Kone,  
Yankin Township, Yangon  
TEL 09-961555966 / 09-961555977 /  
09-8300426 15:00～22:00 無休

みちのCMICHINOKU  
No.81/B, New University Avenue Road, Bahan  
Township, Yangon  
TEL 01-400725 / 09-787400725 11:00～14:00 /  
17:00～22:00 無休

山小屋(YAMAGOYA RAMEN)  
Yangon International Airport , Terminal 1(制限エリア内)

Yamasaki Japanese Restaurant & Bar  
No.(28/B2) South Horse Race Course St., Tamwe  
Tsp.  
TEL 01-546692 11:00～23:00 無休

横綱ヤンゴン(YOKOZUNA YANGON)  
(1)G-4, Bo Myat Tun Tower, Corner of Mahar  
Bandoola Road & Bo Myat Tun Road, Botahtaung  
Township, Yangon  
TEL 09-777445009

11:30～14:00 / 17:00～22:30 (LO 22:00) 日曜休  
(2)322, Mahabandoola Park St., Upper Block,  
Ward2, Kyauktada Tsp.  
TEL 09-9532-95444

月曜-日曜 11:30～14:30, 17:00～22:30(日曜は  
19:30まで)

### YOSHI

Roof top, Rose Villa, 162(B), Dhamma Zedi Rd.,  
Bahan Tsp.  
TEL 09-4433-99941 10:00～22:00 無休

リトル東京(LITTLE TOKYO)  
(10(D), khaboung Road, Hlaing Township, Yangon  
TEL 09-73185168 / 09-783063365  
10:30～22:00 無休

ラーメンバー(Ramen Bar )  
No.17/A, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan  
Tsp, Yangon  
TEL 09-788196631 11:00～23:00 無休

Ramen Monster  
(1) Hledan Center, Basement 1 (5/6)  
TEL 09-7931-14250 10:00～21:00 無休  
(2) Junction Mawtin, Ground FL, #01-20  
TEL 09-7931-14250 10:00～21:00 無休

運(REN)  
(1) 53, Sayarsan Street, Bahan Township, Yangon  
TEL 09-794047411 11:00～24:00 無休  
(2) Wing(B), Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road,  
Thanlyin Township, Yangon  
TEL 09-73022337 9:00～21:00 無休  
(3) Junction Square  
TEL 09-261767259 9:00～21:00 無休

運REKandawgyi  
7C, Wingabar Road, Bahan Township, Yangon

TEL 01-559903 17:00～23:00 不定休  
わびさび(Wabi-Sabi)  
No-225, 32nd Street (upper block), Pabedan Tsp.  
TEL 09-7651-24556 / 09-2622-84827  
11:30～22:30 無休

## ミヤンマー料理

### AUNG THU KHA(アウントゥカ)

17(A), 1st Street, West Shwe Gone Daing Road,  
Bahan Township, Yangon  
TEL 01-525194 / 09-5005296 / 09-5100683

9:00～21:00 無休  
FEEL 3(フィール3)

No.124, Pyihtaungzu Yeiktha Street, Dagon  
Township, Yangon  
TEL 09-73208132 / 09-73048783  
6:00～20:30 無休

Happy Cafe & Noodles  
(ハッピーカフェ&ヌードルス)

104B Inya Road, Kamaryut Township, Yangon  
TEL 01-536985 / 09-790984865  
7:00～22:00 無休

KOE KANT KHOT FU(果敢口福飯店)  
Kandawgyi Garden Kandawgyi Nature Park,  
Mingalar Taung Nyunt Tsp.  
TEL 09-4200-54021 9:30～21:30 無休

MIYAKO RESTAURANT(みやこ)  
No.850, 10 Ward, Thantumar Road, South  
Okkalla Township, Yangon  
TEL 01-579781 9:00～23:00 無休

Nam Su  
No.116-118, Bogalayzay St., Middle Block,  
Botahtaung Tsp.  
TEL 09-8941-20277 12:00～21:00 日曜休

Padonmar Restaurant(パドンマー)  
No.105/107, Kha-Yae-Bin Road, Dagon Township,  
Yangon  
TEL 01-538895 / 01-1220616 / 09-73029973  
11:00～23:00 無休

SHAN YOE YAR RESTAURANT  
(1)No.169, War Tan Street, Lanmadaw Township,  
Yangon  
TEL 01-221524 / 09-250-566-695  
6:00～22:00 無休

(2)Room 215-218, No. 221, Sule Pagoda Road,  
Pabedan Township, Yangon  
TEL 09-258-777-070 / 09-978-777-070  
10:00～22:00 無休

## その他料理

### ASAGIRI-KOSAN RESTAURANT & BAR

Corner of Kyun Taw Road & Nar Nattaw Road,  
Kamaryut Township, Yangon  
TEL 01-503232 / 09-421146740  
16:00～23:00 無休

BLACK HAT  
No.143/149, Sule Pagoda Road, Pabedan  
Township, Yangon  
TEL 09-970270079 / 09-43055819  
7:00～23:00 無休

BLUE GALAXY  
Moe Kaung Road, Yankin Township, Yangon  
TEL 09-73199933 / 09-782166735  
6:00～翌2:00 無休

### Café Caesar(カフェシーザー)

(1)No.50, Inya Myaing Street, Golden Hill  
Avenue, Bahan Township, Yangon  
TEL 09-32230308 / 09-781685338 / 01-538557  
10:00～22:00 無休

(2)No.86, Shin Saw Pu Road, Sanchaung  
Township, Yangon  
TEL 09-420207233 / 09-250108513  
10:00～22:00 無休

CAFÉ 11  
No.146/147, 3rd Quarter, Tabin Shwe Htee Road,  
Hlaing Thar Yar Township, Yangon  
TEL 09-782020814 10:00～22:00 無休

Corriander Leaf Indian Family Dining  
Building No.12, Ahlone Road, Yangon International  
Hotel Compound, Yangon  
TEL 01-2302069 / 09-43185008 11:00～23:00

Corriander Leaf Restropub  
No.312/A, East Shwegonediang Road, Bahan  
Township, Yangon  
TEL 01-548647 11:00～23:00 無休

Corriander Leaf (Star City)  
Unit No.53, Wing(C), Building A-5, Star  
City, Thanlyin Estate Development, Kyaik Khauk  
Pagoda Road, Yangon, Myanmar.  
TEL 05-623150-3, Ext:1309 11:00～23:00 無休

Dirty Crickets  
31-4 Bo Yar Nyunt St., Dagon Tsp.  
TEL 09-4552-01037 00:00～00:00 日曜休

DIVINO Italian Restaurant  
No.61, University Avenue Road, Bahan Township,  
Yangon  
TEL 01-525935 / 09-30313888 12:00～14:30 /  
18:00～23:00 無休

E'Cucina Italian Restaurant  
65 Corner of Sule Pagoda Rd. and Merchant St.  
TEL 01-382-687 12:00～14:30 / 18:00～22:30

Fisherman's Wharf Hot Pot  
No.(2), San Chaung Kyaung St., Mayangone Tsp.  
TEL 09-977016666 10:00～23:00

Four Seasons Steamboat Restaurant  
No(18), Wai Za Yan Tar Rd., in front of JD Pool  
Company  
TEL 09-4510-83777 / 09-4411-69866  
11:00～22:30 無休

FRIENDSHIP RESTAURANT(フレンドシップ)  
No.102, Nawaday Theatre, Corner of Kaba Aye  
Pagoda Road & Oak Pone Seik Road, Mayaungone  
Township, Yangon  
TEL 09-49322498 9:00～22:30 無休

FRIENDSHIP RESTAURANT  
No.135, Dhamazaydi Road & Inya Road, Bahan  
Township, Yangon  
TEL 09-73237010 / 09-5115322  
9:00～22:30 無休

藤の坊(FUJINOBO)  
(Cherry Hills Hotel) No 520/4 A, Kabar Aye Pagoda  
Road, Shwegon Daing, Bahan Township, Yangon  
TEL 09-450067052  
6:00～9:30L.O. / 11:30～14:00 L.O. /  
17:00～22:00 L.O. 無休

G.F.A.Restaurant  
No.10(A), Magin street, Kyar Kywat Thit Qtr,  
Kyauk Myaung  
TEL 09-4572-11020 10:30～21:00 無休

Golden Crab(ゴールデンクラブ)

No.28, Ground Floor(Right Side), South Horse Race Course Street, Tamwe Township, Yangon  
TEL 01-541331 / 09-73139172

10:00～22:00 無休

#### **GOLDEN PARK RESTAURANT**

National Sport complex, Pin Lon Road, North Dagon Township, Yangon

TEL 09-442514108 10:00～23:00 無休

#### **Golden Pho Vietnamese Cuisine**

(1) Yaw Min Gyi Street

(2) Sule Square Mall (Next to Shangrila Hotel)

TEL 09-7616-50565 11:00～22:00

#### **GOLDEN SEA FOOD**

14A, Corner of Moe Kaung Street and Aung Zayya street, Yankin township, Yangon

TEL 01-573406 / 09-73139841

10:30～23:00 無休

#### **ゴールデンビュー (GOLDEN VIEW)**

No.23, Golden View Tower (A) G3, U Aung Myat Street, Mingalar Taungnyunt, Yangon

TEL 01-8619194 / 09-5080466

10:00～22:00 無休

#### **Haeundae Korean Restaurant**

No.3, Moe Kaung Road, Yankin Tsp. (Near Kyauk Kone Junction)

TEL 09-255586290,09-255586919

11:00～22:00 無休

#### **HIKARI**

No.12, Pin Lon Road, North Dagon Township, Yangon

TEL 09-73053718 10:30～23:00 無休

#### **HONG BAO**

(1) 8th Mile Junction, Mayangone Tsp.

TEL 09-9586-5977 / 09-7633-84451 /

01-6672-16

(2) No.(83/95), Corner of Manawharri and Pyay Rd., Dagon Tsp.

TEL 09-7693-39530 / 01-2217-21 / 01-2314-361

#### **HOUSE OF MEMORIES (ハウスオブメモリーズ)**

290, U Wizara Road, Kamaryut Township, Yangon

TEL 01-534242 / 01-525195 11:00～23:00 無休

#### **JUNCTION KAUNG THANT**

No 33, Kyaik Waing Pagoda St, Mayangone, Yangon

10:00～23:00 無休

#### **Karaweik Palace (カラウェイパレス)**

Inside of Kandawgyi Lake

TEL 01-290546 / 01-290547

11:00～15:00 / 18:00～21:00(食べ放題) 無休

#### **KK POTS**

132, 1F, Anawarata Road, Botahtaung Township Yangon

TEL 09-261417171 / 09-795299938

11:00～22:30 無休

#### **Lao Chong Qing**

Kandawgyi Nature Park near Myaw Sin Kyun

TEL 09-777400808/09-777400909

11:00～22:00 無休

#### **LION WORLD**

No.329, Corner of Anawrahta Road & 2nd Street, Ahlone Township, Yangon

TEL 01-253250 9:30～22:30 無休

#### **L' OPERA (ラオペラ)**

No.62/D, U Tun Nyein Street, Mayangone Township, Yangon (Near Inya Lake Hotel)

TEL 01-665516 / 01-660976 / 09-73030755

11:00～14:00 / 18:00～22:30 無休

#### **Le Planteur**

No.80, University Avenue Road, Bahan Township, Yangon

TEL 01-514230 11:30～23:00 無休

#### **Mahzeit**

No.84, Pann Hlaing Street, Sanchaung Township Yangon

TEL 09-7841 51250 11:30～22:30 無休

#### **MAW SHWE LI**

No.654, Strand Road, Lanmadaw Township, Yangon

TEL 09-5001438 9:00～22:30 無休

#### **MOONSOON RESTAURANT & BAR(モンスーン)**

No.85-87, Thein Phyu Road, Botataung Township, Yangon

TEL 01-295224 / 01-378421 / 09-786478610

10:00～23:00 無休

#### **MR.BAR BQ**

(1) No.48/A, 167th Street, Tamwe Gyi Township, Kha Ward, Yangon

TEL 09-254061410 11:00～23:00 無休

(2) No.423, Lower Kye Myint Daing Road, Kye Myint Daing Township, Yangon

TEL 09-254061 11:00～22:30 無休

#### **MY FRIEND**

No.3, Parami Road, 15 Ward, Hlaing Township, Yangon

TEL 09-250804918 6:00～23:30 無休

#### **NAT SEE SEIN (1)**

No.39, Pin Lon Road, Ward(32), North Dagon Township, Yangon

TEL 09-43050012 9:00～23:00 無休

#### **ニュードリーン (NEW DOREEN)**

164, 168 Upper Warden Street, Lanmadaw Township, Yangon

TEL 01-223697 / 09-43067113

7:00～22:00 無休

#### **OLEA MEDITERRANEAN RESTAURANT**

No.192, Kaba Aye Pagoda Road, 1st Floor of Meliá Yangon Hotel

TEL 01-9345-000～44 14:30～16:30 (ハイティ

ー), 18:00～22:00(ディナー)

#### **Onyx**

(1) No.12, Bo Gyoke Museum Street, Bahan Township, Yangon

TEL 09-5071847 11:00～23:00 無休

(2) No. 148, Pyay Rd., Mayangone Tsp.(At the corner of A1 st. and Pyay Rd. 8 1/2 mile)

TEL 09-2541-58167 11:00～23:00 無休

#### **Ô THENTIC**

No. (45/A), Corner Yaw Min Gyi St., & Bo Yar Nyunt St., Dagon Tsp.

TEL 09-4495-29557 7:00～23:00

#### **Paradise Dynasty**

(1) No. (2) & (3), Between Pyay Rd. & Kyun Taw Rd., Junction Square Extention, Kamayut Tsp, Yangon

TEL 09-979-313-333/09-797-131-333

11:00～15:00 / 18:00～23:00 無休

(2) No.33, Corner of Nawaday Rd. and Bo Yar Nyut Rd., Dagon Tsp.

TEL 09-7525-11115

10:00～22:00 無休

#### **Parami Pizza**

(1) No(11/C), Corner of Malikka and Parami Road

TEL 09-2651767616 11:00～23:00 無休

(2) No (56), Sayar San Road, Bahan Township, Yangon

TEL 01-8604809 / 09-777460037

11:00～23:00 (LO 22:30) 無休

#### **QUEEN STAR RESTAURANT**

No.2-E/F, Strand Road, Corner of Ahlone Road, Thin Taw Ward, Ahlone Township, Yangon

TEL 01-214205 / 01-214207 11:00～1:00 無休

#### **RANGOON TEA HOUSE**

No.77/79, Pansodan Lower Middle Block, Kyauktada Township, Yangon

TEL 09-979078681 / 011-224534

8:00～22:00 無休

#### **RAU RAM**

No.64/B, Yay Kyaw Street, Pazundaung Township, Yangon

TEL 09-455160657 18:00～23:00 無休

#### **ROYAL GARDEN RESTAURANT (ロイヤルガーデン)**

Nat Mouk Road, Central Forest Zone, Kandawgyi Nature Park, Bahan Township, Yangon

TEL 01-546923 / 01-546202 無休

#### **Royal Garden Premiere**

G Fl., Strant Square, Corner of Strand Rd. and Bo Soon Pat Rd.

TEL 09-2530-00757 59

#### **SEIN HLAYN**

No.16, Sayar San Road, Bahan Township, Yangon

TEL 01-548482 6:00～23:00 無休

#### **SHWE KAUNG HOT POT (シュエカン)**

(1) No.18 Ko Min Ko Chin Road, Shwe Gon Daing, Bahan Township, Yangon

TEL 01-559339 10:30～22:30 無休

(2) Nanattaw Street, Hanthawaddy, Kamayut Township, Yangon

TEL 01-537731 10:30～22:00 無休

#### **SHWE KEINRYA KIRIN**

No.2, Rm-1/2, Corner of Zaw Gyi Road & Chin Twin Road, 64 Quarter, Zone-2, South Dagon Township, Yangon

TEL 09-783940288 / 09-261996698

10:00～22:30 無休

#### **SHWE LI KIRIN**

(1) No.54/A, Insein Road, Insein Township, Yangon

TEL 09-250208282 / 01-662994

16:00～22:30 無休

(2) No.1, Kabar Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon

TEL 09-250208383 16:00～22:30 無休

#### **Shwe Sa Bwe**

20, Malikka Street, Mayangone Tsp.

TEL 09-42100-5085 11:00～14:00 / 18:00～21:30 日曜 18:00/21:30 月曜休

(2) No.11/C), Corner of Malikka and Parami Road

TEL 09-2651767616 11:00～23:00 無休

#### **Sprouts**

68A/2, Yaw Min Gyi Road

TEL 09-454791496 / 09-263940760

#### **STEAK OUT**

C-02, 46th St.(Middle Block), UFC Building, Botahtaung Tsp.

TEL 09-4544-46626 11:00～22:00 無休

#### **STYLE-7**

No.103/104, Pyi Htaung Su Road, 48 Quarter,

North Dagon

Township, Yangon

TEL 01-581494 11:00～23:00 無休

#### **TAPAS BISTRO**

No.17, Kabar Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon

TEL 01-650933 Ext-121122 6:30～22:30 無休

#### **THE LANTERN RESTAURANT**

No.192, Kaba Aye Pagoda Road, 1st Floor of Meliá Yangon Hotel

TEL 01-9345-000\*44

12:00～14:00(ランチ), 18:00～22:00 (ディナー)

#### **THE LOFT HOUSE**

No.33, Kyaik Waing Pagoda Road, Mayangone Township, Yangon

TEL 09-788887788 15:00～翌1:00 無休

#### **THE MARKET RESTAURANT**

No.192, Kaba Aye Pagoda Road, 2nd Floor of Meliá Yangon Hotel

TEL 01-9345-000\*44

6:00～22:00 (All day dining)

#### **The Prime Rib**

G Fl., Urban Asia Center, 48 st., Mahabandula Rd., Botataung Tsp.

TEL 09-765666994\*5 / 09-264655551

16:30～23:00 無休

#### **THE WEST STEAKHOUSE**

No.12, Kabar Aye Pagoda Road, Pearl Condo, Bdg-d, Ground Floor, Bahan Township, Yangon

TEL 09-962599848

7:00～23:00 金曜～土曜 7:00～翌1:00 無休

#### **Tian Xiang Hot Pot**

No.(38/40), Boaynyunt St.(Upper Block), Yaw Min Gyi Ward, Dagon Tsp.

TEL 09-2542-66705 / 09-2639-59711 / 09-7997-77686 11:00～23:00 無休

#### **Tin Tin (Pop-up) Restaurant**

No.116/118, Bogalay Zay Street, Botahtaung Township, Yangon

TEL 01-245904 11:00～23:00 無休

#### **Toast & Melt**

28/B, Bo Yar Nyut St., Yaw Min Kyi District

TEL 09-4414-32723 8:00～20:00 無休

#### **TRITON RESTAURANT & BAR**

No.12, Wai Zayan Tar Road, Thingangyun Township, Yangon

TEL 09-250920920 11:00～23:00 無休

#### **WIN STAR**

No.28/29/30, Corner of Padonmar Road & Sanchaung Road, Sanchaung Township, Yangon

TEL 01-788877712 11:00～2:00 無休

#### **WINE & DINE**

No.138-C, New University Avenue Road, Bahan Township, Yangon

TEL 01-400842 11:00～23:00 無休

#### **XI YANG YANG (喜洋洋)**

(1) No.4, Nyaung Tong Road, Sanchaung Township, Yangon

TEL 01-502582 8:00～22:00 無休

(2) No(20), Aung Zeya Rd., Kyauk Kone, Yankin Tsp.

TEL 09-262888808 / 09-262888818

8:00～22:00 無休

(3) Pyay Rd. Ocean, ST.JOHN CITYMALL 3FL Food Court

TEL 09-779696389 / 09-951204358

9:00～21:00 無休

(4) No. (24/3), Nawaday Road Corner of Bo Yar Nyunt Rd., Dagon Tsp.

TEL 09-961056308 / 09-251234608

8:00～22:00 無休

#### **YANKIN BEER PUB**

Anawratha Road, Kyauk Kone, Yankin Township, Yangon

TEL 09-794441615 11:00～23:00 無休

#### **YUMMY RESTAURANT & B.B.Q**

No.33, Bauk Htwat Butar Yone Road, Yankin Township, Yangon

TEL 01-541190 / 09-456350353

10:00～23:00 無休

#### **バー・ナイトスポット**

10:00～23:00 無休

#### **AJ's Bar & Grill**

132 Corner of Bo Myat Htun St. & Anawratha Rd., Botahtaung Tsp.

TEL 09-7854-22151 11:30～23:00 無休

#### **At the Deck**

65 Corner of Sule Pagoda Rd. and Merchant St.

TEL 01-382-687 8:00～20:00

#### **BABETT Eatery & Bar**

Hotel G Yangon G Fl. No. 5 Alan Pya Pagoda St.

TEL 01-2436-39 7:00～24:00 無休

#### **Bar Code Bar and Karaoke Lounge**

No.316, 3rd Floor, Novotel Yangon Max, Kamaryut Township

TEL 09-260669330 / 09-260669331

18:00～2:00 無休

#### **BLIND T**



使える!

LESSON

# ミャンマー語教室

## レストラン編



レストランで困るのがミャンマー語のコミュニケーション  
注文から会計までローカルでも気軽に食事を楽しみましょう

## オーダーするとき Lesson 01

大盛りに  
してください

ミャーミャー  
テッペーパー  
များများထည့်ပေးပါ

持ち帰りは  
できますか?

パーセー  
トートゥーロ ヤーラー  
ပါဆယ် ထုပ်သွားလို့ရလား

おすすめの料理は  
なんですか?

ルチャイミャーデ  
ヒンガ バーレー  
လူကြိုက်များတဲ့ ဟင်းက ဘာလဲ

これは  
いくらですか?

ダー ベラウレー  
ဒါဘယ်လောက်လဲ

辛くしないで  
ください

アセツ ショペーパー  
အစပ် လျော့ပေးပါ

油っこくしないで  
ください

シー ショペーパー  
ဆီ လျော့ပေးပါ



### レストランでよく使う言葉

サータウッサイン ッマー アトゥンミャーデー  
サガーロウンミャー

စားသောက်ဆိုင်မှာ အသုံးများတဲ့ စကားလုံးများ

一人	タヤウ	တစ်ယောက်	グラス	ファンクェ	ဖန်ခွက်
二人	ソナヤウ	နှစ်ယောက်	水	イエ	ရေ
スプーン	ズン	ခွန်	氷	イエゲエ	ခဲခဲ
フォーク	カイン	တံတိုင်း	冷たい	エーデー	အေးတယ်
はし	トゥー	တူ	暑い	ブーデー	ပူတယ်
皿	バガーン	ပန်းကန်	白ご飯	タミンビュウ	ထမင်းပြု

## 食べているとき Lesson 02

料理を注文したけど、  
まだ来ていません

ッマーターダー マラーデーブー  
မှာထားတာ မလာသေးဘူး

まだ食べ終わって  
いません

サーロ マピーデーブー  
စားလို့မပြီးသေးဘူး



お腹  
いっぱいです

バイツ ピェトワビー  
ခိုက်ပြည့်သွားပြီ



これ(これら)を  
持ち帰ります

ダー(ダードウエ)パーセー トートワメー  
ဒါ(ဒါတွေ)ကို ပါဆယ် ထုပ်သွားမယ်

## 食後及びお会計 Lesson 03

クレジットカードは  
使えますか?

クレディッカットウンローヤーラー  
ခရက်ဒစ်ကဒ် သုံးလို့ရလား

お勘定してください

ベラウチャーレー  
トゥウッペーパー  
ဘယ်လောက်ကျလဲ  
တွက်ပေးပါ။



領収書をください

ピューサー ペーパー  
ပြေစာ ပေးပါ

鶏肉	チッター	ကြက်သား
牛肉	アメーター	အမဲသား
豚肉	ワッター	တက်သား
ビール	ビーヤー	ဘီယာ
ジュース	ピョーイェ	ဖျော်ရည်
お茶	イエーヌエーチャン	ရေဖျော်ကြမ်း
焼く	キンデー	ကပ်တယ်
炒める	ジョーデー	ခြေကြိတ်တယ် (အိုးထဲမှာထည့်ပြီး)
揚げる	ジョーデー	ခြေကြိတ်တယ် (အိုးထဲမှာထည့်ပြီး)
煮る	チェッデー	ချက်တယ်
蒸す	バウンデー	ပေါင်းတယ်
魚	ンガー	ငါး
エビ	バズン	ပုစွန်
カニ	ガナン	ကကန်း
卵	ウー	ဥ



ヤンゴンで唯一の天麩羅、天麩羅懐石料理の専門店「黒川」。

天麩羅料理以外にも日本料理を提供し、日本酒、焼酎の品揃えも充実。

ヤンゴンで唯一の JETRO Japanese Food Supporter の認定を受けています。

ケータリングサービス、和食お弁当のデリバリーも承ります

(Grab Foods, Food Panda)。

御会食の際には、ぜひともご連絡ください。

Address\_446 Thihathu Street, South Okkalapa TSP., Yangon

Tel\_09-2534-40001



# 経理・労務・税金のご相談

## 日本人税理士による総合コンサルティング

- ・決算・入力代行・給料計算・労務相談・税務相談・M&A
- ・ローカルスタッフの教育・経理代行・会社設立・支店登記



若松裕子  
ヤンゴン所長・税理士



原尚美  
代表税理士



土屋貴嗣  
ヤンゴン副所長

おかげさまで、ミャンマーオフィス開設9年目となります。日本とミャンマー、両面からの税務会計支援が可能です。ミャンマー事業のお悩みにワンストップサービスでとことん対応!



M&A案件、工場会計承ります

### ジャパンアウトソーシングサービス Japan Outsourcing Service Co., Ltd.

Tel +95-9-252405320 (若松) +95-9-404469726 (土屋)

Mail [japanoutsourcingmyanmar@gmail.com](mailto:japanoutsourcingmyanmar@gmail.com)

No.411-412, 4th Floor, Hledan Center, 8 Ward, Kamaryut Township, Yangon, Myanmar.

価格はこちら

税務は  
おまかせ!

ミャンマー 原会計

検索



# “新しいあたりまえ”

を提供し続けるコンサルを目指して

## DXで困りごとを解決!

### 戦略

- ◆M&A
- ◆提携
- ◆市場調査
- ◆EC



### オペレーション

- ◆Kintone
- ◆ERP (Multibook/Gracious)
- ◆PCカルテ (健康診断)
- ◆Softの効率利用アドバイス



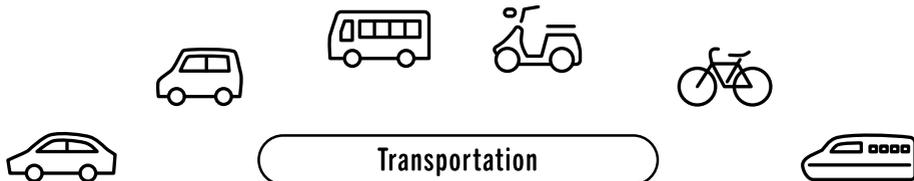
### 人財

- ◆人事制度構築
- ◆30以上のトレーニング
- ◆種々サーベイ
- ◆採用アドバイス

Address #301, 3rd. Fl., No.507/10(A), Corner of Thiri Mingalar St. & Pyi Yeik Thar St., Kamayut Tsp., Yangon, Myanmar

Phone 95-9-252-231-181 / 95-9-795-263-186 Mail [forvalmyanmar@gmail.com](mailto:forvalmyanmar@gmail.com)

[www.forvalmyanmar.com](http://www.forvalmyanmar.com)



Transportation

# 道路事情・交通手段

慢性的な渋滞のヤンゴンでは、事前にスマホなどを使って混雑状況を調べてから移動した方が無難です。特に、祝日はバゴダ周辺が混み、ドライバーと相談しながら経路を選ぶことをおすすめします。また、水はけの悪いヤンゴン市内では、雨季に大雨が降るたびに冠水し、立ち往生することも。どこへ行くにも余裕をもって出かけたいところです。

Transportation 【 ドライバー付きレンタカー 】



配車アプリの普及で移動手段に困らなくなったヤンゴンですが、長期の駐在生活、家族に安心して生活してもらうには、ドライバー付きレンタカーがおすすめです。日系のレンタカー会社も多く、車種を選ぶことができ、専属のドライバーを派遣してくれます。万が一、ドライバーと気が合わなかったり、直接言いにくいことがあっても、レンタカー会社が即対応してくれます。また、突然ドライバーが休みを取っても、他のドライバーを派遣してくれたり、何かと頼りになる存在です。

- 1 Growth Myanmar**  
ADD No.21-B, Thuka Waddy St., Yankin Tsp.  
TEL 09-2611-66805
- 2 Daiichi Asia**  
ADD No.266, Industrial 4th St., Srt Hum Let Hmu Quarter Myinttar Nyunt, Tamwe Tsp.  
TEL 09-4265-96495
- 3 Golden Support Service**  
ADD No.35 (A), Boe Yar Zar St., Kyauk Kone, Yankin Tsp.  
TEL 01-5710-66
- 4 Strides Myanmar**  
ADD Sedona Hotel Yangon, No.1 Kaba Aye Pagoda Rd., Yankin Tsp.  
TEL 09-8973-08080

- 5 Logitem Myanmar**  
ADD No.27, Thu Nandar St., Thu Mingalar Housing(1), Sa/Thu Mingalar Ward, Thingankyun Tsp.  
TEL 09-4543-63626
- 6 タステック・ミャンマー**  
ADD No.B/25, MayGaWati Kyaung St., MayKha Housing, ThingankyunTsp.  
TEL 09-2538-37411
- 7 渡辺企画**  
ADD Bldg.No.(4), Room(3), Mya Khwar Nyo Housing, Ayeyarwuon 1st St., No.(7) West Quarter, Tharkayta Tsp.  
TEL 09-2560-36678
- 8 Young Ni Oo Services**  
ADD No.(26), Ayeyeikmon St., (4)Qtr, Hlaing Tsp.  
TEL 09-1358-8507

Transportation 【 配車アプリ 】

ひと昔前までは、ドライバーとの値段交渉で苦労するタクシーでしたが、ここ数年で配車アプリにより非常に便利になりました。東南アジアで有名なGrabタクシーでは、ヤンゴン中心部なら数分でタクシーが来てくれます。アプリに行き先を入力し、料金が先に提示されるので、ドライバーと交渉不要で、目的地に到着できます。コストを抑えたい、ドライバーに待たれるのが苦手など自由に移動したい人には配車アプリがおすすめです。また、Grabでは、法人契約によって運賃の会社請求が可能で、導入する企業も増えています。降車後に送られてくるメールにより、移動場所から時間まであらゆるログを管理することが可能です。



Transportation 【 路線バス 】

現在、YBS(ヤンゴンバスサービス)は100路線が運行しています。在住している日本人で利用者は少ないですが、乗る場合はスリなどに注意してください。路線マップは、JICAミャンマー事務所やYRTA(ヤンゴン地域交通庁)で入手可能。



Road conditions 【 サイカー 】

日本でいう自転車タクシー。一部の地域で走っていますが、安全も保障できない上に値段交渉でも苦労しますので、観光程度に留めておきたいところです。

Road conditions 【 ヤンゴン環状線 】

市内一周約46kmを、各駅停車で約3時間かけて走る列車。時速20km以下のスピードで、のんびりと鉄道の旅を味わうことができます。日本の中古車両が使われており、一度は乗ってみたいです。





ミャンマー語教室  
タクシー&社用車編



ミャンマーでの生活に欠かせない車での移動  
交渉から社用車まで実践的な使い方をレクチャー

# タクシーで使える! Lesson 01

往復なら  
いくらですか?

アトワ アピヤン  
ソ ベラウレー

အသွားအပြန်ဆိုဘယ်လောက်လဲ

1日なら  
いくらですか?

タヤッコ ベラウレー

တစ်ရက်ကိုဘယ်လောက်လဲ

お釣りは  
ありますか?

ピヤンアングエ  
シラー

ပြန်အမ်းငွေရှိလား

ゆっくり運転  
してください

ピェピェ マウンバー

ဖြည်းဖြည်း ဟောင်းပါ

ここで降ります

ディマー スインメ

ဒီမှာဆင်းမယ်



目的地は  
この辺りです

トワチンダーガ  
デナーラウパー

သွားချင်တာက ဒီနားလောက်ပဲ

信号の前で停めてください

ミーポイン マヤウキン ヤッペーパー

မီးပိတ် မရောက်ခင် ရပ်ပေးပါ

交差点を越えてから  
停めてください

ランソウン チョーピー ヤッペーパー

လမ်းဆုံ ကျော်ပြီး ရပ်ပေးပါ

# 交渉で使える! Lesson 02

値段が  
高いです

ゼーチーデー

ဈေးကြီးတယ်

そんな金額を  
言われたのは  
初めてです

ゼーエラウ アミャージー

タウンター パタマ ゾンバー

ဈေးအဲ့လောက်အများကြီးတောင်းတာ ပထမဆုံးပဲ

安くして  
ください

ゼー

ジョペーパー

ဈေးလျှော့ပေးပါ

# 社用車で使える! Lesson 03

ここで待っていてください

ディマー サウネバー

ဒီမှာစောင့်နေပါ

●分ぐらいかかります

●ミニツ ラウ チャーメ

မိနစ်လောက်ကြာမယ်။

(お金を渡して)

これで何か  
食べてきてください

ダーネ タクク サーケーバー

ဒါနဲ့ တစ်ခုခု စားခဲ့ပါ။

今日はこれで終わりです

ディネートー ディラウパーバー

ဒီနေ့တော့ ဒီလောက်ပဲ။

●時頃に戻ってきます

●ナーイ ラウ ピヤンラーメ

●နာရီလောက် ပြန်လာမယ်။

明日は休んでください

マネッピヤン ナーバー

မနက်ဖြန်နားပါ

明日●時に家(会社)に来てください

マネッピヤン ●ナーイ マー エイン(ヨ)コ ラーケーバー

မနက်ဖြန် နာရီမှာအိမ်(ရုံး)ကိုလာခဲ့ပါ

もう帰っていいです

ピヤンロ ヤーパーバー

ပြန်လို့ရပါပြီ



●チャットなら乗ります

●チャツ ソ シーメ

●ကျပ်ဆိုစီးမယ်

●チャットでお願い!

●チャツ ターバー

●ကျပ်ထားပါ

通常だと●チャットで  
行くことができます

ボンマンソー ●チャツ ネー  
トワロ ヤーデー

ပုံမှန်ဆို ကျပ်နဲ့ သွားလို့ရတယ်

ほかにタクシーは  
いくらでもあるので  
結構です

タチャー タクシ  
ペ ンガーライトーメ

တခြားတက္ကစီပဲ ငှားလိုက်တော့မယ်

## NUMBER 数字

1	ティツ	တစ်
2	ンニツ	နှစ်
3	トゥン	သုံး
4	レー	လေး
5	ンガー	ငါး
6	チャウ	ခြောက်
7	クワンニツ	ခုနှစ်
8	シツ	ရှစ်
9	コー	ကိုး
10	タセー	တစ်ဆယ်
11	セツティツ	ဆယ့်တစ်
20	ンナツセー	နှစ်ဆယ်
100	タヤー	တစ်ရာ
1,000	タタウン	တစ်ထောင်
1,500	タタウンガヤ	ထောင်ငါးရာ
2,000	ンナタウン	နှစ်ထောင်
2,500	ンナタウンガヤ	နှစ်ထောင်ငါးရာ
3,000	トゥンタウン	သုံးထောင်
10,000	タターウン	တစ်သောင်း

運転手付きレンタカー・ドライバー派遣・フェリーの一括運営はグロース

# 今お使いの右ハンドルの古いお車、 本当にだいじょうぶですか？

日本の **6倍** ミャンマーの **交通事故死亡率**

日本の昭和39年当時と同じ水準です。

**要因1 右車線 / 右ハンドル**  
特に追越し時の事故は、正面衝突につながるケースが多く、命の危険に直面致します。長年の輸入車政策からミャンマーでは「右車線 / 右ハンドル」が当たり前となっておりますが、本来の安全性の観点では大変危険です。

**要因2 相対的に低い安全性能**  
車内の安全性能はここ20年で目覚ましい進化があります。シャーシ、ボディ、エアバック、ブレーキ性能等で格段の差があります。当社はご提案時に安全性能についても言及した上でご提案しております。大切な命、新しいクルマの方が安全です。

新しい左ハンドル車へのお切替えを推奨しております。

**Covid-19 対策もバッチリ!**

選ばれて実績 No.1 最高品質・最安水準

**Growth** SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

取り組んでいます。 Covid-19 Core Protection

www.growth.bz  
チャットで相談OK!

芳賀 塚原 山崎

VISA



我々が「月とワイン」をオープンしてまだ1年も経たない頃、  
新型コロナウイルスがミャンマーでも発生し、多くの仲間が日本に帰りました。  
「7月には帰ってきますから。」  
そう言って慌ただしく日本に戻り、そのまま職を変えた友人がいます。  
帰任になった仲間がいます。

緩和されないコロナ規制を横目に、政変が追い打ちをかけ、再起を諦めざるを得ない飲食事業者が多くいます。

悔しさ、憤り、無力感。

でも、私達の目の前には現実を受け止めて、自ら未来を切り拓こうとするこの国の人たちがいます。  
私達日本人は今、このミャンマーで何が出来るのだろう。  
今、このミャンマーではたらく僕は、なぜ今ここに在るのだろう。

僕たちはミャンマーを諦めない。

共に語ろう。

月とワインからの眺望

最新情報はこちら

月とワイン MOON CAFE

VISA

**第一** DAIICHI ASIA Co.,Ltd.  
第一交通産業グループ DAIICHI

**光の力で、空間まるごと抗菌**

菌・ウイルスを**99.9%** 除去・分解!

**光触媒コーティング!**

除菌 × 抗菌 × 消臭 × 防カビ

**効果は半永久的に持続!**

光触媒コーティングは、太陽や照明の光を利用し、  
消臭・抗菌・抗ウイルス・防カビ・ホルムアルデヒドの分解効果を発揮。  
オフィス・お店・お部屋・車内、あらゆる場所に施工可能です。  
※ノロウイルス・インフルエンザウイルス・コロナウイルスも分解・除去します。

**DAIICHI ASIAのハイヤーサービス**

ビジネスからプライベートや観光まで

**Point 1** 現地在住日本人による即応力

**Point 2** 日本人整備士による車両管理

**Point 3** 柔軟なご利用プランのご案内

長期・短期・視察・観光、あなたに合ったプランをご用意しています。お気軽にご相談ください。

ここが違う!

コーティングサービス  
TEL: 094-5919-5128 (担当: 今枝)  
Mail: daiichi.imaeda@gmail.com

ハイヤーサービス  
TEL: 094-2659-6495 (担当: 蠣崎)  
Mail: daiichi.kakizaki@gmail.com

お問い合わせは、電話・メールにてお気軽にどうぞ



# ショッピング

新天地では、日々の生活には欠かせない食材探しも一苦勞。ほとんどのショッピングモールには、大手スーパーが入っていて便利ですが、生活に慣れてきたらこだわりの食材を扱う店にも足を運びたいところ。さらに地元の人が通うゼイ(ローカル市場)では、安く新鮮な食材を見つけるのもおもしろいです。また、最近ではデリバリーサービスも増えました。



## SHOPPING MALL

[大型ショッピングモール]

Junction City | Junction Square | Myanmar Plaza  
City Mall St. John | Sule Square Mall | Taw Win Centre



## SUPERMARKET

[スーパー]



- City Mart • Ocean
- Market Place
- PRO MART
- Orange Supermarket
- Makro Myanmar



## HOMECENTER

[ホームセンター]

PRO 1 Global Home Center Myanmar

ここ1カ所で生活に必要な電化製品など全て揃う。

Lanthit Branch

ADD 76, Lanthit St, Near Arleing Ngar Sint Pagoda, Yangon, Insein Tsp  
TEL 01-6476-81

Downtown Branch

ADD NO.5 Upper Pazundaung Rd. TEL 09-7770-00849



## MARKET

[ゼイ]



大型のスーパーが各地にできて、日々便利になるヤンゴン。それでもミャンマー人の多くは、日々の買い物をゼイ(市場)ですることが一般的です。その理由は、人気のゼイにはスーパーに負けず劣らず多くの商品が揃うため。特に食料品はゼイの方が新鮮で美味しい場合もあるので、人気レストランの料理人も毎日ゼイに足を運ぶそうです。



### 〈ゼイを上手に使う〉

いいお店の見極め方は、ズバリ地元の人で賑わっているお店です。屋外のゼイの場合、小さなお店が狙い目。大きなお店だと商品に対して、店員さんの目が行き届かないことも多く、小さな店ほど一点一点がしっかり管理されています。また、値段が明記されていない量り売りのゼイでは、適正価格がわからないものも。スーパーの販売価格を念頭に、大体の相場を知っておくと交渉の際に便利です。訪れるタイミングは、食料品の場合は朝早くに行くのがベター。一般的に食料品を扱うお店は、朝6時頃に開店し、12時頃には閉めてしまうことが多いようです。朝早い方が鮮度もいいので、食料品を扱うなら、6時から8時の間に行くことをおすすめします。また、各ゼイには特徴があり、開業時間も異なるので事前にチェックしてから出かけましょう。ここでは、日本人でも行きやすい6つのゼイを紹介します。

### Hledan Market

(レーダンゼイ)

ヤンゴンでも屈指の賑わいを見せるゼイ。肉や魚などの新鮮さは、多くのゼイの中でもトップクラス。繁華街にあるので土日の混雑には要注意。

開業時間: 午前7時~午後4時半頃

定休日: 新月と満月の日、祝日

### Kyeemyindaing Market

(チーミンダイゼイ)

魚市場に近いので新鮮な魚介類が手に入る。午後8時まで営業しているため、夕食の買い出しにも便利。

開業時間: 午後2時~午後8時

定休日: 新月と満月の日

### Than Market (タンゼイ)

チェイナタウンエリアにある、水色とピンクのカラーリングが鮮やかなビル型のゼイ。1階はキッチン用品、2階と3階は日用雑貨や洋服など。5階には、ヤンゴン最大級の書店「Yangon Book Plaza」がある

開業時間: 午前6時~午後5時

定休日: 日曜・祝日

### Yankin Ma Market

(ヤンキンミョーマーゼイ)

ミャンマーブラザすぐ近く。乾物類の品揃えが抜群。他と比べて少々こじんまりとしているせいか、ミャンマー人で知らない人がいるという穴場。

開業時間: 午前6時~午後6時

定休日: 満月と新月の日、祝日

### Tamwe Market

(タムエゼイ)

肉や魚、調味料だけでなく、牛乳やヨーグルトまで手に入るゼイ。また、生花の品揃えが豊富で、花束の安いものなら1,000ks程度で手に入る。

開業時間: 午前6時~午後6時

定休日: 新月と満月の日

### Theingyi Market

(テインジーゼイ)

イギリス統治時代に営業を開始したゼイでダウンタウン最大級。また、多くの店が卸売価格で販売しているため、まとめ買いには最適。

開業時間: 午前8時~午後4時半頃

定休日: 日曜日



## RETAIL STORE

[独自のコンセプトが魅力の小売店]



無農薬、減農薬野菜などこだわりの野菜を扱う小売店や各種専門店。

### Green hill

日系NGO・地球市民の会が支援する農家や、農場で作った野菜や卵などを販売するためのお店。

ADD 11181 Building352, Room No.4, Mercure hotel, No.17 Kaba Aye pagoda Rd., Yankin Tsp. TEL 09-1358-8507

### Prime Cut Sausages & Meat

ドイツ仕込みのハム・ソーセージ。

ADD Inya Lake Hotel Compound (Next to Sport Bar ) (6.59 km)  
TEL 09-7308-5029

### Whose Foods?

無農薬で水耕栽培された葉物野菜と熟成ローストビーフの専門店。

ADD No.36(A), Alan Pya Pagoda Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp.  
TEL 09-2512-34141

### Go Green

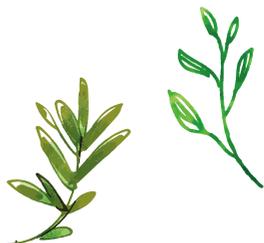
減農薬で栽培された新鮮な野菜や果物、穀物類が手に入る。

ADD Nat Mauk St., Myaybadaythar Garden, (Opposite Japan Embassy) (2.05 km)  
TEL 09-7999-95650

### Obligation Chita

愛知県知多半島で育った知多牛の他、ミャンマー産の鶏肉、豚肉を取り扱う。

ADD No23(A), Ground fl., Tamwe gyi (Kha) Ward, Corner of East Horse Race Course Rd. &166 St, Tamwe Tsp.  
TEL 09-4200-04095



## DELIVERY

[デリバリー専門各種]



### METRO Wholesale Myanmar

業務用スーパー。  
<https://metro-wholesale.com/>

### Kokkoya Organics

オーガニック野菜が充実したお店。カフェも運営している。  
<https://kokkoyaorganics.com/>



### fresco

イタリア人オーナーが手掛けるシャン州育ちの野菜。  
<http://frescomyanmar.com/>

### Organic Valley

野菜やフルーツ、ヨーグルト、健康食品などを扱っている。  
TEL 09-7835-57995  
URL <https://www.facebook.com/OrganicValley>

### Ciao

イタリア仕込みのフレッシュチーズ。  
TEL 09-2507-17178



### LIN AUNG INDUSTRIAL&PRODUCTION

日本人が手掛ける魚介類の卸。  
TEL 09-5116-943 (竹之内)



## CONFECTIONERY INGREDIENTS

[製菓材料]

### STK Bakery Supply Shop

お菓子作り好きにはたまらないショップ。小物の充実ぶりはヤンゴン随一

ADD No. 98, Mya Thazin Tower, Upper Pansodan Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp.  
TEL 09-2602-47779



## SOUVENIR SHOP

[お土産]

ボージョー・アウンサン・マーケットへ行けばミャンマー各地のお土産品が一堂に揃いますが、ハイセンスなお土産屋さんにはヤンゴン市内にも点在しています。ここでは、ミャンマー伝統の技法やデザインを取り入れながらも、モダンなデザインで、クオリティーの高い商品を扱う店を紹介します。



### HLA DAY

伝統の技術を生かしながらお洒落にアレンジされたグッズが豊富に揃う。

ADD 81 Pansodan St., 1st Fl.(middle lower block)  
TEL 09-4522-41465



### Moringa

日本人とミャンマー人で運営。ミャンマー民族の伝統的な布で作ったバッグが有名。

ADD 36 Mau Pin St., San Chaung Tsp.  
TEL 09-4034-13158

### POMELO

ミャンマー製品をポップにアレンジした外国人好みのお店。

ADD 89 Thein Phyu St.  
TEL 09-9787-93550



### AMARA KHIT

オーナーはイギリスでファッションを学んだミャンマー人。

ADD Building 41, Room 2, Bahosi Housing, Lanmadaw Tsp.  
TEL 09-4495-29724



### dacco

日本人が経営。渡して喜ばれる高品質の雑貨屋さん。

ADD Room 5, No.12 Parami Rd., 10 Quarter, Mayangone Tsp.  
TEL 09-2601-85424



### VESTIGE

奇抜で個性的なデザイン。

ADD 12, 9/10, Parami Rd.  
TEL 09-4200-99964



### TK-INTERIORS

ラタン製の家具が豊富に揃う。日本の有名雑貨店にも卸している。

ADD No (3), Ingynn Rd., Nyarna Ward, Pale Myothit, Mingalardon Tsp.  
TEL 09-4304-0524



### NAING SWE'S COLLECTION

アラブ圏で生まれたとされるクラメレース専門店。

ADD Gone Shein Wah, No(0233), Excel Tower(Shwe Gone Daing), Second Fl.  
TEL 09-4312-7413

### KOKO SOY CANDLES

植物由来の大豆ワックスを使った「ソイキャンドル」。

ADD No.5, Ground Fl., Kyaung Kone St., Sanchaung Tsp.  
TEL 09-9608-87376

### Myanhouse

種類豊富なミャンマー土産が揃う。

ADD No. (56,58,60), Pansodan St.(Lower Block), Kyauktada Tsp.  
TEL 01-3769-43



### Yangoods

斬新なデザインでミャンマーらしさをグッズに反映。市内に店舗多数。

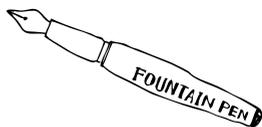
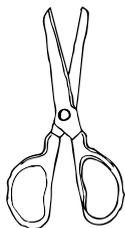
ADD 207(A), 2nd fl., Myanmar Plaza No.192, Kabar Aye Pagoda Rd., Bahan Tsp.  
TEL 09-5225-5153

### ARTISAN

ヤンゴン国際空港内にあり、高品質なものも多数ラインナップ。

ADD Terminal 1, 2nd Fl., Transit Area, Yangon International Airport





### Childcare & School

# 育児・学校

日本人子女が通う幼稚園や学校は、大きく分けると、日本人学校とインターナショナルスクールになります。インターナショナルスクールは、規模やカリキュラムも違い、人種の割合もまちまちなので事前に確認してください。ここでは、主に日本人子女が通う幼稚園及び学校のみを紹介します。



## School

[学校]



- ◆ヤンゴン日本人学校 ◆International School Yangon
- ◆The British School Yangon ◆Dulwich Collage International
- ◆Yangon American International School
- ◆Network International School ◆Myanmar International School
- ◆The International School Yangon ◆Yangon International School



## Nursery school & kindergarten

[保育園・幼稚園]

### KHAYAY Preschool International

ADD 16 Inya Rd., Kamayut Tsp.  
TEL 09-8934-18975

### Pingu's English International Kindergarten Myanmar

ADD 15-F, Than Ta Man St., Dagon (Myoma) Tsp.  
TEL 09-9799-90788

### Rhymes & Rhythms International Preschool

ADD 44, Inya Myaing St., Golden Valley, Bahan Tsp.  
TEL 09-4310-8839

### Thalun International School

ADD 109 Than Lwin Rd., Golden Valley, Kamayut Tsp.  
TEL 09-7938-99809 / 01-5350-37

### EtonHouse International Pre-School

ADD 48(B), Kan Yeik Thar St., Mayangone Tsp.  
TEL 01-6572-25 / 09-2592-77711

### IMM Montessori Myanmar

ADD 55(B), Phoe Sein Rd., Bahan Tsp.  
TEL 09-5154-6097

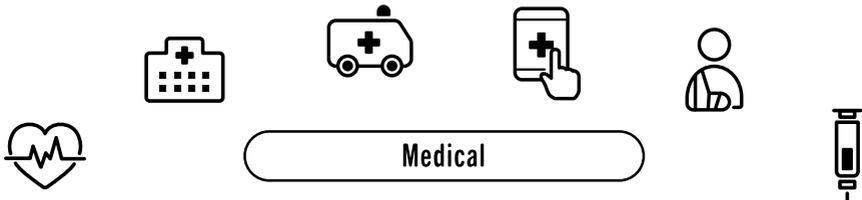
### Temasek International Preschool

ADD Kayin Chan, 1st Fl., PKBC Building, Pwo Karen Mission Compound 121, Corner of Ahlone Rd. & Min Ye Kyaw Zwa Rd.  
TEL 09-4299-18404

### Edelweiss Singapore Preschool Myanmar

ADD 59A Tapin Shwe Htee St., 14 Kyauk Kone Rd., Yankin Tsp.  
TEL 09-4208-16881





Medical

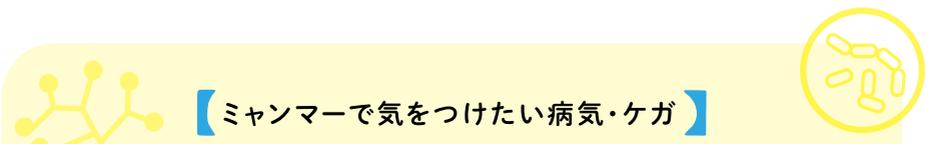
# 医療

海外生活で不安の第一は医療です。言葉の問題、設備や医師のレベル、海外特有の疾病など挙げればキリがありません。食中毒、デング熱、腸チフスといった日本ではなかなか経験しない病気との感染率は日本と比べるべくもなく、実際身近な人たちがそれらにかかっています。何事もなくミャンマー生活を送れるのが一番ですが、病気やケガなど、もしものことがあった場合に備えて情報を蓄積しておくことが重要です。

外国人や富裕層は、先進国のような設備を有するインターナショナル系の私立医療機関を利用することが一般的です。ミャンマーの医療機関では、小児科や産婦人科のような専門医は常に病院に待機していないため、あらかじめ予約を取り、予定通り

受診する必要があるので注意してください。日本の医師は通常一つの病院に常勤していますが、ミャンマーの医師は公立病院に籍を置きながら複数の私立病院と契約をし、一日にいくつもの病院を回って診療しているためです。

近年、日系の医療サービスを提供する病院や企業も増え、以前よりも安心感が増しています。症状に合った医師選び、予約診療中の通訳、薬の受け取り、会計処理まで一連の流れを代行してくれる医療アシスタンス会社に任せるのも心強いです。このようなサービスを受けるためにも、また万が一の際の医療先進国への緊急移送も考慮し、海外旅行傷害保険への加入をおすすめします。



ここでは日本よりも遭遇率の高い病気を紹介します。食べ物などから感染する経口感染症や、他人のくしゃみなどから感染する飛沫感染症、蚊などの虫を媒介する感染症には特に注意が必要。感染しないよう免疫力を上げるなど、普段からの体調管理も予防策の一つです。

### ◆ 経口感染症

**気をつける時期:**一年中。/**概要:**いわゆる食あたり。下痢や発熱などを伴うことが多い。病原性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、コレラ菌、赤痢菌、ノロウイルス、アメーバ赤痢などが原因。/**予防方法:**食事に気をつけるのは、もちろんプールでの遊泳にも注意が必要。普段から体調管理をしておくのも重要。

### ◆ 各種寄生虫症

**気をつける時期:**一年中。/**概要:**経口感染の場合、回虫などが体内に寄生する。皮膚から侵入する経皮感染のケースもあり。/**予防方法:**経口感染=野菜などは流水でよく洗う。生食は避ける。経皮感染=皮膚から侵入する経皮感染のケースもあり。

### ◆ マラリア・日本脳炎等

**気をつける時期:**一年中。/**概要:**蚊が媒介。ヤンゴンやマンダレーなどの都市部での感染はほとんどない。マラリアは、重症化により死亡する可能性があり、日本脳炎は発症後20%~40%が死亡する。/**予防方法:**防蚊対策をしっかりすること、流行地域へ行く場合は予防接種(日本脳炎)を行う。

### ◆ 虫刺症

**気をつける時期:**一年中。/**概要:**ダニ、ノミ、南京虫、アリなどに刺されること。痒みが強く、腫れ上がることも。/**予防方法:**バスや鉄道、飲食店の椅子などに潜んでいることもあり、スプレーなどの防虫対策が有効。

### ◆ デング熱

**気をつける時期:**特に5月から10月頃。/**概要:**ネッタイシマカが媒介する病気。発熱、頭痛、筋肉痛、皮膚の発疹などが見られる。一部は重症化し、血小板の低下、デング出血熱に移行し死亡するケースも。/**予防方法:**虫よけ、蚊取り線香などを使用して蚊に刺されないようにする。

### ◆ 交通事故

**気をつける時期:**一年中。/**概要:**乗車中だけでなく、道路の穴などに落ちるケースも注意。/**予防方法:**乱暴な運転を繰り返すタクシーに乗車した場合、降りることも選択肢に。歩行中の行動にも十分注意する。

### ◆ 有毒動物咬刺症傷

**気をつける時期:**一年中。/**概要:**毒蛇やムカデなど、有毒動物に咬まれることで起こる。/**予防方法:**庭などの物陰に潜んでいるケースがある。行動に注意することが大切。

### ◆ 狂犬病

**気をつける時期:**一年中。/**概要:**犬だけでなく、多くの野生動物が罹患している可能性のある病気。発症するとほぼ100%死亡する。/**予防方法:**ヤンゴンは野犬が多いため、徒歩での移動時には十分注意する。特に夜間になると凶暴性を増すので、さらに注意が必要。

### ◆ 性・血液感染症

**気をつける時期:**一年中。/**概要:**エイズ、B型肝炎、C型肝炎など。/**予防方法:**行動には十分注意する。

### ◆ 熱中症

**気をつける時期:**特に3月から4月。/**概要:**めまい、頭痛、吐き気、体温の異常上昇、発汗(汗が出なくなることも)など。/**予防方法:**日中の行動を避ける。スポーツドリンクなどをこまめに摂取する。室内でも熱中症になることがある。

### ◆ インフルエンザ

**気をつける時期:**7月から8月頃。/**概要:**季節性インフルエンザが雨季に流行し、7月から8月にピークを迎える。乾季の10月から2月に流行することもある。/**予防方法:**予防接種をしておくとともに、咳エチケットに留意する。7月頃に流行するものは北半球対応用のワクチンを5月から6月初旬までに摂取。乾季の流行は北半球対応用ワクチンを9月から10月頃までに摂取すること。

## 医療コーディネーター・医療通訳派遣

### Japan Help Desk Myanmar by Prestige International (東京クリニック日本人相談窓口)

Address No.990 Thu Mingalar Rd., South Okkalapa Tsp. Tel 09-7768-96891 (JHD専用ライン)

### WellBe Myanmar Company Limited

Address Maisonette Fl., Rose Villa Serviced Apartment, 162(B), Dhamma Zedi Rd., Bahan Tsp. Tel 09-2621-30781

### JMDジャパニーズ メディカルデスク

Address (Samitivej International Clinic内) 9E/2, Kabar Aye Pagoda Rd., Ward No.(7), Mayangone Tsp. Tel 09-4513-20490 (JMD専用ライン)

保存版!

# ヤンゴン医療リステイング

もしものときに備え、日本人が押さえておくべき総合病院、外来専門院、小児科、歯科、  
薬局をピックアップ。これさえあれば、とりあえず安心!  
家や車に保存しておいてください。

## 総合病院 General Hospital

循環器内科に強い



### Asia Royal Hospital

Address 14 Baho St., Sanchaung Tsp.  
Tel 01-2304-999 / 01-5380-55  
(ミャンマー語自動応答、  
1006/1007を押すと英語に)

最新鋭の医療機器が揃う



### Grand Hantha International Hospital

Address No.3, Narnat Taw St.,  
Corner of Kyimyindaing and  
Strand Rd., Kamaryut Tsp.  
Tel 01-5230-00 /  
01-5231-11 / 01-5232-22

事故証明等の発行はこの病院



### Yangon General Hospital

Address Bogyoke Aung San Rd.  
Tel 01-2561-1232 / 01-3844-93  
(New Yangon General Hospital)  
※通常の通院はおすすしませんが、  
事故証明等の発行業務のほか、  
一部検査などここでしか  
対応できないケースがある。

バンコク系列の新設病院



### Ar Yu International Hospital

Address No. 400, Kyaik Ka San Rd.,  
Tamwe Tsp.  
Tel 01-9376-200  
JMD専用ライン 09-4513-20490

9マイルの有名病院



### Victoria Hospital

Address No.68 Taw Win Rd.,  
9 Mile, Mayangone Tsp.  
Tel 09-4015-75006 (ホットライン) /  
01-9666-126 / 01-9666-128 /  
01-9666-135 / 01-9666-141 /  
09-7836-66141~4 /  
09-4015-75551(救急)

外国人診療に定評



### Pun Hlaing Silom Hospital

Address Pun Hlaing Golf Estate  
Avenue, Hlaing Thayar Tsp.  
Tel 01-368-4323 / 01-368-4325 /  
01-368-2336 / 09-4210-42679 /  
01-368-4411(救急)

外国人が利用しやすい小児科



### Parami General Hospital

Address No.60 G-1,  
New Parami Rd., Mayangone Tsp.  
Tel 01-6600-83 /  
01-6516-74 / 01-6579-30(救急)

## クリニック (内科・小児科)

Clinic & Pediatrics

日本クオリティの安心サービス



### Yangon Japan Medical Centre

Address No.168/A, Dhama Zedi Rd.,  
Shwegoneading Ward(West), Bahan Tsp.  
Tel 01-5027-76

日本語での適切な診断が強み



### Myat Mon 東京クリニック

Address No.990 Thu Mingalar Rd.,  
South Okkalapa Tsp., Yangon  
Tel 09-9568-36131(日本語)  
Open 9:00~13:00、  
17:00~20:00(月~金) / 9:00~12:00(土日祝)

緊急医療搬送チームを保有



### LEO Medicare

Address No.15 A-1,  
Kabaraye Pagoda Rd.,  
Mayangone Tsp.  
Tel 09-9778-09085

ダウンタウンの西部にあり

### Pun Hlaing Taw Win Clinic

Address No.14/A, Corner of Taw Win Street and Than Ta Man St., Dagon Tsp.  
Tel 01-230-2714 / 01-230-2715 / 01-230-2740 / 01-230-2741 / 09-513-7812

日系医院。日本人歯科医師が診療



### Shwe Bhone Dental Care

Address No. 73-5 Yadana Lane 3,  
Bauk Hta, Thingangyun T/S  
Tel 09-7890-02888 / 01-8550-519  
Open 10:00~13:00 /  
15:00~20:00(無休)

歯科  
Dentist

世界的医療ネットワークを有する



### International SOS Clinic

Address 37 Kaba Aye Pagoda Rd.,  
Mayangone Tsp.  
(Inya Lake Hotel隣)  
Tel 01-6579-22 / 09-4201-14536

JMDデスクあり、タイ系医院



### Samitivej International Clinic

Address No.9E/2, Kabar Aye Pagoda Rd.,  
Word No.(7), Mayangone Tsp.  
Tel 01-656-732, 01-660-545  
JMD専用ライン 09-4513-20490

最新医療機器が揃う。JMDデスクあり



### Bumrungrad Clinic

Address No 9/B, Ma Naw Hari St.,  
Dagon Tsp.  
Tel 01-2302-4203  
7:00~16:00(月~金) /  
7:00~12:00(土)※日、祝祭日休み  
JMD専用ライン 09-4513-20490

スターシティ内

### Star City Clinic

Address Star City, Building A-5, Ground Fl. Wing A, Thanlyin Tsp.  
Tel 09-4495-23534

日本の大学で学んだ歯科医師3名在籍



### DSC Dental Specialist Clinic

Address G1-05, Building C,  
Pearl Condo  
Tel 09-7966-86669 /  
09-5166-175(日本語)  
Open 9:00~20:30(無休)

品揃え豊富。外国人客が多い



### Golden Bell

Address 006, Yuzana Tower,  
Shwe Gon Dine Junction,  
Bahan Tsp.  
Tel 01-5582-13 /  
09-7963-00788

薬局  
Pharmacy

スーレーパゴダ近く



### AA Pharmacy

Address 146, Middle Block,  
Sule Pagoda Rd., Kyauktada Tsp.  
Tel 01-2532-31 / 01-2426-51

**J.H.D. ジャパニーズヘルプデスク**  
JAPANESE HELP DESK

ミャンマーでの急な病気や怪我の際の「病院がどこにあるかわからない」「外国人の医師や看護師と言葉が通じない」といった不安をサポートいたします。

- 医療相談・調査
- 病院のご予約・手配
- 病院内アテンド・通訳
- キャッシュレス診療サポート
- 緊急医療アシスタンス
- ご遺体搬送
- ミャンマーの最新医療情報発信

**Myat Mon 東京クリニック内**  
日本人相談窓口<sup>東京</sup>に常駐しています

**Myat Mon 東京クリニック院長**  
**Dr.U Myint Oo**  
(Dr.ミント/内科医)

- ・ヤンゴン第一医科大学卒業
- ・日本在住歴18年
- ・東京医科歯科大学医学部大学院博士課程卒業
- ・専門はウイルス感染症

日本語診療可能

日本の医学博士を持つ医師が運営するクリニックです。日本レベルの医療・サービスを提供し、皆様の健康と安全な生活をお守りします。

**+95-(0)-977-689-6891**  
✉ JHD-MMR@prestigein.com / LINE ID:jhdmr  
(月曜日-金曜日) 09:00~19:00 (土曜日) 09:00~17:00



**HAIR DESIGN TAKUYA**

2018年12月にオープンした東京(表参道)サロン出身の美容師・TAKUYAがオーナーの日系美容室です。TAKUYAを含め美容師歴20年以上の日本人スタイリストが2名在籍しております。現在も表参道サロン(artifata)と連携して最新の商材や技術などの美容情報を取り入れ、ミャンマーで駐在されている日本人のお客様に表参道と変わらぬサービスを提供いたします。

ヘアカット	パーマ	ストレート
30000ks(シャンプー込み)	S 60000ks	S 60000ks
小人 15才迄 10000ks	M 70000ks	M 70000ks
(シャンプー無し)	L 100000ks	L 80000ks
	XL 120000ks	XL 90000ks
ヘアカラー	ボディーマッサージ	
S 50000ks	1時間30分 20000ks	
M 60000ks	トリートメント	
L 70000ks	20000ks~	
XL 80000ks		
Root Touch 40000ks		

**STARTS**  
支店・工場の設立時の活動拠点に最適です  
**日本企業利用数No.1**  
サービスオフィス

住宅、オフィスのご紹介も致します

☎ 01-860-3390  
☎ 09-500-9055

Myanmar Starts Corporate Services Co., Ltd.  
連絡先: ユザナホテル4F  
Yuzana Hotel, 4th Floor, No 130 Shwe Gone Taing Road, Bahaan Township, Yangon  
✉ k.shida@starts-mm.com 担当:志田

オフィスのダウンサイジング、  
移転をご検討の皆様  
最短1ヶ月からのご契約に対応致します。

- 最小1名からお席をご用意 (シェアオフィスプランご利用の場合)
- 月額賃料1,000USDから対応
- ロケーションはヤンゴン中心部のバハンエリア
- サテライトオフィスとしてのご利用実績多数

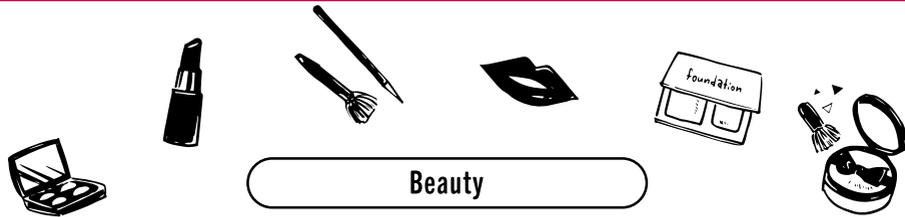
**ミャンマー最新情報をどこよりも早く!**

**ビジネスマン必読! プレミアム会員のメリット**

- ① 最新ニュースが読み放題
- ② 過去の全ニュースを閲覧可能
- ③ プレミアム会員限定コラム
- ④ 全バックナンバーがネットで閲覧可能

7日間無料いつでも解約可能!

月額 **2900円** (税込3190円) myanmarjapon.com



Beauty

# 美容関係

## HAIR DRESSER

[美容師]



日本人とミャンマー人の髪質は似ているものの、好みやスタイリストの技術は異なります。また、細かいニュアンスが伝わらなかつたり、使用する薬剤や衛生面が心配などの理由で、ミャンマーでは髪を切らない女性もいましたが、ここ数年で日本人スタイリストがいる美容院が増えたのはうれしいニュースです。

### MIU

ヤンゴンで最も長く営業している日本人スタイリストが在る美容院。

ADD Myanmar Culture Valley G55, U Wisara Rd., Dagon Tsp.  
TEL 09-5140-151

### Laranje

広島県で創業し、日本国内9店舗を有する日系サロン。スタイリスト、カラーリストを含め日本人スタッフが3人常駐。

ADD 78(D)Than Lwin Rd., Bahan Tsp.  
TEL 09-9533-0000

### HAIR DESIGN TAKUYA

日本人夫婦が営む美容院。日本クオリティながら、リーズナブルなプライスで好評を得ている。

ADD No.14/A-1, Ma Kyi Kyi St., Sanchaung Tsp.  
TEL 09-7760-40777

### Shunji Matsuo Hair Studio

シンガポールでスタートし、東南アジア全域に展開している日系サロン。

ADD Ground Fl., Sedona Hotel, No.1 Kaba Aye Pagoda Rd., Yankin Tsp.  
TEL 09-7770-77309

## BEAUTY / RELAXATION

[美容・リラクゼーション]

マッサージ店は数多く点在し、日本より安価に受けられます。雰囲気こだわらないのなら、1時間1,000円以内で施術できる店もあるので、自分で開拓するのも楽しみの一つです。エステ関係は、日本人が常駐していたり、日本語が話せるスタッフのいるサロンもあります。大手ホテルにもこうしたサービスがあることも多いので、不安な方はそちらをおすすめします。

### Massage [マッサージ]

#### Sa Bai Dee

フットマッサージに定評があり日本人に人気。店舗多数。

ADD No.26(C), Nawaday St., Dagon Tsp.  
TEL 09-3210-5450

#### Jin Xin

気取らずに行ける比較的安価店で日本人の常連も多い。

ADD No.G-21, Pearl Codo(B), Corner of Kaba Aye Pagoda Rd.&Sayar San St., Bahan Tsp.  
TEL 09-2521-06988

#### Tulipano Spa

一軒家でアットホームな雰囲気の店。

ADD 77, Than Lwin Rd.  
TEL 09 5152-7747

#### V-Spa

仕切りもちゃんどあり、暗めな店で日本人客のリピーターも多い。

ADD GA 36 Pearl Condo, Tower C/D, Along Rd., Kaba Aye Pagoda Rd., Bahan Tsp.  
TEL 09-4550-53425

#### Thai Spa

タイから来ているマッサージ師が行う本格タイマッサージ

ADD Pearl Condo B 1st Fl., Room F, 44 Kabaye Pagoda Rd., Bahan Tsp.  
TEL 09-9745-88425

#### Balance massage

日本人学校前の聾学校メアリーチャップマンの中にある指圧。英語が通じるマネージャーが手話で通訳してくれる。

ADD Mary Chapman School for the Deaf Compound No.(2), Thantaman St., Dagon Tsp.  
TEL 09-4202-53692

### Massage [マッサージ]

#### Inya Day Spa

高級住宅にひっそりと佇む緑に囲まれたリゾート風のSpa。

ADD 16/2, Inya Rd., Kamaryut Tsp.  
TEL 01-5379-07

#### GENKY

視覚障害者の自立を支援する日本式健康マッサージのお店。

ADD No.83, 50St(Middle Block), Pazundaung Tsp  
TEL 09-8615-036

#### 和なごみ

日本のNGOが運営する視覚障害者マッサージ。店舗多数。

ADD 70, West Zay Haung Rd., Sayar San North/West, Bahan  
TEL 09-2634-42062

#### SUMO スモウ

力士の看板が目印の視覚障害者マッサージ。店舗多数。

ADD B-15, Lanmadaw Plaza, 12th Rd.  
TEL 09-7992-22270

#### Mingalar Bar Spa

中心部より北部に位置しているので、ゴルフ場にも人気のSPA。

ADD No.35, St3, Hlaing Yadanar Mon Compound  
TEL 09-7777-85771

#### AYARA

タイ式マッサージ店。広々として静かな店舗。

ADD No.(85), Shin Saw Pu Rd., Sanchaung Tsp.  
TEL 09-4211-65929

#### Tamarind

足のケアが中心でマニキュア、ペディキュアも可能。

ADD No.58, Ground Fl., Shan Kone St.  
TEL 09-9528-50088

#### Orchid Foot Reflexology

フットマッサージが中心のお店。外国人客がほとんど。

ADD No22, Bo Yar Nyunt St., Dagon Tsp.  
TEL 09-7886-67788

#### Health Blessing

人通りの多い場所に店舗を多数構えていて便利。

ADD 284/286(A)Shwe Dagon Pagoda Rd.  
TEL 09-4481-29904

#### The Sapel

外国人客を意識した清潔感のある店。ミャンマー式マッサージ。

ADD 57, 15th Rd., Mayangone Tsp.  
TEL 09-2539-88995

### Beauty Salon [エステサロン]

#### Madoca

エクステやアートメイクもできる。日本語の話せるミャンマー人スタッフがいる。

ADD Building No 7/2, Room 02, Yan Aung St (1), Ward 2, Yankin Tsp  
TEL 01-5581-20

#### CLARA

マレーシアのオリジナルプロダクトを使用。

ADD Myanmar culture valley Wisara Rd, Dagon Tsp  
TEL 09-2592-85180

#### Gangnam Medical Beauty Centre

美容整形などレーザーでの施術も行う韓国式の総合エステサロン。

ADD No.90A, Thanlwin Rd, Kamaryut Tsp  
TEL 09-4562-26868

#### Yangon Sanctuary Spa

ローカルの高級エステ。ヤンゴン市内に3店舗ある。

ADD 192, Kaba Aye Pagoda Road, Myanmar Plaza Level 2 Unit 203, Bahan Tsp  
TEL 09-9778-03404

#### Clinique de Skin

ここでレーザーによるシミ取りをする日本人も多い。

ADD 542, Strand Rd (Corner with 11th Street), Lanmadaw Tsp  
TEL 09-7931-13114

### Acupuncture and moxibustion [鍼灸]

#### SOLEIL

日本人女性の鍼灸師が施術している。鍼はすべて日本から使い捨てにしている。

ADD No.41(A), Nyaungdome St., Sanchaung T/S  
TEL 09-4202-18179

### NAIL Salon [ネイル]

#### Those Nailspa

安価で場所が便利なので日本人も多数。

ADD Pearl Condo , corner of Kaba Aye Pagoda Rd and Sayasan Rd, Bahan  
TEL 09-5120-646

#### Nail Culture

モールの共有スペースに設けられた格安のネイル専門店。

ADD (G-57/58), Myanmar Cilture Valley  
TEL 09-4289-36439

#### KOKO Beauty salon

カット・カラー、ネイル、エクステ、マッサージもできる何でもありのローカル美容院。

ADD No (192), Kaba Aye Pagoda Rd, Myanmar Plaza  
TEL 09-2534-22299

### SUPER PUBLIC BATH [スーパー銭湯]

#### Golden Park

韓国式SPA。受付で貸してくれる入浴用の衣類を着用して入浴する。

ADD Pin Lon Rd, National complex, North Dagon  
TEL 09-2542-63991



Language & Lessons

## 語学・習いごと

帰国した時のことを踏まえ、学習塾や習いごとに行かせたいのが親心。ヤンゴンには、日系の大手学習塾も進出しており、親たちの安心材料にもなっています。また、日本でも人気の習いごとに行ける環境も整っており、日本より安価に受けられるというメリットもあります。

### Private School

[学習塾]



#### 駿台ミャンマー校

ADD No.(2E), 3rd Fl. Tower A, Royal Sin Min Condo,  
Corner of Kannar Rd. and Ahlone Rd., Ahlone Tsp.  
TEL 09-4534-89218

#### 公文式教室

ADD No.201, Pearl Condo B, Kaba Aye Pagoda Rd., Bahan Tsp.  
TEL 01-4013-26

#### 七田式教育ミャンマー (英語とミャンマー語での指導)

ADD No.201, Pearl Condo B, Kaba Aye Pagoda Rd., Bahan Tsp.  
TEL 01-4013-26

#### Sakamoto Maths Myanmar

ADD 2nd Fl., Myanmar Plaza (4.82 km)No.212F  
TEL 09-7758-88875

### Programming

[プログラミング]



#### Kids Labo

ADD 6A/B,99Condo, 99 Dhammazedi Rd., Kamayut Tsp.  
TEL 09-7835-95707

#### Little CodeLab

ADD G10-12, Building A/B, Pearl Condo,  
Kabar Aye Pagoda Rd., Bahan Tsp.  
TEL 09-2525-22211

#### Engineering for Kids

ADD No.149(C)Mya Kan Thar 1st St., Kamayut Tsp.  
TEL 09-4447-67040

### Football

[サッカー]



#### ALBIREX MYANMAR SCCER SCHOOL

TEL 09-8930-97146 (米山さん)

#### Future Stars Football Training

TEL 09-4052-76076

#### Yangon United Football Academy

TEL 09-4318-8585

#### Power Soccer Football Academy YGN

TEL 09-2628-94490



### Ballet

[バレエ]



#### Myanmar Ballet School

ADD Room 212+214 Pearl Condo, Building (E), Eco Apartment  
TEL 09-5413-373

#### KI College

ADD UnitA-G-01, Golden City Business Center Yankin Rd., Yankin Tsp.  
TEL 09-8999-01899

#### TEMASEK Ballet School

Dance Studio of Tamasek International Preschool  
ADD 1st Fl., PKBC Building, Pwo Karen Mission Compound,  
121 Corner of Ahlone Rd. & Min Ye Kyaw Swa Rd., Kayin Chan, Ahlone Tsp.  
TEL 09-5976-9026501

### Other Dances

[その他のダンス]

#### Fusion Dance Centre Yangon

ADD 5th Fl., Junction Center Mawtin  
TEL 09-4200-36302

### Horse Riding

[乗馬]

#### Yangon Equestrian & Country Club

ADD Parami Rd. and Pyi Daung Su Rd.  
TEL 01-5260-52

### Musical instrument

[各種楽器]

#### Cristofori Music School

ADD Pearl Center, Unit 312, 3rd Fl., C Block. Kabar Aye Pagoda Rd.,  
Bahan Tsp.  
TEL 09-7992-44255

#### Joseph Smith Music Center

ADD 16 Inya Rd., Kamayut Tsp.  
TEL 09-7842-89012

### Various lessons

[各種習いごと]

#### ドレミファミリークラブ@マリーナキッズガーデン

ADD No.101~130, Marina Residence  
TEL 01-6506-34

#### Gymboree Play & Music Myanmar

ADD 18 Thuka Waddi St., Yankin Tsp.  
TEL 09-7977-77311

## 大人向けの習いごと

生活が落ち着いたら、「習いごとのチャンス」とばかりに何かを始めたいもの。ヤンゴン日本人会のサークル以外にも、語学学校をはじめ各種習いごとが充実し、探してみると世界が広がります。ミャンマーならではのキックボクシング(ラウェイ)もエクササイズとして人気です。

## Language School

[語学学校]

### ミャンマー語

ヤンゴン外国語大学

ヤンゴン大学

レーダン日本語教室・ミャンマー語教室

ADD THAPYAENYO Building (2), 7th fl.(b),  
U Tun Lin Chan St., Hledan, Kamaryut Tsp.  
TEL 09-4289-37503

Sandar Sakura Language School  
Downtown school

ADD No.196(second fl.), 27 St.(upper block),  
Pabedan Tsp.

Sanchaung school

ADD No.14(B), Min St., Sanchaung Tsp.  
TEL 09-4532-01563

ミャンマー語  
・英語

C-School

ADD Bulding No.(9/4), Room (03),  
Yan NyeinHousing, Yankin Tsp.  
TEL 09-9665-57162

ドイツ語

Institut français de Birmanie

ADD No.340, Pyay Rd., Sanchaung Tsp.  
TEL 01-5369-00

フランス語

Goethe-Institut Myanmar

ADD Kabar Aye Pagoda Rd.,  
Corner of Nat Mauk St., Bahan Tsp.  
TEL 01-9376-160

スペイン語

Yangon Spanish School

ADD 11111 Sanchaung Tsp.  
TEL 09-9503-88022

### 英語

British Council

ADD 78 Kanna Rd.  
TEL 01-2562-91

American Centre

ADD Corner of University Avenue  
and Inya Rd., Kamayut Tsp.  
TEL 01-9345-4906

KI College

ADD UnitA-G-01 Golden City  
Business Center Yankin Rd., Yankin Tsp.  
TEL 09-8999-01899

EYE LEVEL

ADD No-(F-9), Building A Pearl Condo,  
Sayasan Rd.  
TEL 09-2593-01417

IIG Education Myanmar

ADD Room 9, Building  
4 MICT Park, Hlaing Tsp.  
TEL 01-2305-370



## Tutor

[英語・ミャンマー語家庭教師派遣]

WORDCREWS

ADD No.401 Tower-C, Pearl Condo, the corner of Kabar  
Aye Pagoda and Sayarsan Rd., Bahan Tsp.  
TEL 09-254-316-723

## Cooking Classes

[料理教室]



速水さんのお料理教室

ADD Mya Yeik Cond, Room 6B, Bulding-18, Zayar Thiri Street,  
1st Quarter, Kamaryut Tsp.  
TEL 09-7926-55994 MAIL awa.foodservice.com

WTC Barista&Bakery Academy

ADD 4th Fl., Gamone Pwint Shopping Mall, Insein Tsp.  
TEL 09-7615-26632

## Yoga

[ヨガ]

Yangon Yoga House

ADD 36A Alan Pya Pagoda Lan Rd.  
TEL 09-9738-02714

## Kickboxing gym

[キックボクシングジム]



Phoenix Boxing Club

ADD Thein Phyu Stadium, Thein Phyu Rd.  
TEL 09-9644-00215

Transcend Fitness Yangon

ADD Junction Centre 5th Fl. Anawrahta Rd.  
TEL 01-2181-61

Thut ti myanmar Lethwei

ADD 893, Wontha Rekkita St., Kabar Aye Pagoda Rd.  
TEL 09-2558-63344

## Dance&harp

[ミャンマーダンス・竖琴]

Thukuma Dhabin Academy

TEL 09-7710-95926 (加藤さん)

## Gemology

[宝石学]

Golden Land

ADD S-9 Aung Yadanar Garden Housing Kyeepwarye Ward,  
ADD Gemmological Science Centre 3rd, Flr, 59,  
27th Street, Pabedan Tsp.  
TEL 09-9726-10971



# Golf Guide in Yangon!

## Check Listの注意事項

・2021年6月時点での内容のため、変更する可能性があります。  
 ・雨季のコンディションは、フェアウェイでロストする可能性という観点から判断しています。  
 ・市内からのアクセスは、バンタンウシップから、日の出～午前7時まで、渋滞がないという前提で判断しています。

### 1 Yangon Golf Club (YGC)

Kha Yae Pin St, Da Nyin Gone Ward, Insein, Yangon  
 TEL 09-7325-4835 ※予約は電話が無難。英語可  
 URL www.yangongolfclub.com HOLIDAY 月曜

ヤンゴンで代表するゴルフ場といえばYGC。100年以上の歴史を持ち、コロナ以前は日本人のコンペも定期的で開催されるなど信頼度は抜群。雨季でも問題なくプレーでき、常に人気が高いです。フェアウェイが比較的広いため、ドライバーでのティーショットの爽快感は格別。森の中にあるような景観も美しく、ミャンマーゴルフの醍醐味を感じられるでしょう。

#### Check List

ドライビングレンジ	○	●グリーンフィー/平日25USD、土日祝日50USD
タオル	× (レンタルあり)	●キャディフィー/2,000Ks
ロッカーキー	○	●トローリー/1,500Ks
雨季のコンディション	○	●カート代/25,000Ks
市内からのアクセス	35分	●クラブレンタル/25,000Ks



### 2 Dagon Golf City

No.3, Kha Yay Pin Rd., Mingalardon Tsp., Yangon  
 TEL 09-4458-88883 MAIL pr.dagongolfcity@gmail.com  
 URL www.dagongolfcity.com

2018年12月オープン。ヤンゴンで最も新しいゴルフ場。ダゴン。抜群の設備と芝生のよさは特筆に値します。オペレーションも時間の経過とともに改善され、雨季プロモなどもあり、コスバの高いゴルフ場として人気も上昇中。清潔なクラブハウス、レストラン、さらにマッサージもオープンするなど、ヤンゴンで初めてプレーする方へのアテンドにも向いています。

#### Check List

ドライビングレンジ	×	●グリーンフィー/永金25USD、月火木30USD、土日祝日45USD
タオル	○	●キャディフィー/5,000Ks
ロッカーキー	○	※チップは最低15,000Ks
雨季のコンディション	○	●トローリー/3,000Ks
市内からのアクセス	35分	●カート代/25,000Ks
		●クラブレンタル/30USD



### 3 City Golf Resort (YCDC)

Thirimingalar Street, 10th Miles, Insein Tsp., Yangon (Opposite of YCDC Golf Course Yangon MM, 11211)  
 TEL 09-4211-19932

※予約は1週間前から可能。プレー前日までに予約金(1組4,000Ks)を支払わなければならない

#### Pondy

通称“YCDC”の難しいコースとして知られているボンディ。ヤンゴン市が運営し、どんな時期でもコンディションがいいのが特徴です。ボンディとはミャンマー語で池のことであり、ウォーターハザードに苦しむ人が多数。また、予約をするとプレー前日までに予約金を払うのが決まりとなっています。服装のマナーなども厳しいため、ベルトの着用は必須。

#### Check List

ドライビングレンジ	○	●グリーンフィー/平日40,000Ks、土日祝日45,000Ks
タオル	× (レンタルあり)	●キャディフィー/10,000Ks
ロッカーキー	△ (貸し出し不可)	※チップは最低15,000Ks
雨季のコンディション	○	●トローリー/1,000Ks ●カート代/35,000Ks
市内からのアクセス	30分	●クラブレンタル/25,000Ks



#### Silvery

ローカルに人気のため、なかなか予約が取りづらいシルバリー。ボンディ同様、ヤンゴン市運営でコンディション良好。特徴としては、全体的にグリーンが速く、繊細なバットが要求されます。基本である手前から攻めるのが定石です。併設されているレストランの点心が有名で、プレー後のゴルフファーでにぎわっています。

#### Check List

ドライビングレンジ	○	●グリーンフィー/平日40,000Ks、土日祝日45,000Ks
タオル	× (レンタルあり)	●キャディフィー/10,000Ks
ロッカーキー	○	※チップは最低15,000Ks
雨季のコンディション	○	●トローリー/1,000Ks ●カート代/35,000Ks
市内からのアクセス	30分	●クラブレンタル/25,000Ks



### 4 Royal Mingaladon Golf & Country Club

No (3), Highway Rd., Mingalardon Garden City, Mingalardon Tsp., Yangon TEL 09-4492-22222 HOLIDAY 月曜

かつては日本人コンペの常連会場だったミンガラドン。コースデザイン、景観のよさは抜群で、“ミンガラドンマニア”からは根強い人気があります。ただ、湿地帯のため雨季の状態は厳しく、フェアウェイロストも頻発。しかし、2020年にオーナーが変わり、クラブハウスの改善や芝の整備もされるようになりました。乾季の時期にぜひプレーしてほしいコースです。



#### Check List

ドライビングレンジ	×
タオル	×
ロッカーキー	○
雨季のコンディション	×
市内からのアクセス	45分

- グリーンフィー/火25,000Ks、水木金30,000Ks、土日祝日40,000Ks
- キャディフィー/5,000Ks ※チップは最低15,000Ks
- トローリー/3,000Ks
- カート代/30,000Ks
- クラブレンタル/50,000Ks



### 6 Pun Hlaing Golf Club

Pun Hlaing Golf Estate, Hlaingthaya Tsp., Yangon TEL 09-9566-59875  
 MAIL phgc@yomaland.com URL www.punhlaingestate.com

ヤンゴン最高峰のゴルフ場として知られ、ミャンマーオープンも開催された名門。雨季でもまったく問題のないコンディションに整備され、キャディの丁寧な仕事ぶりやホスピタリティも評価が高いです。一方で、コースの難易度は高く、マネージメントに苦勞するプレーヤーは絶えません。全体的に距離も長く、中級～上級者向けの設計となっています。

#### Check List

ドライビングレンジ	○	●グリーンフィー/平日84USD、土日祝日115.5USD
タオル	○	●キャディフィー/グレードA 16,800Ks、レギュラー14,700Ks、トレーニング11,550Ks
ロッカーキー	○	●トローリー/2,100Ks
雨季のコンディション	○	●カート代/9ホール21,000Ks、18ホール42,000Ks
市内からのアクセス	45分	●クラブレンタル/73,500Ks



### 7 Okkala Golf Resort

Corner of Waizayantar Rd. & Gandamar Rd., Okkala golf driving range, Ward (9), Mayangon Tsp. TEL 09-3099-8334

市内からアクセス抜群のゴルフ場といえばオッカラ。2019年に新たに9ホールが追加され、全27ホールとなり、ヤンゴンゴルフファンの注目を集めました。コースの特徴は全体的に平坦ながら距離が長いこと。450ヤード前後のパー4、578ヤードのパー5もあります。ヤンゴン唯一のナイター設備を有しているため、乾季に入ればさらに人気が高まるでしょう。

#### Check List

ドライビングレンジ	○
タオル	× (レンタルあり)
ロッカーキー	△ (貸し出し不可)
雨季のコンディション	△ (日コシ不影響)
市内からのアクセス	20分

- グリーンフィー/平日30USD、土日祝日35USD
- キャディフィー/2,000Ks
- ※チップは最低15,000Ks
- トローリー/3,000Ks
- カート代/25,000Ks
- クラブレンタル/30,000Ks



### 5 Myanmar Golf Club (MGC)

9th Mile, Pyay Rd., Mayangone Tsp., Yangon

TEL 09-3216-1224 (英語可)、09-4039-39909 (クラブハウス)

※電話で英語での予約が可能だが、つながらないことがある

9マイルにあり、ロケーションの良さは抜群。元々ローカル人気が高かったのですが、今では多くの日本人にも知られています。特徴はなんといっても砲台グリーンで、ヤンゴンでは非常に珍しい設計。また、パゴダを眺めながらプレーができ、ミャンマーゴルフらしさを堪能できます。グリーンフィーもお得なので、コスバの高さに定評があります。

#### Check List

ドライビングレンジ	△ (貸し出し可)
タオル	× (レンタルあり)
ロッカーキー	×
雨季のコンディション	×
市内からのアクセス	25分

- グリーンフィー/平日20,000Ks、土日祝日40,000Ks
- ※キャディフィー込み、チップは最低15,000Ks
- トローリー/2,000Ks
- カート代/35,000Ks
- クラブレンタル/25,000Ks



### 8 Pun Hlaing Links (Star City)

Star City, Kyaik Khauk Pagoda Rd., Yangon

TEL 09-4238-51101

MAIL punhlainglinksinfo@yomaland.com

通称スターシティとして知られるリンクス。⑥のバンラインと同系列のため、キャディの仕事ぶり、コンディションには定評あり。特に雨季に人気となるゴルフ場で、グリーンフィーも比較的安価なことから、コスバの高さが支持されています。全体的に距離は短いですが、深いタコツボ状のバンカーには要注意。戦略的なマネージメントが要求されます。

#### Check List

ドライビングレンジ	○
タオル	○
ロッカーキー	○
雨季のコンディション	○
市内からのアクセス	40分

- グリーンフィー/平日9ホール19USD、18ホール32USD、土日祝日9ホール35USD、18ホール57USD
- キャディフィー/9ホール5USD、18ホール7USD
- カート代/9ホール15,000Ks、18ホール30,000Ks
- クラブレンタル/9ホール30,000Ks、18ホール45,000Ks



# Driving Range

ゴルフの上達に欠かせないのが、ドライビングレンジの存在。ゴルフ場顔負けの設備を整えているところもあり、レストランも有するなど、充実した時間を過ごせます。



## Hanthawaddy Golf Driving Range

Kyun Taw Rd., Corner of Nar Nat Taw Rd., Ward (7),  
Kamayut Tsp., Yangon  
TEL 01-5028-94 / 01-5028-96 OPEN 6:00~21:00(ラスト20:30)  
PRICE エントリーフィー:1,000Ks / ボール代(70球):6,000Ks

ノホテルホテルの裏、日本人にお馴染みのドライビングレンジといえばハンタワディ。午前6時からオープンし、週末には朝早くから練習する風景もみられます。2階からも打つことができ、シャワー&ロッカー完備、マッサージなども併設し、設備は充実。アプローチ練習もできるため、長時間汗を流すゴルファーも多数います。



## Inya Floating Range

Mya Kyun Thar Amusement Park, Kabar Aye Pagoda Rd.,  
Mayangone Tsp., Yangon TEL 09-8813-36369  
OPEN 6:00~18:00 PRICE エントリーフィー:1,000Ks /  
ボール代(50球):3,000Ks(平日10:00~15:00):4,000Ks(前記以外)

インヤレイクに向かって打つドライビングレンジとして知られるのが、インヤ・フローティング・レンジ。場所はミャンマーブラザほほ向かいで、ヤンゴン市内東側の在住者にとってはアクセスしやすい立地です。湖に浮かぶボールを使っているため、飛距離はあまり出ないですが、景観がよく、独特の爽快感があります。

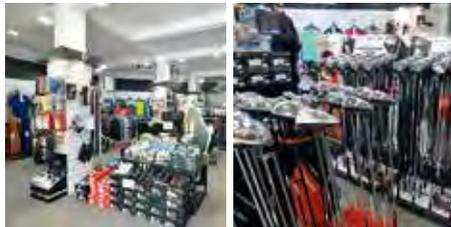


# Gear Shop

かつては出どころが怪しいギアも多かったショップ。現在では正規代理店もあり、安心して購入できます。ミャンマーで多店舗展開をしている有名ショップ2つを紹介。

ヤンゴン在住のゴルファーでも、現地ですべてのギアを揃えたという人は少ないはず。その理由には、そもそも中古ですら高額なこと、日本やタイなど他国で購入することが多い、コピー製品の疑いがある、などさまざまあります。とはいえ、今では正規代理店もあり、右のDouble Eagle GolfやHan Golf Mastersの2つが有名。Double Eagle Golfはヤンゴン市内で5店舗を経営、テイラーメ

ードの正規代理店であり、新作の入荷も早いのが強み。価格も日本と大差がないため、同店でギアを購入したという日本人ゴルファーも多いです。一方、Han Golf Mastersはヤンゴンで7店舗を持ち、タイトリストやゼクシオなどを取り扱っています。MGCに併設するショップでは、タイトリストの品揃えがヤンゴンでも随一。こうした信頼の置けるショップも増えてきています。



## Double Eagle Golf

セドナホテルに隣接し、Taylor Madeの派手な看板が目につくのが、Double Eagle Golf。ヤンゴン市内ではハンタワディやYCDCにもショップを構えている。豊富な品揃えは一見の価値あり。



## Han Golf Masters

YGCやYCDC、ミンガラドン、オッカラ、ハンタワディに店舗を構えるHan Golf Masters、マンダレーやネビドー、タウンジーにもブランドを持つ。ゴルフ関連のビジネスをミャンマーで広く展開している。

# Yangon Golf Q&A

チップは平均いくら? コンペ向きのゴルフ場はどこ? などなど、ふと湧いてくるヤンゴンゴルフでの疑問。そんなお悩みの声を取り上げ、お答えいたします。

## 01 ヤンゴン以外のゴルフ場はどんなの?

ヤンゴン郊外にもいくつかのゴルフ場があります。ティラワ経済特区近くのタンリンゴルフクラブでは、プレー中に牛が出てくることもあり、牧歌的な雰囲気と和みます。市内から約1時間の場所にあるイエモン・アイランド・ゴルフリゾートはその名の通り、アイランドの景観が素晴らしく、長年足しげく通うマニアもいます。



## 03 コンペ向きのゴルフ場はどこ?

商工会議所などの大規模コンペが、頻繁に使われているのがダゴン。理由としては、18ホール36組のショットガンスタートが可能、カートとキャディが大人数に対応できること、レストランやロッカーなど設備が清潔なことが挙げられます。ただ、まだまだオペレーションは完璧ではないため、要所のフォローは必要となります。



## 05 ホールインワンを達成したらどうなる?

JCCM会頭杯でホールインワンを達成した方によると、ミャンマーにはホールインワン保険がないため、全プレーヤーと幹事への粗品進呈、同組メンバーとの会食を行い、その分が実費になったそうです。ちなみに東京海上日動によれば「保険の個人の取り扱いはないですが、コンペ単位であれば相談してほしい」とのこと。



## 02 キャディのチップっていくらが相場なの?

ほとんどの日本人は1万5,000Ksを渡します。ただ、ゴルフ場によってまちまちで、バンラインは推奨価格が2万Ks、ミンガラドンは最低1万5,000Ksと決められており、仮に満足のいかない仕事ぶりでも支払っているのが現状です。一方、高いホスピタリティで仕事をしたキャディに、規定以上を払うのは何も問題ありません。



## 04 ギアの修理はどこでできる?

現在、確認できているのは、ハンタワディ練習場にあるショップ。グリップ交換、ロフト&ライの角度調整、シャフトの交換&切断などに対応しています。グリップ交換なら5~10分程度で持ち込みも可能、ロフト&ライの調整は専門の機械で正確に測ってくれます。いずれも工賃は、5,000Ksというから破格です(製品は別途)。



## 06 雨季などヤンゴンで必携のアイテムは?

雨季であれば、傘は当然のこと、防水用のゴルフカバーは必携で、スポーツ用レインウェアも揃えたいところ。グローブも傷みやすいので雨対応がおすす。また、夏季は熱中症の危険性が高まるため、飲料の用意は必須。また塩分が枯渇しても体内の水分不足が起るため、塩タブレットなどでこまめに補完してください。





Tourism

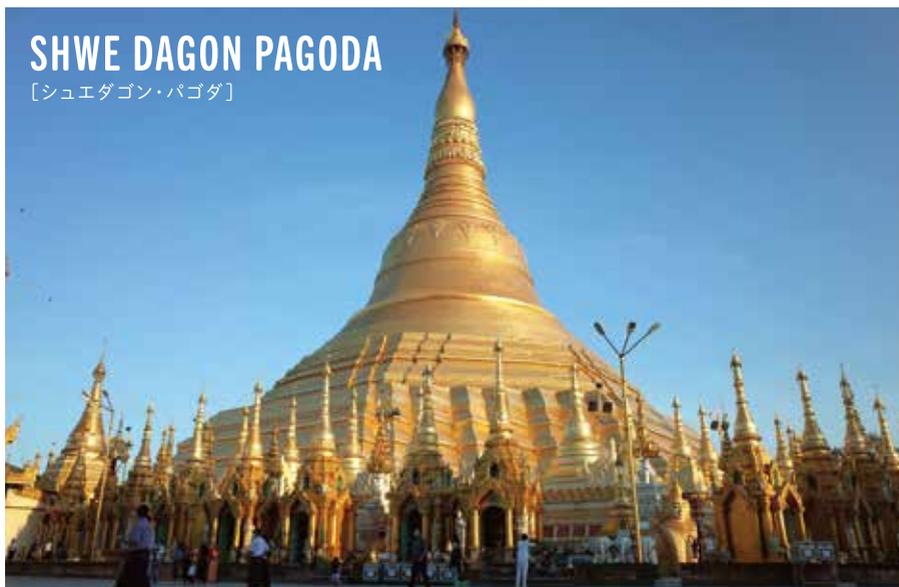


# 観光

2019年に世界遺産に登録されたバガンを中心に、観光地が充実しているミャンマー。悠久の時を刻むバガンの仏塔、ヤンゴン最大の観光スポットであるシュエダゴン・パゴダ、ミャンマー第二の都市であるマンダレー、唯一無二の景色を楽しめるインレー湖などがメジャーどころで、ほかにも屈指のビーチリゾートのガパリやコートタウンなど見所は十分です。基本的には乾季の時期の観光がおすすめですが、バガンなどは雨季でも降雨が少ないため、1年中楽しむことが可能です。

## SHWE DAGON PAGODA

[シュエダゴン・パゴダ]



ミャンマーを代表する仏教聖地であるシュエダゴン・パゴダ。紀元前6世紀にモン族の商人だった兄弟が、悟りを開いたばかりのブツダから頭髪を譲り受け、それをモン族の王・オッカラバに献上し、王が建立したというのが始まり。その後、幾度も改修を経て、100mの高さになりました。敷地面積は6万m<sup>2</sup>で、東京ドームの1.3個分に相当します。



### <注意事項>

- ・靴は持ち込みをおすすめ。寺院内は裸足が基本で、入り口に靴を置いておくこともできますが、防犯の観点からもビニール袋などに入れて持ち込むのが無難です
- ・寺院内には飲料の売店はないため、飲み物は持参するようにしてください
- ・服装に注意。ハーフパンツ、タンクトップなどの肌が見えるものは不可。また、靴下、ストッキングも禁止となっています
- ・外国人は1万Ksの拝観料がかかり、支払うとシールがもらえますので、それを目立つところに貼ってください

### <観光ポイント>

- ・東西南北の入り口がありますが、拝観は時計回りが基本です
- ・自分の生まれた曜日の仏像があり、自分の年齢+1回の水かけをし、お願いごとをします
- ・年間イベントがあり、毎年満月の夜に人がごった返します。3月(ダバウン祭り)、5月(カソン祭り)、10月(ダディンジュ祭り)、11月(カティン祭り)
- ・パゴダ以外にもお堂や祠が充実し、じっくり周囲のであれば、2時間は見ておいた方がいいでしょう



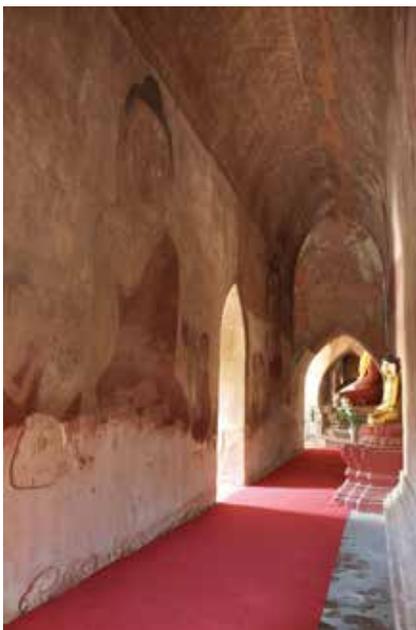
パゴダだけではなく、御堂や祠が数多くあり、それぞれに仏像や神様が祀られています。昔から言われている参拝すべき9つのポイントや自分が生まれた曜日の神様、菩提樹など見どころが充実。夜になるとパゴダが美しくライトアップされ、撮影するには絶好です

## BAGAN

[バガン]



ミャンマー在住時に絶対行っておきたい観光名所。世界三大仏教遺跡の一つであり、世界遺産にも登録され、今後も注目されるスポットです。群雄割拠の時代を経て、11世紀にビルマ族による初の統一王朝を成し遂げたバガンの見どころは、なんとと言っても2000を超える仏塔(パゴダ)。悠久の時を刻む景色はかけがえのない体験となるでしょう。



### <観光ポイント>

- ・仏教芸術の宝庫であるバガンでは、まずは寺院周りが基本です。オールドバガン、ニューバガンなど地域によって特色があります
- ・気球に乗って、日の出を見るツアーが有名。それなりに高価になりますが、一生忘れられない体験となるはず
- ・夕日を眺めるのもおすすめ。エーヤワディー川でボートに乗りながら眺めるもよし、バガンタワーから眺めるのも◎
- ・伝統の漆工芸が有名です。バガン王朝時代から交易品として発展した歴史があり、ニューバガンに土産品が充実しています

## Mandalay [マンダレー]



ミャンマー第2の都市として有名なマンダレー。旧王宮を中心に、基盤の目に道路が走り、京都さながらの趣があります。王宮巡りやマンダレーヒルなど観光スポットも充実。

### <観光ポイント>

- ・ミャンマー最後の王朝である王宮巡り。マンダレーの街並みを一望できる監視塔は絶好の撮影スポットです
- ・北部に位置するマンダレーヒル観光も◎。頂上から望むエーヤワディー川に沈む夕日が美しく、夕方に行くのもおすすめ
- ・マンダレーから車で約40分にあるアマプラも人気。最も有名なのが、ウーペイン橋で夕暮れ時には多くの人が集まります

## Inle Lake [インレー湖]



風光明媚なリゾート地として有名なインレー湖。湖上で独自の生活文化を育むインター族の日常を垣間見ることができ、世界にどこにもない唯一無二の絶景と体験ができます。

### <観光ポイント>

- ・インレー湖といえば、ボートでの水上散歩。漁業や浮畑農業、水上家屋、ボート移動する地元民など見どころ満載
- ・インレー湖周辺では生活用品などを地元で生産しています。船大工や織物、葉巻の工房などが有名です
- ・カックー遺跡巡り。インレー湖から車で約1時間、無数の仏塔が林立する寺院遺跡です。カックーに入るにはバオ族のガイドが必要

# サークル・県人会・同窓会

日本人会会員が対象のヤンゴン日本人会公認のサークルです。主に土日や祝日に開催されることが多く、平日から練習している熱心なサークルもあります。プライベートの充実に欠かせないアクティビティに積極的に参加してみてください。

2021年1月時点での情報となります

## 公認サークル一覧

1. おはなしの会 (五十嵐 雪花) ponpii.yangon@gmail.com
2. 日本人会ゴルフ (細谷 圭一) mac.hosoya@gmail.com
3. バレーボール部 (小島 攝治郎) japanclubygn@gmail.com
4. レディース・ゴルフ (殿塚 久美) kumisantono@yahoo.co.jp
5. サッカー(大人の部) (香川 陽介) yohsuke.kagawa@sumitomocorp.com
6. 子供日曜サッカー部 (中村 英司) naraapexmyanmar@gmail.com
7. ソフトボール男子 (河原 寛明) hiroaki-kawahara@wellbemedic.com
8. ソフトボール女子 (野一色 桃子) momoko.noishiki@gmail.com
9. 剣道部 (出崎 忠幸) yangon.kendo@gmail.com
10. バドミントン (森居 祥子) sachigoro77@gmail.com
11. ヤンゴンテニスクラブ (今村 裕樹) imamura@everglory.com.mm
12. ラグビー部 (林田 周) hshu@remus.dti.ne.jp
13. 釣りクラブ (石神 正博) masakimasa624@gmail.com
14. フラッグ・フットボール部 (山下 充洋) yamashita.iik@gmail.com
15. 将棋クラブ (後藤 智子) blue12sand@gmail.com
16. バスケットボール部 (金井 雅虎) tiger@lan-thit.com
17. 日曜空手教室 (森 晶子) bajoic@gmail.com
18. バスケ部(ジュニアの部) (齋藤 裕之) gr034055@gmail.com
19. ヤンゴン・サムライズ野球団 (芳賀 啓介) haga@growth.bz
20. ヤンゴン親子会 (白井 若菜) wakanasui@gmail.com
21. ヤンゴン少年野球・サムライズジュニア (坂倉 里奈) rinasak1116@gmail.com

1. 上記のサークルは、ヤンゴン日本人会が応援しているサークル活動です。日本人会から補助金が出ている 関係上、部員は原則として日本人会の会員に限り、2. 代表者の方は、もし会員でない方が入部を希望されてきた場合には、ぜひヤンゴン日本人会に勧誘して下さいようお願い致します。
3. サークル活動の詳しい説明は、<http://yjahp.e7.valueserver.jp/1004.circle/001.circle.setsumeipdf> をご覧ください。
4. 補助金交付申請書 <http://yjahp.e7.valueserver.jp/1004.circle/001.hojokin.kouhu.shinseisho.pdf>

## サークル・県人会・同窓会 問い合わせ



### ヤンゴンどさんご会

2ヶ月に一度(奇数月)開催しています。多くの方々にご参加いただき、もうすぐ5年目を迎えようとしています。登録者数も50名を超え、開催の度に楽しい話題で持ちきりです。北海道出身の方だけではなく、北海道に以前住んでいた&学校に通っていたなど縁のある方、そして北海道が大好きだという方など、参加者絶賛大募集中です。ご連絡お待ちしております。

MAIL dosanko.yangon@gmail.co(山本)

### ヤンゴン青森県人会

青森県にゆかりのある方、興味のある方、ご出張ベースの方もお気軽にご連絡ください。2015年より南部藩と津軽藩仲良く親睦会やっています!奇数月の第2金曜開催中です。

MAIL nishiyam5656@icloud.com(西竹由香)

### ヤンゴンなまはげ会

2019年は大勢の秋田県出身の方にヤンゴンでお会いすることができ、定例会食の他にきりたんぼ鍋会等新しい企画も行い皆で親睦を深めております。2020年は更なる同郷の方々との出会いを願っております。皆様お気軽にご連絡ください。

MAIL akita.yangon@gmail.com(三浦)

### 伊達の会

ミヤンジャが愛読者の皆様、私達は故郷宮城県、伊達藩をこよなく愛し、家族・親戚の様な雰囲気の中でお付き合いをしています。現状のところ、不定期に集まって食べて飲んで色んな話をするだけの集まりですが、今後は色んなイベントも計画し

ていきたいと考えております。是非、下記へ連絡ください。

MAIL yatsu@yachiyo-eng.co.jp(谷津)

### ヤンゴン富山県人会

富山県出身の方、ゆかりのある方、富山県人会やりませんか?ヤンゴンには何人いらっしゃるかわかりませんが、どんどん名乗り出てもらってヤンゴン富山県人会をはじめましょう。連絡お待ちしております。

MAIL m.igarashi@satokogyo.co.jp(五十嵐)

### ヤンゴン福島県人会

福島県の出身、福島県企業に勤めている方等、福島県にゆかりのある方が集まっています。不定期ですが、福島県らしいアットホームな雰囲気、飲み会を開催しております。少しでも興味がありましたら、是非ご連絡下さい。

MAIL t-yabe@dzn.jp(矢部)

### ヤンゴン茨城県人会

茨城県に縁のある方、美味しい料理を食べながら故郷の事やビジネスの事など大いに語り合います。2カ月に1回程度開催しています。

MAIL wkatsu@autobell-japan.com(勝)

### ヤンゴン埼玉県人会

旅行などの企画もあり、アットホームに活動しております! 埼玉に少しでも関わりのある方は、お気軽にご連絡下さい!毎月最終週の火曜日は埼玉県人会をお忘れなく!

MAIL tsukamoto1.yjs@gmail.com(塚本)

### ヤンゴン神奈川県人会

神奈川県にゆかりのある若老若男女でたまに集まっ

ております。お気軽にご連絡下さい!

MAIL haga@growth.bz(芳賀)

### ヤンゴン新潟県人会

新潟出身、ゆかりのある方、新潟の地酒や珍味で盛り上がりませんか?ご興味のある方も大歓迎です!寡黙で実直な県民メンバーがお待ちしております。

MAIL nigatamyanmar@gmail.com(古泉)

### ヤンゴン信濃県人会

長野県出身者、県内大学出身者、信州にゆかりの深い方、郷土話に花を咲かせましょう。「信濃の国」斉唱、イナゴの佃煮もあるかも?年に数回食事会をやっています。お気軽にご連絡ください!

MAIL jun.nagata@kokorize.com(ナガタ)

### 静岡県人の会

静岡にゆかりのある人なら誰でもOK!国籍も問いません!毎回、第5金曜日を静岡の日として開催しています!!静岡弁も、ここなら気にせず話せますよ。

MAIL toshimochi@atimes.co.jp(望月)

### ヤンゴン東海3県人会

愛知・岐阜・三重の東海3県出身の方、縁のある方で3ヶ月に1回程度で集まって懇親会を開催しております。東海3県で生まれ育った方はもちろん、大学時代住んでいた、勤務経験あり、ただ東海3県が大好きなど、色々な方が参加しております。楽しく食べて、飲みましょう!興味のある方、まずはお気軽にメールでご連絡ください。

MAIL sei.okaniwa@myworld.com.mm(岡庭)

### ヤンゴン大阪県人会

串カツやお好み焼きなど、大阪ならではの食事に加え、芸人さんにも参加いただきつつ、会を盛り上げています。大阪にゆかりのある方、年4回ほど開催しておりますのでお気軽にお集まりください!!

MAIL nemmm.nagahashi@nitsus-mm.com(永橋 愛美)

hiroto.nagahashi@tmfmm.com(永橋 仁人)

### 兵庫県人会

日本全国で最も美男美女が揃い、異文化への造詣が深く、粋で、後輩の面倒見が良い兵庫(当県比)。そんな県人会に貴方も参加しませんか? 兵庫県を(上空含め)通過したことがあれば、WELCOMEです。

MAIL senba@alsokmyanmar.com

(幹事 仙波 ALSOK)

### 奈良県人会

控えめに言うと、人口が鹿の10分の1です。幹事1名の場合1人カラオケに変更します。

MAIL okamoto@alsokmyanmar.com

(幹事 岡本 ALSOK)

### ヤンゴン山口県人会

偶数月に開催中。対象は山口県出身、山口県にゆかりのある方、または山口県をこよなく愛している人等々。ちょっと頑固でおちゃめな山口県人たちが、ここミヤンマーで頑張っています。

MAIL setsuof@gmail.com(福川)

### ミヤンマー四国会

ミヤンマー四国会を立ち上げました。ご自身または身近な方が四国会出身の方、四国に住んだこと・旅行に行ったこと・行きたいと思っている方など、四

国4県個性豊かな県民性・方言の話と一緒に盛り上がりませんか?毎月1回程度、不定期で懇親会を開催する予定です。ミャンマーに滞在・長期出張されている皆様、是非ご遠慮なくお気軽にご連絡ください。発足会を3月26日に開催します!!

**MAIL** sat.takahashi@tone-eng.co.jp (高橋里典)

**MAIL** saetakahashi@leopalace211mm.com (高橋冨)

### ヤンゴン愛媛県人会

愛媛出身の方、縁のある方で定期的に集まり、故郷話に花を咲かせて楽しく食事会をしています。一緒に盛り上がってくださる方、興味のある方は遠慮せんと一度連絡くださいな!

**MAIL** hiroaki.yokoyama1979@hotmail.co.jp (横山)

### ヤンゴン九州人会

九州出身の方、九州に縁のある方などで集まっており、定期的に第25回懇親会を開催しています。自薦他薦を問わず、お気軽にご連絡下さい!

**MAIL** yuji@tiny-legal.com (堤)

### ヤンゴン福岡賢人会

福岡県にゆかりのある方、福岡に住んだことがある方、仕事したことがある方。ヤンゴン福岡賢人会では会員大募集中です。気さくな仲間たちが集う懇親会はいつも大盛況です。興味のある方、ご連絡お待ちしております。焼酎飲むバイ!

**MAIL** noda.yangon@gmail.com (野田)

### ヤンゴン大分県人会

大分県人、九州にも楽しいよ。まじわってみませんか? 大分、九州にゆかりのある方、興味のある方は、ご連絡ください。

**MAIL** yokowinwin@gmail.com (河野)

### ミャンマー鹿児島県人会

原則毎月10日の18時過ぎから「ふるさと」にて懇親会を行い、飲んで食べて楽しく語っています。開催日はFBページ(ミャンマー鹿児島県人会)でご連絡。FBでも連絡を受付けていますので、気軽にご連絡下さい。鹿児島に興味のある方、縁のある方ご参加可能です。

**MAIL** setoyama@globalthink.jp (瀬戸山)

### 長崎県人会

今、ヤンゴンにはちゃんぽんが足りない!!ということである会を立ち上げました。長崎出身の方はもちろん、何か縁のある方から長崎が好きなら、お気軽にご参加ください!!

**MAIL** https://www.facebook.com/shun.ogawa (小川)

### ヤンゴン佐賀県人会

佐賀県出身の方やご縁のある方、集まって楽しく飲みませんか? 佐賀出身の久保さん経営のさら集まって郷土語を楽しみましょう! 興味のある方は下記までご連絡ください。

**MAIL** momokot@tiny-legal.com

### ミャンマー沖縄県人会

ミャンマー沖縄県人会、毎月第4週の土曜に40stの居酒屋サクラでやります〜! 沖縄好きな人大歓迎です!泡盛と三線の音色がききたくなったらぜひめんそ〜れ!

**MAIL** yutaromurakami0221@gmail.com (村上)

### 大学対抗戦コンペ

関西学院、関西大学、立命館、同志社、関西連合、日大、明治、立教などが参加する大学対抗戦コンペ、興味ある方は下記まで連絡をください。

**MAIL** s-inomata@nrg.co.jp (猪股)

### ヤンゴン赤門会

東京大学の校友会です。四半期に一度を目途に懇親会行事や懇親ゴルフを行っています。又、東京大学からのご来訪者を招いての勉強会等も都度開催しております。留学生含め、東京大学OB/OGの方、どうぞご参加下さい。

**MAIL** atsushi.inoue@mhm-globa.com (井上)

### ミャンマー蔵前工業会

(東京工業大学同窓会)

2014年に発足した蔵前会も4年目です。不定期に開催される宴会も十数回開催したことでしょ。東工大に縁がある方、大岡山の桜を見たことがある方、遠慮なくお声がけください。出張者来鑑の情報等、合わせてお知らせいただければ幸いです。下記アドレスの若井(♀)が、連絡をお待ちしております。

**MAIL** wakai@acromyanmar.com (若井)

### 如水会ヤンゴン支部(一橋大学同窓会)

お蔭様で会員数もグングン増加中です! 一橋大学卒業生や大学関係者の皆様、いつでもご連絡をお待ちしております。定期的に懇親会を開催しておりますので、気軽にご参加下さい!

**MAIL** GENKI-TAKANO@marubeni.com (高野)

### ミャンマー茗溪会(筑波大学)

♪桐の葉は木に朽ちんより、秋来なばさきがけ散らん♪ミャンマー茗溪会は2ヶ月に一度、懇親会を開催しています。筑波大学の在校生、卒業生、留学生、その他ゆかりの方々、ぜひご連絡ください。

**MAIL** sasahara1208@gmail.com (笹原)

### 東京外語会ヤンゴン支部

数ヶ月に一度、OB、留学生で懇親会、また大阪外語会(咲耶会)との合同懇親会を開催しています。あの外語ならではの独特の雰囲気やヤンゴンでも味わえます(笑)。OBのみならず、ぜひご連絡お待ちしております。

**MAIL** tufs.yangon@gmail.com (水口)

### ミャンマー樺門会(早稲田大学校友会)

ミャンマー在住の早稲田大学卒業生の親睦会です。早稲田大学のご縁を通じて日本とミャンマーを繋ぐ活動を順次して参ります。懇親会を定期的に開催しております。

**MAIL** rahwaig@gmail.com (羅)

### ヤンゴン三田会(慶應義塾大学)

慶應義塾大学卒業生(ミャンマー人の方も大歓迎!)による校友会です。定期的に懇親会や他校校友会との親睦ゴルフ会を開催しております。FBページも設けておりますので、ご連絡お待ちしております。

**MAIL** ky6065@gmail.com (横倉)

### ソフィア会

上智大学の卒業生・留学生・在校生の皆様、一緒にご飯を食べに行きませんか?

**MAIL** sayakanakayama.myanmar@gmail.com (中山)

### 在ミャンマー紫紺会(明治大学同窓会)

明治大学の卒業生の親睦会です。紫紺の旗の元にも集いませんか。親睦を深めましょう。その他、お知り合いで明治大学出身者をご存知の方がいらしたらぜひ教えていただけますと幸いです。

**MAIL** meiji.univ.myanmar@gmail.com (高田)

### ヤンゴン立教校友会

立教大学、立教学院にゆかりのある仲間の集まりです。当初は非公認だった校友会も現在では正式に大学にも認められ、盛り上がっています。定期的な会食(黒川が家津)に始まり、ときに旅行やゴルフ練習会といったアクティビティも。ヤンゴンではまだまだ少ない立教生ですが、楽しく、和気あいあいとやっています。お気軽に参加してみませんか?

**MAIL** takeda@myanmarjapan.com (武田)

### ミャンマー白門会(中央大学)

中央大学卒業生・在学生の方以外でも縁のある方興味のある方のご連絡をお待ちします。1〜2ヶ月に1回程度、勉強会や懇親会を行っていますので、ご遠慮なく参加してください。

**MAIL** goto@ayejarwady.com (後藤)

### ヤンゴン法友会(法政大学)

法政大学卒業生、法政附属高校卒業生、在学生など法政大学にゆかりのある方、お気軽にご連絡ください。まだまだ人数は少ないですが、上は60代から下は20代まで様々な年代、色々な職種の方が集まっており、年齢差や立場を超えて親睦が図れます。2ヶ月に1回程度、親睦会を開催しておりますので、是非ともご参加ください!

**MAIL** onodeka@gmail.com (小野寺)

### ヤンゴン桜門会(日本大学OB/OG会)

日本最大規模の大学OB/OGが、ここのヤンゴンでも最大活躍しています。現在のヤンゴン桜門会のエントリーメンバーは30人を超える勢いです。石を投げたら当たった。その日の卒業生! 是非とも桜門会に入会ください。大勢の日大先輩後輩が待っています。きっと、今後のあなた自身のヤンゴンライフが変わるはず! 懇親会や親睦ゴルフ(&練習会)を定期的に開催します。皆でヤンゴン桜門会を盛り上げていきましょう!!!

**MAIL** 幹事 s-inomata@nrg.co.jp (猪股)

& 広報 wakanakumi.mvc@gmail.com (若菜)

### ヤンゴン辟雍会(東京学芸大学)

東京学芸大学の卒業生、在学生、留学生、東京学芸大学附属学校の卒業生など、東京学芸大学にゆかりのある方々、お気軽にご連絡ください。定期的に懇親会を予定していますので、一緒にご飯を食べに行きましょ。ご連絡お待ちしております。

**MAIL** n1022chiaki@gmail.com (成澤)

### ヤンゴン濃青会(京大同窓会)

京都大学の同窓会です。年4回程度の飲み会を予定。ミャンマー人元留学生との交流も行なっています。卒業生、在学生、元職員など関係者の方々のご連絡をお待ちして、お待ちしております。

**MAIL** hiroto.nagahashi@tmfmm.com (永橋)

### 同志社校友会ミャンマー支部

同志社校友会ミャンマー支部を立ち上げて早1年

が経過しました。同志社校友会では懇親会、ゴルフだけに限らず、孤児院への寄付、ボランティアなどミャンマーにいかん貢献するのかもテーマに活動しております。ご興味ある同志社・同志社女子のOB、OGのご連絡お待ちしております。

**MAIL** info@myanmar.doshisha-alumni.org(ミャンマー校友会事務局)

### 立命館/APU校友会

立命館&APU卒業生の皆様、是非集まりましょ! 2か月に一度校友会を開催しております。ご連絡お待ちしております

**MAIL** shinyume@hotmail.co.jp (新谷)

### ミャンマー関大会(関西大学校友会)

関西大学のOB・OG会です。定期的に会食・食事会を開催します。関大の卒業生、および関大に興味もしくは縁がある方も大歓迎です。会員数も着実に増えております。皆様の連絡をお待ちします。

**MAIL** ishizaki@azumayanmar.com (石崎)

### 関西西学院大学OB・OG会

関西西学院大学OB・OG会では隔月で懇親会を行っています。ご縁のある方はまずはご連絡下さい。ゴルフもやります!

**MAIL** dai.ki.noguchi@sumitocorp.com (野口)

### ヤンゴン甲南会(甲南大学同窓会)

ヤンゴンに縁のある方の集まりを不定期ながら開催しております。異国の地では是非親睦を深めましょ!

**MAIL** yoshikuni@mm.klinelectics.com (吉岡)

### 北京大学ミャンマー校友会

2016年に発足し、現在メンバー30人を超える北京大学ミャンマー校友会。不定期に食事会や勉強会をやっています。さまざまな国籍の方が集まりますので、北京大学にゆかりのある日本人(卒業生、在校生、交換留学生、語学研修生等)のご入会をお待ちしております。異郷のヤンゴンで一緒に中国語を喋り、中国料理を楽しみましょう。ご連絡をお待ちしています。

**MAIL** shuo\_yang@foxmail.com (楊)

### 高専会

ピアス / 茶髪 / 飲O酒 / 喫O煙 / 麻雀 / 留年を繰り返す髭のおっさんがeverywhereの自由で新進的な校風。みな物理・数学が3度の飯より大好きな。ヲタ校です。中退、卒業、就職 / 専攻科 / 編入会を問いません。鳥人間コンテスト / ロボコン / ソーラーカーコンペに情熱を注いだか、体育館裏で煙草を吸っていただけなのかも問いません。

「ぶよぶよ」に全単位を捧げたのかも不問とします。僅少ですがヤンゴンで生存が確認されましたので、隔月くらいで、世間様邪魔にならないように開催します。

**MAIL** senba@alsokmyanmar.com

(幹事 仙道 ALSOK)

### ヤンゴン戸陵会(厚木高校同窓会)

「剛健・真剣・勤儉」を志した相州健児、厚高OB会を定期的に開催します。ぜひ、ヤンゴンで軽く一杯! 飲みましょ。出張者や短期滞在者も大歓迎です。

**MAIL** nagasugi@icloud.com (永杉)

### ヤンゴン都立西高会

都立西高のOB・OG会を開催しています。西高の教育理念「文武両道」を実践しているメンバーで、ビールを飲む会、テニス、ゴルフ等をしております。ご連絡をお待ちしております。

**MAIL** tkata.myn@gmail.com (片岡)

### ヤンゴン湘友会(湘南高校同窓会)

クラスカラー、体育祭、縄跳び、100周年記念の話題等で、年代を超えて毎回盛り上がっています。観光や出張でいらっやっした際でも結構ですので、ぜひ気軽にご連絡ください。

**MAIL** lijima-a@marubeni.com (飯島 [63回生])

### ヤンゴン桐蔭学園会

神奈川県桐蔭学園会の同窓会です。さすが一学年1,500名を超える巨大な学校、現在会員は20名くらいまで増加しております。2ヶ月に1回くらいのペースでやっておりますのでお気軽にお越しください。内進・外進、頭髪検査、団訓・キャンプ、進学棟、鶴川ホールに富士スピードウェイ。。。これらの単語にピンときた方は是非ご参加ください。

**MAIL** tiger@lan-thit.com (金井)

### 30代ゴルフコンペ

ヤンゴン在住の男女30代が中心となって活動している「30代ゴルフコンペ」。約2か月に1回のサイクルでコンペを実施し、表彰式では毎回盛り上がっています。第12回大会は、チーム戦で行われ、盛況のうちに終了しました。ぜひ参加したいという方は、伊藤 (**MAIL** ito.ryu3126@gmail.com)まで連絡をください。

### G-NABU会ゴルフ

ヤンゴンにお住まいの皆様。いつもなら水祭り休暇を日本または海外で過ごされた時の土産話に花が咲いているはずなのに……今これを見ている方の大半はコロナの影響で日本にも帰れず、海外にも脱出できず、ミャンマー国内の観光地にもいかず、水祭り休暇を悶々と過ごされたいと思います。未だコロナは猛威を振るっているとは思いますが、わがG-NABU会は “コロナなんかに負けてたまるか”とばかりに毎週GOLF練習会を開催しております。皆様のご参加をお待ちしております。

**MAIL** y\_wada@just-fashion.co.jp (和田)

### ヤンゴン剣道部

剣道部(JMKC)では、部員募集中!小学生以上であれば経験の有無、男女は問いません。毎週月・木曜日、初心者クラス17:30~18:00、中・上級者・成人クラス18:00~20:00、ゴールデンヒル内体育館で稽古をしています。礼儀正しく勇ましい日本の武道を体験してみませんか?

**MAIL** yangon.kendo@gmail.com (出崎)

### ヤンゴンアメフトの会

(ヤンゴンフーターズ) 毎週日曜日に日本人学校で活動しています。フラッグフットボールはアメフトの戦略性はそのままだが体当たりを除いて誰でも楽しめるようにしたスポーツです。「思考判断力」「コミュニケーション力」「協働性」が育つとされ、日本の小学校の授業に

も取り入れられています。経験・年齢・性別は不問、ジュニアチームもどんどん上手くなっています!

**MAIL** yamashita.iik@gmail.com

### ヤンゴン野球の会(サムライズ)

「野球のないヤンゴンは、モヒンガーのないミャンマーのようなものである」とはある哲学者の言葉です。雨季期間中は試合はできませんが、11月の世界大会に向けてなんかしら活動は継続していきます! 軟式野球大会もタマにやりますので、レッツエンジョイベースボールしましょ!

**MAIL** haga@growth.biz (芳賀)

### ヤンゴン・ゴールデン・エレファント(YGE)

在ミャンマーの日本代表チーム、YGEラグビー部(大人、子供チーム)は共に闘うラグマー、マネジャーなどを募集しています。ご興味ある方は、下記までご連絡ください。毎週土曜日午後4時〜、ヤンゴン日本人学校をベースに練習をしています。

**MAIL** yuhi.sogabe@gmail.com (曾我部)

### サーフィン好きの集い

先日、ミャンマーで初のサーフィン大会に参加しました! 当サークルからは2名が予選を突破しましたが、1名は面白い枠での予選突破でしたが、(笑)ゆるい感じで活動しています。よろければ御一緒に。

**MAIL** takayuki-ito@gmo.jp

### バスケットボール部

Let's BB!!

窓口: 金井雅虎(代表)

**MAIL** tiger@lan-thit.com

### バレーボール部

現在部員を募集中です。経験の有無や老若男女を問いません。誰でも気軽に出来るスポーツです。練習はソフト・バレーが火曜日の6時半から日本人学校で。普通のバレーが土曜日の6時半からやっています。日頃のストレスや運動不足の解消に最適です。日本人会へのご入会をお願いします。

**MAIL** kobatake.setsujiro@gmail.com (小島)

### ソフトボール部男子

現在部員を募集中です。11月初旬から3月中旬までがシーズンで、その間の毎週日曜日にアメリカンクラブでリーグ戦があります。国際親善試合です。我こそは、と思う方は是非お気軽にご連絡をお願い致します。

**MAIL** hiroaki-kawahara@wellbemedic.com (河原)

### ヤンゴテニスクラブ

私達は毎週土日15時からデンビューテニスコートで活動しています。初心者・中上級者に分かれて活動しますので、ビギナーの方是非ご参加下さい!

**MAIL** imamura@everglory.com.mn(今村)

### ヤンゴン日本人サッカー部 J-STARS

毎週、木曜日の夜と週末(主に日曜日)に、ヤンゴン市内のグラウンドで11人制サッカーの試合やトレーニングをしています。年に一度の海外駐在員対抗試合(J-ASIA)やフットサルの大会にも参加しています。ミャンマー生活で溜まったストレスをみんなで発散させましょ。乾季も雨季も一年中元気に活動しています。

MAIL apexygn@ytp.com.mm (広報担当:可児)

### ヤンゴンハンドボーラー会

ハンドボール部・サークル経験者が集う「ヤンゴンハンドボーラー会」が、2018年9月に発足し、3年目になりました。ハンドボールにご縁がある方の参加を心よりお待ちしております!

MAIL ya.suzuki@ana.co.jp

TEL 09-4200-67977 (鈴木)

### ヤンゴン吹奏楽団 ShweGita、メンバ一募集!!

毎週土曜17:00~19:30に日本人学校で練習を行っています。年齢・経験問わず新規団員募集中、吹奏楽に無い楽器でも大歓迎!大人も子供も一緒になって活動する和やかで楽しい団体です!!一部楽器は貸し出しもOKです。見学をご希望の方はお気軽にご連絡ください。

TEL 09-976152903 (小川)

MAIL shunogawa@gmail.com

### ヤンゴン赤ヘル会

当会では、「広島東洋カープ」を愛するメンバーが月に1度集まり、和気あいあいと交流しています。広島県にゆかりのある方も大歓迎。お気軽にご参加ください。不定期でパブリックビューイングやゴルフも開催しております。

MAIL kobatake.setsujiro@gmail.com (小島)

### 東京ヤクルトスワローズ応援会

東京ヤクルトスワローズ応援会では、月1回程度、テレビ観戦での懇親会を開催しています。昨シーズンは、最下位という結果になりましたが、新戦力の加入により、2020年シーズンは熱い順位を期待できます。ヤクルトスワローズファン、つば九郎ファン、在京球団ファンの方をお待ちしております。是非お気軽にご参加ください。

MAIL nakahama@yakultmm.com (中漢)

### シュエカン鍋の会

「シュエカン鍋の会」は参加資格は問いません!!お鍋がお好きな方はもちろん、最近野菜不足だなと感じたり、新しい出会いを見つけないと感じている方など、どんな方でも大歓迎です。ぜひ一緒に鍋を囲んで、話に花を咲かせませんか?毎週水曜日、18:30にナナトウランシュエカンホットポットへお気軽にお越しください。皆様のご参加をお待ちしております。

MAIL maoremina@gmail.com (福川)

### ヤンゴン日本語教師会

日本語教育に関わりのある方や興味のある方の集まりです。毎月、食事会と学習会を行っております。ご興味のある方はぜひ一度ご連絡ください。

MAIL ylangon.nihongo@gmail.com (郡司)

### ビルマ語ガチ勢の会

ビルマ語を本気で勉強したい、という方のためのモチベーション・進捗維持を目的とした勉強会です。メンバー同士での教え合いは大歓迎ですが、一方的に習いに来る場所ではありませんのでご注意ください。

MAIL 09976152903 (小川)

### アポロ博覧会 (同期会)

1969.4~1970.3生まれの方、同期会への参加募集します。アポロ月面着陸(69)と大阪万博博覧

会開催(70)にちなんで会名です。同じジェネレーションが集まり、それぞれ青春時代の話を咲かせ共感しあうという若干シニールな会ですが、誰一人、話題に取り残される心配もなく全員が盛り上げられる会です!ほんと盛り上がりますよ!懇親会(毎月)、懇親ゴルフ(3か月に1回)程度開催しています。

MAIL koyama-m@kurihalant.co.jp (小山)

### ヤンゴン現地採用者の集う会

ヤンゴンに目標を追い求めてきた人、日本で目にした問題の回避案として辿り着いた人。世界中にある様々な選択策の中、ヤンゴンで、且つ現地採用で働く人たちが集まり語り合いませんか?お互いの話を聞く中で、異なる世界観を見つけ、ワクワクする胸の高鳴りと、人間味を実感する集まりになることを確信しています。

MAIL masaki.tanabe@jobseekersmm.com (田邊)

### 日本ミャンマーカルチャーセンター (JMCC)

#### ミャンマー駐在OB会

新しいメンバーも増え、和気あいあいとした楽しい会にしていきたいと思えます。日本でクラスを受講してなくても、ご縁が少しでもある方は、気軽にご連絡下さいませ。

MAIL keytamura@gmail.com (田村)

#### JICAボランティア会

JICAボランティアや海外ボランティアに関心のある方各国情報やミャンマー情報を持ち寄りませんか?Zoomでの開催も考えております。ご関心のある方はご連絡ください。

MAIL honmaruru@hotmail.com (本田)

#### ミャンマー82会

深田恭子について語りません、櫻井翔についても語りません。吉田沙保里については語りません。基本的、内向的な人たちの集まりです。が、勇気を出して、各年代の集いに対抗戦を仕掛けていきたいと考えています。82の文字に見覚えのある方ご連絡をお待ちしております。(約35名が在籍しています)

MAIL daikikato@zero2onemyanmar.com (加藤)

#### 平成三年生まれ会

おかげさまで平成三年会は60名規模のコミュニティとなりました。情報交換も兼ねた有意義な集まりとなるべく日々邁進しております。コロナに負けな。

MAIL mt.shimo7@gmail.com (下山)

#### ミャンジャボが読めるミャンマー人の会

日本語の読み書きを勉強し、仕事に生活に、と日本語生活を送っているミャンマー人の集まりです。日系企業の仕事情報などハイブリッド人材ならではの深い情報交換をしています。

MAIL suthiri1009@yahoo.co.jp (スーティリ)

#### 69(ロック)の会

ロックをこよなく愛するという人間が集まり、定期的に飲み会からのカラオケ大会を開催しています。チャック・ベリーから最新ジャパニーズロックまで、「これぞロックだぜ!」という熱い気持ちがあれば、ロックの解釈も自由ですw ロック好きの方、ぜひとも参加をお待ちしております。お気軽にご連絡ください。ロケロー!

MAIL tsukahara@growth.bz (塚原)

### モノノスタダ同好会

「ももいろクローバーZ」や「私立恵比寿中学」等のスタダアイドルが好きの方、一緒に語り合いませんか。お酒を飲みつつ熱く語り、時には鑑賞会なども開催しようと考えています。ももクロやエビ中の名前は聞いたことあるけど、あまりよく知らない方も大歓迎です。ご連絡お待ちしております。

MAIL stardustidol.yangon@gmail.com (ロー)

### ミャンマー86会

ダルビッシュについて語りません、石原さとみについても語りません。沢尻エリカについてはもっと語りません。1986年についても語りません。 それでもなんとなく顔を見合わせ、近しい世代感覚を持ち、懐かしく新鮮な話を聞きあう会です。 86の文字に見覚えのある方ご連絡お待ちしております。

MAIL yamamoto0812@gmail.com (山本)

### 一般社団法人日本ミャンマー友好協会

48年の歴史がある日本ミャンマー友好協会(本部・東京)は、田島高志元駐ミャンマー大使を名誉会長、親善大使に黒宮ニイナさん、副会長に伝統舞踊で有名なキンモモーさんを迎え、日本の会員を募集しています。詳しくはサイト(http://jmfa.or.jp/tokyo/)または下記にてご連絡ください。

MAIL info@jmfa-tokyo.com

### 日本人会ゴルフ大会参加者募集

毎月第3週日曜日にYGCで歴史と伝統のゴルフ大会を開催しております。お気軽にご参加下さい。ご参加希望の方は日本人会登録完了後に下記連絡先へご連絡下さい。

MAIL ryoichisenba@gmail.com (幹事:仙波)

### ミャンマー・ファミリー・クリニックと菜園の会 (MFCG)

ミャンマー ファミリークリニックと菜園の会 (MFCG)はミャンマーの無医村で保健衛生の啓蒙活動と家庭菜園レベルの有機野菜栽培の方法を教え、命を育み夢を繋ぐ自立支援の活動をしています。ヤンゴンで募金箱の回収や活動を広めるためのイベントなどのお手伝いをして下さるボランティアさんを募集しています。

HP http://mfco.or.jp/

FACEBOOK https://www.facebook.com/mfco.or.jp

MAIL myanmarfco.info@gmail.com

ご興味のある方は御連絡くださいませ!

### トゥクマ・ダビン・アカデミー

ミャンマー伝統芸能の文化教室です。伝統舞踊、操り人形(相談に応ず)、壺琴、木琴、太鼓、笛(開講予定)等のクラスがあります。

MAIL Taeko1231@gmail.com (加藤)

### ヤンゴン和僑会

世界12地域に拠点を設立。各国の日本人企業家や起業を目指す同志達の非営利組織です。「相互扶助」を理念に、各国の企業家やビジネスマンと交流・活動をしています。お気軽にお問い合わせください。

MAIL ask@ygwakyo.net (下山)

## ミャンマーで初のシスコゴールドパートナー認定会社



## オフィス開設、ワンストップで私たちにお任せください!

- ・高速インターネット
- ・PC、サーバ、Wi-Fi、電話
- ・オフィス設計、内装工事、家具

## ミャンマー初のRPA提供会社 (Robotic Process Automation) その単純PC作業をロボットが自動化します



[問い合わせ先]  
[鴻谷] E-mail salesj@kddimm.com  
Mobile 95-1-387914~8



常駐警備	機械警備	CCTV	出入管理

## ALSOK Myanmar Security Services Co., Ltd.

PHONE : 09-4262-30178

Email : info@alsokmyanmar.com

FACEBOOK : ALSOK MYANMAR

OFFICE : Maisonette floor, Rose Villa Serviced Apartment 162(B), Dhamma Zedi Road, Bahan Township, Yangon

# ヤンゴン日本人会

ヤンゴン日本人会には、法人会員と個人会員があります。本会は、在留邦人に対して憩いの場、集いの場を提供するとともに、在留邦人の子女教育の向上を目的とした日本人学校の運営、日本人墓地の管理、そして現地社会との交流といった公の責務も果たしています。1967年5月8日に設立されました。

また、文化・広報活動を通じてボランティア活動にも力を入れ、日本とミャンマーとの友好親善にも積極的に寄与しています。加えて、安心して暮らせる環境整備は日本人会の任務の一つと考え、日本人の安全を確保するため、日本国大使館やミャンマー日本商工会議所などの緊密な関係維持・強化に努めています。

さらに医療事情に不安があるヤンゴンの地で、少しでも安心・安全を確保するため、一般財団法人海外邦人医療基金(JOMF)等との連携により、定期的な健康相談を実施しています。

## 入会するメリット

会員になると割引店が利用できる等、様々な特典があります。割引店での通算のご利用によっては、年会費を上回る割引が受けられることもありますので、入会されると断然お得です。

## 日本人会の主な活動及び行事

年に2回のボウリング大会やスポーツ大会、あるいは忘年会や春祭り等、様々な行事を企画・運営しています。ヤンゴン日本人会への入会手続きは、サクラタワー9階0908号室のジャパクラブで行っています(午前10時から午後5時まで、土日祝日もオープンしています)。

## サークル活動の紹介

ヤンゴン日本人会には、体育会系、文科系の多くのサークル活動があり、活発な活動をしています。

ADD Room No.0908, 9th Floor, Sakura Tower, No.339,Bogyoke Aung Road, Kyauktada T/S. Yangon, Myanmar.  
TEL 09-3153-6921 094-2108-5893 URL <http://yja-myanmar.org/> ※詳しい情報は、ホームページをご覧ください。



## 【日本人会関連施設】

### ◆ジャパクラブ JAPAN CLUB

サクラタワー9階の0908号室です。事務・図書・ミーティング・読書・お子様用のエリアがあり、図書室には約8,000冊の書籍、1,000枚のDVDを所蔵し、日本人会の会員に無料で貸し出しを行っています。開館時間は10:00~17:00。土日祝日もオープンしています

地図: <https://goo.gl/maps/TrhFth9DW8qmuMQW7>

説明: <http://yjahp.e7.valueserver.jp/1003.japan.club/00.HP.japan.club.setsume.pdf>

### ◆ヤンゴン日本人学校 YANGON JAPANESE SCHOOL

ヤンゴン日本人学校は、1964年6月3日に開設され、バンコク日本人学校に次いで世界で2番目に古い日本人学校です。1990年に現在の場所へ移転し、2004年と2010年及び2018年に校舎を新築・増築してきました。本校では、将来日緬両国はもとより「国際舞台で活躍していく人材を育成する」という高い目標を掲げています。とりわけ『言語と体験』をキーワードにし、日本語・英語そしてミャンマー語を大切に、ミャンマーという地の利を生かした現地理解教育を展開する一方で、日本の伝統文化を学び、積極的に発信していくなど、グローバル教育を推進しています。世界にある日本人学校は、その国の日本人会、または商工会が運営しています。ヤンゴン日本人学校は、ヤンゴン日本人会が運営しています。学校運営委員長は、ヤンゴン日本人会の副会長です。

ADD No.1 Thantaman Road Dagon Township Yangon. TEL 01-221811

E-mail [ygnjpschool2@gmail.com](mailto:ygnjpschool2@gmail.com) URL <https://www.yjs-ed.com/> MAP <https://goo.gl/maps/TrhFth9DW8qmuMQW7>

### ◆イエウエイ日本人墓地 JAPANESE CEMETERY

1999年に落成した日本人墓地です。正面には日本政府が建立した慰霊碑があります。太平洋戦争では、このミャンマーで19万人もの日本兵が亡くなりました。整備の行き届いた広い墓地内には、明治時代を当地で生きた女性のお墓も合祀されています。本会の管理でお線香なども用意しており、毎年多くの日本人参拝者が訪れ、英霊に深い哀悼の意を表しています。

ADD Innwa Road, No(3)Main Road Mingalardon Township Yangon

MAP <http://yjahp.e7.valueserver.jp/1002.jimukyoku/26.bochino.chizu.pdf>

<https://goo.gl/maps/DZ3WiCBaHZy>





## 【ヤンゴン日本人会】 優待店・施設リスト

利用時にお店にて日本人会の会員証のご提示をお願いします。  
※更新日:2021年6月14日

<p>[ラーメン店、居酒屋] <b>01</b></p> <p><b>横綱ヤンゴン</b></p> <p>TEL.09-45115-5059 / 09-77744-5009 (BOTATAUNG店), 09-95329-5444 / 09-44166-4471 (BARR LAN店)</p> <p>ラーメンのご注文で、替玉(小)を1枚サービス</p>	<p>[日本食レストラン] <b>02</b></p> <p><b>Japanese restaurant REN 蓮</b></p> <p>TEL.01-122-2488, 097-9404-7411</p> <p>ミャンマー生ビール1杯目無料、2杯目500kyat。お料理お一人様一品以上ご注文時。他サービス他券併用不可。</p>	<p>[日本食レストラン] <b>03</b></p> <p><b>一風堂</b></p> <p>TEL.099-6562-8838</p> <p>ラーメンご注文で、替玉(小)を1枚サービス</p>
<p>[日本食レストラン] <b>04</b></p> <p><b>創作和食いずみ</b></p> <p>TEL.09-2609-11585, 094-2114-4386</p> <p>①お食事代金(飲み物含)15%OFF(土日休日) ②ソフトドリンク1杯無料(平日夜営業)</p>	<p>[日本食レストラン] <b>05</b></p> <p><b>黒川</b></p> <p>TEL.09-2534-40001</p> <p>5%割引(夕食時)</p>	<p>[日本食レストラン] <b>06</b></p> <p><b>レストラン鎌倉 (Hotel Kan Kaw)</b></p> <p>TEL.01-228-566, 01-230-1700</p> <p>10%割引</p>
<p>[日本食レストラン] <b>07</b></p> <p><b>Kohaku</b></p> <p>TEL.01-544-500 Ext.6231</p> <p>15%割引(ドリンク以外)</p>	<p>[日本食レストラン] <b>08</b></p> <p><b>レストラン 武士道</b></p> <p>TEL.09-4591-90088</p> <p>コロナ禍のため現在特典は休止しています。コロナ収束後は再開を検討しております。詳細については武士道へお問い合わせください。</p>	<p>[日本食レストラン] <b>09</b></p> <p><b>松太郎</b></p> <p>TEL.092-5064-8835</p> <p>日本人会の会員証のご提示で、お会計時に合計金額から20%OFF</p>

<p>[日本食レストラン] <b>10</b></p> <p><b>YAMASAKI</b></p> <p>TEL.01-5466-92</p> <p>平日ディナー(17:00pm以降)20%OFF・土日祝全日20%OFF(現金・カード共、他の特典との併用不可)</p>	<p>[日本食レストラン] <b>11</b></p> <p><b>Cho JAPANESE DINING &amp; BAR</b></p> <p>TEL.09-2583-22223</p> <p>日本人会の会員証のご提示で、お会計時にお飲物以外に対し合計金額から20%OFF</p>	<p>[Hot Pot] <b>12</b></p> <p><b>Tian Xiang Hot Pot</b></p> <p>TEL.09-2542-66705</p> <p>1テーブルにつきビール1本</p>
<p>[ステーキハウス] <b>13</b></p> <p><b>角ホーン</b></p> <p>TEL.01-5134-04</p> <p>5%割引</p>	<p>[焼肉レストラン] <b>14</b></p> <p><b>神戸屋</b></p> <p>TEL.09-4200-15401(ミャンマー語), 09-7921-14698(日本語)</p> <p>平日は、ビールorソフトドリンク1杯サービス。土日祝は、中学生以下お子様連れのグループについては、子供1人につきソフトドリンクとキッズ焼肉セット(カルビ2キレ、牛タン2キレ、韓国のり、ごはん)をサービス。もちろん食へ盛りのお子様はご飯大盛りもOK。</p>	<p>[焼肉レストラン] <b>15</b></p> <p><b>匠屋</b></p> <p>TEL.09-2617-66526</p> <p>10%割引</p>
<p>[イタリアンレストラン] <b>16</b></p> <p><b>Casa Mia Italian Kitchen &amp; Bar</b></p> <p>TEL.09-9643-48881/ 01-9255-136</p> <p>全てのアラカルトメニュー15%割引(他サービス併用不可)</p>	<p>[イタリアンレストラン] <b>17</b></p> <p><b>E'Cucina Ristorante e vino</b></p> <p>TEL.01-3827-04</p> <p>4名以上でご利用の場合(最低消費額120ドル)、ハウスワインを1本サービス。デザートにティラミスサービス。夕食時に利用の際のみ、レモンチェッコ1杯を食後にサービス</p>	<p>[Bar] <b>18</b></p> <p><b>Chatrium Hotel, Club Rizzoli</b></p> <p>TEL.01-5445-00 Ext.6243</p> <p>15%割引</p>
<p>[Restaurant and Bar] <b>19</b></p> <p><b>Wyndham Grand Yangon Hotel</b></p> <p>TEL.01-9377-188</p> <p>15%割引</p>	<p>[多国籍料理] <b>20</b></p> <p><b>BURMA BISTRO</b></p> <p>TEL.09-4011-83838</p> <p>10%割引</p>	<p>[多国籍料理] <b>21</b></p> <p><b>The Emporia Restaurant</b></p> <p>TEL.01-5445-00 Ext.6253</p> <p>15%割引</p>



<p>[多国籍料理] <b>22</b></p> <p><b>SKY BISTRO</b> TEL.01-255-277</p> <p>グラスワイン1杯プレゼント</p>	<p>[多国籍料理] <b>23</b></p> <p><b>The Merchant All Day Dining</b> TEL.01-3827-04</p> <p>アラカルトメニュー10%割引。buffeをご利用の場合10名様ごとにもう1名様無料。</p>	<p>[多国籍料理] <b>24</b></p> <p><b>Sedona Hotel Yangon</b> TEL.01-8605-377, 09-8946-2882</p> <p>Dufu(中華料理),Orzo(イタリアン),D'Cuisine(海鮮料理),食事20%割引</p>
---	---	--

<p>[多国籍料理] <b>25</b></p> <p><b>La Seine International Restaruant (LOTTE Hotel Yangon)</b> TEL.01-559-722, 094-5006-7052</p> <p>10%割引</p>	<p>[中華料理] <b>26</b></p> <p><b>Tiger Hill</b> TEL.01-544-500 Ext.6294</p> <p>15%割引</p>	<p>[中華料理] <b>27</b></p> <p><b>Toh Lim Chinese Restaurant (LOTTE Hotel Yangon)</b> TEL.01-559-722, 094-5006-7052</p> <p>15%割引</p>
--	---	--

<p>[韓国料理] <b>28</b></p> <p><b>Mugunghwa Korean Restaurant (LOTTE Hotel Yangon)</b> TEL.01-559-722, 094-5006-7052</p> <p>15%割引</p>	<p>[Craft Beer Brewery・Sports Bar] <b>29</b></p> <p><b>Burbrit Taproom</b> TEL.09-7880-89287</p> <p>15%割引(Drink + Food)</p>	<p>[ホテル] <b>30</b></p> <p><b>ウイシュトンホテル・ヤンゴン</b> TEL.01-5725-00</p> <p>喫茶バーでご利用いただけるフンドリンクサービス券を室2枚提供。他の特別プラン特典との併用はできません</p>
---	---	--

<p>[カフェ] <b>31</b></p> <p><b>Ya Kun Coffee &amp; Toast</b> TEL.09-9723-14949(Myanmar Plaza店) 09-2641-25001(Hedan Center店) 09-4407-35716(Junction Square店) 09-9504-69930(Yangon International Airport店) 09-9710-00869(City Mall St.john店)</p> <p>全ての飲食メニュー15%割引(他サービス・併用不可)</p>	<p>[カフェ] <b>32</b></p> <p><b>Titu's Indian Bistro</b> TEL.09-7731-77888 (Tamwe Ocean Supercenter店) 09-4013-66250 (Mont Zay Tan Foodcourt店)</p> <p>全ての飲食メニュー15%割引(他サービス・併用不可)</p>	<p>[病院] <b>33</b></p> <p><b>Yangon Japan Medical Centre</b> TEL.09-7777-08448 (日本語可)</p> <p>健康診断を10%割引</p>
--	--	--

<p>[病院] <b>34</b></p> <p><b>Dr.ミントの東京クリニック (ウイルス感染症専門医)</b></p> <p>ボカリエットプレゼント!</p>	<p>[マッサージ] <b>35</b></p> <p><b>和NAGOMI</b> TEL.09-2634-42062</p> <p>ポイント2倍サービス</p>	<p>[マッサージ] <b>36</b></p> <p><b>静岡治療院</b> TEL.09-7883-88364</p> <p>鍼灸マッサージで何れかの治療時に大浴場無料利用券進呈</p>
---	--	--

<p>[美容・エステサロン] <b>37</b></p> <p><b>GOLDEN PEARL Beauty Spa</b> TEL.09-2648-92525</p> <p>20%割引(初回限定)</p>	<p>[トータルビューティーサロン] <b>38</b></p> <p><b>LARANJE (ラランジェ)</b> TEL.09-9533-00000</p> <p>20%割引(初回限定)</p>	<p>[運転手付きレンタカー] <b>39</b></p> <p><b>Growth Myanmar</b> TEL.09-2611-66805, 09-4551-67771</p> <p>Day Use Hireをご利用の際、初回10%オフ</p>
---	---	---

<p>[自動車整備] <b>40</b></p> <p><b>TOKYO AUTO SERVICE</b> TEL.09-2613-30006</p> <p>10%割引、洗車は半額</p>	<p>[コンビニ] <b>41</b></p> <p><b>ジャパン・オンラインショップ</b> TEL.09-7883-88364</p> <p>100USD以上お買い上げで、5USDの金券プレゼント(金券は日本人商店街の下記の店で使用可能です。アイドラツアー、アイドラクリーニング、都クリニック、静岡治療院、招き湯、美容室東京、ジャパンサービスアパート、ジャパンオンラインショップ)</p>	<p>[クリーニング] <b>42</b></p> <p><b>アイドラ クリーニング店</b> TEL.09-7883-88364</p> <p>10点で1点無料になります。</p>
--	---	--

<p>[HAIR LOUNGE] <b>43</b></p> <p><b>THE HAIR LOUNGE TOKYO</b> TEL.09-7883-88364</p> <p>会員証提示で10%引き</p>	<p>[建設] <b>44</b></p> <p><b>アイドラカンパニー</b> TEL.09-4200-60913</p> <p>建設・工事代金の2%キャッシュバック</p>	<p>[サウナ 大浴場 GYM] <b>45</b></p> <p><b>招き湯</b> TEL.09-4200-60913</p> <p>入場料金10\$を会員証提示で2割引</p>
---	---	--

<p>[サービスアパート] <b>46</b></p> <p><b>ジャパン サービスアパート</b> TEL.09-4200-60913</p> <p>朝食金券30%プレゼント</p>	<p>[語学学校] <b>47</b></p> <p><b>レダン日本語・ミャンマー語教室</b> TEL.09-4289-37503</p> <p>ミャンマー語会話個人レッスン60分(8,000チャット) → 初回授業料半額(4,000チャット)</p>	<p>[オーガニックショップ &amp; レストラン(バンコク)] <b>48</b></p> <p><b>SUSTAINA ORGANIC SHOP &amp; RESTAURANT</b> TEL.+65-2-258-7516</p> <p>定価より5%割引*一部委託商品、プロモーション商品、お弁当は割引対象外</p>
---	--	--



**【優待店登録の申し込みはこちらへ】**

**ヤンゴン日本人会広報担当**  
TEL:09-3153-6921,09-4210-85893  
E-mail:kouhou@yja-myanmar.org



備えあれば憂いなし!  
何かが起こる前にチェック!!

## Myanmar life Q&A

# ミャンマー生活

# Q&A

## Traffic

[交通編]



**Q: 事故や犯罪にあった場合、どうすればいいですか?**

**A:** 緊急ダイヤルの番号は、警察が「199」救急車が「192」消防が「191」です。ただし、「192」はつながらないことが多く、日本のように救急車が確実かつ迅速に来るとは限らないので、他の移動手段があれば、直接医療機関に行った方がいいです。また、緊急入院が必要になったら、まず契約している保険会社に連絡し、相談をしてください。もし、警察に逮捕・連行されてしまったら、①警察官に反抗しない、②弁護士を手配する、③所持品が没収される場合は必ず控えを受け取る、などの対応をしてください。

**Q: 事故が起きてしまったら?**

**A:** 警察へ速やかに通報するとともに、けが人がいる場合は直ちに救護措置を取ってください。ヤンゴン市内で事故を起こした場合には、199番(日本でいう110番)へ、199番が繋がりにくい場合には、ヤンゴン交通警察本部291284~5番、または500005番に通報してください。事故の相手方とは冷静に話し合しましょう。すぐに人が集まってくるので、周囲の群衆が敵意を抱いていないか、車内の所持品が狙われていないかなど、周囲の状況をよく確認してください。警察官が現場検証して報告書に署名を求められた場合には、内容をよく確認してからサインしてください(信頼できる通訳を自分で用意する必要があります)。

**Q: けがした場合はどこに搬送される?**

**A:** 交通事故により負傷した場合には、ミャンマー人、外国人を



問わず、最寄りの公立病院に搬送されるのが一般的です。なお、公立病院に入院される場合には、医療設備が極めて旧式・脆弱であることに加え、基本的に患者の食事や身の回りの世話や薬の購入などはすべて患者側が行い、多大な負担がかかります。

**Q: 駐在員とその家族はどうやって移動していますか?**

**A:** 帰属する会社がドライバー付きレンタカー会社と契約し、車を借りるケースが一般的です。最近では、法人契約もできることから、Grabタクシーを利用するケースも増えてきています。当然、レンタカーとタクシーでは、コストは大きく異なります。双方にメリット、デメリットがあるので、それぞれを冷静に比較し、決めてください。

**Q: タクシーが明らかに違う道に向かっていたらどうしますか?**

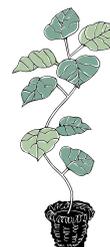
**A:** そもそも流しのタクシーを利用するのはおすすめしません。渋滞時や朝方などはGrabタクシーがなかなか捕まらないこともあります。タクシーが明らかに違う方向に進んでいるときは、ミャンマー語の翻訳アプリ(VoiceTraがおすすめ)を利用し、「道が違う」と説明してください。それでも対応を変えない場合は、「今すぐに降りる」と伝え、お金を払い、別のタクシーを見つけましょう。仮にお金を払わないと問題が複雑化する可能性があります。場合によっては犯罪に巻き込まれることもありますので、しっかりと主張することが大切です。

**Q: バスは安全ですか?**

**A:** ミャンマー人でもお金や身分証明書を取られることがあるので、油断は禁物です。市民の足のため、運賃は非常に低額ですが、犯罪リスク、渋滞などで時間が見えないという観点から日常使いはおすすめできません。それでも乗りたいというときは休日など混雑が少ないときに利用しましょう。

## Life

[生活編]



**Q: 安全な国でしょうか?**

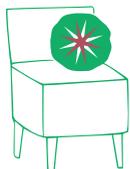
**A:** 東南アジアの中でも比較的治安のよい国ですが、まだまだ貧富の差もあるので、誘拐やひったくり、睡眠薬を使った強盗事件も耳にします。夜間の一人歩きはもちろん、人混みや危険な地域へは行かないのが無難です。大使館の治安最新情報をチェックし、危険地域へは絶対に立ち寄らないようにしてください。

**Q: 外は歩けますか?**

**A:** 道路が陥没していたり、アスファルトがガタガタしているなど、足場が悪いのを覚悟する必要があります。また、雨季になると

## Life

[生活編]



冠水で足場が見えなくなり、陥没箇所気づかずにつけがをする可能性もあり、十分な注意が必要です。また、野犬が多いので噛まれないように注意してください(特に夜間)。

**Q: 日本の電気製品は使えますか?**

**A:** 電圧は、220～240ボルトなので、もし日本の電気製品を使うなら変圧器が必要です。変圧器は大型のスーパーやダウンタウンの電気街で購入できます。

**Q: チップは必要ですか?**

**A:** ホテルでも習慣化していないので、個人の気持ち次第ですが、ゴルフ場においてはキャディチップが必要となります。相場は1万5,000Ks～2万Ks。

**Q: 物価はどうですか?**

**A:** 安いです。日用品は感覚的には日本の3分の1程度。ただし、輸入品が多いため、そうした製品は日本よりも高額な印象です。当然、日本にいるような暮らしを求めれば、日本以上にコストはかかります。



## Eating and drinking

[飲食編]



**Q: 衛生面は大丈夫ですか?**

**A:** 日本人や外国人が食べているレストランは、比較的清潔だと言えますが、それでもお腹をくだす人もいます。路上の屋台はおすすめできません。

**Q: どんな料理が食べられますか?**

**A:** ヤンゴンやマンダレーなどの大都市では、日本食をはじめ、各国の料理が食べられます。ただ、スターバックスやマクドナルドなどのFCはまだミャンマーに進出していません。

**Q: 水道水は飲めますか?**

**A:** 生水は、絶対に飲まない方がいいです。飲料はミネラルウォーターをご利用ください。ミネラルウォーターは日本に比べるとはるかに安く購入でき、自宅にウォーターサーバーを導入している家庭も多いです。

**Q: 外出先で小さな子どもが食べられるものはありますか?**

**A:** すべての料理が辛いわけではないので(国によっては現地の人々の味覚に合わせてどんな料理も辛くしてしまう)、独特の匂いさえ気にならなければ食べられます。

## Shopping

[ショッピング編]



**Q:** 日本で買えるものはすべて手に入りますか？

**A:** 100%は不可能です。ただ、必要なものが意外と小さな商店にあたりし、口コミで情報収集するしかありません。絶対に必要だと思うものは日本から持参することをおすすめします。

**Q:** 日本の食材は手に入りますか？

**A:** シンガポールやタイのようにすべての食材は揃いませんが、特定の店では一部扱っています。また、大手スーパーにも基本的な和食を作る食材は置いています。

**Q:** 洋服や日本人に合う下着はありますか？

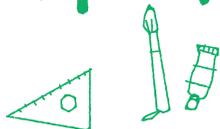
**A:** 欧米のブランドもあるので、洋服はある程度ありますが、女性や子どもの下着に関しては希望するようなものはありません。

**Q:** 化粧品はありますか？

**A:** 日本人は、ミャンマー人と肌の色が似ているので現地のもも合いますが、いつも使っているものがあれば、日本から持参した方が安心です。

## Childcare & School

[育児・学校編]



**Q:** 幼稚園や保育園などがありますか？

**A:** 現地のプリスクールもたくさんあるので、就園前のお子さんも預けることができます。

**Q:** 学校の衛生面は大丈夫でしょうか？

**A:** 日本人や欧米人が多いところは大丈夫と言われてますが、まずは見学に行くのが一番です。

**Q:** 習いごとはありますか？

**A:** 分野は限られています。

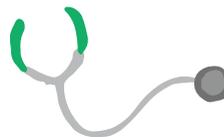
**Q:** 子どもの学習面が心配です

**A:** 大手の塾もありますし、通信教育を利用している人もいます。また、ここ数年でネット回線も安定してきているので、オンライン授業を受講する方法もあります。



## Medical

[医療編]



**Q:** 日本人医師はいますか？

**A:** 現在はいません。

**Q:** 出産はできますか？

**A:** 新しい総合病院もできたので出産する方もいますが、一般的には日本で出産するケースが多いです。

**Q:** 周辺国で治療する場合、どこへ行きますか？

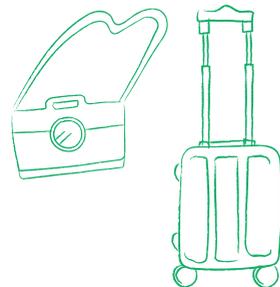
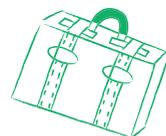
**A:** バンコクかシンガポールへ行かれる方が多いです。

**Q:** 医療レベルはどうですか？

**A:** 脳や心臓に関する深刻な病気でなければ問題ありません。また、デング熱など地域特有の病気への対応には慣れていています。

## Travel

[旅行・観光編]



**Q:** 国内旅行で注意する点は何ですか？

**A:** パゴダを見学する場合は、裸足になります。また、肌を露出した服装では入場できません。

**Q:** 国内線は予定通りに就航していますか？

**A:** 遅延やスキップ、欠航もあります。個人で航空券を購入する場合、リコンファーム、フライト変更や欠航への対応を自身で行わなければなりません。代理店で購入する場合、その情報をキャッチし手続きしてくれるので旅行に集中できます。

**Q:** 旅行先で写真は自由に撮れますか？

**A:** 政府関係の施設や建物、博物館などは、撮影禁止か撮影料がかかる場合もあるので、入口でご確認ください。

**Q:** 観光シーズンは、いつですか？

**A:** 乾季の10月から3月頃です。



# 厳選 お役立ち ページ

# LISTING

## 生活・ 病院

※営業時間・休日等は予告なく変更される場合があります(情報は2021年2月20日時点のものです)。【店舗・施設関係者各位】営業時間や連絡先等の変更の際はお伝えください。

### 生活・買い物

#### AEON orange Super Market

(1) **Latha shop**  
No.686-698 Mahar bandula street , Latha Tsp.  
8:00~22:00

(2) **Wayzayandar shop**  
No 54 Wayzayandar /south quter, Thingangyun Tsp (za /south) quarter, Thingangyun Tsp.  
8:00~21:00

(3) **North ookulapa shop**  
No 104,Thudamar main street, North ookulapa Tsp.  
8:00~21:00

(4) **Yedagon shop**  
No 531 Yedagon Tower, Cornor of lower kyimintai street & panhlaing street, Alone Tsp.  
8:00~21:00

(5) **Tarmwe shop**  
No 15,16,17,18 Thaminbayan street, maytaryaitmon housing, Tarmwe Tsp.  
8:00~22:00

(6) **Taw win shop**  
No 355, Uwisarya street, Sanchaung Tsp.  
9:00~21:00

(7) **Thanlyinn shop**  
No 151,Bochote nay win street, Myothis qatar, Myothis west quarter, Thanlyinn Tsp.  
8:00~21:00

(8) **Tharkaytha shop**  
No 1200(B) 2/north quarter, Minnandar street , Tharkaytha Tsp.  
8:00~22:00

(9) **Portkan shop**  
No 912-913, Lower mingalardone main street, Simgu quarter, Insein Tsp.  
8:00~21:00

(10) **Daily Myinthar shop**  
No 84 ,(14/1 )Quarter,Myinthar (7) street,Thanthumar main road, sorth Ookulapa Tsp

(11) **Daily Parami shop**  
No 153, (4) Quarter , Parami main street, sorth Ookulapa Tsp.

(12) **80th street shop**  
Between 28 & 29 street, 80 street, Mandalay  
9:00~21:00

(13) **GW shop**  
Between 33 & 34 street , 78 strret (zawtika street ) Mandalay  
9:00~21:00

(14) **84th shop**  
Between 34 & 35 street ,84 street , Mandalay  
9:00~21:00

(15) **BAHO LAN Hlaing Shop**  
No(817) , Baho Rd., (1) Quarter Hlaing Tsp.  
8:00~21:00

**Culumtio(クルムティオ)**  
No.134 (G/FL and 1FL) , Bargayar Road, Sanchaung Township, Yangon  
TEL 09-42011-6065 / 09-260284447 / 09-421066958  
10:00~18:00 無休

#### dacco,myanmar

(1)Room 5, No.12 Parami Road, 10 Quarter, Mayangone Township, Yangon (near Hotel Parami)  
TEL 09262226481 / 09260185424  
10:00~18:00 無休

(2)113F Upper Front, Bogyoke Aung San Market, Pabedan Township, Yangon  
TEL 09-422371337

#### DAISO

(1) Junction Square内  
TEL 01-527242 (Ext.2035)

(2) Capital Hypermarket内

(3) Myanmar Culture Valley内

(4)Taw Win Center内  
**greenhill (グリーンヒル)**  
Building (352), Room No.4, No.1 Industrial Road, Yankin Township, Yangon  
TEL 09-254278216 9:00~18:00 日曜休

**JAPAN STORE (ジャパンストア)**

Myanmar Plaza, 2st Floor  
TEL 09-9632-20008 9:00~21:00 無休

#### MAJESTIC

193, Bo Myat Tun Rd. (middle block), Botahtaung Tsp.  
TEL 09-774400181 9:00\*21:00 無休

#### PRO-MART (プロマート)

(1) Bahan Store  
No.79 Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon  
TEL 09-73224519 / 09-73224596  
8:00~22:30 無休

(2) Hlaing Store

No.7, Ywar Ma Kyaung St, Hlaing Tsp.

TEL 09-7322-4519

7:30~21:30

#### Sin Phyu Lay souvenir shop

Bogyoke market east C.No.81, Pabedan Township, Yangon  
TEL 09421160462 9:00~17:00 月曜・祝休

### 美容・健康

#### FUJIKO BEAUTY CENTER(ふじこ)

42D, New University Avenue Road, Bahan Township, Yangon

TEL 09-252235914 / 01-549122

8:00~19:00 月曜休

#### Golden Pearl Beauty Spa

Tower(B), Pent House No.(20, 22), Alan Pya Phayar Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp.  
TEL 09-9614-49213 / 09-9614-49273  
10:00~22:00 無休

#### Laranje

78(D)Than Lwin Rd., Bahan Tsp.  
TEL 09-9533-00000 10:00~19:00 月曜休

#### MIU(ミウ)

Myanmar Culture Velly (B34), People's Park People's Square, U Wisara Road,Dagon Township, Yangon

TEL 09-5140151 10:00~19:00 水曜・木曜休

#### MOMO(もも)

No.6, Pazundaung Road, (Pazundaung Market

#### Bus Stop)

TEL 09-5138953 8:00~20:00 無休

#### SHUNJI MATSUO

No.1, Kabar Aye Pagoda Road, Ground Floor of Sedona Hotel, Yankin Township, Yangon

TEL 09-777077309 11:00~20:00 月曜休

#### HAIR DESIGN TAKUYA

No.14/A-1, Ma Kyi Kyi St., Sanchaung Tsp.

TEL 09-7760-40777 10:00~20:00 月曜休

#### Tokyo S-Cut

Tower A, Spa Room Service Floor (2nd Floor), Shwe Zabu River View Complex, Strand Road, Alone Township, Yangon

TEL 09-264734688 10:00~14:30 無休

#### Topps Hair and Beauty Salon

No. (26/C), Nawaday St., Dagon Tsp.  
TEL 09-7973-33339

10:00~22:00(最終受付はバーマ・カラー19:00, カット21:00) 無休

### マッサージ

#### Body Conditioning Noi(のい)

Room(216), 2nd Floor, Mahabandoola 50th & 51th Condominium Building B, Botahtaung Tsp.  
TEL 09-445713842 10:00~19:00 火曜休・予約制

#### GENKY(ゲンキ)

(1)No.285, Ground Floor, Bo Aung Kyaw Road, Kyauktada Township, Yangon

TEL 09-8615036 9:00~21:00 無休

(2)9:00~22:00 無休

#### HEALTHY SPA(ヘルシーSPA)

No.330, Alone Road, Yangon International Hotel

TEL 09-73232229 / 09-73232220

11:00~1:00 無休

#### Mizuaoi(水葵)

No(14),Ground Floor, Block 19A,Boyar Nyunt St, Dagon Township, Yangon TEL 01-251344 / 09-5089867 / 09-250197626

11:00~23:00 無休

#### JASMINE BEAUTY & SPA(ジャスミン)

No(42-C), Ground Floor, Corner of Bo Yar Nyunt Street & Yaw Min Gyi Road, Dagon Township, Yangon

TEL 09-73088080 24時間営業 無休

#### Lunar Spa

#201, Summit Park View Hotel, 350 Ahlone Rd., Ahlone Tsp.

TEL 09-4291-49528

13:00~24:00(最終受付22:00) 無休

#### Miyako Clinic

2B, Wai Lu Wun 7th street, Boho road, Sanchaung Tsp.

TEL 09-40492-1797 / 09-45312-1226 (日本語予約)

平日/13:00~22:00 土日/10:00~22:00 月休

#### NAGOMI~和(ナゴミ)

No(11), Aung Taw Mu Street, Myay Ni

Gone, Sanchaung Township, Yangon

TEL 09-300-86614 / 09-263-442061

10:00~20:00 無休

#### NEMITA(ネミタ)

Ground Floor, Chatrium Hotel No.40, Natmauk

Road, Tamwe Township, Yangon

TEL 01-544500(Ext.6900, 6950)

10:00~24:00 無休

#### Sakura Sakura

(67), 166 Street, Tamwe Township, Yangon

TEL 01-544119 10:00~20:00 無休

#### Sapel Foot Spa

No(78),16 Street(Middle Block)Maha Bandula

Road, Lanmadaw Township, Yangon

TEL 09-25398995 10:00~24:00 無休

#### SOLEIL はりきゅう(ソレイユ)

No.41(A),Nyaungdone Street, Sanchaung

Township, Yangon

TEL 09-420218179

9:00~19:00(予約18:00まで)不定休・予約制

#### SWEET HEART SPA(スイートハート)

4th Floor, Utopia Tower, Kandawgyi Township,

Yangon

TEL 09-73111124 / 09-73111126

9:00~23:00(LO 21:00) 無休

### ホテル

#### ALFA HOTEL(アルファホテル)

No.41 Nawaday Street, Yawmingyi Quater, Dagon Township, Yangon TEL 01-377960\*7

#### ASIA PLAZA HOTEL(アジアプラザホテル)

No.265-279, Bogyoke Aung San Road, Kyauktada

Township, Yangon TEL 01-391070

#### Bahan Club Villa

No.(25), Komin Ko Chin Yeikthar St.,

Shwegonedine Bahan Tsp.

TEL 01-5131-01

#### BEAUTYLAND HOTEL II(ビューティーランドホテル)

2188-192, 33rd Street, Kyauktada Township,

Yangon

TEL 01-240054 / 01-240227 / 01-243952

#### BELMOND GOVERNOR'S RESIDENCE(ベルモンド・ガバナーズレジデンス)

No.35, Taw Win Road, Dagon Township, Yangon

TEL 01-230-2092 / 01-229861~3

#### BEST WESTERN Chinatown(ベストウェスタン・チャイナタウン)

No 127-137 Anawrahta Road Corner of

Lanmadaw Street, Latha Township, Yangon

TEL 01-251080 / 251081 / 251086

#### CENTRAL HOTEL(セントラルホテル)

No.353-357, Bogyoke Aung San Road, Pabedan

Township, Yangon TEL 01-241001\*20

#### CHATRIUM(チャトリウム)

No.40, Natmauk Road, Tamwe Township, Yangon

TEL 01-544500 / 01-544244

#### CHERRY HILLS HOTEL(チェリーヒルズホテル)

No 520/4 A, Kabar Aye Pagoda Road, Shwegon

Daing, Bahan Township, Yangon TEL 01-559722

#### CLOVER CITY CENTER HOTEL(クローバーシティセンターホテル)

217, 32nd Street (Upper Block), Pabedan

Township, Yangon

TEL 01-377720~1 / 01-378276 / 01-378274

#### CLOVER HOTEL(クローバーホテル)

7/A, Wingabar Road, Bahan Township, Yangon

TEL 09-73177781~4

#### EAST HOTEL(イーストホテル)

234-240, (1) Quarter, Sule Pagoda Road,

Kyauktada Township, Yangon

TEL 01-371358 / 09-73135311

#### GRAND LAUREL HOTEL(グランドローレルホテル)

No.153/159, Bogyoke Aung San Road, Botahtaung

Township, Yangon

TEL 01-398771 / 01-298986 / 01-296209

#### GREEN HILL HOTEL(グリーンヒルホテル)

12, Pho Sein Road, Tamwe Township, Yangon

TEL 01-209299 / 01-209300 / 01-545114

#### GOLDEN SILK ROAD HOTEL(GSR)

No.7, Shankone Street, Nanthar Kone Quater,

Insein Township, Yangon

TEL 01-647568\*9 / 09-450026195

#### Highland Villa

1/F Thida Lane (7)mile Kone Myint Yeikthar St.

TEL 01-5131-01

#### HOLIDAY HOTEL(ホリデイホテル)

51A, Phoe Sein Road, Bahan Township, Yangon

TEL 01-8604076 / 01-8604078 / 01-557233

#### Hotel 51

154/156, 51St. Upper Block, Pazundaung Tsp.

TEL 01-200-823 / 09-4299-18554

#### HOTEL 7 MILE(ホテルセブンマイル)

No.32, Kone Myint Yeiktha Street, Mayangone

Township, 7-Mile, Yangon TEL 01-656466\*8

#### HOTEL YANGON(ホテルヤンゴン)

No.91/93, Corner of Pyay Road & Kabar Aye

Pagoda Road,Mayangone Township, Yangon

TEL 01-9667708 / 01-9667688

#### INYA LAKE HOTEL(インヤレークホテル)

No.37, Kaba Aye Pagoda Road, Yangon

TEL 01-9662866 / 01-9662857

#### Hotel Sidney

No.8/L/Mindhama Rd., Between Kyaik Wine

Pagoda Rd. & Parami Rd., Mayangone Tsp.

TEL 01-6557-70 / 01-9669-600\*2

#### JASMINE PALACE HOTEL(ジャスミンパレスホテル)

No(341), Pyay Road, Sanchaung Township,

Yangon

TEL 01-230-4402 / 01-230-4403 / 01-538551

#### Jinn Residence(ジンレジデンス)

No. (13), National Races Village Street, (10) North

Quartar, ¥Thaketa Township, Yangon

TEL 09-440463904

#### HOTEL GRAND UNITED

(Ahlone Branch) No.35, Min Ye Kyaw Swar Road

(Front of Central Women Hospital), Ahlone

Township, Yangon

TEL 01-218061\*64 / 09-73048864

#### (21st Downtown)No.66-70, 21st Street, Latha

Township, Yangon

TEL 378200,01-378201 / 01-378204

(Chinatown) No.621, Mahabandoola Road, Latha

Township, Yangon TEL 01-372256\*58

#### HOTEL KAN KAW(ホテルガンゴウ)

No.93(A), Hnin Si Gone Road, Ahlone Township,

Yangon

TEL 01-228566 / 01-2301700 / 01-1221731

#### LOTTE Hotels & Serviced Apartments

Yangon

No.82, Sin Phyu Shin Avenue, Pyay Road, 6 ½ Mile,

Hlaing Township, Yangon, Myanmar

TEL 01-9351000

#### Malikha Villa

No.43-A, 2D, Malikha St., Ward 10, Mayangone

Tsp.

TEL 09-2539-75229

#### MARINA RESIDENCE(マリーナレジデンス)

No.8, Kaba Aye Pagoda Road, Ward No.10,

Mayangone Township, Yangon

# MJ BUSINESS

混迷するミャンマーの現状を伝える月刊情報誌&オンラインメディア



日本でもミャンマー最新情報を入手!  
ビジネスマン必見の内容を網羅!!

ミャンマーのビジネスマンから最も信頼されるメディアといえば「MJビジネス」。圧倒的な発行部数、配布箇所を誇り、ミャンマービジネスに必読の最新情報を網羅しています。特に経済関連の特集記事や著名人インタビューなどは注目度が高く、使いやすいと好

評のヤンゴンマップなど利便性の高さも支持されてきました。また、ウェブや本誌電子ブック、ほぼ毎日配信するニュースメール(メルマガ)もニーズが急増し、注目度が高まっています。ビジネス情報満載のメディアを、ぜひ有効活用してください。

- 350, Ahlone Road, Dagon Township, Yangon  
TEL 01-211888 / 01-211966
- TAW WIN GARDEN HOTEL**  
(トウウィンガーデンホテル)  
No.45 Pyay Road, Dagon Township, Yangon  
TEL 01-8600080 / 01-8600110 / 01-8600112
- Vintage Luxury Yacht Hotel**  
No.6, Botahtaung Jetty, Near Botahtaung Pagoda, Seikkan Tsp.  
TEL 01-9010532~35
- WH Hotel (WHホテル)**  
No(18), Kyaik Khauk Pagoda Road, (Hundred Ton Rice Mill), Thanlyin, Yangon  
TEL 056-23338 / 056-23339 / 09-785221020
- YAMA HOTEL**  
No.195, Bo Myat Htun Road, 9 Block, Botataung Township, Yangon TEL 01-203712
- Yangon City Villas**  
No.(178), 8mile Junction, Pyay Rd., Mayangone Tsp.  
TEL 01-5131-01
- YANGON INTERNATIONAL HOTEL**  
(ヤンゴンインターナショナルホテル)  
No.330, Ahlone Road, Dagon Township, Yangon  
TEL 01-2316-001'004
- YUZANA HOTEL (ユザナホテル)**  
No.130, Shwe Gon Daing Street, Bahan Township, Yangon  
TEL 01-549600 / 01-543367 / 01-543370
- 7 Mile Residence (7マイルレジデンス)**  
No.1/B, 6 Quartar, Khone Mying Thar Road, Mayangone Township, Yangon  
TEL 09-2538-90737 / 09-9776-98308

- Star City Golf course**  
star city Thanlyin, Kyaik Khout Pagoda Road  
TEL 056-23150 ext:1241  
5:30~19:00 無休
- HANTHAWADDY GOLF RANGE**  
(ハンタワディゴルフレンジ)  
Corner of Nanataw & Kyaundaw Street, Kamayut Township, Yangon  
TEL 01-502894 / 01-502896 6:00~21:00 無休
- Aqua Inya Golf Driving Range**  
Mya Kyun Thar Amusement Park, Kabar Aye Pagoda Road, Mayagone Tsp.  
TEL 01-657758 6:00-8:00 無休

- SHWE GON DAING SPECIALIST CENTRE (SSC)**  
No.7, East Shwe Gon Daing Road, Bahan Township, Yangon  
TEL 01-544116 / 544128 / 01-545070 / 09-01542400 24時間 無休
- VICTORIA HOSPITAL (ウィクトリア)**  
No.68, Taw Win Street, 9- Mile, Mayangone Township, Yangon  
TEL 01-9666141 / 01-651238 (LEO MEDICINE) 24時間 無休
- Yangon General Hospital**  
Bogyoke Aung San Road, Dagon Township  
TEL 01-256112'139 24時間 無休
- Myat Mon Tokyo Clinic (ミヤットモン東京クリニック)**  
No.990 Thu Mingalar Road, South Okkalapa, Township, Yangon TEL 09-956836131  
9:00~13:00 / 17:00~21:00 無休  
(土日祝日は9:00~12:00)

**サッカースクール**

- アルビレックス新潟ミャンマーサッカースクール**  
No.64(B), Room, B-4L, Shwe Gon Plaza, Bahan Tsp, Yangon  
TEL 09-971971427

**病院・クリニック**

**総合病院**

- Asia Pacific Centre for Medical & Dental Care**  
No.98/A, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon  
TEL 01-553783 / 01-549152/09-73056079  
8:00~19:00 緊急時24時間(祝日9:00~17:00)  
祝日休

- Australian Embassy Medical Clinic**  
No(24-26), Rm-206-2F, Golden Hill Tower, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon  
TEL 01-558353 8:00~16:00 土日曜休

- ASIA ROYAL HOSPITAL (アジアロイヤルホスピタル)**  
No.14(B), Baho Road, Sanchaung Township, Yangon TEL 01-538055 / 01-2304999  
24時間 無休

- Bumrungrad Clinic**  
No.77, Pyidaungsu Yeiktha Road, Dagon Township, Yangon TEL 01-2302-420~3

- Sanitivej Parami International Clinic**  
11F, 60-G1, Parami Road, Mayangone Township  
TEL 01-657987 / 09-448006093  
8:00~18:00(月~金曜) 8:00~17:00(土曜) 日曜休

- LEO Medicare**  
1F, No(68) Taw Win Road, 9 Mile, Mayangone Township, Yangon (Victoria Hospital内)  
TEL 01-651238 24時間 無休

- Myat Mon Tokyo Clinic (ミヤットモン東京クリニック)**  
No.990 Thu Mingalar Road, South Okkalapa, Township, Yangon TEL 09-956836131  
9:00~13:00 / 17:00~21:00 無休  
(土日祝日は9:00~12:00)

- INTERNATIONAL SOS CLINIC (SOS)**  
37, Kaba Aye Pagoda Road, Mayangone Township, Yangon (Inya Lake Hotel隣)  
TEL 01-657922 / 09-420114536  
24時間 無休

- PUN HLAING SILOAM HOSPITAL (ハンライン・ホスピタル)**  
Pun Hlaing Golf Estate Avenue, Hlaing Thayar Township, Yangon TEL 09-421042679  
24時間 無休

- Royal Lwin**  
No.2(1/D), Waizayandar Road, Thingangyun Township, Yangon  
TEL 01-573857/09-795343670 9:00~19:00  
緊急時24時間

**歯科**

- A-OK Dental Clinic**  
No(12), Si Sone Street, Sanchaung Tsp, Yangon  
TEL 01-510476/09-450045304  
16:00~21:00 無休

- DSC Dental Specialist Clinic**  
G1-05, Building C, Pearl Condo, Corner of Kabar Aye Pagoda Road and Sayar San Road, Bahan Township, Yangon  
TEL 09-40068-6669 9:00~21:00 無休

- D-NIYA**  
No(6A), Inyar Street, Kamaryut Township, Yangon.  
TEL 01-524430 / 09-31066117 9:00~19:30 無休

- Sakura Tower Dental Clinic**  
No(339), Bogyoke Aung San Road, Sakura Tower 2nd Floor, Kyauktada Township, Yangon  
TEL 01-255118 9:00~18:00  
(土曜要予約・日曜休み)

- Shwe Bhone Dental Care**  
No. 73-5 Yadana Lane 3, Bauk Htaw, Thingangyun Tsp, Yangon  
TEL 01-577077/01-8550519 10:00~13:00 / 15:00~20:00 無休

- UNI-DENT**  
No.34, New University Road, Bahan Township, Yangon  
TEL 09-73037811 / 09-455570795  
9:30~20:00 無休(日本語対応の医師は土日のみ)

**公的機関**

- 在ミャンマー日本大使館**  
No.100 Natmauk Road, Bahan Township, Yangon  
TEL 01-549644~8 8:30~17:15
- ヤンゴン日本人学校**  
No.1, Thantaman Road, Dagon Township, Yangon  
TEL 01-221811 / 01-221498 8:00~17:30

- 日本貿易振興機構 (JETRO) ヤンゴン事務所**  
#102-103, Prime Hill Business Square, No.60, Shwe Dagon Pagoda Road, Dagon Township, Yangon  
TEL 01-371787 9:00~18:00

- ミャンマー日本商工会議所 (JETROヤンゴン事務所内)**  
ヤンゴン日本人会 (ジャパンクラブ)  
No (339), Bogyoke Aung San Rd., Sakura Tower 12A Fl., Kyauktada Tsp. TEL 09-3153-6921 / 09-4210-85893 10:00~17:00

- 国際協力機構 (JICA) ミャンマー事務所**  
#701 Sakura Tower, 339 Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon TEL 01-255473~6

**スポーツ**

**ゴルフ場・ゴルフ練習場**

- Yangon City Golf Resort (ヤンゴンシティゴルフリゾート)**  
Thirringalar Street, 10Miles, Insein Township, Yangon  
TEL 09-421119932 / 09-30098884  
5:30~16:30 無休
- PUN HLAING GOLF CLUB (ハンラインゴルフクラブ)**  
Pun Hlaing Golf Estate Avenue, Hlaing Thayar, Hlaing Township, Yangon  
TEL 01-684020~4  
6:00~15:30(要予約)月曜休

- YAGON GOLF CLUB (ヤンゴンゴルフクラブ)**  
Da Nyin Gone Golf Course, Insein Township, Yangon  
TEL 09-73254835 5:30~17:00 月曜休 土・日・祝日は要予約

- Royal Mingalardon Golf Course (ロイヤルミంగాラードンゴルフ&カントリークラブ)**  
No.3 Highway, No.1 Mingalardon Garden City, Mingalardon Township, Yangon  
TEL 01-639445 / 09-8636395 / 09-449222222  
5:30~19:30 月曜休

- Dagon Golf City**  
Kha Yae Pin Road, (10.11 mi)Mingaladon Tsp.  
TEL 09-44588 8881 6:00~18:00 無休

- Okkalar Golf Course**  
Corner of Waizayantar Road & Gandamar Road, Okkala golf driving range, Ward (9), Mayangone Tsp.  
TEL 09-30998334 / 09-30998335  
6:00-10:00 無休

- Myanmar Golf Course**  
9th mile, Pyay Road, Mayangone Tsp.  
TEL 09-32161224 6:00-7:00 無休

**POINT >>>>**

**反響抜群の広告、記事が最大の強み!**



- ★
- ★
- ★



有料会員急増!毎日配信  
注目最新ニュース

16000人超に直接届く  
ニュースメール

- ★
- ★
- ★



27万人のミャンマー人に  
PRできる強力ツール

ミャンマーに関連する著名人のインタビュー、注目トピックを取り上げるミャンマー経済関連の特集記事、JETROや弁護士などの識者コラム、最新ニュース、ヤンゴン・ティラワ経済特区マップなど

**DISTRIBUTION**

**配布先**  
JCCM加入企業ほか日系&ローカル企業(直接配布&郵送)、ヤンゴン市内の主なホテル・レストラン、ヤンゴン国際空港、JETROヤンゴン、JICA、日本大使館、日本国内のミャンマー大使館、東京ほか全国の主要な商工会議所、日本アセアンセンター、地銀協会など(日本で200箇所以上)

ビジネスマン支持率 **No.1!**

ミャンマーで **1,000部!** 日本で **9,000部!**

庄巻の **10,000部!!**



広告に関するお問合わせは  
お気軽にどうぞ

- ★
- ★
- ★

**myanmarjapon.com**

**MYANMAR JAPON CO., LTD.**

ADDRESS Mingalar Taung Nyunt Tsp., Yangon, Myanmar MAIL info@myanmarjapon.com  
TOKYO OFFICE ADDRESS 東京都中央区日本橋3-2-14 新横町ビル別館第一 1階 TEL +(81)-(0)-3-5698-2155