



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km²(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]

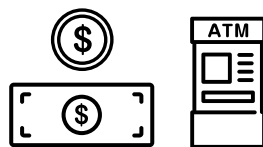
仏教(90%)キリスト教、イスラム教、ヒンズー教が少数。

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 11

飲料水 [Drinking Water]

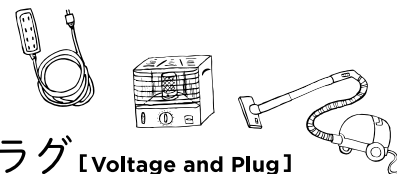
赤痢、コレラ、腸チフスなどの危険性があるため、生水は絶対に避けてください。煮沸できない場合、ペットボトル入りのフィルターウォーターかミネラルウォーターを飲むのが基本。日本人が多く住むサービスアパートメントやコンドミニアムは独自に浄化した水を供給していることも多いですが、料理にフィルターウォーターを使ったり、個々に浄水器を取り付けたりし、万全を期す家庭も一般的です。



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

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

Tel 01-5496-44

Mail 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。