

ヤンゴン生活をより楽しく、より豊かに

ミャンミンジャポ!

*** MYAN JAPO ***

01.OCT.2017

Vol. **08**

Yangon Gourmet Report_p11

The Prime Rib

ミャンマー“カウンデー”フード_p21

Shwe Palin

デイリースポーツ特約

エンタメニュース_p30

佐々木希 夫婦愛語る

「どんなことも全部受け入れて味方に」

妻役で新作ドラマ

週刊
パ・ゴルフ

World's Cafe
in Yangon issue **6**

25TH ANNIVERSARY

YANGON INTERNATIONAL HOTEL

Main building

Now construction
New Building

おかげさまでミャンマー進出25周年を迎えることができました。
3つのバーに加え、ジム・サウナ等様々な施設が続々とオープン。
宿泊される方以外にも楽しんでいただけるよう、
さらに邁進してまいります。



スカイバー



ワインバー



ゴルフバー

当ホテルはヤンゴンの外国投資における第1号の国際ホテルです。

旧国会議事堂の斜向いに面し、ダウンタウンへも車で約5分。

ヤンゴンの象徴であるシュエダゴン・パゴダへは車で約2分と、

ビジネス・観光ともに便利な場所に位置しています。

また、周辺には様々なテナントが集まり、

一種のアミューズメントパークのような空間を演出しています。



YANGON INTERNATIONAL HOTEL JAPAN y-intl-hotel.com

☎ (+95)1-231-6001~4, (+95)1-229-224~9

📍 No.330 Ahlone Road, dagon TSP.

✉ ygnithotel@gmail.com

ミャンマー進出前のタイ企業にPRしませんか？



バンコク版 MJビジネス 創刊!

企業直送数
圧巻の1万1000部!

タイの企業はミャンマーに注目しています!

“タイプラスワン”に最も近いミャンマー。ティラワ経済特区や工業団地は、タイの製造業に関わる多くの企業が注目し、進出も視野に入れていきます。また、5000万人強のマーケットは、製造業のみならず物流やサービス、飲食から観光まであらゆる企業が興味を持っています。ミャンマー進出前のタイ日系企業に向けて、御社の製品・サービスを紹介しませんか？ MJビジネス・バンコク版は、ミャンマービジネスのゲートウェイ(窓口)として、タイで存在感をアピールします!

媒体概要

創刊 2017年10月15日(予定) 発行 毎月15日前後 発行部数 12,000部 配布地域 タイ・バンコク 仕様 A4中綴じ・16ページ・フルカラー 価格 無料

特約メディア The Mirror / Myanma Alinn Daily(The New Light of Myanmar) / The VOICE Daily / 7DAY DAILY / 7DAY WEEKLY / THE YANGON TIMES DAILY / THE YANGON TIMES WEEKLY

広告に関するお問合わせはお気軽にどうぞ

☎ 09-3101-9178(日本語可) ✉ info@myanmarjapon.com

MYANMAR JAPON CO., LTD. 5F, Sakura Tower, 339, Bogyoke Aung San Rd., Kyauktada Township, Yangon



JETRO、紀伊國屋書店でも配布!

11,000社ものタイ企業に直送できるのが強みです

バンコクの“ビジネス情報マガジン”「Info Biz THAILAND」と提携、11,000社の企業に直接郵送します。さらにJETROバンコクや紀伊國屋書店(セントラルワールド、エムクオーティエ)でも配布。多くの日本人ビジネスマンへ強力にアピールします。

スタッフが周って吟味した、必見の賃貸情報だけを厳選。優良物件ばかりをご紹介します。今すぐ問い合わせを!



1 2,000\$
田 4LDK 約186㎡

サンチャウン 2/5階 あり
家具家電付き / エレベーター有
City Mart / Junction Square 駐琴/パン



2 1,800\$
田 3LDK 約130㎡

バハン 15/17階 あり
家具家電付き / エレベーター有
City Mart ひまり



3 1,000\$
田 2LDK 約102㎡

アロン 8/13階 あり
家具家電付き / プール / ジム / サウナ
City Mart



4 3,200,000 KYATS
田 3LDK 約164㎡

バハン 6/8階 あり
家具家電付き / プール
City Mart ひまり



5 1,200\$
田 3LDK 約117㎡

タンリン 2/8階 あり
家具家電付き / プール
City Mart / Orange



6 3,000\$
田 2LDK 約163㎡

サンチャウン 7/10階 あり
家具家電付き City Mart / Junction Square

※1Lakhは10万Ks、10万Ksは約8,000円(9月15日現在)

アイコン詳細 田 間取り・平米数 エリア 階数/総階数 エレベーター 物件詳細 ショッピング 最寄りのレストラン

物件に関する
お問合せ

✉ info@myanmarjapon.com ☎ 09-2544-91345

5F, Sakura Tower 339 Bogyoke Aung San Rd.
Kyauktada T/S, Yangon

担当: 下山 / ティンザー / ニェイン 日本語・English・Burmese対応!



11 Yangon Gourmet Report

The Prime Rib

19 Yangon Shwe Style

服をオーダーメイド

21 おいしいローカルレストラン ミャンマー“カウンダー”フード

30 エンタメニュース!

37 Yangon Heritage

38 シートゥー&ティンザーの 使える!ミャンマー語教室

22 ミャンジャポ特製MAP

- 22 ヤンゴン(ラングーン)全域
- 24 シュエダゴン・パゴダ周辺～インヤー湖(南)
- 26 ヤンゴン ダウンタウン
- 28 ネピドー
- 29 ティラワ周辺

20 用途別ヤンゴンレストランリスト

21 速水先生のミャンマー料理健康レシピ

32 パーゴルフ

35 大雄会・伊藤先生が丁寧に解説! ミャンマー医療事情Q&A

40 クラシファイド

42 厳選お役立ちページ LISTING

発行人 Ei Ei Chaw (設立番号00510)
No.94, Padamyar Street, (3) Ward,
Kamaryut Township, Yangon

編集長 Kazuto Takeda
編集 Hideki Ogawa / Toru Shimoyama / Aye Chan Su / Sithu Aung
Thinzar Wint Htel / Thandar Linn / Ye Aung

カメラ Thiha Zaw
デザイン Yoshinori Matsubara / Fumihiko Ohashi
印刷 Aung Thein Than (設立番号00435)

MYANMAR JAPON CO., LTD.
CEO Yutaka Nagasugi
503, Sakura Tower, 339, Bogyoke Aung San Rd.,
Kyauktada Township, Yangon

広告掲載・本誌設置に関するお問い合わせ
tel : 09-31019178
tel : 03-5698-2155(日本)
mail : info@myanmarjapon.com

Cover 佐々木 希

©2017 MYANMAR JAPON CO., LTD.
本誌記載の記事・写真の無断複製、複製、転載を禁じます。また本誌に掲載された広告内容に関して、MYANMAR JAPONは一切の責任を負いかねます。
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without permission from MYANMAR JAPON CO., LTD.
Advertisements published in MYANMAR JAPON CO., LTD. do not necessarily represent the views of the publisher. The publisher is not liable for errors or omissions.



設置場所

ミャンマー

ヤンゴン国際空港
(T1・T2 出発/到着ゲートおよびVIPラウンジ)
在ミャンマー日本大使館
JETRO
JICA

日本人在住のコンドミニアム
サービスアパートメント
有名ホテル
人気レストラン 他

皆様のお手元に届きますよう、お一人様2部以上のお持ち帰りはご遠慮ください。

ミャンマージャポ



<http://myanmarjapon.com>

World's Cafe in yangon issue

ヤンゴンの街中にはローカルのティーショップがあふれ、日夜多くの人々がお茶を片手に語っています。古くから喫茶文化が根付いていたこの国に、近年、日本の喫茶店のDNAを受け継ぐお店をはじめ、台湾、マレーシア、フランスなど、さまざまな国が発祥のカフェが増えているんです。カフェはその国の文化を映し出すもの。週末、各国のお茶やコーヒー、“カフェめし”でプチトリップに出かけてみませんか？

FRANCE
Ô'thentic

JAPAN
TOKYO COFFEE Cafe & Bar

MYANMAR
Café Genius

TAIWAN
KOI Thé

MALAYSIA
OLD TOWN WHITE COFFEE

週末はカフェで プチトリップ！



日本の文化「喫茶店」で 極上ブレンドをどうぞ

「ブレンドにこだわりたいんです」。かつて日本で喫茶店経営をしていた杉本喜章さんは、そう語ります。一般的にブレンドとは異なる国の豆を混ぜ合わせて新たな味を作り出すものですが、杉本さんは敢えてミャンマー産豆のみのブレンド作りに挑戦。同じ豆を焙煎の深さを変えてコクや苦味に違いを出し、それらを混ぜ合わせて純正ミャンマー豆ブレンドを作り出しました。

店内は古き良き日本の喫茶店そのまま。ほっと落ち着く日本食も多数揃っているの、お気に入りの本を一冊持って、休日に長居したいお店です。

#SHOP DATA
ADDRESS: PA/25 PADONMAR ST.,
SHINSAWPU QUARTER,
SANCHAUNG TSP.
TEL: 09-7995-91562 / 09-7791-22846
OPEN: 7:00 - 23:00 (COFFEE)
11:00 - 23:00 (BAR)
MAP: P24-A3



ミャンマーではまだ珍しい本格ドリップ。必ずオーナー自らが丁寧に淹れてくれる



木とレンガのファザードが落ち着きを演出。スタッフの温かな接客も魅力です



2階はバーカウンターがありお酒も楽しめる。カレーや各種定食など喫茶店フードも充実



サウスオックラバにある焙煎工場。こだわりの焙煎機は日本から船便で持ち込んだ



レギュラーブレンド「TOKYO BLEND」(3,500Ks)。日替わりのケーキも美味

Tokyo^{of} Coffee

JAPAN



スレーヤングリラ近くにある店舗。内装や壁に掛かったペイントも素敵。このほかタームエにも支店あり。



Siphon Coffee(5,000Ks)。雑味がないクリアな味。ぜひブラックで楽しみたい

コーヒーを凍らせた氷に温かいミルクを自分で注ぐ Ice Cube Latte(3,000Ks)



サイフォンで淹れるメニューが多いが、エスプレッソマシンもあり



コーヒー豆は13種類を展開。左のオーガニック製品はカップに入れるとほのかに甘さが漂う。飲み干したときに感じる独特の重みは、コーヒー好きもきっと満足することでしょう。シティマートグループのほかオーガニックショップでも購入できます

#SHOP DATA
ADDRESS: #220, 31 ST. (UPPER BLOCK), PBDN TSP.
TEL: 01-3733-75
OPEN: 7:00-19:00
MAP: P27-C2

2012年、オーナーのグウェ・トゥンさんがアメリカ旅行の際に飲んだコーヒーに衝撃を受け、立ち上げたGenius Coffee。シャン州南、ユアンガンの農家と契約をし、フェアトレードで高品質な豆を買い付けて販売を行うほか、ワークショップ開催、農園ツアーの企画などを幅広く行うこちらは、ミャンマーの新世代コーヒー文化を牽引する存在と言っても過言ではありません。ダウンタウンのCafé Geniusでは、サイフォンコーヒーやラテなど、通が唸る味のコーヒーが勢揃い。出勤前やランチ後のひとときにおすすめです。

Café Genius⁰²
MYANMAR

新世代コーヒー文化の旗手
 店でも家でも本格コーヒーを！



看板メニューのOld Town White Coffee(HOT/2,600Ks)とKaya Butter Toast(Double/1,900Ks)



世界各国に出店する同店。ミャンマーでは現在ヨーミンジー通りと写真のジャンクションシティ店を展開中



マレーシアの国民食とも言えるNasi Lemak with Turmeric Fried Chicken(5,900Ks)



さっぱりとした味わいでランチにぴったりのBak Kut Teh(6,300Ks)



具沢山でお腹も大満足のCurry Pan Mee(4,900Ks)。コクがあるピリ辛の味付けが美味!

ホワイトコーヒーが飲める店
 マレーシア料理も本格派で絶品！

マレーシア北部にある街イポー。美しい街並みに加え、美食の街としても有名なこちらで「Old Town White Coffee」は生まれました。店名にも冠された「White Coffee」は、イポー発祥のコーヒーで、マーガリンを加えて焙煎するご当地名物。苦味が少なくコクがあるので、コーヒーが苦手な人でも楽しめるやさしい味わいです。

コーヒーのほかに、本格的なマレーシア料理もおすすめ。ナシレマッやバクテー、ラクサなど、日本人の味覚にも馴染みやすいラインナップが魅力です。

Old Town⁰³
White Coffee
MALAYSIA

#SHOP DATA
ADDRESS: JUNCTION CITY LEVEL 2 / 30A, YAW MIN GYI ST.
TEL: 09-4250-99134
OPEN: 10:00-22:00
MAP: P26-C2 / P27-C2

KOI Thé 04

TAIWAN

街歩きのお供に最適！ 本場台湾のバブルティー

台湾名物の一つ、タピオカミルクティー（バブルティー）。台湾に数ある店の中でも特に人気の「KOI Thé」が、ヤンゴンに進出しているのをご存知でしょうか？

この店の魅力は何と言ってもメニューの豊富さ。ジャスミングリーンティーとアッサムティーの二つを基本とし、フレーバーティーやミルクティーなどがラインナップされています。さらにタピオカやアロエなどのトッピングに加え、砂糖や氷の量まで細かく選択可能。お気に入りの一杯を片手にヤンゴンのお散歩はいかがですか？

#SHOP DATA

ADDRESS: JUNCTION CITY LEVEL 5, CORNER OF BOGYOKE AUNG SAN RD. & SHWEDAGON PAGODA RD.
TEL: 09-4223-68395
OPEN: 10:00-22:00
MAP: P26-C2



王道のGolden Bubble Milk Tea (Mサイズ/3,600Ks)。台湾から直輸入しているタピオカは弾力があります



ヘルシーさも魅力なGrass Jelly Milk Tea (左、Mサイズ/3,800Ks)と、女性に大人気なCaramel Black Tea Macchiato (右、Mサイズ/3,800Ks)



バブルティーのオブジェが目印の店舗。テイクアウトが基本ですが、店頭で飲むことも可能です



オペレーションマネージャーの李 培新さん。台湾人が常駐し、本場の味を守っています



日本を含めた世界中に店舗を持つ同店。看板には店舗ごとの通し番号が記載され、ヤンゴン店はちょうど180店舗目



ガレットのほか、クロックマダム、キッシュなどが勢揃い。ワインバーでもあるので、各種ワインも楽しめます



後列左がシェフのセドリックさん。スタッフの温かくやわらかい接客もこちらの魅力のひとつです

こちらは朝食も美味しい店として有名。パンケーキやクレープ、オムレットなどメニューも豊富です



時間帯によって雰囲気が変わる。日中の落ち着いた雰囲気とは異なり夜は活気がいっぱい

ヨーミンジー通りとボヤニョ通りとの角に立地。店外席でカジュアルにワインを楽しむのもおすすめ

本場フランスのカフェが出現 ワインを片手にガレットはいかが？

世界でも有数の喫茶文化を持つフランスのカフェをヤンゴンで楽しめるのがヨーミンジー通りにある「オーセンティック」です。プロヴァンス生まれのフレンチシェフ・セドリックさんが腕を振るうこの店でチェックしたいのは、本格的なガレット(クレープ)の数々。エメンタルチーズが香る伝統的なガレットのほか、アジア料理にヒントを得たベジカレーガレットを始めとする革新的なメニューの数々など、日本人が考えるクレープの概念とはまったく異なる斬新な味が楽しめます。

FRANCE

ÔTHENTIC 05

#SHOP DATA

ADDRESS: NO.(45/A), CORNER YAW MIN GYI ST. & BO YAR NYUNT ST., DAGON TSP.
TEL: 09-4495-29557
OPEN: 7:00-23:00
MAP: P27-C2



ヤンゴンで

ウチカフェ

楽しませんか?

COFFEE

素敵なカフェに行くのもよいですが、
ときには自宅でゆったりコーヒーを楽しみたいこともありますよね？
ヤンゴンで素敵な「ウチカフェ」ライフをはじめましょう

コーヒー器具を買うなら!

豆、器具はもちろん技術も提供! コーヒーのワンストップサービス

「ウチカフェ」に必要な商品やサービスが揃っているのが、ダマゼディ通りにあるこの店。同敷地内にあるカフェ「Coffee Circle」と合わせて、コーヒー好きのミャンマー人兄弟が運営する店です。

豆はシャン州高地にある農園と契約をし、最高品質の豆を栽培。フェアトレードを行い、適切な価格で仕入れ販売を行うことをモットーとしています。器具は日本の「HARIO」を始めとした一流ブランドがラインナップ。さらにはワークショップを行い、バリスタの技術やコーヒーの知識を広める活動も行っています。

豆と器具、そして技術まで揃う同店。やさしい笑顔でコーヒー愛を語る兄弟が目指すのは「美味しいコーヒーを飲むためのワンストップサービス」です。



A.自慢のミャンマー産コーヒー豆のほか、日本が誇るコーヒー器具メーカー「HARIO」製品、イタリアのエスプレッソマシン「FAEMA」製品など、一流の商品がラインナップ B.飲食店オーナーも買い付けに来るので、店内にはおしゃれな商談スペースが。もちろん、個人ユーザーの来店も大歓迎です C.お兄さんのWaiさん(右)は主に豆の買い付けやテイスティングを担当。バリスタアソシエーションミャンマー(BAM)のチェアマンを務める。弟のZawさん(左)は凄腕のバリスタで、ワールドバリスタチャンピオンシップ(WBC)の審査員を務めることも。壁には彼らの功績を示す認定証が並びます D.店内ではバリスタ及びバーテンダーのワークショップも開催。基礎レベルのコースなら4日間、15万Ksで受講可能。ドリップやラテアートなどを英語で学べます

#Shop Data

ADDRESS: 107(A) Dhamma Zedi Rd., Kamaryut.

TEL: 01-5249-35 / 01-511118 OPEN: 9:00-18:00 / 年中無休

FACEBOOK: elementMyanmar

element



SHWELAWIN
Arabica Coffee
2,200Ks

コクが強めだが、クセが少なく、スッキリとした印象です。毎日飲んでも飽きない爽やかな味。そのまま保管してもOKなおしゃれなパッケージも魅力です



element
YAY WIN
12,000Ks

ベリー系の甘さと複雑なテイストが絶妙にハマっています。世界に向けて発信したい、これぞミャンマーの逸品。elementで購入可



SHWE PU ZUN
Arabica Coffee
2,500Ks

強めのコクが特徴。酸味も効いていて、喉ごしがよい一杯を楽しめます。まろやかな味が好きな人におすすめ



ミャンマー産豆の実力をとくにご賞味あれ!

ヤンゴンで買えるコーヒー豆を飲み比べ!

※すべて参考価格 / element以外はシティマートグループで購入可



MYA ZE DI
COFFEE
11,000Ks

コクは弱めですが、口に入れると芳醇な香りが広がります。甘みが強く、どこかクセになる魅力的な味わい



POP POP COFFEE
1,780Ks

飲んだときにズッシリくるコクが特徴。甘さが強めで、フルボディ好きにはたまらない味わいです。パッケージもかわいくおみやげにも◎



EVER WIN
3,000Ks

1杯用に小分けされており、砂糖ミルク付き。昔ながら喫茶店で出てくるような濃い目の味が印象的です



Coffee



米国の品評会でも絶賛されるなど、評価がうなぎ登りのミャンマーコーヒー。日系企業や、あのブルーボトルコーヒーもミャンマーに買い付けに来ているとか? コーヒー好きなら今のうちに要チェックです!!

世界が注目!
ミャンマー産コーヒー

程よく入ったサシが美しい「ミャンギユウ」。部位により異なるが、価格は100g14,000Ksから。特別な日には最高級のフィレ(40,000Ks/100g)を堪能したい



The Prime Rib

今夜の食事は何を食べよう？ 満足必至の一軒を紹介します



Searred Scallops (21,000Ks)。ソテーしたホタテの上にイクラをトッピング。添えられたマスタードソースの味付けが絶品



レッドオニオンや卵を添えていただくKaviari Royal Baeri Caviar (112,000Ks/50g)、Kaviari White Sturgeon Caviar(100,000/30g)、Ikura Keta Salmon(40,000Ks)



レンガのファザードが温かみを演出する店内。座り心地のよいチェアはグリーンランドファームで育てられた牛の皮革を使用

Other Menu

Crab Cake(クラブケーキ)	18,000Ks
Half Dozen Oysters(生牡蠣半ダース)	24,000Ks
Lamb Rack(子羊の背骨肉)	30,000Ks(500g)
Butter Poached Lobster(ロブスターのバターポーチ)	45,000Ks

Shop Data

☎ 09-7656-66994~5 / 09-2646-55551
🕒 16:30~23:00
📍 No1A, Kaba Aye Pagoda Rd., Ward 7, Yankin Tsp.
📍 P23-B4 休 なし 駐 あり

最高級の牛肉、海鮮、ワイン。贅を極めた晚餐を

“ 極上の熟成肉を食べる店として高い評価を得ているカンボウザ通りの「Porter House」。同店を運営するオーナーが、国内外から一流の食材を集めた新店舗「The Prime Rib」をオープンさせた。ヤンゴン郊外のグリーンランドファームで育てられた、和牛とミャンマービーフのハイブリッド「ミャンギユウ」のうち、特に高品質なものを厳選して提供。Porter Houseとは異なりシーフードも提供する同店では、ンガパリから日本人も唸る新鮮な海鮮を仕入れ、贅を極めた品々を作り出す。オーパスワンやクリュッグなど一流のワインやシャンパンとともに堪能したい。

店内は高級感がありながらも、リラックスした雰囲気。2階席のほか、ルーフトップも用意されているので、雨季明けにおすすめだ。

価格は決して安いとは言えない同店。しかし、一口味わえば誰もが納得するであろうヤンゴンの「食の最高峰」を、ぜひ体感してほしい。

程よく入ったサシが美しい「ミャンギユウ」。部位により異なるが、価格は100g14,000Ksから。特別な日には最高級のフィレ(40,000Ks/100g)を堪能したい



The Prime Rib

今夜の食事は何を食べよう？満足必至の一軒を紹介します



Searred Scallops (21,000Ks)。ソテーしたホタテの上にイクラをトッピング。添えられたマスタードソースの味付けが絶品



レッドオニオンや卵を添えていただくKaviari Royal Baeri Caviar (112,000Ks/50g)、Kaviari White Sturgeon Caviar(100,000/30g)、Ikura Keta Salmon(40,000Ks)



レンガのファザードが温かみを演出する店内。座り心地のよいチェアはグリーンランドファームで育てられた牛の皮革を使用

Other Menu

Crab Cake(クラブケーキ)	18,000Ks
Half Dozen Oysters(生牡蠣半ダース)	24,000Ks
Lamb Rack(子羊の背骨肉)	30,000Ks(500g)
Butter Poached Lobster(ロブスターのバターポーチ)	45,000Ks

Shop Data

☎ 09-7656-66994~5 / 09-2646-55551
🕒 16:30~23:00
📍 No1A, Kaba Aye Pagoda Rd., Ward 7, Yankin Tsp.
📍 P23-B4 休 なし 駐 あり

最高級の牛肉、海鮮、ワイン。贅を極めた晚餐を

“ 極上の熟成肉を食べる店として高い評価を得ているカンボウザ通りの「Porter House」。同店を運営するオーナーが、国内外から一流の食材を集めた新店舗「The Prime Rib」をオープンさせた。ヤンゴン郊外のグリーンランドファームで育てられた、和牛とミャンマービーフのハイブリッド「ミャンギユウ」のうち、特に高品質なものを厳選して提供。Porter Houseとは異なりシーフードも提供する同店では、ンガパリから日本人も唸る新鮮な海鮮を仕入れ、贅を極めた品々を作り出す。オーパスワンやクリュッグなど一流のワインやシャンパンとともに堪能したい。

店内は高級感がありながらも、リラックした雰囲気。2階席のほか、ルーフトップも用意されているので、雨季明けにおすすめだ。

価格は決して安いとは言えない同店。しかし、一口味わえば誰もが納得するであろうヤンゴンの「食の最高峰」を、ぜひ体感してほしい。

”

ホッピーが吞めて焼き鳥が美味しい店

新橋横丁

ランチ ALL 5000ks

www.shimbashi.com.mm

串カツ お好み焼き たこ焼き
焼きそば ラーメン 焼き鳥

こちらの広告を切り取って
お持ちいただくと
ミャンマー生ビール
一杯ずつサービスいたします!

11:00-14:00
17:00-23:00

☎ 09-26331-0909 / 01-201-689

No(80) 50th Street (Middle Block) Pazundaung Tsp Map ダウンタウンE3

家津

旬の魚を
火・金曜日に
鮎&そば 築地より空輸!

コシヒカリに鮎酢、海苔にまでこだわった、
本格お鮎を一貫\$1~

本まぐろ(背中)、パフン雲丹、のどぐろ、金目鯛etc..生魚で輸入!

☎ 01-377-212 ☐ 09-2501-88878(田村)

☎ 11:00-23:00 (L.O. 22:00) <年中無休> Merchant Rd.(通称コンテラン)と37st.南に入り右手

こだわりの
手打ちそばも
絶品!

当店で味の素、ハイミー、ほんだし、出汁の素
その他化学調味料は一切使用しておりません。



築地天ぷら黒川

TSUKIJI TEMPURA KUROKAWA

一つ一つ丁寧に目の前で揚げる

☎ 09-253-440001

☎ 11:00-14:00 / 17:00-22:00

No(99), West Shwegone Daing St, Bahan Tsp.

新コースメニュー登場! 18\$より

「前菜盛り合わせ、チキンサラダ、だし巻きたまご」「小鉢、豚汁」「シラスのかき揚げ」



MANPUKU

TOKYO BBQ DINING

“DICE CUT” STEAK
Rib Eye Roll 45,000Ks

“MISUZI” Top Blade 40,000Ks

“YAKI SHABU”
Thin Sliced Chack Roll 38,000Ks

特選和牛メニュー
増やしました。
選び抜かれた
極上部位を
ご賞味あれ

TEL: 09-9701-37546 / 09-830-0426 / 09-5046-736 ADDRESS: No.(30), Sagawar Street, Dagon Tsp.

日本人料理人が創作する日本の味!
日本酒&焼酎34種揃え!
8名個室&32名個室で宴会も!
YangonDoor2Door配達中!

お蔭様で5年目突入!
日本の味、日本の風景。

創作和食 いずみ

Japanese Restaurant izUMI

☎ 09-2609-11585, 09-4211-44386

☎ 11:30 - 14:00 / 17:30 - 22:00 不定休

Tower-A(8C) Diamond Condominium, Pyay Rd., Kamayut Tsp. P24-A2



「ミャン
シャポ」
を見て!
お会計より
20名様以上の宴会も可!

5% OFF!!!

BIKKURI

SUSHI&SASHIMI
Japanese Restaurant

09-502-1876
09-510-8026

11:00a.m - 11:00p.m
No.(16), Nat Mauk Rd., Tamwe Tsp

ダーツ・カラオケ・スポーツ観戦

深夜2時まで営業!

飲んで! 食べて! 遊べる!

ハロウィン 仮装コンテスト開催
10/28土

優勝賞品 iPhone7s!
※未販売の場合は同等価値のあるものに変えさせていただきます

日本人バーテンダー4名付の
「フリアーバーテンディング」にも注目!

円形のバーカウンターを囲む開放的な店内

OUTER ROOM Restaurant & Bar

☎ 09-4575-71551 ☎ 18:00~翌2:00(L.O.1:30) 認 P24-C2 ※ダーツは近日導入予定

Room No-(G-1,3) G FL., Building(A), Pearl Condominium, Kabaraye Pagoda Road, Bahan Tsp.

香り高いコーヒーと昔ながらの喫茶店の味

Tokyo Tomato Café

東京トマトカフェ

www.facebook.com/tokyotomatocafe



Handcrafted Myanmar's Premium Beef

丹念に育てられたミャンマー産プレミアムビーフ

Porterhouse
Steak . Smoke . Wine

☎ 09-7820-00165 ☎ 10:00~23:00 休なし 煙あり

No.80, Kanbawza Street, Shwe Taung Kyar Ward(1) Bahan Tsp.

PorterHousemyanmar



SAVOY HOTEL - YANGON

創造的なヨーロッパ
ビストロ料理

LE BISTROT

AT DHAMMAZEDI

月曜日~土曜日まで
ビジネスランチ受付中

129, Dhammazedi Road, Yangon, The Republic of the Union of Myanmar
T: (+95) 1 526289, 526298, 526305 F: (+95) 1 524891, 524892
E: reservation@savoy-myanmar.com
www.savoy-myanmar.com



B



D



F



G



H



Towel
Baby Goods
Wear / Mat / Shoes
Gifts(Personalized)

UCHINO

Bath Designs

TOKYO JAPAN

赤ちゃんの口に触れても平気!
安心と心地よさを追求したタオル

A.高吸水無撻(むねん)糸タオル。長い繊維だけを揃えた特別な糸を使用。驚きの吸水力だけでなく、思わず笑顔になる肌触り B.淡い色調の可愛い色合いが多いウチノタオル。安全性に配慮して、天然素材で糸が染められています C.エアーフックタオル。特殊な折り方で驚きの軽さを実現。もちろん、吸水力はばっちりです D.安全・安心にこだわるウチノタオルは大切な子どもに使わせたいもの。ベビータオルはギフトにも最適です E.「スタイ」とスタイが首から落ちないためのフック。赤ちゃんの口周りで使うものにはこだわりたいです F.バスローブをはじめとしたリラクソウェアも充実。お風呂上がりのデリケートな肌をやさしく包んでくれます G.バスマットと鼻緒がついたタイプのルームシューズ。シューズは子ども用もラインナップ H.日本を強く感じさせる「いにしへ(inishie)」のギフトボックス。ミャンマー人へのプレゼントにいかがですか? I.文字を縫い込んだオーダーメイドも可能。結婚式の引出物、会社のノベルティなど、幅広い用途に使えそうです

[Junction City] Level 4 No.414, Corner of Bogyoke Aung San Rd. and Shwedagon Pagoda Rd., Pabedan Tsp.
[Dagon Centre II] Level 4 No.262/264, Pyay Rd., Sanchaung Tsp.
[Parkson Junction Square] Level 1 No.1, Between Pyay Rd. & Kyuntaw Rd., Kamayut Tsp.
[Tel] 09-4200-06515 / 09-4250-14957 [Facebook] Uchinobathdesignsmyanmar

世界 界初で初めてプリントタオルを発売するなど、古くから業界をリードするウチノタオル。原料のコットンから糸作り、織りに至るまでこだわり抜いたその品質は、一度使えばやみつきになるほど。国際安全規格「エコテックス規格100」のうち、乳幼児に対応した「クラス1」を取得するなど、高い安全性も自慢です。この度、ミャンマーに進出した同社。ヤンゴンで世界最高峰のバスグッズを手軽に買える喜びを噛みしめましょう。



SPECIAL PROMOTION WITH JOYCARD



FREE 3D ROOM DESIGN



FLEXIBLE REPAYMENT PLANS



FREE DELIVERY & ASSEMBLY



1 YEAR QUALITY WARRANTY



KABARAYE BRANCH

No. (54/B), Kabaraye Pagoda Road, No. (8) Ward, Mayangone Township, Near Nawaday Junction, Yangon, Myanmar.
Ph : +95 9 785 800 800

SHWEGONDAING BRANCH

No. (520/A), Kabaraye Pagoda Road, Kominkochin Ward, Bahan Township, Near Shwegondaing Junction, Yangon, Myanmar.
Ph : +95 9 783 800 800



FOR PROJECTS

+95 9 428 787 800, +95 9 978 793 777



LIKE US

Facebook.com/indexfurniturebyprime

Index furniture

気取らない雰囲気でおしゃれ本格イタリアンを

Tuscany Dining and Bar



Tel: 01-377021, 09-262386159
 Address: No.(67),Sule Pagoda Rd., Kyauktada Tsp, Yangon | マハパドゥーラ公園至近
 Map: P27-C3 Email: tuscany.mm@gmail.com



DIVINO
ITALIAN RESTAURANT & BAR

Reservation 01-525-935, 09-303-13888 Address No, 61 University Avenue Bahan Tsp.
 Opening Hours 12:00 to 22:30 Map P24-B1 divinoyangon/facebook.com

天香回鍋鍋 鴛鴦鍋

激辛とマイルド味が一度に楽しめる、68種類の生野菜や辛料が入ったヘルシーな鍋料理

台湾発祥 安い・美味しい・ヘルシー。薬膳火鍋

お一人様 10,000Ksあれば大満足!

Tian Xiang Hot Pot

[1] 09-2542-66705 / 09-2639-59717 11:00 - 23:00 年中無休
 [2] 09-7997-77686 / 09-7737-72937 電話 [1] P27-C2 [2] P26-B2
 [1] No.(38/40), Boyaryunt St.(Upper Block), Yaw Min Gyi Ward, Dagon Tsp.
 [2] No.(261), Corner Of Anawrahta Rd. & 8th St., Lanmadaw Tsp.



緑に囲まれた優雅な空間で大切な人におもてなしを

00-1370-177, 00-9964-370177 Mon-Fri Lunch / 12:00pm - 3:00pm
 High Tea / 2:00pm - 5:00pm
 Dinner / 6:00pm - 11:00pm
 People's Park Compound, Ahlone Rd., Dagon Tsp.
 info@theyangonrestaurant.com Sat-Sun Brunch / 10:30am - 4:00pm
 Dinner / 6:00pm - 11:00pm
 www.theyangonrestaurant.com

古き良き「喫茶店」で極上の自家焙煎コーヒーを

TOKYO COFFEE Cafe & Bar

09-7995-91562 / 09-7791-22846
 Cafe 7:00 - 23:00 電話 P24-A3
 Bar 11:00 - 23:00
 Pa/25 Padonmar St., Shinsawpu Quarter, Sanchaung Tsp.




09 7303 0755

L'OPERA Italian Restaurant & Bar (since 1997)
 62D, U Htun Nyein Street, Mayangone Tsp, Yangon

VISA MasterCard JCB MPU Wi-Fi operayangon



大阪王将 OSAKA OHSHO

Tamwe店(1号店)
 No.(256), Kyaik Ka San St. (Coner of Thadi Pahlan St, Kyauk Myaung), Tamwe Township, Yangon, Myanmar. Tel: 09-258-6766-11 MAP: P25-D3

Yae Kyaw店(2号店)
 No.(73), Yae Kyaw Street, Pazuntaung Township, Yangon, Myanmar. Tel: 09-258-6766-22 MAP: P27-E2

Dagon店(3号店)
 (Inside the Compound of Yangon International Hotel)
 No.(330), Ahlone Road, Dagon Township, Yangon, Myanmar. Tel: 09-258-6766-33 MAP: P26-B1

大阪王将 大抽選会開催

来店時に名刺を出すか、申込用紙記入で抽選に参加可能。毎月1日に当選者が発表され、大阪王将3店舗で使える50,000Ksのギフトバウチャー、メンバーシップカード、20%ディスカウントチケットなどが当たる!

2017年12月1日まで

f: Osaka Ohsho Japanese Restaurant Hot Line: 09 262755500

OfficeStore4u

オフィスが求めるすべてのものを...

No. 443, Merchant Road, Bet: 43th & 44th St., Near Bokalay Market, Botahtaung Township, Yangon, Myanmar.
 Phone : (+95-1) 370062/ 370063/ 291453
 Email : sales@officestore4u.com
 Website : www.officestore4u.com f officestore4u

オフィス用途の事務用品を多数取り扱い

コピー&レター用紙 ノート・ペン類

ステーションナリー ITアクセサリ オフィスファニチャー キッチン&クリーニング

時間節約
 コスト削減
 安心の年間契約
 ドア・ツー・ドアサービス

ミャンジャポ information

新製品や新サービス、各種イベント、お知らせ、キャンペーン、プロモーションなどなど……。
ヤンゴンをもっと楽しむためのさまざまなインフォメーションをお届け！

シンガポール発の中華料理 「PARADISE DYNASTY」



中華の伝統的な技術と、国際色豊かなシンガポールの文化を融合した革新的な中華料理を提供する「PARADISE DYNASTY」。シンガポールのオーチャード通りで人気のレストランは、東京の銀座にも支店を出すなど海外展開を続けていますが、いよいよ9月14日にヤンゴンのPARKSON Junction Square にオープンを果たしました。この店の看板料理は目にも鮮やかな8色の小籠包。カニの卵、チーズ、ガーリック、高麗人参、四川風、フォアグラ、トリュフが皮に練り込まれていて、豊かな風味と美しさを演出しています。

📍 No.(2)&(3), Between Pyay Rd. & Kyun Taw Rd., Junction Square Extension ☎ 09-9793-13333, 09-7971-31333
📧 paradisedynastymm

安心・安全な野菜が食べたい！ ヤンゴン初のオーガニックサラダバー



ヨーミンジー通りやミャンマープラザにあるレストラン「Sprouts」で、ヤンゴンで初めてとなるオーガニック野菜限定のサラダバーが始まっています。サラダバーですが、注文後に調理するスタイルなので野菜はシャキシャキで新鮮そのもの。海外生活で野菜不足を感じている人はぜひ足を運んでみてください。デリバリーにも対応していて、09-4547-91496 か sproutsmyanmar@gmail.com で注文できます。詳しい情報はwww.sproutsmyanmar.com まで。

📍 1. NO.(68/A2), Yaw Min Gyi street 📍 Hledan Centre Second Floor 📍 Sprouts Myanmar Palaza, 3rd Floor, Food City 📍 Sprouts Go Green, Nat Mauk Street, Opposite of Japan Embassy

豪華賞品が当たる？ アウタールームでハロウィンを！



カラオケやスポーツ観戦など、「飲んで！食べて！遊べる！」がコンセプトのアウタールーム。毎月さまざまなイベントが開かれる同店で10月28日(土)、ハロウィン仮装コンテストが開催されます。優勝賞品はなんとiPhone 7s (未販売の場合は同等価値のものに変更の場合あり)。ミャンマーでも近年、少しずつ広がっているハロウィンを思いっきり楽しみましょう！

📍 Room No-(G-1,3)G Fl., Building(A), Pearl Condominium, Kabar Aye Pagoda Rd. ☎ 09-4575-71551
🕒 18:00~26:00(L.O. 25:30)

人気和食店・家津が 「冷やし中華はじめました」



在ヤンゴン日本人から絶大な支持を得る和食店「家津 鮫&そば」が、立て続けに新メニューを打ち出しています。まずは、年中暑いヤンゴンに最適な冷やし中華。酸味の効いた味付けは食欲が出ない人でもペロリといただけます。まろやかな味付けのゴマダレもあり、それぞれ7\$で提供中。そしてもう一つの注目新メニューが、一貫1\$~という破格のお寿司。週2回築地から空輸されるネタはもちろん、シャリのコシヒカリ、鮭酢など、徹底的にこだわり抜いた握りの数々を驚きの価格でいただけます。

📍 Corner of Merchant Rd. & 37th St. Kyauktada Tsp. ☎ 01-377-212, 01-382-035, 09-2501-88878(田村)
🕒 11:00~23:00 (L.O. 22:00)

進むべき道に迷ったら…… ラインタヤの有名占い師へ



進むべき道に迷った時、誰かの助言で楽になることってありますよね？ミャンマーにも占い師さんはいますが、おすすめしたいのはヤンゴンから車で1時間ほどのHlaing Tharyar Township にいるDaw Tin Tinさん。誕生日を聞いて占うスタイルで、誕生時間が分かればさらに正確に当たるそう。現在と未来の対処法を教えてください。占い料金は神様に捧げるものなので、気持ち次第でOK。一度訪ねてみてはいかが？

📍 No(116), Bo Ba Htoo(1st) St., Near Aung Zay Ya Bridge, Tit Htate, Hlaing Tharyar Tsp. ☎ 09-2592-70150 🕒 9:00~17:00

待ちに待った雨季明け！ 人気バー「Atlas」がリオープン



今年のティンジャン祭り前にオープンして以降、すぐにヤンゴンの人気バーのひとつに数えられるようになった「Atlas Rooftop Bar & Lounge」。雨季の間はクローズしていた同店が10月1日にリオープンしました。ローカル色が強いサンチャウンにあるビルの屋上に広がるこちらのバーは、まさに別世界。ヤンゴンの街並みが見渡せる絶好のロケーションはもちろんですが、定期的にかかれるJazzライブも雰囲気がよく、チルアウトにも友人同士のパーティにも最適です。雨季前からすでに満席状態が続いていた同店。来店時は予約をするのがベターです。

📍 Level 12, Uniteam Office Building, No.84, Pann Hlaing Street, Sanchaung Tsp. ☎ 09-7674-19413
📧 info@atlas-myanmar.com

たまには気分を変えて ドイツ料理のランチはいかが？



ヤンゴンで本格的なドイツ料理を味わえる店として名高い「Mahlzeit」のビジネスランチが人気です。月曜日から金曜日まで味わえるこちらのランチは週替りメニューとなっていて、シュニッツェルをはじめとした本場の味が楽しめます。メイン料理単品なら10,000Ksですが、おすすめは前菜、メイン、デザート&コーヒーがついた16,000Ksのセットメニュー。ちょっと贅沢をしたい日のランチに最適です。

📍 G Fl., Uniteam Office Building, No.84, Pann Hlaing Street, Sanchaung Tsp. ☎ 09-7841-51250
📧 reservation@mahlzeit-myanmar.com

ダーツ、ビリヤード、スポーツ観戦…… 50th Streetで楽しむヤンゴンの夜



しっとりとお酒を飲むのもいいですが、仲間同士で楽しみながらパーティをしたいときもありますよね？そんなときにおすすめなのが、マーチャント通りから路地を入った場所にある「50th Street」。お酒や料理だけではなく、さまざまな楽しみ方が用意されているお店です。テレビやプロジェクターでスポーツ観戦を楽しむもよし、シャッフルボードやダーツ、ビリヤードに興じるもよし、無料のWi-Fiでネットをしながらチルアウトするもよし。活気あふれる店内で思い思いの過ごし方をしてみてください。土曜日を除き、18:00~20:00はドリンクが全品半額になるハッピーアワーを開催中。

📍 9/13 50th Street, Botahtaung Tsp. ☎ 01-3970-60, 01-3970-61 🕒 10:30~Late
🌐 http://50thstreetyangon.com/

ヤンゴン日本人会が 設立50周年記念行事を開催



ヤンゴン日本人会が設立50周年を迎えたことを記念する行事が10月21日(土)の16時から、ヤンゴン日本人学校で開催されます。イベントでは盆踊りや各都道府県人会主催の地元自慢物産展のほか、設立から半世紀に及ぶ同会の歴史を振り返る展示なども予定。現在、企業や個人から協賛金を受け付けているほか(1口100ドル~)、協賛商品の提供を募っています。詳しい情報は日本人会事務局(japanclubygn@gmail.com/09-3153-6921, 09-4210-85893)まで。

the SUSHI **鮨** BAR



60 MIN
FREE FLOW COLD SAKE
+ A Free Appetiser of the Day at 10,000ks*
Add 8,000ks for another hour!

お酒飲み放題プラン
10,000チャット: 60分 + 日替り前菜
1時間ごと追加で、+8000チャット

*terms and conditions:
同伴の方皆様すべて同じコースとなります。
Everyone on the table must purchase the free flow to enjoy the promotion.
**ラストオーダーは8時30分となっております。
Last order for free flow at 8:30pm

Sule Square #02-03/04, 221 Sule Pagoda Road,
Kyauktada Township, Yangon, Myanmar
☎ +95 9979 414 065

油控えめ、化学調味料不使用、
コレステロールフリー。
安心・安全のお食事を
心ゆくまで堪能ください。

The Best myanmar
Restaurant
in yangon

Padonmar Restaurant
Fine Dining Myanmar & Thai Cuisine
www.myanmar-restaurantpadonmar.com

ADDRESS a.105/107, kha-yao-bin road, dagon tsp yangon
OPEN 11:00 a.m. - 11:00 p.m. TEL 09-7302-9973 / 09-7310-8608 / 09-7324-2410 / 09-540-9469

当レストランの料理は
すべて健康に配慮しています。

Corriander Leaf



Corriander Leaf Indian Family Dining
Tel 01-2302069, 09-43185008
Open 11:00-23:00 Map P26-A1
Building No.12, Ahlone Rd., Yangon
International Hotel Compound, Yangon

Corriander Leaf Restropub
Tel 01-548647
Open 11:00-23:00 Map P25-C2
No.312/A, East Shwegonediang Rd.,
Bahan Tsp., Yangon

Corriander Leaf(Star City)
Tel 05-623150~3, Ext:1309
Open 11:00-23:00 Map P29-A1
Unit No.53, Wing(C), Building A-5, Star City,
Thanlyin Estate Development,
Kyaik Khauk Pagoda Rd., Yangon
www.corrianderleaf.com

在緬インド人が通うヤンゴンの老舗

シュエダゴンパゴダを眺めながらのお食事に

SKY BISTRO



tel 01-255-277 open 10:00-22:30 address 20th floor of Sakura Tower, 339, Bogyoke Aung San Road Kyauktada Township, Yangon, Myanmar

Sprouts



サラダ、サンドイッチ、スープなど
ヘルシーなメニューが勢揃い!

ミャンジャポ! 10% Off
広告を見せれば

09454791496
09263940760
Order Online:
www.sproutsmyanmar.com
68A/2, Yaw Min Gyi Rd,
Dagon Tsp

ヤンゴンで唯一無二の
夜景があなたを癒す。

Yanqon Yanqon



tel 01-255-131 open 17:00~
address Rooftop of Sakura Tower, 339, Bogyoke Aung San Road Kyauktada Township, Yangon, Myanmar

スマホ・PCで簡単フードデリバリー!

Food2u
#AlwaysWithYou



www.food2u.com.mm 095130403, 09977202015 @food2umm

日系建築デザイン事務所
godai DCM
www.godaidcmmyanmar.com

designed
OUTER ROOM Pearl Condo
HIMARI Pearl Condo
THE WEST Pearl Condo
The JAPAN BRAND SAKURA TOWER
TOKYO LOVE STORY 32nd ST
and more, restaurant office residence...

担当: 松田
TEL 09-2618-83118 MAIL e298148@gmail.com

photo: OUTER ROOM Pearl Condo

日本ブランドを紹介する常設ショールーム

The JAPAN BRAND

The JAPAN BRAND @ AEON orange 出展募集! 月1,980ドルで効果的にPR!



貴社の製品・サービス、TVで紹介します

後援
JETRO
日本貿易振興機構(ジェトロ)
ヤンゴン事務所

さらにビジネス情報誌とFACEBOOKで情報配信。Sakura Tower・AEON orangeでテストマーケティング!

media. 1 TV

SKY NET m n tv



ミャンマー最大の
民間テレビ局で **5分番組**
毎週**6本**放映中!

毎週現地ロケ・毎月24本以上O.A

media. 2 FACEBOOK



最新情報を発信!
日本ブランドの製品やサービスを
毎日FACEBOOKで拡散します

FB「The JAPAN BRAND」

media. 3 MAGAZINE



ミャンマー人
エグゼクティブ向け
ビジネス情報誌

毎月2P以上のタイアップ記事掲載

Showroom The JAPAN BRAND @AEON orange



ミャンマー人にダイレクトにPR マーケティング活用に最適!

AEON orange (Wai Za Yan Tar 店) にて、名だたる日系企業の製品を出展中ですが、まだまだ出展企業を募集を受付中です。日本人にも、そしてミャンマー人にも訴求し、マーケティングにお役立てください。問い合わせは下記にて。



☎ +95-(0)9-31019178

✉ info@japan-brand.jp

🌐 http://japan-brand.jp

MYANMAR JAPON CO., LTD. 5F.Sakura Tower, 339 Bogyoke Aung San Rd, Kyauktada TSP, Yangon

MAKOTO REAL ESTATE SERVICE

あなただけの **お住まいを探します!**

日本人のベテランスタッフがアパート・コンドミニアム オフィス・店舗物件などの優良物件をご案内します。アフターフォローもお任せください。

最新情報をアプリでチェック
物件情報満載

親切丁寧 信頼と実績 絶賛店舗中! 新居転居

MYANMAR A&K Company Limited

お問合わせは こちらから! MAKOTO REAL ESTATE SERVICE Myanmar A&K Co. Ltd. 09-7952-54325 担当:有友(ありとも) 09-4217-44136 日本語対応可

No-361, 4th Floor, Bo Aung Kyaw Street, Kyauktada Tsp. makoto.ent@kk-trs.jp www.myanmar-home.com

MAJESTIC CUSTOM TAILOR

Yangon Majestic Tailorで タイの職人が手がける オーダーメイドスーツを

193, Bo Myat Tun Road(middle block), Botataung Tsp., Yangon, Myanmar.
Ph: + 959 77 4400 181 map: P27-E3 + 959 96 4400 181
www.majestictailoring.com
info.majestictailoring@gmail.com
fb.com.majestictailoring

ミャンジャボを見せると 仕立て代金から **10%OFF**

OWA Travel & Tours One World Alliance

旅行チケット レンタカー パッケージツアー

Tel : 09 450 2222 03/4/5/6
owatour@gmail.com
www.owatravel.com
275A/13, Yankin Road, in front of Golden City, Yankin Township, Yangon, Union of Myanmar.

Seaberg Travels & Tours let your memo be with Seaberg

Nyaung Oo Phee Island
Kyat Mount Island-Ranoung
Kyat Mount Island
Lampi, Ranoung
Thu Htay Kyun, Kyat Mount Island
LampI, Makyanegett, Jalann, Nyaung wee
Daily Island Trip

- 毎日24時間対応のサービス体制
- ポートレナールを始めとした充実のアイランドトリップ
- ホテル、航空券予約
- 各種パッケージツアー
- レンタカー
- クルーズツアー

Tel:09-777432011, 09-967777889 Facebook: seabergtravels Email:sbt.seaberg@gmail.com

creomotiv Advertising & Brand Strategy 智・揚・伝・播

Our Services

- Flyers/Poster
- Company Profile
- Business Cards
- Banners
- Brochures/Menus
- Stickers
- LightBox(Canvas,Backlit)
- Roller Stand/X stand/Window Stand
- KT Board/PP Board/All in one Board
- POSM Gift Item(Shirt,Cup,Pen,...)

we designing your idea

No (1) NameCard Printing in Myanmar

Digital Printing/Offset Printing/Vinyl Printing/Inkjet Printing

NOVOTEL HOTELS & RESORTS INLE LAKE MYAT MIN

NOVOTEL INLE LAKE MYAT MIN IS LOCATED ON THE EASTERN BANK OF THE PEACEFUL AND BEAUTIFUL INLE LAKE IN MYANMAR. NOVOTEL INLE LAKE IS THE PERFECT PLACE TO STAY DURING YOUR VISIT TO THIS BEAUTIFUL REGION. THE RESORT OFFERS 62 JUNIOR SUITES, 57 VILLAS OVER THE LAKE AND 2 PRESIDENTIAL VILLAS, 2 RESTAURANT, A SPA, SWIMMING POOL AND MEETING FACILITIES.

NOVOTEL INLE LAKE MYAT MIN, MINE THAU K VILLAGE, NYAUNG SHWE TOWNSHIP
HTTPS://WWW.NOVOTEL.COM/9395 INFO@NOVOTELINLE.COM WWW.NOVOTELINLE.COM

UCHINO Bath Designs TOKYO JAPAN

日本のタオルブランドが ヤンゴン初上陸

赤ちゃんの口に触れても安心・安全。まいにちの生活を豊かに

tel. 09-4200-06515 open. 9:00-21:00

Junction City, Level 4 No. 414, Corner of Bogyoke Aung San Road and Shwedagon Pagoda Road, Pabedan Township, Yangon MAP: P26-C2
Dagon Centre II, Level 4 No. 262/264, Pyay Road, Sanchaung Township, Yangon. MAP: P24-A3
Parkson Junction Square, Level 1 No. 1, Between Pyay Road & Kyuntaw Road, Kamayut Township, Yangon MAP: P24-A2

SCHOOL ヤンゴンで英会話体験!

マンツーマンレッスン中心です。安く、本格的にレッスンを受ける事ができます!

詳しくはホームページへ <http://c-school.asia>

Bldg., No.(9/4), Room (03), Yan Nyein Housing, Yankin Tsp.,Yangon ☎099-665-57162 P25-C1

ミャンマーで唯一、日本のレンタカー専門会社が運営している会社です。

日本の本社はオリックス レンタカーのフランチャイジー

信頼の車選びと毎日の始業前点検 トヨタ認定サービスステーションでの定期点検

Relief Safety Trust Low Cost

日本式教育の運転手 (日本語か英語にて入社試験実施)

ご納得いただける価格でのご提供

タステック・ミャンマー 滝口 ☎092-5383-7411 ☎kazutaki5133@gmail.com Su Wai Kyi ☎09-505-8289 ☎suwaiky@gmail.com

本社 東京都天洲アイルパークサイドビル1階 <http://www.tastech-renta.co.jp/>

ヤンゴン・シュエ・スタイル

Yangon Shwe Style

ヤンゴン在住の地に詳しい女性情報局員たちが
女性目線からお役立ち情報をお届け!



29

服をオーダーメイド

yangon shwe style 情報局員: tabby, Miyu, Mariko, miyu, Choco



服の仕立ては、ミャンマーでは日本よりも安くオーダーできます。
認定NPO法人AAR Japanが運営するテーラー「Princess」で服を注文してみました。

★障がい者ってめっ

職業訓練校の卒業生が働くテーラー

サンチャウンの中華料理店「喜洋洋」近くのテーラー「Princess」は、認定NPO法人 難民を助ける会(AAR Japan)が運営する、障がいの職業訓練校の卒業生が働くテーラーです。

ミャンマーはまだ障がい者に対する法律や環境の整備が十分ではなく、とりわけ就労が難しい現状。その状況を改善するため、2000年にAARがヤンゴンに障がい者のための職業訓練校を開校、06年にPrincessの運営を始めたそうです。現在はサンチャウンのPrincessとマヤンゴンの職業訓練校敷地内と2軒のテーラーがあり、ミャンマーのロンジーはもちろん洋服もオーダーできます。

★オーダーの仕方

Princessでは、基本的に布は持ち込みです。

縫いしろなど考えると布が多く必要になるので、長めに購入していくことをおすすめします。裏地をつけてもらいたい場合は、追加料金で依頼もできます。

まずは作りたいものは何かを伝えます。見本の服を持参すると一番確実ですが、用意できない場合はデザイン画や写真を見せると伝わりやすいです。ちなみにPrincessでは英語や日本語を話せる人は常駐していませんが、職業訓練校のテーラーには英語を話せる人が常駐しています。次に名前と電話番号を伝え、必要に応じて採寸をしたらオーダーは終了。

基本的には、2週間で仕上がりますが、急ぎの場合は追加料金を支払えば早く仕上げてもらえる場合もあります(要交渉)。受け取りは、仕上がっているか確認の電話を入れてから取りに行くことと確実。また、受け取りの際はその場で試着して、サイズ調整などが必要な場合もその時にお問い合わせ

とスムーズです。簡単なお直しはその場で、大幅なお直しは後日引き取りになります。着る日が決まっている服をオーダーする場合は、お直しも想定し、余裕をもってオーダーすることをおすすめします。

★親子コーデとリメイクをオーダー

今回は親子コーディネイト、通称親子コーデ服と着なくなった大人用のトップスを子ども服にリメイクしてもらいました。以前、他店でオーダーメイドした大人用ワンピースの余り布と着なくなった大人用トップスを持ち込んだので布代不要。“タンスの肥やし”がかわいいワンピースに変身して大満足です。

日本では少し敷居の高いオーダーメイド。ヤンゴンに在るうちにいろんな服をオーダーしてみたいです。



料金

ロンジー / スカート 7,000Ks~

エイジー(ミャンマー伝統風シャツ) / ブラウス 7,500Ks~

子ども服 5,000Ks~

大人用ワンピース 12,000Ks~

AARが運営する職業訓練校では、継続的な支援を受けるのが難しくなっている現状があります。同活動のために、クレジットカードでの寄付や毎月500円からの定額サポーター(11月まで特典付きキャンペーン中)としての支援も可能です。ぜひAARのHP(www.aarjapan.gr.jp)をのぞいてみてください。事前に連絡するとグループで職業訓練校の見学も可能です。その他、裁縫の練習のために不要なロンジー布や端切れ、寮生活で活用する古着や文房具、生活用品(洗剤、シャンプー、石鹸など)の寄付も受け付けているそうなので、ご協力お願いいたします。

Princess
住所: No.8, G Fl., Nyaung Tone St.,
Sanchaung Tsp.
電話番号: 09-7955-14286

AAR Japan Tailoring Shop
住所: No. 65 Kyaikwine Pagoda Rd.,
Mayangon Tsp. (AAR Japan職業訓練校内)
電話番号: 09-9693-36148



用途別

いざという時に使える ヤンゴンレストランリスト

個室、深夜営業、テラス席などシチュエーション別でお店を紹介!

テラスあり

L'OPERA
蓮 サヤサン本店
TRITON
GOLDEN SEAFOOD
MY FRIENDS

WIN STAR
SHWE KAUNG 2
LE PLANTEUR
ECLIPSE

SIGNATURE RESTAURANT
IN THE GARDEN
DIVINO
PADONMAR RESTAURANT
LE RENDEZ-VOUS@THE FRENCH INSTITUTE
MONTAGE CAFE@7 MILE RESIDENCE
SHWE SA BWE

個室があるお店

家津 鮎&そば
いずみ(iZUMI)
匠家
鎌倉
L'OPERA
鎌倉マリーナ

四季亭
ふるさと
蓮 カンドーヂ
OTAKE
築地 天ぶら黒川
OUTER ROOM

SHWE KAUNG HOT POT (NANATAW RD.)

ルーフトップバー

YANGON YANGON / SKY BAR / VISTA BAR
ATLAS ROOFTOP BAR & LOUNGE
BONANZA GASTRO BAR
COCOON CAFE AND BAR
MIAMI GRILL & BAR
PIANO BAR & GRILL, HOTEL PARAMI
"ROOF ALCHEMY" / THE SPACE BAR
HUMMINGBIRD / HOTEL MILA NOA

深夜営業 (24時以降営業)

大阪王将
PWINT THIT SAN
NEW BURGER
CAFE SULE

UPTOWN COFFEE SHOP
365
SPICE BRASSERIE
OUTER ROOM

食べ放題あり

まんぶく 2号店
THAI POT
SHABU SHI

お酒が充実

家津 鮎&そば
いずみ(iZUMI)
蓮 カンドーヂ / 鐵完
鎌倉 / 四季亭

鎌倉マリーナ
築地 天ぶら黒川
OUTER ROOM



店名	電話番号	配達地域	対応時間	問い合わせ先
L'Opera	09-7303-0755	マヤンゴンより南地区(ティンガンチュンを除く)	11:00~14:00、18:00~21:00	www.operayangon.com
AWAのお弁当	09-7926-55994	ダウンタウンから8マイル	平日 10:00~18:00	awa.yoko.hayami@gmail.com
あないも	09-2504-37706	北部はシェゴンドインまで	平日 9:30~19:00	あないも's Kitchen
築地 天ぶら黒川	09-2534-40001	ダウンタウンからMICTパークまで	平日 10:00~12:00	

※AWAのお弁当は上記アドレスにメールを送信するとメニューがもらえます。

詳細な情報は「厳選お役立ちページLIST」42Pを参照!

気球から眺めるヤンゴンの街並み

デザインと施工は米企業が担当。
国際規格「ASTM」にクリアしたヘリウム気球

Operated by
Culture Attractions Ltd.

Head Office
Tel : (+95-9) 420 3838 15
42 584 31 33
42 584 31 34

No. 44, Myaing Hay Wun Housing Estate,
Kyaik Wine Pagoda Road, 4 Quarter, 8-Miles,
Mayangone Township, Yangon, Myanmar.

Mail : sales@mingalarbarballoon.com,
reservations@mingalarbarballoon.com

www.mingalarbarballoon.com

Culture Attractionsが、ヤンゴンで初となる気球遊覧サービスを開始しました。ヤンゴン動物園の前から1日に20回ほど出発する気球は、高さ約91mまで上昇。15分の空の旅でカンドーヂ湖やシェダゴンパゴダに加え、さらに遠くの街まで一望できます。気球はロープで地面と繋がるタイプで、運行定員は20名に制限。また、天候によっては管理者が同乗するなど、安全性の確保にも努めています。まだまだ高い建物が少ないヤンゴンの街並みを空から眺める……。そんな素敵な週末はいかがですか?

業務用冷蔵庫・冷蔵ショーケースのリーディングカンパニー
FUKUSHIMA KOGYO MYANMAR CO., LTD.
Arai (+95) 094 2238 9224 Hamano (+95) 097 6615 7720
Fukushima.oversea myanmar@fukushima.co.jp

冷やすことに、熱すぎる会社。

世界中に日本の、冷蔵庫を。

おいしい温度をつくらう。

省エネに一生懸命

ミャンジャポ!の 広告

\$98

Your AD Here!

広告掲載に関するお問い合わせ ☎ 09-3101-9178 Contact Personnel 下山・Sithu (日本語・English・Burmese)

馬蹄草のサラダ

ミンクワイユェトゥウ



- 1 馬蹄草は洗って、2cm位に切っておく。
- 2 玉ねぎとトマトを薄くスライスする。
- 3 ピーナッツを砕く。
- 4 フライパンにピーナッツオイルを熱し、ターメリックと玉ねぎを加えてフライドオニオンを作る。
- 5 4が冷めたら、1~4をすべて混ぜ合わせて和えたら出来上がり。

材料 2人分	馬蹄草 200g(9kcal)	ターメリックパウダー 小さじ1杯(35kcal)	ピーナッツ 大さじ2杯(70kcal)
	玉ねぎ 50g(18kcal)	ナンブラー 大さじ1杯(8kcal)	白ごま 大さじ1杯(40kcal)
	トマト 50g(35kcal)	ひよこ豆パウダー 大さじ1杯(31kcal)	ライム 1/2個(4kcal)
	ピーナッツオイル 大さじ2杯(222kcal)	チキンパウダー 小さじ1杯(14kcal)	

ワンポイントアドバイス

馬蹄草とは、日本でワツボ草と呼ばれ、食用ではポピュラーではないですが、ベトナムでは薬用のほか、健康飲料や鍋料理などにも使われます。食感ほみじょうような感じでアツアツな味わい。

速水 陽子 管理栄養士で料理教室を主宰。日本人の味覚にも合う、塩分控えめで健康的なミャンマー料理を研究中。料理教室は火・水・木・土曜日の10~13時。お子さん連れでの参加が可能で、土曜日はお父さんの参加も大歓迎。家族分のお土産つきで、料理の内容は参加者のリクエストに合わせて、和食、ミャンマー料理、アジア料理などバラエティ豊富。600kcalに抑えた日替わり弁当も好評発売中です。

“大人の料理教室”開催
毎月最終日曜日の15時から、お酒と料理込みで20ドルの大人の料理教室も開催。男女問わず参加いただけます。
☎ 097-9265-5994 ✉ awa.yoko.hayami@gmail.com

合計 486kcal(1人分243kcal)

思わず人に教えたくなるあのお店
ミャンマー
“カウンデー”フード
Myanmar Local Tasty Food
気にはなるけど、どこにあるのかわからない……
日本人でも行きやすいミャンマー料理店、教えます

ナンユー・コイエ(豚リブのせとろみ麺) 2,900Ks



一緒に出されるミャンマーの魚醤「ガツピイタウ」を混ぜるとより美味。まずは豚リブに少しつけて味をみてみましょう

第8回 Shwe Palin

ミャンマー人に大人気の喫茶店
ティーハウスデビューならココ!

ミャンマー人にとって欠かせない存在のティーハウス。好みはそれぞれ異なりますが、多くのミャンマー人がお気に入りの一つとして挙げるのが「シュエパリン」です。2007年オープンという比較的新しいお店ながら、あっという間に人気を獲得。今ではヤンゴン市内に17店舗、マンダレーに4店舗、ネピドーに1店舗出店しています。

この店の一番人気メニューは、とろみのついたスープに豚のリブやもやしに乗ったベイ地方の麺料理「ナンユー・コイエ」です。コショウがほどよく効いたスープはコクがあって日本人の好みにもぴったり。2,900Ksというお手頃価格ながらトロトロに煮込まれた豚リブがたっぷり乗っていて、お腹もお財布も大満足な一品です。

☎ 01-5387-36, 01-5278-50 ☎ 6:00~18:00
📍 No.37, Hantharwaddy Rd., Kamayut Tsp. 🗺️ p24-A2
📄 休なし 📄 駐あり 📄 Shwepalin



軽食の味も抜群。紅茶は600Ks、肉(あん)まんは250Ks(小)600Ks(大)と超格安!



1号店はトラディショナルスタイル。地元民に混じってお茶を楽しんではいかが?

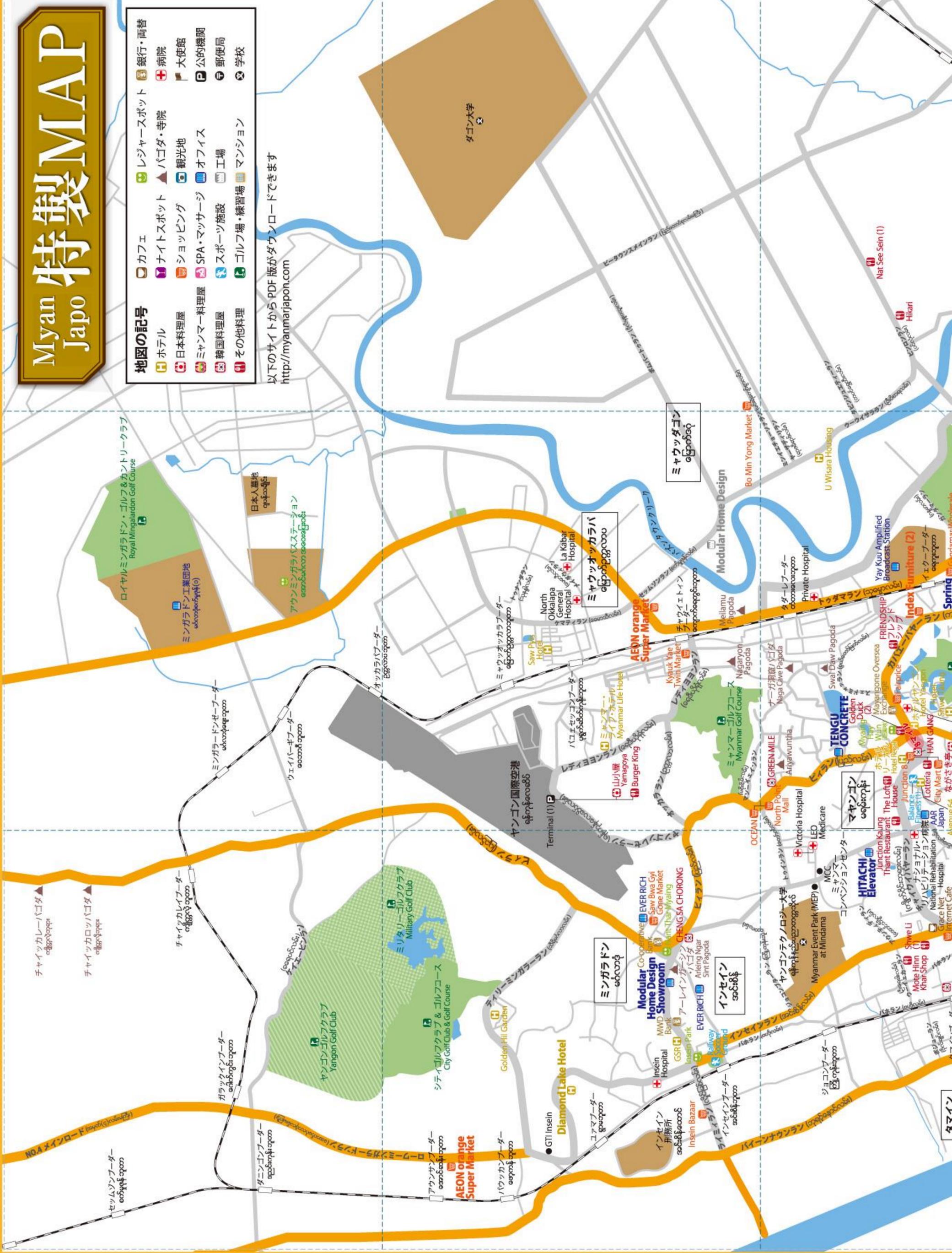


ジャンクションシティにも新店舗がオープン、ランチの選択肢に加えたいお店です

Myan Japo 特製MAP

- 地図の記号**
- ☐ カフェ
 - 🏠 レジヤースポット
 - 🏦 銀行・両替
 - 🏨 ホテル
 - 🏰 ナイトスポット
 - 🏪 パゴダ・寺院
 - 🏥 病院
 - 🏛️ 大使館
 - 🏢 日本料理屋
 - 🌳 ショッピング
 - 🏭 観光地
 - 🏢 ミヤンマー料理屋
 - 🏢 SPA・マッサージ
 - 🏢 オフィス
 - 🏢 韓国料理屋
 - 🏢 スポーツ施設
 - 🏢 工場
 - 🏢 その他料理
 - 🏢 ゴルフ場・練習場
 - 🏢 マンション

以下のサイトからPDF版がダウンロードできます
<http://myanmarjapon.com>



C

B

A

1

2

1

2



**タクシー運転手対策の
ミャンマー語表記**

「ラン」とはミャンマー語で
道 (Road・Street) のこと。
「ブーダー」とはミャンマー語
で駅 (Station) のことを指す。



ヤンゴン(ラングーン)全域
Yangon (Rangoon)

©MYANMAR JAPON CO., LTD.
MAPの無断転載を禁じます

A B C
3 4 5

シュエダゴン・パゴダ周辺
～インヤール湖(南)



0 200m 400m

1

2

3

This is a detailed street map of a region in Yangon, Myanmar, centered around the Shwedagon Pagoda and Inyay Lake. The map is overlaid with a grid labeled 'A' and 'B' horizontally, and '1', '2', and '3' vertically. A scale bar at the top indicates 0, 200, and 400 meters. A north arrow is also present. The map is densely packed with labels for various establishments, including:

- Restaurants and Cafes:** Happy Cafe & Noodles, Divino Italian Restaurant, Outer Room, Poter House, Le Bistro, Tempura Kurokawa, Sushi Tei, and many others.
- Hotels and Accommodations:** Novotel Yangon Max, Jasmine Palace Hotel, Winner Inn, and several smaller hotels.
- Businesses and Services:** City Press, Japan Outsourcing, Fuji Xerox, and various shops.
- Landmarks:** The Shwedagon Pagoda (シュエダゴン・パゴダ) and Inyay Lake (インヤール湖).
- Other Points of Interest:** Martyr's Mausoleum, YUFL Foreign Language University, and various schools.

Labels are provided in both Japanese and English, with some Burmese text also visible. The map uses color-coding to distinguish between different types of locations, such as green for parks and blue for water.



ヤンキン
၇နံကင်း

ティンガンチュン
သက်န်းကျွန်း

タームエ
တာမ္မေ

ミンガラタウンニユツ
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်

チャウミヤウン
(ကျောက်မြောင်း)

鴻池組
KONOIKE CONSTRUCTION CO., LTD.

NICE MYANMAR TRAVEL & TOURS

AEON orange
Super Market

The JAPAN BRAND

UCHIDA YOKO
(Royal Modern Furniture)

HITACHI SOE
ELECTRIC &
MACHINERY

AEON orange
Super Market

大阪王将 (1)
OSAKA OHSO

びっくり
BIKKURI SUSHI &
SASHIMI

©MYANMAR JAPON CO., LTD.
MAP の無断転載を禁じます

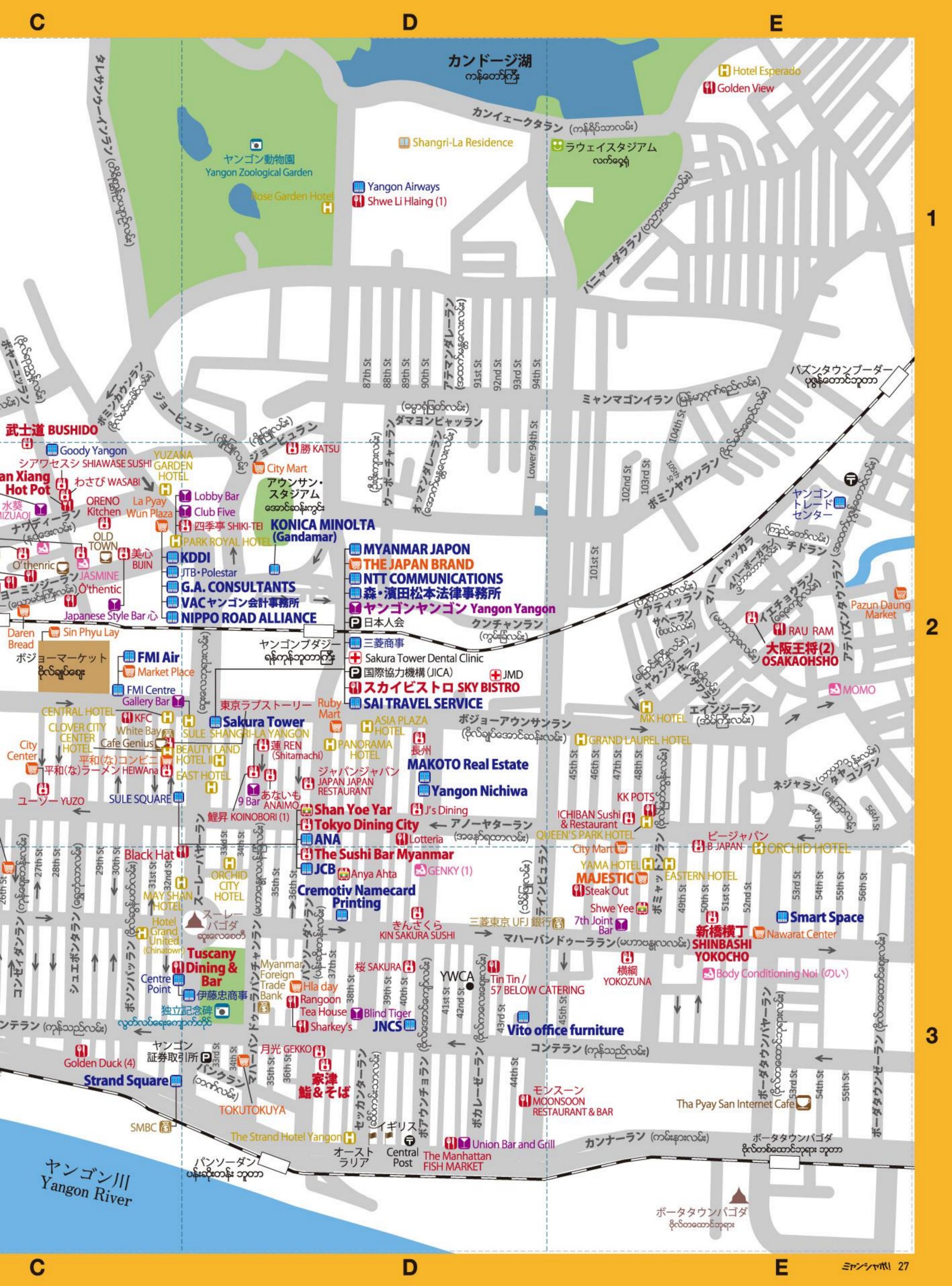


ミニ知識
ダウンタウン道の名称ルール
 ダウンタウンの一部などは基盤の目になっていてわかりやすい。縦の通りは西から順に東へ数え、原則 2 つの数字の通りを挟んで 1 つの大通り。

ヤンゴンダウンタウン
 Downtown of Yangon

© MYANMAR JAPON CO., LTD. MAP の無断転載を禁じます





C

D

E

1

2

3

C

D

E

A

B

1

2

3

ナレイ カンター エコリゾート
Ngalaik Kan Thar Eco Resort

ロイヤルパレスホテル Royal Palace Hotel
サンヤモンホテル San Yamone Hotel
Myanmar Force Hotel
Shwe Gone Dine Hotel
Shwe Ingyin Hotel
Saung Thazin Hotel
Oattara Thiri Hotel
San Chain Hotel
ファミリー
ユナイテッドパワー
ショッピングモール
ティリマンダイラン
Myanandar Hotel
ネピドー中央駅
Thinwindaing Pagoda

官公庁所在地一覧

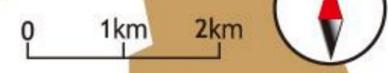
建物番号は、住所等の表記に用いられる。

建物番号	名称
1/32	計画
2	通信
3/52	経済貿易
4/47	健康保険
5	運輸
6	エネルギー
7	情報
8	警察庁
9	外務省
10/45/49	内務省
11/40	建設
12	会計監査院
13	文部
14	大統領府
15/43/50	農業灌漑
16	協同組合省
17	公共サービス委員会
18	政府庁舎
19	鉱山省
20	議会事務局
21	科学技術
22	選挙管理委員会
23	社会福祉・救済
24	国防
25	司法長官事務局
26/34	財務
27	第2電気
28/39	環境保護・森林組合
29	鉄道省
30	第2工業省
31	宗教・スポーツ
33	ホテル観光
35	文化
36	畜水産
37/41	第1工業省
38	電気
42	国境
44	天然資源
46	内部収益
48	入国管理・人口統計
51	労働・採用・社会保障
53	電気・環境保護
54	最高裁判所
55	中央銀行



ネピドー
NAY PYI TAW

©MYANMAR JAPON CO., LTD.
MAPの無断転載を禁じます



A

B

ティンガンチュン
သင်္ကန်းကျွန်း

渡辺企画
City Mart

タケタ
တာဂေကတ

Asia Point Sea View Restaurant
Yangon Water Boom

Asia Point Bowling Center

Star City

City Mart

江戸鮓 Edozushi(2)

焼肉深川 Yakiniku Fukagawa

鯉昇 Koinobori(2)

蓮 Ren (2)

Corriander Leaf

DULWICH COLLEGE YANGON

タンリン
သန်လျင်

AEON orange Super Market

WH Hotel

チャイカウパゴダ

ティラワ経済特区

MYANMAR KINAN

MJTD

DIAMOND RENTAL MYANMAR

ティラワ地区港

ティラワ周辺
Thilawa

©MYANMAR JAPON CO., LTD.
MAP の無断転載を禁じます

0 5km



ダゴン橋

タンリン橋

ヤンゴン川

1

1

2

2

3

3

A

B

日本で話題のエンタメニュース!



これさえ読めばトレンドがわかる!

著作権の都合上、表示することが出来ません

著作権の都合上、表示することが出来ません

正しいゴルフ知識を深める



田中秀道の
レッスン **真常識**

たなか・ひでみち
1971年生まれ、広島県出身。91年プロ転向、ツアー通算10勝。2002年から5年間、米PGAツアー参戦。今なお自己研鑽を積み一方、最近ではゴルフ中継の解説などでも評判を博す。信和ゴルフ・ゴールデンバレーGC所属



スイングにシャフトを立てる動きは存在しない

ダウンスイングでもフォローでも「シャフトを立てろ」と、よくいわれる。しかし「ヘッドに円運動させて振れ」と教える田中秀道は異議を唱える。シャフトは決して自ら立てるものではない、自然に立つ感じに振ることが大事なのだという。

手元をスツ
“シャフトは

アマチュアがシャフトを立てていくと、かえってスイングを悪くする、と秀道。ならばどうしたらいいか？ 教わろう。

左肩を上げない



グリッププレッシャー、左ヒジに緩みを持たせてクラブを上げたなら、体の左サイドを軽く回して切り返す



左肩を上げないようにすれば、手元がスツと下りる。シャフトが一瞬、スツと立つことも実感できるはずだ

自らシャフトを立てようとする……



腕に力が入ってヘッドを円運動させにくくなり、手だけで当てていくスイングになりがち



腕に力が入ると体の左サイドが止まりやすくなるため、右肩がかぶってクラブが外から下りる危険性が高い

と落下させれば 立つ”の認識でいい

“シャフトを立てる”は スイングの 絶対的原則ではない

ダウンスイングでシャフトを立てる？
ゴルフスイングは自分を中心にヘッドを円運動させて振るのが最もシンプルで、ミート率を高めて効率よく飛ばせるのは間違いありません。なのに、シャフトを立てて振り下ろせ、などといわれたら、どうしたって直線的な動きがイメージされて、かなりややこしいことになりますよね。特

に皆さんの場合、シャフトを立てて下ろそうとすれば、その時点で腕に意識がいったら余計な力が入るはず。結果、体の左サイドが止まったり、クラブを外から下ろすことになったりと、手打ちを招くことに。ポグ的にはお勧めできるものではありません。シャフトを立てるというのは、ボールを上げようとしてヘッドが下から入る、つまり、アオリ打ちしている人へのアドバイス。スイングの絶対的原則ではありませんので、そこを勘違いしないようにしてください。

上体の力を抜いたまま 体の左サイドを回して 切り返す

でもプロたちはダウンスイングでシャフトを立てているのではないかと、との反論の声が聞こえてきそうですが、誰も自ら立ててはいません。写真で見る一瞬にだまされないでください。あくまでも自然に、というかむしろ、たまたま立つだけなのです。ヘッドの重さが感じられるようにグリッププレッシャーを緩めて、手首やヒジも固めずに上体の力を抜いて構える。その状態をキープしてクラブを上げたら、切り返してもリキむことなく体の左サイドを回しつつ、手元をスッと下ろせば、意識せずともシャフトは一瞬立つでしょう。それだけのこと。ヘッドをスムーズに円運動させるにも、また、ヘッドを走らせて打つにも、手元をスッと落下させるのが肝心のポイントです。

シャフトは自ら立てるものではない

上体の力を抜いたトップから、体の左サイドを回して手元をスッと下ろせばシャフトは自然に立つ



アオリ打ち

ボールを上げようとしてヘッドが下から入る人には、シャフトを立てて下ろせとアドバイスする



レッスンの続きは
アプリで
今すぐ上達!

いつでも最新号、バックナンバーをお楽しみいただけます!

記事内容および著作権は、(株)パーゴルフに帰属します。©PARGOLF 2017 Printed in Japan

スマートデバイスからアクセス

▼ iPhone、iPad、Android携帯など
【動作環境】iOS5.0以降 / AndroidOS2.3以降

アプリをダウンロード

▼ もちろんアプリは無料!

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play



バックナンバーも購入可能

2017年2月14日号

無料お試し版

書籍の紹介
スイングを決定するのは腕の長さ...
【目次】
アイディア「ワズ」1年か月以内に完成...
【好評連載】伊藤利光 50歳からのゴルフ...
【連載】ヒラキ インパクト、平塚...

内容
【目次】
スイングを決定するのは腕の長さ...
【目次】
アイディア「ワズ」1年か月以内に完成...
【好評連載】伊藤利光 50歳からのゴルフ...
【連載】ヒラキ インパクト、平塚...

定期購読は
割安です!

期間は
4タイプ
3か月なら
33% オフ

1年なら
47% オフ

定期購読状況	
定期購読状況:	未購読
有効期限:	-----
申込日:	-----
定期購読の申込	
1ヶ月	¥1,400
3ヶ月	¥3,500
6ヶ月	¥6,800
1年	¥11,400
購読情報	
定期購読	購読開始
購読情報	購読開始



最新の有益なニュースを毎月80本以上配信!
 ニュースの購読で他社と差別化をしませんか?

現地メディアのニュース購読

いつでも
解約
自由!

月額 **2,900** 税別 円

ミャンマーの提携メディアの最新ニュースを毎週2回以上、毎月80~100本の記事をメールで配信します。
 政治経済、文化、社会など注目のミャンマーの最新情報が満載です。
 これからミャンマーでのビジネスを考える方も、
 すでに進出されている方にとっても有益な情報ばかり。御社のビジネスにぜひともご活用ください。

お申し込みは http://myanmarjapon.com/premium_news



【提携メディア】Myanma Alinn Daily (The New Light of Myanmar)
 The VOICE Daily / The VOICE Weekly / 7DAY DAILY / 7DAY WEEKLY

レンタカー、国内旅行のことなら!!

GSS ミャンマー国内にて日本企業の皆様に各種サポートを提供しています。

- 運転手付きハイヤーの月極め契約、短期手配どちらも対応可
- 工業地区等へのハイヤー、マイクロバスでの送迎
- ミャンマー国内での各種イベントのサポート (企画・立案・手配等)
- ミャンマー国内でのWiFiルーターのレンタル

Golden Support Service Co., Ltd. | support@goldensupportservices.com | <http://www.goldensupportservices.com>

UMTA ミャンマー国内旅行を企画、手配等日本の皆様に提供しています。

- ホテル、航空券、日本語ガイド、専用車、他各種全国手配可能

Nice Myanmar Travels & Tours | operation@nicemyanmartravel.com | <http://www.nicemyanmartravel.com>

※まずは日本語にて、メール・お電話でお問い合わせ下さい。

☎ 事務所 (+95) 1-2330435 (+95) 1-571066
 ☎ (+95) 95021985 (代表: ニートウェ) (+95) 9448333287 (担当: 三浦)
 📍 BUILDING 28/C, ROOM(D2), KYAUKKONE STREET, YANKIN TOWNSHIP, YANGON.

これは便利!これで安心!

バンコク随一の日本人向け総合病院で、快適&有効的に受診しましょう。

旅先健診

ご家族全員でぜひどうぞ!

出張時や特別休暇のタイミングこそ、健康診断のチャンスです。

人間ドックメニュー

男性向けドック	男性1 (25~34歳)	9,200THB
	男性2 (35~49歳)	13,600THB
	男性3 (50歳以上)	16,500THB
女性向けドック	女性1 (25~34歳)	12,000THB
	女性2 (35~49歳)	18,400THB
	女性3 (50歳以上)	19,500THB
胃カメラ/大腸カメラオプション	胃カメラ検査 (のどスプレー)	7,800THB
	胃カメラ検査 (鎮静剤)	9,500THB
	胃+大腸カメラ検査 (鎮静剤)	24,500THB

診断は日本人医師が担当 (勤務は月・火を除く毎日)

検査結果は堀川真由香医師が日本語でご報告します。もちろん、質問ご相談も日本語でどうぞ。さらに院内には日本語通訳者が20名以上在籍していますので、検査中もコミュニケーションの不安や言葉のストレスはありません。

完全予約制ですので、お電話、FaxもしくはEmailでお申し込みください

電話番号が
変わりました

Tel +66-20-222-334
 Fax +66-20-222-336
 Email: japan@samitivej.co.th

サミティブエート病院スクムビット
 健康診断予約センター (平日8時~17時)

詳細はウェブサイトをご覧ください
www.samitivejhospitals-jp.com

Totally, Truly Care

020-222-222
www.samitivejhospitals.com

🗨️ 雨期に気をつける病気は？

大雄会・伊藤先生が丁寧に解説！

ミャンマー
医療
事情



何かと不安がつきまとうミャンマーの医療事情。日常的に起こりうる医療に関するさまざまな質問を、ヤンゴンで常駐する伊藤先生に答えてもらいます。

読者の皆様からの質問も随時受付中！

✉ post@myanmarjapon.com / 件名:伊藤先生教えて

LEO Medicare 日本人診療院長
ヤンゴン第一医科大学名誉教授 伊藤哲(いとう・さとし)
大雄会病院にて放射線科医として長く診療に関わり、1998年より大雄会とミャンマーの交流に尽力。日本人の看護師も常駐し、安心の医療を提供している



も うすぐ雨期は終わりますが、この時期ならではの病気があるので、まだまだ注意が必要です。一つは呼吸器系に影響を与えるカビ。エアコンのフィルターに付着したカビにより、咳が出ることがあります。いわゆる花粉症のような症状。ご存知の通り、高温多湿だとカビは発生しやすいので。

対策？ 清潔にするしかないですね。エアコンをつけることで湿度を押さえることも有効ですが、エアコンのフィルターがきれいでない、問題解決にはならないので、こまめにチェックしてもらいたいです。

また、豪雨によって道路の浸水なども発生しますが、衛生面としては最悪です。もし足に傷があれば、病気に感染する

可能性もありますし、汚染された水が付着した足で家に入ると、病原体を持ち込むことになりかねません。この頃、チフスの患者さんが多いように思いますが、原因の一つではないかと考えています。水たまりができて、子どもが無邪気に遊んでいる光景も目にしますが、決しておすすめはできません。また、食中毒は雨期に多く発生するのかと思っていましたが、実際には一年を通して発生しています。

あと雨期が終わる頃になると、デング熱などの蚊を媒介とする病気にも気をつけなければなりません。先日日本人がまとめてデング熱にかかったという話も聞きました。長そで長ズボンの着用や、虫よけ剤を使用することで、蚊に刺されないようにしてください。

A いろいろなケースがあります



ミャンマービジネスの成功は、

情報が命。

成長著しいミャンマーで事業を興したいという企業様を支援いたします。

法人登記から、オフィスや工場開設、人材雇用から事業の周知まで、現地No.1日本語情報誌の「ミャンマージャポン」だからできる“フルサポート”。

弁護士・会計士・各種公的機関との連携による

ミャンマーの制度面から

- 事業がミャンマー国内で規制されていないか
- どのようなライセンスが必要か ●商流、スキームの検証等

提携会社との連携や現地スタッフによる

リサーチ&データ分析

- ミャンマーの実態調査(定量・定性調査)
- パートナー、代理店探しの調査 ●統計データのレポート等

アドバイザー基本契約(US\$500 / 月)

会社設立申請無料!

※商社・建設・教育関連などの上場企業をはじめ個人企業まで、幅広くご利用頂いております

ミャンマージャポンは、中小機構の海外展開パートナー・東京商工会議所の国際展開アドバイザーです



http://myanmarjapon.com/support.html

まずはお気軽にお問い合わせください

✉ info@myanmarjapon.com

東京オフィス

TEL: +81-(0)3-5698-2155

東京都中央区日本橋3-2-14
新橋町ビル別館第一階



MYANMAR JAPON + plus

圧倒的な配布カ所、発行部数が強み
日本語→ミャンマー語の翻訳も可能

ローカルへのアピール 困っていませんか?

信頼度抜群の媒体にお任せください!

ミャンマージャパンでは、ミャンマー語と英語による情報誌「MJ plus」を好評発行中です。
配布カ所は、ミャンマー国際航空(MAI)などの機内誌、ヤンゴン国際空港、シティマート、マーケットプレイスなど、多くのミャンマー人が目に留まる好立地ばかりです。
1万5,000部以上の媒体力が、ミャンマー人にダイレクトに訴求いたします。
製造業、レストラン、サービス業、人材紹介事業など、ミャンマー人をターゲットにし、さらなる事業拡大のためにPRしてみませんか?

3 MYANMAR JAPON + plus 3つのポイント!

1 大手航空会社の機内誌

ミャンマー国際航空(MAI)やAPEXエアラインズ、ヤンゴン航空などの公式機内誌です

2 NLD議員390人、高所得者に直送

ミャンマー連邦全国会議員(NLD)390人、さらにはミャンマー人の高所得者にも直送しています

3 大手スーパー、空港ラウンジも

マーケットプレイスやシティマートなどの大手スーパー、空港ラウンジ、KBZほか大手銀行にも配布



空港ラウンジ



機内誌

配布先 ヤンゴン国際空港及びVIP ラウンジ、シティマート及びマーケットプレイス、オーシャンなどの大手スーパー、人気レストラン、有名ホテル、MAI本支店、KBZ銀行、CB銀行、駐日ミャンマー大使館、日本大使館など

発行日 毎月5~7日

発行部数 15,000部



Yangon Heritage

1824年から1937年の間、ミャンマーはイギリス領インド帝国の一州として統治されていた
今もヤンゴンに残る統治時代の貴重な建造物を「ヤンゴンヘリテージ」として紹介する

vol.17 Bogyoke Aung San Market



ヤンゴンのランドマークと言える正面ゲート。ドーム型の屋根を持つ時計台の造形が特徴的



正面ゲート奥。柱の造形や壁の雪紋など、一見混沌とした造形が楽しい



常に賑わう市場の道路。石畳になっていることも統治時代建築の特徴だ

激動の時代で2度の名称変更。ヤンゴン随一の買い物スポット

宝石、工芸品、ロンジーなど、多くの品物があふれるボージョーアウンサンマーケット。地元民はもちろん、観光の定番スポットとして日々多くの外国人が訪れるこの市場が建てられたのは、1926年のこと。直訳すると「アウンサン将軍市場」という名称だが、ヤンゴンのお年寄りの中にはこの市場を「スコット・ゼイ(市場)」と呼ぶ人も多い。これはスコットランド出身の

ジャーナリストであり、後に統治政府の役人となったジェームス・ジョージ・スコットの名を冠したもの。また、日本統治下では独立運動の中心を担った「三十人の志士」のうち一人の名前を取り「ヤンナイン市場」と呼ばれていたこともあり、正式な独立後によりやく現在の名称に落ち着いた。

その後、増築を重ねながら代表的な買い物スポット

として定着。今年4月には道を挟んだ位置にヤンゴンの新たなランドマーク「ジャンクションシティ」がオープンし、1階部分には「ニュー・ボージョーマーケット」がお目見えした。しかし、創業90年を超えるこの市場の存在感はまだまだ健在。ミャンマー激動の20年で2度の名称変更を余儀なくされた過去を経て、今も変わりゆくヤンゴンの街並みを見守っている。

📍 address : Bogyoke Aung San Rd., Pabedan Tsp. Map : P27-C2 3

シートウー

ヤンゴン生まれ。東ヤンゴン大学英語学科卒。その後ヤンゴン外国語大学で4年間日本語を勉強する。現在はmntv「The JAPAN BRAND」番組リポーターとして活躍、MYANMAR JAPONマーケティング/企画営業担当。



シチュエーション別で解説!

MYAN JAPO SPECIAL LESSON!

シートウー&ティンザーの 使える!の ミャンマー語教室

ティンザー

モン州バウン生まれ。ヤンゴン外国語大学日本語学科卒。その後日本へ留学。日本の大手人材コンサルティング会社を経て帰郷。MYANMAR JAPON人材紹介・不動産仲介部門を担当。



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&社用車編 ◎



LESSON! タクシーで
使える!

往復なら
いくらですか?

アトワ アピャン
ソ ベラウレー

အသွားအပြန်ဆို ဘယ်လောက်လဲ

1日なら
いくらですか?

タヤッコ ベラウレー

တစ်ရက်ကို ဘယ်လောက်လဲ

お釣りは
ありますか?

ピャンアングエ
シラー

ပြန်အမ်းငွေ ရှိလား

ゆっくり運転
してください

ピェピェ マウンバー

ဖြည်းဖြည်း မောင်းပါ

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
デナーラウペー

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

မီးပိုင့် 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

LESSON!

3

交渉で
使える!

値段が
高いです

ゼーチャーデー

ဈေးကြီးတယ်



そんな金額を
言われたのは
初めてです

ゼーエラウ アミヤージ
タウンター パタマ ゾンペー

ဈေးအဲ့လောက်အများကြီးတောင်းတာ ပထမဆုံးပဲ



安くして
ください

ゼー
ショペーパー

ဈေးလျော့ပေးပါ

LESSON!

2 社用車で使える!



ここで待っていてください

ディマー サウネバー

ဒီမှာစောင့်နေပါ



数字

1	ティツ	တစ်	6	チャウ	ခြောက်
2	ソニツ	နှစ်	7	クソニツ	ခုနှစ်
3	トウン	သုံး	8	シツ	ရှစ်
4	レー	လေး	9	コー	ကိုး
5	ンガー	ငါး	10	タセー	တစ်ဆယ်

11 セツティツ ဆယ့်တစ်

20 ソナッセー နှစ်ဆယ်

100 タヤー တစ်ရာ

1,000 タタウン တစ်ထောင်

1,500 タタウンッガーヤ ထောင်ငါးရာ

2,000 ソナタウン နှစ်ထောင်

2,500 ソナタウンッガーヤ နှစ်ထောင်ငါးရာ

3,000 トウンタウン သုံးထောင်

10,000 タターウン တစ်သောင်း

●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

ဒါနဲ့တစ်ခုခုစားခဲ့ပါ။



今日はこれで
終わりです

ディネーター ディラウパーバー

ဒီနေ့တော့ဒီလောက်ပါပဲ

明日は
休んでください

マネッピャン ナーバー

မနက်ဖြန်နားပါ



●時頃に
戻ってきます

● ナーイ ラウ ピャンラーメ

● နာရီလောက်ပြန်လာမယ်။



明日●時に家(会社)に
来てください

マネッピャン ●ナーイ マー
エイン(ヨー)コ ラーケーバー

မနက်ဖြန် ● နာရီမှာအိမ်(ရုံး)ကိုလာခဲ့ပါ



もう帰っていいです

ピャンロ ヤーパービー

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

ポンマンソー ●チャツ ネー
トワロ ヤーデー

ပုံမှန်ဆို ● ကျပ်နဲ့သွားလို့ရတယ်

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

တခြားတက္ကစီပဲငှားလိုက်တော့မယ်





※掲載の内容及びつきまわし、弊社では一切の責任を負いません。予めご了承ください。

コミュニティ募集

ヤンゴンどさんこ会

2ヶ月に一度(奇数月に)開催しています。多くの方々にご参加いただき3年が経過しました。北海道出身の方や北海道好きな方と一緒に北海道の話をしましょう。ご連絡お待ちしております。

✉ dosanko.yangon@gmail.com (横田)

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、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。

✉ aomori.yangon@gmail.com

伊達の会

ミャンジャポ愛読者の皆様、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おります。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。

✉ eba-takeshi@jfe-eng.co.jp (江場)

✉ yatsu@intl.yachiyo-eng.co.jp (谷津)

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。少しでも興味がございましたら、是非ご連絡下さい。

✉ mari.kuroda9145@gmail.com (黒田)

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しましょう。2カ月に1回程度開催しています。

✉ wkatsu@autobell-japan.com (勝)

ヤンゴン埼玉県人会

7月25日(火)に、定例県人会を行いました!アットホームをモットーに毎月開催しております!少しでも埼玉県と関わりのある方、是非ご連絡ください!月の最終火曜日は埼玉県人会!お忘れなく!

✉ saito@ga-asia.com (齋藤)

ヤンゴン千葉県人会 (TEAM P-NUTS)

千葉出身の方、千葉に縁のある方、千葉の話で盛り上がりませんか?千葉県人もおかげ様で1周年を迎えました!次回千葉県人会は11月、開催予定です!お気軽にご参加ください!

✉ thousand.leaves.yangon@gmail.com (末田)

ヤンゴン神奈川県人会

神奈川県にゆかりのあり老若男女が集まっております。8月24日には久しぶりに第8回が開催されました!9月にも開催予定。お気軽にご連絡下さい!

✉ 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。

✉ niigata.yangon@gmail.com (かとう)

ヤンゴン信濃会

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?年に数回食事をやっています。お気軽にご連絡ください!

✉ jun.nagata@kokorize.com (ナガタ)

中部・東海地方ヤンゴン会 (旧) ヤンゴン愛知県人会

不定期ですが食事を開いています。中部東海地方に縁のある方、気軽にご連絡ください。

✉ yuriko19871014@gmail.com (村上)

ヤンゴン大阪人会

9月22日(金)に大阪人会の開催が決定しました!今回も30名以上の参加を見込んでいます。大阪弁がしゃべりたい!六甲おろし♪が歌いたい!という方、是非ご参加ください。皆で盛り上がりましょう!ご連絡お待ちしております。

✉ tsuzaki@mm.klinelistics.com (津崎)

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ですが、ここミャンマーで頑張っています。

✉ sakogawa@vac-gr.com (迫川)

ヤンゴン愛媛県人会

愛媛出身の方、縁のある方で定期的集まり、故郷話に花を咲かせて楽しく食事をしています。一緒に盛り上がりませんか?興味のある方は遠慮せんと一度連絡くださいね!(横山)

✉ hiroaki.yokoyama1979@hotmail.co.jp

ミャンマー龍馬会

日本を代表する侍、坂本龍馬を愛する方、土佐藩出身の方、高知にゆかりのある方興味のある方お気軽にご連絡ください!初回のためメンバーが集まり次第催行します!

✉ acrossokd@gmail.com (岡田)

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、9月に第19回懇親会を開催しました。次回の記念すべき第20回懇親会は12月に忘年会も兼ねて開催できればと思っています。自薦他薦を問わず、お気軽にご連絡下さい!

✉ yujit@sagaasialaw.com (堤)

ヤンゴン福岡県人会

福岡県にゆかりのある方、ヤンゴン福岡県人会では会員を大募集中です。福岡市とヤンゴン市は日本・ミャンマー間で初めての姉妹都市となりました。ヤンゴン福岡県人会も益々盛り上がりしていきたいと思えます。今回は2017年9月30日(土)に懇親会を実施しますので興味のある方はお気軽にご連絡ください。焼酎、飲むバイ!また、10月21日(土)開催のヤンゴン日本人会50周年記念のイベントに福岡県人会のブースを出店します。皆様、奮って福岡県人会のブースへ足を運んで下さい。

✉ furusawa@nrr.co.jp (古澤)

ヤンゴン大分県人会

大分県人、九州人も楽しいよ。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。

✉ yokowinwin@gmail.com (河野)

ヤンゴン鹿児島県人会

原則奇数月の10日(丸に十の字)に懇親会を行っています。場所は、'ふるさと'で、18時過ぎからです。元気に飲み食べ、楽しく語っています。鹿児島に興味のある方、縁のある方も参加可能です。

✉ setoyama@globalthink.jp (瀬戸山)

東京六大学ゴルフコンペ

東京六大学(東大、早稲田、慶応、明治、立教、法政)の同窓が集まって行うゴルフコンペです。9月9日に行われた大会では、東大チームが見事に優勝。次回、記念すべき本大会は11月19日(日)開催が決定しました。法政大学の参加者を現在募集中で、希望者は小野寺(onodeka@gmail.com)まで。

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食事を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。

✉ Y.Yoshino@mitsui.com (芳野)

ミャンマー蔵前工業会 (東京工業大学同窓会)

奇数月に多少欠かして開催される蔵前会も5回を数え、人数も倍に膨れ上がりました。東工大に多少なりとも関係する方は、遠慮は無用。今すぐ下記アドレスまで連絡ください。

✉ kurita.k888@gmail.com (栗田)

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増中です!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!

✉ yuki.murayama@mitsubishicorp.com (村山)

ミャンマー茗溪会 (筑波大学)

3/5に家族バーベキューを行ってから日が経ってしまいましたが、近々第4弾を開催したいと思えます。筑波大学にゆかりがある方、ご連絡お待ちしております。

✉ T.Machida@mitsui.com (町田)

東京外語会ヤンゴン支部

数ヶ月に一度、留学生も交えて懇親会を行っています。OB/OGの皆さん是非、ご連絡ください。

✉ tufs.yangon@gmail.com (水口)

ミャンマー稲門会 (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。

✉ rahwaig@gmail.com (羅)

ヤンゴン三田体育会

「練習は不可能を可能にする」。慶應義塾体育会出身者及び同体育会支援者の集い。様々なスポーツで逞さを削った猛者を中心に月一度集結しています。練習で鍛え上げた体



力と精神力をヤンゴンで発揮してみませんか?

✉ junta_kaneda@mec-global.com (金田)

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。

✉ kensuzukiken@gmail.com (鈴木)

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?

✉ 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うれしいです。

✉ meiji.univ.myanmar@gmail.com (若松)

ミャンマー立教校友会

会員募集しております。立教大学卒業生・在学生の方、これから目指す方など、お気軽にご連絡下さい。見よ見よ立教へ、自由の学府へ。

✉ akihiro.594@gmail.com (小久保)

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ています。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。

✉ goto@ayeyarwady.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台から下は20台まで様々な年代、色々な職種の会員が集まっており、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!

✉ onodeka@gmail.com (小野寺)

ヤンゴン桜門会 (日本大学)

日本一のマンモス校卒業生諸君、ヤンゴンにも先輩・後輩がたくさんいます。懇親会(2ヶ月1回)やゴルフ(3ヵ月1回)に参加して同門のコミュニケーションを図りましょう!絶対に参加してよかったと思うはず。会員数は、すでに22名となりましたが更に増え続けています。また、日大は他大学とのゴルフ対抗戦コンペにおいて4連勝を達成するなど対外的にも存在感を示しています。「数」はもちろん、「質」も充実の桜門会へ是非入会ください。連絡待ってます!

✉ sakata@hitachizosen.com.mm (坂田)

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開始しました。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ります。

✉ katsuhiko.onishi@sumitomocorp.com (大西)

同志社校友会ミャンマー支部

ついに同志社大学の校友会を設立致しました。卒業生、在学生、元職員など同志社にご縁がある皆様、是非一度、集まりましょう!!控えめな同志社卒の皆様、支部設立メンバーになるには今しかありません!!

✉ takayuki_morishita@konoike-mm.com (森下)

立命館/APU校友会

立命館&APU卒業生の皆様、是非集まりましょう!2カ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!

✉ shinyume@hotmail.co.jp (新谷)

ミャンマー関大会 (関西大学交友会)

関西大学のOB・OG会です。定期的に会合・食事を開催しています。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ています。

✉ ryo_haraguchi@mm.smbc.co.jp (原口)

関西学院大学OB・OG会

関学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。ゴルフもやっています!

✉ ryosuke.ozawa@sumitomocorp.com (小澤)

ヤンゴン甲南会 (甲南大学同窓会)

甲南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う!

✉ tsuzaki.motohiro@gmail.com (津崎)

ヤンゴン戸陸会厚木高校同窓会

「剛健・真剣・勤儉」を志とした相州健児、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!飲みましょう。出張者や短期滞在者も大歓迎です。

✉ nagasugi@icloud.com (永杉)



ヤンゴン都立西高会

「ヤンゴン都立西高会」が発足致しました。発足メンバーは4名、32期(80年卒)～49期(97年卒)です。西高の教育理念「文武二道」を実践しているメンバーで、ビールを飲む会・テニス・ゴルフ等々やっています。

✉ tatsuro_ichikawa@msig-asia.com (市川)

ヤンゴン湘友会(湘南高校同窓会)

先日、有志7名で第三回ヤンゴン湘友会を開催しました。今後不定期でヤンゴン湘友会を開催します。湘南高校の卒業生や関係者の方、是非ご連絡ください。定期的にミャンマーにご出張にいらっしゃる方や短期滞在の方も大歓迎です。

✉ ye.ayuko@gmail.com (飯島)

ヤンゴン桐蔭学園会

大阪でも和歌山でもなく神奈川の桐蔭学園の同窓会です。先日、有志8名で第一回の同窓会を行いました。今後も定期的に開催する予定ですので、卒業生や関係者の方はお気軽に御連絡下さい。御連絡をお待ちしています。

✉ shimoda.satoshig@gmail.com (38期下田)

WAOJE ヤンゴン(旧ヤンゴン和僑会)

WAOJE(World Association of Overseas Japanese Entrepreneurs) ヤンゴン支部では、9/3,4に開催されたバンコク世界大会に12名が参加、海外から集まった日本人起業家たちと情報交換を行い、親睦を深めました。また、9/6には日本経済新聞社の新田支局長をお招きし勉強会・懇親会を開催しました。WAOJEの勉強会や定例会に一度参加してみませんか？

✉ yukow.harashedule@gmail.com (若松)

G-NABU 会ゴルフ

雨季も終わり、さあこれからはゴルフの季節ですね。G-NABU会ではゴルフのメンバーを募集中!!! 老若男女うまい下手国籍は問いません。楽しいラウンドの後は楽しい食事が待っています。8月のコンペは住電田中さんが2度目の優勝!! 次の優勝者は誰でしょう? 先ずはメールを(^<^)

✉ 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?

✉ 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に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」「協調性」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!

✉ hisakazu.maeda@mm.panasonic.com (前田)

ヤンゴン野球の会(サムライズ)

雨季でも野球は休みません! 11月の世界大会に向けて、毎度恒例の海外遠征も近づいて参りました。海外遠征といってもあくまで草野球。みなさま、お気軽にご参加ください!!

✉ haga@growth.bz (芳賀)

ヤンゴン・ゴールドデン・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)は共に闘うラグーマン、マネー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。随時、レストラン藤の坊で懇親会をしています。

✉ y.sogabe@myanmar-story-making.com (曾我部)

サーフィン好きの集い

ミャンマーの海は透明度もソコソコで、気持ちよくサーフィンできますよ。サーフィン後のビールとイカの一晩干しも良い具合ですので、御一緒にいかがでしょうか?

✉ tomoyuki_tanaka@konoike-mm.com (田中)

バスケットボール部

Let's BB!!

窓口: 益満 ☎ 09-250955500

✉ masumitsu@village.ne.jp

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。

✉ kobatake.setsujiro@gmail.com (小島)

ヤンゴンテニスクラブ

私達は毎週土日15時からテンピ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、ビギナーの方も是非ご参加下さい!!

✉ yangontennis@gmail.com (新谷夢)

ヤンゴン混声合唱団

【団員募集】週に一回、大きな声で歌いましょう! 老若男女、初心者経験者共に大歓迎。発声練習で元気一杯、健康増進。古典合唱からJポップの合唱版他があなたをお待ちしています。毎週土曜日15:00～16:30。於、日本人学校。

✉ yangon.chorus@gmail.com (合唱団事務局)

ヤンゴン吹奏楽愛好会

毎週土曜17時～19時30分日本人学校にて練習、懇親会も行っています。全パート新規団員大募集中! 初心者・経験者問わず大歓迎です。ご興味のある方はお気軽に見学にいらして下さい!

✉ ygnbrass@gmail.com (中村)

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。

✉ nobitanerv@gmail.com, homma@kurihalant.co.jp (本間)

シュエカン鍋食卓会

雨季も後半に入り、乾季が待ち遠しい日々が続きます。1日の中でも寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなっています。そんな時には、鍋をつつきながら、栄養を十分に補給し、みんなで和気藹々と話しあい、楽しい時間を過ごしましょう。毎週水曜日、18:30にナトウランシュエカンホットポットでお待ちしています。

✉ ryotakeishi@outlook.jp (武石)

ヤンゴン人狼(カードゲーム)の会

ミャンマーで遊びの選択肢を増やしたい方、一緒に人狼をやりたい方。相手の表情を見て、本心が否か言葉を取り、雰囲気を感じ取り嘘を見抜くゲームです。お気軽にご連絡ください。

✉ tofunway@gmail.com (大澤)

僧院日本人ボラ募集

毎週土日にやっている僧院の日本語ボランティアで、少人数での会話練習を手伝ってくれる方を募集しています! 教えるという感じではなく、日常会話を楽しんでいただければ結構です。時間は18時30分からです。

✉ t_kamiyama@issun.jp ☎ 09-420016788 (上山)

スターシティ会

じわじわと人が増えているスターシティ。住人もかなり増えてきました。いつも同じグループで活動されている方や、私のように1人で夕飯を食べている方、ご家族でのご参加、どんな方でも歓迎です。毎回ご参加者も増えており、仕事・所属に関係なく、笑いの絶えない時間を過ごしております(今後も月1回程度、ご飯会・ゴルフなどで交流を)。お気軽にご連絡をお待ちしております!!

✉ kitazawa.jactive@gmail.com (北澤)

ラテンな会

「ラテンな会」はラテン好きな方々の集まりです。ラテン圏にゆかりのある方、ご興味がある方、どなたでも大歓迎です。美味しい中南米料理とお酒を楽しみましょう! ご連絡をお待ちしております。

✉ tkata.myn@gmail.com (片岡)

ミャンマー・ラオス会

ラオスにゆかりのある方、興味がある方、ラオスを理由に飲みただけの方も歓迎! 旅行を予定されている方も是非。毎月第二週目に、ヤンゴンで楽しく飲んでいきます。参加をお待ちしています!

✉ saorif2517@gmail.com (藤本)

ミャンマー・ベトナム会

ミャンマー、ベトナム両国にゆかりの有る方、無い方、問いません! ひとまず一度ご連絡ください。

✉ tokaido53take@hotmail.co.jp (永田)

一番会

ヤンゴン駐在員の憩いの場で、心の拠り所だった「一番館」さんが20年の歴史に幕を下ろして早半年。そこに行けば誰かに会える、そんな場を楽しみに毎日通っていた人々は今どうしているのか? そんな思いから常連客だった方々が「一番会」が発足しました! 月に一度集まり

伝説の店一番館での思い出を語り合っています。

✉ ichibankai2016@gmail.com (せきや・かとう)

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。

✉ yangon.nihongo@gmail.com (郡司)

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)にちなんだ会名です。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花を咲かせ共感しあうという若干シュールな会ですが、誰一人、話題に取り残される心配もなく全員が盛り上がる会です! ほんとと盛り上がりますよ! 懇親会(毎月)、懇親ゴルフ(3カ月に1回)程度開催してます。

✉ sakata@hitachizosen.com.mm (坂田)

平成三年の会

おの○のか、○リンドル玲奈も実は平成三年! 来たれ平成の民よ!!

✉ mt.shimo7@gmail.com (下山)

GEMS CONDO の会

GEMS コンドのBBQ エリアで定期的に行なっております。ミャンマーでBBQしたい方、集まれ!! あなたの心の隙間埋めます。

✉ skx00724@gmail.com (牟禮)

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いなくても、ご縁が少しでもある方は、気軽にご連絡下さいませ。

✉ keytamura@gmail.com (田村)

JICA ボランティア会

JICA ボランティア経験者や海外ボランティア、各国のディープな話に関心のある方! ミャンマーでの経験も含めて盛り上がりませんか? 会場は幹事の都合上、しばらく限定的になり恐縮ですが、お気軽にご参加ください!

✉ honmaruru@hotmail.com (本田)

お知らせ・その他

第12回アジア・リクルートの会: 2018年2月3日、セブ島にて

アジア・リクルートの会は、アジアで暮らし、働きもしくは関心がある、リクルートグループの現役社員、OBOGで構成される交流会です。年間3-4回のペースで交流会を開催。5月には元取締役の岡崎さん、蔵野さんを迎えシンガポールに116人が集結。9月の香港にはJリーグ・チェアマンの村井満さんを含め約50人が参加しました。次回は、来年2月3日(土)にフィリピンのセブ島で開催です。詳細は下記までお問い合わせください。

✉ miyazaki@nextone-cs.co.jp (宮崎, Tokyo Tomato Cafe)

一般社団法人日本ミャンマー友好協会

46年の歴史がある一般社団法人日本ミャンマー友好協会(本部・東京)では、親善大使に黒宮ニイナさんを迎え日本の会員を募集しています。

http://www.jmfa.or.jp/tokyo/

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。

✉ 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、2012年に設立され、2015年からミャンマーの僻地マウンミヤで医療(巡回診療と手洗いなどの保健衛生指導)と家庭菜園レベルで有機作物栽培の指導を行うことで、地元の住民の自立に寄与しています。ヤンゴンで活動に賛同し、募金箱の設置や回収のお手伝いをしていただけるメンバーを募集しております。御連絡おまちしております。

✉ myanmarfcg.info@gmail.com (名知)

写真も大歓迎 投稿募集! 10/9 締切! ✉ post@myanmarjapon.com

- 「コミュニティ」「売ります」「買います」「お知らせ」等のご投稿をお待ちしています。140字以内に原稿をまとめて上記メールアドレスまでお送りください。写真の掲載もできる限り応じさせていただきます。なお、「求人」などの営利目的については有料扱いとなります。(140文字まで20,000Ks、200文字まで30,000Ks)
- 誌面スペース等の都合上、原稿に手を入れさせて頂くことがあります。また、過去1年以内に活動実績がない、あるいはコミュニティの性質等が本コーナー

- にふさわしくないや弊誌が判断する場合は、掲載をお断りさせていただきます。
- 登録コミュニティ増加にともない、掲載内容の信頼性を担保するため、①コミュニティ名、②代表者ご氏名(苗字を先に)、③勤務先・所属先、④電話番号についてお知らせ頂いております。ご提供いただいた情報の利用にあたりましては細心の注意を払い、ご本人から承諾を得たときや法令等に基づくと判断されるとき、またはそのほか正当な理由がある場合を除いて、これを第三者に開示・提示することはございません。

厳選 お役立ちページ LISTING

※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2017年9月15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。
edit@myanmarjapan.com

☆…日本人会の特典割引あり(5%~10%、店舗によって条件は異なる)
…JCBカードのご利用可能な店舗(一部優待割引あり)
KIRIN …KIRIN ICHIBAN ドラフトビール取扱い店舗

グルメ・飲食店

日本料理

AJISHIN 味心 MAP P24-C1 KIRIN

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

あないも (ANAIMO) MAP P27-D2 KIRIN ☆

300, Mahabandula Park Street, Kyauktada Township, Yangon
☎ 01-378022 ☺ 11:30~14:00 / 17:30~22:00 日曜休(土曜は夜のみ)

あないもキッチン (Anaimo's Kitchen) MAP P25-D3

No(70), Kyitekan Rd, Tamwe Township, Yangon
☎ 09-250437706 ☺ 10:00~19:00 土日曜休

家津 鮎&そば MAP P27-D3 KIRIN

No.57, Ground Floor, 37th Street (Lower Block), Kyauktada Township, Yangon
☎ 01-377212 / 01382035 ☺ 11:00~23:00 (L.O.22:00) 無休

いずみ (IZUMI) MAP P24-A2 ☆

8G Diamond Condominium, Pyay Road, Kamaryut Township, Yangon
☎ 09-260911585 / 09421144386
☺ 11:30~14:00 / 17:30~22:00 不定休

Ramen Ippudo MAP P26-C2 KIRIN

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

うれしいキッチン (URESHEI KITCHEN) MAP P24-A2 ☆

Corner of Kyun Taw Road & Nar Nat Taw Street, Kamaryut Township, Yangon
☎ 01-536496 ☺ 10:00~22:00 無休

江戸鮎 (EDOZUSHI)

(1) MAP P24-B2 KIRIN
No.290-B, U Wisarya Road, 10 Ward Kamaryut Township, Yangon
☎ 09-259040853
☺ 11:00~14:30 / 17:30~23:00 日曜 17:00~21:00 無休

(2) MAP P29-A2 KIRIN

A-1, Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road, Thanlyin Township, Yangon
☎ 056-23150~53 / 056-23313~318 (Ext-1183) / 09-2560-75020
☺ 11:00~21:00 無休

おいしい寿司 (OISHII) KIRIN

(1) MAP P26-C3
No.98, Latha Street (Middle Block), Latha Township, Yangon
☎ 01-708685 ☺ 10:00~22:00 無休

(2) MAP P26-B3

No.69, Shwe Daung Tan Street (Middle Block), Lanmadaw Township, Yangon
☎ 09-31287053 ☺ 10:00~21:30 無休

(3) MAP P25-C2

No(28-A), Kokine Summit Pool Street, Bahan Township, Yangon
☎ 01-546633 ☺ 10:00~22:00 無休

(4) MAP P24-A3

No.77-B, Shinsawpu Street, Sanchaung Township, Yangon
☎ 01 510205/01 510206 ☺ 10:00~22:00 無休

大阪王将 (OSAKA OHSHO) KIRIN

(1) MAP P25-D3
No.256, Kyaik Ka San Street, Tarmwe
☎ 09-258-6766-11 ☺ 10:00~22:00 無休

(2) MAP P27-E2

No.73, Yae Kyaw Street, Pa Zun Taung Township, Yangon
☎ 09-258676622 ☺ 9:00~21:00 無休

(3) MAP P26-B1

No.330, Yangon International Hotel Compound, Ahlone Road, Dagon Township, Yangon
☎ 09-258676633 ☺ 6:00~翌 2:00 無休

おおたけ (OTA-KE) MAP P25-C3 KIRIN

Kandawgyi Palace Hotel Kan Yeik Thar Rd, Yangon
☎ 01-249255-9 (Ext-7444 / 7999)
☺ 11:30~14:30 / 18:30~22:30 無休

神楽 (KAGURA JAPANESE RESTAURANT) MAP P26-B1

No.330, Ahlone Road (Inside of Yangon International Hotel), Ahlone Township, Yangon
☎ 01-2316001~4 ☺ 11:00~22:30 日曜休

勝 (KATSU)

(1) MAP P27-D2

No.B-2, Aung San Stadium(North Side), Yangon
☎ 01-381233 / 09-250402200
☺ 11:30~14:00 / 17:30~22:00 第2・第4日曜休

(2) (ネビドー) MAP P28-A2

No (164), Theriyadanar Shopping Complex, Zabutheri Township, Naypyitaw
☎ 067-421368, 09-253227579
☺ 10:00~14:00/17:00~21:00 日曜休

鎌倉 (KAMAKURA) MAP P26-A2 KIRIN ☆

1 Floor, HOTEL KAN KAW, No.93(A), Hnin Si Kone Street, Ahlone Township, Yangon
☎ 01-228566 (Ext.122)
☺ 7:00~9:30 / 11:00~14:30 / 17:00~23:30 無休

鎌倉マリーナ (KAMAKURA Marina) MAP P23-B3 KIRIN

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

きんさくら (KIN SAKURA SUSHI) MAP P27-D3

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

月光 (GEKKO) MAP P27-D3 KIRIN

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

鯉昇 (KOI NOBORI)

(1) MAP P27-D2 KIRIN

No(285), Bandoohla Panchan Street, Upper Block, Kyauktada Township, Yangon
☎ 097-95274691 ☺ 11:00~24:00

(2) MAP P29-A2

Wing(B), Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road, Thanlyin Township, Yangon
☎ 09-262358468 ☺ 11:00~23:00 無休

コウサン 19 ストリート (Ko San 19th St.) MAP P26-C3

108, 19th Street, Latha Township, Yangon
☎ 09-428038032 ☺ 12:00~24:00 無休

コウサンカフェ (Ko San Cafe) MAP P24-A1

18, U Tun Lin Chan Street, Hledan, Yangon
☎ 01-503232 ☺ 9:00~23:00 無休

焼肉 神戸屋 (KOBEOYA) MAP P25-D1 ☆ KIRIN

4, Pyi Thar Yar Street, Yankin, Baukhtaw, Yangon
☎ 09-4200-15401 ☺ 18:00-20:30 月曜休

琥珀 (KOHAKU) MAP P25-D3 ☆ KIRIN

(Chatrium Hotel) No.40, Natmauk Road, Tamwe Township, Yangon
☎ 01-544500 (Ext.6231) ☺ 11:30~14:30 / 18:00~22:30 無休

桜 (SAKURA) MAP P27-D3

150, 40th Street (Lower Block), Kyauktada Township, Yangon
☎ 01-245160 ☺ 12:00~15:00 / 17:00~21:30 日曜休

しゃかりき 432" (Shakariki 432") KIRIN

(1) MAP P23-B3

No.51/D, Kabaraye Pagoda Road, 10th Quarter (Inside of Super Hotel 1st Floor) Mayangone Township, Yangon
☎ 09-975562131 ☺ 6:30~24:00

(2) MAP P25-C1

Building-215 Room (8), Yan Shin Street, Yankin Township, Yangon
☎ 09-45222352 ☺ 11:00~23:00 無休

J'S DINNING MAP P27-D2 KIRIN

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

シアワセスシ (SHIAWASE SUSHI)

(1) MAP P27-C2

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

(2) MAP P26-C3 KIRIN

No.54, Latha Road, Lower Block, Latha Township, Yangon
☎ 09-794304077 / 09-450046434 ☺ 10:00~22:00 無休

四季亭 (SHIKI-TEI) MAP P27-C2 KIRIN

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

ジャパングジャパ (JAPAN JAPAN RESTAURANT) MAP P27-D2

No.253, Pansodan Upper Block, Kyauktada Township, Yangon
☎ 09-5130016 / 09-49577448 ☺ 11:00~22:30 無休

新橋横丁 (SHINBASHI YOKOCHO) MAP P27-E3 KIRIN

No(80), 50th Street (Middle Block) Ward (1), Pazundaung Township, Yangon
☎ 01-201689 / 09-26331-0909
☺ 11:00~14:00 / 17:00~22:00 無休

すしー (SUSHI ICHI) MAP P26-B2 KIRIN

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

すし亭 (Sushi Tei) MAP P24-B3

No.126, Dhammazed Road, Bahan Township, Yangon.
☎ 09-444115662/01-526526 ☺ 10:00~22:00 無休

寿司ハウス (SUSHI HOUSE)

(1) MAP P25-C2 KIRIN

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

(2) MAP P26-B2

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

匠家 (Takumiya) MAP P24-A2 KIRIN

Novotel Yangon Max, 4th Floor, Kamaryut Township
☎ 09-261766526 / 09-261766525
☺ 11:00~14:00 / 17:30~21:30 無休

長州 MAP P27-D2 KIRIN

No.249-B, Ground Floor, Corner of 40th Street & Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon
☎ 09-250191419 ☺ 17:00~23:00 火曜休

CHO JAPANESE DINING & BAR

(1) MAP P24-B2

No.91M, Than Lwin Road, Bahan Township, Yangon
☎ 09-258223223 / 09-440859574 ☺ 11:00~14:30/17:30~22:00 無休

(2) MAP P24-C1 KIRIN

Level(1), Garden Wing, Beside Lobby Lounge (Inside of Sedona Hotel) ☎ 09 258 322 223/09 261 322 223
☺ 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) MAP P26-A1 KIRIN

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

てんぷら黒川 (TEMPURA KUROKAWA) MAP P24-B3 KIRIN

No(99), West Shwegone Daing St, Bahan TSP, Yangon
☎ 092-5344-0001
☺ 11:00~14:00 / 17:00~22:00 日曜休(土曜は夜のみ)

Htoo San MAP P26-B3 KIRIN

No.789, Maharbandoola Road(In Front of China town City Mart), Lanmadaw Township, Yangon
☎ 01-229265 / 09-783601091 / 09-799601091
☺ 9:00~15:00 / 17:00~23:00 無休

Tokyo Dining City MAP P27-C2 KIRIN

221, Lower Ground, Sule pagoda Road, Sule Square, Kyauktada Township, Yangon
☎ 01-394763 ☺ 11:00~22:00

Tokyo Tomato Cafe

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

東京ラブストーリー MAP P27-D2

No. 207, 32 Street, Upper Block, Pabedan Tsp.
☎ 09-4578-01398 本田 / 09-2504-61096Aye Min
☺ 11:30~14:00 / 17:00~23:30 土日は夜営業のみ

友寿司 (TOMO) MAP P26-B3 KIRIN

No.702, Mahabandoola Street, Latha Township, Yangon
☎ 01-251302 ☺ 10:00~22:00 無休

とんかつ (TONKATSU) MAP P23-A4

No.144(D), Insein Road, Sin Yaetwin Street (Bus Stop), Kamaryut Township ☎ 09-791445536 / 01-511535
☺ 11:00~15:00/17:00~22:00 土曜休

TRY MAP P26-B3

No.B (01-11), Lanmadaw St, Latha Township, Yangon
☎ 09-799888555 ☺ 9:00~23:00 無休

ながさき亭 (NAGASAKI TEI) MAP P22-B3 KIRIN

No.56(B), Thiri Marlar Street, 7.5mile, Pyay Road, Mayangone Township, Yangon
☎ 01-661350 / 09-5133506 ☺ 11:30~14:30 / 17:30~22:00 火曜休

ハロー (HELLO)

(1) MAP P24-A2

No.2, Room-3, Narnattaw Road, Kamaryut Township, Yangon
☎ 01-514010 ☺ 10:00~22:00 無休

(2) MAP P24-A2

2nd Floor, Junction Square, Yangon
☎ 01-527242(Ext-3026) ☺ 9:00~21:00 無休

びっくり (BIKKURI SUSHI & SASHIMI JAPANESE RESTAURANT)

MAP P25-D3 KIRIN

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

日葵 (HIMARI MYANMAR) MAP P24-C2 KIRIN

Pearl Condo, Block D, Ground Floor, Units G-10, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon
☎ 09-775330494 ☺ 11:30~14:00 / 14:00~22:00 無休

ファミリー寿司 (FAMILY SUSHI) MAP P25-D2 ☆

Room104, Building 27, U Chit Maung Housing, U Chit Maung Street, Tamwe Township, Yangon
☎ 09-73119456 / 09-5077223 ☺ 11:00~22:00 無休

ふくろう (DINING FUKUROU) MAP P23-B3 KIRIN

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

武士道 (BUSHIDO) MAP P27-C2 KIRIN

No.75/AB, Boyar Nyunt Street, Dagon Township, Yangon
☎ 09-459190088 / 09-787173122
☺ 11:30~14:30 / 17:30~22:00 月曜休

フジレストラン (FUJI JAPANESE RESTAURANT)

(1) MAP P24-A2 KIRIN

37, Hantawaddy Road, Kamaryut Township, Yangon
☎ 09-73022338 / 01-514776 ☺ 11:00~21:30 無休

(2) MAP P24-B2 KIRIN

Market Place, Bahan Township, Yangon
☎ 09-73022337 ☺ 9:00~21:00 無休

(3) MAP P24-A2

Junction Square ☎ 09-261767259 ☺ 9:00~21:00 無休

ふるさと (FURUSATO) MAP P24-B3 KIRIN

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

平和なラーメン (HEIWA na JAPANESE RESTAURANT) MAP P27-C2

No.207, 32 Street, Upper Block, Pabedan Township, Yangon
☎ 01-375931 / 09-5164287 ☺ 10:00~22:00 無休

北海道 (Japanese restaurant HOKKAIDO) MAP P24-C2 KIRIN

No.24/26, Kabar Aye Pagoda Road, Golden Hill Tower (A) Bahan Township, Yangon
☎ 09-250537315 / 01-558616 ☺ 11:00-14:00 / 17:00-21:30 無休

ポポイス (PoPoys) MAP P26-C2

No.284/286, Yaw Min Gyi Street, Dagon Township, Yangon

☎ 01-242433 ☎ 10:00~22:00 無休

角 (Horn) MAP P24-B2

No.36-A, Golden Valley Street, Quarter(2), Bahan Township, Yangon
☎ 09-785188825 / 01-513404 ☎ 11:00~23:00 無休

松太郎 (Matsutaro) MAP P23-B4

No.33-A, Thit Sar Road, South Okalapa Township, Yangon
☎ 09-793890511 ☎ 10:00~21:00 (LO 20:00) 無休

マル (GRILL RESTAURANT MARU) MAP P26-B2

No.134 Ground Floor, Shwe Taung Tan Rord, 7 Quarter, Lanmadaw Township, Yangon ☎ 01-1221568 / 09-420308350
☎ 11:30~14:00 / 17:30~22:00 無休

まんぶく (MANPUKU)

(1) MAP P26-B1

30, Sagawar Street, Dagon Township, Yangon
☎ 09-8300426 / 09-5046736 / 09-970137546
☎ 15:00~22:00 無休

(2) MAP P23-B4

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

みちのく MICHINOKU MAP P25-C1 KIRIN

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

味好ラーメン (MIYOSHI RAMEN) MAP P27-C2 ☆

42/E, Bo Yar Nyunt Street, Dagon Township, Yangon
☎ 09-420098866 ☎ 11:00~15:00 / 17:00~22:30 日曜休

焼肉 深川 (YAKINIKU FUKAGAWA) MAP P29-A2

A-1, Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road, Thanlyin Township, Yangon
☎ 056-23150~53 / 056-23313~319 (Ext-1184) / 09-453912425
☎ 11:00~21:00 無休

山小屋 (YAMAGOYA RAMEN) MAP P22-B2

Yangon International Airport, Terminal1 (制限エリア内)

横綱 (YOKOZUNA) MAP P27-E3 KIRIN

G-4, Bo Myat Tun Tower, Corner of Mahar Bandoola Road & Bo Myat Tun Road, Botahtaung Township, Yangon
☎ 09-777445009 ☎ 11:30~14:00 / 17:00~22:30 (LO 22:00) 日曜休

リトルトーキョウ (LITTLE TOKYO) MAP P22-B3

10(D), khaboung Road, Hlaing Township, Yangon
☎ 09-73185168 / 09-783063365 ☎ 10:30~22:00 無休

ラーメンバー (Ramen Bar) MAP P24-C2

No.17/A, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Tsp, Yangon
☎ 09-788196631 ☎ 11:00~23:00 無休

蓮 (REN)

(1) MAP P25-C2 KIRIN

53, Sayarsan Street, Bahan Township, Yangon
☎ 09-794047411 ☎ 11:00~24:00 無休

(2) MAP P29-A2

Wing(B), Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road, Thanlyin Township, Yangon ☎ 09-261957711 ☎ 11:00~23:00 無休

蓮 REN(Shitamachi) MAP P27-D2 KIRIN

No.285, Bandoola Panchan Street, Upper block, Kyauktada Township, Yangon ☎ 09-795274691 ☎ 11:00~24:00 無休

蓮 REN Kandawgyi MAP P24-C3 KIRIN

7C, Wingabar Road, Bahan Township, Yangon
☎ 01-559903 ☎ 17:00~23:00 不定休

わさび (WASABI) MAP P26-C2 KIRIN

No.38/40, Boyaryunt Street, Dagon Township, Yangon
☎ 09-5039139 / 09-425020667 ☎ 17:30~23:00 無休

ミャンマー料理

AUNG THU KHA (アウン・トゥ・カ) MAP P24-B3

17(A), 1st Street, West Shwe Gone Daing Road, Bahan Township, Yangon
☎ 01-525194 / 09-5005296 / 09-5100683 ☎ 9:00~21:00 無休

FEEL 3 (フィール3) MAP P26-B1

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

Happy Cafe & Noodles (ハッピーカフェ&ヌードルズ) MAP P24-B1

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

Padonmar Restaurant (パドンマー) MAP P26-A1

No.105/107, Kha-Yae-Bin Road, Dagon Township, Yangon
☎ 01-538895 / 01-1220616 / 09-73029973 ☎ 11:00~23:00 無休

SHAN YOE YAR RESTAURANT MAP P26-A2 KIRIN

(1) No.169, War Tan Street, Lanmadaw Township, Yangon
☎ 01-221524 / 09-250-566-695 ☎ 6:00~22:00 無休
(2) Room 215-218, No. 221, Sule Pagoda Road, Pabedan Township, Yangon
☎ 09-258-777-070 / 09-978-777-070 ☎ 10:00~22:00 無休

その他料理

ASAGIRI-KOSAN RESTAURANT & BAR MAP P24-A2

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

Asia Point Sea View Restaurant MAP P29-A1

View Point Amusement Park, Thaketa Shukhintha, Dawbon Tsp, Yangon ☎ 09-798559233 / 09-798559266 ☎ 11:30~22:30 無休

BLACK HAT MAP P27-D3 KIRIN

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

BLUE GALAXY MAP P25-D1 KIRIN

Moe Kaung Road, Yankin Township, Yangon

☎ 09-73199933 / 09-782166735 ☎ 6:00~翌 2:00 無休

CAFE DIBAR (ディバー) MAP P23-B4

No.9) Kabaraye Pagoda Road, Corner of Thit Sar Road, Yankin Township, Yangon
☎ 09-500-6143 / 09-511-4932 ☎ 10:00~22:00 無休

Café Caesar (カフェ・シーザー)

(1) MAP P24-B2

No.50, Inya Myaing Street, Golden Hill Avenue, Bahan Township, Yangon ☎ 09-32233038 / 09-781685338 / 01-538557
☎ 10:00~22:00 無休

(2) MAP P24-A3

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

CAFÉ 11 KIRIN

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

Cafe del SeOUL MAP P23-B3 KIRIN

24/1 Pyay Road, 7 mile, Mayangone TSP, Yangon
☎ 09-971993711 ☎ 11:00~23:00 無休

DIVINO Italian Restaurant MAP P24-B1

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

FRIENDSHIP RESTAURANT (フレンドシップ) MAP P22-B2

No.102, Nawaday Theatre, Corner of Kaba Aye Pagoda Road & Oak Pone Seik Road, Mayaungone Township, Yangon
☎ 09-49322498 ☎ 9:00~22:30 無休

FRIENDSHIP RESTAURANT MAP P24-B3 KIRIN

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

藤の坊 (FUJINOBO) MAP P24-C2 KIRIN

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

Golden Crab (ゴールデン・クラブ) MAP P25-D2

No.28, Ground Floor(Right Side), South Horse Race Course Street, Tamwe Township, Yangon
☎ 01-541331 / 09-73139172 ☎ 10:00~22:00 無休

GOLDEN PARK RESTAURANT KIRIN

National Sport complex, Pin Lon Road, North Dagon Township, Yangon ☎ 09-442514108 ☎ 10:00~23:00 無休

GOLDEN SEA FOOD MAP P25-D1 KIRIN

14A, Corner of Moe Kaung Street and Aung Zayya street, Yankin township, Yangon
☎ 01-573406 / 09-73139841 ☎ 10:30~23:00 無休

ゴールデン・ビュー (GOLDEN VIEW) MAP P27-E1

No.23, Golden View Tower (A) G3, U Aung Myat Street, Mingalar Taungnyunt, Yangon
☎ 01-8619194 / 09-5080466 ☎ 10:00~22:00 無休

HAPPY(RAKU) MAP P23-C5 KIRIN

No.19, Min Nandar Road, Dawbon Township, Yangon
☎ 01-9190483 ☎ 14:30~23:00 無休

HIKARI MAP P22-C2 KIRIN

No.12, Pin Lon Road, North Dagon Township, Yangon
☎ 09-73053718 ☎ 10:30~23:00 無休

HOUSE OF MEMORIES (ハウス・オブ・メモリーズ)

MAP P24-B2 KIRIN
290, U Wizara Road, Kamaryut Township, Yangon
☎ 01-534242 / 01-525195 ☎ 11:00~23:00 無休

JUNCTION KAUNG THANT MAP P22-B3 KIRIN

No 33, Kyaik Waing Pagoda St, Mayangone, Yangon
☎ 10:00~23:00 無休

Karaweik Palace (カラウェイ・パレス) MAP P25-D3

Inside of Kandawgyi Lake ☎ 01-290546 / 01-290547
☎ 11:00~15:00 / 18:00~21:00 (食べ放題) 無休

KK POTS MAP P27-E2

132, 1F, Anawarata Road, Botahtaung Township Yangon
☎ 09-261417171 / 09-795299938 ☎ 11:00~22:30 無休

LION HOUSE STATION MAP P23-A3 KIRIN

Infront of Hlaing Play Ground, Yangon-Insein Road, Hlaing Township, Yangon ☎ 01-700909 ☎ 11:00~23:00 無休

LION WORLD MAP P26-A2 KIRIN

No.329, Corner of Anawrahta Road & 2nd Street, Ahlone Township, Yangon ☎ 01-253250 ☎ 9:30~22:30 無休

L'OPERA (ラ・オペラ) MAP P23-B3

No.62/D, U Tun Nyein Street, Mayangone Township, Yangon (Near Inya Lake Hotel) ☎ 01-665516 / 01-660976 / 09-73030755
☎ 11:00~14:00 / 18:00~22:30 無休

Le Planteur MAP P24-B1

No.80, University Avenue Road, Bahan Township, Yangon
☎ 01-514230 ☎ 11:30~23:00 無休

Mahlzeit MAP P24-A3

No.84, Pann Hlaing Street, Sanchaung Township Yangon
☎ 09-7841 51250 ☎ 11:30~22:30 無休

MAW SHWE LI MAP P26-A3 KIRIN

No.654, Strand Road, Lanmadaw Township, Yangon
☎ 09-5001438 ☎ 9:00~22:30 無休

Meat Plus (ミートプラス) MAP P24-A3

No.4, Baho Road, (near Asia Royal Hospital), Sanchaung Township, Yangon ☎ 09-7777-44450 ☎ 10:30~23:30 無休

MOONSOON RESTAURANT & BAR (モンスーン) MAP P27-D3

No.85-87, Thein Phyu Road, Botataung Township, Yangon
☎ 01-295224 / 01-378421 / 09-786478610 ☎ 10:00~23:00 無休

MR.BAR BQ KIRIN

(1) MAP P25-D2

No.48/A, 167th Street, Tamwe Gyi Township, Kha Ward, Yangon
☎ 09-254061410 ☎ 11:00~23:00 無休

(2) MAP P23-A5

No.423, Lower Kyee Myint Daing Road, Kyee Myint Daing Township, Yangon ☎ 09-254061410 ☎ 11:00~22:30 無休

MY FRIEND MAP P23-A3 KIRIN

No.3, Parami Road, 15 Ward, Hlaing Township, Yangon
☎ 09-250804918 ☎ 6:00~23:30 無休

MYEIK KAUNG PHYU KAT KYAY KITE MAP P25-E1 KIRIN

No.567, Maykha Housing Lay Daung Kan Road, Thingankyung Township, Yangon ☎ 09-43207238 ☎ 9:00~22:30 無休

NAT SEE SEIN (1) MAP P22-C3 KIRIN

No.39, Pin Lon Road, Ward(32), North Dagon Township, Yangon
☎ 09-43050012 ☎ 9:00~23:00 無休

ニュードリーン (NEW DOREEN) MAP P26-A2

164, 168 Upper Wardan Street, Lanmadaw Township, Yangon
☎ 01-223697 / 09-43067113 ☎ 7:00~22:00 無休

Old Town White Coffee

(1) MAP P26-C2 Junction City Level 2, Corner of Bogyoke Aung San Rd., Shwedagon Pagoda Rd.

(2) MAP P27-C2 30A, Yaw Min Gyi street, Yangon

☎ 09425099134 ☎ 10:00~22:00

Onyx MAP P25-C3

No.12, Bo Gyoke Museum Street, Bahan Township, Yangon
☎ 09-5071847 ☎ 11:00~23:00 無休

Ó THENTIC MAP P27-C2

No.(45/A), Corner Yaw Min Gyi St., & Bo Yar Nyunt St., Dagon Tsp.
☎ 09-4495-29557 ☎ 7:00~23:00

Parami Pizza

(1) MAP P23-B3

No.(11/C), Corner of Malikha and Parami Road
☎ 09-261767616 ☎ 11:00~23:00 無休

(2) MAP P24-C3

A/001, Ground Floor, Shwe Gone Plaza, Shwe Gone Dine Road, Ngar Htet Kyi West, Bahan Township Yangon
☎ 09-262625862 ☎ 11:00~23:00 無休

(3) MAP P25-C2

No (56), Sayar San Road, Bahan Township, Yangon
☎ 01-8604809 / 09-777460037 ☎ 11:00~23:00 (LO 22:30) 無休

QUEEN STAR RESTAURANT MAP P23-A5 KIRIN

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

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

RANGOON TEA HOUSE MAP P27-D3

No.77/79, Pansodan Lower Middle Block, Kyauktada Township, Yangon ☎ 09-979078681 / 011-224534 ☎ 8:00~22:00 無休

RAU RAM MAP P27-E2

No.64/B, Yay Kyaw Street, Pazundaung Township, Yangon
☎ 09-455160657 ☎ 18:00~23:00 無休

ROYAL GARDEN RESTAURANT (ロイヤル・ガーデン) MAP P25-D3

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

☎ 01-546923 / 01-546202 ☎ 6:15~14:15 / 18:00~22:30 無休

SALUD (サルー) MAP P24-C3 ☆

No.70/C, Shwe Gone Daing Road, Bahan Township, Yangon
☎ 09-450061748 / 09-254069837
☎ 18:00~23:00 (LO 22:30) 日曜休

SEIN HLAYN MAP P24-C2 KIRIN

No.16, Sayar San Road, Bahan Township, Yangon
☎ 01-548482 ☎ 6:00~23:00 無休

SHWE KAUNG HOT POT (シュエカン)

(1) MAP P24-C3

No.18 Ko Min Ko Chin Road, Shwe Gon Daing, Bahan Township, Yangon ☎ 01-559339 ☎ 10:30~22:30 無休

(2) MAP P24-A2

Nanattaw Street, Hanthawaddy, Kamayut Tounship, Yangon
☎ 01-537731 ☎ 10:30~22:00 無休

SHWE KEINNARY KIRIN

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

☎ 09-783940288 / 09-261996698 ☎ 10:00~22:30 無休

SHWE LI KIRIN

(1) MAP P22-A3

No.54/A, Insein Road, Insein Township, Yangon
☎ 09-250208282 / 01-662994 ☎ 16:00~22:30 無休

(2) MAP P24-C1

No.1, Kabar Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon
☎ 09-250208383 ☎ 16:00~22:30 無休

SHWE LI HLAING KIRIN

(1) MAP P27-D1

No.132, Upper Pansodan Road, Mingalar Taung Nyunt Township, Yangon ☎ 01-370856 ☎ 15:00~23:00 無休

(2) MAP P23-A5

No.415, Lower Kyee Myint Daing Road, Alone Township, Yangon.
☎ 01-212478 / 09-8626466 ☎ 14:30~22:00 無休

SIGNATURE RESTAURANT (シグニチュア) / GARDEN (ガーデン)

☎ 10:30~23:00 (GARDENは7:00~10:30も営業) 無休

SKY BISTRO (スカイ・ビストロ)  
20th Floor, Sakura Tower, No.339 Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon
☎ 01-255277 ☎ 10:00~23:00 無休

Sprouts 
68A/2, Yaw Min Gyi Road ☎ 09-454791496 / 09-263940760

SUPER WIN CHINESE RESTAURANT  
No.67, Insein Main Road, 9 Ward, Hlaing Township, Yangon
☎ 01-512240 ☎ 10:30~22:00 無休

STYLE-7 
No.103/104, Pyi Htaung Su Road, 48 Quarter, North Dagon Township, Yangon ☎ 01-581494 ☎ 11:00~23:00 無休

TAPAS BISTRO  
No.17, Kabar Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon
☎ 01-650933 Ext-121122 ☎ 6:30~22:30 無休

THE LOFT HOUSE  
No.33, Kyaik Waing Pagoda Road, Mayangone Township, Yangon
☎ 09-788887788 ☎ 15:00~翌1:00 無休

The Prime Rib 
No.1A, Kabayeh Pagoda Rd., ward 7, Yankin Tsp.
☎ 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
☎ 09-962599848 ☎ 7:00~23:00 金曜~土曜7:00~翌1:00 無休

Tin Tin (Pop-up) Restaurant  
No. 116/118, Bogalay Zay Street, Botahtaung Township, Yangon
☎ 01-245904 ☎ 11:00~23:00 無休

TRITON RESTAURANT & BAR  
No.12, Wai Zayan Tar Road, Thingangyun Township, Yangon
☎ 09-250920920 ☎ 11:00~23:00 無休

WIN STAR  
No.28/29/30, Corner of Padonmar Road & Sanchaung Road, Sanchaung Township, Yangon
☎ 01-788877712 ☎ 11:00~2:00 無休

WINE & DINE 
No.138-C, New University Avenue Road, Bahan Township, Yangon
☎ 01-400842 ☎ 11:00~23:00 無休

XI YANG YANG (喜洋洋) 
No.4, Nyaung Tong Road, Sanchaung Township, Yangon
☎ 01-502582 ☎ 8:00~22:00 無休

YANKIN BEER PUB  
Anawratha Road, Kyauk Kone, Yankin Township, Yangon
☎ 09-794441615 ☎ 11:00~23:00 無休

YUMMY RESTAURANT & B.B.Q  
No.33, Bauk Htaw Butar Yone Road, Yankin Township, Yangon
☎ 01-541190 / 09-456350353 ☎ 10:00~23:00 無休

バー・ナイトスポット

Bar Code Bar and Karaoke Lounge  
No.316, 3rd Floor, Novotel Yangon Max, Kamaryut Township
☎ 09-260669330 / 09-260669331 ☎ 18:00~2:00 無休

BLIND TIGER  
No.93/95, Seikkanthar Street, Kyauktada Township, Yangon
☎ 09-786833847 ☎ 16:00~24:00 日曜休

CLUB FIVE  
No.33, Alan Pya Phaya Road, Inside of Park Royal Hotel, Dagon Township, Yangon ☎ 01-250388 ☎ 8:00~翌1:00 無休

CLUB RIZZOLI   ☆
No.40, Natmauk Road, Inside of Chatrium Hotel, Tamwe Township, Yangon ☎ 01-544500 ☎ 18:00~0:00 無休

GALLERY BAR  
No.223, Sule Pagoda Road, Inside of Sule Shangri-La Hotel, Kyauktada Township, Yangon
☎ 01-242828(ext-6430) ☎ 15:00~23:00 無休

Japanese Style Bar 心 (SHIN)  
No.(26-B), Yaw Min Gyi Street, Dagon Township, Yangon
☎ 01-252261 ☎ 20:00~25:00

Ko San Double Happy Bar 
No.108, 19th St. Latha Township, Yangon ☎ 01-503232

LIVE SPORT BAR  
Pale Street, Mya Yeik Nyo Hotel Compound, Bahan Township, Yangon ☎ 09-73132161 / 01-704428 ☎ 17:00~2:00 無休

LOBBY BAR  
No.33, Alan Pya Phaya Road, Inside of Park Royal Hotel, Dagon Township, Yangon ☎ 01-250388 ☎ 8:00~1:00 無休

SKY BAR  
No.330, Ahlone Road, Inside of Yangon International Hotel, Ahlone Township, Yangon ☎ 01-2316001~4 ☎ 17:00~24:00 無休

TG BAR  
No.30, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon
☎ 09-260043923~4 ☎ 11:00~24:00 無休

The One Bar  
Shwe Gone Daing, in front of Vista Bar

Union Bar and Grill  
No.42, Strand Road, Botahtaung Township, Yangon

☎ 09-250355064 ☎ 11:00~23:00 無休

WINE BAR MARU (マル)  
No.130 Ground Floor, Shwe Taung Tan Rord, 7 Quarter, Lanmadaw Township, Yangon
☎ 01-1221568 / 09-420308350 ☎ 18:00~24:00 土日曜休

Yangon Yangon (ヤンゴンヤンゴン)  
Roof Top, Sakura Tower, No.339, Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon
☎ 01-255-131 ☎ 17:00~24:00 無休

洋菓子・ファーストフード

ACACIA TEA SALON (アカシア)  
52 Saya San Road, Bahan Township, Yangon
☎ 01-554739 / 09-73113812 ☎ 10:00~22:00 無休

Cafe Genius 
No.(220), 31 Street, Panbedan Tsp. ☎ 01-3733-75 ☎ 7:00 ~ 19:00

Daren Bread Café (麵包達人) 
No(57-A), Yawmingyi Street, Dagon Township, Yangon
☎ 09-253522048 ☎ 9:00~21:00 無休

LA VIE EN ROSE (ラ・ヴィ・アン・ローズ)
(1) 
No.136, Bargayar Road, Sa Ya Tun Street Corner, Sanchaung Township, Yangon ☎ 01-503373 ☎ 10:00~20:00 無休
(2) 
(Cafe ON THE WAY) No.121-E, Than Lwin Road, Kamaryut Township, Yangon ☎ 09-250988271 ☎ 9:00~21:00 無休
(3) 
Myanmar Plaza, 3rd Floor ☎ 09-250009242 ☎ 9:00~21:00 無休

Trademark Café 
No.192, Kabar Aye Pagoda Road, 1st Floor Myanmar Plaza, Yankin Township, Yangon ☎ 09-977109929 ☎ 9:00~21:00 無休

TOKYO COFFEE Cafe & Bar 
Pa/25 Padonmar St., Shinsawpu Quarter, Sanchaung Tsp.
☎ 09-7995-91562 / 09-7791-22846
☎ Cafe 7:00 ~ 23:00 Bar 11:00 ~ 23:00 無休

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, Thingengyun 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 kyimyintai street & panhlaing street, Alone Tsp. ☎ 8:00~21:00
(5) **Tarmwe shop** 
No 15,16,17,18 Thaimainbayan 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, Myothit quatar, Myothit west quarter, Thanlyinn Tsp. ☎ 8:00~21:00
(8) **Tharkaytha shop** 
No 1200(B) 2/north quarter, Minndandar street, Tharkaytha Tsp. ☎ 8:00~22:00
(9) **Portkan shop**
No 912-913, Lower mingalardone main street, Sinngu quarter, Insein Tsp. ☎ 8:00~21:00
(10) **Daily Myintha shop**
No 84, (14/1) Quarter, Myintha (7) street, Thanthumar main road, sorth Ookularpa Tsp
(11) **Daily Parami shop** 
No 153, (4) Quarter, Parami main street, sorth Ookularpa 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) **Central Wear House**
ABC bus stop, Upper Puzondaung main street, Bicycle factory compound, Mingalartaungnyunt Tsp.

DAISO
(1) Junction Square 内 
☎ 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 ☎ 09-254278216 ☎ 9:00~18:00 日曜休

JAPAN STORE (ジャパン・ストア) 
Yankin Center, 1st Floor ☎ 09-250266770 ☎ 9:00~21:00 無休

MAJESTIC 
193, Bo Myat Tun Road(middle block), Botahtaung Tsp., Yangon
☎ 09-774400181 / 09-964400181 ☎ 9:00~21:00 無休

PRO-MART (プロマート) 
No.79 Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon
☎ 09-73224519 / 09-73224596 ☎ 8:00~22:30 無休

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

dacco.myanmar 
(1) Room 5, No.12 Parami Road, 10 Quarter, Mayangone Township (near Hotel Parami) ☎ 09262226481 / 09260185424
(2) 13F Upper Front, Bogyoke Aung San Market, Pabedan Township, Yangon ☎ 09-422371337

Sin Phyu Lay souvenir shop
Bogyoke market east C.No.81, Pabedan Township, Yangon
☎ 09421160462 ☎ 9:00~17:00 月曜・祝休

美容・健康

美容室・ネイルサロン

FUJIKO BEAUTY CENTER (ふじこ) 
42D, New University Avenue Road, Bahan Township, Yangon
☎ 09-252235914 / 01-549122 ☎ 8:00~19:00 月曜休

Grace Japanese Luxury Nail Salon  ☆
No(45),Pyay Road,Taw Win Center,Level-2044 (B), Dagon Township
☎ 09-257666770 ☎ 9:00~21:00 無休

MIU (ミウ) 
Myanmar Culture Velly(B34), People's Park People's Square, U Wisara Road,Dagon Township, Yangon
☎ 09-5140151 ☎ 10:00~19:00 月曜休

MOMO (もも) 
No.6, Pazundaung Road, (Pazundaung Market Bus Stop)
☎ 09-5138953 ☎ 8:00~20:00 無休

SHUNJI MATSUO  
No.1, Kabar Aye Pagoda Road, Ground Floor of Sedona Hotel, Yankin Township, Yangon ☎ 09-777077309 ☎ 10:00~20:00 無休

Tokyo S-Cut 
Tower A, Spa Room Service Floor (2nd Floor), Shwe Zabu River View Complex, Strand Road, Alone Township, Yangon
☎ 09-264734688 ☎ 10:00~14:30 無休

マッサージ

Body Conditioning Noi (のい) 
Room310, 4th Floor, Maha Bandula 50th & 51th Condominium Building A, Botahtaung Township, Yangon
☎ 09-44571-3842 ☎ 10:00 ~ 19:00 火曜休・予約制

GENKY (ゲンキー)
(1) 
No.285, Ground Floor, Bo Aung Kyaw Road, Kyauktada Township, Yangon ☎ 09-8615036 ☎ 9:00~21:00 無休
(2)  ☎ 9:00~22:00 無休

HEALTHY SPA (ヘルシー・スパ) 
No.330, Alone Road, Yangon International Hotel
☎ 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 ☎ 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
☎ 09-73088080 ☎ 24時間営業 無休

NAGOMI ~和 (ナゴミ)
(1)  ☆
No (70), West Zay Haung Street, Sayar San North / West, Bahan Township, Yangon
☎ 09-263-442062 / 09-263-442063 ☎ 10:00~20:00 無休
(2)  ☆
No(11), Aung Taw Mu Street, Myay Ni Gone, Sanchaung Township, Yangon ☎ 09-300-86614 / 09-263-442061 ☎ 10:00~20:00 無休
(3)  ☆
No(220), Parami Road, Ws, South Okkalapa Township, Yangon
☎ 09-455-245062 / 09-455-245063 ☎ 10:00~20:00 無休

NEMITA (ネミタ)  
Ground Floor, Chatrium Hotel No.40, Natmauk Road, Tamwe Township, Yangon
☎ 01-544500 (Ext.6900, 6950) ☎ 10:00~24:00 無休

Sakura Sakura 
(67), 166 Street, Tamwe Township, Yangon
☎ 01-544119 ☎ 10:00~20:00 無休

Sapel Foot Spa 
No(78),16 Street(Middle Block)Maha Bandula Road, Lanmadaw Township, Yangon ☎ 09-253988995 ☎ 10:00~24:00 無休

SOLEIL はりきゅう (ソレイユ)  ☆
No.41(A),Nyaungdone Street, Sanchaung Township, Yangon
☎ 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
☎ 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 Quauter. Dagon Township, Yangon ☎ 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 ☎ 01-391070

BEAUTYLAND HOTEL II (ビューティーランド・ホテル)
 

188-192, 33rd Street, Kyauktada Township, Yangon
☎ 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) **MAP P26-A1**
No.35, Taw Win Road, Dagon Township, Yangon
☎ 01-229860 / 01-229861~3

BEST WESTERN Chinatown (ベストウエスタン・チャイナタウン) **MAP P26-B2**
No 127-137 Anawrahta Road Corner of Lanmadaw Street, Latha Township, Yangon ☎ 01-251080 / 251081 / 251086

CENTRAL HOTEL (セントラル・ホテル) **MAP P27-C2**
No.353-357, Bogyoke Aung San Road, Pabedan Township, Yangon ☎ 01-241001~20

CHATRIUM (チャトリウム) **MAP P25-D3**
No.40, Natmauk Road, Tamwe Township, Yangon ☎ 01-544500 / 01-544244

CHERRY HILLS HOTEL (チェリーヒルズ・ホテル) **MAP P24-C2**
No 520/4 A, Kabar Aye Pagoda Road, Shwegon Daing, Bahan Township, Yangon ☎ 01-559722

CLOVER CITY CENTER HOTEL (クローバーシティセンター・ホテル) **MAP P27-C2**
217, 32nd Street (Upper Block), Pabedan Township, Yangon ☎ 01-377720~1 / 01-378276 / 01-378274

CLOVER HOTEL (クローバー・ホテル) **MAP P25-C3**
7/A, Wingabar Road, Bahan Township, Yangon ☎ 09-73177781~4

EAST HOTEL (イースト・ホテル) **MAP P27-D2**
234-240, (1) Quarter, Sule Pagoda Road, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-371358 / 09-73135311

GRAND LAUREL HOTEL (グランドローレル・ホテル) **MAP P27-E2**
No.153/159, Bogyoke Aung San Road, Botahtaung Township, Yangon ☎ 01-398771 / 01-298986 / 01-296209

GREEN HILL HOTEL (グリーンヒル・ホテル) **MAP P25-D3**
12, Pho Sein Road, Tamwe Township, Yangon ☎ 01-209299 / 01-209300 / 01-545114

GOLDEN SILK ROAD HOTEL (GSR) **MAP P22-A2**
No7, Shankone Street, Nanthar Kone Quater, Insein Township, Yangon ☎ 01-647568~9 / 09-450026195

HOLIDAY HOTEL (ホリディ・ホテル) **MAP P25-D3**
51A, Phoe Sein Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-8604076 / 01-8604078 / 01-557233

HOTEL 7 MILE (ホテル・セブンマイル) **MAP P22-B3**
No.32, Kone Myint Yeiktha Street, Mayangone Township, 7-Mile, Yangon ☎ 01-656466~8

HOTEL YANGON (ホテル・ヤンゴン) **MAP P22-B3**
No.91/93, Corner of Pyay Road & Kabar Aye Pagoda Road, Mayangone Township, Yangon ☎ 01-9667708 / 01-9667688

INYA LAKE HOTEL (インヤーレイク・ホテル) **MAP P23-B3**
No.37, Kaba Aye Pagoda Road, Yangon ☎ 01-9662866 / 01-9662857

JASMINE PALACE HOTEL (ジャスミンパレス・ホテル) **MAP P24-A3**
No(341), Pyay Road, Sanchaung Township, Yangon ☎ 01-2304402/01-2304403 / 01-538551

KANDAWGYI PALACE (カンドーチ・パレス) **MAP P25-C3**
Kan Yeik Tha Road, Mingalar Taung Nyunt Township, Yangon ☎ 01-249255~9

HOTEL GRAND UNITED (Ahlone Branch) **MAP P26-A2**
No.35, Min Ye Kyaw Swar Road (Front of Central Women Hospital), Ahlone Township, Yangon ☎ 01-218061~64 / 09-73048864
(21st Downtown) **MAP P26-C3**
No.66-70, 21st Street, Latha Township, Yangon ☎ 378200,01-378201 / 01-378204
(Chinatown) **MAP P27-C3**
No.621, Mahabandoola Road, Latha Township, Yangon ☎ 01-372256~58

HOTEL KAN KAW (ホテル・ガンゴウ) **MAP P26-A2**
No.93(A), Hnin Si Gone Road, Ahlone Township, Yangon ☎ 01-228566 / 01-2301700 / 01-1221731

MARINA RESIDENCE (マリナ・レジデンス) **MAP P23-B3**
No.8, Kaba Aye Pagoda Road, Ward No.10, Mayangone Township, Yangon ☎ 01-650651~4

MAY SHAN HOTEL (メイシャン・ホテル) **MAP P27-C3**
115, Sule Pagoda Road, Yangon ☎ 01-252986 / 09-799699430

MICASA HOTEL (ミカサ・ホテル) **MAP P23-B3**
No.17, Kaba Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon ☎ 01-650933

MINGALAR GARDEN HOTEL (ミンガラ・ガーデンホテル) **MAP P24-B2**
30, Inya Myaing Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-524450 / 01-525717 / 09-525493 / 01-526436

MK HOTEL (エムケイ・ホテル) **MAP 27-E2**
No. 1, Wut Kyaung Street, Yay Kyaw, Pazun Daung Township, Yangon ☎ 01-297274 / 01-202187 / 01-8610640

MYA YEIK NYO ROYAL HOTEL (ミヤエニョ・ロイヤルホテル) **MAP P24-B2**

No.20, Pa-Le Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-548310~5

NOVOTEL YANGON MAX (ノボテル・ヤンゴン・マックス) **MAP P24-A2**
459 Pyay Road, Kamayut Township, Yangon ☎ 01-2305858

ORCHID HOTEL (オーキッド・ホテル) **MAP P27-E3**
No.91, Anawrahta Street, Pazundaung Township, Yangon ☎ 01-399930 / 01-293261 / 01-9010061~64 / 09-254614813

PANDA HOTEL (パンダ・ホテル) **MAP P26-A2**
205, Corner Of Wadan Street & Min Ye Kyaw Swar Road, Lanmadaw Township, Yangon ☎ 01-212850~3 / 01-229358 / 01-229360~1

PANORAMA HOTEL (パノラマ・ホテル) **MAP P27-D2**
294-300, Pansodan Street, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-253077 / 01-253067~77

PARKROYAL (パーク・ロイヤル) **MAP P27-C2**
33, Alan Pya Phaya Road, Dagon Township, Yangon ☎ 01-250388

QUEEN'S PARK HOTEL (クイーンズパーク・ホテル) **MAP P27-E2**
132, Anawrahta Road, Yangon ☎ 01-200656~57

ROSE GARDEN HOTEL **MAP P27-D1**
No(171),Upper Pansodan Road,Yangon ☎ 01-371992 / 09-263440500

SAVOY HOTEL (サボイ・ホテル) **MAP P24-B3**
129, Corner Of Dhammazedi Road & Inya Road, Yangon ☎ 01-526289 / 01-526298 / 01-526305

SEDONA HOTEL (セドナ・ホテル) **MAP P24-C1**
No.1, Kaba Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon ☎ 01-8605377

SULE SHANGRI-LA (スーレー・シャングリラ) **MAP P27-D2**
No.223, Sule Pagoda Road, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-242828

SUMMER PALACE HOTEL (サマーパレス・ホテル) **MAP P24-A2**
437, Pyay Road, Kamayut Township, Yangon ☎ 01-527211~4

SUMMIT PARKVIEW HOTEL (サミットパークビュー・ホテル) **MAP P26-B1**
350, Ahlone Road, Dagon Township, Yangon ☎ 01-211888 / 01-211966

Super Hotel (スーパーホテル) **MAP P22-B3**
No.51/D,Kabaraye Pagoda Road,10th Quarter, Mayangone Township, Yangon ☎ 09-797209000 / 01-658210 / 01-658220

TAW WIN GARDEN HOTEL (トーウィン・ガーデン・ホテル) **MAP P26-B2**
No.45 Pyay Road, Dagon Township, Yangon ☎ 01-8600080 / 01-8600110 / 01-8600112

WH Hotel (WH ホテル) **MAP P29-B2**
No(18), Kyaik Khauk Pagoda Road, (Hundred Ton Rice Mill), Thanlyin, Yangon ☎ 056-23338 / 056-23339 / 09-785221020

YAMA HOTEL **MAP P27-E3**
No.195, Bo Myat Htun Road, 9 Block, Botataung Township, Yangon ☎ 01-203712

YANGON INTERNATIONAL HOTEL (ヤンゴンインターナショナル・ホテル) **MAP P26-B1**
No.330, Ahlone Road, Dagon Township, Yangon ☎ 01-2316-001~004

YUZANA GARDEN HOTEL (ユザナ・ガーデンホテル) **MAP P27-C2**
44, Ah Lan Pya Pagoda Road, Mingalar Taung Nyunt Township, Yangon ☎ 01-249562 / 01-249561 / 01-248942

YUZANA HOTEL (ユザナ・ホテル) **MAP P24-B3**
No.130, Shwe Gon Daing Street, Bahan Township, Yangon ☎ 01-549600 / 01-543367 / 01-543370

スポーツ

ゴルフ場・ゴルフ練習場

CITY GOLF CLUB (シティ・ゴルフクラブ) **MAP P22-A2**
Thirimingalar Street, 10Miles, Insein Township, Yangon ☎ 09-421119932 / 09-30090884 ☎ 5:30~16:30 無休

PUN HLAING GOLF CLUB (パンライン・ゴルフクラブ) **MAP P23-A4**
Pun Hlaing Golf Estate Avenue, Hlaing Tharyar, Hlaing Township, Yangon ☎ 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 ☎ 09-73254835 ☎ 5:30~17:00 (ブレイのみ月曜休) 土・日・祝日は要予約

Royal Mingalardon Golf Course (ロイヤルミンガラードン・ゴルフ&カントリークラブ) **MAP P22-B1**
No.3 Highway, No.1 Mingalardon Garden City, Mingalardon Township, Yangon ☎ 01-639445 / 09-8636395 / 09-449222222 月曜休 ☎ 5:30~19:30

Okkalar Golf Course **MAP P23-B3**
Corner of Waizayantar Road & Gandamar Road, Okkala golf driving range,Ward(9), Mayangone Tsp. ☎ 09-30998334 / 09-30998335 ☎ 6:00-10:00 無休

Myanmar Golf Course **MAP P22-B2**
Address : 9th mile, Pyay Road, Mayangone Tsp. ☎ 09-32161224 ☎ 6:00-7:00, No holiday

HANTHAWADDY GOLF RANGE (ハンタワディ・ゴルフレンジ) **MAP P24-A2**

Corner of Nanataw & Kyaundaw Street, Kamayut Township, Yangon ☎ 01-502894 / 01-502896 ☎ 6:00~21:00 無休

Aqua Inya Golf Driving Range **MAP P24-B1**
Mya Kyun Thar Amusement Park, Kabar Aye Pagoda Road, Mayagone Tsp. ☎ 01-657758 ☎ 6:00-8:00, No holiday

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 ☎ 09-971971427

病院・クリニック

総合病院

Asia Pacific Centre for Medical & Dental Care **MAP P24-C2**
No.98/A, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon ☎ 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 **MAP P25-C2**
No(24-26),Rm-206-2F,Golden Hill Tower, Kabar Aye Pagoda Road,Bahan Township,Yangon ☎ 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) **MAP P24-A3**
No.14(B), Baho Road, Sanchaung Township, Yangon ☎ 01-538055 / 01-2304999 ☎ 24時間 無休

Samitivej Parami International Clinic **MAP P22-B3**
11F,60-G1,Parami Road,Mayangone Township ☎ 01-657987/09-448006093 ☎ 8:00~18:00 (月~金曜) 8:00~17:00 (土曜) 日曜休

LEO Medicare **MAP P22-A3**
1F,No(68) Taw Win Road,9 Mile, Mayangone Township, Yangon (Victoria Hospital 内) ☎ 01-651238 ☎ 24時間 無休

MYANMAR INTERNATIONAL SOS CLINIC (SOS) **MAP P23-B3**
37, Kaba Aye Pagoda Road, Mayangone Township, Yangon (Inya Lake Hotel 隣) ☎ 01-657922 / 09-420114536 ☎ 24時間 無休

PUN HLAING SILOAM HOSPITAL (パンライン・ホスピタル) **MAP P23-A3**
Pun Hlaing Golf Estate Avenue, Hlaing Thayar Township, Yangon ☎ 09-421042679 ☎ 24時間 無休

Royal Lwin **MAP P25-E1**
No.2(1/D),Waizayandar Road, Thingangyun Township, Yangon ☎ 01-573857/09-795343670 ☎ 9:00~19:00 緊急時 24時間

SHWE GON DAING SPECIALIST CENTRE (SSC) **MAP P25-C2**
No.7, East Shwe Gon Daing Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-544116 / 544128 / 01-545070 / 09-01542400 ☎ 24時間 無休

VICTORIA HOSPITAL (ウィクトリア) **MAP P22-A3**
No.68, Taw Win Street, 9- Mile, Mayangone Township, Yangon ☎ 01-9666141 / 01-651238 (LEO MEDICINE) ☎ 24時間 無休

Yangon General Hospital **MAP P26-C2**
Bogyoke Aung San Road, Dagon Township ☎ 01-256112~139 ☎ 24時間 無休

歯科

A-OK Dental Clinic **MAP P24-A3**
No(12), Si Sone Street, Sanchaung Tsp, Yangon ☎ 01-510476/09-450045304 ☎ 16:00~21:00 無休

D-INYA **MAP P24-B2**
No(6A), Inyar Street, Kamaryut Township, Yangon. ☎ 01-524430 / 09-31066117 ☎ 9:00~19:30 無休

Sakura Tower Dental Clinic **MAP P27-D2**
No(339),Bogyoke Aung San Road,Sakura Tower 2nd Floor, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-255118 ☎ 9:00~18:00 (土曜要予約・日曜休み)

UNI-DENT **MAP P24-C1**
No.34, New University Road, Bahan Township, Yangon ☎ 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

在ミャンマー日本国大使館 **MAP P25-C3**
No.100 Natmauk Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-549644~8 ☎ 8:30~17:15

ヤンゴン日本人学校 **MAP P26-A1**
No.1, Thantaman Road, Dagon Township, Yangon ☎ 01-221811 / 01-221498 ☎ 8:00~17:30

日本貿易振興機構 (JETRO) ヤンゴン事務所 **MAP P26-C2**
#102-103, Prime Hill Business Square, No.60, Shwe Dagon Pagoda Road, Dagon Township, Yangon ☎ 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 (ジャパクラブ) **MAP P27-D2**
No (339), Bogyoke Aung San Rd., Sakura Tower 12A Fl., Kyauktada Tsp. ☎ 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 **MAP P27-D2**
#701 Sakura Tower, 339 Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-255473~6



MYANMAR JAPON
BUSINESS

ミャンマービジネス
必携の一冊!

効果
抜群

MYANMAR JAPONの広告

ミャンマーのビジネスマン支持率No.1メディアといえば、「ミャンマージャポン」(MJ BUSINESS)。ヤンゴンでのビジネスシーンに欠かせない情報を網羅し、注目度は抜群。ビジネスニュースから政治経済、企業のトップインタビュー、ゴルフレッスンまで“使える情報”が満載です。ミャンマーでの事業活動に必携の一冊!

MYANMAR
JAPON



ティラワ経済特区マップが完成!
MJビジネスは製造業を応援します!

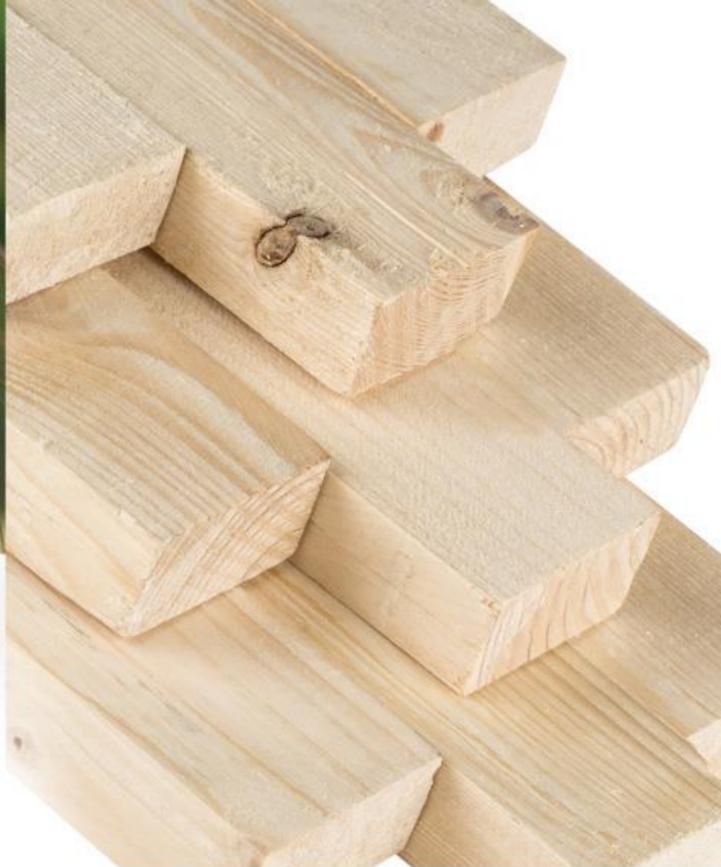


①ミャンマー初、ティラワ経済特区マップ!

ミャンマーでの情報誌では初となるティラワ経済特区(SEZ)マップを掲載中。稼働・建設中の企業名が一目でわかる便利さが特徴です。ヤンゴン市内からの行き方も明記。今後益々発展する同SEZの注目は高く、マップ周辺の広告出稿も募集中です。

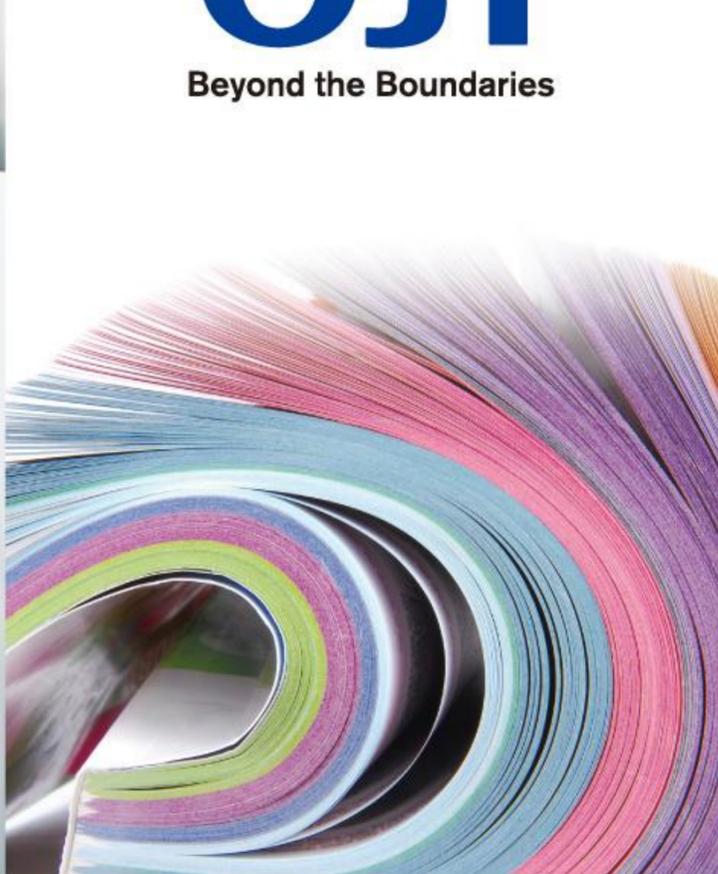
②ティラワSEZ進出企業をクローズアップ!

現在79社が進出しているティラワ経済特区のゾーンA。そして、ゾーンBの開発も始まり、すでに3社が契約するなど同SEZは急激に成長中です。工場を稼働したら次に着手するのは、進出の告知。日系企業が必読する弊誌で強みをPRしてください!



OJI

Beyond the Boundaries



森をつくる、紙でつくる、想いをカタチに。

王子ホールディングスは143年前の創業以来、森と水と共に生きてきました。

森を創る植林事業、森の木から作る製材事業、木材から作られたパルプからできる製紙事業、

段ボール、紙おむつ、ティッシュ事業等、そして森の水を浄化する水関連事業など

森から始まり、紙で作り出す、お客様のことを想い新たな生活の豊さをカタチにしていく、

領域を超えた事業展開を志としています。



ビーフテンドーロイン



シーフードスープ

地中海の心と魂を一皿に込めてお届けします

自慢のワインセラーから特別な一本を選んでモダン地中海料理の数々をご賞味ください

MELIÁ YANGON - 1階

毎日:14:30~22:00



HIGH TEA

雨の日の午後の過ごし方はお決まりですか？
落ち着いた雰囲気 Olea で、優雅なハイティーをどうぞ
おかわり自由のコーヒーとお茶、
そして美味しいお菓子をご用意してお待ちしております。

1名様 16\$ 毎日:14:30~16:30



HAPPY HOUR

豊富に取り揃えたビール、ワイン、
スピリッツを飲みながら
居心地のよいラウンジでリラックスしてください。
全てのお飲み物が20%OFF

毎日:17:00~19:00