

ヤンゴン生活をより楽しく、より豊かに

# ミャンマニヤポ!

★★★ MYAN JAPO ★★★

01.APR.2018

Vol. 14

Yangon Gourmet Report\_p11

まんぷく

ミャンマー"カウンデー"フード\_p15

Malamyaine Swal

デイリースポーツ特約  
エンタメニュース\_p30

広瀬すず  
「三度目の殺人」の演技で  
最優秀助演女優賞

週刊  
パル  
ゴルフ

p6

THE

p12

MYANJAPO!  
SPECIAL FEATURE  
PART 1

# 地元のゼイでお買い物!

# MARKET

PART 2

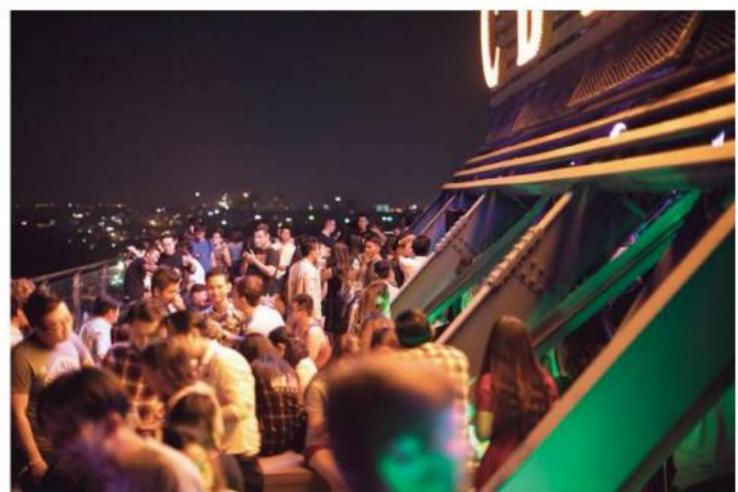
暑いからこそ鍋! 鍋 & HOT POTで美味しく栄養補給

初めての人も  
安心

パーティー、イベント。ヤンゴンの最上階で。



屋上はルーフトップバー、「ヤンゴンヤンゴン」  
20階は多国籍料理レストラン、「スカイビストロ」



DJやバンドのライブイベントの他に、  
企業様のスタッフパーティーや記者会見なども承っております。  
スカイビストロには個室もございます。



Sakura Tower  
339 Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon, Myanmar  
(01) 255 277 | skybistrosales@sakuratawer.com.mm  
日本語対応：horikoshi@exegroup.co.jp



# 効果抜群！ ミャンマージャポンの お役立ちサービス

# MYANMAR ★ JAPON

ミャンマーのビジネス情報はもちろん、生活からエンタメまであらゆる情報取材するミャンマージャポン。実はメディア事業だけではなく、人材紹介や不動産紹介でも皆様のお役に立っています。未公開情報が盛りだくさん！まずはお気軽にご相談ください。

## 1 → メディア



**MJ ビジネス**  
(18,000部/月)

- 信頼度No1を誇るビジネス情報誌
- 日本の主要商工会議所、銀行、大使館他に多数配置
- オリジナルMAPをはじめ使えるコンテンツが満載



**ミャンジャポ**  
(8,000部/月)

- “食べる・遊ぶ・知る”生活情報誌
- ヤンゴンの有名ホテル、レストラン、空港他に配置
- \$98~のお得な広告掲載費



**MJプラス**  
(15,000部/月)

- ミャンマー人エグゼクティブ向けビジネス情報誌
- 大手航空3社の機内誌、NLD全国会議員、財閥系企業CEOへ直送
- ミャンマー人富裕層へ直接リーチ



**MJビジネスバンコク版**  
(12,000部/月)

- ミャンマー進出のためのタイ日系企業向けビジネス情報誌
- バンコクの日系企業11,000社へ直送、JETRO他にも配置
- ミャンマー進出企業をいち早くキャッチ

## 2 → 人材紹介

【優良人材お任せください】

○厳選されたミャンマー人登録者をご紹介、紹介手数料は給与2ヵ月分のみ



## 3 → 不動産紹介

【情報量No.1!】

○賃料急降下! 50%オフ(\*一昨年比)の未公開物件が盛りだくさん



## 4 → 販売促進

【TV・情報誌・Facebook】



- 「The JAPAN BRAND」と「The GLOBAL BRAND」。
- TV番組企画・放送、情報誌掲載、Facebookのメディアミックスで販促効果絶大!

## 5 → ビジネス支援

【情報とネットワーク】

- 会社設立からマーケティングリサーチ、取引先のご紹介まで全てのミャンマービジネスをサポート!



✉ [info@myanmarjapon.com](mailto:info@myanmarjapon.com)

☎ 09-3101-9178

日本語 / English / Burmese 対応!

3F, Sakura Tower 339 Bogyoke Aung San Rd., Kyauktada T/S, Yangon

担当：下山・シートウー

年齢	性別	日本語	英語	パソコンスキル	希望給与	その他
21	女	N2	中級	MS office	5 Lakhs	大卒(日本語専攻)、新卒
31	男	N3	中級	MS office	\$800	大卒(物理専攻)、営業経験有
31	女	N2	中級	MS office	7 Lakhs	大卒(化学専攻)、日本語通訳経験有、アドミンや経理経験有
24	女	N2	中級	MS office	6 Lakhs	大卒(ミャンマー海事)、Auto CAD 経験3年有
38	男	N2	中級	MS office	13 Lakhs	大卒(国際関係専攻)、日本留学経験有、正社員の経験2年有
28	女	N1	中級	MS office	13 Lakhs	大卒(日本語専攻)、日本留学経験有、アドミンや人事経験有
24	女	-	上級	MS office	13 Lakhs	大卒(英語専攻)、営業経験3年有
38	女	N2	上級	MS office	16 Lakhs	大卒(日本語専攻)、マネージャーや営業経験8年有
43	女	N4	上級	MS office	\$600	大卒(経済学専攻)、オフィスマネージャーや営業経験8年有

ミャンマージャパンから紹介した人材をご採用いただくと……

ビジネス人材教育セミナーの16時間分を無料で受講いただけます(採用後2ヵ月以内)。入社後すぐに業務可能な人材として採用することができます。

人材に関するお問合せ

✉ [entry@myanmarjapon.com](mailto:entry@myanmarjapon.com) ☎ 09-2544-91345

3F, Sakura Tower 339 Bogyoke Aung San Rd. Kyauktada T/S, Yangon

担当:下山/ヘイン

日本語・英語・ミャンマー語対応!

ミャンマーと日本の未来のために  
私たちと一緒に働きませんか?

# 日本人、人材募集!

(正社員・パートタイム・外注)

**募集職種  
職務内容**

- ①営業(正社員):日系・ローカル企業への広告企画の提案、人材紹介、不動産仲介など
- ②営業アシスタント(パートタイム):営業の事務業務、簡単な集計や資料作成など
- ③編集(正社員):MJビジネス、ミャンジャポ!、MJプラス、MJビジネスバンコク版の編集作業、年間誌(予定)の編集作業
- ④デザイナー(外注):上記3誌のデザイン業務

**必要資格**

営業、編集、デザイナーは過去に同様の経験を有すること(2年以上)。営業はコミュニケーションレベルの英語力  
営業アシスタントはエクセル、ワードなどの簡単なパソコンスキル

**給与**

正社員はUSD1,500~3,000(経験と能力に基づく)  
パートタイム、外注は応相談

**待遇**

正社員:住宅手当 or ホテルの提供、採用時・東京→ヤンゴン航空券支給、VISAサポート(70日に1回の海外航空券・宿泊代支給)、通勤交通費及び業務上の交通費すべて支給(または社用車での移動)  
パートタイム:通勤交通はすべてタクシー手配

**勤務地**

ミャンマー・ヤンゴン市(ヤンゴンの中心地・サクラタワー3F)

**応募方法**

下記のメールアドレスに履歴書、職務経歴書を送ってください。

**問い合わせ**

TEL 09-3101-9178(日本語可) E-mail [info@myanmarjapon.com](mailto:info@myanmarjapon.com)

THE  
M  
A  
R  
K  
E  
T

MYANJAPO!  
SPECIAL FEATURE

PART 1

p6

初めての人も  
安心

地元のゼイでお買い物!

暑いからこそ鍋!

PART 2

p12

鍋 & HOTPOTで  
美味しく栄養補給

11 Yangon Gourmet Report

まんぷく

15 おいしいローカルレストラン  
ミャンマー“カウンデー”フード

19 ミャンジャポ information

30 エンタメニュース!

40 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

15 速水先生の健康レシピ

17 用途別ヤンゴンレストランリスト

21 Yangon Shwe Style

日本から調達してくる我が家の定番

33 大雄会・伊藤先生が丁寧に解説!  
ミャンマー医療事情Q&A

34 パーゴルフ

36 クラシファイド

39 Yangon Heritage

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

統括編集長 武田和人

編集 Aye Chan Su / Ye Aung / 渡邊鉄雅 / 小川秀樹

営業 下山徹 / 中村友香里 / 古川英博 / 三條雄一朗 / Sithu Aung  
Aye Nyein Soe / Chan Myae / Hein Htet Aung / Htet Lynn Let Soe  
Nant Khine Mye Myat / Naing Myo Tun / Nan Zar Hlaing  
Settkyar Walar Zabú Tun / Su Htwe Htwe Zaw / Tin Lin Tun

カメラ Thiha Zaw

デザイン 松原由典 / 大橋史彦 / 竹中昭太

印刷 Aung Thein Than (設立番号00435)

MYANMAR JAPON CO., LTD.

CEO 永杉豊

3F, Sakura Tower, 339, Bogyoke Aung San Rd.,  
Kyauktada T/S, 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 広瀬すず



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をご遠慮ください。

ミャンマー・ジャポン

<http://myanmarjapon.com>



地元のゼイでお買い物!

初めての人も安心

大型のスーパーが各地にできて、日々便利になるヤンゴン。それでも、ミャンマーの人々は日々の買い物をゼイ(市場)ですることが多いようです。その理由は、人気のゼイにはスーパーに負けず劣らず多くの商品が揃うから。特に食料品はゼイの方が新鮮で美味しい場合もあるので、人気レストランの料理人も毎日ゼイに足を運ぶ人が多いそうです。本誌で「速水先生の健康レシピ」を連載する速水陽子先生もその一人。ゼイとスーパーを上手に使い分けて、美味しい料理を作っています。日々のお買い物の選択肢として、ゼイを加えてみませんか?

THE MARKET

教えて速水先生!

ゼイを上手に使う Q & A

ゼイには新鮮な品物が揃っていると聞いても、いきなり現地に行くのは不安ですね。初めてゼイに行く人が疑問に思うことを速水先生に聞いてみました!

Q. いいお店の見極め方は?

A. 葉物野菜は小さなお店が狙い目!

どこの国でも共通ですが、地元の人で賑わっているお店はたいい優良店ですよ。初めての人はまず買い物客が多い店に行くのが無難でしょう。ただ、屋外ゼイの場合、実は小さなお店も狙い目なんです。大きなお店だと店員さんの目が行き届かないことも多く、葉物野菜が鳥に食べられてしまっていることも……。小さな店ほど、商品一点一点をしっかりと管理しているケースがあるんです。



大きなザルに野菜を並べて売っているこんなお店も◎。状態のよい野菜が買えます

Q. お得に買い物するには?

A. 相場を知り顔なじみになること!

値段が明記されていないケースが多いので、初めての人の場合、外国人価格を提示されてしまうことも多いようです。これを解消するには顔なじみになるしかありません。気に入ったお店には頻繁に通って顔を覚えてもらえば、地元の人と同価格で買い物ができるようになりますよ。また、ミャンマー人の買い物を観察するほか、スーパーの販売価格をチェックし、大体の相場を知っておくと交渉の際に便利!



積極的に話しかけることが大切。片言でもミャンマー語を使ってみましょう!

Q. 何時頃に行くのがいいの?

A. 食料品は朝早くがベター

ゼイによっても違いますし、何を買うのかにもよりますが、食料品の場合は朝早くに行く方がベター。一般的に食料品を扱うお店は朝6時頃に開店して12時頃には閉めてしまうことが多いようです。当然、朝早いほうが鮮度もいいので、食料品を買うならば早朝に限定することをおすすめします。食料品以外ならば午後からのお買い物でも大丈夫ですが、それでも早い時間の方が活気があるみたいですね。



新鮮さを重視するなら6~8時までが◎



保冷バッグは少し大きめのものが便利!



新鮮! 安全! 美味しい!

# レーダンゼイでお弁当作り

ヤンゴン市内には数多くのゼイがありますが、初心者におすすめしたいのはレーダンゼイ。規模が大きいのでお店の比較もしやすく、良い品物を見つけやすい利点があります。まずはここでデビューをして、それから自宅近くのゼイに行くのもよいでしょう。手ぶらでお買い物してもよいですが、多くの店で買い物すると小袋が多くなるので、ショッピングバッグを持っていくのがベター。暑くなるこれからは保冷バッグを用意するのもいいですね。半分ほど水を入れて凍らせたペットボトルを入れれば、時間を気にせずにお買い物できますよ!



## STEP 1 早い時間にお魚をGET!

ゼイについたら魚や肉など、鮮度が気になるものから購入するのがおすすめ。早い時間に購入して保冷バッグで持ち歩くのが理想です。魚の場合、氷で冷やしている店が多いですが、なかには氷なしで陳列している店も……。管理のしっかりとした店で購入しましょう。速水先生はアジを購入しました。



**POINT!** 冷やされていても鮮度のチェックは重要! 魚ならば目が濁っていないかなどを確認しましょう

## STEP 2 お肉屋は“日傘”をチェック!

次に向かったのはお肉屋さん。先生はここで豚肉を購入しました。お肉は魚と違って直接氷で冷やすことができません。そのため鮮度の見極めはとっても大切。そこでチェックしたいのは日傘の存在です。直射日光がしっかりと遮られているかもお店選びの判断基準になります。



**POINT!** ひき肉にするために豚肉を買いましたが、ゼイのお肉は基本的に塊で売られています。

## STEP 3 野菜は他店と比較!

青果店で玉ねぎやブロッコリーなどを日本では考えられないほどの安価で購入。ゼイでは野菜、肉、魚などのエリアが大まかに決まっていることが多いもの。店の数が多いレーダンゼイの場合、品質や鮮度を比較しやすい利点があります。前ページで紹介したように、規模の小さな店を中心に見比べるのが◎。



**POINT!** 見たことのない野菜でも火を通せば大抵は大丈夫! おひたしなど副菜にするのがおすすめです

## STEP 4 果物は積極的に味見を

果物店ではこちらから頼まなくても味見をさせてくれるケースが多いです。積極的に味見をして、納得のいくものを選ぶことが大切。先生はさまざまな果物を味見したあと、旬のイチゴを購入しました。



**POINT!** 衛生面が気になる人は、オレンジ類など皮をむいて食べておきましょう

## STEP 5 アジフライ弁当が完成!

レーダンゼイからほど近い、速水先生の自宅で調理開始! 今回はアジフライ弁当を作ります。ゼイで買ったのはアジ、肉じゃがのそぼろに使用する豚肉、ブロッコリーやミニトマト、玉ねぎ、ニンジン、キャベツ、卵、イチゴなど。つまりこんなに美味しそうなお弁当の大半が、ゼイの食材でできているのです。



**POINT!** 食材の衛生面で神経質になりすぎる必要はありません。ただ流水でしっかりと洗うことは大切です!

おいしくてヘルシーなお弁当をお届け!

## AWAのお弁当

速水先生が作るお弁当はデリバリーを使って自宅や職場までお届け可能です! お弁当は日替わりで7,000Ks。600kcalに抑えられ、味わいもやさしいので毎日でも食べたくくなります。まずは以下に連絡して一度お試しを!

TEL : 09-7926-55994  
MAIL : awa.yoko.hayami@gmail.com  
配達地域 : ダウンタウンから8マイルまで  
対応時間 : 平日10:00~18:00

日本人でも行きやすい！

# ヤンゴン市内 おすすめゼイ6選

ヤンゴン市民の台所として古くから存在するゼイ。  
市内各地に点在していますが、  
その中から日本人でもアクセスしやすいゼイや、  
初心者にも最適なゼイを集めてみました。  
まずは自宅近くからゼイデビューしてみませんか？

PICK UP!!

## レーダンゼイ

ヤンゴンでも屈指の賑わいを見せるのがレーダンゼイです。肉や魚などの新鮮さは多くのゼイの中でもトップクラス。家庭で使用する食材だけでなく、プロの料理人もこのゼイに通う人が多いようです。ゼイ自体は早朝からオープンし、夕方にはクローズしますが、周辺には常に多くの屋台が連なっていて、夜遅くまで賑わっています。周辺にはミャンマーの伝統的なスナック類を売る店が多く、それを片手に散歩するのも楽しいかも？ 生鮮食品が充実している一方、ゼイでは雑貨類があまり多く扱っていないので、近くにあるレーダンセンターなどと上手に組み合わせてお買い物するのが◎。ヤンゴン屈指の繁華街にあるので、特に土日の混雑には要注意です。

詳細地図：P24-A1  
営業時間：7:00~16:30頃  
定休日：新月と満月の日、祝日



この外観を目印に



内部には多くの生鮮食品店が



周辺道路はいつも賑い賑い

Check!

ヤンゴン屈指の賑わい  
肉や魚に強いゼイ

## チーミンダイゼイ

ヤンゴンにある市場の多くは早朝から賑わいを見せ、夕方には閉店する店が多いです。一方、チーミンダイゼイは市内でも貴重なナイトマーケット。14時からお店が開き始め、20時頃まで営業を続けます。特に賑やかになるのは17時頃から。仕事終わりの人が夕飯や翌日の朝食の食材を買いに訪れます。ファッション関連製品や布なども売られていますが、このゼイでチェックすべきは魚介類。近くに魚市場があるため、ほかのゼイに比べて新鮮さが違います。周辺にはミャンマー人に人気のローカルカフェやレストランが多いので、買い物後の休憩に使ってみてください。

詳細地図：P23-A4  
営業時間：14:00~20:00頃  
定休日：新月と満月の日



鮮やかなブルーが目印。内部に多くの店が並びます



ひと目見ただけでわかる新鮮な魚がたくさん



肉も充実。捌きたての鶏肉が丸ごと吊るされています

Check!

魚市場の近くだから新鮮!  
夕食の買い出しにも便利な夜市

## タンゼイ

チャイナタウンエリアにある、水色とピンクのカラーリングが鮮やかなビルがタンゼイです。5階分がゼイエリアとなっていて、1階はキッチン用品。2階と3階は日用雑貨や洋服、建築作業員用のヘルメットなど。4階はゼイの管理事務所、5階にはヤンゴン最大級の書店「Yangon Book Plaza」が入居しています。ミャンマー語と英語の本が多数揃っているので、お買い物の合間にちょっと立ち寄ってみるのも楽しいですよ！ もっとも注目すべきは、1階のキッチン用品売り場。飲食店開業を控えた人がこちらに買い物に来るケースもあるなど、家庭用から業務用まで幅広いラインナップを誇ります。

詳細地図：P26-B3  
営業時間：6:00~17:00頃  
定休日：日曜・祝日



ビルはランマドー通り沿いに位置します



食器類のほか、プロ向けの調理用具も揃います



路上の書店を模して、床に道路のペイントがあるのが素敵!

Check!

台所用品ならここ!  
レストラン開業も可能?

HELDAN MARKET

KYEEMYINDAING MARKET

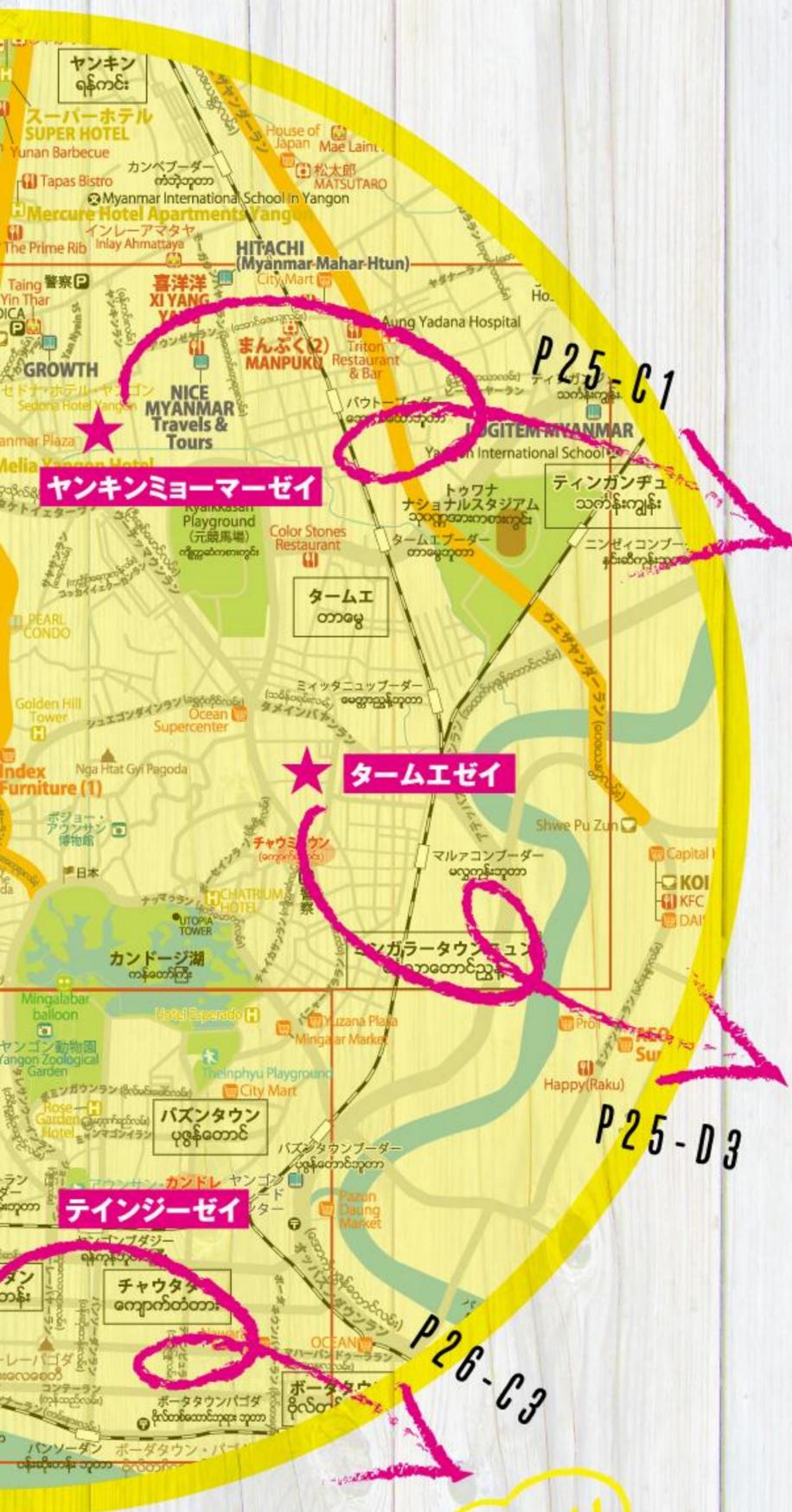
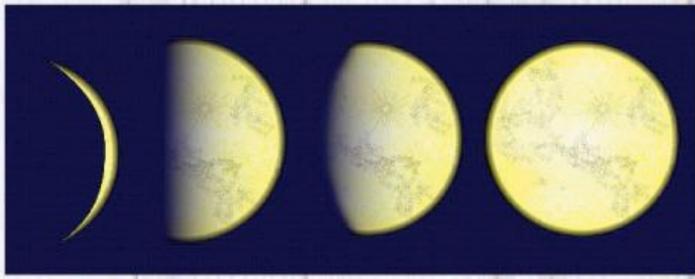
THAN MARKET



column

新月と満月にお休み

一部のゼイでは、「新月と満月」を定休日としています。ゼイでは昔から毎月2回の新月と満月の日に休みを取るという風習があり、現在もそれを踏襲しているわけです。ミャンマーのカレンダーを見ると、新月と満月の日がマークで記載されているので、これを参考にするとよいでしょう。なお、目前に迫ったティンジャンもお休みになるゼイが多いので、こちらも注意!



乾物の品揃えが抜群!  
ちょっと見つけにくい穴場ゼイ

ヤンキンミョーマーゼイ

YANKIN MYO MA MARKET



ほかのゼイに比べて入口も小さい



乾物が高く積まれています



常時薄暗いので生花も新鮮なままで

ヤンゴン屈指のショッピングセンター、ミャンマープラザのすぐ近くにありながら、ヤンネイン通りという少し奥まったところにあるため、ミャンマー人でも知らない人がいるという穴場ゼイ。他と違ってゼイ周辺に屋台が少ないため、少々こぢんまりとした印象ですが、ヤンキン在住者にとっては、食材が安く豊富のため、生活に不可欠な存在だそう。こちらは乾物類の品揃えが抜群。干した魚のほか、ミャンマーの代表的な料理「ラペットウ(お茶の葉サラダ)」に使用する乾燥エビや揚げた豆などが各所に並びます。乾物のほかにも、肉や野菜、果物など一通りのお店は揃っているイメージです。ミャンマープラザと上手に組み合わせて買い物しましょう。

詳細地図: P25-C1  
営業時間: 6:00~18:00頃  
定休日: 満月と新月の日、祝日

新鮮な乳製品はいかが?  
生鮮品の品揃えが抜群のゼイ

Check!

TAMWE MARKET



このような入口が計4つ。他からは入れません



絶品のヨーグルトはその場で食べれば1杯500Ks



生花売り場には色とりどりの花が並びます

タームエゼイ

チャイカサン通りから路地を入った先にあるのが、タームエゼイです。以前は、タメインバヤン通り沿いにはありましたが、20年ほど前に移転。かつての跡地は現在タームエプラザになっています。このゼイは生鮮品食品が中心で、肉や魚、調味料などが豊富。また、生花の品揃えも充実していて、花束でも安いものなら1,000Ks程度で購入できます。しかし、ここでもっともおすすめなのは、ミルクとヨーグルト。近所に住む人に話を聞くと、乳製品はこのゼイでしか買わないという声が多く聞かれました。乳製品は朝6時~9時頃と、15時~18時頃の2回売られるので、この時間を狙うと良いでしょう。

詳細地図: P25-D3  
営業時間: 6:00~18:00頃  
定休日: 新月と満月の日

卸値価格が魅力!  
ダウンタウン最大級のゼイ

Check!

THEINGYI MARKET



ロンジー生地豊富な土産です



生鮮品が並びゼイ周辺はすごい活気!



古い歴史を有するビルにも注目

3つの通りにまたがる5つのビルに1200弱の店舗がひしめくように入居しているのが、イギリス統治時代に営業を開始したティンジーゼイです。ビルごとに扱っている品物が異なり、Aブロックのビルには農具、Bにはロンジーなどのオーダーメイド衣料、Cには最新のファッションウェア、Dは文房具、Eでは建材を中心に扱っています。ビルの周辺には数多くの生鮮品屋台が出ているほか、大型スーパーも出店しているので、このエリアに来れば大抵のものを揃えられます。このゼイの特徴は多くの店が卸売価格で販売していること。まとめ買いの際にはぜひ行ってみたいゼイです。また、Bブロックには子どもを遊ばせられるプレイグラウンドがあるのもうれしいポイントです。

詳細地図: P26-C3 営業時間: 8:00~16:30頃  
定休日: 日曜

**電子レンジOK**

チキン南蛮弁当 5000ks.  
電子レンジ OK。  
各種弁当 5000ks。  
10,000ks 以上注文で、  
配送料無料。

**Tokyo Tomato Café**  
東京トマトカフェ

**Yangon D2D** でご注文ください。

**MANPUKU**  
TOKYO BBQ DINING

ザブトン炙り焼き 38,000Ks  
クラシカの厚切り 35,000Ks  
肩サシカツ 36,000Ks

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

※特選和牛メニューは全6品目。当日の仕入れ状況により、日替わりで品目をご提供します  
お得なプロモーションもあり!

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

**Ôthentic**  
French Crêpes & Wine Bar

フレンチスタイルカフェで  
本場のガレットはいかが?

Super Delicious  
DESSERT  
Yummy Nutella - Ks 4,500++

TEL: 09-4495-29557 OPEN: 7:00~23:00  
ADDRESS: No. (45/A), CORNER YAW MIN GYI ST., & BO YAR NYUNT ST., DAGON TSP.  
MAP: P27-C2 FACEBOOK: ÔTHENTIC CRÊPERIE & WINE BAR 無休

**KOI The**

NEW SHOP OPEN!!  
タケター地区  
Capital Hyper Market 2 階に  
新店オープン!

街歩きのお供に最適!  
**本場台湾の  
バブルティー**

TEL: 09-422-368-395 © 9:00-21:00  
Junction City, Level-5 ☎ P26-C2  
TEL: 09-769-138-823 © 9:00-21:00  
Capital Hypermarket, Level-2, Tharketa Tsp  
☎ P23-C5 f KOI Thé Myanmar

緑に囲まれた優雅な空間で  
大切な人におもてなしを

TEL: 01-370-177, 09-964-370177  
People's Park Compound, Ahlone Rd., Dagon Tsp.  
info@theyangonrestaurant.com  
www.theyangonrestaurant.com

Mon-Fri Lunch / 12:00pm - 3:00pm  
High Tea / 2:00pm - 5:00pm  
Dinner / 6:00pm - 11:00pm  
Sat-Sun Brunch / 10:30am - 4:00pm  
Dinner / 6:00pm - 11:00pm

**Ramen Monster**  
ラーメンモンスター

日本の味そのままのラーメンをご提供  
**毎日開店!**

日本製製麺機を使用した自家製麺と  
本格豚骨スープを毎日仕込み

(1) Hledan Center, Basement 1(5/6) f Ramen Monster Yangon  
(2) Junction Mawtin, Ground Floor #01-20  
(3) Myanmar Plaza, 3rd Floor, Food City  
☎ 09-793114250

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

ヤンゴンで唯一無二の  
夜景があなたを癒す。

**Yangon Yangon**

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

開けたら 閉める!

世界中に  
日本の、  
冷蔵庫を。

**冷やすことに、  
熱すぎる会社。**

おいしい 温度を つくろう。

省エネに 一生懸命

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  
f Fukushima.oversea ☎ myanmar@fukushima.co.jp

伝統的なベトナム  
料理をヤンゴンで

**Golden Pho**  
Vietnamese cuisine

Sule Square Shopping Mall  
097-6165-0565  
Junction City Shopping Centre  
097-7779-5293

Open 11am-10pm

1. Yaw Min Gyi Street - Byo  
2. Golden View Tower (Kandawgyi Lake Entrance) - Byo  
3. Food City Myanmar Plaza Food Court (Golden Pho Express)  
4. Sule Square Mall (Next To Shangri-la Hotel) アルコール提供店舗  
5. Junction City Shopping Mall (Next To Boyoke Market)

Map p27-c2 年中無休  
f Golden Pho Vietnamese Cuisine

「和牛とイクラの寿司」(11,500Ks)。和牛の甘みとイクラの程よい塩加減が口の中でとろけるように交わる絶品



まんぷく

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



「焼きしゃぶ」(38,000Ks)。薄切り肉をさっと炙り、おろしポン酢で軽くいただく



「ダイスカットリブローズ」(45,000Ks/150g)。お薦め特選和牛は6種類。仕入れ状況により毎日2品目ずつ提供される



日本の焼肉店そのままのダゴン店。ビュッフェスタイルで庶民的な価格のヤンキン店も相変わらずの人気だ

Other Menu

山芋キムチ	3,500Ks
塩ユッケの海苔巻き	8,500Ks
サーモン鉄板焼き	12,500Ks(100g)
大正エビのグリル	23,000Ks(2pcs)

Shop Data

☎ 09-9701-37546(ダゴン店) 09-9615-55966(ヤンキン店)  
 🕒 15:00~23:00(L.O. 22:00)  
 📍 No.30, Sagawar Street, Dagon Tsp.(ダゴン店)  
 No.26/26B, Aung Zay Ya Rd.,  
 Kyauk Kone, Yankin Tsp.(ヤンキン店)  
 📍 P26-B1(ダゴン店) P23-B4(ヤンキン店)  
 📄 なし(ティンジャン期間を除く) 📄 あり 📄 manpukumyanmar

“ 日本で流行の焼肉をヤンゴンで味わう ”

創業はおおよそ60年前。現在は東京、ロサンゼルス、そしてミャンマーに店舗を構える焼肉店「まんぷく」。高級路線のダゴン店では、定期的に新しいメニューを考案して来店客を魅了している。特に人気を集めるのが「和牛とイクラの寿司」だ。海苔の代わりに和牛がシャリに巻きつけられた軍艦巻きスタイルで、上にはこぼれんばかりのイクラが乗せられた、贅を尽くした一皿。口に入れるのがもったいないほどの美しさだ。

肉寿司のほかにも、薄くカットした肉をさっと炙ってから食べる「焼きしゃぶ」など、今の日本の焼肉店で流行しているメニューをいち早く取り入れられるのは、日系焼肉店ならではの強みと言えるだろう。

最近ではドリンクもさらに充実。ワインにシヤブリなどが加わったほか、ミャンマープレミアム生の提供が始まるなど、日々メニューに磨きをかけている。いつ行っても新発見ができる同店。ぜひ定期的にチェックしてほしい。

暑いからこそ鍋!

# 鍋 & HOT POT で 美味しく栄養補給

4月に入りいよいよ暑さが本格化してきました。この時期は冷たいものを口にしたいのですが、そうすると内臓が冷えて代謝が悪くなり、一層身体が弱ってしまおうとされています。暑い時期こそ熱いものを食べて体力をつけるのは日本人が古来身につけてきた知恵。日本風の鍋や生薬たっぷりのHot Potを汗をかきながら食べれば、この時期を乗り越える体力と活力が湧いてくるはず。おりしもヤンゴンではHot Potブームが到来中。注目の新店舗から絶対に外せない定番店まで、ミャンジャポ編集部が5店厳選しました!

和膳あないも

TOKYO TOMATO CAFE

LAO CHONG QING

JIN HOT POT

TIAN XIANG HOT POT

## 和膳あないも

日本人ならやっぱりコレ!  
鍋の締めは雑炊? うどん?

**ダ** ウンタウンで働く日本人のよりどころとも言える和食店「あないも」。ランチはもちろん、日本人料理長が丁寧に作る和食で仕事後の一杯を楽しむ人が多くいます。そんな同店で大人気なのが「鳥の水炊き」。昆布と鶏出汁のスープに、鶏肉、白菜、えのき、エリンギ、しめじなどがあふれんばかりのっています。メニューには2人前と書いてありますが、あまりのボリュームのため、ほとんどのお客さんは3人で一つオーダーするそうです。締めとして「おじゃセット」(3,500Ks)がありますが、裏メニューとして「うどん玉」(3,000Ks)もあり。締めのメニューを頼んでも、一人9,000Ks程度でOKという、身体にもお財布にも温かい鍋をぜひお試しください!

TEL : 01-3780-22 ADDRESS : No.300, Maharbandula Park St., Kyauktada Tsp. MAP : P27-D2  
OPEN : ランチ 11:30~14:00/ディナー17:30~22:00[月~金]  
ランチ11:30~14:00/ディナー16:00~21:00[土日祝]  
HOLIDAY : なし(4/13~17は休み) f anaimo.yangon

### 鳥の水炊き 25,000Ks(2人前)



通常のオーダーでもお腹いっぱいですが、心ゆくまで鶏を楽しみたい人は「鶏肉追加」(7,000Ks)をお願いしてみてください!



おひとり様のディナーなら「鍋焼きうどん」(7,000Ks)はいかが? かき揚げ、海老天などで下のうどんが見えないほどのボリュームです

鍋はやっぱり座敷で楽しみたいですね。2階にある8名座敷は人気なので、事前に予約するのが◎

## Tokyo Tomato Cafe

この味とボリュームで5,000Ks!?  
締めのチーズリゾットは必食です

**オ** ムライスははじめとした古き良き日本の喫茶店メニューを味わえる「Tokyo Tomato Cafe」。この店で最近注目を集めるのが「東京トマト鍋」です。カスタマイズできるスタイルで、スープは「トマト」「カレー」「和風」の3種。これに「東京セット(豚肉)」「名古屋セット(鶏肉)」などの具材を組み合わせでオーダーします。1~2人前ならば、スープ1,000Ks、具材4,000Ksで、なんと5,000Ks~という驚きの価格でお腹いっぱい食べられます。どれをオーダーするべきか迷いますが、まず食べてほしいのはなんと言っても「トマト」。ミネストローネのようなやさしい味わいで、新感覚の鍋を楽しめます。これに追加オーダーしてほしいのが、ご飯とチーズ。具材の出汁が染み出したスープに投入すると、極上のチーズリゾットが完成です。

TEL : 09-4298-85220 ADDRESS : 4th Fl., Hledan Ga Mone Pwint Shopping Mall, San Yeik Nyein, No.96/108, Yangon Insein Rd., No.(2)ward, Kamayut Tsp.  
MAP : P23-A4 OPEN : 9:30~20:30  
HOLIDAY : なし(4/13~17は休み。18日はメニューを限定して営業)

### 東京トマト鍋 5,000Ks(1~2人前)



トマトとカレー鍋には、タコミートとチリがついてきます。タコミートを少し入れると、コクが一段増すのでおすすめです!



カレー鍋も日本人に人気の味。チキンベースのスープにカレールーを入れたもので、スープカレーのような味わいです

レーダンにあるガモンブインの4階。おひとりさまでも、パーティでもOK。ミャンマー人にも喜ばれます

# LAO CHONG QING

医食同源がコンセプト  
新たな名店がカンドージにオープン!

**美** 美味しいお店が多いカンドージ公園内に今年1月、新たにホットポットの名店が誕生しました。提供されるスープは「麻辣」「鶏ベース」「トマトベース」の3つ。麻辣は辛さが3段階から選べるので、日本人好みのピリ辛テイストもOK。スープのベースとなる鶏は郊外でのびのび育ったものを使用するほか、野菜は味が良いと評判のシャン州から直送。また、定番の具材である肉団子や魚のつみれはすべて店内で手作りし、できあいのものは一切使わないなど、一品一品に安心と美味しさへの強いこだわりを持っています。これはかつて医学を学んでいたオーナーの医食同源という考え方によるもの。体力をつけるために食べる鍋としては最適な一品です。4月中はミャンジャボを見せれば20%オフのサービスを実施中!

TEL : 09-7774-00808, 09-7774-00909  
ADDRESS : Kandawgyi Nature Park near Myaw Sin Kyun  
MAP : P25-D3 OPEN : 11:00~22:00 HOLIDAY : なし  
Lao Chong Qing

麻辣スープ / 鶏ベーススープ 各11,600Ks  
(具材は別オーダー)

手作りのつみれや肉団子は必食。豚、鶏、エビなど、計9種類と他の店よりも選択肢が広いのも◎



一つの鍋で二つの味を味わうオーダーも可能。どのスープも化学調味料は一切不使用で、素材本来の味を楽しめます



窓の外にカンドージ湖をのぞむ清潔な店内。元々あった木を切らずにインテリアに転用しているのが好印象です

# Jin Hot Pot

他の店では味わえないスープが魅力  
サイドディッシュの台湾料理にも注目

**昨** 年11月にオープンした「台湾式ホットポット」を掲げる注目店がジンホットポットです。スープの種類は全4種類。定番の「Spicy」や鶏ガラの「Chicken」もいいですが、日本人にぜひおすすめしたいのが、白濁した豚骨スープの「Pork Broth」と、出汁と塩で爽やかな旨味を表現した「Lake Salt」の2つ。濃い目の味付けの店が多い中、繊細な味わいを楽しめます。こちらの店はセット注文が基本。魯肉飯や台湾式から揚げなども含まれるため、追加注文なしでも十分お腹いっぱいになります。オーナーがかつて飲食店の衛生管理をしていたため、店内の清潔さは抜群。内装のセンスもよく、ゲストを連れて行く一軒としても活用できるお店です。

TEL : 09-9616-46779  
ADDRESS : G16-17 Urban Asia Center, Mahabadula main Rd., 47-48 St., Botahtaung Tsp.  
MAP : P27-E3 OPEN : 11:00~23:00 HOLIDAY : なし

Premium American Rib Eyes  
Beef Set 16,800Ks

肉の品質には自信あり。牛肉はやわらかくて味の深いUSビーフを使用



ビーフの他にチキンやベジタリアン向けセットなどがラインナップ。すべてサイドメニューつき



店内は清潔で広々。手軽なディナーから会社のスタッフパーティまで幅広く使えます

# Tian Xiang Hot Pot

この店はやっぱり外せない!  
日本人に大人気の定番店

**台** 湾で人気の「天香回味鍋」を提供するティンジャンホットポット。ホットポットのスープには生薬や香辛料が使われていることが多いですが、この店は朝鮮人参やナツメなどを68種類も使用し、他店と比べても群を抜いているのが最大の特徴。辛くないスープでも食べ進めるうちに身体がじんわり温かくなり、額に汗が浮かびます。スープは大きいサイズでも4,500Ks、具は2,000Ks程度が中心で、「一人1万Ksあればお腹いっぱい」というコンセプト通り、リーズナブルに楽しめるのも魅力。また、メニューに日本語が併記されているのも大きなポイントです。昨年は加熱する人気に応じて店舗拡張するなど、ヤンゴンのホットポット店を語る上で欠かせない名店。ホットポットデビューをしたい人は、まず最初に訪れてほしいお店です。

TEL : 09-2542-66705 / 09-2639-59717 / 09-7997-77686  
ADDRESS : No.(38/40), Boyarynyunt St.(Upper Block), Yaw Min Gyi Ward, Dagon Tsp.  
MAP : P27-C2 OPEN : 11:00~23:00 HOLIDAY : なし

天香回味鍋 - 鴛鴦鍋 - 大4,500Ks、中4,000Ks、小2,500Ks(具材は別オーダー)

具材は全部で100種類ほどと圧巻のラインナップ。どれもリーズナブルな価格設定



2つの味を楽しめてこの値段はお得。小をオーダーすれば一人鍋ができるのも大きなポイントです



ボヤニョン通りにある店舗。拡張されて入口が二つになりました。大人数の宴会もOK!



# 老重庆

LAO CHONG QING  
HOT POT & STICK POT

カンドージ公園内の抜群なロケーション  
手作り美味しく安全なホットポットを  
LAO CHONG QINGでお楽しみください

☎ 09-777400808 09-777400909 ⌚ 11:00 - 22:00  
📍 Kandawgyi Nature Park, Mingalar Taung Nyunt Tsp.

「ミャンジャボ」本誌持参で20%オフ!

JAPANESE DINING BAR  
東京 アフストーリー TOKYO LOVE STORY

Open: 11:30 - 14:00 (Weekday)  
17:30 - 23:30

Address: 32 Street Upper Block  
(Behind Sule - Shangri-La  
Near Clover City Hotel)  
Tel: 09-457801398 (Honda)  
FB: Tokyo Love Story  
Japanese Dining Bar

Table & Service Charge Free  
TANAKA Free!!

# 麺蔵

サラダバー始めました  
16時間かけて作ったスープで仕上げる  
本気のとんこつラーメン

Tel: 01-1220052 / 09-968300151  
19/A, Unit-15, Boyarynut Street, Yaw min Gyi Quarters, Dagon Township, Yangon.

☎ 09 7303 0755

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

L'OPERA

VISA MasterCard JCB MPU Wi-Fi operayangon

米国FDA検査基準を満たす検査機器による  
自主衛生検査を実施。安全・安心の日本食をご提供

YOKOZUNA Japanese Noodle Shop

ラーメンやカレーなど、定番のランチメニューをはじめ  
夜は焼き鳥を始めとした料理が楽しめる居酒屋としても使えます!

ADDRESS: G-004, Bo Myat Tun Tower, Corner of Mahabandoola  
Road & Bo Myat Tun Street, Botataung Township.  
TEL: 09-4511-55059, 09-777-44-5009 MAP: P27-E3  
開店時間: 11:30~14:00, 17:00~22:30 (L.O. 22:00) 定休日: 日曜日

Nature Life Organic Star  
SACHA INCHI  
100% Organic

話題のスーパーフード!  
サーチャインチのチカラ

オメガ脂肪酸3・6・9、  
ビタミンA・Eなどが豊富に配合!  
南米原産で日本でも話題の植物  
サーチャインチ

オイル、スナック、タブレットで  
お手軽に健康管理

Marketplace.  
Orange,  
Gamone Pwint  
などで販売中!

Bar & Kitchen

M Bar & Kitchen  
Elegant Hotel Pyi Thar yar  
(Roof Top)  
09785050219

ミャンジャボ!の  
広告

\$998

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)



# スフレチーズケーキ



- 1 小鍋に牛乳、ちぎったスライスチーズを入れて弱火で沸騰直前まで熱し、チーズを溶かす。
- 2 卵を卵黄と卵白に分け、卵白と半量の砂糖をボウルに入れ、固めのメレンゲを作る。
- 3 別のボウルに卵黄と残り半分の砂糖を加えてよく混ぜ、粗熱を取った1とふるった小麦粉とレモン汁を加えて混ぜる。
- 4 3に2の1/3量を加え、ゴムベラでよく混ぜてから残りの2/3も加える。クッキングシートを敷いた型に流し入れる。
- 5 鉄板に熱湯を張り、160度に予熱したオーブンで40～50分焼いたらできあがり(焦げそうになったらアルミホイルをかける)。

材料	
牛乳 120ml(84kcal)	砂糖 40g(70kcal)
スライスチーズ(とろけやすいもの) 3枚(192kcal)	薄力粉 30g(110kcal)
卵 2個(154kcal)	レモン汁 大さじ1杯(4kcal)
614kcal(1人分あたり102kcal)	

**ワンポイントアドバイス**

チーズはどんな種類でもOK。スライスチーズはとろけるタイプでないと牛乳にうまく溶けないうので注意! また、底が外れる型を使う場合は、底の部分からお湯が入ってしまうので、アルミホイルでカバーするのを忘れずに。

**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、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。

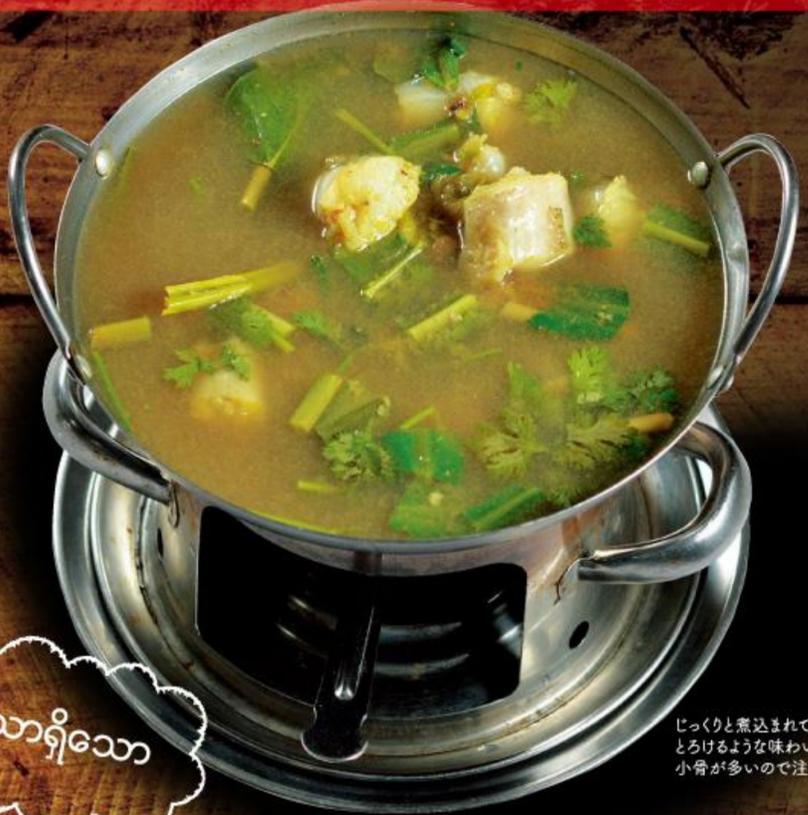
**“大人の料理教室”開催**  
毎月最終日曜日の15時からは、お酒と料理込みで20ドルの大人の料理教室も開催。男女問わず参加いただけます。  
☎ 097-9265-5994 ✉ awa.yoko.hayami@gmail.com

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

## ガナ・モン・ヒン(魚のスープ) 3,500ks



အရသာရှိသော

じっくりと煮込まれていて、とろけるような味わいが魅力。小骨が多いので注意!

### 第14回 Malamyaine Swal

新鮮なシーフードをお手軽に  
モン州とタイ料理の人気店

ヤンゴンの南東に位置するモン州。その州都モウラマインの名前を冠した人気店がランマダーにあります。港湾都市として栄えていたため、モン料理はシーフードの美味しさに定評あり。酸味や辛味が幾重にも折り重なった複雑な味わいを楽しめます。

おすすめは、太刀魚に似た海の魚を使ったスープ「ガナ・モン・ヒン」。

オーナーがかつて魚の仕入れを生業としていたため、当時の人脈を生かして、安く新鮮な魚を仕入れられています。

モン州はタイと国境を接するため、タイ料理もハイレベルです。なかでも、日本人にも人気の「プーパッポンカレー」が特におすすめ。卵のまろやかさと蟹のコクが混ざり合う絶品の一品です。

☎ 09-4447-77097, 09-7953-88110 ☎ 11:00~22:30  
📍 No.36, 3rd St., Lanmadaw Tsp.  
📍 P26-A2 📅 不定休 📌 なし



「ガナ・タイ・チュ・マサラ」(100g/2,000ks)、タイでプーパッポンカレーとして知られる蟹料理



豊富な魚介と海藻のサクダ「ピンレーザーモン・チャップイントク」(左)は5,500ksとお得!



大きなサインボードが目印。二階にも店があり、民家にお邪魔したような雰囲気を楽しめます

日本酒&焼酎34種品揃え!  
8名個室&32名個室で宴会も!  
YangonDoor2Doorで自宅でも!  
ミャンマー初!日本食材サポーター  
レストラン認定!  
ANA便ご搭乗前後の食事に最適!

日本酒の味、日本の風景。  
当たり前を毎日当たり前前に。

Japanese Restaurant iZUMI  
創作和食 いずみ  
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

**家津** 旬の魚を  
火・金曜日に  
鮎&そば 築地より空輸!

こだわりの手打ちそばも絶品!

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.(通称コンテナ)と37st.南に入り右手

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。

深夜2時まで営業!

カラオケルームも完備

**OUTER ROOM**  
Restaurant & Bar

円形のバーカウンターを囲む開放的な店内  
日本人バーテンダーYUKIの「フレイバーテイニング」にも注目!

09-4575-71551 18:00~翌2:00(L.O.1:30) 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.

**taste Of Interior Co., Ltd.**

Distribute ; **AICA**  
High Pressure Laminate  
No.1 Brand In Japan

AS 14086 CS98

SGS UKAS

Room:(4), Building (3), Kan Street, Hlaing (10)Ward, Yangon.  
E-mail ; aungkyawzaww72@gmail.com, Tel ; 01 505373, 09 7993 93557

**武士道** BUSHIDO Japanese Restaurant

日本のテレビ **\$315/年** 販売中!!  
スマホ・パソコンで見られます!!

「ミャンジャポ!」見たで  
ミャンマービール(生) or  
KIRIN ICHIBAN(中生)  
1杯 **無料!** ※容量は300gです

ご宴会、各種パーティーご予約承ります!

09-459-190-088(ENG, JPN, BURMESE) 11:30 - 14:30 / 17:30 - 22:00  
No.75 / AB, Bo Yar Nyunt St., Dagon TSP. bushidoyangon@gmail.com

**和膳 あなま**

名物「鳥の水炊き」をはじめ  
新鮮な寿司や  
刺身で宴会を

2階に個室あり  
掘りごたつでゆったり

TEL 01-3780-22 営業時間: ランチ11:30~14:00 / ディナー17:30~22:00 [月~金]  
ランチ11:30~14:00 / ディナー16:00~21:00 [土日祝]  
No.300, Mahabandula Park St., Kyauktada Tsp. Map-P27-D2 analmo.yangon

SOFITEL INLE LAKE MYAT MIN

Life is Magnifique  
in Inle Lake!

DISCOVER OUR  
MAGNIFIQUE OFFER ON  
WWW.SOFITEL.COM

**和 nagomi**  
Medical Massage by Visually Impaired  
အမြင်အာရုံချို့တဲ့သူများ အကြောင်းပြင်အနိပ်

症状に合った医療マッサージをします。  
月曜日から金曜日の16時までは、  
無料で15分間延長いたします。  
日本語・英語でも対応可能です。

施術料金 (チャット)	ミャンマー人 マッサージ師	日本人 マッサージ師	来院受付	10:00~20:00
来院30分~	3,000~	15,000~	往診受付	10:00~18:00
往診60分~	10,000~	40,000~	施術	10:00~20:30
			休日	水祭り、10/15

サヤサン: 09-263-442062(日英緬可能) MAP P25-C2  
No.70, West Zay Haung St. Sayar San North/West, Bahan T/S.  
ミニゴン: 09-263-442061(日英緬可能) MAP P24-B3  
No.11, Aung Taw Mu St. Myay Ni Gone, San Chaung T/S.  
日本人: 09-430-66141(鍼灸マッサージ師。ご予約、ご質問、お気軽にお電話ください。)

**NICE MYANMAR**  
Travels & Tours

どこいく?なにをする?  
まかせて/ミャンマー

ポスです

http://www.nicemyanmartravel.com http://www.goldensupportservices.com

**ミャンマーの国内旅行のことなら!!**

**NICE MYANMAR**  
Travels & Tours  
Mail: operation@nicemyanmartravel.com / nmtgss@gmail.com

旅行企画・ホテル・航空券・  
日本語ガイド・専用車  
他各種手配いたします!

**ミャンマーのレンタカーのことなら!!**

**GSS GOLDEN SUPPORT SERVICE Co., LTD.**  
ゴールデンサポートサービス

運転手付き  
ハイヤー手配  
月様め短期手配  
日本企業の皆様に各種サポートをご提供!

工業地区などへの  
ハイヤー  
マイクロバス送迎  
各種イベント  
サポート  
(企画/立席/手配等)

WiFiルーターの  
レンタル

Mail: support@goldensupportservices.com  
gss.golden.operation.seven@gmail.com

メール・お電話で 日本語  
お問合せください OK!

事務所  
**(+95)1-571066**  
**(+95)9250430271**  
**(+95)9772557864**  
(担当:伊勢)  
**(+95)95021985**  
(代表:ニートウェ)  
No. 35/A, Boe Yar Zar Street, Kyaukkone,  
Yankin Township, Yangon, Myanmar.  
NICE MYANMAR Travels & Tours は  
UMTAに加盟しています

ヤンゴンで  
圧倒的に美味しい  
**小籠包**

小籠包 4,000ks 餃子 3,500ks

喜洋洋  
水餃子  
City Martで  
発売中!

本場台湾人も絶賛する  
小籠包専門店。  
熱々の小籠包から  
ジュワッと溢れる肉汁は絶品。

「ミャンジャボ」見たて  
お会計より  
**5%OFF!**

**喜洋洋**  
Xi Yang Yang  
8:00-22:00

1号店 ☎01-502-582 ☎09-2502-69706  
No.4, Corner of Nyaung Tong Rd., and Baho Rd., Sauchang Tsp.  
2号店 ☎09-2628-88808 ☎09-2628-88818  
No.(20), Aung Zeya Rd., Kyauk Kone, Yankin Tsp.

台湾発祥  
安い・美味しい・ヘルシー。  
**薬膳火鍋**

天香回味鍋  
鴛鴦鍋

激辛とマイルド味が一  
度に楽しめる、68種類  
の生野菜や香辛料が入っ  
たヘルシーな薬膳鍋

お一人様 10,000Ksあれば大満足!

09-2542-66705 / 09-2639-59717 / 09-7997-77686  
11:00 - 23:00 年中無休 罫 P27-C2  
No.(38/40), Boyaryunt St.(Upper Block), Yaw Min Gyi Ward, Dagon Tsp.

Tian Xiang  
Hot Pot

大阪王将  
OSAKA OHSHO

Tamwe店  
No.(256), Kyauk San St.(Corner of Thadi Pahtan St,  
Kyauk Myaung), Tarmwe Township, Yangon, Myanmar.  
Tel : 09-2586-766-11 MAP : P25-D3

Dagon店  
(Inside the Compound of Yangon International Hotel)  
No.(330), Ahlone Road, Dagon Township, Yangon,  
Myanmar Tel : 09-2586-766-33 MAP : P26-B1

Yetagon店  
No.(531), Yetagon Tower, Corner of the lower  
Kyee Myin Daing Road & Pann Hlaing Street,  
Kyee Myin Daing Township, Yangon.  
Tel : 09-455577705 MAP : P24-A3  
※Yetagon店はティンジャン明けオープン

Yetagon店にて  
お得な日替わりランチ  
始まります!  
餃子スタンプカードも配布中!  
ご来店お待ちしております!!

Hot Line: 09 262753500

いざという時に使える  
**ヤンゴンレストランリスト**

用途別

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<br>蓮 サヤサン本店<br>TRITON<br>GOLDEN SEAFOOD<br>MY FRIENDS   | WIN STAR<br>SHWE KAUNG 2<br>LE PLANTEUR<br>ECLIPSE |
| SIGNATURE RESTAURANT<br>IN THE GARDEN<br>DIVINO<br>PADONMAR RESTAURANT<br>LE RENDEZ-VOUS@THE FRENCH INSTITUTE<br>MONTAGE CAFE@7 MILE RESIDENCE<br>SHWE SA BWE |  |

個室があるお店

- |  |   |
|--|---|
| 家津 鮎&そば<br>いずみ(iZUMI)<br>匠家<br>鎌倉<br>L'OPERA<br>鎌倉マリーナ | 四季亭<br>ふるさと<br>蓮 カンドーヂ<br>築地 天ぶら黒川<br>北海道<br>OUTER ROOM |
|--|---|

SHWE KAUNG HOT POT (NANATAW RD.)

ルーフトッパー

- 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<br>PWINT THIT SAN<br>NEW BURGER<br>CAFE SULE | UPTOWN COFFEE SHOP<br>365<br>SPICE BRASSERIE<br>OUTER ROOM |
|---|--|

食べ放題あり

- 匠家  
まんぶく 2号店  
THAI POT  
SHABU SHI

お酒が充実

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| 家津 鮎&そば<br>いずみ(iZUMI)<br>蓮 カンドーヂ<br>鎌倉 / 四季亭 | 鎌倉マリーナ<br>築地 天ぶら黒川<br>OUTER ROOM |
|--|----------------------------------|

デリバリー

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(ティンゴンチュンを除く)	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	北部はシェゴングダインまで	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LISTING」42Pを参照!



ミャンマー上陸!

# 日本で大ヒット掃除機

## マキタのハイパワークリーナー



紙パック式



ワンタッチスイッチ



バッテリー切れお知らせ表示



日本の電動工具メーカー『マキタ』だから、吸引力も使い勝手も抜群!

充電式クリーナー (型番: CL104DWY)  
価格: US\$110.00 (MMK148,500)  
(消費税・送料込み、代金引換、ヤンゴン市内のみ)

付属品: すき間ノズル、充電用アダプター (220-240V 対応)、ダストバッグ (不織布 1枚、紙パック 5枚)

最大吸引  
仕事率  
**20w**

集じん容量  
紙パック 300ml  
**500ml**

重さ  
**1.1kg**

連続可動  
時間が最大約  
**30分**

ご購入ご希望の方は  
氏名・ご住所・電話番号・  
ご注文台数を明記の上、  
toolsact.ygn@gmail.com (英語対応)  
jpcs@makita.com.sg (日本語対応)  
までご連絡ください!

販売代理店 TOOLSACT.CO.LTD. Tel: 09 2626 3636 7 / 09 4210 78842 担当: Rebecca (Ms.)



### 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**



SCHOOL

ヤンゴンで  
ミャンマー語  
& 英語体験!

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 階 P25-C1

## ジャパニーズメディカルデスク(JMD) | ミャンマーでの医療受診も日本語で安心サポート

サービス内容 ○診察ご予約 ○日本語医療通訳サポート ○医療費キャッシュレスサポート ○24時間サポート

JMD 通訳常駐 JMD サミティベートパラミクリニック(パラミー病院 11階) JMD バムルンロードクリニック・ヤンゴン(一般内科)

医療通訳派遣及び電話通訳可能 バンライン病院(総合) アジアロイヤル病院(総合) ピクトリア病院(総合) バンラインダウンタウンクリニック(一般内科 24時間受付緊急外来有り) バンラインスターシティクリニック(一般内科) アメリカンビジョン(眼科専門)

ジャパニーズメディカルデスク(JMD)

JMD 受付時間 月曜日-金曜日 9:00~18:00 土曜日午後・日曜日・祝日 24時間ホットライン ☎+95-(0)-9-4513-20490

土曜日 9:00~12:00 (電話通訳にて対応)

www.blue-assistance.co.th/jmd 病院へ行く前に一度ご連絡下さい。



## JL Inya Residence

ヤンゴン屈指の繁華街レーダン至近  
眺望のよいジムなどファシリティが充実



## JL Lodge NgweSaung

ミャンマーの代表的ビーチ「グエサン」のホテル  
ビーチまで徒歩5分の理想的なロケーション

Address : 30(J), Inya Road, Kamaryut Tsp.  
Tel : 01-502374, 01-534937, 01-2304395-99 (Ext:100).  
Email : jlinyaresidence@gmail.com Website : www.jlinyaresidence.com

Address : Hotel Zone Road, Ngwe Saung, Patheingyi Tsp.  
Tel : 04-240406, 04-240408. Hotline : 09-402200775, 09-762288416  
Facebook : https://web.facebook.com/JLlodgengweaung/ Email : jllodgengweaung@gmail.com

ヤンゴンの暮らしを叶える不動産屋



ISHIKAWA

No.477, 3rd Floor, Aye yelk thar(2) Street.  
New University Avenue, Bahan T/S, Yangon

お問い合わせ: +95-(0)92-5419-1170(内山まで)  
E-Mail : sales.mm@ishikawashoji.com

単身向けの住居、ご家族向けの住居  
スタッフの社員寮、事務所などのオフィス物件  
商業物件ショールーム、店舗、飲食店、土地  
仲介業をメインにご対応いたします。



ヤンゴン市内以外にもヤンゴン近郊及び  
首都ネピドー、第二の都市マンダレーの物件  
土地、住居、オフィス店舗なども扱っております。  
不動産仲介業の他にもさまざまなサポートをご提供  
引越業務 土地鑑定業務 不動産視察ツアー  
ミャンマー進出サポートサービスなども対応!  
是非、石川商事にご用命くださいませ。

ご入居から退去まで安心のサポート  
私達が対応させていただきます!



# ミャンマジャポ 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!

お店やサービスをアピールしませんか?

新店・新メニュー情報、プロモーションなどを「ミャンマジャポInformation」で  
 アピールできます。お問い合わせはinfo@myanmarjapan.comまで。  
 ※掲載を確約するものではありません。

## ハイティーセットを土日にも! セットランチにも要注目

人民公園にあるヤンゴン屈指のファインダイニング「The Yangon Restaurant」。本誌1月号でも紹介した平日限定のハイティーセットが、この度、土日限定に変更になりました! 時間は14時~17時。価格は16,000Ksで、贅沢なひと時を楽しめます。一方、平日12時~15時限定のセットランチにも注目! 前菜とメインで20,000Ksのコースが2つ、前菜・メイン・デザートで25,000Ksのコースが3つと、幅広い選択肢から選べます。フォアグラやダックコンフィ、リゾットなど、超豪華メニューにも関わらずこのお値段はお得! ちょっと贅沢に過ごしたい昼下がりは、この店で決まりです。



TEL : 01-370-177/09-9643-70177  
 ADDRESS : People's Park Compound Ahlone Rd., Dagon Tsp.  
 WEB : http://theyangonrestaurant.com MAP : P26-B1

## 軽トラで水掛け祭りを! ナイストラベルがアテンド

いよいよ目前に迫ったティンジャン。地元の人に混じって一緒に楽しみたいと思ってもどうすればいいかわからない人も多いはず。そんな人に向けて、旅行会社ナイストラベルミャンマーが4月14日~16日の日程で軽トラツアーを作りました! トラックにはガイドも同乗するので初めての人も安心。食事についても、水祭りを終日心ゆくまで楽しめます。予約は4月7日までで、価格は募集人数により変化するので、まずは下記までお問い合わせを!



TEL : 09-7725-57864 (担当:伊勢),  
 09-5021-985 / 01-5710-66 (日本語可)  
 MAIL : nmtgss@gmail.com / nihtweceo@nicemyanmartravel.com  
 ADDRESS : No. 35/A, Boe Yar Zar St., Kyaukkone, Yankin Tsp.  
 MAP : P25-D1

## 美味しい和食を食べて シンガポールへGO!

ダマゼディ通りにある、シンガポール発の和食店「すし亭」がこの度ミャンマー進出1周年を迎えました。これを記念して、超豪華なラッキードローを開催中! 50,000Ks以上の利用でラッキードロークーポンが配布され、シンガポール航空のヤンゴン・シンガポール往復航空券、スレーシャングリラホテル宿泊券、ダイキンのエアコン、パナソニックのオープン、すし亭の食事券という豪華な商品が用意されています。期限は4月9日と締切間近なのでお急ぎください!



TEL : 01-526-526, 09-4441-15662  
 ADDRESS : No.126, Dhammazedi Rd., Bahan Tsp.  
 Sushi Tei Myanmar MAP : P24-B3

## 祝! “日本産食材サポーター店” 「いずみ」がグラスビール1杯無料!

日本産農林水産物および食品の海外発信を強化するために農林水産省が定めた「海外における日本産食材サポーター店認定制度」。ダイヤモンドコンドミニアムにある和食店「いずみ」が、ミャンマーのレストランで初めて認定を取得しました! これを記念して、来店客にグラスビール1杯をなんと無料で提供中(一人1杯まで)。ティンジャン店休の前日、12日までの太っ腹サービスです! 日本人料理人が安心安全な食事を提供し、開店5年を経過しても駐在員に大人気の同店。安心の日本産食材を和の雰囲気の中でゆったり味わいに行っはいいかがですか?



TEL : 09-2609-11585, 9-4211-44386  
 ADDRESS : Tower-A(8G) Diamond Condominium,  
 Pyay Rd., Kamayut Tsp. Japanese Restaurant izumi  
 MAP : P24-A2

## 極上buffetが最大30%オフ! パシフィックプラスカードに注目

5スターホテル「パンパシフィックヤンゴン」内にある「Saan Restaurant」のディナーbuffetが、4月いっぱいプロモーションを実施中です! 毎日18時~22時まで開催されているこのbuffetは通常平日33ドル、土日38ドル、プラス10ドルでビールやワインの飲み放題が付きますが、これがなんと20%オフに! さらに「Pacific Plus」カードメンバーならばさらに10%オフになるという情報にも要注目。このカードはホテル内で50ドル以上飲食をすれば入会できるもの。系列のパークロイヤルホテルでもさまざまな特典が受けられるため、ヤンゴンで生活するのならばぜひ持っておきたいプラチナカードです。まずは入会のために、一度食事に行っはいいかがですか?



TEL : 01-9253-810 ADDRESS : Corner of Bogyoke Aung San Rd. and Shwedagon Pagoda Rd. MAP : P26-C2

## ルーフトップバーの新たな選択肢 YAMA HOTEL屋上のシックなバー

ボミヤットウン通りのYAMA HOTEL & DOMITORYが先月、ルーフトップバーのリニューアルを行いました。シックな店構えの同店は屋根を完備しているため、雨季でも楽しめるのがポイント。ちょっと気取って街を濡らす雨を眺めながら一杯……なんていかがでしょう? 13日~16日までは、「YAMA ROOFTOP BAR THINGYAN SPECIAL NIGHT」と題し、特別メニューで連日15~24時まで営業するイベントが開催されるので要注目です。また、宿泊利用も大人気。高速インターネットやスカイネット、朝食サービスに加えて、宿泊者はキッチンが自由に使える利便性の高さながらシングル1泊50ドル~という格安料金が魅力です。



TEL : 01-2037-12 ADDRESS : No.195, Bo Myat Htun Rd., 9 Block, Botataung Tsp. MAP : P27-E3

## 日本風中華の定番店が チーミンダイに新店舗オープン!

ほっと落ち着ける日本風中華料理を提供する、日本人御用達の「大阪王将」。これまでタームエとヤンゴンインターナショナルホテル内に店舗を構えていましたが、ティンジャン明け、チーミンダイにあるイェタゴンタワー内に3店舗目をオープンさせます! 同タワーにはイオンオレンジも入居しているので、日本人にとっては利便性が高く、便利な立地なのも魅力です。イェタ



ゴン店ではお得な日替わりランチを実施予定。お買い物ついでに日本の味を楽しんではいいかがですか?

TEL : 09-4555-77705 ADDRESS : No.(531), Yetagon Tower, Corner of the lower Kye Myin Daing Rd. & Pann Hlaing St., Kye Myin Daing Tsp. MAP : P24-A3  
 その他店舗情報はリスティングページP42へ

## ティンジャンを楽しむなら 「東京ラブストーリー」にお任せ!

今年のティンジャンは4月13日~16日。「Tokyo Love Story Japanese Dining Bar」では、4月13日と14日の2日間、軽トラックを借りて、お客さんやスタッフ、友人と水祭りを楽しむイベントが開催されます。朝から夕方まで飲み放題+ランチ(レストラン)、車両レンタル代込みで5万Ks程度の予定。興味のある方は下記までお気軽に連絡を!



TEL : 09-4578-01398 ADDRESS : No.207, 32nd Street, Upper Block, Pabedan Tsp. MAIL : honmaruru@hotmail.com  
 Tokyo Love Story Japanese Dining Bar MAP : P27-C2

## 「トップバリュ」をお得に! 1,500Ks均一カウンター設置中

ミャンマー生活を便利してくれるイオンオレンジの「トップバリュ」製品。通常でもお値打ちの商品が並びますが、現在市内9店舗で1,500Ks均一カウンターが設置中です! 並ぶ商品はバックごはん、玉子がゆ、缶コーヒー、ホールトマトなど、この機会に買い置きしておきたいものばかり。また、新製品も続々入荷中です。ジャムやだし昆布など食品類のほか、雑貨類にも要注目。お弁当箱やレンジ保存容器などのほか、お母さんお待ちかねの赤ちゃん用の手口ふきもラインナップ。子どもに安心して使える便利な商品が日常的に手に入るのはありがたいです。



店舗情報はリスティングページP44へ



**KABARAYE BRANCH**

No. (54/B), Kabaraye Pagoda Road, No. (8) Ward, Mayangone Tsp,  
Near Nawaday Junction, Yangon Ph : 09 785 800 800

**SHWEGONDAING BRANCH**

No. (520/A), Kabaraye Pagoda Road, Kominkochin Ward, Bahan Tsp,  
Near Shwegondaing Junction, Yangon. Ph : 09 783 800 800



**LIKE US**

Facebook.com/indexfurniturebyprime



**FOR PROJECTS**

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

**Index** furniture

日々のお洗濯から  
開放されるのって素敵



Laundry  
.com.mm

Download Our App



Search us "laundry BOD"



Pickup & Delivery  
Services

Call Center

09 45 8181 990 / 09 45 8181 980

ヤンゴン・シュエ・スタイル

# Yangon Shwe Style

ヤンゴン在住の地元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!

35

## 日本から調達してくる我が家の定番

yangon shwe style 情報局員: Bonita, Yuppi, onyo., やよ, Choco

日本に一時帰国した際、みなさん色々なものをミャンマーへ持って帰ってきていると思います。  
シュエスタイルメンバーはどのようなものを調達してくるのか聞いてみました。

### ★何を重視するかは 家庭によっていろいろ

話を聞いてみると定番から意外なものまで、さまざまなものが挙がりました。家族構成によっての違いはもちろん、駐在した国が多い人や滞在期間の長い人などによって答えは千差万別。生活必需品は現地で購入するけれど、お気に入りの調味料などは日本で調達するなど、自分の生活を豊かにするものは何なのかを考えて調達する人が多いようです。

今回、座談会中に気になったのは「それ最近ヤンゴンにあるよ」という情報。イオンオレンジ、マーケットプレイス等の日本製品の取り扱いが日に日に充実してきていることを知りました。また、ローカルスーパーにタイから輸入された日系企業の商品があることも。定期的にヤンゴン市内のお店をチェックしてみると、買い出しリストに変更が出るかもしれません。日本に帰国する機会の少ない人は、バンコクにある日系スーパーで調達してくることも多いそうです。

運搬時の工夫としては、預け荷物はスーツケースなしで段ボール箱のみにする、不要なパッケージは捨ててくるなどが挙げられました。上手にパッキングして、お気に入りの品物をたくさん持ち帰りましょう。

次回の一時帰国の際、もしくは日本から来る人へのリクエストの参考にしてみてください。

### ★定番商品

- ・薬 使い慣れたものや漢方薬など
- ・スキンケア商品、化粧品  
同じブランドでも販売国によって成分が違うこともあるそう
- ・乾物 切干大根、ひじき、フリーズドライ食品など。  
軽くて日持ちがするのでおすすめ
- ・下着、洋服、靴  
身体に合ったものを、まとめ買いするそうです
- ・スポーツ用品 ミャンマーだと揃わないものが多いそうです
- ・防虫剤、除湿剤 日本製のは品質がすぐれています
- ・衣料用洗剤 特におしゃれ着用や部分洗い用
- ・オーラルケア商品 歯ブラシ、歯間ブラシ、舌磨きなど
- ・サランラップ 最近イオンオレンジでも高品質のものが買えるようになっています
- ・学用品 赤白帽、上履き、習字道具、お弁当小物。ノートなど一部商品はイオンオレンジで買えるようになってきたそうです
- ・ベビー用品 オムツ、おしりふき、粉ミルクなど。こちらでも手に入りますが、品質、価格等考えると日本から持ってきたいです



イオンオレンジのトップバリュ製品。最近「だし昆布」や「ゆず胡椒」などもラインナップ! 普段からチェックが必要です

### ★暮らした豊かにするシュエメンバーおすすめ商品

- ・調味料 各家庭や地方の定番商品など、ほっとするあの味をヤンゴンでも
- ・豆腐 長期保存可能なものや、手作り豆腐の素など
- ・期間限定お菓子 限定品は海外で買うのが難しいのでぜひ!
- ・入浴剤 リラックスバスタイムに
- ・お祝儀袋やポチ袋 ミャンマー人の結婚式のお祝儀を入れると喜ばれます。また友だちに何か渡すときにポチ袋があると便利
- ・生卵 手荷物なら持ち込めます



森永乳業が販売している10ヵ月の保存が可能なお豆腐。絹ごしと料理用の2種類が販売されています。味もとっても美味しいと評判。10度以下の保存が推奨されているので、保冷剤などで上手に持ち帰りましょう

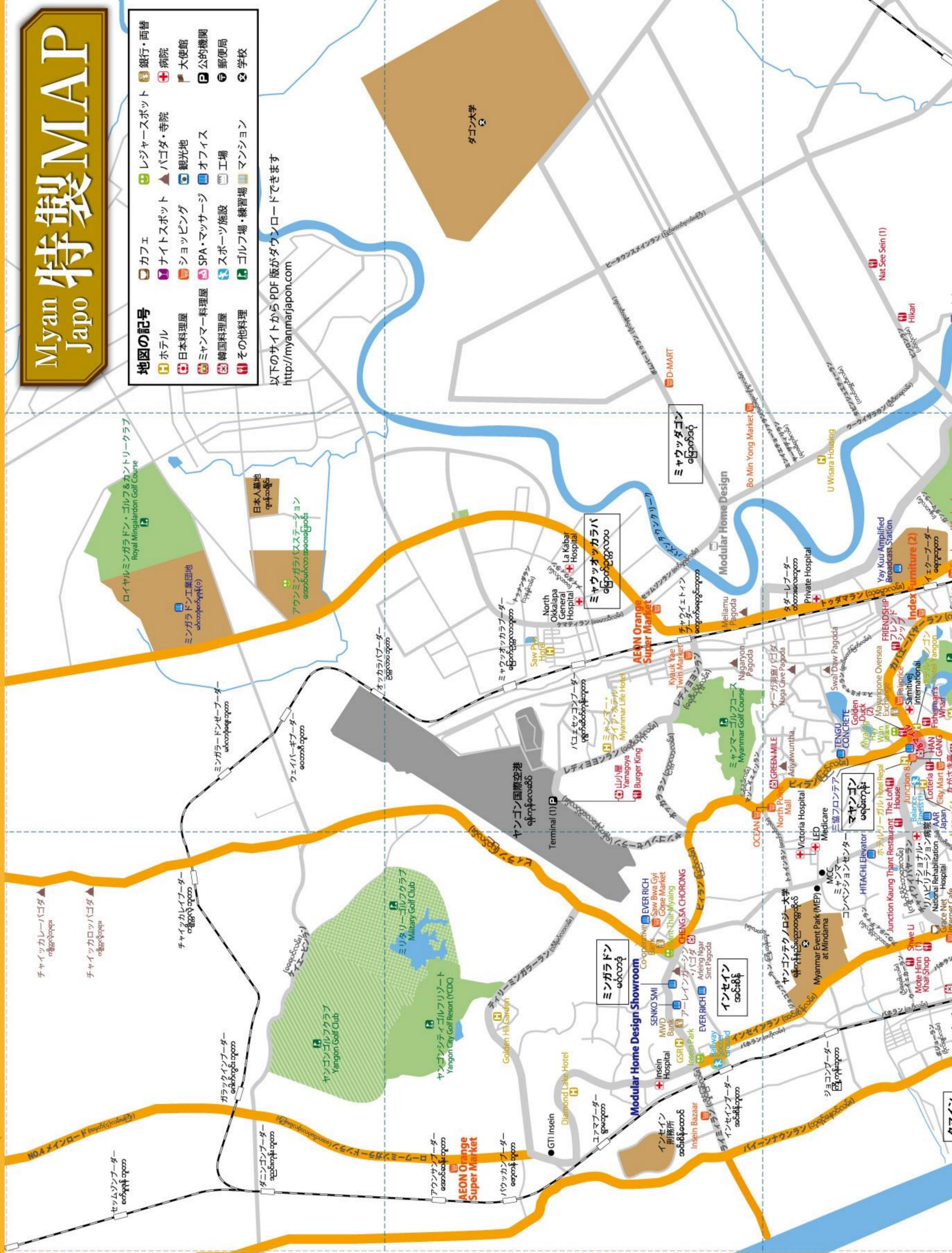


ハウス食品の「ほんとうふ」は簡単に作れるお豆腐の素。常温保存可能で未開封ならば賞味期限が1年間と長いのも魅力です。通販専用なので、公式の「ハウスダイレクト」で帰国前に日本の自宅などへ発送しておくのが◎

# 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
  - 🏪 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://myanmarjapo.com>





**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

# シュエダゴン・パゴダ周辺 ～インヤー湖(南)



0 200m 400m

Tsubasa Japanese Language Center

Khaing Khaing Kyaw

Danuphyu Daw Saw Yi (2)

**3S INTERNATIONAL MYANMAR**

丸紅

**Ramen Monster (1)**

City Mart

**JAPAN OUTSOURCING**

**FUJI XEROX**

**FWP**

**レーダン(ルンデ:オク)**

JAPAN STORE

Sein Gay Har

Hledan Centre

City Press Pile Co., Ltd.

**Asia General**

FORVAL MYANMAR

Asia Power Quality

DIAMOND CONDO

Bar Code

ル・セリエ Le Celler

Happy Restaurant

SHWE KAUNG HOT POT (2)

Yamonar(2)

URESHI KITCHEN

Hantharwaddy Golf Practice Range

アサギリコウサンレストラン&バー

Asagiri-Kosan Restaurant & Bar

Parkson JUNCTION SQUARE

フジレストラン(1) FUJI

ハンタワデーブーダー

Shwe Palin Tea House

DAISO (1)

リトルトーキョウ

LITTLE TOKYO RAMEN HOUSE

Lotteria

City Mart

フジレストラン(3) FUJI

シャブシ(2) SHABU-SHI

KFC

De' Burmese

**THET AUDIT FIRM**

Myeik Gaung Phyu

Hotel Liberty

**IKON Mart**

**JASMINE PALACE HOTEL**

チェミンダイブーダー

**Jasmine Garden Restaurant**

UCHINO Bath Designs

TOKYO COFFEE Cafe & Bar

**喜洋洋 XI YANG YANG**

Princess

バーガーラン

LA VIE EN ROSE (1)

クルムティオ

Culumtio

**サンチャウン**

おいしい寿司 OISHI (4)

Diplomatic School Yangon

Queen Shin Saw Pu

Loi Sam Sip

Hotel Windsor

Meat Plus

A-OK Dental Clinic

**AEON Orange Super Market**

**大阪王将(3) OSAKA OHSO**

ASIA ROYAL HOSPITAL

Yetagon Tower

パンライブーダー

ヤンゴン大学

ハッピーカフェ&ヌードルズ

Happy Cafe & Noodles

インヤー湖

အင်းယားကန်

ルプラントウール

LE PLANTEUR

アメリカ

America

韓国

Korea

Balance Fitness (2)

LA SOURCE BEAUTY SPA

Princess Inn

LA VIE EN ROSE (2)

CAFÉ ON THE WAY

Ecole Francaise Joseph Kessel

CHO JAPANESE DINING & BAR

角 HORN

カンポーザラン

Mya Yeik Nyo Hotel

Y.G.N By Muguet Japon

Café Caesar(1)

イタリア

Italy

KIPLING'S RESTAURANT

LE BISTROT

Network International School

フジレストラン(2) FUJI

Market Place

FRIENDSHIP RESTAURANT

Sushi Tei

てんぷら黒川

Tempura Kurokawa

ふるさと

FURUSATO

THE ONE

Bar

EXO Travel

VISTA Rooftop Bar

Yuzana Tower

Shwegone Plaza

H.I.S.

ASIA GEN ELECTRIC

ウングバーラン

REN Kandawgyi

K'Paradise

SHWEKAUNG HOT POT(1)

**COCORO(Myanmar Starts)**

Shwedagon Pagoda

Shwedagon Pagoda

Kyay Thone Pagoda

Western Park Royal Rest

DAISO(3)

Miu

Myanmar Culture Valley

Golden Duck (3)

Happy World

SIGNATURE RESTAURANT

シグニチュア

GARDEN

ガーデン

**カマーユツ**

ကမာယုတ်

**バハン**

ဟဟန်း

**サンチャウン**

ဝမ်းချောင်း

City Mart Super Market

ニッポンスシ

NIPPON SUSHI

Min Lan Monti Myanmar Event Park

Atlas Rooftop Bar

Mahlzeit

Meat Plus

Windsor

Queen Shin Saw Pu

Loi Sam Sip

Hotel Windsor

Meat Plus

1

2

3



1

2

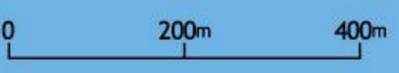
3

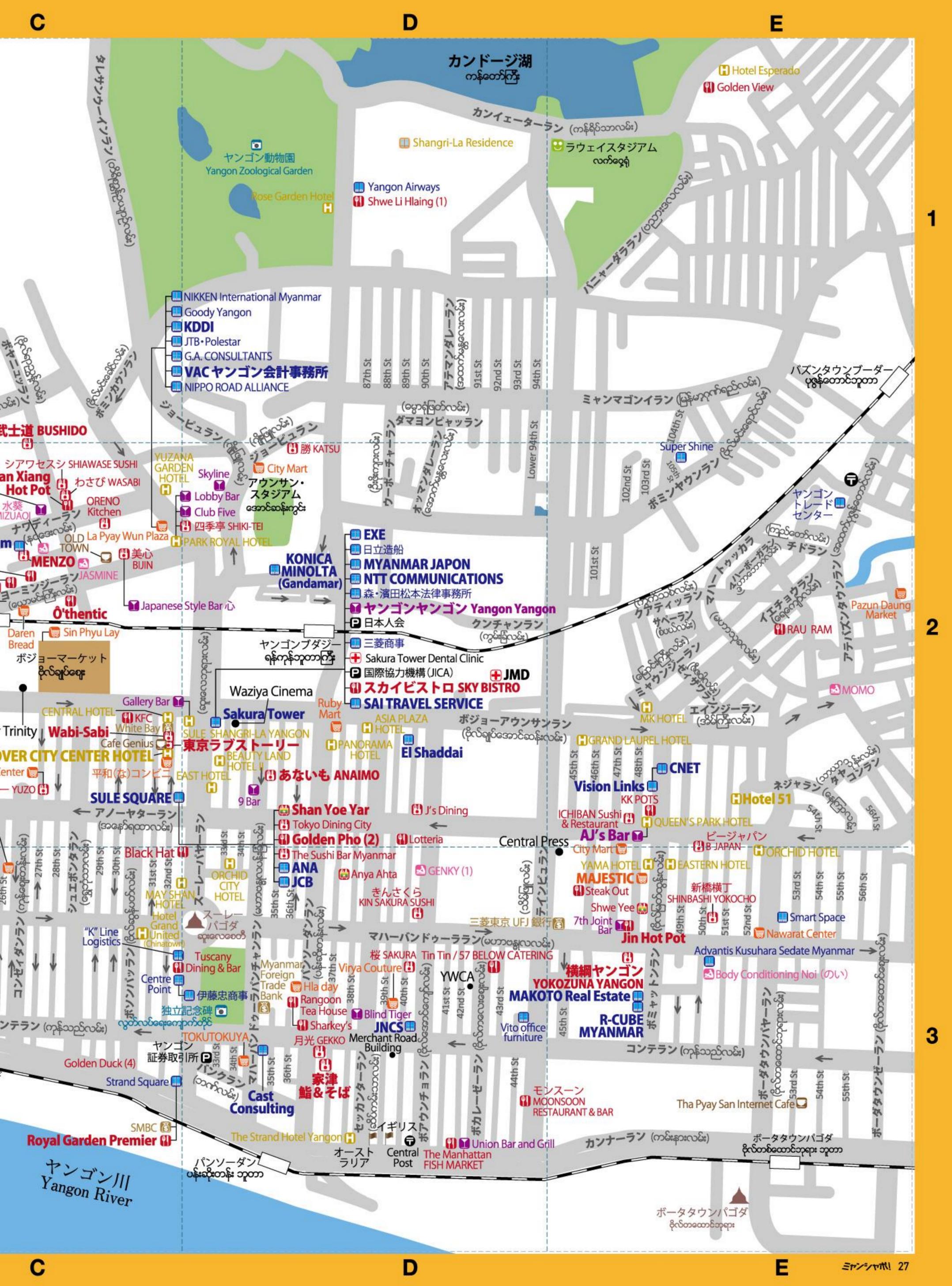


**ミニ知識**  
**ダウンタウン道の名称ルール**  
 ダウンタウンの一部などは基盤の目になっていてわかりやすい。縦の通りは西から順に東へ数え、原則 2 つの数字の通りを挟んで 1 つの大通り。

**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

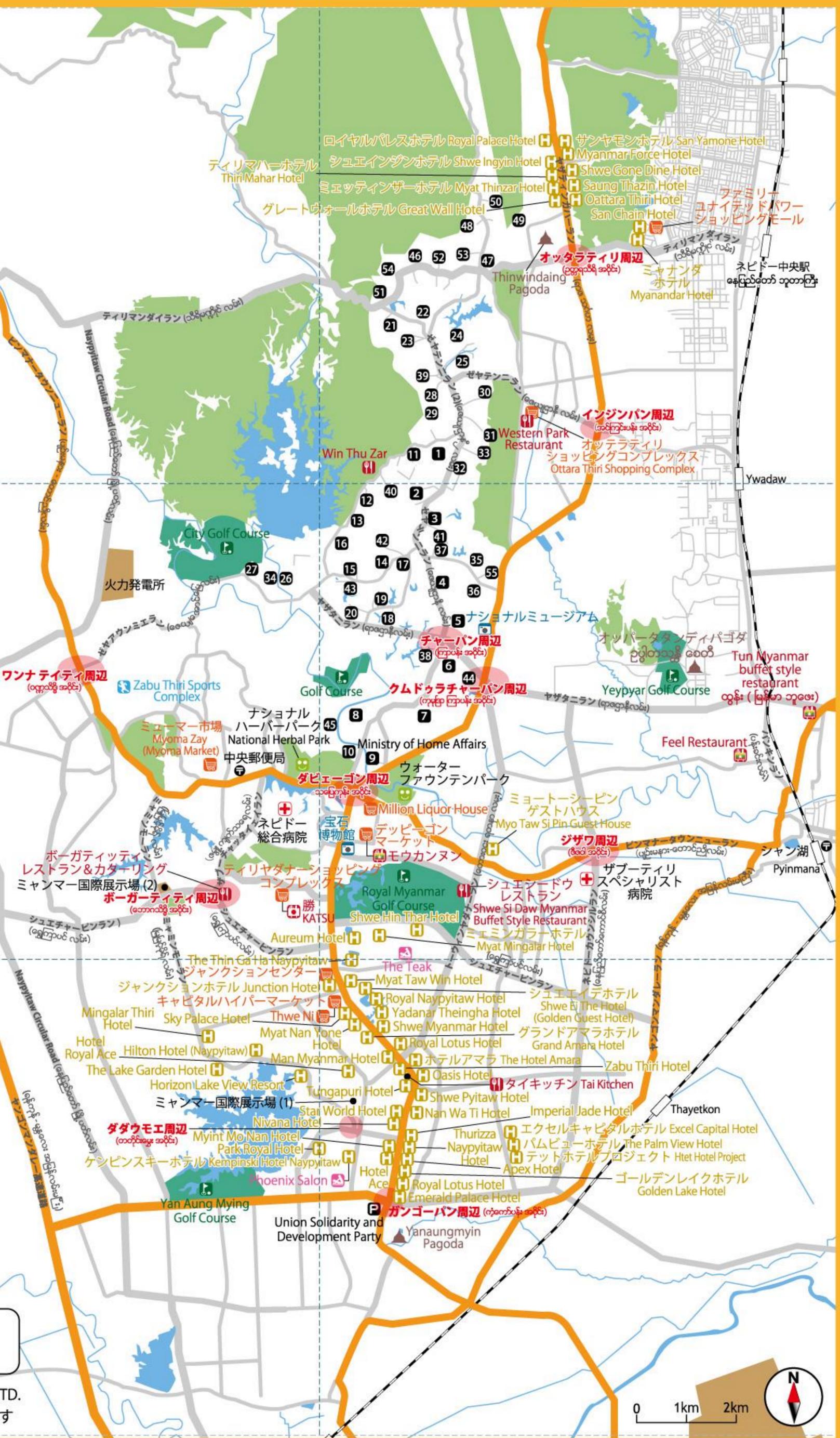
3

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

### 官公庁所在地一覧

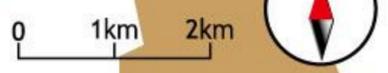
建物番号は、住所等の表記に用いられる。

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

TENGU CONCRETE  
渡辺企画レンタカー  
City Mart

タケタ  
သာဓကတ

Asia Point Sea View Restaurant  
Yangon Water Boom  
Asia Point Bowling Center

Star City  
City Mart  
江戸鮓 Edozushi  
焼肉深川 Yakiniku Fukagawa  
鯉昇 Koinobori  
蓮 Ren (2)  
Corriander Leaf  
Star City Golf Course  
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

MJTD

DIAMOND RENTAL MYANMAR

MYANMAR KINAN

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

ティラワ地区港

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

# JAPAN MYANMAR PWVE TAW

2018.2.24@THUWUNNA BHUMI EVENT PARK

今年で4回目を迎える「ジャパン・ミャンマー・フエタウ2018」が開催されました！これまで行われていたShwe Htin TinからThuwunna Bhumi Event Parkに会場を移して、よりスケールアップした今回のお祭り。AKB48のミャンマー初上陸に加え、日緬で着実に人気を獲得している森崎ウィン率いるPrizmaX、ミャンマーポップス界の歌姫Ni Ni Khin Zawなど豪華ラインナップが出演するステージをはじめ、日系企業ブースや和食店ブースなども盛りだくさんで、日本人とミャンマー人それぞれが楽しむ姿が会場のそこかしこで見られました。当日の様子をミャンジャポ編集部がレポートします！



## ブースエリア 企業ブースや和食店が大人気！

名だたる日系企業がブースを出店し、日本製品をアピール！また、和食店のポップアップショップも数多く立ち並び、場内に設置された飲食スペースは座る場所も見つからないほどの大人気。多くの人が日本の味を楽しんでいました。



今年は「KIRIN ICHIBAN」生を提供！日中の暑さから、まさに飛ぶようにビールが売られていました



「トップバリュ」製品に加え、「TVチャンピオン」優勝の料理人テザー・タンさんとのコラボで洋食も販売！



会場の警備も担当したSECOM。エントランスでは入念なチェックが行われ、安全運営に寄与



言わずと知れた大手旅行会社も出展。日緬の観光地を大々的にアピール



エネルギー、環境、水処理システムなどを行うJFEは、輪投げ大会を開催。長い行列ができていました



物流関係企業のF&Pは自社サービス紹介ブースを出展。ビジネスパーソンの来場も多いのがフエタウの特徴です



ミニライブステージや着物を着て写真撮影できるコーナーを作ったMPT。特に着物撮影に長い行列が発生！



日立グループは自社の魅力的な商品群を紹介。ミャンマー人がスタッフの説明に聞き入っている姿が見られました



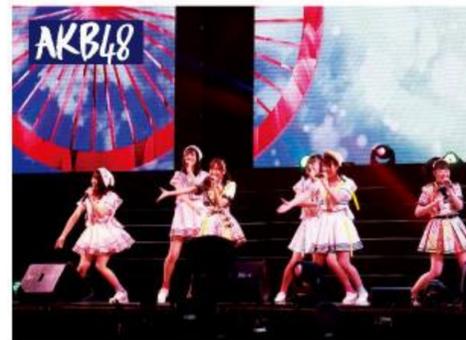
日本人会はカラオケコンテストを開催。ミャンマー人が上手な発音で歌い上げる日本の歌に足を止める人がたくさん



ミャンジャポもブースを出店。雑誌配布に加え、表紙の人になれる顔ハメ看板を用意！

## 特設ステージ 両国のスターが夢の共演！

AKB48、PrizmaX、Ni Ni Khin Zawなど、両国のトップアーティストが一堂に会するステージが開催。18時からスタートし、21時までノンストップのライブでしたが、最初から最後まで黒山の人だかりが続いたことが印象的でした。



AKB48とBNK48の選抜メンバーがミャンマー上陸！お馴染み「恋するフォーチュンクッキー」では一緒に踊る人が続出



会場のモニタに登場するだけで黄色い歓声が飛び交ったPrizmaX。ミャンマー女子のハートを着実につかんでいます



艶やかな着物姿で登場したミャンマーの歌姫。ずば抜けた歌唱力に観客は言葉が失っていました



モデル出身の大人気アーティスト。今回はPrizmaXと夢のコラボを果たし、会場は熱狂に包まれました



ミャンマーのオーディション番組の優勝者。会場の空気を揺らすソウルフルな歌声は圧巻の一言



こちらもオーディション番組で注目されたBilly。ミャンマーポップス界における新星に注目が集まっています



お馴染みどーもくんがDJに変身！両国の音楽を取り込んだミックスで会場は大盛り上がり！



両国の民族楽器を使用したコラボ。大河ドラマ「真田丸」のテーマなどが奏でられました



THE TOZAWAMASAMI FOUNDATION  
一般財団法人 戸沢暢美財団

心魂プロジェクト PRESENTS

# 「未来の扉～Song & Dance Show～」 ミャンマーツアー

入場  
無料

劇場に行けない子どものために……  
夢のようなミュージカルショーを

重い病気や心身に障がいを持ち、長期間病院で暮らさなければいけない子どもや、さまざまな事情で親と暮らせない子どもたち。彼らは普通の子どものように、劇場に出かけて楽しいエンターテインメントに触れることができません。彼らのために、日本の小児病院や児童養護施設へプロの歌や踊り、ミュージカルショーを届ける活動をしているのが「心魂プロジェクト」。元劇団四季や宝塚歌劇団所属の俳優が中心となって立ち上げられたNPO法人です。昨年5月に初のミャンマーツアーを敢行した彼らが再びヤンゴンに帰ってきます！5月5日(土)には、日本人学校での公演も決定。大人も子どもも楽しめるプロのパフォーマンスを間近で見るチャンスです！

主催 一般財団法人 戸沢暢美財団

共催 特定非営利活動法人 心魂プロジェクト  
ジャパン・アウトソーシング・サービス

後援 在ミャンマー日本国大使館

協力 特定非営利活動法人 ジャパンハート、在ミャンマー日本国大使館附属  
ヤンゴン日本人学校、Forval Myanmar Co., Ltd.、  
ソーゴサービス株式会社、富士ゼロックスアジアパシフィック  
ミャンマー支店、株式会社 システム企画、石川商事、Myanmar Japan Co., Ltd.

公演情報 2018年5月5日(土) 13:00 開場 13:30 開演  
ヤンゴン日本人学校内 アッセンブリーホール

その他公演 4月29日 児童養育施設ドリームトレイン  
4月30日 国立ヤンゴン子ども病院  
5月2日 国立障がい児学校 (department of social welfare school for disabled children)  
5月3日 国立ヤンキン子ども病院  
5月7日 児童養育施設フルムーン

お問い合わせ ジャパン・アウトソーシング・サービス 若松裕子 TEL 09-2524-05320



2017年5月のツアーは大盛況!

今回は6名のフォーマーが参加。元劇団四季、元宝塚歌劇団、ジャズドラマー、ピアニストなど、豪華メンバーが観客を魅了

子ども病院では病棟の廊下でケリラライブを決行。停電が発生したものの、生声やタップダンスで圧巻のアンブレラドステージを繰り広げました

心魂プロジェクト発起人の寺田真実さん(左)。子どもたち一人ひとりの目を見ながら歌い上げる姿には胸が熱くなります

## 一時帰国時にやっておくべき医療は？

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



本に一時帰国する際に医療のために時間を割けるのであれば、ミャンマーではできない、あるいは日本で受けた方が安全で確実な検査を優先して行うとよいでしょう。その代表は消化器系の検査です。健康診断はミャンマーでも受けられますが、胃の内視鏡検査や大腸内視鏡検査に関しては、日本で受けること強くおすすめします。残念ながらこの国の内視鏡は機械が古いうえ、検査を行う医師の経験が不足しているように思われます。機器の管理も甘く、衛生管理についても不十分なケースがありますので、私は「吐き出すような状態でもない限り、ミャンマーでの内視鏡検査はおすすめしない」と言っています。

基本的に内視鏡関連の検査は入院を要するものではありませんが、予約が混んでいる場合が多いようです。帰国前に予約されることをおすすめします。バリウム検査は日本では一般的に行われていますが、ミャンマーでバリウム検査を行っている病院はありません。検査精度が内

視鏡検査に比べると劣る面はありますが、予約状況は内視鏡に比べると余裕があると思われるので、代替案としては有効と思われます。

日本で薬を購入してくることも、検討したほうが良いでしょう。特に小児向けの薬品はヤンゴンでは入手できる種類も限られるので、持参したほうが安心です。成人の薬品もさまざまなものが市中で購入可能ですが、あまり飲むべきではない薬が流通してしまっているケースもゼロではありません。持参薬は不適切な使用になる可能性がある点で功罪はありますが、信頼できる薬を手元に置いておくことは暮らしの安心にもつながると思います。創傷パッド、いわゆる傷ばんそうこうは、ガーゼを使用しないもののほうが良いのですが、ミャンマーでは入手しにくいようなので、日本で購入するとよいでしょう。

後は、歯でしょうか。歯科治療は海外旅行保険の対象外であることが多いので、定期的なメンテナンスをおすすめします。

## A 消化器系の検査です

VICTORIA HOSPITAL

正しいゴルフ知識を深める

田中秀道の  
レッスン **真** 常識



“緩めて伸ばす”が  
ヘッドを走らせる

ドライバーに限らずアイアンだってヘッドを走らせて振る中で、ボールをとらえたい。しかしその走らせ方、「単に腕ばかりを懸命に速く振ろうとしている人が多い」と、田中秀道。パワー不要、シャフトのしなりを利用して効率よくヘッドを加速させるすべを教わろう。

トップで両腕  
ヘッドを加速

インパクトゾーンで  
ヘッドスピードが最速になる

ヘッドを走らせる、加速させるとは、たとえるならジェットコースターみたいなものです。一番高いところまで上がって、一瞬の静寂の後、つまりちょっとした“間”があって、そこから徐々にスピードを増して下っていきますよね。恐らくスピ

クラブを持たずに  
トップの形を **チェック!**



手ぶらで、ヘッドを走らせて打つのに適したトップの形をつくってみよう



クラブがないと余計な力が入らず、ヒジと手首に緩みのあるトップとなるはず



実際に体感しよう

そこで誰かにクラブを持たせてもらおう。それがヘッドの走りをよくするトップ

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  
自己研鑽を積む一方、最近  
はゴルフ中継の解説なども  
評判を博す。信和ゴルフ・  
ゴールドンバレーGC所属

# に緩みを持たせてこそ させて打てる!

ヘッドの走りをよくして打つには、ダウンスイング以前に大事なことがある。それは、トップで両腕に力が入っていないこと。トップでリキんでいたら、どうしたってヘッドは走らない。

ードがマックスとなるのは下り切る直前から最下点辺りだと思うのですが、ゴルフスイングもまさにそんな感じが理想です。

ところが皆さん、ヘッドを走らせようとすると、頂上ともいえるトップだったり、クラブが下りると同時にグッと力を入れてスピードを上げようとしたがります。だから逆に、インパクトゾーンでのヘッドの走りを悪くするのは。ヘッドを加速させ

るには、上体をリラックスさせたトップが不可欠です。特に両ヒジと両手首に少し緩みを持たせ、切り返して手元をスッとスムーズに落とせるようにしておきましょう。

## クラブを持たずにヘッドを加速させるトップの形を知ろう

クラブを持たずにスタンス幅を肩幅より少し広げ、ヘッドを走らせて打つつもり

でトップの形をつくってみてください。誰もが無駄にリキむことなく上体を捻り、かつ、両腕にゆとりのある体勢をつくるはず。その体勢のまま身近にいる人に頼んで、クラブを握らせてもらいましょう。最初からクラブを手にしてはなかなか体現できない、自分にとってベストのトップの形や力感がつかめるはずで。

普段、トップで余計な力が入っていた

り、腕がピンと張っている人は、少々物足りなさを感じるかもしれませんが、何の問題ありません。腕に緩みがあってこそ、クラブを下ろしたいところに下ろせるし、緩んでいたヒジがインパクトゾーンで伸びて、ヘッドスピードが加速できるのですからね。

### ✕ 腕をピンと張る

トップや切り返して腕が張っている状態は、ヘッドが走らず、ボールにぶつけにくい打ち方しかできない



### ✕ 腕に力を入れる

ダウンスイングに入ると同時に、腕にグッと力を入れて速く振ろうとすると逆に振り遅れる



**トップで両腕は  
リラックス状態**

上体をしっかりと捻りながらも、両ヒジ、両手首に少し緩みを持たせてクラブを上げる



**緩みがあるから  
伸ばせて打てる**

トップで両腕に緩みがあってこそダウンスイングで伸ばせる。この腕の伸びが、ヘッドを走らせる

この続きは  
**アプリ**  
でレッスン

Download on the App Store | ANDROID APP ON Google play

**GOLFNet TV**

GOLF Net TV (ゴルフネットTV)は、「ゴルフを、より身近に、より楽しく」をコンセプトに、魅力あふれるオリジナルコンテンツを、多彩なチャンネルで24時間無料で配信するサービスです。

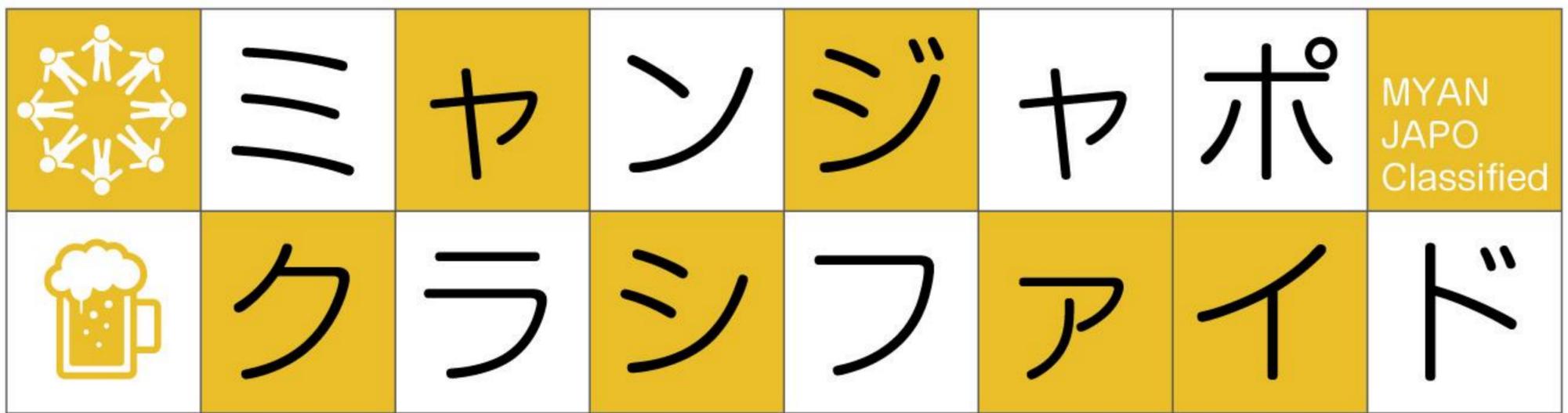
**無料ダウンロード&見放題!**

バラエティ豊富な3チャンネル

- CH1 レッスンを中心とした「レッスン専門チャンネル」
- CH2 ゴルフ×バラエティ「エンタメチャンネル」
- CH3 女性ゴルファー向け「レディースチャンネル」

24時間無料配信中!

<https://golfnettv.com/>



※掲載の内容につきまして、弊社では一切の責任を負いません。予めご了承ください。

**写真も大歓迎 投稿募集! 4/6 締切!**  
 ✉ [post@myanmarjapon.com](mailto: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。

■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と弊社が判断する場合は、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。

**コミュニティ募集**

**ヤンゴンどさんご会**  
 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](mailto: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、ご出張ベースの方もお気軽にご連絡ください。2015年より南部藩と津軽藩仲良く親睦会やってます! 奇数月の第2金曜開催中です。  
 ✉ [aomori.yangon@gmail.com](mailto: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。  
 ✉ [yatsu@intl.yachiyo-eng.co.jp](mailto: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。  
 ✉ [t-yabe@dzn.jp](mailto:t-yabe@dzn.jp) (矢部)

**ヤンゴン茨城県人会**  
 茨城県に縁のある方、美味しい料理を食べながら故郷の事やビジネスの事など大いに語り合しましょう。2カ月に1回程度開催しています。  
 ✉ [wkatsu@autobell-japan.com](mailto:wkatsu@autobell-japan.com) (勝)



**ヤンゴン埼玉県人会**  
 2月27日(火)に44回目の埼玉県人会を行いました! アットホームな雰囲気毎月開催しております! 年度の変わり目で、最近いらっした方もぜひご参加下さい

ませ! 埼玉に少しでも関わりのある方は、お気軽にご連絡下さい!  
 ✉ [saito@ga-asia.com](mailto:saito@ga-asia.com) (齋藤)

**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。先日、第12回目の県人会を開催しました。次回第13回も企画中です。お気軽にご連絡下さい!  
 ✉ [haga@growth.bz](mailto: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? 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](mailto: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? 年に数回食事会をやっていきます。お気軽にご連絡ください!  
 ✉ [jun.nagata@kokorize.com](mailto:jun.nagata@kokorize.com) (ナガタ)

**静岡県の会**  
 不定期で飲み会を開催しております。昨年度初めて開催し20名ほどの方にご参加いただきました! 静岡にゆかりのある方、どなたでもお気軽にご参加下さい。  
 ✉ [kmiura@atimes.co.jp](mailto:kmiura@atimes.co.jp) (三浦)

**中部・東海地方ヤンゴン会(旧)ヤンゴン愛知県人会**  
 不定期ですが食事会を開いています。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](mailto:yuriko19871014@gmail.com) (村上)

**ヤンゴン大阪人会**  
 次回大阪人会は4月4日(金)に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! ポケ・ツッコミがしたい! などなど、大阪に興味のある方は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.klinelogs.com](mailto:tsuzaki@mm.klinelogs.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](mailto: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会をしています。一緒に盛り上がりてくださる方、興味のある方は遠慮せんと一度連絡くださいね!(横山)  
 ✉ [hiroaki.yokoyama1979@hotmail.co.jp](mailto: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空、土佐藩出身の方、高知にゆかりのある方、お気軽にご連絡下さい! ミャンマーの夜明けせよ!!!  
 ✉ [acrossokd@gmail.com](mailto: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、3月に第21回懇親会を開催しました。次回の第22回懇親会は6月を予定しております。自薦他薦を問わず、お気軽にご連絡下さい!  
 ✉ [yujit@sagaasialaw.com](mailto:yujit@sagaasialaw.com) (堤)

**ヤンゴン福岡賢人会**  
 福岡県にゆかりのある方、福岡で仕事したことがある方、福岡に住んだことがある方。ヤンゴン福岡賢人会では会員を大募集中です。気さくな仲間たちが集う懇親会はいつも大盛況です。興味のある方、是非ご連絡お待ちしております。尚、次回開催は5月26日(土)を予定しています。参加者大、大、大募集です。焼酎、飲むパイ!  
 ✉ [hiroyukimiyamoto1974@gmail.com](mailto:hiroyukimiyamoto1974@gmail.com) (宮本)



**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](mailto:yokowinwin@gmail.com) (河野)

**ミャンマー鹿児島県人会**  
 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](mailto: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、慶應、明治、立教、法政)の卒業生が集まって行うゴルフコンペです。第2回目となる大会が2月25日、パンラインゴルフクラブで行われ、慶應大学が圧倒的な強さを見せて優勝しました。ダブルペリア、オネストジョン、オリンピックをそれぞれポイントにして加点するハイブリッドルールによってゲーム性が高まり、表彰式も大盛り上がりとなりました。また、法政、立教ではメンバーを募集中。興味ある方は下記まで連絡ください。  
 ✉ [masanari.koga@mol-logistics-group.com.mm](mailto:masanari.koga@mol-logistics-group.com.mm) (法政・古賀)  
 ✉ [takeda@myanmarjapon.com](mailto:takeda@myanmarjapon.com) (立教・武田)



**大学対抗戦コンペ**  
 第7回を迎えた大学対抗戦コンペが、3月4日、YGCにて行われました。参加校は、関西、立命館、関学、近大ほか関西連合、日大、明治、立教。今回は特別枠として、女子チームが参加し、大いに盛り上がりました。結果は大方の予想を覆して関西



連合が優勝。回を増すごとに参加者も増え、白熱してきた同コンペ。興味のある方は、下記までお問い合わせを。

✉ h-kurose@acecook.co.jp (黒瀬)

#### 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卓や懇親ゴルフを行っております。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。留学生を含め、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)

2014年に発足した蔵前会も4年目です。不定期に開催される宴会も十数回を数えたことでしょうか。東工大に縁がある方ない方、大岡山の桜を見たことがある方ない方、遠慮なくお声がけください。出張者来賓の情報等、合わせてお知らせいただければ幸いです。ご連絡、お待ちしております。

✉ 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グン増加中です！一橋大学卒業生や大学関係者の皆様、いつでもご連絡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！

✉ shunichi.shibayanagi@mitsubishicorp.com (柴柳)

#### ミャンマー茗溪会 (筑波大学)

昨年12月14日に茨城県人会と合同開催した忘年会は大盛況のうちに終了しました。筑波大学にゆかりがある方お気軽にご連絡下さい！

✉ T.Machida@mitsui.com (町田)



#### 東京外語会ヤンゴン支部

OB&OGの皆さま、お気軽にご連絡ください！

✉ 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 (慶應義塾体育会)

「練習は不可能を可能にする」を精神に塾体育会出身者及び応援者の集いです。大学だけでなく高校での塾体育会出身も大歓迎です。応援指導部、チアリーダー、準体育会の方も、はたまた未来の塾体育会候補のお子様も。要は塾体育会に関係があればどなたでも連絡をください。世代を超えた体育会談義を不定期に行っています。ヤンゴンで何を可能にするか、「若き血」を歌いながら一緒に盛り上げていきましょう！！

✉ chikamori-t@marubeni.com (近森)



#### 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嬉しいです。

✉ 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・在學生の方、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～、自由の学府～。

✉ 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・在學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おりますので、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、在學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ですよ。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行なっています。卒業生、在學生、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。

✉ hiroto.nagahashi@tmnfm.com (永橋)

#### 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、在學生、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か月に一度校友会を開催しております。ご連絡お待ちしております♪

✉ 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・食卓会を開催しています。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おります。ご縁のある方はまずはお気軽にご連絡下さい。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。異国の地で是非親睦を深めましょう！

✉ tsuzaki.motohiro@gmail.com (津崎)

#### ヤンゴン戸陵会 (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@msg-asia.com (市川)

#### ヤンゴン湘友会 (湘南高校同窓会)

年代を超えて、湘南OB・OGが不定期に集まっています。年齢、会社も違うけれど、みんな集まれば高校の時の共通の話題で盛り上がります！ぜひ気軽にご連絡ください。

✉ lijima-a@marubeni.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.satoshi@gmail.com (38期下田)

#### WAOJE ヤンゴン (旧ヤンゴン和僑会)

世界各地で起業する人、企業のリーダーを目指す人のための非営利団体です。WAOJE ヤンゴンでは2月9日 (金)、昨年までフューチャーベンチャーキャピタル社の社長を務められた今庄啓二氏をお迎えし、「あなたの会社はなんぼですか？」と題して、ベンチャーキャピタルから見た企業価値のご講演をいただきました。また、その後は世界的に有名な日本人建築家の迫慶一郎 WAOJE 代表理事を北京からお迎えし、懇親会を開催いたしました。WAOJE に興味のある方、下記までお問合せください。WAOJE ヤンゴン事務局 ✉ info@ygwakyon.net (若松)



#### 30代ゴルフコンペ

男女30代が中心となって活動している「30代ゴルフコンペ」です。約2ヵ月に1回のサイクルでゴルフを楽しんでおり、表彰式を含め毎回盛り上がっています。ゴルフ以外に飲み会なども定期的に開催。ぜひ参加したいという方は、福士 (fukushi.kamigumi@gmail.com) までご連絡ください。お待ちしております。



#### G-NABU 会ゴルフ

4月です。水祭りです。暑いですが、でもだからこそ朝の涼しいうちにGOLF、その後の冷えたBeerの旨い事ったらありゃしない。4月は新しくヤンゴンに来られる方も多いと思います。GOLFを通じて友達作り&いろいろな情報を仕入れましょう (^^) 2月の51回大会はカシワバラの高橋さんが初優勝を飾りました。次はあなたの番ですよ～ (^◇^ ) 先ずはメールください。✉ y\_wada@just-fashion.co.jp (和田)



#### ヤンゴン剣道部

剣道部 (JMCK) 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)

毎週土曜日の午前中は日本人の子供たちの野球教室。日曜日の14:00～ミャンマー人選手たちに野球を教えたあと、ミャンマー代表と試合を行っています。キャッチボールだけの参加も歓迎です！

✉ haga@growth.bz (芳賀)

### ヤンゴン・ゴールデン・エレファント (YGE)

在ミャンマーの日本代表チーム、YGEラグビー部(大人、子供チーム)は共に闘うラグーマン、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)



### ヤンゴンブラス Shwe Gita

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！お気軽に見学いらして下さい。一部楽器は貸し出しもOKです。飲食店・イベントでの演奏も承ります(写真は「楽器の図書館」プレオープンイベントにて)。

✉ 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。不定期でブリックビューイングやゴルフ・旅行も開催しております。

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



### 東京ヤクルトスワローズ応援会

ヤクルトスワローズファン、つば九郎ファン、野球好きな方、大歓迎！不定期に懇親会やパブリックビューイングを計画中です。気軽にご参加ください。

✉ ike083000@gmail.com (池守)



### シュエカン鍋の会

新年度となり、新たな出会いの季節となりました。新たにヤンゴンに来られた方、出張で来られている方、長年ヤンゴンにお住まいの方、どんな方でも大歓迎です！！ともに同じ鍋を囲み、栄養補給しながら和気藹々と楽しいひと時を楽しみませんか？ヤンゴンの暑さに負けない、熱い

出合いをお待ちしております。毎週水曜日、18:30にナナトウランシュエカンホットポットへぜひお越しください。

✉ yusuke\_yoshihiro@yahoo.co.jp

### 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、本心か否か言葉を聞き取り、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)

### ヤンゴンボードゲームクラブ

ボードゲームで遊びませんか？子供向けから大人向けまで、ドイツやフランス、アメリカ、日本のゲームが数百ありますので、年齢性別問わず楽しめます。初めてでも大丈夫。ルールは元ボードゲームカフェ店員が説明します。パールコンドで月1回週末の午後に行きます。お気軽にご連絡ください。

✉ k2lover@gmail.com (大庭)

### 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。皆で盛り上がりましょう！ご連絡をお待ちしております。

✉ tkata.myn@gmail.com (片岡)

### 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で「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に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)



### 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)

### ヤンゴン現地採用者の集う会

ヤンゴンに目標を追い求めてきた人、日本で目にした問題の回避策として辿り着いた人。世界中にある様々な選択肢の中、ヤンゴンで、且つ現地採用で働く人たちが集まり語り合いませんか？お互いの話を聞く中で、自分にはない違いを発見し、人間味を実感する集まりになることを確信しています。次回は4/20(金)19:00～です。お気軽にご連絡ください。

✉ tofunway@gmail.com (大澤)

### 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)



#### 平成三年会

意外といらっしゃる、平成三年。石川遼、北乃きい、関口メンディーも実は平成三年。思い立ったが吉日、いつでもご連絡ください。

✉ mt.shimo7@gmail.com (下山)

#### ミャンジャボが読めるミャンマー人の会

日本語の読み書きを勉強し、仕事に生活に、と日本語生活を送っているミャンマー人の集まりです。日系企業の仕事情報などハイブリッド人材ならではの深い情報交換をしています。次回は4月後半を予定しています。

✉ suthiri1009@yahoo.co.jp (スーティリ)

## お知らせ・その他

### アジアリクルートの会ヤンゴン支局

本年1月26日に、アジアリクルートの会ヤンゴン支局のキックオフミーティングを開催。ミャンマーにはリクルートグループOBはまだ少ないので、特別規定を適用し、企業家精神旺盛もしくはノリがリクルートっぽい人にも参加頂き、11人でスタートしました。今後は定期的な飲み会と勉強会、そして知恵と人脈のタノモシ講をやっていきます。入会希望の方は下記までメールください。

✉ 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

48年の歴史がある日本ミャンマー友好協会(本部・東京)は、田島高志元駐ミャンマー大使を名誉会長、親善大使に黒宮ニイナさん、すわじゅんこさんを迎え、日本の会員を募集しています。詳しくはサイト(<http://jmfa.or.jp/tokyo/>)または下記までご連絡ください。

✉ info@jmfa-tokyo.com



### 日本人会ゴルフ大会参加者募集

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

✉ 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ミヤウンミヤで医療(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。活動に賛同し、月に一度、ヤンゴンでの活動などのお手伝いをしてくださる方を募集しています。

✉ myanmarfcg.info@gmail.com (名知)



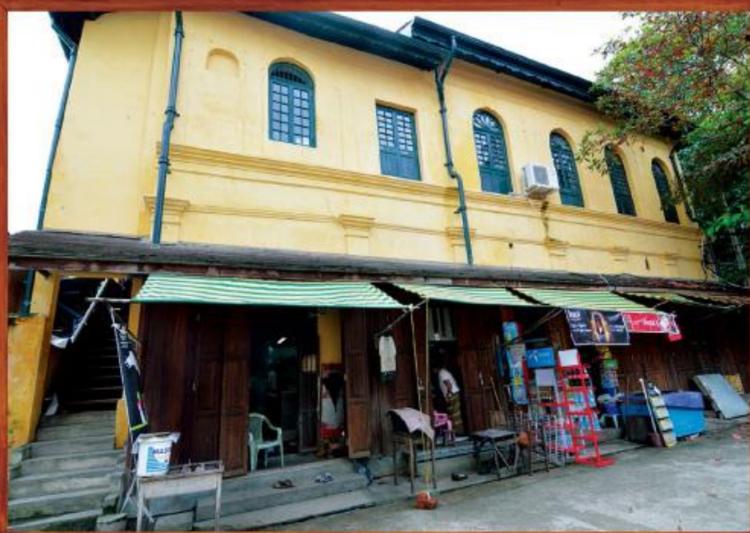
# Yangon Heritage

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.22 Merchant Road Building



遠目から見ても外観が綺麗に修復されていることがわかる。窓枠の細かな彫刻も復元済



建物側面には2階部分の住居に繋がる階段が設けられている



2階への階段。老朽化が激しかったが現在は整備されている



現在も一部で工事が進行のため、閉鎖されている箇所も多い

## 有名作家も住んだ住居跡。歴史的建造物復元のロールモデル

マーチャント通り沿いに建つ、クリーム色の美しい外観が際立つマーチャントロードビル。正確な竣工年は定かではないが、1900年代初頭に建てられたとされる典型的なショップハウスで、かつては1階に商店が軒を連ね、2階は住居として賑わいを見せていた。1940年生まれの作家・ジャーナリスト、ルードゥ・セイ・ウィン氏も、2012年に没するまでこの地で精力的に

作品を生み出し続けていたという。

竣工以来ショップハウスとして機能し続けていたが、近年は老朽化のため、店舗部分は空き店舗が目立ち、居住者も雨漏りなどで不便を強いられていた。

そんななか、軍政期にミャンマーの言論をリードしたジャーナリストが過ごした住居をこのままにすべきではないという機運が高まり、復元保存の動きがスタ

ート。修復作業に加え、内装工事などがおよそ30万ドルの予算で行われた。

現在、統治時代の建造物を復元保存する動きが活発化しているが、そのロールモデルとなったのがこのビル。修復作業に携わった職人の多くは、現在、他の建造物の復元・修復に携わり、新旧が融合するヤンゴンの街並みづくりに汗を流しているという。

{ address : Merchant Rd. (Between 39th St. & 40th St.) Map : D27-D3 }

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

**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。



**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コンサルティング部門を担当。



海外生活で最初にぶつかるのが、やっぱり言葉の問題です  
レストランやタクシーで使えるミャンマー語をピックアップ

LESSON!

## ① レストランで使える! ②



**はい**  
ホウウケ  
ဟုတ်ကို

**いいえ**  
ヒンイン  
ဟင့်အင်း

**すみません(店員を呼ぶ)**  
タセィラウツ  
တဆိတ်လောက်

**メニューをください**  
ミヌーペーパー  
မိနူးပေးပါ



**席はありますか?**  
タインザヤー シーラー  
ထိုင်စရာရှိလား

**これをください**  
ダーペーパー  
ဒါပေးပါ

### 数字

1	ティツ	တစ်	11	セツティツ	ဆယ့်တစ်
2	ソニツ	နှစ်	20	ソナッセー	နှစ်ဆယ်
3	トゥン	သုံး	100	タヤー	တစ်ရာ
4	レー	လေး	1,000	タタウン	တစ်ထောင်
5	ソガー	ငါး	1,500	タタウンソッガーヤ	ထောင့်ငါးရာ
6	チャウ	ခြောက်	2,000	ソナタウン	နှစ်ထောင်
7	クウンニツ	ခုနစ်	2,500	ソナタウンソッガーヤ	နှစ်ထောင့်ငါးရာ
8	シツ	ရှစ်	3,000	トゥンタウン	သုံးထောင်
9	コー	ကိုး	10,000	タターウン	တစ်သောင်း
10	タセー	တစ်ဆယ်			

**オススメ料理を教えてください**  
ベーハーカウンレー ピョーピャーバー  
ဘယ်ဟာကောင်းလဲ ပြောပြပါ



**〇〇を入れないでください**  
〇〇マテッバーネ  
-- မထည့်ပါနဲ့



**料理を注文したけど、まだ来ていません**  
ツマーターダー マラーデーブ  
မှာထားတာ မလာသေးဘူး

**パクチー**  
ナンナンピン  
နံနံပင်



**うま味調味料**  
アチョーモン  
အချိုမှုန့်



အခြေခံက အရေးကြီးတယ်  
基本が大事 アチューカンガ アイエーチーデー

## レストランでよく使う言葉

一人	タヤウ	တစ်ယောက်	フォーク	カイン	ခက်ရင်း
二人	ソナヤウ	နှစ်ယောက်	はし	トゥー	တူ
スプーン	ズン	စွန်း	皿	バガーン	ပန်းကန်





# 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2018年3月15日時点のもの)。

【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)

**家津 鮨&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

**江戸鮨 (EDOZUSHI)** MAP P29-A2  
A-1, Star City, Kyaik Khaik 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**  
(Tarmwe 店) MAP P25-D3 No.256, Kyaik Ka San Street, Tarmwe ☎ 09-258-6766-11 ☺ 11:00~22:00 無休  
(YIH 店) MAP P26-B1 No.330, Yangon International Hotel Compound, Ahlone Road, Dagon Township, Yangon ☎ 09-258676633 ☺ 11:00~翌 2:00 無休  
(Yetagon 店) MAP P24-A3 No.(531), Yetagon Tower, Corner of the lower Kye Myin Daing Rd. & Pann Hlaing St., Kye Myin Daing Tsp. ☎ 09-4555-77705 ☺ 10:00~21:00 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 ☆**  
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

**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 (KOBHEYA) MAP P25-D1 ☆ KIRIN**  
4, Pyi Thar Yar Street, Yankin, Bauktaw, 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**  
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

**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

**城 (SHIRO) MAP P23-C3**  
1229 Thitsar Rd., 6Qr South Okkalarpa Tsp. ☎ 09-450005793/09-250366553 ☺ 11:00~23:00

**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**  
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, Dhammazedi Road, Bahan Township, Yangon. ☎ 09-444115662/01-526526 ☺ 10:00~22:00 無休

**The Sushi Bar Myanmar MAP P27-C2**  
Sule Square #02-03/04, 221 Sule Pagoda Rd., Kyauktada Tsp. ☎ 09-9794-14065 ☺【月~木】11:30-15:00、17:00-21:00 (L.O.)【金~日】11:30-21:00

**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, Kamayut Township ☎ 09-261766526 / 09-261766525 ☺ 11:00~21:30 無休

**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**  
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 MAP P23-A4**  
4th floor Hledan Ga Mone Pwint shopping Mall, San Yeik Nyein, No.96/108, Yangon Insein Road. No.(2) ward, Kamayut Township, Yangon ☎ 09-4298-85220 ☺ 9:30~20:30 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 / 09-2504-61096 Aye Min ☺ 11:30~14:00 / 17:00~23:30 土日は夜営業のみ

**友寿司 (TOMO) MAP P26-B3**  
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), Kamayut

Township ☎ 09-791445536 / 01-511535 ☺ 11:00~15:00/17:00~22:00 土曜休

**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

**美心 (BUJIN) MAP P26-C3 KIRIN**  
No(26-B), Yaw Min Gyi Street, Dagon Township, Yangon ☎ 01-252261 ☺ 17:30~23:00 日曜定休

**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 無休

**フジレストラン (FUJI JAPANESE RESTAURANT)**  
(1) MAP P24-A2 37, Hanthawaddy Road, Kamaryut Township, Yangon ☎ 09-73022338 / 01-514776 ☺ 11:00~21:30 無休  
(2) MAP P24-B2 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**  
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

**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

**麺蔵 (Menzo) MAP P27-C2**  
No.19/A, Unit-15, Boyar Nyunt Street, Yaw Min Gyi Quarter, Dagon Tsp. ☎ 01-1220052 ☺ 11:00~14:00 / 17:30~22:00 無休

**焼肉 深川 (YAKINIKU FUKAGAWA) MAP P29-A2**  
A-1, Star City, Kyaik Khaik 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)

**Yamasaki Japanese Restaurant & Bar MAP P25-D2**  
No.(28/B2) South Horse Race Course St., Tamwe Tsp. ☎ 01-546692 ☺ 11:00~23:00 無休

**横綱ヤンゴン (YOKOZUNA YANGON) 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

**ラーメンモンスター (Ramen Monster)**  
(1) MAP P24-A1 Hledan Center, Basement 1 (5/6) ☎ 09-7931-14250 ☺ 10:00~21:00 無休  
(2) MAP P26-B2 Junction Mawtin, Ground Fl., #01-20

☎ 09-7931-14250 ☎ 10:00~21:00 無休  
(3) **MAP P24-C1** Myanmar Plaza, 3rd Fl., Food City, No(10)  
☎ 09-7931-14250 ☎ 10:00~21:00 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 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, Boyarnyunt Street, Dagon Township, Yangon  
☎ 09-5039139 / 09-425020667 ☎ 17:30~23:00 無休

### わびさび (Wabi-Sabi) **MAP P27-C2**

No-225, 32nd Street (upper block), Pabedan Tsp.  
☎ 09-7651-24556 / 09-2622-84827 ☎ 11:30 ~ 22:30 無休

## ミャンマー料理

### AUNG THU KHA (アウン・トウ・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** **KIRIN**

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** **KIRIN**

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

### KOE KANT KHOT FU (果敢口福飯店) **MAP P25-D3**

Kandawgyi Garden Kandawgyi Nature Park, Mingalar Taung Nyunt Tsp. ☎ 09-4200-54021 ☎ 9:30 ~ 21:30 無休

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

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** **KIRIN** 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** **KIRIN** 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

### Corriander Leaf Indian Family Dining **MAP P26-A1**

Blding No.12, Ahlone Rd., Yangon International Hotel Compound  
☎ 01-2302069 / 09-43185008 ☎ 11:00 ~ 23:00

### Corriander Leaf Restropub **MAP P25-C2**

No.312/A, East Shwegonediang Rd., Bahan Tsp.  
☎ 01-548647 ☎ 11:00 ~ 23:00 無休

### Corriander Leaf (Star City) **MAP P29-A1**

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

### DIVINO Italian Restaurant **MAP P24-B1** **KIRIN**

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

### Fisherman's Wharf Hot Pot **MAP P22-B3**

No.(2), San Chaung Kyaung St., Mayangone Tsp.  
☎ 09-977016666 ☎ 10:00 ~ 23:00

### 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

### G.F.A.Restaurant **MAP P25-D3**

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

### Golden Crab (ゴールドデン・クラブ) **MAP P25-D2** **KIRIN**

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 Pho Vietnamese Cuisine **MAP P27-C2**

(1) Yaw Min Gyi Street - BYO  
(2) Sule Square Mall (next to Shangrila Hotel)  
☎ 09-7616-50565 ☎ 11:00-22:00

### 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

### ゴールドデン・ビュー (GOLDEN VIEW) **MAP P27-E1** **KIRIN**

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** **KIRIN**

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** **KIRIN**

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

### Lao Chong Qing **MAP P25-D3**

Kandawgyi Nature Park near Myaw Sin Kyun  
☎ 09-777400808 / 09-777400909 ☎ 11:00 ~ 22:00 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** **KIRIN**

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** **KIRIN**

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

### Mahlzeit **MAP P24-A3** **KIRIN**

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** **KIRIN**

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** **KIRIN**

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 Kye Myint Daing Road, Kye 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, Thingankung 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** **KIRIN**

164, 168 Upper Warden 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

☎ 09-425099134 ☎ 10:00 ~ 22:00

### Onyx **MAP P25-C3** **KIRIN**

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

### Ó T HENTIC **MAP P27-C2**

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

### Paradise Dynasty **MAP P24-A2**

No. (2) & (3), Between Pyay Rd. & Kyun Taw Rd., Junction Square Extension, Kamayut Tsp, Yangon  
☎ 09-979-313-333 / 09-797-131-333 ☎ 11:00 ~ 22:30 無休

### Parami Pizza **KIRIN**

(1) **MAP P23-B3** No(11/C), Corner of Malikka and Parami Road  
☎ 09-261767616 ☎ 11:00~23:00 無休

(2) **MAP P25-C2** No (56), Sayar San Road, Bahan Township, Yangon  
☎ 01-8604809 / 09-777460037 ☎ 11:00~23:00 (LO 22:30) 無休

### Porter House **MAP P24-B2**

No.80, Kanbawza St., Shwe Taung Kyar Ward(1) Bahan Tsp.  
☎ 09-7820-00165 ☎ 10:00 ~ 23:00 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** **KIRIN**

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**

(1) **MAP P25-D3** Nat Mauk Road, Near Bo Gyoke Aung San Bronze statue, Kandawgyi National Park, Bahan Tsp.  
☎ 01-5469-23 / 01-5462-02

(2) **MAP P27-C3** G Fl., Strand Square, Corner of Strand Rd. and Bo Soon Pat Rd. ☎ 09-2530-000757~759  
☎ [Dim-Sum] 6:30~14:15 [Lunch] 11:00~14:15 [Dinner] 18:00~22:15

### 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 Township, 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 Kye Myint Daing Road, Alone Township, Yangon ☎ 01-212478 / 09-8626466 ☎ 14:30~22:00 無休

### Shwe Sa Bwe **MAP P23-B3**

20, Malikka Street, Mayangone Tsp. ☎ 09-42100-5085  
☎ 11:00~14:00 / 18:00~21:30 日曜 18:00~21:30 月曜休

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

**MAP P24-C3** **KIRIN** Corner of Bahan Street & Kan Yeih Thar Street, Bahan Township, Yangon ☎ 01-546487~8 / 01-543387  
☎ 10:30~23:00 (GARDENは 7:00~10:30も営業) 無休

### SKY BISTRO (スカイ・ビストロ) **MAP P27-D2** **KIRIN**

20th Floor, Sakura Tower, No.339 Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-255277 ☎ 10:00~23:00 無休

### Sprouts **MAP P27-C2**

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

### SUPER WIN CHINESE RESTAURANT **MAP P23-A4 KIRIN**

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

### STEAK OUT **MAP P27-E3**

C-02, 46th St.(Middle Block), UFC Building, Botahtaung Tsp.  
☎ 09-4544-46626 ☎ 11:00 ~ 22:00 無休

### STYLE-7 KIRIN

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

### TAPAS BISTRO **MAP P23-B3 KIRIN**

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

### THE LOFT HOUSE **MAP P22-B3 KIRIN**

</

**The Prime Rib**  **P23-B4**  
No.1A, Kabayeh Pagoda Rd., ward 7, Yankin Tsp.  
☎ 09-765666994 ~ 5 / 09-264655551 ☎ 16:30 ~ 23:00 無休

**THE WEST STEAKHOUSE**  **P24-C2 KIRIN**  
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**  **P27-D3**   
No. 116/118, Bogalay Zay Street, Botahtaung Township, Yangon  
☎ 01-245904 ☎ 11:00~23:00 無休

**TRITON RESTAURANT & BAR**  **P23-C4 KIRIN**  
No.12, Wai Zayan Tar Road, Thingangyun Township, Yangon  
☎ 09-250920920 ☎ 11:00~23:00 無休

**Tuscany**  **P27-C3**  
No.(67), Sule Pagoda Rd., Kyauktada Tsp.  
☎ 01-3770-21 / 09-2623-86159  
☎ 9:00 ~ 22:00 (月~金)、11:00 ~ 23:00 (土日)

**WIN STAR**  **P24-A3 KIRIN**  
No.28/29/30, Corner of Padonmar Road & Sanchaung Road, Sanchaung Township, Yangon  
☎ 01-788877712 ☎ 11:00~2:00 無休

**WINE & DINE**  **P24-C1**  
No.138-C, New University Avenue Road, Bahan Township, Yangon  
☎ 01-400842 ☎ 11:00~23:00 無休

**XI YANG YANG (喜洋洋)**  
(1)  **P24-A3** No.4, Nyaung Tong Road, Sanchaung Tsp.  
☎ 01-502582 ☎ 8:00~22:00 無休  
(2)  **P25-D1** No.(20), Aung Zeya Rd., Kyauk Kone, Yankin Tsp.  
☎ 09-262888808 / 09-262888818 ☎ 8:00 ~ 22:00 無休  
(3)  **P26-B2** Pyay Rd. Ocean, ST.JOHN CITYMALL 3Fl. Food Court  
☎ 09-779696389 / 09-951204358 ☎ 9:00 ~ 21:00 無休

**YANKIN BEER PUB**  **P25-C1 KIRIN**  
Anawratha Road, Kyauk Kone, Yankin Township, Yangon  
☎ 09-794441615 ☎ 11:00~23:00 無休

**YUMMY RESTAURANT & B.B.Q**  **P25-D1 KIRIN**  
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

**AJ's Bar & Grill**  **P27-E2**  
132 Corner of Bo Myat Htun Street and Anawrahta Road, Botahtaung Township, Yangon  
☎ 09-785422151 ☎ 11:30-23:00 無休

**Bar Code Bar and Karaoke Lounge**  **P24-A2**   
No.316, 3rd Floor, Novotel Yangon Max, Kamaryut Township  
☎ 09-260669330 / 09-260669331 ☎ 18:00~2:00 無休

**BLIND TIGER**  **P27-D3 KIRIN**  
No.93/95, Seikkanthar Street, Kyauktada Township, Yangon  
☎ 09-786833847 ☎ 16:00~24:00 日曜休

**CLUB FIVE**  **P27-C2 KIRIN**  
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**  **P25-D3 KIRIN** ☆  
No.40, Natmauk Road, Inside of Chatrium Hotel, Tamwe Township, Yangon  
☎ 01-544500 ☎ 18:00~0:00 無休

**GALLERY BAR**  **P27-D2 KIRIN**  
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)**  **P27-C2**   
No.(26-B), Yaw Min Gyi Street, Dagon Township, Yangon  
☎ 01-252261 ☎ 20:00~25:00

**Ko San Double Happy Bar**  **P26-C3**  
No.108, 19th St. Latha Township, Yangon  
☎ 01-503232

**LIVE SPORT BAR**  **P24-C2 KIRIN**  
Pale Street, Mya Yeik Nyo Hotel Compound, Bahan Township, Yangon  
☎ 09-73132161 / 01-704428 ☎ 17:00~2:00 無休

**LOBBY BAR**  **P27-C2**   
No.33, Alan Pya Phaya Road, Inside of Park Royal Hotel, Dagon Township, Yangon  
☎ 01-250388 ☎ 8:00~1:00 無休

**M Bar & Kitchen**  **P25-E1**  
6th Fl., Rooftop, Elegant Pyi Thar Yar Hotel, Pyi Thar Yar St., Bout Htaw, Yankin Tsp.  
☎ 09-7850-50219 ☎ 17:00~24:00 月曜休

**Outer Room**  **P24-C2**  
Room No.(G-13) G Fl., Building (A), Pearl Condominium, Kabaraye Pagoda Rd., Bahan Tsp, Yangon  
☎ 09-4575-71551 ☎ 18:00~26:00

**SKY BAR**  **P26-B1 KIRIN**  
No.330, Ahlone Road, Inside of Yangon International Hotel, Ahlone Township, Yangon  
☎ 01-2316001~4 ☎ 17:00~24:00 無休

**Skyline Bar & Restaurant**  **P27-D2**  
7th Fl., Esperado Tower B Gyo Phyo St., Dagon Tsp.  
☎ 09-4042-45503 ☎ 11:00 ~ 深夜 無休

**TG BAR**  **P24-C2**   
No.30, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon  
☎ 09-260043923~4 ☎ 11:00~24:00 無休

**The One Bar**  **P24-C3 KIRIN**  
Shwe Gone Daing, in front of Vista Bar

**Union Bar and Grill**  **P27-D3**   
No.42, Strand Road, Botahtaung Township, Yangon

☎ 09-250355064 ☎ 11:00~23:00 無休

**WINE BAR MARU (マル)**  **P26-B2**   
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)**  **P27-D2**   
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)**  **P25-C2**   
52 Saya San Road, Bahan Township, Yangon  
☎ 01-554739 / 09-73113812 ☎ 10:00~22:00 無休

**Cafe Genius**  **P27-C2**  
No.(220), 31 Street, Panbedan Tsp.  
☎ 01-3733-75 ☎ 7:00 ~ 19:00

**Daren Bread Café (麵包達人)**  **P27-C2**  
No(57-A), Yawmingyi Street, Dagon Township, Yangon  
☎ 09-253522048 ☎ 9:00~21:00 無休

**Koi Thé**  
(1)  **P26-C2** Junction City, Level-5  
☎ 09-4223-68395 ☎ 9:00 ~ 21:00  
(2)  **P23-C5** Capital Hypermarket, Level-2, Tharketa Tsp.  
☎ 09-7691-38823 ☎ 9:00 ~ 21:00

**LA VIE EN ROSE (ラ・ヴィ・アン・ローズ)**  
(1)  **P24-A3** No.136, Bargayar Road, Sa Ya Tun Street Corner, Sanchaung Township, Yangon  
☎ 01-503373 ☎ 10:00~20:00 無休  
(2)  **P24-B2** (Cafe ON THE WAY) No.121-E, Than Lwin Road, Kamaryut Township, Yangon  
☎ 09-250988271 ☎ 9:00~21:00 無休

**Trademark Café**  **P24-C1**  
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**  **P24-A3**  
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**  **P26-C3** No, 686-698 Mahar bandula street, Latha Tsp. ☎ 8:00~22:00  
(2) **Wayzayandar shop**  **P25-E1** No 54 Wayzayandar /south quater, Thingengyun Tsp (za /south) quarter, Thingangyun Tsp. ☎ 8:00~21:00  
(3) **North ookulapa shop**  **P22-A2** No 104, Thudamar main street, North ookulapa Tsp. ☎ 8:00~21:00  
(4) **Yedagon shop**  **P24-A3** No 531 Yedagon Tower, Cornor of lower kyimyintai street & panhlaing street, Alone Tsp. ☎ 8:00~21:00  
(5) **Tarmwe shop**  **P25-D2** No 15,16,17,18 Thainbayan street, maytaryaitmon housing, Tarmwe Tsp. ☎ 8:00~22:00  
(6) **Taw win shop**  **P26-B2** No 355, Uwisarya street, Sanchaung Tsp. ☎ 9:00~21:00  
(7) **Thanlyinn shop**  **P29-B2** No 151,Bochote nay win street, Myothit quatar, Myothit west quarter, Thanlyinn Tsp. ☎ 8:00~21:00  
(8) **Tharkaytha shop**  **P23-E1** No 1200(B) 2/north quarter, Minnandar 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 Myinthar shop** No 84, (14/1) Quarter, Myinthar (7) street, Thanthumar main road, south Ookularpa Tsp  
(11) **Daily Parami shop**  **P22-C2** No 153, (4) Quarter, Parami main street, south 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.

**Culumtio (クルムティオ)**  **P24-A3** ☆  
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**  **P27-C2**  
(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

**DAISO**  
(1) Junction Square 内  **P24-A2** ☎ 01-527242 (Ext.2035)  
(2) Capital Hypermarket 内  **P23-C5**  
(3) Myanmar Culture Valley 内  **P24-B3**  
(4) Taw Win Center 内  **P26-B2**

**greenhill (グリーンヒル)**  **24-C1**  
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)**  **P25-C1**  
Yankin Center, 1st Floor  
☎ 09-250266770 ☎ 9:00~21:00 無休

**MAJESTIC**  **P27-E3**  
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)**  **P24-C2**  
No.79 Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon

☎ 09-73224519 / 09-73224596 ☎ 8:00~22:30 無休

**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)**  **P24-C1**  
42D, New University Avenue Road, Bahan Township, Yangon  
☎ 09-252235914 / 01-549122 ☎ 8:00~19:00 月曜休

**Grace Japanese Luxury Nail Salon**  **P24-B2** ☆  
NO.(18), Kanbawza Rd., Golden Valley(1), Bahan Tsp. Yangon  
☎ 09-257666770 ☎ 9:00~21:00 無休

**MIU (ミウ)**  **P24-B3**  
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)**  **P27-E2**  
No.6, Pazundaung Road, (Pazundaung Market Bus Stop)  
☎ 09-5138953 ☎ 8:00~20:00 無休

**SHUNJI MATSUO**  **P24-C1**   
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**  **P23-A5**  
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)**  **P27-E3**  
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)  **P27-D3** No.285, Ground Floor, Bo Aung Kyaw Road, Kyauktada Township, Yangon  
☎ 09-8615036 ☎ 9:00~21:00 無休  
(2)  **P26-B2** ☎ 9:00~22:00 無休

**HEALTHY SPA (ヘルシー・スパ)**  **P26-B1**  
No.330, Alone Road, Yangon International Hotel  
☎ 09-73232229 / 09-73232220 ☎ 11:00~1:00 無休

**Mizuaoi (水葵)**  **P27-C2**  
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)**  **P27-C2**  
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)  **P25-C2** ☆ 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)  **P24-B3** ☆ No(11), Aung Taw Mu Street, Myay Ni Gone, Sanchaung Township, Yangon  
☎ 09-300-86614 / 09-263-442061 ☎ 10:00~20:00 無休

**NEMITA (ネミタ)**  **P25-D3**   
Ground Floor, Chatrium Hotel No.40, Natmauk Road, Tamwe Township, Yangon  
☎ 01-544500 (Ext.6900, 6950) ☎ 10:00~24:00 無休

**Sakura Sakura**  **P25-D2**  
(67), 166 Street, Tamwe Township, Yangon  
☎ 01-544119 ☎ 10:00~20:00 無休

**Sapel Foot Spa**  **P26-B3**  
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)**  **P24-A3** ☆  
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)**  **P25-D3**  
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)**  **P26-C2**   
No.41 Nawaday Street, Yawmingyi Quater, Dagon Township, Yangon  
☎ 01-377960~7

**ASIA PLAZA HOTEL (アジアプラザ・ホテル)**  **P27-D2**  
No.265-279, Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon  
☎ 01-391070

**BEAUTYLAND HOTEL II (ビューティランド・ホテル)**  **P27-D2**   
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)**  **P26-A1**   
No.35, Taw Win Road, Dagon Township, Yangon  
☎ 01-230-2092 / 01-229861~3

**BEST WESTERN Chinatown (ベストウェスタン・チャイナタウン)**  **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)**   
No.353-357, Bogyoke Aung San Road, Pabedan Township, Yangon  
☎ 01-241001~20

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

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

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

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

**EAST HOTEL (イースト・ホテル)**   
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)**   
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)**   
12, Pho Sein Road, Tamwe Township, Yangon  
☎ 01-209299 / 01-209300 / 01-545114

**GOLDEN SILK ROAD HOTEL (GSR)**   
No.7, Shankone Street, Nanthar Kone Quater, Insein Township, Yangon ☎ 01-647568~9 / 09-450026195

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

**Hotel 51**   
154/156, 51St. Upper Block, Pazundaung Tsp.  
☎ 01-2008-23 / 09-4299-18554

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

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

**INYA LAKE HOTEL (インヤーレイク・ホテル)**   
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)**   
No(341), Pyay Road, Sanchaung Township, Yangon  
☎ 01-2304402/01-2304403 / 01-538551

**Jinn Residence (仁レジデンス)**   
No. (13), National Races Village Street, (10) North Quartar, Thaketa Township, Yangon ☎ 09-440463904

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

**HOTEL KAN KAW (ホテル・ガンゴウ)**   
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)**   
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)**   
115, Sule Pagoda Road, Yangon  
☎ 01-252986 / 09-799699430

**Mercure Hotel**   
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)**   
30, Inya Myaing Road, Bahan Township, Yangon  
☎ 01-524450 / 01-525717 / 09-525493 / 01-526436

**MK HOTEL (エムケイ・ホテル)**   
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)**   
No.20, Pa-Le Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-548310~5

**NOVOTEL YANGON MAX (ノホテル・ヤンゴン・マックス)**   
459 Pyay Road, Kamayut Township, Yangon ☎ 01-2305858

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

**PANDA HOTEL (パンダ・ホテル)**   
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)**   
294-300, Pansodan Street, Kyauktada Township, Yangon

☎ 01-253077 / 01-253067~77

**Pan Pacific Yangon**   
Corner of Bogyoke Aung San Rd. and Shwe Dagon Pagoda Rd., Pabedan Tsp. ☎ 01-925-3810

**PARKROYAL (パーク・ロイヤル)**   
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)**   
132, Anawrahta Road, Yangon  
☎ 01-200656~57

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

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

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

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

**SUMMER PALACE HOTEL (サマーパレス・ホテル)**   
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)**   
350, Ahlone Road, Dagon Township, Yangon  
☎ 01-211888 / 01-211966

**Super Hotel (スーパーホテル)**   
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)**   
No.45 Pyay Road, Dagon Township, Yangon  
☎ 01-8600080 / 01-8600110 / 01-8600112

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

**YAMA HOTEL**   
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)**   
No.330, Ahlone Road, Dagon Township, Yangon  
☎ 01-2316-001~004

**YUZANA GARDEN HOTEL (ユザナ・ガーデンホテル)**   
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)**   
No.130, Shwe Gon Daing Street, Bahan Township, Yangon  
☎ 01-549600 / 01-543367 / 01-543370

**7 Mile Residence (7 マイル・レジデンス)**   
No. 1/B, 6 Quartar, Khone Mying Thar Road, Mayangone Township, Yangon ☎ 01-709-499

## スポーツ

### ゴルフ場・ゴルフ練習場

**Yangon City Golf Resort (ヤンゴン・シティゴルフリゾート)**   
Thirimingalar Street, 10Miles, Insein Township, Yangon ☎ 09-421119932 / 09-30090884 ☎ 5:30~16:30 無休

**PUN HLAING GOLF CLUB (ハンライン・ゴルフクラブ)**   
Pun Hlaing Golf Estate Avenue, Hlaing 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 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)**   
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**   
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**   
Address : 9th mile, Pyay Road, Mayangone Tsp.  
☎ 09-32161224 ☎ 6:00-7:00, No holiday

**Star City Golf course**   
star city Thanlyin,Kyaik Khout Pagaoda Road  
☎ 056-23150 ext:1241 ☎ 5:30 ~ 19:00 無休

**HANTHAWADDY GOLF RANGE (ハンタワディ・ゴルフレンジ)**   
Corner of Nanataw & Kyaundaw Street, Kamayut Township, Yangon  
☎ 01-502894 / 01-502896 ☎ 6:00~21:00 無休

**Aqua Inya Golf Driving Range**   
Mya Kyun Thar Amusement Park, Kabar Aye Pagoda Road, Mayagone Tsp. ☎ 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**   
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**   
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)**   
No.14(B), Baho Road, Sanchaung Township, Yangon  
☎ 01-538055 / 01-2304999 ☎ 24時間 無休

**Samitivej Parami International Clinic**   
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**   
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)**   
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 (ハンライン・ホスピタル)**   
Pun Hlaing Golf Estate Avenue, Hlaing Thayar Township, Yangon  
☎ 09-421042679 ☎ 24時間 無休

**Royal Lwin**   
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)**   
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)**   
No.68, Taw Win Street, 9- Mile, Mayangone Township, Yangon  
☎ 01-9666141 / 01-651238 (LEO MEDICINE) ☎ 24時間 無休

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

### 歯科

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

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

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

**Shwe Bhone Dental Care**   
No. 73-5 Yadana Lane 3, Bauk Htaw, Thingangyun Tsp, Yangon  
☎ 01-577077/01-8550519 ☎ 10:00 ~ 13:00/15:00 ~ 20:00 無休

**UNI-DENT**   
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**   
No.100 Natmauk Road, Bahan Township, Yangon  
☎ 01-549644~8 ☎ 8:30~17:15

**ヤンゴン日本人学校**   
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**   
#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 (ジャパングラブ)**   
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**   
#701 Sakura Tower, 339 Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-255473~6

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!



CONDOMINIUM

**1** 2000\$  
田 約2000sqFT

アロン 6/15階 あり  
家具家電付き/ジェネレーター有/バスタブ有



CONDOMINIUM

**2** 750\$  
田 約650sqFT

タンリン 2/8階 あり  
家具家電付き/ジェネレーター有



CONDOMINIUM

**3** 3200\$  
田 約1650sqFT

ヤンキン 31/32階 あり  
家具家電付き/ジェネレーター有/バスタブ有



CONDOMINIUM

**4** 1800\$  
田 約1560sqFT

バハン 5/9階 あり  
家具家電付き/ジェネレーター有



CONDOMINIUM

**5** 32LAKHS  
田 約1760sqFT

バハン 6/12階 あり  
家具家電付き/プール有/ジェネレーター有



CONDOMINIUM

**6** 1,000\$  
田 約1100sqFT

アロン 8/13階 あり  
家具家電付き/ジェネレーター有

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 ※1Lakhは10万Ks、10万Ksは約8,000円(3月15日現在)

物件に  
関する  
お問合せ

✉ [info@myanmarjapon.com](mailto:info@myanmarjapon.com)

☎ 09-2544-91345

3F, Sakura Tower, 339, Bogyoke Aung San Rd.,  
Kyauktada T/S, Yangon

担当: 下山 / ニェイン 日本語・English・Burmese対応!



# MYANMAR JAPON + plus

圧倒的な配布場所、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пон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。

配布場所は、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の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) をはじめとした大手航空会社複数社の公式機内誌です

#### 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



都市の喧騒を離れ、  
緑の中に住まう



客室



Montage Cafe



## 長期滞在者に最適な環境

### 北部主要スポットへ好アクセス

ヤンゴン国際空港、MICT-Park、Myanmar Plaza まで車で各 10 分  
各ゴルフ場やミンガラドン工業団地へのアクセスも至便

### 快適なサービス

各部屋キッチン付き、毎日の  
ハウスキーピング、無料  
のランドリーサービスなど、  
生活の煩わしさから解放



# 7mile Residence

📍 No.1/B, 6 Quarter, Khone Myint Thar Rd., Mayangone Tsp.

☎ (+95) 09-7454-6669 ☎ (+95) 01-709499

✉ 7mileresidence.Sue@gmail.com 🌐 <http://www.7mileresidence.com>