

Take Free

ミャンマー連邦共和国 情報省認可
許可番号 第01952号
ငွေပိုက်ဆံများကို 01952 နံပါတ်ဖြင့်

MYANMAR
JAPON

マンゴン生活をより楽しく、より豊かに

ミヤンミンジャポ!

★★★ MYAN JAPO ★★★

06 JUN
(2018)

Vol. 16

Yangon Gourmet Report_ p11
Hong Bao

ミャンマー“カウンデー”フード_ p13
Yadanar Pone a lin sine

デイリースポーツ特約
エンタメニュース_ p30
広瀬アリス
バスケ田中大貴と交際認めた
「楽しくやっています」

週刊
パ-ゴルフ

誌面
リニューアル!

MYANJAPO!
SPECIAL
FEATURE

p6

Warriorous

Lunch in Yangon

ヤンゴン・ランチ特集



The Thiripyitsaya
SKY BISTRO
Restaurant - Bar - Panoramic View of Yangon



The Thiripyitsaya
SKY BISTRO
Restaurant - Bar - Panoramic View of Yangon

FRIDAY NIGHT WINE DOWN vo.6

6月8日(金)18時~21時
ご好評につき、毎月開催!

ワイン飲み放題
(スパークリング・赤・白)

チーズ&コールドカット
食べ放題 (輸入品)

無農薬の野菜&フルーツ
食べ放題

25,000 Ks (前売り券)
33,000 Ks (当日券)

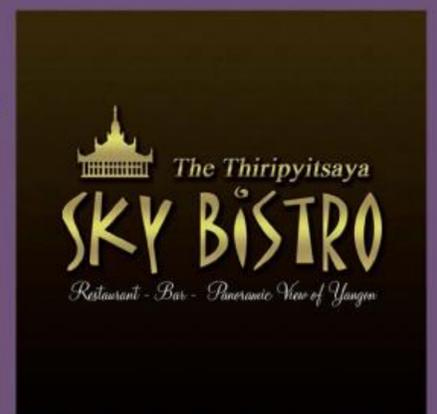
4枚以上のご購入で
無料でお届けします!



2 ミャンジャボ!



Sky Bistro | Sakura Tower 20F
339 Bogyoke Aung San Rd, Kyauktada
(01) 255 277
skybistrosales@sakuratower.com.mm



REAL ESTATE NEWS

MYANMAR
ミャンマー・ジャポン
JAPON

優良物件多数!
今すぐ内見を!

ヤンゴンの不動産ならミャンマー・ジャポンにおまかせ!

今月の
注目物件

PAN PACIFIC YANGON

パベダンエリア



担当・下山の
ヤンゴン不動産
お役立ちコラム
vol.01

ヤンゴンでホテル暮らし

ホテル暮らしというと「贅沢」「高そう」というイメージが先行しますが、ヤンゴンではぜひホテル住まいをおすすめしたいです。ジェネレーター(発電機)完備で停電知らず、空調が整いカビの心配なし、スタッフ常駐なのでトラブル時の対応もばっちり、ヤンゴン生活の悩みのタネがすべて解消されます。また、毎日のハウスキーピングはもちろん、朝食や洗濯サービスを追加料金無しで受けられるホテルも多く、暮らしの煩わしさから開放されるメリットがあるんです。

気になるお値段ですが、最近はお家賃 月1,000~2,000\$程度のホテルも続々登場。高級ホテルでも左でご紹介している「Pan Pacific Yangon」のように弊社限定の特別レートがあるケースもあり、お得にお住まいいただけます。興味のある方、ぜひ一度お問い合わせください!

- POINT**
1. 圧巻のジュニアスイートルーム
 2. 市内を一望! 抜群の眺望
 3. レストラン「Saan」の絶品朝食

DATA

家賃: 要お問い合わせ
平米数: グレードにより違いあり
お家賃応交渉! ミャンジャポ限定長期滞在プランあり。
Junction City直結で便利な環境。豪華なプールやジムにも注目です



单身者に最適!
高クオリティコンド

マヤンゴンエリア

DATA

家賃: 1,200\$/月
平米数: 93平米
日系建設会社が建てた日本人好みのお部屋。北部にオフィスがある单身者におすすめ! ゴルフ場が近いのもうれしいポイント



ハウスキーピング付きの
おしゃれコンド

ランマドーエリア

DATA

家賃: 2,000\$/月
平米数: 126平米
日本人学校至近! 週3回のハウスキーピング付き。家具家電完備。光熱費等のお支払いも不要。コンディションも抜群です

物件探しから
アフターフォローまで



万全のサポートをご提供

1. お問い合わせ

E-mail、お電話にてお問い合わせください。ご予算、エリア等のご希望もお気軽に!

2. ご紹介

弊社が蓄積した不動産データからお客様にぴったりの物件をご紹介します。

3. ご案内

気になる物件を実際に現地で見学。もちろん、弊社スタッフがご同行します!

新生活を
しっかりサポート!

4. ご契約・引き渡し

契約条件等はフレキシブルにご対応! オーナーとの交渉、契約書作成、デポジット(敷金)お支払い、ご入居まですべておまかせください!!

5. アフターフォロー

ご契約後、もしもの際にも即時ご対応で安心。懇切丁寧にフォローさせていただきます。



まだまだあります!
おすすめ物件

- ★スターシティ破格の550\$/月(1 bedroom)
- ★バハン、カンドー湖至近、1,800\$/月 サービスアパート
- ★ダウタウン、5ツ星ホテル、3,600\$/月 ホテル内サービスアパート
- ★ダウタウン、3ツ星ホテル、1,300\$/月 ホテル長期滞在プラン
- ★ダゴン、1,300\$/月 サービスアパート
- ★マヤンゴン 1,500\$/月 サービスアパート
- ★ヤンキン 2,000\$/月 サービス付きコンドミニアム (3 bedrooms)
- ★サンチャウン 1,000\$/月 コンドミニアム

MORE RECOMMEND

物件に
関する
お問合せ

MAIL info@myanmarjapon.com TEL 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!

ミャンマージャパンでは、ミャンマー語と英語による情報誌「MJ plus」を好評発行中です。

配布場所は、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

広告掲載に関するお問合せ

✉ info@myanmarjapon.com ☎ 09-3101-9178

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

担当: 古川・三條・シートゥー
日本語・English・Burmese対応!

CONTENTS



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

編集長
小川秀樹

編集
Aye Chan Su / Ye Aung / 渡邊鉄雅

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 Zabu Tun
Su Htwe Htwe Zaw / Tin Lin Tun

カメラ
Thiha Zaw

アートディレクション&デザイン
竹中昭太

デザイン
大橋史彦

印刷
Aung Thein Than (設立番号00435)



設置場所

ミャンマー

ヤンゴン国際空港
(T1・T2 出発/到着ゲートおよびVIPラウンジ)
在ミャンマー日本大使館 / JETRO / JICA
日本人在住のコンドミニアム
サービスアパートメント
有名ホテル
人気レストラン 他

皆様のお手元に届きますよう、
お一人様2部以上のお持ち帰りはご遠慮ください。

ミャンマージャパン

<http://myanmarjapon.com>

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

©2018 MYANMAR JAPON CO., LTD.

本誌記載の記事・写真の無断複製、複製、転載を禁じます。また本誌に掲載された広告内容に關しまして、MYANMAR JAPONは一切の責任を負いかねます。

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without permission from MYANMAR JAPON CO., LTD.
Advertisements published in MYANMAR JAPON CO., LTD. do not necessarily represent the views of the publisher.
The publisher is not liable for errors or omissions.

お詫びと訂正

5月号「医療特集」P9の「ジャパニーズメディカルデスク(JMD)」記事内に、以下の通り誤りがありました。

【記事右下、医療コーディネーター/看護師のお名前】

誤:イモン・ソーさん

正:イモン・ソーさん

読者の皆様および関係各位に誤りをお詫び申し上げますとともに、訂正させていただきます。

06 Myanjapo! Special Feature

ヤンゴン・ランチ 特集

11 Gourmet Report

Yangon Gourmet Report

vol.16 Hong Bao

13 Cooking Recipe

速水先生の

ミャンマー食材活用レシピ

新連載

vol.01 のこぎりコリアンダー×牛そぼろとハーブのサラダ
(カチンアメーダートゥツ)

13 Myanmar Tasty Local Food

ミャンマー“カウンデー”フード

15 Restaurant list

用途別ヤンゴンレストランリスト

17 Information

ミャンジャポ Information

19 Report

イエーアウンのヤンゴン見聞記

新連載

vol.01 ミャンマースイーツ・スナックデビュー!

21 Report

Yangon Shwe Style

22 Map

ミャンジャポ特製MAP

22 ヤンゴン(ラングーン) 全域

24 シェエダゴン・バゴダ周辺~インヤール湖(南)

26 ヤンゴン ダウンタウン

28 ネビドー

29 ティラワ周辺

30 Entertainment News

32 ミャンマー医療事情Q&A

33 Yangon Heritage

34 パーゴルフ

36 クラシファイド

新連載

39 ヤンゴンサークル案内

40 シートウーの使える! ミャンマー語教室

42 厳選お役立ちページ Listing

ビジネスも
奥様会も!

ヤンゴン・ランチ特集

Various Lunch in Yangon

「今日のランチはどうしよう?」

ビジネスパーソンも奥様も

毎日同じように悩むのはこの話題。

新たな飲食店がどんどん出現しているヤンゴンで、

今注目のランチ店を10件厳選しました。

ジャンルは和食、中華、フレンチなどが勢揃い。

定番店の激安ランチセットから、

ディナーだとちょっと数居が高いあの店のお得コースまで、

日替わりで回りたくなるお店ばかりです。

Hai Tien Lo | The Yangon Restaurant | The Prime Rib
BABETT Eatery&Bar | Uni Vege&Foods | Daren Bread
Royal Garden Premiere | OSAKA OHSO | FURUSATO | IZUMI

no. 1 最高級中華が25\$で食べ放題



Hai Tien Lo 中華料理食べ放題 25\$(税・サ別)

海天樓 (Hai Tien Lo) @ Pan Pacific Yangon

マレーシア国内の権威ある料理コンテストの受賞経験を多数有する総料理長Travis Loh Jiunn Voonが腕を振るう中華料理店「海天樓」。5つ星ホテル「パンパシフィックヤンゴン」内にある超高級店が、25\$でアラカルトメニュー食べ放題というお得なランチプロモーションを開始しました。メニューに並ぶのは飲茶、前菜、海鮮、肉、麺、デザート各種が40種類以上。さまざまな料理を楽しめるように一皿一皿が小さめなので、ヤンゴン最高級中華の真髄を心ゆくまで味わえます。特に狙い目なのは日曜日。店内に「北京ダックステーション」がお目見えし、この日に限り食べ放題メニューに北京ダックが加わります。もちろん、お値段は変わりません。

TEL: 01-9253-810

OPEN: 11:30~14:30 (L.O. 14:00)、18:00~22:30 (L.O. 22:00)

ADDRESS: Corner of Bogyoke Aung San Rd.
and Shwedagon Pagoda Rd.

MAP: P26-C2 HOLIDAY: なし PARKING: あり

Hai Tien Lo 中華料理食べ放題(アラカルト)

25\$(税・サ別)

毎日11:30~14:30 (L.O. 14:00)

時間制限なし

飲茶、前菜、バーベキュー&ロースト、スープ、
海鮮、肉(牛、ラム、豚、アヒル)、
季節の野菜、豆腐・マッシュルーム、麺、
ご飯、デザートが計40種類以上ラインナップ



日曜日限定の「北京ダックステーション」。これだけを目当てに来たいくらいの味



洗練された店内。ラグジュアリーな雰囲気のある個室もあるので接待にも◎

no. 2 ヤンゴン最高峰フレンチで贅沢なお昼時を



セットランチ 2コース20,000Ks / 3コース25,000Ks (各税・サ別)



濃厚なバナナの香りがたまらないミルフィーユもセットに含まれます



洗練された雰囲気ダイニング。大きな窓から人民公園が見られます

The Yangon Restaurant

ヤンゴン屈指のファインダイニングとして日本人に定着しつつある人民公園の「The Yangon Restaurant」が、ディナータイムより大幅にお得に食べられるセットランチを展開中。前菜、メイン、デザートがメニューに並び、2品もしくは3品を選ぶスタイル。2品ならば前菜+メインや、メイン+デザートなど、その日の気分でランチを組み立てられます。ちょっと贅沢をしたい人のために、追加料金で食べられるメニューがあるのも特徴。通常価格の前菜はサラダスープですが、追加料金でフォアグラのテリーヌを選ぶこともできます。気の置けない仲間とのお手軽ランチから、V.I.P.をもてなすビジネスランチまで幅広く使える極上ランチはいかがですか？

TEL: 01-3701-77 / 09-9643-70177

OPEN: 12:00~23:00 (月~金) /

ランチ10:30~16:00、ディナー18:00~23:00 (土日)

ADDRESS: People's Park Compound, Ahlone Rd., Dagon Tsp.

MAP: P26-B1 HOLIDAY: なし PARKING: あり

セットランチ

2コース20,000Ks / 3コース25,000Ks (各税・サ別)

前菜

「ルッコラのサラダ」または「フォアグラのテリーヌ(要5,000Ks追加)」
または「大西洋ホタテのソテー(要5,000Ks追加)」または「本日のスープ」

メインコース

「かぼちゃのニョッキ」または「シャンピニオンのクリームアルフレッド」
または「サフランリゾット」
または「アンガス牛の炭火焼きバルメザンとバセリ添え(要9,000Ks追加)」

デザート

「ミルフィーユのルバーブ添え」または「ステラとバナナのクレープ」
または「ダークチョコレートのフォンダンショコラ(要2,000Ks追加)」

サイドメニュー

トリュフフライバルメザンとバセリ添え 9,000Ks

no. 3 あの味を15,000Ksのお得プライスで!



ビジネスセットランチ 2コース15,000Ks 3コース19,000Ks

メニューは定期的に変更。何度でも通いたくなるクオリティです

The Prime Rib

高品質な熟成肉や、世界中から厳選した魚介類など、最高級料理を楽しめる「The Prime Rib」。大切な会食に使いたい一軒ですが、ランチなら普段遣いもしやすいのはご存知でしょうか？ 6月4日開始の平日限定の「ビジネスセットランチ」は、前菜、メイン、デザートから自由に選ぶスタイル。メインに前菜またはデザートが付く「2コース」であれば、ア

イスレモンティーも含まれ、なんと15,000Ksで楽しめます。メニューは定期的に変更されますが、しいたけ、シメジ、ポルチーニパウダーが入ったマッシュルームスープや、肉厚で香ばしい「サーモンのオランダソース」など、いつ行っても極上の一皿が用意されています。ヤンゴン屈指の美食店を、まずはランチでお得に楽しみましょう。

TEL: 09-7656-66994~5, 09-2646-55551 OPEN: 11:00~14:00 (平日のみ), 16:30~23:00

ADDRESS: No.1A, Kaba Aye Pagoda Rd., Ward 7, Yankin Tsp.

MAP: P23-B4 HOLIDAY: なし PARKING: あり



大きな窓があり開放感がある店内。高級感と居心地の良さが同居しています

ビジネスセットランチ(6月4日スタート)

月~金 11:00~14:00

前菜・メイン・デザート(各2種類)からチョイス
2コース(メイン+前菜またはデザート): 15,000Ks (税・サ別)
3コース(前菜+メイン+デザート): 19,000Ks (税・サ別)
各コースともアイスレモンティー付き



近日中に土日ランチメニューが開始予定!

no. 4 毎日でも通いたい! チョイス可能なお得セット



セットランチ 10,000Ks (税・サ別)

テラス席でのランチも雰囲気抜群ですおすすめです!

BABETT Eatery & Bar

ダウンタウンのHotel Gに昨年オープンした「BABETT Eatery & Bar」。シェフのクリストフ・ブザーレさんが手がけるフレンチ&地中海料理や多彩でお手頃なワインを求めて、日夜多くの人が集うお店です。こちらが平日限定で提供する肉、魚、パスタ、ピザなどからメインを選び、さらにサラダとコーヒー・デザートが付く満足度の高いセットランチ。

炭火で焼かれた味わい深い肉や魚は珠玉の一皿で、手打ちパスタや72時間寝かせた生地を石窯で焼くピザも絶品。思わず目移りしてしまいます。また、デザートも自家製で、なめらかなカスタードタルトや濃厚なチョコレートケーキなど、こちらを目当てに行きたいくらいのクオリティ。これで10,000Ksは本当にお得です!

TEL: 01-2436-39 OPEN: 7:00~24:00

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

MAP: P27-D2 HOLIDAY: なし PARKING: あり Facebook: Babet Yangon



バーカウンターを中心とした店内。ビジネスランチにも最適

セットランチ

10,000Ks (税サ別) / 平日限定

- ・シェフサラダ Chef Salad
- ・肉、魚、パスタから選択可能なメイン Choice of Meat, Fish or Pasta
- ・コーヒー Coffee
- ・デザート Dessert

no. 5 エナジエティックサラダと熟成ローストビーフの専門店



スタミナ補給 にくまのLunch 5,000Ks(右前)
低カロリーで栄養補給Salad Lunch(ごまドレッシング付き) 5,000Ks(左)
癒やしを補給 パラエティーバケットLunch 6,000Ks



イーストダゴンにある野菜工場。室内の清潔な環境が完全無農薬を実現しています



魚の養殖と野菜栽培を連動させたシステムを開発中。魚も育つ安全な水です

Uni Vege & Foods

City Martで完全無農薬サラダパックを販売しているUni Vegeが、室内水耕栽培で作られた野菜と、熟成ローストビーフの専門店をオープンさせました。まず驚くのは当日収穫した野菜の甘さ。苦味やエグみがまったくなく、野菜本来の濃い味を楽しめます。また、「エナジエティック」をうたう通り、βカロチンはローカル野菜の26倍という高栄養価も特徴。完全無農薬で、安全な農作物の基準であるGlobalGAPも取得するなど、安心も魅力です。ローストビーフも必食の一皿。焼肉トラジの店長を務めた肉のプロが厳選するヒレ肉をじっくり熟成させ、松阪牛脂で焼き上げることで最高級の旨味が醸し出されます。食べると身体の中から元気が湧き出してくるような安全で美味しく栄養たっぷりな野菜とお肉。大切な人と利用したいお店です。

TEL: 09-2512-34141 / 09-7949-20889

OPEN: 10:30~20:30

ADDRESS: No. 36(A), Alan Pya Pagoda Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp. MAP: P27-D2

HOLIDAY: 日曜 PARKING: あり FACEBOOK: univegenfoods

デリバリー企業4社に対応!

- ・Freshgora
- ・Yangon Door 2 Door
- ・Food 2 U ・Deliverink

その他メニュー

- サラダ屋さんのローストビーフと野菜のサンドイッチ 7,000Ks
- ローストビーフ并普通盛り 8,000Ks
- ご家庭用ローストビーフ(300g) 16,000Ks

Topic

オーガニック野菜&平飼いの精卵販売開始!
6月中旬より、タイにある自社契約農場で収穫されたオーガニック野菜の販売が開始されます。産地直送の安全で新鮮な野菜を豊富にラインナップ! また、Green Hillの平飼いの精卵も販売開始!

no. 6 台湾発! 防腐剤不使用のもちもちパン



Cheese Soft Bread with Sausage 1,400Ksほか

お惣菜パンやデザートまで豊富に
価格は700Ksからお得です

Daren Bread

台湾は知る人ぞ知るパンが美味しい国。腕の良い職人が多く、行列が絶えない店が多数あります。Daren Breadは同じく台湾発のベーカリー。素材の一部を台湾から輸入しているほか、本格的なパイナップルケーキなどを提供しています。2014年にヨーミンジ一通りにオープン後、次第にロコミで人気拡大。現在はパールコンドとミャンマープラザ

にも店舗を拡大させました。ベーカリーがダウンタウンにあり、毎日1000個以上のパンを製造。防腐剤は一切使わず、その日に販売する量のみを焼いています。定番のバゲットのほか、「Anpan」や「Japanese Donut」など、日本人好みのメニューもラインナップ。忙しい日や、ちょっと軽めに済ませたいランチにぜひ覚えておきたいお店です。

[1号店]ヨーミンジ一通り [2号店]パールコンド [3号店]ミャンマープラザ

TEL: [1]09-2535-22048, [2]09-2625-47286, [3]09-4574-51053

OPEN: [1]8:00~21:00, [2]8:30~20:30, [3]9:00~21:00

ADDRESS: [1]No.(57/A), Yawmingyi St., Dagon Tsp. [2] (Ga-05), Pearl Condo, Building (C) [3] Myanmar Plaza Level3 MAP: [1]P27-C2 [2]P24-C2 [3]P24-C1

HOLIDAY: なし PARKING: パールコンドおよびミャンマープラザ店はあり



店内は日本のパン屋さんのよう。イトインスペースもあり

Daren Breadで人気のパン

- ・BAGUETTE(バゲット) 1,800Ks
- ・FRENCH BLACK SESAME BREAD with SWEET PATATO (黒ごまパンとおいものパン) 3,000Ks/1,500Ks(半分)
- ・BUTTER BREAD CRISPY(バターブレッド) 1,500Ks
- ・JAPANESE DONUT(日本風ドーナツ) 700Ks
- ・FRENCH COD ROE BREAD(明太子パン) 1,700Ks
- ・PINEAPPLE PASTAY(パイナップルケーキ) 9,900Ks(8個入り)/15,000Ks(12個入り)

no. 7 美味しいものを少しずつ! 6,000Ksの満足セット



セットランチ 6,000Ks(税・サ別)

中華版幕の内弁当のよう!
色とりどりのお料理が並びます

Royal Garden Premiere

ストラッドスクエアにある高級中華店の「Royal Garden Premiere」。豪華ながら落ち着いた雰囲気、奥様のランチや、付近で働く人のランチに重宝されているお店です。ダウンタウン中心の超一等地にある同店が、この度なんと6,000Ksという破格のセットランチをスタートさせました。ローストダックなど、12品目あるメインから2品を選び、これに本日のスープ、

野菜、ごはん、果物、おかわり自由の中国茶が付いてくるボリューム満点のセット。一皿あたりの量を控えめにしているので、美味しいものを少しずつ味わうことができます。このほかに150,000Ks、170,000Ks、200,000Ksという豪華ランチもラインナップ。8~10名程度でシェアできる量なので、人数の多いビジネスランチに最適です。

TEL: 09-2530-00757~759 OPEN: 6:30~14:15[点心]、11:00~14:15[ランチ] 18:00~22:15[ディナー] ADDRESS: G Fl., Strand Square, Corner of Strand Rd. and Bo Soon Pat Rd. MAP: P27-C3 HOLIDAY: なし PARKING: あり



最大収容人数は約200人。個室も6つあるので会食に最適

セットランチ 6,000Ks(税・サ別)

【メイン】※2品選択可

1. ロイヤルガーデンローストチキン
2. ローストダック
3. マミーズチキン
4. 鶏の黒胡椒揚げ
5. 豆腐と鶏のスパイスソース
6. チャーシューのハニーソース
7. 酢豚
8. 蒸し豚と豆のグリーンマスタードソース
9. サヤインゲンと干しエビの揚げ物
10. エビのクンパオスタイル
11. 白身魚の生姜と玉ねぎ炒め
12. コウイカのサンバルソース(マレーソース)

・本日のスープ ・ベジタブルサイドディッシュ ・ごはん
・フルーツ ・中国茶(おかわり自由)

no. 8 一人でも家族でも! お得な中華をどうぞ



ファミリーセット 18,000Ks(税・サ別)



コンボセット2(6,500Ks)。餃子3個というほどよいバランスがうれしい



個室ではバースデーパーティも可能! 子どものお誕生日会にも◎

大阪王将

さまざまなプロモーションや新メニューを展開し続ける、日本人御用達の「大阪王将」が、お得なランチセットをスタート。おひとりさまに最適な「コンボセット」が3種、カップル・友人向けの「カップルセット」が2種、さらに「ファミリーセット」が1種と充実の内容。なかでも「ファミリーセット」は、餃子、チャーハン、焼きうどん、唐揚げ、豚カツにみそ汁とソーダ2本が付いて18,000Ksというお得な価格が魅力。4人以上からの注文なので、一人あたり5,000Ks程度で日本風中華料理を幅広く堪能することができます。個室が完備されたダゴンのインターナショナルホテル店なら、子連れでも周りを気にせず楽しめるほか、ビジネスランチにも利用できるのがうれしいポイントです。

【ダゴン店】 【イェタゴン店】

TEL: [ダゴン店] 09-2586-76633. [イェタゴン店] 09-4555-77705

OPEN: [ダゴン店] 11:00~26:00. [イェタゴン店] 10:00~21:00

ADDRESS: [ダゴン店] (inside the compound of Yangon International Hotel), No.330, Ahlone Rd., Dagon Tsp.

[イェタゴン店] No.(531), Yetagon Tower, Corner of the lower Kyimyintine Rd. & Pann Hlaing St., Kyeemyintine Tsp.

MAP: [ダゴン店] P26-B1 [イェタゴン店] P24-A3

HOLIDAY: なし(2店舗とも) PARKING: あり(2店舗とも)

- ファミリーセット(4名以上) 18,000Ks(税・サ別)
 - ・元祖焼餃子6個(豚肉/鶏肉)・五目炒飯(豚肉/鶏肉)
 - ・焼きうどん(豚肉/牛肉)・唐揚げ・豚カツ・みそ汁・コーラ/サンキスト
- カップルセット1 12,000Ks(税・サ別)
 - ・海鮮炒飯・スパイシー塩ラーメン・元祖焼餃子6個(豚肉/鶏肉)・コーラ
- カップルセット2
 - ・カルフォルニアロール(4個/8個)・キムチマヨネーズ餃子6個
 - ・カツ丼(豚カツ/チキンカツ)・コーラ/サンキスト
- コンボセット1 5,500Ks(税・サ別)
 - ・オムうどん・元祖焼餃子6個(豚肉/鶏肉)・ライムジュース
- コンボセット2 6,500Ks(税・サ別)
 - ・キムチラーメン・元祖焼餃子6個(豚肉/鶏肉)・コーラ
- コンボセット3 6,000Ks(税・サ別)
 - ・トムヤム炒飯・元祖焼餃子6個(豚肉/鶏肉)・スイカジュース

no. 9 滋味あふれる料理が並ぶヤンゴン初の和食店



トンカツ 5,500Ks、ハンバーグ 6,000Ks、天ぷら盛り合わせ 7,500Ks

少くから炊かれたごはん、味わい深い味噌汁がセット

ふるさと

ヤンゴン初の和食店「ふるさと」がオープンしたのは1985年のこと。当時は日本の食材を手に入れることさえ困難でしたが、本物の和食店として在留邦人に欠かせない存在になりました。オープンから33年。この地で支持され続けてきた同店の安定感は抜群。開店当時からソースやドレッシングは入手困難なため手作りしていましたが、手軽に手に入る

ようになった今も日本人の健康に配慮したものを提供したいという思いから、自家製を続けています。そんな同店のランチは、ハンバーグ、豚カツ、天ぷら、麺類など、バラエティ豊かで滋味あふれるものばかり。極上の和の味を古民家風の店内でいただいていると、あっという間に、私たちの「ふるさと」である日本に帰ってきたような錯覚に陥ります。

TEL: 01-5562-65 / 09-7308-1914 OPEN: 11:00~14:00, 17:00~22:00

ADDRESS: No.137, West Shwegondaing Rd., Bahan Tsp.

MAP: P24-B3 HOLIDAY: なし PARKING: なし



品のよい料亭や温泉旅館に来たかのような、個室で宴会も楽しめます

その他ランチメニュー

- ・カツ丼 7,000Ks ・豚肉の生姜焼き 7,000Ks、
- ・幕の内弁当 9,000Ks

今ならお惣菜一品サービス!

6月中はランチを注文すると、煮物などのお惣菜を一品サービス。写真左手前の「かぼちゃの煮つけ」などが日替わりで楽しめます。

no. 10 安心の日本産食材弁当で社会貢献も!



TFT日替わり弁当 6,000Ks(税込)

このボリュームで税込6000Ksは破格! 日本人料理長が味を守っています

創作和食 いずみ

正規のルートで日本産食材を仕入れる店として農林水産省が認定する「日本産食材サポーター店」にミャンマーで初めて選ばれたことで話題のいずみ。日本酒の豊富さで知られる同店は、ランチメニューの充実ぶりにも要注目です。多彩なトッピングが魅力のカレーや各種どんぶり、一日分の野菜が一皿で摂れる「しお野菜(増し)タンメン」など、ほ

っと落ち着いたメニューが揃っています。なかでもおすすめしたいのが揚げ物や小鉢などがたっぷり詰まった「TFT日替わり弁当」。これは貧困に苦しむ子どもたちへの寄付を目的とした「テーブルフォーツ」に賛同したもので、1食あたり200Ksがミャンマーの子どもたちに寄付されます。美味しい和食を食べながら社会貢献をしてみませんか?

TEL: 09-2609-11585 / 09-4211-44386 OPEN: 11:30~14:00, 17:30~22:00

ADDRESS: Tower-A(8G) Diamond Condominium, Pyay Rd., Kamayut Tsp.

MAP: P24-A2 HOLIDAY: 不定休 PARKING: あり



和の雰囲気のお店もいいですが、Yangon Door 2 Doorのデリバリーにも対応

その他ランチメニュー

- ・しお野菜(増し)タンメン 7,600Ks ・特製ライスカレー 7,600Ks、
- ・ヒレカツ定食 7,800Ks

炭水化物オフも可能!

定食のご飯を冷奴か湯豆腐に代えられるほか、カレーのご飯をキャベツに変更、野菜タンメンを麺抜きで注文できるなど、糖質を気にする人へのメニューも展開中

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

増やしました。
選抜された
極上部位を
ご賞味あれ

特選和牛メニュー

※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.

ふるさと
Furusato Japanese Restaurant

創業33年。ヤンゴン初の和食店
古民家風の落ち着いた空間で
滋味あふれる味をお楽しみください

Addr... No.137, West Shwegondaing Road, Bahan Tsp. Tel... 01-556-265, 09-73081914 Map... P24-B3 Open... 11:00A.M - 2:00P.M, 5:00P.M - 10:00 P.M

THE BEST DIM SUM IN TOWN

紅包
HONG BAO

Branches
1. 8 Miles Junction, Myaing Hay Wun Food Centre, Corner of Pyay and Kabaraye Pagoda Road, Yangon 09 958 695 977, 09 763 384 451
2. Corner of Pyay Road & Manawhari Road, Beside Thai Embassy, Dagon Township, Yangon 09 769 339 530, 01 221 721, 01 231 4361

緑に開かれた優雅な空間で
大切な人におもてなしを

Theyangon RESTAURANT

☎ 00-1370-177, 00-9964-370177
📍 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

BABETT
DINNER & BAR

日夜活気あふれる当店で至高のヨーロッパ料理を。
ヤンゴン随一の豊富なワインリストも自慢のひとつ。
毎週土曜日の夜はライブを開催中。
朝食からランチ、ディナーまで皆様をお待ちしています。

Monday - Sunday | 7AM to Late | +95 1243 639 | 5 Alan Pya Pagoda St, Yangon, Myanmar

Ôthentic
French Crêperie & Wine Bar

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

本場のガレットはいかが？
フレンチスタイルカフェで

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

老重庆
LAO CHONG QING
HOT POT & STICK POT

カンダージ公園内の抜群なロケーション
手作りで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!

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

今夜の食事は何を食べよう？

ヤンゴン グルメ レポート

満足必至の一軒を紹介します

YANGON GOURMET REPORT

vol.16 Hong Bao



一度は食べたい最高級フカヒレ(108,000Ks/Mサイズ)。フカヒレは28,000Ksからラインナップされている



船色に輝く北京ダック(165,000Ks)。手間がかかるため2日前までの予約必須



色とりどりの飲茶。3人以上で色々と注文してシェアするのがおすすめだ



市内の2店舗とも個室完備。接待にも子ども連れにもありがたい

”
お手軽飲茶から最高級のフカヒレまで
 “

OTHER MENU

- ◆ Fried Rice with Japanese Scallop(日本産帆立貝の炒飯) 6,000Ks
- ◆ Boiled Loofah with Seafood (ヘチマ煮シーフード添え) 15,000Ks
- ◆ Stir Fried Fillet of Red Grouper in XO Sauce(キジハタのXO醬炒め) ... 28,000Ks
- ◆ Braised Sea Cucumber with Fish Maw with Abalone Sauce in Clay Pot(ナマコと浮袋の鮑ソース) 38,000Ks

SHOP DATE

TEL 09-9586-5977 / 09-7633-84451 / 01-6672-16 (8Mile店)、
 09-7693-39530 / 01-2217-21 / 01-2314-361 (ダゴン店)
 OPEN 7:00~23:00 ADDRESS 8th Mile Junction, Mayangone Tsp.(8Mile店)、
 No.(83/95), Corner of Manawharri and Pyay Rd., Dagon Tsp.(ダゴン店)
 MAP P22-B3(8Mile店)、P26-A1(ダゴン店) HOLIDAY なし PARKING あり

軽ランチまで幅広く使ってほしい。

作り。ここぞというときの接待はもちろん、お手
 軽ランチまで幅広く使ってほしい。
 作り。ここぞというときの接待はもちろん、お手
 軽ランチまで幅広く使ってほしい。

3000Ks程度とお得な価格設定。

店構えにも注目だ。市内の2店舗はそれぞ
 れ大きな駐車場を備えた一軒家レストランとな
 っており、豪華ながら品のある内装が目を引く
 作り。ここぞというときの接待はもちろん、お手
 軽ランチまで幅広く使ってほしい。

はない。

一方、手軽な飲茶もチェックしてほしい。プリ
 プリのエビと米粉の皮の食感が絶品のエビ餃子な
 ど日本人が好むメニューがどれも2000〜
 3000Ks程度とお得な価格設定。

大切な人をもてなす料理としてこれ以上のもの
 はない。

輸入しているため、決して価格は安くはないが、
 大切な人をもてなす料理としてこれ以上のもの
 はない。

メニューには、海鮮、肉、豆腐、野菜などが並び、
 なかにはフカヒレや鮑、北京ダックなど最高級料
 理もラインナップ。どれも極上の素材を海外から
 輸入しているため、決して価格は安くはないが、
 大切な人をもてなす料理としてこれ以上のもの
 はない。

メニューには、海鮮、肉、豆腐、野菜などが並び、
 なかにはフカヒレや鮑、北京ダックなど最高級料
 理もラインナップ。どれも極上の素材を海外から
 輸入しているため、決して価格は安くはないが、
 大切な人をもてなす料理としてこれ以上のもの
 はない。

られる店として注目を集めている。

年からヤンゴンに進出し、ハイレベルな中華を食べ
 られる店として注目を集めている。

持つ香港料理の人気店「Hong Bao」。2016
 年からヤンゴンに進出し、ハイレベルな中華を食べ
 られる店として注目を集めている。

世界中の食が集まるバンコクで5つの支店を
 持つ香港料理の人気店「Hong Bao」。2016
 年からヤンゴンに進出し、ハイレベルな中華を食べ
 られる店として注目を集めている。

台湾から来ました

毎日お店で手作り

無添加のパンです

No.57, Yawmingyi St, Dagon Ts, Yangon
 09 253522048 ☎ 08:00 ~ 21:00
 Myanmar Plaza, Level(3)
 09 457451053 ☎ 9:00 ~ 21:00
 No.(Ga-05), Pearl Condo, Kabar Aya Pagoda Rd
 09 262547286 ☎ 08:30 ~ 20:30

DAREN BREAD

UNI Vege Foods エナジェティックサラダと熟成ローストビーフの専門店

完全無農薬 水耕栽培

オーガニック野菜 販売開始!

新鮮! 高栄養! βカロチン量26倍

熟成肉を松阪牛脂で焼き上げ!

デリバリー4社に対応! • Freshgora • Yangon Door 2 Door • Food 2 U • Deliverink

Tel_09-2512-34141 / 09-7949-20889 Address_No. 36(A), Alan Pya Pagoda Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp.
 Open_10:30~20:30 Map_P27-D2 Holiday_Sunday Facebook-univegenfoods

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, Boyarnyut Street, Yaw min Gyi Quarters, Dagon Township, Yangon.

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)
 (2) Junction Mawtin, Ground Floor #01-20
 (3) Myanmar Plaza, 3rd Floor, Food City

Facebook: Ramen Monster Yangon
 WhatsApp: 09-793114250

WABI SABI

ラーメン、ハンバーグ、各種定食など ぽっと落ち着く日本の味を低価格で 串ものやおつまみも充実 夜のご利用もお待ちしています

ADDRESS: NO.225,32ST(UPPER BLOCK)PABEDAN TSP, YANGON.
 TEL: 09-765124556, 09-262284827 MAP: P27-C2 FACEBOOK: WABI SABI

FOUR SEASONS

洗練された空間で 伝統の四川鍋を

Address: No 110, Walayponar Road, in front of JD pool Company, Yangon.
 Opening hours 11:30 am - 10:30 pm
 ご予約はお電話で 09-4310077, 09-4311484

L'OPERA

Italian Restaurant & Bar (since 1997)

62D, U Htun Nyein Street, Mayangone Tsp, Yangon

09 7303 0755
 VISA MasterCard JCB MPU Wi-Fi operayangon

FUKUSHIMA KOGYO MYANMAR CO., LTD.

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

Arai (+95) 094 2238 9224 Hamano (+95) 097 6615 7720
 Facebook: Fukushima.oversea Email: myanmar@fukushima.co.jp

ミャンジャポ! 広告

\$98

Your AD Here!

広告掲載に関するお問い合わせ ☎ 09-3101-9178
 Contact Personnel 古川・三條・シートウー (日本語・English・Burmese)

のこぎりコリアンダー

ミャンマー語：シャンナンナー
英語：Shan Corriander

名前の通り、葉っぱがのこぎりのような形状をした植物で和名はオオバコエンドロ。コリアンダーと同じセリ科の植物ですが別の植物。コリアンダーと同様の匂いながら、苦みやえぐみなどはほとんどありません。葉の部分をおおく刻んで、スープなどに使うことが多いです。ゼイ(市場)やシティマートなどで購入できます。

材料

- 牛ミンチ・・・・・・・・・・300g
- しょうが・・・・・・・・・・3かけ
- にんにく・・・・・・・・・・3かけ
- 青唐辛子・・・・・・・・・・3本
- 山椒の実またはパウダー・・・・・・・・少々
- ミント・・・・・・・・・・1/2束
- のこぎりコリアンダー・・・・・・・・1/2束
- バジル・・・・・・・・・・1/2束
- コリアンダー・・・・・・・・・・適量
- ピーナッツオイル・・・・・・・・大さじ1杯
- 塩・・・・・・・・・・適量
- ナンプラー・・・・・・・・・・大さじ3杯



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も可能で、土曜日はお父さんの参加も大歓迎。家族分のお土産つきで、料理の内容は参加者のリクエストに合わせて。和食、ミャンマー料理、アジア料理などバラエティ豊富。600kcalに抑えた日替わり弁当も好評発売中。

“大人の料理教室”開催

毎月最終日曜日の15時から、お酒と料理込みで20ドルの大人の料理教室も開催。男女問わず参加いただけます。

tel. 097-9265-5994

mail. awa.yoko.hayami@gmail.com

のこぎりコリアンダー 牛そぼろとハーブのサラダ

(カチンアメーダートウツ)

速水先生の

ミャンマー食材活用レシピ



1. しょうがとにんにくはみじん切り、青唐辛子は小口切りにする。辛みが苦手な人は青唐辛子の種を抜いておく。2. ボウルに牛ミンチと1と山椒の実もしくはパウダーも加えてみ込み、15分ほど置いて下味をつける。3. ミント、のこぎりコリアンダー、バジルはきれいに洗って水切りし、葉をちぎってざく切りにする。4. フライパンにピーナッツオイルを熱して2をよく炒め、粗熱が取れたら3を加えて和える。ざく切りにしたコリアンダーをトッピングしたらできあがり。

MYANMAR TASTY LOCAL FOOD

思わず人に教えたくなるお店



定番のマンダレーモンティ(右/2,500Ks)と、軽食として親しまれるマンダレー・チュウー・カノーソー(2,000Ks)



こちらの店はなんと24時間営業。深夜小腹がすいたときにも使える、ヤンゴンではありがたい存在です

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

YADANAR PONE A LIN SINE

おしゃれな一軒家レストランでマンダレー料理をどうぞ

店名の「ヤダナーポン」はマンダレーのかつての名称。その名の通り、マンダレーで愛される飾らない料理を提供するお店です。「きなこ」がたっぷりかかった「マンダレーモンティ」のほか、ミャンマー料理定番の白米と「ヒン(おかず)」を選ぶスタイルの食事も提供していて、どれも街中の屋台とは一線を画す味わい。店内は清潔で英語メニューもあるので、普段づかいはもちろん、ローカルの味を楽しみたい日本からのお客様を連れて行く店としてもおすすめです。

昨年11月にパラミ通りにオープンしましたが、すでに人気店となっており、6月末にはヨーミンジー通りに支店を開店予定。日本人が多いエリアからも近いので、要チェックです。

TEL 09-7648-81306 OPEN 24時間営業

ADDRESS No.(34), Parami Rd., (8) District, Yankin Tsp.

MAP P23-B3 HOLIDAY なし(水祭り期間を除く) PARKING あり



ヤダナーポン・タミン・トー(ミャンマー料理のお弁当) 3,000~4,000Ks

日本酒&焼酎34種品揃え!
8名個室&32名個室で宴会も!
Yangon Door2Door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!
土日限定!
当日のゴルフスコアカードご提示で
グラスビール1杯無料!

日本酒の味、日本の風景。
当たり前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
メダリスト社のダーツマシン3台導入。1時間4,000Ksで投げ放題!

09-4575-71551 18:00~翌2:00(L.O.1:30) P24-C2
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

ASW 13002 KM
Glossy Pure Cool White
Size ; (1230 x 2445) mm
Thickness ; (1.0) mm

SGS UKAS

Panasonic Showroom @ Mandalay

Room:(4), Building (3), Kan Street, Hlaing (10)Ward, Yangon. Tel ; 01 505373, 09 7993 93557
E-mail ; aungkyawzaw72@gmail.com, Website ; www.tasteofinterior.com

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!

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 あなも

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

Royal Garden Restaurant

カンドーシ湖畔にたつむ本格中華料理店

【カンドーシ店】01-5469-23 / 01-5462-02
Nat Mauk Rd., Near Bo Gyoek Aung San Bronze statue,
Kandawgyi National Park, Bahan Tsp. Map: P25-D3

【ストラッドスクエア店】09-2530-000757~759
G Fl., Strand Square, Corner of Strand Rd. and Bo Soon Pat Rd. Map: P27-C3
Open[Dim-Sum] 6:30~14:15 [Lunch] 11:00~14:15 [Dinner] 18:00~22:15 年中無休

小規模パーティから
最大800人の
宴会にも対応

Jin 金魚鍋

New Unique Style

G16-17, Asia Business Center Maha Bandula Road (Bet: 47th and 48th Street), Yangon 1161
+959961646779

私たちJinホットポットは、味へのこだわりはもちろん、
皆さまの健康にも配慮したお食事の提供をモットーとしています。

手軽なディナーから、会社のスタッフパーティーまで幅広い用途に使用可能。
広々とした店内で、皆さまのご来店をお待ちしております。

ヤンゴンで
圧倒的に美味しい
小籠包

小籠包 4,000Ks 餃子 3,800Ks

喜洋洋
水餃子
City Mart
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。

「ミャンジャポ」見たで
お会計より
5%OFF!

喜洋洋 © 8:00-22:00

1号店 ☎01-502-582 ☎09-2502-69706
No.4, Corner of Nyaung Tong Rd., and Baho Rd., Saunghang Tsp.

2号店 ☎09-2628-88808 ☎09-2628-88818
No.(20), Aung Zeya Rd., Kyauk Kone, Yankin Tsp.

3号店 ☎09-7796-96389 ☎09-9512-04358
St.John City Mall 3rd floor Food Court.

4号店 ☎09-9610-56308 ☎09-2512-34608
No.(24/3),Nawaday Road Corner of Bo Yar Nyut Rd,Dagon 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種類の生薬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

Tian Xiang Hot Pot
No.(38/40), Boyarnyunt St.(Upper Block), Yaw Min Gyi Ward, Dagon Tsp.

OSAKA OHSHO * OSAKA OHSHO

大阪王将
OSAKA OHSHO

Hot Line: 09 26275500

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店は近日オープン

お得なランチがスタート!
ドリンクもセットになった
お得なセットランチを
ご用意しました。

用途別 ヤンゴン レストラン リスト

YANGON RESTAURANT LIST

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!

☑
個室がある店

- ◆ 家津 鮎&そば
- ◆ いずみ (IZUMI)
- ◆ 匠家
- ◆ 鎌倉
- ◆ L'OPERA
- ◆ 鎌倉マリーナ
- ◆ 四季亭
- ◆ ふるさと
- ◆ 蓮 カンドーヂ
- ◆ 築地 天ぶら黒川
- ◆ 北海道
- ◆ OUTER ROOM
- ◆ The Yangon Restaurant
- ◆ Hong Bao Restaurant
- ◆ Signature
- ◆ SHWE KAUNG HOT POT (NANATAW RD.)

☑
ルーフトップバー

- ◆ YANGON YANGON
- ◆ SKY BAR
- ◆ VISTA BAR
- ◆ ATLAS ROOFTOP BAR&LOUNGE
- ◆ BONANZA GASTRO BAR
- ◆ COCOON CAFE AND BAR
- ◆ MIAMI GRILL & BAR
- ◆ PIANO BAR&GRILL, HOTEL PARAMI
- ◆ "ROOF ALCHEMY"
- ◆ THE SPACEBAR
- ◆ HOTEL MILA NOA
- ◆ Skyline
- ◆ The Prime Rib
- ◆ Yama Hotel
- ◆ M Bar

☑
テラスあり

- ◆ L'OPERA
- ◆ 連 サヤサン本店
- ◆ TRITON
- ◆ GOLDEN SEAFOOD
- ◆ MY FRIENDS
- ◆ WIN STAR
- ◆ SHWE KAUNG 2
- ◆ LE PLANTEUR
- ◆ ECLIPSE

- ◆ SIGNATURE RESTAURANT
- ◆ IN THE GARDEN
- ◆ DIVINO
- ◆ PADONMAR RESTAURANT
- ◆ LE RENDEZ-VOUS@THE FRENCH INSTITUTE
- ◆ MONTAGE CAFE@7 MILE RESIDENCE
- ◆ SHWE SA BWE
- ◆ TEAK BAR@Pan Pacific Yangon
- ◆ Babett@Hotel G

☑
深夜営業 (24時以降営業)

- ◆ 大阪王将 (Y.I.H 店)
- ◆ UPTOWN COFFEE SHOP
- ◆ PWINT THIT SAN
- ◆ 365
- ◆ NEW BURGER
- ◆ SPICE BRASSERIE
- ◆ CAFE SULE
- ◆ OUTER ROOM
- ◆ Shakariki 432*

☑
食べ放題あり

- ◆ 匠家
- ◆ まんぶく2号店
- ◆ THAI POT
- ◆ SHABU SHI
- ◆ Hot Pot City
- ◆ JO JO Hot Pot
- ◆ Thai Pot
- ◆ Jin Hot Pot
- ◆ Shwe Kaung Hot Pot (ヤンキン店)

☑
お酒が充実

- ◆ 家津 鮎&そば
- ◆ いずみ (IZUMI)
- ◆ 鎌倉マリーナ
- ◆ 四季亭
- ◆ 蓮 カンドーヂ
- ◆ 鎌倉
- ◆ 築地 天ぶら黒川
- ◆ OUTER ROOM

☑
デリバリー

- ◆ L'Opera
tel_09-7303-0755
配達地域_マヤンゴンより南地区(ティンガンチュンを除く)
対応時間_11:00~14:00, 18:00~21:00
問い合わせ先_www.operayangon.com
- ◆ AWA のお弁当
tel_09-7926-55994
配達地域_ダウンタウンから8マイル
対応時間_平日 10:00~18:00
問い合わせ先_awa.yoko.hayami@gmail.com
※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。
- ◆ YangonDoor2Door
https://www.yangond2d.com/
- ◆ Food2U
www.food2u.com.mm/
- ◆ Deliverink
https://www.deliverink.net/

- ◆ あないも
tel_09-2504-37706
配達地域_北部はシェエゴンダインまで
対応時間_平日 9:30~19:00
Facebook_あないも's Kitchen
- ◆ 築地 天ぶら黒川
tel_09-2534-40001
配達地域_ダウンタウンからMICTパークまで
対応時間_平日10:00 ~12:00

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!

最大吸引仕事率 **20w**
集じん容量 **500ml** (紙パック 300ml)
重さ **1.1kg**
連続可動時間が最大約 **30分**

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)

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

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

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!

Address: No.299 (5A), 40th St., Upper block, Kyauktada Tsp. Tel: 09-2525-20662, 09-2628-52554

和 nagomi
Medical Massage by Visually Impaired
အမြင်အာရုံချို့တဲ့သူများ အကြောပြင်အနိပ်

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
			往診受付	10:00~18:00
来院30分~	3,000~	15,000~	施術	10:00~20:30
往診60分~	10,000~	40,000~	休日	水祭り、10/15

サヤサン: 09-263-442062 (日英通可能) MAP P25-C2
No.70, West Zay Haung St. Sayar San North/West, Bahan T/S.

ミニゴン: 09-263-442061 (日英通可能) 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。)

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

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

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: 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

石川商事

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!

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!

INFORMATION

ミャンジャポ!



【日本代表戦キックオフ時間】
 ※すべてミャンマー時間
 コロンビア戦 6月19日(火) 18:30
 セネガル戦 6月24日(日) 21:30
 ポーランド戦 6月28日(木) 20:30

アウトールームで日本代表を応援!

4年に一度のサッカーの祭典がいよいよ開催されます。「みんなで応援したい!」「どこで見ればいいのかわからない……」そんな人は、ご存知アウトールームへ! 日本代表を徹底応援する同店は、試合当日に代表ユニフォームを着用してきた人に生ビール最初の1杯を無料にするサービスを実施。フロアで盛り上がるもよし、仲間と個室(カラオケルーム)でじっくり観戦するもよし。思い思いのスタイルで我々が代表を応援しましょう!

TEL : 09-4575-71551 ADDRESS : Room No-(G-1,3) G Fl., Building(A), Pearl Condominium, Kabaraye Pagoda Rd. MAP : P24-C2

Weight Gain Foods			Weight Drain Foods		

イオンオレンジで健康商品をお得にゲット!

「トップバリュ」製品でおなじみのイオンオレンジが「健康」をテーマにしたプロモーションを6月中旬からヤンゴン市内全11店舗で開始します! 海外生活でやっぱり気になるのは自分や家族の健康。食が変わることで体重が増えすぎたり減りすぎたりすることがありますが、本プロモーションは「適正体重へ近づくために効果的な食品」がお買い得になるもの。フルーツや話題のスーパーフードなど、身体の中から元気になる商品が普段よりお値打ちでゲットできます(画像の商品は変更になる可能性があります)。「なんだか元気がでない……」「お腹周りが気になる……」そんなお悩みの人はぜひこの機会に健康管理をはじめてみましょう!

店舗情報はリスティングページP44へ



ワイン好き要チェックの新店舗 「The Treetop Wine Bar」

ワイン好きにぜひチェックしてほしい注目店がヤンゴン北部のマヤンゴンにオープンしました! 5月4日に開店した「The Treetop Wine Bar」は、店内で飲むことはもちろん、購入も可能なお店。今や世界屈指の産地として知られるカリフォルニア州のナパバレーやソノマバレーのワインなど、垂涎の品々が並びます。バーではお手軽なハウスワインも提供。赤白2種類ずつが用意されていて、1杯5,000Ksというお得な価格で味わえます。さらに、ハッピーアワーを毎日16時から20時まで開催中。なんと「Buy1 Get1 Free」なので、破格値で高品質ワインが楽しめます! 閑静なマヤンゴンで暮れゆく夕陽を眺めながら、ゆったりとワインを楽しむ贅沢な時間はいかがですか?

TEL : 09-2543-45930 ADDRESS : No. 1, U Sein Maung Lane, Kone Myint Yeiktha St., 7 miles, Mayangone Tsp. MAP : P23-B3



「シーヤンヤン」がもっと便利に! ナワディ通りに4号店がオープン

日本人御用達店といっても過言ではない、小籠包をはじめとした絶品台湾料理が味わえる「シーヤンヤン」。加熱する人気ぶりを表すように、ヤンキン、アロンと支店が続々とオープンしていますが、この度、有名飲食店が多く連なるナワディ通りに4号店をオープンさせました。本店のクオリティそのままの味を再現するのが同店のすごいところ。メニュー内容も変わらず、便利なナワディ通りで絶品小籠包を楽しめます。入口はコンパクトですが、2階には半個室もあり。他の店舗と同様にゆったりと寛ぐことができます。

【ナワディ通り4号店】
 TEL : 09-9610-56308/09-2512-34608 ADDRESS : No.(24/3), Nawaday Rd. Corner of Bo Yar Nyunt Rd., Dagon Tsp.
 MAP : P27-C2 その他店舗情報はリスティングページP44へ



名店「家津」が4周年 寿司プロモを実施中!

築地直送の鮮魚やこだわり抜いた手打ちそばなどを提供し、ヤンゴン在住日本人の舌をうならせてきた「家津」が、5月に4周年を迎えました。これを記念して6月1日(木)~6月7日(木)の一週間、来店者全員に赤身と中トロのお寿司各一貫をサービスするプロモーションを実施中です! さらに次回使える赤身と中トロ各一貫無料クーポンも配布。口に入れるとろけるように旨味が広がる築地直送の極上マグロを味わいながら、名店の記念日をお祝いしましょう!

TEL : 01-377-212/09-2501-88878 (田村)
 ADDRESS : 37th St.(Lower Block), Kyauktada Tsp. MAP : P27-D3



Lao Chong Qingが激安プロモ 6月中はスープが無料!

カンドー公園内という抜群のロケーションにあるホットポット店「Lao Chong Qing」。麻辣、チキン、トマトの3種類のスープを選び、鳥骨鶏をはじめとした極上素材や手作りの「つみれ」など、味に加え健康も考えられたホットポットを味わえる今注目の名店です。同店が6月中「スープ料金無料」の激安プロモを実施中! 通常のスープ料金は11,600Ksなので、驚くほどリーズナブルに美味しい鍋を楽しめます。お手頃価格の具も多いため、複数人で行けば一人10,000Ks未満でもお腹は大満足。体調を崩しがちな今のシーズンをお得なホットポットで乗り切りましょう!

TEL : 09-7774-00808/09-7774-00909
 ADDRESS : Kandawgyi Nature Park near Myaw Sin Kyun
 MAP : P25-D3 f Lao Chong Qing



マジスティックのリネンシャツで 蒸し暑いシーズンを乗り切ろう!

年中暑いミャンマーですが、雨季のこの時期は日本の夏のようにジメジメとした気候でうんざりします。そんな日々に着るものは、肌触りのよいリネンシャツがおすすめ。ヤンゴンで購入するならば、タイ発でヨーロッパにも系列店を持つテラー「Majestic」に決まりです。リネンシャツはサイズが合っていない既成品を着ると格好よく見えないものですが、同店のシャツは完全オーダーメイド。熟練の職人による採寸によって、身体にフィットした一着を作ってもらえます。価格はオーダーメイドシャツとしては破格の50,000Ks~。カラーも豊富なので色違いで作りたいくなります。

TEL : 09-7744-00181 / 09-9644-00181
 ADDRESS : 193, Bo Myat Tun Rd. (Middle Block), Botahtaung Tsp. MAP : P27-E3 f MajesticTailoring



プライムリブ&ポーターハウスで 大人数予約割引プロモが開始

最高級のドライエイジングビーフが食べられる店として人気の「Porterhouse」と、ビーフに加え世界各国の極上海鮮を提供する「The Prime Rib」がミャンジャポ読者限定のパーティープロモーションを開始しました。予約時に「ミャンジャポを見た」と伝えれば、「Porterhouse」は5名以上で10%オフに、「The Prime Rib」は10名以上で15%オフ! ビジネスの会食、友人同士のパーティ、サークル活動や県人会の懇親会などを企画する幹事さんにぜひ覚えておいてほしい情報です。

【The Prime Rib】
 TEL : 09-7656-66994~5 / 09-2646-55551 ADDRESS : No.1A, Kaba Aye Pagoda Rd., Ward 7, Yankin Tsp. MAP : P23-B4
【Porterhouse】
 TEL : 09-7820-00169 ADDRESS : No.80, Kanbawza Street, Shwe Taung Kyar Ward(1) Bahan Tsp. MAP : P24-B2

WANTED! 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「ミャンジャポInformation」でアピールできます。お問い合わせはinfo@myanmarjapon.comまで。 ※掲載を確約するものではありません。



MYANMAR JAPON
BUSINESS

ミャンマービジネス
必携の一冊!

効果
抜群

MYANMAR JAPONの広告

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

MYANMAR
JAPON



ティラワ経済特区マップが完成!
MJビジネスは製造業を応援します!



①ミャンマー初、ティラワ経済特区マップ!

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

②ティラワSEZ進出企業をクローズアップ!

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

【問い合わせ】 tel. 09-3101-9178(古川・三條・シートウー) E-mail. info@myanmarjapon.com

ガイドブックにはない魅力をお届け!

イエーアウンの ミャンマー 見聞記

編集部

ちょっと
ディープな

ミャンマーには海外に
あまり知られていない
文化や風習がたくさんあります。
編集部イエーアウンが、
日本人に知ってもらいたい、
“ちょっとディープな”
ミャンマーをご紹介します!

vol.01

ミャンマースイーツ・
スナックデビュー!

イエーアウン

1995年ヤンゴン生まれ。
2017年ヤンゴン外国語大学
日本語学科卒。同年3月よ
りミャンマー・ジャポンに入
社し編集部で配属される。



市内には屋台がたくさん!

みなさん、はじめまして! ミャンジャポ編集部のイエーアウンと申します。今月から僕たちの国ミャンマーの文化や風習、流行などを幅広く取材してご紹介させていただきます。

よろしくお願いたします!

さて、第一回目のテーマは、「スイーツ&スナック」。ミャンマー人にとって、お菓子を食べるのは日常生活での大きな楽しみの一つです。食後のデザート、来客に振る舞うスナック、家族団らんのお供など、あらゆる場面でテーブルに並びます。

僕が子どもの頃、お菓子やスナックを屋台で買うことは大きな楽しみの一つでした。屋台には常設もあれば、移動屋台もあ

り、少し探せばさまざまな屋台が見つかるのは今も変わりません。

一方、最近はスーパーなどでパッケージされた商品が多く売られるようになりました。屋台とは違いパリエーションは少ないのですが、手軽に買えるのでデビューにはおすすめ。日本のお菓子と比べるとパッケージは質素ですが、日本人好みの味もたくさんあるので、ぜひチャレンジしてみてください。

1. サクラタワー横のジューススタンド

新鮮な果物で有名なティリミンガラーゼイで仕入れた果物をそのまま搾って提供する人気店。取材時はイチゴの季節でしたが、これからはパイナップルやマンゴー、アボガドなど、旬の果物を使ったジュースが販売されます。そして、この店では「ティンジン(ヨーグルト)」にも注目。ヤンゴンから40kmほど北にあるローガーの牧場から仕入れた牛乳を使った手作りです。「タニャー」という黒蜜をかけるのが一般的ですが、果物とミックスしてヨーグルトドリンクにするのも最高。価格はどれも1,000Ks程度とお得です!



2010年からこの場所で営業をしている人気店。ランチ後は行列がでるほどです

address: 33th Street サクラタワー横
open: 11:00頃~14:00頃 holiday: 土日祝

日本人から一言

この店はミャンジャポ日本人スタッフに大人気。今のシーズンは「マンゴーティンジン」が絶品! フレッシュマンゴーのピューレがたっぷり入って1,200Ksという価格は、日本では考えられません。

「ストロベリーティンジン」(1,200Ks/左)と、ヨーグルトに黒蜜を入れた「ティンジンタニャー」(500Ks)

★
基本はやっぱり
屋台フード!

2. モウッ・リン・マ・ヤー

丸い穴が空いた鉄板で作るこのスナックは、僕が小学校の頃から大好きな食べ物。生地は米粉を使用していて、うずらの卵やチキンなどが中に入っています。作り方はまず半円を作ってその中に具を入れ、もう一つの半円と合わせて最終的に楕円状にします。二つを合わせて作る調理法から、ミャンマーでは「夫婦のスナック」と言われています。



カート式屋台が
市内各地にあり

日本人から一言
少し油味が強いけど、素朴な味わいが◎。小腹が空いたときに食べたいボリュームです。

見た目はまるでたこ焼き器。鉄製のスプーンを使って手際よく作られます

3. ペイン・モウ

ミャンマー風のパンケーキです。甘いものとしょっぱいものがありますが、日本人には甘い方がおすすめ。アーモンド、ココナッツ、ケシの種などがトッピングされています。特に美味しいと言われているのはボージョー通りとポミヤットゥン通りの角にある屋台。いつも多くの人で賑わっています。僕が子どもの頃は200Ksで買えましたが、今は500Ks。それでも手軽なおやつには変わりありません。



カート式屋台が
市内各地にあり

日本人から一言
ビニール袋に豪快に入れられているのでびっくりしますが、やさしい味付けは日本人好み!

ボージョー通りの人気屋台。炭火で焼くため、ふっくらした仕上がりです。



僕にとっては家族でテレビを見ながら食べるお菓子の定番。魚を乾燥させたフィッシュクラッカーの素も売られていて、油で揚げて簡単に作ることもできます。子どもの頃は母がよく作ってくれました。

日本人から一言
軽い味わいで魚の香りはほのか。ビールとよく合います。



練乳を固めたお菓子。食後のデザートに最適です。昔はヤンゴンではあまり手に入らず、マンダレーなどからの土産でしか食べられませんでした。以前は丸型が多かったのですが、今は平らなものが主流。

日本人から一言
日本の「ミルクケーキ」とまったく同じ味。食感はソフトです。

★
スーパーで買える
お手軽スナック



豚の皮と脂身をカラッと揚げたスナックでジャン州の伝統食材。麺などのトッピングにすることもありますが、最近はそのまま食べる人が多いです。ミャンマーのお茶とすごくマッチする味わいです。

日本人から一言
脂っぽく見えますが、意外とあっさり。ラーメンに入れると美味しそう。



米粉や砂糖でできた生地を薄く伸ばして焼いたものです。これは筒状でパリパリした食感ですが、屋台では焼き立てでしっとりしたものが売られていることも。

日本人から一言
ほのかな甘さとサクサク食感が絶妙。あっという間に食べきってしまう美味しさ。

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

ミャンマービジネスの成功は、 情報が命。

成長著しいミャンマーで事業を興したいという
企業様を支援いたします。

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

弁護士・会計士・各種公的機関との連携による

ミャンマーの制度面から

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

提携会社との連携や現地スタッフによる

リサーチ&データ分析

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

アドバイザー基本契約(US\$500 / 月)

会社設立申請無料!

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

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



<http://myanmarjapon.com/support.html>

まずはお気軽にお問い合わせください

✉ info@myanmarjapon.com

東京オフィス

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

東京都中央区日本橋3-2-14
新橋町ビル別館第一階



Yangon Shwe Style

ヤンゴン・シュエ・スタイル

37

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!

Yangon Shwe Style 情報局員: ほとと、Choco

仏教テーマパークで毒舌占い?

ミャンマー人から

「ヤンゴン郊外のおもしろいパゴダに、よく当たるけど毒舌の占い師がいる」という情報をもらったので、訪ねてみました。

★通称は仏教テーマパーク

カバエー・パゴダの2kmほど北にあるメーラムー・パゴダ。仏教説話に基づくいろいろな場面が再現された像が多数ある寺院で、像の高さが3m以上あるものも多く、独特の色使いも相まって一度見たら忘れられないインパクトのあるパゴダです。ワニの形をしたギャラリーが有名で、内部ではシュエダゴン・パゴダを建てたオッカラッパ王の母が王を産むまでのストーリーが紹介されています。境内は広く、土産物店や飲食店、占い屋が多く点在。占いは1,000Ks前後のところもありますが、よく当たると有名な毒舌占い師はミャンマー人5,000Ks、外国人10,000Ks。占い屋はどこもあまり人がいませんでしたが、毒舌占い師の店だけは平日昼間でもお客が絶えず、待っている人もいるほどでした。



“うろこ”や目などがリアルに作り込まれた「ワニギャラリー」

★ミャンマー人と占い

日本の占いという若い女性に人気がある印象ですが、ミャンマーでは男性が利用することも多いようです。悩みがあるときや子どもの名前を決めるとき、人生の転機を迎えるときに訪れることが多く、事業の指針を得るため、定期的に訪れる経営者も少なくないとか。そう言われて思い返すと、アウン・サン・スー・チーさんのドキュメンタリー映画で政治家が占い師に度々相談に行く姿が印象的でした。



ここが「毒舌占い師」さんの館。混雑時にはベンチでお客が待っています



占い中は真剣ですが、話している最中は柔らかい雰囲気のお占師さんでした!

★毒舌占い師の占い結果は……?

毒舌人気占い師の店の前で30分ほど待ち、ようやく順番が回ってきました。まず、名前と生年月日と生まれ曜日を聞かれます。ミャンマー人の場合にはさらに手相も見てもらうそうなのですが、私たちは外国人だからか手相は見られませんでした。

「あなたの人生にはいいことが3つ、普通のことが3つ、悪いことが3つあります」

この時点でいいことよりも悪いことの3つが気になって仕方ありませんが、いいことから順番に聞いていきます。

【いいこと】

・何かのプロになれる ・先生の仕事に向いている
・人を助けるなど仏教的にいい行いがたくさんできて、長生きできる

【普通のこと】

・金運 ・一生何かのボランティアをする
・人から好かれ、助けてもらえる

【悪いこと】

・女性系の病気に注意 ・学校を途中で退学することになる
・秘密……

それぞれ細かく説明してくれました。いい行いができることやボランティアに関する内容などは仏教国らしい占い結果だと感じました。悪いことの1つは衝撃的すぎて書けません! ちなみにこの運勢を変えたければ、隠れたところにある“ほくろ”を取るといいとか。どうせなら見えるところのシミを取ると言ってくれば、シミ取りをする言い訳にもなってよかったのですが……。

ちなみに一緒に行ったもう一人のメンバーは割といいことばかり言われており、5月5日まで食べ物と薬とシャワーに気をつければ、6月から運気が上がっていくとのこと。逆に私は6月から運気が下がると言われました……。とりあえず、いい内容だけを信じて、悪いことには気をつける程度で生きていくことにします!

あとがき

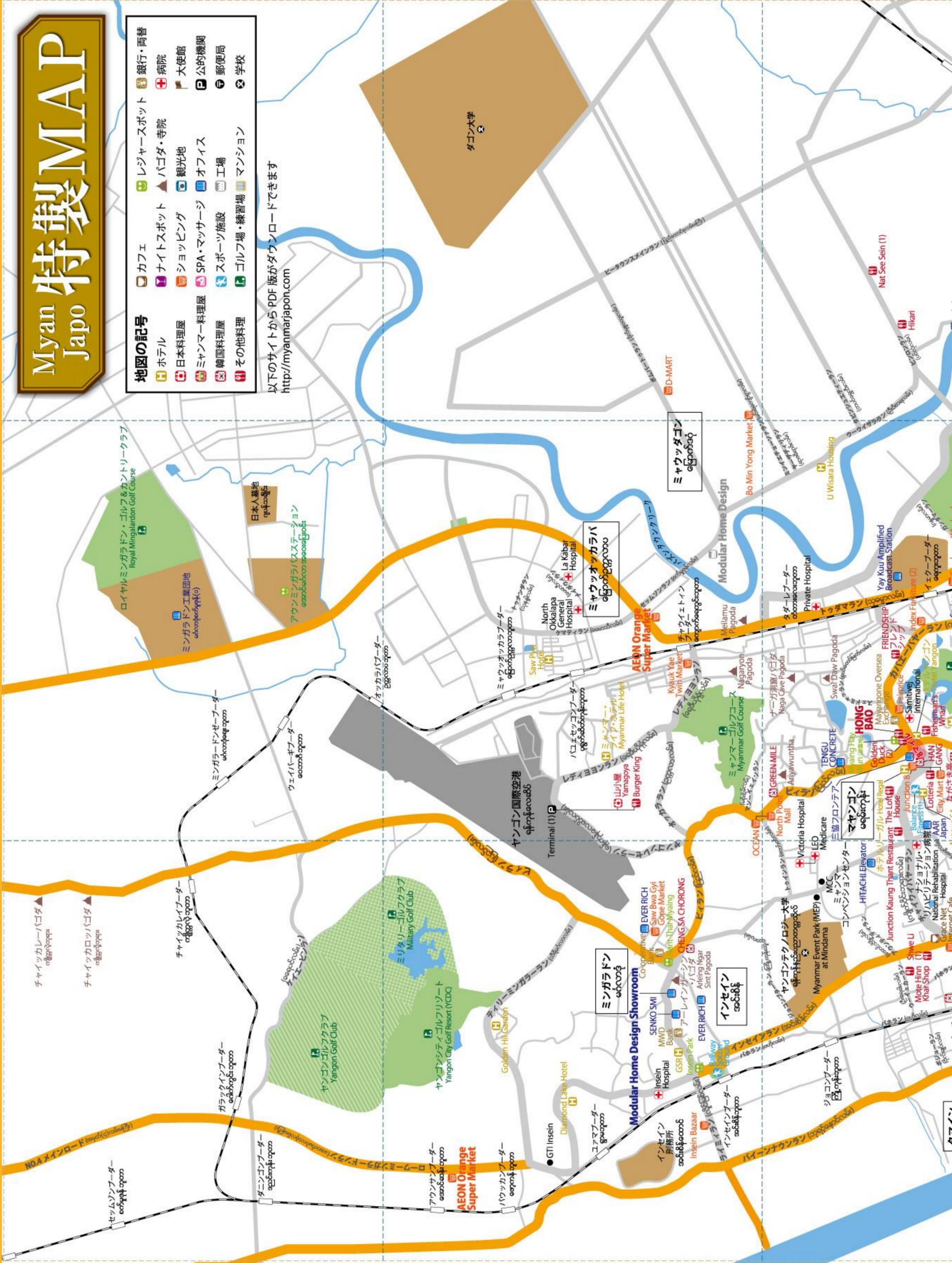
ミャンマーの占い、ぜひ一度お試しください。ミャンマー語がわからない場合は通訳してくれる人に同行してもらおうのを忘れなく。いいことだけを言ってくれる占い師もいるので、自分の好みに合わせて前評判を聞いてから行くのがいいかもしれません。



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(ランダーン)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

1

2

3





ヤンキン
ရန်ကင်း

ティンガンヂュン
သက်န်းကျန်း

タームエ
တာမွေ

ミンガラタウンニュー
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်

チャウミャウン
(ကျောက်မြောင်း)

School

Bank of Myanmar

City Mart

SP Bakery

OMOTO

Acacia Tea Salon

おいしい寿司 OISHI (3)

YKKO Sayarsan

Hotel Shwe Gone Daing

Café Caesar (3)

Golden Hill Tower

Australian Embassy Medical Clinic

北海道 Hokkaido

Nga Htat Gyi Pagoda

Pharmacy

GENERAL HOLDING

Clover Suites

Clover Hotel

Japan

Go Green

Dynamite

Eclipse

Harry's

Power House

Daren Bread (3)

JAPAN STORE

HAGL Group

日立

豊田通商

三井物産

KFC

Market Place

Ramen Monster (3)

味心 AJISHIN

Trademark Cafe

Chan Myae Aung Thai Restaurant

Nice Restaurant

みちのく MICHINOKU

Yankin Center

SP Bakery

OMOTO

Parami Pizza (3)

Acacia Tea Salon

NAGOMI (1)

おいしい寿司 OISHI (3)

YKKO Sayarsan

Hotel Shwe Gone Daing

Café Caesar (3)

Golden Hill Tower

Australian Embassy Medical Clinic

北海道 Hokkaido

鴻池組 KONOIKE CONSTRUCTION CO., LTD.

喜洋洋 (2) XI YANG YANG

Golden Sea Food Blue Galaxy Restaurant & Bar

NICE MYANMAR TRAVEL & TOURS

Yummy Restaurant & B.B.Q

M Bar & Kitchen

焼肉 神戸屋 KOBEYA

Elegant Hotel Phi Thar Yar

THAI POT タイ・ポット

Kyaikkasan Playground (元競馬場) ကျီးကြွယ်အားကစားကွင်း

Super One Super Market

International Language & Business Center

Sky Star Hotel

SECOM

Seven Star

Green Leaf

ファミリー寿司 FAMILY SUSHI

Danuphyu Daw Saw Yi (1)

Golden Crab

Mr. Bar BQ

Sakura Sakura

DARUMA

Ocean Supercenter

Lotteria

シャブシ Shabu-Shi

HITACHI SOE ELECTRIC & MACHINERY

Shin Par Ku Clinic

Phoe Sein Hotel

MTG Bar

Holiday Hotel

Horizon International Education Center

ACECOOK

Yamaha

SHWE BHONE DENTAL CARE

Yamaha

San Pya Hospital

City Mart

Wafuu

AKK Shopping Mall

JUNCTION Zawana

City Mart

AEON Orange Super Market

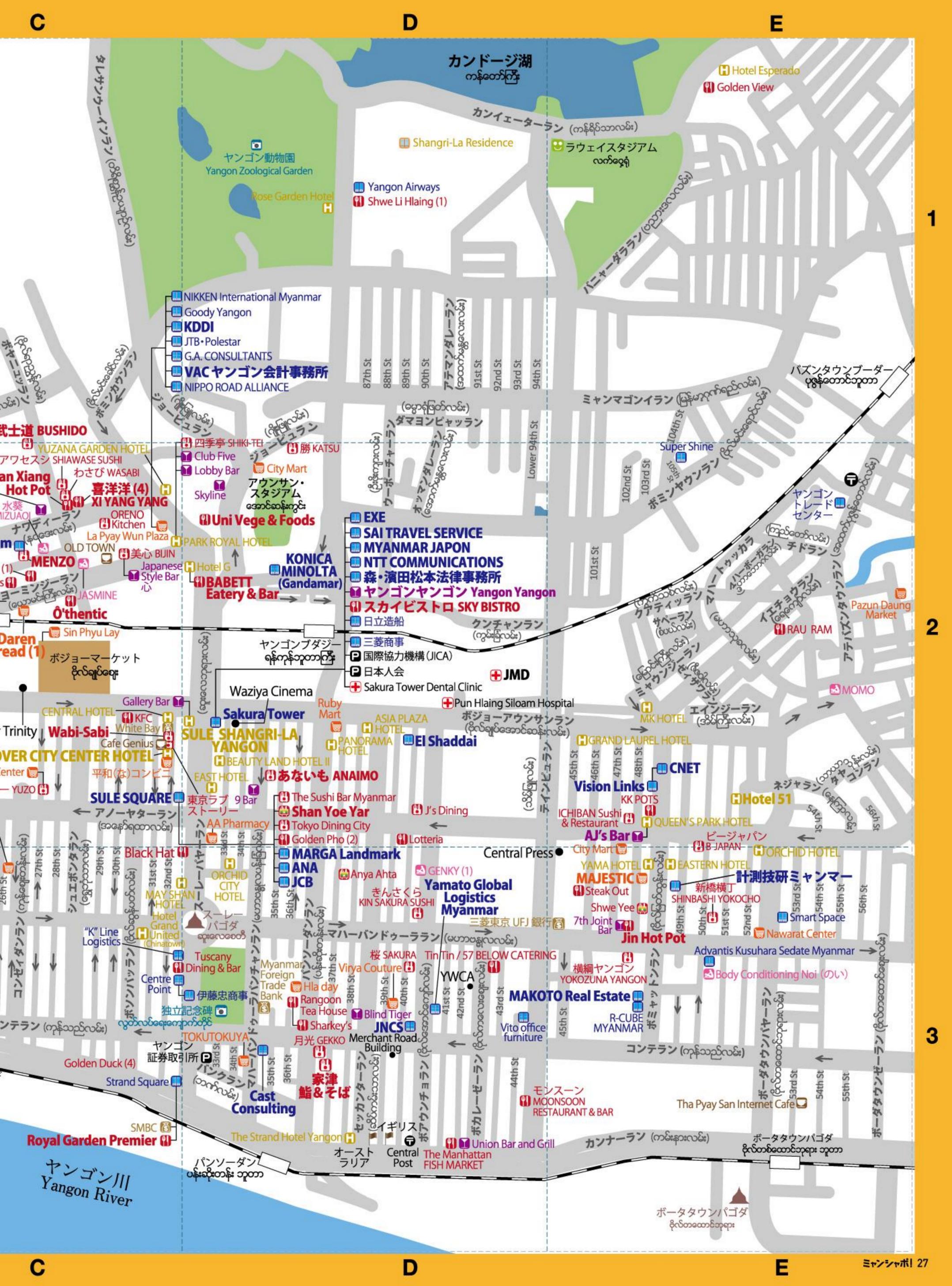
Myeik Kaung Phyu Kat Kyay Kite

Eagle Garden

City Mart

Goal Hotel

©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

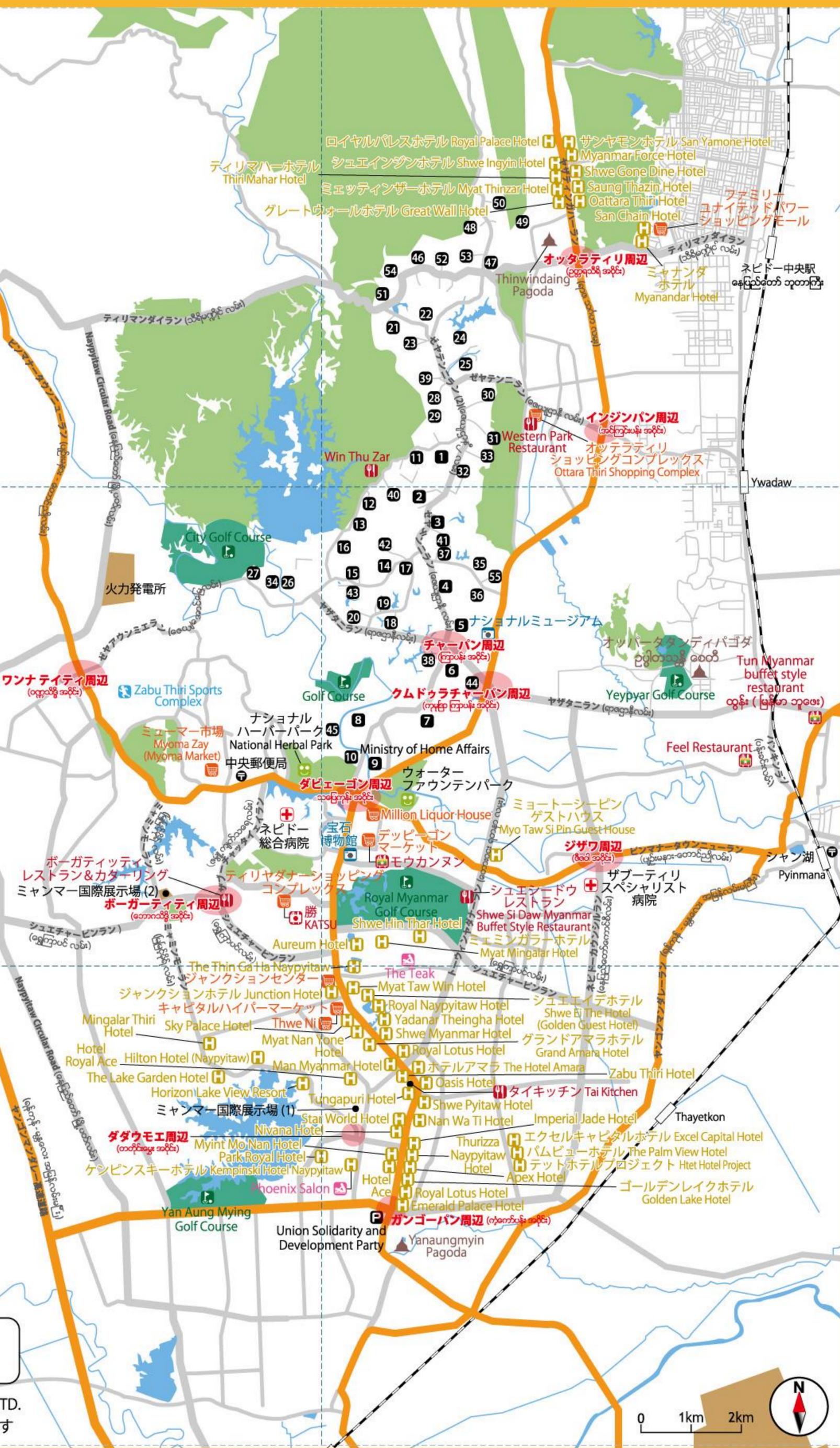
3

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

0 1km 2km



A

B

ティンガンチュン
သင်္ကန်းကျွန်း

渡辺企画レンタカー
City Mart

タケタ
သာဓကတ

Asia Point Sea View Restaurant
Yangon Water Boom

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

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

MJTD

DIAMOND RENTAL MYANMAR

MYANMAR KINAN

A

B

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



Question

お腹の中に寄生虫がいるかも……

case.15

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



Answer

神経質になる必要はありません

ミャンマーでは衛生環境の問題から、日本よりも寄生虫を保有する可能性は高いです。当院にも寄生虫で来院する患者さんがいらっしゃいますが、回虫と条虫のどちらかが大半。来院された場合は、多くの場合は虫下しを処方することになります。

大きいものだと数メートルに達する個体もあるので、そんなものが体内にいたと思うと気分が悪いと思われるかもしれませんが、しかし、一般的な回虫や条虫が腸内に寄生したとしても、生命の危険はありません。宿主、つまりヒトが食べたものを体内で横取りしてしまうので、栄養を寄生虫に取られてしまうリスクはありますが、それだけで神経質になりすぎる必要はありません。ヤンゴンの薬局では通常虫下しが販売されているので、定期的に飲んでいるミャンマー人もいます。そこまでしなくても大丈夫。寄生虫が体外に排出され、寄生に気付いたら受診すればよいでしょう。

一方、生命を脅かす寄生虫がいることも忘れてはいけません。種によっては体内を移動し、脳内に寄生するものがあります。こうなると激しい頭痛などに襲われ、対処が遅れると最悪死に至ります。

予防方法は食事に気をつけること。調理器具や食器を清潔に保つほか、食材を加熱処理することで大半の寄生虫は死滅します。生焼け肉やローカルで売られている野菜の生食はリスクが高いため控えるのが無難です。

これまで話してきた寄生虫は、口から体内に入るもの。それ以外にも、体外から皮膚を突き破って体内に寄生しようとする種もいます。汚れた池や川などへ不用意に入らないようにすることが大切です。

Medical Circumstances in Myanmar

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

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!

Mail: operation@nicemyanmartravel.com / nmtgss@gmail.com

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
月極め短期手配
企業/立派/手配等

日本企業の皆様に各種サポートをご提供!

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:ニートウエ)

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

海外引越も クロネコヤマトで!!

海と空を飛び越えて
世界中とあなたをつなぎます。
まかせて安心の
クロネコヤマトの海外引越!



YAMATO GLOBAL LOGISTICS MYANMAR CO., LTD.

☎ +95-92-5559-0163 担当: 中島 ✉ moving@yamatomm.com (日本語可)



YANGON HERITAGE

100年以上にもおよぶイギリス統治時代を経て、現在も古い建物が数多く残るヤンゴン。
近年、歴史的建造物の復元保存運動が活発化しているが、風化が進んでいるところも少なくない。
移りゆくヤンゴンの街を彩る建造物を歴史とともに紹介していく

vol.24

EMS International



統治時代後の建築だが、柱廊式玄関や大きな窓など、典型的なコロニアル様式で建てられている



正面の塔のみ三階建て。ベランダは増築のようで素材が異なる



建物裏には人一人通るのがやっとの螺旋階段が設置されている

ミャンマー出版界を牽引した「文学の宮殿」

人民公園からピイ通りを北上すると左手に見えてくる古びた建造物。統治後10年が経過した1947年に建てられたこの建物は、およそ半世紀にわたりミャンマー出版界に多大な影響を与えた「サーペイ・ベイマン(文学の宮殿)」という団体が使用していたもの。

元々「ビルマ翻訳協会」として発足した同団体だが、外国書物の翻訳業務のみならず、ミャンマーの芸術や

科学に関する書物の編集、教科書の作成に加え、1955年からはミャンマー国内で発行された書物を対象とした文学賞を創設。小説・短編小説・児童文学・翻訳文学など、優れた作品を世に送り出してきた。

現在同団体はダウンタウン37番通りに移転。引き続き出版業務・文学賞主催を行うほか、書店・図書館の運営など、幅広い活動を行なっている。

一方、2008年からミャンマーが国際スピード郵便(EMS)に加入したことを受け、この建物はヤンゴンにおけるEMSの拠点として使用されることとなった。発送受付業務もこのオフィスで行われているので、外国人でも建物内に入ることが可能。いくぶん古びてはいるが、かつての「文学の宮殿」が醸成した知の殿堂と呼ぶべき雰囲気、今も感じることができる。

address: 361 Pyay Rd., Sanchaung Tsp. map: P24-A2

左足下がり**苦手克服の要点**

アドレス 左足重心

なだらかな打ち下ろしホールの第2打。左足
まずは、スイング以前の基本的準備について。

スタンスはスクエア
わざわざオープンに
構える必要はない

左足下がりのライでは左足に体重を多

正しいゴルフ知識を深める



田中秀道の レッスン**真**常識

多くのアマチュアが苦手にする左足下がりのライ。
「そもそも基本的な対応法すら分かっていなかったり、
勘違いしている人が多いですからね」と田中秀道はいう。
イチから左足下がりの打ち方を学ぼう。

成功の秘訣は左足重心
左足下がりからのショット

グッと左足に
体重を乗せる

使用クラブは
1番手下げ

左足下がりではロフト
が立つ。ミート率を
上げるには、通常8番ア
イアンで打つ距離を9
番アイアンで打つ



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
ルデンパレーGC所属

の段階から で構えることが大事

下がりのライから、グリーンを狙うケーススタディーといこう。

くませて傾斜なりに構える。間違いありません。ただ、傾斜をヘッドが滑りよく打てるように、目標ラインに対してオープンに構えてアウトサイドイン軌道で振るだとか、フルスイングできないので1番手上げ

て打つ、などというのは誤った知識です。ご注意ください。

例えば、左足下がりからSWで砲台グリーンに寄せるときなどは、ボールを上げるのにオープンに構えて打ちます。でもそ

れをショットで使いこなせるのは、よほどのゴルフの上級者のみ。あえて目標よりも左に振って、コントロールよくボールを右に曲げるなんて、そうそうできるはずがありません。それにただでさえきちんとミートするのが難しいライ。番手を上げればミス

ロフトが立つぶん 使用クラブは番手一つ 下げるのが基本的選択

基本的にスタンスの向きはスクエア、使用クラブは1番手下げる。これが左足下がりでの正しい準備態勢です。傾斜なりに構えれば、当然クラブのロフトが立

ちます。状況にもよりますが、通常8番アイアンで打つ距離が9番アイアンで届く、と計算できるのです。仮にキャリアが出なくても、手前から転がしていけばいい、と考えるようにしてください。左足下がりから打つということ自体、打ち下ろしているわけですからね。

ボール位置はスタンス中央からやや右足寄りに、何よりもとことん左足重心で構えることが大事です。皆さん、そこが甘いからスイング中の軸ブレが発生してミスヒットを招いているのです。肩や腰のラインを傾斜と平行に、左足で地面をしっかりと踏みつける。これくらいかな、と思う2~3割増しくらいの左足重心でちょうどいいはず



スタンスを目標ラインと平行に、肩や腰のラインは極力傾斜なりに。左足下がりでの基本アドレスだ

目標ラインに対してアウトサイドイン軌道で振るのは、超上級者向けの打ち方と認識しておこう



アマチュアはなんとなく傾斜なりに体重を左足に乗せて構えている人が多いが……

それでは下半身が固定できず、動いてしまう。軸ブレを発生させて打点を乱す



ボール位置はスタンス中央近辺。体の中心軸を傾斜に対してできるだけ垂直にする意識を高めて構えよう

左ヒザの高さを維持したまま左足を軸にして振ればロフト角なりの高さでボールを打ち出せる

左足下がりでは、終始左足重心が必須。それにはアドレスで左足をガッチリとキメておくことが肝心だ

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/>

	ミ	ヤ	ン	ジ	ヤ	ポ	MYAN JAPO Classified
	ク	ラ	シ	フ	ア	イ	ド

※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! 6/8 締切!
 ✉ post@myanmarjapan.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誌が判断する場合は、掲載をお断りさせていただきます。

■登録コミュニティ増加にともない、掲載内容の信頼性を担保するため、①コミュニティ名、②代表者ご氏名(苗字を先に)、③勤務先・所属先、④電話番号についてお知らせ頂いております。ご提供いただいた情報の利用にあたりましては細心の注意を払い、ご本人から承諾を得たときや法令等に基づく判断されるとき、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 (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います! 奇数月の第2金曜開催中です。
 ✉ aomori.yangon@gmail.com



伊達の会

ミャンジャポ愛読者の皆様、私達は故郷宮城県、伊達藩をこよなく愛し、家族・親戚の様な雰囲気の中でお付き合いをしております。現状のところ、不定期に集まって食べて飲んで色んな話をするだけの集まりですが、今後は色んなイベントも計画していきたいと考えております。是非、下記へご連絡ください。
 ✉ 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 (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 (勝)

ヤンゴン埼玉県人会

4月24日(火)に46回目の埼玉県人会を行いました! 50回まであと僅かです! ここまで会が続くのもみなさまのおかげです! 新たに着任された方も、ぜひご連絡くださいませ! 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 (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でたまに集まっております。お気軽にご連絡下さい!
 ✉ haga@growth.bz (芳賀)

ヤンゴン新潟県人会

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



ヤンゴン信濃会

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

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 (三浦)

中部・東海地方ヤンゴン会(旧)ヤンゴン愛知県人会

不定期ですが食事を開いています。中部東海地方に縁のある方、気軽にご連絡ください。
 ✉ yuriko19871014@gmail.com (村上)

ヤンゴン大阪人會

前回「TUSCANY」での開催は大いに盛り上がりました! 次回は6月の開催に向けて企画しています。乞うご期待ください。「大阪が好きやねん!」という方は参加資格有ります! お気軽に連絡ください!
 ✉ tsuzaki@mm.klinelogistics.com (津崎)



ヤンゴン山口県人会

偶数月に開催中。対象は山口県出身、山口県にゆかりのある方、または山口県をこよなく愛している人等々。ちょっと頑固でおちゃめな山口県人たちですが、ここミャンマー

で頑張っています。
 ✉ sakogawa@vac-gr.com (迫川)

ヤンゴン愛媛県人会

愛媛出身の方、縁のある方で定期的に集まり、故郷話に花を咲かせて楽しく食事をしています。一緒に盛り上がりませんか? 興味のある方は遠慮せんと一度連絡くださいね!
 ✉ hiroaki.yokoyama1979@hotmail.co.jp (横山)

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 (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7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 (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、是非ご連絡をお待ちしております。尚、次回開催は7月28日を予定しています。参加者大、大、大募集です。焼酎、飲むパイ!
 ✉ hiroyukimiyamoto1974@gmail.com (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 (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 (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をください。

✉ masanari.koga@mol-logistics-group.com.mm (法政・古賀)
✉ takeda@myanmarjapan.com (立教・武田)

大学対抗戦コンペ

関西学院、関西大学、立命館、同志社、関西連合、日大、明治、立教などが参加する大学対抗戦ゴルフコンペ。5月に行われた第8回では、僅差の末に関西大学が優勝しました。回を追うごとに盛り上がりが増す同コンペ。興味ある方は下記まで連絡をください。



✉ 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事会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。出張者来緬の情報等、合わせてお知らせいただければ幸いです。下記アドレスの若井(♀)が、連絡をお待ちしております。

✉ wakai@acromyanmar.com (若井)

如水会ヤンゴン支部 (一橋大学同窓会)

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

✉ shunichi.shibayanagi@mitsubishicorp.com (柴柳)

ミャンマー茗溪会 (筑波大学)

2月18日に茨城県人会と合同で家族 BBQ を開催、当日は晴天で皆さんで楽しい時間を過ごしました。次回は5月もしくは6月の開催を検討しております。筑波大学にゆかりがある方お気軽にご連絡ください。



✉ T.Machida@mitsui.com (町田)

東京外語会ヤンゴン支部

6月末頃に咲耶会 (大阪外大 OB 会) との合同懇親会開催予

定です。ご連絡お待ちしております。

✉ 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」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うれしいです。

✉ meiji.univ.myanmar@gmail.com (若松)

ミャンマー立教校友会

会員を募集しております。定期的に飲み会やゴルフ練習会を実施している同会。立教大学卒業生・在学生の方、これから目指す方など、お気軽にご連絡下さい。見よ見よ立教〜、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・在学生の方以外でも縁のある方興味のある方のご連絡をお待ちしています。1〜2ヶ月に1回程度、勉強会や懇親会を行っていますので、ご遠慮なく参加してください。

✉ goto@ayeyarwady.com (後藤)

ヤンゴン法友会 (法政大学)

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

✉ onodeka@gmail.com (小野寺)

ヤンゴン桜門会 (日本大学)

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



✉ sakata@hitachizosen.com.mm (坂田)

ヤンゴン辟雍会 (東京学芸大学)

東京学芸大学の卒業生、在学生、留学生、東京学芸大学附属学校の卒業生など、東京学芸大学にゆかりのある方々、お気軽にご連絡ください。定期的に懇親会を予定していますので、(第1回目は5月25日に開催しました。6月は未定)一緒にご飯を食べに行きましょう。ご連絡お待ちしております。

✉ n1022chiaki@gmail.com (成澤)

ヤンゴン濃青会 (京大同窓会)

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

✉ 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、在学生、元職員など同志社にご縁がある皆様、是非一度、集まりましょう!! 控えめな同志社卒の皆様、支部設立メンバーになるには今しかありません!!



✉ takayuki_morishita@konoike-mm.com (森下)

特別な日に、特別な人と……世界中の美味と美酒がここに



サークル後の懇親会に

The Prime Rib Porterhouse
15%OFF 10名以上
10%OFF 5名以上

ご予約時に「ミャンジャボを見た」とお伝えください

丹念に育てられたミャンマー産プレミアムビーフ



tel_09-7656-66994 ~ 5/09-2646-55551 opening hour_16:30-23:00
address_ No.1A, Kaba Aye Pagoda Rd., Ward 7, Yankin Tsp.
map_ P23-B4 無休 facebook_The Prime Rib



tel_09-7820-00169 opening hour_10:00 ~ 23:00
address_ No.80, Kanbawza Street, Shwe Taung Kyar Ward(1) Bahan Tsp.
map_ P24-B2 無休 parking_あり facebook_ myanmar.porterhouse

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・食事を開催しています。関大の卒業生、および関大に興味もしくは縁がある方も大歓迎です。会員数も着実に増えております。皆様の連絡をお待ちしています。

✉ ryo_haraguchi@mm.smbc.co.jp (原口)

関西学院大学 OB・OG 会

関学 OB・OG 会では隔月で懇親会を行っています。ご縁のある方はまずはこちらへご連絡下さい。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！

✉ yoshikuni@mm.klineologistics.com (吉國)

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@msig-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国際的ネットワークの非営利団体です。WAOJE ヤンゴン3月の勉強会は、サクラタワーを運営する株式会社エクス・谷均社長をゲストスピーカーにお迎えして、ミャンマービジネス考のみならず、経営に関するヒント満載のディスカッションを行いました。WAOJEに興味のある方、下記までお問合せ下さい。



WAOJE ヤンゴン事務局 ✉ yukow.harashchedule@gmail.com

30代ゴルフコンペ

ヤンゴン在住の男女30代が中心となって活動している「30代ゴルフコンペ」。約2カ月に1回のサイクルでコンペを実施し、表彰式では毎回盛り上がっています。第10回大会は、ベスグロ85



という圧倒的なスコアを叩き出した伊藤さんが優勝。今回は8月5日を予定。ぜひ参加したいという方は、田村(chikahiro4@gmail.com)まで連絡をください。

G-NABU 会ゴルフ



6月は雨も多くなり外出するのが億劫になりがち!!でもそんな時こそ外に出てGOLF場にLet's Go(*^o^*)v1人だといや!!だけど仲間がいればそれなりに楽しいよ～。4月のコンペはNABU会立ち上げメンバーだった旭化成の金子さんが生涯ベスト79にて有終の美を飾って優勝、帰国の途に就きました。新幹会会の元、新しいNABU会に乞うご期待です。NABU会では老若男女、うまい下手、出張者関係なく皆様のご参加をお待ちしてま～す、(ハ、ハ)ノ

✉ y_wada@just-fashion.co.jp (和田)

ヤンゴン剣道部

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

✉ yangon.kendo@gmail.com (出崎)

ヤンゴンアメフトの会(ヤンゴンフーターズ)

毎週日曜日に日本人学校で活動しています。フラッグフットボールはアメフトの戦略性はそのままだに体当たり



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)

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

✉ 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。

✉ yuhi.sogabe@gmail.com (曽我部)

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!お気軽に見学にいらして下さい。一部楽器は貸し出しもOKです。直近では「楽器の図書館」オープニングイベントで「乾杯」などを演奏しました。

✉ ygnbrass@gmail.com (中村)

ヤンゴン赤ヘル会

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

4月21日に第3回の懇親会を開催しました。今回はテレビでの試合観戦をしながらの懇親会を行い、10名の方にご参加いただきました。試合は延長までもつれる接戦で、最後まで全員で応援し大変盛り上がりしました。今回のテレビ観戦懇親会は好評でしたので、また6月頃の開催を企画中です。ヤクルトスワローズファン、つば九郎ファン、在京球団ファンの方等お待ちしております。是非お気軽にご参加ください。



✉ yamacha1223@gmail.com (山中)

シュエカン鍋の会

いよいよ本格的な雨季の訪れを感じる季節となりました。街のあちこちで起こる洪水、家の中で発生するカビなど頭を悩ませる問題もたくさんありますが、そんな季節にもシュエカン鍋の会は明るく元気に開催しております。鍋が好きの方、新しい出会いを求め方、どんな方でも大歓迎です。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。

✉ yoshihiro_yusuke@yahoo.co.jp (霞廣)

ヤンゴン人狼(カードゲーム)の会

ミャンマーで遊びの選択肢を増やしたい方、一緒に人狼をやりたい方。相手の表情を見て、本心が否か言葉を読み

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) (4月号に記載したアドレスに誤りがありました。謹んでお詫び申し上げます)

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回週末の午後に行います。お気軽にご連絡ください。

☒ k2over@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ニールな会



ですが、誰一人、話題に取り残される心配もなく全員が盛り上がる会です! ほんとに盛り上がりますよ! 懇親会(毎月)、懇親ゴルフ(3カ月に1回)程度開催しています。

☒ 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案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、異なる世界観を見つけ、ワクワクする胸の高鳴りと、人間味を実感する集まりになることを確信しています。次回は6/28(木)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ひます。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

おかげさまでミャンマー平成三年会は20名を超えるコミュニティとなりました。情報交換も兼ねた有意義な集まりとなるべく、日々邁進しております。我らが「平成」に思いを馳せながら、しつぽり呑みませんか? いつでもご連絡お待ちしております。

☒ 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。

☒ suthiri1009@yahoo.co.jp (スーティリ)

坂道同好会

「乃木坂46」「欒坂46」を好きな方、興味のある方の集まりです。好きなアイドルグループという共通の話題のある人達と、時事問題や社会問題などノンジャンルで様々な暑苦しい雑談をしてみたいという趣旨のもとに立ち上げました。同好会の最終目標は、坂道グループのヤンゴン招致です。開催場所・日時は不定期、年齢・性別・職業は不問です。

☒ hayatosatsuma31@gmail.com (みくさ)

ミャンマー左利きの会

ついにヤンゴンで左利きの会が発足いたしました。過去に矯正した方でも問題ございません。皆さんで左利きあるあるを語りましょう。ご連絡お待ちしております。

☒ myanmarlefty@gmail.com (中村)

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、副会長に伝統舞踊で有名なキンモーモーさんを迎え、日本の会員を募集しています。詳しくはサイト(<http://jmfa.or.jp/tokyo/>)または下記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、ミャンマーの無医村で保健衛生の啓蒙活動と家庭菜園レベルの有機栽培を教え、命を育み夢を繋ぐ活動をしています。ヤンゴンで募金箱の回収や活動を広めてくださるボランティアの支援者を募集しています。HP: <http://mfccg.or.jp/> FB: <https://www.facebook.com/mfccg.or.jp> 連絡先: myanmarfcg.info@gmail.com ご興味のある方は御連絡くださいませ!

YANGON GO! YGE (Yangon Golden Elephants)

ヤンゴン サークル案内

体育会系・文化系・県人会……
活発なサークルをご紹介!

GO! YGE (Yangon Golden Elephants)
初心者もOK! 本格ラグビーチーム

部員数30人程で活動するラグビーチームです。初心者や女性部員も多数在籍。タッチフット等コンタクト(接触)プレーのない練習も多いので、どなたでも参加できます。練習は毎週2回。土曜日は16:00～キッズ中心の練習(日本人学校にて)、日曜日は13:30～大人中心の練習(場所は不定)。毎月1回欧米人チームとの定期戦も行っています。毎年12月に開催される各国の日本人駐在員によるアジア大会に参加しており、昨年は15チーム中8位。今年はクアラルンプールで行われる予定で、優勝が目標です。

お問い合わせ yuhi.sogabe@gmail.com (曾我部)

告知サークル募集!

部員を増やしたい! 大会のレポートをしたい! など、サークル活動の活発化にこの枠を使ってみませんか? 詳しくは post@myanmarjapan.com まで。

練習、試合後は懇親会を定期的開催



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。MYANMAR JAPONマー
 ケティング/企画営業担当。

シチュエーション別で解説!

☆☆☆

シートウーの
使える!

MYAN JAPO
 SPECIAL LESSON!

♡

ミャンマー語教室

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

◎ タクシー&社用車編 ◎



LESSON!
 タクシーで
 使える!

往復なら
 いくらですか?

アトワ アピャン
 ソ ベラウレー

အသွားအပြန်ဆို ဘယ်လောက်လဲ

1日なら
 いくらですか?

タヤッコ ベラウレー

တစ်ရက်ကို ဘယ်လောက်လဲ

お釣りは
 ありますか?

ピャンアングエ
 シラー

ပြန်အမ်းငွေ ရှိလား

ゆっくり運転
 してください

ピェピェ マウンバー

ဖြည်းဖြည်း မောင်းပါ

ここで降ります

ディマー スインメ

ဒီမှာဆင်းမယ်



目的地は
 この辺りです

トワチンダーガ
 デナーラウパー

သွားချင်တာက ဒီနားလောက်ပဲ

信号の前で
 停めてください

ミーポイン マヤウキン
 ヤッパーバー

မီးပိုင့် မရောက်ခင် ရပ်ပေးပါ

交差点を
 越えてから
 停めてください

ランソウン チョーピー
 ヤッパーバー

လမ်းဆုံ ကျော်ပြီး ရပ်ပေးပါ

LESSON!

交渉で
 使える!

値段が
 高いです

ゼーチーデー

ဈေးကြီးတယ်

そんな金額を
 言われたのは
 初めてです

ゼーエラウ アミヤージー
 タウンター パタマ ゾンパー

ဈေးအဲ့လောက်အများကြီးတောင်းတာ ပထမဆုံးပဲ



安くして
 ください

ゼー
 ショッパーバー

ဈေးလျော့ပေးပါ

LESSON!

2 社用車で使える!



ここで待っていてください

ディマー サウネバー

ဒီမှာစောင့်နေပါ



数字

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

11 セツティツ ဆယ့်တစ်

20 ソナッセー နှစ်ဆယ်

100 タヤー တစ်ရာ

1,000 タタウン တစ်ထောင်

1,500 タタウンッガーヤ ထောင်ငါးရာ

2,000 ソナタウン နှစ်ထောင်

2,500 ソナタウンッガーヤ နှစ်ထောင်ငါးရာ

3,000 トウンタウン သုံးထောင်

10,000 タターウン တစ်သောင်း

●分ぐらいかかります

●ミニツ ラウ チャーメ

● မိနစ်လောက်ကြာမယ်။



(お金を渡して)

これで何か
食べてきてください

ダーネ タクク サーケーバー

ဒါနဲ့တစ်ခုခုစားခဲ့ပါ။



今日はこれで
終わりです

ディネートー ディラウパーバー

ဒီနေ့တော့ဒီလောက်ပါပဲ

明日は
休んでください

マネッピャン ナーバー

မနက်ဖြန်နားပါ



●時頃に
戻ってきます

●ナーイ ラウ ピャンラーメ

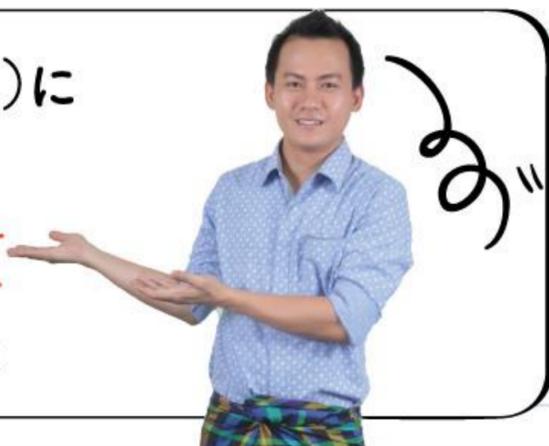
● နာရီလောက်ပြန်လာမယ်။



明日●時に家(会社)に
来てください

マネッピャン ●ナーイ マー
エイン(ヨー)コ ラーケーバー

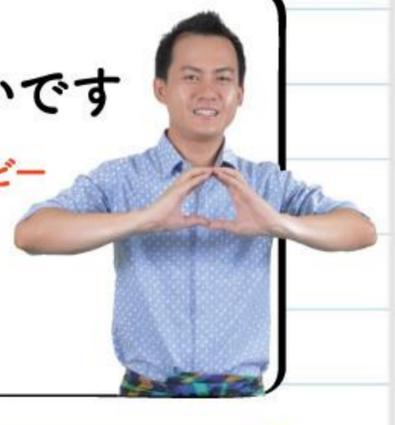
မနက်ဖြန် ● နာရီမှာအိမ်(ရုံး)ကိုလာခဲ့ပါ



もう帰っていいです

ピャンロ ヤーパービー

ပြန်လို့ရပါပြီ



●チャットなら
乗ります

●チャツ ソ シーメ

● ကျပ်ဆိုစီးမယ်

●チャットで
お願い!

●チャツ ターバー

● ကျပ်ထားပါ

通常だと●チャットで
行くことができます

ポンマンソー ●チャツ ネー
トワロ ヤーデー

ပုံမှန်ဆို ● ကျပ်နဲ့သွားလို့ရတယ်

ほかにタクシーは
いくらでもあるので
結構です

タチャー タクシ
ペ ンガーライトーメ

တခြားတက္ကစီပဲငှားလိုက်တော့မယ်



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5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 鮎&そば **MAP P27-D3** 📶 KIRIN
No.57, Ground Floor, 37th Street (Lower Block), Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-377212 / 01382035 ☺ 11:00~23:00 (L.O.22:00) 無休

いずみ (IZUMI) **MAP P24-A2** ☆ 📶
8G Diamond Condominium, Pyay Road, Kamaryut Township, Yangon ☎ 09-260911585 / 09421144386 ☺ 11:30~14:00 / 17:30~22:00 不定休

Ramen Ippudo **MAP P26-C2** 📶 KIRIN
Unit No.504, Level-5, Junction City, Corner of Bogyoke Aung san Road & Shwedagon Pagoda Road, Pabedan Township, Yangon ☎ 09-9978717685 ☺ 日曜・木曜 9:00~21:00 金・土曜 9:00~22:00 無休

江戸鮎 (EDOZUSHI) **MAP P29-A2** 📶
A-1, Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road, Thanlyin Township, Yangon ☎ 056-23150~53 / 056-23313~318 (Ext-1183) / 09-2560-75020 ☺ 11:00~21:00 無休

おいしい寿司 (OISHII) 📶 KIRIN
(1) **MAP P26-C3** No.98, Latha Street (Middle Block), Latha Township, Yangon ☎ 01-708685 ☺ 10:00~22:00 無休
(2) **MAP P26-B3** No.69, Shwe Daung Tan Street (Middle Block), Lanmadaw Township, Yangon ☎ 09-31287053 ☺ 10:00~21:30 無休
(3) **MAP P25-C2** No.(28-A), Kokine Summit Pool Street, Bahan Township, Yangon ☎ 01-546633 ☺ 10:00~22:00 無休
(4) **MAP P24-A3** No.77-B, Shinsawpu Street, Sanchaung Township, Yangon ☎ 01 510205/01 510206 ☺ 10:00~22:00 無休

大阪王将 (OSAKA OHSO) KIRIN 📶
(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), Boyarmyunt 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., 6Qtr 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)

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), Innsein 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 (BIJIN) **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 Township, 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

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

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

麵蔵 (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 Khauk Pagoda Road, Thanlyin Township, Yangon ☎ 056-23150~53 / 056-23313~319 (Ext-1184) / 09-453912425 ☺ 11:00~21:00 無休

山小屋 (YAMAGOYA RAMEN) **MAP P22-B2** 📶
Yangon International Airport, Terminal1 (制限エリア内)

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, Boyarmyunt 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・トゥ・カ) P24-B3

17(A), 1st Street, West Shwe Gone Daing Road, Bahan Township, Yangon
☎ 01-5251194 / 09-5005296 / 09-5100683 ☺ 9:00~21:00 無休

FEEL 3 (フィール3) P26-B1

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

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

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) 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) P26-A1

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

SHAN YOE YAR RESTAURANT P26-A2

(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 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 P29-A1

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

BLACK HAT P27-D3

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

BLUE GALAXY P25-D1

Moe Kaung Road, Yankin Township, Yangon
☎ 09-73199933 / 09-782166735 ☺ 6:00~翌 2:00 無休

CAFE DIBAR (ディバー) 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)  P24-B2  No.50, Inya Myaing Street, Golden Hill Avenue, Bahan Township, Yangon
☎ 09-32233038 / 09-781685338 / 01-538557 ☺ 10:00~22:00 無休
(2)  P24-A3  No.86, Shin Saw Pu Road, Sanchaung Township, Yangon ☎ 09-420207233 / 09-250108513 ☺ 10:00~22:00 無休

CAFÉ 11 KIRIN

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

Corriander Leaf Indian Family Dining P26-A1

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

Corriander Leaf Restropub P25-C2

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

Corriander Leaf (Star City) P29-A1

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

DIVINO Italian Restaurant P24-B1

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 P22-B3

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

Four Seasons Steamboat Restaurant P23-B4

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

FRIENDSHIP RESTAURANT (フレンドシップ) 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 P24-B3

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

藤の坊 (FUJINOBO) P24-C2

(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 P25-D3

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

Golden Crab (ゴールデン・クラブ) P25-D2

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

GOLDEN PARK RESTAURANT

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

Golden Pho Vietnamese Cuisine

(1) Yaw Min Gyi Street - BYO  P27-C2

(2) Sule Square Mall (next to Shangri-la Hotel) P27-C2

☎ 09-7616-50565 ☺ 11:00-22:00

GOLDEN SEA FOOD P25-D1

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

ゴールデン・ビュー (GOLDEN VIEW) P27-E1

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

HAPPY(RAKU) P23-C5

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

HIKARI P22-C2

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

HONG BAO

(1)  P22-B3 8th Mile Junction, Mayangone Tsp.
☎ 09-9586-5977 / 09-7633-84451 / 01-6672-16
(2)  P26-A1 No.(83/95), Corner of Manawharri and Pyay Rd., Dagon Tsp. ☎ 09-7693-39530 / 01-2217-21 / 01-2314-361

HOUSE OF MEMORIES (ハウス・オブ・メモリーズ) P24-B2

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

JUNCTION KAUNG THANT P22-B3

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

Karaweik Palace (カラウェイ・パレス) P25-D3

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

KK POTS P27-E2

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

Lao Chong Qing P25-D3

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

LION HOUSE STATION P23-A3

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

LION WORLD P26-A2

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) P23-B3

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

Le Planteur P24-B1

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

Mahlzeit P24-A3

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

MAW SHWE LI P26-A3

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

Meat Plus (ミートプラス) P24-A3

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

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

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

MR.BAR BQ KIRIN

(1)  P25-D2 No.48/A, 167th Street, Tamwe Gyi Township, Kha Ward, Yangon ☎ 09-254061410 ☺ 11:00~23:00 無休
(2)  P23-A5 No.423, Lower Kyee Myint Daing Road, Kyee Myint Daing Township, Yangon ☎ 09-254061410 ☺ 11:00~22:30 無休

MY FRIEND P23-A3

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

MYEIK KAUNG PHYU KAT KYAY KITE P25-E1

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

NAT SEE SEIN (1) P22-C3

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) P26-A2

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

Old Town White Coffee

(1)  P26-C2 Junction City Level 2, Corner of Bogyoke Aung San Rd., Shwedagon Pagoda Rd.
(2)  P27-C2 30A, Yaw Min Gyi street, Yangon
☎ 09-425099134 ☺ 10:00~22:00

Onyx P25-C3

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

ÓTHENTIC 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 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

(1)  P23-B3 No(11/C), Corner of Malikha and Parami Road
☎ 09-261767616 ☺ 11:00~23:00 無休
(2)  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 P24-B2

No.80, Kanbawza St., Shwe Taung Kyar Ward(1) Bahan Tsp.
☎ 09-7820-00169 ☺ 10:00~23:00 無休

QUEEN STAR RESTAURANT P23-A5

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 P27-D3

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

RAU RAM 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)

(1)  P25-D3 Nat Mauk Road, Near Bo Gyoke Aung San Bronze statue, Kandawgyi National Park, Bahan Tsp. ☎ 01-5469-23 / 01-5462-02
(2)  P27-C3 G Fl., Strand Square, Corner of Strand Rd. and Bo Soon Pat Rd. ☎ 09-2530-00757~759
☺ [Dim-Sum] 6:30~14:15 [Lunch] 11:00~14:15 [Dinner] 18:00~22:15

SEIN HLAYN P24-C2

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)  P24-C3 No.18 Ko Min Ko Chin Road, Shwe Gon Daing, Bahan Township, Yangon ☎ 01-559339 ☺ 10:30~22:30 無休
(2)  P24-A2 Nanattaw Street, Hanthawaddy, Kamayut Tounship, Yangon ☎ 01-537731 ☺ 10:30~22:00 無休

SHWE KEINNARY

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

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)

Uni Vege & Foods  **P27-D2**
No. 36(A), Alan Pya Pagoda Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp.
☎ 09-2512-34141 / 09-7949-20889 ☎ 10:30~20:30 水曜休

WIN STAR  **P24-A3 KIRIN**
No.28/29/30, Corner of Padonmar Road & Sanchaung Road, Sanchaung Township, Yangon ☎ 01-78887712 ☎ 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
(4)  **P27-C2** No. (24/3), Nawaday Road Corner of Bo Yar Nyunt Rd., Dagon Tsp. ☎ 09-961056308 / 09-251234608 ☎ 8:00~22:00 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-E3**
132 Corner of Bo Myat Htun St. & Anawratha Rd., Botahtaung Tsp.
☎ 09-7854-22151 ☎ 11:30~23:00 無休

BABETT Eatery & Bar  **P27-D2**
Hotel G Yangon G Fl. No. 5 Alan Pya Pagoda St.
☎ 01-2436-39 ☎ 7:00~24:00 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** 
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**  ☆
No.40, Natmauk Road, Inside of Chatrium Hotel, Tamwe Township, Yangon ☎ 01-544500 ☎ 18:00~0:00 無休

GALLERY BAR  **P27-D2** 
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-D1**
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** 
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** 
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)
(1)  **P27-C2** No(57-A), Yawmingyi Street, Dagon Township, Yangon ☎ 09-253522048 ☎ 9:00~21:00 無休
(2)  **P24-C2** No. (Ga-05), Pearl Condo Building (C), Kabar Aye Pagoda Rd. ☎ 09-262547286 ☎ 8:30~20:30 無休
(3)  **P24-C1** Level (3), Myanmar Plaza, Kabar Aye Pagoda Rd. Bahan Tsp. ☎ 09-457451053 ☎ 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 Thmainbayan 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 strect (zawtika street) Mandalay ☎ 9:00~21:00
(14) **84th shop** Between 34 & 35 street, 84 street, Mandalay ☎ 9:00~21:00

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)  **P24-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**
Myanmar Plaza, 2nd Floor ☎ 09-9632-20008 ☎ 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 (スウィート・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 (ビューティーランド・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)  **P27-C2** 
No.353-357, Bogyoke Aung San Road, Pabedan Township, Yangon
☎ 01-241001~20

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

CHERRY HILLS HOTEL (チェリーヒルズ・ホテル)
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 (ノボテル・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 Dhammzedi 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 (スーレー・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 (パンライン・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

YANGON 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 / 09-44922222 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 ☎6:00~22:00 水曜休

Myanmar Golf Course
Address : 9th mile, Pyay Road, Mayangone Tsp. ☎09-32161224 ☎5:00~16:00 月曜休

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 ☎6:00~20:00 無休

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

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

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

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 (パンライン・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

DSC Dental Specialist Clinic
G1-05, Building C, Pearl Condo, Corner of Kabar Aye Pagoda Road and Sayar San Road, Bahan Township, Yangon ☎09-40068-6669 ☎9:00~21:00 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 (ジャパクラブ)
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

HUMAN RESOURCES NEWS



ミャンマーの人材紹介ならミャンマージャパンにおまかせ!

※1Lakhsは10万Ks、10万Ksは約8,000円(5月15日現在)

ミャンマー人
求職者数
トップレベル!

今月のPick Up人材

総務会計人材特集

ミャンマージャボがご紹介
ミャンマー人人材
活躍中!

<p>年齢 - 26 性別 - 女 日本語 - N5 英語 - 中級 会計資格 - LCCI 3 希望給与 - 交渉可 大卒(経済学専攻)、会計担当として7年間経験有</p>	<p>年齢 - 29 性別 - 女 日本語 - ー 英語 - 中級 会計資格 - ー 希望給与 - \$700 大卒(英語学専攻)、銀行で財務アシスタントマネジャー含む6年間経験有</p>	<p>年齢 - 39 性別 - 女 日本語 - ー 英語 - 中級 会計資格 - LCCI 3 希望給与 - \$800 大卒(英語学専攻)、税務会計会社で経験有</p>	<p>年齢 - 28 性別 - 女 日本語 - N5 英語 - 中級 会計資格 - LCCI 3 希望給与 - \$1000 大卒(ビジネス管理専攻)、中国語可、財務マネージャー経験有</p>	<p>年齢 - 31 性別 - 女 日本語 - ー 英語 - 中級 会計資格 - LCCI 3 希望給与 - 4 Lakhs 大卒(法学専攻)、総務及び会計士経験有</p>
<p>年齢 - 34 性別 - 女 日本語 - ー 英語 - 中級 会計資格 - LCCI 3 希望給与 - 交渉可 大卒(植物学専攻)、日系建設会社で総務・会計経験有</p>	<p>年齢 - 29 性別 - 男 日本語 - ー 英語 - 中級 会計資格 - ー 希望給与 - 7 Lakhs 大卒(経済学専攻)、銀行で財務マネージャー経験有</p>	<p>年齢 - 31 性別 - 女 日本語 - ー 英語 - 中級 会計資格 - LCCI 3 希望給与 - 8 Lakhs 大卒(物理学専攻)、商社で5年間経験有</p>	<p>年齢 - 28 性別 - 女 日本語 - ー 英語 - 中級 会計資格 - LCCI 3 希望給与 - 5 Lakhs 大卒(ミャンマー語学専攻)、自動車会社でアカウンタント経験有</p>	<p>年齢 - 21 性別 - 女 日本語 - ー 英語 - 中級 会計資格 - LCCI 2 希望給与 - 5 Lakhs 大卒(英語学専攻)、総務・会計経験有</p>



名前: S さん
業種: 金融(日系)
職種: 経理
入社時期: 2017年10月
特技: 外国語(英語、ロシア語)

外国語堪能!
日本式経理にも
ばっちり対応

マンダレー外国語大学のロシア語専攻を卒業しました。経理としてミャンマー資本の企業で働いていましたが、日系企業で働いている友人から「日本人はみんな頑張って仕事をし、やさしい人が多い」という話を聞き、新たなチャレンジとして働き始めました。実際に働き出してもその通りの印象で、安心して仕事をできています。今後、経理としてさらにステップアップするためACCA(英国勸許公認会計士)の資格取得を目指して勉強中です。

採用日本人から一言

当社は日本本社の支店として運営しているため、会計も日本式のものでミャンマーとは異なります。仕事も細かいですし、書類の期日が厳格であるなど、苦労をすることも多いと思うのですが、それらすべてにしっかりと対応してくれている人材ですね。



初期費用不要の
完全成功報酬型
サービス!



担当・ヘイン
日本語、英語、
ミャンマー語対応可

1. ミャンマージャパンへお電話またはメール

「こんな人材いますか?」「給与相場は?」ささいなことでもお気軽にお問合せ下さい。日本人または日本語堪能なミャンマー人が丁寧にお答えします。

2. 登録シートにご記入・ヒアリング

登録は無料!求める人材の条件などを詳しくお聞かせください。

3. 人選開始

毎月多数の人材が登録する弊社だけの人材バンクに加え、Facebookやメルマガなどメディア会社ならではの募集を通じて、迅速かつ慎重に人材をお探しします。

4. 面接

まず人材の履歴書をお送りしますので、じっくりと書類選考を行ってください。実際に会いたい人材との面接をアレンジします。面接前日・当日は万全の体制で貴社・求職者双方をフォローします。

5. 採用・アフターフォロー

スムーズな採用のため、条件の最終調整をサポートします。無料ビジネスセミナーを利用すれば、採用人材の研修も万全です! 採用後一定期間のトラブルに関しても、当社が親身にご対応いたします。

採用者研修もおまかせ!

ミャンマージャパンから
紹介した人材をご紹介いただくと

ビジネス人材
教育セミナーの
16時間分を
無料受講!

入社後すぐに業務可能な人材として採用できます!

※採用後2ヵ月以内とさせていただきます



セミナー例

- ・リーダーシップ
- ・営業スキル
- ・組織行動
- ・日本のビジネスマナー

人材に関する
お問合せ

MAIL entry@myanmarjapon.com TEL 09-2544-91345

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

担当: 中村 / ヘイン 日本語・English・Burmese 対応!

ご存知でしたか? ミャンマージャポンの お役立ちサービス

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を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No.1を誇る
ミャンマーのビジネス情報誌
- 日本の主要商工会議所、
銀行、大使館他にも多数配置
- 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
- リーズナブル、\$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全国会議員や
財閥系企業CEOへ直送
- 高額納税者1,000名以上の
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や紀伊國屋にも
- ミャンマー進出企業を
他社よりもいち早くキャッチ

2 ▶ 人材紹介

【優良人材お任せください】

- ミャンマー人向けビジネス誌「MJプラス」で求人。
厳選されたミャンマー人登録者をご紹介します。
紹介手数料は給与2ヵ月分のみ
- ※人材をご採用頂くと、ビジネス人材教育セミナーを
16時間分無料で受講頂けます(採用後2ヵ月以内)



3 ▶ 不動産紹介

【情報量No.1!、ぜひお試しください!】

- 賃料急降下! お住まいからオフィス、店舗物件のご紹介まで
50%オフの未公開物件(*当社2年前比較)が盛りだくさん



4 ▶ 集客・販促サポート

【ミャンマーのTV番組でご紹介】



- 「The JAPAN BRAND」と
「The GLOBAL BRAND」。
TV番組の放送と情報誌への掲載、
数十万人のフォロワーによる
Facebookのメディアミックスで
集客・販促効果大!

5 ▶ ビジネス支援

【情報とネットワーク】

- 会社設立から法的アドバイス、
マーケティングリサーチ、
取引先のご紹介まで
ミャンマービジネスをフルサポート!
※商社・建設・教育関連などの上場企業をはじめ
個人企業まで、幅広くご利用頂いております

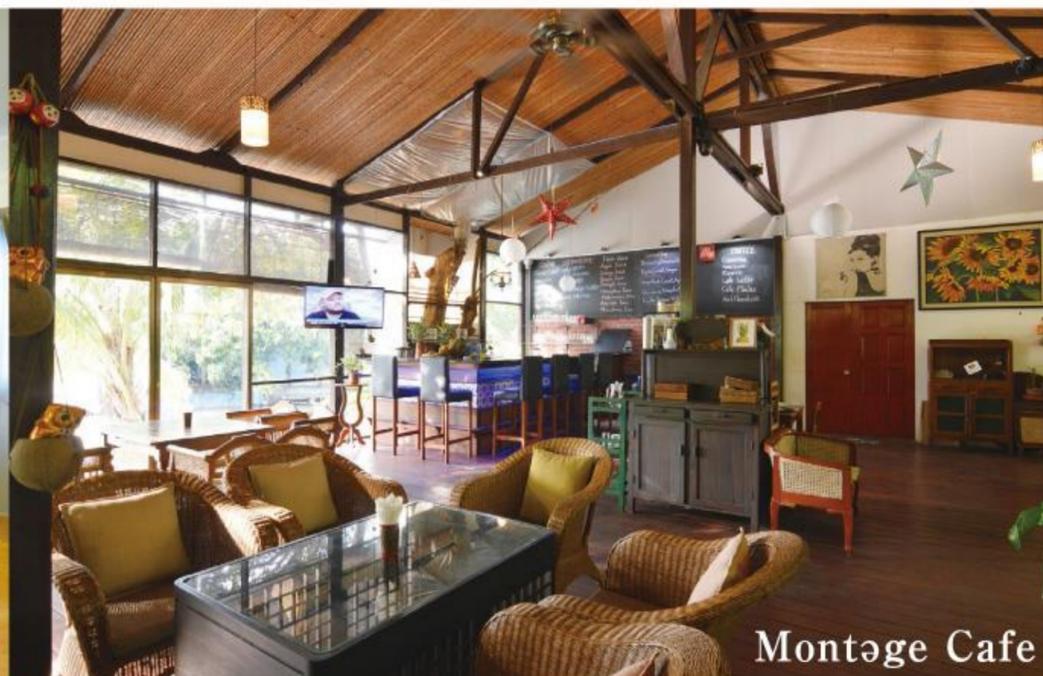




都市の喧騒を離れ、
緑の中に住まう



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>