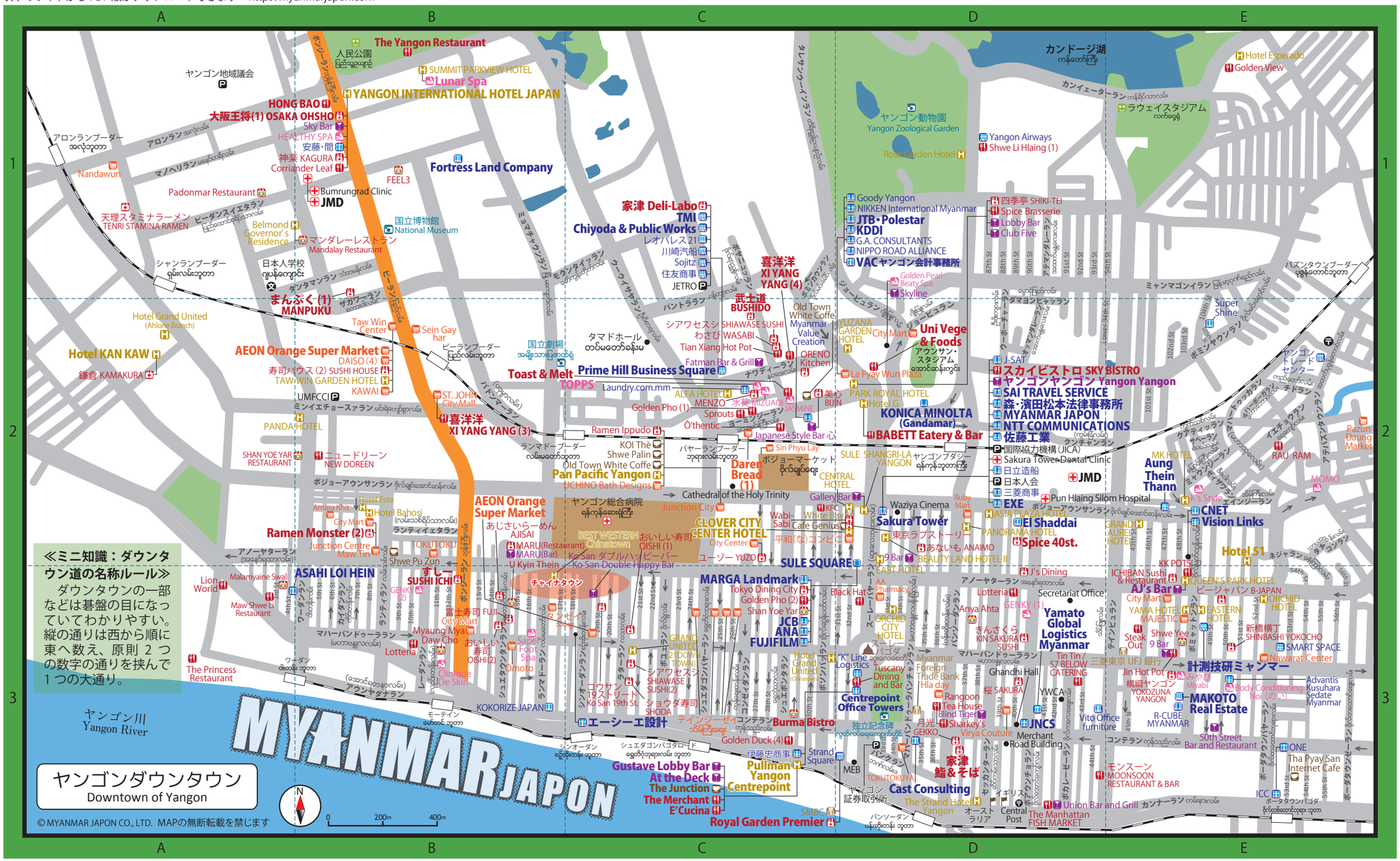以下のサイトから PDF 版がダウンロードできます　http://myanmarjapon.com