

Take Free

ミャンマー連邦共和国 情報省認可
許可番号 第01962号
မိန့်ပိုင်စာအုပ် 01952 ငြိမ်းတင်စာအုပ်

ミャンゴン生活をより楽しく、より豊かに

MYANMAR
JAPON

ミヤンミンジャポ!

★★★ MYAN JAPO ★★★



ミヤンマーを、
世界の人々へ――

p16

Myanjapo!
独占インタビュー

MORISAKI WIN

森崎ウイン

08 AUG
(2018)

Vol. 18

FINE p4 BURGERS & SANDWICHES!!

MYANJAPO!
SPECIAL FEATURE
バーガー&
サンドイッチ特集

Yangon Gourmet Report _ p09

Four Seasons
Steamboat Restaurant

ミャンマー“カウンデー”フード _ p14

INLE AHMATAYA

デイリースポーツ特約
エンタメニュース _ p30

週刊
パルゴルフ

第1回 The JAPAN BRAND™(日本ブランド展示会) in Yangon Myanmar

出展のご案内

©MYANMAR JAPON

1. 開催日 2018年10月27日(土)、28日(日) 10:00 ~ 20:00

2. 開催地 MYANMAR PLAZA (ミャンマープラザ) 1階 アトリウムB

住所: 192, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Tsp, Yangon, Myanmar URL: <http://www.myanmarplaza.com.mm/>

先着 25 ブース出展募集



MYANMAR
PLAZA



外観
©MYANMAR PLAZA



アトリウム
©MYANMAR PLAZA

3. 主催 株式会社 JTB / MYANMAR JAPON CO., LTD.

4. 問合せ 株式会社 JTB 新宿第二事業部 (日本国内より)

〒163-0426 東京都新宿区西新宿 2-1-1 新宿三井ビルディング 26 階

TEL:03-5909-8091 E-mail: lapita@jtb.com

担当: 鈴木・中井・坂本

JTB. Polestar Co., Ltd. (ミャンマー国内より)

#604-604, 6th Floor La Pyi Wun Plaza, No.37 Alanpya Pagoda Road Dagon tsp., Yangon, Myanmar

TEL:+95-1-382528 E-mail: nojima@jtb-pst.com inzali@jtb-pst.com 担当: 野島・インザリー

ミャンマー市場のポテンシャル

「アジア最後のフロンティア」と言われ、日本はもとより世界中から注目されているミャンマー。「市場規模 (人口 5,000 万人超)」、「若年層の高い購買意欲 (平均年齢 28 才)」そして「経済成長に伴う所得の上昇」など**好条件**が揃い、今後「消費市場」として期待されています。

The JAPAN BRAND™(日本ブランド展示会)とは

ヤンゴン最大級のショッピングモール「ミャンマープラザ」において消費者向けに**出展団体様の商品やサービスを訴求するイベント**です。

- 1 販売のみならず、サンプリング、チラシの配布やアンケートの実施を通じて**市場調査の一環**としてもご活用いただけます。
※販売については現地で既に流通している商品に限ります。
- 2 イベントに参加したミャンマー人の**クチコミ・SNS 効果**等により、商品やサービスのミャンマー国内における**認知度を高める**ことが出来ます。
- 3 イベントの出展のみならず、**出展後の皆様の活動** (本格進出、プロモーション等) を JTB グループ、MYANMAR JAPON 社が**ご支援**いたします。(費用別途)

ミャンマープラザについて

ヤンゴン市内最大級の商業施設 1日あたり**約 25,000 人**来店 (週末 / MYANMAR PLAZA 調べ)

出展料金

出展料金 (1 ブースあたり): **300,000 円 (税別)** ※現地法人様よりお申込みの場合は不課税となります。

※出展料金に含まれるもの: ブース、社名板、テーブル 1 台、椅子 2 脚、コンセント 1 個 (220V、1kW まで)

※ブースサイズ: 幅約 2.5m × 奥行約 1.95m × 高さ約 1.95m (フィートが正当となります。幅 8.2 フィート × 奥行 6.4 フィート × 高さ 6.4 フィート)

申込期限

2018年8月24日 (金)

本ご案内は抜粋版となり、完全版につきましては上記 JTB 又は JTB.Polestar までお問合せください。

承認番号: E1805032

CONTENTS



04 Myanjapo! Special Feature

バーガー & サンドイッチ 特集

09 Gourmet Report

Yangon Gourmet Report

vol.18 **Four Seasons Steamboat Restaurant**

11 Cooking Recipe

速水先生のミャンマー食材活用レシピ

13 Restaurant list

用途別ヤンゴンレストランリスト

14 Myanmar Tasty Local Food

ミャンマー“カウンデー”フード

16 Interview

Myanjapo! 独占

森崎ウインインタビュー

19 Information

ミャンジャポ Information

20 ミャンマーの魅力を発見する旅へ

Exploring the Myanmar!

20 ミャンマー医療事情Q&A

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 Report

イエーアウンのミャンマー見聞記

33 Yangon Heritage

34 パーゴルフ

36 クラシファイド

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

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
Ye Aung / Nay Thiha / 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 / Chan Myae
Hein Htet Aung / Htet Lynn Let Soe
Nant Khine Mye Myat / Nan Zar Hlaing
Settkyar Walar Zabu Tun
Su Htwe Htwe Zaw

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 Thann (設立番号00435)



設置場所

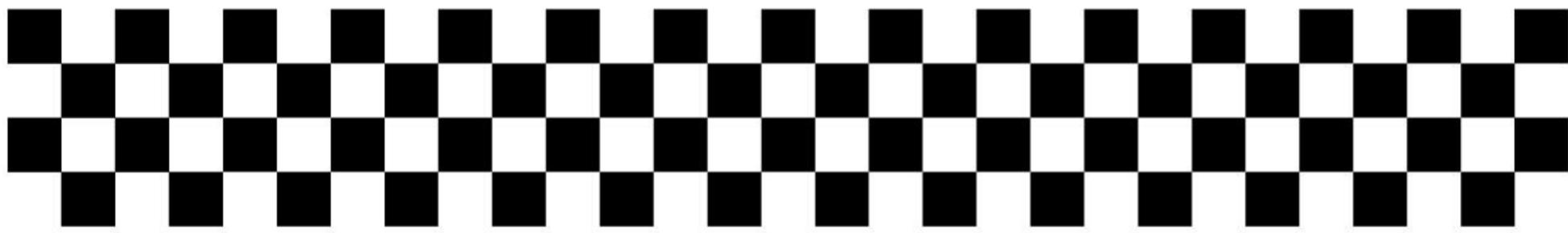
ミャンマー

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をご遠慮ください。

ミャンマージャポ

<http://myanmarjapon.com>



本格派の一皿が続々! バーガー&サンドイッチ特集

MYANJAPO!

SPECIAL

FEATURE

FINE BURGERS & SANDWICHES!!

ファストフードの代表といえば、ハンバーガーとサンドイッチが思い浮かびます。しかし、日本では数年前から、最高級のビーフを使ったバーガーや、キャビアを惜しげもなく使ったサンドイッチ店に話題が集まるなど、もはやお手軽な料理とは呼べないほどの人気を確立。そんな本格バーガー・サンドの波はヤンゴンにも到来中です! 本場アメリカで修行したシェフが作り出すバーガー、新鮮素材を使用したサンドイッチの専門店、そして高級ホテルのバーガーなど、注目店が目白押し。味はもちろん、ボリュームたっぷりで大満足の一皿を提供する注目の5店舗をチョイスしました!



サクサクの歯ごたえのオニオンフライとベーコン、
チェダーチーズのハーモニーが抜群!

BURGER

01

AJ'S BAR

MAP

P27-E2



Recommend!

BBQ Bacon Burger

12,500Ks

オニオンフライ

BBQソース

ベーコン

チェダーチーズ

ビーフパテ

ルッコラ

パン

Other Burgers!

Classic Hamburger	9,500Ks
AJ's Signature Burger	9,950Ks
Blue Cheese Burger	12,500Ks
BBQ Bacon Burger	12,500Ks
Chili Cheese Burger	12,500Ks
Umami Burger	13,500Ks

Promotion

毎週月曜日はバーガーナイト開催中!
バーガーを注文すると
「Classic Hamburger」を1つサービス!

本場アメリカのバーガーならここ!
「旨味」を表現した一品にも注目

ヤンゴンで正統派アメリカ料理を食べるのなら決して外してはいけないのが「AJ's Bar」です。20年近くアメリカに居住したミャンマー人オーナーシェフが作り出すバーガーはこれぞアメリカというボリュームと味わい。なかでもおすすめしたいのは「BBQ Bacon Burger」。コクのあるフライドオニオン、チェダーチーズ、食べごたえのあるビーフパテ、ベーコンがぎっしり入り、味のアクセントとしてルッコラが添えられ、爽やかなアクセントを加えています。ほかにもアメリカの和食店で働いた経験を生かした「Umami Burger」や、チリピーンズでパンチのある味を演出した「Chili Cheese Burger」など、全種類制覇したくなるラインナップです。



TEL: 09-7854-22151 OPEN: 11:30~23:00 ADDRESS: 132 Corner of Bo Myat Htun St. and Anawrahta Rd., Botahtaung Tsp.
MAP: P27-E2 HOLIDAY: なし PARKING: あり FACEBOOK: AJBARYANGON

大人の手のひらよりも大きい「ORIGINAL」サイズ。
小腹が空いたときならハーフが◎

SANDWICH

02

TOAST & MELT

MAP

P27-C2



Recommend!

GODFATHER

5,500Ks (ORIGINAL)

チーズ ステーキソース ビーフ
ベーコン サラミ トマト レタス

パン
White Bread or Whole Meal Bread or Garlic Bread

Other Sandwiches!

B.L.T.	2,500Ks
That's It	2,500Ks
Bacon/Ham/Tuna, Egg & Cheese	3,000Ks
Chicken Pesto	3,000Ks
Protein Style	4,000Ks
Wild Bill	5,200Ks

Promotion

「ミャンジャボを見た」で全品10%オフ! ※デリバリーサービス利用時は除く

すべて店内で手作りの新鮮サンド! ひとつでお腹いっぱいボリューム

昨年12月、ボヤニョ通りオープンした「TOAST & MELT」。アメリカに留学していたオーナーが本場で知ったサンドウィッチの味をミャンマーに広めるべくオープンさせたお店です。作りおきは一切せず、全品注文が入ってから店内調理をするので、フレッシュさが段違い。ビーフステーキやベーコンなどが入り、食べごたえ抜群の「Godfather」や、軽い味わいで朝食に最適な「Egg&Cheese」など、22種類がお手頃価格でラインナップされています。一通り試したら、次は「Build Your Own Sandwich」にチャレンジ! カウンターで食材を指差して選べるので、好きな具だけを入れたお気に入りサンドを作れます。ヘルシー志向にも、ガッツリ派にもチェックしてほしい一軒です。



コーヒーやホットチョコなどが付くセットがおすすめ



Yangon D2DやDeliverinkなどデリバリーのはかイトインもあり

TEL: 09-4414-32723 OPEN: 8:00~20:00 ADDRESS: 28/B, Bo Yar Nyut St., Yaw Min Kyi District, Dagon Tsp.
MAP: P27-C2 HOLIDAY: なし PARKING: なし FACEBOOK: toastinyourway

この立体感は圧巻! アメリカのおふくろの味
「マカロニ・アンド・チーズ」が味の決め手

BURGER

03

SAVOY HOTEL YANGON

MAP

P24-B3



Recommend!

The New Yorker

17\$

クリスピー・マック&チーズ

スモークベーコン

チェダーチーズ

アンガス牛180g

トマト

レタス

パン

Other Burgers!

Farmed Four (ベジタリアンメニュー)	14\$
Le Marcel (オニオンの甘さが味の決め手)	17\$
The Cheese (4種のチーズを贅沢に)	17\$
The Mexican (チリコンカンやサルサソース)	17\$
The Greek (ザジキソース使用のギリシャ風)	17\$
Oceans Three (サーモンホタテをタルタルで)	17\$
The Emperor (フォアグラやトリュフなど)	25\$

Promotion

毎週水曜日バーガーデーを開催中!
バーガーを注文すると「Tuborg Beer (大)」を一本サービス!

高級ホテルバーガーの決定版 世界各地の味をバーガーで

ヤンゴン本格派バーガーの牽引役となっているのが高級ホテル。なかでもサボイホテル内のレストランやバーで食べられるバーガーは、日本人を始めとする多くのバーガー好きの心を掴んで離しません。メニューには、トラディショナルなバーガーに加え、サルサを使った「The Mexican」、オリーブを添えた「The Greek」、タイのグリーンカレーを使った「The Chooka too」など各国の味を再現したバーガーが勢揃い。ドイツ人シェフFlorian Eberhardt氏による創作バーガーで、ヨーロッパやアジアなど、あらゆる国での飲食の経験を持つ彼がワールドワイドな味を表現した珠玉のバーガーです。リピーターが多いことが頷けるテイストとラインナップをぜひ一度お試しあれ。



ナスやグリーンカレーを使った「The Chooka too」(17\$)



この高級感は5つ星ならでは。プールサイドの眺めは最高

TEL: 01-5262-89 / 01-5262-98 / 01-5263-05 OPEN: 24時間 (KIPLING'S BAR & TERRACE) / 11:30~22:30 (LE BISTROT)
ADDRESS: 129, Dhammazedi Rd. MAP: P24-B3 HOLIDAY: なし PARKING: あり WEB: savoy-myanmar.com

この日のおすすめはサラミサンド。
バルサミコ酢の酸味がきいています

SANDWICH

04

PULLMAN HOTELS & RESORTS

MAP

P27-C3



Recommend!

Pork Salami Mini Baguette

4.5\$

チェリートマト ルッコラ マスタードマヨネーズ

バルサミコ酢 サラミ

バゲット

Sandwiches Menu

Ham and Cheese with White Bread	3.5\$
Pork Salami Mini Baguette	4.5\$
Ham and Cheese Panini	4.5\$
Salmon Cream Cheese Cucumber Sandwich	5\$

Promotion

毎日18時~20時まで「The Junction at Pullman」の
サンドイッチやスイーツ類が全品50%オフ!!

五つ星ホテルをお手軽に体験 新鮮素材のサンドをどうぞ

プルマンホテルに入ると広がるカフェ&コワーキングスペース「The Junction at pullman」。高級感がある店内では、バリスタが淹れる美味しいコーヒー、ヘルシーなサラダやスムージー、そして色とりどりのペストリーなどを楽しむことができます。同店の名物のひとつがバゲットやライ麦パン、パニーニを使ったサンドイッチ。あえてメニューを固定せず、旬の野菜や、チキン、ハム、スモークサーモンなど、そのときにシェフが厳選した自慢の素材がサンドされています。出勤前のテイクアウトもよし、座り心地のよい椅子に身を沈めて軽い昼食をいただくもよし。五つ星ホテルの味と雰囲気を楽しめます。夕方以降の激安プロモにも注目です!



パン自体が美味しいのが◎! ヘルシー志向にはライ麦パンがおすすめ



豪華な雰囲気の店内。無料Wi-Fiもあり作業スペースにも最適

TEL: 01-3826-11 OPEN: 7:00~20:00 ADDRESS: 65 Corner of Sule Pagoda Rd. and Merchant St., Kyauktada Tsp.
MAP: P27-C3 HOLIDAY: なし PARKING: あり FACEBOOK: pullmanyangon

インパクト抜群の黒いパン。活性炭がデトックス効果を生むとされています

BURGER

05

THE YANGON RESTAURANT

MAP

P26-B1



Recommend!

Angus Beef Burger

20,000Ks

オニオンフライ

マッシュルーム

チーズ

ブルーチーズマヨソース

アンガスビーフ

トマト

レタス

チャコールパン

Other Brunch Main Menu

Triple Cheese Sandwich	16,000Ks
B.L.T.	16,000Ks
Smoked Salmon (サンドイッチ)	17,000Ks
Open Face Steak Sandwich	17,000Ks
Beer Batter Fish	18,000Ks
Bratwurst Pork Sausage	19,000Ks
Chicken Schnitzel	19,000Ks
English Big Breakfast	20,000Ks
Grilled Australian T Bone Steak	30,000Ks

土日限定のランチで 極上バーガー&サンドをどうぞ

人民公園を望む絶好のロケーション、シェフのJack Tor氏による味も見た目も研ぎ澄まされた料理に日本人のファンも多い「The Yangon Restaurant」。同店の土日限定ランチには、最高級の食材を使用したバーガーやサンドイッチが並びます。おすすめは日本の食用炭を使用した真っ黒なチャコールパンや野菜の緑や赤など、彩り豊かな「Angus Beef Burger」。ボリュームたっぷりのアンガス牛、オニオンフライをブルーチーズマヨネーズソースが引き立てています。また、B.L.T.やステーキなどのサンドイッチにも注目。半熟卵とソースが覆いナイフとフォークでいただくスタイルで、一般的なサンドイッチの常識にとられない豪華な一皿となっています。



とろけるソースが食欲をそそるサンド類。スムージーとの相性抜群



雨季でも屋根があるテラス席はおすすめ。爽やかな風を感じます

TEL: 01-3701-77 / 09-9643-70177 OPEN: 12:00~23:00(月~金) / ブランチ10:30~16:00、ディナー18:00~23:00(土日祝)
ADDRESS: People's Park Compound, Ahlone Rd., Dagon Tsp. MAP: P26-B1 HOLIDAY: なし PARKING: あり FACEBOOK: The Yangon



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) 09-2538-90737 ☎ (+95) 01-709499

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



電子レンジOK

Tokyo Curry Box 5000ks
Katsu-Curry Box 7000ks

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

日本のブランド牛が
まんぷくに登場!

※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2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

Address: 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



FOUR SEASONS

洗練された空間で
伝統の四川鍋を

Address:
No (18), Walayayandar Rd.,
In front of JD pool Company,
South Okkalapa Tsp.

Opening hours
11:30 am - 10:30 pm

ご予約はお電話で
09 4510 83 777, 09 4411 69 866



緑に囲まれた優雅な空間で
大切な人におもてなしを

Yangon RESTAURANT

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

Mon-Fri Lunch / 12:00pm - 3:00pm
High Tea / 2:00pm - 5:00pm
Dinner / 6:00pm - 11:00pm

Sat-Sun Brunch / 10:30am - 4:00pm
Dinner / 6:00pm - 11:00pm



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



O'thentic
Crêperie & Wine Bar

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

フレンチスタイルカフェで
本場のガレットはいかが?

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: O'THENTIC CRÊPERIE & WINE BAR 無休



和膳 あないも

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
掘りこたつでゆったり

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, Maharbandula Park St., Kyauktada Tsp. Map-P27-D2 anaimo.yangon



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.18 Four Seasons Steamboat Restaurant



色鮮やかな「Four Seasons Pot」。4種類のスープを注文する場合、一つあたり1,500~2,000Ks程度



ひと目でわかる新鮮な具材。4色の麺など遊び心があるのも◎



木のぬくもりを感じる落ち着いた店内。開店から間もなく清潔



ヤンゴンではめずらしいキッズルーム。ベッドや本、おもちゃが完備。

” 鍋に四季を表現するホットポットの
新基準 “

“

ウエザヤンダー通りにたたずむ落ち着いた雰囲気

気の軒家レストラン「Four Seasons Steamboat Restaurant」。ブームを超え、もはや定着

しつつあるホットポット人気を背景に2018年にオープンした注目の新店舗だ。

最大の特徴は一つの鍋を4つに分け、さまざま

な味わいを体感できる「Four Seasons Pot」が

楽しめること。「麻辣」「チキン」「フィッシュ」

「マッシュルーム」など全8種類のスープが具材

の旨味を引き立てる。

健康に配慮した具にこだわっているのもうれし

いポイント。つまみ類はすべて店内で手作り、野

菜の一部は「Go Green」から仕入れるなど、安全

性へのこだわりは群を抜いている。

店内は2階建てで、個室も含めるとおよそ

100名を収容可能。特筆すべきは、子ども用

のキッズルームが完備されていることだ。子連れのため、

ホットポットに行くことを躊躇していた家族におすす

OTHER MENU

- ◆ Pork Blood Tofu(豚の血の豆腐) 2,500ks
- ◆ Duck Tongue(アヒルのタン) 4,000ks
- ◆ New Zealand Lamb Leg(ニュージーランドラムレッグ) 6,000ks
- ◆ Salmon Fillet(サーモンヒレ) 8,500ks

SHOP DATA

TEL 09-4510-83777, 09-4411-69866
 OPEN 11:30~22:30 ADDRESS No (18), Waizayandar Rd.,
 in front of JD pool Company, South Okkalapa Tsp.
 MAP P23-B4 HOLIDAY なし PARKING あり

- TOASTED SANDWICH -

hungry?

SAY 'YES' TO THE SANDWICH



28/B, Bo Yar Nyunt Street, Yaw Min Gyi District, Yangon.
09 4414 32723
toastinyourway@gmail.com
facebook.com/toastinyourway

Online delivery through Door2Door, Deliverink



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
No.(Ga-05), Pearl Condo, Kabar Aya Pagoda Rd
09 262547286 08:30 ~ 20:30

Myanmar Plaza, Level(3)
09 457451053 9:00 ~ 21:00

DAREN BREAD

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

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

Ramen Monster Yangon
09-793114250

平日限定 出前ランチ

脂の乗った 天然鰻の 最盛期!

美味し! 天然鰻を 食べよう!

6月10日は 天然鰻の 最盛期!

天然鰻専門

UNAGAMI

ご予約・お問合せ
Call: 09954774362
鯉以外にも沢山の食事があります! 詳しくは facebook をご覧下さい。 facebook.com/unagami1

LUNCH TIME 11:00~14:30 Last order 定休日
DINNER TIME 17:00~20:30 Last order 毎月第1・3 水曜日
TEL: 09954774362 Email: unagami1@gmail.com

1F, No9, Wai Lu 7st, Baho Road, San Chaung Ts., Yangon, Myanmar.

AJ'S AMERICAN BAR & GRILL

AJBARYANGON
AJBARYANGON
09 785422151

AMERICAN EXCELLENCE
tripadvisor

P27-E2



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

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!

完全無農薬 水耕栽培

オーガニック野菜 販売開始!

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

冷やすことに、熱すぎる会社。

業務用冷蔵庫・冷蔵ショーケースのリーディングカンパニー

FUKUSHIMA KOGYO MYANMAR CO., LTD.

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



大阪王将 OSAKA OHSHO

大阪王将 OSAKA OHSHO

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。

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

Hot Line: 09 262755500

青パパイヤ

ミャンマー語：テインポーティ
英語：Green Papaya

熟す前のパパイヤで東南アジアでは野菜としてよく用いられます。たんぱく質・脂質・糖質を分解する酵素パパイニン、ポリフェノール、ビタミンCが含まれています。ヤンゴンではゼイヤシティマートなどのスーパーでも入手可能。皮はあまり固くないのでピーラーなどで剥けることも。中の種を取り、水につけてあく抜きすると食べやすくなります。

材料 (3人分)

- 青パパイヤ(小さめ)..... 1/4個
- にんじん(小さめ)..... 1/2本
- インゲン(長いもの)..... 1本
- トマト..... 2個
- 玉ねぎ..... 2個
- コリアンダー..... 適量

ソース

- ピーナッツ..... 大さじ3杯
- ニンニク..... 2かけ
- 干しエビ(小)..... 大さじ3杯
- ジャガリー(ヤシ砂糖)..... 5個
- ナンブラー..... 大さじ3杯
- チキンパウダー..... 小さじ1杯
- ライム..... 1個
- お好みで青唐辛子



速水 陽子

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

“大人の料理教室”開催

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

tel. 097-9265-5994

mail. awa.yoko.hayami@gmail.com

青パパイヤ

青パパイヤのサラダ

(テインポーティトゥウ)

速水先生の

ミャンマー食材活用レシピ



1. 青パパイヤの皮をむいてスプーンで種を取り、スライサーで細切りにする。にんじんはパパイヤよりも細くスライスし、ともに水にさらしておく。2. インゲンは斜め細切り、玉ねぎは薄切り、トマトは薄くスライスし、コリアンダーは葉の部分をちぎって大きければ刻む。3. ピーナッツ、ニンニク、干しエビ、ヤシ砂糖をすりこぎなどで砕いて潰す。袋に入れてその上からたたいて潰してもOK。4. 3に水切りした1と他の野菜を加えてライムを絞り、ナンブラー、チキンパウダーを加えてよく和えたらできあがり。

復刻 **もつ鍋**

赤 **白**

焼肉風汁なし鍋

ちりとり鍋

鶏白湯仕込み 鳥水炊き

焼鳥・焼肉も秘伝のたれで

多国籍なお客様で 毎晩、賑わっています。

コスパ No.1
料理 200 種以上

ヤンゴン最大級の日本居酒屋



全90席
30名様以上OK



鮮魚をはじめとする
日本直送品の
本日のおすすめなども！

天然本マグロ
国産牛の上カルビ
和牛握り etc...

日本人スタッフいます



蓮本店
53(A), Sayarsan Road, Bahan Township
TEL :097-9494-7411
営業時間
11:00 ~ 深夜 0:00

日本酒&焼酎34種品揃え!
8名個室&32名個室で宴会も!
YangonDoor2Doorで自宅でも!
ミャンマー初!日本食材サポーター
レストラン認定!
ANA便と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。
当たり前を毎日当たり前に。

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
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!
完全防音個室あり(要予約)

☎ 01-377-212 ☎ 09-2501-88878(田村)
🕒 11:00-23:00 (L.O. 22:00) <年中無休> 📍 Merchant Rd.(通称コンテラン)と37st.南に入り右手

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いません。

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.

Royal Garden Restaurant

カンドーシ湖畔にたたずむ本格中華料理店

【カンドーシ店】01-5469-23 / 01-5462-02 / 09-2530-00191~194
Nat Mauk Rd., Near Bo Gyoke Aung San Bronze statue,
Kandawgyi Nature Park, Bahan Tsp. Map: P25-D3
Open[Dim-Sum]6:30~14:15 [Lunch]11:00~14:15 [Dinner] 18:00~22:15

【ストラッドスクエア店】09-2530-00757~759
G Fl., Strand Square, Corner of Strand Rd. and Bo Soon Pat Rd. Map: P27-C3
Open[Dim-Sum]7:00~17:00 [Lunch & Dinner]10:30~22:00

小規模パーティから最大800人の宴会にも対応

年中無休

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 📱 Bushido Japanese Restaurant

フランス・イタリアから直輸入
極上のワインをヤンゴンで

EST 1994
JM WINE IMPORTER
フランス・イタリア産ワインの卸売・小売販売

お取り扱いレストラン
和食、フレンチからミャンマー料理まで素敵なマリアージュをお楽しみください

●ながさき亭 ●北海道 ●蓮 ●まんぷく
●Le Planteur ●Shan Yoe Yar など
詳しい店舗情報はP42リスティングページへ

小売にもご対応
お問い合わせは
下記まで
01-5143-88
09-4233-39977
(Aunq Kyaw Lin /Manager)
The Tokyo Enterprise Building 2F,
No.32, Pyay Rd., 6 & Half Mile, Hlaing Tsp.
info@jmcotrading.com 📱 JM Cie Ltd Wine Importer

ミャンジャポ!の
広告 \$98~
Your AD Here!

広告掲載に関する
お問い合わせ ☎ 09-777-666-199
Contact Personnel 古川・三條・シートウー(日本語・English・Burmese)

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

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 / 09-2556-02254
11:00 - 23:00 年中無休 罫 P27-C2
No.(38/40), Boyarnyunt St.(Upper Block), Yaw Min Gyi Ward, Dagon Tsp.

Tian Xiang Hot Pot

老重庆
LAO CHONG QING
HOT POT & STICK POT

カンドー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.

紅包
HONG BAO

THE BEST DIM SUM IN TOWN

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

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 Eatery & Bar

☑
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
- ◆ 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。
- ◆ YalongDoor2Door
https://www.yangond2d.com/
- ◆ Food2U
www.food2u.com.mm/
- ◆ 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
- ◆ Deliverink
https://www.deliverink.net/

詳細な情報は「厳選お役立ちページLISTING」42Pを参照!



ネギが特徴の「インレーモンティ」(1,000Ks)など、通常のシャン料理との違いに注目、価格が抑えめなのも◎



ノースダゴンにある本店のほか、ヤンキンヤタムエにも店舗あり、どこもインレー湖を思い起こす素敵なお店です

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

INLE AHMATAYA

店内はまるで湖上レストラン
ヤンゴンでは貴重なインレー料理

直訳すると「インレーの記憶」となるこちらのお店。ミャンマー屈指の観光地インレー湖の湖上レストランのような雰囲気の中で、ヤンゴンではめずらしいインレー湖周辺の伝統料理が食べられます。シャン州に位置するインレー湖ですが、この近辺の料理はシャン料理よりも生姜とニンニクが多く使われていることが特徴。

特におすすめしたいのが伝統料理「ンガー・トッ・カッ」。シャン州のネギ「シャンチャットメイ」や生姜、魚卵などをティラピアのお腹につめて揚げ、詰めたものと同じソースを上から掛けた豪快な料理。ネギと生姜が魚のくさみを消し、魚卵が料理全体にコクを与えている、インレー料理の必食メニューです。

TEL 09-5056-250 OPEN 6:30~20:00

ADDRESS No.31, U Wisaya St., 34 ward, North Dagon Tsp.

MAP P22-B3 HOLIDAY なし PARKING あり



ンガー・トッ・カッ(ティラピアのネギソースがけ) 4,000Ks

かつてはインレーの魚「ンガー・ベイ」を使っていましたが、漁獲量が減った今、ティラピアを使うようになりました



1F・2Fともに掘りごたつ完備の個室

ジャズと掘りごたつ個室と料理の店



日本から直送する独自ルートの鮮魚

日本で20年以上の職人が作った直送ルートで、新鮮で上質な鮮魚を使っています。

天然本まぐろ

養殖ではなく天然にこだわった一級品の握り



創作料理も多数



ランチは\$6.5~\$30

定食から松花堂まで、幅広くご用意しております。

本格寿司職人が握る

寿司道を15年以上歩んできた

寿司職人の技。

4000Km離れたヤンゴンで

日本をご堪能下さい。

日本大使館すぐ近く、クローバーホテル横

蓮 カンドーヂ

昼 11:00-14:00 夜 17:00-23:00

7C, Wingabar Rd, Bahan Township, Yangon

TEL : 01-5599-03

東京エスカット ショップヤンゴン

Tokyo S-Cut Yangon

おかげさまで日本で20年。
60店舗以上を展開しています。
清潔がモットー、日本語でどうぞ。

日本語可
前日予約推奨
年中無休

ヘアカット 10,000Ks | シャンプー 5,000Ks
フェイシャル・クレンジング 5,000Ks | カラー 15,000Ks

tel: 09-2647-34688 add: 2F Shwe Za Bu River View Complex, Strand Rd., Ahlone Tsp. map: P23-A5 open: 10:00-20:00

横の入口から入りエレベーターで2階へ!
床屋のサインポール
Shwe Za Bu River Complex
ストランド通り(カンナラン)

Lunar Spa

ホテルのスイートルームを利用した
寛ぎの癒やしスペース

Foot Reflexology 15\$ / 20,000Ks (60分)
Body Dry 20\$ / 27,000Ks (60分)
Oil Treatment 25\$ / 34,000Ks (60分)
Combi(Foot&Dry) 25\$ / 34,000Ks (90分), 30\$ / 40,000Ks (120分)
Combi(Foot&Oil) 28\$ / 38,000Ks (90分), 35\$ / 47,000Ks (120分)

HAPPY HOUR
平日13:00~17:00まで、全メニューが30%オフ! それ以外の時間帯にご来店の場合はホテル宿泊券などが当たるラッキードローを実施中

tel: 09-4291-49528 open: 13:00~24:00(最終予約22:00) add: Room201, Summit Park View Hotel, 350, Ahlone Rd. map: P26-B1 holiday: なし parking: あり facebook: Lunar Spa

Topps Hair & Beauty Salon

tel: 09-7973-33339 / 09-4522-28741 (日本語可) ※予約推奨 open: 10:00~22:00
address - No.26/(C), R-2, Nawaday St., Yawmingyi Ward, Dagon Tsp. map - P27-C2 holiday - なし facebook - Topps Hair and Beauty Salon

和 nagomi Medical Massage by Visually Impaired
အမြင်အာရုံရှိတဲ့သူများ အကြံပြုအိမ်

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

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

サヤサン: 09-263-442062(日英種可能) MAP P25-C2
No.70, West Zay Haung St, Sayar San North/West, Bahan T/S.
ミニゴン: 09-263-442061(日英種可能) 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。)

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

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

NICE MYANMAR Travels & Tours

どこいく? なにする?
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

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

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 工業地区などへのハイヤーやマイクロバス送迎 各種イベントサポート (企画/立案/手配等) WIFIルーターのレンタル

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

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)

Myanjabo!
独占インタビュー

Gems & Jewellery Co., Ltd.

No. 141 Central Block

JUPITER

GEMS & JEWELLERY

GOVERNMENT REGISTERED

TAX DUTY FREE

ミャンマーを、
世界の人々へ——

interview with
MORISAKIWIN

森崎ウィン

日緬合作映画「マイ・カントリー マイ・ホーム」、
スティーブン・スピルバーグ監督作品「レディ・プレイヤー1」への抜擢など、
約1年で日本・ミャンマーのみならず世界にまでその名をとどろかせるようになった森崎ウィン。
自身のルーツ、母国ミャンマーへの思いをミャンジャポに語ってくれた。

スレーパゴダ近辺が地元の遊び場 ヤンゴンに目まぐるしく変化している

— 5月に引き続きの帰国ですね。

はい。5月からFUJIFILM Myanmarさんのブランドアンバサダーに就任させていただいたこともあり、最近は帰国することが増えました。今年だけでももう3回ミャンマーに来ているので、2ヵ月に一回のペースですね。

— 最近は街を歩くのも難しくなってきたのでは？

前回帰国した際は、空港に多くのミャンマー人ファンが集まってくれました。警察官の護衛までつけていただき、以前では考えられない状況ですね。でも、まったく街を歩けないというほどではありません。帰国したらできる限りお気に入りの店に行くなどして楽しんでいます。

— さて、今回のインタビューでは、ミャンマー人「森崎ウィン」の姿に迫っていきたくと思います。まず、ご出身はダウタウン周辺とお聞きしました。

実家であり、祖母が開いていた英語教室がスレーパゴダのすぐ近くなので、その辺りが地元です。外で遊べるようなエリアではないので、子どもの頃は友達の家が集まって遊んだり、ショッピングモールのゲームコーナーに行ったりした記憶があります。

— ヤンゴンには約17年前まで住んでいたそうですね。その頃と比べて街並みはどう変わりましたか。

挙げていけばキリがありません。まずは綺麗なビルが増えたこと。外資系ホテルなども当時は数えるくらいしかありませんでした。また、車の種類が増えてバスも新しくなっていますが、当時はボロボロのバスだけです。でも一番変わったと思うのはトイレですね(笑)。洋式トイレが中心になったのは本当に驚きでした。

— ヤンゴンで生まれたウィンさんが、その後日本の芸能界デビューを果たした経緯を教えてください。

ヤンゴンに住んでいたのは10歳までです。先に両親が日本へ渡っていて、その間は祖母と暮らしていました。その後、日本で両親と一緒に住むことになりましたが、やはり当初は大変でしたよ。日本語がまったく話せないのに公立の小学校に編入したので。けど、子どもの頭は柔らかいので、日本語は1年くらいで話せるようになりました。

しばらく帰国はせず日本に住んでいたのですが、14歳のとき、短期の出家をするためにミャンマーへ帰ってきました。きちんと頭を丸めて、実家近くの寺院に9日間住み込んで修行したんです。

— そのとき、人生が変わることを示唆する印象的なできごとがあったそうですね。

短期出家の最中は修行方法などを指導してくれる先輩がいるのですが、その人がたまたま占いができる人だったんです。彼は僕に対して「ウインは人前に出る仕事に就く」と言いました。そのときはなんとも思わなかったのですが、修行を終えて日本に帰って街を歩いたらスカウトされ、芸能界に入ったんです。先輩にそう言われてから2週間も経っていませんでした。運命的なものを感じましたね。

— ヤンゴンの街についてお聞きします。一番のお気に入りのスポットはどこですか？

タームエにある「Modern Tea Shop」ですね。ここは帰国すると必ずといっていいくらいに行くお店。低い椅子に座るタイプの伝統的な喫茶店です。ラペイエ(紅茶)が美味しいと評判なのですが、ここで食べてほしいのが「カオソエ・トォ」という汁なしのまぜ麺。本当に絶品なんです。実は昨日も行きましたが、調理してくれるおばちゃんがいなくて食べられませんでした。

— ほかにもお気に入りのミャンマー料理はありますか。

麺だと「オンノ・カオソエ」も好きですね。あとはご飯のお供になる「ンガーピー」(魚のペースト)は外せません。これとご飯があれば何もいらない! って言えますね。



— 日本でもミャンマー料理を食べたくなることはありますか。

日本の生活も長いので普段はミャンマー料理を頻繁に食べることはないです。でも、ミャンマーに着くと途端にミャンマー料理で頭がいっぱいになるんですよ(笑)。不思議なものです。

役者として成功した姿を スピルバーグ監督に見せたい

— 近年の目覚ましい活躍のきっかけとしてスティーブン・スピルバーグ監督作品「レディ・プレイヤー1」への出演が挙げられると思います。

オーディションの際に監督の前で初めて演技をしたとき、「落ちたな」としか思えなかったんです。だから受かったと聞いたときに最初は信じられませんでした。決して英語が得意ではありませんが、子どもの頃から祖母が英語に触れる環境を作ってくれていたことが、このチャンスにつながったと思っています。

監督には本当に感謝しています。自分自身のキャリアだけでなく、ミャンマー人である僕をハリウッドに連れて行ってくれたことも大きなことです。現時点でハリウッド映画に出ているミャンマー人は他にいませんからね。

僕はさまざまなメディアで「10年以内にアカデミー賞を獲得」と言っています。自分自身、役者としての経験が豊富というわけではありません。でも、せっかく監督が選んでくれたわけですから、僕が役者として成長することで「ウインを抜擢した監督の目はやはり正しかった」と世間の人たちに言わせたい。それが監督への恩返しになると思っています。その将来のためや、自分にプレッシャーをかける意味でも、賞を獲得したいと公言しているんです。

— 役者、PrizmaXやソロでの歌手活動、そして最近バラエティ番組などへの出演も続き、さまざまなジャンルで活躍されています。また、日本、ミャンマー、それ以外の国と、幅広く仕事をされていますが、今後、この仕事に軸足を置きたいといった気持ちはありますか。

選ぶ気持ちはまったくありません。日本でも役者のお仕事やバラエティ番組のお仕事などをいただいています。実は10月からミャンマーでも音楽バラエティ番組「Win's Shooow Time!」(mntv、毎週土曜日20時から)がスタートし、司会をやらせていただくことになったんです。今後もいただいたお仕事はジャンル、国を問わずにやらせていただきたいです。

— ミャンマー人というアイデンティティを持ち、日本で育つという2つのルーツを有しています。そんなウィンさんが今後成し遂げたいことはなんですか。

3つの思いがあります。まず1つ目は「ミャンマーと日本をつなぐ仕事がしたい」ということ。今回のFUJIFILM Myanmarさんのブランドアンバサダーは自分にとって本当にうれしい仕事です。日本のブランドをミャンマーで広めるお手伝いができるわけですから。

2つ目は「自分自身をもっと広く知ってほしい」ということ。最近日本ではようやく自分を知ってもらえるようになりました。でもミャンマーではまだまだ。ヤンゴンでは多少は認知されたと思うのですが、地方では僕のことを知らない人も多いと思います。どこの州に行っても「森崎ウィン」を知ってもらえるようにしたいです。

最後は「世界中の人々にミャンマーを知ってもらおうこと」です。ハリウッドで「自分はミャンマー人だ」と話しても、多くの人々が「どこ、それ?」で終わってしまいました。残念ながらミャンマーという国の認知度は高くありません。ミャンマー人である自分がグローバルな活躍をすること。それが、世界の人々がミャンマーに目を向けるきっかけになると信じています。



MORISAKI WIN

森崎ウィン 1990年8月20日、ミャンマー人の両親のもとヤンゴンに生まれる。10歳で日本へ移住。14歳のときにスカウトされ芸能界デビュー。ダンスボーカルユニットPrizmaXのメンバーであり、自身は俳優としても活動する。2018年公開のスティーブン・スピルバーグ監督作品「レディ・プレイヤー1」の主要キャストに抜擢され話題を呼んだ。日本語、ミャンマー語、英語を操るトリリンガル。

taste Of i nterior Co., Ltd.

Distribute ;

AICA
High Pressure Laminate
No.1 Brand In Japan

AS-14055 CS98
Medium Phantom Wood

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

MYANMAR JAPON +plus

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!

① 大手航空会社の機内誌
② 国会議員670人、高所得者に直送
③ 大手スーパー、空港ラウンジも

担当:古川・三條・シートゥー 日本語・English・Burmese対応!

短期滞在なら絶対にお得!!

AIRSIM
無国界上網卡

airsim-hk.jp

旅先や出張先で、毎回SIMカードを買う必要なし。

人気渡航先 データパッケージプラン料金例

- タイ・シンガポール・マレーシア・香港・台湾 (4G LTE/3G無制限) : \$1.33~/日
- 日本 (4G LTE/3G無制限) : \$2.44~/日
- オーストラリア (4G LTE/3G無制限) : \$2.14~/日
- ヨーロッパ40か国周遊 (4G LTE/3G GB選択購入制) : \$2.14~/日

世界102カ国対応 維持費・返却不要! 時間短縮

データ通信 & 電話発信 アプリで完結 領収書発行

ミャンマー発売キャンペーン
16000ks → 8000ks

お申込みはこちら ※ヤンゴン市内は無料でお届け致します。

growth.bz/#air-sim-myanmar

Growth Car Hire シェアハイヤー

ご家族のお車や、ご利用が不定期な営業用途に最適です。

・安価で安全・安心なハイヤーサービスがご利用可能なシェアリングシステムです。

【こんなお客様にオススメ】

- ・毎日は使わない。
- ・1台借りているいるが、ドライバーを長く待たせていることばかり。
- ・1年のうち数ヶ月は帰国して使わない。
- ・ガソリンの管理やドライバーの不正利用を警戒するのが面倒。
- ・土日や祝日、曜日を気にせず使いたい。
- ・でも、タクシーは嫌だ。

お問い合わせはお気軽に growth.bz

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/JLlodgeNgweSaung/ Email : jlodgeNgweSaung@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
私達に対応させていただきます!

INFORMATION

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

ミャンジャポ!



トマトパスタに牛タン……「Uni Vege」の絶品新メニュー

水耕栽培の野菜と、極旨ローストビーフでファンを着実に増やしている「Uni Vege & Foods」が、新たなメニューを続々とリリースしています! まず注目したいのが数量限定販売の「ローストビーフのトマト煮込みパスタ バジル添え」(8,000Ks)。ローストビーフの細切れがぎゅっり入って食べごたえ抜群。摘みたての生バジルが爽やかなアクセントを与えています。「ネギ塩牛タンとあきたこまちのプレート」(9,500Ks)にも注目。厚切りの牛タンは噛むたびに旨味が染み出してきます。また、これまでのメニューもリニューアル。人気の肉×肉ランチが生まれ変わり、2種類の具から選べるようになりました。こちらにも無農薬栽培米のあきたこまちを使用。進化を続ける同店から目が離せません!

TEL : 09-2512-34141 ADDRESS : No. 36(A), Alan Pya Pagoda Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp.
MAP : P27-D2 [Facebook](#) univegenfoods



リニューアル完了! 「蓮」で天然の本マグロを

日本人料理人が常駐し、和の味を忠実に守っている「蓮」。独自ルートで日本から直送する天然本マグロなど、極上の一皿からお手頃メニューまで幅広く揃います。ダウンタウン近辺で利用しやすいのは、サヤサン通りの本店とカンドーチ店。5年目に突入した本店は全90席のオープンテラス。半個室もあり、気の置けない仲間とワイワイ楽しめます。一方、ジャズが流れる落ち着いた雰囲気のカンドーチ店がこのほどリニューアル。完全個室が完成し、より接待に利用しやすくなりました。メンバーや用途に合わせて2店舗を使い分けるのがおすすめです。

【本店】TEL : 09-7940-47411 ADDRESS : 53, Sayasan St., Bahan Tsp. MAP : P25-C2
【カンドーチ店】TEL : 01-5599-03 ADDRESS : 7C, Wingabar Rd., Bahan Tsp. MAP : P24-C3



ホットポットランチはいかが? 「ティンシャン」がお得なプロモ

昨今のホットポットブームにより、ヤンゴンには新しいホットポット店が次々と生まれています。数あるなかでもクオリティはもちろん、メニューに日本語が併記されるサービスなどで、日本人から絶大な支持を得ているのが「ティンシャンホットポット」。同店が毎日11時~16時まで20%オフになるプロモーションを8月末まで実施中です。普段から一人10,000Ksもあれば大満足ですが、さらにお得になるのは驚き! ホットポットランチや週末のホットポットパーティまで、幅広く使えるようなプロモーションです。

TEL : 09-2542-66705 / 09-2639-59717 / 09-2556-02254
ADDRESS : No.(38/40), Boyaryunt St.(Upper Block),
Yaw Min Gyi Ward, Dagon Tsp. MAP : P27-C2



沈みがちなココロをリセット! 半日瞑想体験はいかが?

Nice Myanmar Travelが主催する半日瞑想体験が評判を呼んでいます。パールコンド南にあるMahasi瞑想センターで行われる体験は11時から14時までとコンパクトにまとめられており、初心者には最適。英語にも対応しており、短いながらも瞑想の世界に足を踏み入れられます。費用は20ドルで、さらに瞑想センターに10,000~30,000Ks程度の心付けを行うのがベター。お申込みは一週間前までに以下に連絡をして、パスポート情報を伝える必要があります。

TEL : 01-5710-66 MAIL : nmtgss@gmail.com



スイートルームでゆったりと…… Lunar Spaがお得なプロモ実施!

サミットパークビューホテル内のスイートルームを使用して日本人が経営する「Lunar Spa」。お手頃な価格で日本レベルのマッサージが受けられると評判の同店が、お得なキャンペーンを実施中! まずは平日13時から17時まで全メニューが30%オフになるハッピーアワー。フットマッサージ60分は20,000Ksと元々格安にもかかわらず、さらにお得に癒やしの時間を過ごさせてくれます! 上記以外の時間に来店の場合は、ホテルの宿泊券などが当たるラッキードロを実施中。

TEL : 09-4291-49528 ADDRESS : Room201,
Summit Park View Hotel, 350, Ahlone Rd.
MAP : P26-B1 [Facebook](#) Lunar Spa

Toppsが 新たなビューティメニュー 「よもぎスパ」でリラックス

ヘア、マッサージ、アイラッシュなど美容に関するさまざまなサービスを高クオリティ、低価格で受けられると評判の「Topps Hair and Beauty Salon」が、新メニューを開始しました! 今回スタートしたのは「よもぎスパ」。代謝アップ、美肌効果などさまざまな効果が報告されていて、特に女性特有の悩みにも効果があるとされています。使用するよもぎは和歌山と徳島から直送しているので安心。料金は15,000Ks(30分~1時間程度)。3回分30,000Ksというお得な回数券も用意されています!

TEL : 09-7973-33339 / 09-4522-28741(予約推奨・日本語可)
ADDRESS : No.26/(C), R-2, Nawaday St., Yawmingyi Ward,
Dagon Tsp. MAP : P27-C2 [Facebook](#) Topps Hair and Beauty Salon



ちょっとした手土産に最適! 「Burma Bistro」のヨーグルト

友人の家に招かれた際の手土産に迷うことってありますよね? 今、ヤンゴンでもっともおすすめしたいのが、ミャンマー料理店「Burma Bistro」のヨーグルト(3,000Ks)です。レトロな雰囲気の器に入れられたヨーグルトにタニャーという黒蜜をかけていただくこのデザートは、まるでレアチーズケーキのような濃厚さ! 一度食べると確実にファンになる美味しさです。同店はコロニアル建築をセンスよくリノベートした今注目のおしゃれミャンマー料理店。地元で穫れた安全な農産物や食材を使用して、朝食、ランチ、ディナーと幅広いメニューを展開しています。日本からのゲストを招待するのにもおすすめです!

TEL : 09-4011-83838 ADDRESS : No. 644 Corner of Merchant
Road & Shwe Bon Thar Road MAP : P27-C3



アウトールームでダーツ大会! ハッピーアワーも大好評

サッカー観戦の盛り上がり記憶に新しいアウトールームで、今アツいのがダーツ。最新鋭ダーツマシンが3台導入された同店で、「第3回ダーツトーナメント」が開催されます。日時は8月6日(月)の20時開始。日頃の練習の成果をここで発揮しましょう! さらにハッピーアワーも実施中。毎日18時~21時の間、生ビール(ミャンマープレミアム)、カクテル全種、グラスワイン、グラススパークリングワインが何と50%オフになる太っ腹サービス。仕事終わりの一軒目もアウトールームで決まりです!

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

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。

Exploring the MYANMAR!



チョー・ミンティン 1995年ヤンゴン大学卒業(国際関係学士)。99年にミャンマー人初の日本語能力試験1級合格者となる。Myanmar Polestar Travels&Tours代表取締役会長、JTB-Polestar Co., Ltd.代表取締役社長、ミャンマー観光連盟理事。



Inle Lake

vol.02
インレー湖

夕暮れのインレーは絵画のよう。インレー泊ならこの景色を堪能できます



湖面に映る雲を眺めながらしほしの船旅



風が吹くと仏塔上部の鈴がチリンと揺れる

独特の文化が残る、国内屈指の景勝地

まだまだ雨が続きシーズンですが、今月も「グリーンシーズン」キャンペーンを利用したツアーをご紹介します。今回ご紹介するのはインレー湖。先月ご紹介したバガンと同様に、インレーも比較的雨が少なく、観光客も少なくなる「バリューシーズン」と言えます。

緑の山々に囲まれた湖の周辺は国内屈指の景勝地。標高が900mの高原に位置しており、ヤンゴンと比べると年間を通じて比較的過ごしやすい気候となっています。湖上の浮島ではトマトなどの農業栽培が見られる

ほか、独特の片足漕ぎで船を操るインダー族の漁法、水上家屋などユニークな文化をお楽しみいただけます。また、新鮮な高原野菜や地方の伝統料理の数々も魅力の一つと言えるでしょう。

カックーなど、周辺の遺跡群も注目です。最近まで外国人の立ち入りを制限していたこともあり、遺跡の保存状態が大変に良くなっています。美しい景観、歴史スポット、美味しい料理とあらゆる魅力が詰まったエリアです。

インレー「Green Season」ツアー → 専用車ツアー 一人あたり **349\$~** 8~9月 限定

TOUR PRICE

インレー湖&カックー観光1泊専用車コース

【出発日:月・火・水曜日 限定】※祝日は除く
お一人様の料金 **\$349**(専用車1台2名様ご利用)
1人部屋追加料金 **\$40**

【上記以外の日】
お一人様の料金 **\$420**(専用車1台2名様ご利用)
1人部屋追加料金 **\$60**



Villa Inle Resort & Spa

湖畔にある伝統様式ガリラに宿泊

TRAVEL PLANS

◆日程: インレー湖&カックー観光1泊コース

日付	スケジュール
1日目	ヤンゴン空港でご自身で搭乗【早朝便】 ハイホー空港到着 ガイドがお出迎え 専用車でレストランへ移動、昼食 カックー観光/インレー湖へ/レストランで夕食 Villa Inle Resort & Spaにチェックイン
2日目	ホテルにて朝食後、専用車で出発 ガーバー僧院見学/ファウンダーウーパゴダ見学 レストランで昼食/ハイホー空港出発 ヤンゴン空港到着、解散

※出発日よりスケジュールには変動があります。詳しくは下記までお問い合わせ

お問い合わせ・ご予約 **JTB PST Tel. 01-3825-28**
Mail: nojima@jtb-pst.com(野島) inzali@jtb-pst.com(インザリー)



Question

海外旅行保険について教えて

case.17

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

ご自身の契約を確認してください

海外生活の助けとなるのが海外旅行保険です。治療費の負担だけでなく、キャッシュレスサービスなど、海外医療の不安を軽減してくれますが、ご自身の保証内容を把握されていない方がいます。保険は保険会社からご自身で購入した商品ですので、契約書の内容については、責任を持って隅々まで読んでおいてください。もしもの事態に陥ってから慌てて保証内容を調べるようでは、受診までに長い時間を要することになりかねません。また、受診の際に保険証書とパスポートなど本人の証明するものがないと、基本的には病院で保険サービスを受けられません。最悪受診を拒否されることもあります。つねに保険証書を携帯できないならば、コピーでもよいので、所持いただければと思います。

日本の国民健康保険や社会保険に継続して加入している場合には、「海外医療費還付制度」を使用し、治療費の一部の還付を受けることが可能です。しかし、この制度は一旦全額を自己負担する必要があります。また、申請作業はご自身がやらなければなりません。ローカルの病院に行った場合、診断書の内容を翻訳する必要も発生します。さらに、還付されるのは日本の保険適用内での治療内容に限るので、場合によっては大半が還付されないことも。やはり、海外旅行保険に加入し、ご自身で契約内容を把握しておくことが基本と言えるでしょう。

Medical Circumstances in Myanmar



Yangon Shwe Style

ヤンゴン・シュエ・スタイル



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: Choco

ミャンマーボクシング「ラウエイ」を体験!

最近、周田から「ラウエイジムに通っている」と頻りに耳にします。キツイことは嫌だと避けていた筆者も何だか気になるようになりました。今回はラウエイジムトレーニング体験レポートをお届けします。

★「ラウエイ」ってどんなもの?

ラウエイはミャンマーの国技で神聖なものとされる格闘技です。タイのキックボクシング「ムエタイ」と似ていますが、グローブをしない、頭突き攻撃OK、ダウンカウントは10秒ではなく20秒など過酷なルールが特徴で、「地上で最も過激な(危険な)格闘技」とも呼ばれています。確かにネット検索すると痛々

しい写真がたくさん出てきて、挑戦する前から心配になってきました。ちなみに日本人でもラウエイ選手がおり、昨年末ヤンゴンで行われた試合では、金子大輝選手が日本人として初めてミャンマー国内のタイトルを獲得したそうです。今回体験に行った「Phoenix Myanmar Boxing Club」には多くの外国人が通っていますが、日本人が圧倒的に多いそうです。



外観は古びていますが中はとっても綺麗

★清潔感のあるジムでひと安心

今回行ったジムはラウエイスタジアムに併設されたもので、エクササイズ目的の一般人からプロの選手まで通うジム。ボクシングジムというと暗い、汗臭いイメージがあったのですが、行ってみると予想以上に明るく開放的で清潔。ロッカールームにはシャワーもありました。床にはソフトマットが敷き詰められており、裸足でも安

心してトレーニングできます。毎日朝7時から21時まで(12~13時は休憩)開いており、予約は不要で1時間ごとにクラスが区切られています。先生は元ラウエイ選手を含む数名が在籍しており、混んでいてもミット打ちなどは一人ずつ対応してくれるそうです。グローブなども無料で貸してもらえますが、使い捨てのビニール手袋の上から着用するので手汗やニオイも気になりません。



トレーニング後にリラックスできるスペースもあり

★いざトレーニング!

トレーニングの流れは以下の通り。

- ・フットワーク→ストレッチ
- ・タイヤジャンプ 3分×2
- ・サンドバッグ打ち 3分×2
- ・ミット打ち 3分×2
- ・筋力トレーニング→ストレッチ

汗っかきの筆者は最初のフットワークの時点で汗だく。扇風機を強にしてもらっても汗が止まりません。タイヤジャンプもタイヤの絶妙な弾力感が脚にじわじわ効いてきます。グローブをつけてサンドバッグ打ちを始めるころには気分は格闘家。キツイけどなんとなく爽快! ハマる人の気持ちが少しわかりました。そしてとどめの筋力トレーニング。汗だくで全身の疲労感と戦いながらの筋トレはかなり効果がありそうです。継続すれば必ず体が締まってくると思いました。

START



フットワーク→ストレッチ



タイヤジャンプ 3分×2



サンドバッグ打ち 3分×2



ミット打ち 3分×2



筋力トレーニング→ストレッチ

FINISH!

あしがき

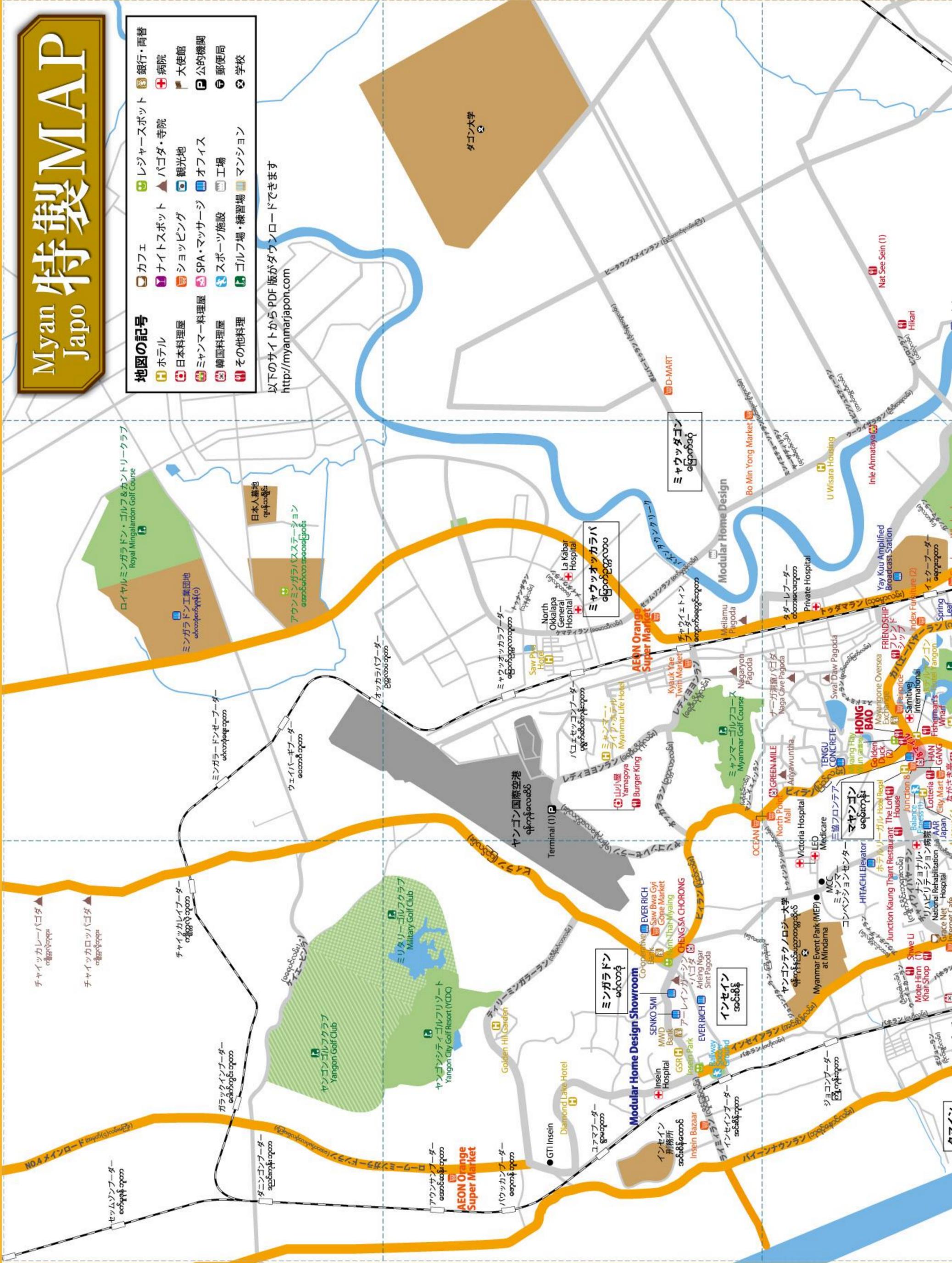
ラウエイジムは雨季でも問題なし。滝のような汗をかいてすっきり爽快、ストレスも一緒に発散して心身ともにデトックスしましょう!

Phoenix Boxing Club
TEL 09-4253-72720 / 09-5002-405

Myan Japo 特製MAP

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

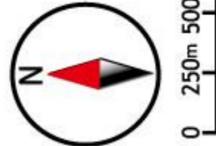
以下のサイトからPDF版がダウンロードできます
<http://myanmarjapo.com>





**タクシー運転手対策の
ミャンマー語表記**

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



ヤンゴン(ラングーン)全域
Yangon (Rangoon)

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

A B C

シュエダゴン・パゴダ周辺 ～インヤー湖(南)



0 200m 400m

1

2

3

カマーユツ
ကမာရုတ်

ババン
ဟဟန်း

サンチャウン
ဝမ်းချောင်း



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
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်

チャウミャウン
(ကျောက်မြောင်း)

School

Central Bank of Myanmar

Chan Myae Aung Thai Restaurant

City Mart

SP Bakery

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

Nga Htat Gyi Pagoda

Pharmacy

GENERAL HOLDING

Clover Suites

Clover Hotel

Go Green

Dynamite

ROYAL GARDEN

カンドー湖 かんどうこ

鴻池組 KONOIKE CONSTRUCTION CO., LTD.

喜洋洋 (2) XI YANG YANG

Golden Sea Food Blue Galaxy Restaurant & Bar

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

Nga Htat Gyi Pagoda

Pharmacy

GENERAL HOLDING

Clover Suites

Clover Hotel

Go Green

Dynamite

ROYAL GARDEN

カンドー湖 かんどうこ

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

Yamasaki Japanese Restaurant & Bar

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

Shwegondaing Specialist Centre (SSC)

Shin Par Ku Clinic

Phoe Sein Hotel

MTG Bar

Holiday Hotel

Horizon International Education Center

TIGER HILL

THE EMPORIA

琥珀 KOHAKU

Club Rizzoli

NEMITA

CHATRIUM HOTEL

Eye Hospital

びっくり BIKKURI SUSHI & SASHIMI

Sweet Heart Spa

SHWE BHONE DENTAL CARE

YAMAHA

パイターブーダー

パイターブーダー

Hotel Power Palace

Right Track Bowling

AEON Orange Super Market

Super One Super Market

タームエブーダー

レーダウンカンラン

International Language & Business Center

Sky Star Hotel

SECOM

Tarmwe Car Accessories Market

AEON Orange Super Market

タームエゼイ

Ear Nose Throat Hospital

Shin Par Ku Clinic

Phoe Sein Hotel

MTG Bar

Holiday Hotel

Horizon International Education Center

TIGER HILL

THE EMPORIA

琥珀 KOHAKU

Club Rizzoli

NEMITA

CHATRIUM HOTEL

Eye Hospital

びっくり BIKKURI SUSHI & SASHIMI

Sweet Heart Spa

San Pya Hospital

City Mart

Wafuu

Eagle Garden

AKK Shopping Mall

JUNCTION Zawana

City Mart

AEON Orange Super Market

Thuwana National Stadium

Thuwana Skate Rink

Right Track Bowling

Goal Hotel

Thuwanna Bhumi Event Park

AEON Orange Super Market

タームエゼイ

Ear Nose Throat Hospital

Shin Par Ku Clinic

Phoe Sein Hotel

MTG Bar

Holiday Hotel

Horizon International Education Center

TIGER HILL

THE EMPORIA

琥珀 KOHAKU

Club Rizzoli

NEMITA

CHATRIUM HOTEL

Eye Hospital

びっくり BIKKURI SUSHI & SASHIMI

Sweet Heart Spa

United Living Mall

U Myint Thein

United Living Mall

U Myint Thein

United Living Mall

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

1

2

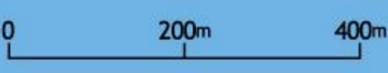
3



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

ヤンゴンダウンタウン
 Downtown of Yangon

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





C

D

E

1

2

3

ヤンゴン川
Yangon River

1

2

3

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

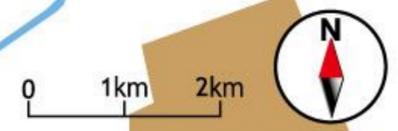
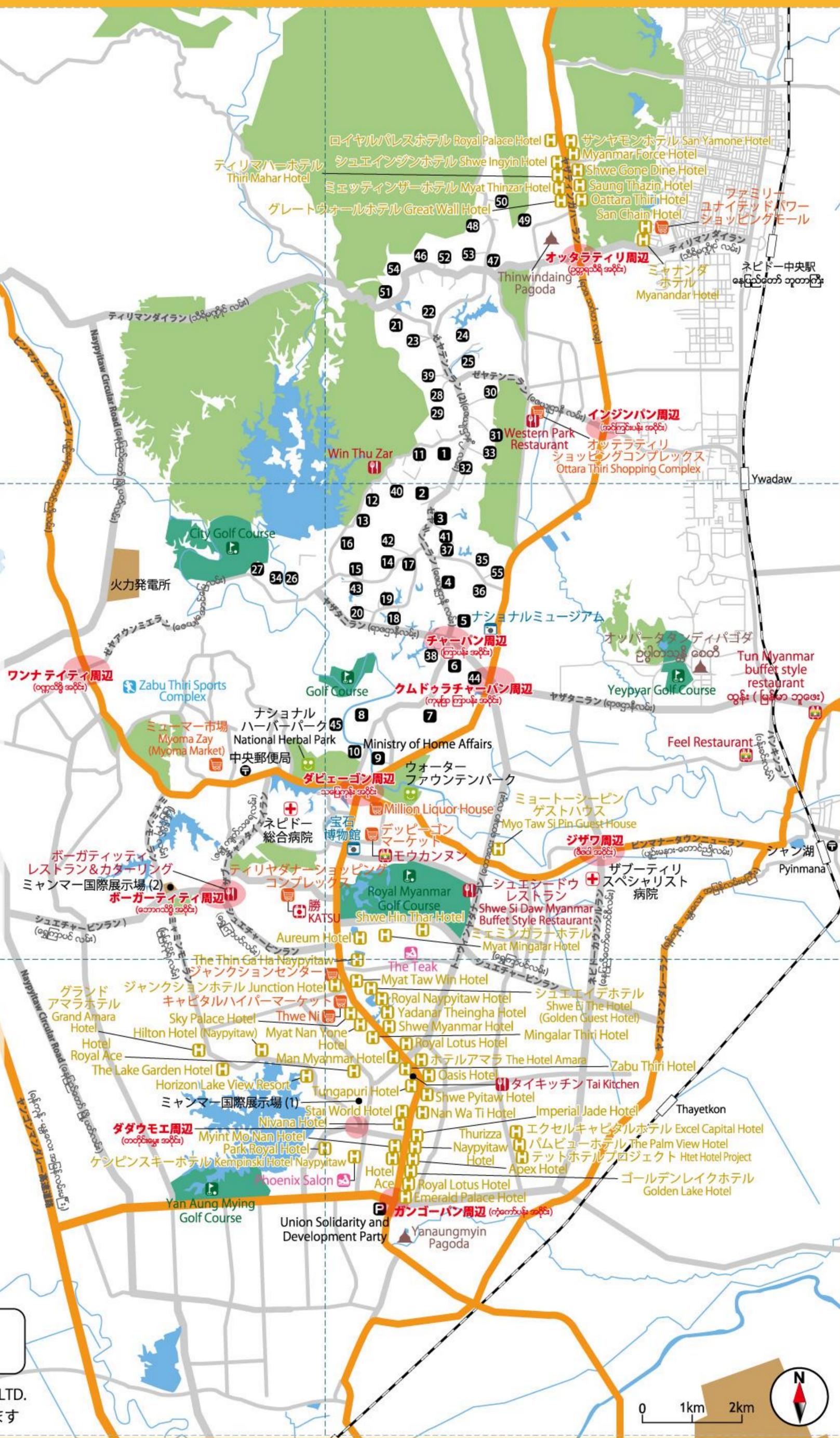
官公庁所在地一覧

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



1

2

3

A

B

A

B

ティンガンチュン
သင်္ကန်းကျွန်း

タケタ
သာကတတ

タンリン
သန်လျင်

ティラワ周辺
Thilawa

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



1

2

3

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

ガイドブックにはない魅力をお届け!

イェーアウンの 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。編集部イェーアウンが、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.03

モヒンガー屋台に
チャレンジ!

イェーアウン

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
編集部にて配属される。



ミャンマー朝食の一番人気!

ミャンマー人は麺料理が大好き。オンノ・カオソエ、ナンジートーなど名前を挙げればキリがありません。同じ料理でも各州で味の違いがあるため、全部で

どのくらいの麺料理があるのか定かでないほど。数あるなかで日本人におすすめしたいのが「モヒンガー」です。日本語に直訳すると「スープ麺」というシンプルなこの料理は、ミャンマー人にとっては朝食の定番メニュー。ほかにも小腹がすいたときに食べることもあります。価格は屋台なら1杯400Ks程度、トッピングを入れても1,000Ksを超えることはまずありません。

一口にモヒンガーと言っても実は原料や作り方はさまざま。基本的には魚ベースのスープに米粉の麺を入れるのが定番ですが、一部の店ではカニやエビをベースにすることもあります。外国人旅行者が訪れるミャンマー料理レストランでも提供されるほか、スーパーではインスタント食品も販売されていますが、モヒンガーを食べるなら定番の屋台にぜひチャレンジしてみましょう!

モヒンガー屋台を徹底解説!

モヒンガーを構成するのは麺、スープ、そしてトッピングです。美味しいモヒンガーを注文できるように勉強してみましょう!

Check! မုန့်ဟင်းခါး

お店を探すときはこのミャンマー文字(モヒンガー)を目印に。ヤンゴン各地に多くの店があるので、すぐに見つかるはずです!



SOUP スープ

お店の規模にもよりますが、大鍋で大量のスープを作っています。店舗ごとに味の違いはありますが、「ンガ・デン」という白い鯉を使う店のほか、「ンガ・クゥ」というナマズでダシを取ることが多いようです。上で書いたように甲殻類を使う店も。今回取材した店では、ンガ・デンをベースにコショウやバナナの茎、玉ねぎなどを加えて複雑な味わいを作り出しています。



「ンガ・デン」。セイ(市場)では1.5kgで4,000Ks程度で販売されていました。ダシを取るだけでなく、フライやカレーの具などに幅広く使われています。



NOODLE 麺

モヒンガーの麺でもっとも一般的なのは日本の「そうめん」そっくりな「モウ・ペツ」です。そうめんは小麦粉を使うのに対し、こちらは米粉。日本のそうめんは製造工程で発酵させますが、モウ・ペツも同様に発酵食品です。もう一つ一般的なのは「ニャ・カオソエ」で、見た目は日本の「きしめん」と同じ。こちらも米粉の麺ですが、発酵させないという違いがあります。



モウ・ペツのほうが人気なので、どの店も多くストック。通常は丼に一分が入れられていて、スープを注ぐ形で作ります。

TOPPING トッピング

モヒンガーの楽しみといえばやはりトッピング。入れるものによって味わいが大きく変わるので、これを読んでお気に入りを見つけてください! ただし注意してほしいのは、お店の規模によってトッピングの種類に違いがあること。今回紹介するお店は豊富ですが、店によってはページョーとゆで卵しか置いていないケースがあります。ミャンジャポスタッフに聞いたところ一番人気はやっぱりページョー。ほかにもマンダレーページョーやンガ・ペイ、ペーウーなどに人気が集まりました。



1. イーチャークウェ アジアではよく見かけるパン。紅茶に浸して食べることも
2. ンガ・ペイ 魚のすり身を揚げたもの。使われる魚はさまざま
3. ペャージョー ひよこ豆を潰したものと小麦粉を混ぜて揚げたもの
4. マンダレーページョー 生姜と小豆と小麦粉を混ぜて揚げたもの
5. チェットンジョー 玉ねぎの細切りと小麦粉を混ぜて揚げたもの
6. ブーディージョー ウリを細かく切ったものと小麦粉を混ぜて揚げたもの
7. ページョー ひよこ豆と小麦粉を揚げたもの。3と違い豆は潰さない
8. ペーウー アヒルの卵のゆで卵。定番ですが店頭には並んでいないことも

今回紹介したお店は……

取材に協力してくれたのは、ダウンタウン33番通りにある「サン・シュエ・モー」。18年前の開店以来、つねに賑わっている人気店です。一日あたり400杯ほど販売されるので、回転が早くて古くなったものが置かれず、衛生面も安心。モヒンガー1杯400Ks。揚げ物のトッピングはすべて100Ks。ペーウー(卵)は200Ksで食べられます。



Access

サクラタワー横から33番通りを南下。アノーヤター通りを渡ってさらにまっすぐ進み、シーピン通りの近くにありま

YANGON HERITAGE

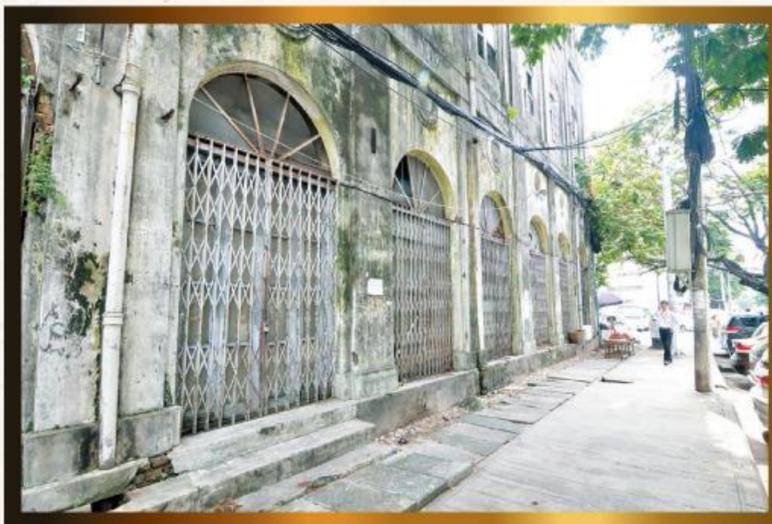
100年以上におよぶイギリス統治時代を経て、現在も古い建物が数多く残るヤンゴン。
近年、歴史的建造物の復元保存運動が活発化しているが、風化が進んでいるところも少なくない。
移りゆくヤンゴンの街を彩る建造物を歴史とともに紹介していく

vol.27

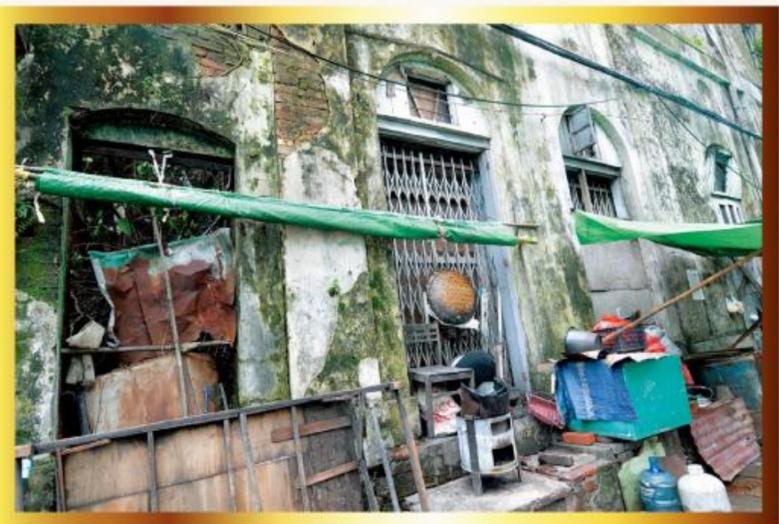
Mahatma Gandhi Hall



建物は3階建て。窓はほぼすべて崩壊している。内部には当時使用していたであろう椅子などが散乱しているのが見える



外壁は薄汚れているものの、崩壊には至っていない



写真左は上階への外階段だが廃棄物が塞いでいる

風雨に耐えるミャンマー近代史の要所

歴史的建造物の改修・保存運動がさかんに行われているヤンゴンだが、すべての建物が手厚い保護を受けるわけではない。ダウンタウンにあるMahatma Gandhi Hallの外壁は薄汚れ、窓ガラスの大半が割れて、雨季の厳しい雨風が建物内にも入り込んでいる。

正確な建築年は不明だが、1910年代には英字紙「The Rangoon Times」の本社ビルとして使用。51

年に当時のウーヌー首相とインド大使が購入し、「Mahatma Gandhi Memorial Trust」に管理を委託するとともに、名称が現在のものに変更された。その後、政治、宗教の集会場所などに利用されたが、特筆すべきは90年に現与党のNLDが集会を開き「ガンジーホール宣言」を起草したことだろう。近代ミャンマーの歴史にとって重要な場所ながら、その後建物は閉鎖される。

所有者は現在、ビルの解体を希望しているが、行政が保存を求め、話し合いは平行線をたどっている。

通りを隔てたマーチャントロードビルは、数年前までこの建物と同様に廃墟の様相を呈していた。しかし、改修工事が進められ、モダンな飲食店が入居するなど、新たな活用が始まっている。ヤンゴンは次世代に何を残すのか。この建物の行方を見守りたい。

address: Merchant Rd. and Bo Aung Kyaw St. map: P27-D3

正しいゴルフ知識を深める

田中秀道の
レッスン **真**常識



「左足上がりのライは右を向いて構え、傾斜を斜めに使うといい」と秀道。その真意は？

コース内の傾斜には大まかに左足上がり・下がり、ツマ先上がり・下がり、と4通りある。中でも、ボールをラクに上げられることから左足上がりが一番やさしいとプロたちはいう。しかし、左足上りを苦手にするアマチュアは少なくない。そこで田中秀道による左足上がりの賢い攻略法を紹介しよう。何やらこれまで習った基礎知識とはかなり違うようだ。

傾斜を斜めに
使うのがお勧め

左足上がりのライ(前編)

左足上がりの打ち方を見直す **傾斜なナイス**

左足上がりのライ傾斜と平行にして

傾斜なりに振ると打球が高く上がりすぎて距離合わせが難しい

皆さんの左足上がりの打ち方は、●ヒザ、腰、肩のラインをすべて傾斜と平行にして構えて右足体重のまま振る ●クラブのロフトが寝るので少なくとも1番手

左足体重のままヘッドをボールにぶつけるようにして打つ。打球の高さは抑えられるが……



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でも評判を博す。信和ゴルフ・ゴールドデンバレーGC所属

りに構えるばかりでは ショット率は上げられない

たとえば、右足に多く体重を乗せて肩や腰のラインを構えて打つ、と一般的に教わる。だが、秀道にいわせると……。

上げる ●打球が左に曲がりやすいので、目標よりも右に打つ、とざっとそんなところだと思います。少々意見したい点はあるにせよ、まあいいでしょう。

でも、通常7番アイアンでグリーンを狙う距離での左足上がりりのライの場合、傾斜

の度合いがそこそこきついと、傾斜なりに構えて打つのは困難ですよ。体が反り返って、ボールを単に高く上げるだけの打ち方になりやすいはず。仮に1番手上げるだけでは、ロフト的にまだグリーンまで届きそうもないとしたら、2番手上げて5番

アイアン？ かってミスヒットしそうです。そう考えると、その打ち方は基本的対処法とは言い難いですね。

肩のラインが水平では わずかな打点のズレで ザックリを招く

一方で、傾斜に逆らって左足に多く体重を乗せ、肩のラインも傾斜に逆らって水平にして構えて打つ、といったスタイルもあります。打球を無駄に高く上げずに打てる利点はありますが、体の中心軸をキープしてスイングしようとするれば、当然、クラ

ブを上げてドン、と下ろすだけの打ち方になる。インパクトが点になるため、わずかな打点のズレでザックリを招くことを覚悟しておかないといけません。それに左足体重キープではスイング幅が小さくなるので、飛距離を出したいケースでは不適切な打ち方といえます。

では、どのようにして構えて打つたらいものか？ ボクがお勧めするのは、とにかく目標よりも右を向いて構えること。そうして傾斜を斜めに使い、インサイドアウト軌道で振ってフックボールでグリーンを狙っていくのです。

傾斜に逆らって構える

左足に体重を乗せて、体の中心軸を真っすぐ立てる。肩のラインを水平にして構える

傾斜なりに構える

右足に多く体重を乗せ、ヒザ、腰、肩のラインを傾斜と平行にして構える



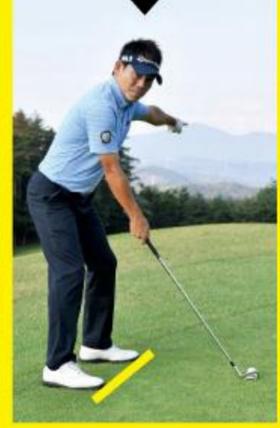
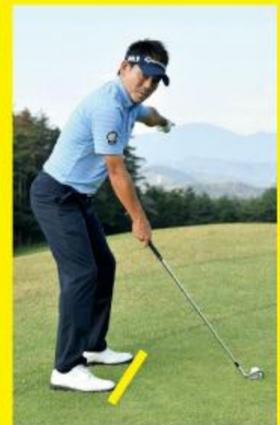
右足体重のまま、傾斜に沿って振り抜く。大ダフりを防いで、無難に前方へ飛ばせるが……

ど
ち
ら
も
難
点
あ
り
！

こ
の
ア
ド
レ
ス
ス
タ
イ
ル

コレが お勧めの構え方 まずは何より 目標より右を向く

肩のラインや体重配分など深く考えずに、斜面を斜めに使ってフックボールを打ちやすい体勢を整える



頭が突っ込んで ザックリしやすい



飛距離を出そうと強く振ると、軸ブレを招いてヘッドがボールの手前の斜面に突き刺さる

高く上がりすぎて ショートしやすい



傾斜の度合いがきついとボールを上げるだけの打ち方になって、いわゆる“タテの距離感”が出しづらい

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/>



MIYANJAPPO Welcome

ミャンジャポ クラシファイド **CLASSIFIED**

コミュニティ募集 **WANTED!**

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と一緒に北海道の話をしましょう。ご連絡お待ちしております。

MAIL dosanko.yangon@gmail.com(横田)

ヤンゴン青森県人会

青森県にゆかりのある方、興味のある方、出張ベースの方もお気軽にご連絡ください。2015年より南部藩と津軽藩仲良く親睦会やっています!奇数月の第2金曜開催中です。



MAIL 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。

MAIL 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。少しでも興味がありましたら、是非ご連絡下さい。

MAIL t-yabe@dz.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ひましょう。2カ月に1回程度開催しています。



MAIL wkatsu@autobell-japan.com(勝)

ヤンゴン埼玉県人会

6月26日(火)に48回目の埼玉県人会を行いました! 50回まであと2回! こまで会が続くのもみなさまのおかげです! 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!

MAIL 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る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!

MAIL 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、新潟の地酒や珍味が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。

MAIL sat.japan.yamada@gmail.com(山田)

ヤンゴン信濃会

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

MAIL 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。

MAIL kmiura@atimes.co.jp(三浦)

中部・東海地方ヤンゴン会(旧)ヤンゴン愛知県人会

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

MAIL yuriko19871014@gmail.com(村上)

ヤンゴン大阪人会

「大阪が好きやねん!」という方は参加資格有りです! 新しくヤンゴンにいられた方大歓迎です。次回は8月の開催に向けて企画しています。お気軽に連絡ください!



MAIL yutaka_ando@myanmarrelo.com(安藤)

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。

MAIL 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会をしています。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!

MAIL 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方、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を!!!

MAIL 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、7月に第22回懇親会を開催しました。次回の第23回懇親会は11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!

MAIL yujit@sagaasialaw.com(堤)

ヤンゴン福岡賢人会

福岡県にゆかりのある方、福岡で仕事したことがある方、福岡に住んだことがある方。ヤンゴン福岡賢人会では会員を大募集中です。気さくな仲間たちが集う懇親会はいつも大盛況です。興味のある方、是非ご連絡お待ちしております。尚、次回開催は9月29日(土)を予定しています。参加者大、大、大募集です。焼酎、飲むバイ!



MAIL 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。

MAIL yokowinwin@gmail.com(河野)

ミャンマー鹿児島県人会

原則毎月10日の18時過ぎから「ふるさと」にて懇親会を行い、飲んで食べて楽しく語っています。開催日はFBページ(ミャンマー鹿児島県人会)でご連絡。初めての方の参加お申込みはFBでご連絡ください。鹿児島に興味のある方、縁のある方も参加可能です。

MAIL 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、バ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。ダブルバーニア、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。



MAIL masanari.koga@mol-logistics-group.com.mm(法政・古賀)

MAIL takeda@myanmarjapon.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。



MAIL 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。留学生含め、東京大

日本式カレーの店

Spice 40st.

Address : No287/40street(9) Quarter, kyauktatar Tsp.
Map : P27-D2 Tel : 09-7952-88202 Facebook : Spice40



サラダ・コーヒー付でお得!



今なら
「ミャンジャポ見た」で
全品
**1,000Ks
OFF**

0辛から5辛まで6種類の辛さを選択可能!
トッピングは、とんかつ、やさいなど全5種類

鶏ガラスープをベースに、玉ねぎやトマトなどがたっぷり。日本製のルーが味の決め手!

学OB/OGの方、どうぞご参加下さい。

MAIL 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。

MAIL 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!

MAIL 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。次のイベントを近々企画しております。筑波大学にゆかりがある方お気軽にご連絡ください。

MAIL T.Machida@mitsui.com(町田)

東京外語会ヤンゴン支部

6月28日、東京・大阪合同外語懇親会を開催しました。今回は、今年度留学生が帰国する9月頃の開催です。お気軽にご連絡ください。

MAIL 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。

MAIL 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!!

MAIL 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。

MAIL 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?

MAIL 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幸いです。

MAIL 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。



MAIL 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。

MAIL 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代から下は20代まで様々な年代、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!

MAIL 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ヶ月1回)に参加して同門のコミュニケーションを図りましょう! 絶対に参加してよかったと思うはず。会員数は、すでに22名となりましたが更に増え続けています。また、日大は他大学とのゴルフ対抗戦コンペにおいて4連勝を達成するなど対外的にも存在感を示しています。「数」はもちろん、「質」も充実の桜門会へ是非入会ください。連絡待ってます!



MAIL 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、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。

MAIL 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。

MAIL hiroto.nagahashi@tmnfm.com(永橋)

同志社校友会ミャンマー支部

同志社校友会ミャンマー支部を立ち上げて早1年が経過しました。同

志社校友会では懇親会、ゴルフだけに限らず、孤児院への寄付、ボランティアなどミャンマーにいかにも貢献するのこともテーマに活動しております。



ご興味ある同志社・同志社女子のOB、OGのご連絡お待ちしております。また、入会されました皆様に同志社ロゴ入り傘をプレゼントします。急げ!! 入会!! 新島魂!!

MAIL takayuki_morishita@konoike-mm.com(森下)

立命館/APU校友会

立命館&APU卒業生の皆様、是非集まりましょう!2か月に一度校友会を開催しております。ご連絡お待ちしております!



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

MAIL 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ご連絡下さい。ゴルフもやっています!

MAIL daiki.noguchi@sumitomocorp.com(野口)

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!

MAIL yoshikuni@mm.kiinelogistics.com(吉國)

北京大学ミャンマー校友会

2016年に発足し、現在メンバー30人を超える北京大学ミャンマー校友会。不定期に食事会や勉強会をやっています。さまざまな国籍の方が集まりますので、北京大学にゆかりのある日本人(卒業生、在校生、交換留学生、語学研修生等)のご入会をお待ちしております。異郷のヤンゴンで一緒に中国語を喋り、中国料理を楽しみませんか。ご連絡をお待ちしています。

MAIL shuo_yang@foxmail.com(楊)

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。



MAIL nagasugi@icloud.com(永杉)

ヤンゴン都立西高会

都立西高のOB・OG会を開催しています。西高の教育理念「文武両道」を実践しているメンバーで、ビールを飲む会、テニス、ゴルフ等しております。ご連絡をお待ちしております。

MAIL tkata.myn@gmail.com(片岡)

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やすい!ぜひ気軽にご連絡ください。

MAIL lijima-a@marubeni.com(飯島)

“最高の一皿をお得な価格で”

KIRIN ICHIBAN付きのお得なセットランチ
2コースか3コースからお選びいただけます
毎日 12:00から14:30まで

e'cucina
RISTORANTE E VINO

美味しいものを少しずつ
5コースのテイastingディナー
毎日 18:30から22:00まで

pullman
HOTELS AND RESORTS
YANGON CENTREPOINT

Pullman Yangon Centrepoint, 2nd Floor No.65, Corner of Sule Pagoda Road and Merchant Street, Kyauktada Township, Yangon 11182, Myanmar. T.+95 (0) 1 382 611

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。

MAIL shimoda.satoshi@gmail.com(38期下田)

WAOJEヤンゴン

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 MAIL 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ヵ月に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11回大会は、チーム戦で行われ、盛況のうちに終わりました。次回は8月26日(日)を予定。ぜひ参加したいという方は、田村(MAIL chikahiro4@gmail.com)まで連絡をください。



G-NABU会ゴルフ

8月に入りお盆帰省される方も多いと思います。お盆帰省中に食っちゃ寝の生活を繰り返し、一気に太っちゃったヨ〜(。_。;)って方はヤンゴンに戻ったらゴルフで体を絞らしましょう(^o^)/ 7月の月例コンペはデンソーの宗像さんが初優勝!! 皆さんもシェイプアップ&優勝目指してレッツゴー(^◇^*) 先ずはメールを下さいな〜

MAIL 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?

MAIL 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そのままに体当たりを除いて誰でも楽しめるようにしたスポーツです。「思考判断力」「コミュニケーション力」「協調性」が育つとされ、日本の小学校の授業にも取り入れられています。経験・年齢・性別は不問、ジュニアチームもどんどん上手くなっています!

MAIL 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! 軟式野球大会もタマ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!

MAIL 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。

MAIL yuhi.sogabe@gmail.com(曾我部)

サーフィン好きの集い

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

MAIL tomoyuki_tanaka@konoike-mm.com(田中)

バスケットボール部

Let's BB!!

窓口:益満

TEL 09-250955500

MAIL 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時半からやっています。日頃のストレスや運動不足の解消に最適です。

MAIL kobatake.setsujiro@gmail.com(小島)



ヤンゴンテニスクラブ

私達は毎週土日15時からテンピューテニスコートで活動しています。初心者・中上級者に分かれて活動しますので、ピギナーの方も是非ご参加下さい♪

MAIL yangontennis@gmail.com(新谷)



ヤンゴンブラス Shwe Gita

毎週土曜17時~19時30分日本人学校にて練習、懇親会も行っています。全パート新規団員大募集中! お気軽に見学いらして下さい。一部楽器は貸し出しもOKです。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。

MAIL 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。

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



東京ヤクルトスワローズ 応燕会

東京ヤクルトスワローズ応燕会では6月30日に第4回の懇親会を行いました。今回は11名の方にご参加いただき、テレビでの試合観戦を行いました。応燕傘での東京音頭等、参加者全員で盛り上がった会となりました。シーズン中はテレビ観戦での懇親会を引き続き開催予定です。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。

MAIL kota-nakahama@yakult.co.jp(中濱)



シュエカン鍋の会

シュエカン鍋の会は鍋が好きなお客さんももちろん、最近野菜不足だなと感じたり、新しい出会いを見つけたいと感じたりした方、どんな方でもご参加可能です。ぜひ一緒に鍋を囲んで、話に花を咲かせませんか? 毎週水曜日、18:30にナナウランシュエカンホットポットにぜひお越しください。皆様のご参加お待ちしております。 ※なお8月1・8・15・22日は都合により、お休みとさせていただきます。次回、8月29日より再開させていただきますので、ご了承ください。

MAIL yoshihiro_yusuke@yahoo.co.jp(葎廣)

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。

MAIL 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。謹んでお詫言申し上げます)

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。パルクンドで月1回週末の午後に行います。お気軽にご連絡ください。

MAIL 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。

MAIL t_kamiyama@issun.jp TEL 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!!

MAIL kitazawa.jactive@gmail.com(北澤)

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



Porterhouse
Steak . Smoke . Wine

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

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

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。

MAIL tkata.myn@gmail.com(片岡)

一番会

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

MAIL ichibankai2016@gmail.com(せきや)



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います。ご興味のある方はぜひ一度ご連絡ください。

MAIL yangon.nihongo@gmail.com(郡司)

アポロ博覧会(同期会)

1969.4~1970.3生まれの方、同期会への参加募集します。アポロ月面着陸('69)と大阪万博博覧会開催('70)にちなんだ会名です。同じジェネレーションが集まり、それぞれ青春時代の話を花を咲かせ共感しあうという若干シュールな会ですが、誰一人、話題に取り残される心配もなく全員が盛り上がりがる会です!ほんと盛り上がりますよ!懇親会(毎月)、懇親ゴルフ(3ヵ月に1回)程度開催しています。



MAIL 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。

MAIL 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。

MAIL tofunway@gmail.com(大澤)

日本ミャンマーカルチャーセンター(JMCC)ミャンマー駐在OB会

新しいメンバーも増え、和気あいあいとした楽しい会にしていきたいと思えます。日本でクラスを受講してなくても、ご縁が少しでもある方は、気軽にご連絡下さいませ。

MAIL keytamura@gmail.com(田村)

JICAボランティア会

JICAボランティアや海外ボランティア経験者、またはご興味のある方。各国やミャンマー事情などで盛り上がりませんか?毎月一回開催しています。次回は38回目になります!



MAIL 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。我々が「平成」に思いを馳せながら、しつぱり呑みませんか?いつでもご連絡お待ちしております。



MAIL 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。

MAIL suthiri1009@yahoo.co.jp(スーティリ)

坂道同好会

「乃木坂46」「榉坂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。

MAIL 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。

MAIL myanmarlefty@gmail.com(中村)

アジアリクルートの会ヤンゴン支局

アジアで暮らし働くリクルートグループOB・OG・現役が交流する場であるアジアリクルートの会の第13回大会が5/25~28の3日間、灼熱のインド・グダガオンで開催されました。27日の本大会には予想を大きく上回る38人が参加。オプションツアーでも大騒ぎでした。次回は台湾・台北で9/14~16の日程で開催します。ご興味のある方は下記までメールで連絡ください。

MAIL miyazaki@nextone-cs.co.jp(宮崎, Tokyo Tomato Café)



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/>)または下記にてご連絡ください。

MAIL 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。

MAIL 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://mfcg.or.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/mfcg.or.jp>

MAIL myanmarfcg.info@gmail.com

ご興味のある方は御連絡くださいませ!



投稿募集! 8/9 写真も大歓迎! 締切!

post@myanmarjapon.com

★「コミュニティ」「売ります・買います」「お知らせ」等のご投稿をお待ちしています。140字以内に原稿をまとめて上記メールアドレスまでお送りください。写真の掲載もできる限り応じさせていただきます。

★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と判断されるとき、またはそのほか正当な理由がある場合を除いて、これを第三者に開示・提示することはございません。

MYANMAR JAPON CLASSIFIED

GO! G-NABU会ゴルフ
ゴルフとお酒をこよなく愛する

ヤンゴンのゴルフサークルの中でも屈指の盛り上がりを見せているのがG-NABU会です。2013年11月にYGCでスタートした毎月第2日曜日の月例コンペはすでに50回を経過。10回ごとに記念大会が開催されるほか、毎週日曜日に練習ラウンドが行われるなど、活発な活動を行っています。

ラウンド後の懇親会が盛り上がるのもG-NABUの特徴。毎月会員の誕生日会が開かれるほか、不定期に飲み会やカラオケ交流会も開催され、忘・新年会も大盛り上がりになるなど、ゴルフとお酒をこよなく愛するサークルです。

お問い合わせ y_wada@just-fashion.co.jp (和田)

告知サークル 募集中!

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@myanmarjapon.com まで。

第53回月例コンペ。毎回多数の参加者が集います

代表・和田さんの誕生会。飲み会は毎回すごい盛り上がり!

シチュエーション別で解説!

MYANJAPANESE SPECIAL LESSON!

シートウーの
使える!★
ミャンマー語教室



シートウー
ヤンゴン生まれ。東ヤンゴン大学
英語学科卒、その後ヤンゴン外
国語大学で4年間日本語を勉強
する。MYANMAR JAPONマー
ケティング/企画営業担当。

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

LESSON!

① レストランで使える! ②



はい
ホウウケ
ဟုတ်ကို

いいえ
ヒンイン
ဟင့်အင်း

すみません(店員を呼ぶ)
タセィラウツ
တဆိတ်လောက်

メニューをください
ミヌーペーパー
မိနူးပေးပါ

席はありますか?
タインザヤー シーラー
ထိုင်စရာရှိလား

これをください
ダーペーパー
ဒါပေးပါ

数字

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

オススメ料理を教えてください
ベーハーカウレー ピョーピャーパー
ဘယ်ဟာကောင်းလဲ ပြောပြပါ



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

〇〇を入れないでください
〇〇マテッパネ
-- မထည့်ပါနဲ့

パクチー
ナンナンピン
နံနံပင်

うま味調味料
アチョーモン
အချိုမှုန့်



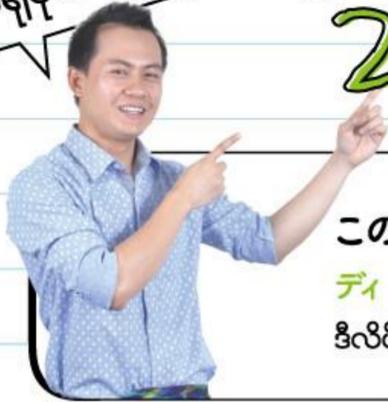
レストランでよく使う言葉

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

氣をつけていってらっしゃい
ガッサイツワパー
၀၇၇၇၇၇၇၇

LESSON!

2 ◎ タクシーで使える! ◎



この住所に行ってください
ディレイサアタイトワペーパー
ဒီလိပ်စာအတိုင်း သွားပေးပါ

両替をお願いします
ソグエレーペーパー
ငွေလဲပေးပါ

〇〇までいくらですか?
〇〇アティペラウレー
-- အထိ ဘယ်လောက်လဲ

〇〇までどのくらい時間がかかりますか?
〇〇アティペラウラウツチャーマレー
-- အထိ ဘယ်လောက်လောက်ကြာမလဲ

〇〇へ行きたいです
〇〇ゴトワチンデー
-- ကို သွားချင်တယ်

通り
ラン
လမ်း



病院
セイヨウソ
ဆေးရုံ



空港
レイゼツ
လေဆိပ်

右/左に曲がってください
ニヤ/ペーゴチャーパー
ညာ/ဘယ်ကိုချိုးပါ



ここ/そこ/あそこで停めてください
ディマ/ホーマ/ホーウマヤッペーパー
ဒီမှာ/ဟိုမှာ/ဟိုးမှာရပ်ပေးပါ



まっすぐ進んでください
テテートワパー
တည့်တည့် သွားပါ

急いでください
ミヤンミヤンローペーパー
မြန်မြန်လုပ်ပေးပါ

LESSON!

3 ◎ ショッピングで使える! ◎ လိုက်တယ်နော်

〇〇はどこですか?
〇〇ペーナーマレー
-- ဘယ်နားမှာလဲ

レジ
グェシンカウンター
ငွေရှင်းကောင်တာ



トイレ
エインダー
အိမ်သာ



試着室
アウエーレーカン
အဝတ်လဲခန်း

これらのS/M/Lサイズはありますか?
S/M/L サイツシーラー
S/M/L ဆိုဒ်ရှိလား



お釣りを間違えています
ピヤンアングェ マーニーデー
ပြန်အမ်းငွေ မှားနေတယ်



色違いはありませんか?
タチャーアヨオンシーラー
တခြားအရောင်ရှိလား

少し考えさせてください
ネネ/スインザーオウンメ
နည်းနည်းစဉ်းစားဦးမယ်

新しいものはありますか?
アティシーラー
အသစ်ရှိလား

返品したいです
ピイツシーピヤンレーチンロッパー
ပစ္စည်းပြန်လဲချင်လို့ပါ

グラス ファンクェ ဖန်ခွက်
水 イエ ရေ
氷 イエゲェ ရေခဲ

冷たい エーデー အေးတယ်
暑い プーデー ပူတယ်
白ご飯 タミンピユ ထမင်းဖြူ

鶏肉 チェッター ကြက်သား
牛肉 アメーター အမဲသား
豚肉 ワッター ဝက်သား

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7月15日時点のものです)。

【店舗・施設関係者各位】 営業時間や連絡先等の変更の際はお伝えください。
✉ edit@myanmarjapan.com

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

グルメ・飲食店

日本料理

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

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

Ramen Ippudo  
Unit No.504, Level-5, Junction City, Corner of Bogoyoke 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

鰻神 Unagami 
1F, No. 9, Wai Lu 7 St. Baho Rd., Sanchaung Tsp. ☎ 09-9547-74362 ☺ 11:00~14:30/17:00~20:30 無休

江戸鮎 (EDOZUSHI)  
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) 
(1)  No.98, Latha Street (Middle Block), Latha Township, Yangon ☎ 01-708685 ☺ 10:00~22:00 無休
(2)  No.69, Shwe Daung Tan Street (Middle Block), Lanmadaw Township, Yangon ☎ 09-31287053 ☺ 10:00~21:30 無休
(3)  No (28-A), Kokine Summit Pool Street, Bahan Township, Yangon ☎ 01-546633 ☺ 10:00~22:00 無休
(4)  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)  No.330, Yangon International Hotel Compound, Ahlone Road, Dagon Township, Yangon ☎ 09-258676633 ☺ 10:00~翌 2:00 無休
(Yetagon 店)  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) 
No.330, Ahlone Road (Inside of Yangon International Hotel), Ahlone Township, Yangon ☎ 01-2316001~4 ☺ 11:00~22:30 日曜休

勝 (KATSU)
(ネビドー)  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)  ☆
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)  
(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)  
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)  
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.) 
108, 19th Street, Latha Township, Yangon ☎ 09-428038032 ☺ 12:00~24:00 無休

コウサンカフェ (Ko San Cafe)  
18, U Tun Lin Chan Street, Hledan, Yangon ☎ 01-503232 ☺ 9:00~23:00 無休

焼肉神戸屋 (KOBEOYA)  
4, Pyi Thar Yar Street, Yankin, Baukhtaw, Yangon ☎ 09-4200-15401 ☺ 18:00-20:30 月曜休

琥珀 (KOHAKU)  ☆ 
(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) 
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")  
 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  
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)  No.38-40/1(A), Boyaryunt Street, Dagon Township, Yangon ☎ 09-251046434 / 09-450046434 ☺ 10:00~21:30 無休
(2)   No.54, Latha Road, Lower Block, Latha Township, Yangon ☎ 09-794304077 / 09-450046434 ☺ 10:00~22:00 無休

四季亭 (SHIKI-TEI)  
(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)  
1229 Thitsar Rd., 6Qtr South Okkalarpa Tsp. ☎ 09-450005793/09-250366553 ☺ 11:00~23:00

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

すし亭 (Sushi Tei)  
No.126, Dhammazedi Road, Bahan Township, Yangon. ☎ 09-444115662/01-526526 ☺ 10:00~22:00 無休

寿司ハウス (SUSHI HOUSE)
(1)   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)  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)  
Novotel Yangon Max, 4th Floor, Kamayut Township ☎ 09-261766526 / 09-261766525 ☺ 11:00~21:30 無休

CHO JAPANESE DINING & BAR 
(1)  No.91M, Than Lwin Road, Bahan Township, Yangon ☎ 09-258223223 / 09-440859574 ☺ 11:00~14:30/17:30~22:00 無休
(2)   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)  
24, Baho Street, Ahlone Township, Yangon ☎ 09-73238771 ☺ 10:00~22:00 無休

てんぷら黒川 (TEMPURA KUROKAWA)  
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  
221, Lower Ground, Sule pagoda Road, Sule Square, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-394763 ☺ 11:00~22:00

Tokyo Tomato Cafe 
4th floor Hledan Ga Mone Pwint shopping Mall, San Yeik 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 
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

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

ながさき亭 (NAGASAKI TEI)  
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)  
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)  
No.16, Natmauk Road, Tamwe Tsp, Yangon ☎ 09-5021-876 / 09-5108-026 ☺ 11:00~23:00 無休

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

武士道 (BUSHIDO)  
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)   37, Hanthawaddy Road, Kamaryut Township, Yangon ☎ 09-73022338 / 01-514776 ☺ 11:00~21:30 無休
(2)   Market Place, Bahan Township, Yangon ☎ 09-73022337 ☺ 9:00~21:00 無休
(3)  Junction Square ☎ 09-261767259 ☺ 9:00~21:00 無休

ふるさと (FURUSATO)  
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)  
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)  
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)  
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

まんぷく (MANPUKU) 
(1)  30, Sagawar Street, Dagon Township, Yangon ☎ 09-8300426 / 09-5046736 / 09-970137546 ☺ 15:00~22:00 無休
(2)  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)  
No.81/B, New University Avenue Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-400725 / 09-787400725 ☺ 11:00~14:00 / 17:00~22:00 無休

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

Yamasaki Japanese Restaurant & Bar  
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)  
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)  
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)  
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)  Hledan Center, Basement 1 (5/6) ☎ 09-7931-14250 ☺ 10:00~21:00 無休
(2)  Junction Mawtin, Ground Fl., #01-20 ☎ 09-7931-14250 ☺ 10:00~21:00 無休
(3)  Myanmar Plaza, 3rd Fl., Food City, No(10) ☎ 09-7931-14250 ☺ 10:00~21:00 無休

蓮 (REN) 
(1)   53, Sayarsan Street, Bahan Township, Yangon ☎ 09-794047411 ☺ 11:00~24:00 無休
(2)  Wing(B), Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road, Thanlyin Township, Yangon ☎ 09-261957711 ☺ 11:00~23:00 無休
蓮 REN Kandawgyi  
7C, Wingabar Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-559903 ☺ 17:00~23:00 不定休

わさび (WASABI)  
No.38/40, Boyaryunt Street, Dagon

KOE KANT KHOT FU (果敢口福飯店) MAP P25-D3

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

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

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

SHAN YOE YAR RESTAURANT MAP P26-A2 KIRIN(1) No.169, War Tan Street, Lanmadaw Township, Yangon ☎ 01-221524 / 09-250-566-695 ☺ 6:00～22:00 無休
(2) Room 215-218, No. 221, Sule Pagoda Road, Pabedan Township, Yangon ☎ 09-258-777-070 / 09-978-777-070 ☺ 10:00～22:00 無休**その他料理****ASAGIRI-KOSAN RESTAURANT & BAR MAP P24-A2**

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

Asia Point Sea View Restaurant MAP P29-A1

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

BLACK HAT MAP P27-D3 KIRIN

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

BLUE GALAXY MAP P25-D1 KIRIN

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

CAFE DIBAR (ディバー) MAP P23-B4

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

Café Caesar (カフェ・シーザー)(1) MAP P24-B2 No.50, Inya Myaing Street, Golden Hill Avenue, Bahan Township, Yangon ☎ 09-32233038 / 09-781685338 / 01-538557 ☺ 10:00～22:00 無休
(2) MAP P24-A3 No.86, Shin Saw Pu Road, Sanchaung Township, Yangon ☎ 09-420207233 / 09-250108513 ☺ 10:00～22:00 無休**CAFÉ 11 KIRIN**

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

Corriander Leaf Indian Family Dining MAP P26-A1

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

Corriander Leaf Restropub MAP P25-C2

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

Corriander Leaf (Star City) MAP P29-A1

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

DIVINO Italian Restaurant MAP P24-B1

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

Fisherman's Wharf Hot Pot MAP P22-B3

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

Four Seasons Steamboat Restaurant MAP 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) MAP P22-B2

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

FRIENDSHIP RESTAURANT MAP P24-B3 KIRIN

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

藤の坊 (FUJINOBO) MAP P24-C2 KIRIN

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

G.F.A.Restaurant MAP P25-D3

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

Golden Crab (ゴールデン・クラブ) MAP P25-D2

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

GOLDEN PARK RESTAURANT KIRIN

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

Golden Pho Vietnamese Cuisine(1) Yaw Min Gyi Street - BYO MAP P27-C2
(2) Sule Square Mall (next to Shangrila Hotel) MAP P27-C2 ☎ 09-7616-50565 ☺ 11:00-22:00**GOLDEN SEA FOOD MAP P25-D1 KIRIN**

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

ゴールデン・ビュー (GOLDEN VIEW) MAP P27-E1

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

HIKARI MAP P22-C2 KIRIN

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

HONG BAO(1) MAP P22-B3 8th Mile Junction, Mayangone Tsp. ☎ 09-9586-5977 / 09-7633-84451 / 01-6672-16
(2) MAP 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) MAP P24-B2 KIRIN**

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

JUNCTION KAUNG THANT MAP P22-B3 KIRIN

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

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

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

KK POTS MAP P27-E2

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

Lao Chong Qing MAP P25-D3

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

LION HOUSE STATION MAP P23-A3 KIRIN

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

LION WORLD MAP P26-A2 KIRIN

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

L' OPERA (ラ・オペラ) MAP P23-B3

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

Le Planteur MAP P24-B1

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

Mahlzeit MAP P24-A3

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

MAW SHWE LI MAP P26-A3 KIRIN

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

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

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

MR.BAR BQ KIRIN(1) MAP P25-D2 No.48/A, 167th Street, Tamwe Gyi Township, Kha Ward, Yangon ☎ 09-254061410 ☺ 11:00～23:00 無休
(2) MAP P23-A5 No.423, Lower Kye Myint Daing Road, Kye Myint Daing Township, Yangon ☎ 09-254061410 ☺ 11:00～22:30 無休**MY FRIEND MAP P23-A3 KIRIN**

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

NAT SEE SEIN (1) MAP P22-C3 KIRIN

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

ニュードリー (NEW DOREEN) MAP 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) MAP P26-C2 Junction City Level 2, Corner of Bogyoke Aung San Rd., Shwedagon Pagoda Rd.
(2) MAP P27-C2 30A, Yaw Min Gyi street, Yangon ☎ 09-425099134 ☺ 10:00～22:00**OLEA MEDITERRANEAN RESTAURANT MAP P24-C1**

No.192, Kaba Aye Pagoda Road, 1st Floor of Meliá Yangon Hotel ☎ 01-9345-000-44 ☺ 14:30～16:30 (ハイティ) / 18:00～22:00 (ディナー)

Onyx MAP P25-C3

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

Ó THENTIC MAP P27-C2

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

Paradise Dynasty MAP P24-A2

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

Parami Pizza(1) MAP P23-B3 No(11/C), Corner of Malikha and Parami Road ☎ 09-261767616 ☺ 11:00～23:00 無休
(2) MAP P25-C2 No (56), Sayar San Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-8604809 / 09-777460037 ☺ 11:00～23:00 (LO 22:30) 無休**Porter House MAP P24-B2**

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

QUEEN STAR RESTAURANT MAP P23-A5 KIRIN

No.2-E/F, Strand Road, Corner of Ahlone Road, Thin Taw Ward, Ahlone Township, Yangon ☎ 01-214205 / 01-214207 ☺ 11:00～1:00 無休

RANGOON TEA HOUSE MAP P27-D3

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

RAU RAM MAP P27-E2

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

ROYAL GARDEN RESTAURANT (ロイヤル・ガーデン)(1) MAP P25-D3 Nat Mauk Road, Near Bo Gyoke Aung San Bronze statue, Kandawgyi National Park, Bahan Tsp. ☎ 01-5469-23 / 01-5462-02
(2) MAP P27-C3 G Fl., Strand Square, Corner of Strand Rd. and Bo Soon Pat Rd. ☎ 09-2530-00757～759 ☺ [Dim-Sum] 6:30～14:15 [Lunch] 11:00～14:15 [Dinner] 18:00～22:15**SEIN HLAYN MAP P24-C2 KIRIN**

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

SHWE KAUNG HOT POT (シュエカン)(1) MAP P24-C3 No.18 Ko Min Ko Chin Road, Shwe Gon Daing, Bahan Township, Yangon ☎ 01-559339 ☺ 10:30～22:30 無休
(2) MAP P24-A2 Nanattaw Street, Hanthawaddy, Kamayut Tounship, Yangon ☎ 01-537731 ☺ 10:30～22:00 無休**SHWE KEINNARY KIRIN**

No.2, Rm-1/2, Corner of Zaw Gyi Road & Chin Twin Road, 64 Quarter, Zone-2, South Dagon Township, Yangon ☎ 09-783940288 / 09-261996698 ☺ 10:00～22:30 無休

SHWE LI KIRIN(1) MAP P22-A3 No.54/A, Insein Road, Insein Township, Yangon ☎ 09-250208282 / 01-662994 ☺ 16:00～22:30 無休
(2) MAP P24-C1 No.1, Kabar Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon ☎ 09-250208383 ☺ 16:00～22:30 無休**SHWE LI HLAING KIRIN**(1) MAP P27-D1 No.132, Upper Pansodan Road, Mingalar Taung Nyunt Township, Yangon ☎ 01-370856 ☺ 15:00～23:00 無休
(2) MAP P23-A5 No.415, Lower Kye Myint Daing Road, Alone Township, Yangon ☎ 01-212478 / 09-8626466 ☺ 14:30～22:00 無休**Shwe Sa Bwe MAP P23-B3**

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

SIGNATURE RESTAURANT (シグニチュア) / GARDEN (ガーデン) MAP P24-C3

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

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

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

Sprouts MAP P27-C2

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

SUPER WIN CHINESE RESTAURANT MAP P23-A4 KIRIN

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

STEAK OUT MAP P27-E3

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

STYLE-7 KIRIN

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

TAPAS BISTRO MAP P23-B3 KIRIN

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

THE LANTERN RESTAURANT MAP P24-C1

No.192, Kaba Aye Pagoda Road, 1st Floor of Meliá Yangon Hotel ☎ 01-9345-000-44 ☺ 12:00～14:00 (ランチ) / 18:00～22:00 (ディナー)

THE LOFT HOUSE MAP P22-B3 KIRIN

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

THE MARKET RESTAURANT MAP P24-C1

No.192, Kaba Aye Pagoda Road, 2nd Floor of Meliá Yangon Hotel ☎ 01-9345-000～44 ☺ 6:00～22:00 (All day dining)

The Prime Rib MAP P23-B4

No.1A, Kabayeh Pagoda Rd., ward 7, Yankin Tsp. ☎ 09-765666994～5 / 09-264655551 ☺ 16:30～23:00 無休

THE WEST STEAKHOUSE MAP P24-C2 KIRIN

No.12, Kabar Aye Pagoda Road, Pearl Condo, Bdg-D, Ground Floor, Bahan Township, Yangon ☎ 09-962599848 ☺ 7:00～23:00 金曜～土曜 7:00～翌 1:00 無休

The Yangon Restaurant MAP P26-B1

People's Park Compound, Ahlone Rd., Dagon Tsp. ☎ 01-3701-77 / 09-9643-70177 ☺ (月～金) 12:00～11:00 / (土日) ブランチ 10:30～16:00、ディナー 18:00～3:00 無休

Tin Tin (Pop-up) Restaurant MAP P27-D3

No. 116/118, Bogalay Zay Street, Botahtaung Township, Yangon ☎ 01-245904 ☺ 11:00～23:00 無休

Toast & Melt MAP P27-C2

28/B, Bo Yar Nyut St., Yaw Min Kyi District ☎ 09-4414-32723 ☺ 8:00～20:00 無休

TRITON RESTAURANT & BAR MAP P23-C4 KIRIN

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

Tuscany MAP 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 MAP P27-D2

No. 36(A), Alan Pya Pagoda Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp.

☎ 09-2512-34141 / 09-7949-20889 ☎ 10:30~20:30 水曜日

WIN STAR  **KIRIN**

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

WINE & DINE  **KIRIN**

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)  No.4, Nyaung Tong Road, Sanchaung Tsp. ☎ 01-502582 ☎ 8:00~22:00 無休
- (2)  No.(20), Aung Zeya Rd., Kyauk Kone, Yankin Tsp. ☎ 09-262888808 / 09-262888818 ☎ 8:00~22:00 無休
- (3)  Pyay Rd. Ocean, ST.JOHN CITYMALL 3Fl. Food Court ☎ 09-779696389 / 09-951204358 ☎ 9:00~21:00 無休
- (4)  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  **KIRIN**

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

YUMMY RESTAURANT & B.B.Q  **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 

132 Corner of Bo Myat Htun St. & Anawratha Rd., Botahtaung Tsp. ☎ 09-7854-22151 ☎ 11:30~23:00 無休

BABETT Eatery & Bar 

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 

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

BLIND TIGER  **KIRIN**

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

CLUB FIVE  **KIRIN**

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

CLUB RIZZOLI  **KIRIN** ☆

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

GALLERY BAR  **KIRIN**

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

GARBO BAR 

No.192, Kaba Aye Pagoda Road, Ground Floor of Meliá Yangon Hotel ☎ 01-9345-000~44 ☎ 16:00~1:00 無休

Japanese Style Bar 心 (SHIN)  **KIRIN**

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

Ko San Double Happy Bar 

No.108, 19th St. Latha Township, Yangon ☎ 01-503232

LIVE SPORT BAR  **KIRIN**

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

LOBBY BAR  **KIRIN**

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 

6th Fl., Rooftop, Elegant Pyi Thar Yar Hotel, Pyi Thar Yar St., Bout Htaw, Yankin Tsp. ☎ 09-7850-50219 ☎ 17:00~24:00 月曜日

Outer Room 

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  **KIRIN**

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

Skyline Bar & Restaurant 

7th Fl., Esperado Tower B Gyo Phyo St., Dagon Tsp. ☎ 09-4042-45503 ☎ 11:00~深夜 無休

TG BAR  **KIRIN**

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

The One Bar  **KIRIN**

Shwe Gone Daing, in front of Vista Bar

Union Bar and Grill 

No.42, Strand Road, Botahtaung Township, Yangon ☎ 09-250355064 ☎ 11:00~23:00 無休

WINE BAR MARU (マル)  **KIRIN**

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

Yangon Yangon (ヤンゴンヤンゴン) 

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

洋菓子・ファーストフード

ACACIA TEA SALON (アカシア) 

52 Saya San Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-554739 / 09-73113812 ☎ 10:00~22:00 無休

Cafe Genius 

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

Daren Bread Café (麵包達人)

- (1)  No.(57-A), Yawmingyi Street, Dagon Township, Yangon ☎ 09-253522048 ☎ 9:00~21:00 無休
- (2)  No. (Ga-05), Pearl Condo Building (C), Kabar Aye Pagoda Rd. ☎ 09-262547286 ☎ 8:30~20:30 無休
- (3)  Level (3), Myanmar Plaza, Kabar Aye Pagoda Rd. Bahan Tsp. ☎ 09-457451053 ☎ 9:00~21:00 無休

Koi Thé

- (1)  Junction City, Level-5 ☎ 09-4223-68395 ☎ 9:00~21:00
- (2)  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)  No.136, Bargayar Road, Sa Ya Tun Street Corner, Sanchaung Township, Yangon ☎ 01-503373 ☎ 10:00~20:00 無休
- (2)  (Cafe ON THE WAY) No.121-E, Than Lwin Road, Kamaryut Township, Yangon ☎ 09-250988271 ☎ 9:00~21:00 無休

Trademark Café 

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

TOKYO COFFEE Cafe & Bar 

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



AEON orange Super Market 

- (1) **Latha shop**  No. 686-698 Mahar bandula street, Latha Tsp. ☎ 8:00~22:00
- (2) **Wayzayandar shop**  No 54 Wayzayandar /south quter, Thingengyun Tsp (za /south) quarter, Thingangyun Tsp. ☎ 8:00~21:00
- (3) **North ookulapa shop**  No 104, Thudamar main street, North ookulapa Tsp. ☎ 8:00~21:00
- (4) **Yedagon shop**  No 531 Yedagon Tower, Cornor of lower kyimyintai street & panhlaing street, Alone Tsp. ☎ 8:00~21:00
- (5) **Tarmwe shop**  No 15,16,17,18 Thainbayan street, maytaryaitmon housing, Tarmwe Tsp. ☎ 8:00~22:00
- (6) **Taw win shop**  No 355, Uwisarya street, Sanchaung Tsp. ☎ 9:00~21:00
- (7) **Thanlyinn shop**  No 151,Bochote nay win street, Myothit quatar, Myothit west quarter, Thanlyinn Tsp. ☎ 8:00~21:00
- (8) **Tharkaytha shop**  No 1200(B) 2/north quarter, 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 Myintha shop** No 84, (14/1) Quarter, Myintha (7) street, Thanthumar main road, south Ookularpa Tsp
- (11) **Daily Parami shop**  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 street (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)  ☆

No.134 (G/Fl and 1Fl), Bargayar Road, Sanchaung Township, Yangon ☎ 09-42011-6065 / 09-260284447 / 09-421066958 ☎ 10:00~18:00 日曜休

dacco.myanmar 

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

DAISO

- (1) Junction Square 内  ☎ 01-527242 (Ext.2035)
- (2) Capital Hypermarket 内 
- (3) Myanmar Culture Valley 内 
- (4) Taw Win Center 内 

greenhill (グリーンヒル) 

Building (352), Room No.4, No.1 Industrial Road, Yankin Township, Yangon ☎ 09-254278216 ☎ 9:00~18:00 日曜休

JAPAN STORE (ジャパン・ストア) 

Myanmar Plaza, 2nd Floor ☎ 09-9632-20008 ☎ 9:00~21:00 無休

MAJESTIC 

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

PRO-MART (プロマート) 

No.79 Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon ☎ 09-73224519 / 09-73224596 ☎ 8:00~22:30 無休

Sin Phyu Lay souvenir shop

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



美容室・ネイルサロン

FUJIKO BEAUTY CENTER (ふじこ) 

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

Golden Pearl Beauty Spa 

Tower(B), Pent House No.(20, 22), Alan Pya Phayar Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp. ☎ 09-9614-49213 / 09-9614-49273 ☎ 10:00~22:00 無休

Grace Japanese Luxury Nail Salon  ☆

NO.(18), Kanbawza Rd., Golden Valley(1), Bahan Tsp. Yangon ☎ 09-257666770 ☎ 9:00~21:00 無休

MIU (ミウ) 

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

MOMO (もも) 

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

SHUNJI MATSUO 

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

Tokyo S-Cut 

Tower A, Spa Room Service Floor (2nd Floor), Shwe Zabur River View Complex, Strand Road, Alone Township, Yangon ☎ 09-264734688 ☎ 10:00~20:00 無休

Topps Hair and Beauty Salon 

No. (26/C), Nawaday St., Dagon Tsp. ☎ 09-7973-33339 ☎ 10:00~22:00 (最終受付はパーマ・カラー 19:00、カット 21:00) 無休

マッサージ

Body Conditioning Noi (のい) 

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

GENKY (ゲンキー)

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

HEALTHY SPA (ヘルシー・スパ) 

No.330, Alone Road, Yangon International Hotel ☎ 09-73232229 / 09-73232220 ☎ 11:00~1:00 無休

Mizuaoi (水葵) 

No.(14), Ground Floor, Block 19A, Boyar Nyunt St, Dagon Township, Yangon ☎ 01-251344 / 09-5089867 / 09-250197626 ☎ 11:00~23:00 無休

JASMINE BEAUTY & SPA (ジャスミン) 

No.(42-C), Ground Floor, Corner of Bo Yar Nyunt Street & Yaw Min Gyi Road, Dagon Township, Yangon ☎ 09-73088080 ☎ 24時間営業 無休

Lunar Spa 

#201, Summit Park View Hotel, 350 Ahlone Rd., Ahlone Tsp. ☎ 09-4291-49528 ☎ 13:00~24:00 (最終受付 22:00) 無休

NAGOMI 和 (ナゴミ)

- (1)  ☆ No (70), West Zay Haung Street, Sayar San North / West, Bahan Township, Yangon ☎ 09-263-442062 / 09-263-442063 ☎ 10:00~20:00 無休
- (2)  ☆ No(11), Aung Taw Mu Street, Myay Ni Gone, Sanchaung Township, Yangon ☎ 09-300-86614 / 09-263-442061 ☎ 10:00~20:00 無休

NEMITA (ネミタ) 

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

Sakura Sakura 

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

Sapel Foot Spa 

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 (インヤレーイク・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

Mercure Hotel
No.17, Kaba Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon ☎01-650933

MELIÁ YANGON
No.192, Kaba Aye Pagoda Road, Bahan Township ☎01-9345-000~44

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

Pullman Hotels & Resorts
Corner of Sule Pagoda Road and Merchant Street, Kyauktada Tsp.

☎01-382611

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 Dhammazed 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

Vintage Luxury Yacht Hotel
No.6, Botahtaung Jetty, Near Botahtaung Pagoda, Seikkan Tsp. ☎1-9010532~35

WH Hotel (WH ホテル)
No(18), Kyaik Khaik 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

MYANMAR
ミャンマー・ジャポン
JAPON

人材紹介 Division
MIRC

MJ
BUSINESS

ミャンマーの人材紹介ならミャンマー・ジャポンにおまかせ!

※1Lakhsは10万Ks、10万Ksは約8,000円(7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

日本語が得意な人材特集

ミャンジャボがご紹介
ミャンマー人人材
活躍中!



日本留学経験あり!
日額をつなぐ企業の
事務を担当

名前: テッ・ネンダーさん
社名: Myanmar Sankou (人材訓練校)
職種: 事務
入社時期: 2018年3月
特技: 日本語、PC操作

ヤンゴン外国語大学日本語専攻を卒業しました。大学時代に日本へ短期留学した経験もあります。現在は日本の文化や言語を教える、日本の企業へ派遣する学校で事務として勤務。当校には地方から住み込みで学びに来ている学生が150名ほど在籍していて、彼らが日本企業に派遣される際に必要な書類の確認などの事務作業を行っています。これまで日本語教師などの経験はありましたが、事務は初めて。毎日が学びの連続で充実して仕事できています。

採用担当者から一言

当社は大きく分けて学校部門と派遣部門を有しています。国をまたいで人材を派遣するため、書類業務は煩雑です。彼女は確かに事務経験はありませんが、素直な人材であることが強み。素早く吸収してくれるので、先々が楽しみな人材です。

年齢 - 31
性別 - 女
日本語 - N1
英語 - 上級
希望給与 - \$1,500

大卒(日本語学専攻)、
日本留学経験有、人事
経験有

年齢 - 36
性別 - 女
日本語 - N3
英語 - 中級
希望給与 - 5 Lakhs

大卒(英語学専攻)、幼
稚園教師経験有

年齢 - 25
性別 - 女
日本語 - N3
英語 - 中級
希望給与 - 5 Lakhs

大卒(経済学専攻)、
日本語学校で講師経
験有

年齢 - 25
性別 - 女
日本語 - N3
英語 - 中級
希望給与 - 8 Lakhs

大卒(ミャンマー語学専
攻)、日本留学経験有、
日系企業で総務経験有

年齢 - 30
性別 - 男
日本語 - N3
英語 - 中級
希望給与 - \$800

大卒(物理学専攻)、シ
ンガポールでエンジニア経
験有、日本留学経験有

年齢 - 35
性別 - 女
日本語 - N2
英語 - 中級
希望給与 - \$1,200

大卒(物理学専攻)、日
本留学経験有、マネー
ジャ経験有

年齢 - 25
性別 - 女
日本語 - N3
英語 - 中級
希望給与 - 7 Lakhs

大卒(英語学専攻)、日
本留学経験有、新卒

年齢 - 26
性別 - 女
日本語 - N2
英語 - 中級
希望給与 - 6 Lakhs

大卒(英語学専攻)、織
維工場経験有

年齢 - 36
性別 - 女
日本語 - N3
英語 - 中級
希望給与 - \$800

大卒(日本語学専攻)、
日本で繊維工場人事経
験有

年齢 - 44
性別 - 男
日本語 - N2
英語 - 中級
希望給与 - \$800

大卒(経済学専攻)、通
訳経験有



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・ジャポ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・ジャポンから
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!

REAL ESTATE NEWS

MYANMAR JAPON
ミャンマー・ジャポン

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

LOTTE HOTELS & RESORTS

ラインエリア



担当・下山の
ヤンゴン不動産
お役立ちコラム
vol.03

雨季は物件選びに最適!

雨季ならではの住まいの問題といえば「カビ」「雨漏り」です。カビならば対策グッズ等である程度対処できますが、天井からの雨漏りは屋根裏から根本的に大工事を行う必要があるため、対処に時間がかかります。ヤンゴンにおける物件選びの重要なポイントは事前に雨漏りやカビの跡がないか、窓のサッシ付近にシミ等ができていないかを確認すること。しかし、乾季の間はこれらの問題が見えにくくなるため、年間を通じた快適な暮らしのためには雨季こそが内見のベストシーズンと言えます。

弊社で内見していただく際も上記ポイントを念頭に置いてお部屋をご覧いただけますのでよりコンディションの良いお部屋をご紹介できるかと存じます。雨季の今だからこそその内見、ミャンマー・ジャポンにお任せください!!



- POINT**
1. 高級感、清潔感のあるリビング
 2. ベッドルームからの眺めも最高
 3. バスタブ付き、水周りも綺麗

DATA 家賃：4,600\$ (応交渉) / 月 (1 Bedroom~)
平米数：62平米~
誰もが認める5つ星ホテルのサービスアパート。高級感、重厚感があり快適にお住まいいただけます。



話題の新築コンドミニアム——ヤンキンエリア

DATA 家賃：2,000\$ / 月 (3 Bedroom)
平米数：148平米
景色良し。ミャンマープラザ、セドナホテル至近、プール、ジム付き、快適なお部屋で雨季も楽しく過ごせます。

サービス付きコンドミニアム——ボタタウンエリア

DATA 家賃：1,200\$ / 月
平米数：60平米
家具家電付き、ネット込み、停電対策、浄水フィルター、飲料水ボトル、水道光熱費等全て込み、ハウスキーピング、ベッドシーツ交換付き。

まずは
お問い合わせ
ください!



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。



MORE RECOMMEND

- ★マヤンゴン 1,100\$/月 高クオリティー、好立地 コンドミニアム
- ★マヤンゴン 1,500\$/月 ヤンゴン北部の通勤に便利 サービスアパート
- ★バハン 700\$/月 コンディション良好 ローカルアパート
- ★バハン 1,800\$/月 カンドー湖至近 サービスアパート
- ★ダウンタウン 3,600\$/月 5つ星ホテル ホテル内サービスアパート
- ★ライン 1,500\$/月 コンディション良好 コンドミニアム
- ★ダゴン 1,300\$/月 Dagon唯一のサービスアパート
- ★ヤンキン 2,000\$/月 サービス付コンドミニアム (3 bedroom)

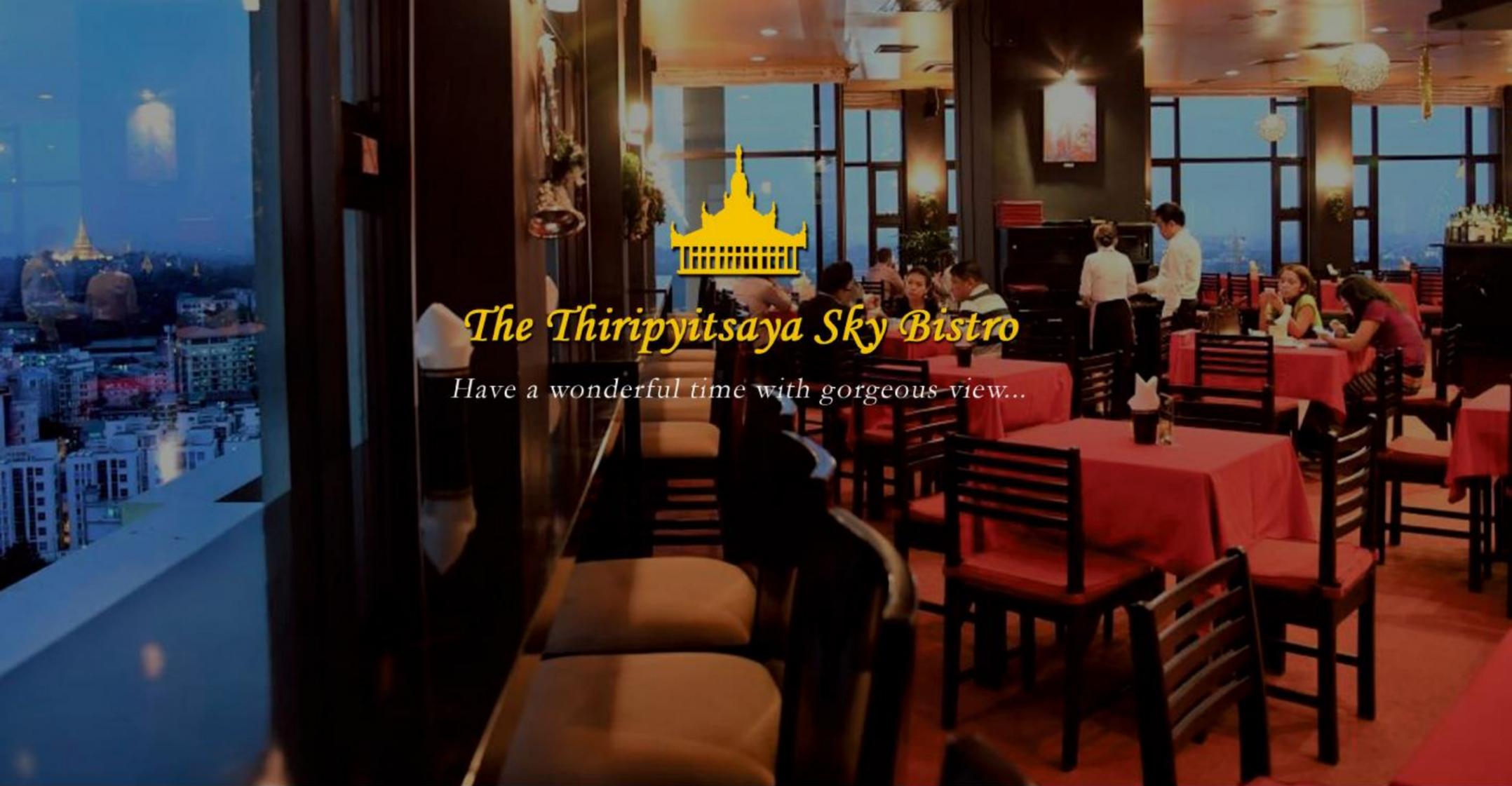
まだまだあります!
おすすめ物件

物件に
関する
お問い合わせ

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

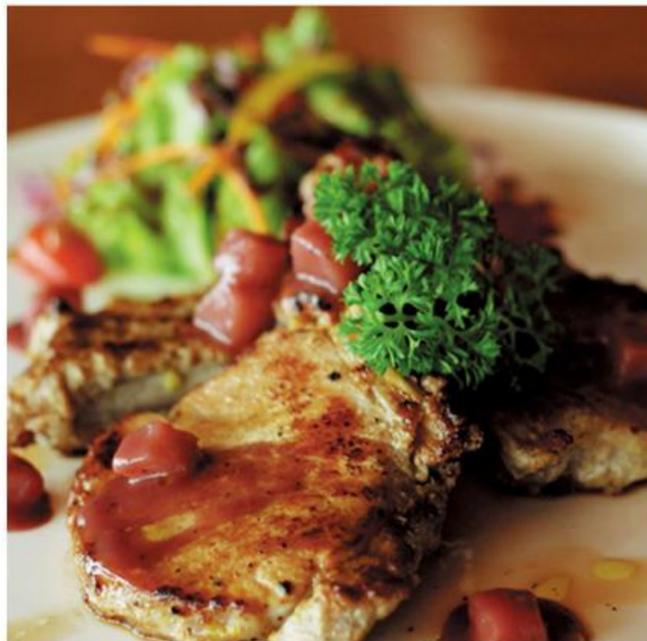
3F, Sakura Tower, 339, Bogyoke Aung San Rd.,
Kyauktada T/S, Yangon

担当：下山 / セツチャー 日本語・English・Burmese 対応!



The Thiripyitsaya Sky Bistro

Have a wonderful time with gorgeous view...



素敵な景色と美味しいごはんのお店。

雨季特別**5,000ksランチ**はじめました！

企業様のスタッフパーティー等も承っております。

ADDRESS: 20th Floor of Sakura Tower
339 Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon, Myanmar
TEL: (01) 255 277 / **EMAIL:** skybistrosales@sakuratower.com.mm
日本語対応: sekihara@exegroup.co.jp
OPEN: 10:00~22:30 **HOLIDAY:** 無休