

Take Free

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

MYANMAR  
JAPON

ヤンゴン生活をより楽しく、より豊かに

# ★★★ MYAN JAPO ★★★ MYAN JAPO! SPECIAL FEATURE

★★★ MYAN JAPO ★★★

Enjoy Your Stay in Yangon

p4 MYANJAPO!  
SPECIAL  
FEATURE

09 SEP  
(2018)

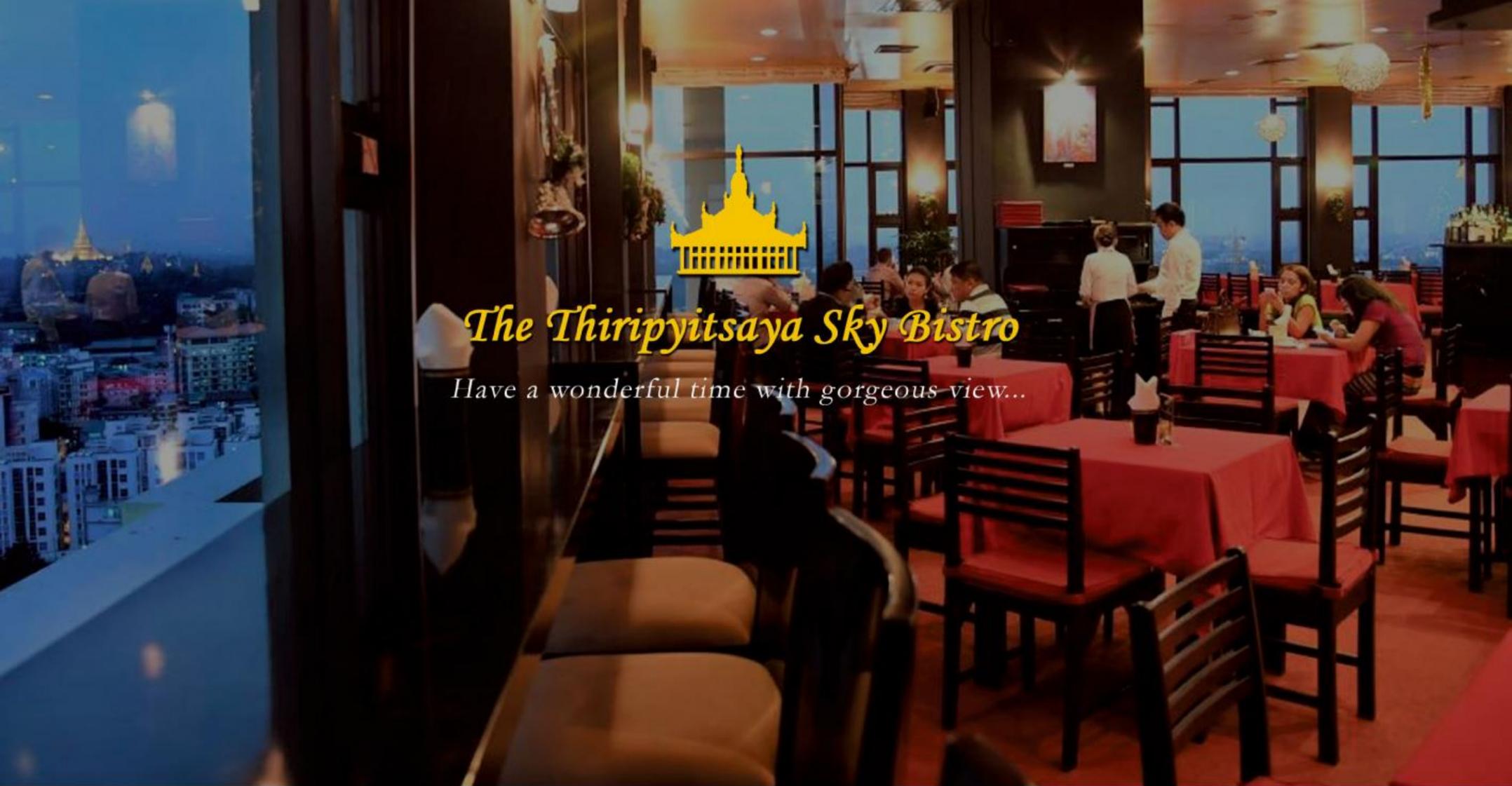
Vol. 19

Yangon Gourmet Report \_ p11  
The Tree Top Wine Bar

ミャンマー“カウンデー”フード \_ p16  
JANA MON

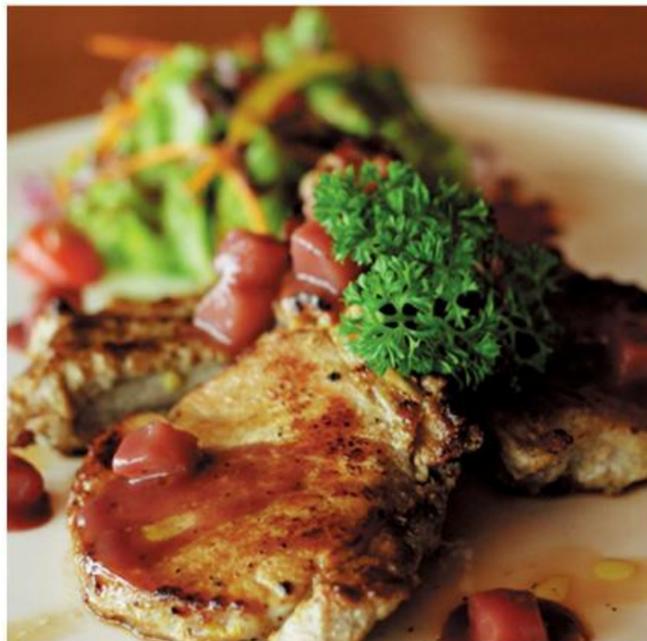
デイリースポーツ特約  
エンタメニュース \_ p30  
さや姉、卒コンは10・27万博記念公園  
「野外で素晴らしい景色が見られる」

週刊  
パ-ゴルフ



## *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

# CONTENTS



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

統括編集長  
武田和人

編集長  
小川秀樹

編集  
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)

MYANMAR JAPON CO., LTD.  
CEO 永杉豊  
3F, Sakura Tower, 339, Bogyoke Aung San Rd.,  
Kyauktada T/S, Yangon

広告掲載・本誌設置に関するお問い合わせ  
tel: 09-777-666-199  
tel: 03-5698-2155(日本)  
mail: info@myanmarjapon.com



## 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ウム  
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>

©2018 MYANMAR JAPON CO., LTD.  
本誌記載の記事・写真の無断複製、複製、転載を禁じます。また本誌に掲載された広告内容に関して、MYANMAR JAPONは一切の責任を負いかねます。  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in any form without permission from MYANMAR JAPON CO., LTD.  
Advertisements published in MYANMAR JAPON CO., LTD. do not necessarily represent the views of the publisher.  
The publisher is not liable for errors or omissions.

04 *Myanjapo! Special Feature*

## ヤンゴン住まい 特集

11 *Gourmet Report*

## Yangon Gourmet Report

vol.19 **The Tree Top Wine Bar**

13 *Cooking Recipe*

## 速水先生のミャンマー食材活用レシピ

15 *Restaurant list*

## 用途別ヤンゴンレストランリスト

16 *Myanmar Tasty Local Food*

## ミャンマー“カウンデー”フード

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 ネピドー

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

# Enjoy Your Stay in Yangon

「住まいの選択肢が少ない」。

ヤンゴンの日本人社会でここ数年、半ば常識のように語られてきた言葉です。

長く続く雨季による雨漏りやカビ問題、頻繁な停電などに対応するため、

日本人は一定以上のグレードの住居に住まなければならなかったという問題が根本にあります。

しかし、現在のヤンゴンはホテルやレジデンスの建築ラッシュ。

これに伴い、5つ星ホテルや超高級レジデンスに住むという日本では考えられないほどの贅沢な暮らしから、

格安ながら快適なレジデンスまで、選択肢が日々増加しています。

そこで編集部が今後注目したい物件をピックアップしてみました。

雨季明けの引っ越しをお考えの方は、今が内見のチャンスです!



## 01 PAN PACIFIC YANGON

MAP : P26-C2

5つ星クオリティの日常



ヤンゴンの街へと続くインフィニティプールも入り放題

**5** つ星ホテルで毎朝を迎える。そんな日々をヤンゴンで叶えてみるのはいかがでしょうか。館内には「Saan Restaurant」「Hai Tien Lo」「Teak Bar」など最高級のレストランやバーに加え、ラグジュアリーなジムやプール、スパなど、挙げればキリがないほどに豪華な設備が揃っています。品質へのこだわりは室内にも余すところなく発揮。各部屋のワークスペースにさり気なく置かれたハーマンミラー社の椅子、高級メーカー-DOWNLITE社の寝具など、細部に至るまで世界一流のプロダクトが採用されています。お値段は要問い合わせですが、日本では考えられないほどのお得な価格設定。ヤンゴンにいるうちにぜひこの暮らしを味わってください。



Wi-Fi、衛星放送付き/ハウスキーピング有/ジム有/プール有  
一部バスタブ有/ランドリーサービス有/朝食付き(プランによる)

**FACILITY** 設備  
レストラン/バー/スパ/ジェネレーター/エアコン/スカイネット  
家具家電/ウォシュレット/駐車場

**SERVICE** サービス  
24時間セキュリティ/ブッフェスタイルの朝食/水道・光熱費込  
ハウスキーピング/洗濯サービス(無料範囲はプランにより異なる)

**ACCESS** アクセス  
Junction City直結  
スーレスクエア、サクラタワーまで徒歩約5分  
Corner of Bogyoke Aung San Rd.  
and Shwedagon Pagoda Rd.

**CONTACT** お問い合わせ  
01-9253-810 / enquiry.ppygn@panpacific.com



デラックスルーム。どのグレードのお部屋も豪華



Saan Restaurant。毎朝の朝食はここでいただきます



ジム設備も見事。笑顔の素敵なおトレーナーが常駐

# 02 PULLMAN YANGON CENTREPOINT

MAP : P27-C3

美しい歴史地区で過ごす毎日



デラックスルーム。窓の外に広がるのは、ストランド通りの歴史ある建物



バススタブ設置なのがうれしいポイント。映画のような贅沢な時間はいかが？



エレガントな雰囲気の「E' Cucina Italian Restaurant」。個室も3室あり、会食に便利



「The Junction at Pullman」はコワーキングスペースとしても便利

**統** 治時代の美しい建物が多く残るスレーパゴダ近くの「Pullman Yangon Centrepoint」。マハバンドゥーラ公園、市庁舎など、ヤンゴンのメインスポット至近という絶好のロケーションが最大の魅力です。内部も最高級ホテルブランドPullmanならではの充実ぶり。広々とした室内には、独立型のシャワーとバススタブが完備され、ワークデスク、IPTV、無料Wi-Fiなど、あらゆるニーズに応えています。館内設備も豪華そのもの。極上イタリアンを楽しめる「E' cucina Ristorante E Vino」、[The Merchant]のブッフェ、パリスタが常駐する「The Junction at Pullman」、重厚な「Gustave Lobby Bar」、ゲスト限定のジム、600名収容可能なボールルームや5室の会議室など、魅力は尽きません。ヤンゴンの歴史地区の中心で、何不自由ない暮らし。これが叫べられるのはPullmanだけです。



Wi-Fi、衛星放送付き／日本語対応可／ハウスキーピング有  
プール有／バススタブ有／ジム有／ランドリーサービス有／朝食付き

**FACILITY** 設備  
ミネラルウォーター／ミニバー／駐車場

**SERVICE** サービス  
24時間レセプション・セキュリティ／ベビーシッター  
リムジンサービス

**ACCESS** アクセス  
ストランドスクエアまで徒歩約3分  
サクラタワーまで徒歩約10分／Junction Cityまで車で約5分  
65 Corner of Sule Pagoda Rd. and Merchant St.

**CONTACT** お問い合わせ  
09-4439-79654 / Hb0m3-sl8@accor.com (Ms. Hnin Hnin Khine)

# 03 MARINA RESIDENCE

MAP : P23-B4

南国リゾート気分のサービスアパート



2BR以上は110㎡と広めのスペースと浴室が2つあるため、家族連れに最適



インヤー湖の景色が美しく、充実した設備がリゾート感を高めます



敷地内のプレイグラウンド。プレイルームもあり、季節を問わず遊べます



1BRの寝室も広めの作り。単身者でも、夫婦でも住みやすい設計です

**1** 999年開業、長年にわたり日本人に支持され続けてきたMarina Residence。ミャンマープラザは徒歩圏内、ダウンタウンにも空港にもアクセスしやすい立地で、充実の設備を有するヤンゴンを代表するサービスアパートです。ボルダリングができる施設やプレイグラウンドなど子ども向けのアクティビティが豊富で、大人向けにはテニスコート、プールといったファシリティも完備。レストランからカフェ、ミニマートも併設し、施設内で日常生活が事足ります。大使館やJICA関係者ほか居住者の7割が日本人で、安心・安全に配慮された空間は家族でも単身者でも心置きなく過ごすことができます。南国リゾートを彷彿し、完璧なサービスを誇るレジデンスに一度住んでみませんか？



Wi-Fi、衛星放送付き／日本語対応可／ハウスキーピング有  
プール有／バススタブ有／ジム有／ランドリーサービス有／朝食付き

**FACILITY** 設備  
セーフティボックス／キッチン／和食レストラン／カフェ  
スパ&ジャグジー／サウナ／エアロビクラブ／オフィスレンタル  
駐車場／ジェネレーター／プレイグラウンド／プレイルーム  
テニスコート／マッサージ／ミニマート／ウォッシュレット全室完備

**SERVICE** サービス  
24時間セキュリティ／レセプション対応／ハウスキーピング(毎日)  
ランドリーサービス／ベビーシッター／ルームサービス(21時まで)  
モーニングコール／室内コーヒー・紅茶／FAX・コピーサービス

**ACCESS** アクセス  
ミャンマープラザのショッピングエリアから徒歩5分程度  
ヤンゴン国際空港まで車で約25分／ダウンタウンまで車で約30分  
No 8, Kaba Aye Pagoda Rd., Ward No. 10, Mayangone Tsp.

**CONTACT** お問い合わせ  
01-6506-51~4(高橋) / jiro taka.mm@gmail.com

# 04 YANGON CITY VILLAS

MAP : P22-B3

ヤンゴンで夢の一軒家生活を



隅々まで清掃が行き届いた敷地内。一軒一軒の間隔もゆったり



パーティもできそうな広さ。自然光がたっぷり入ります



安全に遊べる公園は家族連れにとって最高のファシリティ



大使館員も居住し、24時間の厳重な警備体制

**8** マイル高架橋の脇にある「Yangon City Villas」。各国の大使館員も居住するため、入口では厳重な警備が敷かれ、通行する車を一台一台しっかりとチェックしています。敷地内にはプール、テニスコート、公園などがあり、豊かな緑の中に一軒家がゆったりと配置されています。どの家も3~5ベッドルームと広く、メイドさん部屋も付いている豪華仕様。日本では得難いラグジュアリーな一軒家生活を楽しめます。また、ペット飼育可というのうれしいポイント。大型犬も可能で希望者にはケージを作ってくれるそう。運営会社のThe Tokyo Enterpriseは「Highland Villa」、「Bahan Club Villa」も所有。プライベートプール付きの家もあり、憧れの一軒家生活を実現できます。



Wi-Fi、衛星放送付き/日本語対応可/テニスコート有  
プール有/一部バスタブ有

## FACILITY 設備

庭付き/プレイグラウンド/家具・家電/ジェネレーター  
エアコン/Wi-Fi/スカイネット/キッチン/浄水器  
シャワー付きトイレ/駐車場

## SERVICE サービス

24時間セキュリティ(電気センサーによるセキュリティも完備)  
庭師/メンテナンスサービス

## ACCESS アクセス

Junction8まで徒歩約1分  
ヤンゴン国際空港、Myanmar Plaza、MICT-Parkまで車で約10分  
No.(178)、8mile Junction、Pyay Rd.、Mayangone Tsp.

## CONTACT お問い合わせ

01-5131-01 (花) / TTE@mptmail.net.mm

# 05 7 MILE RESIDENCE

MAP : P23-B3

より洗練された住居へ



芝生や子ども用プールもあり、家族連れにも◎



気取らない和食を安価で提供。  
和食店が少ない北部では貴重です



併設のモンタージュカフェ。休日に読書はいかが?



ミャンマー屈指のおしゃれ雑貨店  
「Pomelo」とのコラボに期待!

**緑** の中で落ち着いた暮らしができる「7mile Residence」が、日本人好みの改革を行っています。ひとつ目は和食の提供。日本在住12年で、新橋の人気居酒屋に勤務していたブウ料理長が加わり、極上の和食が食べられるようになりました。2つ目は、雑貨店「Pomelo Myanmar」との提携。雑貨販売を始めるほか、カフェや居室内のインテリアプロデュースも手がけ、より洗練された空間に生まれ変わります。最後は10月頃オープンするスパ。緑の中で日々の疲れを癒やせます。ジャパニーズフレンドリーに進化を続けるこちらから目が離せません。

## Standard Room 1,500\$~ ※長期契約の場合交渉可



Wi-Fi、衛星放送付き/日本語対応可  
ハウスキーピング有/子ども用プール有/一部バスタブ有  
ランドリーサービス有/朝食付き

## FACILITY 設備

ジェネレーター/エアコン/スカイネット/家具家電  
ミニキッチン/シャワー付きトイレ/駐車場

## SERVICE サービス

24時間日本語対応/日本食有/24時間セキュリティ  
フュエスタイルの朝食/水道・光熱費込/ハウスキーピング  
洗濯サービス(以上、すべて居住者は無料)/フォームC発行初回のみ無料

## ACCESS アクセス

Junction8まで徒歩約20分/ヤンゴン国際空港、  
Myanmar Plaza、MICT-Parkまで車で約10分  
No.1/B、6 Quarter、Khone Myint Yeik Thar Rd.、  
Mayangone Tsp.

## CONTACT お問い合わせ

09-2538-90737(日本語可)、09-9776-98308 / 7mile.re@gmail.com

# 06 JINN RESIDENCE

MAP : P29-A1

単身者向け和の宿処



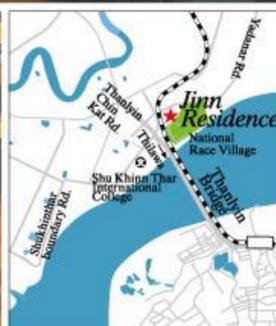
客室は全20室。各部屋とも30㎡となっています



南国の木と竹垣のコントラストが目を引く外観



毎日でも飽きない日本食。食堂では日本の民放も視聴可



**多** くの日系企業が入居するティラワ工業団地とダウンタウンのおよそ中間に位置するタケタ地区。双方へのアクセスに優れたこのエリアに日本人単身者に最適な「Jinn Residence」があります。竹を模した門をくぐると、そこは木のぬくもりを感じる和の空間。料理人の経験を持つ日本人が常駐し、終日美味しい日本食を提供するほか、ダイニングスペースでは日本の民放テレビを見られます。漫画や小説、日本語DVDの貸出しも実施。日本人が求めるサービスを細部に至るまで追求し、設備もサービスも和の品質を提供しています。



Wi-Fi、衛星放送付き / 日本語対応可 / ハウスキーピング有 / バスタブ有 / ランドリーサービス / 朝食付き

## FACILITY 設備

日本製洗い場付きシステムバス  
TV (NHK受信可)、DVDプレイヤー設置  
ダイニングスペースにて民放各社視聴可  
ウォシュレット全室完備 / 冷蔵庫、簡易キッチン全室完備  
無料ランドリールーム完備

## SERVICE サービス

24時間セキュリティ / 空港送迎サービス / レンタカーサービス  
クリーニング取次 / 観光手配 / 買い物代行 / 日本食有

## ACCESS アクセス

ダウンタウンまで車で約20分 / ティラワ工業団地まで車で約40分  
シティマートまで車で約5分

No. (13), National Races Village St., (10) North Quarter, Thaketa Tsp.

## CONTACT お問い合わせ

09-2528-57497 / t.takamatsu@shinsei-no1.co.jp (高級)  
09-7959-72423 / jinn.residence2016@gmail.com (Zarzar)

# 07 HOTEL 51

MAP : P27-E2

ヤンゴン中心で“和の宿泊”



8月上旬にオープンしたばかり。清潔な大浴場です



バスタブ完備の部屋も有。全体的に広々とした作り



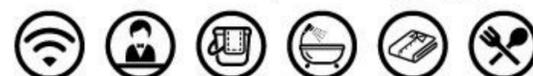
ハンバーグが絶品! 日本在住5年の料理長が腕をふるいます



バックオフィスや厨房にも日本語人材がいるため、言葉の心配なし

**51** 番通りにあり、ダウンタウンはもちろんタケタやティラワ方面へのアクセスにも優れたHotel51。この魅力はなんといっても、日本人をターゲットにしたあらゆる設備・サービスの数々です。日本在住5年以上というミャンマー人料理長が作る美味しい日本食、日本人常駐などはもちろんですが、今注目したいのが屋上部分にできた大浴場&サウナ。思わず長風呂をしまいそうな広々とした浴槽に加え、本格的なドライサウナも完備し、一日の疲れを癒やしてくれます。これだけのサービスでスタンダードダブルなら月額1,400\$とお得。1日単位でも泊まれるので、まずはお試し宿泊はいかが?

## Monthly Plan 1,400\$~ (税・サ、朝食、ランドリー料込み)



Wi-Fi、衛星放送付き / 日本語対応可 / ハウスキーピング有 / バスタブ有 / ランドリーサービス有 / 朝食付き

## FACILITY 設備

大浴場 / サウナ / レストラン / ジェネレーター / エアコン  
日本語NHK放送 / 家具家電 / ウォシュレット  
コーヒー・お茶セット / 飲料水 / バスルームアメニティ

## SERVICE サービス

24時間セキュリティ / プフフェスタイルの朝食  
水道・光熱費込 / ハウスキーピング

## ACCESS アクセス

ヤンゴン国際空港まで車で約30分  
ティラワ経済特区まで車で約30分  
No.154/156, 51 St., Upper Block, Pazuntaung Tsp.

## CONTACT お問い合わせ

01-2008-23 (日本語可) / reserve@hotel-51.com

# 08 MALIKHA VILLA

MAP : P23-B3

暮らしの煩わしさはゼロ



パラム通りすぐの立地ながら閑静な環境が魅力



室内は410~650Sqf. どの部屋も広々とした作り



足を伸ばせるほどのバスタブが日本人にうれしい



広い駐車場も魅力。全11台が停車できます

**パ**ラム通りの小径を入るとすぐに見えてくるMalikhha Villa。こちらでもっとも着目したいのが、日本在住10年以上というミャンマー人オーナーが提供する質の高いサービスの数々です。水道光熱費はすべて家賃込み、ランドリーやハウスキーピングなどホテルレベルの手厚いサービスを設定。暮らしの煩わしさから解放された日々を過ごせます。また、飲用にも耐える浄水システムを導入しながら、別途飲料水サーバーを全部屋に無料で設置するなど、日本人が抱える海外生活への不安を余すところなく解消してくれます。

この立地とサービスで月1,250\$~は破格の一言。9月末までの限定価格なのでお急ぎを!

**1250~1400\$** ※2018年9月末までの限定価格!



Wi-Fi、衛星放送付き/日本語対応可  
ハウスキーピング有(週3回)/ジム・バスターレンジ有  
バスタブ有/ランドリーサービス有/朝食付き

## FACILITY 設備

朝食スペース/ジェネレーター/浄水システム  
飲料水サーバー/エアコン/スカイネット/家具家電  
キッチン/日本製ウォシュレット/駐車場

## SERVICE サービス

水道光熱費家賃込み/24時間セキュリティ  
朝食/水道・光熱費込/ハウスキーピング

## ACCESS アクセス

MICT-Parkまで車で約5分、6.5mileシティマートまで車で約7分  
No.43-A, 2D, Malikhha St., Ward 10, Mayangone Tsp.

## CONTACT お問い合わせ

09-2539-75229(日本語可) / soeshwe@gmail.com

# 09 SUNIRAM PARK SERVICED APARTMENT

MAP : P24-C1

喧騒の中のエアポケット



居室は全8室。静かでゆったりと暮らせます



広さは全室385Sqf. 便利な設備がコンパクトにまとまります



キッチンの広さも十分。バス・トイレ別もうれしいポイント



屋上からは目の前の公園とミャンマープラザを見渡せます

**目**夜多くの車が行き交うカバエーパヤー通りの路地りを入ると、突如美しい公園を中心としたロータリーが現れます。その周囲をぐるっと囲むように立ち並ぶ豪華な一軒家の一角にあるのがSuniram Park Serviced Apartment。ミャンマープラザやインヤール湖まで徒歩圏内というヤンゴンでも屈指のロケーションの良さが最大の魅力と言えます。また上の「Malikhha Villa」と同じオーナーのため、「家賃を支払えば暮らしにかかる手間はすべてなし」というシンプルで質の高いサービスも◎。2018年7月オープンで新築に住めるのも要注目ポイントです。

現在、10月末までの期間限定で、割引を実施中。満室が予想されるのですぐに連絡を!

**1,800\$~** ※2018年10月末までの限定価格!



Wi-Fi、衛星放送付き/日本語対応可/ハウスキーピング有  
ジム有/プール有/一部バスタブ有/ランドリーサービス有  
朝食付き(プランによる)

## FACILITY 設備

レストラン/バー/スパ/プール/ジェネレーター/エアコン  
スカイネット/家具家電/ウォシュレット/駐車場

## SERVICE サービス

24時間セキュリティ/フッフェスタイルの朝食/水道・光熱費込  
ハウスキーピング/洗濯サービス(無料範囲はプランにより異なる)

## ACCESS アクセス

Myanmar Plazaまで徒歩約7分、インヤール湖まで徒歩約2分  
No.7, Thukawaddy St., Ward 6, Yankin Tsp.

## CONTACT お問い合わせ

09-2539-75229(日本語可) / soeshwe@gmail.com

# 10 RESIDENCE@26

MAP : P24-A3

ハードに働く人のオアシス



スタジオ、1Bedroom、2Bedroomの3タイプ。家に帰るのが楽しみになりそう



洗練された内装の「KOPHI」。朝食、ランチ、休日の寛ぎに



地中海料理の「Bistro26」。安価なのうれしい



「Bizz Hub」のコワーキングスペースは居住者なら割引に

**R**esidence@26の居室内に一步入ると、まず目を引くのがデザイン性の高さ。品の良い白壁と木のファザードに統一された内装が落ち着いた空間を演出しています。ハウスキーピングを始めとしたさまざまなサービスが揃っているなか、特筆すべきは設備の数々。地上階には洗練されたコーヒーショップ「KOPHI」が入居するほか、地中海料理店「Bistro26」、ジムなど、館内だけで充実した暮らしを楽しめます。また、オフィススペース「Bizz Hub」が同館内にあることにも注目。特にコワーキングスペースはコンシェルジュが常駐し、サポートを行う先進的なもの。オフィスに残らずこちらでさっと仕事を片付け、あとは自宅でゆったり。そんな暮らしも悪くありません。



Wi-Fi、衛星放送付き／ハウスキーピング有／ジム有  
ランドリーサービス有

## FACILITY 設備

セーフティボックス／レストラン／カフェ／オフィスレンタル  
コワーキングスペース／駐車場／ジェネレーター

## SERVICE サービス

24時間セキュリティ・レセプション対応／ハウスキーピング  
ルームサービス(21時まで)／モーニングコール／旅行アレンジ  
室内コーヒー・紅茶／FAX・コピーサービス

## ACCESS アクセス

ミエニゴンのショッピングエリアから徒歩7～10分程度  
Special Clinic (Mahar Myaing病院) 至近、  
インターナショナルスクールまで車で約10分、  
No. 26 Myay Nu St. Myaynigone District Sanchaung Tsp.

## CONTACT お問い合わせ

01-2306-178~179 / info@residence26.com

# 11 KABARAYE EXECUTIVE RESIDENCE

MAP : P23-B3

エグゼクティブのための住まい



北部では際立つ高さ。270度を見渡せるパノラミックプールからヤンゴン市内を一望できます



ゆとりの広さのリビング。家族の語り合いが弾みそう



バスバブ完備。お部屋によっては窓があるバスルームも有



ホテルのような豪華エントランス。注目のショップが入居予定です

**開**発が進む北部の注目物件は多数ありますが、10月オープン「Kabaraye Executive Residence」は要注目の複合施設プロジェクト。地下3階、地上26階の建物にはG階から5階までミャンマー初進出の有名ショップ・レストランが入居予定。8階以上に全115室のレジデンスがあり、ヘリポートまで備えるエグゼクティブのための住まいとなります。窓からはヤンゴンの景色を一望。お手頃な部屋でも1272Sqfというゆとりの作りで、家具家電は世界の一流ブランドが揃います。また、21階にはパノラミックプール、豪華ジム、サウナ、スチーマー、スパ、パーティもできるプライベートエリアを完備。ハイクラスな毎日が約束されています。今後ますます面白くなる北部エリア。その中心に居を構える贅沢を選択してみたいはいかがですか？



Wi-Fi、衛星放送付き／日本語対応可／ジム有／プール有  
バスバブ有／各部屋に洗濯機・乾燥機有

## FACILITY 設備

スパ／ヨガコーナー／パノラミックビュープール／サウナ  
スチーマー／ジャグジー／館内G階から5階まで各種ブランドショップ、  
シグネチャーショップ、レストラン／防災システム／カードアクセスシステム  
ジェネレーター／家具家電付き／キッチン／駐車場(計245台)

## SERVICE サービス

24時間セキュリティ／高速インターネット

## ACCESS アクセス

ヤンゴン国際空港まで車で約15分、セドナホテルまで車で約3分  
ISYインターナショナルスクールまで車で約20分  
オッカラゴルフクラブまで車で約5分  
35 Pyay Rd., 7 Miles, Mayangone Tsp.

## CONTACT お問い合わせ

09-7999-96655 / aungshain@everseikomm.com(日本語可)

**電子レンジ OK**



**Yanゴン D2D** にご注文ください。

Pork Herb Steak Box  
7000ks  
ハーブで焼いた  
ローストポークです。

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

**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

**THE TREE TOP WINE BAR**

北部の樹上で愉しむ  
極上のワイン

ADD: No.1, U Sein Maung Lane, Kone Myint Yeiktha St., 7 mile, Mayangone Tsp.  
TEL: 09-254345930 MAP: P23-B3  
FACEBOOK: The Treetop Wine Bar



緑に囲まれた優雅な空間で  
大切な人におもてなしを



01-370-177, 09-964-370177  
People's Park Compound, Ahlone Rd., Dagon Tsp.  
info@theyansonrestaurant.com  
www.theyansonrestaurant.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**  
DINING & BAR

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

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



**Ôthentic**  
French Crêperie & Wine Bar

フレンチスタイルカフェで  
本場のガレットはいかが?

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

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



- 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

**TOAST & MELT**



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。

**Yanゴン Yanゴン**

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てよう？

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.19 The Tree Top Wine Bar



店内は黒と赤を貴重としたシックな空間。ワイン、シーシャ、ビリヤードが楽しめます

” 北部の樹上でカリフォルニアワインを

“



2万Ks台から8万Ks台まで幅広い価格帯。きっとお気に入りの一本に出会えます



「ORNG Kitchen」からフードのオーダー可。アラカルトをお手軽にどうぞ



バーカウンターも設置。一人でワインを楽しみたいときに最適です

### OTHER MENU

- ◆ Cheese Platter(チーズプラッター) ..... 18,000Ks
- ◆ Cold Cut Platter(コールドカットプラッター) ..... 18,000Ks
- ◆ Seabass(シーバス) ..... 20,000Ks
- ◆ Australia Wagyu Beef(オーストラリア和牛) ..... 40,000Ks

### SHOP DATA

TEL 09-7888-73181 OPEN 14:00~23:00  
 ADDRESS No.1, U Sein Maung Lane, Kone Myint Yeiktha St., 7mile,  
 Mayangone Tsp. MAP P23-B3 HOLIDAY なし PARKING あり

アメリカにおけるワイン生産の大半を占めるのが、カリフォルニアワイン。なかでも名酒が生まれることで有名なナバレーのワインなどは、近年国際的なワイン品評会で上位の常連となっています。ヤンゴン市内でカリフォルニアワインを存分に楽しめるのが、マヤンゴンの高級住宅地の一角にある「The Tree Top Wine Bar」。オーナーがカリフォルニア州とワインの輸入契約を結んでいて、同店ではカリフォルニアワインに限定して提供しています。

注目は情緒たっぷりの佇まい。店名の通り、木の上のツリーハウスが作られていて、そこでワインやシーシャを楽しめます。店内には座り心地のよいソファやビリヤード台も完備。思い思いの楽しみ方ができます。

9月からはワインに合うチーズやコールドカットの提供も開始。しっかり食べたい人は、同じ敷地内にあるフレンチの名店「ORNG Kitchen」からフードオーダーも可能です。

トロトロチャーシューの  
とんこつラーメンも人気!

**大ラ王**

台湾ラーメン  
6,000Ks

旨辛!

女性店員が温かな雰囲気でお出迎え

MAP : P24-A3  
ADD : No.3/69, A Shae Gone St., Sanchaung(North) Quarter, Sanchaung St. TEL : 09-5113-184  
OPEN : 11:00~14:00/17:00~22:00 HOLIDAY : SUNDAY

台湾から来ました

毎日お店で手作り

無添加のパンです

**DAREN BREAD**

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

f 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  
ラーメンモンスター

日本の味そのままのラーメンをご提供  
毎日開店!

日本製製麺機を使用した自家製麺と  
本格豚骨スープを毎日仕込み

(1) Hledan Center, Basement 1(5/6)  
(2) Junction Mawtin, Ground Floor #01-20  
(3) Myanmar Plaza, 3rd Floor, Food City

f Ramen Monster Yangon  
09-793114250

美味しい!焼鳥 美味しい!うなぎ 美味しい!おでん  
貴方はもう食べましたか?

炭火焼鳥 鰻専門 **鰻神**  
UNAGAMI

平日限定 出前ランチ 鰻神の情報は facebook をご覧ください。  
facebook.com/unagami1

オーダーは AM9:00~AM10:00 の間にお願います

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

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

**AJ'S**  
AMERICAN  
BAR & GRILL

AJBARYANGON  
AJBARYANGON  
09 785422151

with TRIPADVISOR 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

日本で11年修行した料理長が作り出す  
本格的な和食とすしの店

**Sushi Ichi**  
JAPANESE RESTAURANT

tel : 01-218282~84 mobile : 09-452700077, 09-455900077  
address : No.105, Phone Gyi Rd.(Middle Block) Lanmadaw Tsp.  
map : P26-B2 open : 10:00-22:00 無休 Facebook : Sushi Ichi

**大阪王将**  
OSAKA OHSHO

**大 阪 王 将**  
OSAKA OHSHO

**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  
Kye Myin Daing Road & Pann Hlaing Street,  
Kye Myin Daing Township, Yangon.  
Tel : 09-455577705 MAP : P24-A3  
※Yetagon店は近日オープン

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

f : Osaka Ohsho Japanese Restaurant Hot Line: 09 262755500

ポメロ

ミャンマー語：チュウエコーテイ  
英語：Pomelo

和名はザボンでミャンマーでは雨季に旬を迎える果物。大型の柑橘類で中身は白とピンクがあります。そのまま食べることが多く、味はグレープフルーツほどの酸味はなく、ほのかに甘いものが多いですが、ほとんど味のしないものもあります。味が薄い場合は砂糖漬けやママレードにするといいかもしれません。ゼイや道端、スーパーでも買えますが、外皮が厚いので、スーパー以外で買うときはその場で剥いてもらうと家での処理がラクになります。



ARRANGE!  
→

ポメロ  
アジア風になじんと  
ポメロのサラダ

速水先生の

ミャンマー食材活用レシピ

材料 (4人分)

- にんじん.....100g
- ポメロ.....1個
- コリアンダー.....4本
- 塩.....少々

ドレッシング

- ナンプラー.....大さじ4杯
- ポメロの絞り汁.....少々
- ニンニクみじん切り.....小さじ1杯
- 砂糖.....小さじ1杯
- ゴマ油.....大さじ1と1/2



速水 陽子

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

“大人の料理教室”開催

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

tel.097-9265-5994

mail.awa.yoko.hayami@gmail.com



1. にんじんをピーラーで薄くスライスし、塩を少々振る。2. ポメロの皮をむいて房を取り薄皮を剥く。薄皮の部分に実が残ったらドレッシング用に果汁を絞っておく。3. コリアンダーの葉をちぎり、細かく刻む。4. ドレッシングの材料をボウルに混ぜ合わせ、1を手で絞り水気を取って加え、ポメロ、コリアンダーと和えたらできあがり。

ヤンゴン最大級の日本居酒屋

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

**全90席**  
30名様以上OK

復刻 **もつ鍋**

**赤** **白**

鍋は 18800Ks ~ (2-3人前)

鮮魚をはじめとする日本直送品の  
本日のおすすすめなども!

本日のお刺身5種盛り  
仕入れにより異なる

豆乳も自家製の  
濃厚自家製とうふ  
3600Ks

自家製ギョウザ  
3800Ks

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**

炭火 **焼鳥**  
1本 880Ks ~

秘伝たれ **焼肉**

日本酒&焼酎34種品揃え!  
8名個室&32名個室で宴会も!  
YangonDoor2Doorで自宅でも!  
ミャンマー初!日本食材サポーター  
レストラン認定!  
ANA便ご搭乗前後の食事に最適!  
土日限定!  
当日のゴルフスコアカードご提示で  
グラスビール1杯無料!

日本酒の味、日本の風景。  
当たり前前を毎日当たり前前に。

Japanese Restaurant iZUMI  
創作和食 いずみ  
09-2609-11585, 09-4211-44386  
11:30 - 14:00 / 17:30 - 22:00 不定休  
Tower-A(8C) Diamond Condominium, Pyay Rd., Kamayut Tsp. P24-A2

旬の魚を  
築地より  
空輸!

家津 鮓&そば

コシヒカリに鮓酢、海苔にまでこだわった、  
本格お鮓を一貫\$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.(通称コンテナ)と37st.南に入り右手

こだわりの手打ちそばも絶品!

当店では味の素、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!!

「ミャンジャボ!」見たで  
ミャンマービール(生) or  
KIRIN ICHIBAN(中生)  
1杯 無料!

ご宴会、各種パーティーご予約承ります!

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

Yamasaki  
Japanese Restaurant & Bar

ADDRESS: No. (28/B2) South Horse Race Course St., Tamwe Tsp.  
TEL: 01-5466-92 MAP: P25-D2 yamasakimyanmar

10% OFF

ミャンジャボを持ってくれば

ヤンゴンで  
圧倒的に美味しい  
**小籠包**

小籠包 4,000Ks 餃子 3,800Ks

**喜洋洋 水餃子 City Mart** 発売中!

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

「ミャンジャポ」見たで  
お会計より  
**5%OFF!**

**喜洋洋** 8:00-22:00

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

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

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

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

洗練された空間で  
伝統の四川鍋を

Address:  
No (18), Waizayandar 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 69 888

**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

**BISTRO**  
MEDITERRANEAN & ASIAN  
KITCHEN

新たな地中海料理店がヤンゴンに登場  
奥深い魅力をヤンゴンで発見してください。

**Fettuccine Mari e Monti**

**BISTRO**  
MEDITERRANEAN & ASIAN  
KITCHEN

No.26 Myay Nu Street,  
Sanchaung Township,  
Yangon, Myanmar

**Hummus Lebanese**

Open Daily : 06:30 - 21:30  
T.+95 (0)1 230 6178-82

Facebook  
@bistro26yangon

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
- ◆ PWTINT 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... 平日 10:00~14:00, 18:00~21:00  
問い合わせ先... www.operayangon.com
- ◆ AWA のお弁当  
tel. 09-7926-55994  
配達地域... ダウンタウンから8マイル  
対応時間... 平日 10:00~18:00  
問い合わせ先... awa.yoko.hayami@gmail.com  
※AWAのお弁当は上記アドレスにメールを送信するとメニューがもらえます。
- ◆ YangonDoor2Door  
https://www.yangond2d.com/
- ◆ Food2U  
www.food2u.com.mm/
- ◆ Deliverink  
https://www.deliverink.net/

◆ あないも  
tel. 09-2504-37706  
配達地域... 北部はシェゴンダインまで  
対応時間... 平日 9:30~19:00  
Facebook... あないも's Kitchen

◆ 築地 天ぶら黒川  
tel. 09-2534-40001  
配達地域... ダウンタウンからMICTパークまで  
対応時間... 平日 10:00 ~ 12:00

詳細な情報は「厳選お役立ちページLISTING」42Pを参照!



さつま揚げそっくりな料理など、日本人好みの料理がどれも5,000Ks程度。手前が調味料「メヤンピャー」です



シュエダゴンバゴタから歩いて10分という好立地の本店。近日、ミャンマープラザのフードコートにも支店がオープン予定です

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

## JANA MON

日本の味と共通点あり？  
モン州の伝統料理をどうぞ

ヤンゴンからモッタマ湾を挟んだ東にあるモン州。地理的に近いにもかかわらず、ヤンゴンで本格的なモン料理を食べられる店は多くありません。そんななか、モン族の女性オーナーが地元の料理を広めたいとおしゃれな内装、英語メニューの採用でオープンさせたのが「JANA MON」です。モン料理の味付けは酸味と辛味が決め手ですが、一口食べるとどこか懐かしい味がします。その訳は、酸味を出すために使うメヤンピャーという調味料。見た目も味も梅干しそっくりで、これを使ったパイヤサラダは、梅ソースの大根サラダのような味わいです。一方で、辛さはかなり強烈。日本人の味覚に合わせて控えめしてもらおうとよいでしょう。

TEL 09-2508-25442 OPEN 9:00~21:00

ADDRESS 119, Nandawoon St., Yae Thar Shae Quarter, Bahan Tsp.

MAP P24-C3 HOLIDAY 不定休 PARKING なし



Minced Lemon Grass 7,500Ks (レギュラー)

レモングラス、唐辛子、メヤンピャーを使った複雑な味わい。肉は豚や鶏などからチョイス可。4,000Ksで小さなサイズも選べます

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

天然本まぐろ

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。

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

日本直送鮮魚に自信あり！

世界中に日本の冷蔵庫を。

開けたら閉める!

冷やすことに、熱すぎる会社。

おいしい温度をつくろう。

省エネに一生懸命

業務用冷蔵庫・冷蔵ショーケースのリーディングカンパニー

**FUKUSHIMA KOGYO MYANMAR CO., LTD.**

Arai (+95) 094 2238 9224 Hamano (+95) 097 6615 7720

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

部屋探しはお任せください!

☑ 単身者からファミリー向けまで物件多数

☑ 内覧～契約まで日本人が対応

☑ 掃除・洗濯付き物件あります

物件情報・生活情報はこちら

MyanmarHomeSearch.com

ヤンゴン生活の「困った」を解決します!

・日本 ⇄ 海外のお引越し、帰任に伴う日本のお部屋探し

・ Stay Permit 取得代行, 国際保険付きレンタカー手配ほか

☎ 094-5070-6866(アンドウ) ✉ Contactus@MyanmarRelo.com

**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

これ1枚で102カ国!

**最強のSIMカード!**

それも、や、安い!

airsim-hk.jp

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

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カ国周遊 (4G LTE/3G GB 選択購入制) : \$2.14~/日

12USD → 6USD

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** CarHire

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】

- ・毎日使わない。
- ・1台借りているが、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

NICE MYANMAR Travels & Tours

どこいく?なにをする? まかせてノミャンマー

ポスです

ミャンマーの国内旅行のことなら!!

旅行企画・ホテル・航空券・日本語ガイド・専用車 他各種手配いたします!

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

ミャンマーのレンタカーのことなら!!

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

運転手付きハイヤー手配 月極め短期手配 工業地区などへのハイヤーやマイクバス送迎 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

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

日本人の現地採用でお悩みの企業様へ

**日本人人材ご紹介いたします!**

まずはご連絡を... career@tvpmyanmar.com 09-9643-87878(日本語対応)

TVP Career

No. 43/44 Strand Road, Office 2nd Floor (B), MMM Building, Alone Township, Yangon

会社の再登録\*、お済みですか?

Trust Venture Partnersが、貴社のDICAへの再登録を代行いたします。

\*新会社法の下、全ての企業は6か月以内(2019年1月まで)の再登録が義務付けられています。

まずはご連絡を... info@tvpmyanmar.com 09-9643-87878(日本語対応)

Trust Venture Partners

No. 43/44 Strand Road, Office 7th Floor(A), MMM Building, Alone Township, Yangon

東京エスカット ショッピングヤンゴン

# 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

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

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

# Lunar Spa

9月末日まで  
**HAPPY HOUR**  
平日13:00~17:00  
まで、全メニューが  
30%オフ! それ以外  
の時間帯はホテル宿  
泊券などが当たるラ  
ッキーローを実施中

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)

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

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

# SCHOOL ヤンゴンでミャンマー語 & 英語体験!

マンツーマンレッスン中心です。  
安く、本格的にレッスンを受ける事ができます!

詳しくはホームページへ <http://c-school.asia>

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

Nature Life Organic Star  
**SACHA INCHI**  
100% Organic

話題のスーパーフード!  
サーチャインチのチカラ

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

オイル、スナック、タブレットで  
お手軽に健康管理

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

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

# MYANMAR JAPON + plus ローカルへのアピール

困っていませんか?

3つのポイント!

- 大手航空会社の機内誌  
ミャンマー国際航空(MAI)やヤンゴンエアウェイズの公式機内誌です
- 国会議員670人、高所得者に直送  
ミャンマー連邦全国国会議員670人、さらにはミャンマー人の高所得者にも直送しています
- 大手スーパー、空港ラウンジも  
マーケットプレイスやシティマートなどの大手スーパー、空港ラウンジ、KBZほか大手銀行にも配布

広告掲載に関するお問合せ  
info@myanmarjapon.com ☎ 09-777-666-199  
3F, Sakura Tower 339 Bogyoke Aung San Rd., Kyauktada T/S, Yangon  
担当: 古川・三條・ソートゥー 日本語・English・Burmese 対応!

# 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  
私達が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!

## ミャンマージャポ!



### イオンオレンジの新店舗がバホ通りにオープン!

「トップバリュ」製品を始めとした日本のプロダクトを数多く揃えるイオンオレンジの新店舗が7月20日、ラインタウンシップのバホ通り沿いにオープンしました! ヤンゴン屈指の繁華街レーダンにも近く、利便性の高い店舗であることが魅力のひとつ。日本人にも人気の「ジーニアスコーヒー」の豆をその場で挽いてくれる新サービスにも注目! 営業時間は8時~21時、水祭りを除き年中無休です。

【AEON Orange BAHO LAN HLING店】

ADDRESS: No (817), Baho Rd., (1)Quater, Hlaing Tsp. MAP: P23-A4



### 1周年記念で半額!! Paradise Dynastyで注目プロモ

フォアグラやトリュフなどが皮に練り込まれ、美味しいだけでなく色とりどりの見た目も楽しい小籠包が日本人にも人気の「Paradise Dynasty」がこの度一周年を迎えました。これを記念して9月1日~14日まで「フード全品50%オフキャンペーン」という超太腹プロモを実施中! 毎日通って全メニュー制覇したくなります。同店は8月12日からメニューを一新。朝6:30~10:00限定の朝食メニューも加わるなど、その魅力に磨きをかけています。

TEL: 09-9793-13333 / 09-7971-31333 ADDRESS: No.(2)&(3), Junction Square Extension, Between Pyay Road & Kyun Taw Road, Kamayut Tsp. MAP: P24-A2



### カルフォルニアワインが15,000Ksで飲み放題!

北部マヤンゴンの閑静な住宅街の奥に潜むワインバー「The Tree Top Wine Bar」。ナパバレーを始めとしたカリフォルニアワインのみを提供するワイン好き要チェックのお店です。リーズナブルにワインを楽しめる同店が、毎週水曜日の15時~21時まで、メルロー、カベルネ・ソーヴィニヨン、シャルドネなどの赤白ワインが15,000Ksで飲み放題になる激安プロモを実施中。注目の産地が生み出すワインを心ゆくまで楽しめる絶好のチャンスです。くれぐれも飲み過ぎにはご注意ください。

TEL: 09-7712-46600, 09-7888-73181

ADDRESS: No.1, U Sein Mg Lane, Konemyint Yeik Tha St., 7 Miles, Mayangon Tsp. MAP: P23-B3



### カバエー沿いの新たな人気店 DAO Hotpotに要注目!

カバエーパヤー通り沿いに新たにオープンした「DAO Hotpot」が人気を集めています。麻辣、チキン、マッシュルーム、トマトなど6種類のスープに加え、オージービーフや新鮮なシーフードなどの具材がどれも美味しいと評判。大通り沿いというアクセスの良さだけでなく、広い駐車場があるのも魅力の一つ。個室も充実しているので、家族連れやカンパニーパーティーなど幅広く使えるお店です。人気が集まっているので、下記電話で予約をしてから行くのがベターです!

TEL: 09-9554-47888 ADDRESS: 51(C+D), Kabar Aye Pagoda Road, Yankin Tsp. MAP: P23-B4



### アウトールームがカラオケにミャンマーの曲を導入!

カラオケ好きの日本人にとって、日本の曲が充実したアウトールームは定番のカラオケ店。同店がこの度、ミャンマーの曲の取扱いをスタートしました! カラオケ好きのミャンマー人、日本文化に興味を持つミャンマー人と一緒に行く店としてぜひ覚えておいてほしい情報です。また、好評のダーツトーナメントの第4回が9月11日(火)の20時から開催決定! 「飲んで、食べて、遊べる」同店がますます楽しくなっています。

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



### 世界水準の健康診断をヤンゴンの病院で

何かと不安が尽きない海外生活は、日常的に自身の健康に気を配ることが大切です。日々の食事や睡眠を大事にすることはもちろんですが、年に一度は体のすみずみまでチェックしたいもの。そこでおすすめなのが、2017年開院で最新の医療設備を揃える Grand Hantha International Hospital。血液検査、レントゲン、超音波検査、3Dマンモグラフィーなど世界水準の機材が揃えられ、ひとりひとりのニーズに合わせた健康診断パッケージを提供しています。一時帰国の際に慌ただしく健康診断に行くよりも、ヤンゴンでゆったりと万全のチェックを受けましょう!

TEL: 01-5230-00 / 01-5231-11 / 01-5232-22

ADDRESS: 2nd Floor, Grand Hantha International Hospital, No.3, Corner of Nar Nat Taw St. & Kyee Myindaing Kanner Rd., Kamaryut Tsp. MAP: P23-A4 EMAIL: info@grandhantha.com



### 「まんぶく」が新メニューとろけるリブローズをお得に!

青山や代官山のほか、ロサンゼルスにも店舗を展開する日本の焼肉店「まんぶく」。ダゴンにあるこちらの支店では日本で流行りのメニューをいち早く展開し、日本の焼肉店そのままの楽しみ方ができます。この度同店が自信の新メニュー「USビーフのリブローズ」をリリース。柔らかいアメリカ牛をピリ辛のソースで味付けてあり、ビールやご飯が進みます! 200gとボリュームたっぷり20,000Ksとお得な価格設定なの◎。

TEL: 09-9701-37546/09-8300-426/09-5046-736

ADDRESS: No. 30, Sagawar St., Dagon Tsp. MAP: P26-B1



### Grand Mercure Yangonがオープンオープン記念パッケージにも注目

サウスオッカラパに新しいホテル「Grand Mercure Yangon」がオープンしました。全175室の同ホテルはお手軽なスーパーリアルームから340㎡の広さを誇るエンパイアスイートまで幅広いラインナップ。全室バスタブ付きなのもうれしいポイントです。現在、オープン記念のスペシャルパッケージを9月末までの期間限定で展開中。Superior Roomが1泊100ドル、Deluxe Roomが1泊120ドルで宿泊できます(朝食込み)。日本からの出張者のアテンションはもちろん、ダウンタウンの喧騒を離れた週末ステイケーションなど、幅広く使ってほしいホテルです。

TEL: 01-2330-288 ADDRESS: No. 1 A, Corner of Myittar Rd. & Thakhin Phoe Hla Gyi Rd., 14 Ward, South Okkalapa Tsp. MAP: P23-C3 EMAIL: ha7w5-sl1@accor.com

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「ミャンマージャポ! 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。



## Phaung Daw Oo Pagoda Festival

vol. 03  
バウンダーウーパゴダ祭り

仏像をのせた黄金色の船がインレー湖周辺の村々を巡ります



普段は優雅な足漕ぎボートが勇壮な戦いに姿を変える



ボートレースは湖上の船から観戦。すごい熱気です

### 普段は穏やかなインレー湖で迫力のボートレースを

地元の文化や風習が色濃く残るお祭りを見に行くのも旅の醍醐味です。これからの季節におすすめなのが10月と11月にシャン高原で開かれる2つのお祭り。今回は10月の満月の前後に行われるインレー湖のいかだ祭り「バウンダーウーパゴダ祭り」をご紹介します。この祭りは、普段は湖上のパゴダに安置されている仏像を船にのせ、湖周辺の村々を巡回するというもの。

お祭りは18日間にわたって行われ、どの日もさまざまな催しが実施され、インレー湖が大きな盛り上がりを見せま

す。中でも巡回する船がニャウンシェーという村に着く日「バウンダーサイ」と、仏像が湖上のパゴダに戻される日「バウンダーピャン」の2日がクライマックス(2018年は10月16日と27日)。この両日には足漕ぎボートレースが行われ、周辺は大変な盛り上がりを見せます。JTB-Polestarの公式サイト(www.jtb-pst.com/home/)では祭りのスケジュールを公開中。元々多くの人が集まるお祭りですが、近年は世界中の旅行者からの注目度も徐々にアップし、ホテルやレストランも混雑するので、お早めの予約をおすすめします。

10/9~10/26 限定

インレー “お祭り期間限定” ツアー → 専用車ツアー 一人あたり **505\$**~

### TOUR PRICE

カックー観光&インレーお祭り  
1泊専用車コース

お一人様の料金 **\$505**  
(専用車1台2名様ご利用)  
1人部屋追加料金 **\$50**

※ヤンゴン空港からガイドが同行する安心のプラン(\$590)もございます



お祭りスケジュールはこちら!

### TRAVEL PLANS

日付	スケジュール
1日目	ヤンゴン空港でご自身で搭乗(インレーガイドの場合) 又はガイド同行(ヤンゴンガイドの場合)【早朝便】 ハイホー空港到着 インレーガイドがお出迎え(インレーガイドの場合) 昼食/カックー観光/インレー湖戻り/夕食 Inle Garden又は同等グレードホテルにチェックイン
2日目	ホテル出発【早朝5:30頃出発】 お祭り鑑賞(終了は昼頃)/昼食/ (時間がある場合、インレー湖にある他の観光箇所へご案内) 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)



大自然の中に点在するヴィラに宿泊



Question

交通事故にあったらどうすればいい?

case.19

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

ヤンゴン総合病院の受診が基本です

ヤンゴンの交通事情はよいとは言えず、道で事故を起こしている車を見たことがある人も多いのではないでしょうか。この国では自分が事故の当事者となった場合のことをふだんから想定しておくことが大切です。

まず覚えておかなければならないことは、「ヤンゴンで交通事故にあった場合、ヤンゴン総合病院で治療することが原則」ということ。事故の場合は警察が関与しますが、事故証明などの書類はダウンタウンにあるヤンゴン総合病院でしか発行できません。この証明書は海外旅行保険申請の際などに必要ですので、事故の場合は必ずヤンゴン総合病院での治療に限定されてしまうのです。

しかし医療面から申し上げますと、日本人の方々もふだん受診される私立病院などと比べて、設備が充実しているとは言えない状況です。また、衛生面に関しても疑問があります。初回の治療に不安を覚えたり、経過がよくなかったりした場合、信頼のおける病院を再度受診することも視野に入れましょう。

しかし、入院を伴うような重大な事故の場合、ヤンゴン総合病院で治療を完了させねばならず、別の病院でセカンドオピニオンなどとは言えなくなります。そもそもこの国に住む以上、車に乗っているときだけではなく、歩行中もつねに周囲に気を配り、身の安全を守ることが大切だと言えるでしょう。

Medical Circumstances in Myanmar



# Yangon Shwe Style

ヤンゴン・シュエ・スタイル

## 40

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

Yangon Shwe Style 情報局員: Onyo., Yama, Seven, Rabbit, Choco

ミャンマーでペットと暮らす

家族の心を癒してくれるペット。

ミャンマーで飼いたいけれど、海外で飼うのは大変?

今回はミャンマーでペットと暮らしている

メンバーに話を聞いてみました。

### ★どこで買うの? エサや病院は?

今回集まった4名は犬を飼っている人が3名、ウサギが1名。うちミャンマーで購入した人は2名で2名とも犬を購入。ポメラニアンとラブラドルレトリバーで、タイから動物を輸入しているヤンゴンのペットショップで購入したそうです。その時店頭にはない犬種は輸入してもらうことになるので、輸入頭数によっては顔を見てから決められない可能性があります。日本の半額以下で購入できるようです。

エサは海外ブランドのペットフードがスーパーなどで販売されているのでそれを購入するか、日本製のエサをあげたい場合はハンドキャリーで持ってくるとのこと。ちなみにこちらで海外ブランドのものを買うと、日本で買うよりも高いようです。

動物病院は数軒あって海外で経験を積んだ獣医師もおり、Royal Asia Veterinary Surgeryは犬猫に加えてうさぎも診察可能。手術などもできるそうですが、日本ほど衛生的ではないので、大きな手術などは受けたくないという意見が多数でした。



### ★日本入国手続きは大変!

日本にペットを連れて帰るには、いろいろ準備が必要です。犬猫に関してはマイクロチップの埋め込み、2回以上の狂犬病予防注射、抗体検査(血液検査)、事前届出や輸出国の証明書の取得など、ミャンマーで購入してから最短でも1年近くかかります。ですので、突然帰国となってもすぐに連れて帰ることはできません。また輸入条件を満たしていない場合は動物検疫所の係留施設で最長180日間係留検査を受けることになり、到着予定空港の係留施設が満室の場合は帰国日や帰空港を変更しなければいけないことがあるので、事前にしっかり確認しておく必要があります。

ウサギに関しては輸出国政府機関発行の検査証明書が必要で、その検査証明書があっても動物検疫所で1日間の係留検査を受けなければいけません。

また動物の種類によっては気圧の変化や環境の変化に弱い場合があります。飛行機に乗れない可能性があるので事前によく調べておくことをおすすめします。



### ★ヤンゴンのペットライフ

犬を飼えるサービスアパートは限られており、コンドミニアムもオーナーの許可が必要です。散歩も人民公園やインヤー湖は禁止なので、マンション敷地内やカンドー湖周辺などに限られます。また、雨季の散歩にはヒルやその他の虫にも注意が必要です。

今ヤンゴンではペット向けの施設が増えてきており、グルーミングや犬用プール、ペットホテルなどもあります。犬を飼っている人たちのサークルなどもあるので、楽しく過ごせそうですね。



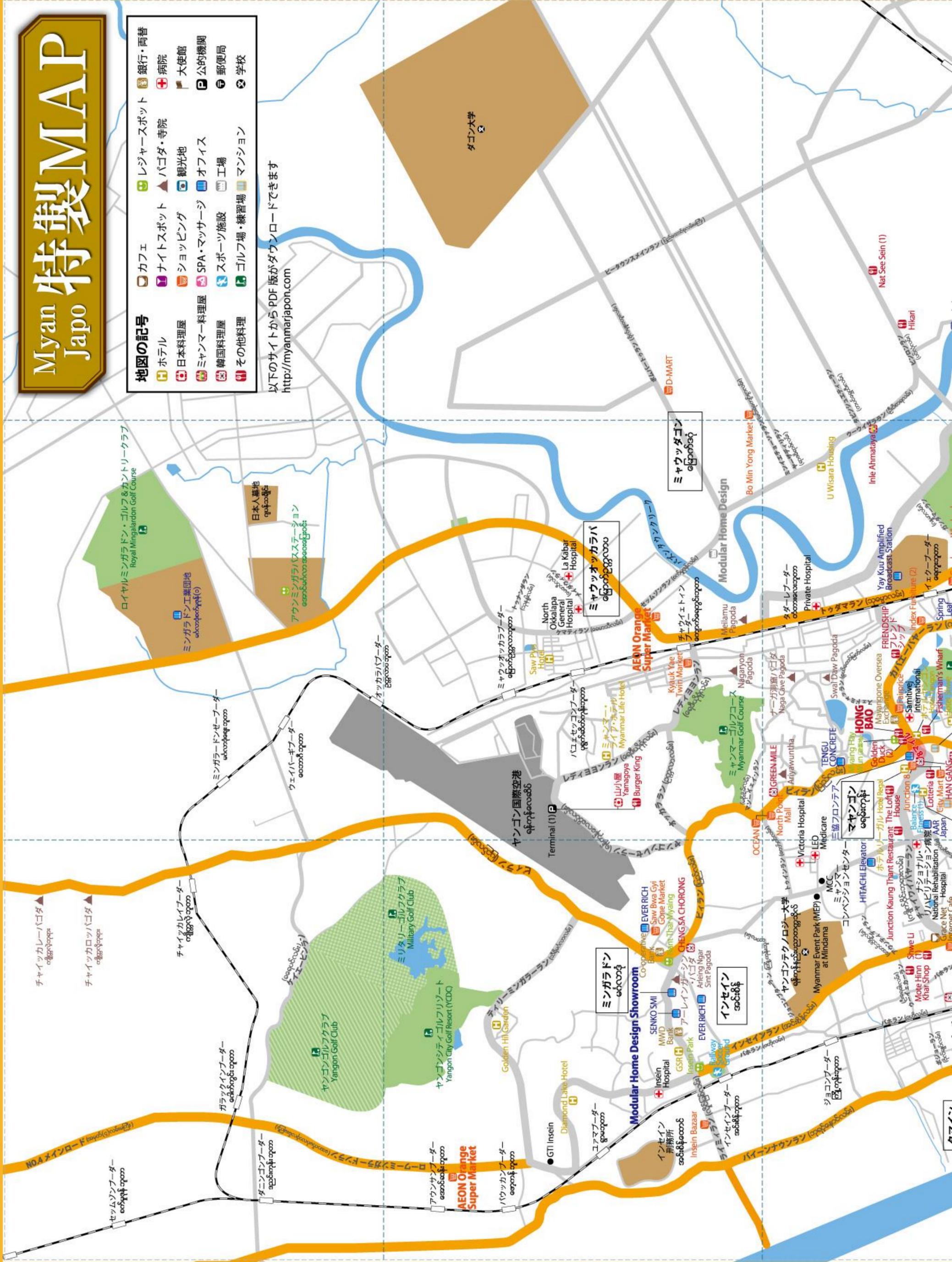
### あとがき

ペットは大切な家族です。日本に連れて帰るとなると、様々な手続きが必要で時間もかかります。事前によく確認してから迎えるようにしましょう。

# 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
  - 🏪 大使館
  - 🏪 ミヤンマー料理屋
  - 🏪 SPA・マッサージ
  - 🏪 オフィス
  - 🏪 韓国料理屋
  - 🏪 スポーツ施設
  - 🏪 工場
  - 🏪 その他料理
  - 🏪 ゴルフ場・練習場
  - 🏪 マンション

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





**タクシー運転手対策の  
ミャンマー語表記**

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



# ヤンゴン(ランダーン)全域 Yangon (Rangoon)

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

A B C





1

2

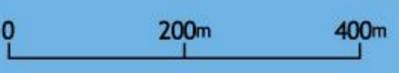
3



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

**ヤンゴンダウンタウン**  
 Downtown of Yangon

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





C

D

E

1

2

3

C

D

E

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



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

1

2

3

A

B

著作権の都合上、表示することが出来ません

著作権の都合上、表示することが出来ません

ガイドブックにはない魅力をお届け!

# イエーアウンの ミャンマー 見聞記

編集部

ちょっと  
ディープな

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

vol.04

伝統的な喫茶店に  
チャレンジ!

イエーアウン

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



## 喫茶店は生活の一部

ティースイン(喫茶店)はミャンマー人の生活になくてはならない存在です。日本人はコーヒー好きの人が多いようですが、ミャンマー人の多くは喫茶店で飲むラペイエ(紅

茶)が大好き。軽食や麺料理も食べられ、朝食からおやつまで幅広く使用します。

イギリス統治時代に始まったといわれる喫茶店は、ミャンマー人にとって単なる飲食店ではありません。語らいの場であると同時に、かつては文化発信の場でもありました。例えば喫茶店のテレビを見るために集まったり、BGMとして流れる最新の音楽を聞いたりと、多くの人が新しい物事を喫茶店で知っていたそうです。また、

提供されるメニューもイギリスの紅茶、中国の肉まん、インドのナンなど国際色豊か。周辺国との関係を喫茶店から感じられます。

現在、伝統的な喫茶店は次第に数が減りつつあります。しかし、カフェ風に改装して新たな客を取り込む店や、24時間営業をする店などさまざまなお店が登場。ミャンマー文化にとって重要な喫茶店を応援するためにも、ぜひ日本人のみなさんも遊びにいらしてください!

## 「Shwe Palin」で デビューがおすすめ!

いきなり道端の喫茶店に行くのはちょっと……という人におすすめしたいのが「Shwe Palin」。市内各所にあり、店内はどれも清潔なのが◎。美味しい紅茶や豊富なメニューがあり、ミャンマー人からも支持されるお店です。まずはここでデビューをしてみましょう!



ハンタワディ通りにある本店。14時頃は休憩やおやつを楽しむミャンマー人でいっぱいでした



A.紅茶と練乳がよく混ざるよう、高い位置から注ぎます。B.メニューはすべて写真つきなので、指差しでOKなところがこの店の魅力! C.どの店も中国茶は飲み放題。この店では自分で注ぎに行きます

## 01 甘くないものもあり! 「ラペイエ」のオーダーにチャレンジ!

「ミャンマーの紅茶はとっても甘い」という日本人が多いのですが、甘くない紅茶もあるのをご存知ですか。オーダー時に「ラペイエ」とだけ注文すると「ラペイエ・ポウマン」という通常の甘さのものが出てきます。これが日本人にとって甘く感じるようですが、ここで下記の一言を加えると、甘さを調節できます。ただし、完全無糖はほとんどありません。注意したいのはどの店でも「ポウマン」と頼めば同じ甘さのものが出てくるわけではないこと。店によってポウマンの甘さは異なるので、僕は自分がよく行く店の甘さを把握しておき、「この店はポウマン(普通)。この店はチャーゼイ(甘め)」などとお店によって注文を使い分けています。ぜひ自分にあった味をみつけてください!



こちらのお店では一杯600Ks。お持ち帰りは800Ksです



## 02 軽食にもチャレンジ!

昔はラペイエしか提供しない店も多かったようですが、今はスナックや麺料理など幅広いメニューを提供する店が増えています。「Shwe Palin」のメニューのうち、僕が日本人におすすめしたい3つのスナックをご紹介します!

<b>パオジー(肉まん)</b> 600Ks	<b>セッターパフ(マトンパイ)</b> 500Ks	<b>ベーターモウ(中華風パイ)</b> 500Ks
日本人も大好きな肉まんです。豚と鶏があり、日本のものよりも比較的あっさりした味わいで甘い紅茶にもぴったり。ミャンマー人はトマトベースのソースをつけて食べる人がほとんどです。	マトンやマト、玉ねぎ、にんにくなどが入った具沢山のパイ。表面のサクサクと、ねっとりとした具のバランスが最高。ミャンマー人はこれにもソースをつけて食べる人が多いです。	アヒルの肉を使った中華風のパイです。マトンやチキンと比べると比較的あっさりとして食べやすいのが特徴。これもソースをつけるのがおすすめです。

## Check! ほかにこんな軽食が!

<b>ナン</b> 200Ks程度	<b>サモサ</b> 200Ks程度	<b>イーチャークエ</b> 200Ks程度
ナンを紅茶につけて食べることもありますが、写真のようにひよこ豆を甘く煮たもの(ペービョー)と一緒に食べることも。これは建国の父、アウン・サン将軍が好んだメニューです。	カレー粉やじゃがいもなどを包んで揚げたインド料理です。はっきりとした味わいが紅茶とベストマッチ。日本人好みの味わいでおおすすめです。	中国にルーツがある揚げパンです。前号ではモヒンガーのトッピングとして紹介しましたが、喫茶店ではこちらを甘いラペイエに浸して食べます。

協力してくれたのは……

## 「SHWE PALIN」

ミャンマー人からの高い人気を誇るお店。伝統的なメニューに加え、新しいメニューも豊富で何度行っても飽きません。ミャンマー・プラザやジャンクションシティなどにも支店があり、日本人でも気軽に利用可能。卵型のロゴが目印です!



# 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.28

## Myanmar Economic Bank Branch 3



ヤンゴン川を臨む形でドーム型の塔が設置されているが、観光客が塔部分に登ることはできない



柱や窓枠のみがセンスよくブルーに塗られている



レトロなエレベーターはぜひ一度試してほしい

### 青空のような外観が目を引き銀行

スーレーパヤー通りとコンテ通りの角にあるミャンマー経済銀行。雨季の厚い雲が垂れ込めるなか、抜けるような白とスカイブルーの外観が目を引き建物だ。建築は1914年。当初はインドのベンガル銀行が入居しており、21年からはインド帝国銀行が使用。独立後はミャンマーの銀行が入り、75年からミャンマー経済銀行が使用しはじめ、今に至っている。

一般市民が使用する銀行のため、内部は観光客でも入場可能。薄暗い一階部分にはつねに多くの人々が集まっていて熱気を感じられる。見学の際にすすめたいのは、スーレーパヤー通り沿いにある2階部分への入口だ。螺旋階段の中心に引き戸式の古びたエレベーターが設置されており、現役で稼働中。物珍しそうに眺める観光客をエレベーターの係員が笑顔で

迎え入れる姿が見られた。外観に比べると内部はいくぶん古びているが、そのぶん、ミャンマー激動の時代を生き抜いてきたバンカーたちの面影を見ることができ。なお、建物の目印とも言える白と青の外観は、近年塗り直されたもの。ミャンマー経済銀行は他の支店でもこのカラーリングを採用していて、ヤンゴンの街並みに爽やかな彩りを加えている。

address: Corner of Strand Rd. & Sule Pagoda Rd. map: P27-C3

正しいゴルフ知識を深める

# 田中秀道の レッスン **真**常識



たなか・ひでみち  
1971年生まれ、広島県出身。91年プロ転向、ツアー通算10勝。2002年から5年間、米PGAツアー参戦。今なお自己研鑽を積む一方、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・ゴールデンバレーGC所属

左足上がりのライ(後編)  
グリーン周りでも  
左に曲げやすい  
を利用する

左足上がりのライからのショットは「目標よりも右を向き、傾斜を斜めに使ってフックボールで攻める」が、田中秀道推奨の打ち方。あえて番手を上げなくても飛距離を出せるし、グリーン周りのアプローチでも有効だという。

左足上がりのアプローチも、状況によっては斜面を斜めに使って寄せる

## 左足上がり賢く攻める フックボ 特に番手

平らなライなら9番アイアンで十分グリーン  
いや、右を向いて構えたら傾斜を斜めに使

どれくらい  
右を向く?

### 1ピン右

**PW**  
フックボールが出やすくボールの  
つかまりがよいPWでも、せいぜ  
い1ピン右狙いくらいを目安に



### 2ピン右

**7番アイアン**  
7番アイアン以上の長いクラブで  
は、2ピン右狙いくらいがナチュ  
ラルなフックで狙っていいける



### 5番ウッド

長めのクラブのほうが、短いクラ  
ブよりもヨコ振りが強くなるぶ  
ん、打球は左に曲がりやすい



### フェースを閉じ気味に 構えることで ロフトは少し立つ

左足上がりのショットでは、体重配分だ  
とか肩のラインをどうこうするよりも、ま  
ずは目標の右を向き、傾斜を斜めに使って  
構える。唯一フェースだけは目標に向け  
て、閉じ気味にする。目標ラインに対して  
インサイドアウト軌道で振って、フックボ  
ールで攻めていこうというのがボクの考  
えです。

左足上がりのライはクラブのロフトが  
寝るので、距離合わせするには最低でも番  
手を一つ上げろ、といわれます。でもボク  
の打ち方なら、大抵のケース、そうでもな  
くなりません。フェースを閉じ気味にす  
ること、ロフトが少し立つわけですからね。  
9番アイアンだったら8・5番アイアンく  
らいになる感じ。加えて、低めのフックボ

# ルールで攻めていけば を上げる必要がない

グリーンに届く距離だが、左足上がりだから8番アイアン？  
って振れば9番アイアンでも十分届く。まずは前編のおさらいから。

フックが  
打ちやすい状況を  
生かす！



目標より右を向けばインサイドアウト軌道で、かつ、  
アッパーめに振れて打球をラクに左に曲げられる



傾斜に対して斜めに構えるこ  
とで、無理なく自然体の右足体  
重キープでスイングしやすい



フェースを閉じ気味にすることで  
ロフトが少し立った状態で打て  
る。さほど飛距離のロスはない



フェースは終始閉じ気味。スタ  
ンスなり、目標ラインに対して  
インサイドアウト軌道で振る



## ボールを 上げようとするな

フック回転をかけて低く  
打ち出していけば飛距離  
が出せる。大抵のケース、  
番手を上げる必要もない

ルールで狙うようにすれば飛距離も出せる。  
無理に番手を上げなくてもグリーンに届  
く、と計算できるのです。当然ながら大振  
りは厳禁。その点は、臨機応変に対応して  
クラブ選択してください。

## クラブが長くなるほど アドレス時に右を向く 度合いは大きくなる

さて、アドレスでどれくらい右を向いた  
らいいかについて。  
短いクラブほどボールのつかまりがよ

く、フックしそうだから右を向く？ 違  
います、逆です。長いクラブほどヨコ振りの  
度合いが強くなって、左への曲がりが大き  
くなりますからね。とはいえ、クラブが長  
くなれば、ボールのつかまりが悪くなるの  
は事実です。あくまでもだいたいの目安で  
すが、PWでグリーンを狙うときは1ピン

くらい右に、7番アイアン以上の長いクラ  
ブとなれば、ピン二つ分右を向くくらいが  
妥当でしょう。

そうして打球がフックしてピンを刺す  
弾道を思い描いてください。コントロール  
よくフックボールを打つには、事前のイメ  
ージづくりも大事な要素です。

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/>



# MIYAN JAPPO CLASSIFIED

Welcome

ミャンジャポ クラシファイド

## 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。少しでも興味がございましたら、是非ご連絡下さい。

MAIL t-yabe@dzn.jp(矢部)

### ヤンゴン茨城県人会

茨城県に縁のある方、美味しい料理を食べながら故郷の事やビジネスの事など大いに語り合しましょう。2カ月に1回程度開催しています。

MAIL wkatsu@autobell-japan.com(勝)



### ヤンゴン埼玉県人会

7月24日(火)に49回目の埼玉県人会を行いました! 50回まであと1回!ここまで会が続くのもみなさまのおかげです! 旅行などの企画もあり、アットホームに活動しております! 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

大阪出身の方または大阪にゆかりのある方、そんなあなたを大阪人会は待っています。8月31日に「大阪人会夏の陣」(飲み会)を開催します。参加したい方連絡待っています!



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ご連絡ください!

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けよ!!!

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、是非ご連絡をお待ちしております。尚、次回第13回懇親会は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。ダブルペリア、オネストジョン、オリンピックをそれぞれポイントにして加点するハイブリッドルールによってゲーム性が高まり、表彰式も大盛り上がりとなりました。また、法政、立教ではメンバーを募集中。興味ある方は下記まで連絡をください。



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、東京大学OB/OGの方、どうぞご参加下さい。

MAIL Y.Yoshino@mitsui.com(芳野)

**BURMA BISTRO**

RESTAURANT & BAR

•BREAKFAST •LUNCH •DINNER

No. 644 Corner of Merchant Road & Shwe Bon Thar Road, Yangon, Myanmar.

+95 9 401 183 838   info@theburmabistro.com   www.facebook.com/theburmabistro

### 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。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

今回は9月中に懇親会、開催予定です。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OB/OG会)

日本最大規模の大学OB/OGが、ここヤンゴンでも大勢活躍しています。現在のヤンゴン桜門会のエントリメンバーは30人を超える勢いです。石を投げたら当たった、その日大卒業生!是非とも桜門会に入会ください。大勢の日大先輩後輩が待っています。きっと、今後のあなた自身のヤンゴンライフが変わるはずですよ!懇親会や親睦ゴルフ(&練習会)を定期的に開催しています。皆でヤンゴン桜門会を盛り上げていきましょう!!



MAIL 幹事 sakata@hitachizosen.com.mm(酒田) & s-inomata@nrg.co.jp(猪股)

### 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お手伝いするのに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口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)

### 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



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「ミャンジャボ見た」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!

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セ・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。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

ミャンマーの雨季もいよいよ激しさを増しそこらの道路で冠水、深刻な交通渋滞をも引き起こし家に着くのが1時間遅れもザラってなことに。でっでっでも私達は負けません。日曜日はみんなの念力で晴れさせます。皆様、そんな私たちに力をお貸しいただき、一緒に雨季のGOLFを楽しみましょう(^◇^\*) 7月8日に開催された第56回月例コンペではGTC田中さんが念願の初優勝を飾りました。9月のコンペは9日開催予定で～す。皆さ～ん、ふるってご参加下さ～い。それ以外の日曜日にも練習会をやとるけんね～。(。^)/ 先ずはメールをちょ～



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



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、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に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

ここ最近、ヤンゴン在住日本人の中で、じわじわと隠れ人気スポットとなりつつあるシュエカン・ホットポット。そんなシュエカンで毎週水曜日に開催しているのがシュエカン鍋の会です。参加資格は特にありません。鍋が好きの方、新しい出会いを求め方、どんな方でも大歓迎です。毎週水曜日、18:30にナナトウランシュエカンホットポットへぜひお越しください。

MAIL yoshihiro\_yusuke@yahoo.co.jp(葭廣)

### 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。謹んでお詫び申し上げます)

### ヤンゴンボードゲームクラブ

ボードゲームで遊びませんか? 子供向けから大人向けまで、ドイツやフランス、アメリカ、日本のゲームが数百ありますので、年齢性別問わず楽しめます。初めてでも大丈夫。ルールは元ボードゲームカフェ店員が説明します。パルクンドで月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)



# e'cucina

RISTORANTE E VINO

## “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

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 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

## 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よ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(幸禮)

## ヤンゴン現地採用者の集う会

ヤンゴンに目標を追い求めてきた人、日本で目にした問題の回避策として辿り着いた人。世界中にある様々な選択肢の中、ヤンゴンで、且つ現地採用で働く人たちが集まり語り合いませんか?お互いの話を聞く中で、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いない方でも、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。我らが「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」「欅坂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野菜栽培の方法を教え、命を育み夢を繋ぐ自立支援の活動をしています。ヤンゴンで募金箱の回収や活動を広めるためのイベントなどのお手伝いをして下さるボランティアさんを募集しています。

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! 9/5 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

# YAN

# GON

GO!

## ヤンゴン

## サークル案内

GUIDE

## サーフィン好きの集い

### 波乗り後は美味しい海鮮!

せっかく暑い国にいるのですから、マリンスポーツを趣味にするのもいいですよね。そこでご紹介したいのが2016年発足の「サーフィン好きの集い」。会員数は20名程度で、乾季は3ヵ月に一回、雨季は1ヵ月に一回程度、ヤンゴンから西に200Kmのグエサンビーチで活動しています。およそ15Kmにも及ぶ長いビーチを有するグエサンは比較的透明度が高く、気持ちよくサーフィンができます。グエサンといえばシーフードも魅力。目の前の海でとれたばかりの海鮮を食べられます。心地よい疲労感とともにシーフードとビールを楽しむのは、この会の大きな魅力と言えるでしょう。

お問い合わせ [tomoyuki\\_tanaka@konoike-mm.com](mailto:tomoyuki_tanaka@konoike-mm.com) (田中)

### 告知サークル募集!

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

乾季も雨季も楽しめるのがサーフィンの魅力



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

シチュエーション別で解説!

MYAN JAPO SPECIAL LESSON!

シートウーの  
**使える!**  
 ミャンマー語教室

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

◎ タクシー&社用車編 ◎



LESSON!  
 タクシーで  
 使える!

往復なら  
 いくらですか?

アトワ アピャン  
 ソ ベラウレー

အသွားအပြန်ဆို ဘယ်လောက်လဲ

1日なら  
 いくらですか?

タヤッコ ベラウレー

တစ်ရက်ကို ဘယ်လောက်လဲ

お釣りは  
 ありますか?

ピャンアングエ  
 シラー

ပြန်အမ်းငွေ ရှိလား

ゆっくり運転  
 してください

ピェピェ マウンバー

ဖြည်းဖြည်း မောင်းပါ

ここで降ります

ディマー スインメ

ဒီမှာဆင်းမယ်



目的地は  
 この辺りです

トワチンダーガ  
 デナーラウパー

သွားချင်တာက ဒီနားလောက်ပဲ

信号の前で  
 停めてください

ミーポイン マヤウキン  
 ヤッパーバー

မီးပိုင့် မရောက်ခင် ရပ်ပေးပါ

交差点を  
 越えてから  
 停めてください

ランソウン チョーピー  
 ヤッパーバー

လမ်းဆုံ ကျော်ပြီး ရပ်ပေးပါ

LESSON!

交渉で  
 使える!

値段が  
 高いです

ゼーチーデー

ဈေးကြီးတယ်

そんな金額を  
 言われたのは  
 初めてです

ゼーエラウ アミヤージー  
 タウンター パタマ ゾンバー

ဈေး အဲ့လောက်အများကြီးတောင်းတာ ပထမဆုံးပဲ



安くして  
 ください

ゼー  
 ショッパーバー

ဈေး လျှော့ပေးပါ

LESSON!  
2 社用車で  
使える!



ここで待っていてください

ディマー サウネバー

ဒီမှာစောင့်နေပါ



### 数字

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

11	セツティツ	ဆယ့်တစ်
20	ソナッセー	နှစ်ဆယ်
100	タヤー	တစ်ရာ
1,000	タタウン	တစ်ထောင်
1,500	タタウンッガーヤ	ထောင်ငါးရာ
2,000	ソナタウン	နှစ်ထောင်
2,500	ソナタウンッガーヤ	နှစ်ထောင်ငါးရာ
3,000	トウンタウン	သုံးထောင်
10,000	タターウン	တစ်သောင်း

●分ぐらいかかります

●ミニツ ラウ チャーメ

● မိနစ်လောက်ကြာမယ်။



(お金を渡して)  
これで何か  
食べてきてください

ダーネ タクク サーケーバー

ဒါနဲ့တစ်ခုခုစားခဲ့ပါ။



今日はこれで  
終わりです

ディネートー ディラウパーバー

ဒီနေ့တော့ဒီလောက်ပါပဲ

明日は  
休んでください

マネッピャン ナーバー

မနက်ဖြန်နားပါ



●時頃に  
戻ってきます

● ナーイ ラウ ピャンラーメ

● နာရီလောက်ပြန်လာမယ်။



明日●時に家(会社)に  
来てください

マネッピャン ●ナーイ マー  
エイン(ヨー)コ ラーケーバー

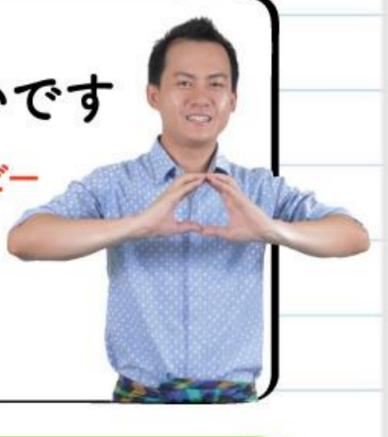
မနက်ဖြန် ● နာရီမှာအိမ်(ရုံး)ကိုလာခဲ့ပါ



もう帰っていいです

ピャンロ ヤーパービー

ပြန်လို့ရပါပြီ



●チャットなら  
乗ります

●チャツ ソ シーメ

● ကျပ်ဆိုစီးမယ်

●チャットで  
お願い!

●チャツ ターバー

● ကျပ်ထားပါ

通常だと●チャットで  
行くことができます

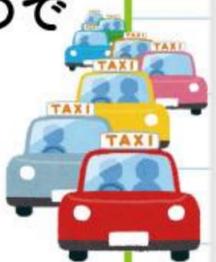
ポンマンソー ●チャツ ネー  
トワロ ヤーデー

ပုံမှန်ဆို ● ကျပ်နဲ့သွားလို့ရတယ်

ほかにタクシーは  
いくらでもあるので  
結構です

タチャー タクシ  
ペ ンガーライトーメ

တခြားတက္ကစီပဲငှားလိုက်တော့မယ်



# 厳選 お役立ちページ LISTING

※営業時間・休日等は予告なく変更される場合があります(情報は2018年8月15日時点のもの)。

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

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

## グルメ・飲食店

### 日本料理

**AJISHIN 味心** **MAP P24-C1** 📶 KIRIN  
No.192, Kabar Aye Pagoda Road, Myanmar Plaza, 4th Floor, Rm-403, Bahan Township, Yangon ☎ 09-970890390 ☺ 10:00~23:00 無休

**あないも (ANAIMO)** **MAP P27-D2** KIRIN ☆  
300, Mahabandula Park Street, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-378022 ☺ 11:30~14:00 / 17:30~22:00 日曜休(土曜は夜のみ)

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

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

**Ramen Ippudo** **MAP P26-C2** 📶 KIRIN  
Unit No.504, Level-5, Junction City, Corner of 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** **MAP P24-A2**  
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)** **MAP P29-A2** 📶  
A-1, Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road, Thanlyin Township, Yangon ☎ 056-23150~53 / 056-23313~318 (Ext-1183) / 09-2560-75020 ☺ 11:00~21:00 無休

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

**大阪王将 (OSAKA OHSHO) KIRIN 📶**  
(YIH 店) **MAP P26-B1** No.330, Yangon International Hotel Compound, Ahlone Road, Dagon Township, Yangon ☎ 09-258676633 ☺ 11:00~翌 2:00 無休  
(Yetagon 店) **MAP P24-A3** No.(531), Yetagon Tower, Corner of the lower Kye Myin Daing Rd. & Pann Hlaing St., Kye Myin Daing Tsp. ☎ 09-4555-77705 ☺ 10:00~21:00 無休

**神楽 (KAGURA JAPANESE RESTAURANT) MAP P26-B1**  
No.330, Ahlone Road (Inside of Yangon International Hotel), Ahlone Township, Yangon ☎ 01-2316001~4 ☺ 11:00~22:30 日曜休

**勝 (KATSU)**  
(ネビドー) **MAP P28-A2** No (164), Theriyadanar Shopping Complex, Zabutheri Township, Naypyitaw ☎ 067-421368 / 09-253227579 ☺ 10:00~14:00 / 17:00~21:00 日曜休

**鎌倉 (KAMAKURA) MAP P26-A2** 📶 ☆  
1 Floor, HOTEL KAN KAW, No.93(A), Hnin Si Kone Street, Ahlone Township, Yangon ☎ 01-228566 (Ext.122) ☺ 7:00~9:30 / 11:00~14:30 / 17:00~23:30 無休

**鎌倉マリーナ (KAMAKURA Marina) MAP P23-B3** 📶 KIRIN  
(Inside of Marina Residence) 8 Kaba Aye Pagoda Road, Ward No.10 Mayangone Township, Yangon ☎ 01-650651 (Ext.8100) / 09-420048231 ☺ 11:30~14:00 / 17:30~22:00 無休

**きんさくら (KIN SAKURA SUSHI) MAP P27-D3**  
No.257 (Near KBZ Bank), Bo Aung Kyaw Street, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-256720 / 09-250150816 / 09-779005044 ☺ 11:00~21:00 無休

**月光 (GEKKO) MAP P27-D3** 📶 KIRIN  
535, Merchant Street, Kyauktada Township, 4th Quarter, Yangon ☎ 01-386986 ☺ 9:00~23:00 無休

**コウサン 19 ストリート (Ko San 19th St.) MAP P26-C3**  
108, 19th Street, Latha Township, Yangon ☎ 09-428038032 ☺ 12:00~24:00 無休

**コウサンカフェ (Ko San Cafe) MAP P24-A1**  
18, U Tun Lin Chan Street, Hledan, Yangon ☎ 01-503232 ☺ 9:00~23:00 無休

**焼肉 神戸屋 (KOBHEYA) MAP P25-D1** ☆ KIRIN  
4, Pyi Thar Yar Street, Yankin, Baukhtaw, Yangon

☎ 09-4200-15401 ☺ 18:00-20:30 月曜休

**琥珀 (KOHAKU) MAP P25-D3** ☆ 📶 KIRIN  
(Chatrium Hotel) No.40, Natmauk Road, Tamwe Township, Yangon ☎ 01-544500 (Ext.6231) ☺ 11:30~14:30 / 18:00~22:30 無休

**桜 (SAKURA) MAP P27-D3**  
150, 40th Street (Lower Block), Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-245160 ☺ 12:00~15:00 / 17:00~21:30 日曜休

**しゃかりき 432" (Shakariki 432") MAP P23-B3** 📶 KIRIN  
No.51/D, Kabaraye Pagoda Road, 10th Quarter (Inside of Super Hotel 1st Floor) Mayangone Township, Yangon ☎ 09-975562131 ☺ 6:30~24:00

**J'S DINNING MAP P27-D2** KIRIN  
Anawratha Rd, Between 40th St and Bo Aung Kyaw St, Kyauktada Township, Yangon ☎ 09-979143403 ☺ 9:00~21:00 無休

**シアワセスシ (SHIAWASE SUSHI)**  
(1) **MAP P27-C2** No.38-40/1(A), Boyaryunt Street, Dagon Township, Yangon ☎ 09-251046434 / 09-450046434 ☺ 10:00~21:30 無休  
(2) **MAP P26-C3** KIRIN No.54, Latha Road, Lower Block, Latha Township, Yangon ☎ 09-794304077 / 09-450046434 ☺ 10:00~22:00 無休

**四季亭 (SHIKI-TEI) MAP P27-C2** 📶 KIRIN  
(Park Royal Yangon), No.33, Alan Pya Phaya Road, Dagon Township, Yangon ☎ 01-250388 (Ext.8119) ☺ 11:30~14:30 / 17:00~21:30 無休

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

**新橋横丁 (SHINBASHI YOKOCHO) MAP P27-E3** 📶 KIRIN  
No.(80), 50th Street (Middle Block) Ward (1), Pazundaung Township, Yangon ☎ 01-201689 / 09-26331-0909 ☺ 11:00~14:00 / 17:00~22:00 無休

**すしー (SUSHI ICHI) MAP P26-B2** 📶  
No.105, Phone Gyi Road (Middle Block), Lanmadaw Township, Yangon ☎ 01-218282~4 ☺ 10:00~22:00 無休

**すし亭 (Sushi Tei) MAP P24-B3** 📶  
No.126, Dhammazedi Road, Bahan Township, Yangon. ☎ 09-444115662/01-526526 ☺ 10:00~22:00 無休

**寿司ハウス (SUSHI HOUSE)**  
(1) **MAP P25-C2** KIRIN No.247/269 B, Room 001, Build C, Delta Plaza, Middle Shwe Gon Daing Street, Bahan Township, Yangon ☎ 01-552772 ☺ 11:00~22:00 無休  
(2) **MAP P26-B2** No.(45), Room B-023, Basement (B1), Tawwin Center, Pyay Road, Dagon Township, Yangon ☎ 01-8600111 (Ext-1123) ☺ 9:00~21:00 無休

**Spice 40st. MAP P27-D2**  
No.287/40street (9) Quarter, kyauktatar Tsp. ☎ 09-7952-88202 ☺ 11:00~21:00 無休

**大天王 MAP P24-A3**  
No.3/69, A Shae Gone St., Sanchaung(North) Quarter, Sanchaung St. ☎ 09-4000-86644 ☺ 11:00~21:00 日曜休

**匠家 (Takumiya) MAP P24-A2** 📶 KIRIN  
Novotel Yangon Max, 4th Floor, Kamayut Township ☎ 09-261766526 / 09-261766525 ☺ 11:00~21:30 無休

**CHO JAPANESE DINING & BAR 📶**  
(1) **MAP P24-B2** No.91M, Than Lwin Road, Bahan Township, Yangon ☎ 09-258223223 / 09-440859574 ☺ 11:00~14:30 / 17:30~22:00 無休  
(2) **MAP P24-C1** KIRIN Level(1), Garden Wing, Beside Lobby Lounge (Inside of Sedona Hotel) ☎ 09 258 322 223 / 09 261 322 223 ☺ Lunch 11:30~14:30 / Tea Time 14:30~18:00 / Dinner 18:00~23:00 / Bar 11:00~23:00 無休

**天理スタミナラーメン (TENRI STAMINA RAMEN) MAP P26-A1** 📶  
24, Baho Street, Ahlone Township, Yangon ☎ 09-73238771 ☺ 10:00~22:00 無休

**てんぷら黒川 (TEMPURA KUROKAWA) MAP P24-B3** 📶 KIRIN  
No.(99), West Shwegone Daing St, Bahan TSP, Yangon ☎ 092-5344-0001 ☺ 11:00~14:00 / 17:00~22:00 日曜休(土曜は夜のみ)

**Tokyo Dining City MAP P27-C2** 📶 KIRIN  
221, Lower Ground, Sule pagoda Road, Sule Square, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-394763 ☺ 11:00~22:00

**Tokyo Tomato Cafe MAP P23-A4**  
4th floor Hledan Ga Mone Pwint shopping Mall, San Yeik Nyein, No.96/108, Yangon Insein Road. No.(2) ward, Kamayut Township, Yangon ☎ 09-4298-85220 ☺ 9:30~20:30 無休

**東京ラブストーリー MAP P27-D2**  
No. 207, 32 Street, Upper Block, Pabedan Tsp. ☎ 09-4578-01398 本田 / 09-2504-61096 Aye Min ☺ 11:30~14:00 / 17:00~23:30 土日は夜営業のみ

**とんかつ (TONKATSU) MAP P23-A4**  
No.144(D), Insein Road, Sin Yaetwin Street (Bus Stop), Kamayut Township ☎ 09-791445536 / 01-511535 ☺ 11:00~15:00 / 17:00~22:00 土曜休

**ながさき亭 (NAGASAKI TEI) MAP P22-B3** KIRIN  
No.56(B), Thiri Marlar Street, 7.5mile, Pyay Road, Mayangone Township, Yangon ☎ 01-661350 / 09-5133506 ☺ 11:30~14:30 / 17:30~22:00 火曜休

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

**びっくり (BIKKURI SUSHI & SASHIMI JAPANESE RESTAURANT) MAP P25-D3** KIRIN  
No.16, Natmauk Road, Tamwe Tsp, Yangon ☎ 09-5021-876 / 09-5108-026 ☺ 11:00~23:00 無休

**日葵 (HIMARI MYANMAR) MAP P24-C2** 📶 KIRIN  
Pearl Condo, Block D, Ground Floor, Units G-10, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon ☎ 09-775330494 ☺ 11:30~14:00 / 14:00~22:00 無休

**ファミリー寿司 (FAMILY SUSHI) MAP P25-D2** ☆  
Room104, Building 27, U Chit Maung Housing, U Chit Maung Street, Tamwe Township, Yangon ☎ 09-73119456 / 09-5077223 ☺ 11:00~22:00 無休

**ふくろう (DINING FUKUROU) MAP P23-B3** 📶 KIRIN  
No.37, Kabar Aye Pagoda Road, Inside of Inya Lake Hotel, Yangon ☎ 09-260031197 / 09-420231330 ☺ 11:00~22:00 無休

**武士道 (BUSHIDO) MAP P27-C2** 📶 KIRIN  
No.75/AB, Boyar Nyunt Street, Dagon Township, Yangon ☎ 09-459190088 / 09-787173122 ☺ 11:30~14:30 / 17:30~22:00 無休

**フジレストラン (FUJI JAPANESE RESTAURANT)**  
(1) **MAP P24-A2** 📶 37, Hanthawaddy Road, Kamaryut Township, Yangon ☎ 09-73022338 / 01-514776 ☺ 11:00~21:30 無休  
(2) **MAP P24-B2** 📶 Market Place, Bahan Township, Yangon ☎ 09-73022337 ☺ 9:00~21:00 無休  
(3) **MAP P24-A** Junction Square ☎ 09-261767259 ☺ 9:00~21:00 無休

**ふるさと (FURUSATO) MAP P24-B3** 📶  
No.137, West Shwe Gon Daing, Bahan Township, Yangon ☎ 01-556265 / 09-73081914 ☺ 11:00~14:00 / 17:00~22:00 無休

**北海道 (Japanese restaurant HOKKAIDO) MAP P24-C2** 📶 KIRIN  
No.24/26, Kabar Aye Pagoda Road, Golden Hill Tower (A) Bahan Township, Yangon ☎ 09-250537315 / 01-558616 ☺ 11:00~14:00 / 17:00~21:30 無休

**角 (Horn) MAP P24-B2** 📶  
No.(36-A), Golden Valley Street, Quarter(2), Bahan Township, Yangon ☎ 09-785188825 / 01-513404 ☺ 11:00~23:00 無休

**マル (GRILL RESTAURANT MARU) MAP P26-B2** 📶  
No.134 Ground Floor, Shwe Taung Tan Rord, 7 Quarter, Lanmadaw Township, Yangon ☎ 01-1221568 / 09-420308350 ☺ 11:30~14:00 / 17:30~22:00 無休

**まんぷく (MANPUKU) 📶**  
(1) **MAP P26-B1** 30, Sagawar Street, Dagon Township, Yangon ☎ 09-8300426 / 09-5046736 / 09-970137546 ☺ 15:00~22:00 無休  
(2) **MAP P23-B4** No.26/26-E, Aung Zay Ya Road, Kyauk Kone, Yankin Township, Yangon ☎ 09-961555966 / 09-961555977 / 09-8300426 ☺ 15:00~22:00 無休

**みちのく (MICHINOKU) MAP P25-C1** 📶 KIRIN  
No.81/B, New University Avenue Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-400725 / 09-787400725 ☺ 11:00~14:00 / 17:00~22:00 無休

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

**焼肉 深川 (YAKINIKU FUKAGAWA) MAP P29-A2** 📶  
A-1, Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road, Thanlyin Township, Yangon ☎ 056-23150~53 / 056-23313~319 (Ext-1184) / 09-453912425 ☺ 11:00~21:00 無休

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

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

**横綱ヤンゴン (YOKOZUNA YANGON) MAP P27-E3** KIRIN  
G-4, Bo Myat Tun Tower, Corner of Mahar Bandoola Road & Bo Myat Tun Road, Botahtaung Township, Yangon ☎ 09-777445009 ☺ 11:30~14:00 / 17:00~22:30 (LO 22:00) 日曜休

**リトルトーキョウ (LITTLE TOKYO) MAP P22-B3**  
10(D), khaboung Road, Hlaing Township, Yangon ☎ 09-73185168 / 09-783063365 ☺ 10:30~22:00 無休

**ラーメンバー (Ramen Bar) MAP P24-C2**  
No.17/A, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Tsp, Yangon ☎ 09-788196631 ☺ 11:00~23:00 無休

**ラーメンモンスター (Ramen Monster)**  
(1) **MAP P24-A1** Hledan Center, Basement 1 (5/6) ☎ 09-7931-14250 ☺ 10:00~21:00 無休  
(2) **MAP P26-B2** Junction Mawtin, Ground Fl., #01-20 ☎ 09-7931-14250 ☺ 10:00~21:00 無休  
(3) **MAP P24-C1** Myanmar Plaza, 3rd Fl., Food City, No(10) ☎ 09-7931-14250 ☺ 10:00~21:00 無休

**蓮 (REN) 📶**  
(1) **MAP P25-C2** KIRIN 53, Sayarsan Street, Bahan Township, Yangon ☎ 09-794047411 ☺ 11:00~24:00 無休  
(2) **MAP P29-A2** Wing(B), Star City, Kyaik Khauk Pagoda Road, Thanlyin Township, Yangon ☎ 09-261957711 ☺ 11:00~23:00 無休  
**蓮 REN Kandawgyi MAP P24-C3** 📶 KIRIN  
7C, Wingabar Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-559903 ☺ 17:00~23:00 不定休

**わさび (WASABI) MAP P26-C2** KIRIN  
No.38/40, Boyaryunt Street, Dagon Township, Yangon ☎ 09-5039139 / 09-425020667 ☺ 17:30~23:00 無休

**わびさび (Wabi-Sabi) MAP P27-C2**  
No-225, 32nd Street (upper block), Pabedan Tsp. ☎ 09-7651-24556 / 09-2622-84827 ☺ 11:30~22:30 無休

### ミャンマー料理

**AUNG THU KHA (アウン・トゥ・カ) MAP P24-B3**  
17(A), 1st Street, West Shwe Gone Daing Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-525194 / 09-5005296 / 09-5100683 ☺ 9:00~21:00 無休

**FEEL 3 (フィール3) MAP P26-B1** 📶  
No.124, Pyihtaungzu Yeiktha Street, Dagon Township, Yangon ☎ 09-73208132 / 09-73048783 ☺ 6:00~20:30 無休

**Happy Cafe & Noodles (ハッピーカフェ&ヌードルズ) MAP P24-B1** 📶  
104B Inya Road, Kamaryut Township, Yangon ☎ 01-536985 / 09-790984865 ☺ 7:00~22:00 無休

**KOE KANT KHOT FU (果敢口福飯店)**  **P25-D3**  
Kandawgyi Garden Kandawgyi Nature Park, Mingalar Taung Nyunt Tsp. ☎ 09-4200-54021 ☺ 9:30~21:30 無休

**Padonmar Restaurant (パドンマー)**  **P26-A1**   
No.105/107, Kha-Yae-Bin Road, Dagon Township, Yangon ☎ 01-538895 / 01-1220616 / 09-73029973 ☺ 11:00~23:00 無休

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

### その他料理

**ASAGIRI-KOSAN RESTAURANT & BAR**  **P24-A2**  
Corner of Kyun Taw Road & Nar Nattaw Road, Kamaryut Township, Yangon ☎ 01-503232 / 09-421146740 ☺ 16:00~23:00 無休

**Asia Point Sea View Restaurant**  **P29-A1**  
View Point Amusement Park, Thaketa Shukhintha, Dawbon Tsp, Yangon ☎ 09-798559233 / 09-798559266 ☺ 11:30~22:30 無休

**BLACK HAT**  **P27-D3**   
No.143/149, Sule Pagoda Road, Pabedan Township, Yangon. ☎ 09-970270079 / 09-43055819 ☺ 7:00~23:00 無休

**BLUE GALAXY**  **P25-D1**   
Moe Kaung Road, Yankin Township, Yangon ☎ 09-73199933 / 09-782166735 ☺ 6:00~翌 2:00 無休

**CAFE DIBAR (ディバー)**  **P23-B4**  
No(9) Kabaraye Pagoda Road, Corner of Thit Sar Road, Yankin Township, Yangon ☎ 09-500-6143 / 09-511-4932 ☺ 10:00~22:00 無休

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

**CAFÉ 11 KIRIN**  
No.146/147, 3rd Quarter, Tabin Shwe Htee Road, Hlaing Thar Yar Township, Yangon ☎ 09-782020814 ☺ 10:00~22:00 無休

**Corriander Leaf Indian Family Dining**  **P26-A1**   
Blding No.12, Ahlone Rd., Yangon International Hotel Compound ☎ 01-2302069 / 09-43185008 ☺ 11:00~23:00  
**Corriander Leaf Restropub**  **P25-C2**   
No.312/A, East Shwegonediang Rd., Bahan Tsp. ☎ 01-548647 ☺ 11:00~23:00 無休  
**Corriander Leaf (Star City)**  **P29-A1**   
Unit No.53, Wing (C), Building A-5, Star City, Thanlyin Estate Development, Kyaik Khauk Pagoda Rd. ☎ 05-623150-3 Ext:1309 ☺ 11:00~23:00 無休

**DIVINO Italian Restaurant**  **P24-B1**   
No.61, University Avenue Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-525935 / 09-30313888 ☺ 12:00~14:30 / 18:00~23:00 無休

**E'Cucina Italian Restaurant**  **P27-C3**  
65 Corner of Sule Pagoda Rd. and Merchant St. ☎ 01-382-687 ☺ 12:00~14:30 / 18:00~22:30

**Fisherman's Wharf Hot Pot**  **P22-B3**  
No.(2), San Chaung Kyaung St., Mayangone Tsp. ☎ 09-977016666 ☺ 10:00~23:00

**Four Seasons Steamboat Restaurant**  **P23-B4**  
No(18), Wai Za Yan Tar Rd., in front of JD Pool Company ☎ 09-4510-83777 / 09-4411-69866 ☺ 11:00~22:30 無休

**FRIENDSHIP RESTAURANT (フレンドシップ)**  **P22-B2**  
No.102, Nawaday Theatre, Corner of Kaba Aye Pagoda Road & Oak Pone Seik Road, Mayaungone Township, Yangon ☎ 09-49322498 ☺ 9:00~22:30 無休

**FRIENDSHIP RESTAURANT**  **P24-B3**   
No.135, Dhamazaydi Road & Inya Road, Bahan Township, Yangon ☎ 09-73237010 / 09-5115322 ☺ 9:00~22:30 無休

**藤の坊 (FUJINOBO)**  **P24-C2**   
(Cherry Hills Hotel) No 520/4 A, Kabar Aye Pagoda Road, Shwegon Daing, Bahan Township, Yangon ☎ 09-450067052 ☺ 6:00~9:30(L.O.) / 11:30~14:00 (L.O.) / 17:00~22:00 (L.O.) 無休

**G.F.A.Restaurant**  **P25-D3**  
No.10(A), Magin street, Kyar Kywat Thit Qtr, Kyauk Myaung ☎ 09-4572-11020 ☺ 10:30~21:00 無休

**Golden Crab (ゴールデン・クラブ)**  **P25-D2**   
No.28, Ground Floor(Right Side), South Horse Race Course Street, Tamwe Township, Yangon ☎ 01-541331 / 09-73139172 ☺ 10:00~22:00 無休

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

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

**GOLDEN SEA FOOD**  **P25-D1**   
14A, Corner of Moe Kaung Street and Aung Zayya street, Yankin township, Yangon ☎ 01-573406 / 09-73139841 ☺ 10:30~23:00 無休

**ゴールデン・ビュー (GOLDEN VIEW)**  **P27-E1**   
No.23, Golden View Tower (A) G3, U Aung Myat Street, Mingalar Taungnyunt, Yangon ☎ 01-8619194 / 09-5080466 ☺ 10:00~22:00 無休

**HIKARI**  **P22-C2**   
No.12, Pin Lon Road, North Dagon Township, Yangon

☎ 09-73053718 ☺ 10:30~23:00 無休

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

**HOUSE OF MEMORIES (ハウス・オブ・メモリーズ)**  **P24-B2**   
290, U Wizara Road, Kamaryut Township, Yangon ☎ 01-534242 / 01-525195 ☺ 11:00~23:00 無休

**JUNCTION KAUNG THANT**  **P22-B3**   
No 33, Kyaik Waing Pagoda St, Mayangone, Yangon ☺ 10:00~23:00 無休

**Karaweik Palace (カラウェイ・パレス)**  **P25-D3**   
Inside of Kandawgyi Lake ☎ 01-290546 / 01-290547 ☺ 11:00~15:00 / 18:00~21:00 (食べ放題) 無休

**KK POTS**  **P27-E2**   
132, 1F, Anawarata Road, Botahtaung Township Yangon ☎ 09-261417171 / 09-795299938 ☺ 11:00~22:30 無休

**Lao Chong Qing**  **P25-D3**  
Kandawgyi Nature Park near Myaw Sin Kyun ☎ 09-777400808 / 09-777400909 ☺ 11:00~22:00 無休

**LION HOUSE STATION**  **P23-A3**   
Infront of Hlaing Play Ground, Yangon-Insein Road, Hlaing Township, Yangon ☎ 01-700909 ☺ 11:00~23:00 無休

**LION WORLD**  **P26-A2**   
No.329, Corner of Anawrahta Road & 2nd Street, Ahlone Township, Yangon ☎ 01-253250 ☺ 9:30~22:30 無休

**L'OPERA (ラ・オペラ)**  **P23-B3**   
No.62/D, U Tun Nyein Street, Mayangone Township, Yangon (Near Inya Lake Hotel) ☎ 01-665516 / 01-660976 / 09-73030755 ☺ 11:00~14:00 / 18:00~22:30 無休

**Le Planteur**  **P24-B1**   
No.80, University Avenue Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-514230 ☺ 11:30~23:00 無休

**Mahlzeit**  **P24-A3**   
No.84, Pann Hlaing Street, Sanchaung Township Yangon ☎ 09-7841 51250 ☺ 11:30~22:30 無休

**MAW SHWE LI**  **P26-A3**   
No.654, Strand Road, Lanmadaw Township, Yangon ☎ 09-5001438 ☺ 9:00~22:30 無休

**MOONSOON RESTAURANT & BAR (モンスーン)**  **P27-D3**   
No.85-87, Thein Phyu Road, Botataung Township, Yangon ☎ 01-295224 / 01-378421 / 09-786478610 ☺ 10:00~23:00 無休

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

**MY FRIEND**  **P23-A3**   
No.3, Parami Road, 15 Ward, Hlaing Township, Yangon ☎ 09-250804918 ☺ 6:00~23:30 無休

**NAT SEE SEIN (1)**  **P22-C3**   
No.39, Pin Lon Road, Ward(32), North Dagon Township, Yangon ☎ 09-43050012 ☺ 9:00~23:00 無休

**ニュードリーン (NEW DOREEN)**  **P26-A2**   
164, 168 Upper Warden Street, Lanmadaw Township, Yangon ☎ 01-223697 / 09-43067113 ☺ 7:00~22:00 無休

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

**OLEA MEDITERRANEAN RESTAURANT**  **P24-C1**   
No.192, Kaba Aye Pagoda Road, 1st Floor of Meliá Yangon Hotel ☎ 01-9345-000-44 ☺ 14:30-16:30(ハイティーン) / 18:00~22:00 (ディナー)

**Onyx**  **P25-C3**   
No.12, Bo Gyoke Museum Street, Bahan Township, Yangon ☎ 09-5071847 ☺ 11:00~23:00 無休

**Ó THENTIC**  **P27-C2**  
No.(45/A), Corner Yaw Min Gyi St., & Bo Yar Nyunt St., Dagon Tsp. ☎ 09-4495-29557 ☺ 7:00~23:00

**Paradise Dynasty**  **P24-A2**   
No. (2) & (3), Between Pyay Rd. & Kyun Taw Rd., Junction Square Extension, Kamayut Tsp, Yangon ☎ 09-979-313-333 / 09-797-131-333 ☺ 11:00~22:30 無休

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

**Porter House**  **P24-B2**   
No.80, Kanbawza St., Shwe Taung Kyar Ward(1) Bahan Tsp. ☎ 09-7820-00169 ☺ 10:00~23:00 無休

**QUEEN STAR RESTAURANT**  **P23-A5**   
No.2-E/F, Strand Road, Corner of Ahlone Road, Thin Taw Ward, Ahlone Township, Yangon ☎ 01-214205 / 01-214207 ☺ 11:00~1:00 無休

**RANGOON TEA HOUSE**  **P27-D3**   
No.77/79, Pansodan Lower Middle Block, Kyauktada Township, Yangon ☎ 09-979078681 / 011-224534 ☺ 8:00~22:00 無休

**RAU RAM**  **P27-E2**  
No.64/B, Yay Kyaw Street, Pazundaung Township, Yangon ☎ 09-455160657 ☺ 18:00~23:00 無休

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

**SEIN HLAYN**  **P24-C2**   
No.16, Sayar San Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-548482 ☺ 6:00~23:00 無休

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

**SHWE KEINNARY 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)  **P22-A3** No.54/A, Insein Road, Insein Township, Yangon ☎ 09-250208282 / 01-662994 ☺ 16:00~22:30 無休  
(2)  **P24-C1** No.1, Kabar Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon ☎ 09-250208383 ☺ 16:00~22:30 無休

**SHWE LI HLAING KIRIN**  
(1)  **P27-D1** No.132, Upper Pansodan Road, Mingalar Taung Nyunt Township, Yangon ☎ 01-370856 ☺ 15:00~23:00 無休  
(2)  **P23-A5** No.415, Lower Kyee Myint Daing Road, Alone Township, Yangon ☎ 01-212478 / 09-8626466 ☺ 14:30~22:00 無休

**Shwe Sa Bwe**  **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)**  **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)**  **P27-D2**   
20th Floor, Sakura Tower, No.339 Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-255277 ☺ 10:00~23:00 無休

**Sprouts**  **P27-C2**   
68A/2, Yaw Min Gyi Road ☎ 09-454791496 / 09-263940760

**SUPER WIN CHINESE RESTAURANT**  **P23-A4**   
No.67, Insein Main Road, 9 Ward, Hlaing Township, Yangon ☎ 01-512240 ☺ 10:30~22:00 無休

**STEAK OUT**  **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**  **P23-B3**   
No.17, Kabar Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon ☎ 01-650933 Ext-121122 ☺ 6:30~22:30 無休

**THE LANTERN RESTAURANT**  **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**  **P22-B3**   
No.33, Kyaik Waing Pagoda Road, Mayangone Township, Yangon ☎ 09-788887788 ☺ 15:00~翌 1:00 無休

**THE MARKET RESTAURANT**  **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)

☎ 9:00~22:00 (月~金) / 11:00~23:00 (土日)

**Uni Vege & Foods** 

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

**WIN STAR**  

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

**WINE & DINE** 

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

**XI YANG YANG (喜洋洋)**

- (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**  

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

**YUMMY RESTAURANT & B.B.Q**  

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

**バー・ナイトスポット**

**AJ's Bar & Grill** 

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

**At the Deck** 

65 Corner of Sule Pagoda Rd. and Merchant St. ☎ 01-382-687 ☎ 8:00~20:00

**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**  

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

**CLUB FIVE**  

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

**CLUB RIZZOLI**   ☆

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

**GALLERY BAR**  

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

**GARBO BAR** 

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

**Gustave Lobby Bar** 

65 Corner of Sule Pagoda Rd. and Merchant St. ☎ 01-382-687 ☎ 11:00~22:00

**Japanese Style Bar 心 (SHIN)**  

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

**Ko San Double Happy Bar** 

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

**LIVE SPORT BAR**  

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

**LOBBY BAR**  

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

**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 月曜休

**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**  

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**  

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

**The One Bar**  

Shwe Gone Daing, in front of Vista Bar

**The Tree Top Wine Bar** 

No.1, U Sein Maung Lane, Kone Myint Yeiktha St., 7mile, Mayangone Tsp. ☎ 09-7888-73181 ☎ 14:00~23:00 無休

**Union Bar and Grill** 

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

**WINE BAR MARU (マル)**  

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

**Yangon Yangon (ヤンゴンヤンゴン)** 

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

**洋菓子・ファーストフード**

**ACACIA TEA SALON (アカシア)** 

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

**Cafe Genius** 

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

**Daren Bread Café (麵包達人)**

- (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

**The Junction** 

65 Corner of Sule Pagoda Rd. and Merchant St. ☎ 01-382-687 ☎ 7:00~22:00

**Trademark Café** 

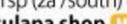
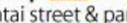
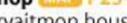
No.192, Kabar Aye Pagoda Road, 1st Floor Myanmar Plaza, Yankin Township, Yangon ☎ 09-977109929 ☎ 9:00~21:00 無休

**TOKYO COFFEE Cafe & Bar** 

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

**生活・買い物**

**AEON orange Super Market** 

- (1) **Latha shop**  No. 686-698 Mahar bandula street, Latha Tsp. ☎ 8:00~22:00
- (2) **Wayzandar shop**  No 54 Wayzandar /south quter, Thingangyun 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 qatar, 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, Singu quarter, Insein Tsp. ☎ 8:00~21:00
- (10) **Daily Myinthar shop** No 84, (14/1) Quarter, Myinthar (7) street, Thanthumar main road, south Ookularpa Tsp
- (11) **Daily Parami shop**  No 153, (4) Quarter, Parami main street, south Ookularpa Tsp.
- (12) **80thstreetshop** Between 28&29 street, 80 street, Mandalay ☎ 9:00~21:00
- (13) **GW shop** Between 33 & 34 street, 78 stret (zawtika street) Mandalay ☎ 9:00~21:00
- (14) **84th shop** Between 34 & 35 street, 84 street, Mandalay ☎ 9:00~21:00
- (15) **BAHO LAN HLING Shop** No (817), Baho Rd., (1) Quater Hlaing Tsp. ☎ 8:00~21:00

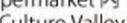
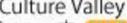
**Culumtio (クルムティオ)**  ☆

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・健康**

**美容室・ネイルサロン**

**FUJIKO BEAUTY CENTER (ふじこ)** 

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

**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 Zabu 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)** 

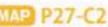
Room310, 4th Floor, Maha Bandula 50th & 51th Condominium Building A, Botahtaung Township, Yangon ☎ 09-44571-3842 ☎ 10:00~19:00 火曜休・予約制

**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,

☎ 01-230-2092 / 01-229861~3

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**GOLDEN SILK ROAD HOTEL (GSR)** MAP P22-A2 No.7, Shankone Street, Nanthar Kone Quater, Insein Township, Yangon ☎ 01-647568~9 / 09-450026195

**Highland Villa** MAP P22-B3 1/F Thida Lane (7) mile Kone Myint Yeikthar St. ☎ 01-5131-01

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

**Hotel 51** MAP P27-E2 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)** MAP P22-B3 No.32, Kone Myint Yeiktha Street, Mayangone Township, 7-Mile, Yangon ☎ 01-656466~8

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

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

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

**Jinn Residence (仁レジデンス)** MAP P29-A1 No. (13), National Races Village Street, (10) North Quartar, Thaketa Township, Yangon ☎ 09-440463904

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

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

**Malikha Villa** MAP P23-B3 No.43-A, 2D, Malikha St., Ward 10, Mayangone Tsp. ☎ 09-2539-75229

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

**Mercure Hotel** MAP P23-B3 No.17, Kaba Aye Pagoda Road, Yankin Township, Yangon ☎ 01-650933

**MELIÁ YANGON** MAP P24-C1 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)** MAP P24-B2 30, Inya Myaing Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-524450 / 01-525717 / 09-525493 / 01-526436

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

**MYA YEIK NYO ROYAL HOTEL (ミヤエニョ・ロイヤルホテル)** MAP P24-B2 No.20, Pa-Le Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-548310~5

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

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

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

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

**Pan Pacific Yangon** MAP P26-C2 Corner of Bogyoke Aung San Rd. and Shwe Dagon Pagoda Rd., Pabedan Tsp. ☎ 01-925-3810

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

**Pullman Yangon Centrepoint** MAP P27-C3 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)** MAP P27-E2 132, Anawrahta Road, Yangon ☎ 01-200656~57

**Residence@26** MAP P24-A3 No.26 Myay Nu St. Myaynigone District Sanchaung Tsp. ☎ 01-2306-178-179

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

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

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

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

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

**Suniram Park Villa** MAP P24-C1 No.7, Thukawaddy St., Ward 6, Yankin Tsp. ☎ 09-2539-75229

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

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

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

**Vintage Luxury Yacht Hotel** MAP P23-B5 No.6, Botahtaung Jetty, Near Botahtaung Pagoda, Seikkan Tsp. ☎ 1-9010532-35

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

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

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

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

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

**7 Mile Residence (7 マイル・レジデンス)** MAP P23-B3 No. 1/B, 6 Quartar, Khone Mying Thar Road, Mayangone Township, Yangon ☎ 09-2538-90737 / 09-9776-98308



## 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)** MAP P22-A2 Thirimingalar Street, 10Miles, Insein Township, Yangon ☎ 09-421119932 / 09-30090884 ☎ 5:30~16:30 無休

**PUN HLAING GOLF CLUB (パンライン・ゴルフクラブ)** MAP P23-A4 Pun Hlaing Golf Estate Avenue, Hlaing Tharyar, Hlaing Township, Yangon ☎ 01-684020~4 ☎ 6:00~15:30 (要予約) 月曜休

**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)** MAP P22-B1 No.3 Highway, No.1 Mingalardon Garden City, Mingalardon Township, Yangon ☎ 01-639445 / 09-8636395 / 09-44922222 ☎ 5:30~19:30 月曜休

**Okkalar Golf Course** MAP P23-B3 Corner of Waizayantar Road & Gandamar Road, Okkala golf driving range, Ward(9), Mayangone Tsp. ☎ 09-30998334 / 09-30998335 ☎ 6:00~22:00 水曜休

**Myanmar Golf Course** MAP P22-B2 Address : 9th mile, Pyay Road, Mayangone Tsp. ☎ 09-32161224 ☎ 5:00~16:00 月曜休

**Star City Golf course** MAP P29-A2 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)** MAP P24-A2 Corner of Nanataw & Kyaundaw Street, Kamayut Township, Yangon ☎ 01-502894 / 01-502896 ☎ 6:00~21:00 無休

**Aqua Inya Golf Driving Range** MAP P24-B1 Mya Kyun Thar Amusement Park, Kabar Aye Pagoda Road, Mayagone Tsp. ☎ 01-657758 ☎ 6:00~20:00 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** MAP P24-C2 No.98/A, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-553783 / 01-549152 / 09-73056079 ☎ 8:00~19:00 緊急時 24時間 (祝日 9:00~17:00) 祝日休

**Australian Embassy Medical Clinic** MAP P25-C2 No (24-26), Rm-206-2F, Golden Hill Tower, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-558353 ☎ 8:00~16:00 土・日曜休

**ASIA ROYAL HOSPITAL (アジアロイヤル・ホスピタル)** MAP P24-A3 No.14(B), Baho Road, Sanchaung Township, Yangon ☎ 01-538055 / 01-2304999 ☎ 24時間 無休

**Bumrungrad Clinic** MAP P26-B1 No.77, Pyidaungsu Yeiktha Road, Dagon Township, Yangon ☎ 01-2302-420-3

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

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

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

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

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

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

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

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

### 歯科

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

**DSC Dental Specialist Clinic** MAP P24-C2 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** MAP P24-B2 No(6A), Inyar Street, Kamaryut Township, Yangon. ☎ 01-524430 / 09-31066117 ☎ 9:00~19:30 無休

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

**Shwe Bhone Dental Care** MAP P25-D1 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** MAP P24-C1 No.34, New University Road, Bahan Township, Yangon ☎ 09-73037811 / 09-455570795 ☎ 9:30~20:00 無休 (日本対応の医師は土日のみ)



## 公的機関

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

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

**日本貿易振興機構 (JETRO) ヤンゴン事務所** MAP P26-C2 #102-103, Prime Hill Business Square, No.60, Shwe Dagon Pagoda Road, Dagon Township, Yangon ☎ 01-371787 ☎ 9:00~18:00

ミャンマー日本商工会議所 (JETRO ヤンゴン事務所内)

**ヤンゴン日本人会 (ジャパクラブ)** MAP P27-D2 No (339), Bogyoke Aung San Rd., Sakura Tower 12A Fl., Kyauktada Tsp. ☎ 09-3153-6921 / 09-4210-85893 ☎ 10:00~17:00

**国際協力機構 (JICA) ミャンマー事務所** MAP P27-D2 #701 Sakura Tower, 339 Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-255473~6

# HUMAN RESOURCES NEWS

MYANMAR  
ミャンマー ジャパン  
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7,500円(8月15日現在)

隔月連載

担当ヘインの  
ミャンマー  
人材Q&A



vol.02  
Q ジョブホッピングが多いのはどうして?  
A 「待遇」「組織」「上司」「成長」がキーワード

「ミャンマー人はどうして転職が多いのか」というご質問を日本人から受けることがあります。求人者に話を聞く限りでは、主に4つの原因に分類されると考えています。ひとつ目は「待遇」。現在の会社よりもよい給料や手当を求める人はやはり一定以上存在します。2つ目は「組織」。人事部のサポートが不十分だったり、組織体系に不満を持つケースも見られます。3つ目は「上司」です。極度に強いプレッシャーや、イジメを受けていると感じて転職を考える人も多くいます。そして最後は「自身の成長」です。以前、本連載で「ミャンマー人が仕事を選ぶ際、成長の余地を重視する」と書いたことがあります。新たな仕事を選ぶ際に成長を重視するわけですから、当然、前の会社を辞める際にこの点に不満を持つ人が多く見られます。よく耳にするのは「長く勤めても知識や能力が上がらない」「ルーティーンばかりでチャレンジができない」という不満。会社がすべてを聞き入れる必要はないと思いますが、あくまでも傾向として、認識していただければと考えます。

ミャンマー人  
求職者数  
トップレベル!

## 今月のPick Up人材 営業人材特集

- |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p>年齢 23<br/>性別 女<br/>英語 中級<br/>PCスキル MS Office<br/>希望給与 4 Lakhs</p> <p>大卒(英語学専攻)、ローカル会社でセキュリティ製品営業経験3年<br/>間有</p> | <p>年齢 25<br/>性別 男<br/>英語 中級<br/>PCスキル MS Office<br/>希望給与 5 Lakhs</p> <p>大卒(英語学専攻)、通信サービス会社で営業<br/>経験3年間有</p>           | <p>年齢 35<br/>性別 男<br/>英語 中級<br/>PCスキル MS Office<br/>希望給与 7 Lakhs</p> <p>大卒(物理学専攻)、ローカル貿易会社で営業<br/>経験2年間有</p> | <p>年齢 33<br/>性別 男<br/>英語 中級<br/>PCスキル MS Office<br/>希望給与 交渉可</p> <p>大卒(数学専攻)、旅行会社で営業経験5年<br/>間有</p>                      | <p>年齢 32<br/>性別 女<br/>英語 中級<br/>PCスキル MS Office<br/>希望給与 8 Lakhs</p> <p>大卒(経済学専攻)、教育会社でアドミン及び<br/>営業経験2年間有</p> |
| <p>年齢 27<br/>性別 女<br/>英語 中級<br/>PCスキル MS Office<br/>希望給与 7 Lakhs</p> <p>大卒(動物学専攻)、貿易会社総務及び営業<br/>経験6年間有</p>        | <p>年齢 24<br/>性別 女<br/>英語 中級<br/>PCスキル MS Office<br/>希望給与 8 Lakhs</p> <p>大卒(経済学専攻)、マイクロファイナンス会社<br/>でアドミン及び営業経験4年間有</p> | <p>年齢 27<br/>性別 男<br/>英語 中級<br/>PCスキル MS Office<br/>希望給与 6 Lakhs</p> <p>大卒(数学専攻)、小売関連営業経験3年間有</p>            | <p>年齢 24<br/>性別 女<br/>英語 中級<br/>PCスキル MS Office<br/>希望給与 8 Lakhs</p> <p>大卒(植物学専攻)、ロジスティック会社でアド<br/>ミン及び営業経験4年<br/>間有</p> | <p>年齢 33<br/>性別 女<br/>英語 中級<br/>PCスキル MS Office<br/>希望給与 8 Lakhs</p> <p>大卒(数学専攻)、旅行会社で会計及び営業<br/>経験5年間有</p>    |



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](mailto: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  
ミャンマー・ジャポン  
JAPON

優良物件多数!  
今すぐ内見を!

ヤンゴンの不動産ならミャンマー・ジャポンにおまかせ!

今月の  
注目物件

## SAKURA RESIDENCE

カマーユエリア



担当・下山の  
ヤンゴン不動産  
お役立ちコラム  
vol.04

### ミャンマーメイドさん事情

メイド、お手伝いさんという日本では高級なイメージがありますが、ミャンマーでは実はリーズナブル(100ドル程度/月~)に利用できることはご存知ですか? 基本的にはサービスアパート同様、週3回~で掃除と洗濯のみが多いですが、中にはベビーシッター、買い物代行に加え、日本食まで作ることができる「スーパーメイド」さんも存在します。メイドさん候補は多くいますが、セキュリティ上、信頼のおける人物であることが重要。基本的には知人か会社などの紹介で、実績のあるメイドさんを選定いただくことをおすすめします。

ミャンマー・ジャポンではコンドミニウムに「スーパーメイド」サービスをつけるアレンジが可能です。お気軽にお申し付けください!!

POINT

1. 明るく清潔感のあるお部屋
2. ハウスキーピングで寝室も快適
3. 明るいシャワールームもおすすめ

DATA

家賃: 応交渉 / 月 (スタジオタイプ~)  
平米数: 45平米~  
日本人に大人気のサービスアパート。ジム、プール付きで充実した時間が過ごせます。日本人による丁寧な対応。契約のアレンジも柔軟に応じていただけます。



日本人好みの  
清潔コンドミニウム

カマーユエリア

DATA

家賃: 1200\$ / 月(2Bedroom)  
平米数: 116平米  
Hledan付近、MICTパーク、Hledan Center、ヤンゴン西にアクセス良好、生活しやすいエリアです。



清潔感あふれる  
明るいお部屋のコンドミニウム

マヤンゴンエリア

DATA

家賃: 1600\$ / 月(3Bedroom)  
平米数: 127平米  
家具家電付き、ネット込み、停電対策、水道光熱費等すべて込み、ハウスキーピング、ベッドシーツ交換サービスもおつけできます。

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 コンドミニウム
- ★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
- ★パハン 700\$/月 コンディション良好 ローカルアパート
- ★パハン 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ツ星ホテル 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 コンドミニウム
- ★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ウム (3 bedroom)

またまだあります!  
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!



美しいインヤー湖を一望するロケーションのメリアヤンゴン。  
モダンで広々とした客室を有する当ホテルでは、ハイセンスなデザインのアメニティをご用意し、お客様に快適なヤンゴンステイをご提供いたします。

世界各国の料理を取り揃える館内の4つのレストランにも注目。  
地中海料理、ベトナム料理、多国籍料理を提供するバーで、ヤンゴンにいながらにしてグルメトリップをするのはいかがでしょうか？  
また、カフェ「elyxr」では自家製のパン、ヴィエノワズリー、クッキー、マカロン、ペストリー&ケーキなどをご用意。優雅な語らいの時間にご利用ください。

Tel: (+95) 1 934 5000

Email: melia.yangon@meliayangon.com.mm

Facebook: [www.facebook.com/MeliaYangon](http://www.facebook.com/MeliaYangon)

Address: 192 Kaba Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar

**MELIÀ**  
YANGON  
MYANMAR

*Your Date  
with the World*

**MELIÀ REWARDS** Register for FREE, collect points with each booking and redeem them for free nights, discounts, gifts and much more!