

Take Free

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

メソゴン生活をより楽しく、より豊かに

MYANMAR
JAPON

ミヤンモシヤポ!

★★★ MYAN JAPO ★★★



p4 MYANJAPO!
SPECIAL
FEATURE

ホテル
buffet
特集

LUXURIOUS MOMENTS

@ Hotel Buffet

10 OCT
(2018)

Vol. 20

Yangon Gourmet Report _ p09
E'cucina Italian Restaurant

ミャンマー“カウンター”フード _ p13
Myo Myitta

デイリースポーツ特約
エンタメニュース _ p20
佐藤健が告白
一番寂しいのは「律」との別れ

週刊
パ-ゴルフ

第1回

The JAPAN BRAND™ （日本ブランド展） in Yangon, Myanmar

2018.10.27～10.28 / 10:00～20:00

MYANMAR PLAZA (ミャンマープラザ) 1階 アトリウムB

住所：192, Kabar Aye Pagoda Road, Bahan Tsp, Yangon, Myanmar

URL: <http://www.myanmarplaza.com.mm/>

入場無料!

日本ブランド展が ミャンマープラザで開催されます



ミャンマー人の生活にも欠かせない存在となりつつある、高品質な日本ブランド。年々高まる注目度の高さに応じて、日本企業もミャンマーへの進出が相次いでいます。

今回開かれる「The JAPAN BRAND」は、日本の商品・サービスをミャンマーの皆様にご紹介するイベントです。

当日は販売だけでなく、サンプリングや各種イベント等も開催（予定）。最先端の日本を感じられるこのお祭りにぜひお越しください！



外観

©MYANMAR PLAZA



アトリウム

©MYANMAR PLAZA

©MYANMAR JAPON

主催 株式会社JTB / MYANMAR JAPON CO., LTD.

後援 在ミャンマー日本国大使館 / 独立行政法人 日本貿易振興機構（ジェトロ） / 国際機関 日本アセアンセンター

お問い合わせ 株式会社JTB 新宿第二事業部（日本国内より）

〒163-0426 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビルディング26階 TEL:03-5909-8091 E-mail: lapita@jtb.com 担当：鈴木・中井・坂本

JTB.Polestar Co., Ltd. (ミャンマー国内より)

#604-604, 6th Floor La Pyi Wun Plaza, No.37 Alanpya Pagoda Rd., Dagon Tsp, Yangon, Myanmar TEL:+95-1-382528

E-mail: nojima@jtb-pst.com inzali@jtb-pst.com 担当：野島・インザリー

MYANMAR JAPON CO., LTD. (ミャンマー国内より)

3F, Sakura Tower, 339, Bogyoke Aung San Rd., Kyauktada Tsp., Yangon, Myanmar TEL:+95-9-777-666-199

E-mail: info@myanmarjapon.com 担当：下山・シートウ

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 /
Settkyar Walar Zabu Tun
Su Htwe Htwe Zaw / Zaw Moe Aung

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アム
サービスアパートメント
有名ホテル
人気レストラン 他

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

ミャンマージャポ

<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*

ホテルbuffet 特集

09 *Gourmet Report*

Yangon Gourmet Report vol.20 E'cucina Italian Restaurant

11 *Cooking Recipe*

速水先生のミャンマー食材活用レシピ

11 *Restaurant list*

用途別ヤンゴンレストランリスト

13 *Myanmar Tasty Local Food*

ミャンマー“カウンデー”フード

15 ミャンマーの魅力を発見する旅へ

Exploring the Myanmar!

15 ミャンマー医療事情Q&A

17 *Report*

Yangon Shwe Style

19 *Information*

ミャンジャポ Information

20 Entertainment News

22 *Map*

ミャンジャポ特製MAP

22 ヤンゴン(ラングーン) 全域
24 シュエダゴン・バゴダ周辺～インヤール湖(南)
26 ヤンゴン ダウンタウン
28 ティラワ周辺

29 *Report*

イエーアウンのミャンマー見聞記

30 パーゴルフ

33 Yangon Heritage

34 クラシファイド

37 ヤンゴンサークル案内

38 厳選お役立ちページ Listing

今日は
ほんのちょっと
贅沢を

ホテルbuffet特集

LUXURIOUS MOMENTS @ Hotel Buffet

シーフード、ロースト、デザートなど……。美味しいものを好きなだけ食べられるbuffetは気軽なプチ贅沢。ヤンゴンでは今、各ホテルが競い合うようにbuffetを提供していて、高級輸入食材や新鮮なシーフードなどを楽しめる店、アルコール類が充実した店、家族連れでも行きやすい店などさまざまなスタイルが揃っています。

日本の高級ホテルでは、アルコール抜きで6,000円以上という価格帯もめずらしくありませんが、ヤンゴンなら飲み放題もついて30~40\$程度と安価なのも魅力。お腹いっぱい食べたい夜のディナーbuffet、遅く起きた日曜日のサンデーランチbuffetなど、日々のちょっとした贅沢にいかがですか？

Saan Restaurant @ Pan Pacific Yangon



日替わりテーマbuffetが新登場

大きな窓からはライトアップされた教会を一望



Saanといえば新鮮な魚介。軽くグリルすると最高です



本格的な寿司カウンターも完備。満足すること必至



オープンキッチンスタイル。美味しそうな香りが立ち上ります

新鮮な魚介が並ぶことで人気のPan Pacific Yangonのディナーbuffetが「テーマナイトbuffet」として生まれ変わりました。新buffetは「地中海バザールナイト」「オータムフィッシュマーケット」など期待がふくらむ楽しいテーマが日替わりで登場。全曜日を制覇したくなってしまう。また、buffet代金には含まれませんが、ワインも要チェック。

毎月ひとつの国をチョイスし、その国のワインを幅広く取り揃えます。

料金は毎日29.99USD均一。3USD追加すればビール飲み放題にすることもできます。また「Pacific Plus Member」ならばお土産にケーキが渡されるほか、ワインが割引になるなど、ちょっとお得になることにも注目です。

INFORMATION

テーマナイトbuffet 毎日 18:00~22:00

- ◆月曜日: マーケットプレイズナイト 29.99USD (税・サ込)
- ◆火曜日: オータムフィッシュマーケット 29.99USD (税・サ込)
- ◆水曜日: 地中海バザールナイト 29.99USD (税・サ込)
- ◆木曜日: オータムフィッシュマーケット 29.99USD (税・サ込)
- ◆金・土曜日: アバンダンス(豊穣)ナイト 29.99USD (税・サ込)
- ◆日曜日: BBQ/ロースト&ビールナイト 29.99USD (税・サ込)
- ◆10月のワイン: オーストラリア

飲み放題

- ◆毎日: ソフトドリンク
- ◆飲み放題左記に含む
- ◆3USD追加で
- ◆ビール飲み放題

Promotion ◆「Pacific Plus Member」カードでケーキのお土産とワイン割引有

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

The Merchant Restaurant @ Pullman Yangon Centrepoint



最高の輸入食材と地元食材を



まるごとのローストチキンなど見た目も楽しい



国内外から集められたシーフードが自慢のひとつ



buffetでは定番の寿司もきちんと揃っています

小さなカウンターが点在するスタイルのbuffet

Pullman Yangon Centrepointにあるオールデイダイニング「The Merchant Restaurant」。ここでは豪華な朝食、ランチ、ディナーbuffetが毎日提供されています。エグゼクティブシェフのフランコ・ナポリターナ氏が力を入れるのは高品質な輸入食材と地元食材の融合。ティラピア、シーバス、イカなどは市場で仕入れた新鮮なものを使用。一方、マグロ

やサーモン、アンガスビーフなどは世界各国から最高の素材を仕入れています。レストラン内には3カ所のライブキッチンが設置。西洋料理やアジア各国の料理が目の前で調理されていきます。他にはない特徴として注目したいのがランチbuffetにビールの飲み放題が含まれていること。平日お昼からビール片手に各国の美食を味わう贅沢を楽しめます。

INFORMATION

朝食buffet

◆平日 6:00~10:30 土日祝 6:00~11:00 23USD (税・サ込)

ランチbuffet

◆毎日 12:00~14:30 24USD (税・サ込) ビール、ソフトドリンク飲み放題

ディナーbuffet

◆毎日 18:00~22:00 29USD (税・サ込) ビール、ソフトドリンク飲み放題

※全時間帯 (6:00~22:00) アラカルトメニュー注文可

TEL : 01-3826-87 ADDRESS : Pullman Yangon Centrepoint Ground Fl., No.65, Corner of Sule Pagoda Rd. And Merchant St., Kyauktada Tsp. MAP : P27-C3

Spice Brasserie @ PARKROYAL YANGON



雨季明けの屋外席で魚介とビール!



魚介以外のメニューも豊富に揃っています



焼き立てのパン類も美味しいと評判です



全150席。ゆったりとした空間が保たれています

シーフードの品揃えは圧巻。どれも肉厚で食べごたえあり

PARKROYAL YANGON内にあるダイニング「Spice Brasserie」では、週に3回シーフードにスポットを当てたbuffetを実施中。「SEAFOOD HARVEST」と名付けられたこちらのbuffetでは、カニ、ロブスター、エビ、イカ、タコ、牡蠣やムール貝など、新鮮な魚介が多種多様揃っています。これからの季節は屋外席がおすすめ。ビール飲み放題も含まれているの

で、カラッと晴れた空の下、ビールとシーフードという最高のコンビを楽しむことができます。

また、ミャンマー料理が美味しいことにも注目。エグゼクティブシェフのゾウトウン・アウン氏が生み出すミャンマー料理は、母の味をベースに新たな感性が加えられた一皿。日本からのゲストを招待する店としても使えそうです。

INFORMATION

SEAFOOD HARVEST

◆水曜、金曜、土曜 18:00~21:30 39USD (税・サ別)

※12歳以下は半額、5歳以下は親同伴の場合2名まで無料

飲み放題

◆生ビール、ソフトドリンク

TEL : 01-2503-88 ADDRESS : 33 Alan Pya Phaya Rd., Dagon Tsp. MAP : P27-C2

The Square @ NOVOTEL Yangon Max



家族で楽しむ活気あふれるbuffet

バリエーション豊かでどれを食べるか迷ってしまいます

数あるホテルbuffetでも、つねに日本人から高い人気を誇るのがNOVOTEL Yangon Max内にある「The Square」のサンデーブランチです。フードは、バーガー、パスタ、BBQ、デザートなど8つのカウンターを設置。なかでもオイスターバーではフランス直送の牡蠣を取り揃えるなどハイレベルな逸品を味わえます。また、アルコール飲み放題の品目が充

実していることにも注目。ほかではビールだけが飲み放題というケースが多いなか、赤・白ワイン、スパークリング、サングリア、モヒートなどが勢揃い。食事もお酒も充実の品揃えです。一方、家族連れにうれしいのも特徴。専用のキッズbuffetのほか、キッズムービーの上映やプレイエリアの設置など、子どもを飽かせない工夫にあふれています。

INFORMATION

Sunday Brunch

◆日曜 12:00～15:00 39USD (税・サ込) ※12歳以下は半額

飲み放題

◆スパークリングワイン、赤・白ワイン、ビール、サングリア(赤・白)、モヒート、ブラッディマリー



フランス直送の牡蠣は必食! 目の前で殻がむかれます



チョコフォンデュタワーなど魅力的なデザートもたくさん



子ども向けのデザートワゴンが店内を回ります

TEL : 01-2305-858 ADDRESS : Novotel Yangon Max, 459 Pyay Rd., Kamayut Tsp. MAP : P24-A2

La Seine International Restaurant @ LOTTE Hotel Yangon



インヤー湖沿いで
国際色豊かな食事を

大きい魚をまるごとディスプレイ。新鮮な魚を使用した寿司コーナーもあります

日曜の昼下がり、湖畔でバンドの演奏を聴きながらランチ。そんな素敵な時間を過ごせるのがLOTTE Hotel Yangonのオールデイダイニング「La Seine」です。店内は1154㎡で202席というゆったりとした空間。オークウッドファイアーオープン、鉄板焼き、フライヤー、韓国料理、ミャンマー料理というカテゴリで5つの料理コーナーが用意さ

れ、国際色豊かな料理の数々が楽しめます。オークウッドオープンでじっくり焼き上げたプライムビーフや、ロブスターをはじめとした新鮮な魚介など美味しいもの揃いですが、こちらでは韓国料理に要注目。韓国系最大手ホテルならではの本格的なコリアンフードはビールにぴったり! ビール・ワイン飲み放題プランのチョイスをおすすめします。

INFORMATION

Sunday Brunch with Duo Band

毎週日曜日 12:00～15:00

◆buffet+ソフトドリンク飲み放題 32USD (税・サ別)

◆buffet+ビール・ワイン・ソフトドリンク飲み放題 39USD (税・サ別)

その他のbuffet ◆朝食buffet 毎日6:00～10:00 19USD (税・サ別)

◆インターナショナルbuffetディナー 月～木18:00～22:30 29USD (ノンアルコール、税・サ別)

◆アジアタッチシーフードbuffetディナー 金～日18:00～22:30 32USD (ノンアルコール、税・サ別)



程よい焼き加減の肉類は目の前で切り分けてもらえます



料理カウンターの後ろにオープンがあるライブキッチンスタイル



デザートカウンターも魅力。お好きなだけどうぞ

TEL : 01-9351-053 ADDRESS : B1F LOTTE Yangon, No. 82, Sin Phyu Shin Avenue, Pyay Rd., 6½ Mile, Ward 11, Hlaing Tsp. MAP : P23-B3



Bagan Thiripyitsaya Sanctuary Resort



ミャンマーの古都バガンにて、優雅な時間を過ごしませんか？

遺跡が林立するオールドバガンに立地
雄大な夕日を堪能できるエーヤワディ湖畔のロケーション
充実の設備と日系ならではのきめ細やかなサービス

【ヤンゴン】(+95 1) 255333 Fax: (+95 1) 255258
rsvn@thiripyitsayaresort.com.mm
rsvnbgn@thiripyitsayaresort.com.mm

【バガン】(+95) 9964460048 / 9964460049
FAX: (+95 61) 60033
住所: Bagan Archeological Zone,
Old Bagan, Mandalay Division

【日本語担当】関原:sekihara@exegroup.co.jp

ミャンマー 7

電子レンジ OK



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

Yanゴン D2D にご注文ください。

MANPUKU
TOKYO BBQ DINING



ザブトン炙り焼き
38,000Ks

クラレタの厚切り
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



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

THE 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@theyangonrestaurant.com
www.theyangonrestaurant.com

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

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

BABETT
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



台湾から来ました
毎日お店で手作り
無添加のパンです



📍 No.57, Yawmingyi St, Dagon Ts, Yangon
☎ 09 253522048 🕒 08:00 ~ 21:00
📍 No.(Ga-05), Pearl Condo, Kabar Aya Pagoda Rd
☎ 09 262547286 🕒 08:30 ~ 20:30

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

DAREN BREAD

- TOASTED SANDWICH -

hungry?

SAY 'YES' TO THE SANDWICH

📍 28/B, Bo Yar Nyunt Street,
Yow 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.20 **E' cucina Italian Restaurant**



「Tagliolini al burro e tartufo nero」(\$26)。テーブルに置かれるやいなや黒トリュフの香りが立ち上る

” ヤンゴンに新たな本格イタリアン

“



オージービーフテンダーロインをふんだんに使用したカルパッチョも美味



地元産のシーフードが堪能できる「スパゲティ・アッロ・スコリオ」



高級感あふれる店内で極上の一皿とイタリアンワインを

OTHER MENU

- ◆ Uova in camicia, patate con crema di parmigiano e tartufo (ボーチドエッグとポテトの黒トリュフ添え) \$19
- ◆ Risotto con crema di zucca, capesante e tartufo (かぼちゃ、ホタテ、黒トリュフのリゾット) \$28
- ◆ Filetto alla griglia con salsa al vino rosso, funghi gratin e tartufo nero(アンガス牛グラタン、黒トリュフ添え) \$43

SHOP DATA

TEL 01-3826-87 OPEN 12:00~14:30(ランチ)/18:00~22:30(ディナー)
 ADDRESS Pullman Yangon Centrepoint 2nd Fl., No.65,
 Corner of Sule Pagoda Rd. And Merchant St., Kyauktada Tsp.
 MAP P27-C3 HOLIDAY なし PARKING あり

スレーパゴダ近くの歴史地区に立つ「Pullman Yangon Centrepoint」。世界各地で展開するハイクラスホテルの実力は館内の「E' cucina Italian Restaurant」でも余すところなく発揮されている。シエラはバンコク「Hotel Muse」の有名イタリアン「Medici Kitchen & Bar」で腕をふるったニコリノニッラ氏。最高級輸入食材と地元旬の食材を見事に組み合わせた芸術品のような一皿が彼の手から生み出される。シグネチャーは「Tagliolini al burro e tartufo nero」。黒トリュフとパルメジャーノがタリエリーニパスタに絡み、それぞれの食材が互いを引き立て合う逸品に仕上がっている。店内は高級感あふれる洗練された内装で、接待や記念日の食事に最適。一方、お得なセットランチや、少量多品目を楽しめるデギュスタシオンディナー(ティスティングディナー)もあるので、まずは気軽にこの店の実力を試してほしい。

**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

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

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

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月曜日

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
熟成肉を松葉牛蒡で焼き上げ!

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

TEL: 09-2512-34141 / 09-7949-20889 Address: No. 36(A), Alan Pya Pagoda Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp.
Open: 10:30~20:30 Map: P27-D2 Holiday: Sunday Facebook: univegenfoods

日本酒&焼酎34種品揃え!
8名個室&32名個室で宴会も!
Yangon Door 2 Door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!

日本の味、日本の風景。
当たり前を毎日当たり前前に。

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

ヤンゴンで
圧倒的に美味しい
小籠包

小籠包 4,000Ks 餃子 3,800Ks

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

「ミャンジャポ!」見たて
お会計より
5%OFF!

喜洋洋 City Mart 発売中!

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., Saumhang Tsp.
2号店 09-2628-88808 09-2628-88818 No.(20), Aung Zeya Rd., Kyauk Kone, Yanikin Tsp.
3号店 09-7796-96389 09-9512-04358 4号店 09-9610-56308 09-2512-34608 St. John City Mall 3rd floor Food Court. No.(24/25), Nawaday Road Corner of Bo Yar Nyut Rd., Dagon Tsp.

THE BEST DIM SUM IN TOWN

紅包 HONG BAO

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

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

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

Hot Line: 09 262755500

黒あずき

ミャンマー語：ポー・ケイツ・ペー

ミャンマーで日本と同じような色の小豆は少し大きめのものが多いので、こちらの黒い色のあずきの方が日本の小豆に近い使い方ができます。ちなみに日本で販売されている黒小豆より色が薄いのが特徴。Black Eye Peaと書いてありますが、他の国でこの名前で売られているものはベージュに黒い模様が入った日本名「黒目豆」を指すので少し違います。小豆は高たんぱく低脂質でビタミンも含まれます。ミャンマーはスーパーでもいろんな豆が売られており、粉状にしてサラダに使ったり煮てカレーにしたり色々な料理に使われます。



黒あずき

ハロウィン
おばけぜんざい

速水先生の

ミャンマー食材活用レシピ 5

材料 (4人分)

- 黒あずき.....250g
- 砂糖.....200g
- 塩.....少々
- 水(仕上げ用).....250cc
- もち粉.....130g
- かぼちゃ.....80g
- パンプキンシード.....適量
- 黒ゴマ.....少々
- 水.....適量



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て、和食、ミャンマー料理、アジア料理などバラエティ豊富。600kcalに抑えた日替わり弁当も好評発売中です。

“大人の料理教室”開催

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

tel.097-9265-5994

mail.awa.yoko.hayami@gmail.com



1. 黒あずきをよく洗い、水から煮て2回ゆでこぼし液抜きをする。3回目は水を加えて弱火でじっくり1時間程度、柔らかくなるまで煮る(ここまでの水は分量外)。豆が柔らかくなったらザルに上げ、水250ccに小豆と砂糖を加えて弱火で煮て、仕上げに塩を1つまみ加える。2. かぼちゃを柔らかく茹で、茹で上がった水切りして温かいうちに潰す。3. 2にもち粉を少しずつ加えて耳たぶ位の固さにしたら、かぼちゃの形に成形してパンプキンシードを飾る。4. 残りのもち粉にも水を少しずつ加えて耳たぶ位の固さにしたら、おばけの形に成形し黒ゴマで目をつける。5. 3と4をそれぞれ茹でたら水につけておく。1のぜんざいの汁におばけとかぼちゃを飾ったらできあがり。

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
- ◆ 蓮 サヤサン本店
- ◆ TRITON
- ◆ GOLDEN SEAFOOD
- ◆ MY FRIENDS
- ◆ WIN STAR
- ◆ SHWE KAUNG 2
- ◆ LE PLANTEUR
- ◆ ECLIPSE
- ◆ SIGNATURE
- ◆ IN THE GARDEN
- ◆ DIVINO
- ◆ PADONMAR RESTAURANT
- ◆ LE RENDEZ-VOUS @THE FRENCH INSTITUTE
- ◆ MONTAGE CAFE @7 MILE RESIDENCE
- ◆ SHWE SA BWE
- ◆ TEAK BAR @Pan Pacific Yangon
- ◆ BABETT Eatery & Bar



深夜営業 (24時以降営業)

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



食べ放題あり

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



お酒が充実

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



デリバリー

- ◆ L'Opera
tel.09-7303-0755
配達地域_マヤンゴンより南地区(ティンガンチュンを除く)
対応時間_11:00~14:00, 18:00~21:00
問い合わせ先_www.operayangon.com
- ◆ AWA のお弁当
tel.09-7926-55994
配達地域_ダウンタウンから8マイル
対応時間_平日 10:00~18:00
問い合わせ先_awa.yoko.hayami@gmail.com
*AWAのお弁当は上記アドレスにメールを送信するとメニューがもらえます。
- ◆ 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_北部はシュエゴンダインまで
対応時間_平日 9:30~19:00
Facebook_あないも's Kitchen
- ◆ 築地 天ぶら黒川
tel.09-2534-40001
配達地域_ダウンタウンからMICTパークまで
対応時間_平日10:00 ~12:00

詳細な情報は「厳選お役立ちページLISTING」38Pを参照!

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

武士道
BUSHIDO Japanese Restaurant

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

「ミャンジャポ」見たで
ミャンマービール(生) or
KIRIN ICHIBAN(中生)

1杯 **無料!**
※写真は300gです

ご宴会、各種パーティーご予約承ります! 📞 📶

☎ 09-459-190-088 (ENG, JPN, BURMESE) ☎ 11:30 - 14:30 / 17:30 - 22:00

📍 No.75 / AB, Bo Yar Nyunt St., Dagon TSP. 📧 bushidoyangon@gmail.com 📱 Bushido Japanese Restaurant

【カンドーシ店】01-5469-23 / 01-5462-02 / 09-2530-00191~194 小規模パーティから
最大800人の宴会にも対応

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

年中無休

家津
鮓&そば

旬の魚を築地より空輸!
コシカリに脂酢、海苔にまでこだわった、
本格お鮓を一貫\$1~
完全防音個室あり(要予約)

こだわりの
手打ちそばも
絶品!

串揚げ・焼き鳥始めました!
新メニュー記念サービス

日本酒(吟醸酒)を1杯5,000Ksにてご提供します。
※なくなり次第終了となります。

☎ 01-377-212 ☎ 09-2501-88878(田村)

☎ 11:00-23:00 (L.O. 22:00) <年中無休> 📍 Merchant Rd.(通称コンテナ)と37st.南に入り右手

当店は味の素、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。

老重庆
LAO CHONG QING
HOT POT & STICK POT

カンドーシ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.

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

FOUR SEASONS

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 69 866

Emerald Restaurant

首都ネピドーの本格イタリアンダイニング

Emerald PALACE HOTEL

Capricciosa Pizza

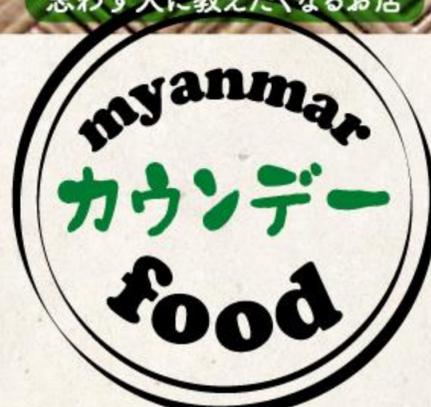
Penne Alla Puttanesca

40/41 Hotel Zone(1)
Dekkhina Thiri Township,
Yarza Thingaha Road,
Nay Pyi Taw, Myanmar.

Open Daily : 06:30 - 22:30
T:+95 6741 9321, +95 67810 6001, 6002, 6003.



伝統的な温げご飯が特に美味! 3,500Ks~6,000Ks程度が中心でお手頃なも魅力です



ウッディな雰囲気が魅力の本店, Junction Cityのフードコートにも出店しています

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

MYO MYITTA

カフェスタイルの店内で
新感覚ミャンマー料理を

伝統的な料理は、ときに万人の口に合うものではないことがあります。日本在住10年以上というオーナーが運営する「Myo Myitta」のコンセプトは、幅広い層の人が楽しめるミャンマー料理。各地方の料理の特色を生かしつつも、全体的にマイルドな味付けにすることで、外国人でも食べやすくアレンジされています。

おすすめはティラピアを1匹使った「コーガン・アマーソン・ガーキン」。シャン州コーガン地方の料理をアレンジしたもので、パットの中にもやしや人参などたっぷりの野菜とティラピアを乗せ、伝統調味料の「ンガー・ピー」とナッツで作ったソースが豪快にかけられた一皿。大人数の宴会に最適な料理です。

TEL 09-4013-66667 OPEN 10:00~22:00

ADDRESS No.(1027), Thumnglar Rd., 16/1 Quarter, Thingangyun Tsp. MAP P23-C4 HOLIDAY なし PARKING なし



Koe Kant A mal Sone Ngar Kin 11,000Ks

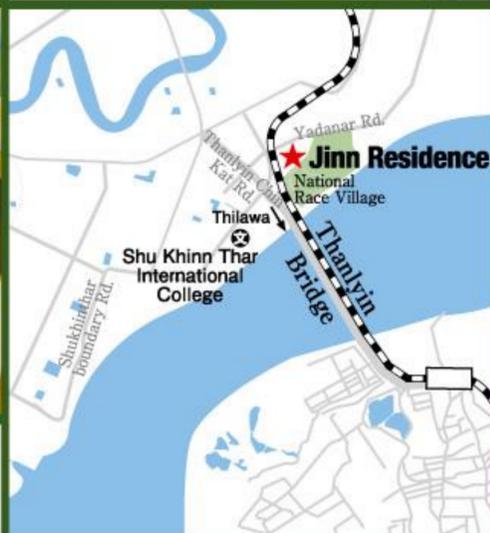
ガスコンロの上に乗せられて提供。じっくりと火が通った野菜から甘みがしみ出し、複雑な味を演出しています

“日本と同じように暮らせる住まい”

をコンセプトに生まれた、日本人設計の住居です。



各部屋 30 m² 全 20 室



- タケタ・タンリン・ティラワ付近に位置するビジネスに最適の立地
- 和食の提供(朝・昼・夜) ● 日本人常駐の安心サービス ● 毎月末支払&日本決済可

Promotion
実地中!

\$60 ~ /泊
(人数・期間により変動)

仁 JINN 仁レジデンス

■ お問い合わせ (日本語でどうぞ)

高松 : ☎ +95 (0) 92-5285-7497

Zarzar : ☎ +95 (0) 97-9597-2423

No. (13), National Races Village Street, (10) North Quarter, Thaketa Township, Yangon

✉ t.takamatsu@shinsei-no1.co.jp

✉ jinn.residence2016@gmail.com



評論家から高い評価を得る
「Les Hauts de Croix de Labrie, Saint-Emilion Grand Cru」など
ワイン好きがうなるセレクト

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 ●まんぶく
- 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

info@jmcotrading.com JM Cie Ltd Wine Importer

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.



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

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



物件情報・
生活情報
はこちら

MyanmarHomeSearch.com

taste Of i nterior Co., Ltd.

Distribute ;

AICA
High Pressure Laminate
No.1 Brand in Japan

AS-14055 CS98
Medium Phantom Wood

Grace Japanese Nail Saloon @ Golden Valley

Tel ; 01 505373, 09 7993 93557, Email ; aica@tasteofinterior.com, Web ; www.tasteofinterior.com

**海外引越も
クロネコヤマトで!!**

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

YAMATO GLOBAL LOGISTICS MYANMAR CO., LTD.
☎ +95-92-5559-0163 担当：中島 ✉ moving@yamatomm.com (日本語可)



JL Inya Residence **JL Lodge NgweSaung**

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

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

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

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

ヤンゴンの暮らしを叶える不動産屋

石川商事
ISHIKAWA

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

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

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

ヤンゴン市内以外にもヤンゴン近郊及び
首都ネピドー、第二の都市マンダレーの物件
土地、住居、オフィス店舗なども扱っております。

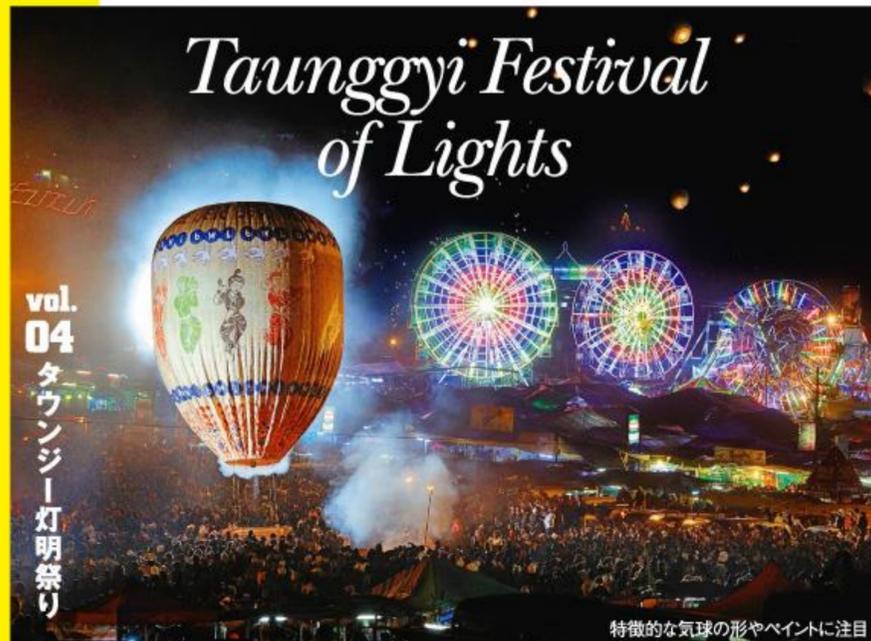
不動産仲介業の他にもさまざまなサポートをご提供
引越業務 土地鑑定業務 不動産視察ツアー
ミャンマー進出サポートサービスなども対応!
是非、石川商事にご用命くださいませ。

ご入居から退去まで安心のサポート
私達に対応させていただきます！

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。



Taunggyi Festival of Lights

vol. 04
タウンジー灯明祭り

特徴的な気球の形やペイントに注目



観覧車のライトアップも雰囲気を出します



気球から放たれる花火は迫力満点

タウンジーの夜空を埋め尽くす気球のお祭り

仏教にはお釈迦様が悟りを開かれたあとに天に上り、前世のお母様に3か月間お説法をして帰ってきたといういわれがあります。雨季の間のこの3か月間を雨安居(うあんご)といいます。雨安居明けにお釈迦様が地上に戻られる際、人々は道標として気球を飛ばしてお迎えをする風習が古くからありました。現在ではこれがお祭りとなり、各地で灯明祭りが行われますが、シャン州のタウンジーで行われるお祭りがミャンマー最大。気球を飛ばすのは期間中に2回行われますが、圧巻は2回目。夜空を埋める大量の気球を見ることができます。

ライトアップや花火など見どころは多くありますが、注目は美しいのは気球の造形。村ごとに趣向を凝らしたものを作られ、美しいアートや動物を形どった可愛いものなど、さまざまな気球が夜空に浮かびます。これは村対抗のコンテストになっていて、一番美しい村が優勝という企画もあります。

漆黒の夜空にゆっくりと浮かび上がる気球の姿は神々しさすら感じるほど。この時期にタウンジーでしか見られない貴重なお祭りをぜひ見にいきたいですね。

11/14~11/22 限定

インレー “灯明祭り期間限定” ツアー → 専用車ツアー 一人あたり **550\$**~

TOUR PRICE

カックー観光&タウンジーお祭り 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(650\$)もございます



祭り会場へもカックーへも好アクセス

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】/ヘイホー空港到着 インレーガイドがお出迎え(インレーガイドの場合)/昼食/お祭り鑑賞 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(出発時間はご希望で調整可)】 カックー観光(フライトまで)/昼食/ ヘイホー空港出発/ヤンゴン空港到着、解散 |

※祭り開催日が変更となる場合があります ※天候により祭りが休止する場合があります

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



Question

ミャンマーで手術をしてもいい?

case.20

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

一刻を争う時以外の手術はNGです

ミャンマーでの手術は、一刻を争うような局面でない限り避けるべきです。その大きな理由は、誤診の可能性があること。手術はそれ自体も重要ですが、事前にしっかりと診断をすることが大切です。ミャンマーでは誤診が散見されるので、安易に医師の言うことを信じて手術に踏み切ってしまうのは大変危険といえます。基本的には日本に帰国して手術を行うことをおすすめしますが、それが難しい場合でもタイやシンガポールなど、医療が進んだ近隣国へ行くべきでしょう。もしものときに備えて、搬送費用もカバーしている海外旅行保険に加入しておくことが非常に重要です。

一方、緊急の場合や搬送が不可能なほど症状が重い場合は、ミャンマーで手術をしなければいけません。公立病院での手術は設備面からおすすめできませんが、外国人が利用する私立病院のなかには、手術室の設備が整い衛生環境も問題ないところが多くみられるようになってきました。しかし、残念ながらミャンマーでは専門医が不足していて、症状によっては国外から医師を呼ばなければならず、手術が即時行えないケースも発生します。

こうした状況を理解し、そもそもミャンマーで手術をする事態にならないよう、ふだんから体調に気を配るようにするべきです。

Medical Circumstances in Myanmar



「よもぎ健康堂」スタート!
代謝アップ、美肌効果などさまざまな効果がある「よもぎ蒸し」を行う「よもぎ健康堂」がスタートしました。料金は1回15,000Ks、3回分の回数券30,000Ksもご用意しています。

Topps
hair and beauty spa

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., Yawmngyi Ward, Dagon Tsp. map-P27-C2 holiday-なし facebook-Topps Hair and Beauty Salon



Lunar Spa

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)

HAPPY HOUR 好評につき継続
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カードを実施中

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



東京エスカット ショップヤンゴン
Tokyo S-Cut Yangon

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

日本語可
前日予約推奨
年中無休

横の入口から入りエレベーターで2階へ!
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

これ1枚で102カ国!
最強のSIMカード!



それも、や、安い!

AIRSIM
世界102カ国対応
SHINETOWN TELECOM
無届昇上料なし

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

ミャンマー発売キャンペーン
12 USD → 6 USD

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】

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

お問い合わせはお気軽に growth.bz



NICE MYANMAR Travels & Tours

どこいく? なにする? まかせて / ミャンマー

ポスです

ミャンマーの国内旅行のことなら!!
NICE MYANMAR Travels & Tours
旅行企画・ホテル・航空券・日本語ガイド・専用車
他 各種手配いたします!
Mail: operation@nicemyanmartravel.com / nmtgss@gmail.com

ミャンマーのレンタカーのことなら!!
GSS GOLDEN SUPPORT SERVICE Co., LTD.
ゴールデンサポートサービス

- 運転手付きハイヤー手配
- 月極め短期手配
- 工業地区などへのハイヤー
- マイクロスバス送迎
- 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:ニートウェ)
No. 35/A, Boe Yar Zar Street, Kyaukkone, Yankin Township, Yangon, Myanmar.
NICE MYANMAR Travels & Tours は UMTAに加盟しています

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

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!

TVP Career

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

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_jp@tvpmyanmar.com
09-9643-87878 (日本語対応)
No. 43/44 Strand Road, Office 7th Floor(A), MMM Building, Alone Township, Yangon





Yangon Shwe Style

ヤンゴン・シュエ・スタイル

41

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

Yangon Shwe Style 情報局員: Choco

田植えスタディツアーに参加!

先日、Facebookで「田植え体験ツアー」を見つけました。以前からやってみたかった筆者は4歳の息子と参加を即決! 泥だらけになりながら、充実した一日を過ごしました。

★田植えだけじゃない

「ミャンマーのGDPの3割を占めている農業に従事しているのは、ミャンマー人口の全体の半数以上の農民である」。ミャンマー人の過半数の仕事を知らずして、ミャンマー人を語れません。何よりも一度田植えをやってみたかった! そんな動機で参加した今回のツアー。参加者はミャンマーで起業した人や日本から来た大学生、大学教授など普段の生活ではなかなか知り合えない方々。お話ししているととても新鮮で楽しかったです。また今回のツアーはミャンマーの農業を考えるスタディツアーでもあり、最近ボランティア活動などを通してミャンマーについて考えることの多かった筆者にとっては、絶好の機会になりました。



★ミャンマーで日本米を育てる苦勞を知る

今回伺ったのはヤンゴンから車で1時間半ほど北上した日本米(幸穂米)を育てる日本人に帰化した橋幸穂さんの田んぼ。まずは幸穂さんのお話と苗の植え方のレクチャーを受けます。今までは「やはりミャンマーで生産された日本米は高いなあ」と思っていたが、清潔な農業用水の整備、苗や肥料確保、衛生管理、品質管理、労働力の確保とどれをとっても大変な苦勞のもと成り立っていることを知り、価格に納得。それを聞いた上で田植えをすると大事に植えようという気持ちも芽生えます。いつもは消極的な4歳の息子も彼なりに何かを感じたのか、今回は積極的に参加していました。



★よりよい未来のために何ができるか

田植えのあとは幸穂米を使ったおにぎりなどの昼食をいただきました。田植えのあとのおにぎりの美味しさは格別! 昼食後はワークショップを開催。「ミャンマーの農業の課題」「どのような状態が理想なのか」「私たちに何ができるのか」を考えました。自分の考えをまとめて発表したり、自分では思いもよらないアイデアを聞いたり、私の脳は久しぶりに刺激を受けて活性化したように思います。そしてツアーを催行したThein Tun Thitsar代表の中原さんの「自分の半径5メートル内だけでなく、もう一歩外に出ているいろんなことを知る事が出来たら、もう少し他人に優しくなれると思います」という言葉が印象に残りました。

日本で募金活動などをして実際に支援する人が見えなくて実感が湧かないことも多かったのですが、ミャンマーでは自分の目でいろんな現状を見て、自分の手で直接支援することもできます。今の生活から少し視野を広げていろんなものを知ると誰かの人生を変えることができたり、自分の人生もより豊かになるかもしれません。



問い合わせ先
Facebookページ
Thein Tun Thitsar International Co., Ltd.



あとがき

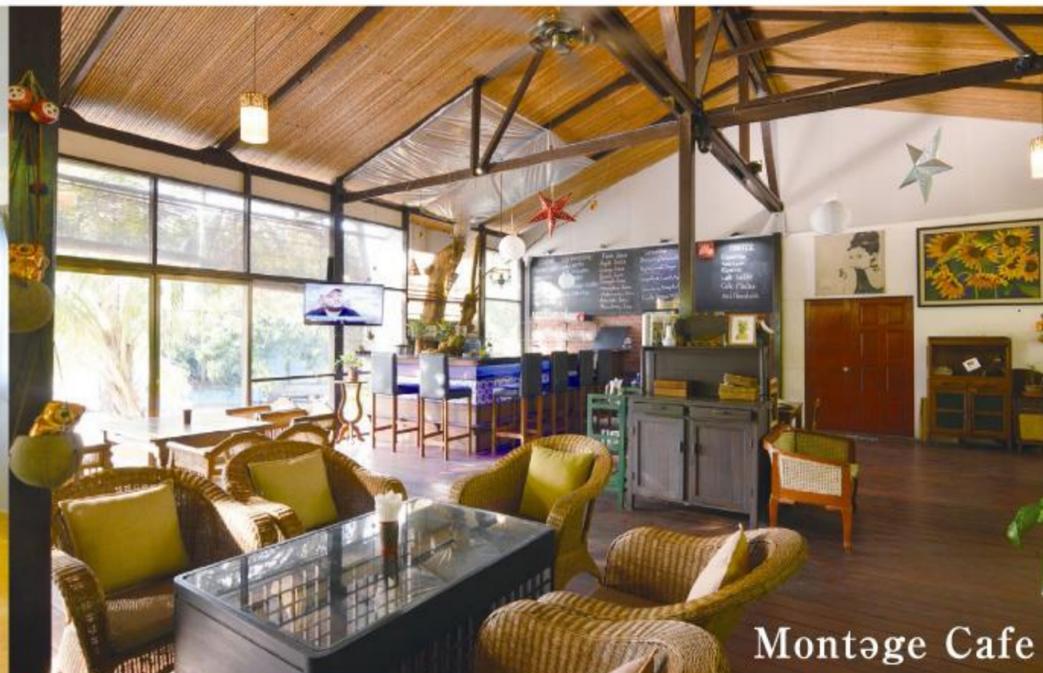
Thein Tun Thitsarでは今後もいろんなスタディツアーを計画しているそうです。大人だけでなく子どもにも参加してもらいたいツアーだと感じました。ぜひFacebookページをチェックしてみてください。



都市の喧騒を離れ、
緑の中に住まう



客室



Montage Cafe



長期滞在者に最適な環境

北部主要スポットへ好アクセス

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

快適なサービス

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



7mile Residence

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

☎ (+95) 09-2538-90737 ☎ (+95) 09-9776-98308

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

INFORMATION

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

ミャンジャポ!



「Suniram Park」 「Malikha Villa」 日本品質の住まい2軒がプロモ中!

インヤール湖、ミャンマープラザまで徒歩圏内の「Suniram Park Serviced Apartment」。そして、パラムミ通りから小径を一本入った場所にある「Malikha Villa」。それぞれ日本在住10年以上というオーナーが所有する物件です。高品質な設備や掃除・洗濯サービスの充実など、高レベルのサービスで人気の2軒が10月末まで特別割引を実施中。「Suniram」は1,800\$、「Malikha」は1,300～1,600\$と普段より大きく値引きされています。単身者や2人暮らしの物件をお探しなら下記までお電話を! オーナーは日本語対応も可能です。

【Suniram Park Serviced Apartment】 TEL : 09-2539-75229
 ADDRESS : No.7, Thukawaddy St., Ward 6, Yankin Tsp. MAIL : soeshwe@gmail.com MAP : P24-C1
 【Malikha Villa】 TEL : 09-2539-75229 ADDRESS : No.43-A, 2D, Malikha St.,
 Ward 10, Mayangone Tsp. MAIL : soeshwe@gmail.com MAP : P23-B3



シュエボンデンタル1周年! 無料歯科検診を実施

最先端の日本の歯科治療を受けられる「Shwe Bhone Dental Care」が1周年を迎えました。これを記念して10月17日まで、無料デンタルチェックを実施しています! 歯の健康は予防が大切。自分は大丈夫と思っている人こそ、この機会にぜひ検診に行ってみてください。

日時 : 10月17日まで 午前10:00～13:00、午後14:30～19:00 (事前予約推奨)
 場所 : Shwe Bhone Dental Care Orthodontic & Implant Center
 検査項目 : 虫歯の有無/歯列不正/歯茎の状態 (歯槽膿漏) / 各種口腔粘膜疾患など
 対象 : ミャンマー在住者 電話 : 09-789-002-888/01-8550-519
 住所 : No. 73-5, Yadana Lane 3, Bauk Htaw, Thingangyun Tsp.



「いずみ」が5周年! お得なプロモが継続決定

豊富な日本酒・焼酎、日本の農水省から「海外における日本産食材サポーター店」の認定を受けた本格的な和食の数々など、在留邦人に欠かせない和食店「いずみ」が、9月で5周年を迎えました。人気メニューが5,555Ksなどの5周年プロモを行っていましたが、好評につき「ハッピーアワー限定グラスビール555Ksキャンペーン」の継続が決定! 月～金の17:30～18:30、土日祝の11:30～12:30に、通常1,300Ksのグラスビールを半額以下で楽しめます(10月末まで)。土日も適用なのがうれしいポイント。和食とビールをお得に楽しみましょう!

TEL : 09-2609-11585 / 09-4211-44386
 ADDRESS : 8G Diamond Condominium, Pyay Rd., Kamaryut Tsp.
 MAP : P24-A2



日本人経営のスパ「Radiance Salon」 7マイルに新オープン!

日本品質のマッサージで人気の「Lunar Spa」などを経営する山路千絵さんが、北部ヤンゴンにある7mile Residence内に新たなスパ「Radiance Salon」をオープンさせました! 新店舗のコンセプトは「プレミアムでちょっと上質なひととき」。セラピストは千絵さんの技を受け継いだ中でも特に熟練の人を集めています。もちろん千絵さん本人の予約もOK! プライベート感を確保するため、予約の間隔を30分空け、他の人と顔を合わせないような気遣いも光ります。

TEL : 09-4531-21226 ADDRESS : #702, 7mile Residence, No.1/B, 6
 Quarter, Khone Myint Thar Rd., Mayangone Tsp. MAP : P23-B3



個人レッスンで実力UP! C-Schoolの無料語学教室体験

語学レッスンは発言の機会が多い個人レッスンのほうが高い効果が得られますが、「あまり話せないのに個人レッスンは不安」という声も多く耳にします。そこでおすすめなのが、ヤンゴンの語学学校「C-School」が実施する英語・ミャンマー語の無料体験講座。オリジナルの教材を使用するほか、英語の先生は非ネイティブに英語教育を行うための国際資格である「TESOL」の保持者を揃えるなど、一度体験すれば高いレベルの教育を実感できるはず。無料体験はミャンジャポ読者限定のため、まずは下記まで電話をし「ミャンジャポを見た」とお伝えください!

TEL : 09-9655-57162 ADDRESS : Bldg., No.(9/4), Room(03),
 Yan Nyein Housing, Yankin Tsp. MAP : P25-C1



アウトールームで ハロウィンを楽しもう!

日本でも定番イベントとなったハロウィンを楽しむのなら「アウトールーム」で決まり! 昨年も開催されたハロウィンイベントは、驚くほどハイレベルな仮装が揃い、見ているだけでも楽しくなるほどでした。今年の開催は10月27日(土)に決定。仮装コンテスト優勝者には、豪華景品も用意されています。また、恒例のダーツトーナメントは第5回目が10月16日(火)に、同じく第5回となる「アウトールームカップゴルフ」は10月21日(日)に開催が決定しました!

TEL : 09-4575-71551
 ADDRESS : Room No.(G-13) G Fl., Building (A), Pearl Condominium,
 Kabaraye Pagoda Rd., Bahan Tsp. MAP : P24-C2



イオンオレンジが ポイントカードを開始

パハ通りに新店舗がオープンし、どんどん便利になっているイオンオレンジが、新たにポイントカードサービスをスタートさせました。1万Ks以上のお買い物でスタンプが1つ押され、10個たまると5,000Ksの割引として使えるもの。毎日のお買物を少しお得にできるうれしいサービスです。有効期限はカード取得日から2ヵ月。現在の実施店舗はパハラライン店、ノースオッカラパ店、ポウカン店、タンリン店、タムウェ店。配布店舗でのみ有効です。店舗情報はリスティングページP40へ



ヤンゴン日本人会ボウリング大会 好評につき第2回開催決定!

今年6月に行われ100名ほどの参加者で大盛況となったヤンゴン日本人会ボウリング大会の第2回開催が決定しました! 開催日は10月28日で、場所は前回と同じくタケタのASIA POINT BOWLING CENTRE。参加申込みは名前&日本人会員No.を明記のうえ、ヤンゴン日本人会運動担当niniotowa@gmail.com(音羽)までお送りください。参加は先着順なのでお急ぎを! 詳細はヤンゴン日本人会ホームページ(http://yja-myanmar.org/)へ。

WANTED! お店やサービスをアピールしませんか??

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

Entertainment NEWS

日本で話題のエンタメニュース! これさえ読めばトレンドがわかる

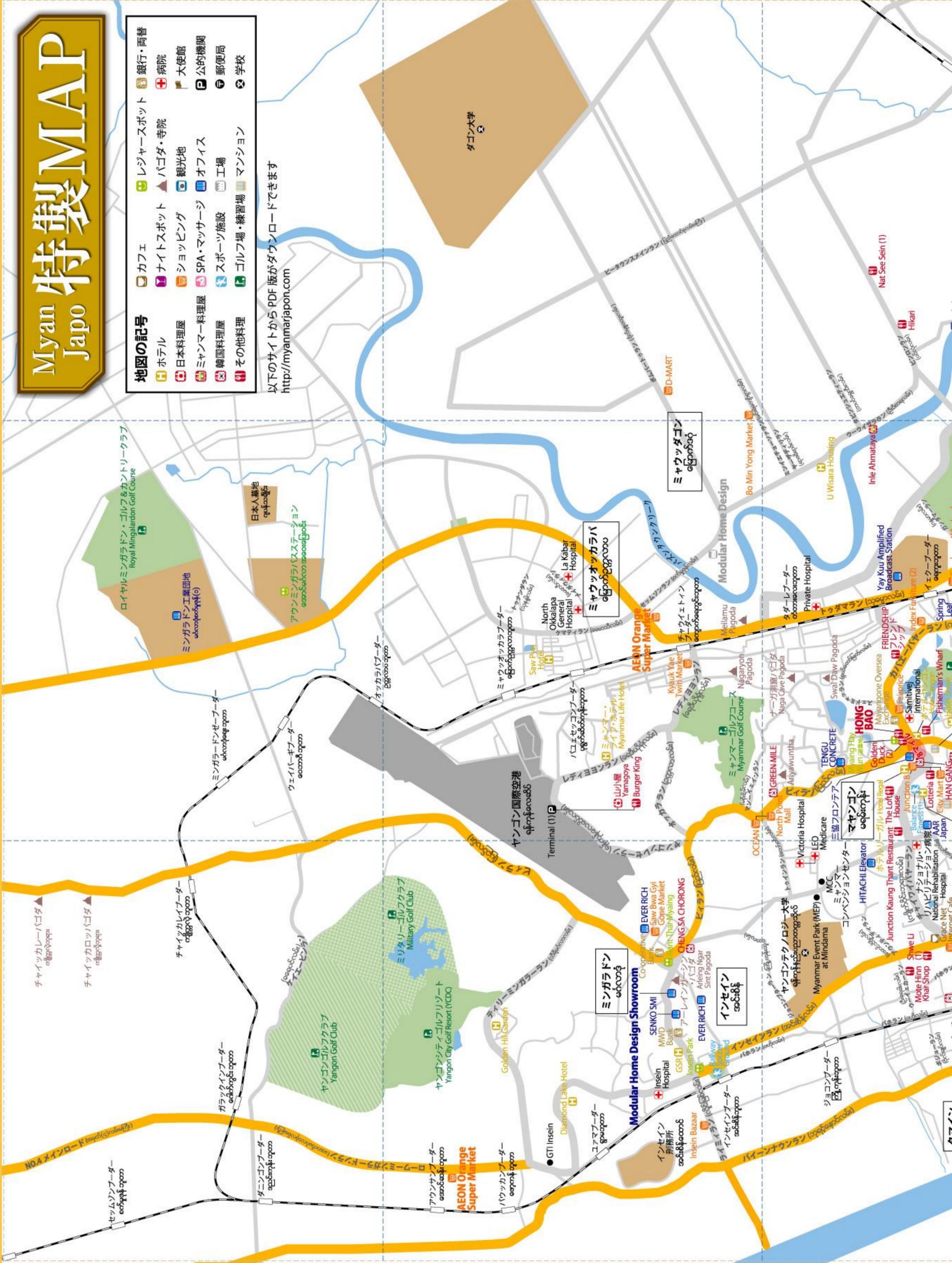
著作権の都合上、表示することが出来ません

著作権の都合上、表示することが出来ません

Myan Japo 特製MAP

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

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





**タクシー運転手対策の
ミャンマー語表記**

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



ヤンゴン(ランダーン)全域
Yangon (Rangoon)

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

A B C

シュエダゴン・パゴダ周辺
～インヤー湖(南)



0 200m 400m

1

2

3

カマーユツ
ကမာရုတ်

ババン
ဟဟန်း

サンチャウン
ဝမ်းချောင်း





C

D

E

1

2

3

C

D

E

ヤンキン
ရန်ကင်း

ティンガンジュン
သက်န်းကျန်း

タームエ
တာမွေ

ミンガラタウンニュ
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်

チャウミヤウン
(ကျောက်မြောင်း)

HITACHI SOE
ELECTRIC &
MACHINERY

AEON Orange
Super Market

AEON Orange
Super Market

Yamasaki
Japanese
Restaurant
& Bar

KONOIKE CONSTRUCTION
CO., LTD.

NICE MYANMAR TRAVEL & TOURS

SHWE BHONE DENTAL CARE

Kyaikkasan Playground
(元競馬場)
ကျိုက္ကယ်အားကစားကွင်း

Thuwana
National Stadium
သုဝဏ္ဏအားကစားကွင်း

Shwegondaing
Specialist
Centre (SSC)

Thuwunna Bhumi
Event Park

CHATRIUM HOTEL

Lao Chong Qing

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

1

2

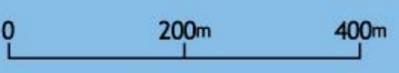
3



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

ヤンゴンダウンタウン
 Downtown of Yangon

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





C

D

E

1

2

3

C

D

E

1

1

2

2

3

3

A

B

A

B

ティンガンチュン
သင်္ကန်းကျွန်း

タケタ
သာကတတ

タンリン
သန်လျင်

ティラワ周辺
Thilawa

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



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.05

ミャンマー人の
名前のフシギ

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。



ミャンマー独自の名付け習慣

先日、ミャンジャポスタッフの「子どもの誕生100日&名前お披露目会」に参加しました。僕たちにとっては日常的なものです。同行した日本人スタッフにとってはこう

したパーティは珍しく、新しい発見が多かったようです。そこで今回はミャンマー人の名前について解説したいと思います。僕の名前イエーアウンの「イエー」は「勇気」、アウンは「成功」という意味。ですが、以前僕の名前は「アウン」ではありませんでした。中学生の頃、病気やケガなどが続いたことで、両親が占い師に相談をしてこの名前に改名した経緯があります。日本人の皆さんにこの話をすると驚く人が多いので

すが、ミャンマーで名前を変えるのはそこまで珍しいことではありません。他にも、ミャンマーの名前にはさまざまな習慣や決まりがあります。ミャンマー人は親愛の印として外国の方にミャンマーネームを付けることがあるので、この記事を読んで勉強し、身近なミャンマー人に名付けをお願いしてみたいかがでしょうか?

フシギ01 生後しばらくは名前がない?

日本では生後14日以内に役所に名前を届け出る必要がありますが、ミャンマーはそこまで厳密ではありません。占星術師とじっくり相談して決めてから戸籍の届け出をし、そのタイミングで親戚や友人などを招いたパーティを行うことが一般的。今回ミャンジャポスタッフが行ったパーティは「誕生100日&名付け記念」でしたが、このように100日ほどで正式な名前を付けてパーティを行うケースが多く見られます。会場はホテルなどで行うこともありますが、多くの人は僧院の一角を借りて招待客に食事を振る舞います。



僧院の前で記念撮影。僧院はコミュニティスペースとして使用されます



開始時間などはなく、ゲストはそれぞれ自由に訪れて挨拶や食事をします



この日は有名店のピリヤニがケータリングで用意。とっても美味



お坊さんは正午以降食事ができないため、会の前に食事をお出しします

フシギ02 名前を見ればその人がわかる

ミャンマーには自分の生まれた曜日大切に「八曜日」の習慣があります(水曜日のみ午前生まれと午後生まれがあり)。占いにも使われますし、パゴダには曜日ごとに定められた動物の像が置かれていて、それに水をかけてお祈りをします。ミャンマー人の名前を見れば、どの曜日に生まれたのかわかるようになっているのが特徴。僕は水曜日の午後生まれのため、「Ya」の文字が入った「イエー」という名前が付けられています。ただし、すべての人の名前がこの法則に当てはまるわけではありません。例えば「サイ」や「ナン」という名前が入った人はシャン族であるなど、出身民族を表していることもあるのです。

| | |
|--------------------------------|--|
| Monday (တနင်္လာ) | က (ka), ဓ (hka), ဂ (ga), ဝ (ga), င (nga) |
| Tuesday (အင်္ဂါ) | ဓ (sa), ဓ (sa), ဓ (za), ဓ (za), ည (nya) |
| Wednesday morning (ဗုဒ္ဓဟူး) | လ (la), ဝ (wa) |
| Wednesday afternoon (ဗုဒ္ဓဟူး) | ယ (ya), ဓ (ya, ra) |
| Thursday (ထုတ်သွေး) | ပ (pa), ဓ (hpa), ဓ (ba), ဝ (ba), ဓ (ma) |
| Friday (သောကြာ) | ထ (tha), ဝ (ha) |
| Saturday (စနေ) | တ (ta), ဝ (hta), ဒ (da), ဓ (da), န (na) |
| Sunday (တနင်္ဂနွေ) | အ (a) |



水曜午後生まれの僕は象に水をかけてお祈りをします

フシギ03 姓と名が存在しない

初めて外国に行った際に機内でイミグレーションカードを渡されたのですが、名前の欄をどう書けばよいか迷ってしまいました。下の写真はミャンマーのパスポートですが、名前を記載するところに「Name」という表示しかありません。日本のパスポートのように、「Surname (姓)」「Givenname (名)」が存在しないのです。姓はありませんが、両親の名前を子どもにつけるケースは一般的。僕の名前の「アウン」は父親から受け継いだものです。



「Name」のみ記載されたパスポート。外国の書類には、イエーとアウンに分けて書きます

フシギ04 占星術師が名付け親

名前は人生を決めるほどの力があるとミャンマー人は考えます。そこで、できる限り良い名前を付けるため、名付けは占星術師に生まれた日時や親の名前などを伝え、縁起の良い名前の候補を挙げてもらい、最終的には親がその中から選びます。料金は3~5万Ks程度が中心ですが、人気のある占星術師の場合、40万Ks程度ということも! 地方には占星術師の数が少ないため、占いができるお坊さんに依頼することも多いようです。



コートジボワールには占星術師の店がたくさん。有名な占い師はビル内に店を持っています

フシギ05 子どもの改名はよくあること

僕もそうでしたが、病気やケガなど不幸が続くと改名することがあります。大人が改名をする場合、国営新聞に改名を行った旨を新聞広告として出し、身分証明書の変更作業をするなど、かなり煩雑。そのため、比較的簡単な手続きで改名できる十代中頃までに名前を変えるケースが多いようです。ちなみに改名前の名前はあまり人に言わないほうが良いという考え方が一般的。そのため、僕の過去の名前は伏せさせてもらいました。



国営新聞の「ジーモウ」と「ミャンマーアリン」。改名の告知は毎日掲載されています

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、最近で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

ツマ先上がりは
大きく振らない、速くも振らない



軽くフックする程度の球筋で攻めていこう、と秀道

ティショットがスライスして右の斜面に止まった。第2打は、足元よりもボールが高い位置にあるツマ先上がりのライからグリーンを狙うショット。打球が左に曲がることを計算して、ピンの上に打ち出していないといけませんが、果たして、どれくらい右を向けばいいか悩む。そのあたりを田中秀道にレクチャーしてもらった。

ツマ先上がりの 基本的対処法 **大振 ヘツ**

上背がない人ほど、秀道も嫌いだとい

右に向きすぎ
打球がフックするライとはいえ、あまりにも右を向いて構えると距離合わせをするのが難しい



大振りせずともクラブを速く振ったり、強く振ったりすると、これまた打球を大きく左に曲げる



自ら右を向いてフックをかけるような打ち方では、ボールがどこに飛ぶか分からず危険だ



ヘッドスピードを 加速させずに振って 左への曲がりを抑える

ツマ先上がりのライはフェースのトゥ側が高くなり、フェースが左を向くことになるので打球はフックする。そのぶん「目標よりも右を向いて構えて打とう」と、一般的に教えられています。確かに間違いありません。でも皆さん、その基礎知識ばかりが頭に入っていて、大事なことを忘れがちです。それは“大きく振らない、速くも振らない”ということです。

ツマ先上がりから打つときは、先の基礎知識を前提としながらも、大振りしないのが肝心要です。スリークォーター、場合によってはハーフスイングで、かつ、ヘッドスピードを加速させずに振る。それを確実に実践するために、手にするクラブは1番手上げるだけでは物足らず、最低でも2番手

りせずにスリークオーターで ドスピードを加速させない

傾斜の度合いが強く感じられて苦手にする事が多いツマ先上がりのライ。
うが、難なく打ちこなしている。どうやって?

グリーン右エッジ狙い
2番手上げて、コンパクトに振るよう
にすれば、大抵のケースでグリーン右
エッジ狙いくらいで収められる



**手元が右肩から左肩の
振り幅で打つ**

2番手上げる



通常PWで打つ残り距離なら、
ツマ先上がりのライでは8番ア
イアンで打つくらいがいい

フイニッシュは
これくらいいい
抑える

グリップを短く握るのはもち
ろん、コンパクトに振れば打
球は大きく左に曲がらずに方
向性よく打てる

クラブをビュンと振ったり、ボールに
当てに行くのではなく、アプローチの
延長感覚でスイングしよう

げるくらいがベストです。そうして打てば、
間違いなく大きなミスが減らせるでしょう。

**大きく速く振ると
予想をはるかに超えて
打球が左に曲がる**

ところが皆さん、いざ、ツマ先上がり

なると、ボールのつかまりがいい短いクラ
ブほど、打球が左に曲がると想定してどん
どん右を向く。そのうえで「えい、左に曲
がれ」と無理やりフックを打とうとして懸
念に振っている。結果、予想をはるかに超
えるほどボールを左に曲げたり、スイング
軌道を乱して、そのまま右に打ち出すなど

大ケガを招いています。

2番手上げ、極端に言えばアプローチに
近い感覚を持ってスイングすれば、そんな
に左へ大きく曲がりはありません。すべての
番手、グリーン右エッジ狙いくらいで大丈
夫。ただし、傾斜の度合いにもよりますか
らね。あまりにも足元より高い位置にポー

ルがあったら、それはツマ先上がりではな
く、もはやトラブルショット。番手を落と
してでも脱出優先。次打で勝負するように
してください。

この続きは
アプリ
でレッスン

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play



**GOLFNet
TV**

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

無料ダウンロード&見放題!

バラエティ豊富な3チャンネル

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



**24時間
無料配信中!**

<https://golfnettv.com/>



ご存知でしたか? ミャンマージャポンの お役立ちサービス

MYANMAR
★
JAPON

ミャンマーのビジネス情報はもちろん、生活からエンタメまであらゆる情報を取材するミャンマージャポン。実はメディア事業だけではなく、人材紹介や不動産紹介でも皆様のお役に立っています。情報量No.1! まずはお気軽にご相談ください。

1 ▶ メディア



MJ ビジネス
(18,000部/月)

- 信頼度No.1を誇るミャンマーのビジネス情報誌
- 日本の主要商工会議所、銀行、大使館他にも多数配置
- オリジナルMAPをはじめ使えるコンテンツが満載



ミャンジャポ
(8,000部/月)

- “食べる・遊ぶ・知る”生活情報誌
- ヤンゴンの有名ホテル、レストラン、空港他に配置



MJプラス
(15,000部/月)

- ミャンマー人エグゼクティブ向けビジネス情報誌
- 大手航空3社の機内誌、NLD全国会議員や財関係企業CEOへ直送
- 高額納税者1,000名以上のミャンマー人富裕層へ直接リーチ

ONLINE MEDIA

MYANMAR
★
JAPON
ONLINE

- ミャンマービジネス最大級のポータルサイト。月間UU数2万人超

MYANMAR
★
JAPON
NewsMail

- 毎週水曜日にミャンマービジネスメールを1万人超へ配信

進出企業INDEX

- 進出前に事業内容をアピール、貴社のサイトに誘導します

2 ▶ 人材紹介

【優良人材お任せください!】

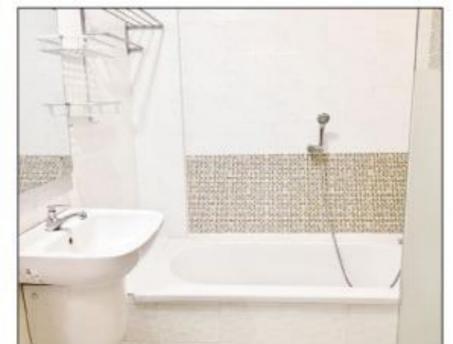
- ミャンマー人向けビジネス誌「MJプラス」で求人。厳選されたミャンマー人登録者をご紹介します。紹介手数料は給与2ヵ月分のみ
- ※人材をご採用頂くと、ビジネス人材教育セミナーを16時間分無料で受講頂けます(採用後2ヵ月以内)



3 ▶ 不動産紹介

【情報量No.1! ぜひお声がけください!】

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



4 ▶ 集客・販促サポート

【ミャンマー人対象のFBやTVでご紹介】



- Facebookフォロワー数24万人超の「The JAPAN BRAND」と10万人超の「Job at MYANMAR JAPON」、さらにTV番組と情報誌で集客、販促します!

5 ▶ ビジネス支援

【情報とネットワーク】

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



✉ info@myanmarjapon.com

☎ 09-777-666-199

日本語 / English
/ Burmese 対応!

3F, Sakura Tower 339 Bogyoke Aung San Rd., Kyauktada T/S, Yangon 担当: 古川・下山・三條・シートウー

YANGON HERITAGE

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

vol.29

Yangon General Hospital



地上3階建てのビクトリア様式。赤いレンガがヤンゴンの街並みで異彩を放っている



レンガ以外は以前鮮やかな黄色だったが、現在は若干色あせている



アーチ型の造形が敷地内の各所に見られるのが特徴

拡張が続くミャンマー医療の最高峰

1880年代後半までヤンゴンにおける最大の公立病院は、現在のジャンクシオンシティ付近に存在していた。しかし、患者数の増加にともない手狭になってきたことから、シュエダゴンパヤー通りを挟んだ植物園と博物館を移転させ、1899年にラングーン総合病院を建築。当初は342床で開院した。日本軍の接收にともない、別の場所へ移転していた時期もあったが、第二次

大戦後は再び総合病院として使用を開始。その頃には546床に拡張され、62年には1500床、2016年には2000床にまで拡大を続け、ミャンマーにおける医療の最前線として屹立している。

建物は赤いレンガを基調としたビクトリア様式。24時間体制の救急病院として機能するだけでなく、他の病院では対処できない症状や、高度な検査を行えるミ

ャンマー随一の技術を誇る。そのため、現在も収容人数超過の問題を抱え続けている。

ミャンマー医療の中心地でありながら、民主化にともなう激動の時代を見据えてきた場所であることにも注目したい。88年の民主化運動の際には、軍と市民の衝突が発生しただけでなく、アウン・サン・スーチー現国家顧問が演説を行った場所としても知られている。

address: Lanmadaw 11131 map: P26-C2

MIYANJAIPO



Welcome

ミャンジャポ クラシファイド

CLASSIFIED

コミュニティ募集

WANTED!

ヤンゴンさんご会

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

ヤンゴンなまはげ会

冬季五輪女子スケート金メダリストのザキワ選手に贈呈された秋田犬、夏の甲子園大会で躍進した金足農業高校野球部等、今年話題となった秋田、そして東北について語り合いたいお仲間を募集中です。当方現在3名で、2ヶ月に1回程度会合(会食)を開催しています。どなたでもお気軽にご連絡下さい。

MAIL akita.yangon@gmail.com

伊達の会

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

MAIL yatsu@intl.yachiyo-eng.co.jp(谷津)

ヤンゴン福島県人会

福島県の出身、福島県企業に勤めている方等、福島県にゆかりのある方が集まっています。不定期ですが、福島県らしいアットホームな雰囲気、飲み会を開催しております。少しでも興味がありましたら、是非ご連絡下さい。

MAIL t-yabe@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います。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

8月28日(火)に記念すべき第50回目の埼玉県人会を行いました!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!

毎月最終週の火曜日は埼玉県人



会をお忘れなく!

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、新潟の地酒や珍味で盛り上がりませんか?ご興味のある方も大歓迎です!寡黙で実直な県民メンバーがお待ちしております。

MAIL sat.japan.yamada@gmail.com(山田)

ヤンゴン信濃県人会

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)

ヤンゴン大阪人會

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會は待っています。去る8月31日に懇親会が開催され大盛り上がりでした。次回は12月頃を予定しています。参加希望の方連絡お待ちしております!

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 t_waki@leopalace.ne.jp



ヤンゴン愛媛県人会

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

MAIL hiroaki.yokoyama1979@hotmail.co.jp(横山)

ミャンマー龍馬会

日本を代表する侍坂本龍馬を愛する方、土佐藩出身の方、高知にゆかりのある方、お気軽にご連絡下さい!ミャンマーの夜明けを!!

MAIL acrossokd@gmail.com(岡田)

ヤンゴン九州人會

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)

ヤンゴン福岡人會

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。ヤンゴン福岡人會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14回懇親会は11月24日(土)を予定しています。参加者大、大、大募集中です。焼酎、飲むパイ!



MAIL hiroyukimiyamoto1974@gmail.com(宮本)

ヤンゴン大分県人會

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會

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會)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。次回は10月14日(日)。ダブルベリア、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、表彰式も毎回大盛り上がり。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



e cucina
RISTORANTE E VINO

“最高の一皿をお得な価格で”

E' CUCINAに黒トリュフの季節が到来

9月15日からシーズン終了まで、イタリア直輸入の黒トリュフをご提供中。

ランチとディナーそれぞれで、\$19からの特別メニュー4種をご用意いたしました。

私達が誇るシェフ、ニコラ・ラッラによるこの時期だけの珠玉の一皿をぜひお試しください。



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



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。次回は11月11日(日)を予定。興味ある方は下記まで連絡ください。
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 sydneyseoul1@yahoo.co.jp(古川)

ミャンマー蔵前工業会(東京工業大学同窓会)

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

如水会ヤンゴン支部(一橋大学同窓会)

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

ミャンマー茗溪会(筑波大学)

2月18日に茨城県人々と合同で家族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

数ヶ月に一度、OB、留学生で懇親会、また大阪外語会(咲耶会)との合同懇親会を開催しています。あの外語ならではの独特の雰囲気やヤンゴンでも味わえます(笑)。OBのみならず、ぜひご連絡お待ちしております。
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」を精神に整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整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、はたまた未来の整体育会候補のお子様も。要は整体育会に関係があればどなたでも連絡ください。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うれしいです。
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、色々な職種の方が集まっており、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々のご連絡をお待ちしております。
MAIL hiroto.nagahashi@tmnfm.com(永橋)

同志社校友会 ミャンマー支部

同志社校友会ミャンマー支部を立ち上げて早1年が経過しました。同志社校友会では懇親会、ゴルフだけに限らず、孤児院への寄付、ボランティアなどミャンマーにいかにか貢献するのこともテーマに活動しております。ご興味ある同志社・同志社女子のOB、OGのご連絡お待ちしております。
MAIL info@myanmar.doshisha-alumni.org(ミャンマー校友会事務局)



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)

10月から朝食メニューがスタート(毎日朝7:00より)

BURMA BISTRO

• Breakfast • Lunch • Dinner

Breakfast available from
7:00AM (Monday to Sunday)

No. 644 Corner of Merchant Road & Shwe Bon Thar Road, Yangon, Myanmar. ☎ +95 9 401 183 838 🌐 www.facebook.com/theburmabistro ✉ info@theburmabistro.com

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です! 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。今後も定期的に開催する予定ですので、卒業生や関係者の方はお気軽に御連絡下さい。御連絡をお待ちしています。

MAIL shimoda.satoshi@gmail.com(38期下田)



WAOJEヤンゴン

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

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



30代ゴルフコンペ

ヤンゴン在住の男女30代が中心となって活動している「30代ゴルフコンペ」。約2ヵ月に1回のサイクルでコンペを実施し、表彰式では毎回盛り上がりがあります。第12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、伊藤(MAIL ito.ryu3126@gmail.com)まで連絡をください。



G-NABU会ゴルフ

雨季も10月に入り晴れ間も多く見られGOLFに絶好の季節となつてまいりました。今迄の完全防備のゴルフウェアとはおさらば～身も心も軽やかにプレーしましょう。(^◇^) 8月の第57回月例コンペはNABU会の創始者の一人でもある原さんが72歳にして念願の初優勝(何を隠そう12年前ヤンゴンにて60歳にしてGOLFを始めたとか…)。NABU会は年齢や国籍、うまい下手は関係ありません。貴方も参加して楽しいヤンゴンライフを送りましょう\(^o^)/

MAIL y_wada@just-fashion.co.jp(和田)



ヤンゴン剣道部

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

MAIL yangon.kendo@gmail.com(出崎)

ヤンゴンアメフトの会(ヤンゴンフーターズ)

毎週日曜日に日本人学校で活動しています。フラッグフットボールはアメフトの戦略性そのままに体当たりを除いて誰でも楽しめるようにしたスポーツです。「思考判断力」「コミュニケーション力」「協調性」が育つとされ、日本の小学校の授業にも取り入れられています。経験・年齢・性別は不問、ジュニアチームもどんどん上手くなっています!

MAIL hisakazu.maeda@mm.panasonic.com(前田)



ヤンゴン野球の会(サムライズ)

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

MAIL haga@growth.bz(芳賀)

ヤンゴン・ゴールデン・エレファント(YGE)

在ミャンマーの日本代表チーム、YGEラグビー部(大人、子供チーム)は共に闘うラグーマン、マネージャーなどを募集しています。ご興味ある方は、下記までご連絡ください。毎週土曜日午後4時~、ヤンゴン日本人学校をベースに練習をしています。随時、レストラン藤の坊で懇親会をしています。

MAIL yuhi.sogabe@gmail.com(曾我部)

サーフィン好きの集い

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

MAIL tomoyuki_tanaka@konoike-mm.com(田中)

バスケットボール部

Let's BB!!
窓口:益満

TEL 09-250955500

MAIL masumitsu@village.ne.jp



バレーボール部

現在部員を募集中です。経験の有無や老若男女を問いません。誰でも気軽に来れるスポーツです。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)



ソフトボール部男子

現在部員を募集中です。11月初旬から3月中旬までがシーズンで、その間の毎週日曜日にアメリカン・クラブでリーグ戦があります。国際親善試合です。我こそは、と思う方は是非お気軽にご連絡をお願い致します。

MAIL yoshihiro_yusuke@yahoo.co.jp(葭廣)



ヤンゴンテニスクラブ

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

MAIL yangontennis@gmail.com(新谷)



ヤンゴン日本人サッカー部 J-STARS

毎週末(主に日曜日)に、ヤンゴン市内のグラウンドで11人制サッカーの試合や練習をしています。ミャンマー生活で溜まったストレスをみんなで発散させましょう。雨二モ負ケズ、元気に活動しています。

MAIL apexygn@ytp.com.mm(広報担当:可見)

ヤンゴンハンドボーラー会

ハンドボール部・サークル経験者が集うヤンゴンハンドボーラー会が2018年9月5日に発足しました。年3~4回程度の懇親会を開催予定で、今回は12月6日(木)です。ハンドボールにご縁がある方はお気軽にご連絡ください!

MAIL ya.suzuki@ana.co.jp TEL 09-4200-6777(鈴木)



ヤンゴンプラス Shwe Gita

毎週土曜17時~19時30分日本人学校にて練習、懇親会も行っています。全パート新規団員大募集中! お気軽に見学にいらして下さい。一部楽器は貸し出しもOKです。直近では「楽器の図書館」オープニングイベントで「乾杯」などを演奏しました。

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8月18日に第6回の懇親会を行いました。その際は、猛虎会の皆様と合同で19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

現在ナナウラン・シュエカンホットポットが店内改装中のため、毎週店舗を変更しながら開催しております。鍋なのか、和食なのか、中華なのかは来ておからの楽しみ!(ちなみにシュエカンホットポットは10月ごろにリニューアルオープン予定)参加資格は特にありません。楽しくお食事したい方、新しい出会いを求める方、どんな方でも大歓迎です。開催日は毎週水曜日、18:30~、お待ちしております!

MAIL yoshihiro_yusuke@yahoo.co.jp(葭廣)

RENEWAL OPEN!!

大王 montage

北部マヤンゴンの7mile Residence内にある montage Cafeが、充実の和食を取り揃えた「大王montage」に生まれ変わりました

緑豊かな落ち着いた雰囲気、日本在住十年以上の料理人が作り出す 気取らない和食をどうぞ

address: 7Mile Residence内 No.1/B, 6 Quarter, Khone Myint Thar Rd., Mayangone Tsp.
tel: 094-000-86655 map: P23-B3



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。パールコンドで月1回週末の午後に行います。お気軽にご連絡ください。

MAIL k2over@gmail.com(大庭)

僧院日本人ボラ募集

毎週土日にやっている僧院の日本語ボランティアで、少人数での会話練習を手伝ってくれる方を募集しています! 教えるという感じではなく、日常会話を楽しんでいただければ結構です。時間は18時30分からです。

MAIL t_kamiyama@issun.jp TEL 09-420016788(上山)

スターシティ会

じわじわと人が増えているスターシティ。住人もかなり増えてきました。いつも同じグループで活動されている方や、私のように1人で夕飯を食べている方、ご家族でのご参加、どんな方でも歓迎です。毎回ご参加者も増えており、仕事・所属に関係なく、笑いの絶えない時間を過ごしております(今後も月1回程度、ご飯会・ゴルフなどで交流を)。お気軽にご連絡をお待ちしております!!

MAIL kitazawa.jactive@gmail.com(北澤)

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)

ヤンゴン日本語教師会

日本語教育に関わりのある方や興味のある方の集まりです。毎月、食事会と学習会を行っています。ご興味のある方はぜひ一度ご連絡ください。

MAIL yangon.nihongo@gmail.com(郡司)

アポロ博覧会(同期会)

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



MAIL sakata@hitachizosen.com.mm(坂田)

GEMS CONDOの会

GEMSコンドのBBQエリアで定期的に行なっております。ミャンマーでBBQしたい方、集まれ!! あなたの心の隙間埋めます。

MAIL skx00724@gmail.com(牟禮)

ヤンゴン現地採用者の集う会

ヤンゴンに目標を追い求めてきた人、日本で目にした問題の回避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?

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くても、ご縁が少しでもある方は、気軽にご連絡下さいませ。

MAIL keytamura@gmail.com(田村)

JICAボランティア会

JICAボランティアや海外ボランティア経験者、またはご興味のある方。各国やミャンマー事情などで盛り上がりませんか? 毎月一回開催しています。今回は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。我が「平成」に思いを馳せながら、しっぽり呑みませんか? 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

アジアリクルートの会は、アジアで暮らして働くリクルートグループOB・OG・現役が交流する会です。年3回、会場持ち回りで開催。第14回大会は9月15日に台湾の台北市で開催しました。そして、ヤンゴン支局は第15回大会の開催地に立候補しています。もし、決定すればホスト国としてアジア各地からお客をお迎えすることになります。ご協力いただける方、大募集です。詳しく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!

人材募集 ————— WANTED!

MJでライターを募集!

本誌「ミャンジャボ!」や「MJビジネス」、「MJプラス」を発行するミャンマージャパンでは、現在ライターを募集中です。フレックスタイムで仕事ができるので、お好きなときに取材をしてください。ライター経験者は優遇。給与などは応相談。興味のある方は、edit@myanmarjapan.com(担当:武田)まで履歴書と職務経歴書をお送りください。

投稿募集! 10/5 締切!



post@myanmarjapan.com

★「コミュニティ」「売ります・買います」「お知らせ」等のご投稿をお待ちしています。140字以内に原稿をまとめて上記メールアドレスまでお送りください。写真の掲載もできる限り応じてさせていただきます。★誌面スペース等の都合上、原稿に手を入れさせて頂くことがあります。また、過去1年以内に活動実績がない、あるいはコミュニティの性質等が本コーナーにふさわしくないと弊誌が判断する場合は、掲載をお断りさせていただきます。★登録コミュニティ増加にともない、掲載内容の信頼性を担保するため、①コミュニティ名、②代表者ご氏名(苗字を先に)、③勤務先・所属先、④電話番号についてお知らせ頂いております。ご提供いただいた情報の利用にあたりましては細心の注意を払い、ご本人から承諾を得たときや法令等に基づく判断されるとき、またはそのほか正当な理由がある場合を除いて、これを第三者に開示・提示することはありません。

MYANMAR JAPAN CLASSIFIED

GO! ヤンゴン大阪人会
「面白い人」なら参加可能!

ヤンゴン大阪人会です。大阪出身者だけでなく、「大阪弁を喋りたい」「阪神タイガースファン」「面白い人」など、大阪に少しでも関係があれば参加可能という間口の広さが魅力。活動内容は3ヵ月に1回程度の飲み会が中心で、「大阪人クイズ」などさまざまな企画も盛り沢山です。会には毎回30~40人程度が参加。会が盛り上がりると歌われる「六甲おろし」は県人会の名物だそう。また、大きなイベント時がある際は飲食ブースも出店。数あるメニューの中でも「みくちゅじゅーちゅー」は一度飲んでほしい本場の味です。

お問い合わせ yutaka_ando@myanmarrelo.com (安藤)

告知サークル 募集中!

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

大阪弁が飛び交う飲み会。意外な人が大阪出身ということも

日本人会のお祭りにも出店。毎大人気のブースです

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9月15日時点のもの)。

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

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

グルメ・飲食店

日本料理

AJISHIN 味心 MAP P24-C1 📶 KIRIN

No.192, Kabar Aye Pagoda Road, Myanmar Plaza, 4th Floor, Rm-403, Bahan Township, Yangon ☎ 09-970890390 ☺ 10:00~23:00 無休

あないも (ANAIMO) MAP P27-D2 KIRIN ☆

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

家津 鮨&そば MAP P27-D3 📶 KIRIN

No.57, Ground Floor, 37th Street (Lower Block), Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-377212 / 01382035 ☺ 11:00~23:00 (L.O.22:00) 無休

いずみ (IZUMI) MAP P24-A2 ☆ 📶

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

Ramen Ippudo MAP P26-C2 📶 KIRIN

Unit No.504, Level-5, Junction City, Corner of Bogyoke Aung San Road & Shwedagon Pagoda Road, Pabedan Township, Yangon ☎ 09-9978717685 ☺ 日曜-木曜 9:00~21:00 金・土曜 9:00~22:00 無休

鱈神 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 P28-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 Kyee Myin Daing Rd. & Pann Hlaing St., Kyee 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) 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 (KOBEYA) 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, Natmouk Road, Tamwe Township, Yangon ☎ 01-544500 (Ext.6231) ☺ 11:30~14:30 / 18:00~22:30 無休

ごはん屋 MAP P24-A2

A/6 WAGGI YEIKTHAR Rd., Kamayut Tsp. ☎ 09-7993-31636 ☺ 10:00~21:00 日曜休

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), Boyarynunt 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

東京ラプストーリー 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, Natmouk 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

まんぶく (MANPUKU) 📶

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

みちのく (MICHINOKU) MAP P25-C1 📶 KIRIN

No.81/B, New University Avenue Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-400725 / 09-787400725 ☺ 11:00~14:00 / 17:00~22:00 無休

麺蔵 (Menzo) MAP P27-C2 📶

No.19/A, Unit-15, Boyar Nyunt Street, Yaw Min Gyi Quarter, Dagon Tsp. ☎ 01-1220052 ☺ 11:00~14:00 / 17:30~22:00 無休

焼肉 深川 (YAKINIKU FUKAGAWA) MAP P28-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 P28-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, Boyarynunt 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  **P28-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)  **P28-A1** 
Unit No.53, Wing (C), Building A-5, Star City, Thanlyn 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 

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(ハイティール) / 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 Extention, 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 Malikka 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

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

YUMMY RESTAURANT & B.B.Q **KIRIN** No.33, Bauk Htaw Butar Yone Road, Yankin Township, Yangon ☎ 01-541190 / 09-456350353 ☺ 10:00~23:00 無休

バー・ナイトスポット

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

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

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

CLUB RIZZOLI **KIRIN** ☆ No.40, Natmauk Road, Inside of Chatrium Hotel, Tamwe Township, Yangon ☎ 01-544500 ☺ 18:00~0:00 無休

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

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

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

Japanese Style Bar 心 (SHIN) **KIRIN** No.26(B), Yaw Min Gyi Street, Dagon Township, Yangon ☎ 01-252261 ☺ 20:00~25:00

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yangon Yangon (ヤンゴンヤンゴン) Roof Top, Sakura Tower, No.339, Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-255-131 ☺ 17:00~24:00 無休

洋菓子・ファーストフード

ACACIA TEA SALON (アカシア) 52 Saya San Road, Bahan Township, Yangon ☎ 01-554739 / 09-73113812 ☺ 10:00~22:00 無休

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

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

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

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

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 quater, 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 Thamainbayan 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 quater, 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, Singgu quarter, Insein Tsp. ☺ 8:00~21:00
(10) **Daily Myinthar shop** No 84, (14/1) Quarter, Myinthar (7) street, Thanthumar main road, sorth Ookularpa Tsp
(11) **Daily Parami shop** No 153, (4) Quarter, Parami main street, sorth Ookularpa Tsp.
(12) **80th street shop** Between 28 & 29 street, 80 street, Mandalay ☺ 9:00~21:00
(13) **GW shop** Between 33 & 34 street, 78 strret (zawtika street) Mandalay ☺ 9:00~21:00
(14) **84th shop** Between 34 & 35 street, 84 street, Mandalay ☺ 9:00~21:00
(15) **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, Block 19A, Boyar Nyunt St, Dagon Township, Yangon ☎ 01-251344 / 09-5089867 / 09-250197626 ☺ 11:00~23:00 無休

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

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

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

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

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

Sapel Foot Spa No.78,16 Street(Middle Block)Maha Bandula Road, Lanmadaw Township, Yangon ☎ 09-253988995 ☺ 10:00~24:00 無休

SOLEIL はりきゅう (ソレイユ) ☆ No.41(A),Nyaungdone Street, Sanchaung Township, Yangon ☎ 09-420218179 ☺ 9:00~19:00 (予約 18:00 まで) 不定休・予約制

SWEET HEART SPA (スウィート・ハート) 4th Floor, Utopia Tower, Kandawgyi Township, Yangon ☎ 09-73111124 / 09-73111126 ☺ 9:00~23:00 (LO 21:00) 無休

ホテル

ALFA HOTEL (アルファ・ホテル) No.41 Nawaday Street, Yawmingyi Quater, Dagon Township, Yangon ☎ 01-377960~7

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

Bahan Club Villa No.(25), Komin Ko Chin Yeiktahar St., Shwegonedine Bahan Tsp. ☎ 01-5131-01

BEAUTYLAND HOTEL II (ビューティーランド・ホテル) 188-192, 33rd Street, Kyauktada Township, Yangon ☎ 01-240054 / 01-240227 / 01-243952

BELMOND GOVERNOR'S RESIDENCE (ベルモンド・ガバナーズ・レジデンス) No.35, Taw Win Road, Dagon Township, Yangon

☎ 01-230-2092 / 01-229861~3

BEST WESTERN Chinatown (ベストウエスタン・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 24-C2** ☎ No.520/4 A, Kabar Aye Pagoda Road, Shwegon Daing, Bahan Township, Yangon ☎ 01-559722

CLOVER CITY CENTER HOTEL (クローバーシティーセンター・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 (インヤーレイク・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 P28-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 P28-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, 9 Block, Botataung Township, Yangon ☎ 01-203712

Yangon City Villas **MAP P22-B3** ☎ No.(178). 8mile Junction, Pyay Rd., Mayangone Tsp. ☎ 01-5131-01

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&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 P28-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 (日本語対応の医師は土日のみ)



公的機関

在ミャンマー日本国大使館 **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・ジャポン
JAPON

人材紹介 Division
MIRC

MJ
BUSINESS

ミャンマーの人材紹介ならミャンマー・ジャポンにおまかせ!

※1Lakhsは10万Ks、10万Ksは約7,500円(9月15日現在)

ミャンマー人
求職者数
トップレベル!

今月のPick Up人材 エンジニア人材特集

ミャンジャボがご紹介
ミャンマー人人材
活躍中!

自国発展のために……
営業として
日々邁進中!



名前: Ei Pwint Cho (Ashlynn) さん
業種: 日系大手商社
職種: 営業
入社時期: 2018年6月

これまで飛行機部品や飲料などの営業職として経験を積んできました。この会社に入社を希望した理由は2つあります。まず一つは、世界的にも名前を知られた総合商社であるということ。これまでにしたことのない多くの経験を積めるのではないかと考えたからです。もう一つは、ミャンマーの発展のことを考えたビジネスを行っているということに強い魅力を感じました。自分はお客様に寄り添って営業ができることが大きな強み。営業として成長し、大きな成果を上げることを当面の目標としています。

採用担当者から一言

化学品の輸入販売を行う部署で働いてもらっています。採用時には15人ほどの候補者と会い、彼女とは3度の面接を経て採用に至りました。強みはハキハキとした受け答えと誠実さ。ローカルマーケットを拡大していく役割を担うため、営業に必要な個性を持っていることを重視しました。採用時の印象通りの働きをしてくれているので、これから期待できる人材です。

01
年齢 23
性別 女
日本語 -
英語 中級
PCスキル MS Office
希望給与 10 Lakhs
大卒(建築)、ローカル建設会社で経験5年間有

02
年齢 26
性別 女
日本語 N5
英語 中級
PCスキル MS Office
希望給与 交渉可
大卒(土木学専攻)、QS/QC経験4年間有

03
年齢 28
性別 女
日本語 -
英語 中級
PCスキル MS Office
希望給与 15 Lakhs
大卒(土木学専攻)、シンガポール建設会社で経験5年間有

04
年齢 27
性別 男
日本語 -
英語 中級
PCスキル MS Office
希望給与 8 Lakhs
大卒(土木学専攻)、サイトエンジニア経験5年間有

05
年齢 30
性別 女
日本語 -
英語 中級
PCスキル MS Office
希望給与 20 Lakhs
大卒(土木学専攻)、シンガポール建設会社でエンジニア経験7年間有

06
年齢 35
性別 女
日本語 -
英語 中級
PCスキル MS Office
希望給与 交渉可
大卒(建築)、シンガポールでエンジニア経験4年間有

07
年齢 26
性別 男
日本語 -
英語 中級
PCスキル MS Office
希望給与 交渉可
大卒(電気工学専攻)、通信会社で経験3年間有

08
年齢 24
性別 男
日本語 -
英語 中級
PCスキル MS Office
希望給与 5 Lakhs
大卒(機械工学)、ローカル建設会社で経験3年間有

09
年齢 25
性別 女
日本語 -
英語 中級
PCスキル MS Office
希望給与 交渉可
大卒(電気工学専攻)、新卒

10
年齢 25
性別 女
日本語 -
英語 中級
PCスキル MS Office
希望給与 6 Lakhs
大卒(電気工学専攻)、ローカル建設会社で経験3年間有



初期費用不要の
完全成功報酬型
サービス!



担当・ヘイン
日本語、英語、
ミャンマー語対応可

1. ミャンマー・ジャポンへお電話またはメール

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

2. 登録シートにご記入・ヒアリング

登録は無料!求める人材の条件などを詳しくお聞かせください。

3. 人選開始

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

4. 面接

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

5. 採用・アフターフォロー

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

採用者研修もおまかせ!

ミャンマー・ジャポンから
紹介した人材をご紹介いただくと

ビジネス人材
教育セミナーの
16時間分を
無料受講!

入社後すぐに業務可能な人材として採用できます!

※採用後2ヵ月以内とさせていただきます



セミナー例

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

人材に関する
お問合せ

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

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

担当: 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

MARINA RESIDENCE

マヤンゴンエリア



担当・下山の
ヤンゴン不動産
お役立ちコラム
vol.05

電気システムのトラブルに注意!

いきなりブレーカーが落ち、ブレーカーを上げて再度落ちて電気がつかなくなってしまったという経験はありませんか? これは漏電によるもの。電気システムの老朽化、いい加減な施工がされていたりするとその部分に負荷がかかり、ショートを起こします。過電流を防ぐためにブレーカーが落ちるわけですが、このような場合は下手に触らず直ちに不動産会社、オーナー、管理会社に連絡を取り修理をしてもらいましょう。

漏電は場合によっては感電の危険性もあります。ミャンマーで一般的なポータブル小型ホットシャワーの漏電による入浴中の感電も最近よく耳にします。事前に確認しておくことも大事ですが、トラブルの際に即時駆けつけてくれる不動産会社を選び、連絡先をつねに準備されることをおすすめします。

POINT

- 110平米以上の2 Bedroomは広々として快適
- 充実した設備でリゾート感満載
- 单身者に最適な1 Bedroom

DATA

家賃：応交渉 / 月 (1 Bedroom~)
平米数：80 平米~
居住者の7割が日本人、安心・安全に配慮された空間で家族、单身者でも快適な暮らしができます。



ダゴン唯一の
サービスアパート

ダゴンエリア

DATA
家賃：1,300~3,000\$ / 月
平米数：58平米

ダウンタウン勤務に便利なサービスアパート。周辺には飲食店が多数あり、生活しやすいエリアです。人気の物件ですが今なら即時入居可能!

清潔感あふれる
明るいお部屋のコンドミニアム

マヤンゴンエリア

DATA
家賃：1600\$ / 月(3 Bedroom)
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、ベッドシート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 コンドミニアム
- ★マヤンゴン 1,500\$/月 ヤンゴン北部の通勤に便利 サービスアパート
- ★バハン 700\$/月 コンディション良好 ローカルアパート
- ★バハン 1,800\$/月 カンドー湖至近 サービスアパート
- ★ダウンタウン 3,600\$/月 5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 コンドミニアム
- ★ダゴン 1,300\$/月 Dagon唯一のサービスアパート
- ★ヤンキン 2,000\$/月 サービス付コンドミニアム (3 bedroom)

またまだあります!
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!



地中海の心と魂を一皿に込めてお届けします

伝統的な地中海料理に新たな解釈を加えた一皿。
世界各国から厳選したワインとともに楽しみください。



HIGH TEA

14:30~16:30 (毎日)

口の中でさらりとほどけるスイーツの数々を
良質なコーヒーや紅茶とともに楽しみく
ださい。

\$16

お一人様

MELIÃ YANGON MYANMAR

192 Kaba Aye Pagoda Road, Bahan Township, Yangon, Myanmar.

T (+95) 1 934 5000, melia.com. Follow us on  MeliãYangon