

## Part 1 基本情報

### 1. ミャンマープロフィール

- (1) 正式名称 (和文) ミャンマー連邦  
(英文) Union of Myanmar
- (2) 政体 軍事体制(暫定政府)
- (3) 首都 ネーピドー  
注) 2005年11月に首都機能をネーピドー(Nay Pyi Taw)に移転すると発表された。2007年4月現在、一部の部局を除いて行政機構のほとんどが新首都で業務を行っているが、実質的首都機能はヤンゴンに残っており、JICA事務所もヤンゴンにあるため、生活情報についてはヤンゴンの情報を中心に掲載している。
- (4) 面積 68万平方km(日本の約1.8倍)
- (5) 人口 5,322万人 (2004年10月 Statistical Year Book 2004)
- (6) 民族 ビルマ族(約70%)、その他多くの少数民族 (135と言われている)
- (7) 言語 公用語:ミャンマー語
- (8) 宗教 仏教(90%)、キリスト教、イスラム教
- (9) 略史 諸部族割拠時代を経て11世紀半ば頃に最初のビルマ族による統一王朝(パガン王朝、1044年~1287年)が成立。その後タウングー王朝、コンバウン王朝等を経て、1886年に英領インドに編入され、1948年1月4日に独立。
- (10) 在留日本人 605人(2006年10月1日時点)
- (11) 気候 国土が南北に広がるため、経度及び標高により地域差がある。ヤンゴンから南の海岸部は熱帯モンスーン気候、内陸部は1,000mm以下の乾燥した気候でサバナ気候に区分される。東部~北部の山間部は平野部に比べて冷涼で、雨量も1,500~4,000mmにおよび温帯湿润気候に区分される。気候帯により若干異なるが、季節は乾期(2月下旬から5月中旬)、雨期(5月下旬から10月中旬)及び涼期(10月中旬から2月中旬)の3つに分かれる。

【参考】  
「外務省ホームページ-各国・地域情勢-」 外務省

### 2. 業務のための基礎データ

#### (1) JICA事務所の概要(ミャンマー事務所)

住所 : #701, 7th Floor, Sakura Tower, No.339, Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon, Myanmar

郵便物宛先 : C/O Technical Cooperation Section, Embassy of Japan, No.100, Natmauk Road, Yangon, Myanmar, P.O.Box 841

連絡先 : 国番号:95  
地域番号:01  
電話:255473~6  
FAX:255477  
URL: <http://www.jica.go.jp/myanmar/>  
E-mail: [my\\_oso\\_rep@jica.go.jp](mailto:my_oso_rep@jica.go.jp)

執務時間 :8:30~17:00(昼休み 12:30~14:00)

休日：下記祝日と土、日曜日。

1月 1日～3日	New Year Holidays
1月 4日	Independence Day
2月12日	Union Day
3月21日	Full-moon Day of Tabaung
4月14日～17日	Mahar Thingyan Festival
5月 1日	May Day
5月19日	Full-moon Day of Kasone
7月17日	Full-moon Day of Wasoe
10月14日	Thadingyut Festival
11月12日	Full-moon Day of Tazaungmone
12月25日	Christmas
12月29日～31日	Year End Holiday

(2008年)

事務所までの交通

【空港から】

調査団及び専門家来緬時には、原則として宿泊ホテルの空港出迎え専用車両を手配するので、この車両により空港からホテルまで移動する。(片道22US\$。)

【空港以外から】

事務所は、市内南部ダウンタウン(Bogyoke Aung San RoadとSule Pagoda Roadの交差点、南東角)に位置する。

事務所周辺地図



(2) 日本との時差、  
サマータイム

日本との時差：-2.5時間  
サマータイム：実施していない。

## (3) 祝日、

官公庁の休日

祝日 : 1月1～3日	New Year Holidays
1月 4日	Independence Day
1月 8日	Kayin New Year
2月12日	Union Day
3月 2日	Peasants Day & Full Moon of Tabauung
3月21日	Full-moon Day of Tabauung
3月27日	Armed Forces Day
4月12日～16日	Mahar Thingyan Festival
4月17日	Myanmar New Year Day
5月 1日	May Day
5月19日	Full-moon Day of Kasone
7月17日	Full-moon Day of Wasoe
7月19日	Martyr's Day
10月14日	Thadingyut Festival
11月12日	Full-moon Day of Tazaungmone
12月25日	Christmas
12月27日	Kayin New Year
12月29日～31日	Year End Holiday

官公庁の休日 : 上記祝日と土曜日、日曜日。

## (4) ビジネスアワー

官庁 : 9:30～16:30(月～金)

銀行 : 窓口営業時間 10:00～15:00(月～金)

商店 : 店により異なるが大手スーパーマーケットは 9:00～21:00(無休)、ローカルマーケットは日曜日、祝日、満月の日に閉店(あるいは半日営業)するが多い。

## (5) 言語

業務 : 基本的に英語が通じる。但し、地方ではミャンマー語、あるいは少数民族言語しか通じない地域もある。

ホテル、買い物、食事 : 大都市圏のホテル、外国人向けスーパー、外国人向けレストランでは英語が通じる。ローカルマーケット、ミャンマー人向けレストランでは英語はほとんど通じない。

## (6) 通貨

通貨 : 現地通貨(Kyat:チャット)、外貨兌換券(FEC: Foreign Exchange Certificate)、US\$の 3 種類が流通。国境地帯では隣国の通貨(中国元、タイバーツ等)も流通している。

紙幣の種類 (Kyat)	1,000、500、200、100、50、20、10、5、1
(FEC)	20、10、5、1

為替レート(実勢レート) : 1 米ドル = 1280 チャット(2007 年 7 月 1 日現在)

注) 為替レートについては、Part 2 6-1-(4)も参照のこと。

## (7) 関係機関

## 【在外日本関係機関】

## ●在ミャンマー日本大使館

住所 : No. 100, Natmauk Road, Bahan Township, Yangon (P.O. Box 841)

電話 : 95-1- 549644~8 FAX : 95-1-549643

URL : <http://www.mm.emb-japan.go.jp/>

## ●日本貿易振興機構(JETRO)ヤンゴン事務所

住所 : Sedona Business Suites #04-02, No.1 kaba Aye Pagona Road,  
Yankin Township, Yangon

電話 : 95-1-544051 FAX : 95-1-544048

## 【ミャンマーの関係官公庁】

## ●State Peace and Development Council(国家平和開発評議会)以下、30の省庁がある。

Ministry of Agriculture and Irrigation

Ministry of Commerce

Ministry of Communications, Posts and Telegraphs

Ministry of Construction

Ministry of Culture

Ministry of Defense

Ministry of Education

Ministry of Electric Power

Ministry of Energy

Ministry of Finance and Revenue

Ministry of Forestry

Ministry of Health

Ministry of Home Affairs

Ministry of Hotel and Tourism

Ministry of Immigration and Population

Ministry of Industry No.(1)

Ministry of Industry No.(2)

Ministry of Information

Ministry of Labor

Ministry of Livestock and Fisheries

Ministry of Mines

Ministry of National Planning and Economic Development

Ministry for Progress of Border Areas and National Races and

Development Affairs

Ministry of Rail Transportation

Ministry of Religious Affairs

Ministry of Science and Technology

Ministry of Social Welfare, Relief and Resettlement

Ministry of Sports

Ministry of Transport

Yangon City Development Committee

## (8) 有用サイト

## 【日本関係機関】

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/index.html/> (外務省「各国・地域情勢」)

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html/> (外務省「渡航関連情報」)

<http://www.mmemb-japan.go.jp/profile/japanese/index.htm/>

(在ミャンマー日本大使館)

<http://www.jetro.go.jp/biz/world/asia/mm/> (JETRO 海外情報 ミャンマー)

<http://www.jica.go.jp/myanmar/> (JICA ミャンマー事務所)

## 【ミャンマー政府関係】

<http://www.myanmar.gov.mm/> (ミャンマー政府公式ページ)

[http://www.myanmardigest.com/eng\\_md/eindex.html/](http://www.myanmardigest.com/eng_md/eindex.html/)

(The New Light of Myanmar、国営新聞)

<http://www.myanmar.gov.mm/myanmartimes/no280/MyanmarTimes14-280/>

(Myanmar Times)

## Part 2 生活情報

「生活情報」は特に記載のない限り、JICA事務所のある都市の情報を中心に掲載しています。

## 1. ホテル、住宅



 Yellow Page

## 1-1 ホテル

ヤンゴンのホテル事情は良好で、常時予約ができる。特にTraders Hotelは事務所の目の前にあり至便である。サービスアパートメントも複数あり、空きがあれば短期滞在にも利用可能である。

但し、地方都市へ行くとホテル数が少なくなるため注意が必要な場合もある。

【ヤンゴン】

- ・Traders Hotel
- ・Grand Plaza Parkroyal
- ・Summit Parkview
- ・Sedona Hotel Yangon
- ・Micasa (Serviced Apartment)
- ・Marina Residence (Serviced Apartment)

【マンダレー】

- ・Sedona Hotel (Mandalay)
- ・Mandalay Hill Resort Hotel

【バガン】

- ・The Hotel@Tharabar Gate Hotel
- ・Thiripyitsaya Sakura Hotel

【ネーピドー】

- ・Royal Kumudra Hotel
- ・Aureum Palace Naypyitaw

## 1-2 住宅事情

日本人では警備、設備、サービスなどが充実しているため、サービスアパートメントを借りる人が多い。

一方、外国人向けの広くて清潔な一戸建てもたくさんあり、賃貸で借りる人もいる。

 Yellow Page

【サービスアパートメント】

- ・Golden Hill Tower
- ・Sakura Residence
- ・Marina Residence

### 1-3 住宅の探し方

サービスアパートの場合は、直接電話し面会の予約を取る。一戸建ての場合は、住宅斡旋業者に依頼して物件を紹介してもらう。在留邦人などから信用のおける業者を紹介してもらうことが大切である。

不動産業者の紹介で契約に至った場合は家主が手数料を払うのが一般的であるが、依頼前に手数料のことをはっきりさせておくが良い。

### 1-4 住宅選定上の留意点

サービスアパートの場合は、日当り、周囲の騒音、換気等一般的な事項を確認すればよい。一戸建ての場合は、電気、水の供給状況、電話線敷設状況、周囲の治安など総合的に勘案し、慎重に選定することが必要である。

ミャンマーの電力事情は想像以上に悪く、季節や住む地域により状況が大きく異なる。計画停電も行われており長時間停電も多いので、一戸建てに住む場合はジェネレーターが不可欠である。サービスアパートの場合はジェネレーターが設置されているので問題ない。

一般的な家庭内配電はすべて単相であるがエアコン、大型冷蔵庫、浴室用湯沸かし器などを使うのであれば、スリーフェーズパワーメーター（3相電源）は必須条件である。新規に取り付けるのはきわめて困難であるためすでに3相電源であるのがよい。

電話の新規取り付けにも時間がかかることが多いので、既に備わっている家が望ましい。住宅見学の際に実際に電話をかけて使用できる電話線であることを確認すること。

一戸建てでは使用人専用の別棟があったほうが便利である。

最近、強盗事件が発生することもあり、住居の安全対策は慎重を期す必要がある。

### 1-5 住宅の契約

サービスアパートの場合、一年契約で、契約時に一か月分の保証金を支払う必要がある。

一戸建ての契約は一年契約が多く、家賃も一年分前払いが一般的である。家賃は年額200万円ほどである。また契約時には、入居後の電話・電気・水道料金の支払い方法や、メンテナンス費用を借り手がどこまで負担するのかを確認し、契約書に明記する。契約終了時には家屋を借りた時の状態に戻すことが一般的であるが、特に契約書に明記していなければ、あえて借り手から指摘する必要はない。壁に釘を打つ時などは、家主側の了承を得るなどの注意が必要である。

### 1-6 ガス、水道などの手続きと管理

サービスアパートの場合、光熱水料は月額家賃に含まれる。一戸建ての場合、電気・ガス・水道料金などについては、直接請求書が届くのでその都度現金で

支払う。台所のレンジは電気が一般的で、ガスを使用している住宅はあまりない。電気、水道料金は家主負担のところも多い。

## 1-7 家電

### (1) 電圧

電圧は220～240Vなので、日本国内仕様の電気製品はそのままでは使用できない。変圧器(110V 220～240V)を通して使用する。(ヤンゴンで入手可能。5000円程度)電力事情は劣悪で電圧も安定していないのでセーフガードを通すとよい。

### (2) コンセント、モジュラージャックの形

コンセント形状はB,B3型などさまざまな形状のものが混在しており、複数のタイプがセットになった変換プラグを持参したほうがよい。現地でも複数の形状に対応した延長コードや変換プラグを入手できる。

### (3) 家電製品

サービスアパートメントには、冷蔵庫、洗濯機、炊飯器、電子レンジ、オーブン、テレビ、冷暖房設備、アイロンなどの基本的な家電製品が備え付けられている。

その他トースター、ビデオデッキ、DVDデッキ、音響製品、掃除機、ドライヤーなどの生活に必要な家電製品は、ほとんど現地で調達できる。パナソニック、サミー、シャープなどの日本製の家電製品も入手可能であるが型式が古いいため、最新式のものが必要であれば日本から持参することを勧める。ホットプレートは現地では入手できない。

## 1-8 家具保険

家屋、家財道具の保険はない。

## 1-9 その他

当地の気候条件のため、雨期には湿気がひどい。住居の湿気対策はサービスアパート・一戸建てを問わず不可欠である。場所によっては、蚊、アリ、白アリも多いので害虫対策も必要となる。

## 2. 衣料、理容



### 2-1 衣料全般

#### (1) 一般事情

基本的には年間を通じて日本の夏服と同様の服装で問題ない。建物の中など冷房がきつい場所があったり、涼期(10月～2月)には朝晩冷え込んだりするので、長袖の羽織物があると重宝する。雨期には雨具も必要であるが、傘は役に立たない場合もあるので着替えを用意した方がよい。

地域、季節により気候は大きく異なるため、地方を訪れる場合、服装には注意が必要。涼期に標高の高い地域を訪問する場合には、朝、晩の冷え込みが厳しく日中も気温が上がらないので、防寒具(フィールドジャケットやフリースなど)が必要となる。逆に、雨期以外に中央乾燥地を訪れる場合には、一日中気温が40度を超えることもあるので、帽子、サングラス、日焼け止め等、熱射病・熱中症にかからないような十分な対策が必要となる。

ミャンマー人は男女共にロンジーと呼ばれる長い巻きスカートのような衣装を身に着けており、日本人は顔立ちがミャンマー人に似ているので、地方に行く場合、ロンジーを身に着けていればなじみやすい。ロンジーはローカルマーケットで簡単に手に入る。布地を買い、マーケット内のテーラーで30分程度で仕立ててもらうことも可能。

現地では様々な衣料品店があり日常に必要な衣料はひととおり揃うが、必要に応じて日本から持参するとよい。特に現地の男性にはスーツを着る習慣がない。輸入品を扱うショッピングセンターで調達可能ではあるが、サイズなどの選択もあまりできない。ローカルのテーラーで仕立ててもらうこともできるが、布地の質やデザインなど選択の幅は広くない。

## (2) 日本から持参したほうがよい衣料

スーツや靴は持参したほうがよい。

また、女性の下着やストッキング、靴下などは現地でも手に入るが、日本製のほうが品質がよい。

雨期や涼期のための衣類を用意すること。また標高の高い地域を訪問する場合のジャケット、各種スポーツウエアも持参するとよい。

## (3) 現地で調達したほうがよい衣料

ミャンマーで作られるロンジー用の綿、絹の布地を利用して、婦人・子供服などをテーラーで廉価に作ることができる。

## (4) その他の留意点

過度に肌を露出するような服装は好まれない。日差しも強烈なので肌を覆うような服装が望ましい。

## 2-2 礼装

### (1) パーティー

パーティーのほとんどはカジュアルで十分である。男性はコットンパンツと半袖シャツ、女性は普通丈のワンピースなどを着用している。家に招待された時は、特別な服装をする必要はない。

まれに日本大使館・領事館などで催される食事会などに出席する機会があるが、男性はダークスーツ、女性はワンピースなどでよく、正装である必要はない。

女性の場合、現地で調達できる布地を用いてテーラードのパーティドレスを作ることできる。

#### (2) 式典

配属先で行われる式典などでは、スーツを着用する。現地の男性の正装は、正装用の上着とロンジーという服装であるが、外国人はそれを着る必要はない。

日本の行事としては、日本大使館主催の新年祝賀会などがある。出席する際の服装は、男性はダークスーツ、女性はワンピースか、あればロングドレスでよい。白いネクタイは現地では入手できないので、必要ならば日本から持参する。

現地主催で開かれる式典ではモーニングやタキシードは不要である。

#### (3) 冠婚葬祭

特に改まった服装は指定されていない。

#### (4) その他の留意点

現地の日本人社会での行事、子供の学校行事への参加などで、女性や子供は浴衣などの日本的な服装が必要となる機会もあるので、持参すると重宝する。

### 2-3 洗濯、仕立て、修繕、保管

#### (1) 洗濯

サービスアパートメントには洗濯機及び乾燥機が設置されている。また、家具付き住宅でない場合でも現地で購入できる。雨期が4～5ヶ月続くため、子供、乳幼児のある家庭は乾燥機があるとよい。アイロンやアイロン台も安く購入できる。

ホテルやサービスアパートではクリーニングの配達、集荷をしてくれる。料金はシャツ1枚が150円ほどである。

#### (2) 仕立て、修繕

仕立て屋は数多くあり、ロンジーなどは布を買ったお店で数分で仕立てしてくれるところもある。婦人服のワンピースやスカートなどを作っている人も多く、ほかにも子供用や紳士服のパジャマ、スーツ、ズボン、クッションカバーなども注文できる。得意とするところが違うので、評判を聞いて注文してみるとよい。仕上がりに2週間ほどかかり、寸法違いなど何度か直してもらわなくてはならないこともあるが、根気よく直してもらうことが大切である。

### (3) 保管

雨期(5月～10月)の期間が長く、この時期の湿度は90%を超えるので、皮革製品、絹などはカビに気をつける必要がある。現地では除湿機や防虫剤を入手できない。

## 2-4 美容院、理髪店

美容院は街中のビューティサロンやホテル内の店を利用するのが一般的ではあるが、技術レベルは高くない。海外経験のある美容師がいるサロンでパーマやカラーリングを頼む人が多い。

理髪店は市内に多数ある。料金は男性のカットが100円、女性のカットは300円位から長さに応じた価格になる。シャンプーやひげの手入れはそれぞれ300円ほどである。

## 3. チップ



### 3-1 チップ事情

#### (1) 習慣の有無

基本的にはチップの習慣はない。

#### (2) 各種サービスに対するチップ

レストランでの食事には15%のサービスチャージが含まれていることが多いため、チップは基本的には不要だが、小銭程度の釣り銭を残すこともある。

ホテルの客室係への枕銭やポーターにも基本的には不要だが、サービスがよいと思えば500kyat～1000kyat程度渡すこともある。

## 4. 食生活



### 4-1 外食

#### (1) 一般事情

ヤンゴンには和食、中華、イタリアン、フレンチ、タイ、ミャンマーなど、各国料理のレストランが多数あり、食事には困らない。外国人向けに営業しているレストランは、衛生にも気を遣っており、英語、US\$も通用するので便利である。ローカルの人向けのミャンマー料理のレストランは、英語が通じない、支払いはチャットのみ、衛生状態には注意を要するなどの不便な点もあるが、現地事情に通じた人に案内してもらえば安心して楽しめる。

#### (2) 飲食店

レストランの開店、閉店、移転などが頻繁にあるので、評判や情報を確認して訪れるのがよい。

予算はホテルのレストランでは1人2000円前後、それ以外のレストランは1人1000円前後である。

## Yellow Page

## &lt; 日本料理 &gt;

- ・一番館 (定食、一品もの、他日本食一般)
- ・長崎亭 (和牛専門店(しゃぶしゃぶ、焼肉、すき焼き、等))
- ・弁慶 (Hotel Nikko Royal Lake Yangon内)
- ・四季亭 (Park Royal Hotel内)
- ・豎琴 (Traders Hotel内)

## &lt; 中華料理 &gt;

- ・Royal Garden Restaurant
- ・dorn's Kitchen

他、市内ホテル内 (Traders Hotel、Sedona Hotel、Hotel Nikko Royal Lake Yangon) にも中華料理レストランあり。

## &lt; 西洋料理 &gt;

- ・L'OPERA (イタリア料理)
- ・LE PLANTEUR (フランス料理)
- ・50TH STREET (ステーキ、ピザ、パスタ、サラダなど)

他、市内ホテル内 (Strand Hotel、Pan Sea Hotel (Governor's Residence)、Sedona Hotel Yangon) にも本格的西洋料理レストランがある。

## &lt; タイ料理 &gt;

- ・SABAI SABAI TAHI RESTAURANT
- ・COKA SUKI RESTAURANT

## &lt; ミャンマー料理 &gt;

- ・Green Elephant Restaurant

## 4-2 食料

## (1) 一般事情

ヤンゴン市内にはいくつかのスーパーマーケットがあり、大方の食料品は揃う。

肉は豚肉、鶏肉を中心に、野菜も馴染みのあるものが多い。日本人オーナーによる日本食品を多く扱うスーパーもあり、日本食材や調味料を入手することができるが、日本食品は若干割高であり、いつでも入手できるわけではない。ある時にはたくさんあるが、一旦品切れになると何ヶ月も入荷されないことが多々ある。必要と思われる日本食は持参するか、バンコクやシンガポールに出かけたときにまとめて購入するとよい。

ローカルの市場にはたくさんの種類の新鮮な野菜や果物が並んでいる。冷凍・冷蔵設備がないため、肉、魚などの生鮮食料品は早めに購入しないと鮮度が落ち、不潔になる。量り売りで購入する際は、量るのを近くでしっかり確認すること。ほとんどの店ではティカルとピイスが英語で書いてある政府の重りを使っている。100ティカル = 1ピイス = 1.6キログラムである。但し、水を含ませて目

方を水増しした鶏を並べるなどの行為をすることもあるので、注意すること。

## (2) 主な食品の出回り状況

### < 米 >

様々な種類の米が売られている。SHAN RICE(シャンライス)は長粒米ではあるが、味は日本米に近い。5kg入りが400円ほどである。もち米も売られている。

### < パン >

ホテルで各種のパンを購入することができる。またショッピングセンター内や街中にもパン屋があり、ローカルの人にも利用している。強力粉やイーストも入手できるのでパン作りも可能である。

### < 肉類 >

国産の豚肉、鶏肉、羊肉が売られている。7歳以下の牛を食用に殺してはいけないという法律があるため、店頭に並ぶ牛肉は一般的に硬く味が落ちる。

### < 野菜 >

ほとんどのものが入手できる。ゴボウ、レンコンは日本食品を扱うスーパーで手に入る。里芋も時期が限定されるがスーパーや市場で入手できる。シソ・みょうがなどの和食に用いる薬味は手に入らない。

### < 乳製品 >

各スーパーマーケットで牛乳、ヨーグルト、チーズなどで買うことができる。ロングライフかローカルの様々な銘柄を試してみて、自分の口に合ったものを探すとよい。ロングライフの牛乳は1リットル入りが約200円、ローカルの牛乳は70円である。

### < 果物 >

季節を問わずさまざまな種類が店頭に並ぶ。

### < 海産物など >

魚に関しては川魚が多く、日本料理にはあまりあわない。ローカルの料理では魚をフライにして食べる人が多い。

日本料理レストランでは輸入物の刺身、寿司を食べることもできる。

イカ、エビ、カニなどは豊富にあり、様々な大きさのものを買うことができる。

### < 調味料、食用油 >

砂糖、塩、こしょう、酢、うまみ調味料(「味の素」、中華料理用の調味料などは一般のスーパーマーケットで入手できる。しょうゆ(「キッコーマン」)を売っているときもあるが、いつもとは限らない。日本食材を扱うスーパーではカツオだしやみりん、料理酒、米酢、味噌などが売られていることもあるが若干高価であり、こちらもいつもあるとは限らないのである程度持参しておくのがよい。

食用油は、コーン油、大豆油、ごま油、オリーブオイルなど多くある。

#### < 飲料水 >

各種メーカーの水を配達してくれる。最初はボトルごと買い取り(210円程度)、2回目以降は20リットルタンクで中身を交換してくれる(30円程度)。

1リットル以下の外国製やミャンマー製の水は各スーパーマーケットで購入可能。ただしなかには質の悪いものがあるので、購入時には蓋が開封済みでないこと、浮遊物がないこと、異臭がしないことを確認すること。

#### < 加工食品 >

東南アジア製のラーメン、餃子やシュウマイなどの冷凍食品などはスーパーで入手できるが種類は限られる。

インスタント味噌汁、お茶漬けの素、カレールーなどは日本食材を扱うスーパーで売られていることもあるが、在庫は安定していない。

#### < 菓子類 >

現地のスナックでポテトチップスのようなものやピーナッツなどの豆類はある。輸入品のクッキー、ガム、飴、チョコレートなどもスーパーで入手できるが種類は限られる。

#### < その他 >

アルコール類(ビール、ワイン、ウイスキー、日本酒など)も各種手に入る。

### (3) 食料の入手

スーパーマーケットが発達しており、大規模で品数も豊富である。大規模店は水祭り期間を除いて無休で営業しており、多くのスーパーの営業時間は9:00~21:00(多少のずれがある)である。ゼーと呼ばれる現地スタイルの市場では、早朝6時くらいから営業しているところが多く、生鮮食品は早めに行くといよい。青空市場も多いが、雨期の間は衛生状態が少々問題である。

ヤンゴンの代表的なスーパーマーケットには、CITY MART(6店)、BLAZON SHOPPING CENTER、ASIA LIGHT(3店)、他にも日本人が多く住むサービスアパートメントの階下にはミニスーパーがあり、日常生活に必要なものはほぼ揃う。JYANKO SUPER MARKETは日本食材を多く取り扱っている。

#### [ヤンゴン]

##### < スーパーマーケット >

- ・CITY MART(シティ・マート)
- ・JYANKO SUPER MARKET(ジャンコ・スーパー・マーケット)
- ・BLAZON SHOPPING CENTER(ブラゾン・ショッピング・センター)

##### < 市場 >

- ・レイダンマーケット
- ・タンゼー(チャイニーズマーケット)

### 4-3 食器、調理器具

#### (1) 食器、調理器具などの入手

和包丁、蒸し器、茶碗、お碗、はし、はし置き、急須、湯のみ茶碗、すり鉢などの和食器は日本食材を扱うスーパーで購入できるが、種類は限られる。ミャンマーの漆器の中には風合が和食器に似ているものもあるので、これらを利用することもできる。調理器具はスーパーマーケットや市場で一通り売られているが、品質はあまりよくない。

台所用の家電製品は、冷蔵庫、トースター、炊飯器、など、ほとんどのものがある。

食器は特にブランドにこだわらなければ、スーパーマーケットや市場で揃う。

#### (2) 日本から持参したほうがよい食器、調理器具

和食器は前任者から譲り受けるか、日本人帰国者のガレージセールで買うほかに手に入れる方法はないので、必要に応じて日本から持参することが望ましい。茶碗、はし、急須、重箱などがあれば重宝する。

## 5. 生活用品の購入



### 5-1 家電製品

冷蔵庫、洗濯機、エアコン設備などの大型家電製品は、基本的にサービスアパートメントには備わっている上に、それ以外の小型家電製品も、前任者がいる場合は引き継ぐことが多いので、現地で購入することはあまりない。ただし、自分の納得のいく機能や性能を備えた家電製品を求める場合は別であるが、その場合もダウンタウンには家電製品を購入できる店がある。

### 5-2 家具

基本的な家財道具はひとつと揃う。家具屋もたくさんあり、既製品から選ぶこともできる。セカンドユースのチーク材でオーダー家具を作ってくれるところもある。

### 5-3 日用品、雑貨

街中のショッピングセンター、スーパーマーケット、市場などでほぼ揃う。

### 5-4 工具、素材

大きめのショッピングセンターで入手できるが、種類は少ない。

## 6. 金融機関



### 6-1 金融機関

#### (1) 銀行

外貨預金を取り扱う国営銀行として、MFTB(MYANMAR FOREIGN TRADE BANK)、MICB(MYANMAR INVESTMENT COMMERCIAL BANK)がある。外国人は外貨預金口座を開設することも可能であるが、米国による対ミャンマー

一経済制裁法による金融規制のため、ミャンマー向け米ドル送金を取り扱う銀行は限られることから、海外からの米ドル送金を受けることは不可能と考えたほうがよい。外国人が開設した個人口座からの預金引き出しは、通常はFECのみである。米ドル現金を引き出すためには出国のための航空券を提示する必要がある。

また、市中にATMはなく、クレジットカードのキャッシングサービスや国際キャッシュカード等を用いて国外の銀行にある預金口座から現金を引き出すこともできない。ミャンマーの民間銀行では外貨預金は取り扱っていない。外資系銀行は日本の銀行を含め営業していない。生活に必要な現金は持参する以外に入手する方法はないため、赴任時には当座の生活に必要な十分な額をUS\$現金で持参する。着任後、マルチエントリービザへの切替に最低でも一ヶ月はかかることから、生活立ち上げに要する経費(生活スタイル・住居の種類などに応じて最低5,000\$)を必ず持参する必要がある。

## (2) 口座の開設と閉鎖

上述の通りの制約があるので、当地に滞在する外国人が当地の銀行に個人口座を開設することは稀である。

なお、銀行窓口業務にはITはほとんど導入されておらず、手作業で行っているため極めて非効率である。高額の預金引き出しには、預金引き出し申し込みから現金受け取りまで数時間を要する。

## (3) 小切手

MFTBが現地通貨(Kyat)の小切手を発行しているが、一般的ではなく、日常に使用することは不可能である。

## (4) 換金方法

ミャンマーには以下の3種類の為替レートが存在し、非常に複雑となっている。

〔ミャンマーの為替レート〕

公定レート 1US\$ = 6Kyat 前後

政府公認両替レート 1FEC = 450Kyat(固定)

実勢レート 1US\$ = 1280Kyat(2007年7月1日現在)

(時期により変動が激しい)

注) 1FEC = 1US\$とされるが、FEC 偽造の噂や社会不安が高まると FEC の実質市場価値が変動し、等価ではなくなることもある。(2007年5月現在は 1FEC = 1US\$)

ミャンマー国民はUS\$の保有が法律により禁じられており、US\$に代わりFECを所持し、使用することを許されている。日常生活においてはKyatを使用している。FECとKyatの換算レートを政府が定めたものが、政府公認両替レ

トであり、国営銀行が認可した両替商においてのみこのレートで換金可能である。但し、実勢レートと公認レートとの差が倍以上ある。

なお、観光ビザでの入国者に義務付けられていた空港での強制両替は2003年8月以降廃止され、現在は行われていない。

以下のサイトでは上記のうち公定レートを採用しており、実態に合わないので注意が必要。

<http://www.bloomberg.com/jp/markets/jpcregion.html/>

(「ブルームバーグ 世界の為替レート換算表」)

#### < 換金方法 >

ホテルのフロントなどで両替商を紹介してもらおう。換金レートは100US\$紙幣が最も高い。

なお、KyatからUS\$への換金(公定レート、政府公認レート)は不可能である。

## 6-2 クレジットカード

基本的にクレジットカードは利用できない。一部の外国人向け土産物店、ホテル、レストラン等で受け付ける場合があるが、決済通貨はシンガポールドル、タイバーツなどUS\$以外となるか、数%の手数料がかかる。状況次第で利用不可能となる可能性もあるので、US\$現金を十分な額持参する必要がある。

## 7. 交通事情



### 7-1 交通手段

#### (1) 一般事情

ヤンゴン市内は路線バスや乗り合いタクシー(軽トラックの荷台に幌を付け座席を取り付けたもの)が多く走っているが、ミャンマー語を話せないと利用は困難であり、かつ車両が整備されておらず事故が多いことなどから利用は勧められない。

タクシーは英語が通じないことも多いので、利用する場合はホテルのベルボーイなどに行き先を伝えてもらい料金交渉をしてもらうとよい。メータータクシーはほとんど走っておらず、乗る前にその都度料金交渉をしなければならない。料金は距離や時間によって異なるが、外国人はミャンマー人レートの数割り増しであることが多い。車両の輸入が原則禁止されているため、車体は極めて古く、整備も不十分であるので決して快適、安全とは言えない。タクシーでは原則kyat払いである(空港からのタクシーはドルも使用することができる)。

一般的にドライバーの運転技術及びマナーは極めて悪く、かつ歩行者側の交通安全意識も希薄であるため、交通事故が頻発している(報道されていないため実態は不明)。車両輸入に規制がかけられているものの、近年ヤンゴン市内の車両数が増加しており、場所と時間によってはかなりの交通渋滞も発生している。

## (2) 空港から市内への移動

空港から市内までの交通手段はタクシーのみで、公共交通機関はない。料金は6000チャットまたは5ドルが目安である。

## (3) 自家用車を利用する場合

公共交通機関が発達していないので、ヤンゴンでの生活に車は欠かせない。交通事情が悪く、また、事故の際の対応などにはミャンマー語でのコミュニケーションが必須となるため、ドライバーを雇用することを強く勧める。高温多湿な気候のためか、車両は頻繁に故障するので、相応のメンテナンスコストを覚悟しなければならない。

## (4) レンタカーなどを利用する場合

車両の輸入が禁止されているため、車両の多くは90年代前半以前のものとなる。借りる場合には車両の状態、事故歴などを確認した上で契約する。レンタカー会社、あるいは、個人オーナーから借りる。料金は運転手、ガソリン代、メンテナンス費用込みでUS \$ 600 ~ 800/月程度である。

## (5) 地図

地図は市販されている他、サービスアパートやホテルのレセプションに無料の地図が置いてある。

## 7-2 交通事故、盗難

### (1) 対処方法

交通事故に遭った場合には、事故の状況に応じて、負傷者の救援、警察への通報(199番)など適切な対応を取る。当事者同士の示談となる場合もある。

### (2) 救急病院

すべての病院が救急体制を整えているわけではないので、あらかじめ確認しておくこと。事故の際には、192に電話して救急車の派遣を要請するか、信頼できる病院に連絡して救急車の派遣を依頼する。

### (3) 車両の盗難、車上荒らし

基本的には車上泥棒のような話は聞かない。それでも用心という意味で、ある程度人の往来があるところに車を止め、車内にかばんやその他の物品を残したままにしない。

## 7-3 交通違反

### (1) 交通法規

交通法規があるが内容については不明な点も多い。

自動車は右側、歩行者は左側通行が原則である。

センターラインが実線の場合は追い越し禁止である。高速車両はセンターライン側を、低速車両は右側を走行することになっているが、守られていないのが実情である。市内の歩道の縁石が赤と白に塗り分けられているところは駐停車禁止、黄と黒は駐車禁止である。

交通信号は市内要所にあり、青・黄・赤の順で点灯を繰り返す。黄色は「注意」ではなく「停止」を意味する。概して警察は、信号無視に厳しいので要注意である。

横断歩道上でさえ車両優先の状態であり、近距離に横断しそうな歩行者がいたらライトを点滅させるなどして注意を促した方がよい。日本流に停車しようものなら、追突される恐れが多い。歩行者の交通マナーは極めて悪く、横断歩道が整備されていないこともあって、縦横無尽に道路を横断している。センターライン上を歩く歩行者も多数いるので注意が必要である。なお、ヤンゴン市内は警笛禁止となっている。

ダウンタウンには一方通行も多く、車線があっても関係なく走る車も多いことから運転は現地の運転手に任せるのが賢明である。

## (2) 罰金、罰則

信号無視や警笛を鳴らした場合など、罰金を課されることがある。

## 7-4 車の修理

### (1) 部品

ヤンゴンには日本車が多く走っている。トヨタ、スズキの現地代理店があり、それらのディーラー・ワークショップで修理やメンテナンスができる体制になっているが、新品の部品は輸入する必要があるため常時揃っているわけではない。部品交換が必要となった場合には、中古部品の中で状態のよいものを探して交換することになる。

### (2) 修理工場

現地には大きな工場から小さな町工場まで数多くの修理工場があり、定期点検も頼める。技術はあまり高くはないが、どれほど古い車両でも修理してしまう。

## 8. 通信



### 8-1 電話

#### (1) 一般事情

国内電話、国際電話共に電話事情は悪い。つながりにくい、音質が悪い、混線、間違い電話などの多くの問題がある。

電話料金は、サービスアパートメントの場合は1カ月ごとに支払う。一戸建ての場合は家主に払うか自分でMPT(Myanmar Post and Telecommunication)窓口に出向いて支払う。

街中には一部に公衆電話もあり、時計を持った係員に場所・通話時間に応じた料金を払う。

#### < 電話のかけ方 >

市外へ: 市外局番 + 電話番号

一般電話から携帯電話へ: 09 + 携帯電話番号

携帯電話から一般電話へ: 01 + 電話番号

携帯電話から携帯電話へ: 09 + 携帯電話番号

国際電話(日本へ): 0081 +(0をとった市外局番) + 相手先電話番号

#### (2) 国内電話

国内電話は回線状態が非常に悪い。

#### (3) 国際電話

国際電話がかけられる電話は限られている。ホテルから日本への通話は手数料含めて約5US\$/分であり、非常に高額である。つながらなくても1回のダイヤル毎に最低料金を徴収される。

#### (4) 携帯電話

携帯電話の規制が厳しく個人での入手は困難、かつ非常に高額(1台あたり1,500~3,000US\$)である。

携帯電話台数に比べてアンテナが少なく、ヤンゴン市内でも通話状態は悪くつながりにくい。地方は大都市(マンダレー、バガン、ラショー)でしか使用できない。但し、国境近辺では隣国(中国、タイ)の通話網を利用でき、ヤンゴン市内よりも状況はよい。

## 8-2 電信

#### (1) ファクシミリ

電話回線が混雑している時を除けば有効な通信手段であり、かなり普及している。ただし、電話事情が悪いことから一回で送信できるのは稀であり、根気が必要である。

#### (2) テレックス

現在では一般的ではない。ファクシミリがテレックスにとって替わっている。

#### (3) 電報

該当情報なし。

#### (4) インターネット

インターネット事情は以前に比べるとインターネット・カフェなども見かけるよう

になり普及してきているが、通信速度も遅く快適とはいえない。政府による厳しい規制がかけられており、特に国外に亡命して活動している民主化関連団体のサイト、関連ニュースサイト、不適切な表現を含むサイト等に閲覧制限がかけられている。

海外プロバイダーのグローバルローミングサービスに対応したアクセスポイントは国内に存在しない。フリーメール(Yahoo! Mail, Hot Mail, Infoseek, Gmail 等)も規制がかけられておりアクセスできない。Webメールも規制がかけられている場合があるので使用できるプロバイダーは多くない。

当地で新規にプロバイダーと契約するには、サービスアパートメントを通じ Bagan Cybertech社のサービスを利用するか、あるいは、一戸建ての場合には、Myanmar Post and Telecommunication(MPT)が提供しているADSL回線を申し込む必要がある。サービスアパートメントの場合には、申し込みから1ヶ月程度で利用可能となるが、一戸建て住居へのADSL回線敷設には2~3ヶ月要する。

### 8-3 郵便

#### (1) 一般事情

郵便事情は非常に悪い。通常エアメールは日本~ミャンマー間は双方から1週間で到着するが、途中で切手を盗まれるなどして到着しないことも多い。国内の主要都市であれば、民間郵便サービスを利用して配達が可能。

ミャンマーから日本へ郵送する場合には、重要な書類はコピーをとり、書留にするか、または帰国する人に託し、日本国内から発送してもらうのが確実である。したがって日本の切手、封筒などを持参しておくといよい。

国際郵便(EMS)で外国から送付されるはがき・封書以外の小包については、一旦中央郵便局留めとなり、通知のみが配達される。後日通知を持って引き取りに行く必要がある。

#### < 郵便料金 >

はがき : 30チャット

封書 : 10gまで30.5チャット、20gまで31チャット、30gまで51.5チャット

小包 : 1kgまでUS\$26、2kgまでUS\$37、最大10kgまで

#### (2) 課税

個人用小包は内容物に応じて税金を払う。ビデオテープやCDなどは検閲がかかり時間も税金も余計にかかるので避けたほうがよい。

#### (3) 国際宅配サービス

代表的な国際宅配サービス会社が利用できる。(DHLのみ。Fedexはミャンマー向けサービスを行っていない。)

ホテルのフロントでも依頼できるが、送料の外に手数料がかかる。メディアが

含まれている個人の小包は検閲対象となるため、内容証明書の提出が必要である。

## 9. コンピューター



### 9-1 ハード、ソフト

#### (1) 調達の仕方

コンピューターの持ち込みは可能である。

ダウンタウンにはパソコン専門店が集まる通りがあり、品揃えも豊富である。日本語対応が可能な店もあり、親切な対応をしてくれる。ソフトウェアや周辺機器も、おおむね入手可能である。ただし、日本語ソフトは限られている。

#### (2) 使用の際の注意

電圧が220V～240Vであるため対応機種であることを確認する必要がある。ホテルであっても停電が頻発するため使用にあたっては注意が必要である。

#### (3) 修理

街中にコンピューター修理を行うショップがあり丁寧に対応してくれるが、入手困難な部品などもあり、その際は自分で日本から取り寄せるなどの手間がかかることがある。

## 10. 職場環境、勤務条件



### 10-1 職場環境、勤務条件

#### (1) 就業時間

省庁の場合、就業時間は月曜日～金曜日、9:30～16:30。残業は基本的にない。

#### (2) 通勤事情

外国人労働者やミャンマー人は市内を走る公共バスを使う場合もあるが、JICA専門家の場合は私用車による通勤が一般的である。

## 11. 出入国手続き



### 11-1 入国

#### (1) 空港施設概要

2006年12月に新空港ビルが完成した。空港施設の構造は単純で分かりやすい。

#### (2) 入国手続き書類

ARRIVAL CARD (到着便機内で配布される)

#### (3) 入国審査

ビザの種別によってカウンターが異なる。公用旅券及び公用ビザを所持している場合には「DIPLOMAT」、それ以外の場合は「TOURIST」カウンターに並

ぶ。入国審査は審査官にパスポート及びARRIVAL CARDを提出するだけで、特に質問されることはない。

#### (4) 税関検査

入国審査が終わると、荷物引き取りのターンテーブルがある。荷物が出てくるまでにかなり時間がかかる。

荷物を引き取り、CUSTOMS DEPARTMENT PASSENGER DECLARATION FORM(税関申告書)に必要事項を記入、署名の上税関に提出する。申告品がない場合はGREEN CHANNELカウンターに進む。

以下の品を持ち込む場合にはRED CHANNELカウンターにて申告が必要。

- 外貨 (2,000US\$相当以上「FOREIGN CURRENCY DECLARATION FORM」による申告が必要)
- 宝石、貴金属類
- 新品の購入価格が200US\$を超えるカメラ、ラジオ、テープレコーダー、卓上電子計算機、その他電気製品

入国時に申告した物品は、出国の際税関において税関申告書と照合され、不足品があると税金を徴収されることがある。なお、通信機器(携帯電話、ファックス、無線機等)の持込には政府の許可が必要。武器・弾薬類、麻薬、衛星携帯電話は持込が禁止されている。税関カウンターでの申告書確認の後、荷物検査カウンターがあり、係員より荷物を開けるよう指示されることもある。

#### (5) 空港内での留意点

空港施設出口近辺からポーターや普通の格好のミャンマー人が荷物を運ぼうとする。必要でないときはきちんと断ること。

#### (6) 空港からの主な交通手段

空港の外にタクシーがたくさん待機しているので、それを利用する。市内までは約15kmあり、所要時間は30分、料金は約5US\$である。

#### (7) その他の留意点

ミャンマー国内への入国にはビザが必要であるので、入国前に必ず必要なビザを取得しておく。

## 11-2 出国

### (1) 出国時の概要

ヤンゴンの空港には、施設内に土産物店、軽食喫茶はない(2007年7月現在)。

## (2)リコンファーム

国際線は72時間前にリコンファームする(タイ国際航空は不要)。ホテルのフロントに依頼すれば、手続きしてくれる。

## (3)チェックイン

通常は出発時間の1時間前までにチェックインする。タイ国際航空の場合、チェックインカウンターは出発40分前に閉まる。

## (4)空港利用税

10US\$ (もしくは10FEC)をチェックインカウンターで支払う。(チャット、その他の通貨での支払いは不可。)シンガポール航空、マレーシア航空、ミャンマー国際航空の場合は、チェックインの前に空港利用税支払いカウンターで10US\$を支払い、レシートを受け取る。

## (5)その他の留意点

動物を日本に連れて帰ることを考えている場合は、事前にインターネットで日本の動物検疫所のホームページをよく確認しておくこと。特に、2005年6月から施行された動物検疫制度で定められた個体識別のためのマイクロチップ装着(国際標準化機構(ISO)11784及び11785に適合するマイクロチップ装着)は、ミャンマーでは行えないため留意が必要である。マイクロチップ装着の他、狂犬病予防接種、血液の抗体化検査等、日本への輸入には様々な手続きが必要とされるため、帰国の約7ヶ月前には準備を開始する必要がある。不備があった場合、日本へ連れて帰っても空港の検疫所で長期間係留されることとなるので十分な準備が必要とされる。

## 11-3 帰国手続き

### (1)帰国時に必要な事務手続き

電話料金、インターネット利用料などの清算を必ず済ませること。そのほか、大使館への帰国届提出、日本人会の退会手続きを出国までに済ませる。ビザの有効期限にも注意する。

### (2)車の処分

一般の日本人の場合は、車は後任者などに売却することになる。

### (3)家財道具の処分

多くの場合、家電製品や大きな家具は住宅の備品であるため処分の必要はないが、処分する場合はガレージセールを開くとよい。高く売れることは期待せず、最初から安く設定しておいたほうが売れ残らない。

日本に持ち帰る場合は運送会社に依頼する。日本の自宅に直接送ってもらうこともできる。海外引越し業務専門業者もある。

#### (4)住宅の明け渡し

サービスアパートメントの場合、退去予定日の1ヶ月前までに退去の意志を通知する。一戸建て住居の場合も契約書に基づき、適宜契約解除手続きを行う。

#### (5)外貨持ち出し規制

未申告の外貨、申告額以上の外貨を所持していることを発見された場合には没収される場合がある。

## 12. 治安、 緊急時の心得



生命・財産に直結することでもあり、治安・安全情報に関しては、各自の責任において最新かつ正確な情報を入手してください。

### 12-1 暴動、クーデターなど

#### (1)一般事情

大多数のミャンマー人は信仰心が厚く、温厚であるため、犯罪などは少なく治安はよい。

しかしながら、2004年、2005年にかけてヤンゴン市内、マンダレー市内で小規模爆弾事件が複数発生したほか、2005年5月にはヤンゴン市内3箇所ではほぼ同時刻に爆弾事件が発生し、多数の死傷者が発生した。本件はミャンマーではかつてない規模のテロ事件であり、一般市民がターゲットとなったという意味で今後は相応の安全対策が求められる。

外務省では、「ヤンゴン市、バゴ（ベグ）管区バゴ市とタウンゲ市間（両市内を含む。）の幹線道路付近及びその東部周辺地域、タイとの国境付近（シャン、カヤー、カレン、モン各州の一部） 十分注意（継続）」の渡航情報（危険情報）（2007年4月17日）を発出し、注意を呼びかけている。

#### (2)対処法

不特定多数が出入りする場所（マーケット、ホテルのロビー、映画館など）へは極力近づかない、訪れても長居はしない、周囲の様子に気を配る、等の基本的な安全対策が必要。貴重品（パスポート、US\$現金）の適切な管理を心がける。

地方部への外国人の立ち入りは極度に制限されており、事前に政府から旅行許可書を取り付ける必要がある。旅行許可を得て地方部に立ち上がった場合には、目立つような行動は避け、同行する政府職員の指示に従い、不適切な行動を慎む。許可申請の際に記入していない場所への訪問、計画外の行動は厳に慎む必要がある。

### 12-2 強盗、盗難

#### (1)一般的治安状況

防犯の観点からは、特にヤンゴン市内では一般犯罪（スリ、置き引き、強盗など）は少なく被害にあうことはまずないが、最低限の注意を払う必要がある。

## (2)住宅の防犯対策

第一の防犯対策は警備面で信頼できる住宅に住むことであり、住宅選定には細心の注意を払いたい。一戸建てではガードマンを雇い安全対策をしておくとい。

## (3)市中での防犯対策

夜中の女性の一人歩きは犯罪を誘発する可能性があるため、できるだけ避ける。

## (4)注意すべき場所、危険地域

ダウタウン、ヤンゴン市内マーケット、ホテルのロビー、映画館等、過去爆弾事件の標的となった施設

政府機関、軍・警察関連施設

## (5)被害時の心得

被害を受けた時や第三者の被害を発見した時は、警察(電話:199)に電話する前にまず日本大使館に相談すること。

## 12-3 火災、風水害、地震

### (1)一般的災害発生状況

毎年5月下旬から10月中旬にかけての雨期には大雨が降り、各地で洪水被害が発生する。住宅密集地域では、乾期に火災が発生することが多い。

### (2)防災対策

毎年5月下旬から10月中旬にかけての雨期には大雨が降り、街中の通りが川となり交通がマヒする。したがって、大雨になりそうな時は、早めに仕事を切り上げて帰宅するなどの対応を考えたほうがよい。

### (3)被災時の心得

火災の時は消防車(電話:191)を呼ぶ。自宅の場所を正確に伝えられるようにしておくことが大切である。英語は通じないのでミャンマー人の助けが必要となる。

## 12-4 緊急連絡先電話番号

- ・日本大使館 :95-1-549644 ~ 8
- ・警察 :199
- ・交通事故 :192(けが人発生の場合)
- ・救急車 :192(ヤンゴンゼネラルホスピタル)
- ・消防 :191

## 13. 社交



### 13-1 風俗習慣

ミャンマーの人々は温和であり、親切で遠慮深い。また、非常に誇り高い民族である。

### 13-2 パーティーでの留意点

長幼の序が非常に厳しく守られているので、目上の人と話すときは相手の発言が終わるのを待ってから発言すること、手を腰にあてないこと、足を組まないことを心得ておきたい。また、つとめて穏やかに話し合うように心がける。

日本で見られるような泥酔、放歌高吟は厳に慎むべきである。

### 13-3 来客時の留意点

常識をもって対応すれば失礼はない。ミャンマー人はしばしば突然の訪問をするが、それは親愛の情の表れであり、喜ばしいことである。こちらも形式ばらないで温かくもてなすのがよい。

### 13-4 訪問時の留意点

仏・寺院では、靴下も脱いで裸足になること。これら信仰の対象になる場所では、慎み深く振舞うよう努める。

### 13-5 禁止されている言動(タブー)

軍事体制下のミャンマーにおいては、政府及び軍に対する批判はいかなる場合も慎むべきである。特に、政府職員が同席している場での言動には注意を要する。民主化関連の活動をしている団体、個人に対する支持をアピールする行動など政治活動も慎むべきである。また、軍・警察関係施設、強制労働(と思われる)現場などの写真撮影も禁じられている。調査中に写真を撮影する場合は、必ず同行する政府職員に確認してから撮影する。政治的活動や反政府的(と見なされる)行動は厳しく取り締まられており、外国人の場合は即刻国外強制退去となる場合もある。地方部での言動は厳しく監視されており、不適切な言動を取ったことが記録に残れば、次回ビザ申請の際にトラブルとなる可能性があるため、良識ある行動が求められる。

### 13-6 日本人会

ヤンゴン日本人会がある。ミャンマーに在留する日本人は「日本人会」へ入会できる(年会費:一般個人会員US\$60)。入会した際に「ヤンゴン生活手帳」が配布される。

この「ヤンゴン生活手帳」には、住まいから買い物、食事、趣味にいたるまでヤンゴンでの暮らしに必要な情報が網羅されているので大変参考になる。2006年12月現在、会員数は家族を含めて約260人である。日本人会主催のイベントや活動として、運動会や忘年会などがあり、サークル活動としてテニス、ゴルフ

などを行っている。日本人会が運営するジャパンクラブ(マリーナレジデンス内)では、会議室使用や日本語の図書、ビデオを借りることもできる。

### 13-7 現地の人々との交流

該当情報なし。

## 14. 教育



### 14-1 教育事情

#### (1) 一般事情

ヤンゴンの小・中・高等学校は児童・生徒数が多いので、そのほとんどが二部制となっている。学制は小学校1～5年、中学校6～9年、高等学校 10～11年の11年間に続き、普通大学4年間がある。義務教育制度はない。

日本人の子弟は、日本人学校またはインターナショナルスクールのどちらかに通っている。

#### (2) 日本人学校

日本人学校は1964年6月開校。幼稚部、小学部、中学部がある。  
詳細は <http://jys.fc2web.com/index.html> を参照のこと。

#### (3) 外国人学校

International School Yangon (幼稚部～12年生)がある。

#### (4) 幼稚園

未就学の子供たちが遊ぶ場であるプレイスクールや幼稚園などがいくつかあり、在留邦人などから情報を集めて見学に行くといよい。

### 14-2 教育関係施設

#### (1) 図書館など

ジャパンクラブに多数の日本語の本、ビデオがあり、日本人会会員は貸し出しを受けることができる。また、英国大使館、米国大使館内にも図書館があり、会員になれば貸し出しをしてくれる。

## 15. 家庭の使用人



### 15-1 一般事情

家族構成、住居などに応じて使用人を雇う。運転手1人、コック(メイド)1人、さらに一軒家の場合には庭師1人、ガードマン(夜警)1人、3歳未満の子供がいる場合はベビーシッター1人が一般的である。身分のしっかりしたミャンマー人を雇うことが大切であり、身分証明書(ID)の写しの提出を求めるとともに可能な限り在留邦人等から紹介を受けることが望ましい。労働条件(特に賃金)については雇い主により事情が異なるので、在留邦人から相場を聴取して設定するのがよい。

## 15-2 運転手

### (1) 雇用

雇用方法は、知人の紹介によるものももっとも多い。安全運転であること、できれば英会話ができることを確認すること。

契約書は特に作成しないが、禁止事項を書き、サインさせたほうがよい。禁止事項は、ガソリン、エンジンオイルなどを闇市場に売らない、無断に私用に車を使用しないことで、これを守らない場合は解雇とする。試用期間は通常1ヶ月である。解雇する場合は、後々トラブルがないよう十分配慮する。

### (2) 日常管理

ガソリン抜き取りを防止するため、毎日運転記録をつけさせる。これには出退時間、朝夕の走行距離、行き先を記入させる。

### (3) 教育指導

運転マナーは劣悪であることが多い。右折、左折時の対向車有無の確認はあまりしていない。車線変更の場合は、ほとんど後方確認がされていないと思われる。このような運転マナーのため、無傷の車はきわめて少なく、ほとんどの車が接触事故を起こしている。したがって、対向車への注意、後方確認を十分させること、スピードを出さないことを指導すること。なお、ヤンゴン市内では警笛は禁止されている。

### (4) その他の留意点

該当情報なし。

## 15-3 家政婦 / 夫

### (1) 仕事の種類と人数

コック1人、洗濯・掃除係1人、ベビーシッター1人で、コックが洗濯・掃除を兼業することもある。

### (2) 雇用

雇用方法は、運転手と同様である。

### (3) 日常管理

コックには薬用石鹸での手洗いを励行させる。ベビーシッターも同様である。貴重品は自己で管理する。大事なところには鍵をかけ、食料、日用雑貨などの管理をしておくことが肝要で、必要量だけを出して使わせるのも方法である。

家族の健康維持のために、健康診断を定期的に受けさせるとよい。

#### 15-4 庭師、ガードマン

雇用方法は運転手と同様である。語学力はさほど問題ではない。サービスアパートメントでは、ゲートを設けて24時間体制で警備しており、出入りする人や車をチェックしているため、個人でガードマンを雇う必要はない。

## 16. メディア



### 16-1 新聞、雑誌

#### (1) 現地発行の日刊紙

英字紙は「The New Light of Myanmar」, 「Myanmar Times」の2紙がある。ミャンマー語紙は「Myanmar Times」, 「MYANMA ALIN」など数紙がある。いずれも政府の検閲を受けているため、現政権に批判的な記事や事件・事故のニュースは掲載されない。

#### (2) 日本の日刊紙

バンコクからの読売新聞衛星版の取り寄せが可能である。当日版が夕方または遅くとも翌日には配達されるため非常に便利である。しかし、ミャンマー政府の検閲が厳しく、配達不能になることがたびたびある。

#### (3) 欧米紙 / 誌

欧米紙の購読は、直接各国の業者に申し込んで郵送依頼をするしかない。大幅な遅延と欠配が予想される。

#### (4) 日本の雑誌、書籍

現地には日本の出版物が購入できる書店はない。海外で生活する邦人を対象に書籍や食品などの配達サービスを行っているサイト(スマイルデリバリー、下記参照)を通じて取り寄せることができる。日本の家族や友人に郵送してもらう方法もあるが、小包は必ず開封されるので、中身には注意が必要である。CD-ROMやビデオが含まれていた場合、検閲にかけられることとなる。なお、インターネット書籍販売のAmazonは米国本社の規制により、ミャンマー向けには販売、配達サービスを行っていない。

<スマイルデリバリー> <http://www.smile-delivery.com/>

### 16-2 ラジオ

#### (1) ラジオ放送局

ラジオ・ミャンマーがある。中波および短波を使っており、英語版ニュースを8時半、13時半、21時に放送している。政府発表はこの放送で行われる。ラジオは市内の電気店で日本製品が入手できる。

#### (2) NHKワールド・ラジオ日本(ラジオジャパン)

ラジオジャパンの放送は、周波数が季節によって変動するため、以下のホー

ムページアドレスで確認する必要がある。

< NHKワールド・ラジオ日本問い合わせ先 >

NHK国際放送局国際編成部

所在地 : 〒150-8001 東京都渋谷区神南2-2-1

電話 : 海外から : +81-3-3465-1111 (平日 / 日本時間10:00 ~ 19:00)

日本国内から : 0570-066066

(NHK視聴者コールセンター / 24時間受付)

< 周波数表、番組表の入手 >

URL : <http://www.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/index.html>

(周波数表、番組表確認)

(3) 聴取可能なその他の外国放送

BBC、インド放送、中国放送などが聴取できる。

## 16-3 テレビ

(1) 地上波放送局

国营放送局が2チャンネルある。

(2) 衛星放送、ケーブルテレビなど

海外からの衛星放送をサービスアパートメントやホテルで視聴することができる。CNN、BBCなどのニュース番組、スポーツ番組、UBC、Star TVなどのバラエティ、映画チャンネル、そのほか各国のチャンネルが視聴できる。ただしアパートメントやホテルによって受信可能なチャンネル数に違いがある。日本人の住むサービスアパートメントやホテルのほとんどでは、NHKワールドまたはNHKワールド・プレミアムが視聴できる。

< NHKワールドTV問い合わせ先 >

・NHK国際放送局国際編成部

所在地 : 〒150-8001 東京都渋谷区神南2-2-1

電話 : 海外から : +81-3-3465-1111 (平日 / 日本時間10:00 ~ 19:00)

日本国内から : 0570-066066

(NHK視聴者コールセンター / 24時間受付)

・番組表の入手

URL : <http://www.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/index.html>

(週間番組表確認)

< NHKワールド・プレミアム問い合わせ先 >

(株)NHK情報ネットワーク「カスタマーセンター」

所在地 : 〒150-0042 東京都渋谷区宇田川町7-13

電話 : +81-3-5458-6601

E-mail : [premium@nhk-jn.co.jp](mailto:premium@nhk-jn.co.jp)

・番組表の入手

URL : [http://www.nhk-jn.co.jp/wp/ind\\_day1\\_a.htm](http://www.nhk-jn.co.jp/wp/ind_day1_a.htm) (週間番組表確認)

### (3) テレビ受信

テレビ信号はPAL方式であり、テレビとビデオデッキがマルチ方式でなければ、日本のNTSC 3.58方式のビデオは見られない。現地で市販されているテレビの多くはPAL、NTSC 3.58/4.43、MESECAMに対応している。家具付き住宅にはテレビも備えられている。

## 17. スポーツ、 趣味、 語学学習



### 17-1 スポーツ

#### (1) ゴルフ

ゴルフコース、練習場が多くあり、手軽に楽しむことができる。初心者から気軽に始めることができる。

#### (2) テニス、フィットネス

ほとんどのサービスアパートメントがテニスコート、プール、フィットネス施設を備えている。

#### (3) その他のスポーツ

乗馬クラブやボウリング場などの施設もある。またサッカーやソフトボール、バレーボールなどのチームもあり、定期的に試合を行っている。

### 17-2 趣味

個人の好みに応じて、スポーツ、伝統芸能、音楽など幅広い趣味を楽しむことができる。ストレス解消のためにも、趣味を楽しむ時間を作り気分転換するのがよい。

### 17-3 語学学習

#### (1) 語学学習施設

英語学習機関のBritish Councilがあり、初級者から上級者まで様々なコースが提供されている。コース申し込みのためには、事前にプレースメントテスト(筆記40分程度および面接)を受ける必要がある。

ミャンマー語はヤンゴン外語大学があり昼間・夜間コースがある。プライベートの学校でミャンマー語の先生を派遣してくれるところもある。

#### (2) 家庭教師

プライベートに開いた教室で英語やミャンマー語を教えている人もいる。

## 18. 観光



### 18-1 地方旅行の留意点

治安上の問題から、国内のごく限られた地域にしか行くことはできないので事前に確認が必要である。地方への旅行は旅行代理店を通じてアレンジしてもらうのがよい。

### 18-2 主要観光地・保養地

#### <バガン>

中央乾燥地に位置し、仏塔(パゴダ)や寺院が平原に多数点在する。

#### <マンダレー>

ミャンマー第二の都市であり、活気がある。ヤンゴンからは飛行機で1時間。

#### <インレー湖>

シャン州に位置し、湖の美しさで有名。

#### <その他>

ヤンゴンから数時間でいけるビーチもある。

### 18-3 旅行代理店

旅行代理店の数は大変多く、日本人スタッフあるいは日本語を話すスタッフのいる旅行会社がある。

## 19. 私財の輸送、 引き取り、購入



 Yellow Page

### 19-1 家財道具

#### (1) 輸送会社

ミャンマー向け引越し荷物を取り扱う日系の輸送会社は多くない。過去の実績があり、ヤンゴン及び日本双方に事務所がある業者は以下の通り。いずれも日本の住所からミャンマーの住所までDoor to Doorの配達を行ってくれる。

- ・FLIX INTERNATIONAL Co. LTD.
- ・NISSIN CORPORATION(日新)

#### (2) 輸入手続き

いずれの貨物も発送前に輸入許可を取得する必要がある。現地代理店が手続きを行うが、政府内手続きには変更、混乱も多い。引越し荷物についても、CD-ROM、DVD、ビデオが含まれる場合には検閲対象となるため、引き取りに時間を要す。

#### (3) 輸入貨物の受け取り港

船便の場合 : ヤンゴン港

航空便の場合 : ヤンゴン国際空港

## 19-2 自動車

### (1) 一般状況

車両の輸入は原則として禁止されているため、現地では新車あるいは新車に近い状態の車両は極めて入手困難である。私用車は、日本から輸入するか、前任者から譲り受けることとなる。

### (2) 輸入手続き

輸入にあたり輸送開始前に貿易委員会 (Trade Council) の承認を得た上で、輸入許可書を取得する。輸入許可取得には1.5～2ヶ月程度要する。輸入許可を取得できるまで輸送を開始できないため(許可を得ずに輸送を開始した場合は罰金が課される)、輸入する場合には十分に時間的余裕を持って手続きを行う必要がある。

車両輸入規制が強化された2003年以降、任国専門家で私用車を輸入した実績はない。

いずれの場合も製造年から5年以上経過したモデルは輸入できない。

### (3) 現地での購入

私用車は、日本から輸入するか、前任者から譲り受ける。各外交団が売りに出しているものから買うこともできるが、車種、売りに出されるタイミングなど、希望の車両を確実に入手できるとは限らない。

新車がほとんど輸入されないために中古車市場は高騰しており、1990年代の中古車でも300万円～400万円程度で売買されている。

### (4) 免許証取得

車の免許取得には、日本の運転免許証もしくは国際免許証が必要である。なお、ミャンマーは「国際免許証条約」に加盟していないため、国際免許証のみでは運転できない。

### (5) 保険、税金

車両登録時および登録更新時に自動車税(約5000Kyat)を支払う。同時に、車両保険(強制)に加入する。この他、Myanmar Insuranceが扱う車両保険(自損、対物事故、対人事故をカバー)に加入することもできる。Myanmar Insuranceの車両保険料は車両本体価格に応じて設定され、1000\$～2000\$/年である。2年目以降は無事故割引(25%～40%)があり、保険求償を行わなかった場合には保険料が減額される。

## 20. 地方都市



該当情報なし。

## Part 3 イエローページ

特に記載がない限り、JICA事務所のある都市の情報を中心に掲載しています。

## 1. JICA事務所

所在地	#701, 7th Floor, Sakura Tower, No.339, Bogyoke Aung San Road, Kyauktada Township, Yangon, Myanmar
郵便物宛先	C/O Technical Cooperation Section, Embassy of Japan, No.100, Natmauk Road, Yangon, Myanmar, P.O.Box 841
TEL/FAX	TEL: +95-01-255473 ~ 6 FAX: +95-01-255477
URL/E-mail	URL: <a href="http://www.jica.go.jp/myanmar/">http://www.jica.go.jp/myanmar/</a> E-mail: <a href="mailto:my_oso_rep@jica.go.jp">my_oso_rep@jica.go.jp</a>

## 2. 日本大使館

所在地	No. 100, Natmauk Road, Bahan Township, Yangon (P.O. Box 841)
TEL/FAX	Tel: 95-1- 549644 ~ 8 FAX: 95-1-549643

## 3. 緊急連絡先電話番号

日本大使館	TEL: 95-1-549644 ~ 8
警察	TEL: 199
消防	TEL: 191
救急車	TEL: 192 (ヤンゴンゼネラルホスピタル)

## 4. ホテル

## &lt; ヤンゴン &gt;

Traders Hotel	TEL: 01- 242828, 242829 FAX: 01-242800 URL: <a href="http://www.shangri-la.com/yanqon/traders/ia/index.aspx">http://www.shangri-la.com/yanqon/traders/ia/index.aspx</a> 料金: 65US\$ (税、サービス、朝食込み)
Grand Plaza Parkroyal	TEL: 01- 250388 FAX: 01-252478 URL: <a href="http://yanqon.parkroyalhotels.com/">http://yanqon.parkroyalhotels.com/</a> 料金: 60US\$ (税、サービス、朝食込み)
Summit Parkview	TEL: 01-211888, 211966 FAX: 01-227992 ~ 4 URL: <a href="http://www.summityangon.com/">http://www.summityangon.com/</a> 38US\$ (税、サービス料別、朝食込み)
Sedona Hotel Yangon	TEL: 01-666900 FAX: 01-666911 <a href="http://www.sedonamyanmar.com/">http://www.sedonamyanmar.com/</a> 料金: 55US\$ (税、サービス、朝食込み)
Micasa (Serviced Apartment)	TEL: 01-650933 FAX: 01-650960 URL: <a href="http://www.myanmar.micasahotel.com/">http://www.myanmar.micasahotel.com/</a> 料金: 45US\$ (税、サービス料別、朝食なし)
Marina Residence (Serviced Apartment)	TEL: 01-650651 FAX: 01-650630 料金: 40US\$ (税、サービス料別、朝食なし)

## &lt; マンダレー &gt;

Sedona Hotel (Mandalay)	TEL: 02-36488 FAX: 02-36499 URL: <a href="http://www.sedonamyanmar.com/">http://www.sedonamyanmar.com/</a> 料金: 70US\$ (税、サービス、朝食込み)
Mandalay Hill Resort Hotel	TEL: 02-35638 FAX: 02-35639 URL: <a href="http://www.mandalayhillresorthotel.com/">http://www.mandalayhillresorthotel.com/</a> 料金: 60US\$ (税、サービス、朝食込み)

## &lt; バガン &gt;

The Hotel@Tharabar Gate Hotel	TEL: 061-60037 URL: <a href="http://www.tharabarqate.com/">http://www.tharabarqate.com/</a> 料金: 55US\$ (雨期)、78US\$ (乾期)
-------------------------------	---

Thiripyitsaya Sakura Hotel
TEL:061-60048,9 FAX:061-60033
URL: <a href="http://www.bagan-thiripyitsaya-sakura-hotel.com/jpn/index.html">http://www.bagan-thiripyitsaya-sakura-hotel.com/jpn/index.html</a>
料金:60US\$ ~ 120US\$ (Superior、季節により異なる)

## &lt; ネービードー &gt;

Royal Kumudra Hotel
TEL:067-414177 FAX:067-414187
料金:45US\$(税、サービス、朝食込み)
Aureum Palace Naypyitaw
TEL:067-414112, 414121
料金:65US\$(税、サービス、朝食込み)

## 5. サービスアパートメント

Golden Hill Tower
所在: No.24-26 Kaba Aye Pagoda Road Bahan Township Yangon
TEL:01-558556 FAX:01-558557
E-mail: <a href="mailto:ghtower@mptmail.net.mm">ghtower@mptmail.net.mm</a>
URL: <a href="http://www.ghtower.com">http://www.ghtower.com</a>
Sakura Residence
所在: 9, Inva Road, Block 10, Kamarvut Township, Yangon
TEL:01-525001 FAX:01-525002
E-mail: <a href="mailto:sakres@mptmail.net.mm">sakres@mptmail.net.mm</a>
Marina Residence
所在: 8, Kaba Aye Pagoda Road, Ward No. 10, Mayangone Township, Yangon
TEL:01-650651 FAX:01-650630
E-mail: <a href="mailto:marina@mptmail.net.mm">marina@mptmail.net.mm</a>

## 6. レストラン

## &lt; 日本料理 &gt;

一番館
所在: No. (G) 17/18, Aung San Stadium (North Wing), Gyophu St., Mingalar Taung Nyunt Township
TEL:01-284989, 245027
定食、一品もの、他日本食一般。夜は混んでいることがあるので予約した方がよい
長崎亭
所在: No.51, Pyay Road, Shwe Hin Tha Inn, Hlaing Township
TEL:01-538668
和牛専門店(しゃぶしゃぶ、焼肉、すき焼き、等)焼肉、ステーキは要予約
弁慶
Hotel Nikko Royal Lake Yangon内
四季亭
Park Royal Hotel内
豎琴
Traders Hotel内

## &lt; 中華料理 &gt;

他、市内ホテル内(Traders Hotel, Sedona Hotel, Hotel Nikko Royal Lake Yangon)にも中華料理レストランあり。

Royal Garden Restaurant
所在: Kan Taw Gyi, Kan Datlan, Mingalar Taung Nyunt Township
TEL:01-297716
Adorn's Kitchen
所在: No. 372, Bogyoke Aung San Road, Pabedon Township(The Grand Mee Ya Hta1階)
TEL:01-256355

## &lt; 西洋料理 &gt;

他、市内ホテル内(Strand Hotel, Pan Sea Hotel(Governor's Residence), Sedona Hotel Yangon)にも本格的西洋料理レストランがある。

L'OPERA
所在: No.62 (D), U Tun Nvein Road, Mavangone Township
TEL:01-665516
イタリア料理(アラカルト、コース)
LE PLANTEUR
所在: No.22, Kabaye Road

TEL:01-541997  
フランス料理(アラカルト、コース)

## 50TH STREET

所在: No.9/13, 50th Street (Off Marchant Street), Botartaung Township  
電話: 01-298096  
ステーキ、ピザ、パスタ、サラダなど

## &lt;タイ料理&gt;

## SABAI SABAI TAHI RESTAURANT

所在: No.126, Dhammazedì Road, In BMB Club Compound, Bahan Township  
TEL:01-526526

## COKA SUKI RESTAURANT

所在: Summit Park View Hotel別館  
TEL:01-229904

## &lt;ミャンマー料理&gt;

## Green Elephant Restaurant

所在: No. 519(A), Pyay Road, Thnimmingalan Lane  
TEL:01-660228  
備考: 外国人向けにアレンジされたミャンマー料理

## 7.輸送会社

## FLIX INTERNATIONAL Co. LTD.

日本側連絡先: フリックス・エージェンシー・ジャパン  
所在: 〒113-0033 東京都文京区本郷 3-16-1 トーショービル  
TEL: 03-5684-3781 (代) FAX: 03-5684-3810  
E-mail: sales@flix-japan.com URL: http://www.flix-japan.com/  
ヤンゴン連絡先: FLIX INTERNATIONAL (Yangon) LTD.  
所在: No.44(A), Bo Sun Pat Street, Pabedan Township, Yangon, Myanmar  
TEL: 95-1-253749, 282765 FAX: 95-1-251282  
E-mail: flix.yqn@mptmail.net.mm

## NISSIN CORPORATION (日新)

日本側連絡先:  
所在: 〒102-8350 東京都千代田区三番町5  
TEL: 03-3238-6512 FAX: 03-3238-6518  
E-Mail: REMOVAL@nissin-tw.co.jp URL: http://www2.nissi-tw.co.jp/move/  
ヤンゴン連絡先:  
所在: C/O MYANMAR FIVE STAR LINE 132/136 THEINBYU ROAD, THEINBYU ROAD, YANGON  
P.O.BOX. 1221, MYANMAR  
TEL: 95-1-201-052 FAX: 95-1-200-745  
E-Mail: nissinyg@mptmail.net.mm