

特集 新天地での第一歩を応援！

用心！ミャンマー暮らし

安全なの？

不動産高いって
聞くけど……

病気の心配は
ないの？

現地社会に溶け
込めるかな？

ミャンマーの在留日本人数は、2011年10月時点で543人(外務省データ)でしたが、近年は新たな“ミャンマー1年生”によって急増中です。本特集では、そんな「ミャンマーで暮らすのは初めて」という方々のために、ミャンマー生活に欠かせないポイントを、日本大使館の専門家や在留日本人に教えてもらいました。

ミャンマーの安全事情

最低限の知識をつけ、 身の危険を回避しよう

日本大使館領事班の方に聞きました！

Q. ミャンマーの風土病は？

A. ミャンマーに限らず、東南アジアの病気として、マラリア、結核、HIV/AIDS、デング熱などがあります。デング熱、チクングニア熱といった蚊を媒体とした病気は、蚊が発生しやすい雨期に罹りやすいので、特に注意してください。

Q. 健康を維持するための防止策は？

A. 体調をくずすと、免疫力が低下します。このため、十分な休息をとることが重要です。日中の暑い時間帯にはなるべく外出を避け、こまめに水分補給するよう心がけましょう。また生ものや生水によって下痢をすることがあります。単なる下痢はよく経験しますが、もしも今まで経験したことのない

ような腹痛や発熱を伴う場合には、抗生物質投与が必要となる場合がありますので、必ず医療機関を受診してください。特に鶏卵には糞(ふん)の付着しているものが多く、サルモネラ菌による食中毒の恐れがありますので、生食は絶対に避けましょう。

Q. インフルエンザ、ミャンマーの動向は？

A. インフルエンザは1年中散發していますが、特に5月から8月にかけて流行し(ピークは7月)、12月から1月にも小さなピークがあります。5月に入ると、インフルエンザ・ワクチンが市中の医療機関で接種できます。

Q. 食の安全が心配……

A. ミャンマーでは、野菜の有機栽培が一般的ですが、最近では農業を使ったいわゆる虫食いのない野菜が市場に出ています。これらの野菜の中には、残留農薬が多量に含まれることがあるた

め、信用できる店で買う、異臭がする場合は口にしない、などといった注意が必要です。

Q. 生活の中で、ストレスを感じたら？

A. 外国のため、生活や文化の違いによる考え方があると認識し、異文化を楽しむ気持ちで過ごしましょう。

Q. 交通事故に遭ってしまったら？

A. 不幸にも交通事故に遭ってしまったら、交通警察に届け出なければなりません。ヤンゴン市内の主要な交差点等には、交通警察官の詰所がありますので、そちらに届け出ることもできます。また負傷者がいる場合は、救援する措置を行う義務が生じます。なお、交通事故による負傷の場合、一般の私立病院ではなく、公立病院(ヤンゴン市内では「ヤンゴン公立病院」等)で診療を受けることとなりますので注意してください。

コレも重要！

忘れがち！在留届を出そう

災害や事故などが発生した場合、大使館は在留届の情報をもとに身元確認や日本の家族などへの連絡を行う。そのため、できるだけ早くに必ず届け出たい。外務省ホームページからも登録・提出できる。

ミャンマー生活で困ったときは、ご相談をビザの更新、パスポート管理は徹底しましょう。

在ミャンマー日本国大使館領事班

住 No.100 Natmawk Road, Bahan Township, Yangon

☎ 01-549644~8 ☎ 01-549643

☑ 旅券・証明受付、各種相談: 8:30~12:30、13:30~17:00
(月~金) 休館日を除く、緊急の場合は24時間対応

② 住居を探す

**外国人向け高級住居は
大きな心配なし
ローカル系を探すなら
入念な下調べを**

家を探すには、ネットであらかじめ物件を探すこともできるが、まずは実際に現地で見えてみることから始めたい。物価は比較的安い国とはいえ、住宅も安いと考えない方がよい。現在は中心地の空き物件が少なめ、今年2月頃に比べると価格は約1.3倍(ヤンゴン市内のローカル不動産屋情報)とも。

サービスアパートメント(高級賃貸



住居)は、最初からキッチンや家具、家電が備え付けなので便利。家賃相場は月額US\$2,000~5,000以上。コンドミニアム(家具付のマンション型)やローカルアパートメントの場合、物件ごとに条件は異なる。家具や家電、エレベーターの有無、停電対策の発電機の有無などにより、価格は大きく変わる

ので注意。家賃相場は月額US\$100~1,000以上。不動産屋の話や書面とは、内容の異なる物件もあるのでチェックは必須。

| 賃貸契約時のポイント

- 契約書はミャンマー人の知人などに確認してもらう。賃貸契約は1年単位が基本。支払いも一括払いが大半を占める。
- 発電機や家具など、設備をチェックする。さらに電気代や水道代、インターネット代が賃料に含まれるかも確認。
- 大家とは現地通訳を介し、常に連絡を取れるようにしておく。携帯電話以外の連絡方法も確保すべし。

③ 街に出よう

**初心者が利用する
交通手段として、
日本人に一番便利なのは
タクシー**

タクシー利用時の心得

行き先を口に出し、粘り強く交渉を

運転手からミャンマー語で言われても焦らずに。行きたい場所と道の名前を紙に書いて渡すか、本誌など道の名前と行き先がしっかり書かれた地図を見せるとよい。片言の英語なら通じる運転手も。また、行き先に電話をかけ、運転手に携帯を渡して直接説明しても

らえば楽。しかし、どれだけ対策をしても道の間違いやガソリン切れなど、日本では考えられないトラブルは日常茶飯事。時間約束のある際には余裕を持って向かいたい。

混雑や雨天時、値段交渉も難航する

値段は運転手との交渉制のため、距離に応じたおおよその値段を把握しておくことよい。交渉次第では安くなることも。ヤンゴン空港からダウンタウンは6,000ks~8,000ks、ダウンタウン内は1,500~3,000ksが相場。こちらが外国人だからと、運転手が少し高い金額を提示してくる可能性もあるから用心したい。その他、朝や夕方の通勤ラッシュ、雨天時、水祭り(ミャンマー正月)



などの祝日は、運転手の言い値も一般的に値上がり。場所によって渋滞は避けられない。外国ならではの事情は、あらかじめ頭に入れて行動したい。

日本人仲間がいれば安心！ ヤンゴン日本人会を活用しよう

ヤンゴン日本人会 会員募集

ヤンゴン日本人会は、在留邦人に対しての憩いと集いの場を提供します。会員登録は2013年5月下旬に500名を達成し、なお増加傾向にあります。随時会員の募集をしています。ご興味のある方は、当会事務局までお問い合わせください。

会員の特典

- ◎ 当会主催の活動や行事に参加でき、当会の各種サークル活動のメンバーに加入できるほか、日本人クラブの図書室(約17,000冊の書籍、1,100枚のDVDを所蔵、貸出可)や会議室、日本人学校の施設を無料(要許可)で利用できる。
- ◎ ミャンマーの暮らし情報を網羅した「ヤンゴン生活手帳」の配布、月1回は日本人会報「パダウ」が配送され、在ミャンマー日本国大使館からの情報やヤンゴンのさまざまな生活情報を入手できる。
- ◎ 月に1回の健康相談を受けられるほか、その他情報の提供を受けることができる。

★ジャパクラブが移転★

現存の「マリーナレジデンス」から6月下旬に移転予定です。新ジャパクラブ候補地は右記の地図を参照。詳細が決まり次第、会員の皆様へ会報にてご連絡いたします。



ヤンゴン日本人会 日本人クラブ Japan Club
 住 8 Kaba Aye Pagoda Road,
 Mayangone Township, Yangon (移転前まで)
 ☎ 01-650651(内線 105) Fax 01-650630