2025 Mar.
Tập 1 - No.025
Nhiều tác giả

WALKING VIETNAM 03

“歩く”がテーマの生活情報誌

FREE MAGAZINE

新ベトナム軍事歴史博物館で学ぶ
戦火の中にあった平和への希望

Hy Vọng Hoà Bình Từ Khói Lửa Chiến Tranh

SÁCH CHUYÊN QUẢNG CÁO
NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

昭和レトロに浸れる店

歓送迎会は昭和で!

各階には、日本の番組が視聴できるテレビを設置。
プロジェクター有でパブリックビューイングも可能です。

ヘルシーメニューが豊富で、単身赴任の方に大人気!
ダイエット中、トレーニング中でも安心して通えます。

組み合わせ自在な昭和宴会プラン!

お食事プラン ＋ 飲み放題プラン

ブロンズ（B）
やみつきキャベツ、から揚げ、餃子など
10品　29万9000VND

シルバー（S） オススメ
B※＋昭和サラダ、鉄板ハラミ焼きなど
12品　39万9000VND

ゴールド（G）
B※＋S※＋牛タン塩焼き、チキン南蛮など
14品　49万9000VND
※一部は別メニューに置き換え

A プラン 90分
生・瓶・缶ビール、ソフトドリンクなど
15種類　14万9000VND

B プラン
A＋ハイボール、各種ジュースなど
33種類　24万9000VND

C プラン 一番人気
A＋B＋チューハイ、焼酎など
39種類　34万9000VND
30分延長プランもあり

＼ TikTok始めました! ／
@showahanoi
Izakaya Showa

【組み合わせ例】シルバー（S）＋ C プラン

宴会お食事プランと飲み放題プランは4名から受け付けております。皆様同じプランのみ選択可能です。

枝豆	イカゲソから揚げ
昭和サラダ	豚バラにんにくの芽炒め
お新香盛り合わせ	軟骨から揚げ
フライドポテト	カリフォルニアロール
鶏のから揚げ	鉄板ハラミ焼き
餃子	焼きそば

＋

生ビールサッポロ	セブンアップ	トニック	アボカドジュース	梅干しチューハイ	赤霧島グラス
サッポロビール（瓶）	ウーロン茶	レモンジュース	ハイボール	レッドブルチューハイ	いいちこグラス
サッポロビール（缶）	ミネラルウォーター	レモンソーダ	ジンジャーハイボール	ジントニック	梅酒グラス
ハノイボール（缶）	レッドブル	オレンジジュース	ウーロンハイ	ジンリッキー	神の河グラス
サイゴンビール（缶）	ダイエットコーラ	トマトジュース	レモンチューハイ	ジンバック	
タイガービール（缶）	ジンジャーエール	ニンジンジュース	オレンジチューハイ	ウイスキーグラス	
コーラ	ソーダ	バナナジュース	コークチューハイ	黒霧島グラス	

ご予約・お問い合わせは
079-309-6668
までお気軽にどうぞ

居酒屋 昭和 SHOWA
住 45 Phan Ke Binh, Ba Dinh, Hanoi
営 10:30〜14:00、17:00〜23:00
LO 14:00 ／ 22:30

通し営業、深夜営業等も検討中。まずはお気軽にお問い合わせください。
Facebook　Instagram　LINE　Zalo

初期費用 0 VND 無料

ご相談は無料です。
お気軽にお問い合わせください。

消防法の問題解決

- ☑ 消火器、スプリンクラー、火災報知器を**設置**したい。
- ☑ **避難経路や建物の構造**について専門家に相談したい。
- ☑ **厳格化**されたルールに設備が対応できていない。
- ☑ 毎回**ペナルティ**で時間もコストもかかっている。
- ☑ 消防の推奨企業が**日本語対応不可**のため困っている。
- ☑ ベトナム**消防法改正**に伴い、消防設備の見直しを検討。

見積書 / 消防レポート / 査定報告書 / 消防コンサルタント

環境法の問題解決

- ☑ **電気代を削減**したい。
- ☑ **環境法**に関する**指摘事項**に設備が対応できていない。
- ☑ ベトナムの**環境法改正**に伴い、電気、排水設備の見直しを検討。
- ☑ **太陽光を設置**したい。
- ☑ **電気使用量の見える化**をしたい。

太陽光設置 / エアコン等電気代削減提案 / シミュレーションレポート / 環境コンサルタント

「居酒屋 昭和」も施工しました!

消防法の問題解決 | 太陽光設置 | 工場移転・改修 | オフィス・店舗・住宅の内装 | 建築設計・施工管理

IMAMURA INTERNATIONAL VIETNAM
Design and construction of Japanese quality

081-382-2003
Mr. Uemura Manabu (Japanese)
036-220-7855
Mr. Biên (Vietnamese)

Golden House, 15 Ngo 66 De To Hoang, Hai Ba Trung, Hanoi
admin@imamura-iiv.com

本社HP

ベトナム語HP

東京都民会 幹事
植村　学

ハノイの日系スポーツアカデミー　SSAは、お子様の健康な体づくりや人間力を大いに養うことができる教育型スポーツスクールです

SAKURA SPORTS ACADEMY

さくらスポーツアカデミー

088-806-6077（井上）

SSA STUDIO　住 7 Ngo 9 Dang Thai Mai, Tay Ho, Hanoi

体験予約受付中

QRコードより
お気軽に
お問い合わせ
ください

014

CONTENTS

SHARE contents

004 New Face

007 特集：新ベトナム軍事歴史博物館で学ぶ 戦火の中にあった平和への希望

014 Hanoi Gourmet Style

022 Saigon Gourmet Style

029 ピラティスEllyの美活日記

033 気になる商品試食会

034 楽しみ、楽しませる社員旅行

039 知ってたらネタになるベトナム雑学

041 ベトナム滞在の教科書

043 俺式ダナン・ホイアン生活

047 仲間と出会う Meet Up

051 ベトナム観光名所マップ

055 編集後記

WALKING VIETNAM

"歩く"がテーマの生活情報誌

Tập 1/2025 - No.025 Nhiều tác giả

月刊　Walking Vietnam

2025年3月1日発行
【運営】WALKING VIET NAM Co., Ltd.

Hanoi Office
住所: 8th Floor, No.4 Lieu Giai Street,
Ba Dinh District, Hanoi City

Ho Chi Minh City Office
住所: 10th Floor, The Nexus Building,
3A-3B Ton Duc Thang Street, District 1, HCMC

Tel: +84（35）296 0543
Email: info@walking-vietnam.net

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI
Số 4 Tống Duy Tân, phường Hàng Bông, Hoàn Kiếm,
TP Hà Nội
*ĐT: (024) 38252916 * 0904558369*
Website: https://sachdientu.nxbhanoi.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng Biên tập: TS. Vũ Văn Việt
Biên tập: Nguyễn Thị Dung

Số lượng in (bản): 10.000 cuốn
Khổ 19,3 x 27 cm
Đăng ký KHXB số: 534-2025/CXBIPH/78-46/HN
Quyết định xuất bản số: 319/QĐ-NXBHN
Cấp ngày: 3/03/2025
Nộp lưu chiểu năm 2024
ISBN: 978-604-44-5092-6
In tại Công ty CP In Sao Việt
Địa chỉ 9/40 Nguy Như Kon Tum, phường Nhân Chính,
quận Thanh Xuân, TP. Hà Nội.

Biên soạn: Walking Vietnam
Công ty TNHH Walking Vietnam
Địa chỉ: Số 16 Kim Mã Thượng, Phường Cống Vị,
Quận Ba Đình, TP. Hà Nội
Tel: +84(35) 296 0543
E-mail: info@walking-vietnam.net

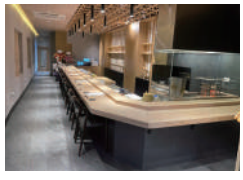
007

鮨山中
Sushi Yamanaka

ハノイ
●寿司

ほろっとほぐれる絶妙なシャリと、福岡県をはじめ日本各地から取り寄せたネタを組み合わせた本格寿司店。福岡県出身の料理長・山中祐樹さんが、自らネタを厳選して握ります。同店のおすすめは、コース料理「おまかせ鮨」（130万VND～300万VND）で、鮨はもちろん、前菜や刺身、藁焼き、串焼き、巻物などが含まれます。ドリンクは日本酒のほか、和食にも合うフランス産ワインも用意。20時以降は、アラカルトの注文も可能です。

住 54 Dao Tan, Ba Dinh
電 035-999-4273
営 17:00～23:00
LO 22:00
休 日曜
Sushi Yamanaka



一番軒
Ichibanken

ハノイ
●ラーメン

ホーチミン市で人気のラーメン店が、ハノイに進出。店内は日本の食堂を彷彿とさせる和の装飾が施され、日本人の来店客にとって馴染みやすい空間にこだわっています。同店の看板メニューは、まろやかな豚骨スープがクセになる「贅沢白豚骨」（16万VND）。黒ニンニクソースを加えたこってりスープが特徴の「贅沢黒豚骨」（17万VND）と、数種類あるラーメンメニューから好みのものを選べる「ラーメン&贅沢卵かけ丼セット」（17万5000VND）も同店のおすすめです。

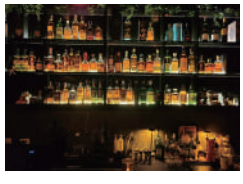
住 132 Phan Ke Binh, Ba Dinh
電 096-190-0132
営 11:00～14:00／17:00～21:30
Ramen Ichibanken Ha Noi

アジト
Azit

ハノイ
●ウイスキーバー

日本語が堪能な韓国人マスター・チョンジョンヒョンさんが営む隠れ家的バー。100種以上のウイスキーを用意し、グラス1杯（15万～45万VND）から楽しめます。店内は落ち着いた雰囲気が漂い、カウンターからはウイスキーに精通したマスターが、初心者にも分かりやすくおすすめの飲み方を提案してくれます。もちろん、ウイスキー愛好家でも満足できるように、グランアラヒー15年やラガヴーリン16年をはじめとした有名ブランドも豊富に揃えています。

住 2A1, Ngo 49, Linh Lang, Ba Dinh
電 098-347-1514
営 19:00～翌2:00
LO 混雑状況による
azit_hanoi



なにわ
Naniwa

ハノイ
●鉄板居酒屋

日本人夫婦が運営する、大阪府岸和田市発祥のお好み焼き「かしみん焼き」を中心に提供する鉄板居酒屋。親鳥の粗挽きミンチ・かしわと、牛脂のミンチを生地の上に載せて焼き上げる、シンプルながらも奥深い味わいが特徴です。同店のおすすめは、ソースと生地の相性が抜群の卵料理「たまから」（11万VND）、醤油味の「かしみんネギ焼き」（16万VND）、ネギをたっぷり乗せた「かしみんスペシャル焼き」（17万VND）の3種。焼き鳥や串揚げも用意しています。

住 2, Ngo 3, Phan Ke Binh, Ba Dinh
電 034-485-2896
営 月～金曜17:00～翌2:00、土曜11:00～翌2:00
LO 翌1:30
休 日曜

黒但馬
Hac Tajima

ホーチミン市
●焼き鳥&牛肉串焼き

同店独自の熟成技術を取り入れている焼き鳥専門店。店内はテーブル席のほかカウンター席もあり、オープンキッチンでシェフが調理する過程を間近で楽しめます。人気メニューは、鶏肉全体を特製タレに漬け込み、乾燥させた後、72時間熟成庫でじっくり寝かせた「半身熟成焼き鶏」(89万VND)。そのほか、「和風牛スペアリブ」(5万9000VND)や「牛バラ」(5万9000VND)、「黒胡椒牛つくね」(4万9000VND)といった串焼きメニューも外せない逸品です。

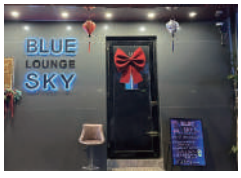
住 167 Ton Dat Tien, Quan 7
電 070-680-6535
営 月～金曜16:00～24:00、
土・日曜11:00～13:30／16:00～24:00
Hac Tajima-Ga & Bo Xien Nuong
heitajima.official

ブルースカイラウンジ
Blue Sky Lounge

ハノイ
●ラウンジ

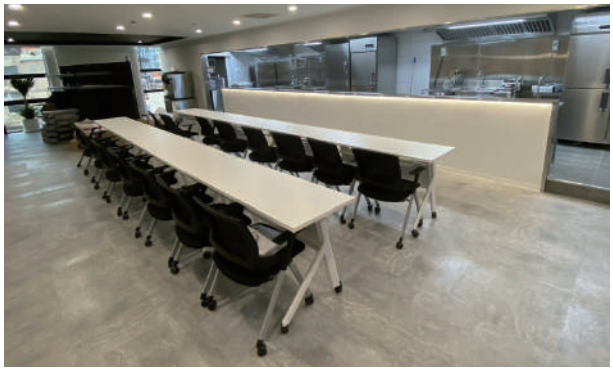
店内のインテリアは温かみのある色合いで、落ち着きのある雰囲気にこだわったラウンジ。カウンター 8席と6～ 8人用のソファ席があり、友人や同僚らと一緒にちょっとしたパーティも楽しめます。価格は1人あたり1時間15万VNDで、ハイボール、ビール、ウイスキーなどドリンク1杯と、串揚げなどの軽食を無料で提供。3人以上でウイスキーを1本(190万VND)オーダーすると、サントリー、ジャックダニエルズ、ジムビームのいずれかが1本無料になります。

住 12, Ngo 81, Linh Lang, Ba Dinh
電 038-718-6439
営 19:30～翌2:00



フクシマガリレイベトナム
Fukushima Galilei Vietnam

ホーチミン市
●ショールーム



業務用冷凍冷蔵庫販売の「フクシマガリレイベトナム」が、日本の食や食材をベトナムに発信したいという思いをもって運営するショールーム。加熱・冷却・解凍ができる各種調理機器が揃い、実際にそれらを使用して調理することが可能。日本からベトナムへ進出する際の飲食店用の調理テストや、メニュー開発なども行えます。また、調理セミナーや講習会、勉強会の会場としても使用できます。詳細はメールで問い合わせを。見学も受け付けています。

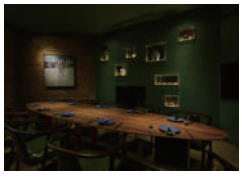
住 #502, 5F, Zen Plaza Bldg.,
54-56 Nguyen Trai, Quan 1
電 028-3933-3628
営 9:00～18:00
hashiguchi.tos@galilei.co.jp

マン
Man

ホーチミン市
●中国料理

中国・浙江省、蘇州市、杭州市の伝統料理に、革新的な技法と現代的な風味を取り入れたメニューを提供する新感覚レストラン。店内は、自然の緑と空の色が見事に調和した、蘇州市で伝わる庭園をイメージしています。同店の一番人気は、エビ団子とライチの果肉を組み合わせた「楊貴妃のエビ団子」(46万9000VND)。その他、香ばしい「鴨の茶油焼き」(79万9000VND)や、フォアグラのフグ型ムース「フグの兄弟」(35万9000VND)なども同店のおすすめです。

住 25B Tu Xuong, Quan 3
電 035-486-6979
営 11:30～14:00／17:30～22:00
Man by UnicB
manbyunicb



700台

7席SUVから47席バス
など豊富な車両タイプ

100%

ベトナム国内全域
レンタカーサービス

300社

国内外300社以上
企業様と契約

GREEN LEAF VIET NAM
GLV
TRANSPORTATION

グリーンリーフベトナム
ドライバー付きレンタカーサービス

- 2013年から現在までベトナム国内全域でドライバー付きレンタカーサービスを10年以上行なっております。
- ベトナム国内のすべての省と都市において、月単位でご利用出来る月極レンタカーサービス（中長期利用）、1日からご利用出来るスポットレンタカーサービス（短期利用）、空港送迎サービスを提供します。
- ドライバー：英語、ベトナム語など多言語でコミュニケーションが可能です。ドライバーへは安全や運転技術に関する訓練を実施しており、プロフェッショナルなサービスを行なっております。

カスタマーケアチームは英語、
日本語、ベトナム語を話せます。

国内全域に700台以上の
車両をご用意しています。

ドライバーは英語、ベトナム語など多言
語でコミュニケーションが可能です。

車両の定期的なメンテナンスと点検
を実施しています。

GREEN LEAF VIETNAM
TRANSPORTATION COMPANY LIMITED

- 104-106 Tran Luu Street, Thu Duc City, HCMC
- 17 Pham Hung, Nam Tu Liem, Hanoi (ICD PORT)
- Lot 18 &19 Area BB2- Kim Cuc Green Urban Area, Quy Nhon, Binh Dinh

1800 6300
cskh@green-leaf.vn
www.greenleafvietnam.com

＊ご予約やご相談はホットラインにお問い合わせください

新ベトナム軍事歴史博物館で学ぶ

戦火の中にあった平和への希望

ベトナム軍事歴史博物館は、ハノイにある重要な博物館の1つとして、展示スペースを改修し2024年にリニューアルオープンしました。そこでは、過去のフランスやアメリカとの戦争について、そして祖国の防衛や建国の歴史に関する貴重な遺産資料が紹介されています。訪問者はベトナムの壮大な歴史を学び、独特な戦争モデルや軍事装備、武器を鑑賞することができます。

戦争に打ち勝った歴史を辿る

世界的にも誇れる大規模な博物館

ベトナム軍地博物館は、戦後の歴史を伝承していこうと、関連遺物を1959年に一般公開されたのが始まりです。リニューアル後の遺物や資料は15万点を超え、訪れる人々に深い感動を与えています。

入場チケットカウンターは英語対応可なため、
外国人観光客でも安心して質問できる

旧博物館の建設は1954年から始まり、1959年12月21日に正式に開館しました。リニューアル工事は2020年に開始され、2024年、ついにその扉が開かれました。なお、旧館は現在タンロン（Thang Long）城王宮跡内に統合され、さらなる歴史的価値を持つ場所として引き続き活用されています。

新軍事博物館は、ベトナム人民軍の創立80周年を記念して開館しました。地上4階、地下1階の構造で、建築面積は2万3198㎡に及びます。壮麗な「勝利の塔」が建物の前にそびえ立ち、その高さはなんと45m。五角形の星型が何層にも重なっており、1954年にベトナム民族がフランスからの独立を勝ち取った歴史的瞬間を象徴しています。この壮大なシンボルは、ベトナムの誇りと自由の象徴として、訪れる者に深い印象を与えています。

博物館前の象徴的なシンボル「勝利の塔」は周囲と比べて圧倒的な高さを誇る

博物館は3つの入口があり、写真は向かって右側にあるもの

館内1階のロビーには、祖国の空を守る象徴として
戦闘機「MiG-21」が吊るされている

住 Dai Lo Thang Long, Nam Tu Liem, Ha Noi
電 0246-253-1367
営 8:00 ～ 11:30 ／ 13:00 ～ 16:30
休 月曜、金曜
料 ベトナム人2万VND ／外国人観客4万VND
Bao tang Lich Su Quan Su Viet Nam

02 ベトナムの独立した封建時代

ベトナムは939年に現在の中国に属する北方の封建国家から独立し、1858年のフランス植民地時代が始まるまで、数世代にわたり戦争と変革を繰り返してきました。この時期は外国との戦いだけでなく、国内の争いや分裂もあり、怒涛な時代として知られています。

ベトナムで最も多くの王朝が存在した時代を、動画などで振り返るエリア

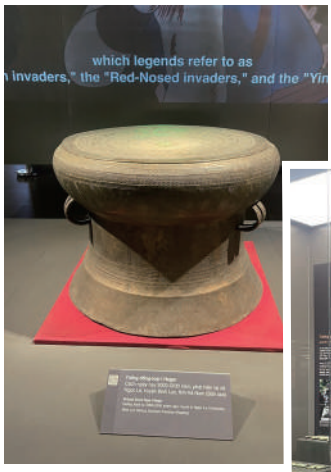
939年、ゴー・グエンは南漢軍を白藤江で破り、ベトナムは中国の支配から解放され、独立を果たしました。その後も、ベトナムは外敵に対抗する一方、16世紀から18世紀にかけては、国内で内戦を経験し、最終的に北部と南部で分裂しました。最終的に北部と南部で分裂しました。そして19世紀初頭にグエン朝が成立し、南北の統一を試みましたが達成できず、国内の不安定さは続きました。1858年にはフランスがベトナムへ侵攻し、植民地時代が始まりました。

1500年以上も前の遺物はすべて、どの展示物よりも厳重に保管されている

動画や展示用の地図模型は、かつての印象的な歴史的瞬間を再現

01 国家の樹立と防衛の始まり

ベトナム人による最初の国家名は「ヴァンラン(Van Lang)」と呼び、ベトナム民族の独立と防衛の時代の始まりを象徴する言葉として用いられています。建国当初から、ヴァンランは現在の中国にあった「マン(Man)」や「アン(An)」といった国からの侵略に何度も立ち向かってきました。



古代の銅鑼。ベトナムの豊かな歴史と文化を象徴する重要な遺産

2000年以上前の遺物は、現在のベトナム中部タインホア(Thanh Hoa)省やゲアン(Nghe An)省で発見された

建国初期の時代は紀元前7世紀から紀元前2世紀まで、当時はフン王(Hung Vuong)とアンズオン王(An Duong Vuong)が統治していました。防衛の基盤が築かれた時代として知られており、精巧で堅固な城壁が作られたり、金属加工技術が進歩したり、鉄製の武器も登場。さらに、938年にはゴー・グエン(Ngo Quyen)がバクダン川で、現在の中国・広州近郊を統治していた南漢軍に大勝し、1000年以上続いた占領を終わらせ、ベトナム民族は新たな独立と独自の時代を迎えました。これらの歴史的な出来事は、ベトナム語と英語で詳細に紹介されており、外国からの観光客もベトナムの古代の歴史を深く理解できるようになっています。

歴史的な出来事は時代ごとに整理され、訪問者は重要な時期をわかりやすく把握できる

04 フランスに対する抵抗戦争

1945年から1954年にかけては、ベトナムの歴史の中でも特に重要な時期です。ベトナムの未来を決定づける重要な転換点となり、ベトナム民主共和国の成立へと繋がっていきます。

モダンな空間に、当時の写真や遺物などが年代順に展示されている

ベトナム社会主義共和国は1945年に成立しました。その後、ホーチミン主席は国民に対して全面的な抗戦を呼びかけ、その結果として、ディエンビエンフー（Dien Bien Phu）の戦いが始まりました。ベトナム軍がフランス軍の強固な要塞を包囲し、数カ月にわたる激しい戦闘の末、フランス軍を完全に打破しました。展示室のコンセプトは、この激しい抗戦の時代を再現し、戦争の生々しい場面や戦闘の緊迫感、写真や映像で決意を鮮やかに伝えることで、来館者に深い感動を与えることを目指しています。

戦争の情景が臨場感あふれる形で再現されている

ディエンビエンフー作戦を再現するべく、精巧に作られた3D地形模型

03 フランス植民地支配への抵抗

さまざまな時代の展示の中でも、1858年から1945年にかけての時代は、ベトナムにとって最も重要です。この時代はベトナムの独立を勝ち取るべく、困難で壮絶な闘争の始まりでした。

戦争に対する抵抗を呼びかけるビラや新聞などを展示

ベトナム独立宣言が発表された日を記念する特別展示室

ベトナム民族の抗戦の歴史の中で、非常に重要で激動の時期でした。フランスの植民地支配の侵略やベトナム人民の抵抗だけでなく、ベトナム革命思想の形成にもつながり、その後の革命の成功へと導きました。展示室では、歴史的瞬間と偉大な人物たちを年代順に並べて紹介。戦争の遺物だけでなく、カンヴオン（Can Giuoc）運動やズイタン（Duy Tan）運動といった農民の独立闘争運動を映像でも再現され、当時の熱い闘志と民衆の覚悟が鮮やかに描かれています。さらに、ベトナム独立の道を切り開いたホーチミン（Ho Chi Minh）主席の歩みや、ベトナム共産党の誕生についても深く理解することができます。

ベトナム民族の栄光の過去を追憶する空間として、厳粛かつ美しく整えられている

06 新たな国の建設と防衛

1975年以降、ベトナムでは北部国境の防衛戦争やベトナム東海での軍事化に対する闘争など、いくつかの抵抗運動が成功を収めました。今度は経済発展の時代へと突入し、現在のベトナムに至っています。

国境海域を守る兵士たちの軍服や通信機器、手榴弾などの遺物を展示

ベトナムはアメリカ軍を打倒した後、今度は中国から北部の領土をめぐる戦争が続き、加えてベトナム東海にあるホアンサ（Hoang Sa）諸島とトゥオンサ（Truong Sa）諸島を守るべく全力を尽くしました。同時に、ベトナムは戦後の復興に取り組みながら食糧生産を再建し、インフラの整備、交通手段の改善を行い、戦争の傷を癒しつつも経済発展に注力しました。また、他国との外交関係の樹立にも力を入れ、国際社会との連携を深めていきました。

中国との戦いの中で東海の鉄要塞と呼ばれた「HQ-505」号船

ベトナムの国の発展過程を通じて撮影された歴史的瞬間の写真

05 アメリカに対する南ベトナム解放の戦い

1954年から1975年までは、ベトナムは激しい戦争と政治的な変動を経験した時期です。アメリカとの抗戦は、ベトナム史における二大戦争の一つであり、後世のベトナム人にとって誇りの象徴でもあります。この戦いは、独立と自由を求める闘いとして、今なお多くの世代に受け継がれています。

当時の兵士たちの避難壕を描いた3D地形とLEDスクリーンによるユニークな模型

Gスーツや固定電話など、アメリカ軍の遺物も数点保管されている

ジュネーヴ（Geneva）協定によりベトナムは南北に分断され、北部は共産主義政府、南部は反共産政府が支配しました。南北の対立が深まる中、アメリカが南ベトナムを支援し、ベトナム戦争が勃発。戦争は約20年と長期化し、激しい戦闘が繰り広げられました。最終的に、北部が南部を制圧し、ベトナムは統一され、社会主義国家が誕生しました。戦争の厳しさと戦士たちの勇敢さを伝えるために、展示室では実際の武器や兵器、戦闘の様子を描いた写真、戦争の痕跡を伝える遺物が並んでいます。

歴史的な出来事は時代ごとに整理され、訪問者は重要な時期をわかりやすく把握できる

まだまだある！ 見どころチェックポイント

期間限定の「武力組織と革命戦争」展

ベトナムは、革命戦争と武力組織をテーマにした美術創作活動を積極的に推進しており、革新と創造性を大切にしています。多くの作家が参加し、愛国心と民族的誇りを育む作品を通じて、現代のベトナムを守る精神を伝えています。

白い石と銅板で作られた「ドン・キョイ（Dong Khoi）の故郷の母」

ベトナムの歴史における戦争時代から
インスピレーションを得た絵画

作家たちの創作活動を称賛し、優れた美術作品の制作を続けるよう奨励することを目的とした展覧会。経済・社会の発展や国防、公共の安全に貢献するだけでなく、武力組織の指導者や兵士、さらには一般市民、特に若い世代に対して、革命の伝統を引き継ぎ、愛国心と民族的誇りを育むことを目指しています。展覧会の運営者は、全国各地から644点の作品を集め、その中から代表的な200点の絵画、グラフィックデザイン、彫刻作品を厳選しました。なお、同展示会は2025年3月末で終了予定です。今後の内容については公式Facebookページなどで確認を。

戦争を象徴する巨大なモニュメント

博物館の外のスペースには、ベトナム軍がディエンビエンフーの戦いで獲得した飛行機や戦車など、多くの原寸大の遺物が展示されています。

「アメリカ製AD-6戦闘機」は、1964年から1973年のベトナム戦争で使用。
1975年4月に南ベトナム解放軍によって捕獲された

「フランス・アメリカの戦闘機の破片」は、ベトナム人民軍が
撃墜した戦闘機の破片から作られた戦火の象徴

“歩く”がテーマの生活情報誌

WALKING VIETNAM にお任せください

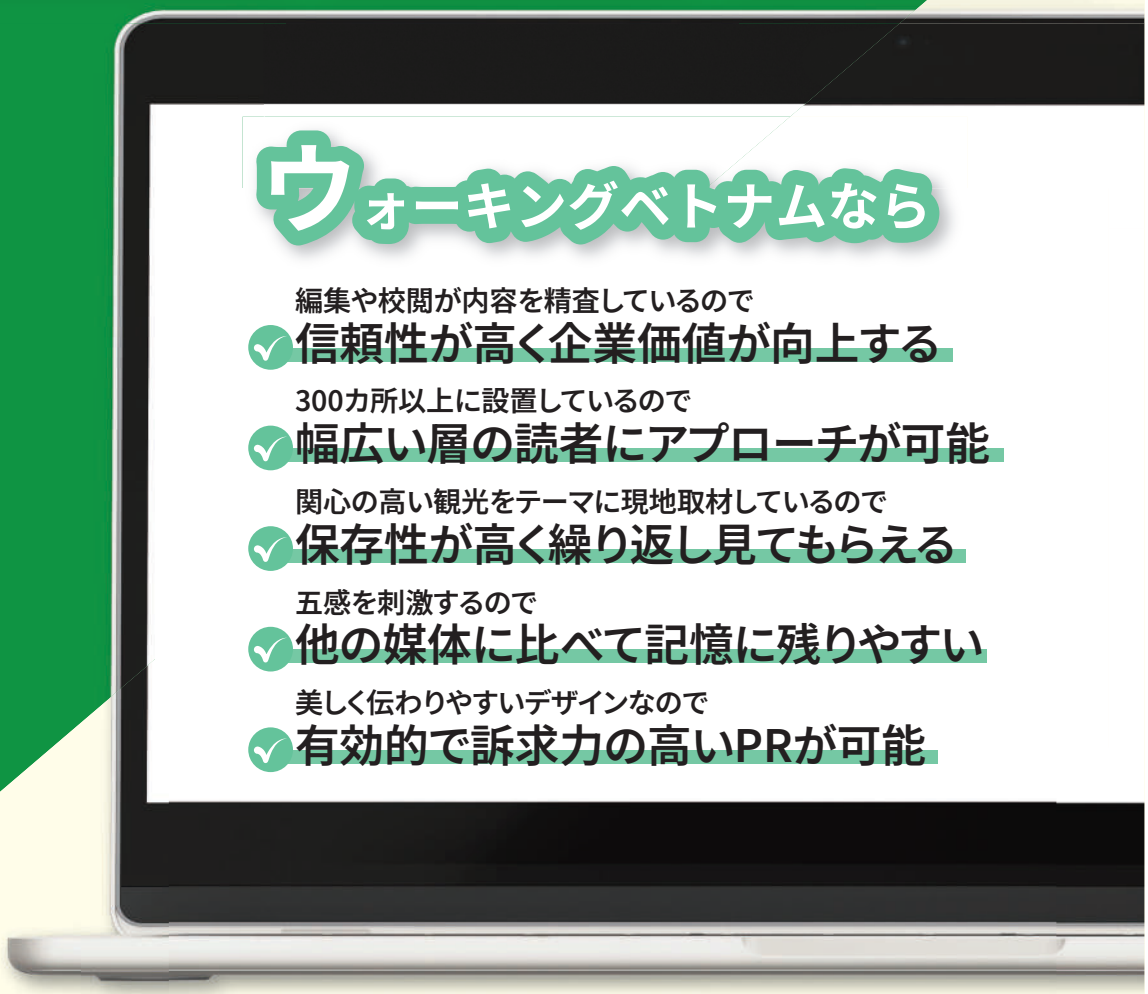
日本人営業が常駐で安心

顧客獲得の認知に広告掲載が有効です

掲載できる情報量が豊富

日本クオリティのデザインが可能

そのまま販促に活かせる



まずはお気軽にお問い合わせください

035-296-0543 日本語：松本 094-762-3169 ベトナム語：Son

info@walking-vietnam.net walking-vietnam.net

HANOI GOURMET STYLE

ベーカリー&カフェ

BreadMilli ／ブレッドミリ

本誌編集部スタッフが、フードデリバリーアプリ「Capichi（キャピチー）」で人気のレストランやショップを実際に訪れて取材した内容を試食レポート付きで紹介します。今号は、高級パンを提供する「BreadMilli」を徹底解剖します。

心がふんわりと温まるベーカリー
ほんのり幸せを感じる特別感も提供

2024年3月にハノイで開業したベーカリーで、韓国出身のアンナさんが運営しています。同店のスローガンは、「心配事は忘れて、楽しんで食べよう!」。パンを単なる食べ物としてではなく、日々の生活にちょっとした幸福感をもたらしてくれるものと意識しながら、まごころを込めて製造するのがモットーです。

アンナさんは、長い一日を終えた後にパンを食べて、少しでも癒しを感じて、心が温かくなってほしいと語ります。店名は「Bread（パン）」と「Milli（千）」を組み合わせた造語で、同店のパンを口にして、数えきれないくらいの特別な瞬間を生み、食べた人の生活に彩りを与えたいという想いも込められています。

店内は毎日、焼きたてのパンが並び、香りも芳醇。風味はもちろん、購入者一人ひとりに心のこもったサービスを提供することも最優先の1つとしています。こぢんまりとした小さな店ではありますが、その分温かみのある空間を演出し、落ち着いたひとときを過ごせるほか、明るい笑顔になって帰ってもらえるよう、丁寧な接客対応も心がけています。

レポーター：編集H

食べることと旅行が大好きな編集者。世界各国・地域の特徴的な料理を食べ尽くすのが夢。もう1つの趣味である写真の撮影も兼ねて街をぶらぶら歩き、お気に入りの飲食店やカフェを見つけるのが生きがい。

彩り豊かなサンドイッチなどをその場で楽しめるカフェスペースもある。種類豊富で、どれを食べようか迷ってしまうほど

パンは1つひとつ丁寧に並べられ、焼きたての香りが常時漂っている。一部のパンはあまりの人気ですぐに売り切れてしまう

店内で各パンの特徴を紹介してくれるアンナさん（写真右）。パンの素材は一つひとつ丁寧に選び抜いているという

ブルーベリーベーグル&ブルーベリークリームチーズ
Blueberry Bagel & Blueberry Cream Cheese
5万3000VND

甘酸っぱく高級感のある味わい

さわやかな酸味のあるブルーベリーをたっぷりと練り込んだ自家製クリームチーズを挟んだベーグル。ベーグルは焼く前に一度茹でているため、、もちもちとした特有の弾力と噛み応えが特徴です。濃厚でなめらかなクリームチーズは、美しい紫色が目を引く仕上がりに。程よい甘酸っぱさとコクのある味わいが絶妙に調和した、贅沢な一品です。

エッグマヨ塩バターロール
Egg Mayo Salted Butter Rolls
5万VND

王道のシンプルさで迷ったらコレ!

シンプルながらも丁寧に焼き上げられたパン生地は、小麦の旨みがしっかりと引き立つ仕上がり。たっぷりと詰め込まれたたまごフィリングはふんわりと軽やかで、口当たりの良さが魅力です。仕上げに振りかけられた乾燥パセリが彩りを添え、見た目も美しいです。噛むほどに広がる、卵のほのかな甘みとやさしい味わいを存分に楽しめます。

Capichi's チョイス!

BEC（ベーコン・エッグ・チーズ）ベーグルサンドイッチ
BEC（Bacon, Egg, Cheese）Bagel Sandwich
11万VND

ぎっしり具が詰まって満足感もたっぷり

写真からも分かるように、とても鮮やかで魅力的な一品。香ばしくもちもちとしたベーグルの間には、ふんわりとしたジューシーな卵焼きがはみ出る勢いで挟まれ、スモーキーな香りが広がるベーコンと絶妙にマッチしています。そこに、マヨネーズとチリソースを加えて、シンプルながらも味わい深いを感じられます。食べやすく、栄養も満点!

LOX（スモークサーモン）ベーグルサンドイッチ
LOX（Smoked Salmon）Bagel Sandwich
13万5000VND

最高級の味をそのままに

香ばしいゴマの風味が特徴のセサミベーグルは、スモークサーモンやクリームチーズとの相性が抜群です。マスタードソースも塗られており、程よい辛味で楽しめます。レタスやレッドオニオンはたっぷりと入っており、栄養バランスがとれているのもうれしいポイント。酸味と塩味が程よいケイパーは、ほかの具材との絶妙な風味バランスを作り出しています。

BreadMilli
住 1F, 44-46 Me Tri Ha, Nam Tu Liem, Hanoi
電 096-342-1031
営 8:00 ～ 20:00
Breadmilli

Capichi
デリバリーは
こちらから

日本人の利用者数&日系レストランの掲載数ベトナムNo.1

Capichi フードデリバリー

Capichi公式LINE

ここだけのお得な情報!
お得なクーポン配布!

送料無料クーポン

友達追加でもらえる!

友達追加はこちら

Capichi友達招待

お得な特典をゲット!
さらに招待した人は

50.000VNDクーポン

何回でも、もらえる!

NEW INFO

ここだけ!Capichiのお得情報を読者の皆様に特別公開!

ハノイ新店舗

- ビアードパパ - 5店舗
- さかなや
- 雲ラーメン
- 百済カルビ

ホーチミン新店舗

- 味仙 ベトナムホーチミン本店
- SOKO Cake Bake & Brunch
- ラーメンきむら BINH THANH店
- 寿司どんちゃん

デリバリーだけじゃない! レストランの来店予約もCapichiで簡単に出来ます!

人気のお店、5つ星ホテルのレストラン、ミシュラン掲載店舗などぞくぞく掲載!

Capichi Viet Nam
106 Hoang Quoc Viet, Cau Giay, **Hanoi**
7F, 111 Ly Chinh Thang, Quan 3, **HCMC**

Capichi
Download on the App Store
GET IT ON Google Play
お問い合わせ先: 02422469266 info@capichiapp.com

ソイペペもペペラプールも50人規模の貸し切りが可能です！

代表：増田悠さん

SoY PEPE Tofu Garden Restaurant

住 1F, 591 Lac Long Quan, Tay Ho, Hanoi
電 039-490-6591
営 11:00 ～ 14:00 ／ 17:00 ～ 21:30
LO 21:00

Facebook　Capichi

Pepe la Poule ペペラプール

住 22 Quang Khanh, Tay Ho, Hanoi
電 024-6291-2641
営 11:00～22:30
LO 21:30

Facebook　Capichi

SOY·SOY

住 2F, 591 Lac Long Quan, Tay Ho, Hanoi
電 084-606-6631
営 10:00 ～ 19:00
休 火曜

Facebook

Capichi
デリバリーはこちらから

虹

NIJI JAPANESE RESTAURANT

食欲をそそる香ばしい炭の香り

おかげさまで1周年

オーナー ニュンさん

暖かい冬を楽しもう!

NIJI冬のパーティーキャンペーン!

鍋&焼き物セットがお得!

- 鍋1つご注文で 焼き物5種セット無料!
- 鍋2つご注文で 焼き物5種セット2つ＋熱燗 または梅酒180mℓをプレゼント!

人数が多いほど特典が豪華に!

- 8名以下 霧島720mℓボトル1本をプレゼント!
- 8名以上 おまかせおつまみセット2つ＋霧島720mℓボトル1本をプレゼント!

豪華なお酒キャンペーン

1.8ℓのお酒購入で
焼き物7種セット
＋
鍋1つを特別価格30万VNDで!

今すぐご予約で嬉しい特典をゲット!

多彩なメニューはこちらからご確認ください

いつでもどこでもNIJI弁当

忙しい日々の中でも、本格的な日本の味が手軽に楽しめるいつでもどこでもNIJI弁当はいかがですか?

営業時間中 11:00 ～ 21:30 いつでも注文可能!

特にお得な30食券

1食あたりたったの14万VNDで、本格的な味をお楽しみいただけます!
鶏の唐揚げご飯、焼きサバご飯、とんかつご飯など、豊富なメニューをご用意!

ランチタイムに最適 11:00 ～ 16:00

7食券と14食券も便利

価格はそれぞれ
15万5000VND（7食券）、15万VND（14食券）

特典

3km以内の配達無料
各弁当ご注文でドリンク1本無料
（例：ラヴィ、コーラ、スプライトなど）

088-667-8869 ご注文お待ちしています!

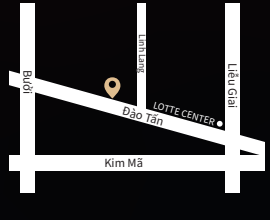
Japanese Restaurant NIJI（虹）

住 30 Dao Tan, Ba Dinh, Hanoi
電 088-667-8869
営 11:00 ～ 22:00
休 日曜

営業時間変更のお知らせ
営業時間は11時～22時に変更となりました。

デリバリーはこちらから

Capichi　Grabfood
Facebook　LINE　Zalo



黒いちゃん

香ばしい炭火焼き鳥の香りと新鮮な鶏料理の
美味しさが織りなす、心を魅了する本格焼き鳥専門店

店長 ナムさん

5本盛り合わせ

つくね4本盛り合わせ

温引きささみ刺身

鶏ももスモークチャーシュー

低温調理鶏レバー刺身

金土日限定

予約時に「Walking誌を見た」と伝えると

会計より10%OFF

2025年3月31日(月)まで

住 35, Ngo 81, Linh Lang, Ba Dinh, Hanoi

038-7578-762

営 17:00 ～ 24:00

Kuroi chan 黒いちゃん焼き鳥串店

浅草龍

和の美学が息づく空間で、
至福のひとときを味わう

8～20名様収容可能な個室を完備！

日本語・ベトナム語で対応可能
LINEでお気軽にご連絡ください

住 57 Phan Ke Binh, Ba Dinh, Hanoi

092-9988-1990

営 10:00～14:00 ／ 17:00～22:30

Asakusa Ryu

すっぽん鍋

開きほっけ焼き

刺身七点盛り合わせ

ソフトシェルクラブ天ぷら

ベトナム土産の“新”決定版

看板商品バインミーラスク
ベトナムを代表する6種のフレーバー
（ココナッツ、マンゴー、コーヒー、ペッパー、パクチー、フォー）

6個入り 10万VND 18個入り 25万VND

エビ春巻きスナック

ベトナム料理「エビ春巻き」を
一口サイズに揚げたスナック菓子

10個入り 22万VND

ダラットドリップコーヒー

ダラット産アラビカ豆100%使用
バランスの取れた味わいが特徴的！

5パック入 15万VND

ベトナムフラワーティー

（ロータス＆ジャスミン）
ベトナムが誇るロータスティーと
ジャスミンティーをお土産に！

5パック入り 10万VND

サイゴンバナナクッキー

バナナ味は暖かい気候が特徴的な
ホーチミン市を感じられる味わい

10袋入 22万VND

スターキッチンのお土産はここがいい！

01 ベトナムらしい食材、“パッケージ”が喜ばれる。
02 “小分け”だから配りやすい。
03 日本基準の品質、衛生管理だから安心、安全。

【直営店】ホーチミン市高島屋B2フロア

ベトナム全国で
販売中！
販売店舗はQRから

常に新しい商品開発、魅力を伝えるマーケティングや販売活動に取り組んでおります。もし一緒に活動することにご興味ある方はご連絡ください。

代表 荒島 由也

STAR KITCHEN

Star Kitchen Presents

SAIGON GOURMET STYLE

日本料理

テツ／ TETSU

コンビニ向け洋菓子やお土産の製造・販売などを行う「スターキッチン／ Star Kitchen」代表の荒島由也さんが、実際に訪れて家族や友人に紹介したいと本気で思ったレストランを試食レポート付きで紹介。今号は、炭火焼き鳥と旬の魚が味わえる居酒屋「TETSU」を訪れました。

オーナーの佐々木俊哉さん（写真前列右）とスタッフの集合写真。店名は、創業者である右田哲朗氏の名前に由来。スタッフ全員が日本語で対応可能

日本から直輸入した魚が味わえる接待や仲間内での飲み会に最適

同店自慢の焼鳥は、強火と弱火を使い分けながら炭火でじっくりと焼き上げ、鶏肉にふっくらとした食感をもたらしているのが特徴です。炭の香りと絶妙な焦げ目が食欲をそそり、仕事終わりのご褒美として楽しむ人が多くいます。

特製のタレは、日本で20年以上継ぎ足されてきた鶏油を使ったものを完全に再現しており、歴史ある味をそのまま体感できます。また、新鮮な刺身は日本から直送。鯛、鯖、中トロなどを揃え、ホーチミン市にいながら日本と変わらない本場の味わいを楽しめます。

料理の味はもちろん、食事の空間も徹底的にこだわっています。仕事帰りで疲れた大人がふと立ち寄れば、「明日も仕事を頑張ろう」と気力が復活するような、元気が出る料理と居心地の良さを追求しています。

店内には個室、カウンター席、テーブル席があり、全体の席数は42席。個室は最大20人まで収容可能で、プライベートな時間を大切にしたい人におすすめです。全席で椅子は大きめ、かつテーブルとの間隔は広く、空間全体にゆとりを感じられる配置デザインとなっています。接待や友人との飲み会以外でも、仕事帰りに1人でふらっと立ち寄りやすいところもポイントです。

レポーター：荒島由也

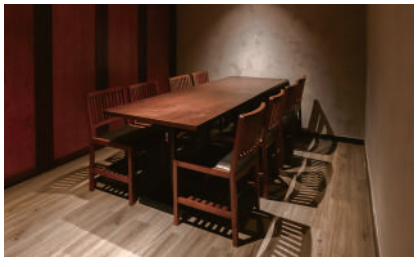
スターキッチンの創業者兼CEO。2013年、ベトナムにて料理教室事業を開始。現在は洋菓子やお土産事業を展開。将来は、政治家と俳優になることを画策中。「セクシーに生きる」が人生のモットー。

starkitchen_vietnamgift

www.starkitchen-vietnam-gift.com

会計後にサプライズで提供される小さなおむすび。具材は食べてからのお楽しみ

店内の照明は、黒のシックな外観からは予想がつかない明るさで、暖かみも伝わってくる



個室は半個室と合わせて3つある。誕生日など特別な記念日の利用にもおすすめ

ねぎま
Chiken and Spring Onion　3万8000VND ／本

炭火焼きの香りが風味をプラス

皮はパリッとしていますが、中の鶏肉の食感はふっくらとしていて、かつジューシーです。ひと口食べると、ネギの甘みと鶏肉の旨みが一度に口一杯に広がり、肉汁がジュワッと溶け出すような感覚を味わえます。鶏肉をネギで軽く包むように刺されており、それを炭火で丁寧に焼いているからこそ出せる風味となっています。

つくね
Chicken Meatballs　5万VND ／本

20年以上続く秘伝のタレが絡む逸品

秘伝のタレは、先味が甘く後味がほのかに醤油の味がします。まずは何も付けず、そのままかぶりついて楽しむのがおすすめ。中に玉ねぎを入れて、肉の食感を柔らかくふんわり仕上げているのが特徴です。ぷっくりした卵黄につけると、味わいがマイルドに変化。タレと卵が見事に絡み合い、一串で二度異なるおいしさを堪能できます。

炙り和牛ユッケ
Seared Wagyu Beef Yukhoe　18万VND

箸休めにぴったりなさっぱりとした味わい

焼き加減はミディアムとウェルダンから選択できます。おすすめは、和牛のとろけるような食感を楽しめるミディアム。脂身は程よく、老若男女関係なく食べやすいため、どの料理を食べようか迷ったなら注文して間違いはありません。和牛の下に敷かれた薄切りの玉ねぎは甘く、肉と一緒に食べると肉本来の旨味が引き立ちます。

刺身3点（2人前）
Sashimi for 2 People 3 Kinds　28万5VND

日本国内で食べているような感覚に浸れる

炙り鯖の身は生臭さがなく、香ばしくふっくら。皮はコリコリしていてクセになる食感です。一度目はそのまま、二度目は塩で素材の旨味を引き立ててから味わうのが通な食べ方です。中トロは口に入れると一瞬でとろけ、ついもう一度その余韻を楽しみたくなります。薬味の紅たでを添えると自然な辛さが加わり、大人な風味へと様変わりします。

TETSU

㊟23A Pham Viet Chanh, Binh Thanh, HCMC
㊟098-776-0005
㊟17:00 ～ 23:00
Yakitori Tetsu

睦庵 なぎ

OMAKASE
MUTSUMIAN

味わう芸術、
睦庵の新しい息吹。

和牛のすき焼き
1人前 38万VND ／ 2人前 75万VND

睦庵おまかせ／睦庵すきやき

5F&6F 15/1 Le Thanh Ton, Quan 1, HCMC

HP

090-696-3553

11:00 ～ 14:00 ／ 17:00 ～ 23:00

歓送迎会は呑める寿司屋

寿司どんちゃん

2024年 11/2 OPEN

個室（8名様まで）、テーブル（15名様まで）お気軽にお問い合わせください！

本格寿司が1貫から楽しめる

ホーチミン市7区のうどんの老舗「どんのすけ」がどこか懐かしくて、敷居の高くない、そんな呑める寿司屋をイメージして作った新店舗！昼は寿司セットや丼もの、「今週の定食」などを用意。酒の肴も充実しているので、新年会や歓送迎会にもぴったり。ご予約承り中です！

当店自慢のメニューはこちらからご覧ください！▶

住所　15A/27 Le Thanh Ton, Quan 1, HCMC

電話番号　096-234-5483

営業時間　月～金 11:30～14:00 / 17:00～22:30 (L.O. 22:00)　土日祝 11:30～22:30 (L.O. 22:00)

ホルモン闇番長

肉魂

歓送迎会もおまかせ

ホルモン鍋
18万VND／人（注文は2人前～）

ホルモンマルチョウ
16万8000VND

選べる2つの宴会コース

飲み放題もあります！

焼き物が中心の14品

刺し3種盛り・キムチ3種盛り・番長ポテサラ・もやしナムル・じゃがナムル・厚切り牛タン・塩ホルモン5点盛り・味噌ホルモン5点盛り・タンすじスタミナ焼き・豚カルビ・カルビ・ハラミ・ライス・ネギわかめスープ

45万VND／人
（注文は4人前～、前日までに要予約）

ホルモン鍋付きの15品

刺し3種盛り・キムチ3種盛り・番長ポテサラ・もやしナムル・じゃがナムル・塩ホルモン5点盛り・味噌ホルモン5点盛り・タンすじスタミナ焼き・豚カルビ・カルビ・ハラミ・ホルモン鍋（2人前）・ホルモン追加・雑炊・ネギわかめスープ

50万VND／人
（注文は4人前～、前日までに要予約）

プラス 28万VND／人

生ビール・ウーロンハイ・ハイボール・酎ハイ・梅酒ロック・梅酒ソーダ・コカコーラ・セブンアップ・ウーロン茶・ミネラルウォーター・ソーダ

120分
（L.O.は終了15分前）

おすすめ

厚切り牛タン
28万VND

A5 和牛サーロイン
85万VND

日本のテレビ番組が見られるカウンター席もあり、おひとり様から団体のお客様までご対応可能です。

ホルモン闇番長

Horumon Yamibancho Ho Chi Minh

住 40/19 Pham Viet Chanh, Binh Thanh, HCMC
電 028-3514-4019
営 月～金曜 17:00~24:00、土・日曜 11:30~23:00

申し訳ありません。

イルコルダのステーキは、焼き上げまで少しお時間を頂いております。

肉を焼くときには、できるだけ肉に「ストレス」を与えないように火を通していくことにこだわっています。
ステーキのお肉はご注文頂いてからまずは超低温調理処でゆるやかに常温に戻します。
その後、当店認定の焼き師のみが、直火の炭焼き処と直火の当たらない寝かせ処を交互に使い分け、中心温度を何度も測りながらゆっくりじっくり丁寧に焼き上げて行きます。
この独自の焼成法により、表面がパサつかず、肉汁をしっかりと含んだまま、
厚切りのステーキでもしっとり柔らかで炭火の香りがしっかりと残るように仕上げております。

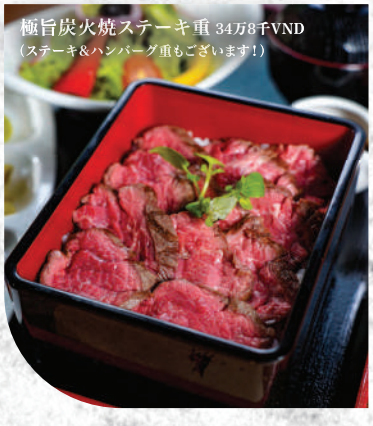
夜コルダ（ヨル）

17:00～23:00
22:00ラストオーダー

焼き師がじっくり焼き上げる、冷めても美味しい厚切りのステーキ、
もちろんおひとりでも、数人でシェアでも
お召し上がり頂けます。
ぜひ一度ご賞味くださいませ。

Dinner

アンガス牛ステーキ各種 49万VND／200g～
ステーキの盛り合わせ 198万VND～
前菜、サイドメニューなど 8万VND～ など


極旨炭火焼ステーキ重 34万8千VND
（ステーキ&ハンバーグ重もございます！）

しっとりローストビーフ重
19万8千VND

昼コルダ（ヒル）

11:00～14:30
22:00ラストオーダー
土日祝もランチメニューを提供

極旨ステーキ重ランチ、大好評！

※ランチタイムのみ、数量限定

岩手県産のひとめぼれを使ったご飯に、
職人が焼くステーキにご飯に合う和風ダレをかけて。

Lunch

ステーキ重ランチ各種 19万8千VND～37万8千VND
鉄板ハンバーグ、ステーキ 18万VND～
お肉とサラダのランチ 16万VND～
肉を味わうチーズバーガー 28万VND

ステーキ重ランチには、全て
10種野菜のしっかりサラダと
鰹だしのWagyuビーフスープ
味変コンディメント付き！

CHARCOAL STEAKHOUSE
IL CORDA

営 11:00～14:30 LO 14:00
17:00～23:00 LO 22:00

住 11 Le Thanh Ton, Quan 1, HCMC 電 028-3823-4929

Website Facebook Instagram

※表示価格は税別の価格です。

Vạn Xuân

Van Xuan Foot Massage

2001 年開業・長年の信頼と実績

ツボ押しと中国式マッサージの組み合わせで

心と身体をリセット

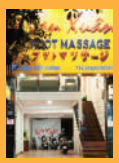
- 安眠効果
- 免疫力アップ
- 血流やリンパの流れを改善
- ストレス解消
- 疲労回復
- 消化機能の向上

フットマッサージ専用の部屋

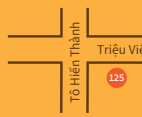
全身マッサージ専用の部屋

マッサージコース

FOOT	70分	20万VND	90分	25万VND	120分	35万VND
BODY	70分	25万VND	90分	32万VND	120分	39万VND

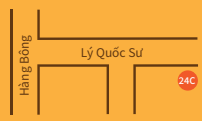


住 125 Trieu Viet Vuong, Hai Ba Trung, Hanoi
電 024-6278-0767
営 10:00 ～ 24:00



公式サイトは
こちらから

住 24C Ly Quoc Su, Hoan Kiem, Hanoi
電 024-2218-8833
営 10:00 ～ 24:00



ピラティスEllyの

美活日記 ～スパ編～

日本クオリティで評判の人気店 癒しのスパで美しさに磨きを

ホーチミン市在住のピラティスインストラクター・エリー（Elly）さんが、心も体も美しくなるべく、あらゆる美の体験レポートを公開。今回は日本人も多く通う、人気のスパを体験レポートします。

ホーチミン市内に数多くあるスパの中でも、フレンドリーなスタッフと、しっかりとした技術力が人気の秘訣です。ボディ、ヘッド、フェイスにネイルまで、全身のケアを心ゆくまで癒しを堪能できるパワースポットです。

Check 1

ツボをおさえた本格的なマッサージは、時間を忘れてゆったりと癒しの時間を過ごせます。ヘッド&フェイスマッサージは、リンパの流れを刺激して疲れを取り除くだけでなく、たるみのリフトアップも実感でき顔周りがスッキリします。

日本在住歴が4年以上ある、ベトナム人オーナー・アンさんによる「アンズスパ／AN's Spa」は、ホーチミン市1区に本店と、他2カ所で支店も擁する人気店です。まずはカウンセリングで、体の悩みに合わせてその日のメニューを相談していきます。今回は、指圧の技術とオイルを組み合わせた本格的なボディマッサージとヘッドマッサージに、フェイスマッサージとスキンケアもついたコンボメニュー「シャイニング」（79万VND）をおすすめされ、早速体験してきました。

Check 2

マッサージの途中で背中、おなか、そして目の上にも置かれる緑色のハーバルバッグ。シナモンやレモングラスなどのドライハーブが入っており、心地よいハーブの香りとじんわりくる温かさで、気持ち良さは最高！

アンズスパ／ AN's Spa
18 Bis/13, Nguyen Thi Minh Khai, Quan 1, HCMC
10:00 ～ 22:00
090-232-3470
@ansspavn
an-spa.vn

Check 3

ネイルサービスもあり、手の「パラフェンパック」（15万VND）でのハンドケアを合わせて受けるのもおすすめです。月～木曜10時～16時は、ハッピーアワーで15%OFFになるプロモーションを実施中なので、お得に利用しましょう。

ピラティス・エリー
愛知県名古屋市出身。ホーチミン市在住歴は6年。タオディエン区を中心に、マットによるピラティスをグループまたはプライベートで指導。指導歴は16年。体を動かすことと食べることが好きで、ちょっぴり素敵なアラフォー目指して日々美活中。二児の母でもある。
erisbody

TOMO カラダケア

一人ひとりに合った治療を提供
患者さまの未来をサポート！

当院では、東京都内で院長経験があり、
2万人以上もの治療実績を持つ日本人が院長を務めています。
患者ファーストを心がけ、それぞれに合った治療を提供いたします。

整体

初回30分：50万VND
基本60分：80万VND

鍼灸

30分：60万VND

お得な

回数券10回券

早期体改善を目的とした
短期集中コース

有効期限なし

**その他、矯正、子ども向け、
オーダーメイド料金も用意しております！**

院長　伊藤友乃伸

掌を通じて、皆さまと常に100%の力で向き合います！

私たちは、一人ひとりに合わせたオーダーメイド施術を提供し、症状の早期改善や
痛みの根本の改善を目指します。患者さまからの直接の声が早期改善に繋がると考え、
カウンセリングを重視し、安心・納得して施術を受けていただけるよう
最大限の配慮をいたします。体の現状がどうなっているか、
分かりやすい説明を心がけていますので、何でもお気軽にご相談ください。

予約はこちら！

077-672-0195

※LINEでのご連絡もお気軽にどうぞ！

もっと知りたい方はコチラ

LINE予約はコチラ

住 15A/44B Le Thanh Ton, Quan1, HCMC
営 10:00 ～ 20:00　LO 19:30
休 火曜

TOMO カラダケア
※駐輪スペース有

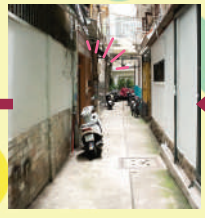
TOMO カラダケアへの道案内

①レタントンのファミリーマートの
正面のゲートを見つけます。

②そのゲートを入ります。
右上の15Aの看板が目印。

③そのまままっすぐ
歩きます。

④行き止まりかと思いきや、
青いビルの左の奥に入ります。



⑤入ってすぐ左に曲がると…

⑥左側にドアがあります。
入るとすぐ受付があります。

日本の栄光授業がオンラインで受講できる！

栄光ゼミナールは1980年の開校以来、国公立・私立の難関中学・高校・中高一貫校の受験対策を中心に提供し、多くの生徒を志望校合格へと導いてきました。ハノイ校は、ハノイ市教育訓練局の認可を得て、2011年に開校。「日本とベトナムの架け橋に」との理念の下、多くの合格者を輩出。2025年4月からは日本校の人気講師が直接、ハノイ校の生徒を指導することで、さらに多くの合格者を出す体制が整いました。

EIKOH LiNKSTUDY 開講

栄光リンクスタディ

グループ授業

定員は15名。日本の難関校を目指す授業です。学力診断テストに合格した生徒のみが参加可能です。

個別指導

インター校に通う高校生、最難関中学・高校の合格を目指す生徒、理科・社会の授業に集中したい生徒向けです。

さらにハノイ校では、

- PCやiPadの貸し出しが無料！
- 保護者・生徒面談で学習、進路指導を実施！
- 校内の自習室が利用可！

問い合わせ時に「Walking誌を見た」と伝えると、初月の学習サポート費（26USD）が無料!

お申し込み・お問い合わせはこちらから

栄光ゼミナール ハノイ校 ☎024-7301-0568

第1校舎（カウザイ区HITCビル4階）
4F HITC, 239 Xuan Thuy, Cau Giay, Hanoi

第2校舎（タイホー区おひさま幼稚園5階）
31, Alley 46, Lane 445 Lac Long Quan, Hanoi

EIKOH

✉ eikoh_info@eikohvietnam.com.vn

無料夕食サービス	おにぎりと味噌汁の無料夜食サービス	メインが選べるハーフブッフェ朝食始めました!

Wi-Fi FREE
無料ランドリー
大浴場 サウナ完備 ※男性浴場のみ
電子レンジ ※1F共有
全室禁煙 ※館内全室

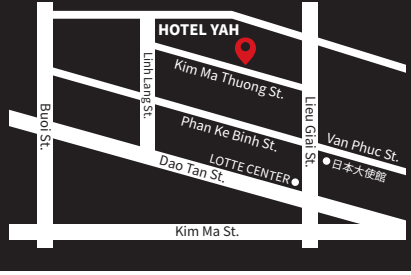
HP

空港から車で26分、日本大使館まで徒歩6分、ロッテセンターハノイまで徒歩7分。日本食とエンタメの街リンランエリアと高層ビルが並ぶリューザイ通りの中間に位置する活気溢れるハノイの日常に囲まれた日系ホテル。

HOTEL YAH
HANOI

14-16 Kim Ma Thuong, Ba Dinh, Hanoi
024-7300-2473 日本語対応可能
info@hotelyah.vn
ZaloまたはLINEでもご予約承ります。

Zalo
LINE



おいしい？　それとも…？

気になる商品試食会

ベトナムの学校周辺には様々な売店や屋台が並び、学生から人気を集めています。その1つがバインチャンチョン（Banh Trang Tron）です。細かく切ったライスペーパーに肉、乾燥エビ、香草、ライムなどを好みで味付けして、スナックとして食べます。今回は3つのバインチャンチョンを選んで食べ比べてみました。

NO. 17　バインチャンチョン編

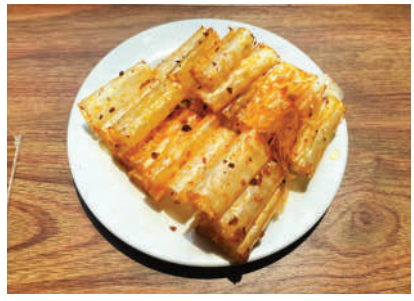
レポーター：コー
静岡県出身、本誌で編集アシスタントのインターンをしている大学生です。食材の好き嫌いがないのが自慢で、いろいろなものを食べるのが大好きです。ベトナム滞在は今回が初。1日3食ベトナム料理を食べ続けていて、ウマい！と感じる料理を探しています。すでにベトナムにどっぷりハマっている僕から皆さんへ、ベトナムの魅力を発信していきます。

ハーアークィー　HAQ

バインチャンチョンクオン

Banh Trang Tron Cuon 90g　2万4000VND

バインチャンチョンクオンのほかにも、あたりめやビーフジャーキーのように加工品を多く製造する企業が手掛けています。内容量は大小様々で、90g以外にも35gの商品があり、お土産としてもおすすめです。



厚めに巻かれたライスペーパーにはオレンジ色の甘辛油とスルメイカが乗っています。コリコリと固い食感と同時に、チリの強い辛さが喉まで広がっていきます。次第に辛みが収まると、味の染み込んだスルメの風味が口に広がり、おつまみとしても食べられる一品でした。

ハーボーカー　HBK

バインチャンチョンクオンガーラーチャイン

Banh Trang Tron Cuon Ga La Chanh 90g　1万9700VND

白菜キムチのような、いかにも辛そうな見た目で、鶏肉の強い香りがします。口に入れるとすぐに鶏肉とレモングラスの風味を感じ、鶏だしフォーのような味がします。ツルツルとした固い表面はゆっくりと溶けていき、食感が印象的でした。

ベトナム伝統の味を守りつつ、現代の健康志向にも応えるスナック菓子メーカーで、地元の風味を強調した商品を製造しています。同商品はレモンリーフと鶏肉が使われ、ベトナム人に馴染み深い味となっています。

ピーチー　Pichi

バインチャンチョンソイ

Banh Trang Tron Soi 100g　2万4000VND

他の商品と比べて薄く、鰹節のような見た目で、口に入れるとすぐに溶けていきます。色は赤いためとても辛そうに見えますが、後味はピリ辛ですっきりとしており、甘いエビの味もしっかりと染み込んでいました。

ピーチーでは、ヌクマムや発酵エビペーストなどのベトナムの調味料やライスペーパーも取り扱っています。そのためベトナムの食文化に深く根ざした食品メーカーとして知られ、特にスナック菓子は若者の間で高い人気を誇っています。

我が社の自慢!
楽しみ、楽しませる社員旅行

パタヤビーチで集合写真。ビーチアクティビティや寺院訪問など、盛りだくさんな内容となった

タイ・バンコク&パタヤ編

マナボックスベトナム Manabox Vietnam

代表：菅野智洋さん

福島県二本松市出身。インドにある製造企業に赴任した際、不正や価格交渉の苦労に直面。会計力を通じて日系企業の経営者を応援したいと移住先をベトナムに定め、2016年に来越した。趣味は海外旅行と、年間100冊以上は読んでいるという読書家でもある。

住 #701, 7F, 3D Bldg., 3 Duy Tan, Cau Giay, Hanoi
電 024-3212-3450
https://manabox-global.com

旅のしおり

1日目	
7:00	ノイバイ国際空港に集合、バンコクへ
13:00	バンコク到着、パタヤへ
2日目	
午前	コーラル（Coral）島へ移動、各種アクティビティ
午後	寺院等を訪問後、バンコクへ
3日目	
午前	宝石工房を見学
午後	アイコンサイアム（Icon Siam）でショッピング等
4日目	
午前	ワットアルン（Wat Arun）を見学等
午後	会計事務所J-Crown（ジェイクラウン）社と交流会等
5日目	
午前	チャオプラヤー（Chao Phraya）川でクルーズ体験等
15:00	バンコク出発、ハノイへ

市場調査に進出支援、顧問支援まで あらゆる分野で日本企業を支える

当社は、日越の公認会計士、税理士、弁護士など、各分野のエキスパートが集結するプロフェッショナル集団です。ベトナムへの進出支援からM&A、会計税務、法務まで、幅広いニーズに対応するワンストップサービスを提供。多角的な知見と経験を活かし、日本企業の皆さまがベトナムでの事業成功を実現できるよう、全力でサポートしています。

私は、2006年に公認会計士試験に合格し、世界的に有名なコンサルティング合同会社に入所しました。最初は製造業を中心に、法定監査や内部統制支援から始まり、その後は海外での経験を求めて、インドの日系製造業で財務責任者として3年間勤務。そこでの経験が今に繋がっていて、海外進出企業が直面する利益の喪失と仕組みの課題という2つの大きな問題を痛感しました。

利益の喪失では、不正や内部統制の欠如により、みんなが汗水流して得た利益が一瞬で消失する現実を目の当たりにしました。また、仕組みの課題では、業務の属人化や標準化の欠如がもたらす混乱を経験。特に、短期間で退職者が相次ぎ業務が滞る中で、標準化や効率化の重要性を強く認識しました。

そこからなぜベトナムでビジネスを始めたのかというと、一言で言えば、「経営者が会計や法律について深く知っていれば、お金も幸福も増やせる」といったところを支援したいと考えたからです。ベトナムを選んだのは、共同出資者でもある監査法人時代の同期が、ベトナムでビジネスを立ち上げたところで声をかけてもらったのがきっかけとなりました。インド時代の経験から「どんなことをしても、まぁ死んだりはしないだろう」と感じていたので、独立への恐怖はあまりありませんでしたね。

ベトナムで起業してからも、いろいろな壁にぶつかってきました。その中でも特に大変だったのが、売上を上げることです。正直なところ、最初はマーケティングというものを考えたことがなく、どのようにして自分たちのサービスを知ってもらうかについては、まったくの手探り状態でした。しかし、少しずついろいろなことを試していく中で、私たちの強みを発信する方法が分かってきて、お客様からの信頼も少しずつ増えていきました。

また、当初はベトナム人スタッフとのコミュニケーションにも苦労しました。言葉や文化の違い、常識の違いが思った以上に大きくて、伝えたいことが伝わらないということが多々あり何度も悩みました。ただ、その経験があったからこそ、ベトナムの文化や考え方をもっと知りたいと思うようになり、スタッフと共に学んでいくきっかけにもなりました。マナボックスのメンバーがいるからこそ私も成長できているので、本当に感謝しかありません。

美しいビーチで、バナナボートやパラセーリング、シュノーケリングなどを体験

24Kの純金で描かれた、高さ100mもあるワットカオシーチャン（Wat Khao Chi Chan）の仏像の前で記念撮影

ベトナムではなかなか体験できない象乗り。動物との触れ合いも思いっきり満喫

夜はバンコク市内を自由散策。街のネオンの煌びやかさは圧巻!

社員旅行は敢えての海外を選択 サプライズから気づきや学びを得る

私たちが企画する社員旅行は、単なる娯楽の機会を提供するだけでなく、学びの場としても位置づけています。私自身、ライフネット生命会長の出口治明氏が提唱する「人・本・旅の3つからしか人間は学べない」という考えに深く共感していて、旅を通じて社員が新たな視点を得ることを大切にしています。

当社は、外国企業を支援するグローバル会社として、日本人という異なる文化背景を持つパートナーをサポートする機会が多く、メンバーには相手の立場になって思考するスキルが求められます。これがとても大切なのですが、総じてここが弱いのです。このスキルを磨くために、日常の枠を超え、居心地の悪い環境や精神状態であるアンコンフォートゾーンでの経験が重要です。旅先では、これまで自分たちが当たり前だと思っていた価値観や常識が覆され、新たな発見や学びが得られます。

また、当社の社員旅行は海外で実施することにもこだわっています。理由は、社員が居心地の良いコンフォートゾーンを抜け出し、異文化の中で驚きや発見を通じて成長してほしいからです。異国の文化に触れる中で、今まで認識していなかった自分自身の固定観念に気が付くことがあります。例えば、些細なことですが、ベトナムとタイでは同じ東南アジアでも交通ルールの守り方は異なっています。それは現地に行ってみないと感じにくい部分です。

前回は、私の友人が運営しているタイ・バンコクの会計事務所「J-Crown（ジェイクラウン）」も訪問しました。代表の会社説明を受けたり、タイ人メンバーと交流したりすることで、各々いろいろな発見があったようです。あるスタッフは、VAT（付加価値税）の申告について、ベトナムでは3カ月ごとの申告が一般的なのに対し、タイでは毎月必要だと知り、チームのスケジュール管理の違いについて新たな学びがあったと話していました。そのようなプロセスが、相手目線になるという柔軟な思考を生む土台となります。余談ですが、ある女性スタッフはパタヤのディスコで外国人にナンパされたらしく、それも良い経験となったと楽しそうに報告してくれました（笑）。

なので私たちは、社員旅行を楽しい時間であるのと同時に、成長の機会としても捉え、社員が個々の能力を高める場としてこれからも注力していきます。旅を通じた学びこそが、個人の成長と企業の発展につながると信じています。

J-Crown社スタッフとの集合写真。交流は日本語や英語を織り交ぜて行われました!

消防に関する改修工事の実績が豊富

行政当局への申請がスムーズ

ローカル建設業者に依頼したいけど……
安心できる業者がみつからない
ベトナム語での商談はハードルが高すぎる

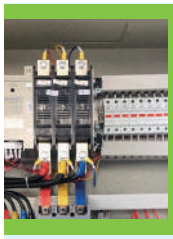
あいみつで違いがわかる

日系施工実績

- Y 社　工場建設、防火設備工事
- D 社　消防法改正による工場改修工事
- N 社　アパート建設、給排水、電気設備工事
- M社　ホテル内装設計
- F 社　工場空気調和設備、エアコン設置
- J 社　事務所内装設計・工事

代表のティンです。
日本語が話せます。

現地調査・お見積り無料



HP

LINE

Zalo

建築設備総合エンジニアリング企業

NCC International JSC

【Head Office】366, Doi 2, Thon Sap Mai, Dong Anh, Hanoi
【Hanoi Office】12, Ngo 195 Phuc Loi, Long Bien, Hanoi
【HCMC Office】44, Khu Nha O Bac Dinh Bo Linh, Binh Thanh, HCMC

日本人窓口 082-494-1982 infojp@nccjsc.com

マジで、ハエはイヤだ！

食事中、ハエが飛んでいるのはとても気になりますよね。
食欲がなくなるし、衛生的にも良くありません。

異物混入対策・衛生管理対策

捕虫器
ガッチリタイプ
おしゃれタイプ

1台 なんと！20万VND/月

ガッチリ捕獲タイプ、目立たないおしゃれタイプの2つを用意。
場所に応じて使い分け。レンタルなのでメンテナンスフリー！

飲食店

工場生産現場・食堂

ホテル・学校・幼稚園

キレイになれば安心感。
自然と人も集まります！

害虫ワンポイントアドバイス

ゴキブリ

ゴキ君に遭遇したら気にしないのが一番ですが、もし気になるようであれば、市販の殺虫スプレーで対応しましょう。狙いは頭部。できれば口らへん。頑張ってください。
再発防止をご希望の場合は私たちにお任せください。

IDSV 5つの特徴

- ☑ 下請け無しですべて自社施工！
- ☑ 現地価格かつ日本品質を維持！
- ☑ 国内4拠点あり。全国対応可能！
- ☑ 日本語による報告書を作成！
- ☑ あらゆる生物の駆除に対応！

実績

医療、食品、化粧品等、各種工場以外にも、学校、幼稚園、ホテル、病院、飲食店、スーパー、アパート、戸建てでの実績あり。日系、越系はもちろん、韓国、中国、欧米諸国系企業とも取引があります。

害虫のことなら何でもお気軽にご相談ください！

IDSV

アイディーサービスベトナム ID Service Vietnam（IDSV）

Van Thuong, Xuan Canh, Dong Anh, Hanoi

▼日本語でのお問い合わせ
ホットライン 098-657-8670（篠﨑）
shinozaki@ids-gaichu.jp

▼Lien He
Hotline 033-640-6662（Dao Huyen）
tienmanh@idsv.com.vn

ホームページ

abilive VIỆT NAM

WEB制作・WEBマーケティング会社

日本品質 × ベトナム市場

WEB・SNS戦略でベトナムビジネスを加速

お問い合わせ
フォーム

こんなお悩みをお持ちの企業様へ

- サービスの認知度を上げたい。
- WEBサイトの新規制作、またはリニューアルしたい。
- ビジネスパートナー企業を増やしたい。

アビリブベトナムのWEBサイトで、戦略×デザイン×集客。

WEBサイトデザイン

最新トレンドを押さえたデザインはもちろん、成果を生むサイト構築が強み。モバイル最適化・多言語対応、ECサイトやLPまで幅広く対応。

システム構築

CMSを活用した管理システムや予約機能など、必要な機能をスピーディに開発。予算・要望に合わせた最適な提案が可能。

WEB・SNSマーケティング

戦略設計から運用・改善まで支援し、認知度と集客力を強化。WEB広告、SEO対策、アクセス解析、SNS企画・運用など対応。

他社とは違う!

アビリブの3つの特長

WEB制作から運用まで包括的にサポート

01 制作〜システム構築、サイト運用、マーケティングまですべて自社で行っています。

WEBサイト制作実績6000件の経験とノウハウ

02 創業25周年あまり、ずっとWEBサイトの制作を行っています。直接契約して制作を進めてるため、様々な課題が集まります。

ベトナム進出企業の課題を解決するソリューション提供

03 企業サイト、LPの作成、ベトナム現地のサーバーのご紹介等、WEBを通じた包括的な課題解決を行っています。

動かせ、webで世界を。

abilive VIETNAM

アビリブベトナム 8F, TID Center Bldg., 4 Lieu Giai, Ba Dinh, Hanoi

まずはご相談ください。

日本語・ベトナム語対応可能

024-3202-3455

info@abilive.vn

知らなくても困らない、
でも知ってたらネタになる

ベトナム雑学

ベトナム人の名前の仕組み

日本人の氏名は苗字と名前の2つに分かれており、単語で言うと苗字1つの名前1つといった構成です。一方、ベトナム人の氏名も同じく苗字と名前に分かれていますが、苗字が1つに対して名前が2つあるような構成のものがよく見られます。今回はベトナム人氏名の構成について紹介します。

ベトナムの苗字は少ない

ベトナム人の苗字で一番多いのは「Ｎｇｕｙễｎ（グエン）」で、日本でもベトナム人といえば「グエン」と認識されるぐらい有名です。ベトナムの苗字は日本のそれほど多くはなく、人が10人ほど集まれば同じ苗字の人が何人かいるというのもめずらしくありません。なので、人がたくさんいる場所において苗字で呼ぶのは合理的ではなく、通常ベトナム人が相手を呼ぶときは名前を使います。また、日本と同じく「苗字→名前」の順番なので、ベトナム人に氏名を聞かれたとしても英語のように逆にして答える必要はありません。

名前は2つ構成が多い

ベトナム人の名前は2つ構成のものが多いです。例えば苗字を先ほどのＮｇｕｙễｎとした場合、「Ｎｇｕｙễｎ Ｋｉｍ Ｏａｎｈ（グエン・キム・オアイン）」といったものです。この場合「Ｋｉｍ Ｏａｎｈ」が名前となるわけで、通常２つ構成の前側（Ｋｉｍ）だけで呼ばれるようなことはありません。名前にはそれぞれの単語から意味を推測できるものも多くありますが、それ以外にも読んだ時の音の響きがきれいといった基準もあり、この基準はネイティブでなければ中々理解できないところです。

名前の流行り廃り

日本と同じく、ベトナムにも名前の流行り廃りがあります。ベトナム人女性の名前には「Ｔｈｉ」が入るものが多く、これは日本でいう「子」に当たります。例えば「Ｎｇｕｙễｎ Ｔｈｉ Ｈｏａ」という名前の場合、「Ｈｏａ」は「花」の意ですので「Ｔｈｉ Ｈｏａ＝花子」といった類です。ただ、最近ではこの伝統的な「Ｔｈｉ」は今風ではないと考え、自分の子どもには付けたがらない親が増えています。昔と比べて日本の女の子で「子」がついている名前が少なくなったのと同じような感覚です。日本では時折キラキラネームが話題になりますが、ベトナムでは過度に奇抜な名前や本人にルーツもなく明らかに外国語に由来するような名前は、役所で受理されないことになっています。過去に、サッカー好きなベトナム人の親が自分の子どもにヨーロッパの有名な選手の名前を付けようとして、役所で受け付けられなかったというケースもありました。

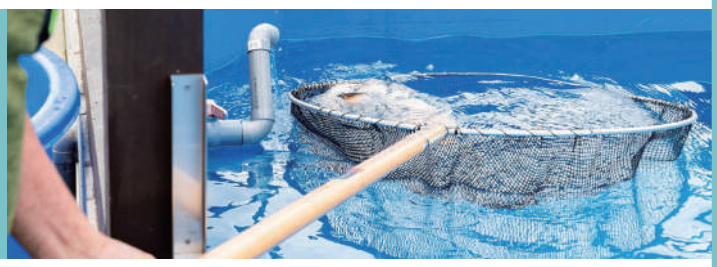
SESSA VIETNAM CO.,LTD代表
稲田 琢磨（日本国社会保険労務士有資格者）

ベトナムで10年以上、人材・人事業務に携わり、現在は自ら起業した「SESSA VIETNAM（セッサベトナム）」にて、主に「人材紹介」「人事労務相談」「労働許可書取得代行」などの人事コンサルティングサービスを展開。日常でベトナム人を観察しながらベトナムの「なぜ・なに」を考えるのが日課となっている。ベトナム人妻と2人の子どもを育てながら、日越の二言語教育に日々奮闘中。

www.sessa-jp.com

当社独自の飼育管理プログラムにそってストレスのかからない飼育を行っています。

なごみ鯉ファームでは歴史の中で培われてきた錦鯉づくりの伝統をつなぎさらなる向上を求め努力し、錦鯉養殖を続けてきました。確かな品質の鯉を生産し国内だけではなくベトナムの錦鯉愛好家のみなさまにお喜びいただいています。



野池

日本から選別された稚魚を輸入。放流して飼育します。

飼育ハウス

殺菌や濾過を徹底。美しい鯉に安心の飼育環境です。

日本直輸入販売

鯉の飼育は私たちにお任せください！

和み鯉ファーム　Nagomi Koi Farm

108 Thuy Nguyen, Khu do thi Ecopark, Van Giang, Hung Yen

086-696-6412（ビン・ベトナム語対応）

035-531-0108（玉井・日本語対応）

ずっと使える！

ベトナム滞在の教科書

アルコール除菌 編

おそうじを中心とした生活知識が豊富な田丸氏が、ベトナムで過ごす際の豆知識をご紹介。今回はアルコール除菌について考察していきます。

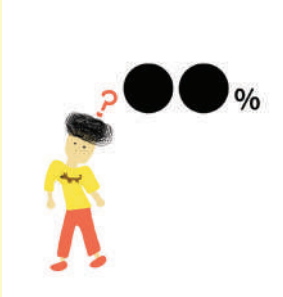
ベトナム生活での必需品！

レストランに行くと、ベトナムに長く住んでいる人も住んで間もない人も、さらにはベトナム人でさえも、「箸やスプーンは使う前にペーパーで拭く」のをよく目にします。これは、店員が洗っていたとしても信用していないという表れで、日本ではあまり見ない光景がそこにはあります。おそらく、目に見えない菌やウイルスを、特に食事の際に気にしているのでしょう。しかし、これは食事の時だけ気にすれば良いのでしょうか。菌やウイルスは目に見えないからこそ、どこにいるかわかりません。もしかすると、テーブルや椅子にもいるかもしれません。前述したような日常的なシーンを見て、今回は皆さんにアルコール除菌の使用をおすすめします。

アルコール除菌のメカニズム

アルコールで除菌ができるのには理由があります。それは、ウイルスの構造とエタノールが関係しています。エタノールはエンベロープと呼ばれるウイルスの生体膜を破壊する働きを持ちます。そのため、エンベロープを持つウイルスにはそのエタノールが有効です。エンベロープを持たないウイルスには効果が発揮されませんが、コロナやインフルエンザなどの代表的なウイルスには効果を発揮します。

大事なのはアルコールの濃度



では、アルコール除菌剤であれば何でも良いのでしょうか。そこは、アルコールの濃度が関係してきます。一般的に、60%～ 95%のアルコール濃度のものが除菌効果は高いとされていますが、アルコール濃度が高すぎても除菌効果は低くなります。時折、食用の100%アルコールを見かけて、除菌効果が最も良いのでは?と思われがちですが、そうではありません。100%に近いアルコール濃度は、生体膜に含まれるタンパク質への変性効果は高いものの、タンパク質を瞬時に変性させると細菌は新たに膜をつくってしまい、アルコールに含まれるエタノールが浸透しにくくなってしまうため、むしろ除菌効果は低くなります。そのため、使用するシチュエーションで自分にあったものを選択してください。

アルコール除菌剤の使用方法

アルコール除菌剤は、以下の手順で使用してください。

①吹きかけるところは事前に乾拭きをするなど乾燥させておく。

②霧状に出るスプレーで吹きかける。

③吹きかけた後は吹いたりせず、自然に蒸発するのを待つ。

アルコールのため、自然に蒸発して乾きます。そのため、吹きかけた後は拭かずに待ちましょう。

家具：濃度より購入利便性を優先
例：ネイチャース／ Natuearth
（約6万VND）

手：濃度を優先し70%前後のもの
例：3エムハンドサニタイザージェル／
3M Hand Senitzer Gel（約12万VND）

食事の際は?

口の中に入れるものに関しては、約100%濃度のアルコール除菌剤を使用してください。約100%なので、除菌剤というよりもアルコールそのものですね。小さなスプレー等に入れて携帯すれば、外出先のレストランでも使用することができます。約100%は確かに効果は低くなりますが、何もない状態よりも菌やウイルスの死滅に効果を発揮します。ぜひ日常生活を工夫して、安心したベトナムライフを送って下さいね！

Cong ty TNHH KIREI PRODUCE VIETON代表　田丸仁

日本のオリコン顧客満足度ランキング調査において、ハウスクリーニング部門で総合1位を5年連続で獲得し続ける「おそうじ革命」を展開するKIREI produce（キレイプロデュース）へ2018年に入社。社長秘書、加盟開発営業部長、おそうじ革命事業部長を経て、2023年に海外事業部長に就任。ベトナム・ハノイに海外1号店を2024年4月に立ち上げた。今後は「世界中をKIREIに！」をモットーに、世界22カ国へ展開予定。

https://linktr.ee/hitoshi.t

1泊で33USD、月契約で600USD
より提供
45～55㎡の1ベッドルームと
70㎡の2ベッドルームの2タイプ

- 週3回の掃除・洗濯・アイロン掛け、週1回のリネン交換付き。
- 生活に必要な家具や家電（冷蔵庫・洗濯機・IH調理器・TV・冷房）付き。
- 日本人には嬉しいバスタブとウォシュレット付き。
- 日本のテレビ番組NHKや民放も視聴可能。インターネットWiFiも無料。
- ツアー予約・工場や空港行きのレンタカーや通訳の手配（有料）可能。
- 物件内に住人専用のジムあり。

プロニクスハノイサービスアパートメント
No.1-3 Alley 58/26, Dao Tan, Ba Dinh, Hanoi
nguyenmy@pronics.com.vn

093-650-4505
Ms. ミィ（日本語・英語対応可）
空き状況はお気軽にお問い合わせください。

HP　Facebook　Booking.com

WALKING VIETNAM 各種SNS

フォローしてたらいいことあるかも！

INSTAGRAM
walking_vietnam

FACEBOOK
walkingvnmedia

X
Walking_Vietnam

絶賛更新中!!

これからいろいろ計画中！
ぜひフォローお願いします！

俺式ダナン・ホイアン生活

在ダナン商工会議所事務局兼イベント会社兼野球普及活動家の有馬章二さんが、
ダナンで開催されたイベントレポートなどを隔月でお届けします。

shoji.arima

2023年の野球体験会に参加した総勢70人の集合写真。全員にとって大きな思い出となった

前回は3人の元選手と、アナウンサー１人という豪華なメンバーが来越

吉村氏とバッティングデモの様子。イベント中最も大きな歓声が生まれた

元読売巨人軍の柴田章吾氏。2024年12月にはインドネシアでアジア甲子園大会を主催

横浜DeNAベイスターズや福岡ソフトバンクホークスなどで活躍した吉村裕基氏

予定外・予想外に行われた即席サイン会。参加した子たちに強烈な印象を残した結果だった

元プロ野球選手を招聘！ダナンで野球イベント開催予定

野球教室&体験会を開催

ダナンは3月になると乾季に入り、雲一つない青空が一日中顔を出します。そうなると気温も上昇していき、白いビーチが一層魅力を発揮していきます。日本でいえば、野球の季節になっていきますね。もちろん、ベトナムで野球の雰囲気を感じることは滅多にありませんが、ここでは敢えて球春文化を出してみます。なんと、２０２５年３月に元プロ野球選手をダナンに招聘して、野球の教室と体験会を実施することが決定しました。同様のイベントは２０２３年11月にも実施したので、今回で２回目の開催となります。本稿執筆時点では日程や招待選手の発表ができていないため詳細は記載できませんが、ぜひ楽しみにしてお待ちください。

前回の様子をレポート

２０２３年11月に開催された野球教室&体験会は、ダナンには野球場がないため、ゴルフ練習場を貸し切って開催しました。教室は、ダナンで活動する２チームと、フエのチームのメンバーを集めて実施。体験会は在ダナンの日本人の子ども達や、ベトナム人の中学生を招待しました。まずはボールに慣れるところから始まり、守備、打撃なども経験し、最後に元プロ選手の実演を見てもらいました。参加者は元選手の姿を見たことで、より一層の驚きと感動が生まれたようでした。体験会終了後は参加者が選手のもとに集まり、即席サイン会が始まりました。それまで「野球（ＢｏｎｇＣｈａｙ）」という言葉すら知らなかった人でも、憧れに変わるのだなと実感しました。

元横浜DeNAベイスターズ内野手の高森勇旗氏。著書「降伏論」をはじめ執筆活動でも活躍

「お嫁さんにしたいアナ」で1位に選ばれた袴田彩会氏。現在はYouTube「里崎チャンネル」のアシスタントとして人気

体験会は安全配慮のためテニスボールで実施。ボールの小ささに悪戦苦闘中の子どもが多かったが、その後すぐに慣れた様子だった

2025年4月

日系レンタルオフィス ソトチカ
2号店オープン予定
入居者募集中

相談無料

LINE

LINEでクーポン配布中！

個室およびシェアスペースには必要な家具、設備が完備されているほか、会議室やパントリー、複合機もご利用いただけます。会議室と一部スペースは、ドロップイン利用も可能なので、出張時や社外ミーティングにもおすすめです。

1号店 7F, Star Bldg., 33 Ter-33 Bis, Mac Dinh Chi, Quan 1, HCMC

2号店 Lancaster Bldg., 22 Le Thanh Ton, Ben Nghe, Quan 1, HCMC

028-6299-5082

営 8:00~17:00　休 土日祝

info@sotochika.com

ソトチカ SOTOCHIKA

SINGHAソーダ
1. 強くて長い泡立ち!
2. ウイスキーハイボール/ソーダの元祖!
3. タイより直輸入!

お問い合わせ: 097-275-9479
（英語：ZALO / またはLINE）

RED SUN IMPORT & DISTRIBUTIONにより独占供給
RED SUN IMPORT & DISTRIBUTION

RED SUN

海外旅行にまつわるこんな不安やお悩みはありませんか？

1. 旅行当日だけど保険にまだ未加入！保険って手続きが面倒
2. 保険料はなるべく安くしたい！
3. 無駄にしないように必要な補償のみを選びたい
4. 新型コロナウイルス治療費用をカバーできる保険を探したい
5. 70歳以上の方をカバーできる保険がない

そんなお悩み、三井住友海上ベトナムの海外旅行保険、TRAVEL EASY－TRAVEL INSURANCE におまかせください！

出発日当日のお申込みOK！オンラインで簡単にお申し込み完了
＊オンラインお支払い完了後、5 分以内に証券が発行されます。
＊お支払い時に銀行振込をご選択された場合は、
証券発行に最大48時間かかります。

保険料 **99,000 VND** からスタート

新型コロナウイルス治療費用も保険でカバー

1歳から80歳まで加入可能です

個別補償プラン（**Single Benefit**）とまるごと補償プラン（**Comprehensive**）で補償を選べます

今すぐ購入

QRコードスキャン後、
保険会社のページへ接続します。
（表示言語は英語・ベトナム語となります。）

msigvn_onlineagent@vn.msig-asia.com

(+84-28) 3821 9030 (Ms. Thanh Hang)

PAYMENT PARTNERS

VISA mastercard JCB Uniquely Yours napas AMERICAN EXPRESS Shopee Pay VNPAY QR

MSIG INSURANCE (VIETNAM) COMPANY LIMITED

Hanoi Head Office
10th Floor, CornerStone Building,
16 Phan Chu Trinh Street, Phan Chu Trinh Ward,
Hoan Kiem District, Hanoi, Vietnam
Tel: (+84-24) 3936 9188~3936 9200

Ho Chi Minh City Branch Office
Level 15, The Hallmark Building,
15 Tran Bach Dang Street, Thu Duc City,
Ho Chi Minh City, Vietnam
Tel: (+84-28) 3821 9030

A Member of MS&AD INSURANCE GROUP

仲間と出会う Meet Up

同年会・県人会・サークル情報募集中

サークル情報を掲載ご希望の方は、下記メールアドレスまでお問い合わせください。
活動中のお写真もお待ちしております！

✉ info@walking-vietnam.net

掲載無料

【記載例】
グループ名：○○○会、団体名など
趣旨：○○県出身者の集い、○○が趣味の人の集まりなど
開催：○カ月に○回、不定期開催など
場所：都度決定、ハノイ市内の飲食店など
連絡先：000-000-0000（担当者のお名前）
メール：○○○○@○○○.○○○（担当者のお名前）
添付：写真（任意）

※連絡先情報は、必ず電話番号かメールアドレスのどちらかをご記載ください。
※お送りいただいた情報は、順次掲載していきます。

阿波踊り Ha Noi 香蓮
開 週1回
電 096-445-1434（阪下正樹）
✉ sum_pao@yahoo.co.jp

ナデシコタンロンズ（ソフトボール女子）
趣 初心者から参加可能な女子ソフトボールチームです。身体を動かしたい方、経験問わず、誰でも大歓迎です。グローブが無い方でも可。
開 日曜午前
場 St.Paul American School
電 086-708-0645（日高）
✉ nadeshico.hanoi.2024@gmail.com

格闘打撃研究会 無声堂
趣 グローブとヘッドギアを着用してのライトスパーリングやビデオ研究を通じて、打撃技の向上を目指す仲間の集まりです。見学歓迎。
開 土曜16:00～
場 Nam Tu Liem
電 090-374-9626（若林）
✉ waka.yuhi@gmail.com
▶ 格闘打撃研究会

SOBA会（軟式野球・ソフトボール）
趣 初心者から参加可能なソフトボール、野球 サークルです。
開 日曜午前
場 St. Paul American School
電 091-297-8808（ツノダ）
✉ hanoi.soba@gmail.com

Hanoi Japan Football Club

趣 20～50代までが所属する、サッカーが大好きな人たちの集まりです。メインは11人制です。
開 土・日曜午後
場 ハノイ市内中心部
電 077-942-9139（樋口）

北部

スポーツ

アオザイテニスクラブ（テニス）
開 日曜8:00～10:00
場 VNTTennis（Dich Vong St.,Cau Giay Dist.）
電 083-831-3347（掛谷）
✉ kakeyan0506.com@gmail.com

日本人会ゴルフコンペ
趣 20年以上の歴史をもつ、ベトナム最大の日本人限定オープンゴルフコンペ。初心者も大歓迎！
開 毎月1回、第2日曜開催
場 ハノイゴルフクラブ
電 093-166-7001（橋本）
✉ nihonjinkai.golf@gmail.com

ハノイ静岡県人会
趣 静岡県に所縁のある方。まずはメールでご連絡ください。
開 2カ月に1回
場 ハノイ市内
✉ iwashina.shizugin@gmail.com（岩品）

ハノイ岐阜県人会
趣 岐阜県出身、またはゆかりのある方。
開 奇数月の第1土曜
場 ハノイ市内
✉ maeda@chubutsu.co.jp（前田）

ハノイ愛知県人会
趣 愛知県に縁のある方の懇親会。愛知県を通過したことのある方でもOKです。
開 1～2カ月に1回
場 ハノイ市内
✉ aichi.hanoi@gmail.com（幹事）

三重県ゆかりの会
趣 三重県出身者、またはゆかりのある方の集い。
開 不定期
場 ハノイ市内
電 090-548-8795（藪内）
✉ yabuhni@yahoo.co.jp

粉もんちゃうん会（ハノイ大阪人会）
趣 大阪に所縁のある方。
開 2カ月に1回
場 ハノイ市内の飲食店
✉ konamonhanoi@gmail.com（田中）

晴れの国～ハノイ桃太郎会（ハノイ岡山県人会）
趣 岡山県に所縁のある方。
開 1カ月に1回
場 ハノイ市内飲食店
✉ hanoiokayamakenjinkai@mail.com（岸川）

広島県同好会
趣 広島にゆかりある方、広島好きな方を募集しています。ぜひ広島弁で盛り上がりましょう。
開 不定期開催（1～2カ月に1回）
場 ハノイ市内飲食店
✉ Kanose.k@ogino.com.vn（鹿瀬）

ハノイ宮崎県人会
趣 宮崎県生まれ懇親会。宮崎県が大好きな方、宮崎ゆかりの方も募集してます。
開 1カ月に1回
場 都度決定ハノイ市内飲食店
✉ hanoimiyazakikenjinkai@gmail.com

県人会

みちのくゆかりの会
趣 陸奥にゆかりのある人々が集う懇親会。
開 1カ月に1回
場 ハノイ市内飲食店
電 090-340-4720（宮田）

群馬県人会
趣 群馬に所縁のある方、群馬が好きな方、群馬に興味のある方グンマーの真実を知りたい方。
開 2カ月に1回
場 ハノイ市内飲食店
電 093-125-7699（本田）

彩の国・埼玉県人会ハノイ
開 1カ月に1回
場 ハノイ市内飲食店
✉ akihir-tanaka@secomvn.com.vn

東京都民会

趣 東京が地元、東京に住んだことがある人の集いです。
開 月に1回程度
場 都度決定
✉ cross3570@gmail.com（植村）

神奈川県人会ハノイ
趣 神奈川県にゆかりのある方なら誰でも参加可能。
開 1カ月に1回
場 ハノイ市内の飲食店
電 096-754-4250（まさ）
✉ kanagawa.hanoi@gmail.com

新潟県人会
趣 新潟県に所縁のある方々の集まり。
開 毎月1回（現在新型コロナウイルス感染症対策のため不定期）
場 ハノイ市内飲食店
電 090-450-0538（須田）
✉ flyinglion@hotmail.com（須田）

ハノイ福井県人会
趣 福井にゆかりのある方なら誰でも参加可能。
開 不定期
場 ハノイ市内の飲食店
電 083-760-8528（柳原）
✉ yanabara1019@gmail.com

ハノイ日本人柔道会

開 土曜19:30～21:00
場 Cau Giay Judo Club（85 Nguyen Van Huyen）
✉ kikuchilyosuke@gmail.com（菊地）

ハノイダンスクラブ（初心者向け）
趣 ヒップホップダンスの初心者の集いです。日本語が話せるベトナム人の先生が教えてくれます。
開 木曜19:30～21:00
場 タイ湖西側エリア
電 036-837-5407（加藤）

FC Red Door（サッカー）
趣 年齢、性別、国籍問わない集まりです。サッカー終わりに美味しくビールを飲むため、汗を流しましょう。
開 日曜9:30～12:00
場 San bong An Duong 39 Ng. 76 An Duong, Tu Lien, Tay Ho, Ha Noi
✉ fc.reddoor.vn@gmail.com

ゆるバス

趣 火曜夜に経験者、未経験者関係なくゆる～く（時に激しく）バスケしてます。バスケ好き、スポーツ好き、火曜日夜暇な方バスケしましょう。
開 火曜 19:30～21:00（雨天中止）
場 2R42+33H, Nguyen Thi Thap, Trung Hoa, Cau Giay, Hanoi（屋外）
電 093-166-6727（井無田）

ハノイバレーボール同好会
趣 バレーボールがしたい人、バレーボールが上手になりたい人。
開 土曜14:00～17:00
場 ハノイ日本人学校
電 032-662-5157（代表：和嶋）
✉ hanoi.volleyball@gmail.com
HANOI Japanese Volleyball Club

ハノイ国際ハンドボールチーム
趣 男女、経験者問わず募集中です。日本人のみならず、10カ国ほどの外国籍メンバーも参加しています。週末、不定期でベトナム人主催の大会に参加しているほか、ベトナムのプロチームとの練習試合も行っています。
開 火曜20:30～
場 671 Hoang Hoa Tham, Vinh Phuc, Ba Dinh
✉ patotine.tv@gmail.com

同年会・県人会・サークル情報募集中

サークル情報を掲載ご希望の方は、下記メールアドレスまでお問い合わせください。
活動中のお写真もお待ちしております！

✉ info@walking-vietnam.net

掲載無料

犬会（犬の怖さを知る会）
趣 犬に噛まれた人の話が聞きたい人、実際に犬に噛まれた人。
開 年に1回程度
場 ハノイ市内の飲食店
✉ tomo.yezi1989@gmail.com（田中）

Under forty 会
開 3カ月に1回
場 ハノイ市内飲食店
✉ minowa@niinuma.jp（箕輪）

働く女子会

趣 ハノイで働いている女性なら誰でも大歓迎！新メンバーも多く、和やかな雰囲気の中で親睦を深めています。
開 2〜3カ月に1回
場 ハノイ市内の飲食店
✉ anemonesaki@yahoo.co.jp（藤田）

アフリカハノイ会
趣 これまで仕事や観光、勉強でアフリカにいたことのある人同士で、ハノイのアフリカ料理を食べつつ、アフリカの思い出について語る会。
開 2カ月に1回程度（平日）
場 ハノイ市内
電 039-372-3310
✉ teisawan@gmail.com（小池）

河内猛虎会
趣「子どもから大人まで楽しもう」を目標にして、定期的に観戦会兼懇親会を開催しています。
開 1カ月に1回
場 キムマー通り近郊
電 081-299-1692（二宮）
✉ hanoi_moukokai@yahoo.co.jp

Xuan Voce（スアンボーチェ）

趣 女性のコーラスグループです。様々な歌を楽しく歌っています。
開 水曜
場 V-Art Space（シプチャー内）
✉ xuanvoce2015@gmail.com（岩村）
xuanvoce.hanoi

ハノイ96会
開 1〜2カ月に1回
場 ハノイ市内
✉ arswyshr@gmail.com（有澤）

ハノイ97会
趣 1997年生まれの懇親会。年齢が近い方でもOKです。
開 1〜2カ月に1回
場 ハノイ市内
✉ hanoi1997s@gmail.com（幹事）

同窓会

拓殖大学学友会ベトナム支部
開 3カ月に1回
電 091-481-8898（フン／ Hung、日本語）
✉ hung@vietnamhousing.vn

神奈川大学会
趣 神奈川大学出身のベトナム在住者同士で接点を作ること。
開 月に1回程度
場 ハノイ近郊
✉ s.o76.eve@gmail.com
cager19
ozw.sho

ハノイ外語会
趣 東京外国語大学、大阪（外国語）大学、外国語学部の同窓会。留学生も歓迎。件名に「外語会参加希望」、本文に出身校、卒年、学部、専攻語科を記載の上メール下さい。
開 2カ月に1回
場 ハノイ市内飲食店
✉ hanoi.gaigokai@gmail.com（永尾）

ハノイ横浜国大卒業生の会
電 035-742-5150（ハマヤ）
✉ shinichi_hayama@yotsugi.com.vn

その他

ハノイカジノ同好会
開 月に1回（懇親会）、週に1回（カジノ活動）
場 レストラン
電 078-266-4099（菊田）
✉ kikuta@gmail.com

フンイエン省交流会

趣 食事会は毎月開催。ゴルフは定期的にやっています。
開 第1土曜18:30〜
場 フンイエン省エコパーク内飲食店
電 035-310-108（玉井）
✉ n-tamai@fivegate.co.jp（玉井）

同年会

ハノイ 72会
趣 1972年生まれの懇親会。
開 1カ月に1回開催予定
場 ハノイ市内飲食店
✉ tashirou@yoshimurakogyo.com（長尾）

ハノイ1973会
趣 おニャン子クラブや元気が出るテレビ番組を振り返りつつも、ベトナムにおける成長戦略及びSDGsを議論。
開 めでたい時、うれしい時、凹んだ時など数ヶ月に1回。
場 北部ベトナム及びBRICS（検討中）
✉ hanoi1973kai@gmail.com（山本）

ハノイ1974年会
趣 1974年生まれの懇親会。
開 1カ月に1回
場 ハノイ市内飲食店
✉ f.yamagami@gmail.com（山神）

ハノイ75年会
趣 1975年生まれの同年会。
開 1〜2カ月に1回
場 ハノイ市内飲食店
✉ torutanaka@mgreeny.com（田中）

789会

趣 1978年及び79年生まれの懇親会。
開 月に1回程度（飲み会、ゴルフ、マラソンなど）。
場 都度決定
電 086-860-9880
✉ t.sugeno@manabox.co.jp（菅野）

ハノイ82会
開 2〜3カ月に1回程度。
場 ハノイ市内
✉ halca.w11@gmail.com（はるか）
http://viethich.com/1982-hanoi

ハノイ84・85会
趣 1984年および85年生まれの懇親会。
開 1〜2カ月に1回
場 ハノイ市内の飲食店
✉ hanoi.vn.8485@gmail.com（谷）

87会（87年生まれの会）
開 2〜3カ月に1回
✉ steinsgate1988@gmail.com

ハノイ90年会
趣 1990年1月〜1991年3月生まれの懇親会。
開 不定期開催（2〜3カ月に1回程度）
場 ハノイ市内飲食店
✉ 1990hanoi@gmail.com（関）

Danang Japanese Baseball Team（仮称：Danang Ron Samurai）

趣 SHBダナンFCの旧ホームスタジアムで、3カ国で野球をやっています。天然芝のスタジアムでゆるーく楽しくキャッチボールをして、打って走りましょう！
開 1カ月に1回、土・日曜午前
場 チーラン（Chi Lang）スタジアムなど
✉ arima.s08.uhome@gmail.com（有馬）
Danang Japanese Baseball team（仮Danang Ron Samurai）

南部

スポーツ

Guppies（ぐっぴーず）バスケットボール

趣 老若男女問わず、20代前半から50代後半までの20人前後がプレイ。「強くなる！勝つ！」をモットーに、熱く本気でやっています。経験が浅い方、女性も歓迎！オフ会も盛んです。
開 日曜午前または午後の3時間程度。大会前などは追加練習あり。
場 不定。日本人学校、3区、タンビン区など。
電 094-709-0311（梶原）、098-106-7880（庄司）
✉ s_kajiwara0716@yahoo.co.jp（梶原）
nooneone3511@gmail.com（庄司）

おじさんクライミング

趣 おじさんだけでクライミングを楽しんでいます。
開 土曜10:00～
場 Vertical Academy
電 097-966-2015
✉ ecorock18@gmail.com（関口）

ナタラジャ（Nataraja）ダンスの会

趣 ボリウッドダンスとズンバを楽しむ会。初心者から経験者まで大歓迎。音楽に合わせて踊ってリフレッシュ！楽しさとエネルギーを体感しましょう。
開【ボリウッド】火・木～土曜、【ズンバ】水・金曜
場 ホーチミン市3区スタジオ
電 093-212-1753
✉ rani_mumbai2002@yahoo.com

侍サイゴンズ

趣 野球を楽しむとともに、ベトナムでの野球普及に努めています。野球未経験者、女性メンバーも活躍中です！
開 日曜
場 Becamex Baseball field（ビンズン省新都市）
✉ sgnbaseball@gmail.com（運営）

ハートフル交流会

趣 気の合う友達を作り、ビジネス交流の場となり、恋人を見つけられたり、ストレス発散ができ、気分転換となる場になるような会を目指します。
開 不定期
場 ハノイ市内の飲食店
電 087-765-1789（シン）
✉ vietgobikes.info@gmail.com

白い金曜日－White Fridey

趣 朝活ボランティアとしてホアンキエム湖のゴミ拾いを実施しています。白い服を着た人を見つけ次第、お声がけください。
開 金曜7:30～7:50
場 ホアンキエム湖周辺
電 084-205-4503（田丸）

ホアンキエム湖清掃活動

趣 毎週日曜にホアンキエム湖のまわりを清掃活動と終了後にカフェで交流をしています。
開 日曜8:00～8:30
場 ホアンキエム湖周辺
電 097-766-2221（黒木）/ 035-531-0108（玉井）
✉ kuroken4287@gmail.com（黒木）
n-tamai@fivegate.co.jp（玉井）

子育て中のパパ友会

趣 ハノイで子育てをしている父親限定の会。食事をしながら、子育て情報の共有や意見交換などをしつつ、パパ友の輪を広げましょう。
開 2カ月に1回程度
場 ハノイ市内
電 039-372-3310
✉ teisawan@gmail.com（小池）

ドンメシ会

趣 ハナム省ドンバン工業団地近郊の人々が集う交流会。
開 1カ月に1回
場 ハナム省内飲食店
✉ uev-ueda@kamihimo.jp（植田）

ハノイ駐在JOCV OB ／ OG会

趣 青年海外協力隊OB ／ OG会です。
開 1カ月1回
場 ハノイ市内飲食店
✉ ex-jocv-in-hanoi@googlegroups.com

中部

スポーツ

DaNang Fight Club

趣 ミット打ち、マススパー、ライトスパーなどで安全にボクシングをしています。初心者も未経験者も、リングで楽しくボクシング！
開 1カ月に2～3回、日曜午後
場 グーハンソン（Ngu Hanh Son）区のプロスリング
✉ arima.s08.uhome@gmail.com（有馬）
DaNang Fight Club

どんぐり音楽隊

趣 楽器演奏サークルです。
開 木曜9:15～11:00
場 Vタワー屋上のおふくろ亭・思い出スナック
✉ hanoidonguri2020@gmail.com
dongurihanoi

ハノイ初心者会

趣 ハノイ在住が1年以内の方を対象とした食事会を開催しています。
開 1カ月に1回
場 ハノイ市内の飲食店
✉ hanoi.shoshinsha@gmail.com（幹事）

動物を語り触れ合う会

趣 ヤギやウサギ、モルモットにトカゲ、アヒル、インコ、さらにはドンタオ鶏まで、さまざまな生き物たちと触れ合いながら動物愛を語ります。
開 2 ～ 3カ月に1回、日曜
場 ID Service Vietnam（IDSV）内ふれあい動物広場
✉ mtmrk589@gmail.com（松本）
tijopvietnam

ハノイローカルSHOP巡りの会

趣 いつも日本人街にいるのではなく、時には外に出ましょう。ビアホイ、ローカル鍋の店、ローカル焼肉、ビアクラブなど、皆で遊びに行くような会です。
開 1.5カ月に1回程度
場 都度決定
電 096-726-1647（JUN）/ 038-646-4998（HITOMI）
✉ sumijun5@gmail.com

三水会

趣 ヴィンフック省内の日系企業に勤める日本人やベトナム人が集う会。毎月の交流会や、不定期でゴルフコンペも開催しています。
開 第3水曜
場 ヴィンフック省内の飲食店など
✉ naoki.sugita@mc-net.co.jp（杉田）

ハノイビリヤード同好会

趣 初心者から上級者まで、玉突きの練習やミニトーナメント、懇親会を行います。
開 月2回、土・日曜13:00～
場 ハノイ市内
電 085-534-3414（坂本）
✉ gadget39@icloud.com（坂本）
gadget39（坂本）

Meet Up 交流会

趣 気の合う仲間を探す、誰でも参加可能な異業種交流会です。
開 不定期
場 ハノイ市内の飲食店
✉ mtmrk589@gmail.com（松本）

ハノイ観光名所マップ

ハノイ広域

ソイペペ
ソイソイ
SSAスタジオ
栄光ゼミナールハノイ校
Sheraton Hotel Hanoi
Hong River
West Lake
Tran Quoc Pagoda
キャピチー
Quan Thanh Temple
VN Museum of Ethnology
Ho Chi Minh Mausoleum
National University Station
Indochina Plaza Hanoi
Chua Ha Station
One Pillar Pagoda
Imperial Citadel of Thang Long
栄光ゼミナールハノイ校
123ダイエット
Lotte Hotel Hanoi
St. Joseph Cathedral
ヴァンスアン フットマッサージ
Cau Giay Station
Cat Linh Station
Temple of Literature
Hoan Kiem Lake
DYMメディカルセンター
グリーンリーフ
マダンコリア
Hoa Lo Prison Relic
MSIG ベトナム
VN National Museum of History
Hanoi Opera House
Keangnam Landmark 72
La Thanh Station
ありがとうカフェ
National Cinema Center
Thai Ha Station
JW Marriott Hotel Hanoi
Grand Plaza Hanoi Hotel
Thong Nhat Park
キレイプロデュース
ヴァンスアン フットマッサージ
Lang Station
VN National Convention Center
イマムラインター ナショナルベトナム

Xuan Tao, Vo Chi Cong, Lac Long Quan, Xuan Dieu, Dang Thai Mai, Quang Khanh, Pham Van Dong, Tran Cung, Hoang Quoc Viet, Vanh Dai 3, Vanh Dai 2, Nguyen Van Huyen, Van Cao, Quan Thanh, Hoang Dieu, Tran Nhat Duat, Cau Long Bien, Cau Chuong Duong, Doi Can, Dao Tan, Kim Ma, Thu Le Lake, Ngoc Khanh Lake, Lieu Giai, Metro Line 3, Duy Tan, Giang Vo, La Thanh, Trang Thi, Trang Tien, Tran Hung Dao, Duong Dinh Nghe, Lang, Nguyen Chi Thanh, Kham Thien, Me Tri, Dong Da Lake, Lang Ha, Metro Line 2A, Thai Ha, Nguyen Luong Bang, Xa Dan, Le Duan, Trieu Viet Vuong, Tran Duy Hung, Chua Boc, Tay Son, Dai Co Viet, Dai Lo Thang Long, Le Van Luong, Truong Chinh, De To Hoang, Bach Mai

リンランエリア

浅草 龍
遊雅亭 睦庵
Kim Ma Thuong
ホテルヤー
Phan Ke Binh
Lieu Giai
Ngo 58 Dao Tan
Ngo 92 Dao Tan
Ngo 76 Linh Lang
Nguyen Ba Ngoc School
Pham Hong Thai School
天龍クリニック
Van Phuc
プロニクスハノイ
Linh Lang
Embassy of Japan
あさくさレストラン
ホルモン焼肉
黒いちゃん
Thuc Nghiem School
Vinschool Metropolis
レストラン光
虹
Thang Long School
Nguyen Van Ngoc
Dao Tan

ダナン観光名所マップ

Da Nang Bay
Da Nang Mikazuki Japanese Resorts & Spa
Gold Boutique Hotel
Danang Fine Arts Museum
Han River Bridge
Con Market
Han Market
Danang Cathedral
Dragon Bridge
Da Nang Museum of Cham Sculpture
Danang International Airport
Ho Chi Minh Museum
Danang Down Town
Brown Bean Hotel
Sun Wheel
Lotte Mart
The University of Danang
Sky Line School
Ong Ich Khiem
Dong Da
Nguyen Chi Thanh
Tran Phu
Le Duan
Hung Vuong
Phan Chau Trinh
Yen Bai
Tran Hung Dao
Dien Bien Phu
Ham Nghi
Trieu Nu Vuong
Hoang Dieu
Nguyen Tri Phuong
Nguyen Van Linh
Han River
Duong 2 Thang 9
Nguyen Huu Tho
Tran Thi Ly
Duy Tan
Luong Nhu Hoc
Nu Thanh
Xo Viet Nghe Tinh
Le Thanh Nghi
Thang Long
Nguyen Phong Sac
Truong Chinh
Xuan Hoa
Nguyen Phuoc Lan
Le Dai Hanh
Ha Tong Quyen

ホーチミン市観光名所マップ

カラオケ
ダーツ
ビリヤード
無料

SIX 6バー

オシャレ&安心のガールズバー

HAPPY Hour
18:30〜19:30
ビール1本につき
1本無料サービス
＊対象のビールはスタッフにお尋ねください

レディースチャージなし
テーブルチャージなし

人気！ウイスキー、焼酎など
和食×飲み放題セット

毎週水・金曜に歌手のライブ
土曜にベリーダンスショー開催

和食も楽しめる♪ シックスバー
住 6F, 24/12 Dao Tan, Ba Dinh, Hanoi
電 098-496-4314（ロアン、日英可）
営 18:30〜翌1:00　LO 24:30

6バー &そらに初来店のお客様限定
スタッフに「Walking誌を見た」と伝えると
会計より10%OFF！
※VNDのほか、円、USD、クレジットカードでの支払い可

SORA

10年愛される隠れ家バーラウンジ

最大40名まで収容できる
大部屋を用意！

日本語または英語が話せる
キャスト25名在籍

明朗会計でわかりやすい
安心して楽しめる！

そらラウンジ
住 No.4 alley 24 Dao Tan, Ba Dinh, Hanoi
電 098-496-4314（ロアン、日英可）
営 18:30 〜 24:00

6バー &そら共通SNS
お気軽にお問い合わせください♥
LINE　Zalo

編集後記

旧正月テトが明け、全Walkingスタッフが心機一転、やる気にみなぎっていた最中。編集ボスRが営業Lに今年の目標を聞くと、呆れるような回答が返ってきて…。

R 2025年も読者の皆様に有意義な旅情報をお届けできるよう、チーム一丸となってがんばろうじゃないか。さてLよ、今年の目標は何だね？

L ソンナノ決まっていますワ。一人デモ多くの人ヲ助けることヨ。

R それは、ベトナムの最新情報を手に入れたいと思っている人たちの希望に応えられるような誌面作りに徹する、といったところかな？

L モチのロン、違いますワ。イツ私が、貴重なプライベートの時間を削ってマデ、雑誌の仕事に熱中するト申し上げましタ？

R そこまでは言ってないだろう。ただ、それくらい本気に取り掛かってもらわないと困るが。

L エエ、私はいつでも本気と書いてマジですノ。今年は絶対にモデルコンテストで優勝してアゲないト、Walkingが廃れる一方ですネ。

R なんでモデルコンテストと誌面が繋がっているんだ？

L 私がモデルになったラ、世界中がうれしいでショ。皆サンの心を救うコトにナって、Walkingの売り上げも倍増。コレが一石二鳥と言いますネ。

R なるほど。Lがモデルになれるというなら、ぜひなってもらいたいな。

L エエ、そのタメにこの前、一生懸命私のブロマイド写真ヲ撮ってもらったノニ、勝手にデータを削除シタのは誰ダッタカシラ!?

R あぁ、あの即ゴミ箱行きとなった気持ち悪い写真か（※2024年11月号編集後記を参照）。

L ヒッドーイ!せっかく新年号用ニ、私がワザワザ表紙モデルに立候補してアゲタノニ!

R あんなもんどこにも使えんだろうが！

L デモ、そのコトは水に流してあげマス。確かニ、私がどんなにカワイくでも、モデルの実績がナイと、大切なWalkingの表紙には相応しくありません。

R あぁそうだな。Lがコンテストで優勝したら、絶対に表紙で使ってあげると約束しよう。

L イマ、言いましたネ!?約束デスヨ!?

R 絶対だ。男に二言は無い！なれるものならなってみろ。

L フフフ、その言葉を待ってましタ！ちょうど先日、広告契約したお客サマから、新商品のモニターを私にやってほしいと打診がキテいますノ。

R ほう。契約数が増えている点は素直に褒めてやる。さすがだな。それで？

L ソノ広告に私をイメージモデルとして掲載したいんデスッテ!ハイ、これで表紙モデルは私で決マリ!

R 待て待て!全然コンテストじゃないじゃないか!そんなのは認めないからな。

L 「社内」コンテストの結果なんですッテ。コンテストはコンテストヨ。さっき、そうオッシャッタのはRサンですヨネ？

R むむむ…。

L ソウイエバ今度、ビーチ特集をやるコトになっていますネ？キレイな海に行きたいと思っていたノ。私の表紙にピッタリですワ！

R ならば、かの有名な「ヴィー●スの誕生」と同じにしてやろうか…。

L その時ハ、全ページの印刷用データを、ゼ～ンブ破棄しますカラネ♡

Special Thanks

Yamanaka Yuki / Jeong Jonghyun / Nunokawa Keiko / Sugeno Tomohiro / Takayasu Shinya / Yuasa Kyoko / Kitagawa Hideki / Nihei Koji / Homma Kousuke（順不同）

NEXT ISSUE

Walking Vietnam 2025年4月号は…

特集：ハイフォン・ヴーイェンで川沿い異国体験（仮）

近年、著しい発展を遂げている北部ハイフォン。観光地が少ないと思われがちですが、実は、カム（Cam）川沿いの美しい散歩道が整備されていたり、乗馬体験ができたりと、観光アクティビティが充実しています。さらに、韓国文化を満喫できるKパークや、ヨーロッパの街並みを再現した区画も登場しており、もう「何もないハイフォン」とは言わせません！次号ではハイフォン・ヴーイェン（Vu Yen）市に絞り、注目の観光スポットをご紹介します。

どちらも新登場!

ベトナムの皆さんに大受け!

TaKo YaKi
たこ焼き

たこ焼

6こ 5万VND

3こ 3万VND

Takeout OK!!
テイクアウト OK!

Xúp "Miso".
「みそ」スープ

ベトナムのお餅で雑煮を楽しんでみませんか?

豆腐と鶏団子の味噌スープ 7万VND

小松菜の卵の味噌スープ 7万VND

小松菜と卵、鶏団子の味噌スープ 7万VND

ぜひ、お試しください。

大好評!! イチオシ定番「かき氷」

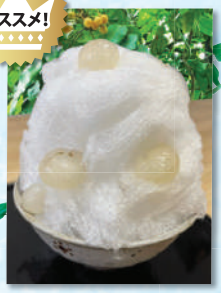
ありがとうカフェの「かき氷」は おいしさ18通り!!
18 taste

さらに、4つのトッピングの組み合わせで348通りのおいしさが楽しめます!!

トッピングも大人気!! かき氷(日本式)

お子様も安心!! 自家製氷使用

オススメ!



ロンガンかき氷
大 6万VND
小 5.5万VND
日本のせんじとロンガン(ベトナムのフルーツ)のかき氷。

オススメ!

桜
大 6万VND
小 5.5万VND
ほんのり薫る桜の風味が、かき氷に上品な甘みを演出。お口の中で春の景色が広がります。

オススメ!

ALL/ 大 5.5万VND 小 4.5万VND

さあ、お召し上がりください!

Món đặc biệt

富士山かき氷を完食した方

富士山かき氷 10万VND 次回の招待券をプレゼントします。

Topping | すべてのメニューにセットできます。 ALL/ 1万VND

コンデンスミルク

餡子

白玉

アイス

4つ全部のせる《ゴージャストッピング》も話題です!!

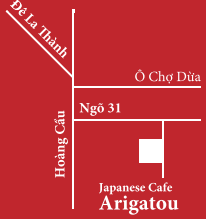
Japanese Cafe Arigatou
通称「ありがとうカフェ」

TEL: 089-669-4682

営:8:00~20:00
休:木曜・祝日

So 8, ngach 64/49, ngo 64, Nguyen Luong Bang, Dong Da, Hanoi

ハノイ都市鉄道「La Thanh」駅から徒歩5分
(ラタイン)



Home Page

Facebook

関西風と広島風どちらも楽しめる

レストラン光

大人気！

肉玉そば（うどん）
ねぎお好み焼き
17万VND

レストラン光 HIKARI

住 116A Linh Lang, Ba Dinh, Hanoi
電 090-402-7678
営 10:00 ～ 14:00 ／ 17:00 ～ 22:00

ほろ酔いセット

19万VND

以下より一点
鶏の唐揚げ／豚ペイ焼き／豚トロ味噌焼き

以下より一点
ポテトサラダ／えだまめ／野菜サラダ

以下より一点
サッポロ生ビール1杯／ソフトドリンク1杯

満腹セット

23万VND

以下より一点　肉玉広島そばお好み焼き／
肉玉関西お好み焼き／牛焼きそば

以下より一点
ポテトサラダ／えだまめ／野菜サラダ

以下より一点
サッポロ生ビール1杯／ソフトドリンク1杯

※表示価格は税別の価格です。

さくらクリニック
SAKURA CLINIC

日本人医師常勤で全て日本語対応。

日本の高度医療機関と同水準の医療をご提供！

内科 | ワクチン接種 | 健康診断 | 婦人科 | 皮膚科 | 歯科 | 小児科 | 脳ドック | 美容皮フ科

総合内科

松尾めぐみ医師

- ○長崎大学医学部医学科卒
- ○千葉大学大学院医学薬学府卒
- ○深谷赤十字病院初期研修医
- ○千葉大学医学部附属病院肝胆膵外科勤務

相談しやすく、親しみのある医療を心がけています。医師として、また女性としての視点からアドバイスいたします。皆様が安心して健康にハノイで過ごせるようサポートできれば嬉しいです。

MRI

MRI装置を用いた検査では、がんの有無や広がり、ほかの臓器にがんが転移していないか、脳であればの梗塞の有無、病変が進行しているか等調べることができます。頭部MRI検査なら脳卒中リスクを中心とした脳血管疾患を調べることができます。

CT

CTは比較的動きに強く空気や石灰化の描写が得意な検査です。特に心臓やその周りにある肺、血管の石灰化の診断に有用です。

胃カメラ

胃カメラ(鎮静剤投与)検査実施中!寝て起きるだけで検査完了の鎮静剤投与で、受信者の苦痛を最低限に抑えます。

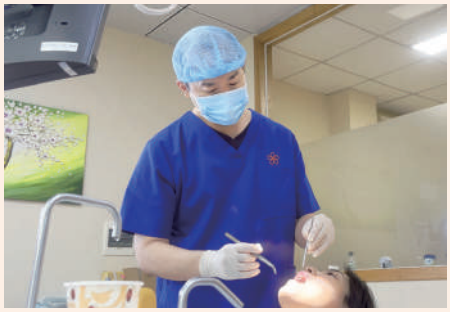
歯科・口腔外科

NEW

石辺紀章医師

- ○日本大学医学部卒
- ○広島市民病院勤務
- ○松江市立病院勤務
- ○高知医療センター勤務

海外生活において最も不安を感じるのは医療かと思います。歯科医師として、これまでの経験を活かし、皆様の歯の悩みを解決できるようしっかりサポートさせて頂きます。虫歯の治療やインプラントや矯正といった口腔外科分野、お子様の歯科治療まで全般をカバーできます。



- 一般外科
- 小児歯科
- 歯周病治療
- インプラント治療
- 歯列矯正
- マウスピース
- 予防歯科

患者様の状態を踏まえしっかりとカウンセリングを行い治療を行います。

3月8日（土）国際女性デー特別企画

婦人科検診パッケージ 30%OFF

~~350万VND~~ → 245万VND

わかりにくい婦人科疾患も早期予防！
女性医師による丁寧なカウンセリング

健康的で輝く毎日を過ごすために、この機会にぜひ検診を！

適用期限：2025年3月2日（日）～2025年3月31日（月）

歯科クリーニング30%OFF

初診料＋クリーニング（歯石除去）
~~180万VND~~ → 126万VND

再診料＋クリーニング（歯石除去）
~~160万VND~~ → 112万VND

定期的なケアで、あなたの笑顔をもっと美しく健やかに。

日本人医師だけではなく、小児科・泌尿器科・神経内科・脳外科などベトナム人医療エキスパートも多数所属

詳しくはHPをチェック

さくらクリニック

65 Trinh Cong Son, Tay Ho, Hanoi

各種保険対応・キャッシュレス

WellBe, Tokio Marine, Prestige, MSIG, UIC,
各種クレジットカード付帯海外旅行保険利用可能！
※詳しくはご来院前にお電話にてお問合せください。

◀内科LINE
024-3718-1000

◀歯科LINE
024-3718-2000

		月	火	水	木	金	土	日・祝
総合内科	8:30 - 12:30	●	●	●	●	●	●	
	13:30 - 18:00（最終受付17:30）	●	●	●	●	●	●	
歯科	9:00 - 13:00	●	●	●	●	●	●	
	14:00 - 18:00	●	●	●	●	●	●	

歯科診療は土曜日午後も診療を開始いたしました。皆様のご来院をお待ちしております。