

特定非営利活動法人

VOL.46

南国暮らしの会

創立10周年記念特集号

(2009年 秋季号)

保存版



平成21年10月24日



NPO法人 南国暮らしの会

登録第4810100号
(REGISTRATION NUMBER)

南国暮らしの会

創立10周年記念特集号 (2009年秋季号)

目次

(敬称略)

ページ

第1章 「南国暮らしの会」創立10周年を記念して

| | | | |
|---------------|---------|-----------------|---|
| 理事長挨拶 | 理事長 | 高田 勝弘 | 1 |
| 会の歴史と沿革 | 相談役 | 宮崎 哲郎 | 2 |
| 関係機関・友好団体挨拶 | | | |
| フィリピン観光省 | 東日本代表 | バレンチノ・カバンサグ | 6 |
| タイ国政府観光庁 | 東京事務所所長 | ベンジャワン・スネーウォラゲン | 6 |
| マレーシア政府観光局 | 東京支局長 | ノールアズラン | 7 |
| 社団法人日本マレーシア協会 | 理事長 | 小川 孝一 | 7 |
| リタイヤメント情報センター | 理事長 | 木村 滋 | 8 |
| イカロス出版社 | 羅針編集部 | 戸部 勲 | 9 |

第2章 お役立ち情報

地域別お役立ち情報

| | | | |
|----------------|--------------------------|-------|----|
| フィリピン・マニラ | 1269 | 岩崎 宏 | 10 |
| フィリピン・ダバオ | 163 | 宮崎 哲郎 | 12 |
| タイ・チェンマイ | 909 鈴木 通弘、1161 永島 和雄、670 | 今野 力男 | 13 |
| マレーシア・クアラルンプール | 860 | 棚村 信了 | 21 |
| マレーシア・ペナン | 524 | 川崎 勇 | 26 |
| オーストラリア・パース | 110 | 藤本 靖人 | 27 |
| ハワイ | 699 | 大黒 均 | 30 |
| バ リ | 593 | 小林 繁之 | 30 |
| ニュージーランド | 909 | 鈴木 通弘 | 35 |
| 台 湾 | 619 鈴木 幸男、94 | 高橋 昭 | 39 |

項目別お役立ち情報

| | | | |
|------------|------|-------|----|
| お役立ちウェブサイト | | 編集委員会 | 46 |
| クルージング同好会 | 240 | 菊地 範夫 | 48 |
| ボランティア活動 | 227 | 斎木 一 | 51 |
| ビデオカメラ盗難 | 625 | 工藤 俊一 | 52 |
| 小旅行 | 1163 | 山口 孝次 | 52 |
| 海外旅行傷害保険 | 60 | 渡辺 義郎 | 54 |

会報索引

| | |
|---------------|----|
| 第3章 組織および支部一覧 | 65 |
|---------------|----|

医療編 67

| | |
|----------------|----|
| 第1章 出発前に準備すること | 69 |
|----------------|----|

| | |
|-------------|----|
| 第2章 世界の医療事情 | 76 |
|-------------|----|

| | |
|-------|----|
| フィリピン | 76 |
|-------|----|

| | |
|-----|----|
| タ イ | 79 |
|-----|----|

| | |
|-------|----|
| マレーシア | 82 |
|-------|----|

| | |
|---------|----|
| オーストラリア | 85 |
|---------|----|

| | |
|-----|----|
| ハワイ | 88 |
|-----|----|

| | |
|-----|----|
| 台 湾 | 90 |
|-----|----|

| | |
|------------------|----|
| 第3章 海外での診療・治療体験集 | 92 |
|------------------|----|

| | |
|------|-----|
| 編集後記 | 101 |
|------|-----|

第1章

「南国暮らしの会」創立10周年を記念して

10周年記念を迎えて

南国暮らしの会 理事長 No.712 高田 勝弘

平成11年9月30日 NPO法人として認証されてから、無事に10年目を迎えられ、皆様とともに心より喜び合いたいと思います。本当におめでとうございます。

これもひとえに今までの多くの役員の方々のお陰、又全ての会員の皆様の努力の賜物と思い深く感謝いたします。

創立10周年を記念して、会員の皆様全員に当会マーク入りTシャツの贈呈、10周年記念特集号の発刊、国内各支部での10周年記念サロンの開催、と皆様と共に祝いしたいと思います。準備する役員の方々には大変ご苦労とは思いますが、又良き思い出として残るようにお互いに頑張っていきたいと思います。

さて此処まで来る迄には会としていろいろな困難な事も多々あったでしょう。それも先輩役員の方々が一つ一つ苦労して乗り越えてきたのではないかと推測します。

当初は例えば会の運営一つとっても右も左も分からず昼夜をわかつたず会の為に家族をも巻き込み、貢献された多くの役員方々がいらっしゃったとお聞きしております。

それも今から思えば過去の事、その方々も今はそのご苦労も懐かしく当時の事を思われているのではないのでしょうか。

しかし、今日の南の会の繁栄はこうした方々のご苦労の上に成り立っている事を忘れず、これからの5年後、10年後の会の発展の為、今度は私達がより良い会を築き上げていくのだとの思いを深めて居りますが、皆様如何でしょうか。

又新しい高齢化社会を迎えるにあたり、私達の運動、私達の会の役割はより大きくなり、社会の中で重要になっていく分野ではないかと思います。

今や一国だけの繁栄などありえず、全世界が一つに繋がっております故、私達は世界的視野に立って、第二の人生をお互いに考えて、より楽しい生活を志す事が必要なのではないのでしょうか。

即ち私達は世界市民としてロングステイを拡充していきたいと思えます。従いまして次の10年を目指して会を大事に育てていく事を誓い、私の10周年のご挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。



「南国暮らしの会」の創立から現在までの歴史

相談役 No.163 宮寄 哲郎

1. 「南国暮らしの会」の生い立ち

(1) 会の創生－平成9年（1997年）

平成9年（1997）9月文化放送竹村健一氏の番組において会の創立者である故竹内 司氏と「日本の退職者が南国で楽しく暮らす」をテーマに対談の放送があった。当時竹内氏は退職後フィリッピン・マニラ近郊の有名別荘地プエルトアズールに邸宅を建て、優雅なロングステイ生活を送っており、「退職後はフィリッピンで悠々自適の生活」「南国生活の夢」を熱く語られた。

偶々この番組を視聴していた酒匂元理事長及び発起人の一人西田氏（当時産経新聞記者）が竹内氏に面談の上、現地竹内邸に体験滞在し、「南国で暮らす会」の立ち上げへと発展、その頃すでに竹内氏が雑誌・新聞・無線（ハム）にて呼びかけ交流していた有志29名の方々と早速1997年12月横浜・崎陽軒にてセミナー「フィリッピンを知る会」なる親睦会を開き「南国暮らし夢の会」の発起人会誕生となった。

この時竹内氏より日本人同士老後を皆で楽しく暮らそうという「日本人村建設」構想も披露された。

(2) 平成10年（1998）1月11日発起人会開催

*出席者：竹内夫妻、酒匂氏、西田氏等9名

*会の名称：「南国暮らし夢の会」通称（南の会）とする。

*役員：会長を竹内氏、事務局長を酒匂氏、その他の出席者を幹事役に決定

*会費：一年1000円とする。などの案が決定した。

(3) 平成10年2月1日付会報「創刊号」VOL. 1発行

(4) 平成10年4月25日「南国暮らし夢の会」の第1回設立総会（例会）及び懇親会開催（浜松町・都立産業貿易センター）

*出席者数：会員47名その他来賓・非会員11名合計58名

*会の名称：「南国暮らし夢の会」通称（南の会）正式決定

*会長：竹内 司氏 承認決定

*会則が提案され承認された。なおその後幾多の修正改定があったがこの会則はNPO法人「南国暮らしの会」細則の基本となり、現行細則に驚くほど生かされている。

*年会費：1000円

*会の目的：外国暮らしを勉強する会とし「情報交換」「仲間作り」をそのコンセプトと決定した。

*会は動産・不動産の情報提供は行いが斡旋はしないこととした。

2. 特定非営利活動（NPO）法人「南国暮らしの会」への発展

(1) 平成11年（1999）5月8日「南国暮らし夢の会」平成11年総会開催

*年会費：1000円を3000円増額改定承認

*会員数：146名

*会として社会的活動を行う為平成10年12月施行された特定非営利活動促進法に則った法人化推進を決定承認された。法人化推進委員会（委員3名）が創設され委員長に池田氏（元会長）が就任した。

(2) 平成11年（1999）6月15日特定非営利活動法人設立認証申請書を東京都に提出受理された。申請概略

*名称：「南国暮らしの会」（従来の名称から「夢」を現実化するため削除）

*登録住所：東京都豊島区巢鴨1丁目15番—809

*理事長：池田徳三郎

*以下特定非営利活動法人をNPO法人と略称する

(3) 平成11年9月30日付東京都知事（石原慎太郎知事）より認証された。登記（平成11年10月12日法務局）終了後「南国暮らし夢の会」はNPO法人「南国暮らしの会」に発展的に改称された。

(4) 平成11年11月6日NPO法人「南国暮らしの会」の設立に伴う臨時総会開催。法人申請から認証、法人設立社員総会、人事、理事会開催までの報告が承認され、新生「NPO法人南国暮らしの会」が正式スタートした。

(5) 一方平成11年10月15日付会報VOL.6にて創設者竹内会長辞任・退会表明、平成12年1月頃退会された。NPO法人化を見届けられ、自分の夢であった日本人村構想「冒険ダンキチ村」実現のため「南の会」から離れる決意をされ、この計画に邁進されることになった。尚竹内氏は平成19年4月2日一時帰国中逝去された。

3. NPO法人「南国暮らしの会」誕生後10年間のあゆみ

(1) 国内・海外支部の開設

海外における会員の滞在先調査や長期滞在のサポートの為海外支部及び国内各地の会員への情報提供・親睦等のために早い時期から国内・海外支部が開設されこれをベースに活発な活動が行われて来た。この支部組織が他の会にはない南の会の大きな財産・特徴である。次の地区において相次いで支部が開設された。いずれも初代支部長から現在までの氏名を記します。

平成11年～12年開設

| | |
|---------|--------------------|
| 関西支部 | 大橋氏—森川氏—三谷氏—松本氏 |
| 九州支部 | 竹村氏—稲延氏—稲田氏 |
| 中国支部 | 布施氏その後閉鎖 |
| 甲信越支部 | 鎌野氏—宮沢氏—橋本氏 |
| マニラ支部 | 塩見氏—岩崎氏 |
| ダバオ支部 | 森川氏—田口氏—平野氏—空席 |
| セブ支部 | 鈴木氏—川上氏—鶴岡氏 |
| ペナン支部 | 木村氏—竹岡氏—木村まゆみ氏—川崎氏 |
| チェンマイ支部 | 藤本氏—鈴木氏—伊沢氏—山口氏 |

平成13年4月開設

| | |
|------|-------------|
| 関東支部 | 宮寄氏—市東氏—馬場氏 |
|------|-------------|

平成14年4月開設

| | |
|----------------|-------------|
| バンコク支部 | 五十嵐氏—村上氏—空席 |
| クアラ・ Lumpur 支部 | 末 氏—田村氏—棚村氏 |

平成14年6月開設

| | |
|------|-------------|
| 東海支部 | 横井氏—高橋氏—清水氏 |
|------|-------------|

平成15年10月開設

| | |
|-------|--------|
| 北海道支部 | 工藤氏 |
| パース支部 | 藤本氏—空席 |

平成16年10月開設

東北支部 和田氏一氏家氏
 バギオ支部 斎木氏 平成18年12月開設
 ハワイ支部 大黒氏

平成20年5月開設

ゴールドコースト支部 磯崎氏

尚平成21年関東支部と甲信越支部が合併し関東甲信越支部と名称変更
 さらにバギオ支部はバギオ・パンガシナン支部に名称変更した。

(2) NPO法人認証5周年記念式典

平成16年11月14日開催

記念事業：*海外旅行便利帳（医療編）全会員に配布

*南の会シンボルマーク（カラー）入り会旗発表及び各支部配布

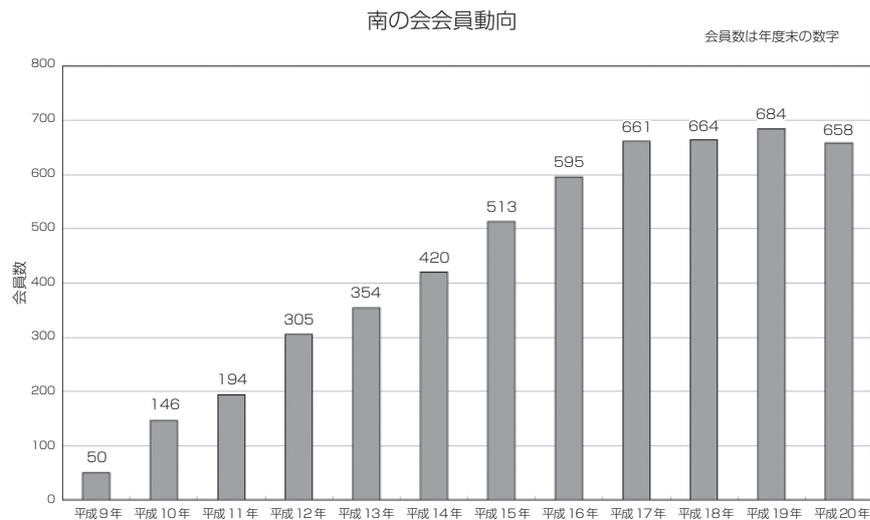
*ネックストラップ作成配布

(3) NPO法人認証10周年

平成21年9月30日 NPO法人認証10周年を迎える。

各支部ごとに記念サロン会を実施。

(4) 会員数の設立から現在までの動向



| 年 | 会員数 |
|-------|-----|
| 平成9年 | 50 |
| 平成10年 | 146 |
| 平成11年 | 194 |
| 平成12年 | 305 |
| 平成13年 | 354 |
| 平成14年 | 420 |
| 平成15年 | 513 |
| 平成16年 | 595 |
| 平成17年 | 661 |
| 平成18年 | 664 |
| 平成19年 | 684 |
| 平成20年 | 658 |

(5) 会費改定

会費3000円でスタート。平成14年4月より増額

入会金：5000円、年会費：5000円

現在平成21年までその後の改定は無し。

(6) 「南の会」のホームページ（HP）

1.) 対外的な広報活動の大切なツールとして会のHPは設立後広報担当者により平成11年（1999年）より開始され永いあいだ会員の拡大に寄与してきた。
2.) 平成18年（2006）外部の協力で新たに改定HPをスタート
3.) 平成19年（2007年）2月事情により外部への依頼中止
4.) 平成19年3月自前のホームページ委員会でトップページをリニューアルした。
5.) 平成19年8月アクセスカウンター設置。当初は800件/月のアクセス。

6.) 平成21年(2009年)9月、累計72,000の閲覧数に達した。

地味な会の閲覧数としては大変なヒットと評価される。

尚現在はおよそ3,000件/月のアクセス。

九州支部・東海支部・北海道支部は各々HPをアップしている。

(7) 理事長交代(NPO法人設立以降)

池田理事長 平成11年11月6日～16年5月30日

酒匂理事長 平成16年5月30日～18年5月28日

宮寄理事長 平成18年5月28日～20年6月 8日

高田理事長 平成20年6月 8日～現在

(8) 平成18年会員より当会が裁判所に提訴された。

平成18年から約3年にわたり当会は裁判という初めての経験をした。

最終的には高裁和解という形で終結したがその間さまざまな紆余曲折があった。ここにその概略を述べて今後2度とこのようなことが起こらないことを切に祈りたい。

1.平成18年5月28日総会において会定款に基づき会は会員2名を除名処分とした。

2.平成18年9月、この除名した元会員2名が当会を被告として東京地方裁判所に損害賠償請求の提訴を行った。

3.以降平成20年5月までに東京地方裁判所にて都合16回の裁判が行われ、同年6月判決となり、名誉棄損の訴えは却下されたものの元会員の除名処置はその手続き上の不備を主たる理由として無効とされた。

4.当会は除名無効判決の根拠が納得できないとして同年7月控訴した。

5.以降平成21年3月までに東京高等裁判所で都合5回の裁判(仲裁調停)が行われ、同年4月和解が成立した。

6.和解の骨子は以下のごときものとなった。

a.元会員2名は会員であることを確認する。

b.本和解をもって本件の紛争は円満に解決したものとし、両名は今後とも会に協力する。

c.両名はその余の請求を放棄する。

(上記裁判の概要は会報掲載文より引用列記したものです。)

(9) サロン「南の会」スタート、全支部の「サロン会」へ発展

平成13年11月10日(土) 関東支部サロン「南の会」がオープン。

会の発足後、情報交換・懇親の場は総会や情報交換会(年4回)やミニ情報懇親会があったが月に1回気楽な、肩の張らない憩いの「サロン」を目指し関東支部でサロン「南の会」がスタートした。

場所：品川新高輪プリンスホテルJALラウンジ、時間：毎月第2土曜日午後1時～5時に常時オープンとした。

オープンは15名であったが、参加者が月を追う毎に膨れ上がり、30～40名と収容不可の状態となった為、平成14年8月10日より場所を総会等開催場所の大崎南部労政会館に移し開催した。これが常態化して行き現在国内・海外支部に於いて行われている「サロン会」へと発展しその名称が現在使用されており、これが「サロン会」名称の起源である。

関係機関、友好団体挨拶

(1) フィリピン観光省

日頃はフィリピン観光産業にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。

また、この度は御会のNPO法人化10周年にあたり、おめでとうございます。心よりお喜び申し上げます。

既にフィリピン国内にもマニラ、セブ、バギオ、ダバオとそれぞれ支部があり、多くの会員がボランティア活動しながらロングステイを楽しまれていると聞いております。

フィリピンは7, 107の島々からなり、島の数だけ違った魅力を持つ常夏の楽園リゾートです。

フィリピン人のホスピタリティに触れながら、昔どこかで感じたような、やさしい自然の中に身を置けば、ココロもカラダもリラックスできるでしょう。

今後も多くの会員がフィリピンを訪れることを願っています。

マブハイ



フィリピン観光省 東日本代表
バレンチノ カバンサグさん

フィリピン観光省 東日本代表

バレンチノ カバンサグ

(2) タイ国政府観光庁

「サワディー カー」

このたびは、「南国暮らしの会」特別非営利法人化10周年おめでとうございます。また、今後もさらなる発展を願っております。

当庁と御会は、セミナーなどへ招聘いただいたり、当庁のイベントに参加していただいたり相互の交流をしております。10年前の1999年は、当庁でも、タイ政府がシニア向けにビザを発給し始めた年で、ロングステイ財団と手探りで、ロングステイに関するプロジェクトを立ち上げた年でもありました。御会の歩みは、当庁のロングステイプロジェクトの歩みといえるのではないのでしょうか。

タイは、1999年から100万人を突破し、勢いはあったのですが、アメリカの9・11以来、SARSや鳥インフルエンザ、津波、クーデター、最近ではデモによる空港閉鎖や国際会議への突入や新型インフルエンザなど、いろいろなことを経験しました。その都度、現地からは日本人マーケットの回復が遅いといわれながら、ここまでプロモーションしてきました。日本からの渡航者数は100万人台をキープしてきましたが、今年は3割減の85万人と予測しております。

ただ、シニアの方々は、いろんなことがあっても、「しばらく様子をみれば、大丈夫だね」とか、「状況は十分把握しているから、時間をずらしていきます。」などと、イベントなどでは声をかけていただきます。それは、御会のようなネットワークをおもちのところが、情報をシェアし、発信していただいていることが、旅行にもつながっているのではないかと思います。また、タイへ行ったことがあるリピーターの方々も十分に、タイの状況を把握され、引き続き渡航していただい



タイ国政府観光庁
東京事務所 所長
ベンチャワン・スネーウオラグンさん

ているところにタイの強さがあると思います。ですから皆さまにはとても感謝しております。

タイ国政府観光庁は、2010年に創立50周年を迎えます。様々なイベントがタイで行われる予定ですし、タイ国際航空も羽田から1便ですが、10月以降就航する予定もあります。タイをより身近に感じていただけたらと思います。今後も私ども活動にご協力いただき、タイという国を盛り上げていきたいと願っております。ぜひ皆さまのご協力を引き続きお願いいたします。

最後になりますが、10年は次のステップに向かう、節目となる年だと思えます。御会がさらなる発展をすることを願っております。また、タイ国とのお付き合いも引き続き、よろしく願います。

「コックン カー」

タイ国政府観光庁 東京事務局所長
ベンチャワン・スネーウオラグン

(3) マレーシア政府観光局

「南国暮らしの会」NPO法人化10周年おめでとうございます。歴代の会長や役員そして会員皆様の献身的な努力により、順調な発展を遂げ、10年という記念すべき節目を迎えられたことを心よりお祝い申し上げます。

マレーシアは、温暖な気候、安定した政治や経済、良い治安、豊かな自然、豊富なトロピカルフルーツや多民族の様々な食事、そしてフレンドリーな人々と多くの魅力にあふれた国で、ロングステイ人気国として多くの日本の方に支持されてまいりました。

もし、皆様の中でまだマレーシアへ訪れたことのない方がおられるようであれば、是非、この機会に一度現地に足をお運びください。必ずや多くの感動と発見があるはずです。

「南国暮らしの会」の今後益々のご発展と、会員お一人お一人の輝きに満ちた人生を祈念すると共に、多くの日本の方々が世界へ渡り、中長期に滞在することによってその国と日本の掛け橋となり、国際親善と世界平和に寄与する有意義なプログラムになることを願っています。

マレーシア政府観光局 東京支局長
ノール アズラン



マレーシア政府観光局
東京支局長
ノール アズランさん

(4) 社団法人日本マレーシア協会

平成21年8月31日は、マレーシアの第52回独立記念日です。記念すべき日にあたり、「特定非営利活動法人南国暮らしの会」NPO法人化10周年に寄せて、社団法人日本マレーシア協会を代表し、心からお祝いを申し上げます。

アセアン並びに非同盟諸国及びイスラム諸国会議機構において主導的な役割を果たしているマレーシアは、東アジア地域における重要国の一つであり、日本とマレーシアの友好関係は地域の安定に不可欠な要素になっています。

マハティール第4代首相の時代より、マレーシアでは日本との友好関係を重視し、東方政策による留学生の我が国への派遣を継続しております。一方、多くの日本企業もマレーシアへ進出し、日マの交流は多層的なものとなっています。

本協会は、未来の日マ関係発展に寄与する知日家・親日家の育成のため、マレーシアからの留学生や研修生に対する援護活動を通じて、両国関係の緊密化に努めて参りました。

近年、留学等の青年交流や企業による経済交流とは別に、皆様方のマレーシア各地での短長期滞在を通じたボランティア活動や様々な余暇活動等により、日マの交流はより厚みのあるものとなりました。皆様方が人生の中で培ってきた御経験を活かした諸活動は、企業活動等からは得られない新たな日本人像を、マレーシア社会の中に形作っているものと思います。

今後とも、皆様方との意見や情報の交換を通じて、民間交流による日マ関係の緊密化に努めていきたいと思えます。

マレーシアでは、本年3月に行われた統一マレー国民組織（UMNO）党大会でナジブ・ラザク副総裁が新総裁に選出されたことを受け、4月3日にアブドゥラ・バダウィ首相が退任し、ナジブ副首相が第6代マレーシア首相に就任されました。

ナジブ新首相は、これまで政府の重要ポストを歴任し、次世代のリーダーとして期待されてきた人物です。ナジブ首相のリーダーシップで、多民族からなるマレーシア社会が安定し、豊かになることで、皆様のマレーシアでの御滞在が、より安全で充実したものとなることを願っています。

ナジブ首相就任に先立ち、本協会では、来日したマレーシア下院議長並びに与野党の国会議員の方々とお会いする機会がありました。そこでは、世界的な経済問題や日マの技術協力などのほか、地球環境保全分野での意見交換が多くなされました。

本協会では、親善使節団派遣やマレー語講座などを通じた交流活動を行っておりますほか、地球環境への取り組みとして、ボルネオ島のサラワク州において、3000ヘクタール（東京ドーム640個分の広さ）の地域で熱帯雨林再生活動を行っています。

来年、我が国で生物多様性条約締約国会議（COP10）が開催されるにあたり、本協会では本年11月18日に「生物多様性の保全と森林の再生を考えるシンポジウム」を開催するべく準備をしています。地球環境のために日マがどのように協力していくのかを共に考えたいと思えます。

今後とも、本協会では日マ交流に一層の努力をして参る所存ですが、皆様方の活動を通じて、より多くの方々がマレーシアに関心を持ち、マレーシアでの短長期滞在を楽しみ、マレーシアの人々との親交を深めて頂くことを期待するとともに、本協会でお役に立てることがございましたら、協力をさせて頂きたく存じます。

最後に、皆様方の御健康とより一層の御活躍を祈念して、お祝いの言葉とさせていただきます。

社団法人日本マレーシア協会 理事長 小川 孝一

（5）リタイアメント情報センター

10周年をお迎えしましたこと、心よりお喜び申し上げます。

この10周年とは、地道な「南国暮らし」の推進活動によって仲間の輪を広げ、退職後の生きがいづくりに寄与されてきたことの証といえるのでしょうか。貴会のメンバーのみなさんが手作りでそれぞれの「南国暮らし」を開拓し、ノウハウを蓄積し、それを伝承し、時勢に合わせて改良していく、その前進するという姿は新たに「南国暮らし」を目指す者に安心と勇気を与えるものだと思います。今後も多くの仲間が生きがいを持って、それぞれの「南国」を発見できるよう、貴会のご活躍に期待いたします。

私どもリタイアメント情報センターでは「りらいぶ」を標榜し、リタイアメント・ジャーナル（ウェブ／月刊紙）やイベントを通じて生きがい情報の提供に努めています。りらいぶとは「組織、肩書き、経歴にとらわれない自由な生き方」「知識、経験、技術を生かして社会に貢献する生き方」「初心に帰って新しい自分を発見する生き方」とであると定義しました。この精神さえ持っていれば、国内外問わずどんな手段であろうと豊かなリタイアメント・ライフを築くことができると信じています。例えば日本語教師は外国人に日本語や日本という国を理解してもらうことだけでなく、

自分自身の異文化理解、さらに自己を見つめなおすという奥深い体験ができます。また本を書くという作業はこれまでの自分の人生を考えるのと同時に、これからの人生の指針を決断することにつながります。これからもこのような具体的ななりらひのヒントを発信し、貴会にも少しでもお役に立てられればと願っております。

NPO法人リタイアメント情報センター 理事長 木村 滋

(6) イカロス出版社

あれは2005年のことだから、もう4年以上が過ぎたことになる。羅針編集部勤務を拝命するのと前後するように、羅針本誌でのロングステイの取材と並行し、「フィリピンでロングステイ」という単行本を制作することになった。旅行書の編集経験はあったものの、「ロングステイって、最近ときどき耳にしますが、いったいなんですか?」という状態である。右も左もわからぬまま、しかし本の発行日だけは容赦なく近づいてくる。もちろん本を出すにはその前に取材をせねばならぬ! そろそろ現地取材の手配をしなければ、と焦りだけが募る、そんなある日、編集長の川本多岐子に紹介され、当時副理事長だった宮寄氏とお目にかかる機会を得た。それが、「南国暮らしの会」との出会いだった。

結局宮寄氏には、ロングステイとは何か、というのはもちろんのこと、ダバオ、セブと、誰を取材したらよいか、どこに行けばよいか、何を食えばよいかまで、フィリピンは初めての私を気遣い、何から何まで教えていただいた。それをきっかけに味を占めた私は、ロングステイの取材となると、まず「南国暮らしの会」の門を叩くことからはじめるようになっていった。おかげさまでみな、すばらしい人生の先輩方の知遇を得、仕事を超えて勉強をさせていただいた、という感謝の念が強い。また、生来の段取りの悪さが災いして、締め切り間際になると、会社に泊まりこんで編集作業をすることもしばしば。元理事長の酒匂氏のチェンマイ暮らしの様子を記事にさせていただいた号などは、あと数時間でデッドライン! というところまで原稿が進まず、結局、深夜にもかかわらず電話でお起こしし、追加の情報をいただいたことなど、氏からすればまことに迷惑千万だっただろうと思ひ出すに赤面する。

それにつけても深夜の電話に何事かとおどろいたはずなのに、終始おだやかに、トンチンカンな私を労わるように対応いただいた氏には感謝しているのはもちろんだが、この場を借りてその際の非礼をおわびするしかない。そのときのあわただしさがよほど印象的だったのか、氏はいまでも、明日からチェンマイに行って来ます、などちょっとした連絡のお電話を下さるようになった。まことにありがたいことである。

そんな諸先輩方とお付き合いさせていただくなかで、確信するに至ったのが、年齢を重ねるといのがいかにすばらしいことか、ということだ。実にあたたかく、ときには若輩者の私を叱咤激励してくださる姿に、ああ自分もこんな風に年をとれたらな、と思ひ描くことしばしなのである。「南国暮らしの会」には今後、ますますのご発展をお祈りするとともに、将来、自分自身が入会し、諸先輩方とさらに濃密なお付き合いをさせていただくことが、自分自身、将来の大きな楽しみのひとつになっている。

会員のみなさま、いつも、本当にありがとうございます。そして、今後ともどうぞよろしく願ひいたします。

イカロス出版株式会社 羅針編集部 戸部 勲

第2章 お役立ち情報

【A】 地域別お役立ち情報

フィリピン・マニラ

マニラ支部 No.1269 岩崎 宏

<宿泊>

マニラに一泊して乗り継ぎ等に便利なホテル (Net world hotel) 値段も手頃で \$ 50.00 シングル、ツイン \$ 60.00 ~ 空港からホテルそしてホテルから国内空港、ホテルから国際空港とホテル-空港間なら無料で送迎してもらえます。更に朝食付き、サウナも使えてこの料金は有り難いです。日本人スタッフも居るので安心です。お支払いも直接出来ますし、旅行社経由でも受け付けてもらえます。

マニラに長く滞在という事であればその他の経済的なホテル一泊 P2,500.00 (5,000円) くらいからちょっと豪華にという事であれば P5,300.00 (約一万円ちょい) の Dusit Thani Manila 等おすすめです。

長期滞在という事でレンタルする場合、一年単位ですが一月 P15,000.00 (3万円) から P35,000.00 (7万円) と言った所でしょう。一ヶ月保証金一ヶ月前家賃が最低条件です。長期滞在しているいらっしゃる方が余っている部屋を貸しているというケースも最近見受けられます。

<市内の交通>

やはりご自分の車をもたれるか、近所の仲間と一台を何人かでシェアする使い方等も一案です。市内を走る、ジープニー、バスは相当慣れないとおすすめではありません。電車も利用出来ますがあくまでもマニラ市内のみですので慣れるまではおすすめ出来ません。

最近、タクシーも随分と良くは成りましたが、

ダバオ以外は安心して勧められません。やはり慣れてからの利用をおすすめします。ちなみに初乗りが P30.00 (60円) と安いです。

レンタカー、運転手付きをハイヤーするのもいいでしょう。一日 P6,000円くらいから借れます。

<医療>

日本の社会保険、国民健康保険も領収証と先生の署名を申請書に貰えれば立て替えた後、払い戻し請求が出来ます。ただし転ばぬ先の杖、海外傷害保険に加入されて来られる事をおすすめします。

長期でお住まいになるという事であれば、現地の医療保険に加入するのも方法ですが、年齢制限があるので事前チェックが必要です。一年で3万円くらいのもものもあります。私立の有名な病院、有名な先生などがアメリカで勉強してきてたくさんいらっしゃいますがやはり高くなります。

<観光>

日本人経営または日本人が勤務する旅行社がたくさんありますので、安心してご利用頂けます。各社HPを立ち上げていますのでご覧いただければと思います。

<ゴルフ>

平日ならメンバーでなくてもプレイ出来るコースがたくさんあります。

下記のサイトを参考にして下さい。

<http://www.friendshipmanila.com/golf/index.html>

<食事>

和食の店もかなり増えています。一般的に和食の店は高いです（日本から材料を運んでる店もあるくらいです。）でも味に関しては随分とよくなりました。そのほか中華、スペイン料理、イタリア料理、もちろんフィリピン料理というとりどりです。日本食材店も充実していて自宅でも充分和食を楽しめます。

下記のサイトは中々楽しいサイトで、レストラン、買い物の推薦店など情報満載です。覗いてみて下さい。

<http://primer.ph/>

セブに関しては

<http://cebupot.com/>

<口座開設>

PRA退職者ビサの身分証明書、外国人登録証とパスポートがないと基本的に口座は開けません。が支店長と仲良くなると（割と友達になれるんですよこれが、）作れたりしますから楽しい国です。

現地通貨の口座の他に、円口座、ドル口座が開けます。日本から円のトラベラーチェックだけは持って来ないようにした方が良いです。現金は平気ですがTCの円は最悪です。ホテル、銀行でも中々受け付けてくれません。

<物価>

地方に行けば行く程安いです。マニラでも良く調べて買い物をすると安く買い物出来ます。

高級レストランとか贅沢な所は決して安くはありません。一般庶民のレベルで生活すればかなり安いです。何しろ、大学卒で一ヶ月の給料がP10,000.00（2万円）のレベルです。

<外国語学習>

セブの英語学校が有名ですね。またセブは時間の流れがマニラの半分以下、退職者の方には最適かと思います。

マニラにももちろん英語のマンツーマンで一時間P300.00という所もありますし、語学学校もあります。ただ都会の中での生活という感じ

があんまりおすすめではありません。若い方にはいいんでしょうが。郊外に住んで仲間と英語レッスンというのがおすすめです。個人授業が受けられます。

学校より良いと思います。

<現地での交流>

他の日本人組織との交流も活発に出来ます。麻雀、ゴルフ、囲碁、将棋、ゲートボール、山登り、魚釣り殆ど何でもあります。ボランティア活動も盛んです。孤児院、ストリートチルドレン施設でのお手伝いなど教会等が援助していて一月2万円くらいで宿泊しながらのボランティア活動等も出来ます。植林活動、地域の産業興し、有機農業の指導など、たくさん飛び込んで行ける場所があります。

<査証>

21日間はビサなしで入国できます。そのあと延長する事が可能で、旅行社等でパスポートのみで代行してもらえます。日本のフィリピン大使館に行ってビサを取得してくる必要は全くありません。

21日を過ぎる前に延長をして最長2年まで滞在出来ます。よって慌てて退職者ビサを取得する必要もありません。寒い時期だけでも気楽にお越し頂ける訳です。

最後に治安について一言

フィリピンの日本におけるイメージはあまり良くないですが、何故なのでしょう。

先ずイメージで最初に浮かぶ危ない。これはフィリピンを舞台にした日本人の保険金殺人事件に端を発したかと思われ。舞台がフィリピンで裏で操るのが日本人、被害に遭うのも日本人という図です。まともな生活をしてまともな人と付き合いしていればこんな怖い話には無関係で生活出来ます。

また、困窮邦人小金を持って来比して商売を始めたが失敗、今度やってくる日本人を鴨にして生活費を稼ぎだすというサイクルが出来上がっています。しかも陰には必ず女性が見え隠れ

します。皆様はもうビジネスを考えなくても生活基盤のある方が全員だと思いますので心配はしませんが、簡単にビジネスが出来る国と思ってやってくる将来の困窮邦人が多いのも悲しい

かなこのフィリピンの特長です。

まともな方とおつきあいして、危ないと思う所には近づかない、決まりきったルールを守っていけば住めば都のフィリピンです。

フィリピン・ダバオ

関東甲信越支部 No.163 宮崎 哲郎

1. 宿泊

(1) マルコポーロホテル ダバオ市内最高級ホテル

3500 p/泊 (JPVA料金) 朝食付デラックス 空港送迎有り

(2) アポビュウホテル 高級ホテル

2600 p/泊 (JPVA料金) 朝食付デラックス 空港送迎有り

(3) グランドリーガルホテル高級ホテル 空港近 送迎あり

2400 p/泊 (JPVA料金) 朝食付デラックス

(4) ロイヤルマンダヤホテル 中高級ホテル

2400 p/泊 朝食付

(5) ビラマルガリータ 中級ホテル

1300 p/泊 (シングル) 1685 p (ダブル) 朝食付

(6) マイホテル 一般ホテル

1000 p/泊

* JPVA料金: 日本フィリピンボランティア協会紹介による割引料金

紹介料500 p、連絡先: 082-235-1865 事務局谷口さん

2. 交通

タクシー 冷房タクシー 初乗り35 p 冷房なし 初乗り26 p

ジプニー (乗り合い) 7 p 庶民の足で安価・安心・便利な交通手段

その他バイク・トライシクルなどが有り。

3. 食事・食品

(1) レストラン: 日本食・・・ 雑魚や(ごこや)、ただくま、鶴、亜希子、山海等 約10数店

西洋料理・・・La Toscana (イタリアン)、スイスデリ (スイス・欧風)、Picobello (イタリアン)、De bonte Koe (スペイン)、Claudes (フランス)

中華料理・・・AHFAT (海鮮)、Mandarin、エメラルド他多数

フィリピン・・・Nanay Bebeng 他多数

(2) モール: デパート: ビクトリアプラザ、ガイサノ、SM、チャイムデパート (超高級・免税店有)、ロビンソン。各々にスーパーマーケット有り

(3) 市場: アグダオ、バンケロハン公設市場等。野菜・鮮魚・果物など安価新鮮 (魚: マグロ、鱈、いか、たこ、ヒラメ、カレイ等)

(4) 日本食材: 富士マート、ガイサノスーパーマーケット他韓国食材店にて可能

4. ゴルフ

1. アポカントリークラブ・・・市内から20~30分、メジャートーナメントが行われるミンダナオ島きってのチャンピオンコース。全長7079ヤード、18ホール、パー72。料金: ビジター約4000円、カート使用の場合1600円追加。広くて平坦なホールが多いためカート使用必要ない。

2. パロスベルデスカントリークラブ・・・市内から30分、起伏に富み日本のコースに似ている。全長7039ヤード、カート(700p=1400円)必要。料金: 約4500~5000円(カート料金込み)

3. ダバオシティゴルフクラブ・・・市内から10~15分、9ホールショートコース18ホール(9Hx2)5725ヤード 料金: 約1600円、市内に近く平坦なコー

スのため簡単にプレイでき練習に適する。

*以上は両替交換比率：約4900～5000
p/10000円計算

5. 観光

1. エデンネイチャーパーク (植物園)
2. カリナン日本歴史資料館
3. サンペドロ大聖堂
4. ジャックスリッジ (市内一望展望台及びレストラン)
5. マラガスガーデンリゾート (蘭で有名)
6. フィリピンイーグル公園 (希少保護の鷹)

以上の観光案内はホテルと同じくJPVAにて取り扱い及び案内の依頼可
費用は相談。

6. リゾート：市内パラダイスアイランド・海

水浴及びホテル、日帰りステイなど手軽に海を楽しむこと可能。

：サマール島パールファームリゾート：有名な高級リゾート宿泊及び日帰り観光可能

その他海のリゾート多数あり。

7. 気候

3月中旬～5月ごろ最も暑い 30～35度
10～翌年3月ころまで過ごしやすい。30～32度

いずれの時も日陰、室内にいれば風があり涼しい日が多い。

海洋性の気候のため夕方より夜間にシャワーがあるが日中はほとんど降雨なし。夕方外出のとき傘など雨具は必需品。

タイ・チェンマイ

チェンマイのゴルフ事情

関西支部 No.909 鈴木 通弘

タイ観光スポーツ省発表の'09年1～3月期チェンマイ県の外国人旅行者は前年同期比46%減で、日本人も激減した。

にもかかわらず、日本人シニア層のチェンマイ人気は高く、「南国暮らしの会」の会員を含め、ロングステイアターの数は益々増加している。治安、気候、物価安、食事のうまさ、等に加え、気軽にゴルフが楽しめる事がその理由と思われる。本編ではゴルフ関係に絞って報告したい。

○チェンマイの季節

乾期 11月～3月上旬 平均気温23度、雨はほとんど降らない。ゴルフに最適のシーズンでプレイ中も汗をかくことはまれである。

酷暑期 3月中旬～5月 平均気温28度、最高気温40度

雨期 6月～10月 平均気温28度、夜中、または早朝にシャワー程度が多い。一日中降ることはまれである。

乾期はゴルファーにとって、ベストシーズンではあるが、反面ゴルフ場が混雑し予約が取りにくく、料金も高くなる。雨期は観光客も少なく、各ゴルフ場でもほとんどの場合予約無しでもプレイ出来る。又、格安料金キャンペーンを実施するゴルフ場も多いので、ゴルファーにとっては隠れたベストシーズンともいえる。

○チェンマイ近郊のゴルフ場

- 1) 市の中心から1時間以内の場所に10か所以上ある。
- 2) チャンピオンコースから初心者が気軽に楽しめるコースまでバラエティに富んでいる。
 - ・ランナGC
 - ・グリーンバレー
 - ・ロイヤルチェンマイ
 - ・アルパイン
 - ・ガッサン (複数コース)
 - ・メイジョー
 - ・チェンマイハイランド (9ホールコース)
 - ・スタードーム
 - ・ハンドン
 - ・サンサイ

3) 料金は日本に比べ格安である。プレイヤー1人にキャディ1人がつく。

料金体系<ビジター>

平日：グリーンフィー 2000バーツ程度が多い。ゲスト制度を利用すれば約60%。

キャディフィー 200バーツ

キャディチップ 150~200バーツ

土・日・祝日はグリーンフィーが20%位高くなる。

カート希望者は1台定員2名（プレイヤーとキャディ）600バーツ前後

南の会会員が多く利用するゴルフ場 概要

1バーツ：3円見当

| | ランナーゴルフ場 | グリーンバレーゴルフ場 | 備考 |
|----------------------------|--|---|---|
| 1.ホール数 | 27ホール(9,910ヤード) | 18ホール(6,490ヤード) | レギュラーティより |
| 2.所要時間(車で) | 15~20分 | 25~30分 | 街の中心から |
| 3.料金体系(18H) | | | |
| 1)グリーンフィー | ビジター 1,000B(1,200B) ゲスト 500B(500B) (メンバー1人につきゲスト2人まで) メンバー 100B | ビジター1,800B(2,400B) ゲスト 1,080B(1,140B) (メンバー1人につきゲスト3人まで) メンバー 200B | ()は土・日・祝日料金 |
| 2)キャディフィー | 200B | 200B | キャディチップ(必須)はキャディへプレイ後払う |
| 3)キャディチップ | 150~200B | 150~200B | |
| 4)カート1台(1人) | 400B | 500B | 定員2名(含むキャディ) |
| 5)レンタル | | | |
| ゴルフセット | 500B | 700B | |
| シューズ | 70B | 100B | |
| 4.設備 | | | |
| ロッカー(当日用) | 20B | 無料 | |
| シャワー | 有り(タオルを含む) | 有り(タオル無料) | 日本式風呂はありません |
| 食堂 | 有り(大衆料金) | 有り(やや高め) | |
| 5.会員権相場(09年1月現在)理由 | 35万B 上昇傾向 タイ人から外国人への譲渡は禁止されているので供給不足のため | 10万B 下降傾向 経営母体がかここ数年繰り返し替っているため | 1)書き換え料含む 2)メンバー年会費無料 3)配偶者年会費；1500B前後(メンバー料金でプレイ可) |
| 6.その他①. | 第3コース(9ホール)は競馬場内を通過 | 日本のゴルフ場に似た芝 | |
| 7.その他②(09年6月~10月プロモーション価格) | 毎週月、金曜日 グリーンフィー 300B | 平日 グリーンフィー1,000B | |

○「南の会」有志ゴルフコンペ

- 1) 期間 12月～2月（その他のシーズンも随時実施）
- 2) 日時 毎週月・水・金
朝6時15分集合、6時30分スタート。
（18ホール）
- 3) 場所 ランナーゴルフ場
- 4) 組合せ 当日抽選により決定
- 5) その他 ①懇親会 終了後場内食堂で実施
②プレイ費はメンバーの紹介によるゲスト料金適用が多い。
③'09年4～10月の月・金曜日はプロモーション料金のため、グリーンフィー 300B キャディフィー 200B 計650～700Bと格安であった。
キャディチップ 150～200B
ハイシーズンについてはグリーンフィー 500～700B

○ゴルフ場への交通便

コンペ当日はソントウ（乗合タクシー）をチャーター。

- ①ゴルフバッグを含めて9人まで乗車可。
- ②料金 1車往復300Bを割り勘のため、低料金である。
- ③各人宅を順次ピックアップ、ドロップオフしてくれる。

○初心者のためのゴルフレッスン

チェンマイに来てゴルフを始めた女性も少なくない。練習場は「近くて、安くて、安心」である。基礎から教えてくれるコーチの費用も日本に比べて格安である。今流行のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）ともオサラバである。

チェンマイはゴルファーにとって天国に近いところですが、言葉、風習の違いにより誤解も生じます。謙虚に、誠実に、コミュニケーションを十分にとってゴルフ生活をお楽しみください。

チェンマイでの運転免許証

関東甲信越支部 No.1161 永島 和雄

タイでの運転免許証について触れる前に簡単にチェンマイでのクルマ事情について触れたいと思います。チェンマイでは現在自動車が増えています。

交通規則ですが、タイは日本と同じでクルマは左側通行、基本は日本と同じですのでそれほど戸惑うことは無いと思います、ただ、左折の場合格別の指示が無い限り常に左折可ですから（アメリカの右折と考え方は同じです）、お間違えの無いようにお願いします。

自動車の値段は多少日本より高いようです、最近の情報では、カローラクラスの新車で約80万BT（1BT=3円とすると約240万円）、ピックアップで約50万BTとの事です。購入する場合、強制保険と車検代がいるようです。

さて、タイで自動車を運転するためには日本で国際免許証を取ってくるか、タイで運転免許証を取る必要があります。短期間タイに滞在して運転する場合は国際免許証があれば十分と思います。ただ、長期でタイに滞在する場合は運転免許証を持っている方が有利な場合があります。運転免許証を持っていると、自動車の運転が出来るだけでなく、国営の公園や動物園、あるいはドイステープなど公の場所の入場料がタイ人並みに安くなります。特に今年はゴルフ場がこのオフシーズン（6月から10月まで）にタイ人及び長期滞在者向けにプロモーション価格が設定されました、そのためにはタイの運転免許証が必要でした。又、外国人はパスポート（普通はコピー）の携行が必要ですが、通常は運転免許証で身分証明書の代わりにになります（ただし、正式にはパスポートが必要）。

それでは、タイで運転免許証を取るための手続きを簡単に説明いたします。

まず、下記の書類を準備し、陸運局免許センター（ソントウにコンソンと言って乗る）へ行く、受付してもらってから1～2時間ぐらいで運転免許証がもらえます。実技試験は無く、簡単な色盲の検査（英語で回答すればOK）と反

射神経の速さの試験（簡単な機械に座り前のライトの点滅に合わせてアクセルの上に置いてある足をプレーキに移し踏むまでの速度を計る）がありますが、落ちる人は見掛けませんでした。

☆ 提出する書類

- ① 申請書（陸運局免許センターの入り口の受付でもらえます、何も書かずに言われた窓口に行きます）
- ② パスポート原本とコピー（記載事項、現在のビザ、滞在許可の部分）（コピー屋さんには奥にある）
- ③ 在留証明書（日本領事館に在留届を出しておく必要があります、700BT掛かる）
- ④ 日本国運転免許証とその翻訳証明書（領事館で出してくれる。700BT掛かる）
- ⑤ 健康診断書（ラム病院で運転免許所要健康診断書と言えば、100BTですぐ出してくれる）
- ⑥ 手数料（陸運局は205BT）

以上、3日間（領事館に申請と受領で2日、陸運局は午前中で1日）と1,705BTとで、無事に運転免許証が手に入ります。最初は1年で書替え、2回目からは5年ごとになります。

国際免許証を日本で取るよりは日本の免許証でタイの免許証を取るほうが安いかもしれませんが本当に必要か否かはご自分で判断してください。

タイ王国での年金ビザ取得について

関東甲信越支部 No.1161 永島 和雄

年金ビザは満60歳以上で、月額6万5千バーツ以上の年金（公的・私的年金合計が良い）があり、タイ国内での労働を目的としない人が取得できます。

年金ビザにはシングルとマルチプルの2種類がありますが、私の場合シングルビザを日本のタイ王国大使館で取得しましたので、シングルビザについて記載いたします。

シングルビザはタイへの入国回数が1回で90

日経過前にイミグレーションに延長申請をして、1年間の延長をしてもらいます。私の場合はチェンマイで延長をしましたので、チェンマイの場合を記載します。

日本のタイ大使館に提出する書類は下記ですが、インターネットでタイ王国大使館にアクセスすれば必要書類とそのフォーマットを入手することが出来ます。

☆ 必要書類

- ① パスポート原本（有効期限が6ヶ月以上あるもの）
- ② ビザ申請書
- ③ 航空券又は予約確認書
- ④ 写真2枚（4×4.5）
- ⑤ 年金証書原本（厚生年金だけでは不足の場合、他の年金も合わせる事でOKです）
- ⑥ 英文経歴書（フォーマットはインターネットで入手可、英訳はヤフー翻訳で簡単）
- ⑦ 英文身元保証書（フォーマットをインターネットで入手後、チェンマイのコンドミニウムで管理人のサインをもらって日本にもって帰る事）
- ⑧ 身元保証人のパスポートコピー（息子に頼みました）
- ⑨ 戸籍謄本原本（発行後3ヶ月以内）
- ⑩ 国立病院発行英文健康診断書（チェンマイではスワンドーク病院で100バーツでもらえるので、入手後日本へ持って帰る事）

☆ 配偶者は上記資料と夫のパスポートのコピーを提出します。（夫と同時にやると簡単）

さて、無事に日本で年金ビザを取得してタイ王国に入国したら、90日経つ前に（80日ぐらいで）延長申請をイミグレーションにします。そのためには下記書類を揃えて提出し、イミグレーションで面接を受けて（英語で可）一年間の延長ビザをもらいます。ここで注意する点は、

- ① タイ王国に年金ビザで最初に入った日から1年90日後に2回目のビザの延長期限が来るので、その日はタイ王国にいる可能性が高い日を選んでおく必要があります。
- ② 配偶者の結婚証明書のためには戸籍謄本が必要ですので、日本で取

得してくる。③年金証書の原本を持参すること。

☆ 必要書類

- ① パスポート原本及びコピー
- ② 写真1枚 (4×4.5)
- ③ 延長申請書
- ④ 英訳年金証明書 (年金証書原本を領事館に提出し、英訳の証明書を発行してもらう)
- ⑤ 結婚証明書のコピー (配偶者が申請する場合必要、戸籍謄本を領事館に提出し、結婚証明書を発行してもらう)

以上で、日本でシングル年金ビザを配偶者と一緒に取得した場合の必要書類と手続きについて記載しましたが、時と場所によって変わる可能性がありますので、申請の時には必ず事前に確認してから申請を行ってください。

「年金ビザ」をチェンマイで取得する

関西支部 No.909 鈴木 通弘

チェンマイ (タイ) で一か月超のロングステイをする場合、何らかのビザが必要です。

本編では対象者が最も多い3か月以上かつ60歳以上の長期ビザの取得について述べたい。

1. 年金ビザ (Oビザ) とは

- 1) 年齢60歳以上の年金受給者で、労働を目的としない滞在者ビザ。
- 2) 通常初回3か月、3ヶ月後 (申請は2ヶ月後から可能)、1年間交付される。
2年目からは1年間ずつ更新。
- 3) 年金ビザに似ているロングステイビザ (O-Aビザ) は、年齢50歳以上が対象 (誤りやすいので注意のこと)

2. なぜチェンマイでの取得を勧めるのか

- 1) 日本で取得するには、用意しなければならない証明書類の多さと煩雑な手続きおよび割高な費用がかかる。特に、地方在住者にとっては、加えて、交通費・宿泊費を強いられることとなります。
- 2) チェンマイでは後述のように、用意する証明書類が少なく、かつ手続きが簡便で、日本総領事館、タイ入国管理局 (イミグレーション) 等も街の中心近くにあり、便利

である。

3. ビザ取得方法

<チェンマイ日本総領事館で手続きする内容>

1) タイへ来た時に、「在留届」をチェンマイ日本総領事館へ提出。用紙は総領事館およびインターネットで取得可。(「在留届」は下記証明書申請時でも可)

2) ①イ) 年金証書 (必ずオリジナルのこと)
ロ) 直近の社会保険庁からの「年金額改定通知書 (オリジナル)」
ハ) 証明発給申請書 (用紙は総領事館備え付け)

イ)、ロ) は証明書交付時返却

②午前中、受付。翌日午後、交付。

③総領事館発行の証明書の内容

英文で「年金額」、「タイでの住所」

④費用 560バーツ (1バーツ 3円)

<在チェンマイ 入国管理局 (イミグレーション) で手続きする場合>

①用意するもの

イ) ビザ発給申請書 (英文) (イミグレーションに備え付け)

ロ) 総領事館発行の証明書 (前述)

ハ) パスポート (1年6か月以上有効期限のあるもの) のオリジナルおよびコピー (イミグレーションの指示ページ) (場内有料コピーを利用下さい)

ニ) 写真1枚 (タテ6cm x ヨコ4cm)

ホ) 年金額が80万バーツ未満の場合 タイの国内銀行に不足分を預金し、

A) 銀行発行の「残高証明書」 (手数料200バーツ)

B) 預金通帳のコピー (最近3か月分) が必要。

※①下見旅行等、来チェンマイ時に口座開設が必須です。

②預金は (定期+普通) ですが、相当額の普通預金が必要です。

②交付は申請日当日または翌日 (イミグレーションの都合による)

③滞在許可期間

イ) 第1回申請時 3か月

ロ) 2ヶ月経過後、再申請により1年間
その時、預金通帳(オリジナル)およびコピー添付

ハ) 翌年より1年間(一か月前より申請可)
初回申請と同じ証明書類が必要。

④費用

イ) シングルビザ(国外へ出る場合、エントリーをしないとビザは期間内でも失効する。) 2000バーツ

ロ) マルチビザ(1年間の期間内であれば、何回でも国外へ出られる。) 5800バーツ

⑤その他

イ) ビザ申請時、滞在残余期間 21日以上
が必要です。

ロ) イミグレーション窓口相談デスクがあります。

英語および簡単な日本語がわかるアルバイト学生がいる場合があります。

ハ) コピーおよび写真が急遽必要になった場合、敷地内の売店で可能。

ニ) タイのビザ手続き方法は、突然変わることがありますので、早め、早めに手続きを進めてください。

4. 配偶者の同時取得は可能か? 同時延長は?

①同時取得はチェ内では出来ません。一人、一人別々の取得は可能です。

②夫婦が日本で0ビザを取得し、3ヶ月後チェンマイで夫婦で延長は可能です。1年後も同様です。

イ) 3か月以内発行の婚姻証明書 と

ロ) 2人併せて80万バーツ(年金額+預金)以上が必要です。

5. リエントリーパーミット(再入国許可)

①シングルビザの時は、国外へ出る場合、リエントリーをしないとビザは失効しますので注意ください。申請は事前にいつでも出来ます。

②必要書類

イ) 申請書

ロ) 写真1枚(タテ6cmXヨコ4cm)

ハ) パスポート(オリジナルとコピー)

③申請料 シングル 1000バーツ

マルチ 3800バーツ

6. 滞在通知の義務

①タイに入国し、90日以上連続して滞する場合、

・90日ごとにイミグレーションへ届け出しなければなりません。

・90日以内に出国する場合は必要ありません。

②「届け出」をしないと罰金が課せられます。

1日当たり500バーツ+固定分5000バーツ

③悪質とみなされ逮捕された場合、起訴される可能性があります。

チェンマイのホテル&コンド

関東甲信越支部 No.670 今野 力男

(2009年9月現在の情報)

A: ホテル・(会員が来チェンマイ時の利用頻度の高いホテル)

ホテルの予約について:

チェンマイでホテルを手配する際はネットや直接ホテルに予約するよりも地元の旅行業者に依頼する方が[リーズナブル]です。

●アマリリンカムホテルの料金目安(バーツをBで表示しています)

2009年5月1日-2009年10月31日

※ローシーズン(朝食、税、サービス税込)

・スーペリアルーム 1泊1、550 B

・デラックスルーム 1泊2、650 B

空港送迎、ナイトバザーバス、インターネット毎日1時間無料。

2泊で無料ランチ券、3泊で無料ディナー券進呈付き

2009年11月1日-2010年4月30日

※ハイシーズン(朝食、税、サービス税込)

・スーペリアルーム 1泊1、650 B

・デラックスルーム 1泊2、750 B

マンスリーレート(30泊)は、37、500 B(朝食、税、サービス税込、空港送迎、バザールバス無料)

(ハイシーズンとローシーズンのマンズリー
料金が同一)

●カンタリーヒルズホテルの料金目安

2009年5月1日-2009年10月31日

※ローシーズン (朝食、税、サービス税込)

・スタジオルーム 1泊1、550 B

・スイートルーム 1泊2、050 B

2009年11月1日-2010年4月30日

※ハイシーズン (朝食、税、サービス税込)

・スタジオルーム 1泊2、250 B

・スイートルーム 1泊3、050 B

スタジオルーム1ヶ月間は10月31日迄、3
7、500 B (朝食、税、サービス税込、空
港送迎無料)。

11月1日以降は42、500 B

スイートルーム1ヶ月間、10月31日まで、
48、500 B (朝食、税、サービス税込、
空港送迎無料)。

11月1日以降は52、500 B (朝食、
税、サービス税込、空港送迎無料)

情報提供

チェンマイKKトラベル (正式名: Chiangmai
KK Travel Ltd.,Part)

担当者: 古江 (通称 ジョン) 氏 メールアド
レス cnxtour@yahoo.co.jp

電話番号: 053-418-841 FAX:
053-418-326

住所: 205/2 Moon Muang Road A Muang
Chiangmai 50200 Thailand

B: コンドミニウム他施設

① サロン会、南国ML等を利用して現地の
情報を入手する事。

② 2~3泊、ホテルに滞在、業者のコンド
見学ツアー等を利用し自分の目で物件をみ
る。(部屋の方角、周辺環境、周辺に会員
が滞在等確認する事)

以下は会員が滞在中又は過去に滞在した物件で
す。

【ドイスティーブ及びファイケーオ通りの物件】

①: ビアンピンマンション・14階建セント

ラルデパートから車で7分 (徒歩20分)

スタジオタイプ 40㎡ 8,000B/月

2ベット・LK バス付 14,000B/月

②: グリーヒルプレイス・7階建 セントラ

ラルデパートから車で8分 (徒歩23分)

スタジオタイプ 40㎡ 12,000 B/月~

1ベット・LK バス付 25,000B/月2

ベット・LK バス付 35,000B/月

③: ヒルサイド4・15階建 セントラルデパ
ートから徒歩10分

スタジオタイプ 45㎡ 14,000B/月~
(日常生活品セット付)

2ベット・LK バス付 25,000B/月

: ナコンピンコンド・16階建 セントラル
デパートから徒歩5分

スタジオタイプ 45㎡ 7,000B/月~

セントラルデパートから徒歩5分 (短期貸
しは少ない・CLLの事務所あり)

④: シータナコンドミニウム2・14階建 セ
ントラルデパートから徒歩3分

スタジオタイプ 37㎡ 7,000B/月~

2ベット・LK 2バス付 20,000B/月

⑤: ファイケオ プレイス (旧館)・9階建
セントラルデパートから徒歩10分

1ベット・LK バス付 9,500B/月~

(ベット、TV、冷蔵庫のみ付き)

【ニマンヘミン通りの物件】

①: 103コンドミニウム2・9階建セントラ
ラルデパートから車で8分 (徒歩20分)

スタジオタイプ 48㎡ 7,000B/月~

1ベット・LK バス付 8,000B/月~

(ベット、TV、冷蔵庫のみ付き)

②: ヒルサイドコンド3・11階建 セントラ
ラルデパートから車で8分 (徒歩20分)

スタジオタイプ 34㎡ 7,500B/月

1ベット・LK バス付 15,000B/月~

【その他地区の物件】

①: ビアンプア マンション 8階建 セン
トララルデパートから車で8分 (徒歩20分)

スタジオタイプ 36㎡ 12,000B/月~

1 ベット・L K バス付71㎡ 22,000 B / 月

：バンブーハウス・3階建

セントラルデパートから徒歩10分

1 ベット・L K バス付71㎡ 13,000 B / 月
(生活必需品全て完備)

上記の料金はいくまで目安の料金です。管理費、電気料金、水道代、TV、電話、インターネット等は別料金と考えて下さい。その他にも多数の物件があります。又、生活用品がない場合や部屋のオーナーにより賃貸し料金が異なります。インターネットは上記物件では利用可能です。

タイ→国外への国際電話お得情報

編集委員会

1. 国際電話お得情報

◎ 格安携帯電話料金のSIMカードを、エアポートプラザ3階で取得。

- ・電話会社；true（ツウルー）move、使用时间制限なし、
- ・SIMカード：49 B（パーツ）、《1パーツ／2.9円前後、2009/08/28現在》
- ・プリペイドカード：50 Bからで、有効期限1年間。電話を利用すればプリペイドは勿論減ります。
- ・この会社は大手で、タイのTVを見ていると、右上にtrueの字幕が出てきます。
- ・パソコンを持参しないで、日本（電話先進国など）との交信の多い方は、携帯電話のSIMカードをこのカードに切り替えるとスカイプアウト並みの料金で会話が出来ます。
- ・日本への低料金設定は固定電話に1分間1 B、携帯電話には1分間5 Bです。

* 日本に掛ける時：00600+81（日本コード）+頭の0を除外し日本の電話番号。

◆これでの通話状態が悪いときは、次の高品質にてどうぞ。

・日本への高品質料金設定は固定電話には1分間3 B、携帯は6 Bです。

* 日本に掛ける時：006+81（日本コード）+頭の0を抜き日本の電話番号。

* 日本に掛ける時：006+81（日本コード）+頭の0を抜き日本の電話番号。

・タイでtrue同士ならば0.5B／1分、その他の会社とは1.5B／1分です。タイ国内での通話は少し高いかもしれませんが。それを懸念される方は、2社のSIMカード使いわけ、日本に掛けるときはこのtrueのカードに入れ替えて使用を試して下さい。仲間がこのSIMカードに切り替えて使い出すと良いですね。

◆残高照会はbalanceを押して確認して下さい。

* 注意事項：相手の判らない番号から連絡（電話、メール）があった場合は出来るだけ開かずに削除した方がいいです。特に1回の呼び出しの場合はその番号に返信しないで下さい。電話料金をドンドン消費します。

2. チェンマイ情報ボード、掲示板

此のホームページは役立つ情報が盛り沢山です。タイのビザ申請書、入国申請書等の記入方法やチェンマイのあらゆる情報、掲示板などです。

<http://www.itagaki.net/>

<http://www.sawadeechao.net/>

3. 携帯電話の取扱いが英語で苦手な方は此のホームページは携帯電話のSIMロック解除のお店です。（日本国で）

<http://mlc-trading.com/>

私は、この店でソフトバンクの携帯電話の解除とノキアの携帯（タイ語、英語）に日本語を入れてもらいました。（注意 電話番号、住所録などはバックアップしてください。消えてしまいます）

4. このホームページは日本語のソフトを開発販売の会社です。（日本国）

ノキア3G 携帯でないとダメみたいです。

<http://plusj.kthree.co.jp/>

5. 此のHPは、自分でインストール（PC、携帯？）する手順が出ています。（日本語で）

<http://www.studyinthailand.com/life/002805.php>

~~~~~ 情報は生ものです。すべて自己責任でお願いします ~~~~~

## マレーシア・クアラルンプール

クアラルンプール支部 No.860 棚村 信了

### <ゴルフコース>

クアラルンプール（KL）とその近郊のゴルフコースを紹介いたします。こんなコースもあるのだなーと楽しんで読んでいただけたら幸いです。

私は、1977年に仕事でクアラルンプール（KL）に来まして、ゴルフコースとはそれ以来の付き合いです。約30年前は、ゴルフコースは少なく、今、記憶に残っているのは、ロイヤルセランゴール、スーバン、ゲンティンハイランド、マラッカ、等、また、ペナンに出張の折には、競馬場がゴルフコースでした。約20年近く、英国の植民地であり、イギリス人の避暑地であったカメロンハイランドやフレージャーヒルにもゴルフコースはありました。

今回、一覧表を作成してみても、KL近郊にこんなにも、ゴルフコースが出来ていることに隔世の感があります。

さて、この一覧表の見方ですが、クアラルンプールシティセンター（KLCC）、いわゆる、ペトロナスツインタワーのあるところを中心に、半径 10Km, 20Km, 30Km 以内にあるコースを地図上で確認して分類しております。車の走行距離ではありません。

マレーシア全体で約200コースほどあるうち、KL近郊30Km以内に、その5分の1に相当する40コースほどがあります。KL市内のホテルに宿泊し、車で40-50分走れば、コースにアクセス出来ます。

日本においても、インターネットで確認出来るよう、出来るだけ、各コースのURLを載せるようにしました。

プレー代については、週日でVISITORの場合を書いてありますが、一応の目安にさせていただき、プレーされる前に確認を取って下さい。PackageとかPromotionとか、いろいろプレー代の設定がコースごとに行われております。キャディ代については、プレー代の高いところは、キャディ代込みと理解して下さい。キャディのいないコースが多いです。

なお、キャディーのチップは、一般的にはRM 10 - 20 です。

日本人が行くコースについては、二重丸 ◎ をつけてあります。

コースによっては、週日でも、メンバー同伴を要求するところもあります。

最近では、コースを交通費込みで紹介している会社も出てきております。

政府系のパブリックコース内レストランでは、イスラムの国ですので、ビールが無いコースもあります。

会員権を買ってメンバーになるとビジター料金よりもずいぶん安くプレーできます。もし次回、機会があれば、会員権相場をご披露したいとおもいます。

<クアラルンプール と その近郊の ゴルフコース>

| A      | KLCC を中心にして半径 10 Km 以内にあるゴルフコース                                                                                                                                            |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>◎ | Royal Selangor Golf Club (45H) RM 200 - 250<br>Jalan Kelab, Off Jalan Tun Razak, KL 03-9206-3333, www.rsgc.com.my<br>KLの真中にあり、マレーシア 2 番目に古い 由緒あるコース                        |
| 2<br>◎ | KL Golf & Country Club (KLGCC) (36H) RM 200 - 250<br>10 Jalan 1/70D, Off Jalan Bukit kiara, KL 03-2093-1111<br>どの方向からでも行きやすい Bukit Kiara の丘にある 36 ホールの名門コース                |
| 3<br>◎ | Kelab Golf Perkhidmatan Awam (KGPA) (27H)<br>Bukit Kiara, Off Jalan Damansara, KL 03-7957-3344                                                                             |
| 4<br>◎ | Bukit Jalil Golf & Country Resort (18H) RM 100<br>Jalan3/155B, Bulit Jalil KL 03-8944-1600 www.berjayaclubs.com<br>Berjaya グループが持つコースのひとつ。まわりはコンドミニアムに囲まれている。<br>中心より割合近い。 |
| 5<br>◎ | Kelab Golf Titiwangsa PDRM (9H) RM 70<br>Pusat Latihan Polis, Jalan Seramak, KL 03-2693-4903<br>街の中心にある 9 ホールのコース、コーチもあり、初心者にも向いている。                                       |
| 6      | Kelab Darul Ehsan (Ampang Jaya) (9H)<br>Taman Tun Razak, Jalan Kerja Air Lama, Jalan Ampang . 03-4257-2333                                                                 |
| 7      | Kelab Golf Angkatan (9H) Armed Air force Members only<br>Jalan Lapangan terbang Lama, KL 03-2410-1113                                                                      |

| B      | KLCC を中心にして半径 20 Km 以内にあるゴルフコース                                                                                                                                                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>◎ | Glenmarie Golf and Country Resort (36H) RM 200-300<br>Jalan Usahawan U1/8, Shah Alam, Selangor 03-7803-9090<br>www.glenmarie.com.my<br>リゾート内にある素晴らしいコース                            |
| 2<br>◎ | Kelab Golf Seri Selangor (Public 18H) RM 80<br>Jalan Persiaran Damansara Indah, Kota Damansara, Pataling Jaya, Selangor<br>03-7806-1111 www.seriselangor.com.my RM 80              |
| 3      | Kelab Rekreasi Tentara Udara Diraja Malaysia (TUDM) (18H)<br>Pengkalan Udara TUDA, Jalan 4D, Subang40000 Shah Alam, selangor<br>03-7840-7170 www.krtu.com.my RM 90<br>空軍基地内にある コース |
| 4<br>◎ | Kinrara Golf Course (Public 18H) RM 100<br>Jalan Kinrara 6, bandar Kinrara, Puchong, Selangor 03-8076-2100                                                                         |
| 5<br>◎ | Kelab Golf Negara Subang (KGNS) (36H)<br>Jalan Jalan SS7/2, kelana Jaya, Subang Jaya, Selangor. 03-7876-0381<br>www.subanggolf.com<br>1968 年、初代首相の時代につくられたコース                      |
| 6<br>◎ | Perangsang Templer Golf Club (Public 18H) RM 80<br>Jalan Ipoh-Rawang Km20, Templer Park Resort, Rawang, Selangor<br>03-6091-0022 www.ssglinks.com.my                               |

|         |                                                                                                                                                                                   |             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 7<br>◎  | Rahman Putra Golf & Country Club (36H)<br>13 1/2mile,Jalan Kuala Selangor, Bukit Rahman Putra, Sungai Buloh,<br>Selangor 03-6156-6870 www.krpm.com.my                             | RM80-120    |
| 8       | Impian Golf & Country Club (IGGC) (18H)<br>14th Miles,Jalan Cheras, Kajang, Selangor. 03-8734-4195 www.igcc.com.my/                                                               | RM 200      |
| 9<br>◎  | Saujana Golf & Country Club (36H)<br>Saujana Resort Seksyen U2, 40150 Shah Alam, Selangor 03-7846-1466<br>www.saujana.com.my<br>マレーシア OPEN がおこなわれる 起伏の多い上級者向けコース                  | RM 200- 300 |
| 10<br>◎ | Sungai Long Golf & Country Club (18H)<br>11 1/4 Miles, Jalan cheras, Bandar, Sungai Long, Kajang. 03-9075-2233<br>www.shlcb.com.my<br>日本の大手商社と現地デベロパーによるコース、雨期でも Fairway の水はけがいい。 | RM 200      |
| 11<br>◎ | Templer Park Country Club (18H)<br>Km21, Jalan Rawang,4800 Selangor. 03-6091-9111 www.tpcc.com.my<br>日本のデベロッパによるコース、大きなお風呂と日本食があり、日本人が多い。                                         | RM 150-200  |
| 12<br>◎ | The Mines Resort and Golf Club (18H)<br>57100 Sungai Besi, Selangor. 03-8943-2288 www.minesgolfcourse.com.my<br>KL で プレーFeeが一番高いコース                                               | RM 500      |
| 13<br>◎ | Bukit Utama Golf Course (9H)<br>1,Club Drive, Bukit Utama, Bandar Utama, Petaling Jaya. 03-7725-5199<br>www.theclub.com<br>高級なコンドミニアムに囲まれた 9 ホールのコース                              | RM 50       |
| 14<br>◎ | Tropicana Golf & Country Resort (27H)<br>Jalan Kelab Tropicana, Petaling Jaya, Selangor.03-8948-6101<br>www.tropicanagolf.com<br>高級な住宅地内にあるコース                                    | RM 200-250  |
| 15      | University Putra Malaysia Golf Club (UPM) (Public 18H)<br>43400 Serdang, Selangor. 03-8948-6101 www.upm.edu.my<br>大学の構内にあるコース                                                     | RM 30       |
| 16      | Valencia Golf Club (18H)<br>Batu 12,Main Road, Sungai Buloh, Selangor.03-6140-3842<br>www.valenciagolfclub.com                                                                    | RM 130      |

|          |                                                                                                                                                              |            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>C</b> | <b>KLCC を中心にして半径 30 Km 以内にあるゴルフコース</b>                                                                                                                       |            |
| 1<br>◎   | Awana Genting Highland Golf & Country Club (18H)<br>8th Mile, Genting Highlands, 69000 Pahang 03-6101-3015<br>www.awana.com.my<br>高地の観光地内にあるコース 涼しい環境の中でのプレー | RM 200     |
| 2<br>◎   | Bangi Golf Resort (18H)<br>No.1 Jalan Persiaran Bandar, 43650 Bandar Baru Bangi, Selangor.<br>03-8925-3728<br>リゾート地内にあり、スコアのよくなるコース                          | RM 150-180 |
| 3        | Bukit Kemuning Golf & Country Club (18H)<br>Batu 7, Bukit Kumuning, Shah Alam,selangor 03-5121-6421<br>www.bkgcr.com/home/html                               | RM 70      |

|    |                                                                                                                                                                                                                            |                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 4  | ◎ Berjaya Hill Golf and Country Club (18H)<br>Km48, Persimpangan Bertingkat, Lebuhraya Karak, Bukit Tinggi, Bentong, Pahang 09-288-8890/ 03-2149-1892 www.berjayahotels-resorts.com/<br>Genting Highland に近いところにあり、割合ずずしい。 |                             |
| 5  | Bukit Unggle Golf & Country Club (18H)<br>2181 Mukim Dengkil Daerah, Sepang, Selangor. 03-8920-2888<br>www.bukitunggul.com                                                                                                 | RM 150                      |
| 6  | ◎ Kajang Hill Golf & Country Club<br>1917, Off Km29, Jalan Semenyih, Semenyih, Selangor. 03-8723-7777<br>www.kajanghill.com<br>日系企業による開発。日本人に人気あり。 日本人対応電話 : 03-8724-1026<br>風呂あり日本食あり                                     |                             |
| 7  | ◎ Kota Permai Golf & Country Club<br>No.1. Jalan 31/100A, Kota Kemuning, Section31, Shah Alam, Selangor<br>03-6034-2725 www.kotapermai.com.my                                                                              |                             |
| 8  | Kundang Lakes Country Club (Public 18H)<br>Km28, Jalan Kundang, Rawang, Selangor.03-6034-2725                                                                                                                              | RM 80<br>www.worldgolf.com/ |
| 9  | Monterez Golf & Country Club (18H)<br>No.1 Jalan Merah Kesumba U9/18, Seksyen U9, Shah Alam, selangor.<br>03-7846-5989 www.monterez-golf.com/                                                                              | RM 100 - 150                |
| 10 | ◎ Palm Garden Golf & Contry Club (27H)<br>IOI Resort, Petaling Jaya.03-8947-6333. www.palmgarden.net.my/                                                                                                                   |                             |
| 11 | Serendah Golf Links (18H)<br>Persiaran Meranti Selatan, 38Km, Jalan KL/IPOH ,Selangor. 03-6081-2064                                                                                                                        | RM 60                       |
| 12 | Selesa Hill Homes, Healthfarm and Golf Resort (18H)<br>Bukit Tinggi, Bentong, Pahang 09-233-0039 www.selesa.com.my<br>Genting Highland の近くにあり 涼しい環境。Turfmate で 一人用カートを使用。                                                  | RM 80                       |
| 13 | ◎ Kelab Golf Sultan Abdul Aziz Shah (27H)<br>Jalan Kelab Golf 13/6, sesyen 13, Shah alam, selangor. 03-5510-5872<br>www.kgsasa.com.my<br>セラングール州の王様の名前がついたコース                                                              | RM 150 -200                 |
| 14 | Tasik Puteri Golf & Country Club (Public) (18H)<br>Bandar Tasik Puteri, Rawang ,Selangor.03-6034-4722                                                                                                                      | RM 80                       |
| 15 | ◎ Danau Golf Club (18H)<br>No.8. Universiti Kebangsaan Malaysia, UKM, Bnagi, selangor. 03-8925-8953<br>www.ssglinks.com.my/www.danaugolf.com<br>大学構内にあるコース                                                                 | RM 100                      |

#### <クアラルンプールの物価事情>

クアラルンプールの物価は、年々上昇しております。日本と比較すれば、なお、お得な価格もあります。

今回は、日本から輸入されている食料品を主として、その他、日用食料品、電気製品、アルコール類等をあわせてしらべました。

調査日は、8月26日、27日、場所はMidValley

のJUSCO, KLCCの伊勢丹です。

現地通貨の単位は リンギット (RM)、日本円とのレートは 8月26日のレートを使用しました。1000円 = RM37.2000, RM1 = 26.8 円です。

価格表の 日本円は、計算上 RM1 = 27円としました。

(R) (円)

|           |          |      |      |
|-----------|----------|------|------|
| 日本そば      | 190g 3   | 18   | 486  |
| 納豆        | 30g 3    | 7    | 189  |
| あきたこまち    | 2 Kg     | 70   | 1890 |
| 醤油        | 1.5L     | 15.5 | 418  |
| 味噌        | 500g     | 15   | 405  |
| 三温糖       | 1 Kg     | 17   | 459  |
| ソース       | 500ml    | 16   | 432  |
| かつお節      | 3g 8     | 7.5  | 202  |
| 日本茶       | 100g     | 32   | 864  |
| マグロ 刺身    | 100g     | 15.8 | 426  |
| 缶ビール      | 320ml    | 5.8  | 157  |
| いいちこ      | 1800ml   | 229  | 6183 |
| 菊正宗 (純米酒) | 1800ml   | 129  | 3483 |
| マイルドセブン   | 1箱       | 9    | 243  |
| 卵         | 1箱 (10ケ) | 5.5  | 149  |
| 牛乳        | 1000ml   | 6    | 162  |
| 絹ごし豆腐     | 1丁       | 4    | 108  |

(R) (円)

|            |         |      |       |
|------------|---------|------|-------|
| 冷蔵庫        | 395L    | 2468 | 66636 |
| 洗濯機        | 6.2Kg   | 700  | 18900 |
| 電気釜        | 1.6L    | 89   | 2403  |
| 電子レンジ      | 27L     | 559  | 15093 |
| 電気掃除機      | 容量 3.0L | 389  | 10503 |
| アルカリ乾電池    | 単 3 4   | 11.5 | 311   |
| 扇風機        |         | 159  | 4293  |
| ミネラルウォーター  | 1500ml  | 2.55 | 69    |
| インスタントコーヒー | 50g     | 8.9  | 240   |
| トマト        | 100g    | 0.75 | 20    |
| じゃがいも      | 100g    | 0.6  | 16    |
| きゅうり       | 100g    | 0.99 | 27    |
| りんご        | 4個      | 6    | 162   |
| すいか        | 100g    | 0.29 | 8     |
| バナナ        | 100g    | 0.45 | 12    |
| マンゴー       | 100g    | 0.69 | 19    |
| 玉ねぎ        | 100g    | 0.45 | 12    |

### <治安について>

マレーシアはアジア諸国の中でも、治安のいい国の一つといわれております。

治安はいいですか。きれいですか。と聞かれますが、安全な面もあり、きれいな面もあり、また、その逆の面もあるので、一概にこうだと決め付けることは、難しいところです。

いろいろな国に駐在し、またKLに滞在してから、5年目に入りました。

スリ、置き引き、空き巣、強盗、引ったくり、暴行、殺人等は どの国でもありましたし、ここKLでも、同じことが起きております。どこに居ても、安全の理想郷はないことを、意識しながら、暮らしております。

最近、身近に感じたことを書きます。

1. 今、住んでいる コンドミニアムの管理事務所から、注意書がまわって来ました。読んで見ると、空き巣のグループが、コンドミニアムの一室を借りて、活躍している場合もあるので、不審者を見つけたら、事務所に連絡

してほしいとのことでした。空き巣は外から来るものとばかり考えておりましたが、コンドミニアムの内部にも、空き巣グループが居るかもしれないと考え、ガードマンがおっても、コンドミニアムも安全な場所ではなくなっているのかなあと対応を思案しているところです。

2. 治安を取り締まる警察官の話です。ラマダン (断食) が、今年も8月22日からはじまりました。約一ヶ月続きます。ラマダン明けには、お金も必要です。そのために、毎年、ハリラヤ前には、彼らの活躍が始まります。

夜間警察に囲まれ、有効なパスポートでも、また日本国発行の有効な国際運転免許証 (1年有効) でも、お金をせびり、払わねば警察に連行すると脅す。また、飲酒運転の検査も厳しくなり、1000RM (約3万円) もおねだりされた方もおります。

こんな状況の対応には、すぐお金を払うのではなく、具体的な金額を相手にいわせるよ

うに仕向け、その後、詳細は警察で話をつけてから、支払うという方向で話を向けると、おまわりさんも、警察署での話しあいでは、自分の実入りがなくなるので、その場で、解決を急ぎます。そういう状況になったら、こちらも喜捨と思ってその場で握らせます。飲酒運転の方は、結局100RMですんだそうです。

3. 7月末に、内務省が実施した、治安について世間一般的な情報として、世論調査の結果を下記します。

Q1: 安全性について：回答者数：6678人

A1: 97%の人が 犯罪件数が増えていることを背景に、現時点では、マレーシアは、安全ではないと感じていると回答。

A2: 1%の人が、マレーシアを安全と回答。

Q2: 犯罪の被害について

A1: 50%以上の方が、自分自身 または 身内が被害にあったと回答。

A2: 36%の人が、犯罪のニュースを見聞してマレーシアが安全でなくなったと感じるようになったと回答。

Q3: 安全性のレベルについて：回答者数：5209人

A1: 95%の人が、安全性が保証されていないと回答。

A2: 3%の人が、保証されていると回答。

Q4: 安全確保のために、政府の努力は？：

回答者：6155人

A1: 95%の人が 最善の努力はしているとは思わないと回答

A2: 2%の人が 安全性に必要な措置をとっていると回答

Q5: 犯罪は世界的な問題であり、マレーシアだけが犯罪件数の増加に直面しているのではないとの質問に対して、

A1: 17%の人が 賛成と回答

A2: 79%の人が そうは思わないと回答

これに対して、政府は、改善に取り組む6つの主要な方針の一つに、犯罪対策をあげ、2010年までには、犯罪発生率を20%引き下げたいとの方針を打ち出しております。

4. セカンドホームの動き。

最近、治安が思っていたほどよくないとの理由で、長期滞在をやめていかれる方をお聞きます。私の近くでも、9月に帰国される予定の方で、2回も引ったくりにあわれた方がいらっしゃいます。

私見ですが、街に出たからといって、必ず引ったくりにあうということではなく、あくまでも確率の問題と考えております。「君子危うきに近づかず」です。

## マレーシア・ペナン

ペナン支部 No.524 川崎 勇

NPO法人「南国暮らしの会」発足10周年を迎えられましたこと、常夏の国マレーシアのペナンより関係各位にご祝辞申し上げます。

こちらペナン支部は、会発足後2年程で、草分け的存在の木村義光・まゆみご夫妻がペナンにロングステイを開始され、ホームページ、サロン会等で広く会の方にメッセージを送られ、

また、ロングステイヤーに対する民間の支援会社の積極的な活動により、年々、会員が増加し、今では22組(43名)の会員の方々がゆっくり、楽しく、日本での生活とは一味違った生活をエンジョイされています。

マレーシアは、今や、海外ロングステイ希望の世界No1にまでなり、毎年多くの方々がマレ

ーシア・マイ・セカンドホームプログラム（MM2H）という長期滞在ビザを取得されています。比較的取得しやすいビザ制度をはじめ、常夏の国の気候、生活費の安さ、住環境が整備されている、治安、医療水準の高さ、食べ物が日本人に合う、親日的な国民性、異文化交流等

すべての事柄において平均点以上を付けられるところがここペナンではと思っています。

ペナンのLSお役立ちの情報につきましては、会報2008年秋季号のペナン支部特集をご覧ください。

## オーストラリア・パース

関東甲信越支部 No.110 藤本 靖人

### 1) 地域の特徴・気候（通年）および治安

オーストラリアの西側での唯一の都市です。一番近い街は南オーストラリアのアデレードですが2500 kmほど離れています。したがって陸の孤島と言われても反論できません。西オーストラリア州は地下資源に恵まれ天然ガス、石炭、鉄鉱石、アルミニウム、希少金属、ウラン（今のところ開発されていないが：国策）などオーストラリアの輸出金額の1/3以上を占めています。面積は約日本の6倍の広さがありますが、人口は200万人弱です。パースの都市圏に120～140万人と言われています。パース以外の街では3～4万人が良いところでしょう。

気候は地中海性気候といわれていますが、概して温暖で冬季（6～8月）で1度～20度程度、晴れた日の日中は20度前後まで気温が上昇します。夏季（12～2月）は年1～2回は40度を超える日もありますが、夜間には20度内外まで下がります。なお、冬季は雨期、夏季は乾期で雨は降りません。このところ人口増の影響もあり節水が呼びかけられています。日本の海水淡水化設備も稼動しています。

### 2) 宿泊施設

都市型ホテル（シェラトン、ダクストン、ハイヤット、ヒルトン）は200～300ドル/日考えてください。立地が素晴らしい所ですから1～2日の滞在などの利用に向くと思います

ホリデーイン、アンバサダーなどは少し立地が悪く100～200ドルかと思います。特色のあるホテルはバズウッドホテル（カジノが併設されている）、女性に人気あるミスモッドホテル（1年前から予約されていると聞いています）、フリーマントルにあるエスプラナードホテル（港の近くの古い英国風ホテル）などありますがこれらのホテルも200～300ドルはすると思います。

1週間以上滞在される予定ならばホリディ・アパートメントが良いと思います。色々ありますが100ドルから300ドル/日と考えてください。1ヶ月以上の滞在ならば季節にも依りますが値引きの対象になります。このホリディアパートは自炊設備あることがホテルとことなります。マウントウエイ、リバーサイド、ウォーターロッジなど南の会の方が宿泊されたことがあります。1人の気ままな旅ならばB&Bをお勧めします。これも10～70ドル程度の幅があると思います。

英語が苦手な初めてのパースの場合、日本人の民宿も一つの手段とは思っています。

以上ですが、残念ながら自分で確かめたことがないので、ネットでお調べ頂くか、日本人旅行会社のCTCトラベル村瀬氏に連絡して頂くのも一方かと思います。

電話番号 08 9312 1212

ファックス番号 08 9312 2424

E-Mail : info@ctcperth.com.au

### 3) 現地での交通手段

市中心部は3方向の無料循環バス（レッド・ブルー・ブラックキャット）が走っています。電車は5路線（最大100km）があり、料金は8ゾーンに分かれています。また目的地へは近くまで電車で行きバスに同じゾーン内の乗り継ぎが可能です。また乗車券は2時間まで有効なので、2時間以内出発地に戻る電車に乗れば乗車券は有効です。また1日乗車券（8ドル?）も販売されています。

レンタカーが便利ですが、1日30~40ドル（カローラクラス）が最低クラスです。空港で何も知らないで契約すると保険料込みで60~70ドルでしょう。

道路はフリーウェイ（信号が無い最大100km/h）、ハイウェイ（信号有り最大100km/h）、一般道路（40km/h~110km/h）あります。110km/hは郊外の幹線道路に適用されます。以上の分類がありますが、全て無料です。

運転は概ね日本と同じです。ただしロータリー（ランナバウトと通常呼びます）での運転は、全て右側から来る車が優先です。日本と同じ交差点での右折は緑の矢印（通常信号が変わった直後に出ます）か、緑の信号で赤の矢印が点灯していない場合は直進車に注意しながら可能です。左折は一般的に誘導路があり可能ならば左折OKです。この場合は直進車（すなわち右側の車）優先です。

車の運転は、2km/hオーバーで反則金の支払いを命じられた例もあります。殆どがカメラの自動取締りです。日本に帰国してもレンタカーショップから連絡があります。支払わない場合5年間オーストラリアへの入国は、拒否されると聞いています。反則金は10km/h以内で50ドル、10km毎に倍になります。くれぐれもご注意を!

もし事故に遭遇した場合警官を呼び通訳（電話）してもらって解決した方が良いでしょう。訳がわからず処理されるのは不本意でしょうから。

### 4) 余暇活用（アクティビティ・趣味）

\*ゴルフ場は40数コースあり、パブリックが半数強です。メンバーコースでもビジターを受け入れてくれるところもありますので、メンバー同伴を義務付けているコースは10コース程度あります。

料金は年々上昇していますが、プレイフィーは20~30ドルです。2人乗り電動カートフィーは35~45ドルです。パブリック（原則土日は予約）は受付順です。しかし平日地域住民のコンペがあればプレイが出来ません。行かれる前に電話で可能かどうか確認されるのがベターでしょう。もう一つの特徴は9ホールプレイ料金があることです。プレイフィーは6割程度です。

\*テニスは芝コートが沢山あります。1時間1面10ドル程度で利用できます。

\*釣りについては防波堤、栈橋、など小物つりもできます。乗り合いで大物つり、トローリングも可能です。その他11月の毎日曜日、12月の第一日曜日まであわびの解禁があります。現在ライセンス35ドルで毎回20枚(?)以内ですが、とこぶし程度の大きさです。12月頃から渡り蟹の漁ができます。色々な規制がありますが結構楽しいものです。

\*サーフィン、ウインドサーフィン、パラセーフ、プレジャーボート、ダイビング、シュノーケリングなど可能です。

\*その他、日本人のコーラスグループ、社交ダンスグループもあります。また領事館で生け花教室も開催されているようです。

### 5) 食事（レストラン等）および買い物（食材等）

女房は乳製品が嫌いなため日本食、中華料理以外は無理なので、外食は殆どいたしません。したがってレパートリーが少なく申し訳ありません。日本語新聞で探してみてください。日本食“サウスパースの重さん”“スビアコの膳”“ビクトリアパークのふじ”“パース駅周辺の回転すしのジョーズ”“ジョーズのすしレストラン”“駅前のさむらい”“フリーマントルのフィッシュ&チップ

スのCicerello's”“ヘイストリートの祭り”など場所は判りますが住所が記載できません。また中華料理店も数箇所は知っていますが店名が思い浮かびません。

## 6) 市内観光や周辺の小旅行

- \*キングスパーク：市内を一望できるロケーションが素晴らしい。この公園は中心街のはずれにある広大な自然4 km四方程度の大きさです。殆ど自然林です。
- \*パース中心街：西オーストラリア美術館、西オーストラリア博物館、パース造幣局、バラックストレートの栈橋の近くの展望塔など時間があれば見学してみてください。なお美術館には日本人がボランティアとして説明してくれます。
- \*カジノ：バズウッドホテルに併設されたカジノで一攫千金を狙うのも良いかな？
- \*スピアコ一体：スピアコの駅前から商店街があります。ここも盛り場の一つです。
- \*ノースブリジ：駅裏の感じです。中華街を中心にレストランの集積地です。
- \*スカボロビーチ：インド洋特有の緑系の海水で夏になるとサーファー、ウインドサーファー、パラセイラーなどが集まり一大リゾートが出現します。
- \*フリーマントル：古い町並みが保存されたパースの海の玄関口です。皆さんが旅行され住むならこの辺とよく言われます。海の博物館、昔の刑務所見学などできます。また無料キャットバスも運行しています。
- \*スワンリバー：この一帯はワイナリーが沢山有り1日観光が行われています。
- \*パース動物園：結構楽しいと仰います。一度見学してください。サウスパースです。
- \*ロットネス島観光：中心街の栈橋から1時間程度で行けます。この島にはクオッカという小さなカンガルー（ネズミ？）おりますよ！
- \*ヤンチャップ国立公園：パースから約70 km 特に珍しいものはありませんが、コアラ、カンガルー、オオムなどがみられま

す。印象としてはピクニック公園です。9ホールのゴルフコースがありますがカンガルーに占拠されています。勇気があれば挑戦してみてください。

- \*ロッキンハム：パースから50 km、ここではイルカと泳げるツアーがあります。100ドル程度まず100%イルカと遊べるそうです。終了後近くのペンギン島で小型のペンギンの観察も忘れないでください。
- \*マンジュラ周辺：約100 km南の街、1年前に電車が開通しました。ここは急速に発展しています。背後に大きな海水湖があり、この海水を利用してボート係留できる宅地開発が盛んで、大豪邸が立ち並んでいます。1時間程度の遊覧コースがあります。日本ではあまり見慣れない光景です。おススメ！

## 7) ボランティア活動

虹の会が中心になり、お年寄りのケア、日本語が話せない子供たちの日本語教室、その他各種困ったことのお手伝いをやっているグループがあります。

英語が問題なければオーストラリア人のボランティアグループに参加するのもひとつです。その他特技をお持ちであれば、兵庫県文化交流センターの会議室、日本領事館の会議室での講習会も開催できます。折り紙、木彫り、組み紐、日本舞踊、おけさ踊り、など考えられます。また着付けなどは学校で開催すると人気のようです。

## 8) 外国語学習

ボランティアで牧師（日本語が出来る）さんの英語教室がありますが、皆さん長続きしないようです。苦手なものはお金を払った方が良いかもしれませんね？ 有料の語学学校（全日で1000ドル/月程度）は沢山あります。個人レッスンはパースの最低賃金15ドル/h強から推定すると20～30ドル/hは必要でしょう。

## 9) 口座開設および両替など

銀行口座開設はパスポートがあれば開設してくれます。全国ネットの銀行は4行ありますが、ANZ（オーストラリア・ニュージーランド銀行）、NAV（ナショナルオーストリア銀行）が日本にもあり、何となく便利と思うでしょう。なおANZは日本から口座開設を手伝ってくれるはずで

ずです。日本円をオーストラリア換金する場合、空港は非常に不利です。まだパース駅そばのロンドンコートのお土産屋街がある為替ショップの方が良いと思います。その他クレジットカードを上手く利用されるのも良いと思います。クレジットカードのキャッシング口座にお金を入れ、それをオーストラリアで豪ドルのキャッシングを行うと片道1円程で納まるそうです。本来キャッシングは10数%の利率で借りるのですが、引き出したお金はすぐに1週間程度で日本で清算されると聞いています。

## 10) 物価

現在（8月6日）為替が80円程度ですから日本より平均的に1～2割安と考えて下さい。一般的には生鮮食品（くだもの、野菜、肉類）は3割～5割安いと思います。一方日本の輸入食品は2倍程度です。その他電気代は5割程度、ガスは3割程度と安いと思います。衣料品は安かろう悪かろうで殆ど購入しません。外食は非常に高くつくと思っています（特に日本食）。ガソリンは1時高騰しましたが、今では1～2割程度は安いと思われます。

## 11) 現地人との交流

現地人との交流は基本的には、英語で意思を伝えられなければ成り立ちません。

ボランティアで何か教えるにしても、本質的な交流には程遠い感じがいたします。

英語での意思疎通が可能の人は日豪交流協会会合が月1回程度ありますので紹介いたします。

## ハワイ

ハワイ支部 No.699 大黒 均

ハワイのお役立ち情報については、2009年春季号のハワイ支部特集を参照ください。

## バリ島

関東甲信越支部 No.593 小林 繁之

### バリ島とは？

バリ島は、正式名称をインドネシア共和国バリ州と言い、330万人の人口の内93%をヒンズー教徒であるバリ人が占めており、中央政府の影響を受けながらも農業、畜産、観光業に裏打ちされた自治色の強い政治が行われ、インドネシア全体の中で極めて特異な存在となっています。

### バリ島の治安

2008年8月冒頭、インドネシア国家警察は、先の2回に亘るバリ島爆弾テロ時間の犯人グループのアジトを突き止め、犯人2人を射殺し、大量の爆発物と現インドネシア大統領の私邸を狙った新たなテロの計画書を押収しました。

現在同地域内の警戒体制は、2回目のテロ以降大変厳しくなり、主要な施設に立ち入るには警察や警備員の厳しいチェックを受けなければ



ならないため、バリ島はインドネシアの他の主要都市より遥かに安全と言えます。この土地に住む者の実感としては、東京の新宿より治安は良いと感じられます。

### バリ島の物価

バリ島では、ひとつの物に対する値段には4つの段階があると言われていています。一つはバリ語を話す買い手に対する値段、次がインドネシア語を話す客への値段、更に英語を話す客、日本語を話す客と言う風に徐々に高くなっていきます

バリで買い物をする場合、商品の価格の大方の目安を知っておく必要があります。その為にはショッピングに出かける前にデパート巡りをして、そこで買うか、商品の価格を係員に尋ねて自分なりの目安を持つ事をお勧めします。

### バリ島の交通手段

バリ島内の交通手段は次の通りです。

先ず、国内他州や外国に行くための航空網、国内他州とバリ島を結ぶ長距離バス、島内の主要地区の置かれたバスターミナル間を走るバス路線、各地域の限られた一定区間を循環する10人乗り程度の乗り合いバス（ベモと言います）。



タクシーについてはメーター付の車に乗れば一応価格は標準的に示されますので安心ですが、チャーター車両の場合、一般乗用車で1日8時間チャーターして、50~60US\$、ワンボックスカーになると同時間で60~70US\$位が2008年8月現在の一般的料金です。

安全にタクシーを利用するには、次の事を知っておくと安心である。

手を挙げてタクシーを止める時、空色のタクシーで屋根に鳥のマークが入ったランプが付いている車を選ぶ。（窓にBlue Bird Groupと書いてある）このタクシーは、通称ブルーバード・タクシーと呼ばれ、島内で最も信頼の高い会社で、管理が行き届いていて大概の運転手が英語と日本語を理解する。

インドネシアではタクシー料金は日本に比べて格段に安い。日本と同様に時間併用メーターだが、15 km ~ 20 km 走っても約1000円~1,500円位で済む。

### バリ島内主要地域説明

#### ● サヌール (Sanur)

オランダ統治時代から西洋人が多く住み、観光地として発展してきたが、大戦後インドネシア中央政府の「世界に肩を並べる事の出来る観光設備を・・・」との方針でヌサ・ドゥアが開発され世界の一流ホテルが立ち並ぶと、サヌールはその地位をヌサドゥアに譲り、今は落ち着いた街に変貌し、その事が幸いして長期滞在型の外国人が多く住む街として知られる様になった。

#### ● クタ(Kuta)

この街の中心とも言えるクタ・スクエアに



はデパートや多くのブランド店が立ち並び観光客の人気の的になっており、ここから空港に向うカルティカ・プラザ通りの両側には高級ホテルが軒を連ねる。海岸では毎日朝早くから夜遅くまで観光客が集い、海水浴、サーフィン、又は高級クラブ等でナイトライフを楽しんでいる。

### ● ヌサ・ドゥア(Nusa Dua)

インドネシア中央政府の「世界に肩を並べる事の出来る高級リゾートを造る」との方針の下に、バリ島南部の東端を開発して出来た超高級リゾート地で、4つ星、5つ星クラスの世界の有名ホテルが集まっている。

ホテル群から程近い海岸では、シュノーケリング、ジェットスキー、バナナボート、パラセーリング等が楽しめ、直ぐ近くの沖には海亀と遊べる施設もあり親子連れにも人気が高い。

### ● ウブド (Ubud)

今では絵画・芸術の町として有名なウブドはその昔、オランダ統治時代からこの地区の王家を中心に西洋文化を取り入れながら栄えている街で、太平洋戦争以前から特に西洋人に好まれた街である。特に戦前戦後を通じて芸術家が多く住み、バリの芸術絵画や芸能に大きな影響を与えた事で知られている。例え



ばバリの代表的な芸能として観光の定番となっているケチャダンスは、本来、各寺院で行われる宗教行事の際に演じられていたものを、ドイツ人芸術家が手を加え、現在観光客が劇場で目にする形に作り直したものである。

土地柄が山間部に属するため他の地域に比

べて年間を通して涼しく過ごしやすい事や、周辺に緑が極めて豊富な事から近年では非常に多くの日本人も好んで滞在する様になった。

### ● ロビナビーチ(Lovina Beach)

ここでは都心から遠いため日本人の姿を見ることは非常に少ないが、波が静か、海が綺麗、砂浜が綺麗などの理由で多くの欧米人が好み、イルカと遭遇出来る確率が非常に高いことで知られている。

## レストラン紹介

### ヌサドゥア地区

#### ◎ 祭 (日本食)

ヌサドゥアは一流ホテルが軒を並べるだけあって、各ホテル内およびその周辺には沢山の優秀なレストランがある。料金は一人当たり1000円から1500円位。

#### ◎ Restoran Lotus (レストラン・ロータス)

味は申し分ないが少々高め。料金は一人当たり3000円位。

### ジンバラン地区

#### ◎ イカン・バカル (焼魚) レストラン

海岸沿いに何十と言う同種の店が軒を連ねて味を競っている。どの店も魚が新鮮で、料理して欲しい魚を指定出来、味は抜群。料金は日本人だと一人当たり3000円から5000円は請求される。

### クタ地区

#### ◎ Furano (フラノ)

中国系インドネシア人が経営する中国料理店で、味は抜群。その上値段も安い。観光客は先ず来る事はないので店内は静かで清潔。お勧めの店だ。

料金は食事だけなら一人当たり700円位で充分だ。

#### ◎ 漁師

バリ島には日本食レストランは多いが、レストラン漁師はその代表格の店だろう。クタ、サヌール、ウブド等に6店舗ほどの支店を構えている。ここで紹介する漁師は、寿司や刺

身も美味しいが、鯖の味噌煮や塩焼きが実に美味しい。料金は一人当たり700円から1000円で十分に満足出来る。

◎ 竹

特に刺身が美味しく、値段も高くない。店内は1階と2階に別れているが、2回は畳敷きの座敷風になっていて居心地も良い。料金は一人当たり1000円位。

予約は、081-23994602の岡本さんに電話すると良い。

◎ Mie 88 (ミー・ドゥラパン・ドゥラパン)

小さな麺専門のレストランで、ジャワのバンドゥン地方の味を特徴とし価格もドメスティック、麺好きの人にはお勧めの店の一つだ。料金は一人250円から400円位。

◎ 海山 (Kaizan)

無国籍料理の店だ。寿司あり、焼肉ありとバラエティに富んでいる。料金は一人当たり、1000円位。

◎ Satsuma

長崎チャンポンが美味しい。店には日本人従業員もいて言葉の不自由もない。料金は軽い飲物付で一人当たり500円から700円位。

◎ 丼呑 (ドンドン)

板前も日本人だから味も申し分なく美味しく多くの長期滞在や定住している日本人が訪れる。料金は一人当たり1000円から1500円位。

◎ Sushi-Tei

マネージャーは日本人女性で、味も上々、価格もほぼドメスティック価格になっており、白人の観光客、日本人観光客が多く集まり、インドネシア人の姿も多く見かける。料金は一人当たり、700円位。

◎ サカナヤ

この店は新鮮な魚を料理して、日本人定住者に提供しているが、店先でも魚をおかずとして簡単な食事が出来る様になっている。その一角に仕切られた部屋には、赤い提灯にラーメンと大書された看板があるが、このラーメンの麺は日本から取り寄せられており、味は格別に美味しい。料金は一人当たり500円位。

デンパサール地区

◎ Ibu Tinuk (イブ・ティノ)

この店のお勧めは、ソト・ブントウットと言う牛の尻尾のスープだ。とにかく美味しい。価格も完全にドメスティック、料金は軽い飲物付で一人当たり、500円位。

◎ Mie Jakarta (ミー・ジャカルタ)

島内に数あるミー店の中で、恐らく一番であろう。料金も完全なドメスティック価格で一人一食、飲物を含んでも150円から200円程で済む。

◎ Mie Jakarta Tiara Dewata (ミー・ジャカルタ、ティアラ・デワタ店)

デンパサールで最も市民が集まる大型スーパーマーケットのティアラ・デワタ店の中にある、リヤカー式の屋台。屋台と言っても馬鹿にならない、味は本店並み、価格はもっと安く一人当たり、飲物を含んでも100円か150円で事足りる。インドネシア人にも大変人気の高い店だ。

◎ Restoran Ikan Chianjur (イカン・チアンジュール)

油で揚げた魚、蒸し焼きの魚など種類も多く美味しいが、特に魚スープとカンクン(空芯菜)料理は美味しい。観光客には全く知られていないため、料金はドメスティックで豪華に食べても一人当たり700円もあれば充分だ。

◎ Lasa Sayang (ラサ・サヤン)

水槽の中から客に魚を選ばせ好みに応じて料理するシステムで、味は申し分なく、観光客も来ないため落ち着いて食事できる。料金もほぼドメスティックで一人当たり1000円程だが、中国系インドネシア人で賑わっている。

◎ 香港

名前が示す通り中華料理店で料金もドメスティック価格に抑えられているため、長期滞在の日本人やインドネシア人が多く利用している。極一般的な中華料理店だが味は申し分ない。料金は一人当たり700円程。但しアルコール類は含まない。

◎ Mie Jus (ミー・ジュース)

国際空港の出発ロビーの前のレストラン、

麺と新鮮果汁のジュースを売り物にしている。料金も他の数軒に比べて格段に安く、麺以外の料理も美味しいため、空港職員が多く利用している。料金は一人当り、軽い飲物付で250円位。

#### サヌール地区

##### ◎ ごん太

ラーメン専門店。経営者は菅さんと言う日本人で店員も日本語を上手にこなすため言葉の不自由は一切ない。醤油ラーメン、味噌ラーメン等々幾種類の麺が揃っているが絶品は味噌ラーメンだ。麺も調味料も日本からと言うだけあって、本物のラーメンを味わえる。料金は一人、軽い飲物を含んで700円位。

##### ◎ Warung MacBeng (大衆食堂・マクベン)

料理は一品のみ、客は黙って座るだけでその日の料理が出てくる。専門は魚スープで、初めての人には少し辛めだがとにかく美味しく昼時は常に満席で30分から1時間は表で待たされる事もしばしばだ。料金は一人当り軽い飲物付で200円位で十分に満足出来る。

#### ウブド地区

##### ◎ Lotus Café (ロータス・カフェ)

インドネシア料理レストランで、味も良いため、いつでも外国人観光客で賑わっている。一人当りの料金は、およそ1000円位。

##### ◎ Restoran Bebek Bungir (レストラン・ベベック・ブンギル)

アヒル料理の専門店だ。この店は特に夜の雰囲気が良い。観光客用が多く利用するレストランにしては料金が安いので沢山の客が集まり、非常に多くの日本人観光客も利用している。一人当りの料金は、約1000円位。

#### チャンゲー地区

##### ◎ Restoran Beach House (レストラン・ビーチ・ハウス)

##### ◎ Restoran SOS

#### シンガラジャ地区

#### ◎ 海上レストラン

##### ヌガラ地区

##### ◎ 焼魚レストラン

##### チャンディ・ダサ

##### ◎ Lotus Restoran (ロータス・レストラン)

#### キンタマーニ地区

##### ◎ 展望レストラン

#### ● 医療機関について

バリ島には各地域毎に大小沢山の病院がありますが、先ずバリ島内で外国人に対して信頼の高い西洋医学の病院は、BIMC (ベーイーエムセー)、Kasih Ibu (カシ・イブ、専門は産婦人科)、SOS (エス・オー・エス)、国立 Sanglah (サンラ) 病院、Udayana (ウダヤナ) 病院、たけのこ診療所などがあります。

中でもBIMCが最も外国人に人気が高い病院です。内部も清潔そのもの、しかも日本人医師や日本人スタッフ(通訳)もいて、日本人にとって最も安心して診て貰える病院と言えるでしょう。

次がカシ・イブ、母の愛と言う病院の名が示す通り専門は産婦人科ですが、今は総合病院になっており、特に人工透析が出来ることで知られています。ここも日本語通訳が配備されており日本人患者が多く出入りしています。

次がSOS病院でここも日本人医師とスタッフが常駐しているとのことですが、私の知り合いの日本人の中ではここを利用した人がいないため内容は分かりませんが、一般的なインドネシア人に、良い病院は?と質問すると殆どの人がこの病院を紹介するほど有名です。

国立Sanglah病院も優秀な医師が揃っている病院で、日本語通訳と看護婦がいるため日本人も利用する人が多く、安心して利用できる病院の一つでしょう。

ウダヤナ病院は私が我家の従業員を見て貰う病院ですが病院としては優秀であっても日本人医師、日本人看護婦又は通訳がいなかったため、こ

こを利用するにはインドネシア語が必要になります。

最後にたけのご診療所ですが、日本人の女医が開業している診療所ですから軽い病気や怪我ならここで充分対応出来ます。

しかしこれらの病院は全て人口が多く観光客も多いバリ州都のデンパサールやクタに集中しています。他の地域の病院は、単身の開業医が多い事と、病院を名乗っていても言葉は勿論、設備や技術等の信頼度が低いと言う問題がある事も否めません。したがってこれらの病院で対応出来ないと判断された重篤な患者（脳疾患や心臓疾患に多い）は先ずジャカルタに搬送されることもあり、それでも充分に対応出来ず、シンガポールまで搬送されたと言う例があります。

こうなると当然費用も嵩みます。シンガポール搬送の場合は、搬送費だけで200万円とも300万円とも言われています。

一般的な場合でもバリ島の医療費は高いと言われています。例えばBIMCの場合、私の友人が3日程入院した折の費用が治療費と入院費

（病室）の合計が約50万円でした。彼が言うには治療内容は満点で医師も看護婦も非常に親切かつ丁寧だったとの事です。他の病院でも外国人旅行者が入院した場合、最低でも一日1~2万円の入院費（治療費別）は覚悟する必要があります。

ウダヤナ病院の場合は日本人が治療を受けるために訪れる事は無い様に見受けられますが、ここは費用も安く設備も他の病院と差は無いため、日本語からインドネシア語に通訳出来る人物を同行すれば一番安く済むのではないかと思います。

この様な状況を考えると、バリに限らず長期に亘って外国を旅行する場合、怪我をしたり病気になった時の対応を考える前に、転ばぬ先の杖の意識を持って、日本国内で病院への支払い方法がキャッシュレスになっている傷害保険に加入する事が不可欠です。又同時に、不幸にして病気や怪我をする等の緊急時に備えて、多目の現金を用意する必要もあるでしょう。

## ニュージーランド

関西支部 No.909 鈴木 通弘

「二度行くまいとて三度行く。縞の財布が空になる・・・」丹後の宮津節の一部であるが、私にとって、ニュージーランド（以下NZ）はこの10年間通い続けた第二のホームタウンである。

本編では実際に私が過ごしたNZの田舎生活について述べたい。

NZは、日本から遠く離れており、飛行機で約12時間かかり、航空券代も決して安くない。しかしそれを補って余りある余暇が楽しめる国である。特に「語学研修」、「ゴルフ」、「魚釣り」愛好者にとってはパラダイスと云えよう。

### ○NZの概要

広さ：日本の75%

緯度：日本と逆の緯度（東北地方から北海道、カラフトに相当）

気候：オークランド市（北島）の場合、  
夏（12月～2月）最高気温20～25度

冬（6月～8月）同 8度前後  
海洋性気候で、空気は澄んでおり、湿度が少ないので過ごしやすい。

年間を通じて昼と夜の温度差が大きい。  
年間雨量は日本と同じくらいだが、シャワー（にわか雨）が多い。

時差：日本との時差3時間。日本が正午のとき、NZは午後3時。

10月上旬～3月下旬はサマータイムのため、時差は4時間に拡がる。

人口：約400万人（白人85%、先住民（マオリ）11%、ポリネシア・アジア4%）

参考 牛 1000万頭、羊 4000万頭

所得：約35千NZドル／人

為替レート：約65円／NZドル（09年8月現在）

インフレ率：毎年3～4%位上昇

### ○NZロングステイ（3か月）の勧め

- 1) 前述のとおり、遠距離であり、飛行機代も高い。パック旅行など1週間～10日間では移動の連続で終わる。
- 2) 3か月以内は、ノービザ。
- 3) 各地の「英語学校」で基礎（特に会話・ヒヤリング）を勉強できる。「期間限定会員権」のあるゴルフは格安で、NZ統一のハンデも取得できる。

### <私の田舎生活>

私が大半を過ごした「ワンガマタ」は、オークランドより東へ150km離れたリゾート地。日本では無名だが、NZではサーフの好適地として有名。人口約4,000人だが、12月下旬～1月下旬までは20,000人以上に膨れ上がる。リタイアした人が多く、ホリデーハウスが多いのも特徴。日本人は極めて少なく10名いるかどうかである。毎年3～10か月、平均して4～5ヶ月滞在してきた。

### ○ホームステイ

私は一貫してホームステイ（食事つき下宿）してきた。

・ホームステイの利点は

- 1) 食事、洗濯で自分の手を煩わせないですむ。
- 2) 日常生活の中でファミリーと会話の勉強ができる。
- 3) 地域の人々と知り合う機会が多い。
- 4) 近郊へのドライブ等、ファミリーの援助が得られる、等である。

・費用 一泊2食付で約40ドル位（日本円2600円）

・食事

- 1) 毎日のご馳走は出ない。家庭料理。量は概して多い。
- 2) 朝食はトースト、シリアル等簡単なもの

が多い。

3) 昼食は自己負担。

・飲み物

1) アルコール類（ビール、ワイン、ウイスキー）は自己負担。

2) ジュース、コーラ、ミネラルウォーター等は無料だが、自分で購入したほうが無難。

・風呂、シャワー

1) シャワーのみの所が多い。

2) 温水は夜間蓄熱式なので量が限られており、超えると冷水になる。

・掃除、洗濯、ベッドメイキング

1) ホストファミリーが定期的に来てくれるところが多い。

・電話

1) ワンガマタ地区内通話は月額定額制のため、寄宿舎も無料で使用できる。

2) 地区外は有料のため、家庭および公衆電話から使用できる。プリペイドカードを購入すれば気兼ねなく電話できる。プリペイドカードは2種類あるが「トークトークカード」が割安。

3) 携帯電話 現地でレンタル可。

### ○ホームステイ以外の滞在方法

1) 短期（1ヶ月以内） モーター1室（2～3人用）1日100ドル前後

2) 中期（1ヶ月超～） レンタルハウス 通常2ベッドルーム以上、シャワー、キッチン、リビングルーム付きで1ヶ月1000ドル位（ただし、ハイシーズンは2倍くらいの高さになる。）

ホームステイ、モーター、レンタルハウスの探し方

1) 街中のインフォメーションセンターで斡旋を受ける。

2) インターネットで検索。

ただし、12月下旬～1月下旬は需要が逼迫するので、早めに予約する必要がある。

### ○物価

為替の動向に左右されるが、現在は総合して

日本の80%見当。ただし、肉類は1/2程度で、  
外食を少なくすれば支出は少なくて済む。

- 1) ビール 330mlびん・缶 スーパー  
マーケットで 1~1.5ドル  
600ml 生ビール ゴルフ場で3~5  
ドル、パブで4~5ドル
  - 2) ウイスキー 輸入が主体で日本とほぼ  
同じ価格かやや高め。
  - 3) 飲料水 日本とほぼ同じ価格、自動販  
売機はない。水道水は消毒なしで飲める。
  - 4) ワイン 国産、輸入とも豊富。  
700mlびん 20~30ドル（レストラ  
ンでは30~50ドル）、3L入り紙パック20  
ドル前後
  - 5) タバコ 日本の2~3倍と高い。
  - 6) 肉 日本の1/2程度。牛、豚、羊、  
鶏等種類も豊富。パック詰めまたはkg単  
位で表示。
  - 7) 魚 種類は少ない。価格は日本と同じ  
くらい。ロブスター、カニ、アワビ等高級  
品は都会の市場まで行かないと手に入ら  
ない。
  - 8) 米、野菜 日本より非常に安い。
- 昼食 テイクアウト 6ドル前後、軽食（カ  
フェ） 10ドル前後
- 夕食 レストラン 20~40ドル前後
- 1) NZの人はしばしば外食する。いろい  
ろな経験ができるので、ホームステイファミ  
リーと一緒に外食することを勧めたい。自己負  
担が原則。
  - 2) ワンガマタには、本格的日本食レストラ  
ンはない。中華料理はテイクアウトのみ。
- 日本食 スーパーマーケットやコンビニでは
- 1) インスタント、うどん、豆腐があるが、  
日本の味と違うので期待しない方がよい。
  - 2) 醤油、わさび、のり等はあるが、味の素、  
だしの素、うどんスーパは無いか少ない。
  - 3) オークランド等、大都市のアジアンマー  
ケットでは日本の食材が手に入る。
  - 4) 米はオーストラリア産で1/3~1/5の価格。  
炊飯器も売っている。

## ◎日常生活あれこれ

- 1) 車：圧倒的に日本車が多い（80%以上）。  
中古車セールも盛ん。  
タクシーは日本の50%位。初乗り~2km  
5~6ドル  
オークランド~ワンガマタ（150km）乗合  
タクシー 80ドル位。
  - 2) 銀行口座 パスポートと預金（100ドル  
程度）で開設可。  
帰国する際、解約する。（海外への残高通知  
（毎月）は有料のため）
  - 3) クレジットカード ビザ、マスターは  
ほとんどの店で通用するが、JCBは有名観  
光店や日本人向けの「土産店」、「レストラ  
ン」でしか通用しない。
  - 4) 滞在延長（観光ビザ）  
3か月まではノービザで滞在可。その後、6か  
月まで追加延長可。
  - 5) 健康保険 日本の健康保険適用可。  
一旦立替、帰国後還付申請。
  - 6) 旅行保険 3か月以内であれば、上  
級クレジットカードでカバーできる。
  - 7) NZで怪我をした場合、医師の判断によ  
り、医療費が無料になるNZ独特の制度があ  
る。
  - 8) 薬 風邪薬等の一般薬は薬局で買える  
が、特殊な薬は医師の処方箋が必要。
  - 9) 散髪 15ドル位。洗髪、シェービング  
はない。女性用も日本より安い。
  - 10) ガレージセール 引越し等で不要に  
なった品物を売るガレージセールは、土・日  
に盛んにおこなわれている。
  - 11) セカンドハンドショップ  
中古品（衣類、雑貨）を扱う専門店。市価よ  
りかなり安い。
- ## ◎アクティビティと旅行
- 魚釣り：ボートフィッシングとビーチフィッ  
シングがある。ボートフィッシングは、竿、え  
さを含んで半日50ドル位。魚影が濃いので中  
級以上の腕前なら、鯛を含め相当の釣果が期待  
できる。初心者も十分に楽しめる。
- 乗馬：近郊の牧場で、2時間50ドル前後。

初回からトレッキングが楽しめる。

○スカイダイビング：車で1～2時間の地方空港で、1回あたり250ドル位。インストラクターと一緒に飛んでくれるので極めて安全である。

#### ○ハイキングとトレッキング

ワンガマタのあるコロマンデル地方は、環境保護に熱心なグリーンパーティー（緑の党）の発祥の地であり、自然が豊かに残っている。初心者から上級者まで、近郊の山歩きを楽しむグループが各地から訪れる。

#### ○テニス、卓球、ラグビー、ビリヤード、トランプ、マージャン、絵画、陶芸等

NZの交際の中心は、各地にあるクラブ組織である。ボランティアによる運営が主体で、手頃な会費で楽しめる。

#### ○BBQ（バーベキューパーティ）

週末の金、土曜日にしばしばBBQパーティが開かれる。日本と違って飲み物（ビールが主体）は各自のものを持ち寄る。肉、ソーセージ、サラダ等5～10ドルのものを持ち寄る。肉、ソーセージ、サラダ等5～10ドルのものを持ち寄る。一応の開始時間はあるが、いつ来ても、いつ帰っても良い。

#### ○ナイトライフ

ワンガマタは極めて健康的な土地柄で、日本流ホステスバーは皆無である。パブやレストランには、スロットマシーンを置いてある所が多く、また独自の催しで客寄せを競っている。

近年、人気があるのがカラオケである。パブ、レストランは前払いシステムで、リーズナブルな価格である。

#### ○旅行

1) NZの旅行は、遠距離は飛行機、近距離はバス、自家用車。汽車は本数も少なく、余り利

用しない。

2) 街には、旅行代理店があり、切符、宿泊の予約ができる。またインターネットでも可。

3) 各地域に、公共性の強いインフォメーションセンターがあり、多くの情報を得られる。

観光、宿泊、バス予約の他、アクティビティ・イベント等の情報が充実しており、レンタカー、ホームステイ、長期滞在施設の紹介も受けられる。

#### <ゴルフについて>

NZは正真正銘のゴルフ天国である。

1) 期間限定会員権（通常6カ月） 400ドル前後でグリーンフィーは何回プレイしても無料である。また、他のゴルフ場でも10～25%割引がある。

2) 所属ゴルフ場へスコアカード5枚で暫定ハンデ、10枚で正式ハンデが得られる。ハンデはNZ全国共通である。

3) ビジター料金は50ドル前後が多い。（キャディ制度はない）

4) ワンガマタのゴルフ事情

①1時間圏内に10以上のコースがあり、いずれもメンテナンスが良い。

②私がステイしているところから徒歩3分で9ホールコース、車で5分のところに18ホールの2コースが所属クラブであるが、9ホールコースでは夕食後、練習を兼ねてしばしばプレイした。

③クラブコンペは週3回開かれ、組み合わせはその都度抽選によって決定される。プレイ中および終わってからの懇親会は、大勢のメンバーと否が応でも会話を交わさなければならないので、英会話実践教室の場であり、度胸の付くところである。

## 台湾（1）

関東甲信越支部 No.619 鈴木 幸男

### <地域の特色>

●日本から大変近い。行き3時間、帰り2.5時間。対日感情が世界中で一番良い。日本時代の旧跡が沢山ある。80歳前後の方は殆ど日本語が分かる。

玉山（新高山）など富士山より高い山が3座有り、その他3000m級の山が連なる中央山脈が背骨に成っています。

現在人口は2300万人強ですが、その内台湾人（本省人）と言われる人たちが85%位、戦後台湾に逃れてきた人達（外省人）と言われる人達が13%位と、昔から台湾に住んでいた原住民（高砂族）と言われる人達がやはり2%（以外に多く見かける）位と言われて居ます。

昔、原住民の方々の本来の言語はまちまちでした。共通語は今でこそ北京語に成っていますが、昔は日本語が共通語として使われていました。

本省人の内80%位が福建系、20%位が客家系で、福建系の方々は福建省の南の海側の地区、ミン南地方から来た人が殆どで、今の台湾語は福建語の中の「ミン南語」が元に成っています。福建人と原住民の混血化も顕著です。

台湾は1895年から1945年まで日本で統治して居ましたので、南部の田舎へ行くと日本の田舎へ来た様な感じを覚えます。南部へ行くほど親日的な方が多いように思います。

現在台湾へは90日ビザ無しで滞在出来ます。又、若い方には「ワーキングホリデー」と言う制度もこの度出来ましたので、より身近に成ったと思います。他の東南アジアへ行くのに「中華航空」を使って台湾でトランジットするのが

最近多く成って来ています。特に帰国してから地方へ帰る場合結構時間的にも身体的にもきついで台湾でストップオーバーされる事をお勧めします。「中華航空（チャイナ）」も「長栄航空（エバー航空）」も日本各地に飛んでますので大変便利な上ストップオーバーで観光出来て一石二鳥でしょう。

### <気候と服装>

●台湾中央部を横断して「北回帰線」が通って居る為、回帰線の北側は亜熱帯気候、南側は熱帯気候に成っている。北から南に中央山脈が縦断しているため、高所では冬は雪が降ります。

シーズンのには11月中旬から2月位が一番過ごし易い時期です。最近では3月に成ると急に暑く成ります。南部では11月一杯北部でも10月一杯までは30度を超える暑い日があります。夏は湿気もかなり高い。6～9月頃の南部へはお勧めしません。

「埔里」等高地の都市は過ごし易いですが逆に1月から2月は結構寒いので準備が必要です。

近年、8月から11月頃に掛けて台風が多いので、その時期に山の温泉や観光地等へ行く場合は注意が必要です。

「3月～11月位」までは殆ど半袖で過ごせますが、車中は冷房が強いのので薄い長そでが必要です。「12月～2月位」長袖のシャツなどの上に薄手のカーディガンやジャンパー等の上着があれば良い。（台湾では羽毛服を着てる人もいるが・・・）

女性は日焼け止めや日傘が必要です。帽子は必需品で、外出時は水を必ず携帯して下さい。

## <治安>

●北部大都市等では、危険な事も有るかもしれませんが田舎町や特に南部は安全です。しかし外国ですから一応の心構えは何処でも必要でしょう。私は今まで危険な目に有った事は有りませんが、危ない所は何処にでも有りますので、近づかない事です。

## <宿泊施設>

●L S用の滞在先は限られます。L S者を受け入れるようになってから未だ日が浅いので施設を自分で探すのは困難です。「台湾L S協会」で紹介している施設を利用するのが一番手っとり早いですが、数が少なく地域も限定されます。

又、最近の台湾の日本人ロングステイヤーに対する思いが薄く成った(?)様で、政府の予算等も少なく成って活動が停滞気味です。換わって民間の営利業者が「L S協会」に参画して来ている様なのでこれから見守りたい所です。

「台湾L S協会」の紹介施設の部屋代としては大体一万五千元(約四万五千元)～3万4千5百元ですが、ホテルや民宿ではもっと安く泊まれる所は有ります。但し日本人が探すには大変なので、伝手を頼りに探す事に成ります。日本にもロングステイの会は沢山ありますが、台湾支部などを持つ所は無いのでは無いでしょうか。台湾にも日本人会は有りますが、企業戦士の為の物でL S者には利用価値は有りません。

## <現地での交通手段>

### ●「バス」

台湾国内での移動手段として一番安く利用価値の有るのはバスです。特に大都市間の高速長距離バスは大変安くて便利です。因みに台北⇒台中は200元(約600円)～300元で行けます。その日によって未だ安くなる時があります。本数も大変多く走っていますし、車両も綺麗で立派です。フルリクライニングで専用の液晶TV付き、トイレ付で飛行機のビジネスク

ラスの様です。是非試しに乗って見て下さい。

但し会社によって値段と設備は相当違います



のでご注意ください。

田舎へ行くバスは時間も不定期に近いし本数も大変少ないので注意が必要です。少なくとも前後10分位の間隔は取って待ちましょう。手を挙げれば乗せてくれる事も多いです。何回か同じバスに乗ると顔なじみに成って、下りる所も言わないのに下してくれるし、挨拶もしてくれるように成ります。台湾のバスでは殆どお釣りを用意してませんので必ず小銭を用意して置くか、プリペイドカードを買って下さい。

大都市以外は車内に次のバス停の表示は有りませんし案内も有りませんので、自己責任で下りる所を覚えておいて下さい。

### ●「飛行機」

飛行機は、新幹線が出来てからそれに押されて減便や廃止に成った路線が沢山ありますが、離島等に行くには便利です。国内線は台北市内の懐かしい「松山空港」から各地に出て居ます。羽田空港から松山空港の国際便も近々復活する様な事も聞きます。昔は国際線も皆「松山空港」でした。

### ●「台湾新幹線(高鉄)」

大都市は皆空港を持っているので昔は飛行機が利用されてましたが、今は新幹線になってます。



これは「700T型」と言う正真正銘の日本の新幹線です。台北駅から高雄の左営駅迄走っています。途中「板橋」「桃園」「新竹」「台中」「嘉義」「台南」の駅に泊まります。新幹線の駅は都心部より離れて居る為に各市内に向けて連絡バスが有ります。去年は無料でしたが、料金を取る様になったとの話も聞きますが、タクシーよりは遥かに安いです。

去年の料金は台北から高雄（左営）迄、普通が1490元（約4470円）、ビジネスで2440元（約7320円）でした。嬉しい事に新幹線は65歳以上は外国人でも半額になります。

バスなどの公共交通機関でも会社によっては受けられるので言葉に自信の有る方は試して下さい。新幹線では英語が通じます。

### ●「在来線（台鉄）」

台湾の鉄道は西側を走る「西部幹線」と東側を走る「東部幹線」の2大動脈が有ります。その他にも支線が有り、同じ西部幹線台中付近で山側を走る「山線」と、海側を走る「海線」等も有ります。台湾の鉄道は割と時間が正確で料金は非常に安いですが時間が掛ります。台湾内の旅行には台鉄とバスの組み合わせで大変安く楽しめます。種類別では、特急の「自強号」、準特急の「呂光号」急行の「復興号」各駅の「区間車」等有ります。東部へ行くのには「太魯閣号」と言う特急をお勧めします。日立の作った振り子式電車で大変乗り心地が良く早いです。台湾でも評判が良くて追加発注が有ったそうです。因み

の同時期に採用した韓国製の「自強号」は故障が多くて大変不評だそうです。

### ●「タクシー」

タクシーは初乗り1.5kmまで70元、以後300m毎に5元でしたが、最近のガソリンの値段の変動で相当変わって居るかも知れませんので、ご注意ください。自動ドアでは有りません。

大都市でもメーターは使わない事が多いので、運ちゃん（台湾語でも同じです！！ウンチャンと言います）との交渉に成りますが、殆どメーター範囲内で行って来れますのでそのままのっても大丈夫です。値切れたら立派ですが、余りしつこいと乗車拒否です。台湾のタクシーは多くが車持ち込みで会社の名義を借りるスタイルなので一生懸命です。田舎へ行くと、見てくれは強面ですが気持ちの良い人が多いですね。

### ●「レンタカー」

台湾のレンタカーは高いです。大体1日安くても1500元位しますし、外人には中々貸したがりません。大手の会社2社程は容易に借りる事は出来ませんが、高いです。台湾人の運転は乱暴で自分本位ですから出来たら運転しない方が良いでしょう。レンタルスクーターの店も沢山ありますが、危ないし貸したがりません。運転許可書は日本では各地のJAF事務所、台湾では台北と高雄に有る「交流協会」に日本の免許証を提示すれば即発行してくれます。

### <アクティビティ>

#### ●「スポーツ」

ダイビングは「墾丁公園」と言う所が有名ポイントですが、バシー海峡で流れが速いのと鮫が多いとも聞きました。

ゴルフは総じて日本並みの値段を取られますし、暑いので地元の方も朝晩のラウンドの様で、ハーフで上がる人も多いです。ゴルフ場は沢山あります。テニスもコートが沢山あり頼めば喜んで混ぜてくれます。朝公園では「太極拳」をやっています。申し込めば親切に教えてくれま

すし、この年代の方々は皆さん日本語が上手なので逆に喜ばれるでしょう。

### <旅行と温泉>

台湾は日本と同じ火山帯に属して居るので温泉が沢山あります。只、近年の台風で壊滅状態に成った所も多く、秘湯と言われた所は入山出来なく成ってますので、気を付けて下さい。台湾は原則として水着着用で入浴しますので、水着と水泳帽を忘れずに。旅行は前述の交通を利用すれば大変安く回る事が出来ます。

ホテル等もピンからキリまで有りますのでご自身の価値観と懐具合によってお選び頂けます。私のもっぱらキリの方ですが、結構楽しんでます。台湾には鄭成功時代からの旧跡や、日本時代50年間で出来た見どころが沢山点在して居ます。一つの町に一つの歴史と物語が有りますので、それを追いかけて歩くだけで大変楽しい有意義な時間を過ごせると思います。台湾には日本人が神様に成ってる所も沢山あります。それだけ台湾人は日本人の残した事に感謝をしているのです。先人の努力と苦勞をしのんで歩くのも良い物だと思います。

### <ボランティア活動>

●台湾には未だ沢山の日本語を話す世代の方々が居ります。その方々も日本人との接触を望んでおりますし、ボランティアとして活動されている方も少なく有りません。せっかく大変良い民間人のボランティアが沢山いるのですが、公と民との協力体制が上手く行っていない所があるので、大変もったいないと思います。日本人がボランティアに参加する場合も、望めば喜んで参加させてくれでしょう。特に大学関係者で日本語を教えると言っている方が多いです。

### <食事>

●「食在台湾」と言われる位台湾料理は種類も多く日本人の口に大変合います。中国料理も北京料理や広東料理等沢山ありますが台湾料理は気取りが無く家庭料理的な物が多いです。特に

「小吃」と言われる簡単な食べ物が美味しいし多彩です。同じ物を沢山食べるのではなく、少しずつ沢山の種類を食べるように成ってるのでしょうか。特に台湾南部の方に名物の美味しい物が多いです。「台南」はその代表格の都市です。歴史と食が合いますね。代表的な物には「台南 担仔麵」や「虱目魚」のスープやお粥は最高です。台南から少し山の方へ行くと「玉井」と言う町が有ります。此処は台湾で有名な「マンゴー」の産地で7月の最盛期には大変美味しいマンゴーがただの様な値段で食べられます。他にも外国人一押しの台湾料理の「牡蠣煎」や有名な「ティンタイホン」の「小籠包」など並べ上げればきりが有りません。

### <口座開設>

#### ●「銀行口座」

台湾の銀行への口座開設には「居留許可書」とパスポートが必要です。許可書は警察へ行くと発行してくれると聞きましたが私は開設した事が有りませんので詳しくは分かりません。必要な方は然るべき所をご紹介します。

#### ●「両替」

台湾の銀行での日本円からの両替は銀行に限られます。空港等では問題ありませんが、市中の一般銀行では予め契約してないと両替してくれません。両替可能な銀行は「台湾銀行」と「○×国際商業銀行」と書いてある銀行の本支店です。国際キャッシュカードを日本から持って行けば、銀行に関係なくCDやATMで下す事が出来ます。一部のコンビニでも出金は可能なので是非持って行く事をお勧めします。特に田舎町では前述の銀行は余り有りませんので必帯です。

### <通信手段>

#### ●「インターネット」

台湾のインターネット網は日本より発達して居ます。光は未だ余り普及してませんが、ADSLは何処でも繋がります。しかし質から言うと日本の方が遥かに上の様な気がします。プロバイダーは「中華電信」系の「Hinet」とソニー

の「so-net」が強いです。接続にはIDとパスワードが必要な場合が多いです。

### ●「携帯電話」

台湾は「GMS」方式が主流の為日本の携帯を持って行っても機種によっては使用できません。私はペナンで買った旧式の「NOKIA」を使っていますが問題ありません。電話会社や販売店で「SIMカード」と「プリペイドカード」を買って、煩わしいので店員に頼んで設定して貰います。カード購入には「パスポート」と「居留許可書」が必要ですが、保証人が居れば後者は省けます。電話会社へ直接行くと色々言われて敷居が高いので、街の販売店で交渉した方が良いでしょう。空港内の方が便利と思います。プリペイドカードは街中の販売店やコンビニでも扱っています。最低300元からです。結構面倒なので滞在先の地元の人に頼んで購入した方が良いでしょう。

空港のターミナルには電話会社の出先が有って携帯電話のレンタルもやっています。保証金が必要ですが、レンタル料は1日100元位なので、短期の場合はその方が良いかもしれません。

ん。

### <現地の人との交流>

●現地在住の日本人や台湾人の方々との交流は簡単です。色々な会も有りますので、事前に調べて連絡を取って置くか滞在先に頼んで紹介して貰えば良い交流体験が出来ます。日本人との交流会に参加している台湾の方々は皆さん日本語を話しますので、コミュニケーションには問題が有りません。色々な所を案内してくれたりゴルフなどにも連れて行ってくれると思います。月に1回ほどの懇親会をどの会も開催して居ますので是非機会が有れば参加して頂きたいと思います。

台湾の方はカラオケが大好きです。殆ど日本の歌を歌っていますが、リズムや伴奏が台湾流でしかも大音響で歌うと言うより怒鳴ってる感じがしますので、最初は面喰いますが、好きな方は一緒に楽しんで下さい。

### <クレジットカード>

●田舎へ行くと殆ど使えません。キャッシュオンリーです。

## 台湾（2）（花蓮—宜蘭—焦溪）

東海支部 No.94 高橋 昭

6月19日から27日まで花蓮市に滞在して近隣を訪ねました、そのときの様子を書き記しておきます。

夏至の台湾は果物、特にマンゴーの最盛期とあって、こここのところ腹の出っ張りが気になりだしていたので、ダイエットをかねて盛夏の台湾を体験して来ました。

滞在中2つの台風が接近しましたが、幸いにも台湾海峡に向かい早々と熱低になりほとんど花蓮には影響しませんでした、尚養老院と宜蘭、焦溪見学には関東から参加の出町さんが同行しました。

### 重慶路の朝市

花蓮の駅から花蓮港に向かって30分ほど歩いたところに先が見えないほど道の両側に野菜、果物、魚介類の店が所狭し、と並んでいる、そればかりか衣類、雑貨、アンティークにいたるまで無い物を探す方が難しいくらい。

今が旬のマンゴー、パイナップル、マスクメロン、プリンスメロンが激安で手に入る。

魚介類も西海岸に比べると品数も豊富で安い、西海岸では見る事ができなかったアサリも身の詰まった良質のものが手に入る。

言葉は通じなくとも身振り手振りとか、もっ

と大きいのを 魚介類は多く新鮮 といったやり取りで結構楽しい、荷物が重くなるので帰りはもっぱらタクシー利用になるが公共交通はズいぶん安いので助かります、お陰でマンゴーやメロン、パイナップルが主食になり体重が2~3キロ減量でき、血圧も下が70前後の健康体に。



魚介類は多く新鮮

#### 老人ホーム

次ぎに訪れたのは新しく建設中の老人ホーム、正式な名称は未定ですが2年後に完成予定、現在は病院がほぼ完成し、後は設備や医療機器の搬入待ち、案内していただいたのは花蓮支部の清原さんと魯さん。

ロングステイ協会花蓮支部を朝出発、一路南へ、鯉魚山を右に見て更に南へ、時間的に鳳林県に入ったあたりに桃源郷の看板が目に入る、ここを左折して暫くするとカラフルな建物群が目に入る、なんでも1泊2、3万のリゾートホテ



建物はほぼ完成

ルらしい、詳しくは解らないが将来一大リゾートにでもなるのだろうか、実は今回見学に訪れた老人ホームはここに隣接して建設中なのだ。老人ホームは病院を囲むように建設される、更に介護士養成の学校も併設される。

この施設のユニークな点は健康な人、ちょっとした介護が必要な人、といった程度に応じて順に建物を移動して、最後にアルツハイマー病棟に行き着くよう設計され、没後は教会で葬儀ができる。

噂では一人食事付き15,000台湾元、日本円で約45,000から50,000くらい、うーん考えても良いかな。

#### 宜蘭市と焦溪温泉

協会の謝さん紹介による宜蘭市、台北から高速バスで1時間、花蓮に比べるとメイン道路には路線バスも運行しており、洗練された町。近隣には焦溪温泉がある、先ず温泉町の見学に出かける。

この時も清原さんと魯さんの同行で、宜蘭市は謝さん紹介による農業会の課長林さんに案内してもらいました、その前に焦溪温泉の町の郷長さんの招待で昼食をご馳走になりました、この方は林さんの実父で自慢のスッポンの卵を酒漬けにした珍しい物もいただきました。

温泉つきの1LDKが10,000から12,000台湾元というからズいぶん魅力的、浴槽は親子4人がゆったり入れる大きさ、山にも海にも近く、宜蘭



豪華な温泉浴槽

にはホエールウォッチングの基地港や漁港もある、昨年列車の中から見た亀山島も指呼の範囲、近くには大学が2校ある。

宜蘭市内の不動産も見学しましたが焦溪温泉を見た後ではやや見劣りの感がありました、やはり焦溪温泉を基地に買い物等は宜蘭市内か花蓮、台北が適切かと思いました。

### ゴルフ場

焦溪温泉には18ホールの立派なゴルフ場があるとのこと、私はゴルフをしないので詳しい紹介はできませんが参考のため利用料だけ聞いておきました。

平日であれば非会員の場合1800元のところVIP価格の1000元に、郷長が責任を持って斡旋するとのことでした。

因みに用具のレンタル料金は300元、キャデッフィーが600元とのことでした。

### ペット事情

台湾は、アジアの中でも唯一ペット同伴が容易な国です、つまり検疫で何日も留め置かれる事のない国です、もちろん事前に書類などの準備は必要ですが一緒の飛行機で出かけ一緒に現地入りできるので愛犬や愛猫にストレスを与えることなくロングステイをすごすことが出来ます。

このことから犬猫病院や美容院は欠かせません、台湾ではこれらのペットを籠物といって、花蓮ではペットショップを含め、ざっと数えて20軒近くありました。安心して同伴出来そうです。

## 【B】項目別お役立ち情報

### お役立ちウェブサイト

会報編集委員会

(検索は自己責任で)

|                   | サイト名                           | URL                                                                                           | コメント                                                          |
|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 情報<br>報<br>入<br>手 | Wikipedia                      | <a href="http://ja.wikipedia.org/wiki/">http://ja.wikipedia.org/wiki/</a>                     | On line 百科事典。地理・社会・歴史情報。                                      |
|                   | フォートラベル                        | <a href="http://4travel.jp/">http://4travel.jp/</a>                                           | ご存知、口コミ情報が充実。質問すると現地から答えてくれることもある。                            |
|                   | <b>Trip advisor</b>            | <a href="http://www.tripadvisor.jp/">http://www.tripadvisor.jp/</a>                           | ご存知、口コミ情報サイト。                                                 |
|                   | Lonely Planet                  | <a href="http://www.lonelyplanet.com/">http://www.lonelyplanet.com/</a>                       | ガイドブック「Lonely Planet」の 口コミサイト。ホテル検索も可。                        |
|                   | <b>教えて Goo</b>                 | <a href="http://www.goo.ne.jp">http://www.goo.ne.jp</a>                                       | 訪問経験者が答えてくれる。穴場サイト。例えばホテル宿泊経験から。                              |
|                   | 訪問都市の観光局HP                     | Yahoo で各都市を検索                                                                                 | かなり詳しく、又、Link 先も役立つ。                                          |
|                   | <b>Travel Zoo</b>              | <a href="http://jp.travelzoo.com/">http://jp.travelzoo.com/</a>                               | ご存知、格安パック情報配信サイト。登録しておけば格安情報配信。                               |
|                   | 旅行人                            | <a href="http://www.ryokojin.co.jp/">http://www.ryokojin.co.jp/</a>                           | 旅行会社の 口コミサイト。遊星旅行社が 口コミサイト。                                   |
|                   | 地球の歩き方                         | <a href="http://www.arukikata.co.jp/">http://www.arukikata.co.jp/</a>                         | 馬鹿にはしていない、情報の宝庫のサイト。宣伝していないが新宿に「旅プラザ」あり、本見放題、相談OK。(5362-7300) |
|                   | 旅WEB、他 一般                      |                                                                                               | 初級者はこちらを。                                                     |
| フ<br>ラ<br>イ<br>ト  | <b>PROGRAM D INTERNATIONAL</b> | <a href="http://www.pdi.co.th/ticket.html">http://www.pdi.co.th/ticket.html</a>               | バンコク現地発券旅行社(日本語)                                              |
|                   | 世一旅行社                          | <a href="http://airtariff.jp/sel/">http://airtariff.jp/sel/</a>                               | 韓国現地発券旅行社(日本語) 現地発券の解説もある。                                    |
|                   | 日通・Pelican-travel.net          | <a href="http://www.pelican-travel.net/index.php">http://www.pelican-travel.net/index.php</a> | 日通子会社の世界中の営業所より発券。コロンボも発券可。現地手配旅行も可。(日本語)                     |
|                   | Air-tariff                     | <a href="http://www.airtariff.jp/">http://www.airtariff.jp/</a>                               | 航空券の人気 口コミサイト。今回シンガポール現地発券の記事有り。                              |
|                   | Flying Cheap ヨーロッパ             | <a href="http://europe.s9.xrea.com/">http://europe.s9.xrea.com/</a>                           | ヨーロッパの LCC 紹介                                                 |
|                   | <b>whichbudget</b>             | <a href="http://www.whichbudget.com/jp/">http://www.whichbudget.com/jp/</a>                   | 世界中の LCC のみのサイト(日本語) 予約は各 LCC サイト(英語)                         |
|                   | Air Asia.com                   | <a href="http://www.airasia.com/">http://www.airasia.com/</a>                                 | エアアジアチケット購入サイト、英語。ITによるEチケット購入可能 [ID取得]                       |
|                   | Program D International        | <a href="http://www.pdi.co.th/ticket.html">http://www.pdi.co.th/ticket.html</a>               | バンコク発券エアチケット販売、スカイプで日本語による注文可能                                |

|                       |                                        |                                                                                                                                            |                                            |
|-----------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 宿<br>泊                | Wotif.com                              | <a href="http://www.wotif.com">http://www.wotif.com</a>                                                                                    | 3ヶ月前～直前までのホテルサイト                           |
|                       | <b>Hostelworld.com</b>                 | <a href="http://www.japanese.hostelworld.com">http://www.japanese.hostelworld.com</a>                                                      | ホステルと安宿のサイト                                |
|                       | インターホーム                                | <a href="http://www.interhomeusa.com/">http://www.interhomeusa.com/</a><br><a href="http://www.interhome.ch/">http://www.interhome.ch/</a> | 1週間単位で借りる住宅サイト。<br>下は欧州21カ国                |
|                       | B & B                                  | 各国紹介から、リンク。 例) BB Planet.it<br>(イタリア)、B&Bs Canada など。・                                                                                     | 世界的なネットはない？                                |
|                       | 日本人が経営する世界の宿                           | <a href="http://www.tabi-ichiba.com/sekainoyado.html">http://www.tabi-ichiba.com/sekainoyado.html</a>                                      | たび市場・トラベルヴォイス新聞社のHP。やはり日本人が安心！！            |
|                       | Priceline (英語)                         | <a href="http://www.priceline.com/">http://www.priceline.com/</a>                                                                          | アメリカのホテルを逆オークションで安く泊まる。(上級者向き)             |
|                       | Apple, エキスぺディア、オプトパス、旅WEB, HOTEL.COM 等 |                                                                                                                                            | 一般的で省略。HISやJTBは一般的に高いが初級者はこちらを。            |
| 現<br>地<br>ツ<br>ア<br>ー | <b>Alan 1</b>                          | <a href="http://www.alan1.net/">http://www.alan1.net/</a>                                                                                  | ご存知、日本で日本語で予約したい人向け現地手配サイト                 |
|                       | 日通ペリカン                                 | フライトで紹介                                                                                                                                    | 広いネットワーク。日本語                               |
|                       | 現地観光局 HP よりLINK すると現地ツアー社              |                                                                                                                                            | 英語                                         |
| そ<br>の<br>他           | The world clock                        | <a href="http://www.timeanddate.com/worldclock/">http://www.timeanddate.com/worldclock/</a>                                                | 世界の現在の時刻が一覧で。(英文)                          |
|                       | 世界の天気                                  | <a href="http://weathernews.jp/world">http://weathernews.jp/world</a>                                                                      | 世界の主な都市の天気。信頼性高い。                          |
|                       | <b>Google Map</b>                      |                                                                                                                                            | ホテルやレストラン、目的地、ドライブルート of 地図の確認。            |
|                       | <b>Cruises Only</b> (英文)               | <a href="http://www.cruisesonly.com/default.asp">http://www.cruisesonly.com/default.asp</a>                                                | アメリカのクルーズサイト。ヨーロッパ航路も。格安クルーズも。             |
|                       | タイ情報                                   | <a href="http://thai2001.hp.infoseek.co.jp">http://thai2001.hp.infoseek.co.jp</a>                                                          | タイに関する総合情報サイト                              |
|                       | SawadeeChao Chiang Mai                 | <a href="http://www.sawadeechao.net/">http://www.sawadeechao.net/</a>                                                                      | チェンマイに関する総合情報、周辺地域の情報も充実                   |
|                       | agoda                                  | <a href="http://www.agoda.jp/">http://www.agoda.jp/</a>                                                                                    | 世界各国のホテル 50,000 件をITで予約。非常に格安である。東南アジアに強い。 |
|                       | マイレージの達人                               | <a href="http://www.mile-tatsujin.com/">http://www.mile-tatsujin.com/</a>                                                                  | 世界中の航空会社のマイレージ情報を網羅                        |
|                       | 異国でごじゃりん                               | <a href="http://www.geocities.jp/ikokudegojalin/index.html">http://www.geocities.jp/ikokudegojalin/index.html</a>                          | 世界各国の公的情報、日系コミュニティ情報、生活観光情報満載              |

・クレジットカード決済、英文が原則ですので、初級者は、HIS、ABROAD、JTB、4-TRAVEL、旅WEB、などの日本のサイト利用をお勧めします。

## 「トルコエーゲ海クルーズ」を楽しむ

関東甲信越支部 No.240 菊地 範夫

クルーズ同好会より同好会活動状況及び第1回企画「エーゲ海トルコクルーズ」実施報告いたします。

### 1：クルーズ同好会活動状況

クルーズ同好会は平成20年2月有志数名が呼びかけ発足いたしました。

①平成20年2月11日初回打ち合わせ会を開催しました 下記決定事項です。メンバー19名（出席12名家族会員含む）

同好会の目的、名称確認、メンバー（会員）の範囲、世話役選任。

目的：クルーズの情報交換と楽しい仲間作り。

原則：会員有志の同好会であり、旅行者（代理店）他団体からの情報提供や、企画参加等が予定されますので参加各自の自主参加、自己責任を原則とします。

確認：会の名称は「クルーズ同好会」とします。会の行事参加は会員の友人知人もゲストとして参加OK。世話役一名 菊地範夫（240）

幹事二名 渡辺義郎（60）村松幸子（281）とします。

活動の進め方：定例会、クルーズ情報交換、仲間募集、同好会としての企画検討。定例会は関東支部サロン会開催日、開始前か分科会、懇親会の一部時間を利用し開催する。関連業者からの説明会、経験者からの報告会を開催、その他資料を適宜メールを使用しながら情報交換、交流を行います。クルーズ同好会としてはH21年を目標に第1回目クルーズを企画いたします。

②勉強会を実施いたしました。

3月9日 エーゲ海を中心としたヨーロッパのクルーズ クルーズ専門旅行社 3社 サロン会開催日の午前中1時間半

4月13日 アラスカ、カリブを中心としたアメリカのクルーズ クルーズ専門旅行社 2社 サロン会開催日の午前中1時間半

5月11日 アジアを中心にその他も含めたクルーズ クルーズ専門旅行社 2社 サロン

開催日の午前中1時間半

③第1回企画の検討 決定

打ち合わせ会や勉強会で聞きした希望1位はエーゲ海クルーズでしたので各社の情報を戴き、エーゲ海クルーズで10日～12日間。時期はトップシーズンの7月初旬を念頭に情報を集めました。カリブ海やアラスカも希望者が多く又7月は都合が悪い方もおられ、安い6月9月を希望の方もおられました、コース、日程の決定には大いに悩みましたが最後は幹事お二人と世話役で相談決定いたしました。旅行業者もいろいろ意見は出ましたが選定しましたセブリティクルーズを最初に紹介したEPI社に決定し価格交渉に入りました。

同時に南国メールで参加者を募集開始しました。日程や行程の関係で不参加を連絡頂いた同好会のメンバーには申し訳なく感じましたが次回企画や情報交換でお答えしたいと考えるようにしました。価格交渉は難航しクルーズ代金の決定システムの理解に苦しみました、同好会メンバーからの価格情報や他社の情報等を駆使し約1ヶ月以上掛かりましたが最終的に1,740ドルとなり何とかご参加者の皆さんに納得いただくことが出来ました。

④出発前の説明会：2回実施（平日1回 休日1回）

セブリティクルーズ総代理社から担当者に来ていただき詳細な説明を頂きました。各人からの沢山の質問にも丁寧に答えていただき、又メール交換を通じ細かいことまで質問、確認することが出来ました。皆さんから不安が大分解消されたと好評でした。

質問の一部：男性の服装で迷っている、乗船下船の時間と食事、船内での食事システム、現金カードの使用、病気船酔い対策、オプションツアーでの注意事項等数多く出ました。

⑤原則現地集合現地解散

参加者から往復の航空券についてや前泊、後泊、クルーズ前後の旅行の有無など色々相談がありましたが情報提供、意見交換し、各自の自己責任で決定手配していただきました。各自お仲間と相談し手分けして調査交渉手配したようです。

メールやスカイプ特にスカイプ会議が有効活用されていました。

## 2：同好会第1回企画 プレミアム 「セブリティクルーズ」 実施報告

「エーゲ海・トルコクルーズ」12日間 現地集合現地解散

日時：2009年7月6日（月）～17日（金）

参加者：19名（北海道支部2名 関西支部4名 関東甲信越支部13名）

船：セブリティ ソルスティ号122,000トン  
乗客定員2,850人客室数1,426室 全長314m 全幅36m巡航速度24ノット船籍バハマ

デラックス海側ベランダ付 2B 8階客室  
18㎡ ベランダ5㎡



寄港地：サントリーニ島、ミコノス島、イスタンブール、クサダシ（エフェソス）、プレウス（アテネ）、ナポリ 出入港：チビタベッキア（ローマ）

### 内容報告

①：当日朝ローマ空港到着組5名前泊組14名 予定どおりチビタベッキアのホテル集合、昼前後に全員元気に乗船し、12日間全員元気にクルーズを満喫し下船解散出来ました。世話役として反省は星の数ほどありますが私も含め全員が健康で無事故で船酔いの方も無くエーゲ海クルーズを満喫出来ましたことが最高でした。

②：仲間が多い事も経験者からのアドバイスどおり楽しさを増したと感じました。日本人カップルは2～3組位で私達のグループを羨ましく評価してくれていました。食事が全体としてメインレストランもビッフェスタイルのレスト

ランも美味しく、特に肉の美味しさ、果物（特にスイカ）、アイスクリーム等の美味しさが評



判でした。女性陣の評価も良かったです。（食事が良ければ全てよし）設備も充実して池、ジャグジー、サウナ（スチーム等各種）、スポーツジム、スパ、皆さん情報交換し毎日のように活用していました。



カジノを楽しんだ方も居られました。シアターも毎日各種のショーがあり、皆さんで楽しんだのは日本でも公演されたシルクドソレイユのプロデューサーと元団員のショーで素晴らしかったです。日本で見た方が日本の公演より大掛かりで内容も素晴らしかったと感想を話していました。19名のメンバー全員で船内のキッチンを見学できる機会もありました。（副料理長の案内で約40分）

③：ミコノス島では私も含め多くの方がエーゲ海で泳ぎました、やはり海水は塩辛かったです。その他各寄港地でも各自それぞれに観光を満喫された様です。全員での団体観光行動は致しま

せんでした。

④：費用：クルーズ代金など共通部分と各人それぞれのスケジュール、オプションツアー参加内容などで個人差があります。（途中経過は色々ありましたが省略します）表示は全て円（ドルは1ドル/100円 ユーロは1ユーロ/140円で換算しました）

共通部分

クルーズ代金 174,000円/1人  
諸経費 48,700円/1人  
（港湾諸税、チップ前納分他）

個人部分（参考 菊地個人分）

船内総支払い 31,900円（ビール、ワインなどお酒代、バーでの飲み代、記念写真代、シャトルバス、クリーニング代など）  
オプション 約37,000円（寄港地での昼食付観光2回、タクシー使用遠距離観光2回、現地レストランでの飲食事代等）  
前泊ホテル代 18,268円 チビタベッキア（空港～ホテル送迎約1時間代金含む）  
飛行機往復 94,310円 エミレーツ航空使用 羽田～関空ードバイローマ諸経費含総額

別途参考：クルーズ終了後 エミレーツ航空使用8名で下記フリー観光旅行を致しました。  
ローマ4泊（28,270円） フェレンツェ2泊（13,440円） オリビエート3泊（41,000円）  
宿泊代計82,710円/菊地個人分1人

⑤クルーズを終えて

経験者から教えていただいたとうり多くの仲間とクルーズを楽しめることは想像以上に楽しいことでした。クルーズ専門旅行社も増え情報も沢山入手できます価格も多様です、優先順位を明確にして決めていけば良いと思います。クルーズは健常者はもちろん車椅子の方、杖を必要とする方にも優しく対応してくれます。老夫婦が助け合い、いたわり合いながらクルーズを楽しんでいる姿が感動的でした。

船のランク設備等を検討し決められると良いと思います。今回のクルーズに関しまして同好会

幹事281番村松幸子さん同60番渡辺義郎さんはじめ数多くの皆様から情報、アドバイスを戴き全員無事故でクルーズを満喫出来たことに心から感謝いたしております。有難うございました。

反省点：前泊のホテル選定や寄港地での日本語ガイド付きオプションツアーについて事前にもっときちんと調査交渉準備をすべきでした。

参加者で私が一番語学が出来ませんでしたでしたが積極的に話したり事前に勉強したり（手遅れ苦笑）、電子手帳を使いこなす等、語学やダンス、趣味等を生かすことが出来れば楽しさも倍増したと思います。海外でのすり盗難事件、突発事故が多発している状況です。

徹底した予防、対策心構えが必要と痛感しました。その他大小、色々ありました。以上

参考資料（クルーズ専門会社、旅行社）

今回お世話になった会社：①(株)ミキ・ツーリスト クルーズセンター03-5404-8813 ②イーピーアイトラベル(株)03-5822-5331

勉強会に協力頂いた会社：①(株)トラベルライアンス清水晟夫氏 ②アンフィトリオン・ジャパン(株)03-3832-8411

③(株)クルーズバケーション03-5255-5261

④MSCクルーズ ICM(株)03-5405-9211

⑤(有)マーキュリートラベル045-664-4268

⑥イーピーアイトラベル(株)03-5822-5331

情報を頂いた会社：①イークルーズ(株)03-3280-7620 ②(株)ベストワンドットコム03-5114-0261



## 格安なロータリークラブでの ボランティア体験

バギオ支部 No.227 斎木 一

先ずは会のNPO法人10周年おめでとう御座います。私にとっても退職10周年、フィリピン定住10年の節目の年になりました。バギオは市制施行100周年の記念すべき年でもあります。

海外での生活を価値あるものにする方法はいろいろあると思います。

ゴルフやマリンスポーツ等で体力を維持する事や、海外の各地を旅行する事が主流になっています。定住地に腰を据えて、ボランティアに取り組む事も人生の目的の一つになると私は最近強く考えるようになりました。

当初は身近なところでの子供達への通学支援や学校への日本語講習が主体でしたが、昨年5月に日本のロータリークラブの会員に薦められて地元のクラブに入会し、更に幅広くボランティア活動に取り組める様になりました。

日本ではロータリークラブは入会基準が厳しい事や会費が高額である為に、私の様な年金生活者には全く考慮の対象外でしょう。ある都内のクラブでは入会金36万円、年会費36万円と聞きました。最初はフィリピンでも同じ様に高額な会費だと思っていましたので、余り興味もありませんでしたが、機会があって入会金は無し、年会費が僅か6千円と聞いて、ものは試しと、軽い気分で入会しました。

今は妻も会員になって二人の生活の中心的存在にロータリークラブのボランティア活動がなっています。バギオは特にロータリークラブの活動が活発で、7つのクラブに数百人の会員がいます。パンガシナン州も各市や町に百近いロータリークラブがあり多くの会員がいます。私の住む田舎町でも3クラブあり会員も合わせると100人以上になります。パンガシナン州での日本人会員は私を含めて二人だそうです。

私達が参加しているクラブにはアメリカ人の

会員やカナダ人の会員もいます。同じ町の別のクラブには、ドイツ人やスイス人、インド人などもいてとても国際色豊かです。妻が入会するまでの約1年間は私一人で出席していましたので、勿論言葉の障壁はありましたが、会員は皆フレンドリーで親切に新人の私の面倒を見てくれました。クラブの活動の中心は会員同士の懇親とボランティアです。町の企画に協賛したり、独自の活動をしています。主体は、恵まれない子供達への医療支援や給食です。昨年のクリスマスには、他のボランティアグループも一緒になって町の貧しい家庭3000軒に食料品のクリスマス・プレゼントもし、沢山の人々に喜ばれました。水道の通じていない小学校への井戸ポンプの寄付や、図書の提供も海外クラブの援助で実施しています。

会員との懇親は、海外生活ならではのものです。他の地区のクラブとの交流も盛んで、特に7月から10月に掛けての新役員の披露パーティが盛んな時期には毎週の様に参加の招待があります。

所属するクラブでも、新会員が入会すればパーティ、誕生日はパーティと忙しく、週1回の定例会後は希望者の二次会も夜遅く迄皆カラオケで歌い興じています。

私は、2年目になりましたが、最初の1年のクラブ関係の費用は、ガソリン代や二次会等の懇親時飲食費を除けば、総額2万円程度でした。各地のクラブとの懇親パーティは無料です。1年間で10回以上参加しました。町のフェスタのパーティやダンスパーティ、クリスマス・パーティ等もクラブとして招待されます。

当然の事ながら、日本と同じ様にステータスもあります。町の警察本部長もメンバーで、会員の身辺警護には特別に配慮すると言っています。市長や町長、市議会議員の会員も多く、万が一の時に支えてくれそうです。会員以外にも入会によって随分知人が増えました。

一時的な居住ではなく、定住を志向する場合の生活を充実させる手段としてロータリークラブは想像以上に身近な存在です。

## ビデオカメラ盗難

北海道支部 No625 工藤 俊一

2005年の古い事例ですが、ビデオカメラ盗難にあったときの保険金受領までの経過です。参考にしてください。

チェンマイでの出来事です。

部屋においてあったビデオカメラがある日紛失。どうも合鍵を使って侵入したらしく、他のものには一切手を触れずビデオカメラだけが盗難にあった。

タイでは観光客専用の警察がありそこで盗難届けをした。カメラの型番、買った日にち、盗難にあった日にちなど、どれも正確にはわからなかったが、何とか届けを終える事が出来た。盗難届けの英文の控えをもらい、(必ず受け取ってください)後日帰国後、カード会社に連絡。

- 1、盗難届け
- 2、カメラの型番
- 3、カメラの保証書
- 4、購入時の領収書

を添付の上、カード会社に送付、約10日程で保険金を受領しました。

このあたりのことは保険会社に問い合わせると、必要書類を教えてください。

\*ビデオカメラの場合、経年差し引き金額というのがあり、これが一年1万円の計算らしい。私のビデオカメラは購入してから5年経過していたので新品購入金額から5万円引きの保険金がありました。早速、保険金にちょっと上乗せして新品の小型ビデオカメラを購入しました。この経験で判明しましたが、万一に備え、購入時の領収書は大事に保管しておく必要があります。私の場合は領収書と、保証書が同一の書類でしたので、保管してあります。

## チェンライへの小旅行

九州支部 No1163 山口 孝次

「この部屋とも明日でおさらばか。アツという間の一ヶ月だったなー。」朝食後のリビングのソファで、NHKワールドの画面をポンヤリと眺めながらそんなことを思っているところに、隣室の電話のベルが鳴った。「先日のチェンライ行きについて会報に原稿を・・・」稲田九州支部長からのお達しだ。なんでも秋期号のテーマの一つに「ステイ先から1～2泊の近傍へのツアー・・・」というのがある、私のチェンライ行きがピッタリなんだという。「夏期号に引き続いてというのは・・・チョッと出しゃばり過ぎでは・・・」と抵抗を試みてはみたものの・・・。「・・・ジャーまた。夕食の席で・・・。締め切りまで間が無いから、原稿のほうは急いで・・・。」ターペー通りナイトバザール近くにある「ギャラリー支店」での夕食の約束で、電話を切りながら「いろんな意味で最後まで充実のチェンマイライフだな。」との思いを新たにさせられた。

4月に引き続いて今年2回目のチェンマイライフも後半に入った8月21日～23日の3日間、チェンマイから高速バスで約3時間のところにある北端の国境の町チェンライへの小旅行をこころみた。チェンマイバスターミナル「アーケード」3番窓口で、VIP料金263バーツ/人・二人分526バーツを支払いバスに乗り込む。添乗員がチケットを点検して最後列8A・8B席へ案内、定員24名の他の席は既に乗客で埋っている。運よく滑り込みセーフだったわけだ。定刻の10:15に出発したVIPバスは、1時間半ほど走ったところで、中継地と思しき場所にストップする。トイレ入り口に座っているおばさんに、3バーツを支払って小用を済ませ、バスに戻ったが一向に出発の気配が無い。添乗員はと見回すと、バス会社の事務所と思しき場所で、事務員2～3名と笑いながらお喋りに夢中の有様、ドライバーもどこに行ったのか姿が見えない。他の乗客はといえば、いずれもマイペンライ状態で、別に気にしてい



る様子にもみえない。一時間ほど経っても状況変わらずなので、堪りかねて添乗員のところに行き「いつ出発するのか？」と尋ねると「バスが故障したのでチェンマイから代替バスが来るのを待っている。あと一時間ほどで着く・・・」結局2時間強待たされ、チェンライに着いたのは午後3時過ぎとなった。バスを降りたところに寄ってきた、ソンテウのウンちゃんに「Laluna Hotel & Resort」と告げると「100バーツ」15分ほど走ったところで目指す宿に到着した。

宿泊した「Laluna Hotel & Resort」はいつものようにネットから予約した。

AGODA(<http://www.agoda.jp/world.html>)でチェンライのホテルをチェックしたところ、他のホテルに比して、カスタマーレビューが圧倒的に多く、しかも値段は安いのに好印象を持ったという批評ばかりだったので、躊躇無くきめることができた。町の中心地から徒歩で20分ほどの郊外、すぐ近くに空軍の基地跡を整備して作られたゴルフ場やグラウンド・公園等があり環境としては申し分なし、Hotel & Resortというだけあって、木々や花々に囲まれ、きれいな水をたたえた趣のあるプール傍の山小屋風の部屋、朝のバイキング様式の食事は品数豊富で美味、数日間のんびり過ごすには、最適と思われる宿であった。

翌朝食後 どこか観る所は・・・？とホテルのツアーデスクで資料漁りをしたところ、チェンライから6～70キロDOI TUNGにある王妃のご母堂の庭園「Ma e F a h L u a n g G a r d e n」が、一見の価値ありと思われた。

しかしツアーデスクのお世話になると、極めて割高になるということ、4月に実体験したばかりなので、とりあえず町を散策しようと、パンフレットだけを貰って外に出る。玄関前に屯していたソンテウのウンちゃんに、何処か名所は？と尋ねると「ワット ミュージアム・・・」との答えが返ってきたので、取敢えずミュージアムへ向かう。ミュージアム前で車を降りながら「Ma e F a h L u a n g G a r d e n」のパンフレットと地図を示し「タオライ？」という。結局二人で往復1400バーツで話がまとまった。ツアーデスクでの料金が頭にあったので、ソンテウ借上げ状態でこの値段は、我ながら上出来だと自画自賛する。一回りするのに丁度一時間かかった庭園は、実に見事なものだった。4月に観たチェンマイ郊外のプーピン離宮に比して、優るとも劣らないように感じられたし、ソンテウの借上げ交渉も加わって、実に充実感あふれる一日となった。

日課にしている朝のウォーキングは、ここでも欠かさずやったので、チェンライの町の様子もおおむね確認することが出来たし、名所は観たしと、満足感いっぱい13:00発のVIP便に乗るべく、昨日降りぎわに予約していたウンちゃん運転のソンテウで、バスターミナルに向かうべく1時間前の12:00に宿を出る。しかし良いことというのは続かないものである。こちらに来るときには出発40分前にVIP便チケットを購入できたので、そんなものだと思い込んでいたのが大間違い、13:00発のVIPどころか30分おきに出る通常の便も15



：00までは全て満席。最近出来たばかりという、施設は新しいが周りには何も無いチェンライ第2バスターミナルのベンチに座っての退屈の3時間弱が、今回のツアーの締めとなった。

往きも返りもバスにたたられはしたものの、今になってみれば、それも又良い思い出として残る、自前のチェンライツアーであった。

(ちなみに、帰りの運賃は半額の134パーツ/人であった。)

## 海外旅行保険

関東甲信越支部 No.60 渡辺 義郎

個人旅行では、旅行代理店任せのパック旅行と違い、情報収集にインターネット利用が欠かせません。海外旅行保険も航空券、ホテルなどと同様にインターネット利用が役に立ちます。

この稿は、海外旅行は保険も旅行代理店任せという方に、インターネットを利用した比較的安い価格で海外旅行保険を掛ける方法を紹介したものです。保険会社の説明によると、インターネットで契約すると店頭の同一レベルの保険商品と比較し30%~40%安い金額で契約できるようです。

なお、文中に会社名が出ていますが、説明のためでありその会社を推奨するものではありません。実際の利用は自己責任でお願いします。

### 1. 海外旅行保険のインターネット契約料金

どのような保険を掛けるかは、旅行する方の事情、考え方により異なると思いますが、一般的に言って、クレジットカードに付帯する海外旅行保険に上乘せする形で、個別に必要な項目を掛けるやり方が有利ではないかと思えます。

インターネットで海外旅行保険を取り扱う損害保険会社は多数あり全てを調べることは出来ませんので、自分で経験した範囲内でのお話です。

インターネットで「海外旅行保険 比較」で検索すると多数のサイトが表示されます。この中で「保険比較の保険市場」を例にしますと、

保険各社の比較が出ています。この画面で「申し込み条件で選ぶ」タブをクリックすると、旅行期間の条件が出ます。旅行期間の上限が最短で31日から、92日以内、最長1年間など会社により取り扱う期間が違います。次に「プランで選ぶ」タブをクリックすると、「セットプラン」、「フリープラン」の選択が表示されます。

「セットプラン」は死亡補償(クレジットカードの付帯保険でカバーされている)が必ず含まれているなど割高ですので、「フリープラン」がある会社を候補とします。

表1と2はセットプランとフリープランの各社の保険内容と料金の比較です。例として旅行地：タイ、旅行期間：31日を条件としています。保険金額の選定はなるべく保険料が安くなるように選んでいます。

表を見ますとほぼ同じ内容でも保険料に開きがあることが分かります。

フリープランを提供する会社は余り多くありません。表2は、その内でフリープランを選択できる3社を例として比較したものです。保険を掛ける項目は、必要性和保険料を考え合わせて決めますが、何が必要かはそれぞれの個人の考えですから、表は一例としてご覧ください。

表2での保険内容は、カード付帯保険との兼ねあわせで考えています。カード付帯保険には、死亡、携行品補償などが付いています。2009年春季号にNo.24酒匂さんがクレジットカードについて詳しく書かれていますので、これを参考にすると死亡保険(傷害死亡、疾病死亡、後遺障害)は相当大きな金額が保証されているので、フリープランでは省き、治療費用を重点とします。あとは救済者費用を付け加えます。救済者費用は名前からすると、海外で病気になったときに日本から家族が救済に行く場合の費用ですが、その他に現地から日本へ患者を運送する費用が含まれます。重病の場合の運送費用は、付き添いの医者、看護婦などが必要で高く、場合によっては数百万以上かかる場合がありますので、私は必ず掛けるようにしています。後は必要に応じて追加しますが、賠償責任費用は

保険料が安いので（1億円で数十円）、1億円を掛けるようにしています。フリープランではセットプランでは示されていない個別の保険額と保険料の関係が表示されます。これを見ると保険額を増やしても、保険料は比例して高くなるということが分かります。

## 2. インターネット契約の手順

インターネットでの保険契約は、各社のサイトから入ります。手順はサイトの案内に従って進めます。一般に、（1）利用条件の説明と確認、（2）旅行先、期間などの入力、（3）プランの選択（セットプランかフリープランかの選択）、（4）保険内容（保険金額の選定と保険料）の入力、（5）クレジットカード情報の入力、（6）契約内容の確認と申し込み（保険契約の成立）、の手順ですが、ここまでがインターネットを使用し、次に（7）登録したメールアドレスに契約内容が送られてくる、

### 参考としたインターネットのサイト（URL）

保険比較の保険市場：<http://www.hokende.com/mrt550.asp?newgenreid=9>  
損保ジャパン：<http://www.sompo-japan.co.jp/kinsurance/travel/kaigai/index.html>  
三井住友海上：[http://www.hokende.com/mrt030/mi\\_attravel/top.asp](http://www.hokende.com/mrt030/mi_attravel/top.asp)  
日本興亜損保：[http://www.hokende.com/mrt030/nm\\_kaigai/jump01.asp](http://www.hokende.com/mrt030/nm_kaigai/jump01.asp)  
A I U：<http://www.aiu.co.jp/travel/agent/index.html?p=oKB17Y01>

（8）郵送で契約書と海外のサポートデスクへの連絡方法などが送られてきます。

何ページに渡って必要事項を記入しますので、やや煩雑でインターネットに慣れない方は、周囲のインターネットに慣れた方にアドバイスを求めたらよいと思います。注意する事項としては、フリープランを選択する「ボタン」の場所が分かりにくいことです。保険会社の営業方針でしょうが、セットプランを勧める手順になっています。フリープランへ進む「ボタン」は分かりにくい場所に小さく置いてあります。

クレジットカード情報の入力は、セキュリティ確保のために通信を暗号化して行います。カード情報の入力画面では、暗号化されている場合は、画面上部に小さな黄色の鍵マークがでますのでご確認ください。

本稿で引用したインターネット・サイトのURLを参考に示します。

表1 セットプランの場合 タイ、観光、31日間

(万円)

|                   | 損保ジャパン           | 日本興亜損保       | AIU     | 三井住友海上 |
|-------------------|------------------|--------------|---------|--------|
| プラン名              | PAタイプ            | 80           | 154     | タイプA   |
| 最長旅行期間            | 90日間             | 31日間         | 6か月     | 92日間   |
| 傷害死亡              | 1,000            | 1,000        | 1,000   | 1,000  |
| 疾病死亡              | 1,000            | 1,000        | 1,000   | 1,000  |
| 傷害後遺障害            |                  | 1,000        | 30~1000 | 1,000  |
| 治療費用              | 1,000            |              |         |        |
| 治療・救援者費用          |                  | 1,000        | 1,000   | 1,000  |
| 救援者費用             | 1,000            |              |         |        |
| 賠償責任              | 10,000           | 10,000       | 10,000  | 10,000 |
| 携行品損害             | 30               | 10           | 30      | 30     |
| 航空機寄託手荷物<br>遅延等費用 | 10               | 10           | 10      | 10     |
| 入院一時金             |                  | 3            |         |        |
| 航空機遅延             |                  | 2            |         |        |
| 弁護士費用             |                  |              |         | 100    |
| テロ等対応費用           |                  |              |         | 10     |
| 保険料(円)            | 6,510            | 8,630        | 10,750  | 5,720  |
|                   | 傷害死亡に後<br>遺障害を含む | 治療費用に救援費用を含む |         |        |

表2 フリープランの場合 タイ、観光、31日間

|                   | 損保ジャパン       |              | 日本興亜損保                          |              | AIU                  |              |
|-------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|
|                   | 保険金額<br>(万円) | 保険料内訳<br>(円) | 保険金額<br>(万円)                    | 保険料内訳<br>(円) | 保険金額<br>(万円)         | 保険料内訳<br>(円) |
| 傷害死亡              | 0            | 0            | 0                               | 0            | 1000                 | 520          |
| 疾病死亡              | 0            | 0            | 0                               | 0            | 0                    | 0            |
| 傷害後遺障害            | 0            | 0            | 0                               | 0            | 30~1000              | 200          |
| 治療費用              | 1000         | 3700         |                                 |              |                      |              |
| 疾病治療費用            |              |              |                                 |              | 300                  | 4300         |
| 傷害治療費用            |              |              |                                 |              | 300                  | 1380         |
| 治療・救援者費用          |              |              | 2000                            | 5180         | 0                    | 0            |
| 救援者費用             | 1000         | 630          |                                 |              | 700                  | 890          |
| 賠償責任              | 10000        | 30           | 10000                           | 50           | 10000                | 60           |
| 携行品損害             | 0            | 0            | 0                               | 0            | 0                    | 0            |
| 航空機寄託手荷物遅<br>延等費用 | 0            | 0            | 0                               | 0            | 0                    | 0            |
| 入院一時金             | 0            | 0            | 0                               | 0            | 0                    | 0            |
| 航空機遅延             | 0            | 0            | 0                               | 0            | 0                    | 0            |
| 保険料合計(円)          |              | 4360         |                                 | 5230         |                      | 7350         |
| (注)               |              |              | 治療・救援者費用は<br>2000万以下を選択でき<br>ない |              | 傷害死亡、後遺障害は<br>省略できない |              |

(注) 三井住友はフリープランの設定無し

## 【C】会報索引

### 索引資料の作成について

・NPO法人 南国暮らしの会発足10周年を記念いたしまして、私どもは、過去の貴重な情報である会報をお役立ちとして活用できないものだろうかと考えました。

・検討しました結果、会報に記載されている情報を地域別、項目別に簡単に見出せる索引を作成することに致しました。

・この趣旨は、今まで既にロングステイされておられる会員及び現地訪問の皆様の貴重な知識、体験のエッセンスを、コンパクトにまとめて、スピーディーに必要なページに到達できるよう考えたものです。

・添付のCDには、2006年春季号～2009年夏季号までの約4年分の会報と本誌に掲載の索引表がコピーされており、国別、地域別、項目別対応で各会報ページが載っております。見たい地域、項目をクリックすると、簡単に「お役立ち情報」が画面に現れる仕組みになっております。旅先でこの一枚がお手元にあり、お役に立てるであろうことを願っています。

### 南の会 お役立ち CD の起動・終了

アドビリーダー9で動作を確認しています。8以下ではこの取り説の通りにならない場合があります。

南の会 お役立ち CD をドライブへ挿入すると、図-1の画面が表示されます。



図-1

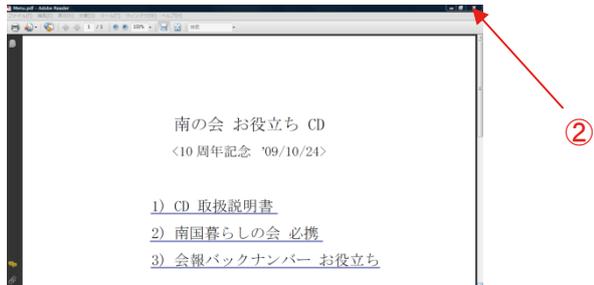


図-2

図-1 ① をクリックするとメニュー画面 (図-2)が表示されます。

図-2 で「1) CD 取扱説明書」をクリックすると、CDの取扱説明書が表示されますので、以降の操作は、この説明に従って行ってください。

文書を見終わって終了する場合は、図-2 ② の×をクリックしてメニューを終了した後、CDを取り出して下さい。

## (A) 地域別分類

| 地 域 |       | 年季・頁   | 題目またはキーワード                |                  |
|-----|-------|--------|---------------------------|------------------|
| タイ  | チェンマイ | 06夏・34 | 生活全般                      |                  |
|     |       | 06夏・43 | 滞在記・病院のこと・VISA取得・ゴルフ      |                  |
|     |       | 06夏・53 | 宿泊施設                      |                  |
|     |       | 06秋・12 | 食事・住居・治安・アクティビティ          |                  |
|     |       | 06秋・41 | 住宅探し                      |                  |
|     |       | 06秋・48 | 年金ビザ                      |                  |
|     |       | 07新・07 | 九州支部チェンマイLS下見ツアー          |                  |
|     |       | 07新・10 | チェンマイステイに挑戦               |                  |
|     |       | 07新・15 | チェンマイ旅行                   |                  |
|     |       | 07春・32 | チェンマイ視察ツアー顛末記             |                  |
|     |       | 07夏・55 | チェンマイ近郊観光                 |                  |
|     |       | 07秋・10 | 一人旅の気ままな行動と、心細さと、不安       |                  |
|     |       | 07秋・12 | 初めてのチェンマイロングステイ36日間       |                  |
|     |       | 08春・13 | チェンマイっていいかも               |                  |
|     |       | 08春・16 | GOLDENTRIANGLEの視察         |                  |
|     |       | 08春・56 | 年金ビザをチェンマイで取得する方法         |                  |
|     |       | 08夏・08 | チェンマイ支部について               |                  |
|     |       | 08夏・11 | 早7ヶ月                      |                  |
|     |       | 08夏・12 | チェンマイのテニス事情               |                  |
|     |       | 08夏・14 | 南国で愛犬と共に                  |                  |
|     |       | 08夏・16 | チェンマイ医療事情                 |                  |
|     |       | 08夏・17 | チェンマイでトライ                 |                  |
|     |       | 08夏・18 | チェンマイに於ける短期滞在者向けの賃貸住宅について |                  |
|     |       | 08夏・20 | チェンマイでロングステイをする動機         |                  |
|     |       | 08夏・21 | 海外生産の日本製品                 |                  |
|     |       | 08夏・39 | チェンマイマジックボランティアの思い出       |                  |
|     |       | 08夏・50 | チェンマイのゴルフ事情               |                  |
|     |       | 08秋・46 | チェンマイで犬にかまれて！！            |                  |
|     |       | 08秋・48 | 終戦記念日、チェンマイで慰霊祭に参列        |                  |
|     |       |        |                           |                  |
|     |       | バンコク   | 07新・22                    | バンコク下見旅行         |
|     |       |        | 07春・14                    | ゴールデンシャワーの咲く国へ   |
|     |       |        | 08春・29                    | つれづれなるままにバンコク一人旅 |

| 地 域   | 年季・頁         | 題目またはキーワード |                                 |
|-------|--------------|------------|---------------------------------|
| タイ    | バンコク         | 08春・38     | チャオプラヤー川の2匹のカメ                  |
|       |              | 08春・40     | バンコクの病院体験記                      |
|       |              | 09新・12     | バンコク、ナナ地区の情報                    |
|       |              | 09春・61     | ホテル情報                           |
|       | 他            | 08新・57     | 日本でタイ国ロングステイビザ取得                |
|       |              | 08春・19     | プーケット滞在記                        |
|       |              | 08春・22     | 夢のあるセカンドライフを迎える希望と不安と課題         |
| マレーシア | クアラルン<br>プール | 08秋・37     | マレーシア1カ月夫婦旅                     |
|       |              | 09新・27     | KLのお正月                          |
|       | ペナン          | 06夏・55     | 宿泊施設                            |
|       |              | 07新・02     | 悠々セカンドライフ                       |
|       |              | 07秋・42     | マレーシアロングステイ(その2)実現編             |
|       |              | 07夏・60     | マレーシマイセカンドホームプログラムの改定と最新情報      |
|       |              | 07秋・48     | ペナンでドリアン                        |
|       |              | 07秋・60     | ペナンの英語学校                        |
|       |              | 07秋・60     | ペナンの英語学校体験談                     |
|       |              | 08春・47     | ボルネオ・サバ州(ペナンからコタキナバル・ケニンガウ・クダへ) |
|       |              | 08春・50     | この指とまれパートIIkk・ペナン・k1・下見ツアー      |
|       |              | 08秋・01     | ペナン支部活動と支部員の住環境について             |
|       |              | 08秋・03     | ペナン島でアパートを借りるときの注意点             |
|       |              | 08秋・06     | 月20万円では済まない(?)ペナン生活             |
|       |              | 08秋・08     | 南国暮らしの経済モデル                     |
|       |              | 08秋・11     | 世界遺産・史跡登録                       |
|       |              | 08秋・14     | 我が第二の故郷 ペナン                     |
|       |              | 08秋・16     | ペナンでの快適生活                       |
|       |              | 08秋・18     | マレーシアですから                       |
|       |              | 08秋・21     | ペナンでのゴルフ                        |
|       |              | 08秋・25     | 亭主はコーラス三昧、女房殿は??味               |
|       |              | 08秋・27     | せっかち夫婦ののんきな話                    |

| 地 域   | 年季・頁   | 題目またはキーワード                                |
|-------|--------|-------------------------------------------|
| マレーシア | ペナン    | 08秋・37 マレーシア1カ月夫婦旅                        |
|       |        |                                           |
|       |        |                                           |
|       | コタキナバル | 07新・30 バラとの切ない別れ                          |
|       |        | 07春・35 コタキナバル滞在情報                         |
|       |        | 07夏・46 コタキナバル滞在情報（医療編）07年                 |
|       |        | 08新・17 コタキナバル、ロングステイ視察旅行に参加して             |
|       |        | 08新・20 東マレーシア、ロングステイ下見ツアー                 |
|       |        | 08春・47 ボルネオ・サバ州（ペナンからコタキナバル・ケニンガウ・クダへ）    |
|       |        | 08夏・46 男3人、マレーシア滞在2カ月                     |
|       | 他      | 09春・24 イポーLS体験記                           |
|       |        | 09春・44 訪問記（ケニンガウ、ラノウ、キャメロン、ダマイ、ラウ、パンコール島） |
|       |        | 08春・22 夢のあるセカンドライフを迎える希望と不安と課題            |
|       |        |                                           |
| フィリピン | マニラ    | 07新・33 人との出会い、絆の大切さフィリピン                  |
|       |        | 08春・36 フィリピンに小さな家を建ててみました                 |
|       |        | 09新・25 フィリピンのクリスマス、お正月                    |
|       |        |                                           |
|       | バギオ    | 06夏・27 総合情報・気候・交通事情・宿泊施設・食事・観光・物価         |
|       |        | 06秋・18 滞在記・語学学習・アクティビティ・観光・宿泊施設・買い物       |
|       |        | 06秋・43 宿泊施設                               |
|       |        | 07新・40 バギオ訪問記                             |
|       |        | 07秋・55 バギオで暮らす                            |
|       |        | 08春・53 身近で出来るボランティア                       |
|       |        | 09新・04 フィリピン訪問記                           |
|       |        |                                           |
|       | セブ     | 06夏・47 セブ下見ツアー                            |
|       |        | 06秋・44 宿泊施設                               |
|       |        | 08新・03 セブ支部の現状                            |
|       |        | 08新・04 南国セブ島のんびり暮らし                       |

| 地 域    |     | 年季・頁                     | 題目またはキーワード                   |
|--------|-----|--------------------------|------------------------------|
| フィリピン  | セブ  | 08新・05                   | セブを初めて訪ねて                    |
|        |     | 08新・09                   | セブ事情                         |
|        |     | 08新・10                   | フィリピンに行ってみよう                 |
|        |     | 08新・10                   | セブを訪ねて                       |
|        |     | 08新・11                   | LS候補地探しにて                    |
|        |     | 08新・12                   | なんでそんなにセブを？                  |
|        |     | 08新・12                   | セブの病院事情                      |
|        |     | 08新・13                   | セブのマッサージ事情                   |
|        |     | 08新・14                   | セブ訪問又は滞在に関するアンケート調査結果        |
|        |     | 08新・23                   | フィリピン・ロングステイ下見調査報告           |
|        |     | 08春・52                   | セブ支部のみなさんありがとう               |
|        |     | 09新・06                   | セブ訪問記                        |
|        |     | 09春・51                   | ロングステイ地にセブを                  |
|        |     |                          |                              |
|        | ダバオ | 06秋・45                   | ホテル事情                        |
|        |     | 07新・25                   | バギオ、ダバオ旅行                    |
|        |     | 09新・05                   | 家賃、光熱費、食費                    |
|        |     | 09新・05                   | ダバオ訪問記                       |
|        |     |                          |                              |
|        | 他   | 06秋・04                   | イロイロ島滞在記、ホテル情報               |
| 06秋・46 |     | イロイロ島滞在記、ホテル情報           |                              |
| 07秋・40 |     | フィリピンロングステイビザSRRVの取得について |                              |
| 08秋・56 |     | フィリピン スービックでの日本語教師体験     |                              |
|        |     |                          |                              |
| インドネシア | バリ  | 07新・18                   | バリ島旅行                        |
|        |     | 07新・19                   | バリ島報告                        |
|        |     | 07新・42                   | 写真紀行 人生紀行 バリへの旅              |
|        |     | 07春・20                   | シニアにもやさしいバリ                  |
|        |     | 07秋・16                   | バリ島・ウブドでのんびりしてきました           |
|        |     | 08夏・23                   | インドネシア・バリ島ロングステイ研修旅行7日間に参加して |
|        |     | 08夏・26                   | 祭礼の島バリ・ヒンドゥーイズムの体験ツアー報告      |
|        |     | 08夏・27                   | バリ滞在3日目                      |
|        |     | 08夏・29                   | ボロブドゥールとプランバナシ遺跡巡り           |

| 地 域      |     | 年季・頁   | 題目またはキーワード                |
|----------|-----|--------|---------------------------|
| インドネシア   | バリ  | 08夏・31 | バリ島L Sお宿探し                |
|          |     | 08夏・33 | バリ病院体験報告 水はやっぱり危ない        |
| 台湾       | 全般  | 07夏・63 | 台湾ロングステイ協会                |
|          |     | 08春・58 | 台湾ロングステイ基本情報              |
|          |     | 09新・44 | 馬祖諸島訪問記                   |
|          |     | 09春・27 | 馬祖諸島訪問記（その2）              |
| オーストラリア  | パース | 07春・23 | 世界で一番住んでみたい街 パースでの2週間     |
|          |     | 08新・58 | 世界一美しい町 パースで再びロングステイ      |
| ニュージーランド | 全般  | 07秋・04 | ニュージーランドクライストチャーチ市 滞在報告   |
|          |     | 07秋・14 | 夫婦のささやかな3つの楽しみ            |
| ハワイ      | 全般  | 06秋・47 | コンドミニウム                   |
|          |     | 07新・02 | 悠々セカンドライフ                 |
|          |     | 07新・36 | ハワイの楽しい生活                 |
|          |     | 07秋・54 | ハワイで格安ゴルフ                 |
|          |     | 09新・38 | ハワイの楽しい生活                 |
|          |     | 09春・12 | ハワイ支部特集（ハワイでの生活全般）        |
| その他      | 全般  | 09新・11 | 上海の情報                     |
|          |     | 08春・25 | ベトナム国道1号線                 |
|          |     | 08新・59 | ベトナム・カンボジア帰国報告            |
|          |     | 08秋・51 | ボルネオ・サバ州でゴルフ三昧？           |
|          |     | 09春・35 | ラオ講（タイ、ラオスの旅行記）           |
|          |     | 08春・31 | チロルで南国暮らし                 |
|          |     | 08秋・29 | チロルを暮らすように旅する             |
|          |     | 08新・42 | アラスカ・クルーズとカナダ・ロッキー・ドライブの旅 |
|          |     | 08新・53 | エヴェレスト ベースキャンプを目指して       |
|          |     | 09新・07 | ユーレイルパスの旅（ヨーロッパの旅）        |

**(B) 項目別分類**

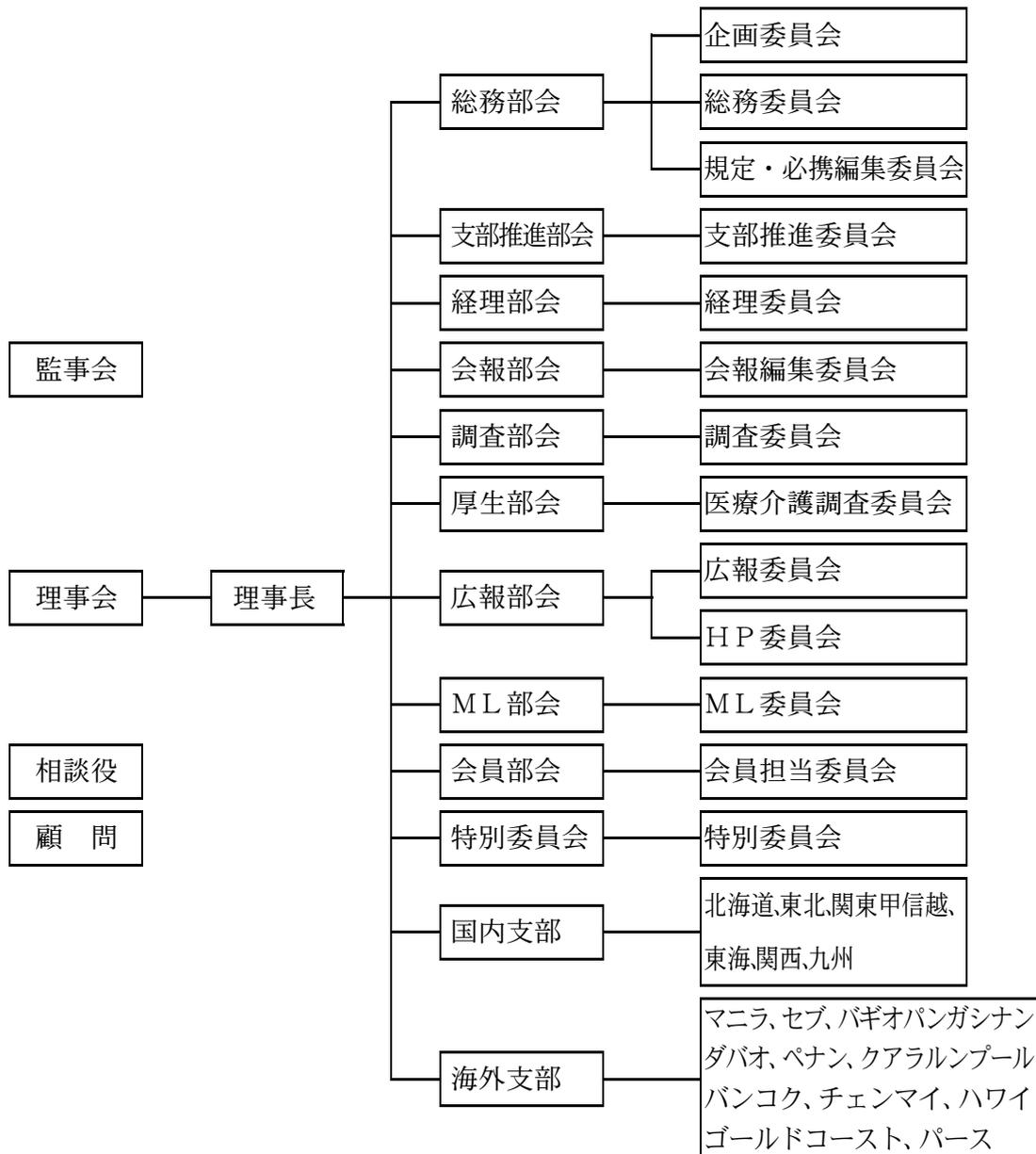
| 項目      | 年季・頁   | 題目またはキーワード            |
|---------|--------|-----------------------|
| 医療      | 07新・07 | チェンマイLS下見ツアー          |
|         | 07夏・46 | コタキナバル滞在情報（医療編）       |
|         | 08新・12 | セブの病院事情               |
|         | 08新・55 | 中高年の海外生活での健康管理        |
|         | 08春・40 | バンコクの病院体験記            |
|         | 08春・58 | 中高年海外生活での健康管理         |
|         | 08夏・16 | チェンマイ医療事情             |
|         | 08夏・33 | バリ病院体験報告 水はやっぱり危ない    |
|         | 08秋・46 | チェンマイで犬にかまれて！！        |
|         |        |                       |
| クレジット   | 09春・55 | 会員必携のクレジットカード         |
|         |        |                       |
| エアーチケット | 06夏・37 | ペナン マレーシア航空           |
|         | 07新・22 | バンコク下見旅行              |
|         | 07春・23 | 世界で一番住んでみたい街 パースでの2週間 |
|         |        |                       |
| マイレージ   | 09新・50 | 旅のお供はマイレージ            |
|         |        |                       |
| クルージング  | 06秋・34 | 地中海クルーズ               |
|         |        |                       |
| 通信手段・PC | 07新・07 | チェンマイLS下見ツアー          |
|         | 07秋・16 | バリ島・ウブドでのんびりしてきました    |
|         | 09新・15 | 旅先でのノートパッドの活用         |
|         | 09新・57 | 海外での通信手段              |
|         | 09春・62 | 海外で日本の新聞をネットで毎日読む方法   |
|         |        |                       |
| 旅行保険    | 09春・55 | 会員必携のクレジットカード         |
|         |        |                       |
| 語学学習    | 06夏・41 | チェンマイでタイ語学習           |
|         | 06秋・08 | バンクーバー・ニュージーランド       |
|         | 07新・40 | バギオ訪問記                |
|         | 07新・64 | バギオ支部                 |
|         | 07秋・59 | 外国語学習編                |
|         | 08秋・56 | フィリピン スービックでの日本語教師体験  |

| 項目     | 年季・頁   | 題目またはキーワード                        |  |
|--------|--------|-----------------------------------|--|
| ボランティア | 07新・33 | 人との出会い、絆の大切さフィリピン                 |  |
|        | 07新・40 | バギオ訪問記                            |  |
|        | 07秋・10 | 一人旅の気ままな行動と、心細さと、不安               |  |
|        | 08春・53 | 身近で出来るボランティア                      |  |
|        | 08春・55 | ボランティア活動体験記                       |  |
|        | 08夏・21 | 海外生産の日本製品                         |  |
| その他    | 06夏・51 | ホテル・ツアー・航空券・VISA取得・海外生活ノウハウetc    |  |
|        | 07新・02 | 悠々セカンドライフ                         |  |
|        | 07夏・59 | タイ・マレーシア・フィリピン3国の物価比較             |  |
|        | 08新・56 | 旅支度                               |  |
|        | 08新・57 | 日本でタイ国ロングステイビザ取得                  |  |
|        | 08新・58 | 世界一美しい町 バースで再びロングステイ              |  |
|        | 08新・59 | ベトナム・カンボジア帰国報告                    |  |
|        | 08春・56 | 年金ビザをチェンマイで取得する方法                 |  |
|        | 08春・58 | 中高年海外生活での健康管理                     |  |
|        | 08春・58 | 台湾ロングステイ基本情報                      |  |
|        | 08夏・12 | チェンマイのテニス事情                       |  |
|        | 08夏・18 | チェンマイに於ける短期滞在者向けの賃貸住宅について         |  |
|        | 08夏・31 | 複数目的のタイとマレーシア                     |  |
|        | 08夏・34 | 南国暮らしの経済モデル                       |  |
|        | 08夏・41 | バリ島LSお宿探し                         |  |
|        | 08夏・46 | 男3人、マレーシア滞在2カ月                    |  |
|        | 08夏・50 | チェンマイのゴルフ事情                       |  |
|        | 09新・40 | 南国暮らしの経済モデルの再検証（ペナン、パンガシナン、チェンマイ） |  |
|        |        |                                   |  |

# 第3章

## 南国暮らしの会 組織図

2009. 6. 1現在



## 南国暮らしの会 支部一覧

2009.6.1現在

| 支 部 名        | 会員番号  | 支部長名   | e-mail アドレス                   |
|--------------|-------|--------|-------------------------------|
| 北海道支部        | 625   | 工藤 俊一  | syun@edu-japan.net            |
| 東北支部         | 498   | 氏家 孝   | takashiujiie3322@yahoo.co.jp  |
| 関東甲信越支部      | 732   | 馬場 章介  | shosuke7@nifty.com            |
| 東海支部         | 543   | 清水 重一  | shimizu434@mwd.biglobe.ne.jp  |
| 関西支部         | 754   | 松本 都志重 | shokupan@hcc.5.bai.ne.jp      |
| 九州支部         | 851   | 稲田 聰   | akiaki0072002@yahoo.co.jp     |
| マニラ支部        | ※1269 | 岩崎 宏   | iwasaki@friendshipmanila.com  |
| セブ支部         | ※ 636 | 鶴岡 照郎  | telu@wave.plala.or.jp         |
| バギオ・パンガシナン支部 | 227   | 齋木 一   | saikihajime@hotmail.com       |
| ダバオ支部        | —     |        |                               |
| バンコク支部       | —     |        |                               |
| チェンマイ支部      | 54    | 山口 洋二  | obito2006kyotai@yahoo.co.jp   |
| クアラルンプール支部   | 860   | 棚村 信了  | ICJ24247@nifty.com            |
| ペナン支部        | 524   | 川崎 勇   | dai49_ryu211_yuna19@ybb.ne.jp |
| ハワイ支部        | 699   | 大黒 均   | hitdikok@hotmail.com          |
| ゴールドコースト支部   | ※ 586 | 磯崎 興志  | isozakiks586@w4.dion.ne.jp    |
| パース支部        | —     |        |                               |
|              |       |        |                               |

※ は支部長代行

NPO法人化10周年記念

# 医療編

(創立10周年記念特集号)



## 医療編・目次

### 第1章 出発前に準備すること

### 第2章 海外の医療事情

- (1) フィリピン
- (2) タイ
- (3) マレーシア
- (4) オーストラリア
- (5) ハワイ
- (6) 台湾

### 第3章 海外における診療、治療体験

- (1) 膝の腫れ
- (2) 蜂に刺されて
- (3) デング熱
- (4) 心筋梗塞
- (5) 胆石、捻挫、抜歯等
- (6) 生活習慣病
- (7) 尿管結石
- (8) 心臓疾患
- (9) チェンマイで怪我や病気に罹ったら
- (10) ハワイの病院について

この医療編は、5年前、創立5周年を記念して発行された冊子、南国暮らし便利帳―「医療編」より一部を抜粋し、これを現時点で見直すとともに、さらに新たな項目を加えて、会員の海外渡航、海外での生活において、健康管理面で参考になる情報をまとめたものです。

参考にされ、健康で楽しい海外生活を送られることを期待しています。



- ④ 寄生虫による病気 回虫症、住血吸虫症、ぎょう虫症
- ⑤ 神経をおかす病気 破傷風、日本脳炎、ポリオ、ジフテリア
- ⑥ 呼吸器をおかす病気 インフルエンザ、結核、百日咳、
- ⑦ 皮膚をおかす病気 麻疹、風疹、天然痘、水痘、発疹チフス
- ⑧ 生きものとの接触で感染する病気 オウム病、虱症、ノミ寄生症

◆病気の感染経路・症状・予防方法

< 食べ物からうつる病気 >

| 疾患   | 症状       | 予防方法     |
|------|----------|----------|
| 食中毒  | 下痢       | 食品の加熱    |
| 赤痢   | 血便 腹痛 発熱 | 〃        |
| コレラ  | 水様下痢 嘔吐  | 〃        |
| A型肝炎 | 倦怠感 黄疸   | 〃 ワクチン接種 |

- \*水・・・生水は飲まない（水道水も沸騰させる）
- \*魚介、肉類・・・十分に火の通ったものを、熱いうちに食べる
- \*野菜、果物・・・「加熱しなさい、皮をむきなさい、それとも残しなさい。」
- \*卵、乳製品・・・衛生状態の悪いものや、冷めたものはやめる

< 昆虫からうつる病気 >

昆虫に刺されると、痒いだけでなく、さまざまな病気が運ばれてきます。

| 疾患   | 媒介  | 流行地                         | 症状                     | 予防方法             |
|------|-----|-----------------------------|------------------------|------------------|
| マラリア | 蚊   | 熱帯、亜熱帯の農村<br>アフリカ、インドは都市部にも | 悪寒冷汗を伴う高熱で<br>発病、周期的発熱 | 夜間の活動を止める。<br>防虫 |
| デング熱 | 蚊   | 熱帯、亜熱帯の都市部を中心               | 突然の高熱、筋肉、関節痛           | 昼間の蚊の防虫          |
| 日本脳炎 | 蚊   | 熱帯、亜熱帯のブタのいる地域              | 発病すると麻痺がおきる            | 防虫、ワクチン          |
| 黄熱   | 蚊   | アフリカ、南アの熱帯奥地                | 高熱、黄疸で発病。急激に重症化        | 予防接種             |
| ペスト  | 鼠、蚤 | 特定国の衛生状態の悪い地域               | リンパが腫れ激痛。発熱            | ネズミ駆除            |

< 動物からうつる病気 >

| 疾患  | 媒介動物                                     | 症状                      | 予防方法                           |
|-----|------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 狂犬病 | 犬、猫<br>キツネ（ヨーロッパ）<br>アライグマ（アメリカ）<br>コウモリ | 発病すると麻痺をおこす<br>ほぼ100%死亡 | 手を出さない<br>流行地で噛まれたら、すぐに、ワクチン接種 |

< ヒトからうつる病気について >

- ・人から人へうつる病気の感染経路は、直接的な血液・体液との接触行為からです。
- ・血液により伝染する病気は、注射器の使い回しで簡単に感染します。  
 どういう形であれ、他人の血液との接触は避けることです。
- ・性行為による感染症では、AIDSが世界中で爆発的に増加しており、注意が必要。

| 疾患     | 感染方法            | 予 防 方 法                                                     |
|--------|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| 性病     | 性行為             | 不特定の相手と性行為を行わない                                             |
| AIDS   | 性行為、<br>麻薬(注射器) | 不特定の相手と性行為を行わない<br>コンドームを正しく使用する<br>麻薬に手を出さない(注射器の使い回しをしない) |
| エボラ出血熱 | 体液からの感染         | 患者に直接触れない(手袋マスク等使用)                                         |
| B型肝炎   | 性行為             | 患者の体液、血液に触れない。ワクチンを接種                                       |

< 皮膚から入る病気について >

| 疾患   | 感 染 方 法                                            | 予 防 方 法                  |
|------|----------------------------------------------------|--------------------------|
| 住血吸虫 | 幼虫のいる河原等を裸足で歩いたり、水の中に入ったりすると、虫が皮膚を食い破り体内に入り込み、感染する | 安全を確認できない川や湖沼では裸足で中に入らない |

< 環境の変化による病気について >

| 疾患          | 対 処 方 法                                                                                                     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 時差ぼけ        | 時差に体が慣れるまで静かにする。動悸がするなど肺に持病のある人は特に注意                                                                        |
| 高山病         | ゆっくりと行動する。水分の補給を充分に行なうことで予防する。<br>症状がでたときには、酸素投与等の治療をし、一刻も早く低地へ移動する。                                        |
| 熱射病・<br>日射病 | 直射日光を肌に当てない。風通しのよい白の長袖シャツを着る。着帽。水を飲む。                                                                       |
| 日焼け         | ひどくなると火傷状になる。冷水で冷やすなど火傷と同じ治療法。高地では紫外線が強く要注意。日焼けの後はシミ、そばかすの原因ともなる。<br>予防には帽子を被る、サングラスをかける、日焼け止めを塗る等の日差し対策が必要 |

## 5. 海外の医療についての 情報提供 & 相談所

外務省、厚生労働省等の公的機関以外の民間の海外医療相談所

- ◆「オーバーシーズ・メディカル・コンサルタント (OMC)」 TEL 044-865-3161

予防接種や海外滞在時の医療についての電話相談。

出発前オリエンテーション (有料) 国別資料等の提供。

健康診断書の翻訳 (有料)

- ◆ 母子保健事業団 TEL 03-4334-1188

在留邦人、在日外国人に対する保健情報の提供、母子保健事業の推進。

海外赴任者を対象に、海外での子育て情報提供、母子保健セミナー開催。

- ◆ (財)日本検疫衛生協会 (予防接種の相談&実施)

八重洲診療所 TEL 03-3201-0848 横浜診療所 TEL 045-671-7041

## 6. 持って行って役立つ、医薬・衛生用品等の用意

保健衛生面で心配な国へ出かけるとき、ちょっとした病気やケガの応急措置に必要なもの、現地で入手困難な医薬品等は日本で用意しよう。(処方箋がなければ買えないものあり)

### ① 家庭常備薬

- ・ うがい・消毒薬
- キズ薬、軟膏 (化膿止め、湿疹用、皮膚病)
- かぜ薬 (総合感冒薬、症状別かぜ薬)
- 解熱薬 (含む、解熱用座薬)

- 頭痛薬
  - 目薬（アレルギー用、結膜炎、疲れ目）
  - 鼻炎薬
  - 胃腸薬（含む、下痢、便秘）
  - 虫刺され（含む、かゆみ止め）
  - 乗り物酔い
- ② 持病のあるひとの常備薬
- 現地ですぐに入手できるとは限らないので、多めに用意する。
  - 処方箋（現地語、英語の翻訳書）を持参する。
  - 薬品管理は、湿気防止、直射日光をさける等細心の注意をする。
- ③ 薬について（以下は会員番号586 Dr.磯崎氏の提案です。）
- (1)過去に病院でもらった薬剤名（出来れば製剤名）の処方箋のコピーを持参するとよい。
- (2)会員からの薬に関する質問にはできるだけ対応しますが、折り返しその返事をいただきたい。

## 7. 「万一の場合」のために準備しておくこと。

### ①緊急性のある症状について

こんな症状の時は速やかに医療機関に駆け込んでください。

- ・ 下痢 3日間以上止まらない、腐敗臭がある、血便を伴う下痢。
- ・ 熱 3日以上38度以上続く時や、肺炎の恐れがある場合。  
鳥インフルエンザ流行地（例 インドネシア—外務省情報参照）などでは発熱3日目にタミフル服用を。4～5日経過後ではタミフル効果なし。
- ・ 痛み 寝られないほど痛む、疼痛、腹痛（胆石、腎結石、痛風発作、潰瘍穿孔、带状疱疹など）  
片側の筋力低下（茶碗を落とす、真直ぐ歩けない）  
顔面が引きつる、涎が垂れる（口唇麻痺）
- ・ 脱水症 案外見逃されやすいので注意。重症な場合、死亡することもある。  
高齢者（70歳以上）は特に注意が必要です。こまめに水を飲んでください。
- ・ 息切れを伴う胸痛 心筋梗塞、胸部大動脈瘤、破裂

★循環器疾患の方が、消化器疾患よりも急激な経過を取る場合が多いので、特に速やかな対応が必要です。

★降圧剤服用者・・・決められた量の降圧剤を服用していれば安心との信仰？が多いが、時々血圧測定を行い、服薬量の増減も考える必要があります。

★東南アジアは下痢、感染症が多い・・・デング熱（蚊）、鳥インフルエンザには注意してください。（厚生労働省注意情報参照）

持参薬として、テトラサイクリン（デング熱特効薬）（5日分）

タミフル（インフルエンザ）（5日分）位は用意して下さい。

### ② 迷子札（身元証明書）を携帯しておく。

- ・ 病気で行き倒れになった時等の場合に対応できるものを携帯しておく。
- ・ 現地語、又は、英語で記入する。

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| 名前             | ( )                    |
| 性別             | ( ♂ ♀ ) 生年月日 ( 年 月 日 ) |
| 血液型            | ( ) アレルギー反応 ( )        |
| 現在治療中の病名       | ( )                    |
| パスポート NO.      | ( )                    |
| 日本の住所          | 電話番号 ( )               |
| 滞在先名称<br>滞在先住所 | 電話番号 ( )               |

- ③ 病気になったときの「SOS」の発信先・発信方法を確認しておくこと。
- ・ 電話番号メモ等を作成し、携帯しておく。
  - ・ 自己責任での対処方法を優先する。

● 指定医（ファミリードクター）に連絡



\* ホテル等に滞在しているとき、フロントに連絡



\* 病院の救急外来に電話



\* 救急車の手配



\* 加入している「海外旅行傷害保険サービスセンター」に連絡



\* 滞在地の、日本大使館、総領事館に連絡



\* どうしてもならないとき、「南国暮らしの会」の会員に連絡

- ④ 携帯電話を、常時、携帯する

「SOS」発信先（現地の日本大使館、総領事館、病院、救急車、ホテル、警察、消防署、保険会社サービスセンター）の電話番号を登録してある携帯電話を常時携帯して、緊急時に備える。

- ⑤ 「海外旅行傷害保険」に加入しておこう。

気候や風土のちがう慣れない海外暮らしで心配なことは、病気やケガ、予期できないトラブル

ルです。いざという時に備えて、安心して生活できる手立て・保障として「海外旅行傷害保険」に加入しておくことは、必要・不可欠です。「備えあれば、憂いなし」、安心のための必需品」です。高額になってきている医療費の金銭的保証だけでなく、色々なサービスが受けられます。（本誌特集号に紹介記事あります。）

● 加入の前に、内容を検討し、確認すること。

1. 国によっては、外国籍でもその国の健康保険制度に加入できるところがある（特に、長期滞在の場合）ので、その制度の有無、その内容等。
2. 海外では医療費が高いといわれています。安心して、十分な医療サービスが受けられるような、契約内容の検討。
3. 保険会社によっては、病院、医者と提携して、現金不要で治療が受けられるサービス（キャッシュレス・メディカルサービス）を提供しているところもあるのでその制度の有無の確認。

● 海外旅行傷害保険の概要（詳しくは、保険会社に確認する）

< 補償項目 >

傷害〔基本契約〕 → 死亡保険金・後遺障害保険金、  
治療費用保険金

疾病〔特約〕 → 治療費用保険金、死亡保険金

賠償責任〔特約〕

治療・救援費用〔特約〕

疾病に関する応急治療・救援費用〔特約〕

救援者費用〔特約〕

携行品〔特約〕

航空機寄託手荷物遅延等費用〔特約〕

旅行変更費用（出国中止不担保付帯）〔特約〕

留守宅家財〔特約〕

緊急一時帰国費用〔特約〕

\* 保険適用外の、歯科疾病、妊娠・出産にもとづく病気、他覚症状のないむちうち症・腰痛、  
鍼・灸・カイロプラクティックの治療等は、保険金支払い適用外になっているので、日本で治療  
しておきたいものです。

● 保険金請求に必要なもの

- ① 担当医の署名入り診断書
- ② 治療にかかった経費の領収書
- ③ 保険請求書
- ④ 保険証券 等

\* 事前に保険会社と十分に打ち合わせること。

## 国民健康保険でも、「海外療養費」が請求できます

国民健康保険法の一部改正で、国保被保険者が海外渡航中に病気やケガで治療を受けたとき、平成13年1月1日から医療保険が適用されることになりました。

海外療養費は、日本国内での保険医療機関等で給付される場合を標準として支払われます

- ◆ 基本的には、給付決定した金額（標準額）から、一部負担金相当額を控除した額
- ◆ 具体的には、下記、①、②から、一部負担金相当額を控除した額
  - ① 実際に支払った額（実費額）が、標準額より大きい場合は、標準額
  - ② 〃、標準額より小さい場合は、実費額
- \* 国保の一般被保険者は、標準額（実費額）の7割
- 退職被保険者は、〃 8割
- その家族は、入院8割・外来7割

日本国内で保険適用となっていない医療行為は、給付の対象になりません

例えば、下記のもの、対象外です。

- ・ 心臓や肺などの臓器移植、人工授精等の不妊治療、性転換手術
- ・ 世界でもまれな、最先端医療、美容整形
- ・ 高価な歯科材料や歯列矯正
- ・ 交通事故

### 申請手続き

1. 診療した海外の医療機関では、一旦、かかった金額の全額を支払う



2. その医療機関で、下記の証明書を発行してもらう。

- ① 「診療内容明細書」・・・「日本語の翻訳文添付」
- ② 「領収明細書」・・・「〃」

\* ①、②とも、日本語、英語で併記されている。

\* 区市町村の国保担当窓口にある（出発前に用意し、持参すること）



3. 帰国後、区市町村の国保担当窓口（または国保組合）に、申請する。

- ③ 「療養費支給申請書」（窓口にある）に、上記の①、②を添えて申請する



4. 区市町村（または国保組合）から、保険給付分が払い戻される。

しかし、実際には、ほとんど請求されていません。

その理由は、

1. 手続きがめんどうで、時間がかかる。

\* 翻訳書の添付に困難性がある（翻訳業者、東京では下記の1社）

「国民健康保険中央会」 TEL 03-3581-6821

2. 実費額が支給されるのではなく、国保の算定標準額から、さらに、一部負担金相当額が控除される。

## 第2章 海外の医療情報

### フィリピン

在フィリピン日本大使館（代）02-551-5710

（24時間体制で日本人当番者が応対）

邦人援護ホットライン 02-551-5786（8:30～17:30）

フィリピン日本人会 02-815-3559／02-810-7909

#### 【衛生・医療事情】

- \* 7000余りの島々からなるフィリピンは熱帯性モンスーン気候に属し、基本的には1年中、高温多湿な気候である。大まかに乾期（12～2月）、暑気（3～5月）、雨期（6～11月）に分かれる。それぞれの地域によって、気候・疾病が少しずつ違う。
- \* 大都市、特にマニラ首都圏では排気ガスによる大気汚染がひどく、呼吸器系の症状がしやすい環境になっている。
- \* あらゆる面で、都市部と地方部の格差、富裕層と貧困層の格差が大きく、医療においても大きな格差が存在する。信用のおける医師による私立病院での診察、治療を受けるには多額の費用がかかる。その為、ぜひ海外旅行傷害保険には加入しておくことが望ましい。
- \* 私立病院の多くは救急部（医師、看護婦）、病棟（看護婦）、検査部を有し、これらの部門の職員は病院に所属している。
- \* 国立病院は料金が安い為、混雑し待たされるので、邦人は私立病院へ行くケースが多い。
- \* 一流のホテルでは専従の医師がいる場合や医師の紹介をしてもらえることがある。
- \* 一般外来はそれぞれの医師が個人開業する形式をとっている。
- \* フィリピンの医療システムは、オープンシステムと呼ばれ、医師は診察したり、アドバイスしたり、薬が必要な時は処方箋の作成をする。
  - ・ 検査が必要な場合、検査機関の紹介をし、専門医による診察が必要な場合にはその専門医に紹介状を書いてくれる。
  - ・ ごく簡単な治療以外は、治療はしない。
- \* 診療・病院は原則医薬分業。
- \* 救急車は大病院に付属している救急車を呼ぶのが良い。原則として有料で、P2000程度。

#### 【注意が必要な病気】

- ・ 食べ物・水から感染する病気
  - 細菌性赤痢、アメーバ赤痢
  - A型、E型肝炎
  - コレラ
  - 食中毒
  - 寄生虫疾患
- ・ 虫が媒介する病気
  - マラリア

- デング熱
- フィラリア症
- ・その他の疾患
- B型肝炎
- 狂犬病
- エイズ
- 破傷風

#### 【予防接種】

- \* 旅行経路（出発国）によっては、入国時に黄熱の予防接種が要求される。
- \* 一般にA型肝炎、破傷風、狂犬病などの予防接種が勧められる。

#### 【注意したい食べ物】

- ・ ハロハロ           ：果物、氷、牛乳で作ったデザート。不衛生な屋台のものに注意。
- ・ 生野菜             ：赤痢、食中毒あるいは寄生虫の心配がある。
- ・ アイスクリーム：不衛生な屋台のものに注意。冷凍されたものでも細菌は死なない。
- ・ 果物とジュース：不衛生な屋台のものに注意。
- ・ 生もの
- ・ 生水・氷

#### 【都市別 病院・クリニック等医療機関】

☆マニラ

在マニラ総領事館   02-551-5710（日本大使館に同じ）

##### ●マニラ日本人会診療所

所在地   2F Jaycem Bldg.,104 Rada St. Legaspi Village, Makati City

電 話   02-818-0880   02-819-2762（日本語可）

- ・ 診療科目は、一般内科、各種検査、簡単な外科処置
- ・ スタッフ   医師 常勤2名 非常勤8名、検査技師、レントゲン技師 各2名  
事務 3名（うち1名は日本人（看護師免許あり））

##### ●Makati Medical Center（マカティ地区）

所在地   2 Amorsolo cor. Dela Rosa St.,Makati City

電 話   02-815-9911

- ・ 救急外来あり。

##### ●Manila Doctor's Hospital（エルミタ地区）

所在地   67 United Nations Avenue, Ermita, Manila City

電 話   02-524-3011

- ・ 救急外来あり。

##### ●St. Luke's Medical Center（ケソンシティ地区）

所在地   279E. Rodriguez Sr.Boulevard, Cathedral, Height Quezon City

電 話   02-723-0101

- ・ フィリピン随一の水準を誇る病院で、高度な医療を必要とする場合に利用できる。
- ・ 首都圏の中心部から離れているので気軽な受信はしにくい。
- ・ 救急部は24時間オープン。

##### ●San Juan De Dios Hospital（バサイ地区）

所在地   2772 Roxas Boulevard Pasay City

電 話 02-831-9731

●Asian Hospital

所在地 2205 Civic Drive, Filinvest Corporate City, Alabang Muntinlupa

電 話 02-771-9000～2

- ・首都圏の中心部から離れているが、新しくて近代的な設備の病院。
- ・救急部は24時間オープン。

☆セブ

在セブ出張駐在官事務所 032-255-0287、255-0289 (8:30～17:00)

セブ日本人会 (日本人商工会議所) 082-231-0563、0915-343-6730 (日本語)

●Chong Hua Hospital

所在地 Fuente Osmena,Cebu City

電 話 032-254-1461

●Cebu Doctor's Hospital

所在地 Osmena Boulevard, Cebu City

電 話 032-253-2964

●Perpetual Succour Hospital

所在地 Gerordo Avenue

電 話 032-232-2410～1、232-2418

☆ダバオ

在ダバオ出張駐在官事務所 082-221-3100、082-221-320 (8:30～17:00)

●Davao Doctor's Hospital

所在地 118 Elpidio Quirino Avenue, Davao City

電 話 082-221-2101

●Davao Pedro Hospital

所在地 Sta Ana Ave, Davao City

電 話 082-221-2731

☆バギオ・パンガシナン

北ルソン日本人会 075-568-3325および0918-2802510 (No.227 齋木さん)

E-mail:jani-baguio@mbe.nifty.com

- ・病気になったとき、その地の医療事情に詳しい人のアドバイスを受ける。(例：日本人会)
- ・日本語対応は難しい。(外国語は英語だけ)

●Baguio General Hospital

所在地 Marcos Highway Rotunda, Baguio City

電 話 074-442-4216、442-3765

●Baguio Medical Center (BMC)

所在地 Military Cut-off Road, Baguio City

電 話 074-442-3338

- ・東京海上の海外保険でキャッシュレス

●Saint Louis University Hospital

所在地 Baguio City, Philipines 2600

電話 074-442-5700

●Notre Dame Hospital

所在地 #25 General Luna Road, Baguio City

電話 074-619-8530 to 34

・東北大学歯学部留学のDr.Daetが勤務している。

## タイ

在タイ日本大使館（バンコク） 02-207-8500

### 【衛生・医療事情】

- \* 国土の大部分が熱帯モンスーン気候に属し、乾季（11-2月）、暑季（3-5月）、雨季（6-10月）に分かれる。乾季は高温、低湿度で、大気汚染も加わって呼吸器系疾患が多い。暑季は高温で疲労しやすく十分な休養が必要。雨季は湿度が高く、食中毒など起こしやすい。
- \* タイで最も多い病気は急性下痢症で、例年100万人以上が罹患している。
- \* 公立病院と私立病院があり、公立病院は診療費が安いと混雑し待たされるが、一方私立病院では診療費は高いが設備が良く、医療水準もかなり高く、日本と比べ遜色ない。また日本で教育、研修経験のある医師や看護婦、そして日本語通訳などを勤務させているところが多い。
- \* したがって日本人は私立病院での診療、治療が薦められる。
- \* 私立病院では治療費等は病院独自で定めており、決して安いとは言えないので、事前に料金を確認するか、または海外旅行傷害保険などの保険が適用されることを確認することが大切である。
- \* タイでは外貨獲得目的で「メディカル・ツーリズム」を推進している。これは患者が海外での治療を求めた「治療旅行」のことで、患者はアメリカや中東が主で、日本人はほとんどいない。
- \* 大きな私立病院では24時間救急外来を受け付けており、また救急車を所有している。
- \* 私立病院の救急車は有料のところが多い。

### 【注意が必要な病気】

- ◇ タイでかかりやすい病気（患者数）のTop10は、急性下痢症、出血性結膜炎、不明熱、肺炎、食中毒、水痘、デング熱、結核、マラリア、赤痢、である。（2006年）
- \* 食中毒
  - ・ 雨季に多い。
  - ・ 生もの（特に魚介類）は避け、生水も飲まないこと。
  - ・ 調理場、食器類の衛生管理を行うとともに、衛生的な飲食店を選ぶ。
- \* デング熱
  - ・ 雨季に流行、ワクチンはない。
  - ・ デング熱ウイルス（熱帯シマカ、ヒトスジシマカがこのウイルスを保有）によって起こる感染症。
- \* マラリア
  - ・ 雨季に多い。
  - ・ マラリア原虫による感染症で、このマラリア原虫を持つ蚊（ハマダラカ）に刺されると感染する。

・予防接種をする。

**\*狂犬病**

- ・噛まれたら24時間以内にワクチンを接種すれば、発病は止められる。
- ・噛まれなくても傷口を舐められても感染することがあるので注意する。

**\*H I V**

- ・H I Vの感染によるウイルス感染症で、HIV-1型と-2型があるが、世界で蔓延しているのはHIV-1型。
- ・感染経路は、性行為、汚染された血液および血液製剤の注射、注射針の共用に依る。

**\*A型肝炎**

- ・A型肝炎ウイルスに汚染された水、氷、野菜、果物、魚介類などからの経口感染。

**\*B型肝炎**

- ・感染ルートはHIVと同様である。

**【予防接種】**

\*赴任等長期滞在の成人は、A型肝炎、B型肝炎、破傷風は必要で、狂犬病、日本脳炎も接種することが薦められる。

**【都市別 病院・クリニック等医療機関】**

☆バンコク

●バンコク病院 (Bangkok Hospital)

所在地 2 Soi Soonvijai 7, New Petchaburi Road, Bangkok

電話 02-310-3000 (代表) 02-310-3257 (日本人専用外来)

- ・タイで最も早く日本語診療を取り入れた総合病院。
- ・日本人専用外来 (Japanese Medical Service) では毎日、日本語を解する医師が常勤。
- ・救急患者のための24時間日本語電話サービス (電話 09-814-3000) がある。

●バムルラート病院 (Bumrungrad Hospital)

所在地 Soi Nana Nua (Soi 3), Sukhumvit Road, Bangkok

電話 02-667-1000(代表) 02-667-1501(日本人サービス部直通)

- ・タイで最大規模の私立病院で、豪華な病院。
- ・日本語を話す医師も勤務している他、診察時に日本語通訳が同席するサービスも行っている。
- ・海外からの受診者のために、サービスアパートメントを併設している。

●サミティベイ・スクンビット病院 (Samitevej Sukhumvit Hospital)

所在地 133, Soi 49, Sukhumvit Road, Bangkok

電話 02-392-0011、 02-381-3491(日本語通訳部)

- ・日本人が多く居住する地域にあるため、日本人受診者が多い。
- ・常勤率の比率が高い小児科、産婦人科は特に人気がある。
- ・日本語通訳部があり、必要に応じて診察に同席してくれる。

●ラマ9世病院 (Rama 9 Hospital)

所在地 Soi Praram 9, Rama 9 Road, Bangkok

電話 02-248-8020

- ・元院長が東大卒の外科医、日本語を解する医師も数名勤務
- ・日本語通訳部もあり、必要に応じて診察に同席してくれる。

●BNH病院 (Bangkok Nursing Hospital)

所在地 9/1 Convent Road, Silom, Bangkok

電話 02-632-0550, 02-632-0560

- ・バンコクで最も古い私立病院、2003年に病棟は全面改装された。
- ・日本語通訳が常勤しており、必要に応じて診察に同席してくれる。

#### ☆チェンマイ

在チェンマイ日本総領事館 053-203-367

##### ●ランナ病院 (Lanna Hospital)

所在地 1 Sukkasem Rd, T. Paton Muang, Chiang Mai

電話 053-999-777

- ・76年創立のチェンマイでは歴史の古い私立総合病院。
- ・日本語通訳は平日8時から17時まで勤務しているが、緊急の場合は時間外でも対応可

##### ●マコーミック病院 (McCormick Hospital)

所在地 133 Khaewnawarat Road, Chiang Mai

電話 053-241-311

- ・チェンマイでは歴史を有する私立病院、キリスト教関係団体の運営。
- ・充実した施設の割には料金が比較的安い。
- ・日本語通訳はいるが、ほとんどのスタッフが英語を解する。
- ・有料で救急車を派遣してくれる。

##### ●チェンマイ・ラム病院 (ChiangMai Ram Hospital)

所在地 8 Boonruengrit Road, Chiang Mai 50200

電話 053-224-861 03-224-871

- ・日本の労働福祉事業団の友好病院で、日本で研修した医師、看護師が勤務している。
- ・日本語通訳も勤務しており、必要に応じて診察に同席してくれる。

##### ●ラジャヴェー・チェンマイ病院 (Rajavej Chiangmai Hospital)

所在地 316/1 Chiangmai-Lamphun Road, Tambol Watkate, Amphur Muang, Chiangmai

電話 053-801-999

- ・1997年設立の私立総合病院
- ・日本人通訳兼コーディネーターが常勤(053-801-999 内戦777：大熊さん、小泉さん)
- ・各種海外傷害保険キャッシュレスサービス、国保等の対応
- ・入院ベッド 150床、食事はタイ、西洋、日本と選択可
- ・夜間救急センター：24時間対応

##### ●チャンプアーク病院 (Chang Puek Hospital)

所在地 1/7, Chang Puek Soi 12, A.Muang, Chiang Mai

電話 053-220-022

- ・私立総合病院

#### ☆プーケット

##### ●プーケット国際病院 (Phuket International Hospital)

所在地 44 Chalermprakiat Ror 9 Road, Phuket 83000

電話 076-249-400 076-210-935

- ・プーケット島では一番歴史のある私立総合病院。

- ・外国人患者の比率が高く、日本人コーディネーターも常駐している。
- ・プーケット島全域に救急車を派遣してもらうことも可能。
- バンコク・プーケット病院 (Bangkok Hospital Phuket)
  - 所在地 2/1 Hongyok Utis Road, A.Muang, Phuket
  - 電話 076-254-421~9
- ・バンコク病院の系列
- ・プーケットでは最高の医療レベルを誇る市立総合病院
- ・島内の有名ホテル内などに付属診療所を設けている。

## マレーシア

在マレーシア大使館 03-2177-2600

### 【衛生・医療事情】

- \*気候は高温多湿で、平地においては、年間平均最高最低気温は、24度から33度であり、夜間、早朝は涼しくなる。
- \*季節風により、乾季（6月から9月）雨季（11月から3月）がある。
- \*首都圏ではインフラ整備が進んでおり、特にクアラルンプールは近代的な都市だが、首都圏を離れるとインフラ、衛生状況は日本と大きく異なる。
- \*慢性モンスーンの時期には、インドネシアの山野火災等による煙害(haze)が発生し、空気汚染がひどい場合は、目や喉が痛む場合がある。
- \*水質は、浄水場の出口では、飲める品質であるといわれているが、各家庭の排水に途中で古くなった排水管への泥の混入、貯水タンクの汚れ等から、蛇口から出る水は汚れており、直接飲むことはできない。一度煮沸して飲料水とするが、細菌を死滅できても、泥に対しては効果がない。蛇口からの水は、洗面・入浴には問題なく、コンタクトレンズの洗浄には不適。
- \*一般的に、環境美化、公衆衛生などについては、意識が低く、ゴミのポイ捨ては平気で行われており、街の中の水溜りや空き缶の中の溜まり水の中でもボーフラが発生し、蚊の発生源となっており、デング熱に罹る人が減らない。
- \*水、氷、生野菜は十分注意。果物を除いて、生の食材は加熱処理が基本。
- \*蚊に注意。（昆虫忌避剤の用意）
- \*日差しが強く、体力消耗に注意、水分補給も十分に。（生水は絶対飲まないこと）
- \*医療機関は大きく公立と私立に分かれ、公立の医療機関の医療費は無料もしくは低額に対し、私立の医療機関の医療費は公立と比べやや高めだが、公立の医療機関には日本語を話す医師がいないためほとんどの日本人は私立の医療機関に行くのが一般的。
- \*公立の場合でも外国人はマレーシア人に比較して約2倍の医療費が徴収される。そのため常に混雑しており、処置も遅く、また設備も必ずしも万全ではない。
- \*私立の医療機関は、最新の医療機器を備え、病室を改装し、まるでホテルのようなサービスを提供している。日本語が話せる医師、スタッフが常駐している病院もある。
- \*また私立の場合、医療費は高額となるので海外旅行傷害保険に加入しておくことを勧める。
- \*診療・病院は医薬分業ではなく、受診した病院で出す。

\*救急車はKL、ペナンでは局番なしの 999、コタキナバルでは 50555。

\*KLでの救急サービスには、公共サービスと民間サービスがある。公共サービスは、電話999、無料、英語可。病院指定不可。公立病院への搬送となる。999にダイヤル後、Ambulance部門につないでもらい、滞在先の住所・電話番号・具体的な症状を伝える。一方、民間サービスは、救急車を有する私立病院、もしくは救急サービス会社に直接電話する。搬送料金は、RM180~250。同乗者は準医療従事者2名。

私立救急会社：Life Line Ambulance (03-7956-9999) 、

First Ambulance (03-7785-1919) 、

ボランティア：St.John (03-9285-5294 KL) 無料

半公立：Red Crescent (03-4257-8122) 無料

### 【注意が必要な病気】

\*急性胃腸炎

・食中毒によるものが最も多い。

\*デング熱

・雨季に流行、ワクチンはない。

・デング熱ウイルス（熱帯シマカ、ヒトスジシマカがこのウイルスを保有）によって起こる感染症。都市部で多く発生。

\*マラリア

・雨季に多い。

・マラリア原虫による感染症で、このマラリア原虫を持つ蚊（ハマダラカ）に刺されると感染する。都市部で感染することはまずない。

\*腸チフス

・チフス菌が付いた飲食物から感染。

\*A型肝炎

・食べ物から感染。

\*B型肝炎

・血液、体液から感染。

\*破傷風

### 【予防接種】

\*入国に際して必要とされる予防接種はありません。成人の場合、実施が望まれるものは、破傷風、A型肝炎、B型肝炎、個人の希望によるものとして日本脳炎、腸チフス（日本では接種不可）、狂犬病です。

### 【都市別 病院・クリニック等医療機関】

☆クアラ Lumpur

在マレーシア大使館 03-2177-2600（大使館に同じ）

\*公館が所在する都市には施設・設備が充実した私立の医療機関がある。

\*こうした病院には日本語での診療が可能な医師が勤務しているところもある。

\*国立病院は設備も整っており、料金も高くない。そのため一般患者が多く診療までに待たされることが多い。

\*支払いは現金、主要なクレジットが使用できる。

\*海外旅行傷害保険会社によってはキャッシュレスが可能。

●ジャパン・メディケア・クリニック（Japan Medicare Clinic）

- 所在地 107 & 109 Jalan Maarof, Bangsar, 59000, Kuala Lumpur  
 電話 03-2287-0988 / 012-268-8028
- ・東京医科歯科大卒のDr.Beh（心臓外科）のクリニック、看護師の高仲節子、渡部明子さんが勤務している。
  - ・入院：日中の点滴管理のみ（11床）
  - ・救急車：なし
- スパンジャヤ・メディカル・センター（Subang Jaya Medical Centre）
- 所在地 1, Jalan SS12/1A, Subang Jaya PJ.,47500 Selangor  
 電話 03-5639-1212 緊急：03-5639-1233 日本人受付：03-5639-1425
- ・日本人看護師佐藤さん H/P 012-652-6700、通訳Ms.Chang H/P 012-252-2860が在勤している。
  - ・入院：375床
  - ・救急車：03-5630-6040（看護婦が同乗、状況に応じ医師の同乗を要請できる。）
- パンタイ・メディカル・センター（Pantai Medical Centre）
- 所在地 8 Jalan Bukit Pantai 59100, Kuala Lumpur  
 電話 03-2296-0888 緊急：03-2296-0999
- ・名古屋大医学部卒のDr.Lau（内科医）の診察を受けられる。（Dr.,Lauは日本人に対する医療業務面での永年の貢献が認められ09年春の旭日双光章を受章）直通03-2282-8213 H/P 016-272-3518
  - ・救急は24時間受け付け：03-2296-0888（看護婦が同乗、状況に応じ医師の同乗を要請できる。）
- グレンイーグル・メディカル・センター（Gleneagle Medical Center）
- 所在地 282 / 286, Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur  
 電話 03-4257-1300
- ・日本人スタッフ菅原さん、勝又さんによる受診案内、同行サービスが受けられる。電話03-4255-2789
  - ・救急車は8台あり。専門会社Life Line Ambulance(03-7956-9999)（上記）に委託。担当はマイケル・テオ 013-362-7471、03-7956-9999
- HSC ジャパン クリニック（HSC Japan Clinic）
- 所在地 Lot-3.6, Level3,PNB Darby Park,10 Jalan Binjal,50450 KL  
 電話 03-2712-0867（直通） E-mail:drjo@hsc.com.my
- ・山村譲医師の診察が受けられる。今年5月、日本の医師として初めての開業。
- ファース・トジャパン・デンタル クリニック（First Japan Dental Clinic）
- 所在地 No.36-A, Jalan Wan Kadir 4, Off JajanDamansara, Taman Tun Dr.Ismail, 60000 Kuala Lumpur  
 電話 03-7726-2898
- ・大阪大学歯学部卒の Dr.Chang により、日本語で歯の治療を受けられる。

☆ペナン

- 在ペナン総領事館 04-226-3030
- グレンイーグル・メディカル・センター（Gleneagle Medical Center）
- 所在地 1, Jalan Pangkor, 10050 Penang  
 電話 04-227-6111 緊急：04-220-2108

- ・日本語のできる医師はいない。通訳サービスもない。
- ・救急は24時間受け付け（電話は上記緊急）
- アイランド・ホスピタル（Island Hospital）
  - 所在地 308, MacAlister Road, 10450 Penang
  - 電話 04-228-8222 緊急：04-220-5041
  - ・日本語の話せるスタッフが勤務している。
  - ・救急は24時間受け付け（電話は上記緊急）
- ローグアンリー・スペシャリスト・センター（Loh GuanLye Specialist Center）
  - 所在地 19 & 21 Jalan Logan, 10400 Penang
  - 電話 04-228-8501 緊急：04-226-6911
  - ・日本語スタッフが勤務している。
  - ・救急は24時間受け付け（電話は上記緊急）
- 日本サージカル・クリニック（Nippon Surgical Clinic）
  - 所在地 53-A Jalan Rangoon, 10400 Penang
  - 電話 04-226-2166
  - ・医師のDr. Tee は日本の大学を卒業し、日本語は堪能、個人病院なので手術が必要な場合は、アイランド・ホスピタル等でDr. Teeが手術を行う。
  - ・診察を受けるときは予約をしておくとうい。

#### ☆コタキナバル

- 在コタキナバル総領事館 088-254-169
- サバ・メディカル・センター（Sabah Medical Centre）
  - 所在地 Lorong Bersatu, Off Jalan, Damai, Luyang 88300 Kota Kinabalu
  - 電話 088-211-333 緊急：088-322-199
  - ・日本でいう開業医の集団病院。薬局を有し、手術室も充実している。
  - ・診断機器、検査レベルは高くほとんどの検査が可能。
  - ・日本語不可

#### ☆Eメールによる健康相談

- ・クッチン在住の日本人医師、麻生有二先生のご好意により、Eメールによる健康相談を受けることができる。相談方法は、KL日本人会Home Page (<http://www.jckl.org.my>) より相談用紙をダウンロードし、相談内容を記入のうえ直接先生のE-mailアドレス：neoro@air.ocn.ne.jp へ送る。先生の本来業務で多忙な場合等、受付中止となることもあるので、日本人会のHP上で確認してから、送付のこと。

## オーストラリア

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| オーストラリア日本大使館（シドニー） | 02-6273-3244 |
| シドニー総領事館           | 02-9231-3455 |
| パース総領事館            | 08-9480-1800 |
| ブリスベン総領事館          | 07-3221-5188 |

## 【衛生・医療事情】

### 環境衛生

- \* オーストラリアは、国土の多くが熱帯地方に属しているのに、衛生事情がすばらしくよい。島国であることと厳正な検査のおかげで、熱帯性疾患や不衛生による疾患はほとんど見られない。
- \* 一般にオーストラリアの街はどこも清潔で、公共の場やホテル等も問題はない。水道の水も飲める。しかし気になる人は購入すればよい。

### 医療システム

- \* 病院の医療水準は高い。
- \* オーストラリアの医療機構は、一般開業医 (GP : General Practitioner)、各科専門医 (Specialist)、病院 (Hospital)、薬局、その他検査機関に分かれ、それぞれの機関が独立している。
- \* オーストラリアの病院は一つの病院に多数のGPや専門医が出入りしてその施設を利用するオープンシステムを採用している。
- \* たいていの病気や怪我はGPに診療をしてもらい、専門治療や検査が必要な場合にはGPの紹介状を貰い、専門医に診てもらう。
- \* 病院は、公的病院 (Public Hospital) と民間病院 (Private Hospital) とに分かれ、公的病院は国民皆保険 (Medicare) 制度で、オーストラリア国民は診療費が無料のため、混雑し待たされることが多い。
- \* 民間病院は、高度先進医療を手掛ける病院が増えているが、入院料や手術室利用料などのホスピタルフィーを請求され、これには公的保険は適用されない。
- \* 医薬分業のため、特別なもの以外はすべて薬局 (Chemist) で薬を購入する。
- \* 一般診療でも緊急の場合でも、まずはGPにコンタクトする必要がある。
- \* その他、各地域に日本語医療センターがあるが、ここにはGPが集まり運営されている場所もあり、どこでも質の高い治療を受けることができる。
- \* 救急車は24時間対応で、「000」に電話をし、救急車 (Ambulance) が必要と伝える。救急車は有料 (距離により\$100~\$800) で、保険でカバーできる。
- \* 通訳サービス : TIS (Translating and Interpreting Service) は年中無休、24時間対応の電話通訳サービスで有料。事前予約をしておいた方がよい。

### 【かかりやすい病気】

- ・ 日射病・・・日差しが強い
- ・ ぜんそく・アレルギー・・・昼夜間の温度差が大きい
- ・ デング熱・・・蚊が媒介
- ・ 悪性の風邪・・・7~9月の冬期に多い
- ・ クラゲによる事故

### 【都市別 病院・クリニック等医療機関】

#### ☆サーファーズ・パラダイス

#### ●International Medical Centre

所在地 2nd Floor Cnr.Cavill Ave. & The Esplanade Surfers Paradise,QLD 4217  
Australia

電話 07-5538-9431 (フリーダイヤル) 1-800-123-119 (日本語専用)

- ・海外保険加入者は費用がかからない。
- ・一般医、日本語可
- ・24時間緊急ホットライン（土・日・祝日も対応）

●Surfers Paradise DayNight Surgery

所在地 Galleria Shopping Plaza(ANA Hotel), 3221 Gold Coast Highway Surfers  
paradise, QLD 4217 Australia

電話 07-5592-2299 フリーダイヤル 1-800-354-475 1-800-643-864

- ・一般医、日本語可

☆シドニー

●Northbridge Plaza Family Clinic

所在地 17a, Northbridge Plaza 83-113 Sailors Bay Road Northbridge NSW  
2063, Australia

電話 02-9958-7460

- ・総合病院、日本語可
- ・Dr.Yasuhiro Toriiが勤務

●The Rocks Medical Center

所在地 37 George Street The Rocks Sydney NSW 2000 Aust.

電話 02-9247-4653

- ・一般医、日本語可

●Dr. George Georgiou

所在地 Hotel Doctor/Japanese Medical Services

電話 フリーダイヤル 1-800-355-855

- ・一般医、日本語可
- ・市内ホテル・オフィス・個人宅への往診
- ・24時間年中無休（日本語通訳が帯同）

●International Medical Services（日本語医療センター）

パース 1-800-777-313

メルボルン 1-800-777-313

ケアンズ 1-800-686-909

シドニー 1-800-355-855

ゴールドコースト 1-800-686-099

ブリスベン 1-800-686-019

- ・24時間日本語フリーダイヤル
- ・日本人受付あり
- ・受付時間は原則、全日8:00～18:00

## ハワイ

ハワイ総領事館（ホノルル）

808-543-3111

### 【衛生・医療情報】

- ・水道水を飲料用として利用することが可能であり、衛生状態は良好です。
- ・常夏のハワイでは年間を通じ快適に過ごせますが、現地と日本の気候や時差の違いから、高齢者の方は初日から無理をしないなどの余裕をもった日程にすることが賢明です。
- ・医療施設及び医療技術についても問題なく、日本語を解する医師も多くいますが、病院の治療費、入院費は極めて高額（数日間の入院で100万円を超える治療費は決して珍しくない）で救急車も有料となるので、渡航の際は海外旅行保険への加入をお勧めします。

### 【医療システム】

#### ホームドクター制度

- ・多くの人はホームドクターと呼ばれる「かかりつけ医（主治医）」を持っており、病気の時はまずホームドクターの診察を受け、必要があればホームドクターが専門医を紹介します。
- ・ハワイに長期滞在する場合、こうしたホームドクターを決めてもいいわけですが、ホームドクターを決めるに当たっては、周囲の方の意見を参考にするとよいでしょう。
- ・ホームドクターに連絡すると、①症状の確認と応急処置の指示 ②来院および救急治療室に行くべきか、救急車を呼ぶべきかの指示 ③救急車が必要な場合、どこの病院が良いか、患者の持つ保険のネットワーク内の適切な医師のいる病院はどこか などを教えてくれます。
- ・ホームドクターを決めていない場合には、クイーンズ・メディカル・センター（Queen's Medical Center）か クアキニ・メディカル・センター（Kuakini Medical Center）の救急外来がお勧めです。後者の救急外来では、英語ができなくてもチャートを指差すことで症状やその程度を伝える工夫がされています。
- ・緊急の場合は、Doctor's on Callというサービスを利用するのが一般的です。このサービスは、Straub Clinic Hospital（ストラウブ総合病院）が運営していて、24時間体制で日本語のできるスタッフが待機しています。オアフ島の主要な4つのホテル内にあります。

（<http://www.straubhealth.org/>）

- ・救急車は、オアフ島の場合、市と民間が運営している2種類があり、市が運営している救急車は「911」、民間が運営している救急車（アメリカン・メディカル・レスポンス）は「531-0477」で呼び出します。
- ・救急車の料金は、市営は基本料金は\$140だが非常時に限られ、民営は大体\$400～600（走行距離による加算あり）で、救急車代はほとんどの保険でカバーされます。

#### 健康保険

- ・ハワイ（アメリカ）では、日本の健保のようなすべての国民が平等に医療を受けることができる制度はありません。通常は高額な医療費をカバーするために、自分で民間の保険会社や医療組織に加入しなければなりません。日本の健康保険はハワイでは使えないか、わずかの払い戻しを受けられるだけです。
- ・完全にハワイの居住者となった場合は、『HMSA』か『カイザー・パーマネンテ』のいずれかに

加入する必要がありますが、ハワイの保険は、保険料が高い割に自己負担が大きい（10～30%）ので、むしろ日本で加入する『海外旅行保険』の方がお勧めです。

- ・クレジットカードのサービスとして付帯している旅行保険（ゴールドなら必ず付いている）も含め、保険への加入は絶対と覚えておかなければなりません。
- ・疾病治療によっては保険が適用されないことがあるので、事前に確認しておいた方が良いでしょう。
- ・歯の治療費は非常に高く、海外旅行保険は適用されないなので、日本出発前に歯医者での診察を受け、必要な治療を済ませてからハワイに行くことを勧めます。

#### 薬

- ・かぜ薬や鎮痛剤程度なら処方箋なしで買うことができます。（ドラッグストア）
- ・日本の薬はアラモアナセンターの「白木屋」で扱っています。

#### 【ハワイでかかりやすい病気】

- ・風邪——室内と戸外の温度差に注意
- ・花粉症——マンゴーの花が咲く春先
- ・ハワイ独自の風土病などはない。

#### 【島別 病院・クリニック等医療機関情報】

☆オアフ島（以下はすべて日本語対応が可）

##### ●ドクターズ・オン・コール総合病院

所在地 120 Kaiulani Ave. Sheraton Princess Kaiulani Hotel, Honolulu, HI 96815

電話 808-923-9966、808-971-8001

- ・一般医在勤
- ・日本語通話：808-971-6000（24時間年中無休）
- ・他に、Hyatt Regency（日本語対応は月～金：看護婦のみ）（808-923-8909）、Marriott Waikiki Beach Resort（日本語対応は月～金：看護婦のみ）（808-923-3666）Kahala Mandarin Oriental（日本語対応は月～金：看護婦のみ）（808-739-8909）がある。Hilton Hawaiian Village Hotel（808-973-5250）

##### ●上野メディカルクリニック総合病院

所在地 1777 Ala Moana Blv. Renaissance Waikiki Hotel Honolulu

電話 808-926-9911

- ・無料送迎あり、海外旅行保険OK

##### ●ワイキキ緊急医療クリニック総合病院（ANAビル3階）

所在地 2155 Kalakaua Av. #308 ANA Bldg. Honolulu HI 96815

電話 808-924-3399

- ・ワイキキからの無料タクシーサービス（領収書提示 \$10まで）
- ・dr.堀医師が勤務

##### ●ストラウブ・クリニック&ホスピタル総合病院（Straub Clinic Hospital）

所在地 888 South King Street, Honolulu, HI 96813

電話 808-522-4143

##### ●Urgent Care Clinic

所在地 オアフ島に11病院あり、下記に電話すると11のいずれかの病院を案内してくれる

電話 808-597-2860

##### ●St. Luke's Clinic - Ala Moana

所在地 1441 Kapiolani Blvd. #1903 Ala Moana Bldg. Honolulu, HI 96814

電話 808-945-3719

・内科

☆マウイ島

●マウイ・メモリアル・メディカル・センター (Maui Memorial Medical Center)

所在地 221 Mahalani Street, Wailuku, HI 96793

電話 808-244-9056

## 台 湾

### 【衛生・医療事情】

- \*台湾は南北でかなり温度差があり、南部は熱帯気候、中部は亜熱帯気候に属し、北部は12月～3月は肌寒く、防寒着が必要です。
- \*台湾のベストシーズンは10月～5月。
- \*慢性的な渋滞に加え、オートバイが多いことから空気が悪く、のどを痛めます。
- \*インフラは設備、技術ともかなり整備されており、救急医療施設も整っています。
- \*上下水道も整備はされているが、水道水は飲まない方が良いでしょう。
- \*夏場、台湾は肝炎の発生地域となり、レストランも衛生的なところを選ぶことが大切です。
- \*南部地域ではデング熱がしばしば大流行するので、蚊に刺されないように注意する必要があります。(2006年の発生件数は1074件)
- \*病院は台北を中心に私立の総合病院が相当数あります。
- \*台北、台中、高雄の病院には日本語の話せる医師がいます。
- \*病院でもクレジットカードに対応している所は、大きなところを除くとない。クレジットカード付帯の海外旅行保険に対応する病院も大変少なく、帰国してからの請求となるので領収書と診断書は忘れないで貰っておいた方が良いでしょう。海外旅行保険会社と提携している所は別。
- \*小さな病気でも大病院に掛る事をお勧めします。全部では有りませんが、小さな診療所は多分にいい加減な所があります。大病院には日本語を話すボランティアの方々が必要ですし、日本の医学部を卒業した医師も沢山いるので安心です。
- \*救急車は、公営は無料、民営は有料。(電話119)
- \*保険を使わなくても医療費は安い。血圧の薬も日本では薬局では売っていないが台湾では売っています。
- \*台湾では薬の値段が薬局によってまちまちなので何軒か回って安い所で買うことを勧めます。
- \*台湾にも保険制度はあります。日本人でも加入可能。一般の日本人でも居留書を持っていれば、月600元程で加入できるが、ロングステイヤーには少し面倒かも知れません。

### 【注意が必要な病気】

- (1)食べ物・水から感染する病気
- ・細菌性赤痢、アメーバ赤痢
  - ・食中毒
  - ・腸チフス、パラチフス
  - ・ランブル鞭毛中症
  - ・A型肝炎

- ・寄生虫疾患

(2)虫が媒介する病気

- ・デング熱 3～11月の雨の多い時期に発生
- ・日本脳炎

(3)その他の疾患

- ・B型肝炎
- ・エイズ
- ・破傷風

**【注意したい食べ物】**

- ・生野菜 赤痢、食中毒、寄生虫に感染
- ・生もの とりわけ3～11月は生ものは避ける
- ・生水・氷 硬水故飲まないこと

**【予防接種】**

- ・A型肝炎、破傷風、日本脳炎は勧められる

**【病院・クリニック等医療機関】**

☆台安病医 (Taiwan Adventist Hospital)

所在地 台北市松山区八德路二段424号

電話 2771-8151

- ・24時間救急受付
- ・日本語可

☆台湾大学病院

所在地 台北市中山南路7号

電話 02-2312-6036 救急部は 02-2356-2264

- ・質の面では最高水準
- ・医師、看護婦の中に日本語を話す人がいて、日本語が通じやすい病院。

☆馬偕記念醫院

所在地 台北市中山北路二段92号

電話 02-2543-3535

- ・英語を話す医師は多く、また日本語を話す医師やボランティアもいる。
- ・予約はした方がよい。
- ・救急は24時間対応。救急部への連絡は「119」

☆台北栄民総医院

所在地 台北市石碑路二段201号

電話 02-2871-2121

- ・軍関係者用の病院として開設、その後一般住民の診療を行っている。医療水準は最高。
- ・日本語を話す人は少ない。

☆台北長庚病院

所在地 台北市敦化北路199号

電話 02-2713-5211

## 第3章 海外における診療・治療体験

### 膝の腫れ

北海道支部 No.625 工藤キヨ子

2008.1.7 チェンマイにてラム病院

右足の膝が腫れたため病院へ

カード保険を利用する。

手続き

- ・ 病院へ行く前に自分の使用したカード保険の海外総合サポートデスクに連絡
- ・ デスクの指示

1. かかりたい病院名は？

2. パスポートのコピー（写真面と出国日）

3. 使用カードの両面コピー

1. については希望病院を伝える。
2. 3. については自分でコピーせず病院に持参すると、会計でこれらをコピーしてくれた。（海外総合サポートセンターから病院に連絡が入っていたらしい）病院代は保険カードの適用で、0円でした。

\*このときに血圧が高い事が判明、薬を飲むことを勧められ再度高血圧かどうかの判定のため病院へ。このときの問診で、「血圧が高い」という理由ではカード保険が適用されないとアドバイスを受け「胸の動悸」ということで保険が適用。血圧の薬をもらった。0円でした。

### 蜂に刺されて

関東甲信越支部 No.1277 中村 鋭夫

- 1) 地域：チェンマイ
- 2) 病院名：CHIANGMAI RAM HOSPITAL
- 3)、4) 蜂刺されのための蜂の針抜き
- 5) 診療期間：一日（2008年6月）
- 6) 診療費用：1,850 タイバーツ
- 7) 支払い方法：現金
- 8) 保険の適用：帰国後、ニコスカードに付帯の海外旅行保険で求償
- 9) 言語上の問題点：女性通訳がいて問題なし。
- 10) 病院、医師、看護師などの対応：通訳の世話でスムーズな対応であった。
- 11) 救急車：利用なし。
- 12) 参考情報：イ) 始めに診察券発行のため、身長、体重、血圧など一般事項のチェックがある。  
尚、次回以降の来院を考えると診察券をつくっておくのが便利。  
ロ) 保険適用は頼めば病院側でやってくれるようである。

## デング熱

クアラランプール支部 No.860 棚村 信了

① 地域：マレーシア クアラランプール

② 病院名：Pantai Medical Center

③ 病名：デング熱

④ 考えられる原因：

雨期がおわり、4月の一番気温が高い時期に、アウトドアスポーツを自分体力以上に楽しんだ結果、体力が弱っている時に蚊にさされたと思われる。

どこで刺されたかは、わからない。

⑤ 診療期間：

a). 潜伏期間：約 10日 体が疲れやすい。めまいがする。熱がある。

b). 入院期間：9泊10日

c). リハビリ期間：退院後 1ヶ月

⑥ 診療費用：約 18万円 (治療費、入院費、食事代、等全額)

⑦ 支払方法：クレジットカード

⑧ 保険の適用：海外傷害保険未加入

⑨ 言語上の問題の有無：無 (英語、マレー語)

⑩ 病院、医師、看護師等の対応：

a). 入院前のかかりつけの医師の対応：

入院直前、38度の高熱がでて 風邪と診断され、アスピリン系の風邪薬をもらって飲んだら、デング熱ウイルスが体中をまわり、めまいがし、とても立っておれなくなった。デング熱は風邪に良く似た症状のために、誤診されやすい面があるといわれておる。

b). 入院中の医師、看護師の対応は、良かった。

⑪ 救急車の利用の有無：住んでいるコンドの近くのために、自分の車で救急窓口にいった。

⑫ その他特記事項 (参考情報)

A. 入院時の経過

a). 入院時には、38.5度の高い熱が出ており、すぐ血液検査を実施。

血小板 (15-40万個) が規格を割っておった。

b). 4日間ほど、熱がさがらず、血小板の規格が、正常値の3分の一に減少。

皮膚疹 (皮下出血) がおこり、医師も高齢であぶないかもしれないといっておりました。

c). デング熱には、特効薬がないといわれ、点滴を受けながら、熱が下がること、血小板が規格に入ることを祈りながら、ひたすら寝ておりました。

d). 5日目に入り、熱も下がる方向、血小板も規格値に近づく方向が見えてきてほっとしました。

B. 気をつけること。

a). 最高の予防法は 蚊にさされないこと。

b). デング熱の治療においては、早期発見が重要です。風邪と間違われ、誤診されることもあり、まずは血液検査をお勧めします。

c). デング熱の原因になるエーデス蚊は、家の中や周囲の水たまり、空き缶や冷蔵庫の水受け、などに発生するといわれており、ジャングルのような暗い場所を嫌うという習慣があります。

したがって、都会型感染症ともいわれており、私がこちらに住んでから、デング熱に罹る人は減り目がみえません。

- d). ウイルスは4種類あり、別の種類には免疫がないといわれ、一度罹ったから、免疫ができたと考えるのは、早計であり、二度目の方がもっと重いともいわれております。

#### C. 余談

- a). KL滞在中の南国の会会員の方が、日本の空港に到着時、体温を測定する検査時に、体温が高いと診断され、精密検査の結果、デング熱と判断され、空港から、すぐ病院へ搬送されたケースがあります。

潜伏期間がありますので、KLで、罹らないで、日本で出てきたケースです。

- b). デング熱の回復後、3ヶ月目に、体調確認のために、ゴルフをプレーしました。運良く、ホールイン・ワンをやりまして、ゴルフ保険より、治療費をまかなえる保険金をいただきまして、うれしかったです。

## 心筋梗塞

ゴールドコースト支部 No.1200 山崎 薫

- 1) ゴルフを終えて遅い昼を取ろうと隣のサンクチュアリーコーブというリゾートの日本食店で具合が悪くなった。
- 2) オーナが気づき、すぐにリゾートのセキュリティーに連絡
- 3) 日本と違いセキュリティーが医療行為をできるのですぐに注射をしてくれた
- 4) まもなく救急車が来てゴールドコーストホスピタルの集中医療にはこぼれる。
- 5) 病院では支払いのことを聞かれたが一般の旅行保険には入っていないのでゴールドカードの自動付帯の保険しかないと話した。またそのカードもホテルにおいてあるので見せることもできなかった。
- 6) 比較的軽かったので意識はあり3日目にいやになってホテルに物を取りに行きたいといったら何の病気か知っているのか！もう一度あったら死ぬかもしれないと脅かされた。病院を出るには自己責任で退院するしかなかった。
- 7) 勝手に退院してしまった、そのときお金は一銭も払わなかったし、いくらだともいわれなかった、ただ連絡先だけ教えてただけだった。
- 8) ホテルに帰ってカード保険に連絡し、ゴールドコーストの日本人の医者岡田メディカルの岡田さんに連絡してホテルに毎日往診をしてもらった。
- 9) 滞在期間を延ばさないと飛行機に乗れる状態まで回復しないといわれたのでカード保険に連絡して帰りの飛行機（ビジネスクラス）ホテルの予定を超えた分の支払い、通院のタクシー代、オーストラリアでの医療費、救急車代、日本でその後2週間病院に入院した代金、発病から180日までの通院費、交通費すべて保険でOKでした。飛行機に乗るのに医者航空会社あての手紙が必要。岡田先生はブリスベン空港まで来てくれてこれなら飛行機に乗っても大丈夫そうと見送ってくれた。

## 胆石、捻挫、抜歯等

関西支部 No.1096 山本（風間）

「早期退職するから海外に行ってみない？あなたも仕事止めたら？」というパートナーの誘いに「では、お言葉に甘えて・・・はじめはハワイがいいなあ」という私の意見が通り、2006年5月1ヶ月間ハワイのコンドミニアムに滞在することになりました。そこで今野夫妻と運命の出会い？をしました。

チェンマイでは今野夫妻の後にくっついて、いろんなところに連れて行っていただきご面倒をおかけしました。

私たちは2006年8月以来、年間4ヵ月タイ国チェンマイに今回で六回目の（一回約2ヶ月）滞在です。

滞在はアマリ・リンカム・ホテルです。病院通いも便利？ですよ。

まず一回目は、チェンマイに着いてほどない頃に「これおいしいよ！」と口に入れてくれたのがタマリンドの甘納豆らしきものでした。入れたとたん「ガリ！」味も分からぬまま、私の立派な糸切り歯がバキッと欠けてしまいました。それからが大変でした。今野さんに電話して「歯が欠けちゃった、どうしよう」すぐにホテルに来て下さり、近くの新しいきれいなデンタルクリニックに連れて行ってくださいました。しかし、きれいな受付嬢にはタイ語と英語しかわからない、ドクターも同様、こちらの英語力不足のため諦めました。その後、どうしようもなくなり、チェンマイ・ラム病院に行くことになりました。ラム病院にはタイ人通訳のゲーオさんが付き添ってくれましたが、結局抜歯しました。ジェット！ジェット！

二回目、もうすぐ帰国という頃に夕方一人で買い物に行き、ホテルの前のぬかるみで転んでしまいました。前に行く車やバイクが心配と困惑顔で通り過ぎる中、恥ずかしいやら痛いやら、いい年をして半ベソかいてホテルに戻りました。パンツはドロドロ、足からは血が出る、情けなかったなあ、転んだ所が泥水だったので心配してチェンマイ・ラム病院の夜間緊急外来へソントウで向かいました。通訳の人はもういなくて電子辞書を片手に受診治療を受けました。破傷風の注射を一本。なんと痛かったことか・・・幸い看護師が電子辞書で英単語を示してくれたので助かりました。

三回目、4～5日前から何となく胃がムカムカというかもたれるというか、食べすぎのような感じだったので（その年、ハワイでも同じ症状がありましたが、その時は、胃薬で済ませました。）、またまたラム病院に行くことにしました。

今回は日本人通訳のゆりさんが助けてくれました。超音波検査で「胆石」が分かり、即入院・手術になりました。外国での手術ということで心配しましたが、こちらで胆石の手術をした方に、川本氏が連絡してくださり、その方から電話をいただき、決心した次第です。

10階の特別室です。ホテルの部屋より広く、キッチン付、バスルーム、テラス付で、快適な部屋でした。手術は内視鏡手術で無事終了しました。今ではお腹に点々と薄いしみがある程度です。術後の食事はタイ料理、日本料理、西洋料理どれでもOK。もし、日本に戻ってから手術となると切腹になったことでしょう。ちなみにパートナーは「ここに越してきたい。」と不屈きなことを言っていました。

四回目、退院してやっと普通の生活が戻ったころ、ニマンヘミンの美味しいガイヤーン（焼き鳥）

を食べていて歯にかぶせてあった金属が取れてしまいました。今度は、こちらに長く暮らしていて、歯医者に行くという人にチェンマイ大学歯学部へ連れて行ってもらい、300バーツ。ガイヤーンで？一緒に食事した方も家に戻ってから取れたそうで、彼女はチェンマイ・ラム病院で同じように治療して1000バーツだったそうです。旅行保険では歯科はカバーされません。

五回目、そして今回です。また、胃がちょっと変です。食べ過ぎた様な、飲み過ぎた様な感じですね。前回の胆石と同じような症状です。もしや胆のうがまだ残っているのでは？と思ったくらい同じような症状でした。またチェンマイ・ラム病院に行くことにしました。日本人の杉本晃氏が通訳をしてくれました。ドクター曰く「消化剤と胃腸薬を出します。念のために胃と腸を調べてみてはいかがですか？今なら保険が利きますよ 明日でもOKです。」「一日考えて見ます。」胃カメラの検査なんてしたことがないので、怖気づいてしまいましたが、ホテルに戻って話したら「チャンスかもしれないよ 日本に帰ってから内視鏡検査したら大変だよ」ということで電話予約をとりました。

前日の夜から絶食し、下剤を飲んで病院へ・・・当日はタイ人通訳のゲーオさんが受付で待っていてくれました。彼女が盛んに「手術、手術」というので「違うよね、検査でしょ？」と何度も聞きましたが、気がついた時には終わっていました。検査後、腸に少し炎症があるので、組織検査します。結果は一週間後と言われましたが、3日すると電話があり、「予約日には検査結果が未だ出ないし、ドクターがいないのでまた連絡します。」少々心配です。

六回目、その後、テニスコートで取れるはずのない球を追いかけて、コートの端で転んでしまいました。捻挫です。外科のドクターはちょっと見て、「捻挫です。レントゲンを撮りましょう。サポーターをして一週間後に来てくさい。」でも、ホテルに戻って捻挫経験者の広上氏に見せたところ、「冷やさなきゃだめだよ 冷やせ！」と言われ、氷をもらって冷やしました。ドクターは冷やせとは言わなかったし、冷却スプレーと痛み止めは出してくれたけど、湿布薬は出してくれませんでした。でも、高価なサポーターは2つも出してくれました。こちらでは、湿布薬は病院では処方してくれないそうです。しかし、一週間後の再診予約は、去年、やはり、テニス中にアキレス腱を切り、最初は腱が伸びただけだとテーピングだけで帰された後に切れていることがわかり、手術したという経緯があったためでしょう。3週間後の今は元気にテニスしています。

その後、病院から電話が（五回目の診断結果）ありました。胃と小腸に潰瘍ができていて、「クローン病」と診断されました。但し、軽症なので心配ないそうです。でも、原因は分からないということでした。次回訪チェンマイする時までの薬と内視鏡検査の予約を取りました。

これが私の数少ない？病院経験です。

いつも海外に出るときは「海外旅行保険」（期間60日分で15,580円）を掛けていますが、チェンマイに関しては保険を掛けて正解でした。

クレジットカードの付帯はゴールドカードだけと思っていたので、調べもしないで海外旅行保険をかけていました。この原稿を書くにあたり、お聞きしたらカード会社にもよりますが、付帯されているものもあるそうで、帰りましたら問い合わせようと思います。

病院の会計で「海外旅行保険契約証」(兼保険領収証)を受付で提示すると、すべて病院の方で手続きをしてくれますので、キャッシュレスで済みました。

では最後に、みなさん！健康第一ですが、此処チェンマイの医療機関は充実しています。評価云々で心配せず大事に至らないうちに診療してもらいましょう。出来れば健康で怪我のない楽しい海外生活を送りましょう。

## 生活習慣病

関東甲信越支部 No.110 藤本 靖人

- ①地域 : オーストラリア 西オーストラリア州 パース
- ②院名 : GPまたは一般開業医、ゲートドクターなど呼び名はありますが一般的には、最初にここで診断を受け、レントゲン専門機関とか血液検査、尿検査など指示があり、1週間後程度で再診し生活習慣病ならば処方箋を貰って薬局で薬を買うことになります。
- ③病名(差し支えない範囲で) : 生活習慣病など
- ④考えられる原因 : 高血圧症、糖尿病など
- ⑤治療期間 : 日本で治療歴ある場合、薬が足りなくなった場合を想定すると1回で済みます。ただし何か自覚症状がある場合、検査を指示されるケースも多いと思われます。
- ⑥診療費用(概算) : GPの場合、診察料1回50~60ドル、血液検査は70~80ドル、レントゲンも同程度でしょう。その他薬剤費実費(可能な限りゼネリックを希望されては如何でしょう、薬剤師の裁量の範囲です。)
- ⑦支払方法 : 日本に帰国されてからカード会社に請求できるのであればカード使用をお勧めします。または現金支払い。医療の支払いは全てクレジットカードで可能です。日本に帰国してから国保などに請求可能ですが、それなりに医師から詳しい診療経過を受け取る必要があります。また英文を翻訳する必要もあります。申請出来たとしても日本と外国の診療費の差があり、受けた治療の3割または1割(70歳以上で年収が520万円以下)の適用範囲が少なくなり、疑問になることもあると思います。例えばここでは診察料50~60ドルと記載しましたが、多分日本では初診料は開業医1000円程度と思われます。これを考慮するとオーストラリアでは4000円~5000円(80円換算)ですが日本では1000円と判定され3割で700円の還付になります。これでは何をやっているか判らなくなりますね。(多分翻訳料だけでも5000円以上かかると思います)
- ⑧保険の適用 : 日本のクレジットカードでの治療は日本語医療センターで扱っていると聞いています。その他の医療機関については適用外と考えてください。(詳細不明が正しい?)上記の場合私の場合診察料の80%は保険会社から即還付されます。また薬剤についてはこの場合90%程度還付されました。(生命に関係するような薬剤 抗菌剤、抗がん剤の還付率は高く、生活習慣病の治療薬は、1剤30ドル/月以上の部分のみ還元です。また1年間の薬剤還付額は300ドル程度が上限です。短期間の旅行の場合は日本の旅行保険に入れば全額還付されると思います。)
- ⑨言語上の問題の有無 : 日本語医療センターのみ日本語通訳(10ドル程度加算)があります。その他は必要な人には日本語医療センターから派遣制度があると聞いています。その他医師が通訳依頼して電話で対応が可能です。この場合は無料です。
- ⑩病院、医師、看護師等の対応 : 概ね親切です。
- ⑪救急車の利用の有無(利用の場合その費用) : 利用していませんが、利用する場合は有料です。500ドル程度は必要です。
- ⑫その他特記事項(参考情報) : 医療制度は日本とはかなり異なります。まず診療を受ける場合GP(general physician)に予約を取り通常2~3日後受診します。日本語医療センターはこの部類の診療機関です。(例外的に直接、夜間も受け付けると広告に記載されていますが、電話はメルボルンに繋がるそうです。このケースの場合、眼科(スペシャリスト)をすぐに手配してくれ(緊急に対応が必要と医師が判断したため)ました。

## 尿管結石

関西支部 No.1250 藪本 毅

昨年2008年、私はセブ旅行中突然尿管結石に襲われ、セブで緊急入院しました。その時の経験を報告します。参考になれば幸いです。

- ・入院病院名 CHONG HUA HOSPITAL (チョンワホスピタル)
- ・入院日数 2泊3日
- ・日本語対応 有 日本語の話せる看護婦がいる。
- ・保険適用限度 1 疾病150万円限度額 (いろんなVISAGOLDCARDがあるので自分のCARDの内容を確認する必要がある)
- ・保険適用項目 ・入院費 個室もOK
- ・治療費
- ・交通費
- ・通訳費 日本語通訳を雇う
- ・航空券 日本での継続治療を選択、帰国の航空券はビジネスクラスも可 (エコノミークラスとの差額) 180日以内の旅行復帰のための往復航空券費用 (当初旅行に出た航空券と同等)
- ・必要書類
- ・診断書 日本での継続治療が必要との内容も含む診断書 (日本での治療費も対象)
- ・領収書 すべて必要
- ・参考事項
- ・日本のVISACARD海外旅行保険の連絡先電話番号を常時必携。病気になったとき、治療の事前に連絡し、指示を受ける。
- ・一旦窓口で費用は支払う。(私は、VISACARDで支払う)
- ・日本に帰国後、連絡先に帰国した旨連絡する。申請書が送付されてくるので、申請書に診断書や領収書を添付し請求する。請求から1ヶ月以内に振り込まれる。
- ・特記事項 激痛に見舞われ緊急入院。その時、セブ支部のみなさんから心温まる援助を受けました。病院の世話、通訳の世話、帰国航空券の手配、あたたかい見舞い、滞在ホテルとの連絡、病院から空港までの送り等々です。男泣きする嬉しさでした。あらためて心からお礼申し上げます。ありがとうございました。

帰国後、即日本の病院で入院し、完治しました。

## 心臓疾患

関東甲信越支部 No.1361 木村 秀男、純代

私共は 2008、09、17～11、23日迄 68日間 ベトナム : ハノイ～フェ～ホアイ～ニャチャン～ホーチミン タイ : バンコク～チェンマイ (1ヶ月滞在)～バンコク～ハウヒン、マレーシア : パタワーズ迄列車で移動 ペナン～KL～マラッカ～シンガポール迄 バスで移動

妻は心臓疾患で「横浜市立大学病院」でカテーテル治療3回 手術を受けニトロ持参の旅で、ついにダウン致しました。

- ① 地域 チェンマイ

- ② 病院名                   ラム病院
- ③ 病名                    心臓疾患でカテーテル検査
- ④ 原因                    気圧の関係
- ⑤ 診療期間               2泊3日
- ⑥ 費用                    15万円程
- ⑦ 支払方法               クレジットカード
- ⑧ 保険                    成田空港、AIUに加入
- ⑨ 言語の問題             3名の日本語対応サポートで患者と医師の説明と治療中仲立ちなんら問題なし。
- ⑩ 病院、医師、看護師の対応    医師、看護師、サポート、3名で朝6時巡回で安心。
- ⑪ 救急車利用、費用       ホテル迄の送迎も無料
- ⑫ 特記事項                外国で病気になればまず、帰国する事を考えますが、心臓病はそうもいかず、それが良かった。

出発前、区役所へ行き海外で病気に成った場合は、現地医師の診断書を日本語に直し添付すれば還付する。

帰国後、診断書（現地語の）をトボケて出しましたら、1ヶ月後に還付されました。（AIUが9万円、横浜市の還付が4万7千円）

## チェンマイで怪我や病気に罹ったら

関東甲信越支部 No.24 酒匂 景輝

外国で身体の具合が可笑しいと思ったら迷わず、早期診療を私は勧めます。

タイの医療機関（技術、施設、サービス）は、世界でも指折であると、会員番号一番の青柳様（小田原市で歯科医で、当会の監事であった）が、時々このタイのバンコクやチェンマイに来訪されて、言われていました。

私共は、ここチェンマイでは「チェンマイラム病院」（私立総合病院）にお世話になっております。現在季節滞在ですので1回の滞在は2～3ヶ月です。クレジットカードの旅行保険（日本出国から90日有効）で、安心して病院に駆け込む事が出来ます。

### 1、先ず具合が悪と思ったら、カード保険提携先の保険会社に電話を

カードの旅行保険サービス冊子に、滞在地から電話代無料の日本人連絡先（日本語）が記載されていますので、これから病院に行く事を告げて下さい。過日携帯電話で掛けたら電話代が勿体ないからと、掛け直してくれると云う親切さです。

- ① 先ずカード番号、有効期限、滞在地、症状などを聞かれます。
- ② 行きつけの病院が無い場合は、保険会社で提携先病院を指定してくれます。
- ③ カードとパスポート、現在居住場所の住所書きを持参するように言われます。
- ④ 症状により送迎車有無まで聞かれます。
- ⑤ 複数枚のカードを持っている場合は、会社名だけでも伝えます。

### 2、病院の受付で、ジャパニーズ スタッフを依頼

ラム病院は日本人スタッフが2名（杉本様、栗岡様〔女性〕）とタイ人女性でゲョさんが対応してくれます。私は日本で大きな病気をしていますので、日本の担当医に英文紹介状を書いてもらい、ラム病院に提出済です。病院に通いだして数年になりますが、カルテはちゃんと保管されています。

- ① 保険会社に連絡しておく、2時間後位には病院に〇〇が行く事がFAXで届いています。

- ② スタッフに症状を説明し、診療科を選択します。
- ③ 書状を書かされます。チェンマイ、日本の住所、保証人それぞれの連絡電話番号などを記載。
- ④ どの診療科に行っても、過去の病歴を見ながら問診してもらえます。
- ⑤ 外科は、午後手術が入りますので待つ事がありますが、旅行保険での患者は上客ですので殆ど待ち時間は無く診察してもらえます。（日本人スタッフ等が立会いで通訳してくれます。）
- ⑥ 入院体験もありますが、ホテルのデラックスルーム並みで、付添い人も宿泊できるベッド兼用の長椅子、シャワー、トイレ付きで食事は患者のみ付きで、日本食も配達してくれます。
- ⑦ 日本で服用している薬を、ドクターにチェック依頼し、薬害が生じないようにしてもらおう。その際もスタッフが「薬百科事典」らしい物を開き活躍されます。

### 3、外国で診療し感じる事を日本の担当医と問答

外国での薬の処方、強いので薬害を生じると云う話を私の担当医などに伺いましたが、外国では10日分の薬が処方され夫々の効能が説明されます。例えば、風邪の薬として抗生剤は10日間必ず飲み続け菌を撲滅する事を強調されます。その通り従うと完全に治癒します。

日本では3～5日分の投薬で、病院の待合室の混雑は当然ですねと笑い話を・・・  
近年、私立病院は診療費が高くなって、長期滞在者は困っておられます。が 季節滞在の内はカード保険を有効に利用し健康で楽しく暮らして下さい。

\*チェンマイラム病院の電話番号：053-22-4861

注1.日本の祝祭日、日曜日、土曜日は日本の会社が休業ですので、パスポートかクレジットカードを担保に置いてくるか、現金払いになります。

2.本旅行保険で掛かると、保険の約款に準じた病気、怪我は無料ですが

3.歯科は旅行保険で治療する事は出来ません。

## ハワイの病院について

関東甲信越支部 No.712 高田 勝弘

私はいつもクレジットカードの保険に加え、損保ジャパンの傷害保険に自分で組み立てて加入しています。期間2ヶ月で夫婦二人で3万円程度です。死亡保険額を少なくし、疾病保険額を多めにしています。ハワイでいつも行くワイキキのドクターオンコール（クリニック）はクレジットカードの場合では、キャッシュレスではありません。初診料300ドル、2回目からは100ドルの支払いをしなければなりません。海外損害保険はその点キャッシュレスで一銭もかかりません。従って損保ジャパンに加入していくようにしています。

昨年4月末ゴルフで肉離れを起こした時、まず電話で、歩けないので迎えに来てほしいと依頼し、自宅まで迎えにきてもらい、クリニックに着いたら直ぐ車椅子に乗せてもらって診療の手続きを済ませました。

診療申請書は英語でも会話のやりとりはすべて事務員が日本語を理解してくれますので助かります。

手続きが済んだら、血圧、熱を測ってくれ、個室に案内してくれます。暫らくするとドクターと日本語通訳者が来てくれて診察、問診をして、ここでできる処置をしてくれます。ここでの処置が難しい場合は関連の総合病院に繋げてくれます。

ハワイでは、いきなり総合病院には行けないシステムになっています。まずはクリニックまたは掛かり付けの町医者に行かなければなりません。

又救急車は最低日本円で約5万円の有料でキャッシュ払いですので、救急車は使わないで、タク

シーを使うか、クリニックに依頼してクリニックの車で送迎を依頼した方が安上がりです。

私のこの度の肉離れは総合病院まで行かず、クリニックで処置してもらい、一ヶ月間で完治しました。その間2回の診療のために都度クリニックの車で送迎してもらいました。多分保険料の中に車代も含まれていると思いますが、私はキャッシュで払いませんでした。

日本と違うところは、患者は個室で待っており先生が廻って来て診療してくれることです。どんな病気、怪我でも同じです。又怪我でなくとも依頼すれば、クリニックの車で自宅まで送迎してくれます。

薬は医薬分業でも、クリニックが出してくれた場合にはキャッシュレスですが、薬局で支給の場合は一度支払わなければなりません。帰国後、もちろん保険請求はできます。

以上、簡単な私の体験ですが、まず言葉が通じる、総合病院とも連携しているので、怪我、病気になっても安心です。参考ですが大きな病気をし、入院すると、保険がないとかなり高額で、ここハワイでは盲腸でも普通150万円とされています。

したがって疾病保険も500万円～700万円加入しておいた方が良いと思います。クレジットカードの海外保険限度額は、カードにより300万円～600万円位ですので、大病の場合は何枚かのクレジットカードが必要になる場合もあるのではないのでしょうか。

医療編 了

## 編集後記

5月末の理事会で秋季号を10周年記念特集号として発行すること、および医療編を合わせて発行することが決定され、記念号の特別編集委員として、No465 橋本、No732 馬場、No900 島林、No923 永田、No1125 佐々木、No1256 大塚の6氏が選ばれ、以後このメンバーで何度かの打ち合わせを行い、記念号のコンセプト、構成、役割分担、原稿の依頼、工程など相談し、その線に基づいて進めてきました。

過去、当会会員がロングステイ地における多方面からの貴重な体験あるいは調査した情報を会報に紹介し、その情報が新規会員は勿論、体験者にもものすごく参考になり、これが当会会員の一層の海外志向を強く後押ししたことは疑いのないところであります。編集委員会では、これに着目し、これらの情報を集大成するとともに、改めてそうした観点でいわゆる「お役立ち情報」の提供を、会員の皆様をお願いすることにしました。

7月中旬のMLで記念号の趣旨の紹介と原稿の提供をお願いしてから、投稿締め切りの8月末までの約1ヶ月半、原稿の入手にやきもきしましたが、結果的には多くの方々から投稿して頂き、立派な記念号になりました。紙面を借りて厚くお礼申し上げます。

これに並行して、過去の会報でpdf化されたものの中から、お役立ち情報に相当する情報を「キーワード」から本文を検索する索引リストに加えて「必携」全文をCD化し、会員の皆様に配布することにしました。この索引リストは、本記念号の第2章(C)にも掲載されています。本誌とともに、活用され、海外へお出かけの参考にして頂ければと思います。

また、医療編については、5周年時に発行の医療編(別冊)をベースに、現時点で見直すとともに、海外各支部長のご協力を得て、完成することができました。また新しい試みとして、医療編の第3章に、会員の海外における診療・治療体験を掲載しました。こうした体験はないことが理想ですが、万一こうした事態になったときの参考にして頂ければと思います。そしてこの医療編を、「お

役立ち情報」との合冊にして、海外への携帯に便利な一冊としました。

ここでお断りとお願ひがあります。寄稿いただいた原稿は投稿者の意向を尊重して、体裁はできるだけ統一せず、原稿のままのスタイルを採用し、書式、インデント等は原文そのままを採用しております。さらに各原稿はすべてが最新のデータに基づくものではありません。また時とともに状況、情報は変わります。会員の方がこの会報を参考に行動を起こされる時は、場合によっては自分で最新の情報を補足して得るなど、自己責任で対応していただきたいと思ひます。

最後に、この記念号発行にあたり、祝辞を頂いた関係機関、友好団体そして原稿を投稿いただいた会員の皆様に編集委員一同心よりお礼を申し上げます。そして10周年を礎として、会員の皆様がより健康に海外に雄飛され、南の会の一層の発展に寄与されることを願って編集後記いたします。ありがとうございました。なお次号2010年新年号は通常通りの発行で、会報部会委員No281 村松さん、No1309 青木さんが担当します。(No900 島林健二)

---

## 訃 報

当会顧問 No18 木村 義光氏は病氣療養中のところ、9月18日逝去されました。享年66歳

木村顧問は会の創立時から尽力され、ペナン支部長を永年務められ、会の発展に寄与されました。

心からご冥福をお祈りいたします。

合掌

「南国暮らしの会」からのお勧め

**\* 自己責任 \* 納得の上 \* 自己決定**

南国で不動産等の買い物をするときは、すぐ買わず、情報を幅広く集めて、自分の目で確かめて、しばらく試してみて納得してから、自分の責任において自己決定する。

**【連絡先一覧】**

- (1) MLメールアドレスの変更 mail.iinkai@gmail.com
- (2) 会員関係（住所変更など） kaiin.bukai@gmail.com
- (3) 経理関係（会費、名刺ロゴマークなど） keiri.iinkai@gmail.com
- (4) その他一般 home@minaminokai.com

(メールには用件の他に会員番号、氏名、ご自分のメールアドレスを明記して下さい。またMLメールアドレス変更の場合は、ウイルス防止のためご利用のウイルス防止ソフト名あるいはプロバイダのウイルスチェック契約の有無を追加してください)

**【編集委員】**

|         |        |         |       |
|---------|--------|---------|-------|
| No.1125 | 佐々木 一信 | No. 281 | 村松 幸子 |
| No. 465 | 橋本 慧   | No. 470 | 細田 良子 |
| No. 513 | 青木 方子  | No. 732 | 馬場 章介 |
| No. 900 | 島林 健二  | No. 923 | 永田 隼人 |
| No.1256 | 大塚 眞一  | No.1309 | 青木 一義 |

**記事の無断転載・複製を禁じます。**

発行者 特定非営利活動法人（NPO法人）

「南国暮らしの会」

©minaminokai

理事長 高田 勝弘

〒140-0002 東京都品川区東品川3-22-20-1208

<http://www.minaminokai.com/>

E-mail: [info@minaminokai.com](mailto:info@minaminokai.com)

# ANGOKUNANGOKUNANGOKU



グヌンカウイ遺跡 (バリ)



州庁舎 (セブ)



カメハメハ大王 (ハワイ)



ルクバンのお祭り (マニラ)



ワットチェディルアン (チェンマイ)



ツインタワー (KL)



水上モスク (ペナン)



ルソン島サンライズ

# ANGOKUNANGOKUNANGOKU