

南国暮らしの会

2008年 春季号



平成20年5月10日



登録第4810100号
(REGISTRATION NUMBER)

NPO法人 南国暮らしの会

南国暮らしの会

会報2008年春季号

目次

(敬称略) ページ

平成20年度総会に向けて

平成20年度南国暮らしの会総会及び懇親会のご案内	1
総会会場のご案内	2
平成19年度事業報告書案	3
平成19年度会計収支計算書	7
平成19年度監査報告書	8
平成19年度会計貸借対照表	9
平成20年度事業計画案	10
平成20年度会計収支予算案	11

関東支部特集

関東支部2007年度活動報告及び2008年度計画	No. 327	市東 明義	12
チェンマイっていいかも...	No.1041	中西 岩夫・ひろみ	13
GOLDEN TRIANGLEの視察	No.1230	吉野 正博・順子	16
ブーケット滞在記	No.1246	藤田 豊・智恵子	19
夢のあるセカンドライフを迎える希望と不安と課題	No. 998	長谷川 英男	22
ベトナム国道1号	No. 735	高橋 実	25
つれづれなるままにバンコク一人旅	No.1125	佐々木 一信	29
チロルで南国暮らし	No. 922	櫻尾 隆之	31
フィリピンに小さな家を建ててみました	No. 999	中山 恒夫	36
チャオプラヤー川の2匹のカメ	No. 428	岩瀬 光子	38
バンコクの病院 体験記	No. 133	藤森 幹夫	40
関東支部同好会の紹介			41
関東支部アンケート	No. 327	市東 明義	44

一般投稿

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)	No. 876	深井 弘雄	47
この指とまれ パート KK・ペナン・KL 下見ツアー	No. 811	山本 嘉雄	50
セブ支部のみなさんありがとう	No.1250	藪本 毅	52

シリーズ「私のボランティア」

身近で出来るボランティア	No. 227	斎木 一	53
東京マラソンのボランティア活動	No. 732	馬場 章介	55

シリーズ「お役立ち情報」

年金ピザ(〇ピザ)をタイ(チェンマイ)で取得する方法	No 909	鈴木 通弘	56
中高年海外生活での健康管理	No. 586	磯崎 興志	58
台湾ロングステイ基本情報	No. 619	鈴木 幸男	58

投稿写真コーナー

			65
--	--	--	----

支部便り

			66
--	--	--	----

友好団体紹介コーナー

			68
--	--	--	----

部会伝言板

			68
--	--	--	----

編集後記

			70
--	--	--	----

平成20年度南国暮らしの会総会及び懇親会のご案内

理事長 宮崎 哲郎

新緑の候を迎え皆様にはご健勝のことと存じます。

さて恒例の年次総会を下記の要領にて開催致しますので、ご出席賜り度く茲にご案内申し上げます。就きましては会報同封「平成20年度総会表決権行使状」の葉書にて出席の方も欠席の方も「出欠」のお知らせを頂きます様お願い致します。そして欠席の方は「同行使状」に引き続き必要事項をご記入の上ご返送お願い申し上げます。

当日ご出席の方は1．総会出席と2．懇親会への出欠をご記入の上ご返送お願い致します。

今年度の総会出席資格者は、会報「2007年春季号」でお知らせの如く細則第11条(4)に則り本年3月末日までに当会年会費を納入された継続正会員の方と致しますので予めご承知おき下さい。

なを、総会終了後にご出席者、各支部長、理事の方々と昼食を取りながらの懇親会を開催致しますので是非ご参加頂き度くご案内申し上げます。

記

日時：(1)総会 :平成20年6月8日(日)10時～11時30分

(2)懇親会 :同日12時～14時頃まで

場所：東京都南部労政会館(JR大崎駅南口徒歩3分、次頁案内図参照)

緊急連絡先：宮崎 090-2907-8340

1. 総会議題 (敬称略)

*第1号議案 :平成19年度事業報告及び決算・貸借対照表・監査報告(会報別頁参照)

*第2号議案 :監事任期満了に伴う監事の選任について

再任監事(理事会にて推薦):No.22 齊藤彰、No.315 鈴木剛、No.512 金子良三

*第3号議案 :理事任期満了に伴う理事会の選任理事の信任について

理事任期満了に伴う退任(20名)

No.60 渡辺義郎、No.163 宮崎哲郎、No.259 菊地功、No.281 村松幸子、
No.327 市東明義、No.341 平野雅一、No.434 大野悦子、No.462 小林孝、
No.465 橋本慧、No.470 細田良子、No.487 横井保夫、No.586 磯崎興志、
No.596 中林勝、No.660 平方穰、No.670 今野力男、No.712 高田勝弘、
No.732 馬場章介、No.900 島林健二、No.999 中山恒夫、No.1089 浅山簇治

再任理事(理事会にて選任、16名)

No.60 渡辺義郎、No.163 宮崎哲郎、No.259 菊地功、No.281 村松幸子、
No.434 大野悦子、No.462 小林孝、No.465 橋本慧、No.470 細田良子、
No.586 磯崎興志、No.660 平方穰、No.670 今野力男、No.712 高田勝弘、
No.732 馬場章介、No.900 島林健二、No.999 中山恒夫、No.1089 浅山簇治

新任理事（理事会にて選任、4名）

No.735高橋実、No.888勝本隆文、No.923永田隼人、No.1125佐々木一信

*第4号議案：平成20年度事業計画案及び予算案について（会報別頁参照）

*その他：新理事紹介と理事業務分担
裁判経過報告

2. 総会の議事進行について

総会開催に当たり、会員の皆様に各議案内容を今会報にて事前に検討して頂き、ご出席出来ない方は「平成20年度総会表決権行使状」を予めご提出頂くことにしております（提出期限は5月31日です）。当日ご出席の方は員数確認のため必ず受付を済まして入場して下さい。

よって総会は掲載事項詳細説明を省き、質疑応答から開始し効率よく議事進行を計りたいと思いますので皆様のご協力を切にお願い申し上げます。従って本会報（他に総会関連資料が同封された場合はその資料を含む）を必ずご持参下さる様お願い致します。

3. 懇親会

場所：「ロージ」（ゲートシティ大崎ウェストタワー地下1階）

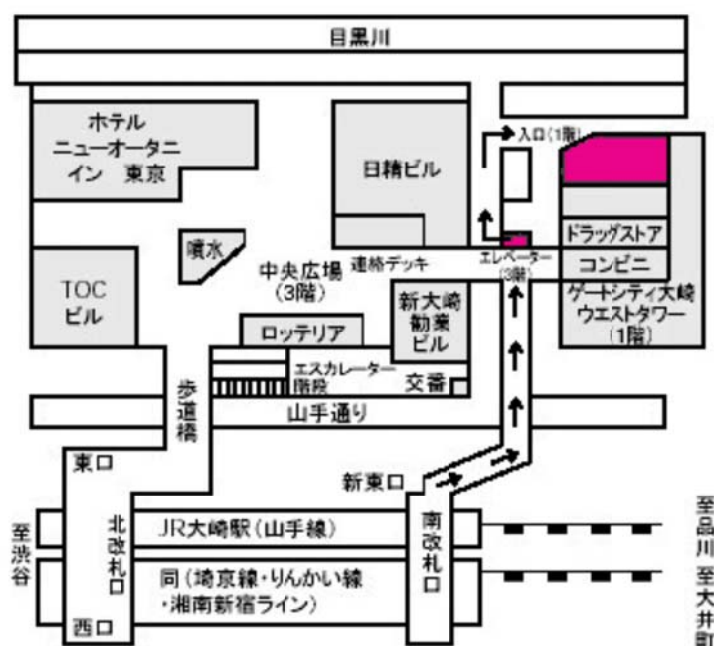
時間：12時～14時頃まで

会費：1,400円（ソフトドリンク代を含む）

アルコール類は各自精算と致します。

以上

----- 総会会場（南部労政会館）のご案内 -----



南部労政会館：品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎ウェストタワー2F
(大崎駅南改札口側の連絡デッキ突き当たりのエレベーターで地上に降り10m進んだ右側の1F入口より入る)

平成19年度 事業報告書案

(平成19年4月1日から平成20年3月31日まで)

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

理事長 宮崎 哲郎

1. 事業の成果

1) 理事の定員

19年度も理事定員一杯の20名でスタートし、従来に比べLS実行の理事の数が多かったため、他の理事が補完するという当初の効果が期待されたのですが、必ずしもそのようにはなりません。理事の定員にはこだわらず、寧ろ委員会制に会運営の重点をシフトすべきものと思われまます。

2) 国内支部活動について

19年度は総会当日の午後国内支部長会を実施し、各支部の現況報告、19年度行事予定が説明され、活発な意見交換が行われました。各支部の活動はその地域特性に大きく影響されるわけですが、他の支部が具体的にどのような活動をしているかを知ることが、大変参考になると思います。今年度は、支部員相互の情報交換・親睦のためのサロン会にとどまらず、支部単位の海外下見ツアーなどが活発に行われ、段階が一步進んだという感がありました。一方地域特性にもよるのでしょうか、活動が停滞している支部もあり、この辺を何とか活性化する必要がありますと思いました。また地域割りが大きすぎて、一つの支部の中で活動の活発さに差が生じている支部もあります。この辺も何とかしたいところです。

3) 海外支部の動向

会員の意識が変化した為か入会間もない会員を含め、積極的に海外各支部へLSの視察旅行に出掛ける方が増加しました。当会の最大の魅力・特徴がこの海外各支部の存在であり、ここで全国の会員同士の新たな接触が出来るということは素晴らしいことだと思います。これらのことは当会の本来の目的に沿う結構な現象だと思いますが、その結果、海外支部への負荷が益々大きくなってきました。そこで海外支部への補助金の増額等の措置を採っていますが、会組織の規模から見ても金額は僅かであり、実質的には海外支部会員個人の負担が非常に大きなものとなっています。この様なこともあり、従来「必携」に「海外べからず集」的な分りやすいものを織込んでいますが、会員経験の浅い方の視察旅行という場合もあり、なかなか難しいところです。また支部長不在などにより活動が停滞している海外支部も見受けられます。尚、18年度発足のハワイ支部には視察旅行に訪れる会員数も増え順調に活動されており、ゴールドコースト地域については引き続き支部新設を検討中です。

4) 理事会運営に関する提訴を受けた件

元会員から当会等を被告として一昨年9月に東京地方裁判所に提訴された損害賠償請求事件の件は、19年度も法廷審議が継続している状態です。次年度には方向性がはっきりする筈ですが、我々被告サイドとしては、弁護士と相談しながら粛々と事務処理を進めているという状態です。

5) 気の合った仲間づくり

老後を海外で豊かにという人生設計において、金銭的な余裕も勿論大事ですが、気の合った仲間と楽しく過ごせる・気の合った仲間があちこちにいるということは、それ以上に重要な要素かも知れません。その意味でも19年度は前年に引き続き、会員による「料理教室」・「パソコン教室」・「ウクレレ教室」・「蕎麦打ち教室」・「テニス同好会」・「クルージング同好会」などの積極的なクラブ活動が展開されました。尚関東支部のパソコン教室は一部統合し新陣容で再開されました。

6) インターネット関連業務の推進

19年度は正に「会員の手作りによるホームページづくり」を試行錯誤で実行した一年でした。HPの作成・修正の操作が出来る会員はどうしても限られるため、タイムリーなHPのメンテナンスとは相いれない面がありますが、HP委員会委員の枠を広げることにより対応しており、今後もこの方向で努力したいと考えています。メーリングリスト(ML)についてはその利便性から益々利用者が増えています。ということは、意識的であれ、無意識にであれ一会員が何かを発信すると瞬時に多くの会員にその情報が流れるということなので、会員諸氏にはMLを

利用される場合は「ML規約」の存在を念頭に置いていただきたいと思います。

7) スカイプの有効利用

スカイプシステムの活用が更に拡大しています。メールを書く手間が省け、例え海外とでも時間無制限・通信料無料で自由に意見交換が出来ると言う大変なメリットがあり、当会の通信費削減にも寄与しています。またスカイプから一般電話へも低料金で通信できるメリットがあり、HP上にも紹介されている本システムを多くの会員の方が利用されることを期待します。

8) 会報の電子化について

現在当会会報は従来の方式に加え電子化(PDF化)されたものも発行されており、ヤフーが提供するヤフーグループの「南国MLのホームページ」からダウンロードできるシステムになっています。全会員にパソコンが完全に普及しているわけではないので、会報の完全電子化はまだ不可能ですが、写真は全てカラー化されており、送料、収納スペースの問題も解決するので、経費の節減に繋がらないか検討したいところです。

2. 事業の実施に関する事項

1) 会報作成 / 発行

春季号(NO.36) 19年04月21日発行 (58頁)
夏季号(NO.37) 19年08月04日発行 (68頁)
秋季号(NO.38) 19年10月27日発行 (66頁)
新年号(NO.39) 20年01月27日発行 (72頁)

2) 内外通信関係

ホームページ(HP)

「会員の手作りによるHPを」という考えを更に発展させ、19年度は各支部の自立を目指して、各支部担当者に支部欄の編集・作成を担っていただきました。北海道、東海、関西、九州の各支部が適宜、編集作成を更新できるようになりました。今後の課題は海外支部にも自主的にやれるようサポートしていくことです。当会会員も、皆が楽しめる楽しいホームページ作りをめざして、これからも新しい企画を出して行きたいと考えています。

メーリングリスト(ML)

19年度末 ML登録会員は491名です。会員数に対して約72%です。昨年より39名の増員です。これは本年の特徴として新入会員の方の登録が多い結果と推測されます。今後、ますます登録会員数が増えることを期待いたします。然しながら家族会員の方も入れれば1000人以上の方が一人の方が発信したMLを見ていると思うとML発信は規約に則って常識あるMLを発信されることを全ML登録会員にお願いします。又 ML規約に触れなくても多くの会員の方が不愉快に感じたり 偏見と独善的なMLはお互いに注意し合いたいものです。本年は登録会員のほとんどの方がアンチウイルスを導入してくださった結果が、ウイルス事件はありませんでした。今後も南国暮らしの会の大切なMLを会員の皆様とともに楽しく、有意義に、大事にしていきたいとの思いで委員会一同役務に励みます。

3) 支部活動関係

北海道支部会

1) サロン会 4/12 4名 9/9 14名 9/13 7名
2) 情報交換会・懇親会 6/24 名 37名 11/23 28名
3) 支部役員会・支部長講演 3月予定 4名 10/20 30名

東北支部会(報告なし)

関東支部会

1) サロン会/懇親会

4/8 93/78名 5/19 65/61名 6/10 76/70名 7/15 37/35名 8/12 71/64名
9/17 60/55名 10/8 74/66名 11/11 48/43名 12/9 57/54名
1/14 80/71名 2/11 46/43名 3/9 76/72名 合計 783名(昨年 623名)

2)視察旅行

5月 海南島 9月 コタキナバル 2月 チェンマイ

3)支部役員会 各役割分担の再検討。視察旅行積極取組のため役員3名就任。

甲信越支部会

7月8日石和温泉、ホテル「石風」にて年1回の支部総会を実施。参加会員は9名(山梨4、長野3、新潟2)、本部から高田・鈴木・大野理事が参加。翌7月9日、希望者で「葦崎グリーンバレーゴルフ場」にて親睦ゴルフ。

東海支部会

1)定例会など 4月 45名 5月 69名 6月 36名 7月 24名 8月 27名
9月 27名 10月 32名 11月 36名 12月 33名 1月 38名 2月 22名

2)ロングステイ地紹介講演 5月ハワイ・7月バギオ・1月台湾

3)懇親ゴルフコンペ 5月・10月

4)LS下見ツアー 12月ダバオ・バギオ

5)支部役員会 5月・7月・11月・3月

関西支部会

1)例会 5/13 28名 7/7 30名 9/29 37名 11/10 28名 1/19 32名

2)下見ツアー実施 マレーシア(2/19~26) 22名

3)ゴルフ 8/9、9/21、10/30 計17名 ハイキング 6/10、11/17 計21名

紅葉鑑賞会 11/25 5名

4)支部役員会 単独及び共催を含め6回実施

九州支部会

1)情報交換会・懇親会 4/6 28名 7/8 34名 11/4 36名 1/6 22名

2)サロン会 8/9 11名 12/25 8名

3)蕎麦打ち体験会 12/10 9名

4)支部連絡総会・懇親会 7/8 34名

5)支部役員会 5/28 6名

チェンマイ支部会

サロン会 参加者延べ314名

ペナン支部会

1)新年会・サロン会 1/8 29名 4/16 16名など

2)ゴルフの集い 1/22 12名 2/7 11名 5月度 など

バギオ支部会

1)2007.4:「比日基金」・「比日友好協会」理事寺岡マリエ氏逝去に伴う諸儀式に支部として理事長名で献花等を行う。

2)2007.4.18:日系人会館チーフメイドを送る会実施。

3)2007.5:バギオ中心地など5か所で会員から寄付された「鯉幟」約50本を掲揚。

4)2007.6.3:日系人会館にて小学生への奨学金贈呈式。支部として例年通り2名に計5000ペソ贈呈。

5)2007.7:日本帰国時に東海支部・関東支部の懇談会に出席。

6)2007.9&11:現地団体との友好団体契約の変更。「バギオ日本人会」から「北ルソン日本人会」へ。

7)2007.12:東海支部下見ツアー12名に随行。各種行事を企画・実施。

8)2008.1.19:九州支部深松氏の「北ルソン日本人会」会員に対する「そば打ち」講習会等を実施。

9)2008.2:九州支部一行4名訪問、現地との各種交流会を企画実施。

10)2008.2:バギオフラワーフェスティバルの中に企画された「ジャパン・カルチャーデー」の支援として東海・九州・関西各支部会員の方が参加・活躍され、市幹部との朝食会にも参加。

11)2008.2:その他「バギオ英霊追悼碑慰霊祭」・「バギオ基金奨学金贈呈式」に出席。2/24「日本の和太鼓」公演のオープニングにバギオ市長から「当会は市の新しいパートナー」と紹介される。

ハワイ支部会

1)サロン会 6/2 14名 6/28 15名 11/16 6名 11/30 8名 2/6 5名
2)ゴルフの集い 6/1 4名

4) 広報活動

外部の人にもっと「南国暮らしの会」を知ってもらうために19年度は「ホームページの充実」に力を入れました。その結果ホームページには各支部のサロン会の案内や会員の旅行記等、リアルタイムにコンテンツを新しくして外部の方々だけではなく会員の方々にも興味をもたれるように改善しました。

「ラシン(羅針)」・「じゃらん」をはじめ海外ロングステイの専門誌の取材に積極的に協力することで当会の外部への認知を高めました。関東支部サロン会・チェンマイ支部の記事も掲載されました。今後も積極的に取材に対応し当会の良さをアピールし、多くの方々に当会を知って頂くように努力したいと思います。

5) 厚生活動

19年度の厚生部会としての活動は不十分であった。ただし医療部への個人的相談は8-9名あり、2名重症、他は軽症。投薬に関する相談は帰国後、どの科に受診すべきかなどの相談が多い。内科でも専門科は多く、消化器、循環器、呼吸器などは理解されているが、血液、難病科(リュウマチ、膠原病)は分からないことが多い。服用している薬の名前が分からない事も多い。

「便利帳」を直接医療機関、薬局の窓口へ提出し、薬剤名をその場で記入できる工夫が必要であろう。

3. 会の管理に関する事項

1) 総会関係

平成19年05月19日、会員339名(うち委任状287名)が出席して実施。

2) 理事会関係

平成18年度第05回理事会：平成19年04月07日、理事18名・監事2名出席。

平成18年度第06回理事会：平成19年05月05日、理事17名・監事2名出席。

平成19年度第01回理事会：平成19年07月01日、理事14名・監事2名出席。

平成19年度第02回理事会：平成19年09月29日、理事15名・監事1名出席。

平成19年度第03回理事会：平成19年12月04日、理事11名・監事0名出席。

平成19年度第04回理事会：平成20年01月29日、理事14名・監事2名出席。

3) 支部長会関係

平成19年05月19日、理事9名、監事2名、支部長10名、及び相談役が参加して実施。

4) 会員動向

平成18年度からの継続会員588名、19年度の新規会員96名、よって19年度期末の会員総数は合計684名でした。

また20年3月31日時点までに20年度会費を納入したものは570名、従って会則により20年度総会の議決権所持者数は570名となります。

以上

平成19年度 特定非営利活動に係る事業の会計 収支計算書

(平成19年4月1日から平成20年3月31日まで)

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

(単位:円)

科目	予算額 (A)	実績 (B)	差額 (B - A)	摘要
収入の部				
(1) 入会金収入	775,000	480,000	295,000	新規入会者96名
(2) 会費収入	3,750,000	3,420,000	330,000	会員684名
(3) 資料売収入	205,000	140,000	65,000	140件
(4) 寄付金収入	80,000	5,000	75,000	
(5) 基本金等利息収入	100	1,207	1,107	
(6) 雑収入	10,000	26,638	16,638	名刺印刷代、他
(7) 事業拡張準備金より繰り入れ	400,000	0	400,000	繰り入れを行わない
1. 当期収入合計	5,220,100	4,072,845	1,147,255	
2. 前期繰越	222,103	222,103	0	
3. 収入合計	5,442,203	4,294,948	1,147,255	1 + 2
支出の部				
(1) 事業費	3,429,000	2,439,064	989,936	
会報等事業費	1,336,000	1,265,280	70,720	年4回発行
会報等送料費	448,000	358,746	89,254	年4回発行
資料等製作事業費	216,000	38,239	177,761	会報同封資料の減、他
報告書等製作事業費	118,000	113,600	4,400	会員名簿、他
案内書製作事業費	0	0	0	「必携」等の増刷無し
広報活動事業費	250,000	84,499	165,501	ホームページの自主運営
講師等謝礼費	75,000	75,000	0	
支部関係事業費	826,000	503,700	322,300	支部との交流自粛
社会貢献事業費	160,000	0	160,000	実施せず
(2) 管理費	1,692,000	1,344,702	347,298	
事務用消耗品費	110,000	56,441	53,559	
諸会・交通補助費	750,000	467,500	282,500	
内外通信費	74,000	54,918	19,082	
雑費	81,000	44,814	36,186	
その他契約料	77,000	20,500	56,500	インターネット経理使用料、他
裁判関連費用	600,000	700,529	100,529	弁護士費用、他
(3) 予備費	50,000	0	50,000	
4. 当期支出合計	5,171,000	3,783,766	1,387,234	(1) + (2) + (3)
5. 当期収支差額	49,100	289,079	239,979	1 - 4
6. 次期繰り越し収支差額	271,203	511,182	239,979	3 - 4

上記監査の結果、いずれも正確であることを認めます。

平成20年度4月12日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会 監査会

監事

鈴木 剛



監事

金子 良三



監事

齊藤 彰



特定非営利活動法人 南国暮らしの会
理事長 宮崎 哲郎 殿

監 査 報 告 書

特定非営利活動法人南国暮らしの会の平成19年度(平成19年4月1日から平成20年3月31日まで)における監事監査に関し、監査の方法及びその結果について協議し、本監査報告書を作成し、以下のとおり報告します。

1、監事の監査方法の概要

監事会は予め定めた監査の方針等に従い、理事会その他重要会議に出席し、理事会の運営、理事の業務執行、事業活動及び財産の状況を調査し、必要に応じて理事等から報告を求めました。

2、監査の結果

事業報告書・役員名簿・社員名簿は、法令及び定款に従い、法人の活動状況を適格かつ適正に示している事を確認しました。

計算書類(収支計算書・貸借対照表・財産目録)は、記載すべき事項を正しく示しており、正確かつ適正であることを確認しました。指摘すべき事項は認められません。

理事その他役員の職務遂行に関する不正行為または法令もしくは定款に違反する重大な事実はありません。

平成20年4月12日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

監事 鈴木 剛 
監事 金子 良三 
監事 齋藤 彰 

平成19年度 特定非営利活動に係る事業の会計 貸借対照表

(平成20年3月31日現在)

特定非営利活動法人南国暮らしの会

(単位:円)

科 目	金 額		
1. 資産の部			
(1) 流動資産			
現金預金	5,741,182		
未収入金	0		
流動資産合計		<u>5,741,182</u>	
資産合計			<u>5,741,182</u>
2. 負債の部			
(1) 流動負債			
前受金	3,175,000		
預かり金	455,000		
流動負債合計		<u>3,630,000</u>	
3. 正味財産の部			
基本金		300,000	
事業拡張準備金		1,300,000	
次期繰越金		511,182	
正味財産合計		<u>2,111,182</u>	
負債及び正味財産合計			<u>5,741,182</u>

上記監査の結果、いずれも正確であることを認めます。

平成20年度4月12日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会 監査会

監事

鈴木 剛



監事

金子 良三



監事

菅 藤 彰



平成 20 年度事業計画書案

(平成 20 年 4 月 1 日～平成 21 年 3 月 31 日)

1. 事業の方針

- * 会報の発行・発送事業を継続し、内容の更なる充実と迅速なる発送を目指す。
- * 電子化(PDF化)された会報の閲覧を啓蒙する。
- * L S 候補地での会員の良識ある行動の規範を示すものとして、会細則に「倫理規定」を設け、会員に周知させる。
- * 発行した「南国くらし便利帳・医療編」をより使いやすい形に改訂する。
- * 改訂したHPのレベルアップを推進する。地方の人材の積極的な活用を計る。
- * MLの健全な普及啓蒙を目指す。
- * 支部の組織化、計画的活動の更なる充実、本部との連携の強化を目指す。
- * サロン会を軸に、情報交換会、講演会、支部会、会企画の国内外旅行会、介護施設見学会などを開催し、会員相互の研鑽と親睦を深める。
- * 既設の各種教室・同好会活動を通じて、会員の生活のレベルアップと親睦を計る。パソコン教室によりパソコンの一層の普及を目指す。
- * 海外支部の充実・新設を計る。
- * わが国の退職者等を歓迎する国々の情報を引き続き収集・調査する。
- * これから主流となる団塊世代会員の意識調査と会としての対応策などの検討を継続する。
- * 会の運営方法として委員会方式をより多く取り入れる。
- * 裁判については弁護士と相談し事務処理を続ける。
- * 各支部で活発に行われている視察旅行に関する統一した規定を検討する。

2. 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施予定	実施予定場所・内容	備考
会報作成	会報発行(新年・春・夏・秋)	年 4 回	内容の充実とページ数の固定。	会報委員会 編集補助の強化
会報発送	会報・同封資料の発送	年 4 回	正確な梱包発送作業と海外発送の迅速化	会報委員会 発送作業の合理化
資料等製作	問合せ・入会者への資料作成 送付	随時	事務処理費用の合理化	会員担当
報告書等製作	会報同封資料の作成	年 4 回		各支部
	会員名簿等の作成			会員担当
	海外くらし便利帳・医療編の改訂	今年中の発行	内容の簡略化	医療介護調査委員会
	細則改訂・倫理規定の策定	早期	理事会	必携委員会
広報活動	対外情報の一括管理 新HPの管理・メンテナンス MLの管理	常時	- 新HPの合理的運用 MLの適正な運用	広報委員会 HP委員会 ML委員会
支部活動支援	国内 7 支部・海外 10 支部に補助金等支給	随時	各支部との交流促進 海外支部の支援強化 GC 支部発足検討	支部推進委員会 GC=ゴールド・コースト
	支部単位でサロン会・趣味の会等実施	随時	会員の活力アップ 適時人事交流 パソコン教室の拡大	支部推進委員会 支部役員 会幹事
	支部長会(役員会共催)	1 回/年	東京	国内支部長
社会貢献	L S 地への寄付活動	随時	L S 地への返礼	調査担当
通常総会	総会開催	1 回/年	東京	総務部
理事会	理事会の開催	8 回/年	東京	理事・監事
各種委員会	内容充実	随時	主として東京	各種委員

(2) 収益事業：なし

平成 20 年度特定非営利活動に係わる会計収支予算書案

(平成 20 年 4 月 1 日から平成 21 年 3 月 31 日まで)

特定非営利活動法人 南国暮らしの会
(単位:円)

科 目	前年度 予算額 (A)	本年度 予算額 (B)	差 異 (B - A)	摘 要
. 収入の部				
1) 入会金収入	775,000	500,000	275,000	入会金: 5,000 円, 想定新規入会者数: 100 名(前年実績 96 名より)
2) 会費収入	3,750,000	3,500,000	250,000	会費: 5,000 円, 想定継続会員数: 600 名(継続率: 88%)
3) 資料売収入	205,000	200,000	5,000	想定有料資料請求者数: 200 名
4) 寄付金収入	80,000	10,000	70,000	
5) 基本金等利息収入	100	1,000	900	
6) 雑 収 入	10,000	22,000	12,000	有料名刺作成料など
7) 事業拡張準備金より繰入れ	400,000	200,000	200,000	
1. 当期収入合計	5,220,100	4,433,000	787,100	
2. 前期繰越	222,103	511,182	289,079	前年度決算での繰越額
3. 収入合計	5,442,203	4,944,182	498,021	1. + 2.
. 支出の部				
1) 事 業 費	3,429,000	3,358,000	71,000	
会報等事業費	1,336,000	1,310,000	26,000	
会報等送料費	448,000	438,000	10,000	
資料等製作事業費	216,000	141,000	75,000	
報告書等製作事業費	118,000	200,000	82,000	名簿・便利帳(医療編)改訂予定
案内書製作事業費	0	180,000	180,000	「必携」増刷予定
広報活動事業費	250,000	200,000	50,000	会員を主体とした HP の運営
講師等謝礼費	75,000	75,000	0	前年度同等
支部関係事業費	826,000	764,000	62,000	支部活動状況見直し
社会貢献事業費	160,000	50,000	110,000	セミナー自粛・寄付金設定額変更
2) 管理費	1,692,000	1,255,000	437,000	
事務用品費	110,000	37,000	73,000	実績スライド
旅費・交通費	750,000	475,000	275,000	役員会と支部長会を共催とする
通信運搬費	74,000	55,000	19,000	実績スライド
雑費	81,000	62,000	19,000	実績スライド
諸会費	77,000	10,000	21,000	を と に分割し、リタイアメント情報センター年会費を新規支払
支払使用料	-	46,000		インターネット会計使用料など
裁判関連費用	600,000	570,000	30,000	
3) 予備費	50,000	50,000	0	
4. 当期支出合計	5,171,000	4,663,000	508,000	1) + 2) + 3)
5. 当期収支差額	49,100	230,000	-	1. - 4.
6. 次期繰越収支差額	271,203	281,182	9,979	3. - 4.

注 1. 会員数合計 700 名を想定しており、この増減により収入・経費も大きく増減するので、期央において予算の見直しを検討し、健全な運営に努める。

関 東 支 部 特 集

関東支部2007年度活動報告 及び2008年度計画

関東支部長 No327 市東 明義

サロン会（情報交換会）は、本年度は毎月開催され、会員NO1000以降の出席が過半数になるこの頃です。又、懇親会も含め納得の1年だったと思っています。ベテラン会員の多くの方々は充実したLSを実践している状況です。

LSにも知識のレベルがあります。南の会には常に新入会者がいます、入ったばかりでも経験豊かな方も居りますが、ほとんどの方は、何も知らないと思っています。（ビザ、貨幣価値、住宅事情、良い時期、交通事情、等）

最近はたくさん出版物、TV番組、旅行社の体験ツアー等ありますが、南の会の情報は、それよりもはるかに優れています。

ベテラン、経験者は、そのレベルに合わせ、教えて上げられる事が出来ます。

特に入会したての会員、そのレベルを知らない方にどんどん教えて頂き南の会に入会して良かったと感じてほしいのです。

ここ1～2年先輩諸氏の色々なデータを収集し、夢にまで見た、LSを楽しんでいる方が多くなって来ている現状は本当に嬉しい事です。これからもこの傾向がますます増えて行く事でしょう。その為の助走として、ただ単なるツアー旅行と違い、LSを念頭に置きながらのツアー企画も各支部で行われる様になって来ました。関東支部では、昨年、一昨年と国内一泊旅行を行って来ましたが、今年は、海南島、コタキナバル、チェンマイの3回の視察ツアーを行いました。

関東支部は今後の為、高田氏、今野氏、浅山氏の3名の方に視察ツアー担当として積極的に体験ツアーを検討していく方向性をとりました。

ツアーには金額と内容等問題点は自己で吟味をし申し込みをして下さい。

たまたま関東支部には旅行業社に勤務されている方が居りますので相談に乗っていただく事が出来ます。

全てを依頼している訳では有りませんが、今現在は非常に有意義と感じているわけです。

会員の中には会員がビジネスをしているという方が居りますが、関東支部が企画、注文を出しているのです。料金、行程、時期の設定等、一般の業者には出来ない注文が出来ます。もちろん納得した方が行けばよいのです。

今までの実績、結果からすればそのまま続ければよいと考えています。又問題があるとするなら積極的なアドバイスを何時でも担当に申し出て頂きたいと思います。それが南の会の進歩になります。通常のサロン会、懇親会では出来ない会員同士のコミュニケーション向上に視察旅行は効果を上げています。今までは会員同士としてのお付き合いから、ベストフレンドとなった方も居られます。一般的な旅行とは一味違う、和やかな南の会オリジナルツアーです。

2008年度サロン会、懇親会の有り方を再検討する時期かと考えます。

新規役員の募集、又催事のお助け役を自ら申し出てください、サロン会3回参加でベテラン会員へと、成ってください。

4回目以降は出来るだけサロン会、懇親会のお手伝いに積極参加しましょう。

そして又その他多くの方々に関東支部を盛り上げていこうでは有りませんか。

一泊バスツアーの催行

各種同好会の推進

単身者主体の体験ツアー

何か会の為に考えてみませんか

国内他支部との海外視察旅行の現地サロン会

1日でも2日でも、海外での合流と言う事が有ったら楽しいと思いませんか。

役員の方々始め、会員の方々のよき提案お受けしたいと思います。

支部会員、全員による、より向上、より充実を目指す 2008 年と致しましょう

チェンマイっていいかも... (LS視察ツアーに参加して)

関東支部 No.1041 中西 岩夫・ひろみ

私はまだ現役の 56 歳、家内は 54 歳。退職後の楽しい生活と限りある収入で生活設計を考え、南国暮らしの会に入会しました。サロン会に勇んで参加したものの、一歩踏み出せずに、居心地が悪く、しばらくお休み。

メールでマレーシア：コタキナバル視察ツアーの案内を見て、まずは自分達で行動しなければ、話も合わない、一歩を踏み出しました。

そうだよな、何の経験も無い夫婦が、ただ話を聴きに、共通の話題も無いのもな、と反省。

そこで初めてコタキナバル視察ツアーに参加し、市東支部長をはじめ多くの友人が出来、視察も有意義なものになりました。

その後は、サロン会に行っても、一緒に旅した仲間がいるのですから、その仲間が、自分の

人生観や、ステイ先含め、夢を語るのですから、ますます参加が楽しくなります。そうそう、こうでなくてはね。

ところで、コタキナバルは、視察としては良かったのですが、私達夫婦にとっては、趣味や生活環境がやや合わない感じで、会の方や多くの方がリピートしているタイ、チェンマイへ是非行ってみたいと要望していたところ、関東支部企画第 3 弾で取り上げますとの報告あり。ラッキー、このような機会は無理しても行かなくてはと参加決定。

出発前の東京でのサロン会が、まず役に立ちました。

まず、行って見れば、何かがわかるから、何しに行くのか明確になっていなくていいじゃない視察だから、といういい加減な自分に気づく。

そして、チェンマイにすでにビザをとり、生活しているご夫妻にお会いできたことが、大いに参考になり、自分達の求めていることが明確になりました。

まだ現役ですが、貯蓄と年金、目減りのリスク等考えると、航空運賃入れて、夫婦で 23 万円ぐらい、3～6 ヶ月に一回ぐらい帰ると考え



チェンマイのメーサ像キャンプ入口付近で、はいチーズ

ると15万円以内に納めて、まあまあの生活できるのか？ そんな思いに、ご夫妻の話は希望を与えてくれました。

12万円で、レジャーを含め生活されているとのこと、是非是非、見せて体験させて、どんな生活？

そんな思いと、近い将来向こうで生活していく準備は何をしていったらいいのと、出来そうなこと、役に立ちそうなことを、整理整頓、まずは、行ってやってみよう。

これだけでも、充実した視察ツアーになると確信、出発を楽しみに。

ツアー内容

平成20年2月10日～15日(4泊6日)

参加人数：バンコック合流1名含め、12名

宿泊先：チェンマイプラザホテル

出発当日、あいにく前日から関東は雪に見舞われ、当日の交通機関の心配をしつつ、遅刻者無しで、無事、成田東京国際空港からタイ国際航空にてバンコック経由チェンマイへ、気温：28度、現地では、涼しいそうです。さわやか。

滞在内容は、多くの方が書いているような、市内の把握・コンドミニアム・病院・市場・デパート・フードコートの視察・滞在されている方との交流、ご自宅拝見です。

簡単に書いてしまったのは、会報の皆さんの情報はほぼ正確で、LSの候補地としては、最適と実感できたことです。

でも案ずるより生むが易し、同行した渡辺さんは、そのまま1ヶ月ロングステイ、そんなに準備や思い悩まなくても出来るじゃない。その後多くの失敗談と日々の生活がメールで送られてきて、でも日増しになじんでいる感じ。

臆病な中西夫婦は、視察ツアーだ、事前情報だ、資料の整理だと頭を悩ませていたのだが、飛び込んでしまえば、チェンマイだから余計に良いのかも知れないが、その意味では最高のステイ先、誰かが言っていました。タイは、宿泊先決めていかななくてもどこか空いているよ。心配

だったら、数日間予約していけば...、一人でも大丈夫.....。

これって、他の国で感じることなの？ でも他のステイ先も、気にはなります。

私は、タイは、四回目、実はバンコックで友人が結婚するの、だまされるの、でもだました後で、元奥さんからまた電話、お金欲しい。この感覚.....。日本でちゃんと結婚している友人のタイ人の奥さんも、ファーストフードで頑張っただけで仕送りしていたり、何はともあれ、自分たちの家族を支えるために、頑張っている？

警察だって、車止めて、違反だからとビール代頂戴？ えー違反してないのに～。だって、のど渴いてる.....??

マイペンライ。仏様にお祈りしてしまえば、今までのことは許してくれる。良い国です。

う～ん、私の感覚は、こうあるべきと日本人らしく？ 生きてきた人生。でも、このいい加減な余裕が、やっぱりタイかな。今の私にとってはこの上なくいい感じ。チェンマイはもっと誠実おあらかな感じかな。言い争わない、喧嘩しない、公的機関には逆らわない。

そんなこんなを心の隅に、私の目的のステイ先は決まっていなくても、銀行口座が開けるなら開きたいと、バンコク銀行での口座開設にチャレンジ。しかし2店舗回るも、旅行者は開設できないとの結果。しかしながら、日本総領事館で在留証明書を発行してもらい持参すれば開設できそう。保証人が必要かもしれません。カードは次回、銀行預かりなので取りに行く。開設は夫婦名義で行うこと。残念ながら、今回はあきらめて、今年中に再チャレンジの予定。

次の目的は、携帯電話の購入

ノキア1200、価格：1190B 2個購入

プリペイドカードは、金額により1～3ヶ月50B～、SIMカードは1年間有効。価格50B、1年過ぎた場合は購入しなおす。電話番号は変わってしまうとのこと。今後、海外で使用するためと、購入するという体験がしてみたかった。

住居について：

前日、コンドミニアムの物件は見たけれど、実際の生活を、数組の方に見せていただき実感が湧きました。ご自宅訪問、でもプライバシーがあるので、割愛。感謝、感謝で一杯です。

住宅の探し方は、会報34号のお役立ち情報、山口支部長を参照いただければ。35号には、石川さんのビザの取得方法があるし、会報は宝の山です。

私達夫婦は大きなコンドミニアムは必要ないと考えると、住居は1ヶ月：20,000円ぐらいで済みそうだし、タイ人と一緒のほうが楽しそう、問題ないしと考えると、お酒を飲まない私達は、2名で、ゴルフをしても、10万円ぐらいで生活できそうと、実感しました。

食事について：

昼食はタイ人ばかりの地元の食堂に。一品20B、今日は特別、我々が来たので、4名で豪華7品、140B：500円位（多くて残す。ごめんなさい）

チェンマイ名物：カオ・ソーイ（カレー味の麺）、生春巻き、チャーハン、カボチャのカレー、サラダ、野菜炒め。人気で14時ぐらいには売り切れ。ツアーのちゃんとした店構えの店より、間違いなく美味しい、大満足。これなら味、価格、ともに生活していける。



（カントーク料理を食べながらタイ民族舞踊を鑑賞）

夜は、ムーカタ（タイ風ジンギスカン鍋）一人300円ぐらい？何でもありのバイキングで大満足、ここでも、充分生活していけると確信。



今回の経験を生かし、何回かチェンマイを訪れて、ちょいステイを体験し、いずれロングステイをしてみたい。そう思わせる、チェンマイ視察ツアーでした。

足は、ソントウを有効に使い、夜中には、トゥクトゥクのドライバーに言われるままに5人乗りこみ、ガタガタゆられて大笑い。

毎日、ナイトバザールに通い。市場でスイカジュース飲む。極楽です。市場は野菜も肉も果物も何でも新鮮・豊富・安い。でも、出来たものを買って帰れば、自炊するより、これまた安くて上手い、大満足。

ゴルフ場も拝見しました。練習場も中にありましたし、市内にも数あるようでした。一籠：100円位。スポーツジムも各所にあり安く利用できます。

今年中にもう一回は訪れます。だってやり残したこと、楽しそうなこと、今後の準備が山積みなんですから....

そんなことを短い期間に感じさせてくれるチェンマイ、良い人に出会えたから、楽しそうに生活している人に出会えたから、それも、チェンマイの町が作り出しているのかも。しかし、良い事ばかりではない事も、おかげさまで、仕事関係の人や友人から、多少は聞いて知ってます。それでも、チェンマイへの思いは募るばかり。

次回は自分で手配して行ってみよう、口座開設して、カードも作り、送金もしてみたい。

KKトラベルのジョンさんにも会いたいし、アマリリンカムホテルにも滞在したい、ピン川のほとりのコテージにも宿泊しよう。

チェンマイ大学の学食も訪ねよう。サロン会に出席しよう。

夫婦でゴルフしよう。毎日、タイの人が利用している食堂に行って、端から食べてみよう。ソンテウを、端から端まで乗って、地図を作ろう。絹と銀細工、少数民族を訪ねよう。チェンライに、何日か宿泊してみよう。タイ語を出来るだけ使ってみよう。バラの花をあふれるほど花瓶に生けてみよう。などなど……

そう考えると、まだまだチェンマイでやりたいことは山ほどあります。

今回の視察ツアーで一緒したある人は、そのままチェンマイに1ヶ月残り、ある人はバンコクにと、人生自分の判断と好みで決まります。

南国暮らしの会の皆さん、日本で情報をくださった方、チェンマイで、支援いただいた方、直接・間接的に、大変お世話になりました。皆さんの暮らしぶり、情報があればこそ、大きな体験が残せました。

反省：関東支部の企画で進めていたにもかかわらず、調整が悪く、チェンマイ支部サロンの日程をはずして企画してしまい、別途、食事会に参加していただいたこと他、ご迷惑おかけいたしました。

これを無駄にしないように、今後につなげて行きます。ありがとうございました。またお会いしましょう。

GOLDEN TRIANGLEの視察

関東支部 No.1230 吉野 正博・順子

LS視察ツアー日程2日目(2月11日)に、ガイドのノンさんからタイと国境を接しているミャンマーとラオス周辺のGOLDEN TRIANGLEの興味深い話を聞いた。

会員の中から「タイは、いろいろな国と国境を接しており、その実情を知っておくことは、我々がタイでのロングステイを検討するうえで必要かもね」という意見が出された。

確かに今回の視察は、チェンマイでのロングステイに必要な長期滞在用の宿泊施設や病院、

スーパーマーケット、市場、デパートなどを視察することが目的だが、国際情勢を少しでも肌で感じ、知っていても良いのではないか、ということで有志9名が、2月13日(水)の終日自由行動日を利用し、タイの北部とタイと国境を接しているミャンマー、ラオス周辺のGOLDEN TRIANGLE地帯を視察することになった。

早朝、食事もそこそこに済ませバスで目的地に向かい出発した。北に向かう道路は舗装面と工事中の道路が入り乱れており、舗装道路といっても日本に比べ、かなりバウンドが激しく、また工事中の道路の埃対策も施されておらず、風が吹けば黄色の砂塵が舞い上がり、体が前後左右(上下も)に激しく揺れるというぐあいだ。

途中、休憩のためドライブイン(ドライブインというより簡易な土産物屋が何軒か連なる休憩所)に寄った。

ドライブインの前には直径8メートル位の穴があり、温泉が湧き出していた。そこには、卵や野菜などの食材が籠に入れられロープで吊り下げられていた巨大な温泉鍋といったところだ……。記念に土産を買いドライブインを後にした。



チェンライに向かう途中、町はずれの寺院に寄った。寺院周辺は草刈りの作業中であったが、彼らは我々が寺院に来た気配を感じ、観光の邪魔にならないように配慮し、作業を中断して私達を優しく見守ってくれた。本当に視察の随所でタイの人々の優しさを実感させられた。再び、バスに乗り寺院を後にした。

出発してから3時間くらい経ったであろうか、

褐色の水を満々とたたえた雄大なメコン川の姿が目飛び込んできた。メコン川の源流は、チベット高原であり、中国の雲南州を通りミャンマーとラオスの国境を流れ、その後タイとラオスの国境を、そしてカンボジア、ベトナムを通る大河である。雨期には水量が増し、水流が早く船の運航に支障をきたし、また乾期になると水量が減り浅瀬が増し、雨期と同様に船の運航に支障をきたすということだ。

私達がメコン川に着いたときは、水量はやや多めで、水流は比較的穏やかであり、最高の時期に来たようである。昨今はメコン川上流に中国のダムが多く建設され、森林伐採等により、水量は大分減少し、また様々な機関がメコン川流域の開発や経済協力、自然環境の保護などの調査研究が進められているとのことだった。

タイ側から、簡単なエンジンとスクリューを搭載した幅が約1.5m、全長約5m程の舟に乗り込むと、有無を言わず猛スピードで対岸のラオスに向かいメコン川を疾走しあつという間に対岸にあるラオスの船着場に到着。ラオスの入国はイミグレーションも無く、簡単に行き来できるようだ。



着いた村は、どうやらタイ側から来る観光客を目当てにできた土産物屋が自然発生的にできたもので、おそらく地図にも乗らない村ではないだろうか。

土産物屋周辺では、5、6歳の子供が観光客に手を広げ、金を請うていた。

彼らは、粗末な身なりではあるが、純真な眼差しをしていた。

選択の余地がなく、この地に生まれた彼らを見ると心が痛むと同時に、ロングステイの視察に浮かれている自分が何だか後ろめたい気持ちになった。

彼らに心ばかりのお金を渡した。木陰では、村人がバナナや木の実などを売っていた。ここでは時が、恰も今日のメコンの流れのごとく、ゆっくりと流れているようだ、彼らの幸せを祈った。



土産物屋の裏手を散策していたら、羽が抜け落ち、汚れている鶏が放し飼いにになっていた。

鳥インフルエンザに感染すると拙いので、その場を早々に退散した

今回のラオス視察は、一寸立ち寄ったという感じで多くは見聞できなかったが、ラオスの人達の生活の一端を垣間見ることができた。



タイに戻り、次にアヘン博物館に向かう。

現在のGOLDEN TRIANGLEは昔の面影はなく、この一帯は観光産業と農林産業が営まれているように見えた。

アヘン博物館には、アヘンの精製過程や吸引の方法の説明や吸引器具や当時の牢屋などを見ることができ、改めて麻薬の恐ろしさを知った。

次に、最後の目的地、ミャンマーに向かう。バスを降り徒歩でミャンマーのイミグレーションに向かう。



(アヘン博物館)



(アヘンの吸引)



(牢屋)

国境の町は、観光客の他に品物を交換する者や売買などの取引をする者などで、賑わっていた。

ガイドにパスポートを渡し、一人一人入国審査を受ける。椅子に座りパスポートのチェックを受け、顔写真を撮られた。少し緊張した。

国境のミャンマーの町は、ミャンマー人の他にタイ人、中国人など様々な人種が活発な経済活動を展開していた。

中には、胡散臭そうな者もいる。「ひょっとして麻薬の売人？それとも密売人？なんて、考



えると面白い。

まちの中は、中国製品が多く出回っていた。り、ここにも中国経済の影響が浸透している状況が見られた。

ルイビトン（類似ビトン？）などのブランド製品や、どこかで見たような玩具、菓子、果物、衣料品など、無いものは無いと思うくらい、いろいろな物が溢れていた。

チェンマイに戻る途中、首長族の集落に立ち寄る。

この集落は観光用で、首長族の集落はもっと高地のメー・ホーン・ゾーンに点在しているとのことである。

首に巻いている金属は3 kgから4 kgくらいあり、首輪を巻いて首を長くする風習は、虎に食べられないようにするとか、村の外に逃げないようにとか、おしゃれのためなど様々な説があるが、逃亡防止説が有力視されているようだ。

首輪は5歳くらいからつけ始め、年を重ねるたびに、徐々に長さを変えていくため首が長くなっていくそうである。



たった一日がかりのGOLDEN TRIANGLEの視察を終え帰路につく。バスの中は皆、爆睡状態であった。この視察では到底、タイ北部と国境を接しているミャンマー、ラオス周辺のGOLDEN TRIANGLE地帯の全てを理解することはできないが、百聞は一見にしかず、肌で感じ取った経験は貴重な財産になるであろう。

プーケット滞在記

関東支部 No.1246 藤田 豊・智恵子

プーケット滞在は今年で6年になります。（2月、8月 1ヶ月間）

津波の前までは行きは成田から直行で7時間程の空の旅でしたが、津波の後にはバンコクの乗り継ぎで11時間程掛かります。帰りはプーケットからの乗り継ぎが出来る昼便が無くなり、バンコクで夜中3時間の乗り継ぎ時間はとても長く感じられます（空港でマッサージを受け時間をつぶしたりもします）。

（時差は2時間ですのでまったく苦痛は感じません。1パーツ=3.3円）

1、滞在場所及びゴルフ場事情

初めてプーケットを訪れた時にブルーキャニオン・カントリークラブでプレーをし、その美しさに感動し即会員権購入（当時250万円）、それ以来メンバー特典を利用し、毎回ゴルフ場のホテル及びコンドミニアムに滞在しています。宿泊費は1ヵ月60～70%offで18万～25万円、二人分朝食込み（日本食、アメリカン、又込み合う時期はパイキングと結構美味しく充実しています）。

ゴルフに関してメンバーはキャディー費のみ（現在250パーツ+チップ300パーツ）で1ラウンドプレーが出来ます。キャディーの指名も出来、ティーオフ時間も自由です。レイクコース、キャニオンコース各18ホールでレイクコースはバギーの乗り入れが出来ます。

ビジターはグリーン費他で3,000～5,000パーツ（メンバー同伴はかなりの割引有り）（バギーはプレーヤーとキャディー2人乗りで600パーツ：ビジター同額）

キャディーは皆英語を話し、私たちのとても下手な英語も理解してくれます。又ヤードの測定、芝目の読み等とてもたいしたものです。

2、交通事情および初めてのレンタカー

ゴルフ場は空港から車で10分の所に在りま

すが、買い物、マッサージと町まで片道 40 km 位掛かります。(40 km に信号 6 箇ロータリーが 1 個)

今回初めてレンタカーに挑戦したのですが、主な道路はほとんどが 3 車線あり外側からオートバイ、自動車、自動車追い越しとなっているはずですが、午後 5 時位になり渋滞が始まると観光バスまでがオートバイ車線を走行し、80 キロくらいの運転だと右から左から 120 キロで様々な車が追い越していくのには、はじめはとても戸惑いました。不思議なもので 2 ~ 3 日すると慣れたのか自分自身のスピードにびっくりさせられたりもしました(ちなみに走行距離は 1,200 キロでした)。

レンタカーは(賃料 18,000 バーツ+保障料 5,000 バーツ)を借りるときに現金で支払い、返車のときに 5,000 バーツが現金で戻されます。(ガソリンはほとんど 0 の状態で借り、0 で返します。要細工?)

ゴルフ場のメンバー駐車場に止めておいて、明らかにゴルフ場作業車に傷をつけられたのですが確認が取れずに 2,000 バーツは返金されませんでした。

3、マッサージ

今までゴルフ場のホテルでマッサージ(1 時間:メンバー割引 1,680 バーツ)を受けていたのですが、今回はレンタカーも借りたので町のマッサージ(2 時間 300 バーツ、それなりに清潔でホテルのマッサージと腕に関して遜色無し)



マッサージ屋の朝食風景

を 3 日に 1 度 2 人で受けました。何回か通ううちにマッサージャーの朝食に入れてもらったり、マイスリッパを持ち込んだりメール交換をしたりと打ち解けました。次回は日本からのお土産を用意していくつもりです。

4、初めてのお刺身

韓国のご夫婦とゴルフを通じて友達になり、お刺身をご馳走してくれるとのことで主人が運転でロータスレストランに出かけました。バンカウビーチに面し、6 時になると夕日が沈むところが望め大変美しいロケーションでした。ここでは生簀に入ったブーケットロブスターを自分で選び、ひげをもち秤に載せ重さを確認し身をお刺身で、頭と足をトムヤンクンに料理するよう注文。

6 年もブーケットに滞在したが甘くて身がぷりぷりし、こんなに美味しいお刺身を食べられとは思ってもいなかったのも、とても感激し、3 日ほど後に再び食べに行った次第です。2 人でお刺身だけで充分なくらいの大きさ(1,500 バーツ)



韓国の友人とブーケットロブスター

5、2 月滞在中の気候

コンドミニアムに滞在したのですが、網戸(虫は想像以上に多い)のおかげでほとんど冷房を入れずに生活できました。朝晩はとても涼しく、ゴルフ場は木が多く建物も少ないからかな?と夜には町の明かりも届かないので満天の星を每晚見ることができました。

6、病院事情

今回初めて筋肉痛を発症しバンコクホスピタルで診察を受けました。ゴルフ場のスタッフと出掛けたのですが、車を降りるとフロントまでバギーの大きいような車で送ってくれ、すぐにスタッフが対応し医者診察を受け、レントゲンを撮り、薬（1週間分痛み止め、他1種類）を頂き精算するまで1時間弱、スタッフも親切丁寧で、病院も清潔で立派なホテルのようでした。これで5,614バーツでした。かねがね病院の話は聞いていたのですが、正直驚きました。（現地の人が行く病院は非常に込んで余り綺麗ではないそうです）

6年前を振り返ると、1バーツ=2.7円、キャディー費200バーツ、チップ200バーツから始まり、少しのチップでも両手を合わせ拝むように感謝の気持ちを表した人の数は激減し、冬でも最近夏場のようなスコールが来たり、時代の変化を感じながらも空の青さ、芝の緑、又タイ人のやさしさに感動しリピーターになっています。

7、ゴルフ場補足

ブルーキャニオン・カントリークラブはアジアツアー（ジョニーウオーカーカップ）の開催コースで、タイガーウッズ他有名プロゴルファーがプレーをしておりゴルフ場としては申し分ありません。

コースは36ホールで又ドライビングレンジ（300ヤード）、バンカー、パッティンググリーン共とても充実しています。設計者は日本人（加藤嘉一さん）で現在もコンドミニアムに住んでおられます。

加藤さんのお話しによりますと、コースが難しく他に比べ10%位スコアが悪くなるようです。

キャニオンコース（18ホール）

各ホールにアップダウンが施してあり平坦な場所でのショットはとて少なく感じられます。



キャニオン14番ホール

14番ホール（パー3）

浮島になっており、正確なショットが要求され、1オンか池か？ スリル満点でなかなかオンをさせてくれません。1オン出来たときの爽やかな気持ちは本人以外には想像がつかないでしょう？

17番ホール（パー3）

ブーゲンビリアが咲き乱れ、ティグランドに立つとブルーキャニオンのマーク（花と木と芝で作らた）とホテルのテラスが見え、アジアでも特に美しいホールと言われています。

レイクコース（18ホール）

キャニオンコースとは違い平坦ですが、ほとんどのホールが池に絡み、レイアップ等のテクニックが要求され、キャディーの的確なアドバイスが無いとなかなかゴルフをさせてくれません。

スリルと難しさと、克服したときの喜びと、楽しいホールが多いコースです。

色々書きましたが、自分自身なかなか良いスコアが出せませんが、ゴルファーとして一度は挑戦したらきっと楽しいコースだと思います。出来る事なら最低3ラウンド位プレーをされると良いかと思います。

早期退職 はや3ヶ月 10年来の夢実現に向けて さあ実践
ホーチミン、プーケット 3週間の事前調査(2月実施)

夢のあるセカンドライフを迎える希望と不安と課題

関東支部 No.998 長谷川 英男(現在川崎在住 4月より伊豆定住予定)

思いを述べる前に、まず自己紹介

昭和23年生の団旗世代自動車会社に41年勤務し今年5月定年退職を早め昨年11月
早期退職制度を利用し夢実現のためリタイヤし本格活動をスタート。

【寒い冬が大の苦手で日本が好きで独身自由人、夢は、田舎での趣味三昧の生活と冬季暖かい
海外でのんびりロングステイ】

人生の変遷

若い頃は、酒や競輪にはまり何回も欠勤し会社
役職には当たり前の如く恵まれず、その後も好
き勝手に生き、

- ・フィリピン旅行やフィリピンパブ(悪い遊び
も沢山やり友人からはジャピーノがいると今
でも言われる)
- ・北海道釣り旅行(12年間継続して2週間の旅
実施)を主とした国内旅行ざんまい
- ・競馬(JRA)の大穴狙い

等、気がついてみると6年前の53歳まで貯金
ゼロで、実家に居候の独身(今も)でした。

その頃、会社から『ライフワークを考えるセミ
ナー』があり、それを気に改心し、セカンドラ
イフを考えた人生設計に目覚め、何とか目処が
立つこと事ができました。人生何事も遅いこと
はなく始める事が重要と再認識した次第です。

趣味

釣り：岩魚山女の溪流、友釣りの川が主体
キャンプ：道志川(山梨)、北海道(全道)
キャビンガカを買い日本一週釣り
三昧も夢のひとつ。

料理：何でも作り、最近ソバ打ち技術習得。
野菜造り：1年前より13坪の市農園で奮闘中
株式投資：ネット売買がプライム関連で現在赤字。
旅行：知らない所へ行くのが好きで、はまら
と徹底的にそこを極める。
海外は、気候と食べ物があう東南アジ
アが大好き。

主な渡航歴：フィリピン25回、ベトナム6回、

韓国6回、タイ2回、台湾ペナン各1回

セカンドライフ構想・・・10年来の夢

冬・・・寒いのが大の苦手(狭心症高血圧が持病)

12中から3中の約3ヶ月間は、暖かい東南
アジアに行き、市民生活に溶け込みのんびり
観光と屋台で大好きなビールを飲む。

候補地：ホーチミン、プーケット

チェンマイ、ペナン、フィリピン

冬以外・・・日本の風土が好きで、趣味に生きる
溪流に近い所に定住し、釣りと野菜造りと株
デイトレードで過ごし、時々川崎の実家に戻
り、友達とネオンを見に戻る。

現在の進捗度

冬以外・・・趣味に生きる田舎生活

約1年半前伊豆の天城の山の中に、小さい
ボロ屋(冬の留守を考慮し別荘内)を確保し
今までは別荘として利用し春より定住予定。
想いとは違う面が色々発生してます。

・標高650mあり夏は涼しく冬は寒いとは聞



いていたが、想像以上に夏は涼しく快適ですが、冬は寒く朝の室温2.5 今年3月初めには30~50cm程の大雪が降り庭には屋根から落ちた雪が1.5m積もっており当分残雪が残り、3月に伊豆で大雪今でも信じられません。

- ・野菜造りをやるつもりで山の別荘地では数少ない平坦で庭付きの家を購入したが鹿が多く新芽若葉から食べられ、木の関係で日照時間が少なく今は家での野菜造りは断念しており、再度チャレンジ予定(但し、現在市民農園を1000円/月で借り、勉強中)。
- ・コンビニ及び病院まで車で30分は、利用して始めて判る遠い差を体で感じる最近で健康年齢後の75歳以上生活が不安です。

評価

家場所選びも十分にしたつもりですが実際に住んで見ないと気がつかない事が色々あるものです。でもほぼ満足しています。

冬の3ヶ月・東南アジアでロングステイ

2/7から3週間 ホーチミン プーケット
で今年の冬を考えた下見調査実施
尚、ペナン06年冬調査実施

・エアチケット

今回は、JTBで9月に1ヶ月滞在用購入。
旅程：安くするため、ベトナム降下可能な
タイ航空利用 成田 BKK ホーチミン
(11日滞在) BKK プーケット
(10日滞在) BKK 成田
料金：12.5万円(燃料雑費2.5万円込)
安いと思っているが、どうかな？

・ロングステイ模擬体験の今の感想

冬の東南アジアは最高、今冬より実施決心
体調も良く肩こりもなく快適ライフ！
ビール、現地食、果物が美味くて安い！
実施期間は、12中~3中の3ヶ月
寒い1中~3初は必須期間 後は+
(特に今年は3初でも寒く特に実感)
後は、7チケットコストを比較して決定
滞在先

	ホーチミン	プーケット	ペナン
日本人	中(女性同士や家族が多い)	少(意外に少ない)	多(滞在者が多い)
治安			
生活物価			
缶ビール(スーパー)	60円	85円	95円
タクシー基本料金	90円	交渉制	交渉制
タバコ	135円	220円	?
コンビニスーパー	少	極多	多
市内交通(利用難度)			
タクシー		ツクツク	
バス	×		
バイクタクシー			
レンタカー	×	(国際免許不可)	
レンタバイク			
インターネット(日本語)環境			
カフェ			
ホテル			
住居(1ヵ月滞在)数	(未開発)	(急増中)	(急増中)
コンドミニアム	×~		
サービスアパート	×~		
ホテル		~	~
住居1ヵ月費用(1ルーム)	(選択度小)	(値上中)	(値上中)
ビーチ近く	-	110,000円	?
ビーチ付近(2km)	-	70,000円	70,000円
タウン市街	55,000円	40,000円	50,000円
海きれい度			
きれいな海までの近さ	×		
観光地利用難度			
市内又は島内			
郊外			
夜の街面白さ			
カラオケ	多い	極小	極小
語学学習(学校等)			
南の会支部	無し	無し?	有り
現地でお世話になった人	-	関西若原さん HP記事から の吉次さん	木村夫妻
総合評価	今冬予定地絞り込み中		

今冬は、ベトナム、プーケット、ペナンを候補地として選定し来年以降は、地域拡大を検討予定。色々な所へ行って見たい。

不安と課題

末筆にてふれます。

ロングステイ候補地の個人的評価

各人の思い入れ先があり比較すると異論や気分を悪くする方もいると思いますが、あくまでも私の夢構想の勝手な自己評価ですので悪しからず。又、金額も私の経験値。

私の各地の印象

ホーチミン

まだ観光地化していなく、ロングステイ先としても経済と同じで発展途上の街であり、これからの感じ、まだコンビニもない、課題は滞在中にすること。

プーケット

国際リゾート、特に私のいたパトビーチはそのもので、想像以上に海がきれいで、食事、買い物、遊び、コンドミニウム、アパートは、ピンからキリまであり生活しやすく、やることに困らない。意外に日本人は見ない。静か

なビーチは他に沢山あり選択自由。但し、住居は想像以上に値上中。

ペナン

静かなリゾートで、ビーチと街に別れており街までの交通特にバスの便もよく、日本人や南の会の会員も多く生活しやすい感じ。但し、海の綺麗さは下水処理が良くなく予想外課題は滞在中にすること。

尚、前回訪問時は、前ペナン支部長 木村夫婦には大変お世話になり、あれ以来日本の定住地確保等の事情により ご無沙汰しています。一時体が悪い時期があったが今はご健在とのこと喜んでます。私も体には十分気をつけたいと最近見にしみて感じています。

以上、今までの状況を乱筆ながら書いてみました。何か情報がありましたら、ご指導ご鞭撻を今後とも宜しくお願いします。

今冬ロングステイ実践に向けての必要条件および不安と課題

把握度 : 把握完了 : 概要把握済 : 継続調査要 ? : 不明

分類	項目	必要度	把握度	不安項目	課題	備考
滞在地	暖かい所	マスト				
	治安が良い	マスト				
	物価	ウオント				
	交通手段	マスト				
	綺麗な海又は山がある	マスト				
	釣り場所がある	ウオント	?			
	観光地が近くにある					
住まい	知り合いを作る	マスト		緊急時対応	南の会利用 インターネット事前情報	
	エアコン	マスト				
	シャワー	マスト				
	バスタブ	ウオント				
生活	NHK放送	マスト				
	日常英語会話	マスト			語学勉強	
	車両運転	マスト				国際免許証取得
インターネット (日本語対応)	重要品保管方法	マスト	?			
	部屋で使用	ウオント	?	使用環境	接続システム	マイパソコン
	部屋外で使用	マスト				
緊急連絡網	メール送受信	マスト		使用環境	接続システム	
	携帯電話(海外)	マスト				購入済
病気入院	スカイプ	マスト		使用環境	接続システム	
	海外保険	マスト				VISAGカード取得
滞在許可	申請書類	マスト				
	観光ビザ申請	マスト				
エアチケット	格安チケット入手	ウオント		長期滞在用	安価入手方法	

ベトナム国道1号

関東支部 No.735 高橋 実

「国道1号はホーチミンで終わりではありませんよ。もっと南へ延びています」。

1本6000ドン(40円)と安いだけ取り柄の水っぽいビールを飲みながら彼は言った。

彼はニャチャンの日本人宿で知り合った私と同年輩の旅行者なのだが、ホーチミンの安宿街ファン・グー・ラオの屋台で飲んでいるのを偶然見つけ、一緒に飲み始めたのだった。

彼の興味の対象は私と同じ傾向だったので話が弾んだ。いつしかフランス植民地時代の道路の話題になり、私が、

「なんと言っても海岸沿いをハノイと結ぶ1号線とメコン川沿いをラオスのルアンパバーンまで行く13号線に惹かれますね。興味深い町も多いし」。そして、

「3年前に13号線は行ったから、今回はハノイから終点のホーチミンまで12日間かけて1号線を辿ってきたんですよ」

と言ったところ、冒頭の彼の言葉になり、1号線の終点はデルタ地帯にあるカーマウだということを知った。終わったと思っていた旅にはまだ先があったのだ。

田園の中の町ニンビン

話は12日前に戻る。

ハノイの冬はいつも小雨模様で肌寒い。2泊しただけで早々に暖かい南方へ向け出発した。市内バスでザップバット・バスターミナルへ行き、ニンビン行きのミニバスに乗った。バス代は3万ドン(210円)。隣席はハノイの大学で寮生活をしながら勉強しているという女子大生で、実家があるニンビンに帰省するのだと言っていた。この子はバスに弱いらしく備え付けのビニール袋に吐いていた。

メコン川下流域に次いで米の生産量が多い紅河のデルタ地帯をナムディン経由で、ニンビンの町外れにあるバスターミナルに到着。バスから降りるとバイクタクシーの運転手が群がって



ニンビン駅前。泊まったホテルはこの右側

きた。バスの車掌から道順を聞いていたからバイクを振り払ってホテルまで歩く。

部屋を見せてもらい、1泊8ドルのツインの部屋に決めた。だが私がフロントからバックを持ってくる間に、宿の女主人は私が今借りたばかりの部屋を後から来た他の客に薦めている。イタリア人らしい夫婦は「ここはもう私たちが借りたもんね」という顔付きで私を睨んでいた。

あっけにとられていた私に女主人は「ソーリィ、ソーリィ」と言いながら「ほら、こっちの部屋の方がいいでしょう。ベランダも付いているし」と調子が良い。私は頭にきて「あなたのやり方は気に入らない」と言って出ようとしたが、ダブルベットならゆっくり寝られるし、まあいいかと思いついて泊まることにした。

ベトナムではレストランもホテルも市場も女性が切り盛りしている。この後も旅行者の交渉相手となるベトナムの女性のしたたかさを思い知らされたのだった。

翌朝、1階の食堂で朝食をとっていると、横でサイクリング自転車の出発準備をしている人がいた。どうも日本人らしいので声をかけたらやはりそうだった。その方は私より少し年齢が上なのだが、自転車でベトナム縦断の途中だそう。すごいなあと感心しながら出発を見送った。

触発されて今日は1日1ドルの自転車を借りた。ホテルで地図をもらって景勝地のタムコッ



景勝地タムコックを手漕ぎボートに乗って

クに向かう。片道 8 km。恥ずかしいくらいの距離しかないが、向かい風に身を屈めママチャリでゴー。

トラックが行きかう 1 号線をしばらく進み、右手側に見える目印の小さな橋を渡ると、のどかな田園地帯を走る道になる。前方には山並み。

田んぼで菅笠を被って農作業をしている女性達がいる。絵になるので写真を撮ると「×× テンダラー」と大声で叫んでいた。たぶん写真を撮るなら 10 ドル払えと言ったのだろうが、手を振ってバイバイと走り去った。小川に小船を浮かべ水草の芽を摘んでいる人もいる。途中の部落や寺などに立ち寄りながらタムコックに到着。

「タムコックは石灰岩の奇岩渓谷の中を穏やかな小川が縫うように流れる景勝地。小舟に乗りしばらく進むと、切り立った岩肌が迫ってくる。まるで墨絵のような風景の中、ただ船を漕ぐ水音だけが響く」とガイドブックには書いてあるが、確かにそのとおりだ、人間を除いては。

静かな田園の中のボートツアーを期待していたのに、後の舟に乗っている韓国人たちの大声がうるさい。舟で待機していた女たちが、船頭に奢ってやれと飲み物を売りつけようとするのを、後の韓国人が買うからと逃れる。途中から舟に乗り込んで船頭と一緒に櫂を漕いでいたおばさんが、Tシャツを買え、チップをくれとしくつく迫る。

ほうほうの体で舟を降りた。町に引き返し、今度は市場をのぞいて見た。果物以外目ぼしいものはない。靴下を一足だけ買った。

ホテルに戻って自転車を返し、預けてあったバッグを受け取り、朝行ったカフェへ時間つぶしにまた行った。今朝は店番の女の子が一人だけだったが今度はおじさんという人がいた。私のことを話していたらしく「アッ、この人、この人よ」とおじさんに説明していた。ベトナム語会話集を引っ張り出して 3 人で楽しい時間を過ごした。

カフェを出てニンビン駅に向かった。ハノイで買えなかった寝台列車のチケットを昨日ニンビン駅で買えたのだ。

河口の町ドンホイ

ニンビン駅から夜行列車に乗り込みフエに向かう。昨日 23 万 7 千ドン (1700 円) で手に入れた 2 等寝台席は板の上にゴザを敷いてあり、毛布 1 枚と枕があるだけだ。

持ち込んだビールを飲んでしまうことができない。同室のベトナム人の男性は寝てしまったし、私も寝る事にする。寒いのでフリースを着たままで毛布に包まる。扉の鍵が壊れていてバタンバタン音を立て隙間風も入って寒い。時々目を覚まししながらやっと朝を迎えた。

7 時ごろパン一つと水 1 本をサービスで支給されるが食欲が無い。8 時頃とある駅で停車。ベトナムの鉄道は単線なので停車時間が長い。同室の男に町の名を聞くとドンホイだと教えてくれた。列車にも飽きたし、ここで降りてみようかと考え、荷物を大慌てでまとめ下車した。

駅の事務所で町の様子を聞くと、中心は 5 km ほど先でホテルもあるそうだ。駅前の食堂でフォーの朝食を食べた後、自分の客だと決めたらしいバイクタクシーに乗って町中に向かう。安いところがよいと指示して着いたホテルは、おじいちゃんとおばあちゃんの 2 人だけでやっている古くて小じんまりしたゲストハウスだった。

値段は 1 泊 10 万ドン (700 円)。部屋を見せてもらおうとまあまあきれいにしている。大きな



ドンホイの市場

浴槽が付いていたが温水が少ししか出ないので意味が無い。10万ドンならこんな物かということで投宿した。私以外他に客はいない。

部屋に荷物を置いてフロントに行き、宿のおばあちゃんを通訳にして、待たしていたバイクの運転手とこれから何処へ行くか相談を始めると、おじいちゃんが「フンニャ、フンニャ」と言いながら観光パンフレットを持ってきてくれた。パンフレットにはフォンニャ洞窟の写真が載っていて世界遺産とある。そこまでの距離を聞くと40kmだと言う。寒いのにバイクで40kmはきついから断念した。町も小さいから歩きで充分なので運転手に断るとガッカリしていた。好い奴だったのに期待させて悪い事をしたかな。

ドンホイは川の名前は分からないが河口にある町で旧市外は堀割で囲まれている。私が泊まったホテルも旧市街にある。立派な城門もあって歴史がありそう。しかし私には何の知識も無い。

旧市街の東側を1号線が走っている。1号線を渡り、少し行くと大きな市場があった。その先は幅が広い川で新しいりっぱな橋がかかっている。川沿いには中高層ホテルもある。

一日町をぶらぶらしてホテルに帰り、市場で買った果物を皆で食べて今日は終わった。

翌朝バスターミナルまで歩き、フエ行きのバスに乗ろうとしたが、もう出てしまったらしい。



ドンホイ旧市街の城門

ダナン行きのミニバスがいたので3万ドンの約束で乗車する。町外れのバス乗り場でフエ行きのバスに追いつくと、乗り換えさせてくれた。出発する時さっきのバスの車掌が私のほうに片手を広げたので、私もバイバイと手を振った。どうもここまでのバス代として5千ドン要求していたのだと後で気がついた。

バスは1号線をフエに向かってひた走る。北と南を分断していたDMZに架かる橋をあっさり通過する。

この後、幾つかの町に寄りながら1号線を南下してホーチミンまで行った。

1号線の終点の町カーマウ

チャーターした車でホーチミンを早朝に出発し、1号線の終点の町カーマウに向かっている。ホーチミン在住の佐藤さん夫婦と一緒に。

一昨日ホーチミンで再会した時に、どこか旅行に行こうかという話になり、どこでもいいよと言われるのでカーマウに行きたいという私の希望を聞いてもらったのだ。

ビンロン、カントーを通過してソクチャンで昼食にする。美食家の夫人が一緒だから美味しい物が食べられる。何気なくソフトシェルクラブを盛った皿もテーブルに並べられたのに感激する。

ソクチャン郊外にあるコウモリ寺を見学してから再び南下。1号線はずっと水路沿いを走っている。



カーマウの水路

フランスはグエン朝から割譲させたコーチシナの湿地帯に運河を掘り、その土を盛り上げ道路にして一帯を開発した。だから水路と道路は並行していることが多い。ソクチャンやチャービンなど、その時代に造られた町も多く、フランスはこのコーチシナを橋頭堡としてインドシナ全域を植民地化したのだった。

バクリューを通過し、カーマウの町に入った。運転手に町をぐるぐる廻ってもらおう。想像していたより大きな町で人も多い。

車を止め運河脇の賑やかな通りをぶらぶら見学する。運河の対岸にも民家が密集している。おばさんが漕ぐ渡し舟に乗ってみた。半分水路にせり出した民家がずっと先まで続いている。荷を積み下ろし中の貨物船も見える。水路が生活に密着していて好い雰囲気だ。こんなところを半日ほど舟でのんびり廻ったらとても気持ちが良いだろうと思う。



チャービンで見かけた美しい農家

この後、カントーに戻り1泊。翌日は1号線を離れチャービンで1泊。ベンチャー、ミトーを経由してホーチミンに戻った。チャービンとベンチャーでは得がたい体験をしたが、長くなるのでこの辺でペンを置くことにする。

つれづれなるままにバンコク一人旅

関東支部 No.1125 佐々木 一信

LSに関する書物や諸先輩から、LS成功の秘訣は目的を持ち、趣味を持つことだとよく言われます。しかし、私はリタイアしたら気候の良い異国の地でのんびり過ごしてみたいというのが夢であり目的でした。ゴルフは大学4年頃から初め、サラリーマン時代も月に2回位のペースでやっていましたが、やれば楽しいのですが振り返ると今まで一度も自分からお誘いした事は有りませんでした。冬にはスキー、ハワイ、サイパンではダイビング、誘われれば、何でも参加していましたが同じ状況です。主体性の無い趣味だったんです。

こんな事で夢のLSはできるだろうか？ 今まで10日程度の旅行や1ヶ月の海外出張はありますが、LS自体が目的というのはどんなものだろうか？？？

とりあえず1ヶ月位試してみよう、どこに行こうか？ ペナン、チェンマイはMLで情報も豊富で、身近な感じもしますが、少し冒険をと、首都でありながら、情報が少なく、滞在中の会員も少なそうなバンコクに決めました（村上支部長ごめんなさい）。

出発は1月20日から2月10日で丁度関東支部のチェンマイ下見ツアーが2月10日出発で有るので、バンコク スワンナプーム空港で一行と合流する事にして、バンコク滞在は3週間にしました。航空券は会員で旅行会社にいる外山さんをお願いし、コンドミニアムはネットで探しちょっと高いですが、利便性を考えてBTS(スカイトレイン)のサバンタクシン近くのアステラサトーンというコンドホテルにしました。

一泊朝食付きで1450バーツ(約4350円)少し不便になりますが1ヶ月17000バーツ位からプール付のサービスアパートも有ります。

私の宿泊するコンドは52㎡ キッチン 冷蔵庫 電子レンジが付いてますが、湯沸しポットが有りませんでしたので、近くのロビンソン

デパートで180バーツ(600円位)で購入(帰りに良くしてくれた、ルームキーピングの娘にプレゼント)。これでコーヒー、お茶、カップラーメンがOKです。難をいうと洗濯機やコインランドリーが有りませんでした。

洗濯物はフロントに出すシステムです。面倒くさいので、洗剤を買って、洗面所で下着やTシャツを手洗いしたのですが、慣れないせいか余り綺麗に洗えないようでした。

それ以外は、キングサイズのベッド、NHKワールドが見れるTV、部屋に無線ラン(PC持参ですから助かりました)。

宿泊とセットになっている朝食はバイキングではなく、アメリカン、コンチネンタル、パンケーキ、中華のおかゆ、タイヌードルスープの中からチョイスします。営業時間は6時30分から10時まで。コーヒー、紅茶、ジュースはお変わり自由です。ほとんど毎日、食べましたが飽きませんでした。ただ少しボリュームが無いのですが、メタボの私には適量かも……………

宿泊客は中国(台湾かも)、アメリカ、オーストラリアの人が多く、日本人は滞在中にゴルフの4人だけでした。

こんな中で始まった3週間です。過去に4回バンコクは観光で来ていますので、行くべき観光地は訪れています。さ一何をしよう……

朝7時頃外は明るくなります。気温は既に30度、朝食前にプールで1時間スイミング、それと6時のBTS始発でルンピニ公園に行って池の周りを3周(約1時間)、辺りには太極拳、ジャズダンス、ヨガ、合唱、お経を唱える人等等、沢山のグループがいます。

それらを横目に黙々と歩きます。池にはワニかとビックリするようなトカゲがユックリ泳いでいたり、のそのそ歩いたりしてます。初めて見た時はびっくりしました。

歩き終わったら、公園のフードコートで多くの人は食事をするようです。私は、豆乳に茹でたカボチャや甘い豆を入れてのみます。そしてまたBTSでコンドへ戻り、レストランで朝食をとります。

その後、部屋で今日はどこに行こうかと地図

を広げます。以下ある日の行動を紹介します。

1月XX日 運河で暮らす人々の生活を見たく、チャオプラヤ川を1時間くらい上りました(20バーツ)。殆どのお客さんは宮殿前で下船、しまいにお客は私だけになっちゃいました。ちょっと不安になりどこだか分からないところで下船。周囲はコーヒーショップや屋台も商店ありません。市内地図からもはずれてどこにいるのか分からなくなっちゃいました。船着場に一艘の水上タクシーが来ましたので、運河を通過してサバンタクシン迄と言うと、600バーツ(約1800円)。相場も分らず、安いのか高いのか分かりません。だけど、とりあえず400バーツと値切ってみるとOKだったので、乗りました。

後で、こんなにすんなりOKなら300って言えば良かったかな、なんて思ったりしました。チャオプラヤ川から外れ運河に入ると、河に迫り出して粗末な住居が並んでいます。

河では、釣りをしている人、家でボーっと寝ている人、体を洗っている人、水遊びをする子供達、洗濯をする人、トイレもそのようです。

電気の検針らしい人、小包みの配達の人、皆総て運河を中心に生活をしているようです。しばらく進むと、運河に信号が有り赤で船は止まりました。すると後ろのゲートが閉まり、前のゲートは既に閉まっており、閉じ込められたようになりました。タイ語は話せず、何なのか聞くことも出来ず、黙って待つこと20分信号が青になり前方のゲートが開きました。周辺の洪水を防ぐ為に水位の調整をして船の運航をさせているとの事でした。このような所が途中2箇所ありました。

1月XX日 王宮前広場からカオサンを散歩し、山寺で有名なワットスタットを見学しスイカジュースを飲んでいると、トゥクトゥク(昔のミゼットのような3輪タクシー)がやってきて乗らないかと言います。こういう事は街を歩いていると良く声をかけられます。勿論Noと断りましたが、2hour、30バーツ

と私と同じ程度の英語で言ってきました。ちょっと歩き疲れてきたので、地図を広げ、寺院のマークだけで、名前も分らない寺院を3箇所と、いつか行こうと思っていた大理石寺院、ラマ5世宮殿を周って、MTR(地下鉄)のファランポン駅までと、言うところもOKでした。地図に名もないお寺でも大切に祭られており参拝の人は後を絶ちません。

どこも立派でした。私が見学している間も運ちゃんはじっと待っています。小腹が空いてきたので、運ちゃんを誘い、屋台でカオマンカイ(チキンライス)を食べました。絶品・・・

結局、3時間利用しました。ファランポン駅で降りる時、良心的な運ちゃんだったので、50バーツ支払いました。

2月XX日 バンコク村上支部長から食事会でもメールを頂きました。BTSオンヌット駅からタクシーで待ち合わせの場所へ、村上夫妻の他4名の会員が集まり近くのガーデンレストランへ。集まっていたいたのは、村上夫妻、栃木のF夫妻、札幌のTさん、名古屋のSさん、Fさん。Tさんは3月帰国、Sさんは3、4年滞在する予定だそうです。なんとも羨ましい限りです。村上さん持参のタイ産の日本酒をいただきながら、楽しく過ごした後、村上宅を拝見させていただきました。ゲートにはガードマン、ゲート前にはタクシーが並び、屋台も数件、マンションは数棟から成り、ビレッジになっており中央にスイミングプールと散策路。メイン棟には、郵便局、コンビニ、スポーツジム、レストラン、ピヤガーデン等等、ビレッジ内で通常の生活は十分過ごせるとの事です。お宅でご馳走になった、奥様手作りのキュウリの糠漬けは絶品でした。

2月XX日 朝からシトシト雨、タイの雨と言えばスコールかと思っていましたが・・・

朝食後、ベッドでゴロゴロ読書、テレビはNHKを付けっぱなし、その内眠くなり、ウトウト昼寝。夕方、お腹が空き、フロントで傘を借りて外へ、タイ風ラーメン バーミナムを食べ

ました(30パーツ)。これも美味しいです。グアバジュースを飲み、ロビンソンデパートをブラブラ、コンドへ戻る。

一日中こんな調子で過ごしちゃいました。夜は、外に出ると、焼きトウモロコシの屋台、良い匂いに誘われて1本買いました。綺麗な大粒ですが、やはり日本の物の方が甘いです。

これでお腹がいっぱいになり、夕食はこれになっちゃいました。

2月XX日 タイ料理は美味しいのですが、流石に胃が重くなってきました。

昼は、BTS プロンポンのエンポリウムデパート裏の日本蕎麦屋でもりそばランチです。もりそば、炊き込みご飯、里芋の煮物、お新香、サラダが付いて、300パーツ(約900円)。

帰りに、フジ・スーパーで、おにぎり、野菜サラダ、インスタントの味噌汁とおやつにせんべいと最中を買いました。今夜は部屋で夕食です。

最後に プールともう一つ病みつきのしたのは、マッサージです。殆ど毎日、2時間やりました。ポデー2時間、フット1時間なんていう時も。つくづく感じた事は、昨年訪れたペナンでもそうでしたが、バンコクでも、南の会と言うだけで、以前からの知人の如く直ぐ打ち解けて楽しく過ごせて、なおかつお宅までお邪魔出来るなんて、普通ではあまり無いことだと思います。本当に南の会って素晴らしいサークルだと思いました。

しかし、滞在中に下見をしたサービスアパート、旅行代理店等で南の会と称して、クレーマーのような事をしている人がいると聞きました。偽南の会会員かも知れませんが、私達がいつまでも楽しく、過ごさせていただけのように、各人がささやかな努力も必要だなと、感じました。

こうして、無趣味な私でも、アットいうまに3週間過ぎました。次は3ヶ月位、過ごしたいと計画を立てています。

お世話になりました、村上支部長はじめ皆様に感謝いたします。

チロルで南国暮らし

関東支部 No.922 榎尾 隆之

南国暮らしの会に入って2年半が過ぎました。初めの頃、「南国というけれど、どこのことですか?」と、質問したことがありました。

すると、会員それぞれが自分の好きな国、好きな都市、好きな土地を探して暮らすので、どこが南国というきまりはありません、というのが答えでした。

私の南国暮らしの理想は「渡り鳥生活」です。ツバメは夏になると避暑を兼ねて日本にやってきて、おいしいものを食べて子育てします。

鴨は極地が凍る前に、暖かい日本にやってきて、羽を伸ばし、のんびりエサを探します。



グロースグロックナー山岳道路から

南国暮らしの会に入った年の8月、オーストリアのチロル地方の旅行をしました。

チロルはオーストリア西部と北イタリアにまたがる地域で、ドイツやデンマークから見て南に位置します。ヨーロッパアルプスの東端にあり、そこを越えればドロミテ山塊を越えて、イタリアの海岸に出るといった場所にあります。

私の行ったのが8月、バートホフガシュタインというところでしたが、ドイツや北欧の人が沢山、夏のヴァケーションを楽しんでいました。ヨーロッパの人にとって、チロル地方は明らかに、夏の数週間を静かに過ごせる南国です。

日本でヨーロッパの旅行を考えると、たいいてい旅行社が企画したパッケージ・ツアーを考えます。よく考えられてはいますが、たいいてい内

容は強行軍の日程が組まれていて、都市や観光地をいくつ巡りますとか、立派なホテルに安く泊られますとか、お土産やさんに行くのもツアーの一部で、買いたくもない土産の品定めにも付きあわされます。少なくとも、私の希望には合いません。

これからご紹介するのは、旅行社の企画ツアーではなく、ヨーロッパの旅行でも自由にのんびり過ごし、費用を掛けずに楽しむアイデアです。

パリ、ベニス、ブラッセル、フランクフルトといった大都市や有名観光地を回り、よいホテルを選べばお値段の張る高い旅行になります。

それよりも、ヨーロッパの人が毎年、ヴァケーションで、やっている方法を真似ればよいのです。中でも、チロル地方は、スイスなどに比較して、明らかに費用がかからずに済む、南国適地です。

まず、大都会の宿泊を避け、ヨーロッパの田舎の旅に目を向けてみます。

そうすれば、地方都市で、駅などのツーリスト・インフォメーションで宿を探すという方法があります。または、今ではインターネットで探しても、経済的かつ素晴らしい宿泊施設が容易に見つかります。

事前に計画し、予約してから出かける方がよいように思います。

ハーフ・ペンション (halbpension) というシステムでやっている宿があります。英語でアパートホテルという言い方のところもあります。

ホテル代に朝食と夕食が含まれています。宿代も日本の民宿の感じです。

数日泊まると朝食も夕食も毎日同じ席に座ることになっていて、周りを見ると毎日同じ顔が同じ席についています。一週間滞在していても夕食には毎日、ちがったメニューが出てきます。

オーストリアやスイスのアルプスリゾート、ドイツの田舎には、フェーリエンヴォーヌング (Ferienwohnung) と呼ばれる休暇用の宿泊施設があります。

フェーリエンヴォーヌングでは基本的に一週間単位の宿泊で、土曜日にチェックインして、次の土曜日の朝にチェックアウトするようになっています。

中途半端な時にお客さまが入ると翌土曜日の新しいお客さまを迎えられないというのが理由になっています。夏のバカンスシーズンにドイツから南へ向かうアウトバーン (高速道路) が大渋滞しているという交通情報を時々耳にしますが、それは、土曜日に決まっておきています。



アパートホテル

このようにヨーロッパの人たちはアルプスでの休暇を一週間単位で楽しんでいます。

ヨーロッパの人たちがこうして毎年、繰り返しのんびり滞在するアルプスリゾートに、私たちものんびり、数週間、滞在してみるのも悪くありません。

美味しいものを好きなだけ、好きな時間に食べられるのも、南国生活です。そこに綺麗な景色や音楽があれば、まさに極楽です。

パッケージ・ツアーでスイスを旅行された方に伺うと、ユングフラウヨッホの観光に出かけたけれど、天気が悪くて、アイガー北壁やユングフラウが見えなかった、ツェルマットに滞在したけれど、マッターホルンはどこにあるのだろうと思った、エギーユ・ド・ミディの展望台からモンブランを見るはずだったのに、まわりはただただ真っ白の霧だったというような話しが少なくありません。

私たちの新婚旅行も同じ目に遭いました。私

の南国探しは、その悔しい思いをさせられたことのリベンジの旅行にもなっています。

スイスやチロルのヨーロッパアルプスの観光は天候に大いに左右されます。1、2泊の時間しかなければ、お目当ての綺麗な山や氷河、お花畑が見えないまま、その場を去らなければならないのです。

しかし1つの場所で、1週間単位で滞在したらどうでしょう。

チロル地方には、ツィラータールやエッツタールをはじめ、氷河やお花畑の美しい谷間が沢山あります。中でもツィラータールのマイヤーホーフェン、エッツタールのオーバーグルグルなどは申し分のないリゾート地です。

でも、私の行ったのはバートホフガシュタインというところで、正確にはチロル地方よりザルツブルクに近い場所です。

冬は温泉付きの絶好のウィンターリゾートです。夏になるとゲレンデがハイキングコースとなり、ゴンドラはハイカーを山頂へ運びます。

温泉リゾートの一面がありますから、湯治客は通常2週間から3週間程滞在して温泉治療を受けています。クアパーク（温泉公園）やカジノをはじめとして長期滞在の湯治客が退屈しないための設備も整えています。クアパークでは毎日のように音楽会が開かれます。

温泉プールがあり、サウナなどの施設も充実しています。マッサージや干草を使ったトリートメント等も体験することができます。

ヨーロッパの人々はホテルのプールサイドで日なが、本を読むといった過ごし方ができますが、私たち日本人の旅行はもう少し活動的ではないでしょうか。滞在旅ではあっても、近郊をあちこち見てあるきたい。そういう意味では、バートホフガシュタインは、とても都合の良い立地にありました。

同じハーフペンションやアパートホテルで一週間、朝食と夕食を食べることになりますが、飽きてしまわないかという心配は要りません。



クアパークの音楽会

2週間、滞在しても、驚いたことに同じメニューが出てくることはありません。

旅に出るとどうしても野菜不足になりがちですが、ホテルには、サラダビュッフェがありますので十分に野菜を摂れます。前菜やスープがサーブされ、メインコースは毎日3種類からのチョイスですから、どれだけ料理のバラエティーがあるのだろうと感心させられるほどです。

週に一日、食前のカクテルが振舞われ、天気が良ければ庭に出て周囲の山々を眺めながら食前酒といきます。

バートホフガシュタインのハーフペンション形式のアパートホテルには小さなキッチンが付いています。

毎日のお出かけのとき、自然の中で食事がしたいと思われる方は、お弁当が作れます。ヨーロッパ風お弁当（サンドイッチ）が便利です。

ヨーロッパのハム・ソーセージ類の種類の高さには驚かせられます。

ハム・ソーセージを扱うお店やスーパーマーケットで美味しそうな物を見つけたらサンドイッチを作ってもらえます。食べたいハム、ソーセージを選んで指を指しアイン・ヴルスト・ゼンメル・ピッテ（ein Wurstsemmel, bitte!!）と試みます。

パンを二つに切り、その間に選んだ数枚のハムもしくはソーセージを入れて包んでくれます。

ハム・ソーセージ売り場には大概ゼンメル（ドイツではプロートヘン）と呼ばれる丸い

パンが用意されています。出来上がったサンドイッチを買うより、好きな中身が選べるので、スーパーマーケットで作ってもらい、フルーツやチョコレート、飲み物を買えば立派なお弁当になります。

昼食には山小屋の利用が良い考えです。自然が美しい山や湖へ出かけることが多くなりますから、その時に利用できるのが山小屋です。

食事をしたり、渴いたのどを潤したり、ゆっくり景色を楽しみながらお茶をいただく。

ヨーロッパアルプスを歩く楽しみの一つがこの山小屋です。シンプルにスープとパンを味わうのもいけます。

スープも容器にたっぷり入ってくるので、女性ならこれでお昼に結構、十分です。ちょっと物足りなければ自家製の焼き菓子をデザートにオーダーすればお腹一杯になります。

山小屋で昼食に良いのが、パンにベーコンもしくはハムがのった簡単なスナック、ベーコンパン、ハムパンです。チーズパンもあります。

自家製のベーコンやハムを作っている山小屋では、それは美味しいものです。

是非食べたいのがブレットルヤオセです。木で出来た小さな一人用のまな板（丸い形の事が多い）にハム、ベーコン、サラミ、ソーセージ、チーズ等が盛り合わされてきます。もちろんパンも添えられます。

焼きソーセージや茹でソーセージも、お手軽メニューです。

オーストリアには、アルムドゥードゥラーという炭酸飲料があります。やや、甘い味です。ビールが飲みたいけれど、まだこれから歩かなければならないという時には、ビールをレモネードで割ったラードラーというものもあります。南ドイツやオーストリアに良く見られる小麦から作られた白ビールも美味しかった。ヴァイセンビアーと言います。

シュナップスは、果実などの蒸留酒で、とてもアルコール度の高い飲み物です。小さなグラスに 20 ml 程注がれてサービスされます。食後に飲むと消化を助ける作用もあるそうです。

シュナップスも果実の種類によってフルーツミックス、洋ナシ、さくらんぼ、プルーン、しもふり松などがあって、飲みくらべるのも大変です。



ザルツブルグ、ミラベル公園

バートホフガシュタインは、それ自体、まことに美しい、気持ちの良い場所です。しかし、周辺の見所も多く、日帰りで素晴らしい旅行ができます。周囲 100 Km 圏内に、オーストリア最高峰のグロースグロックナー、美しい湖水地方のザルツカンマグート、歴史を感じさせる静かな町、ザルツブルクといった見所があります。

バートホフガシュタインの駅までバスで出て、列車でザルツブルクに行けます。約 1 時間。

ここは、私が学生時代、ウィーンから列車で到着し、ケーブルカーでホーエンザルツブルク城に登り、展望台から市内の美しい景色を眺めて感動した、懐かしい思い出の土地でもあります。

40 年前と全く変わらぬ風景に、再び出会うことができました。

ザルツブルクはモーツァルトの生まれ育った、歴史を感じさせる静かな町です。

市内を路面電車が走り、馬も往来を闊歩しています。市場には珍しい果物、お菓子などが山積みです。バッハやビバルデイの名を冠したチョコレートが美味しい。

ザルツブルクはミュージカル、「サウンドオブミュージック」の舞台にもなった町でもあります。思わず、サウンドオブミュージックのテーマ曲やドレミの歌が口から出てしまいます。

ミュージカル映画の中に出てくる、ミラベル公園には花が咲き乱れていました。

ザルツブルクからさらにミュンヘンまで、ビールを飲みに足を伸ばしても日帰り圏内です。



ゴーザウ湖

ザルツブルクから乗り合いバスで東に向かえば、大小の美しい湖水が散らばっている、ザルツカンマゲートがあります。

ハルシュタットは風景の特異さから、世界遺産に指定された湖岸の街です。岩塩の採掘跡があります。

ゴーザウ湖は神秘的な青い湖水です。ロープウェイでツバイゼルアルムという山頂に行くと、周りは可憐な高山植物の中に行く、ハイキングコースで、私は夢中になって、花の写真を何枚も撮りました。

バートホフガシュタインの町の中で、観光センターを覗くと観光バス・ツアーが見つかります。



ハイキングコースの高山植物

前日に予約すれば、日帰りで、オーストリア最高峰のグロースグロックナーの近くに行けます。パステルツエ大氷河を見て、エーデルバイスの花を見て、ハイキングコースで高山に住む小動物の姿を多数、見かけました。

天気の思わしくない日はプールで過ごします。バートホフガシュタインは温泉地ですからホテルのプールには温泉水がひかれています。町の中の公共プールには、各種サウナ、足湯、カラーセラピー、ウォーターベッドのあるリラックスマールーム等があります。予約すればマッサージや干草風呂も利用できます。

ヨーロッパの人の多くは、プールサイドの芝生においてある椅子に座って日長、本を読んだりします。アルプスの山々の見えるプールサイドで、のんびり過ごすのも悪くありません。ビールとソーセージを頼んでください。

川のほとりの遊歩道も整備されていて、小鳥の声がします。かつては皇帝や貴族が保養に来たところから、現在の遊歩道でもエリザベート皇后の散歩道やウィルヘルム皇帝の散歩道といった名前のついたものもあります。

ガシュタインの谷は温泉地であると共に、冬は200Kmに及ぶスキーゲレンデをもつ、ウィンタースポーツセンターでもあります。

夏にはスキー用のゴンドラがハイカーを山に運びます。近くの、ステューブナーコーゲルへ上がるゴンドラに乗ってハイキング。

または、シュロースアルムに上がっても、周辺の山の風景や高山植物の群落が楽しめます。

デジカメを持っている方は、夢中になって、連続して撮っていると、すぐにバッテリーが無くなってしまいます。

ホテルの周辺や、ぶらりと列車の旅に出るなど、町の観光センターで案内のチラシをもらえば、いくらでも楽しみが見つかります。

テニスコートもゴルフコースもありました。余裕があれば、毎年でもここを訪れたいと思ったものでした。

フィリピンに小さな家を建ててみました

関東支部 No.999 中山 恒夫

最初に契約した時(2002年)には、其れほどロングステイの知識も無く、ロケーション的にもあまりよくなかったのですが、車1台分の価格で手に入るならと、日本人経営の管理会社と、中古の住宅を契約し、大改装を行いました。

今考えると、これが全ての失敗の始まりです。5年後の去年、長年の夢のLSが間近に迫り、いざ住もうとしたら総手入れを行わなければ成らない状態でした。安普請のためか南国の気候の所為か、想像以上に家の痛みかたは烈しいものです。

丁度其の時、隣に住む日本人ご夫婦が、友人を近くに住ませたいとの話があり、管理会社の進めもあって、自宅を譲り、新築の家を建てようと考えました。以前の改装時に、色々トラブルがあったので、嫌な感じもあったのですが、予想は大当たりでした。

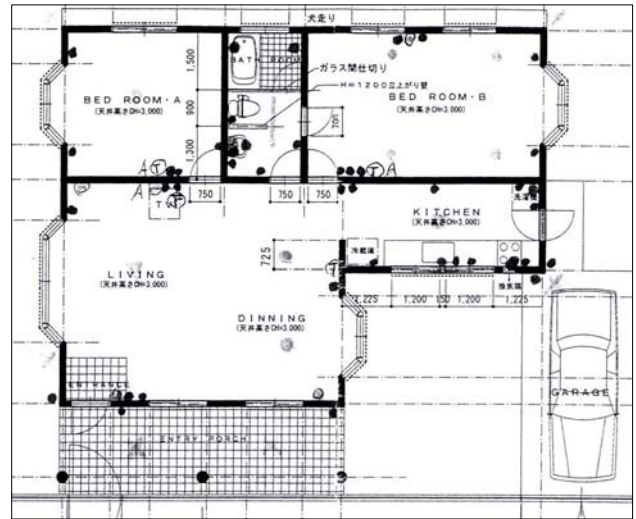
まず始めに、友人の設計士にデザインを起してもらい、意気揚揚とフィリピンに送りつけました。管理会社と、建築会社と私達の3者で、見積もり打ち合わせする予定でしたが、管理会社との大まかな打ち合わせの段階で、管理会社が、先走って発注してしまいました。

それ以後、日本人とフィリピン人との考えの違いからいろいろな問題が発生しました。

例えば、エントランスポーチを、奥行き2.3m*7m幅で指定したのですが、勝手に奥行き1.5mに作られておりました。LS時には、そこで、ビールでも飲みながら、ゆったりと、前を通る人たちと、話しながら南国の夕刻を満喫しようと考えていたので、其のスペースのカットは大問題でした。

フィリピン人監督と、頭から湯気を立て、口から沫を飛ばして大交渉。

結果、驚く事に幅7mのコンクリートエントランスを切り取り、80cmほど前に出しまし



た。傍に住んでいる日本人達は、どうなるか興味を持って見守っていたのですが、これにはビックリ、やれば出来るんだなーと、感心し切りでした。

又屋根のデザインも雨漏りを心配して、シンプルな形を要求しましたが、出来ないとの一点張りでした。2日間の話し合いに相手が根負けして、当方の希望のデザインになったのですが、今度は屋根の高さが、1.8mの高さの指定が2.5mの高さになっていました。これには口もアングリです。再三建築会社が、コストが懸かり過ぎると言っていたのに、材料費が、大幅にアップしたに違いありません。

室内のタイルも当初の予算に入っているはずなのに、なかなか買いに行かない。もう面倒臭くなって、自分で買い揃える事にしました。そんな訳で、ドアやタイル、バスタブ、照明など・・・その他数々、一切合財自分で揃え、工事人に渡しました。

これはこれで希望通りの物に出来たので、良かったのですが。・・・

話は変わりますが、フィリピンの工事人の技術は決して低くないと思います。しかし細かい事まで指示しないと思うように行きません。

日本では、細かい事を言うとうるさいと言う顔をされますが、フィリピンでは決してそんな事はありません。クレームをつけると、よく間に入る日本人が、此処はフィリピンですからと、

言い訳に使うが、決してそんな事は無いと思います。

今回いろいろな物を購入しましたが、商店のフィリピンの方が信用できる。間に入る日本人や、日本人に慣れた現地人スタッフのほうが、問題のある場合が多かったです。

バスルームの仕切りドアを購入した時の事、オーダーでサイズを打ち合わせ、デリバリー、取り付け工事込みで22,000ペソで契約しました。前金として12,000ペソ支払いました。

工事後、残金15,000ペソの請求があったと管理会社から連絡があり、納得がいかず、支払いを拒否していた所、当初の10,000ペソでOKとのこと、何がどうなっているやら？(管理会社のリベートか?) ちなみに中国系の人は、納得がいかなければ決して支払わないと聞いています。

塀についても途中で、予算オーバーだとか言って、なかなか工事に掛からず、本当に疲れしました。しかし、そっちがそうならへんに妥協はせず、ぐずぐず泣き言は言うな、1度決めた事だ、との態度で交渉しました。

そのように、ナンダカンダと問題を解決しつつ(妥協もしつつ)、大幅に遅れましたが、何とか完成し、引越しをする事ができました。

参考の為に私達が購入した材料など価格をお知らせいたします。

土地代	200m ² 960,000ペソ
建築費(概算)	
躯体	9000ペソ/m ² *110m ² 990,000ペソ
塀	150,000ペソ
内装	1500ペソ/m ² *100m ² 150,000ペソ
部材	ドア(6枚)(デリバリー代込み) 28,000ペソ タイル(床、バスルーム、キッチン) 90,000ペソ バスタブ、洗面台、トイレ 38,000ペソ シンク、天板(人口大理石) 62,000ペソ 照明器具 48,000ペソ その他 50,000ペソ
概算合計	2,566,000ペソ (換算レート 2.64円) 6,774,200円)

今回の経験から皆様には、新築や、改築などなされる事は、決してお勧めしません。

その理由として

- 、フィリピンでは、外国人は、土地は自分の名義にできない。
- 、他人の名義で買って、長期(50年、1



- 00年)借地しても、問題あり。
- 、もし家を買っても、いざ売る時に、思うように売れない。
- 、短期で借りていたほうが安い。(我家の場合、月5万円で借りたとすれば、135か月分に相当、その他に、修理代、管理費が掛かる)
- 、身軽に転居できない等。

私達は、今回自分で家を建て、管理会社から夫婦2人が死ぬまで無償で貸与を受けると言う、正気の人なら信じられないような契約をしました。日本にいるなら、そんな馬鹿な話があるのか、そんな話に乗る人がいるのか・・・私もそう思う。

世の中は広い！そんな馬鹿が此処に居りました。ただいま猛反省中！

チャオプラー川 の 2 匹 の カメ

関東支部 No.428 岩瀬 光子

多くの会員の方々は、モンスーンの季節にタイを訪れておられる事でしょう。私はこの季節に訪タイしてタイヘンな目に遭いました。それで、その経験談を申し上げます。

約25年前、私は三ヶ月滞在予定でスリランカにゆく途中、初めてバンコックを訪れ10日間ビジネスホテルに滞在し、出来る限り歩き回りました。当時の歩道はどこもかしこも人が一杯で、肩を触れ合わせながら歩いたものです。バスは頻繁に走っていましたが、客の乗り降りの際キチンと停車せず、徐行するだけでしたから年配者や子供にとってバスに乗るのは命がけです。私は一度乗って懲りました。現在は改められたでしょうけど。

10年程前、当時バンコックで仕事をしていた甥(姉、427小川政子の長男)の招きで姉と私は1週間彼のコンドミニアムに逗留しました。

或る日、甥が申しますのに、「明日は休みな

ので王宮を見てからオリエンタルホテルで、川を眺めながら昼食をとりましょう」と。翌日、甥は一見淑女らしくなった私達を連れて王宮見物した後、タクシーに乗りました。乗ったものの道路は大渋滞。彼は途中で下車して、「一寸待ってて」と言い暫時消え失せ、やがて現れた時はどこかのタイのオジサンと一緒にいた。そして「車で行くよりボートに乗った方が早いので、船着場まで行きましょう」、とトウクトウクを呼び止め、タイのオジサンも一緒に4人で乗り込み(定員をはるかにオーバー)、川の近くで下車。私達3人はオジサンの後について、現地人向けらしい市場の暗くて長い道を通り抜け、船着場に着きました。そこには笹舟を大きくして10人位乗れそうな空のボートが一艘横付けになっており、私達3名は船上の人になり、そのオジサンと別れました。

チャオプラー川はスリランカのマハベリ川と同じく川の水は茶色ですが、違う点はチャオプラー川の川面には、沢山の立派に育った緑の草がポコポコ浮いていた点です。これは思うに、この川の水には窒素が含まれているので、植物が育つのではないかと。それでその有機物は何処から来るのか・・・と。でもこれは、多分考え過ぎでしょう。

ボートはエンジンの音も高らかに出発。川面に吹き渡る風は誠に気持ち良く、“ボートを選んでくれて有難う”、と甥に感謝していたら、対面から勢いよくやって来たボートと擦れ違いざまに、大量の水しぶきを頭からかけられてギョッ！

“あらまあ～、真白いブラウスが薄茶色に・・・”と気になっていたところ、甥が「対岸に見えるのは、暁の寺院よ」と知らせてくれました。

「近くで見ると遠くから見ると立派だね～エ。流石、タイは仏教文化の国ね」、と私達は大きな感動を込めて見詰めていた時、一陣の風と共にあたりは突然暗くなり、肌に痛いほどの大粒の雨が横殴りに、パリパリ音をたてながら降って来ました。そして次の瞬間、“盥を

引っくり返す”ばかりの雨がドドドザ〜ッ！

屋根の青いビニールシートは無いも同然。大量の水に叩きつけられた私達は、着衣のまま頭からプールに飛び込んだ状態となり、逃げ場のない私達は凡てを諦め居直った頃、ボートはオリエンタルホテル近くの船着場に到着しました。

なんとそこには豪雨の中、番人らしいオジサンがいました。その棧橋はかなり高いのにボートから上がる階段がなかったのです。それで、一体どうやってあがるのかしら？と、雨で霞んだ目を拭きながら棧橋を良く良く見れば、そこには縛り付けられたタイヤがズラリと並んでました。“あっ、成る程、川面は大きく波立っているの、ボートが上にあがった時素早くタイヤに飛びついてオジサンに引っ張り上げて貰うのかな？”と思っていたら、姉は既に雨傘を棧橋の上に投げ捨て、舟が波に乗り上げたその時、見事にタイヤに脚をかけてしがみ付き、オジサンに引っ張りあげてもらってましたが直ぐには立てず、四つん這いになってました。

姉のその後姿を見て私は俄然奮い立ち、“年上の姉が成功したのだから、私だって出来ない筈はない・・・よしッ、足は短いけどガンバロ〜ウ！”、と決意。舟が高波であがった瞬間必死でタイヤに抱きつき、オジサンにずる〜ずる〜と引きずり上げて貰いました。どこかで誰かが私たちを見ていたら、“健気にも崖によじ登ろうとする2匹のカメ”に見えたでしょうね。なにせ、四つ足を使ったのですから。

我々三人は雷鳴なり響く豪雨のなか、取り敢えずボートの待合所で雨宿りをと、大きな屋根のある待合所にやっと辿り着いて間もなく、びしょ濡れのタイの青年が新聞を抱えて飛び込んできました。“ハハアーン、新聞を読もうと買ってきたのね、でも充分濡れているからチャンと拵られるかしら？”と好奇心で見えていたら、その新聞はスッカリ濡れていて、どのページも剥がす事ができず悪戦苦闘の末、彼はつい

に諦め、溜息つきながら顔を上げました。それを見詰めていた私達と視線が合った瞬間、思わず彼と一緒に笑っちゃいました。気の毒だけど、可笑しくて・・・。私達の前には旅行者らしい中年の白人夫婦がいて、大音響の雷鳴の度に奥さんは身体を震わせ、旦那さんの胸に顔を埋めていました。南の国のこの様な雷鳴は、多分初体験だったのでしょうか。

少し小降りになった頃、再び雨に濡れながら甥はオリエンタルホテルに私達を連れて行ってくれました。‘水も滴たたるばかりの’いえ、水を滴らせながら我々男女3人は、ホテルに入りましたが、冷房で身体が冷え冷えとしたので、取り敢えず化粧室に直行。姉はこの日のバッグは麻のポシェットでしたので、中にあるもの凡ては水をズッシリ含み、最早使用に耐えるものは一つも無くなりました。それで仕方なくハンカチを絞りながら顔を拭いたり、ビショビショの髪をふいたり・・・。勿論私とて同じ事。

その後ホテルで小休止した後、私達は冷房のない近所の一膳飯屋で暖かいランチをとる事になり、“川面を眺めながらのオリエンタルホテルでの食事”は一夜の夢と消え失せて・・・。姉は申しました。「もう、川をみるのもいや！」と。

それ以後、私達は外出する度に排気ガスがよいのか、ずぶ濡れになるのが良いよいのか、どちらにしようか、と毎度小首を傾げた次第です。現在では、スカイトレインも走っていて交通事情も変わった事でしょうね。

以上は、少しセピア色がかかったのバンコックでのお話でした。

バンコクの病院体験記

関東支部 No.133 藤森 幹夫

私は腎臓病を患い週3回人工透析を受けています。この度（平成19年10月下旬～11月上旬）タイ・ロングステイセミナーがあったのを機会に病院の体験・見学を兼ね、妻と2人で意を決してのバンコク・デビューとなりました。

バンコクには日本人が多く行く病院がいくつかあります。しかしそこはタイ人のお金持ちや日本人、外国人のための病院で言葉の面での不自由はなく施設も豪華で素晴らしいものですが、料金が高額で、長期の入院や治療となると帰国して日本で治そうと思っている人がいるくらいです。

私の行った病院は、本来はタイの一般の人たちを対象にしたところですが、でも、経営者の方を初め親日家が多く、バンコク在住の日本人の方たちが「日本人がタイ人と同じ料金で、なおかつ日本人にも利用しやすいような環境にしてみらえないか」と相談したところ、病院側も大変前向きに受けとめてくれ将来は日本語の案内看板を立てるなど、具体的に検討していこうということになりました。

現状では、南の会会員がこの病院を利用されるのは、病状が重く入院が長期で診療代が高額になる場合だと思えます。

この報告が皆様の参考になれば幸いです。

1、今回透析を受けた病院の紹介

クルアイナムタイ病院(私立、株式会社)
経営者のご子息(Dr)は東海大医学部出身。
日本語が達者。亡父オーナーDrも日本の医大卒でした。
一般病棟：200床(本館：少し建物が古い
別館：透析センター他)
介護病棟：150床(別棟で新しい)
ISO9001(国際認定基準取得済み)
病院の診療費は、外国人向けのバムルンロード病院などの数分の一という価格です。バム

ルンロードのような豪華 さやきれいさはありませんが、医療技術については遜色ないそうです。

待ち時間は予約して行くと最大10分程度。
年中無休。24時間営業。

住所：80 Soi Rongpayaban 2, Rama Rd., Klungtoey, Bangkok 10110

Tel：0-2381-2006-20 Ex313

Fax：0-2381-3582。

BTSプラカノン駅より徒歩5分

ホームページ：

<http://www.kluayna mthaihospital.com>

2、今回この病院を紹介して頂いた仲介者

ロングステイコンサルティング社：

佐藤様(通訳もして頂ける)

問い合わせ先

Yutaka Sato (President)

Longstay Consulting (Thailand) Co.,Ltd.

16 Sukhumvit Rd., Soi 93, Soi Phung Mi 48, Bangjak, Phra Khanong, Bangkok 10260

Tel：0-2742-6645 Fax：0-2332-3616

E-mail:info@longstayconsulting.co.th

<http://www.longstayconsulting.co.th>

3、診療費(交換レート1パーツ4円として)

人間ドック半日コース：B 2,500-(約1万円)

個室：B2,000- /日

人工透析：この病院で保険を使わず全額自己負担で透析を受けた場合はB 2,500 (約1万円)です。同じく健保を使わず全額自己負担でやったと仮定すると日本では約3万円、香港でも4～5万円かかるのだそうです。私もこの病院で5回ほど透析を受けましたが透析用の太い針の刺し方など非常に上手でした。また、タイ人の透析患者が他の一般病院より少し安いと言っていました。蛇足ですが日本の場合は健保で週3回まで受けられます(健保使用の自己負担率の上限は月額2万円)が、タイの場合は健保で週2回まで受けられるそうです。国民所得が低い割には(2900\$)健保は充実しているようです。

4、その他

人々が明るくゆったりしていて日本の病院のようなトゲトゲしさがありませんでした。また、タイの私立病院は株式会社なので患者はお客様、患者より医者が偉いという雰囲気はありません。看護師が毎回タクシーを呼んでくれ、DRがタクシーを呼んでくれることもありました。

東洋医学センターも併設されています。(漢方治療、タイ式マッサージ、アーユルベータ、デトックスなど)

看護学校が併設され、FTAで日本に行きたい看護師は日本語の授業を20時間受けています。講師は上記ロングステイコンサルティング社の佐藤氏です。

食堂は病院の敷地内で屋外に屋根付きのタイ料理のフードコート(ご飯、麺、デザートその他小綺麗な店、4~5店)があります。このような形式は日本では見られず新鮮な驚きでした。誰でも利用可能で、フードコート内はもちろん屋内のテーブルでも庭のテーブルでも食べられるようになっています。セブンイレブンも病院に隣接しており、よく利用しました。日本人にとっては便利です。

バンコクの街は雨期の大雨の際の排水問題のためですが、ほとんどバリアフリーになっておらず、道もデコボコで足の悪い者にとっては非常に歩みにくいです。BTSの駅ではエスカレーターが付いていたりいなかったり、あっても昇りだけだったり、MRT駅は上下エスカレーターがありますが速度が速すぎて恐いです。

航空会社はシンガポール航空を利用しましたが、成田、バンコク空港共に搭乗口が非常に遠く車イスサービスを受けました。

会員の皆様にも、良心的な病院を発掘し報告していただけるようお願いいたします。

P.S. 後日談ですが、私が透析を受けている病院にタイのチュラロンコン大学のDRと看護師が見学に来ました。東京のあまたある病院ではなく、田舎の病院にわざわざ来るといふ、偶然に過ぎないとはいえ不思議なご縁を感じました。

関東支部同好会の紹介

関東支部には、幾つかの同好会があます。古くから活動しているもの、休止中のものなど活動は様々ですが、比較的最近に発足した同好会について概略を紹介します。

1. パソコン同好会

従来、関東支部では幾つかに分かれてパソコン教室がありましたが、市ヶ谷教室と春日部教室を統合し「東京パソコン同好会」として2月に再出発しました。

この同好会は、ロングステイに役立つパソコン応用の習得と同時に参加者の懇親を図り楽しい仲間作りを行う事を目的として、主として初心者向けのパソコン教室の開催を行います。

代表者：712 高田勝弘

講師：60 渡辺義郎、240 菊地範夫
735 高橋実、1203 西山武夫
1295 江上俊一郎

会計：434 大野悦子

実施済みのパソコン教室

第一回(2/23)：受講者11名、講師3人

第二回(3/15)：受講者14名、講師4人

第三回(4/8)：受講者12名、講師2人

次回以降の開催予定は次の通り。

第四回：4月22日(火)

第五回：5月8日(木)

第六回：5月20日(火)

いずれも場所は市ヶ谷のイカロス出版社10Fホール、時間は13~17時、参加費用は1000円。また、参加者はご自分のパソコンを持参する必要があります。

参加希望申し込先：No.712 高田勝弘

toro21@ric.hi-ho.ne.jp

以降の開催予定は、決まり次第南国MLおよび南国ホームページに掲載します。

パソコン教室の内容は概略次のようなものです。

- 1) パソコンの基礎
 - 構成の確認 (ハード構成、セキュリティ確認)
 - パソコンの操作 (キーボード、マウス、MS-IME、Windows画面)
 - ファイル管理 (エクスプローラ)
- 2) 安全にパソコンを使う
 - セキュリティ
 - パスワード管理
 - バックアップ
- 3) L S に役立つパソコン応用
 - インターネット
 - メール
 - webメール
 - スカイプ
 - U 3
 - Ajax IME
 - P D F ファイルを読む
 - 検索
 - 地図、天気、交通などの情報入手
 - 年賀状の作成
 - iTunes、ipodで音楽を楽しむ
 - デジカメ写真
 - テキスト文章作成
 - C D、D V D 作成
 - 解凍・圧縮

(No.60 渡辺 義郎)

2 . クルーズ同好会

クルーズ同好会は、2月11日に第一回会合をサロン会に合わせて東京・大崎で開きました。参加者は12名で、同好会の決め事を確認しました。

会の目的： 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、旅行業者(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

会の名称はクルーズ同好会(関東支部)とします。

世話役： 菊地範夫(240)

幹事： 渡辺義郎(60)、村松幸子(281)

参加者の範囲： 関東支部に限らず、他支部の方の参加を歓迎します。また会の行事参加は会員の友人知人もゲストとして参加OK。

参加ご希望の方は世話役までご連絡ください。

同好会世話役 菊地範夫

メール： noriokikuchi@hotmail.com

活動の進め方： 定例会、クルーズ情報、仲間募集、同好会としての企画検討など。

定例会： 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。質問、問い合わせ等も受け付けますので世話役までお問い合わせ下さい。クルーズ同好会としては来年を目標に企画します。



3月22日 パソコン教室(東京・市ヶ谷)

第2回定例会は、3月9日(日)関東支部サロン会開催日に開催しました。出席者は20名で、登録メンバーは24名です。

クルーズ会社3社担当者より説明がありました。

- ・MSCクルーズ：イタリヤの船会社でヨーロッパ中心、原則7泊8日が多い、医師付、フォーマルが特徴
- ・クルーズ パッケージ：プリンセス・クルーズ名で16隻所有。クイーンエリザベス2号も在籍。アメリカ本社。平均12泊13日が多い、メインダイニングが多く、フリータイムレストランもあり食事に力を入れている。
- ・アンフィトリオン・ジャパン(株)：カーニバルクルーズラインをはじめルイスヘレニッククルーズ、シークラウドリパーククラウド、オーソドックスクルーズなど世界各地の船会社と代理店契約をしている会社です。クルーズ入門編を意識しています。

質疑応答

Q：家族が船酔いの心配していますが如何ですか

A：皆さん国内のフェリー等で船酔いを経験されておりますがクルーズの船はトン数が大きく揺れもゆっくりしていること、日本海等の荒波と違い各地の海域は穏やかところが多く心配はありません、万が一でも医師が居るので安心です。



3月9日 第二回クルーズ同好会(東京・大崎)

Q：パーティーの服装が心配ですが

A：女性は例えて言えば同窓会に出かける服装と想像すればわかると思います。男性はネクタイ、上着で一番いいものと考えればいいのではないですか、。(笑)

Q：経費についてはどうですか

A：船会社により定額制のところや早期割引が多いところなどいろいろのようですそのコース、季節ごとに確認して下さい。普通価格とデラックス価格は約3倍と見ていけばいいと思います。

(その他etc.)

まとめ：今回から勉強会を始めました、今回はヨーロッパ中心の説明となりましたが次回以降カリブ海やアジア地区など幅広く勉強します。又体験者からもアドバイスや情報を戴く機会も作ります。皆さんが情報収集し良き仲間と素晴らしいクルーズの旅が実現できますことを大いに期待しております。

今後の定例会

次回 4月13日(日)サロン会開催日大崎労政会館第3会議室 10時30分より

次々回5月11日(日)サロン会開催日大崎労政会館第1会議室 10時30分より。6月8日は大切な当会総会がありますのでお休みと致します。

(No.240 菊地範夫)

3. テニス同好会

昨年末に関東支部の1089浅山さんの呼びかけでテニス同好会が発足しました。現在海外支部や他支部の会員の方々からも参加申し込みがあり約25名ほどのメンバー登録をしております。

平均毎月1回の頻度で東京の公共のコートを予約して練習やゲームを楽しんでいます。3月の25日には桜の咲く江東区深川の区営コートで約11人参加し花見をしながらいい汗を流しました。

テニスの後の居酒屋での懇親会も毎回盛り上

がりとても楽しい会です。初心者からベテランまで皆で楽しんでいい汗かいています。

同好会への入会申し込みは、1089浅山、732馬場までメール下さい。

(No.732 馬場 章介)



亀戸公園コートにて（昨年11月の第1回目）

関東支部サロン会アンケート調査報告

関東支部 No.327 市東 明義（集計）

サロン会に対して

- ・話題提供は事前に
- ・継続が大切（別会場開催検討要す）
- ・新形式取り入れて
- ・いろいろな経験者の話は貴重（皆さんのお話
しで元気いただいています）（W、以下Wは女
性）
- ・永く継続願う
- ・特に無し、楽しく参加しています
- ・LS地域別にレストランガイド、居住物件情
報等まとめて出版できると良いのでは
- ・参考になる
 - ・お役立ち情報（マイレージ、為替、レスト
ラン、他）
 - 短期旅行報告
 - LS（視察含む）
- と分けてはどうか。
- ・2年後のLSの為情報収集のみで申し訳なく

思っている。

- ・具体的な話が聞けて大変参考になった。
- ・より多くの情報が聞けて真近かに感じた。
- ・視察旅行情報をもっとオープンにして募集し
てほしい（知らない間に実行されている）。
- ・何時も業者のツアーに参加している、LSを
したくて入会した（W）。
- ・良かった
- ・何時も同じ人が受付しているので交代制にし
たらどうですか。毎回だと大変だから。

懇親会に対して

- ・いつものレストランも良いが飽きがある、他
の場所でも出来たらよい。
- ・幹事は大変ですが別会場も検討要。
- ・会で集金するのではなく、レストランに直接
個人支払いにしたら良いと思う。
- ・楽しく参加しています（W）。

- ・楽しく過ごさせていただいています（W）
- ・メンバー交流を目的としての懇親会だから多くの会員と交流できる席づくりを
- ・楽しい
- ・話題別の席を決めたらどうか
- ・今のままでよい
- ・楽しく過ごしております。
- ・聞きたいことがM to Mで伺えるので大変有意義です
- ・具体的な話が聞けて大変参考になりました。
- ・どなたもとても親切でぜひ具体的なお話をしたくなります（W）
- ・レストランの中身がもう少し・・・と思うこともありました。
- ・前のお店のほうが美味しかった、お店をたまには変えてほしい
- ・次回は席を抽選で試してみたいかがですか

LS 目的地

- ・未定（タイ、マレーシア）
- ・渡り鳥的にチェンマイ、ペナン、ダバオ
- ・好きなときに好きな期間好きな場所へ、
- ・再々度オーストラリア
- ・チェンマイ、ハワイ
- ・あっちこっち。ただいまチェンマイ滞在中（W）
- ・東南アジアのどこか、島国は除く
- ・スリランカ、チェンマイ
- ・マレーシア、スペイン、ハワイ
- ・東南アジア方面
- ・気候の良いところで暮らしたい。
- ・マレーシア(クアラルンプール)、チェンマイ
- ・クアラルンプール、上海
- ・ニュージーランド
- ・未定
- ・タイ、マレーシア
- ・第1 マレーシア、コタキナバル 第2 バリ 第3 チェンマイ
- ・マレーシア(ペナン)（W）
- ・マレーシア、ペナン
- ・マレーシア（W）
- ・ベトナム

- ・ハワイ、高雄、コタキナバル

これから行ってみたい所

- ・バハマ
- ・ベトナムでのんびり旅行したい。クルーズもやりたい。
- ・ハワイ、ニュージーランド、オーストラリア
- ・オーストラリア
- ・中央アジア、アフガニスタン、中国
- ・ポルトガル、スイス
- ・台湾、クルーズ、クアラルンプール、バリ島
- ・ペナン、ベトナム、オーストラリア（W）
- ・コタキナバル

ロングステイは誰と行きたいですか

- ・21人の方が二人だと答えられました。
- ・10人の方が一人だと回答しています。
- ・1人の方が一人だと答え、年に一度は夫婦でといっています
- ・4人の方が一人だと二人と両方に丸が付いていました。
- ・回答無しが6人

趣味

- ・パソコン、水泳、ゴルフ
- ・ハイキング、お酒
- ・ゴルフ、旅行
- ・南国暮らしの会のサロン会、懇親会に参加すること、ウクレレ
- ・公団、旅行、絵を描くこと
- ・読書、旅行、原稿書き
- ・シルクロード史
- ・社交ダンス
- ・茶道（W）
- ・クラシック音楽、絵画鑑賞。
- ・パソコン、読書、英語
- ・読書、ゴルフ
- ・バドミントン、書道、ゴルフ（W）
- ・ゴルフ他
- ・ゴルフ、マージャン、映画（TV映画・DVD）
- ・スポーツ(アメリカンフットボール、野球、テニス、卓球、他)

- ・旅行(特に海外) (W)
- ・テニス、ゴルフ、ハイキング、水彩絵、囲碁
- ・旅行、テニス、卓球
- ・軽いトレッキング
- ・アマチュア無線、車いじり
- ・食べること、旅行本の読書
- ・ゴルフ
- ・グランドゴルフ、水泳
- ・コーラス、ハイキング (W)
- ・旅行、山登り

得意なこと

- ・パソコンの簡単なソフトを作ること
- ・パソコン
- ・特に無し (5名)
- ・リーダーシップ
- ・細かい作業
- ・体を動かすこと
- ・クッキング、スポーツ (W)
- ・テニス
- ・インドネシア食事情報(バリ、ジャカルタ、ジョグジャカルタ)
- ・回答無し多数 (18名)

教えられること

- ・パソコン
- ・特に無し
- ・電気 & 電気製品の知識
- ・ホームページ作成
- ・茶道(裏千家)、会席料理
- ・特に無し。本と実滞在者の違い(インターネット等)
- ・インドネシア会話初級程度

教わりたいこと

- ・自転車修理
- ・ゴルフ60歳からはじめた現在64歳。
- ・パソコン、健康管理
- ・英会話
- ・社交ダンス
- ・ガイドブックに無いホテル事情、安いホテル、

- 格安航空券のインターネットでの探し方
- ・会員の方からたくさんいろいろなことを教わっています。
- ・語学 (W)
- ・何でも
- ・パソコン (2名)
- ・英語(日常会話) (W)
- ・特に無し
- ・パソコン教室でお世話に成っています。
- ・コンドミニアムの交渉の仕方、運賃、飛行機ディスカウント券、買い方。
- ・マレー語

同好求む

- ・各種の同好会を作れば良い。麻雀、カードゲームなどなど
- ・クルーズ仲間募集中
- ・カップレ
- ・アジア各地の自由旅
- ・人々との語らい (W)
- ・ゴルフ、英会話、マレー語、タイ語
- ・何かに入りたい してみたいが、その何かが、まだ解からない (W)
- ・テニス、ゴルフ

なんでも意見

- ・この会はLSが目的だが、リタイア後の気の合った仲間作りの会にもしたい。
- ・健康の大切さ、仲間、きずな(絆)大切さを痛感しています。
- ・会報の回数を増やせぬか(現在のような立派なものではなくてよい)。
- ・海外へ行ったら、その土地の暮らし、本当のところを現地の人に聞いたり、と言うような機会があればよいと思います。
- ・失敗を少なくしたい。
- ・永住は多分無理だと思いますが、寒いとき、暑い時に自分に合った処に住めたら幸せです。
- ・会員同士の視察旅行積極的に計画して

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）

ペナン支部 No.876 深井 弘雄

昨2007年初頭のエアアジアの大プロモーションでペナンからのコタキナバル無料直行航空券をゲットすることが出来た。

当地ペナンでお知り合いになったIGSご夫妻との4人ずつ、幸い4人ともゴルフ大好き、ペナンにゴルフ三昧のためロングステイしてるといってもいいほど（例外は拙者？のみ）、ならば良いゴルフ場も多いと言うKK（コタキナバル）のこと、ゴルフ三昧・観光旅行にしようと思った。

ゴルフ場選びなどは、ハンデキャップ・シングルの相棒に任せ、ヘボ・ゴルファーの小生はホテル選びなど雑用をこなすことで役割分担も決まった。

先は長い、ここペナンから最近とみにKK詣でをする人が多い。直行便を利用して観光兼ねてLS（ロングステイ）の下見の意味もある。

その方々の経験談などお聞きして情報収集に努めた。

出発1ヶ月を切って、現地のわれわれと同様の立場、すなわち、いわばLS仲間とも言うべき方々のコンタクトが無いことに気づいた！ゴルフの情報も乏しい、人脈がないことにあせりを感じた。

KK情報はあるにはあるが、ダイビング・シュノーケリングにキナバル山関連、それにジャンル関連のwebサイトは多く、商売がらみ。

シニアの在住者ならではのアングラ情報がほしい、その間、当地で所属しているゴルフクラブの倒産騒ぎもあって提携コースでの会員並みのグリーンフィーの当ても外れるハプニングもあり、ゴルフ選びは出発間際になって振り出しに戻ってしまった。

インターネット関連の情報源にやや焦り気味に再度情報を求め、KK関連のゴルフ場情報の見直しに努めた。

旅行とは言え、われわれLS組は経費的には一時期場所を移すだけ、いわば贅沢旅行はしたくない。ゴルフにしても当地の出費との比較になる。

一発豪華主義は避ける・・・となるとKKでは、ほぼ無理。幸い格好のゴルフ場が紹介されているwebサイトをヒット！この中からどこを選ぶか、そして他の情報といかにマッチングさせるか・・・悩み多き日が続いた。

そうこうする内、MIXIでケニンガウ在住女史とコンタクトがあり、現地のホテル事情などを得ることが出来、当該ホテルとゴルフ場との電話コンタクトで良好な感触を得た。

いわゆる短期のロングステイヤーの多くが楽しまれているというケニンガウと最北のクダットゴルフコースに狙いを定めた。

旅行第一日 2007/9/26:

KK空港で、予ねて電話でコンタクトをとった1982年製ベンツのシムさんの出迎えを受け、4ゴルフバックほか荷物を積み込み、まずは空港至近のプラザ・タンジュナルにて中華昼食で腹ごしらえ。気配り・清潔・美味のレストランに幸先のよさを感じた。

約1時間半の山越えドライブでケニンガウ



ケニンガウ街の全容
(ジュタホテルより西KK方面を望む)



ケニンガウはドリアンの街
町中ドリアンの香りで一杯？
(店先でドリアンを吟味し、食堂で賞味！)

(K G U) ジュタホテルにチェックイン。

予ねて電話でコンタクトのフロントマネージャーの
リサ女史と初面会なるも旧友に再会した感覚。

旅行第二日 2007/9/27:

ゴルフ場に9時前到着、かねての電話コンタクト
どおりホテルと特別価格を適用してくれるとか、
幸先良し！

うす曇りの快適高原ゴルフを満喫、帰宅後知った
ことだがビジャイ・シンのホームコースだとか。
設備も立派、従業員のそれなりの教育を受けて
いるようだし、コースもよく手入れされ整備
されている。

今回の旅行のハイライトのひとつ、K F C C
(ケニンガウ・フード・センター)でミキシー
仲間のMerikaさんとその友人お二人と歓



スタートホールは上級者でもビビル大きな池越え！
さすがビジャイ・シンのホームコース・・・なんて

談、同女史セレクトの地元料理は初めての味ばかり、
ところ変われば品変わるを実感。

中国系美人Y Gさんによるタクシー手配は圧巻で、
今回の旅行の成功の一因でもあった。

ホテル帰着後ホテル近くの商店街を散策、衣料店の
主人Oさんと入魂に、図らずもゴルフ場情報の入手が
出来、将来のP C交流(M I X I)を約した。

旅行第三日 2007/9/28:

小雨の日の出？ゴルフは様子見、その間P C
タイム？ 昼間前に雨が上がったので、ゴルフへ、
二日間の高原ゴルフは天候にも恵まれ快適そのもの。
ペナンでバギーとはいえ炎暑で息も絶え絶えの
ゴルフとは雲泥の差、余裕綽綽の歩きゴルフに
自分でもびっくり。



ケニンガウ名物河川道路を渡る
(川の中のコンクリート道路、洗車には持ってこい！)

旅行第四日 2007/9/29:

近くの丘のお寺・弘済寺から街の全容視察？
後コタキナバルへ。約3時間半でプロムナード・
ホテルに到着チェックイン。

昼食はインターネット情報によりフードセンター
88(アジアセンター横)でラブアン・ラクサ。
ラクサもいろいろを実感。昼食後は一行センター
ポントで各自思い思いに・・・。

パートナーとも別れホテル裏の足裏マッサージ
1時間R M 30。並びのInternet Access Center
を発見(1時間R M 3)。

ホテルのカクテル・アワ・でワインと結構な
軽食でほぼ満腹。



プロムナードホテル・エグゼクティブフロアのラウンジ

旅行第五日 2007/9/30 :

朝散歩は海岸通をメリディアン・ホテル前まで写真取材しながら往復。フィリピン・マーケットで珍しい果物や人々の佇まいを楽しむ。

静かなロビーでのリッチな雰囲気での結構な朝食をゆったりと楽しみ、サンデーマーケットへ。

100Mは優にある露天をひやかして往復、記念にTシャツ購入。昼食は現時KK滞在中のYGC氏とワリソン・スクエアの中華料理店で会食、小籠包は逸品。貴重な情報の数々を頂き歓談。

2時出発の7人乗りタクシーでクダットへ、山道ところどころ修理・未舗装、がけ崩れ跡。疾走すること2時間半、陽気なウンちゃん。

旅行第六日 2007/10/1 :

ホテル目の前のゴルフ場、アウトは海沿い、インはオールドコースと呼ばれるボルネオ・最古のコースとか。プレー代はあまり優遇は受けられなかったが、二日目は気持ちばかり？の優遇価格を提示され、気持ちよくプレーできた。

昼寝休憩後、Tip of Borneo ボルネオ島最北端に行く予定を、曇り空では・・・と言うことで計画変更。ショッピングと早めの夕食、スーパーで買い物後漁港近くの海鮮屋台、キロ22と言う石鯛もどきのライム餡かけ、蝦のチリから揚げ、イカとカリフラワー、空芯菜の炒め物しめてRM60、一人当たり500円、ほかにB

QQ小物キンメ2尾をアペタイザーに、ちなみにビールも首をかしげるお値段大瓶RM8。



アウトは海沿い・・・海風とともに



インはオールドコース、さすがボルネオ最古・・・

旅行第七日 2007/10/2 :

ゴルフ後、ゴルフクラブでシャワー後昼食。ホテル3時出発でKKへ、デリントンホテルにチェックイン。帰路途中の街道沿いの焼きとうもろこしなどで空腹感なく、冷房の効いたモスリム向け中華料理店？でカレーラクサなどの軽食。

旅行第八日最終日 2007/10/3 :

残念ながら離陸は西向き、そのまままっすくにベナンに向ったためキナバル山は見えず。

ベナン着陸も南東からで島影が見えるのみ、ジョージタウンはまったく見ることも叶わず。写真撮影もならず。

今回の旅行は、現地での宿やゴルフ場の料金

交渉やタクシー確保などあって、常にのんびりといかぬ旅ではあったが、それだけに人との交わりは濃密で、多くの友人を得た。

旅行後1W以内に写真約800枚を整理し、お世話になった方々に礼状メールとともに送った。

資料の整理も済ませ旅行日誌もアルバムとともにアップし終えた。

同行4人とも特に異常もなく1週間にゴルフを4プレーを楽しむことが出来た、まさに素晴らしい旅であった。

特筆すべきと思う素晴らしい体験：

プロムナード・ホテルに借り物の旅行案内書とそれまでに入手したパンフレットの忘れ物をした。

早速、電話した。丁寧に応答してくれるもののがあかない。もしあれば当方に電話してくれるはずだが、電話が無い。当方の会話力の問題かもしれない。再びKKに舞い戻った機会に電話した。

プロムナード・フロアーのレセプションは滞在中親しくなったP女史、今回もハウスキーピ

ングにチェックして電話してくれると言う。

程なく電話があり忘れ物をキープしていると言う。

わが耳・ヒヤリング力を思わず疑った。万が一・・・がありえた感激。

聞けば3ヶ月は保留すると言う、台帳にサインして件のものを受け取った。

エクゼクティブフロアーとは言え、ゴルフ場などでの盗難騒ぎなどよく耳にする昨今、落としたものは勿論、帰ってこないことが常識の世界。忘れ物が保管されるシステムが機能しているとは・・・。

むしろ、あきらめ当てにしていなかった自分が恥ずかしい思いをした、今回の旅のハイライトであった。

なお、より詳細についてはwebサイトにアップしておりますので、ご参考になすってください。

マレーシア・サバ州（ボルネオ島）への旅行

<http://www.senior-rrillic.net/RecrtnTrvl/RecrtnTrvl010KK.htm>

この指とまれ パート KK・ペナン・KL 下見ツアー

関西支部 No.811 山本 嘉雄

昨年9月役員会にて2回目の下見ツアーの実施が決定。会員の希望が多いペナンを計画しました。前回のチェンマイはコア日を決め、現地集合にして個人の自主性を尊重した企画でした。今回は新会員の要望もあり、関西支部としては初めての団体下見ツアーでした。

世話役として有元義晶、大西清、山本嘉雄が担当。情報収集を始めました。当初、マレーシア関係のツアー会社に見積り依頼も、人数確定の条件・値段等で断念。航空券関係、コタキナバル（以後KK）関係、ペナン関係との折衝を始めました。特にKKにつきまちは、関東支部の

市東明義さん、九州支部の稲田聡さんから多くの資料（ビデオを含めて）、貴重なアドバイスをいただき、企画する上で大いに役立ちました。この場を借りて御礼申し上げます。各会社との交渉の末、11月の例会にて詳細の発表にいたしました。

1 基本日程概要（6泊8日）

2月19日 関空出発KKへ

2月20日 オリエンテーション後下見ツアー（コンド、病院、マーケット他）
民族ダンス付き夕食

2月21日 オプションにてキナバル山組と

マヌカン島組に分かれて行動。

2月22日 ペナンへ。屋台村にて夕食

2月23日 オリエンテーション後、ペナン
下見ツアー及び観光。夕食はペナン支部と
の懇親会。

2月24日 フリー

2月25日 KLへ。KL下見ツアー及び観光。
夕食は日本人会館にて、KL在住の有志と懇
親会。

2月26日 帰国

2 費用

航空運賃 関空 KK ペナン - KL - 関空

45000円+チャージ他30000円

宿泊6泊 24000円(二人同室)

その他共通3都市 オリエンテーション・
下見ツアー・観光・送り迎え16200円

3 募集結果

世話役としては初めての企画でしたので、心
配しておりましたが、杞憂に終わりました。

基本日程どおり 11名

基本日程+延泊 7名

ペナン親睦会参加 4名

4 懇親会

ペナン ペナン支部の川崎支部長他役員9名
とツアー参加者18名、KLステイ中の3名、
イポーから1名、突然参加者1名の関西支部
23名との懇親会があり、親睦を深めました。
今回のツアーの主目的の一つでもあり、スチ
ムポートを囲んでの会話は、弾んで、又ペナ
ン党が増えたようです。ペナン支部の皆様には
お忙しいおり、お世話になりました。

KL 帰国日にKL在中の棚村さん等有志との
懇親会が嬉しいことに、日本人会館にてあり、
KLの日本人会の充実ぶりを拝見し、又、ステ
イ情報をいただきました。基本日程の11名
とのサヨナラパーティでもあり、ツアーの余
韻を楽しんでおられました。



ペナン支部役員との懇親会(1)



ペナン支部役員との懇親会(2)



ペナン・ガーニードライブ屋台村

5 最後に

KK・ペナン・KLにつきましては諸先輩が既に
紙面を賑わしておられますので、割愛させてい
ただきますが、どの都市もステイとしての魅力
はあり、病院・マーケット・治安等の生活イン
フラは安心できるように感じました。ただ、住
まいは見学の限りでは、広くすばらしいので
すが、高いとの共同認識です。マレーシアは1年
契約が主体ですので、仕方がないのかも。

今回は駆け足での下見ツアーでしたが、Mさ

んは海や山が好きだった亡夫を偲んで、キナバル山とペナンの海に散骨をしたとか、F氏は留学時代の娘の預金を解約の目途がついたとか、それぞれの思い出のあるツアーだったようです。

次回には、この経験を活かして、個人好みのステイ先探しをしていただきたいと思います。もう一つの目的の会員同士の親睦は皆様の大人の対応と協力により、非常に深まりました。今後、例会での出席が増えるのではと期待してい

ます。下痢・足の故障等のアクシデントもありましたが、無事後発組も含め帰国しました。関係各位に皆様には本当にお世話になりました。ありがとうございます。

最後になりましたが、帰国後の情報で、ペナンにて2日間お世話になったトロピカル社のガイドのピーターさんの訃報を聞きました。ご冥福をお祈りいたします。

世話役一同（有元・大西・山本）

セブ支部のみなさんありがとう

関西支部 No1250 藪本 毅

私とセブとの最初のかかわりは英語留学です。2006年に、カナダに4ヶ月留学し、続いて11月のセブに1ヶ月留学しました。セブ留学に際しては、5月に1週間セブに来て、タクシーをチャーターし5ヶ所の英語学校を見てまわり、学校を決めました。

インターネットのみが相談相手。一人での学校探しは心細いものでした。そして、11月のセブ留学中、川上支部長さんをはじめセブ支部のみなさんと出会いました。

この出会いのおかげと言っても過言ではありません。2007年9月の1ヶ月、三度目のセブ行きとなりました。過去2回とは違い、この度はセブ支部のみなさんという強い味方がありました。今回のセブは、週3日が英語学校、4日は休養と娯楽でした。

私の趣味は山登り、マラソン、スキー、ダイビング、ゴルフ等々です。そして、セブ支部のみなさんには本当にお世話になりました。ホテルの世話と値段の交渉、ダイビング2回とゴルフ4回、携帯電話の指導、モーニングコーヒーのお誘い、日常生活での注意事項の徹底等々本当に心温まるお世話になりました。あらためまして、心からお礼申し上げます。おかげで、寂しい思いをしたことも無く、充実したセブ生活

を送ることができました。だから入会しました。

それにしても、セブ支部はよく夕食会がもたれました。00さんの一時帰国夕食会、00さんの歓迎会等々何かあればみんなが集まり食事を共にします。私が滞在した1ヶ月だけでも5回はありました。みんなに声をかけるそうです。とてもいい事だと感心しました。費用は、完全割り勘主義とでもいうのでしょうか、自分が注文したものはお酒も食事も一人ひとりが自分で支払いをします。長く続く秘訣のような気がしました。

リタイア後の楽しい人生を求め、私は、その一つとしてロングステイをはじめました。ステイ先はカナダとセブのまだ2カ国ですが、出来るだけ多くの国でステイをしたいと夢を持っています。そのために英会話に取り組んでいます。私の場合、一度ステイするとその町に愛着がわいてきます。だから、また行ってみたいとなるのです。しかし、次の新しい国でのステイに向けてチャレンジしようと考えています。みなさんの知恵をお貸し下さい。

セブは、私にとって、ロングステイの一つの大切な故郷になりました。セブ支部のみなさんのやさしさが心にしみています。セブ支部の発展を願っています。

身近で出来るボランティア

バギオ支部 No.227 齋木 一

今、私の住んでいるフィリピンは、約350年間のスペインとその後約50年間の米国の統治を経験した、東南アジア唯一のカトリック教国です。しっかりとボランティアの精神が国民に根付いています。

敬虔な教徒が毎週日曜日に通う教会でもミサでは殆ど毎回の様にボランティアについて牧師がその説教のなかで触れています。豊かな人はそれなりに、貧しい人でも自分の出来る範囲で自然にボランティアを行っています。

フィリピンでは、ボランティアは特別な事ではなく、謂わば日常茶飯事の事なのです。

そんなフィリピンでもう10年近くも生活していると、私もフィリピン人と同じ様な考えになって来ています。妻がフィリピン人ですから、尚更です

私のボランティアは、常に妻と一緒にです。家庭の行事のひとつです。毎日の生活の中から芽生え、続いています。

日本人的に考えるとボランティアは人に喧伝する事では無く、匿名とする事が望ましい事の様ですが、ここフィリピンでは、ボランティアに携わる事は、誇りに思う事の様です。

今回は、会報担当の方からの依頼もあり、フィリピン方式で考える事にしました。

私なりに考えると、ボランティアには、金銭的ボランティアと労役提供型ボランティアに大別出来ます。

年齢的に考えれば、どうしても金銭的ボランティアに進み勝ちですが、それでも少しは労役提供型も私の年令でもする事が出来ます。

私が、住む家の周辺の小学校で日本語の基礎や、日本の歌、マナー等を教える様になった切っ掛け切欠は家からほど近い丘にある「慰霊碑」

でした。もう訪れる戦友や遺族もいなくなった慰霊碑に私の知人や会の会員を案内する様になってからの事です。

周辺の住民からも忘れ去られた慰霊碑を、これからも大切にしてもらおうと、慰霊碑に近い小学校訪問を「セット」で考え、日本人を案内しました。学校側から、せめて挨拶やお礼の言葉程度は日本語でと頼まれ、妻と教えだしました。

お手伝いする慰霊碑が、2基、3基と増え、教える小学校も増えています。日本語の基礎や日本の歌程度ですから、教える回数も月1~2回ですが、簡単なおやつを持参する様にしてい



日本遺族会 慰霊団の慰霊祭・慰霊碑参拝



学校訪問

るので子供達は何時も大歓迎してくれます。

慰霊碑の保守・管理や定期的な「お参り」も大切なボランティアです。裏の慰霊碑の慰霊祭を行った事から、日本の戦友会との繋がりも出来、関係する3基の慰霊碑について正式に委託を受けています。

最近、日本遺族会との関係も出来て、バギオ・パンガシナンを訪れる慰霊団のガイド役を勤める事も多くなって来ています。慰霊団も学校訪問を欠かさないので、先般は依頼され、新しい学校訪問をする交渉役もする事になりました。



サンファビアン・ボラシ小学校での妻の日本語講習

学校ではありませんが、バギオの日系人会館・アボンでは毎月第一日曜日に奨学金を受けている大学生約百名に日本語を教えています。もう3年になりました。月1回1時間だけですから、その成果はおして知るべしですが、継続は力なりと信じて続けています。

私の住む家の周辺は、田舎町でも貧しい人達が多く住む地区です。そこにもう10年近く住んでいると、その人達との関係も段々深くなります。多くの人達は仕事がありません。その人達に極力小さな仕事でもしてもらう様に心掛けています。

最近妻が裏の畑を借りて始めた「家庭菜園」も、周辺の農民や子供達の小遣い稼ぎに役立っている様です。必要以上に雇っているメイドや、あまり仕事がない運転手、それにトライシクル

(側車付きオートバイタクシー)の賃貸しも、その人達の家族の生活には大いに寄与しています。ある意味でのボランティアだと私は考えています。

以前から付き合っていた大工達へはもう仕事を回せなくなって、その代りに何人かの大工の子供達や周辺の住民の子供達の通学支援をしています。フィリピンは公立は高校迄学費は無料ですが、通学費や学校での食事代、教材費等の支援です。

一部は、会員の方々にも手伝って頂いていません。私達だけでは出来ない事を会員の方々からの支援で続けています。今年は3人が高校・小学校を卒業しました。

バギオでは、アボンの関係で二人の小学生を会のバギオ支部として、もう4年間支援しています。来年は一人が卒業です。

奨学金支援の為の団体はアボンを始め沢山ありますが、身近なところだと考え、自分の出来る範囲でのお手伝いをこれからも続けます。

バギオで参加している「北ルソン日本人会」の活動もボランティアです。フラワーフェスティバルへの協賛も、5月の子供の日の鯉のぼりも立派なボランティア活動です。最近では日本人会としてバギオの日本人子弟への日本語教育にも本格的に取り組んでいます。

この会のバギオ支部としての活動も正にボランティアです。バギオやその周辺に住む日本人が少しでも多くなれば、と考えています。会員のバギオ来訪の都度、家から約80kmのバギオまで通勤しています。

海拔10mの我家から、1500mのバギオへの通勤は、寄る年波から最近では妻も程ほどにしたら・・・と言いますが、他に代る人が現れる迄は投げ出す訳には行きません。性分なのでしょう。

我家の近くでは、最近フィリピンの老人クラブ「シニア・シチズン」へ正式に加盟しました。

地元の老人たちへのお手伝いも少しずつ増えています。外人の参加は初めてだそうです。皆温かく受け入れてくれました。

ここでの私の役目は、完全に金銭的ボランティアですが、その都度の出費は本当に「少額」です。地元でボランティアに取り組む事によって、やっと「住民」として受け入れてくれたのです。それまでは多分「滞在者」として見ていたでしょう。

貧しい人達に食べ物を与えたりとか、子供達や老人の面倒を隣近所で手伝うとか、今の日本ではそれ自体れっきとしたボランティア活動を、

フィリピンの人達は当たり前的事として自然に行っています。

そのフィリピンに住んで、これからも私達は、同じ様に「身近で出来るボランティア」に取り組んで行く積りです。

そして、何時かは私も一人の老人として、妻や家族だけでなく、周囲の暖かいボランティア精神に支えられて、安心して心行くまで老後を楽しむ事になるでしょう。

シリーズ「私のボランティア」

「ボランティア活動体験記」

関東支部・No.732 馬場 章介

タイトル「東京マラソンのボランティア活動」
東京マラソンは約3万人の出場ランナーと、約1万人のボランティアが大会を支え、参加者数の多いことが話題になっています。

ボランティアの切っ掛けは、60年以上東京に生まれ育っているのでは何か東京に役に立つことを一つぐらいしなくてはと言う軽い気持ちでした。

ボランティアの活動内容は全部で40以上の仕事の種類になりますが、大会第1回目の2007年2月18日の時は「コースの沿道の整備係」。今年の第2回目の2008年2月17日は「手荷物返却係り」を担当しました。昨年は冷たい雨の中で辛い思いをしましたが今年はゴールになる有明のビックサイトの室内でしたので天候にも恵まれ快適に仕事が出来ました。（写真添付1枚目の雨の中の

作業は昨年、その他は今年の手荷物返却係り）
今年の成果はボランティアリーダーという立場で数名の若いボランティアの方々とチームを組み、完走したランナーに待たすことなく速やかに正確に、完走の労をねぎらいながら手荷物を渡せたことです。昨年トラブルが多くて問題になった部門でしたので多くのランナーから感謝されたことで満足感を味わうことが出来ました。早朝から夕方まで拘束され少し疲れますが元気なら来年も参加したいと考えています。



年金ビザをチェンマイで取得する方法

関西支部 No.909 鈴木 通弘

1. 年金ビザ（Oビザ）とは

- 1) 年令60才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ヵ月、3ヵ月後（更新申請は2ヵ月後）9ヵ月交付される。2年目からは1年間ずつ更新
- 3) 年金ビザと似ているロングステイビザ（O-Aビザ）は年令50才以上が対象（誤りやすいので注意のこと）

2. ビザ取得方法

- 1) 来タイ時： 在留届をチェンマイ日本総領事館に提出。用紙は総領事館またはインターネットでアウトプット可能

2) 年金ビザ取得のための総領事館での手続き

- イ) 年金証書（オリジナル）
- 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）
- イ）、ロ）は証明書交付時返却
- ハ) 証明発給申請書（用紙は総領事館にあり）を提出する。
午前中受付。翌日午後交付（申請時に在留届を同時に提出するも可）。

総領事館発行の証明書の内容

- ・年金額、タイでの住所
- ・英文

費用 550バーツ

3) 在チェンマイ移民局（イミグレーション）の手続き

- イ) 証明発給申請書（英文）、イミグレーションにあり
- ロ) 総領事館発行の証明書（前項）
- ハ) 写真一枚添付（タテ6cm×ヨコ4cm）
- ニ) パスポート（オリジナル）およびコピー

一部（A本編，B到着日付のあるページ）
年金額が80万バーツ未満の場合は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

が必要。

交付は申請日または翌日（イミグレーションの都合による）

滞在許可期間

A) 第一回申請時 3ヵ月

B) 2ヵ月経過後の再申請により9ヵ月。

その時、預金通帳（オリジナル）およびコピー添付

C) 翌年申請分より1年間（手続き詳細不詳）

費用

A) シングルビザ 1000バーツ

（国外に出る場合、リエントリー手続きをしないとビザは期間内でも失効する）

B) マルチビザ 5500～6000バーツ？

期間内（1年間）であれば何回でも国外に出られる。

4) その他

イミグレーション窓口に相談デスクがある。英語および簡単な日本語が分かるアルバイト学生がいる場合がある。

コピーがイミグレーションで急遽必要になった場合、敷地内の売店で可能。

タイのビザシステムおよび手続きは突然変わることがあるので、早め早めに手続きすることが必要。

5) その他

本項はチェンマイロングステイの会（CLL）

や既経験者から情報を得たものの内、不確実なものについて記した。

[配偶者の同時取得方法]

日本の戸籍謄本（3ヵ月以内の発行）（オリジナル）をチェンマイ日本総領事館に在留者届け提出時に添付する。

年金・預金合計が申請者のみ80万バーツ以上であればよい（2人で160万バーツではない）。

預金は普通の方がトラブル無い（、、正確度90%）。

[イミグレーションの定期報告]

年金ビザ取得者は取得後90日毎にイミグレーションに所定用紙（イミグレーションにあり）

により報告の義務があります。国外に出た場合、再入国日より90日毎。パスポートも同時に提出。

90日をオーバーすると1日について200バーツ、プラス固定分が課されます。出国時、空港でチェックされます（正確度100%、90%）。

[ビザ残存日数について]

申請日現在で

観光ビザ（60日）またはノンビザ（30日）の残存日数は21日以上でなければならない（諸説有り。正確度不明）。

0（オー）ビザ 取得早見表

	提出申請	添付書類	費用（バーツ）	その他
1）在留届	総領事館			到着後すぐ
2）証明書 発給申請書	総領事館	年金証書（オリジナル） 直近の年金額改定通知書（オリジナル）	550	午前中受付 翌日午後交付
3）ビザ発給 申請書 （写真1枚添付、 タテ6cm× ヨコ4cm）	移民局	総領事館発行の英文証明書（年金額・タイでの住所） オリジナルおよびコピー1部 パスポート（オリジナル）および コピー一部（本編，到着日付ページ） 年金額が80万バーツ未満の場合 タイの銀行での不足分額 普通預金・3ヵ月前からの記帳 A）銀行発行の残高証明書 B）預金通帳およびコピー	シングル 2,000 マルチ 5,000 ~6,000 銀行払い 100~200	滞在許可 初回時90日 2ヵ月経過後 申請により 270日 翌年より 1年間 直近分 当日または翌 日交付

シリーズ「お役立ち情報」

中高年海外生活での健康管理

関東支部 No.586 磯崎 興志

NO3 高血圧症について

血圧は生きている状態の緊張度を、表している事で血圧の値のみに気を取られての、論議が多い。脳梗塞、大動脈破裂など重篤な急変は、未治療よりも薬中断患者によく起こる。

一般的には、最高 150 以下 最低 90 以下にしたい。

合併症（糖尿病、肥満、腎疾患、心疾患、高コレステロール血症など）のある場合は、もう少し下げたい。

一見決まった薬服用していて血圧が安定していても、＜頭痛の頻度が多くなった＞、＜肩こりが強い＞、＜背筋痛がいつもある＞、＜脈が乱れる＞、＜息苦しい＞、このような場合は脳動脈、食道疾患、心大脈血管、眼疾患の検査

が必要であろう。

服用剤の名前を知らないことが多く、少なくとも自分の服用剤位は製剤名と共にメモ程度は海外ロングステイ者は必須である。

南国会便利帳には、服用剤の記載欄あり、受診時に医療機関、薬局に書いてもらうようなシステムを考えたい。

軽症高血圧であっても、高齢者はそれなりに血管も脆くなっている事を自覚しよう。患者として循環器受診していれば、全身を診察しているとの誤った観念あり、ある程度の症状あれば必ず全身の診察（投薬のみにせず）をキチンと受けよう。

服薬の説明（副作用）を受け、できるだけ安い薬が良い。 2008.3.25

シリーズ「お役立ち情報」

台湾ロングステイ基本情報

関東支部 No.619 鈴木幸男

<ロングステイ適地>

今の所は、台湾ロングステイ協会の用意してくれる施設の6箇所しか利用出来ません。個人的に交渉能力の有る方以外は一般のアパートなどを短期で借りるのは大変難しいです。台湾も大体2年契約になります。台北などには駐在員用に賃貸アパートが有りますが、家賃が高くロングステイ向きでは有りません。どうしてもと言う方には日本人相手の不動産業者は何社か有ります。

現在登録されているのは、「桃園県亀山 長庚養生文化村」「台中市 台中振英会館」「南投県埔里 元宝大鎮」「南投県魚池 三育健康教育センター」「台南市 南賓マンション」

「高雄県旗山 大衛營山荘」の6ヶ所です。他にも候補地は沢山有るのですが、台湾政府の予算の問題と地元の折衝が未だで、もう少し時間が掛かるところが多いです。個人的には東海岸の台東や花蓮などがいいと思うのですが、今の所は受け入れ施設が不備です。

澎湖島などの諸島を選ばれる方も居ると思いますが、日本人が滞在したい冬場は、大変風が強く長期に生活するのは問題が有りますし、夏は地元の台湾の方がドッと押し寄せますので、滞在先の確保や、サービスの低下が考えられますので、お勧めは出来ません。他に滞在して、短期で行かれる事をお勧めします。

台湾は何処も大体夏の期間の5月から10月

位まではとても暑いので、南の方は避けたほうが良いでしょう。「埔里」など高地に有る所は幾らか良いと思いますが、出来れば10月から3月くらいまでのシーズンに行く様にした方が良いでしょう。「旗山」は12月～2月がベストです。「埔里」は、1～2月は結構寒いので要注意です。

台湾は同じ所に長く滞在しても飽きると思えますし、マルチビザを取っても、最長360日弱しか滞在出来ませんので、2～3ヶ月周期で、気候を考えながら移動された方が良いでしょう。予算の関係から考えると、「長庚」と「三育」の2箇所は高いので、お勧めはしませんが、予算の有る方には大変良い施設だと思います。

「元宝」は安いのですが、受け入れ態勢が悪く不満が出る恐れがあります。又、部屋により設備や備品が平等では有りませんし、揃えてもらう場合も迅速にと言うわけには行きません。

「台中振英会館」は中々良い施設だと思います。施設・立地条件・受け入れ態勢と対応も、見た、聞いた限りでは大変良いですが、私達はまだ滞在した事が有りませんので本当の所は分かりません。「南賓」は元々日本企業の駐在員相手のビジネスホテルなので、対応は慣れています。駐在員とロングステイヤーではスタンスが違いますので、ロングステイ向きではないと思えますし、少し高すぎます(駐在員は1ヶ月8万元位払ってると言っていました)。他に移るまでの1～2週間の滞在に、割り切って利用される分には良いでしょう。

私のお勧めは、高雄旗山の「大衛營山荘」です。此処はゴルフ場の中に有るリゾートマンションで、環境は良いし、空気は美味しいし、周りの農家の方々やスタッフも明るく、心の暖かい方が多いです。足りない物や故障なども直ぐ対応してくれますので、ストレスが溜まりません。日本語を話すスタッフも常駐していますので安心です。私は、南台湾に今回初めて長期で滞在しましたが、北台湾の方とは違うような気がしました。北の方も良い方は多いですが、

取っ付き辛く、冷たい感じがします。

旗山の回りには見るところが沢山ありますので、ここをベースに、1,2泊であちこち温泉や名所旧跡などに行かれると良いと思います。山荘へのアクセスが少し悪いのですが、行動派の方にはバス利用などで問題なく過ごせると思います。アクセスの問題は色々アドバイスして有り検討中です。但し夏は大変暑いので避けたほうが無難でしょう。台湾のツアー客の宿泊も受け付けていますので、朝晩などカラオケの音や話し声がうるさい事が有ります。その辺が少し気に成ります。台湾では何処でもそうですが、寝る時は、耳栓とアイマスクを持参されると意外と役に立ちます。

春・夏・秋は北部から中部台湾で1ヶ月くらいずつ転々として、冬は3～4ヶ月、南部台湾を選ぶと良いでしょう。クロネコヤマトの宅急便が有りますので利用すると楽に移動できます。東南アジアより日本にいる感覚で生活出来るでしょう。

2月からビザ無し訪問が90日に伸びましたので、気軽に滞在できますね。

< 日常の生活用品の買い物 >

日常の食料品や生活用品の買い物は簡単です。殆どどの町にはスーパーと、日本で言えばホームセンターが有ります。それらが全部折衷になったような大きな店も沢山有りますので、問題は有りません。日本の食品は、日本製から台湾製から何でも殆ど揃います。日本の各メーカーと提携して作っていますが、若干味が違う物も有ります。日本でも地方によって同じ銘柄の食品でも味が若干違いますので、しょうがないですね。日本料理も、若干モドキに成りますが何でも有ります。日本と同じ期待は持たない方が賢明です。只、今の物は、昔よりは遥かに日本の「源味」に近いです。台湾でも日本同様にmade in china を避けていますし、生鮮食品は台湾産がふんだんに安く出回っていますので安心です。

生活用品も日本の半分くらいで手に入ります。私達もメガネを作りましたが、日本で作る半分

以下の金額で作って、今も2人とも問題なく使っています。作る時は、変に納得しないできちんと要望や意見は言ってください。作った後も納得がいくように直させて結構です。遠慮する事は有りません。

食料品は市場がお勧めです。市場は大体午前中しかやってないところが多いですが、1日中とか、夕方から開く「黄昏市場」も有ります。特に生鮮食品は市場が良いです。値段的に、食料品の場合は、日本の半分から3分の1くらいです。台湾特産の物やシーズンで沢山採れるものは、それ以下遥かに安く手に入りますので、珍しい、日本では手が出ない様な物を格安で手に入れることが出来ますので、大満足でしょう。酒類は日本と同じくらいビールなどは安いです。

ウイスキーは、スコッチを台湾でビン詰めしたオリジナルブランド品が格安ですし、味も悪くありません。高粱酒の良い物は少し高めです。葡萄酒は甘いので駄目です。赤ワインは紅酒と言う名前で売ってますので、間違わない様に。どちらにしろ、酒類はマレーシアよりはるかに安いですね。ペットボトル入りのお茶類は砂糖入りのものが多いので、必ず無糖と書いた物を買いましょう。

着るものなどは日本も安いですから、日本で買いましょう。使ったら帰るとき捨てるか、台湾では、リサイクルBOXが道路に設置して有るところが有りますので、洗濯をしてから其処に入れて下さい。又お役に立ちます。PC関係やその関連の部品などは日本で買って持参しましょう規格が違ったり、金額の割には粗雑な物も多いです。韓国、台湾はIT先進国の様に言われてますが、私は日本の方が、質的にも数的にも情報的にも格段上だと思っています。

<住宅施設>

滞在先は、台湾ロングステイ協会の指定の所が主体に成りますので、レベル的には台湾でもハイクラスになりますが、施設によって設備や備品はその部屋のオーナー任せなので問題が有

ります。大家さんと直接交渉して物品などを揃えてもらうと良いのですが、仲介者経由の為中々スムーズに行きません。下手をすると揃うまで1週間も2週間も掛かり、帰る頃にやっと揃うと言う笑い話の様な事に成ります。

部屋は1ルームから3LDKまで千差万別ですから一概に言えませんが、部屋の大きさにしては値段が高めの感じはします。炊事用のガスなども、危険と言う見地から協会の指示で使えないと言う事で、備えていない所が多かったのですが、日本人は焼き物料理をするので、それでは駄目だと言う事でアドバイスした所、大分OKに成りました。

台湾の人は、フロに漬かると言う習慣が少なくシャワーが多いため、バスタブが設置されていない所も有りますが、ロングステイ施設は協会の指示でバスタブ付が多いようです(中には埔里の様に有っても使えない部屋も有りますが)。

什器類や備品類で足りない物も沢山有ると思いますが、贅沢や我侘な品物でなければ、要求して下さい。言わなければ先方は分かりませんので、堂々と頼んで下さい。先日も埔里で炊飯器が置いて無くて、言葉が通じずに10日もご飯を炊けず我慢していたと言う笑えない話も有りました。其れが台湾の側の為にも成る事です。寝具はホテル形式でなければ、シーツや毛布・タオルケットと言う感覚は少ないです。ベッドパッドの上に布団、と言う感じですね。冬は寒いです!!

エアコンは殆んどどの地域で設備されていますが、「埔里」の場合は付いてない部屋が多いです。真夏の場合は矢張りチョット暑いと思います。

<治安と安全>

治安に関しては他の国と同じ様に、夜遅く歩かない、危険な地域に近づかないなど、当たり前を守れば日本より安全だと思います。大都市は矢張り気をつけなければなりませんが、私達は、今までそう言う目に会った事は有りません。昔日本時代は鍵を掛けなくても大丈夫だっ

たと良く聞かされます。

交通安全に関しては、運転が乱暴なのと利己主義の考えが強いので注意が必要です。特にバイクは我が物顔ですから気を付けて下さい。自転車でも、歩いていても、急に方向転換や憶測不可能な行動をしなければ、向こうの方で避けてくれますので、意識して行動してください。その点は此方の人は慣れていません。

宿泊施設の安全は、各施設ともガードマンが居り万全の体制に成っていますので問題は無いと思います。インターネット環境は、殆どどの所でADSLが使えます。施設によって状態の悪い所も有る様ですが、それぞれのパソコンとの相性も有る事でしょうから一概に言えません。普通には繋がります。殆どがLANケーブル使用に成りますので、用意して有る所も有りますが、出来れば、是非MYケーブルを持参する事をお勧めします。設定ナシで繋がります。

< 服装と持ち物 >

衣類に関しては、各地とも3月から10月までは、半そでに短パンで十分です。只、蚊や「オビイ」などと言う刺す虫が居ます。刺されるととても痒いし、暫く跡が残りますので、田舎へ行く時は長袖と、長ズボンが必要です。ちなみに私は、上着としてポケットの沢山付いたベストを着用します。

それから温泉は水着と水泳帽が必要ですので、お忘れ無い様をお願いします。帽子とタオル、日傘は必需品です。靴は運動靴に、水などの携帯物が多く成りますので、リュックと言ういでたちがベストです。その外に、台湾のスーパーやコンビニでは最近レジ袋をくれなくなったので、買い物用の小さくしまえるバッグなどが必要です。

虫避け薬や、ムヒなどの虫刺され用の薬も大切です。ボンベタイプは飛行機に持ち込めませんから、軟膏タイプが良いです。蚊取り線香は売っていますが、日本からコンセントに差す蚊取り器を持って行くと安心です。日本より、一

つの部屋が広いし天井が高いので複数個欲しいです。腕に付ける蚊取り器は余り効き目が有りませんでした。 Deng熱が流行っている様によくニュースに出ますが、私の周りでは見た事も聞いた事も有りません。

只、皆さん蚊には気を付けているようです。(テニスラケットの様な電撃蚊取り器も売っています。どうしてこれは日本に無いのでしょうか?)

11月から2月までは、最も良いシーズンですが、半そでと長袖の併用に成ります。カーディガンや、ジップ付きのフリースでも有れば大丈夫です。日向や、少し歩くと暑くなりますので、脱いだり着たりになりますね。2月、陽の出ない時は特に寒くなりますので、長袖の上着は必ず持って行って下さい。朝晩は特に寒くなる時もありますので、寝る時は暖かいパジャマなどが必要です。台湾の方はこの時期は羽毛服を着てますが、日本人は其処までは要らないでしょう。しかし、3月に成ると急に暑くなりますよ。

ゴルフもテニスも最高のシーズンですが、日が出て来ると相当暑くなりますので水分の補給と日差しに注意が必要です。

魚焼きの網を持参しましょう、きっと役に立ちます。(台湾には売ってません)

< 医療 >

台湾の医療は進んでいます。欧米や、日本で勉強したり資格を取った医師が沢山います。大きな病院には掲示板に担当医師の略歴や、卒業学校、資格などが書いて有りますし、それらの載った新聞が有ります。大きな病院ではボランティアで、患者さんを面倒見てくれる人が入り口近くに必ず居ますので、若し日本語を話す人が居なければ呼んでくれますから、頼んでください。保険は海外旅行保険に入っておくべきです。クレジットカード付帯保険や、海外旅行保険の指定病院は大都市には有りますが、大変少ないので、事前に調べておいた方が良いでしょう。大体は、取り敢えずは現金で支払い、帰国してから請求するという事に成りますので、診断書と領収書は必ず貰って下さい。カード支払いも公立病院では扱っていないようです。

医療費も意外と高いので、軽い病気は売薬で治したほうが良いし、持病の薬は日本から用意して行った方が良いです。血圧の薬は、日本と違い薬局で購入できます。病院・医院の数は大変多いですが、大病院は大都市に固まっています。

年配の方が多いですが、昔日本で資格を取ったり、日本の病院で医療に従事していた方などが、台湾で開業しているケースも多々ありますので、口コミなどで調べて利用されると安心です。

《病院の掛かり方》

【受付】

病院についたら、まずは「掛號（グワハオ）」＝受付です。

総合病院の場合、自分の受診したい科（内科、眼科等）を告げ、台湾の健康保険や日本の海外保険等、必要な場合はそれを提示します。もし何度も通っている病院なら医師を指定する事もできます。受付終了後、指定の診察室の前にて順番を待ちます。病院によっては先に受け付け料金（掛號費）を支払います。

【診察】

順番が来て呼ばれたら診察室に入ります。医師に体の具合を告げ、診察「看診（カンゼン）」を受けます。

【支払い】

診察が終わったら診察費、薬代、受け付け料金等を支払い窓口にて支払います。病院によっては薬等を受け取ってから最後に支払いがあったり、順番はまちまちです。

【薬受け取り】

支払いが終わったら、領収証を持って薬の受け取り窓口へ行き、薬を受け取って全て終了です。病院のシステムは比較的日本と似ています。

<公共交通の利用>

タクシー：黄色の車体で、屋根に「計程車」又は「出租汽車」の標識を載せています。メーターは付いていますが、大都会以外は使いませんので、(大都会でも)乗る前に必ず目的地を伝えて料金を確認して下さい。決めた金額は必ず

払わないとトラブルに成ります。値段交渉は必ず乗る前にしましょう(仲良くなると向こうからまけてくれます)。

23時から朝6時まで深夜料金で割り増しになります。最近燃料の高騰でよく料金が変わりますので、値段交渉の時は気を付けて下さい。観光地などでは、時間ごと又は1日のチャーターが出来ますので、値段を決めてから乗って下さい。

最近ワゴンタイプのタクシーも増えていきますので、2～3組の方々はチャーターの方が割安です。タクシー乗り場や流しではなくたむろしているタクシーは、ボル事が有りますが、普通の運ちゃんは大変良心的で、メーターで行くより安い事が多々ありますし、ぼったくりは台湾の場合少ないですね。不便な所へ行く場合は帰日も予約した方が良いでしょう。携帯番号などを聞いておいて下さい。自分が忙しければ必ず仲間を寄こしますので安心です。タクシー利用は事前に大体の料金の目安を調べておく事も必要です。流しが意外と少ないので(特に田舎は)駅やバスターミナルとか、大きなホテル前などで拾うと間違いないです。

バス：

「長距離バス」のバス停は、必ず列車駅の近くに有ります。バス会社自体の駅が別の所にある場合も多いので注意が必要です。列車駅のバス停は「火車駅」書いて有ります。

大きい駅では沢山のバス会社のバス停が駅前に有ります。各社、行き先により得意不得意が有り、値段が違いますので、良く当たってから乗って下さい。安くても間違いなく着きますが、値段によりバスのグレードが違ったり、サービスの違いは有ります。「和欣客運」のバスが豪華で、飛行機のビジネスクラスの様な座席でTVの付いているのも有ります。

切符の購入は、ターミナルでは売り場が有りますが、途中で乗る場合は運ちゃんにお金を払う場合が多いので、下りる場所を書いて見せた方が間違い有りません。料金はお釣りをくれな

い場合が多いので、小銭は必ず用意しておいて下さい。長距離の場合は、停留所も少ないので、そんなに神経質にならなくても下車に問題はないでしょう。大きな荷物はバスの横腹に入れるところが有りますので、運ちゃんにドアを開けてもらい、自分で確認して入れます。着いたら忘れずに、運ちゃんに言って開けて貰い出して下さい。

「路線バス」の場合は注意が必要です。大きな都会の場合は車内に次の停留所が電光表示される事が多いですが、ローカルは殆んど有りませんので、事前に運ちゃんに下りる場所を知らせるか、周りの人をお願いして教えてもらうかです。皆さん親切に教えてくれますので安心して下さい。お節介なほど心配してくれます。一度乗ったら必ず降りるバス停車前の目印を覚えておいてその付近に来たら、ボタンか紐を引いて運ちゃんに知らせて下さい。

途中で乗るときは、殆んど車内で切符を買う事に成ります。行き先を告げると金額を言いますので、出来るだけお釣りのないように(特に市内バスの場合はお釣りを貰えません)小銭を料金箱の中に入れ、切符を貰います。窓口で買った前売り切符の場合は運ちゃんが、乗る時に端をちぎって戻してくれますので、下りる時に残りを渡して下さい。田舎では切符をくれない時もありますが、運ちゃんが覚えてますので、問題ありません。下りる場所をきちんと伝える事が肝心です。必ず下るしてくれます。距離と場所により2段、3段の料金システムが有り、1段料金を払って乗り、下りる時に2度、3度払う事も有ります。

もし乗り過ぎた時は、大きな声で意思表示をしましょう。必ず止めてくれます。但し少し恥ずかしいですが！！

大都会や観光地の場合は、観光用の巡回バスが有る事が多いので、事前に調べて必ず利用しましょう。只でさえ安いのに、施設の入場料の割引やサービスが付いてますので、パンフレットや切符を確認して下さい。バス利用は習うよ

り慣れるです。

台鉄 :

台湾の国鉄で、早い順に「自強号」「呂光号」「復興号」「平快」「普通」「区間」が有ります。それぞれに料金が違いますが、どう言う訳か、快速の「平快」が一番安いです。切符は自動販売機と窓口で買えますが、故障が多いので窓口の方が無難です。当日売りと前売りと窓口が違う場合も有りますので注意して下さい。希望の日にち、列車の種類と番号、時間、人数を知らせると購入できますが、間際だと座席が離れてしまう可能性も有りますので、指定席は出来れば事前に購入した方がよいです。立ち席券で乗って勝手に空いている座席に座ってる人も多いので、その時はどいてもらいましょう。日常茶飯事です。

往復で購入すれば1割引です。Cカードも大きな駅なら使えます。

「高鉄(新幹線)」は65歳以上半票(半額)と言う優待制度が有りますが、「台鉄」やバスでも利用できるそうですが、確認して下さい。

普通の料金は年齢ではなく身長で決ります。車内に印が有り上の全票の線以上は大人料金で、それ以下は子供料金(115cm~145cm)です。下の半票の線以下は無料です。

「自強号」の場合、切符を大きいのと小さいの2枚くれます。大きいのは普通の乗車券で、小さいのは、前の座席の後ろに小さなポケットが有り、其処に入れておきます。寝ていても検札のときそれで検札するため起こされません。お土産に持って帰れます。食堂車は有りませんが、車内販売が有り、台鉄専用弁当を売っています。種類は1種類だけで60元ですが、ホームの売店ではもう1種類80元のも有ります。ゴミはおばさんが集めに来ます。各連結部には給湯器が有ります。昔はお姉さんが大きなやかんで注いで回っていました。お茶を飲む為です。

基本的には日本の様に、何時でもプラットホームに入れるわけではなく、小さい駅では発車時間ぎりぎりまで改札しないときが有ります。台

湾では行列の割り込みは平気でやりますので、注意しましょう。これは台湾文化でも何でも有りません、只、マナーが悪いだけです。これも昔は無かったと分別の有る人たちは言っていました。

< 台湾新幹線 >

此方で正式には「台湾高速鉄道(高鉄)」ですが、結構台湾人も「台湾新幹線」と言ってます。

全長345kmで、台北 - 高雄左営間を90分で結びます。左営行きが「南下(下り)」、台北行きが「北上(上り)」です。12両編成で6号車が「商務車(ビジネス)」、10~12号車が自由席で、後は「標準車(普通席)」になってます。

高雄方面が1号車になり台北側が最後尾12号車になります。

ちなみに料金は台北 高雄(左営)が、普通席1490元(約5300円)、ビジネス席2440元(約8600円)、自由席1190元(約4200円)です。

券売機とカウンターで売ってますが、券売機で日本発行のクレジットカードは使えません。窓口では使えます。インターネットでは2週間前から予約できます。現地旅行会社で予約すると、安くは成りませんが、70元プラスでタクシー券やバス券が付いてくる事も有ります。(旅行会社によって違う)

ビジネスは右左2列ずつの4列で、読書灯や110Vの電源が有ります。

「台湾新幹線」の700T型車両は、噂どおり静かで早いです。

この列車はJR東海とJR西日本が共同開発した700系を基にしているとの事です。当初は2005年10月開通の予定でしたが、土木工事を請け負った韓国ゼネコンの手抜き工事や、

余談ですが、台鉄が最近購入した韓国製の殆どの電車が故障続きで使用するより修理して時間の方が長くて大変だとTVで言っていました。その反対に日本の日立が花蓮線に納入した“振り子式電車は”大変な人気で追加購入を決

めたそうです。

車両は日本、運転システムはフランス、制御機器はドイツと和洋折衷の為、技術のスリ合わせに時間が掛かって、結局開通は2007年1月5日仮オープン、3月2日正式オープンに成ってしまいました。自動改札で切符を入れる時は裏を上にして入れてください、日本の感覚で表を上にして入れてもゲートは開きませんので、注意が必要です。

普通車内は日本の新幹線より広く感じましたが、同じらしいです。高雄方面に向かって真ん中が通路で、左に2列、右に3列の席が並んでいます。列車によって、停車駅が2種類有ります。一つは台北・板橋・桃園・新竹・台中・嘉義・台南・左営と停まります。もう一つは台北・台中・左営で停まります。

自由席も11月から出来ました。普通料金の7%引きになるそうです。自由席は、10号車から12号車まで3両で、指定列車は無いので1日中どの列車に乗っても良いそうです。(最近)9号車も自由席になったようです。

将来高雄から先の「潮州」まで延長する政府案が可決されました。高雄から先は在来線と同じ線路を使うのですが、今の線路の外側に1本線路を足して広軌にし、其れを新幹線が利用するようにするとの事です。満鉄で「後藤新平」がやった方法ですね。「後藤新平」は、台湾民生長官として8年間台湾に居ましたが、未だに影響があったのかな??

今の所、桃園、新竹、嘉義、台南、台中、左営の各高鉄駅から市内まで無料のシャトルバスを出していますので、市内から離れている高鉄駅の乗客にはありがたいです。

「高鉄」側も、最近立て続けに旅客サービスを打ち出しております。色んな値引きも新しく出ていますので、ホームページなどで調べてみてください。

お陰で、飛行機の国内線の乗客が激減で、有る航空会社は倒産しました。これからも淘汰は続きそうです。

投稿写真コーナー



ハワイ支部1周年(4/2 ハワイ・ホノルル)



ハワイ支部1周年(4/2 ハワイ・ホノルル)



第5回理事会(4/12、東京・新馬場)



関東支部サロン会(4/13、東京・大崎)



関東支部サロン会・ゲスト田口さん
(4/13、東京・大崎)

支 部 便 り

チェンマイ支部

チェンマイ支部長 No.54 山口 洋二

1. 連絡先

チェンマイに来られました際の連絡・相談先

支部長： 携帯電話 083-8604418

メールアドレス：

nanngokuchiangmai@yahoo.co.jp

2. 2008 年度サロン会実施予定

(1) 時期：毎月第2土曜日(但し4月は休会)

(2) 時間：午後6時30分から概ね2時間

(3) 場所：ドゥワンタウンホテル2階

(ナイトバザール近く)

(4) 会費：250 バーツ (努めてお釣りのない様に)

(5) その他

1) ビールは飲んだ人で割勘(概ね100バーツ)

2) チェンマイに詳しくない方は、質問事項を事前準備し、積極的にチェンマイ長期生活の方々に質問して、情報を得てください

3) サロン会の参加連絡先

総務 田中(086-1792564)

3. 女性限定の昼食会の実施(世話役 石川 下田 山口)

(1) 毎月概ね下旬を予定

(2) 実施日時・場所・会費等につきましては、その都度サロン会にて連絡

4. 支部として実施しないこと(個人的な知り合い等関係者間で行うのは、この限りではない)

(1) 視察者等に対する空港への出迎えから始めて、チェンマイ市内等現地案内を含むあらゆるガイド的事項及びその手配

(2) ホテル・コンド等あらゆる宿泊場所の手配

(3) チェンマイ在住の方のお宅見学及びその手配

(4) サロン会以外の、短期来訪者等の歓迎会・送別会など臨時の会食

5. ゴルフについて

ゴルフ同好者の連絡先：石川 綏夫

副：濱田 弘喜(不在時)

チェンマイに来てから、連絡を取ってください。

関 西 支 部

初春サロン会

1月19日(土)11時30分から大阪市北区曽根崎新地のレストラン「木曽路」で今年第1回の情報交換会を開催しました。今回は少し趣向をかえて食事をしながらの例会としました。

女性には特製のケーキを出すなどのサービスをし、女性に優しい関西支部を指向しています。大木夫妻の「1年間のペナン生活報告」や長田さんのプロ並みの「マジックショー」などで盛り上がり楽しい例会となりました。参加者はゲスト4名を含め32名でした。



(講師の大木夫妻)



(マジックを披露している長田さん)

マレーシアロングステイ視察ツアー

「この指とまれ、パート」として、マレーシアの「コタキナバル」「ペナン」「クアラルンプール」の3都市を視察しました。

2月19日関西空港を出発し26日に帰国(最終班は29日)しました。参加者は関空から出発18名、ペナンでKLステイ中の4名が合流し22名になりました。引率団長は山本嘉雄さん、副団長、大西 清さん・有元義晶さんでした。(詳細別途報告)

5月巡回例会のご案内

関西支部では、広域支部の特徴を生かして毎年1回、各地を巡回する例会を計画しています。今年は5月に岡山県倉敷市で開催を予定していますので多数ご参加くださいますようご案内いたします。

1. 日時 5月18日(日)
例会 午後2時~5時30分
懇親会 午後6時30分~8時30分
2. 場所
岡山県倉敷市下津井1482-25
国民年金健康保険保養センター
「しもつい」 電話 086-479-8880
- 3 費用 例会のみ 1,000円
例会、懇親会 6,000円
例会、懇親会、宿泊 11,000円

バギオ支部

バギオ支部長 No.227 齋木 一

この会報が会員の皆さんに届く頃は、日本は春たけなわの素晴らしい季節でしょう。

南国バギオは、夏真っ盛りです。4月、5月と2ヶ月間続く、期末・夏休みでもあって高原には学生達の若々しい歓声がこだましています。

5月5日の子供の日には、再びバギオの空高く日本の鯉のぼりが高原の涼風を一杯に受けて心地良さそうに泳いでいるでしょう。

しかし、5月の声を聞くと天候面ではそろそろ季節の変わり目が近付き、午後は毎日の様に激しいシャワーに見舞われます。その回数が段々増えて行きます。6月になるといよいよ雨季です。例年月上旬に気象庁から雨季入り宣言が出ます。それでも6月、7月は午前中のゴルフや、テニスには支障は余りありません。

朝のうちくっきりとした青空が広まっています。雲の出が早いので、マニラからのフライト

は段々と信用が出来なくなって来ます。マニラからの高速道路の延伸工事が終り、バギオ迄の陸路の時間が30分ほど短縮されたので、マニラからはバス利用が主流です。高速ノンストップバスなら5時間でバギオです。夜行ノンストップバスなら4時間台になりました。料金は3月末現在片道約1500円で、空路の5分の1程度です。今後の燃料費次第で料金は見直される可能性があります。エアコンバスは約千円です。

雨季に入っても最初の頃は、北ルソン近海で台風の発生が無ければ、一段と緑が濃くなった高原の心地よさを感じる事が出来ます。5月迄の夏が終ると、一日の最高気温も次第に下がって来ます。

海拔1500mですから、日が翳ったり雨が降ると肌寒くも感じます。この頃の平均気温は最高気温が23度から24度程度です。学生達や別荘族が去った高原は、語学研修等に最適です。8月になると例年北ルソン近海で台風が連続して発生します。発生したばかりの台風はまだ小型で風雨はそれ程ではありませんが、南シナ海からの湿った空気がバギオの山にぶつかって日本の梅雨の様なしとしと雨の日が多くなります。

雨のバギオも風情がありますが、長雨による出水でもあるとマニラ-バギオ間の特に登山道路部分に影響が出ます。この期間バギオを訪問される場合は、短期の旅行計画は避けた方が無難です。

反面、ホテルや、短期貸し別荘は、雨季料金になって2割程度値引きされます。長期の滞りの場合は、滞在費が安くなります。

雨季のバギオは、ボランティアに最適の時期でもあります。6月第1週には、バギオの日系人会館アボンで、小学生への奨学金支給式があり、バギオ支部としても二人の小学生に奨学金を渡しています。若し滞在中であれば是非見て頂きたいですね。

6月から始まる新学期には、新しい奨学生達がアボンに集まります。殆どが日系人ですから、その学生達への日本語教育もスタートします。特に今年からアボンの最大のスポンサーのロータリークラブ主体の「バギオ基金」が日本への

奨学生派遣を決めただけに、学生達の日本語熱は一段と高まりそうです。

日本語指導以外でも、バギオの「北ルソン日本人会」を中心にいろいろなボランティア活動が可能です。ビーチリゾートとは一味違ったLSを体験出来ます。

バギオは、その最初の登山道路の建設から町づくりまで、日本からの移民が中心になって出来た町です。今も日系人はバギオ及びその周辺に八千人近く住んでいます。

そのバギオは今年9月にいよいよ市制施行百年目に入ります。来年9月1日の開市百年記念式典に向っての盛り上がりをもう見せています。節目の百年目を迎えるこれからのバギオは楽しみが一杯です。

友好団体紹介コーナー

財団法人ロングステイ財団

<http://www.longstay.or.jp/>

チェンマイロングステイライフの会
(CLLクラブ)

<http://cll.thai.jp.net/>

ワールドステイクラブ (WSC)

<http://homepage3.nifty.com/worldstayclub/>

THE JAPAN CLUB OF KUALA LUMPURKL

(クアラルンプール) 日本人会

<http://www.jckl.org.my/>

北ルソン日本人会 (LANL)

<http://janl.exblog.jp/>

バンコク日本人会 西豪州日本クラブ

部 会 伝 言 板

総務部会

担当理事 No.259 菊地 功

A) 会報新年号以降の総務部門の主な活動

- 07/12/20 裁判関連打ち合わせ
- 08/01/21 東京地裁にて第 11 回裁判
- 08/01/29 第 4 回理事会開催
- 08/02/09 裁判関連打ち合わせ
- 08/02/15 東京地裁にて第 12 回裁判
- 08/02/27 裁判関連打ち合わせ
- 08/03/14 裁判関連打ち合わせ
- 08/03/17 東京地裁にて第 13 回裁判
- 08/03/22 裁判関連打ち合わせ
- 08/03/26 東京地裁にて第 14 回裁判
- 08/04/05 総務部会打ち合わせ
- 08/04/11 裁判関連打ち合わせ
- 08/04/12 第 5 回理事会開催
- 08/04/17 東京地裁にて第 15 回裁判

B) 細則改訂の報告

第 5 回理事会にて以下の細則改訂が承認されましたので細則第 13 条に基づき以下ご案内します。

* 細則第 10 条(10)項の末尾に「また、業務の都合上理事職の退任が困難な場合は、前記限度を

超えて留任し、当該業務の終了後理事職を退任することができるものとする」なる文章を追加する。

会報部会

担当理事 No.281 村松 幸子

春季号の原稿集め・編集も皆様のご協力ですつがなく進み大変感謝しております。会報委員全員ハラハラ・ドキドキしながら嬉々として会報づくりをしている感じられます。

会報部会では会報委員を大々的に募集しております。会員の方々のもっと知りたい情報を、より広くより深く発信出来る全員参加型の会報作りをしたいと思っています。

今回たまたま会報委員全員の過去の経歴、経験を認識する機会が有り、全員未経験である事を知り、私個人も随分感慨深いものがありました。

私事で恐縮ですが、会報委員へのお誘いを受けましたが学生時代・仕事を通じてこの類の事は全くの未経験であり、おまけに究極の機械オンチの私でした。ワープロ・メール・インターネットも別世界の事として暮らしてきていました。

将来のLSの為入会し、先輩南国の会員の方々から情報を得るだけでは申し訳ないの思いか

ら、少しのお役立ちぐらいは出きるかもしれないとお受けしたのが会報部会とのご縁でした。

でもやはり会報委員としては何をすることもメールが必要……。最初の時はメールを何とか打つだけと、悪戦苦闘？ メールよりもスカイプが楽チンとスカイプで話が出るようになり？……。会報委員になったお陰でメール（唯打つだけ）とスカイプ（唯話しするだけ）ができるようになった自分がいました。もし会報に携わらなかったらメールもスカイプもそして一番嬉しい（南国の会員同志だけというよりはもっと強いパイプで結ばれた）会報仲間も今の様な関係では無かったかもしれません。

何でも参加することに負担が無いとは言えませんがそれ以上に得るものが沢山有り、LSするにも同じ事が言えるのかと思いました。

南国の暮らしの会にもっと関わってみませんか？ どなたにも出来る事と思います。経験、未経験問いません、自薦、他薦に関らず是非ご連絡お待ちしております。

連絡先 会報部員：No.281 村松 幸子
メールアドレス：skajimura@mtf.biglobe.ne.jp
携帯：090-8113-1516

次回夏季号の発行は08年7月を予定しております。原稿締め切りは6月30日です。

夏季号はNo.1125 佐々木 一信さんが編集担当します。皆様からの沢山の投稿を期待しております。夏季号原稿のメール宛先は下記の佐々木宛にお願い致します。

gogo.k.sasaki@kvf.biglobe.ne.jp

会報委員会からのお願い

会報の現状と会員の皆様からの投稿促進について会報委員会からのお願いです。

(1) 編集方針

平成20年度当初で会員番号は1300台に入っております。ベテラン会員からは、発行回数を減らしてよいか、読みたくなるような新鮮な情報が得られないといった苦情が聞こえてきます。

しかし、続々と入会してくる新しい会員や、パソコンを活用していない会員にとっては、年

4回の会報から得られる滞在記や各種の情報は、刺激的で読み応えのある内容であろうと確信しています。

また、会の本来の目的である「南国でのロングステイ」からは少々逸脱するかもしれませんが、会員の関心も海外移住・長期滞在・視察旅行・クルージング・バックパッカー的海外長期旅行から国内各地でのシーズンステイ等多岐に渡っているのが実態で、これらの活動を支える形でのパソコン教室の実施、趣味の同好会なども活発化しております。会員の多様なニーズに応えるために、掲載原稿も『豊かな老後の生活を実現するために』という視点で、下記のような内容を盛り込んだ原稿を募集していきたいと考えています。

「一般投稿」

- ・視察、下見旅行・珍しい国や地方への旅行記・旅先での感動や有益な体験、失敗談もよし
- ・現地人との交流や外国人との出会い・現地の歴史や独特の風俗習慣・危険情報や現地でのマナー・医療体験・ボランティア体験・滞在先での小旅行
- ・現地での日常生活・祭りや魅力的な催し
- ・南国暮らしの会のあり方・会員との交流etc.

「シリーズ」

同種の記事をシリーズとしてまとめております。また投稿された記事からシリーズにふさわしいものをピックアップすることもあります。現在のシリーズのテーマは次の通りです。

お役立ち情報： 箇条書きでもよい

- ・現地での交通事情
- ・ホテル、コンドミニアム等宿泊場所情報
- ・余暇の過ごし方（スポーツ、趣味、買い物、語学学習、食事、小旅行、etc）
- ・マイレージ活用、エアーチケット購入
- ・医療機関、介護施設
- ・見所、祭り、行事。・ビザ取得
- ・買い物、日本食、レストラン、etc
- ・両替、為替、物価変動

私のボランティア： ボランティアの経験

大きな失敗、小さな失敗： 会員の参考になる旅先、LSでの失敗談

投稿写真コーナー： 会の活動は場所、内容共に活発でたくさんな会合、旅行が行われています。このような活動、例えば国内、海外のサロン会・懇親会、旅行先、同好会での写真などをご投稿ください。特に集合写真を歓迎します。各支部では各種会合の際に、必ず写真（集合写真およびスナップ）を取って頂くようにお願いします。

（２）各支部特集について

「南国暮らしの会」発足以来、関東支部出身の会報担当理事が中心になって年４回の「会報」を発行してきました。そのため記事提供者が関東支部会員中心になったり、同一の会員が何回も執筆依頼されるなど、マンネリ化の傾向が強くなってきました。

そこで平成１８年度から、国内支部、海外支部のご協力を得て、各支部会員の動向やご意見、情報を広く募集して、会報の魅力を一層高めていこうという編集方針のもとに、各支部に原稿集めの任を依頼することになりました。今後もこの方針を続けてまいります。

平成１８年度新年号の九州支部特集からスタートして、北海道支部、甲信越・関西支部、東海支部、関東支部（本号）と国内支部が一巡し、１９年度新年号では初の海外支部としてセブ支部特集が組まれました。

今後の予定として「チェンマイ支部」、「ペナン支部」できれば「バギオ・ダバオ支部」に特集記事の提供をお願いしていくことを予定しています、ご協力と早めのご準備をお願いします。

（３）海外発送について

会報の発送先は、原則として国内の登録住所です。海外在住者へは、現在は国際EMS郵便と渡航者の協力による会報持参によりお届けしていますが、事務手続きの煩雑さ、経費および最近の手荷物重量制限の厳格化などにより持参が難しくなるなどの事情があり、今後の方針を検討中です。また会報と同じ内容の電子版がインターネットによりダウンロード出来る体制が整いましたので、会報電子版の利用もお願いします。

前回新年号会報発送作業協力者（敬称略）

240 菊地 範夫、281 梶村 真一、462 小林 孝、660 平方 穰、712 高田 勝弘、999 中山 恒夫・和代、会報部会員 3 名

海外会員宛持参協力者（敬称略）

581 朝永 清寿、699 大黒 均

編 集 後 記

会報 0 8 春季号に会員の皆様からは沢山の投稿を頂きまして心より御礼申し上げます。今回は関東支部の特集をしましたが、市東支部長はじめ多くの支部の方々から原稿や写真を沢山ご協力頂きまして感謝申し上げます。尚、会員の方にはこの機会に出来るだけ多く会の運営状況についてお知らせしたいと言う趣旨で、この春季号には会の年度替りの資料や総会の案内についても多く掲載いたしました。

会報は会員の皆様からの投稿で作られていますのでこれからも皆様の積極的な投稿を期待しております。

なお、我々会報部会のメンバーも出来るだけ楽しく会報作り、編集作業をしていくことを目指しております。会報作りに興味のある方は是非メンバーに参加していただきたいと期待しております。参加ご希望の方は 7 3 2 の馬場までご連絡をお待ちしております。

（No.732 馬場 章介）

写真ご提供有り難うございます

表紙：本号のテーマは「花」です。

左上から時計回りに「オオヤマレンゲ」、「マズマシャクナゲ」、「エンレイソウ」、「椿」、中央は「ヒマラヤのけし」
「椿」はNo.732馬場 章介さん、その他はNo.922榎尾 隆之さんのご提供です。

裏表紙：

1. 関西支部この指とまれツアー（2008年2月、マレーシア）
2. 関東支部LS視察ツアー（2008年2月、チェンマイ）
3. 関東支部湘南会（2008年3月、横浜）

「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。

南国暮らしの会ホームページに最新の情報が 있습니다。ご覧になって下さい。

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

会員相互の情報交換には、南国ML（メーリングリスト）が便利です。

会員の方で新しく参加希望の方は下記へ参加申込を。

メールアドレス：home @ minaminokai.com

（メールには会員番号、氏名、ご自分のメールアドレスおよび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明記して下さい）

【編集委員】 - 順不同 -

No. 281	村松 幸子	skajimura@mtf.biglobe.ne.jp
No. 465	橋本 慧	hashi176@ybb.ne.jp
No. 60	渡辺 義郎	yosi.watanabe@nifty.com
No. 732	馬場 章介	shosuke7@nifty.com
No. 900	島林 健二	kkshima_san@ybb.ne.jp
No. 240	菊地 範夫	noriokikuchi@hotmail.com
No.1125	佐々木 一信	gogo.k.sasaki@kvf.biglobe.ne.jp

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」
Cminaminokai

理事長 宮崎 哲郎

〒140-0002 東京都品川区東品川3-22-20-1208

TEL 03-3472-9916 FAX 03-3472-9954

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



投稿写真コーナー



関西支部この指とまれツアーⅡ（2008年2月）



関東支部LS視察ツアー（2008年2月）



関東支部湘南会（2008年3月）