

南国暮らしの会

2020年 春季号



No.1835 山際 泰造氏 提供 マレーシア、マラッカ「オランダ広場」



NPO法人 南国暮らしの会

令和2年5月13日

南国暮らしの会 (2020年 春季号) 目次

2020年度総会案内

(敬称略)

2020年度(第23期)南国暮らしの会総会のご案内	No. 1607	阿部 滋敏	1
2019年度事業報告書	No. 1607	阿部 滋敏	3
2019年度 特定非営利活動に係る事業の会計 収支計算書			14
2019年度 特定非営利活動に係る事業の会計 貸借対照表			15
監査報告書			16
2020年度事業計画書(案)			17
2020年度 特定非営利活動に係る事業の会計収支予算(案)			18

会員からの投稿

① 退職後のマレーシア・イポー暮らし+コロナウイルス騒ぎ	No. 1660	北村 裕志	19
② 「熱帯夜」おかし言葉!? 涼しいバリ島滞在記	No. 1883	斉藤 隆夫	27
③ 世界一周の旅をして	No. 581	朝永 清寿	32
④ 初めてのトルコ旅行&二回目の台湾高雄滞在記	No. 1657	久保田清文	37
⑤ 何もしない贅沢～石垣島でのんびりと～	No. 1921	寺山 雅之	39
⑥ サンカンペーン温泉とエビ料理の半日ツアーレポート	No. 909 No. 1381	鈴木 通弘 井藤 正治	42

お役立ち情報及び特別寄稿

① マイルで「ポイ活」楽しみませんか	No. 581	朝永美代子	45
② 特別寄稿：欧州個人観光旅行メモ	No. 60	渡辺 義郎	48
③ 特別寄稿：磯崎先生の訃報に接して	No. 1225	高橋 眞治 高橋 順子	53

海外支部便り及び渡航情報

① チェンマイ支部便り ゴルフコンペ			54
② 渡航情報：フィリピン観光省			54
③ 渡航情報：タイ政府観光庁			57
④ 渡航情報：マレーシア政府観光局			57

友好団体・南の会支部一覧

			60
--	--	--	----

編集後記

			60
--	--	--	----

2020 年度（第 23 期）南国暮らしの会総会のご案内

理事長 阿部 滋敏

春爛漫の候、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、南国暮らしの会にご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。

さて、通常総会を下記要領にて開催いたしますので、ご出席を賜りたくご案内申し上げます。

表決権を有する会員は同封の葉書に出欠を記入しご返送願います。また、欠席の方は同じ葉書の下記記載「令和 2 年度総会表決権行使委任状」に記入しご返送をお願い致します。

尚、今年度の総会表決権行使資格者は、本年 3 月 31 日迄に 2020 年度会費を納入された継続会員の方（細則第 10 条 3）です。ご承知おき下さい。（葉書は表決権を有する方のみと同封しております）

記

日 時：2020 年 5 月 24 日（日）13：00～14：30（受付 12：30～13：00）

場 所：相鉄グランドフレッサ（案内地図 2 頁参照）

1. 総会議題

* 第 1 号議案：2019 年度事業報告及び会計報告・監査報告について

（会報春季号 3～16 頁参照）

* 第 2 号議案：理事退任、選任理事の信任について

①退任理事：No. 1225 高橋 眞 治 No. 1607 阿部 滋 敏

No. 1640 川野 俊 次 No. 1712 定 國 和

②新任理事：No. 581 朝永 清 寿 No. 1285 桂 裕 章

No. 1867 早瀬 雅 敏 No. 1887 山崎 敏 憲

③再任理事：No. 1575 吉田 博 No. 1601 高島 恵

No. 1657 久保田清文 No. 1682 守田 章

No. 1717 丸山 俊 江

* 第 3 号議案：監事退任、監事選任について

①退任監事：No. 1068 山科 滋 雄

* 第 4 号議案：2020 年度事業計画案について（会報春季号 17 頁参照）

* 第 5 号議案：2020 年度活動予算案について（会報春季号 18 頁参照）

2. 総会の議事進行について

総会開催にあたり、会員皆様には各議案案内を本会報にて事前にご検討して頂き、ご出席できない方は同封葉書「令和 2 年度総会表決権委任状」を予めご提出頂くこととしております。（提出期限は 5 月 20 日必着。この期限を過ぎた委任状は失効しますのでご注意ください。）また、海外支部には電子表決権行使委任状を支部長宛にメール致しますので、宜しくお願い致します。

当日ご出席の方は員数確認のため必ず13:00迄に受付を済ませて入場下さい。受付係も表決権者ですので13:00迄に受付を終了します。尚、遅刻されますと表決権は失効しますのでご注意下さい。

総会に議事資料の詳細説明は極力省き、効率よく進行を図りたいと思いますので、皆様方のご協力をお願い致します。また、各議事終了後に質疑応答をお受け致します。当日は本会報を必ずご持参下さい。

尚、表決権を有しない会員（4月以降に入会された新会員、会費納入が4月以降の継続会員及び家族会員の方は別の席：総会会場議長席に向かって左側）に席を設けてありますので、そちらにご着席下さい。

…………… 総会会場（相鉄グランドフレッサ 品川シーサイド）……………



●りんかい線 品川シーサイド駅C出口直結 徒歩1分

●京浜急行 青物横丁駅より徒歩約7分

東京都品川区東品川 4-12-8

品川シーサイドイーストタワー 16F 宴会場「海の間」

Tel : 03-6716-1902

2019 年度事業報告書

(平成 31 年 4 月 1 日から令和 2 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 阿部 滋敏

1. 事業の成果

1) 理事会

理事は本年度退任 2 名、新任 2 名で再任 2 名を含め、昨年度と同様 12 名でスタートした。昨年に続き、活動規模の縮小を余儀なくされ、ダウンサイジングした組織運営を迫られた。具体的には

- ①会報は年 1 回発行（春季号）とし、必要な情報は電子ニュースを活用した。
- ②創立 20 周年記念特別委員会を設立し、会報とは別に「創立 20 周年記念号」を発行した。
- ③南国 BBS に加え、南国 ML の普及啓蒙、南国役員 ML の試行、HP の活用を推進した。など、会の運営への影響を最小限に抑えた。

退会した会員が退会事由の解消した後に再入会を希望した場合、従来は新たに入会金を徴収していたが、これが会員減少の一因となっているという支部からの報告があった。

第 2 回理事会にて再入会者の入会金免除とこれに伴う休会制度の廃止が規定・必携編集委員会から提案され、承認された。

2) 国内支部活動

各支部とも役員会、サロン会に延べ 960 名以上が参加した。本来の海外ステイのほか、旅行ではモロッコ、バリ島、スペイン、北欧・ロシア、台湾、エーゲ海クルーズ、イギリスなどへ、「この指とまれ方式」の旅行では軽井沢ゴルフ、豊洲市場・迎賓館、明治神宮、初島、浅草散策、世田谷ボロ市見学、足助中馬のおひなさんなど活発な活動が行われた。

また、ゴルフ、テニス、パソコン・スマホ教室なども盛況だった。支部間交流会についても今年は 7 月に札幌で北海道支部と東海、関東甲信越、関西、九州支部の間で行われた。関西支部のゴルフツアーに東海支部から 4 名参加した。

例年通り、5 月 26 日（日）通常総会前日の 25 日（土）には、品川第二区民集会所で、国内支部長が一堂に会し、役員（理事、監事）も出席して「役員・支部長会議」が開催された。各支部の 1 年間の活動報告や次年度の活動予定が報告され、意見交換も活発に行われた。

さらに当日、各支部長からの強い要望により、秋に第 2 回「役員・支部長会議」を開催することになり、後日理事会にて 11 月 22 日（金：休日）開催が決定された。翌 23 日（土）にロングステイ・フェアや関東甲信越支部のサロン会もあり、最適な日と判断した。

第 2 回「役員・支部長会議」では創立 20 周年記念行事の概要と進捗状況の報告および会員減少防止対策について意見交換がなされた。特に後者については会費納入忘れの防止策や会のマンネリ化防止策など緊急の課題に対し、真剣な議論が行われた。

3) 海外支部活動

海外支部では、それぞれの支部でサロン会、食事会、クリスマス会、野外コンサート、

女子会、新入会員歓迎会、ゴルフ、テニス、海水浴、小旅行、ロングステイ希望者説明会、その他、短期訪問会員への支援も活発に行われ、感謝されている。

4) 会報について

総会で承認された今年度の事業の方針に沿って、会報は年に1回（春季号）の発行となった。従来9月に発行していた夏・秋季号に代わり、7月に「電子ニュース」を発行し、①総会議事録 ②役員・支部長会議議事録 ③役員業務分担表 ④委員会構成表 ⑤支部一覧表など速報が望ましい情報についてお知らせした。

また、南国MLを活用して頂き、各支部の例会、サロン会、情報交換会、同好会の情報などのタイムリーな情報伝達をして頂いた。

5) 広報について

新年度の挨拶にフィリピンビジネスミッション、タイ政府観光庁、ロングステイ財団、イカロス出版社などに出向いた。支部サロン会への講師派遣への御礼や今後の対応へのお願いをした。

11月23日（土）に「ダイワハウスホール」で開催された「ロングステイ・フェア2019」に参加した。タイ政府観光庁から当会へセミナーへの講師派遣依頼があり、対応したため財団からは感謝された。当日のアンケート回収数は43名で、昨年に比べて少ないが、原因はフェア来場者数が昨年は7,955名に対し、今年は4,980名と減少していることが一因であった。

6) 会員部会について

新任委員の業務習熟と業務分担の周知を目的として6月に会員担当委員会を開催した。さらに会費未納による自動退会を防ぐため、各支部長及びネット担当委員会に未納会員リストを報告し、支部長を通して対象会員へ会費納入の督促をした。

7月には会員部会用携帯電話の契約を変更した。10、11月には退会者の分析結果を理事会並びに役員・支部長会に報告し、善後策を検討した。12月には会員名簿を発行した。3月には会費納入状況の中間報告をした。4月には総会表決権者を確定した。

7) 支部活動補助金について

(単位：円)

関東甲信越支部	45,000	チェンマイ支部	35,000
関西支部	40,000	ペナン支部	15,000
東海支部	30,000	セブ支部	10,000
九州支部	30,000	K L 支部	15,000
北海道支部	30,000	バギオ支部	10,000
東北支部	10,000	ハワイ支部	15,000
		ダバオ支部	15,000
		計	300,000

8) 「特別委員会」について

総会で承認された2019年度事業計画に基づき、「創立20周年記念行事準備委員会」を「特別委員会」として立ち上げた。重点実施項目を6項目抽出し、効率的に推進するために、6つのワーキンググループを作り進めてきた。それぞれの進捗状況を以下に示す。

①会旗、横断幕の配備

各支部にアンケートを配布し、希望のあった北海道支部、九州支部、広報部会に配布した。

②会員必携（2013年版）の改訂

規則類や申請書類関係など会員の皆様が手元に置いて、すぐに活用することが出来る内容に絞った。英文表示、シンボルマーク、心得10ヶ条などの諸資料はHP側に移管することにした。

③創立11年目～20年目の会の出来事の纏め

平成22年以降のあゆみを纏め、⑤の創立20周年記念号に記載した。なお、年度ごとの詳細については会報電子版の2011年春季号以降を参照されたい。

④記念講話と情報交換会

令和2年5月24日（日）に午前中の通常総会に引き続き、正午から「相鉄グランドフレッサ品川シーサイド」にて創立20周年記念式典並びに懇親会を予定していたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、開催が危ぶまれている。

⑤創立20周年記念号の発行

創立20周年記念の挨拶、祝辞、③の創立11年目～20年目の会の出来事、各支部からの記念投稿に特化し、通常の会報とは別に令和2年1月15日付けで発行した。

⑥再入会会員の処遇

役員・支部長会議でも要望の強かった再入会会員の入会金免除、休会制度の廃止について第2回理事会にて規定・必携編集委員会から提案があり、審議可決された。これに伴い細則の一部改訂があった。

2. 事業の実施に関する事項

1) 会報部会 作成/発行

①春季号（VOL.74）令和元年5月13日発行

12月27日 会報「春季号」作成打合せ

4月3日 ロクオ企画を訪問し、修正箇所の打合せ

4月24日 修正箇所を最終確認し、印刷OKを連絡

②春季号（VOL.76）令和2年5月13日発行予定

1月26日 会報「春季号」作成打合せ

2月1日～3月10日まで 原稿募集、編集作業

2) 広報部会

①5月31日フィリピン ビジネスミッション 参加

都内コンラッド東京にて18時30分～理事長以下2名参加、新年度挨拶を交わす。

各担当部署多忙の為挨拶程度で終わる。

②7月18日タイ観光庁表敬訪問

訪問者 理事長以下広報部会 2名参加、タイ国内での地方観光地開拓に協力を依頼される。後日改めて企画を報告頂けることになる。

③ 7月29日ロングステイ財団訪問、イカロス出版訪問

訪問者理事長以下広報部会 2名参加

④ 11月23日ロングステイ・フェア出展

来場訪問者詳細：アンケート合計 43名

サロン会 参加者延べ19名（ロングステイ・フェアの当ブース来場者の内）

内 訳 12月 11名

1月 8名

入会者 フェア当日 2名 斎藤博様、西村菜穂子様

その後の入会者 2名 宮崎肇様、戸谷直美様

⑤ 2月4日ロングステイ財団主催の第17回賛助会員年次総会・交流会

広報部会 1名参加

3) 会員部会

① 5月 会員担当委員会の開催

・新任委員の業務習熟と業務分担の周知を目的に委員会を開催した。

② 5月 会員資格停止リストの作成

・年会費未納による会員資格停止対象者を理事会に報告した。

・各支部長に対象者への会費納入の督促をお願いした。

③ 7月 携帯電話の契約変更

・会員部会用携帯電話の契約更新により料金が値上げされたため、通信会社を変更した。

基本料金が安くなり、キャリア乗換による費用増は8カ月で賄えることになった。

④ 9月 会費未納会員リストの作成

・会費未納による自動退会を防ぐため、会費未納会員リストを作成し各支部長に会費納入の督促をお願いした。

⑤ 10月、11月 退会者分析結果を理事会・役員支部長会議に報告

・9月末時点の在籍会員数、退会会員数を理事会に報告した。

・H18年度からH31年度までの退会者の傾向を分析した。退会会員数は減少傾向にあるものの会費未納による退会会員の割合が増加傾向にあることが分かった。また、長期在籍会員と短期在籍会員の退会割合が増加していることが分かった。以上の分析結果に基づいて役員支部長会議での討議をお願いした。

⑥ 12月 会員名簿の発行

・12月20日の会員情報に基づいて会員名簿を作成し、会報（2020年創立20周年記念号）に同封した。

⑦ 3月 会費納入状況の中間報告

・総会表決権者確保のため、年会費納入状況を理事会に報告した。また、各支部長に会費未納会員への督促をお願いした。

⑧ 4月 総会表決権者の確定

・総会表決に関わる表決権を有する会員を総務部会に報告した。また、総会委任状送付リ

ストを会報部会に通知した。

4) ネット関連

- ① ネット委員会は南国 BBS（掲示板）と南国 ML（メーリングリスト）を運営
- ② 南国 BBS は年間 630 件の投稿があった（2019/3～2020/2）
- ③ 南国 ML は年間 249 件の投稿があった（2019/3～2020/2）
- ④ 南国 ML のメールアドレス登録数は 2020/2/25 現在で 450 件。会員の殆どをカバーしているが、メールアドレスが無いなど未登録の方が 20 人程度いる。また登録はされているが、エラーで配信できない方が 17 名ほどいる。
- ⑤ ネット委員会でのメールアドレスの登録、変更、削除などの作業は年間を通して行っており 129 件だった。

5) HP委員会

HP 委員会は、メイン担当 2 名と支部から 2 名の 4 名で運営している。去年は、ドメインを維持したままプロバイダーの変更作業を実施し、容量も増え安定した運用が出来るようになった。

南の会の魅力を伝えるためにも、鮮度が落ちないようにスピーディーにアップし、入会者が今後も増えるように運用していきたいと考えている。

6) 支部推進部会

国内 6 支部国外 7 支部と協力して、理事会で審議されるよう意見要望など取りまとめる。

- ① 各支部より挙げられた年度末支部会計報告・次年度支部活動計画を 4 月に理事会に挙げ、5 月の役員・支部長会議の報告資料としてまとめる。
- ② 3 月には各支部長より報告のあった 2019 年度の支部活動報告を纏めて理事会に挙げる。
- ③ 年 1 回 5 月に開催されている役員・支部長会議を年 2 回開くことを提案。
11 月に東京にて第 2 回役員・支部長会議が開かれ、国内各支部の状況報告や支部長・理事役員間の情報交換が行われた。
- ④ 12 月に「南国役員 ML」をネット委員の協力で構築し、今まで以上に理事役員と各支部長の情報交換がスムーズに行われるようになった。

3. 国内外支部活動報告

1) 北海道支部

- ① 総会、サロン会開催（6 月、10 月）参加者 47 名
- ② 支部役員会開催（6 月 2 回、10 月、3 月）
- ③ ミニサロン会（毎月、第 3 火曜日）ボイス・トレーニング終了後に情報交換会、懇親会を開催 参加者 59 名
- ④ 女性サロン会（9 月）参加者 8 名
- ⑤ ゴルフ会（6、9 月）参加者 24 名
- ⑥ ボイス・トレーニング会（英語で健康カラオケ、最近は邦楽の懐メロも人気）
毎月、第 3 火曜日に開催 参加者 50 名

⑦他支部との情報交換会、親睦会開催（関東、東海、関西、九州）

7月、夏の避暑地としてロングステイしているメンバーと札幌で開催 参加者10名

⑧チェンマイで北海道支部会員の情報交換会を開催（1月、2月）参加者ゲスト含め44名

⑨札幌開催の各種LSセミナー等への参加

2) 東北支部

①年2回の情報交換会予定であったが

4月第3日曜日予定は会員の入院等と旅行で、最小人員にならず取りやめ（ライン、PCで状況確認）

9月10日（日）宮城県遠刈田温泉に1泊で情報交換会と懇親会を実施。

10日 AM9:30～ゴルフ 参加者4名

同日 PM4:00～6:00 情報交換会 参加者7名

PM7:00～9:00 夕食かたがた近況を語り合い、楽しい懇親会となった。

情報交換会で各会員の活動報告失敗談等参加者全員の話の聴き、参考になった。

翌日は近辺観光して各自帰宅。

②ゴルフは毎月1回合計12回プレーできた（各月4名×12回）

今年度も毎月1回実施予定（会員と友人を含み4名で行う）

③セブ島観光（希望者）は3回実施 5名。4名。4名。計13名。

毎回違う場所に行く。

3) 関東甲信越支部

①支部総会5月26日開催

②サロン会開催8月と2月、3月を除く9回開催、計313名 参加者平均35名

・4月28日：クルーズ船飛鳥について【日本郵船 桑井良一氏】

フィランソロピーの話【フィランソロピー研究所 渡邊一雄氏】

参加者51名

・5月26日：LSに役立つPC・スマホ・通信2019【渡辺会員】 参加者38名

・6月23日：マレーシアLS中の会員を訪ねて【青木会員】

最新のハワイ事情【ハワイサマースクール 廣石氏】 参加者26名

・7月28日：三陸鉄道リアス線の旅【大悟法雄作氏】

モロッコの旅【小西会員】 参加者33名

・9月22日：バックパッカー的な旅【肥後憲尚会員】

バック旅行の魅力について【大野京子会員】 参加者47名

・10月27日：ウズベキスタンの事情【ダウラット氏】 石本会員の知人

イポーの現状【北村会員】 参加者45名

・11月23日：相続とトラブル（身近に忍び寄る冤罪）【元日大教授・弁護士 船山泰範先生】

参加者16名

・12月22日：バリ島とジャワジョグジャカルタ滞在型旅行【阿部会員】

インドネシアの話題の観光スポットとインドネシア料理のお話

【ビジットインドネシアツーリズムオフィス：チーフマーケティングオフィ

サー 高橋直美氏】参加者 66 名

内初参加者 16 名

- ・ 1 月 26 日：スペインぶらぶら歩き【永田会員】
北欧とロシアの旅【吉田会員】参加者 42 名
- ・ 3 月 22 日：現役添乗員の世界の旅よもやま話【大山あかね氏】※
今人気のベトナムの魅惑【ヴィン氏】※
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策で中止
- ③パソコン・スマホ教室の開催（渡辺会員講師）参加者は毎回 25 名程度
一時はモバイルルーターが満杯になり処理出来ない位盛況。
- ・ 4 月 8 日：何でも音声入力、プリンタでスキャン、Pdf 作成、Gメールの小技
- ・ 5 月 13 日：LINE（ライン）とは、利用登録、友だち、トーク、他
- ・ 6 月 11 日：LS に役立つスマホのアプリ
- ・ 7 月 8 日：スマホのアプリ、パスワードをクロームに覚えさせる、Thunderbird
- ・ 9 月 12 日：中欧旅行の経験から、海外 SIM, 地図アプリの比較、スマホのアプリ
- ・ 10 月 6 日：スマホのアプリ、アンドロイド系スマホの操作の基礎、Gboard
- ・ 11 月 14 日：LINE、配車アプリと Google マップの連携、フォトスキャン、Gboard
- ・ 12 月 5 日：スマホ関連；ウィジット設定、Gboard キーボードで単語登録、キーボード
の音声入力の方法、他
- ・ 3 月 16 日：⇒新型コロナウイルス感染拡大防止対策で中止

④この指とまれ企画の実施

- ・ 5 月 15 日～16 日：軽井沢ゴルフ 参加者 11 名
- ・ 7 月 22 日：刑事裁判の傍聴 参加者 16 名
- ・ 8 月 22 日：豊洲市場・迎賓館見学 参加者 18 名
- ・ 9 月 30 日～10 月 1 日：軽井沢ゴルフ 参加者 13 名
- ・ 10 月 19 日：ぶどう狩りツアー 参加者 4 名
- ・ 11 月 7 日：明治神宮清正井戸 参加者 10 名
- ・ 12 月 8 日～9 日：エクシブ初島忘年会 参加者 17 名
- ・ 12 月 19 日：浅草どぜう&合羽橋散策 参加者 22 名
- ・ 1 月 16 日：ボロ市見学 参加者 9 名

⑤テニス同好会活動

原則毎月第 4 火曜日に芝公園または日比谷公園テニス場にてプレイしたほか、合宿を行った。

- ・ 春季合宿 5 月 7 日～8 日：山中湖
- ・ 秋季合宿 11 月 12 日～13 日：御宿

4) 東海支部

- ①定例会は 1 月と 8 月を除く 10 回実施。毎月第 2 日曜日に「ウイブ愛知」にて
参加者延べ 123 名
- ②支部役員会は定例会の前に 5 回実施 参加者延べ 49 名
- ③定例会後の懇親会は 10 回実施 参加者延べ 75 名

- ④平日サロン会は第3月曜日に名古屋東天紅にてランチ会 参加者延べ94名
- ⑤南の会マスターズゴルフ5回実施 参加者延べ50名
- ⑥浜名湖たきや漁（1泊2日）参加者15名
- ⑦この指とまれ・1月バリ島ツアー 参加者3名
- ⑧この指とまれ・足助中馬のおひなさん 参加者12名
- ⑨「ウイブ愛知フェスタ2019」に参加して会員獲得に努める 参加者会員5名
訪問者5名
- ⑩他支部との交流
 - ・北海道交流会 参加者1名
 - ・関西支部ゴルフツアー 参加者4名
 - ・チェンマイ支部別交流会（東海支部 参加者12名）（北海道支部 参加者1名）

5) 関西支部

- ①支部総会（6月8日）参加者48名
- ②定例会・サロン会・懇親会：5回開催 参加者総計178名
- ③支部役員会：定例会の午前中等に5回開催 参加者総計48名
- ④同好会等
 - ・花見会 参加者14名
 - ・パソコン教室2回実施 参加者15名
 - ・ゴルフ同好会2回実施 参加者28名
 - ・麻雀同好会（原則毎月実施）参加者総計55名

6) 九州支部

- ①支部総会（6月3日）参加者17名
- ②定例情報交換会、懇親会
 - ・4月1日（熊本）：旅の失敗談、クレジットカード情報 参加者18名
 - ・6月3日（福岡）：海外初デビュー、台湾ツアー 参加者25名
 - ・10月7日（福岡）：エーゲ海クルーズ、イギリスツアー、チェンマイ情報 参加者25名
 - ・1月10日（福岡）：ハワイ情報、世界一周報告、特典航空券情報 参加者25名
- ③会員募集サロン会（北九州、11月29日）参加者23名
- ④支部役員会 4回開催 参加者延べ24名
- ⑤その他の情報交換会
 - ・平戸サロン会（9月2日～3日）参加者16名
 - ・長崎稲佐山忘年会（12月5日～6日）参加者20名
 - ・スマホ勉強会（1月10日）参加者25名

7) セブ支部

- ①アヤラショッピングモール内スターバックスではほぼ毎日年間363日、9：00～10：30

情報交換会を実施

8) バギオ・バンガシナン支部

- ①短期訪問会員への情報提供

9) ダバオ支部

2019年

8月15日：慰霊祭 参加者11名

10月6日：日本人コミュニティー100周年 参加者5名

12月3日：クリスマス会 参加者5名

2020年

2月3日：サロン会 参加者17名

2月5日：ゴルフ 参加者有志4名

2月7日：海水浴イスラレッタ 参加者有志6名

2月14日：海水浴イスラレッタ 参加者有志8名

2月21日：海水浴カニバット 参加者有志6名

10) チェンマイ支部

- ①2020年1月21日（火）午後6時～8時

レモンツリーにて女子会開催 参加者18名

食費各自、飲み物代チェンマイ支部費より負担。別の席で男子会開催、飲み物代チェンマイ支部費より負担、チェンマイ支部長から挨拶あり、各自自己紹介、乾杯で開始。

- ②今年、チェンマイ支部主催としての全体食事会などは行わず、各支部での交流会を中心に活動を行なった。北海道、関東、東海、関西支部などが日帰り旅行や食事会などを行い交流を深めた。

- ③ゴルフは12月～2月は多くの会員が参加し盛況だった。ゴルフコンペは1回開催した。

- ④スマホ講習会、音楽会なども各支部有志中心に開催した。

11) ペナン支部

- ①2019年6月29日 サロン会 参加会員9名

- ②7月 日本在住の会員1名 ペナン視察の為訪問。ペナン事情等を会談、会食（夕食）ペナン支部会員4名でのアテンド。

- ③12月17日 サロン会 参加会員10名

- ④2020年1月21日 支部総会及びサロン会

参加会員10名、ゲスト（KL支部）2名

総会・議題：2020年度役員（会計）交代の件

*現在、役員は支部長、会計の2名のみ

12) クアラルンプール支部

- ①2019年7月4日 ゴルフコンペ

Sultan Abudul Aziz Shah Golf & Country Club 参加者 10名

- ② 2019年7月24日 マレーシアロングステイ希望者説明会
日本人会 ロビー 参加者7名
- ③ 2019年7月24日 懇親会（食事会）
日本人会 和食レストラン（日馬和里）参加者13名（ゲスト参加：関坂様含む）
- ④ 2019年12月21日 忘年会
和食レストラン（NIHONKAI）参加者17名
- ⑤ 2020年2月17日 情報交換会（食事会）
ファイバータワーズ Japanese Dining & Grill (KOYAKU) 参加者ペナン
支部2名、関西支部2名

13) ハワイ支部

ハワイ支部の活動は毎年6月に集中。それ以外の期間はメンバーからの問い合わせに対応。

- ① 2019年6月の滞在者：15名（短期滞在者を含む）
主な滞在先：ワイキキバニヤン、アイランドコロニー、ヒルトン（タイムシェア）
- ② 南国暮らしの会オープンコンペ 日時：2019年6月12日（水）
コース：パール・カントリークラブ、参加者15名（内メンバー8名、メンバー以外7名）
- ③ ハワイ支部サロン会：2019年6月14日（金）午後7時より
アラワイ・ゴルフコースのレストラン
今年は単独でサロン会を開いたので、ゴルフをしない会員の方も参加され、好評だった。
また、今までゴルフの賞金に充てていた支部活動補助金をサロン会の費用に充てた点も好評だった。
- ④ その他にメンバーの多くが滞在するコンドミニウム、ワイキキバニヤンのバニヤン会主催のゴルフコンペやパーティーにも多くのメンバーが参加。パブリックコートでのテニスを始め、食事会、野外コンサートなどその他の活動も多くのメンバーが楽しんだ。

4. 会の管理に関する事項

1) 総会開催

日 時：2019年5月26日（日）10：00～11：50
場 所：東京都品川区大崎1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー2階
第5会議室
正会員数：395名
出席者数：249名（内、総会出席者32名、書面・電子表決者217名）

2) 役員・支部長会議

第1回役員・支部長会議
日 時：2019年5月25日（土）13：00～16：30
場 所：品川第二区民集会所 第1集会室
出席者：理事10名、支部長6名、監事1名、相談役1名、新理事候補2名

計 20 名

第2回役員・支部長会議

日 時：2019年11月22日（金）13：00～16：45

場 所：東京都南部労政会館 第2会議室

出席者：理事10名、支部長4名、監事1名、相談役1名、オブザーバー1名
計17名

3) 理事会開催

		出席理事	委任状	出席監事	相談役
令和元年5月31日	第1回理事会	10名	2名	1名	1名
令和元年10月22日	第2回理事会	9名	1名	1名	1名
令和元年12月14日	第3回理事会	8名	2名	2名	1名
令和2年3月14日	第4回理事会 ※1				

※1 新型コロナウイルス影響で3/29に延期するが都知事指令により中止。

令和2年4月11日 第5回理事会 ※2

※2 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場が閉鎖されたが、稟議スタイルで実施、議事録も作成した。

4) 法務局変更登記・東京都庁申請 令和元年7月4日

・理事

①退任理事：No.1323 横山正紀 No.1733 明間崇文

②新任理事：No.470 細田良子 No.1537 鈴木元恵

③再任理事：No.1640 川野俊次 No.1763 小西隆司

・監事

①再任監事：No.732 馬場章介

・資産総額の変更登記……2018年10月法改正で不要

5) 会員動向 平成31年度会員動向【2020/3/31現在】

平成30年度から31年度への継続会員数：493名

平成31年度 新入会会員数：41名

平成31年度 再入会会員数：2名

平成31年度 退会会員数：80名

（内年会費未納による自動退会会員数：59名）

平成31年度 休会会員数：1名

平成31年度 賛助会員数（個人）：0名

平成31年度 期末在籍会員数：455名

また、令和2年3月31日迄に令和2年度会費を納入された継続会員は391名で会則により、令和2年度（2020年度）の総会表決権を有する継続会員数は391名となる。

2019年度 特定非営利活動に係る事業の会計 収支計算書

2019年4月1日から2020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
I. 収入の部				
(1) 入会金収入	200,000	205,000	5,000	39名 + 再入会2名
(2) 会費収入	2,500,000	2,260,000	△ 240,000	48名減
(3) 資料売収入	0	3,000	3,000	
(4) 寄付金収入	0	0	0	
(5) 基本金等利息収入	0	12	12	
(6) 雑収入	0	1,000	1,000	
(7) 前期繰越金より繰入	0	0	0	
I. 当期収入合計	2,700,000	2,469,012	△ 230,988	
II. 支出の部				
(1) 事業費	1,770,000	1,452,665	△ 317,335	
①会報等事業費	710,000	659,741	△ 50,259	年2回発行
②会報等送料費	220,000	108,333	△ 111,667	年2回発行
③資料等製作事業費	75,000	161,521	86,521	
④報告書等製作事業費	80,000	83,684	3,684	会員名簿製作
⑤広報活動事業費	350,000	129,386	△ 220,614	LS財団賛助会費6万、フェア会費5万含む
⑥支部関係事業費	335,000	310,000	△ 25,000	明細は事業報告書にあり、講師謝礼1万含む
(2) 管理費	750,000	868,528	118,528	
①旅費・交通費	550,000	638,215	88,215	全国支部長会議年2回開催
②通信運搬費	68,000	56,049	△ 11,951	携帯電話使用料、総会委任状等
③雑費	90,000	102,788	12,788	会議室使用料、振込手数料等
④支払い使用料	42,000	71,476	29,476	事務所使用料 インターネット経理使用料他
(3) 予備費	50,000	0	△ 50,000	
2. 当期支出合計	2,570,000	2,321,193	△ 248,807	(1) + (2) + (3)
III. 当期収支差額 (1 - 2)	130,000	147,819	17,819	
(1) 前期繰越金	2,505,322	2,505,322	0	
(2) 事業拡張準備金へ繰入	0	0	0	
次期繰越収支差額 (III + 1 - 2)	2,635,322	2,653,141	17,819	

上記監査の結果、いずれも正確であることを認めます。

令和2年4月11日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会 監査会

監事 山科 滋雄 印

監事 馬場 章介 印

2019年度 特定非営利活動に係る事業の会計 貸借対照表

(令和2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	0		
普通預金	333		
郵便貯金	1,560,941		
郵便振替口座	4,316,867		
定額貯金	1,300,000		
前払金			
流動資産合計		<u>7,178,141</u>	
資産合計			<u>7,178,141</u>
2. 負債の部			
(1) 流動負債			
未払金	0		
前受金	2,125,000		
預かり金	0		
流動負債合計		<u>2,125,000</u>	
3. 正味財産の部			
基本金	300,000		
事業拡張準備金	2,100,000		
次期繰越金	2,653,141		
正味財産合計		<u>5,053,141</u>	
負債及び正味財産合計			<u>7,178,141</u>

上記監査の結果、いずれも正確であることを認めます。

令和2年4月11日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会 監査会

監事 山科 滋雄 印

監事 馬場 章介 印

監 査 報 告 書

特定非営利活動法人南国暮らしの会の平成31年度（平成31年4月1日から令和2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

- ①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ことを確認しました。
- ②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。
- ③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認められません。

令和2年4月11日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

監事 山科 滋雄 印

監事 馬場 章介 印

2020年度事業計画書（案）

（2020年4月1日から2021年3月31日まで）

1. 事業の方針

- 1) 会報事業は、年1回（春季号）の発行とする。（会報部会）
- 2) 電子ニュースを活用し、総会、役員・支部長会、業務分担表などを速報する。（総務部会）
- 3) 会報を「南国暮らしの会」のHPにも掲載し、HPによる閲覧を推進する。（ネット担当）
- 4) 「南国暮らしの会掲示板（BBS）」と「南国ML」「南国役員ML」の健全な普及啓蒙を目指す。（ネット担当）
- 5) 広報活動を活発に行い、南国暮らしの会の活動や認知度をあげ、新規会員を増やす。（広報部会）
- 6) 友好団体との交流を深め、情報交換をし合い、お互いの会の発展を図る。（広報部会）
- 7) 入会希望者に各支部のサロン会にゲスト参加をして頂くよう推奨する。（会員部会）
- 8) 支部長、支部長経験者にも理事になって頂いたり、役員・支部長会議を秋にも開催するなど本部と支部との連携を密にし、会員のための会運営を推進する。（支部推進部会、総務部会）
- 9) 各支部がサロン会を軸に情報交換会、講演会などを積極的に開催し、会員相互の親睦と研鑽を深める。（支部推進部会）
- 10) 各支部が同好会活動を通じて、会員間の一層の親睦を図る。更にパソコン教室等を開催してLSに必要な技量アップを図る。（各同好会など）
- 11) 「南国暮らしの会」及び各支部で行う旅行会、下見ツアー等に対し、基本的に会員各自の自己責任であることを周知徹底させる。（総務部会、支部長会）

2. 事業の実施に関する事項

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	事業費の金額(千円)
1. リタイア後、南の国々等に居住することを推進していく活動	ロングステイに興味のある方と情報交換しロングステイを楽しむ	随時 原則1月と8月を 除く月サロン会 10回/年	国内外支部 サロン会	各支部役員3名 計52名	入会希望者 (40名/年)	400
2. 高齢者、障害者等のための介護・療養に関する情報の収集、調査研究及び情報提供活動	対外情報の一括管理	常時 原則1月と8月を 除く月サロン会 10回/年	HPの運用 サロン会	HP担当 ネット担当4名	海外医療、養護施設情報をHP、ネット掲示板で開示(会員500名)	50
3. 体験滞在、旅行会等の情報提供活動	国内外支部、定例サロン会	常時 原則1月と8月を 除く月サロン会 10回/年	会員の活動報告 サロン会	各支部役員3名 計52名	希望ステイ先へ体験滞在の 情報提供(不特定多数の ロングステイ希望者、 入会者)	50
4. 南の国々等の風俗、習慣、国民性、生活環境等に関する情報の収集、調査研究活動	国内外の情報の一括管理、提供し、HPの適時更新・運営の実施	常時 原則1月と8月を 除く月サロン会 10回/年	HP委員会 ネット委員会 サロン会	HP担当者 ネット委員会4名 各支部役員3名 計60名	ロングステイ体験会員から生活全般をHP、ネット 掲示板を通じて情報提供 及び体験発表、講演 (会員500名)	80
5. 南の国々等の暮らしに関する講演会、講習会、研究会等の主催	国内外支部定例サロン会、総会開催時に講師を招き実施	定例会 原則月サロン会で 3回/年	国内外支部総会 サロン会	支部役員6名 理事12名	支部実施定例サロン会、 本部実施総会などで ロングステイ情報(会員 500名)	100
6. 南の国々等の暮らしに関し内外の学校・研究所・医療機関等の団体との連絡・協力による、資料・情報の交換	友好団体と交流し、情報交換を理事各位で図り、その情報開示を定例理事会で確認	友好団体とは随時、 原則11月 理事会は定例化 6回/年	広報部会 同業団体 政府観光協 会理事会	広報担当2名 会員担当4名	友好団体との連携活動、 国内・海外支部(会員 500名+入会希望者)	210
7. この法人の会報、案内書、報告書等の作成及び配布	会報発行(春季号)年1回 継続発行「入会へのお誘い」の発行	定例会 春季号、年1回	会報部会 会員部会	会報担当4名 会員担当4名	会報の配布 (会員500名)	1,400
8. これら各項に関連する事業、及びこれらに関連する事業の情報の収集、保管、開示、広報活動の実施	HPで閲覧推進	随時 原則1月と8月を 除く月サロン会 10回/年	会報委員会 ネット委員会 HP委員会	ネット委員会4名 HP担当4名 会報担当7名	HP15万件アクセスを目指し、 入会希望者 (会員500名+入会希望者)	159
合計						2,449

2020年度 特定非営利活動に係わる会計収支予算（案）

（2020年4月1日から2021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
I. 収入の部				
(1) 入会金収入	200,000	200,000	0	新規入会 40 名想定
(2) 会費収入	2,500,000	2,500,000	0	会員数 500 名想定（新規 + 継続）
(3) 資料売収入	0	0	0	
(4) 寄付金収入	0	0	0	
(5) 基本金等利息収入	0	0	0	
(6) 雑収入	0	0	0	
(7) 前期繰越金から繰入	0	1,000,000	1,000,000	20 周年記念式典費用
1. 当期収入合計	2,700,000	3,700,000	1,000,000	
2. 前期繰越	2,505,322	1,653,141	△ 852,181	前年、当年度決算での繰越額
3. 収入合計	5,205,322	5,353,141	147,819	1. + 2.
II. 支出の部				
(1) 事業費	1,770,000	2,449,000	679,000	
① 会報等事業費	710,000	320,000	△ 390,000	年 1 回発行会報制作費、会報委員会
② 会報等送料費	220,000	125,000	△ 95,000	メール便、海外送料費
③ 資料等製作事業費	75,000	63,000	△ 12,000	入会者向け資料、会員証、送料代等
④ 報告書等製作事業費	80,000	291,000	211,000	会員名簿、発送料
⑤ 広報活動事業費	350,000	350,000	0	LS 財団会費 6 万、LS フェア参加費 5 万他
⑥ 支部関係事業費	335,000	820,000	485,000	300,000+20 周年記念 520,000
⑦ 20 周年記念行事費	0	480,000	480,000	20 周年記念式典費用他
(2) 管理費	750,000	991,000	241,000	
① 旅費・交通費	550,000	660,000	110,000	理事会等交通費、その他行動費
② 通信運搬費	68,000	91,000	23,000	携帯電話、総会委任状
③ 雑費	90,000	70,000	△ 20,000	理事会会場費、コピー、事務用品
④ 支払使用料	42,000	170,000	128,000	インターネット会計、事務所使用料3万、総会会場費10万
(3) 予備費	50,000	50,000	0	
4. 当期支出合計	2,570,000	3,490,000	920,000	1) + 2) + 3)
5. 当期収支差額	130,000	210,000	80,000	1. - 4.
6. 次期繰越収支差額	2,635,322	1,863,141	△ 772,181	3. - 4.

会員からの投稿

退職後のマレーシア・イポー暮らし + コロナウイルス騒ぎ

No.1660 北村 裕志

今私がこの原稿を書いているのは3月中旬です。皆さんがこれを読まれる頃には新型コロナウイルス騒ぎはどうなっているのか想像しようもありませんが、今はマレーシアから海外には出られない状況です。と、言うのも日本を含む海外滞在中にマレーシアが「日本人入国禁止」になってしまうと、自宅に帰れなくなってしまうからです。そういったわけで、今は海外旅行をあきらめマレーシア国内を旅行しようと思っています。3月末には海がきれいと言われるマレー半島の東海岸に行き、離れ小島で3泊過ごしてみる予定です。

実際はどうだかわかりませんが、日本のテレビやネット上のニュースを見る限り、日本よりここイポーにいる方が安全のように思えます。期せずして海外から日本を見たり、マレーシア人から日本人が本当はどう見られているかを感じたりできる状況です。

さてここからは昨年10月の関東甲信越支部サロン会でお話した内容をベースにマレーシア・イポーでの私たち夫婦の生活をご紹介しますと思います。

1. イポーへの行き方

イポーはマレーシアの首都クアラルンプール（以下 KL）から高速道路で北へ200km程度行ったところにあります。実はイポーは北部の主要都市ペナンからの方が近く、高速を南に170km行ったところでもあります。ペナンの方が近いこともあり、イポーはペナン領事館の管轄範囲でもあります。公共交通機関（電車やバス:後述）を使う場合はKLへ行く方が楽ですが、自家用車で行く場合は高速道路がすいていて走りやすいのでペナンに行く方が楽な気がします。

KLからイポーへは電車とバスがあります。イポーには空港もありますが、飛んでいる便が少ないので実用的ではなく航空券も割高です。

● KL空港からイポーへ直通バス

空港とイポーのバスターミナル間には3社ほどが高速バスを運航しています。片道3時間程度です。横3席、前後10列で大きくリクライニングでき快適です。スーツケースを空港のターンテーブルからカートに乗せれば、そのままバスの横まで持って行けます。次に荷物を持つのはバスがイポーに着いてからです。片道RM45程度です。（RMはリンギット・マレーシアの略、RM1=25~28円程度）



● KL空港・KL市内から電車

空港からKL市内まで電車が走っています。KLセントラル駅でイポー方面行きの電車に乗り換えて全行程3時間半程度です。ただしKLセントラル駅での乗り換えは地上2階から地下1階へエスカレーターはありますが結構歩くこととなります。トータルで片道RM100程度かかります。

● KL市内からバス

市内のバスターミナルからイポー行き的高速バスが沢山出ています。値段はRM20程度で一番安いです。

2. イポー市内の交通機関

イポーは比較的小さな町ですので、市内中心部は徒歩でも移動可能な範囲内です。したがってKLのようなMRTや地下鉄はありません。周辺部の観光名所へは主に車で移動することとなります。

● タクシー

駅やバスターミナルにはいつもタクシーが待っています。イポーのタクシーはメーター制ではなく乗る前に確認が必要です。駅などでは目的地別に値段が決まっているので、ぼられることはないですが、確認は必要です。

● グラブ

一番便利で安くて安全なのはグラブだと思います。事前にスマホにアプリをインストールしてアカウントを作っておくことをお勧めします。

● 路線バス

最近、これが走り出しました。以前も走っていましたが乗ることを躊躇するようなオンボロで行先も良くわかりませんでした。今は一応時刻表通りにターミナルを出発しているので待っていると来るようです。RM2-3程度で格安です。

3. イポーのゴルフ場

イポー市内と近隣には主に4つのゴルフ場があります。我々夫婦はレッスン中でまだコースを回れません。以下は聞いた話をベースにしています。



● Royal Perak Golf Club (RPGC)

以前はペラ州の王様所有のゴルフ場でしたが10年ほど前に会員制に変更しています。結構混んでいて週末のゲストのプレーには制限があ

るようです。テニスをするためにここの会員権を購入しました。

● Meru Valley Golf Course

ゴルフ場を核にしたリゾート施設で、いくつかのマンションや戸建て住宅があり、日本人もたくさん住んでいます。敷地内居住のメンバーが多くなって、RPGC同様で特に週末は結構混んでいるという事です。

● Kinta Golf Club

イポーの南隣の町にあるゴルフ場で上の二つに比べて空いていて費用も安いです。練習で回するには最適。車で30-40分で行けます。

● Clearwater Sanctuary Golf Resort

同じくイポーの南隣の町にあるゴルフ場です。以前は韓国人が大勢やってきて流行っていたようですが、今はメンテが悪く若干すたれた印象だとレッスンプロから聞きました。

4. イポーとペラ州の観光名所

イポー及びペラ州にはKLのように有名な高層ビルや高級ショッピングモール、ペナンのような世界遺産の観光名所はありません。どちらかと言うと地味な印象の場所が多いですが、訪れてみるとイポーらしい味のある名所が多いと思っています。

● 旧市街（駅舎と周辺、お妾さん通りなど）

有名なのはイポー駅（写真）とその周辺の白い建物。駅から旧市街までは歩くことができ、ショップハウス形式の建物が並ぶ商店街を散策することが出来ます。



● 洞窟寺院

イポーの周辺には多数の小山が存在し、その

多くに鍾乳洞があります。そのいくつかの中に仏教寺院が見られます。一押しは極楽洞 (Kek Lok Tong) で洞窟を抜けると大きな池のある公園が広がっています。次はペラトン (Perak Tong) で洞窟内の階段を上っていくと展望台へ出られます。3 番目は三宝洞 (Sam Poh Tong) で洞窟を抜けると亀の池があり餌やりで楽しめます。



● 果樹園と果物屋

イポーはポメローという巨大な夏みかんのような柑橘類で有名です。街道沿いにはポメローなどの果樹園が点在し、園内を見学することが出来、フルーツショップも点在しています。

● Kellie's Castle

昔の英国人の邸宅跡です。



● パンコール島

マラッカ海峡に沈む日没が美しいです。シュノーケリングがお勧めです。生まれて初めてやってみました。魚たちと戯れて時が経つのを忘れるほどでした。



● オランウータン島

タイピンの北にあるブキットメラー・レイクタウンリゾートでオランウータンに出会う事が出来ます。自分と同じ名前のオランウータン君がいたのでびっくりです。

● テルック インタン

斜塔で有名な街です。

5. イポー名物

イポーは、マレーシア国内はもとよりシンガポール人など東南アジアの中華系の人たちの間で「美食の街」として非常に有名です。

● ホワイトコーヒーとエッグタルト

市内中心部にある有名店では近辺に車を止める事も困難なぐらい混んでいます。

● チキンライスとタウゲ(もやし)

こちらにも有名店がありますが、郊外のホーカーズなどでも美味しいものが半分以下の価格で食べられます。

● ソルトチキン

中心部にいくつか店があり、それぞれ味に特徴があります。

● 点心

シンガポールからも客が来る超有名店は空いたテーブルを探すことも難しいくらい混んでいます。負けず劣らず美味しい店が市周辺部にもいくつかあり食べ歩くのも面白いです。点心は朝食ですので昼過ぎには店が閉まってしまう。

そのほか何でも美味しい! 美食の街イポーは食い倒れの街です。中華料理、インド料理、マレー料理と色々な店に入って楽しんでください。そのためには1-2泊では短すぎます。

6. 定年退職後イポーへ

定年になっても再雇用などせずにそのままマレーシアへ。ローカルの食生活をベースにすると生活費が安いので年金が出るまでここで籠城生活です。

今までの経緯は以下の通り。

2013年8月 MM2H 取得

2014年6月 家を購入(登記完了)

2018年1月 オジサンが4か月早期退職

2018年3月 オバサンが定年退職

2018年6月 イポーへ引越し

2018年7月 引越し荷物が日本から到着

2018年12月 住民票を抜いて非居住者に
ちなみに非居住者になったので退職金代わり
の確定拠出年金は非課税で額面そのまま日本の
銀行口座に振り込まれています。そのためには
「租税条約に関する届出書」を提出する必要
があります。一方で非居住者になると退職金へ
の退職所得控除が受けられなくなるので、非居
住者になってから退職金として受け取る場合は
注意が必要です。

7. どのように過ごしているか

我々夫婦はゴルフをしないので、日々の過ごし方は日本で過ごすのとあまり変わらないのではないかと考えていますが、かかる費用はだいぶ安いと思います。

● 食事

朝食はほぼ毎日自宅の庭にあるテーブルで食べています。たまに買い物ついでにマーケット近くのインド料理店で食べたりもします。外食の場合、1人RM5程度です。

昼食は家で食べたり、ホーカーズやフードコートで主に麺類を食べたりしています。外食の場合、1人RM6程度です。

夕食は殆ど家で食べます。現地の材料を使って料理した日本食、中華、洋食などです。たまに持ち帰りでレストランから買って帰ってきたものを食べる場合があります。持ち帰りは店によってピンキリですが、海鮮中華で1人RM20~30です。

アルコールは夕食時に家で飲みますが、殆どビールです。缶ビールの価格は日本より若干安い程度ですが、ワインは日本より割高でウイスキーなどは非常に高いです。

● 買い物

生鮮の食材は殆どローカルマーケットで週1

回の頻度で購入します。ここは小規模の市場で
小さなお店が20店ほど集まっています。



八百屋、
鶏肉屋、豚
肉屋、魚屋、
乾物屋、果
物屋などがそ
れぞれ数店
ずつありま
す。毎回買う



店がほぼ決まっているので、店主とは顔なじみ
になっています。行く時間帯も殆ど同じなのでよ
く来る客同士も顔なじみです。

一方で、スーパーマーケットでは生鮮食品以
外の加工食品や乳製品、洗剤などの家庭用品
を購入します。牛乳だけテスコに週に1回程度
買いに行きますが、あとは月に2回のイオンの
安売りの日に行きます。

マレーシアの豚肉は美味しいです。但し、普
通の肉屋の切り方は生肉を目の前で包丁で切る
ので大雑把。



日本のよう
に均等な厚み
できれいに
切ったスライ
ス肉はイポー
では手に入り
ません。とん

かつ用の肉はKLの友人に頼んで日本人が良く
行く肉屋で手に入れてもらっています。一方で、
牛肉は全般的に美味しくないし、硬いです。美
味しい牛肉(例えばOGビーフのステーキ用など)
は高いです。1kgあたりRM600~800ぐらい

するので日本と変わりません。

● スポーツ

退職後の運動不足は健康の大敵です。特に気を付けて何かするように心がけています。

まずは住宅街の有志グループがやっている毎朝の太極拳体操に参加しています。朝7時過ぎから始まり8時頃まで行います。音楽に合わせて太極拳の型を取り入れた体操をします。このグループに入れたおかげで色々な生活情報を教えてもらえるようになり、こちらでの生活に幅ができました。



次にスポーツクラブに入会しました。イポースイミングクラブと言います。面接と審査があり、少々入会金がかかりました。クラブ内にテニスのグループがあり、そこに参加して火曜日と木曜日にテニスをして楽しんでいます。メンバーは中華系が中心で、お医者さんや弁護士さん、学校の先生などが多くいてスポーツ以外にも助かることがあるかもしれません。

このクラブには最新鋭のジムや50Mプールなど各種スポーツ施設があります。テニスが無い日はジムに行って体を動かしています。泳ぎは苦手ですが、今後プールにも挑戦してみる予定です。

前述のスポーツクラブより前に会員になったのがゴルフクラブです。我々夫婦はゴルフはしませんでした。クラブ内にテニスコートがあるのでテニスができると思い、帰国する日本人の方から会員権を購入しました。しかしながら、一緒にテニスをする仲間を見つけられなかったため、ゴルフクラブでテニスをする事はあきらめた次第です。一方で、月会費(RM90)がもったいな

いので、夫婦でゴルフのレッスンを始めました。上手な方と一緒になら回れる程度のレベルになれば良いなと思っています。

● 温泉

住宅街の裏手に温泉があります。温泉と言っても、ウォータerparkの中の温泉ですので、水着着用です。年間パスをRM100ほどで購入すると夕方6時以降は毎日入れます。家のバスルームはシャワーだけですが、毎晩温泉に入ってから家でシャワーを浴びています。



● 日本のテレビ番組

日本のテレビ番組は日本の連絡先住所に置いてあるブルーレイレコーダーで受信した番組を、Slingboxとインターネットを経由して、イポースの自宅パソコンやクロームキャストをテレビにつないで見ています。午後は日本で放送されているドラマをSlingboxで視聴し、夕食後は録画してあるドラマなどを見ています。

日本のテレビ番組やニュースを視聴できる環境は、正確な情報が得にくい海外生活では大変役に立ちます。

8. そのほか

● あると大変便利なもの

日本で契約した050で始まるインターネット電話は非常に便利です。今ではこれが無い生活は考えられません。

● インターネット環境

我が家は光ファイバーが宅内まで来ているので結構快適ですが、時々遅くなります。費用は月額RM140ほどです。物価レベルを考えると高額と言わざるを得ません。

● 郵便事情

海外からの郵便物はいつ届くかわからない状況です。2週間くらいは覚悟が必要。いやなら書留や EMS で送ってもらう事です。

マレーシアから海外に送るときは簡易書留で送ります。追加料金は RM6 程度です。

● 宅配便

オンラインショッピングで購入したものは国内なら発送後数日で届きます。ただし、再配達依頼が面倒で、取りに行くこともあります。配達時に家にいないと電話がかかってくるので、今は庭先に放置してもらっています。

● 医療サービス

病院(救急)、眼科医院、歯科診療所に行ってみました。全く不安は感じなかったです。非英語圏の人にわかりやすく話してくれるようで、医者のお話英語は親切でわかりやすかったのが印象的。

東京医科歯科大を出た歯科医が開業しているので一番気がかりだった歯は安心です。

● 民間の医療保険

入院時のみ補償され、年間限度額が RM100 万、保険料は年間 1 人 RM5,000 (61 歳時) です。

● 床掃除が大変

家が 190 平米と広くバスルームも 3 つあるので床掃除が大変です。毎週土曜日にメイドさんに来てもらって床掃除、4 時間で RM50 です。

9. 新型コロナウイルス騒ぎ

以下は Movement Control Order (活動制限令) 中の日記です。

日本も 3 月末には感染者数が 2,000 人を超え、死者も 66 人となり、都知事が「感染爆発寸前」など緊急記者会見する事態となっていますが、マレーシアでも 3 月半ばに状況が一変しました。そのような中、イポーでの我々の生活がマレーシアを理解する上での参考になればと思います、日記形式でお伝えします。

◇3月16日(首相テレビ会見日)

夜、就寝前に首相のテレビ会見が夜の 10 時にあって MCO 実施のニュースを知る。

MCOの概略:

1. 食料や日用品の購入、持ち帰り料理の購入等除いて外出禁止。(Lockdown)
2. 小規模の葬式を除いて、宗教、スポーツを含むすべての活動や集会の禁止
3. 州をまたぐ移動の禁止
4. 外国人の入国禁止(鎖国)
5. マレーシア人の出国禁止
6. 学校、大学等の閉鎖
7. 政府機関及び民間企業を主要インフラを除き全て閉鎖(食料品店、スーパーマーケットは開店、レストランは持ち帰りのみ開店可)

後で知った事ですが、この後 KL などのスーパーマーケットでは買い物客が殺到してパニック状態になっていた事がわかりました。

感染者数: 553、死者数: 0

◇17日(MCO前日)

朝一番でキャニングガーデンのローカルマーケットに行く。我々は、生鮮品を小さいローカルマーケットで買っているのだから店主と顔馴染みです。客同士も見知っています。従ってパニック無し。ジックリ並んで必要なものだけ行儀良く買います。お陰で僕らのような外国人でもちゃんと買えました。昼過ぎにまずテスコ、その後イオンに行って取り敢えず買えるものを買った。



鎖国 2 週目に東海岸への旅行を予定していましたが、後半のリゾート小島のホテルはキャンセル不可でしたが、3 月 17 日にチェックすると既に Agoda のサイトで緊急事態の為、無料キャンセル



可能になっていました。無事返金されるようで満足です。(後日返金確認済み)

感染者数：673、死者数：2

◇18日(初日)

家でずっとおとなしくしていた。

感染者数：790、死者数：2

◇19日(2日目)

イオンのスーパーマーケットへ行く。野菜の品不足感は否めないが、米や卵は入荷していた。

感染者数：900、死者数：2

◇20日(3日目)

テスコへ牛乳を買いに行く。行きに昼食のチャーハンをL&Lで買う。道は極端にすいている。住宅街の中を抜ける道はある程度車を見るが、幹線道路は死んだようだった。警察や軍の検問を恐れているようだ。

毎週家の掃除をお願いしているインドネシア人のメイドさんから突然 WhatsApp message があり、明日は来れないと。理由を聞くと道にポリスがいっぱいいて怖くてバイクで行くことが出来ないと。私、運転免許持ってないんです！何と彼女は1年以上無免許運転していたと言うのでした。

感染者数：1,030、死者数：2

◇21日(4日目)

今日は家でおとなしくする事にしました。The Star online のニュースでは、明日22日から軍が警察をサポートして市民にMCOの履行を要請するとの事。また、KLの警察が「2人で車に乗って買い物に行ったら警察に捕まって罰金RM300」というのはデマであると報道。予想通りデマが増えてくる。

感染者数：1,183、死者数：4

◇21日(5日目)

家で過ごす。夜、政府機関よりSMSで買い物に行く場合は家長が1人だけで行く事とメッセージあり。

感染者数：1,183、死者数：4

◇22日(6日目)

今日も1日家で過ごす。

Shopee (マレーシアの通販サイト) でマスクを50枚RM77で注文する。業者は中国なので届くかどうかはわからないが、チャンとした物が届かなかつたら返金されるのがShopeeの良いところ。

感染者数：1,306、死者数：10

◇23日(7日目)

朝8時過ぎにCanning Gardenのlocal marketに1人で買い物に行く。八百屋2軒。卵は品切れ。いつも買っている地鶏の卵は明日入荷予定、普通の卵はもう少ししたら来るとの事。明日地鶏の卵が入荷したら取り置きしてくれると嬉しい配慮。

感染者数：1,518、死者数：14

◇24日(8日目)

Canning Gardenの乾物屋で昨日買えなかった卵と追加でじゃがいも、生姜を購入Ipoh ParadeのJaya Grocerへ行く。手の消毒液が無くなってSorryと貼り紙が。店内では、玉ねぎを買おうにも棚は空、牛挽き肉とキュウリ、牛乳、パンを購入。AEONは入館制限で長蛇の列だったのでパス。



テスコでタマネギと人参を購入。テスコではエスカレーターの入り口にスタッフがいて、1家族1名のみ入れる、体温測定、手の消毒を徹底していた。昼食は家で親子丼。

感染者数：1,624、死者数：15

◇25日(9日目)

今日は一日家で過ごす事に。

感染者数：1,796、死者数：19

◇26日(10日目)

今日も1日家。ジッとしているので2食で十分と考えて、今日から朝昼兼用。

感染者数：2,031、死者数：23

◇27日(11日目)

朝から買い物に行く。明日からMCOが強化されると言う報道があったので食料品の補給をしておくことにした。まずCanning Gardenで豚肉、鶏肉、野菜、フルーツを購入。今日の朝食を購入後、Tescoでエビ、板面、ワンタン麺、牛乳、Canning Gardenで買えなかった野菜を購入。パンはまだ焼けてないようで無かった。開いているレジが少ないからかレジには長蛇の列が。40分以上かかって会計を済ませる。

プロパンガスの残りが心配になる。ボンベが軽く、今日明日にも無くなりそうなのでガス屋に電話。何回か電話をかけてやっと繋がる。注文して1時間せずにトラックが来たので驚く！いつもと違ってボンベが完全に空になる前に交換してもらった。

これで心配なのはお米だけ。どこ産だか知らないけどAEONで売っているコシヒカリをいつも買っている。だが、AEONでは17日は売り切れ、その後は混んでいてAEONに入れず、米は購入出来ず。

明日の朝Communityの中を散歩しようと思っていたが、やめる事にした。夕方に家の前をパトカーが通り住人がMCOを遵守しているかチェックしているようだった！KLでジョギングしてポリスに捕まった日本人が4人いたと言う記事を読んで思い直した。逮捕されたらMM2H没収されて国外退去か。

感染者数：2,162、死者数：26

◇28日(12日目)

今日は1日家で過ごした。

感染者数：2,320、死者数：27

◇29日(13日目)

今日は米を購入する事にした。WhatsAppでご近所さんに聞くとAEONだけじゃなくて近くの米屋にも行って見たらとの事。そこで車で5分の所にある米屋に行ってみた。小さなローカルの米屋で量り売りがメインの様子。無理だろうなと思いつつながらJapanese Riceはあるか? 恐る恐る聞いてみると、何とコシヒカリが出てきた。助かった。

感染者数：2,470、死者数：34

◇30日(14日目)

今日も家にこもることに。

午後に、注文していたマスクが配達された。すぐに家の中に持ち込まず、外のテーブルの上で袋ごと消毒液をかける。

感染者数：2,626、死者数：37

◇31日(15日目)

朝昼兼用のワンタン麺を車で10分ぐらいの商店街に買いに行く。持ち帰りだけなのにホーカーズの中は人が結構いて並んでいる。自分もPrawn Wonton Mee × 2等と頼んで待つことに。



その後で近くの点心の有名店で夕飯用のシューマイを購入。蒸していない物を冷蔵庫から出してもらいそのまま持ち帰る。



行きは検問を避けて裏道を使ったが、帰りは逆方向なので検問が無いと踏んで幹線道路を

行く。すると反対側で警察と軍が出て大掛かりな検問をやっていた。一台一台車を止めて身分証明書を確認しているようだった。おかげで大渋滞していた。

感染者数：2,766、死者数：43

総括:

- いつも食料品をローカルマーケットで買っているので助かった。地元の人と情報共有が重要。そのためには Give and take が必要。give する物がないといけない。
- 日本語の情報はとても限られている。マレーシア人の WhatsApp は噂やデマ、スパム情報やフェイクニュースであふれている。いちいち真偽の程を確かめる必要がある。政府や役所からの正式文書は全てマレー語で書かれており、ほんの一部が発行者にて英訳されてい

るだけ。大使館の website に日本語訳が載っている事もある。Google 翻訳が大活躍。

- 英語や日本語の情報が限られ、かつ真偽が不明な情報が氾濫する中で、日本のテレビ放送が大変重要な情報源になった。
- マレーシア政府が公式に発表する情報を即座に得る方法（公式サイトや公式アプリ）を現地英字紙の Online 版で知ることが出来たのが良かった。
- 3月25日の小池都知事の在宅要請に「子供にストレスが溜まって大変だ」と言っている親が多いと報道されたが、日本人は危機への認識が甘すぎるのではないかと思った。

皆さんがこれを読まれる頃には、「そんな事もあったね」と思いだすような状況になっていることを願うばかりです。

「熱帯夜」おかしい言葉!? 涼しいバリ島滞在記

東海支部 No.1883 斉藤 隆夫

「熱帯夜」熱帯の国々に対して、なんという失礼な言葉だろうか!?

一般的には昼間の気温は高くても日陰ではさわやか、夕方はスコールの後涼しくなり屋外の屋台店で楽しく食事ができる気候が東南アジアです。だから、日本の夏(東海地方)は、夜になっても蒸し暑くて冷房なしの屋台で食事なんてとんでもないところです。この「熱帯夜」という言葉の誤解を解くために(笑)バリ島の乾季(今回は6月下旬から7月下旬)滞在記録を書きました。テレビのクイズ番組をみていると東南アジアの地理や現状・気候・経済発展度合を知らない回答者が多いので、欧米人のように若いうちからリュック背負ってアジアから世界を廻って欲しいと思っていますし、どんな仕事でも海外と何らかの関わりや取引が必須の世の中になっていますから……。高齢者も頑張りましょう。初めてバリ島でロングステイをしようと思う方へなるべく具体的な情報を知っていただくよう

に考えました。【注】すべて個人的な感想ですので人によっては違う見方がありますので、そこを踏まえて一読下さい。

サヌールはロングステイに最適な地域

巨大ホテルがないので団体客が少なく白人客中心のサヌールビーチにある、アリッツビーチホテルに滞在しました。小さなホテルですが意外と広い敷地の中にプールもあり、長期滞在者向けのキッチン・リビング・バスタブ・洗濯機が備わった居心地のよい施設です。【参考例】トイレ・洗面台 TOTO、テレビ・冷蔵庫・エレベーター：TOSHIBA、エアコン・電子レンジ：Panasonic、洗濯機 LG (韓国)ほとんど日本製なので使いやすい。

このホテルには日本人やオーストラリア人などの長期及び短期滞在者もおり、リーズナブルな値段の和食レストラン「鈴」があるので重宝します。【参考例】ミニまぐろ丼・4品小鉢弁当

まぐろ納豆・厚揚げ豆腐・ビール大瓶1本を2人で合計1,600円程度です。さらに王族の子孫が経営しており女将が日本人のマサミさんという方なので困ったことは気軽に相談できる利点があるので、昨年が続いてお世話になりました。目の前の船着き場では大きな船外機を5~7基も付けた船が並び、離島へ行く住民や観光客が棧橋の無いビーチから裸足で船に乗り移る光景を見るのが毎朝の楽しみです。その船外機もYAMAHA・SUZUKI・HONDAなど浜松のメーカーが主なので地元の私たちは感慨深く眺めます。ちなみに、世界中の船外機の60%はこの日本の3社が占めて活躍しているようです。

土産店・ホテル・マリンスポーツ店・カフェ・レストランなどが並ぶビーチ沿いの遊歩道を3km・4kmと歩いても飽きないので1日の平均歩数は11,000歩以上となり健康にも良いです。たまに調子にのって23,000歩なんて日がありますが、いつも喋りが得意な家内が無口になった時は危険ですので、すぐカフェを探して甘いスイーツを食べて回復してもらいます。周辺にはシンドゥ市場があり朝市と夜の屋台が出るし、コンビニやスーパーマーケットもあり便利です。歩き疲れた日は、マッサージ店が沢山あり安いので家内の財布も緩んでくれます。【参考例】足つぼ1時間700円、足つぼ+ヘッドスパ2時間1,100円、足つぼ+ペディキュア1,000円ほどなので4日に1度くらいのペースで施術してもらってます。

高級な巨大ホテルで団体客が中心で住民が住む地域とは隔離されたヌサドゥアや、バックパッカーが多いクタ、優雅なヴィラが多いスミニャック、高級リゾートのジンバランとは違っ



サヌール海岸離島航路の船着き場

たバリ島の良さを感じるサヌールはロングステイに最適な地域です。東海岸なので早起きすれば静かな朝を迎えて見事な日の出を拝むことができます。

涼しい乾季のバリ島

11月から3月頃までは雨季で蒸し暑いバリ島も、それ以外の乾季は雨も少なく空気が乾燥しているので昼間の気温は33℃位でも木陰は爽やか、夜は20℃以下になることもあり長袖を着たくなるような気候です。昼間歩いても汗はかかずに過ごせて、部屋には網戸はなくて開けっ放しでも蚊は来ないし爽やかな風が吹き抜けるので、1か月間エアコンはつけずに済んでしまいました。なんと、雨は一滴も降りませんでした。乾燥しすぎることもなく、毎日心地よい海風が体を癒してくれました。

同じ東南アジアでも半島の向きに寄っては雨季と乾季が逆になるのでご注意ください。

例えば、ペナン・ランカウイ・プーケットは日本の冬季が乾季でONシーズンですが、マレー半島の東側クアantanあるいはシンガポールなどは反対に雨季のOFFシーズンです。ハワイでは日本の冬季は雨季なので、寒い時期にと思って年末年始なんかに行くと、毎日どんよりとした空で湿っぽくて青空の少ない場所となりがちです。熱帯には四季は無いですが二季はあるのでよく調べてから行きましょう。

暮らしやすく食事のコスパが良いデンパサル&サヌール

毎日の楽しみの一つは食事ですが、自炊は毎朝食のパン・コーヒー・フルーツ(パパイヤ・バナナ・マンゴー・スイカ)など、又は朝昼兼用です。昼食や夕食は、ざる蕎麦・ソーメン・カレーライスなど自炊する機会がありますが、面倒なので少ないですね。ホテルから車で5分のプラザ・レノン(小型ショッピングセンター)内の日本食材の店「パパイヤ」で、日本の調味料・豆腐・納豆・日本米・味噌・ラーメン・カレー粉・

新鮮な卵・肉・魚・和食弁当などがあり不便を感じないです。

ここから5分くらいの地域には日本をはじめとする欧米の領事館や中間層の住宅街もあるので、洒落たカジュアルレストランが見つかる。この地区は住民を相手に商売しているので、いわゆる観光地値段ではないので価格と味と設備の三拍子が満足できる。【参考例】レノン地区のカジュアルレストラン「GOEMEROT」：ミーゴレン(炒飯)・BBQ チキンウイング・ライチアイス・ココナツジュース：2人で1,100円。

小奇麗なワルン(小食堂)「KEDAI・EMAK」の昼食：ナシレマ(ご飯と好きなおかずをチョイス)・ジュース・エッグタルト：600円程度です。

【参考例】サヌール地区のフレンチレストラン「Parisi Frenchi Cuisine」の夕食：オーストラリア産フィレステーキ200g・ブリュレ・ビール2人で2,300円、フランス人経営でお客は白人ばかり。朝食ならドイツ人経営の「Laughing Chicken(笑い鶏)」：お粥と春巻き・生ジュース(ジンジャー&パイナップル)が絶品、2人で食べて100,000RP(780円)。



アリッツビーチホテル



ビーチレストランで寛ぐカップル

バリコーヒーが運営するガラス張りのカジュアルレストラン「THE Hub BALI」ではナシチャプチャイチキン・ブラックペッパーチキン・アイスコーヒーゼリー・ビール2人で242,000RP

(1,890円) 少し高いが高級感のあるエアコン完備のところですよ。

※美味しい食事場所の特製地図(注釈つき)を作りましたのでご希望者はご連絡いただければ、PDFでお送りします。

1か月開催のバリ・アートフェスティバル

毎年6月中旬から7月中旬の1か月間はバリ島やインドネシアの芸術文化の祭典が開催され、開会式にはインドネシア大統領が招かれます。バリ島各地と別の島からも舞踊や音楽の芸能チーム(プロの舞踊団・芸術大学生・婦人会・村ごと・子供チーム)などさまざまなレベルの団体が集まり、大小5つの舞台で披露してくれ無料で鑑賞できます。数多くの露店の屋台では食べ物から洋服雑貨の市場、子供が遊べる遊具や日本で言うと金魚すくいなど巨大縁日のようで楽しい毎日です。2019年は6月15日~7月13日に開催し、この期間の学校は夏休みとなります。子供たちにも伝統芸能を学ばせ伝統文化を継承して理解させる為の夏休みでもあり、大変有意義な行事であると感心した次第です。特に来賓席を設けた特設舞台で、竹の楽器と太鼓で独創的な音楽を奏でるジェゴグのトップ楽団で世界的に有名な「スアール・アゲン」のパフォーマンスは感動的でした。先ごろ亡くなった楽団の代表者の奥様は日本人で、日本での公演も頻繁にあるようですし、日本の総領事も駆けつけていました。滞在中は夫婦で朝昼晩を問わず5回ほど足を運び楽しませてもらいました。無料でインドネシアの伝統芸能を観賞し、縁日で色々な料理屋台の味も楽しめる最高のコストパフォーマンスで得た気分ですから皆様にも是非オススメします。



アートフェスティバルの踊り子と

GRAB(Grab)とTAXI

バリ島では流しの TAXI が沢山走っていますが、濃い青色の BALI TAXI に乗るとボラれてしまうので必ず薄い青色のブルーバードという TAXI を掴まえるようにします。ただ、空車がなかなか来ないので時間を我慢していました。今年からは配車アプリを使って GRAB (Grab) を利用する為に WI-FI ルーターを 65,000RP (5,000 円) で購入してスマホと一緒に持ち歩いたので半額近くで移動することができました。アプリを立ち上げると GPS で自分の位置が示され、行き先を打ち込むと近くにいる車からオファーが来てドライバー氏名・車種 (SUZUKI・DAIHATSU・TOYOTA など) ・ナンバー・料金が表示されるので良ければ OK 押せば 5 分以内には目の前に到着! 降車時には表示通りの運賃を支払うだけで 40 回ほど利用したがチップを要求することもなかった。もし、対応が悪かった場合には配車センターへ悪い評価を送信することができる。【参考例】 GRAB: アリッツ~アートセンター 10 分で 24,000RP (184 円)、ブルーバード TAXI 40,000RP (283 円)、

白タク 100,000RPs (780 円)。元々安い TAXI 代ですが安心して安ければなお良いでしょう。

元々、UBER (ウーバー) がやっていたものが東南アジア地域では GRAB に全面移行したものです。

バリ島住民に尊敬された日本人

今まで何回か訪れたバリ島ですが全然知らなかったことを経験できました。南国メールで知り合った河野夫妻から紹介された小林繁之さんに連れられて、バリ島の父と呼ばれた「三浦讓 (ミウラ・ジョウ)」のお墓や独立戦争戦没英雄墓地などを巡りました。民間の事業者でありながらその資金を投じてバリ島への社会や経済発展に尽くし最高の信用と尊敬を集め、進軍してきた日本軍からも信用されてバリ島の統治責任者として全権を任せられ、インドネシアの独立に

命を懸けた人物であった。今でもバリ人に尊敬されておりデンパサール市内のお墓を守っている僧侶がおります。また、インドネシア人として独立戦争を戦った日本軍人の義勇軍兵士の墓地も訪問して、知らなかったバリ島の歴史を垣間見た次第です。南の会 HP の南国便りに「知られざるバリ島」として小林さんが詳しく書かれております。

レノン地区では小林さん・河野さんオススメの店で夕食を摂りましたので紹介します。【参考例】 IKAN BAKAR CIANJUR (焼き魚の店) で揚げた魚に酢豚風あんかけソース・黒鯛似の白身焼き川魚とビール 2 人で 100,000RP (1,400 円)。WONG SOLO Restrant (大衆ステーキレストラン) テンダーロインステーキ 100g (紙のように薄いので別名ペーパーステーキ) ・ライス・ジュース 2 人で 110,000RP (850 円)。



独立戦争戦没者の慰霊塔

バリ島で出会った人たち

アリッツビーチホテルのマサミさんはパターナーの経験から縫製工場を持っているので、家内がクタの生地屋さんで買った布地を素敵に洋服に格安で仕立ててくれました。クタの生地屋さんには白人客も大量に買い込んでいく姿も見られたが、仕立て代が安いバリで夏服を作るのは楽しいでしょう。ホテル内で開催された親戚の結婚式に呼んでもらい好奇心丸出しで参列し

ました。王家の血筋を引くバリ人のご主人やお父様は上品で穏やかな人たちでした。

ホテル内に長期滞在して樹木の剪定やプールで健康管理する男性、夏季のみ1か月滞在してテニス三昧の夫婦、数ヶ月滞在のテニス三昧の夫婦、一戸建てにバリ人家族を住まわせて時々アリッツビーチへ息抜きに滞在する女性、ジンバラに住みサヌールの和食店で偶然出会い、後日ヌサドゥアの高級ホテルで夕食を一緒にした夫婦、アートフェスティバルで舞踊団の日本人ダンサーの知り合いの女性、街中で地図を抜げていたら「どこかお探しですか?」と声を掛けられた一戸建てに住んでいる男性(見学させてもらいました)など……。人それぞれの人生・経歴を聞いていると益々興味が湧いて飽きない時間でした。

南の会会員は小林さんと河野夫妻だけで、その他の方は南の会の存在は知らないようでした。

バリ島の魅力は満載

ひと通りバリ島の観光は済ませている我々夫婦は今回特別な目的がないままに滞在しましたが、なかなか刺激的な1か月を過ごせました。他にも、アートフェスティバル会場でバリ人夫婦から声を掛けられて日本へ桜を見に行っただけを聞いたり、ガルンガン(日本のお盆行事)を準備から当日まで見学したり、路上で突然バリ警察の女子白バイ隊が立ち乗りパフォーマンスをすところに出会ったり、葬式のにぎやかな行列に出会ったりしました。このように、気候の良さや観光内容の充実だけではなく普段の住民生活の中の行事、世界中からの旅行客に合う料理の種類豊富さ、高級レストランから大衆食堂までのお財布に合わせた食事ができることもバリ島の魅力でしょうね。南の会の皆さん、まだ行ってない方は是非オススメします。

後日談:バリ人の訪日旅行

バリ島で一戸建てに住み込みのメイドさん姉妹と暮らす高齢の日本人男性は毎年、そのメイ

ドさんたちを連れて日本国内を旅行されるようでした。後日、実際に訪日されて大阪や広島へ行く前に浜名湖畔の我が家を訪れたので1日ご案内しました。浜松の名物・餃子を食べたいとのことで地元中華料理チェーン「五味八珍」へ行き、餃子と炒飯(ナシ・ゴレン)・担担麺を旨いまいとって完食。生ものは食べれないので何度訪日しても回転寿司は未経験だということで、寿司だけでなくなんでもあるからと言って入店しました。タコ焼き・鶏の唐揚げ・ポテトチップス・玉子焼き・稲荷ずしを注文して食べた結果、味よしパフォーマンス良しに喜んで満足顔で終わりました。湖上を渡る日本で唯一のかんざんじロープウェイから浜名湖のパノラマを眺め、ミカン狩りを楽しみ、バリ島にはないという柿をもらって喜んでくれました。ファッションセンターしまむらへの要望があり、バリ島では買えない安くても品質が良いと好評で下着など、又、当方で勧めたワークマンでは作業着や手袋・長靴などを喜んで沢山お土産として買って行きました。その他にもホームセンターのカインズでも歯ブラシ立やトイレトペーパーホルダーなど、我々が思いもよらなかった物を楽しそうに選んで帰って行きました。

今年は東京オリンピックで旅行に来るバリ人も増えるだろうと思います。今回の経験でなんとなく、バリ人が喜びそうなお土産・食べ物・観光が少しわかったので案内する機会があれば皆さんも参考にしてください。

※我々夫婦はロングステイ中に忙しく動き回っていることが多いのですが、各地のロングステイ先を一巡して納得するまでは『暮らすように旅をする』のよう

です。
「長生きをするものは多くを知る。旅をしたものはそれ以上を知る。」好きな言葉です。



世界一周の旅をして

九州支部 No.581 朝永 清寿

「マイルを貯めて、タダで世界一周、しかもビジネスクラスで・・・」こんな夢みtainな話が現実のものとなってしまった。

せっせと、ため込んだマイルが目標に届きそうになった頃、旅行の時期や大まかな場所等を決めておいて、貯まった直後に搭乗便と宿泊地を確保した。

バンクーバー8日間滞在

カナダのバンクーバーを最初の経由地として下図のとおり東回りのルートである。



2019年10月18日、飛行機代は無料だが無駄な出費は極力抑え、老人割引等を最大限に活用した36日間の旅が始まった。

ビジネスクラスになると、ぎりぎりまでラウンジで飲んでいてもOK、出発時刻を案内してくれるし搭乗は優先、機内に入れば離陸する前からシャンパンのサービス、初めての経験で恐縮してしまった。

せいぜい飲んで完全フラットになるシートでぐっすり寝て、バンクーバー空港に到着。

雨の中、電車(市内は地下鉄)でウォーターフロント駅(中心地)に向かった。しかし地下に入るとアイフォンのグーグルマップが動かない。「私たちは今何処にいるの」と横の人に聞いたところ、「ウォーターフロントに行くならこの電車を降りて反対側のホームで電車を待て」と教えてくれた。電車は折り返し運転でいつの間にか空港行となったのが分からなかったためだ。

電車を乗り換え、途中駅を確認しながら目的地の駅に到着。そして地上へ、今度はバスの乗り場が分からない。雨の中うろうろしていると現地に住んでいる日本人の女性から声を掛けられ、バス停を教えてもらった上に、バスの運転手に目的のバス停で降ろしてくれるように頼んでくれた。“地獄”までも無いが、仏様に会ったような気がした。

ホームレスが多く、治安も良くないと聞いてきたが、イメージとは違ってその後もたくさんの親切に巡り合った。

遠くに見える山の頂上付近はすでに雪景色。8日間の滞在期間のほとんどが冷たい雨。“やっぱり私は雨男”と嘆きながら観光地を訪問したが、時期的には最高で、美しい紅葉は期待通りだった。

2日後ビクトリア島に出掛けた。イギリスのヘンリー王子とメーガン妃がイギリスの王室を離脱して向かった島である。電車・バス・フェリー・バスと乗り継ぎ4時間半。やはり冷たい雨。1泊分の荷物しか持って行かず、慌てて防寒用の下着を購入すべくショッピングセンターの中を探して回った、知らない所で見つけるのは難しい。



宿はグレイダーロック城のすぐそば、町の中心から少し離れているので日本人の客は少ないそう。かつてはお城の迎賓館であったが、現在ホテルに改造された建物。シャンデリア・調度品・食器等、当時のものをそのまま使っていて、素晴らしい。



帰りも4時間半の行程。フェリーからは乗客が同時に下船するため乗り継ぎのバスは非常に混雑した。しかし私たちは年寄りなのか？席を譲ってもらい、またまた恐縮してしまった。欧米諸国の人は老人を大切にしてくれてありがたい。

ところで、数日後の朝メールを確認していると、次に訪問するアメリカのアパートからキャンセルの連絡が入っていた。6か月前から前払いで予約しているのに、宿泊する数日前になって急なキャンセル。腹が立つやらで、パニックになってしまった。パソコンを持参していて、同じような条件のアパートをその近くに確保できたが、午前中は行動することができず、計画が少し狂ってしまった。支払ったお金は返ってきたが、キャンセル料はない。私達がキャンセルすると、それなりの弁償金を支払う必要があるのに……。

キャピラノ吊橋ではやっと太陽が顔を出した。森林をテーマにした公園で、吊橋等が縦横に張り巡らされスリル満点。

後刻、市内で高校生のグループに出会って話をしたが、彼らもこの吊橋には行ったようだ。



高校生が修学旅行で、カナダ・バンクーバーに！だ“贅沢な！”我々の高校時代と比べて、格段の差を感じた。

ニューヨーク6日間滞在

次の目的地へはキャセイパシフィックでアメリ

カへ。キャセイのラウンジは素晴らしいという触れ込み。早めにチェックインしてまず向かったのが、ラウンジのシャワー室。夜の飛行なのでこれはありがたい。

中華麺等、手作りの料理もあってゆっくりとくつろげたが、毎度の話で出発が2時間遅れた。昨年スイスに出掛けた際、香港で3時間待たされ、つらい思いをしたことがある。又か、と怒りがこみあげて来そうになったが、今回はラウンジの中。その分お酒も十分に飲めたし、アメリカの到着予定時刻が6時の早朝から8時に変わって結果オーライ。ケネディ空港からは、モノレールでジャマイカ駅に行く予定。

やはり雨、モノレールのホームには人影がない。なぜ？これが大都会ニューヨークの空港なのかと不安が頭をよぎる。反対方面行きのモノレールが故障中との表示、長い時間待たされて電車が来た。乗っていたのは日本人の学生3人と私達だけ。しかしジャマイカ駅は非常に混雑していてやっぱりここはアメリカだと感じた。

65歳以上の老人であればマンハッタンまでの往復割引切符が購入できるという。その情報を頼りに売り場を探したところ、現金のみ購入可の表示が出ていて断念。私たちに現金の持ち合わせがなく（実は日本に忘れてきた）仕方なく一般のバスカードをクレジットで購入して乗車した。

マンハッタンからバスで約25分のニュージャージー州に宿を確保していた。滞在中、市内へは毎日バスを利用して通勤？することになり、ニュージャージー州発行の老人割引回数券（半額）を購入。マンハッタンのバスセンターは大きすぎて、宿までのバス乗り場が分からない。ボランティアに聞いたところ、私たちが乗るバスは土曜、日曜は動いていないという。やむを得ず、近くを通っているバスに乗り、雨の中をしばらく歩いて宿へ。宿の斜め前が本来のバス停、窓からはバス道路がよく見える。ようやく部屋に入って窓の外を眺めていると今日は動いていないはずのバスが悠々と通過して行った。情報は

正確に提供してほしいものだ。

宿には使ったことがないような新しいキッチン設備があった。しかも乾燥機付きの洗濯機まで。雨続きの中、旅をする上で実に有りがたかった。

ニューヨーク市内での移動のために、老人用のコンパスカード(バス・地下鉄とも使用できて半額)をマンハッタンの南端にある交通局カスタマーセンターで交付してもらった。早とちりして1枚の申請書で2人分交付してもらえらなかつたが、各自提出しなければならぬと後で分かつた、2度申請したため、手に入れるまでの時間が普通の倍かかってしまった。その日の午後は“世界貿易センター”に行き、“9.11メモリアル博物館”をゆっくり見て回った。壊れた消防車等が展示されてい



て、3,000人が亡くなった悲惨な同時多発テロが思い出された。

マンハッタンでは毎日雨。それでも構わないのが美術館。フランスのルーブル美術館ほどのスケールはなかつたが、メトロポリタン美術館にも素晴らしいものがあつた。

見覚えのあるフェルメールの絵が2点、無料ガイド(日本語)が案内してくれた。他にも、ルノワール、マチス、セザンヌ、ゴッホ、モネ等の絵や日本では国宝級の兜、仏像等をじっくり鑑賞できた。警戒の厳しいトランプタワーに立ち寄って、ブロードウェイをぶらぶらしながら帰宅。



次の日、ハドソン川に立つ“自由の女神”像

を見るためクルーズ船に乗ったが雲や霧でまともに写真も撮れず下船。ニューヨークの象徴、エンパイアステートビル、ロックフェラービルの屋上にも上がったが、これも視界不良で残念。

最後の日も雨だったが「オペラ座の怪人」を鑑賞した。何かの間違いだらうと最初思ったが、最前列の中央に席が確保さ



れていた。事前に物語のあらすじを頭に入れておく等期待はして行つたが、足元には大音量のオーケストラ、目の前には素晴らしい舞台装置、はっきり見える俳優の表情、息使いまで聞えて期待をはるかに超える出来栄え。これでニューヨークに来た甲斐があつたー!と大満足。

ロンドン6日間滞在

次の訪問地ロンドンもやっぱり雨。

空港から電車バスを利用してアパート(レンタル・ルーム)へ。風も強く苦勞しながら到着。アパートには猫2匹と乳児が待っていた。猫は私たちの部屋に入りたがり、入つたら出ていこうとしない。私は猫に対するバリエード。部屋は新しくきれいだったが、キッチンと洗濯機は共用。キッチンの占有もできず、ワインを飲みながらの食事は遠慮せざるを得なかつた。3年前、フランスからユーロスターを使ってロンドンを訪問し、主な観光地は一応見ているので期待感は少なかつたが・・・まずは、絵本の世界に迷い込んだような中世の家並みが点在しているコッツウォルズの村々にバスツアーで出かけた。立ち寄つたのは4か所だったが、それぞれアメリカと違つた歴史文化を感じることができる。

シェイクスピアの生家のある街では11月に入つたばかりなのにクリスマスマーケットがすでにオープンして、ホットワインが実に美味し



高速列車でウインザー城に出かけた。イギリス王室が今でも使用しているお城。



博物館として、公開されている区域をイヤホンの案内を聞きながら見て回った。

時間つぶしで来たが、思った以上に素晴らしく、得した様な気がした。

アテネ10日間滞在

次はギリシャのアテネ。ここを起点としてサントリーニ島、ローマ、カランバカ(メテオラ)観光に出かけた。大きな荷物はアテネのホテルに預け、1~2泊分の荷物をリュックに詰めて。

サントリーニ島は今回の主な目的の一つ。美しい景色で、新婚さんのメッカとなっているが、私たちは金婚旅行の前倒し?

エーゲ海は気持ちよく晴れてくれて。本当に美しい。島の西端にある洞窟ホテルに1泊。

海は目の前。夕日を眺めながらテラスでのワイン、贅沢の極みだった!

アテネに帰って、市内観光。パルテノン神殿



等遺跡群を見て回り、最初は教科書で見た建物等に感動していたが、どこまで行っても遺跡、それを取り巻くレストラン・土産品店ばかりでもうたくさんと、少々辟易してしまった。

アテネからローマに行く途中、シンタグマ駅前にある公園のベンチで休んでいる時に事件は起こった。カミさんが、ごみを清掃の婦人に渡そうとして10数メートルベンチを離れたその短い間に大切なバッグが無くなっていたのだ。私はずーっとベンチにいたし、人の気配も感じなかった。紛失に気付いた時には周りに人影は無く、結局カミさんが保管しているEチケット、8枚のカード、現金、アイフォーン、デジカメ、とりあえずの薬等が盗難にあった訳で、泣きたいような気持ちにかられた。近くに子供連れの婦人がいたが、何も知らない様子。事情を説明して、ツアーポリスの場所を教えてもらい、そこに行って助けを求めた。ポリス事務所では、こんな話は当たり前のようで、パスポートの盗難は免れたと知ると「現金は返って来ない。カードの取引停止はこの電話を使いなさい」と、盗難証明書は発行してくれたもののあとは知らん顔。結局、電話を手分けして掛け、取引を停止して空港へ、早めに出発していたので飛行機には間に合った。

幸い私が持っていた2人のパスポートとクレジットカード1枚、 아이폰、現金、もう1台のカメラ等最低必要なものは残っていて旅を続けることができた。

ローマの宿はテルミニ駅の直ぐそば、治安が悪いのかセキュリティが厳しい。翌日はバチカン美術館から始まって“ローマの休日”を巡った。何処も観光客であふれていた。



スペイン広場を後にして、コロッセオ経由で宿に帰ろうかと2人でとほとほ歩いていると、若い婦人にあつという間に追い越されてしまった。やっぱり2人は老人？

アテネでの最後の観光地はカランバカにあるメテオラの修道院群。一日に1便しかない国鉄列車を予約、全席指定、乗り遅れたらアウト。駅に近い方がいいだろうとアテネでは駅から歩いて1分のオスカーホテルを拠点としていた。出発時刻は7時21分。十分に間に合っ

て列車は定刻に発車、これは素晴らしい。(帰りの列車は2時間遅れだった) 予定通りカランバカに到着。大きな岩が目の前にあった。その上にある



修道院が目的地。観光地だからか清掃が行き届いている。翌日はバスで一番高いところまで行って、修道院を巡りながら歩いて降りることにする。始発のバスを予約したら一番前の席だった。

4か所の修道院をそれぞれに登り、町までたどり着いたところで、今回の旅のハイライトがほぼ終了した。

ドーハ2日間滞在

ドーハへはカタール航空で。ビジネスクラスでは最高のサービスらしい、これを目当てに搭乗した。テレビモニターも大きく、ここまでしなくてもと思われるくらいのサービスで満足。

4時間足らずでドーハに到着。ネオンの光が街にあふれていた。世界一退屈な都市だそうで観光地といえるものはない。強いて言えばナイトマーケットくらい。イスラム国で、暑いのにビールも無い。今回の旅は酒を飲む機会が少なく、とっても健康的。



香港2日間滞在

最後の訪問地は香港、民主化デモの激化で大丈夫かなーと不安だったが計画変更せず2泊。危険な駅の情報もあり、何処にも行けず食事を楽しんだだけ。無意味な時間を過ごし帰国。

東京に帰って泊まったホテルは何の心配もなく、レストランでの和食と日本酒は最高！

結局、世界を回って“日本って、いい国だなー”ということと、持病の腹痛を我慢しながらの36日間で“旅をする上では健康は大切だなー”ということを痛感させられた。

今、腹痛は収まって、又出かけたいたいという気持ちになっている。

初めてのトルコ旅行&二回目の台湾高雄滞在記

関東甲信越支部 No.1657 久保田 清文

【トルコ編】

私達は2019年11月に10日間初めてトルコ旅行に行きました。私は、10時間以上の飛行時間がかかる場所は行かないと決めていました。ヨーロッパやアメリカ本土にも行った事があります。しかしながらサロン会に出席してトルコの素晴らしさを聴く度に、一度くらい行っても良いかなと思うようになりました。そしてトルコ旅行を経験した方々は絶対後悔しないよと言います。又、一度行くと魅力に取りつかれて何度も行くと言います。

そんな情報を入手して思い切ってJTB旅物語のツアーに申込みをしました。今回初めて分かった事ですが、ベテランの旅行者は取り敢えず各旅行会社のツアーに申込みして、キャンセルの期限までに旅行会社を決定するという事です。変更やキャンセルもいといません。その為、催行日に申し込んでもキャンセル待ちが多い事が分かった次第です。

11月のトルコは気候も良く、今回の旅行は殆んど雨が降りませんでした。又、非常に親日国家であり行って良かったと思っています。トルコ旅行については皆さんが経験されていますので行った先のみ紹介します。

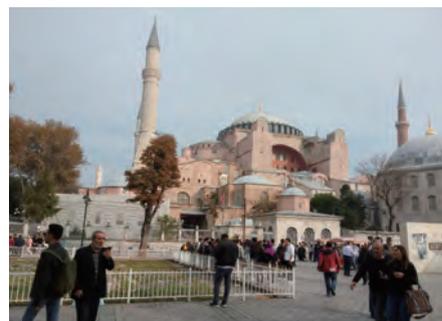
旅行行程(2020年11月6日~11月15日)

(羽田→ドーハ→イズミール→フェソス→バムッカレ→コンヤ→カッパドキア地方→ボアズカレ→アンカラ→ブルサ→イスタンブール→ドーハ→羽田)



カッパドキアの気球

私達が満足した点、不満だった点を簡潔に述べたいと思います。



モスク

★今回の旅行で満足した点

1. 少人数(22名)のためツアーの皆さんと親密になり、旅行先の情報が入手出来たこと。
2. 添乗員とガイドに恵まれたこと。(添乗員はサロン会で講演予定)
3. カッパドキアが素晴らしく気球に乗れたこと。
4. 洞窟での生活者宅を訪問できたこと。
5. 各地での遺跡が素晴らしいこと。
6. 絨毯や皮製品の素晴らしさが分かったこと。

★今回の旅行で不満だった点

1. 思ったより料理が美味しくなかったこと。(ツアーの為?)
2. 移動時間が長かったこと。
3. 洞窟ホテルはイメージと違ったこと。
4. 楽しみにしていた洞窟ホテルのスパに満足しなかったこと。

全体的にトルコは非常に素晴らしい国であり、トルコの国花であるチュリップが満開になる春ごろに行ってみたいと思っています。又、帰国すると周りの方々からトルコは安全なの? と良く聞かれました。観光地は安全で問題ありません。未体験の方は是非一度は行ってみてください、おすすめです。

【台湾高雄編】

2020年2月から約1カ月間、昨年に続き台湾の高雄に滞在してきました。今回は新型コロナウイルスの関係で色々スケジュールが変更になりました。台湾の新型コロナウイルスの対応はマスコミ等でも取り上げていますが、素晴らし

いの一言に尽きます。まずは、外国人にはマスクを売らない事。タクシーは手の消毒はもちろんの事、マスクをしないと乗車出来ません。又、ミュージアム等に入場する場合は手の消毒と体温も測られます。当然握手は厳禁ですが全員に徹底されており、日本の対応は甘いと色々な面で感じました。

昨年同様現地の方々との交流が中心ですが、多くの交流ができました。とにかく台湾の方は我々日本人が大好きです。お土産を持って行くと倍返してきます。戦前の日本の事を非常に感謝していて私達日本人が忘れていた事を今でも覚えていてくれています。2011年3月の東日本大震災の時も250億円以上の寄付をして頂いています。とにかく親日である事を肌で感じます。特に高雄など南台湾地区が顕著です。台湾の事を日本人はもっと勉強してから行くべきだと今回の旅行で特に感じました。

私達は今年も高雄空港からMRTで5つ目(約15分)の「三多商圈」駅から徒歩5分程のコンドにステイしました。(1泊1,200新台湾ドル約4,500円)業者のSさんは親切で日本語も堪能で一切合切面倒を見てくれます。帰国する時は、時には涙も流す親日家です。

高雄は台北・台中に比べ物価も安く暖かい気候でとても住みやすいです。MRT・LRT・バス路線等交通網がしっかりしており、どこに行くにも大変便利です。又、デパートも充実しておりコンド前にも有ります。

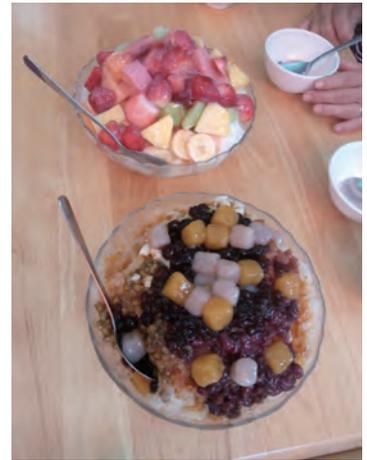
デパ地下には丸亀製麺・大戸屋等たくさん日本食レストランが揃っています。又、MRT初め交通費が日本と比べて非常に安い事です。

タクシーなどもコンドから空港まで1,000円程度と格



MLT美麗島の駅

安です。食事は主に台湾料理ですが、バラエティーに富んでおり、飲茶、餃子、鍋など安く食べられます。海も近いのでフェリーで「旗津」の海鮮料理店に大勢で行けば、蟹など10



かき氷



旗津の蟹

種類以上食べ、ビールを飲んでも3,000円程度なので日本では考えられない値段

です。且つ、カラスミも安く調達できます。食後はフェリーで戻り(5分程度)フルーツ山盛りのかき氷を食べるのが定番です。

台湾での難点はゴルフ代が高く気軽にいけない事で、ゴルフ好きな人は不満ですね。

しかしながら、高雄市内は道路が碁盤の目のようになっており、ウォーキングには最適です。メンバーの中には朝5時30分から毎日1時間以上歩いている方が多くいます。(私達は無理です!)歩きながら美味しそうな店を探しているとの噂です?又、高雄滞在中に台中にも行きました。ちょうど知人が台中のランタン祭りを見に来ていたので一緒に見に行きました。いつもはもっと人出が出る様なのですが、残念ながら新型コロナウイルスの感染防止のため、多少少な目だったと感じました。又、もう一つの目的はロングステイの滞在が出来るホテルの下見でした。知人からの情報で今後日本からの長期滞在者を受け入れたいとの事で行きました。台中と言えば「振英会館」が定番ですが、オーナーが亡くなり30泊以上でないと滞在出来ないとの事で、中々宿泊出来ませんでした。今年4月以降、短期滞在も可能と

の情報もあります。又、今回下見してきた新しいロングステイ先を紹介しますので下記を参照して下さい。具体的にはサロン会等で紹介して行きたいと思っています。台中の宿泊先として参考にして頂ければ幸いです。台中は今後 MRT の開通も予定しており、台北に次ぐ第二の都市として注目されています。又、アプリ「kkday」で新幹線の切符を購入すると外国人は20%引きでした。(パスポート要)

★台中のロングステイ滞在ホテル (滞在費等交渉中)候補先

2019年度のロングステイフェアに出展先

PARK LANE INN (金典緑園道商旅)
パークレーンイン (旧スプレンドールホテル)
www.splendor-taichung.com.tw/about_parklane.php

今後間違いなく高齢化していきます。日本から近く3~4時間で行ける台湾は魅力的です。親日で温暖な気候です。食事も薄味で美味しく且つ安い。交通費も安くインフラ整備されていて高齢者に親切です。台湾はロングステイには最適と感じました。健康で楽しい老後をお互い楽しみましょう。

何もしない贅沢～石垣島でのんびりと～

九州支部 No.1921 寺山 雅之

夫婦揃って寒さが苦手、冬場になると体力・気力とも一気に低下し、1日中コタツに入ったまま過ごすことが少なくありませんでした。

厳冬の日本から脱出できないものか・・・、10数年前より「暖」を求めて、タイやベトナム、マレーシアを旅するようになりました。そして、チェンマイを訪れた際、オーキッドホテルで長期滞在中の方とお話する機会があり、現地滞在者ならではの情報を色々と教えて頂きました。特に、お話の中で記憶に残ったのは「年金で生活できますよ。貯金もできますよ。いいですよ。」でした。その後、何度かチェンマイを訪れるうちに、いろんな「うわさ話(良いものも悪いものも)」を耳にし、「この方はどうしてタイ国にいらっしゃるのかな?」と感じたこともあります。

また、近年の「為替レートの悪化、現地の物価上昇」等を考慮すると、海外で日本人としてのプライドを保ちつつ生活する魅力は本当にあるのか? 年金だけで生活でき、貯金もできるのか? 聞いていたお話は遠い昔話のようにも思えてきました。そして、50代半ばに差し掛かり、現実的にリタイヤ後の生活を模索する中で、「日本国内にも海外に劣らぬ良い場所があるのではないか?」と考え、当時住んでいた横浜を拠点に北

から南まで各地を巡り、自分に合う場所を探し始めました。

北海道、秋田、山形の東北から北陸そして、八丈島。九州は勿論、四国、沖縄、宮古島、石垣島等々訪ね廻ること10年。やはり暖かい南国への憧れは捨てられず、最後には南西諸島にたどり着いていました。



石垣空港



空港から市内中心部へバスで

私達夫婦にとって大事な長期滞在の条件は「格安で生活環境を整えられる事」当然です。もう1つ欠かせないものがあります。「食」の環境が整っている事です。お刺身とお酒をこよなく愛する私にとっては大変重要です。

- 沖縄本島 開発され過ぎて本土と変わらない格安で生活環境を整える事は無理では？
- 宮古島 海はきれいだが、山がなく緑が少ない
- 石垣島 山があり緑が多く、そこそこ都会である
医療機関も充実している(ある程度)

そして今、私達に最適な場所は石垣島ではないのか? と思い至っています。私達の石垣島での滞在生活の一部を紹介いたします。

[朝]

5時頃起床。その後、近くの新栄公園へ行きウォーキングを開始。6時近くになると、地元のオジーやオバーが集まってくる。そして、NHK ラジオ放送に合わせてみんなでラジオ体操。最初はその光景を眺めるだけだった私達も「一緒に体操しましょう」とお誘いを受けみんなの輪に入れてもらう。何十年ぶり? 少々恥ずかしく、殆ど忘れていた第二体操まで、思い出しながら一緒に体操をする。「島んちゅ」の人の良さを感じながら。最後に「また明日ねー」と挨拶して別れる。そして、1日の目標歩数 30,000 歩に少しでも近づくように、さらにウォーキング。帰り道、「オキコパン工場」の前を通りパンの焼けるいい匂いを嗅ぎながら、ホテルに戻り8時頃朝食。



昼間の新栄公園

[昼]

石垣港フェリーターミナル(離島ターミナルとは別の、10分ほど歩いた所) 2階フロアにある「みなと売店」で昼食。オジーとオバーの2人で切り

盛りしている食堂、テーブルとイスは大理石風コンクリート作り。暑い時はお尻から冷えてきて気持ちいい。客層は、土・日曜日は地元の人も見かけるが、殆どがフェリーターミナルで働く人。観光客はまず見かけない。お勧めは「八重山そば」400円、肉が入るとプラス100円。ボリュームがあるので夫婦でシェアしても充分。刺身定食(マグロ)も安くて美味しい。



石垣港フェリーターミナル



フェリーターミナルの食堂

フェリーターミナルとはいうものの、人の乗降はなく本土からの貨物船の荷の積み降ろし、そして南西諸島の島々への物資輸送の中継地になっており、周辺には特に何もないので分かりにくいですが、一昔前の石垣島を思い起こさせてくれる穴場スポット。石垣島を訪れた際には、ぜひ足を運んで欲しい。

[夜]

街中には「さしみ店」や「さしみ屋」と看板を掲げた小さな店がいたる所にある。「魚屋」だが、刺身と天ぷらしか売っていない。刺身は、馴染みの無い名前の「南国の魚」の刺身が何種類もあり美味、珍味。「天ぷら」は、魚やもずく、さつま芋等があり、衣が厚く少し味がついているので、ご飯の「おかず」というよりは、そのまま子供の「おやつ」として食べられているようである。特に、私のお勧めは公設市場内のアーケード沿いにある「たましろ鮮魚店」。生のキハダマグロの切り落としはボリュームがあり、500円と安くとても美味しい。晩酌のつまみを調達すれば



街のあちこちに



さしみ店が多い

夜が来るのが待ち遠しく、ほぼ毎日、独り宴会に興じる・・・申し訳ない・・・。



公設市場の
さしみ屋

漁港で揚がったばかりのマグロ



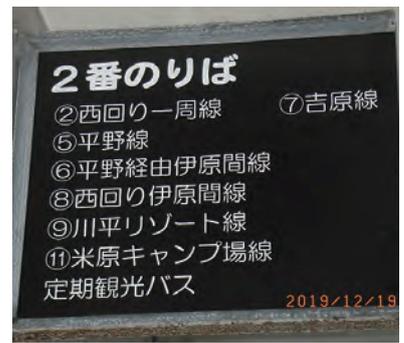
【観光】

本土のバス等では殆どの「1日乗車券」が「当日限り有効」となっていて、正午に購入すると実質半日乗車券となる。それに比べ、沖縄県内のバス、ゆいレールの「1日乗車券」は「24時間有効」。正午に購入すると次の日の正午まで使用可能。

1泊2日で那覇を旅行した際、ゆいレールの「1日乗車券」を正午に購入し、午後、市内観光をして、次の日の午前中その券で空港まで戻ることができた。とてもお得だ。

石垣島の「東バス」には、「1日フリーパス」1,000円と「みちくさフリーパス」5日間乗り放題で2,000円の2種類がある。毎回一度は、「1日フリーパス」を購入し島一周する。バスターミナルを出発して「東回り」にするか「西回り」

にするか？
ルートは当日決めるようにしている。早く決めてしまうと、いつものきまぐれで間際になって変更をしようからだ。



東バスの路線

空港近くの白保より北部はフリー乗降区間で、バス停でなくとも、手を上げ、合図さえすれば乗り降り可能。また、路線沿いには川平湾、米原のヤエヤマヤシ群落、玉取崎展望台等の見どころがあるので、地図と時刻表を見ながら、どこで降りてどのように乗り継いでいけるのか？アナログ的な頭の体操もしつつ、プチ旅を楽しむことができる。



八重山ヤシ群落バス停



ヤエヤマヤシ群落



米原ビーチで

石垣島最北端の「平久保崎灯台」、ここも直近のバス停が無く、灯台入り口の標識の所で降りてもらい岬を目指す。帰りのバスは終点「平野」まで行き、折り返してくる同じバスに乗ること

になる為、限られた時間で汗だくになり歩いて往復しなければならず、体力が必要だ。

そして、北部の「伊原間」付近では、微笑ましい光景に遭遇。オーバーがバスを降りる時に若い運転手さんに



島最北端平久保崎

「これ食べるー」と言って、パンを渡して降りて行った。なんでもないやり取りではあるが、なんとも言えない心に残る一場面であった。また、バスで乗り合わせた様々な年代、様々な国からの旅人達との触れ合いも楽しいものだ。

石垣島へは5度訪れましたが、離島に渡ることなく公園や海辺をウォーキングしたり、街中をブラブラ散策して回り、時々読書とインターネットを



平久保崎灯台にて

して、好きなものを食べたり呑んだりし、1日が過ぎます。それで良いのが石垣島の魅力かな?と感じています。これまでは、1週間程度のホテル生活でしたが、もっと長期間の滞在ができるような良い方法を探しているところです。

「南国暮らしの会」を教えて下さった、オーキッドホテルで出会ったご夫婦、そして九州支部の仲間として暖かく迎えて下さった皆様とのご縁に感謝しています。

ニーファイユ (ありがとうございます)

サンカンペーン温泉とエビ料理の半日ツアー リポート

No.909 鈴木 通弘 No.1381 井藤 正治

2020年2月9日(日)

夫婦8組を含む総勢20名で実施

- 9時 オーキッドホテルをソントウ2台で出発
- 10時 サンカンペーン温泉着 入浴
出発11時45分
- 12時30分
えび料理ポー・クン・パン・スアン会食
懇談 出発14時30分
- 15時 各コンドー着

●サンカンペーン温泉

チェンマイ市内から約45km

有名な観光地

アルカリ性単純温泉で最高温度 105℃

キャンプ場を含む公園(大阪中之島公園の数倍)の中に様々な温泉があります。

入場料 100バーツ(以下 Bと表示)

以前はタイの免許証を提示すればタイ人価格の40Bで入場出来ましたが、現在は不可となっています。

温泉場と料金

足湯

公園の中央部を小川のように流れる足湯は

無料

最高温度 45℃から徐々に下がって行きます。

タイ人に人気が高く、家族連れの方はピクニック気分で、ちょうど日本の花見のようにゴザを広げて食事をしています。

因みに家内(タイ人)は入場から退園まで1時間以上浸かっていました。サバイ、サバイです。

1人用個室

1時間当た / 60B

自分でバスタブに湯をはります。少し味気ない気がします。

グループ入浴

1時間当たり／1部屋500B

5人用・婦人専用もあります。

温水プール

1人／100B

25M用プール大の広さがあり、温度は40℃前後です。

水着／20B、タオル／10Bで貸し出しもあります。

某婦人いわく「何年かぶりに水着を着ました。」いやいやなかなかスリムで似合っていました。

その他1

場内には飲食店や土産物店があり、どれもリーズナブルな価格です。

お勧めは温泉卵です。竹かご入りの生卵3個20Bを買って元湯(105℃)に3分～15分つけておくと半熟から完熟まで好みの味に茹で上がります。塩気がちょっぴり効いてオツな味です。

その他2

今回はソントウの貸し切りでしたが、個人1～2人の場合、市内のワロロット市場発着でソントウ朝から帰り夕方まで出ています。

片道／50B

所要時間／寄り道しますので1時間30分位かかります。

その他3

ネットでサンカンペーン温泉で検索しますと詳しい情報が沢山出ています。

●えび料理「ポー・クン・バーン・スアン」

住所 58 / 3 Moo 2

T.Sanklang, A San Kamphang

電話 053-384025

チェンマイ市内から約20kmサンカンペーン温泉へ行く途中チェンマイ寄り。

日本人を含め、外国人は殆ど来ません。ネットでも出てきません。

恐らく店からHPでの発信はなく、また旅行社も立地条件の不便さから利用していないと思います。

行き方

MAYA(メイヤー)起点、国道11号線(ハイウェイ)を東進、国道1006号線との交差点(陶磁器の有名なセラドン焼きの工場兼ショールーム)所在地の直前の道路を左折、約2kmで又左折、そのまま2.5km道なりに目的地へ到着します。道案内の看板は少なく、タイ語のみですので、自家用車の場合、国道1006号線へ入ってしばらくしてから、現地の人に聞くのがベストです。

当日のメニュー

1人前430B

焼き手長エビ 250グラム見当

4匹(価格150B)

エビの焼き飯・魚のスープ(鍋仕込み)・魚のフライ・サラダ・他

ビール大瓶約1本

レストランのメニューはエビ料理を主体に沢山あり、うすあじですので、日本人好みに仕上がっています。

その他

人口の小池を囲んで、バンガロー風の席や個室が連なっています。

宵には幻想的なデートスポットとして人気があるところでしょう。

●ハイライト

森川関西支部長 ご挨拶

関西支部のチェンマイ在留者のほとんどが参加されたことは驚きです。

関西支部でも本年6月に南の会発足20周年大会を盛大に実施計画中です。

皆様の参加は勿論、友人・知己も是非お誘い下さい。

乾杯 山本啓子さん

力強く発声いただきました。

幹事感想 これからは女性の時代だなどつくづく感じました。

南の会の役割分担ももっと女性が全面に、例えば次期支部長は女性にとふと思っしまいました。

自己紹介

いつものように各人の近況をユーモアたっぷりにご紹介いただきました。

●3つのハプニング

1) バレンタインデー

2月14日（金）は日本では女性から男性にチョコレートが手渡される風習がありますが、ここタイでは全く反対で、男性が女性に対しバラの花をプレゼントします。

「郷に入れば郷に従え」ということで今回バラの花を男性から女性へ、各々の夫から奥さんへ手渡すことになりました。慣れないこともあって、照れくさいやら、うれしやら戸惑いはありましたが、最終的には記念写真通りになりました。某婦人いわく「結婚以来 何十年 主人からバラの花をプレゼントされるなんて初めてですわ!」

2) 阪神タイガース クイズ

関西は圧倒的にタイガースファンが多いということで、下のようなクイズを出題しました。

→回答数 16名 するの回答者数

- | | |
|---------------------|----|
| 1) タイガースは優勝するか | 1 |
| 2) 藤波投手は10勝するか | 4 |
| 3) 近本選手は盗塁王になるか | 12 |
| 4) ボウア選手は本塁打30本を打つか | 7 |

近本選手の盗塁王獲得を除いて悲観的な見方が大勢を占めました。

本クイズの結果からも窺がえませんが 関

西人の気質は熱狂的な応援はするが、結果については 冷静に判断していることがよく出ています。いずれにしても 予想を覆してタイガースが優勝することを祈ります。

3) ボケない小唄(松の木小唄の替え歌)

1 なにもしないで ほんやりと テレビばかりを見ていると
呑気なようでも 歳をとり いつしか知らずにボケますよ

2～6番 省略

7 年をとっても白髪でも

頭はげてもまだ若い

演歌を歌って アルコール

生きがいある人 ほけません

老いとの共存を願って

これから流行りそうな替え歌を歌ってお開きとなりました。

See you next YEAR

<参加者の声: 関西支部 安樂秀典>



今年のチェンマイは、朝晩が大変涼しく凌ぎやすい毎日です。街は中国人観光客の姿がめっきり減り、ニマンヘミン周辺も閑散としています。ホテルや飲食店はキャンセルが多くガラガラの店が多くなっています。乗り物の「ソンテウ」も空車が目立ちます。

さて、関西支部では「サンカンペーン温泉とエビ料理の半日ツアー」が開催されました。

参加者は夫婦8組を含め総勢20名。温泉とエビ料理を堪能いたしました。

お役立ち情報及び特別寄稿

マイルで「ポイ活」楽しみませんか? 九州支部 No.581 家族会員 朝永 美代子

昨年 JAL マイレージで 24 万マイル貯めて世界一周の特典航空券をゲットすることができました。その経過を紹介してみたいと思います。私は JAL カードを利用していますのでこのカードに絞っての説明となります。ほかにはもっと上手に特典航空券をゲットされていらっしゃる方がたくさんおられると思いますが、初心者がやっととどりに着いた経過を読み取っていただければ幸いです。

「ポイ活」ってな～に?

「ポイ活」という言葉を最近耳にすることが多くなりました。テレビでも時々特集をやったりしていますが、クレジットカードを以前からよく使っている私でもこの言葉を最初聞いたときは何のこと?と首をかしげたほどでした。「ポイ活」とはポイント活動の事、つまりポイントを貯める活動のことを言うそうです。



消費税の増税に伴い、対象店舗でキャッシュレス決済すると商品代の 2% から 5% 分が還元されることになり、これまでクレジットカードや電子マネーに全く関心がなかった人たち

も少なからず関心を寄せるようになったのではないかと思います。このキャッシュレス決済に合わせて多くのスーパーのレジは機械化に様変わり、これまでレジの担当者に現金を渡して支払っていた現金派の方も機械の前に立ち自分でお金を投入して支払う光景が増えてきました。最近では高齢者が電子マネーを利用されている姿もよ

く見かけます。

このキャッシュレス決済は、単に 5% の還元だけでなく、併せて電子マネーやクレジットカードの利用額に対してポイントの加算もあるのです。これらのポイントを意識して貯める、というのが「ポイ活」というのですね。

「ポイントを貯める?」あらためて身の回りを注視すると生活のあらゆる場面にポイントが準備されていることに気づきます。セールめがけて 1 円でも安い買い物をしたい私たちにとっては気になる活動かもしれません。数年前までポイントに対する認識がほとんどなかったのですが、ちょっと損したような気分もしています。

マイルを貯める

南の会会員の方にいまさら「マイルとは?」と問うなんてナンセンスですが、でも私の周囲には国内・海外ツアーなどに多く参加しながらマイルについての認識がない人がたくさんおられます。マイルとは航空会社が搭乗者向けに提供しているポイント制度の事です。マイルを貯める事こそ「ポイ活」そのものなのです。

このマイルには普通 3 年の有効期限があって、3 年が経過すると順番に失効してしまいます。普段は格安航空券の利用が多く、3 年以内にそれなりのマイルを貯めるなど到底無理なこととほとんど無関心状態でした。でもこのマイルは飛行機に乗らなくても貯められるものだったのです。今は飛行機に乗ることよりクレジットカード利用やアンケート、ブログへの投稿等で貯める方もたくさんおられます。この人たちを「陸マイラー」と呼んでいます。

私がマイルに関心を持ったきっかけは、南の

会の2代目理事長・故酒匂さまがユナイテッド航空のマイレージプログラムを紹介されて、年1回でもクレジットカードで買い物をすれば実質有効期限が無期限になるという事を教えてくださったことでした。その時のおすすめはユナイテッド航空の「マイレージプラスシーズンカード」で、このカードを使ってショッピングすると1,000円につき5マイル貯まるもの、さらに5,000円の追加年会費でマイルアップメンバーズになると1,000円につき15マイルが獲得できてとても貯まりやすいよ、という事でした。この時からユナイテッド航空の「マイレージシーズンカード」を取得し、よく利用するタイ航空は同じスターアライアンスグループなのでユナイテッド航空でマイルを貯めることにしました。でもまだマイルはおまけみたいな感じで積極的に貯めるという感覚はなく、マイルアップメンバーズは付加しないで、無期限で貯めるだけ、の無欲なマイラーでした。

このユナイテッド航空のマイルは、昨年から制度が変わって、マイルの加算がなくても完全に無期限有効になりました。

その後ヨーロッパへの直行便利用でJAL便に乗る機会がありました。7,000マイルほどあるこの搭乗マイルはグループが違うのでユナイテッドマイルでは貯めることができません。それまでのJALで貯めたマイルは期限きれで次々に失効させていましたが、どうせついでにもらったマイルと気にもかけていませんでした。(JALのマイルはクレジットカードを作らないまま会員登録して貯めていました。)

でも7,000マイルを失効させるのはちょっと惜しくて、この時JALのマイルについて初めてネットで調べてみました。そして55歳以上はマイルの有効期限が5年に延びる「JMB G.GWAONカード」というものがあるのを知りました。5年だったら何とかそれなりに貯まるかも、とそれからJALカードを作り、公共料金からショッピング、日常の支払をそのカードに集中させました。遅ればせながら「マイルを貯める」という意識を持つようになって、カード利用時の

加算だけでなくさまざまな場面でいろんなポイントが付与されていることに気づきました。獲得したポイントはJALマイルへ移行できるものもありました。積立貯金を楽しむようにマイページでたびたびマイル実績を確認するようになると、次は無料航空券獲得に必要なマイル数が気になってきました。

目標をもって特典航空券を目指す

貯めたマイルは無料航空券をゲットするほかに、商品券や他のポイントなどに交換することもできます。一般に1マイル=2円の価値があるといわれていますが、航空券に交換しなければその価値は



半減しているようです。折角なら航空券に変えたいですね。JALで貯めたマイルは、国内の往復航空券だと10,000マイルから交換できます。海外(往復)だと東アジア15,000マイルから、グアム20,000マイル、ハワイ40,000マイル、北米50,000マイル、ロンドン52,000マイルがエコノミークラスです。

最初はグアム航空券を夫婦2枚分取れたらいいな、と。でも意外と増えていくので、ではハワイまで、いやギリギリまで頑張っってヨーロッパまで行けるかなって。夢中になって貯めていたら気づいたときにはビジネスクラスを目指せるまでになっていました。そこでビジネスクラスの必要マイル数を調べると、北米やヨーロッパまでの往復には10万マイル、エコノミーの約2倍必要でした。これはJALの国際線で予約するときの必要マイル数ですが、別にJALが加入しているワンワールドで特典航空券に交換する方法があります。それは路線の距離数に応じて必要マイル数が決められています。路線20,000マイルは世界一周できる最低の距離数ですが、12万マイルでビジネスクラス世界一周ができるのです。

一つの国を単純往復で10万マイル費やすなら、もう2万マイル頑張っただけで世界一周したいですよ。という事で目標を伸ばし伸ばししながら、ついに2人分24万マイル貯めました。ほんとに積立貯金を貯める感じでした。

下表を見てもらうとわかる通り、路線20,000での利用が交換率で一番お得なのです。

ワンワールド特典航空券必要マイル数

路線	エコノミー	ビジネス
1 - 4,000	25,000	48,000
4,001 - 8,000	40,000	80,000
8,001 - 10,000	50,000	85,000
10,001 - 12,000	60,000	110,000
12,001 - 14,000	70,000	115,000
14,001 - 20,000	90,000	120,000
20,001 - 25,000	120,000	150,000
25,001 - 29,000	140,000	190,000
29,001 - 34,000	150,000	200,000
34,001 - 50,000	160,000	220,000

効果的なマイルの貯め方

① クレジットカードを選ぶ

マイルを貯める目的であればそれに見合ったカードを選ぶ。

どの航空会社のマイルを貯めるか、飛行機に乗る機会はどうか、カード利用で得られるポイント数、など自分のニーズに合ったものを選ぶ。

私がJALカードなのは、有効期間が5年に延ばせてポイントがそのままマイルになる。それだけの理由です。

② Internetショッピングをできるだけ利用する

ネットショッピングだとサイトを複数経由することでマイルの二重取り、三重取り、あわよくば四重取りができることがあります。例えばアマゾンをよく利用する人はJALマイレージモールを経由すると代金200円につき1マイル、さらにJALカード決済でマイルがたまり、アマゾンのポイントもついて三重取りになります。さらにひと手間かけられる人は、JALマイレージモール

経由でアマゾンのギフト券をJALカード決済で購入し、次にほしい商品をモール経由でギフト券を使って購入する。ショッピングマイルプレミアム加入の人は100円で2マイル獲得できる計算になります。

③ クレジットカードを分散使用しない。

クレジットカードを店舗によって使い分けると、その店のポイントはたくさんたまるとは思いますがマイルはたまらないか交換できても率が極端に悪くなります。

マイルを貯めたいなら、ワンクレジットカードに集中させるべきだと思います。分散しているポイントがまとまってこそ価値が倍増します。

私の世界一周のマイルは1マイル=6円くらいの価値になりました。

④ マイルを貯めたいがために無駄な買い物や不要な出費をしない。いつも損得のバランス感覚を。

⑤ 積立貯金の感覚で常に関心をもって楽しみながら貯める。

私が持っているJALカードは普通カード(年会費2,200円)、それにショッピングマイルプレミアム(3,300円)を付加しています。もちろん「JMB G.G WAON」カード利用です。このWAONカードにJALカードからチャージしてWAONで決済するとマイルが100円につき1.5マイル付くことになります。最近ではWAON決済ができる店舗が急速に増え、毎日のスーパーなどの買い物もJALカードでなくWAONカードでほとんどOKです。消費税の5%還元ももちろん受けられますので、トクトクです。

ビジネス世界一周の特典航空券はそんなに簡単に狙えるものではないと思いますが、目標をもって積み立てる感覚で楽しみながらマイルを貯めてみませんか？

最近多くの方が注目する「ポイ活」、ちょっと面倒みただけで頭の体操にもなりそうです。

2018年、2019年夏に欧州のいくつかの国を旅行しました。夫婦2人の個人の観光旅行で全て自分で計画し、いずれも計画に沿って順調に進み楽しい旅でした。以下は旅行の計画から実行、結果をまとめたメモで2019年のポーランド、ドイツ旅行について、南国MLで配信したものをまとめ直したものです。

2018年夏: オーストリア (ウィーン)、チェコ、ハンガリー (ブタペスト) の3カ国



2019年夏: ポーランド、ドイツの2カ国
ワルシャワ (5泊)、ポズナン (2泊)、ベルリン (4泊)、ドレスデン (2泊)、ヴロツワフ (2泊)、クラクフ (5泊)。



1. 旅程の組み立て

欧州旅行は欧州が夏になる6月以降と日本発の飛行機代が比較的安い5月連休明けから夏休みまでの期間が良いと思うが、我が家の家庭の都合から夏休み期間しか時間が取れなく、

7月30日からお盆明けの8月20日までの3週間にした。

行き先は会員の方からの情報を参考に、また今まで行ったことのない場所として2018年は中欧3カ国、2019年はポーランドを中心にドイツ北部を加えた。

おおよその旅程の組み立ては、時期と行き先の選択→航空機の予約→宿泊の予約→現地交通の予約→観光の予約が一連の流れ。

2. 航空機

できるだけ安いチケットを探します。

2018年の中欧旅行では5月末にチケットを探したが、安いチケットはすでになく、夏季の北回り欧州便は1人往復17万円くらいで高く、やむを得ずバンコク経由(1人11.8万円)の南回りにした。この経験から2019年は早めの1月末に7月のチケットを予約。モスクワ経由のアエロフロート・ロシア航空で1人11.6万円(サーチャージなどの別立て費用を含む)。ロシア航空は比較的安く、またキャンセル料が4,500円と安いことも決めた理由です。

旅行時期が夏休み前であれば北回り便が1人10万円程度、南回りでは8万円くらいでありましたが、やむを得ません。

ちなみに2020年も欧州旅行を計画していますが、エティハド航空のドバイ経由ミラノ往復で1人7.8万円です(7/23発8/10着)。早期の1月末に予約しましたが、払い戻しができないリスクのあるチケットです。

予約はロシア航空のサイト(日本語)で行う。eチケットがメールで送られてくるのでプリントして持参する。事前に座席指定も可能で、航空会社、機種ごとにどの座席が良いかを教えてくれるSeatGuruというサイトがあり、このサイトを参考に飛行機最後部の2席並びを予約した。

3. 宿泊

2019年の欧州は熱波が襲ったとの報道もあり、クーラーがあるホテルを選んだ。実際は異常に暑いことはなく、かなり北のせいもあり朝夕15℃から20℃、日中が最高で30℃程度で過ごしやすかった。

宿泊の選択ではAirB&Bが安くて良いとの話を会員の方から聞いているが、鍵の受け渡し、キャンセルなど面倒なこともあるようで未だ試したことがない。

2018年のウイーンでマリオット系列のホテルが良かったので、今回もシェラトンなどを運営するマリオット系列のホテルを中心に探した。ポーランドは物価が安いこともあり、ホテルの宿泊代も安い。マリオット系列はシニア割引、夏季キャンペーンを利用し、またキャンセルできないプランを選ぶとかなり安く泊まれる。

今回は、マリオット系列のホテルはワルシャワ(行き帰りで5泊)、ベルリン(4泊)、ポズナン(2泊)の合計11泊したが、1泊平均9,433円(朝食付き)でした。4星ホテルの朝食付きでこの値段は安い。内訳はポーランド国内7泊1泊平均7,053円、ベルリン4泊1泊平均13,600円で、如何にポーランドの物価が安いかがわかる。

他を含めて20泊合計186,320円、1泊平均9,316円であった。

予約の方法は、ホテル系列直接が5件13泊、予約サイトのBooking.comが2件7泊であった。

4.長距離交通

バス5件、鉄道1件を事前に予約した。バスはドイツの格安バス会社のFlixbusで運賃は極めて安い。例えばワルシャワーポズナン(約350km)で1人950円、ポズナンーベルリン(約250km)で1人1,200円と安い。予約は日本からFlixbusのサイト(英文)で行う。乗車は同社のスマホアプリ画面のQRコードを見せるだけで手間がいらぬ。

鉄道はクラコフーワルシャワ間(約250km)で新幹線並みの高速鉄道。予約は日本からポー

ランド国鉄のサイト(英文)で行う。1ヶ月前から予約可能で、予約が早いほど割引が大きい。割引料金で1人1,400円(2等)であった。優等列車(Express Inter City)で車両は快適である上に、コーヒーのサービスがある。



(乗車チケット)

都市間の移動(距離合計約1,500km)に要した費用は1人約7,500円であった。

5. 都市内交通

スーツケースを抱えたホテルまではタクシー、観光などの移動はバス・トラムを使うが、ポーランドはタクシーが安く荷物がなくても配車アプリのUberを多く使った。料金は300円~600円程度であった。

UberはGoogleマップと連動させて行き先を指定、運転手とは言葉をかみかわさず目的地へ移動できる。支払いはUberに登録したクレジットカードで現金は必要ない。乗車後すぐにスマホへ領収書が送られてくる。

欧州の都市内の公共交通(バス、トラム、近郊電車)はエリア制で、時間内であればどれも利用できる。感心したのは運行情報表示が充実していることで、トラム駅、大きなバス停では次に来るバス、トラムの到着時刻、行き先、系統番号などが表示される。

都市内交通の費用は2人で12,000円であった。

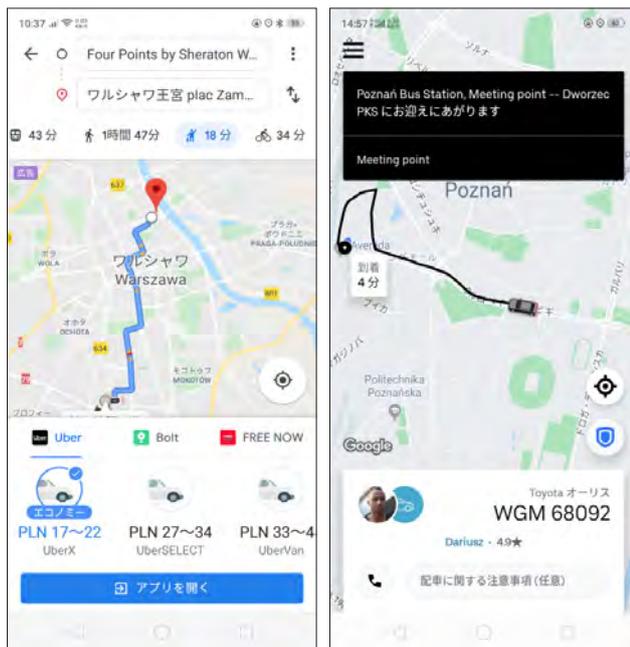
6. 配車アプリUberについて

配車アプリはいくつかあり、都市によってはUberが利用できない。今回は各都市でUberが利用できたが、FreeNowという配車アプリも利用した。

出発前にGoogleマップでナビを開き予習して利用できる配車アプリを知っておく。下の左の図は日本でGoogleマップのナビを開いた例で、利用できる配車アプリはUber、Bolt、FreeNowの3つがあることが分かる。例えばUberを選び最下部の「アプリを開く」を押すとUberのアプリに移動する。

配車アプリを利用するには出発前に日本でスマホにアプリをインストールし、アカウント作成とクレジットカードを登録しておく必要がある。旅行先ではアカウント作成に必要な認証コードを受信できない場合が多い。認証コードはスマホのSMS(ショートメッセージ)に送られてくるが、SMSは電話番号が宛先になっているので、データSIMでは受信できない。

Uberを利用する上での問題点は車両との待ち合わせ。スマホのマップ上で乗車場所を指定するが、大きな鉄道駅などでは、どの場所を指定してよいか迷った事も多い。Uberなど非正規タクシーが入れないエリアがあったり、大きな道



(Googleマップのナビ)

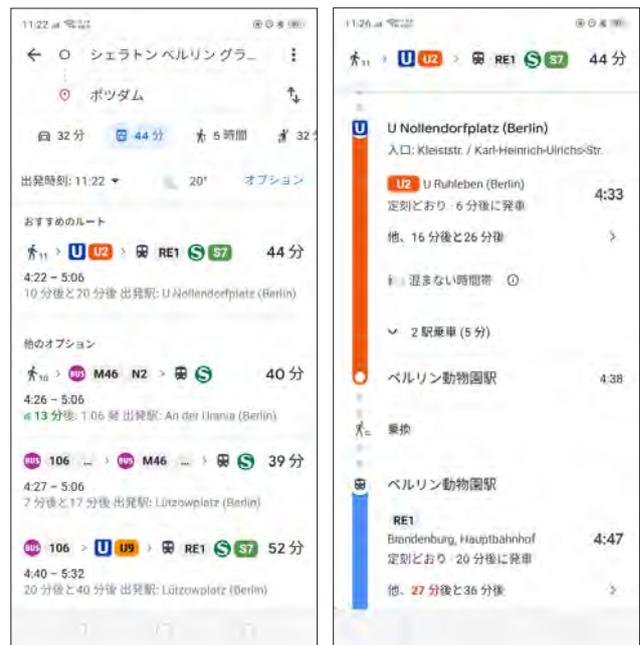
(予約車両を待つ)

路の反対側で待っていたりなどもあった。1回だけ車両がわからず10分経過でキャンセルになり、300円程度の料金を取られたこともあった。

7. グーグルマップ

旅行にはスマホのGoogleマップで現在地の確認と経路案内(ナビ)が必須。非常に役に立つ。特にナビは便利で、これなしでは観光もできないほどであった。

今回の旅行ではGoogleマップで経路を検索すると、トラム駅やバス停の位置(複数ある場合は何番のバス停かを表示する)、系統番号、次の到着時刻、乗り換えなどが表示され、遅れている場合は何分の遅れかも表示される。また乗車後は通過するトラム駅、バス停名が表示され、目的地まであと幾つの駅かがわかる。とても便利で不案内の都市でも利用できる(表示は地名などを除き日本語)。



(経路の候補)

(乗車中の表示)

Googleマップを利用して気づいた点

- 進行方向: Googleマップの画面表示は2種類ある。通常は上が北に設定されている。一方コンパスモードは進行方向が上に設定され、感覚的に使いやすい。コンパスモードとの切り替えはコンパスアイコンをタップして行う。またナビでは音声案内があるが、町中では騒音で聞こえ

ないのでiPhoneを使用すると良い。

- トラム・バスの乗り間違い：ナビで系統番号、バス停・トラム駅の名前が示されるが、同じ系統は上下方向がある。ナビでは駅の名前と行き先名が表示されるが、よく間違えて反対方向に乗った。間違えて住宅地に迷い込み、逆方向のバス停がわからず、居合わせた中学生くらいの子に、お互いつたない英語で教えてもらったこともあった。
- ナビの所要時間はあてにできない：表示時間は順調にいった場合の所要時間であり、初めての不案内の場所で乗り換えなどがある場合は、かなり多くの時間がかかる。1時間の表示で乗り換えに手間取り2時間近くかかった場合もあった。所要時間は表示よりもかなり多く見る必要がある。
- 目的地の保存：スマホの小さな画面で目的地を探すのはやや面倒。予め行き先の場所を保存しておくとう便利。今回は出発前にパソコンでホテル、駅、バス停、観光地などの場所を保存した。実際にスマホのGoogleマップで目的地を表示するには保存した場所一覧から呼び出せばよく手間が省ける。

8. 観光の予約

観光地の宮殿などではガイドが案内する場合があります。この場合は時間が指定されるので、予め日時を予約するほうが待ち時間が少ない。今回はベルリン郊外のポツダムのサンサーシー宮殿を予約した。

9. クレジットカード、デビットカード

日本円の現金から現地通貨への両替は手数料が高く行わなかった。現地のATMでデビットカード(Sony Bank Wallet)で現地通貨を入手、および店舗での支払いもデビットカードとクレジットカードで行った。Sony Bank Walletカードの手数料は約3%(ユーロ預金してあればユーロでの支払いは手数料1.75%)で、使用后すぐにメールで日本円での使用額が

通知され便利。

デビットカードの支払いはVISAのシステムを通した現地通貨建ての支払いと日本円での支払いの2種類があり選択できる。実は日本円での支払いは両替手数料をお店が決めておりかなり割高になる。したがって有利な現地通貨での支払いを選ぶが、お店側が選択させずに日本円での支払いを行ったことが2件ほどあった。

10. パソコンは必要ない?

パソコン、スマホ、タブレット(iPad)を持参した。スマホでほとんど用が足りパソコンは使用しなかった。タブレットは大きな画面で日本のテレビ(スリングボックス)を見る、新聞・雑誌を読むための補助的な使用で機能はスマホと同一。

11. トラブル

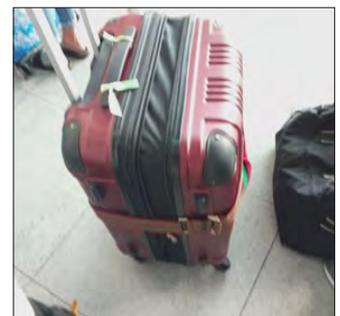
順調に旅を行ったが、トラブルもあった。

(1) 予約のキャンセル・変更

- ロシア航空で帰りのワルシャワ出発便が午後便から午前便へ変更になり、モスクワでの乗り継ぎ時間が3時間から6時間に増えた。変更は出発前にロシア語と英語の電話で通知があったが、当然内容は理解できず、日本支社へ問い合わせで理解した。変更されたeチケットを再度取得して確認した。
- Flixbusで出発バス停と時間が変更になった。大きな支障はなかったが、格安のFlixbusではよくあるようである。ただいつでも変更などの連絡がつくようにスマホは必須である。

(2) 預けた荷物のロスト

ロシア航空で機内預けのスーツケースがロストになった。このような場合に備えて事前の準備が必要であることを痛感した。ロストの申請書に荷姿、届け先の住所を記入す



るが、記憶があいまいであり困った。今後はスーツケースの写真と住所を控えておくことにした。今回は翌日ホテルに届いた。

(3) 治安

いずれの都市でも治安に不安はなかったが、ベルリンでひたたくりに会いそうになった。博物館へ行く道路で途中で工事現場があり周囲の見通しの悪い場所で、数人が紙を持って寄付を呼びかけていた。我々を見るとしつこく寄ってきて、最後はバックを探ろうとする。大きな声で「No,No・・・」と叫んで無事通過した。

12. 写真

行く先々で大量の写真撮る。全てスマホで撮り、Googleフォトに自動アップロードする。撮った写真は重複する場面も多いので、帰国後にGoogleフォトで必要な写真を選択してアルバムを作成する。



このアルバムを紙のフォトブックに仕立て直す。今回はメモ代わりに100枚以上の写真を収めた20ページの小さなフォトブックを作成した。フォトブックはネットで注文し1,440円であった。

13. 海外旅行にスマホは必須

世の中スマホ全盛の時代で、海外旅行にもスマホは必須である。

地図、ナビ、LINE、翻訳、写真撮影、メール、インターネット閲覧、航空機・鉄道・バス・ホテル・観光施設などの予約確認とeチケット、配車アプリなど役に立つ用途は枚挙に困らないほどである。

このようなスマホを海外で使用するためには幾つかの注意点がある。

(1) 海外でスマホを利用するために必要なこと

- 海外でスマホを使用するには現地のプリペイ

ドSIMを使用するのが最も便利で安い。短期の旅行で手に入るSIMは通常はデータSIMで電話番号がなく通話ができない。通話はデータSIMでできるLINEを利用する。

- ロックされていないSIMフリーのスマホ端末が必要。格安スマホはSIMフリーであるが、大手(とYモバイル)のスマホはロック解除が必要で、出国前にSIMロックを解除しておく。
- スマホと現地携帯会社の周波数バンドが一致していること(日本で販売されているスマホはアジア、豪州、欧州では概ね使用できる。北米は周波数バンド、通信方式が一致しない場合があるので要確認)。
- 国内大手スマホの国際ローミングを海外で使用することは厳禁。現地SIMを使用せず、日本の大手3社のSIMのまま、国外で使うと国際ローミングになる。国際ローミングの料金は極めて高く数万円以上になることがある。会員で高額の料金を請求された実例がいくつかある。

(2) 海外SIMの入手

現地の携帯代理店でSIMを購入するのが一般的であるが、今回の旅行ではスマホ台分として出発前に日本で2種類の現地SIMをアマゾンで購入、またポーランドで現地SIMを追加購入した。

- Three データ通信プリペイドSIM(欧州周遊) 1GB / 30日間 950円
- FLEXIROAM XS SIMカード単体(680円) + チャージ(欧州周遊) 1GB / 24日間(1,012円) 合計1,692円
- ポーランド Play社 データ通信プリペイドSIM 6GB / 24日間 700円
合計で3,342円であった。よくある日本出発時に空港でのWi-Fiレンタルと比べるとかなり安い。

日本で現地SIMを入手し、到着時にスマホに日本のSIMと入れ替えると空港到着時から使用できUberなどタクシーを呼ぶのに便利であった。

14. 総費用

総費用は58.6万円であった。航空券が23.1万円(全体の39%)、宿泊が18.6万円(32%)で合わせて7割を占める。他に移動(都市間、都市内)2.7万円、その他(食事、観光、お土産)で14万円であった。

(あとがき)

このメモは個人旅行の計画から実行までをまとめた。行った観光地の様子などは省いてある。

例えばポーランド南部の観光都市クラクフは郊外にアウシュビッツがあるが行かなかった、同じく郊外にある世界遺産第一号の岩塩坑には行った、ベルリンではたまたま夏のビール祭りがあり楽しかったなど、思い出話は多くあるが省いてある。観光地としてはクラクフとドレスデンが良かった。



特別寄稿

磯崎先生の訃報に接して

関東甲信越支部 No.1225 高橋 眞治、順子

磯崎さんの訃報に驚いています。初めてサロン会・懇親会に参加した時、隣に座って「南の会」の具体的な紹介、ロングステイの楽しみ方などをアドバイスしていただきました。湘南会・サロン会で何回もお会いしただけでなく、横浜のご自宅に伺った事もありますし、拙宅にお見えになったり、親しくお付き合いさせていただきました。

いつも飄々としたなかにも、暖かい心配りのある方でした。

当時、パソコンを持っていなかった私は磯崎さんからパソコン教室を紹介していただき、パソコン購入後、海外航空券・宿泊先などの予約が出来るようになりました。パソコン・スマホは海外渡航には不可欠です。

磯崎さんは海外ロングステイを満喫できるようになったきっかけを作って下さった人でした。南の会で「エーゲ海クルーズ」を計画していた時、インフルエンザが流行していて、出発直前にタミフルと睡眠導入剤を処方していただいた事を思い出しています。

カナダで生のサーモンにあたり嘔吐した時「お腹が痛くなければ、温めた牛乳を飲めばよい」と助言いただき、事なきをえました。本当にホームドクターのような方でした。

セントアンドリュースでゴルフしてきたと伝えると、「ゴルフ発祥地へよく行ったね!素晴らしい!」と褒めていただきました。去年、アイルランド出発直前に湘南会でお会いして、「海外でレンタカーを借りる時の心得など」をお話しし、帰国直後お会いしたのが最後になってしまいました。色々お世話になりっぱなしで、残念でなりません・・・

心よりご冥福をお祈り申し上げます。



湘南会の集いにて

海外支部便り及び渡航情報

南の会ゴルフコンペ報告 チェンマイ支部 No. 1336 森田 公之

チェンマイ第16回ゴルフコンペを1月26日開催いたしました。

昨年の夏のコンペは人数が少なく開催中止した為、1年ぶりの開催となりました。今回は人数も35人と例年より少なく年寄り軍団でのコンペとなりました。



2年程前からシニアターも70歳から75歳以上に変更(70歳以上だとほとんどがシニアター)。今回は第4ホールショートを女性はセカンドニアピンに、このホールは男性190ヤード、女性170ヤードと長く、左右にバンカー、花道は4mしかなく、かつ砲台グリーン。M氏が今訪チェン初のワンオン。しかし女性のセカンドニアピンに10センチ足りずニアピン取れず。



第16回南の会チェンマイゴルフコンペ結果

		イン	アウト	グロス	ハンデ	ネット
優勝	橋本忠司	47	43	90	18.0	72.0
2位	三島克幸	44	43	87	14.4	72.6
3位	佐藤重雄	47	48	95	21.6	73.4
女性優勝	宮原美喜	42	47	89	14.4	74.6
ベスグロ	皆谷 茂	41	45	86	8.4	77.6

渡航情報：フィリピン観光省

安全に関する情報

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染が広がらないように、フィリピン観光省は世界保健機関(WHO)と保健省(DOH)によって定められた安全プロトコルを確実に実施しております。現在、海外からの入国者の症例や地域感染を予防する一時的な入国制限やさまざまな措置を行っています。

フィリピン政府観光省(DOT)は、コロナウイルス病(COVID-19)状況の管理の進展を踏まえ、フィリピン旅行について最新のガイドラインをお伝えします。

これらの一時的な旅行関連に対する指示とガイドラインは、国内でのCOVID-19の拡散を防ぐことを目的としています。DOTは、すべての旅行者の健康と安全の確保に取り組んでいます。

- 2020年3月22日午前0時から、外国籍観光客からの入国が制限されます。外国で移住されている、または、労働されているフィリピン国籍の方とその家族(国籍を問わず)、在フィリピン外国大使館や国際組織の役員のみ入国が可能です。
- 外国籍の方や外国で移住されている、または、労働されているフィリピン国籍の方は強化されたコミュニティ検疫の期間中(2020年3月17日から2020年4月13日まで)にフライ

トがあれば、出国することができます。空港へ向かうとき、24時間以内に出発する航空券の控えが必要です。観光目的で出発されるフィリピン人は出国制限されています。

- 公務のため、(制服が着用しているのが条件)、特に医療用品や COVID-19 に関連する実験標本を運んだり、その他の人道支援が目的とする移動(陸路、空路、海路)は許可されません。
- 外国籍の方の帰国のための臨時便の運航が許可されます。
- 空港までは、1人の同伴者/運転手が許可されていますが同様に出国者の航空券コピーが必要です。

宿泊施設の限定オープン

許可されたコミュニティ検疫の期間中、宿泊施設(ホテルなどを含め)が営業中止となりますが、下記の条件を一つ満たせば、その制限が免除されます:

- ① 3月17日現在で外国人観光客による予約がある
 - ② 長期リースでチェックインされているお客さんがいる
 - ③ 3月16日付国務長官発行覚書の規定に免除された施設の従業員がチェックインされている
- 3番目の条件を満たしていない宿泊施設は新たな予約を受け入れることができません。

その他の質問や確認事項がありましたら、フィリピン観光省のオフィシャルフェイスブックまで
(<https://www.facebook.com/DepartmentOfTourism/>)

ロックダウンと門限

下記は閉鎖されているため、門限を設けている地域のリストです。

◆ルゾン 閉鎖されている地域

バギオ: 3月16日から4月15日まで
カグバレテ島: 3月10日から3月23日まで
カインタ、リザール州: 3月15日から4月14日まで

カタンドゥアネス州: 3月15日から4月14日まで
カビテ州: 3月17日から(終わる日付は未定)
北イロコス州: 3月14日から(終わる日付は未定)
南イロコス州: 3月15日から4月14日まで
ラウニオン: 3月16日から4月12日まで
メトロマニラ: 3月15日(終わる日付は未定)
パンガシナン州: 3月16日から4月12日まで

メトロマニラにおける門限

カロオカン: 午後8時から午前5時、3月15日から4月14日まで
ラスピンヤス: 午後8時から午前5時、3月16日から4月14日まで
マカティ: 午後8時から午前5時、3月16日から
マラボン: 午後8時から午前5時、3月15日から4月14日まで
マニラ: 午後8時から午前5時、3月16日から
ムンティンルパ: 午後8時から午前5時、3月16日から
ナボタス: 午後8時から午前5時、3月16日から4月14日まで
バシグ: 午後8時から午前5時、3月15日から4月14日まで
サンホアン: 午後8時から午前5時、3月16日から
ケゾンシティ: 午後8時から午前5時、3月1
タギグ: 午後8時から午前5時、3月16日から4月14日まで

メトロマニラ周辺における門限

バギオ: 午後10時から午前4時、3月16日から4月15日まで
カビテ州: 午後8時から午前5時、3月17日から(終わる日付は未定)
南イロコス州: 午後8時から午前4時
ラウニオン: 午後10時から午前5時、3月16日から
アルバイ州レガスピ市: 午後9時から午前4時、3月15日から
パンガシナン州: 午後8時から午前5時、3月16日から4月12日まで

◆ビサヤス 閉鎖されている地域

アンティケ: 3月17日から3月31日
バコロッド市: 3月15日から(終わる日付は未定)

ボホール：3月16日から3月20日（試し期間）

ビララン：3月17日から3月31日（限定閉鎖）

カピス：3月15日から（終わる日付は未定）

セブ市：3月16日から4月14日まで

イロイロ：3月15日から4月14日まで

レイテ：3月18日から4月17日まで

西ネグロス州：3月15日から4月14日まで

南レイテ：3月17日から3月31日

タクロバン市：3月21日から4月12日まで

◆ミンダナオ 閉鎖されている地域

コタバト：3月17日から

ダバオデオロ：部分閉鎖のみ

ダバオ市：3月15日から

ラナオデルスル：3月17日から4月14日

南コタバト：3月16日から

ブキッドノン州、バレンシヤ市：3月16日から3月29日まで

ザンボアンガ市：3月20日から

北ザンボアンガ州：3月17日から4月14日

ザンボアンガシブガイ：3月17日から（終わる日付は未定）

門限

コタバト：3月17日から

コタバト：午後9時から午前5時

南ダバオ州：午後8時から午前5時

南コタバト：午後7時から午前5時

タグム、北ダバオ州：午後9時から午前5時

コミュニティ検疫

ダパワン市：3月18日から

南ダバオ：3月17日から

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染が広がらないように、フィリピン観光省は世界保健機関（WHO）と保健省（DOH）によって定められた安全プロトコルを確実に実施しております。フィリピンにおけるコロナウイルスの感染情報について、こちらをクリックしてください。（<https://ncovtracker.doh.gov.ph/>）新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染を防ぐため、フィリピン各地から一時的に旅行禁止されている地域があります。

フライトに関する安全情報

フィリピンは世界の中でもいち早くコロナウイルス感染国からの一時入国制限を行いました。現在、次の一時入国制限を行っています。

※入国制限の情報に関しては、3月15日現在のものとなります。

中国・香港・マカオ

14日間以内中国やその特別行政区からの渡航履歴のある外国籍の方の入国禁止

フィリピン人は中国やその特別行政区への渡航禁止

韓国の慶尚北道・大邱広域市・清道郡

14日間以内韓国の慶尚北道、大邱広域市、清道郡からの渡航履歴のある外国籍の方の入国禁止

イタリア・イラン

14日間以内、イタリアとイランの渡航履歴または経由履歴のある外国籍の方は入国の際、COVID-19に感染していないという診断書（48時間以内発行されたもの）を提示する必要があります。

その後、14日間の強制検疫が検疫局（BOQ）の対象となります。診断書を提示しないと、フィリピンへの入国が拒否されます。

上記入国制限も設けられている地域から来るフィリピン人と永住ビザ保有者には、14日間の検疫が義務付けられています。

上記地域に渡航したフィリピン人や永住権を持つ外国籍の方は、14日間の検疫の義務を設けられました。

フィリピン政府と観光産業の連携

国内に感染を広げないように、フィリピン政府は航空会社やホテルやリゾートやツアーオペレーターと連携し、予防措置のためのガイドラインを作成しました。

出入国者に対する空港での対応

すべての入国者や出国者に対して、インフルエンザや風邪に似る症状の有無を確認しています。症状のある方は隔離し、検疫、監視を行なっ

ております。COVID-19 に対する予防措置に關して、すべてのサプライヤーの行動計画を要求しています。 Global Hazard Analysis and Critical Control Point (HACCP) 標準に基づいた食事を生産しています。

最新情報はこちらをご覧ください。▶



渡航情報：タイ政府観光庁

皆様、サワデーカップ。本来ならタイではソンクラーンで旧正月を祝う水かけ祭りが盛大に行われる時期なのですが、COVID-19 の影響で静かなタイになっているようです。

タイ国内では、日本より早く4月1日に非常事態宣言が出され、4月10日には夜間の外出禁止令やタイ国内で他県への移動を規制したり、様々な対策が取られております。現在では、4月7日から18日とタイ行きの航空機の飛行禁止措置延長されたために、民間機がとんでいないことをアプリなどで確認できるかと思えます。3月31日に日本外務省もタイに関する感染症危険情報では、レベル2(不要不急の渡航はやめてください)からレベル3(渡航はやめてください)に引き上げられました。3月22日から民間航空局からのガイドラインを当庁のサイトでも紹介しておりますので、ご覧ください。

<https://www.thailandtravel.or.jp/news/66343/>

タイ国政府観光庁としても、渡航情報については、タイ王国大使館や当庁のオフィシャルサイトや SNS で情報発信しておりますので、ご確認ください。また、毎年行われておりました5月のタイフェスティバルも中止となっております。

今どこにも行けない状況が続いていると思いますので、当庁としてはご自宅でタイ料理を作ってみたり、今まで行かれたタイの思い出写真をみて思い返していただいたり、当庁のウェブサイトで、タイランドスペシャリスト検定のプロモーションを行っているので知識を増やしていただ

いたり、家にいながらできることをお勧めしております。また、タイに友人がいらっしゃるようでしたら、ラインなどのアプリを使ってテレビ電話してみたり、オンラインで飲み会などをしてみるのもいいのではないのでしょうか。

まだ先が見えない状況にありますので、皆様に写真をお送りしたいと思います。



渡航情報：マレーシア政府観光局

新型コロナウイルスに関する、マレーシアの対応 (2020.4.10現在)

●「活動制限令(Movement Control Order)」の実施

2020年3月18日～4月14日まで、マレーシア全土に活動制限令が出されていましたが、4月28日まで延長されました。

①入国制限

- *マレーシア人の海外への渡航禁止
- *外国人のマレーシアへの入国禁止
となっております。

長期滞在ビザ、学生ビザ、就労ビザを持つ外国人も制限対象となっております。

マレーシアに住む日本人の帰国に関しては制限されておませんが、日本入国後 PCR 検査と、検疫所長の指定する場所で14日間待機してい

いただきます。国内において公共交通機関を使用しないことを要請

②日本—マレーシア間の航空機の欠航

現在、日本—マレーシア間を運航する航空機も5月末ころまでほとんど欠航となっております。

東京（成田、羽田）発の日本航空、全日空のみ各週3、4便にて運航しておりますが、マレーシア航空、エアアジアに関してはすべて運休しています。

※状況は日々変わりますので、詳しくは各航空会社のwebサイトをご確認ください。

③マレーシア国内での行動制限

生活に必要なスーパーやコンビニ、薬局などは営業しておりますが、それ以外の店舗は休業。

レストランはテイクアウトが可能な店舗のみ営業が可能です。

幼稚園、普通学校、寄宿学校、大学は休校。

生活インフラに必要な官庁や企業以外はすべて休業。

正当な理由のない外出の禁止（通院、食料品、日用品、医療品、テイクアウトの購入等以外の外出）。最近、ジョギングをしていた日本人が逮捕されたという情報もありましたが、こういったものも禁止です。

その他細かく制限はありますが、現在日本にいらっしゃる方にのみ必要な情報を挙げました。

よろしくお願いいたします。



創立20周年記念式典の中止のお知らせ

日頃から会の活動にご理解とご協力を賜り、有難うございます。

【南国ML：666】でお知らせしましたように、今般、誠に残念ながら、創立20周年記念式典及び懇親会を中止することになりました。

No. 1607 理事長 阿部 滋敏

友好団体紹介コーナー

★一般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.thaijp.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 (JANL)
http://janl.exblog.jp

南国暮らしの会 支部一覧

2020年4月現在

支部名	会員番号	支部長名	e-mail アドレス
北海道支部	1285	桂 裕章	katzh1788@yahoo.ne.jp
東北支部	498	氏家 孝	takashiujie3322@yahoo.co.jp
関東甲信越支部	1591	肥後 信彦	nob3914@yahoo.co.jp
東海支部	1674	神谷 宜門	yutomo@sd5.so-net.ne.jp
関西支部	1608	森川 建	t.moriken72@gmail.com
九州支部	581	朝永 清寿	ktomo581@yahoo.co.jp
チェンマイ支部	239	伊藤 寛	kan_itoh_9@hotmail.com
バンコク支部	—		
ペナン支部	813	石渡 清志	ishi1951@jg8.so-net.ne.jp
クアラルンプール支部	1831	西田 富男	nishida@pollars.co.jp
マニラ支部	—		
セブ支部 (支部長代行)	198	川上 雅久	sanes341@yahoo.co.jp
バギオ・パンガシナン支部	227	斎木 一	saikihajime@hotmail.com
ダバオ支部	1261	藤本 晴久	katorudawann@yahoo.co.jp
ハワイ支部	1278	外池 一子	kzk.tonoike.576@gmail.com
ゴールドコースト支部	—		

編集後記

今新型コロナウイルスの猛威で世界中が揺れています。

書いている3月28日現在、東京では一日で40人が感染しています。

中国から始まった新型コロナは、中国では収まりが見えていますが、ヨーロッパやインド、アメリカ等世界中、留るところをしらぬ勢いで拡散している状況です。

こうした中で南国暮らしの会のメーリングリストは、各支部長並び会員の方からコロナに関する各国の情報が瞬時に寄せられる重要なツールであり、これが利用できることは会に入っているメリットではないでしょうか。

今回、新型コロナについて磯崎先生に原稿を書いて頂こうと思い、コンタクトを取りましたが、返信がないので、体調を崩されているのかと心配していましたところ、嚙下性肺炎で亡くなられたとの訃報に接し

ました。

磯崎先生は会にとってもホームドクター的な存在で活躍され、いろいろな方々が相談をすると親切に対応して下さいました。また、会のことでも渾身を込めて尽して下さいました。海外の滞在先であるゴールドコーストで、昨年までゴールドコーストの支部長代行を務めていて下さり、お世話になった方も多いためと思います。ご冥福をお祈りいたします。

この会報が発行される5月には、コロナウイルスが終息することを祈念します。

最後になりましたが、ご寄稿下さった方々に感謝申し上げます。

今後とも引き続き、会報へ寄稿をお願いいたします。

No.470 細田 良子

「南国暮らしの会」から自己責任の徹底！

南国暮らしの会は南国暮らしの情報提供・交換・親睦の場です。これらに基づいた集会・行事・旅行、或いは不動産の購入などについて、個々人の自己責任であることを肝に銘じて判断し行動してください。すべての判断・決定は自己責任です！

(参照：「南国暮らしの会」細則第11条【自己責任の原則】)

【連絡先一覧】

- (1) 会報に関するお問い合わせ kaihou.henshu.iinkai@gmail.com
 - (2) メールアドレスの変更 mail.iinkai@gmail.com
 - (3) 会員関係（住所変更など） kaiin.bukai@gmail.com
 - (4) 経理関係（会費、名刺ロゴマークなど） keiri.iinkai@gmail.com
 - (5) その他一般 home@minaminokai.com
- (メールには要件の他に会員番号、氏名、ご自分のメールアドレスを明記して下さい。)

会報原稿、写真募集期間 年間予定

会報春季号 2月1日から3月10日迄 会報発行予定日 2021年5月13日
原稿募集初日、ML、BBSにて会報担当者名、送信先メールアドレスをご案内致します。

【編集委員】

No.1575 吉田 博

No.470 細田 良子

No.434 大野 悦子

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 阿部 滋敏

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

E-mail: info@minaminokai.com



投稿写真コナー



関西支部



チェンマイ ゴルフコンペ



関東甲信越支部 この指とまれ



九州支部