NANGOKUNANGOKUNANGOKU

特定非営利活動法人

VOL.47

南国暮らしの会

2010年 新 年 号

平成22年1月23日

NPO法人　南国暮らしの会

登録第4810100号
(REGISTRATION NUMBER)

NANGOKUNANGOKUNANGOKU

南国暮らしの会

（2010年新春号）

目　次

		（敬称略）	ページ
新年のご挨拶			
理事長	高田 勝弘	No. 712	1
北海道支部特集			
御挨拶	工藤 俊一	No. 625	2
ヤッホー!　行ってみたいなキナバル山	大塚 政明	No. 582	2
閑話休題　大人の遊園地!	小屋 秀俊	No.1042	4
オーストラリア旅行をキャンセルした話	堀江 幸博	No. 111	6
北海道あちらこちら	工藤 俊一	No. 625	7
ビザの延長	賀陽 恒麿	No. 349	8
ちょっと暮らし　体験移住のすすめ	大平 盛雄	No. 861	10
新型インフルエンザ騒動の中でのラスベガスツアー旅行	佐藤真理子	No. 245	12
「神々と癒しの島」バリ島でのロングステイ	長谷川 信弘･実子	No. 980	14
特集　各支部10周年記念行事実施報告及び支部便り			
キダ・タローさんを特別講師に ～NPO法人認証10周年記念行事～	松本 都志重	No. 754	19
10周年記念行事　九州支部	稲田 聰	No. 851	19
『南国暮らしの会10周年記念行事』　北海道支部	工藤 俊一	No. 625	20
関東甲信越支部・10周年記念サロン会の実施報告	馬場 章介	No. 732	21
10周年記念行事記録　東海支部	清水 重一	No. 543	22
東北支部・ＮＰＯ10周年記実施報告	氏家 孝	No. 498	23
クアラルンプール支部便り	野村 晃正	No.1050	23
バギオパンガシナン支部便り	斎木 一	No. 227	24
ペナンの医療事情	川崎 勇	No. 524	25
一般投稿			
４人でいくヨーロッパ田舎旅行のすすめ	樫尾 隆之	No. 922	27
郷に入れば郷に・・・（入国スタンプは確認を）	坂本茂樹	No.1338	36
ＮＺ　３週間の旅　2009年４月６日から27日まで	松本 都志重	No. 754	38
チェンマイ、映画「プール」、ルアンパバーン（ラオス世界遺産）	中村 鋭夫	No.1277	41
部会伝言板			43
友好団体紹介コーナー			44
会報投稿要領			44
お詫びと訂正			44
編集後記			44
南国暮らしの会　支部一覧			45
写真提供			45
平成22年度会費納入のご案内			46

新年のご挨拶

南国暮らしの会 理事長　№712　高田 勝弘

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年度も多くの会員の皆様方がお元気で各地にロングスティ、ショウトスティ、ツアーにと活躍され、また各支部におかれましても活発な活動と交流をされて、会のますますの発展を見る事ができ共々にお喜び申し上げます。また１０周年記念行事も皆様のご協力のお陰で無事終了できましたことを心より感謝申し上げます。

本年も既に年末より多くの皆様が夫々の所にお出かけの様子がＭＬ上に飛び交い、ますますのご活躍が期待出来そうで頼もしい限りです。

どうか無事故で楽しいロングスティをお互いに祈り合いましょう。

さて、ロングスティと言う言葉が知られるようになったのは、１９９０年代と言われております。ロングスティ財団では「ロングスティとは海外の一箇所に比較的長く滞在し、その国の文化や生活に触れ、現地社会に貢献を通じて国際親善に寄与する海外滞在型余暇を総称したものであり、ロングスティ財団が作った造語であります。登録商標もしてあります。」以上の様に主張されております。いずれにせよ人生８０年代の時代に入り、退職後の時間をどう過ごすかは重要な課題です。生涯に渡って、生活を送る為の一つの選択肢が海外ロングスティではないでしょうか。

当初は珍しさもあり、夢の実現という事もあり、メディアもテレビを含め、新聞、雑誌もロングスティ者を取り上げ、我々の会の会員も多数テレビに雑誌に登場した経緯があります。

しかし最近ではロングスティといっても一般的ではなく、ロングスティも本当に地についた人々の間のことがらになって来た様に思われます。

メディアも最近ではテレビでの放映も少なくなり、雑誌もロングスティ専門誌がいくつか残った感があります。従って今やロングスティも一般的に持てはやされた時代は過ぎ、成熟された時代に入った様に思います。

本当に海外生活を愛する人々の活動で、ロングスティを楽しみ、各々の考え方でロングスティの意義を捉えて各自が自分の好きな場所を見つけ新しい落ち着いたロングスティを試みる時代になったと思います。当会会員の皆様も毎年滞在期間も滞在場所も同じパターンに成ってきた方も数多く見られるようになってきております。そういう意味で私達の会も、１０年が経ち新しいニーズに合った会にして行く必要を感じます。

その為にロングスティが好きな方々が集まった当会でも、サロン会、懇親会等でお互いにロングスティの新たな意義、又新たなロングスティの仕方を論議し、成熟したロングスティが出来るようにしたいと思います。

本年はその様な新しいロングスティを試みる初年度として皆様のご協力を得て、会の運営も新しい人材を持って、新しいアイデアを駆使して,益々の会の発展、また会員の一人一人を大事に支援出来る会にして行きたいと考えています。この一年会員皆様方のご健康と各自の楽しいロングスティを無事故で過ごせる事を祈り、私の新年のご挨拶とさせて頂きます。

北 海 道 支 部 特 集

御挨拶

北海道支部長　№625　工藤　俊一

創立１０周年を迎えた本会は人間で言えば少年期というところですが、特に昨年は、本会にとって記念すべき年であったともいえます。それは色々な意見の違いから大変な時間と労力をかけた裁判が、和解で解決できたということです。今後は和気藹々楽しい仲の良い会として益々発展することを祈念するところです。

さて今回２回目の北海道特集ということで、北海道の会員の皆様に、色々な角度から北海道の紹介やら、旅行、滞在に関しての感想や、お役立ち情報を寄稿していただきました。沢山の体験やお役立ち情報をそれぞれが持っているはずですが、それを文にしてまとめるというのは、結構大変なことです。

また情報は、年々新しいものが出てきて、前からある情報が年々変わっていったりするものなので、（国の政府が代わったり、法律が変る）このあたりはあまり古い体験は今に役立たない事がある場合もあり、気を使うところです。今回の寄稿文が皆さんにお役に立てれば大変嬉しいところです。

さて、皆さんも同じかと思いますが、特に北海道は１１月を過ぎるといよいよ冬籠りの準備に入ります。幸い私の住む登別地方は北海道でも比較的雪が少なく気温もそんなに低くならないので、比較的過ごしやすいのですが、場所によっては年間数メートルの積雪があったり、マイナス３０度近くまで気温が下がるなど、厳しい冬を過ごさなければなりません。そんなことでこの寒い期間だけでも温かい南国でのんびり過ごすのは、私の夢の一つです。世界的な不況の中で、私たち夫婦は、今年もタイでお正月を迎えられそうなことは幸運であるといっていいと思います。

本年は皆様にとってもいい年になることをお祈りいたします。

ヤッホー！　行ってみたいなキナバル山

北海道支部　№582　大塚　政明

2008年9月15日・16日、一昨年の話しになりますが、私たち夫婦にとって初めての山登りである大雪山系旭岳に登ってきました。

きっかけは家内の姉夫婦が毎年のように富士山登山を楽しんでおり、この年は埼玉県からわざわざ北海道に来て旭岳に登るので一緒に登頂しましょう。との話になり我々も早速バックパック、トレッキング・シューズなどスポーツ店・インターネットで手に入れ、基礎体力作りとしてウォーキングも短期間であるが準備をしたせいか初体験ながら意外と楽に登頂でき、私も家内もチョッピリ自信がつきました。また、経験者である姉夫婦にも色々指導を受けながらの登頂でしたが、山頂での360度のパノラマ風景には心惹かれる情景であり、日本で一番早く

始まる紅葉はとても素晴らしいものでした。

北海道の最高峰である旭岳（2,291m）登頂からまだ僅か一年足らずですが、私たち夫婦は山登りに“熱中”しており札幌近郊および北海道内の初級の山々を少しずつ登っており既に八ヶ所ほど登りました。それに土曜日・日曜日の休日高速料金1,000円は大助かりでした。早朝の移動には車が空いていて移動時間が狂う事も無く登山口まで行く事が出来たのです。

「どこの山へ行こうか」と考えたときから山歩きは始まり、家に無事到着するまでが山歩き、そのプロセスを楽しんでいます。

また、最近山登りは勿論のこと温泉も大好き「山」と「温泉」をセットで楽しむ山行を計画しています。

下山後の温泉入浴は疲れを取り除く至福そのものの時間である。

山から帰った後に「良かったなぁ～」と実感できる。いわゆる癒し効果があります。

山登り「熱中時間」にハマっている私たち夫婦は、マレーシア・サバ州（ボルネオ島）キナバル山、標高4,095m　東南アジア最高峰に登ることを夢見ています。

札幌にも数は少ないですが登山旅行企画会社があり、そこで情報を入手しながら夢を膨らましております。

キナバル国立公園からの登山道や施設がよく整備されていて高度は高いものの技術的困難も少なく、高度のわりに登りやすい山であり登山ガイドの同行が義務付けられているとガイドブックにありました。

そして珍しいランの花やウツボカスラ（食虫植物）を見ることができる。

気温も摂氏10°～5°で今年７月のトムラウシ山遭難事故のような危険はなさそうである。ただ3,000メートルを超えると高山病が少し怖いのであります。

なにせ富士山より高い訳ですから。

私たち夫婦も中高年の登山？トレッキングブームですが厳しい自然界では初心者だからと手加減はしてくれません。

自分の体力に応じた登り方、山、季節、コースを選ぶ事はとても重要と肝に銘じながら「大丈夫、人間歩くことさえ出来れば、年齢、性別に関係なく山を楽しむことが出来る」をモットーとしております。

「南国暮らしの会」会員の皆様にキナバル山に登頂経験ある方、また登山についての経験談、心構え、情報など教えて頂ければ嬉しいです。宜しくお願い致します。

閑話休題　大人の遊園地！

北海道支部　№1042　小屋　秀俊

今回はロングステイ地ではなく、ひと息入れて大人の遊園地をご紹介しましょう。

そこはアメリカ・ラスベガスです。

遊園地ですのでそこでロングステイするというわけにはいきませんが、５～６日遊びに行くと思えばなかなか楽しい所です。

＊　場所　＊

場所はアメリカ。ロス・アンジェルスから東に１時間ほどのところで、ソウル・インチョンから大韓航空で直行便が出ています。時間は11時間半。

日本からだとロス経由になり約13～15時間かかります。

ロスから茶褐色の地上を眺めていると忽然と街並みが現れます。

まわりは砂漠（…といっても砂ではなく赤土の不毛地帯）で周りには何もないので、機上からはひと目で街全体が見渡せます。それほど大きな街ではありません。

＊　街　＊

空港は街の南端にあり、車で10分も走ると街に入ってしまいます。

街のつくりは至って簡単。

南北に大きな通りが１本通っており、その両脇にホテルが並んでいるだけです。その裏手にはいくつかのゴルフ場があります（バンカーだらけの？）。

街に入って驚くのはそのホテルの巨大さです。

平均して3,000室、2,500~5,000室のホテルが軒を並べています。見当がつきにくいかもしれませんが、因みに我が札幌では大きい方のグランドホテルやパークホテルで約500室、東京で言うとニューオータニで約1,000室、品川プリンスでやっと3,600室です。その他にカジノやショーシアター・レストラン・ショッピングアーケードなどを備えているので、その巨大さを想像してみてください。大きなホテルではまず館内の「地図」を手に入れなければ迷ってしまいます。

＊　目的　＊

さて旅の目的ですが、大きく分けて３つでしょうか。

カジノでばくち、ショー鑑賞、ショッピング・街歩き。

私はほとんどカジノはしません。ちょっとだけです…。

最大の楽しみはショーです。大きなホテルのほとんどはロングランを続けているショーを持っています。最長で25年以上というショーもあります。もちろん踊っているダンサーは25年前のお嬢さんではなく、毎年のようにオーディションで入れ替えをしておりますのでご安心を…。

ショーの種類は、アクロバットのショーありレビューありマジックありミュージカルありコンサートありお色気あり…、ホテルごとに様々です。今ベガスを席巻しているのは「シルク・ド・ソレイユ」というサーカス集団のショーで、６カ所程で毎晩のように繰り広げられています。日本でもディズニーランドに小屋を建ててショーを行っておりご存じの方も多いかと思いますが、世界各地でいくつものグループに分かれて公演しております。ほとんどのメンバーはオリンピックのメダリスト達で、日本人も何人かが参加しております。

それぞれのショーの料金は$50~$150とややお高めですが、誰でもが認める世界一の超一流のショーが揃っているので見て損はないと思います。またやや人気の落ちたショーは当日券があれば半額で売るショップが町なかに何カ所かあります。

また１週間単位のショーも所々で見かけます。懐かしい「トム・ジョーンズ」のショーもここで見ました。ポールアンカなども今でも年数回歌っていますし、ボクシングのタイトルマッチもよく行われます。

昼間はほとんど街歩きで時間がいっぱいです。といっても実質ホテル巡りです。

各ホテルはそのロビーに贅を凝らしており、それを見て歩くだけでも驚きの連続です。

ホテルのショップ街やショッピングモールもありますが、高級ブティックが主で私はスルーします。

食事も楽しみの一つですが、夕食は主に各ホテルにあるバイキングスタイルの「バフェ（フェにアクセント）」でとります。$25~$35でエビ・カニ・ロブスターなどや各国料理・デザートも食べ放題です。コストパフォーマンスはよいといえるでしょう。もちろん高級料理店もあり、$350~なんていうフランス料理店もあります。

＊　治安　＊

治安ですが至って安全です。警察官の姿もパトカーも目に付きません。夜、女性だけで歩いていてもよほどの所にいかなければ大丈夫です。全米でシカゴに次いで殺人事件が多いという話もあるのですが、こんなまことしやかなうわさ話があります。

ある日ホテルの従業員が客室に盗みに入りました。

捜査の結果逮捕されましたが、即日釈放しました。

翌日砂漠に埋まっていました。（怖～　！）ベガスを仕切るマフィアが街の評判が落ちるのを恐れ粛正した、というのです。うわさ話ですよ…。

＊　カジノ　＊

ホテルについてですが、フロントから部屋へのエレベータまでは必ずカジノフロアーを歩かされます。ちょっと一稼ぎして行かないかい？…、という声が聞こえてきます。

部屋には冷蔵庫がありません。飲み物は下のカジノに行けば24時間タダで飲み放題です。

また部屋の窓は開きません。自殺防止とのことです。

郊外には質屋さんや結婚式を挙げる教会が並んでます。敗者と勝者の象徴でしょうか…？

カジノと聞けば必ず負けるというイメージが強いのですが、これほど還元率の良いかけも少ないのです。たとえば宝くじは２分の１、競馬は４分の３ですが、ルーレットは37分の36です。もちろんなが～く掛け続ければほぼ損をするようにはなっております。

＊　郊外　＊

郊外にはグランドキャニオンなどの景勝地が

あります。そこを流れるコロラド川をせき止めて大不況に対する公共事業として作ったのがフーバーダムで、夜でもフラッシュなしで写真が撮れるほどのネオンの電力と巨大な噴水やプールの為に水が供給されています。もちろん砂漠の中ですのできわめて効率的に使っていることはいうまでもありません。

ロングステイ用の巨大マンションはありますが、オーストラリアやマレーシアなどから格安のツアーが出ており、ビザの更新の時期にちょっと遊びに行くようなことも現地のロングステイヤーにうかがっております。最近はドルの下落が続いており、物価高のヨーロッパを旅行するより経済的かもしれません。

皆さんも機会があれば「大人の遊園地」、訪れてみてはいかがでしょう。

オーストラリア旅行をキャンセルした話

北海道支部　№111　堀江　幸博

成田出発の２日前、突然でした。

その日は母の月命日で、いつものように父宅のチャイムを鳴らしたところ、現れた父が腹痛を訴えてきたのです。大慌てで近くの病院へ行き応急処置をしてもらい、痛みは治まったのですが、『お腹にしこりがある。紹介状を書くので、週明けの月曜日には総合病院で精密検査をしてもらうように』と言われたのです。

その日のうちにキャンセルの手続きに入りました。

キャンセルすることとなったオーストラリア旅行は、ゴールドコーストまで往復６万円弱という超格安Jetstar成田就航記念航空券を手に入れたことが始まりでした。２００８年７月に航空券の支払いを済ませ１３泊１４日で概算見積りし、豪ドル安にあわせ年末に２回目の計画を作り、２００９年３月に滞在ホテルを決め、５月までにクレジットカードで支払いました。ゴールドコーストからリゾートの島まで飛行機でという、我が家として豪華なプランも作っては見たのですが、時間が窮屈で、結局ブリスベン・世界遺産のオライリー・ゴールドコーストと半日圏内の、ゆったりプランに落ち着きました。オーストラリアは、呆れるばかりに広いです。

宿泊予約は、ブリスベンを米国ナスダック上場オンライン旅行会社エクスペデェアで、オライリーとゴールドコーストをオーストラリアの旅行会社ATSに依頼しました。両方とも、今回が初めての利用でした。

それらの会社を選んだ理由ですが、エクスペデェアは宿泊前日まで無料で変更可能だったこと、ATSはインターネット上の説明が豊富だったことです。勿論、日本語でOKなのも大きな理由です。

キャンセル手続きを始めた日は、おもに連絡でしたので、すぐに取り掛かりました。

作業としては、エクスペデェア・ホームページでブリスベンのホテル取消、ATSへオライリーとゴールドコーストのツアー取消メール発信、Jetstarへ航空券取消の電話です。

最後のJetstarへの電話で、『予約取消は承りました。通常キャンセルを認めませんので航空運賃返金はありませんが、お客様の場合内規があります。少々お待ちください』しばらくして『お客様が旅行期間にお父様の入院に付き添わなければならない理由と、医師の診断書があればキャンセルを認める場合があります。容態が安定してからで構わないのでオーストラリアへFAXしていただければ審査します』との話があり、『父の容態がおちついてから、また電話します』と返答し電話を切りました。

その日のうちに、エクスペデェアからの取消完了メールと、ATSからのキャンセル作業に入った旨のメールが返ってきました。その３日後、ATSより返金手数料AUD20＄除き全額クレジットカードへ返金するとのメールが届きました。規約上からは１泊分取消料必要だったのですが、ホテル側が事情を考慮してくれたようです。

一週間ほどして父の容態が安定したころ、主治医に病名と入院期間を書いた診断書の作成を依頼しました。同時に、キャンセル理由として、

父に付き添わなければならない経緯を書いたキャンセル承認依頼書を作成し、指定されたオーストラリアの電話番号へFAXしました。後日、Jetstarへの電話で、返金の承認が下りたことを知りました。

その後、ちゃんと銀行口座への入金も行われ、この一連の手続きは終了しました。

今回、初めてキャンセル作業をしましたが、結構融通が利くのだというのが感想です。規約に書いていない手続きを行うこととなるので、いちいち確認が必要で手間暇かかりますが、時間があればすぐにあきらめる必要はないということです。

札幌－成田間マイレージ特典航空券の取消はホームページから行い、規約どおりの手数料を支払ったのですが、今から思えば、事情が考慮されるか電話で確かめてみても良かったのかもしれません。

北海道あちらこちら

北海道支部　No.625　工藤　俊一

前回の北海道特集にて、私の住んでいる登別近辺の観光スポットを紹介したが、最近、本州から北海道を訪問される方が増えてきて、その良さが見直されてきているように感じられる。

本州から、当地を訪れる場合の最大のネックは、沖縄、九州もそうであるが北海道が、津軽海峡を隔てた「島」という点が、陸続きの他の地域と違う点であろう。海峡トンネルがあるが、これは列車専用（計画はあるらしいがカートレインは運行していない）のトンネルであって、車社会の現在どうしても車で来道したい方は、フェリーということになる。このフェリーも昨今の様々な状況から本数が少ない、価格が高い等々の障害で利用者が減少しているらしい。なぜ車にこだわるかというとせっかく北海道に来られても車がなければ移動手段が非常に不便だということである。レンタカーという手もあるが、これとて費用の点から見ると、結構高上がりになりそうである。

今年から一つだけいい点があった。それは、土曜、日曜、祭日に限ってのことであるが、高速道路1000円乗り放題。いつもは空いていて、がらがらの高速道路が、追い越し車線まで車が併走しているほど込むなんてことは、今まで考えられなかった現象である。とはいっても渋滞でノロノロ運転なんてことはよほどのことでなければなく、ほとんど制限速度内で走行できる。

私も、旭川にいる孫のところへよく行くが、高速道路を使わなければたっぷり５時間はかかる距離だが、高速道路を使えば３時間半で行ける。これはありがたい。次年度は平日含めて無料化になるらしいので、車での来道のチャンスである。

フェリーを使っての上陸地点は、苫小牧港、小樽港、函館港等があるが、最近まで運行していた室蘭港へのフェリーはほとんどの航路が廃止になったので御注意。さて以前の特集でも書いたのだが、北海道は大きく分けて道南、道央、道北、道東の４地区に分けられます。

どの地区にもそれぞれ見所はあるが、私は北海道に住んでいながら、道北地方はあまり行った事がないので紹介からは省きます。本州から最も近いのは道南地方です。函館、松前江刺、洞爺登別とこの地方だけでも見所が沢山あります。函館は歴史のある古い港町で北海道では札幌とここだけ市内電車の走る情緒豊かな町です。函館山からの夜景は一度は見ておきたい素晴らしい光景です。この町を基点に春の山つつじが見事な恵山方面、江差追分で有名な江差、桜が

見事な松前城公園のある松前町等、軽種馬育成で有名な日高地方やえりも岬。道央では札幌を中心に日本海側には新鮮な魚介類が美味しく、どこまでも青い積丹ブルーといわれるきれいな海と景勝が点在する積丹方面、季節には美味しいウニ、あわびも格別です。

旭川を中心に何処までも広いラベンダーや数々の花々に彩られる北海道の臍（中心地）といわれる富良野町、温泉と渓谷の見事な層雲峡。花畑牧場で有名な帯広、道東ではワインの好きな方には池田ワインもありますがなんといっても摩周湖、阿寒湖、屈斜路湖等きれいな湖が点在するこのあたりが見所。

根室の花崎蟹、厚岸のカキ等美味しい魚介類も多数あり、ざっとあげただけでは紹介できないくらい見所、食べ物が美味しいところが多数あります。道北地方は私はまだ行った事がないので今回は紹介いたしませんが、そちらも機会があれば是非行って見たいところです。

ビザの延長

北海道出身ペナン在住　No.349　賀陽　恒麿

私の知人に、毎年冬の5ヶ月間だけペナンで過ごす人がいます。もう6年になります。

私は『10年住めるビザを取得したら』と勧めるのですが、ガンコな知人は『うん』とは言いません。ビザが切れる時期になると、エージェントお勧めの《ビザ延長取得プラン/タイのハ・チャィへ行こう》なんていう企画ものに乗っかって出かけます。2～3泊、大金はたいての出国です。知人は、また3ヶ月間大好きなペナンに住めると思うのか、顔は緩んではいますが、『高いな～』とぼやいています。ペナンにはこうゆう人が結構いるんですね。

マレーシアとタイの国境超え、海路・陸路合わせて10数か所あるそうですが、陸路で一般的なのは東部のスンガイ・コロク、中部のバリン・ベトン、西部のダンノックの3か所のようです。このうちスンガイ・コロクの国境近く、南部タイでは時折テロ事件が起きて死傷者が出ていますね。

ペナンに住む日本人、この種の企画ものやゴルフ旅行などでタイへ行きたくなると、一番安全といわれる西部のダンノック国境を通過して出入国しているようです。

私は日本人の知人友人に、『中部バリン・ベトンの国境を越えてタイへ行こうよ。旧日本兵がいたマレー共産党の跡地にも行ってみたいし、足湯も経験したいな～』と誘うのですが、『英語も通じないし、南はドンパチもあるし、危ない危ない』と言って乗ってこないんです。ところがHさんだけが『行く行く』というではありませんか。嬉しかったですね～。夫婦2組の4人、愛車ホンダ・アコードで行ってきたんですね。

私が住むタンジョン・ブンガの自宅から2時間弱で興味津々のバリン・ベトン国境です。心配したイミグレーションには2国を往来するトラックや乗用車、軽乗用車、2輪3輪4輪車、何

でもありましたね。

先客がやるようにやれば間違いないと10数分廻りを眺めまわし、入国カードに書く利用交通機関名も愛車のナンバーを書いて車検証と一緒に提出。一番心配した車に関する保険のことも一切問われることなく通過することができました。《心配無用のようです》

驚いたのは帰国時。私たち4人は車の中からパスポートと入国カードを一括提出。担当者は私たちの顔を見ることも無く黙々と下を向いて仕事をこなし、数分後にパスポートが戻されました。あまりのあっけなさに、みんな《ポカ～ン》と口をあけてしまいましたね。

税関では降車させられることもなく、トランクを開けさせられましたが車の中を見られることはありませんでした。胸をなでおろしたことは言うまでもありません。

タイのベトン市街は国境から15分。小さな街ですが有名な5つ星ホテル、《ベトン・マンダリンホテル》がありました。一室2人、朝食付きで1泊1300バーツ〈130リンギット〉でした。レストランや市場にも行きましたがマレーシア経済の方が強いようで、マレーシア通貨リンギットで全て支払いを済ませました。昼間からビールを飲み、街中を観光し、山奥のベトン温泉で足湯をし、その奥地にあったマレー共産党の活動拠点、地下壕や当時の写真や生活用品などを垣間見てきました。

余談ですが、マレー共産党の武装解除後、その地でレストランを経営している50過ぎのおばさんは、むかしのゲリラ時代20歳前後の写真でしょうか、銃を向けて睨みつけるような顔の写真を見せてくれました。またレストランで働いていた80歳前後のお婆さん、2人の日本兵から習ったといって、軍歌《愛国行進曲》をたどたどしく歌ってくれました。

戦後、旧日本兵や民間人200人前後がマレー共産党と合流、当初イギリス軍と闘い、その後はタイ・マレーシア両政府軍と戦ったそうです。そのうち1人2人と脱落し、またマレーの女性と結婚した人も結構いたようです。

マレー共産党は中国からの資金援助を断たれた1987年武装解除。生き残った2人の日本兵も平成元年日本へ帰国。写真の中の、2人の頭髪は真っ白でしたね。帰国後どんな人生が待ち受けていたのでしょう。悲しみの涙、禁じえることができませんでしたね。

話はそれましたが今回のベトン旅行、往復200キロ前後の旅になりました。1人当たりの出費も100リンギット前後、日本円にして3千円程度の経費で済みましたよ。

ペナンへの旅立ちを希望される方、ビザ無しでペナンスティされてるみなさん、少しは参考になりましたでしょうか？

ベトン市街入口の歓迎塔。中央にタイ仏教、脇に道教寺院、イスラム寺院がありました。

街中には、中近東で見られるような顔を隠したムスリムが結構いましたね。

ちょっと暮らし　体験移住のすすめ

北海道支部　№861　大平　盛雄

快適暮らしの体験

２００７年春号の北海道特集の一端を受持ち、さわやかな空気の中で北海道暮らしの体験はいかがですかと、そのほんの一部を紹介したところ、私の予想を上まわる多くの皆様からの反応があり、実際に北海道暮らしを体験した会員の皆様からも夏の北海道暮らしは大変好評でした。

そこで今回もその続編とも言うべきもの、さらにもう少し紹介をとの声もあり、南の会のたくさんの皆様が北海道の良さを知り、足を運んでいただけるように、これらについて再び紹介させていただくことになりました。

好きな季節でシーズンステイ

季節の好みは皆様にそれぞれ違いがあると思いますが、私は目下、快適な夏の北海道の暮らしを満喫し、厳寒の冬は南国での暮らしを目標のライフスタイルにしています。

皆様には北海道と言えば、厳しい冬の季節がまず第一印象ではなかろうかと思いますが、今日では、その逆転の発想とも言える、冬に親しみをというキャンペーンが功を奏してか、台湾やオーストラリアなどからたくさん冬の観光客も訪れています。

人それぞれ価値観は多様であろうと思いますが、しかし私は、快適な気候の夏の北海道暮らしはぜひ皆様にお勧めです。

自分にあったスタイルで

この地域の良さを知り、もっともっとたくさんの人が北海道に来てもらいたいとの願いから、官民あげての組織が本格スタートし、「ゆっくり北海道暮らしをしてみませんか？」とキャンペーンの輪を広げています。

関心を持っていただける皆様のさまざまなスタイルに合わせたサポート体制で北海道暮らしを支援しますと次のように呼びかけています。

① ちょっと暮らし（お試し移住）

まずは北海道の暮らしを体験してみませんか ？

② シーズンステイ

趣味もビジネスチャンスも、季節ごとに多彩な北海道です。

③ 二地域居住

今までの家はそのままに、理想の暮らしを北海道につくる。

④ 完全移住

あなたの夢を実現するために、地域、企業、仲間がサポートします。

大自然の中でスローライフ、好きな季節でのシーズンステイ、じっくり長期滞在、自分に合ったスタイルでと・・・

まずはちょっと暮らしの体験を始めて見てはいかがでしょうか？

私のおすすめスポット

たくさんの地域から呼びかけていますので、その中から特定の地域、特定の物件を抽出して皆様に紹介するのはなかなか難しい面もありますが、経済面を優先にいくつか紹介してみたいと思います。

① 江差町（えさし）
住宅 (2階建て)　5LDK
夏季￥49,200/月（光熱水費含む）

② 黒松内町（くろまつない）
お試し移住体験ハウス短期型　2K
￥17,000/週・＋￥6,000(11～4月)
1週間～2週間
お試し移住体験ハウス長期型　2DK
￥12,000/週・＋￥6,000(11～4月)
3週間～3カ月
（参照　http://www.kuromatsunai.com/kuro_immig/index.htm）

③ 美唄市（びばい）
まとばハイツ　ワンルーム　￥40,000/月
宮田ハイツMK 1DK ￥45,000/月
（光熱水費込、布団代・冬季暖房代別途）

④ 砂川市(すながわ)
お試しハウス　3LDK

￥30,000/月（高熱水費等別途）
（参照　http://www.kurasube.com/krsb/chotto/chotto-dououA.html）

⑤ 南幌町（なんぽろ）
旧教員住宅　3DK　\8,000/月
※光熱水費 別途
￥600/日(6～9月) ￥800/日(10～5月)

⑥ 栗山町（くりやま）
暮らし体験ハウス　4LDK
￥50,400/月(5～10月)　光熱水費込
(参照　http://www.kurasube.com/krsb/chotto/chotto-dououA.html）

⑦ 豊浦町（とようら）
移住体験住宅　3LDK ￥45,000/月

⑧ 厚真町（あつま）
移住体験ハウス　3LK
\48,000/月(光熱水費込)

⑨ 安平町（あびら）
おためし暮らし住宅　3LDK
￥48,000/月
（参照
http://www.town.abira.lg.jp/tour_16_1.php）

⑩ 新冠町（にいかっぷ）
生活体験住宅　3LDK
\12,000/月(光熱水費別途)

⑪ 新ひだか町
滞在移住短期体験住宅　4LDK
無料　1週間～1ヶ月
※光熱水費・灯油代別途
（参照　http://www.kurasube.com/krsb/chotto/chotto-dououB.html）

⑫ 浦河町（うらかわ）
一戸建住宅　1R～3LDK
￥12,000～￥24,000/月
1週間～1年(施設により異なる)
電気・水道・ガス代別途

⑬ 紋別市（もんべつ)
旧教員住宅　3LDK
校長￥55,000/月～、副校長￥50,000/月～
一般教員￥30,000/月～

⑭ 津別町（つべつ）
ちょっと暮らし体験施設（旧公宅）3LDK
\15,000/月
（光熱水費は別途かかります）

⑮ 清水町（しみず）
生活体験用住宅　2LDK
\24,000/月（光熱水費含む）

⑯ 大樹町（たいき）
旧教員住宅　3LDK \35,000/月
電気、ガス、上下水道、受信料込、インターネット接続可能。
家具、調理器具はほぼそろっています。
（参照　http://www.town.taiki.hokkaido.jp/iju.nsf/d9dd60bdc727a71b49256cc5000de124/4d8106723667047049257465002 8ff49?OpenDocument）

⑰ 広尾町（ひろお）
移住体験住宅　1LDK　￥33,000/月
電気、ガス、水道、受信料含む

⑱ 標津町（しべつ）
シングルマンション　1DK ￥30,000/月

お問い合わせはこちらへ

低価格優先で抽出しましたが、このほかにもっと豪華なもの、新築物件などたくさんありますので、もっと詳しくお知りになりたい方は次のホームページをご覧いただくか、相談窓口へお尋ねいただき、広大な自然の中での快適ライフをぜひお楽しみいただきたいと思います。

NPO法人
住んでみたい北海道推進会議
http://www.kurasube.com/

北海道　移住・交流　総合案内窓口
TEL　011-251-1055
e-mail
kurasube@do-shokoren.or.jp

新型インフルエンザ騒動の中での ラスベガスツアー旅行

北海道支部　№245　佐藤　真理子

2009年4月、東京在住の次女から、ＧＷ後にグランドキャニオンを見に「ラスベガス」に行こうと誘いが有りました。娘の仕事の関係で5日間と言う短期間、（短い！）私は6月にはバリ島に行く事になっているため急な誘いにあまり乗り気ではありませんでしたが、娘が手配してくれると言うことで、決めたのですが・・・・

手配後まもなく今までに経験したことが無い新型インフルエンザの「世界的流行（パンデミック）騒動」4月27日にはフェーズ3からフェーズ4に引き上がり、4月29日には、各国の専門家らによるWHOの電話会議でフェーズ5への引き上げを決定されると、私も夫も娘に今回はキャンセルして日を改めて行きましょうと連絡。当時のテレビやネット、新聞などではかなりの騒ぎになっていたし、ネットで色々調べるとキャンセルも多く、もし感染して帰って来たら大事になると言う不安感が有りましたが、娘が旅行会社に問い合わせて「大丈夫」と「ママそんなに報道に振り回されるんで無い！！」と言われ、私は覚悟して行ってきました。普段の旅行では絶対準備する事が無い、色んな種類のマスクとうがい薬にアルコール消毒、を準備して。

5月8日から12日までの三泊五日・成田発ユナイテッド航空使用、宿泊は「BELLAGIOホテル」。

行きはサンフランシスコで乗り継ぎ、ラスベガスに。帰りはロサンゼルスで乗り換え帰って来ました。

成田の飛行場では警備員も飛行場の従業員も、お店の店員さんもマスクの方がとても多かったです。

ところが、飛行機に乗ったら一人もマスクの人はいません。もちろんアテンダントの人達も・・・。

飛行機に乗ってとても困ったのが、『ブランケット』が無い！普通、一人に二枚は貸していただけるのに、今回は娘が一枚、私にはあたりませんでした。それも座席が後ろのほうだったのでいただけましたが、前の座席の人達は殆どの人がブランケット無しで、寒い飛行機の中で過ごすことに。

アテンダントの人にお聞きしたら「新型インフルエンザ問題で、ブランケットのクリーニングがおいつかないと」こんなところでもインフルエンザの影響が出ているのですね。

日本からアメリカに・・長距離の飛行時間、起きている間は良いのですが半分の時間は寝ているわけですから、寒いと風邪をひきそう、そんな時にやくにたったのが、一枚の大判の薄い生地のショールです。

飛行機が飛んですぐに大きな雷の音！一瞬飛行機が傾きました。完全に飛行機の羽に落ちたように思ったけど？？？その後パイロットからアテンダント全員が収集されました。（飲み物を配っている最中でしたが）こんな事も今まで経験した事がなく、すごく不安になりました。１５分くらい・・・・。

気流の悪いところと放送が入ったのですが、揺れ方も怖さを感じるほどでした。娘も盛んに「怖い・怖い・・・・」と（来なければ良かった・・・）

サンフランシスコの飛行場に着陸した時に「ど～ん」と言う衝撃が全く無く着陸・・・？？？気がついたら着陸していたと言うほどパイロットの飛行機操作は上手でした。これも今までには経験した事が無いほど本当に

《ホテル前に駐車の車はアジアとは違う。》

上手な着地(^_-)-☆
サンフランシスコ飛行場で、国内線に乗り換えて一時間半位でラスベガスに到着。国内線は満員です。金曜日と言う事で現地の家族づれも多かったです。

ラスベガスの飛行場に着いて、一番最初に目に入ってきたのが「スロットマシーン」です。どの飛行場でもインフルエンザ対策らしきものは見かけませんでした。

グランドキャニオンの日帰りツアーは日本で電話予約しておきました、支払いは全額カードで前払いです。一応旅行をキャンセルした時には料金は後日返金になると言うのを確認して。

《プロペラ機で》

《想像以上の素晴らしい眺め》

シルクドソレイユのショーを日本からネット予約と思いましたが、インフルエンザ騒動で予約しませんでしたが、宿泊先のホテルで私が見たかった「Ｏオー」を見る事が出来ると言うことで到着後ホテルで直接前日にチケット予約をしました、二人の予約だと席も後ろの隅のほうといわれ、私が一人だけというと、ラッキーな事に前列から4列目のシートでした。

ホテルの部屋でネットが繋がるというので前払いで申し込みましたが、持参したモジュラーのサイズがアメリカは大きいのです。結局ミニパソコンは使用できませんでした。（後日バリ島では無線ランで色んなカフェや宿泊先のホテルの部屋で使用できとても便利でした）。

《宿泊ホテル前からの眺め》

ラスベガスは昼間も夜中も大勢の人で賑わって色んなショーを見る事が出来とても楽しい街でした。娘と二人夜中に街中を歩いても怖いと感じる事が無かったです、ただしダウンタウンのほうは危ないですからねと現地の方に言われました。マスクをしている人もいなく２４時間活動している街のイメージでとても活気がありました。

飛行機が成田に到着後、全員にマスクが配ら

れ職員が乗客全員の体温チエックと調査票の書き込み。

約1時間後に飛行機から降りる事が出来、自宅に帰ってからは保健所から電話があり、8日間毎日体温を測ることと外出を控えるようにとの連絡がありました。8日目には再度確認の連絡がありました。

出発前には日本での患者は出ていませんでしたが、旅行中に日本人の感染者の事を知り、帰って来てから、毎日心配な日が続きました。GWにヨーロッパ旅行から帰ってきた友人は10日間仕事を休むようにと言われたと・・・。

海外旅行者からの感染が心配された5月のあの騒ぎはなんだったのかしら？

11月現在北海道は新型インフルエンザの患者がとても多いです。

「神々と癒しの島」
バリ島でのロングステイ

北海道支部　№980　長谷川　信弘・実子

我が家では、1999年（平成11年）からバリ島を中心に東南アジアへの旅が始まりました。当初は子供達も一緒でしたが、高校生ともなると親には付いて来なくなり、夫婦2人での旅に。行き先はバリ島が多かったのですが、将来は東南アジア方面に長期滞在したいとの希望もあり、また世の中も中高年の海外ロングステイの情報が溢れていました。その情報からバリ島の他にマレーシアとタイを選び、タイはプーケット島、バンコク、チェンマイ、マレーシアはペナン島へも行ってみました。

食べ物では断然タイが魅力的で、B級グルメの我々には魅力的でした。医療水準も高いとの事。ただ、言葉は難解、文字は全く解らない。次がマレーシアのペナン島。マレーシアはペナン島しか知りませんが、食べ物も華僑が多いため仲々魅力的！ただ、海は遠目に眺めるのはいいのですが、近くで見ると結構汚れています。泳ぐ気にはなれませんでした！医療水準は高いようです。

さて、バリ島はと言うと、世界有数のリゾート地ではありますが、いざロングステイの候補地として検討すると、食べ物はタイ、マレーシアに比べると見劣りする感じ。観光地なので、色々な国の料理は食べられますが、観光客向けなのでリーズナブルではありません。医療水準もちょっと疑問符が付きます。

そんな中でバリ島を選んだのは、はっきりとは言えませんが、バリ島に流れる湿気の多いねっとりとした空気が合ったのでしょうか。田舎者の我々は、高層建築が全くない、花と緑に包まれた豊かなバリの自然にひきつけられたのでしょうか。

（各ロングステイ候補地の情報分析を全く無視して）2007年（平成19年）からまず1ヶ月単位の滞在をスタートさせました。2008年には家内が6ヶ月の長期滞在をし、私が年に数回バリ島を訪れ1ヶ月滞在すると言う変則のバリ島ロングステイが始まりました。

以下に、バリ島でロングステイするために我々が調べたり、教えてもらった情報を整理してみました。

ただ、我々が検討したのは、広いバリ島の「サヌール地区」と言う狭いエリアである事をご承知置き下さい。この地区を選んだ理由としては、バリ島長期滞在当初から色々とお世話になったY・Hさんがサヌールにお住まいだった事と、サヌールがバリ島で古くから欧米人の長期滞在が多く、現在は賑わいと言う面では他地区に遅れを取っていますが、それがかえって落ち着きを与えているからでしょうか。バリ島には、他にも主だった所で、島で一番賑やかな「クタ地区」、超高級ホテルと漁港のある「ジンバラン地区」、森と芸術の「ウブド地区」、インドネシア政府が開発し、高級ホテルが立ち並ぶ「ヌサドウア地区」などがあります。

通貨は分かりやすく、1円＝100ルピアで考えて下さい。

Ⅰ．ビザについて

ビザの手続きは専門のエージェントに依頼しました。インターネットで検索すれば沢山ありますが、今回は、大家さんの奥さん（日本人）

から教えてもらったエージェントを使いました。参考までに会社名「ＰＴ．マーサー」
（http://www.maasar-bali.com/faq.html）

主なインドネシアのビザ（ロングステイ関係分）
① 観光ビザ　7日以内　⇒ 10米ドル
8日以上30日以内　⇒ 25米ドル
※これはバリ到着時にイミグレーション前で支払います。（米ドルは事前に用意する。）
②ソシアルビザ　最大6ヶ月（180日）まで滞在可能。（エージェントに依頼）
滞在開始60日後から、30日毎に延長申請手続き必要。最長6ヶ月の滞在には、4回の延長手続きが必要となります。
最初の申請手続き費用　38,000円位
延長申請手続費用1回700,000ルピア×4回分（1回7,000円×4回=28,000円）
180日滞在するための総費用→38,000円＋28,000円＝66,000円
※家内は、このソシアルビザを利用しています。料金を払えば、延長手続きはエージェントが代行してくれます。
③ リタイアメントビザ　1年間の滞在許可。以後最高5年間延長可能。
１年分手続き費用　約90,000円（値上がりしている可能性あり）
途中で出国する場合
出国税 1,000,000ルピア/1回
申請料　600,000ルピア/1回
※ビザ申請時の資産、住居、現地雇い人等の条件はエージェントに確認が必要です。（条件適用は柔軟性があるようです。）
　リタイアメントビザを取得して途中で出国する場合、出国税がかかります。ビザを取得する時にあらかじめ途中出国を織り込んで申請する事は可能です。マレーシアのリタイアメントビザに比べて使い勝手はそうとう悪いみたいです。

Ⅱ．住居について

　バリには、ペナン島やバンコク・チェンマイのような高層のコンドミニアムとか、サービスアパートの類はありません。ホテル・ロスメン・簡易キッチン付ワンルーム・一軒家・ヴィラなどになります。
　平成19年4月からのバリロングステイ開始時は、千葉県在住の方が年間賃借している一軒家を、オーバーコントラ（借りている方が滞在していない時に又借り）してスタート。
　電化製品・家具・什器等、生活に必要なものは全て揃っていました。
1ヵ月家賃　60,000円
電気・電話料金　約4,000円（1ヵ月）前後
　週2回お手伝いさんが来て部屋の掃除・庭の手入れ水撒きをしてくれる。
（※ちなみにこの家の年間実家賃は、45,000,000ルピア/年）

　平成19年10月のバリ滞在時に、現在借りている家を11月から1年間賃借契約。
　年間家賃35,000,000ルピア/年（約35万円・月換算で30,000円弱）
・電気料金（基本）70,000ルピア/月
・ＡＤＳＬ料金　220,000ルピア/月
・プロパンガス　一本72,000ルピア
・衛星テレビ　200,000ルピア/月
・電話料金（基本）53,000ルピア/月
　この家の家主の奥さんが日本人（千葉県出身）で、同じ敷地内に住んでいます。これがこの家に決めた大きな要因でした。長期滞在の大部分は、家内の単身生活になるので、そばに日本人（特にローカルの）がいると心強い。２バス２ベッドルームにリビングダイニングキッチン、広めのテラス付き。バリとしてはコンパクトな規模の家です。ベッド・ドレッサー・ロッカー・食卓セット・リビングセット等は付いています。ですから、自分達で揃えたのは主にテレビや冷蔵庫、洗濯機等の電気製品と細々した生活用品でした。
　サヌールは、ビーチ沿いは老舗のホテルで占められており、ビーチに並行して走るメイン道路（タンブリンガン通り）沿いは値段が高いので、ビーチと反対側で探すと物件は結構ある様です。ビーチから遠くなる程、家賃は安くなり

ます。

一般的な、２バス・２ベッドルームの家で5000万ルピア/年前後（50万円位）

プライベートプール付になると、最低で1億ルピア位以上（100万円）、上は際限がない。

ロングステイ向けのワンルームに簡易キッチン等の設備が付いた施設は、探せば結構あります。

ただ、ワンルームなので、夫婦2人では多少息苦しいかもしれません。

Ⅲ．金銭管理

⇒　リタイアメントビザを取得しなければ、銀行口座を開設できないので、当方はシティバンクの「ワールドキャッシュカード」を使用。

日本のシティバンク口座に残高があれば、現地にあるＡＴＭから現地通貨で金を引き出す事が可能です。

Ⅳ．交通機関

○ベ　モ　→　乗り合いの軽ボンゴ車が走っている。ローカルの人の数少ない交通機関。

基本料金は、3,000ルピア

近距離の移動には便利。車体の色により行き先・経路が違う。

○タクシー　→街を流しているタクシーは、大体メーター制。初乗り5,000ルピア。

（「ブルーバードタクシー」が評判がよい。）

○トランスポート　→　一時間単位で、車と運転手を借り上げる方法。ある程度まとまった時間が必要。目安として、1時間50,000ルピア前後。

通りを歩いていると「トランスポート」と声を掛けてくる。

○長距離バス　→　島内各所を結ぶ長距離バスが走っています。

Ⅴ．医　療

⇒　医療水準はお世辞にも高いとは言えない。マレーシア（ペナン島）、タイ（バンコク・チェンマイ）と比較するとちょっと心もとない感じ。クタ地区に「ＢＩＭＣ」（外国人専用の病院）があり、旅行傷害保険があればキャッシュレスで受診可。日本人通訳が居るので安心。冷房が効いていて、待っていると寒い位です。一階が受付、待合と診療スペース。2・3階が病室になっています。（他に外国人専用として「ＳＯＳ」もある。）

※　長期滞在していると色々あるもので、今年4月私が渡バリした折、腰痛の症状が出てＢＩＭＣ受診。レントゲン、投薬等を受けましたが症状軽快せず、右足がしびれ始め歩行困難に。ＢＩＭＣの日本人通訳に、「整体」受診した方がいいと言われ、これはまずいと急遽滞在予定を短縮し帰国、日本で治療を受けました。「脊椎管狭窄症」の診断。以後数ヶ月治療しました。

※　同じく今年6月には家内が「デング熱」に罹りＢＩＭＣに入院。入院は6日間でした。ＢＩＭＣは外国人専用の病院なので設備は充実しています。個室で、ちょっとしたホテルの様な設備で、至れり尽くせり。貴重な経験をさせてもらいました。

※　家内は、ソシアルビザの滞在期間に合わせて6ヶ月の海外旅行傷害保険に加入していましたので、キャシュレスで費用を気にせず治療する事が出来ました。また、私（救援者）が、家内入院に際しバリに駆けつける費用（航空券等）も保険で支給されました。

Ⅵ．情　報

⇒　インターネット環境は余り良くないと思います。ＡＤＳＬ（地元では商品名「スピーディー」）を設置しても、繋がらない事が結構ある。ＡＤＳＬの設置は、場所によって込み合っており、順番待ち。ＡＤＳＬ設置しないと動作が遅く使い物にならない。

ＮＨＫの国際放送は、衛星テレビを契約・設置しなければ見られない。（番組的には面白くない。情報源と考えた方が良い。）

Ⅶ．お手伝いさん

⇒半日（約3時間）一週間6日勤務で500,000ルピア/月

部屋の掃除・洗濯・庭の手入れ・水撒きなど

をしてもらう。良い人を見つけるのが大変です。ドライバーも同じような給料で雇える様です。

Ⅷ. 水

⇒　水道から出る水は飲用不可。（地下から汲み上げた水ですが）飲用にはミネラルウオーターを購入します。（自家用は、19ℓ13,000ルピア、1.5ℓのペットボトルで2,000～3,000ルピア）

Ⅸ. 食べ物

⇒　世界有数のリゾート地なので、いろいろな国の料理を食べられますが、値段が高い！サヌールで目に付くのは、イタリア料理屋さん。日本料理屋さんも結構あります。

ローカル食となると、ご飯の上に数種類のおかずがのった「ナシチャンプルー」が一般的。ローカルでは4,000～5,000ルピア（40円～50円）の世界です。ナシチャンプルーをレストランで食べると20,000～30,000ルピア（高級ホテルのレストランでは50,000～60,000ルピア）になりますが。

※これはどこの国でも同じだと思いますが、中高年のロングステイは、結局行き着くところは日本食の様です。1ヵ月程度の滞在であればそうは感じませんが、長期になるとローカル食の脂っこさや香辛料でお腹が疲れてくる。また、お腹を壊した時に食べる物が少ない。基本は日本食にして、食べたい時にローカル食を食べるペースが良いようです。ただ、日本食にすると食材が殆ど輸入になるので、お高くなります！（物によって違うが）値段は日本の倍以上。日本食専門スーパー「パパイヤ」（クタ地区）などもあり、品揃えは日本のスーパーと殆ど同じ。ただ値段が（物によって違うが）日本の倍近い。

日本の感覚で買い物すると1万円は軽く超える！店内は冷房がギンギン効いて寒い位です。大切な米ですが、日本からの輸入米は見当たりません。「国宝」と言う銘柄があり、これが美味しいそうです。どちらにしても、日本の種類の米（日本産ではない）は、ローカルの米の数十倍の値段です。（ローカルの米は、5キロ40,000～50,000ルピア）

※　去年あたりから、スーパー「パパイヤ」の商品が揃わなくなってきています。店の陳列棚にあまり商品が並んでいない様な話を聞きます。噂によると、今まで日本食材の輸入が正規ルートではなかったらしく、それを当局に摘発され日本食材が入ってこなくなった様です。ちなみに、欧米からの輸入食材店も島内には結構あり、こちらは普通に商品が揃っており平常営業しています。

最後に、衛生面などが気に掛かる人は、屋台などでの飲食は控えた方がいいと思います。「病は気から」と言う事もありますから。確かに衛生状態は良いとはいえません。加えて、最近の日本人は、非常に衛生的な生活をしていますから、多分免疫力が弱くなっているんじゃないかと思います！

以上、バリ島での長期滞在に当っての我々が見聞きしたり、教えてもらったりした事を書いてみました。

田舎者なので、余り賑やかな「クタ地区」（大きなショッピングモール・巨大スーパーなど買い物等には便利で楽しい場所なのですが、とにかく賑やか。）のような場所ではなく、少々寂れ気味の「サヌール地区」を選びました。この地区は、歴史が古い分欧米の中高年の長期滞在者が多く見受けられます。他の地区に比べて落ち着いている事は確かですが、ショッピングや気取った食事等をするとなると、クタ地区等のエリアへ行かなければなりません。都市型の滞在を希望される方には、サヌールは向いていないかもしれません。ゆっくりと豊かな自然と青い海を満喫する滞在が向いているのではないでしょうか。またバリは、マレーシアのペナン島などに比べ、インフラ整備が遅れているので日常生活は不便を感じる事が多いかもしれません。

それでは、実際に長期滞在しているのは家内なので、後半は筆を家内に譲りたいと思います。

「神々と癒しの島」

バリの生活は、全てバリ・ヒンズー教と密接に結びついていて、毎日どこかで祭礼が行われています。

各個人の家でも、毎日朝夕は、チャナン（お供え）を供えて祈る姿が見られます。

「豊かな自然」～　バリは自然が豊かです。ビーチリゾートは、抜けるような青い空と海、緑の木々と色彩かな花々に囲まれています。プールサイドで海を眺めながら飲むビンタンビールが美味しいこと。

ウブド等内陸部のリゾートでは、ライステラスや椰子の木々を眺めながら、豊かな緑に囲まれて食事をする事が出来ます。日本では味わえない究極の贅沢です。

「小動物と驚愕の島」

自然豊かなバリ島で生活を始めると、「ヒエーッ！」と言う体験に事欠きません。蟻・蚊・蝿・ゴキブリ・ダニが驚くほど元気です。それを食べるヤモリ・トッケイ・アルー（トカゲ）・ねずみ・蛇も元気です。

「ヒエーッ」ＰＡＲＴ．１

夜中突然の金縛り。ベッド上をモゾモゾと動き手に這い上がって来る物体。冷たくて、硬くて、ザラットしている。その正体は、天井から落ちた「トッケイ」でした。

「ヒエーッ」ＰＡＲＴ．２

夜中にゴミ箱から「ガサッ、ガサ、ガサッ」。「どなたですかー？」とのぞくと、ビヨーンと飛び出したヤモリ。お菓子の空袋に虫が集まり、その虫を食べにヤモリが来ていたのでした。

「ヒエーッ」ＰＡＲＴ．３

寝室のクローク上から「カサ、カサ」と音がする。「どなたですかー？」とのぞくとチョロッと飛び出したネズミ。大家さんが空気銃で退治してくれました。

「ヒエーッ」ＰＡＲＴ．４

夜中トイレで用を足していると、足元をネズミが走りました。粘着式ネズミ捕り（ゴキブリホイホイのネズミバージョン）を設置すると翌朝には2匹もくっついていました。洗濯機の排水口ホースを持ち上げて、排水口から進入したようです。

「ヒエーッ」ＰＡＲＴ．５

冷蔵庫のドアを開けた時に、黒いセミ（だと思った）が落下。初めて見たゴキブリでした。

「ヒエーッ」ＰＡＲＴ．６

天井から何やら「ボトッ」と落下！ネズミが食べ残したゴキブリの頭でした。

「ヒエーッ」ＰＡＲＴ．７

ポーチの天井をホウキで掃除していると降っていました。腹部の無い干せたネズミの死骸。トッケイがお腹のみを食べて放置したようです。

「ヒエーッ」ＰＡＲＴ．８

朝食後、ボーッと座っているとすぐ横に、天井からネズミがボトッと落下！ご近所に響き渡る悲鳴に大家さんが駆け付けてくれました。

札幌ではありえない程の自然と向き合った生活。「生と死」「明と暗」「善と悪」何につけてもコントラストの強いバリです。例えば「生と死」も遊離したものではなく、共に存在するものなのだと実感させられる場所です。

やはり「うーん、バリ最高！」です。

特集　各支部10周年記念行事実施報告 及び 支部便り

キダ・タローさんを特別講師に
～NPO法人認証10周年記念行事～

関西支部長　№754　松本　都志重

関西支部では、3,000曲とも言われる作曲を手掛けられて「浪花のモーツアルト」と称され、またラジオパーソナリティ・タレントしても幅広く活躍しているキダ・タローさんを特別講師に招いて記念行事を実施しました。

○ 日時　9月26日（土）12時から12時30分まで
○ 場所　大阪市北区曽根崎新地、季節料理「木曽路北新地店」
○ 参加者　24名

キダ・タローさんは私のゴルフ友達で今回は格安のギャラで講演を引き受けていただきました。

（キダ・タローさん）

「本物の見分け方」と言うテーマで約30分講演していただきました。のっけから彼らしく軽妙なシャレで笑いをとりながら、アラスカ旅行からタイのゴルフ、白内障の治療、学生時代の経験など独特の風刺を入れながらの話は面白かったです。ただし面白いが参考にはならなかったとの会員の意見もありました。

この後、会員は昼食懇親会に移り、自己紹介やお楽しみ抽選会などの例会行事を実施しました。

有名タレントを迎えるために、事前の事務所との折衝や看板の作成、マイクの準備などで役員は大変でしたが、お陰様で首尾よく記念行事を実施することができました。役員の皆さま本当に御苦労さまでした。

入念な準備をしたわりには、参加者が24名と低調でした。いかに参加者を増やすか、今後の検討課題です。

（参加者一同）

10周年記念行事　九州支部

九州支部長　№851　稲田　聰

今回は10周年記念行事であり、従来福岡市で実施されているいつもの情報交換会、サロン会には遠距離のため出席を見合わせていた南九州地区（鹿児島、熊本）のメンバーの多数参加もあり、大相撲九州場所の千秋楽にも負けない賑わいとなり、楽しく盛大な1日となりました。

1．日時　　11月29日（日）13.00～18.00
2．場所　　セントラルホテルフクオカ
　　福岡市中央区渡辺通り4丁目1-2
3．参加者　35名（うち1名オブザーバー）

＜記念行事＞　（13.00～14.00）
司会　深松副支部長

＊稲田支部長による創立10周年記念の意義他についての挨拶のあとチェンマイ情報の報告がありました。

「初めてのチェンマイ」

1355 高田和夫（樹代美）

「チェンマイの最新情報 」

581　朝永清壽（美代子）

それこそ初めての高田さんとリピーター（5回目）の朝永さんの共通項はゴルフ三昧（14日のうち10日もラウンドした高田さん、お二人の奥様も初めてラウンドしたとのこと）。

そして、一時期九州支部だけで9名もチェンマイに集結し、九州支部だけでミニサロン会が開催できたこと。また、次回に訪チェするとしたらフルーツのおいしい６月頃がベストとのことでした。

＊記念講演　（14.00～15.00）

台北駐福岡経済文化弁事処長　周碩穎総領事

「ロングステイの見地から見た台湾情勢について」

明大大学院卒の経歴をお持ちの周総領事は日本通であり勿論流暢な日本語で講演をしていただきました。

台湾がきわめて親日的（70％）であること、また女性が夜一人歩きをできるほど安全であること、気候も温暖であり、ロングステイの環境に恵まれている旨が主な内容でした。

その後、向明徳領事からビザや運転免許のこと等詳細な説明と活発な質疑応答がありました。

＜記念祝賀会＞　（15.15～18.00）

司会　朝永副支部長

稲田支部長挨拶のあと周総領事の祝辞および乾杯の音頭で祝賀会が始まり、４つのテーブル毎それぞれ楽しく歓談しながら食事がすすみました。情報交換しながら有意義なひとときを過ごし、遠路より見えた長友さんが中締めをし、親睦を深めた会が終了しました。

『南国暮らしの会 10 周年記念行事』
北海道支部

北海道支部長　№625　工藤　俊一

平成21年10月3日(土)洞爺湖の「洞爺山水ホテル和風」で開催いたしました。

参加人数16名。

いつもは会員数の多い札幌で開催しておりましたが、今回は「**10周年記念行事**」と言うこと

で、洞爺湖温泉に泊まっての開催となりましたが、お仕事の関係や家庭の事情等（介護や・・・）により、宿泊が困難と言う方なども いらっしゃいまして、予想よりは少ない参加人数での開催でしたが、参加された会員の皆さんには、大変喜んでいただけた企画だったと思います。会場の施設の関係もありましたが、情報交換はいつもの形と違った、個々人での話し合いという形式もそれはそれでよかったのではないかと思いました。（発表者に負担がかからなかった）いつもとは違い、温泉につかり美味しい料理を肴にゆったりとした時間の中での話が出来、有用な情報の交換や、ゲーム等で会員の親睦が深まったのではないかと思います。九州支部から札幌入りしていた深松様ご夫婦の参加もあり、余興等は大変盛り上がり楽しい時間を過ごす事が出来ました。又、二次会には、ホテル側で準備してくださった大きな部屋で、時間を忘れて話しておりました。洞爺湖温泉では毎夜、湖の上からの花火大会が開催されていると言うので、数名の方は、時期外れの湖畔での花火に、満足していらっしゃいました。

又数名の方は、午前中に近くの「伊達カントリークラブ」でゴルフをプレーしての参加でした。

羊蹄山

洞爺湖

関東甲信越支部
10周年記念サロン会の実施報告

関東甲信越支部長　№732　馬場　章介

10月のサロン会は「10周年記念サロン会」という位置づけで19日（月）午後よりいつもの大崎で予定通り開催いたしました。参加人数は約80名でした。特記事項を報告します。

①通常のサロン会とは異なった10周年記念行事として思い出に残る内容になりました。高田理事長の挨拶や外部講師（タイ国政府観光庁の藤村様、イカロス出版社の戸部様）の海外ロングステイのお話、会員の＃24酒匂さんから会の思い出話、＃999中山さんからフィリピンＬＳのお話をしていただきました。
特に酒匂さんのお話ではこの会をＮＰＯ法人化して今日に至った歴史や夢のある話やほろ苦い思い出話は10周年記念にふさわしい重みのある内容でした。
さらに酒匂さんのご発案で会の発展に寄与されました方々ですでに亡くなられた方々のご

冥福をお祈りする黙祷を参加者全員で行いました。

②サロン会のあとの懇親会ではいつものレストラン・ロオジを南の会だけで貸切、高田理事長、酒匂さんに音頭をとっていただき皆で乾杯をしたり、各同好のグループで集まったり、広い会場でそれぞれ自由に楽しく食事をしながら歓談しました。２次会に流れた人も多いようでした。

③関東甲信越支部ではこの10周年を機に「お世話になっている国に何かできることをお世話できれば」と言う単純な発想で＃465の橋本さんを座長に「ボランティア研究会」を立ち上げました。その実行の第一弾として「タイのチェンマイに使い古しのパンティーストッキングを送る」協力と、「パンガシナン・バギオ支部の斎木さんに水害義援金を送る」小さなお世話を展開しました。集まったパンストは近日中にチェンマイに行かれる４人の方に手分けして持参していただくことになりました。そして集まった水害義援金につきましては＃732馬場が責任を持って早急に斎木さんの口座に振込みをすることになりました。（ご協力を頂きました会員の皆様には御礼を申し上げます）

以上、10周年を記念してのサロン会を楽しく、思い出深く催すことができました。

10周年記念行事記録　東海支部

東海支部長　№543　清水　重一

東海支部では11月８日（日）の定例会後に、日本料理店「太閤本店」で、路上芸人「えぐれ笹島」さんをよんで南国暮らしの会10周年記念行事を開催しました。「えぐれ笹島」さんは、名古屋駅裏でホームレスを相手に炊き出しや、路上パーフォーマンスなどのボランティア活動を行っており、その活動状況はフジテレビや東海テレビで「不況に唄えば」という番組で紹介されました。

「えぐれ笹島」さんから戦後の世相を歌ったウクレレ漫談・替え歌等々があり、会員と一体で飲めや唄えのおおさわぎになって大変盛り上がり、10周年記念をお祝いしました。

引き続き食事会、懇談、ビンゴゲームを行い、最後に記念写真撮影と、岩田副支部長の音頭で「南国暮らしの会」のますますの発展を祈念して１本締めでお開きとなりました。

出席者はチェンマイから一時帰国中の加藤さんや、遠く長野県飯田市から参加された村澤さんご夫婦を含めて総勢39名でした。

東北支部・ＮＰＯ10周年記念実施報告

東北支部長　№498　氏家　孝

「南国暮らしの会」ＮＰＯ法人認証10周年を記念し情報交換会を下記内容にて実施致しました。

記

日時：平成21年９月27日（日）午後２時～５時
会場：仙台市・ホテルサンルート　仙台「欅の間」
参加者：９名
内容
14：00　氏家支部長開会挨拶（21年度就任）
14：10　ＮＰＯ法人認証10周年記念行事及び「会」の歴史等を本部・支部推進部担当者より説明
14：30　参加者自己紹介　チェンマイのロングスティ体験及びダバオ、セブ、台湾、沖縄等について参加者より情報発表
17：00　閉会
17：20　同ホテル２階　「お祭り」にて懇親会

今回の情報交換会は４年振りの開催でしたが宮城、福島、山形県の会員が参加、半数の方が初対面でしたが同好の志の集まりとあり途中の休憩時間も惜しみ各地域情報について熱く意見交換が行われる。

引き続きの懇親会ではより具体的なお話と会員相互の交流を深める有益な機会である事を一同認識を新たにし次の交換会開催に向け行動を約す。

※22年度支部情報交換会は山形市で４月頃開催予定（詳細は後日連絡）

クアラルンプール支部便り

クアラルンプール支部長　№1050　野村　晃正

この度、クアラルンプール（ＫＬ）支部長の棚村様が急遽日本に帰国される事になり、突然の指名、依頼を請け後任支部長をお受けする事になりました。前支部長の棚村様はＫＬには長期の滞在経験があり、我々ＫＬ滞在者及び来訪者に食事会を始め色々な情報をご提供頂きました。そのご尽力に御礼と感謝を申し上げます。さて、私の事ですがＫＬには未だ、２年位の滞在経験ですのでＫＬに対する情報知識も不十分で支部長の大役を担うには大変未熟者です。皆様のお力添えを頂きながら勤めて参る所存ですので宜しくご協力の程お願い申し上げます。

尚、ＫＬご来訪の会員諸氏には支部にご一報を頂ければ幸いです。

バギオパンガシナン支部便り

バギオ・パンガシナン支部長　№227　斎木　一

会員の皆様、2010年、新年おめでとう御座います。2009年は会は10周年、バギオは開市100周年、私もフィリピン移住10周年の記念すべき年でした。支部名もバギオ支部からバギオ・パンガシナン支部に変更になりました。

反面、バギオもパンガシナンも10月に台風17号によって大きな被害を受けるなど、波乱の１年でもありました。その際に会員の方々から頂いたご支援や励ましの言葉は有難く、改めて御礼申し上げます。

最初の支援物資

被災地も新年を迎え、復興は目覚しく、もう被害の痕跡を見る事は無くなりました。バギオは観光地としてまた多くの外人が訪れています。リンガエン湾に面した海岸のリゾートも乾季になり週末は賑わいを見せています。

被害発生以来、会員の方々には、一時的に当地区への来訪を控えて頂く様にメールで御願いもしましたが、もうその心配もありません。2010年はまた会員海外LS適地の一つとして検討して頂く様に情報の発信を支部として続けます。

その2010年は、フィリピンは５月に大統領、上院、下院、州知事、州議員、市長、町長、最小行政単位の場バランガイ議員までの統一選挙が実施されます。南国の熱い選挙は毎回犠牲者まで出る危険性も有しています。

選挙前後のフィリピン来訪は、充分に検討される事が大切です。

来訪に際しては、支部として御願いがあります。それは事前にご連絡を頂くと言う事です。昨年も10月の被災直後にバギオに到着していると連絡を頂いた会員がいましたが、自分達の事で精一杯で何もお手伝い出来ませんでした。お互いに残念な事です。

また、従来会員の現地での移動や案内にマイカーを使用していましたが、私もバギオの会友山田さんも「そこそこの」年令になり、遠出や夜間の運転は日常生活でも控える様になりました。

今後は、バギオではタクシーを、タクシーの無いパンガシナンではレンタカーを使用して頂く事になります。ご承知置き下さい。同一支部内でもバギオ市と私の住むパンガシナン州ウルダネタ市は距離で75ｋｍ、時間で１時間45分、高度差も1500ｍあります。移動はバス利用です。

また、現地でボランティアの意味も兼ねて「学校訪問」をされる場合は、子供達へのお土産を何時も用意しています。日本から持参されない場合は現地で用意します。訪問者一人当たり千円程度が目安です。

戦地なので、慰霊碑慰霊の機会もあります。その際は管理しているフィリピン人へのお礼の意味も篭めてお供えを持参します。その費用は何人でも１回千円程度です。

今年は、戦後65年の節目の年になります。会員ばかりではなく、遺族や遺児の方々をご案内する事も多くなりそうです。

バギオでは、昨年末からまた韓国人の英語研修目的のLSが目立っています。下界のパンガシナンも欧米人に人気があります。田舎町ウルダネタも外国人居住者が急増しています。

始まったばかりの2010年に、また会員の方々と現地でお会いする事を楽しみにしています。

今年１年が、会員の皆様にとって素晴らしい１年になります様にお祈りします。

ペナンの医療事情

ペナン支部長　№524　川崎　勇

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

こちらペナン支部は、会発足後２年程で、草分け的存在の木村義光・まゆみご夫妻がペナンにロングステイを開始され、ホームページ、サロン会等で広く会の方にメッセージを送られ、また、ロングステイヤーに対する民間の支援会社の積極的な活動により、年々、会員が増加し、今では22組(43名)の会員の方々がゆっくり、楽しく、日本での生活とは一味違った生活をエンジョイされています。

マレーシアは、今や、海外ロングステイ希望の世界No1にまでなり、毎年多くの方々がマレーシア・マイ・セカンドホームプログラム（MM2H）という長期滞在ビザを取得されています。比較的取得しやすいビザ制度をはじめ、常夏の国の気候、生活費の安さ、住環境が整備されている、治安、医療水準の高さ、食べ物が日本人に合う、親日的な国民性、異文化交流等すべての事柄において平均点以上を付けられるところがここペナンではと思っています。

その中で、ロングステイヤーの最も気になる事柄の一つに「医療事情」があります。こちらにロングステイをして体験したことと気をつけたい点についての感想を記してみました。

マレーシアの医療レベルは東南アジア諸国の中でも高い水準にあると思います。ガイドブックなどでも、シンガポールに次いでレベルが高いと紹介されています。シンガポール、マレーシア（クアラルンプール、ペナン）、タイ（バンコク、チェンマイ）等はほぼ同等の医療レベルではないでしょうか。ペナンには日本人にとって安心してかかれる「日本語通訳常駐」（24時間対応）の私立総合病院が私の知る範囲で3病院あります。受診料は高めですが、予約をして行くと直ぐに診察できるよう対応も良いので安心です。検査機器類もどこも充実していて、MRI、CTなどをはじめ、主な検査機器は揃っています。入院の病室も個室が日本に比較して広く、1日1万円程度で利用できます。安心してロングステイをするためには、次のようなことについてあらかじめ準備と心構えが大切です。

(1) 海外旅行損害保険の加入を！

医療費は欧米諸国や日本と比較して安価ですが、ペナンには日本で言う国民保険の3割負担などの保険制度がありません。費用は全額負担となります。診断、手術は前もって費用負担が可能かどうかの確認があり、可能の場合に診察他の処置がとられます。会員の中にも、一人年間10万円近い保険料を支払い、備えています。短期旅行者（3ヶ月以内の旅行者）の場合はクレジットカード付帯の旅行障害保険で対応できます。当地でかかった病気やけがはすべて保険の対象になりますが、慢性的疾患など日本にいた時からの病気については対象外ですが、それが原因の病気については病院に相談すると良いでしょう。

(2) ペナンの手術費は日本並みか！

日本では30％の個人負担で済みますが、ペナンでは全額負担に付き手術費はペナンの方が高く感じます。昨年、妻が足首の関節を痛め病院にかかりましたが、内視鏡による手術をすすめられました。手術費用は1万リンギ（30万円）に入院費がプラス。直後に帰国予定がありましたので手術を日本で行なうと伝えたら、医師の態度はそっけなかった。医師の専用駐車場はドイツの高級車が軒並みだった。

(3) 過剰診察に気をつけよう！

診察費用が保険適用されるとなると、そこまで診察しなくてもいいのではと思うほど過剰と思われる診察をすすめられました。妻が膀胱炎にかかった時、泌尿器科にかかりましたが、超音波のエコーを撮られ、婦人科に廻され、診察されました。子宮筋腫の痕が映ったようでしが、膀胱炎とは別問題でした。そこまで検査をする必要がないと思われる診断をすすめられた時は断るべきと思います。保険適用の時は、費用負担はないですが時間と費用の無駄遣いと思えました。

(4) ペナンの薬は良く効く、強い！

今回のペナン入りで私は下痢続きを味わいました。1週間、下痢が止まらず、脱水症状を心配して、病院にお世話になりました。心当たりはありませんが、食あたりと言われ、下痢止め剤と抗生物質を服用されました。こちらの下痢止め剤は良く効くと言われていましたが、2回服用しましたら即効でした。もう1回服用したら、便秘になると言われました。ペナンの薬は強いので良く効きます。ちょっと副作用が心配です。日本の「正露丸」はまったく効きませんでした。

(5)「マラリア、デング熱に注意を！」と言われますが・・・

熱帯地方に蔓延るマラリア、デング熱には注意を！と言われますがまだ日本人で罹った人を知りません。現地の人は免疫があり、罹りにくいと言われていて、外国人に罹りやすいと言われています。外食文化のペナンでは夕食をビーチサイドや野外レストラン（屋台）で食べますが、蚊取り線香を焚いたりして、蚊に刺されないよう注意が必要です。長ズボン、シューズの着用を心掛けたいものです。

(6) 温暖の地で病気がおさまった！

花粉症で悩む私にとってのペナンライフは花粉症からの脱出です。毎年花粉飛散時期に日本を離れます。ロングステイの一番の目的でもありました。

昨年、足の手術をした妻の術後のリハビリもペナンでは順調です。日本では季節の変わり目や低気圧時などは病んでいました。

その他にも、喘息や高血圧、冷え性などで悩んでいる方たちも、ここペナンでは日本に居る時より良い状態のようです。

これからロングステイをお考えの方、‘百聞は一見にしかず’です。
一度、下見に出掛けられたらよろしいでしょう。
以上

[３病院の紹介]

（１） アイランド・ホスピタル308 Macalister Road, 10450, Penang
Tel 04-228-8222 Fax 04-226-7989
ｶｽﾀﾏｰｻｰﾋﾞｽ 04-220-5043
日本語対応 携帯電話016-457-8288
（ヤップさん）

（２）ロウガンライ･スペシャリスト･センター
19 Logan Road, 10400, Penang
Tel 04-228-8501 Fax04-229-0287
24H緊急電話04-226-6911
日本語対応 携帯電話017-474-7915
（シミー・タンさん）
携帯電話012-407-8080
（ポーリン・オンさん）

（３） ペナン・アドベンテスト・ホスピタル
465 Jalan Burma, 10350, Penang
Tel 04-222-7200 Fax04-226-3366
日本語対応 携帯電話012-409-7611
（関谷公子さん）
携帯電話012-492-1133
（ジェニーさん）

４人でいくヨーロッパ田舎旅行のすすめ

関東甲信越支部　No.922　樫尾　隆之

ヨーロッパも南国ですか？

九州支部のＴさんは、「スイスでショートスティ」というホームページを立ち上げ、スイス旅行の準備と旅行記を、すばらしい写真付きで紹介しています。サンモリッツ、グリンデルバルト、ツエルマットのホリディフラットに、合計１ヶ月の滞在。

『とうとう行っちゃいました、憧れのスイス。ハイジとお花畑とアルプスの山々と氷河、みんなみ～んな遠い夢のような世界、のはずだったのに……。初めてのヨーロッパ個人旅行、言葉の壁に不安を抱きながらも、度胸と愛嬌（？）でなんとか楽しんできました。

年金収入だけのシニア世代が、年１回でもいい、スイスで１ヶ月程度のショートステイを楽しむ事は可能だろうか？そんな期待を持っての一種の調査旅行でもありました。

見たまま感じたままの感動をそのまま伝えきれないもどかしさがありますが、アルプスのさわやかな風のかおりとおいしい空気の味がほんの少しでも届くといいな！』

Ｔさんの詳細なホームページの記事は、これから行く人にとって、とても参考になります。費用は２人で計87万円でした（25日）。

http://se.kcn-tv.ne.jp/users/m-tomonaga/

会報2009年新年号に関東支部のＳさんが、「ユーレイルパスの旅」を寄稿されています。昔からヨーロッパの鉄道は、「いつか」の憧れだった。感動の連続だったスイスの鉄道、マッターホルンの凛とした山容、湖。ゴルナーグラートホテル宿泊を中核に据えて、静かなスイスリゾートに滞在。ユーレイルパスでスイスの鉄道に乗る２週間のプランを作成し、実行しました。

サンモリッツ・ティラノ間のベルニナ鉄道に乗って、沿線の絶景ショーには興奮状態が途切れなかった。

スイスを本番と位置付けて、ご丁寧にもその前に予行演習として、アムステルダム、デンハーグ、ブルージュ、ブラッセルに合計23日の旅をされています。予行演習の方はやや、都市を中心に巡る旅で、風車、運河、美術館、デルフトの眺望、ベルギー料理とビール、ワーテルロー、ブルージュ聖母教会などがお目当てだったようです。

かかった費用は２人で計85万円（23日）。

Ｓさんはその後、どの地で南国暮らしをするのか、あるいは渡り鳥を選ぶのか、検討されているとか・・・

パッケージ・ツアーでしか行けない？

私達が旅行でヨーロッパへ行くというと、まず思い浮かべるのが旅行社によるパッケージ・ツアーではないでしょうか。私もよくパックツアーのパンフレットや広告を見ることがありますが、その内容を知るにつけ、「何ともったいない」と思ってしまいます。

それらは、例えて言えば外国人が日本を旅行するとして、東京のニューオータニに宿泊し、皇居や浅草寺を見てから浦安のディズニーランドで遊び、そこで宿泊。翌日は日光へ行って華

厳の滝と東照宮を見て、すぐ箱根に引き返し、芦ノ湖の遊覧船を楽しんでから、強羅の富士屋ホテルに泊まる。次は、新幹線で京都に行き、金閣寺、清水寺などを見て日本料理を食べ、さらに奈良に足を伸ばして、東大寺の大仏を拝み、あわただしく関空から帰国といったものだからです。これで、日本を見てきた？

日本人の私たちなら、そうした忙しい、かつお金のかかりそうな「日本旅行」はまず、しないと思います。行きたいところは自分で探しますし、民宿をはじめとする、もっとリーズナブルな宿泊施設を利用します。

私の提案は、ヨーロッパ旅行であっても、こうした忙しいパックツアー離れをして、自ら計画した個人旅行でヨーロッパの田舎を旅行することです。これが費用も安く、思いがけなく素晴らしいヨーロッパ旅行の方法です。

夏はヨーロッパで避暑、冬は暖かいアジアへ

かく言う私も、「私の南国はチロルです」と言い続け、これまで３回もオーストリア、イタリア、スイスあたりのヨーロッパ諸国を自分の南国として楽しんでいます。

この頃、私の考えでは、寒い時期には暖かいマレーシア、タイ、ハワイなどで数ヶ月暮らし、暑い夏にはアルプスの谷間にあるヨーロッパの小さな村や湖の畔で、絶景を楽しみながらしばし、ゆったりと避暑というのがひとつの理想に思えてきました。

優雅に暮らし、バカンスを過ごすヨーロッパの人達は、日本人と比べてお金持ちなのでしょうか。調べてみると、フランス人やドイツ人でも、その年収は日本円換算で700万とか800万の人が多いのです。

もっともどこの国にも、南仏やイタリヤのリビエラ海岸にヨットと豪華な別荘を持つといった収入の多いお金持ちがいます。しかし、そういう人達はごく一部なのです。

こうした年収の一般の人達が、夏のバカンスを南仏、コートダジュールや、バーデンバーデンのような温泉保養地、チロルやドロミテなどのアルプス山岳地方で数週間過ごすのです。そのやり方は、日本人のヨーロッパ旅行とは、まったく違います。

ヨーロッパの人達はまず滞在地を1ヶ所か２ヶ所決めて、その滞在地で１週間単位で過ごします。観光地ではなくとも、その滞在地の周辺には、青い空、白い雲、氷河をいだく山々、アルプスの牧草地、高山植物のお花畑、ハイキングコース、のびやかな光を反射している青い湖、プール、温泉保養地、ロープウエイ、サイクリングコースなどがあります。街角や野外ステージでは音楽会が催されています。

ヨーロッパの人達は急ぎません。日長、一日、プールサイドや芝生の上で、本を読みながら、ビールやワインを楽しみます。山には山の食べ物や、お酒があります。

こうした一般のヨーロッパの人達のバカンスを真似すれば良いのです。

ヨーロッパではこうしたライフスタイルに合わせて、１週間単位の家族で楽しむ宿泊施設が発達してきました。ホリディフラット、フェーリエンボーヌンク、アグリツーリズモ、ハーフペンションなどです。（後述します）

家族で宿泊しますから、４人用、６人用のものが多くなります。

ヨーロッパ田舎旅行なら、４人でいくのが合理的

もっとも、一番多いのが２人用の部屋で、シングルで泊まりたいと言っても、２人用の部屋

を割り当てられるので、費用は２人分になります。ブレッサノーネにあるホリディフラットでは、２人用の部屋貸しで62EU、４人用の部屋貸しで75EUとなっていて、１人あたりにすれば４人用の部屋に４人で泊まるのが一番割安の費用で宿泊できます。

４人用、６人用と言っても、中はツインの部屋２つとか３つに仕切られています。

「４人でいくヨーロッパ田舎旅行のすすめ」と、私が４人を強調している理由がここにあります。他に、タクシーやレンタカーを利用する場合にも４人なら、費用をシェアするのに都合が良いという理由もあります。

８人とか偶数人ならば、同様に合理的ですが、同行する人数が多いと、意見がさまざまに違ってきて、幹事役のリーダーの苦労は大変なものになっていきます。

ご夫婦ならば良いのですが、いつもは他人の別の方と例え数週間でも同室で旅行するというのは、人にもよりますが、なかなか折り合いのつかない難しい問題が発生するのも事実です。

この他に都市には高級、中級のホテルも有りますが、一般に朝食だけが付いて、宿泊費は高いものです。日本でも２食付の民宿よりも、朝食付きホテルの方が値段が高いのと同じです。都市型高級ホテルは、パッケージ・ツアー利用の方におまかせしましょう。

レストランの奥から階段で二階に上がると、そこを客室にしたような、ガストホフと呼ぶ簡易型のホテルが有ります。私達は都市部では、値段の安い家族的なガストホフを利用します。

最近では規模の小さいＢ＆Ｂと呼ぶ小規模ホテルが増えてきました。ベッドと朝食のみという意味です。

４人でいくヨーロッパ田舎旅行のすすめ

旅行社によるパッケージ・ツアーでは、まず航空機とホテルの客室を早くから一定の数だけ押さえてしまいます。数がまとまるので、旅行社では価格の交渉の上で有利です。

かつ旅行社は、レストランやお土産屋さんとも契約して、旅行全体として費用を抑え、旅行社にも収益があがるようなプランを立てます。そうした目で、旅行社のパッケージ・ツアーを眺めると、なかなかよく出来ていて、感心させられることもあります。

一般に希望の多い人気の観光地をたくさん組み込んで、ホテルも大都市の一流ホテルを選び、この一流ホテルに三連泊しますなどとうたっていることが多いものです。

しかし、私はそのツアーでオプションとされている現地ツアーにも注意を向ける必要があると思います。現地に行ってからツアー参加のため、別途追加で費用が必要になることが多いのです。

また、３回の食事が、どこまでツアーに含まれているのかを確認します。中には、朝食だけがカバーされていて、「昼と夕食は各自」と、さりげなく書かれているものもあります。

こうして、旅行社によるパッケージ・ツアーは、大都市や有名観光地を駆け足で巡り、食事は指定のレストランとか、買いたくもないお土産やさんでかなりの時間を割くとかいう具合になっていきます。

これに対して、私のおすすめは、ヨーロッパ田舎旅行です。

簡単です。パッケージ・ツアーとは逆のやり方で、まず、大都市を避けます。日本なら、新宿、六本木といった誰でも行くようなところや、大阪の道頓堀界隈と言った混雑するところを避けて、静かな郊外に宿をとるようなものです。

同様に、有名なリゾートや観光地の中心部も

避けて、宿泊施設はその周辺部に立地するものを探します。

ただし、日本から行く場合には必ず航空機を利用しますから、パリ、ミラノ、ウイーン、フランクフルトといった空港のある都市には、出入りに数泊する必要が生じてきます。その必要以外には、名前も聞いたことがない地方都市や田園に宿泊します。一流ホテルに泊まる必要はありません。

ヨーロッパ田舎旅行の費用概算は、宿泊、交通、食事を入れて、一日1～1.2万円と考えます。それに往復の航空機代 15万円程度を考えれば、25～30日間の旅行で、予算は約45万～50万円程度で済むということになります。

ヨーロッパ旅行は高いというイメージがあれば、その原因は旅行社のパッケージ・ツアーから来ています。大抵、10日～２週間程度で組まれていて、費用が30万～40万になっています。一方で、バリ、バンコク、香港など旅行社のアジアツアーでは、日数が短いけれども、10万～15万円など、手ごろなものが売り出されています。安く旅行できる印象があります。
話しによれば、タイ、マレーシア、バリなどをコンド利用を交えて１ヶ月弱、個人旅行すれば、費用は約30万円程度です。

これに対して、ヨーロッパ田舎旅行が約45万～50万円なら決して安いとは言えませんが、二倍の費用がかかるというわけでもありません。

元気な60才台には、ヨーロッパにも一度は行ってもよろしいのではありませんか？
http://www3.ocn.ne.jp/~tirol-on/index.htm
http://homepage3.nifty.com/potara/doromite/1.html

ヨーロッパの田舎で、昼食には何を食べる

昼食は、どこでどんなものを食べればよいでしょう。自然の美しい山や湖へ出かけることが多くなるので、その時に利用するのが山小屋です。山小屋のないヨーロッパ・アルプスは考えられません。

軽めの食事がとりたい方にはスープとパンはいかがでしょうか。スープもたっぷり入ってくることが多いのでこれで十分。ちょっと物足りなければ自家製の焼き菓子でもデザートに食べればお腹が一杯になります。

山小屋でよく昼食にするのがパンにベーコンもしくはハムがのったベーコンパンやハムパンです。自家製のベーコンを作っているような山小屋を見つけた時に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丸いまな板にハム、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。

南チロル、ドロミテ地方はイタリアですからパスタはどこにでもあります。スパゲティやマカロニは馴染みがありますので注文しやすいと思います。

イタリアの山小屋に行って、メニューにあればオーダーすると良いのがポーレンタです。とうもろこしの粉を炊いたもので、その炊いたポーレンタに茸のソースやソーセージ、チーズを添えます。茸のポーレンタ、ソーセージつきポーレンタが美味しい。ゴルゴンゾーラチーズとポーレンタもとてもよく合います。

オーストリアのガストホフで、昨年一番注文されたメニューはヴィーナーシュニッツェル、その次がグラーシュだそうです。こういったメニューは山小屋にもあります。ヴィーナーシュニッツェルは仔牛の薄切りカツレツ、グラーシュは牛肉をグラーシュソースで煮込んで、クヌーデルと呼ばれるパンの団子やシュペツレと呼ばれるパスタが付いてくることが多い。

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いましょう。ハム・ソーセージ売り場には大概、ゼンメル（ドイツではブロートヒェン）と呼ばれる丸いパンが用意されています。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・ビッテ（ein Wurstsemmel, bitte！）と言ってみてください。

アルムドゥードゥラーという炭酸飲料は、オーストリアにしかないノン・アルコール飲料です。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、ヴァイツェンビアーも一度は試してみたいビールです。

アルコールが飲める方におすすめはシュナップスです。果実などの蒸留酒で、日本の焼酎程度にアルコール度の高い飲み物です。小さなグラスに20ml程注がれます。食後に飲むと消化を助ける作用もあるそうですし、皆が集まった時などにも飲まれます。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ります。

イタリヤではワインだけではなく、葡萄から作られるグラッパという蒸留酒があります。

ヨーロッパ、鉄道の旅

ヨーロッパの鉄道の利用は難しいものではありません。ただ、指定料金と包括運賃という考え方には多少の理解を要します。

普通列車や快速列車は、大抵は乗車運賃のみで利用できます。インターシティ（IC）やユーロシティ（EC）などは、特急料金や急行料金が必要となります。

日本の場合は、１つの列車に予約が必要な指定席車両と予約が不要な自由席車両が混在していますが、ヨーロッパの列車の場合は、全席指定制列車か全席自由席列車かというように、列車単位で区別をしている点で違いがあります。

指定料金は、全席指定制列車の座席や夜行列車の寝台を利用する場合に必要です。また任意予約制列車というのもあり、その座席を予約する場合にも必要です。

包括運賃というのはこの、乗車運賃、特急料金（急行料金）、指定料金を１つにまとめたものなので、包括運賃で利用する列車とは、全席指定制列車となります。

旅行中、有効期間内に連続して利用できるタイプの鉄道パスがあります。ユーレイルグローバルパスは、ユーレイル加盟22か国中の18カ国で乗り降り自由の毎日乗り放題で、有効期間は15日間、21日間、1ヶ月間、2ヶ月間、3ヶ月間の 5種類があります。料金には特急料金も含まれ、急行や特急列車にも追加料金なしで乗れます。

ただし、私が提案しているような滞在型の旅行を計画する場合には、移動する日数が少なく、有効期間を考えると割高になるため、私はユーレイルパスを利用したことがありません。

ヨーロッパの鉄道駅には改札口がありません。ですから、切符を買わなくても列車に乗れます。しかし、車内を車掌が検札に来るので、そこで

無賃乗車が見つかると、高い罰金を払うことになります。

改札口が無いということは、切符さえ持っていれば、途中下車は自由自在です。私は最終下車駅まで通しで買っておいて、途中の町に降りて見たりします。その日のうちに国境を越えたり、日付が変わる場合は大抵、特急料金も払っているので、途中下車はできません。

ヨーロッパ、バスの旅

オーストリアやスイスのガイドブックを見ていると「ポストバスで40分」という記述があります。ポストバスもしくはPTTと表記されるこのバスは直訳すれば郵便バスです。

要は鉄道の走っていない山や峠を越える路線バスぐらいに思えば間違いはありません。

何故バスが「郵便」なのかというと、もともと山奥などに行く車に人間と一緒に郵便物も乗せていたからです。オーストリアのレッヒ村にあった昔のポスト馬車鉄道が発達し、山や峠を抜けるトンネルができた今でも郵便バスとしての役目が健在です。

このポストバス、狭い山道やカーブの多い道を走るので、そういう場所に来ると、対向車にバスの存在を知らせるためにクラクションを鳴らします。ププッーなんて音ではありません。ピーーポーーパーーポーーピーッ。

初めてその音を聞いたときは余りの大きさと、その音階にバスに乗っていた友人と顔を見合わせ、大笑いしました。

スイス、ドイツ、オーストリア、フランスなどの郵便局のマークはホルン。日本だったらお豆腐屋さんが笛を吹いてやってくるようにスイスでは郵便配達の人がホルンを吹いていたのでしょう。ちなみに郵便局のシンボルカラーは黄色。ポストバスも郵便ポストも必ず黄色。オーストリアのバスもやっぱり黄色。

インスブルックからサンモリッツへの旅程を研究していた時の発見。特急列車で西へ向かい、国境を越え、クールなどで乗り換えながらサンモリッツへ行くには、待ち合わせ時間を入れると、どうしても６時間くらいかかります。　山道を走り鉄橋を越えて走る鉄道は、カーブや傾斜が多くて、今では必ずしも速くありません。

ふと、ガイドブックの囲み記事を見ると、途中のランデックからバスでシュクオル経由サンモリッツへ抜けるポストバスのルートがあります。しかも、エンガディン・エクスプレスと呼ばれている快適なバスに乗り、インスブルックからサンモリッツへ所要４時間で行けるばかりか、周囲の風景が良い人気の高いルートであることが分りました。このように、ヨーロッパで、バスの利用も考えると、思わぬところで素晴らしい旅ができるようです。

サンモリッツとルガーノを結ぶパーム急行という快速バスも、途中の景色が良く有名です。ただし、全席予約制ですから、事前に切符を入手しておく必要があります。

http://www.postbus.at/en/Timetable/index.jsp

ホリディフラット、フェーリエンボーヌンク（アパート）

スイス、オーストリア、ドイツなどの国には、フェーリエンボーヌングと呼ぶ貸しアパートがあります。１週間単位で土曜日の午後から次の土曜日の朝１０時くらいまでを借ります。ヨーロッパの人達は、３週間以上借りる人もいます。

原則として自炊ですが、朝食がついている場合もあって、お値段は部屋貸し１泊 10,000円～12,000円くらい。１人で泊まっても４人で泊ま

っても同じで、４人なら1人2,500円～3,000円程度の計算になります。

自炊なら市場やスーパーで新鮮な食材を仕入れて自分の好みで調理できるので、栄養バランスもとれるし、飽きがきません。基本的にキッチンとシャワーまたはバスがついています。必要な家具、食器、台所用品、ベッドと布団などはついています。シーツ、タオル、ふきんなどがついているかどうかは、予約時に確認します。

貸しアパートを基地にして、周辺の都市や名所、美術館などを見学します。好みにより、美しい湖や氷河のある山岳地帯などでハイキングもできます。スイス、イタリアではホリディフラットと呼ぶことが多いようです。

アグリツーリズモという農家滞在の旅

ヨーロッパ各国にはアグリツーリズモという宿泊施設があります。アグリツーリズモは80年代後半から注目され始めた農園に宿泊する新しい旅のスタイルです。

もとをただせば、60年代に北イタリアで冷害が続いて農家が窮していた時期に、労働運動のグループが農家の主婦たちに呼びかけて空いている部屋と手料理を旅人に提供し、家計の助けを得られるようにと働きかけたのが始まりでした。

80年代に入ると世界的に環境問題に関心が高まり、急速に発展してきました。

農家の経営はあくまでも農業が主で、アグリツーリズモの収入は農業による収入を超えてはならないとか、運営も家族とその親類に限り、人を雇ってはいけない、また宿泊客に提供する料理の食材やワインなどは指定地域で生産されたものに限るなどの条件があります。

大都市周辺に点在する小さな町や村を訪ねれば、味わいのある田園の魅力や郷土料理を存分に味わえる場所があります。農家滞在なら、鳥の声を聞き、ワインや乳製品を堪能しながら、郷土料理を楽しんだり、のんびり過ごすこともできます。

チロルの農家は牛や羊の放牧農家です。したがって農家は山の中腹にあって、周辺の景観が楽しめます。イタリアの農家は、ぶどう畑や小麦畑に囲まれています。

農家は交通の便が良くない場所にあり、歩いていくのは大変ですから、レンタカーで行くことになります。

チロル地方など、美しい山岳地帯を指向すれば６～８月がベストシーズンです。ただし、ヨーロッパ人のバカンスと競合する７～８月は込み合うし高い。

ハーフペンション

アルプス地方に多いペンションは、料金がかなり安いのも魅力的です。ハイシーズンを除けば、現地に着いてから探しても結構手頃な宿が見つかります。現地の案内所へ行くのも手で、希望の金額等を言えば紹介してくれます。と言うより、ヨーロッパの人達は予約せずに行って、

現地のツーリストインフォメーションでペンションを探すのが主流です。

私達は日本で事前に目的地のペンションを２～３件目星をつけておき、現地に着いて部屋などを見比べてから決めてもOKです。

ハーフペンション（朝食、夕食付）は、安い料金で充実した食事が食べられとてもお得！フルペンションと言えば、昼食も出してくれます。

予約なしでハーフペンションを希望する場合、早めに（午後４時ごろまでには）チェックインしないと食事が用意出来ない可能性もあるので、早めの到着を心掛けましょう。

夕食は日本の旅館と比べると、とても早くに終わってしまいます。夕方、８時過ぎて帰るような予定なら、どこか外で食事を済ませてから帰るのが正解。私は雷雨をついて、急いでペンションに帰りましたが、８時半頃で、食事が残り物しかなかったという経験があります。

http://www.tripadvisor.jp/Tourism-g4-Europe-Vacations.html
https://book.austrian.com/app/fb.fly?pos=jp&l=ja/
http://www.jibswiss.com/index.html

ヨーロッパ田舎の旅、モデルプラン

日本から航空機でミュンヘンへ。ミュンヘンで2泊します。ドイツ国鉄ローカル線の列車で、ガルミッシュパルテンキルヒェンに宿泊したいところですが、有名観光地のため高いホテルばかりなので、そこから列車で20分ほどのミッテンバルトまで行きにハーフペンションで数日宿泊します。ミッテンバルトはバイオリンの故郷と言われる静かな町です。

ドイツ最高峰のツークシュピッツエは、オーストリアとドイツの国境に位置しています。晴れた日に、エーアバルトからロープウエイでツークシュピッツエに登ります。運が良ければ、スイスやイタリア方面のアルプスの山々が遠望できます。山麓のレアモース村からはツークシュピッツエがよく見えます。

列車でロイッテ経由、バスでノイシュバンシュタイン城を訪ねます。

列車でインスブルックに出て、ドイツとイタリヤを結ぶ国際列車特急ECに乗り換え、ブレンナー峠を越えます。イタリヤ側は南チロルです。

ドロミテ地方を見るには、ボルツアーノからコルティナ・ダンペッツオまでのバスもありますが便が少ない。レンタカーを借ります。

カレッツア湖、ポルドイ峠などに行き、セルラ山群の眺望を楽しみます。ボルツアーノとブレッサノーネはイタリアにありながら、チロルの素朴な雰囲気を感じさせる愛らしい町です。目的地のひとつに入れましょう。

レンタカーでブライエスのアグリツーリズモを訪ねます。１週間の農家滞在です。農家と言っても、ドロミテの山々を目前に見る、眺望の良い場所にあります。

ドロミテの山は高くはありませんが、その山容はオーストリア側のチロルとは違った魅力があります。暮らすように旅する滞在型の旅行ですから、その日の天気によって出かける場所を

選ぶことができます。

晴れならミズリーナ湖からトレチーメへの入口の、アウロンゾ小屋までレンタカーで行きます。トレチーメ（2,999m）はドロミテのシンボルとも言える３つの岩峰で、トレッキングは往復約２時間の、やさしい手軽なコースです。

ブライエスからブレッサノーネに出て、再び列車でチロルの中心都市、インスブルックへ。列車を乗り継ぎ、西方のザンクトアントンで下車、アパートまたはフェーリエンボーヌンクで、のんびり暮らすように滞在します。

ザンクトアントンはスキーリゾートとして有名ですが、夏はフラワートレッキングの適地です。郷土博物館のほか、プールやクアハウスがあるのでゆっくり日光浴ができます。

インスブルックまで列車で1時間半程度なので日帰りできます。マリアテレジアの王宮、ホーフガルテンの公園、黄金の小屋根、イン川、など市内を散策します。

レッヒ村はヨーロッパ一美しい村と言われています。ハイキングとまでいかない、ハーブの道というレッヒ川に沿った平坦なコースを歩きます。

ランデックからイン川に沿ってナウダースまでは、風景の良いエンガディン・エクスプレスと呼ばれるバスルートをとります。国境を越えてウンターエンガディン地方のシュクオルに抜けるコースは風景が良く、ポストバスですが列車よりも時間がかからないので検討の価値があります。サンモリッツに着いたら、ホリディフラットに宿泊。

翌日はスールレイ経由でコルバッチ展望台へ。ピッツベルニナ(4,049m)を間近に望む。帰りには、オーバーエンディガン地方のシルバプラーナに立ち寄る。

サンモリッツとイタリヤのテイラノまでの鉄道路線は世界遺産で、ベルリナ急行と呼ばれ、大迫力でアルプスの山と氷河が迫り人気があります。ベルニナ急行はパノラマ車両が全席指定席で予約が必要。予約の要らない普通列車もあります。

雨の日にはサンモリッツ市内を散策します。サンモリッツ湖の西には温泉（クアハウス）があります。サウナ、スチームバスで疲れを癒すことができます。

サンモリッツからルガーノまでは１日１便パーム急行というバス便があります。マローヤ峠を越えブレガリヤ谷、コモ湖を左に見ながら４時間で、ルガーノに出ます。予約がとれない場合の代替案は、ベルニナ急行でテイラノまで行き、イタリヤのローカル線でミラノまで出られます。ミラノからミュンヘン乗り継ぎ、空路帰国します。

これで私の見積りでは、25日間、約50万円の旅行になります。

ヨーロッパ田舎旅行の計画

私が初めてヨーロッパに行ったのは20才の学生の頃。まったく計画も立てずに、行きあたりばったりの旅をしました。それでも、基本的には文明国なのでユースホステルなども利用しながら、１ヶ月の旅をして無事に帰ってきました。今では、シニアですから、基本的にはどこに行くのかの旅程、宿泊、交通機関などを事前に調査して行きます。ヨーロッパ流で予約なし、ツーリストインフォメーションでその日宿泊するペンションを探すのも面白いものです。

この投稿を読まれて、南国暮らしの会の会員の中から１人でも多く、ヨーロッパ個人旅行に出かけられる方が増えると良いなと思っております。

郷に入れば郷に・・・（入国スタンプは確認を）

関西支部　No.1338 坂本　茂樹

はじめに

ゴルフ　グルメ　エステ・マッサージ・・・しかも何でも安い。

夢の様なチェンマイライフもそろそろ半ばを過ぎようとした頃、雑談の中でビザの話になり、私達も帰ってよくよく計算してみると、60日を２日間オーバーしている事に気付きました。

１、陸路でビザ延長に出向いたが

そんな訳で「ゴールデン トライアングル ツアー」は、ビザの延長が主たる目的でしたが、道中のタイの田園風景 雄大なメコン川 ドン・サウ島と楽しいツアーでした。

ツアーを楽しんだ後、今回の主たる目的のビザ延長、メーサイイミグレでのタイ出国時、何の迷いもなくパスポートを出したのですが・・・　女性係官はしばらくパスポートを見ていましたが「一人9,000Ｂ」と言いました。

最初は何かの間違いだろうと思っていたのですが、　何度も入国時のスタンプを指さしながら「18日オーバー　」と・・・

入国スタンプをよく見ると、それは確かに30日間「８月28日」のスタンプでした。

私達は、観光ビザで当然60日間「９月27日」のスタンプだと思っていました。

２日間延長の話どころではありません。９月29日（帰りの飛行機）までの滞在でしたら30日間のオーバーで、一人15,000Ｂ（約￥45,000-）の罰金の支払いです。

橋を渡るとそこはミャンマーです。しかしミャンマーに入国することなく引き返しました。

「何で30日のスタンプを・・・」帰りのバスツアーは暗かった・・・

２、チェンマイ空港イミグレーションへ

翌朝　会の先輩方　領事館に電話で事情の説明と解決策を聞きしました。

解決に自信の持てないまま、とにかくパスポートと電子辞書片手に、空港イミグレーションへ体験と、「微笑みの国タイ」と云われていますが、これまた係官は無表情（どこの国でもニコニコしている係官は見た事はない。）

ビザと入国スタンプを指さしながら「ノット ワンマンスー」「ツー マンスー ＯＫ？」最初は係官「ナンノ　コッチャー？」の顔をしていましたが、しばらくして２～３度うなずき椅子を指さして「ウェイテング！」　**通じた！！**

20分後「８月28日」スタンプに赤線が入り、その下に９月27日のスタンプが押されました。（このスタンプはＪＲの田舎の駅のスタンプとは違います。２人で￥90,000の価値あるスタンプです！）　**正に　コップン カップ**

３、チェンマイ　イミグレーションでやっと目的達成

その足で、本来の目的２日間延長申請の為、エアポート近くのプラザ　イミグレーションへ移動し、写真　コピー　書類の書き込み等、煩雑な作業はありましたが何とかクリア。

今回は多くの方々のアドバイスを頂き、何とか私達だけで、滞在期間スタンプミスの訂正が出来ましたが、係官によっては罰金を強要するそうですから、上記の手法はあくまでも参考として、下記４項の注意事項を守れば問題ない事です。

やっと　また「楽しいチェンマイ」の暮らしが戻りそうです。

４、反省と皆さんへの注意事項

今回の件は、私達自身の責任は入国カードにビザ番号未記入の落度はあると思っています。しかし「日本ではありえない」などと云っては

おれない。ここはタイ国、それもタイ国チェンマイにお邪魔しているのは、私たちなのですから郷に入れば郷に従えですね。そこで次の事項を必ず守りましょう。

① パスポートはビザのページを開いて渡す。

②入国カードにビザ番号を必ず書き込む（この欄にビザ番号を記入するとスタンプミスは殆ど無いとの事）

タイのイミグレの係官は、流れ作業で30日か60日のスタンプを捺すだけのようで、結局我々が自己責任でチェックする。

③スタンプはアクセサリーではない、必ず確認をする。

良い勉強をさせて頂きました。　イミグレーションで返却してもらったパスポートを、何度も確認したのは云うまでもありません。

マイペンライ カップ

追伸

南国のご先輩の方々の調査で下記のような事を知る事が出来ました

このようなトラブルは、日常茶飯事のようで、イミグレの係官は日本のようにスタンプを捺した人を咎めることは無く、またタイ側のミスは認めずに態度は平然としたものです。

私達にもビザ番号未記入、スタンプの確認を怠ったところがあるのですから・・・

たまに、イミグレの窓口でそちらのミスであろうと、喧嘩腰で怒鳴っている人も見掛けられるようですが、これは日本人の品格を落とすのみです。

5、その他 当地旅行社などの呼び掛け事項

1) タイ王国の、観光ビザ有効日数は60日、ビザ無し30日で、０時前に入国すると１日としてカウントされます。**【ビザの１ヶ月は29泊（30日）で、**30泊（31日）ではありません。**】**

2) 日本で観光ビザ取得の費用は、交通費程度です。タイ王国の外務省関係取り扱いは、観光客招聘策で2010年３月まで申請費用が無料になっています。

3)　ビザと航空券の有効期間の違いで、下記の時間と費用①、②の何れかが生じます。

①タイ国チェンマイのイミグレで、観光ビザ60日をあと１日～30日ビザ延長するには、一人当たり1,900Ｂの申請費用が掛かります。

②ゴールデン トライ アングルに観光を兼ねて日帰り旅行すると、15日（陸路のため）

ビザ延長は一人当たり500Ｂ（ミャンマーイミグレでミャンマー入国時）申請費用と交通費1,000Ｂで、合計1,500Ｂです。

4) オーバーステイの罰金は、一人１日500Ｂで、これを複数回行うと入国禁止になる事があるそうです。

5) 航空券は、変更可能なものを出来るだけ購入して欲しい。ｆｉｘの航空券でも変更可能なランク付けがありますので、少し高い（数千円）ですが、必ず購入時に旅行社に確認することが大切です。

＊昨年末に発生した、バンコク空港での居坐りデモの場合は、そのデモ時の期間内変更はｆｉｘでも変更出来ました。が個人的な事情（上記の場合も）では出来ません。

我々高齢者は当人、家族など何が起きるか分かりません。折角割安の航空券を取得しても何度かに一回その様なトラブルが発生したら、元の木阿弥です。

6) 日本で購入する航空券は、月単位と日数単位があるため、普通の場合61日、夏期（７月～８月）と冬期（12月～１月）は２ヶ月で購入すると62日になり、期日変更不可能な航空券では１日～２日のオーバーステイになります。**【入、出国（滞在）期間は必ずビザの有効日数に合わせて決定して下さい。】**

7) パスポートの有効期限は外国入国時６ヶ月となっていますが、我々はプラス２ヶ月位の余裕のある有効期限を見て来ないと、ここ大陸で一寸旅行に行くと外国ですから、トラブルの原因になります。　　以上

ＮＺ　３週間の旅　2009年4月6日から27日まで

関西支部　№754　松本　都志重

1. 動機

花粉症もちの夫婦は、昨年３月は１ヶ月ハワイに逃げたが、為替のこと、未だ知らない国、ハワイより物価が安そう、時差が少ない、などの理由でニュージーランドを選ぶ。

多くをクライストチャーチに滞在したが、イギリスの地方都市にいるような感じ。樹木が多く美しい街。白人が多く、どの人も親切で愛想がいい。

風がなければ特に寒さを感じない。風が吹くと寒い。

滞在中、２度も祝日にぶつかり店が閉まっていて困った。

正味、４月７日（火曜日）から27日まで21日間滞在した。

２．ＮＺ航空

チェンマイ滞在中に日本の支店に電話で航空券を購入。ネットで買えなかった。

日ごとに料金、条件が変わるので思い切って購入を決めた。

商品名は「キーウイーマジック」

新料金発表キャンペーンとして、先着100名にオークランドのホテルの２日分の宿泊券進呈があって、チェンマイからＮＺ航空の東京支店に電話でキャンペーン参加を申し込み、うまくゲットでき幸先の良いスタートが切れた。

午後６時半関空発で翌朝８時オークランド着の11時間のフライトだが、オフシーズンのためか後部の座席は空席が多く、関空からオークランドまで３人シートに横になって移動できた。

しかし、帰りの便は満席で、11時間のフライトは長かった。

関空に着いたら係員が全員マスクをつけているので何かなあと思っていたが、豚インフルエンザの流行とは思いもしなかった。一日違いで空港に暫く留め置かれるところだった。

３．21日間の滞在

オークランドで２日間の滞在。18日間を南島で、帰国前日、オークランドに一日滞在した。移動はレンタカー、宿泊は殆どモーテル、スーパーで買い物をして部屋で取った。５回に１回外食　あまり美味しくなかった。

クライストチャーチを基点にして、観光はバスと列車、ゴルフはレンタカー。

４．オークランド

空港でゴルフバッグが何時まで待っても出てこない。

ゴルフバッグはスーツケースと別扱いのため、通常のカルーセルに乗らず、荷物のフロアの片隅に放置されていた。ＮＺではゴルフバッグは別扱いになるそうだ。預けるときも別の預け口で搭乗券を見せて預ける。

空港からホテルまではスーパーシャトルバスという後ろに荷物車を牽引したマイクロバスで移動。空港から目的地のホテルまであちこち寄りながら客を降ろしてゆく。ホテルは市内中心部「ホテルリッジス」。一泊150ドルクラスの中級のホテル。

無料宿泊券のおかげで２日間オークランドに滞在し、情報の収集と計画、市内観光。

９日朝、国内線でクライストチャーチへ向かう。空港へはスーパーシャトルバス。

空港では自動チェックイン、預け入れ荷物は一人１個のため３個目に15ドル支払わされた。

５．クライストチャーチ空港

空港の「I-SITE」（インフォーメーションセンター）で、

レンタカーの申し込み、デポジット

マウントクックのホテル宿泊券の購入

クライストチャーチからオークランドまでの航空券の購入。

すべてクレジットカードで支払った。

６．初めてのレンタカー（「GOレンタカー」）

空港そばにある地元レンタカー会社に移動し

て契約

10日間のレンタル、車種はカローラ1800cc オートマチック、レンタル料　１日43ドル　保険料30ドル　計73ドル　10日間使用　730ドルを支払う

保険料は３段階あったが、初めてのためもあって最高の条件を選択した。

初めての国で初めてのレンタカーの運転、バスで５時間のところを無謀にもレンタカーでマウントクックを目指した。

午後２時ごろ、「I-SITE」でもらった地図を見ながら亭主が運転手、女房がナビゲーターとなって全部で2200ｋｍを走ることになった。

クライストチャーチ空港からマウントクックまでのコースが分からないので、幹線道路まで引率してもらい、曲がり角、方向を教えてもらったが、完全に方向音痴に陥って全く関係の無い道を数十キロ走って突き当たってしまってあわててＵターン。およそ40分のロスタイムが出来た。

片側１車線だが、制限速度は郊外で100キロ、集落で50～70キロ。集落を過ぎると草原と林だけ、通行人がまったくいない。車が少ないので、高速道路と同じ。

午後６時ごろ途中にあるレイクテカポについたころ、日没になっていた。

マウントクックで有名な「ハーミテージホテル」を予約して、宿泊料も支払い済みなので、なんとしても今日中にホテルに入らなければならない。スーパーで夕食になりそうな食品を買って、素晴らしいテカポ湖を横目で見ながら気をとりなおして出発。おまけに前日の初雪で道路が一部アイスシャーベット状になって凍り始めていて、通行人はいない、車とすれ違わない、真っ暗な中、時々ある街灯だけの道路をマウントクックに急いだ。走ってくる対向車を無理やり止めて目的の方向を聞いたこともある。

それでも、人に尋ねＵターンを繰り返しながら午後８時近くようやく目的地のホテルに到着。

プロモーション中ということで、ワンランク上の部屋に入ってやれやれ、途中のレイクテカポのスーパーで買ったサンドウイッチとビールでわびしい夕食。

もし、同じコースを行かれることがあるならレイクテカポで一泊をお薦めする。

7．マウントクック

前日の降雪の影響もなく雲ひとつない絶好のトレッキング日和。

往復２時間、写真で見なれた道を歩む。

「アーミテージホテル」のほかにホテルはあまりなさそうなので出発地で予約したほうが良いと思う。

11時過ぎマウントクックからは特に目的地を決めずスタート。

途中ガソリン補給してクイーンズタウンへ向かうことにする。

8．　クイーンズタウン

「I-SITE」で紹介された「ガーデンコート」というモーテルで２泊。一晩150ドル。新しくきれいだが、お湯がシャワー中何度も水に変ってクレームをつけたが、改善されなかった。市内と近郊のアロータウンなどを見て回る

クライストチャーチへ向かう途中にあるアロータウンの郊外で初めてのゴルフ。

どこにも「I-SITE」というインフォーメーションセンターがあり、宿泊施設、ゴルフコースなどを紹介されるが、施設と結託している節もあり、十分用心する必要がある。

クライストチャーチ空港、クイーンズタウンの係員にはいささか不信感を抱かされた。

9．レイクテカポ：

クライストチャーチへ戻るつもりが日没の恐れがあり、モーテルで一泊。

丁度イースター休暇のためモーテルは混んで

いたが、何とか一部屋を探した。

１０．クライストチャーチ

「I-SITE」で宿舎を紹介されたが、13日間も滞在するので、現場を見てから再度申し込むことで了解を得て、部屋を見に行く。

気に入ったので、「I-SITE」に戻り、正式にオファー。

通常一泊110ドルのところ、13日間泊まることで一晩90ドル、13日間で1170ドルを「I-SITE」で支払い、バウチャーを持ってモーテルに。

市内中心部から徒歩で10分足らず、「ストーンハースト」というモーテルは100年の歴史があるそうだが、きれいなワンベッドルーム、バスタブと熱いお湯、エアコンがなく、オイルヒーターがあった。

13日間快適に過ごす。

このモーテルはお勧め。

午前は郊外に出てゴルフ、午後は観光、ショッピング

１１．観光

観光列車の旅

クライストチャーチから「トランツアルパイン鉄道」で南島の峠を越えて西側に面する漁港の街グレイマウスを日帰りで往復する旅に参加。列車内はすべて白人の老夫婦。

世界の６大鉄道の触れ込みで車窓に張り付いたが、高い料金に比べ期待した風景が少なく、あまりすすめたくない。２人で278ドル。

ほかにアカロア、ハンマースプリングのバスツアーに参加。

これ以外はすべて市バスを利用した。

「I-SITE」で教えてもらい、「地球の歩き方」を参考にカンタベリー大学、ニューブライトン、リトルトン、モナベイル、アカロアなどクライストチャーチ市内と周辺の観光地をおおよそ見たことになる。

アカロアの小さい博物館で広島に原爆を投下したときの新聞記事を展示していた。

１２．ゴルフ

主にクライストチャーチで６回プレイ。すべてパブリックコース。プレイフィーは一人当たりカート込みで19ドル。アロータウンでは一人当たり50ドル取られた。

１３．ハンマースプリング温泉行き

温泉に入ったらKIWIから声をかけられ、日本人のお母さんと二人の子供連も一緒。

話が弾んで夕食を彼女の家でとることになり、モーテルまでKIWIが車で送迎してくれた。

日本人家族に日本のもので何が一番ほしいか尋ねたら、熱いお風呂ということでわれわれのモーテルのお風呂に招待した。日本人４名が来室されたが、子供の英語教育に期待されていた。

１４．その他

水道水がそのまま飲める

お造りとして食べられる魚がたくさんあり、アンコウの刺身が美味しかった。

肉、野菜、果物　種類豊富で安い

運転免許証　　４月から日本の国外運転免許証を提示すればテストなくＮＺの免許証が交付される。免許証の有効期間は５年。ただし、現地在住の日本人から聞いたことで、確認が必要。なお、われわれは伊丹の免許証更新センターで

国際免許証を貰った。

英語　KIWIイングリッシュというそうだが、全く聞き取れなかった。自分の英語力が全くないことを深く実感した。

「I-SITE」（アイサイト）主な都市にはすべてある

都市の印象　どこの都市も湖のそばに固まって集落がある。街の大小はあるが、外れると片側１車線の自動車道路で、デコボコもなく制限速度100ｋｍ、快適に走行できる。

スーパーはいくつもあって買い物には困らない。

１５．経費

航空運賃

関空～クライストチャーチ　往復	３０万円
滞在費	３５万円
主な経費	
レンタカー（ガソリン代込み）	６万円
宿泊費	１３万円
食費	７万円
ゴルフ代	２万円

ニュージーランドの４月は初秋の気候で、南島は北島に比べ４～６度低く、10～16度くらい。寒がりの私にとって、風の強い日はウインドブレーカーも着たが、普段はカーディガンで十分寒さはしのげる。

チェンマイ、映画「プール」、ルアンパバーン(ラオス世界遺産)

関東甲信越支部　№1277　中村 鋭夫

チェンマイ滞在

いつも夫婦で来ています。チェンマイに来るようになったのは、最近のことで、第一回は一昨年６月に２週間、第二回は一昨年１２月中旬から昨年２月末までの２ヶ月半、第三回は昨年８月中旬から１ヶ月半です。チェンマイ長短期滞在者がひしめく「南の会」では、私どもは新米で、ここに寄稿するような珍しい話やニュースはありません。

でも折角寄稿のチャンスを頂いたので、思いつくことを述べます。

初めて来た時は、街はオートバイが走り回り、騒音でうるさく、従って空気も悪く、歩道にはオートバイや自動車が駐車され、レストランの厨房、植木、ゴミ置き場、焼き肉屋、その他いろいろなものが歩道の上にあり、歩き辛く、そのうえ、日中は暑く、何故こんなところが評判がいいのか分かりませんでした。

でもだんだんと、そうしたマイナスを上回るプラスがあることが分かってきました。

まずは物価の安さ、それから、素直な人たち、治安の良さ、水が豊富なこと、各国の食事が美味しく食べられること、暑いといっても日本ほど蒸し暑くないこと、マッサージなどサービス産業の奥深いこと、ゴルフが手軽に練習、ラウンドできること、それに何といっても、いつも南の会の人たちと楽しく過ごせることです。本当にこの会に入って良かったと、感謝しております。

南の会のかたがたは、ゴルフの他にも、テニス、卓球、バドミントン、など楽しんでおられ、家内も初心者ですが、卓球を習い始めました。英語、タイ語を学ぶ会員の方々もおられ、時間を持て余すことはないですね。女性には、スパなどで全身蜂蜜やコーヒーを塗ってもらったり、顔面美容を受けたりという楽しみがあるようです。

前述のように歩道が歩きにくく、私は転んでひざ小僧をすりむき、南国の故か、膿んで、治るのに日数がかかりました。破傷風にならなくてよかったです。またソンテウに乗っていた時、窓から飛んできた蜂に腕を刺されて、腫れてきて止む無くチェンマイ・ラム病院で棘を抜いてもらいました。その時、チェンマイの病院の快適さを感じました。

今では、病気をして入院するなら日本より、チェンマイの方がいいかなとも思っています。

來チェ三度目ともなると、ホテルの従業員、ゴルフ場のキャデイ、マッサージの人たちなど顔見知りが、まず再会したことに喜び、去る時

には寂しがって今度はいつ来るのかと、訊いてくれます。日本人には失われた心があります。

一貫してホテル住まいで、カンタリーヒルズに滞在しました。チェンマイK.Kトラベルのジョンさん経由の契約で、１か月約48,000バーツ（約13.5万円）のマンスリーレートです。スイートタイプ、朝食込です。

この値段はこの国では高めですが、他の先進諸国と比較すれば妥当で、新しいホテルですし、夫婦二人での値段なので気に入っています。尚４階にサウナの真上の部屋が一部屋あり、暑さを避けたい方は入らない方がいいと思います。

家内はゴルフ大好き人間ですが、日本では腰を痛めており、月に２回２ラウンドするのが限度でしたが、ここでは、毎度ゴルフのあとでマッサージをするのが効いているようで、週２ラウンドもプレーします。

二度目に来たとき、日本から買ったばかりの新品のノートパソコンをいきなり壊してしまいました。何もしないのに電源を入れただけで、大きな異音、異画面が発生し壊れ、買ってから入れた画像、メール、ソフトなどすべて消されてしまいました。バンコックに送って調べたらマザーボードが破壊されていました。原因不明です。メーカーは一年以内の購入でも海外での故障は修理保証しておらず、国内に戻ってから直しました。異常電圧の可能性もあるかと思います。ＡＣアダプターがついているから、変圧器は不要と思っていましたが、今ではチェンマイでは変圧器も使うようにしています。ある本を読んだら、プロテクターも要ると書いてありますが、プロテクターとは何か分かりません。ご存知の方は教えてください。

映画「プール」

今年一月、二度目の滞在のとき、小林聡美、もたいまさこ、などの俳優さん達をホテルで見かけました。加瀬亮、伽奈、もいた筈です。若い俳優さんはあまり知らないので前記二名が私には認識できる程度です。レストランやゲストルームで見かけました。私たちがいる時、同じホテルに撮影で１カ月泊っていたようです。

このとき撮影した映画「プール」を日本で９月、１０月と上映しました。帰国してから早速見ましたが、どちらかとう言うと癒し系でしょうか、静かな映画でした。ハンドン方面のゲストハウスでの撮影でプールが映画での重要な舞台になっています。チェンマイでの撮影ですので、見ていて懐かしく、楽しみました。もたいまさこは、度の強い眼鏡をかけた特徴のある俳優で、私は前からフアンでした。しかし、サインを貰いたいと思うほど、憧れているわけではありません。

ルアンパバーン（ラオス世界遺産）

チェンマイＫ.Ｋ.トラベルのジョンさんの手配で二泊で行きました。二人で航空機、ホテル代込み、合計25,000バーツでした。

ラオス航空で片道約１時間です。

小さな街で見るべき寺は多いですが、初日はワット・シェントーンで素朴な壁画や仏像に感動しました。夜は、国立博物館内のロイヤル・バレーシアターで週３回、夜にラオス伝統舞踏を開催しており、その夜は丁度開催していたので見ました。本格的とも思われるショーでしたので、楽しみました。翌日午前はメコン河を小船で往復３時間くらいかけ、パークウー洞窟に行きました。洞窟よりも船の旅のほうが興味がありました。アジアの多くの人々を過去、現在、養っている大河と思うと感銘を受けるものがあります。午後はタートクアンシーの滝に車で２時間かけて行きました。これも滝自体より、帰途立ち寄った、ラオスの貧しい村の貧しい人や子供たちに胸打たれました。

日本とタイとの落差が、そのままタイとラオスとの落差だと思いました。

ルアンパバーンでは毎晩ナイトマーケットが開かれ、周辺の村々から持ち込まれた商品が売られます。モン族の人たちの伝統デザインをモチーフにした刺繍などの商品が多く、安い値段で、今から思うともっと買っておけばよかったと後悔しています。日本で買うと高い商品もあるようです。

部　会　伝　言　板

総　務　部　会

担当理事　４６２　小林　孝

A）会報夏季号以降の総務部門の主な活動
09/8/30　平成 21 年度第 2 回理事会＊1
09/7/09　必携委員会・会議
09/7 ～ 9　必携編集作業
09/9/26　平成 21 年度第 3 回理事会＊2

B）＊理事会議事録（抜粋）

＊1：平成 21 年度第 2 回理事会
出席：理事 12 名、委任状 4 名、監事 2 名
審議・報告事項
1）チェンマイ支部に伊沢会員が再入会。
支部推薦状が添付されているので入会手続きを行なった。
2）10 周年記念号（会報秋季号）の編集
方針変更の説明。医療編別冊案は中止。
会報予算の変更を審議し承認。
3）細則の改定案があり審議し承認。
新細則、支部細則は秋季号に同封する。
新必携を CD に収め全会員に送付する。
細則変更の趣旨
①定款との整合性
②「自己責任の原則」・・第 10 条
「会運営の原則」・・第 11 条の追補
③現状に則した内容の変更
④経理条項の改定
⑤誤植の訂正

＊2：平成 21 年度第 3 回理事会
出席：理事 13 名、委任状 4 名、監事 2 名
審議・報告事項
1）１０周年記念事業経過報告があり記念品のＴシャツを￥1000 で販売する。
2）セミナーの講師紹介があった。
3）期央会計収支報告

新会員の入会は予算の 60%、継続会員は 101% である。予算の収支より大きく悪化することは無く、予算の見直しをしないことを了承した。

会　報　部　会

担当理事　１１２５　佐々木　一信

前号の「十周年記念号」は多くの会員の皆様、関係機関の協力の基に発刊しホッとしたのもつかぬま、新年号です。担当になった委員はその間多忙になりますが、面識のなかった他支部の会員とメールやスカイプでお願いや打ち合わせ繰り返すと、発刊される頃には昔からの知人、友人のようになれます。ＬＳで、海外で一緒になった時は直ぐに打ち解けてゴルフ、食事を楽しめます。興味のある方は、ぜひ会報委員会に参加しませんか・・・。

来季より、より見易く、楽しい会報にするために、カラーページを増やすなどを考え、その為発行は、新年号　春季号　夏季号の年３回を予定しております。
皆様の積極的な参加、ご協力をお願い致します。

会報委員募集

資　　格　南の会会員
性別　年齢　学歴　職歴　不問
経験　未経験　問わず　興味のある方
何かお世話役を考えている方
暇な方
募集人員　何人でも
報　　酬　なし
福利厚生　自費、自己責任で年に数回　旅行、ゴルフ　懇親会
応募期限　いつでも
履歴書の提出は必要ございません。
参加頂ける方は、会報委員、理事、各支部長までご連絡ください。

支部推進部会

担当理事　６７０　今野　力男

ＫＬ支部長交代のお知らせ

ＫＬ支部の責任者、棚村様が一身上の都合でご帰国の為退任、野村 晃正様が新たな支部長に就任致しました。

ＫＬ支部長　会員番号１０５０野村 晃正（２２年１月就任）
e：sun1403jp@yahoo.co.jp
携帯：６０１０－２７３－６９２１
skype：sun1403

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.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（ＬＡＮＬ）
http://janl.exblog.jp/
★バンコク日本人会
★西豪州日本クラブ

会報投稿要領

原稿の形式は特に定めておりません。
形式自由で、次の様な方法でご投稿下さい。

1. 手書き文章を下記へ郵送
〒140-0002 東京都品川区東品川3-22-20-1208
「南国暮らしの会」　会報担当
2. メール本文に書いてメールを送信
3. テキスト又はワードで書いてファイルをメールに添付する。

※　写真は下記の方法でお送り下さい。
①デジカメで撮った写真をメールに添付
②プリントした写真を郵送する。
③ワードに貼り付けた写真は品質が悪くなります。この場合は同じ写真をメールに添付して別にお送り下さい。
④もし写真を何処かから転載された場合会報に載せる事の許可を事前におとり下さい。

訂正とお詫び

VOL.46　10周年記念号に誤りが有りましたので、以下のように訂正して、謹んでお詫びいたします。

☆記念号　医療編　Ｐ９５

（誤）関西支部　１０９６　山本（風間）
↓
（正）関東甲信越支部　１０９６山本（風間）

編　集　後　記

明けましておめでとうございます。

温かいロングステイ先であるいは日本の自宅で夫々の新年を迎えられた事とお慶び申し上げます。

昨年は世界がそして日本も大きく変化しましたが我々が目指す「南国で暮らす」ロングステイも質、量共変化しすっかり世の中に根付いて来た様に思われます。今年も又多くの会員の方々が夫々の夢を求めて海外に出掛けられると思います。

当号の支部特集で工藤北海道支部長始め、北海道支部会員の皆様、支部報告を頂いた各支部長、そして一般投稿を頂いた皆様に厚く御礼を申し上げます。

ページの都合で写真を一部割愛させて頂いた方も御座います。ご了承下さい。

新年号の担当者として昨年の10月から活動して来たわけですが会報編集の仕事を通して改めて色々な所でボランテアで役員をされている方々そして役員を支える一般会員の方々の大変さ有り難さが実感出来ました。

今回の会報編集で、投稿された方々、発送作業を手伝ってくれた方々等の協力が有って会報が出来ていく事が良く理解できました。

今後も此の気持ちを忘れずに一会員として会の運営に微力ながら協力していきたいと願っております。

会報作りにあたり、従前は会報部全員バックアップの上の会報担当一人制でしたが今回は初めての二人体制の会報作りでした。一人で作業するよりも二人で協力しながら作り上げて行く過程が何倍も楽しく、安心して作業できた事ご報告させて頂きます。

表紙の朝日に託し、会員の皆様には健やかな日々と益々の喜びを得られる事を願っています。

尚、次回春季号の担当者は No. 1125 佐々木一信さん，No. 513 青木方子さんです。

支部特集は　フィリピン　の予定です。

沢山の投稿、情報提供等をお待ちしています。

（No.281 村松 幸子　No.1309 青木 一義）

南国暮らしの会　支部一覧

2010年１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	625	工藤　俊一	syun@edu-japan.net
東北支部	498	氏家　孝	takashiujiie3322@yahoo.co.jp
関東甲信越支部	732	馬場　章介	shosuke7@nifty.com
東海支部	543	清水　重一	shimizu434@mwd.biglobe.ne.jp
関西支部	754	松本都志重	shokupan@hcc.5.bai.ne.jp
九州支部	851	稲田　聰	akiaki0072002@yahoo.co.jp
マニラ支部	※1269	岩崎　宏	iwasaki@friendshipmanila.com
セブ支部	※ 636	鶴岡　照郎	telu@wave.plala.or.jp
バギオ・パンガシナン支部	227	斎木　一	saikihajime@hotmail.com
ダバオ支部	－		
バンコク支部	－		
チェンマイ支部	54	山口　洋二	obito2006kyotai@yahoo.co.jp
クアラルンプール支部	1050	野村　晃正	sun1403jp@yahoo.co.jp
ペナン支部	524	川崎　勇	dai49_ryu211_yuna19@ybb.ne.jp
ハワイ支部	699	大黒　均	hitdikok@hotmail.com
ゴールドコースト支部	※ 586	磯崎　興志	isozakiks586@w4.dion.ne.jp
パース支部	－		

※　は支部長代行

写真ご提供有難う御座います。

表紙：アグン山の朝日
　本号のテーマは朝日です。
　写真は No. 593 小林 繁之さんのご提供です。
裏表紙：会員番号 1125　佐々木 一信さん
　１．メコン川の朝日
　２．ラオス　ルアンパパンの托鉢
　３．タイ　ロイカートン
関西支部 10 周年スナップ
　４．キダ・タロー
北海道支部 10 周年スナップ
　５．懇親会

平成２２年度会費納入のご案内

平成２２年度の継続会費納入をご案内します。

継続年会費： ５，０００円　　納入期限： 平成２２年３月３１日

○本会の２２年度は平成２２年４月１日より１年間です。会則により、会費は年度会費制で途中入会者に対する月割り計算はいたしておりません。２１年度ご加入の方も加入時期によらず、２２年度会費の納入をお願いします。

○同封の郵便振替用紙にてお振り込み下さい。振込料金は各自ご負担願います。
郵便振替口座番号： ０－０１７０－７－２４６８２
加入者名：「南の会」
お願い（１）：郵便振替の払込取扱票の「ご依頼人」欄に郵便番号、住所、氏名、電話番号を**楷書**で明確にご記入下さい。また、**通信欄に必ず会員番号をご記入下さい。**

○海外居住者で郵便振替の利用が困難な方はゆうちょ銀行口座への振込をお願いします。
ゆうちょ銀行　　金融機関コード：９９００
店番：０１９　　店名：〇一九店（ゼロイチキュウ店）
預金種目：当座　口座番号：００２４６８２
受取人名（カナ氏名）：ミナミノカイ
ゆうちょ銀行の口座は「当座」です。「普通」口座ではありません。ご注意願います。
(振込に際し支店名選択は、画面のあいうえお一覧から「ゼ」、または「セ」を選んでください。店名が出ます。振込画面は銀行により異なります)
お願い（２）：銀行振込に際し、振込人氏名の先頭または後に会員番号を追加記入してください。

○会費納入と会員資格、総会表決権の取扱について
・３月３１日の納入期日までに継続会費納入の方は、２２年度会員として総会表決権を有します。
・期日までに会費未納入の方へは、一回納入を催促致します。さらに５月１５日までに納入されない場合は退会として扱い、会員名簿およびメーリング・リストから削除致しますのでご注意願います（細則９条(5)項)。また、会報も送付しません。
・９月３０日までは会費納入により会員資格復活が可能です。この場合は入会金は不要です。１０月１日以降は新規入会の扱いで入会金、会費の納入が必要です。
・新規会員で２２年度会費として納入された方は、４月１日からの会員資格となりますので、２２年度総会での表決権はありません。

○やむを得ず会費納入が遅れる方へ
海外滞在中などで期日までに振込が困難な方は、下記アドレスへ件名を「会費納入遅延」としてご連絡ください。　keiri.iinkai@gmail.com
納入遅延の連絡を条件に特例として会報春季号をお送りします。連絡が無い場合は会員名簿およびメーリングリストからの削除を行います。
ただし、総会議決権については規定通り失効といたします。

「南国暮らしの会」からのお勧め

＊自己責任　＊納得の上　＊自己決定

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

【連絡先一覧】

（1）ＭＬメールアドレスの変更　mail.iinkai@gmail.com
（2）会員関係（住所変更など）　kaiin.bukai@gmail.com
（3）経理関係（会費、名刺ロゴマークなど）　keiri.iinkai@gmail.com
（4）その他一般　home@minaminokai.com
（メールには用件の他に会員番号、氏名、ご自分のメールアドレスを明記して下さい。またＭＬメールアドレス変更の場合は、ウイルス防止のためご利用のウイルス防止ソフト名あるいはプロバイダのウイルスチェック契約の有無を追加してください）

［編集委員］

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

記事の無断転載・複製を禁じます。

発行者　特定非営利活動法人（ＮＰＯ法人）

「南国暮らしの会」
©minaminokai

理事長　高田　勝弘

〒140-0002　東京都品川区東品川3-22-20-1208

http://www.minaminokai.com/

E-mail: info@minaminokai.com

投稿写真コーナー

メコン川の朝日

ラオス、ルアンパパンの托鉢

タイ　ロイカートン

関西支部 10 周年スナップ

北海道支部 10 周年スナップ