

特定非営利活動法人

VOL.65

# 南国暮らしの会

2016年 新年号



目国内(めくにない)岳からニセコ連邦を望む  
No.582 大塚政明氏提供

平成28年 1 月 8 日



NPO法人 南国暮らしの会

# 南国暮らしの会

(2016年 新年号)

## 目次

(敬称略)

新年のご挨拶	No. 434	大野 悦子	1
<b>会員からの投稿</b>			
日本におけるロングステイの歴史	No. 163	宮寄 哲郎	2
チェンマイよりスリランカへの旅	No.1041	中西 岩夫	4
やってみました！私のバタバタ記（この指とまれ「築地散策」）	No.1537	鈴木 元恵	8
台中への個人旅行	No. 732	馬場 章介	9
チェンマイラム病院診療記	No.1578	山本 雅巳	14
フランス・パリのミーハー旅行	No. 208	小林 明広	16
シルバーの日々を快適に！	No.1017	光城 保之	18
海外スケッチ旅行の楽しみ	No.1425	岡田 真	20
第9回チェンマイゴルフコンペ	No.1336	森田 公之	24
<b>南国写真サロン</b>			25
<b>特集：支部別物価状況</b>			27
チェンマイ ロングステイ 今昔	No. 54	山口 洋二	28
ダバオ ロングステイ 今昔	No.1261	藤本 晴久	29
ペナン ロングステイ 今昔（Ⅰ）	No. 524	川崎 勇	31
ペナン ロングステイ 今昔（Ⅱ）	No. 330	横山 豊	31
ペナン ロングステイ 今昔（Ⅲ）	No.1546	渡邊 照夫	32
<b>支部便り</b>			
東北支部便り	No. 498	氏家 孝	33
関東甲信越支部便り	No.1118	肥後 憲尚	34
東海支部便り	No.1544	森 幸太郎	35
関西支部便り	No. 173	平山 三雄	37
九州支部便り	No. 581	朝永 清寿	38
チェンマイ支部便り	No. 239	伊藤 寛	39
ハワイ支部便り	No.1439	塩川 亨	39
バギオ・バンガシナン支部便り	No. 227	斎木 一	39
クアラルンプール支部便り	No.1682	守田 章	40
ペナン支部便り	No.1546	渡邊 照夫	41
<b>部会伝言板</b>			
総務部会	No.1607	阿部 滋敏	42
広報部会	No.1207	宮原 正宇	42
ネット部会	No.1578	山本 雅巳	43
支部推進部会	No.1244	金井 修二	44
<b>友好団体紹介コーナー</b>			44
南国暮らしの会 支部一覧			45
編集後記			45
平成28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 No.434 大野 悦子

## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

会員および御家族の皆様にとって今年が素晴らしい年になりますようお願いしております。

一昨年7月の北海道支部の「南の会・説明会」を皮切りに、各地でのNPO法人認証15周年記念行事が行われ、昨年6月のハワイ支部の「サロン会」で、一連の行事を無事終えることが出来まして各支部の役員の方々のご協力の賜物と、感謝致しております。また、「北海道新聞」の夕刊の「おぼんでした」の「旅」のコーナーで、桂北海道支部長を始めとして隔週での連載が始まり、北海道支部会員が記事を投稿して下さいました御蔭で、北海道の新入会員が増加致しました。



定年後の第二の人生を「暖かい南の国」でロングステイを楽しもうと発足した「南国暮らしの会」は、当初の名称が変わりましたが、発足して18年が過ぎ、当初入会された方々も80歳前後になられ、それぞれ元気に国内外でロングステイや旅行を楽しんでおられることと存じます。

「寒い冬の時期の日本」を抜け出し、温暖な気候と日本国内では味わい難い自由な雰囲気、より多くの魅力を感じて過ごされておられますことでしょう。

その一方、諸事情で日本に戻ってこられる会員も多く見受けられるようになりました。

そこで、「南の会」として、これからはそういう方々のニーズも考慮して「第三の人生」を楽しく有意義に過ごすことが出来るように「勉強会」を昨年の3月から「関東甲信越支部」で試験的に始め、10月の理事会で「アフターロングステイ(仮称)委員会」として発足しました。「病気、介護、相続問題、終の棲家の選択など」の研究をして、各支部の方々にも情報を提供して頂いて、情報を交換したいと考えております。

海外でテロや紛争が続いていて、昨年も日本人観光客が事件に遭い亡くなられたりしておりますので、海外へ出掛けることの多い「南の会」の会員の皆様には、事件に遭われないよう注意されて、ロングステイや旅行を楽しんで頂き、情報を発信して頂いて、会員同士の親睦が一層深まりますようお願いしております。

最後になりますが会員の皆様のご健勝と会の益々の発展を願いまして新年のご挨拶とさせていただきます。

# 日本におけるロングステイの歴史

関東甲信越支部 No.163 宮崎 哲郎

我々が現在エンジョイしている「海外ロングステイという定年後のライフスタイル」の概念がいつ頃発生し、それを実行する為の(1)「各ロングステイ団体、サークルの誕生と発展」、及び(2)「マスメディア」と云う「大きな力」がこれに結びつき「日本流ロングステイ」ブームが出現、発展し、現在に至ると云う視点で総括、これを「日本に於けるロングステイの歴史」として纏めて見ました。僭越ながら皆様のご参考になれば誠に幸いです。

## 1. ロングステイ及びロングステイ団体・サークルの黎明期

日本がバブル景気の最中1986年頃多額の貿易黒字と円高をバックに通商産業省のK次官によりスペイン・ポルトガル等欧州諸国を対象に不動産を購入しロングステイを行う「シルバールンビア計画」が発案されましたが、これは国のプランニングによる「海外移住支援事業計画」であった為「老人を輸出するのか」などと欧米より批判を受け、数年後に失敗し当時大変世間を騒がせた事をご承知かと思えます。その頃スペイン(コスタ・デル・ソル)のマンションを買った日本人が100人程居たそうですが無惨にも今ではごく僅かな日本人しか居住していないそうです。現在ユーロは上がり、スペインの物価はインフレによりその時の数倍になっているとの事、当然の帰結です。しかし今考えるとこの頃がロングステイの走りだった捉える事が出来ます。

その後、事業形態を通産省から受け継ぎロングステイ団体のリーダー的存在となった「社団法人ロングステイ財団」が旅行関連企業等と連携し、1992年に設立され国内外長期滞在型余暇活動を始めました。この様な時代でしたので

1992年それ以前を含めても「年金をベースにシニアが定年後長期間海外に滞在し生活を楽しむ」と云う現在の「ロングステイの概念」が生まれ、定着したのはこの頃と考えれば正解だと思います。従って日本のロングステイとは1986年頃を起源とすると、今(2015年)から約30年程前から起こった短い歴史であると言っても良いでしょう。

この当時の経済的背景を俯瞰しますと1986～1991年はバブル景気の時代、1992～2000年はバブル崩壊、アジア通貨危機、デフレ突入などが起こり、失われた10年と言われた長期停滞の時代です。

しかし、当時バブル期に定年退職した年代の方々は年金を含め蓄財等に最も恵まれた時代でした。一方為替相場は120円から円高傾向に進む時代でした。100円を切り1994年には80円を瞬間的に切る記録があった時代です。日本は不景気の時代でしたが、当然円の価値上昇と海外ステイ先、特にアジア地区における現地の安い物価とのギャップ「差」は大きくこのメリットを生かし定年後海外で定住、生活するには最適な時期の到来だとロングステイ志向者は考えたのではないかと推察されます。この頃進取的なロングステイの先人達が活動し団体を作り始めました。

先ず(1990年)海外各地へ行き長短期の滞在を楽しむ「ロングステイクラブ」が設立されました。次に(1995年)中高年の国際交流をコンセプトに海外各地への企画旅行、ボランティア活動を目指した「ワールドステイクラブ」が発足し活動を開始しました。

財団の資料に依りますとこのころの日本人のロングステイ希望ベスト10にはアジアの国は入らずハワイを筆頭にオセアニア、米国、ヨーロッパが中心で、2000年になってやっとマレーシア

が10位に顔を出すような状況でした。しかしこの時代以前に今ほどの数ではありませんが海外長期滞在のメリットに気が付きマレーシア、タイ、フィリピン、オーストラリア等での生活を独自に楽しんでいる方々が居りました。今のロングステイヤーに比べれば圧倒的に少数ながら組織に頼らない「ロングステイ先駆者」と称する人達です。またマスメディアもまだまだロングステイの現地取材や、TV放映などは非常に少ない時代でした。

この頃に我が「南の会」も3番手として誕生しました。簡単にその歴史に触れて見たいと思います。「南の会」の創設者竹内司氏(2007年没)は大きな夢を持ち、積極的に行動する人でした。60歳のとき経営していた横浜の建設会社をあっさり社員に譲り、南欧、オーストラリア、アジア各国を事前調査し、1992年よりフィリピン・マニラ郊外の高級ビレッジに邸宅を建て居住されておりました。この悠々自適の素晴らしい南国生活を自分だけでなく他の日本人にも味わってもらい、将来は「日本人村」を作り、老後をその友人たちと共に楽しく過ごそうと1998年約50人の発起人と共に会を設立しました。NPOの法人化はその1年後1999年でした。竹内氏の理念は「永住に近い、長期滞在」であったと思います。その思いが「暮らす」と云う会の名前に表現されております。

その後2002年マレーシアのリゾートをステイ先にし、当時の新聞を大いに騒がせ、沢山の会員を集めた「キャメロン会」が設立されました。

振り返りますと概略1990年から2000年頃の約10年間で各「ロングステイサークルの黎明期」と位置付けられると思います。

なお、全国的には他に小規模で沢山のロングステイの団体が設立されましたが、本稿では「南の会」と前述の3団体を日本の代表的ロングステイサークルとして限定し取り上げました。

## 2. ロングステイに関するマスメディア(新聞、出版社、TV)の活動(日本のロングステイ活動を促進したマスメディア)

1998年頃からメディアの中では「出版社」を中心に旅行作家など旅の関係者がいち早くロングステイの活動状況をキャッチし、読者に「図書」「週刊、月刊誌の特集記事」として各国、各地におけるロングステイ情報を提供し始めました。'98~'99年頃は対象国としてはやはりスペイン、イタリア、ハワイに関する記事が多数でしたがそれ以降アジア(マレーシア、タイ、フィリピン)関係が多くなり、当時の資料に依りますとその当時ほぼ毎月本及び雑誌では特集記事が組まれる様な状況でした。キャッチコピーは「海外で暮らせば、リタイア後がこんなに楽しい…」「豊かな生きがいを求めて、世界を目ざす…」など大いに夢を煽るものでした。2006年頃までそのような状態が続き、殆どの週刊誌が特集記事を組んでいたほどです。あのピンク記事で有名な週刊誌「A芸能」すら特集号を組み私も取材を受ける様な状況でした。

雑誌、書籍に先行された全国紙新聞社、TV放送局はこれに遅れるなどばかり、活動を開始、新聞取材及びTV企画会社よりのアポイントが「南の会」にも月に何件と入り始めました。新聞では「日経新聞」が最も力を入れており情報量も多く、中身も充実しておりました。新聞は総じて現地取材ではなく「サークル」への取材とそこで紹介された現地滞在者に対する国際電話でのインタビュー記事が殆どでした。

視覚に訴えるTVは現地取材の企画と演出が相まってロングステイヤーに取ってはマスメディアの情報提供の中で大変効果的でインパクトがありました。しかし、定年後年金で暮らす人間が対象のため現地の「安い物価」、「プール付き豪邸」、「デラックスコンドミニアムの安さ強調」、「ゴルフプレイの安さ」など「こんなに安く日本では出来ない夢の様な生活が出来ますよ」的な演出がなされるTV番組の「ワンパターン映像」はその当時から有り、今もそれが引き

継がれております。これらメディアの情報提供により益々ブームに拍車が掛かった時代です。

不特定多数の対象者へのアピール力からすると新聞が最も大きく、次いでTVでした。この様なマスメディアのお蔭で当然一部の人だけでなく多数のロングステイ志向者が掘り起こされ各サークルの会員が急増する状態になり当会も倍増した年がありました。

以上主として「海外へのロングステイ」、そしてそれが何時、如何にして始まり何が原動力になって発展してきたかを、1.「ロングステイサークル」 2.「マスメディア」、この2つの「大

きな力」の結びつきに依って可能となったと云う視点で捉えその歴史を総括してみました。

2000年の黎明期から2008年頃の発展最盛期、団塊の世代の方々の年金支給開始時問題(2012年)によるロングステイ熱の冷却ムードとマスメディアの報道後退、リーマンショックによる不安定な経済状況を経過しながら、円高の長期継続によるロングステイヤーへの追い風など色んな状況変化が起きました。現在は円安と現地の物価高と云う逆風が吹く状態に至っておりますが、これから先果たして「海外ロングステイ」は如何になるのでしょうか？ 中々悩ましいところです。

## チェンマイよりスリランカへの旅

チェンマイ支部 No.1041 中西 岩夫

新年号の特集がロングステイ地からの海外旅行で、今回たまたまタイミングが合ったので投稿させていただきます。但し、スリランカについては多くのサイト、雑誌等に取り上げられていると思いますので、単なる観光案内にならないように心がけました。

スリランカの旅行について日程、費用、お勧めの観光地、現地の状況、宿泊、食事、人や街の様子等、魅力や気がついた点、チェンマイから行くメリット、デメリット、何よりチェンマイに暮らしていく上で、改めて気付いたことを、書いてみます。

私たち夫婦がチェンマイで、ロングステイを本格的に始めて3年7カ月になり、生活に変化を求めて、タイ周辺の国から少しずつ訪ねて見たいと思い、ラオスのルアンパバンへの船旅、ミャンマーへの旅行と経験し、来年1月はカンボジア予定と考えていたところ、チェンマイ在住の友人から、日本に居たことがあって日本語のできるスリランカ人が旅行会社を始めたので、お客になりに行かない？ との誘いを受けました。まさか私たちがスリランカに行くとは思

いませんでしたが、少人数で自主企画、こんな機会は少ないと、確か、最初の大統領が首相時代に終戦後の日本への制裁を救ってくれた恩のある国で親日国と記憶していたので、二つ返事で参加希望して一気に話は進み、6名参加でスタートしました。

日程は、8月22日から31日帰国の8泊+機内1泊の10日間の日程。チェンマイ・バンコク・スリランカへの往復、バンコク・エアーウェイズ、スリランカ航空の航空券が1名につき、約54,300円(15,515バーツ)をチェンマイの旅行会社へ支払い、ビザは友人がインターネットで決済して、30ドル。宿泊はメールで依頼して、現地でドル決済、両替は日本円持参、現地でルピーに両替。ガイドは1日100ドル(ガイド・運転、車両・ガソリン代)と、すぐに頭の中で貨幣のレートで混乱が始ってしまい、海外から海外への旅行の洗礼を受けました。

旅の方はツアーと違い日程に余裕があることと、2泊する地が2か所あるので比較的余裕ができたこと、スリランカの宿泊目安が判らなかったので、唯一1回今年の初めに行った知人の記

憶の80ドル目安で、予約を依頼して、宿泊のホテル・リゾートの内容は、スリランカに到着してのお楽しみとなりました。

先に宿泊施設の状況を報告すると、この金額だと、最高レベルとは言えないが、満足のいく施設であること、現地の旅行をお世話してくれたNADESHIKO TRAVEL(ナデシコ・トラベル)のスレスさん曰く、最初に依頼したホテルの金額：80ドルを目安に一泊を設定して予約したので、都市によってばらつきはあるが、満足させられる自信はあるとのこと。

通常、50ドル(ツイン)で宿泊は組めることは後で判りましたが、今回は初めてとのこともあり、快適に過ごせることを優先しましたので、総費用は若干高めになりましたが、今後、スリランカへ旅される方はこの範囲が一応の基準かと思います。

### 治安・道路・交通事情について

今現在の治安は、良くあるモノ売りも少なく、深夜の一人歩きは控えてくださいと注意があったぐらいで、安全で、安定しているように短い期間の感想では思いました。またガイドが、頻繁にホテルの予約や、キャンディーという町のお祭りの席の確認をしているのを見ていると、人間関係や需要と供給で、確保や価格が常に取引として変化する印象を受けました。最終日のホテルも予約が上手くいかなかったようですが、結果、ハイグレードなホテルの宿泊になりました。チェンマイと同じように、トゥクトゥクがホテル前に客待ちで待機しています。同じようにやや高いようです。

道路事情は比較的良いのですが、庶民の移動手段が、インド製の小型三輪トゥクトゥクが中心で、個人でも価格が安いので自家用として使っている遅めの走行のところへ。ほとんどが中古・新車含め日本車が先を争うように走っているため、クラクションと追い越しの繰り返しが、良く事故が起らないと驚くほどでした。一度、お祭りの見学の行き帰りにトゥクトゥク

を利用したのですが、さすがに、チェンマイで慣れている私たちも、ネズミのように車の間をすり抜け急ハンドル、急ブレーキには、面白い、爽快と言うより、肝を冷やしました。価格は交渉ですが、100円(108ルピー位)ぐらいですかね。(円とルピーはほぼ同じなので、円表記にします。)貨幣の件に触れると、国際通貨のUSドルが欲しいようで、日本円からルピーに両替するより、ドル持参で必要に応じてルピーに両替が良いようです。入場料も入場券にドルは印刷してあり、ルピーは、変動するのでしょうか、ハンコで押していました。

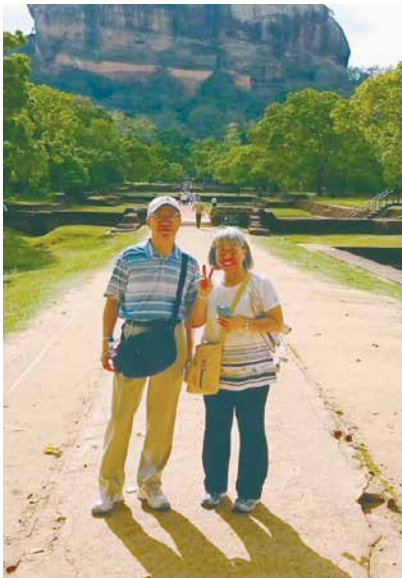
### 観光について

海は季節によって美しいエリアが、変わるようですが、海岸線のホテルやレストランは十分に心を癒してくれます。世界遺産や国立公園も多く、道路から野生の象が見られることも二度ありました。海と海岸、野生の公園、肌寒いくらいの紅茶の産地とオランダ領、英国領時代の建物や庭園、クリケット、乗馬、ゴルフ等のスポーツ施設が充実している感がありました。当然ながら貧富の差は大きいようですが、タイと同じように、比較的下働きの仕事はインド人のようです。

個人的感想では、世界遺産の遺跡は敷地が広く、暑さもあり、何か所もあるので、割愛したかったのですが、スリランカ人にとっては、どうしても見てほしい遺跡が多く、説得に難儀しました。付け加えると、国が管理しているためか、各入場料が概算、シーギリヤロック：3,800円、石屈寺：4,500円、アヌダープラ遺跡：3,200円と、思いのほか高額だと感じました。

圧巻はシーギリヤロックへあがる長い階段、螺旋階段と途中の洞窟に描かれた壁画のシーギリヤレディー、上には今はなき宮殿の名残と壮大な風景、上ることに不安な方にもカッコ良い男性が、2,000円で、上り下り支えてくれるので安心です。

仏歯寺：大きくくりぬいた洞窟の中に数え切れ



ないほどの仏像がきれいに保存され荘厳な空間を作り出している。外観の建物のちょっとアニメっぽい雰囲気とあまりにかけ離れていて、ギャップが大きいけれど必見です。

中央部に位置するキャンディーと言う町で、この時期「スリランカ最大のお祭りペラヘラ」がおこなわれ、多くのスリランカ人と外国の観光客が訪れる。街のメインの通りを18:00から完全封鎖して約23:00まで続くのは圧巻であるが、一切動けなくなるので、食事を持参し、トイレが基本的に無いので水分調整をして、ひたすら踊りと象の行進に楽しみ耐える。スリランカは飛行機に乗った時から期待で一杯なくらい美男美女が多い国ですが、この祭りは、雨がやむように国王が初めた儀式だそうで、ほとんどが若い男性の、衣装も凝った壮観な踊りが延々と続き、女性は最後の2組くらい、それも、素

人っぽいもので男性にはちょっと残念？でも、男性ばかりだからか、とても力強く素晴らしい演技でした。電気の照明を使わず松明で明かりをとったり、若い男子の火のパフォーマンスもあるので、始まる前に放水車で水をまいてから始めます。年に一度のお祭りなので大人気らしく、席の事前確保が必要で、7,000円から12,000円くらいするようです。スリランカ人は道端に敷物を敷いて、ただのようですが、早くから席の確保をしているようでした。

ヌワラ・エリアは、英国統治時代に避暑地として開発されたところで、当日雨で気温が下がり、フリースを購入したぐらいです。また紅茶の名産地で、茶畑、牧場の景色が大変美しく感じました。船での島めぐりなど、観光する所には事欠きません。

海岸の街ガルのオランダが建てた、城壁・砲台跡が今は平和の中、海風が爽快で、多くの人に憩いの場を演出していました。

スリランカ人は結婚用か、恋人との記念用かわかりませんが、お国柄か、街や遺跡のいたるところで、写真家と照明係を連れて、記念撮影にいそしんでいました。最初は芸能人か雑誌の撮影かと思えるほど、なんて美男、美女の多い国なのだと飛行機搭乗の時のことを思い出しながら見とれていました。

失敗は、ブログの美しいピンクの山との書き込みにつられ訪れたローズクォーツマウンテン。ガイドも小さい頃に来たことがあるが、観光客はあまり行かないと言うのを、無理して行ってみると、ピンクは消えグレーの大理石のような山になっていました。看板はピンクなのにどうして？と現地の人に尋ねると、5年前位に酸性雨のせいかな？色が消えたとのこと。

また、ガルの海岸で早朝に海に立てた杭につかまり、魚釣りの漁をする光景が見られると早起きして行ったら、杭以外、人は誰もいない。現地の人に確認すると、満月の日は漁をしないとのこと。ガイドによく調べておきなさいと言いたかったが、これも行って分かったこと、



残念でもそれなりに楽しめたし話題ができた。

ハーブ園では案内人の説明が上手く、ついつい購入して散財してしまったり、とか。

今回は、高原列車に乗りたいと要望したのですが、予約が多く乗車はできませんでした。また、東、南の海とホエールウォッチングには思いのほか国土が広く行かれませんでした。国立公園のトレッキングも予定には組み込んでいたのですが、移動中、市内での渋滞が思いのほかひどく、キャンセルにしました。

気心の知れた友人たちなので、細かいことは気にしない、臨機応変に対応でき楽しい旅となりました。

### 食事について

スリランカの料理を中心に、高級な店、一般庶民が利用し、手で食べる格安ビュッフェ、インド料理、海の近くの海鮮料理、イスラム料理、数少ない日本料理(高いが、味は遜色ない仕上がり)、中華料理と味わいましたが、味・金額とも、十分満足のいくものでした。

### 費用概算 (円換算：参考程度)

- ・ホテルは一部屋二名で使用。
- ・総額(一名あたり、お土産除く) 171,000円  
航空券：54,300円      ビザ：3,615円  
宿泊費：44,374円      ガイド・車代：18,080円  
拝観料・入場料：11,635円  
食事・雑費：38,996円

### あとがき

言葉の問題は、外国の植民地だったこともあり、片言英語で問題が無かったなと思っていたら、ガイドが朝から晩まで世話してくれていた。せめて事前に挨拶くらいはと、アーユポーワン(長い命が続きますように)という、はじめまし

て、こんにちは、こんばんわ、まで、これ一つで事足りる世界一素晴らしい挨拶と本に書いてあったので、しっかり覚えて行く。さすが仏教国、飛行機に搭乗すると、この言葉。良いなと思っていたら、挨拶の習慣が普段は無く、サービス業以外はあまり使わないらしく、がっかり。

当初、同じメンバーでの長い旅行は、どこかで多少なり問題が起こる感じがしていましたが、チェンマイにロングステイしていて、外国へ行く機会の多い人は、自分なりの楽しみ方を、同行者と上手く調和させながら見つけるものだと改めて気付かされました。それ以上に、皆さん経験や情報を多く持っているので、大いに、私たちのこれからのロングステイにも役に立つ気がしました。一番意外な感覚は、タイ・チェンマイ在住なので、タイの国内旅行でも、身近な生活でも、言葉・文化・生活習慣が大きく違うなか、スリランカ旅行で感じたような新鮮な楽しみは、チェンマイでも十分味わえるという気持ちを再確認しました。

海外での生活は、気楽な半面、多くのリスクと、不自由を感じる楽しさでもあります。もっと身近で十分楽しめる。もっと、タイでの生活・国内の旅を楽しんでみようという気にさせられたスリランカの旅でした。



## やってみました！私のバタバタ記（この指とまれ「築地散策」）

関東甲信越支部 No.1537 鈴木 元恵

3月の支部役員会で、「この指とまれ」の企画として「築地散策」という案が出ました。「面白そう！行ってみたい！」と全員一致で「築地散策」を実施することになりました。

調子によって思わず「築地ならよく行きます。」と言ってしまった私が企画を任されることになってしまったのです。責任の重大さに気づき拒絶するも後の祭…。このイベントの企画全てが、いたいけな私の双肩にかかることになってしまったのです。（あ～知ってると言っても友達と買物に行くぐらいだし…しかも休日なんて凄い人だし…団体で歩けるのかしら…団体で食事できる場所なんて思いつきませ～ん）

そんな不安がうずまく私をよそに「築地いいぞー」とさらに盛り上がり、盛り下がったのは私ひとりでした。

そんな訳で引き受けてしまった小心者の私は、それでも覚悟を決め、初めての「この指とまれ」を下記の通り企画しました。

≪9:00 築地本願寺集合→10:00 場内市場買物→10:50 うおがし横丁→11:30 波除神社→12:00 寿司清にて昼食→解散。それぞれ場外市場で買物など≫

さて、募集をかけたところ、早々に反響を頂き、あっというまに募集人数以上の30名になり慌てて締め切らせていただきました。私としては身が引き締まる思いでした。

6月20日(土曜)、いよいよ当日。快晴。晴れ女の私には当たり前！ラッキー！

私の不安をよそに、広々清々とした「築地本願寺」境内に皆様集合です。

でも、やはり集団。おひとり迷子でたどりつけない、もうおひよりは1時間遅れるとの連絡。のっけから波乱万丈の予感。

その他の方は時間通りの集合でしたので、グ

ループに分かれて出発です。

築地本願寺から裏道をぞろぞろ和気あいあい、場内市場までピクニック気分で行進。

場内市場はほぼプロの方の買物も終わり、私達素人が歩いて大丈夫そう。（ホッ）

ところがここで、私は遅刻して場所が解らないという方を「築地」の駅まで迎えに行かなければなりません。本当は皆様とご一緒に場内市場の買物所などご案内しながら散策したかったのですが、皆様を場内に残し、後ろ髪ひかれる思いで迎えに向かいました。途中、これはまずい、凄い人々。外国人観光客をかき分けかき分けやっとたどり着いたのに、待っても待ってもその方の姿が見えない。このころには太陽が頭上にのぼりジリジリと降り注ぎ、待ってる私はクラクラ。晴れ女の私が恨めしい。

やっとその方と会えたのは迎えに行ってから1時間近くが過ぎてました。

急いでルートに戻ってみると、もうすでに皆様は「うおがし横丁」の方へ。

うおがし横丁はさらに凄い観光客で、皆様を探すのをあきらめました。そんな訳で、場内に引き続き「うおがし横丁」の楽しいお店もご案内したかったのですが、なにもできませんでした。（皆さん楽しんでまわってるかな～）と心のうちで願いつつ。

**【教訓その1】** 集団で遅刻者が出た場合、責任者が迎えに行ってはいけない！

落ち込んだまま次の集合場所「波除神社」にいてみると予定の時間より早いのに2～3のグループが集まっていました。

その中の一人が「もうみんな来てるよ」「えっ！みんな？」「そう、みんな来ちゃってるよ。もういいから早く食事のところにはいれないの？」

「えっえ～！」確認もせず私は慌てて食事処

「寿司清」に交渉に走りました。

これがもう一つ問題あり。寿司清からは25名までと言われていたのを無理に30名にしていたのですが、当日役員を入れると35名に膨れ上がってしまったのです。役員はどこかで食べれば良いと思ってましたが、休日の大混雑、この時間にはどこの店も大行列です。ただでさえ無理を言うてお願いしたのですが、さらに拝み倒し25名の座敷になんと35名詰め込んで頂くことに。(…ホッ)

そんな交渉の末、早めに入れていただき座ってみると…みんななんて来ていないではありませんか。全員なんか来てない！ まだまだ予定の時間までしっかり見学しているグループもいたのです。各グループに予定表を渡したのですから予定通りの行動は当たり前ですよ。(置いてきちゃった方、ごめんなさ～い。反省…)

**【教訓その2】** 確認もせず、少数の人の意見に惑わされ、予定を勝手に変えては絶対いけない！

なにはともあれ、「寿司清」に全員集合！ この人ごみの中、ここに全員たどりついたのは私にとっては奇跡のよう思えました。皆様、つ

いてきてくださってありがとうございました。

ギュウギュウに詰めたお尻合いのお座敷で、冷たいビールでカンパイ！

私も肩の荷とおなかとお尻の肉もどっかとおろし、もろもろの反省と教訓と共に冷たいビールをぐっと飲み干しました。うま～い！

ほっとして見回してみると、初めてお目にかかる方も沢山いらっしゃいました。

見知らぬ方同士がここで仲間としてカンパイしてる。皆さん楽しそうに談笑してる。南の会っていいですね。こうやって人生をエンジョイするのも本当に素敵ですね。私は疲れも忘れて幸せな気分になりました。

そんなこんなで私ひとりばたばたと走り回り、結局皆様と散策もできず、ご案内もできず、集合写真も撮れなかった有様でした。が、最後に皆様が「ありがとう」「楽しかったよ」と笑顔で言ってくれて下さり、パンパンに膨らんだ保冷バックを持っているのを見て、とても嬉しくなりました。やってよかった。

参加して下さった皆様、ありがとうございました！ 皆様、またご一緒しましょうね！

「この指と一まれ!!!」

## 台中への個人旅行

関東甲信越支部 No.732 馬場 章介

南の会では台湾に行かれている方が多くいらっしゃいますし、過去には台湾情報も豊富にありました。沢山の方から台湾についてのお話を聞かせてもらっていましたが私が台湾を訪問したのは2013年が初めてでした。以前から興味はありましたが近いからいつでもいけると思い、ついつい遠い国を訪問していました。台湾を何回か訪問している家内からは「とてもいい所で食事美味しいし人々も親切だから」と今度一緒に行こうと誘われていました。それならと言うことで2年前に台北、台南の観光地を家内に案内してもらいました。大変楽しく期待通りの

旅ができ台湾の一部を知ることができました。帰国後さらに台湾全体にも興味がわいてきました。

そこで図書館に行き台湾の関係の観光、歴史の本を読んでいくうちに徐々に興味が膨らんできました。そして台中を詳しく紹介しているある本に出逢い、今回は台中に絞り込んで訪問したくなりました。そこで何社かの観光ツアー会社と相談してみたのですが私が希望する内容のツアーは見当たりませんでした。人の話だけではなく自分で台湾のこんな所を見てみたいとか行ってみたいなどという気持ちと、台湾料理も

もっといろいろ食べてみたいなど興味が深まり、それなら何人かで行ったほうが楽しめるなど思うようになりました。

そのような事情で自分なりにオリジナルな旅行計画を作り、何人かの友人に話を持ちかけました。結果的に6人で一緒に行こうということになりました。皆台北は行ったことがあるという人ばかりなので、台中だけに絞り込んだ旅行にしました。皆を誘った旅行計画の概略は以下の通りです。

### ●目的

1. 今回は台中に絞り込んで、観光会社のツアーとは異質の、リーズナブルな費用で少し時間に余裕を持った行程で主要な都市を観光するオリジナルな家族旅行的にする。
2. 台中の自然環境を味わいながら、日本統治時代の歴史を学び、その面影を見て楽しむ。(かつての日本の建築物、古い町並み、インフラ等)
3. 台湾を代表する観光地、「日月潭」、「阿里山」は必ず観光する。
4. 親日的な台湾の人々と土地に接する。

### ●日程

2015年3月9日(月)～3月16日(月)  
(7泊8日)

### ●コース

(滞在地)

3月9日(台中市周辺で)

成田発 午前中出発 —— 台中へ  
台北 —— 台中周辺へ(バス)

10日(台中市周辺で)

台中、彰化、鹿港(観光)

11日(日月潭で)

台中から移動 —— 日月潭へ  
(バス2時間)

12日(日月潭で) 日月潭(観光)

13日(阿里山で) 日月潭から移動

—— 阿里山へ(バス3時間)

14日(嘉義市で) 阿里山から移動

—— 嘉義(阿里山鉄道とバスで)

15日(嘉義市で) 嘉義周辺を観光

16日 嘉義から移動

—— 台北の空港へ(新幹線)

台北を午後出発

—— 成田か羽田へ夜到着

### ●予算

宿泊費+エアーチケット=約10万円

その他費用……

訪問地での交通費、食事代、観光見物料金、お土産代、等。

### ●移動手段

航空機=成田—台北往復。その他は現地でバス、新幹線、タクシー等を利用。

### ●宿泊

基本は街中のリーズナブルな朝食付きホテルでツインルームとする。

### ●観光場所

一般ツアーでの企画が少ない台中市内、鹿港、日月潭、阿里山、嘉義の滞在時間を多くする。

### ●気候

3月の最低は12度、最高は30度くらいになる。

### 個人旅行の結果報告

個人で日程を考え、訪問地、観光場所をチョイスし、宿泊場所や交通手段を手配しましたが殆ど最初の計画通りの楽しい旅が出来ました。航空機だけは安全性を重視して旅行業者を通じて手配しました。宿はネットでアゴダで予約。その他乗り物は現地でチョイス。

### 1日目=台中市内へ

成田発、9時半、台北着、13時半。台北の桃園空港から台中まで路線バスで移動。タイミングが悪くて空港でバスの出発まで2時間弱待つ。空港のバスの乗り場近くで軽食をとりのんびりしていた。気温は東京より高く旅をするには快適だった。

空港発15時15分、夕方18時過ぎに台中市内のホテルにチェックイン、中流で清潔感も

あり街中で立地も悪くなかった。(ここで2泊)旅の疲れをシャワーで流し夜の街に皆で食事に出た。夜のにぎやかさも楽しんだ。

## 2日目=台中市内と鹿港

朝、9時半にホテルを出発。団体旅行と違い朝はゆっくり出来た。ホテルの朝食も満足。タクシーは安いので、近くのバスターミナルまで行き路線バスで彰化を經由して鹿港へ。約2時間弱。彰化も観光したかったが時間と効率を考えて通過した。鹿港で観光、昼食。ここは19世紀には台湾の第二の大都市として栄えたところで一時期オランダが台湾を支配していた頃の貿易港、港町として栄え、町の中を歩くと独特の雰囲気のある町でした。町の中心の鹿港天后宮と言う浅草の浅草寺みたいなところで大変にぎわっていた。ちょうど運よくお祭りを見物することができた。わざわざバスで遠くまで観光に来たが期待通りだった。帰りは路線バスで台中市内まで直通のバスを見つけて1時間半弱で帰れた。



鹿港天后宮

夕方、台中市内に着きタクシーを利用して市内見物しながら夕食。

## 3日目、4日目=台中市内——日月潭

早朝、近くの台中公園まで散歩。日本のように多くの高齢者が公園内で散歩や朝の体操を楽しんでいた。

9時過ぎにホテルをチェックアウト、タク

シーで近くの有名な宝覺寺、孔子廟を観光した。台中も観光するところが多くありもう1泊したいと感じたが十分満足感があった。



宝覺寺

路線バスで日月潭に行く予定だったが時間の都合と料金的にもそれほど高くないのでタクシー2台に分乗して行くことにした。午前中には日月潭の宿泊ホテルに到着した。(台中～日月潭=約1時間半)ここは台湾で一番といていいほどの風光明媚な観光地です。山に囲まれて大きな湖があり日本の箱根と似ている感じがした。人気のある景勝地なのでアゴダでホテルを予約するにも苦労した。なかなか気に入ったリーズナブルなホテルを確保できなかった。ここでは今回の旅の一番期待したい観光地と言うことで、思い切って少し高めのホテルに宿泊したが料金に見合った満足感のある宿でした。(ここでも2泊、宿=サンムーンレイクホテル)

今回の旅行のホテル代はほぼ1泊一人=5,000円くらいですが、ここだけは13,000円ほどでした。

湖の周囲には見学スポットがたくさんあり、路線バスや観光船やタクシーを利用して中身の濃い観光が出来ました。特に山の上にある「慈恩塔」(最上階は標高千メートルになる)からの眺めは雄大でした。湖の周りにはトレッキングコースがたくさんあり環境のいいなかでの散策も楽しめました。



慈恩塔



是非1泊だけではなく2泊以上がお薦めです。天気に恵まれることを祈ります。

#### 5日目=日月潭——阿里山

日月潭発8時の路線バスで山の中を走り阿里山まで約4時間あまりのバスの旅を楽しむ。途中の山の景色も見ごたえがあった。阿里山のバスターミナルに着いたが、宿泊場所がかなり離れたところにあることを知り、どのように行動したらよいかわからず準備不足でアクシデント。

ここは大自然に包まれた天空の山岳公園で、シーズンの桜の花見ができ半日観光を予定していましたが、調査不足で宿が遠いところにあることがわかり、時間的に余裕もなく観光バスで混みあっているバスターミナル

の近辺を見学し昼食をとり、やっと個人の乗り合いタクシーを見つけて少し離れた宿まで行くことにしました。

環境保護の観点で入園料も必要で車も制限され、個人旅行で歩き回るには十分計画を立てて訪問することが必要と感じた。少し残念であった。

宿まで山の中を車で50分ほどかかりましたが、この宿に驚き。急な小高い山の中腹で、有名な阿里山のお茶畑の真ん中に一件だけポツンとあるB&Bでした。夕食まで周辺のお茶畑を散策しましたが予想もしていなかったとても雰囲気のある宿でした。(宿=アリシャンB&Bユンミンギ)

#### 6日目、7日目=阿里山——嘉義

阿里山から嘉義までの移動で大トラブル。B&Bで朝食後、山を降りて路線バスのバス停まで宿のワゴン車で連れて行ってもらうまではよかったのですが、バス停の近くの飲食店で時間指定の嘉義までのバスチケットを6人分購入しました。バス停では何人かの外国の旅行者が待っていました。30分ぐらい待ってやっとバスが来ましたが満員で乗せてもらえませんでした。時間指定した予約のチケットを持っているのに乗車拒否されました。驚きでした。次のバスも拒否される可能性があるのでチケットの販売所で苦情を言ったのですが意思が通じません。嘉義までは約2時間かかるので、しょうがなくB&Bに電話連絡して交渉の結果、運賃を払うのでB&Bのワゴン車で嘉義まで連れて行ってもらうことになりました。バスチケットは販売所で再度交渉して払い戻しをしてもらうことに成功しました。朝からここまでの交渉までは言葉がなかなか通じなくて大変苦労しました。地方に行くと英語が理解できる人も限られているので苦労します。そのようことで計画していた阿里山鉄道には乗ることが出来ませんでした。

昼過ぎには嘉義市の中心地に到着。この町は台湾でも指折りの大都市で歴史的にも沢山見物するところがありエキサイティングな街で2日間はあっという間に過ぎてしまいました。今回訪問した台中では一番南よりで気温も高く半袖一枚で過ごしていました。是非嘉義市への訪問をお薦めします。三越デパートのフードセンターでの「丸亀うどん」も昼食にはお薦め。17世紀にオランダ人が植民地化したり、昔地元の学校が野球で日本の甲子園大会に出場したと言うエピソードもある過去の歴史に浸れるすばらしい街でした。嘉義公園にある嘉義神社、そこにある嘉義市史蹟資料館は見ごたえがありました。



嘉義神社

#### 8日目＝嘉義—台北—成田(帰国)

朝10時半にホテルをチェックアウトしタクシーで新幹線の嘉義駅まで向かい台北の桃園まで新幹線で約1時間あまり移動し空港に向かい成田には夜8時過ぎごろ到着しました。

以上、台中の個人旅行は団体旅行と比べると朝はゆっくりでき、ツアーでは行かないような

かなり細かい場所も見学でき、時間も我々の都合で決めることが出来て、好みの食べ物も食べることができ満足感の大きい期待以上の旅ができました。

最後に反省点と失敗談を参考までに、

1. コースは台中を出発点にして最後を嘉義に計画したが、逆のコースの方(最後に台中)の方が阿里山まで鉄道を利用してよりよい観光ができたのではと反省した。
2. 計画時には沢山観光場所をピックアップしていましたが結果的には訪問箇所は60～70%でした。それでも十分満足したが再度未訪問の場所に行ってみたくて未練が残った。
3. 個人旅行のため航空機以外は殆ど当日に乗り物の時間や乗る場所、降りる場所を決めたので、乗り物の手配に忙しかった。もう少し事前に調べておけばよかった。特に阿里山観光は未達成だった。
4. 嘉義の新幹線の駅はかなり郊外にあることを知らなかったことと、新幹線のシニア割引が外国人には廃止されていたことを知らずに切符を購入するのに時間がかかってしまった。何回か割引切符の購入にトライしたがダメだった。
5. ローカルに行くと言葉が通じなくて困ったことが何回かあった。ツアーではないので全て自己責任で解決しなくてはならないので少し苦労した。しかしこれも楽しい出来事でもあった。宿泊ホテルだけは日本で事前に予約手配して行ったのでこれは正解だった。

## チェンマイラム病院診療記

関東甲信越支部 No.1578 山本 雅巳

ひょんな事故からチェンマイラム病院を受診することになりました。

チェンマイを訪れている方はご承知かと思いますが、これから行かれる方や将来に計画をされている方々にチェンマイの一片の医療事情とカード付帯保険の適用事例として情報提供したいと思い一筆啓上しました。

さて、恥ずかしながら事の発端からお話ししなければなりません。小生、ロイヤルチェンマイゴルフ場にて下手くそなゴルフをしておりました。(下手ならやめちゃえ。…ごもっともですが音が好きなもので。下手の横好きですね!) 16番ホールが終わって17番へ向かおうとしていました。そこに小川があって飛び石が置いてありそれを伝って向こう岸に渡る際、ゴルフスパイクが滑り飛び石に顎を痛打し、その角で咽喉仏のところを痛いほど強打してしまいました。

何が起こったか最初は分からず顎に手を当てて初めて出血していることが分かりました。そうです、顎を切ってしまったのでした。前を歩いていたパートナーのM田さんが振り返って驚き、血止めのタオルを貸してくれました。(紙面を借りましてM田さん感謝です。)  
「転んじやいました。」という声がかすれたような、というかつぶれたような声しか出ませんでした。シャツは血染め、ズボンは泥だらけ、悲惨な姿でした。

すぐカートを呼んでもらいゴルフ場近くの診療クリニックへと向かいました。(ゴルフ場から診療所迄は送迎を頼んだバスで移動、運転手が日本語を少し喋れたので助かりました。)

診療所では、応急の血止めと消毒(普通の消毒? 破傷風の消毒? 良く分かりません。)をされてベットで待っていると救急車がやって来て小生ともう一人おじいさんを乗っけてスタートしました。日本でも乗ったことのない救急車に

チェンマイで生まれて初めて乗りました。でも日本と違い、道中普通の車の走行は特に片側によって止まることもなくマナーは日本以下だなー! と思いながら乗っていました。(この頃はちょっと落ち着いていたので、救急車の中も観察。AEDも積んでましたよ。)

(なかなかラム病院が出てこないなーと思っている方、もう少し待ってくださいね。)

しばらく走って救急車は、「サンサイクリック」という病院に着き救急病棟に連れていかれました。そこで6針縫って絆創膏を張ってもらいザツツオール。支払いを済ませ(因みにここまでの費用はB531(1,800円)でした。現金一括御精算。6針も縫ってこれだけ…しかも救急車に乗って…正直安って思いましたね。)  
「帰っていいよ。」と言われて、さてどうしようか…ゴルフ場の送迎をしてくれた車が迎えに来てくれ一緒に行った皆さんと無事? 部屋に着くことが出来ました。

ご一緒していただいた皆様大変ご迷惑をお掛けしました。

さて、ここからがラム病院ですよ。

次の日傷口の消毒と絆創膏の取り換えは毎日しなさいと言われていましたので、小生の宿から一番近いチェンマイラムホスピタル(そうでお堀の角近くにある病院です。)に行くことにしました。

入口を入ると、最初ですから何も分かりません。ちょっと不安もありました。写真の窓口1





とあるところで、おずおずと遠慮しがちな態度で「日本語の通訳の方を呼んでください。」もちろん片言の英語ですよ。

しばらく待っていると、通訳のジャーさんという方が見えられ、(何人かの方が交代で詰めて居るみたいです。)ここは日本語で、名前、生年月日、住所、電話番号、職業、事故の経緯、傷の内容等々聞かれ、小生から、「傷の消毒と絆創膏張替え、声がだみ声しか出ないので咽喉のチェック」をお願いしました。

そこで暫く待たされました。書類(カルテかな。)が出来たようで、検査室のようなところに案内され、体重、身長、血圧、体温、心拍数等計測です。

続いて診察室に入り問診、顎の消毒、絆創膏と終わり、次は、耳鼻咽喉科へ。ここもすんなり診察室へ、問診、触診、鼻からカメラを入れて声帯辺りをチェック(腫れてた。)…これで終了。

続いて、ジャーさんから現金払いか、カードを使うかの質問があり、小生は、「カードの付帯保険を使用したい。」とお願いしました。直ぐに、申請用の用紙を持ってきてくれ、必要項目を書き込みカードとパスポート(現金払いなら不要だと思いますが? 病院は必ずパスポートそのものを持って行ってくださいね。付帯保険は、出国後90日間のみ有効なので出国印(日)も確認します。)をコピーして、直ぐに東京の保険会社に電話をしてくれ、内容を聞かれて「はい保険が適用できますよ。現金で払った費用と帰国後の費用も日本で清算してくださいね。書類郵送しておきます。」……これで終了、キャッシャー写真



3、4、5のところでサインをしてお帰り。

その後4~5日通院しましたが日によって日本語通訳の方が付いたり付かなかったり、帰国日は、通訳の方を呼んでもらい症状を聞かれ医師の診察後、抜糸をしてもらい、咽喉は、症状の紹介状を書いてもらい日本で継続治療となり、帰国することが出来ました。

ラム病院には、日本語の通訳として、アキラさん(男性)、ジャーさん(女性)、ゲオさん(女性)の3人がいます。因みに3階に食堂、売店、コーヒーショップもありますよ。



このように、普通では、なかなか体験できない海外でのアクシデントを経験でき(良かったか or 悪かったか?)何とも複雑な気持ちですが、海外でのカード付帯保険の使用例として参考に

していただければと公開いたしました。

一つ言えることは、海外へ行くときは国内で都度加入するのも良いですが、手間と費用を考

えると、付帯保険のついたカードは必携だと思えました。皆様も是非1枚はお供にお連れ下さい。(万が一のために。)

## フランス・パリのミーハー旅行

東海支部 No.208 小林 明広

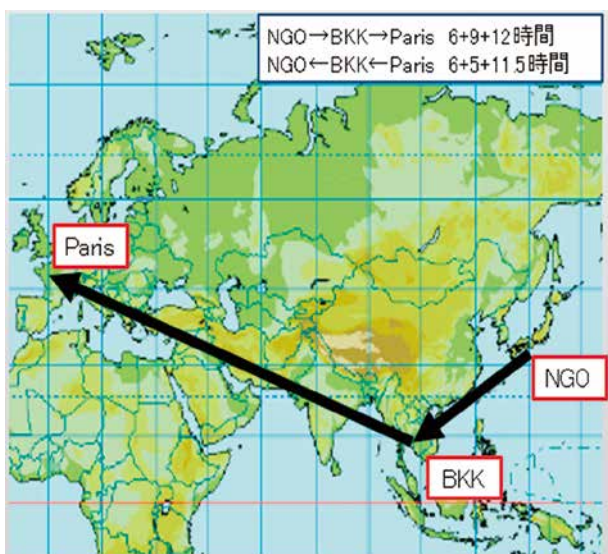
私はパリに行ったことが無いので、友人に声をかけ、2人でパリの有名どころを観光しようと出かけた。

### 1. タイ経由パリ行

タイの携帯電話の登録期限が7月末なので、タイ航空のバンコク経由パリ行を予約した。

登録はバンコク空港のイミグレを出たところの1-2CALLカウンターで金井さんの真似をして「コー タビアン トーラ サップ ナンバー マイ」と言って、携帯とパスポートを渡した。何やら発音を修正されたような気がしたが、手続きをしてくれた。正しく伝わって登録できたかどうかは、次回チェンマイに行った時にわかる。

バンコク経由は片道1日以上かかり疲れた。バンコクーパリ間はA380の総2階建ての大きな飛行機で、空席があると期待したが、往復ともほぼ満席で盛況だった。



### 2. フランス・パリの日程

フランスでは、パリで5泊(実質4日)、パリからのモンサンミシェルツアーで1泊2日の合計6泊で予約した。

ミーハー旅行であるから、有名どころを中心に、ミュージアムパスやメトロ(地下鉄)を駆使して観光した。

- ・7/31(金) ルーブル美術館見学
- ・8/1(土) エッフェル塔、凱旋門、運河遊覧船
- ・8/2～8/3 モンサンミシェル1泊ツアー  
修道院、夜景見学、修道院を見ながらBeer
- ・8/4(火) ベルサイユ宮殿、凱旋門の上に登った。ノートルダム大聖堂、オルセー美術館
- ・8/5(水) モンマルトルの丘、ポンピドゥセンター、ブローニュの森

### 3. パリの有名どころ

- ・ルーブル美術館：館内は迷路のようで、有名美術品を探すのに疲れた。モナリザは人でいっぱいだったが、それ以外はさほど混んではいなかった。



モナリザ付近



ミロのビーナス

- ・ベルサイユ宮殿：宮殿へはメトロと鉄道で行った。宮殿は非常の混んでいて、1時間以上並んでから中に入った。



ベルサイユ宮殿の入口の混雑



宮殿の内部：金色・原色で豪華

- ・その他パリの有名どころ



エッフェル塔

エッフェル塔は混んでいたのので登らなかった。



シャンゼリゼ通り



凱旋門



モンマルトルの丘

#### 4. モンサンミシエル1泊ツアー



満潮のモンサンミシエル

パリからモンサンミシェルへのバスツアーは日帰りの人が圧倒的に多い。日帰りでは滞在は3時間くらいで、急ぎの観光となる。私たちは1泊なので丸1日+3時間あり、ゆっくりと観光でき、城を眺めながらビールも飲んだ。

満潮の時には城の手前の道まで海水が来て、通れなくなる。



モンサンミシエルの夕暮れ

この夕暮れは日帰りツアーでは見られない。

## 5. 感想と問題点

- ・パリには観光名所や見どころが多い。

- ・クレジットカードがどこでも使える。またチップは基本的に不要。
- ・飛行機、バス内が寒い。パリも日本より10℃程度寒い。
- ・公衆トイレが少なく苦労した、観光施設内かカフェでトイレを使う必要がある。
- ・有名観光地には押し売り、署名詐欺が多い。夕方には道に人がたむろし危険を感じた。
- ・オルセー美術館近くの地下鉄出口付近で、リュックに入れたスマホをすられた。参考までに、いきさつを書くと、地下鉄から地上への昇りエスカレータで、前に立った友人と話している間に、背負っていたリュックのファスナーを開けられ、スマホを盗まれた。ガラケーやカメラは無事だった。翌日警察に行きスマホ盗難を届出、証明書をもって帰った。帰国後、カード保険会社に請求し、免責3千円を除いた損失分を回収できた。パリ警察には日本語併記の届け出書類があり、多数の日本人が被害にあって申請していることが分かった。

## シルバーの日々を快適に！

関東甲信越支部 No.1017 光城 保之

朝の目覚めが早いのに慣れっこになって久しくなる。布団から起きる前に強張った手の指を動かす、次に足の屈伸をおこなってから「よっころしょ」の掛け声と共に漸く起き上がり一日の始めとなる。

天気が良いれば爽快ではあるが良くても悪くても文句は言えない。今日無事に一日が始まることに感謝して朝食を摂る。新聞に目を通しながら、さて今日は何をしようかとぼんやり考えつつ紅茶を飲むのが日課となっている。

仕事を辞める前は定年後の自由な時間に旅行・趣味ややりたかった事に束縛もなく十分に楽しめることに心を躍らせていた。確かに、思

い描いていたことをかなりやった気はするが達成感とか高揚感は乏しい。未だ時間はたっぷり・十分にある。ガンに罹ったけどその後は健康にも留意しているお蔭の故か、まだまだ大丈夫そう！

絵を描くことにも徐々に自分の能力の限界を思い知らされる。友人の陶芸作品はゴミの生産に拍車をかけると家族はいい顔をしなくなったという話も聞く。ゴルフ仲間は腰や肩が痛いなど故障持ちが多くなりメンツが集まらなくなってきた。

そのような身の回りの変化の中で南の会に入会してから、全国各地から集まる会員とチェン

マイにロングステイしながら一緒に楽しい時間を過ごせることは非常に貴重だと思っている。

収入が年金しかない年金生活者にとっては物価の上昇や健康保険料・介護保険料などのアップは可処分所得の減少を意味する。生活行動が縮小する一因ともなってくるのは否めないことと思う。

のんびりとシルバーな日々を過ごすには外に出かけて刺激を受けることも大事であり、頭脳を刺激し身体を動かすことはシルバー世代にとっては必要不可欠のようだ。

認知症予防のためにも身体を動かして脳に刺激を与えることが重要との医学的所見もあるので、大いに外に出かけて刺激を求めたいと思っている。

外に出かけることは交通費を含めてそれなりにお金の掛かることになる。そんな時に有り難いのは各種の割引制度であるが、同じ楽しむなら安い方がいいに決まっている。

意外と知られていない割引制度があるのでご紹介したいと思って書いてみました。

美術館や音楽会へ行き、帰りにちょっと贅沢な食事を楽しみ、街歩きをしながら帰宅するのもシルバーな生活を豊かにするのは…

## 1. 美術館へ行こう！

芸術・文化に触れるには美術館・博物館・写真館などに行って本物を観る良い機会です。積極的に出かけたいですね。

公立の施設はシニア向けに割引制度を設けている所が多くあります。

### ○東京都美術館

一般展示は無料ですが、特別展・企画展は有料になります。毎月第3水曜日はシルバー・デイとして特別展・企画展が65歳以上は入場料無料。

シルバー・デイに人気の展示があると大変に混みますので、朝は早くか、逆に遅くがお勧めです。

### ○国立西洋美術館

常設展はいつでも65歳以上無料。

フェルメールの作品？といわれる「聖プラクセディス」、ロダンの彫刻などの見応えのある優れた作品が多数展示されています。

建物自体もフランスの代表的建築家ル・コルビジエの作品です。

### ○国立東京博物館・国立京都博物館・国立九州博物館・国立奈良博物館

総合文化展や名品ギャラリーといわれる常設展は70歳以上無料。

国立だけあって展示物は多彩です。

### ●上記以外にも各地の色々な施設には割引制度がありますので確認をお勧めします。

東京都では上野・多摩の動物園、葛西臨海水族館、井の頭自然文化園などで65歳以上を対象として半額の料金制度を設けています。

## 2. レストランで家族・友人と食事を楽しもう！

職場を共にした仲間や学生時代の友人と一杯やるのは居酒屋が安くて気軽に利用でき、あれこれ考える面倒がないので居酒屋利用が多くなりますね。しかし、ゆったりと寛いだ食事を家族・友人と外に出て共にする機会は段々と少なくなっていますか。

偶にはフォーマルとまでいかないが少し落ち着いた場所でゆっくりと会話を楽しみながらの飲食も良いのではないのでしょうか。

そんな時に私が利用しているのは「一休.comのレストラン」です。

一休は少し上級のお店の情報を掲載していて、レストランの割引情報も見やすく頻繁に載せています。

タイムセールと銘打ち飲食で50%引きを超えるものも多くあり、和食・フレンチ・イタリアン・中華など幅広く、場所も専門店からホテルのレストランまで幅広くあります。

探し方はネットで「一休レストラン」で検索すると出てきます。

美術館、コンサート、演劇などを鑑賞した後

に割引を利用してちょっと高級なレストランでのひとときは豊かな気持ちにさせてくれます。

### 3. 交通機関の割引制度を利用しよう！

交通機関にも各種の割引制度が高齢者に対して用意されています。

#### ○東京都シルバーパス

高齢者の社会参加を助長し、高齢者の福祉の向上を図るため、70歳以上の都内居住者に「東京都シルバーパス」を発行しています。

東京都シルバーパスを持っていると都内のほとんどの乗り合いバスに乗車できます。また、都電、都営地下鉄、日暮里舎人ライナーも利用できます。

費用は年間で20,510円です(購入時期で金額が変わります)。

- 他の地域の交通機関にも割引制度が用意されていますのでご確認ください。

#### ○LCCを利用しよう！

国内はもちろんのこと海外へもLCCを利用して気軽に旅行を楽しむことができます。

ピーチ・アビエーション、ジェットスター、

バンナ・エアの国内勢とエア・アジアなどの海外勢の路線は充実の一途です。もともと安い料金設定ですが、狙いたいのはタイム・バーゲンです。タイム・バーゲンは発売の直前に発表されるので、メルマガを登録しておかないとタイム・バーゲンを見逃してしまいます。

ホームページを頻繁に開くのも大変ですからメルマガを登録しておくのと楽チンです。

11月に台湾の高雄に2,980円(バンナ：片道)で行ってきました。電車で30分ほどの台南へも足を伸ばしました。少し汗ばむような気候でしたが快適でのんびりと街歩きを楽しみました。

ゆったりと時間の過ぎるのを感じながら、歩んできた人生を反芻し、現在とあまり長くはない未来に想いを寄せるのも一興ではないでしょうか。

生き活きとして世の中に出て行き、さまざまな刺激を受ける。そうすることが健康を維持することにつながると思っています。

## 海外スケッチ旅行の楽しみ

関西支部 No.1425 岡田 真

### 1. 水彩画との出会い

水彩画を描きはじめてのは退職後で、ゼロからスタートして以来でもう18年以上になります。

水彩画といっても静物、人物、風景……いろいろあり私は何でも描きますが主体は海外旅行と組み合わせた海外の風景画で今では私の趣味のひとつの大きな柱となっています。今回は過去15年以上にわたって取り組んできた海外スケッチ旅行についてご紹介したいと思います。

### 2. これまで行った海外スケッチ旅行

#### 2.1 これまで行った所

海外旅行は私の趣味のひとつであり、退職後

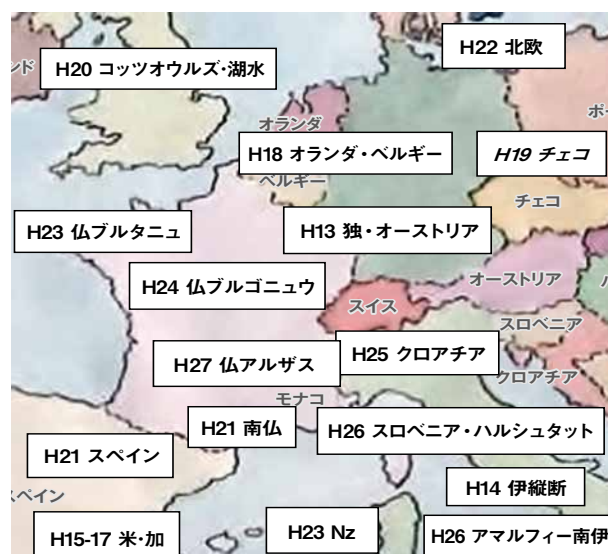


図1 スケッチ旅行行き先マップ

の数期間は単なる観光旅行でしたが、だんだん絵が上達するにつれ海外でスケッチをすることが主目的になってきました。

行き先は欧米を中心に、年に1~2回ぐらい、2週間前後の日程でこれまでに約15箇所程度行ってきました。

## 2.2 そのなかで良かった場所

スケッチ場所の良否は気に入ったポイントがあるのかに尽きるのですが私の好みは大都市や、有名な観光地、名所よりも田舎の街や村、新しい都市よりも中世の雰囲気が残る旧市街、絵葉書のような風景よりも何気ないところの構図と光と影がポイントで時間帯(朝、夕刻)も重要です。このほかに交通の便利さ、治安、人混み…も考慮します。

### ①リル・シェル・ラ・ソルグ……

南仏プロバンス地方 (H21年)

上流の泉からの清流が分流となって街を流れ、数多くの水車が残る骨董の街。

近くには小さな街の多いリュベロン地方(ゴールド、ルシオン…)アルル、アヴィニョンもあります。



### ②スミュール・アン・オーソワ……

フランス・ブルゴーニュ地方 (H23年)

川と森の中に古い塔が点在するすばらしい所。デジョンからバス。

### ③ロヴィニ…… (H25年)

クロアチア、イストラ半島海岸の古い港町。海に面した旧市街の早朝、夕刻の眺めが良い。プーラ、ポレチェ、スプリットも近い。

### ④プロチダ島…… (H26年)

伊、ナポリから船で小1時間。カラフルな家々が港に並ぶ、ほとんど観光客のいない穴場、アマルフィなどと組み合わせると良い。



プロチダ島船着場

### ⑤ハルシュタット湖……

オーストリア・ザルツマンカーゲート (H26年)

湖面沿いの教会、カラフルな家々、船宿…がすばらしい。ザルツブルグ等と組み合わせると良い。

### ⑥ベルゲン(ブリッゲン地区)……

ノルウエー (H22年)

港に面したカラフルな家々と船。

### ⑦チェスキー・クリムロフ……

チェコ (H19年)

川沿いの古い塔や家々、教会の残る旧市街、プラハから長距離バス。

### ⑧オンフルール……

フランス・ノルマンデー (H23年)

セーヌ河口にある古い港町、特に旧港付近。

### ⑨ポントヴェン……

仏ブルターニュ地方 (H24年)

印象派のポントベン派(ゴッゲン他)が拠点としていたアベン川ほとりの絵画的な風景。スケッチポイントも多い。

### ⑩マリボル……

スロベニア中央部の都市 (H26年)

観光地ではないがドラヴァ川沿いの家々は絵になる。

### 3. 具体的な事例として

アルザスのワイン街道(H27. 8)スケッチ旅行を紹介します。

#### 3.1 移動スケジュール

- ① 7/30 成田からウイーンへ4泊(途中ウイーンからスロバキアブラチスラバへ日帰り)
- ② 8/3 ウイーン→フランクフルト(Air)→フランス・コルマル(鉄道)2泊
- ③ 8/5 コルマル→カイゼルベルグ(バス)1泊
- ④ 8/6 カイゼルベルグ→ストラスブール(バス・鉄道)2泊
- ⑤ 8/8 ストラスブール→フランクフルト(鉄道)2泊 ……8/11帰国

#### 3.2 スケッチした場所

- ① スロベニアブラチスラバ……

旧市街の街角。(1箇所スケッチ)

- ② フランスアルザス地方……

ドイツとの国境近くのワインの名産地。コルマル、ストラスブールの旧市街や、リクヴィル、カイゼルブルグといった美しい小さな村々が点在するスケッチ箇所の多いところ。(14箇所スケッチ)



### 3.3 費用

途中での日程変更(フライト、ホテル、鉄道…)があり多少余分な費用が生じましたがマイレージ特典を利用することが出来、夫婦2人で50万円以下で済みました。

## 4. 海外スケッチの準備と実施要領

### 4.1 事前の準備と調査

行き先の決定はガイドブック、TVの情報、政府観光局の資料等を参考にしますが決定後は2~3ヶ月ぐらいかけて情報を集め数ページの“旅行計画書”を作成します。幸い今は、インターネットを活用すれば現地の地図、ホテル、交通事情(時刻表、バスの停の位置)見所…ほとんど入手可能でこの計画書の作成も楽しみの一つです。

これにより、航空券、ホテル、現地での交通の一部を自前で予約します。

私の好みの行き先は人のあまり行かないところが多く、パックのツアーでは行き先が限定され、さらに自由時間が少ないのでないので無理です。このような準備は個人旅行では非常に重要です。

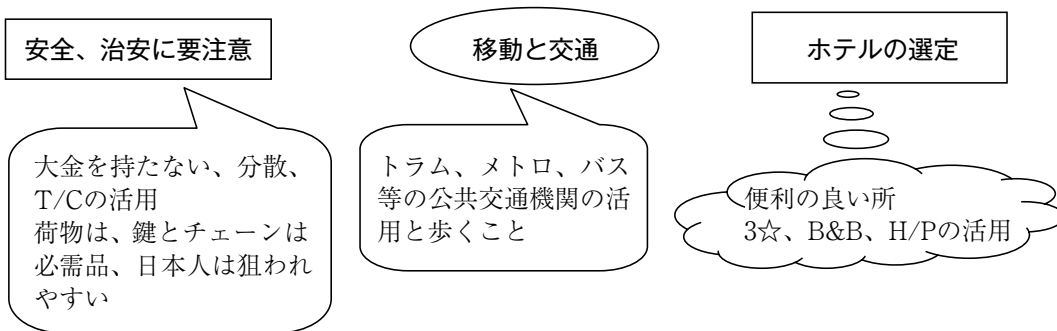
### 4.2 実施要領

スケッチを主目的とする場合、期間は2週間ぐらいを目安としています。一箇所の都市、街で2~4泊、又はベース拠点から軽装で周辺を回るようにします。また、スケッチは一箇所約1時間ぐらいで、小さなスケッチブック(F3、F4)と椅子(時には立ったまま)着色もしますがホテルで加筆することもあります。1回の旅行で20枚前後スケッチし、帰国後に現地の写真も参考にし、また、思い出しながら展覧会に出品する作品に仕上げます。(F8、F10、P10、20、30、50号)

## 5. 海外スケッチでの注意点

- ① 海外ではスリ、かっぱらい、置き引き等がうようよしており、特に日本人はねらわれます。従って、大金を持たず荷物もコンパクトにまとめ、常に周囲へ目配りが必要です。屋外でのスケッチは室内と違っていろいろと悪条件があります。無理をしないことです。クレジッ





ト・カードは必需品ですが受け入れないところもあり、その際は現地でATMを利用。これは帰国後の処理となるためレートが有利です。現地の人たちとのちょっとした交流も楽しみの一つですが相手を選ぶことです。

②ホテルの選定は(3ツ星で充分ですが、B&Bもお勧め、オーナーとの会話が楽しめます)荷物を持って、不慣れなところでの移動ですからロケーション、アクセス……事前調査を充分行って予約します。(ホテルのH/P活用)常に1箇所でも2～3泊を心掛け日程に余裕を持ちます。移動は鉄道、バス、メトロ、トラム…が主体でタクシーは余り使いません。従い歩くことがどうしても多くなります。

## 6. 海外スケッチの効用

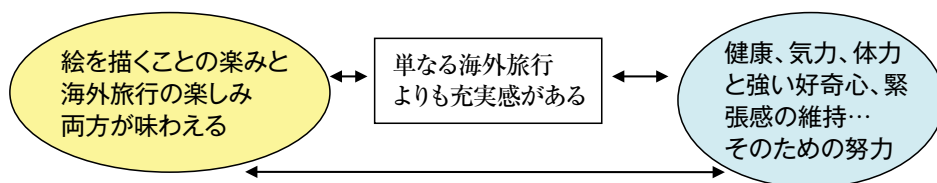
海外でスケッチをするには非常に健康で体が良く動くこと。種々のことに興味を持ち、何でも見てやろう、描いてやろうと云う好奇心と常に安全と交通事情に注意を怠らない緊張感の維

持、これが生きがいでもあり健康維持にもつながっています。

## 7. これからのこと

加齢とともに体力の低下、怪我、病気との戦い…海外旅行もだんだんときびしくなってきました。ここまで続けて来れたのもいつも一緒に行く家内のおかげと感謝しています。

これからも、種々のスポーツ、ウォーキング、ストレッチ…に勤め、いろいろな趣味にも取り組んでもう少し海外スケッチを続けたいと思っています。行き残したところはまだまだあります。 以上



## 第9回チェンマイゴルフコンペ

チェンマイ支部 No.1336 森田 公之

夏季のチェンマイでのゴルフコンペを7月15日開催しました。男性20人、女性7人、全員で27名の参加でした。

今回の大会は100以上叩いた方は11人と男性では5人と何時もよりレベルが上がっています。

コンペの行われるランナーゴルフ場のコースは、距離もアウト3,434m、イン3,360m、合計6,794mと日本のバックティ並みの距離です。

又、グリーンは小さく、非常に硬く、直接ONさせたらほとんどオーバー。前から転がしてと思っても8割は砲台グリーン、コースの真ん中に大きな木があり又難しくなっています。

日本でシングルであっても簡単に90台、日本のスコアと5~10打位の差があります。さすが南の会メンバー、攻め方を良くご存じです。

### 第9回チェンマイゴルフコンペ結果

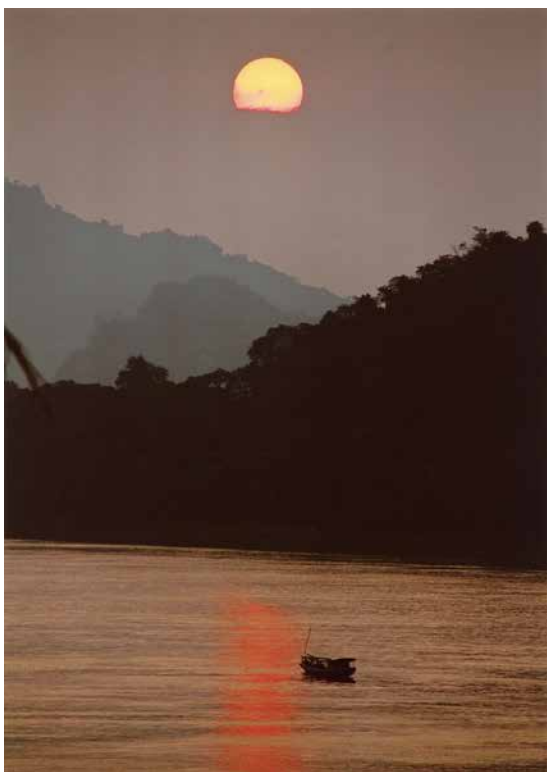
順位	氏名	アウト	イン	グロス	ハンデ	ネット
優勝	横井 好夫	45	44	89	15.6	73.4
2位	小野 清尚	43	42	85	10.8	74.2
3位	森田 公之	45	40	85	10.8	74.2
4位	白井 軍行	45	44	89	14.4	74.6
5位	鈴木 通弘	46	48	94	19.2	74.8

ベスグロ 山崎 薫 84

女性優勝 鈴木 ポン 93



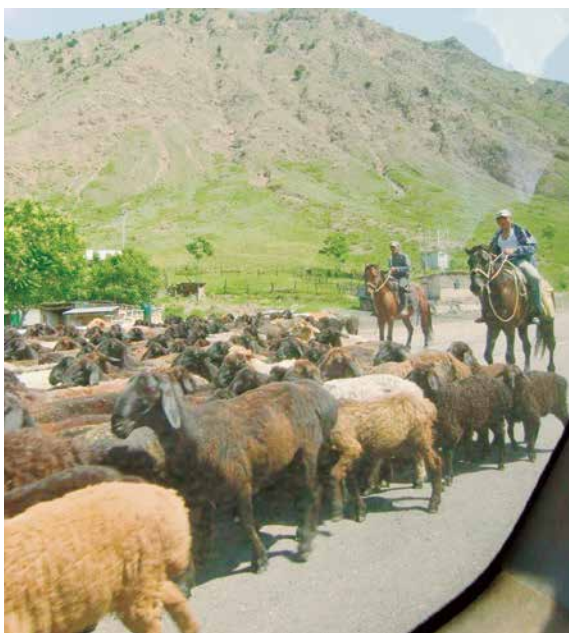
# 南国写真サロン



メコン川ルアンパバーンの夕日  
No.1518 恵 功氏



ラオスの子供たち  
No.1118 肥後 憲尚氏



シルクロード  
No.1455 小崎 閨一氏



ギリシャ・ミコノス島  
No.1601 高島 寛氏



阿里山から玉山に上る日の出を見る  
No.1709 村山 壽人氏



昔の城跡  
No.1668 槇野 昭一氏



ワイキキ  
No.1591 肥後 信彦氏



リヤドのスーク  
No.1668 槇野 昭一氏

## 特集：支部別物価状況

今回の特集は、各支部の支部長様を中心に、支部毎に最近の物価動向のご調査をお願いしました。過去にも2007年夏季号(37号)にNo.465 橋本 慧様が『タイ・マレーシア・フィリピン3国の物価比較』というご投稿をいただいており一部このデータを使わせていただいております。今後この地域にロングステイをお考えの皆様、現に行っているよ、とおっしゃる皆様の参考になれば幸いです。

なお、調査をお願いした各支部・支部長様、皆様には、ご協力をいただき大変ありがとうございました。

品目	単位	タイ		マレーシア		フィリピン	ハワイ	
		チェンマイ		ペナン		ダバオ		
		今回	2007年	今回	2007年	今回		
各国の換算レート		¥3.3/B	¥3.3/B	¥29/R	¥32.4/R	¥2.63/P	¥120/\$	
農産品	キャベツ	単位	1個	1個	100g当り	1個	1個	
		金額	¥190	¥106	¥15	¥97	¥130	¥240
	レタス	単位	1個	1個	100g当り	1個	1個	1個
		金額	¥165		¥20		¥130	¥120
	玉ねぎ	1kg当り	¥95		¥84		¥130	¥300
	きゅうり	1本	¥60	¥73	¥39	¥27	¥30	¥50
	にんじん	単位	1本	1本	100g当り	1本	1本	1本
金額		¥66		¥17		¥30	¥50	
ジャガイモ	1kg当り	¥300	¥182	¥133	¥130	¥190	¥300	
水畜産品	海老(ブラックタイガー)	1kg当り	¥1,072	¥667	¥677	¥2,200		¥1,000
	牛肉(サーロイン)	1kg当り	¥1,320	¥743	¥2,030	¥2,270	¥700	¥2,500
	豚(ロース)	100g当り	¥100		¥95		¥420	¥100
	チキン	1羽	¥686	¥264	¥464	¥263	¥310	¥300
	ハム(スライス)	100g当り	¥198	¥165	¥223	¥103	¥75	¥100
果物	リンゴ	単位	1kg当り	1kg当り	1個	1kg当り	1kg当り	1kg当り
		金額	¥89		¥102		¥144	¥100
バナナ	1kg当り	¥129		¥142		¥100	¥200	
その他食品	米(現地ジャポニカ米)	5kg当り	¥1,320	¥759	¥954	¥880	¥820	¥1,500
	卵	6個入り	¥83	¥83	¥90	¥70	¥70	¥200
	豆腐	1パック	¥50	¥63	¥33	¥32	¥120	¥120
	牛乳	1パック(1L)	¥165	¥116	¥261	¥145	¥170	¥120
	現地産缶ビール	1本	¥109	¥64	¥180	¥161	¥90	¥120
	ミネラルウォーター	1.5リットル	¥40	¥175	¥36	¥42	¥50	¥100
	タバコ(マルポロ)	1箱		¥198	¥400	¥240	¥105	¥600
	カップラーメン(日本/タイ)	1個	¥227/¥40		¥61		¥180	¥400
日本産品	醤油(キッコーマン)	1リットル	¥624	¥512	¥548	¥476	¥590	¥1,000
	カレールー (ハウスパーモント)	単位	1箱	1箱	1箱	1箱	1箱	1パック
		金額	¥294		¥305		¥370	¥300
	ソース	500ml	¥450	¥521	¥484	¥453	¥590	¥240
	和からし	1本	¥273	¥264	¥197	¥243	¥180	¥500
	わさび	1本	¥225	¥224	¥258	¥142	¥180	¥500
納豆(日本/タイ)	1カップ	¥99/¥23		¥52			¥90	
日用品他	トイレトペーパー	1個当たり	¥40	¥23	¥19	¥26	¥109	¥60
	シャンプー	1本	¥264		¥305		¥530	¥300
	歯磨き粉	1本	¥99		¥305		¥530	¥300
	歯ブラシ	1本	¥66		¥91		¥190	¥200

## チェンマイ ロングステイ 今昔

チェンマイ支部 No.54 山口 洋二

本部より「チェンマイにおける07年当時と最近の物価状況、世情、生活感など思いつくこと」を書いてもらいたいとの依頼があり、なぜ07年なのかはイマイチ理解できず、かつ、ここ1～2年の間に潮が引くごとくチェンマイに10年近く滞在されていた会員の方々がほぼ全員日本に帰ってしまわれた結果、当時を知っているということで該当する者が私しか居ない状況になってしまった様で、やむなく筆をとる次第になりました。

07年は私がチェンマイに来てまだ3年目と言うことで、まだまだ全てが目新しく・かつ不慣れで一生懸命チェンマイ生活に慣れようと努力していたことを思い出します。しかし、もう8年も前のことなので記憶もおぼろげで、かつ、このような記事を書くとは夢にも思っておりませんでしたので不正確なことも多くあると思いますがこの点はお許しください。

そして奇しくも私が第3代目のチェンマイ支部長になった年でもあり毎月のサロン会をドゥアンタワンホテルの日本料理ビュッフェにて実施するようになって、まだ間もない頃で、当時のサロン会日は確かB190と非常に安くお得感があると感じたものでした。以来私の支部長の6年間ここにてサロン会を実施したわけですが、その間徐々に料金は値上げされ、現在では当時と料理内容は変化していないにも関わらず食事代は2倍のB390となってしまうお得感のあるものではなくなった気がしております。又当時5ツ星、4ツ星といわれるホテルのビュッフェのちょっと贅沢を味わうため、よく利用していたものですが、今ではシャングリラホテル(B350→B980)・旧マンダリンオリエンタルホテル(B750→B2,000)・ホリデーイン(B450→B890)等は、食事代が2倍～3倍高くなり、めったに行くことがなくなってしまうました。

又、この年はチェンマイ空港にメータータク

シーが初めて導入された年でもありました。その折の空港から私の住まいまでの料金はB120でしたが、これも今ではB200となっております。また空港からはメータータクシーだけでなく、料金の安いトゥクトゥク・ソントウでも乗車可能でしたが今では空港敷地内からでは乗車できなくなり、乗車手段の選択肢が少なくなりました。

ソントウといえば当時市内基本料金がB10からB15に値上がりになったばかりでしたが、これも今ではB20となり、なおかつこれでも半分近くには乗車拒否されます。近い将来には更に値上げされることは間違いないことでしょう。

車といえば当時は20年以上経過したポンコツの車が真っ黒い排ガスをモクモクと吐いて市内を縦横無尽に走り回っており、かつドゥアンタワンホテルに車でいきますと駐車している約8割はピックアップで乗用車は1～2割程しか見かけませんでした。車両数が5～6倍に増えたにも拘らず、最近では真新しい新車がほとんどで、真っ黒い排ガスを吐く車を市内で見かけることも稀になり、かつドゥアンタワンホテルに駐車している車の9割以上が乗用車と様変わりしております。近年の新興国への富の流入を、強く肌で感じている次第です。

そしてチェンマイには日本より一足早く4年ぐらい前から中国人の観光客が大挙して流れ込んで来始め、かつてはオフシーズンであった時期も今では多くの中国人観光客を見かけるようになり、街には中国語の看板を初め中国語が溢れかえっており、いずれはオフシーズンの特典が無くなってしまいう気がします。更には、2年ほど前からは中国雲南省からラオス経由でチェンマイに集団で来る自家用車も多く見られるようになり、中国が連休時はドゥアンタワンホテルの駐車場の1フロアあたり14～15台の中国プレート車が駐車しているのも珍しくない状況を呈する現状で、もともと中華系の人が多いタイでは、遠くない将来中国に飲み込まれてしまうのではないかと危惧しております。

ゴルフに関しましても、キャディーのチップは当時B120からB150へと移行し始めた頃でしたが、今はB200からB250更にはB300へと移行しつつあり、このようにその他あらゆる物が当時と比べ概ね2倍ぐらいに値上がりしております。その原因となったのが前首相のインラックさんが4年前に行ったチェンマイ地方の1日の最低賃金の急激な引き上げ(B170/日からB300/日)によるものと思われます。これによって最低賃金がタイ国内全域同一となりいわゆるバンコク価格がチェンマイにも波及しやすくなった結果であり、この傾向は、今後とも続くのではないのでしょうか。

更にはチェンマイでは分譲・賃貸物件コンドの建築ブームが今も相も変わらず続いており、しかも新築賃貸物件の家賃はB15,000からB20,000程度と高止まりしております。しかし安くて良いところもありますので慌てずじっくり探されることをお勧めします。

ところで外国にいられた方ほぼ全員とっていいほどではないかと思いますが、日本を離れて暫く暮らしますと日本の情報が恋しくなってくるのではないのでしょうか。私もご他聞に洩れずチェンマイに来て暫くしますと日本のテレビを見たくて仕方ありませんでしたが、この当時日本のテレビの視聴といえば、NHKワールドとNHKプレミアムしかなく、しかもNHKプレミアムを見るためには衛星放送の契約料金のほかにさらにB1,000のNHKプレミアム契約料金を毎月支払う必要があり、馬鹿らしく感じておりましたが、最近では、月B1,500～B1,800程度の利用料金にてインターネット経由で日本の全地上波・全BS・WOWO等その他20局程度の各種放送をリアルタイムに見ることができ日本国内に住んで居ると同じかあるいは、地方に住んでいる者にとりましては、それ以上に沢山のチャンネルを見ることができ、テレビに関しては、外国に居ながら日本と変わらない日常生活を送ることができるようになりました。

07年当時は日本と比較すれば、お金は5倍程

度の使い勝手が私にはあるように思われ、何かと不便はありましたが金銭的には生活し易く感じていました。しかし現在では日本とあまり値段の変わらない物やそれ以上の物もあり、総体として2倍程度の使用感でしかなかった様に感じており、少しずつではありますが住み難くなっております。

なお政治は現在軍政で清廉潔白を強調しすぎ、強圧的ではありますが、私たち外国人の生活には直接的な影響はほとんどありません。

以上思いつくままに代表的なものについて記述してみました。

治安が良く年中暖かく寒さ知らず、かつ旅人を温かく微笑んで迎えてくれるここチェンマイは、それでも今も魅力ある街で、多くの国の人を惹きつけて止むことがありません。

### ダバオ ロングステイ 今昔

ダバオ支部 No.1261 藤本 晴久

新年明けましておめでとうございます。

私がダバオに住み始めてちょうど8年目になります。平々凡々とした暮らしの中での8年間、何も変化はないと思っていましたが、よくよく考えると街も少しずつ変わってきているものです。

物価においては価格調査の表をご参照頂けたら大体お解りになられると思いますがなにごん8年前は少し円高で今は円安と単純には比較しづらいかもしれません。

来た当初の1日の最低賃金はたしか280ペソ(730円)だったと思います。それが現在340ペソ(900円)近くまでなっていますので単純に20%近い値上がりになっている事になります。

物価上昇で顕著なのが土地の値段です。平均で50%以上の値上がりの様に感じます。外部からの投機によるものと思われ現在30階に近いビルが12棟も建築中で数年後には街なみが相当変わってくるでしょう。

価格調査対象意外では映画の拝観料が40ペソ(105円)から145ペソ(380円)タクシーの初乗

り料金が、ノーエアコンが30ペソ(79円)から40ペソ(105円)現在は、エアコン車のみと値上がりしています。値上がり率は大きいですが日本から比べるとまだまだ安いです。

逆に値下げになっているものもあります。代表的なのが通信費用で通信各社の競争でインターネットとSMS(ショートメール)2日で30ペソ(79円)というプロモも出されています。インターネット通信も日本では当たり前になっています。高速データ通信4G(LTE)もこちらでも始まっております。

また以前は中古の古い型の車が多く走っていましたが貿易の自由化による関税の撤廃で新車の価格が下がり車の数が増え、マニラ、セブには及びませんが渋滞の規模が拡大しつつあります。

また観光ビザにおいては、以前は1回最長60日、1年半までの延長でしたが今は1回最長180日、3年まで延長可能になりロングステイヤーにとっては過ごしやすくなっています。

それと何とんでも大幅な値下げは航空運賃です。LCC航空会社で安い時には日本—マニラ—ダバオの往復が、27,000円位でチケットを購入できますので助かります。

現在ダバオでは下水工事が全面的に行われており(これも渋滞の原因かも)以前夕方スコール時に道が川の様になっていましたが、かなり改善されております。電気の供給に関しては、メインは水力発電でしたが石炭の最新発電所がまもなく稼働し、これができれば乾季の名物でした計画停電も解消されます。

以前は、田舎の大きな街と言ったダバオですが少しずつ都会になってきています。また行政面では喫煙場所が非常に限定されておりホテル、レストラン室内はもちろん路上全て喫煙所以外の喫煙が、警察に見つくと罰金刑となります。

車のスピードの取締も厳格で昼夜問わず警察官のスピード取締が行われており、以前はよく見られた危険なオーバースピードの車を見なくなりました。

治安面は、ダバオ市内は変わらず安定しており、安全が1番重要な旅行者には歓迎されています。

また気候は、台風はほとんどなく(100年に1度と言われています。)夏から冬の温度差が4~5度程度で、極度に乾燥することもなく、日中はほとんど晴天、夕方スクールといった単純な気候の中、ゆっくり時間が過ぎてゆきます。

人々はおおらか(楽観的?)でペチャクチャ喋り大笑いをしています。ネクラな私は時々“イラッ”ときますが、この明るさが何とも言えず心地よく感じます。子供が大好きでパーティーに赤ちゃんを連れて来る人がいると、みんな“抱かせて、抱かせて”と言い最後には“この子の親は誰?”と聞く始末。何とも微笑ましい限りです。

ロングステイヤーのみなさんと言うと、ゴルフ・テニス・卓球・バトミントン・ダイビング・アイランドホッピング・ズンバダンス(ダバオで今流行しています)などのスポーツを楽しまれたり、喫茶店でグダグダ過ごすのも楽しいものです。(比較的安価なコーヒーショップがいくつかあり、いくら長居しても怒られません。)また新たにレストランを開拓して、たまの外食を楽しまれています。(味は好みですが、日本料理・イタリア料理・フランス料理、もちろん中華のレストランもあります。)

これらは、新たにレストランが増えた事もありますが、ロングステイヤーの皆さんが開拓された賜物です。

ここ数年で新たにいくつかの大型ショッピングセンターが建設され、女性のロングステイヤーの方から“あそこのお肉は安くて美味しいとか、あそこワインはコスパが高いとか”生活に役立つ情報を頂いています。

佐々木さんからの情報発信して頂いている事もあり少しずつ会員の方も増えてきており、その方々が開拓した事や情報収集された事により日本とは文化も生活習慣も異なるダバオでより楽しい生活を送ることができています。

少しずつ都会化してきていますが相変わらず







# 支 部 便 り

## 東北支部便り

支部長 No.498 氏家 孝



○27年度第2回東北支部 情報交換会&懇親会  
27年9月27日(日)

福島市土湯温泉町字杉の下63

土湯温泉、くつろぎの宿 向龍

・情報交換会 午後4:00~6:00

・懇親会 午後6:30~8:30

・参加人員8名

情報交換会の概要は下記の通り(敬称略)

・No.1445 渡邊 佑司

数多く経験したチェンマイステイの模様を、多種多様な資料(写真)をパソコンからテレビに拡大して観光地、住まい、現地での過ごし方、友人知人とのお付き合い等細かく説明いただき、数多くの質問にも回答いただき参考になりました。(是非次回もお聞かせください)

・No.1666 舟田 照夫

気まま北海道旅75日間。月、水、金の週3回はゴルフ。プレー費2600円は驚き! 宿泊は車上ハウムレス生活? だよ…ほんとかな。お風呂? 食事? …持ち時間内で伝えきれない事も多くあると感じました。気負いもなく淡々と伝えて頂きました。(自然に溶け込んだ生活を自分でも体験したいもの! でも無理!?)

・No.1027 佐藤 周司

原町山遊倶楽部会員40名で諏訪湖で行われた全国新作花火競技大会見学&信州百名山、

守屋山1650m山登りの様子を、写真を拡大表示して説明。山は気持ち良いし足腰の鍛錬だ!

・No.498 氏家 孝

中国、ペナン、22日間の旅、ホームステイ等でお世話した現地人との再会で歓待された様子や観光地巡り。会員さん、現地の友人との語り合いなど写真表示と細かな説明をされた。

自営の測量事業も震災関連もあって忙しいと。(笑顔での語り合いは楽しいものでした)

・No.1356 小松 実

趣味で作っている新鮮な野菜を近所に配っているが、お返しに倍くらいの品を頂戴して恐縮しているとの事。また、生き物(猫)がいるので、家から離れづらいので、短期の旅行が多い。趣味のダンスは週3回通っているが何年かけても難しいが楽しい!(お尋ねしたが若い女性はいないとの事でした)

・No.1705 木村 俊一

希望!! 海に潜りたい、ライセンスを取りたい。60歳でリタイヤして海外移住が夫婦の夢だそうです。ダバオも良い、フェジーも良い、チェンマイも良いと会員各位よりの勧めもあり、今年も海外候補地探しのため旅立ちます。(ご夫婦共通の願いが早く実現できると良いですね!)

・ゲスト参加 伊藤 正人

在職中は商品仕入れなので国内のメーカーや取引先を行き来してきたエキスパート。いろいろな接待を受け旅館や観光地も行きつくし、今は趣味のゴルフと国内旅行に凝っている今回皆さんのお話を耳にして、海外に興味を抱いた。

9月28日(月)4名参加でパークゴルフを楽しみました。自然豊かな山裾の芝生面のコース疲れも感じず2時間楽しみました4人とも接戦のいい勝負でした。次回も何らかの競技を楽しみたい。

会員数9名の小さな東北支部ですが、報告・連絡・相談を密にして親睦を強めメール、電話、はがき等で、各種の案内お知らせは全会員にかなら

ず伝達いたします。

また外部お知らせは、暮らしの会掲示板に年4回、サロン会報告、投稿してまいります。

今後ともよろしく願いいたします。

事務局 佐藤 周司

### 関東甲信越支部便り

支部長 No.1118 肥後 憲尚

関東甲信越支部の活動を紹介します。

#### ○7月サロン会

サロン会 参加者30名

司会進行役 平澤 信さん

第1部 テーマ

①「ネパールの旅」 肥後 憲尚さん  
ネパール14日間ヒマラヤ山麓トレッキングをされた時の様子等興味深いお話をお聞きしました。

②「長期滞在は千葉・御宿で」大野 京子さん  
関東郊外のリゾート地、千葉・御宿に4年前に移住され地元の人達に溶け込みリゾート生活を満喫されている様子等お話頂きました。

第2部 「グループ別フリートーキング」

チェンマイ、ダバオ、ハワイ、ネパール各グループに分かれ自己紹介に始まり活発な意見交換をしました。

第3部 懇親会

参加者21名 レストラン「ロージ」

#### ○9月サロン会

サロン会 参加者55名

司会進行役 肥後 憲尚さん

第1部 テーマ

①「終の棲家はイポーで」北村 裕志さん  
マレーシア・イポーに家を購入された経緯、イポーの様子等興味深いお話を頂きました。

②「中国人留学生の見た日本」

東京学芸大学院 留学生 趙さん  
中国人留学生から見た日本等、普段聞けない様なお話をして貰いました。

第2部 「グループ別フリートーキング」

マレーシア・イポー、中国、バリ、クアラルンプール地域別に分かれ情報交換を行

いました。

第3部 懇親会 参加者45名

何時もの「ロージ」で大いに盛り上がりました。

#### ○10月サロン会

サロン会 参加者56名

司会進行役 大塚 眞一さん

第1部 テーマ

①「相続税対策について」青木 一義さん  
相続税基礎控除の変更から始まり最後は遺言書の大事さ等、広い分野のお話を分かりやすくお話し頂きました。

②「資産活用とNISAについて」

日本証券業協会 会員 山崎 淳様  
NISAの現状と口座活用等、専門家より丁寧な解説を頂きました。

③「俺の感じたベトナムについて」

パネラー 関口幹二さん、肥後憲尚さん、牛島陸紀さん、平澤 信さん。パネラー4人、それぞれ感じたベトナムを語って頂きました。

第2部 懇親会

参加者42名

レストラン「ロージ」で親睦を深めました。

☆毎月「パソコン教室」を開催しております。

講師60番 渡辺 義郎様

☆毎月「南国テニス同好会」を東京の日比谷公園テニスコート、芝公園テニスコートで開催しています。10月は1泊2日のテニス合宿を千葉県御宿で開催しました。テニスの後はビールで盛り上がっていました。参加者12名。



御宿テニス合宿、朝の散歩



## 東海支部便り

支部長 No.1544 森 幸太郎

東海支部では、毎月第2日曜日に「定例会」と「懇親会」、第3日曜日に「平日サロン会」を開いてロングステイの「お帰り報告」や「お出かけ情報」を話しあい、情報交換と親睦をしています。

### (1) 7月定例会

7月定例会では、「多治見ミニサロン会」計画、「マレーシアこの指とまれツアー」計画、「ウィル愛知フェスタ2015」参加など、これからの計画を話し合い、山田さんから7月3日開催の浜松と名古屋の会員交流会「浜松ミニサロン会」の報告がありました。

「お帰り報告」では小林さんから6月21日～7月1日、アメリカドライブ旅行＜デトロイト→ミネアポリス→ラピッドシティ→ナイアガラの滝＞の報告があり、最近のレストランでのチップの支払い法、搭乗手続きのWebチェックイン法、クレジットカードの不正請求への対応法など紹介されました。

神谷さんからは5月15日～6月24日、タイ(バンコク、プーケット、チェンマイ)滞在の報告。

岩田さんからは5月27日～6月24日、ヨーロッパ各都市(バルセロナ→ウイーン→ベルリン→パリ)で1週間アパートメントに滞在、帰りのパリ→バルセロナは鉄道で勝手気ままな旅をし、ウイーンで1回、ベルリンで2回コンサートを堪能した報告がありました。

森さんからは6月17日～6月24日、沖縄・久高島は「神の島」とも呼ばれて、人々が親

切で、きれいな海と魚がよかったとの報告がありました。

いずれもアイパッドとプロジェクターなどを使い、生き生きとした報告でした。

「お出かけ情報」は、神谷さんが8月18日～10月14日、フィリピンのマニラ。

### (2) 8月定例会

8月定例会では、第2回「浜松ミニサロン会」開催と、「秋のゴルフコンペ」を清水さん幹事で10月15日、日本ラインGCで開催することが決まりました。

「お帰り報告」では、高島さんによる南極観測隊支援の状況を、映像により詳細に報告。これは高島さん自身が昭和63年から南極観測船「しらせ」にのって南極に行くまでの船内、南極到着後の生活、作業状況の紹介でした。

「お出かけ情報」では、野田さんが11月15日～3月13日、チェンマイ。川澄さんが8月12日～8月18日、国内クルーズおよびプサン、10月20日～11月30日にオーストリア・スイス、2016年1月24日～KL、チェンマイ、バンコク滞在。

### (3) 9月定例会

9月定例会では、クアラルンプール在住の鈴木さんがKLの様々な写真をプロジェクターで写しながら説明。食事、買い物、住居、医療施設、交通、クレジット付帯の医療保険の注意事項、「この指とまれツアー」で泊まるホテルの情報など。11月の「マレーシアこの指とまれツアー」及び来年1月の「マレーシアこの指とまれツアー」の詳細がだいぶ詰められてきました。山田さんから第2回浜松ミニサロン会報告。

土井さんから南国暮らしの会掲示板(BBS)のパスワード変更について説明。

「お帰り報告」では加藤さんから今夏、北海道を訪れた時の写真、森さんから9月2日～9月9日北海道・滝川でグライダーに乗った経験談などを写真で説明。高島さんから沖縄・久高島滞在の報告。



北海道・滝川町のグライダー



飛ぶ前のひと時

「お出かけ情報」は、加藤さんが10月10日～30日、オーストラリア東海岸からケアンズ。清水さんと山田さんが11月15日～12月11日、ラスベガス～国立公園ドライブ。清水さんはさらに1月11日～3月10日、チェンマイ滞在。川澄さんは10月21日～11月4日、ウィーン汽車の旅を計画中。

#### (4) 10月定例会

10月定例会の「お帰り報告」では、小林さんが7月30日～8月6日 フランス・パリの個人旅行、大下さんのチェンマイ訪問などプロジェクトで紹介。

「マレーシア現地情報セミナー」では、名古屋在住のマレーシア人「石田ファラ」さん



ファラさんのマレーシア紹介風景

から、マレーシアの人種構成や、言語構成、宗教、料理の特徴、簡単なマレー語の授業などがありました。マレー人、中国人、インド人などが一緒に暮らす国マレーシアは、それぞれの文化を受け継ぎながら独自の文化を発展させているのが特徴です。

また、KL在住の鈴木さんからマレーシア旅行での注意点として、甘すぎる飲み物・トイレにはティッシュペーパー持って入ること・焼き畑の煙防ぐマスクが必要・単独行動には注意などあり、「マレーシアこの指とまれツアー」の為の活発な質疑応答が多数出されました。

#### (5) 浜松ミニサロン会

第2回浜松ミニサロン会が2015年9月3日静岡県浜松市で開かれました。

普段はなかなか会えない浜松地区の会員の方々と交流出来て良かったと好評でした。



翌日は浜松市内観光で写真は小堀遠州作の龍潭寺石庭

#### (6) 多治見ミニサロン会

2015年9月24日に岐阜県多治見市でミニサロン会が開かれ、20名の会員が観光と食事を楽しみ懇親を深めました。多治見は落ち着いて散策すると、国宝や窯元に恵まれた情緒豊かな町でした。



マイクロバスに乗り「いざ!出発!」



かすかに紅葉し始めた名刹・虎溪山永保寺。  
観音堂と開山堂は国宝。



多治見うつわ亭にて記念撮影

#### (7) 秋のゴルフコンペ

10月15日紅葉し始めた快晴の中、名門「日本ラインGC」にて恒例の「南国マスターズ」が開かれ、日頃は定例会に出られないメンバーも参加して13名で腕を競い、清水さんが優勝しました。

次回は2016年5月12日開催予定です。



### 関西支部便り

支部長 No.173 平山 三雄

関西支部の主要な活動をご紹介します。

#### ○ビアパーティ開催

8月24日5時半より、夏季恒例のサロン会が神仙閣屋上ピヤガーデンにて開催されました。

キラキラした西日の強い会場でしたが、乾

杯で始めるとその暑さもどこへやら、情報交換に盛り上がりラストまで歓談いたしました。(参加者27名)



#### ○10月例会(情報交換会)の開催

- ・「ビルマ鈍行旅行」十河さん
  - ・「宇和島移住体験」片山さん
  - ・「Hotな台中ステイ」徳永さん
- それぞれの方からの情報をいただきました。
- ・「健康について」河南さん

季節の変わり目の健康に注意というテーマで原因と対処方法について詳しく説明され今後の健康管理の参考になりました。

(参加者36名)



- ・懇親会はいつもながら酒蔵「呑」でなごやかに過ごしました。



## ○ゴルフ同好会の動き

11月に初の1泊2日のラウンドゴルフを計画されましたが、参加者数の関係で実現できませんでした。

次回開催に向けてゴルフ愛好者の方々お楽しみに！

### 九州支部便り

支部長 No.581 朝永 清寿

## ○パソコン勉強会&ゴルフ親睦会の開催

### 1 パソコン勉強会

平成27年9月23日(水) 9:00~16:30

熊本市東部公民館

参加者11人

内容

①ユーザーIDとパスワードについて

②freemlについて、マイページの登録とホームページの活用

③会員として利用するサイトや掲示板、九州支部freeml、南の会掲示板、チェンマイ掲示板、会報電子版が何時でもすぐ閲覧できるようにデスクトップにアイコンを設置(10月1日にパスワード変更が必要)

④オフラインマップの作成の方法

⑤旅行情報に役立つサイトの会員登録の仕方

⑥ネット検索するうえで気を付けたいこと

サイトの発行元をしっかりと確認してから開く。知らない間に余計なものをダウンロードしてしまわないように細心の注意が必要。



パソコン勉強会

## 2 懇親会

平成27年9月23日(水) 17:00~19:30

ひゃくしょう茶屋 参加者7人

## 3 ゴルフ

昨年は北九州からの参加があったにも関わらず雨になってしまい、ハーフで終了してしまいましたが、今回は太陽の光を皆さんと浴びて汗だくでプレイしました。料金が安い方のファミリーコースでしたが、いいことづくめでよかったです。料金がとにかく安いのに、女性はさらに割引、プレイする人が少なく、後ろから追いつられることもなく、楽しむことが出来ました。ポカリスエットが一本ずつついて、プレイが終わったら、トロトロのかき氷までサービス、満足でした。

今回のニアピン賞獲得者は、深松さんと穴見さんでした。



## ○阿蘇高森ゴルフサロン会

昨年に引き続き、ポンパレの格安チケットを買って、秋空の下、高原のゴルフを楽しみました。

平成27年10月4日(日)~5日(月)

場所 阿蘇高森ゴルフ倶楽部

参加者 8名







### チェンマイ支部便り

支部長 No.239 伊藤 寛

新年明けましておめでとうございます。

私はチェンマイで日常生活を送っていますが、会員の皆様の生活はいかがでしょう？

ここ数年の傾向ですが、初期のロングステイヤーの方々の高齢化や生活環境の変化で、日本へ帰国されたり、帰国予定に入ったという声をよく耳にします。とは言っても、仕事以外の在留届者数は約2600名とチェンマイでのロングステイの人気は格別なものがあるようです。

そのうえ、チェンマイには日本人会の他に3つの大きな団体 CLL、Fukushi no Kai、定住者の会がロングステイのサポートをしています。

南の会もハイシーズンには、100名ぐらいの多くの方がサロン会に集まって、口コミでチェンマイ生活の情報交換をして、ロングステイを謳歌した時代もありました。

今は、インターネットにより個々人がロングステイ地、生活の情報を得て判断する時代になり、ロングステイヤーの生活方法も多様化してきています。

チェンマイではゴルフだけでなく、多くのスポーツが楽しまれています。例えば、ソフトボールには60名もの会員がいると聞いた事がありますし、卓球場は週5回開催されていて、多くの方が楽しまれています。南の会の会員の方も自分の生活にあった方との交流や、他の団体に所属されています。

わかりやすく言うと、団体パック旅行から、個人手配の旅行になった感じですね。

会員の皆さんも、自分の人生観、価値観に

あったロングステイ地としてチェンマイを選んでいただけたら幸いです。チェンマイでお会いいたしましょう。

### ハワイ支部便り

支部長 No.1439 塩川 亨

村林支部長の後任として私1439番 塩川 亨(トオル)が任務に就きますので宜しくお願いたします。

私は5年前より毎年6月に1ヶ月間ハワイのワイキキの近くのコンドミニウムに滞在し、南の会の皆様とウエルカムパーティ、フアウエルパーティ、B.B.Q、ゴルフ、テニス等を一緒にして頂き「常夏の国ハワイ」を満喫させて頂きました。

なんと言ってもハワイは世界各国から来る色とりどりの観光客が楽しそうに町を歩く姿が私をリラックスさせてくれます。

これからハワイを訪問しようと思っております皆様には、私が5年間で学んだハワイライフの6月での知恵と、かなり不足している他月の情報はハワイにコンドミニウムを購入しております村林さん、高田さん、肥後さんの助けを借りお伝えしていきます。

因みに私の自己紹介をさせていただきます。

昭和18年72歳、静岡県生まれです。趣味はゴルフ、テニス、旅行で昨年は2月にタイのバンコック、チェンマイ、4月アメリカのグランドキャニオン、アンテロープキャニオン、モニュメントバーレイ、ヨセミテ、6月ハワイ、8月ヴェトナム、11月タイ、12月台湾に行き、年の33%は海外に行っておりました。

今年も待望である6月のハワイが来ます。この時期が一番気候がよく、宿、飛行機代など安いことと私、高田副部長、関副部長も来ておりますので、グッドサポートが出来ますのでご一報下さい。

### バギオ・パンガシナン支部便り

支部長 No.227 齋木 一

明けましておめでとうございます。

2016年は新年早々、日比関係の新しい幕開け

を告げるようなビッグイベントがあります。天皇・皇后両陛下のご来比です。訪問が短期で、両陛下がご高齢なのでバギオまでは予定にないようですが、それでも大変喜ばしいことです。前回、皇太子ご夫妻時代にフィリピンを訪問された時にはバギオまで足を運ばれました。私も写真拝見しました。

そのバギオ、東南アジア有数の国際観光都市として、近年その発展のスピードが上がっています。フィリピン人の国内観光では常に上位を占めています。海拔1500m、南国らしからぬ涼しさが一番の魅力です。

人口も40万人に近づき、高原の大都市です。快適な毎日を過ごせます。バギオへの入り口に位置するパンガシナン州も私の住むウルダネタ市までマニラからの高速道路の延伸工事が完了し、マニラの高速道路出口まで2時間程度で結ばれています。便利になりました。ウルダネタからバギオまではバスで2時間です。

最近のフィリピンは内需が好調で活気があります。反面、物価は上昇し退職後の年金生活者にとっては天国とは言えなくなっています。2016年は更に人件費が上がりそうです。生活費にはマイナス要因です。それでもバギオもパンガシナンも、のんびり、ゆっくり暮らそうと思う人達には場所です。変化に乏しい面はありますが…。

これから雨季入りする6月までがバギオのベストシーズンです。南国を感じさせない高原の冷気は最高です。リングエン湾に面するパンガシナンは正に南国です。1年中、海を楽しめます。高原とビーチ、それがバギオとパンガシナンです。

### クアラランプール支部便り

支部長 No.1682 守田 章

新年あけましておめでとうございます。本年も支部活動にご支援のほど宜しくお願いいたします。

新生KL支部の活動も昨年8月で一年が経過し会員相互の親睦も充実しつつあります。過去

一年間の活動を以下に纏めます。

- ・会計交替：池田副支部長 → 二瓶副支部長
- ・サロン会開催：2回
- ・会員訪問：延べ13名

会員訪問につきましては、特に年明けから春先にかけての日本の厳冬期には毎週のように日本からのご訪問を頂きました。



マレーシア訪問のベストシーズンは、日本の酷暑・酷寒を避けて冬と夏が良いとよく言われていますが、もう一つ考慮に入れて頂きたいのが雨季と乾季です。

雨季といってもKLでは一日中雨が降っていることは年に2、3日あるかないかと稀で、多くは午後から夕方にかけてスコールに見舞われることが一般的です。気温も下がり過ぎやすくなります。但しゴルフの場合はランが出ない、ボールが埋もれてロストになる等厄介なことに遭遇します。

一方乾季は雨が全くと言ってよいほど降りません。その結果気温は上昇し、近年では最高気温36℃になることもあります。そして最も厄介なことは、Haze<sup>(注1)</sup>と呼ばれる大気汚染です。今年は特に酷く、現在(2015年10月)大気汚染指数が200を超え学校も休校処置がとられています。主な原因はスマトラ島における森林火災(焼き畑とも)の煙です。パームヤシの古木を焼いてしまうと地面の泥炭層まで火が着き消火作業が困難になり、スコールによる自然鎮火を待つしか手が無いのだそうです。Hazeがいつ治まるのか、そして強烈な太陽の日差しがいつ戻るのか、雨降りが待たれます。

常夏の国と言われるマレーシアですが、KL

## ●KL市内遠望



快晴時



Haze時

でも季節があります。南国の霧囲気を満喫されるためにも天候をお調べの上お越しくださることを願います。

### ペナン支部便り

支部長 No.1546 渡邊 照夫

新年明けましておめでとうございます。

マレーシア・ペナンは通年1月から3月は乾季となり、青い空と緑の木々が生い茂り南国特有の常夏の季節となり、日本からは避寒地として多くの方が訪れる一番良い時期でとなります。しかし、昨年9月ごろより長期間にわたり、マレーシアのほぼ全域にわたり『ヘイズ』(注1)による大気汚染が広がり、健康被害、学校の休校、一部の飛行場の閉鎖等その被害は計り知れません。ペナンに於いても、毎日のように「もや」かかった状態で、視界が悪く、近くの山々や、建物も全く見えない状況が続き、また、臭いや、目の痛み、のどの痛み、咳など、精神的にも苦痛を感じる日々です。この「ヘイズ」の現象は、毎年少なからずあるのですが、昨年は

例年になく長く、酷い状況です。(長年在ペの方々もこんな状況は初めてだと口をそろえて言っております。) マレーシア環境庁からの報告では、2015年12月まで続くとの見通しですが、一方、国際森林研究センターや専門家らは、場合によっては今年の3月まで続くといった観測もされており、まったく悩ましい状況です。個人の力ではどうすることもできませんので、一日でも早く通常的生活環境に戻ることを祈るばかりです。そして、南の会の皆様を始めとして、マレーシアへ安心して、長期、短期を問わず訪問されることを願っております。(2015年10月末よりヘイズの鎮静化により通常のペナンらしい天候に戻りました。)

さて、ペナン支部の活動についてですが、8月29日(土)には恒例のBBQパーティーが開催され、支部会員およびゲストを含め48名が参加され、楽しいひと時を過ごしました。また、今年2月にも開催予定で、今までとは違った方法での開催を予定しております。南の会の方々でも来ペの時期が合えばぜひ参加してください。その他の行事として、サロン会、ゴルフコンペも開催予定です。(天候、人数等許せば実施の予定です。)



BBQパーティーの様子(2015. 10. 29)

最後に、マレーシアも良いところがいっぱいあります。ショートステイからはじめ、皆さんの希望するに足りる何かはきっと有るはずですので、ペナン支部の会員そろって歓迎いたしますので、お声をお掛けください。

注1：ヘイズ；Haze(西のIndonesiaからの焼畑&森林火災による煙霧)

# 部 会 伝 言 板

## 総 務 部 会

担当理事 No.1607 阿部 滋敏  
明けましておめでとうございます。平成27年  
度理事会がスタートしました。

### 1. 第1回理事会

平成27年6月13日(土) 南部労政会館

- ①平成27年度(第18期)事業計画の確認
- ②理事長、副理事長の理事会選任と役員業務  
分担
- ③委員会構成
- ④平成27年度理事、監事、相談役 連絡名簿  
の確認
- ⑤平成27年度スケジュールの確認
- ⑥各部会からの提案、報告について
  - ア. 公官庁申請(総務)
  - イ. 相談役再任と事務所更新の確認(総務)
  - ウ. 部会長会議の発足 人事と予算(総務)
  - エ. 役員必携と細則見直し(総務)
  - オ. ロングステイフェア今後の出展方針  
(広報)
  - カ. 南国ML(ネット)
  - キ. 途中入会、早期継続会員会費検討(会  
員)
  - ク. 15周年記念行事 ハワイ支部実施状況  
(支部推進)

### ⑦その他

### 2. 第2回理事会

平成27年10月10日(土) 南部労政会館

- ①各部会報告
  - ア. 都庁への届出、法務局への申請(総務)
  - イ. 理事会欠席時の欠席届(総務)
  - ウ. 予算期央見直し(経理)
  - エ. 会員数推移(会員)
  - オ. 会報費用削減検討(会報)
  - カ. ロングステイフェア2015(11/21)  
(広報)

キ. 「アフターロングステイ委員会」設立  
趣旨(広報)

ク. BBS、HPのパスワード変更(ネット、  
HP)

ケ. ハワイ支部長変更(支部推進)

### ②部会長会議報告

ア. 役員必携見直し状況(総務)

### ③その他

### 3. 第3回以降理事会開催予定

12/5(土)、3/12(土)、4/9(土)、5/14(土)

### 4. 規定・必携編集委員会

平成27年8月8日、8月21日、9月26日の  
3回開催、今年度は役員必携の見直しを実施  
することにした。細則、理事服務規程などは  
委員会として見直し、部会内規などは各部会  
で見直し後、いずれも11月16日委員会で審  
議、12月5日理事会提案、承認を目指して進  
めている。

## 広 報 部 会

担当理事 No.1207 宮原 正宇

皆様、新年明けましておめでとうございます。旧年中は皆様の多大なるご支援を賜り、お陰様にて東京ビッグサイトにおける「ロングステイフェスタ」への出店参加を始め、各種関連団体主催のセミナー参加や、会員による新聞、雑誌への投稿手配、あるいはHPやBBSによるロングステイ関連行事のご案内、各種ニュースのご提供等々、微力ではありますが、広報部会としての本来的活動に邁進出来たことで、細やかながら皆様のお役にたてたのではと、密かに自負致しております。

これも一重に会員各位のご理解、ご支援あつての賜物と改めて深く感謝申し上げます。

さて今年の広報部会の活動予定ですが、昨年の第2回理事会において正式承認いただきました「アフターロングステイ」活動の為の専門委員会発足につき、早速ながら広報部会の下部組

織として立ち上げることとなりました。

昨今の高齢化に伴い、「南の会」の発足以来海外で活躍されてきた諸先輩方も体力の限界を感じられて、国内に引き上げられ、同時に「南の会」も退会されるか、会の活動自体から足が遠のかれてしまうといった、誠に残念な現象が垣間見られるようになりました。

そこで南の会ではロングステイを卒業し、日本に帰ってきた後の「第三の人生」を「アフターロングステイ」と名付け、迫りくる老いとしっかり向き合い、より一層充実した楽しい老後を迎えるための年齢相応の備え、所謂「終活」問題をテーマとして、諸先輩方の豊富な知恵と経験をもとに様々な問題点を洗い出し、共有化して対策を検討するべく、十数名の有志を募りすでに7～8回の検討会合を重ねて参りました。

その結果を理事会にお諮りしたところ、その活動趣旨と意義にご理解を頂き、専門委員会設立の運びとなりました。

相続対策、財産管理、終の棲家の選択、老老介護等々、70歳以上の年代の方々にとっては、否応なく迫りくる切実なこれらの諸問題につき、忌憚のない意見交換を重ね、智慧を出し合う事により、南の会としてたとえ僅かでもお役に立てることが見いだせれば、幸いと考えます。

また久しく会の諸活動から足が遠のいていた古参の諸先輩方々も、この様な活動に積極参加頂き、後輩若手会員に対し、将来へのご指導、ご助言を頂くことで、これまで南の会で培ってこられた人間関係の絆を途絶えさせることなくその絆を一層強いものにして頂き、もって南の会の更なる発展、隆盛にご尽力頂ければ、望外の幸せと考える次第です。

「アフターロングステイ委員会(仮称)」の活動が今後どのように進展していくかは全く未知数ではありますが、広報部会と致しましては微力ながら様々な局面において、後方支援させて頂く考えで居ります。

本年も相変わりませず、よろしくご指導、ご鞭撻のほど、お願い申し上げます。

## ネット部会

担当理事 No.1578 山本 雅巳

明けましておめでとうございます。

ネット部会では、会員の皆様相互の情報交換ツールとして『南国暮らしの会掲示板(BBS)』の運営と会員諸氏のメールアドレスの管理・運営を行っております。

昨年10月に『南国暮らしの会掲示板(BBS)』、(以下掲示板と云います。)及び『南国暮らしの会ホームページ』の会員専用の入口のパスワードを変更しました。これは、掲示板発足後1年半ほど経過し、その間に会員の皆様の退会等もあり、この状態では会員外部への情報の流失が懸念されると考えられた為です。このことで会員の皆様のお手を煩わせたことをお詫び申し上げます。

しかしながら、今後とも会員の退会、外部からの侵入危険などを考えますとパスワードの定期的な変更措置は必要ではないかと考えますので、会員皆様の御理解をいただきたくお願い申し上げます。なお、新パスワードを承知されていない会員の方はメール委員会(mail.iinkai@gmail.com)宛て、お名前、会員番号をお書きいただいでご請求ください。

現在掲示板には、本体(掲示板を開くと表示される投稿)とそれ以外に20のスレッド(限定された内容をまとめている)を持っています。本体には会員皆様にお知らせしたい事柄を主にお使いください。20のスレッドは、それぞれの題名に合わせた投稿をお待ちしています。

其々のスレッドは、ご投稿いただくと黄色の文字でNEUという表示が出ます。この表示は、投稿後3日間点灯しています。黄色のNEUの文字のあるスレッドは新鮮な投稿があるということです。是非皆さん見に来てください。そしてご自身の情報を会員皆様にお知らせする為、どしどしご投稿お願いします。今後とも会員皆様の情報交換の場として掲示板をお使いいただきたく、ご投稿をお待ちしております。

また、南の会ホームページは、日に150～200アクセスがあり外部向けの要素が強いと思いますが、会員が利用して便利な“会報の電子版”や“規約等”も見ることができますので是非ご覧ください。

### 支部推進部会

担当理事 No.1244 金井 修二  
新年あけましておめでとうございます。

今年も各支部の会員様の活動が楽しくなる様部会担当一体となって努力してまいります。

特に海外支部は、初めての海外訪問、LS下見ツアーなどで本当に頼りになる存在です。海外支部では国内各支部のからの会員様にもお会いできる機会も多く、会員の輪が大きく広がります。新しい仲間作りもできます。日本全国に南の会の仲間が増えます。

各支部で開催されているサロン会に多くの会員の方が参加されて先輩会員の経験や情報を仕入れてください。海外国内で活動している15支部の皆様、本年もよろしくお願いいたします。

### 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

2016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	1285	桂 裕章	hiro-katz1743@nifty.com
東北支部	498	氏家 孝	takashiujie3322@yahoo.co.jp
関東甲信越支部	1118	肥後 憲尚	higoyoshi@hotmail.co.jp
東海支部	1544	森 幸太郎	moro-12-13-18@herb.ocn.ne.jp
関西支部	173	平山 三雄	hira629@yahoo.co.jp
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	1546	渡邊 照夫	ftxqj863@ybb.ne.jp
クアラルンプール支部	1682	守田 章	akirmori@hotmail.co.jp
マニラ支部	999	中山 恒夫	kazuyo.nkym@gmail.com
セブ支部	-		
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	1439	塩川 亨	t.007.shiokawa@jcom.home.ne.jp
ゴールドコースト支部	※ 586	磯崎 興志	iso4549@sirius.ocn.ne.jp

※は支部長代行

## 編 集 後 記

あけましておめでとうございます。

昨年を思い返せば、年明け1月7日、フランス・パリでのシャルリー・エブド襲撃事件、8月17日、タイ・バンコクでのエラワン廟爆発テロ、そして11月13日、またもやパリで起こったISによる無差別テロと私たちロングステイをしている者としては気が気ではない年となりました。世界の人々が平和で穏やかに暮らせる日々が一日も早く来ることを願ってやみません。

新年号発行に関して大勢の会員皆様よりのご投稿、大変ありがとうございました。ページ数にも限りがあり本号に掲載できなかった寄稿文は次回担当者に引継させていただきます。

また新年号では、南の会でも人気の高いチェ

ンマイ、ダバオ、ペナンの三都市の物価調査と暮らしぶりの変化を2007年に寄稿していただいた物価調査と対比できるように編集しました。各支部における物価の変動、また為替などもご覧いただけるかと存じます。ロングステイを計画されている皆様の一助となれば幸いです。

本年こそは会員の皆様のロングステイ、旅行など無事で有意義なものとなるよう願っております。また会報誌は皆様からの情報、投稿等あって成り立っています。今後とも宜しくご投稿、ご協力をお願い致します。

No.1578 山本 雅巳

No.1581 黒川 敏彦

## 平成28年度会費納入のご案内

平成28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28年3月31日(木)**

- 本会の28年度は平成28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。27年度に新規加入の方も、加入時期にかかわらず28年度会費を全額納入してください。
- 同封の郵便振替用紙を使っ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) 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、**通信欄に会員番号**も忘れずに記入して下さい。
- 海外居住者等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(ゼロイチキュー店)  
預金種目：当座      (「普通」ではありませんのでご注意願います。)  
口座番号：0024682  
受取人名(カナ氏名)：ミナミノカイ  
(振込支店名の検索は、画面「あいうえお」一覧の「ゼ」または「セ」から〇一九店を選んでください。振込画面は銀行により異なることがあります。)  
(お願い) 銀行振込に際しては、振込人氏名の先頭に**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
  - ・ 上記の納入期限内に継続会費を納入された方は、28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、一度納入を督促致します。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日までに会費を納入しますと会員資格が復活します(入会金は不要)。10月1日以降の納入は新規入会の扱いとなりますので、入会金と会費を納めていただきます。
  - ・ 新規会員で会費を28年度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、28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。
- 例年二重に振り込まれる方がいらっしゃいますので振込記録を残されることをお勧めします。なお二重に振り込んでも定款の定めにより返金できませんので、前納会費として翌々年度に充当させていただきます。よろしくご了承ください。



## 「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。これらを基にした集会・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10条【自己責任の原則】)

### 【連絡先一覧】

- (1) 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。)

### [編集委員]

No.1309	青木 一義	No.1108	山田美弥子
No.1207	宮原 正宇	No.1208	澁谷 幸一
No.1578	山本 雅巳	No.1581	黒川 敏彦

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 大野 悦子

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

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



## 投稿写真コーナー



ラオスの朝 (No.1118 肥後 憲尚氏)



シルクロード (No.1455 小崎 聞一氏)



雲南省少数民族のフェスティバル (No.1518 恵 功氏)



ワイキキ (No.1591 肥後 信彦氏)



イタリア・ソレントの海岸 (No.1601 高島 寛氏)



少数民族ゾウ族のダンス (No.1709 村山 壽人氏)