

南国暮らしの会

2019年 新年号



No.1473 名倉 考氏提供 タバオ、山間僻地の子供たち



NPO法人 南国暮らしの会

平成31年1月10日

南国暮らしの会 (2019年 新年号) 目次

(敬称略)

新年のご挨拶	No. 1607	阿部 滋敏	1
会員からの投稿			
神々の島バリ島の医療事情と日本の事情と私の場合	No. 593	小林 繁之	2
海を眺めながらの3か月ペナン滞在記	No. 1639	嶋村 正昭	8
酷暑の日本から抜け出し、スイスへ	No. 581	朝永 清寿	11
悠久の大自然に出会うカナダ横断紀行	No. 1739	榊原 正子	15
日本～チェンマイ～そしてダバオへ	No. 1342	中富 豊美	17
アンコール遺跡の旅	No. 1835	山際 泰造	18
ハワイ最新情報	No. 1278	外池 一子	20
ハワイオアフ島滞在記	No. 619	鈴木 幸男	23
釜山へフェリーの旅	No. 1188	二瓶 行夫	26
湘南の湯河原と伊豆半島で「早春の花見の旅」	No. 358	松村 祐子	28
お役立ち情報			
ガラケーから格安スマホへの変更の手引き	No. 60	渡辺 義郎	31
支部便り			
北海道支部便り	No. 1285	桂 裕章	37
東北支部便り	No. 1027	佐藤 周司	39
関東甲信越支部便り	No. 1591	肥後 信彦	41
東海支部便り	No. 1601	高島 恵	42
関西支部便り	No. 501	大川 泰永	46
九州支部便り	No. 581	朝永 清寿	48
クアラルンプール支部便り	No. 1822	酒田 充	49
ダバオ支部便り	No. 1261	藤本 晴久	51
チェンマイ支部便り	No. 239	伊藤 寛	52
ゴールドコースト支部便り	No. 586	磯崎 興志	54
部会伝言板			
総務部会	No. 1763	小西 隆司	55
会員部会	No. 1682	守田 章	55
ネット部会	No. 1601	高島 恵	56
支部推進部会	No. 1601	高島 恵	56
友好団体紹介コーナー			57
南国暮らしの会 支部一覧			57
編集後記			57
2019年度会費納入のご案内			58

新年のご挨拶

南国暮らしの会 理事長 No.1607 阿部 滋敏

新年明けましておめでとうございます。

昨年5月末の総会后、理事長の大役をお引き受けし、半年余りが過ぎました。

ロングステイフェアへの積極的な関わりなど、会員数を増やす努力はしていますが、世の趨勢で年金支給開始時期の後ろ倒し、定年延長等により新入会員は減少傾向にあります。また、当会も来年、創立20周年を迎え、60歳で入会された方も80歳となり、海外ロングステイを卒業、国内回帰されており、退会者の増加に繋がっています。この3年間で会員数はマイナス27%、理事の数に至ってはマイナス34%となっており、会としても大幅に規模縮小を余儀なくされています。

係る事態を踏まえ、平成30年度は事業規模の適正化検討を進めて参りました。

先ず、会報春季号に記載させて頂いた「事業の方針」の第1項、会報事業の見直しです。会報部会を中心に「IT化検討特別委員会」を立ち上げ、ネットワーク社会を加味した会報の在り方、過去にとらわれない身の丈に合った進め方を検討しております。

第4、第5項では「南国暮らしの会掲示板(BBS)」に加え、昨年復活し、評判の良い「南国ML」、さらに「南国暮らしの会HP」の積極活用のPRを進め、効率的に事業を推進し、魅力ある会の発展に繋がりたいと思います。

第12項では平成31年度に予定している創立20周年記念行事への対応を総務部会中心に特別委員会を設置し、検討を開始しました。

会員皆様方のお力をお借りし、この会を「楽しく、仲良く、情報交換ができる会」に行きたいと思っております。役員一同、会の存続、発展に向け、可能な限り尽力する所存ですので、会員の皆様方に於かれましても温かいご指導とご支援を頂きますようお願い申し上げます。

末筆にはなりますが、本年が会員及びご家族の皆様方にとって、お健やかで穏やかな1年になりますよう、心からお祈りいたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。



神々の島バリ島の医療事情と日本の事情と私の場合

関東甲信越支部 No.593 小林 繁之

人は勿論、全ての生きとし生けるものは、この世に生を受けたその瞬間から、絶対に避ける事の出来ない死と言う厳然たる事実に向かって歩み始めると言われ、その歩み又は旅路がどれほど長いのか、又は短いのかについても、本人は勿論誰にも分からず正に神のみぞ知るものなのです。

それでもと言うべきか、だからこそと言うべきか、人は全て出来るだけ健康で長生きをしたいと本能的な努力を重ね、今日では日本人男性の平均寿命は82歳、女性では86歳と世界有数の長寿国になり、趣味の活動、ボランティア、海外旅行と、高齢者達の活動量が大幅に増加しています。

これは僅か数百年前に織田信長が「人生50年、下天の内に比ぶれば、夢幻の如くなり」と舞い謡った頃と比較すれば飛躍的な寿命の延びと言えるでしょう。勿論人生50年と言っても、当時の事ですから平均寿命などと言う考え方があったとは思えませんので、極めて感覚的な50年だったと思いますが、戦に明け暮れた当時としては、戦場で死ぬのは戦の指揮を執る武士達が主ではなく、近郷近在の村から掻き集められ、戦いの駒として使われた農民の死亡が圧倒的に多かったはずですし、人生50年と言う中には戦死した農民の数は含まれていなかったでしょうから、実際の平均寿命はもっと短命だったでしょう。

ただ現在の平均寿命が男女共に80歳を超えたと言っても、本当の意味で飛躍的な伸びを見せたのは第二次世界大戦後の事で、それまでの伸びは実質的にさほど大きく伸びている訳ではありません。

信長時代以降も全国の人口比率の圧倒的多数を占める農民は、粟や稗に白湯をかけ沢庵一切れを常食とし、土分であっても四つ足動物は口にしないと云う時代が続き、明治時代

以降も一般の食生活は多少改善されても、国民は世界を相手の戦争に駆り出される様になって男性の生存率が下がりそれによる出生率も下がった事もあり、日本人の寿命の伸び率はたいして高くはなっていません。

ところが戦後になり、食生活の向上と同時に医療技術の向上や医薬品開発の飛躍的な発展で、現代日本人の寿命が急速に伸びた事は間違いのないと思いますし、今後も伸び続ける事が十分に予想されます。

それは現在の日本の定年制度を見ても分かります。戦後の頃の定年は55歳でしたが、その後、60歳、65歳、現在は70歳定年と言われる様になり、少子化の影響が強いにせよ、日本人の平均寿命が著しく伸びてきている事は明らかです。

太古より中国には「^{いしょくどうげん}医食同源」とか「^{やくぜん}薬膳」という言葉があり、現在でも一般生活の中に生きていますが、その意味は「医は食にあり、食は医である」と言われ、つまり人の健康を保つ医術は栄養のバランスが十分に考慮された食生活こそが基本であり、毎日の食事そのものが医であると言う事で、薬膳とは、膳の上に並べられた食物は全て薬となり健康の元であると言うもので、予防医療の考えに基づいています。この考え方は近代では西洋医学や、健康食品業界にも盛んに取り入れられています。

南国の会会員の皆さんは日常的に日本国内はもとより頻繁に海外にまで足を延ばして長期短期の旅行を楽しみ、大いに定年後の第2の人生を謳歌している方が多いので、前述した様な事を頻繁に考える方は決して多くはないだろうと思いますが、私の場合も同様に自分自身が病気になるなんて事は考えた事ありませんでした。

ところが齢70を超えた頃から、楽しいだけ

だったバリ島での様々な活動に少し疲れを感じる様になり、時を同じくして、子供の頃からの大親友が、ある日、普段と全く変わらずに過ごしていたにも拘らず、夕食後突然に体調不良を訴えた後に、救急車の中で息を引き取るという僅か10分足らずの出来事を聞かされたり、最近では私より10歳以上年少の従弟が沢山の医療機器に繋がれ、多臓器不全で亡くなった姿に直面した時には、否応もなく死と言う現実を身近に感じざるを得なくなりました。

これは大親友の死より少し前の頃の私の夢の中の話ですが、バリの自宅で退屈な時間をぼんやりと過ごしていた時に、突然に金色の衣を翻したクァンインと名乗るこの世とも思えない美女の訪問があり「私と一緒に一杯やらない？」と言いますので、私は酒をたしなまないと断ると「じゃ私だけで失礼」とか言いながらチビリチビリと飲み始め、彼女の顔がほんのり桜色に染まった頃に、少しだけ潤んだ瞳で上目遣いに私を見つめて「ネェこれから私と一緒に天国に遊びに行かない？良いところよ！なにせ今まで行った人で帰って来た人はいないんだから楽しくないはずはないわ」とのお誘いがありました。

天国と聞いて私は「？」と思い、改めて「ところで貴女様は？」と尋ねると、彼女は「最初に名乗ったじゃない？クァンインだって。文字は観音って書くの。もう少し修行すると下に菩薩って字がついてようやく1人前って訳。今は観音菩薩見習いの試雇採用中なの。だからクァンインちゃんと呼んで！」これを聞かされた私が「カ、カ、カ、観音様でアラレサレラレラレラれますか！」とシドロモドロしている時に、またまた突然に今度は物凄く強面のお兄さん2人の訪問がありました。1人は虎の皮の禪ふんどし1つに全身真っ赤。もう1人はやはり虎の皮の禪ふんどしに全身真っ青で、よく見ると頭には角が生えていて、口からは牙がはみ出しており一目で赤鬼青鬼だと分かります。

2人が言うには、俺達は閻魔様から「お前

を直ぐに地獄に連れて来い」と命令されてやって来たと言います。私が慌てて「たった今このクァンインちゃんと友達になって、これから天国に行くことになっているので、地獄に来いなんて一方的に言われても困る。こちらにも都合ってものがある」と抵抗すると強面兄ちゃんは「馬鹿かお前は？天国に行ける奴はな、人格高潔、品行方正、この世に何の欲もない聖人君子みたいな奴が行くところだ。学も教養もねえお前が今のまま行ってみろや。あっちじゃ誰からも相手にされず身の置き場に困る事は請け合いだ。お前は単純に美人ばかりだから行きたいってえだけだろ？美人なんてのはな、周りに不美人がいる中で見栄えが良い女を美人と言うだけだろ。天国に行けば確かに美人ばかりだが、周りに不美人がいないんだから、どの女を見ても十羽一絡げで美人はいないのと同じだ。3日もすれば退屈するさ。それに比べりゃ地獄って所はな、美人もいれば不美人もいる。優しいのも口うるさいのもいる。刺激の強い事この上なしで、退屈なんかしている暇はない。勿論地獄じゃ、天国に転生てんせいするために多少の修行をしなければならぬが、でも修行たって、針の山歩きなんか慣れりゃ竹踏み健康法と大差はないし、火あぶりだって考えようじゃ南国の浜辺で甲羅干しする様なもんだ。油の釜茹でだって楽しいもんだ。第一混浴だし皆とワイワイやったりゃ、オイルマッサージ付きの温泉療養みたいなもんだぜ。それに年に1回か2回はお釈迦様とかいう偉い坊さんが来てな。空から蜘蛛の糸をツーッと垂らしてくれて、それに掴まりゃ天国に連れて行ってくれるってえ寸法だ。ただ昔馬鹿な奴がいて、自分が掴まえた蜘蛛の糸に他の奴が続いたもんだから、糸が切れると思ってそいつらを蹴落としたら、本当に糸が切れて自分も一緒に落ちちゃって元の木阿弥になったが、それさえなければ地獄も捨てたもんじゃねえよ」と懸命にまくし立てていると、横からクァンインちゃ

んが割って入ります「ちょいと！お二人さん！横で聞いてりゃポンポンポン良く喋るねえ。でもね、この人に先に唾つけたのは私だってこと忘れるんじゃないよ！」赤鬼が返します「お前かあ、やけに男に手の早い女がいるって閻魔大王様が嘆いていたぜ。こんなヨボ爺のどこがいいんだよ！」「閻魔だかトンマだか知らないけど余計なお世話だよ。アタシだって生前は盛り場じゃ、菩薩のクァンインと言う2つ名でちっとは鳴らした女だよ。舐めたらいかんぜよ！！帰って閻魔にそう言っときな！」これを聞いた赤と青のお兄さんたちが一層いきりたち、その場が険悪になってしまいましたので仕方なく私が間に入ります「まあまあお二方、いきなり正反対の方向からお誘いを受けてもこちらの身は1つだから、どちらの誘いも受けられない。もう一度あちらの世界で協議して統一見解とやらをもって出直して欲しい」と頼み込みます。

それが功を奏したのか、強面兄ちゃんは「スベタめ！覚えてやがれ！」と捨て台詞を残して姿を消し、クァンインちゃんは「また来るからね」と流し目をくれてスーッと消えて行きました。

これは単に夢の話にすぎませんが、もしそれが楽しいものであれば翌日の活動に心理面でプラスに作用したり、周囲との会話で笑い話のネタにもなるでしょうから、医療とか治療とかは言えないまでも多少の癒しの効果は得られることから、精神医療面では夢もまんざら捨てたものではないと言えます。



しかしその数週間後。これは私自身に起きた現実の話です。

ある日の夜、うたた寝をしていたベッドから立ち上がった途端に激しい眩暈に襲われ、クラクラバターンと棒の様にベッドの上に倒れこんでしまいました。全く原因を思いつきません。何度か繰り返しても、立ち上がると足元から崩れ落ちる程の眩暈で全く立てず「エ〜イ儘よ！」と横になり目を閉じると、星の様な光が、蛍が飛ぶ速度と同じ位の速さで瞼の裏で舞い始め、それが瞬く間に増えてきますが、光は1色ではなく正に色とりどり万華鏡の様で、瞼の裏いっぱい広がった光の粒の美しさは例えようがないほどです。「はあこれがお迎えって奴だな」と思いながら意識を失ってしまいました。

どの位意識を失っていたかは不明ですが、ふと目を覚ました時、眩暈は少しだけ薄れていたのでお手伝いさん夫婦を呼び病院に運んでもらい緊急外来扱いで診察を受けました。診療内容は問診から始まり眼底、眼圧、脈拍数、心拍数、血圧、耳鼻咽喉、脳のCT検査、等々です。最後に2時間ほどの点滴と薬の処方を受けて、ドクターから薬の飲み方の注意があり、診断書が発行され翌日早朝によりやく帰宅出来ました。

帰宅後に診断書の内容を訳してみたところ「高齢による三半規管の一時的失調」と書かれていて、命に別状はなかったにせよ、自分の年齢だけは否応なく自覚させられました。

私が診療を受けたこの病院はデンパサールにある Kasih Ibu (カシ イブ) と言い、「母の愛」と言う意味ですが、その名の通り元々は産婦人科だった病院が近代設備を整えた総合病院になり、人工透析が出来ると日本語を理解する職員が常駐する事で、日本人は勿論、他の外国人にも評判の良い病院です。

ところが人間と言うものは、いえ私だけかもしれないませんが誠に自分勝手なもので、自分の健康についてはなかなか反省が出来きず、

三半規管の失調から回復した後は以前に増して多忙な日々を過ごす様になり、あちらの行事、こちらの会議、夜は報告書や原稿執筆で1日の睡眠時間が2時間程度の生活を2カ月ほど続けた結果、ついに昨年2月、本格的に体調を崩してしまいました。

私には元々持病があり、その原因は45歳の時ボランティア活動でチェルノブイリ原発の被災地で苦しむ幼児達を救うために15日間ほど現地入りしたために被爆した事にあるのですが、放射能被害に対する薬はバリ島のどの病院にもなく、その薬が切れて体調がガタ落ち、体重も1カ月で15kgも落ちて歩行もままならなくなり、それでも気力で頑張っていたのですが、やがて周囲も私が急激に痩せた事に気付き、彼らから促され7月に急遽帰国し掛かり付けの医者へ駆け込みました。

この医者はモスクワ大学医学部を出て、日本で医師免許を取り直し、内科では内視鏡の権威、併設する眼科では近眼手術を日本で最初に成功させた第一人者として有名で、私とは幼友達の関係にあり我が家全員の健康管理を一任している人物です。特に現地で医師として働いていた頃にチェルノブイリ原発事故があり、原発被害と治療方法を熟知している事から、私の持病については大いに頼りにしています。

彼が言うには「シゲさん危ないところだったよ。あと1か月帰国が遅れたら間違いなくバリーで死んでいた」との事で、その日から投薬量を摂取量の限界の6倍に増強し、ほぼ24時間体制で厳密な健康管理を行った結果、ひと月ほどで体調は見違えるほど回復したのですが、薬の副作用で手足が浮腫み、ユルユルのサンダルも履けない状態になり、家から一歩も出られない状況が更に1カ月ほど続きました。

やがてそれも落ち着いたところで「この際だから全身をチェックしよう」と言われ、検査を受けたら出るわ出るわ、胃癌、肺癌、大

腸癌、日本人の死亡の最大要因である癌の3役揃い踏み状態です。幸いな事に何れも初期中の初期なので当面の心配はないが、肺癌は脳と骨に転移する事が多いのでCT検査をしようと言う事になり、紹介された近くの三宿国家公務員共済病院で診てもらった結果、間違いなく右肺の下半分の位置にある癌の画像を見せられ、転移の部署を確認するためにPET検査も行う事になり、今度は自衛隊中央病院で検査を受け、結果が出る日に出向いてみると、三宿病院の担当医と私の癌を切る予定の外科医が、PET検査の結果を見ながら不思議そうな顔をしています。

彼らが言うには「CT画像でこれだけははっきりと癌が示されているのに、PET検査ではその兆候が表れていない。無論転移も見られない。通常この様な事はあり得ないので納得が出来ない。そこで今年中に再検査をする」との事。勿論私に否はありません。現在は体内に新しい友人が出来たつもりで仲良く付き合う努力をしようと考えています。

この様な経験を経るといかに能天気な私でも多少でも自分の命とか健康に向き合う気にもなって来ますが、私の悪い癖で何かを考える時に「その根本は？」などと考えてしまいます。

健康を維持し命を永らえるための根本はやはり医療と言う事になりますが、更に^{さかのぼ}って考えれば、祈りであり祈祷であり薬草でしょう。

人類創世の頃はただ天に向かって個々の胸中で祈るだけだったものが、時代が下り卑弥呼の時代頃になると祈りを形式化し権威付けした祈祷を行い、その効果が表れる事で人心を掌握する事が出来たはずです。

それが更に時代が下り安倍晴明、更に下って江戸時代の大僧正等と呼ばれた高僧達は、祈祷の力で権力者達の^{むびょうそくさい}無病息災や^{へいゆ}病氣平癒を祈り、何らかの功を奏した事で時の将軍か

らも畏敬される様になり、政治さえも左右する力を持つ様になったのでしょ

う。今では祈祷に治療効果があると信じる人はいないと思いますが、主要寺院の僧侶達は定例的な重要儀式には護摩を焚き人々の無病息災を祈祷していますが、儀式を見学する観光客の思いとは別に、祈りを捧げる僧侶達は祈祷には無病息災のための治療効果があると信じる人が多いに違いありません。

現代におけるキリスト教でも、かのマザーテレサは彼女の一生の中で2度にわたり、近代の最高医学を以てしても治癒出来なかった瀕死の子供を祈りの力で快癒させると言う奇跡を行った事で、死後バチカンの規定によって彼女は聖人として祀られた事は広く知られています。

私が住むバリ島でも祈祷は現代でも盛んに行われ、バリアンとかドゥクン（呪術師又は呪い師と訳します）と呼ばれる主に僧侶達は、祈りによって病気や怪我の治療を行い、バリ人達の多くは西洋医学の病院より彼らの祈りの効果の方を固く信じています。

私自身の経験では、膝を捻挫して一步も動けなくなり激痛に耐えながら担ぎ込まれた先が病院ではなくドゥクンの自宅と言う事があり、そこでは僧侶でもあるドゥクンは患部に何かを混ぜた油を塗り、線香3本を翳しながら何やらブツブツと祈りながら軽くさすります。この間痛みは全く感じません。祈りが終わると少しきつめに揉みますが、これも痛くありません。15分間位軽く摩ったり強めに揉んだ後「ハイ終わり」と言われて立ち上がった時には、来た時の痛みは完全に消え、1人でスタスタと歩ける様になっていました。こうなると呪術も信じない訳にはいきません。

内臓疾患について効能があるかどうかについては経験していないのでわかりませんが、バリ人達は効果があると絶対的に信頼しています。

ところでバリ島に限らずインドネシアは薬

草の宝庫と言われています。薬草の研究をしていると言う高齢の日本人で、バリを拠点に薬草探しで全国を飛び回っている人もいます。

日本でも昔はそうでした。切り傷擦り傷にはヨモギの葉のしぼり汁を患部に塗る。頭痛には梅干しの種を抜いて両こめかみに貼る。腹痛や胃腸不全にはセンブリとゲンノショウコ、熊の胆なんてのもありました。高血圧には柿の葉茶。化膿止めにはドクダミの葉を蒸し焼きにして患部に貼る。特にドクダミの葉のしぼり汁は花粉症の特効薬だそうです。放射線のヨウ素を防止するには酢昆布。その他にも万能薬の様に持て囃されている朝鮮人参等々沢山あります。

施設の名前は失念したのですが、鹿児島県のとある特別養護老人ホームでは入居者達の脳卒中による死亡率が大変高く困っていたが、ある日、蔞の葉（つわ蔞は不可）のしぼり汁を大匙3杯、地鶏（その他は不可）の卵の白身1個分、それに清酒（焼酎など他のアルコール類は不可）これらを順にコップに入れて飲ませたところ、その後、脳卒中による死亡者ゼロが10数年続いていると発表しており、何の根拠もない偶然の産物だが、一生に1度飲むだけだから騙されたと思って試してみてもいいか？とも書いてありました。

これに負けない位バリ島にも沢山の薬草が使用されています。外国人にも良く知られているジャム——は代表的な物でしょう。特定の能力や知識を持った人が様々な薬草を混合させて飲み薬として用いますが、20種類以上の効能を謳っており、中には女性の乳房を大きくする。男性の勃起力を高めるなど多少いかがわしいの也有ります。私も試したことがあり、実感としては大変飲み難いのですが、蜂蜜を混ぜたりレモンの汁を入れたりしてバリの老若男女は好んで飲んでます。

勿論、頭痛にはこれ、腹痛にはこれと言う薬草もあり私も時々お世話になりますが、確

かに効能はある様で、他にも安眠の方法として香りの良い花を枕の両脇に置いて寝ると効果があります。

奇跡とも言える事例もあります。サヌールに住んでいた私の友人が、ある日我が家を訪ねてくれて「日本で検査したら大腸癌のⅣ期と言われ手術はしたが転移もあるとの事で、バリの住まいを整理して帰国するので今日は永のお別れに来た」と言います。それを横で聞いていた当時我が家で働いていたお手伝いさんが、自分の田舎のスンバ島では癌に効く木の葉があると言います。誰も信じない話ですが私の友人は「この際ダメモトで試してみたい」と言うので、スンバからエンダルと言う木の葉を取り寄せると、中には現地の医者からの手紙があり「全く原因不明だが効能はある。葉の灰汁で大変飲み難く数日間は嘔吐感と真っ黒な下痢が続き、それが平常に戻っても根気よく続ける事。飲み難いのを承知で葉を擦りつぶした汁を直接飲むか、細かく刻んでブル（お粥）にすると食べ易い」と書いてあり、それを訳して葉と同封して友人に送りました。

6か月後、どうしているかなと思っている時に「追加して送って欲しい」との連絡があり「効いているのかな？」と言う疑問を感じながら以前の倍位の量を送ったのですが、更にその半年後「消えた！転移の形跡もなくなって医者が首をかしげているが、再びバリに行けそうだ」との嬉しい連絡がありました。現在彼は借家住まいですが前と同じサヌールに住み、元気に釣り三昧の生活をしています。

ここではやはり近代医療についても触れない訳にはゆきません。日本のそれは読者の方々の方が精通しているでしょうから省きますが、バリ島にも各種開業医、中小のクリニック、有名無名の総合病院があります。例えば総合病院の有名どころを挙げてみると、SOS、Sanglah（サンラ）、Kasih Ibu（カシ

イブ）、BIMC（バリ、インターナショナル、メディカル、センター）、それに最近出来たSILOAM（シロアム）で、外国人患者も受け入れていますし、シロアムを除く全ての病院には日本語スタッフが勤務しています。BIMCは何年か前に南国の会でも視察団を送って来たことがありますので、非常に優秀な病院である事は大方の会員がご存知だと思います。シロアムはつい最近友人を見舞いに行き病院内を見たのですが、BIMCより遥かに清潔感がありスタッフも医者も大変きびきびとしていて、一目でその優秀さが分かります。ただ残念ながらこれら全ての病院はデンパサールかクタ地域に集中しています。



それはこの地域には外国人の観光客や長期滞在者が多い事が理由だと思いますが、例えばウブド地域も外国人に好まれる場所であるにもかかわらず、評判の良い病院は見当たりません。

他にもプスケスマス（Pusat Kesehatan Masyarakat= 地域健康センター）があり、総合病院の体裁をとっていますが、外国人相手の総合病院には質で到底及びません。

開業医はそれぞれに眼医者（Doktor

Mata)、歯医者 (Doktor Gigi) 等の看板を掲げていて、Plaktek (開業医) と書かれているので直ぐに分かります。

街には薬局も沢山あって Apotek (アポテック) と書いた看板が目印です。Apotek Kimia Farma というのもありますが、こちらは薬局の中に医者が常駐していて簡単な診察をして、病状に適した薬を教えてくれるので便利です。

いずれの病院も外国人が注意しなければならない事は、同じ診療内容でも2つの価格があり、インドネシア人より料金が安い事です。キタスとかキタップと呼ばれる長期滞在資格を証明するヴィザを持っている人はインドネシア人価格になりますが、相手から先にキタスを持っているかとは聞いてくれませんので、自らキタス所有者であることを伝える必要があります。

勿論保険制度もあり、政府から長期在留者も加入する様に奨励されていますが、私の知る限り加入している人は見当たりません。それはこの国の保険制度に信頼が寄せられていないためだと思います。

もう1つ注意しなければならない事は、こちらは救急車が有料である事と、医者が診察時に治療するために概ね総額〇〇ルピア掛かりますが今その費用を所持していますか? と聞かれる事です。救急車は日本の様に公営機関が所有しているのではなく大病院が保有しているために有料は理解出来ますが、治療前

に料金を示されて所持していない時は、診察してもらえない事もあるのでカードは必需品です。日本の場合、殆どのカードに海外保険が付いていますので、安心して治療を受ける事が出来ます。

カード使用の場合、日本に帰国した後に清算する方法が多い様ですが、保険会社の担当者と相談しながら清算すると、病院までの往復タクシー代、付添人代、通訳料金等が認められ、実際にかかった費用より多く還元されると聞いたことがあります。

楽しいはずの海外旅行で、それがグループ旅行であっても個人旅行であっても、本人が意識するかしないかに関わらず、必ず他人に何らかの影響を与えながら行動している事を忘れてはなりません。

もし海外の旅先で怪我をしたり病気になった場合、自分の苦しみに加えて仲間や現地の人々に多大な迷惑をかける事になります。自己責任という言葉が金科玉条きんかぎょくじょうの様に使われますが、それは最低限の条件にしかすぎない事を忘れてはなりません。怪我にしても病気にしても症状によって対応が変わる事は当然ですが、不幸にして一命に関わるような事態になった場合の対応も考えておく必要があります。

そうした意味でも私の稚拙なバリ島の医療情報がお役に立てれば幸いです。

海を眺めながらの3か月ペナン滞在記 2018.1.25~4.23

北海道支部 No.1639 嶋村 正昭、正子

1月25日、1年半程お世話になったチェンマイからバンコク経由でマレーシアはペナン島へ、夜遅い到着でしたが迎えをお願いしていた業者さんにホテルまで案内していただきました。

ホテルはタンジュントコンのコプトーンオー

キッドホテルで7日間の予定、その間にアパート探しをとの算段でした。今回の計画に当たっては事前に南の会ペナン支部、菅野支部長さんに連絡をして歓迎しますとの嬉しいお返事を頂きご厚意に甘えさせて頂きました。

到着翌朝、ホテルまでお越し頂き色々なア

ドライブ、また当日のサロン会の送迎までして頂き本当に有り難かったです。またアパート探しの手配もして頂き何か所も案内していただきました。帯には短し手拭いには長しで希望するものに会えませんでした。3日目に決めることが出来ました。コスタルタワーズと言う27階建の17階で3LDK、バスタブは無しでしたが我慢です。当地では3か月契約で借りるのは難しいらしく殆ど1年以上の契約だそうです。ホテルステイは10～14日必要なのではと思いました。また菅野支部長のご紹介で車を借りることが出来ました。レンタカー業者の半分以下の値段で3か月契約、日産サニー1.5lです。後々本当に助かりました。

また、チェンマイのアパートで一緒だったTさんに紹介して頂いたペナン在住の長さん、緑さんご夫妻には本当にお世話になりました。日本語しか出来ない私達に変わりタイから持って行ったスマホのSIMの入れ替え、インターネット接続業者の紹介、交渉全てです。

これらも3か月契約は難しいらしく難儀しましたが無事に開通、TVも全く同じでデポジット没収の条件でした。機器類も少し高めですが我慢、これらの契約、解約を全てやっていただきました。

また日用品の買物も市場、スーパーまで案内していただきました。

ランチ、デイナーのお誘い等、3か月のペナンステイを楽しいものにして頂き本当にありがとうございました。感謝、感謝です。

ペナンの日常はゆっくり、のんびりをモットーに生活しました。

朝は8時～9時起床、朝食は私の担当、珈琲を淹れ野菜サラダ、パンを焼きゆっくりと頂きその後は夫々に時間を過ごしランチのお誘い以外は昼食は無しです。夕食は妻の担当で殆ど日本食でしたが後半はペナン風料理も、後片付けは私の担当です。夕食後はのん

びりした時間を過ごして20時過ぎプール、ジムへ妻は泳ぎ私はジムで軽い運動、その後はサウナ室で汗を流してシャワー室へ、これで一日が終わりです。この様な生活ですが途中から毎週水曜日に麻雀に誘われて望外の楽しみでした!! 理容室にも行って来ました。全く言葉は通じませんでした。何とかなるものですね。床屋さんはインド系、美容は韓国系だそうで妻の美容室も韓国系で日本語の出来る方で予約制でした。日常の買物は大型スーパーマーケット、テスコで、野菜、果物は近くの市場で不自由はありませんでした。日常生活も落ち着いてきましたので計画通りに旅行へ行くことにしました。

最初は2月27日～3月1日、マラッカです。



マリンドエアーの小型プロペラ機で1時間半弱のフライト、ホテルはインペリアルヘリテージメラカ、名前は素晴らしいが中身は?でした。街の中心部に位置して観光名所には歩いて行ける便利な場所、オランダ広場、セントポール教会、マラッカキリスト教会、ヒーレンストリート、ジョンカーストリートそしてマラッカ川クルーズを楽しみました。体長1m以上もあるミズトカゲに遭遇、ビックリ!!

空港からホテルまではタクシーですが定額制ですので安心です。

空港内のタクシーチケットカウンターでホテル名を告げるだけでOKです。3月4日～5日プーケットです。前回と同じく小型プロペラ機、Firefly初めてきく名前です。この旅行は札幌からの友人夫妻をサプライズで訪問

する為に手配、念の為に訪問日を確認しようと連絡、なんと体調を崩し旅行をキャンセルしたとの事、飛行機、ホテル共に料金は戻らずとの事なのでせつかなので行くことにしました。久しぶりにタイマッサージを受けチャンビールをいただきました。

次は3月14日～18日ランカウイへ 今度はエアアジアです。

当地もマラッカと同じくタクシーは定額制でした。小さな街でしたがきれいに手入れされた感じの良い印象でペナンとは違う感じがします。

有名な大鷲を見て来ました、本当に大きいですね！



日本の名古屋に関係があるのでしょうか？ NAGOYA というレストランに2日間通いました、安くて美味しく頂きました。生簀の蟹、魚を料理してくれます。最終日はタクシーで島内観光、自分達の計画プラスの場所を案内して貰い大変良いドライバーさんで嬉しくついチップを弾んでしまいました。(笑)

4月3日～7日まで4泊5日のクルーズです。

スーパースターリブロ号 42,000t ペナン～ポートクラン～メダン～プーケット～ペナンのコース、案内は全て英語、日本人は私達2人だけです。言葉が出来るともっと楽しかったと思いますがそれなりに楽しみました。インドネシア、メダンでは港の供用開始

第1号で赤カーペットが敷かれオープニングセレモニー、TVクルーも来ていました。プーケットは上陸し街を散策、先月友人夫妻がステイする予定であったホテルを探して日本人マネージャーに挨拶をしてきました。



4月12日～13日はイポーへ行って来ました。車でフェリーに乗り対岸のバターワースからアジアンハイウエー (AH2) を走ります。日本の高速道路よりも走り易い感じがしましたが皆さん飛ばします。制限速度は110キロです。ガソリンスタンド、コンビニを併設した休憩施設が沢山あり非常に気持ちが楽でした。ガソリン価格がどこでも同じなんですね、2.7RM (約80円) 安いです。ケリーズキャッスルを見学、大変興味を惹かれるものでした。



帰りはペナン第二大橋を渡りましたが運転席目線では海が全く見えませんでした。長い橋ですね。23km位あるそうです。4月17日～18日は車で往復フェリーでキャメロンハイランドへ、コースはイポーへ行く時と同じです。

カーブ、カーブの連続で疲れる道です、雨の日は大変だろうなと思いながら運転していました。標高1,500mだそうで北海道の気候に似ていると感じました。茶畑、ハニー、野菜は豊富に有りましたが生活するには大変だろうなと2人の共通認識です。帰り道食べたドリアンが美味しかったと妻は笑っています。イポー、キャメロンハイランドは同じ道なので一緒に回るべきでした。

最後に、国際免許証を用意して良かったで

す。車が無いと行動が制限され3か月は無理かもと思います。それと住居選びは時間をかけて選ぶ事が大事ですね！

ペナン支部、菅野支部長はじめ会員の皆様、長、緑さんご夫妻、ホイケンさん他楽しくお付き合い頂いた皆さまに心より感謝申し上げます。沢山の楽しい思い出をお土産に帰国する事が出来ました。

ありがとうございました。

酷暑の日本から抜け出し、スイスへ

九州支部 No.581 朝永 清寿

我が家には年内のうち1か月間は海外で過ごそうという決まり事があって、今年は再度スイスで過ごすことにした。

前回（10年前）の訪問先はグリーンデルワルト、ツェルマット等ポピュラーなところだったが、今回はリピーターの方々に人気のあるアローザ、アンデルマット、サースフェー、カンデルシュティークといった静かなリゾート地とした。

半年前に航空券と貸別荘（アパート）の予約を済ませ、滞在地を移動するための列車バス等乗り物の予約も早期に済ませた（その結果乗り物の料金は半額以下となった）。

食事の準備として、お粗末なパン食は嫌だと日本食に欠かせない調味料等は持てるだけ多く、調理用の電気炊飯器（ヨーロッパ仕様200V）も持参することにした。

着るものは登山に必要な服装と飛行機に乗る時の服装だけ、着替えは必要だが1週間に1回の移動になるので、できるだけ少なめにした。

もちろん、貸別荘のオーナーへの土産には気を配った。

●チューリッヒ空港からアローザへ

キャセイパシフィック航空で香港経由。
香港では5時間の待ち合わせ。成田経由に

しても待ち合わせ時間はあるからと、この便を選んだのだが。夜7時頃香港に到着し、出発ロビーで待ち合わせていると出発時刻が午前3時に変更と掲示板に出た。こんなに遅れるのは私たちが乗る便だけ。午前0時を過ぎたころはコンビニも閉まってしまう冷房も効きすぎて寒くなる一方。機内持ち込みのリュックの中にヤッケを入れていて助かったが、追い打ちをかけて出発ゲートが更に変更になったとの案内。

飲まず食わず寒さを我慢しながら8時間以上待つようやく11時間のフライトが始まった。

●アローザへ

空港や駅で迷ってしまうのを見込んで余裕をもって列車の予約をしていたが、それでも延着のため空港からの列車には間に合わず、自動販売機で切符を買って別の列車に乗ることになった。販売機の場所が分らない、聞きまくっていざ切符を買おうとしたが、お金を入れる場所が分らない。結局通りすがりの人に買ってもらった。スイスの人たちは皆とっても親切だ。

後で分かったのだが、お金を入れる場所やカードを入れる場所は機械の横にあった。機械によって少し場所が違っているようだ。ネッ

トで調べても分からないところが沢山ある。

チューリッヒ駅からは予約していたアローザへ連絡する列車に何とか追いついたが、クール駅での乗り換え時間がわずか6分しかない、通過駅で時刻表を参考に列車の運行状況をチェックすると6分以上遅れて走っている。非常に不安だったが、帳尻は合わせているようでアローザ行きの列車にも間に合ってやっと最初の訪問地に到着することができた。

●アローザ滞在

山間を縫って約1時間、列車を降りるとそこには雲ひとつない青空、美しい湖と噴水そして雄大な山々が私たちを迎えてくれた。10年前の感動が再び戻ってきた。ここは素朴な山里の雰囲気満喫できる山岳リゾート地で、冬のスキー客を主に受け入れている町。夏はあまり混雑していない。乗り物もゆったりとして、夏季限定ではあるが宿泊者には宿泊期間中、村内のロープウェイ、バス、列車が無料となる「アローザカード」がプレゼントされる。



早い到着時間だったがホテルのチェックインを済ませ、アローザカードも手に入

れ、早速2,500mを超えるバイスホルンの山頂に立った。

周囲の山々がよく見えて美しい。しかし日陰には雪が残っていて風は冷たい。ヨーロッパの方々はタンクトップや半ズボン姿。寒くないのか不思議でならない。

今回はスイスの美しい景色をたくさん撮って来ようとソニー製のミラーレス一眼レフを下げて行った。ところが2日目の朝、観光案内所で不用意にもそのカメラを落とし、更には斜め前のスーパーで堅い椅子にレンズを当ててしまった。結局カメラ本体とレンズ部分の接合が悪くなり、以後全く作動せず。せっかくのカメラが不要の荷物。その後の写真は

かみさんのデジカメが頼りとなってしまった、残念。

その日の昼食を購入後バイスホルンまでゴンドラで登りヘルンリヒュッテ間を縦走した。

お花畑で、登山者達が何かを見ている、なんだろうと見るとそこには、立ち上がってこちらを向いているマーモットがいた。仕草がなんともかわいい。鳴き声が鳥の鳴き声によく似ている。その後マーモットが近くにいるか声で分かるようになった。少々雨に降られたがどうにかヒュッテにたどり着き、リフトで下山。



滞在期間中は他にラングビュース駅までの16kmのハイキングや、アルペンローゼが花盛りのバイスホルン周辺のハイキングを楽しんだ。

アローザは1,700mの高地にあり、この時期はどこに行っても色とりどりのお花畑で楽しい。

毎日の登山に飽きて休養もかねてハイジの里・マイエンフェルト



まで、散策に出かけた。

列車料金は半額。観光案内所で案内標識に沿ってお散歩すればいいと教わったが、その案内板が工事用のトラックに隠され、道を間違え、休養どころか16km近く歩くことになってしまった。マイエンフェルトの標高は低く日本と同じように暑く、のども渴いた。帰りの列車を待つ間にキオスクでビールを買っての立ち飲み。その美味しさは格別だった。

アローザ最後の日は年に1度のお祭りの日、ビール、ワインおつまみ等の店が並びバス道路は歩行者天国。音楽が流れ観光客が集まって実ににぎやか、祭りに巡り合えた私たちはラッキー。

●アンデルマット滞在

この町は「アルプスの十字路」と言われ、サンモリッツとツェルマットを結ぶ「氷河急行」の中間地点にある。フルカ峠超え等の登山コースが盛沢山あるが、移動は列車とバス。バスの便が悪く乗車するには予約が必要だったり、便数が上下1本等と限られていて、その時間に合わせた登山となった。



頑張って登ったのはホアルプヒュッテ往復。

距離や時間

をネットで調べると私たちの実力では困難かと思われたが、登山道は整備されて広く、これなら行けると帰りのバス時刻を気にしながら急いでヒュッテを目指すことにした。ヒュッテが近くなると氷河のスケールも徐々に大きくなり大パノラマが眼前に迫ってきた。あと10分と石に書いてあったが実際は15分。なかなか到着しない。広大な景色を眺め、ゴーストと氷河が解けて大きな川となって流れ落ちる音を聞きながらやっと到着。

暖かいコーヒーを注文した時の話だが、私たちがその日初めての日本人だとか、こんなところに来る人が他にもいるようだ、日本人観光客の行動力に驚かされた。ちなみに日本人を除けばアジア系の人と会うことは今回の旅行ではほとんどなかった。

雪の残る登山道を無理やり登ったスステンヒュッテ往復では、休憩している老人を追い抜いた時、周りの山々は日本の富士山同様の高さで、富士山が沢山あるよと冗談で話しかけてきた。また、私たちが登った雪渓の横には急坂だが梯子を使っての登山道があると教えてくれた。しかし梯子よりも雪道が安全だと判断し、帰りも同じ雪道を下ることにしたが、案の定、雪の下り坂で3~4回スリップ転倒してしまった。でも、直射日光が降り注

ぐ夏山では、とっても楽しい。

アルバートハイムヒュッテ往復ではヒュッテが工事中で営業していないのを知らず到着、トイレだけを借りた。だれもない頂上付近には足跡もなく汚れていない真っ白な雪が残っていて、雪で手を洗って昼食をいただいた。

その他に雨の中傘をさしてのゲシュネン湖1周や氷河急行も停車するオーバーアルプゼーからアンデルマットまでのハイキング等を行った。

ホリデーフラット（貸シアパート）は狭く設備も満足したものではなかった。食器洗いの洗剤は中身がなく入れ物だけ、ゴミ袋は有料、洗濯はしてあげるからとこれも15フランと高い。洗濯機なら2フランで済むし洗剤も持参しているのに洗濯はさせてもらえなかった。

こんなサービスはここだけなの？このオーナーだけが特別なの？

●サーフェー滞在

スイス国内最高峰ドームを含む4,000m級の山々と雄大な氷河を抱く美しい村、アルプスの真珠とも呼ばれ、まさにアルプスの魅力を存分に満喫できるリゾート地。10年前に日帰りで立ち寄った懐かしい村でもある。

前回と比較すると道路は舗装され、貸別荘等が多数建設され、ゴンドラの乗り場も近くなって町全体が2倍以上に膨れ上がっているように感じた。貸別荘の奥さんにこの話をすると頷いていて、事実のようだ。

貸別荘は最高、ベッドルームの他に居間と食堂、炊事場、入り口も広く、ベランダもあった、このベランダが洗濯物干し場兼酒場。高台にあり景色も十分楽しめて、山を眺めながらのワイン、ビール、ウイスキー、毎日よく飲んだ。

どうでもいい話だが、ちょっと離れていたが斜め前のベランダでも同様、老夫婦が昼間からアルコール？等にくつろいでいた。

ここでは、まずは、ミッテルアリアンを目指

した。3,500mの高山、ゴンドラとケーブルカーが連れて行ってくれる。頂上はまさに氷の世界、カチカチに凍った雪が足元にあり、遠くのゲレンデには世界中のスキーヤーが夏期の訓練を行っている。日本人の高校生も1人混じっていた。将来のオリンピックの選手か？



氷河をくりぬいたトンネルの中に彫刻等を展示してあった。寒い中

を我慢して見て回った、とにかく寒かった。帰りは訓練に来ている高校生と一緒にゴンドラ等で下山。



まだ午前中なので時間はたっぷりあり、レングフルーの展望台に

登って昼食にした。ここもゴンドラを乗り継いだら10年前と比べると便利になっている。しかし名物の氷河は見る影もなく汚れてしまい、割れ目に見えた美しい青色は確認できなくなっていて、温暖化の影響かと悲しくなった。下りは氷河を横に見ながら13.5kmを歩いた。

サーサフェーには無料のロープウェイが5系統ある。乗り場までのバス（ポストバス）はすべて無料。これらの乗り物を有効に利用すると行動範囲も広がり沢山の素晴らしい景色を眺めることができる。

ホーサーサまでゴンドラで登り途中駅のクロイツボーデンまで歩いて下山した際、下山道はゴンドラから見えた広い道だと誤解し、道を間違ってしまった。回り道や、あと戻りを繰り返して、やっと駅にたどり着いた。

後日再度挑戦して正しい道を辿ったら簡単に到着。ネットに書いてある通りに行けばよ

かったものの、後のまつりだ。

また、この町には日本人観光客が多いのか領事館？の壁際に日の丸を含む数国の国旗が掲出してあった。

中世のお城、シオン城にも行けた。フィスプ駅までバスで行けばツェルマット等への日帰り旅行も可能で、遊び方のバリエーションはたくさんあった。

夕方になると、よく雨が降った。冷えた朝、山を見上げると



白っぽい雪が確認できた。8月といっても町は最低気温16度、最高気温22度程度、スイスの人達も日本の酷暑のことは知っていて話題にのぼった。暑さ知らず、むしろ寒いぐらいの山にいて申し訳ない気持ちになった。

●カンデルシュティーク滞在

ブリュームリアルプの山々を望むカンダー谷にある山岳リゾート。一帯はワイルドな自然がいっぱいのハイキング天国。

列車の到着が早かったので時間を調整して貸別荘に到着。

すぐにオーナーの奥さんに出会って部屋を見せてもらった。道路から少し下がった1階で薄暗い。部屋は広いが外から入ると入り口の横にダブルベッド。ずーっと奥には考えられないような広い台所部屋。棚いっぱいのお食器類に調理道具。もしかしたらここはレストランだった？

他の貸別荘に行こうかとも考えたが、寝るだけだからと妥協。

メインのハイキングコースは、そそり立つ岩山に囲まれたエメラルド色の幻想的な山上湖エッシネン湖往復。

スイスには海がなく、水遊びする場所は当然湖である。ゴンドラとシャトルバスで行くのが一般的だが、私たちは11.5km歩いて往



復した。
湖に到着すると、ビキニ姿の若い女性達が湖に入っ

はしゃいでいる。子供たちは大きな岩から湖に飛び込んでいる。私は少々目の保養。

ビール1本にグラス2個。お決まりの注文をして景色を眺めながらテラスで昼食。至福の時となる。

この地域は自然がいっぱいで俗化されていない。このまま残してもらいたいような気が

する。

最後の日は雨を気にしながらゲンミ峠往復。19.2kmを精一杯歩いた。

今回期間を通して、夕方から夜半にかけて激しい雨があったが昼間は好天に恵まれラッキーだった。

いっぱいトラブルもあったが笑って済ませられるものばかりだった。

団塊世代の私たちには人生の残された時間が少なくなってきた。今行動しないと悔いが残る。行ける今が行く時、次はどこに行こうか？来年の1か月はチェンマイかなー？

悠久の大自然に出会うカナダ横断紀行

東海支部 No.1739 榎原 正子

2018年6月3日からエア・カナダルージュでカナダバンクーバーへ向けてカナダ横断の旅に出発しました。

バンクーバーまで所要時間約9時間10分エア・カナダルージュ機内、個人モニターの設定がありません。機内にてipadのレンタルがありますが数に限りがあり、また機内での



アルコール飲料は有料販売でした。

また機内での有料

サービスは、クレジットカード払いのみでした。

バンクーバーまでの長い時間大変疲れを感じつつ、無事バンクーバーへ到着しました。

バンクーバーからトロントまでまた4時間30分の所用時間かけ、ようやくトロント着。

ナイアガラのホテルに到着。いよいよ旅のはじまり翌日からホテルを出発して世界三大ナイアガラの滝観光へ。



テーブルロック



15分、船舶ホーンブロークルーズ(旧霧の乙女号)所用時間は1時間。そしてヘリコプターに

乗り換えナイアガラの滝を上空からその全貌をたのしみました。

* オプショナルツアー

ナイアガラオンザレイクとワイナリーでの試飲&ワールプールスパニッシュエエアロカー(ゴンドラ)

夜は滝全体がライトアップされとても感動しました。

滝の長さは、アメリカ側が85キロカナダ側が50キロだと知りました。

壮大な迫力で迫って来るようで、ナイ



アメリカ滝とカナダ滝



滝の下まで船で移動



迫力満点



ヘリコプターで上空より滝の見学



濡れ防止



滝のライトアップ

アガラの滝と聞いていたけどびっくりでした。夜景の美しかったこと、広大なナイアガラがライトアップされて美しかった。

カナダの名物と聞かれるとやはりロブスター料理です。

日本でもロブスターを目にすることはありますが、カナダのロブスターは大きく食べごたえあるなとつくづく感心しました。

3日目トロントをバスにて出発カルガリーへ到着後自由行動。

現地のスーパーマーケットへ案内してもらった。

なんでも大きく大量に買い込む現地の人並みにまぎれ、ささやかにチーズや乳製品が嬉しかったかな？



日本のマーケットと変わらないが食材はたしかに違ってました。カナダは決して安いという感じではなかった。

お土産物を買って、夕食へ向かった。

パンフでの夕食は、“名物アルバータービーフ”を賞味しました。

翌日から、いよいよカナディアンロッキー

との対面楽しみ。残雪の世界遺産「カナディアンロッキー観光へ」

空気が澄んでいて、山並みがひととき美しく感じられた。

- レイクルイーズ ▽バーミリオンレイク
- ボウレイク ▽キャッスルマウンテン
- ペイトレイク ▽クロウフット氷河
- モレーンレイク



雪のカナディアンロッキー

コロンビア大氷原 3,000m級の山並みが続く。クーレミ湖・ボウ湖・ベント湖と透き通る青い雪溶け水、美しい山並み大氷原にたつ自分に感動する。



雪上車でコロンビア大氷原への氷上のひと時を楽しむことができました。

なにしろこの地球上にこんなにうつくしい風景があるとは、大感動でした。

雪上車の運転手さんは、若い女性であったことも驚きでした。

ともあれ頂上まで雪上車に乗り、美しいロケーションには、目をみはりました。



年間7,500人から8,000人の日本人がこの町を訪れるそうです。

観光後カルガリー



の町へ。夕食は魚料理、カルガリーからまたバンクーバーへもどりました。そしてエア・カナダルーージュで帰国の途へ。

今回は、短い期間だったので、再度あの広いカナダの地へゆっくり行きたい。

秋の紅葉はメープル街道と呼ばれ、これまた自然の風景が素晴らしいそうである。

憧れのカナダ全体を見学するにはまだまだ時間が必要である。

再びカナダの地を訪れたい。

日本～チェンマイ～そしてダバオへ

関東甲信越支部 No.1342 中富 豊美

11年前60歳で仕事をやめ懐は寂しいけれど、心の豊かさを求めて私たちの旅は始まりました。

最初の候補地はマレーシア。滞在してみたけれど、酒類が高く私たちの生活には合いません。

次に訪れたのがチェンマイでした。

35年前訪れたオーキッドホテルの周辺はすっかり変わっていて東南アジアの経済力のすごさに驚きました。

チェンマイで5年間過ごしましたが、年々物価が高くなってきて年2回の往復航空チケット代金、コンドミニアムの年間家賃などを計算すると、私たちの当初希望していた条件に合わなくなってきました。

そこで、物価のまだ安いフィリピンに行くことになりました。

最初はセブへ。観光地としては良いのですが、Long Stayとなると話は別です。治安が悪くコンドミニウムからなるべく外出しない日々が続きました。

ダバオは治安が良いと聞きセブからダバオへ。現在ダバオでの生活は6年目に入ります。

チェンマイ、ダバオの生活の違いは。

- ①海が近い、海がない。
- ②タイ料理は野菜が豊富で美味しく辛い。フィリピン料理は塩気、甘味が強く高血圧、糖尿病になり易い。という事でほぼ自炊です。

③医療水準の高さ

日本～チェンマイ～ダバオの順

④清潔度

日本～チェンマイ～ダバオ

⑤物価の高さ

日本～チェンマイ～ダバオ (1ペソ 2.3円)

マグロの刺身 1キロ 350～450ペソ

海ブドウ 1カップ 10～15ペソ

エビ 1キロ 260～300ペソ

ナス 1キロ 20ペソ

オクラ 1山 5～10ペソ

モロヘイヤ 1束 5～10ペソ

バナナ 1房 20～50ペソ

マンゴー 1キロ 40～80ペソ

ドリアン 1キロ 30～60ペソ

パイナップル 1個 30～35ペソ

ジプニー (乗合トラック) 8ペソ

シクロ (乗合バイク) 7ペソ

⑥ダバオはコンドミニウムが少なく、家具も揃っていない。ホテルは冷蔵庫のないところが多い。

⑦ダバオは水が豊かで美味しく、安い。衣類は黄ばまない。1か月の水道料金は120～150ペソ。

⑧電気代は1か月1,500ペソ。クーラーを使うと3,000ペソ位らしい? (クーラーを使った事がないのでわからない)

日本に帰国すると食物の豊かさ、美味しさに驚き、値段の高さに更にビックリ!

イオンに行くと品数が豊富で品質が良く欲しいものだらけです。

日本を離れ10年以上が経ちすっかりおのぼりさんになってしまいました。

アンコール遺跡の旅

関東甲信越支部 No.1835 山際 泰造

マレーシアに長期滞在中 LCC にて世界三大仏教遺産の1つであるカンボジアのアンコール遺跡の旅（3泊4日）に行ってきた。

日付	スケジュール	宿泊先
5月3日	KUL(2)発13:10→シムリアップ着14:10	Landing Gold Vila
	PM:シムリアップ市内観光	+86・517561615
5月4日	AM:アンコール・ワット観光	Landing Gold Vila
	PM:アンコール・トム観光	
5月5日	プノンクレーン、ベンメリア観光	Landing Gold Vila
	夕食:アマゾン・アンコール	
5月6日	AM:シムリアップ市内観光	
	シムリアップ発14:35→KUL(2)着18:10	

旅行代金: *航空運賃 KUL (2) <->シムリアップ往復: 379RM ≒ ¥10,000
 *ホテル代 (3泊4日 朝食込み) US\$111
 *タクシー代 (3日分) US\$100

第1日目:クアラルンプール第2空港から13:10発のLCCエアアジアにてシムリアップに出航、現地時間14:10に到着。

マネーチェンジはカンボジアの場合、現地貨幣リエルの種類が多いのでUSドル紙幣でO.K.との事で現地通貨へは変更しませんでした。



シムリアップ空港

空港内カウンターでLanding Gold Vila 行きのTaxiを手配しHotelに向かいました。

Taxi運転手は若者で英語が出来、日本語の挨拶も出来ました。

彼は将来はツアー・ガイ



シムリアップ市内

ドになりたいとの事で、今は中国語・日本語の勉強もしたいとの事でした。なかなか良い青年でしたので翌日から3日間のドライブを予約しました。

第2日目:彼の提案でもありアンコール・ワットは早朝が良いとの事でAM6:00にホテルを出てアンコール・ワットに向かいました。

彼の言うとおりの日の出のアンコール・ワットのシルエットは荘厳でした。

7:00過ぎ西塔門よりアンコール・ワットの内部に入りました。

アンコール・ワットは9世紀初めから15世紀に繁栄したアンコール王朝がシムリアップに建立したと言われています。

しかし150年前にはその存在すら分からず、その後フランスの博物学者が発見する迄ジャン



朝のアンコール・ワット



第一回廊のマハーバーラタ

グルの奥深くに眠り続けていたのである。

実はこれらの巨大寺院群を有していた

クメール王国はインドシナ半島大部分とマレー半島の一部を領土とした大帝国であったとの事です。

15世紀に入り今のタイのアユタヤ王朝に攻略されアンコール王朝は陥落し、その後ビルマ（今のミャンマー）、ベトナムにも侵略され苦難の時代が始まったとの事。

午後アンコール・ワットからアンコール・トムに向かう。

アンコール・トムは12世紀末クメールの覇者と呼ばれるジャヤバルマン7世がクメールの帝国支配の象徴として建立したとの事。

アンコール・トムの中心にあるバイヨン寺院は古代インドの宇宙観によると神々の住む聖域で、メール山から世界に延びる起点を象徴し、城壁はヒマラヤの霊峰、聖池は大海を表したものであるとの事です。

ただし現在でも修復工事の為、一部見学できません。

第3日目：シエムリアップの北東にあるプノンクレー



アンコール・トム南大門



タ・ブロームの榕樹

ン、ベンメリアに向かいました。

プノンクレーン（ライチの山）は800年代に建立され、アンコール王朝の幕開けの地とされているとの事。

リング・ムイポアン川沿いにはビイシュ神、ブラフマー神の遺跡があり、今でも地元の人々の信教の対象になっておるとの事、そして上流にはいくつかの滝があります。

ベン・メリア遺跡は11～12世紀初頭に造られたという事ですが、現在も修復されないまま森の中にひっそりと佇んでいました。

ベン・メリアはシエムリアップから東へ約50kmのところにあります。197X年ベトナム戦争終了後、ポル・ポト政権が共産主義政策を断行し、民主派の住人はタイとの国境の山岳地帯へと逃走し、内戦が発生しました。その際ポル・ポト軍はシエムリアップ周辺の山岳地帯に大量の地雷を埋めたと言われてい。今でも一般道以外には多くの地雷が撤去されていない状態との事で、遺跡以外の場所への通行は危険との事でした。

未だ内戦の痕跡が残っている事を実感し、改めて平和の有難さを感じました。

夕食は無事の旅を祝福しシエムリアップ1番のアマゾン・アンコールでビュッフェ料理を頂きました（確か日本食もありました）。

ディナーショーもあり



大滝



ベン・メリア遺跡

アプサラ・ダンス・ショーも堪能しました。

その際、3日間シェムリアップを案内してくれた運転手のホート・コングメン君も一緒に食べようと誘ったところ、お客さまと一緒にの食事は初めてだ（いつもは駐車場で待っている）との事で最初は遠慮していましたが大変感激していました。

私も1人で食べるより楽しかったです。



アプサラ・ダンス・ショー

ハワイ最新情報(2018年11月記)

関東甲信越支部 No.1278 外池 一子

2018年も6月を中心にたくさんの会員のみなさまがハワイに滞在され、それぞれに楽しい滞在をたのしまれました。ここでは、7月以降のハワイの様子を、みなさまの回目の滞在に役立つことを中心にまとめてみました。

〈横断歩道を渡る際に注意が必要です〉

今年ハワイ州では歩行者の交通事故死がすでに去年の2倍と急増しており、警察は車と歩行者両方の交通違反取締りを強化しています。歩行者の交通違反については、今までも交差点ではないところを横断する(j-walking)と違反になることはご存知の方も多いためですし、ワイキキでは注意されている人を見かけることもありました(罰金は130ドル)。しかし、今回はjaywalkingを含め横断歩道に関する規則が厳格に適用されることになりましたから注意が必要です。横断歩道を渡り始めることができるのは白色の歩いている人のサインが出ている間だけです。赤色の手のサインが点滅し始めて、完全に赤になるまでの秒数が表示されてから渡り始めるのは違反です。また、白の間に渡り始めた人も、完全に赤になるまでに渡り終えないといけません。(以下の写真をご覧ください)

日本では、赤の点滅になってからでも渡り始める人や、完全に赤になってもまだ渡り終えていない人をよく見かけますが、同じこと

をハワイですてしまうと違反切符を切られることとなります。罰金は130ドル(およそ1.5万円)です!



横断(開始) OK

(点滅状態)

横断開始不可!

こうなるまでに

渡り終えましょう!

また、すでにご存知の方も多いと思いますが、横断歩道等でスマホなどの電子機器を見ながら横断することは禁止されています(罰金は15~90ドル)。

同様に、車の方も取締りが厳しくなりました。ハワイでは、歩行者が横断歩道を渡り終えるまで車は待たないといけないことになっていますが、日本同様に歩行者が目の前を通り過ぎると走り出す車があります。これも取締りの対象ですから、車を運転される際には気をつけてください。違反した場合、裁判所への出頭が求められます。

道路を横断する際の注意として、日本では、外国人の新聞への投書で、信号の無い横断歩道で歩行者が渡ろうとしていても停まる車がほとんど無いことが問題になりましたが、ハワイでも停まらない車があって、交通事故死が増える原因のひとつになっています。本来は歩行者が絶対的に優先ですが、一方通行の車線

数の多い道路では車から歩行者が見えにくいことがあるので横断には特に注意が必要です。

10月上旬には私服の警察官も出て、車と歩行者両方の違反の取締りを強化していました。今年10月25日までのワイキキのjaywalkingの違反切符の数は386件、ホノルル全体では4,457件です。

〈キラウエア火山の噴火は終息しました〉

5月3日から始まって3ヶ月余り続いたハワイ島のキラウエア火山の噴火は8月初めに終息し、閉鎖されていた火山国立公園も再開され、再開当日には駐車場に入りきらない車が長蛇の列を作りました。一部閉鎖が続いている施設やエリアはまだありますが、現在のキラウエアの姿を見ようと多くの人を訪れています。

今回の噴火では火口以外の24の割れ目(フィッシャー)から溶岩が流れ出しました。フィッシャーには番号がつけられ、フィッシャー8から最大量の溶岩が流れ出し、その結果、山のような形の噴出口は一時高さが50メートルくらいになったそうです。現在の高さは18メートルくらいですが、この有名なフィッシャーを一目見ようという観光客が絶えず、それが問題になっています。表面は固まっていますが、まだ内部は熱い、登ろうとして滑ってケガをした人がいる、トイレや駐車場がないなど。周囲が私有地ということもあって、観光客への対応については住民の意見も分かれています。

また、噴火による被害で閉鎖していた公園内にある人気のホテル、ボルケーノハウスは宿泊の営業に続いてレストランの営業も再開しています。

最近米国地質調査所が米国内の161の火山(地球上の全活火山の10%)の危険度評価を更新しましたが、3つのレベルの内の最高位、「大変危険」な18火山の中で、1位がキラウエア、16位がマウナロアとなっています。他にも、ハワイ島のフアラライ(1

つ下のレベル)とマウナケア(1番下)とマウイ島のハレアカラ(1番下)もリストに入っています。ハレアカラでは火口をハイキングしたこともあるので、一応まだ噴火の可能性があると知って驚きました。

〈雨が多かった今年の乾季〉

今年の日本は台風や自然災害に見舞われた年でしたが、オアフ島は大きな被害はまぬがれましたが、ハワイにも2つの大型ハリケーンが次々と来ました。これは余り無いことのようにです。まだハリケーンシーズンは終わっていない(6月1日-11月30日)ので、もう来ないで欲しいものです。



緑のダイヤモンドヘッド



我が家から見える緑のココクレーター

ハワイは1年中快晴の青い空に恵まれているというイメージがあるかも知れませんが、実際には雨季(10月から4月)と乾季(5月から9月)の2つの季節があります。今年はその乾季にかなり雨が降りました。実際、雨季がいつまでも終わらず、乾季がなかなか始まらないなと感じ、6月にみなさんがいらっしゃるまでに乾季が始まるのかどうかヤキモキしました。その証拠が例年なら茶色いはずのダイヤモンドヘッドやココヘッドが7月で

も緑でした。

また、乾季と雨季の変わり目の9月末～10月には貿易風が吹かず、とても蒸し暑い日があります。ハワイは乾燥していて、暑くても気持ちがいいと思われていますが、実際には湿度はかなり高く、我が家では、今年の夏1ヵ月半日本に帰っている間に主人愛用の小型バッグにカビが生えていました！革ジャンにカビが生えてしまって捨てたという知人もいます。気温が30度を超えることはあまりないので日本の夏に比べればはるかにましですが、貿易風が吹くことで快適な気候になっているので、風が止まってしまうとエアコンなしでは厳しいです。この時期のハワイはあまりおすすめできません。

〈おすすめのレストラン〉

とんかつ玉藤

場所：449 Kapahulu Ave. #203, Honolulu, HI 96815 (アラワイゴルフ場から近い Hee Hing Plaza 2階)

クヒオ通りから2番か13番のバスで、Kapahulu通りとLeahi通りの停留所下車。

電話：(808) 922-1212

営業時間：(火曜日は定休日です)

●土・日曜日

昼 11:00am ~ 2:00pm

夜 4:00pm ~ 9:30pm

●月・水・木・金 (ランチはありません)

夜 4:00pm ~ 9:30pm



金曜日の夕方5時頃の様子

このお店のとんかつは本当においしいです！創業昭和27年、北海道札幌を中心に展開している老舗のとんかつ専門店ということですが、オープン当初から人気で、1年半経っても、毎日店の外に行列が出来ています。最低



ヒレカツ4枚です

でも厚さ2.5センチというお肉は、熟成肉だそうで、お箸でも切れる柔らかさで、ジューシーでおいしいです。値段はお肉の量によって変わりますが、普通サイズのロースやヒレは20～25ドルで、東京の値段と変わらないと思います。

日本同様に、キャベツとご飯のおかわり自由。ご飯は白米(ななつぼし)、五穀米、炊き込みご飯から選べ、味噌汁は味噌2種類と具材2種類の両方を好きに組み合わせて選べます。また、3種類の漬物類が出ますが、こちらもおかわりできます。注文が済んだら、ゴマが入ったすり鉢とすりこぎを渡されます。ソースが甘口(とんかつソース)と辛口(ウスターソース)の2種類あります。とんかつ以外ではエビフライも食べましたが、大きくてプリプリでおいしかったです。

日本橋 天井 金子半之助

場所：2250 Kalakaua Ave, Honolulu, HI 96815 (ワイキキ横丁内)

電話：(808) 777-3551

営業時間：

●金曜日 & 土曜日

11:00am ~ 12:00am

(ラストオーダー 11:00pm)

●日曜日～木曜日

11:00am ~ 10:30pm

(ラストオーダー 10:00pm)

こちらのお店はワイキキビジネスプラザの地下にあるので、すでに行かれた方もいらっ

しゃると思います。日本橋本店は安くておいしい『江戸前天丼』が980円ということで行列が出来る店だそうですが、こちらは値段が2倍くらいになります。ただ、天丼の具材は日本とほとんど変わらないようで、アナゴ1匹、エビ2尾、かき揚げ、半熟卵……です。生卵は心配という方も、このお店の卵は地元産の生食できる安全な卵なのでご安心ください。

私たちが行ったときは、てんぷらを揚げているのが日本人ではなく、出てきた天丼も揚がり過ぎでしたが、友人が行ったときはシェフは日本人でおいしかったと言っていたので、当たりはずれがあるかもしれません。

このお店では、注文が終わると「青菜のお浸し」が出されます。その他に「ガリ」もあるので、てんぷらが揚がるまでの間、これらを食べ待つのですが、お浸しはおいしいです。私たちはてんぷらには満足できませんでしたが、お浸しで満足しました！

上記2店とも予約はできないので、並ばないためには早めに行くことをおすすめします。

〈レジ袋の有料化〉

今年7月1日からレジ袋が1枚15セントの有料になりました。これは州の法律で決められたことで、生鮮食品を入れるビニール袋

などは当座例外となりますが、それ以外はスーパーだけでなくデパートの紙袋も有料です。4ヶ月が経過した今、有料化はすっかり根付いたように見えます。会員のみなさまもエコバッグ持参でいらしてください。

〈チップについて〉

最近チップ（英語の発音は「ティップ」）の相場が上がっています。15～20%といわれ、18%を目安にするといいいでしょう。ホテルや高級レストランでは20～25%。タクシーも15～20%、+\$1×荷物の数。ホテルのベッドメイキングは1台につき\$1で、最終日にも置きます。日本人には馴染みの無いチップですが、チップをもらう職業の人の基本給はチップをもらうことを前提に低くなっているため、端数が出たら切り上げて渡すといいと思います。

今年も早11月に入り、ホノルルでは朝晩はかなり涼しくなってきました。これからの季節、感謝祭翌日からのブラック・フライデーのショッピングやクリスマスのイルミネーションなど、夏とは違う楽しみがあるので、冬のハワイにも是非いらしてください。

ハワイオアフ島滞在記 2018年5月1日～20日

関東甲信越支部 No.619 鈴木 幸男

この原稿は鈴木幸男様が昨年MLに投稿された内容の一部（すべては無理なため）をご本人の承諾を得て抜粋したものです。

この情報は会員の皆様に変参考になると思い会報にも掲載する事としました。（会報部会記）

〈The Bus のシニアパス〉

今回はレンタカーも借りませんので、移動は公営バスの「The Bus」を利用する事にな

ります。車内で買えるのは、2ドル75セントの1回券と、1日パス5.5ドルが有りますが、今回私は65歳以上の「シニアカード」を作る事にしました。このカードを取って、追加でステッカーを張って貰うと、決められた期間乗り放題になります。追加のステッカーは、1カ月用、1年用、2年用があってそれぞれ金額がありますが、大変安いです。1カ月用は6ドル、1年用は35ドル、2年用は70ドルで乗り放題ですから本当に安いで

すね。しかし、今まであった4日間乗り放題のバスは無くなったそうです。又、トランスファーチケットも廃止されたそうです。

その他には、普通にコンビニなどで購入できるパスもありますが、これは結構高いです。女房は65歳未満なのでこれを購入しましたが、「セブンイレブン」で申し込めます。1カ月で70ドルでしたので、バスをたくさん使う人にはこれでも安いですね。殆どのパスが、時間や期間が決まっていますので、買う時期に気を付けなければなりません。たとえば、1カ月パスの適用期間は、毎月の1日から月末までですので、月途中で買うと有効が短くなります。

「シニアカード」は、まず取りに行くのに「The Bus 優待バス事務所」のある「カリヒトランジットセンター」へ行って手続きしなければなりません。ここまで行くのは非常に簡単です。山側の停留所の2番バスに乗って行くと、終点が「カリヒ TC」になります。反対の海側のバス停から東側に乗って行くと、終点はファーマーズマーケットの開かれる「KCC」へ行く事が出来ます。

「カリヒ TC」へ着くまで小一時間程掛かりますので、トイレは行っておいた方が良いでしょう！！

2番バスは、非常に頻繁に走っていますので、バス停で待っていてもすぐに来ます。ワイキキのメイン通りの一つ「クヒオ通り」を走っています。「クヒオ通り」は相互通行です



The busの2番バス



連結バスの車内

、西行東行、両方共走っていますので大変便利です。

この2番と13番のバスはよく利用するバスです。

2台連結されたバスが多いですね。運転席の後ろに優先席があります。若い人も勝手に座っていますが、それなりの人が乗ってきたら譲っているようです。運転手も女性が多いですね。但し、男も女もめっちゃめっちゃ太ってる人が多いので、椅子が壊れないか余計な心配をさせていただきます？

「カリヒ TC」は、2番バスの西側の終点なので、途中気にせずに乗っていられますが、ハワイのバスは、車内表示板も一回しか次の停留所の表示とアナウンスをしません。気を張っていないと降りたい所で降りられませんので結構ストレスが溜まりますね。

「カリヒ TC」に着くと、その着いたホームに小さな事務所があり、そこが「優待バス事務所」になっていて、これも分かり易いですね。私たちが行った時も10人くらいが並んでいましたのですぐ分かりました。



「カリヒ TC」のターミナル



優待バス事務所

サイトで見た時には、何か申込書を書くと言う事でしたが、そんな事はありませんでした。口頭で「シニアカード」と、1カ月の「優待バス」のステッカーが欲しいというと、16ドルですよと言われて、お金を出すとガラスの向こうにあるカメラのレンズを見て頂戴と言われ、写真を撮りました。2~3分待つて居て頂戴と言われたので脇で待っていたら名前を呼ばれました。確か「ユキオ」と呼ばれたと思ったのですが、他の外人が行ったので間違いかなと思ったら、その外人の方が間違いでした！！

それで無事「シニアカード」をゲットです！！

シニアカードが10ドルと、ステッカーが6ドルの16ドルで、1カ月乗り放題とはありがたいですね。



相変わらずの手配写真??!!

NEW BUS PASS RATES	
Effective: 12/20/2017	
Starting with the sale of the January 2018 Bus Passes, the following rates will apply:	
MONTHLY	
ADULT	YOUTH
\$70.00	\$35.00
ANNUAL PASSES	
ADULT	YOUTH
\$770.00	\$385.00
SENIOR/DISABILITY	
Monthly	\$ 9.00
1-Year	\$35.00
2-Year	\$70.00

優待バス料金表

手続きは簡単ですし、一度シニアカードを取ると4年間有効で、その間に何回でもパスを割引購入すると使えますので大変便利でお得です。是非購入してハワイ滞在にお役に立てて頂ければ嬉しいです。

一般の1カ月パスは70ドルです。シニアパスはシニアカードを足しても16ドルだけなので、本当に安いんですね。おまけに、その後はまた1カ月ならたった6ドルだけで済みます。

多分、皆さんも沢山の方が利用していると思いますが、ロングステイヤーにとっては非常にありがたいと思います。ましてや、ハワイは何でも高いので助かりますね。

〈ショッピング〉

私たちのLSのポリシーは、自炊がメインなので、スーパーには良く買い物へいきました。市場やスーパーへ行くと、その国の様子が良く分かりますのでとても良いですね。



「チャイナタウン」内の遊歩道



市場の中

チャイナタウンは、品ぞろえも良いし、新鮮な物を売っていて、その上安いのでとても助かります。ハワイの中華街も御多分に漏れずそうでした。

以前に来た時より再開発で整備されて綺麗になっていましたが、ところどころに昔のビル

がそのまま残ったようなお化け屋敷の様な建物もあります。テナントも入っていないように見え、荒れているのですが、ところがどっこい!!ちゃんと店が中にありました。昼間じゃないと入れないような所ですが、そこにある肉屋や、魚屋は物がとても良いものを売っていました。

特に魚は新鮮でしたね。表の魚屋より数段上です。マグロや、サケの良い刺身もありましたね。その上値段も安いです。サケのアラ何か、大きなビニールに入って1袋5ドルです。4~5匹分の骨が入っているようです。

買い物客は少ないので、多分常連さんが多いのでしょうか。普通の人は余り入りたがらないでしょうね。

それと、「ドン・キホーテ」には良く行きましたね。2日に1ぺん以上行っていたと思います。昔は「ダイエー」でしたが、その時も良く通ったものです。



「ドン・キホーテ」

ドンキの隣の韓国スーパー

「ドン・キホーテ」は、ホノルルに3か所位あるらしいですね。それと、その隣にある韓国のスーパーも良かったですね。キムチを沢山買って食べました。

ハワイ大学にも行って見ました。オリジナルのマーク入りの衣類や帽子などがありますので、若い人への土産には良いです。値段もそんなに高くはなかったですね。



「KCC・ファーマーズ・マーケット」

但し、コピーかも知れませんが、ハワイ大学のマーク入りの帽子などは「ロス・ドレス」の方が安い物があります。



ご存知「ロス・ドレス・フォーゲット」
ホノルル6店舗のうち
5店舗へ行きました



「セイフウェイ」



クロワッサンが美味しかった



「カカオファーマーズ・マーケット」



高級な店には余り好きじゃないし行きませんでしたので、買い物の参考になるかどうかは分かりませんが、参考にしてください。



「ワードビレッジ」に新しく出来た大型スーパー



釜山へフェリーの旅

関西支部 No.1188 二瓶 行夫

関西支部の活動として「この指とまれ」の企画「安い費用で近くの海外である釜山で美味しい韓国料理を食べよう」をコンセプトに、次の内容の旅を計画しました。

[日程]

7月9日～13日の5日間

ホテル2泊 船中2泊

[行先]

韓国 釜山（プサン）

[費用]

1人25,000円

（船賃 ホテル2泊 船内食事代を含む）

[内容]

大阪港～韓国フェリーで釜山のホテル（東横イン）利用、市内自由旅行。

以上の要領で募集案内したところ、17名

の応募があり実行することになりました。実施する時期にちょうど台風24号が韓国に接近しフェリーは欠航しました。出発を1週間延期し、参加人数が4名減り13名となりましたが、翌週に出発いたしました。この旅の内容をご報告してまいります。

7月9日快晴

大阪港13時国際フェリーターミナルに集合し出国手続きを終え、15:30出港しました。



フェリーは、韓国パンスタードリーム号です。船内は2人1部屋の個室に割り当てられ、入室しました。夕食まで時間があるのでデッキに出て大阪港を眺めました。この後瀬戸内海をクルージングしながら明日の朝の釜山到着を目指します。関西に初めて住む事になった筆者は、この瀬戸内海を船で航行する景色、風景に大いに感激いたしました。

出港すると、おおよそ1時間、明石と淡路島を結ぶ世界最長の吊橋、「明石海峡大橋」を目上に眺めながら、左右に雄大な景色が楽しめます。他のフェリーの旅では、デッキに出て周りをみれば、変化の無い大海原で、退屈して船内で寝っ転がるしかないところですが、この瀬戸内海の船旅の素晴らしさは、関西地域以外の皆さんにもぜひともお勧めできるものです。そしてこの航路は次々と見どころが現れます。夕日が香川県と岡山県を繋ぐ瀬戸大橋を照らして、穏やかに航行していきます。そして午後6時から豪華韓国料理のバイキングを楽しみました。免税らしくビールも安かったです。



夕食後は同じ会場でカラオケ大会にマジックショー、多くの乗客が参加しパフォーマンスを楽しみました。その頃船上では陽が落ちた海上に「来島海峡大橋」の雄姿が現れ、観る者を圧倒します。この大橋は広島県と愛媛県を結ぶ「しまなみ海道」の愛媛県側の今治と大島とのサイクリングで知られています。この頃メンバーの諸氏は船内では風呂に入る者、早々に眠る者あり、翌日に備えてい

ます。翌日の早朝3時半頃「関門大橋」は、関門橋とも呼ばれています。山口県と福岡県を渡しており、これから日本の海域を離れていきます。それからひたすら何の陸地も見えない大海原。日本海を北上し対馬沖を通過し朝10時頃に釜山港に到着しました。入国審査後、港からそう遠くない東横インに着く。ホテルは日本と変わらず、韓国スタッフは日本語がみな堪能で日本と変わらないもてなしでした。到着初日、ホテルに一旦落ち着いた後、早速市内に出かけました。

参加者に釜山通のメンバーがいたので彼の先導で地下鉄に乗って繁華街へ出かけました。釜山市内は落ち着いた綺麗な港町で車の渋滞などは見られず整然としていました。

ただ他のアジア地域で多く見られる日本車が、ほとんど見られず、韓国ファーストの印象でした。南浦洞（ナンポドン）のソウルカクトゥギでソルロンタンの昼食を食べました。これは牛の骨付き肉を使ったスープにご飯が入った料理で、味付けが日本人好みとメンバーに好評でした。その後徒歩で国際市場観光農協ハナロマート、スーパーマーケットでショッピングして、海鮮市場、有名なチヤ



ガルチ市場に行きました。海鮮料理で夕食を、食事ビールなどの値段は日本と比べ2～3割安いと感じました。衣料品、食品なども安価でありました。夕食後地下鉄1号線で南浦洞から釜山駅まで行きホテルに到着し、釜山の第1日目終了しました。



釜山の第2日目。ホテルのバイキングで食事をいたしまして、タクシーに分乗し西暦678年創建で釜山の有名な仏教寺院である「梵魚寺（ボモサ）」を参拝しました。青を基調にした韓国特有の屋根の低いお寺。名前の由来は、岩から湧き出る金色の泉に魚が泳いだとの故事によるとのことです。

見学の後、タクシーで東菜（トンネ）でパジョンの昼食を食べました。これは米粉を使った具の多い、チジミ風です。その後、寺院の参拝で少し疲れましたが、地下1,100メートルからくみ上げた海水を使用した松島（ソンド）に行き、スヒアの温泉ですっかり元気になりました。チャガルチへ向かい南浦

参鶏湯（サムゲタン）で夕食を食べ、その後地下鉄で東横インに到着し2日目も終了いたしました。

最後の3日目は帰国の出発まで充分時間があるので市内に出かけシジミ汁定食のソムジガンの朝食を食べ、光復地ショッピングセンターで買物などの自由行動をして午後3時の出港に備えました。



釜山港15時に着き、来た時と同じパンスタードリーム号に乗り込み釜山港を後にしました。帰路はまた瀬戸内海の復路を、早朝朝日を浴びる瀬戸大橋の壮大な絶景に感動して大阪港に朝10時ごろ到着し全員無事終了。安堵し解散しました。

最後にこの釜山旅行の実現にあたり、交渉上手なメンバーの企画が良かったこと、また釜山に詳しいメンバーの案内があり、わが支部の久しぶりの「海外この指止まれの旅」を大いに楽しむことができ参加者一同感謝しております。

湘南の湯河原と伊豆半島で「早春の花見の旅」

北海道支部 No.358 松村 祐子

昨年2月に温暖な湯河原町を訪れて、早春の花見をして過ごしてきました。

2月20日から23日まで南の会員のTさんのセカンドハウスに泊めていただいた、北海道支部の7人の小さな旅日記です。久しぶりですが、国内の旅もなかなか素敵なものでした。

● 2月20日（火）

朝、厳寒の新千歳空港を出発。東京駅では、まず皆でそれぞれ昼食の駅弁やビールなどの飲み物を買いました。

湯河原駅までは東海道線で99km。熱海行きの快速アクティーで1時間半の電車の旅です。2階建てのグリーン車に乗り込みました

が、平日のせいか空いていて快適です。

熱海までは新幹線では49分ですが、ゆっくりとビールを飲んで弁当を食べている時間がありません。普通電車の方が余裕を持ってゆっくりと食事もできて、旅の情緒を楽しむこともできるようですね！

古くからの温泉場としても有名な湯河原に到着しました。

まずは、湯河原梅園にバスで向かいます。梅林には約4,000本もの紅梅・白梅が咲き乱れてなかなか見事なものです。

梅の花見の後はTさんのお宅で寄鍋を囲んで、Tさんご本人を含めて8人で宴会です。

お宅の庭になっている大きなミカン・橙を絞った風味豊かな鍋をつつきながら、お酒も進みます。

お互いに春の花や旅に話も弾み、とても楽しい宴となりました。



湯河原駅から15分湯河原梅林



湯河原梅林

● 2月21日 (水)

今日は伊豆半島のあの有名な河津桜の花見に行く日です。朝から薄日も差して、まあまあ天気です。湯河原駅から熱海経由で伊豆

急行線に乗り換えて、南伊豆の河津町まで約1時間40分ほどの各駅停車の電車の旅です。

平日ですが花見の時期とあって、電車も結構混んでいます。車窓からは沿線の早咲の桜のピンクの花も見えてきます。そして太平洋には伊豆大島の青い山並みも浮かんで見えます。

電車の乗客もその車窓の綺麗な風景に喜んでいます。そうしているうちに河津駅に到着。早咲きで有名な河津桜の花見客がどっと降りてきて、駅も混雑しています。

河津桜は大島桜と緋寒桜の自然交配種と言われ濃いピンクの花が特徴で2月から3月に渡って咲き誇ります。駅からは河津川沿いに約3kmもこの桜並木が続いています。

今年は寒い冬だったことから例年は満開の時期なのに、まだ三分から五分咲きといったところでした。それでも、この日も平日にもかかわらず桜の並木は外国人観光客を含め大勢の人で混んでいました。



河津川沿いに続く桜並木



河津桜

並木道には多くの屋台も並んでおり、花見客でにぎわっています。ここには試食コーナーもあり、桜饅頭、だんご、魚の干物、焼き栗、

などを試食しているうちにうちのメンバーもお腹も膨れてきて、何と花より団子状態に(笑)

午前中には綺麗なピンクの桜並木の花見を満喫しました。午後からは帰りの花見客で電車もかなり混むとのことで、昼食は熱海まで戻って取ることにしました。ここで昼食後まだ時間があり、熱海にも早咲きの熱海桜があるとの話を聞き、早速予定を変更することに。

熱海駅から15分ほど歩いて市内中心部を流れる糸川遊歩道の「あたま桜」の花見に出かけました。ここの桜並木も見事ですが、街の中心部のビルに囲まれているからか？既に満開を過ぎているものも多くあったようでした。



糸川沿い熱海桜

こうして、1日桜の花見をして満足し湯河原に帰って来たのでした。夜は湯河原いずみの湯ひと風呂浴びて、夕食を済ませて1日が過ぎていきました。

●2月22日(木)

温暖な気候の神奈川県湯河原の町。薄日に海も霞んで見えます。雪国から来た私たちにとって、柑橘類が庭にたわわになるここは別天地です。

今朝は東海道線で丹那トンネルを通過して15分で静岡県の函南駅へ。路線バスに乗り換えて、函南町の南箱根ダイヤランドの別荘地に住んでいる友人宅を訪ねました。

友人のGさんは避寒地として冬の間は北国の札幌からこの別荘に来て過ごしているのです。そして、夏は涼しい北海道の札幌にある実家で過ごしています。二地域居住や季節移住を

国内で実践されている方です。

ここ函南町の丘陵地にある別荘地からは北西に白雪の秀峰富士山を望み、南西には三島、沼津の街と青い駿河湾を見下ろすことができ



函南町の別荘から富士山を望む

る素晴らしい絶景の地です。冬の間は晴天が続くこと多いので、友人も家からこの風景を見てとても満足されているとのこと。

初めて訪れた私たちもこの素晴らしい景観に見とれながら、美味しい静岡のお茶をご馳走になり楽しいひと時を過ごしました。日本にもこんな素敵な所があるのを実感した旅になりました。

●2月23日(金)

楽しかった花見の旅も、はや最終日になりました。

朝食を済ませると部屋の掃除をして、使わせていただいたタオルやシーツなどを近くのコインランドリーに持って行って洗濯をしました。お世話になったTさん宅にもこれでお別れです。

湯河原を昼に発って、また雪の降る街札幌に無事に帰って来ました。

南の会員のTさんには、いろいろと何かとお世話になりました。この花を巡る小旅行をご支援いただいたことに、同行の7人からも心から感謝いたしております。

本当にありがとうございました。

ガラケーから格安スマホへの変更の手引

関東甲信越支部 No.60 渡辺 義郎

ロングステイ、海外旅行ではスマホは必須です。この資料は関東甲信越支部のパソコン・スマホ教室に参加する会員を対象に、2017年3月ころに作成した手引きを改定したものです。スマホ関係は、目まぐるしく状況が変化していますので、以下の内容は参考として読んでください。

1. この資料はどのような方を対象としているか

ガラケーを使用していてスマホに変えようとする方、中でも月毎の料金などの費用を安く済ませたい方、および海外でもスマホを利用したい方を対象に格安スマホへの変更について述べています。他に現在大手3社のスマホを利用して、格安スマホへ変更して料金を減らしたい方も対象になります。

2. 格安スマホと大手3社のスマホの違い

格安スマホは大手3社の無線基地局などのネットワークを借用してサービスを提供します。従ってスマホがつながる地域は大手スマホと同一です。また両方共スマホ端末の機能そのものとスマホでできること(アプリ)には違いはありませんが、料金制度、サポートなどの提供サービス内容に違いがあります。

格安スマホは、料金が安いだけに大手3社に比べ回線速度が遅いなどサービスにいくつかの制約があります。制約の内でも最も大きいのは、大手3社に比べサポートが少ないことです。大手3社には多くの代理店があり、購入時の設定から、使用方法、故障時の対応など手厚いサポートがありますが、格安スマホはそこまでのサポートは期待できません。インターネット・サイトなどを参考にして自力で解決する

ことが原則です。格安スマホ会社の店舗、代理店では契約と同時に回線開通までは行いますが、それ以降のスマホ操作法などは原則として自力で習得します。

3. 用語、略語

- ガラケー：折りたたみ式の携帯電話機（進化論のガラパゴス島のように日本で独自に進化したケータイ電話機）
- スマホ：スマートフォン
- アンドロイド系スマホ：スマホを動かすシステム(OS)に米国グーグル(Google)が提供するAndroidを使用するスマホ。格安スマホの多くはアンドロイド系スマホ。iPhoneは米国アップルが提供するスマホ
- 大手3社：ドコモ、au、ソフトバンク
- 格安スマホ、格安スマホ会社：大手3社よりも料金が安いスマホ。大手3社のネットワークを借りて格安スマホを提供する通信事業者を格安スマホ会社(MVNO Mobile Virtual Network Operator)と言う
- SIM(シム、Subscriber Identity Module)、格安SIM：電話番号など加入者を識別するICチップ。スマホに挿入して使用し、入れ替えが可能。格安スマホ会社が提供するSIMを格安SIMという。右図でSIMチップ(右)とSDカード(左)
- SIMフリー、SIMフリースマホ：特定の事業者(大手3社とYモバイル)にロック(固定)されていないSIM、スマホ。ロックされたスマホは他社、海外で使用できない
- 電話番号移設(MNP Mobile Number



Portability)：ガラケーの電話番号をスマホで継続使用する手続き

- ケータイメール：大手3社が提供するメールアドレス。@docomo.ne.jp、@ezweb.ne.jp、@softbank.ne.jp。Gメールなどの普通のメールはeメール

4. 格安スマホは海外でも使える

言うまでもなくスマホは広く普及しています。ロングステイ、海外旅行でも利用価値は大きく、スマホは必須と言えます。海外では現地のSIMを使用するのが費用的に最も安いので、日本で使用しているスマホに現地のSIMを入れ替えてそのまま使用するには、SIMフリースマホが必要です。格安スマホは大手3社（およびYモバイルの一部スマホ）と異なりSIMフリーであり、海外でも使用できます（注）。

大手3社のスマホでもSIMを入れ替えずに国際ローミングで海外でも使用できますが、料金が極めて高く避けるべきでしょう。会員の中にも高いことを知らずに国際ローミングを利用し数万円～10数万円を請求された例があります。

（注）正確にはスマホがカバーする周波数帯と現地携帯事業者が使用する周波数帯が一致する必要があります。一般的にはiPhoneはほぼ全世界で使用でき、日本で売られているアンドロイド系スマホは、アジア、欧州で使用できるが米国では使用できない機種が多い。

5. 格安スマホの料金、費用

大手3社の費用は、スマホ端末代金、月毎の通信料金、契約時の手数料などの基本的な費用に加え、多数のオプション料金、および「毎月割」、「家族割」などと称する割引などから構成されています。またスマホ端末代金を月の支払い料金に繰り入れ、2年間は解約できない2年縛り



などがあるなど素人では理解しがたい複雑怪奇な状態になっています。これに対し格安スマホは上記の基本的費用のみで理解しやすい仕組みです。

格安スマホの費用例として、スマホ端末の購入費2.5万円、月の通信料金2,500円（10分以下電話カケホーダイを含む）、手数料3,000円程度を想定すると、2年間の総費用は9.5万円程度（税込み）になります。これに格安スマホ各社が提供するキャンペーンによる費用減額もあり、大手3社の1/3～半額程度で済みます。ちなみに筆者は2017年3月に格安スマホへ変更しましたが、LINEを利用して電話はほとんどしないためカケホーダイを利用せずに月の料金1,600円（税抜き）で済ませています。

6. ガラケーから格安スマホへ変更する手順

格安スマホが使えるまでの手順

- ①現在のガラケーの解約について調べる。
- ②電話番号をスマホに移行して継続使用する場合は、番号移設（MNP）を行う
- ③スマホ、SIMを購入し、格安スマホ会社と契約する
- ④スマホの初期設定と回線開通を行う
その他に必要な手順
- ⑤ケータイメールがなくなるので、メール相手に変更を通知する
- ⑥ガラケーにある電話帳などのデータをSDカードに保存し、内容をスマホに移行する



7. 現在のガラケーの解約について調べる

大手3社のガラケー、スマホは殆どが2年縛りの契約になっています。24ヶ月経つごとに次の2年間も自動延長になっており、何もしなければ2年縛りが繰り返されます。途中解約は税抜き9,500円の解約料（他に24ヶ月未満の解約ではスマ

ホ端末の分割未支払い分)がかかります。無料で解約できるのは24ヶ月経過後の契約満了月の翌月、翌々月に限られます。無料解約月を調べるには大手3社の代理店で問い合わせをするのが1番確実です。この際に溜まっているポイント(ドコモならドコモポイント)も調べ、月料金の支払いなどに当てます。解約するとポイントは無効になります。

8. 電話番号をスマホに移行して継続使用する場合は、電話番号移設(MNP)を行う

スマホに変更することに決まれば、同じく代理店で番号移設(MNP)を依頼します。番号を引き継がず新規に番号を取得する場合は必要ありません。

番号移設(MNP)の手続きを行うとMNP予約番号がもらえます。手数料(ドコモ2,000円、au、ソフトバンク3,000円)がかかります。この有効期間は15日間で、期間内に格安スマホ会社で予約番号を使ってMNPを行います。このためにはスマホとSIMが手元に届いている必要がありますので、前ページの手順②、③は同時に行います。MNPを実行しますと大手3社との契約は解約になります。

9. スマホ、SIMを購入し、格安スマホ会社と契約する

SIM・スマホのセット販売を利用するか、SIMとスマホをそれぞれ単独購入のどちらでも可能です。

(1) スマホを選ぶ

日本で販売しているアンドロイド系SIMフリースマホのメーカーは、ASUS(エースース、台湾)、Huawei(ファーウェイ、中国)、モトローラ(レノボ、中国)、OPPO(オッポ、中国)、富士通、シャープ、京セラなど多数あります。高性能を必要としない一般ユーザー(=我々)におすすめは、定価で2万円~3万円のいわゆるミドルレンジのスマホが適します。

スマホの性能を決めるのは、CPU性能、メモリ容量、ストレージ容量、液晶画面の大きさ・精細度、カメラ性能など多数あります。年々性能は向上していますが、中には選んではいけない性能のスマホもあります。今では多くありませんが、例えばストレージ容量が8GB(ギガバイト)の1万円以下のスマホなどは満足な動きは期待できません。

2018年秋現在で売れ筋のミドルレンジのスマホの例として、中国HuaweiのHuawei Nova Lite2あるいはP20Lite、台湾ASUSのZenFone Max(M1)があります。アンドロイドOSの最新バージョン、32GBのストレージ、背面カメラが2個など性能とコスト比に優れています。実売価格は2万数千円ですが、格安スマホ会社各社のキャンペーンを利用すると更に安く購入できます。SIMフリースマホ単体はメーカーの直販、アマゾンなどの通販、量販店でも販売されています。

(2) SIMをえらぶ

SIMは格安スマホ会社が販売します。通信の種類とデータ容量の組み合わせでSIMを選択します。例えば次ページの表はある格安スマホ会社の例です。通信種類が3種類、データ容量が5種類ありますので、15種類のプランがあり、それに対応して月額料金(基本料金)が決まります。これに通話料金を加えて月の支払い料金になります。

①通信の種類

- データSIM: データだけで通話(電話)はできない
- SMS付きデータSIM: データにSMS(ショートメッセージ)を加えたSIM。SMSはLINE登録などに必要
- 通話SIM: 通話(電話)とデータ、SMS

②データ容量は1ヶ月に通信できるデータの容量で、どれが良いかは各人の使い

プラン	国内通話SIM		データSIM	SMS付付きデータSIM	
	サイズ	料金	サイズ	サイズ	料金
3ギガプラン		1,600円	900円		1,020円
6ギガプラン		2,150円	1,450円		1,570円
12ギガプラン		3,400円	2,700円		2,820円
20ギガプラン		5,200円	4,500円		4,620円
30ギガプラン		7,450円	6,750円		6,870円

方次第ですが、動画の視聴が多くない場合は3GB（ギガバイト）程度で十分です。

③料金

データが月3GBまで利用できる月額基本料金は上の表の例にあるとおりで、基本料金は各社横並びでほとんど変わりません。通話SIMの場合は、この基本料金に通話（電話）料金が加算されます。従量制と定額制（いわゆるカケホーダイ）を選択でき、従量制の場合は30秒毎に20円（ただし半額電話などと称するプレフィックスを利用すると30秒毎に10円）、定額制では10分以下カケホーダイで月850円程度が基本料金に加算されます。月に40分以上電話する方は定額制を選ぶと有利です。以上から通話SIM（データ3GB）での月基本料金（税抜き）は1,600円（定額制なし）～2,500円（定額制あり）程度になります。

料金は横並びですので、格安スマホ会社、SIMの選択は回線速度、付加サービス（通話定額、家族割引、テザリングの有無など）、店舗の有無、キャンペーンの有無など料金以外の比重が高いといえます。

④購入方法

インターネット経由で購入する場合：格安スマホ各社のインターネット・サイトでSIM・スマホのセット、あるいはSIMのみ購入などいくつかの方法で購入できます。この場合はインターネットで契約手続きを行い、回線開通、スマホ初期設定などを自分で行います。詳しくない方には難度が高いとも言えます。

格安スマホ会社の店舗（代理店、直営店）でSIM・スマホのセットを対面で購入する場合：契約と回線開通まで行き、すぐに使える状態でスマホを渡してくれます。従って事情に詳しくない方は店舗を利用するのが便利です。ただし、知識のないままに店舗で相談すると、圧倒的な知識差で言いなりになる恐れがあります。ほとんどの方は通話を行う通話SIMを選びますので、一例として下記のように内容を決めて店舗で相談すると良いでしょう。

- SIMフリーであること：海外でも使うにはSIMフリーを指定します。ほとんどの格安スマホ会社はSIMフリーですが、YモバイルはSIMフリーとSIMロックの両方のスマホを売っています。
- 通話定額を使うか否か：最近は無料のLINEで通話を済ます方が多く、必ずしも通話定額が必要とは限りません。またLINEのみで電話を全くしない場合は、通話SIMでなくSMS付きのデータSIMを選択し、料金を下げる方法もあります。この場合は月額1,000円程度の支払いになります。
- 月額料金：不必要に高いプランを勧められないために「月に1,600円以下」の様に指定します。この金額ではデータ容量は月3GB以下、通話定額なしになります。通話定額ありの場合は「月に2,500円以下」を指定します。
- オプション：多数のオプションがあります。特に契約時しか加入できないとして故障時に新しいスマホに交換する「端末保障」オプションを勧められますが、月の保障料（月400円程度）以外に故障時の交換に5,000円程度必要です。新規にスマホを購入する場合と比較し必ずしも有利ではありません。故障時は新規にスマホを購入しSIMを入れかえれば継続して使用できます。その他のオプ

ションは契約後でも加入でき不要です。

- キャンペーン：予めキャンペーンを調べておきます。1万円程度の値引きは普通にあります。下記のような便利なサイトもあります。「格安スマホキャンペーン速報」<http://www.mvno-h.com/>

⑤ (参考) 主な格安スマホ会社

格安スマホ会社は数10社あります。各社は回線速度が速い(UQモバイル、Yモバイル)、店舗が多い(Yモバイル、イオンモバイル、楽天モバイル)、テレビコマースが多い(Yモバイル、UQモバイル)、技術的・資本的に信頼できる(IIJ、OCN)、通販系のポイントが利用できる(楽天モバイル)、キャンペーンで大幅な値引きをする(各社とも)などをアピールして競争しており、選択に困ります。主要な格安スマホ会社は10社程度で、その評価は下記のサイトなどを参考にしてください。

「格安SIMと格安スマホの比較」

<https://kakuyasu-sim.jp/list>

10. ケータイメールがなくなるので、メール相手に変更を通知する

実質的にこの作業がもっとも難関になる場合があります。ただしケータイメールでメールしている相手が少なければ大きな問題にはなりません。

スマホに変えるとケータイメールはなくなり、eメールを使用します。したがってガラケーでメールしている相手に、ケータイメールがなくなることと、以降はeメールになるのでeメールアドレスを通知します。通知はガラケーが使えなくなる前にガラケーのメールで行います。

問題は、相手がガラケーでeメール全体をブロックして受信できない設定の場合です。迷惑メールを避けるためにガラケーではブロックする設定が普通です。あなたのスマホからのeメールを相手のガラケーで受信してもらうには、相手がブロッ

クを解除し、あなたのeメールアドレスをセーフリスト(受信許可リスト)に入れて受信できるようにしてもら必要があります。この作業は相手がガラケーかパソコンで行いますが、難しくできない人が多くいます。相手次第ですので、自分では何もできません。相手が多くなるとセーフリストへ入れる作業ができない人が増え、eメールでの連絡は難しくなります。

例えば、電話帳に50人のメールアドレスがあつて、ケータイメールを使っている方が30人、残りの20人はeメールを使っていると想定した場合、30人へ連絡して作業をして貰う必要があります。その結果は相手のガラケーにeメールを送りエラーにならないかを確認する必要があります。これには時間と手間がかかります。スマホに変更後、eメールで連絡が取れなくなったガラケーを使用する相手には、SMS(ショートメッセージ)を使用すれば相手電話番号を宛先にしてメッセージを送れます。料金は100字程度のメッセージで国内宛は3~6円、海外宛は50~100円です。

11. ガラケーにある電話帳などのデータをSDカードに保存する。

(1) 電話帳に多数の番号が登録されている場合、スマホで新しく手入力で登録するのは大変です。

ガラケーの電話帳データをSDカードに保存します(古いガラケーは最新のSDカードに対応していない場合がありますので要注意)。電話帳以外にも写真などのデータもSDカードに保存できます。

大手3社およびガラケーの製品・メーカーにより手順は異なりますが、一例としてドコモでの手順は次のとおりです。

携帯電話へSDカードを挿入し「電話帳」を開きます→メニューを表示し「電話帳のコピー」を選択します→「microSDへ

全件コピー」を選択します→次画面で暗証番号を入力し「決定」→上記により電話帳データが microSD カードへコピーされます。上記で暗証番号が必要です（ドコモでは端末パスワード）。覚えてない場合は初期値の「0000」で試してください。

(2)SD カードに保存した電話帳データをスマホにコピーする方法

スマホを入手した後の作業になります。移設の方法はいくつかありますが、下記は Google の「連絡先」を利用する方法です。格安スマホはほとんどがアンドロイド（Google のスマホ用 OS）を使用しており、スマホの初期設定で Google アカウントの登録を行います。同じ Google アカウントでパソコンとスマホとで「連絡先」を同期できます。これを利用してパソコンで Gmail の「連絡先」で SD カードの電話帳データから連絡先をインポートします。これでスマホの「連絡先」に同期でき、電話帳（電話番号、メールアドレス）がスマホの「連絡先」に移管できます。ただし事前に Google アカウント（G mail）を取得しておく必要があります。

(付録) 大手スマホから格安スマホへ変更する
ガラケーでなく大手3社のスマホを利用している方も格安スマホ会社へ変更すると料金が安くなります。使用中のスマホをそのまま利用できるのもスマホ購入の必要がありません。SIM ロックを解除して変更する方法と、SIM ロックを解除せず、そのまま格安スマホ会社へ変更する方法があります。

(1)SIM ロックを解除して変更する方法(お勧め)

大手3社のスマホは契約後（料金コースなどを変更した場合は契約変更後）100日を経過すると SIM ロックを解除でき、SIM フリースマホにできます。大手3社の代理店で解除可能かどうかを確認し、

ロックを解除します（店頭では手数料が必要、3社のサイトで解除すれば無料）。ロックを解除すると SIM フリースマホになりますので、格安スマホ会社から SIM のみを購入し格安スマホとして使用できます。2年縛り期間中の解約および番号継続のための番号移設（MNP）はガラケーからの変更と同じです。

また格安スマホ会社への変更でなく、そのまま大手3社で使用する場合でも SIM ロックを解除すれば海外で現地の SIM に入れ替えて使用できます。

(2)SIM ロックを解除せずに変更する方法

大手3社と同一のネットワークを使用する格安スマホ会社へ変更する場合は、SIM ロックを解除することなく可能です（細かい条件があるので格安スマホ会社のサイトで確認のこと）。現在はドコモのネットワークを使用する格安スマホ会社が多く、ドコモのスマホはドコモ系格安スマホ会社へ変更できます。多くはありませんが au、ソフトバンクのネットワークを使用する格安スマホ会社もあります。ただし SIM ロックを解除してないので、海外で現地の SIM を入れ替えた使用はできません（国際ローミングで使用できますが、極端に料金が高く避けるべきでしょう）。

以上は格安スマホを使うまでの手引きです。スマホを入手してからも、操作法、各種アプリのインストールなど多くのことに慣れる必要があります。このためには身近な方でスマホに詳しい方に聞くのが手っ取り早い方法です。

関東甲信越支部のパソコン・スマホ教室では、スマホの利用法を勉強していますが、遠隔の方、参加できない方で聞きたい方は、筆者までメールなどでご連絡いただければできる範囲でお手伝いします。

支 部 便 り

北海道支部便り

支部長 No.1285 桂 裕章

☆平成30年度北海道支部総会

日 時：6月3日（日）13：15～16：00

場 所：かでの2・7 550研修室（5階）
（札幌市中央区北2条西7丁目）

参加者：37名（ゲスト1名含む）

1. 議事

(1)会計報告

(2)役員の変更

支部長 桂 裕章（No.1285、再任）

会 計 松村 祐子（No.358、新任）

総 務 北川 博敏（No.1706、再任：
前企画担当）

企 画 菅野 龍雄（No.1760、新任）

監 査 佐藤 真理子（No.245、再任）

(3)北海道支部新運営体制のご提案

支部運営の一層の円滑化を図るため、全員参加型の5部会制の提案があったが、部会の開催方法・緩やかな移行など、次回役員会で再検討となる。

(4)新規会員の紹介

2. 情報交換

- ・「遺言とエンディングノートの書き方」
＜海外で万が一、不幸な事故にあった時のために＞

特別講師 リーガルサポートセンター
副支部長 古川 良明様

（リーガルサポートは、高齢者・障がい者等の権利を擁護することを目的に、司法書士らが1999年に設立した全国組織の公益社団法人）

- ・「それぞれのチェンマイ」での過ごし方
発表者 No.1559 当麻、No.625 工藤、No.1760 菅野

3. 懇親会（17：00～）

場 所：花ごころ北3条店

札幌市中央区北3条西3丁目

参加者：34名（ゲスト1名含む）

☆他支部との交流会開催

日 時：7月23日（月）17：00～

場 所：すすきの羊々亭

（ジンギスカン料理）

参加者：東海支部 8名

関東甲信越支部 5名

関西支部 2名

北海道支部 9名

計24名

- ・夏季期間避暑地北海道に来られている南の会の皆様とジンギスカン料理を囲みながら、終始和やかに交流を深めました。
- ・年々来道される方が多くなっていることから、来年から恒例行事にする予定です。

☆7月女性サロン会

日 時：7月26日（木）12：00～

場 所：フレンチレストラン

「サロット デカナ」

参加者：10名

- ・当日は、天気も良くおいしいランチを食べながら旅行の話をみんなですながら楽しいひとときを過ごしました。



☆親睦ゴルフコンペ

1. 第6回ゴルフコンペ

日 時：5月18日（金）9：00～
場 所：サンパーク札幌ゴルフコース
参加者：17人
優勝者：高橋 進様（No.1718）



2. 第7回ゴルフコンペ

日 時：9月14日（金）7：30～
場 所：サンパーク札幌ゴルフコース
参加者：19人
優勝者：高橋 進様（No.1718）

- ・どちらもダブルペリア方式でしたが、高橋さんが春秋連覇達成!! お見事!!

☆英語でカラオケ（ボイストレーニング）とミニサロン会

英語のブラッシュアップと加齢による誤嚥防止を目的に毎月、第2または第3火曜日の午後から、有志数名から10名ほど集まり英語でカラオケを開催しています。

ほとんどが昔懐かしい曲ばかりですが、時々演歌やフォークソングが飛び出すなど楽しむことを第一でやっております（時々参加者からは滑舌が良くなってボケ防止にいいかもとの声を聞くことが?）。

その後は、近くの居酒屋でミニサロン会を開催しています。

南の会北海道支部の皆様にご参加を頂

き、旅情報はもちろん世間話に花を咲かせています。顔を合わせる機会が増えるほどに仲良くなっていきますね!

☆平成30年度

秋の北海道支部例会、懇親会

日 時：10月14日（日）13：15～16：00
場 所：かでの2・7 310研修室（3階）
（札幌市中央区北2条西7丁目）

参加者：28名（ゲスト4名含む）

1. 沖縄2ヶ月ステイ体験

No.1757 田中寛深さん

例年冬は寒い北海道を離れ、暖かい海外に行っているが、今回は沖縄に1ヶ月のつもりで行ったものの居心地が良く、2ヶ月の滞在となった。飛行機は貯まったマイルを利用、宿泊はマンスリーマンションを借り（月10万円×2ヶ月）、移動はレンタカーを借り（月3万円×2ヶ月）ゆっくり沖縄本島を満喫してきました。

2. 2年ぶりのバリ：最新情報

No.245 佐藤真理子さん

2年前12名が参加した北海道支部体験ツアー以来、15回目のバリです。今回はいつものサヌール海岸のホテル、ウブドの友人宅、そしてバリ島西部のムンジャガン島とプラタン湖近くの田園が大変美しいところへ初めて行ってきました。2年ぶりのバリは新しいショッピングセンターやレストランがオープンしており何時行っても新しい発見があり活気があり、元気をもらって帰って来ました。

3. 北海道支部5部会制について

6月の総会で提案のあった5部会制について、その後の役員会の検討を踏まえた内容を改めて説明。

原則、会員全員が何処かの部会に所属して支部運営の一層の円滑化を図る。

今後は、総会・例会時に部会合を開催する。

4. 懇親会（17：00～）

場 所：イタリアンダイニング

「グラッツェ」JR55店

(札幌市中央区北5条西5丁目)

参加者：24名(ゲスト2名含む)

- ・最初は部会毎にテーブルにつき、今後の部会の進め方など話し合い、その後はフリーに冬場の旅行先などの情報交換、お酒も盛り約3時間の懇親会を無事終了。



☆レク部会からゴルフコンペのお知らせ

北海道支部レク部会長・ゴルフ担当、井上(1721)でございます。

まず初めに今回の北海道胆振東部地震は、初めての体験でした。御支援など、お気遣いいただいた皆様には心より感謝申し上げます。

さて私が入会したのは2014年でしたが会員の皆さんからここ数年休会している親睦ゴルフを復活してほしいとの要望があり、お役に立てればとの気持ちでお引き受け致しました。

2015年9月が第1回目開催となり4年目今回の9月開催で7回目となりました。

基本的には春と秋に予定しておりますが開催ごとに道内ばかりでなく道外の会員様にも参加されたく思い、北海道支部の会員にもその都度お誘いしていただくようお願いしております。しかしながらロングステイのタイミングも合わないなど、皆様と広く交流を深めるにいたっておりません。担当幹事としてはこのイベントに合わせ北の大地の広々としたゴルフ場と全国の会員の皆様にステイをと願っている次第です。

今後のスケジュールにつきましては次年度の日程を下記の通りのご案内いたしますので、来道またステイ日程調整の上ご参加いただき親睦を深めていただけると幸いです。

過去にも道外から多数のご参加があり、コンペ終了後の表彰式と合わせた成吉思汗パーティーなども大好評でした。

また夏などのゴルフの希望がございましたらススキノでの2次会、その他ご要望に合わせて検討もさせていただきたいと思いますので、お問い合わせください。

是非ともたくさんの会員の皆様のご参加お待ちしております。

「来年度の北海道支部のゴルフの日程(予定)」

*開催場所：サンパーク札幌 GC

(北広島市富が丘456番地)

Tell 011-372-6370

*日 時：2019年6月7日(金)と
9月27日(金)

*スタート時間：8時30分(6月、9月)
カートセルフプレイ

*集合時間：8時

*参加費：約1万円(プレイ代、食事、ワンドリンク、コンペ表彰代込)

*競技方法：ダブルペリア方式

*募集人数：28名(7組)

*参加メ切：道外会員の方は約1か月前(調整の為)キャンセルは1週間前OK

*参加申込：お名前、年齢、ハンデ(自己申告、組合せ参考の為)

*連絡先：井上敏正

(Tell 090-7656-2102

レク部会長・ゴルフ担当)

(パソコンアドレスは迷惑メール多数、変更の為使用できません)

(開催場所につきましては負担のない平坦なゴルフ場で毎回同じ場所になります)

東北支部便り

支部長 No.1027 佐藤 周司

新年あけましておめでとうございます。

各支部は忙しく活動中だと思っておりますが各県

にまたがる少数会員の東北支部は12月～3月末まで長い冬休みです！

10月に行くはずの情報交換会いつも集まる会員がロングステイで海外に出かけている為帰国して、全員揃う12月に実施報告したい（この原稿は10月末に提出）。

①ベトナム&タイ 9月末～1ヶ月間

No.498 氏家さん

②ダバオ 8月末～3ヶ月間

No.1705 木村さんご夫妻

③ダバオ&セブ島 10月17～25日9日間

No.467 渡邊さんと No.1027 佐藤

毎回渡邊さんにお世話になりながらの旅、今回はダバオにも足を向けた行き帰りの飛行機は違ったものの友人3名も現地で一緒に行動してたので5人旅、観光も食事も気心知った者同士、和気あいあい楽しさ倍加。ダバオでは、サマール島と市内観光を楽しんだ。友人が労働者派遣業を営んでいる関係もあり日系人会関係者の皆様とも会食、資料館も見学出来た。

詳しい情報は30年度2回目の総会、情報交換会、懇親会で、やり取りして、より親睦を深め、皆様にもお知らせしたいと思います。

私は今期で支部長を辞めて、あたらしい有能な人材にお願いするつもりですので宜しくお願い致します。

下記の文面は平成30年度第1回目の総会、情報交換会、懇親会!!

☆東北支部平成30年第1回情報交換会
&懇親会実施報告

日時：4月15日（日）

場所：湯浜温泉（海辺の宿 都屋）
（山形県鶴岡市湯野浜）

出席者：6名 氏家、木村ご夫妻、佐藤、伊藤、五十嵐

情報交換会 午後5：00～6：30

懇親会 6：40～9：00

進行係（総務） No.498 氏家 孝
支部長挨拶

会計報告

情報交換会

①セブ島観光8日間の旅2月14日～21日

No.1027 佐藤 30分

渡邊、佐藤の2人旅ホテル7泊!! セブに慣れ親しんだ渡邊氏の案内で現地の友人同伴で自由気ままに観光。買い物。食事思う存分楽しめた。

やはり気心の知れた会員同行で安心できました。

写真160枚をプロジェクターで投影。旅の様子を見てもらいながら、書き出した資料を読んで分かりやすく説明も加えました。今後の参考になると思い失敗談も多く語った（30分）。

次回も会員同士の旅、実行したい。

②ダバオ1ヶ月間、木村ご夫妻2人旅〈2月〉

No.1705 木村 30分

宿泊はフェンス等とガードマンに守られたセキュリティ万全な100棟近い別荘の様な家具付き物件を1棟、81,000円で借り、安心安全を確保して好きなマリンスポーツ、ダイビングやシュノーケルに海上、海中で明け暮れ、寝食も忘れるぐらい、楽しんだ。以前も沖縄石垣島で1ヶ月間200,000円で1軒家を借りてのんびり過ごした様でこのスタイルが時間にとらわれず幸せで気に入った旅との話です。3ベッドルーム付きの建物、アヤラモールも近辺で便利な場所でした。

質疑応答メモ帳片手に30分間、真剣に行い合計90分余りの情報交換会でした。

懇親会会場でもこの話題でもり上がりました。



スマホの勉強会では英会話ができる翻訳アプリをダウンロードして音声と英文字で相手に伝える事が出来る様になった（海外ではWi-Fiが必要）覚えました。

③観光は会友の五十嵐さんに案内頂き、国史跡、松が丘開墾場絹織物展示棟〈美智子妃殿下も来たところ〉と満開の桜河川敷桜並木を眺め、ロジ風の別荘1人2,500円で宿泊できる家も、室内も見ることができました。6人住んでも余る大きさで、今後利用の価値あり!!

五十嵐さんありがとうございました。

(6人全員参加)

④16日 故小松実副支部長宅にて6人焼香してご冥福をお祈り致しました。

⑤世界一のクラゲ加茂水族館見学(4人参加)

午後 解散帰宅

次回もお会いできるのを楽しみにしております。

関東甲信越支部便り

支部長 No.1591 肥後 信彦

本原稿を書いているのは11月5日。あと少しで年の瀬に急ぎ立てられ、あっという間に正月。正月は1歳老けた現実を突きつけられる日、日々の雑用に追われ、無駄な歳だけ重ねて行く私には焦燥感と罪悪感を感じる季節でもあります。

一方、関東甲信越支部では各種イベントを開催することにより、日常からちょっと離れ、1日を有意義に過ごす機会を提供しています。原則毎月行っているイベントとしては、第4日曜日に「サロン会」で各種の講演や情報交換会を行っていますし、「パソコン・スマホ教室」では会員番号60渡辺様の多大なご尽力により、生活や旅行に役立つIT利用方法から各種トラブル解決まで幅広く教えていただいています。またテニス同好会では鈴木会長のおかげで日比谷公園か芝公園で球を

追い、意に沿わぬ我が足と球の行方を嘆いた後は反省会で喉を潤しています。そのほか月例ではありませんが「この指とまれ」を不定期に開催しており、8月は東京湾の納涼船クルーズで、生暖かい夜風に吹かれながらビール片手に羽田発着の飛行機の光の流れを楽しみました。また11月には上野公園内の東照宮に初めて足を踏み入れ、金箔の装飾に日光を感じたり、三菱財閥の旧岩崎邸では財力と意匠を凝らした天井彫刻に感嘆し、展示されている富豪一族の写真から栄華の香りと無常を感じるなどの体験をすることができました。さらに12月には初島1泊忘年会を昨年に引き続き開催するなど、機会の提供という意味で南国暮らしの会の入会意義向上に貢献していると自負しております。

しかし幹事としてはもっと参加者が広がって欲しいという気持ちです。かつて南の会を支えてきたベテランのサロン会参加者が少なくなりつつあるのはさびしいですし、新旧を問わずこれまで不参加だった会員の参加が増え、新たな風を吹き込んで欲しいとも思います。参加ハードルを下げるために、上野散策では申し込み不要、途中離脱・途中参加・ゲスト歓迎としました。結果的にあまり顔ぶれは変わりませんでした。瞬間的には18名もの参加者がおられましたので今後も可能な限りこの方法を踏襲したいと考えています。また女性からは美味しいものを食べることを目的とした企画の希望も多いのでそういったアイデアを出し合っています。先日出た案としては「豊洲市場見学・月島もんじゃ」「浅草散策・駒方どぜう」「川越散策・食べ歩き」「柴又帝釈天+草だんご」などの日帰りコースがあります。また宿泊付では「軽井沢1泊3食ゴルフ付パック9,800円」も5月に企画しようかと話し合われました。9,800円ならゴルフしない人でも、新緑の高原を散歩して、鶯の鳴き声を聴いて、温泉に浸かって……と十分楽しめると思います。

これらのイベントは会員がいつでも気楽に参加いただけますので、MLで配信される情報をチェックの上、サロン会、PC／スマホ教室、テニス、「この指とまれ」を予定に組み入れてはいかがでしょうか。この1年少しでも有意義な日が増えれば、来年の正月は焦燥感と罪悪感を感じなくて済むかもしれません。

東海支部便り

支部長 No.1601 高島 恵

1. 2018年3月

1-1. 日に日に春めいて大寒桜が満開の「ウィル愛知」で、13名が参加して3月11日（日）に定例会が開かれ、4月総会・定例会の議題、分担など討議し、お出かけ報告をしました。

- ・横山さんの台湾報告：バスの無料パスが便利で、10Kmまで無料。パス券はコンビニで買える。
- ・安田さんからチェンマイ報告で滞在日数の失敗談、ベトナム報告で日本語ができるベトナム人に騙された話など大いに参考になりました。

1-2. 3月20日（火）には、平日サロン会が開かれ、20名が参加して名古屋市科学館・プラネタリウム見学後、名古屋の名店「スギモト HOUSEN」で焼肉セット。あいにくの氷雨でしたが、ヤングパワーで熱気にあふれ、楽しく和気あいあ



2. 2018年4月

2-1. 4月6日（金）名古屋港ゴルフ倶楽部で11名が参加して、第31回南国マスターズが開催されました。少し雨にふられましたが、楽しい時間をみんなで過ごす事が出来ました。

2-2. 4月8日（日）ウィル愛知にて30名が参加して東海支部の定例会と総会が開催されました。

支部長挨拶に続き、オブザーバー2人、新入会員の山下さん、酒井さんの自己紹介。山下さんは若い頃から海外居住にあこがれていた。今はまだ現役で働いているが、退職後、楽しく海外暮らしをするための情報収集を求めて入会した。酒井さんは13年前、本でチェンマイ滞在記を読み、1ヶ月間チェンマイに滞在。リタイア後海外生活を楽しむための情報を入手するため入会した。

<特別講演1>

グエン ド ツイマイさんからベトナム紹介。ベトナムは社会主義共和国で人口約1億人、面積は日本の90パーセント、日本との時差2時間、首都・ホーチミン市、また宗教は仏教が主体の発展途上国である。通貨はドン、1円は約200ドン。現在、都市では建設工事が多く経済成長率は6～7%。ベトナムの観光地、文化、風習などの紹介。季節は11、12月がベスト。

<特別講演2>

チェンマイ在住の川地さんからチェンマイ現状報告。近年物価上昇が激しくなり、コンドミニアムの新築ラッシュ、道路の改良が進んでいる。また、中国人観光客の増加も著しい。

銀行口座の新規開設が難しくなった。日本のTVを見るサービスも可能に。

<グループ別討論会>

北海道、ベトナム、チェンマイにグループ分けして話し合った。



＜支部総会＞

議長の司会で進行。出席会員 22 名、委任状 9 名計 31 名で総会成立。

- 1 号議案 活動報告
 - 2 号議案 会計報告
 - 3 号議案 本年度活動計画
- すべて承認されました。



2-3. 4月17日(火) 13名が参加して平日サロン会が開かれました。トヨタ産業技術記念館を自由見学し、レストラン“ブリックエイジ”でランチ後、ノリタケの森へ移動。ノリタケの森ミュージアムを自由見学しました。



トヨタ産業技術記念館



ノリタケの森

3-1. 5月11日(金)第32回南の会マスターズがオールドレイクゴルフ倶楽部にて11名が参加して開催されました。オールドレイクゴルフと言われるだけあって

池・バンカー多かったです。お天気も最高で皆楽しくプレーできました。

3-2. 5月13日(日) ウィル愛知にて21名(内オブザーバー2名)が参加して定例会が開かれました。

まず支部長から6月定例会を6月17日(日)に開催するなど報告。今後、定例会のお出かけ報告に当たっては旅の概要をまとめたレジメを準備すること、支部長会議への提案・質問事項、定例会の開催は5名以上参加が見込まれるときに実施するなど討議。その後、初参加の人や久しぶりの参加者の為に全員で自己紹介。

＜お出かけ報告＞

- ・安田さん：アメリカ ポストン——ニューヨーク——ワシントンの旅 11月12日から10日間
 - ・清水さん：山田さん夫婦とニュージーランド 52日間 7,000kmドライブの旅、11月1日～12月22日、4人合計年齢312歳。
北島 オークランド、パイピア、ハミルトン、ロトルア湖、ネーピア、ウエリントン
南島 クライストチャーチ、ダニーデン、クイーンズタウン、テアナウなど
 - ・川澄さん：ピースボート 55日南半球の旅
- * 定例会後、太閤本店にて13名が参加して懇親会。

4. 2018年6月

4-1. 6月17日(日) ウィル愛知にて18名が参加して定例会開催。支部長から「全国支部長会議報告」。会報は今後インターネットの活用を考慮する。新規入会者に対して資料代金1,000円を請求していたが、今後は廃止する予定。

“海外ロングステイに必要なスマホの有効な使い方”をテキストに学習。ウーバ、民泊、グーグルマップ、航空券検索、宿泊・ホテル検索など。

<お出かけ報告>

・小林さん：台湾玉山登山 4/13～4/18。天候不順の為、頂上制覇はできなかったがほぼ達成。

費用：12万円。また3月台湾高雄 2週間 14.7万円 イージーカード（スイカと同様）、台湾ハイスピードレイルパス（インターネットで入手、3日間有効2,200元）

・神谷さん：夢のクルーズミステリー8日間 イタリア船コスタ・ネオ・ロマンチカ 57,000トン。名古屋→神戸→釜山→高知→新宮→東京→神戸→名古屋 神戸、名古屋間はバス。価格は全部込みで1人あたり9万円と大変安かった。

*定例会前に、タブレット・スマートフォン勉強会実施、参加者14名。

*定例会後に10名が参加して太閤本店にて懇親会。

4-2. 6月18日（月）知多カントリー倶楽部で8名が集い、第33回南国マスターズが開催され、午前中は雨に降られましたが、昼からは雨もやみ、快適な気分でした。

5. 2018年7月

7月8日（日）ウイル愛知にて13名が参加して定例会が開かれました。副支部長の挨拶後、会員の近況報告。野田さんから近況報告：3月初めにチェンマイから帰国後、カナダへ1ヶ月行った。

<お出かけ報告>

・鈴木さん：4月23日から5月23日。女性4人でカナダ・バンクーバー、ウィッスラー、米国シアトルなどに滞在。費用は約40万円（航空券123千円、宿泊費45千円など）。

・梶野さん：キューバ・メキシコをパワーポイントのスライドショーで説明。音楽入りで、キューバやメキシコの日常生活など紹介。

・村田さん：写真を使ってアイスランドの地理、日常生活など紹介。

*定例会終了後、10名が参加して太閤本店にて懇親会。

6. 2018年8月

8月5日（日）ウイル愛知にて17名が参加して定例会が開かれました。

支部長挨拶後、会員の近況報告やオブザーバーの紹介など。続いて支部長から北海道懇親会の報告。

本年は北海道支部から全国に発信されたので、北海道支部・東海支部の他、関西支部の参加があり、7/23に札幌にて20名以上で盛大に行われた。来年も実施しましょうということになった。

今回、支部長夫妻や小林さんがお試し住宅を体験したが、今後修理予定で来年は未定とのこと。

北海道支部長より、お試し住宅が抽選に外れた場合は、Airbnb（現地の人から借りる家）を検討に入れて下さいとのコメントがあった。

<旅行・ロングステイ報告>

・斎藤さん：2017.7.12～約1か月のスイスロングステイの報告。スイスのパスを活用して、鉄道などで移動した。食費が高いのでツェルマットとグリンデルワルドでは貸別荘を借りて、主に自炊で、ハイキングなどを楽しんだ。

・榊原さん：7日間でタイとベトナム旅行。タイで支援している子の卒業式に出たり、タイの結婚式に参加したりして、貴重な体験ができた。

・高島さん：イギリス：6/27～13日間、娘の卒業式への参加を兼ねて、ロンドンとコッツウォルズ地方を旅行した。ドライブでは夫が手をけがしていたので、運転が大変だった。

*定例会終了後、8名が参加して太閤本店にて懇親会。

7. 2018年9月

7.1. 9月7日（金）サンクラシックゴルフクラブで12名が集い、第34回南国マスターズが開催されました。

7-2. 9月9日（日）ウィル愛知にて、参加14名で定例会が開かれ、支部長から

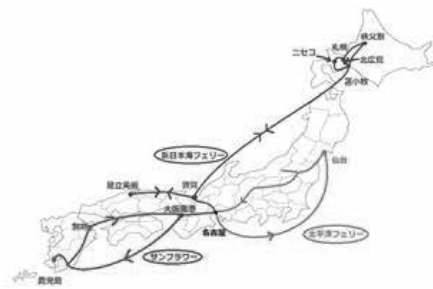
- ・11月17日（土）9：00～12：00 ウィル愛知フェスタ参加。協力要員募集中。
- ・12月9日定例会に愛知県金融広報委員会より斡旋された内山龍三氏による講演予定。

続いてこの指とまれツアーのやり方について討議。

- (1)実施したい時期から逆算して1年ほど前から準備始める
- (2)参加希望者は集まって（もしくはメールやラインで）お互いの行きたい時期・場所・目的などのすり合わせを行う
- (3)半年前に航空券や宿泊場所を確保する（グループで同じ航空便や宿泊場所が取り易いために）
- (4)連絡調整係を1～2人立て、グループ内の調整及び東海支部定例会へ進行状況の報告をする
- (5)航空券や宿泊場所は各自の責任で予約すること

<お出かけ報告>

- ・川澄さん：チェンマイ滞在記
キャセイ航空では香港乗り継ぎ時に香港観光も安くできる
- ・土井さん：カーフェリーの旅（3航路）
日本国内をカーフェリーでゆったり旅



- ・小林さんと高島さんから、北海道お話し住宅体験記、お値打ち旅、仲間と合宿楽しい経験談。

*定例会前に、旅に便利なスマホ・タブレットの使い方勉強会。

- (1)Wi-fi繋がってなくても映画を見る方法について知っている方は教えてください
(格安航空に乗った時に長い時間を過ごすのに映画を見たい)
- (2)小説家になろう（無料で読める）
- (3)ラジオらじる（ラジオがスマホで聞ける無料アプリ。国内のみ）
- (4)年間約3,000円で雑誌数百誌が見放題（楽天ブックスなど）

*定例会終了後、太閤本店で懇親会。参加者5名。

8. 2018年10月

10月14日（日）ウィル愛知にて23名が参加して南国暮らしの会・東海支部の定例会が開かれました。

支部長からオブザーバーを紹介後、役員会の報告。この指とまれツアーをマニュアル化してもっと活発化して、より良い旅行を楽しめるようにしたい。まず、旅行のスタイルを現地集合・解散型か、もっとサポート体制を整えるサポート型か決定する。さらに行きたい場所・実施したいこと（ゴルフ・食べ歩きなど）をアンケート調査し、そのうえで

- ①現地に詳しい人を見つける（現地の案内・情報提供可能な人）。
- ②サポート要員を決める（国内にいて企

画を推進。該当者がいない場合はツアー会社に任せる)。

③旅行前にオリエンテーションを行ってコミュニケーションを図る。

④旅行の半年以上前から計画を始める。続いて、本部理事会の報告。

①南国掲示板をもっと活用してほしい。

②2019年は南の会発足20年に当たるため、各支部にて支部自慢のツアーを企画してほしい(他支部の会員が参加して支部間の交流を図ることができるように)。

③2018年は北海道支部の交流会において、東海支部・東京支部・関西支部からも参加者があった。

各支部においても他支部員の参加できるような体制をとってほしい。

④会報の電子化を進めており、来年度は一度は電子版会報にしたい。

<お出かけ報告>

・村田さん：南米ペルー12日間の旅
8/25～9/5

・梶野さん：スペイン、カナリア諸島、モロッコの旅
8/20～9/30

*定例会終了後、太閤本店で懇親会。参加者12名。

関西支部便り

支部長 No.501 大川 泰永

関西支部の主な活動をご紹介します。

☆恒例の花見会

今年の冬は、あんなに寒かったのに桜は例年より1週間は早かったですね。3月30日の桜ノ宮は満開です。

片山様が帝国ホテルの正面に良い場所を確保されて、11:00に花見の宴が始まりました。参加の皆様方から焼肉やサンドイッチ、果物などの差し入れをたくさんいただき、とても美味しかったです。ありがとうございました。

ちょうど2時間、皆さん桜と暖かい春の日差しを満喫しながら、話が弾みました。

そして男性陣7名は、一昨年と同様にお隣の天満駅前の一軒目酒場に再集いいたしました。大瓶350円(税別)のビールを思いっきり飲んで盛り上がった。1,200円/1人も安い。



☆4月例会報告

1. 日時：4月7日(土)

13:30～17:00

2. 場所：大阪市立生涯学習センター

3. 参加者：49名

①例会

「チェンマイロングステイ12年の思い出」

No.558 伊澤豊様

「マレーシア・タイ滞在報告」

No.1844 西野安枝様

「ロケットの打ち上げを見てきた」

No.1532 平山謙祐様

②懇親会

いつもながらの「呑」で約3時間にわたりワイワイとにぎやかに過ごしました。

費用の事もあり他の店も検討していますが、なかなかいい店が見つかりません。

これが頭痛の種です。



☆ロングステイフェア 2018 in 大阪 出展報告

開催日：2018年5月26日（土）

時 間：10：00～17：00

開催場所：大和ハウス工業（株）大阪ビル
3年連続でのロングステイフェア in 大阪
への出展

9名の役員他の有志によって、熱心な勧誘
活動を行いました。さて今年は何名の新入
会員が獲得できるかな？

終了後5名の有志が、飲み放題40分600円
のお店でステーキなどを肴に楽しみました。



☆関西支部 ゴルフ同好会報告 (春の1泊2ラウンドゴルフ)

開催日：平成30年5月22日・23日

場 所：信楽カントリー倶楽部

参加者：17名

恒例の1泊2ラウンドゴルフコンペが滋賀
県の信楽カントリー倶楽部で開催されました。

22日の杉山コースでのラウンドは、若干
時間はかかりましたが、天気にも恵まれ楽し
いゴルフとなりました。



☆6月のパソコン・スマホ教室開催報告

1. 日 時：6月20日（水）

13：00～17：00

2. 場 所：大阪駅前第二ビル5F

3. 参加者：10名

4. 内 容：中国、韓国ではスマホでの支
払いが主流になっています。

やがて日本でも増えてくるでしょうから、
今回はLINPAYのアプリを使っ
て、操作方法、入金、送金を実体験し
ました。

☆この指止まれ企画

「釜山へフェリーの旅」

台風7号の影響で1週間遅れの出発となり
ましたが、7月9日（月）に出発した我々13
名は、順調に釜山の旅を楽しんでいます。

フェリーでののど自慢大会では、4名が出
場し3本のワインを獲得しました。

美味しい韓国料理、東萊ハルメパジョン、
サムゲタンと釜山はお薦めです。



☆関西支部 麻雀倶楽部が発足しました。

日時：6月28日（木）10：30～17：00

今、シルバー世代に大人気という麻雀を楽
しました。

皆さん、何十年ぶりという方が多かったので、
わたしの卓は、やはり昔の実力どお
りの結果だったように思います。

賭け無しの健康麻雀です。これからも第4木曜日10:00～17:00につどい麻雀 菜の花で開かれることになりました。初心者を対象に手ほどきされる麻雀教室も予定されています。



☆ 8月夏季サロンの開催報告

1. 日時：8月29日（水）
12:00～15:00
2. 場所：タイ食堂クアンチャイ茶屋町店
3. 参加者：30名
4. 内容

「南の会」ではチェインマイが1番人気のようなので、今回はタイ料理にチャレンジしました。

バイキング形式ですが、お店からの特別サービスで我々だけに特別料理がふるまわれました。

和やかな雰囲気の中かで情報交換が行われ、その後は、いつものようにカラオケやお茶に三々五々、楽しまれたと思います。



その他の活動

① 「6月例会・総会・懇親会」

② 「11月例会・懇親会」

③ 「10月大阪中央卸売市場見学会」

今回は報告が盛りだくさんになりましたので、紙面の都合上、上記活動は割愛しました。今後も関西支部では多彩な催しを企画したいと考えております。

以上

九州支部便り

支部長 No.581 朝永 清寿

○情報交換会、熊本

九州支部の4月期例会は熊本で開催しています。お城の桜を見て一杯も楽しみのひとつ。今年は半分葉桜になっていましたが、絶好のお天気、お城祭の太鼓の響きを聞きながら花見弁当をいただき、その後情報交換会会場に向かいました。

開催日：平成30年4月1日（日）

会場：「あいぽーと熊本」

参加者：15名（ゲスト1名）

●体験発表

台湾・高雄を訪問

No.581 朝永 清寿様

●ワイワイ談義

- ・北海道ちょっと暮らし体験
- ・東南アジアへの投資
- ・「スマートスピーカー」の紹介
- ・海外での外貨両替、クレジットカード決済、キャッシング、デビットカード使用等について情報交換をしました。



懇親会は「草葉町ダイニング・ガーデンパーティ」で開催。13人の参加でした。

○平成30年度支部総会&情報交換会

日時：平成30年6月4日（月）

場所：福岡市NPO ボランティア
交流センター「あすみん」・
セミナールーム

参加者：21名、ゲスト3名

●支部総会

支部長会報告、本部総会報告、九州支部活動報告の後、今年の活動計画について話し合いました。

●情報交換会

・体験発表

①バンコクからチェンマイへ寝台列車の旅
及びフェリー乗り継ぎ日本周遊

No.1847 青柳 由美様

②ピースボートに参加

No.3 池田徳三郎様

・懇親会

16名が参加し「ごちや天神」において、さらに話が弾みました。



○阿蘇乙姫ゴルフサロン会

北海道と同様、夏でも涼しい阿蘇乙姫においてゴルフ&サロン会を開催しました。

日時：平成30年9月3日～4日

場所：熊本県阿蘇市乙姫

ゴルフ：阿蘇ハイランドゴルフコース

宿泊：ペンション

オーベルジュ・ドウ・阿蘇峰

参加者：ゴルフ13名、宿泊19名

ペンションは貸し切り、夕食後はカラオケルームに場所を移して、九州支部自慢の演芸大会。時間も騒音も気にせず大いに飲んで騒ぎまくった一晩でした。



クアラルンプール支部便り

支部長 No.1822 酒田 充

明けましておめでとうございます。

クアラルンプールから新年のご挨拶を申し上げます。

当支部はマレーシア マイ セカンド ホーム (MM2H) ビザで長期滞在されていた会員が本帰国され会員の減少が続いていましたが、現会員の会員拡大の取り組みの努力が実り、最近立て続けに、新しい会員を迎えることができました。今後もさらに加入が見込まれています。

今年はサロン会の充実や小旅行などを企画して会員相互の親睦をより深めつつ楽しい支部にしたいと考えております。

さて、最近のマレーシアの最大の出来事をレポートしたいと思います。

昨年5月、下院議員選挙が実施され、1957年の独立以来初めて野党連合が勝利を

収め政権交代が行われました。このことは国内外に衝撃を与えましたが、さらに驚くことに齢92歳のマハティールビンモハマド元首相が15年ぶりに政権首班の地位に返り咲いたことです。90歳代の首相の誕生は国際的にも例を見ません。

新政権は矢継ぎ早に新たな施策を展開していますが、特に重視しているのが債務1兆リングギット（約27兆円）の国家財政の立て直しです。ナジブ前政権が推進していた大型プロジェクト公共事業は次々と見直しされてきています。マハティール首相は、中国資本が参入したクアラ Lumpur とシンガポールを結ぶ高速鉄道計画等についても、「巨額費用がかかるだけで有益ではない」として中止をしました。また、ジョホールバルの大規模開発のイスカンダール計画も見直されて、コンドミニアムの購入にも規制がかけられてきています。

新政権の誕生によって前政権が隠してきた多額の国家債務が明らかになりました。

特記すべきはマハティール首相が国家債務軽減を目的に国民に寄付を受け入れる「マレーシア希望基金」の設立を呼び掛けたところ、開始24時間で700万リングギット（1億9,000万円）の募金があったことです。実に素早い反応ですがマハティール政権への信頼と救国心の発露の表れだと感心しました。尚、この募金活動は今年12月31日で終了です。

ナジブ前首相は中国資本を積極的に受け入れてきましたが、マハティール首相はもともと「日本に学べ」というルックイースト政策を提唱していただけに、今後経済や教育等の分野で日本との協力が加速するのではではないかと思っています。

現政権が重視しているもう一つの課題が前政権の汚職疑惑の解明です。ナジブ前首相については在任中、政府系ファンドから4,200万リングギット（約11億3,400万円）の不正入金等の疑惑がくすぶっていましたが、検察

当局は7月に逮捕しました。今後公判が開かれて真相が明らかになっていくと思います。首相経験者の逮捕・起訴という事態にマレーシア国民も強い関心を持ち、且つ先進国入りを目指しているだけに、汚職裁判の行方は内外で注視されていくと思います。マレーシアの政治は選挙という民主的手法によって民意が反映されているし、より良い方向で政治行政が行われると期待をしています。

マレーシアは地震や台風もなく一年中常夏で過ごしやすい国です。ぜひマレーシアにも足を運んで下さい。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。





ダバオ支部便り

支部長 No.1261 藤本 晴久

新年あけましておめでとうございます。

去年は私が所属するダバオ日本人会設立100周年の設立記念式典準備で忙しい日々を過ごしましたが10月6日に無事式典は終了しました。

今回はダバオの歴史についてお話ししたいと思います。



三輪領事もご出席頂き開催された100周年記念式典



100年前の日本人会館

1月から“先人の功績をふりかえり 未来に夢をはせる”と題して準備を進めてきました。100年近く前に2万人以上の日本人が住

んでいたダバオですので生存されている方は少ないですが、お父さんから聞いた話ですとかお祖父さんから聞いたとかまだ当時の内容は調べる事ができます。本や写真もいくつか残っておりそれらに目を通す日々でした。始まりはルソン島サマーキャピタルのバギオへの建設不可能といわれたベンゲット山岳道路建設に日本人が導入された事からはじまります。その後、次の働き口を探しダバオに1903年に30名、1904年に150名がおりたちアバカ栽培の人足として職につきます。当時は支配者階級はスペイン人、アメリカ人で、当然アジア人は労働者として奴隷といっても過言でない劣悪な環境での作業を忍耐よく続けていきました。当初の開墾は南国のジャングルをアバカが栽培できる様、何十メートルもある木を切り倒し根を掘りおこし畑にしていきます（写真木の先端に立つのが日本人です）。

13キロにもわたる灌漑用水を人力でつくりここから水力発電所も作ります。これによりアバカ麻の畑ができます。

アバカはバナナに似ていますがはるかに栽培



ラワンの木を伐採し畑に

が難しく、雨が多いと根が腐り日照りが続くと葉が紙のようになり、いったん火が着くとあっという間に何ヘクタールのアバカが灰になってしまいます。また熱帯病のマラリアに罹ったり現住民に襲われたりと約30%、4,000名近い犠牲者をだしています。必死に1年間働き続け栽培したアバカが一瞬にして灰になり、身近な父や母を亡くして涙を流しても働くことはやめませんでした。こんな苦勞を乗り越え漸く1920年代後半より好況が

続きそれも東の間、まさに地獄絵図となる第二次世界大戦に突入していきます。

この建物は現存するダバオ近郊にある太田興行とともにアバカ取引60%を扱った古川拓殖本社の建物です。



古川拓殖本社跡

長い年月で傷みも激しいですが、いまだに威風堂々としていますが決して威圧するものではありません。

繊細なつくりが日本人の几帳面さを表しています。特別な宮大工が莫大な財力を使い建設した寺院とかでなく100年後に残すつもりもなく生真面目な大工さんがちゃんとした物を作らなければいけないと思い建てたものです。木造の壁には機銃掃射の無残な跡もあります。幾つもの信じられないような苦労を経験したにもかかわらず諦めることはせず、淡々と目の前の仕事に取り組んだ老人のようです。苦労が表情の暗さに出るのではなく輝く肌つやとして表れ、そのまなざしは遠くを望み、人を優しく包み込むそんな老人のようです。まさに日本人の本来の姿をこの建物に見ることができます。今、私はこの建物の保存活動のお手伝いをしていますが、日本国内の遺構の保存は前例がありますが、海外の日本人の遺跡保存は前例がなく難航しています。それでもこの建物を見るにつけ逆に先人に勇気つけられ癒されます。まだまだ日本人の足跡が幾つも残っているダバオより、本年の南国暮らしの会会員皆さまのご健勝をお祈り申し上げます。本年もダバオ支部を宜しくお願い致します。



100年前の記念写真



現在の100年前の記念撮影場所



機銃掃射跡

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。

チェンマイの11月から翌年2月までは、ハイシーズンと呼ばれ、気候も良く乾季で湿気も少ないことから、多くの外国人、バンコク方面居住のタイ人も多く訪れ賑わいます。昨年一昨年とも、1月期多くの南の会の会員さんの滞在とサロン会への出席がありました。今年は何の様な傾向になるのでしょうか？

それ以外の月は、極端に滞在者が少ない傾

向がより強くなった気がします。

2018年は会員の方だけで無く、ロングステイの地としてのチェンマイの利用の仕方が、短期のリゾート型滞在に大きく変化してきている様に感じられる年でした。

経済の世界的な停滞と混乱、年金の年齢引き上げによる影響、円安。

チェンマイ滞在者の高齢化と新規滞在者の大幅な減少が在留届数からも顕著です。

今までのチェンマイ滞在者は高齢になっても元気ですが、ゴルフでの年齢確認でも、過去に想像できなかったほど高齢化しています。

高齢化や、病による日本への帰国、日本での生活に戻る為の準備の帰国、今までチェンマイに骨を埋めると言っていた方の帰国等々、帰国されると言う方の名前が知人達との会話の中で確実に増えて来ている事が現状です。

チェンマイ支部としても、昨年同様、サロン会は8月、12月、2月の年3回の開催で企画しています。上記の傾向からもロングステイの情報交換の場と言うより、旧交を確認し合う場としてのサロン会、滞在と言えるでしょう。

避寒の地として短期滞在者のリピーターが中心になっている事からも、今までの長期滞在の情報より、期間中に活用できる情報が要求され、グーグルマップでタクシーがわりの白タク「クラブ」市内運行のバスの位置もスマホで確認、市内いたるところに置いてある時間貸しの自転車も、スマホで借りどこでも乗り降り乗り捨て可能。

レストラン情報:場所、営業時間、内容もナビもグーグルマップ、変化の多いチェンマイでは情報は常に変化しています。モバイルwifiも1ヶ月700円ぐらいで最低利用、1ヶ月単位ですので、スマホはSIMフリー、容量の大きい物持参される事が良いと思います。

短期の滞在者も利用方法が分かれば、今までより行動範囲が広く、活動的になれます。

今年もチェンマイでの充実した楽しい時間が過ごせる様、日本でのサロン会での交流と情報収集され、チェンマイ生活を意義あるものにしていただきたいと思います。

☆南の会チェンマイ第14回
ゴルフコンペ (ランナーGC)
2018/7/31

No.1336 森田 公之

今回のコンペは雨季のためチェンマイ訪問者も少なく、コンペの参加者も20人と寂しい大会となりました。

前日から降り続いた雨も朝方には止み何とか開催できましたが雨の影響でドライバーはほとんどランがなく、いつもより2クラブ近く飛ばないため、皆さん苦勞していました。

ランナーゴルフ場はレギュラーティーでも6,500ヤードと長いのにランが出ず、7,000ヤード位の距離に感じました。7,000ヤードだとプロの試合並み、平均年齢70歳では???

成績も100切りは3人しかおらず、皆さん100叩きの刑に!!!

		イン	アウト	グロス	ハンデ	ネット
優勝	森田公之	47	43	90	16.8	73.2
準優勝	佐々木五十四	47	51	98	24.0	74.0
3位	中西岩夫	50	52	102	26.4	75.6
ベスグロ	森田公之	47	43	90		





今回は女性4名のため、女性優勝無しとなりました。

次回乾季には大勢の参加を期待しております。

ゴールドコースト支部便り

支部長代行 No.586 磯崎 興志

No.586 ゴールドコースト支部長代理の磯崎です。年4～6カ月滞在しています。

最近の日豪旅行者数の変化について。80→40万人(日本から豪へ、年)、40→80万人(豪から日本へ、年)この逆転現象の原因は次の2点。

1：豪のインフレ

10年で50%以上の物価高。現在昼食は10ドル800円以下では無理。レンタルコンドーは月20万円以上が普通。

2：旅行スタイルの違い

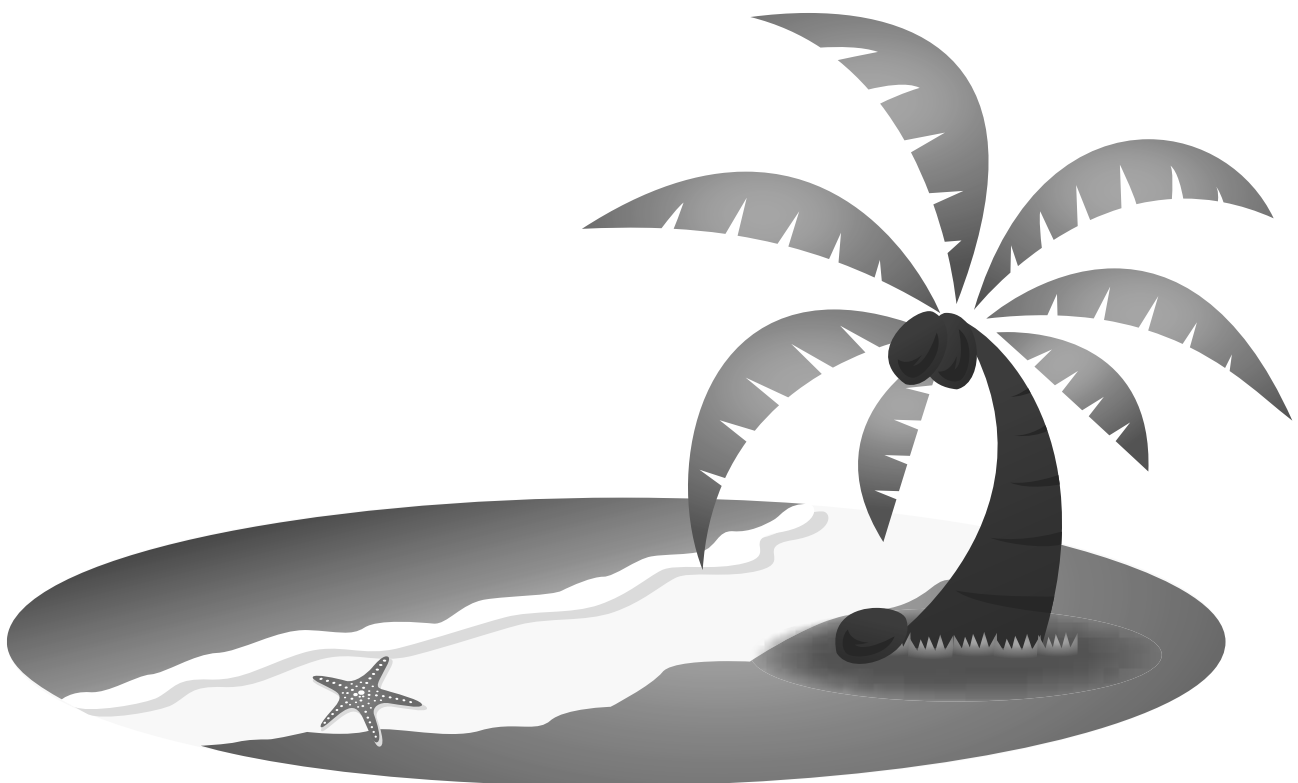
日本人は1週間～10日で3都市巡りなどが多いが、オージーは4～8週間の余裕あり。年4week以上の休暇がある。

これらの事情から当然、南国会員の滞在者は減少しています。

検疫所の変化について。相変わらず中国人の喧しい団体が多く、日本人は貴重品になっており、検査など信用があり、何かトラブル時は日本人を強調すれば検査員はまず通過させてくれます。

オージーの優しさ、美しく広大な環境、安いゴルフフィー等は変わりません。

2018.10.8 記



部 会 伝 言 板

総 務 部 会

担当理事 No.1763 小西 隆司

明けましておめでとうございます。

新玉の年を迎え、皆様には今年も健康で穏やかな年となるよう祈念いたします。

【主な活動計画】

◆第1回理事会 6月2日実施

- ・平成30年度（第21期）事業計画の確認
- ・理事長、副理事長の理事会選任と役員業務分担の確認
- ・各委員会構成の承認
- ・平成30年度役員連絡名簿の確認
- ・平成30年度年間スケジュールの確認と承認
- ・役員の間年不在スケジュールの確認
- ・各部会からの報告・提案

◆第2回理事会 10月13日実施

- ・中間期の予算収支状況と事業見直し
- ・各部会からの報告・提案
- ①都庁への届け出、法務局への申請について
- ②定款変更について
- ③活性化策等各支部の意見・要望
- ④LSフェア2018の出店準備経過報告
- ⑤EXPO JAPANへの対応報告
- ⑥最新会員情報の報告
- ⑦会報新年号発行準備
- ⑧IT化検討委員会
- ⑨20周年記念検討委員会

◆今後の予定

- ・理事会開催予定
第3回：12月8日 第4回：3月16日
第5回：4月13日 第6回：5月11日
- ・役員・支部長会議 2019年5月25日
- ・総会 2019年5月26日

会 員 部 会

担当理事 No.1682 守田 章

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。

- ・昨年度は会報夏・秋季号の紙での配布を停止しましたので、本号に2018年11月末現在の「平成30年度会員名簿」を同封いたしました。名簿記載内容に誤りがないかご確認をお願いいたします。特に住所・電話番号・メールアドレスを変更された場合は速やかに下記まで連絡をお願いします。

ネット委員会 mail.iinkai@gmail.com

会員部会 kaiin.bukai@gmail.com

会では、今後インターネットを活用した情報の提供に注力していきますので、メールアドレスを新たに取得した或いは変更した場合は遅滞なくお知らせください。情報が受け取れないことが生じますのでご注意をお願いします。

- ・2019年度継続会員の手続きをお願いします。手続きは巻末の「2019年度会費納入のご案内」を参照され、継続会費を納入して頂きます。継続会費の納入が確認された時点で会員資格継続の手続きをいたします。
- ・昨年10月開催の理事会に於いて在籍会員数の報告をいたしました。昨年9月末日までに継続会費を納入されなかった方は会員登録から削除いたしました。

ネット部会

担当理事 No.1601 高島 恵

新年あけましておめでとうございます。

南国MLと南国掲示板は、国内・国外に広がる会員の情報交換や交流にとっても役立つものですので、皆様の積極的な利用をお待ちしております。

下記に詳しい利用状況・方法が掲載されておりますので参考にしてください。

南国MLと南国BBSの利用状況について

ネット委員長 No.60 渡辺義郎

ネット委員会は掲示板（南国 BBS）とメーリングリスト（南国 ML）の2つを運営しています。

南国 BBS は 2014 年 3 月から 4 年半、南国 ML は一時中断の後 2016 年 10 月から再開し 2 年を経過しています。

2018 年の状況（原稿締切の関係で 11 月上旬まで）

- ・南国 ML の投稿数は 235 件、月平均 21 件
- ・南国 ML の登録メールアドレス数は 462（内配信エラーで配信できないアドレスは 20）
- ・南国 ML の配信アドレスの新規登録、退会による登録削除、変更などの件数は 135 回
- ・南国 BBS の投稿数は 175 件、月平均 16 件

南国 ML、南国 BBS とともに会員相互の情報交換の手段として重要な役割を果たしています。最近では投稿数の減少と、内容が会・支部からの「お知らせ」などに定型化している傾向があります。会員皆さんが持っている情報を気軽に投稿していただくようお願いいたします。

南国 ML への投稿は通常のメールと同じく内容を作成し、宛先を minaminokai@googlegroups.com にして送信します。送信したメールは登録した会員全員へ送られます。

南国 BBS を開くには「南国暮らしの会掲示板」で検索し、出た結果の「南国暮らしの会掲示板（南国 BBS）-Teacup」を開きます。閲覧にはパスワードが必要です。

南国 BBS のパスワード、配信メールアドレスの変更などの問い合わせはネット委員会へメールでお送りください。メールアドレスは mail.iinkai@gmail.com です。

支部推進部会

担当理事 No.1601 高島 恵

新年あけましておめでとうございます。

前年は各支部長様に協力していただき、本部理事会に各支部の意見などを届けることが出来ました。本年も南の会の発展とより良い運営のために様々なご意見を頂き、また支部相互の交流と親睦を深めてゆけたらと思っております。どうぞよろしく願いいたします。



友好団体紹介コーナー

- | | |
|---|--|
| <p>★一般財団法人ロングステイ財団
http://www.longstay.or.jp</p> <p>★チェンマイロングステイライフの会(CLLクラブ)
http://cll.thaijp.net/</p> <p>★ワールドステイクラブ (WSC)
http://homepage3.nifty.com/worldstayclub/</p> | <p>★THE JAPAN CLUB OF KUALA LUMPURKL
(クアラルンプール) 日本人会
http://www.jckl.org.my/</p> <p>★北ルソン日本人会 (JANL)
http://janl.exblog.jp</p> |
|---|--|

南国暮らしの会 支部一覧

2018年12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	1027	佐藤 周司	shujisato1947@yahoo.co.jp
関東甲信越支部	1591	肥後 信彦	nob3914@yahoo.co.jp
東海支部	1601	高島 恵	kankei@outlook.com
関西支部	501	大川 泰永	okawayasuhisa@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	1402	橋本 哲男	te-golf@nifty.com
クアラルンプール支部	1822	酒田 充	mysakeda@gmail.com
マニラ支部	—		
セブ支部	1623	田口 秀男	guccideo5@gmail.com
バギオ・パンガシナン支部	227	斎木 一	saikihajime@hotmail.com
ダバオ支部	1261	藤本 晴久	katorudawann@yahoo.co.jp
ハワイ支部	1278	外池 一子	k_tonoike@hotmail.com
ゴールドコースト支部	※ 586	磯崎 興志	kiso2130@gmail.com

※は支部長代行

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今回は当初の計画を上回る投稿をお寄せいただきまして、新年号発行の運びとなりました。ご投稿頂きました11名の皆様には編集委員会一同改めて感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと米朝のトップ会談を経て、取りあえずは北朝鮮の脅威が低下し、海外渡航も幾分安心して行けるようになり喜ばしい限りです。当面の懸念事項は米中の貿易交渉の成り行きでしょう

か。世界経済および株価の安定、あわよくば拡大を期待したいものです。

最後に会員の皆様のご健康と安全なロングステイライフを祈念致します。また、次号へのご投稿もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

会報誌連絡アドレス：

kaihou.henshu.iinkai@gmail.com

編集委員 No.1323 横山 正紀

No.1733 明間 崇文

2019 年度会費納入のご案内

2019 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：2019 年 4 月 1 日 (月)

- 本会の 2019 年度は 2019 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。2018 年度に新規加入の方も、加入時期にかかわらず 2019 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ください。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**で明確にご記入ください。また、**通信欄に会員番号**も忘れずに記入してください。
- 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(ゼロイチキョウ店)
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、2019 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の場合は、当年度会員資格が停止され、総会での表決権を始めとする会員としての権利は受けられません(会報も送れません)。
 - ・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。9 月 30 日までに未納の場合は、10 月 1 日時点で自動的に退会扱いとなり、会員の資格は喪失します。
 - ・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 2019 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、2019 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) 会報に関するお問い合わせ kaihou.henshu.iinkai@gmail.com
 - (2) メールアドレスの変更 mail.iinkai@gmail.com
 - (3) 会員関係（住所変更など） kaiin.bukai@gmail.com
 - (4) 経理関係（会費、名刺ロゴマークなど） keiri.iinkai@gmail.com
 - (5) その他一般 home@minaminokai.com
- (メールには要件の他に会員番号、氏名、ご自分のメールアドレスを明記して下さい。)

会報原稿、写真募集期間 年間予定

会報新年号 10月1日 から 11月10日迄 会報発行日 2019年1月10日
会報春号 2月1日 から 3月10日迄 会報発行日 2019年5月11日
原稿募集初日、BBSにて会報担当者名、送信先メールアドレスをご案内致します。

〔編集委員〕

No.1208	澁谷 幸一	No.1309	青木 一義	No.1323	横山 正紀
No.1733	明間 崇文	No.1575	吉田 博	No.1640	川野 俊次

記事の無断転載・複製を禁じます。

発行者 特定非営利活動法人（NPO法人）

「南国暮らしの会」

©minaminokai

理事長 阿部 滋敏

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

E-mail: info@minaminokai.com



投稿写真コーナー



北海道支部 秋のゴルフコンペ



東北支部 サロン会&懇親会



東海支部 総会



関西支部 サロン会



九州支部 サロン会



チェンマイ支部 サロン会