NANGOKUNANGOKUNANGOKU

特定非営利活動法人

VOL.20

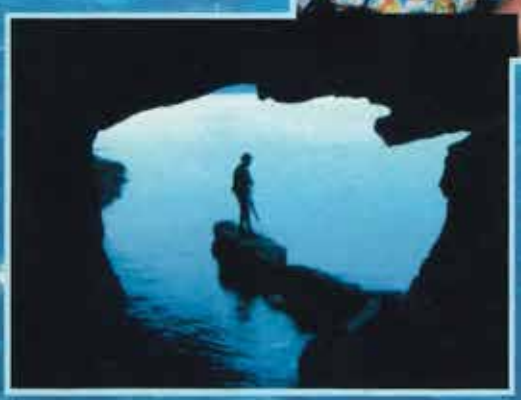
南国暮らしの会

2003 年 春 季 号











平成 15 年 4 月 26 日

NPO法人　南国暮らしの会

NANGOKUNANGOKUNANGOKU

会員敬称略

目　　次

平成15．4．26

表　紙			頁
目　次			1
平成１５年度総会及び情報交換会、懇親会のご案内　理事長　池田　徳三郎			2～8
関東支部情報交換会　講演要旨			
①異色老年三人衆 ニュージーランド漫遊記	No. 442	平尾　守満	9～11
②カナダ、アラスカ　北国の旅	No. 466	古河　典夫	12～13
③パースの魅力　　西オーストラリア州政府観光局		高田　光人 局長	14
マレーシア特集			
お気に入りレストランとメニュー(マレーシア編)			
①クアラルンプールのレストラン事情と肉骨茶	No. 302	末　英樹	15～16
②ペナンの美味しどころ	No. 18	木村義光 まゆみ	17～21
キャメロンハイランド 2003 現状報告	No. 327	市東　明義	22～24
日本民謡＆津軽三味線コンサートのご報告	No. 263	加藤　進	25～26
ボルネオ貧乏旅行	No. 490	斎藤 貞三郎	27～31
南国田舎暮らしの記　－フィリピンでの生活－	No. 227	斎木　一	32～35
雲の上は桃源郷～雲南漂流雑記～	No. 148	足立　洋太郎	36～43
北京郊外の穴場	No. 280	小川　護雄	44～46
タイの田舎で日本語教師＆ゴルフ	No. 356	倉田　敬吾	47～48
熱海でホットな田舎暮らし	No. 35	西田　忠正	49～53
南の空から情報宅急便　　－南国メーリングリストより－			54～59
海外会員への心使い　　副理事長(事務局海外推進担当)		宮崎　哲郎	60～61
アンケートの集計途中経過ご報告	No. 327	市東　明義	62～69
南の会・伝言・掲示板			70～72
支部・部会伝達板			73～78

平成15年度南国暮らしの会総会
及び情報交換会、懇親会のご案内

理事長　池田　徳三郎

薫風の候、皆様方におかれましては益々ご健勝の事と存じます。 さて恒例の年次総会を下記の要領にて開催致しますのでご出席賜りたくご案内申し上げます。
ご出席出来ない方は**必ず添付の別紙委任状**をご提出願います。

記

1. 日時:(1)　総会　　:平成15年5月31日(土)午前10時半～11時半
　　:(2)　情報交換会　:同日午後1時～5時
　　:(3)　懇親会　　:同日午後5時半～8時半頃
2. 場所:東京都南部労政会館 (JR 大崎駅南口徒歩3分) 案内図参照
　　東京都品川区大崎1丁目11－1ゲートシティ大崎ウエストタワー2階
　　電話　:03－3495－4915
　　緊急連絡先　:事務局　宮崎迄　携帯　:090－2907－8340
3. (1)総　会　:議題　・平成14年度事業報告及び決算報告
　　・会計監査報告
　　・平成15年度事業計画案及び予算案
　　・監事改選・定款変更
　　・その他
　(2)情報交換会　:1.「デジタルおじさんのカンボジア・タイ・ラオス
　　シルバーパッカー的ロングステイ」
　　・ 南の会員　NO.80　　阿部　功　殿

　　2.「豪州 TV 取材旅行始末記とタイ極安体験報告」
　　・ 南の会員　NO.434　　大野　隆司　殿

　　3.「バリ島体験ハウスとインドネシア文化交流のご案内」
　　・ 南の会員　NO.593　　小林　繁之　殿

　(3)懇親会
　チェンマイ・バンコク・ペナン・パース・バリ・カンボジア・セブなどの情報が収集出来ます。ご期待ください。
4. 会費　:情報交換会　:500円、 懇親会　:約3，000円

5. 総会は議案を本会報に掲載し、その内容を会員の皆様に事前に検討して頂きます。掲載事項の詳細説明は省き、質疑応答から開始し効率よく議事進行をはかりますので皆様のご協力をお願い申し上げます。
　従って当日は、**本会報及び添付総会資料を必ずご持参くだい。**

6. 情報交換会のおすすめ所。

(1)メーリングリストでお馴染みのデジタルおじさんこと阿部さんのエネルギシュな旅の大変貴重な情報(現地のホテル、鉄道、バス、船のアクセス)に期待。この方の行動力と情報収集能力は「素晴らしい」の一語です。

(2)「激安ロングステイ」の標榜者である大野氏が極安旅行の極意を披露その成功、失敗談は又格別です。

(3)小林さんは映画のお仕事をしながら、バリ島に魅せられ自力で体験ハウスの建設に着手しました。ここを訪れた方の生きがいとインドネシア文化を理解しそして日本の文化を現地の人々に伝える交流のプログラムを立ち上げました。今回はそのお披露目です。最近会友になられた現地在住の長岡さんも居ます。 これを機会にもっとバリに目を向けてはいかがですか?

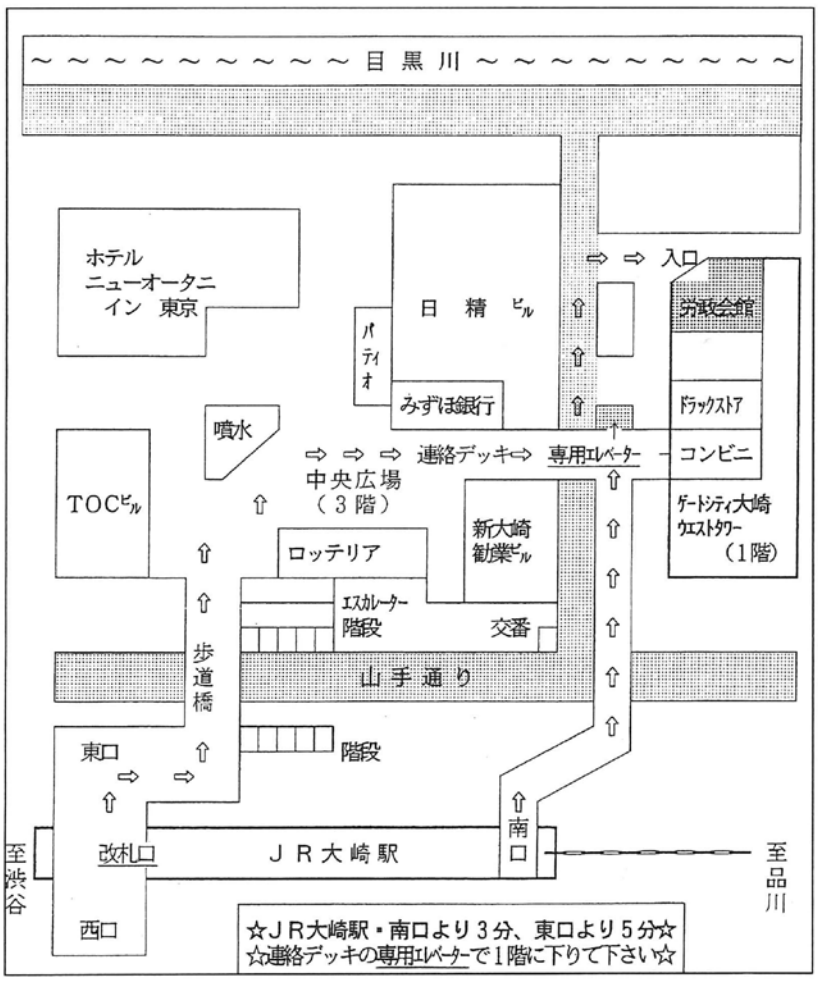
以上

南部労政会館・案内図

◇東京都大崎労政事務所・南部労政会館◇

品川区大崎1－11－1 ゲートシティ大崎・ウエストタワー2F

〒141-0032 ☎ 03-3495-4915 FAX 03-3495-4916



平成１４年度事業報告書

（平成１４年４月１日から平成１５年３月３１日まで）

特定非営利活動法人南国暮らしの会
理事長池田徳三郎

１．事業の成果

１）法人の組織活動の充実

11月、理事の数を13人から定員一杯の15人に増やし、業務分担および委員会構成の見直しを行い、担当理事は担当事項の諸案を理事会に提案して、理事会において審議、決定し、決定事項を場合によっては委員会活動により実行することにより組織活動がより強化されることになりました。

２）経営基盤の確立

昨年の総会において会費等の値上げのご承認を得、14年度より実施され、法人の組織活動が財務基盤の充実により、事業活動がより強化されることになりました。さらに14年度は、当会の基本金の30万円への増額と事業拡張準備金の積立を開始しました。

３）法人の組織活動透明化の継続

13年度、組織活動の透明化を目指して編集、発行した「南の会必携」に、今後も新情報を随時追加して、また必要に応じ細則などを改訂して「南の会必携」を更に補足しました。

４）海外との交流

①海外支部長の活躍などにより、会員の海外旅行が急増し、現地との交流を深めています。その他の交流例としては、ダピタン会と銘打った当会会員の方を主体とするグループがフィリピンの恵まれない子供たちに学費援助をしており、先に会員の何名かがその卒業式に参列しました。またペナンにロングステイ経験のある会員の方が特技の津軽三味線を使ったコンサートをペナン・クアラロンプールで開催されました

②14年度はオーストラリア・パース旅行を企画しました。残念ながら参加者は少人数ですが、4月に実施の予定です。

③チェンマイ・バンコクに会員の旅行が急増しました。国内経済情勢が厳しさを増す中、「海外ロングステイ着手」に弾みがついたようで、当会も今後ますます注目されることを期待し、14年度はチェンマイ・バンコク等の海外支部長宅を基点に、ロングステイを視野に置いて、理事長の調査旅行を実施しました。

④また理事長はタイ国日本人会その他をバンコク支部長と共に訪問、同日本人会の文化部活動の一部を視察し、同会のダンス同好会員との懇親会に参加し、交流を深めました。

５）厚生活動（海外の医療・介護等）

14年度は理事業務担当として厚生担当を独立させた初年度であり、医療介護調査委員を公募し、4名の新委員を含む6名の委員で同委員会を数回開催し、活動内容の方向性について協議してきました。「緊急用現地語ガイドの作成」、「海外支部長を軸とした現地医療介護情報の収集」等の案は出ておりますが、まだ組織立った活動をするまでには到っておりません。　次年度はより活発な活動を予定しています。

尚、老後を楽しく有意義に過ごそうという我々の主旨の大前提である「夫婦揃って健康」を維持するため、海外ロングステイ中の不測の事故に備えた「救命技能の習得」は必須であるという厚生担当理事の考えから、総会終了後、日本医科大学救急医療の清野先生の講演と東京消防庁の救命実技

指導を行い、出席者全員が「救命技能認定証」を戴きました。また前記理事長の訪タイに際し、チェンマイ、バンコク、バタヤの日本人のための病院、14箇所を視察しました。

6）東海支部の新設

従来関西支部の一部だった東海地方(愛知、岐阜、三重、浜松以西)の会員が独立し、東海支部が設立されました。活動は6月の定例会より開始され、10月、11月と2回、新聞社主催のロングステイセミナーに講演者として参加、このため新規会員が急増、年度末には50名近くになりそうです。

7）会報の充実

会報担当理事・会報編集委員会の活発な活動と、国内外の会員の皆様の活発なご協力で14年度は大変充実した会報を4回発行することが出来ました。ちなみに総ページ数は前年度に比べ4割アップし、掲載写真数も大幅にアップしています。

8）インターネットシステムの活発な利用

担当理事・増強されたインターネット委員会の活躍と会員相互のご協力により、事務局からの連絡、会員相互の情報交換もスムーズになりました。ホームページによる情報開示のほかに、一昨年より2月より始めたEメールのメーリングリストによる情報交換が益々活発となり、年度末には200名以上の会員の方々が利用されることになりそうです。

9）入会案内書の更新

当「南国暮らしの会」の紹介および入会手続き説明用の冊子を全面的に更新しました。従来の新聞雑誌の紹介記事やロングステイ関連記事を纏めたものから、海外9地域の主として支部長にその場所を選んだ動機などを投稿していただいたものと、定款・細則・会員申込書を別冊子として纏めたものとで昨秋から当会紹介依頼者に有料配布を開始しています。

また当会紹介無料パンフレットもほぼ同時期に更新しました。こちらは国内及び海外支部の記載を現状に合わせたもので各種のロングステイ紹介セミナーなどで手軽な配布資料として利用しています。

2．事業の実施に関する事項

1）会報作成／発行

春季号（No.16）;14年04月27日発行（61頁）
夏季号（No.17）;14年07月13日発行（83頁）
秋季号（No.18）;14年10月12日発行（64頁）
新年号（No.19）;15年01月25日発行（73頁）

2）内外通信関係

＊ホームページ（http://village.infoweb.ne.jp）

一昨年広報担当理事が、会の活動及び情報開示を目的として立ち上げた「南国暮らしの会ホームページ」からは、当会の海外会員のホームページへのリンクや本会報の要約へのアクセスも出来るようになっています。

＊メーリングリスト［nangoku］

前項でご案内したように、Eメールのメーリングリストによる交信が、海外会員も含めて益々活発となり、海外が非常に身近なものになっています。現在はメーリングリスト管理者の発意で、登録者の自己紹介を逐次行っており、会員相互の仲間つくりを
目指しています。

3）支部活動関係

①関東支部会

＋情報交換会

第１回情報交換会（14.6.1・総会終了後）：救命医療講演と実習、中国、パース
（70 名以上参加）

第２回情報交換会（14.9.7）：タイなど、ベトナムなど、オーストラリア、
フィリピン、バリ　（62 名参加）

第３回情報交換会（15.1.18･役員会終了後）：パース・カナダ/アラスカ・ニュージーランド・
ギアナ　（72 名参加）

第４回情報交換会（15.4.19 予定）：タイ、マレーシア、海外傷害保険について

＋ミニ情報交換会

14 年度ミニ情報交換会は合計 5 回行われ、参加者は平均 17 名でした。内 4 回はフィリピン、1 回はクアラルンプールから一時帰国のロングステイヤーを囲んで活発な情報交換が行われました。前年度の 12 回に比べるとかなり少なくなっています。

＋サロン「南の会」

14 年度サロン「南の会」は 1 月を除いて計 11 回行われ、平均 32 名の方が参加されました。参加者が増え、新高輪プリンスホテルの部屋では手狭になってきましたので、8,10 月と 2 月以降は情報交換会実施の大崎労政会館で行っており、新しい試みとして、たまたま参加された旅行から帰られたばかりの方や一時帰国のロングステイヤーの方に、前に出てお話をしていただいています。好評ならこのようなことも出来る大崎での開催を今後も継続しようと思っています。

②関西支部会

第 1 回会合及び情報交換会(14.6.16)　25 名参加

第 2 回会合及び情報交換会(15.1.19)　42 名参加

第 3 回会合及び情報交換会(15.3.8)　初めて四国高松で実施。関西の方も集まり、計 13 名参加

③九州支部会

第 1 回サロン会(14.8.27)　4 名参加

第 2 回サロン会(15.2.20)　7 名参加

④甲信越支部会

安曇野一泊旅行会(14.9.23～24)　8 名参加

⑤東海支部会

第 1 回設立会合(14.6.9)　7 名参加

第 2 回会合(14.7.20)　20 名参加

第 3 回会合及び情報交換会(14.10.13)　ペナンの石原さんを囲む会

第 4 回会合及び情報交換会(14.10.15)　10 名参加

中日新聞主催のタイ・ロングステイセミナーに会員の高橋氏講演(14.10.22)

朝日新聞主催のマレーシア・ロングステイセミナーに会員の石原氏講演(14.11.17)

第 5 回会合(15.1.12)　この時点で会員数 35 名のところ、計 42 名参加

第 6 回会合及び情報交換会(15.3.22)　5 名参加

⑥チェンマイ支部会

＊忘年サロン会(14.12.14)　19 名参加

＊懇親会(15.2.4)　17名参加

＊懇親パーティ(15.2.17)　20名参加

⑦バンコク支部会

＊懇親パーティ(15.3.10)　13名参加

⑧マニラ支部会

＊サロン会(15.1.9)　7名参加

4）広報活動

会員の皆様の協力を得て、マスメディアの取材等に積極的に対応しております。

＊以下の出版物は当会会員が著したか、当会またはロングステイ中の当会会員が紹介されているものの一部です。

＋「年金だけで海外で暮らす本」中西佐緒莉（朝日ソノラマ）

＋「半分海外ぜいたく暮し」ロングステイ財団監修（祥伝社）

＋「狙われる日本人―これが海外犯罪の手口だ」戸田智弘（NHK生活人新書）

＋「年金でも出来る海外ふたり暮し(タイ編)」中村聰樹(中央公論社)

＋「海外自由旅行にチャレンジ」(学習研究社)

＋「職在亜細亜・職はアジアにあり一中高年よ大志を抱け」戸田智弘（実業之日本社）

＋新聞雑誌関連では以下の号が挙げられます。

*日本経済新聞11月4日号に当会が紹介されています。

*中日新聞11月8日号に前記タイロングステイセミナーが紹介されています。

*朝日新聞11月27日号に前記マレーシアロングステイセミナーが紹介されています。

*「アラタ」紙(札幌市)2月号に特集として当会が紹介されています。

*「国際人流第190号」(財団法人　入管協会)に当会が紹介されています。

＊テレビ関係では会員の大野夫妻が14年12月テレビのパース・ロングステイ取材に出演しました(撮影は14年9月)。

5）会員意識調査のためのアンケートの実施

平成12年に引き続き、当会の運営方法について、全会員の皆様に対しアンケートを実施しました。この結果を解析し、今後とも皆様の総意を反映した会運営を志して行きたいと思います。

3．会の管理に関する事項

1）総会関係

平成14年6月1日、会員133名（うち委任状91名）が出席して実施。

2）理事会関係

平成14年6月総会以降、平成15年04月まで6回実施。次期総会まであと1回実施予定。既実施分については添付議事録参照。

3）役員会関係

平成15年1月実施。内容については添付議事録参照。

4）会員動向

平成15年3月末現在の会費納入会員数は約420名となっております。

以上

平成１５年度特定非営利活動に係わる会計収支予算書

ー平成１５年４月１日から平成１６年３月３１日までー

特定非営利活動法人　南国暮らしの会

(単位：円)

科　　目	前年度 予算額 (A)	本年度 予　算　額 (B)	差　異 (B－A)	摘　　要
Ⅰ．収入の部				
1）入会金収入	500,000	600,000	100,000	入会金：5,000円，想定新規入会者数：120名
2）会費収入	1,730,000	2,000,000	270,000	会費：5,000円，想定継続会員数：280名
3）資料売収入	150,000	200,000	50,000	想定有料資料請求者数：200名
4）寄付金収入	0	0	0	
5）基本金等利息収入	100	100	0	
6）雑　　収　　入	20,000	20,000	0	広告収入など
1．当期収入合計	2,400,100	2,820,100	420,000	
2．前期繰越収支差額	889,001	734,101	▲154,900	
3．収入合計	3,289,101	3,554,201	265,100	**1．＋2．**
Ⅱ．支出の部				
1）事　業　費	2,080,000	2,457,000	377,000	
①会報等事業費	605,000	776,000	171,000	年4回発行，
②会報等送料費	250,000	352,000	102,000	年4回発行　　；発送作業充実
③資料等製作事業費	140,000	290,000	150,000	問合せ・入会者向けの資料充実
④報告書等製作事業費	195,000	88,000	▲107,000	海外医療事情調査予算削減
⑤案内書製作事業費	240,000	100,000	▲140,000	「入会案内書」追加印刷のみ計上
⑥内外通信事業費	200,000	90,000	▲110,000	理事等通信費
⑦広報活動事業費	0	160,000	160,000	情報交換会ビデオ撮影支部配布など(新規科目)
⑧講師等謝礼費	100,000	82,000	▲ 18,000	
⑨支部関係事業費	350,000	519,000	169,000	海外支部補助金一部アップ、北海道支部設立、支部との交流充実
2）管理費	375,000	400,000	25,000	
①事務用消耗品費	50,000	50,000	0	
②諸会・交通補助費	275,000	300,000	25,000	役員会出席支部長補助金額アップなど
③雑費	50,000	50,000	0	
3）予備費	100,000	50,000	▲ 50,000	
4．当期支出合計	2,555,000	2,907,000	352,000	1）＋2）＋3）
5．当期収支差額	▲154,900	▲86,900	－	**1．－4.**
6．次期繰越収支差額	734,101	647,201	▲ 86,900	**3．－4．**

注)前年度分の次期繰越収支差額のうち、決算時に基本金繰入れ150千円及び拡張準備金繰入れを予定。

関東支部情報交換会講演要旨その1

異色老年三人衆　ニュージランド漫遊記

料理評論家―宮嵜哲郎（通訳・折衝担当　会員No.163）
公認会計士―福間靖徳（会計担当）
ゴキブリ徘徊士―平尾守満（調理・記録担当　会員No.442 記）

＊ パソコンに取り込んだ画像（ギアナ高地、アフリカ、南極とも）を活用して報告を行いました。

旅程等メモ

１１／１８　成田発

１１／１９～２０　オークランド

旅程検討　「NZ Working Holiday Center」で、宿、利用交通機関等予約

１１／２１　オークランド～ワイトモ～ロトルア

１１／２２　ロトルア

１１／２３　ロトルア～タウポ～ツランギ

× 旅行社のミスでウエリントン～ケプトン間の予約がされてないのが判明、乗務員（運転手）の誠意ある対応で飛行機の予約が取れる。運転手に、感謝！感謝！

１１／２４　ツランギ～トンガリロ～ウエリントン

１１／２５　ウエリントン～ピクトン～クライストチャーチ

１１／２６　クライストチャーチ

１１／２７　クライストチャーチ～グレイマウス

１１／２８　グレイマウス～フランツ・ジョセフ・グレイシャー

× 旅行社二つ目のミス予定の宿に予約なく他の宿へ

１１／２９　フランツ・ジョセフ・グレイシャー～マカロラ

１１／３０　マカロラ～クイーンズタウン

１２／１　クイーンズタウン～ミルフォードサウンド～クイーンズタウン

１２／２　クイーンズタウン

＊ 宮嵜、福間氏はゴルフへ

＊ 平尾は、シカイラインゴンドラ、キーウイ＆バードライフパーク、アロータウン、ワカティプ湖遊覧、アンダーウォーター・ワールドへ

１２／３　クイーンズタウン～ダニーデン

＊ 着後、宮嵜、福間氏は日本料理店探索へ、平尾は、オタゴ半島に野生動物探索へ

１２／４　ダニーデン～クライストチャーチ

＊ 宮嵜、福間氏は、ゴルフへ、平尾はカイコウラへホエール・ウオッチング

１２／５　クライストチャーチ～オークランド

１２／６　オークランド～成田（１５：５５）　帰国

◇　旅の道ずれ「異色老年三人衆」　紹介

宮嵜哲郎氏―「料理評論家」は、筆者が命名したものです。食べる度に料理について、あれこれ薀蓄を述べるのがその所以です。買い物する時にパッケージの原材料、栄養分析表等を念入りに吟味するほどですから、食材へのこだわりも並みではありません。これだけ徹底されると、奥さんたいへんでしょうね？　年をとって、体が動かなくなると「食べることが唯一の生きがいとなる」そうですから、楽しい老後が保障されているようなもので、羨ましい限りです。

福間靖徳氏―「公認会計士」は、今回の旅の会計担当者からきています。その几帳面さは天下一品、帰国後すぐに、Ａ４、７ページの清算書が送られてきたのにはびっくり、それも収支だけでなく、今回の旅の全容が一見して分るように整理された「旅の記録」ともいえるものでした。整理整頓の手際のよさも、又、天下一品、自立老年の代表格です。こよなく酒を愛し、友としているからか、次の移動先での酒類の入手の可否を嗅ぎ分ける特技の持ち主でもある。

平尾守満　―下手な写真が趣味で被写体を求め、感動を求めて動き回る様を、自ら「ゴキブリ徘徊氏」と称している。中国旅行の際、ツアー仲間から「孫悟空」と渾名されるほどである。煩わしい人間社会を嫌い，人気のない秘境の地への旅を好みとしている。自然のなかに埋没しているときに「生きている」と実感するからです。人生の終焉の地を「この世でただ一人」と感じられる所に求めている変わり者です。

三人三様、「それぞれが、それぞれのこだわりを生かせた旅」でした。宮嵜さん、福間さん、ありがとうございました。

◇　ニュージランドは、親日、友好国

オークランドでレストランに入ったとき、日本語のメニューが出されてきた。しばし眺めた後気がついた。「ここは日本ではないのに？」。

一瞬、日本と錯覚する一コマでした。公衆電話は日本語の説明つきである。多い日本人観光客向けのサービスのためだけではないような気



クインズタウンの町

がする。行き交う人が「Ｈａｌｌｏｗ」、「Ｇｏｏｄ　ｍｏｒｎｉｎｇ」と声を掛けてくる笑顔には親しみに満ち溢れているからです。オークランド博物館の３階は戦争博物館となっており、第二次大戦時の日本の資料がゼロ戦ともども展示されているがその掲示の様子、ロビーに掲揚されている「日の丸」をみても好意的であり、友好的と判断できます

◇　日本人が親しめる国

どこに行っても日本人に会え、日本人の多い国である。それだけに安心感がある。走っている車の殆どが日本車で、しかも左側通行ときているから違和感がないのである。しかも、ニュージランド人の性格が几帳面で、きれい好きで日本人との類似点が多いことなど親しめる要素となっているようである。

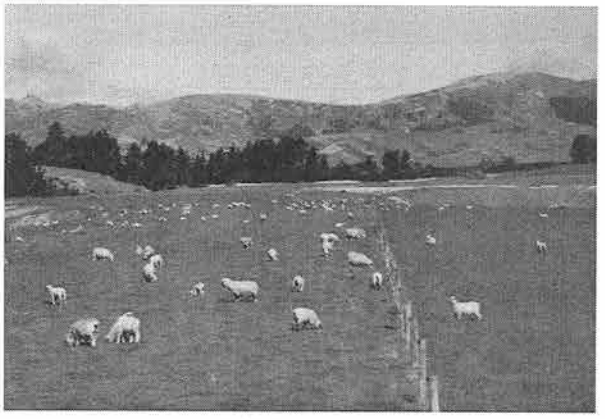
◇　自然と共生している国

ニュージランドは農業国であり、観光立国である。いずれも自然と深い係わり合いがあり、自然を拠りどころにしている。自然が産業の基盤となっており、売り物となっているだけに自然の保護・保全には力を入れている。ワイトモの洞窟の「土ぼたる」の絵葉書はどこへ行っても２種類しかなかったが、保護のためにやたらと写真を撮らせないところに、その徹底ぶりの一端が伺えます。

花いっぱい、緑がいっぱいの街づくりにもその精神が活かされています。公園の樹木は二重、三重に植栽されており、その芝生はゴルフ場と見間違えるほど、きれいに手入れされています。

まちをちょっと離れると、人間の姿が見えなくなってしまい、自然の中に吸収されてしまったようです（人口密度が１平方キロあたり１４人だから目につかないのも不思議ではないが）。

共生しているというよりも、ここでは、人間も自然に生かされているんだと思われてきます。人口約４００万に対して、羊５０００万頭、牛８００万頭では人間は主人公ではないのです。



羊牧場

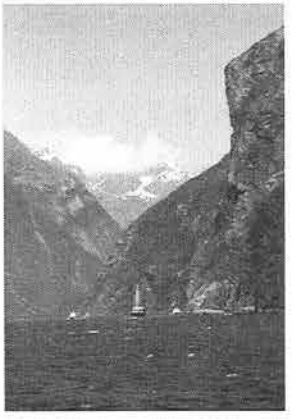
◇　人間同士も共生できる国　－　今も健在マオリ族のサバイバル精神

先住民族マオリ族の人口は現在１４．５％（イギリス系移民の子孫７２％）にすぎないが、民族の伝統と文化を守り続けている。１６世紀後半入植してきた新移民との紛争が絶えず、民族存亡の危機にたびたび直面していた。１８４０年ワイタンギ条約でイギリスの直轄植民地となり、トンガリロ山一帯を寄付し、国立公園化することでその観光事業の権益を確保し民族存続の基盤を確立した。マオリ族の伝統的儀式の最後には讃美歌を歌うなどして、他民族の文化をも許容し、協調と、融和で生き延びてきた。この精神が継続される限り、ニュージランドは平和の維持が保障されていると言える。

わたしは、こんなところに、暮らしてみたい

緑がいっぱい
花がいっぱい
羊がいっぱい
星が　いっぱい
ワインが　いっぱい
温泉が　いっぱい
遊びが　いっぱい
笑顔が　いっぱい

もしかしたら、人生観が変わるかもしれませんよ　？



ミルフォードサウンド



関東支部情報交換会講演要旨その２

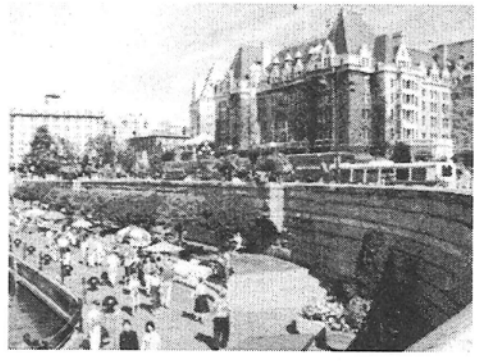
カナダ、アラスカ 北国の旅

千葉氏在住　会員 No. 466　古河　典夫

２００２年９月０７日より２２日までアラスカ、カナダ・ビクトリアを旅行し、今回はスライド中心に報告いたしました。
開始にあたり、「南国の会の趣旨に反しますが…」と宮嵜理事より紹介（笑）していただきました。

１）カナダのビクトリア

- ビクトリアの位置
  カナダ西部の南端に位置しています。(これで南国ということでお許しください)　アメリカでは退職者は南のフロリダやカリフォルニアに移動しますが、カナダでは西に移動するそうで、退職者に人気があります。
- ビクトリアの気候
  緯度的には北海道より北になりますが、暖流の影響もあり温暖な気候です。特に日本の蒸し暑い夏が苦手は人にはぴったりの避暑地の夏となります。
- ガーデン・シティ
  「ガーデン・シティ」と呼ばれ、街のいたるところに花があふれています。歩道には年代ものの大きな並木が茂り、前庭の木々の間から見える家一軒一軒を見ながら散歩してみると、「街というより、なるほど、これは庭じゃい」と実感します。
- イギリスの雰囲気
  元首がエリザベス女王というカナダの中でも特に古いイギリスの風情を残している街だそうです。　女王来訪のおりには必ず滞在するという副領事館の庭は、無料で開放されている本格派ブリティッシュ・ガーデンです。
- ブリティシュ・コロンビア州の州都
  バンクーバーを含むカナダの西側いったいがブリティッシュ・コロンビア州で、南西の四国ほどの大きさの島にビクトリアがあります。その島はバンクーバー島という名で、奥地には鮭の釣り場や温泉がありアウトドア派にはたまらない島です。
- 学生の街
  ビクトリア大学を始め数多くの学校があります。語学学校もありますが、バンクーバーほど日本人学生の割合は多くない、というより少ないようです。



エンプレスホテル前

ロングステイについて

ビクトリアは２度目ですが今回はあまりロングステイは意識せず観光に徹してきました。
宿の値段（月額）について、ビクトリアに１４年間在住し、B&B を経営している Mrs. Nao さんからの情報です。

コンド（家具付き）	$1500	(135000 円)
貸し部屋(専用)	$600	(54000 円)
（シェア）	$350-400	(31500-36000 円)
ホームステイ（３食付き）	$700	(63000 円)
B&B	$65-70 (5850-6300 円)/日	

上記が相場ですが、オフシーズン(10 月中旬ー5 月）にはキッチンが使えるホテルが$1500 程度に安くなるそうです。　今後のロングステイの予定としては、２００４年の６月から８月まで３ヶ月程度のロングステイを計画しています。
次回に詳しい現地情報を調べて報告します。

2）アラスカ

アラスカには２０００年３月にオーロラを見に行きました。その時にアラスカ愛好者の「アラスカ会」会長に知り合い、今回はその仲間と紅葉を見に旅行しました。

今回の旅ではマッキンレーのふもとのデナリ公園や氷河ツアーをし、手つかずの自然を満喫いたしました。　星野道夫さんの写真そのままの世界です。

９月のオーロラは見えると非常に美しいという話です。　オーロラ予報も上々でしたが、雨雲にはばまれ見えずじまいでした。　オーロラは雲よりはるか上空に出現します。

情報交換会やその後の懇親会でオーロラについての質問を数人の方から受けましたので、ここではオーロラについてまとめておきます。

オーロラは太陽活動に密接に関係しています。太陽活動（黒点）は１１年周期で活発になることが知られており、２０００－１年がそのピークの年に当たりました。２０００年に出かけたのもそのためです。オーロラ観測地（チェナ温泉）には３泊しましたが、毎日オーロラを見ることができました。

最近何冊かオーロラに関する書籍を読み直してみると、オーロラの出現に密接な関係のある太陽のコロナホールは黒点のピークの数年後に発達するという記述がありました。そうすると２００３から２，３年が見頃だそうです。その他に月明かりの有無、２７日周期などがあるので、２，３ヶ月前より予報が可能になるそうです。

アラスカ大学が８月中旬から４月下旬まで毎日オーロラ予報を出しています。またメールIDを登録しておくと、特に大きなオーロラが出そうな時には「Aurora Alert」を送ってくれます。



美しいオーロラ

２００４年の９月には、ビクトリアのロングステイ後にアラスカかカナダのイエローナイフに滞在し、上記の予報を考慮しながらオーロラをじっくり見たいと思っています。

● オーロラ関連書籍紹介

オーロラに関する書籍の中で比較的読みやすかったものを紹介しておきます。関東のサロン会に出席される方ならメールをいただいたら持っていきますのでお知らせください。

1. オーロラ　　赤祖父　俊一　　岩波新書
2. オーロラのひみつ　上出　洋介　　偕成社

● アラスカ大学のオーロラ予報サイト

http://www.gi.alaska.edu/cgi-bin/predict.cgi

「Aurora Alert」送付のためのID登録もこちらでできます。

● アラスカ会

アラスカ愛好者の集まり「アラスカ会」のホームページです。興味のある方はご覧ください。

http://www004.upp.so-net.ne.jp/alaskakai/

関東支部情報交換会講演要旨その３

パースの魅力

西オーストラリア州政府観光局　　高田 光人 局長

パースは西オーストラリアのインド洋に面した美しい町で、人口は140万人くらいです。 ただ昼間人口はそれ程多いとは感じられず、70万都市くらいの感触です。 町はよく整備されており、金、ダイヤ、鉄、石油に代表される西オーストラリア(西豪州)の地下資源の豊富さからくる豊かさを感じます。 事実西豪州の豪州全体に占める割合は人口で10%ですが、対日本を始めとする貿易収入は30%に達します。

住居は一般的にブロック単位で取引され、土地は250坪から、建坪で100～150坪といったところでしょう。



講演される高田局長

ほかに食料品などの生活必需品は日本より遥かに安く、非常に暮らし易い国と言えるでしょう。 豪州の物価が日本より高いものは工業製品です。 たとえば車ですが、日本の二倍以上するかもしれません。 ゴルフボールなども日本で購入して持参した方がいいでしょう。

日本との違いで気をつけた方がよい点のひとつに距離感があげられます。 地図で見て近いと思っても、かなりの距離があります。 以前日本からの旅行者で900Kmの距離をタクシーで行こうとした方がいました。 東京～下関の距離です。 西豪州の北と南の端の距離は、東京～マニラ間の距離に匹敵します。 ご注意ください。

あと車の運転には要注意です。 道が広くて整備されているため、ついつい速度が上がりがちです。 また路肩には薄い砂の層が体積しており、スリップし易いのです。 夜はカンガルーが飛び出してくるので運転は控えた方がよいでしょう。 豪州の交差点は一方通行のロータリーになっており、慣れるまで戸惑うかもしれません。 市内には駐車場が少ないので、中心地に出るときは公共機関を利用された方がいいでしょう。

生活の面では気候が地中海性気候なので、夏涼しく、冬は暖かいです。 電圧は220Vなので、日本製電化製品には変圧器が必要です。 包丁は何故か良いものがあまりありません。

パースはゴルフとワインがお勧めです。 ゴルフ場は70箇所、シングルの方でも満足するであろうコースが6箇所あります。 パース在住のグラハム・マーシュ設計になる最高級コースがありますが、そこでもカート付き、キャディー無しで5,000円くらいです。 豪州のコースはメートル表示ですが、日本のようなごまかしはせず、正確な距離です。 またカートで球の横まで行けますので、1Rを3hくらいで回ることも可能です。 グリーンの横でカンガルーが昼寝している姿を見ることもあります。

西豪州は豪州の 3%しかワインを産出しませんが、プレミアムワインは30%が西豪州産です。ラベルにメーカー名、葡萄が採れた土地、葡萄の種類が表示されていますので、色々試して楽しんでください。

パースの南にロッキンガムという町があり、そこではイルカが入り江まで寄って来ます。一緒に水遊びするツアーも組まれています。 ダイビングやヨット、釣りなどのスポットも数多くありますが、ダイビングは日本の約1/3の値段で資格が取れるようです。また世界の花の75%、12,400 種類の花が西豪州で見られます。自然に恵まれたパースを是非お楽しみください。

(編集担当：小川記)

お気に入りレストランとメニュー(マレーシア編)

クアラルンプールのレストラン事情と肉骨茶

クアラルンプール在住　No.302 末　英樹

日本でのレストランのイメージとは、冷暖房完備で短パン・サンダルでは入れない所。KL にも、週に二回築地より航空便で直送された活きの良い食材での料理を売りもののそのような店「サントリー」、「大公稲菊」、「ざくろ」、「わさび」等々が、有ります。これらの店は駐在、出張者、一部の観光客が主に利用する、年金生活者にはとても手の届かぬレストランでございます。日本並みの料金ですかな。

同レベルの、マレー料理、中華料理、インド料理(インドの地方により味が違う)タイ料理、ベトナムは勿論、果ては南アフリカ料理店（ダチョウのフィレ、旨かった）などの店も勿論あります。これらの各国料理店の食事代は日本料理店に較べ半分以下いや数分の一、料理の値段も勿論違いますが、日本料理店には日本酒が置いてあり酒類の飲み方で大きな違いが出てくるのです。

当会の趣旨からするとこのようなガイドブックに載っている店はではなく、T シャツ、短パン、サンダル履きで日頃行く店と勝手に解釈させて頂きます。マレーシアは上述の如く各国料理のオンパレードです。ナシレマ、フライドクイチアオ、チキンライス、福建麺、フィッシュヘッドカレー、わんたんヌードル等々該当する候補は数知れずですが、本稿は肉骨茶についての報告です。

肉骨茶（Bak Kut Teh・・・福建語でバクテーと発音）

5 年半滞在してのこの国でのイチオシです。

発祥の地は、KL の西、小宅から車で約 30 分クランという港町といわれています。

その昔、クランに中国本土から出稼ぎにきていた中国人の港湾労働者達の朝食用に創られたのが始まりで、おそらく食事とともに漢方の強壮剤を摂り易くするために考えられたもの。ですから本場クランでは朝 10 時頃までに殆どの店が売り切れ閉店です。

骨付きの豚肉を漢方薬（八角、丁字、杞子、玉竹、熟地など）で煮込んだスープに、椎茸、えのき、白菜、レタス、湯葉等を加えご飯とともに食べる。中国茶（主として鉄観音）を同時に飲んで油分を排出させるのです。暑いところで熱いスープとともに熱いお茶をすすり、タオルが絞れるくらい汗をかくと体中の毒素が総べて「汗とともにさりぬ」と思われてきます。

これらの漢方薬は主として身体を温め胃の働きに効果が有るのだそうです。上記のような野菜を入れる店もありますが、野菜の入っていないのが本場もの、何故なら名前が肉と骨ではないか。とローカル（注）の説明です。この説明は、世界一の肉骨茶の店に連れて行ってくれた本場クラン在住のチャイニーズの話です。またバクテーのレシピは店によって総べて違うので、我々日本人のあいだでも夫々好みの店があり口角泡を飛ばし情報交換します。

今回は、家から 15 分 PJ の SS2 という所にある店です。



肉骨茶の店　貴創記

上の写真の説明です。縦長の看板の上段は店の名「貴創記 Restoran Wee San Kee」、中段の「吧生は Kelang」発祥の地の地名で東京でも札幌ラーメンと言うが如しです。次の「瓦のような字は二文字 clay pot 即ち土鍋」次の「肉骨茶が

バックテー」です。

この店のメニューは一種類だけです。薬膳スープと、別の鍋から骨付きの豚肉を適宜カットして土鍋に入れ、マッシュルーム、えのき茸、白菜、レタス、湯葉等を加えて、煮立ったところで目の前に出てきます。写真は一人前です。



肉骨茶のフルコース

急須にはお茶の葉が入っています。お茶の葉は RM1。店によっては好みの茶葉を持ち込んでも良いし、別に小分けしたのを RM1 から RM5 で売っている店もある。大ぶりの盃大の茶碗（中国茶用）がプラスチックボールに熱湯とともに入ってきます。茶碗を取り出し、急須に自分で熱湯を加え茶碗に注ぐ。茶葉持ち込み OK で My 茶を持ち込んでいる人を見かけます。小皿に入っているのは、チリです。

肝心の味に関する感想ですが兎に角旨いの一言に尽きます。どういう風に旨いのかと聞かれても表現の仕様がありません。肉は適当にほぐれて柔らかく、チリ入りの醤油をちょいとつけて食す。ご飯は長粒米ですからパサパサです。スープをつけながら口に運ぶ。
マレーシアにおいでの節は是非ご自分の舌で確認することをお薦めします。

値段は、肉骨茶一人前 RM5.5、白飯 RM0.5　茶葉 RM1　合計 RM7（約 220 円）で栄養万点お腹一杯です。　看板の写っている写真は、私が食べ終わったら（昼食です）営業終了でしたのでシャッター閉められてしまった。

(注)ローカル:外国人（勿論日本人も含みます）に対しマレーシア人を総称して使う語。マレーシアはマレー系マレーシア人、中国系マレーシア人、インド系マレーシア人、その他の複合民族国家です。在留日本人はローカルを夫々マレー、チャイニーズ、インデアンと区別します。

メーリングリスト・ミニ情報

カヌーの川下りの話です。　今年中に高知の四万十川、岐阜の長良川、長野の犀川、茨城の那珂川、などの制覇を思案中。アルミ合金のフレームと船体布の折り畳み式カヌー（重量２５ｋｇ位。クロネコ宅急便でスタート地点に送る）でゆっくり、のんびりと途中キャンプしながら河口まで下る遊びで、カヌースクールで５～６回練習すれば誰でも出来ます。　（No. 148 足立さんの自己紹介より）

足立さん、466 古河です。
ニュジーランドを旅行中です。昨日初めてネルソンでシーカヤックをやりました。天気は快晴でした。最初は運動不足の私にはきつかったのですが、適当にティータイムやランチタイムが組まれていて、一日楽しく遊びました。
ビーチが適当な間隔にあるし、オットセイにも触れるぐらいまで近づけます。本当にゴミ一つないきれいな海でした。こんなところで最初にやったら、他でできなくなるのではと思ってしまいました。
ランチタイムには泳ぎました。水は冷たいのですが、海から上がると風もほとんど吹いていなく暖かかったです。

No. 140 小沢です。
足立さんの自己紹介にカヌーのお話が出ていましたので…余談。　フィリピン、パラワン島のエルニドにはとても大きなラグーンがあり、 カヌーを漕いで行きます。 （実際にはビッグラグーンとスモールラグーンがあります。）　足立さんの雄大な川下りとは全く異なりますが、カヌーをせっせと 漕いで、ビッグラグーンのど真ん中で空を仰いで寝そべります。そこには四方八方から鳥のさえずりのみがラグーン内に反響し、まるで鳥達のオーケストラのよう・・・。 鳥の声以外はシーンと静まり返ったラグーンの中にいると、時間が 止まったかのような不思議な感覚。これまた天国です。

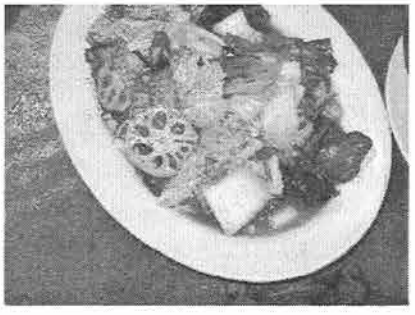
「ペナンの美味しどころ」　　No.18 木村義光 まゆみ

★CHERRY SWEET （タイ料理）

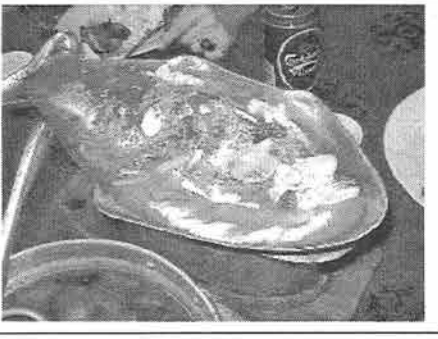




トムヤムスープ



ミックスベジタブル

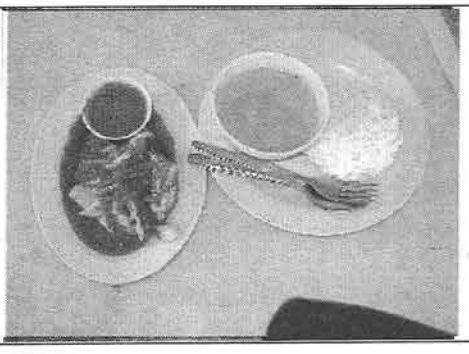


タイ式蒸し魚

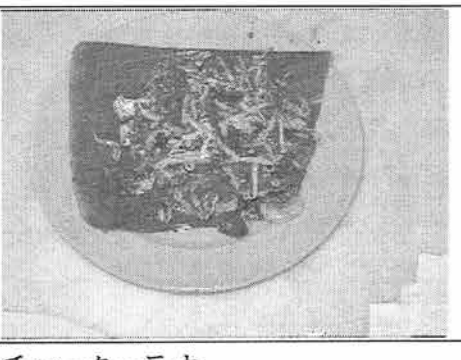
★KEDAI KOPI SIN ENG HUAT



チキンライスが有名な屋台です。



チキンライス

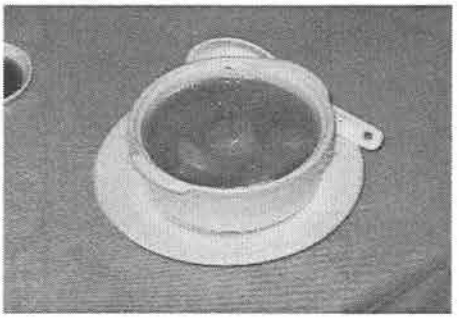


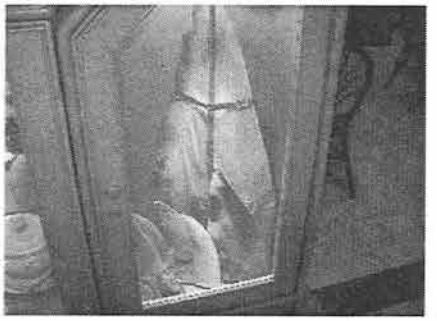
チャークェテオ



★CRC RESTORAN
(中華料理)

このお店のおすすめは、
なんと言っても「フカヒレスープ」
です。



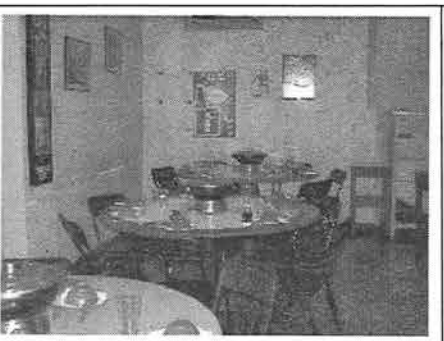


フカヒレスープ

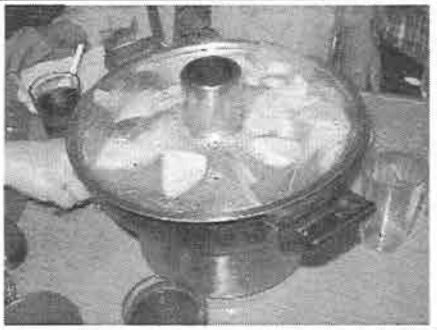
★GOLDEN GATE　(スチームボード)



歴史のある建物です。



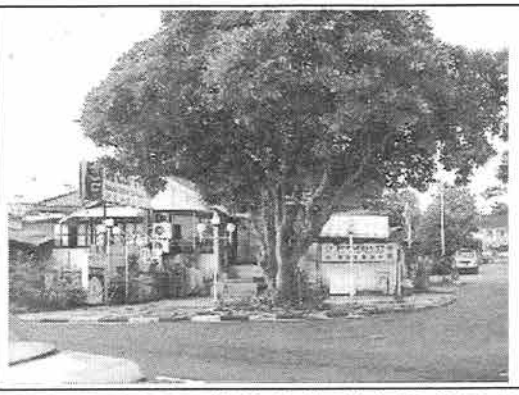
店内



スチームボードの出来上がり



最後にご飯を入れて雑炊です。



★77 RESTORAN
(ニョニャ料理)

このお店のおすすめは
Fish Head Curry

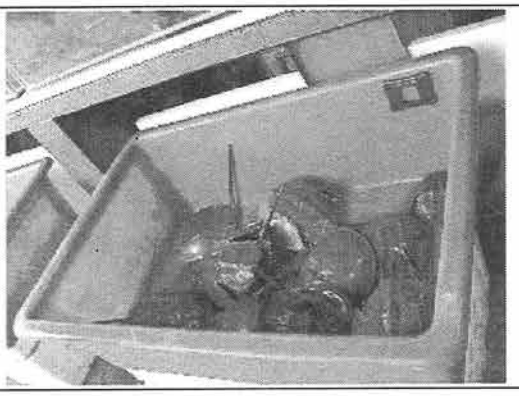
★GOLDEN THAI SEAFOOD RESTAURANT



朝からこの賑わいです。



見てください。立派なロブスター



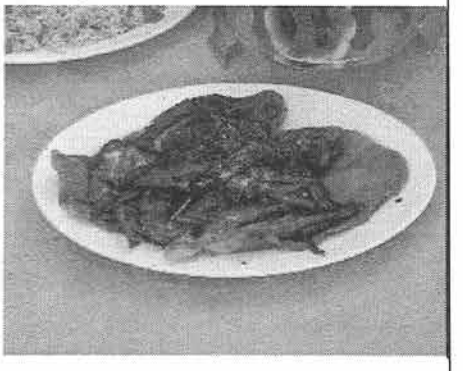
これは化石ですか??? 勿論蟹ですが。



野菜いため&フライドライス



タイ式スチームフィッシュ



蟹の黒コショー炒め



★OCEAN GREEN
(シーフード)

シーサイドなのでとってもロマンティックです。

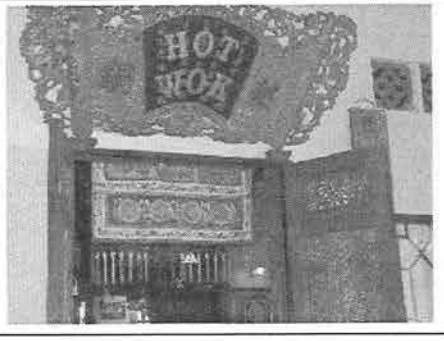
おすすめは
塩茹でのえびと蟹の黒コショー炒めです。

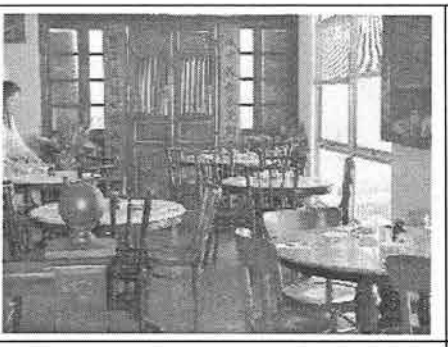


★ FENG WEI RESTAURANT
(中華料理)

ここのお店のおすすめは
豚足です。

★HOT WOK (ニョニャ料理)



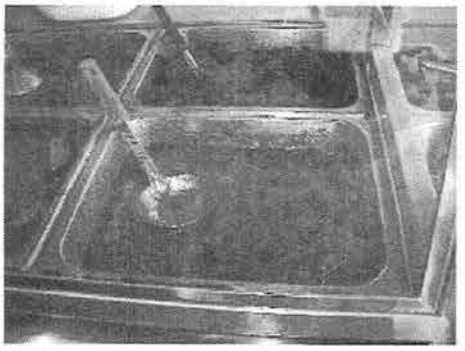


かなり歴史のあるレストランです。

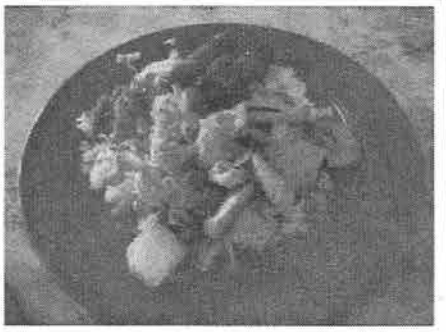


★ KEDAI MAKASAN SA－CHEW
(経済飯)

ランチタイムはビジネスマンで賑わいます。



たくさんの料理が並ぶ



好きなものを選んで出来上り

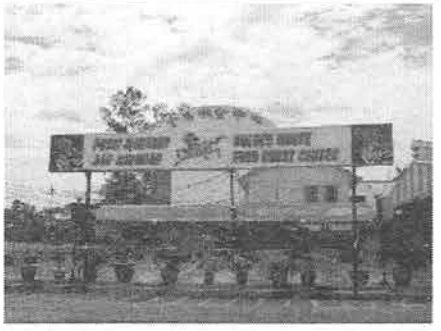


★ PASSAGE THRU' INDIA

(インド料理)

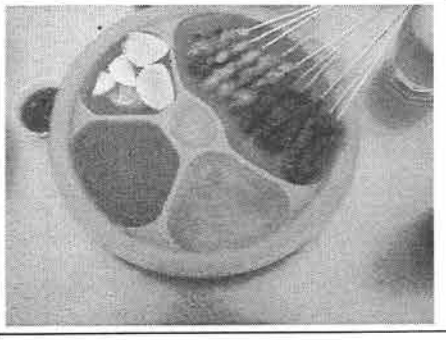
120 種類の料理があります。
メニューを見てもわからないので
お店の人に相談して下さい。

★GOLDEN HORSE (屋台)

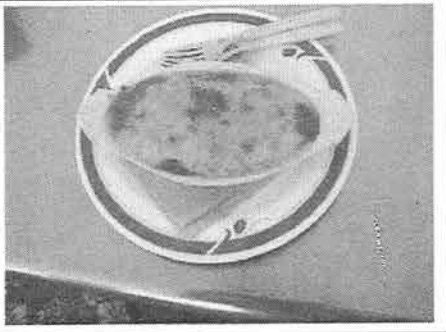




屋台の中の風景



サテー



ラザニア

キャメロンハイランド２００３現状報告

うわさ（情報）は本当だった。

東京都在住　会員 No. 327　市東明義

ロングスティ最適地の１つだ。
日本の田舎町に似てゆっくりのんびり出来ます。
２００３年正月の報告

キャメロンハイランドはマレーシアの首都クアラルンルンプール（KL）の北１５０Km 程の高度１５００mに位置する、田舎の町（ﾀﾅﾗﾀ、ﾘﾝｸﾞﾚｯﾄﾌﾞﾘﾝﾁｬﾝ）が３つ集まったエリアを言います。ジャングルに囲まれ、いつも気候は日本のゴールデンウィークのような気候です。ここの最大の良さは気候、安全、経済性です。

夫婦２人の滞在費用は、ﾏﾝｼｮﾝ生活なら１０万円（全て含む）で生活出来る。今回はタナラタのヘリテージというホテルに泊った。ツインルームで一泊３８４０円、夫婦２人で朝食付。



左より妻、筆者、娘

衣

気候が良いから昼間Ｔシャツ、夜は長袖一枚追加するだけ。ゴルフのときは半そでシャツに半ズボンのほうがいいと思います。洗濯屋さんが４Kg １９２円で半日仕上げ。衣料品も、もちろん現地で安く売っています。

住

１００㎡のﾏﾝｼｮﾝが月家賃３万円台から有ります。　3LDK２シャワーです。２万円以下の所も有りますが、住み慣れてから借りるほうが良いと思います。ホテルはツインで一日 3840 円、一ヶ月 86400 円朝食付付（2 人で）、今回５人の日本人長期滞在者に会いました(ﾍﾘﾃｰｼﾞﾎﾃﾙ)。

男性５５歳独身１人、11 ヶ月(広島県)。女性 60 歳後半、1 年半と３ヶ月の２人(小平、神奈川)。70 歳前後の夫婦３ヶ月滞在中との事だった。

他にも日本人長期滞在者が結構いるようで、道路でごみ拾いのﾎﾞﾗﾝﾃｱをしているご夫婦とか、商店で買い物している方とか見かけました。安心して気軽に住める環境です。

食

インド系、マレー系、中華系が有り大方の日本人には好まれると思います。（イタリアンも有り）値段も言うまでもなく安価です。味は好みが有りますが我々今回子供も同行しましたが、３人とも食べられない物は無かったしほとんど美味かった。衛生面も一部良くないところが有るかと思いますが今回の視察では見なかった。

キャメロンハイランドの入り口の(高速出口)ｻｰﾋﾞｽエリアのレストランは日本と変わりないほどです。ただスタイルが東南アジア独特のホーカーズに近いと感じました。　値段は先ほど安いと書きましたが、具体的に記します。



美味しいなべ料理

アルコール類は国の政策で高い(日本と同価格)

ホテル　モーニングバイキング 800 円

コーヒー　272 円

ハニージュース	250 円
ケーキ	80～240 円
夕食	400 から 1000 円
スチームボート（よせ鍋） １人前	1120 円
生ビール(中ジョッキ)	480 円
ボトルワイン	2500 円
缶ビール(タイガービール)	450 円
缶ビール(黒ギネス)	500 円

街のお店では３分の１の値段です。

レストランはあるには有りますが日本のような豪華なものは有りません食堂をチョット良くしたようなお店で気取る事など無いところです。

ここはマレーシア屋台形式が多い。このようなタイプは気軽で安い外食派には最高。

ホテルで長期滞在している方で、ご飯を炊いている人がいた。外出するのが面倒だからという。ここは田舎町ですが日用、雑貨、食料品の購入に不便は全く無い、但し特別な買出しは１５０Km 程離れたイポーという町にいきます。長期滞在している方々は皆さんが声を掛け合い代表がまとめて買い物をしてきます。今回も一度、半日かけて現地のマレー人の車を借り、買出しに行って来ました。握り寿司、ｱﾙｺｰﾙ４種類、牛肉、日本製のおつまみ(乾きもののパック)、同じく漬物パック等、夜の懇談パーティーの席の並べるために。　このように長期滞在者と我々のような見学、視察、観光旅行者、等のふれあいも多多あるという事です。

この地はヨーロッパ人がかなり旅行しています。日本人の LS もだんだん増えているようで、これからますます人気の場所となるでしょう。ここは KL からでもﾍﾟﾅﾝからでも４時間ほどかかる不便な場所ですが、それだけのんびりゆったりスタイルのロングスティが出来ます。

こういう田舎暮らしに望みを持っている方は一度トライする価値が充分あります。又刺激を求めたい時はＫＬ、ﾍﾟﾅﾝ、ｲﾎﾟｰなどへ足を伸ばす事が簡単にできる。ゴルフコースは一箇所でプレー代は平日ビジター１７００円、メンバー８５０円、キャディー１８H、チップ込み６４０円。午後からでも、スタート出来ます。

言葉は簡単な英語で OK です。

問題は習慣、郷にいれば郷に従えです。

できるだけ現地の方たちとコミニケーションを取りエンジョイする事です。これはここに限ったことで無くどこでも必要な事ですけれども。



現地の人とコミュニケーション

私の近所の友人６２歳男性独身、このｷｬﾒﾛﾝにリピートしています。これからも毎年すると言っているほどです。

いい事ばかりでは有りません。悪い事を書いたほうが皆さんのためになると思いますのここで欠点を紹介します。

女性の方で寒いと感じる方が多い(春の服装をしていながら、それだったら長袖を着たらいいのに)。　　夜は１５℃ぐらいになるため。

お風呂の湯量が少なく温度が低い傾向がある。

目的をしっかり決めないと田舎町なので退屈する。

１０月からの雨季のゴルフ場はぬかるみが多い。

遊び場が少ない。

都会（ｲﾎﾟｰ）まで２時間 KL まで４時間かかる。

車の値段が高い。日本の約２、５倍する。

お酒が高い（日本と同じ価格なのに)。

交通手段、電車が不便。

空港（KLIA）を出てから時間がかかる。

高級なお店が無い（私には関係ないが)。

季節感が薄れる（年中春なので)。

日本語が通じない（ここは外国当たり前)。

英語が通じない場所がある（街中は大丈夫)。

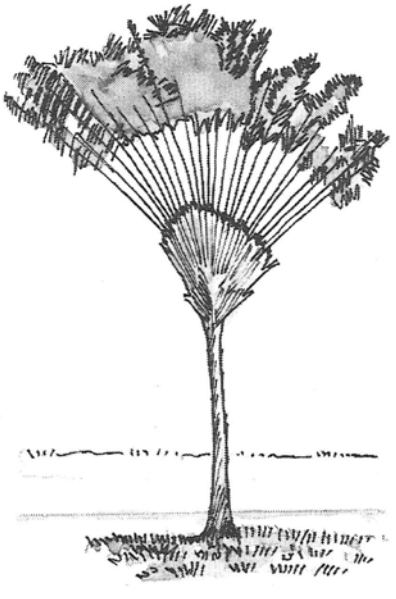
でも観光客相手のどこかの国のどこかは日本語が通じる所があると聞きますが（買わせるだけの日本語でしょう)。

結論

絶対L､Sする気になった
先ずここを根城にペナン、チェンマイへ足を伸ばす。一度チェンマイ(他の国に)行くとビザが3ヶ月伸びる。お酒が好きだから何か考える（濁酒でも造るか)。
ここはジャングルの中で竹が豊富(竹細工をしよう)。　原住民族アスリ族は吹き矢の生活（挑戦したい)。　事前に聞いていた情報は全て正しかった。　次はどこを調べようか考え中(このときが幸せな時)。



キャメロンハイランドの風景



メーリングリスト・ミニ情報

タイのシーラチャという所を紹介したホームページを偶然見つけました。　日本人が多く住んでいながら、日本人に殆ど知られていない街だそうです。海の有る所に長期滞在したい人にはいいかもしれません。　興味のある方は下記ＨＰを見て下さい。
http://www.people.or.jp/~misao/sriracha.htm　　龍野　宏 no.117

No.315 鈴木です。　先日　龍野さんがご紹介していた「シーラチャ」が気になり紹介頂いたホームページにあった現地在住三竿さんという方にメールをしたところ下記の回答をいただきました。なかなか良いところのようなので、メールを南国の皆さんに展開します。　龍野さん、情報提供ありがとうございました。

メールありがとうございます。
返事が遅くなり申し訳ありません。
１．　ロングスティ（３ヶ月から６ヶ月）用の住宅はありますか？家賃・広さ・環境・契約に要する費用（保証金など）
→(回答)日本人がいるコンドミニアムは、２万B（１Room）から５万B（２－３LDK)、タイ人中心の一戸建て団地は２－３万Bです。　保証金は２ヶ月くらい。
２．ゴルフのプレーフィー（コースコンデションは問題無いようですので）
→(回答)1000-2000B
シラチャの周りは、最高です。
３．安全面
→(回答)通常の生活で危険を感じることはほとんどありません。交通事故は、日本より多いですが。
４．医療施設
→(回答)３つ大きな病院があります。とても親切で私は日本より好きです。
５．生活物価
→(回答)次のページを見てください。
http://newroad21.com/consumer-price.htm
６．シラチャの場所
→(回答)　このページの下の方を見てください。
http://web.ffn.ne.jp/~misao/sub1.htm
７．滞在するのに好適な時期
→(回答)　12月から２月が涼しくてベスト。

「日本民謡＆津軽三味線コンサート」のご報告

島根県在住　会員 No. 263 加藤　進

『日本民謡＆津軽三味線コンサート』マレーシア公演の報告を申し上げます。
2003 年 2 月 11 日 20:30～22:00 ペナン公演 ・ 収容人員 1180 名
2003 年 2 月 13 日 20:30～22:00 クアラルンプール公演 ・ 収容人員 600 名

私は一級建築士事務所を自営し、建築設計の創作活動をしている 55 才の自由人です。
海外の文化・建物・生活に触れてみたく若い頃より世界の各地を散策し、異空間の心地よさと異文化の輝きに興味を持ってきました。

温暖な気候と豊かな自然のもと『心豊かに生きる 』ため、2000 年 6 月・私はペナンにその生活のステージを求めました。海外生活（老後）を豊かに過ごす為には
□ 健康であること □ 趣味をもっていること「心」の豊かさにもなると思います。

私は伝統音楽の継承と日本民謡の発展を目的として 1990 年に結成された『民謡 しげさ会』に所属し津軽三味線を趣味で弾いております。

津軽三味線は日本の心の表現ができる伝統的な楽器であり、その旋律は感動の共有できる文化であると思います。

マレーシア＆ペナンの人達への「ありがとう」の願いをこめましてこのたび「日本 ASEAN 交流年 2003 記念事業」の認定を頂き、文化交流と相互理解に貢献する目的の『日本民謡＆津軽三味線コンサート』をマレーシアのクアラルンプールとペナンで公演しました。

公演に際しましては、南国暮らしの会より祝電及び生花を頂きました。 理事長 池田徳三郎様はじめ会員の皆様方に厚く御礼申し上げます。

当日のコンサートは大盛況で、日本の伝統音楽を楽しんで頂き、ご来賓の各国大使各位からも 〃 感動しましたよ 〃 との暖かい賛辞を頂戴しました。

私たちのコンサートが日本とマレーシアの文化交流と相互理解に役立ったと思っています。マレーシアの人達の暖かい友好的なもてなしに、参加者の全員が感激しました。 ペナン州政府に主催頂きました歓迎昼食会では美味しいマレー料理と民族舞踊を堪能ました。 日本大使公邸での歓迎ランチ・ペナン日本国総領事公邸での歓迎ディナーへの招待と、心温まる接待に感謝するとともに良き思い出になりました。

日本大使館・ペナン日本国領事館・マレーシア政府・ペナン州政府そして日本 ASEAN 交流年 2003 実行委員会の皆様方に深く感謝申し上げます。

Terima Kasih MALASIA

（ありがとう マレーシア）

※「追伸」 ペナンの石原様、木村様・KL の末様大変にお世話になりました。厚く御礼申し上げます。コンサートの様子につきましては下記のホームページをご覧下さい。

http://www1.odn.ne.jp/~aan16830/

コンサートのビデオは編集をしました。機会が有れば南の会にて映写会が出来れば良いなと考えています。ビデオ希望の方には実費にてご送付致します。

申込先 E-mail sr-kato@nyc.odn.ne.jp



石原夫妻（後方）、末さん（前右）と



舞台上左から３人目が筆者



日本大使(中央)、会主(右)と



ペナン州政府の歓迎ランチにて
民族舞踊の人達との共演

メーリングリストの声

ペナンの石原です。松江の加藤さんからも詳しい報告がありましたが、２月中旬にペナンとクアラ　ルンプールで開催された日本民謡と三　味線コンサートに関して私からも報告させて頂きます。

ペナンの会場は収容人員１，２００名程のペナン最大のホールで、加藤さんの所属する”しげさ会”、ペナン州政府、ペナン日本国領事館が共催の立場で行われました。１，２００名のホールが開演時には一杯になりました。司会は、マレーシア　サイドからマレー人で日本語流暢なロスデイさんと日本　サイドとして私が努めまして、掛け合い的な司会となりました。第１曲目が、有名な花笠音頭でした。ペナンでは過去２０年以上毎年盆踊り大会を州政府と日本人会で共同開催している事もありまして、この曲を知る現地人もかなり居て大変良い選曲だったと思いました。全部で２１曲の演奏で、津軽三味線１０丁からなる演奏は大変迫力があり、聞く人に感動を与えたと思いました。最後がキンニャモョニャと言う隠岐発祥の滑稽な踊りを交えた曲で、主賓のペナン州観光大臣、ペナン総領事も舞台で踊りまして大変盛り上がりました。

但しハイライトは、幕間に加藤さんがマレー語でされた感謝スピーチでした。(即席のマレー語ではありましたが。。）ペナンに色々とお世話になったと言う加藤さんの気持ちが現地の人にも伝わったと思いました。また、池田理事長様から頂いた立派な祝電を私が日本語と英訳して紹介致しました。聞く人も楽しみ、大変和やかムードのコンサートになり、次の日の英字新聞と漢字新聞に全面カラー写真入りで報告され、コンサートのインパクトを感じました。

クアラ　ルンプールでもシテイ　ホールと言う市街地のコンサート会場で、日本大使館とＰＡＭＡＪＡ（日本で研修を受けた公務員の団体）が共催となり、各国大使も含めた多くのＶＩＰを迎えてのコンサートでした。南の会ＫＬ支部長の末さんが池田理事長の花束を持って駆けつけてくれまして、南の会の方々の心遣いを感じました。ＫＬの聴衆はコンサート慣れしているせいか手拍子も入りまして、これまた大変盛り上がったコンサートになりました。以上、大変遅くなりましたが、私の報告とさせて頂きます。

ボルネオ貧乏旅行

東京在住（NO.４９０）斉藤貞三郎

私たちの旅は、ロングステイといっても１ケ所にとまって過ごすのとは違い、海に山に見たい所を泊まり歩き乍ら、２ケ月間位を南の島で暮らす形なので、所謂ロングステイとは少しちがうと思います。今回もボルネオのサバ州に、ロングステイ向きのアパート（ホテル）が建ち始めた事を知りそれを視察するのが動機の１つで出かけたのですが、結果的にはサバ州周遊の旅となってしまいましたので、予めご理解戴きたいと思います。

コタ・キナバル

２００１年４月６日夜、コタキナバルに向け出発したのですが当時は直行便が週１便しかなく、それが満席で取れず止む無くクアラルンプール経由で行ったので、２時間のトランジットも含め１１時間も費やしてえらい目に合いました。（２００２年４月から直行便が週２便となり、６時間で行けるようになりました。）

４月７日午前７時前空港着。タクシーで２０分、街の中心付近に小さいホテルを見つけました。

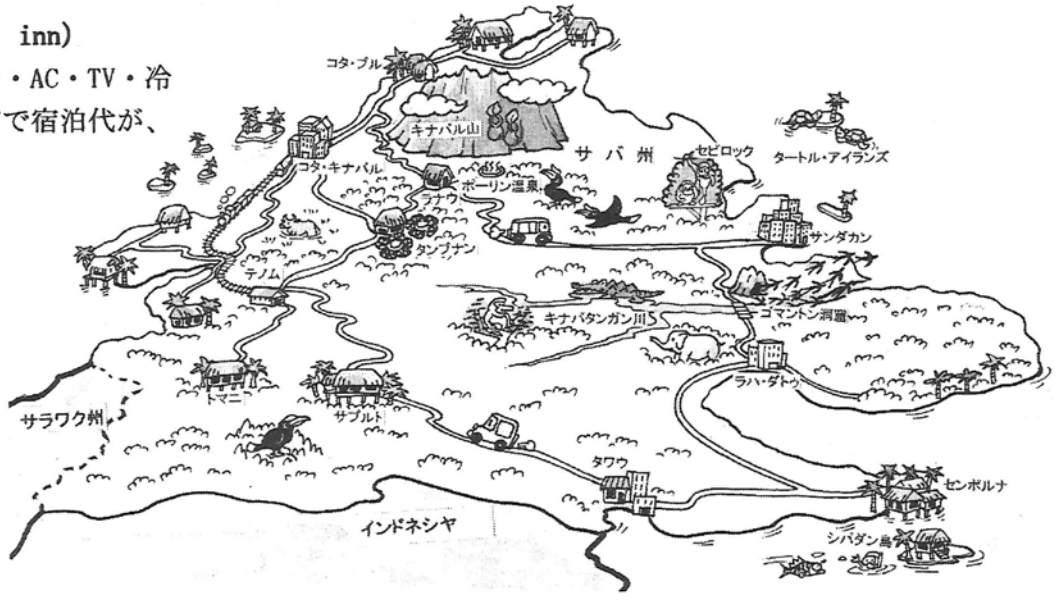
（High street　inn）

温水シャワー・AC・TV・冷蔵庫・２ベッドで宿泊代が、２週間の条件で値切った結果１泊４５RM（当時１RMは約３０円）でした。（２００２年再度宿泊した時は、４０RM。）

部屋は３階で海を背にした場所でも、遥か前方に緑深い丘と青い空を眺めなかなかの環境にホッとして、先ずはひと休みです。ホテル従業員は６～７名、日本語は全く通じませんが親切で感じ良く、結果的にベースに出来たのは其のお陰だと思います。

翌日から早速ジャラン、ジャラン（散歩の意）の始まりで、気温３４～３５度、湿度７０～８０％の街へ！ちょうど日曜日で通りひとつ隔てたガヤ通りで、サンデーマーケットが開かれているとの事で行ってみると，ウサギ、子犬、亀、鳥、植物、金魚、CD、衣類、プラスチックの家庭用品となんでもありです。

ちなみに男物のスポーツシャツが２５RM、それを２０RM にしてくれました。勿論新品です。安いですネ～。物価はすべて安いようですがアルコール類だけは高く、宗教柄禁酒が原則ですからマレー料理店にはビールもありませんがスーパーで買うと大瓶が３３０円、レストランではそれ以上なので、ビール好きにとっては夕食代の何倍かがビール代になるので恐怖です。マレー料理は油が強く、辛さも激しいのが多いので胃腸をやられてから、専ら中華料理になり、或る日胃休めに日本料理屋に行ったらオシボリ代、お茶代、サービス料とシッカリ請求され、それ以来行くのは止めました。



近くにあるホテルハイヤットでさえ、オシボリやお茶は只ですから。面白いのはセンターポイント(デパート)の５階にある回転すし屋で、まわり方が日本のものより速いので、見ているうち目がまわって、気持ち悪くなりそう！内容

も、いまいちでした。

毎日の食事は朝はパン、夜は中華料理１品５RM前後を数皿､魚は１０RM以上で生野菜が無いのは少し困りました。

コタキナバルの見所としては、州立博物館、州立モスク（イスラム教礼拝場)、モンソピアド文化村、キナバル山、ラフレシア（世界一大きい花)､トゥンクアブドゥルラーマン公園等があります。

州立博物館は、本館の外に昔の民家やジャングルがあり、民家には当時の暮らしを再現して居るお婆さんが居たりして、興味深く見て回りましたが、途中猛烈なスコールにあい中断して別の日に再度行きました。スコールは毎日１回はありました。



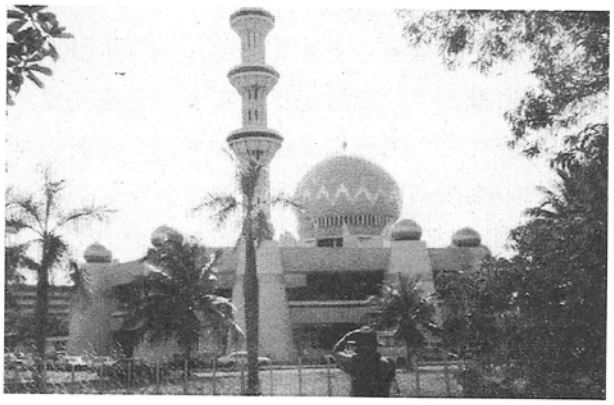
博物館の裏口。（バス停から近い入り口）

州立モスクは、巨大な建物です。中に入れたのは､昨年街外れに出来たばかりのモスクですが、先ず手足を清める部屋で大きい銭湯のように、蛇口だけ沢山並んでいます。左右の回廊を通って中央が大広間で、たまたま３、４人の人がひれ伏して祈っていました。集会の時には何百人這入るのでしょう。其の建物に入る時、靴だけでなく靴下も脱がされましたが床はタイル張り、廊下はコンクリート、広間だけはコンクリートの上に固い絨毯が敷かれていました。

教徒は日の出前、正午過ぎ、日没前、日没後夜の５回礼拝し、金曜日は集団礼拝が決められているそうで、さぞ忙しい事と驚きました。

街の小さいモスクからは祈りの声が、スピーカーからよく聞こえてきます。

しかし、今は其の通りにしていない人も多

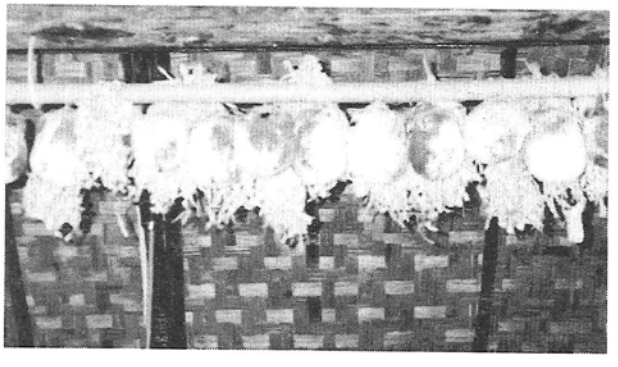


州立モスク（博物館の前方にある。）

いと言う人も居ました。でもどのホテルの部屋にもメッカの方向を示す矢印が天井の一隅に貼り付けてあるのが目をひきます。

モンソピアド文化村はタクシーで１時間、田舎道の草深いところにあります。入園料１人２５RM。　カダサン族が人を迎えるときに飲むという、地酒リヒンの冷酒を竹筒のグラスで１杯戴き、首を晒す処や沢山のガイコツ、シンボルの女性木像、穀倉などを子孫の若者にガイドされましたが、其の若者の祖母に当たる人が部落の祭主であった由。

代々祭主は女性と決められていたそうで、当時の立派な飾りの着いた帽子や腰の巻物などが沢山保存されていました。現在その若者はガイドの傍ら画家として生きているようで、水彩画を展示即売していました。

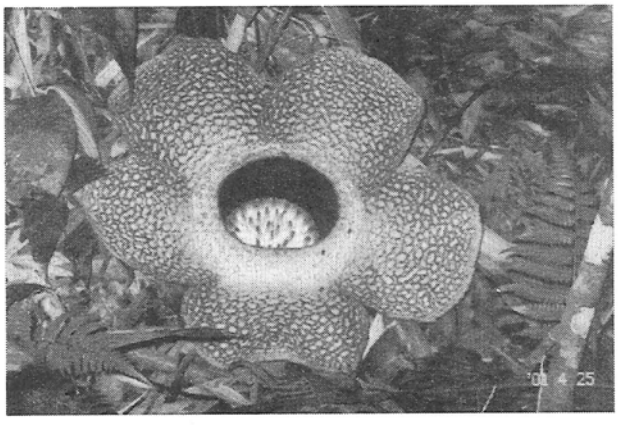


モンソピアドの骸骨

キナバル山はアジヤの最高峰（４．０９５M）ですが、１．５００M 付近にキナバル公園があり、トレッキングコースや植物園を歩くだけで珍しい食虫植物やランの花が見られます。しかしいつも雲が多く頂上はなかなか見られません。

(晴天の早朝に見られます。)

ラフレシア・前もってK.Kの旅行社（パンボルネオ）に頼んでいた開花日が判り、急遽キナバル山と併せてツアーに出発。キナバル山麓のココブ村の農家に行きました。裏のジャングルの湿地で念願のラフレシアと対面したのですが、子供の頃図鑑で見た通り赤に白点模様の５弁の花びら、中心がどんぶりのように穴があいている大きな花でした。それで悪臭がするので、花芯にはハエが飛んでいました。



ラフレシアの花（直径７０Cm位）

ちなみにラフレシアは、ボルネオでしか見られない花で咲くまでに９ヶ月かかり、咲くと３．４日でしぼむそうです。そのため森林局のスタッフが毎週蕾をチェックして廻っているそうです。その花を見られて大変記念になったのですが、その家の人に昔日本軍が野菜と交換においていったという、軍票を大事に保存していて見せられた時は、驚きと共に激戦地だったことを改めて思い起こしました。

なおそこから少し足をのばした所に、**ポーリン温泉**があります。昔日本人が掘り当てた温泉だそうで、円形を四つに区切った湯漕で流し場は無く、入るには一寸抵抗がありました。たまたまスコールがきたので早々に退散しました。

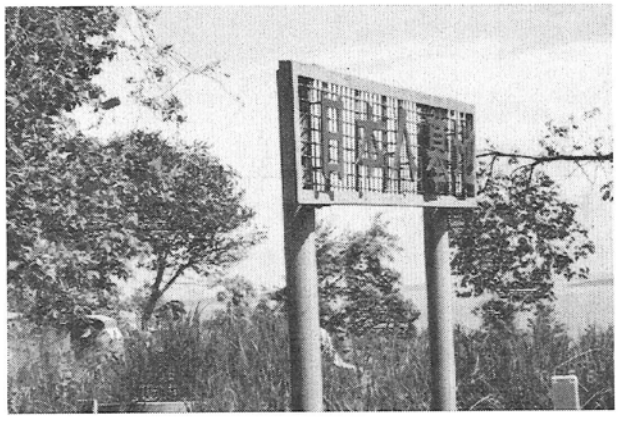
トゥンク・アブドゥル・ラーマン公園K.Kからボートで２０分ほどで行かれる所に五つの島が点在していてボートは６人乗りで、１人１４RM.島に入る時１０RM.払い、帰りの時間を予め決めておくと迎えにきてくれます。

Jetty が公営になる前はボート料金をボラれたりしましたが、‘０２年からは其の心配は無くなりました。レストランがない島には食料持参ですが、猿が住むサピ島では泳いでいるうちにゴッソリもっていかれたりするので要注意です。現に袋を破られて被害にあいました。

しかし、海は青く色とりどりの魚、テーブル珊瑚や枝珊瑚も多く、シュノーケリングで相当に楽しめました。

此れまでに約２０日を費やし次のツアーの出発地であるサンダカンへ飛びました。

キナバル山頂を左に見て、４０分で到着。その昔はサバ州の州都だった今は、K.K より遥かに寂れた感じで、ツアーの足場に滞在する街のように思いました。タクシーで行かれる所で日**本人墓地**があります。これはご存知の方もいらっしゃるでしょうが、山崎朋子著「サンダカン八番娼館」のモデルになった、カラユキさん達の墓地で心うつものがありました。有志の方たちの奉仕で草も刈られて、きれいになっていますが、途中にある現地人の墓地は草茫々、土砂崩れで傾いていたりして、異様な風景でした。夕方以降は危険だそうです。



往復はタクシー利用をお勧めします

サンダカンから行くツアーは、タートルアイランズ、ゴマントン洞窟、ジャングルリバークルーズ、セピロック・オランウータンリハビリテーション・センター等があります。

タートルアイランズ　翌日から２泊３日のツアーに出発。メンバーは我々の他イタリヤ人夫妻の４名で先ずボートで約１時間のタートルアイランズへ亀の産卵を見に行きました。

夕方まで海で遊び、夜になって「海亀が砂浜に上がった。」との知らせをシャレーでじっと待つ

わけですが、運良く８時頃知らせが入り（運が悪いと、明け方迄そのまま待たされる。）暗闇の砂浜に出て、産卵を見ました。

夕方から散歩禁止、カメラ禁止、ライトもガイドだけ、徹底的な行動規制です。亀は卵を９０個産みましたが海へ帰るところは見せてくれませんでした。一晩の上陸人数も決めて自然を守っているそうです。

翌朝早くサンダカンのボート発着場に戻り、水上レストランで朝食を済ませて今度は、我々４名は四駆に乗り換えて延々２時間かけてでこぼこ道をひたすら走り、着いたところは**ゴマントン洞窟**で洞の中はツバメの糞とゴキブリの大群です。高さ１００Ｍの空洞の天井にはツバメと巣、周りの岩肌にはゴキブリがびっしり、桟橋状の歩道も手すりも糞とゴキブリで足許は滑りやすいし、女性ならずとも二度と御免という所でした。ところが、その洞窟の暗がりの中で昼ねをしている男性がいたのには驚きました。きっと涼しいのでしょう。

ただひとつ良かったのは、洞窟まで歩いた森の中で頭上に野生のオランウータンを見つけたのです。それも二頭、バキバキと枝を折って木から木へ飛び移る姿を見たときは、本当に感動しました。相変わらずの猛暑の中、つぎの目的地キナバタン川へ、またも２時間**ジャングルリバー・クルーズ**のロッジまで四駆は土煙りをあげて走ります。途中に人家は殆ど無く、椰子農場の林が続く赤土の道をひたすら走ります。
やがて川岸に建つ高床式のロッジに到着してガタガタに揺られた体を一休み、冷たいビールとランチで生き返りました。

リバークルーズは午後４時出発です。これは夕方から夜にかけて、動物が水を飲みに川岸に現れるのを予想している訳です。船頭とガイドと我々の６人乗りの小舟はエンジン音も軽く、赤色の水を切って進み薄暗いジャングルにさしかかると、エンジンを止めて流れるようにゆっくりと進みます。気の枝には５０センチ位のトカゲ、黄と黒斑の蛇、姿は見えないが鳥のけたたましい鳴き声に、これがジャングルかと見回した時、木のかげから現れたのは象のファミリーで、我々に驚いて鼻をふり上げ、プァーと攻撃姿勢で迫られた時は舟の上も忘れて、思わず後ずさりしてしまいました。　其の後テングザルや、カニクイザルの群れ、頭にコブがあるサイ鳥など薄暗いジャングルリバーの３時間余りは、暑さも忘れて緊張の連続でした。帰りは暗い川面をエンジン全開、一目散という感じで７時半無事帰着、どっと大汗を流しました。ガイド氏は、「今日ほど動物を多く見られたのは珍しい」と言っていましたが、このジャングルツアーは、たいへん貴重な体験でした。

ロッジに１泊した翌朝早く出発し、こんどは**セピロック・オランウータンリハビリセンター**に向かいます。



オランウータンの親子

ここに着くまでが大変、ガイド氏曰く「これからマッサージ道路に入るよ」途端にガタンドスンガタン、車は上下左右に揺れるは、うねるは、体も上がったり下がったり、それが１時間半やっと少し平らになってホットして３０分漸く着きました。

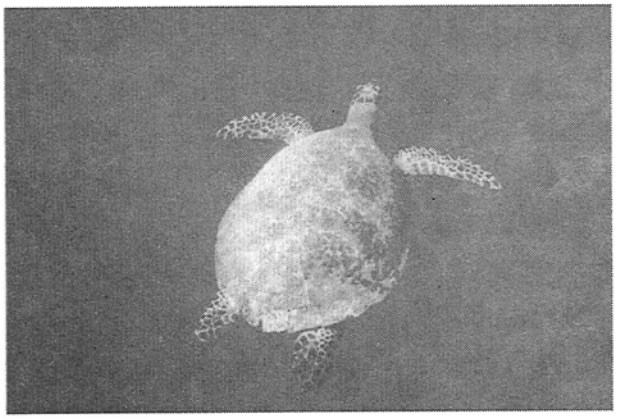
親をなくしたオランウータンや類人猿を保護して、野生に返るようにリハビリしている所ですが、ゴマントン洞窟の傍で見た野生のオランウータンの迫力の方が強く、セピロックでは今いちでした。ここから車でサンダカンに戻り、２泊３日のツアーも終了イタリヤ人の新婚さん夫妻ともお別れして、ホテルに帰りました。

一日休んで５月１１日、ラハダトゥを経由して、１３日にマブール島への港センポルナの町に辿り着き、翌日からいよいよ念願の、**マブー**

ル島シパダン島２泊３日のツアーに這入ります。猶これまでの陸路はすべてミニバスで、１４，５人満席になるまで出発しないため１時間近く待たされるのは、いつものことでそのため、ひとつの街へ行く乗車時間は約４時間かかりました。一晩泊まって疲れをとり、朝９時頃高速ボートで約４０分マブール島のウオータービレッジに着きました。

水は碧く澄み、桟橋にはハイビスカスが溢れ下を見ればチョウチョウ魚、今までの疲れもどこえやら、シパダン島のシュノーケリングに誘われるまま午後から出発。

それで、生まれて初めての体験をした訳です。セレベス海に浮かぶシパダン島は、ダイビングポイントとしては有名で、海岸から数メートル出た所からドロップオフで、深さが６００メートルとも言われています。　そこに舟から飛び込んだ瞬間、目に入ったのは大中小のアオウミガメ、ツバメウオや大型魚の群れに、ねむりブカ等海の断崖絶壁とともにはっきりと見ることが出来ました。



アオウミガメ

大きい海亀と泳いだのは初めてでした。大水族館の中に入ったような、又竜宮城の世界というか、今も強く焼きついています。夢中で４，５０分泳ぎ回っていました。

マブールの水上コテージに戻り、見た魚を図鑑でチェック、メモしました。マブールは波も静かで、見たところ浅いのでシパダンと大違いと思って、潜ってみたら浅いといっても４，５メートルあり、魚影も濃くモンガラカワハギにしても、５，６０センチはありそうな大きいものがいたり、小形の熱帯魚は色々ではじめて見るものも、沢山いました。シパダンと反対に小形魚の宝庫といった感じで、連日魚ウオッチングに明け暮れ、２泊３日はアッという間に過ぎ去りました。

帰路はセンポルナから車でタワウへ送られ（１時間半）、タワウ空港からコタキナバル（４０分）に着きました。

ジャングルツアーと、海のツアーは何れも心に残るものでした。

このあと略図にある、コタブルの他各地へ歩きましたが、特筆すべきものは無かったので省略いたします。

アパートメント・ホテル

最後にK.Kのアピアピセンターのロングステイ用のアパートを見に行ったのですが、外装はオレンジと白のタイルで、明るくて綺麗と思ったら部屋は暗く、（採光が悪い）廊下の周囲にゴミが目につき、借りる気は起きませんでした。

また海側のプロムナードホテル.アパートメントは、全部３寝室＋リビングルーム（２０畳位？）で眺めは良いですが、２人では広すぎ、家賃が月額１２万円で光熱費は別という事で、ジムやプールが利用できますが結論としてはNO.でした。

私たちはこの後５月２８日をもって、約２ヶ月間の旅を終えた次第です。

（総費用は約６０万円でした。）

猶ボルネオに魅せられた私達は翌２００２年に、サラワク州のクチンから東へK.Kまで、約３ヶ月の旅をしたのですが、若しまた機会がありましたら記させて戴きます。



南国田舎暮しの記　－フィリピンでの生活－

フィリピン・ウルダネータ市在住　会員No227 斎木　一

ウルダネータ市ってどんなところ？

私の今住んでいるフィリピンのパンガナン州ウルダネータ市は、ルソン島のマニラから北へ約 200km、日本で云えば東北地方の穀倉地帯の小都市とも云うべき所です。パンガナン州に３つしかない市の一つであり穀倉地帯の中心地と云う他にはこれといった産業もなく、街でスーツ姿を殆ど見かけないことからして会社も少ないと思われます。街の人に人口を聞いてもこの２年間知っている人は誰もおらず、従って私も知りません。一番大きなカレッジの在校生が3,000 人位だそうなので、そこそこはいるのでしょう。ショッピングモールは２年前にやっと出来、スーパーマーケットは大小１つずつ、他に市場と野菜市場があり生活に不便は感じません。たまたま妻の両親が住んでいて、妻もずっとここで育ってきており、どうせフィリピンに住むのなら両親のいる所で…と希望したのがここに住むきっかけでした。

住んでみるとマニラと違い空気はきれいで住んでいる人達は皆親切、山や海も近く、物価も安い、と色々良い事も多く、これからの人生をゆっくり楽しめそうな所です。変化に乏しい毎日で余り他の人に紹介出来るような生活ではありませんが、どの様に暮しているかが少しでもおわかりいただければ幸いです。



現在住んでいるウルダネータ市バヤワスの借家

フィリピンでの主婦業は凄く楽？

家には今メイドが３人、妻の叔母にあたるローズ(45歳)とリンダ(21歳)とテス(27歳)です。日本の考えでは凄い贅沢をしているとお思いでしょうが、何しろ人件費が安いのです。ローズはオバサンだから多少いろをつけて P2,500(約6,000円)、リンダとテスはP2,000(約4,800円)、あとはクリスマスボーナスが１ヶ月分です。ローズ以外は住みこみですが、休みは月２回、６時起床、10時就寝、昼２時間の昼寝と３回の食事、２回のミリエンダ(おやつ)以外は働きづめですから考えられない位の安さです。

お蔭で妻は何時も大体昼過ぎに起床、約30分シャワーを浴びて、午後２時頃朝食(私は昼食)子供と少し遊んでから、涼しくなると夕方から買い物に出かけ(私はドライバー件ポーター)、途中でミリエンダ、帰宅後メイドに夕食の指示をして、フィリピンのニュースとテレビショーを見ます。子供の世話は勿論、犬も庭も、食事の用意から後片付け、家の掃除も含め殆どメイドに指示するだけで自分ではやりません。

これがフィリピンのメイドのいる家での主婦業だそうです。少なくとも妻はそう主張しています。日本ではダンナがハッピーリタイヤしても奥様方は主婦業を中々リタイヤ出来ないようですが、どうですか、一度フィリピンで主婦業のリタイヤを体験されてみてはいかがですか。

やみつきになることうけ合いです。

フィリピンでの主婦業　その二

この国では主婦業はすごく楽…とは云ったものの日本から来て、皆直ぐにこの様に出来るかと言うと中々そうはいかないのが実情です。先ず最初の難関はメイド探しで、特に地方では難しく、地元でメイドをする恥ずかしさと、どうせならマニラでというのが理由のようです。それから家の近くでメイドをすると親や家族がお金の無心に来て、折角得た給料を持っていかれてしまうことも多いようです。

事実我家のローズは既に結婚している長女一家が給料日に金を貰いに来ますし、無職の次女の面倒も見ています。リンダは給料のほぼ全部を

母に取られてしまい、テスは夫が家から出て行ってしまったので３人の子供を育てるためにメイドをしています。皆それぞれに大変です。

メイドが見つかっても問題は言葉で、勿論日本語など出来る訳がありませんし、英語の話せないメイドも多いのです。また標準語のタガログ語が出来ないメイドすらいます。という訳ですから、フィリピンで主婦業からのハッピーリタイヤをするならば少なくともメイドと英語での会話が必要となります。でも余り心配することはありません。相手のメイドが一生懸命理解しようとしますから、単語を連発していれば結構通じます。この頃は私もメイドとの単語会話を楽しんでいます。

活気いっぱいの野菜市場

久しぶりにモールの後ろにある野菜市場に妻とメイドのテスと３人で行きました。

いつも妻との買い物は冷房のきいたモールの中かスーパーだけなのですが、最近妻が、野菜の買い物を任せているメイド達がまじめに買い物をしていないのかと云い出し、自分達で出かけることにしました。モールやスーパーでの買い物ならレシートがあるので簡単にチェック出来ますが、市場での買い物はチェックのしようがありません。結局自分で何が幾らかを確かめ、購入予算を立ててその金額だけメイドに渡すしか方法はありません。野菜市場は終日混雑し、呼び込みの声やカラオケの音、トライシクルの騒音等でうるさいので余り好きでなく、足も遠のきがちでしたが、半年ぶり位で行ってみると以前より市場の中が整理されたこともあって、通り易くなっていて結構楽しい買い物となりました。値段は天候の状態や鮮度などで日々変るので余り参考にはなりませんが、要するに約P300(約720円)で、大人５人の一週間分の野菜が買えるという事です。野菜に比べ果物は割高でブドウ１kgP170(約410円)、スイカ大玉１個P100(約240円)、マンゴ１kgP60～70(約145円～170円)位します。

面白いのはナスとキュウリは日本と比べ各段に大きく、反対にたまねぎとトマトは小粒です。キャベツ、白菜はバギオで取れる高原野菜が入荷するので新鮮で安い物が多いようです。

牛肉は硬くて余り味が良くありませんが、野菜は一年中豊富ですから、健康的な食生活が出来ます。他にも日本では見た事が無い、名前もわからない野菜をたくさん売っていますが、どれもとても安い値段でした。



良く利用するリス・レインフォレストリゾートホテル

今日はファミリーサービスデイ

我家では妻の発案で１ヶ月に１回、メイドも含め全員で外食やショッピング等に出かけます。特に住みこみのメイドは月２回の休み以外殆ど家庭内の仕事のため、外出する機会がありませんので、こちらで何か考えてあげないとフラストレーションがたまってしまいます。

今日は家から５分位の所にあるリス・レインフォレスト・リゾートホテルに向かいました。

このホテルは３年前に妻と結婚した際、パーティーに使用した所です。朝１人で泳ぎに行く事も良くあり、スタッフとは顔なじみ。

いつもの事ですが、食べ物や飲み物は全て持ち込みです。コップや皿、スプーン・フォークは勿論、炊飯器からコーヒーメーカーまで持ち込むのですから日本ではおよそ考えられないことです。ちなみにホテルの料金は以下の通りです。

プールの入場料１人 P70(約170円)、ファミリールーム１泊P2,000(約4,800円)、ビール小ビン１本P30(約70円)、ソフトドリンク類１本P20(約 48 円)、レストラン料理 2～3 人前P200(480 円)。結局一日皆でゆっくり楽しんでP3,450(約8,300円)で済みました。

1年ぶりの我家

現在の住まいは借家で建坪は約100㎡ありますが、住みこみのメイド2人と同居で、庭も狭く、この頃よく歩く様になった娘のナオミがゆっくり遊ぶ所がない為、前の家に週末遊びに行く事が出来るくらい手を入れて欲しいと妻に頼まれて予算を立てる為に行ってみました。



2001年に完成したウルダネータ市ピンマルッドポットの自宅

この家は2000年の12月末から建て始め2001年に完成入居したものの、妻と同じ敷地内に住む妻の両親とのトラブルが原因で一昨年 11 月初めに出て来てしまい空家にしています。現在は両親と和解していますが、又元の家に戻る事はやめています。

空家にしている家は建坪が180㎡近くあり、家具は当然何も無いので、家の中で子供も伸び伸びと遊べます。また庭も芝生の部分が120㎡あるのでゆっくりです。妻の両親が家の掃除や庭の手入れを続けていたので、思った程傷んではいませんでしたが、週に2～3日使うとなるとやはりかなりの費用がかかりそうです。

もともとこの我家は仮住まいの目的で4～5年しか住む予定ではなかったので、余り費用をかけずに作りました。大分予算オーバーはしましたが、それでも全部で200万ペソ(当時の日本円で500万円強)位しかかかっていません。

この国の事を余り良く知らない間に工事を始めてしまったので、今考えてみれば無駄も多く、この次は注意すれば 20%は安く作れると思います。私は幸い妻がフィリピン人なので家は簡単に作れましたが、この国の法律では外国人は土地を所有出来ないので、日本人が夫婦でこの国に来て土地を買い、家を作るのは中々難しい事です。(全く出来ない訳ではない)

仕事をしないで年金生活を送っている私には、そう容易い事ではありませんが、3～4年後にもう1度新しい我家の建築にトライしようと今準備をはじめています。

パーティの規模はブタ何匹？

…と云ってもパーティにブタを招待するという話ではありません。この地域のパーティは結婚披露であれ、幼児洗礼であれ、誕生日であれ、料理はレチョン(ブタの丸焼き)、スパゲッティ(ミートソース)、パンシット・カントン(焼きソバ)が定番となっています。招待客はレチョンの数でそのパーティ規模と予算がわかります。

レチョン一匹は大きさにもよりますがP4,000～P5,000(約9,600～12,000円)、30～50人で一匹用意するようです。従ってブタ4匹と云えば 120～200 人位のパーティという事になります。若しブタ2匹しか用意していないのに、200 人位来てしまいますと、何となくケチなパーティという評判をもらってしまいます。

ところがこの地域ではパーティの招待状などめったに用意されず(結婚式は主賓客には用意されているが…)口頭で云うだけですし、招待を受ける側は何人で行っても構わないのがここのしきたりですから、主催者側は何人来るか検討をつけるのが中々の難題です。

しかし、自分の家やバスケットボールコート(日本で言えば町の何丁目という単位で一ヶ所はある)を使って開くパーティは人数の計算が簡単なようです。それはその地区のほぼ全員が来るからです。その様な場合参加者の人数は常に一定の為ブタの数は大きな問題となります。パーティの予算がそれでわかりますから。

我家では私がレチョンを余り美味しいと思わない事からパーティにレチョンは使わない事にしているので、まわりの人からは外人の割にケチなパーティをすると見られているようです。ちなみにフィリピン人にとって誕生日は1年の間の大事なセレモニーのひとつで、特に一家の主人と幼児の場合は大変です。毎年の事なのに主人は親類,友人,隣人を招待し、100 人を超え

る事もしばしばです。その為の出費も半端ではなく、時には謝金までして派手にやるそうです。

手持ち資金は円、ペソ、ドル？

この国に長期滞在又は永住を予定している日本人の一番の関心事として通貨の問題があります。先日バギオ日本人会でも話題の中心でした。安全性、金利、為替という点が主な焦点です。

長期滞在の方々で退職者永住ビザ取得者は、5万ドル(約600万円強)を銀行に預金する事が条件となっていますから、その他の滞在費に相当する分をその都度ペソに換えられて持ちこまれる方が多いようです。

私がこの国に来てからの3年間を見ると、ペソは円に対してもドルに対してもジリジリと安くなっていて、歯止めがかからないような状態です。この国のインフレ率は9～10%と云われていて、以前は良かった銀行金利もこの頃はペソで3%前後、ドルでは良くて2%台とインフレ率を大きく下回っています。私の場合は家の建築時を除いて必要資金はその都度日本から持参するか、ATM を利用してカードで引き出す事にしていますので、今の所は上手く行っていますが、金利も為替もその道のプロでも先の事はわかりませんし、やはりそれぞれが良く研究し自己責任で判断するより他はないのでしょう。

因みにバギオ日本人会には私のような年金生活者は少なく、大半が日本での事業や財産を清算や処分してこちらでの生活を始められた方のようで、この国に来る際に円をドルかペソに換えた方が殆どです。ドル預金にして必要に応じてペソに換えられている方はともかく、中には5 年前に手持ちの円を全てペソに換えた方もいるそうで、当時100円が28ペソだったのが今は44ペソですから5年間で63%もの下落で財産は半減以上になってしまったようです。

この国はマニラはもとより地方都市でもそこここに「マネー・エクス・チェンジャー」(両替所が)ありますが、円はレートが不利で、ドルの方が両替しやすく互換性が高い様です。日本人会の中に今年の年末は1ドルが60ペソになると予想する人もいて、金利が安くてもドルで持っている方が有利と主張していました。ここ数年円もペソに対しては常に円高傾向なので、私は極力円で持っていようと思っています。

生き甲斐は何ですか,生き甲斐って何ですか？

この国に住むようになってまだ1年にならない頃、日本で参加していたあるボランティア団体が援助していた学生達の卒業記念パーティに出席する為に来比し、私も援助していた学生の一人が卒業するので、現地で合流しボランティアの皆さんと色々話をした事がありました。

その時は私が退職して間も無い頃だったので、こちらに来て何をしているかという事が主な話題となりました。殆どの方は私が退職金を元手に何か事業をする積もりだろうと思っていたらしく、私が「何もする計画は無い、ただのんびりしたいだけ」と答えると驚いておられました。何人もの方から「毎日退屈ではありませんか？」と聞かれましたが、「何もしない事、時間が全て自分のものになる事は素晴らしい事」と答えても納得して頂けなかったようです。

先日又、ある日本の方から「この国で生活していて**生き甲斐**は何ですか？」と聞かれたので、「別にありません」と答えましたが、やはり話がうまくかみ合わず納得して頂けませんでした。私には今愛する若くて美しい妻と、1才半になる孫のような可愛い娘がいますが、別にこの2人の為に生きている訳ではありませんし、2人にこれ以上の生活をさせようと努力する積りもありません。4～5年先にもう1度土地を買い家を作る計画ですが、これも人生の目的などではなく単なる数年先の予定に過ぎません。

一般的に**生き甲斐**とは生きる目的とか努力している事を指すのだと思いますが、そういう意味であれば今の私には**生き甲斐**はありません。　私にとって強いて云えば**生き甲斐**とは生きていること自体であり、生きている事が価値のある事であって、毎日が余り問題なく楽しく過ぎて行けばそれで良いと思っています。

ここにいて何となく過ぎて行く毎日は私流の素晴らしい**「生き甲斐」**なのです。

雲の上は桃源郷

～中国・雲南ひとり旅～

横浜市在住　No.148　足立洋太郎

雲南へ行こうと思ったわけ

雲南へ行こうと思い立った直接のきっかけは、NHK テレビで見た「白水台」だった。白水台はチベット族中甸県の海抜 2400mの山の頂上から流れ下る清水の中の「重炭酸カルシウム」が、何百年もかかって夥しい数の乳白色の棚田池を造り、見る角度によって一つ一つの池の水が虹色のように変化するのだ。

そこはナシ族東巴教の聖地であり、なんという神々しさ、なんという有り難さ、この世のものとも思えない幻想的なシーンに、何にでも影響を受けやすい私は、すっかり心を奪われてしまった。さっそく本屋へ行って「地球の歩き方」を買って見たが、白水台などどこにも出ていない。「おかしいな」と思ったが、天下の NHK がやることに間違いはなかろう。それほどまだ人に知られていない神秘の場所をスプークしたのだ、と独り合点した。しかし、これが後日悲惨な目に...。

ビザ（査証）とエアー（飛行機）

パソコンの検索で「中国ビザ」と入力し、申請代行会社を２～３選び、その中から１次ビザ 30 日間(3ヶ月有効)の代行手数料が 6000 円と一番安かった会社を選択した。そこの HP からビザ申請用紙のフォームをプリンターで取り出し、その用紙に必要事項を書き入れ、写真 1 枚とパスポートを同封して書留で送った。それと同時に相手の指定銀行に送金した。

すると 4 日後にパスポートに「中華人民共和国査証」のシールを貼って返送されてきた。神経質で完璧主義の人には向かないかもしれないが、東京まで申請に行く時間とコストが節約でき、割り切りさえすれば便利なシステムだ。(地方の人は一考の価値あり)

エアーは、週 2 便（木・土）昆明まで直行便を出している日本エアシステム(JAS)が、私がマイレージを貯めているノースウエスト(NW)と提携関係にあるため、往復飛行機代約７万円がまるまるタダとなり、ほんまにラッキーな旅となった。

（注）現在、JAS 昆明便は関西空港からのみ。

まずは昆明へ――海抜 1891m

成田を５月８日、11 時 50 分に飛び立った飛行機は、昆明に 16 時 30 分に着いた。飛行時間５時間(時差１時間)だ。初めて上空から見た昆明はアンツーカーのような紅い土に濃い緑がよく映えた大都会だった。バンコックやホーチミンのような平地の都市は、この時季暑くて堪らないが、さすがに雲南省は寒暖の差が少なく、日本以上にさわやかだ。

昆明をはじめ雲南省の各町(＊)が雲の上にあると形容される理由は、その海抜(標高)の高さだ。

都市名	海　抜	５月最低最高気温
バンコック	０～１m	26――36℃
ホーチミン	０～４m	24――35℃
東京	27m	15――21℃
チェンマイ	310m	23――32℃
高山	573m	9.7――23.2℃
軽井沢	939m	7.8――19.7℃
＊昆明	1891m	18.2――20.7℃
＊大理	1976m	17.8――19.9℃
＊麗江	2400m	12.6――24.9℃
＊中甸	3280m	10.4――17.6℃



①雲南省の位置

とりあえず２万円を両替(1265 元ｘ@15.8 円)して、空港の外へ出ると、さっそく客引き小姐につかまった。桃井かおりに似たその小姐は日本語も英語も分らない。こちらは中国語が分らない。共通しているのは「漢字」を識っていることだけだ。なにも慌てることはない、中国では「筆談」が通じるのだ。用意していった小さなメモ帳の上で、お互いにボールペンをやり取りしながら意思疎通するのも意外と楽しいものだ。

ただ、現代中国では字体の簡略化が進んでいて、私の書く当用漢字は年配の人には通じても、10 代 20 代の若い人には通じないことが多い。たとえば、

雲（云）、風（风）、慶（庆）、関（关）、開（开）、陽（阳）、電（电）、県（县）、遠（远）、駅（站）、豊（丰）、発（发）、龍（龙）、勝（胜）、業（业）

などのように、まったく類推不可の字体が多くなってしまっている。私は始めこれはあくまで略字だと思っていた。しかし略字ではなく法律で決められた正式文字であり、現在は法律文も教科書もこの新しい文字を使っているそうだ。桃井小姐が言うには、あと 10 年もすれば我々日本人が知っている漢字の殆どが博物館行きとなるそうだ。時代は確実に変わってしまった。

さて、今夜のねぐらについて桃井小姐との筆談交渉も佳境に入っていた。春城路にあるＴ飯店を紹介するという。待てよ、インターネットで調べてきたＴ飯店は四ッ星で１泊 100 ドル位だった筈だ。「冗談じゃ

ない！」と私が気色ばむと、1 泊 120 元(約 1900 円)にしてやるという。100 ドルがたったの 120 元。　指でＯＫサインを出したら、どこからともなく男がス―ッと車を寄せてきて、ドアを開けた。なるほど組んでやっていたのか。

荷物はどこだというので、小さなリュック 1 つを指して「これだ」というと、ビックリしていた。中身は下着２日分と替ズボン、ウィンドブレーカー、洗面道具、文庫本3 冊のみ。

連れて行かれたホテルは、広いロビーに大きなシャンデリアが輝き、一見高級そう。鍵をもらって指定された部屋へ行ってみて納得。　旧館で見晴しは悪いし、少し黴臭いが、設備は清潔。まあ良しとするか。

楽しかった石林一日ツアー

朝 8 時半、昨夜フロントで申し込んでおいた石林ツアー(昼食付き、140 元)のバスが来た。16 人乗りのミニバスで私が乗ると満杯だった。毛色の変わったおっさんが「ニーハオ」とか言いながら乗込んできたので、皆ギョッとした顔つきだ。

抑揚が上下に変化するガイド嬢の説明を聞いていてもさっぱり分らず、眠くなる。

昼になってサニ族のレストランに入った。2 つの丸テーブルの上には、白い皿の上に大茶碗、小茶碗、箸が人数分セットされていた。

私の隣に座った小池栄子似の娘が、私の茶碗を取り上げると目の前で湯を掛けて洗ってくれた。皆同じようにやっている。６菜の大皿、スープの大鉢、ご飯のボールが運ばれてきた。一番最初に私の茶碗にスープを注ぎ、ご飯を盛ってくれた。テーブルに着いたメンバーを見ると殆ど２０代で年寄りは私だけだ。さすがに長幼の序を重んじる国だ。

食事を終わって席を立つとき、「シェーシェー、マー」と彼女に言ったら、どっと笑い声が起った。気の利く彼女に「母さん、ありがとう」と言ったのだ。

外に出てタバコを吸っていると大男と小女のカップルが、私に話し掛けてきた。両手で耳に栓をする真似をして首を振ると、急に英語に変わった。聞くと２人とも遼寧省の役人で新婚旅行中だという。山東省から来たカップルは銀行と税務署勤め、四川省からのカップルは２人でレストランを経営しているという。いずれも新婚旅行組だった。小池栄子似の彼女は広東省出身だが、四川省カップルの女の方と親友で彼らの新婚旅行に付いて来たのだ、と言った。

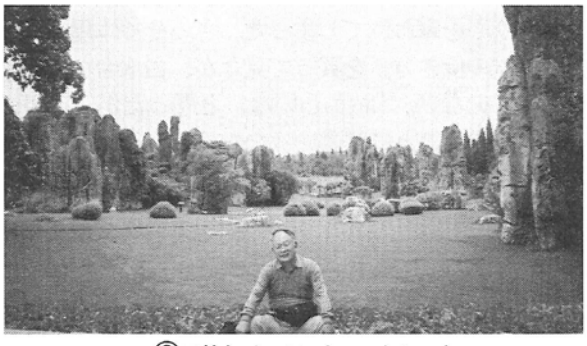
場の雰囲気がすっかり和らぎ、私達はバスの中でも英語と中国語と筆談のチャンポンで、時々大笑いしながら楽しい時を過ごした。

石林に着くと、サニ族の民族衣装を着た２０歳位の可愛い顔をしたガイドが旗を振りながら案内した。写真を撮るスポットに来ると、私に片言英語で「カメラ、ファイブミニッツ」と言って、ここが集合場所だという仕草をした。「ＯＫ，アンダースタンド！」と言って急いで写真を撮りに行くが、うかうかしていると物凄い人の波に飲み込まれそうになる。

ガイドも気が気でないのであろう、私を見ると「フォローミー！」と叫ぶ。私も必死でまるで下僕のように彼女の後をヒョコヒョコ尾いて歩いた。

石林はカルスト地形の景区内に 50m前後の石柱でできた森林が広がり、遠望すると剣山のようで、1 つ 1 つを見ると動物の形や観音様のようにも見える。5ｋｍの遊歩道がくねくねと走っていて、迷路に迷い込んだような錯覚に陥る。

岩と岩のすき間が一人通れるかどうかの通路を皆で通った。首の部分が 10cm しか隙間がない個所を皆首をよじりながら通り抜けたが、私は正面から挑んだ。案ずるより産むが安しで難なく通りぬけた。何でも斜めから入ろうとすると難しいのだ。



②石林をバックによっこらしょと。

「あれッ」周りを見て驚いた。見知らぬ顔ばかりだ。いつの間にか迷子になってしまった。焦った。とにかく前に進む。しばらく行くと見通しの良い広場に出た。大きな樹の下で皆がニコニコして待っていた。

その後、広場でサニ族の民族衣装を着て写真を撮ったり、サニ族のフォークダンスを習ったり、茶坊で本場のお茶の入れ方を習ったり、楽しい時間を過ごして私達は景区の外に出た。遥か遠くたなびく夕陽の海に石林群が黒く屹立していた。

バスが石林を去る時、皆が窓の外を見ながら「サイチェーン、シーリーン！（再見石林！）」と叫んでいた。巨大な中国のことだ。再び生きて皆に会えることはないだろう、という声の響きだった。

皆、やさしい人達ばかりだった。小池栄子似の娘は私の隣に座り、窓の中から買った枇杷の実を丁寧に皮を剥き、私に食べさせてくれた。

外国人に対して見て見ぬふりするのがスタンダードの日本で、このような事が起り得るだろうか。拝金主義だ、なんだかんだと中国人の悪口を言う人も居るが、素顔の中国人は決してスレておらず、温かい人情と義侠心をもっている人もまた多いことを知った。

これから雲南へ行かれる人は、ぜひ現地の中国人ツアーに参加してみることをお勧めする。

昆明市内散歩

一年中、花と緑の絶えない昆明は別名「春城」と呼ばれ、'99 年 5 月、世界花博が開かれた。その時、ホテルやビルが乱立したらしい。もともと雲南省は 26 の少数民族の土地であり、昆明でもサニ族など 12 の民族が住んでいるが、漢人の資本投下による変化の波がヒタヒタと押し寄せているのが肌で感じられる。

街の通りは「北京路」「青年路」などの単一表示か、「人民東路、中路、西路」などエリアによって表示する方式をとっており、分りやすい。市内を走るバス(中国では「汽車」と書く)の料金は一律１元だ。タクシーの初乗り(３ｋm)は７元で、メーター制。郊外の雲南民族村までタクシーで行ったが、３０元だった。(入場料が７０元だが、一見の価値あり)

街を歩いていてまず驚くのは、ゴミがまったく落ちていないことだ。主要道路の分離帯や民家の軒先には、２mくらいの背丈の叶子樹(イエツー)が紫色の小さな花をいっぱい付けている。ブーゲンビリアよりももっと小さくて、鮮やかな紫色の花弁の中央に、黄金色の髄を付けている。思わず花の名を尋ねてしまったほど、強烈に雲南省を印象付ける花だ。キョロキョロして交通信号を無視してしまったらしい、公安に笛を吹かれてしまった。

昆明の代表的なホテル「昆明飯店」の付近一帯は近代的なオフィスビルやホテル、政府施設が立ち並び、「桜花百貨中心」というデパートや世界一の小売業「ウォルマート」も進出してきており、それらを中心としたモールを冷やかして歩くだけで楽しい。雑駁に言って物価は日本の３分の１から５分の１という感じだ。

ケンタッキーフライドチキンで２ピースセットを頼んだら２１元だった。館内にはゲーセン(電脳遊戯)もあれば、ボーリング場ありで日本と何も変わらない。経済開放の波は物凄い…(汗)。

一方、北京路の金龍飯店近くの「双龍総合商場」は雑貨と衣料専門の巨大市場。昆明飯店の正門から東風東路に沿って 300mほど西にある市場にはあらゆる食料品が山のようにある。いずれも一般市民の生活振りを知るには最高の場所だ。ここの物価は日本の 5 分の１から 10 分の１という感じ。旅で必要なものはここで調達することをお勧めする。

大理古城（ペー族自治州）を行く―海抜 1976m

時間はたっぷりあるし、こんな大きな国を旅する時は、予定は未定、行った先々の現実で予定も変わるくらいの積もりで、のんびり行くのが心地よい。

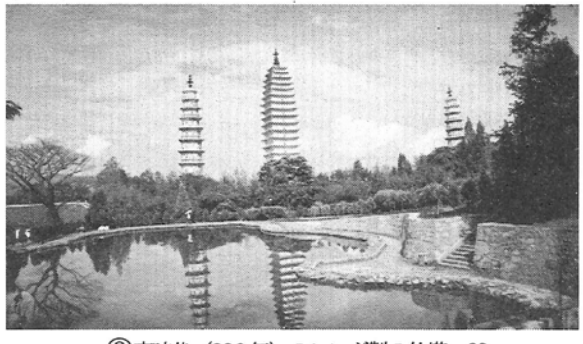
玄関都市の昆明にはどのみち帰りに寄らねばならない。そろそろ大理に行くことにして昆明バスターミナルに行った。飛行機でも列車（中国では「火車」と書く）でも行けるが、当日切符は取りづらいらしい。

昆明から大理までは３６１ｋm、バスで 5 時間かかる。この路線は１日 60 本と数多く出ているが、午後からの便は少ないので注意が必要だ。

便名の後に何も印がないのが「普通車」で停車が多い。「高快」と書いてあるのが高速バス。「豪華臥車」と書いてあるのが、リクライニングシート、トイレ、ミネラルウォーター付きの豪華版だ。

掲示板の時刻表を見て、切符売り場で「大理・高快」と書いたメモを差し出すと、何やら二言三言、言っていたが、結局「下関」までの切符をくれた。104 元だった。大理古城まで直接行くバスは本数が少い。一つ手前の下関（大理市の中心）で降りて、古城までは市バスで行きなさい、というわけだ。これは、日本で予め調べて知っていたので慌てることはなかったが、予習していない人はまず此処でマゴツクだろう。

道路は高速道路で快適だった。途中、トイレ休憩が１０分くらいあった。下関に着くと古城までの小型バス（5～6 人乗り。@1.2 元）は幾らでも来るが、小銭を持っていないと損する。10 分くらいでペー族(白族)の街、大理古城に着いた。



③唐時代（836 年）のレンガ製の仏塔、69m

大理に行くなら今の内

７３０年代に唐の玄宗皇帝の庇護を受けた南詔国、その後の大理国が、1253 年に 10 万のモンゴル軍を率いた元のフビライに滅ぼされるまでの 500 年間は、この大理が雲南エリアの中心だったらしい。

３m近い石の城壁に囲まれた古城は、南北に大きな城門を持ち、その中は碁盤の目のような通りが幾つもあり、今でも白族(ペー族)が独自の文化と伝統を維持して、落ち着いた暮らしをしている。

4000m級の蒼山山脈と澄んだ水をたたえる洱海を背景にもつ大理は風光明媚。白を基調とする民族衣装を身に着けた白族の女性も美人が多いので有名だ。

2004 年には蒼山山麓にアジア最大のゴルフ場が完成するらしい。さらに、メコンハイウエーが開通するとこの辺はバンコックを凌ぐ大都会になるらしい。すでに、それを当込んで欧米の投資会社が幾つも調査チームを送りこんでいるとのこと。もしそうなったら、この大理周辺の素朴さは一辺に吹き飛んで、ただの猥雑な街に堕ちてしまうことだろう。

夜になると、どの通りの家にも赤い提灯に灯が点され、街中が中世に逆戻りしたような感じになる。蛍光灯やネオンなどの人工的な光を排除して、自然の光を演出しており、余計に郷愁をさそう。

旅行者の宿泊施設も、ここはバックパッカー向けのドミ（見知らぬ２～４人で１室使用）を併設している招待所が沢山あり、部屋代も一泊１５元から色々ある。相部屋が厭なら１室を借りきったところで、１晩１室６０元から８０元だ。但し、風呂は無く、温水シャワー、洗濯機、トイレはすべて共用だ。隣の部屋との仕切は板壁一枚という事もあるので、プライバシーの保証はない。

高価な物を持った一人旅は、荷物の見張りに苦労する。ドミで部屋の鍵を共有するのは不安なものだ。私は腕時計さえ持たない主義で、盗られて惜しいようなものは何もないので、安心してドミに泊まれる。

２人以上の仲間がいれば、どちらかが見張りできるし、量の多い中華料理もシェアーできるので、非常に経済的に旅ができるのだが、気が合わないと悲惨。

日本人バックパッカーが轟沈する街

ところで、大理古城は日本人によく出会う街だ。話を聞いてみると、「ここは、飯はうまいし、気候も良いし、女は優しいし、安く住めますからね」と言う。一番目に「飯はうまい」と言った訳を聞くと、「飯屋」の名前を３つ４つ挙げてくれた。

本当か、検証しようとそれらの店に行ってみた。護国路と博愛路の角にある「菊屋」は総体的にまあまあ旨い。その３軒隣にある「太陽島カフェ」のカツ丼、菊屋の前辺りにある「太白楼」のMix定食、その並びにある「チベタンカフェ」のアップルパイは、どれも確かに旨い。

日本人が経営したり、日本人の従業員が居るわけでもないのに、こんな辺境の地で、どうしてこんなに旨いものが食えるのか。理由は簡単だ。それらの店の若くて綺麗なママや小姐の虜になった日本人バックパッカーが、毎日毎晩通いつめて、日本料理の作り方を身をもって教えてきたのだ。最近では味醂などの調味料や御新香なども日本から取り寄せているらしい。かくして、大理に轟沈した日本の男達が今夜もどこかの店にたむろしているはずだ。

ただし、これらの男達が甘い顔して日本風の物差しを適用した結果、値段の方は地場の料理の倍くらい高い。にもかかわらず、このような飯屋についつい足を向けてしまう理由は、「情報ノート」だ。幾多のバックパッカーが入れ替わり、立ち替わりやってきて書き込んでいった生情報は玉石混交だが、中には手を合わせて拝みたいほど有り難い情報もあるのだ。

大理でも「洱海一日ツアー」に参加し、三塔や胡蝶泉など代表的な観光場所は一通り回ったが、紹介はカットする。要するに、石林ツアー(16名)の時のように面白くなかったのだ。１グループが50人を超えるような大ツアーは止めた方がよい。（ツアーに参加しなくても、「三塔」は古城に近く、一見の価値あり）

麗江（麗江ナシ族自治県）を行く―海抜2400m

大理に長居すると自分も沈没するような気がして麗江へ行くことにした。護国路の郵便局前から麗江行きのバスが出ているが、午前中に４便しかない。

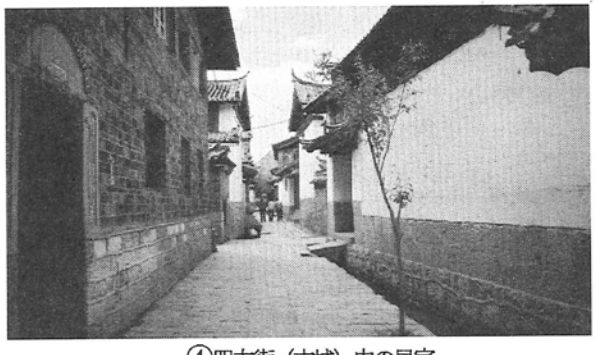
麗江まで２００ｋｍ、３時間の道のりだ。普通バスの料金は４５元だった。道路も高速道路で行けて快適、途中１回のトイレ休憩有り。

夕方近く、麗江のバスターミナルに着くと、客引き小姐の群れにワーッと取り囲まれてしまった。ハガキ大の写真ホルダーに、宿の全容と設備状況の写真を入れ、それをお客に見せて宿泊を勧誘するのだ。よく見ると、どの小姐も若くて美人ばかりだ。

しかし、言葉がまったく分らない。始めは無視して通り抜けようとしたが、あまり若くない２人連れの小姐が小雨の中をあきらめずに私の後をついてくる。１人はマアマアだが、１人はどう見ても美人とはいえない。雨に濡れるし、どうしようかと思案した。

とうとう根負けして値段を聞くと、美人でない方が１部屋４０元だと言った。「ＯＫ！ＯＫ！」と言ったら彼女達の顔が一瞬輝いた。後で知ったが、客引き小姐たちの苦労も並大抵ではなかったのだ。

連れて行かれた宿は、「古城」の中の普通の２階建て民家だった。私は玄関入り口横の１室を割り当てられた。ドアの建付けが悪く、隙間から外の月が丸見えだったが、疲れていたので古い南京錠をかけて、そのまま寝てしまった。



④四方街（古城）内の民家

古城東巴客篷という家族経営のG. H.

朝７時頃、枕元が騒がしいので何事かと飛び起きた。私の部屋の入り口付近に丸いテーブルを置いて、皆んなで朝食の真っ最中なのだ。ドアの隙間からのぞいて見ると、７～８人はいる。

１汁６菜くらいか。スープの鍋の回りにオカズの皿が６個並んでいた。ご飯は昨夜の小姐がよそっていた。皆、突付き箸で楽しそうに食べている。これでは

まるで青空食堂ではないか。

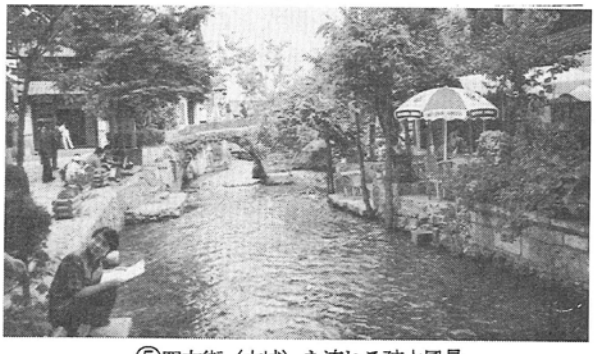
驚いたのは、その中に白人が３人居たことだ。３７歳前後の夫婦と小学生の女の子の３人家族だ。会話を聞いていると、どうもフランス人らしい。

私はたった今目がさめたような顔をして出ていった。「ニーハオ！」「ニーハオ！」とひとしきり挨拶を交し合ったが、その後がまるで続かない。

そのうち、フランス人の旦那が英語で遠慮がちに何か聞いてきた。英語を母国語としない外国人同士の英会話は、お互いに単純なフレーズしか使えないので、とても分りやすい。私は自分を簡単に紹介した。

なにやら、奥さんと娘に説明したみたいだが、中国人たちには説明をしていない。という事は彼も中国語は話せないのだ。にもかかわらず、こうして中国人と一緒に朝ご飯を食べている。

不思議なことに彼はまず、そのテーブルのメンバーを１人１人私に紹介してくれた。宿の御主人は５１歳、最近２５０ｃｃのバイクを買ってお客の送迎もやってくれるらしい。お母さんは４３歳、近くの小学校の先生をしているとのこと。一人っ子の娘さんは現在中学１年生で、少し人見知りする。そして、この宿を実際に切盛りするのは、２人の小姐だ。少し美人の方は料理と洗濯専門。美人でない方は客引きと掃除専門だ、ということがわかった。



⑤四方街（古城）を流れる疎水風景

御主人からお茶をすすめられて、その場に腰をおろした。ご夫婦とも年配の人だから私の書く漢字は大体分るようだ。お互いに分かり合えると「おーおー」とか「あーあー」とかいってうなずき合った。

これらのコミュニケーションから知り得たこの宿の情報をもう少し紹介しておこう。

部屋数は２階に３室、１階に５室あり。各部屋とも２名の宿泊が可能。２階の１室のみ３名可で、そこをフランス人家族が使っていた。

水洗トイレ２基、温水シャワー２基、洗濯機１基はいずれも外付けだ。

このG.H.の素晴らしい点は、前の晩オーダーしておけば、朝食（２元）、夕食（８元）を作ってくれることだ。私も試してみたが、外の飯屋で食べるよりはるかに旨い。特にお母さんが作る「トマト&卵スープ」は絶品で、作り方を習って帰る人が多い。

麗江での滞在コストを切り詰めたいと思えば、陽の当たらない一番安い相部屋（@15元）に泊まって、朝食と夕食をここで食べて、昼食だけ外で@５元くらいのものを食べておれば、１日生活費３０元で、月間９００元（約 14,500 円）となり、夫婦２人でお世話になったとしても余裕ある『5万円派』を標榜できる。

古城東巴客箋　住所：麗江古城五一街文治港109号
電話：0888―5121975（中国語のみ）

あるフランス人家族のライフスタイル

東巴客箋の居心地が良くて結局２週間居続けてしまった。そこで知り合ったあるフランス人のしなやかで、落ち着いた生き方に共鳴するところが多かった。

その一家はパリから列車で３時間ほどの北フランス、ブリターニュ地方に住んでおり、３７歳位の旦那は郵政省に勤めており、奥さんは地元企業に勤務。共稼ぎ夫婦で、小学１年生の娘が１人いる。

一昨年、ローンで300坪位の土地に８部屋ある家を建てたそうだ。「すごいですね」と言ったら、「フランスの田舎地方では、ごく並の生活ですよ。」と言われてしまった。

フランスでは、夏休みを２ヶ月とるのが当たり前だそうだ。彼らは子供の関係で７,８月は別の予定が入っているので、夏休みを前倒しで取れるよう上司と交渉してOKを取り、こうして家族３人で中国のあちこちを写真を撮りながら回っているのだという。中国はこれで３度目らしい。昨年もこのG.H.に１ヶ月逗留したというから中国のことは随分詳しい。

夏休み前なのに、どうして小学生を連れ回しているのか、と聞いたところ「フランスでは、両親の都合で外国に滞在する子供は、インターネットを使って授業を受けることができます。１日おきに課題を報告して、それに対する質疑、応答のやり取りをしています。学習が普通に進捗していると認められれば、正式に進級や卒業できるようになっています。」と言った。

フランスの文部省はなんと頭が柔かいのだろう。日本の役人も大いに見習うべし。

両親と子供の触れ合い方を観ていると、厳しさの中に優しさをうまく塩梅している。放逸に流れぬようビシッと締めるところは締める。子供だからといって、決して放任したり、馴れ合ったりしない。他人に対して無礼で粗暴な態度を取ったりした時は、手をあげて手厳しく叱り、その場で分らせている。

そのかわり、学習意欲が湧いてうるさく質問されても、決していい加減にあしらわず、とことん付き合ってあげている。実に忍耐強い。

彼らにとっては学校だけが教育の場ではなく、外国のさまざまな環境に子供を連れ出すことは、子供にとっても良いことだと積極的に考えているのだ。

彼らはお金がないから、貧乏だから、このような

安宿に泊まっているわけではない。ただ寝るだけのために沢山のお金を使うなんて意味がない、と考えている。そんな事より、もっと家族にとってエキサイティングな（人生をわくわくさせるような）事にお金を使いたいと思っているのだ。

「教養がある」というのは、こういう人達のことをいうのではなかろうか、と思った。

麗江スケッチ

麗江はナシ(納西)族を中心とする人口30万の街だ。古くから南方シルクロードの要衝の地として歴代王朝の行政機関が置かれ、現在の県城は800年前の南宋時代のものだが、1996年の大地震で相当倒壊した。

麗江の街は、南北に走る「新大街」エリアと「四方街」エリアに区分される。

「新大街」はここ10年位の間に開発されたエリアで、オフィスビル、デパート、公共機関などが立ち並び、漢人(デベロッパー)による開発が急ピッチだ。大通りを一歩奥に入ると、高層マンションの建築が盛ん。

「四方街」は南宋時代からの旧市街(古城)で、古色豊かな瓦と白壁のナシ族の家屋(4200戸)が所狭しと立ち並び、その間を石畳の路が網の目のように四方八方に延びている。

石畳の路面に沿って、清らかな疎水が石橋の下を走り、水面に柳の木や民家の白壁を映しながら流れるさまは、五年前「世界文化遺産」に指定されただけのことはある。

最初にこの風景を目にしたとき、飛騨の高山と津和野を足したような街だなと思った。夜になると、大理と同じようにどの家の軒先にも大きな赤い提灯が灯され、2400mの盆地の街に一気にお盆がきたようだ。

提灯の灯かりが映った水路の両側には店々のテーブルと椅子がびっしり並び、向う側の店に行くには丸木橋を渡ればよい。

石橋の下の田螺料理(10元)や、SAKURA(桜花屋)の石焼ビビンバ(15元)は絶品。Mamafu's café の中華料理は何を食べてもハズレがなかった。大理ビール(大瓶8元の地ビール)もなかなかうまい。ただ、毎年20%増の観光客を当て込んだシンガポールや台湾資本の店は、洒落てはいるが値段が高い。

逆に、メインから少し外れた通りで、ちょっと小汚いが、ナシ族の母と娘だけでやっているような店の方がうまくて安い。木府へ行く通りで見つけたラーメン屋(日本人の口に合う。@4元)もそんな店で、とても得した気分だ。

麗江へ行かれる方は、古城内(四方街)に宿をとり、朝、静かなうちに、カメラを下げて四方街の石畳の路を散策されることをお勧めする。朝食の屋台のおばさんが出ており、鉄板で焼き上げた油餅(パンのような焼き餃子　0.5元)も結構、美味い。

そのあと、玉泉公園(黒龍潭)に行くと、鳥篭に布をかぶせた物を持っている人々に会える。あちらの木、こちらの木に鳥篭を掛けて、布を外すと鳥が鳴き始める。1匹が鳴くと、別の鳥が呼応する。鳴き声を競うでもなく愛でているのだ。



⑥四方街（古城）の朝。板戸が閉まっている

麗江の見所――ミニバスツアーがお勧め

総面積のうち平地はわずか5%という麗江県は、ヒマラヤの裾を構成する900里といわれる山々と、上海に抜ける金沙江（長江）とベトナムに抜ける瀾滄江（メコン河）の2大水系がある。これらの環境が15000種といわれる「植物王国」と600種といわれる「生薬の郷」を産んだ。このような秘境で、世界で唯一生きている象形文字の「東巴文字」を有し、トンパ教やトンパ舞い、ナシ画などの高度な民族文化を有するナシ族の文化遺産が見所だ。

個人でバスを乗り継いで回ると日数とコストが掛かるので、結局ミニバスツアーがお得だ。

① 玉龍雪山（5,596m）。3,600m付近までロープウェーで行ける。1日観光コース(200元)をお勧め。
② 石鼓(長江第一湾)。西から流れてきた金沙江がV字に湾曲する場所で三国志の諸葛孔明が渡った所。
③ 虎跳峡。高低差３０００mの大峡谷の谷底を流れる長江の中の虎跳岩。②③セットツアー(150元)。
④ 白沙村。ナシ族の村。明時代からの古い寺の壁画が世界文化遺産に登録。ドクター・フー(和士秀)という話好きの漢方医が自分で採ってきた薬草を調合してくれる。金を取らないので、寸志を置く。
⑤ 東巴宮の納西古樂会(40元)、トンパ文化研究所。

麗江のコンドミニアム――外国人も購入可

中国では、外国人でもコンドミニアムは購入できる。正確には、土地は「所有できない」ので60年の使用権を買うことになる。

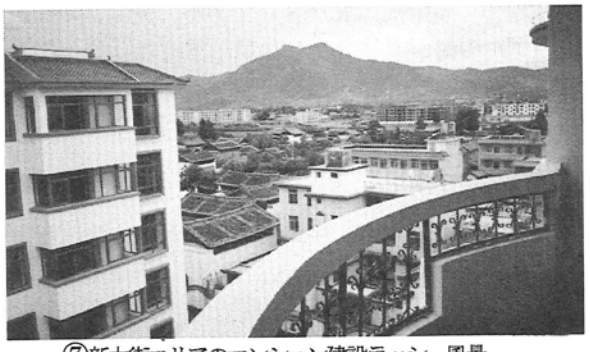
完成間近の8階建コンドミニアムを実際に見せて貰ったが、３ＬＤＫ＋パソコン部屋の広さは７０㎡くらいでガス、電気、水道、電話などのインフラも完備。価格は190,000元(約３００万円)くらいだ。

ちゃんと売買契約書も作ってくれる（但し、社会主義国で外国人に対する法律的保護がどこまで有効か、と

いう専門的なことはじっくり研究する必要あり)。

外観の作りは日本とそんなに遜色ないと感じたが、バスルーム、キッチン、トイレなどの規格や器材の質が今一つだった。

一般の木造アパート(2DK)を賃借することも可能らしい。相場は月額1000元位から色々あるという。但し、半年か1年分の先払いが必要。



⑦新大街エリアのマンション建設ラッシュ風景

近所の百信商場(高級デパート)でみた商品価格

- テレビ29型　2,280元
- 冷蔵庫(SEMENS)129L　3,340元
- 冷蔵庫(　〃　)138L　4,165元
- 洗濯機(シャープ)　1,580~2,000元
- 乾燥機(　〃　)　4,080元

なお、中国ビザは、観光の場合30日間だが、地元公安に125元払って延長申請すれば、更に30日間延期できる。麗江の場合、東巴客篶のご主人が公安に同行してくれる。一旦チェンマイに出て取り直しも可。

女人王国(寧浪イ族自治県)を行く—海抜2690m

東巴客篶の客引き小姐が女人王国、濾沽湖出身のモソ人だと聞き、急に興が湧き行ってみることにした。

麗江から北へ300km、途中、寧浪まで4時間半をバス(30元)に乗り、そこから更に30分乗合タクシー(50元)で行く。その際、濾沽湖のある落水までの入場料15元を別に徴収された。

雲南省の中でも開発が遅れている辺境地域なので、道路も舗装されておらず、金沙江にかかる橋を通る時もバスから降りて歩いた。橋の強度が低いからだ。タバコを吸いながら歩いていたら、カーキ色の制服を着た公安のお兄さんがきてタバコを捨てろという。こんな奥深い僻地でヘタに逆らったら帰れなくなると思い、ハイハイと素直に従った。

橋を渡りきった所に、地元農家のお母さんが戸板に、見たこともない珍しい果物を並べて売っていた。3つばかり買って食したが、凄く美味であった。

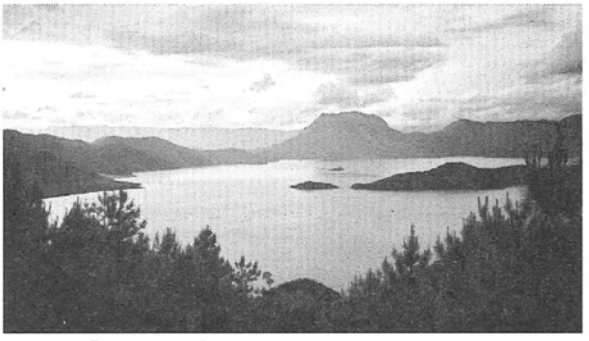
広大な雲南杉の原生林が途切れて平地になると、畝が整然と耕された畑が続き、北海道の富良野や美瑛の農地を見ているようだ。他の地域の畑が粗雑だっただけに、このイ族の農業は進んでいると感じた。

バスが街に近づくと、乗客の中の若い女が運転手に何か言ってバスを止めさせた。バスの外に知り合いがいたのだ。ペチャクチャと1~2分話して、バスが動いた。すると、また女がバスを止めた。他の乗客は何も言わず黙っている。なるほど、女人王国だ。

この地域のイ族や濾沽湖のモソ族は、今でも完全な母系社会を維持しており、大きな家に住み、一家の主は年長の女性で、財産は母から娘へと受け継がれる。

男女とも13歳になると成人式。結婚しても、男性は妻の家に移ることなく、昼間は実家に住み、夜は妻のもとへ行き、翌朝また実家へ戻るという。子供は母方の家で育てられ、父親は必要なときに子供のもとを訪れるらしい。この風習が残っているのは中国でここだけ。あの、客引き小姐が客引きのくせに、客に慇懃な風情がないのはこの土地柄で育ったせいだ。
然し、だからこそ彼女は文化の違いで悩んでいたのだ。

モソ人の住む濾沽湖はロマン漂う神秘的な湖だったが、還暦過ぎたオヤジが独りで来る処ではなかった。



⑧標高2690mにある深さ93mの濾沽湖は神秘的

中甸(迪慶チベット族自治州)へ—海抜3280m

麗江から約4時間、バスで上がる(27元)。「箱根の山は天下の険」など物の数でない。舗装もされていない山岳道路の崖っぷちを、深い谷に肝を冷やしながら走った。運が悪ければ700~800m下の谷底だ。長い坂を登りきると、パッーと広い草原が現れた。

中甸の街は小さい。街の中央を走る長征路の端に、ダライ・ラマ5世の発願で創建された雲南最大のチベット仏教寺院「松賛林寺」があり、700名近い僧侶が暮らしている。(入場料10元)。一見の価値有り。

街の北西には6000mを越える山が13峰もあり、肌寒い。観光のベストシーズンは6、7、8の3ヶ月間(但し、下界は雨が多い)で、この時季は野生の高山植物の花が咲き乱れるそうだ。9月には「松茸」が取れ、日本人バイヤーが大勢買い付けに来るそうだ。

市内バスは一律1元。夜8時には店が閉まってしまい、通りにも人がいなくなってしまう。

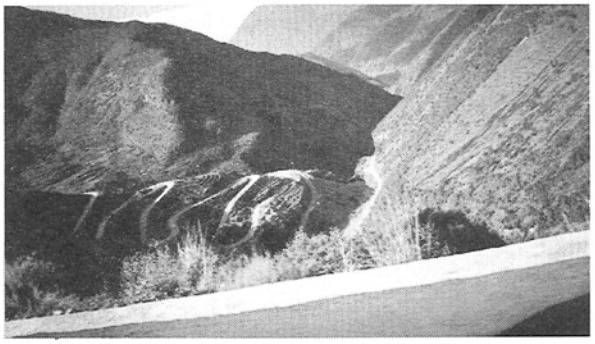
ホテルはチベタン・ホテルに泊まった(50元)が、トイレが共用で困った。長い水路(溝)の上が、1m位のコンクリで幾つかに仕切られているだけで、ドアが無い。誰か入ってくればウンチングスタイルを見られてしまうので、気が気でない。

仕方ないので、朝早くか、夜遅く誰もいないときを見計らって用を足した。最近、街の名を香格里拉（シャングリラ）に変えようという動きがあるそうだが、トイレだけでも何とかして欲しい（中国の郡部に行くと、この種のトイレはまだまだ多い）。

行きはよいよい、帰りは…白水台顛末記…

いよいよこの旅もフィナーレが近づいた。白水台までのバスの切符を中旬バスセンターで買う（２５元）。約１時間半の道のりだ。時刻表を見ると一日２便しかない。昼１２時にバスセンターを出発した。

白水台までは下り道だ。道幅も狭く、全然舗装されていないし、ガードレールもない。バスがカーブして自分の席が崖側になると、足元に谷底が見え、思わず体が硬くなる。心臓が悪い人は要注意だ。



⑨急ピッチで工事中の雲南省最深部の道路は急勾配、急カーブ

中国では、２００８年のオリンピックまでに公共インフラを先進国並にしようと躍起だ。こんな田舎の道路でも舗装工事の真っ最中だった。

バスが少し走っては止まる。工事現場で、工事人夫が乗ったり、降りたりするのだ。車掌が預かってきた工具、部材、水、食料品なども降ろす。たまにタバコなど落としている。

テントを張っただけの工事現場で、何十人もの人達が働いている。賄いのおばさんも一緒の生活だ。

道端の崖に洞穴を掘っただけの場所でも、２～３人が寝泊りしていた。毛布と鍋と鶴嘴があるだけだ。

このやり方で、１３億とも１６億とも言われる民を動かしたら、山は確実に動く、と思った。

結局、倍の時間がかかり３時に着いた。白人のカップルが何か車掌に毒づいている。帰りのバスが４時半だから観る時間が少なくなってしまったのだ。

急いで山に登る。途中で入場料を取られた。夢にまで見たあの神々しい乳白色の池が見れるのだと思うと気が急いた。海抜2400mの頂上に着いた。

「なっ、なんだよ。これは！」

ガ～ンと頭が真っ白になった。想像と違ってあまりにも規模が小さい。NHKよ、これは詐欺ではないか。ミニチュアに接近して広角レンズで撮影すれば、巨大に見えるのは当たり前だ。

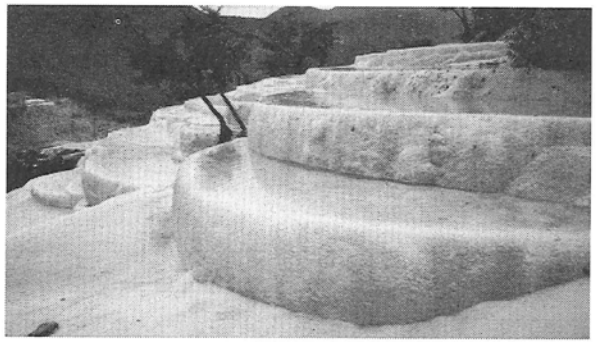
愚痴っても始まらない。テレビをそのまま信じた己の洞察力の無さを恥じよ！　近くでラマ僧が２人、長い線香を焚きながら経を唱えていた。その僧が手招きするので近づくと、合掌して井戸の中を覗けという。

言われた通りにした。井戸の水はどこまでも澄んでいて底がなく、どこか遠い別の世界に通じているような気がした。戻れなくなってしまうような気がして、慌てて井戸から目をそらした。

定刻の４時半にはまだ３０分ある。先ほどの白人カップルの男がカリカリしながら言った「なんだ、この国は！」。訳を聞くと「今日はもう、バスは無いんだってよ」と捨て台詞。切符売り場の若い者に聞くと、今月中は１日１本しか通らないので、明日の朝６時まで待つしかない、だと。

止むを得ないので、民宿風の宿に泊まった（飯付き＠５０元）。飯を食べたら、周囲は真っ暗闇で何もやることがなく、やたらと綺麗な星と月をみて寝た。

翌朝、トイレを早く済ませ、30分前から停留所でバスを待った。昨日の白人達もやってきた。オランダ人で、まだ夫婦ではないと言った。６時を10分過ぎているのにどういうわけだ、と係りに尋ねると、「あんた達が来るほんの少し前にバスは出てしまった」。



⑩2400mの頂上部にできた神の白い池（白水台）

「なんだ、こりゃ」と言ったかどうか、今度は白人の女が切れた。しかし、行動が早かった。偶然通りかかった工事用のトラックを道の真中に仁王立ちになって止め、「中旬まで乗せていってくれ」と身振りをまじえ、早口でまくしたてた。運転手の反応は何も無かった。「OK！乗れ！」と女が私に英語で言った。彼らは運転席に、私は荷台に乗った。

しばらく走るとトラックはある工事現場で止まった。次の工事現場まで行く車を待つしかない。寒いのでバラックの事務所に入って、火にあたらせてもらった。監督らしき男が黙ってお茶を出してくれた。

その後、３台もの車をヒッチハイクしたが、私はいつも荷台だった。振動がきつくて座っておれないので、立ったまま、手すりに掴まっていた。街に近づくと道行く人が怪訝そうな顔をして私を見上げた。小雨まじりの風が頬に痛い。「ウィンドブレーカーを持ってきて正解だったな」と思った。漸く、昼過ぎに中旬の街に辿りついた。5時間の耐久ロードレースだった。オランダのゴッド姉ちゃんに厚く礼を言って別れた。

北 京 郊 外 の 穴 場

神奈川県在住　会員No.280　小川　護雄

中国の旅行というと、どうしてもパック旅行になってしまう。　英語がほとんど通じないことから止むを得ないことと言えますが、前稿の足立さんのように中国語が話せないにもかかわらず筆談で旅行してしまう人もいます。

現在中国はバブル期に突入しつつあり、ホテルや高級レストランは日本より値段が高い。個人旅行は北京や上海に関するかぎり、パックよりも高くつきます。　ただ好きな場所を時間をかけて見物したり、コースにない場所を訪れたり、個人旅行もやはり捨て難いと思います。

現在３つ星以上のホテルではまず英語が通じるし、たとえ言葉が通じなくてもホテルやレストランで困ることはまず無いので、中国旅行での知っておきたいことを含め、ガイドブックにあまり載っていない北京郊外の見所を個人旅行の目からひろってみました。

予約

まず季節であるが、６～８月は日本以上に暑い。　また冬は日本より寒い。必然的に春か秋がいいわけですが、その時期は格安航空券代も高いのが難点です。ホテルは①ホテル込みの「フリーツアー」を選ぶ②旅行代理店でホテルの予約をする③インターネットで予約する…の３方法が考えられますが、③の方法は「JBSus(中国ホテル予約)」がいいでしょう。

http://www.jcbus.co.jp/chinahotel/

これは予約のみで支払いは現地ですが、今までトラぶったことがないので比較的お勧めできます。　もし手違いで泊まるところがなかったら次のホテルに相談するといいでしょう。

長富宮飯店…6512-5555 日本語OK ５つ星
京倫飯店…6500-2266 日本語OK ４つ星
新北緯飯店…6301-2266 日本語OK ３つ星

電話では、日本語を話さない相手が出るケースもあり得るので、相手が何と言おうと「日本語！」と叫び続けます。

ユースホステル(英語可)
北京国際青年旅館…6512-6688
北京兆龍国際青年旅館…6597-2299
値段が安く、案外空いています。

入国

北京の空港は「首都国際空港」で国際便と国内便は建物が違います。これは出発のとき間違わぬようにせねばなりません。　到着ゲートを出るとバスとタクシーがあります。大きな荷物を持っている場合はタクシーの方が無難。　ホテルの名前とTEL番号を書いた紙を見せればまずOK。　60～100元＋高速道路代で行きます。

ホテル

安いホテルは英語が通じないので筆談となります。ホテルでは定金(ディンジンという。デポジットのこと。)をとられます。カードか、キャッシュかを表明します。キャッシュは支払いの際、精算されます。　あとは諸外国と同じ。　荷物を運んでもらわぬかぎり、チップは必要ありません。

交通手段

地下鉄は非常に便利で安い。窓口で３元(45円)出せば切符をくれます。

タクシーは初乗り１０元(150 円)、できれば流しのタクシーを拾う方がよい。ホテル前のタクシーはメーターがあてにならないことが多い。

ホテルで車を手配して郊外に行けば、一日８００元(12,000円)くらいと思われます。コミュニケーション(言葉でなく)に自信のある方は土、日曜日の観光バスを利用すると非常に安くつきます。　前門の西側で朝７時ころから各方面への観光バスが頻繁にスタートしています。

鉄道は北京駅の中、左奥に国際列車の待機場所があり、そこに外国人用の国内線切符売り場があります。ここは混んでいないのでお勧め。

中国の鉄道は発車駅からでないと指定席は買えない。　各駅がオンラインで結ばれていないため、一旦発車してしまえば、空いている席は全て自由席となる。　だから途中の駅から乗る人(自由席切符の人)は争って空いている席を確保する。　時刻表は駅の前で売っています。

中国の国内線航空は遅れることが多い。半日くらい遅れても珍しいことではありません。夜飛ばない場合は日本と同じくホテルを手当てしてくれるが、わけの分からぬ他人とツインで同室にされてしまう。　遅れる理由は「それだけ整備を慎重にしている」とのこと。

観光バス

前述の観光バスについて例を下記します。

① 地下鉄「前門駅」前出発

(遊1)八達嶺長城、居庸関長城、十三陵(毎日)
…6:30～10:30発　往復38～50元

(遊7)石花洞、戒台寺、他
…6:30～8:00発　往復40～60元

(遊10)十渡、雲居寺、他
…7:00～8:00発　往復40～60元

② 地下鉄「東四十条駅」(駅西ﾛｰﾀﾘｰ北西角)、
地下鉄「宣武門駅」(教会前)前出発

(遊12)司馬台長城、他
…6:30～8:30発　往復50～70元

これらのバスは客が集まれば出発し、追加のバスは用意されません。また客が少なければ、取りやめになります。

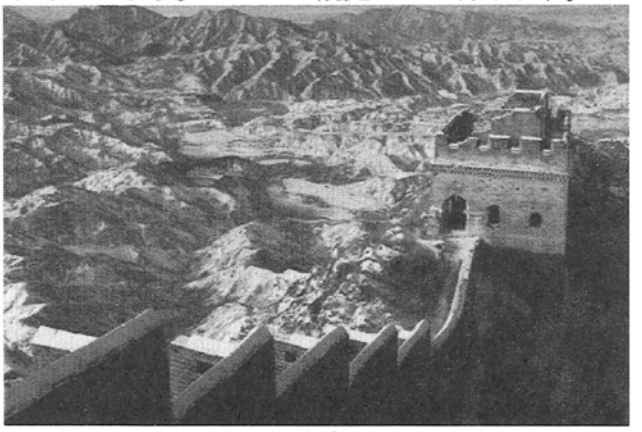
両替

基本的に空港でも銀行でもレートは同じです。ＣＩＴＹバンク のＥＵＲトラベラーズチェックは中国銀行で人民元に替えられます。

北京の穴場

1．司馬台長城

万里の長城といえば、一般的には「八達嶺」を指しますが、何といっても素晴らしいのが司馬台の長城です。北京の中心から北東120Kmとかなり遠いので足が向きませんが、一度訪れると、その荒々しい山々は峻険で見応えがあり、その頂上部分を這うように連なる長城に圧倒されるでしょう。　観光バスで行けます。



司馬台長城

2．居庸関長城

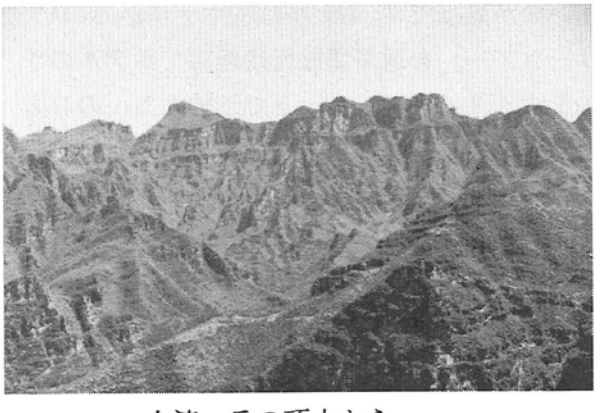
八達嶺長城に行く途中にある。建物はすべて再建で面白くないが、門の内側にはウィグル、西夏など6種類の文字が穿たれている。　この門の西夏文字は実に興味深い文字で、日本人が最初に解読に成功した。観光バス利用が便利。

3．十渡

市中心から南に100Km。「北方小桂林」と呼ばれ、北京新十六景の一つに数えられている。

リフトで昇ると周りの山々が360度見渡せる丘の頂上に着く。その景色はまさに絶景です。

観光バスで行けます。



十渡　丘の頂上から

4．石花洞

市中心から南に55Km。中国の4大鍾乳洞の一つ。規模が大きく、所々着色光で照らされているので、面白い。観光バスで行けます。

5．中国空軍航空博物館

「明の十三陵」の北東に位置する。敵に発見

されないよう、山をくり貫いて空軍の飛行機を格納し、戦いの際山際の小滑走路から飛び立つ目的で作られた。現在は100種類200数十機が展示されている。珍しい飛行機が楽しい。近くに小湯山温泉がある。路線バスもあるが、車をチャーターして行くのが無難でしょう。

６．古崖居

北京の北の町、延慶から22Km西にある。岩山に人間が穿った四角い穴が無数に並んでいる。学術調査中だが、古代人が住んでいた跡かとも言われている。　奇怪な景色が珍しい。　休日は徳勝門から専用バスが出る。平日なら延慶からタクシー。



古崖居

７．妙峰山

市中心の西 40Km。山には「娘娘廟」があり、仏教、儒教、民間俗神をまとめて祀っている。毎年旧暦４月１日～１８日、廟会(お祭り)が開催される。数十万人が集まり、北京最大の廟会で、楽しい。　地下鉄の終点、苹果園駅にいる四角いタクシーで往復100元くらい(要交渉)。

８．川底下村



川底下村の家々

市中心の西90Km。明代(14世紀～)に金鉱が発見されて村ができた。現在村の中の家屋はすべて明、清代に建造されたもので、数百年前にタイムスリップした気分になる。苹果園駅からタクシーで往復２５０元くらい(要交渉)。

９．砂漠

ゴビやタクラマカンに行かなくても、砂漠が見られます。八達嶺長城から北西に車で１時間、１平方キロメートルの砂漠が広がっている。

もし一泊が可能なら

１０．百花山と龍門澗

市中心から100Km西。龍門澗は狭い川の両側にそそり立つ崖の間を散歩する。日本にはない景色を楽しめる。

百花山は海抜1200mのところに投宿し、真夜中登山を開始する。　天の川がきれいに見える中、明け方5時過ぎ山頂でご来光を仰ぐ。山頂にはお花畑。これらがセットで土日のツアーとなっている。交通費、宿泊、食費込み500元。

TEL:６２３７－２７５９(英語可)

１１．白洋淀

北京市の南、保定市の東にある湿地帯。屋根や床を葺く長い葦のような湿生植物が広い湖に群生している。それらを切り出して運ぶ船や鵜飼いなどが見られ、情緒溢れた情景を堪能できる。保定市の旅行会社に相談するのがベスト。



白洋淀を往く小船

郊外を中心に書きましたが、市の中心も一歩裏道に入ると胡同と呼ばれる庶民生活の横丁があります。　2008年のオリンピックに向け、殆んどの胡同が再開発されてしまいます。最後の機会として歩き回るのも興味深いと思います。

タイの田舎で日本語教師＆ゴルフ

タイ MAHASARAKHAM 在住　会員No.356　倉田敬吾

以前会報へ紹介させてもらいましたが、その後の状況をご報告します。

以前のホテル住まいは止めました。経費が半分以下なのに格段に広いスペースの親日家のタイ人の家に引っ越したためです。　その他の理由としては、ホテルのメイドの中に盗癖があったり、私がホテルの自分の部屋へ専用に引いた外線専用電話を勝手に使用し、日本へ帰っている間にそこいら中に電話をかけまくり、帰ってきたら電話使用料金が２万円以上(メイドの月収の倍以上)も請求が来たりしてたからです。　当然、再三注意はしたのですが、さすがというかやはりというか、盗んだり不正使用した事実を絶対に認めないのです。　それどころか逆にわめいて怒り出す始末で、まさに盗人猛々しい不愉快な経験を繰り返していたからです。　タイ人のメイドになる下層階級の中にはこういう手合いがかなり沢山いますから相当注意していないと盗られるほうが悪いなんてことになってしまいます。少々親しいような素振りを見せると途端にずうずうしくなってヒトのモノでも欲しけりゃ自分のモノ、みたいになってしまう人がワンサカいます。いや事実です。　余計なことを書いてしまいました。

私としては現在の住んでいる家を紹介したかったのです。家主はカタカナで書くと、コーヴィット・タイトンスクサックンという名前で、電気工事会社を経営している中国系タイ人なのですが､その家の三階の30畳くらいのロビーと8畳くらいの寝室を使わせてもらい、電気・水道代等すべて込みで一ヶ月１万円くらいです。

３回鍵を使ってようやく三階の自分の部屋に到達できます。防犯的にみてもホテルより優れています。いままで何回も私の友達が遊びに来ましたが、そのときは１日６００円くらいの管理費で泊まってもらっております。したがって、南の会の会員さんが来ても同じ１日６００円くらいの程度で宿泊できると思います。　部屋はクイーンサイズベッドが入っており、オートエアコンがついています。現在私の隣の部屋が空いてますが、ベッドが二つ入っていますから４人くらいは楽に宿泊できます。ロビーが広いので、使い勝手がいいのですね。

市内のホテルの値段は若干値上がりして年輩の日本人が泊まって文句が出ない最低ラインの部屋だと一部屋(二人までですが、タイ人は６人くらいで泊まることもあります。)、一泊、食事無しで1,300円くらいからでしょうか。　バンコクに比べれば天と地くらい、日本とタイくらいの開きがあります。

ここまで書いて気がつきましたが、こんな風に紹介しても来てみたくなる会員は正直言って決して多くはないでしょう。　ここは限りなく退屈なタイの田舎生活を、限りなく低廉な費用で体験してみたいが山岳民族の中まではちょっと、と思っている人に向いている地域です。せいぜいゴルフが好きでしょうがない人向きの地域です。　そうでない人にとっては、メコン河までドライブしたり、近くに点在するアンコール王朝時代やそれらを含めたクメールの遺跡などを訪ねたり、ラオスのビエンチャン探索まで足をのばしたとしても、地質学や民族学的な格別の興味でもないかぎり、せいぜい３ヶ月くらいのショートステイがいいところかな？と思います。移住などもってのほかです。

したがって、ゴルフをなるべく低価格で毎日集中的にコースで練習してうまくなりたい、此の際ハンディを一気に縮めたいなどと思っている人にはかなり適切な目的地だと思います。

私は田舎生活のほうはもう十分味わっていますので現在はもっぱら後者です。授業が午前中だけのときなどは午後からの半日にワンラウンドしに出掛けます。当面シングルになる目標があるので退屈だとは全く思っていません。ここで密かに練習を重ね突然のハンディアップは日

本で、と目論んでいるのですがそうウマイこといくかどうか。　なにしろここは真っ平らで谷底へ向かって打つようなホールも無ければ、樹もろくに無いし、片足上がりやつま先下りも無く、逆にホームコースはもろ山岳コースなので事情が違い過ぎるのですね。

ちなみに私のタイのホームコースのゴルフの料金はビジターの場合、1ラウンド(9ホール×2)全て込みで(キャディーへのチップまで入れて)1,200円(バーツ⇒円の換算率2.8として)くらいです。　ここでは私は年会員(といっても年会費 6,000 円の)になっているので同様なプレイが950円で…と、こう書いていても恥ずかしくなるくらいの低価格ですね。　日本の安いホームコースですら,この10倍くらいはしてますから、ここにいる以上はゴルフをしなきゃ、と思ってしまうのは私ばかりではないと思います。

と、まあ一言でいうと当初は日本語を教える間にテニスやゴルフを楽しんでいましたが、今はゴルフの間に日本語を教えている、と言ったほうが適切な表現になるかもしれません。
ゴルフ合宿を希望の方はご連絡を！

メーリングリストの声

３０４　関本です。

年末年始にペナンに夫婦で行ってきました。石原さんの紹介、木村さん御夫妻のお宅や、藤原さん（女性で一人住まい）のお宅訪問と、屋台での注文の仕方をおそわり、あとは夫婦で気ままに歩き回りました。

出発前から、いろいろなハプニングの連続ではありましたが、結論から言いますと「アジア」は絶対イヤ！と言っていた妻が、すっかりペナンにはまってしまいました。

私が休みが取れなければ、一人でも行きたいとはしゃいでいます。

彼女を虜にした理由は以下のごとし

①　気候の良さ。

島の北部、コムタ、ガーニードライブ周辺、もちろんラササヤンをはじめとするビーチ周辺の美しい風景。町並みの美しさ、道路などの清潔な印象。（中央から南は、アジア的ですが）

②　食事の安くてうまい事（屋台でも、スターバックスでも）人々のフレンドリーな印象。値切り交渉の楽しさ。（これが一番楽しそうでした）

③　多国籍出身者が多い事による？自由さ・・(妻曰く・・どんな格好でもスーと受け入れられる）ｅｔｃ・・ｅｔｃ

私も、満足する場所ではありましたが、ゴルフ場が遠い事が難点！という印象でした。

多分、定年までまだ時間があるので、何回か足を運び、最初はホテル・ロングスティからはじめ、車の運転が出来るようになればゴルフ場問題も解決するかな？という感想でした。

私の印象では、車は聞いていたほどには心配する必要は感じませんでした

メーリングリスト・ミニ情報

山田様　はじめまして490齊藤/平澤です。コタキナバルへ行かれるそうですがご参考になればと思い送信いたします。
①ガヤナ　エコ　リゾートはボートで１５分ほどのところにある水上コテージです。二人で２泊３日４０４リンギット（朝食付)。海はきれいとはいえないかもしれませんがダイビングショップまわりは泳げるし魚影も濃い。広々とした風の抜ける部屋でのんびりするのには良いと思います。値段はどこで予約しても同じです。
②Ｋ．Ｋにはボートで１５～２０分のところに幾つかの島があります。ジェッティーから数人集まるとボートがでます。一艇６０リンギットを集まった人数で割るので６人集まれば一人１０ＲＭ。希望の時間に迎えに来るので、島でのんびりするのによいと思います。どの島も、シュノーケリングを楽しめ特にマヌカン島はレストランもあり一番整備されている。
③日曜日のコタブルのタムーに行かれるのはどうでしょうか？　町の市場とは違った雰囲気です。　Ｋ．Ｋからバスで小１時間、下車するとキナバル山がまじかに見られます。
他に、北ボルネオ鉄道ツアー（薪で走る蒸気機関車４時間のツアー）もお薦めです。サファリ姿の乗務員のサービスも良かったですよ。　二人で３８０ＲＭ（軽食付）ですが、車内での飲み物代は超高く、ビール１３．８ミネラルウオーター７．２ＲＭなどです。

熱海のド田舎で温泉に浸かりながら ホットな隠居暮らしを楽しむ

静岡県熱海市在住　　会員番号３５　　西田忠正

現役引退組が首都圏から集まる

《なぜ熱海に転居したか》

JR 東京駅からわずか１時間弱の湯の街でホットな田舎暮らしが出来る事をご存知ですか。ここ熱海が定年退職者にとって何よりも居心地よいのは(隣町の伊東もそうですが)立地上、前方に相模灘、後方には箱根山や天城連山を背負っているため、夏季涼しく冬季は暖かい事や自宅で温泉を楽しめる事です。当地の魅力はまだまだあります。



我が家から望む真鶴半島(左側)

アウトドア派にとっては車で２０～３０分も郊外に出ると、あちこちゴルフ場が散在します。また太公望には船釣りだけでなく、荒磯や砂浜、一般河川では海から遡上したばかりのアユが街中で狙え、渓流だとヤマメやアマゴ、ハヤの好釣り場も沢山あります。はたまた、家庭菜園を楽しみたい方には首都圏と比べて地価が相当安いため、家庭菜園で”自給自足”の生活も可能でしょう。

これら地の利からここ１０年来は首都圏から現役引退組が転居しつつあるのです。以下は現地から「湯ったり、湯っくり。熱海で楽しむ田舎暮らし」のホットなレポートです。

不動産の下落幅は全国ワースト３

《熱海周辺の地勢と住宅・土地事情》

東京方面から国道１３５号線を西下して熱海市内に入ると、「お宮の松」辺りから廃墟同然のホテル街が現れるので驚かれる方も少なくないと思います。地元ではこの辺りをゴーストタウンと呼んでいます。もとより、それはバブル経済の負の遺産です。そして、いま跡地には高層のリゾート型高級マンションが建ちつつあります。しかし、これら新築マンションの分譲は年数棟程度にすぎず、不動産取引は中古物件が主流です。

その中古住宅市況はマンション、戸建を問わずいまだに相当値下がりしています。地元不動産業者によりますと、この辺りはバブル崩壊後、東京、大阪圏に次いで全国三番目の大幅な下落をしたそうです。

と言うのはバブル期に首都圏の温泉リゾートとして民間企業や富裕な個人層だけでなく、国、地方自治体までが競って保養所や別荘を建設。

最近はその反動で不要不急の資産として真っ先に処分の対象となり、需給関係が悪化したからです。

熱海地区の新興住宅地は箱根山系や天城山脈の丘陵地に造成されているため、坂道を上り下りすると一服せざるを得ません。その証拠に、この街で自転車に乗っている人はまず見かけませんが、車の普及率は全国平均よりかなり高いはずです。もっとも、熱海は坂道の街だからこそ眼前に広がる相模灘の雄大な借景は毎日ぼんやり眺めていても一向に飽きず、気持ちが落ち着きます。

宅地に関しては旧市街地はともかく、一歩郊外に出ると 100 坪とか 200 坪単位で造成されて

いるため、ガーデニングや家庭菜園が楽しめるのも当地周辺の魅力の一つです。また、私の妻の友人は自宅近くの果樹園農家からミカンの木５本を長期契約で借りたところ、毎年平均５０箱も収穫しているそうです。このため、自宅だけでは食べきれず、あちこちに配って喜ばれていると話していました。ちなみに、このミカン5本の賃料は年間５０００円だそうです。

伊豆は夏涼しく、冬暖かい

《当地周辺の自然と気候》

ここら辺りの立地上の特徴は何と言っても夏場涼しく、冬場は暖かい上に自宅で温泉を楽しめる事です。事実、定住してみると夏季は首都圏より平均２～３度は低いと実感しています。

ただ、沿岸部だと例年７月下旬から８月いっぱいは都心部とそう変わらない時期もあります。と言うのは相模灘の海面から照り返す輻射熱を浴びるからです。でも、海上から吹き寄せる潮風は爽快なので体感温度はそう高いとは思いません。

一方、冬季は逆に首都圏より平均２～３度、真冬の最低気温は３～４度暖かいようです。一例は降雪状況です。東京では今冬１０回ほど雪が降ったそうです。しかし、こちら(と言っても海岸沿いの宅地ですが)では短時間に２～３回散らついた程度。積雪はありませんでした。

だから、街中でオーバーを着ている人の多くは観光客であり、地元の人達のオーバー姿はまず見かけません。それだけに、ウメやサクラの開花時期も早く、熱海梅園や熱海ザクラ、河津ザクラは２月に入ると楽しめます。

それやこれやで、私たちは過去２年来、一度も風邪を引いたことがありません。また私自身は転居して間もなく４０歳代初めから常用してきた睡眠薬とほとんど決別できました。それも海や山、川に囲まれた大自然の治癒力のお陰と確信しています。

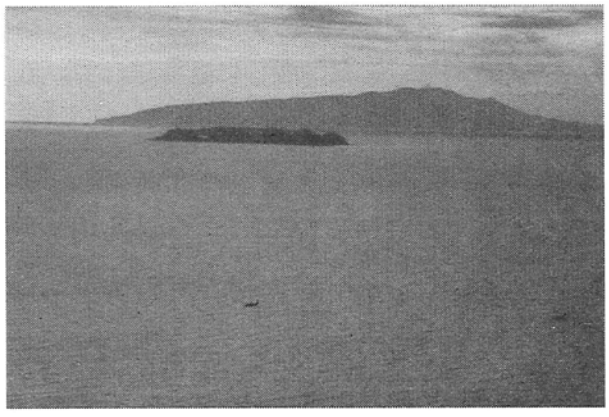
熱海はまた首都圏に最も近い湯の街の一つですから、たいていの宅地内には温泉パイプが引いてあります。

パノラマ感覚の太平洋と天城山系

《マイホームの周辺環境》

我が家は集合住宅で、ＪＲ熱海駅と湯河原駅のほぼ中間地点、国道１３５号線からは５０メートルほど入った丘陵地に建っています。世帯数は約２０戸、また周囲の戸建てを加えても３０戸ほどの小集落です。このうち、定住者は双方合わせても１０世帯だけ。残る大半は首都圏からの別荘族です。

私たち夫婦は定年５年前から第二の人生は伊豆地方に住みたいと考え、あちこち事前調査をして来ました。この間、見て回った物件は湯河原町から下田市内の範囲で、１００件は下らないです。



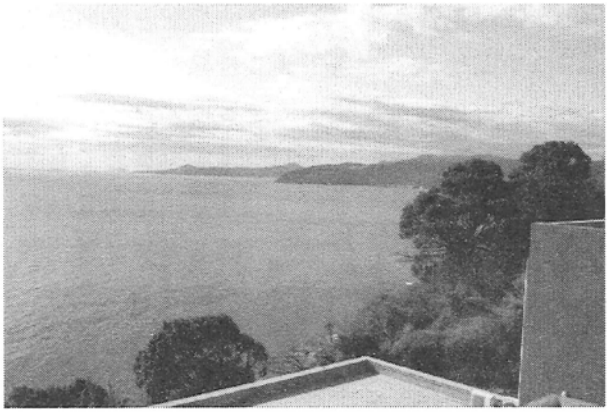
居間の正面から初島と大島を望む

これらの中で、いまの住居が一番気に入ったのはどの室内からも太平洋が１８０度のパノラマ感覚で眺望でき、後背面には大自然が手つかずのまま残されていたからです。つまり、ほぼ正面の南側には初島と大島、また右側には天城山系、左側は真鶴半島があり、天候が良ければ遠く神津島や利島、さらには三浦半島や房総半島も視野に入るのです。

もとより、大海原は朝晩七変化します。朝日が昇る光景は神々しく、満月が海面に映える”月の路”や漆黒の夜間に浮かぶイカ釣り漁船の漁り火は別世界に飛び込んだようで、とても幻想的です。

一方、北側の後背地には箱根山系に連なる鬱

蒼とした原始林の間にミカンの段々畑が広がっています。また、夏場から晩秋にかけては野ザルの集団が宅地内に出没、タヌキやハクビシンが棲息しているのも、こうした大自然がそのまま温存されているからにほかなりません。



伊豆半島と利尻(半島の先端)

私どもが熱海に当地に着目したもう一つの動機は自宅内で温泉が楽しめる事でした。ここは小規模集合住宅なので大浴場は備えてありません。その代わり、温泉は各戸に配管されているので、早朝や深夜でも、気の向いたときに温泉に浸かれるのはまた格別です。

そういうことで、最近は首都圏から少しずつ定年退職者が引っ越してきつつあります。後述しますが、私たちがいま通っている地元の英会話教室の仲間１０人中、私を入れた男性３人はみな首都圏からの脱出組です。

熱海市内で何十棟もの老人ホーム型マンションを展開する中銀マンションの入居者層も変化しつつあるようです。かつてのバブル時代はごく一部の富裕層を対象にしていました。しかし、最近は入居水準が随分下落したため、一般のサラリーマンも増えつつあるそうです。

熱海は東京への通勤圏内

《首都圏からの鉄道アクセス》

新幹線「ひかり」が熱海駅に停車すると言う事実は地元以外に知っている人はほとんどいないと思います。と言っても、毎日上下三本ずつですが、これを利用すると東京駅からたった３５分、「こだま」だと５０分。在来線も日中の「アクティ」なら１時間半。ですから、当地は東京への通勤圏内にあり、首都圏外の静岡県に住んでいるという実感はありません。現に、当地から東京に向かうサラリーマンも何人か知っています。

街中の路上から釣れるアユ

《レジャーも多種多様》

この地区は海あり、山あり、渓流ありの大自然の宝庫。ですから、「人生の第二ステージはレジャー志向で」と言う人には最適の地でしょう。もとより、当地は伊豆半島だけでなく、箱根方面へのもうひとつの玄関口。また、富士五湖方面も当地から一番近い山中湖へは２時間前後で行けます。

また、釣り好きの方には船釣り、磯釣り、渓流釣りと何でもこいです。殊に渓流志向の釣人には伊豆山中のアマゴやヤマメ、ハヤだけでなく、アユは街中で濃い魚影が見受けられます。具体的には熱海市内ですと和田川、また、隣町の湯河原に行けば千歳川と新崎川がそうです。これら三つの河川では河口からわずか１００メートルほどの近場で、しかも川幅はせいぜい５メートル位なので、路上から遡上したばかりの新鮮なアユを狙えるのです。

もっとゴージャスにヨットやボートを所有したいと言う方には熱海港内にヨットハーバーも完備しています。

尾崎紅葉、坪内逍遥、中山晋平、谷崎潤一郎、小山内美江子などなど。熱海は戦前から東京の奥座敷として多くの大作家や文人、詩人が往来しました。佐々木信綱の佇まいは昨年、一般の中古市場で売り出され、保存運動が起きました。また志賀直哉邸は私どもの自宅から１００メートルほどの場所にいまも保存されていますこのため、四季折々にはこれら大作家たちの旧宅や足跡をトレッキングしながら楽しむ文学ファンも少なくありません。

全国どこでも「住めば都」

《危惧した仲間づくり》

ここに引っ越して一番危惧したのは果たして仲間づくりが出来るだろうかと言う点でした。かつての知人からも同様の質問を受けたことがあります。もとより、私たちは当地に友人、知人がいたから転居したわけではありません。おまけに我が家の周囲は定住者わずか１０世帯だけの海と山に囲まれたド田舎。わが愚妻も引っ越して２カ月も経ったら、周りに誰も友達が出来ないと愚痴り始めました。

しかしながら、それは杞憂でした。なぜなら、間もなく地元自治体主催の英会話教室に誘ったところ、ほぼ同年輩のグループに出合う事が出来たからです。当時の教室は１０人強の小グループ。市役所が補助しているため週に１回の１期半年間と言う期限付きでした。

でも皆さんは知性溢れて、和気あいあいの、親しみの抱ける紳士淑女ばかり。だから、教室は半年終了してからも同じ先生の指導の下、自主的に継続しようと言うことになり、今年は３年目に入ります。

教室は引き続き週１回。午前中のレッスンが終わるとほぼ全員一緒に昼食に出かけます。皆さんはレッスンそのものより、こうしたお互いの親睦を大事にしているように思われます。だからこそ、年に何回かは外で飲んだり歌ったり。ホーム・パーティも随時開催し、昨夏には一泊で焼津市に小旅行をしました。私たちは当地に住む限り、皆さんに仲良くしてもらいたいと願っています。

肝心のワイフ殿はと言うと英会話だけでなく、スイミング・スクールや料理教室、文学講座、俳句会などにも出かけるようになり、私よりも”社交上手”になりつつあります。つまり、全国どこでも「住めば都」と確信しました。

隣近所との付き合いも「遠くの親戚より近くの他人」です。私は東京でのサラリーマン時代、４～５回引越しを繰り返しましたが、隣りとは朝晩の挨拶程度。ところが、こちらに来てからは一緒に買い物に出かけて昼食し、夕食時にはオカズの交換もするほど親しくなりました。ワイフ殿はこのところ、しごく御機嫌です。



英会話教室の忘年会

買い物は隣町の伊東や三島で

《当地で不便な事》

と、熱海周辺の最新情報をこう紹介しますと、良い面ばかりのように思われそうです。しかし、実際に住んでみると、そうではなく、難点もちらつきます。まず第一に気づいたのは先述した通り、熱海は沿岸部近くまで迫る坂の街です。従って、車はあった方が便利です。

第二点は市内の物価が静岡県内でも有数の高い水準にあることです。そのことは人口４万３０００人ながら、全国展開のスーパーは市内に２店しかないことでもお分かりでしょう。うち１店は昨年末開店したばかり。このため、一寸まとめて買い物をしたい場合、市民の多くは伊東や三島、湯河原などの隣町に出かけるのが実情です。

我が家は過去２年来、車なしの生活を続けてきました。なぜなら生協ルートで宅配してもらい、それほど不自由せずにやってきたからです。そうした中、同じマンション仲間が中古車を安く譲ると言うので、今年３月やっと入手しました。

第３は第１点と関連するのですが、バスの運賃がとても高いのです。例えば熱海～湯河原間はJRだと１８０円なのに、バスは３７０円と二倍強取られます。それが伊東以遠になると、も

っと大変です。正確に計算したわけではありませんが、こちらはバスだけでなく、電車(伊豆急行)も首都圏の二倍半から三倍くらいはします。

海外旅行先５０カ国目指す

《我が家はロング・スティ志向》

我が夫婦の最大イベントは年１回の海外旅行。駆け足ながらも２０年ほど前から始めたので、旅先は４０カ国近くになりました。特に定年を迎えてから意識し始めたのは体力と気力のあるうちに出来るだけ遠方に出かけたいということです。

現役時代の休暇取得はせいぜい１０日間が限度。もちろん、いま収入は年金だけになり、遣り繰りは大変だけど、シニア世代の特権は時間をいくらでも費やせることです。そこで、昨年は念願の南米を１６日間回ってきました。訪問先はイグアスの滝、アマゾン・クルーズのほか、まだ日本人観光客には馴染みの薄いパンタナール大湿原やギアナ高地の奥地まで分け入り、感動を新たにしました。

私たちは同じ南米でもまだ太平洋岸諸国やカリブ海、アフリカ南部、旧ソ連邦諸国、アラスカなどには行ったことはありませんので当面はこれら方面を目指します。その結果、延べ５０カ国になったら、皆様方の仲間に入れてもらい、南の国々でロングスティを楽しむ予定です。その節はよろしくお願いいたします。

なお、当伊豆地方に関してご関心のある方は友達の輪を広げたいので、電話・ファックスまたはメールを下さい。

Tel&Fax:0557(80)1507
Mail:aav28960@par.odn.ne.jp

メーリングリストの声

№５６１　大槻です。　　２月１日付けで退職し、国民健康保険に加入しましたが、その保険料計算書を見て驚きました。私の場合、１４年度の住民税は106,500円ですので９千円弱/月程度ですが、健康保険料は何と48,680 円/月となりました。区役所に確認しましたが、間違いはないとのことです。介護保険料を含めると５万５千円/月です。 立道さんの“年金・月２１万円の海外２人暮らし”を読み返してみると、立道さんは退職時、会社の健康保険を任意継続し、年間保険料が40万となっていました。 これから退職する方はどちらが得か、調べてみる必要がありますね。

大槻さん、今晩は。 No.315の鈴木です。
私は、２年ほど前に退職の際、健保組合を任意継続するか国民年金にするか検討しましたが私は任意継続を選択しました。毎月５万円近くの保険料になってしまいましたが、組合の保養所やスポーツクラブなどの福利厚生施設が使える、人間ドックが無料、常備薬が毎年支給されるなどのメリットがあるので継続を選択しました。ところが２年目に国民健康保険に切り替えようとしたら、継続を選択した場合は２年間は組合を脱退できない規約になっており結局２年間継続しました。もし２年目に国民健康保険に切りかえると、一万数千円だったように記憶しています。従って退職後一切収入がなくなるのであれば、初年度は国民保険の保険料は前と変わらないが（前年の収入をベースにしている為)、２年目から大幅にやすくなるので、国民健康保険の選択をすべきであったというのが私の結論であり反省でした。

メーリングリスト・ミニ情報

今晩は　会員番号３１５鈴木　剛です。
ハワイの友人から情報サイトをオープンしたというメールをもらいましいた。
多くの方に見てもらいたいとメールにありましたので南国の皆さんにご紹介します。
興味のあるかたは、一度覗いてみてください。
URLは
www.team-aloha.com　　です。

南の空から情報宅急便

(南国メーリングリストより)

旅先やロングステイの地から色々な情報が届いています。

「マナド」　３１８番　愛媛の小林さん

昨日　マナドからダバオに帰着しました。後セブ、ドマゲッテイにステイ予定です。

マナド　ダイビングでは　最高の感激でした。最初のダイビングで　いきなり　ナポレオンに出会い　至近距離にて挨拶できました。

後　海がめの背中で泳ぐ事が出来、　サメとも遭遇、お魚の多さは今までで　一番でした。後　ダイブングスポットへ移動時に　イルカの群れに会い　約３０分くらい　一緒に遊ぶ事ができました。　小生一人に　スタッフ　3名のダイビングです。　お値段は　タンク一本２７・５ドルでした。　今はシーズンオフのためお客は少ないようです。　泊りは　一人　3食付き　１２ドルです。　島の為　電気は自家発電　シャワー，トイレは　タンクの水で　こなします。１６日には　帰国予定です。簡単な報告ですが・・・・

今朝　四国に帰宅しました。　大野さんへ　回答します、　マナドは　昔メナードと言いました、　メナード化粧品の名前は　ここから取ったとの話があります。インドネシア　スラウシ島　一番北の町です、　タクシー(メーター付)、ジムニー、馬車、シクル、バイクあります。　料理は焼き鳥、焼き魚がメインです、　3食　日本人でも満足できる内容だと言えますが　おいしいとは・・・・・町の　魚市場は　朝5時から開いています、　一度覗きましたが　取れたて魚が　畳半分くらいのお店に並んでいます、刺身は　ツナ　刺身ブロックが　約1ドルくらいで取引していました。　醤油は持参したほうがおいしいでしょう。

ダバオからの　アクセスは　飛行機が 2 社月、木定期航路で飛んでいます。　プロペラ 85 ドル　往復　140 ドル　約 2 時間。　ジェット　110 ドル　往復　210 ドル　約 1 時間。　ダイビング　スタッフ 3 名　　船頭、水先案内、ダイビングインストラクターです。

朝　8 時出発　2 ダイブ後　お昼頃帰着で　昼食後　昼寝　起きるとシュノケリング、読書、暗くなると夕食　だべって眠くなると　お休みの　日々でした。

シュノーケリングも　海岸から　200ｍでドロップ　オフ　お魚がいっぱいダイビングと同じ体験ができます。　　他に何か　知りたいことがあれば　連絡ください。

足立さんへ

おはようございます、　朝食後パソコンしています。　マナド　治安は全然気になりませんでした、　スリ、かっぱらいも無いようです（現地の数少ない日本人の話ですが）　D 市よりも安心感がありました、　人は皆親切ですが下心のない　親切心のようです。　お魚好きの人は是非お勧めです。　市場で新鮮なお魚が　格安にて入手出来、買い物が楽しいところです。 キリスト教徒が　90%と　教会が町のいたるところに見られ、　正装して協会に出かける姿が目に付きました。　オランダ人との　混血が多く　美人が多く目に付きました。北スラウシは治安は問題ないと思います。　中部は　外務省情報では　北よりも少し悪いようですね・・・ネグロス島　ドマゲッテイも　約 1W ステイしました。　学園都市で　港を中心に開けた町のようです。　バコロドは砂糖産業の町ですが車で約　6 時間かかるようです、(距離は 250KM ですが)　　ドマでは　日本人経営のコテージを利用しました。　ダウーインにあります。

「パース」　１１０番　藤本さん

大野様へ

パースに来て４ヶ月、何していますかと言われると何にもしていませんと答えるしかありませんね。日本と殆ど変わらない感じで生活しております。ショピングセンターへは車でお供することぐらいですかね！シティには精々1 ヶ月に１回会合のため出かけるていど！日本と違いテロの危険（日本が指定）あるまちですから、極力出歩くことはさけておりますハイ！

5 万円派の大野さんに重要な情報、こちらではサビキでアジ、ニシンが釣れております。1 回で 20－30 匹程度ですかね！小さいのはから揚げして南蛮漬け、たたき、アジの開きなどで食料にしております。ニシンは身欠きニシンにしてありますが、誰か調理方法を教えてください。イメージでは昆布で巻いて煮るつもりでした。宜しくお願いします。

最近物価が値上がりしてきていますね！4 年前来たときに比べると倍ぐらいに感じます。実際はどの程度なのでしょうかね！年率 4－5%と聞いていますが、消費税 10%も施行されてこともあるでしょうが？（解説：食料品は無税です。）消費税は完全に内税なので、税金を取られているという感じはしません。不思議なものですね！

税金の話をしたので、所得税のお話をしましょう。こちらに来て税金のことを聞くうちに日本は低所得者には税金面で実に恵まれた国であることがわかりました。

たとえば月 25 万（サラリーマンで 40 年働けばこの程度？）とすると、日本では、年金控除で 100 万円、基礎控除で３５万、配偶者控除で３５万、配偶者特別控除で ３５万、社会保険控除 30 万（？）その他生命保険控除などなどありますね！これで引き算すると課税所得は 60－70 万円（少し高すぎ、実際は 50 万程度）となります。これに 10%をかけて６－７万、住民税 10 万位と思います。

一方オーストラリアでは、年金の場合殆ど控除、経費が無く、健康保険代すら控除対象にならないと聞きました。300 万丸々課税対象とすると 30%の税率ですので約 90 万払うことになります！これを聞いて今のところこちらの住民になることを遠慮させていただきたいと考えています。

次いでながらこちらで課税所得６万ドル(420 万円）を超えると 48,2%の最高税率になるそうです。日本と異なる所は所得税と消費税のみで住民税はありません。株、投資信託などリスクをとる商品には優遇措置があり税金面ではいいらしいですよ！日本と違い銀行の利子については総合課税ですから、場合によりですが、利子の５０%近くを税金で収めることになるかも！

この前税金の問題でいろいろ議論されていましたが、国際租税条約というのがあります。殆どの国が条約を締結しております。6 ヶ月以上滞在国に課税権があると聴いています。
所得を生じた国は非居住者であれば一律 10%課税されます。それ以外は６ヶ月以上滞在国で納税義務を生じるとのことです。これはあくまでも原則論ですから、皆さんのノウハウにより処理してください。
納税義務というのは、一般的には国民の義務であり、殆どの国では自主申告ですから日本のサラリーマンのように会社がやってくれるものではありません。　　それではまた

メーリングリスト・ミニ情報

110 番の藤本です。

当地の日本語新聞によりますと、３月１日より退職者ビザの改正により週 20 時間の就労許可の付加が可能になるそうです。 ２月１日よりすでに申請済みの書類で審査結果が出ていない場合は今後はパースのオフィスで全て一括審査されるとのことです。

この改正後新規、延長申請の審査時には電話によるインタビューが審査項目に入れられるようです。　すでにリタイアメント・ビザの所持者も３月１日以降から、就労許可を付けてもらえます。東京大使館にビザを申請することはこの解説によると従来どうり可能なようです。残念ながらお金の件は規制緩和でないらしいです。この辺のところは自分で判断しないで御相談ください。ちょっとだけ皆さんより情報をもっているかも。

「ペナン」　No. 495 石原さん

①　今日は最近急成長していますマレーシアの格安航空会社を紹介致します。名前は、エアーアジアと言います。私も何度か利用して見ました。以下の利点、注意点を列記します。

利点：－とにかく安い

クアラ　ルンプールとペナンの片道で１番安い価格が、何とＲM20（約 640 円）マレーシア航空ですと、ＲM140（約 4, 500 円）くらいですから、破格の値段です。但し、正規の料金はＲＭ５０（１，６００円）くらいです。

航空券代以外に、空港使用料は１回当たりＲM16（約 500 円）掛かります。クアラー～コタキナバルも１番安いのは、片道でＲM80（約 2, 560 円）です。

－予約が簡単で、チェックインが早い

予約はネットで出来､航空券は発行しません。予約時の予約番号をチャックインの時に提示し、搭乗券を貰います。フリーシート制で、席番号はありません。従ってチェックインは大変早くなります。

－機内の飲食は販売になりますので、自分の好きなものを注文出来ます。値段は若干高めですが。。（食事の持ち込みは出来ません）

注意点：－時には到着時ゲートまで歩くことがある。空港のゲート使用の優先順位が低いようでたまに飛行機から下りて歩く事があります。

－時間が定刻に出ない事がある。これはどの航空会社でもあるかもしれませんが、その頻度がちょっと多い様です。（まだ新しい会社のせいかもしれません）

－飛行機事故の時の保険額等は非常に低いと思われる。（確かめた訳ではありませんが。）興味ある方は、ホームページ：www. airasia. com をご覧下さい。尚、マレーシアでは大型飛行機の墜落事故を聞いた事がありません。天災が少ない事が幸いしているかもしれません。

②　山田様　　ご無沙汰しております。昨夜日本からペナンに戻りましてコタキナバルの件のメールを読みました。コタキナはゴルファーには天国です。マレーシアの半島側に比べるとグリーンフィは少し高めですが、素晴らしいコースが幾つかあります。リゾートとゴルフ場のお薦めは以下の通りです。

１．ステラハーバー　リゾート　　コタキナの街と空港の中間点で、埋め立て地に作った一大リゾートで、ゴルフ場、マリーナと２つの５星リゾート　ホテルがあります。出来たらＭａｚｅｌｌａｎ　Ｗｉｎｇ（マジェラン　ウイング）に泊まられたら良いと思います。ホテル隣接のマリーナからボートで対岸のＴｕｎｋｕ　Ａｂｄｕｌ　Ｒａｈｍａｎ（ツンクーアブドラ　ラーマン）国立公園内の５つくらいの島に行けます。美しい海岸でシュノーケルも楽しめます。

２．ネクサス　リゾート　　コタキナの街から約２５分くらいのビーチ沿いの素晴らしいリゾートです。ホテルの裏側がカラブンナイと言うゴルフ場で景観がとても良いです。

３．ゴルフ場　　コタキナの近郊のＤａｌｉｔ　Ｂａｙ（ダリットベイ）と、少し遠いですがＢｏｒｎｅｏ　Ｇｏｌｆ　クラブがお薦めです。Ｂｏｒｎｅｏはジャックニクラス設計の素晴らしいコースです。

③　ビザの件ですが、最近（今年に入って）年間更新が要らなくなっています。新たな申請者は､パスポートの期限に応じてその枠内で出て、その間更新も必要無くなっています。（パスポートの有効期限が４年とすると３年半のビザが最初に出ます。）また、今年からペナンの移民局でも申請出来る様になっています。銀行口座の方は、いきなり銀行に行って口座を開けて欲しいといっても無理で、ビザ申請用の書類を整えて行くと何とか開けてくれる感じです。今私がビザ申請をお手伝いしている女性も最初はメイバンクで拒否されまして、私がブミプトラ　コマース銀行に同行し書類を全部見せて、何とか開いてくれました。マネーロンダリングの関係もあり、口座開設が難しくなっているかと思います。

「プーケットとピピ島」No. 454 山田さん

プーケットはヨーロピアンに人気のリゾートで夜中までにぎやかでした。　プーケット４泊した後、２時間半のフェリーに乗りピピ島へと渡りました。　ピピは宿泊施設のあるピピドン島と、レオナルド・デカプリオ主演映画「ザ・ビーチ」でも有名なマヤベイのあるピピレイ島からなる美しい島です。　プーケットから往復のフェリー代、ピピでのランチ代、シュノーケリング、ピピドン島での１泊がセットになったツアーが 1350Ｂでした。 旅行会社にもよりますが、フェリーはボロでした。

ピピ島の多くの水道水は海水が少し混じっているので、ちょっとしょっぱいです。２つの発電所の電力が１日２回切り替わる関係で、少しの間ですが、停電があります。

ピピ島にはダイビングショップが沢山あり、ＡＴＭ、インターネット屋なども充実しています。２４時間営業のコンビニもあります。 島に舗装道路はありません。車も排ガスもありません。リヤカーと自転車のみです。

ピピレイ島に渡るにも、ピピドン島の北側に行くにも、ボートタクシーをチャーターします。１週間いましたけれど、素晴らしいところでした。

レストランも、ドイツ人が経営するビヤホール（曜日によってＢＢＱの食べ放題有り）、イタリアン、焼きたてのパンを売るパン屋、日本語のメニューを置いているところ、シーフードレストラン、タイ料理屋台などなど、毎日の食事も楽しみなところでした。　週に１度のオカマショー、ムエタイ、ファイヤーショーなど夜もにぎやかな島です。

私のピピ島での１番の楽しみは、海を見ながらの朝のコーヒータイムでした。新しいお店もたくさんでき始めています。１年も経てばだいぶん様変わりすると思います。　ピピ島の後、いったんプーケットに帰りチェンマイへ渡ったわけですが、プーケット～チェンマイ間の直行便は無く、必ずバンコク経由になります。反対にチェンマイ～プーケット間の直行便はあるのですが。

「ダバオ」No. 341 平野さん

皆さんこんにちは。去る２月２５日、１３年前に交通事故で脊髄損傷により下半身不随になった日本人（元教員）がダバオ空港に到着しました。その日本人の名前は寺本さん、４３歳。

４年前に日本の障害者福祉施設を飛び出し、単身マニラに渡りフィリピンでの生活をスタートさせました。マニラ空港に降り立った時点ではホテルの予約もしていない状況だったそうです。マニラに着いてから家探し、ヘルパー探し、ドライバー探しを全部１人でやったそうです。それだけでも凄い！

さらに凄いことは、何かしら社会に関わりたい。社会貢献をしたいという強い意志を持っていらっしゃることです。２月２５日、その夢を実現するためにマニラからダバオへ引っ越してきました。

スタッフ一同、初めての経験に緊張して出迎えたのですが、寺本さんの人柄に触れ直ぐにスタッフの人気者になりました。

寺本さんの夢を実現させるべく、まずは家探しから・・・。

そして、３月３日いよいよ夢の実現への第１歩を踏み出すことができたのです。場所は日本フィリピンボランティア協会が昨年開校させた「ミンダナオ国際大学」。そこで特別講義を開くことができたのです。聴講者は約１３０名。学生のみならず、身体障害者や福祉専門家などが参加しました。

さて、これからどのような人生になるのでしょうか・・・。楽しみです。

定期的に教壇に立つかもしれません。日比間の福祉交流に発展するかもしれません。いずれにせよ楽しみです。

本日、日本フィリピンボランティア協会が運営する研修宿泊施設をチェックアウトし、ダバオ市内の新居へ引っ越していかれました。ダバオにお越しの際は是非寺本さんに会ってください。元気と勇気をもらえるはずです。

「チェンマイ」No. 373 水谷さん

こんにちは、皆様お変わりありませんか。　私どもは、２月末帰国の予定です。

チェンマイに「ヴィアンチェンマイ with ばんこく」と言う月２回発行の日本語新聞があります。チェンマイの紹介や読み物、日本字で記入されたタイの主要諸都市の地図などが毎号掲載されてあり、無料で日本人の多いホテルやレストランその他に配布されてあるので現地邦人にはよく読まれています。(ヴィアンチェンマイは、ひらがなですが、初めの「う」に点点は、私の中古ノートPCでは出てきません。すみません)この新聞に私どもの「ナマステじじのチェンマイ便り」が２月１５日発行の６１号から新連載されることになりました。相変わらず年寄りのアホな「たわごと」ですが、こちらの大勢の方に読んで頂けるのは大変嬉しいことで喜んでいます。何とか、楽しんで読んで頂ける様に頑張ってみたいと思っています。

日本の方は、月２回（１日、１５日）発行のつど、ご案内致しますのでご希望の方は、PC画面上でお読み頂ければ幸いです。さて、そのホームページの開き方です。

① ホームページアドレス
http://www.chiangmai.jp/　を開きます。

② ６１号新聞、１面の画面が出ますから、。その画面上のどこでもよいから１点をクリックします。

③少し待つと、１ページが表示されます。④＜次のページ＞を次々とクリックして５ページにたどり着きますと、そこが「ナマステじじのチェンマイ便り」です。

⑤ゆっくり読みたい方は、プリントアウトしてください。

⑥ 以上です。

本日(１５日)、６１号が発行になりました。１７ページに「ソンテウのおじさんとの奇跡的な出会い」という投書も載っています。これは、メル友の皆さんにはナマステじじのたわごと(１７号)の添付ファイルでお知らせしましたものと同じものです。新聞に載ったことで、このドライバーが見つかるといいですけどね。

「チエンマイ」No. 26 鈴木さん

チエンマイは海が無くマリンスポーツは出来ませんが、ゴルフは安いようです、私も35年程前に始めましたが途中一時期辞めてチエンマイに来てから再開しましたが、腰痛があり中々上手くいきませんが、楽しむゴルフを心がけています。　日本では味わえない楽しいゴルフがチエンマイでは楽しむ事が出来ます。

私はメンバーに２ヶ所加入しています、ひとつは会員権は４５０００ＢＴマンスリーフィーが４００ＢＴで家内も入れます。

ゴルフの他にテニス、クリケット等が出来ます、１００年位の歴史がある９ホウルのゴルフ場です。

セルフですと一人２０ＢＴでプレイーが出来ますので信じられないくらいです。

もう一つは１３万ＢＴ位で２７ホールのゴルフ場です、テニス、５０メートルプール、サウナ、ジム、乗馬と何でもそろつています。有料のもありますが、ほとんどが無料で利用できます。奥さんも家族会員になれます。

ここはセルフでも出来るそうです。５０ＢＴとのことです。１８ホウルでキャデイフィー、グリンフィーキャデイのチツプをいれて３００ＢＴです。こんなところですか、ゴルフばかりが全てではありませんが、参考にして下さい。

メーリングリスト・ミニ情報

こんなＨＰがあります。
http://money.msn.co.jp/LifePlan/
老後のライフプラン実践法　退職と老後参考にされる方は訪問してください。
大田　宜照

日本人が経営する世界の宿が紹介されているサイトがありましたので、参考にして下さい。下記ＵＲＬのたび市場のなかにあります。
http://www.studiogumbo.com
龍野　宏 no. 117

「サメット島」No.80 阿部さん

８０阿部です。何もしない贅沢中です。タイ東南部サメット島へのお誘いです。

①安く行くツアー

カオサン等のツーリストの募集ツアーに参加する。

マイクロバスと島へのボート含んで、往復で２９０B程度。　私はカオサンの日本人森さんの「MPツアー」で申し込んだ。６２９－０９１６。しかし、８時カオサンでピックアップし、途中休憩あるも、１１人ぎっしり、大型の欧米人詰め込みで苦しかった。４時間位で対岸の町バンペイ着。　３０分昼食休憩後、目の前のピアー（波止場）からボート３０分で島へ渡る。１３時半頃サメット島着。帰りはピアーでのピックアップ時間が指定される。国立公園入園料２００B別途必要。

②ゆったりツアー（お勧めです）

バンコク BTS のエカマイ駅からサイアム方向手前に１００M戻ると、東バスターミナルがあります。　ここの４番窓口でチケット購入。冷房VIPバスで片道１２４B。１３番乗り場から発車。ゆったりのバスで快適です。３時間半位でバンペイのバスターミナル着。途中一回休憩。約３００M 来た道を戻るとサメット島行きピアーあり、チケット売り場で目的のビーチ行き券を購入（５０B）。時間は適当みたいで、満員になると出船。　サイケーオビーチ近くのクラン湾行きが多い。ここから、乗合ソンテウで目的のビーチへ行くのが標準ルート。サイケーオビーチ迄２０B。最遠ビーチでも５０B 程度。国立公園入園料２００B別途必要。　ビーチは東側サイケーオ、パイ、ウオンドゥアン等、が代表的。いずれも透明度高く、白砂青松？。砂が細かく白い。パイの一部にのみ岩場ありシュノーケリング派にお勧め。　私はサイケーオの WHITE SANDS（鉄筋バンガロウ、AC,TV付、１５００B）で一泊、パイのアオパイハットで４泊（AC、新築木製バンガロウ、８００B）。　このバンガロウが岩場の海の目の前で快適。朝晩さざえ取りに熱中。昼はベランダで昼寝。

東側のビーチはビラ、バンガロウが殆どで AC付で１０００B前後。東風が強い。いずこも５ＰＭ～７ＡＭ以外は給電なし。　西側のプラオ湾はなぎ状態で、豪華ホテル２軒あり、一泊７０００Bと４０００Bで手も足も出ない。パンフ貰っただけ。新婚さん風？多かった。　しかし、お勧めビラがこの２軒に挟まれてあります。

「DOME　PARADISE　BEACH」です。鉄筋平屋２軒続き、ツイン、AC、ホットシャワー、TV で１５００Bです。

（Tel:０－３８６５－１３７７、
Fax：０－３８６５－２６００）

ディナーは東側パイの JEP'S レストランのバーベキューがお勧め（朝おかゆあります）。肉類１００B で満腹。魚類は一寸高めの１５０B、このイカ焼きに塩かナンプラー付ければ最高！光を落とし、砂の上のテーブルにキャンドルがきらめき、南仏ニースかモナコのおもむき（行ってないので想像）。周りは殆ど金髪女性です。男性はなぜか目に入らなかった。この JEP'S の上にインタネット屋一軒あります。日本語 MS-IME無かったので、私が自費で３０分（６０B）掛けてダウンロードしておきました。　「ジャパニーズ」と言ってご利用下さい。発信は数語しか無理（深夜はもっとＯＫ）でも、読むのはＯＫです。

島内移動は乗合ソンテウが安い（料金表あり１０～５０B）が時間表なし。専用ソンテウは高い（１００B～）。レンタモトバイはモトクロス経験者以外は悪路で危険。

以上ですが、サメット対岸にはラヨーン県のビーチが広く点在し、アパートも数多くあるらしいので、どなたか調査願います。

ビーチアパート調査目的で行きましたが、さざえ取りに熱中し、島滞在に終わりました。

海外会員への心使い

副理事長(事務局海外推進担当)　宮崎　哲郎

本会会員は南の国での生活を満喫するために、自ら希望滞在地の調査訪問が必須不可欠な事です。　そこで初めての現地訪問となりますと色々不安な事もありますので、現地に於ける豊富な情報と経験をお持ちの**海外会員にサポートをお願いするのが最も有益で効率的な方法だと思います。**

幸いなことに当会の海外会員の方々は皆さんはボランティア精神に富んだ良い方ばかりで、訪問される方々のお世話をする事に積極的です。

当初は会員数も少なく同じ仲間意識と訪問者の一般常識を信じ、海外会員は対処しておりましたが、会員数増加に伴い残念ながら一部の方々ですが**非常識な言動を行い、その誠意を踏みにじるような事が最近増加し海外会員を悩ませています。**　そこで事務局からのお願いですが海外会員の方への心使いを下記の様にして頂きお互いに気持の良い「旅」が出来る様切に希望いたします。

記

1.）訪問される方、**サポートする側両方ともフィフティ・フィフティの関係です。**このことを忘れないで下さい。**よくある事ですが現地では自分が「ボランティアされるのが当然」と勘違いされている方がおられる事です。**海外会員の方は皆さんをお世話することに喜びを感じて親切にされているのです。
案内はしますが「運転手」でもなく「ガイド」でもないのです。現地会員をその地では自分より経験、**情報の豊富な「先輩」として又会の「友人」として**接する気持ちが欲しいものです。

2.）海外会員の方もそこで生活をしているのですから自分の都合のつく時間にお手伝いしています。**ハードなスケジュールをお願いしないようにして下さい。**

3.）皆さんを案内するためには車を使いますのでガソリン代、ホテルを予約したりするには電話料等費用が要ります。これら発生費用を負担するのは当然受益者です。
当会ではそのために**「海外会員への謝礼金の目安」**を決めております。
お配りの「南の会必携８．生活情報①」を渡航前に良くお読みになって**これを目安に現地でお礼の気持ちを表してください。金額の多寡でなく感謝の気持ちが一番大事なことと思います。**
なを現地でどうすれば良いかご相談があれば出発前に事務局へお問い合わせください。

4.）案内時の交通事故も皆無とは云えません。又急病も起こり得ます。これらに対する傷害、疾病保険の加入も怠り無く準備して現地会員に迷惑を掛けない配慮をして訪問してください。

5.）食事を一緒にした時は皆さんの為に時間を費やしているのですからお礼の一部として当然**行かれた方が現地会員の分は負担**してください。

6.）現地でサポートされる方は誠心誠意対応されておられますので**帰国後はご挨拶をお忘れなく！**　せめて**メール等で「無事帰国」だけでも**現地会員としては報われた気持になります。
以上それは「常識で分かっているよ、煩わしいなー」と云われそうですが現実はこの常識の通じない方が残念ながらおられるのです。「いい年をして」とお互い云われない様にしましょう。

そこで事務局よりのお願いです。

現在「南の会」の海外会員が居られる所は、マニラ、セブ、クアラルンプール、ペナン、バンコク、チェンマイ、ロタ、パース、等です。会員の方でこの地区に行かれ、海外会員にお世話になられる予定の方は是非**出発前に事務局海外推進担当（宮崎）または会員担当（酒匂）へご連絡願います。**

メールは　tetsumiyazaki@hotmail.com　（宮崎）

sakou-k@nyc.odn.ne.jp　（酒匂）です。

現地での必要経費等のご相談をし、その地でお互いに嫌な思いをしないで済むようにしたいと考えております。

海外会員メールアドレス（参考資料）

マニラ	塩見氏	shiomi@compass.com.ph
セブ	鈴木氏	pillory@rd6.so-net.ne.jp
クアラ	末　氏	suehdk@arc.net.my
ペナン	木村氏	y-kimura@comlink.ne.jp
バンコク	五十嵐氏	teruo_igarashi_@hotmail.com
チェンマイ	鈴木氏	kuro2@loxinfo.co.th
ロタ	山本氏	yamarota@gtepacifica.net
パース	藤本氏	yiu62954@nifty.com

皆さんとの連絡はメール又は電話で。FAXはチェンマイの場合受信一回に就き約６０円かかり、受けられる方に費用が発生しますのでご留意のうえ後日精算されるようお願いします。

南国暮らしの会員　　各位

今回のアンケート調査にご協力いただき誠に有難う御座いました。

3月31日を持ち、締め切りさせて頂きました。
（本来返送締め切りは2月28日と致しましたが3月末日までの到着分まで集計致しました。
全国、北海道から沖縄まで230通を越える返信を頂き、大変手数がかかる集計にやる気充分でトライしました。
有志の方々のご協力いただき、平成15年2月16日東京品川の区民地区センターに於いて開票、集計をし、その結果をここに報告申し上げます。
尚、集計作業の際に個人のプライバシーを守る為の配慮は最高のレベルにて行いたしました事を申し添えさせていただきます。

又今回の結果報告は第一段階です。
次の報告は順次、整理していく段階にて報告させていただきたいと考えています。

南国暮らしの会、発展の為、大切な事項として時間をかけ最善の努力をいたします。
1 いろいろな意見
2 提案等も同手順にて考慮してから。
3 要望等も出来るだけ取り入れる為の努力をする。
4 その他の事項。
5 南国暮らしの会のためになる事柄。
上記事項は、委員会、理事会、総会等しかるべき手順を踏み順次実行してまいります。

南国暮らしの会　　**理事長**　　池田徳三郎

意識調査委員会　　**担当理事**　　川上雅久　　市東明義
山田宏秀　　鈴木　剛

参考報告

送付数	返送数	234

会員平均年齢	59.53

家族会員平均年齢	56.63

1ヶ月以上のロングスティ体験者数	67名

体験国	19ケ国

会員番号別返送数	
1～100	32
101～200	30
201～300	38
301～400	34
401～500	45
501～600	55

都道府県別返送数

東京	48	茨城	7	栃木	3	石川	1
神奈川	34	群馬	5	熊本	2	愛媛	1
愛知	21	長野	5	佐賀	2	鹿児島	1
千葉	17	岐阜	4	静岡	2	滋賀	1
埼玉	15	新潟	4	岡山	2	島根	1
大阪	10	山梨	4	奈良	2	鳥取	1
兵庫	9	沖縄	3	広島	2	長崎県	1
北海道	8	香川	3	福井	2	福島	1
		京都	3	三重	2	山口	1
		福岡	3	宮城	2	脱会表記無	1

アンケート調査結果報告

問1
ロングスティの経験は

1年以上	26
1ヶ月以上LSの経験	41
1ヶ月未満	60
全く無いがしたい	103

問2
体験した国

オーストラリア	20
タイ	20
フリピン	17
アメリカ	15
マレーシア	14
インドネシア	5
カナダ	4
フランス	3
ニュージーランド	1
シンガポール	1
スリランカ	1
プエルトリコ	1
イギリス	1
オーストリア	1
ドイツ	1
ネパール	1
パラグァイ	1
マルタ	1
スペイン	1

問2
体験した都市

チェンマイ	11
ミンダナオ	9
ペナン	7
セブ	6
バリ	5
ハワイ	5
バンコク	6
ダバオ	4
クアラ	4
ゴールドコースト	5
コタキナバル	3
メルボルン	3
パース	3
ロスアンジェルス	2
パリ	2
ロンドン	2
モントリオール	1
パンクーバー	1
シンガポール	1
キャンディー(スリランカ)	1
サンファン(プエルトリコ)	1
トマゲッティ	1
リヨン	1
タイ東北部	1
チェンライ	1
ウルダネータ	1
ダピタン	1
モアルボアル	1
ジャカルタ	1
ポートリンカン	1
アデレード	1
アルバニー	1
シドニー	1
ニュヨーク	1
フィラデルフィア	1
サンフランシスコ	1
サンディエゴ	1
ミネアポリス	1
アイオワ	1
ナッシュビル	1
クライストチャーチ	1
ビクトリア	1

問3
行きたい国

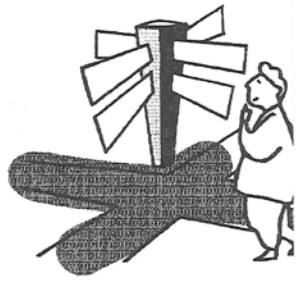
タイ	129
マレーシア	105
オーストラリア	87
フィリピン	78
アメリカ	33
ニュージーランド	24
インドネシア	17
スペイン	9
カナダ	8
シンガポール	5
ベトナム	6
中国	4
ポルトガル	3
北マリアナ	2
イギリス	1
スイス	1
日本	1
ネパール	1
モルジブ	1
タヒチ	1
フルカリア	1
パラオ	1
ニューカレドニア	1
ベトネム	1
プータン	1
イギリス	1
ミヤンマー	1
オーストリア	1
メキシコ	1
コスタリカ	1
イタリア	1

問3
行きたい場所

チェンマイ	87
ペナン	62
パース	44
ハワイ	31
バンコク	29
セブ	27
ダバオ	22
ゴールドコースト	21
クアラルンプール	16
バリ	13
コタキナバル	8
ケアンズ	7
オークランド	7
キャメロン	6
クライストチャーチ	7
シンガポール	5
シドニー	5
マニラ	5
ミンダナオ	4
プーケット	3
バンクーバー	4
プリスベン	2
ビクトリア	2
バンドン	2
リスボン	2
チェンライ	2
昆明	2
アンダルシア	2
西安	1
ヤンゴン	1
沖縄	1
カトマンズ	1
ヌメア	1
タヒチ	1
トスカーナ	1
マラガ	1
コスタデルソル	1
アンダルシア	1
ダナン	1
サンディエゴ	1
ウエリントン	1
ロトルア	1
マナド	1
フエルトアスール	1
ラスピアス	1
アラバン	1
ウエールズ	1
イポー	1
バンクーサ	1
サンホセ	1
パラオ	1
リスボン	1
ランカイ	1
ラヤンリゾート	1
プーケット	1
サイパン	1
ロタ	1
ラパス	1
ウルダ	1
ホアヒン	1
モントリオール	1
トマゲッティ	1
リヨン	1

問4
何年後にLS

1年以内	64
2～3年以内	54
5年以内	54
未定	52
50歳から	1
53歳から	1
56歳から	1
60歳から	11
61歳から	4
63歳から	1
65歳から	5
66歳から	1
70歳から	1



問3ーⅡ　今後定住、ロングステイしたいベスト3位の国、場所理由をお聞かせください。

国	タ イ		マレーシア	オーストラリア		フイリピン		アメリカ	ニュージーランド	インドネシ	その他
場 所	チェンマイ	バンコク		パース	ゴールドコースト	セブ	ダバオ	ハワイ			
気 候	21	2	16	11	9	5	3	15	3	1	24
治 安	19	8	23	10	7	3	6	6	4		3
ゆっくり、のんびり	8	3	6	2	4		3	1		2	
日本との距離	3	4	5			6	3				4
食 事	3		7		1	1					4
言 葉	4	1	9	1	2	1	2	5	2		4
物 価	40	10	25	8	3	13	9		4	4	8
医 療	2	2		10	2		1				
環 境	7	8	20	5	12	7	2	4	2	6	8
レジャー	3		4	5	2	1	1	1	2		1
その他	17	4	8	5	7	5	7	4	6	2	13

注、今回のアンケート調査はベスト3と言う事でしたが、上記の表記に変更いたしました。
（集計結果を詳細に記したい為）

問1－Ⅱ ロングステイした事が有りますか　補足分

業務により海外経験豊富4名　日本人学校で3年1名
現在滞在中1名という方々がいます。

問5－Ⅱ ロングステイは誰と　その他と答えた方

友人　友人　主人は年内希望タイ
私は定年後タイ、ペナン、ダバオ　今は一人だがいずれは夫婦で
初めてなので一人では自信が無い仲間と2人で(どなたか)

問9 南国暮らしの会になにを期待しますか？　その他と答えた方

コミュニティー	就職	失敗談	投資
相談相手	日本人価格の克服	会員どうしの交流	海
政治、住民	内容の突込みが足りない	銀行安全度	初心者用
事故、問題	シニア海外協力隊の体験談	ゴルフ場の費用、利用条件	

問11 ロングステイ情報とは何ですか？　その他と答えた方

公害	大気汚染	はりあいの出る事	
自然食品	無添加	仕事情報	
農業		経済情報	
	安宿情報	経済	
水、飲食	住宅情報	日本からの送金	現地情報
医療レベル	宿泊設備	物価上昇率	現地コミュニティとの接触方法
文化施設	アパート	銀行金利	会で相談相手を紹介して欲しい
レジャー	不動産の捜し方＆システム	銀行の信頼度	現地日本人会の紹介
ボランティア	不動産の相場	定期預金	現地での相談相手
テニス		投資信託	現地お薦めホームページ

問15 会報でやや不満、不満と答えた方の意見

自慢話はたまにでよい
一記事当り2ページで抑える
見出しをつけて欲しい
いい事ばかりではダメ
会費UPはH、Pの充実に
物価、預金、金融情報をもっと多く
大味で物足りない
会員名簿の年齢は生年月日で
編集しなおせるリーフタイプで
同好の志のページを作ってみては
地方在住者にサロン会の情報をH、P紹介して欲しい
お薦めホームページ特集
会員のホームページの特集
夫婦＝ゴルフ＝金持ち＝南国暮らしのパターンが強い
現地御者を載せて欲しい
移住、LS、旅、雑多に掲載されている
寄稿者がいつも同じ(内容の繰り返し)
税金、保険、生活、コストなど実際、具体的な情報が不足
印象、感傷旅行の作文は不要
懇親が主目的であるから関係各社の広告は必要
重要なものでなければ割愛し、稚拙なものはリライトする

成功例のみの紹介では危険で無責任、特に言葉が出来なくても生活出来るかのような印象を与えるのはどうか

問18 生かしたい技術

PC	6	日本語	18	電気、電話	9	英語	7
着付け	2	ゴルフ	2	舞踊	2	福祉、介護	2

住宅設備工事	自転車整備	フラワーアレンジメント	測量	音楽
ボランティア	ヨット	折り紙	水処理	美術
生産管理	囲碁	薬剤師	TVドラマ演出	テニス
マレー語	土地家屋調査	学校のマネージメント	アート	少林寺拳法
情報システム	パッチワーク	将棋	手品、江戸芸	

問23　趣味は何ですか

旅行､温泉

パソコン
外国語学習

乗馬
シューティング
無線
ダンス
ドライブ

カジノ
ブリッジ
マージャン
競馬

切手
手品
作画
陶芸
模型
俳句
歴史
創作
書道
随筆
手芸
読書

将棋
囲碁

登山
野球
ゴルフ
水泳
テニス
ハイキング
ダイビング
拳法
スキー
ヨット
カヌー
剣道
釣り
散歩

銀細工
木工
大工

押し花
ダイエット
骨董

ペット
蝶

買い物

ワイン
料理
そば打ち
食べ歩き

絵画鑑賞
観劇
スポーツ観戦

カラオケ
音楽演奏
音楽鑑賞
写真
園芸

問24　スポーツは　（自分でする）

ゴルフ	84	水泳	34	テニス	27
スキューバダイビング	18	スキー	13	野球	10
ジョギング	9	登山	8	卓球	7
バトミントン	5	アスレチック・ジム	5	ウオーキング	4
ボーリング	4	乗馬	3	剣道	3
ハイキング	3	ヨット	3	ダンス	3
合気道	2	陸上競技	1	ヨガ	1
ソフトボール	1	サイクリング	1	拳法	1
バレーボール	1	ラケットボール	1	柔道	1
バスケット	1	スケート	1	杖道	1
サッカー	1	ドライブ	1		

問25　あなたの特技は何ですか？

旅行業
司会
ジャズ歌う
ドラム演奏
ピアノ演奏
ウクレレ演奏
尺八

農学
園芸
炭焼き

英語
日本語教師
タイ語
インドネシア語
スペイン語

会画
書道
ワープロ
パソコン

陶芸
木工
銀細工
水中写真
パッチワーク

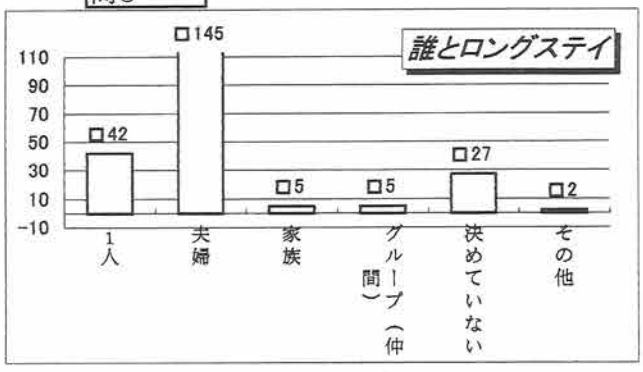
ワインテスティング
そば打ち
料理

ゴルフ
テニス
ボーリング
ダイビング
水泳
剣道
乗馬
拳法
スキー
杖道
野球

マージャン
囲碁
将棋

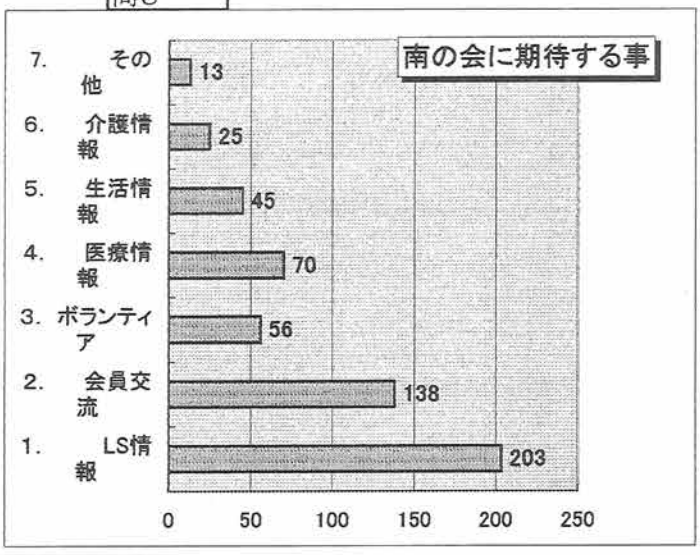
TVドラマ演出
南京玉簾

問5

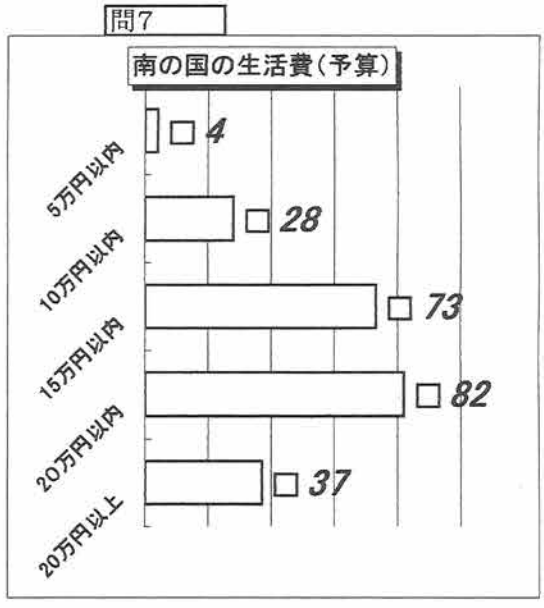




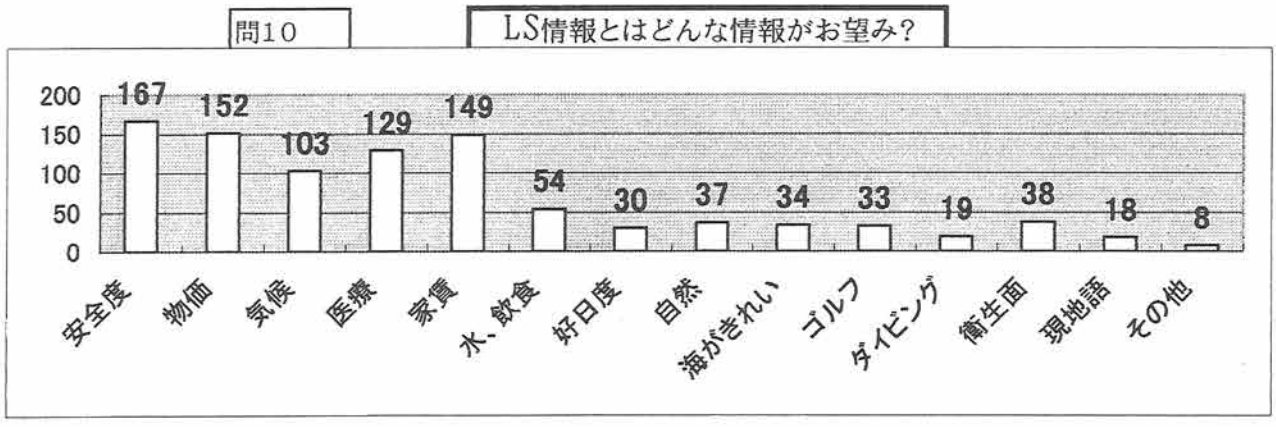
問8



問7



問10



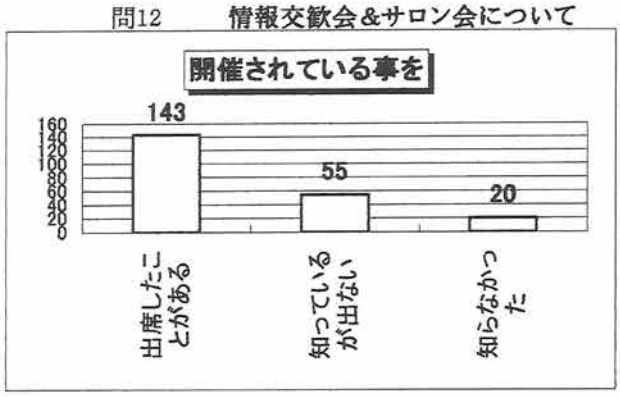
問16　会でツアーを企画する

期待する	152
期待しない	43
必要ない	21

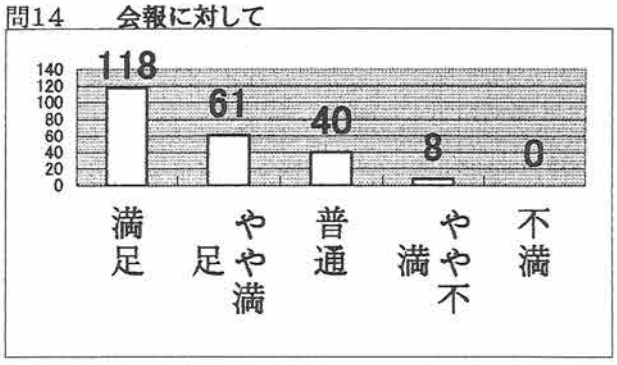
問17
あなたは身に付けた知識・経験・技術を海外で生かしたい？

生かしたい	58
生かしたいと思わない	41
どちらとも言えない	116

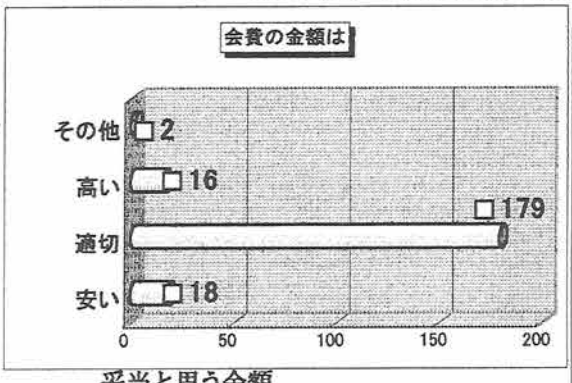
問12　情報交歓会＆サロン会について



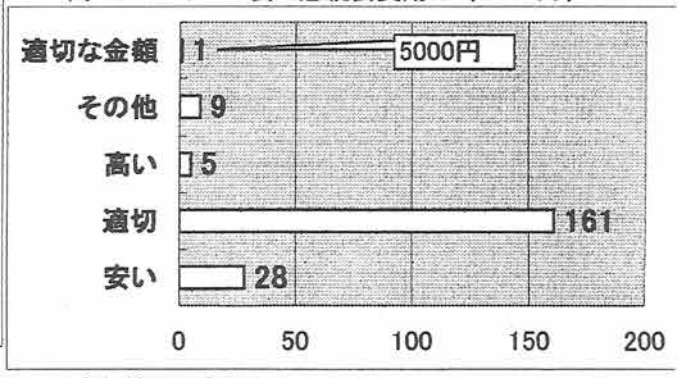
問14　会報に対して



問18　Ⅱ　年会費に対して（すいません問18重複しました）



問19　サロン会＆懇親会費用は（3000円）



妥当と思う金額

10000円	2
7000円	1
4000円	1
3000円	6

問20　パソコンをお持ちですか

持っている	182
いない	31
これから	6
いらない	2

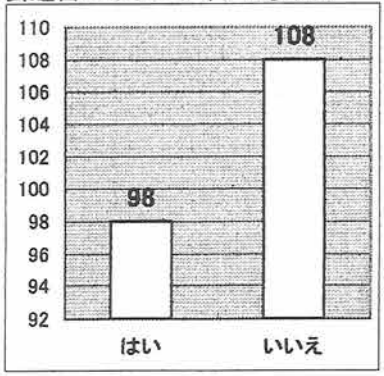
問21　パソコン使用してますか

こなしている	54
まあまあ	86
不自由ながら	34
使用していない	9

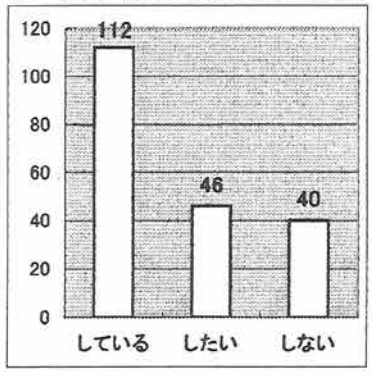
問22　PCお持ちでない方

使いたい	25
使わない	4
必要	2
いらない	4

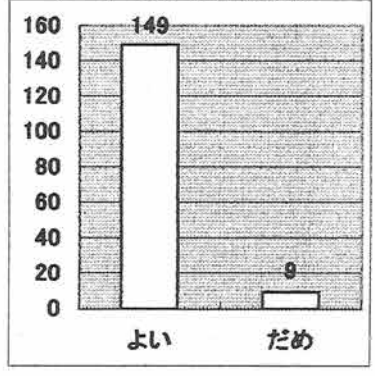
問26
会運営のボランティアに参加？



問27
メーリングリストに加入していますか



問28
メーリーングリストの登録



問13

情報交歓会、懇談会に希望、意見を

☆ エリアを限定し特集を組んで
☆ アップデイトな現地情報
☆ 簡単な自己紹介
☆ 当分はこのまま継続すればいい
☆ もっと失敗例を紹介して
☆ 仕事をしているので参加できない
☆ いずれの会もよい会だと思う
☆ 地方での開催よろしく
☆ 東京が多いのはなぜ
☆ 初めての人は輪の中に入りにくい
☆ 年々充実してきています
☆ 特に無し、満足しております。
☆ 一般的な情報は不要
☆ 今後も長期的に続けて欲しい
☆ どんどんやってください
☆ 2003年4月から頻繁に出席します
☆ 金銭的な無い内容が欲しい
☆ 滞在生活の経験談を聞きたい
☆ 従来の方法、形式でよい
☆ 単なる旅行報告会は不要
☆ 在日外国人の参加を
☆ 機会があったら出席したい
☆ 知人がいないので出にくい
☆ 参加者の発言を平等に
☆ 今まで出なかったが今年は出席する
☆ 個人の発言が容易になるよう考慮して欲しい
☆ 開催日の年間スケジュールを早く決めて欲しい
☆ 土曜日開催をたまには日曜日にして
☆ 満足しています、役員の方に感謝しています
☆ 会報だけでは見逃すのでハガキで連絡して欲しい
☆ 出席したいが勤務があるので
☆ 懇親会、サロン会は初めての出席者をフォローして
☆ 帰国の可数が少なく出席できなく申し訳ありません
☆ 何時、どこへ、どなたが、L,S等行くか、発表して欲しい
☆ 四国ですが関西に参加しています、多くの出会いがあり喜んで参加しています
☆ 支部での開催、泊りがけの情報交歓会、観光等してみては
☆ H15、1，19関西支部へ参加した、内容が大変充実し最高に有意義でした。
☆ それぞれの国の状況が良くわかり非常に参考になり自身がついた。
☆ 入会して日が浅いこれからどんどん情報収集していく
☆ 今年度の関東支部新年会は会員スピーカーの内容が紀行説明で残念
☆ 短時間でよいから全員に話してもらう、より親密に成るのでは
☆ 幹事さんご苦労さん、私は東海支部に参加し貢献したい
☆ 情報交歓会は旅行日記の発表が多い自慢話はウンザリ
☆ 情報交歓会のお話も会報に載せて。行けない人がほとんどだから
☆ 一度しか出席していないが有意義な情報と友人つくりを希望
☆ 今までのやり方で結構、楽しい雰囲気が伝わってきています
☆ それぞれの会の全員が集まった時点で{得たい情報}{伝えたい情報}の時間を設けて
☆ 古参の人たちで集まり初めての人は輪に入りにくい
☆ 場所が遠いのがネック
☆ 出席までに躊躇している
☆ 入会して日が浅いのでわからない
☆ 席を交換できるように
☆ 千葉でもサロン会を開いて
☆ 広島近隣での開催を
☆ 時間を守ってほしい
☆ 今のような感じで良い
☆ 今後は出たい
☆ 九州で開催を
☆ 各委員会小グループの活動報告をして欲しい
☆ 沖縄でも会員が増えれば開催出来そう
☆ メインタイトルを事前に説明して欲しい
☆ 一度しか出席してないが好感を持っている
☆ 遠隔地なので都心での開催の参加は無理
☆ 前回の交歓会は意味が無い、観光自慢話だ。
☆ とても楽しい会だと思います、和気あいあいとしていて
☆ 地区外の会へ参加をしたい
☆ 日曜日開催なので参加できない
☆ L,S出来そうに無い所の話は時間の無駄。
☆ 地方なので情報源が会報だけになる。
☆ 観光の話はいらない、あくまでもL,Sの情報を
☆ 札幌で出席しやすい会の企画を立てて
☆ 現在の会員で海外移住している方の詳細情報を
☆ 失敗話をどんどん取り上げて



南の会・伝言・掲示板

§表紙について

一新しました。 デザインはNo.490斎藤さん、写真配置はNo.140小沢さん、余白の模様(海と魚の写真)はNo.114井上さんにお願いしました。 今回の写真はNo.140小沢さんの作品ですが、次号以降は会員の方の力作を募集致します。5枚1組でNo.140小沢公子さんまでお申し出ください。 (会報担当：小川)

§図書案内

(1)『定年後大全―セカンドライフの達人になる５０のツボ』。
昨年の１１月に日経新聞に掲載された「海外暮らし」の記事も入っています。南の会の連絡先や海外会員の方が紹介されています。268ｐ 21ｃｍ(A5) 日本経済新聞社 (2003-02-20出版)・日本経済新聞マネー＆ライフ取材班【編】 [A5 判] NDC分類:367.7 販売価:¥1,400(税別)
年金、資産運用、住まい、介護から、海外・田舎暮らし、資格取得、ボランティアまで―第二の人生を楽しむための必須情報・ノウハウをてんこ盛り。
１章 楽しい人生は設計図で決まる
２章 老後資金は手堅く確実に運用しよう
３章 公的年金はいくらもらえる
４章 備えあれば憂いなし 上手な保険の入り方
５章 こんなに便利 インターネットマネー術
６章 生き方は多彩 快適な暮らし、住まい
７章 大切なのは家族 トラブルを未然に防ぐ
８章 賢い節税法を知っておこう
９章 元気なうちは働いて稼ぐ
１０章 好奇心は旺盛 好きな勉強に没頭 (No.33戸田智弘さん紹介)
※紹介されている海外会員は、五十嵐輝雄・ﾊﾞﾝｺｸ支部長と鈴木宣夫・ﾁｪﾝﾏｲ支部長です。

(2)生命保険文化センターの消費者向け小冊子（９種類）
● 「新・ライフプランガイドブック」・・・・・・ 200円
● 「ライフプラン情報ブック」・・・・・・・・・・ 70円
● 「新版 生命保険いろはにほんと」・・・・・・ 100円
● 「新版 生命保険Ｑ＆Ａ」・・・・・・・・・・ 100円
● 「知っておきたい生命保険と税金の知識」・・・ 70円
● 「ねんきんガイド-見てわかる年金ＡtoＺ」・・ 100円
● 「定年指南」・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100円
● 「新版 医療保障ガイド」・・・・・・・・・・ 100円
● 「介護保障ガイド」・・・・・・・・・・・・・ 100円
小冊子の紹介のページ ⇒ http://www.jili.or.jp/PBtx/pb01.html
書店で購入する場合は「有隣堂」の青い専用ラックが目印 (No.491岡伸夫さん紹介)

(3)年金で行ける海外リゾート生活術

実業之日本社　1500 円

その名のとおり年金の範囲で楽しく余裕を持った海外暮らしを提案。　海外で活躍するリタイア人生を紹介。　チェンマイで日本語教師として引っ張りだこの宮博さん(会員 No. 350)、中年のアイドル木村義光さんご夫妻(会員 No. 18)が紹介されています。

(4)「国際人流」　第 190 号(2003. March)

発行：財団法人入管協会　　編集協力：法務省入国管理局　　632 円

１月の関東支部情報交換会を P40 に記事として掲載している。(「情報交換と仲間づくりの場を提供」)

§年金と保険

№２４酒匂です。　３月２９日(土)の夜市役所の方と話し合いをしていたら、我々には余り良くない情報ですが、小耳に入りましたのでおつたえします。

１、年金の件

年金関係総てこの１５年６月１５日から０，９％切り下げられる。

従来は物価スライドで　アップする事はありましたが、ダウンする事はありませんでした。これが契機になりこれからはどんどん下がるかも知れませんね。矢張り拠点を南国に移さないと、益々日本は厳しくなるそうです。

２、健康保険の件、従来退職者は個人負担２割でしたが、１５年４月１日から３割負担になります。私は６７歳を過ぎていますので、春日部市市の高齢者のカードを貰っていますので、市内の病院は１割引だそうですが、他は７０歳にならないと駄目のようです。何だか申請をすると戻る制度もあるそうですが、中々複雑です。役人の仕事を益々増やしてゆくような感じですね。

３、介護保険もまたいじられる空気があるようです。ただ良くなったのは４月１日から特別老人ホームなどに入居する順序が、重度障害？から順に入居出来る制度に変わるそうです。従来はコネや等で入居出来たそうですが。

「南国暮らしの会」からのお勧め

自己責任 ＊ 納得の上 ＊ 自己決定

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

お礼状（南国ならぬ病院にロングステイに付いて）

会員№２４、酒匂 景輝

新年号に掲載して頂いた、私の病院生活体験記に対し、多数の方からお電話、お手紙、Ｅメール、お見舞等で、激励して頂き本当に有難う御座いました。明るい励ましの御蔭さまで、病状も快方に向かっています。

新年号記載以降の経過を簡単にご報告させて下さい。入院して４回ほど抗癌剤を投与し、体調が良く、リンパ腫の症状も問題なさそうだとの事で、主治医から後２回は外来で抗癌剤を投与しても良いが、如何するかとの問で、自分は喜んで退院したいと返事をした。ところが外来の担当医が別な医師で抗癌剤を後２回して、**放射線照射を咽喉部に３～４０回程度するとの指示が出た。**

それはおかしい２回抗癌剤を投与すれば開放されると言う事で、退院したのにこの寒い季節に３～４０回も治療に通うのは、自分には納得出来ないと反論した。医師の説明は酒匂の場合はＴ型悪性リンパ腫なので、それだけ大事を取って、再発しないようにしたいとの回答である。それでも納得できないので、セカンドオピニウォンを申し込む、主治医も快く承知してくれ、自分は築地の国立ガンセンタを指定した。紹介状を貰いガンセンターで診療診断をうける。（自分の病歴書等を持参）センターの担当医は**放射線照射の治療は問題があるとの事。**理由は咽喉部に３～４０回照射すると、味覚障害を併発する患者が従来多く出ているので、センターとしては、抗癌剤を後２回投与する事を推奨するとの意向で、担当医の意見書を貰い治療は独協医大で行う事になる。（病名がハッキリしておれば治療薬は殆ど同じような投薬をするので心配は無用との事である。）

抗癌剤でも味覚障害はある。現在酒匂は塩を幾ら掛けても甘く感じ困っていて一味唐辛子でカバーしている。また醤油も甘く感じ、酢を使うと何とか食せる。この状態は抗癌剤の場合は時間が経過（手足の痺れや味覚障害は長くて１年位）すると直るとの事である。

病名が同一病名か確認して欲しいと依頼し、検体を送って貰う書状を貰い、センターに送付して貰った。３週間の分析時間を掛け出た**結果は同一病名**であった。と言う事で従来の獨協医大病院で**８回目の抗癌剤投与を３月２８日に済ませ皆様のお陰で私の抗癌剤投与は終わりました。**約半年余の治療は「南の会」の皆さん方の明るさがないと絶え難いものです。今後は１ヶ月位経口薬を服用し、後は一カ月おきに検査（血液やCT）を５年間位行うとの事。

この検査は南国の設備の整った病院ならば出来るだろうとの事で、後１ヶ月位したらこの病院からは開放されそう。日本に帰国したら癌センターか、当院で検査を受けるようにとの事である。

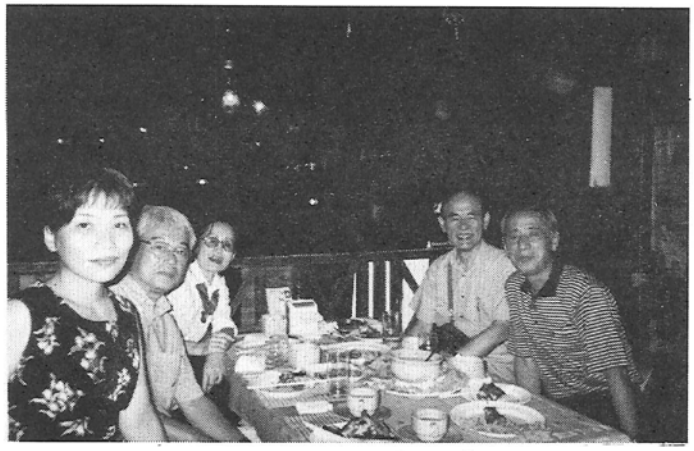
お詫び　新年号６６頁に癌センターや癌研では初診者は３ヶ月ほど待たされると記載してありますが、私は以前と変わっていないか電話で問い合わせて、初診でも受け付けてくれるとの事でしたので、主治医には内緒で、外来で初診診療を当日体験した。若し躊躇している方がおいででしたら、当日診療出来ますので、電話で問い合わせ自分の希望する医師のいる日に安心して出向いて下さい。

これからは体力的には半減した感じですが、**楽しい皆さん方の仲間に入り暮らしをエンジョイしたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。**

ではこれにてお礼の挨拶に代えさせて頂きます。皆様の御健康とご多幸を記念しております。

酒匂 景輝　拝

支部・部会伝達板



パーティーでのスナップ

●バンコク支部　　支部長：五十嵐輝雄

年明けから、タイを訪れる会員が急激に増え嬉しい悲鳴？をあげております折、池田理事長のタイ滞在一ヶ月も、残すところ、あと二日となった３月１０日（月）夜、その間知り合った人達とバンコクサロン会を開催いたしました。

場所は　「チョンプープーカー」と言うバンコクでは珍しい、スカイレストラン　８階建てマンションの屋上にあり私のアパートから歩いて５分のところです。タイ料理ですが辛さを抑えたどちらかと言えば中華に近く、しかも大変安く美味しい料理です。素晴らしい夜景を眺めながら夕方６：００～９：３０までの宴会でした。　大野ご夫妻は帰国、阿部さんは移動日で残念でした。

「チョンプープーカー」はタイ語ですが、日本語訳は「ピンクの山」。　ロマンチックな名前です。出席者は総勢１３名、合気道でお世話になった栗島先生ご夫妻、ダンスの谷村さん、バンコク在住の会員、大瀬戸さん、このほか南の会に興味がある友人達が集まりました。

その中に苫小牧在住の木村さん（彼は自分がアイヌであることに大変誇りを持っています）ご夫妻（奥さんはタイ人）が居て、戻ったら北海道支部を発足させると張り切っていましたが広い北海道、どうなりますやら…。

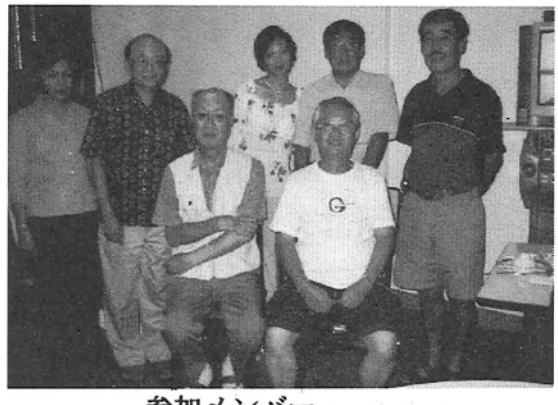
この間、ミニサロン会を３回ほど開いていたのですが、今回はその集大成**池田理事長さよならパーティー**　大盛況でした。

この屋上レストランはアルコール類持込自由、料理は妻が常連なので１０％引き、会費は男３００バーツ、女２００バーツで済みました。飲んだアルコールは、ハイネケン１５本、（焼酎１本、日本酒「忍」６本、持込）コーラ数本、紅茶にミネラルウオーターでした。焼酎はマナーオ（ライム）を絞り、忍はオンザロックがいいですね。　一時話題になった、「忍」ですがバンコクでも１本１５バーツで買う事が出来ます。場所はヤワラー（中華街）の酒屋です。ちなみに、日本人をターゲットにした「フジスーパー」では４０バーツで売られています。これからバンコクにお出での際、ご希望の方は「チョンプープーカー」へ「忍」持参でミニサロン会のご案内をいたしますのでどうぞ、ご連絡下さい。

以上バンコクサロン会のご報告と致します。

●マニラ支部　　支部長:塩見祥昭

去る１月９日マニラにてごくささやかにミニサロン会を行いましたので皆さんにご報告します。当日はしゃぶしゃぶの店「なべや」にて開催いたしました。参加者は、２２７斎木・ガーリイ夫妻、３９０森本さん、１６３宮崎さん、元会員の前沢さん（ローズプリンス）塩見・ルーシー夫妻の７名でした。



参加メンバー

斎木さんはバギオの手前の Urdanete 市より４時間かけて来ていただきました。森本さんはすっかりマニラに居ついてしまい、３月まで滞在します。

●チェンマイ支部　　支部長：鈴木宣夫

2月4日夜、チェンマイ在住の会員9名(森園さん、石井さん、串田さん、宮沢夫妻、八巻夫妻、鈴木夫妻)と、日本からの参加者　8名、(石川夫妻、小川夫妻、山田親子、伊藤さん、高沢さん)計17名で懇親会を開催しました。
場所は昨年7月に開催された同じ日本食堂です、宮沢さん司会のもとに和気藹々の意見交換、南の会の近況報告、会報の四方山話、更にチェンマイの状況報告…いつまでも住んでいたいという報告ばかりでした。　特に八巻夫婦は家族そろって移住、更に犬2匹、猫2匹まで日本から引っ越した状況を話しましたが、皆圧倒された感じでした。

2月17日18時から支部長不在の中、宮沢様ご夫妻のお世話による「夕べのパーティー」がタイレストランで開催されました。池田理事長、チェンマイ滞在およびロングステイ中の6組の夫婦など計20名の参加を頂き、大変な盛り上がりでした。

終始、誠に楽しい和やかな雰囲気でした。生伴奏入りのパーテイーでしたが、奏者たちがサービスで日本の歌を演奏すると、ダンスが始まり、1組、2組と次々にペアーを組んで踊り、その場の雰囲気が一変して、艶やかなダンスパーティー場となりました。

●九州支部　　支部長：竹村毅俊

宮崎副理事長が故郷北九州に来られた機会に九州支部で福岡近郊にお住まいの会員の方にお集まり頂き、「博多サロン会」を下記開催致しましたのでご報告します。
日時：2月20日(木)17時～21時、2次会～?
場所：博多駅(筑紫口)前　居酒屋「天狗」にて
出席者：30竹村(支部長)、128稲延、249岡村、450松尾、504池田夫妻、163宮崎　7名(敬省略)

九州支部は沖縄まで含めると現在18名の方が居ります。

残念ながら池田理事長、宮崎副理事長の出身地北九州は何故かゼロ状態です。

博多の地で獲れる美味しい魚を食しながらの和気藹々の歓談と情報交換。　何といっても当夜の主人公は会報に「マルタ顛末記」を連載の「酋長」のニックネームを持つ稲延氏。70うん才にも関わらず元気溌剌「化け物」に近い感じ、当日の2次会後終電(零時)に乗りそこないなんと自宅まで40キロを歩いて翌朝午前6時頃帰宅し、曰く「終戦時捕虜でモンゴルを歩かされたのに比べりゃ、朝飯前じゃよ」。脱帽です。

6時間もこの寒空、田舎の夜道を歩く気力は普通の人ではありませんね。

なを松尾さんは3月中旬よりチェンマイに移住との事、またまた現地在住会員が増えます。チェンマイの方々よろしくお願いします。

当日の写真添付しますのでご高覧に供します。(左上から松尾、稲延、岡村。右上から竹村、池田夫妻、宮崎)



九州支部の面々

●関西支部　　支部長：大橋　績

去る1月19日、関西支部の情報交換会が開催されました。　大阪近郊のみならず、福井、三重、愛媛、香川,そして島根からの参加もありました)以下ご報告します。

1．開催日　　1月19日(日)
　　情報交換会PM1．00～5．15
　　親睦会　　PM5．30～7．00
2．場　所　　パナヒルズ大阪、吹田市
3．内　容
①戸田智弘さん(No.33)
「海外リタイヤー生活術」、「狙われる日本人」

他多数の海外取材から最近の様子を説明をしていただきました
②フィリピンの紹介
総領事館商務部、J、ベルナルドF、ラトハさん
③何故、フィリピンに決めたか！
小谷純久さん
（人気お天気キャスター、読売テレビ）
④ペナン体験談
大田夫妻（No. ２０１）
⑤フィリピンでの生活体験談
大石田雄二さん（No、１８６）
⑥全員の自己紹介
⑦特別講演
「楽園を求めて」　”日本人国際引退移動の意思決定過程と移動形態”
京都大学文学部４回生　久保智祥さん
卒論テーマのまとめを報告していただきました
４．参加者　情報交換会　４２名
　　親睦会　２４名（大橋記）



情報交換会のスナップ

（四国でミニ会合）

３月８日、香川県の高松で、当地在住の会員、森重信・和子ご夫妻のお骨折りにより、ミニ会合がもたれましたので、ご報告いたます。

四国では、昨秋はじめて、愛媛県西条の小林高明邸で超ミニ会を開きましたが、これを機に、持ち回りで、年に３、４回の親睦会を持とうではないか、と言う機運が興り、今回は、森さんのお世話役で高松での会合が、実現にいたった次第です。

四国の会員は、現在７名で、経済的、時間的制約を受けながらも出来る限り、関西支部の活動に参加して来た経緯があります。　従って、大橋支部長とは、旧知の間柄で、今回も、クチコミで、関西方面から、７名の方が参加していただき、お迎えする立場の四国の６名を上回り、諸々の制約を考えると、ミニ、とは言えないほどの、うれしい賑わいになりました。

８日土曜日の１２時半を目途に、各地から各様の足で、高松市木太町の喫茶、「ロゼ」に、見事オン・タイムに集まり、スタートから感動的でした。

小林さんの、マナド報告をメインに、長内ご夫妻のダバオ滞在生活、大橋さんご夫婦のドウマゲッチ&セブ旅行、宮本裕子さんのパラグアイでの日本語教師生活、など貴重な報告があり、雑談を超えた内容になりました。夕食時には、名物讃岐うどんを供する「かな泉」へ場所を変え、一転、親睦の夕べを楽しみました。

一泊組みは、翌日も、８人乗りのエスチマを運転する森さんご夫妻婦のガイドで、栗林公園や金毘羅さんへも足をのばし、おんぶにだっこの歓待を受けました。森さんご夫妻、本当に、お世話になりました。

次回の四国ミニは、夏期に高知で、の予定です。小旅行をかねてのご参加、如何でしょう。お待ちしております　（No. 241 下元記）

●東海支部　支部長：横井　保夫

１月 12 日（日）東海支部例会集合場所；名古屋伏見ローレンホテルにて行われました。集合人数 42 名（内正会員 35 名）にものぼり前回（昨年 10 月 12 日）が 10 名足らずでしたので　まず収容出来る適当な場所を今後どうするかで困ってしまいました。新しく参加をした人に南の会がどんなことをしている会かを説明した後、自己紹介で殆ど時間をついやしました。東海支部定例会は３ヶ月毎第２日曜ですので次回は 4 月 13 日（日）13:30 より愛知県青年会館にて行う予定です。２月９日（日）高橋・山本・横井３名にて今後の集合場所とメンバーへの連絡方

法について打ち合わせ会を持った。（内容は３月２８日メールどおりです）３月２２日（土）戸田智弘氏を囲む会を名古屋駅前地下街のとある喫茶店で行いました。参加されたのは４４５山本１５５宇井３５４早川５４９松本と横井でした。以上です。

●関東支部　　支部長：宮崎　哲郎

１）第３回情報交換会

新年会を兼ねて平成１５年１月１８日情報交換会が開催されました。

冒頭、池田理事長の新年挨拶から始まり、

（１）西オーストラリア州政府観光局長高田氏よりパースの案内

（２）会員足立氏より「オーストラリアツアー」の説明

（３）会員古河氏「カナダ・ビクトリア・アラスカ」の旅報告

（４）会員平尾氏「ニュージランド・南米ギアナ」の旅報告

情報は大型スクリーンを使用した説明により大変好評を博しました。

この際(財)「入管協会」の取材が行われました。参加者は７２名でした。

２．サロン「南の会」

平成１５年からは新たなる発展と参加者の利便、会場の雰囲気づくりの改善を目指し従来の新高輪プリンスホテルから大崎労政会館に会場を移し開催する事にしました。お陰様で会場は広くなり交流もし易くなりました。

年初から３月までの状況をお伝えします

１.)平成１５年２月９日開催　　３５名参加

ダバオから平野さんが参加され、現在やっておられるボランティア活動についてユーモアーたっぷりなお話を頂きました。

２.)平成１５年３月８日開催　　３６名参加

サロン初めての方３名お出でになりましたので自己紹介から始め、次の３名の方々より最新の情報提供がありました。

（１）バリ在住で今回会友となられた長岡さんよりビザ取得、不動産、医療生活等についての情報。今後バリに行く方は長岡さんにご相談下さい。

（２）パースより一時帰国の藤本さんより、大変ユニークなオーストラリアのリタイヤーメントビザの取得方法のお話があり、ハードルの高いこのビザ取得に希望が湧いてくる情報でした。

（３）チェンマイからの帰国者が５～６名を代表して小川さんがチェンマイの楽しみ（タイマッサージ、食べ物など）を語ってくれました。

３．サロン「南の会」について

新入会員の方が多くなりましたので、サロンについてご説明いたします。

月に一度会員が集まって自由に意見や情報を交換する場所が欲しいと云う皆さんのご希望により開設いたしました。情報交換会と違い始まりと終了の時間は決まってますが、特に決まった講師などなくなんとなく集まって懇親を深めたり、お話するのがこのサロンのスタイルです。

毎月第２土曜日午後１時～５時（その月に情報交換会がある場合はお休み）

場所は今年より原則東京都大崎労政会館（ゲートシティ大崎)にて行います。（昨年までは新高輪プリンスホテルでした）

一度お出で下さいお待ちしております。お問い合わせは事務局宮崎/菊地まで。

●事務局総務担当　担当理事宮崎哲郎/菊地功

1.今年一月以降の主な動きは以下の通りです。

1/13:企画委員会(5名出席)

1/18:第一回役員会(14名、内4名顧問の方出席)

2/9 ： 第四回理事会(12名出席)

2/12:法務局豊島出張所及び東京都にて理事交代手続き

2/28:当会事務所住所変更手続き準備のため上記出張所にて謄本取得

2/23, 3/15, 3/21, 3/28：平成15年度予算案作成打ち合わせ

3/23：第四回理事会（9名出席）

2. 3/23 理事会終了後大崎フェスタガーデンでセブの鈴木さんを囲んでミニ情報交換会を行いました。１５名の方が出席され楽しいひと時を過ごしました。

●会員担当　　担当理事 鈴木剛/酒匂景輝

１、会員動向

平成１５年３月３１日現在会員数：４２４名

内訳

（１）平成１４年度会員数３７７名

（平成１５年３月３１日現在、今年度は総て個人会員）

（２）１月より入会の１５年度新入会員数

４７名（平成１５年３月２７日現在）

２、平成１５年度継続会員申込は済みましたか？

４月は本会の年度切り替え月です。過日お届け致しました会報新年号に郵便振替用紙を同封しておいたのですが、まだ年会費をお振込みいただいていない方がおられます。会員継続の手続きをいただきますようお願い申し上げます。

継続会費未納者には今回の会報にも郵便振替用紙と督促状を同封します。退会希望者は何らかの手段（手紙、電話、FAX、Eメール）で、ご連絡を頂けると、担当は大変助かります。今日まで退会届を頂いた方は５名です。事務処理（年度予算、会員名簿整理の関係上下記の期日までに入金の無い方は申し訳ありませんが退会者希望者として、会員名簿から削除いたします。

◇ 会費納入締切日：**平成１５年５月１５日**

今回１４年度限りで退会される皆様、本日までご協力有難う御座いました。皆様の御健康とご多幸を祈念しております。

３、役員希望者募集（詳細は定款、細則参照［申込は同封の総会出席申込書にて］）

（１） 理事

現在理事は１５名で運営しております。現職の理事の方が海外にロングスティーすることになると、直ちに後任が必要になります。ついては理事職に興味をお持ちの方は、同封の総会出席届でお申し出ください。

１、２ヶ月に１回程度東京で開催される理事会に出席できる方にお願いしたいと思います。なお、交通費は３０００円を限度として実費支給させていただきます。

（２）監事

今総会で現在の定員を２名から３名に変更する予定につき、１名充足することが必要になります。監事は年１回の会計監査並びに理事会等の運営の監督をお願いすることになります。

４、オーストラリア旅ブック配布について

今回会員№５１２、金子良三様のご尽力により、会員の皆様に配布する事が出来ました。本書を有効にご利用ください。会員一同に代わり金子様にお礼申し上げます。

(1)「オーストラリア旅ブック」の追加申込は次のとおりです。

オーストラリア観光局 tel:0570-02-5050

日本語公式ウェブサイトwww.australia.jp

(2)オーストラリアは凄く広いため、州ごとに案内をしています。オーストラリア旅ブックの裏表紙に各州の日本語公式ウェブサイトが掲載されていますので、これも有効にご利用ください。

５、南の国に会員個人で調査旅行に行かれる方々へ

(1)南の会必携の８－①項の海外会員に対する謝礼金の目安等、を熟読し気持よく対応しましょう。

(2)海外会員に訪問，面談などの相談や依頼（Eメール、電話等）をしたら、先方では約束時刻を気にして、（折角訪問してくれる会員に迷惑を掛けないように）待機していますので、渡航する我々会員は待っている身になってハッキリした対応をしましょう。

もし現地で時間が取れなくてお会いできない場合は速やかに断りの電話をしてください。

「親しき中にも礼儀あり」　　以上

必携（規定）編集委員会より

酒匂 景輝、委員一同

南の会必携追加資料送付について

会報の別添で送付します。必携用の資料はファイル用の穴と特殊なページが印刷されています。有効に活用してください。

● 会報担当

担当理事 小川護雄/小沢公子/大野隆司

春季号から表紙をカラーにしてみました。写真は会員各位の作品を拝借したいと考えています。 心に残るあの景色、もう一度訪れたいこの街、皆様の力作を会報担当の小沢までお申し出ください。

春季号にはアンケートの集計報告を掲載しております。 集計作業は１０名の方が１日かけて行いました。 その後のまとめはNo.327の市東さんが一人でされました。 おそらく仕事の後、睡眠時間を削ってまとめられたのだろうと拝察致します。 会報の締め切りまでに間に合わせて頂き、有難うございました。

No.227 の斎木一さんがフィリッピンの生活について数回連載をしてくださいます。ご期待ください。 挿絵は前号に引き続き、No.490の斎藤さんに描いて頂きました(ｱﾝｹｰﾄ以外)。

次回夏季号は７月発行です。よって原稿の締め切りは６月15日が目安です。 皆さんの情報を奮ってお寄せください。

窓口 小沢公子 ＴＥＬ：03-3949-2436
Ｅメール：g-ozawa@dab.hi-ho.ne.jp
小川護雄 ＴＥＬ：044-986-9052
Ｅメール：mo.ogawa@mx10.ttcn.ne.jp
大野隆司 ＴＥＬ：0429-82-3247
Ｅメール：etsuko-oono@bi.wakwak.com

★ ペナン支部からのお願い

近年ペナンに来訪される方が多くなっています。 そのうち多くの旅行者の方が P.J.L.㈱のホームページをご覧になっておりますが、訪問されてから問題が発生し困っています。

問題が発生してからは、解決するのに大変なエネルギーが必要です。結局泣き寝入りにならざるを得ません。

南の会にはペナンに木村支部長、石原支部長代理がいますので、必ず相談してから来馬して下さい。

皆さんの旅が楽しいものになりますように祈念して。

代筆 酒匂

記事の無断転載、複製を禁じます

発行者 特定非営利法人（ＮＰＯ法人）
「南国暮らしの会」

理事長 池田 徳三郎
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨 1-15-2-809
TEL/FAX 03-3947-8977