

南国暮らしの会

2025年 春季号



No.1887 山崎敏憲 氏提供 25周年記念祝賀会・パトール東京



NPO法人 南国暮らしの会

令和7年5月10日

南国暮らしの会（2025年 春季号 Vol.81）目 次

2025年度総会案内

（敬称略）

2025年度（第28期）南国暮らしの会総会のご案内	No. 434 大野 悦子	1
2024年度事業報告書	No. 434 大野 悦子	3
2024年度 特定非営利活動に係わる会計収支計算書		12
2024年度 特定非営利活動に係わる事業の会計 貸借対照表		13
監査報告書		14
2025年度事業計画書		15
2025年度 特定非営利活動に係わる会計収支予算（案）		16

NPO法人認証25周年記念パーティを開催報告

No. 1657 久保田清文 17

会員からの投稿

①モンゴル滞在記	No. 513 青木 方子	19
②やっぱりスイス	No. 581 朝永 清寿	22
③ルーマニア・モルドバ・トルコの旅	No. 1346 池田 諭	29
④77歳の私と22歳の孫との英会話短期留学	No. 1486 松崎美都子	35
⑤目標！毎月海外旅行！	No. 1660 北村 裕志	37
⑥ベトナム（ダナン・ホーチミン）の旅	No. 1657 久保田清文	42
⑦私の2nd Life= 自由男夢 (Freedom) Now&Then	No. 1779 青木 利行	45
⑧暮らすように旅をする・バリ島生活とアートフェスティバル	No. 1883 斉藤 隆夫	49
⑨リベンジ！バリ島 ーレンボンガン島、チュニガン島、ペニダ島の周遊ー	No. 1960 吉田 成吉	53
⑩タイ・パタヤの民泊事情	No. 1962 木原 響子	58

海外支部便り

①セブ支部便り	No. 198 川上 雅久	60
②ハワイ支部便り	No. 1278 外池 一子	61
③ベナン支部便り	No. 1346 池田 諭	62

お役立ち情報及び特別寄稿

ネット詐欺にご注意！	No. 60 渡辺 義郎	63
------------	--------------	----

友好団体・南の会支部一覧

68

編集後記

68

令和7年度(第28期)南国暮らしの会総会のご案内

理事長 大野 悦子

百花繚乱の候、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃より南国暮らしの会にご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。

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

表決権を有する会員は同封の葉書に出欠を記入しご返送願います。また、欠席の方は、同じ葉書に記載の「令和7年度総会表決権行使委任状」に記入しご返送をお願い致します。

尚、今年度の総会表決権行使資格者は、本年3月31日迄に令和7年度会費を納入された継続会員の方(細則第10条2)ですのでご承知おき下さい。

記

日 時：令和7年5月25日(日) 午前10時00分～12時00分

場 所：東京都品川区大崎 1-11-1 ゲートシティ大崎ウエストタワー 2 階
東京都南部労政会館第3会議室(案内地図参照)

1. 総会議題

* 第1号議案：令和6年度事業報告及び会計報告・監査報告について

(会報春季号3～14頁参照)

* 第2号議案：理事退任、選任理事の信任について

①退任理事：No. 470 細田 良子 No. 1608 森川 建
No. 1674 神谷 宣門

②新任理事：No. 1853 有馬 守彦 No. 1960 吉田 成吉

* 第3号議案：監事選任について

再任監事：No. 1068 山科 滋雄 No. 1607 阿部 滋敏

* 第4号議案：令和7年度事業計画について(会報春季号15頁参照)

* 第5号議案：令和7年度活動予算案について(会報春季号16頁参照)

* 第6号議案：定款の変更について(事務所の所在地を「東京都台東区竜泉1-4-8 マイキャッスル入谷403号」に変更)

2. 総会の議事進行について

総会開催にあたり、会員皆様には各議案案内を本会報にて事前にご検討して頂き、ご出席できない方は同封葉書「令和7年度総会表決権委任状」を予めご提出頂くことによりしております。(提出期限は5月22日必着。この期限を過ぎた委任状は失効しますのでご注意ください。)

また、海外支部には電子表決権行使委任状を当該会員にメール致しますのでよろしくお願い致します。

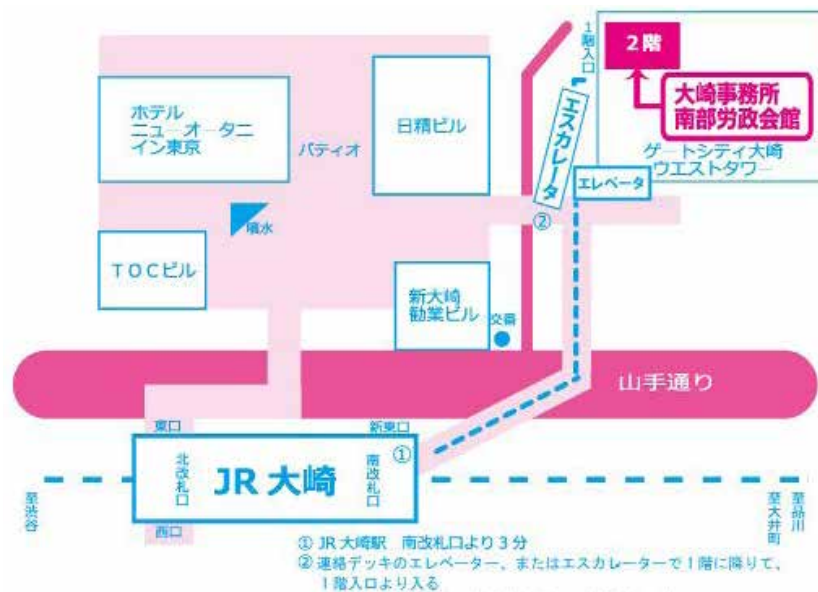
また、当日ご出席の方は員数確認のため必ず10時迄に受付を済ませて入場下さい。受

付係も表決権者ですので 10 時迄に受付を終了します。尚、遅刻されますと表決権は失効しますのでご注意ください。

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

．．．．． **総会会場（東京都南部労政会館のご案内）** ．．．．．

東京都品川区大崎 1－11－1 ゲートシティ大崎ウエスト・タワー 2 階第 3 会議室
Tel：03-3495-4915



- ① JR 大崎駅 南口改札より徒歩 3 分
- ② 連絡デッキのエレベーター、又はエスカレーターで 1 階に降りて、
1 階入り口より入る。

令和 6 年度事業報告書

(令和 6 年 4 月 1 日から令和 7 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 大野 悦子

1. 事業の成果

1) 理事会

理事は再任 3 名、新任 4 名を含め 10 名で運営した。昨年度対比 1 名増の体制となった。
オンライン併用の会議で、遠隔地在住理事の出席が可能になり、より円滑な活動を行うことが出来た。具体的な活動は、

- ①会報は、年 1 回（春季号）発行し、その他情報（新理事長就任挨拶及び下記②）は適宜南国 ML を活用し遅滞なく情報を提供した。
- ②役員業務分担表、委員会構成表、支部長一覧を 1 枚に纏めて、分かりやすい表にした。
- ③各支部の ZOOM 使用料への補助金を支給し、全国版サロン会を多く開催することが出来、これによって海外を含め全国広く参加者が増え、情報の共有や会員の交流が増えた。
- ④今年度は、NPO 法人認証 25 周年を迎え、「特別委員会」を発足して記念行事を企画し、実施した。
- ⑤規定・必携編集委員会が「会員必携」の全面改訂を行い、「2024 年刊必携」を発行し HP に掲載した。

2) 国内支部活動

各支部とも情報交換会、国内小旅行、忘年会、「この指とまれ」企画が実施され、今年度は、25 周年記念行事も併用で、関西支部では、支部総会で外部講師による講演もあり、北海道支部でも、支部総会の折、事前に北海道新聞でセミナー開催の宣伝を行い、本部から山崎広報部会長が駆け付け、「南の会」の活動内容の説明を行った。両支部とも効果があり、5 組ずつの入会があった。

また、関東甲信越支部主催の「25 周年記念パーティー」には、九州支部や東海支部をはじめ、全国から 75 名の参加があり、盛大に開催された。

オンラインパソコン教室も毎月、第 3 金、土曜日に開催され、スマホの操作や便利なアプリの紹介があり、毎回、国内外から 25～30 名の参加があり、旅先で有効活用されている。

3) 海外支部活動

昨年からチェンマイ支部の活動が休止されているが、冬の寒い時期は、各支部の会員がチェンマイを訪れて、東海支部と関西支部の会員がそれぞれ「チェンマイサロン会」を開催した。

ハワイ支部では、適宜に「南国 ML」でハワイの情報を発信していて、物価の高騰と円安の影響で訪れる会員が減っているが、マイレージを溜めて工夫して訪れる会員もいて、情報を発信している。

マレーシアでは、イポーを訪れる会員が増えて、ゴルフの情報や、コンドミニアムの情

報を発信している。

4) 会報について

事業計画書に従い、会報は年1回（春季号）の発行とした。

臨時情報については、「南国ML」を活用した。

5) 広報について

新年度の挨拶は、フィリピン大使館、タイ政府観光庁、ロングステイ財団などに会報を添えて文書で行った。

「ロングステイセミナー2025」が、3月30日（日）に東京国際フォーラムで開催されることになり、参加の方向で進めている。

6) 会員部会について

昨年度に今年度は、「会員名簿」の作成を中止することに決定し、今年度実施した。電子版は、作成して、役員・支部長会議のメンバーに配布した。

7) 支部活動補助金について

（単位：円）

関東甲信越支部	45,000	ペナン支部	15,000
関西支部	40,000	セブ支部	15,000
東海支部	30,000	ハワイ支部	15,000
九州支部	30,000	ダバオ支部	15,000
北海道支部	30,000		
東北支部	10,000		
		計	245,000

8) 特別委員会について

今年度の事業計画で、NPO法人設立認証を受けて25周年を迎え、記念行事を行うにあたって、特別委員会を立ち上げるようになった。

◎委員会メンバー

No. 434 大野 悦子 No. 434 朝永 清寿 No. 996 歌田 晃一 No. 1608 森川 建
No. 1657 久保田清文 No. 1706 北川 博敏 No. 1883 斉藤 隆夫 No. 1887 山崎 敏憲

◎委員会（ZOOM）開催日 4/15 5/13 6/14 10/26

決定事項

＊都内で50～70人程度で開催（宴会設備のある場所）

＊予算：総額100万円⇒支部補助金と関西支部の会場費を除きパーティー費用に充当する。

＊6月9日（日）に北海道支部総会でセミナーを開催⇒本部から山崎広報部会長参加

＊6月30日（日）関西支部が支部総会と25周年記念行事を開催

＊関東甲信越支部主催でのパーティーを10月29日（祝）に開催決定
会場は、西新宿にある「バトゥール東京」に決定

*参加対象者は、会員及び配偶者

*パーティーは、ディナーショー形式で、3人のプロのミュージシャンの生演奏を予定

*会費：一人 7,000円を予定

◎25周年記念パーティー

日 時：10月29日（火祝）18時～20時15分

場 所：東京都新宿区 「バトゥール東京」

参加者：九州支部、関西支部、東海支部、関東甲信越支部、セブ支部からを含め
75名参加

当初、会費が1人7,000円を予定していたが、参加者が多く、75名の参加があったので、1人5,000円で開催出来た。

詳しい詳細は、南国MLやHPでの開催報告を参照、会計報告は、下記「創立25周年記念事業予算（最終精算書）」を参照のこと。

創立25周年記念事業予算（最終精算書）

項目	収入	項目	支出
25周年記念パーティー用	1,000,000	支部補助金	245,000
		パーティー費用一式	835,000
会費 @5,000 × 75	375,000		
		演奏者ギャラ (@ × 30,000 × 3)	90,000
		謝礼金	10,000
		打合せ交通費（歌田 1720 円・久保田 1000 円）	2,720
		振込手数料 2 件	540
		差額	△ 191,740
総額	1,375,000		1,375,000

2. 事業の実施に関する事項

1) 会報部会 作成／発行

事業計画に従い年に1回発行した。

2) 広報部会

外部への広報は従前のペーパー、書籍によるものは効果がなくなっている。

海外旅行やロングステイの情報取得は現在 YouTube や Google 検索で殆ど用が足りる。
今後一般の方が視聴できる YouTube などへのアップを検討したい。

従ってネット委員会、HP 委員会の協同、充実を推進していきたい。

3) 会員部会

① 4 月 総会表決権者の確定

- ・総会表決に関わる表決権を有する会員を総務部会に報告した。また総会委任状送付リストを会報部会に通知した。

② 5 月 会費資格停止対象者リストの作成

- ・年会費未納による会員資格停止対象者を理事会に報告した。

③5月 会費資格停止対象者リストの作成

- ・各支部長に対象者への会費納入の督促をお願いした。

③5月 会報宛名ラベル作成

- ・会報発送にあたり在籍会員及び友好団体の宛名ラベルを作成し会報部会に送付した。

④6月 会員担当委員会の開催

- ・会員担当委員会を開催した。

年間スケジュール、運用及び業務分担の確認と部会内規の見直しを行った。

⑤9月 会費未納者リストの作成

- ・会費未納による自動退会を防ぐ為、会費未納者リストを作成し、各支部長に会費納入の督促をお願いした。

⑥10月 在籍会員リストを理事会及び支部長に報告

- ・9月末時点の在籍会員数、退会会員数を理事会に報告した。

⑦12月 2025年度会費納入案内配付、役員、支部長宛てに会員名簿配布

- ・会費納入案内状と会員名簿送付中止の案内状を作成し、全会員に配布した。
- ・12月28日の会員情報に基づいて会員名簿を作成し、役員、支部長宛てに会員名簿をPDF形式で配付した。

⑧3月 会費納入状況の中間報告

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

⑨通年 新入会・退会・会員情報変更処理

- ・入会手続き、住所変更等会員情報変更届、退会届に基づいて会員名簿の更新を行った。

4) ネット委員会

- ①南国 ML (メールリングリスト) ではメールアドレス登録数 346 件 (昨年 362 件)、メール投稿数 169 件 (昨年 136 件)、メールアドレス変更等の管理作業数は 68 件 (昨年は 66 件) となっている。

- ②チェンマイ掲示板はチェンマイ訪問者の連絡ツールとして利用されている。開設以来の閲覧数が 18797 回、今年度の閲覧数は約 5200 回となっている。チェンマイ訪問・帰国報告は投稿数 50 件ほどであった。

- ③Zoom 利用のパソコン教室を月 1 回開催した。参加人数毎回 45 名程度。その後の録画を YouTube にアップロードし視聴回数が毎回 40 回程度。パソコン教室では会員からの個別相談に応じており、4 月から 1 月までで利用者は 50 名、延べ 139 回、延べ相談時間は 153 時間であった。

5) HP委員会

『南国暮らしの会 Home Page』に、大きな行事等は動画も取り入れより効果的に興味がわくように取り組んだ。これにより 95,900 アクセスを超し、年々増加している。

また『南国暮らしの会 Home Page』の各支部の活動等を積極的に掲載しているが、これらを見て興味を示し"お問い合わせコーナー"を利用して南の会の資料請求や入会する方も一定数おり HP の効果が出ている。

Facebook の『南国暮らしの会グループ』の登録者数が145名となった。このグループは南の会会員しか登録できず他の方は見ることもできないため、気軽に投稿することができ会員相互間の親睦に役にたっている。

6) 支部推進部会

- ①理事会ごとに各支部の活動状況、要望事項を照会し、理事会に報告した。
- ②役員・支部長会議を開催し、国内外支部の現状把握に努め、又要望事項の取り纏めを実施した。

3. 国内外支部活動報告

1) 北海道支部

1, 支部の現状

コロナ禍中は会の活動が制約され、退会者も増加傾向にあったため2024年度支部総会後に一般参加者も含めた記念講演会を開催した結果、6名の新規入会者があった。次年度も一般の方への告知イベントを検討したい。

2, 支部活動報告

- ①役員会 8回（Zoom 6回、対面2回） 参加人数延べ 39名
- ②支部主催行事
 - ・支部総会・25周年記念講演会及び懇親会 6月9日 参加人数延べ 54名
(支部総会12名、25周年記念講演会一般参加者42名、懇親会一般参加者4名)
 - ・女性サロン会 5月8日 参加人数 9名
 - ・親睦ゴルフ 8月6日 参加人数 (他支部会員を含む12名)
 - ・LSサポートサロン会 9月9日 参加人数 15名
(現会員 6名、新入会員 6名、入会検討者3名【1名入会】)
 - ・洞爺湖温泉一泊旅行 10月2日～3日 参加人員 14名
 - ・チェンマイ北海道支部サロン会 1月12日、1月24日 参加人数延べ 27名

2) 関東甲信越支部

1, 支部の現状

本年度は25周年記念パーティーが最大のイベントだった。懐かしい方など多数参加され、大盛会だった事を感謝致している。

新入会員は5名程度ですが、それに倍する自然退会などがあり、会員の減少に苦慮している。

サロン会等を定期的に開催しているが、概ね参加する方が固定してしまい新人や古くからの会員の顔が見えないのも寂しい。

関東は会員数が多いので人脈が構築できず、幽霊会員も散見される。引き続き顔の見える関係作りに努め、有意義で楽しめる会を目指して 皆でがんばっている。

2, 支部活動報告

- ・支部総会（ZOOM 併用）6月30日
- ・サロン会（南部館にて会場参加及びZoomにて全国配信）

6月30日 参加者32名

9月29日 〃 42名

12月22日 〃 46名

・この指とまれ、支部主催行事

7月26日 築地市場を散策、波除神社参詣&懇親会 参加者18名

12月14日 初島での忘年会 〃 9名

10月29日 25周年記念イベント（新宿バトール東京）参加者全国より75名

・PC/スマホ教室 毎月第3金・土曜日 全会員対象で開催

・サークル活動 テニス同好会 毎月最終火曜日 平均参加者6名

3) 関西支部

1, 支部の現状

例会等の参加者は増加しているが、まだまだ少ない。今年は新規会員5名、今春入会予定1名。引き続き新規会員増に力を入れ諸行事を盛り上げ、工夫していきたい。

2, 支部活動報告

・定例会 & 懇親会：3回（4月、6月、10月） 参加人数延べ 102名

・役員会 : 5回 参加人数延べ 24名

・支部主催行事

ビアパーティー 9月16名 忘年会 12月23名

ZOOMによる談欒の会（希望者参加 毎回6名前後、基本毎月）

（サークル活動）

ゴルフ～春、秋2回開催

4) 東海支部

1, 支部の現状

会員の高齢化と減少により集まりの悪い定例会をやめてランチ会をメインにした会合に変え女性会員がメイン幹事となって動き始めた結果、南の会本来の目的である旅の情報交換と仲間づくりを主眼とした会合となりました。

東京で開催された25周年記念パーティーには東海支部から8名が参加し全国の会員と交流したことによって関東甲信越や九州支部の団結力や遊び心に刺激を受けました。このような交流機会が如何に大事なことで会の活力を生むのかを再発見した次第です。年が明けてからは「この指とまれ」海外旅行の企画案も出ており、会員の各人が役割を分担して楽しい会にしていこうと雰囲気になってきています。

2, 支部活動報告

①食事会&プチ定例会 全4回 計39名

6月：タイ料理&名古屋大須観音と商店街散策&名古屋名物「味仙」の台湾ラーメン

9月：イタリア料理&名古屋城&庶民酒場で串カツ

10月：東京で25周年記念パーティー便乗&湘南藤沢・江の島・鎌倉の旅

12月：伊良湖オーシャンリゾートで宿泊忘年会&伊勢内宮参拝&名古屋名物「風来坊」の手羽先

②主催行事

- ・平日ランチ会（名古屋市内のホテルレストランにて）全7回 計35名
 - ・ZOOM旅の自慢会（各人の旅行情報や近況報告）全11回 計65名
- 会員の活動状況：ピースボート世界一周、マルタ語学留学、チェンマイ、ラオス、ペナン、バリ島、沖縄クルーズ、国内は北海道など多地域
- ・チェンマイで東海サロン会 全2回 計19名

5) 九州支部

1, 支部の現状

新規加入者が少なく、高齢化が進み会員数の現状維持に努めているがやや減少傾向にある。

支部の皆さんは旅好き、情報交換会は旅先のホテル等でも行っていて食事会と余興を楽しんでいる。

2, 支部活動報告

- ・定例会&懇親会 2回（4月、6月） 参加人数延べ 48名
- ・役員会（ZOOM） 4回 〃 22名
- ・支部主催行事

そば打ち体験試食会・福岡	6月8日	参加者数	11名
創立25周年記念祝賀会参加	10月29日～30日	〃	20名
忘年サロン会@八女	12月18日～19日	〃	19名
新年サロン会@宮崎	1月8日～9日	〃	17名

6) セブ支部

1, 支部の現状

2025年現在、セブ支部現状は昨年の5月に定住会員一名が帰国してしまい、定住会員一名と常時訪問会員2名で運営している。

セブ支部会員としては会の訪問者のお役に立てれば幸いです。再訪の会員さんは勿論、他支部の会員さんの訪問も楽しみにお待ちしております。（インターネットで沢山の情報が手に入る昨今だが、殆どが宣伝と自己顕示欲の見掛け倒し情報である。）

2, 支部活動報告

週に一度会員及び常時の訪問会員（元会員等も含む）で、アヤラモールのコーヒーショップで情報交換を兼ねて懇親している。

又、例年2月には「生存確認（笑）を兼ねて」食事会をしていて、参加自由なので訪問会員さんが居られれば、是非ご連絡、御参加して頂きたい。

7) ダバオ支部

1, 支部の現状

現状維持に努めている

2, 支部活動報告

来訪者が増加しており対応に当たるほか、食事会等を毎月開催している。

4月16日食事会2名、5月14日食事会3名、6月15日食事会2名、7月13日食事会2名、8月15日慰霊祭2名、9月16日食事会2名、10月12日食事会3名、11月9日食事会3名、12月14日食事会3名、1月4日食事会3名、2月8日食事会4名、3月8日5名

8) ペナン支部

1, 支部の現状

会員の推移等現状を維持しています。

2, 支部活動報告

年2～3回ペナンに滞在しているメンバーで食事会を実施している状況です。

4. 会の管理に関する事項

1) 総会開催

日 時：2024年5月26日（日）10：00～11：00

場 所：東京都品川区大崎1丁目11-1 東京都南部労政会館第3会議室

正会員数：289名

出席者数：125名（内、総会出席者20名、書面・電子表決権者105名）

2) 役員・支部長会議

日 時：2024年5月25日（土）13：00～16：00

場 所：東京都品川区大崎1丁目11-1 東京都南部労政会館第2会議室

出席者：理事7名（2名支部長兼任）、支部長7名、監事1名、相談役3名、顧問1名、オブザーバー1名 計20名

3) 理事会開催

出席数：理事(内Zoom)			委任状	監事	相談役
令和6年05月26日	第1回理事会	10名		2名	1名
令和6年09月07日	第2回理事会	7名(7名)	2名	1名	1名
令和6年12月07日	第3回理事会	10名(7名)		1名	1名
令和7年03月08日	第4回理事会	9名(4名)		1名	1名
令和7年04月05日	第5回理事会	9名(4名)		1名	1名
令和7年05月03日	第6回理事会				

4) 法務局変更登記・東京都庁申請 令和6年6月10日

・理事

①退任理事：No.1657 久保田清文、No.1682 守田 章

②辞任理事：No.1902 手川 薫

③新任理事：No.434 大野 悦子、No.1834 小林 邦彦、
No.1883 齋藤 隆夫、No.1700 居島 勉

④再任理事：No. 581 朝永 清寿、No.1887 山崎 敏憲、
No.1867 早瀬 雅敏

・代表者変更登記

①代表理事 (旧) No.1682 守田 章 (新) No.434 大野 悦子

5) 会員動向 令和7年度会員動向(2025/3/31現在)

令和5年度から令和6年度への継続会員数 : 337名

令和6年度新入会員数 : 22名

令和6年度再入会会員数 : 0名

令和6年度退会会員数 : 54名

(内 年会費未納による自動退会会員数 : 29名)

令和6年度 休会会員数 : 0名

令和6年度 賛助会員数(個人) : 0名

令和6年度 期末在籍会員数 : 305名

また、令和7年3月31日迄に令和7年度会費を納入された継続会員は262名で会則により、令和7年度(2025年度)の総会表決権を有する継続会員数は262名となる。

2024 年度 特定非営利活動に係わる会計収支計算書

(2024 年 4 月 1 日から 2025 年 3 月 31 日まで)

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

(単位：円)

科 目	予算額 (A)	実績額 (B)	差異 (B-A)	摘 要
I. 収入の部				
1) 入会金収入	60,000	66,000	6,000	新規加入22名
2) 会費収入	1,550,000	1,645,000	95,000	
3) 資料売収入				
4) 寄付金収入				
5) 基本金等利息収入		181	181	
6) 雑収入	1,000,000	1,000,500	500	25周年記念パーティー費用取り崩し
1. 当期収入合計	2,610,000	2,711,681	101,681	
2. 前期繰越	1,692,977	1,692,977	0	
3. 収入合計	4,302,977	4,404,658	101,681	
II. 支出の部				
1) 事業費	1,920,000	1,849,300	△ 70,700	
①会報等事業費	250,000	253,560	3,560	年1回発行会報制作費、会報委員会
②会報等送料費	100,000	97,354	△ 2,646	メール便、海外送料費
③資料等製作事業費	50,000	103,966	53,966	入会者向け資料、会員証、送料代等
④報告書等製作事業費	10,000	0	△ 10,000	会員名簿、発送料
⑤広報活動事業費	150,000	224,686	74,686	LS財団会費6万、ロングステイフェア費用
⑥支部関係事業費	360,000	361,474	1,474	支部補助金、Zoom年間利用料補助
⑦臨時的な費用	1,000,000	808,260	△ 191,740	
2) 管理費	745,000	823,389	78,389	
①旅費・交通費	300,000	463,180	163,180	理事会等交通費、その他行動費
②通信運搬費	50,000	41,132	△ 8,868	携帯電話、総会委任状
③雑費	45,000	16,500	△ 28,500	理事会会場費、コピー、事務用品
④支払使用料	350,000	302,577	△ 47,423	貸倉庫代、事務所使用料3万、ネット会費
3) 予備費	35,000	0	△ 35,000	チエンマイサロン会補助金
4. 当期支出合計	2,700,000	2,672,689	△ 27,311	1) + 2) + 3)
5. 当期収支差額	△ 90,000	38,992	128,992	
6. 次期繰越収支差額	1,602,977	1,731,969	128,992	3. - 4.

上記監査の結果、いずれも正確であることを認めます。

令和7年4月5日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会 監査会

監事 山科 滋雄 印

監事 阿部 滋敏 印

2024 年度 特定非営利活動に係る事業の会計貸借対照表

(2025 年 3 月 31 日現在)

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

(単位：円)

科 目		金 額	
資産の部			
流動資産			
普通預金	5,333		
郵便貯金	579,963		
郵便振替口座	2,533,673		
定額貯金	1,400,000		
流動資産合計		4,518,969	
固定資産			
固定資産合計		0	
資産合計			4,518,969
負債の部			
流動負債			
前受金	1,387,000		
流動負債合計		1,387,000	
固定負債			
基本金	300,000		
固定負債合計		300,000	
負債合計			1,687,000
正味財産の部			
前期繰越正味財産		1,692,977	
当期正味財産増減		1,138,992	
正味財産合計			2,831,969
負債及び正味財産合計			4,518,969

上記監査の結果、いずれも正確であることを認めます。

2025 年 4 月 5 日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会 監査会

監事 山科 滋雄 印

監事 阿部 滋敏 印

監 査 報 告 書

特定非営利活動法人南国暮らしの会の令和6年度（令和6年4月1日から令和7年3月31日まで）における監事による監査を令和7年4月5日に東京都南部労政会館第1会議室に於いて理事長、相談役と経理担当理事立会いのもと実施しましたので報告します。

1. 監事の監査方法の概要

監事会は予め定めた監査の方針等に従い、理事会その他重要会議に出席し、理事会の運営、理事の業務執行、事業活動及び財産の状況を調査し、必要に応じて理事等から報告を求めました。

2. 監査の結果

- ①事業報告書・会員名簿は、法令及び定款に従い、法人の活動状況を適格かつ適正に記載されていることを確認しました。
- ②計算書類（収支計算書・貸借対照表等）は、記載すべき事項を正しく記載されており、正確かつ適正であることを確認しました。
- ③理事の職務遂行に関する不正行為または法令もしくは定款に違反する重大な事実はありません。

令和7年4月5日

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

監事 山科 滋雄 印

監事 阿部 滋敏 印

令和7年度（第28期）事業計画書（案）

（令和7年4月1日から令和8年3月31日まで）

1. 事業の方針

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

2. 事業の実施に関する事項

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	事業費の金額(千円)
1. リタイア後、南の国々等に居住することを推進していく活動	ロングステイに興味のある方と情報交換しロングステイを楽しむ	随時 原則6回/年 サロン会 (オンライン併用)	国内外支部 サロン会	各支部役員 3名 計21名	入会希望者 (20名/年)	70
2. 高齢者、障害者等のための介護・療養に関する情報の収集、調査研究及び情報提供活動	対外情報の一括管理	常時 原則6回/年 サロン会	HPの運用、 サロン会 (オンライン併用)	HP担当、 ネット担当 計3名	海外医療、養護施設情報をHP、ネット掲示板で開示(会員300名)	40
3. 体験滞在、旅行会等の情報提供活動	国内外支部、定例サロン会	随時 原則6回/年 サロン会	会員の活動報告 サロン会 (オンライン併用) HPの運用	各支部役員 3名 計21名	希望ステイ先へ体験滞在の情報提供(不特定多数のロングステイ希望者、入会者)	40
4. 南の国々等の風俗、習慣、国民性、生活環境等に関する情報の収集、調査研究活動	国内外の情報の一括管理、提供し、HPの適時更新・運営の実施	随時 原則6回/年 サロン会	HP委員会 ネット委員会 サロン会 (オンライン併用)	HP担当者 ネット担当 計3名 各支部役員 3名	ロングステイ体験会員から生活全般をHP、ネット掲示板で情報提供及び体験発表、講演(会員300名)	250
5. 南の国々等の暮らしに関する講演会、講習会、研究会等の主催	国内外支部定例サロン会、総会開催時に講師を招き実施	定例会 原則サロン会で 3回/年	国内外支部総会 サロン会	支部役員 6名、 理事10名	支部実施定例サロン会、本部実施総会などでロングステイ情報(会員300名)	80
6. 南の国々等の暮らしに関し内外の学校・研究所・医療機関等の団体との連絡・協力による、資料・情報の交換	友好団体と交流し、情報交換を理事各位で図り、その情報開示を定例理事会で確認	友好団体とは随時、原則11月 理事会は定例化 6回/年	広報部会、 同業団体、 政府観光協会 理事会	理事10名 広報担当3名 会員担当4名	友好団体との連携活動、国内・海外支部(会員300名+入会希望者)	60
7. この法人の会報、案内書、報告書等の作成及び配布	会報発行(春季号) 「入会へのお誘い」の発行	定例会 年1回春季号	会報部会、 会員部会	会報担当 4名、会員担当 3名	会報の配布 (会員300名)	390
8. これら各項に関連する事業、及びこれらに関連する事業の情報の収集、保管、開示、広報活動の実施	HPで閲覧推進	随時	会報委員会、 ネット委員会、 HP委員会	ネット担当 HP担当 計3名 会報担当 4名	HP15万件アクセスを目指す。 入会希望者(会員300名+入会希望者)	97
合計						1,027

2025 年度 特定非営利活動に係わる事業の会計収支予算（案）

（2025 年 4 月 1 日から 2026 年 3 月 31 日まで）

特定非営利活動法人 南国暮らしの会

（単位：円）

科 目	前年度 予算額 (A)	本年度 予算額 (B)	差異 (B-A)	摘 要
I. 収入の部				
1) 入会金収入	60,000	60,000	0	新規入会20名想定@3,000×20
2) 会費収入	1,550,000	1,500,000	▲ 50,000	2023年度会費徴収339名
3) 資料売収入			0	
4) 寄付金収入			0	
5) 基本金等利息収入			0	
6) 雑収入			0	
事業拡張積立金取崩し	1,000,000		▲ 1,000,000	
1. 当期収入合計	2,610,000	1,560,000	▲ 1,050,000	
2. 前期繰越	1,692,977	1,731,969	38,992	前年、当年度決算での繰越額
3. 収入合計	4,302,977	3,291,969	▲ 1,011,008	1. + 2.
			0	
II. 支出の部			0	
1) 事業費	920,000	1,027,000	107,000	
①会報等事業費	250,000	270,000	20,000	年1回発行会報制作費、25周年記念冊子
②会報等送料費	100,000	125,000	25,000	郵便、海外送料費
③資料等製作事業費	50,000	107,000	57,000	入会者向け資料、会員証、送料代等
④報告書等製作事業費	10,000	0	▲ 10,000	会員名簿作成(発送せず)
⑤広報活動事業費	150,000	100,000	▲ 50,000	LS財団会費6万
⑥支部関係事業費	360,000	425,000	65,000	Zoom年間使用料費用補助、AnyDesk補助
2) 管理費	745,000	630,000	▲ 115,000	
①旅費・交通費	300,000	300,000	0	理事会等交通費、その他行動費
②通信運搬費	50,000	50,000	0	携帯電話、総会委任状
③雑費	45,000	30,000	▲ 15,000	理事会会場費、コピー、事務用品
④支払使用料	350,000	250,000	▲ 100,000	貸倉庫代他、事務所使用料3万
3) 予備費	35,000	0	▲ 35,000	チエンマイサロン会補助金
4)) 25周年記念事業費	1,000,000	0	▲ 1,000,000	別途作成
4. 当期支出合計	2,700,000	1,657,000	▲ 1,043,000	1) + 2) + 3)
5. 当期収支差額	-90,000	-97,000	▲ 7,000	1. - 4.
6. 次期繰越収支差額	1,602,977	1,634,969	31,992	3. - 4.

NPO法人認証25周年 記念パーティー 開催報告

創立 25 周年特別委員会世話役 会員番号 1657 久保田清文

2024 年 10 月 29 日（火）18 時から雨が降る中、東京都新宿区にある「バトウール東京」において NPO 法人認証 25 周年記念パーティーに 75 名の御参加を頂き盛大に開催されました。

今回のパーティーのテーマは、気楽に参加出来て、楽しく、歌って踊って肩の凝らないパーティーにする事に決めました。

歌田会員の人脈で、シンガー・ピアノ、フルート奏者 3 名のミュージシャンを呼ぶ事が出来て、大変楽しいパーティーにする事が出来ました。又、九州支部のタレント揃いの演芸等により一層盛り上がりました。

今回は、九州支部 20 名・関西支部 2 名・東海支部 8 名・セブ支部 1 名・関東甲信越支部 44 名、計 75 名の参加でした。

当初は 50 ～ 60 名の参加を見込んで予算を作成しましたが、お蔭様で予定を上回る御参加を頂き当初会費を 7,000 円としていましたが、5,000 円に値下げする事が出来ました。

5 年前に 20 周年記念パーティーを予定して会場のホテルを予約していましたが、コロナ感染の影響で中止する事になった経緯があり、今回は全国から東京に集まって頂き盛大に開催したいと会員の皆様が熱望していました。

今回の記念行事は、理事会での承認のもと 2024 年 4 月に「創立 25 周年特別委員会」を立ち上げ 8 名の委員のもとで準備がスタートしました。

全国の支部長から選抜させて頂き 3 回ほど ZOOM 会議を開催しました。各委員の意見を集約して今回のパーティーに漕ぎつける事

が出来ました。各委員の方々には大変感謝しております。この紙面をお借りして御礼申し



上げます。

今回のパーティーを通じて、南国暮らしの会のメンバーは、ポジティブな方が多く、各支部は特徴を持った活動をしている事が分かりました。色々な親睦の仕方があり大変参考になりました。

九州支部は芸達者が多く人を喜ばすすべを皆さん持っていて、楽しい老後を楽しまれている事が良く分かりました。

東海支部はパーティーに参加された方々で小旅行をして帰るなど旅行好きな方が多いと

感じました。

関東甲信越支部は、いろんな方面にコンタクトが出来るルートを持っている方が多いと感じます。

関西支部は今回2名の参加でしたが、地元で6月30日（日）に25周年記念パーティーを開催され盛況だったとお聞きしました。

北海道支部も参加予定をしていましたが、都合がつかず参加出来ませんでした。又、海外支部からはセブ支部の川上さんが参加されました。



今回のパーティーは大盛況に終わり、参加の皆さんから30周年行事も是非開催して欲しいとの要望を沢山頂きました。又、配偶者も同伴すれば良かったと言われました。

人生100年時代です。

会員の皆様方には、健康で長生きして頂き今後30周年記念のパーティーが盛大に開催される事を祈念してやみません。前例にとらわれず、挨拶などは簡単にして各会員の親睦を中心とした楽しい会を継続していけば、もっともっと会員の皆様に参加して頂けると思います。今回参加出来なかった方は、是非夫婦同伴で御参加をお願い致します。



参考：
25周年記念パーティーの詳しい情報は、
南国暮らしの会ホームページの動画をご覧ください。

会員からの投稿

モンゴル滞在記 (2024年8月4日～8月9日)

関東甲信越支部 No.513 青木方子



【いざ、モンゴルへ】

久しぶりの一人旅は、颯爽とまではいきませんが、どうにか機上の人となり、成田空港14:45発の飛行機は5時間半の飛行の後、2021年にオープンした新ウランバートル国際空港(日本との時差-1時間)に着陸しました。

着陸する際に見た機窓からは、夕暮れに染まりかけた草原が目の前に広がり草原の向こう側には、木立のない山々の稜線がくっきりと見えました。

空港の到着ロビーに愛称：ドイドさん(Dolgion Amartur)が迎えに来ており、いきなり強くハグされたので、眼鏡がズレ落ちそうになったりして…。

私が東京YWCA「留学生の母親運動」ボランティア活動で、交流した留学生達の一人が今回訪れたモンゴルからの留学生ドイドさんです。彼は日本には8年、帰国してからは6年なので、かれこれ14年のお付き合いです。いつか彼の生まれ育ったモンゴルを訪れてみたいのが、今回実現しました。

航空券はミアットモンゴル航空の正規代理店「風の旅行社」で購入しました。この時期はハイシーズンで、全て込み価格で132,000

円でしたが、ローシーズンには50,000円台になります。

出発が3週間後に迫った7月19日にドイドさんのお父様(享年55歳)が心臓発作で急遽亡くなったとの報が入りました。今回のモンゴル訪問には、私の70歳のバースデーも兼ねて、モンゴルの魅力満載の計画を立てているのを事前に連絡を受けていたので、この時期に私がモンゴルを訪ねてよいものか？私の方から、今回のモンゴル行きを延期してもよいですよ…、と葬儀が終わって一段落した頃に連絡しました。彼からは家族で話し合い、「ママが来ることは亡くなった父もママに会えるのを楽しみにしていたので、今は喪の期間なので遠出はできませんが、ぜひお越しください」との返答でした。私からは以前日本でお会いしたお父様にお別れをしたかったので、そのことを一番にとお伝えしてモンゴルへ向かいました。

【ウランバートルの実情】

モンゴルの国土は日本の約4倍、総人口約350万人でそのうち約半数近くの173万人がウランバートルに暮らしています。市の街並みは東西に流れるトーラ川沿いに長く伸び、主要エリアは東西5キロ、南北に2キロの範囲にほぼ収まっています。地方から職を求めて人々が流入して年々人口が増加し、市内には電車や地下鉄と言った公共交通機関が未整備の為、車が交通手段となっており、慢性的は大渋滞に市民は悩まされています。

街中の殆どの車が、TOYOTAのレクサスクラスの中古車です、外国でそれほどまでにTOYOTAの車種をみるのは圧巻でした。

モンゴルの人は馬を本当に大事にします。都市部に住む人にとっては車が馬の代わりになるので、気温が－40度近くになる冬のモンゴルでは車が故障して止まったら、それこそ命とりになります。モンゴルの人々は日本車の安全性を高く評価しています！



放牧の馬

【チベット仏教】

ドイドさんのお父様はチベット仏教でのご葬儀でした。

寺院で葬儀の日取りと火葬・土葬にするか、出棺の曜日である月曜日・水曜日・金曜日のいずれかも寺院が決めます。



また、死を人に見せない習俗もあるようです。葬儀までの数日間ご遺体は寺院で安置します。自宅に弔問に訪れた人に遺族は悲しみを共有してくれた事に感謝し、葬儀用のスーブ等でもてなします。弔問客は香典を差し出し、遺族はロウソクとマッチの入った品を用意し香典返しとして渡します。

両親が亡くなった場合は3年間墓参りをしない大切なしきたりがあります。

頻繁にお墓参りという習慣はありません。

死者を自然に還す、自然に帰るという意識が根底にあるので、お墓参りもこんな形になるのでしょうか。



喪の期間である49日間は、遺族が徳を積むことで亡くなられたお父様にどうしたら供養ができるかを、お母様はチベット仏教の僧侶にいつも行事をおこなうよい日を相談しており、その一環として21日目に市街地周辺にある「ゲル地域」と呼ばれる地域の子供達

にお菓子配布と飲料水の提供をおこないました。

多くのゲルが建つ地域には下水道設備がなく、住民は給水所で飲料水を買っていますが、遺族が給水所の1日使用権を取得して、その日は無料で飲料水を提供しました。



給水所



水を購入



ゲル地域の風景等



喪が明ける49日目には、ゲル地域の子供達に学用品（鉛筆・ノート）を配布したそうです。

【モンゴルにある日本式の高등학교】

ドイドさんは日本滞在中に僕が通っていた高校は日本式教育で制服があるのですよ！’と話されていましたが、日本式とは、はて？と思っていたのです。

現地の学園を訪問して謎が解決しました。創立者は日本へ留学された経験があり、その後娘さんが日本の山形県立西高等学校に入学されました。娘さんが通われていた高等学校の校風とカリキュラムに魅せられ、更に日本の教育システムは本当に素晴らしいと感銘を受けて、西高等学校をモデルとして2000年にウランバートルに『新モンゴル学園』を開校しました。従来の



2年制の高等学校カリキュラムを3年制へ刷新・認定され、卒業後の海外へ留学が増加し、制服・給食・部活動・成績通知表等を導入した日本式教育の高等学校です。

ドイドさんのお父様は岩塩の輸入の仕事関係で千葉県佐倉市に半年近く滞在の際に

日本の高等教育に関心を持たれて、『新モンゴル学園』への入学をドイドさんに勧めたそうです。

【それぞれの仕事】

ドイドさんの弟さんが救命救急医の医師として勤務されている病院が『モンゴル国立医科大学日本モンゴル病院』です。



2019年日本とモンゴル間の友好と協力の証として、JICAの無償資金協力と支援で建設されました。

診療日と診療医師の案内図は日本形式を取り入れています。

モンゴルの平均年齢は26.6歳で、平均寿命は男性65歳、女性70歳だとか…。

ドイドさんの奥さんである愛称：ヤンジャさん(Yanjka Bat-Erdene)も、日本への留学経験があり現在は、外国人支援事業を展開の日本法人のモンゴル支店長で、社員も皆日本留学経験があります。

ドイドさんは、日本にある中古車販売会社がウランバートルに開設した会社で働いておりましたが、コロナ後現地から撤退をしたので2年前に、起業して中古車の販売経営をしています。

どこにも連れていけないのは不憫だとウランバートルからテレルジ国立公園に向かう草原にそびえ立つ、とてつもなく巨大なチンギ

スハーンの騎馬像がある公園に連れて行ってくれました。



チンギスハーン銅像

【モンゴルの家族から】

帰国後ドイドさんから、「今回のママの訪問でお父さんの死に直面していた私達の悲しみの気持ちが本当に癒されたと感じて嬉しいです。今回は本当の大草原と南戈壁砂漠をお見せ出来なかったもので、次回来るとき実現できればと思います」。

また、彼ら夫婦は未だ結婚式を挙げていません。来年か再来年にモンゴル式結婚式を実現するように頑張りますので、その折にはパパとご一緒にぜひお越しくださいとの嬉しい便りがあり、モンゴルに家族が増えた感があり再来する楽しみが増えました。



モンゴルあれこれ

《モンゴル紙幣について》

「地球の歩き方モンゴル編」には、紙幣に関してはドルを持参するとよいとの記載があり、モンゴル国際空港で、現地通貨紙幣トゥグルグへ両替可能とのネット情報がありましたが、買い物等全てに於いてカード決済でした。



モンゴルはカード社会です！！

《馬乳酒を一口ゴクリ……》

道路脇の草原に馬が放牧されてその近くに人の気配のするゲルがありました。

“ママ、ここで馬乳酒飲めますよ！トライしてみませんか？”と言われ

ゲルの中には少女がおり、青いポリタンクに入っている乳白色の液体をかくはんし、ブリキのカップにその飲み物を注いでくれました。

酸味の効いた飲むヨーグルトのようで、味はあまりしませんでした。（あくまでも個人の感想ですが…）アルコール度は2度で、モンゴルの人々は健康飲料として飲んでいるのだそうです。

《冬場の暖房はセントラルヒーティングシステム》

ウランバートルの場合は、火力発電所で作られた熱水を暖房にします。街中に配管が通っていて、そこに熱いお湯を送ることで住居・ビルを温めています。冬季はフル稼働と



馬乳酒

なるので、夏季に一週間単位で地域毎にパイプの保守点検・整備が行われます。私の滞在した時期はドイドさんのマンションはお水しか出ませんでした。そこで私がシャワーを浴びる時には新たに購入した簡易給湯器でお湯にして利用させてくれました。



訪問先の家族



やっぱりスイス

九州支部 No.581 朝永清寿

私たち夫婦共通の趣味は海外旅行だが、次第に健康面での不安が先に立つ年齢になってきた。今回の旅は円安下で条件は良くなかったが手持ちのマイルがあり、使えるうちに使わねばと決心。この1～2年は今回が最後になるかとも思いながらも、何とか毎年旅の更新をしてきている、いつまで続けられるか……。

後がないと思うと、では今一番行きたいところは？と考えて、もう一度スイスとなった

●日程決め

マイルを使った特典航空券の空席探しはと

ても大変。ビジネスクラスになると至難の業である。ユナイテッド航空のマイルだったのでスターアライアンス系の航空会社をしらみつぶしに探して、やっとタイ航空で8月末の出発便と9月末の帰国便の空席を見つけた。ほんとによく取れた感じで旅行日程が決まった。

●滞在地の選定

過去2回の滞在経験でメインの観光スポットは一応訪れていた、今回はそれ以外の地域で、できるだけ安く泊まれる貸しアパートを探した。決める最低基準は、バス・トイレが

ある、口コミ評価が高い、交通の便が良い、スーパーが近い、WIFI、できれば洗濯機がある所等とした。最近では airbnb の宿も Booking.com に掲載されており、料金比較ができるが、ほとんど airbnb の方が安い。4 か所の滞在地すべてを airbnb で予約し、かなり宿泊料を抑えることができた。(30 日泊、一泊平均で 12,000 円弱)

●「GAトラベルカード」(以下「GAカード」という)情報入手

スイスの最新情報を探していて「GA カード」の情報をスイス掲示板で見つけた。このカードはもともとスイス在住者を対象に以前からあったもの、3 年ほど前に期間限定で外国人にも販売されたようだ。それが今も続いているという。

この「GA カード」を購入すれば、1 か月間鉄道、バス、遊覧船、ロープウェイ等、無料で乗り放題(一部のロープウェイ等は半額)、価格は一人分で 440 スイスフラン約 77,000 円。

JR のフリーパスは 5 日間、35,000 円のキャンペーンもあるが、いろいろ制限があって、駅を降りたら目的地まではまた交通費がかかる。

GA カードは交通機関がある限り特急もすべて乗り放題、全く比較にならない。

スイスと言えばまずハイキング三昧、過去 2 回はそれぞれ毎日朝早く家を出て 2 万歩、3 万歩山下りを楽しんだが、今回は体力的にそんな計画はできない。しかし、このカードがあれば、個々のチケットを買う手間もいらずスイスの隅々まで行くことができる。鉄道運賃が高いと評判のスイスで、1 か月間丸々滞在する我々にはまさに、もってこいの贈り物であった。

その GA カードは日本から買うことはできなかったが、現地に行ってから買えるとの前提で 30 日間の鉄道移動中心のスケジュール

を作った。



●8月23日熊本空港から出発

8 時 10 分発羽田行の飛行機に搭乗すべく渋滞を考慮し早めに家を出た。前日、オンラインチェックインが出来なかったのがカウンターに行き座席指定済みの e チケットを提出したが、係員は首をかしげながら奥の事務室に行ったり来たり、結局よく解らない説明があって、座席は変更されたものの搭乗することができた。(ダブルブッキング?)

羽田空港から成田へ電車で移動し、バンコクへ向かう。成田からの出発は夕方、朝も昼も満足に食事ができず、ラウンジでようやくまともな食事をして飛行機に乗り込むとすぐに夕食、少しだけ手を付けて降参。

バンコク・スワナプーム空港には夜遅く到着、ラウンジにはアルコール果物料理等が並んでいたが日本時間の真夜中、飲みも食べもできず iPhone にヨーロッパ用 SIM カードを入れ替えただけでスイス行きの飛行機に乗り込んだ。

そこで又食事の時間、あらかじめ料理を予約していたが、疲れてしまって見たくもない。周りの人はおいしそうに音を立てながら食べているが私たちはシャンパン 1 杯だけで寝てしまった。

翌朝には食べなかった昨夜の食事が出てきた。軽めの朝食が良かったが好意だからと喜んで受け入れた。

●GAカード取得まで四苦八苦

チューリッヒ空港ではスイス鉄道のカウン

ターを迷いながら探し出し今回メインの「GAカード」を購入しようとした。ところが「GAカード」は有効期間が6か月以上用からしかなく、1か月分なら一般的な15日用のスイストラベルパスを2枚買うか、乗り物等がすべて半額になる1か月間有効の「ハーフフェアカード」を買うしかない、と冷たく言われた。

あらかじめ詳細に調べていたことを片言の英語で必死に告げるが、「無い」の一点張りで、結局ハーフフェアカードをしぶしぶ購入した。

スイストラベルパスはGAカードとほぼ同じサービスなのに15日用は1か月用のGAカードより高くとても手が出せるものではない。

さあ、これから先1か月、立てた予定は鉄道使い放題のプラン、このままで続行したら半額でもすごい追加料金がかかる。それ以上に毎日チケットを購入しなければならない。その煩わしさを考えると、移動は極力抑えたい。

どうしてもあきらめきれないで翌日アパートから1時間くらいのところにあるブリーク駅に行って再交渉。そこの鉄道（SBB）のカウンターでは、私たちの話を聞き、いろいろ調べてくれて、なんとかGAカードを販売してくれた。しかも前日買った半額カードの代金は日割りで払い戻しをしてくれた。あきらめないでよかったー。係員に感謝。

■最初の滞在地ロイカバートで15日間滞在



最初の滞在地ロイカバートはロイク駅からバスで約30分、標高1400メートルにある

温泉で有名な村。前回のスイス旅行の最終日にゲンミ峠から見下ろした小奇麗な村で、今回はその続きのスイス旅行となる。

8月下旬の熊本は酷暑日が続いていたが、ここは夏でも残雪が見える涼しい世界、申し訳ないような気がしてならなかった。標高が高い関係もあり夕方からは思った以上に冷えて、最初の日からダウンの世話になってしまった。

レンタルアパートには洗濯機もありバス停まで4分足らず、窓越しにゲンミ峠が見えて満足。

①マジン湖及びキャニオンウォーク



朝から雲の多い天気、足慣らしを兼ねてロイカバート近郊でのウォーキングに出かけた。ゲンミ峠は雲の中、もちろんマジン湖周辺も。面白くもなく、だらだらとその先の溪谷を迂回して帰途に着いたが、だんだんと谷が深くなり設置された通路は、工事用によく使われている足もとが透けて見える梯子。狭くて傾いた釣り橋もあり滑りやすい。すごい音を発して流れ落ちる谷川の上を歩くのはスリル満点、さらに安全のための手すりは鉄パイプだけ、足がすくみそう……。温泉がわき出している場所もあり、実に楽しかった。

②アレッチ氷河

ユングフラウヨッホ展望台から眺めるアイガー、メンヒ、ユングフラウの3山から流れ出るアレッチ氷河は有名だが、これを反対側から眺める。まずモースフルーの展望台に登った。もちろんロープウェイだが途中スイスのご夫婦とおしゃべりしているうちにあれ

が氷河だと教えていただき思わず歓声を上げてしまった。

今回の目的の一つが目の前に広がっているアレッチ氷河。NHK で氷河を歩く番組があり、スタッフが、氷河に向かって降りた場所がここモースフルーだった。私たちは氷河には下らず右に氷河を眺め尾根伝いにリーダーアルプ迄のんびりとウォーキングした。



翌日も快晴、同じ様にロープウェイを乗り継ぎ標高 2,869 m のエギスホルン展望台に到着。

非常に寒かったが、スイス観光局のパンフレットにあるようなアレッチ氷河の大パノラマがそこに広がっていた。

犬の顔に見えるメンヒ・黒っぽいアイガー・ユングフラウまで見渡せ大感動、同じ景色が見飽きることもなく写真を撮りまくった。

ヨーロッパの方々、寒さに強いのかタンクトップにショートパンツ、私たちはダウンジャケット。

ロープウェイで1区間降り、フィッシャーアルプからベッドマーアルプまでウォーキングした後、さらにロープウェイで鉄道駅に降りた。その時、耳がおかしくなり頭痛もしてきた、つばを飲み込んだり、いろいろしてみたが改善せず、その後数日間はそのトラブルに悩まされた。標高差 1000m を一気に上下した関係なのか、風邪気味だったからなのか？

③イタリアのドモドッサラの土曜市

ネットの情報では、衣料品の他野菜果物肉やチーズの売店が連なっているような写真が

あり、値段も安く、スイスから買い出しに行く人たちもいるとあった。

行きは、約3時間の所要時間だが景色のいいシンプロン峠をバスで超えることにした。峠付近にはレストランを中心にハイキングルートがめぐらされていて、元気な老人達の姿が見られた。

国境を超えるからとパスポートを準備したが、検問は無くバスの検札もなかった。

バスを降りるとすぐに、テントが並んでいて期待に胸が弾んだが、衣料品が主で野菜チーズ等のテントはほんのわずか。期待外れで、ブログでは誇張しないで正確な情報を発信してもらいたいとつくづく思った。カミさんはメイドインイタリアの上着を買ったようだが・・・。

帰りはシンプロントネルを鉄道で30分。あっという間にブリーグ駅に到着した。

④レマン湖のほとり・ブベー

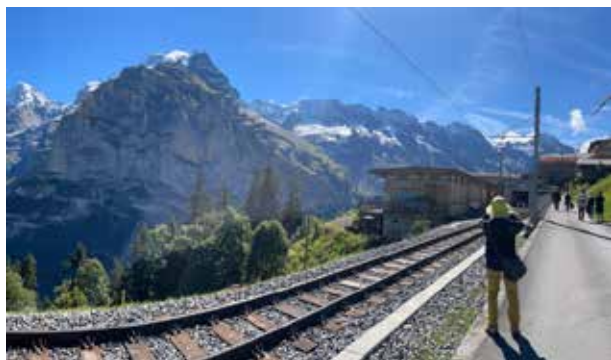
スイスで最も広い葡萄畑に、ワイナリーが点在しているブベー、ローザンヌに近く、酒好きにとっては是非行ってみたい場所。レマン湖が望める観光案内所で町の地図をもらって外に出ると港に蒸気船が入って来た。では船から葡萄畑を眺めようと乗り込み、風に吹かれながらしばしの船旅を満喫。1時間足らずで、オリンピックの街ローザンヌに到着。



船旅だけの目的だったため再度鉄道でブベーに戻り、ワインとピザのお決まりの昼食、スイスワインは軽めで実に飲みやすい。ここはチャップリンが晩年を過ごした処。レマン湖畔と美しい旧市街をゆっくりと散策した。

⑤グリュチュアルプからミューレン

晴れの日メニューでグリムゼル峠をバスで超えようとしたが、インターラーケンオスト駅で乗り継ぎに失敗し急遽ミューレンを目指すことにした。天気予報通りの快晴。ロープウェイでグリュッチュ駅まで登り、景色が少しずつ変わっていくアイガー・メンヒ・ユングフラウの山々を眺めながらミューレン駅までハイキングとなった。



高低差も少なく「今日はいい天気です晴らしい景色ですねー」と、いろんな国の観光客と挨拶しあって実に楽しい一日を過ごした。

■2番目の滞在地・ビルギッシュ(滞在5日)

①バーゼル

夏から秋にかけての季節の変わり目は曇りや雨の日が続く、雨の日メニューでスイス・フランス・ドイツの3か国に接しているスイス最北端の国際的な町バーゼルに行った。観光客が多く大聖堂付近はガイド付きツアーの団体が混雑していた。私たちもちゃっかり後について大聖堂の中に入り裏庭からライン川をはさんで美しい景色を眺めることが出来た。

又博物館・美術館も充実していて、一か所くらいは見ようとバーゼル美術館を覗いてみたが当日はあいにくの休館日。残念。

ドイツ風の街を見ながら市庁舎まで歩き、トラムで駅に戻った。

②グリムゼル峠

やっと太陽が覗くかもしれないといった天気予報が出た日、スイスの4大峠の一つグリムゼル峠をバスで超えることにした。今回は

間違わないようにと・・・。

ブログに、インターラーケンオスト駅からマイリンゲン行きのEVバス乗り場はここと掲載されていたため、迷わずそのバス停に行ったが、当該バスは来ないどころか少し遅れて目の前を通過して行った。なぜ？と構内を見渡すと向こう側にEVと表示された標識が見える。また間違いブログかと怒ってもバスは戻らない、次のEVバスで向かった。

一時晴れの予報だがマイリンゲンからのバスは霧の中、「パー・プー」と牧歌的な警笛を鳴らしながら峠に差し掛かっても何にも見えない。やっと日が差して曲がりくねった道路が見えてきたが、感動の絶景を堪能できないまま峠を越えたという事実だけの旅となった。

■3番目の滞在地・デュルンテン(滞在7日)

①ウルンエッシュで牛の牧くだり見物



夏に山岳エリアで放牧されていた牛たちを麓へ連れて下りる秋の祭りが各地で行われている。滞在アパートからほど近いウルンエッシュでも開催されるということで出かけた。

この祭りを見て、ついでにセンチス山に登ろうと電車に乗ったが相席したスイスのご婦人から「今日は雲が多く山に行っても何にも見えないわよ」、とのアドバイスで山登りは断念。

駅に着くなりお祭りの雰囲気。露店が並び、大勢の観光客が道路沿いに列をなして牛が下ってくる教会の方を見ている。何時に降りて来るのか観光案内所の担当に訪ねると「到着予定時刻はあるけど牛さんは予定通りに動

いてくれないのよー」との返事。小雨の中おいしそうな焼きソーセージを買った。パンは無料でつかみ放題。それをかじりながら牛を待っていると、いきなり伝統衣装を着た牧童たちが教会の方からやって来てカウベルの音とともに牛たちを谷間の牧場へ引き連れて行ってしまった。両手がふさがっていて写真撮影が大変だったが……。これが今回の祭りのメインイベントでスイスの産業にとっては大切な行事。露店を見て回って山には向かわず、世界遺産のザンクトガレン修道院へ向かった。

②ライン川クルーズ

シャフハウゼンはドイツ・オーストリアの国境にありここも古い町並みが残っている州都。ライン川にある唯一の滝（ラインフォール）やライン川クルーズで有名。



まずラインフォール、列車の窓から眺めそして傍まで歩いて行き、そのスケールと美しさに圧倒された。ライン川がほぼ直角に曲がっていて、船の荷物はここで積み替えていたそう。

シャフハウゼンで中世の街並みや古城（Munot）を散策してライン川クルーズ船に乗り込んだ。9月中旬となると最高気温15度くらいで寒い。川の左側はドイツ、右側はスイス、船内でワインを飲みながら、ゆったり流れる川と時折現れる古城、時間がと止まっているような川沿いの景色を眺めた。壁画の建物が見事で古い街並みが残るシュタイン・アム・ラインの街でクルーズは終了。



③シュトースバーン（ケーブルカー）に乗る

シュビーツ駅からバスに乗り換えシュラットの乗り場に到着。シュトース山の麓の村まで世界一急こう配のケーブルカー（シュトースバーン）が連れて行ってくれる。そのケーブルカーは樽のように見える客車を4つ連結させたユニークな形状が特徴。回転しながら1100パーミルの勾配でも客車は常に水平を保っている。又トラックの荷台の様なものがついていて、一般車は乗り入れ禁止の村に生活用品を運搬する役目もあるそうだ。

同乗した乗客はハイカーグループだけで少ない。ロープウェイで山上まで行けたが雪が降り止んだばかりで寒く、ほんの少し高台に上がり新雪の美しい山を眺めただけで早々に引き返した。

下りのトンネルは井戸の中を下って行くような感じだった。

④スイスアルプスの女王、リギ山登山



ルツェルン湖を眺めながらロープウェイと登山鉄道を乗り継いで登っていく。あいにくの曇りで湖を走る船はかすかに見えただけ。

大型のロープウェイは満員の乗客を乗せて出発したが、雲の中に突入して何にも見えな

い。乗り継ぎの鉄道駅も雲の中、定刻よりずいぶん遅れた電車に乗り込んだが、その先はもっと期待できないな—と思っていると、なんだか明るくなってきて電車は雲の上に出て、より高く登っていく。そして雲から顔を出した白銀に輝く山々が見えてくると車内から歓声と拍手が上がった。

どこまでも続く雲海と山々、マッターホルンまで見渡せて最高……。ホテルのレストランでビールとコーヒーを調達して屋外のベンチで休憩。

寒いのに窓が閉まらず風が吹き込むスイスで最も古い山岳鉄道で下山した。「窓をしめてくれ—」と叫んでも車両が全部オープンになっていて私の声は、犬の遠吠え……。

⑤シュタルザーホルン登山

まずはシュタンス駅からレトロなケーブルカーに乗り、乗り継いだ新しいロープウェイは世界初の画期的なオープンデッキの二階建て、ほとんどの皆さん（カミさんも）は屋外がお好きで二階に乗車。私と車掌さんは室内。快適に登っていったがやはり雲の中に突入、でもやがて雲の上に出て頂上駅からは先日眺めたベルナーオーバーランド三山（アイガー等）の並び方が逆になり絶景が広がっていた。



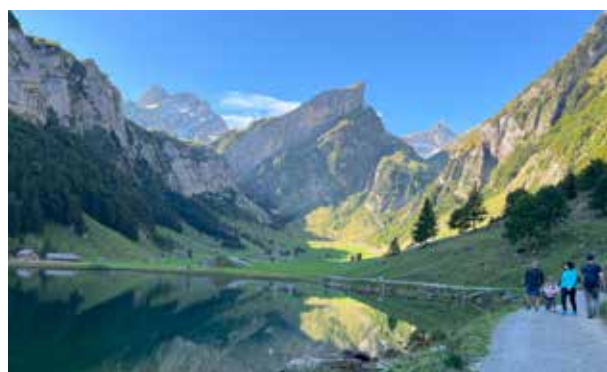
スイス旅行の終盤にこんな景色が連続して眺められて、スイスに来てよかった—と幸運をかみしめながら、しばらくホテルのベンチでひなたぼっこ！

■4番目の滞在地エッフェンバッハ（滞在4日間）

○ゼーアルプゼー

アッペンツェル駅からブアッサーラウエン

（終点）駅に到着するとそこは登山口。約1時間で絶景のゼーアルプゼーに到着する、道路は平坦。ならば行きましょと歩き出したところ、何が平坦なものか急こう配の坂道が湖まで続いていた。人の足でしか登るすべはない。頑張っってほほ予定通りの時間で到着したが、そこまでいかないと美しい湖と雪のセンチス山は望めない。よくやった—、とひとまず満足したが湖を一回りするのもいいなと、さらに1時間ほど歩いて畔のレストランに到着（実はトイレ休憩）。定番のビールとコーヒーが美味しい。



ウェイターは日本に空手の修行に行ったことがあると親しげに話してくれた。充実した時を過ごした帰りは下り坂。懸命に登ってくるハイカーに「頑張って—」と明るく声をかけながら駅まで下った。

■終わりに

8月24日から9月23日まで1日の休憩日を除きほぼ毎日、よくもこんなに動き回ったと思われるほど鉄道乗車とハイキングに精を出した。トラブルは数えきれないほど。全部書き出して報告したいところだがひとまずここまでで今回の報告は終了したい。

ちなみに今回の観光にかかった費用を帰国してから検証してみた。半額カードを利用した場合の3分の1で収まっており、自画自賛だが大満足の旅だった。そして、やっぱり又どこかに出かけたい—と思っている。

ルーマニア・モルドバ・トルコの旅 (2024年4月16日～5月15日)

ペナン支部 No.1346 池田諭

2024年4月、ドラキュラで有名なルーマニアへの旅を思い立ち、クアラルンプールからイスタンブールまでの飛行機往復チケットを二人分¥144,880で購入した。

イスタンブールからルーマニアのブカレストまでは夜行バスで移動、ルーマニア国内の都市移動とモルドバへの移動はバスか列車でと大まかに考えてペナンの自宅を旅立った。

4月16日ペナンからクアラルンプールへバス移動。そして21時35分発の夜行便でオマーンを経由してイスタンブールへと飛び立つ。イスタンブール到着は17日の19時。ホテル到着は20時。

翌18日は朝からイスタンブールの長距離バスターミナルへ行き、ルーマニアのブカレストまでのチケットを購入（二人分¥12,647）

イスタンブール発ブカレスト行は22時発の夜行バスなので、日中は荷物を預けてメトロに乗ってグランドバザールまで行く。

夜行バスではトルコ国境での出国手続き、ブルガリア国境での入国手続き、次のブルガリア国境での出国手続き、ルーマニア国境での入国手続きと4回も起こされて少し寝不足気味。翌19日9時30分やっとブカレストに到着。イスタンブールから11時間30分もかかってしまう（予定では10時間）

【ブカレスト(ルーマニア)4泊 4月19日～23日】

ATMでルーマニアレウをキャッシングしてからメトロでアパートに向かう。メトロはイスタンブールもブカレストもクレジットカードで乗車でできてとても便利。

Urban Meadow というアパートにチェックイン（4泊で¥30,505 建物は古いが内装

は改装したばかりでとてもきれい、ワインのプレゼントもあり、設備も整っていて満足）

到着当日はペナン～イスタンブールブカレストの移動に疲れ気味のため、アパートでゆっくりする。イスタンブールで2泊ぐらいしてからブカレストに移動の方がシニアにとってはよかったのではないかと反省する。

翌日から観光。

まずメトロで統一広場まで行き、統一広場から大主教教会まで散策。大主教教会はルーマニア正教の教会で1650年にワラキア公の館内に建てられたもの。チャウセスク時代に宮殿からの眺めの邪魔になるとの理由で移設されたという。

その後、国民の館という名前のその宮殿まで歩く。チャウセスク大統領が造らせた巨大な宮殿は、国民の館というのは名ばかりで私欲を満たすためのもので贅沢の限りが尽くされている。本当に大きくて贅沢な宮殿だと感心する。



国民の館

次に統一広場近くの旧市街を散策。旧市街には小さな教会が点在している。旧市街内のルーマニア料理のレストランでの食事楽しんだ。

次の日はルーマニアの他都市に移動する前にモルドバに行こうと決めてメトロでブカレスト・ノルド駅まで行き、モルドバ



旧市街

のキシナウ行の寝台列車のチケットを購入（二人分¥13,160）駅の近くの革命広場、旧共産党本部、記念碑等も見学した。

最終日には凱旋門を見学。

この凱旋門は第一次世界大戦の勝利を記念して1919年に建てられたもの。パリの凱旋門に並ぶぐらい大きくて立派。でも繁華街から離れているので華やかな味はない。



凱旋門

【キシナウ(モルドバ)4泊 4月24日~28日】

キシナウへの移動は寝台列車。二人部屋なのでゆっくり寝ることができた。19時10分にブカレストを発車し、夜中の3時10分にルーマニアの国境に到着。車内に係員が入ってきてパスポートを集めて持って行って審査。

3時40分パスポート返却。ルーマニア出国。4時10分モルドバ国境に到着。

ここでも係員が車内に入ってきてパスポートを集めて持っていく。4時30分パスポート返却。モルドバ入国。モルドバにはいつからかは列車の速度が急に遅くなる、駅での停車時間も長い。

9時キシナウ到着。ATMでモルドバレウをキャッシングして駅の中にあるカフェで朝食。

食後しばらく休憩してからいざ出発！と立ち上がった時に事件その1発生！

クレジットカードの入ったバッグが見当たらない。少し前に行ったトイレに置き忘れてきたと思い込んで大慌てで探しに行くが見当たらない。その付近にいた駅員たちも心配してくれる。探しても見つからないのでとりあ

えず宿泊先まで行こうと歩き始めたらなんとバックパックに引っかかった状態で背中に担いでいるのを発見。ホッとするやらあきれるやら駅員さんたちにもお騒がせしましたと報告して一件落着。

トロリーバスに乗ってホテルまで行き12時にKiki's Villaという民泊にチェックイン（4泊で¥18,718　きれいな部屋）

近くのマクドナルドで昼食中に事件その2発生！

オーナーから、水道管の工事のため数時間水が出ないとの連絡があった。しかたがないのでスーパーで夕食用の食糧を購入して時間をつぶして、17時ごろ宿に帰る。でもまだ水は出ない。オーナーに連絡してもこのあたり一帯の水道管工事なので21時頃まで水は出ないという。トイレもシャワーも使えない、助けて～！

でも23時にはめでたく水が出るようになり、一件落着。

翌日からトロリーバスに乗って市内中心部まで出かけて観光。トロリーバスもクレジットカードで乗車できて便利。でも現金では乗車できないのでカードのない人は不便かも。

ここにも凱旋門があった。

とても小さい凱旋門だが、四方が同じ長さの直方体のような形が珍しい。凱旋門の前は国会議事堂。その横にStephen the Great Monumentというモルドバの英雄ステファン大公の銅像があった。キシナウ大聖堂は壁画とイコンがキラキラと輝いている。



凱旋門



キシナウ大聖堂

セントラルマーケット（ローカル市場）をブラブラしてイチゴを購入（イチゴはやっぱり日本産が一番！）

キシナウ市内中心部は人が少なくのどかな田舎町という雰囲気です。今まで訪れた首都の中で一番静かだった。

キシナウ市歴史博物館（給水塔跡）

給水塔跡が小さな博物館になっていて最上階からはキシナウ市街が一望できた。



給水塔

【ヤシ(ルーマニア)1泊 4月28日～29日】

モルドバからルーマニアに再入国するのは列車ではなくバスを利用することにして朝9時にチェックアウトして徒歩で南バスターミナルへ。キシナウからヤシまでのバスチケットは前日に購入済み（二人分¥5,482）昼食用にホットドッグを購入して10時10分発のバスに乗り込む。

12時10分モルドバ出国。12時35分ルーマニア入国。13時ヤシ到着。明日のスチャバ行のバスを予約してからアパートへ。

13時30分 Irvin Apartmennt にチェックイン（¥4,124 古い建物だが部屋は改装済みでキッチン有、洗濯機有、バスタブ有で満足）

午後はヤシ市街を散策する。

統一広場から出発してまず正教会と大聖堂



文化宮殿

を見学。どちらも厳かな雰囲気です。壁画やアイコンがきれい。大聖堂から文化宮殿まで市役所や

修道院、露天の店等を見ながらブラブラ歩く。

文化宮殿はネオゴシック様式の大きな素敵な建物で中には博物館や美術館が入っている。

文化宮殿から統一広場までは車両通行禁止になっており観光客でいっぱい。

ヤシはルーマニアの小さな町でモルドバとの国境にある町。でもモルドバの首都キシナウと比べると随分発展した都会という感じがした。人々も明るい。

【スチャバ(ルーマニア)2泊 4月29日～5月1日】

9時チェックアウトしてバスターミナルへ。予約していたバスチケットを購入する（二人分¥3,411）

10時30分にヤシを出発して13時10分にスチャバに到着。

アパート近くまで行ってレストランで昼食をとってから14時30分に Sprng Luxury and Beautiful Apartments in Center of Suceava City という長ったらしい名前のアパートにチェックイン（2泊で¥10,626 とてもきれいで設備も整っている部屋。寝室とキッチンがあり、リビングダイニングがあり浴室にはバスタブもある。今回の旅行では一番良い）

翌日は大城塞と野外村落博物館までタクシーで行く。大城塞はモルドバ公国初代の大公がスチャバを都に定めた1388年にゴシック様式の城塞を築き、その後歴代の君主が強化を図り、ステファン大公の代に円形の見張り塔が建てられ、難攻不落の大城塞が完成したという。

厚さは2～4メートルにもなり、

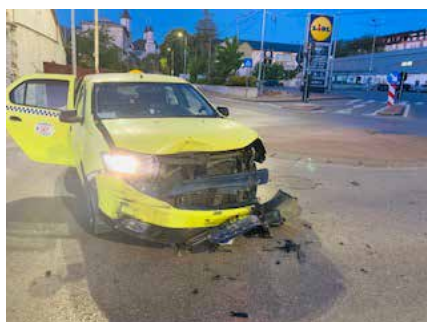


大城塞

1476年のオスマン朝の攻撃にもこの要塞だけは陥落しなかったという。城塞からはスチャバの町が一望できる。城塞の隣にある野外村落博物館はこの地方の伝統的な民家や生活を広い敷地に復元したものであり、その先にはステファン大公の騎馬像もある。3つとも小高い丘の上にあり、自然の中でのんびりと見学。

帰りは下りなので町まで歩く。

翌5月1日早朝5時10分にチェックアウトしてブラショフ行のバスに乗るためにタクシーでバスターミナルに向かう道中で事件そ



タクシー

の3発生！
なんとタクシーが道中で交通事故！十字路で横から走ってきた車と出会い頭にドーンとぶつかる。タクシーはかなりの損傷。相手の車を運転していた女性は車から出てきてなすすべもなく呆然とたたずむ。ぶつかった衝撃でメガネは吹っ飛び、顔も打ち、脛も打って痛い。でも外傷はほとんどなくて、まずは大丈夫。

タクシーの運転手が他の車を手配してくれて、私たちは無事にバスターミナルに到着。



相手の車

6時45分発のブラショフ行のバスに乗ることができ一件落着。

【ブラショフ(ルーマニア)4泊 5月1日~5日】

スチャバからブラショフ行のバス料金は二

人で¥3,596。

14時30分ブラショフに到着。

バスでアパートまで行く。ここのバスもクレジットカードで乗車できて便利。15時Old City Romantic Studioというアパートにチェックイン。(4泊で¥19,601 少し狭いがロケーションは良い)

休憩後、スーパーに食材を買い出しに行く。

ルーマニアにはいってからはキッチン付きのアパートでは朝食と夕食は自炊が多い、翌日には早速ドラキュラ伝説で吸血鬼ドラキュラの居城のモデルとなったブラン城まででかける。

ブラン城まではバスに乗って約1時間。有名な観光地なので観光客でいっぱい。入場券売場也大混雑。苦戦しながら券売機で購入した入場料は一人¥2,250と高額。



ブラン城

この城は1337年、ドイツ商人がワキアラ平原からブラショフに入ってくるオスマン庁軍をいち早く発見するために築いたとされている。14世紀末にはドラキュラのモデルであるヴラド・ツェペシュ(串刺し公)の祖父がここを居城とした。現在は博物館になっていてドラキュラ関連の展示がなされている。城の周りにもお化け屋敷やドラキュラ関連の商店が並ぶ。

城の前のレストランで昼食、休憩。

今回の旅行の目的達成！

次の日からブラショフ市街を散策する。



ドラキュラの人形

丘の上にありとても急な階段をのぼると到着する白い塔、路地のようなひもの道、ブラショフのシンボルである黒の教会、旧市街の

広場等なかなか素晴らしい。

エカテリーナ門、スケイ門、トンパ山麓の城塞や門、塔などを眺めながら散策。

最終日にはトンパ山にロープウェイで上る。山頂からはブラショフの旧市街が一望できる。とても素晴らしい眺めだった。

市街散策のついでに鉄道駅にも行ってシギショアラ行の列車のチケットも購入（二人で¥3,380）

【シギショアラ(ルーマニア)2泊 5月5日～7日】

7時30分にチェックアウトしてバスで鉄道駅へと向かう。

8時47分 定刻にブラショフを出発。ところがこれがとても速度の遅い列車で路面電車より遅いような感じ。きっと馬より遅いと思う。

12時40分 25分遅れでシギショアラに到着。ホテルまで歩いていく途中でレストランを見つけて昼食。休息。14時 Hotel Claudiu というホテルにチェックイン（2泊で¥11218 小綺麗なホテルだが部屋が少し狭い）

休息後、旧市街を散策する。旧市街は世界遺産に登録されている。

シギショアラの歴史は12世紀にハンガリー王がザクセン人をこの地に入植させたことにはじまる。15世紀～16世紀の繁栄の絶頂期には15のギルド（職人組合）をもつ城塞都市であったという。広場、時計塔、教会、ドラキュラの生家等、見て歩く。街並みはカラフルで可愛い。

旧市街の雰囲気を楽しみながらレストランで夕食を楽しんでからホテルに帰る。

ここで事件その4発生！



ドラキュラの生家

ホテルに帰ると、持っていたはずのバッグがない。きっとレストランに置き忘れてきたのだらうと思い、あわててレストランまで引き返す。隣の席で食事をしていた人がまだいて、バッグは店の中に保管してあると教えてくれる。店に人に伝えて無事にバッグは返ってきた。よかった～。中身も無事で一件落着。

翌日は鉄道駅まで行ってシビウ行の列車のチケットを購入（二人で¥1,127）してから昨日に引き続き旧市街を散策する。

学者の階段と言われている屋根のある175段の階段を上って丘の上へ行き、学校、教会、肉屋の塔、市役所等を見て歩く。

【シビウ(ルーマニア)2泊 5月7日～9日】

11時にチェックアウトして旧市街で昼食を済ませて15時に鉄道駅に到着。15時47分 定刻にシギショアラを出発する。今度の列車は前回の列車同様に速度が遅い上に各駅停車なので2時間30分かけて95kmを走る。本当に馬より遅いかも。

18時10分 シビウ到着 アパートまで歩いていく。18時40分 Schinck apartment にチェックイン（2泊で¥8,823 建物は古いが部屋は改装済みできれい 旧市街に隣接していて立地も良い）翌日は旧市街を散策する。町並みはシギショアラを大きくしたような感じ。ここも12世紀にザクセン人が入植してきて商工業を発展させた町。丘の上にある大広場を中心に石畳の道と階段がいくつも伸びて、赤い瓦屋根の家と教会等の建物が並び中世の面影を残していてとても良い感じ。

大広場横の嘘つき橋へも行ってみた。嘘つきがこの橋を渡ると崩れ落ちるといわれている



カラフルな旧市街

る橋だが、まだ崩れ落ちていないので渡った人はみんな正直な人だったということかなあ？

【ブカレスト(ルーマニア)1泊5月9日~10日】

9時にチェックアウトしてバスターミナルへ行く。

ブカレストまでのバスは1日1回で10時56分発。(二人¥5,862)

17時にブカレスト到着。その場で明日のイスタンブール行のチケットを購入(二人¥12,818)してメトロとバスを乗り継いでアパートへ。AlbaStudio 106というアパートにチェックイン(1泊¥3,948 値段相応)

翌10日は11時にチェックアウトしてバスターミナルへ。イスタンブール行の夜行バスは22時発なので出発まで荷物を預ける。メトロとバスに乗って、チャウセスク夫妻が埋葬されている墓まで行ってみる。チャウセスク夫妻は軍用墓地の隣の民間の墓地に埋葬されていた。

旧市街のレストランで夕食をとってからバスターミナルに戻って、荷物を受け取ってバス乗り場へ。22時定刻に発車。

【イスタンブール(トルコ)2泊 5月11日~13日】

ルーマニア国境での出国手続き、ブルガリア国境での入国手続き、次のブルガリア国境での出国手続き、トルコ国境での入国手続きと夜中に4回起こされて、イスタンブール到着は9時20分。11時間20分の夜行バスだった。

メトロに乗ってホテルへ。

10時30分 Arinic Hotel にチェックイン(2泊で¥11,734 部屋はきれいに改装してあるが狭い。排水が良くないがまあまあ)

昼食は近くのロカントでいただく。トルコの料理はルーマニアの料理よりずっと美味しい。

夜行バスで疲れていたので休息、昼寝。

ここで事件その5発生！

眠っている間に雨が降り、雨漏りで部屋の中が水浸し。ホテルの人も見に来てびっくり！慌てて荷物をまとめて部屋の移動。新しい部屋は少し広くてラッキー！これで1件落着！

12日はホテル近くで買い物等してゆっくり過ごす

13日11時にチェックアウトして荷物をホテルに預けてグランドバザール方面まで行く

15時ホテルに帰って荷物を受け取ってホテルちかくの空港バス乗り場へ行く。このホテルは空港バス乗場の近くなので利用した。

15時15分に空港バス発車して16時30分にイスタンブール空港に到着する。フードコートやラウンジで休息。時間待ち。

14日の0時55分にイスタンブールを出発しオマーンを経由してクアラルンプールに到着したのは16時。そこから長距離バス乗場まで行って夜行バスでペナンに向かう。ペナン到着は15日の早朝4時。自宅到着が5時。

今回の旅行費用は、交通費¥244,199、食費¥94,422、宿泊費¥123,484、その他¥14,987で総額¥477,092だった。



77歳の私と22歳の孫との英会話短期留学

東海支部 No.1486 松崎美都子

マルタ島へ孫と一緒に短期留学、8月9日成田出発、9月1日成田着 24日間の旅です。316平方キロ東京都の半分以下、小豆島の倍の面積、人口約52万人、イタリアの先、地中海に浮かぶ小さな島です。交通の要所であった為外国から絶えず狙われてきただけに、防壁の立派な事、進撃の巨人を思わせる要塞。



城壁に囲まれた歴史の街

マルタ騎士団の精神は受け継がれ、本部はドイツに残され、現在も世界中の災害支援に駆け付け世界平和に貢献しています。



島全体が世界遺産の街

住民は親切で温厚、安心安全、居心地の良い住みやすい国です。魚介類と白ワインが安く美味しい。

要塞に囲まれた首都ヴァレッタの素晴らしさ古都 MDIN の魅力は勿論ですが、マルタ島の中央に位置する都市モスタにある聖マリア教会の巨大ドームは幅70 mあるのに柱が1本もない圧巻の建物です。地下にある立派

な防空壕も見落とさないで下さいね。



モスタの聖マリア教会

ゴゾ、コミノ等の島々抜きにはマルタは語れません。海底まで透き通るような海、船はまるで空中に停泊してるが如き。



港町ヴァレッタ

私が南国暮らしの会に入った動機ですが、海外旅行が大好き。ありきたりなツアー旅行に物足りなさを感じていて、海外で暮らすように旅をしたいと思っていた20数年前のこと。ゴルフ場のレストランで隣の席から「チェンマイで半年間ロングスティしてさ、ゴルフ三昧。¥1,000でゴルフができるんだよ。」こんな会話が飛び込んできました。「これだ！私の求めていたもの！」って、思わず見ず知らずのその方に声をかけて、南国暮らしの会に入会。入会後は楽しい仲間たちに快適なロングスティのお話をいっぱい聞いて、その気になってはいたのですが、その頃の私小さな派遣会社を経営していて、1週間会社を空ける

のが精一杯。幸いなことに南国の会に、大きな会社を経営しながら1カ月以上も海外に行くという若いけど豪快な経営者がいらっしやっただのが参考になりました。

お陰様で念願かなってやっと3週間の短期留学が出来ました。何故英語留学を選んだのかって？外国を自由に動き回りたい私にとって英語は必需品。

大学生の孫に「短期留学するけれど来る？」と声かけたら、行ったことのない国マルタ島に即決定です。留学ジャーナル、エージェントに丸投げしました。費用は、3週間分の宿泊費と授業料¥1,046,000 航空運賃ビジネス¥1,122,550、孫はエコノミー¥425,250 その他雑費。

8月9日エミレーツ航空にて22:30、成田空港発、ドバイで乗り継ぎ、8月10日マルタルカ空港14:05着。所要時間22時間30分、時差7時間。

宿泊先は食料品や消耗品以外の生活できる電化製品は全て揃っているコンドミニウム。孫と2人の快適生活。

ECマルタ校に週5日、1日3時間、3週間の学生生活の始まりです。私の方は、50歳以上のアダルト初級クラスで10人から12人のクラスでした。



ECマルタ校の仲間

授業の進め方が面白い。あっという間の3時間。勉強している感がなくゲーム感覚ですかね、とにかく毎日が楽しすぎて時間の経つのが早いです。大半がグループ内での会話です。自分の言いたいことを伝える、相手の話

を聞く。

これが面白くて可笑しくて授業中笑い転げていました。皆英語が話せない人の集まりですから間違っても全然恥ずかしくない。国籍が違っていても精一杯喋れば通じるのです。生まれたところ、育った所、趣味、家族のこと等テーマを決めて話すのですが、「生まれ育った京都には、temple、shrineに溢れている。」と私が話したら I love てんぷら、鮎、お好み焼き、日本の食べ物の名前が、次々とそれぞれの国の方達から飛び交います。

日本に行ったことがなくても日本に興味があり一度は行ってみたい美しい国と言ってくれたのには嬉しかったです。写真を見せてと言われて、携帯の中身を見たら、寺もない、神社もない、城もない、舞子姿もない。何にもない。あるのは外国の church、castle、風景ばかり。冷や汗かいた。

私のクラスは、コンゴ、イタリア、フランス、ポーランド、パラグアイ、ポルトガル、ターキー、コロンビア、チェコスロバキア、ブラジル、サンパウロウ、リオ、アルデンチン、チリ、ペルー、日本人。

英語を学ぶ目的は「世界中を旅行したいから」「ビジネスに必要」「今度の彼氏が英語なの」「今回結婚した妻がイギリス人でね」世界が変われば、結婚、人生の楽しみ方、幸福への考え方も、皆違う。でも、楽しかったなあ。



美しき地中海

世界のあちこちから集まってきた人達と、平日はナイトツアーとディナー（軽食です。）

土、日は地中海の島々に繰り出し、たどたどしい英語で会話して一緒に遊ぶ。でもツアーバスの集合時間前には全員揃ってバスは定刻前に出発していました。不思議？もしかして遅刻をすれば、置いて行かれるのかしら？

《余談：ちょっとイタリアへ》

マルタ滞在中にイタリア南部の世界遺産、とんがり屋根の家が立ち並ぶ可愛い街アルベロベッロを訪ねました。飛行機で最寄りのバーリ空港までわずか1時間20分の近さ。国内旅行の感覚でリュック一つ、おとぎの国へお散歩してきました。気軽に往復できるのでオススメです！



南部イタリアのアルバロベッロ

今回、南国の会員さん達のロングステイの楽しみ方を肌で感じました。やっと南国の会員に仲間入りできた気分を味わえました。

2026年花まつりの頃に「チェンマイで逢おうね」を合言葉に、病で倒れた会員も、「仲間たちに励まされて目標ができた」とリハビリに励んでいます。私も2週間のステイを目標に励んでいます。

今回の旅で英語は世界共通語になっている事を実感しました。でも心配しないで、英語なんて怖くない。中学・高校で学んだ単語で充分通じ合えるし大丈夫。でも、聞き取りと発音これは学び直す必要性を切に感じました。

帰国後は、無料のユーチューブを聞き流しています。赤ちゃんが言葉を覚えるのと同じ原理です。また、「英会話フィーリングリッシュ」や、「キソ英語を学んでみたら世界とつながった」を録画して、時間のある時に見るようにしています。

南国暮らしの会の皆様、人生尽きるまで楽しみを忘れずに旅を続けましょう。

今後ともよろしくお願いいたします。楽しかった！

2024年12月吉日

目標!毎月海外旅行!

ペナン支部 No.1660 北村裕志

マレーシアはイポー在住の北村です。

我々夫婦が定年退職後に住む場所をマレーシアに決めた理由のひとつに“海外旅行がしやすい”事があります。海外旅行と言っても、マレーシアから行く目的地はタイやベトナムの近隣諸国がメインです。地理的には近いですが、それぞれの国には独自の文化があり、言葉、食事、通貨や人々の生活様式が違うので、十分異国情緒を味わうことができます。つまりは海外旅行気分になっぶり浸れます。

昨年(2024年)から今年にかけては「目標!

毎月海外旅行」を合言葉に、旅行の計画と実施に励んでいます。24年と25年の実績・予定は次の通りです。

24年1月	タイ・リペ島	4日間
24年2月	シンガポール・リトルインディア	3日間
24年4月	ベトナム・ホーチミン、ホイアン & ダナン	15日間
24年5月	インドネシア・ジョグジャカルタ	4日間

(24年5月～6月は一時帰国)

(24年6月～7月はスイスとイギリス3週間)
 24年8月 ベトナム・ダラット 5日間
 24年8月 タイ・ハートヤイ (電車で)
 3日間
 24年9月 タイ・バンコク 5日間
 (24年9月～11月は一時帰国)
 24年11月 タイ・クラビ 5日間
 24年12月 ベトナム・ニャチャン 4日間
 25年1月 シンガポール・リトルインディア
 4日間
 (この原稿はシンガポールからの帰りの機内で書き始めました。)
 2月以降、執筆当時は予定です。
 25年1月 インド・コチン 6日間
 25年2月 ベトナム・ダナン 5日間
 (イポー在住の日本人3家族6人で)
 25年3月 ネパール・ポカラ & カトマンズ
 14日間

上記のコチンは、インド南部ケララ州の観光の中心で今回は下見です。コチンの本番はボートハウスという船のホテルに泊まってバックウオーターという自然の水路の様な所を移動する旅をしたいと思っています。

さて気になる費用の話です。

距離が近いと言うことは、一般的には移動手段が豊富で安いと言う事です。大体がエアアジア便を使いますが、他にも東南アジアではLCCがたくさん飛んでいます。競争が激しいせいか、時期に左右されますが飛行機代は比較的安いです。便数の多いクアラルンプールからバンコックやホーチミンなどは、安い時は片道5000円程度で購入出来る時もあります。タイやベトナム、インドネシアなどは大体1万円以下で飛べる事が多いと思います。

極端な例では、昨年11月に行ったタイのハートヤイ (ハジャイとも言います)。電車に乗って行きました。陸路で国境越えです。

交通費ですが、行きは高速列車と国境越えサービス付きバンを使ったので、ホテル前まで豪華版1人3000円強。帰りはオール普通列車で約1000円でした。激安でしょ！

ホテルも安いです。我々は3スタークラスの安いところしか泊まりませんが、大体3000円から5000円、高くても8000円が限度です。もちろん1泊1部屋の値段です。たまにローカルの歴史ある建物の4スターホテルにそんな値段で泊まれる事も。

例外がシンガポールです。実は現役時代の2011年までは、毎年の様に冬はシンガポールに行っていました。でもホテル代が高騰して、それまで7000円くらいで泊まれた部屋が15000円以上するようになってしまいました。そこで2012年から避寒先をクアラルンプールに変更した次第。

今年1月にシンガポールで泊まったホテルは、冷蔵庫無し、貴重品用の金庫無し、窓無しの三重苦の様な部屋ですが、3泊でなんと308シンガポールドル (1泊13000円以上！【1月上旬当時】) しました。窓無しの部屋は逆に静かなハズなので許せますが、冷蔵庫が無いと好きな時に冷たいビールが飲めません！またパスポートなど貴重品を持って歩かないといけないですが、それも危険です。次回から少し予算を増やして、もう少しまともなホテルに泊まる事にしました。

一方でイポー空港からシンガポールのチャンギ空港へは直行便が飛んでいるので、行き帰りは非常に楽です。何せGrabで自宅からイポー空港まで片道15分強、700円以下ですから。

我々の一番の楽しみ、旅行先の食事は出来るだけローカルな食堂で楽しみます。前述のタイ・ハートヤイでは美味しいタイ料理の夕食が夫婦で800円程度でした。ビールはす

ぐそばのコンビニで買って持ち込みだったので激安です。

上にローカルな食事と書きましたが、例外があります。ベトナムのダナンとニャチャンです。ここに行くと、寿司、刺身、そして日本の焼肉（ダナンのみ）を楽しめます。安くて美味しいです。クエの刺身は日本では滅多に食べられないそうですね。イポー在住の温泉仲間の日本人は、一度ダナンに行くと必ずハマります。

では上述の旅の中でも、特に面白かった事柄をいくつかご紹介したいと思います。

●タイ・リペ島

残念ながらココは物価も雰囲気もタイではありませんでした。欧米系の観光客でオーバーツーリズム寸前の小島です。でも海は抜群にキレイでした。シュノーケルやスクーバダイビングをやる人には天国の様な所です。



リペ島の海は素晴らしくきれいでした。

どちらもやらない我々にとって面白かったのは、島での滞在そのものではなく、ランカウイ島（マレーシア）からリペ島（タイ）へ船で渡る事です。

リペ島の周囲には港が無いので、普通の船では上陸出来ません。沖で小さなボートに乗り換えて、砂浜に上陸します。まるで戦争映画の上陸作戦みたいです。



この砂浜に上陸します。

また、海外では命の次に大事なパスポートを、乗船前に船会社のスタッフに渡す必要があります。パスポートは、リペ島に上陸してから浜辺の入管事務所前で返されて、そのまま入国審査へ。帰りもほぼ同じで、船の中で返されます。我々の様に海外に住んでいると、パスポートが無くなるとお家に帰れなくなるので超心配。

●ベトナム・ダラット

高原と言う事で、何となくフランスの避暑地のイメージで出かけましたが、大間違い。ベトナムの庶民が新婚旅行で行く観光地でした。平成の軽井沢に行ったつもりが昭和の宮崎だった。（宮崎の人、ごめんなさい）

ダラットの旅1番のアドベンチャーはホーチミンからのバスの旅7時間でした。今まで見たことも乗ったことも無い寝台バス。それも2段ベッドです。足を進行方向に向けて寝ます。



2段ベッドの寝台バスです。

ところが、アドベンチャーは寝台バスそのものではありません。その運転です。高原に



車内は通路が2本、ベッドは3列です。

行くので、もちろん山道を登ります。前にトラックがノロノロ走っていると追い越しをかけます。片側1車線です。登りのカーブでも追い抜きます。対向車のヘッドライトが見えてもヘッチャラで対向車線を突っ走る。多分現地のドライバーはこのバス会社の事をよく知っているのでしょう。赤いバスが見えたら道を譲れ！！

●タイ・ハートヤイ

リペ島は海路でしたが、この時は陸路でタイに入りました。歩いて国境を越えるのはなかなか面白いものです。

前述した様に、行きは高速電車とミニバンのサービスだったので何も面白味は無かったです。出入国管理はトラックなどが国境を越える時と同じでとてもシステムティックでした。

でも、帰りは違って結構楽しめました。まずタイ国鉄の国境行き列車の切符の買い方がわからない。前の日に駅へ行って聞いたところ、当日しか売らないと。と言うか、何となくそんなふうに理解。仕方がないので、帰る時に駅へ行きます。人が並んでいるカウンターに並んで、何とか切符は買えたのでまずはOK。列車に乗るのにも結構苦労します。駅員とは英語はほとんど通じないので「待て」と言われてもいつまで待つのかかわからず。何度も聞いて、何度も「待て」と言われ。駅や列車の様子が昭和です。それも映画に出てくる終戦直後の様な感じでした。



駅では天秤棒を担いだり頭の上にお盆を乗せたりした物売りのおばさん達がいます。

中国製のディーゼル機関車。
2022年製造でまだ新車。



客車は昭和の
雰囲気。天井
には懐かしい
扇風機が。

国境駅に着いたら、今度は駅の中のパスポートコントロールです。ココを通る人は少ないのです。でも通る人のほとんどがタイ人かマレーシア人なので、皆さん手慣れたものです。こっちは初めてで右往左往。でも結構楽しめました。

●タイ・バンコク

実はこれだけタイやベトナムへ遊びに行っているのに、バンコクは初めてでした。それだけ我々にとって大都市は興味の対象ではないと言う事です。

ではバンコクに行って何をしましたか？

水上マーケットとメークローン市場の観光です。

ところがインターネット上の情報では、この2か所は路線バスなどでは行きにくいので、現地ツアーを使う様にと書かれています。一方で我々の旅行のコンセプトの一つに公共交通機関を使うと言うのがあります。そこで路線バスや乗り合いソントウを使ってこの2か所を回ってみました。

これが結構アドベンチャラスでした。特にバンコクへの帰りは、列車と渡し船を乗り継いで、結構楽しめました。

メークローン駅から乗ってきた列車。川を渡る鉄道橋が無いのでココが終点。





渡し船で向こう岸へ。
歩いて駅まで行き、電
車に乗ってバンコク市
内へ。

もう一つ面白かったのが、メークローン市場です。市場自体は有名で、鉄道線路上に広げた市場を列車が通る度に片付けると言うものです。しかし、我々が1番楽しめたのは、大きな身体の欧米系観光客が線路脇で、ギリギリの所を通る列車に“はしゃぐ”姿でした。



観光客はカフェの前
の線路沿いに立って
列車が来るのを待つ。

我々はカフェの中から
観光客を見て楽しむ。



●タイ・クラビ

ここでは教訓を得ました。

地図を見てももらえばわかりますが、クラビやプーケット島はマレーシアとの国境から割と簡単に陸路で行けます。上述のハートヤイから車で5時間くらいです。

でもこの時は、クアラルンプールの空港までバスで3時間かけ、飛行機に乗って行きました。

ところが帰りの飛行機がテクニカルトラブルで6時間も遅れ、家に着いたのは翌日の早朝でした。おまけにコロナ感染のお土産付きでした。

次回からタイ南部へ行く時は、ハートヤイで1泊して、陸路で行く事に決めました。



昼からビーチでビール。
砂浜は寂しいくらい閑
散としていた。



我々の楽しみはタイ
料理

●ベトナム・ニャチャン

ここには寿司を食べに行きました。

驚くほどのクオリティーで、値段もリーズナブルです。



ダナンやニャチャンでは寿司や刺身、そしてベトナム産日本酒を楽しむ。

以上のように、マレーシアから近隣諸国への“海外旅行”は、金銭的には東京から箱根の温泉旅館に一泊2日で行く様なものです。

我々の旅行の詳しい内容は、

www.neuhauswelt.com

にアクセス頂き、左上のメニューボタン（横3本ライン）をタッチして出て来るメニューの下の方に旅行記がありますのでご笑覧ください。

北村裕志 from Ipoh Malaysia

ベトナム(ダナン・ホーチミン)の旅 (2024年8月18日~8月29日)

関東甲信越支部 No.1657 久保田清文

いつも夏の時期はバンコクやチェンマイに行くのですが、今回は10年前迄マレーシアのKLでロングステイ生活を送っていた頃に3家族6人でダナン・ホーチミンの旅に行った思い出があったため、ベトナム旅行を選択しました。ダナンは以前と比べいかに変貌しているかを確かめるのも楽しみでした。

しかしながら、出発直前に妻が「带状疱疹」に罹り旅行するか迷いましたが、皮膚科の先生から無理しなければ大丈夫と言って頂き思い切って出発しました。

一日目：成田発ベトナム航空で一路ダナンに向かいました。約6時間弱の飛行時間です。

ダナン空港に到着後、空港でドンに両替し宿泊先のホテルに空港前で客待ちしているタクシーにりましたが、それが大失敗でした。タクシー代金は後でGrabに乗った時と大幅に違いが分かり、料金・時間とも約2倍かかった事で悔しい思いをしました。自分はベトナム初心者じゃあるまいしねと思いましたが、とにかく無事ホテルに到着した事を良としました。



ホテルダナン・ミカズキ

宿泊ホテル「ダナン・ミカズキ・ジャパニーズ・リゾート・スパ」は、2022年6月開業したホテル三日月が手掛ける高級リゾートホテルです。太鼓や御輿が飾られたロビーに足を踏み入れると日本を感じる空間が広がり日本人スタッフがいるので、安心して宿泊できました。

二日目：ほとんどホテルで過ごし、ランチ

はフォーの名店「マダム・ラン」にGrabで行きましたが、地元の人たちで大変賑わっていました。



フォー

ホテルで呼んだGrabのドライバーにライン友達になってほしいと言われライン友達になりました。食事中近くで待機しているので、食事が終わったらラインで呼んでほしいとの事なので、帰りの心配をしないでゆっくりとランチを楽しむ事が出来ました。誠実で信頼できる運転手だと思い、妻と相談して「ホイアン」に行きたいけど行ってくれるか尋ねると、快く引き受けて頂き翌日午後3時ホテルでのピックアップを約束しました。

三日目：現地でのツアーを一切予約していなかったため、HISのダナン支店にメールで予約して行きました。午後からホイアンに行く予定があると告げると、ホイアンのレストラン「さくら」を紹介して頂きその場で予約しました。

HISでその日に「フエの一日観光」及び「ダナン市内観光」を予約してホテルに戻りました。

ホイアンは、夕方からがお勧めとの事でホテルを午後3時出発し1時間ほどで到着しました。

運転手に片道で良いと言ったのですが、何時間でも待機していると言ってくれ駐車場で待って頂き帰りが夜なので大変助かりました。

ホイアンは東西交易の中継地として栄えた

港町です。1999年に世界遺産に指定された旧市街には、さまざまな建築様式を融合した旧家が軒を連ね幻想的で情緒あふれる街並みが特徴です。



ホイアンの夜景

夜のホイアンは色とりどりの提灯が美しく又、欧米からの観光客も多く大変混雑していました。特に有名な「日本橋」も改装され、きれいに生まれ変わっていました。



日本人橋ホイアン

夕食は、HISで予約して頂いたレストラン「さくら」の二階のバルコニー席から夜景を楽しみながらホイアン名物「ホワイトローズ」等を食べました。街並みを散策しながらお土産を購入し、約3時間待って頂いたタクシーで無事ホテルに戻りました。待ち時間も含めて料金は約6,000円でした。

四日目：両替も兼ねて市内の「ハン市場」に行き、帽子やサンダルを購入。その後近くのレストランを探し、たまたま路地裏で見つけたレストランで食べた「バインミー」が大変美味しく妻も大満足でした。又、一緒に飲んだピーチテイも甘くて美味しかったです。

五日目：前から行きたいと思っていた「フエ」観光に行きました。ダナンからフエまで約2時間かかります。ドライバー・ガイドと私達夫婦だけのツアーでしたが、道路も良く

快適な旅でした。

フエはベトナム最後の王朝であるグエン朝が都を置いた古都です。ゆったりと流れるフオン川に抱かれたグエン朝王宮をはじめとする華麗な建築群は、ベトナム初の世界遺産に登録されました。



フエのお寺

ガイドの案内でグエン朝王宮やトゥ・ドゥック及びテイエン・ムー寺等を観光しました。

しかしながら、当日は好天に恵まれ過ぎて暑くて歩いて観光するだけでも大変でした。フエは良いところですが、涼しい時期に行く事をお勧めします。

六日目：今日は、滞在最終日と金曜日という事でダナン市内観光に行きました。

ダナンの観光地で一番有名な場所は「ロン橋」です。ロン橋は、ドラゴンブリッジの名で親しまれ、ダナンの中心地とビーチエリアをつなぐ全長666mの橋です。

巨大な黄色い龍が目を引く、ダナンのランドマークです。金～日曜の21時から火と水を噴く15分間のショーが開催されます。



ドラゴンブリッジ

ショーは大変迫力が有り絶対見る価値があります。但し、近くで見るにはツアーで行く事をお勧めします。ガイドが安全で近くの写真スポットに案内してくれます。又、21時からのショーのために橋が通行止めになり、知らないと大量の水を浴びたり、龍から火を噴く熱風を浴びたりするので危ない面もありますが、スリル満点な最後のダナンの夜を楽しむ事ができました。



ベントイン市場

七日目：ダナンからホーチミンに移動するため、ホテルを朝6時出発。早朝のためホテルで豪華な弁当を用意して頂き空港内で美味しく頂きました。

ベトナム航空でダナン空港からホーチミンに向かいました。飛行時間は約1時間30分ほどです。ホーチミンに到着すると、ダナン空港の反省を生かして、空港内でタクシークーポンを購入。無事宿泊先のホテルに到着しました。

ホテルはベントイン市場の近くにあり、下見がてら市場を見学。市場は熱気に包まれ圧倒されてしまいました。夕食はホテルのスタッフお勧めの近くの「フォー」の店で食べ、久しぶりにホーチミンの夜を満喫する事が出来ました。

ホーチミンは、ベトナム戦争の終結以前はサイゴンとよばれていた都市です。1986年の新経済改革を皮切りに発展が進み、今や国内最大の商業都市となり商業看板と高層ビルが立ち並ぶさまは、社会主義の国とは思えぬ

賑わいをみせていました。

八日目：数回ホーチミンを訪れていたため、ホテルからグーグルマップを参考にドンコイ通りを目指して暑いなか徒歩で向かいましたが、なかなか目的地までたどり着けず大変苦労しました。マップでも方向が分からず相当遠回りした様です。やはり海外に行ったら、知ったかぶりはダメですね。中央郵便局やホーチミン市人民委員会庁舎を見学、近くのカフェでピーチティを飲んだ後、ベトナムの土産を購入するためベントイン市場に寄り定番の小物・ドライマンゴー等購入しました。

ベントイン市場は、広さ1万㎡に及ぶ場内に、食料品からおみやげまで、2000軒を超える店舗がひしめきあう巨大マーケットです。人々の熱気がうずまく市場は、観光旅行の必見スポットです。店員との値段交渉を楽しみながら、ショッピングが満喫できるが、とにかく値段があって無いようなので値段交渉は難しいと感じました。ゲーム感覚で交渉しましょう！

九日目：ホテルの隣にツアー会社があり、ホーチミン市内観光を予約しましたが、30分も待たされようやく迎えの車が来ました。戦争博物館等半日コースで観光地を見学しました。

十日目：最終日はベトナム航空の帰国便が夜0時15分発のため荷物をホテルに預け「メコン川クルーズ」に参加しました。人気ツアーのため欧米等の観光客が多く日本人4人を含めて満席でした。ツアーは、ミトーの船着き場から木造の観光船の棧橋から乗り込み出発します。15分ほど川を進むと、トイソン島に到着。ココナッツの工場見学後手漕ぎボートで約20分クルーズします。

値段の割にはコースメニューも豊富で、食事も含めて満足する事が出来ました。ツアー後ホテルに戻り荷物を受取り、一路空港へタクシーで向かいました。

夜便だとどうしても出発の4～5時間前に

空港に到着しますが、運よくベトナム航空に早めのチェックインが出来ホッとしました。空港内には、レストランや土産物屋がたくさんあり飽きる事が無く長時間を過ごし、残ったドンを日本円に両替して無事翌朝成田に到着しました。

今回の旅行を通して感じた事は、ベトナムは全体的には、活気が有り将来的にも大いに発展が期待されます。平均年齢も若く勤勉で好奇心旺盛です。アジア圏の中でも物価やタクシー料金が安く、現在の円安でも行ける数少ない旅行先だと思います。

私の2nd Life=自由男夢(Freedom) Now&Then

関東甲信越支部 No.1779 青木利行

まずは、私の生い立ちと名言、及びバックボーンについて少しだけお話致します。

1955 年生まれ、神奈川県 出身。

2015 年 12 月 南国暮らしの会 入会
No.1779

2016 年 8 月 マレーシアの
VISA MM2H 取得

【私の幼少期 記憶に残る名言】

私の幼少期は、両親が共働きの家庭でした。学校から家に帰るとおばあちゃんが留守番している状態でした。おばあちゃんは、お風呂を沸かす為の薪を家の軒下に積み上げて置くのが趣味の人でした。

私が学校から帰り、ランドセルを置くと直ぐに、裏山へ薪拾いに連れて行かれました。山へ向かう道中で、おばあちゃんは、口癖のように悪いことをしてはいけない…『バチがあたる!!』、周囲に誰もいなくても『お天道様が見ている!!』、いつでもどこでも悪いことをしてはいけない…『男らしく堂々と振るまいなさい』と私に教えました。また、何かを成し遂げる一遍には無理!!

一攫千金等を狙わず、長時間掛けて毎日、毎日、粘り強く少しずつコツコツとやる事が大切で、…この『コツコツが勝つコツ!!』と私に言い聞かせていました。

『塵も積もれば山となる』。知り合いの人に会ったら挨拶をなさい(先手必勝の精神で)…また、周囲の方にお世話になったら『あ

りがとうございます!!』…と感謝を伝えなさい!!! が口ぐせの人でした。

食事の時は、お米(ご飯)を粗末にすると「目がつぶれる」と言い お茶碗にお茶を入れ、一粒残らず食べさせられました。

今になって思うと社会のルールや公共のマナー等、私の生き方のベースは、ケチで貧乏性・頑固で堅実な人情味溢れるおばあちゃんから教わったんだなあ～と感じています。

【私のサラリーマン時代 記憶に残る名言】

22 歳で就職し、大阪支店勤務となりました。この大阪支店時代の支店研修会で『行動の 3 原則』の話がありました。

① A- Aggressive 前向きに

② B- Basic 原則と基本を大切に

③ C- Confidential 信頼を得る。です。

簡単に言うと… A- あ あたりまえの事を、B- バカにしないで C- ちゃんとやると言う事です。

大阪支店長の講話の中では、3E の精神を語られました。E- Enjoyment 楽しく、E- Entertainment 面白く、E- Excitement 炎えてすなわち、物事をやるからには、楽しく、面白く、炎えてやりましょう!と言う訳です。

また、講話の最後は、『サミュエル・ウルマン』の青春の詩の一説を引用し、人は信念と共に若く、疑惑と共に老ゆる。人は自信と共に若く、恐怖共に老ゆる。希望ある限り若

く、失望と共に老い朽ちる…

ご清聴ありがとうございます!! で締め括られます。

当時、支店長は、心に沁みるいい話をするし、どんな本を読み、何の勉強をされて来られたのかなあ〜等々と考えていました。

この大阪支店で習った『行動の3原則』や『3Eの精神』が今でも私の行動の基本となっています。

【大阪支店時代に私が到達した仕事に対する概念とは】

(仕事に対し) 期待され、その期待に応える事ほど大きなチャレンジはなく、(きちんと仕事をこなし) 周囲の人々から信頼を得る事ほど大きな満足はない!!

【アラ (around) 還暦時代の 2nd Life への思い】

私の描く 2nd Life⇒自由男夢(Freedom)と題しました。その精神は、年中無休ならぬ… 年中夢求で行きましょう!!

【意義・目的は】

少なくなる一方の年金を有効活用する!
… 気候が良く、物価が安く、治安が良く、ネット環境がしっかりしている、感染症や疫病等のリスクも少なく、日本食も食べられ、夜も安心して一人歩きが出来る地域に住みたい! 出来れば海が見えるシーサイドで!!

私が考えていた 2nd Life の理想は、ヤシの木が生えているビーチ沿いで水平線と夕日が眺められるコンドミニアムに住み、好きな音楽をかけながら、ベランダで麻雀が出来る『呑気なビーチリゾート暮らし』です。

… 理想的な Beach Resort それは = Hawaii の Waikiki Beach です。

… 心地良いみなみ風が吹き、清潔で美しく整備された景観。

… 訪れている人々は、アロハスピリットの

推奨者の如く、気品・品格があり、豊かさやゆとりが醸し出す雰囲気やオーラ等々があります。

(ハワイは最高ですが?)

… しかし、物価が高く⇒ コンドミニアム 30万円〜/月、食費も 1万円/日 = 30万円/月位 かかります。

… ハワイで暮らす事は、年金生活者には、不可能です。使い切れない程の不労所得がある方でないと暮らせません。

【ハワイの 1/10 の予算でハワイのように暮らせるところにロングステイする!! コスパ最高の ペナン島 or PATTAYA】

候補地は、マレーシア (ペナン・クアラルンプール) or Thailand (パタヤ・ジョムティエンビーチ) 等々に 40㎡〜 60㎡程度のコンドミニアムを賃借する。

人生の最期に於いて一番の後悔は、やりたい事をやらなかった事だそうです。

少々のお金と自由な時間と痛いところのない健康がある今が最高な時と考えます。

… 「いつか」「やがて」などと言っているうちに人生は終わってしまう!

… 一度の人生、しがらみを捨てておおらかに前向きに生きる事が健康的でおもしろい!

《退職後…海外ロングステイの基本的な精神・行動・数値目標…》

… 身振り・手振りは世界共通語だ! 相手に通じる英語 & 現地語を目指し、一に挨拶、二に笑顔、三に大きな声で、四に単語力を、五に情熱を持って!

5つの < 数値目標 > ⇒ 創作【四文字熟語】

- | | |
|----|---|
| 1 | 一日一善… One for all, All for one
の精神で 1 ッ / 日、良い事をする!! |
| 10 | 一回の食事… 平均 10 種類《一汁一菜 → 一汁九菜》以上の食品を食べるように心掛ける (30 類 / 日) |

- 100 年間… 100 ラウンドのゴルフを行う《百戦練磨→百戦年間》
- 1,000 食費… 一日 1,000 円以内の経費で済みます。《一獲千金→一日千金》
- 10,000 一日… 10,000 歩のウォーキングを行う《日進月歩→日進万歩》

【仕事と子育てが終わり、両親を送り、充実した余生を送るには】

※自由に心の赴くままに・気に入った所に行く⇒生活に変化ができて⇒刺激を受ける⇒交感神経亢進⇒アドレナリン分泌⇒気分が高揚され⇒気持ちが明るくなる⇒(足を運べば)好奇心が充足され⇒体内に活力が溢れ、自己免疫力アップ、健康寿命増進・老化防止・認知症予防、等々の効果が得られる。

『旅』⇒言語も食べ物も生活習慣も違うし、異文化交流が『旅』の醍醐味です。

蒼い海⇒白い砂⇒青い空⇒白い雲⇒溢れる日差し⇒息を呑むような景色を体感する。物価が安く、物によっては⇒割安感、お買得感、得した感、があり⇒自然と～笑顔になってしまう!!

毎日が新鮮な驚き⇒発見の連続です!! Beach Resort は良い、人生は、楽しい…と感じられます!!

・洗練されていませんが、寂れておらず、肩のこらない手軽さ、気楽さ、コスパの良さ、等々を考慮するとパタヤが最高!!

※ロングステイの心得⇒郷に入っては郷に従え!! … といいますか? ⇒郷に入っても日本人!! ロングステイの費用⇒どれだけ日本を引きずるかで費用・経費は、変化する!! いかんに地産地消で満足出来るか?

自分自身の体質は、先祖から受け継いだ細胞で出来ている為、先人たちが食べてきた食

物に合うように作られているように思います。

※移住地に於ける食事⇒和食が食べられる事⇒おこげが付く位に固めに炊いたご飯、納豆、味噌汁、さつま揚げを焼き醤油をかけた(こがし醤油)が好きです。

また、焼きトウモロコシ及びローソンに売っている直火で焼いた焼きおにぎりが香ばしくて大好きです。

農家出身で、主食のご飯と野菜や穀物を中心とした食事をしてきた我家は、それに順応した体質ですので、米・味噌・醤油、味が必須です。

【コロナ禍で海外に行く機会が失われ、円安が進行した現在 日本の良さや魅力を再発見しました】

①最高級の水道水⇒水道水をそのまま飲めるのは、アジアでは、日本だけ。

- ・白色のシャツを洗濯しても白色のままで変色しない。
- ・洗髪しても髪がきしまない。
- ・水道水でそのままおそばを締める事が出来る。
- ・水源があり、水道管、貯水タンク等々インフラ整備が完璧。

②食事(B級グルメ)が安くて美味しい。

- ・お水、お茶が無料で提供される。
- ・料理一品一品が専門店化しているし、味も研究され洗練されている。
- ・1,000 円以下で朝食セット、ランチセット、が食べられる。
- ・飲み放題プランがある。
- ・チップも必要ない。
- ・低価格で美味しいものが食べられる。

③温泉に入れる。お風呂に入り、湯船につかれる。

- ・体の中から温められ、手足の指先まで血流改善が出来る。
- ・ゆっくりとあたたまると睡眠の質が改善

出来る。

- ・筋肉の緊張を緩和出来、リラックス出来る。

④サービスのレベルが高い。

- ・細かい気配りがある。
- ・どんなお店に行っても店員さんが笑顔で、迅速で、正確で、会計もスムーズ。
- ・店舗スタッフ一人一人に対し、『お・も・て・な・し』の精神教育がされている。
- ・親切。
- ・丁寧なサービスにサービス料金がかからない。
- ・修理等のメンテナンス業者も時間に正確、迅速な作業、丁寧な対応をしてくれる。

⑤100均で実用的で魅力的なグッズが手軽に入手出来る。

- ・日用品の小物が手軽に安く入手出来る。
- ・ジャストフィットサイズの商品が入手出来る。
- ・スパッと切れ、ピッタリフィットするサランラップ。
- ・1枚ずつ上手に取出せ紙質が良いテッシュボックス。

⑥公共交通機関が整備されて時間どうり運行されている。

- ・時間に正確で短時間でどこへでも行ける。
1時間に12本の新幹線の運行管理は、世界一。
- ・電車・バス・タクシー等々 便利で正確、安心・安全。

⑦きれいで無料で利用出来る公共のトイレが数多く有る。

⑧空気がきれい。

⑨宗教の自由があり、宗教戦争がない。

⑩日本人は、嘘をつかず、物を盗まず、恩義を感じ、誠実で、慈愛がある。

(慈愛とは、弱い者を慈しみ、愛すること)

⑪全国民が義務教育を受けており、モラル(道徳心)がある。

⑫『奪い合えば、足りなくなる、分け合えば、

余る !!』⇒モラル No.1、民度 No.1 の国 = 日本です !!

『和を以て貴しとなす』= 聖徳太子が制定した十七条憲法の第一条に記されている言葉で、「何事をやるにも、みんなが仲良くやり、いさかいを起こさない のが良いということ」

【結論、今後の私の 2nd Life は】

古希を目前に控えている現在、海外移住は、行わず、安全で便利な暮らしが出来る日本で9割位を過ごし、避寒の為、年明け1月中旬からタイーパタヤ、シラチャ、チェンマイ、マレーシアのペナン、ベトナムのニャチャン、に1-2ヶ月位滞在する。ワゴン車にミニバイクを積んでバイクライフを楽しむ⇒【BIKE トランポ & 車中泊旅】= 郊外の無料駐車場や道の駅に車を止め、バイクを降ろし、バイクで観光名所(日本庭園やお城 & 城址、お寺 & 五重塔、湖 & 滝、B級グルメを楽しむ)気ままでゆるーいポタリング(ゆるポタ)旅をしたいと思います。

※年をとって毎日が楽しく、充実していると感じられ、幸せを感じて生きている人を『幸齢者』という !!…のだそうです。

この『幸齢者』を目指したいと思います。

暮らすように旅をする バリ島生活とアートフェスティバル

東海支部 No.1883 斉藤隆夫

第46回を迎えた芸術文化祭とバリ島暮らしを報告します。2020年春季号に投稿の「熱帯夜」おかし言葉!? 涼しいバリ島滞在記と併用して一読下さい。

【第46回バリ・アートフェスティバル】

毎年6月中旬～7月中旬までの一か月間、インドネシア各地の芸能・舞踊・音楽などを鑑賞できる芸術祭がデンパサール市内のアートセンターで開催されています。通常は屋内と屋外の会場で14時頃から21時頃まで毎日開催しておりすべて無料。地方からもプロ、大学生、子供までが技を競う本格的なバリ芸術を堪能できる機会なのでこの時期に訪れて欲しいと思います。毎日の演目スケジュールはネット検索できるのでチェックしてみてください。

【資料】バリアートフェスティバル
XLVI2024年PKBスケジュール抜粋



お馴染みのバリダンス、ケチャなどの他に個人的にオススメするのは迫力の竹楽器ジェゴグの演奏合戦、ユーモラスな宴会芸でケチャの原形のような古典芸能チャクブン（現地で偶然出会った元理事長の阿部夫妻のオススメです）、最後に踊り手がトランス状態になる100人規模のケチャなどが見ごたえあります。会期中には世界文化祭「日本の日」に日本人のバリ舞踊グループの公演があり本場に負けない踊りに拍手喝采しました。ジャカルタ在住のママさんグループも家族の応援で頑張って踊っていました。どの公演で

も終了後は気軽に写真撮影に応じてもらえるので旅の記念として積極的をお願いするといでしょう。会期中に8回ほど行っただけなので見ていない芸能が数多くあり毎年の楽しみになっています。

会場内の敷地には数百件の日用品雑貨・伝統工芸・土産・飲食などの屋台が出店しており多くの家族連れで賑わっています。2024年は6月15日（土）～7月13日（土）に開催したので、2025年も同じような時期に開催するものと思います。

Grab タクシーでアリッツビーチホテルから会場までは昼間300円位、帰りの夜は600円位になります（距離だけでなく渋滞時間には運賃が上がります）。ヌサドゥアやクタ、ジンバラン地区からは渋滞も考えると時間の無駄になるのでビーチも近くてデンパサールも近いサヌールがベストだと思っています。但し、終了時には帰りの車で大混雑するので少し早めに出口へ行ってGrabを呼ぶほうが良いでしょう。

鑑賞だけを目的にするなら歩いても行けるデンパサール市内に泊まることもありです



古典芸能
チャクブン



陶酔のケチャ・ダンス



竹楽器 ジェゴグ



焼き芋専門店



出番待ちの踊り子たち



アリッツビーチホテルの部屋

【サヌールの宿泊施設】

サヌール北端のアリッツビーチは施設は多少古いが広い敷地の中にプールもあり日本人の奥さんがマネジメントしているので安心です。わが夫婦が利用する部屋は50㎡のテラス付でキッチンから洗濯機まであるので長期滞在者には過ごしやすいです。玄関を出れば周辺は飲食店などが沢山あるので賑やかで不自由なく暮らせます。このホテル以外にもキッチン付のアパートメントホテルが沢山点在しており、滞在期間により1部屋食事

なしで6,000円～8,000円位で利用できます。もちろん、マヤ・サヌールやバリ・ハイアットなどの高級ホテルも沢山あるので予算と日数を相談しながらの選択が可能です。

【サヌールビーチ沿いに滞在する理由】

コロナ禍以降にビーチ沿いの遊歩道が整備され、洒落たカフェも増えたので散歩が楽しくなりました。さらに2024年6月、サヌールビーチの中ほどに大ショッピングモール「ICON BALI (アイコンバリ)」がオープンし国内外の観光客で賑わっているため散歩で疲れた体を休める場所として、綺麗な洗浄機付きのトイレも利用できるので助かっています。5月～10月頃は乾季で昼間の気温が29℃でも海風があるので体感温度は23℃程度の爽やかさが散歩に好都合です。ビーチ沿い、路地裏、メイン通りには雑貨・土産・バリブランドファッション・スーパー・コンビニ・マッサージ・カフェやワルン（大衆食堂）などが並んでいるので毎日歩いても飽きない場所です。ウミガメが上陸して産卵するビーチでもあるので3カ所に海亀の保護施設が設置され無料で見学できるなど環境問題への関心も深い地域です。

ホテルの部屋ではエアコンを点けなくてもさわやかな風が吹き抜けてテラス窓を開ければなしでも蚊も居なくて快適な暮らしができます。NHKの海外放送で「熱帯夜で大変！」というニュースを見ながら「おかしいよ？熱帯の夜は涼しいぞ！」と文句を言っています。日本の夏のような蒸し暑さがないので汗をかかずに毎日平均18,000歩（最高日27,000歩）は知らず知らずのうちに達成しています。70代の我々の身体が、さらに健康になっていく気分がします。

バリ島のリゾート開発が進みヌサドゥアやジンバラン、レギャンなどに巨大な高級リゾートホテルや高級ヴィラの隆盛で一時期は寂しくなったサヌール地区は地元民が暮らす

住宅地とリゾートが隣接しており欧米人の長期滞在客が多く、美味しくて値段も手ごろな飲食店が増え、賑わいを取り戻して暮らしやすい地区になっています。州都のデンパサール市街とも近いので安くて美味しい店を探すのが楽しみになっています。移動手段はGrabTAXIが、かなり増えて5分も待てば来てくれるので30回ほど利用して、近くなれば200円～400円で済んでいます。運賃はもちろん目的地への到着時間や経路もスマホに掲示されるし、チップを請求されることも皆無なので安心して利用できます。通常のTAXIは全く使わなくなりました。



大ショッピング
モール
「ICON BALI」



保護施設の
ウミガメ



快適な
散策コース

【食事に関すること】

- ①自炊：朝食はパン・珈琲・果物（バナナ・パパイヤ・マンゴー・スイカ等）、夕食は簡単料理のスパゲッティ（ニンニクと松茸のお吸い物で味付け）、持参したボンカレーとサトウのご飯、ソーメン、蕎麦、いなり

寿司（サトウのご飯&ミツカン十目ちらし&ミズズ味付おいなりさん）など。実際は昼食兼夕食など7割は外食で安くて手間を省いた食生活です。生野菜不足はスーパーで生野菜サラダの小袋もあるが、カフェやワルンのガドガド（サラダ）は美味しくてボリュームがあるので時々食べています。

- ②外食：通常はワルン（小さな大衆食堂）「Minpi Manis」等でナシチャンプル（ご飯に好きな惣菜を載せる）やナシゴレン（炒飯）・ミーゴレン（焼きそば）、サテー（串焼き）500円位で済ませる。時々散歩途中で立ち寄るカフェ「LUHTUS COFFEE」でモーニングセット（珈琲・果物・クロワッサン又はナシゴレンやお粥の場合も：600円位）の朝食もある。タイ料理「OH MY THAI」でガイヤーン（焼鳥）とかパパイヤサラダはいずれも500円位。最近は居酒屋メニューの日本食店も多いので日本食を持参しなくても不便はないです。「はなび HANABI」ゴーヤチャンプル400円、鉄火巻き400円、たこ焼き250円、餃子300円。少し高級な店「鉄心」鉄板焼きで豪州牛200g2,000円。地元客が多いデンパサール市街では中華飲茶「RENON」焼売・春巻きなど250円。窯焼きピザの店「ManmaMia」マルゲリータ650円。老舗の中華「HongKong」も安くて味は保障付き。クタ地区では昨年バリ島初のコメダ珈琲所は日本と全く同じ外観と内装：珈琲370円、モーニングサービスも有ります。サマールの北郊外には古民家レストラン「Masa Masa」イカのサンバルソース煮1,200円、豆腐ケチャップ甘酢炒め680円、スマトラから移築した貴族の館を見学できピテカントロプス・ブランドのショップを併設。ちょっと贅沢したかなと思っても飲み物頼んで一人2,000円弱で良い気分。アートフェスティバル会場近くには有機栽培の焼き芋専門店「UBI BAKAR」がある

ので鑑賞前に小腹を満たすにはちょうど良いですね。安納芋に似た水分が多くねっとりした食感の鮮やかで濃い黄色の甘くて美味しい蜜芋です。

※その他多数のカフェ・レストラン・ワルの食べ歩きをしています。



カフェでモーニング



贅沢に
ハイアットで
一休み



カフェでサラダ



古民家レストラン

【持参して良かった物】

梅干し・創味のつゆ（麺類、煮物、醤油代わり）・海苔・漬物（小袋）・しじみ味噌汁・ミツカン「十目ちらし」+ミスズ「味つけ・おいなりさん」・ざる（ソーメンや蕎麦を茹でた時）・お椀（御茶碗代わり）・菜箸・割り箸・包丁（備え付けは切れ味悪い）・薄いタオル（備え付けは厚いので使い勝手悪い）・

ウェットティッシュ・我神散（漢方胃腸薬）・正露丸・爪切り・青汁粉・保冷バッグと保冷剤（チョコや生ものの食材を買った時）・ヘッドランプ（夜道を歩く時）・ピクニック用敷物（屋外で芸能鑑賞の際、石の床に敷いて座る）リュックやエコバッグ（食料買い出しで使用）

【出発前と帰国後の有効利用】

浜松からは羽田・成田・中部・関空と使い分けて利用しているので、せっかく新幹線代を使って出かけるので帰国後に東京や千葉で観光、西では京都や大阪で観光して1泊して遊んでから帰宅しています。近くに大きな空港がない地方都市のデメリットを逆に利用して海外旅行プラス国内旅行を楽しんでいます。

帰国後は成田山新勝寺・佐原の水郷など。東京では柴又・浅草・築地・歌舞伎・巣鴨・王子の飛鳥山・神田明神・秋葉原・東京タワー・都電荒川線乗車などを体験済で、地方からわざわざ出かけなくても海外旅行のおまけ？で得た感じです。

都内で1泊して翌日も目いっぱい遊び夕方新幹線で帰郷。東京駅の駅弁は「品川の貝づくし」がお気に入りです。缶ビールを呑みながら夜に帰宅して旅行終了です。

【旅行写真と記録の方法】

海外旅行でも国内旅行でも日本人同士ばかりではなくホテル、レストラン、ショップのスタッフたち又は外国人旅行客との記念写真を撮り合うことをしています。これをEXCELへ貼り付けて両面印刷しアルバムにすることで海外へ行ったなーという思い出が深くなります。レストランで食べた料理やアパートメントホテルのキッチンで作った料理写真を多く撮っておき次回の旅行の参考にしています。毎日の行動や食事内容、料金等は夕食後にパソコンに向かいポチポチと記録しておきます。具体的な店名・料理名・金額な



どを記録しておくとか次の来訪時に参考になり充実した滞在が約束されます。

GrabTAXI



アルバム整理



日本から持参の簡単おいなりさん

【交通費・宿泊・食費の概算】

1か月2人計算

マレーシア航空：成田夜便でクアラルンプール乗り継ぎ17万円。(@85,000)

島内交通 Grab：1万3千円。ホテル代：23万円。マッサージ代：2万円。食費（ビール・オヤツ等含）：11万円。計約60万円 他、国内交通費土産代等5万円。

※コロナ禍後、円安や物価高の影響もあり日本人のパスポート保有率は17%となり諸外国に比べてかなり少ないようです。新婚旅行も海外へ行く比率が20%程度となり若者が海外旅行を経験する機会が失われて残念です。そんな厳しい時代でも南の会の会員は積極的に海外へ出て健康長寿を目指しましょうよ！

リベンジ！バリ島ーレンボンガン島、チュニガン島、ペニダ島の周遊ー

関東甲信越支部 No.1960 吉田成吉

初めてバリ島を旅行したのは2004年。当時、慣れない東南アジア旅行では生水には細心の注意を払って、生野菜や氷も口にしませんでした。しかし旅行から3日目にそれは突然襲ってきました。一日中トイレから離れられないもどかしさ、お腹の不調をこらえて観光した毎日、いつかもう一度訪問し、リベンジを果たしてやると誓った（大袈裟です）。

1. 日程

当初は、バリ島内をめぐる旅行を想定していましたが、近年バリ島の東側にあるレンボンガン島、チュニガン島、ペニダ島が話題に

なっていることを知り、2023年6月1日から24日までの日程で、バリ島に加えそれらの島々をまわってきました。



左半分がバリ島、右半分が左側からレンボンガン島、チュニガン島、ペニダ島

6月 2日ー 5日 バリ島クタ
5日ー 8日 バリ島ウブド
8日ー12日 レンボンガン島・
チュニガン島

12日－16日 ペニダ島

16日－20日 レンボンガン島・
チュニガン島

20日－23日 バリ島サヌール

当初、16日から3泊サヌール、20日からもう一度クタに4泊する予定でしたが、旅行中にレンボンガン島・チュニガン島がとても気に入り、現地でスケジュールを変更しました。こういう時、宿泊直前までキャンセル料無料の予約サイトはホントに助かります。

2. レンボンガン島・チュニガン島・ペニダ島の紹介

これら3島はバリ島本島から南東に18 - 25kmにある島で、3つの島が連なっています。レンボンガン島とペニダ島にはバリ島サヌール港からスピードボートが6社ほど常時航行し、レンボンガン島には40分、ペニダ島にも1時間程度で渡ることができます。

①レンボンガン島

面積は約8km²、人口は約5,000人。サンゴ礁が隆起して誕生した島と云われています。

北部の白い砂浜のビーチやサンゴ礁、マングローブ林は一番の観光スポットになっていて、南部はデビルズティアーズやドリームビーチといったビーチ関連のスポットが点在しています。

サンゴ礁から成る小さな島のため、土壌も農業には向かず、農作物が育たないため、食料品や飲料品の大半はバリ本島から輸送されています。

②チュニガン島

バリ島から直接渡ることはできず、レンボンガン島から100mほどのイエローブリッジで結ばれています。島の長径は3.9kmしかなく3島の中では一番小さく、こじんまりとしたヴィラが多く見受けられます。

③ペニダ島

面積は約191km²、人口は約45,000人。島流しの島という歴史を持ち、多くの政治犯や魔術師が流されていたという記録があるそうです。

北部から西部にかけての海域にはサンゴ礁が広がり、素晴らしいシュノーケリングやダイビングスポットが、東部や西部、南部は絶景スポットや秘境ビーチが多く点在しています。

3. 滞在日記

いつも出発の際には空港に遅くとも3時間前には到着し、のんびりラウンジで過ごすことを楽しみにしています。今回は羽田を夜中に出発する便なので、ラウンジで食事を済ませ、飛行機に搭乗したら即睡眠のパターンです。ちなみに、夜便の際の機内食は必ずフルーツに変更リクエストして、朝目覚めたときにサービスしていただけるようお願いし眠りにつきます。



①クタ滞在

デンパサール空港での入国審査は結構混んでいましたが、予めNetで取得していた観光ビザe-VOAと電子税関申告書e-CDのおかげで、スムーズに通過できました。

まずは現金を両替します。レートは円安の影響でだいぶ悪いのですが、同じ街中でも店によっては1割以上の差があります。

AUD	9.700	EUR	172.92
EURO	15.800	GBP	166.75
GBP	16.350	YEN	112.90
YEN	99	NZD	9190
SFR	16.050	BATH	3.10
CAD	10.750	SAR	3500
SGD	10.550	RMB	2050
NZD	8.725	WON	
MYR	3.000		

両替レートの比較

旅行にあたってはレストラン情報をグーグルマップ等で徹底的に調べ、マップにマーキ

ングをしておきます。まずはホテルからほど近いレストランで最初の食事を、シーフードフライ 48kR (48,000 ルピア)、ビール大瓶 38kR とコスパ良く、美味しくいただいて気分はアゲアゲです。

クタビーチではロングボードによるサーフィン大会が2日間に渡って開催されています。私も若いころ、結構真剣にサーフィンをしていました。この大会に感化されたわけではありませんが、サーフボードをレンタルして約40年ぶりに意気揚々とトライしました。結果は無残にも、ほとんど波に乗ることができず、若かりし頃のプライドは波とともに砕け散りました。

この会報は、旅行時の日記を参考に振り返っていますが、クタではほとんど何もせず、飲んでビーチで寝て、食べてはプールで寝てを繰り返していました。

②ウブド滞在

ウブドといえばやはりケチャ&ファイヤードダンス鑑賞、予め関東甲信越支部のサロン会で阿部元理事長からいただいた情報を参考に、ウブド王宮や街中の寺院で鑑賞。特に、パダン テガル カジャ集会場で鑑賞したダンスは



サンヒャン・ドゥダリの
舞踏

スピード感や熱狂的な雰囲気は何とも言えない感動をもたらす内容で、さらにサンヒャン・ドゥダリという初潮前の少女二人が演じる憑依舞踏は感動的でありました。

観光地巡りでは、宿でスクーターをレンタルして、Kanto Lampo や Goa Rang Reng の滝巡りや Tegallalang のライステラスへ。



Kanto Lampoの滝



Tegallalangのライステラス

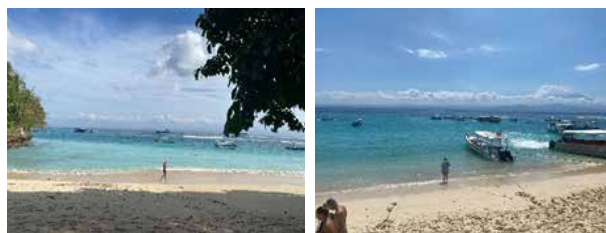
さて、最後の3泊目の夕方に、部屋の水道やシャワーが出なくなっていました。他の部屋でもそうなのか、修理工がいたのでその旨伝え外出する。帰宅後に水道を出したらなんと真っ黒な水が流れ出てくるではないか、それも10分以上流してやっと水が透明になった。飲用には利用していなかったとはいえ、ぞっとする一件でした。

③最初のレンボンガン島滞在

サヌール港からスピードボート (250kR) に乗ってレンボンガン島に渡ります。島には公共の交通機関はないため、港にタクシーやレンタルスクーターの客引きが待ち構えています。ホテルまでの足としてタクシーの値段を聞いたら \$15、レンタルスクーターは 80kR / 日なので、スクーターを5日間借りました。ただ、道路事情は悪く、道に穴があるなど、スクーターはあまりお勧めではありません。島内を巡るには、タクシーをチャーターするか、ツアーに参加するのが一般的です。

レンボンガン島では水は貴重で、部屋の水道をひねると少し塩っぱい味がします。

この宿から50mほど坂道を下ると、そこにはさもプライベートビーチ的な佇まいの Coconut Beach があり、毎夕ここでサンセット鑑賞をしていました。



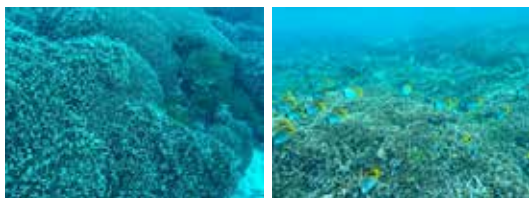
Coconut Beach

・ヒンズー教寺院

島内には、規模は大きくないもののバリヒンズー教寺院が点在しています。ただし、観光客向けではないように思われます。

・シュノーケリング

北部のビーチはサンゴ礁が広がっており、魚も多く、格好のシュノーケリングポイントになっています。料金は200kR程度です。ただし、少し流れが強い時があるので、注意が必要です。



・マングローブ鑑賞

島の1/4はマングローブ林です。小型ボートやカヤック、SUPボートで探検するアクティビティが人気です。

・ドリームビーチ／デビルズティアーズ

白い砂浜とコバルトブルーの美しい海が広がるドリームビーチは、レンボンガン島を代表する有名スポットです。

「悪魔の涙」を意味する海辺の断崖絶壁スポット。波が岩に打ち付けられると同時に大きな水しぶきが上がり、迫力満点です。



・チュニガン島観光

レンボンガン島からイエローブリッジを渡ってチュニガン島に渡ります。スクーターで1周しても30分もかからない小さな島です。

他の2島と比較してまだまだ観光地化しておらず、ローカル度満点です。観光スポットは、真っ青な海やビーチ関連のみです。

④ペニダ島滞在

レンボンガン島に4泊して、ペニダ島に移

動します。ペニダ島にはイエローブリッジ港からボート（50kR）で渡りますが、予めタイムスケジュールを確認したところ、そんなものはない、集まり次第だとのことでした、納得。ボートが出港しペニダ島に近づくにつれ、海の透明度はさらに増し、気分が盛り上がります。



橋の手前がレンボンガン島で、向こうがチュニガン島
ボートはペニダ島行き

スクーターで島内を走ると本当に緑が濃い島で、道路から少し横道にそれるとジャングルのようなところばかりです。

また、村々に設置されているスピーカーから定期的にイスラム教の聖典コーランが流れます。参ったのは朝4時半ごろからも、男性と女性のお祈りらしき歌声が村に響き渡り、眠りを妨げられます。

2日目に前日に申し込んでおいたシュノーケリングツアー（200kR）に参加しました。ボートには30人ほど乗っていますが、アジア人は1組の家族がいるだけです。3か所のポイントをめぐります。最初にマンタポイントへ。名前のとおり高確率でマンタに会えるようですが、前日は波が高く会えなかったとのこと。さて今日は...

いました～ 1匹が悠々と泳いでいます。ボートから続々と参加者が海に飛び込みマンタの周りを取り囲みます（写真がないのが残念）。

ペニダ島もまだまだ発展途上にある島で、バリ島にはない絶景の宝庫です。以下に観光のポイントを紹介します。

・ケリンキンビーチ

ペニダ島のシンボルのビーチです。駐車場から遥か崖下にみえるビーチは真っ白で、碧い海とのコントラストがまぶしく見えます。カラーで写真をお見せできないのが残念です。

ビーチに降りるには、人がやっとすれ違うことができるような幅の階段、途中からはほぼ垂直な石段を下りていかなければなりません。



・エンジェルズ ビラボーン&ブローケンベイ

エメラルドグリーンと海の藍さがとても美しく調和しています。自然のプールの縁は崖になっており、縁側では迫力のある波も必見です。

⑤再びレンボンガン島滞在

冒頭に述べましたが、当初はペニダ島の後に再びバリ島に滞在予定でしたが、レンボンガン島が気に入ったため、予定を変更してレンボンガン島に再上陸です。

今度は観光というよりは、毎日ビーチでのんびり過ごし、のどが乾いたらビールを飲み、お腹がすいたらお気に入りの店で食事をする繰り返しでした。



ここでは家族経営のヴィラに宿泊です。

毎朝、パパさんがコーヒーを入れてくれたり、帰りにはボート乗り場まで送ってくれたり、ハートフルな対応に感謝です。



⑥サヌール滞在

バリ島本島に戻りました。ここサヌールはバリ島内の各地域に比べても落ち着いた雰囲気があるとはいえ、近年はビーチ沿いに洒落たレストランが並び、大型ホテルの建設も進んでいます。

港から宿まで行くのにタクシーと交渉すると200kRと高く、バイクタクシーは50kRだったので即決です。しかし降りる段階で50kRを払うと、もう100kRだと言い張る。こういうことがあるから東南アジアは面白い。

冒頭に初めてのバリ島でお腹を壊したことに触れましたが、今回も十分に気を付けていたとはいえ、気が付いたら生野菜を何度も食べていましたがお腹も壊さずに旅行を終えることができました。加齢とともに鈍感になったお腹に感謝です。



■ 2024.6.7～7.2 パタヤ滞在／夫婦二人

予約 サイト	名称	お部屋	立地	一泊あたりの 料金	宿の 受け直し
エアビー	デュプレクス (戸建てふうの ハウス)	75㎡/1LDK リビング、キッチン、 浴室 屋根裏の寝室(キング)	プラタムナック の丘 (ビーチまで 10分位)	4,584円 (元熱費込 3,200円)	ホスト立会 い
エアビー	コパカバーナ (高層コンドミ ニウム)	35㎡/1LDK ベッドはキング	ジョムティエン ビーチ (ビーチからロ ント)	7,642円	キーがスタ ス
エアビー	オリンパスシ ティガーデン (アパート)	28㎡/1LDK ベッドはクイーン	サウスストリ ート(街中)	4,437円	郵便がスト
ブックン グコム	ノルディック サブ3 (アパート)	38㎡/1LDK ベッドは2台	プラタムナック の丘 (ビーチまで 5分位)	3,724円	不動産屋 の店舗

2024年6月に、タイのパタヤに一カ月滞在しました。ロングステイ初心者のため、どんな民泊施設があるのか知りたくて、1週間づつ、4軒の施設を体験してみました。宿泊施設を選ぶ基準は次の4点です。フルキッチンがあること。ベッドが2台またはキングサイズ。築年数が浅く、新しいこと。一泊五千円前後の割安な価格。立地はあまり気にしませんでした。

その結果、アパートメントから高層コンドミニウムまで、タイプの違う下記の4軒を体験することができました。その体験から、それぞれの施設の特長や感想などをご報告します。

(1)プラタムナックの丘のデュプレクス

デュプレクスはパタヤ湾が一望できる丘の中腹にある、戸建て風のテラスハウスです。中庭には居心地の良いプールがあり、プールを囲んで5つの貸部屋があります。私たちは写真右手の2階の部屋に泊まりました。お部屋は20畳以上のリビング＆キッチンと屋根裏の寝室があり、総面積は75㎡くらいだと思いますが、広くてのびのび過ごせました。ただし屋根裏は非常に熱くなるので日中は使えません。

外観やお部屋の写真が可愛くてこの民泊を



予約したのですが、ホストも感じがいい欧米人で快適でした。ビーチまでは徒歩10分以上ありますが、プールが使いやすいため、不便はありませんでした。プラタムナックの丘の中央にあり、買い物環境もまあまあでした。

(2)ジョムティエンビーチのコパカバーナ

コパカバーナはパタヤ中心部から離れたジョムティエンビーチに建つ最新かつパタヤ一の高層コンドミニウムです。2022年に完成した59階建て、1,644戸の立派な建物です。憧れのインフィニティプールを3カ所備え、共有スペース、ラウンジも豪華な造りでした。

立地はジョムティエンビーチの中央にあり、目の前がビーチのため、存分にビーチライフを楽しめました。隣のナイトマーケット(屋台村)には、安くて美味しい食事が豊富にありました。日常の食材の買い物は、徒歩10分のロンポー市場のみでした。



(3)サウスストリートのオリンパスシティガーデン

街中に建つオリンパスシティガーデンは2020年に完成した低層コンドミニアムです。8棟、1,000戸の大規模なアパートメント。周辺は下町で騒がしいのですが、敷地の中はゆったりと広く、人影もあまりなく、くつろげる環境です。特にプールやサウナが充実していて、写真にある運河風のプールは貸し切り状態に近く、一日中、のんびり泳げます。

ビーチは遠いのですが、街中なのでお店は豊富で、ウォーキングストリートや港も近いので、買い物やライブ、島観光などアクティブに楽しめました。

ただプール、ロビーなど共有スペースはゆったりして広かったのですが、お部屋は28㎡と手狭でベッドもクイーンサイズと、全体に窮屈でした。



(4)プラタムナックの丘のノルディッククラブ3

プラタムナックの丘のコンドミニアム街に建つノルディッククラブ3は、2017年完成したアパートメント。お部屋にダイニングテーブルと食器がなくて困りました。テーブル

はベランダ用のものを転用し、食器は急遽、プラスチック製を購入して使用しました。

プラタムナックの利便性の高い場所にあり、ビーチまで6分、ゴルフ場も近くてリゾートを満喫しました。プラタムナックは、二度目の滞在なので慣れてきて落ち着きました。雰囲気の良い場所で別荘やコンドミニアムが多く、おしゃれなカフェもあり、長期滞在のリタイア組（欧米人男性）をよく見かけました。

ちなみにこのアパートを建設したニューノルディック社は、パタヤで沢山のアパートを展開するビックプレーヤーでしたが、2022年に破綻したそうです。



今回一ヶ月の滞りで、4軒の民泊を体験したので、若干せわしなかったものの、民泊施設の種類を知り、今後の滞りに役立つ経験ができました。また民泊施設の立地特性によって、滞在中の楽しみ方やライフスタイルが違ってくこともわかりました。ロングステイアドバイザーとして、他者にアドバイスをするためにも有益な経験でした。これからタイはもちろん海外で、どんな素敵な民泊に出会えるか、今からわくわくしています。最後にエアビーのシステムは使いやすく、とてもよくできていると感心した事を付記しておきます。

海外支部便り

セブ支部便り

支部長 No.198 川上雅久

2024年のセブは「コロナ禍及びスーパー台風オデット」の影響も完全に終わって、通常の生活に戻っています。

日本からの英語学校関係の生徒さん達も沢山見かけるようになりました。

フィリピン経済はアメリカ経済と連動しており、絶好調のようです。開発等が進み、私の居住しているセブ市内は大きく様変わりしています。

それに連動して、現在はアメリカ関係国の物価高に加えて、日本の円安政策の影響もあって物価が高騰し、住みにくくなっていると思います。この2024年は年金生活の移住者が減り、私の周りでも沢山の日本人のロングステイ生活者が減り続けています。

生活物価が3年間で円換算だと2倍以上高騰している感覚です。これが続けば年金でのセブ島生活は不可能になってしまうのではと危惧しております。

本当にセブが英語の留学関係とツアー客だけの島になってしまうのを、心配しております。生活物価が安く老人に優しい、住みやすい島が消滅しそうです。

フィリピン経済は好調で、私の住んでいるセブ市内は大きく様変わりしております。参考迄に自宅コンドミニアムからの写真を添付しておきます、15年、10年前にセブ訪問された方々には目を見張る変化になると思えます。

【自宅コンドローから見える景色写真】



今年からは従来の航空便にアジアナエアー、ユナイテッド航空の直行便、9月からは関西からの直行便もフィリピン航空とLCCのセブ、パシフィック航空の2社も飛び出して、日本から毎日4～5便の直行便がセブに飛んでいます。

そのためセブに多くの日本人観光客が増加している様です。最近是我的住むセブ市内の商業モールでも沢山の観光客、旅行者を目にするようになって来ました。

アメリカやオーストラリア、ヨーロッパが物価高の為に、円安傾向の日本の旅行者は比較的安価なアジア旅行やセブ島ツアーに殺到しているとの事です。

コロナ禍以前を上回る勢いで増えております。

私ら市内定住者にとっては、旅行者が増え過ぎると一段の物価高に拍車がかかる様で恐々としております。

【戦没者慰霊祭】



終戦の日である8月15日、マルコポーロホテルにあるセブ観音のもとで、戦没者慰霊祭が開催され、南の会を代表して焼香と玉櫛を捧げて平和祈願のお祈りさせて頂き来ました。(訪問会員さん1名も同行)

戦時中、フィリピンでは50万人以上の日本人が亡くなられ、さらにその倍以上のフィリピンの方々が犠牲になったと言われています。このような悲劇的な歴史は決して忘れてはいけないものです。

本年も多くの日本の学生さん達が参加してくれました、若い人達が先人の苦勞に感謝してくれている事を非常に嬉しく思っております。

ハワイ支部便り

支部長 No.1278 外池一子

2024年のハワイ州への観光客の数は、コロナ禍前の2019年の数に迫る勢いでした。ただ、秋頃までは順調に伸びていた数が冬のピークシーズンに向けては少し失速ぎみになり、ホテル代や航空券代金の高騰が影響しているのではないかとされています。

日本からの観光客数は期待されているほどには回復していません。ただ、私の個人的印象（アラモアナセンター、楽天ラウンジ、ワイキキなどで見かける日本人観光客の数）ですが、それなりに順調に増えているように思います。楽天ラウンジの年間利用回数が2025年1月から制限されることも、その表れではないでしょうか。ホノルルマラソンの

参加者も増えていて、アラモアナセンターやワイキキでそのことを実感しました。

ただ、南の会のメンバーの来布については、非常に低調な状態が続いています。私が母のことで4ヶ月日本に帰国していましたが、お会い出来なかったメンバーもいらっしゃいましたが、2024年にハワイに来られた会員の方はタイムシェアのオーナーや家族がハワイに居るなど「宿泊先のある方」に限られていたように思います。

依然として続く極端な円安もあってハワイの物価の高さを痛感しますが、それに加えて航空券価格の値上がりで、ハワイに来たくても以前のように気軽には来られないのだと思います。

航空券についてはJAL系LCCのZipairを利用すれば出費を抑えられるのではないのでしょうか。ただし、Zipairについては、運航が2024年11月下旬から2025年3月中旬まで中断されるということがあり、冬のピークシーズンの運休で利用者としては大変困惑しました。しかも、運休することとその期間が早期に公表されなかったので、大変迷惑でした。今後もそのようなことを念頭に置いて利用する必要があると思います。現時点のスタンダード（エコノミークラス）席のチケットは片道\$203.16~\$606.36、フルフラット（ビジネスクラス）席は\$707.16~\$1,143.96となっています。ダイナミックプライシングなので、フルサービスキャリアのチケットの方が安くなる場合もあると思うので注意が必要です。また、LCCなのでこの値段は座席のクラスに関わらず座席のみの購入で、手荷物などの追加の費用が発生します。追加サービスの購入はパッケージがお得だと思います。

<https://www.zipair.net/ja/>

一番大きな出費は滞在費だと思いますが、これについては頻繁にairbnbなどをチェッ

クするか「シェアする」以外にはなかなか妙案がないように思います。「シェアする」というのは、2家族・3家族が集まって2ベッドルームや3ベッドルームのコンドミニウムや家を借りる方法です。気が合う仲間とだと楽しいと思いますが、プライバシーを心配する方もいらっしゃるかもしれませんね。

もう一つは、高橋さんご夫妻がNZでされていたという、年間賃貸契約した物件を複数家族で分割して使う方法です。こちらもうまくメンバーが集まればいい方法だと思います。長期に借りる方がかなり安くなります。

今回寒い時期に長期帰国しているので、ハワイの温暖な気候のありがたさが身に染みています。また以前のようにたくさんのメンバーがハワイに来られて、サロン会が開けるようになることを願ってやみません。

ALOHA !



マウイ島のシーフードレストラン、Mama's Fish Houseにて。半年前から予約しないと席が取れないと言われている超人気店です。

ペナン支部便り

支部長 No.1346 池田 諭

近年のペナン島の状況は、MM2H（マレーシアと国交のある国の35歳以上の外国人を対象に、マレーシアで長期滞在を希望する外国人向けに5年間滞在可能（更新も可能）な長期滞在ビザ）で滞在している方は、コロナ以降 家庭の事、体調の事等で日本に帰国する方が多くなっています。

以前は買物をしているとMM2Hの方とよく会いましたがメッキリ高齢者と会わなくなり、それに変わって、最近は母子留学が増えて小さな子どもを連れた方達とショッピングモールでお会いします。

2024年6月からNMM2Hの取得条件が厳しくなり我々年金生活者には高嶺の花となっています。

改正されたMM2H条件

○プラチナランク

定期預金1億6000万

1年後最大半額引出せる

不動産購入10年間売買禁止

永住権申請可能

○ゴールドランク

定期預金60000万

1年後最大半額引出せる

不動産購入10年間売買禁止

VISA有効期限15年

○シルバーランク

定期預金1500万

1年後半額引出せる

VISA有効5年延長可能

マレーシアは直ぐに条件変更等があるのでこまめにチェックする必要があると思います。細かな条件等については、各自ネットで検索調査して下さい。



新年祝賀会を開催しました。

お役立ち情報及び特別寄稿

パソコン教室15年

関東甲信越支部 No.60 渡辺 義郎

インターネットやスマホの利用がますます身近になる一方で、高齢者をターゲットとした詐欺も巧妙化している。高齢者が狙われるのは、豊富な経験や知識がある一方で、新しい技術や情報に不慣れな方が多いことがある。詐欺犯は、これを利用して、巧妙な手口で高齢者を騙そうとする。ここではパソコン教室での経験を元にその一部を紹介し、詐欺にあわないように注意を喚起したい。

1. パソコン教室、サポート

パソコン教室は概ね月一回オンラインミーティングのZoomで行っている。パソコン教室では初心者向けのテーマを解説する。また並行して個別の相談に応じるサポートも遠隔でオンラインで行っている。

パソコン教室で個別に困りごとの相談を受けるサポートは年間200回程度ある。殆どはパソコン・スマホの操作法、不具合、購入斡旋などであるが、ネット詐欺についての相談も年間で10回程度ある。殆どは実害がなく解決できているが、中には金銭被害があるケースもあった。

2. インターネットを利用したネット詐欺

ネット詐欺は日進月歩で新しい手口が生み出されている。多くあるのは、フィッシング詐欺、サポート詐欺、投資詐欺・国際ロマンス詐欺、クレジットカード不正利用である。

詐欺の実例などは下記の公共機関のサイトに詳しく掲載されている。この記事で載せた図表は下記のサイトなどから転載している。

・警察庁 サイバー警察局（フィッシング詐欺対策、サポート詐欺対策、架空料金請

求、偽ショッピングサイト、詐欺サイト対策、・・・）

- ・各都道府県の警察本部（例：大阪府警の「特殊詐欺にご注意！」）
- ・日本サイバー犯罪対策センター（JC3）
- ・情報処理推進機構（IPA）

3. フィッシング詐欺

銀行、クレジットカード会社、宅配などを装った偽のメールやSMSメッセージを送りつけて、文中の偽リンクをクリックさせて偽ウェブサイトへ誘導し、クレジットカード情報（クレジットカード番号、有効期限、セキュリティ番号）などを盗み出す詐欺。クレジットカード情報を盗まれると勝手にカードを使用して買い物をされる、キャッシングされるなどの被害が生ずる。

下記はGmailの迷惑メールに分類されたフィッシング詐欺メールとスマホのSMSに来る詐欺メッセージの例（IPAサイトから転載）。

楽天カード株式会社	【連絡先】カード利用のお知らせ（本人ご利用時）	1月21日
サポーターセンター	【イオンカード】重要なお知らせ：ご利用履歴のお問い合わせ	1月21日
楽天カード株式会社	【連絡先】カード利用のお知らせ（本人ご利用時）	1月21日
楽天カード株式会社	カードがご利用いただけません：TS92A7-AES995-MONIEV	1月21日
楽天カード株式会社	あなたのメールアドレスを確認してください：Qs 1/3/2025	1月20日
楽天カード株式会社	カード利用のお知らせ（本人ご利用時）	1月19日
Vpass	Vpassご利用のお知らせ（本人ご利用時）	1月19日
PayPay	PayPay 新年限定特典！最大100,000円キャッシュバック！	1月18日
えきねっと	【最新情報】当駅未定額の場合、利用停止の恐れあり	1月18日
niyy.com サポートセンター	重要なお知らせ：yosi.watanabe@niyy.com ドメインの更新とメンテナンス...	1月18日



フィッシング詐欺への対策

開いて応答すると詐欺サイトに誘導されるので、「詐欺メール、詐欺メッセージは開か

ない。無視する！」が最善。万一に開いた場合は「文中のリンクをクリックしない、タップしない！」ことが重要である。

リンクは通常は青い文字で記載されており、https:// で始まることが多い。

フィッシング詐欺メール、メッセージは無視すれば良いので対応は簡単であるが、詐欺メールはご自分のメールアドレスが相手に知られている以上は受信を止めることはできない。対策としてはメールアプリの迷惑メール自動分類機能の活用やセキュリティソフトの詐欺メール対策が有効である。

例えば Gmail の場合は、迷惑メールラベルを自動的につけ分類する、万一詐欺メールを開いた場合は、図のように警告を出すなど安全に配慮されている。



4. サポート詐欺

最近多いネット詐欺で、パソコン教室のサポートでも件数が一番多い。パソコン・スマホで突然でてくるポップアップで「あなたのパソコンはウイルスに感染しているので危険。ここに電話してウイルスを除去できる」などパソコンのサポートを装う詐欺。これも無視すればよいが、厄介なのはパソコン全画面にポップアップが出て、かつ音量一杯の警告音が鳴り響くこと。動転して画面にある電話番号に電話すると遠隔操作ソフトをインス

トールするように誘導され、もともと入っていないウイルスを除去したように装い対価を請求する。図は大阪府警のサイトから転載。

ポップアップを削除するには、キーボード左上の「esc」キーを長押しして画面右上の×で消す、できなければキーボードの3つのキー（ctrl、alt、delete）を同時に押し、出た画面右下の電源マークから再起動を選ぶなどで削除できる。できなければパソコン教室サポートを利用すれば支援します。

この画面が出る切っ掛けは、その覚えはないと言う人が多いがインターネットで何らかのサイトを閲覧しているときに、仕組まれたサポート詐欺に誘導するボタンを知らずにクリックすることである。



5. 国際電話・SMSのワン切り詐欺

これはパソコン教室サポートで経験したSNS 悪用の詐欺例。

現象：スマホのSMS（ショートメッセージ）が頻繁に来る。ブロックしても発信元電話番号を変えて来るのでブロックできない。

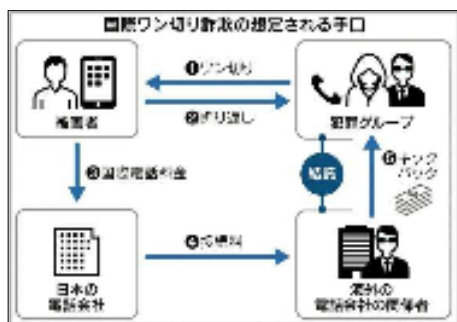
被害：身に覚えのない国際 SMS 発信料金が課金されていた。SMS 受信は無料であるので自分のスマホから無断で発信されたことになる。

原因と解決策：引き落としされたスマホ月料金をみて「おかしい」と気付く。その後スマホを交換したら SMS がこなくなり解決した。この間数ヶ月経った。スマホ交換

でも電話番号を引き継いだのでSMS 受信についての環境は変わらないはずであるが、現象がなくなったのは旧スマホに何らかのマルウェア（ウイルス）がインストールされていたのではないかと推測できる。

どんな詐欺なのか：このケースではお金は携帯会社の料金として支払われており、通常の詐欺のようにお金は犯人へ直接わたっていない。推測であるが、国際 SMS の場合に相手国の通信事業会社と犯人がグルで通信事業会社から犯人へお金がわたっている可能性がある。SMS でなく電話で同様なワン切り詐欺の事例が報道されたことがあり同様である可能性がある。図はドコモのサイトから転載。

教訓：①マルウェアをインストールしないこと→SMS 内のリンクは無視する、タップしない、②料金明細はこまめに見る。身に覚えのない請求は携帯会社へ直ちに問い合わせること。



5. 投資詐欺・国際ロマンス詐欺

スマホを悪用する投資詐欺・国際ロマンス詐欺が横行している。被害額は非常に大きく数百万円に上る場合がありフィッシング詐欺にも増して用心が必要である。

手口で多いのが Facebook、Instagram、X などの SNS (Social Network Service) に出る投資詐欺の広告投稿に回答することが切っ掛けで、LINE の友だち登録 → 友達グループへ参加 → 投資話を持ちかけられ詐欺口座へ入金の手順が多い。図は大阪府警のサイトから転載。

LINE が悪用されるので、知らない人と友達にならない、友達グループに参加しないことを原則とすることでも防げる。また常識的に「法外な儲け話は詐欺である、それだけ儲けられるなら他人へ教えるわけがない」ことを考えれば詐欺に引っ掛かることはない。

同様の詐欺に国際ロマンス詐欺があるが説明は省略。



6. クレジットカード不正利用

クレジットカード情報が盗まれ不正使用されるケースは、カードのスキミングが多かったが、カードの IC チップ化により少なくなった。一方タッチ決済が可能な RFID カードが増え、非接触でスキミングを行う方法が増えている。これには電磁波防止ケースが有効である。

不正利用で最も多いのはフィッシング詐欺によりカード情報を盗まれる場合で、不正利用の過半数を超えている。

まずはカード情報を盗まれないようにするのが一番だが、不幸にして不正利用された場合に備えて次の対策を行うと良い。

(1) 即時の利用明細の確認

利用の都度、登録したメールアドレスに利

用があったことを通知するクレジットカード会社のサービスを利用する。ほとんどのクレジットカード会社がこのサービスを実施している。身に覚えのない利用があれば、すぐにカード会社に連絡する。不正利用はカード会社から補償を受けられるが、6ヶ月を超えるとこの限りではない。

これを利用するには、クレジットカード会社のサイトでマイページ（JCBはMyPage、三井住友カードはVpassなど）から設定が必要で、クレジットカード会社のアカウントを設けマイページから支払い実績の確認等とともに即時通知サービスの設定も行える。

(2) 3D セキュアの利用

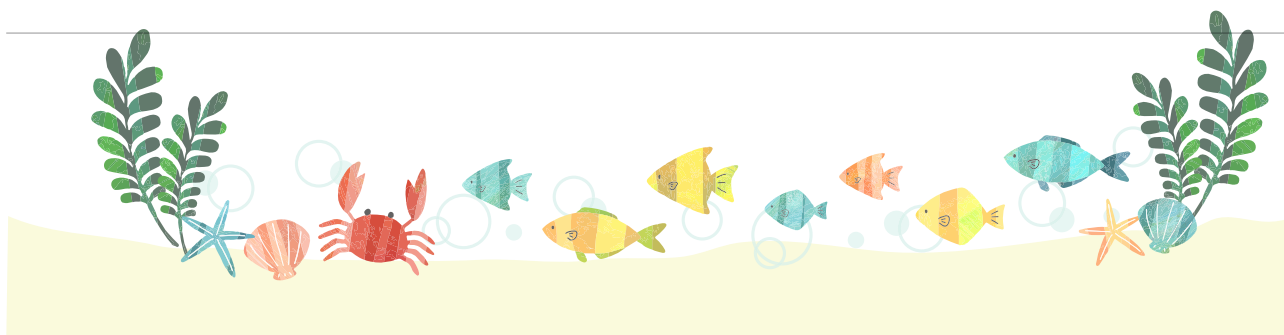
店頭ではなくインターネット経由のオンラインでクレジットカードを使用する場合に、

カード番号、有効期限、セキュリティコードの入力が必要である。更に本人確認として3Dセキュアを追加すると不正利用を大幅に低減できる。

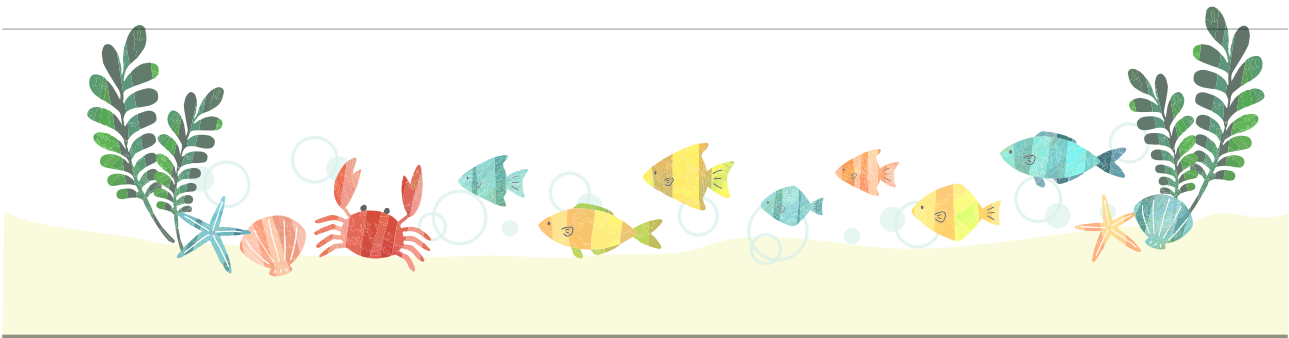
3Dセキュアは、インターネットでのクレジットカード決済をより安全にするための認証サービスで、ネットショッピングをする際に、カード番号だけでなくワンタイムパスワードなど、追加の認証情報を求める。ワンタイムパスワードは登録したメールアドレスに送信される。

ネット詐欺はあの手この手の「だまし」の手口で金をだまし取ろうとしている。皆さんご注意を！！

Memo



Memo



友好団体紹介コーナー

★一般財団法人ロングステイ財団

<http://www.longstay.or.jp>

★チェンマイロングステイライフの会 (CLL クラブ)

<http://cll.thaijp.net/>

★ワールドステイクラブ (WSC)

<http://homepage3.nifty.com/worldstayclub/>

★ THE JAPAN CLUB OF KUALA LUMPURKL

(クアラルンプール) 日本人会

<http://www.jckl.org.my/>

★NPO 法人リタイアメント情報センター

<http://retire-info.org/>

南国暮らしの会 支部一覧

2025 年 4 月現在

支部名	会員番号	支部長名	e-mail アドレス
北海道支部	1706	北川 博敏	kita-1604@nifty.com
東北支部	498	氏家 孝	takashijuie3322@yahoo.co.jp
関東甲信越支部	1887	山崎 敏憲	sunyamal041@gmail.com
東海支部	1883	斉藤 隆夫	saito-takao@yr.tnc.ne.jp
関西支部	1853	有馬 守彦	mo_arima99@yahoo.co.jp
九州支部	581	朝永 清寿	ktomo581@yahoo.co.jp
チェンマイ支部	—		
バンコク支部	—		
ペナン支部	1346	池田 諭	ikedasatoshi5963@yahoo.co.jp
クアラルンプール支部	—		
マニラ支部	—		
セブ支部	198	川上 雅久(代行)	sanes341@yahoo.co.jp
バギオ・パンガシナン支部	—		
ダバオ支部	1261	藤本 晴久	katorudawann@yahoo.co.jp
ハワイ支部	1278	外池 一子	kzk.tonoike.576@gmail.com
ゴールドコースト支部	—		

編集後記

昨今の円安にもめげず海外にお出かけの方が増えたのか、原稿の集まりが予想以上に良くて、今回が初めてですが募集開始後、間もなく締め切りのご連絡を差し上げた次第です。

今回は25周年ということでその特集号も検討されましたが、無理をせず当該記事や写真は通常の会報に加えることにして発行することにしました。従ってほんの少し雰囲気が変わっていますがご了承をお願いいたします。

会報発行は、実際に私たちが海外等で得た

確かな情報（ネットでは得られない情報）を書面にして残したり、南国暮らしの会の歴史を刻む上で大変価値あることだと感じています。形はどうか今後とも継続して欲しいと考えます。

おかげさまで81号の編集作業が終わり皆様にお届けすることが出来ました。

ご協力ありがとうございました。

No.580 朝永 清寿

「南国暮らしの会」から自己責任の徹底！

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

(参照：「南国暮らしの会」細則第 11 条【自己責任の原則】)

【連絡先一覧】

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

会報原稿、写真募集期間 年間予定

会報原稿・写真募集期間 2月1日から3月10日迄 **発行予定日** 5月10日

事前に原稿募集担当者名、送信先のメールアドレスをご案内致します。

〔編集委員〕

No. 470 細田 良子

No. 581 朝永 清寿

No.1674 神谷 宜門

No.1883 斎藤 隆夫

記事の無断転載・複製を禁じます。

発行者 特定非営利活動法人（NPO法人）

「南国暮らしの会」

©minaminokai

理事長 大野 悦子

<https://minaminokai.com>

E-mail: info@minaminokai.com



投稿写真コーナー



北海道支部（洞爺湖温泉）



関東甲信越支部・25周年祝賀会
（バトүүл東京）



関東甲信越支部・25周年祝賀会
（バトүүл東京）



九州支部・25周年祝賀会
（バトүүл東京）



東海支部（チェンマイ）



関西支部（大阪駅前第2ビル生涯学習センター）