

# 南国暮らしの会

2026年春季号



No 1883 齊藤 隆夫氏提供「ベトナム・ニャチャンビーチ」



NPO法人 南国暮らしの会

令和8年5月10日

# 南国暮らしの会 (2026年 春季号Vol.82) 目次

## 2026年度総会案内

(敬称略)

2026年度(第29期) 南国暮らしの会総会のご案内	No. 434 大野 悦子	1
2025年度 事業報告書	No. 434 大野 悦子	3
2025年度 特定非営利活動に係わる会計収支計算書		9
2025年度 特定非営利活動に係わる事業の会計 貸借対照表		10
監査報告書		11
2026年度 事業計画書		12
2026年度 特定非営利活動に係わる会計収支予算(案)		13

## 会員からの投稿

① マレーシア・イポールのゴルフリゾート Meru Valley	No. 60 渡辺 義郎 No.1902 手川 薫	14
② タイ・ウドンタニのタレー・ブア・デー(紅い睡蓮の海)	No. 208 小林 明広	19
③ バルト三国(リトアニア・ラトヴィア・エストニア)ツアー	No. 434 大野 悦子	21
④ オーストリア、チロル地方とザルツブルグを旅して	No. 581 朝永 清寿	27
⑤ スコットランド紀行	No.1608 森川 健	32
⑥ 山と湖を求めてネパールへ	No.1660 北村 裕志	36
⑦ 憧れのスイスでトレッキング三昧	No.1700 居島 勉	50
⑧ 北海道支部 この指とまれ ニャチャン滞在記	No.1810 赤羽 弘充	58
⑨ チェンマイは食の宝石箱 夫婦で巡るグルメ旅	No.1883 斉藤 隆夫	62
⑩ バリ島は素晴らしい♥ 新しい出会いと発見の旅	No.1978 穂積 京美	71
⑪ 大シルクロード紀行(西安からカシュガル)16日間	No.1997 亀野 義一郎	73

## 支部主催旅行

	No. 581 朝永 清寿	
① 九州支部お誘い旅行「ペナン」	No.1952 大土 廣明・知枝美 No.1421 蓑毛 和代	75

## 友好団体・南の会支部一覧

78

## 編集後記

78

# 令和8年度（第29期）南国暮らしの会総会のご案内

理事長 大野 悦子

新緑の候、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南国MLで送られた電子投票表で投票をお願い致します。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8年度会費を納入された継続会員の方（細則第10条2項）ですのでご承知おき下さい。

## 記

日 時：令和8年5月24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7年度事業報告及び会計報告・監査報告について

\* 第2号議案：退任理事、選任理事の信任について

- ① 退任理事：No.581 朝永 清寿 No.1834 小林 邦彦  
No.1867 早瀬 雅敏 No.1887 山崎 敏憲  
No.1960 吉田 成吉

② 新任理事：No.2000 佐藤 直文

③ 再任理事：No.434 大野 悦子 No.1700 居島 勉 No.1883 斉藤 隆夫

\* 第3号議案：令和8年度事業計画について

\* 第4号議案：令和8年度活動予算案について

## 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電子版の「令和8年度総会 出欠確認及び表決権行使書」を予めご提出頂くことにしております。提出期限は5月20日必着です。この期限を過ぎた場合は表決権を行使できませんのでご注意ください。

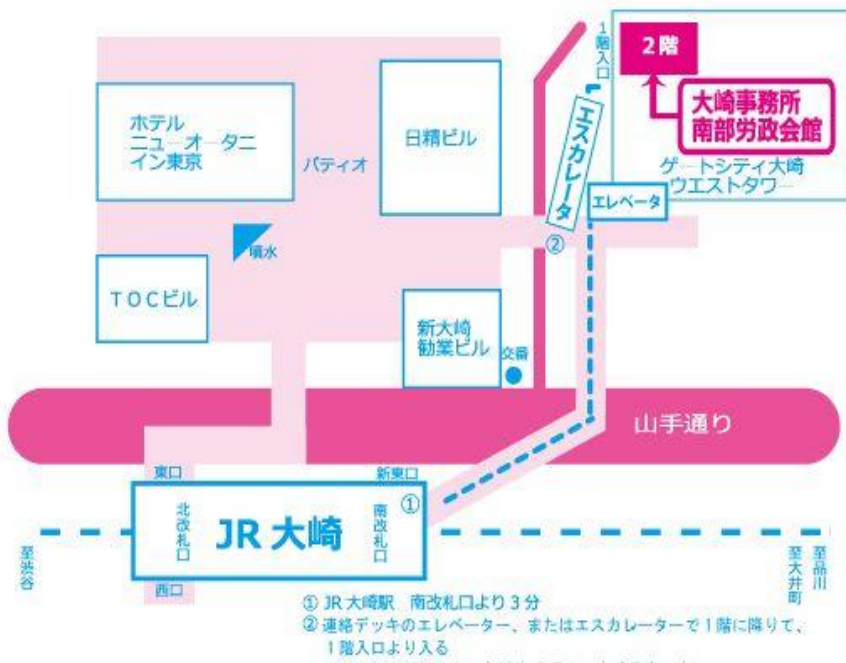
また、当日ご出席の方は員数確認のため必ず10時迄に受付を済ませて入場下さい。受付係も表決権者ですので10時迄に受付を終了します。尚、遅刻されますと表決権は失効しますのでご注意下さい。

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。

## …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7年度事業報告書

(令和7年4月1日から令和8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

理事は新任2名を含む9名で、9名の非理事の委員の協力も得て運営した。

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、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(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、わ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 ロングステイ財団主催のロングステイフェアに参加し、会場に来た方をサロン会に招待して、新入会員の増加に繋げることが出来た。

### 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、北海道支部の呼びかけで「ベトナム旅行」が企画され、関東甲信越支部や東海支部関西支部の会員も参加した。

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、パソコンやスマホの操作や 便利なアプリの紹介があり、毎回45～50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

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いたため、関西支部、東海支部と九州支部の会員が「チェンマイ合同サロン会」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た。

ペナン支部では、九州支部から会員が訪れ、「サロン会」を開催した。

### 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。

### 1) 広報について

昨年度末の 3/30 に東京国際フォーラム(有楽町)で開催されたロングステイ財団主催のロングステイセミナーに参加した。

2/25 に、ロングステイ財団の「賛助会員総会」に参加した。(財団は、2026 年 3 月末で終了と決定)

### 2) 会員部会について

「会員名簿」は、電子版で作成して、役員・支部長会議のメンバーに配布した。

### 3) 支部活動補助金について

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

## 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、ネット、HP 部会

1. パソコン教室登録者は以前 110 名でしたが、精査の結果 80 名で確定。

現在、毎回の参加者 45 名～50 名

毎回開催後、内容は YouTube にアップされている。

2. HP 閲覧数 2/25 現在 110,824 件

3. Facebook のグループ登録者は、184 名で活動は盛んです。

4. 広報:3/30 ロングステイ財団主催のロングステイセミナーに参加。

2/25 ロングステイ財団の賛助会員総会に参加。

\*財団は、令和8年3月末で終了と決定。

5. イカロス出版を訪問しようとしたが、担当者はいないとの事でした。

### 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 会員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。
  - ・各支部長に対象者への会費納入の督促をお願いした。
- ③ 5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。
- ④ 6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内内規の見直しを行った。
- ⑤ 9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。
- ⑥ 10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。
- ⑦ 12月 役員、支部長に会員名簿の配布メール
  - ・役員、支部長宛てに会員名簿を PDF 形式でメール配布した。
- ⑧ 1月 2026 年度会費納入の案内発送(ML 未登録会員)、会費過払い会員へメール
  - ・南国 ML 未登録の会員に 2026 年度会費納入案内を郵送で送った。
  - ・会費過払いの会員に 2026 年度会費振込不要をメールで知らせた。
- ⑨ 2月 会費納入状況の中間報告
  - ・年会費納入状況を理事会に報告した。また、各支部長に各支部毎の会費未納会員の報告をした。
- ⑩ 3月 会費納入状況の報告
  - ・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。
- ⑪ 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。

### 3. 国内外支部活動報告

#### 1) 北海道支部

##### 1 定例会・情報交換会

- ・ 7.6 総会、情報交換会・・・ 13 名参加
- ・ 9.6 サロン会、情報交換会・・・ 9 名参加

##### 2 役員会

6 回、延べ24名参加

##### 3 その他施策

- ・ 5.1 女性サロン会 9名参加

- ・ 10.16～17 秋の小樽朝里川温泉旅行 …… 11 名参加
- ・ 2.4～6 ベトナム・ニャチャンお誘い旅行 …… 14 名参加  
(北海道8名、関東2名、東海2名、支部2名)

## 2) 関東甲信越支部

### 1 ロングステイ財団主催「ロングステイセミナー」出展

- 3.30 東京国際フォーラムで実施されたセミナーに、南国暮らしの会を代表して出展  
……………7名参加

### 2 定例会・情報交換会

- ・ 6.22 支部総会・全国サロン会(ZOOM 併用)情報交換会…40 名参加+(Zoom 10 名)
- ・ 9.28 全国サロン会(ZOOM 併用)、情報交換会…50名参加+(Zoom 14 名)
- ・ 12.27 全国サロン会(ZOOM 併用)、情報交換会…19名参加+(Zoom 11 名)
- ・ 3.22 全国サロン会(ZOOM 併用)、情報交換会…20名参加+(Zoom 10名)

### 3 その他

- ・ PC/スマホ教室 毎月第3金・土曜日全会員対象で開催

## 3) 関西支部

### 1 定例会、情報交換会

- 3回実施、延べ 59 名参加

### 2 役員会

- 3回実施、延べ 9 名参加

### 3 その他

- ・4.4 お花見……………14 名参加
- ・12.11 忘年会……………23 名参加
- ・ 1.23 チェンマイ合同サロン会……………10 名参加

## 4) 東海支部

### 1 定例会・懇親会

- 6.03 総会、情報交換会……………17 名参加

### 2 その他施策

- ・ 6 月中旬～下旬 この指とまれバリ島……………7名参加
- ・ 9 月 27 日 ツーリズム EXPO ジャパン見学会……………5名参加
- ・ 10.21 パソコン勉強会……………13 名参加
- ・ 12.15～16 忘年会、湯の山温泉……………16 名参加
- ・ ZOOM 自慢会 9 回……………延べ 99 名参加

### 3 特記事項

- 1～2月チェンマイ滞在中、他支部との合同サロン会参加…9 名

#### 5) 九州支部

##### 1 定例会・情報交換会

- ・ 6.16 支部総会、情報交換会……26名参加
- ・ 10.24 福岡サロン会……20名参加

##### 2 役員会

4回延べ 25名参加

##### 3 その他施策

- ・ 4.7～8 春の熊本サロン会…… 21名参加
- ・ 11.13～21 ペナンお誘い旅行…… 9名参加
- ・ 1.14～15 新年サロン会、桜島……19名参加

#### 6) セブ支部

- ・ 週1回程度、会員及び訪問会員(元会員を含む)で、アヤラモールのコーヒーショップで懇親と情報交換会を開催。
- ・ 月2回(不定期)セブを訪問されるゴルフ好きの方を含め、ゴルフ親睦会を実施。

#### 7) ダバオ支部

##### 1 来訪者対応等による食事会

5月15日4名、7月12日3名、8月16日3名、9月12日2名、10月11日2名、  
11月13日2名、12月10日2名、1月10日4名、1月17日2名、2月10日5名

##### 2 慰霊祭

- ・ 8月8日……3名参加

#### 8) ペナン支部

- ・ 来訪者との食事会は不定期だが実施している
- ・ 7.13 現役とOBで食事会を開催……11名参加
- ・ 11.15 九州支部との食事会……6名参加

### 4. 会の管理に関する事項

#### 1) 総会開催

開催日 : 令和7年5月25日(日) 10:00～11:00

正会員数: 261名

出席者数: 140名(内総会出席者数16名、書面・電子表決権者124名)

## 2) 役員・支部長会議

開催日:令和7年5月24日(土) 13:00~16:00

## 3) 理事会開催

令和7年5月25日 第1回理事会

令和7年9月6日 第2回理事会

令和7年12月6日 第3回理事会

令和8年2月3日 臨時理事会

令和8年3月7日 第4回理事会

令和8年4月4日 第5回理事会

令和8年5月2日 第6回理事会

## 4) 法務局変更登記・東京都庁への申請

令和7年6月6日

- ① 選任理事、新任理事、再任監事に関する事項
- ② 事務所の所在地変更に関する定款変更

## 5) 会員動向

令和8年度会員動向(2026/3/31現在)

- ・令和6年度から令和7年度への継続会員数 : 305名
- ・令和7年度新入会員数 : 9名
- ・令和7年度再入会会員数 : 4名
- ・令和7年度退会会員数 : 58名

(内 年会費未納による自動退会会員数 : 38名)

- ・令和7年度 期末在籍会員数 : 260名

また、令和8年3月31日迄に令和8年度会費を納入された継続会員は216名で会則により、令和8年度(2026年度)の総会表決権を有する継続会員数は216名となる。

# 2025年度 特定非営利活動に係わる会計収支計算書

(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	予算額 (A)	実績額 (B)	差異 (B-A)	摘 要
<b>I. 収入の部</b>				
1) 入会金収入	60,000	27,000	△ 33,000	新規加入9名
2) 会費収入	1,500,000	1,400,000	△ 100,000	
3) 資料売収入	0	0	0	
4) 寄付金収入	0	0	0	
5) 基本金等利息収入	0	807	807	
6) 雑収入	0	0	0	
<b>1. 当期収入合計</b>	<b>1,560,000</b>	<b>1,427,807</b>	<b>△ 132,193</b>	
<b>2. 前期繰越</b>	<b>2,831,969</b>	<b>2,831,969</b>	<b>0</b>	
<b>3. 収入合計</b>	<b>4,391,969</b>	<b>4,259,776</b>	<b>△ 132,193</b>	
<b>II. 支出の部</b>				
1) 事業費	1,027,000	1,010,362	△ 16,638	
①会報等事業費	270,000	252,725	△ 17,275	年1回発行会報制作費、会報委員会
②会報等送料費	125,000	150,137	25,137	メール便、海外送料費
③資料等製作事業費	107,000	27,097	△ 79,903	入会者向け資料、会員証、送料代等
④報告書等製作事業費	0	0	0	会員名簿, 発送料
⑤広報活動事業費	100,000	93,510	△ 6,490	LS財団会費6万、名刺作成代他
⑥支部関係事業費	425,000	486,893	61,893	支部補助金、支部ZOOM利用料
2) 管理費	630,000	551,121	△ 78,879	
①旅費・交通費	300,000	323,964	23,964	理事会等交通費、その他行動費
②通信運搬費	50,000	40,027	△ 9,973	携帯電話、総会委任状
③雑費	30,000	29,078	△ 922	理事会会場費、コピー、事務用品
④支払使用料	250,000	158,052	△ 91,948	貸倉庫代、事務所使用料3万、ネット会費
3) 予備費	0	0	0	
<b>4. 当期支出合計</b>	<b>1,657,000</b>	<b>1,561,483</b>	<b>△ 95,517</b>	1) + 2) + 3)
<b>5. 当期収支差額</b>	<b>△ 97,000</b>	<b>△ 133,676</b>	<b>△ 36,676</b>	1. - 4.
<b>6. 次期繰越収支差額</b>	<b>2,734,969</b>	<b>2,698,293</b>	<b>△ 36,676</b>	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。

2026年4月4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

# 2025年度 特定非営利活動に係る事業の会計貸借対照表

(2026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	466,066		
郵便振替口座	2,257,894		
定額貯金	1,400,000		
流動資産合計		4,129,293	
固定資産			
固定資産合計		0	
資産合計			4,129,293
負債の部			
流動負債			
前受金	1,131,000		
流動負債合計		1,131,000	
固定負債			
基本金	300,000		
固定負債合計		300,000	
負債合計			1,431,000
正味財産の部			
前期繰越正味財産		2,831,969	
当期正味財産増減		-133,676	
正味財産合計			2,698,293
負債及び正味財産合計			4,129,293

上記監査の結果、いずれも正確であることを認めます。

2026年4月4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

特定非営利活動法人 南国暮らしの会  
理事長 大野 悦子 殿

## 監 査 報 告 書

特定非営利活動法人南国暮らしの会の令和7年度（令和7年4月1日から令和8年3月31日まで）における監事による監査を令和8年4月4日に東京都南部労政会館第1会議室に於いて理事長、副理事長、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していることを確認しました。
- ① 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認められませんでした。

令和8年4月4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8年度(第29期)事業計画書(案)

令和8年4月1日から令和9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)電子版での発行とする。(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して頂くよう推奨する。(会員部会)
- (8) オンラインを併用した、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。(支部推進部会、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、支部推進部会)
- (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)	50
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4名	海外医療、養護施設情報をHP、ネット掲示板で開示(会員200名)	40
3、体験潜在、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潜在の情報提供(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、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、ネット委員会4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、ネット掲示板を通じて情報提供及び体験発表、講演(会員200名)	170
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9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200名)	70
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7名、広報担当3名、 会員担当3名	友好団体との連携活動、国内・海外支部(会員200名+入会希望者)	50
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)電子版で年1回継続発行「入会へのお誘い」の発行	定例会 春季号、年1回	会報部会、 会員部会	会報担当 2名、 会員担当 3名	会報の電子版配布 (会員200名)	30
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	広報委員会 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3名	HP15万件アクセスを目指す、入会希望者(会員200名+入会希望者)	55
合計						505

## 2026年度 特定非営利活動に係わる会計収支予算

(2026年4月1日から2027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
<b>I. 収入の部</b>				
1) 入会金収入	60,000	24,000	△ 33,000	新規入会8名想定 @3000×8
2) 会費収入	1,500,000	1,100,000	△ 400,000	
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		0	
1. 当期収入合計	1,560,000	1,124,000	△ 436,000	
2. 前期繰越	2,831,969	2,698,293	△ 133,676	前年、当年度決算での繰越額
3. 収入合計	4,391,969	3,822,293	△ 569,676	1. + 2.
<b>II. 支出の部</b>				
1) 事業費	1,027,000	505,000	△ 522,000	
①会報等事業費	270,000	0	△ 270,000	年1回発行会報制作費、会報委員会
②会報等送料費	125,000	0	△ 125,000	メール便、海外送料費
③資料等製作事業費	107,000	30,000	△ 77,000	入会者向け資料、会員証、送料代等
④報告書等製作事業費	0	0	0	会員名簿作成（発送せず）
⑤広報活動事業費	100,000	50,000	△ 50,000	LS財団会費6万、名刺作成代他
⑥支部関係事業費	425,000	425,000	0	支部補助金、支部ZOOM利用料
2) 管理費	630,000	600,000	△ 30,000	
①旅費・交通費	300,000	350,000	50,000	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	30,000	30,000	0	理事会会場費、コピー、事務用品
④支払使用料	250,000	170,000	△ 80,000	貸倉庫代、事務所使用料3万、ネット会費
3) 予備費	0	10,000	10,000	
4. 当期支出合計	1,657,000	1,115,000	△ 542,000	1) + 2) + 3)
5. 当期収支差額	△ 97,000	9,000	106,000	1. - 4.
6. 次期繰越収支差額	2,734,969	2,707,293	△ 27,676	3. - 4.

## マレーシア イポ어의ゴルフリゾート Meru Valley

関東甲信越支部 No.60 渡辺 義郎 No.1902 手川 薫

マレーシア中部イポー郊外のゴルフリゾート (MeruValley Golf&Resort)」に我々2組の夫婦で2025年3月と8月にそれぞれ1か月滞在した。

※この旅行記は関東甲信越支部サロン会で発表した内容を含んでいます。



### Meru Valley ゴルフリゾート

Meru Valley ゴルフリゾートはマレーシア中部の都市イポーの郊外にある。イポーはクアラルンプール、ペナンに次ぐマレーシア第3の都市でクアラルンプールから約250km北、ペナンから約120km南東に位置する人口100万弱の中規模の都市である。かつては錫の産出で有名であったが、今は廃れている。

気候は年間を通じて変化は少なく、1日の温度変化は24℃～33℃で夕方にはスコールがある。熱帯であるので暑い、夏は日本よりも過ごしやすい。熱帯ながら避暑といった気分である。



滞在した1bed Sweet RoomはTwin bedの寝室と簡単なキッチン付きのLiving roomの2部屋で広さは49㎡。1か月の滞在料金は、2名分のゴルフ会員権付きで6,372RM (リンギット、38円/RM換算で約24.2万円)、そのほかに税金、ゴルフ保険などの経費を合計しておよそ7,000RM (約27万円)となる。料金には滞在中のゴルフプレー料金が含まれており、ゴルフで他に必要なのはバギー料金のみである。滞在期間の1か月はチェックイン日から翌月の同日までの期間。



このイポー中心部から車で約20分の郊外にMeruValley Golf&Resortがある。敷地は広大で3コース27ホールのゴルフコースの他にレストラン、ホテル、コンドミウム、連棟式の戸建てなどが多数ある。警備は厳重でリゾートのメインゲートの他に敷地内のホテルにもゲートがあり、グルカ兵を思わせるネパール人の警備員がいる。

※ MeruValley Golf&Resort のホームページ: <https://meruvalley.com.my/>

この中のEcho Villageに滞在した。ホテルとコンドミニウムの中間のコンドテルである。月単位、年単位での長期滞在者が多く、日本と韓国の高齢者がほとんどであった。昼間はスタッフが常駐し、日本語を話すスタッフもいる。



敷地は広大であるのでEcho Villageからの移動はバギーでスタッフが送迎してくれる。Echo Villageには洗濯室、ジムなどがあり無料で利用できる。部屋の清掃、リネン交換は週1回、また市内中心部のイオンなどのスーパーへの買い出しも週1回シャトル便が出るなど生活に不便は少ない。ただし朝食付ではなく、食事は自炊かレストランへ行くことになる。

リゾートの中心施設はThe Dome (ザ・ドーム)でゴルフレセプション、レストラン、カフェ、小さな食料品店などがある。他に敷地内にゴルフ練習場、屋外プール、テニ

スコート、サイクリングコース、医療クリニックがあるが利用者は多くない。



## Meru Valley Golf 場情報

全 27Hole で 3 コースある。周囲は森に囲まれ空気が良く静寂である。時にサルの群れが出没し、大きなトカゲもいる。猿はものを取っていくので要注意、実際に油断してゴルフクラブのカバーを取られた。

平日は 2 コースがオープンし、1 コースはメンテナンスで休止。オープンの 1 コースは手引きカート、もう 1 コースはバギーでスタートする。年間滞在者は手引きカートを購入して費用を節約している。

我々は 9 時に出発、ゴルフ場までバギーで送迎してくれる。日中は暑いこともあり 9 ホールでお昼にはあがる。バギー料金 (2 人乗り) は 18 ホール 71.2RM、9 ホール 35.6RM である。70 歳以上にはバギーに黄色い旗を付けてもらい、前日が降雨でコンディションが悪いとき以外はフェアウェイに乗り入れ可能な特典がある。

コースはよく整備されているが、クリークや池が多くありボールをロストすることが多い。うっかりすると 1 回で 10 球近くなくすことがある。スタッフに頼むとロストボールを 1 球 1RM で調達してくれる。



肝心な成績は、カウントしないエンジョイゴルフをモットーにスコアは気にしない。練習場もあり 100 球 10.2RM (約 400 円) である。

## 交通

1 か所滞在であるので旅程は簡単で成田、クアラルンプール間を航空機、クアラルンプールとイポー間を高速バス、イポー市内は Grab を利用した。滞在者間での情報交換では、シンガポール航空傘下の LCC スコートが羽田、成田からシンガポール経由イポーの便があり、便利ということであった。LCC は手荷物料金が別途必要なので、節約するにはゴルフバックを Echo Village へ預けると良い。次回以降スコートでゴルフバックなしで直接イポーへ行くことができる (デポジットとして 500RM 必要であるが次回に返却される)。

クアラルンプール-イポー間の高速バスは数多く出ている。料金は 55RM/人程度。時間帯により予約が取れないことがあり、早めに予約する必要がある。また所要時間は約 3 時間半であるが、道路渋滞で遅れることがあり、特に帰国時には注意を要する。Echo Village のスタッフに相談するとバス予約をしてくれる。また Echo Village が所有する自動車での送迎も可能で、KLIA から片道 480RM である。

市内の交通は Grab を利用した。ほとんどが市内のレストランへの往復であるが、4 人乗って片道 15RM~20RM くらいで便利で安い。

## 旅の準備

### クレジットカード

クレジットカードは住信 SBI 銀行経由でライフカードが発行するミライノカード Travelers Gold を持参した。年会費 11,000 円のゴールドカードで、海外旅行保険が自動付帯で、プライオリティパスが付随している。家族も追加費用なしで海外旅行保険とプライオリティパスの対象になり、空港ラウンジが本人、家族ともに年間 6 回使用できる。他のカード、例えばプライオリティパスが付随する楽天プレミアムカードよりも有利な内容である。他にデビットカードの Wise に加入し持参した。Wise は英国系の送金システムであるが、海外通貨への両替手数料が一般のクレ

ジットカードよりもかなり少なく有利である。これもイポー在住の北村さんに教えてもらった情報による。クレジットカードを海外で使用すると3.5%を超える手数料が必要であるが、Wiseは半額以下になる。またMasterの加盟カードであるのでクレジットカード同様に利用できる。ただデビットカードであるので、予め日本円をWiseの口座へ振り込み、その範囲内で利用できる。スマホのWiseアプリで残高、使用履歴が現地通貨と日本円換算で表示され、カード紛失時に即時に停止できるなど便利な機能も多く使い勝手が良い。

### プライオリティパス

空港ラウンジを使用できるプライオリティパスを成田空港とクアラルンプール空港(KLIA)で3回使用した。スマホにプライオリティパス・アプリを入れアカウントを登録する。アカウント登録はかなり分かりにくく、試行錯誤して登録できた。搭乗券とスマホでプライオリティパスQRコードをラウンジで見せて入場できる。ラウンジで良かったのはKLIAのSama-Sama Hotel KLIA。ここは高級ホテルのロビーにあり、チェックイン前に利用する。空港とは離れているが連絡通路でつながっており、大型のカートで移動する。提供される軽食と飲み物は質、量ともに十分であった。



### SIM

海外で持参したスマホを使用する方法はいくつかある。今までの旅行では、現地でSIMを購入するか、楽天モバイルやAhamoを国際ローミングで利用するなどを試したが、今回は日本で事前にeSIMを購入する方法を使った。価格コムを経由すると安く、キャンペーンも多い。販売業者のサイトへ行き渡航国、期間、容量に合わせたeSIMを購入する。今回購入したeSIMは2人分の期間の異なる4枚で合計2,800円程度、これで31日間の滞在中のスマホ利用が十分賄えた。もちろんEcho VillageにはWiFiがあるのでほとんど

はWiFiでインターネットを利用する。スマホのモバイル回線が必要なのは、外出時のGrab利用とLINEくらいである。ただeSIMは事前のスマホでの設定や相手国到着時のローミングオンなどの操作がやや難しく、説明書をよく理解することと、サポートが充実した業者から購入することが必要である。

Echo Village内のWiFiは20Mbps程度の速度が出てインターネットの利用に問題はない。

### Malaysia Digital Arrival Card (MDAC)

デジタル入国カードのMDACは入国3日前からインターネットで取得可能で、入国時にイミグレでパスポートとともに見せる必要がある。登録は無料。悪質な非正規の有料サイトを避け、正規サイトからの登録を行うこと。マレーシア観光局のサイトに詳しい説明があるので参考にして登録する。

[https://www.tourismmalaysia.or.jp/basicinfo/03\\_inoutinfo.html](https://www.tourismmalaysia.or.jp/basicinfo/03_inoutinfo.html)

[https://www.tourismmalaysia.or.jp/news/pdf/news\\_20231204.pdf](https://www.tourismmalaysia.or.jp/news/pdf/news_20231204.pdf)

登録後に送られてくるメールに従い手続きを行い、登録完了メールに記載されるPdf文章を紙に印刷するか、スマホでスクリーンショットをとり持参する。

### ゴルフ場1か月の日常生活

ほぼ毎日ゴルフを行う。休むのは一日中雨に降られた日か市内に週一で買い出しに行く日くらいで、滞在中20数回ゴルフを行った。逆に言うとゴルフ以外はすることがなく、ゴルフをしなければ暇を持て余すことになる。

午前中はゴルフ、帰ってきてシャワー、昼食、洗濯が日常で昼寝の後は夕食となる。夕食は自炊と外食が半々であった。部屋に冷蔵庫、電子レンジ、炊飯器、IHヒーターと食器類などが一通り揃っているので自炊ができる。頼めばトースターも用意してくれる。

食材はスーパーに出かけて調達する。日系のイオンが市内に数店あり、週一でEcho Villageが用意してくれる買い出しのシャトルバスで出かける。スーパーは大型で日本食材を含めて何でも揃う。イスラム国であるので豚肉はなく(非ハラール売り場にはハムなどはある)、お酒はかなり高くビール1缶が250円程度する。そうめんやめんつゆなどは持参したが、お米はカルローズをスーパーで購入した。イポーの水道水は基本

的には飲めるようであるが、用心してミネラルウォーターをスーパーで購入した。5ℓ、10ℓと重いので運ぶのが大変である。Echo Village 内のジムに水道水のろ過機があるので、これを利用することもできる。



毎日の洗濯は結構大変で、洗濯室の5台の洗濯・乾燥機は常にフル稼働で順番待ちも多い。部屋のバルコニーに干すのは禁止である。

夜は日本のテレビ放送や Netflix、Amazon Prime Video で映画を見て過ごす。

TVbox の「小雲」で日本のテレビ放送を楽しめた。小雲は香港企業が世界中からリアルタイムで集めた放送番組をオンラインで配信するシステムで、小雲を購入すれば視聴は無料である。著作権上違法の可能性が大きいですが、受信するのは問題ないとして視聴した。関東、関西、Wowow、Jsports の15局くらいのテレビ放送が視聴できる。このTVbox はイポーの電気店で500RM で購入した。店員が日本語に設定してくれる。自室のテレビが壁掛けで裏にあるHDMI端子にケーブルを差し込むのに苦労したが、視聴そのものは問題なくできた。

Netflix、Amazon Prime Video は持参した Amazon Fire TV Stick を部屋のテレビに接続しWiFi経由で日本と同じように楽しめた。配信される番組はマレーシア版のNetflix、Prime Video であるが、日本での配信と重なる番組が多く、日本語の字幕がつく番組も多いのであまり支障は感じなかった。

新聞、雑誌、ラジオ放送も日本同様に利用した。新聞(日経)、雑誌(Dマガジン)は有料版を契約しておりマレーシアでも利用できる。ラジオ放送はRadikoが海外では利用できないが、いくつかの番組は同じ内容がPodcastで提供されているので聞くことができる。

## 会員との交流、滞在者との交流

### 会員との交流

3月の滞在ではイポー在住の会員の北村さんにキャメロンハイランドへ連れて行ってもらった。キャメロンハイランドはイポーに近い高地で涼しく過ごしやすく、大勢の滞在者でにぎわっている。紅茶の栽培地として有名であり、また熱帯の低地ではできない果物、野菜の栽培が盛んでイチゴなどを購入した。

8月の滞在ではペナン支部を訪問した。池田諭さん、木村まゆみさんなどペナン在住の方々7名と飲茶レストランで懇談した。バスで日帰りであったが、バスの出発遅れと渋滞とで予想外に時間がかかった。後で聞くと列車の方が時間通りに着くので良いそうだ。

こうして会員の方々に歓迎していただくことは有難いことである。



### 滞在者との交流

Meru Valley リゾートには、日本人の滞在者が多くいる。ほとんどが高齢者でコンドミニアムに年間を通して滞在する方や、我々と同じく月単位でEcho Village に滞在する方々がいる。ゴルフ以外は何もすることがないリゾートであるので、自然と同宿者同士で誘い合って市内のレストランへ食事に行くことが多かった。

イポーは「食の都」と言われ市内には中華、インド、マレーシア料理のレストランやフードコートなどが多くある。どこのレストランにするかは、皆さんはよく知っていて案内してもらったが、香港飲茶、広東、潮州などの中華料理が多い。Echo Village のスタッフに頼んで事前に予約してもらおうとスムーズに行く。中華料理はやはり大勢で行くと楽しい。地元の人も大勢で卓を囲んでいる。

Grab で市内へは20分程度、片道15~20RM。レストランは一人30RM程度で、合わせて一人あたりにすると日本円で1,500円程度である。飲茶レストランが好みであるが、飲茶レストランの営業時間は午前中

だけで、行けるのはゴルフができない日に限られた。

こうした大勢での食事は卓を囲みながらの話題は尽きない。旅行の話が多いが、和気藹藹で楽しい。



リゾート内のドームにもレストランがある。ローカル、西洋、日本料理と幅広いメニューがあり、市中のレストランより少し高めであるが滞在者はメンバー料金で少し安く利用できる。また部屋まで追加料金なしでデリバリーしてくれる。敷地内であるので手間がかからず良い。

※ クレジットカードのミライノカード  
Travelers Gold に付随するプライオリティパスは2026年7月より年間6回が3回に改悪される。

## タイ・ウドンタニのタレー・ブア・デー (紅い睡蓮の海)

2026.1.28~29 1泊2日

東海支部 208 小林明広

今回はチェンマイに2週間ほど滞在し、南国の皆様と食事会等を楽しみました。

その間に、10年ほど前に行き損ねた、ウドンタニのタレー・ブア・デー (紅い睡蓮の海)に行きたいと思い1泊2日で計画した。数人に呼びかけたが誰も応じないため、1人で行くことにした。

飛行機とホテルは日本で予約、ウドンタニからタレー・ブア・デー往復は現地のホテルフロントに依頼し予約した。

タレー・ブア・デーのベストシーズンは12月中旬から1月で、朝6:00~10:00頃の時間帯が見頃だそうだ。

朝7時出発とし、1時間弱で着いた。定員2人の小舟と定員5人の大舟があった、私は前者。

私の行った1/28はシーズン末期で平日なので混雑は無く、ボートにもすぐに乗れた。



<船を止めて写真撮影>



<湖の入口 タイ語翻訳してください>

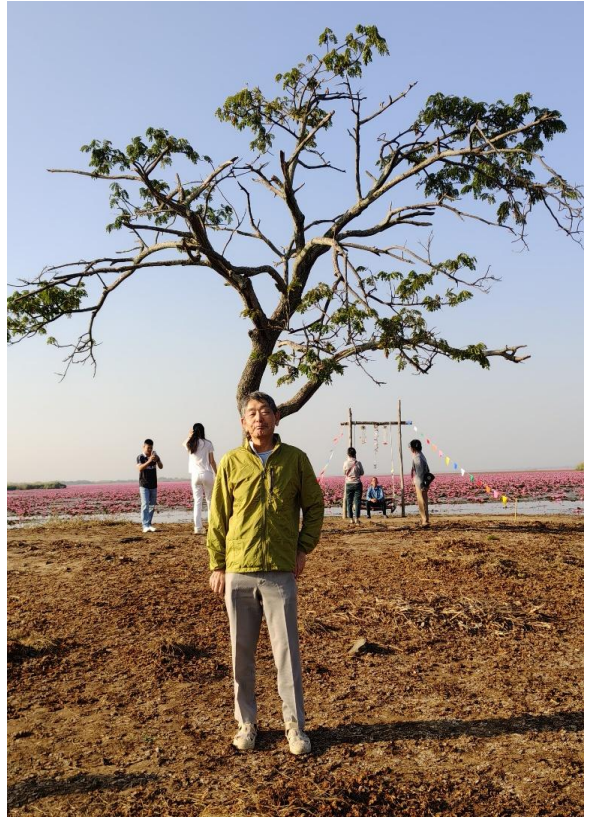
船は上記看板のところに行った後、花のきれいな所で二か所で静止し、写真撮影の時間を作ってくれた。



私の行った 1/28 でも睡蓮が咲いているところが多く、綺麗だった。



タレー・ブア・デーは往復 2 時間、乗船遊覧約 1 時間、合計 3 時間なので、時間が余る。私は、前日は博物館見学とホテル近くの公園散策、夕食は屋台でガイヤーンなどを楽しんだ。当日の午後はタクシーの運ちゃんに頼んで、ウドンタニ近くの寺院を案内してもらった。



<上陸できる小島もあった>

<費用の参考情報>

チェンマイとウドンタニ往復は直行便。約 1 時間  
 行き:1/28 10:10 チェンマイ発 エアアジア  
 帰り:1/29 16:30 ウドンタニ発 ノックエア  
 飛行機代合計 13,300 円  
 ホテル1泊 5,400 円 市中心部の公園近く  
 湖の往復タクシー1,860B ホテルで予約  
 ボート 300B 予約不要  
 合計 29,500 円(1B=5円換算) + 食事代

## バルト3国(リトアニア・ラトヴィア・エストニア)ツアー

関東甲信越支部 No.434 大野 悦子

16年前、結婚30周年を記念して、これからは夫婦だけで個人旅行をしようと思い、まずは、遠いところからということで、北欧のフィンランドとノルウェーのフィヨルド・クルーズを皮切りに、年に2～3回の海外旅行を始めだして、秋には、スペインとポルトガル、翌年には、2月にハワイ、5月に、オランダから南下して列車の旅で、ユーレイルパスを使ってベルギー、フランス、オーストリアからオランダに戻り、12月には、ニュージーランドへ出かけ、その5年間の間、12回ほど出かけて楽しんでいました。

その後、主人の母の介護があり、コロナが世界中に蔓延しだして海外旅行はお預けになっていました。そして、ロシアがウクライナと戦争を始めたため、ヨーロッパに行くのを控えていましたが、昨年11月頃、テレビ朝日の番組で毎週土曜日の朝の「旅サラダ」を見ていたところ、バルト3国の旅が放映されていたので、前から行きたいと思っていた場所でしたのもあり、早速、旅行会社から送られてきていたパンフレットを見て予約をしました。

久しぶりのヨーロッパですし、行ったことのない国ですので、阪急交通社関連の阪神航空フレンドツアーで、夫婦とも高齢者で13時間の飛行時間を考慮して、奮発してビジネスクラスで行くことに致しました！！

7/23(水) 1日目：バルト3国のツアーは、8日間と10日間があり、10日間を選んで正解でした。なんと出発が、夜で、フィンエアーのAY-0062便で21:50発ですので、集合時間が19:20で、羽田空港第3旅ターミナル(旧国際線ターミナル)3階出発ロビーZの団体カウンター「阪急交通社」受付センター前に集合でした！！受付した順にチケ

ットが渡されて、どんどんチェックインして、荷物を預け、検査を済ませて、JALのラウンジで自由に食事を楽しんでから、飛行機に乗り込みました！！7/24(木) 2日目：前日の夜、羽田を飛び立ち、その後、夕食が出て、ヘルシンキに着く前に朝食が出ました。04:40にヘルシンキに着き、乗り継ぎで、07:35発のAY-1101便でリトアニアのヴィリニウスに向かう前、フィンエアーのラウンジでお食事を楽しみました。



09:15頃、リトアニアのヴィリニウスに到着、今回のツアーは、羽田から6組の夫婦が参加していて、ヴィリニウスで1組の夫婦が前日から来ていて、私達の組に合流されました。空港からは、観光バスですが、今回のツアーは、もう1組、関西空港からのグループが来ていて22名での参加で、2台のバスで出発致しました！！

今日は、ヴィリニウス市内の観光で世界遺産の見学で、まずは、「聖ペテロ&パウロ教会」



へ、今回、現地のガイドさん（日本に留学経験があって、日本語で）が、日本語で説明があり、建物そのものは1668年から7年間かけて造られたが、内装にはその後30年余りの年月がかけられていて、その中には、2000以上の漆喰彫刻があり、ひとつとして同じものがないといわれていて、制作にはイタリアから招かれた彫刻家たちが制作に当たり、数百人の地元の職人がアシスタントに加わったといわれている。

この後、大聖堂を見学。

（ヴィリニウスの中心に立ち、ヴィリニウスのシンボルともされる主教座教会）2002年に再建された王宮（現在は、博物館）やゲディミナス大公像などを写真に収めて、昼食会場へ。農業が盛んなリトアニアの郷土料理の「ツェペリナイ」（ジャガイモの団子）を頂きましたが、あまり美味しくなくて不評でした。2個とも食べた人は、一人くらいでした。

このレストランでの席で、斜め前に座っていたご主人が、「皆さんはどこからいらしたのですか？」と聞かれて、皆さんは、質問の意味が分からず、羽田空港から一緒だったと思って、キョトン？としていたら、そのご主人が、名古屋から参加され、夜の出発なので、新幹線で品川まで来て、品川から京浜急行で羽田空港にいらしたとわかり、ほかの方たちが、皆さんそれぞれ、横浜から、千葉から、都内から、埼玉から来ましたと、自己紹介して、会話が弾みました！！

昼食後は、15世紀に建てられた後期ゴシック様式の聖アンナ教会へ。建設には33種類もの異なった形のレンガが使われており、その曲線の美しさはフランボワイアンゴシック建築の傑作とされる。1812年、ロシアへ攻め入るナポレオンがヴィリニウスに入城した際、この教会を見て「わが手に収めてフランスに持ち帰りたい」と語ったのは有名な話だそうです。そして、「夜明けの門」へ行ったところ、ポーランドからの巡礼者が大勢来ていました。

その後、ゲディミナスの丘に登り、旧市街や新市街の街並みの眺望を楽しみました。そして、今夜の宿泊先のラディソンBLUリエトヴァホテルに到着しました。

7/25（金）3日目：朝食後、9時にホテルを出発。今日はトラカイへ（約28km）初日から同じバスで運転手さんも同じです！！ヴィリニウスに移る以前にリトアニアの首都がおかれていたトラカイは、赤レンガの古城が水面に映える美しい観光地で、30以上の湖と森に囲まれ、自然公園として景観も保護されている。

トラカイ城は、14世紀後半にチュートン騎士団の侵略を防ぎ、また祭事などを行うため、キェストゥティス公とヴィタウタス大公によって建設された。ヴィタウタス大公の死後、権力がポーランド側に移ると城は荒れ、廃墟となってしまう、1961年から復元が始められ1987年にほぼ15世紀当時の姿を取り戻している。湖上の島に築かれていて、橋を渡って行きました。現在は、城壁、本丸ともに博物館となっている。1時間ほどかけて見学しました。その後、ヴィリニウスに戻り、街のレストランで昼食後、午後3時まで自由に買い物やカフェでコーヒー（ラテが1人、4€でパフェが、6.5€）を飲んだりして、ホテルに午後3時半に戻り、その後は、自由行動でしたので、ホテルの前にある大きなショッピングモールへ行って中のスーパーマーケットで買い物をして夕食の食材を購入して、ホテルの部屋で頂きました。ちなみに、CARSBERGのビールが、1.75€でした。

7/26（土）4日目：今日は、カウナスやシャウレイへ寄ったのち、ラトヴィアへ移動するため、荷物をまとめて、朝、8時に廊下に出しておくように言われました。朝食は6時半から用意できていて、バイキング形式で、食材も豊富で美味しかったです。

8時半にホテルを出発、バスでカウナスに向けて出発です！！今回の旅の目的の一番は、私と同じ岐阜県出身で、有名な杉原千畝氏の「杉原記念館」へ訪れるためでした！！カウナスへは、ヴィリニウスから約102 kmで、約1時間の道程です。中世の面影を残すリトアニアの第2の都市カウナスは、14世紀に記録に残る古い町で、カウナス観光は2時間の予定で、まずは、旧日本領事館（杉原記念館）を訪れました。館内の中には、執務室、応接室など、ほかに地元の大学の協力で「日本文化センター」も開設されていて、ビデオの上映もされました。



1940年当時、カウナスがリトアニアの首都でした。その7月に、日本領事館の前に突然の人垣ができた。ナチスに追われ、ポーランドから逃れてきたユダヤ人たちでした！！日本領事も一刻も早い退去を求められていて決断を迫られた杉原氏は、救いを求めるユダヤ人たちを無視できなくて、本国の指示に背いて独断でビザの発給をしたという有名な史実です。記念館の見学が終わったのちは、カウナスの旧市庁舎がある、市庁舎広場やカウナス城などを見学して、市内のレストランで昼食となり、ショッキングピンク色の「シャルティバルシチェイ」という名で、ビーツやケフィールで作られた夏の冷たいスープとリトアニア風水餃子「コルドゥナイ」を頂きました。ピンクのスープは、飲むのに勇気がいましたが、さっぱりしていて美味しかったです。餃子も美味しく頂きました！！



この後、シャウレイへ向かいました。（約145 km）おびただしい数の十字架が立つリトアニア最大の巡礼地の「十字架の丘」を訪れました。そして、次の国、ラトヴィアの首都リガへ向かいました。（約130 km）リガのホテルには、18:00頃、到着しました。リガのホテルは、「ラディソンBLUラトヴィア」です！！夕食は、ホテルのレストランで頂きました！！リガは、大きな街です！！

7/27（日）5日目：朝、7時に朝食（バイキング形式）、8時半にホテルを出発して、今日は、バルトのベルサイユ宮殿と呼ばれている、

「ルンダーレ宮殿」へ（約85 km）。リガでのガイドさんは、女性で、日本では、京都にいたそうで、日本語でガイドをしてくれます。約1時間半の見学です。保存修復が進んだ2階部分が公開されていて、まずは、1番のメインの「黄金の広間」（公の戴冠式が行われた）、次に「楕円形の陶器の間」（東洋の磁器がリズムミカルに並んでいる。）、「バラの間」（ピンクの人工大理石の壁面に21の花飾りが添えられている）、そして、「公の寝室」（宮殿の中心に位置する最も重要な部屋。部屋には、2対のタイルストーブが供えられている）、ほかに、「白の広間」（白一色の内装で、舞踏会が行われた広間）など、素晴らしい部屋がたくさんありました。その後、外に出て、広大な庭園内を「ミニトレイン」に乗って見学しました。バラの花々やブドウの垣

根などを見て回りました。良いお天気でしたので、快適でした！！



この後、リガに戻り（約 85 km）、レストランで昼食を頂いてから、世界遺産のリガの街の観光をしました。（3時間）まずは、「リガ大聖堂」の見学、重厚なパイプオルガンは、1883年に造られたものだが、木彫りの彫像で装飾されたフレームは、16世紀以来のものが慎重に保存され、使われている。



そして、中央市場を見学して、市庁舎広場から「エレクトロバス」に乗って、「三人兄弟」と呼ばれる15世紀の古い住居や、聖ペテロ教会を見て回っている途中で花嫁さんの車に出会いました！！その後、雨が降ってきて、市庁舎広場に戻って、周りの建物の説明を受けている間、土砂降りになってきて、その場所でやり過ぎして、雨が上がって、エレクトロバスが動き出したとき、バスの屋根に溜まっていた雨水が座席に降り注いできたので、後ろの席の人たちは、びしょ濡れになりました！！夏の暑い時期ですので、皆さん、「まあ、仕方ない

ね！！」と、笑っていました！！この後、大型バスに戻って、「アール・ヌーヴォー建築群」の見学に行きました。

アルベルタ通りにある「ミハイル・エイゼンシュテイン」が設計した、建築群で、赤レンガや青レンガを使い、そこに白で彫刻された像が飾られた建築物が7つほど並んでいて、とても素敵でした。



その建物の中に、レストランがあり、そこで夕食を頂きました。

7/28（月）6日目：朝、7時に朝食、8時半にホテルを出発。今日は、シグルダへ！！

（約 52 km）シグルダを3時間、観光！！まずは、「グートマニャ洞穴」の見学で、バスを降りて、洞穴まで行く途中で、「ラズベリー」の販売所があり、そこで、皆で試食して、洞穴を見た帰りに、皆さん、お土産を購入、私も3箱購入しました。支払いは、現金でなくてカードでの支払いでした！！1箱 150g

入りで、3箱で21€でした。

このあと、バスで「トゥライダ城」へ。お城へは、バスを降りてから、坂を上って行きました。いい運動でした！！赤レンガの建物で、城内は、博物館になっていました。見物を終えて、バスに戻り、次の見学場所の「シグルダ城址」へ！！城址の入り口には、門があり、その先は、広大な庭があり、「シグルダ新宮殿」もあり、近くの庭には、可愛い小人たちのモニュメントがありました！！



その後、近くのホテルのレストランで昼食でした！！そして、リガに戻り（約 52 km）、午後 3 時半ごろホテルに戻り、この後、自由行動になっていて、ホテルの近くのショッピングモールで買い物をしました！！



7/29（水）7 日目：今日は、次の国のエストニアへの移動日で、朝、8:15 までに荷物をまとめて廊下に出して、朝食後、9 時にホテルを出発、エストニアの“夏の首都”パルヌへ（約 183 km）。旧市街を散策、メインスト

リートのリュートゥリ通りのカフェでコーヒーではなくて、ビールを飲みました（1 人、6€）。

その後、海辺にある泥治療のスパのレストランで昼食を楽しんだあと、海辺を散策して、バスに戻り、タリンへ向けて出発（約 128 km）。

夕方、16:30 頃、ホテルに到着。

その後、着替えて、カラマヤ地区の「フォトグラフィスイカ」（ギャラリーやギフトショップが入ったアートセンター）の 6 階にある、ミシュラン獲得のレストランで夕食！！旧市街のパノラマが眺められて素敵でした。1 時間半ほど楽しんで、ホテル（スイソテル タリン）に戻る！！

7/30（木）8 日目：朝、7 時半に朝食、9 時、ホテル出発。バスでタリン市内観光！！世界遺産のタリン歴史地区観光（3 時間）、まずは、アレキサンドル・ネフスキー聖堂の見学、トームペアの丘を登り、トームペアの中心に位置する大聖堂を横目に見ながら丘の頂上から市街地を眺めて、丘から市街地へ降りて、聖ニコラス教会、旧市庁舎やラエコヤ広場を散策して、修道僧も行き来したカタリーナの小径を歩き、市街地の散策を楽しみました。

午後からは、自由行動になり、メインストリートのヴィル通りを散策して、昼食は、味がわかっているマクドナルドで「コンボセット」（バーガーが 2 個とポテトがついて、一人 5.5€）を注文して、私はそのほか、キャラメル・フラッペ（2.5€）を注文しました。ここは、賑わっていて、「Wolt」の配達の手配者が注文の品を受け取りに来ていました！！その後、街の花屋さんを見て、スーパーマーケットで、食料品を買って、ホテルへは歩いて帰りました！！（水、1.5 リットル入り 1.78€）

7/31 (金) 9 日目：朝食を 7 時半ごろから頂き、今日は、夜にはヘルシンキから日本に帰国の日で、荷物を 9 時半までにまとめて廊下に出して、ホテルを 10 時に出発しました。空港に行く前に、タリンの郊外にある「エストニア野外博物館」へ行きました。市街の西、ロッカ・アル・マーレ（イタリア語で海辺の石）という地域にある民族博物館で、海と森に囲まれた広大な区域に、17 世紀から 20 世紀初頭にかけてのエストニア各地の木造建築が当時のままの姿で移築されたそうで、展示されている家々の中も生活用具や家具がきちんと整理されていました。1 時間ほど見学して、バスに乗り、タリン空港に向かいました。

14:55 発 AY-1020 便でヘルシンキに向かう予定が、ヘルシンキからの飛行機が 30 分ほど遅れて、待っている間、搭乗口のすぐ近くに「空港ピアノ」が置いてあって、子供や若者たちが弾いて楽しんでいまして、弾く人がいなくなったので、主人に促されて、シューベルトの「間奏曲第 3 番」とバダジェフスカの「乙女の祈り」を演奏しました！！

15:30 頃、タリンを出発、飛行時間 30 分でヘルシンキに到着！！ヘルシンキの空港で、乗り継ぎ便が 1 時間ほど遅れるとの情報が入り、時間があるので、リトアニアでリネンの製品をお土産に買ったのをリファンドチェックの手続きをしました。その製品を買ったときに使用したカードを見せて、そのカードの引き落とし口座に還付金を振り込んでくれるそうで、翌日に振込されると窓口の担当者が言っていました。（日本に戻ってカード会社の利用明細を見たところ、振り込まれていました。）手続きも無事終え、乗継便までの時間がたっぷりあるので、フィンエアーのラウンジでゆっくりお食事を楽しみました！！

19:30 に AY-0061 便がヘルシンキを飛び立ち、日本に向けて帰国の途につきました。日本までの所要時間は、13 時間 20 分とのこ

とでした。羽田空港までの間、2 回食事が出ました！！

8/1 (金) 10 日目：羽田空港に午後 2 時頃、無事に到着致しました！！荷物を受け取り、ツアーで一緒した方たちと挨拶をして、京浜急行で品川駅へ、そして山手線で池袋駅へ、そして西武池袋線で飯能駅、飯能駅からは、タクシーで我が家に戻りました！！

今回の旅は、奮発してビジネスクラスが 2 名で 1 室利用で 1 人の費用が、1,224,000 円で、プレミアムエコノミークラス利用は、200,000 円引き、エコノミークラスは、400,000 円引きで、1 組のご夫婦で、初日の 1 日前から来ていた方は、ポーランド航空利用で現地合流プランで一人、500,000 円で参加されていました。

2026 年の同じ、バルト 3 国 10 日間の費用は、値上がりしていて、ビジネスクラスが、1,368,000 円になっています！！



## オーストリア、チロル地方とザルツブルグを旅して

581 九州支部 朝永清寿

昨年のスイス旅行を限りに海外旅行はおしまいと思っていたが、今年もやっぱりどこかに行きたい！

スイスに隣接するオーストリアは真夏でも氷河があり涼しくていいところらしい。

しかもチロル地方はチョコレートの商品名と重なって親しみがある。

又、ザルツブルグは有名なミュージカル映画「サウンドオブミュージック」のロケ地、では行こう！

時期は8月。無理のない行程で宿泊地3か所に各1週間ずつ滞在し、そこを中心に旅をすることにした。

●熊本から最初の宿泊地シュトーバイタールへ

航空機は比較的安価なキャセイパシフィック。

福岡から香港経由でドイツのミュンヘン空港に到着した後、バスを乗り継ぎ、オーストリアのシュトーバイタールまで26時間以上の移動時間である。

香港での乗り継ぎ時間は8時間。かつてこの空港を利用した際3時間の遅延が発生し苦労した懐かしの空港。トラブルが無いことを願ったが・・・。

今回はセゾン・プラチナビジネス・アメックス付帯のプライオリティパスを事前に準備し、ラウンジが使い放題。4か所のラウンジ巡りをして8時間を過ごした。9階にある展望ラウンジはあたかもナイトレストラン。夜の飛行場を高いところから眺めることが出来て、素晴らしかった。ところが搭乗時刻を見計らってゲートの前で待機していても乗客があまり集まって来ない、おかしいと少し離れた掲示板を見に行くと搭乗口の変更が赤色のランプで表示されていた。慌てて移動したが、やっぱり安心は禁物の空港。

11時間以上の搭乗でミュンヘン空港に到着した後、入国審査で予想以上に時間を費やすこ

とになった。

ユーロ圏の乗客はパスポートの自動審査でスムーズに出て行ったがその他の国の乗客は審査官から厳しく審査を受け、簡単には通過できない様子。

スイスでもフランスでもその他の国でもこんなことはなかったのに1時間以上並んだ後の審査で帰国便を質問された。

そこでeチケット等をファイルした計画書をポンと審査官に見せた所「パーフェクト」と言って簡単に通してくれた。(帰国時、日本人はこちらと優先されたように通してくれたのだが、並ぶところを間違えたのか?)

荷物のターンテーブルはとっくに回転が止まっていて私たちのバッグが寂しく取り残されていた。

次はユーロへの両替、昨年スイスに行って余ったスイスフランを両替店で交換要求をしたが、100スイスフラン札は新しく切り替わったとして交換してくれない。

50フラン札以下の交換しかできず、不満だったがここは引き下がるしかない。

第一ターミナルを出て次はバス停までの移動、ネットで事前に場所を調べて分かっているつもりだったが案の定、見つからない。

第二ターミナル横と認識していたが、空港の関係者と思われる方々に聞いて、あっちだ・こっちだと探し回っても見つからない。

そうしているうちに第二ターミナルに入っ

てしまい巡回中のお巡りさんを発見。「分かりにくいですが奥の連絡用通路を歩いていきなさい」と教えてくれた。

分かる人に聞かないと時間の無駄、3時間もあつた乗り継ぎ時間はこれで、ほとんど無くなってしまっていた。

その後雨が降り出したが、バスは順調に国境を越えオーストリアのインスブルクに到着。再度バスを乗り継ぎ、雨上がりのシュトーバイタ

ールに到着した。

ペンションからは教会を中心とした小奇麗な街並みが見渡され、長い移動時間の疲れを癒してくれた。何よりも熊本より涼しい。



### ●シュトーバイタール1週間

チロル地方の小さな谷あいの街でここに宿泊すると、地域内のバスは乗り放題、動いているロープウェイ等も乗り放題。

(地域の観光税を支払うとシュトーバイ・スーパーカードが発行されこれを 아이폰のウォレットにダウンロードして使用)

日本で調べてきた週間天気予報では期間を通じて雨か曇りのマーク、しかし幸運にも予報が外れ翌日は朝から快晴、遠くに雪を抱いた山が見える。

近場を巡る当日の予定を急遽変更して、今回の目的の一つ、トップオブチロルを初日から目指すことにした。

動きの悪いグーグルに時刻を教えてもらいバスに飛び乗った。

途中のバス停には乗客が群がり満員状態でロープウェイの乗り場に到着。 아이폰を検知器にかざしてゴンドラのゲートを通す。輸送能力はバスよりもはるかに多くゆったりと座って景色を眺めることが出来る。

音もなく頂上を目指して登り続けるゴンドラの足元に氷河が見えて来る。気温が下がり、羽毛のジャケットが大いに役に立つ。やがて3,210mのトップオブチロル(山頂)駅に到着。

後で聞いた話だが前日まで天候不良でゴンドラは稼働していなかったそうだ、降った雪が解けずに残っていて白く美しい。

ロープウェイの終点から展望台までの階段を登るとそこには最高の景色が待っていた。

写真に収めてラインで知人に涼しさ(寒さ)

のおすそ分けをしたのは言うまでもない。



帰りは3区間のロープウェイのうち下の1区間くらい歩こうと高低差約600mの下山に挑戦した。



何組もの登山パーティーとすれ違う。

1時間少々のコースタイムだったが昼食を含め2時間半以上を要し、ようやくバス停にたどり着いたと思ったがそこは稼働していない上のロープウェイ乗り場。人の気配もなく、おかしいと思いながらも20分くらいトイレに行ったりして時間調整をしているうちに、下の方に降りていくゴンドラを発見、バス停はここではないことが判明。

点灯していた大きなバス時刻表(稼働している下のバス停発着時刻を表示)も消えてしまっていて、大急ぎで下のバス停まで移動し運よく待ち時間なしで乗れた。動きの悪いグーグルに不満を言っても仕方がないが。。初日から大忙しの観光となったものの、美しい景色と、さわやかな空気に触れることが出来た。

ペンションの朝食は豪華版。種類の多いパン類、ソーセージ・ハム、チーズ類が並び、加えて必ずゆで卵が提供される。

皆さん容器に卵を立て、スプーンで少しずつ殻を割りながら優雅に食べているが私は日本式、机でコツンと殻を割って手で剥きながら食べる。文化の違いか?

また、食品が多くてもそんなに食べられる訳がない。毎朝決まったものを少々。外国の方々はよく食べる、そして大きい。

ほとんどのロープウェイは、冬場のスキー客用、そのうちの1部が夏も動いている。(夏は端境期) 終点の近くには必ずレストランがあって、そこを中心にハイキングコース等が広がっている。

バスやロープウェイを利用してクロイツヨッホの山歩きに出かけた。

ゴンドラを2回乗り継いで約 2,000mの山上駅(真新しくてきれいなレストラン)に到着。

山歩きの人たちで混雑している。



私たちは犬も歩ける子供向け・老人向けの優しいパノラマコースを選択。ルンルン気分で分かれ道に到着。昨日登ったトップオブチロルも遠くに見える。

しばらく休んで、迂回してロープウェイの駅に戻る予定だったが分岐点で道を誤ってしまった。



美しい景色とアルペンローゼを見ながら細い道をしばらく登っていくと、険しいやせ尾根になり、やがてずるずると崩れそうな危険な道に変わっていった、踏ん張りどころも無く滑り落ちないように慎重に足を運んでいるが、つかまる樹木もない、杖もあまり役にたたない、ここは私たちの来るべきところではなかったと

気が付いて、もうおそい。

若いころ、何度も経験したこんな道、平気で歩けたのに今は危険がいっぱい。

安全な道はないか付近を探したが、ある訳がない。

山の頂上付近を見ると大きな岩が立ちふさがっている。鎖場も見え、ヘルメットをかぶったグループが右往左往している。

あんなところ行けるのか? 引き返すのも怖いなー、と思案していると、ヘルメットのグループ(ニュージーランドからの4人家族)が下って来た、岩登りを断念したようだ。

私たちがいけるルートはあるか聞いたところ、道はあるが、行かないことを進めるという返事。

仕方なく、もと来た道をこわごわと引き返した。危険な場所はその家族が見守ってくれてうれしかった。

翌日、反対側の山(ゼルレスバーン)のハイキングに出かけたが、前日私たちの行き先を阻んだ岩山がくっきりと見えていて、引き返した悔しさがこみあげてきた。

後日登りなおして、老人夫婦と話をしながら余裕をもってお花畑のパノラマコースを満喫し、溜飲を下げたのは言うまでもない。

#### ●セルデン1週間

私達が旅行で一番苦勞するのが公共の乗り物を使つての移動。できるだけ軽くしたが荷物は二人で26Kg以上ある。

シュトーバイタールから、セルデンのペンションへの移動に当たって、インスブルックからオツタールまでは列車を利用した。

自動販売機でチケットを購入しようと挑戦したが、要領を得ず、売り場の列に並んで購入。乗り場は13番ホームと教えてもらった。

列車は地方都市を結んでいるSバーン(のはず)。

ところがその出発時刻前に13番ホームに入ってきたのはベルギー行き国際列車。こんな列車ではないと、無視しているうちに、乗る予定の定刻に発車して、私たちは取り残されてしまった。では手元のチケットはどうしたらいい

いのか？チケット売り場に駆け込んで聞いたところ、2時間は有効との返事。乗り場も同じ13番と教えてもらい再び次の列車を待つことにした。

ところが来ない・・・心配していると年配の女性が私たちの前を急ぎ足で通り過ぎていく、なぜだろうとその方向を見ると同じホームの延長上の反対側にも13番表示のホームがあって真新しい列車が止まっているではないか、あれがオツタール行きの列車だと、とっさに判断し、私たちも急いで女性を追いかけその列車に乗り込んだ。荷物を隅に於いて上下式の簡易シートに腰を下ろすと同時に列車は静かに動き出した。

ローカル列車だったが、振動は少なく、熊本の豊肥本線の電車よりずっと乗り心地はいい。

ヨーロッパの列車は日本の列車より高級感がある。

オツタール駅に到着後トイレを済ませバス停を探して構内を見渡すとセルデン行きのバスがすでに発車しようとしている。

「ちょっと待って」と手を振りながら小走りでバスに乗車、慌てて乗車券を購入。後でわかったことだが「シニアです」と付け加えるのを忘れ正規のバス料金を支払ってしまった。（見れば分かりそうなもの、年齢より若く見えたのか？・・・）ペンションに着けば翌日からの無料乗車カードがもらえる。

この日も重い荷物を引きずりまわして疲れた移動日となった。

セルデンの街はシュトーバイタールよりも大きく賑やか。無料バスで行ける範囲は広く、動いているロープウェイの数も多い。

銀行もあって、空港で両替できなかった100スイスフラン札の両替も簡単にできた。

最高気温は27度くらい、それでも平年の最高気温より10度以上高いそうだ。

有料道路を走るバスも無料、こんなバスを利用して3,300mのシュバルツェ・シュナイトの山頂に出かけた。仕事で日本には何度も行ったことがあるというドイツ人の夫婦と話しながらレッテンバッハに到着。氷河の端が池にせり出

している。

ここからロープウェイで一気に登ることに



なるが、乗客が少ない、寒さも加わってやや不安になったが動いている。貸し切りの状態でゴンドラに乗車。

中間駅を過ぎると景色は感動的な雪と氷の世界に一変。

岩山と白い雪のコントラストが美しい。

でも、氷点下に近い気温、あと50m登れば山頂だったが寒さに耐えきれず、早々にゴンドラに逃げ込んだ。その間、山上駅は二人きり。



レッテンバッハに戻り、再びバスに乗りティーフェンバッハからのロープウェイでさらに高い山を目指した。この間のバス道路は氷河を抱いた山塊を抜けるトンネル、珍しい。

しかしロープウェイは残念ながら運休中。やむを得ず折り返しのバスで下山。

途中下車して、約1時間高低差の少ない山歩きをして昼頃にロープウェイの途中駅（レストラン）に到着、ビールが待っている。



売り場の青年たちは、「こんにちは・ありがとう」と知っている日本語を並べて愛想がいい。

期間中は少しばかり天候不順もあり、山歩きを断念したこともあったが、イタリアとの国境までのバスハイク、スリル満点のリフト、さら

に何度もロープウェイに乗ることが出来て満足の1週間だった。



### ●ザルツブルグ1週間

オッツタール駅からザルツブルグへは事前に乗車券を購入した。

もしものことを考えて早めにセルデンを出発しオッツタール駅に到着。

すると「インスブルグまでの列車は遅れ、乗り継ぎが出来ない可能性がある」とのメールが入って来た。

早めに駅に来ていたことから予約はしていない前の列車に乗ってインスブルグに向かった。(こんな場合予約以外の列車に乗っていいか駅員に聞こうと思って事務所を探したが無人駅、乗っていいと自分なりに判断)

結局早めに到着し、ザルツブルグ行の始発列車に余裕で乗れた。そうしていると私たちがオッツタールから乗るべき列車が定刻に入って来た。国際間を運行している列車だった。

国内線は正確に動いているが国をまたぐ列車の運行は不安定である。

ザルツブルグは大都市、ザルツブルグ城を西側に古い街並みが広がっている。

ミラベル庭園が中心にある。



移動は主に電気トロリーバス。運行状況は非常に正確。定刻運行より「遅れ〇分」との表示が出ていて、熊本のバスも見習ってほしい。

山上のザルツブルグ城へは歩いて登った、当然のことながら見晴らしがいい。宿泊しているペンションも見えている。

同様に観光地巡りはウォーキング。狭い街だが見どころが多く、市内全体がサウンドオブミュージックの舞台となっていて、とっても楽しい。位置情報で特定の場所に来ると英語ガイドが流れるアプリをダウンロードして、聞きながら巡った。ないよりはいい。

湖畔の街としては世界で最も美しいと言われているハルシュタットの街へ日帰り旅行に出かけた、もちろん無料。

バスの運転手横のシニアシートに陣取って約2時間、列車に乗り換え2駅、渡し船7分でハルシュタットに到着。

列車の乗客を載せた満員の渡し船、大きな湖に浮かぶ小舟の様で、これも景色の一部。

山と湖に囲まれた小さな街、太陽との光線がうまく絡み合っただけでなくとも美しい。端から端まで歩いてさほど時間はかからない。土産品店やレストランが立ち並び、観光客が狭い路地にあふれている。



同じような写真を何枚も撮って無駄ながらもシャッターを押し続け十分楽しんだ一日となった。

その他モント湖畔の教会、山上の湖ゴウーザウ湖等々に出かけた。花と湖と氷河を抱いた山々は見飽きることがない。

スイスもいいがより多くの自然が残されているオーストリアを堪能した3週間だった。



帰国日、ドイツ・ミュンヘン空港行き列車の運休事件もあったが、親切な人たちに助けられ無事帰国。77歳夫婦の挑戦は終了した。

# スコットランド紀行

関西支部 NO.1608 森川建

スコットランドは日本の最北端に位置し、南国暮らしの会の皆様に紹介するに相応しい場所か否か悩ましいところではありますが、旅の苦勞、特に失敗談は皆様の参考になることもあろうかと思い、投稿させていただきました。

## 1. 旅程

### ① 日程

2025年7月4日(金) 関空発  
7月18日(金) 関空着

### ② 航空会社 トルコ航空 イスタンブール経由

(関空発着時間、乗り継ぎ時間を考慮し飛行機会社を選定)

### ③ 宿泊

Edinburgh	1泊
Ballater	7泊
St.Andrews	3泊
Edinburgh	1泊
計	12泊

### ④ 飛行時間



関空 — イスタンブール = 12H20M  
イスタンブール = 2H15M  
イスタンブール — エジンバラ =



4H20M 合計 = 18H55M

イスタンブール空港は中東のHUB空港として規模、設備はすばらしい空港であった。

## 2. スコットランドの概要

大英帝国 (Great Britain) は4つの国 England, Scotland, Wales, NorthIreland からなり、Scotland は大英帝国国土の1/3を有している。

England と Scotland は何度も独立と併合を繰り返し、現在は統合されているが、未だ独立志向が強く、2014年スコットランド独立を問う住民投票では44.7%対55.3%で否決されたが、未だ独立か否かは微妙な状況。

さて、我々が主に滞在した Ballater は日本人には馴染みの無い場所だが、北緯55度で日本の最北端の北海道択捉の45.33度よりかなり北にある。但し気温はメキシコ湾流により冬でも2度~6度、夏は14度~19度と大変過ごしやすく安定している。

あまり日本人には馴染みが薄いですが、スコットランドといえば

- A) スコッチウイスキー
- B) ネス湖のネスシー
- C) タータンチェック他ウール製品
- D) 北海油田

3 F) ハリーポッターの舞台  
等などが挙げられる。

1. 滞在先 Ballater

スコットランドの中部アバディーンシャーに属し、北緯 55 度で、海拔 200 m の高地で手つかずの自然が残り、氷河の跡が月面のような様相を呈し見渡す限りの広大な広がりには思わず車を止め、見惚れるほどである。ハイカーの出発拠点になっている。

又、英国王室の夏の保養地の BALMORAL 城があり、近くを流れるデー川の清涼に癒され、いつまでも滞在していたくなる街、というより村である。付近にはゴルフ場も多く、我々日本人ビジターに対しても親切でフレンドリーで心温まる思いを抱かされた。



4. 古都エジンバラと城巡り

①エジンバラはスコットランドの首都で歴史的な建造物や見どころ満載な街である。



エジンバラ城はウエ



ブ予約が必要で今回は見物できなかったが、街を歩くだけでも見どころ多く、特にハリーポッターの街として USJ よりも本物感あり、興味深く探索した。バグバイクのパフォーマンスは街角のどこでも見かけ、独特の奏法、音色が楽しめた。②スコットランドには 800 もの城があり、アバディーンシャーだけでも 300 の城があると言われている。我々は代表的な城何カ所か訪問した。

○ スターリング城

スコットランドの独立戦争で有名なウオリスとロバート・ザブルースが戦った 戦場であり、悲劇の女王メアリーの戴冠式が行われた城である。高台に位置し、見下ろす眺めは素晴らしく、中庭のローズガーデンの花も見事であった。



○ バルモラル城



ロイヤルファミリーが夏の休暇を過ごす城として有名。ビクトリア女王が 15 世紀に購入、現在も庭園はチャールズ国王、カメラ夫人が自ら手を染め素晴らしいイングリッシュガーデンに仕上がっている。ここでのスコーンは美味で上品であった。

○ ブレア城



スコットランドきってのリゾート地として人気の街ビトロッホリーの近くにある城。ビトロッホリーは夏目漱石が留学中ここで休暇を過ごした。白亜の外観の美しい城、現在も城主が住んでおり、家具類が保存、展示してある。厳成人（なるひと）天皇も皇太子時代に滞在された。階段の踊り場の壁一面に飾られた銃や刀剣のコレクション食器類の展示は見事であった。

## 5. ウイスキー街道 (Malt Whisky Trail)

スコットランドで造られるシングルモルトウイスキーは使用している水、麦の種類ビート（泥炭）や熟成に使われる樽などにより味わいが変わってくる。地方ごとに大別すると、6つに分けられ、中でも蒸留所が集中しているのがスペイサイドとアイラ島の2つ。我々はウイスキー街道として知られるスペイサイドの蒸留所2カ所を訪問した。

○ キースにあるアイラ蒸留所

創業1786年。現在操業を続ける蒸留所の中では最古。ハイランドで最も美しい蒸留所と称され、シーバスリーガルのキーモルトとな



っている。

○ダフタウンのグレンフィディック蒸留所  
創業1887年。現在では世界で最も飲まれているシングルモルトウイスキー。残念ながら見学ツアーは事前申し込みが必要で、見学ツアーは体験できなかった。因みに「マッサン」で知られるニッカウイスキーの創始者竹鶴政孝氏が修行した「ロングモーン蒸留所」もここスペイサイドにある。

## 6. ゴルフの聖地セントアンドリュース



ゴルファーなら誰でも憧れる全英オープンが何度も開催された超名門ゴルフコース。

コースは Old, New, Jubilea,

Eden, Strathtyrum, Balgone の6コースがある。Oldコースは10月から予約が入り当日プレーは無理。他は予約可能だが予約が埋まっており、午前にスタートできるのはStrathtyrumのみであった。簡単なコースと言われているがヒースが生い茂る深いラフでガードされ、有名な蝸壺バンカーが配置されており、セントアンドリュース独特の雰囲気は十分味わう事が出来た。フェアウエー、グリーンは綺麗で360度見渡せる眺望の中、聖地をめぐる巡礼のごとく厳かな気持ちで2ラウンド楽しんだ。有名な「スウインカンブリッジ」は有名なプロゴルファー同様我々旅行者も気軽に写真撮影可能で、聖地訪問が実感できた。



St.Andrews はゴルフ場だけでなく、セントア

ンドリユース城、聖アンドリユース大聖堂、英国ゴルフ博物館等見どころが多くある。

## 7. 伝統の国英国でとんでもない出来事

### ①同性愛結婚式

有名なブレア城で100人近く臨席しての結婚式に出くわしたが、新郎は居ても新婦が見当たらない。よく見ると男同士つめ合い乍らリング



の交換をしているのではないか！なんと同性愛者の結婚式が堂々に行われていることが分かった。因みに我が国は「両性の合意」で結婚できるが同性は想定外で、婚姻届けの為法廷問題になっているのが現状である。



### ②ヌーディストのサイクル行進

エジンバラの目抜き通り、完全ヌーディストのサイクル行進に出くわした。何を主張、アピールしたいのか不明だが、日本では絶対警察により逮捕となる。

## 8. 困った事、失敗した事

### ①なんといっても物価高

欧州においても物価高は異常である。

6年前同じルートで旅行したが、何もかも2倍以上の感覚である。

②ある旅行サイトでB&Bあるいはホテルを予約したが、B&Bは家主が不在なケースが多く、入り口が不明あるいは鍵の置き場所不明であったり苦労した。また、ホテルを予約したはずが旅行サイト(Booking.com)とホテルとの確認が取れておらず、チェックインで1時間トラブった。(確認ペーパーを持参していたので、最悪は免れた)

### ③レンタカー

日本で予約したが、  
\*驚いたことにガソリンが「0」スタート

\*NAVIが故障⇒海外の知らぬ土地でNAVIが故障でどれだけ心細い思いをしたか想像ください。

\*レンタカー料金10万円程度に対し保証金30万円取られ、返還に2か月近く要した。

④英国入国にETA申請必要だが、ネット上の業者サイトで申し込み法外な申請費用が掛かった。ネット上の悪質サイトか否か要チェックである。

⑤CashlessとCash Onlyの矛盾  
Cashlessが主流だが、駐車場等コインが必要で、いろんな場所でコインが無い為、苦労した。

⑥欧州航路は20時間近くの飛行時間を要し、そのため、ぎっくり腰になり、旅行中大変苦しんだ。高齢になると長時間の飛行は無理かなと感じ始めました。

以上



## 山と湖を求めてネパールへ (旅行期間：2025年11月11日から26日まで)

ペナン支部 北村裕志

前年(2024年)に山と湖を眺めにスイスへ出かけましたが、あまりの物価高と円安に恐れおののき、2025年はネパール旅行で代替えをする事にしました。

### ◆ 肝心なのはヒマラヤの山々が見える事

最初のネパール旅行は2025年3月30日から4月12日までの日程でポカラとカトマンズに出かけました。



しかしながら、乾季で山が乾燥し、野焼きや山火事の煙で山はほとんど見えず、空気は煙臭くて呼吸器障害を懸念するほどでした。(2025年6月の関東甲信越サロン会で報告済)

この時、ポカラのゲストハウス「空」のオーナーの奥さん(山岸さん)の話から、ベストシーズンは雨季の終了後、空気がきれいでも寒くない10月から11月と教えてもらいました。

そこで早速、2025年一時帰国後の11月に再度ネパールを訪れる計画を立てました。

今回(以下2025年11月のネパール行きの事を“今回”と表記)の計画を立てるにあたって、宿の予約や国内線チケットの購入はしませんでした。ホテルは最初に泊まるポカラのゲストハウス空の1泊目だけ取って、あとは『山の見え具合』で場所も含めて決める事にしました。

結果として、予約無しでも何ら問題はありませんでした。特にポカラのホテルは数が多く、値段も割とリーズナブルなので、建物や部屋を見てから決めても大丈夫と思います。



今回、最初のポカラでの1週間は山々がきれいに見えました。



ところが後半のカトマンズ近郊のナガルコットでは空気がかすんでいました。ヒマラヤの山々もあまりきれいには見えませんでした。結局エベレストを見ることは出来ずじまいでした。

そこで2026年のネパール旅行は、少し早めに10月下旬から11月上旬で考えています。

### ◆ カトマンズ-ポカラ間の機窓からの景色



30分ほどしか飛ばないのに片道100USD(1万5千円強)は高いと思いました。何せクアランプールからカトマンズまでのマレーシア航空とほぼ同額です。



でも機窓からの景色は素晴らしかったです。ヒマラヤの山々を東から西に向かってじっくり見せてくれました。



特に行きは席がガラガラなので、山がよく見える窓際席に移動出来ました。遊覧飛行代込みと言ったところでしょうか。

#### ◆ ガイドさんとオーストラリアンベースキャンプまで1泊ハイキング

ガイドの料金は1日3500ルピー。これにはガイドのホテル代や食事代も含まれています。

オーストラリアンベースキャンプと言う名前の由来は、昔オーストラリア人グループがやって来て、そこに滞在したので、そう呼ばれているそうで、標高2000mくらいの単なる丘の上です。



出発地点のカンデ(Kande)までタクシーで移動します。午前10時から歩き始めます。



谷を越えた向かい側(写真左側)が目的地です。



中央右側に遠く見えるのが出発地のKandeです。



午前11時半、Angel's Guest Houseに到着しました。



部屋は思ったよりずっと綺麗で掃除も行き届いています。室内ばきは不要で、ソックスで歩いても大丈夫です。コレで一泊2500ルピー。

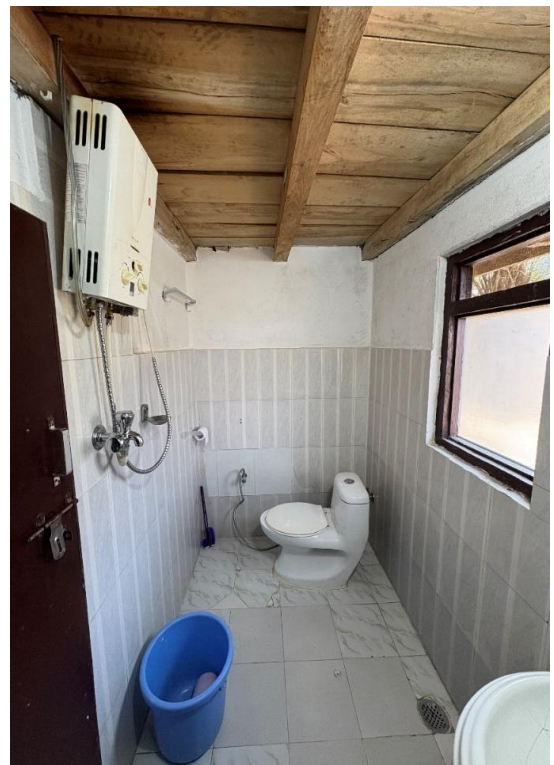
WiFiは電波が強くて安定している上に、インターネットも結構早い。写真のアップもポカラより早いぐらいです。



一晩お世話になる宿は広いフィールドをコの字に建物が囲んでいます。



このコテージに宿泊。



バスルームも綺麗です。シャワーはガス瞬間湯沸かし器なので、途中で湯が出なくなったりしません。ウォシュレット代わりのビデスプレーも普通に使えます。



残念ながら昼頃から雲が出てきて、山々は見えたり隠れたり。時折アンナプルナサウスが顔をのぞかせます。



前回3月にも飲んだネパールの地酒。無くなったら奥に見えるポットのお湯を足して3杯くらい飲めます。

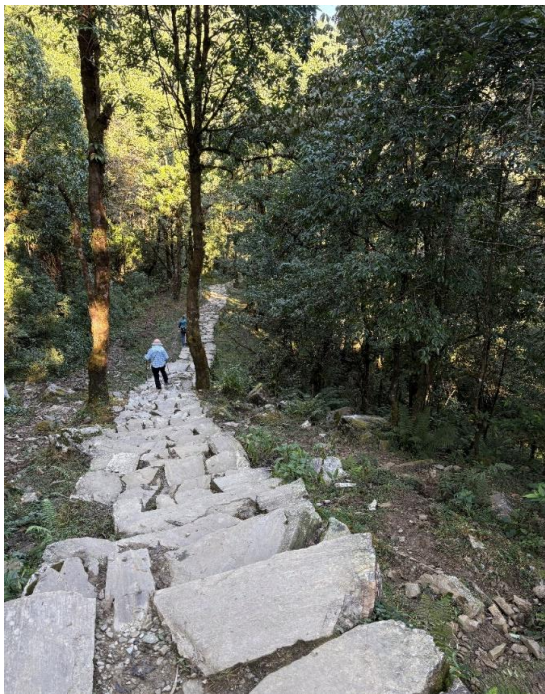


夕食。手前がチリチキン。見た目は酢豚そっくりですが、グリーンチリが入っていてピリ辛。とてもうまい。奥がネパールのヌードルでうどんそっくりの見た目ですが、味も食感もうどんそのもの。



翌日は7時過ぎに朝食です。ネパールのパンとオムレツの朝食。

7時20分出発。ダンプス経由で路線バスの通る幹線道路までひたすら下ります。



今日のルートは始めから急な下りです。

がら歩かないといけない。景色を見る余裕は無いです。



スクールトリップの子供たちが寄ってきます。聞かれる事は何時も「どこから来たの？」



ルート上に牛が数頭放し飼いされていました。スイスみたいです。



木立の中から見えるマチャプチャレ。



マチャプチャレを眺めながら木立の中を歩く。と、言いたいところですが、石畳がデコボコなので足元を見な



バイクをレンタルしてここまで登って来る様です。



途中、ダンプスの入り口にあるレストハウスで休憩。



昼食を食べながらバスを待ちます。手前は焼うどん、奥は焼きそばそっくりです。優しい味で辛くも甘くもない、日本人向けです。



オーストラリアンベースキャンプからダンプスまでも結構急な下りですが、ダンプスからPhedi への下りは非常に厳しかったです。一気に1000メートル近く降りたので足がグラグラ。



バスが止まりました。ポカラ中心部よりだいぶ手前が終点だという事ですが、乗ることにしました。あとはタクシーで宿まで。



階段を下り切って出た幹線道路のレストハウスで休憩。



公共交通機関に乗るのがポリシーの我々は、その為にダンプスからタクシーという通常の選択肢を捨てて、急な階段ルートを降りた次第。やっと乗れたバス。多分ガイドさんはいぶかしがっているはずですが。

## ◆ オーストラリアンベースキャンプの星空と日の出

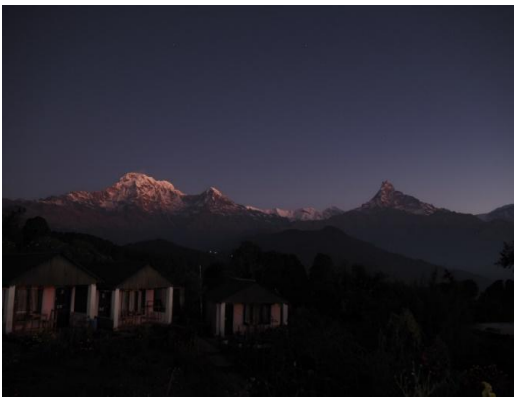
夜中の0時半頃に目が覚めて、カーテンの隙間から外をみたら満天の星空でした。

朝5時前に目が覚めて光跡撮影に挑戦。液晶画面に、ほんのうっすらと山が見えます。それを頼りに薄明るくなる前まで露光してみました。



何となく目的のものっぽい写真が撮れました。もっと長い時間露光させないといけません。

その後は、日の出を挟んで7時前まで山々と日の出を見ながら、写真を撮りながら過ごしました。



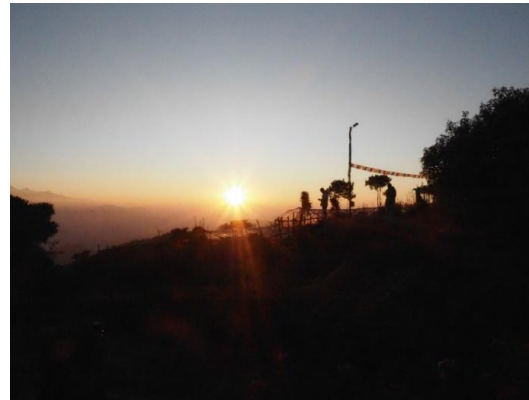
ほんのり紅く染まる日の出前の山々



朝日を浴びるマチャプチャレ。



アンナプルナサウスのモルゲンロート。

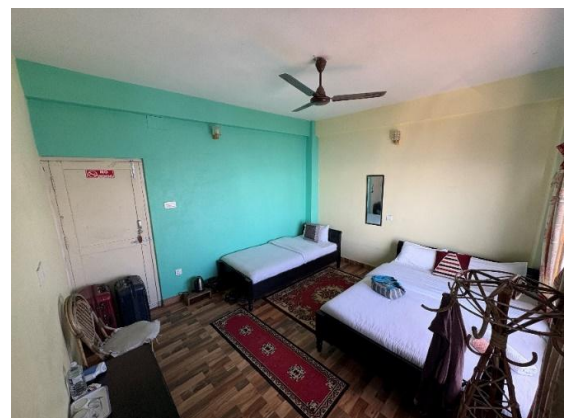


山の上の朝日は眩しかった。

## ◆ サランコット

今回のネパール旅行で一番気に入った場所です。ポカラより北側、山々の方に近づいた丘の上にあります。

前日にAgodaで予約したヒマラヤン・クラウン・ロッジ (Himalayan Crown Lodge) に泊まります。ホテルは急な階段の途中にあるので、タクシーは階段下に止まります。ホテルの人を呼んできて荷物を運んでもらいます。



部屋は想像していたよりずっと良かったです。ベッドはクイーンとシングル1台ずつ。これで1泊20USドルです。



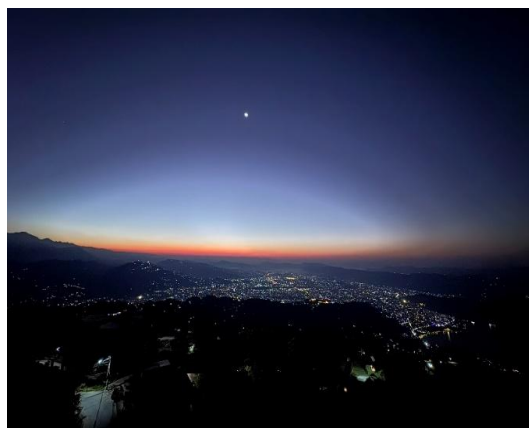
部屋の窓やテラスから湖やヒマラヤの山々が拝めます。



ペワ湖を一望。写真右下に見えるのが、ホテルのレストランのテラスです。



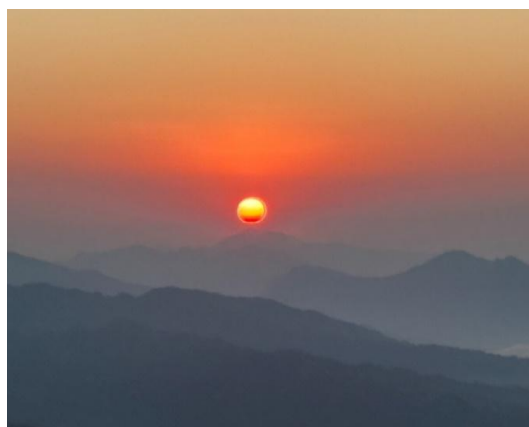
レストランのテラスから見える夕日に照らされるヒマラヤの山々。午後5時半ごろです。



翌朝の午前6時少し前、部屋のテラスから見る宇宙的な夜景！地球が一つの惑星である事を感じます。(iPhone16 超広角で撮影)



翌朝午前6時半、レストランのテラスにて日の出を待ちます。



6時35分、朝日が昇りました。



部屋の窓からも朝日が拝めます。



山々を眺めながらの贅沢な朝食です。



昼食は歩いて10分くらいのところにあるBhanjyang Villageのレストランで食べました。



ここからはマチャプチャレ(写真中央)を一望できます。

#### ◆ サランコットの星空と日の出

ホテルの前の急な階段を登っていくと10分弱で頂上にヒンドゥー教寺院があります。ここに朝の4時に行って星空と日の出の写真を撮りました。



写真中央下側にうっすらと見えるのがマチャプチャレです。運良く、この寺院からちょうど真北がマチャプチャレでした。ですので写真のほぼ中央に動かない星、北極星があります。(Olympus E-M10MarkIV 14mm)



6時半頃にモルゲンロートが始まりました。左からアンナプルナ・サウス(7,216m)、中央にマチャプチャレ(6,993m)、右にアンナプルナIV(7,525m)、アンナプルナII(7,937m)とヒマラヤの山々が赤く染まっています。(Olympus E-M10MarkIV 14mm)



3分ほどでマチャプチャレの岩肌全体が赤く染まります。(Olympus E-M10MarkIV 70mm)

#### ◆ ポカラ観光の中心、ペワ湖畔

ポカラのヒマラヤ観光の中心は、ポカラ市街から少し離れたペワ湖の湖畔にあります。観光客、特に外国人観光客向けのホテルやレストランがたくさんある一帯です。歩いて回れるくらいの広さです。



ペワ湖畔からマチャプチャレとアンナプルナ山郡を望む。



ホテル街から山々を望めます。



散歩の途中で疲れたのでマサラチャイで一休み。



ネパールで初めて路線バスに乗ってみました。



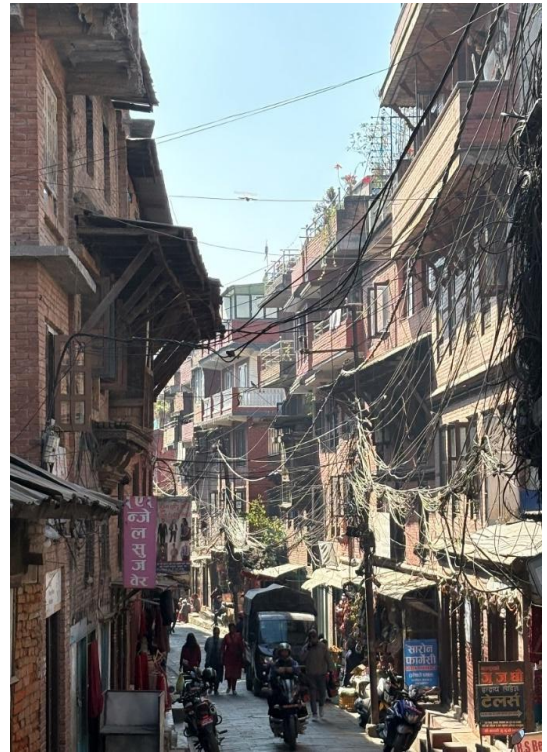
お客さんは地元の人たちばかりです。値段はよく覚えていませんが、50ルピーしなかったと思います。

#### ◆ バクタプル

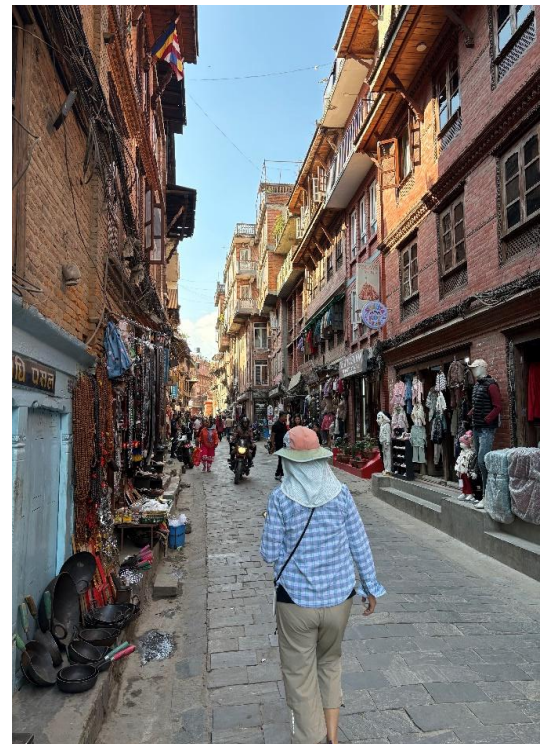
カトマンズ近郊のナガルコットに行く途中、バスを乗り換える場所が古都バクタプルです。



世界遺産の古都ですが2015年の地震で甚大な被害をこうむりました。写真は復元した建物が並ぶ路地で、観光化された印象です。



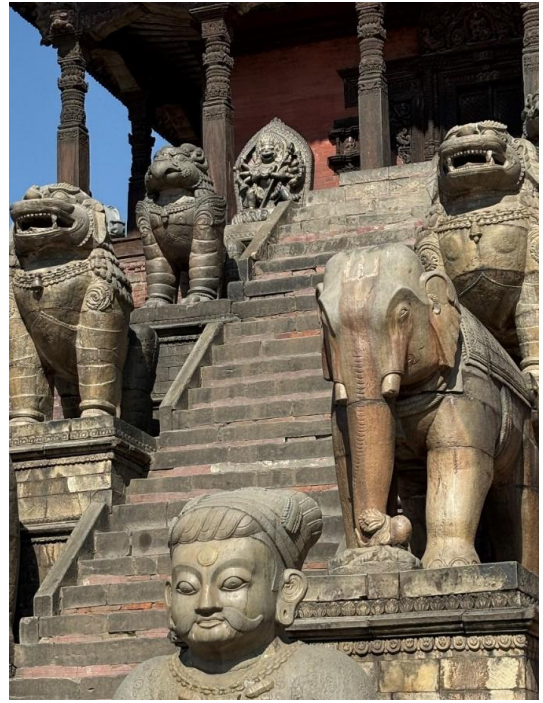
こちらの路地も一部再建築されているようですが、生活感のある昔のままの路地のようです。



生活雑貨を並べる店があるかと思うと、観光客相手の土産物屋も軒を連ねている大通りです。



有名な陶芸広場の土産物屋。陶器と言っても素焼きに近いもので、焼成温度が700度程度なのでもろいです。スーツケースにいれて持ち帰り、日本で開けたら粉々になっているかもしれません。



ニヤタポラ寺院の石像は素晴らしい彫刻作品です。



ここでも校外学習の子供たちをたくさん見かけました。



そのほかプラプラ歩いているだけで数多くの遺跡級の建物に出会います。



クジャクの窓の彫刻は、つい見とれてしまうほど繊細な仕上がりがりです。美しいだけではなくクジャクの顔が何となくアニメっぽいのも魅力か。



バクタブル名物、ネワリ料理。つぶしたご飯が特徴的です。ネワール族は、バクタブル地方の先住民族です。



バクタブルのもう一つの名物は、ズーズーダウ。水牛の乳で作ったとても濃厚なヨーグルトです。素焼きの容器に入っています。

#### ◆ 光跡撮影

プロの写真家が撮った星空の作品で、長時間露光して無数の星が動いた跡が同心円状に弧を描いた写真があります。そんなのを撮りたいと思って、ネパール旅行の為にカメラを買いました。初心者でも簡単に光跡撮影が出来る機能の付いた、オリンパスのE-M10 Mark IV。ミラーレス一眼カメラでショートズームと望遠ズームが付いて14万円程度でした。

光跡撮影の難しい点は、まずはピント合わせでした。ミラーレスでもファインダーみたいな物は付いていますが、奥に小さな液晶画面があるだけなので、暗いところでは役に立ちません。ボディの液晶画面を見ながら、拡大表示してピントリングを回すのも至難の業です。結局フォーカスエリアを画面全体に設定して、空に向けてシャッターボタン半押しを繰り返しました。

満点の星空ですから、たまに明るい星にピントが合います。

光跡撮影の難しい点その2は、構図合わせでした。真っ暗だと液晶には何も映りません。肉眼ではうっすらと見える山の輪郭が、画面ではわからないです。仕方が無いので、山の麓の集落の光や明るい星の位置を参考にして、適当に構えて写しました。



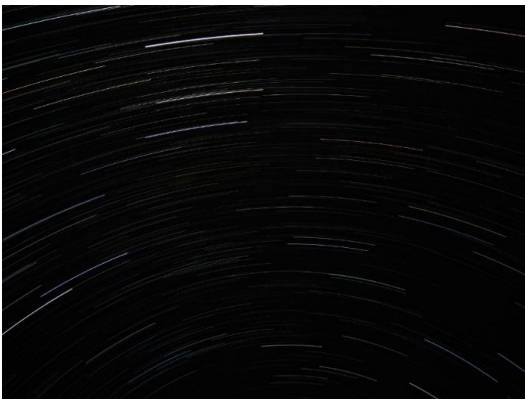
上の写真はホテルのベランダから適当に撮ったものです。

光跡撮影の難しい点その3は、露光時間。ただし、買ったカメラは随時撮影画像の進捗を見せてくれるので、良いと思ったらやめれば良いだけです。問題は、日の出が近づくと山々や空が明るくなってきて、星空が台無しになってしまう事です。特にヒマラヤの山々は標高が7000m級なので、明るくなり始めるのが早いです。ヨーロッパアルプスのざっと倍の高さです。

つまりは始める時間が大事と言う事。逆算です。



上の写真は午前5時26分撮影終了で30分ほどしか撮れていません。これ以上続けると空が明るくなります。始める時間が遅すぎました。



上の写真の撮影時間は1時間です。短すぎる感じがです。  
自分としては3時間かけて撮るくらいの気持ちで次回(2026年10月)はやってみようと思っています。  
5時半—3時間=2時半スタート！！  
いずれにしても、1回目で満足の行く写真は撮れないし、山や空が薄明るくなる前(日の出時間の相当前)に終えないといけないので、終了時間を見る為にも前日に予行演習が必要と思っています。

最後に、いつもの事ですが、今回のネパール旅行も下記のサイトに旅行記としてまとめてあります。  
ご興味ありましたらご覧ください。

## 憧れのスイスでトレッキング三昧

2025年7月3日～7月11日

関東甲信越支部 No 1700 居島 勉

スイスへの旅って？

スイスは、物心がついた頃から行ってみたい国の一つであったため、旅行会社のツアーを検討すること、幾度となく。氷河特急に乗るとか、五大名峰を見るとか、多数のコースがあるので迷う。どれを選べばよいのやら？と決めあぐね、長らくお預けとなっていた。そんな折、夫婦で登山が趣味となった。憧れのマッターホルンを見ながらトレッキングがしたい！世界一の名峰、マッターホルン。その麓の村、ツェルマットに滞在し、天候を見ながらトレッキング三昧をする！旅の目的が決まった！



朝焼けに染まるマッターホルン

スイスを旅した人に聞いたのだが、8月でも雪が降ったとのこと。五大名峰を見るツアーに参加したが、雪の為、一つも名峰を見ることが叶わなかったと。

夫婦で高山植物に興味があるため、花の時期に行くことは絶対だ。6月には、タンポポの黄色い花畑と登山列車の写真で有名だが、6月では花には少し早すぎる。8月では遅すぎるのではないかと踏んで7月とした。

宿は？

世界一物価の高いスイス。ホテルに一泊すると、朝食付きで最低でも5万円ほど。それならば自炊できるアパートを借りて、食費を浮かせる作

戦で行く。トレッキングには、弁当を持参すれば、気に入った景色を前にアウトドアランチができる。それも便利なのだ。スーツケースには、大量の食品を詰め込んだ。生鮮食品だけを現地調達。

アパート選びのポイントは、まず第一に平地にあること！ツェルマットは、狭い平地を取り囲むように山が迫り、高台にも多数のホテルやアパートが立ち並ぶ。疲れて山から帰って来て、またアパートまで登りだともげろ。そしてスーパーが近くにあること！偶然にもこの二つの条件を満たし、なおかつ駅近で、そしてなんと！マッターホルンが部屋から見える！という好条件の物件を格安で予約することができた。私たちが借りたい日数分、偶然空いていて、前後は予約でびっしりだった。

アパート予約は Airbnb 航空券は、スカイキャナーでエティハド航空を予約。

スイス滞在記

スイスの電車は、時間に正確。外国の電車は、多少の遅れは当然だと思っていたので驚いたが、時計の国だからか。乗り込んで早々、車窓



からの景色にうっとりする。広い牧草地に美しい。斜面に建つ山小屋風の家屋・・・これぞスイスといった牧歌的な風景に魅了される。



途中下車で、スイスの首都ベルンに寄ることに。スイスの鉄道は改札がなく、途中下車が可能である。その代わり、乗り込むと直ぐに車掌が検察に来る。

ベルンの語源は「熊」だそうです。現地では絶滅危惧種ですがアーレ川沿いにある熊公園では数頭の姿を見られ、スイスとはいえ日中は暑くなる。水浴びをしている熊の姿を見て癒された。



エメラルドグリーンのアール川(ベルン)

中世の街並みそのまま残るベルンは、青い川に沿って、花で飾られた赤レンガの家屋が立ち並び、おとぎ話の世界に紛れ込んだよう。どこもかしこも可愛らしく、メルヘンチックな美しい街であった。石畳の大通りには、地下にもお店が有り、ヨーロッパ最長のアーケード街が広がる。散策が楽しい。通りには、こんこんと湧き出る泉が点在し、正真正銘のアルプスの天然水が汲め、飲める。この泉は、熊だとか英雄だとかを象ったモニュメントで飾られているので、泉巡りも



借りたアパートのベランダで食事  
マッターホルンを眺めながらの贅沢な時間

楽しい。

観光は、熊公園の隣で、高台にあり、街を見下ろせる美しい植栽の薔薇公園だとか、正時になると音楽に合わせてカラクリが動く時計塔、アインシュタインが住んで、相対性理論を書いたアパートなど。スイスの高さの尖塔を誇るベルン大聖堂は、豪華なステンドグラスと数台あるパイプオルガンが素晴らしかった。半日ゆっくりと観光したが、ベルンは、お気に入りの街となった。

夕刻も近づき、本来の目的地、ツェルマットに向かう。列車は二階建て部分があったり、自転車を積むデッキがあったりと流石の観光立国だと感じた。夕方6時頃、ツェルマットに到着。駅に降り立つと、スーッと音もなく近づく電気自動車。タクシーだ。環境汚染防止のため、村内はガリン車禁止となっている。私たちのアパートは、駅から近い。そして平地なので、そのままスーツケースを転がして歩いて行くことができた。後日、散歩で坂の上の方に行ってみただけれど、そんな場所にあるアパートやホテルだとしたら、スーツ

ケース移動にはタクシーが必須になっていたと思う。とにかく、平地にアパートを借りられた幸運を喜んだ。

アパートに着くと、部屋からマッターホルンの姿を確認！眺望は期待してはいなかったのですが、これ以上ない喜びであった。夕食の準備と同時にカレーやシチューを作って冷凍。明日からの食事の準備もしておく。ゆっくりとベランダで食事を楽しむ。ヨーロッパの夜は長く、10時頃までマッターホルンの雄姿が見えていた。漆黒の夜空には星がきらめき、明日の天気は良さそうに思うのだが、天気予報はよろしくない。

### トレッキング三昧の日々 初日

天気予報は芳しくなく、長旅の疲れを癒すため、今日は村内の散歩くらいにしておこうと決めていた。お茶とお菓子を少しだけ詰めたザックを担ぎ、軽装で散歩していると、予想に反してどんどん晴れてきた。朝、部屋からは雲で全く姿が見えなかったマッターホルンが、くっきりと姿を表しているではないか。マッターホルンに向かって、行ける所まで行って



みよう！と、ずんずんトレッキングコースを進む。登って行く人は少なく、降りてくる人が多いのは、朝にロープウェイなどで上がって、下山にトレッキングする人がほとんどだからである。スイスのトレッキングは、基本、下りとなるので楽なのだ。よく整備された幅の広いトレッキングコース。花畑は日本の比ではなく、とにかく一面に咲いている！花好きにはたまらない。日本でも見る花も

あれば、全く見たことのない花も。ピンクに赤に紫に黄色に白とカラフルな花々が風に揺れ、マッターホルンを眼前に歩ける至福。

スイスの国花は、エーデルワイスであるが、日本にもよく似た花が咲く。ウスユキ草である。スイスに来たからには本物のエーデルワイスが見たいと思うが、今日のコースでは見つからなかった

この日は結局、バツハアルプダムまで歩き、至近距離にマッターホルンを眺めながら、お茶とお菓子で飽きるまで山を眺めて過ごし、昼過ぎにアパートに帰宅。歩行距離 10.2 キロ。登り 467 メートル。下り 484 メートル。夕方には、大賑わいの広場に行ってアルプホルンの演奏会を楽しんだ。妻は演奏後、アルプホルンを吹かせてもらって満足したようだ。そしてお楽しみのヤギのパレード見学。チロリアンな服装の羊飼い？ヤギ飼いの子供たちが、この地方特有の半分白で半分黒いヤギたちを、文字通り道草を食うのを追いながら歩く様子は、まさにハイジの世界。



この地方のヤギは、白黒。少年が棒を持ってヤギを小屋まで追う。

## トレッキング 2 日目

今日は、妻が今回一番楽しみにしているコースを歩くことに。マッターホルンを登る登山家が、宿とするヘルンリヒュッテという山小屋までのコース。ここは、マッターホルン取り付きの壁まですぐそこなので、マッターホルンに登る気分を味わえるのだという。私が苦手な岩稜帯だということで、正直、恐ろしいと思ったし、自信はなかったのだが。

ゴンドラに乗り込み、登山口のシュバルツゼーへ。(ゼーというのは、湖を意味する)ここからゆっくり歩いて3時間で小屋に着く。登山道は、高山植物が咲き乱れ、疲れを癒してくれる。今日もまた、マッターホルンのカッコいい姿に向かってぐんぐん近づいて登って行けるのがとても楽しい。雲一つない登山日和。良い日に登れた。マッターホルンだけでなく、周りには 4000 メートル超えのアルプスの峰々。素晴らしい体験だった。危険個所には、鎖、階段、はしごと整備され、ある程度の登山経験者であれば、ヘルンリヒュッテまでの山旅はお勧めしたい。今回の山旅の中で、苦勞した分、一番のお気に入りのコースとなった。

頑張っって小屋に到着すれば、マッターホルンがまさに眼前の大迫力。よく晴れて、風も弱く暖



ヘルンリヒュッテ 3260m

かいので、テラスでランチをすることに。山小屋価格とはいえ、二人で一皿ずつのランチが 9000 円には驚きだったけれど。スイスと言えば、名物、アルペンマカロニとロシュティを頼み、飲み物はなしでこの価格。味は、まあまあ。ヘルンリヒュッテでは、モンベルが限定の T シャツを販売しているとのことで、妻は購入。こちらも日本の3倍の値段。



マッターホルンに手が届く！  
ヘルンリヒュッテでランチ

食後は雪が残る登山道を注意して進み、マッターホルンの壁に触ってきた。妻は、ある程度の高さまで登って満足したようだ。

登る時は必死で、花を愛でる余裕はなかったので、下山時にゆっくりと見ながら歩くと、エーデルワイスを見つけることができた！それも、滞在中ここだけで。エーデルワイスは本場スイスでも、少なくなっているとのこと。見つける事ができたのは、運がよかったかもしれない。スイスでも、環境が変化してきているということであろう。帰りのゴンドラに乗り込むや否や、雨がぽつりと。良いときに下山できたものだ。帰りのゴンドラに乗り込むや否や、雨がぽつりと。良い時に下山できたものだ。明日はどこを歩こう

か？歩行距離 7.6 キロ。登り 769 メートル。下り 757 メートル。

### トレッキング 3 日目

昨夜はどんよりで星一つ見えなかった。天気予報どおり、朝から天気は良くない。ライブカメラで確認すると、ゴルナーグラートだけが雲を突き抜けて晴れそうだということで、第二便の8時のゴルナーグラート鉄道に乗り込む。車窓は、真っ白。不安ではあるが、到着すると青空が。マッターホルンは、ほんの一時姿を表していたが、徐々に雲に覆われていく。



トレッキングコースで見られた花々  
白い花がエーデルワイス

昨日一昨日とその雄姿を拝んでいるので、マッターホルンが見えなくても平気。それよりも氷河がせめぎあう姿や、4000メートル峰の峰々の姿を手の届くような距離で見られた感動といったらない。寒いのだが、熱いコーヒーを飲みながらじっくりとそれらを観察する。その間、日本人の団体が数組やってきて、雲に覆われた空を見やり、「本来ならあのあたりにマッターホルンが…」

というガイドの説明を聞いていた。

ゆっくり展望を楽しんだので、トレッキング開始。氷河を見下ろし、白銀の峰々を見ながらのコースはダイナミックで大満足。ツアーだとほんの一駅区間だけを歩くのだが、我々はどこまで歩こうか？調子が良ければ、村まで歩きたいという妻。膝が不安な私。

このトレッキングコースは、逆さまッターホルンが美しい、湖が点在するコース。残念ながら雲が多く、人気のリッフェルゼーでは辛うじての逆さまッターホルン。二つ目のウンターリッフェルゼーは、駅から遠いからか人が少なく静か。ここでランチ。大きなほわほわの白いワタスゲが揺れ、鏡のように静かな湖面に青い空と白い雲が映し出され、絵本の中の世界のように感じた。豆粒のようなツェルマットの村の家々を眼下に歩くこのコースでは、会いたかったマーモットにも出会えた。花もいっぱい。アルペンローゼも咲いていた。結局3駅分歩いて、登山鉄道に乗り帰宅。今日も大満足の日。歩行距離 7.1 キロ。登り 34 メートル。下り 947 メートル。

### トレッキング 4 日目

天気予報は、1日中、雪予報。実際、朝から小雨。



ゴルナーグラート展望台より氷河と4000メートル峰を眼前に  
窓の外は霧で真っ白。寒く、セントラルヒーテ

イングが自動で入った。仕方ない。今日は脚休めとし、午後から村の散策としよう。では、二度寝だとゆったりしていたのだが、ふと気になり



窓外を確認すると、晴れ間が！慌てて着替え、ランチを有合わせで済ませ、出発。うれしい誤算であった。近くて、すぐに行けるスネガ展望台に行くことに。ケーブルカーでほんの5分ほど。あっという間に 2288 メートルの展望台に到着。なんと、雪が降っている。マッターホルンの姿は全容を拝めず。

色とりどりの花畑に雪が舞うという、まさに夢の中のような景色をトレッキング。昔の羊飼いの小屋が立ち並ぶ可愛い小道を、半袖短パンの欧米人に交じって歩く。時折、雲の晴れ間にマッターホルンが顔を出すのも楽しい。今日も花が咲き乱れる素敵コース。疲れるとコースの傍らにシートを敷いてお茶をして休みながら。今日まで歩いてきたコースを目視で確認できて、地理が理解でき、楽しくなってきた。今日は村まで歩きで降りてみた。歩行距離 5.7 キロ。登り10メートル。下り 698 メートル。

#### ツェルマット滞在最終日

地理がようやくわかって楽しくなってきたというのに、とうとう最終日。午後にはチューリッヒに向け電車に乗らないと。昨夜のうちにスーツケースにトレッキングの道具はしまい込んだので、トレッキングはできないが、よく晴れて素晴らしい一日となる予報なので、ヨーロッパ最高所の展望

台、グレッシャーパラダイスに行くことにした。

早朝、橋のたもとまで出て、朝焼けのマッターホルンを見た。部屋から一度見ているが、その時は、夏山。岩肌がグレーの山だったが、昨日の降雪で真っ白になり、雪山の朝焼けは格別に美しかった。



ロートホルンに登る人たちを眺め

朝食後、部屋を掃除して、スーツケースを転がし駅へ。荷物をコインロッカーに預けて出発。

ロープウェイを何本か乗り継いで、3883メートル、富士山よりも高い場所に、苦勞せずに誰もが行けてしまう。氷河の上を進むゴンドラは、クレバスを眼下に見たり、山肌すれすれを通ったりと大自然を満喫。



黒い顔の羊と戯れる



### ライゼーでの逆さマッターホルン

展望台からは、群青の空に真っ白な雪をかぶった名峰がずらり。目の前には、ロートホルンを登る人々の列。ここから見るマッターホルンは正三角形のような見慣れない形。イタリアの村がすぐそこに見え、ぐるりと360度の展望。よく晴れてはいるが、高所ゆえの凍てつく寒さの中、絶景を楽しんだ。

下山してからお代わりで、昨日、雪に降られ、マッターホルンの全容を見れなかったスネガ展望台に再訪することに。今日は、最高の晴れ。ライゼーで、念願の逆さマッターホルンに出会うことができた。

ぽかぽか陽気の湖岸に座り、心行くまで湖面に写る山の姿を眺め、過ごした。顔が黒く巻き毛の羊、この地方特有のシュバルツナーゼという羊が放牧されていたので、この子達と童心に帰って戯れて遊んだ。

午後二時。電車移動でチューリッヒへ。車内でモンベルのフリーズドライのリゾッタを食す。お

湯を注ぐだけで、美味しいご飯になるシリーズ。長旅なので、車内でお弁当を食べる現地の人も多いようだった。

チューリッヒのホテルに到着。今夜はレストランで食事しないと。スイスと言えば、チーズフォンデュが食べたいというので、ホテルマンに聞いて行ってみた。バーのようではあるが、チーズフォンデュは確かにあったので頼んでみた。メニューを見ずに頼んでしまったので値段が気になったが。アルコールに強くない妻が、フォンデュのアルコールは弱くしてくれと頼んでいたが通じていなかったようで、しっかり効いたものが到着。しかし、癖のない美味しいワインであったため、難なく食べる事ができた。二人前を頼んでしまい大量で失敗したなと思いきや、完食。本場のフォンデュは、じゃがいもとパンのみ。ビールとオレンジジュースを1本ずつ頼んで12000円は、ビッグマックが3000円だと思えば妥当な金額かと思われる。

スイスは想像以上に美しい国で、ベルンとツェルマット以外の場所にも訪れてみたくなりました。トレッキングを目的にした旅でしたが、天候に恵まれ、毎日歩いて大満足です。そしてスイスは、日本で登山などをしたことのない人でも山歩きを楽しめると聞いてはいました。それは、まさにその通りで、登山鉄道やロープウェイであつという間に、日本では考えられない高所に運んでくれます。下りだけなら、気を付けて歩けば、体力はそこまで必要ではないのですから。歩かなくても、そこで雄大な景色を楽しみ、お茶や食事するもよし、少し散歩するもよし。観光立国のスイスの力を実感しました。あとは物価がもう少し安ければなあ・・・

## 「北海道支部この指とまれ ニャチャン 滞在記」

— チェンマイからニャチャンへ —

北海道支部 NO1810 赤羽 弘充

旅の報告にはいろんな形態があると思います。訪れた観光地の楽しい描写、経験したイベントの紹介によって、旅行先の魅力を伝えることで、読者をその土地に誘う方法。観光報告は別途北川支部長が様々な場面で報告してくださっていることからそれを参考にさせていただき、私の報告は旅行生活に重点を置いた報告にさせていただきますと思います。

昨年 11 月に定年退職を迎え、念願の海外ロングステイ生活の第一歩を踏み出しました。

毎年 2 週間程度の休みを東南アジアで過ごすという短期滞在旅行生活から解放され、ここ数年来通い続けたチェンマイに 2025 年 12 月から 3 か月間コンドミニアムを契約致しました。

北海道の南の会メンバーからお誘いを受けて、滞在中のチェンマイからベトナム ニャチャンの短期旅行に参加いたしました。この指とまれの集合日時は 2 月 4 日 17 時でしたので、2 月 3 日夜にチェンマイ空港を立つ AirAsia 便を予約<sup>※1</sup>いたしました。チェンマイ空港から国内線でバンコク（ドンムアン空港）、国際線に乗り換えてニャチャン（カムラン空港）に 2 月 4 日朝到着致しました。ドンムアン空港で 8 時間余りの乗り継ぎ時間がありましたので、初めて訪れるドンムアン空港内の探索もできました。ChatGPT に相談して、適当な仮眠場所も見つけて休むことができました。ChatGPT は旅行

中、なんでも相談に乗ってくれるのでとてもありがたいお友達（My friend, named Chappie）でした。チェンマイに拠点を置いたままの 7 日間の旅でしたので、小さなリュックサック 1 個に短パン、サンダルという身軽ないで立ちで国際線に乗るといふ外国旅行になりました。

ベトナムは、私は初回、妻もニャチャンは初めてという状況でしたが、先行した南の会の LINE 情報網があり、安心して入国からホテルまで移動できました。旅行直前から参加者で共有できる LINE 情報網はとても有用でした。ベトナム国内用の e-SIM を Airalo で事前に購入<sup>※2</sup>準備しておりましたが、空港内ではどこでも Free WiFi が整備されているので、宿の確保さえできていれば必ずしも現地 SIM の必要性は低いと思われます。勿論、常時データ通信がで

きるに越したことはありませんが。

因みにチェンマイ滞在中に体調を崩した妻が Chiang Mai Ram Hospital を受診しましたが、すべてクレカの海外旅行保障でカバーされました。ただ、問題が一つあり、データ SIM では日本の保証会社に連絡できないことです。私たちは不動産のエージェントがとても親切な人で、自分の通話 SIM を私に貸してくれたので、保証会社との連絡もとれて、CM Ram 病院の受診が円滑にできました。

緊急時はともかく、クレカの保証はカード会社への事前申請が必須（Chappie 情報）です。保証会社から受診予定病院に連絡が届いてから受診できます。CM Ram 病院では外国人患者の受け入れにも馴れており、日本人の通訳も所属しています。私の見立てでは、医療レベルも日本の急性期病院と遜色ないと感じました。

（因みに私は日本で急性期病院の外科医師でした。それも昨年で辞めました。）

昨年 10 月からクレカの扱いが厳しくなり、病院ですべてを代行してくれなくなりました。クレカ情報を悪用した例が国内で問題視されたようです。病院では親切にアドバイスしてくれるので、問題はなさそうですが、通話 SIM はこのような事態に日本の保証会社との連絡にのみ必要で、データ SIM があれば友人とは LINE 通話もできますので便利です。

ただ、今回の滞在中に私の周辺で CM Ram 病院に入院した日本人が 2 名おり、私の経験を共有することができました。両名とも準緊急入院でしたので、事前に日本国内の保証会社への申請は必要ありませんでした。ただ事前申請なく受診したので、医療費の支払いは一時的にクレカで自己負担し、後日帰国後に日本で清算することになりそうです。そのための診断書も発行してもらっているようでした。私の妻の場合、外来通院+検査+投薬（風邪薬抗生物質等）で 2500THB（日本円で 12500 円、しかもなぜか約 30%のディスカウント付）でした。2 日間脱水症急性腎不全で入院点滴を受けた友人は 2 泊 3 日の入院で約 25 万円でした。彼は帰国後に返還請求が必要です。もし手術が必要になるような疾患や外傷であれば、手術費用が加算されま

すので、100万円は超えると思われます。事前にクレカのカバー条件の確認は必要だと思います。

多くの方が様々なところで警鐘を鳴らしていますが、クレカは旅行開始後90日間の保証なので、海外滞在期間が長い方は複数カードの保持や期限延長のため現地での交通機関のクレカ使用などの工夫が要ることは留意されたほうが良いと思われます。

さて、ニャチャンですが、私たちはドンムアン空港から国際線でカムラン空港に到着しました。先行者はベトナム国内線で到着していたので、空港から市内に移動するバスに関して事前に提供された乗り場情報に多少の齟齬がありました。タクシーだとおおよそ300KVND(=300,000ベトナムドン=日本語読みで30万VND\*3)程度のところ、マイクロバスでは65K(以下VND省略、65×6倍で日本円)でニャチャン市内(ロクトー地区)の予約したホテルまで連れて行って頂けました。金額に拘らずに急ぐ場合や、3-4人ならタクシーの方が快適でしょう。

空港到着が午前10時頃で入国審査の長蛇の列で時間も取られつつ、少し乗り場に迷ったバス(30人乗りくらい)にも12:30に乗車でき、45分くらい市内に到着です。ホテルのチェックイン時間14時までホテルに荷物を預けて、いざ市内散策観光へ。ロクトー地区繁華街はさほど大きくなかったため、海岸線に平行な3本の道路を往復するだけで何となく街の雰囲気が理解できました。



<街角の Banh Mi Shop>

到着後、最も期待していて最も期待通りだったのは Bahn Mi(バインミー)です。40K(240円)前後で街の至る所で売られていて、とてもおいしい Bahn Mi を至る所で食べることができません。空港での両替レートは1万円=1550K、ロクトーでは1600-1650K(Panorama Hotelの1F奥の両替所)でした。



<ビーチの Banh Mi 売り>



<絶品 Banh Mi>

「この指とまれ」で計画して頂いたのは、①到着日2月4日の日本語学校訪問と夕食会、②2日目2月5日の市内観光と昼食会、および海鮮料理の夕食会、③3日目2月6日午後のSpaと民族工芸歴史村、夕食付でした。

マイクロバスをチャーターしていただき、現地日本語通訳のタンさんの同行でいずれの日の移動も快適でした。

日本語学校は、個人開設のこじんまりした施設でしたが、日本人との交流にとっても熱心な若者たち（たぶん小学生～社会人まで）30人くらいが会場に集合して、北川支部長の日本紹介スライドの後に、個々人と日本語で会話を楽しむことができました。初日の夕食会に連れて行ってもらったのは中華料理のお店でした。



<初日の日本語学校とその後の夕食会風景>



<テーブルに乗り切れない海鮮料理>



<疾走する電飾のシクロ>

2日目は朝からチャンパー遺跡、ホンチョン岬、DAM市場、寺院を巡りました。昼食はベトナム料理（バイン・セオ、ブン・チャーなど）を頂き、夜は参加者みんなでキラキラした街を電飾のシクロで疾走し、海鮮のお店へ行きました。食べきれないほどのお料理を前に大満足の夕食になりました。一部のエビやイカ料理は翌日の朝食として持ち帰られました。

3日目は午後からの出発で、Spaでの泥風呂体験と工芸歴史村探訪、夕食付でした。いずれの施設も私個人では選択しない経験となって、とても楽しむことができました。



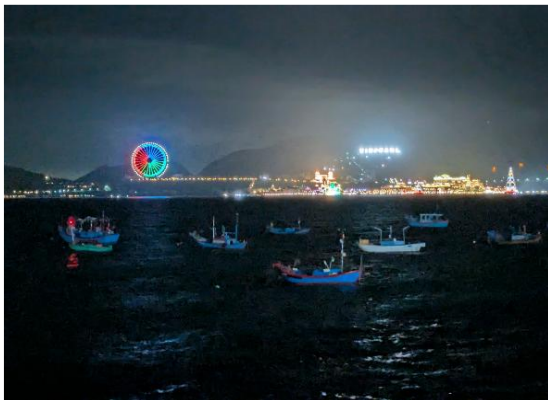
<Spaでの泥風呂体験>

殊にニャチャン工芸村での伝統舞踊鑑賞はベトナムの歴史を叙事詩風に表現した高い芸術性を感じさせるもので一見の価値があります。バイン・セオ、バイン・カンの作り方の見学は見ていて飽きないものでした。孵りかけたアヒルの卵を茹でたホビロンは舞踊鑑賞で照明が落とされた中で頂戴しましたが、想像とは異なりとてもおいしく感じました。もち米を竹筒に入れて焼いたコムラは絶品でした。



すくニャチャン工芸村での叙事詩風伝統舞踊  
>

こうして3日間の団体行動は終焉を迎えましたが、一部の会員は島全体が遊園地という Vinpearl Resort へ旅立って行きました。



<海の向こうが Vinpearl Resort Island>

その後、私たち夫婦二人はロクトー市内に更に4泊してビーチと市内探索、DAM 市場での買い物などに費やしました。2月11日 DAM 市場近くのカムラン空港行きのバスに乗って、同日夕方には再びチェンマイに戻ってまいりました。3月8日にはまだ雪の残る旭川に戻らなければいけません。初のロングステイ、大きなトラブルなく経験できました。次のシーズンは台湾→チェンマイ→ベトナムを6か月以内の滞在で計画したいと思います。

「この指とまれ」ツアーを計画してくださり、甚大なご苦勞をおかけした北川支部長とひろみさんには深謝いたします。また、同行していただきました初見の会員の皆様、いろいろとお世話していただきましたことをここに感謝い

たします。

#### 注釈

※1：チェンマイーニャチャン往復 AirAsia 航空券は41000円/人。ホテルは食事付きで7泊24000円。Agodaで2人分2025年10月に予約購入しました。ニャチャンはとにかくホテルが格安です。

※2：Airalo e-SIM タイ国内用 10G/30日=1800円 5G/30日=1300円  
ベトナム国内用 5G/15日=1800円を日本出国前に購入して臨みました。データ通信のみで通話はできません。LINE や WhatsApp での通話ができるので、特別な場合以外はこれで十分です。

※3：海外旅行では現地の金銭感覚を早く身に付ける必要があります。ベトナムドン (VND) の場合、1万円が160万 VND ですから桁違いの数字に混乱します。そして日本人は4桁繰り上がりですが、海外は3桁繰り上がりですので、1,600,000 VND となります。初歩的なことなので、説明不要とも思われますが、今回も現地で日本の方と話すとき VND を「〇〇万ドン」と話されるのですが、これが混乱のもとです。現地表記は千の位で表示されるので、万で会話すると頭の中で一桁ずらす必要があります。現地でシクロに乗って「50」と言われて相手は「50千=50K=50,000=5万」VND と言っているのに、頭の中が万の位の日本人が「50万=50千×10倍」VND 払った（払わされた）という話を耳にします。これは詐欺に遭いやすい日本人の思考環境が問題です。100倍以上の桁のお札を手にして、一挙に大金持ちになった旅行者がシクロ1回50万 VND (=3000円) をこんなものかと勘違いしてもおかしくありません。現地の物価が安い上に、旅行者の財布の紐は緩んでいるので起きるトラブルです。現地の価値観は現地のお金で感覚を磨くのが大事なので私はまず街中を散歩して表示されている品物の価格を市場調査することから始めます。ベトナムでは千の位以下の表示を省略したり K 表示になっていることが多いので、日本人も会話の中では「〇〇万ドン」と言わずに「〇〇 (K) ドン」「〇〇K」と話す習慣を身に付けることが肝要です。インドネシアのルピーでも似たようなことが言えると思います。

## チェンマイは食の宝石箱 夫婦で巡るグルメ旅

1883 東海支部 斉藤 隆夫

2020年から4回のチェンマイロングステイでゴルフをしない私たち夫婦は美味しいレストランやカフェ巡りで時間を過ごしました。その間にはペナン、キャメロン、コタキナバル、ニャチャン、ホイアン、バリ島などでも滞在した結果、チェンマイがロングステイの王道だと思いを強くしました。(個人の感想)

- ① 食事の選択肢が広く、慣れた日本食も安い
  - ② 交通機関(ソンテ・トゥクトゥク・Grab)が安く手軽に利用できる
  - ③ 旧市街の歴史を感じながら隠れた寺院やカフェなどを発見する楽しみがある
  - ④ 市場や多様な週末のマーケットが楽しい
  - ⑤ 地方都市らしく人が優しく治安が良い
- 食べ歩いた66軒から抜粋した店を皆さんにご紹介します。コスパも良く美味しいと思ったテラス席があるお店が中心です。Googleで確かめてから行ってください。まだまだ行きたいお店の候補が沢山あります。



### ★Meena Rice Based Cuisine

ミーナ・ライス・ベースド・キュージーヌ

毎週金・土・日に開催するチャムチャムマーケット近くで米蔵を改装したレストラン。ココナッツで煮込んだマッサマンカレーや曼荼羅のようなオニギリご飯、エイティブルフラワーを散りばめた食の宝石のような料理は色彩と盛り付けに拘った店。タイの田舎にいる様な野趣あふれる環境で創作料理を楽しめます。二人で3品とビールを飲んで3,000円程度。



★Nen Moo Op On ネンムーン・オップ・オン  
壺窯の炭火で豚肉(ムーグローブ)や鶏肉(ガイヤーン)を、外はカリカリ、中はジューシーに焼いた肉が大人気の店で常時混雑しているので11時頃か15時頃に行くのがベスト。付け合わせで食べるもち米とコーンサラダがピッタリで旨くて鶏の丸焼きもなかなかの味。2025年に移転して2階建で清潔で明るく広い店になったが値上げしない心意気が嬉しい。二人で3品とビールを飲んで1,500円以内。





べる美味しい料理は納得感があります。  
二人で3品とビールを飲んで3,000円程度。



★The Chef ザ・シェフ

旧市街のワットチェンマンの前に佇む古民家を改装したガラス張りのお洒落なレストラン。オーナーシェフはフレンチ・中華・タイ料理を極めた腕前で創作料理は何を食べても旨くてコスパも抜群。シェフ曰く故郷のタイ料理を沢山の外国人観光客に知ってもらいたくて値段も押さえている。いつも注文するのが脱皮蟹ソフトシェルクラブのプーパッポン、鳥賊の天ぷら、パイナップル炒飯。その他にパッタイやカオソーイもオススメです。テラスで食

★Toy Ros Zab トイ・ロザブ

インターコンチネンタルホテル近くで地元民に愛されている人気の炭火手羽元の店。店の前で店主が一所懸命にチキンと豚肉を焼いているのが目印。もち米やパパイヤサラダも一緒に注文して、野菜は自分で好きなだけ持ちに行けばよい。名物の手羽元はたっぷりとし身がついて味付けもしっかりしており、もち米と一緒に食べれば一人で7～8本は食べられる。1本125円位。もち米・パパイヤサラダ・ビールを飲んで一人1,000円程度



★Baan Mae Café & Restaurant

バーン・マエ・カフェ&レストラン

植物に囲まれた隠れ家的レストランで味も雰囲気も良く値段は少々高くても満足。1品1,000円から、デザートは500円から。14時～17時前後のお客がいない時間に行けば最高の雰囲気ゆったり過ごせます。下の茄子の料理は見た目も味も大満足で調理人の腕の良さを確信します。高級レストランとはいえ3品とビールを飲んで二人で3,000円程度。



★Suki Changphuak スキ・チャンプアック

チェンマイ最強のB級グルメ「タイスキ(タイ風スキヤキ)」の屋台は開店の17時前から行列について整理券をもらい待つ人気店。女性店主の元で8人以上のスタッフ総出で一皿ごとに丁寧な調理するので出汁も効いて本当に旨い。汁なし・汁入りの2択でミックスは野菜たっぷりといか・エビ・肉などが入り旨味が増してオススメ。単品のみ二人で650円程度。





### ★Maadae Slow Fish Kitchen

マーデー・スロー・フィッシュ・キッチン  
 家庭料理の暖かさと”海の恵み”を結ぶレストラン。小さな漁船で獲れる範囲の魚を使うのでいつも同じメニューではないが新鮮。店名の Maadae は南部の言葉で「こっちにおいで」。エビ・イカ・焼き魚ともに独特の旨味が出ている優しい味付けは一般的なシーフードとは違う。奥の厨房で豪快に魚介を焼いている。二人で3品とビール、5,000円程度。



★Hailam Chiken Rice ハイラム・チキンライス  
 JJマーケットにも近い近郊で地元民にも愛されるローカル感たっぷりのチキンライス（カオマンガイ）の老舗。しっとり柔らかい蒸し鶏（ガイトム）と、香ばしくカリッと揚がった揚げ鶏（ガイトーク）のミックスは間違いなく美味しい。鶏のスープで炊かれたご飯と甘辛の特製タレのバランスが絶妙。外国人とみると店主が英語メニューで丁寧に説明してくれる対応の良さも嬉しい。向こう隣りに美味しいカフェがあるので朝食とセットで行けるので便利。このようなカオマンガイの店は、午後遅くなると売り切れになるので注意。スープが付いて二人で400円程度。





★Saiyut & Doctor Sai Kitchen

サーユット・ドクター・サイ・キッチン  
 中心部から北の郊外に佇みゴルフ場が近い場所  
 所にあり本格的で上品なタイ料理の人気店。  
 セラドン焼の食器に、手をかけた料理が盛ら  
 れて綺麗で味も間違いない。小さな庭を通り  
 豪華ではないが居心地の良い綺麗な店内での  
 食事はワクワクする。接客するスタッフの対  
 応も良い。エビの天ぷら・トムヤンクン・蟹炒  
 飯・マンゴーライスデザート・バタフライピ  
 ーなどの飲み物で、二人で2,300円程度



★Jok Som Phet ジョーク・サンペット

24時間営業、お粥と点心の専門店。お粥も二  
 種類あるが個人的には砕いてトロトロの物よ  
 り普通のお粥が好みます。しっかり出汁が効  
 いているお粥とサイドメニューの點心を写真  
 メニューから選ぶ。その他に醤油味の鶏のう  
 ま煮が美味しいので試して欲しい。ビールは  
 売ってないので欲しい人は近くのコンビニで  
 買って持ち込みOK。二人でお粥・点心・鶏の  
 うま煮を食べて1,500円程度。



★**Khun Mor Cuisine** クンモー・キュイジーヌ

チェンマイの銀座と言えるニマンヘミンにありながら美味しいタイ創作料理をリーズナブルな値段で提供しています。日本に留学経験のある若いオーナー女性プロイさんが仕切る高級感のある店構えなので安心して楽しめます。プーパッポンカレーも食べやすく調理され、春巻き、酢豚やイカの炒め物等どれも彩り鮮やかで間違いのない味で満足します。二人で3品ビールを飲んで3,500円程度



★**Chef Den Seafood** シェフ・デン・シーフード

タニン市場とJJマーケットの間、中華風の海鮮料理店で毎晩地元客で賑わっているから食材も新鮮です。夜は17時頃に行かないと満席で順番待ちになります。エビを焼いたり魚の餡かけ蒸しや鍋物、普通にエビ炒飯や青菜の炒め物なども味付けが良く別棟にある厨房の威勢良い声が聞こえる。エビ・魚料理だと二人で3,500円程度

★**Nice Kitchen** ナイス・キッチン

旧市街で美味しいタイ料理やカフェメニューが楽しめ、特に欧米人客に人気のカフェレストランです。スタッフも親切で味もバランスが良く朝食やランチ時には満席になり、サンドウィッチ・パニーニ・パスタ・朝食セットなどが人気で居心地の良い店です。月曜定休で7時～15時のオープンで午後は早めに閉まるので注意してください。二人でパンケーキ・アボカドサラダ・珈琲で2,000円程度



★Khum Café クム・カフェ

旧市街のど真ん中、ランナー建築資料館の中庭にひっそりと佇むカフェは観光とショッピングで歩き疲れた体に嬉しい隠れ家です。テラス席がほとんどで優しい女性スタッフが丁寧にしてくれる珈琲を飲みながら都会の喧騒を感じさせなくつろぎを提供してくれます。遠くにワット・チェディルアンの仏塔を眺められる好位置にあります。ここだけでなくチェンマイのカフェではアイス珈琲（カプチーノ・カフェラテなど）が美味しい気がします。コスパも良い珈琲は 300 円程度

★Café de Soto カフェ・ド・ソト

サンティタムの中心にある敷地内には蘭の花とシダ植物が生い茂り、奥には滝が流れています。時間帯によってはミストが降り注ぎ、熱帯樹林の中で霧に包まれるような神秘的な場所です。隣の聾啞学校が経営しているようで朝早くには生徒がスタッフとして働いています。クロワッサンと珈琲で朝食を済ませたり、リモートワークや旅行の打ち合わせをするのにも適した環境です。珈琲が 300 円程度





★**Aremitr Coffee** アリーミット・コーヒー  
 サンティタムの静かな住宅街で、実直そうな父と息子が経営する家庭的な珈琲専門店。各種の焙煎機が並び丁寧に抽出した珈琲は値段が安い割に量もたっぷりです。コスバが抜群。いつも沢山の客が順番待ちをしている人気店。カップチーノなど 200 円程度



★**Smile Lanna Coffee** スマイル・ランナー珈琲  
 伝統的なランナー様式の建物で本格的なコーヒーを飲むカフェ。目の前にはライステラスを模した庭があり、目にも優しい緑が広がる。少し高台になるカフェからは旧市街を取り囲むお濠と大通りを眺めるロケーションでありながら、ゆったりと過ごせるスポットとして人気があります。珈琲は 400 円程度。



★**Tanita Coffee House** タニター・珈琲・ハウス  
 ワローロット市場からピン川の東。北タイの古民家を改築したゲストハウス併設のこじんまりした珈琲店で静かに寛ぐのに最適な場所です。丁寧に抽出した珈琲が銀の食器に入れられ水もついてきます。タイティーやパッタイ、ガパオライスなどの軽食も本格的な調理で同様に美味しくてついのおんぴりしてしまいます。奥の別棟ではアンティーク家具や工芸品を見ることができ面白い空間を過ごせます。珈琲・紅茶は 350 円程度





★The Little Sunday Cafe-Breakfast&Brunch  
 ザ・リトルサンデー・カフェ・ブレイクファースト&ブランチ  
 旧市街の中にあるが脇道にあるので隠れ家的で素敵な洗練された白を基調とした明るい建物が映えるカフェレストランです。名前の通り夜は営業しないので朝食や遅い昼食を摂る欧米人に人気です。大きなクラブサンドウィッチを二人で食べましたがちょうど適量でした。ガラス張りの店内より外のテラス席で、行き来する観光客を眺めながら食事するのが楽しくて、安い朝食だけでなくたまには少しリッチな気分になれる場所ですね。二人でクラブサンドと珈琲で2,000円程度



★OYES Smoothies & Happy Food スムージー  
 フルーツをたっぷり使ったスムージー・ボウルをフレンドリーなスタッフが注文に応じて作ってくれるお店です。長期滞在では体調管理が大切なので、ヘルシーで彩り豊かなスムージーは朝食にピッタリです。アサイーボウルやフレッシュジュース、珈琲も美味しくて爽快な朝を迎えられます。スムージー・ボウルは500円程度。



### 【まとめ】

レストランやカフェ巡りで、やみくもに食べ歩くと資金が枯渇する(笑)ので、まず既存のガイドブック・現地で出会うロングステイヤーから情報を得る。現地で出会った会員「木原夫妻」から教えて頂いた「Gemini」ジェミニ(渡辺さんのパソコン教室の成果)を使い「ホテル近くでオススメのガイヤーンのお店は？」と問うと「数軒の食堂とオススメ料理」が回答されます。その後google 検索で内容確認、googleMap を駆使して店を探します。南国暮らしを充実させる為にスマホを有効に使う時代になりました。チェンマイで出会った数組の60代日本人夫婦は美味しい料理や珈琲を探求目的で歩き回っていました。今はゴルフ三昧だけのロングステイは少数派になっているような気がしました。

## バリ島は素晴らしい♥ 新しい出会いと発見の旅

東海支部 NO.1978 穂積 京美

コロナ前の私は、主にヨーロッパ方面を旅していました。石畳の街並み、歴史ある大聖堂、美術館に並ぶ名画の数々。長い年月を重ねて築かれた文化や芸術に触れる時間は、知的好奇心を満たしてくれる貴重な体験でした。

整然とした都市景観や合理的な社会の仕組みも心地よく、ヨーロッパには完成された美しさがあると感じていました。

三年前に南の会に入会し、東南アジアへのお誘いを頂いたことは、私にとって新しい挑戦でした。タイのチェンマイ、そして今回のバリ島。気候も文化も大きく異なる土地に足を運ぶことで、旅の楽しみが大きく広がりました。



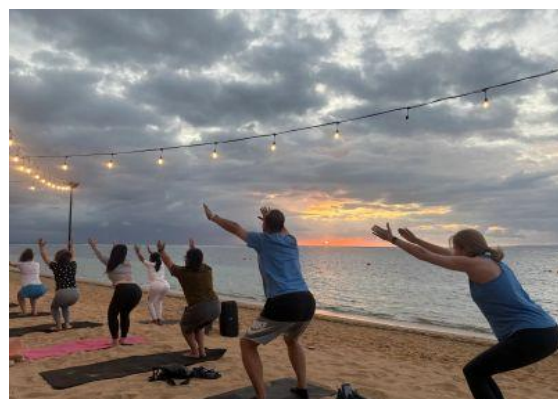
実は今回の出発二か月前、骨折をしてしまいました。手術と入院、そしてリハビリの後、仲間の励ましに背中を押され、ドクターのOKを貰い、参加させて頂きました。



バリ島に到着してまず感じたのは、自然と人の距離の近さです。道端には毎朝、花やお米を載せた小さな供物が置かれ、人々が静かに祈りを捧げています。信仰が特別なものではなく、日常の中に溶け込んでいる光景がとても印象的でした。ま

たバリでは笑顔で声を掛けてくれる現地の方々、日本語で話かけてくれるスタッフの温もりが、深く感じられました。

滞在中、特に心に残ったのはハイアットリージェンシー・バリのビーチでの早朝ヨガ体験です。



日の出前の静かな海辺で波音を聞きながら行う太陽礼拝。東の空がゆっくりと明るくなり、太陽が昇る瞬間の清々しさは格別でした。骨折後で不安もありましたが、深く呼吸をすることで、改めて健康のありがたさを実感しました。自然の中で体を整える時間は、心にも大きな活力を与えてくれました。



また、ウブドで偶然に出会った、4年に一度の葬送の行列も忘れられません。礼服の人々が列をなし、色鮮やかな供物を手に進みます。ガムラン



の音色が響き、華やかに装飾された塔が担がれていました。日本やヨーロッパの厳かな葬儀とは異なり、どこか明るく開かれた雰囲気があります。バリ・ヒन्दゥー教では死は終わりではなく魂の新たな旅立ちと考えられているそうです。



私はその光景に驚きながらも、不思議な安らぎを覚えました。死を受け入れ、人生を循環として捉える価値観に触れ、心が少し軽くなった気がしました。



ヨーロッパの旅が「歴史や芸術を鑑賞する旅」だとすれば、東南アジアの旅は「人や自然と触れ合う旅」だと感じます。どちらが優れているというこ

とではなく、それぞれに異なる魅力があります。整った街並みの美しさと、ありのままの自然の豊かさ。その両方を知ること、旅の楽しみがより立体的になりました。



そして何より、この会の仲間と共に過ごした時間が、旅をいっそう豊かなものにしてくれました。今回のバリ島訪問は、観光地を巡るだけでなく、自然、文化、信仰、そして人とのつながりを体感する旅となりました。ヨーロッパとはまた違う魅力に触れ、新しい世界が広がったことを嬉しく思います。心から申し上げたいのは、参加して本当に良かったということです。そして、このような機会を与えてくださった南の会 東海支部の皆様へ深く感謝しております。



海は真っ青というわけではなく、砂浜も真っ白ではありません。それでも島全体に流れる空気は穏やかで温かい。バリ島は素晴らしい♥  
そう胸を張ってお伝えしたい旅となりました。

#### 【追記】

2025年、バリ島への日本人観光客は、外国人観光客全体の約3%を占めています。2024年と比較して、日本人観光客は17.96%増加しました。さらなる日本人観光客の増加により両国の文化がより一層深まることを望みます。

## 大シルクロード紀行(西安からカシュガル)16日間 (ワールド航空ツアー)

2025年10月19日～11月3日 関西支部 No.1997 亀野義一郎

<西安>

西安は異常気象で雨が降り続いて少し寒い。

「大雁塔」は、玄奘がインドから持ち帰った経典が納められ、唐3代皇帝の母が供養の為に建立、西安一の見どころ兵馬俑博物館へ。1974年、井戸を掘っていた農民が発掘。始皇帝陵を守る副葬品、身長186cm、顔もそれぞれ違い6000体。発掘は続いていて壮大さに感動！始皇帝陵から博物館、馬車、そして華清池(温泉)は当時の皇帝玄宗



と楊貴妃のロマンスの地と言われる。

<蘭州>

3時間かけ高速鉄道で蘭州西駅へ。午後、黄河ロープウェイに乗り黄河の上を渡って市街地より200mの高地にある白塔山公園へ。黄河初の鉄橋、中山橋を渡りホテルへ。川は濁り流れは速い。

翌日、船で炳靈寺石窟へ。約2キロ続く遺跡で特に窟が集中する西岸には南北350メートル高さ50メートルにわたり184の石窟があり保存状態が他と

比べ良い。

翌日、世界最大の建築物である万里の頂上の西の終点、嘉峪関へ。

<敦煌>

旅のハイライトでもある莫高窟に。中国3大石窟の一つで世界で最も規模の大きい仏教石窟寺院である莫高窟。前って作られ続け、現在は700以上の石窟が、鳴沙山の断崖に総面積45000平方メートルに渡って壁画が続き、2000カ所以上の仏像画が点在している。「砂漠の大画廊」に相応しい文化遺産です。鳴沙山は、南北50キロに及ぶ広大な砂漠の峰で、月の砂漠と称され、「シルクロード=月の砂漠を歩む隊商のイメージ」そのものです。その砂漠の峰を長靴を履いて20分かけて砂に足を取られながら登る。



<トルファン>

高速鉄道でトルファンへ。西遊記に登場する燃える山「火焰山」は新疆ウイグル自治区の天山山脈付近にある丘陵地帯で、タクラマカン砂漠タリム盆地の北部に位置し夏の気温は50度を超えることもある。「ベゼクリク千仏洞」の仏の顔ははがれ分かりにくい。「高尚故城」は漢代1,000年続いた古都。玄奘もインドに仏典を求めて立ち寄り滞在了た。



クムトラチ千仏洞、通常非公開。前秦時代  
366年から14世紀まで1,000年に亘る

#### <クチャ>

かつて音楽の都亀慈園と呼ばれたクチャ



#### <カレーズ>

トルファンでは年間の降水量が約20ミリ。そんなトルファンの農業用水を支えていた。た。のが、このカレーズです。天山山脈の雪解け水をカレーズ（地下水路）を通して年中水を供給できるようにしました。井戸は1000以上総延長5000キロ、ぶどうが特産。干しぶどうが甘い

#### <カシュガル>

カラクリ湖は標高3600メートルに位置し周りの氷河が融けてできたパミール高原の絶景湖です。高山病対策の酸素を頂く。標高7000メートル級の山々を背にした湖は美しいの一言に尽きる。

#### <ウルムチ>

新疆ウイグル自治区の都。新疆ウイグル自治区博物館では、ミイラやシルクロードの文物を展示。

#### <帰路>

ズーと鉄道やバスを使った旅行でしたが、最後に初めて飛行機を利用してウルムチ→北京→羽田  
追：中華料理は暫く食べたくない（お休み）です

# 九州支部この指とまれ・ペナン旅行

581 朝永清寿 1952 大土廣明知枝美 1421 蓑毛和代

## ペナンは南国の楽園

581 朝永清寿

### 旅行計画

令和7年度支部総会でペナン旅行が提案され過半数の賛成で可決された。時期についてはスカイキャナーで航空運賃の画面を参加者全員で眺め、比較的航空券が安い11月中旬の実施となった。

事前準備として、航空券の購入、ホテル・コンドミニアムの確保、プライオリティパスの獲得（飛行場での待ち時間対策としてラウンジ利用のため）、マレーシアデジタルアライバルカード登録、等については参加者各自で手配することにした。

当初参加者予定者は20名以上だったが、結局スケジュールの等で9名の参加となってしまった。



計画段階ではペナン支部長の皆さん（池田支部長さんはじめ、木村さん、橋本さん）にはできるだけ迷惑をかけないように考えたが、ペナンは初めてで、「屋台の支払いはカードで出来ますか」「20年前コタキナバルに行った時持ち戻った通貨が使えますか」等、初歩的な質問を繰り返しているうちに、全面的にお世話していただくことになって、申し訳なかった。

以下、ペナンに行って経費的に良かった点等を述べてみたい。

### 航空券

最近南の国の何処に行くにもLCCを除けば往復で10万円前後はするのだが、中国東方航空フルキャリアサービスで往復3万4千円の価値があった。もちろん機内食もついて。

ただし乗り継ぎ時間が往復とも6時間を超える難点があった。

### プライオリティパス

空港での待ち時間の負担を軽減するため、プライオリティパスを全員取得し、福岡、上海、ペナンそしてランカウイ島の空港ラウンジを無料で利用した。特に上海空港での長い乗り継ぎ時間に対処するためには有効だった。（セゾンプラチナビジネス・アメックスカード又はミライノカードに付帯しているプライオリティパス）

### コンドミニウム

延泊する2組の夫婦は2ベッドルームのコンドミニウムホテルをシェア。

高級感の漂う海に見える広いリビング、ベッドルームにはそれぞれバストイレ付いて、フルキッチン、洗濯機等が完備され、快適な滞在で1泊9,300円1人当たり2,500円未満

### マレー半島とジョージタウンを結ぶフェリー

ペナン島ジョージタウンの海の玄関口であるフェリーターミナルから対岸のバタワースまで約15分の船賃が2リンギット、約77円

少し前までは本島に向かうのは無料、本島からペナン島に渡るときだけ有料だったとか？

### 交通費

島内の移動は当初バス利用を考えていたが、コンドミニウムからホテルまでGrabを利用した所、その値段の安さと、すぐに迎えに来る便利さにすっかり魅了されてしまった。

特に延泊組は4人でシェアするためその恩恵は大きかった。

ちなみに対岸のバタワースからペナンブリッジを経由してコンドミニウム迄の帰り32Kmが45リンギット(約1,700円)、しかも暑い中、冷房の効いた車で海峡にかけられた橋を走り抜ける。思い出に残る一コマとなった。

世界遺産の街ジョージタウンの観光は狭いエリアだから徒歩で考えたが、暑くて日中の徒歩移動は避けた方がいいといった池田支部長のアドバ

イスがあり、小型バスを利用することにして、レンタカーの手配もお願いした。

14人乗り9時間で750リンギット(約30,000円、安い)おまけに、ドライバーさんは臨時のガイド役まで。

## 食事

“ペナン島は美食天国”のキャッチフレーズ通りマレー料理から中華まで、贅沢な食文化が寝付いている(大型ショッピングセンターの地下は、ワールドフードコート。)

また、フルーツ天国でもあり、豊富でドラゴンフルーツ、バナナ、スイカ、マンゴー等日本よりはるかに安価で手に入る。爆買した。

## 九州支部お誘い旅行を終えて 1952 大土廣明 知枝美

九州支部ペナンお誘い旅行、この指とまれに1番に止まりました。とにかく楽しかった。楽しかった。まだまだ遊び足りなかった。あと2週間伸ばしてもよかったかも。

はじめ、トリップ.comで2人1泊6000円から7000を探していました。もっと安価な物件がたくさんあります。これなら3泊4日ではもったいない。何もしないで泊まったり、ホテル時間を満喫し、お散歩してもいいかなあと思い、急遽8日に日延べしました。(4日前の福岡マラソン出場時は蜂の巣状態のカプセルホテルが1人1泊15,000円でした。)

出発日程は9名全員で決めて、スカイキャスナーで予約を取り、帰りはそれぞれの日程で航空券を取りました。2人で往復68,900円、今ではそんな安価ではありません。

嬉しい事は重なるもので、朝永さんからコンドミニウムシェアのお話をいただき、快諾♡(わーい、わーい)な、なんと2人で1泊4680円、ジャズスイートの16階。部屋の広さはツートベッドルームにそれぞれトイレとシャワー室が別々にあり、リビングもキッチンも洗濯室もありトイレが合計3箇所。部屋からの眺めは美しい青いビーチの広がる海岸。もう最高です。アランドロンでも出てきそう…。

ただ、楽しいことばかりではありません。私たち2人にとって地獄のお勉強の始まりです。

まず eSIM これはドコモなので設定操作でオッケー。

Wise アカウントの開設、2人ともできたつもりが、最後の爪が甘くアクティベーションコード入力をしていませんでした。これは同行の坂田さんからのアドバイスで上海から電話してたまたま帰省していた娘にコードを教えてもらい、かろうじて現地で両替ができお買い物もオッケーでした。

1年に何回も使えるプライオリティパス取得をセゾンプラチナビジネスで申し込みましたが、無職の主婦では厳しいかとも思い、未来のカードも併用しました。なんと2枚ともゲットできました。これには大変時間がかかりました。

クラブは子供の家に遊びに行った時、教えてもらいオッケー。



ビジットカードは出発の24時間前しか操作ができず、金銭を要求する別サイトへ誘導されたり……。スマホでのパス取得は朝永さんに申し訳ないほどお世話になってます。よくさじを投げないでくださって、感謝しかありません。ありがとうございます。

この旅行では、上海でのトランジットが往路で6時間15分、復路5時間50分。無料のラウンジは強い味方です。私たちは福岡、上海往復、ペナン2回ランカウイと何回もラウンジをしっ



かり活用しました。とても楽しかったです。

早めの行動を得意とする老体は、福岡空港でチェックインの行列に南国パワーで1番乗りを占めました。出発前からウキウキです。福岡のラウンジでも上海のラウンジでも9人もいれば話がつかまません。トランジットの長い時間が楽しい時間になりました。

## ペナンの思い出

1421 蓑毛和代

ペナンでお世話になった3家族、特に3人の女性との出会いが忘れられません。三人三様の落ち着いた生活ぶりが感じられる素敵な方々でした。初めての訪問者の立場に立って与えてくださるアドバイスや数々のエピソードのおかげで、3泊の旅でしたがそこに住んだという感覚になりました。

**乗り物**・・・配車アプリの「Grab」に感動しました。空港からホテルまでご一緒して、使い方を実地に教えて頂きました。おかげでこれから私一人出かけても不安なくホテルに戻れそうです。



また便利だったのは無料巡回バスです。40分で街を一巡りし、途中好きな停留所(1から19)で下車して見学、30分後に来る別のバスに乗って続きを廻ります。街に着いてははじめにこのバスに乗ったので街の概要が分かりました。これに乗れば殆どの見どころを巡ることが出来ます。



先頭で迫力を味わったペナンヒルのケーブルカーは急勾配(30度強)で約6分間のお楽しみでした。頂上からはジョージタウンはじめ対岸のマレー半島が見えます。大人気の1時間待ち大行列を横目に、2倍以上の80リングを支払い待ち時間無しのレストランパスを利用。

**食事**・・・マレーシア・中華・インドと様々な料理や豊富なメニューから注文の仕方など教わり美味を満喫することができました。



この写真は鍋料理店に案内してもらった時のものです。

2024年春季号の59ページでペナン支部長の池田さんが紹介してくださっているスティームボート(マレーシア鍋)です。



鍋の中央に煙突が立っていて、周りにたくさんの野菜、肉、魚、練り物、豆腐がドーナツ状に入ります。

観察していると火力を弱める時は煙突の先に皿をかぶせ、消すときはジュッと水をかけるのです。その音を聞いて煙突の中は炭火だとわかりました。最後のスープが何とも良い味で何杯もいただきました。

**買い物**・・・楽しい市場巡り。珍しい果物や野菜の山、魚や鶏肉。宗教上、豚肉は出口近くに隔離された状態で売られていました。

歩く道沿いの小さな店からは独特の匂いが流れ「ドリアンの匂い」を覚えました。

彼女たちの日常の食事は日本食とのことで、帰国時の食材入手の工夫や現地の人々からの情報など興味深い話がつきませんでした。「教わったニーム歯磨きを買って帰りましたよ」と伝えたいです。



3家族の皆さんには大変お世話をかけてしまいました。これも南国暮らしの会のおかげと感謝しています。



## 友好団体紹介コーナー

- ★チェンマイロングステイライフの会（CLLクラブ） <http://ell.thaijp.net/>
- ★ワールドステイクラブ（WSC） <http://homepage3.nifty.com/worldstayclub/>
- ★THE JAPAN CLUB OF KUALALUMPURKL（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

2026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	takashujiie3322@yahoo.co.jp
関東甲信越支部	1887	山崎 敏憲	sunyama1041@gmail.com
東海支部	1601	高島 恵	kankei@outlook.com
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
ペナン支部	1346	池田 諭	ikedasatoshi5963@yahoo.co.jp
セブ支部	198	川上 雅久（代行）	sanes341@yahoo.co.jp
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

## 編集後記

先般ご案内の通り、今季82号の発行分から印刷・製本・発送を廃止してホームページの電子版へ移行することになりました。そのような状況の中でも沢山の皆様に投稿していただき会報82号の発行にこぎつけたことに感謝申し上げます。

昨今の会員数の大幅な減少と理事の後継者不足もあり、現在は2名の担当で慣れない編集作業をなんとか先輩のアドバイスを受けながら対応しています。そこで、電子版への完全移行にあたってのメリットをあげてみました。今までは、せっかく皆さんが撮られた写真が白黒印刷でしたが、今回からカラーでご覧になれますので臨場感が増して旅行への意欲が今までより湧いてくると思います。

今後、会員の皆様をお願いしたいことは  
①南国HPを時々でも覗いてみる  
②ロングステイや旅の体験などを南国メールやfacebookで発信する、ことなどです。You Tube等では得られない情報交換をすることで、南の会に在籍している意義を見いだしてください。  
今回の石油危機で、航空券代などが高騰することは痛手ですが、知恵を絞って旅やロングステイを楽しんでください。  
HPで会報の電子版を覗いてくださいね！

No.1883 齊藤 隆夫

## 「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。これらに基づいた集会・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](mailto:kaihou.henshu.iinkai@gmail.com)
  - (2) メールアドレスの変更 [mail.iinkai@gmail.com](mailto:mail.iinkai@gmail.com)
  - (3) 会員関係(住所変更など) [kaiin.bukai@gmail.com](mailto:kaiin.bukai@gmail.com)
  - (4) その他一般 [home@minaminokai.com](mailto: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 1月10日から3月10日まで 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いたします。

### [編集委員]

No.1883 齊藤 隆夫

No.1853 有馬 守彦

※アドバイザー No.581 朝永 清寿

記事の無断転載・複製を禁じます。

発行者 特定非営利活動法人(NPO法人)  
「南国暮らしの会」  
©minaminokai

理事長 大野 悦子  
<http://minaminokai.com>



## 投稿写真コーナー



北海道支部（ベトナム・ニャチャン）



九州支部（ペナンお誘い旅行）



関東甲信越支部（サロン会&忘年会）



関西支部（支部総会）



東海支部（駒ヶ根総会）



関西支部（東海・九州）合同チェンマイサロン会