



# CLLクラブ会報 9月号

Vol.110 発行日 2012年9月1日  
チェンマイロングステイライフの会  
ナコンピンコンド1階  
Tel. 053-404155  
ホームページ <http://cll-thaijp.net>  
監修：世話人会 発行：広報部  
本誌からの無断転用をお断りします



## 他山の石 高久 敏昭

在タイ日本大使館がバンコク週報に日本人観光客に対していくつかの注意喚起をしていましたので、我々にも関係する項目を列挙しました。

### 旅券の管理について

旅券を紛失したか盗難にあった場合、日本大使館において申請に基づき「旅券」又は「帰国のための渡航書」（以下旅券等という）を発給することとなりますが、旅券等の交付後にはタイ入国管理局においてタイ入国印の転記手続きを要します。特に帰国便が差し迫っている場合には、タイ入国管理局における手続きの関係で予定通り帰国することが出来なくなることがあるので、旅券の管理等十分に管理してください。

### 海外旅行傷害保険について

トラブル防止のためにいくら注意を払っても、事故や事件に巻き込まれないとは限りません。また海外では日本と違う環境でのストレスや疲労により思いがけない病気にかかる可能性もあります。特に海外で入院・手術などが必要になった場合には、医療費は非常に高額となる事例が多いので、そのような事態に備えて海外旅行傷害保険に加入することを勧めています。

### タバコの不法持込による摘発

タイ物品税局では、タバコの不法所持、不法持ち込みについての摘発を強化しており、違反者に対して高額な罰金（2011年5月現在、1カートン当たり4,675バーツ。日本円にして約12,300円）を科しています。実際に、不注意に1カートンを超える免税タバコを持ち込もうとして、税関検査で摘発され、全てのタバコの没収及び高額な罰金を支払わざるを得ない事例が多発しているそうです。免税タバコの持ち込みは、1人につき1カートンまでとなっていますので、1人の人がまとめて購入したり、所持したりしないように十分な注意が必要です。税関検査を受ける前に持ち込み制限を超えるカートンは必ず放棄してください。スワンナブーム空港の税関のカウンター前に回収ボックスが設置されているそうです。

### その他

#### (1) 万引き

空港の免税店等において、日本人が万引きで逮捕される事例が時折報告されているようです。タイにおいては、万引きに対して厳しく対応していますので、たとえ小額であっても警察に引き渡され、裁判が行われるまで刑務所に収監されることとなります。裁判の結果、数ヶ月から数年の禁固刑を言い渡される場合もあるそうです。

#### (2) 睡眠薬強盗・いかさま賭博

#### (3) 宝石店またはスーツ仕立て店とのトラブル



以上、在タイ日本大使館からの主な注意喚起の内容を列挙しましたが、観光客にとどまらず我々長期滞在者にも関係する事案が多々あるようですので、他山の石として 関心を持っていただければ幸いです。

### 《2013年度年会費納入のお願い》

来年度の年会費 900バーツの徴収を本年10月から12月まで、例会会場において実施します。お忘れなく納入をお願い致します（10月から帰国予定のある方は、9月の例会の会場でも年会費を納入していただくことができます）。

<2012年8月4日(土) 定例世話人会>

1. ラジャヴェー病院の米山千恵子氏による講演  
「健康保険と外食事の栄養」
2. 8月15日の戦没者慰霊祭開催の案内
3. 8月17日実施遠隔地健康相談の相談者募集
4. 健康上の理由による富谷顧問の辞任

<2012年8月18日(土) 定例世話人会>

1. 会員動向 個人会員 149名 法人会員 9社
2. 緊急連絡網(SMS)システムへの不参加決議
3. CLL 創立十周年記念行事(12月15日予定)の検討
4. 会員名簿(8月版)の9月1日配布

《月例会報告》

《第一例会》 8月4日(土)

ラジャヴェー病院の通訳として勤務している米山千恵子氏を講師に迎え、病院での保険の使い方、また、どうしたら偏りのない食事が出るかについて話を聞いた。会員からは熱中症対策及び食品の農薬を減らすには等の質問があり、水を少しずつこまめに飲む、野菜はよく洗うという回答があった。



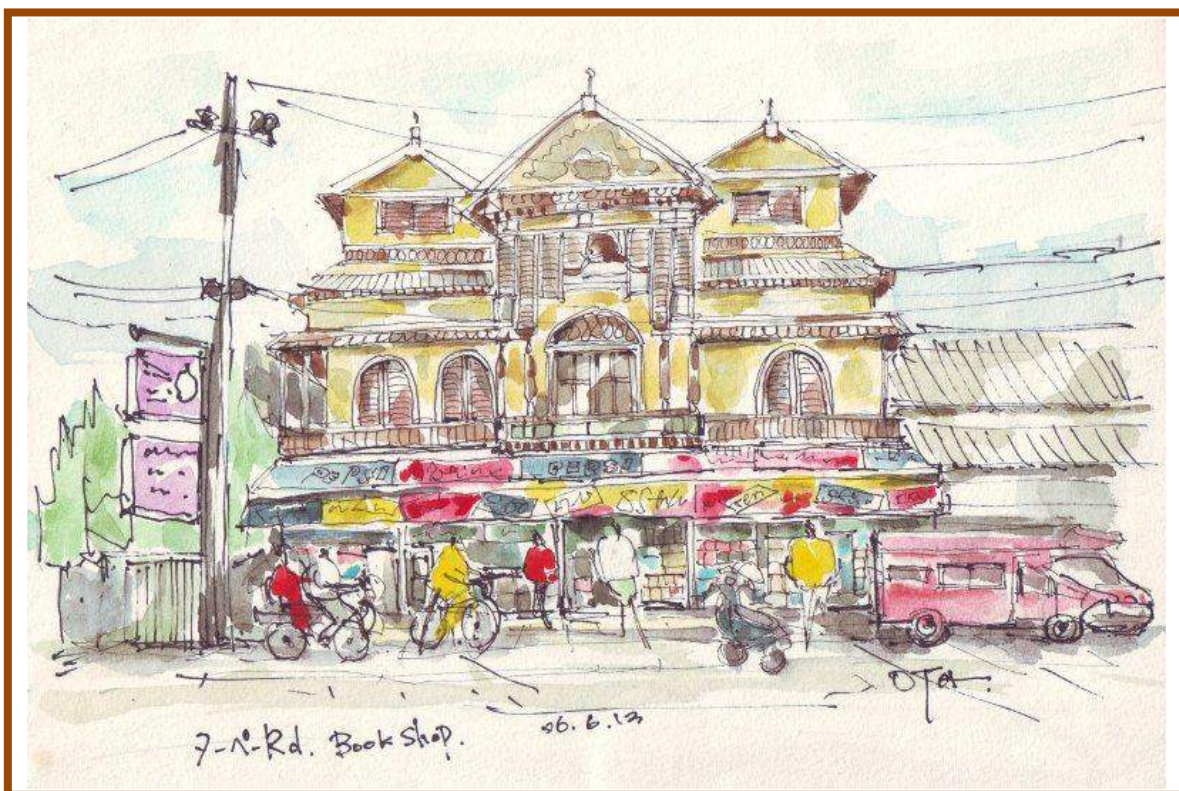
《第二例会》 8月18日(土)

初めての食事付きの例会でした。会員からは「まとまりがなく、来た人から個人別々に食べ始めるのには違和感がある。一緒に食べ始めたほうがよい。」「時間が間延びしてしまった」等の意見があった。



タイ・ビルマ方面戦没者慰霊祭

8月15日午前10時から、チェンマイ県メーワーン郡バンガート・ウィタヤコム学校敷地内にある慰霊塔にて「タイ・ビルマ方面戦没者慰霊祭」が執り行われました。インパール作戦の生き証人である木田敏男さん(91歳)、柴田総領事、CLLの有志を含むチェンマイ在住の日本人が参列して焼香及び献花を行った後「ふるさと」を合唱して閉式となりました。尚、CLL有志参加者は、その後さらにランプーンの慰霊塔にも赴き、焼香と献花を行いました(この慰霊塔は、藤田松吉さん(2009年逝去)が、旧日本兵の遺骨を収集し建立したものの)。



太田弘光会員のスケッチ画集より

ターペ通り

間口の狭い(2K?)建物が並ぶ中で少し変わった建物なのでスケッチする。



# 小心者の私が癌に！ガーン！

富谷元子

私は心配性で過去のことをいつまでも引き摺る極めて小心者である。15年前位になるだろうか。夫と共にバンコクに滞在していた。私は甥の結婚式もあってバンコクから一時帰国して2、3日目だったと思う。夫から国際電話が入る。「俺、入院してるネン。AでもBでもCでもない肝炎や。」静かなる臓器の肝臓が？肝硬変？肝癌？私の小さな？心臓が止まりそうになった。次にはドキドキ。吐き気もした。「詳しいことは検査中や」と言ったまま数日してもそれからの連絡は皆無。心配性の私は検査結果が悪くて知らせないのだろうか。それとも連絡出来ない状態にあるのだろうか。心配、心配、心配。甥の結婚式のご馳走は食べられないけれど、損得は言っていない。「キャンセルしてバンコクに帰ろう」。帰盤の予定日を変更してチケットの予約をした。その夜のこと夫から電話が入る。「俺な 退院したから」。ガクッ！ 後日、主人の肝炎の原因が分かったのだが、血圧の薬と風邪の解熱剤による薬害だった。



そんな心配性の私が、10年前（チェンマイに移転した年）に子宮体癌になった。何回も検査を受けていたのに発見されなかったのだ。ホルモンのバランスが崩れての出血だといわれて、勧められるままにホルモンの薬を飲み続けた。治らない。薬が変わる。同じだ！「この薬はヒゲが濃くなるかもしれない。」といわれるものもあった。『うちの女房にヤヒゲがある』の歌を実践するわけだ。そういう状態のまま、北海道旅行をするため娘と2人で帰国していた。旅行を楽しんだ後、娘がひとり帰盤して行った後、ホルモン薬のことが気になっていた私は、大学病院を訪れた。「検査をしてみないと分からない。」と言われ、また検査。1年以上も症状が続いていたので、「悪性です」と言われた時は、「やっぱり」というのが正直な気持ち。

チェンマイの夫に電話を入れる。その時の夫の顔色も見えず、ショックらしい声も聞けない。「フーン」と言っただけ。私が主人の肝炎を聞かされた時のように、吐き気がしたり、心の臓が止まりそうになったのだろうか？私といえば小心者なのに慌てもせず、涙を流すこともなく、入院の日まで極普通に生活した。ただ入院準備の時、かつらを用意した方がいいかな。でも丸坊主になってみないとサイズなど解らないのでは？などと思って取敢えずスカーフを用意した。病気については「エコーを見る限りではガンは広がっていませんが、切ってみると根が深く進行している場合があります。」という部長先生の話。入院してから手術の日まで10日くらいの準備期間があって、輸血のために自己血を採って保存したり etc. この自己血は輸血の後、残った分を又体に戻してくれた。

手術の前日「一度自宅に帰っていいですよ。」といわれて帰宅し、手術後の病院の食事はおいしくないだろうから、美味しい物でも食べようと思って一人なのをいいことにヒレステーキを食べた。その夜 夫が帰国したのだが、万が一「自宅へ帰ることなくあの世へ・・・」と言う時のために、夫の気持ちを慮ることなく（夫の心臓には毛が生えていると常々思っている）私は、大切なものの保管場所を教えたりした。お互い淡々としていた。

さて病院に戻って手術を受けたが、開腹手術はこれで三度目、一回目は盲腸、次は胆石と段々病気が重くなっていったが、どの手術の時も全く不安はなかった。小心者の割には脳天気なところもあるらしい。手術は成功し、用意したスカーフも使うことはなかったのに、それでも退院後は色々心配して胃が痛んで、癌を知らされた時よりも悩んだように思う。そして胃の内視鏡検査も受けたがきれいなものだった。然し本来の自分の体に戻るには3ヶ月を要した。一年に二回帰国の度に検査をした。肺に移転することが多いと言われ、胸のレントゲン、お腹のMRI、血液検査、子宮内診といったもの。へんな咳が出ると肺への移転、胃が痛むと胃がんを心配し、3年位はそんな感じ。5年目には勝手に検査を放棄してしまった。入院中はうっとうしい本は駄目で、「サザエさん」や「コボちゃん」などマンガしか読めなかった私も、今は推理小説でも何でも（但し難しくないもの）読んでいる。疲れが出ると嘔吐、めまいなどは今も相変わらずだ。何しろ小心者の私は神経性胃炎、ストレス性便秘、ストレス性目眩から逃れることは出来ないが、それでも11年目のチェンマイをエンジョイしている。

## ゴルフコンペ8月の結果



第113回CLLゴルフコンペは、8月24日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、33名（ゲスト2名含）。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	向山 正	41	38	79	8	71
準優勝	永島 和雄	47	44	91	17	74
3位	加藤 進平	46	43	89	13	76



## 新入会員の紹介

### 山口智子さん（千葉県船橋市出身）

昨年春に来チャンマイ。以後チェンマイ - 東京を往来しています。日本での仕事は針灸師。この地で東京医学を何かの形で活かせれば、と想いを抱きつつもスローライフを楽しんでいます。趣味はバイクツーリング。よろしくをお願いします。



### 石川榮さん（名古屋市名東区出身）

妻はおりますが糖尿病でこちらによう来ませんので、単身です。趣味はゴルフと囲碁です。体を動かすのが好きですので、センターのスポーツクラブへも時々行きます。生きている内は健康でありたいと思っています。



### 渡邊和夫さん（千葉県船橋市習志野台出身）

- ①出生地：宮城県亘理町
- ②趣味：ゴルフ（ランナーの会員）囲碁（実力は10段程度か）
- ③健康：成人病の間屋みたいなもの：前立腺がん・脳梗塞・心筋梗塞・睡眠時無呼吸症候群等々。



### 渡邊幸子さん（千葉県船橋市習志野台出身）

趣味：  
ゴルフ・卓球・お茶・水泳



## CLL 同好会の活動紹介（コントラクトブリッジ同好会）

コントラクトブリッジは、20世紀に入ってから考案されたゲームで、今世紀最高のゲームと言われています。

トランプを使つてのゲームで、4人でプレイをし、向かい合つて座つた同士がパートナーとなり、二人で協力しあつてゲームを進めます。52枚のカードを4人に一枚ずつ配り、各自の持ち札が13枚になるようにします。プレイに入る前に、オークションがあり、オークションが決定すると4人がカードを一枚ずつ順番に出して勝敗を競います。プレイの結果とオークションの約束を比べてスコアをつけます。

難しいルールがありますが、覚えてしまうと虜になるほど魅力あるゲームです。世界の何処でも誰とでも楽しめます。世界ブリッジ連合会で試合が開催されたりもしていますので、国際試合に参加することも出来ます。

CLLのコントラクトブリッジ同好会のメンバーは、現在5人で、毎週水曜日に10時から12時まで楽しんでいます。興味のある方は一度見学にお越し下さい。

コントラクトブリッジ同好会リーダー代理 富谷元子





## 天空の楽園「アンコールワット遺跡群」をたずねて 成山美沙子

5月下旬、私は主人と一緒にカンボジアの世界遺産「アンコールワット」及びその周辺の見学に行ってきました。バンコクから陸路カンボジアの国境ポイペトまで約4時間、入国許可を貰い一路カンボジアのホテルへ向かいました。アンコールトム寺院の壁画にもあるカンボジアの伝統的ダンス「アプサラ・ダンス」を見学しながら楽しく夕食を囲みました。

2日目、アンコールワット越しに上る日の出を見るために、ホテルを午前5時30分に出発。寺院の向こう側から上る朝日と、寺院の前にある池に映るアンコールワットの壮大さにただただ感嘆する以外ありませんでした。よく池の水に映るアンコールワットの絵葉書を見かけますが、実物を見て納得しました。

見学は、3コースほどあり、当日は第3回廊に上ることが出来ませんでしたので、第1及び第2回廊を見学しました。第2回廊は天井から光が入ってきました。その後、タプローム遺跡へ移動。タプロームは、2003年米国映画「トゥームレイダー」の撮影舞台になったそうで、ガジュマルの木が壁や石の中を、水を求めて伸びている様子は、異様というより圧巻でした。

午後は、アンコールトムの中心寺院であるバイヨンへ向かいました。寺院へは北門から入りましたが、北門を見上げると大きな菩薩の顔を拝むことが出来ました。中へ入るとどの塔も壮大で、最大45メートルの塔を初め16の塔が林立しているそうです。上に登るとあらゆる角度から菩薩の顔を拝むことが出来ました。その内の壁の一つに、例のアプサラ・ダンスをしている彫刻がありました。数あるレリーフの中の一番美しい場所に、沢山の観光客が写真を撮っていました。その像の前でガイドさんが「この像は、日本の芸人さんに似ていませんか」といわれました。答えは京唄子さんでした。ぽつたりと口唇、目尻の上がり具合などそんな気がしました。一緒に居た若い人たちは京唄子さんのことを知りませんでした。夕方、日の沈む光景を見学する予定でしたが、生憎の天候のため断念してホテルへ帰りました。

3日目、午前8時30分にホテルを出発してベンメリア遺跡へ向かいました。ベンメリアは、アンコールワットから東へ約40キロのところであり、密林に埋もれた巨大遺跡です。ここは、修復がされていないため破壊も進んでいますが、発見当時のままの遺跡を見ることが出来ました。各所の足場が悪く岩場を登るようにして遺跡群を一周してきましたが、ここも、驚きの連続でした。

この遺跡は、宮崎駿のアニメ映画「天空の城ラピュタ」（1986年公開）のモデルになったといわれているところだそうです。また、ここは、ポルポト時代には沢山の地雷が埋められていたそうです。今でも周辺には「地雷危険！」の標識が見られます。

その後、近くの市場（オールドマーケット）へ寄り、少々のお買い物をしてから、アンコール王朝を支えたトンレサップ湖のクルーズを楽しみました。この湖は、乾季は面積が約2,500平方キロメートル前後で、琵琶湖の約4倍の大きさだそうです。雨季でメコン川の水量が増え、湖にメコン川の水が逆流して来るため、1万6,000平方キロメートル以上に広がるそうで、東京、神奈川、埼玉、千葉の都県がすっぽり収まってしまうほどの面積になるそうですから驚きです。私達が湖を遊覧したときは水量が少なく、座礁した廃船が見られました。湖上には水上マーケットや小学校もあり、特に小学校を見学させてもらいましたが、カンボジアとベトナムの人々がそれぞれ集落を形成しており、不思議な感じを受けました。そこで夕日の落ちるのを待って素敵な写真を撮ってきました。聞くところによると12月が最高の季節とのことでした。



ト  
レ  
サ  
ッ  
プ  
湖  
の  
夕  
日

4日目は雨の中、1日かけてバンコク目指して移動でした。最終日、バンコク市内を見学し、夜間飛行で無事チェンマイに帰還しました。

3日間の、クメール文化を直接見聞し、大伽藍と美しい彫刻から、クメール建築の最高傑作と称えられる世界遺産「アンコールワット遺跡群」を目の当たりにし、その壮大さに「秀樹感激！」ならぬ「美沙子感激！」の一言でした。

機会があれば、是非一度見学されては如何でしょうか。



タ・プロームで一番の美人菩薩



## 2012年9月度CLL行事予定表

英会話同好会	毎週月・火曜日	月 10時～11時30分 火 15時～16時30分	CLLクラブ事務所
手芸同好会	毎週火曜日	10時～12時	CLLクラブ事務所
囲碁同好会	毎週木曜日	13時～17時	CLLクラブ事務所
ダンス同好会	一時休止		
コントラクトブリッジ同好会	毎週水曜日	10時～12時	CLLクラブ事務所
タイ語同好会	毎週水曜日	中級 13時00分～14時30分 初級 14時30分～15時30分	CLLクラブ事務所
フォト同好会	第2・第4金曜日	10時～12時	CLLクラブ事務所
カラオケ同好会	一時休止		
コーラス同好会	第2・第4 土曜日	10時～12時	レストラン「プルーン」
ゴルフコンペ月例会	第4金曜日	6:00AM 集合/6:30AM スタート	ランナーゴルフ場
定例会	第1・第3 土曜日	13時30分～15時30分	オーキッドホテル2F

チェンマイ日本国総領事館 053-203367  
(休日・夜間の緊急連絡先) 081-846-8265

081-809-6074  
チェンマイ入国管理局 053-277510

警察署 191

ツーリストポリス 1155

火事・消防署 199

メータータクシー 053-279291

チェンマイ大学医学部附属シーパット・メディカルセンター 053-946900~1

岸田栄子さん

(メディカルセンター経由で呼出し)

電話番号  
便利帳

ランナー総合病院 053-999777

ナッティダー・サーグアンさん

(タイ人の日本語通訳)

チェンマイラム病院 053-920300

杉本あきらさん 053-920300

ゲオさん(タイ人の日本語通訳) 同上

ラジャヴェーチェンマイ総合病院 053-801999

米山千恵子さん 内線 777

勝山桃子さん 同上

(緊急時 089-755-2820)

(勤務時間: 月～金: 9時～17時

土曜日: 9時～12時)

## CLL川柳コーナー

九月のお題 (煮題)

クモよりも雲になりたや あかねぐも

重坊(石井重一)

老生(おい)の旅 永くも短くも 自己責任

林 壽男

夢に見た チェンマイ美人と 過ぎす日々

高久 敏昭

顔のしわ お金と違い よく増える

大澤 米子

原点は 母の背中で 聞いた唄

樋口純一葉

二の腕が ぶるぶるゆれる 秋の風

河野 明子

千両箱 開けてビックリ 川柳箱

知円舞大木堂(山本 敏幸)

十月のお題は「月」です。

皆さんのご投稿をお待ちしております!

広報部一同