



# CLLクラブ会報10月

Vol.123 発行日 2013年10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://ccl-thaijp.com>  
 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

## チェンマイの安全野菜農場

チェンマイ県は、タイ国内有数の野菜・果物の生産地ですが、その95.9%は殺虫剤や化学肥料、農薬が使用されており、安全ではないと言われています。

実際、近年チェンマイ県内で実施された調査によると約90%の人々の体内から残留農薬が検出されたという報告もあります。先日CLL月例会で実施された体内残留農薬の血液検査でも大多数の会員が「体内残留農薬あり」という結果を知らされてショックを受けたのではないのでしょうか。

野菜・果物は、私達の毎日の食生活に欠かせないことから、出来る限りこうした農薬の体内蓄積を防ぎたいものです。

9月16日に、チェンマイ県公衆衛生事務所のご厚意により、安全野菜農場の見学会が開催され、CLLから12名の会員が参加しました。集合場所のオーキッドホテルをソントオで出発、約1時間ほどでメーワン郡バーンカード区にある「安全野菜農場」に到着。農場見学前に、メーワン郡無農薬農業組合グループ長のランサン・カンティアーさんから安全野菜農場が誕生した経緯等のお話があり、この後に2か所の農場を見学。組合長のカンヤー・ターヌワンさんや公衆衛生局安全課のウボン・チャリヤー課長も農場の作物その他の説明をして下さいました。



畑の中に見える“イエローカード”は、虫をおびき寄せる「黄色」のベタベタ「ハエとり紙」。この他にも手で虫を取り除くなど、農薬・殺虫剤等を使わないための地道な作業がおこなわれている。

現在、3,200平方メートルの試験畑（もち米）の他に20種類の野菜を作っており、肥料としては主に、牛ふん・発酵肥料・有機肥料を使用しているとのこと。まだ小規模なので出荷しているのは2つの病院とJJマーケットのみとのことですが、来年には、この農場を集荷センターにして、さらにはタイ全土から見学に来れる安全野菜農場見学センターにすることを目指しているとのことでした。カンティアーさん達のお話からは、安全野菜を普及させようとする熱意がひしひしと伝わってきました。

畑での採りたてお野菜の試食に加えて豪華なお昼ご飯まで御馳走になり、参加者は皆大満足で帰路につきました。

この農場の安全野菜は、毎週日曜日（8:00～14:00頃）にJJマーケットで販売されます。皆で安全野菜を買ってチェンマイの安全野菜普及を応援しましょう！

当日の通訳および今回の見学全般のコーディネートをして下さった富谷先生、どうも有難うございました。 広報部 岡村



雑草の中で逞しく育つ野菜たち



農場では豚・牛も大切な存在



JJマーケットで青い服（菜っ葉のロゴマーク）を着た人がいる所が「安全野菜農場」のお店

### ＜2013年9月7日（土）定例世話人会＞

1. 前回の議事録・CLL 会則、選挙管理規定の改正について・・・了承
2. 会員動向 個人会員：160名 法人会員：8社
3. 各世話人連絡・お知らせ事項
4. 本日午後の月例会進行について

第6回 CLL 活動を考える会の検討内容

開催日 2013.08.31(土) 13:00～14:00  
 検討内容 会の検討結果を基に改訂（案）内容を説明・検討した。

### ＜2013年9月21日（土）定例世話人会＞

1. 前回の議事録・・・了承
2. 会員動向 個人会員：160名 法人会員：8社
3. 各世話人連絡・お知らせ事項
4. 本日午後の月例会進行について

### ＜第二定例会＞ 9月21日（土）

#### 講演 「交通事故対策は万全ですか？」

- ・講師：西田 純敏氏 東京海上火災保険（株）チェンマイ支店長
- ・講演主旨：保険の種類、割引、保険料と火災保険交通事故の対処方法等について、特に代車費用はカバーしていない。

#### ＜各部報告＞

##### 事務局

・会員動向 個人会員：160名 法人会員：8社

##### 広報部

・日本への格安国際通信のツルモモバイルの購入方法について。

##### 業務部

- ・パスポート残存有効期間1年未満の方は申請方法が変わりました。
- ・安全野菜を JJ マーケットで買う場合ブルーの制服を着た販売員の店で購入することをお勧めします。

##### 文化部

- ・サンクラフトドールの講習会は8/13に開催し8名の参加がありました。次回は11/29に「壁掛けサンタクロース」を開講します。
- ・iPad の部外講師による勉強会を9/24、10/1試験的に開催します。費用は一回・一人50B です。
- ・瀬田 敦子コンサートがパヤップ大学で開催されます。開催日時：9/27 19:30～ 入場料：300B

##### 運動部

- ・10/24にゴルフコンペを開催します。  
 集合 6:40 スタート 7:00  
 場所：ランナーゴルフ場

##### その他

- ・黒木文化部より忘年会を12月21日に開催します。
- ・広津事務局より11月2日（土）に CLL 臨時総会を開催の案内があった。

### ＜第一定例会＞ 9月7日（土）

#### ＜各部報告＞

##### 事務局

・例会出席者 64名

##### 広報部

- ・チェンマイ食堂ランキングを作成するための座談会を開催します。

##### 業務部

- ・ラジャパー病院で実施している健康診断は受付中です。
- ・オアシススパの優待券配布は会員限定です。
- ・チェンマイ大学で9/18開催する餅つきの打合せを例会後実施します。
- ・安全野菜農場を見学にいきませんか！  
 実施日：2013年9月16日 於：バンガード区の農場

##### 文化部

- ・9/13開催のサンクラフトドール講習会の締切は9/7です。
- ・コーラス練習会場が変更になります。

##### 運動部

- ・来月から自然を楽しむ会が始まります。
- ・9/26（木）のゴルフコンペの開催について  
 集合 6:40 タート 7:00  
 場所：ランナーゴルフ場

##### 何でも質問コーナー

- Q. チェンマイの生活用水はどこから来ているか。  
 A. メーリムのダムから取水し浄化されて給水されている。道水を飲むこと途中の水道管に鉄がつかわれていてあまり適していない。
- Q. チェンマイの下水道処理はどう処理されているか  
 A. 全然処理されていない。しかしチェンマイの自然環境下で浄化は自然処理で充分であるが、トイレトーパーは充分分解できない。従ってトイレに流さないようにとのアドバイスがあった

### 10 月度例会講師の紹介

第一例会 10月5日（土） 講師： 会員 広瀬 寿武 氏 尽きぬ欲望とアホなロマン。彷徨い、惑う我等の浮き草人生。「ここに幸あれ」と、心に沈め、身はパース  
 演題： ここに幸あれ

第二例会 10月19日（土） 講師： チェンマイ商工会議所会頭 チャラムチャート・ナカルンクン氏  
 演題： チェンマイの将来は？ 新会頭がチェンマイの将来像を熱く語ります。ロングステイヤーが居心地の良い社会を目指して。



## チェンマイ大学日本研究センター主催イベントに餅つき・茶道のデモで参加

9月18日(木)に開催された「和食と健康」の聴講者(約50人)の皆様にご講演終了後、日本文化の餅つきと茶道のデモンストレーションをCLL会員23人・餅つき道具一式は総領事館のご好意により同校8階スペースで盛大に行われた。杵と臼を使ってのデモ、最初は手探りでぎこちない仕草、回を重ねることで昔の動作が蘇る。最後には男女学生も杵を力強くついていた。



また、茶道もタイの学生がたてたお茶を神秘的な面持ちで聴講者の皆様に振る舞っていた。



参加された会員の皆様ご苦勞様でした。また次回同様のイベントがありましたらご協力ください。そして参加できなかった会員の皆様、自分の孫のような学生と日本語が話すことができると楽しいですよ。是非ご参加ください。

広報部 高萩

### タイ国政府観光庁福岡事務所との打合せ

開催日時：2013年9月11日 於：CLL事務所

打合せ内容：2014年6月18日九州から400人のロングステイヤーをチェンマイに案内する。そのための事前調査でCLL事務所を訪問。6月18日参加者への説明に協力して欲しい。

CLL発行の「チェンマイ生活ガイド」を50部購入したい。

出席者 (CLL)：富谷 (泰)、広津、高萩、黒木、渡辺 (泰)

福岡事務所：富松ほか朝日新聞社、近畿ツーリストなど6名

書記 広報部 高萩

### [タイ入国管理局におけるビザ更新の際の規則の改正・2013年9月](#)

#### <お知らせ>

タイ入国管理局の規則改正に伴い、2013年8月13日より、ビザ更新の際、パスポートの残存有効期間が1年未満の場合、許可される滞在期間はパスポートの有効期限を越えない期間となります。そのため、パスポートの残存有効期間が1年未満の方は、パスポートの有効期限までの滞在許可延長を行い、その後、パスポート更新した後に、再度、必要書類を提出の上、ビザの更新申請を行うこととなります。なお、手数料は更新の都度、1900バーツかかります。オーバーステイになった場合、1日500バーツの罰金が科せられます。

今までは新しいパスポートにした場合古いパスポートから新しいパスポートにタイミグレでビザ期間を転記してくれたのですが今回からパスポート残存期間しかビザ延長してくれないので残存期間が1年以上あるパスポートでビザ延長をしないと1年延長はダメだということです。

新パスポート申請交付は1年前からOKです。従って次のビザ延長をする場合にパスポート残存期間が1年未満の方は新しいパスポート交付を受けてから延長申請しないと1年間延長はもらえないということです。

これを回避するには、パスポートの残存有効期間が1年を切る前などに、5年や10年の新パスポートに切り替えることをお勧めします。

資料提供 加堂幸雄

## 痛風治療の今昔（その1）

痛風と云う病気の治療について、今を去る50年以上前の日本では、ほとんど全ての医者が大きな間違いをおかしていた。

そうして現在では、多くの患者が間違いをおかしている。当時の医者、そして今の患者の双方がおかしている間違いとは、痛風と云う病（やまい）は適切な治療をせずに、放置されていれば、命を縮める病（やまい）である、と云う事実の認識に欠けていると云う事である。

痛風を、無治療で放置して居た場合は、患者の体質レベルにもよるが、40年ほど前には、その平均的寿命が58歳と云う統計があった。



森田 弥榮

平均寿命58歳で死亡しているようでは、折角一度限りの人生にとって、少々もったいない様に思うのだが、如何なものだろう。

織田信長が、「人間五十年、げてんの内をくらぶれば・・・」と詠んだのは、450年も昔のことである。現代では80歳位の寿命が平均的な、日本人社会に為って居る。

痛風は、漢字の字面（じづら）から来る印象で、風が吹いても痛むから、痛風と云うのだ、と思い込んでいる人が多い様であるが、事実はこの語原が、漢文の語意から来ているものである。

ちなみに漢語では、風邪（かぜ）と云う文字でも、風邪をわずらうと、頭痛、鼻水、涙目、のどの痛み、発熱、咳（せき）、腹痛、からだのだるさ、など、病による状態がからだ中を、めぐる症状の事を（風）と呼んでいた。つまり邪悪な症状がからだ中を廻ることが（風邪）なのである。

此の語源から、激痛が、からだのいたるところに廻って発現する、（次に痛むのは何処に出るのか判らない）と云うところから痛風と呼んだものである。

古代中国では、気が狂うかと思うほどの痛みが出る所から、“白虎歴節風”（びゃっこれきせつふう）と云う表現もあった。白虎がからだの節々を咬み付いて廻ると云う表現である。

痛風は、おおむね身体のなかでよく使う関節で、しかも冷えやすい所に発症するものである。

脊柱骨、肩の関節、股関節、などに出る事はない。

一般的に左右どちらかの、足の親指の第二関節に発症する事が多いが、必ずしもそうとは限らない。ひどい時は手の指の関節部、ひじの関節部、膝の関節部、と比較的多いのは、足のくるぶしや、アキレス腱の部位とか、足の小指の付け根、などにも発症する事が多い。

患者によっては他の病院で、「貴方は痛風ですよ。」と宣告されていながら、たまたま足のくるぶしに痛みが発症したので、痛風の発症を訴えて近くの医院に掛け込んだところ、

「これは痛風では有りません。痛風なら足の親指の第二関節が痛むものです。」

「捻挫でしょう、湿布をして置きましょう。」と言われて痛風の治療をして貰えなかった。本人は捻挫した覚えなどまったくない、と云う事も起こったりしている。

しかし、痛風の痛みと云うものは、ほおっておいても、一週間から10日余りもすれば、自然に緩快するものでは有るが、発作の痛みのひどさと、それほど長くは我慢も出来ないし、仕事や日常生活に差し支える為、一秒も早く痛みを止めてほしい、と云うのが実情である。



此处で重要な事は発作の痛みを止める事よりも“高尿酸血症”という体質を、管理しなければならない事である。激痛が出ているとき、余りの痛さの為に命が縮むかと思うほどの気分では有るが、それ自体で命が縮まる訳ではなく、痛みの部分が、熱を帯びて赤く腫れている場合なら氷で冷やして、日数が経過すれば、やわらいでくるものである。

だから、患者が間違いを起こすのである。つまり痛風発作が起こる原因である、血液中に溶解している、尿酸の濃度が高い状態を“高尿酸血症”と云うのだが、高尿酸血症だからと言って、年がら年中痛みが起こっている訳ではない。

一年に一回または数回程度の、痛みの訪問を受けるだけだから、つい痛みが無くなってしまうと、もう痛風は治ったのだ。との思い違いから、本体的な高尿酸血症体質を放置して、次の痛みが出るまでは病院にも行かず、ましてや自分の血液中の尿酸濃度を低い目に保たなければならない、と云う事には、一切頓着がない患者が多い。(正常値が4.5 mg / dl ~ 5.5 mg / dl)

次に患者で問題になるのは、医者から言われたと、食事制限で肉類は食べない、モツ類は口にしない、魚なら、ある程度は食べるが、卵は一日に一個以上は食べない。アルコールをたしなむが、プリン体の多いビールは避けて、焼酎や蒸留酒だけ、こんな人も結構いると云い得る。



随分以前の話だが、医者から食事制限を言い渡されて、ドクターに言われたのだからと、厳重にそれを守って居た人が有った。

其の後フラフラに成って、「なんだか近頃は身体もだるくて、元気も、力も、出ないのです。」と病院を訪れた時は、栄養失調もずいぶん進行した状態に為って居た。ドクターの方が驚いて、其処まで、まじめに実行する人もいるのかと、呆れてしまった。当時の尿酸コントロールの方法として、食事制限をそこまでやる必要はない、と云う事が、医学界の間にすらも、認知されて居無かったのである。



その様な食事制限説が、痛風治療の王道であるかのように、言われていた時期も確かに有ったのだが、一生涯にわたって食べ続ける物や、嗜好品を、あれはだめ、これはだめと言われていたのでは、何の楽しみがあって生きているのかと、思うのが当然である。近年の研究の結果、肥満体質さえコントロールできていれば、飲食物の制限は、ほとんど問題に成らない。と云う学術的な新しい情報が、出されたのだが、その事は医療関係者にも十分周知されていなかった。

その為に、食事制限を厳格に指導すると云う問題が、痛風治療の常識の様に各地で起こって居たのである。但し肝障害や腎障害とか高脂血症や高血圧症を併発して居る場合は、高脂肪食や卵、塩分等の取り過ぎには気をつけなければならない。



(つづく)



## その時、私の未来にパースが有った。(その2)



広瀬 寿武

### <みんなで飛行機に乗れば怖くないの章>

私の実行力に引っ張られる形で「大反対」していた良妻的淑女?の妻は、私が購入しておいたパースの家の家主に収まった。「子供も、みんな英語を話すよ」と外国社会を知らない幼い娘。最初は環境に慣れる為「日本人学校」へ。その為に環境良好な高級住宅街、学校まで歩いて6分。妻の買い物スタイルは、常に100\$札、幾らと言っているのか理解出来ないので大きな札を出す。財布は小銭で妊娠12ヶ月状態。親が英語が分からないので子供も不安かなと思ったが、この国、移民の国。周り中で何語か分からない言葉が飛び交う。唯一、共通語が「英語」通称「共通語(英語の事)」移民を奨励している政府は、移住した移民の自立を援助する為の様々な政策を実行。自立しない低所得者には生活支援金を払わなければならない。我々も永住者VIZA (Business migration) (PR)、移民扱いでその恩典を受けられる。週3~4日無料の英語教室に通う。妻は約十年、最高レベルのクラスまで通い、その後、現地の会社に勤める事が出来た努力には敬服した。女性が凄いのか、妻が特別なのか。私事では、英語学校を2年でリタイヤ。だが、毎日、友人、仕事仲間と語り合い、週3日ボランティア (cancer centre, blind centre, mental illness centre) で実践英語に勤しむ。ボランティアは毎週毎週、真剣で集中力が要求され、私の不真面目な人間思考をたたき直したように思う。医療系ボランティアの為、事故を起こさぬ様に心身を集中させ、その真剣さが認められたのか、毎年、協会からメダルを受け、総督に招かれた。それを目的とした訳ではない。ましてや英語不十分。でも、日本人では初めてだと言われ、以後も日本人のプライドが私のボランティア活動を充実させた (ホームページ: パース通信に11年間私のボランティア記事を連載) と同時に、いい加減だが英語が通じる面白さも付加した。移民早々、日本人のコミュニティがはっきりしないので、有志が集い、日本クラブを設立 (22年前)、パース市のど真ん中、市長の応援を得て「日本の祭り」を実行、その盛大さは、TVニュースになった。話は飛ぶが、オーストラリアの魅力とは街中が大きなパーク、その中に厳しい規制のもとで住宅が建てられ、人が心を癒して安らいで住む環境を創る。商業地と住環境は全くべつの場所。住環境には商業用の看板、広告が皆無。整備された前庭の花模様の花壇は季節ごとに色合いを変え、そっと触れながら観賞し、散歩するのは人々の楽しみの一つ。商業地は大きなモールになっている為、住環境からは慣れた場所に有るため、車が無いと不便さを感じる。一時我が家では、子供達1台ずつ、妻1台、私1台と4台が必要な車社会。不便を感じる老人世帯では福祉事務所等がこまめに世話をする。ここも、老人社会になりつつ有る。easy goingだが全てに人間の心の生活を大事にするスタイルは、ここを訪れる人々を魅惑する。

愛が有るうちはその愛を愛おしむ、年齢を問わず愛が消えると傷つけない様に、お互い別の愛を求める。我慢すべきが良か否かに正解はあるのか? easy going は回答を必要としない。

## <未知の空間パースの章>

視覚、感覚、体感は私の人生観、キャラクターが背景になって文字に化けているので、読む人の感覚と相違する部分は適当にご理解を乞います。30歳後半の主婦を主張する妻は、生活の多くの部分で首相兼大蔵大臣。興味、欲望、エナジーで、未知へ挑戦する日々をやった。究極、英語社会の会社に挑戦、子供達も「すごい」と。「いやはや、凄いわ」未知から始まり未知と遊びながら知るゲームが始まった。子供の学校からの連絡、学校への送迎は基本的に保護者。学校からの調査表：「送迎は両親か、親戚の誰か、特に依頼する人か」ここ迄は理解する。同じ列に「同棲しているパートナーか、別れた前の夫か、妻か」と。日本のPTAが見たら目くじらを立てるでしょう。子供の友達が我が家で遊んでいる会話「私のステップパパが、ママが」の話題が簡単に飛び出す。「今日、ママのボーイフレンドが家に来るから、貴女、パパ（別れた）の家に泊まりなさい」親権を持つ母親が子供に。「OK!」と日常の会話。そのパパが居ない時は？「ベビーシッター」を頼み「かのママ」は彼と外でお泊まり。この国では「ベビーシッター」のパートは大流行り。新しいボーイフレンドを同伴で、別れたパートナーを訪ね、預けた子供を迎えに行く。そこで新旧の男同士が握手をする。知人が突然死、奥方の傷心を慰めたのは、ついこの間。2ヶ月後に楽しそうなデート姿。一緒に暮らしていると、風の便り。



2百数十年と歴史の浅い、オーストラリア人達が作り上げた、本音の人間心情。「たてまえと本音」を信条とする日本人、理解出来ないのか、理解したくないのか??英語と日本語の違いは歴然とするが、人間心情の違い、東洋と西洋の違いに、興味と戸惑いが交差する。だが、20数年のパス住まい、私も既にオーギー化、CLLの諸先輩に変人と見られるかも。移住当初、日本食の材料は無いに等しい状態だったが、中国人（本国以外の）が徐々に増え始め、中国料理の食材を何とか日本風に工夫、我が家の天才主婦はノーベル賞もの。我が家は常に日本の味と香りが漂う。西洋文化の国の味は胡椒に塩が主体。一般家庭の料理は至って簡単。焼いた肉に（コレステロールを蓄えた油部分を削除）芋が主食。料理に時間を使わない主義。気持ちの疎通、ムードが主食の食卓。因にオーストラリアを代表する料理は[fjsh&chips(poteto)]。油で揚げた衣付きの魚の身（白身に限る）と揚げた芋のチップ。魚の天ぷらに芋。子供のベジマイト（ベジをベースにした塩辛いペースト）を塗っパン、人参1本、小さなリンゴと簡単そのもの。母親の趣味か見栄が充満した日本児の弁当箱競争との違い。この内容が基になる原因が有る。昼食事になると教室は閉鎖、思い思いに野外でのベンチや芝の上。大人になっても昼食は事務所では食しない。事務所の周りには至る所にベンチ、芝が整備され、花壇に囲まれた野外での自然環境が美味を付加する。大人子供を問わず、「食する気持ち」の時間を豊かな自然環境の中で育む。私達の体感に無かった素晴らしい人間環境を構成する条件と理解するまで時間を要した。「人間生活」の心を豊かに感じさせる自然を、この社会を構成する政策が優しく手助けをしている。あるパーティーに招待された。ビールにワインはふんだんだが、なかなか、食事らしくならない。でも人々の歓談は永遠と続く。主催者も料理に労力を使わないので、日本の主婦を期待した習慣は私のミス。「面倒（無駄な）な労力を省き、自然な楽しみ方」言ってみれば「働くのも人生を楽しむ為の手段」人生とは楽しむ事と、男と女も、食する事も、全てがこれに繋がる。夫婦かカップルか、老若男女を問わず、手を繋ぎ、肩を寄せ合ってたたずみ、語り、あゆむ。「たまには、あんたもしたら」「出来るか!」侍日本が邪魔をする。大きな土地を買って幾つかに分割、建て売りの計画を立てた役所に申請。「中の大きな木を切っては駄目!」と。所有権は個人に有っても、自然環境を破壊する行為は御法度。自然環境の保護条例は異常に厳しい。僅かな人口で、広大な国土の環境を維持する為には、厳しい規制が必要なのだ。澄み切った底知れぬ蒼い海、果てしなく青く高い空、空気を濾過するような緑に囲まれた人々の息遣い。魅惑に満ちた未知のパスが徐々に私達に近づいて来た。(つづく)





## ゴルフコンペ 9月の結果



第126回CLLゴルフコンペは、9月26日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、30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	永島 和雄	44	42	86	14	72
準優勝	富谷 泰生	48	49	97	25	72
3位	松本 邦雄	43	47	90	17	73



祝優勝 永島和雄さん

## 新入会員のご紹介

### 市橋 静江さん

出身地 長崎県 長崎市

入会させていただきました市橋です。チェンマイに住んで八年になります。趣味はへたながらも手芸とかが好きです。だから皆さんには色々と教わり、時にはお食事など一緒させて頂き楽しい人生を過ごさせて頂きたいと思ひます。



## 楽しかった！ サンクラフトドール教室

今年度3回目のサンクラフトドール（紙粘土人形）の講習会が9月13日にCLL事務所で開催されました（参加者8名）。今回の作品は、バイオリンを弾く「森の妖精」。バイオリンとバイオリンの弓（爪楊枝で出来ている！）を持たせる腕と手を上手に作るのに少々苦戦しましたが、初心者なりに夫々の個性が出ている完成品を見てどれもみな「可愛い！」と全員一致の感想でした。紙粘土等の材料の調達も含め、毎回丁寧なご指導いただく角田怜子会員に感謝！ 広報部 岡村



第1回講習会 「お雛様」



第2回講習会 「ピエロ」



第4回講習会では「壁掛けサンタ」を作る予定です（11月29日開催予定）。



## 史跡を巡るカンボジア 3泊4日の旅



9月9日早朝参加者23名でチェンマイ空港から出発。スワンナプームからデラックスバスで国境の町アランヤプラテートへ、カンボジアのポイペットへ入国、カンボジアは右側通行のため、左ハンドルのバスに乗り換えた。道路の両側は、お米がみどりの絨毯のように延々と地平線まで一面に植えられておりその道をシェムリアップに向かった。



シェムリアップで昼食後、シェムリアップの町の風景を見ながら、アジアで最大のトンレサップ湖で水上生活を見学。トンレサップ湖は、カンボジアに位置する湖であり、河系と結びついている。東南アジア最大の湖であり、クメール語で巨大な淡水湖と川という意味がある。



9月10日バンティアイ・スレイ(女の砦)へ、昼食後アンコール・ワット世界遺産見学。アンコール・ワットは、12世紀前半、アンコール王朝のスールヤヴァルマン2世によって、ヒンドゥー教寺院として建立敷地は東西1500メートル、南北1300メートル、幅200メートルの堀で囲まれている。1992年にアンコール遺跡として世界遺産に登録。夕食は古典舞踊を鑑賞しながら、郷土料理を楽しんだ。



9月11日アンコール・トム、「バイヨン、バプーオン、ピミアナカス、象のテラス見学」。アンコール・トム(大きな町)はアンコール・ワットの北に在り、アンコール・ワット建設の半世紀後の12世紀末に建設された都市で、高さ8mのラテライトの城壁に囲まれた、一辺が約3kmの正方形の王都です。午後、メボン紅く燃える水上寺院、プレ・ループ王族の火葬場寺院タ・ケウ碧玉寺院、プリア・カーン聖剣寺院、タ・プロム慈母寺院の貴重なバラ色砂岩に彫られた彫刻を見学。



9月12日シーソポン町のレストランにて昼食、ポイペットにてお買物してタイに帰国。



これから発展するであろうカンボジアのエネルギーを感じながら、アンコール・ワット、アンコール・トムの雄大さに圧倒され、1つ1つ回廊壁面に手で彫られた壁画や大蛇のようなカジュマルの根っこを、自分の目で見て感動した大満足の旅でした。アヌポンさんご苦労様でした。次の企画を楽しみにしています。

広報部 佐原

## 2013年10月度CLL行事予定表

英語同好会	毎週月曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
広報部編集会議	毎週月曜日	13:30 ~ 15:00	CLLクラブ事務所
手芸同好会	毎週火曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
コントラクトブリッジ同好会	毎週水曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
タイ語同好会	毎週水曜日	中級 13:00 ~ 14:20 初級 14:30 ~ 15:50 入門 16:00 ~ 17:30	CLLクラブ事務所
囲碁同好会	毎週木曜日	13:00 ~ 17:00	CLLクラブ事務所
遠隔健康相談 ※	第1・第3金曜日	8:00 ~ 10:00	CLL事務所 (事前申し込み要)
フォト同好会	第2・第4金曜日	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
定例会	第1・第3土曜日	13:30 ~ 15:30	オーキッドホテル2F
コーラス同好会	第2・第4土曜日	10:00 ~ 12:00	サンティミュージック
ゴルフコンペ月例会	10月24日(木)	集合 6:40 スタート 7:00	ランナーゴルフ場
自然を楽しむ会	10月29日(火)	集合 7:20 出発 7:30	大型バスで行くプレー県訪問

※ <遠隔健康相談> CLL事務所にて、スカイプ（映像と音声）を利用した対話形式で香川大学医学部の担当医師に健康相談を行うものです（相談時間：1人30分）。相談希望者は、庄司会員にメールあるいは電話でお申込み下さい。



### 自然を楽しむ会 開催スケジュール (案)



- 10月29日 大型バスで行くプレー県訪問
- 11月26日 自然がおりなす景勝地メーワーンへ
- 12月24日 白骨街道を走ってパーイへ
- 1月28日 高原野菜とイチゴ狩りにサムーンへ
- 2月25日 王室が力を入れている観光地ドイアーンカーンへ
- 3月25日 自然の会一番人気のキューロム湖めぐり

自然を楽しむ会 リーダー 小名木 隆男

チェンマイ日本国総領事館 053-203367  
(休日・夜間の緊急連絡先) 02-204-4583  
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  
ナッタプルーン・トーンカム (愛称フォン) さん  
(タイ人の日本語通訳)

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  
青木裕子さん 同上  
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・勝山桃子さん 内線 777  
永江真智子さん 同上  
(緊急時 089-755-2820)  
(勤務時間：月～金：9:00～17:00  
土曜日：9:00～12:00)