



CLLクラブ会報 2015年6月号

Vol.143 発行日 2015年6月1日
チェンマイロングステイライフの会
シータナーコンドー 2 1階
Tel. 053-894075
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



マラッカ・ジョージタウン (マレーシア) の旅 ＝世界遺産：マラッカ海峡の歴史都市郡＝



高萩 政明

2015年5月21日～5月25日の4泊5日で二都市を旅した。
雨季前のこの時期、湿気が多く汗ばむことはあるが雨にたたられることはなかった。
旅程は、チェンマイから空路クアラルンプールまで三時間。そこからマラッカまでタクシーで二時間。マラッカからジョージタウンは直通急行バスで七時間。帰りはペナン空港からクアラルンプールまで一時間。クアラルンプールからチェンマイまでは行きと同じ時間。身近なところに世界遺産はあった。

マラッカ：マラッカ王国のイスラム教から、ポルトガル、オランダ、イギリスに占領支配されながらも、マレーシア、中国、インド人とさまざまな民族や文化が未だに残っている。ショップハウスと呼ばれる2階建ての長屋、パステル調の色使いや日差しを避けるよろい戸付きの窓、ヨーロッパ風の柱が特徴だ。

ジョージタウン：ペナン島にあるジョージタウン、マレーシアの中でもっとも華人が多く住んでいる。平均気温24～32℃と変化が少なく、一年中Tシャツと短パンで過ごせると言う。

西洋、中国、イスラム、ヒンドゥー文化が融合し独特の雰囲気をかもし出している。現在でもイギリス統治時代からの歴史的遺産が数多く残り見所も多彩だ。海につきだした一本の木道を利用し林、周、陳など単姓だけの住宅郡（華人の同姓一族の伝統的水上家屋）。また市内各所の住宅の壁などに自転車、茶碗等の品と共に描かれた絵。自分の立つ位置で表現が変わる。盛んに自分のポーズを変えながらカメラに収まっていた。

観光スポットはほぼ1Km四方の小さな範囲に点在している。物価は食事を除くとチェンマイより高かった（バンコック並??）、海があり魚あり、フードコート、食堂も数がおおく、私の味覚にあった駆け足の旅だった。



金色に光る寺院：クー・コンシー



小さな屋根とビル：マラッカ風景



川に建つ白い家並：マラッカ川



海に建つ住宅：同姓一族の伝統的水上家屋



十字架の教会：ムラカ教会



白い牧師：フランシスコ・ザビエル

<2015年5月2日(土) 第一定例会>

講演

演題：「サンパトン遺跡について」

講師： マニット先生、当地の区長、主婦連合会会長
1300年前の城壁都市の遺跡と鍛冶屋村、紙を作った町、チーク材の木彫村や、タイで最大の人形博物館があります。近くにはリゾート施設があり宿泊や昼食をとるのに適している（舞踏観賞付）、ラムヤイの畑もあり、7月がシーズンです。



会員の体験談、病院編

・誤診：肩の打撲

肩を打撲し痛みがとれないので、タイのある病院に行き診察を受けた結果、「老人性の関節の変形による痛み」と診断され、海外旅行保険会社に連絡が行き、保険は給付されるとの回答でした。これでは慢性病になり、2回目以降は保険が使えなくなります。倒れて強打した為、病院に行ったのに、そんな病名が出てくるのはおかしいと日本の病院に行った。医師はレントゲンを診て、「当時の状況は診ていないので断定は出来ない。老人性の関節の変形は認められない」と診断書を書いてくれ、保険会社は慢性病ではないと判定してくれたようです。

・誤診：乳癌でもないのに手術されそうになった

R病院で乳癌だから、すぐに手術が必要との事でしたがS病院で当該部位の細胞を採取して検査したところ異常ないと結果、手術せず現状に至っている。

・誤診：子宮癌と言われ手術されそうになった

S病院で検診を受け子宮癌の高度異形成レベル4と診断され、直ぐに手術が必要との診断でしたが、帰国して二ヶ所の国立病院で受診したが二ヶ所とも異常が無いとの結果、その後チェンマイで受診した病院には行かず。

・歯科：抜歯の件

入れ歯にガタが発生したので、R病院で調整をお願いしたら「隣の歯も歯周病にかかっているのだから、抜きなさい」と言われた。歯周病はわかっているが残り少ない自然の歯で問題なく機能しているので抜歯を断った。帰国したとき掛かりつけの歯科に行ったら「抜かなくて良い」と言われた。

*「手術が必要」と言われても鵜呑みは危険、他の病院でも診てもらおう事。



各部報告

事務局

- ・会員動向 個人会員 153名 法人 10社
- ・例会参加者 36名(ゲスト 4名含む)

業務部

- ・パヤップ大の学生が、観光ガイドの実習をするので、CLLに協力要請あり

文化部

- ・4月26日に食事会開催

その他：情報コーナー

- ・国民健康保険の海外適用の件
- ・タイでのピロリ菌除去(国保適用)
- ・肺炎球菌予防接種(国保適用)



*広報担当より

病院の事例は会員の実際の体験ですが、ほとんどのタイの病院が、このようだという事ではないと思います。日本でも、セカンドオピニオンを聞くべきだと思います。

<2015年5月16日(土) 第二定例会>

青木新総領事の挨拶

チェンマイ総領事館に4月8日に着任しましたが、以前バンコク大使館で3回、延べ13年間勤務しました。総領事館の任務は、邦人の安全を最重要視しています。皆様のご協力のもと、今後も現地タイ人との交流を図り、日タイ親善に努めたいと思います。



講演

演題：「領事館で出来る事・出来ない事、その理由」

講師： 諏訪領事・峯尾領事

(峯尾領事)

4月16日に、神奈川県警よりチェンマイ総領事館に3年間予定で着任しました。邦人の保護・援護を主に担当させていただきます。配布しました資料(パンフレット)で、「領事館で出来る事・出来ない事」の内容を確認してください。

(諏訪領事)

パスポートを盗難・紛失した場合には、チェンマイ入管での出国証明書の発行手続などで日数を要するので保管や取り扱いに注意してください。

邦人の安否確認の一環で、動向の把握として、滞在予定を過ぎた方に確認メールを送信しており、未確認者を450名から68名に減らすことが出来ました。

イミグレーション事務所と業務に関する情報ですが、6月12日に事務所をプロムナダに移転予定(グラント・オープン)です。

4月より新規Visaの申請先がバンコクから従来のチェンマイで可能になったが、事務能力問題や事務所移転作業などから正式な発表を控えています。

業務改善としての審査期間の短縮などの要請は行っているが、担当者の増員などの決定はバンコク本庁の権限範囲で地方局(チェンマイ)には予算の裁量権などもない。法的に裏付けのあるものの証明書の発給などは出来ますが、個人的な問題(家族トラブル・遺産、銀行口座管理など)に踏み込んだ相談、解決など行政機関の体制、権限等の制約上から出来ません。

熱中症の体験談

八木典子会員より、熱中症で苦しんだ詳細な体験談の発表があった。



各部報告

事務局

- ・会員動向 個人会員 153名 法人 10社
- ・例会参加者 43名(ゲスト名 1含む)
- ・イミグレ申請の申込み

原則として、申込み受付は、第一定例会の翌週火曜日までに行い、第4水曜日の事前審査実施後にイミグレに提出する。

- ・パソコンによる90日報告



酒井会員より出来たとの連絡があったので、次の例会にて実施方法等を説明してもらう予定

業務部

- ・遠隔健康相談の申込みを付けています。



文化部

- ・7月の第一定例会の会場がオーキッドホテル(地下1階)の予定ですので、第2回食事会の開催を同時に実施します。

琉球大学ソクラーン祭り

岡村 潮絵

沖縄県唯一、且つ日本最南端の国立大学である琉球大学(1950年創設)は、3つの市町村にまたがる広大な敷地面積(東京ドーム約27個分)を持ち、キャンパスの中には大きな池もあって自然環境豊かな散歩道が続く魅力的な大学です。

CLL 会員の黒木みづほさんから4月26日に琉球大学で「ソクラーン祭り」が開催されるとのお知らせメールをいただき、興味を覚えて行ってきました。チェンマイ大学卒業後、琉球大学の大学院に留学している、

「ボウさん」というニックネームのタイ人女性が大変流暢な日本語で司会して会場を盛り上げ、ソクラーンの儀式から始まってタイ舞踊からムエタイに至るまで、内容も盛りだくさんの大変楽しいイベントでした。ボウさんは、CLLにも数回訪ねた事があるそうです。琉球大学には、チェンマイ大学・タマサート大学・コンケン大学から14名ものタイ留学生が居るとのこと。琉球大学がタイと縁が深かったとは知りませんでした。イベントの最初には、年少者が年長者の手に少量の水をかけて敬意を示す伝統的な水掛けの儀式が行われ、年長者が極少数だったので私にも厳かに水を掌にかけてもらう役が回ってきたのは嬉しかったです。チェンマイでは氷水を浴びせられる冷遇(?)のソクラーンでしたが、沖縄で初めて本来のお浄めの儀式を体験できたのは想定外の幸運でした。



左端の女性が司会のボウさん



伝統的な水掛け儀式



迫力のムエタイ実演



午後は若者お持ちかねの水掛け合戦



ラオス留学生も踊りを披露



美味しいタイカレー無料サービス



タイ国際航空の顧客ランクに「お坊さんクラス」がある？



田舎育ちの湘南ボーイ



最近飛行機事故が多発しており、日本とタイを行き来する私たちは、特に心配ですね。飛行機に乗る時、エコノミークラスしか利用しない庶民にとって、ファーストクラスやビジネスクラスは、あこがれですが、タイ国際航空には、特別な「お坊さんクラス」が用意されているとのこと。

「お坊さんクラス」はリッチ待遇というのではなく、実は、戒律が厳しい仏教国ならではの習慣によるものだそうです。

タイのお坊さんは女性の身体に触れてはいけない、女性を誘わない、惑わされないという戒律を破らないように、女性との接触、接点を少なくするために、お坊さんが飛行機に乗るときの特別の措置とのことで、お坊さんだけのシートを用意するのだそうです。



また、食事は、1日に二度 午前中のみ、とる事が出来る。(実際は一度の寺院が多い) という戒律があるため、フライトが午前中以外にあたる時は、他の乗客よりも早く機内食がだされるとか。

なお、飛行機事故の時に助かる確率が高いシートはどのあたりかご存知ですか？ そうです。飛行機は前が重く、前から突っ込むように設計されているようで、私たちが普段利用しているエコノミークラスの後ろの席が良いとの統計が出ているそうです。



カード保険を使って病院へ



まず最初に、カードに付いている保険が、「キャッシュ」であるかどうかを確認して下さい。ほとんどのカードはキャッシュレス診療に対応していますが、「キャッシュレス不可」のカードもあります。「キャッシュ不可」の場合は、治療費を一旦自己負担して支払い、日本に帰ってから請求することになり、手続きも面倒です。「キャッシュ可」のカードに変えておくことをお勧めします。

次に、病気や事故のときの連絡先の電話番号を確認して下さい。カードに付いている保険会社の連絡先(24時間・年中無休)が、日本の電話番号の他に、滞在先の地域別に電話番号が記載されていることが多いです。タイの連絡先を携帯に登録しておきましょう。

病院に行く前に、連絡先に電話をして、カード保険が使えることの確認をとって下さい。「自動付帯カード」なら、カード番号と名前、日本を出国した日と病気の原因または事故のあった日を答えるだけで保険が使えるかどうか即答してくれます。「利用付帯カード」のときは、保険が使える条件でカードを利用していることの確認がとれるまで若干時間がかかります。カード保険の使える確認がとれて、希望の病院名(なければ保険会社が紹介してくれます)を告げると、その病院が保険会社のキャッシュレスに対応しておれば、病院の予約とキャッシュレスの手続きをしてくれます。病院には、パスポートとカードを忘れずに持って行って下さい。



山本 勝也



野菜の残留農薬



富谷 泰生

一般的な市場で販売されている生野菜や果物は、その殆どが植物の害虫の駆除や予防に用いられた毒物が残留しています。ばい菌・細菌・ウイルスやその他の重金属も、野菜や果物に混入しています。これらの物質は、多方面にわたり健康被害をもたらします。これらの毒物は野菜果物の表皮に付着し、それが内部に浸み込むわけですから。私達消費者にとって、野菜・果物にと共にもたらされるこれらの毒物を肉眼では見ることが出来ず、やっかいです。毒物の混じった野菜果物によって持ち込まれる病気には急性と慢性とがあります。急性なもの症状には、頭痛・吐き気・おう吐・めまい・呼吸困難・腹痛・下痢・身体のしびれ、また時には意識を失ったり、食中毒と言われる症状があります。一方、野菜果物からの毒物による慢性的な病気の大部分は、殺虫剤に含まれる化学物質によるもので、癌・アルツハイマー病・パーキンソン病・消化器系の病気少年期に於ける異常な成長や緊張をもたらすことなどがあります。従って、安全に野菜果物を摂取するには、食べる前、または調理する前に洗って綺麗にする必要があります。現在では、野菜の洗い方も多くあり、残留毒物を減らすために役立ちますが、それぞれの方法には一長一短がありその方法が一番適しているかを考える必要があります。



野菜果物の洗い方



(水に浸す)

まず野菜を洗ってきれいにします。それが終わったら葉を一枚一枚取り外し、準備した水を張った鉢に約15分浸します。この方法により殺虫剤によりもたらされた有害物質の約7~33%を減らすことが出来ます。



(流水に潜らせて洗う方法)

葉を手でちぎり一枚一枚取り外し、かごまたはざるに入れ、約2分間手で野菜を広げたりこすったりしてください。この方法により殺虫剤による有害物質を約25~63%を取り除くことが出来ます。



(外皮を剥く)

これは、野菜または果物の外皮を剥いたり野菜の外側の葉を取り除く方法です。残存農薬の殆どが外皮または茎皮、果皮の周辺に集積し、くっついているからです。剥がし終わったらきれいな水に約5~10分間浸しておきます。その後は再度綺麗な水で洗います。この方法で残留農薬の約27~72%を取り除けます。



(湯通しするまたは茹でる)

湯通しする前にまづ綺麗に洗っておきます。それから湯どうししたり茹でるわけですが、湯通しすることにより有害物質の約50%を減らすことが出来ます。また、茹でることによっても有害物質の50%を減らすことが出来ます。茹でた場合には茹で汁に有害物質が溶け出ていることもあるので、茹で汁は捨ててゆでた野菜のみを食べてください。



(食塩水)

食塩をテーブルスプーン1に対し水4リットルの食塩水を作り、野菜果物を約10分間浸してください。その後綺麗な水で洗い流します。この方法により残留有害物質の27~38%を減らせますが、逆に塩水で洗っても野菜果物は綺麗にならなかったというデータもありました。それというのも塩は塩化ナトリウム・食塩が含まれるので、有害物質を残留させたり殺虫剤の耐性を更に強くする働きがあるので野菜果物の有害物質は残ると言う訳ですが、この点については著者自身その根拠を見出すことが出来ませんでした。真意の程はわかりません。この方法にこだわらず他の方法を試す方が良いかもしれません。



(米のとぎ汁)

タイ語名・・・ナムサーオカオ野菜または果物を米のとぎ汁に約10分間浸した後、綺麗な水で再度洗い流します。この方法により残留物質の約29~38%を減らすことが出来ます。



(石灰水)

水にウコンを加えて赤くした石灰を入れて放置し沈殿させた上澄みを言います。この石灰水を同量の水で薄めた液に約10分間浸します。この方法により、残留物質の約34~52%を減らすことが出来ます。カルシウム次亜塩素酸塩の粉末60%の物を大さじ二分の一(塩素酸塩50ppm)と水20リットルを混ぜ、この液に野菜果物を約15~30分浸します。この方法により病原菌を効果的に除去出来ます。

(過マンガン酸カリ)

タイ語名・・・ダーンタップタイム 過マンガン酸カリ約 20～30 片を使用します。過マンガン酸カリは結晶またはフレーク状の物で紫色をしており、水にとけます。それを水 4 リットルと混ぜその中に野菜を約 10 分間浸します。この方法により有害物質の約 35～43%を減らすことができます。しかし、過マンガン酸カリの過度の使用は、消化系器官に危険をもたらすこともあり、過マンガン酸カリの蒸発する気体を大量に吸い込むと呼吸器系器官に問題が発生する危険があります。また、過マンガン酸カリが目に入ると盲目になることもあるのでこれを取り扱う事は細心の注意が必要です。過マンガン酸カリの使用は最小限にとどめるべきだと思います。また、過マンガン酸カリの使用によって、野菜果物が萎びたり黄色に変色したり、手や洗い場に色が付いたりすることがあります。



(重層または sodium bicarbonate)

パン作りに用いられる重層ですが、一般的にはベーキングソーダと呼ばれているもので、これが野菜果物を洗うのにも有効で極めて一般的に使用されています。重層テーブルスプーン二分の一を 10 リットルの水に加え、この液に野菜果物を約 15 分間浸します。その後綺麗な水で再度洗います。この方法で殺虫剤からの残留有害物質の 90%を除去出来ます。またこの方法は安全で危険性はありません。重層は口に入れても大丈夫です。



(野菜洗浄液)

一般的に販売されている野菜洗浄液ですが、その中で水 4 リットルに対し 0.3%くらいの濃度の物を選び、この液に約 15 分間浸します。この方法により、殺虫剤からの有害物質の約 25～70%を除去出来ます。市販の野菜洗浄液を使用する場合、その成分は何かをよく見て用心しながら購入してください。場合によっては洗浄液が野菜の中に浸み込み健康に有害な場合もあります。



(食器洗浄剤)

食器洗浄剤で果物を洗う場合は、柔らかいスポンジを使って果物の表面を軽くこすってください。そうすることにより表面に付着している雑菌や産みつけられた卵を取り除く効果があります。

汚れの 95%をこの方法によって落とせます。



(活性炭粉 活性炭の activated carbon または activated charcoal)

この活性炭の粉は、多孔質でいろいろなものを吸い込むのに適した素材です。化学物質を活性炭に取り込みますので野菜果物の洗浄に使用できます。またこの素材は、匂い消しや抜色に役立ち、野菜から有害物質を取り除くのに有効です。鉱物は吸いこむことが出来ません。身体も吸収できませんので無害な物質です。野菜果物を洗浄する時は活性炭の量が少なすぎたり浸す時間が短すぎたりしても効果はありません。活性炭の粉小さじ 1 に対して水 5 リットルの割合で使用し、約 20 分間浸します。そして再度綺麗な水で洗います。

以上、色々な方法を述べてきましたが、それぞれの方法には長所短所がありその効果も異なります。どの方法を選ぶかは各人にとってその場その時でどの方法が適しているのか、どの方法が便利か・・・野菜果物の量はどうか・・・時間的余裕はどのくらいか・・・などを考えねばなりません。更に重要なことは、意識している野菜果物を食べるよう努力し同じ野菜や果物を続けて繰り返し食べるのをやめることです。野菜果物は季節の物を選んで食べることです。野菜果物を買う店も変えてみることです。または、本当に信頼できる店で買うことです。出来れば有害物質のない野菜保証・説明を受けた有機野菜（オーガニック野菜）や、昆虫が食べた痕跡のあるものを選んで食べるのが重要です。

以上 2015年5月2日(土)付 チェンマイニュース紙1面～2面記事翻訳(一面スクープ)



「コントラクトブリッジ」に挑戦してみませんか！？



「コントラクトブリッジって何？」とご存知ない方が多いと思います。トランプを使ってのゲームですが、決してギャンブルではありません。国際的にも広く親しまれており、時には国際試合も行われます。

ゲームは 2 人がペアになって、4 人一組でゲームをします。

トランプの 52 枚を 4 人に配ると 1 人の持ち札は 13 枚です。その 13 枚のカードの内容を決められたルールに従って、パートナーに伝えながらコントラクト（契約）が決まるまで進めて行きます。

トランプの A（エース）が 4 点、K（キング）が 3 点、Q（クイーン）が 2 点、J（ジャック）が 1 点と、絵札のみに点数が決められていますが、持ち点の多い方が必ず勝つわけでもありません。

持ち点が少なくてもディフェンス次第で勝を奪い取る事も出来ます。そこがこのゲームの面白いところです。

ルールさえ覚えてしまえば面白く楽しめますし、脳の活性化にも良いと思います。是非見学にお越し下さい。

毎週水曜日 10:00～12:00 まで楽しんでいきます。

コントラクトブリッジ

リーダー 富谷 元子



ゴルフコンペ5月の結果



第146回CLLゴルフコンペは、5月28日グリーンバレーゴルフ場で開催された。参加者合計は、22名 内ゲスト0名。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	大西 富美子	42	42	84	11	73
準優勝	酒井 家安	44	39	83	9	74
3位	花岡 栄	38	46	84	8	76



ベスグロ 向山 正 81 (OUT 41, IN 40)

優勝者 大西 富美子さん



耳寄り掲示板設置



耳より情報・知りたいこと・どなたかに差し上げたいもの・あなたが欲しいものなどありましたら、メモに書いて掲示板に貼り付けてください。

そのメモには、あなたの名前と連絡先を忘れずに書いておいて下さい。

通常は CLL 事務所に置いてありますが、定例会の時には、定例会時間内に掲示してあります。

定例会時間内に情報が無かった時でも、引き続き事務所にいつでも掲示してありますので、みなさんのご協力をお待ちしています。

文化部 清水



移動移民局

実施予定：第4水曜日（6月24日） 但し、移民局の都合により変更有り。その都度、メールにて連絡。

利用申込：6月9日まで（第1例会後の翌火曜日）、

今回は、関係者の都合により6月8日 月曜日に変更

申込方法：第一定例会時、及びメールにてCLL事務所 PC へ

対象者：ビザ延長、再入国、90日報告、観光ビザ延長、新パスポートへの転記

対象期間：延長は前（30日+15日）、後 0日

90日は前（15日+7日）、後 7日

(注) +15日と+7日は移動移民局のみに適用



6月定例会講師の紹介



第一定例会 6月6日（土）

演題：「野菜・果物の残留農薬とその対策及び有機栽培の現状について」

講師：タイ厚生省の博士

演題：「90日報告のオンライン報告について」

講師：事務局と酒井会員

第二定例会 6月20日（土）

演題：「飲料水と水道水の作られ方と品質」

講師：水道局職員



2015年6月度CLL行事予定表

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
アイパッド同好会	毎週火曜日	13:00 ~ 15:00	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
タイ語勉強会	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
ビザ事前審査(予定日)	6月24日(水)	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
スマホ同好会	第2水曜日以降	10:00 ~ 12:00	CLLクラブ事務所
英語同好会	毎週木曜日	10:00 ~ 11:30	CLLクラブ事務所
アイパッド初心者同好会	毎週木曜日	14:30 ~ 16:00	CLLクラブ事務所
囲碁同好会	毎週金曜日	13:00 ~ 17:00	CLL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
定例世話人会	第1・第3土曜日	10:00 ~ 11:30	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	10:30 ~ 12:30	サンティ ミュージック
ゴルフコンペ月例会	6月25日(木)	集合6:10 スタート6:30	グリーンバレーゴルフ場

※ <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、二瓶兼廣会員にメールあるいは電話でお申込み下さい。

在チェンマイ日本国総領事館からのイミグレ情報

1. チェンマイイミグレーションの移転(暫定)
6月12日(金)より、プロムナーダ地下A39に移転します。
(現在の所に4階建てのオフィスを建設する)
2. 移転業務を優先するために、新規のリタイアメントビザの受付を停止する。再開は移転後の落ち着いた時期。(予定では8月以降か)
(この間はバンコクの本局へ行って頂く)
3. 6月12日より、エアポートのイミグレとプロムナーダ間の送迎ソントウが運行される。



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 救急車は 1669
日本語対応メータータクシー 081-9275169

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
永江真智子さん

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
佐々木良太さん・マリワン尚子さん
内線 777

(緊急時 089-755-2820)
(勤務時間: 月~金: 9:00~17:00
土曜日: 9:00~12:00)