



# CLLクラブ会報 2015年9月号

Vol.146 発行日 2015年9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

## バルト三国、ポーランド、チェコそしてオーストリアの旅 (エストニア、ラトヴィア、リトアニア、ポーランド、チェコ、オーストリア) バルト三国 (エストニア・ラトヴィア・リトアニア) 編



高萩 政明

バルト三国 (エストニア・ラトヴィア・リトアニア) を訪れたのは初夏、まだ肌寒い白夜でした。フィンランドのヘルシンキから大型定期観光船で約3時間、エストニアの首都タリンに着きました。



バルト三国、それぞれの国土は学校で習った地図では日本より大きいと思っていましたが実際は北海道の60~80%、人口130~300万人と小さな国です。通貨は全てユーロです。三国ともロシアの占領下に有り1991年に独立、2004年にEUに加盟を果たしました。

世界遺産はそれぞれの首都のタリン・リーガ・ヴェリニウス歴史地区。中世にヨーロッパとロシアの貿易の中継都市として街が栄えました。その時の建築物と雰囲気が残っています。手つかずの石畳の小道、城、城壁、教会、街並が訪れる人に感動を与えています。



観光客も多く、まさかここまで中国人・韓国人は来ないと思っていましたが、どうして大勢いました。今や本当に旅行ブームである事を実感しました。ショウウィンドーに飾ってあるセーター、帽子、靴下は分厚くいかにもこの地が寒いかが分かりました。



二番目の国、ラトヴィア (リーガ) は美人の女性が多く、金髪だけのコンテストがあるお洒落な国でした。

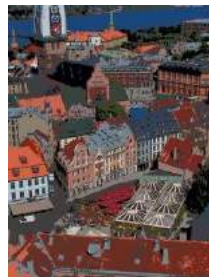
ここではホステルに泊まり、二段ベットの部屋で、共同のトイレ、シャワー、台所付きを初体験しました。世界中の若者が安くあげるためにこのような施設を利用しているのだと妙に納得すると共にバックパッカーの境地に達しました。

三番目の国リトアニア (ヴェリニウス) では普通のホテルに泊まりやっと一息つきました。建国記念日に遭遇しました。大統領官邸に行く目前で式典が行われていました。

リトアニア建国で有名な人をつないで鎖を作る様子、三軍の行進等の式典のあと、民族衣装を着たコーラス団体がアカペラでリトアニアの有名曲を数曲歌いました。リトアニアの歌の祭典は5年に一回しか開催しませんが、同じような雰囲気が味わえて満足でした。私は写真を撮るのに夢中でしたが妻は今でもその時の民族音楽の歌声が心に響いていると言っています。



次はポーランド、チェコ、オーストリアです。



## &lt;2015年8月1日(土) 第一定例会&gt;

## 講演

演題：「野菜・果物の安全性について」



講師： チェンマイ県厚生衛生局衛生技官

- 1) 衛生局で調査した結果 2010 年では 90.4% の野菜・果物が安全でなかったが、2015 年では 25.7% まで改善している。
- 2) 人体への蓄積農薬を 2015 年に 10,942 人調査した。260 人が正常、1,288 人が残留農薬が有るが基準内、5,683 人が高い、3,711 人が危ない
- 3) 何処の市場で買うべきか？ 以下が推薦の市場です。ワロロット、ノーンホイ、シリワッタナー(チャンプワック)、J J マーケットの安全野菜・オーガニック野菜、衛生局主催の金曜市ロイヤルプロジェクト、チェンマイ大学、安全野菜市場、リンピンスーパーやマクロのオーガニックも良い(ここでは3つの色分けがされている) 緑色はオーガニック、空色は無農薬、黄色は農薬使用であるが基準内。
- 4) 季節の野菜を食べるのが良い、同じ野菜を何度も食べない(同じ農薬を多く摂取してしまう) 雨期、暑期は、ブロッコリは食べない(農薬が残り易い。寒期は虫が少ない為、農薬使用が少ない)。
- 5) 人体内の農薬の解毒方法  
ランチュウと言うタイのハーブ類のお茶を摂取して解毒する。但し7日以上連続して飲まない(副作用があるので)。
- 6) J J マーケットについては、作付の方法を指導していると同時に生産された物の検査も同時にしている。チェンマイ大に有るロイヤルプロジェクト、安全野菜市場も同様である。

## 各部報告

## 事務局

- ・会員動向 個人会員 154 名 法人 10 社
- ・定例会参加者 59 名(ゲスト 4 名含む)
- ・ビザ新規取得がチェンマイでも可能になりました。
- ・9月第2例会は食事会を兼ねてグランドビューホテルで実施、時間は11時半から14時。  
会費 200 B

## 業務部

- ・定期健診募集、まだ空きがありますので応募ください。



## 文化部

- ・サンクラフトドール開催します。  
8月第二定例会、9月第一定例会で募集します

## 広報部

- ・会報で各病院情報を載せているが変動が多くあります。病院に行き通訳さん等変更の情報をつかみましたら、広報部へお知らせください。

## 運動部

- ・コンペ結果発表、優勝者コメントあり。
- ・旅行関係についてのお知らせ



## &lt;2015年8月15日(土) 第二定例会&gt;

議題： テーブルトーク

「最近行った美味しい・変わったお店」

演題： 「東欧旅行記」

講師： 太田弘光 CLL 会員

高萩・太田ご夫妻の計4名による東欧(6カ国)旅行記のお話をされた。

2015年6月27日(土)から7月31日(金)の35日間、旅行会社・ガイド頼みでない手作り旅行だったので、トラベルならずトラブルも多々あったが自分がそこに行って分かる未知の世界を体験することで精神的に若返ることができた。



## 各部報告

## 事務局

- ・会員動向 個人会員 156 名 法人 10 社
- ・定例会参加者 51 名(ゲスト 4 名含む)

## 会計

- ・2016年度の年会費(900パーツ)納入のお願い。9月以降に日本に一時帰国など予定されておられる方は、早めに年会費の納入をお願いします。



## 業務部

- ・8月の移動移民局のスケジュールについて
- ・定期健康診断  
申込み期限 9月末までに受診希望者 本日(8月第二例会)まで 10月末までに受診希望者 9月第二例会まで

## 文化部

- ・サンクラフト・ドール講習会開催のお知らせ  
テーマ：「風船と女の子」  
日時：9月21日(月)午後1時から3時  
場所：CLL事務所 募集人員：10名程度  
申込み受付：9月第一例会 小名木世話人まで



## 運動部

- ・8月ゴルフコンペ月例会について
- ・自然を楽しむ会 10月から3月まで(年6回開催)新しい会員と古い会員とのコミュニケーションの機会として参加してください。

**旅行の案内** スコターイ旅行  
スコターイ観光協会から招待  
9月11日(金)、12日(土)  
但し、宿泊代以外のバス料金、  
食事等の費用(2,000パーツは実費)



## その他

- ・例会と食事会は分けて実施すべきではないか? 食事会のリーダーが不在のため世話人会に一任されたので、いつものオーキッド・ホテルの会場から場所を移して定例会を開催することにしました。今後は、世話人会のみの決定ではなく、定例会等で会員の意見を聞くので了承してもらいたい。



<お役立ち情報> 熱中症予防のための水分補給  
ポカリスエット粉末と同種の粉末1袋(5パーツから10パーツ程度)を250cc~300ccの水で溶かし、電解質、塩分の補給をする。



## J Jマーケット



スーパーハイウェイ沿いにあるロータスクムテイエン店の近くの日曜朝市。2年ほど前にCLLの例会でも、減農薬・無農薬の野菜や果物を販売している場所として紹介されました。2年前に初めて行った時には、店もそれ程多くはなく商品も少なめで活気もあまり感じられない雰囲気でした。しかし、この数年の間にタイの国でも食の安全性などが広く認識され、口に入れる物に対する基準なども随分変わってきたように感じられます。JJには毎週ほとんど行っていますが、最初の頃は朝8時くらいに行っても車はどこにでも止められ人もまばらでしたが、だんだんと訪れる人が多くなり、今では朝6時半に家を出て6時40分頃に着いても車を停める場所に苦労する程の盛況ぶりになりました。店舗もだんだんと増え、野菜果物始め今ではおかず・パン・ガイヤーン・コーヒーの店も出来ました。特に、いつも朝のコーヒブレイクに欠かせない店は引き立ての香り高い豆をやけどする程の熱さで出してくれるとても美味しい格別な珈琲。それがアメリカンでたったの30バーツ。「カフェアメリカノ」と注文するとニコリしてくてるお兄さんの笑顔も朝のご馳走の一つです。毎週抱えきれないほどの野菜や果物を買ひ、帰って水道水でザブザブと洗い冷蔵庫などへ。一息ついたら買ってきたデインデーの酵母パンとパイブアボックのサラダで朝食。それでもまだ時計は朝の9時前。毎日が日曜の日々だけど、なんか得したような日曜の朝のひと時。好きな音楽を聴きながらこんな至福な時間を過ごしている時、「ここにいてよかったなあ〜」とふんわり幸せ気分になれるひと時でもあります。まだ行っていない方は是非一度訪れていただくことをお勧めします。

(広報 川地邦仁子)



## 戦没者慰霊祭に参加して



今年も戦没者慰霊祭が例年通り8月15日にサンパトンのバンガード中高校会場と市内ムーンサーン寺会場の2箇所で行われました。

年を追う毎に立派に行われるようになった慰霊祭ですが、今年は戦後70年の節目の年で慰霊祭実行委員会もその運営に一層の努力を傾けその結果、バンコクでこのような慰霊祭に協力されている”プアトン会”からのご支援もいただき実施いたしました。

内容的には慰霊祭前日の8月14日に市内YMCA会場において、バンコク大講師で日本近現代史を識る会を主宰する横山正明先生をお招きして、このインパール作戦というのがどのような戦いであったのか、その当時の日本とタイとの関係、東南アジアの国々との関係（タイ以外の国はすべて英、仏、蘭の植民地だった）等を体系的に判り易く講演して頂きました。大変ためになる講演でした。更に慰霊祭当日、サンパトーン会場には、メーホンソン県クンヨアムから10名の女子高生が参加され、慰霊碑の前で日本の歌を歌っていただく感動的な一幕もありました。

世の中に戦争の悲惨さを嘆く声は古今東西、何時でもあり消えたことはありませんが人類の歴史始まって以来、地球上から戦火の消えた日は無いともいわれています。

私たちチェンマイで暮らす日本人もこの慰霊祭に一人でも多くが参加され、今ある平和の尊さを改めて胸に刻む日にしたいものです。



CLLクラブ 代表 庄司 邦忠



バンガード会場・バンガード戦没者追悼の碑



ムーンサーン会場・ムーンサーン寺院戦没者慰霊碑



## 「Yahoo!JAPAN カード Suica」が使えなくなります。



「現地利用付帯カード」（日本を出てから現地で公共交通機関の料金を支払ったときに、保険が付くカード）として、「Yahoo!JAPAN カード Suica」をお勧めしましたが、このカードが、突然新規募集を停止し、既存のカードも、今年7月以降の更新が停止になりました。詳細は、カードのホームページで確認して下さい。

替わりのカードとしては、「リクルートカード」がお勧めです。ケガ・病気の保険が100万円しかありませんが、年会費が無料で、「現地利用付帯カード」として利用できます。このカードには、VISAとJCBがありますが、必ず、「VISA」にしてください。JCBでは現地利用できる交通機関はありません。

保険が100万円だけで不安ならば、「現地利用付帯カード」の2枚目として、「東急 TOP&ClubQ JMB カード」（VISA・Master）を検討されてはいかがでしょうか。年会費が初年度は無料で、2年目以降は1,000円必要ですが、家族カードも300円と安いです。このカードもケガ・病気の保険が100万円ですから、2枚で合計200万円まで補償されます。複数カードが同時に有効なとき、死亡・後遺症の保険金は、それらのカードの中の一番高い保険金が限度となり、それぞれのカードの保険金は加算されませんが、ケガ・病気の保険金は各カードの最高額が加算されます。

「現地利用付帯カード」を同時に2枚使うには、たとえば、チェンマイでグリーンバスの行きと帰りの切符を、それぞれ別のカードで予約すれば可能です。



山本 勝也

## 《第18回 チェンマイの大学生による日本祭》大盛況！

《日本祭》は2015年7月24日（金）～26日（日）にラチャパット大学と、メーヤーライフショッピングセンター 1Fで開催された。日本の文化を紹介してくれるラチャパット大学等の学生さん達の事前練習のためにCLL会員とチェンマイ茶道同好会が7月6日（月）～7月22日（水）の練習担当日に、同校を訪問した。《日本祭》当日は、大勢の人で各々のコーナーは溢れ返りラッシュアワーの様、それでも学生さん達は練習の成果を見事に披露してくれました。この様な催しを通じて日タイ親善のお役に立てたのならばこんなに嬉しいことはない。



サワディーカップ  
広報部 佐原

### チェンマイ茶道同好会 吉田 千里

チェンマイ茶道同好会のメンバーと、日本際の茶道のショーに向け今年7回+当日と足を運んだ。ラチャパット大学には日本センターがあり、また同好会もお道具が充実して来て（元CLL会員・有志の方のご厚意による）教える側としては、随分とやり易くなり、嬉しい事である。

学生達も皆さん熱心であり、茶道を楽しんで体験された様である。だが、短期間の中で何処まで出来ればいいのか？何処まででよしとするのか？毎度の事ながら、悩ましい事である。



### <ラチャパット大学日本祭のお手伝いをして> 山本 啓子

ラチャパット大学日本祭に向けて、「風呂敷の包み方」の部門は、原田、黒木、山本の3名で、お手伝いをさせていただきました。

学生の中に昨年の経験者が何人かいて、様々な結び方をイラスト入りで紹介している素晴らしい冊子が自分たちの手でつくられていたのには、びっくりしました。

大半は初めての学生で、数種類の結び方に挑戦し、一生懸命に取り組んでくれました。

その中に、目の不自由な男子学生がいました。

彼は、日本語がとても上手で、日本語の説明もしっかりと聞き取れましたが、基本の真結びが、なかなか思うように結ぶことが出来ません。上手いかず、私たち教え手も交代で四苦八苦しながら手に手を取り、やっと結ぶことができました。それでも彼は、自分が納得するまで何度も何度も挑戦しました。人の手を借りずに、自分一人で結ぶことができたとき、思わずまわりの仲間から歓声と拍手が起こりました。

MAYAで開催された日本祭当日、昨年になかった「風呂敷包み」のコーナーが設けられ、いろいろな結び方をしたものが綺麗に展示されていました。

あの男子学生もいました。声を掛けると、自信を持った手つきで真結びを結んで見せてくれたのです。きっと、あれから更に何度も練習を重ねたのでしょう。

私はすごく嬉しくて、この度は、ちょこっとお手伝いをして、どっさりお土産をもらってきたような気分になりました。



## &lt;ラチャパット教育大の日本祭へ囲碁指導に行って&gt;

小池 裕太郎

去年はチェンマイ大学から、レベルの高い指導者の方が見えたので、今年はレベルも高くなって私達で指導できるかの不安と強くなっているだろうとの楽しみがあったが、2つともはずれ。参加4人。日本でもそうであるが、囲碁よりもとっつきやすく、楽しいものがいっぱいある。難しい分奥は深く、それが素養とされていたのであるが、日本祭の囲碁の部、人が集まっていた。



## 書道リーダー 渡部 とし子

毎年、ラチャパット大学の必要に応じて、書道の指導に出かけています。近年、大学の変貌は目を見張るものがあり、以前とは隔世の感があります。それに反して(?) 書道に参加する学生は一時より随分少なくなった様な気がします。日本語を習う良い機会ですが、これもやはり時の流れでしょうか。とはいえ短期間ですが、熱心な学生の為にも出来得ることはさせて頂こうと思っています。お道具の始末など、先輩が後輩に良く指導し受け継がれています。



## 着付けリーダー 奥野 登志子

今回で、3度目の着付け指導のお手伝いをさせて頂きました。ほとんどが上手に着られていて、帯も、アレンジした結び方もできる様になっていた。男子も、旅館の浴衣帯なのに上手に結べていて、関心しました。できる様になっていました。MAYAでの高校生の着付けは、早さに気を取られ、まだまだであると感じました。何れにしても、日本の伝統文化に興味を持ってくれるのは嬉しい事です。



## &lt;ラチャパット教育大日本祭のお弁当コンテストを審査して&gt;

川地 邦仁子

去年に引き続きラチャパット大学主催によるお弁当コンテストに審査員として出席させていただきました。去年に比べると、全ての流れに手際が良く分かりやすく審査もしやすい印象でした。

十数校にも及ぶ高校生たちのお弁当のプレゼンには、日本のお弁当に対する関心の深さや憧れを感じました。彩り、栄養価、誰にどんな時に食べてもらいたいのかという紹介も、それぞれ沢山の思いが詰まった興味深い作品として見る事ができました。中でも「働くお父さんのために作った」というお弁当は力を出すためのお米やたんぱく質、ビタミンを摂るための野菜、などが工夫されていて、子どもが親を思う温かさを感じられたプレゼンでした。どの作品にもそれぞれの思いがあり優劣つけ難い審査でしたが、他の先生たちとも相談しながら審査を進めました。素敵なお弁当たちからパワーをもらい楽しいひと時を過ごさせて頂きました。



## 折り紙リーダー 広瀬 洋子

ラチャパット大学の日本祭の折り紙のお手伝いをさせて頂いた流れで、広瀬が大学の志摩先生と一緒に審査員をさせて頂きました。このイベントに参加するのは初めて。さて、折り紙部門では、11校のエントリーがありました。遠くはスコータイからと聞きびっくり。採点のポイントは、5部門①プレゼンテーション②見た目の美しさ③折り紙の技術④テーマと合っているか⑤創造性で、各20点計100点ということでした。

まずは、プレゼンテーションで、夏の日本がテーマで、お盆、花火、お祭り、海等々。各校代表の3名が自分達が作った作品のテーマとその説明、特に肝入れしたところなどを話してくれました。

歌で表現したり会話形式で表現したりと意表を突いたものもありました。日本のお盆の文化を知ろうとすごく深くリサーチしたチームもあり感心。

昔ながらの折鶴が折り紙で、その延長と思っていましたら大違い。おばさん古〜い、ですね。発想の広がり凄いです！色彩もよく、小さなものを工作の様に沢山きっちりと折って飾ったりと。花火を表現している見たこともない複雑な折り紙は、多分インターネットで検索したのでしょうか。審査は難しかったですが、大変楽しませて頂きました。

日本の文化の一つ、折り紙を通じて動いた日本への興味が何かに結びつくかと期待します。





## ゴルフコンペ8月の結果



第149回 CLL ゴルフコンペは、8月27日ランナーゴルフ場で開催された。参加者合計は、25名 内ゲスト1名。成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	渡邊 和夫	48	49	97	27	70
準優勝	花岡 栄	37	41	78	4	74
3位	浅野 晴夫	43	49	92	17	75



優勝者 渡邊 和夫さん



## 新入会員のご紹介



みやざき よしこ  
宮崎 佳子さん

出身 東京都 杉並区和泉

よろしくお願ひします。  
コーラスで楽しい時間が持てるように期待しています。



さとう きよひさ  
佐藤 紀世久さん

出身 愛知県 豊橋市

息子に会社を譲り、自分の居場所を見つけてバンコク、暇つぶしで始めた会社がスタッフが8名となり70才を機にチェンマイに移り GOLF 三昧で人生を楽しみたいと思いメイジョウ GOLF 会員になりました。募集中同好の友。



## 「卑弥呼の歯がいぜ」の推奨

良くうがいをして口の中は清潔に、歯をよく磨き、舌の苔を定例的に取る、よく噛んで食べるという様に、「口」が健康の源だという医者が多いそうです。表題のような言い方で、口の大切さが昔からいわれているとか。

卑弥呼の「ひ」は、食べ物を良く噛むことにより、肥満が防げる。「み」は、口の中をうがいなどで清潔にしていると味覚が鋭敏になり、美味しさが判る。「こ」は、言葉が明確に出せ、伝えられる。「の」は、モノを良く噛むことにより口を動かすことにより、脳を活性化できると共に口元の老化が防げる。「は」は、歯をそのまま残すことにより、何でも食べることができ病気の防止になる。「が」は、がんの予防になる、良く噛むことにより唾液が、食べ物に含まれている発がん作用を防止する（具体的にデータがあるとのこと）。「い」は、胃腸の活動を活性化させる。「ぜ」は、歯があるのと無いのでは、全力投球する際の力が大きく出せ、全身の体力向上につながる、というものだそうです。

歯を磨くときは、少量の歯磨き粉（研磨剤や虫歯予防剤が入っている）で、丹念に磨くこと、舌の苔は、一週間に一回程度けそぎとる（苔には不純物、味覚を鈍くするなど障害物が多く含まれている～苔取用の道具が100均に売っている）、うがいは、朝晩、帰宅した際に、手洗いと一緒ににおこなうように（最初のうがいは、口の中を洗い、次に喉を洗うという順番が大切）だそうです。

静岡県は、8020運動（80歳まで20本の歯を維持する）が盛んで、お茶を良く飲むことにより（お茶も健康維持のために最高に良いものです）、健康寿命全国1です。

チェンマイは、自動車や野焼きで空気が悪くなっています。また、食べ物や飲み物も砂糖がたくさん入っているものが多くなっていると言われておりますので、是非この機会に「口」を意識して、ロングスティを楽しみたいものです。



田舎育ちの湘南ボーイ

## 2015年9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)	9月21日(月)	9:00 ~ 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	センタン7F ミュージックルーム
ゴルフコンペ月例会	9月24日(木)	集合6:10 スタート6:30	ランナーゴルフ場

※ <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。

### 9月定例会講師の紹介

第一定例会 9月5日(土)

講演: 高齢者の口腔衛生について

講師: サヤームラード病院特別歯科、医長クライウッドラードブンヤパン先生



第二定例会 9月19日(土): 食事会と同時開催

1、場所: グランドビューホテル(チャオ地図 E-1)

2、時間: 11:30~14:00(受付は11時から)

3、講演: 演題: スペイン・ポルトガル旅行記

講師: 河野会員

4、会費: 200B(会員、ゲスト共)

5、備考: アルコールの持ち込みは、ビール以外はフリー。



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 MAYさん  
(日本人の日本語通訳) (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

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  
バンコク病院チェンマイ 053-801999  
日本人コーディネーター: 池田佳子  
(いけだよしこ) さん