



# CLLクラブ会報 2016年7月号

Vol.156 発行日 2016年7月1日  
チェンマイロングステイライフの会  
ヒルサイドコンド4、2階（ロビーの  
階）215号室  
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



## お間抜け夫婦のヨーロッパ67日間 (イタリア編)



河野明子



出国時のツレアイの荷物がすでに30kg。即へビーシールが貼られる。

「オイオイ、何をそんなに持って来てるんや!？」ムカツク気持ちをここではぐっ！グツ〜とおさえて、我慢我慢。血管がぶち切れそう!？。まだ出発もしてないというのに。こうして大荷物を抱えての、67日間の、前途多難なお間抜け二人旅の始マリ〜イ。今回の旅は、オーストリア、ウィーンを拠点に計画。飛行機はエミレーツ。ドバイを経由16時間余り、お昼過ぎにウィーン着。ウィーン空はどんよりした鉛色。小雪も散らつき、超寒ッ。「何だよ。こりゃあ話が違うよ。」寒くて怒っている暇も無いよ。「そうだ。あの30kgの中には、日本の誇る“ホッカロン”が58個も入っているはずだ。早速空港でペタ、ペタ、ペタ。あったかくなり、やっと気持ちも落ち着く。今回も泊まる場所は、今、日本では議論されているAirbnb。早目に予約したので、便利（街の中心部）、清潔で広い、オーナーのホスピタリティー。三拍子揃った所を優先的に選べた。

到着の翌日、早速、明後日出発のナポリまでの列車の予約を取るために「ちょっと、ユーロパスを見せて!」「えっ!知らないよ。私は持って来てないよ。」一瞬、頭の中が真っ白。この一番長い〜長い距離移動のために3か月前に買っていた。お互いにバッグの中身を全部投げ出しての“譲り合い”“なすり合い”“ののしり合い”{殴り合いは、まだしてないよ(笑) 念のため} 無い物は無い!!!。忘れて来たのだから。ここでは年の功。「すぐにチェンマイのコンドの友達に電話して送ってもらおうよ。」土、日が挟まっていたために、ナポリ宛へ。結局、この長靴(イタリア地図)のもっと奥のウィーンから南までの大移動には、何の役にも立たなかった。(自慢するじゃない〜) 年を取っていい事はすぐに忘れる事。ぐずぐず言っても始まん。この切り替えの早さには「自分で自分をほめてあげたい!？」ツウか、私達って「本当に馬鹿よね〜。お間抜けだよ〜」とロずさみたいツウか。こうして翌朝早くから、イタリア半島の北から南まで、1日かけての南下。お互いに、なるべく目を合わさんとこ〜。傷には、触れんとこ〜。ラッキーなことに、この列車、ワイン、ビールのサービスもあり、飲んでいけばお互い「ご機嫌よう!!!」だ。その日、19時位にやっと「ナポリ」着。

駅には迷彩服に機関銃を持った兵士が、4、5人で一組になりパトロール中。異様な雰囲気。「わあっ!怖い!」ここでこそ、本当に目を合わさんとこ。テロ頻発のヨーロッパでの緊張感がひしひしと伝わってきた。早速、今夜の宿に直行。

このアパート街中の街中にあり広くてきれい。おまけにジャグジー付き。「やったあ〜!!!」さらに朝食もついていて、至れり尽せり、生ハム、チーズ、ヨーグルト、サラダ、真っ赤なオレンジ食べ放題。朝から食べる食べる。普段の「癒し系」(どこがあ〜)から「卑し系」に即、変〜身。遠い遠い昔、一度ツアーでローマに来たが、「ナポリツアー」か「ショッピング」か? 若い私(その時はね)は迷わず「ショッピング」を選んだのも、今は懐かしい思い出。



「ナポリを見て死ね」この街(スカッパナポリ)は下町っぽく、ごみごみしていて、面白い。窓からは、鯉のぼりの様に色とりどりの洗濯物が、風に吹かれて泳いでいる。早速、海鮮スパゲティを頼んだら、スパゲティの上に15cm位の“たこ”が丸のまま3匹、こっちを向いて、行儀良く並んでいる。新鮮なので、ナイフでもなかなか切れない。「ええい!こうなったら、丸かじりや」おまけにスパゲティも固ゆでだ。噛んでも噛んでも、なかなか呑み込めない。“おもち”ならまだしも“たこ”が喉につかえて救急車???いくら何でも、ああ〜絵にならん。“スカン・たこ”であった。(笑)

ここでのハイライトは、ナポリから電車で1時間弱。今から、1900年前、ヴェス・ヴィオス火山の大噴火により一瞬にして死の灰に閉ざされた街“ポンペイ”。例の雲仙普賢岳の大火砕流の映像は、まだ、臉に焼き付いている。これの何百倍ものエネルギーが街を飲み込んだ。その当時のまま、時間が止まってしまったポンペイ。そっくりそのまま残っていることが不思議であり怖さも感じた。



ナポリよりフェリーに乗り一昼夜、イタリアの長靴の先に蹴飛ばされたような形の島“シシリー島” 3月のヨーロッパは、まだまだ寒く、“太陽とオリーブの島”アーモンドの白い花が咲き乱れ“オレンジの実る島”との謳い文句（この謳い文句に弱い私）映画ゴットファーザーの血の掟。何か意味もなく、そそられるよね。「愛する心に言葉はいらない」胸キューン～。

フェリーには夜出発の翌朝。夜の海は真暗！そう言えば、何年前イタリアの客船が沈み、船長が一番先に逃げ出した、とんでもない事件が頭をよぎる。すぐに非常口を確認。部屋にはシャワーもついてたが「冗談じゃないよ」シャワー中にもしも！？「やっぱりやめとこう」洋服は着たまま、化粧もそのまま、靴も半分ひっかけたまま。懐中電灯は枕元に。安全確認してやっと横になる。がツレアイは“メラトニン”（誘眠剤）を飲んで“グーグー～ガーガー”熟睡中。このノーテンキが羨ましいツウか、くやしい！！翌朝、無事にシシリー島の中心地“パレルモ”着。着いた日は雨が降り寒かったが徐々に「ああ～やっぱり地中海や！」飛びっきりの青い空に青い海。「やった～～」想像通りのお天気で嬉しくなってしまった。天気が良いと気持ちまで“ハイ！”になる。



12日間いたが、毎日お昼すぎに出かけ、イスラム文化とキリスト教文化の融合した教会や、街並みを眺めながら、昼間から軽くビールを飲み大好きなイタリアンを食べて「ああ～これが最高の幸せや～極楽や」。のんびりゆったりした時間が流れて、ここではツレアイとも休戦状態。



次の目的地はローマ。首都だけあって、一番物価も高く、もち論アパートも高い。タクシーは吹き掛けられる。なるべく使わなくても済むように、街中の街中。“トレヴィの泉”まで歩いて8分絶好の場所にアパートを決めた。2泊3日だ。ユルユルしてはられない。

こんな時は馬鹿力というか「えい！気合いだあ～」の掛け声と共に勢いづく。ツレアイはグーグルマップを頼りに目的地に行こうとする。がこのグーグルマップが曲者で、素直に教えてくれる時と「あっち！こっち！」と遠まわりさせる。（なんだか意地悪バアさんみたいだがね。ああ～それは私のことだがね）あとで教えてもらい、アイホンの“ヘルスケア・ウォーキング”を見たらローマでは、何と何と1日20kmも歩いていた。足が痛くなるはずだ。そして先頃ユーローのサッカー監督が選手に禁止令を出した。ピザ、スパゲティ、ジェラート“この三大”デブチン“のもとを「今しかないでしょ！！」で思い切り食べまくった。おいしい自家製のジェラートの店には行列が出来、老いも若きも幸せそうになめている。この小さな「幸せ」が一番や。



イタリア最後は花の都フィレンツェ。ローマに比べれば、こじんまりした街で、こここそ徒歩が最適だ。名所もコンパクトにまとまっている。「ワイ～買物したいよ」前から目をつけていた“アウトレット”フィレンツェ郊外にあり、専用バスで片道1時間弱。「ザ・モール」というアウトレットへ。ソウソウたるブランド店が並んでいる。広くて広くて。ここでも又歩くしかない。「ワア～メイドイン・メイドインイタリアだよ。チャイナじゃないよ。」久々にコウフンして鼻息も荒かった。が「なんじゃあ～この値段！！！！」期待も大きかっただけに、思わず「どついたるねん！！」



しかも囲りは、大きな紙袋を両手に持ち切れない程抱えた中国人ばかり。やっと小さな財布を買ったが、小さな、小さな紙袋を一個だけ下げている私はやけに目立つ。「ないよ、この中国人のバアさんに（私のことだがね）のどんだけ～こんだけ～せこいな～」勝手に一人突っ込みの一人ボケ。戦利品もなく私の夢は儂くくだけ散った。エエイ！その夜は普段にも増して“やけ食い”に走ったのは言うまでもない。

イタリア美術史に興味のある人は、ここは「宝の山」あそこにも、ここにも行きたいので1日があっ！という間に終わる。私みたいに「あれも食いたい、これも食いたい」派は歴史ある教会も絵画も、何もかも「豚に真珠」、最後は全部同じに見えて“あわれ”世界遺産の数が世界一のイタリアに、まだの方はチャンスがあれば是非、お勧めです。



## &lt;2016年6月4日(土)第一定例会&gt;

講演：「食の安全について」

講師：タイ厚生省 モンウイパーンリーワオ  
ラーチャイ担当官、病院と食堂関係者

## 講演内容

- ・農薬が使われていない野菜と料理方法と試食を行った。
  - ・農薬散布について生産農家に強力的に散布をしないよう指導をしているがその実態は、はかばかしいものではない。
- 講演内容は本誌「血液検査を受診して」をご参照ください。

## 各部報告

## 事務局

- ・定例会出席者 44 名 (ゲスト 10 名含む)
- ・会員動向 個人会員 146 名 法人会員 9 社
- ・CLL 事務所前に袖看板を取り付けました。
- ・会員の現住所と電話番号の最新情報を把握するためにご協力ください。
- ・「ちゃ〜お」を見て血液検査を受診する人が初めて定例会に参加しました。

## 広報部

- ・「生活ガイドブック」「ビザ」の改訂をするために委員会を発足しました。
- 情報提供等でのご協力をお願いします。

## 文化部

- ・ヨガ・フラダンス同好会の参加をお待ちしています。
- ・九州地震の寄付金は日本人会、チェンマイ日本国総領事館経由で赤十字社に 3100 バーツ寄付しました。ご協力ありがとうございました。
- ・ラチャパット大学で例年の“日本祭”が開催されます。着付け、書道、折り紙、囲碁将棋そして風呂敷包みの学生指導が有ります。各指導者の方、よろしくご協力お願いします。

## 7月22日(金)ラチャパット大学にて開催

13:30 スピーチコンテスト (315号室)  
書道コンテスト (522号室)

## 7月23日(土)～24日(日)にプロムナードリゾートモールチェンマイ Bビル1階にて開催

## 7月23日(土)

12:30 お弁当コンテスト  
13:30 折り紙コンテスト  
14:20 茶道紹介  
15:50 浴衣の着付けコンテスト

## &lt;2016年6月18日(土)第二定例会&gt;

講演：「脳血管疾患にならないための食事について」

講師：シーパット病院、ジラーポーン・ジャー  
オーン管理栄養士

## 講演内容

脳血管疾患を予防する食事には

## 1.甘さを控えた食事

料理に砂糖の量を控える、甘いパンの代わりに季節の果物とアーモンド、メロンやピスタチオを食べる。また、甘い飲み物や炭酸水、栄養ドリンクの代わりに水、牛乳や豆乳を飲む事。

## 2.油を控えた食事

炒めたり揚げたりする代わりに煮る・蒸す・スープ・焼くなどの食事にしてください。

## 各部報告

## 事務局

- ・定例会出席者 45 名 (ゲスト 3 名含む)
- ・会員動向 個人会員 145 名 法人会員 9 社
- ・参議院選挙が行われます。進んで投票しましょう。
- ・古くなった図書の廃棄処分をします。ご協力ください。

## 広報

- ・6月16日(木)のタイ国観光省主催のロングステイフォーラムに60人の日本人が参加し、CLLは、プレゼンテーションと「生活ガイドブック」の販売をしました。

## 文化部

- ・食事会を7月2日(土)の第一定例会に11時30分からグランドビューホテルで開催します。オーキッドホテルではないので気をつけて下さい。
- ・ラチャパット大学主催の日本祭の催し内容、練習日、参加者名、本番の審査員等の紹介がありました。

## その他

新たな CLL 法人会員[オリエンタルノイズチェンマイ支店]が扱う日本人対応の携帯電話(インターネットと電話のサービス内容について説明があった。今後、日本人向け格安の『シルバープラン』が誕生するそうです。



## 夏の思い出 チャームとホアヒン海岸の旅

チャーム海岸へ向けて 830 km のバスの旅の始まりです。昼食はカンペン・ペット（ダイヤモンドの壁）でバミーヘーンとバミーナムを食べました。最近日本食ばかり食べているので久しぶりで美味しかった。クルアイ・カイ（卵バナナ）と呼ばれるバナナの産地だとか。街を通り抜けた所の街道沿いに、ここだけ岩山があり、猿がいました。

1 日目はアジアチャームホテルに宿泊



歴代の名君がずらりラーチャパック公園

2015 年 8 月に陸軍の敷地内にオープンした公園で、だだっ広い広場の奥にタイ歴代の名君 7 人の青銅像（高さ平均 13.5m）がずらりと並んで立っている。ラムカムヘン大王、ナレースアン大王、チュラロンコン大王（ Rama 5 世）など、タイで長く暮らしていれば必ず名前を耳にするような、有名な国王ばかり。広場では思い思いの角度で、記念写真を楽しむタイ人が来ていた。



ホアヒンマルカタイヤワン宮殿

ビーチの目と鼻の先に建つ、ラーマ 6 世時代の宮殿。高床式、総チーク材の宮殿は淡いブルーとイエローで塗られていて、青い海と空に優しく溶け込む色調です。



国鉄ホアヒン駅。駅舎の屋根と柱は日本の鳥居を連想させる朱色、壁はクリーム色で上品で高尚な雰囲気。プラットホームには誰でも簡単に入ることが出来ます。歴史ある蒸気機関車の展示もありました。



ホアヒンとは『石の頭』 หัวหิน という意味。その名の通り、岩場が多いのがホアヒンビーチの特徴で、ホアヒンビーチの南端スワンソンビーチは、『鳴き砂』ビーチとして知られています。砂の踏み方が悪かったのか砂の鳴く音を聞くことは出来ませんでした。ホアヒンのすぐ北、真っ白な砂浜と透明度の高い海水を誇る乗馬の出来るチャーム・ビーチ。岩場がなくて遠浅な 5km にわたる砂浜とモクマオウの林が続く、どこか日本的雰囲気もする。とにかくのどかです。



タイのラチャブリー（Ratchaburi）県にあるスアンプン（Suan Phueng）は「タイのスイス」を謳い文句に、外国人観光客というよりはタイ人に人気のエリアだそうです。そのスアンプンにシナリー・ビンテージ・ファーム（Scenery Vintage Farm）がある。ここは羊と触れ合えることが売りの、言わば「羊の王国」とも言えるテーマパークである。羊のショーを見たり、羊にえさをあげたり、哺乳瓶に入ったミルクを飲ませたりすることが出来ます。思ったほど広い敷地ではないが、園内には日本の縁日で見るとような射撃などの遊技場もあり、羊のショーを見て、食事もすれば半日ほどは楽しめそうです。



ワット ムアンはアユタヤに隣接するアーントーン県にある寺院で、境内には高さ 93m、幅 62m のタイ最大の仏像がある有名なお寺で、閻魔大王に謝罪している場面があり、他にも長い舌を抜かれそうな亡者、動物に追い立てられる人、切り刻まれる人など、それもかなりグロテスクな様子で表現されていました。ここは別名「地獄寺」と言われているそうです。



今回の旅は、行く先々でタイ人の旅行者が多く、シーフード料理も美味しく、のどかな旅が出来て大満足な旅でした。



広報部 佐原勝美



## 第二回 「食の安全について」を受講して

あまり気にしない！それが1番

1. 6月4日(土) CLL 第一例会に於いて食の安全と残留農薬の血液検査、安全野菜を使った試食会はCLL 会員と他団体の会員 44 名が参加して行われた。食の安全についてはタイ厚生省の審議官、血液検査はサラピーの病院職員、試食会はランプーンのホテルのグループが担当した。



新たに紹介された内容は、毎日残留農薬野菜を食べているチェンマイの人々の血液検査結果状況、身近な野菜の汚染状況など数値を示しながら説明で分かりやすかった。



例えば

### ●チェンマイの10,942人の残留農薬結果

全然汚染されていない人・・・8% 安全な人・・・15% 危険な数値と隣合わせの人・・・62%  
極めて危険な人・・・15%

### ●野菜に含まれる農薬の残量(タイの野菜をイギリスの検査機関が検査した値)含有率

赤唐辛子・・・100% ハニーミカン・・・100% グァバ・・・100% ドラゴンフルーツ・・・77%  
パパイヤ・・・66% リボンピーマン・・・66% マンゴー・・・44% 白菜・・・33% トマト・・・11%  
小ナス・・・0% カナー(日本名:ケール)・・・0%  
安全な果物・・・リンチー・ファッションフルーツ



2. タイ政府が農家に残留農薬軽減の指導をすることについて、タイ政府は、農家に対し農薬散布の軽減を指導しているようですが、実態はよりお客様の見栄えした商品を提供する方に目が行って、定着しては居ないようです。丁度日本の1990年代が、現在のチェンマイのように思われました。



### 3. 残留血液検査を受けて

サラピーから来た病院職員によって21人が検査を受けました。

結果は、全然汚染されていない人・・・1人(高萩光代さん)、安全な人・・・1人、(奥野登志子さん)、その他19人は危険な数値と隣合わせと言う結果でした。極めて危険な人が1人も居なくて安心しました。

4. 今回を含め過去に残留血液検査で「汚染されていない人」と判定された3人のチェンマイでの食生活の状況をインタビューしました。

(注 河野、黒木さんは今回の検査時は、チェンマイ不在のため受診していませんが、過去の検査時の食生活環境が興味深かったので紹介させていただきます)



高萩 光代さん(野菜は、重曹水に浸けてその後、水洗いしてから料理する家メシが主)

2年前の検査結果は「危険な数値と隣合わせの人」でした。しかし今回は「全然汚染されていない人」に判定され残留血液は改善されました。ちなみに同じ食事のご主人は前回同様「危険な数値と隣り合わせの人」でした。

ちなみに今回の受診前の4月下旬頃から、去年の忘年会のオークションで、競り落としたタイのランチュウでないお茶を食後頻りに飲んでいました。

ご主人はお酒を、ご本人はお茶を飲んでいたことの結果と言っています。



河野 明子さん(外メシ主体の生活)

チェンマイに来た当時は、食の安全を考え重曹で購入した果物等の洗浄をして食べていましたが途中から水洗いだけのものを食べています。前回の検査では「全然汚染されていない人」でしたが、今回は受診していません。



黒木 みづほさん(外メシ主体の生活)

チェンマイに来た当時から現在まで外食が主体の生活です。

家では一切重曹を使った献立はしていません。当人はどうして私が「全然汚染されていない人」なんだろうかと結果にびっくりしたそうです。

5. 対策：

自分の体に農薬を入れない、体内の農薬を尿として排出する方法。

(1) 安全野菜の目安となる表示方法

タイ厚生省が指定したシールがついている野菜を購入する。(リンピンスーパー、JJ マーケットで購入可)

表示は以下の3通り(シールの色)で、内容は次の通りです。

- 有機野菜(緑)・・・有機農法で育てた野菜
- 無農薬野菜(水色)・・・無農薬状態近くに育てた野菜
- 安全野菜(黄色)・・・出荷15日前農薬が検出した場合は、その後10日間畑に無農薬で置き出荷したもの



(2) 残留農薬を洗い流す方法

10リットルの水にスプーン1杯の重曹を溶かした重曹水に、15分間浸けると、農薬の90%を除去出来る。その後、3回水を替えて重曹を洗い流す。重曹は無害だが、体内に入ると塩と成分が同じなので、塩分の取り過ぎになる。



(3) 体に残った農薬を体外へ排出する方法

ランチュウ茶を1週間に5日間(1パックをお湯で3回分煎じ朝、昼、晩)飲む。

注：ランチュウ茶は飲み過ぎると低血糖になる事が有るので半年連続しての飲料は控えるよう説明がありました。

また、常備薬を飲み続けている人は、薬を飲む1時間前に、ランチュウ茶を飲むこと。如何だったでしょうか、検査結果「汚染されていない人」のお三方でもタイの食生活を勘案してお茶の飲料で残留農薬を改善した方、外食主体の生活でも農薬に汚染されない方がおられます。



以下に日本の農林水産省が農薬中毒症状についてのコメントを発表しています。「農薬中毒症状は、ほとんどが身体的な影響になります。しかし、精神面への影響も、近年注目されているのです。倦怠感・うつ・焦燥・不安感など、精神的な負担も大きく関係しています。残留農薬に敏感になっている人ほど、精神的な影響を受けやすいでしょう。あまりにも気にしすぎると、すべての作物に薬が入っているかどうか、常に気になってしまいます。心を休めるときがありません。気にしすぎると悪影響になってしまうので、注意してください。」

ランチュウ茶をたまに飲み、葉っぱが虫に食われた野菜を見つけて重曹水に15分浸たし農薬を洗い流したものを笑顔で食する事でチェンマイでの生活を愉しんでは如何でしょうか。



(山本勝也 高萩政明 記)



ゴルフコンペ6月の結果



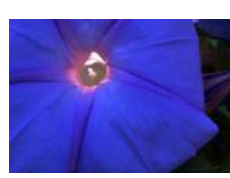
第159回 CLL ゴルフコンペは、6月23日(木)グリーンバレーゴルフ場で開催された。参加者合計は、15名 内ゲスト0名 成績は、下記の通り。

順位	名前	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	鈴木 通弘	45	47	92	18	74
準優勝	伊藤 巖	48	48	96	20	76
3位	井野 一郎	45	48	93	16	77



ベスグロ 青木 永次さん (OUT 44, IN 43 ) 87 優勝者 鈴木通弘さん

## CLL フォト同好会初心者会員募集！！



一緒にデジカメを楽しみませんか。同好会は毎月第二・第四金曜日、午前10時から11時30分まで CLL 事務所で楽しく定例会を開き、撮影会をタイ国内外で行っています。デジカメをお持ちの初心者の方、面倒なカメラの操作方法を分かりやすく、丁寧に瀬田会員が教えますよ。

「ぜひ参加ください。お待ちしております。！！」

フォト同好会 高萩 政明



### ロングスティフオーラムに参加して



6月16日、ビッグC裏にあるクムカントークで、タイ観光庁主催の第3回目となるロングスティフオーラムが開催されました。今回は日本からのロングスティに関心のある方々60名が参加しました。チェンマイ県副知事、青木総領事による開催の挨拶に続き、チェンマイの紹介ビデオやパネルディスカッション、カントークディナー、タイ舞踊など織りまぜ3時間余りの時間は、あっという間に過ぎました。チェンマイ紹介ブースにはCLLも参加し、チェンマイに関心のある方たちの質問などを受け付けました。多くの方たちがこのチェンマイリピーターになって下さることを期待してフォーラムの幕が閉じました。



(広報 川地邦仁子)



### 2016年 7月相談コーナー当番表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					西川 洋太郎 大石 好高 (パソコン相談)	第一例会 13:30 ~ グランドビューホテル
3	4	5	6	7	8	9
	石井 重一	川地邦仁子	酒井 家安 (パソコン・カード保険)	小池 裕太郎	広瀬 洋子	
10	11	12	13	14	15	16
	勝川 正美	河野 明子	花岡 榮	広津 義夫 (パソコン相談)	黒木みづほ	第二例会 13:30 ~ オーキッドホテル2F
17	18	19	20	21	22	23
	木村 正勝 (生活全般相談)	川合 俊弘 佐原 勝美 (パソコン相談)	庄司 邦忠	樋口 玲子	鈴木 康司 (ビザ・カード保険)	
24	25	26	27	28	29	30/31
	小森谷 孝夫	高萩 政明	井野 一郎	山本 勝也 (カード保険)	井上 正雄	



# 2016年7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
ヨガ同好会	毎週月曜日	13:00 ~ 14:30	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 ~ 16:00	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
フォト同好会	毎週金曜日	10:00 ~ 12:00	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 (事前申込み要)
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
フラダンス同好会	第2・第4土曜日	10:30 ~ 11:30	CLLクラブ事務所
ゴルフコンペ月例会	2016年7月28(木)	集合6:45 スタート7:00	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名30分）。相談希望者は、小森谷孝夫会員にメールあるいは電話でお申込み下さい。



## 7月定例会講師の紹介

### 第一定例会 7月2日(土)

7月2日(土)の第一定例会に、11時30分からグランドビューホテルで開催します。参加費はお一人200バーツです。オーキッドホテルではないので気をつけてください。

### 第二定例会 7月16日(土)

今年も健康診断の時期が近づいて来ました、診断時期に先駆け以下の講演を開催します。

演題： 「健康診断とオプション項目の説明会」

講演者： シーパット病院 日本人通訳 永江 真智子さん

チェンマイ日本国総領事館 060-0024080  
 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 081-8856547  
 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 053-936504  
 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)  
 マコーミック病院  
 シレーイさん 053-277510  
 (タイ人日本語通訳) 053-921777  
 受付時間 月～金 8:00～16:00  
 土 8:00～12:00



電話番号便利帳



ランナー総合病院 053-999751  
 野澤潤さん 081-595-0055  
 (日本人の日本語通訳)  
 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・金森亮太さん  
 内線777 緊急時 095-134-6189  
 088-257-2842  
 バンコク病院チェンマイ 095-8682896  
 日本人コーディネーター  
 坪原幸江(つぼはらゆきえ)さん直通