



CLLクラブ会報 2019年11月号

Vol.196 発行日 2019年11月1日
チェンマイロングステイライフクラブ
ヒルサイドコンド 4、2階（ロビーの
階）215号室
事務所 Tel:053-217572
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。

ポルトガル旅行記

会員 石塚 康紀



ポルトガルは親しみのある国でした。とは言っても地理的には遠い国で、一度は行ってみたいと思いつつ、そのきっかけがこの歳になるまでありませんでした。

しかし昨年、ポルトガルでイギリス人のご主人・子供たちと暮らしている妻のお友達の生活ぶりが、TVで紹介されました。これを引き金に「行ってみるか！」となり、気候の良い夏の到来を待つことに。

行ったら何をしようか。あれこれと思い描くのも旅行前の楽しみです。まずは食べる事。物価が安いと聞いていましたので、チェンマイでは疎遠な新鮮な魚介類を、チーズ・ヨーグルト、ワイン、ハム・ソーセージなどを食べる。次に大航海時代の痕跡を見て回る。そしてリスボン市内を走るトラム（チンチン電車）や鉄道に乗る。

この想いを抱いていざリスボンへ。バンコクから約18時間でリスボンに到着。住居はAirbnb（エアビーアンドビー）で妻が探してくれました。立地は良く、また窓からの眺めは最高でガイドブックやポスターにある風景そのものでした。左にサン・ジョルジェ城、その右にテージョ川の河口、リスボンと対岸を結ぶ4月25日橋、さらに高さ110mの巨大なキリスト像クリスト・レイなど。目を近くに移すと、ロシオ広場、そして一面に広がる家々の赤い屋根に白い壁。これぞポルトガル！しかし良い事づくめではありません。家賃の高いこと。高級な部屋を選んだわけではありませんが、チェンマイの家賃の約3倍。リスボンのホテル・不動産物価は年々高くなり、地元の人たちからもブーイングが出ているそうです。またリスボンは坂の街。ロシオ広場など街の中心部からわが家への道は、石畳の坂と階段の連続。やっと我が家の建物に着いてからも、部屋まで52段の階段。エレベーターは無し。部屋の案内では3階とのことでしたが、ヨーロッパですので1・2・3の前にG（グランドフロア）があり、結局は4階でした。毎日がトレーニング。



エリセイラと言う大西洋に面した街に住む妻のお友達の家に二泊三日、ポルトに二泊三日しましたが、それ以外は我が家を拠点とした日帰り観光です。1か月ありましたので、午前中に観光、昼食を食べ歩き、買い物をして3時ごろに帰宅。毎日こんなパターンです。夜に食べ歩きをしようとする、ほろ酔い気分であの坂道を登らなければなりません。これは出来ない、はや二日目にして悟りました。

まずは食べ物編。いわしの塩焼、かますの塩焼など美味しかったです。ナイフとフォークで食べるのは大変。海辺のレストランで食べたエビ・イカ・アサリなどが入ったシーフードリゾット、ゆで蛸など魚介類を堪能。ビールを飲みましたが、これが安い。友人の4歳のお嬢さんが飲むジュースの方が高かった。

スイーツにも挑戦しました。カステラの原型と言われるパオン・デ・ロー、日本のカステラの方が数段美味しいです。しかしジェロニモス修道院から伝授されたというパステル・デ・ナタ（エッグタルト）の老舗のタルトは美味しかった。

毎日、晩ご飯は妻の手料理。肉類、チーズ、ハムを食べながらワインを飲む。思い描いていたものが実現しました。ワインはポルトガル産で1.9から4.9ユーロ（230円～580円）の物を飲みました。お友達には「4.9ユーロ、それは贅沢！」とか言われ、それからは1.9や2.9ユーロのを飲みましたが、十分に美味しかったです。二人で毎晩一本飲んでいました。レンジでチンすれば食べれるような容器に入ったムール貝が4ユーロで売っていました。これも最高に美味しかったです。またフェスタで買ってきた羊のミルクから造ったチーズ。直径15cmの塊の上部を切り落とすと中はトロトロ、それをクラッカーに付けて食べる。これもまた最高でした。

またポルトでサンデマンというワイナリーを見学した折にもポートワインを買いましたし、リスボンでも買いました。そもそもポートワインとは、まだ糖分が残っている発酵の途中にブランデーを加えて酵母の働きを止める、いわゆる酒精強化ワインの一種です。食前あるいは食後酒として飲むものだそうです。ブランデーのような

味わい。これがポートワインか！ またひとつポルトガルへ来てよかったと思えました。ポートワインと言えば、サントリーが「赤玉ポートワイン」の名で、大正初期の寿屋の時代から販売していますが、よくま一、こんな名を付けたなと改めて思いました。

次に大航海時代の痕跡ですが、ベレンの塔、発見のモニュメントへ行きました。テージョ川の畔に立つと、500年近く前にここから遠く南へそして東へと旅立つ当時の帆船の姿が思い浮かぶようです。数知れぬ犠牲もあったでしょうが、よくま一遠い遠い東洋の果てまで行ったものだとの思いがしました。

国立古美術館で17世紀初頭に狩野内膳が描いた南蛮屏風を見ました。教科書で見たものですが、このポルトガルで見るとまた格別な思い、ポルトガルと日本との距離がまた一つ縮まったような気がしました。





そして鉄道編。石畳の狭い道を左右に揺れながら走る市電は、ポルトガルの名物にもなっています。1872年に馬車鉄道で始まり1901年から市電に切り替わったそうです。モダンな連結車も走っていますが、レトロな電車は見ていても乗っても心地よかったです。また坂の街リスボンならではの、坂の上と下を繋ぐケーブルカーにも乗りました。えっ、もう着いたのというくらいの距離ですが、これも一興。

リスボンから北へ約300kmに位置するポルトへ鉄道で行きました。今まで一度も乗ったことのないヨーロッパの鉄道。ネットで事前にチケットを取ってましたし、乗り損なつてはいけなないと、数日前に家からプラットフォームまで行く予行演習までしました。行きはファーストクラス、と言っても2か月前に取るとセカンドクラスと同じ料金でした。席は片側2人・1人です。列車は町中を抜け左手に大西洋が見えるようになるとスピードを上げ、時速204キロで走っていました。赤い屋根・白い壁の家々が走り去るのを見ているとヨーロ

ッパの鉄道を実感しました。帰りは寄り道をしましたので急行にも各駅停車にも乗りました。そしてアヴェイロ駅からリスボンまで、今度はセカンドクラスに乗りました。途中で225キロが出ていました。各駅停車から特急のファーストクラスまで乗り、これも満足しました。

ジェロニモス修道院をはじめ16ある世界遺産のうち6つを見て歩き、イスラム文化の匂いも残るポルトガル文化の香りを嗅いできました。

これでほぼ当初の目的を果たしました。ポルトガルの夏は良いですが、冬は寒いようです。食べ物・酒は安くて美味しいですが、住居費用が高く、坂ばかり。一年を通じて暮らすならやはりチェンマイか。



ロングステイビザ (Non O-A) の健康保険加入義務化の件について

「タイ・リタイアビザ (Non O-A) 申請、2019年10月31日から保険加入を義務付け」という記事をインターネットで見たり、知人から聞かれたりして、大変驚かれた方も多いのと思います。外来補償4万バーツ、入院補償40万バーツをカバーするタイの指定の健康保険に加入することが義務付けられるという内容です。

しかしこれはあくまでもタイ国外で取得するノンイミгранトO-Aビザが対象で、皆様の殆どがタイ国内のイミグレーションで取得あるいは延長によって取得しているノンイミグランドOビザは対象になっていません。チェンマイのイミグレーションにも右の写真の貼り紙がされていますが、敢えてO-Aビザが対象であると記入されています。

タイのイミグレーションから何故O-Aビザのみ対象か明確な理由は公表されていませんが、各方面の識者に確認したところ、10年ビザ取得者対象に新たに医療保険を作りましたがこれをO-Aビザ対象に拡大して普及させるため、あるいはタイの病院で治療を受けたものの支払い能力がない海外ロングステイヤーの未払いを防止するために加入させることが目的ではないかとの見方であり、現在のところ直ぐにOビザに波及することは無いと判断されています。チェンマイイミグレーションでは、今の所Oビザ申請時に保険証提示の要求はありません。



チェンマイイミグレーションに貼られている案内

<2019年10月5日(土) 第一月例会>

場所： チェンマイ・オーキッド・ホテル 2F

代表挨拶： 会員の山本敏幸さんが9月30日逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。

10月に入り、消費税10%や軽減税率、ポイント還元が開始されました。

中国の建国70周年記念式典がおこなわれましたが、日本は建国から2679年になります。

講演： 「身近にあるリスク」

講師： チェンマイラム病院 通訳者 杉本あきら氏

講演内容：

- ・ 救急車を呼ぶ場合は自分の居場所を明確に伝えて欲しい。近くにいるタイ人に説明を依頼すると良い。
- ・ 緊急時に備えて、血液型、持病、アレルギー、常用薬名などをメモしたカードを携行しておくが良い。(CLLの会員証や病院に用意されているカードをご利用下さい。)
- ・ クレジットカードの付帯保険を利用する方は、日本での入出国スタンプの押印を忘れずに。忘れた場合は、使用済み搭乗券やEチケットでも対応可能。日頃の生活に有効な情報が満載の講演でした。



新入会員紹介： 小林健二氏

新法人会員紹介： 和食レストラン「金太郎」 (塚田眞一郎氏)

各部報告：

- ・ 募金協力をお願い 9月30日亡くなられたCLL会員の山本敏幸様が運営していた子供の寮「サーンファンサンティパーブ財団」に義援金のご協力をお願いします。
- ・ 日本人会チャリティバザーのお知らせ
11月3日(日) 10:00~12:00 家族亭広場にて

事務局： ・ 会員動向 個人会員131名 法人会員10社

・ 月例会参加者 47名 (ビジター 2名含む)

<2019年10月19日(土) 第二月例会>

場所： チェンマイ・オーキッド・ホテル 1F

代表挨拶： 台風19号で被災された方々に、心よりお見舞いを申し上げます。地球温暖化を防ぐために、くらしの中の省エネに協力しましょう。転倒防止予防に運動を行い、家の中の整理整頓を行いましょ。

講演： 「アンケートの結果報告会」

講師： 和歌山医大 森岡郁教授

内容： チェンマイに長期滞在する日本人における健康行動に関する健康意識、精神成長、身体活動、人間関係、栄養、ストレス管理について分析、また、昨年アンケート調査との比較及び残留農薬に対する洗浄効果、排出方法について報告を受けました。



各部報告

- ・ ビザ研究会 鈴木康司氏より
ロングステイビザ (Non Imm O-A) の健康保険加入義務化の件について (前ページに詳細説明)
- ・ 会計より2020年度会費受付開始のお知らせ
- ・ 義肢財団への空ペットボトル回収のお願い
- ・ 12/21の忘年会へのオークション出品物の寄附のお願い
- ・ 今年のロイクラトン11/12のお知らせ
- ・ アヌポンさんより11/26~11/29 リペ島 ランカウイ島2泊3日旅行の紹介。

事務局

- ・ 会員動向 個人会員134名 法人会員10社
- ・ 月例会出席者 39名 (ビジター 1名含む)

食事会

広報 川地邦仁子

10月1日 晴天 暑い！ CLL 久々の食事会を開催しました。

場所は、老舗の日本料理店「キッチンハッシュ」。自家用車組とシティバス組に分かれ12時少し前にはお店に皆さん集合しました。木々をわたる風が爽やかな古民家風のモダンな佇まいの建物の2階が今回の会場です。人数の都合上、廊下を隔てて2部屋に分かれ16名の「お酒飲む組」と9名の「お酒飲まない組」での食事会です。先ずはお酒とお茶で、それぞれ乾杯！

洒落たグラスに入った酢の物の前菜から始まってメインの松花堂弁当のお盆が各自目の前に並べられました。「美味しそうだね！」「何から食べよう」、食事の話や世間話に花が咲きます。

食べて飲んでお喋りして、楽しい時間はあっ

という間に過ぎて行きました。14時少し過ぎに解散。今回も計画を立ててくれた食事会の幹事さんたち、来ていただいた皆さん、どうもありがとうございました！



早稲田日本語学校で折り紙の交流

広報 徳田 圭子

今回は手芸同好会の皆さんにボランティアをお願いしました。

10月7日の午後から子供達20名程と共にビデオを見ながら一緒に折りました。

丁寧な説明ビデオでしたが、頭も手もフル回転で、子供達には少々難しい織り姫様でした。

私達も日本語でコミュニケーションを取りながら、それぞれ個性的なとてもかわいい和風BOXが出来上がり、内心ほっとしました。全員集合の写真を撮り1日は終わりました。

11日は修了式があり参加させていただきました。

10日間のカリキュラムが終了ということもあり、色々な衣装で着飾った子供達はダンスを披露し、先生から修了証を受け取り、親子共々写真に修まっていました。

庭では、先生方手作りのワッフル、ジュース、バナナチョコ、たこ焼きなど子供達の大好きなおやつもあり、共に楽しい一時を過ごすことが出来ました。

ボランティアの皆様お疲れ様でした。ありがとうございました。



新入会員のご紹介 自己紹介



吉田 ^{くにお} 州雄さん 出身地 東京都 大田区

タイマッサージを受けるのが大好きで、こちらに住もうと思いましたが。現在は一日おき週3回マッサージを受けています。



石橋 ^{ひでよ} 秀興さん 出身地 茨城県 筑西市

チェンマイで日本食を堪能、ゴルフも楽しみたいし、カメラにも興味があります。



石橋 正枝さん 出身地 茨城県 筑西市

マレーシアのペナンに四年住んでチェンマイに引越して来ました。ペナンに住んでからゴルフとテニスを始めました。こちらでも楽しみたいと思っています。

第5回 CLL 写真展 写真を愛する仲間展

開催期間 2019年11月23日(土)~2019年12月10日(火)
10:00am ~ 5:00pm 毎月曜日休館
開催場所 バーン・トゥックギャラリー (ターベー通り)
(ちゃ~お地図 G-5参照)

なお、11月23日(土)午後3時からオープニングセレモニーとして茶道の接待を用意しています。



徳田 保二 陶芸展も同時開催

CLL ゴルフコンペ 10月の結果



第196回ゴルフコンペは、10月24日ランナーゴルフ場で開催されました。参加者合計は、18名、内ゲスト3名。成績は下記の通りです。



順位	氏名	OUT	IN	GS	HC	NET
優勝	浅野 晴夫	50	47	97	19	78
準優勝	大澤 米子	53	50	103	24	79
3位	小貫 憲	50	45	95	15	80
ベストグロ	平岡 清典	41	43	84		

次回の予告 11月28日(木) 6:40 集合 7:00 OUT スタート
ランナーゴルフ場にて行います。



優勝 浅野 晴夫さん

忘年会のオークションとバザーへの物品提供のお願い

12月21日(土)に恒例のCLL忘年会が開催されます。忘年会がより盛り上がり、気持ち良く今年を締めくくることが出来ますように、皆様からの沢山の物品提供をお願いします。

12月第一月例会までに、CLL事務所か月例会会場へお持ち下さい。



2019年11月 相談コーナー当番

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
			(タイ語勉強会)		石井 重一	第1月例会 13:30~
3	4	5	6	7	8	9
	佐原 勝美 (広報会議)	鈴木 康司 (ビザ・カード保険)	花岡 榮 (タイ語勉強会)	勝川 正美	下川 美枝子	
10	11	12	13	14	15	16
	石塚 康紀 (広報会議)	木村 健二	梶木 良久 (タイ語勉強会)	高萩 政明	広瀬 洋子	第2月例会 13:30~
17	18	19	20	21	22	23
	木村 正勝 (生活全般相談) (広報会議)	河野 明子	小池 裕太郎 (ビザ相談) (タイ語勉強会)	樋口 玲子 月例ゴルフコンペ	大石 好高 (パソコン相談)	
24	25	26	27	28	29	30
	徳田 圭子 (広報会議)	川地 邦仁子	塙 勉	小貫 憲	小森谷 孝夫	

(注) 上記の担当は相談員の都合で変更されることがあります。赤字は専門相談員と内容を示します。
パソコン相談、iPhone・スマホ相談は初心者相談のみ受け付けます。

2019年11月度 CLL 行事予定表

広報部編集会議	毎週月曜日	14:00 ~ 15:30	CLL 事務所
手芸同好会	毎週火曜日	10:00 ~ 12:00	CLL 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 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 入門 16:00 ~ 17:20	CLL 事務所
英語同好会	毎週木曜日	16:00 ~ 17:30	CLL 事務所
フラダンス同好会	毎週木曜日	14:00 ~ 15:00	CLL 事務所
フォト同好会	毎週木曜日	10:00 ~ 12:00	CLL 事務所
囲碁将棋同好会	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)
定例世話人会	第1・第3土曜日	10:00 ~ 11:30	CLL 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
カラオケ同好会	第1・第3土曜日	17:00 ~ 20:00	CLL 事務所
コーラス同好会	第2・第4土曜日	10:30 ~ 12:30	CLL 事務所
ゴルフコンペ月例会	11月28日(木)	集合 6:40 スタート 7:00	ランナーゴルフ場
温泉同好会	不定期		

※<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、小貫憲世話人にメールあるいは電話でお申込み下さい。

11月 月例会の講演内容の予告

<11月第1月例会> 11月2日(土) 13:30~
 講演:「笑いヨガ、泣ける落語、楽しい落語」
 落語家:松田順治氏、MARU氏、林家とんでん平氏
 司会:下山 みちよ氏



<11月第2月例会> 11月16日(土) 13:30~
 講演:「北部タイに於ける野菜果物の残留農薬の現状と駆除方法」
 希望者を対象に、残留農薬の程度を調べる血液検査を実施します。
 講師:タイ厚生省 Dr.Kittana Chemphurat 氏

・在チェンマイ日本国総領事館 052-012500
 ・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 1669
 ・日本語対応メータータクシー
 ビアさん 081-8856547
 ・チェンマイ大学医学部附属
 シンパット・メディカルセンター
 メイさん 053-936504
 (タイ人の日本語通訳) 061-265-1515
 受付時間 月~金 8:00~16:00
 ・マコーミック病院
 ペーンさん 053-277510
 (タイ人の日本語通訳) 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 052-134777
 野澤潤さん(日本人の日本語通訳)
 081-5950055
 ・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
 ミントさん(タイ人の日本語通訳) 同上
 ・ラジャヴェーチェンマイ病院 053-801999
 内線 777
 金森亮太さん 095-134-6189
 松村優子さん 088-257-2842
 ・バンコク病院チェンマイ(日本語) 052-089888
 又は救急電話 17190
 日本語コーディネーターキム・サニーさん
 受付時間 月~水・土・日 8:00~17:00
 木・金 9:00~15:00

