



# CLL クラブ会報 2019 年 12 月号

Vol.197 発行日 2019 年 12 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。**

## ロイクラトンに参加

広報 榎野 昭一

11/12最終日、チェンマイにいる間に一度は体験しようと参加しました。領事館主催の日本人会祭り、山車の前後を皆でそぞろ歩きました。パレードはなかなかのもので日本を他の国の方々に知ってもらうのには良かったかなと思えました。ターペー門近くの本屋の駐車場に集合し、19時より随時パレード開始、我々の山車は8番目だったので19:30~21:30チェンマイ市庁舎前で貴賓席前で高校生による空手の演武で無事終了しました。



今年のロイクラトン11/10~11/12

11/11,12 コムロイ



11/10~12 3日間  
灯籠流し  
数年前には浮力の強い  
発泡スチロールも使われた  
そうですが、環境への配慮



から、バナナの葉っぱに落ち着いたようです。

指定された5か所のみ  
12日は市内では禁止



## ポーンブアバーン温泉

温泉同好会 石橋 秀興 ひでよ

日常から離れてかつ疲れを癒すことのできる一番の場所といえど何と云っても温泉である。以前読んだ小説の中に「初恋温泉」がある、あらすじは都内に店（飲食）を4店舗構えているオーナー夫妻が温泉旅行を最後に離婚にたどりつく儂さという切なさのストーリーだ。



この北タイの荒野に佇むポーンブアバーン温泉はわたしの脳を刺激し「初恋温泉」をよみがえさせた。

野趣溢るるを通り越してこれ以上ないという素朴、自然そのまま、別の言い方ですれば管理や衛生面など皆無に等しい。広辞苑によれば、温泉とは地熱のために平均気温以上に熱せられて湧き出る泉、浴用、飲用として医療効果を示すとある。浴用はともかく飲用となればかなりの勇気が必要と思われた。



しかしその湯量は豊富で何本ものパイプから噴水のように熱い湯が噴出している。過去も未来も忘れて缶ビール片手にドブプリ湯に浸ればここは桃源郷。気持ちよければそれでよし、これ以上何がありましようや。

初恋温泉は儂さと切なさのストーリーだが、喜びを分かち合える仲間と配偶者に感謝し肝機能低下を忘れさせる温泉旅行となった。

## <2019年11月2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： 海洋投棄された漁網からTシャツを作る。  
量子コンピューター約1万年かかる計算問題3分20秒で説いた。  
タイガーウッズZOZO(ゾゾ)チャンピオンシップ優勝。

講演：「笑いヨガ、泣ける落語、楽しい落語」

講師：松田順治氏、MARU氏、林家とんでん平氏氏 司 会：下山 みちよ氏、

講演内容：四ページをご覧ください。

・新入会員紹介：菊池 敬一さん、渡辺 守さん

各部報告：  
・お餅販売のお知らせ  
・年会費徴収のお知らせ  
・11/12 ロイクラトンパレードへの参加要請。  
・木村氏より「情報用紙」のお願い。  
・フォト展、陶芸展のお知らせ  
・ペットボトル回収の協力  
・忘年会 オークション バザーへの提供品のお願い。  
・自然を楽しむ会より12月12,13日ゴルフの旅の案内

事務局：  
・会員動向 個人会員134名 法人会員11社  
・月例会参加者 65名(ビジター 23名含む)

## <2019年11月16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：認知症予備軍が増えてます。  
人間はどうしてまばたきをするのでしょうか。  
ネット上でつぶやく時は注意してください

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」

講師：タイ厚生省 Dr.Kittana Chemphurat 氏

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  
・会計より2020年度会費徴収のお願い  
・忘年会参加及び会費の徴収  
・ロイカトーンパレード24名参加者ありがとうございました。  
・VISAの現状説明  
ツーリストVISAがきびしくなっている。  
・木村氏より音楽に関する情報  
「ヒナステラ国際フェスティバル」

事務局  
・会員動向 個人会員134名 法人会員11社  
・月例会出席者 52名(ビジター 7名含む)

## 落語と重坊

会員 石井 重一

CLLクラブ会報 2019年11月号の「11月月例会の講演内容の予告」に講演：「笑いヨガ、泣ける落語、楽しい落語」が掲載されました。久しぶりに心がときめきましたね。どんな噺家さんが、やって来るのか？どんな噺をしてくれるのか？まだ見ぬ人を心に描き、待ち受ける気分でした。私が落語に興味を持ったのは、50年前の大学生の時、東京の後樂園ホールでの日本テレビの収録“笑点”でした。

11月第一月例会（11月2日）の当日がやって来ました。八つあん、熊さんのような仲間、「ええしの坊（ぼん）」のYさんと特等席のテーブルを陣取りました。

CLLクラブ演芸会の最初に登場した「札幌笑いヨガクラブ」の松田順治さんは、笑うことは、心が豊かになり、体に良いと「笑いヨガ」を紹介しました。「笑いヨガ」の基本は、①リズム（手拍子を調子良く打つ）②呼吸（ヤッタ～、ヤッタ～、イエーと腹から掛け声をあげる）③童心（恥ずしげらずに、子ども心になる）と参加者に呼びかけました。

隣同士での「いない いない ばあ～」を強者のCLLクラブ女性軍に向って「いない いない ばあ！」と声掛けするのは、笑いより恐怖と勇気がいりました。リズムに乗った手拍子、大きな掛け声、童心に戻った参加型の「笑いヨガ」は、ストレス解消になりました。

2番目に登場した、海外に出かけるのが初めてのMARUさんは、枕として、飛行機での機内食との出会い、物忘れをネタにした小生好みの駄洒落が飛び出す噺に新鮮さを覚えました。ふと、3～4歳の重坊が経験した、多分、横田基地から僻地の秩父に物見遊山のジープのアメリカ黒人兵との出会いを思い出しました。落語の題目として、伝言（ことづけ）の言葉を道すがら出会った人物との、面白く、可笑しくテンポの良い言葉でのやり取りは「楽しい落語」でした。

取りは、林家とんでん平師匠の当たり宝くじを巡る炭鉱仲間と夫婦の情を題材にした「炭鉱の情（やまのこころ）」でした。「泣ける落語」として、ひと山で暮らす者は皆一家、家族であるとの絆のおち（落）にポロリとしました。

一身上の都合で、11月末に日本に本帰国します。2008年2月にスタートしたチェンマイでのロングステイ生活は、オフサイド的な言葉使いで面白く、可笑しく過ごさせてもらいました。（三つ子の魂、百までだ！）

沢山の人との出会い、別れがありました。今回は、去り行く別れのサイドです。

まさに、「泣き、笑いの落語の世界」でした。

しかし、まだ人生のゴールのホイッスルは吹かれていません。

日本で「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)=SDGsの

<目標15>「陸の豊かさを守ろう！」を目指してキック・オフします。チェンマイが縁で、お付き合いくださいました皆様お元気で!第二の故郷（チェンマイ）さようなら!

「朝靄に 微かに浮かぶ 君の顔」



松田 順治

こみゆに亭楽時男師匠

林家とんでん平師匠

## 2020 年度 世話人選挙のお知らせ

本年度 12 月の第 1 例会に〈世話人選挙〉が実施されます。

〈選挙日 : 2019 年 12 月 7 日 (土) PM. 1 : 30 ~  
於 : オーキッドホテル定例会場〉  
CLL の世話人を決める大切な選挙です。  
必ず参加してください。



## 忘年会開催のお知らせ

12 月 21 日(土)に恒例の CLL 忘年会が開催されます。  
気持ち良く今年を締めくくることが出来ますように、皆  
様で盛り上げましょう。一年の厄を落としましょう。

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。

内容

11 時～バザー開催。  
12 時～忘年会開催。

コーラス同好会  
OX ゲーム  
ビンゴゲーム  
クイズ  
オークション

会費

一般会員 お酒の飲む人 400B  
お酒の飲まない人 350B  
会員以外 450B

\* おつりの無いようご協力お願いします。  
\* バザーやオークションも又受け付けております。



## お餅の販売のお知らせ

申し込み期限 : 2019 年 12 月 5 日 PM2:00~PM4:00  
商品受け渡し日、場所 : 2019 年 12 月 23 日(月)  
AM10:30~AM12:00  
CLL 事務所



## ノープラスチックバック

広報 川地邦仁子

以前から話題になっている海洋汚染はじめ環境破壊の世界的な取り組みが行われているノープラスチックバック運動。日本でも地域によって異なるものの分別ゴミの仕分けなど細かい対策がなされています。一般ゴミの仕分けがまだまだ完全ではないここタイ国でも最近では買い物袋が曜日により貰えなくなったり、一部のスーパー、市場では完全にマイバック持参を呼びかけられたりするところも多く見られるようになりました。私もいつもカバンの中にはマイエコバックを2つほど持ち歩き、買い物時にプラスチックバックを断り使用しています。店員さんにマイバックを渡すとニコリしてその中に購入商品を詰めてくれるのも気分がいいものです。そして、タイのエコバックは安くて可愛いものがたくさん！素材もいろいろで、出会うたびにのんびり買ってしまい引き出しの中にはたくさんのおエコバックが！そうだ、これを日本の家族や友達へのお土産にしよう！と、渡す時の楽しみが増えました。屋台も多く持ち帰り文化でもあるタイ国ではまだまだ完全にプラスチックバックが姿を消すのも難しいかもしれませんが、自然にかえる素材を取り入れ少しずつ換えていく取り組みも盛んに行われているのも事実です。紙のストローは使ううちに柔らかくなって飲みにくいと感じることもありますが、これも大切な取り組みの一つだと思いながら使用しています。あちこちのお店にあるエコバックを見かけたら是非自分好みの素材や大きさを確認してマイバックにしてみたらいかがでしょう。



## 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・トゥクギャラリー (ターベー通り)

(ちゃ～お地図 G-5参照)



徳田 保二 陶芸展も同時開催

## 新入会員のご紹介 自己紹介

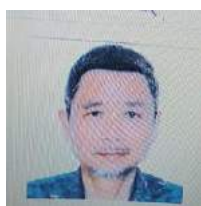
Welcome  
to CLL

渡辺 守さん 出身地 秋田県 秋田市



秋田県出身 大学卒業後 生命保険会社勤務を経て、45歳で退職  
インドネシア留学の後、バリ島で日本人向けアパートや住宅の賃貸業  
を営み、バリとチェンマイを往復する生活を模索中です。

徳田 保二さん 出身地 石川県 金沢市



今回、CLL のフォト展と同時開催で陶芸個展を開催するにあたり、一時的に  
CLL に入会した方が、宜しいかと思いました。  
フォトとと陶芸の相乗効果で多勢の皆様楽しんでいただければと思います。

菊池 敬一さん 出身地 東京都 練馬区



元気を取り得です。自転車にて毎日2時間程走り時には練馬より根津まで  
つつじを見に行ったり此方に来てからは朝の運動と自転車1~2時間で  
後はノートPCに付きっ切りです。

### 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

会報前月号でお知らせした上記タイトルの記事を読んでノンイミグランド O-A ビザを延長した場合はノンイミグランド O ビザになると判断された方もいらっしゃるかも知れませんが、最近イミグレでは Non-OA ビザを取得して何度も延長したところのある複数の方がビザ更新に行ったところ、健康保険に加入してから改めて申請する様に言われています。

実はパスポートを更新してスタンプを転記した時に最初のページに写真の様なスタンプが押されており、NON-OA とか NON-O と手書きされています。従って最初に OA ビザを取得した方に対しては保険加入を勧められます。

ご自分のパスポートを確認してみてください。

保険料が高いため、やむを得ない場合以外は OA ビザ取得者は一旦リエントリーパーミット無し(シングルの場合)で出国し、再入国(ビザが無効になります)して O ビザを取得し直すのが簡単な方法と考えられます。マルチエントリーの場合はビザの有効期限前に帰国して、有効期限後に再入国して O ビザを取得し直すのが保険加入回避の方法と思われます



## CLL ゴルフコンペ 11月の結果



第197回ゴルフコンペは、11月28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	小貫 憲	47	41	88	13	75
準優勝	本田 勝	45	44	89	14	75
3位	鈴木 ポン	44	48	92	17	75
ベストグロ	花岡 栄	42	40	82		



次回の予告 12月26日(木) 6:40 集合 7:00 IN スタート  
ランナーゴルフ場にて行います。

優勝小貫 憲さん

## 2020年度 CLL 会費徴収のお知らせ

2020年度 年会費を年内に納めて下さい。

利用付帯カード保険の内容が多少変更になりました。  
詳細は CLL 事務所に掲示してありますのでご確認ください。

## 2019年12月 相談コーナー当番

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	佐原 勝美 (広報会議)	下川 美枝子	花岡 栄 (タイ語勉強会)	勝川 正美	永島 和雄	第1月例会 13:30~
8	9	10	11	12	13	14
	榎野 昭一 (広報会議)	鈴木 康司 (ビザ.カード保険)	小池 裕太郎 (ビザ相談) (タイ語勉強会)	広瀬 洋子	木村 健二	
15	16	17	18	19	20	21
	木村 正勝 (生活全般相談) (広報会議)	山本 勝也 ビザ.カード保険	梶木 良久 (タイ語勉強会)	河野 明子 月例ゴルフコンペ	川地 邦仁子	第2月例会 13:30~
22	23	24	25	26	27	28
	徳田 圭子 (広報会議)	埴 勉	樋口 玲子 (タイ語勉強会)	小貫 憲 年間チャンピオン大会	小森谷 孝夫	
29	30	31				
	末休年館	末休年館				

## 2020年1月度 CLL 行事予定表

(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。

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	12月26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。

### 12月 月例会の講演内容の予告

<12月第1月例会> 12月7日(土) 13:30~  
「世話人選挙」



<12月第2月例会> 12月21日(土) 13:30~  
「忘年会」

- ・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  
ピアさん 081-8856547
- ・チェンマイ大学医学部附属  
シパット・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



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)
- ・チェンマイラム病院 081-5950055  
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

