



2015 年 7 月号
(隔月発行)

発行所
セブ日本人会
5th Floor
Clotilde Commercial Bldg.
ML Quezon St., Casuntigan,
Mandaue City, CEBU
TEL:(032)343-8066
FAX(032)343-7663
発行人：三村幸弘
編集人：セブ日本人会
HP：http://www.jac.ph
E メール：info@jac.ph

「日々の暮らしにも健康意識を」

和歌山県立医科大学 保健看護学部

教授 森岡郁晴

はじめまして、和歌山県立医科大学 保健看護学部の森岡郁晴です。

私の専門は公衆衛生学で、健康増進、疾病予防などを中心課題として、主に学校保健、職場保健、地域保健の分野で調査研究を進めています。

これまで、海外における日本人の健康管理として、日本人渡航者の、渡航前の病気（黄熱）への関心やその対策の理解状況などを調べてきました。また、海外の日本人学校の児童・生徒のストレスなども調べてきました。海外に長期滞在する方が近年増えていきますので、最近はそのような方の健康管理に関心をもっています。今回、三村幸弘会長のご配慮があり、このような文章を書く機会をいただきました。

海外ではその土地特有の気候や生活により、日本での生活に比べ健康問題が多くなります。ここではセブ滞在中について考えてみたいと思います。



セブのような高温多湿の気候では脱水症状がよくみられます。あせもや水虫などの皮膚疾患も多くなります。乾季には風邪やアレルギー性鼻炎等の呼吸器疾患に罹ることも考えられます。都市部では工事現場やジブニー車の排ガスがあり、大気汚染による呼吸器疾患も気になります。

衛生環境が悪いと感染症が増えます。特に飲食物から感染する A 型肝炎の頻度が高くなります。

蚊が伝播するデング熱やマラリアにも注意が必要です。デング熱は近年増えており、日本人の感染例も多くなっています。マラリアは特定の地域で流行しており、通常の活動範囲での危険性は低いと思いますが、忘れてはなりません。

性行為で感染する梅毒、尿道炎、B 型肝炎、エイズなどの疾患は行動パターンにより感染リスクが高くなります。

生活習慣病は頻度の高い疾患です。これは、食事が一般に高カロリー・高脂肪であることや、車の利用が増え運動不足になる人が多いためです。高齢者の場合には、すでに生活習慣病を発症している方もいます。このような生活習慣により病状が悪化したり、治療中断によりコントロールが不良となったりすることがあります。

言語や習慣の違いなどでストレスが蓄積し、心の健康問題をきたしやすくなります。さらに心の健康を支えるような親しい方が周囲に少なくなるため、心の健康が悪化しやすいようです。

滞在中に心身の健康問題が生じた場合に備え、電話や電子メールで国内へ相談できるようにしておく効果的です。それ以外にも、日本人会などの活用が望まれます。

海外で生活する時の不安や心配の一つに病院があります。海外旅行保険の加入者はアシスタントサービスで医療機関を利用する方法もあります。このサービスは保険会社が提携する病院を紹介するもので、提携病院にはキャッシュレスの施設もあります。

また、セブには日本人職員が日本語で受診をサポートしてくれる「ジャパニーズヘルプデスク」が 3 病院に設置されています。場所を確認しておくことをお勧めします。

セブでの快適な生活のため、この機会にぜひご自分の健康について考えてみませんか。

セブ観音戦没者慰霊祭のご案内

戦後 70 年を迎える本年の戦没者慰霊祭は、8 月 15 日の終戦記念日に下記のごとく挙行政致しますので、皆様お誘い合わせの上セブ観音像の御前のご参列くださいますようお願い申し上げます。

2015 年 8 月 15 日
場所：マルコポーロホテル敷地内セブ観音慰霊碑前
時間：午前 9 時 15 分受付
午前 9 時 30 分式典セナプロケミカル西川様
午前 10 時 15 分献杯
午前 11 時終了

日本映画祭 2015 入場無料



【会場】 Ayala Center Cebu Cinema 4
【会期】 8 月 19 日（水）～ 23 日（日）
【上映スケジュール】
8/19（水）- 7:00 PM 武士の献立
8/20（木）- 7:00 PM 海月姫
8/21（金）- 7:00 PM WOOD JOB! (ウッジョブ) ～ 神去なあなあ日常～
8/22（土）- 4:30 PM ぼくたちの家族 / 7:00 PM 寄生獣
8/23（日）- 4:30 PM テルマエ・ロマエ II / 7:00 PM まぼろ駅前狂騒曲

「ぼくたちの家族」「寄生獣」「テルマエ・ロマエ II」に関しまして PG 指定を受けておりますので 13 才以下のお子様は親と同伴になります。

セブ日本人会の HP が一新されます！

現在、7 月 12 日より新 HP に切り替える予定で準備しておりますが、旧 HP より新 HP に移行するためのデータの移行作業に時間と 労力を取られております。7 月 12 日オープンを致しますが一部機能は使用不可になります。しばらくご不便をお掛けしますがご理解の程、宜しくお願い申し上げます。現在ではフェイスブックでも、お知らせを 配信いたしておりますのでそちらの方も確認ください。

新ホームページアドレス
http://www.ja-cebu.com
フェイスブック：セブ・日本人会
https://www.facebook.com/JapaneseAssociationCebuInc



★セブ島通信に記事を掲載したい方は「メール：info@jac.ph」迄、お問合せください。
★セブ島通信では、発行日（奇数月の月初）の 1 ヶ月前を締切として原稿を公募しております。



夏祭り・盆踊り大会2015

今年もこの季節がやってきました!!

去年に引き続き、セブにある各会・団体等が協力し「夏祭り・盆踊り大会2015」を開催することとなりました。去年は1万1千人を超える来場者があり、大成功を収めました。日比友好のため、この祭りを通じて日本人とフィリピン人が異文化交流を深めることが目的です。

開催日時と場所

8月7日(金) 開場：午後5時 スタート：午後7時
 8月8日(土) 開場：午後3時 スタート：午後4時
 ファミリーパーク - タランバン

催しもの

- 盆踊り / シヌログ ダンス
 - 出店(たこ焼き、やきそば、ゲームなど約100店舗)
 - ボランティア団体の子供達によるお神輿 ■ 演歌
 - 浴衣コンテスト、コスプレコンテスト、カラオケコンテスト、よさこいバトルコンテスト
 - 餅つき大会 ■ 大抽選会 ■ 花火 など多数
- ※催し物の内容は変更されることがあります

賛助金のお願い

本イベントの開催にあたり賛助金を募ってます。是非ともこのイベントをご理解いただき、賛助金の寄付をお願い申し上げます。

- 個人様 - 1口1,000ペソより
 - 企業様 ☆プラチナ(1口50,000ペソ) ☆ゴールド(1口30,000ペソ) ☆シルバー(1口10,000ペソ)
 - 出店 1ブース 2日間 5,000ペソ
- ※賛助企業の場合賛助金に応じて会場に会社名・広告を記載させていただきます。出店も可能です。



夏祭り
盆踊り大会2015
雨天決行



日比交流委員会

Facebook: PhilippinesJapanExchangeCommittee
 Email: pjec2014@gmail.com
 Phone: 0915-778-9303(Matsuda) 0917-628-6689(Yamanaka)

日曜市のお知らせ

ABOUT

セブ日本人会では日本人の交流を深める為に“日曜市（旧土曜市）”を再開します。

IPIにはスイミングプールがあり泳ぐのは自由で椅子やテーブル等の準備をしております。
（お子様用のプールもあります）
※水着着用

日時：7月19日（午前10時～）
場所：IPI・スポーツ・コンプレックス
入場料：無料



今回も協賛店などのご協力頂き“屋台”も出店いたしますので飲み物や食べ物もたくさんございます。入場料は無料なのでご家族やお友達もお誘いしてお越しください。日本人会会員に限らずお気軽にお誘いしてお越しください。
※出店で希望の方は下記連絡先までご連絡ください。

MAP

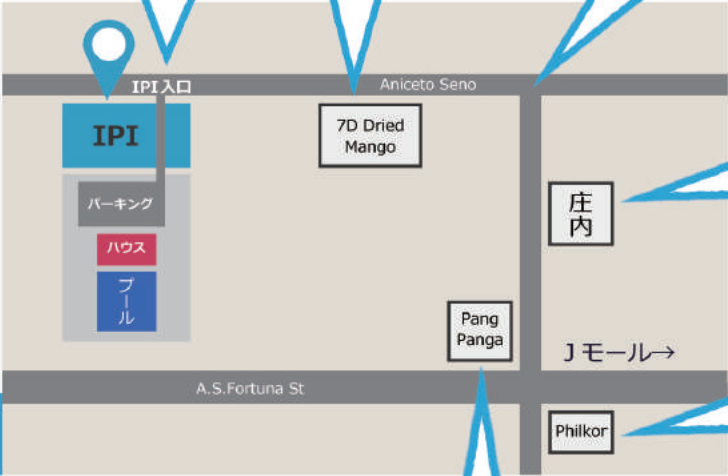
IPI スポーツ
コンプレックス

フィリピン Cebu Bakilid

スポーツ複合施設

Address
Aniceto Seno, Bakilid, Cebu

駐車場あり



連絡先：
クロコウチ・ナオキ
電話番号: 0917-311-2500

セブドクターズユニバーシティホスピタル JHD 日本人スタッフ

鈴木聡子

こんにちは。ジャパニーズヘルプデスクの鈴木です。

セブの夏も終わり蒸し暑くなる雨期（6月から11月）がやって参りました！まだまだ汗をかきやすい気候ですのでみなさま水分補給を心がけてください。

さて、セブドクターズではここ最近デング熱で来院された方が多く見受けられました。地方へ旅行等で出掛けそこで蚊にさされ、その後熱発し受診された方がほとんどです。

デング熱は、デングウイルスを有する蚊に刺されることによって発症し（潜伏期間4日から7日間）、症状としては高熱の他に頭痛、関節痛、そして手のひらが赤くなったり身体に発疹が出ることもあります。

セブドクターズでは高熱で受診された場合ほとんどの患者様に採血検査にてデング熱の検査を行います（ただ、すぐにはデング熱が確認されないこともあります）。

デング熱にかからないような絶対的な予防策があると良いのですが、デング熱に対するワクチンはありませんし、デングウイルスを持った蚊を見分けることはできませんのでご自身で蚊に刺されるリスクを減らす他なりません。

特に留学生様は週末を利用して地方へご旅行に行かれる機会も多いかと思われます。その際は虫除け対策を忘れずに行い、セブでの思い出が病院滞在にならないようにお気をつけ下さい！



戦後 70 年 セブ島に遺された遺骨

今年は、大東亜戦争終戦から70年となります。当時を生きた方々も高齢となり、戦争体験者がいなくなる時代に入ってきています。

我が日本が大国であるアメリカやイギリスを相手に戦争をし、この大戦で多くの命を犠牲にした歴史を風化させる事なく、次世代の子供たちに語り継いでいく事が重要です。

先の大戦による日本軍軍人・軍属・民間人戦没者は約310万人。

厚労省によると、海外での戦没者は約240万人、帰還したご遺骨は約127万柱にすぎません。海に沈んだご遺骨や国交のない北朝鮮などにあるご遺骨を除き、約60万柱の収集が可能とみられています。

現在、海外戦没者の半数にあたる約127万柱のご遺骨を収容しています。

フィリピンにおいては、日本兵戦没者は約52万人。約15万柱は収容されましたが、未だ約37万柱は未帰還となっています。

戦後70年、日本政府はやっと法律で遺骨収集事業を国の事業と明確化した方針を示しました。

へ今なお帰還されていない多くの戦没者遺骨を、一刻も早く我が国にお迎えすることは、日本政府としての当然の責務である。海外に眠る日本人のご遺骨を収容帰還させることで戦争の傷跡を癒やし、祖国における戦没者の安らかな眠りと世界の恒久平和を祈念することは、積極的平和主義の精神にもかなるものである。

フィリピン・セブ島は人気の高いリゾート地です。マリネリジャーが盛んで、最近では語学留学先としても大人気です。

日本人観光客が最初に降り立つマクタン国際空港は、日本のODA（政府開発援助）によって作られました。70年前、このセブ島でも激しい戦闘が繰り広げられました。

マクタン国際空港から車で数分の場所に、かつて日本軍部隊が駐屯し、アメリカ軍によって激しい空襲が行われた場所があります。日本軍部隊も機関銃などで応戦はしましたが劣勢は否めませんでした。

200年の遺骨収容事業では、この場所（現在は民家）から何人もの日本兵のご遺骨が折り重なって発見されています。

その場所からは、掘れば掘るほど遺骨が出てきまし

た。そして、そのご遺骨のほとんどがまだ20歳前後の若者だったそうです。マクタン国際空港に降り立つ多くの日本人観光客は、すぐ近くで日本軍兵士のご遺骨が眠っているなどとは知るよしもないのです。

1941年12月8日未明（日本時間）日本軍による真珠湾攻撃を機に、アメリカと日本の間で戦争が起きます。大東亜戦争（太平洋戦争）です。

その際、快進撃を続けた日本軍はアメリカの植民地だったフィリピンを占領し、約3年間統治します。

ここセブ島は、日本軍のビサヤ諸島防衛の中心地点であり、物資の補給地や軍事の拠点とされ第35軍司令部と14500人の兵力が置かれていました。兵力の大半は航空機整備員や野戦病院職員、憲兵などの後方部隊でした。

1945年3月26日、激しい砲爆撃と共にアメリカ軍がタリサイ地区に上陸を開始しました。たちまちセブ全市、セブ島全地域に戦火が広がりました。

現地ゲリラ約8500人がアメリカ軍に協力し、日本軍は弱体な戦力のわりにはアメリカ師団長を驚かせるほど激しく抵抗しました。その結果、ビサヤ諸島の戦いの中ではセブ島はアメリカ軍の損害が最大となりました。

6月下旬、島の主要部の制圧を終えたと判断したアメリカ軍は、正規部隊による攻撃を停止し、以後は現地人ゲリラのみによる日本軍掃討が行われていきまし

た。日本軍司令部は玉砕を却下し、遊撃戦を中心とする持久戦にするよう下命しました。そのため、セブ島諸隊は大東亜戦争終戦の8月頃まで連合軍側のゲリラと戦い続けます。

彼らは、米軍や地元ゲリラからの攻撃で戦死したり

、またマラリアや空腹とも戦いながら灼熱をさまよい続けました。

負傷兵の中には、友軍と行動を共にする事が出来な

いと思い、自ら隊から離れ手榴弾で自爆して死んで

ゆく兵士もいました。生存者のお話に、『ズドッ！』と大きな音がするの

で飛んでいくと、辺りは小枝が折れてそこには手榴弾で自爆をしている負傷者が…という事が幾度もあ

った。』とあります。

日に日に、日本軍はセブ島の北部へと追われて行き

ます。

それは街中もあれば、奥深いジャングルや洞窟だつ

たりしました。

彼らは、北部西海岸にあるスソ川を朝川と名付け、

特にその付近には日本軍の残兵が沢山いたそうです。

8月15日終戦、9月には生き残り兵約500名

が投降し、セブ収容所に収容されました。

セブ島での戦没者は約12000人となりました。

アメリカでは、戦死者の遺体や行方不明者の搜索回収を徹底して行います、そして、遺体が故郷に帰つ

た時には「ナショナルヒーロー」として盛大に迎え

入れられます。

もし、自分が国の為に死んだ後、国民から尊敬もさ

れず粗末な扱いを受けると知っていたら、誰が国の

為に命をかけるのでしょうか…！そこそ、国の防衛

意識は低下し国の弱体化に繋がります。

亡くなっていった日本兵士らが死を覚悟した時

「日本に帰りたい！家族に会いたい！」

そう思ったに違いありません。

国の為に戦死され、未だ祖国に帰れぬ多くのご遺骨。

日本人のご遺骨がいまだ異国で野ざらしになっている

のです。

かつて、セブシティ西方の山に日本軍司令部があり

ました、そこにはあと1000体余りのご遺骨が残っ

ています。しかし、フィリピン政府と日本政府の二

国間協議が整わないことが理由でフィリピン全土

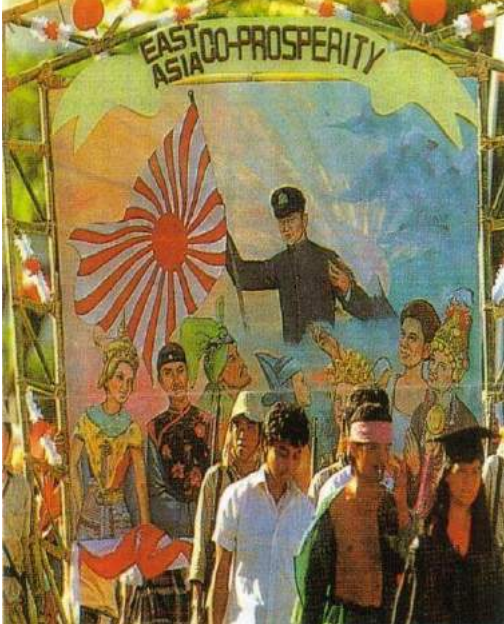
での収容作業がストップしているのが現状です。

私達は、戦没者の犠牲の上に与えられた平和と繁栄

を享受しているという、ほんの70年前の歴史の経緯

を忘れつつあるのではないのでしょうか。

安藤



故徳永敏之さんの記事

海外で生活している我々にとって考えさせらるるのではないのでしょうか

4月18日(土)、セブ日本人会会員の徳永敏之様が不整脈による冠動脈疾患でお亡くなりになりました。83歳でした。

ラプラ市内のアパートで1人暮らしをしておられ、アパートの管理人が部屋を覗いて、亡くなられた事が判明したそうです。

誰にも看取られず、寂しく亡くなられました。この時点では、葬儀と埋葬する費用が無く、関係者は断腸の思いで無縁人墓地に葬る決断をしました。

しかし前日本人会会長の石田様が、" 同胞が無縁墓地に葬られるのは絶えられない " の思いでセブ日本人墓道を寄付して下さった、日本人会5代目会長の高橋正徳様に相談したところ「私が3万ペソ寄付します」と言われました。石田さんも「それなら私も3万ペソ寄付します。残りは有志達に寄付して貰えば、徳永さんがセブ日本人墓地に入れる。」この結論が出たのが22日(水)夜です。ここまで辿り着くのに石田さん・高橋さんとセブ日本人会櫻井副会長の並々ならぬ努力が有りました。よし、徳永さんをセブ日本人墓地に埋葬出来るぞ！日本人の団結力を見せ付けられ、フィリピンマインドの私もさすがに感激です。

埋葬を26日(日)と決め、それまでに全ての書類を揃え、ご遺体を火葬しなければなりません。時間が無い。時間との戦いです。

23日(木)朝、石田さんが立て替えてくれたお金を持って、マクタンの葬儀社にて「25日(土)火葬、26日(日)埋葬」を説明し、支払いを済ませました。この時点では葬儀屋も26日の埋葬の確約をしてくれず、「トライする」とだけしか言いません。その足でセブ市内に有る徳永さんのご遺体を安置しているマクタンと同系列の斎場にも行き、25日火葬、26日埋葬を繰り返しお願いしました。そしてMambalingの墓地管理事務所に行き、事情を説明し26日(日)の埋葬許可を貰い、支払いを済ませた。問題は火葬にともなう市役所からの入手する死亡証明書の関係書類です。

これらの書類を私個人や葬儀屋が揃えていたら、間に合いません。そこで在セブ領事事務所の山田領事がラプラ市役所に赴き早期発給の交渉して貰った結果、24日(金)に全ての必要書類を取得出来ました。25日(土)朝セブ市内の斎場に安置されていたご遺体をConsolacionのBenovola Chinese Cemetery内に併設されている火葬場に移送し火葬。

他の火葬場は知りませんが、ここでは担当者にご遺骨を日本の様に菜箸を使って、遺灰にする機械に移していたのが印象的でした。ご遺灰を日本人会が準備した遺灰壺に入れ、リロアンの墓地管理人の家に行き一晩遺灰を保管してくれる様頼み、承諾して貰えました。

翌26日(日)朝10:30からセブ領事事務所の平川領事・山田領事そして高橋さんもご参列され、約20人の参列者が石田さんの読経と共にお線香を手向け、故徳永さんの遺灰壺をカポートに納めました。

その後日本人会事務所故人を偲び、会談と食事を済ませ無事に埋葬式を終えました。関係者の皆様及びお香典を下された方々、誠に有り難う御座います。徳永さんは幸いにも自身の預金と、生前お付き合いが有った方々からのお香典が集まり、無事に埋葬出来ました。(高橋さんと石田さんから各3万ペソのご寄付を頂かなくても、埋葬出来ました。)しかし今後セブに在住されている親族や友人が居ない高齢者を含めた方々の邦人の方が増えるにつれ、葬儀代が無く孤独死される方が出るかも知れません。その同胞はセブの無縁人墓地に葬られ、野良犬や野鳥に遺体を食い荒らされてしまします。我々が一番心を痛める事です。そこで高橋さんと石田さんが先頭に立ち、もしこの様な同胞が亡くなった時に手助けをするNPOを設立する準備をしておられるようです。NPO設立の折には高橋さん・石田さんからご寄付のお願いが有ると思いますので、その節は宜しくお願い致します。

シニア担当理事。

楽しいショーと美味しい食事

セブに来たら花魁においで！

日本食レストラン「花魁」では日本より直輸入の日本酒、缶チューハイなど取り揃え皆様をお待ちしております。隣には「オイラン・プールバー」がオープン！ビリヤード、カラオケなども楽しめます。こだわりの日本食とショーで満喫して下さい。



人気の100ペソメニュー
だし巻きたまご、冷奴、枝豆

Japanese Restaurant

めし処 花魁

おいらん

Datag Maribago Lapu-Lapu City

ご予約電話番号: 268-2175 / 495-1361

営業時間: 午後5:00~11:00 土日 午後3:00~11:00

メトロスーパーマーケット

←花魁

駐車場

G.S.

J Park Island Resort

旧 インベリアル ホテル

ターゲットゼロ

スポーツ射撃場

- ◎日本人スタッフ常駐
- ◎インドアで雨天でもOK!
- ◎マクタン島内送迎無料

(18歳未満・酒気帯びの方は不可)

料金

どの銃を使用しても(試しながら)	6,000 ペソ / 50 発
ハンドガン	2,000 ペソ / 1 ラウンド(15発)
ライフル	3,000 ペソ / 1 ラウンド(15発)

Address: Subabas-bas, Lapu-Lapu City, Cebu (9:00~19:00)

Tel: 032-495-1649 / 日本語: 0917-327-7666

Email: info@targetzero.jp <http://targetzero.jp/>

セブ島を100倍楽しむためのオプショナルツアーの選び方

コレを知らなきゃ損するかも...

セブ在住だけでなくセブやボホールの観光をしたことがない、、、日本から友達が来るので、一緒に出かけたいけどガイド出来るほどよく知らない、、、 などお悩みの方は、是非とも弊社までお尋ね下さい。格安料金でのホテル手配やオプショナルツアー手配など様々なプランのご相談を賜ります。アイランドピクニックから市内観光、ボホールツアー、楽しいツアーをご用意いたします。

PTNトラベルはココが安心!

- フィリピン政府観光省認定の正規旅行代理店
- 日本人スタッフ常駐だから何かと安心
- 日本人スタッフの携帯電話は24時間対応。夜中のトラブルでもすぐにサポートします。
- 現地では観光省公認ガイドがご案内

まずは気軽に日本人スタッフ 直通ダイヤル 0917-622-0373 までお電話してみてください。

オプショナルツアー

セブ市内観光	US \$ 60
アイランドピクニック	US \$ 80
ボホール島1日観光	US \$ 120
みどころツアー(夜景観賞)	US \$ 55
ナイトシティツアー	US \$ 55
わくわくマクタン島めぐり	US \$ 30
カワサンフォールツアー	US \$ 95
ニューハーブショー&ディナー	US \$ 55
ジャングリラビーチツアー	US \$ 95~

その他多数、用意してます!! 上記料金は、大人お一人の料金です。子供料金もあります。セブの海を楽しみたい方、お気軽にお問い合わせ下さい

PTN トラベル PTN TRAVEL CORP

(032)-340-7910/495-8521

c/o Shudou Jyuku Brgy, Lapu-lapu

スパクルールは、フィリピン伝統の本格派『ヒロットマッサージ店』として新しく生まれ変わりました。

☎ 032-316-1161 (日本語可) / 0917-719-9151

お電話にてご予約いただける待ち時間がなくすぐに施術できます。

SPA-Couleur

Paradise of beauty and healing

Spa-Couleur

Paradise of beauty and healing

<http://www.nfa-kura.com/spacouleur>

★本格派ヒロットをお手頃価格で体験できます。

『ヒロットマッサージ』P 400 / 60分

★フィリピン人セラピストによる『ホワイトニングフェイシャル』P 700

ヒロット(Hilot)とは...「フィリピン伝統のオイルマッサージ」。神経や血管がふさがった状態や筋肉や関節が冷えた状態から体を開放します。ストレスの原因であるコルチゾールという成分を低下させる効果が実証され、日本ではデトックスマッサージやリンパマッサージと同じ効果が得られます。是非お試し下さい。

☎ GAGFAビル1F, Cabahug St., Kasambagan, Cebu City (SYKESビル隣)

夢のスタート地点セブ島

はじめまして、まずは自己紹介からさせていただきます。大阪生まれ大阪育ち、美容師9年目の赤坂紗希です。今回セブ島通信に載せて頂けることになったので、この場を借りて私のセブ生活と、これからの目標、やるべきことについて書かせて頂きます。

私は今年の3月、4月と、2ヶ月間セブで語学留学していました。ずーっと美容師をしていて長期の休みもまともになかったので2ヶ月も海外で生活できるなんて夢のようでした！！今は日本にいますが、9月から美容師の仕事をしながら語学を学びに、1年オーストラリアに行きます。

その後、発展途上国の難民施設を周り、ボランティアでカットをできたらいいなと思っています。あまりそんな機会がない子供達に、可愛く、カッコ良く、変身させてあげたらいいなと思っています！！そして、最高の笑顔の瞬間を写真に撮ってプレゼントしてあげたいです♡ 二ヶ月の留学をセブに選んだ理由は、学校が格安だった状況をこの目でしっかり見ておきたいというのも一つの理由でした。



日本からもセブの情報は色々調べていて危ない国だなという印象でした。しかし学校の先生は気さくで優しい人達ばかりだし、毎日行ってたパン屋さんの女の子と仲良くなって遊びにでかけたり、基本的フィリピン人は仲間意識が高く情熱的で、凄く親しめました。町は綺麗な所もあれば、まだまだ補正されず歩きづらい所もあったり、結構ゴミが落ちていたり。ゴミ箱に捨てる習慣をつければ町はもっと綺麗になるのになぁと思ってみたり、、一番心配していた現地のご飯は私の口には問題なく2ヶ月で5キロ太っちゃいました(汗)時間の流れ方や全体的に見て私は日本より居心地が良いなと感じました。 平日は6時間学校へ行き、学校が終わってからは先生や日本人生徒のカット、寮の下にいるストリートチルドレンの髪を編んで写真撮影して遊んだりと楽しい毎日でした。

改めて美容師で良かったなあ～～と。美容師というだけで、普段あまり関わる事のなさそうな方の髪を切って色々なお話しが聞けたり、言葉は通じないけど髪を切る事で、その人を笑顔にさせてあげられるって最高ですね。

そんな気持ちをおさえられず、まだまだ知らない世界を見てみたくて、土日の休みの日には島へ行って自然を感じたり、スラム街の中にあるマザーテレサの家という施設にも訪問させて頂きました。それはもう言葉にならない衝撃な光景もありましたし、皆精一杯生きてるなあ、私の悩みなんて一気に吹っ飛ばされてしまいました！！そして、髪を切る目的だった私は、仲良くなったカメラマンの方とスラム街を歩きました。結構危ないと聞いていて、確かに現地の方は(何でこんなところなの??)的な感じで見ていたけど、子供達はニコニコ笑顔で手をふってくれたりして、いつのまにか恐怖も消えていました。ただ問題が、、歩いていると良く見る光景。お母さんが子供の頭を触りながら何かをとっているような。。嫌な予感。。。ああああああああ完全にそこまで考えてなかったあ。

頭に住みついている虫さんをお母さんがとっているんですね。移っちゃうとか色々考えた結果、私は髪を切る事は断念しちゃいました。オーストラリアの後は、そういう国ばかり周る予定なのに、それでも切ろう！！って思えなかった自分にもちょっとガッカリ。まだまだ知らない問題が沢山あるんだろうな。

でも今回カットできなかった問題の対策法を考える事とかセブに来て感じた事、日本には見れない光景を見る事ができて本当に勉強になりました。他の形でもっと大変なボランティア活動をしている方もいると思うけど、とりあえず私は私のやり方で今自分にできる精一杯のボランティア活動をしていけたらいいなと思っています。

上手く伝えきれていないかもしれないけど、この記事を読んで私も何かできる事ないかなと思ってくれる人が増えてくれたら嬉しいです！！皆がHAPPYになれますよーに♡

居酒屋 庄内

IZAKAYA SHONAI

手作り一夜干しに串揚げ、リーズナブルに美味しい日本食をご堪能ください。
お食事の後は、お風呂やマッサージでお寛ぎくださいませ。

☎ 032 520-9877

#1 SACRIS ROAD, BAKILID, MANDAUE CITY, CEBU

OPEN: 11:00 - 15:00 / 17:00 - 23:00

大名とんかつ

海鮮鉄板焼き

ビーフレモンステーキ
鉄板焼き

人気新メニュー280ペソ

ランチ弁当 150ペソ~

★庄内

PAMPANGA

← BANILAD

HONDA

THE ORCHARD HOTEL & SUITES

A.S. FORTUNA ST.

PHILKHOR

● BENEDICTO COLLEGE

J CENTRE →

お風呂150ペソ
マッサージ1時間250ペソ~

協賛店紹介 キューベイ (Q-Bay)

一品料理、お弁当もございますのでお一人様からでもお楽しみいただけます。

Q-B a y 自慢の、焼き鳥とラーメン、ぜひこの機会にお試しく下さいませ。



- [illegible]



お店の名称	キューベイ
お店の名称（英語表記）	Q-Bay
営業時間	月曜日～木曜日ランチ 11:30～14:00 ディナー17:00～26:00 ラストオーダー25:00 金曜日 ランチ 11:30～14:00 ディナー17:00～28:00 ラストオーダー27:00 土曜日 ディナー17:00～28:00 ラストオーダー27:00 日曜日 ディナー17:00～26:00 ラストオーダー25:00
定休日	年中無休
住所	スカイライズ4 1階 I T-Park (可能であればタクシー運転手への行き先の伝え方等も)
電話番号	032-101-0402
メールアドレス	qbayresto@gmail.com
ホームページ	facebookページ Q-Bay Restaurant
お問合せ担当者名	山田、橋本

【お申し込みは】
セブ日本人会事務局
電話：032－343-8066
FAX：032－343-7663

協賛店一覧

割引き、もしくは特別サービス御座います。
必ず会員証をご持参ください

★食材店
町屋マート（和食材）

★ホテル・ビーチリゾート
アネモネリゾート（マクタン）
ルビリゾート（サンタンダー）
ホテルエイシア（セブ市）

★ダイビング・マリンスポーツ
アクア・マリン・オーシャン・ツアー
ブダンディン・マリン・ダイバー
アクアバディス
エメラルドグリーン
・ダイビングセンター
マクタン店、サンタンダー店、
モアルボアル店、ボホール店

★飲食店

【セブ市】
遊々亭（和食）
般若・八階園（和食）
らーめん亀吉（らーめん）
さっちゃん（お好み焼き）
タランバン店のみ
悟空（和食）マボロ店
ミッキーズ（ケーキ）
Q 兵衛（和食）
Jazz'n Bluz(レストラン)
TYMAD BISTRO(フランス料理)
夢屋喜兵衛（和食）
AMPERSAND(西洋料理)

【マндаウエ市】
味源（らーめん）
神楽（和食）
オイスターベイ（シーフード）
庄内（和食）

【マクタン島】
だるま（和食）
空海（和食）
夜桜（和食）
マリバゴグリル（フィリピン料理）
花魁（和食）

★旅する
フレンドシップツアーズ
KSB トラベル
AS レンタカー

★レジャー・スポーツ
セブトップ
（遊覧飛行、体験飛行）
ターゲットゼロ（射撃場）

★美・健
スパ・クルール
（スパ・フェイシャル）
ファウンテン・アロマ
（マッサージ）
ワウ・セブ歯科医院（歯医者）

★その他
Character Studio（オリジナルグッズ）

＊ セブ在住者向けビジネス英語クラス
（中級者）

毎月第 2、第 4 水曜日開催（7 月 8 日 & 22 日、8 月
12 日 & 26 日）

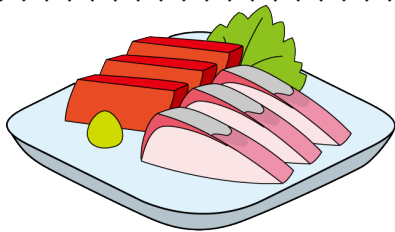
場所：QQ English (IT Park Skyrise4 ビル 8 階)
時間：6:30PM ~ 8:00PM

参加費：P200.00/ レッスン

（お試しを兼ねて、1 回からの参加も歓迎致します）
参加希望・お問い合わせは、下記までお願いします。
電話：032-318-9600 E-mail: desiree@qqeng.com

協賛店募集のお知らせ

セブ日本人会では協賛店を募集しております。
ご希望の方は日本人会までお知らせ下さい。協賛店になって頂いたお
店はセブ島通信でご紹介をさせていただきます



第 16 回 JACI/JCCI-CI 合同ゴルフ大会（大使杯）

- この度、第 16 回 JACI/JCCI-CI 合同のゴルフ大会を下記
- 要領にて開催する運びとなりました。
- 奮ってご参加の程、よろしくお願い致します。
- 日 時：7 月 5 日（日）7：00 AM 第 1 組スタート
- ご自分のスタート時刻の 30 分前までにご集合ください。
- 場 所：セブカントリークラブ
- 参加資格：セブ日本人会会員及びセブ日本人商工会議所
- 会員企業社員
- 競技方法：ダブルペリア方式
- 参加希望の方は日本人会まで。
- 担当：平澤

★求人情報

ルビリゾート・サンタンダー

担当者 辻晶夫
連絡先 akio@lubi-resort.com 0916-766-3212
職種 ダイビング・リゾートスタッフ

セブ デンタス インターナショナル

担当者 浦 美愛
連絡先 nof.q.p1417@gmail.com
職種 歯科技工士

掲載希望の方は日本人会まで。法人会員、個人会員の方は掲載
無料です。



Q-Bay
Japanese
Restaurant
Ramen & Grilled Chcken Specialist

朝メの新鮮地鶏を食べに来ませんか？

- 秘伝のタレで香ばしく焼き上げた
炭火焼き鳥 39 ペソ ~



- こだわり地豚をじっくり煮込んだ
とんこつラーメン 239 ペソ



- 日本の地酒一焼酎も数多く取り揃えております！

月 ~ 木 17:00 ~ 25:00 / 金・土 17:00 ~ 27:00 / 日 17:00 ~ 25:00

Skyrise 4 Ground Floor IT Park, Lahug, Cebu City

☎ 032-401-0402

✉ qbayresto@gmail.com

f Q-Bay restaurant

「ダイビングもマンネリだなあ><」
そう思い始めた あなたに
"マクロ" "レアもの" 専門 **AquaBuddies**



「殆どの生き物が『初見』でした！」セブで 400 本潜っ
てます！というダイバーでも、こんなコメントが！ そんな
奇跡の海が、あなたのマンネリダイビングを打破し
てくれることでしょう！ しかも、マクタン空港から 30 分
という近さ。これは、潜らずにはいられない（笑）？
ありえないコラボ（←）は、4 月頃から楽しめます。

さらに、"深場の魚"と言われてい
るレアものの連が、なんと浅場で登
場するのだから、またビックリ！
今まで、「深くて撮れなかった」と
いう方、リベンジ可能ですよ！



アクアバディズリロアンいいなあ ネット
http://aqbudsliloan.iinaa.net

0927-324-5561 (鈴木)
aqbuds@yahoo.co.jp

The BoardWalk Resort tiwasan catarman Liloan, Cebu

★セブ島通信に記事を掲載したい方は「メール：info@jac.ph」迄、お問合せください。

★セブ島通信では、発行日（奇数月の月初）の 1 ヶ月前を締切として原稿を公募しております。

CJS
だより



Since 1983, Cebu Japanese

合同体育授業

6月6日2,3時間目は運動会さながら紅白に分かれて、全校合同体育授業が行われました。おなじみとなった「台風の目」や合同体育恒例のじゃんけん列車、大人気のドッジボール、「ケンパ!」に全員が参加し、汗を流しつつ楽しい時間を過ごしました。

「台風の日」、3人一組で竹の棒を持って走る競技です。毎回、3人の足並みがそろわなかったり、順番待ちの間に3人のメンバーが変わってしまったたり（いなくなったり?）とハプニングもありますが、勝ち負けがかかってくるとあって、みんな必死に走りました。

「じゃんけん列車」は、じゃんけんをして、負けた人が勝った人の後ろに連なっていくゲームです。最後に赤の代表と白の代表がじゃんけん対決。じゃんけんで勝って私がチームの先頭に立ちたい！という意気込みが表れ、じゃんけんひとつにも熱が入ります。じゃんけんで勝敗が決まるところが何とも言えず可愛いゲームです。

「ドッジボール」では、例年の「あともうちょっとやりたい」の声を反映して、今年は思う存分時間を取りました。高学年の部は生徒たちのリクエストにより5試合まで延長、好プレー珍プレーもありました。低学年も頑張って3試合行いました。今ひとつルールのわかっていない1年生の可愛らしい立ちんぼさんたちが、何故かボールに当たらず、見学者の話題となっておりました。

「ケンパ！」は丸い輪っかを作
て、ケンケンパをしていくゲー
ム。紅白に分かれて両端からケ
ンパ！をスタート。出会うた
ころでじゃんけんをして、全員
がケンパを終わったら勝ちとい
うゲームです。時間合わせに取
り入れましたが、輪っかを作る
のも講師の一苦勞でした。でも、
みんなが楽しそうに遊んでくれ
ると地味な作業の疲れも吹き飛
びます。

日頃は、なかなか全校で触れ合

う機会のない補習校ですが、体を動かすゲームで子供たち同士の良い交流ができました。事故やけがもなく、講師たちのチームワークでよくまとめられた授業となりました。講師の皆さん、お疲れ様でした。



こいのぼり

5月2日、日本よりは3日早く「こどもの日」の行事がありました。教室には、大きな真鯉が飾られ、年少のクラスでは、こいのぼりにちなんだ工作や絵が描かれたり、年長のクラスでは、どうして柏餅を食べるのか、こどもの日の由来を考えるなど、古くからある伝統行事について親しむ時間を持ちました。終礼の前に、こどもの日にちなんだビデオを見て柏餅の代わりに大福を全員でいただきました。

生徒たちは、いつもとは違う嬉しそうな顔で下校していきました。



避難訓練

6月6日午前9時50分
ホイッスルの合図で避難訓練
開始。中学生を先頭に止まる
ことなく進んでいく。63名
の児童生徒が2分25秒で
階下まで到達。

昨年PTA会長であった故

今野喜六様の提唱により補習校に寄贈されたヘルメットをかぶり、生徒たちが整然と列をなし階下を降りていく。日本では、地震・火災・人災（テロ）などに分けて年3回の訓練がされるそうだが、セブでの週1回3時間の授業の中でこのような訓練が行われ続けていることは大変意味のあることと思われる。

日本では、近年様々な自然被害にあう地域がみられるが、日本人がパニックにならない、厳しい非難生活に置かれても規律を守り暮らしている姿がメディアで映し出されることがある。セブの子供たちは、できることならそのような災害・被害とは無縁であってほしいが、万が一の時にと培われた教育はきつと大人になっても役に立つだろう。



避難するときの注意点

※学校で火災／地震が発生したら
先生の指示で決められた避難場所に集合し点呼に協力する。

※災害 / 地震時に適切な行動の仕方を知らなかったり、自分勝手な行動をとると、混乱してしまう被害者と、招いてしまう恐れがあります。避難をするときには、次の4つ約束ごとを守り、先生の指示に従って、落ち着いて安全に迅速に行動するようになさしょう。

○おさない ○かけない ○
しゃべらない ○もどらない
(おかしむ)

※地震のときは机の下に隠
れる。

先生の指示を待つて避難す
る。

△火災時の避難方法▽

煙の性質を考えて、先生の指示に従い、落ち着いて安全に避難する。

①机の下に隠れる。
②ハンカチなどで口や鼻を覆う。ないときは手で口や鼻を覆う。

③できるだけ姿勢を低くする。（煙は高いところに上がるため。）

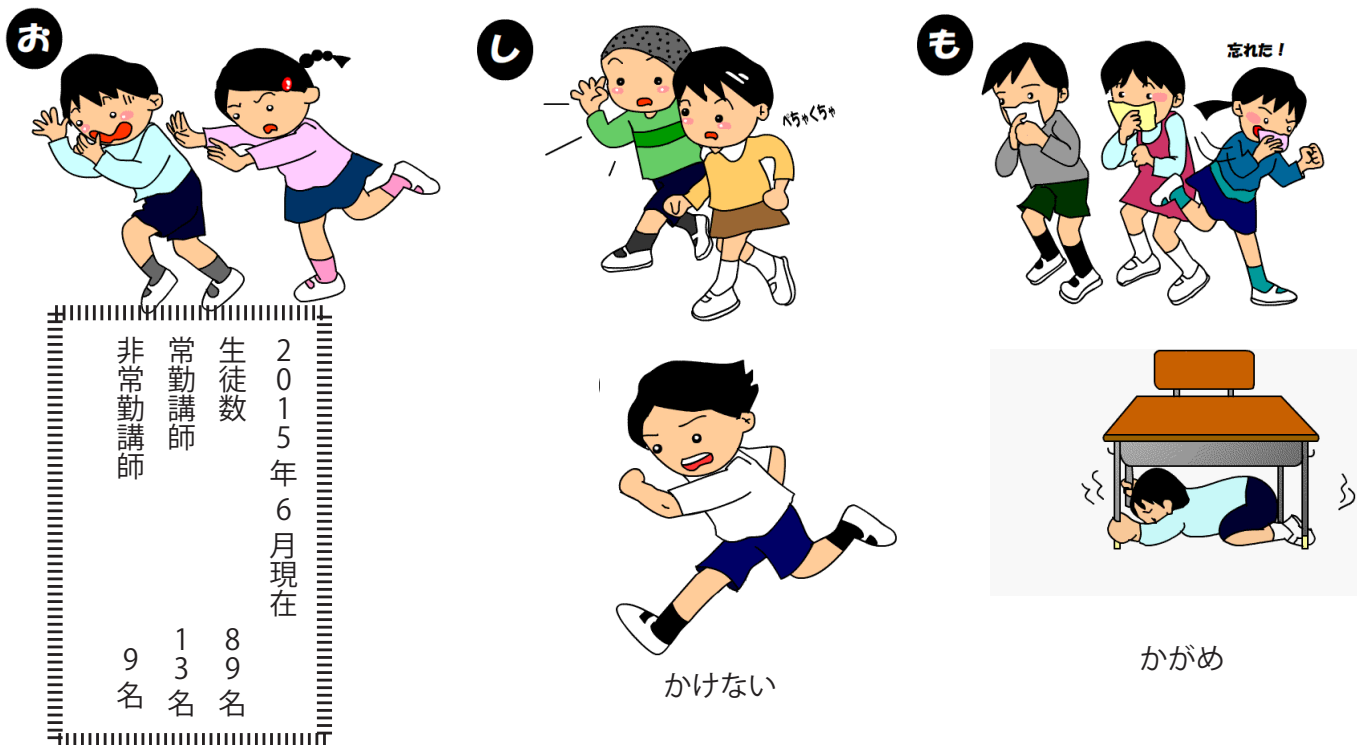
④屋内では壁伝いに移動する。(煙が充満すると周りが見えなくなる。)

⑤避難場所では点呼に協力し、静かに待機する。

あぶない、おさない、かけない、しゃべらない、もどらない、はしるな、かかめなど

5月2日午後4時30分、出席11名、委任状45名で会が成立、セブ補習校PTA総会が開かれました。前校長の神田さん、新校長の田中さん、監査の川平さん、事務会計の寺田さん、PTA副会長の森さんから、それぞれ2014年度補習校およびPTA決算報告があり予算が承認されました。役員の改選もありました。

2015 年度 PTA 新役員
会 長 坂田 浩幸
副会長 森 綾子



夜は時々飲みに行きました。

Q. 月の生活費はどのくらいですか？

A. 家賃は月P 1 5, 0 0 0、クーラーは殆ど使わないので電気水道代の合計P 9 0 0、食費はP 1 5, 0 0 0、交通費P 1, 0 0 0、その他P 1, 5 0 0前後ですので、毎月合計P 3 5, 0 0 0以内です。

Q. セブの良いところは？

A. 空が青くて綺麗。(滞在した) 4, 5月は暑くても湿度が低く過ごしやすい暑さです。また、人が親切なことや、料理の味付けが口に合うことも良いですね。英語も苦手でしたが、生徒と話をしたり、フィリピン人の知り合いのパーティなどに行く機会もあったりして、生活するうちに聞き取れるようになってきました。

Q. セブの生活で困ったことはありますか？

A. ジプニーを使いこなせれば便利だと思いますが、まだなかなか難しいですね。

Q. これからロングステイをお考えの方にアドバイスをお願いします。

A. 2週間など短くてもいいので、本格的に滞在を開始する前に、まずは生活してみてもから決めた方が良いでしょう。

有難う御座いました。日本語ボランティアという目的を持って生活されている笹本さん。少しずつ慣れて行ければ…と滞在期間も毎年少しずつ長くされています。ご自分の目的、ペースに合わせてのロングステイが素敵ですね。

畑林 あや

協賛店紹介 エイエス・レンタカー (A.S RENT-A-CAR)

観光省（DOT）登録、正規レンタカー（運転手付）

地元メーター・タクシーは確かに安いですが、大切なお客さまを迎えるにはちょっと安全面に不安？と言う方、深夜・早朝の利用だから安心して利用したい方、待ち時間なく効率よく快適にあちこち回りたいという方、グループだから1台で便利に過ごしたいという方は是非一度、『安心・安全・快適・便利』な運転手付きレンタカーのご利用をご検討ください。

個人利用をはじめ会社訪問でのリピーター様も多くご好評いただき、地元ショップ様やホテルからの送迎依頼も多数あり広く信頼を得て活動し、今年で丸10年を迎える事となりました。これもひとえに、皆様方のご支援の賜物と深く感謝し、この場を借りて御礼申し上げます。今後ともお引き立ての程、どうぞよろしくお願いいたします。

- 【市内セダン（3名乗り）料金】※トップス方面追加350ペソ
- 2時間：1000ペソ、4時間：1700ペソ、
- 6時間：2400ペソ、8時間：3100ペソ
- 【市内バン（12名乗り）料金】※トップス方面追加450ペソ
- 2時間：1300ペソ、4時間：2200ペソ、
- 6時間：3100ペソ、8時間：4000ペソ
- 【郊外セダン・バン共通料金】※トップス方面追加料金無し
- 2時間：1500ペソ、4時間：2800ペソ、
- 6時間：4100ペソ、8時間：5400ペソ



「もしもし」でお気軽に日本語直通ダイヤル

+63-917-621-6622／+63-32-316-0590

E-mail／arinomama6982@msn.com

	お店の名前	エイエス・レンタカー
	お店の名前（英語表記）	A.S Rent-A-Car
	営業時間	24 時間営業
	定休日	年中無休
	住所	188 Bahamas St., Vista Bella, Basak, Lapu-Lapu City (マクタンドクターズより車で2～3分) (可能であればタクシー運転手への行き先の伝え方等も) ※指定箇所へお迎えに上がります。
	電話番号	0917-621-6622(アリムラ)
	メールアドレス	arinomama6982@gmail.com
	ホームページ	http://asrentacar.m78.com/
	お問合せ担当者名	有村順一（アリムラジュンイチ）

私のマーヨンな G O O D

ご近所

水野

フィリピンでは英語が通じるとはよく言われている。私もそれを信じていた。日本で駅前留学を三年もしていた私は、それなりに通じるかもしれないという自信もあった。そしてフィリピンの小さな島を訪れたのだったが、実際、私の英語はほとんど通じなかった。自分の発音が悪いのもあったが、そこでは英語を理解する人も実は少ないことを感じた。それでも調子よく私のカタコトの英語に頷いたりしているので、しばらくは通じていると思っていたが、あまりに誤解が多いことで、もしかしたら、これは通じていないのではないかと、疑念を抱くようになった。もしこの小さな島でとりあえず英語が通じていれば、私の英語はもっとうまくなっていただろうし、またこんなにビサヤ語が話せるようになるっていなかったと思う。

マクタン島に移ってからもあるが英語は通じなかった。それはそういう人たちが私の周りにはいなかったからなのだと思う。しかしすでに簡単なビサヤ語を覚えていた私は、こうしてどんどん英語の世界からビサヤ語の世界にのめりこんでいった。

結婚後も特に英語が必要であると感じたことはなく、どんな私の英語力は落ちていっ

ンターネットが不通になり、会社に電話をかけなくてはならなくなった。隣の娘が、自分がかけてあげる、と言うのをお願いした。しかし、「通じない。」とのことで一週間が過ぎた。インターネットも通じないから電話も通じないんだよ、なんてもっともらしいことを言い、そんな馬鹿なと思わなくもなかったが、フィリピンだからそんなこともあるかもしれないとも思っていた。そろそろ半月が経とうとしていたある日、意を決して自らかけてみることにした。するとちゃんと繋がった。しかしコンピューターの応答だった。用件に応じて番号を押すと、自動的にその部署に繋いでくれるというあれ。しかし最終的に出てきた人はタガログ語を話し、「英語で話してください。」と言っているにも関わらず、時々、タガログ語になって意思の疎通が困難を極めた。おそらく隣の娘はコンピューターの案内が理解できずそのまま人間が出てくるのをひたすら待っていたが、自動的に切られてしまったのではないかと思う。この一件以来、少なくともウチの

周りの人々が英語を理解する
 というのに疑念を抱くように
 なった。

る。普段はビサヤ語を話すセブの人だが、フィリピンの共通語はタガログである。テレビもタガログ語であるから当然、理解していると思っていた。しかしマニラの人に会った際、夫のタガログ語は通じなかった。結局、お互い、日本語を少し理解していたので、カタコトの日本語で話していた。

子供もタガログ語は苦手のようである。一応、私立の学校なので、英語がメインなのだが、もちろん国語としてのタガログ語も勉強している。夫とはちがいで、家でタガログ語のテレビ番組はほとんど観ないので、理解もできないようであった。家で教えることもできず、学校の先生に相談に行ったことがある。すると先生、「みんなわかりませんよ。英語でタガログ語を教えていますから大丈夫ですよ。」とあっけらかんとおっしゃった。ビサヤ語圏内の人には国語であるタガログ語もあやしいらしい。

フィリピン人がみんながみんな、英語やタガログ語を理解するわけではないのだな、と薄々感じ始めてからずいぶん

経つが、最近、言語の問題ではない人々もいるのではないか、という仮説を立てている。何か用事を依頼しても、伝わらない。詳細に説明をしても、その通りにはしてくれない。最初は私のビサや語に問題があるのだと思っていた。確かにそういうこともあると思う。しかしフィリピン人が言ったとしてその通りにはならないことも多々ある。かくゆう私も都合が悪くなると言葉を理解できないフリをよくする。昔々、マクタン空港でダンボールの荷物を開けると言われたが、「おみやげ、おみやげ」とだけ繰り返し、税関員を諦めさせたことがある。しかし近年は、税関員もハナから私をフィリピン人として対応してくるので、この手は使えなくなっているが、夫との意見のちがいが最終的に「何言ってるんだかさっぱりわからない。」と言いつち、結局、自分の思い通りにしていたりする。こうしてだんだんフィリピン人化していくのである。



原宿屋
KAGURA
原宿屋・悦楽ランド風流

当店は、お風呂＆マッサージを併設する居酒屋です。セブご在住の日本人はもちろん、ツーリストや地元セブの方々にもご好評を頂いております。無線ラン設置ですので、店内ならどこでもインターネットに接続できるなど、嬉しいサービスもございます。

メニュー例

- ねぎま ●ぎょうざ ●刺身盛り合わせ
- ラーメンほか250種類以上のメニュー!



サン・ミゲール・ビールセン
P33

営業: 朝10時から深夜2時まで

お仕事やゴルフ、ダイビング後のリラックスなどに最適です。一日の疲れた身体を当店自慢のお風呂でゆっくりとほぐし、マッサージサービスもあわせてご利用くださいませ。



Tel. No.: (032) 346-0088
A.S. Fortuna Street, Mandaue, CEBU

女 34 歳 セブ島で楽しく明るい貧乏生活

JUNKO

最近では、セブ⇄日本直行便のLCC便が増え、貧乏人の私にとっては嬉しい限りです。今までの半額以下で日本に帰れるので、これからはちょこちょこ日本に帰れるかな？と期待していました。そんな私に先日悲劇が起きました。

先日7か月ぶりに日本へ一時帰国した際のこと。数か月前から張り切ってプロモで購入したLCCのチケットを持って、早朝空港へ向かいました。久しぶりの帰国ということで、その日の夜からミーティングの予定を詰め込んでいました。チェックインも無事終え、出国カウンターでスタンプを押してもらえば、後は飛行機を待つのみという時に、まさかの「NO, You can not go to Japan!」「???!!」一瞬何を言われているのかわかりませんでした。「You need an ECC」「ECC?英会話学校?」そんなことを考えて、目が点になっている私に、職員さんはあきれ顔で説明してくれました。

「フィリピンに6か月以上滞在したら、出国許可書が必要です。ビザを延長した時に、スタンプ押してあるでしょ？この便には乗れないから、諦めてなさい。そして、出入国管理局に行ってECCを取得してから、戻ってきなさい」

どこかでなんとなく聞いたことのある話。しかし、自分には関係のないことだと思い、あまり深く考えていませんでした。ここで納得しても「時すでに遅し」イミグレーションが開くのは8時。手持ちのチケットの出発時刻は5:55。間に合うわけもなく、泣く泣く家に戻りました。同じLCCのチケットを買いなおすとすると、次の直行便は3日後。値段もプロモ価格の2倍以上。しかも、日本では予定がびっちり。混乱する頭で必死に考え、清水の舞台から飛び降りる覚悟で、当日11時のフィリピン航空片道チケットを買い、同日に日本に帰ることを決断しました。しかし、元のチケット代と合わせると、これまで買ったチケットの中で最高額を記録してしまいました。

「知らないと損する」まさにこの言葉を痛感する出来事でした。アナウンスや表記が英語なため、つつい聞き流していること、確認が不足していることがよくあります。しかし、この国で賢く生き抜くためには、しっかりとアンテナを張り巡らせて、自己責任で情報を把握していかなければいけないのだと、しみじみ思いました。これで次回の帰国はまた遠い夢の話になってしまいました。皆さんも、帰国前には必ずチェックしてみてください。

※有効な外国人登録証（ACR-I カード）と長期滞在ビザを持っている方は、空港で ECC-B を取得することができます。