

## 会員の皆様へ

皆さんこんにちは

先日は、総会にご出席いただきました方々には、誠にありがとうございました。ありがとうございました。

また、ご都合で出席出来なかった方々には、今回初めてインターネットを利用して、総会の模様を配信しましたが、無事に開催出来たことをご報告いたします。

お陰様で今年度の活動及び予算等についても決定いたしましたので、これから、一つ一つ着実に遂行してまいります。

会員の皆様の一層のご協力をお願いいたします。

早速ですが、今月は『戦没者慰霊祭』、尹エンライ領事出張

サービス』が実施されます。

一方、新型コロナウイルス感染に関しては、タイ国内に於いては、ほぼ収束へ向かっていますが、全世界では、依然として増え続けています。

まだまだ先の見えない状況ですが、一步一步前へ進む事を考えて行動して行きたいと思えます。

新型コロナ渦中、日本では7月初めに九州南部を中心に記録的な大雨が有り、河川の氾濫や土砂崩れで被災された方々と亡くなられた方々にお見舞いとお悔やみをもうしあげます。

役員一同より

## 2020年度総会のドキュメント **ประชุม**

7月26日に開催された、総会の記録です。





新会長挨拶



旧会長挨拶



記念品贈呈



総会の様子



喜寿お祝い



## 戦没者慰霊祭のご案内

今年は戦後75年目になります。

毎年、8月15日の【終戦記念日】に併せて、チェンマイの2ヶ所で戦没者慰霊祭を行って来ましたが、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、従来のような大規模な慰霊祭は中止になりました。

よって、チェンライ日本人会としましては、先の大戦で亡くなられた全ての方々の慰霊と戦争の無い平和な世界を願い、独自に簡単な式典を行います。

つきましては、下記の通り実施いたしますので皆様方のご参加をお願いいたします。

日時 2020年 8月15日(土) 12時から

場所 チェンセーン郡ゴールドントライアングル近くに有る WAT PRATHAT・PUKHAO 寺院内  
タイ・ビルマ慰霊碑前に於いて

※参加希望者は、当日現地にお越し下さい



この慰霊碑は、第二次世界大戦時に、タイ・ビルマに進駐した日本軍によって、不幸にも多くの現地の人々が殺害されました。それ等の人々を慰霊する為に建立したものです。合掌。

平成十七年四月二十日  
建立 東京都世田谷区 長瀬誠二

## 領事館情報 *Consulate General of JAPAN in Chiang Mai*

### チェンライ領事出張サービスに関する留意事項 在チェンマイ領事館より

在留邦人の皆様に於かれましては、日頃より新型コロナウイルスの感染防止対策に尽力いただきまして、心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症に関するタイ政府等のタイ国内における規制も6月に入り徐々に規制が緩和され、県境を越えた移動やホテル施設の利用が行えるようになり、この度領事出張サービスのご案内をさせていただきます。

当館としましては、現在の規制緩和が続いていく場合を想定し、予定通りチェンライ県において領事出張サービスを計画しておりますが、他方で新型コロナウイルスの第2波(再感染拡大)は、いつ発生するか予断を許さない状況にもあります。

もし、第2波(再感染拡大)が発生し、8月に入り再度タイ政府より規制強化が発表された場合は、今回の領事出張サービスを中止することもありますところ、在留邦人の皆様に於かれましては、予めご理解とご協力をお願い申し上げます。中止の場合は、改めてお知らせ致します。

### チェンマイ領事館の『安全対策協議会』開催のお知らせ

毎年実施している、チェンライ県においてのチェンマイ領事館主催の『安全対策協議会』を、ビザセミナーと併せて実施いたします。

当日はチェンマイ領事館から瀬田領事、井上領事が来場します。詳細については9月号会報に掲載いたします。

●日時 2020年10月10日(土)9:30~10:30

●実施場所 WIANG INN HOTEL CHIANGRAI ChiangSaen Room 電話:053-711 533893 Phaholyothin Rd T.Wiang, A.Muang, Chiang Rai

## イミグレーション情報 *GHIANGRAI Immigration*



<2020年9月26日までの滞在期限自動延長と90日レポート免除を内閣が承認>

間もなく2020年7月31日。この日はタイ国内に足止めされている外国人の滞在期限の最終日ですが、8月1日以降も滞在期限が自動延長されることが内閣により承認されました。

各報道によるとタイ政府のスポークスパーソンであるトリスリー・トライサラナクン氏は7月21日、外国人の滞在期限を9月26日まで自動延長することが内閣により承認されたことを明らかにしました。90日レポートも免除となります。

なお入国管理局局長は先日、9月26日までは猶予期間であり、延長手続きをせずに9月26日以降も出国しない場合は、法的措置に直面すると語っています。{THAILAND HYPERLINKS・2020年7月22日配信を転載}

★10月10日(土)にビザセミナーを開催予定しています。

●日時 2020年10月10日(土)11:00～12:00

●実施場所 WIANG INN HOTEL CHIANG RAI ChiangSaen Room 電話:053-711 533893 Phaholyothin RdT. Wiang, A. Muang, ChiangRai 参考資料として、リタイヤメントビザ (NON-O) の更新についての

【レジメ (要約)】です。

ビザ取得の条件	必要書類
<ul style="list-style-type: none"><li>● 45日前から更新できます</li><li>● 満50歳以上</li><li>● 80万バーツ以上の銀行預金又は80万バーツ以上の年金収入<ul style="list-style-type: none"><li>※本人名義の普通預金又は定期預金</li><li>※複数口座又は複数銀行の合算も可</li><li>※更新の場合は更新の前後3ヶ月間は全額保持し更に通年40万バーツ保持</li></ul></li><li>● 月65000バーツ以上の年金収入</li><li>● 預金と年金の合算で80万バーツ以上</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ビザ更新申請書 (TM-7)</li><li>● パスポート (有効期限が1年以上)</li><li>● 入国カード (TM-6)</li><li>● 顔写真 (カラー、4×6cm) 6ヶ月以内に撮影された物で背景は無地で襟付きシャツ</li><li>● 居住住所の証明 (タビアンバーン) 又は大家のタビアンバーンとIDカードのコピー</li><li>● 賃貸契約書</li><li>● 銀行の通帳 (最新をアップデート)</li><li>● 預金残高証明書 (1週間以内に発行されたもの)</li><li>● 前回更新後と直近までの預金証明書 注1</li><li>● 大使館または領事館発行の年金額証明書 (英文で3ヶ月以内に発行されたもの) (6ヶ月以内も有効だが、領事館への連絡が必要)</li></ul>

注1、については、当日のビザセミナーで確認します。

ノンイミгранトビザ O-A の申請については、2019年10月31日から医療保険への加入が義務化されました。(NON O-Aビザとはタイ入国前に日本で取得したビザです。)



(NON Oビザはタイ入国後、90日の短期滞在ビザを取得、その後更新したビザです。これは医療保険への加入は義務化されていません。パスポートのVISA欄でO-AかOかをご確認下さい)

## 情報 INFORMATION NEWS

●タイの郵便局では、現在、日本や多くの国への航空便を受付けていません。船便の小包は受け付けています。急いで日本に送るものがある場合は、DHLなどの宅配便の利用を御検討ください。なお、タイ国内の郵便は通常通り受け付けています(5月7日現在)。※DHLは航空機を主体とした国際宅急便を扱う会社です。



※ 郵便局によって多少、対応が異なる場合がありますのでご注意ください。

※ また、日本からタイへの郵便について遅延が生じています。(7月13日現在)

「ゴルフ愛好会」   より

どうにもこうにもゴルフの虫が喧しく鳴いて鳴き止まないの、四ヵ月振りに自粛・巣籠りを解禁し

て(汗)満を持して、第43回「ゴルフ愛好会」コンペ  を7月15日(水)にサンティブリGCで、これまた待って  
ました！?(笑)とばかりに馳せ参じた10人の強者達で久しぶりの熱戦・善戦・奮戦を繰り広げました。  
皆さん日頃の鬱憤を晴らさん！！(?)と奮闘宜しくアンダーパーが四人も出る格調高いゴルフとなり、見事栄

冠を掴んだのは此の方でした！！《大拍手！》  優勝  は当然とばかりの説得力のある(笑)スピーチ  
に耳を傾けながら、表彰式パーティーは大いに盛り上がりました。



次回は、8月16日(第三日曜日)にハッピーシティーGCで08:00スタートを予定しています。

宮川

## 北部地区雑談会より

新型コロナ渦により、しばらくの間中断していましたが、7月8日に約3ヶ月ぶりに集まって行いました。

それまでは、【LINE グループ】で、毎週水曜日に雑談会をして来ましたが、当日は新入会員を含めて9名の参加でした。

話題は、日本にいつ頃帰国できるのか？日本の新型コロナの感染者が減らない？タイは8月から完全解禁になるのか？タイ航空は8月から飛ぶのか？等々ありました。

白熱した情報交換は、銀行預金の件でした。通常リタイヤメントビザの場合80万バーツの残高証明が必要だが、ビザ申請の直近の証明が必要なので、当日か前日にとった方がいい。(証明1通100バーツ)。

口座を夫婦名義にすると、倍の160万バーツ入れておかなければならない。二人名義にすると、二人それぞれ銀行に行き二人がサインをしないと出金出来ない面倒がある。

一方、夫一人名義の口座の場合、夫に異変があった場合、妻がその口座から出金する際(ブラックライトを当てた場合のみ名前が浮き上がって来る仕組み)隠し名義人を立てることが出来る口座仕組みがある。奥様やお連れ合いにわかるように銀行カードの暗証番号のメモなどを自宅の金庫などに入れておいた方がいい。

**次回は8月9日(日)11時メチャン温泉です。奮ってご参加ください。**



## バンマイパタナー小学校の日本語教室報告 3～6年生 4クラス

コロナの影響で小中高の新学年の授業開始が7月にずれこみ、日本語クラスの開始も7月13日が第1回となりました。2回目は21日に実施できました。パヤオ大日本語学科の明るい女子大生がヘルプしてくれています。コロナのせいで大学はオンライン授業をしているので彼女の授業の無い火曜日に来てくれています。

文字はカタカナから教えた方が良くと言う彼女の助言を取り入れました。パソコンの用語や地名、日本人、中国人以外の名前はカタカナで表記されるのでその利点は小さくありません。5年生の進捗状況が順調です。校長先生や他の先生方も期待を寄せています。

3年生は数字から始めました。日本語で(象さんの歌)と(咲いた 咲いたチューリップの花)も教えました。大きな声で歌ってくれます。数字の呑み込みはとても順調に進んでいます。





# 顔力を鍛えると万病に効くかも

当たり前だが顔にも幾つかの筋肉があるらしい。だから衰えることもある。年取ってブルドック顔になる人がいます。鼻から頬にかけての筋肉の弛みや脂肪がつきすぎているからでしょう。ともかく顔筋から緊張感が無くなったことが考えられます。鼻の動きを支えている顔筋力が衰えると無呼吸症候群という万病原因になります。最近しゃべりづらいことはありませんか。明瞭にしゃべるのが億劫になり口をあまり開けずブツブツぼそぼそ話していませんか。家族の者にお父さんの話は聞きにくいと言われていたりしていませんか。舌を動かす筋肉や顎の力が減少しているに違いありません。空気を吸う力にも衰えが来ているかもしれません。呼吸が浅くなると酸欠の心配が出てきます。心臓の悲鳴が聞こえませんか。

顔筋を鍛える方法にはいくつかあるようです。自分が実行しているのは①180 mmくらいのペットボトルに水を一杯に入れ蓋をして、口に咥え吸い込むようにして下を向いて100数えます。歯で噛まない事です。口回りの筋肉がいたくなります。毎日1回やります。自分は実際いびきをかかなくなりました。②口を大きく開いてくあいうえお>大声で唱えるようにいます。お腹から空気を出しながら。毎日、思い出したらいつでも。③右手の親指を口の左側に入れ外に残った指で頬肉を圧迫します。左は右側に入れて同じように頬肉を圧迫します。回数は適当に。④唇しっかり閉じて口腔内に思いつき空気を入れて上下左右に回転させます。

いびきの解消に役立つと言われていることです。どれも簡単で効果的です。顔筋は普段トレーニングすることがありませんので意識してやってみてください。死ぬまで元気でいましょう。

ハーバーライト

## 編集者のおまけ

### 2020年 上半期の主なニュース

1月、中国武漢で新型肺炎発生

2月、訃報 梓みちよさん、野村克也さん

3月、大迫選手が東京マラソンで日本新

4月、新型コロナで緊急事態宣言

5月、夏の甲子園中止決定

6月、プロ野球開幕

# バーベキュー

# BBQ

## 参加者募集!



9月5日(土)

午前 11時から

会費 お一人 100バーツ

場所 チェンライ象村(ルミット村) メーコック財団子供施設にて。又はパスー温泉



参加希望者は成岡まで 8月30日〆切 095-678-2087へ

バーベキュー実行委員 とべ会員、成岡会員