

チェンライ日本人会 会報

N0167

2022年3月号

総会開催 予告

●日時

2022年4月23日(土)

10:00~13:00

●場所 ラーンアハーン101

事務局隣り(瀬戸会員隣り)

●昼食あり

日本人会【相談窓口】を開設
します。

会へのご意見や、個人的な相
談事などが有りましたら気軽
にお越しください!

●場所 日本人会事務局にて

●日時 3月13日(日)

10時~13時

2月4日に開幕した北京冬季オリンピック2022は、91の国と地域から約3000人が参加して、7競技109種目で熱戦を繰り広げ、20日に無事閉幕しました。日本勢では、特に10〜20代の若いアスリートの活躍が目立ち、前回のピョンチャン大会のメダル獲得数を上回り、史上最多を更新しました。

一方では、外交ボイコットや不可解な判定・スーツ規定違反・ドーピング判定・寒さ対策・雪不足など様々な問題点が浮き彫りになりました。

オリンピック憲章では、「スポーツを通じ、若者を教育することにより、平和でより良い世界の構築に貢献する」と明記されていますが、殆どの選手が、『金メダルを取るために頑張ってきた』と答えています。

果たして、それで良いのだろうか?競う合うことが全てでしょうか?

スポーツの祭典として、スポーツを通じて全世界の全ての人を楽しめるような祭典にできないでしょうか?

ところで、オリンピックとは関係ありませんが、会では来月(4月)『総会』を開催する予定です。現在、その準備を進めています。決まり次第皆様にお知らせいたしますのでよろしくお願いいたします。

チェンライ日本人会会長 小杉 誠輝

日本 3月21日 春分の日

3 2022 March						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



2月12日に WIANG INN HOTEL CHIANGRAI Chiangsaen Room において、チェンライ領事出張サービスが行われました。「在留届」の届け出、「在留証明書」の申請、「パスポートの更新」などの受付業務に多数の方が来られました。将来は、「デジタル庁」の発足により、海外に居ながら日本の行政サービスが受けられるような仕組みづくり、領事館へ行かなくても用が足せる時代が来ることを期待したいと思います。



同日（2月12日）、同会場で日本人会の「相談窓口」を開設しました。

遺族年金について、ビザ申請について、日本語の記入などの相談が有りました。

少しでもお役に立ったのではないかと思います。

今後は、2ヶ月に一回程度、定期的に「相談窓口」を開設して会員からの相談をお受けしたいと思っています。

3月 誕生日の会員

誕生日おめでとうございます

5日 田中パッサナンさん 13日 中川茂さん 15日 三浦学さん

17日 平岩逸雄さん 27日 成岡卓翁さん

Happy birthday สุขสันต์วันเกิด Happy birthday

年会費のお願い

年会費1000バーツを総会の時（4月）に徴収いたします。当日、やむを得ず出席できない場合は、銀行振り込みをお願いいたします。

振込先銀行 BANGKOK BANK

口座番号 629-016253-3 KEIICHI SETO

振り込みされた方は、お名前をご連絡ください。

携帯電話 089-9114520（瀬戸）

メール: jacr15ani@gmail.com

LINE ID : aboshichiangrai



2月5日 会員の内藤進さん（72）が病気で亡くなりました。謹んでお悔やみを申し上げます。 写真は2月11日の告別式です。

ゴルフ愛好会🏆より

今日のメーコックゴルフ場の天気は曇り空で、時おり雲間から日がさす天気で体感気が28℃とだいぶ暑くなって来ました。いよいよ本格的な暑い季節がやって来ます。のような中でも、このお二方には影響ありません。いつもマイペースでハツラツとプレーされています。「Legend」中のレジエンドです。



温
こ

次回は、3月20日（日）の予定ですが、詳細については後日お知らせします。



チェンライ県の温泉



チェンライ県には日帰りで楽しめる温泉が7湯あります。①パートウン温泉（メーチャン）、②ポンプラバート温泉（バンドウー）、③ランナー温泉（メースアイ）、④タウィーシン天然温泉（メーカチャン）、⑤チェンライ温泉（メーカチャン）、⑥タウンテューウィー温泉（ぞうキャンプ村近く）、⑦ファイサイカオ温泉（パーン）の7湯です。源泉かけ流しの無料温泉から貸切個室風呂、露店風呂、純日本風などいろいろな温泉があります。この中から、今回は、①パートウン温泉を紹介します。

パートウン温泉はチェンライ市街地中心部から北に35km（35分）、国道1号線からドイメーサロン、タートン方面へ行く1089号線を約6Km行ったところにあります。山に囲まれた自然豊かな場所にあります。入り口を入って行くと池があり、池に沿って進んで行くと広い駐車場があります。労働者を模した大きなオブジェがあり、本物と見間違ふほど良くできています。温泉施設は二箇所有って駐車場に近い施設は公営の温泉施設です。



奥に、もう一つの温泉施設があり、個人が経営されていて、現在は日本人がオーナーだそうです。温泉施設の手前には噴水のように吹き上げる湧湯水があり、その近くでは地元の人々が足湯や、温泉卵作りを楽しんでいます。



この温泉施設の個室は、浴室の手前に脱衣場兼休憩所があり、浴槽は、タイ北部ではめずらしい四角形の浴槽でかけ流しになっ



ていて純日本風仕様になっています。 また、10人ぐらい
が入れる大浴場があります。

お湯の方は、高温でツルツル感が特徴の弱アルカリ性温泉で
す。

入浴料はお一人100バーツで貸しタオルは20バーツです。
時々、休業日がありますので事前に電話で確認してから行かれ
ると良いです。連絡先携帯電話 099-2314044



期限は大丈夫ですか？

先日、オートバイの免許証の期限が切れていたのを発見！な
んと、2021年12月が期限でした。

既に一ヶ月以上経っていましたので急いで手続きをしまし
た。

新型コロナの影響で以前とは手続方法が変わっていましたの
で、今回おこなった手続きを紹介いたします。

- ①運転講習—インターネットで取得 50バーツ
- ②医師の診断書—市内のクリニック 200バーツ
- ③住民票—チェンライイミグレーション 300バーツ
- ④パスポートのコピー—写真のところでビザのところ

上記の①②③④を免許センターの受付へ⇒⇒2階の受付で信
号機の赤、黄色、緑の信号機のテストを受ける

⇒⇒2階窓口で300バーツ支払い⇒⇒中で写真撮影⇒⇒
その場で交付

思ったより簡単にできました！

発酵食品のスヌメ

昔から、体の免疫力を高める食べ物として、納豆、味噌、醤油、キムチ、ぬか漬、サラミ、
鰹節、ヨーグルト、チーズ、酢、甘酒などがあります。腸内の有用菌には免疫細胞を活性化し
て強くする働きがあります。食材を微生物などの働きで発酵させた発酵食品には、有用菌が豊
富に含まれているため、腸内を有用菌が優位な状態に保ち、腸内環境を整えて免疫力をアッ
プする効果が期待できます。さらに、発酵食品に含まれた細菌などの微生物の働きで原料の栄養
素が分解され、消化吸収しやすい状態となり、成分の栄養素をスムーズに吸収して体内に届け
ることもできます。

これらの物を食べると、風邪も引かないし、腸の具合も良いとお年寄りが言っていたのを思い
出します。今の新型コロナウイルスへの対策として免疫力を高めるのに効果が有るのでは？

老人の覚悟（一）

■機能は衰えていく

浦島太郎は東南アジアのどこかの島に流れ着いたのだろう、と書いたことがある。チェンライには、厳密に言えば季節はあるが、日本のように四季の移ろいをしみじみと感ずることはない。概ね同じ服装で、年間を通してバナナやスイカを食べている。カレンダーがなかったら、いつ正月が過ぎて、いつ春がきたのかわからない。月日の経つのも夢の内、気が付いてみたら、玉手箱をあけなくても白髪のおじいさん、というわけだ。

今、週に数日のコート通いを続けていると、こちらに移住してきた頃とあまり生活のリズムは変わっていないような気がする。

でもそれなりに馬齢を重ねているわけで、テニスだって昔と違ってあと一歩でボールに追いつけない、というか最初の一步を踏み出す時に一瞬の遅れがある。しょーがないよ、とは思うがちと悔しい。

まだ自分はいい方かもしれない。友人、知人のメールを見ると、愕然とすることがある。杖をついても出歩けるならいいが、それもままならない友もいる。自分だっていつそうなってもおかしくない。

東京にいるときに図書館で、老後に関する本を何冊か借りた。[三浦朱門](#)、[曾野綾子](#)夫妻は気高く生きる老人の見本である。ご夫妻のこの10年のエッセイ集の内容はほぼ一貫している。老人に対する助言、戒め、励ましであるが、不思議と退屈ではない。曾野さんほど立派な老後を生きられる（生きている）かどうかかわからないが、自戒のためにもいくつか引用してみたい。

■「戒老録」[曾野綾子](#)著より（1）

「老年は、自分で幸福を発見できるかどうかに関して責任がある」

食うや食わずの貧困の中で暮らす人々を、私はたくさん見た。今日、食べるものがない人に撮って、夕飯に一切れのパンにありつくことは、全世界を満たすほどのすばらしい偉大な幸福を手にするのである。しかし、贅沢に馴れた日本の子供にとって、おかずもなくバターもないパン一切れを夕食に与えることは、不満と惨めさの極みになる。日本の年寄りさえも、このからくりの分らない人が増え始めた。豊かになればなる程、不満な年寄りは増えるだろう。

社会が整備されればされる程、社会に不満を抱く人も多くなるだろう。老年の幸福は、この判断ができるかどうかだろう。（引用終り）

子どもの頃、母に「上を見ればきりが無い、下を見ればきりが無い」と言われた。××ちゃんは買ってもらってるよー、と言つと「よそはよそ、うちがうち」とも言われた。仏教に「小欲知足」という言葉がある。「欲が少なくても満ち足りていることを知っている者は安楽であり幸せである」という意味だ。[プミポン](#)前国王もタイ国民に「足るを知る経済」を説き、[タイ貧困層](#)の発展に尽くした。「我利私欲」、「大欲非道」の世界ではあるが、残り少ない時間を口を尖がらせ、世を呪って過ごす老後は避けたい。[中西英樹](#)会員 [ブログ「チェンライの市場から」](#) [hidenaka24.hatenablog.com](#)