



# SAREX News

【別冊 No.10】 27. June. 2016

大震災に備える工務店のための知恵袋（番外編）

## 年金世代の国内・海外避難

**01** 高齢者は避暑避寒を兼ねて国内・海外避難したらどうか

**02** 沖縄・北海道へ避難

- (1) 沖縄・本島
- (2) 沖縄・石垣島
- (3) 北海道・釧路
- (4) 北海道・函館

**03** 自炊できる湯治温泉へ避難

**04** 年金移民やスノーバードが押し寄せる東南アジア

**05** 東南アジアへロングステイ避難

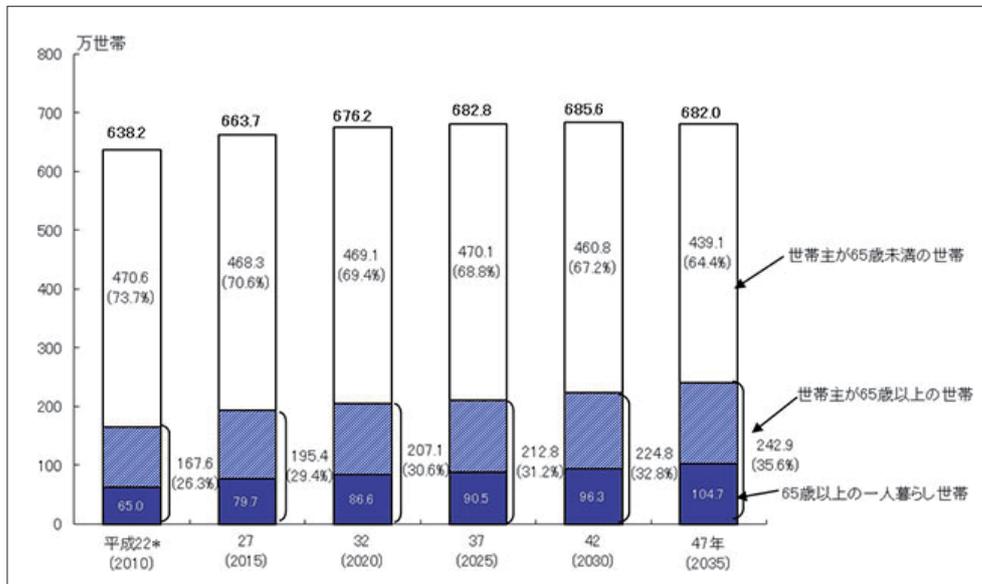
- (1) 台湾・台中
- (2) フィリピン・ダバオ
- (3) ベトナム・ハノイ
- (4) タイ・チェンマイ
- (5) マレーシア・クアラルンプール
- (6) インドネシア・バリ島

**06** 先進国へロングステイ避難

- (1) ニュージーランド・オークランド
- (2) カナダ・バンクーバー
- (3) イギリス・ブライトン

## 01 高齢者は避暑避寒を兼ねて国内・海外避難したらどうか

平成 22 年 10 月 1 日現在の国勢調査結果をもとにした平成 27(2015)年、32(2020)年、37(2025)年、42(2030)年及び 47(2035)年における東京都の世帯数の予測によると、都内の一般世帯数は平成 42 年にピークを迎えて平成 47 年には 682 万世帯、そのうち 3 分の 1 以上が高齢者世帯であり、一人暮らしの高齢者は 100 万世帯以上を超える。



東京都の一般世帯数の推移

(出典：「東京都世帯数の予測」の概要 平成 26 年 3 月 25 日 総務局  
<http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2014/03/60o3p300.htm>)

震災後、街は瓦礫の処理などの埃と騒音で、高齢者が安心して快適に過ごせる状況にはない。高齢者世帯の中で資金的に余裕のある人は、震災後落ち着くまで、避暑避寒を兼ね、沖縄や北海道、あるいは海外でロングステイするのもよい。

国内・海外に避難ロングステイする場合、飲食費は自宅にいる場合と変わらない。東南アジアなど開発途上国ではむしろ飲食費は安くなる。新たに追加されるのは、ロングステイ先までの交通費と宿泊費である。通信費に関しては Skype ならば無料である。

## 02 沖縄・北海道へ避難

### (1) 沖縄・本島

#### ① 交通費 (往復)

一般 (羽田 = 那覇) 52,000 ~ 74,000 円

LCC (成田 = 那覇) 18,000 ~ 21,000 円

## ②宿泊費（1ヵ月）

### プリンスプラージュ沖縄 6-A

住所	沖縄県国頭郡恩納村富着 554-1
宿泊費	108,000 円
間取り	1R
収容人数	3名
面積	32.4 m <sup>2</sup>
概要	WiFi
備品	32inch テレビ、食器、調理器具、冷蔵庫、電子レンジ、炊飯器など
参考 URL	<a href="http://okinawa-longstay.com/buildinga/pp/">http://okinawa-longstay.com/buildinga/pp/</a>

### プリンスプラージュ沖縄

住所	沖縄県国頭郡恩納村富着 554-1
宿泊費	156,000 円
間取り	1LDK
収容人数	4～6 名
面積	64.8 m <sup>2</sup>
概要	セミダブル×2 和室数1 フトン2組 WiFi・LAN
備品	50inch テレビ、食器、調理器具、冷蔵庫、電子レンジ、炊飯器、湯沸かしポットなど
参考 URL	<a href="http://okinawa-longstay.com/buildinga/pp/">http://okinawa-longstay.com/buildinga/pp/</a>



### エイチアイ前島

住所	沖縄県那覇市前島3丁目 21-21
宿泊費	141,000 円～
間取り	1LDK
収容人数	2名
面積	52.8 m <sup>2</sup>
概要	シングルベッド×2
備品	テレビ、ドライヤー、食器、調理器具、炊飯ジャー、洗濯機、掃除機、電子レンジ、冷蔵庫など
参考 URL	<a href="http://hi-oknw.com/maejima.html">http://hi-oknw.com/maejima.html</a>

### 壺屋ガーデンハウス

住所	沖縄県那覇市壺屋1丁目 13-19
宿泊費	150,000 円（ダブル）～ 165,000 円（ツイン）
間取り	1R
収容人数	2名
備品	テレビ、食器、調理器具、炊飯ジャー、洗濯機、電気ポット、電子レンジ、冷蔵庫など
参考 URL	<a href="http://www.okinawa-tsuboyagarden.com/">http://www.okinawa-tsuboyagarden.com/</a>

### ③物価

ほとんどの物が本土から輸送されてくるので、東京に比べやや高い。

沖縄県は、沖縄の本土復帰に伴う特別措置で酒税が軽減されている。ビール 350ml の場合、本土で 77 円の酒税が 61.6 円と 20%軽減されている。また、泡盛 720ml は、本土で 216 円の酒税が 140.4 円と 35%軽減されている。

## (2) 沖縄・石垣島

### ①交通費（往復）

一般（羽田＝石垣） 57,000 円

LCC（成田＝石垣） 38,000 円

### ②宿泊費（1ヶ月）

#### マンスリーマンション「石垣島・大空の家」

住所	沖縄県石垣市真栄里 563-1
宿泊費	94,000 円
間取り	1K
収容人数	2名
概要	シングルベッド×2
備品	テレビ、ドライヤー、食器、調理器具、炊飯ジャー、洗濯機、電子レンジ、掃除機、冷蔵庫など
参考 URL	<a href="http://www.ishigaki-weekly.com/oozoranoie">http://www.ishigaki-weekly.com/oozoranoie</a>



#### マンスリーマンション「海中公園・米原の家」

住所	沖縄県石垣市字桴海 545-4
宿泊費	94,000 円
間取り	1K
収容人数	2名
概要	シングルベッド×2
備品	テレビ、ドライヤー、食器、調理器具、炊飯ジャー、洗濯機、電子レンジ、掃除機、冷蔵庫など
参考 URL	<a href="http://www.ishigaki-weekly.com/yamanoie/">http://www.ishigaki-weekly.com/yamanoie/</a>

#### マンスリーマンション「石垣島の家」

住所	沖縄県石垣市字石垣 25 番地
宿泊費	94,000 円
間取り	1K
収容人数	2名
概要	シングルベッド×2
備品	テレビ、ドライヤー、食器、調理器具、炊飯ジャー、洗濯機、電子レンジ、掃除機、冷蔵庫など
参考 URL	<a href="http://www.ishigaki-weekly.com/ishigakinoie/">http://www.ishigaki-weekly.com/ishigakinoie/</a>

## マンスリーマンション「<sup>とのしろや</sup>登野城家」

住所	沖縄県石垣市登野城 651
宿泊費	94,000 円
間取り	1K
面積	23 m <sup>2</sup>
収容人数	2名
概要	シングルベッド×2
備品	テレビ、ドライヤー、食器、調理器具、炊飯ジャー、洗濯機、電子レンジ、掃除機、冷蔵庫など
参考 URL	<a href="http://www.ishigaki-weekly.com/tonoshiro/">http://www.ishigaki-weekly.com/tonoshiro/</a>

## ピースリーイン崎枝

住所	沖縄県石垣市崎枝高田 182-17
宿泊費	150,000 円
間取り	1LDK
面積	63 m <sup>2</sup>
備品	テレビ、ドライヤー、食器、調理器具、炊飯ジャー、洗濯機、電子レンジ、掃除機、冷蔵庫など
参考 URL	<a href="http://peace-k.jp/sakieda/">http://peace-k.jp/sakieda/</a>

### ③物価

ほとんどの物が本土から輸送されてくるので、東京に比べやや高い。

沖縄県は、沖縄の本土復帰に伴う特別措置で酒税が軽減されている。ビール 350ml の場合、本土で 77 円の酒税が 61.6 円と 20%軽減されている。

### (3) 北海道・釧路

#### ①交通費（往復）

一般（羽田＝釧路） 40,000 ～ 55,000 円

LCC（羽田＝釧路） 38,000 ～ 40,000 円

#### ②宿泊費（1ヶ月）

### 第3 ヌタカマンション

住所	釧路市新橋大通7丁目 2-9
宿泊費	75,000 円
間取り	1DK（DK 8帖＋洋 4.5帖）
面積	28.48 m <sup>2</sup>

### 三共ユタカビル

住所	釧路市共栄大通3丁目1
宿泊費	100,000 円
間取り	2DK (DK 9帖+和6帖+和6帖)
面積	52.40 m <sup>2</sup>
備品	テレビ (地デジ対応)、掃除機、洗濯機、冷蔵庫、電子レンジ、洗面台、生活備品一式など



### 仲浜ハイツ

住所	釧路市仲浜町3-26
宿泊費	100,000 円
間取り	2DK (DK8.2帖+和6帖+洋5.8帖)
面積	47.26 m <sup>2</sup>
備品	テレビ (地デジ対応)、洗面台、洗濯機、電子レンジ、冷蔵庫、生活備品一式など

### ノースコート釧路

住所	釧路市幸町 13 丁目3番
宿泊費	126,930 円
間取り	1LDK (L 6帖+ DK 2帖+洋6帖)
面積	47.26 m <sup>2</sup>
備品	テレビ、洗濯機、冷蔵庫、電子レンジ、食器棚、鍋・食器一式、掃除機、除湿機など

(参考: [http://cool946.com/modules/pico6/index.php?cat\\_id=10](http://cool946.com/modules/pico6/index.php?cat_id=10))

### ③物価

釧路は東北海道最大の都会で、関東の生活がそのままできる。釧路市内の物価は都内から比べて2割ほど安い。

釧路の隣町、白糠町の白糠漁業協同組合内に直売所がある。市場とそんなに変わらない値段のものから、キズモノなど安く安くお買い得なものまであり、値段はその日の漁模様などで変わる。白糠の道の駅にも漁協直売店があるが、こちらは結構いい品が多く、それなりの値段になっている。たこまんま(タコの卵巣)の加工品など珍しいものが売られている。



白糠漁協同組合直売所 チラシ

### (4) 北海道・函館

#### ①交通費 (往復)

- 一般 (羽田=函館) 40,000 ~ 46,000 円
- LCC (羽田=函館) 38,000 ~ 44,000 円

## ②宿泊費（1ヵ月）

### A 1 函館市役所前

住所	北海道函館市東雲町 11 番 7
宿泊費	108,000 円
間取り	1 K
面積	25.79 m <sup>2</sup>
収容人員	2名
参考 URL	<a href="http://www.csn-weekly.com/buken/6078.html">http://www.csn-weekly.com/buken/6078.html</a>

### マンスリーマンション「アメニティ柳町」

住所	北海道函館市美原 3 丁目 25-4
宿泊費	80,000 ～ 98,000 円
間取り	2DK
面積	48.45 m <sup>2</sup>
備品	鍋、食器、電子レンジ、炊飯器、電気ポット、冷蔵庫、テレビ、掃除機など
参考 URL	<a href="http://www.kashiwaba.co.jp/monthly/">http://www.kashiwaba.co.jp/monthly/</a>



### ウィークリーマンション スモッカ

住所	北海道函館市柳町 6 番 11 号
宿泊費	160,000 円～
間取り	1LDK（Aタイプ／居間 11.5 帖 + 洋 6 帖）
備品	テレビ、洗濯機、ドライヤー、食器、調理器具、レンジ、冷蔵庫、電磁調理器など
参考 URL	<a href="http://www3.ncv.ne.jp/~nakayosi/">http://www3.ncv.ne.jp/~nakayosi/</a>

## ③物価

冬季以外は、物価は安い。新鮮な海産物、農産物が豊富に市場で手に入る。  
夏は暑すぎず過ごしやすい。マンションは風通しがいいのでエアコンは不要。  
家賃は北海道の他の地域に比べ高い。  
温泉や温泉施設が多く、市内には湯川温泉、谷地頭温泉がある。  
病院が多いので、高齢者のロングステイに適している。

## 03 自炊できる湯治温泉へ避難

大震災後の復旧工事の慌しさを避け、ゆっくり湯治場で自炊生活という手も考えられるが、多くの場合 1 人 1 泊 3,000 ～ 4,000 円。2 人で 1 ヵ月滞在すると 20 万円ほどになってしまう。

そこで 1 人 1 泊 2,000 円、2 人で 1 ヵ月 12 万円以下で湯治ができる自炊温泉をリストアップしてみた。こうした温泉は北海道、東北、九州にしか見当たらない。



元湯夏油  
<http://mizuki.sakura.ne.jp/~geto/index.html>



大深温泉  
<http://www.hikyoku.jp/detail.php?shid=30128>

### 千石温泉

住所	霧島市隼人町姫城 1-174
特徴	<p>多くの湯治温泉は山奥の秘境にあるが、この千石温泉は肥薩線日当山駅から1km程の市内ある。鹿兒島空港からも6km程で、空港からタクシーで行ける距離である。</p> <p>霧島市隼人姫城の住宅街の中にある千石温泉の湯は源泉かけ流しで加水なし。浴室は仕切られており、熱めとぬるめが楽しめる。</p> <p>2階には宿泊施設もあり、1泊 1,700円、連泊の場合は1,500円とリーズナブルである。近くに隼人温泉病院もある。また500m以内にスーパーマーケット、コンビニなどもある。</p>
参考 URL	<a href="http://sengokuonsen.jimdo.com/">http://sengokuonsen.jimdo.com/</a>



### 1泊 2,000円以下で泊まれる自炊湯治温泉

県別	温泉地名	施設名	電話番号	部屋数	予算(目安)	特記事項
北海道	豊富温泉	湯快館	0162-82-2292	7	2,000-	自炊湯治専門
	ばん溪温泉	健康センター	0142-65-2811	—	1,890-	自炊湯治専門
岩手	夏油温泉	元湯夏油	090-5834-5151	110	1,965-	旅館部有
	鶯宿温泉	石塚旅館	019-695-2221	11	1,700-	自炊湯治専門
	大沢温泉		0198-25-2315	—	2,002-	旅館部有
	矢作温泉元湯	鈴木旅館	0192-54-2738	33	1,300-	旅館部有
秋田	後生掛温泉		0186-31-2222	—	1,890-	旅館部有
	大深温泉		0186-31-2551	2棟	2,000-	自炊湯治専門
宮城	中山平温泉	菊地旅館	0229-87-2420	14	1,730-	自炊湯治専門
熊本	地獄温泉	清風荘	0967-67-0005	53	1,500-	旅館部有
宮崎	京町温泉	山麓温泉	0984-37-0237	12	1,800-	自炊湯治専門
	吉田温泉	鹿の湯荘	0984-37-1531	17	1,600-	自炊湯治専門
		亀の湯	0984-37-1446	6	2,000-	自炊湯治専門

鹿児島	日当山温泉	千石温泉	0995-42-0440	—	1,500-	自炊湯治専門	
	妙見温泉	妙見館	0995-77-2211	24	1,500-	旅館部有	
	安楽温泉	さかいだ温泉	0995-77-2426	15	1,500-	自炊湯治専門	
	栗野岳温泉	南州館	0995-74-3511	19	1,575-	旅館部有	
	湯川内温泉	かじか荘	0996-62-1535	20	1,890-	旅館部有	
	紫尾温泉	旅籠しび荘	0996-59-8001	25	1,890-	旅館部有	
	川内高城温泉	富士屋		0996-28-1996	5	2,000-	自炊湯治専門
		旅館泉荘		0996-28-0122	11	2,000-	自炊湯治専門
		竹屋旅館		0996-28-0015	20	2,000-	自炊湯治専門
		あまぎ屋		0993-22-4822	3	2,500-	自炊湯治専門
きよみ屋			0993-22-3635	8	2,800-	自炊湯治専門	
鰻温泉	松前	0993-34-0856	—	2,500-	自炊湯治専門		

(出典：http://tenspa.dee.cc/touji-spa.html)

## 04 年金移民やスノーボードが押し寄せる東南アジア

東南アジアの諸国には、例えばロシアなど寒い国からの避寒者(スノーボード)や、気候が温暖で、また生活費が安いことから日本からやってくるロングステイヤーが数多く押し寄せている。2006年1月3日の毎日新聞では、生活が困窮して仕事を求め移住したこれまでの移民に対して、少ない年金でも暮らせる場所を求めて東南アジアに移住する「年金移民」の特集が組まれた。

ペランダからマラッカ海峡の青い海が見える。マレーシア半島西岸のペナン島。39階建てマンションで末永千明さん(63)が独り暮らしを始めて半年になる。

「できればずっとこっちにいたい。ゴルフも始めたのよ」。千葉県君津市で事務員をしていた58歳の時にリストラされた。夫とは早くに死別。娘は結婚した。3年半ホームヘルパーをしたが、介護中に手首を骨折し、元のように動かない。年金は月13万円。娘の世話にはなりたくない。

「生活に余裕はないし、日本に一人いるのも……」。不安はあったが、インターネットで移住先を探した。

3LDKの家賃は48,000円。外食中心の食費は約20,000円で済む。ライスとチキンに偏るので生野菜だけは買って煮る。月10万円ちょっとで暮らせるが、日本の住民税や保険料を払えばぎりぎり

毎日新聞 (2006.1.3)

ベランダからマラッカ海峡の青い海が見える。マレーシア半島西岸のペナン島。39階建てマンションで末永千明さん(63)が独り暮らしを始めて半年になる。

「できればずっとこっちにいたい。ゴルフも始めたのよ」。千葉県君津市で事務員をしていた58歳の時にリストラされた。夫とは早くに死別。娘は結婚した。3年半ホームヘルパーをしたが、介護中に手首を骨折し、元のように動かない。年金は月13万円。娘の世話にはなりたくない。

「生活に余裕はないし、日本に一人いるのも……」。不安はあったが、インターネットで移住先を探した。

3LDKの家賃は48,000円。外食中心の食費は約20,000円で済む。ライスとチキンに偏るので生野菜だけは買って煮る。月10万円ちょっとで暮らせるが、日本の住民税や保険料を払えばぎりぎり

の生活だ。

ペナンは5年の長期滞在ビザで暮らす人がこの数年で急増し、日本人だけで400人ともいわれる。末永さんのマンションも3年前の2世帯から今は30世帯近くになった。事業に失敗して年金生活の計画が狂った老夫婦、会社をリストラされ、年金をもらえる60歳まで安く暮らすために来た世帯……。年金不安が海外移住に拍車をかけている。

マレーシアは年金が25万～30万円の「中流の上」の世帯を対象に「日本の2倍豊かな生活ができる」と宣伝してきた。だが、生活保護世帯からの問い合わせも来るため、軌道修正を検討している。単身の男性が認知症になり、日本に送り返されたケースもある。政府観光局の関係者は心配する。「いずれ日本人の路上生活者が出かねない」。

総務省の04年全国消費実態調査によると、主な収入が年金という夫婦2人世帯では、1カ月の平均消費支出額は約257,000円。経済的にゆとりのある老後を送るためには、月に約379,000円は必要（生命保険文化センター「生活保障に関する調査」）というデータもある。一方、夫婦2人で国民年金に40年間加入した場合、年金は月約132,000円にとどまる。

タイ北部の古都チェンマイ。神戸市出身の元会社員（64）と妻（55）は03年夏から年の半分を現地のゲストハウスで暮らす。年金は月約23万円。地元ラジオでDJをしている夫は「少ない貯金を取り崩さずに年金だけで生活するのが目的」と言う。ぜいたくしなければ月10万円前後で暮らせる。だが、年4回日本とを往復する航空運賃の負担が重い。

夫「往復の回数を減らしてもらわないと」妻「え？ そんならもうこっちに来ないわよ。こないに節約して暮らしてたら息が詰まるわ」。タイも日本からの「年金移民」が増えている。日本での長期滞在ビザ（1年）発給が02年は69件だったが、04年は過去最高の203件に達した。長期ビザを取れない低収入の人も増えている。

アパートで独り暮らしをしている元会社員の男性（71）は年金が10万円を切る。日本の市役所で老人ホームを紹介された。2人部屋で夜は外出禁止。迷ったが、断った。今の家賃は約21,000円。血圧計の電池代まで毎日家計簿につけ、残った分は貯金する。

時々食べたくなる塩こんぶや乾燥じゃこは年に一度帰国した時、スーツケースに詰め込む。「暇でね」とつぶやいて言い直した。「いや、こっちの方がずっといい暮らしができる。NHKの相撲も見られる」。記者（40）はチェンマイの郊外で、月約10,000円でひっそり暮らす男性（58）にも出会った。よれよれの紙を財布から取り出して見せてくれた。社会保険庁のホームページで調べた年金額だ。「60歳103万円」。あと2年、なんとか生きなければならぬ。この金額ならタイで暮らしていける。

朝8時、マリーナに隣接するゴルフ場に電動バギーで出かけ、昼までラウンドするのが夫婦の日課だ。オーストラリア・ゴールドコースト在住の元会社員（64）と妻（59）は02年に約2,000万円でコンドミニアムを購入した。有名タレントも別荘を持つ人気のリゾート地だ。ゴルフ代は月30,000円で済む。「日本で週に1回行っていたら子供たちに遺産も残せない」と考え、移住を決めた。

大阪の大手企業を01年に60歳で定年退職した。年金は年計290万円。満額で受け取れる最後の年だった。別に企業年金が300万円ある。退職者ビザの取得に必要な預金約2,800万円の利子も毎年5%つく。「現役で働いている人より収入はいいかもしれない。これから定年を迎える人には申し訳ないくらい」。

豪州は昨年7月、物価と不動産価格の上昇を理由に退職者ビザの条件を厳しくした。都市部では約6,500万円の公債購入が求められ、富裕層以外の移住はますます難しい。夫婦のコンドミニアムは今、

買った時の2倍以上に値上がりした。

「年金移民」の動きは日本でも起きている。「何かの間違いでしょ」。東京都多摩市の鈴木康徳さん（65）は思わず聞き返した。60歳の定年を間近に控えた5年前。年金額の確認に行った社会保険事務所で職員は「18万円です」と答えた。予想より10万円も少ない。夫婦2人暮らし。家賃約7万円の旧公団住宅から、あわてて都営住宅に申し込んだ。1年待って近所の多摩ニュータウン貝取団地に引っ越した。家賃は約1万円だ。

都住宅供給公社によると、都営住宅で高齢者や母子家庭を対象にした応募は、05年の1回目（年2回）で60歳以上が4,588世帯に上り、3年前の倍に増えた。鈴木さんは工場勤務やタクシー運転手をしながら38年間、厚生年金の掛け金を払い続けてきた。「体を壊すまで働いてまじめに納めてきたのは何のためだったのか」老後の不安は若い世代ほど深刻さを増していく。34歳の記者が社会保険事務所で年金の予想受取額を尋ねた。扶養家族はいない。今の給与が仮に続いたとして60歳で退職した場合、年210万円前後（65歳から受給）になるという。職員は3回、念を押すように付け加えた。「社会情勢の変化もありますので、あくまで仮定の数字です」。（出典：毎日新聞 2006年1月3日）

## 05 東南アジアへロングステイ避難

### （1）台湾・台中

#### ①ビザ

観光を目的とした90日以内の滞在はビザ不要（2008年2月1日に以前の30日間から変更）。ただし、出国用の航空券または乗船券が必要。滞在延長は不可。

#### ②交通費（往復）

一般（羽田／成田＝台北） 40,000～50,000円

LCC（成田＝台北） 20,000～30,000円

桃園国際空港から台中への交通手段は、主に高速バスを利用することになる（約2時間）。また、路線バスを利用し台湾高速鉄道の桃園駅まで行き、台中へ向かうという方法もある。

#### ③宿泊費（1ヵ月）

##### 振英会館

住所	台中市漢口路四段345巷16号號
宿泊費	26,000（ダブルベッド）～30,000元（ツインベッド） （約90,000～100,000円）
備品	42inch液晶テレビ、電子調理器、皿乾燥機、中型冷蔵庫、洗濯乾燥機など
概要	電気・水道料金は3,000元程度、シーツやベッドカバーのクリーニングは一式200～300元
特徴	静かな住宅街の一角であるが、すぐ近くが漢口路と崇徳路という北区でもかなりのメインストリートで、半径500m以内に郵便局、量販店、日本語OKの歯科、レンタルDVD、スターバックス、薬局、クリニック、パーカーなどなど。
参考URL	<a href="http://www.taipeinavi.com/special/5027962">http://www.taipeinavi.com/special/5027962</a>



### 英才路（さくら不動産物件）

宿泊費	18,000 元（約 63,000 円）
間取り	1LDK
面積	59.4 m <sup>2</sup>
ポイント	勤美デパート（徒歩 2 分）、裕毛屋（徒歩 8 分）、日本人向き内装、ジム設備あり、ベランダ付き
参考 URL	<a href="http://www.sakurahome.com.tw/">http://www.sakurahome.com.tw/</a>

### 弘孝路（さくら不動産物件）

宿泊費	18,000 元（約 63,000 円）
間取り	1LDK
面積	69.3 m <sup>2</sup>
ポイント	三越（徒歩 7 分）、カルフル（徒歩 3 分）、厳重管理、ジムあり
参考 URL	<a href="http://www.sakurahome.com.tw/">http://www.sakurahome.com.tw/</a>

### 文心路（さくら不動産物件）

宿泊費	18,000 元（約 63,000 円）
間取り	1LDK
面積	66 m <sup>2</sup>
ポイント	愛買スーパー（徒歩 1 分）、三越（5 分）、大型浴槽、高層階眺め良好、ジム・プール・SPA 付き
参考 URL	<a href="http://www.sakurahome.com.tw/">http://www.sakurahome.com.tw/</a>

## ④物価など生活環境

台湾では生活費、医療費に関して日本の半分以上程度。また台中は台北と違い物価が安いので（家賃は半分以上）、さらにゆったりと過せる。かといって台中は田舎ではない。今や台湾の「第 2 の都市」と言われ、ロングステイには不可欠な買い物、総合病院、観光、ゴルフ場などの環境も十分揃っている。

台中市の平均気温は 23℃。年間を通して温暖な気候で、雨も少なく緑も多いことから、台湾では「最合居的的城市（最も住みやすい都市）」という評価を受けている。

## （2）フィリピン・ダバオ

### ①ビザ

30 日間以内の滞在ならビザは不要。ただし、パスポートの残存期間が滞向日数プラス 6 ヶ月以上必要。30 日間以上滞在したい場合は、59 日間有効なツーリストビザを日本国内で取得できる。

### ②交通費（往復）

一般（羽田／成田＝ダバオ） 63,000 ～ 70,000 円（マニラで乗り換え）

### ③宿泊費（1 ヶ月）

自炊のできるサービスアパートは、空いていれば 1 日単位でも借りられるところもあるが、ほとんどが月単位または 1 年契約が多い。分譲マンションを賃貸している物件もあるが、現地に行ってみな

ければわからない。家賃は 24,000 ～ 60,000 円程度。

安全のため敷地内に 24 時間ガードマンが常駐しているところを選ぶようにする。

#### ④物価など生活環境

ダバオでは前市長ロドリゴ・ロア・ドゥテルテの徹底した犯罪抑制策により犯罪発生率はフィリピン大都市の 28 ～ 11% に比べ、ダバオは 0.8%、また国家警察発表では 0.235% と大都市としては非常に低い。TAXI もメーターで走り、お釣りも小銭単位で返ってくる。運転手はちゃんとシートベルトを使う。

しかしここは外国。それなりの注意が必要で、多額の現金や貴重品は持ち歩かない方がよい。ID 代わりのパスポートはコピーをし、外出の時は部屋の戸締りなど、海外旅行の基本を心掛ける。

SM アラヤ財閥の Abresa や NCCC、ヴィクトリア、ガイサノなどのショッピングモールがあり、食品売り場には、2 倍ほどの価格であるが日本食材もある。

まぐる専門店 Sitra Minal には刺身などが安価で売られている。ビールはスーパーでは 65 円前後、レストランでは 120 円前後となっている。

ダバオ市内にはダバオドクターズ病院、サンペドロ病院、ブロークンシャー病院、ダバオ・メディカル・スクール・ファンデーション病院など大総合病院があり、また日系人会クリニックがあり、日本人だけの医院ではないが、責任者のアニタさんは日系人会の理事で日本語が通じる。

ダバオは熱帯雨林気候で、気温は 23 ～ 33℃程度。3 ～ 5 月が乾季、6 ～ 10 月が雨季で、12 ～ 2 月は気温が低めの日が多い。年中朝夕は涼しく散歩は快適である。(出典：<http://www.minaminokai.com/nangokudayori/davao/davaokihon.html>)



ガイサノモール

[https://www.tripadvisor.jp/Attraction\\_Review-g298461-d2002710-Reviews-Gaisano\\_Grand\\_Mall\\_Mactan-Lapu-Lapu\\_Mactan\\_Island\\_Cebu\\_Island\\_Visayas.html](https://www.tripadvisor.jp/Attraction_Review-g298461-d2002710-Reviews-Gaisano_Grand_Mall_Mactan-Lapu-Lapu_Mactan_Island_Cebu_Island_Visayas.html)

### (3) ベトナム・ハノイ

#### ①ビザ

最大 15 日間ビザ免除。観光ビザ は 1 カ月 25 ドル。

#### ②交通費 (往復)

一般 (羽田 / 成田 = ハノイ) 45,000 ～ 52,000 円

#### ③宿泊費 (1 カ月)

##### グインディンチュウ Nguyen Dinh Chieu (1 ベッドルーム) サービスアパート

住所	Nguyen Dinh Chieu St. Hai Ba Trung 区
宿泊費	US\$ 500 (約 57,500 円)
間取り・面積	1LDK・60 m <sup>2</sup>
総階数	5階建て
築年	2008 年新築
参考 URL	<a href="http://creation2010.jp/m/property-detail/?post=15088">http://creation2010.jp/m/property-detail/?post=15088</a>

## メリーハウジング Merry Housing (1ベッドルーム) サービスアパート

住所	Tran Thai Tong St. Cau Giay 区
宿泊費	US\$ 300 (約 34,500 円)
間取り・面積	1R・25 m <sup>2</sup>
総階数	6階建て
築年	2010 年新築

## ランハー Lang Ha (1ベッドルーム) サービスアパート

住所	Lang Ha St. Dong Da 区
宿泊費	US\$ 550 (約 63,250 円)
間取り・面積	1LDK・45 m <sup>2</sup>
総階数	9階建て
築年	2010 年新築
参考 URL	<a href="http://creation2010.jp/m/property-detail/?post=10436">http://creation2010.jp/m/property-detail/?post=10436</a>

## i ハノイ iHanoi (1ルーム) サービスアパート

住所	Nguyen Phong Sac St. Cau Giay 区
宿泊費	US\$ 600 (約 69,000 円)
間取り・面積	1R・40 m <sup>2</sup>
総階数	8階建て
築年	2014 年新築
参考 URL	<a href="http://creation2010.jp/m/property-detail/?post=7817">http://creation2010.jp/m/property-detail/?post=7817</a>



### ④物価など生活環境

ベトナムのスーパーで買い物をし、自炊して生活することができれば、日本の3分の1程度の生活費で過ごすことができる。しかしホーチミンに比べ、国際化が進んでいないハノイはやや高い。

例) 卵 10 個 145 円、豚肉 1 kg 548 円、鶏手羽 500g 223 円、ビール 88 円、タクシー (初乗り) 65 ~ 81 円

病院は、ハノイフレンチホスピタル (総合病院)、ファミリーメディカルプラクティスベトナム (総合病院)、ハノイインターナショナル SOS クリニック (総合病院)、ビンメックインターナショナルホスピタル (総合病院)、ビエットシンインターナショナルクリニック (総合病院)、E ホスピタル (総合病院)、ラングハノイ (歯科) などがある。

ベトナムでも北部にあるハノイは亜熱帯性気候で四季があり、年間の気温差が激しく、11 ~ 4 月の朝晩は寒い。1 ~ 2 月は最も寒く最高気温は 20℃ほど、7 ~ 8 月は最も暑く最高気温は 32 ~ 33℃ほど。11 ~ 12 月は降雨量も少なく、最高気温も 22 ~ 26℃程度で過ごしやすい。

## (4) タイ・チェンマイ

### ①ビザ

30 日間ビザなし滞在が可能。日本のパスポート保持者の場合、ビザなしで滞在できる期間の上限

が半年間で 90 日間まで。観光ビザで 60 日間滞在可能。

## ②交通費（往復）

一般（羽田／成田＝チェンマイ） 60,000 ～ 80,000 円

LCC（羽田／成田＝チェンマイ） 36,000 ～ 41,000 円

## ③宿泊費（1 ヶ月）

### ヒルサイドプラザ&コンドテル 4 HillSidePlaza&Condotel4

住所	V Group Building50Huay Kaew Rd.,Amphur Muang,Chiang mai50300
宿泊費	THB 13,000 ～ 25,000（約 43,000 ～ 82,500 円）
間取り・面積	ワンルーム（45 m <sup>2</sup> ）、3 ベッドルーム（205 m <sup>2</sup> ）
参考 URL	<a href="http://www.info-qc.jp/house/3_3.html">http://www.info-qc.jp/house/3_3.html</a>



### ファイカーオレジデンス Huay Kaew Residence

住所	55Huay Kaew Rd.,T.Suthep,A.Muang,Chiang Mai50200
宿泊費	THB 3,500 ～ 16,000（約 12,000 ～ 53,000 円）
間取り・面積	ワンルーム（24 m <sup>2</sup> ・32 m <sup>2</sup> ）、スイート・1 L（47 m <sup>2</sup> ）
参考 URL	<a href="http://www.info-qc.jp/house/3_4.html">http://www.info-qc.jp/house/3_4.html</a>

### ビアンブマンション Viangbua Mansion

住所	3/1Viangbua St.,Chang Phuek Rd.,Muang,Chaing Mai
宿泊費	THB 12,000 ～ 100,000（約 40,000 ～ 330,000 円）
間取り・面積	スーペリアタイプ（47 m <sup>2</sup> ）、デラックスタイプ（71 m <sup>2</sup> ・86 m <sup>2</sup> ）、グランドデラックス（340 m <sup>2</sup> ）
参考 URL	<a href="http://www.info-qc.jp/house/5_109.html">http://www.info-qc.jp/house/5_109.html</a>

### ニーマンヴィエンピン Nimman Viengping

住所	8/11Nimmanhaemin Rd.,Suthep,Muang ChiangMai50200
宿泊費	THB 18,000 ～ 32,000（約 60,000 ～ 106,000 円）
間取り・面積	ワンルーム（44 m <sup>2</sup> ）、1ベッドルーム（56 m <sup>2</sup> ）、2ベッドルーム（84 m <sup>2</sup> ）
参考 URL	<a href="http://www.info-qc.jp/house/5_114.html">http://www.info-qc.jp/house/5_114.html</a>

## ④物価など生活環境

「Backpacker Index for 2016」では、アジアで安く過ごせる都市トップ 30 を発表している。1 位はネパールのポカラ、2 位はベトナムのハノイ、3 位はベトナムのホーチミン、4 位がタイのチェンマイとなっている。5 位以降は、インドのゴア、ネパールのカトマンズ、ラオスのビエンチャン、ラオスのルアンプラバン、スリランカのコロンボの順になっている。

例) 卵 10 個 130 円、豚肉 1 kg 440 円、豚ひき肉 500g 160 円、ビール大瓶 160 円

チェンマイでは 1 日の最高気温は 28 ～ 35℃、最低気温は 14 ～ 24℃ぐらい。季節は 3 つに分かれていて、乾季は 11 ～ 3 月、暑季は 3 ～ 5 月、雨季は 5 ～ 11 月となっている。

チェンマイでロングステイ・長期滞在をするなら欠かせないのが病院である。バンコク及びチェンマイの医療レベルは東南アジアで最高レベルと言われ、医師の多くが欧米や日本への留学経験を持ち、最先端医学を学んでいる。最先端の医療設備を導入している私立病院も多数あり、日本人カスタマーサービスや日本語通訳サービスを行っている病院もある。チェンマイラム病院、チェンマイランナー総合病院などがある。

## (5) マレーシア・クアラルンプール

### ①ビザ

90 日間ビザなし滞在が可能。

### ②交通費（往復）

一般（羽田／成田＝クアラルンプール） 40,000 ～ 60,000 円

LCC（羽田／成田＝クアラルンプール） 33,000 ～ 40,000 円

### ③宿泊費（1 ヶ月）

#### ワン・ブキットセイロン One・Bukit Ceylon

最寄駅	KL モノレール「ラジャチュラン駅」徒歩約 4 分 KL モノレール「ブキピンタン駅」徒歩約 8 分
宿泊費	RM 3,600（別途消費税6%）、サービス料 10%（約 113,000 円）
間取り・面積	Studio Unit（38 m <sup>2</sup> ）
参考 URL	<a href="http://malaysia.stasiacapital.com/?post_type=fudo&amp;p=34">http://malaysia.stasiacapital.com/?post_type=fudo&amp;p=34</a>



#### カサ ティアラ Casa Tiara

最寄駅	KTM「スパン・ジャヤ駅」徒歩 5 分
宿泊費	RM 3,590（約 97,000 円）
間取り・面積	Studio Unit（46 m <sup>2</sup> ）
参考 URL	<a href="http://www.agoda.com/ja-jp/boutel-casa-tiara-subang-jaya/hotel/kuala-lumpur-my.html">http://www.agoda.com/ja-jp/boutel-casa-tiara-subang-jaya/hotel/kuala-lumpur-my.html</a>

#### アムコープサービススイツ Amcorp Service Suites

最寄駅	複合ショッピング施設「Amcorp モール」直結、LRT「タマン・ジャヤ駅」から徒歩3分
宿泊費	RM 3,690（約 100,000 円）
間取り・面積	Studio Unit（46.1 m <sup>2</sup> ）

### ④物価など生活環境

かつてマレーシアの物価は日本の約 3 分の 1 と言われた時期があったが、毎年 2.3%程の物価上昇と円安によって、マレーシアの一般的な店舗では、だいたい日本の半分くらいの物価となっている。卵、ビールは日本と同じ程度。

例) 卵（12 個） 238 円、牛肉 100g 84 円、キャベツ 1 玉 75 円、ビール 330ml 240 円（インド人街に行くと安い輸入ビールがある）

国全体が赤道に近く、熱帯雨林気候に属しているマレーシアでは 1 年を通じて常夏の気候で、年間

を通じて最高気温32～34℃、最低気温は25℃程度。5～9月にかけては南西モンスーンの影響を受け、比較的雨の多い時期に入る。

日本語で対応できる医師・スタッフがいる病院として、HSC ジャパンクリニック、クレーククリニック、サイム・ダービーメディカルセンター、パンタイ病院クアラルンプール、グレンイーグルズ病院クアラルンプール、Mahameru 国際医療センター、KPJ ダマンサラス総合病院などがある。

## (6) インドネシア・バリ島

### ①ビザ

インドネシアでのビザなし滞在期間は入国日を含めて 30 日以内で、現地で延長はできない。

ビザ免除による入国の場合も、旅券の残存有効期間は6ヵ月以上、査証欄空白ページが十分あることが必要。

### ②交通費（往復）

一般（羽田／成田＝デンパサール） 60,000 ～ 90,000 円

LCC（羽田／成田＝デンパサール） 40,000 ～ 62,000 円

### ③宿泊費（1ヵ月）

#### D レジデンス クタ バリ D'Residenceskutabali in Kuta

住所	Jl.Raya Kuta Gg Mayura no.6 Kuta Bali 80361 Indonesia
宿泊費	RP 6.000.000（約 51,000 円）
特徴	モダンでシンプルなデザインの 42 m <sup>2</sup> のスタジオアパート。1部屋で最大2名。トレンディな飲食店やスーパーマーケットはすべて歩いてすぐで、バリ島での滞在に便利な拠点である。

#### フルーツビラ fruits villa

住所	Jl.Batursari.Gang.SK. IX No.1（JL.Batursari 60） Sanur.Denpasar.Bali
間取り・宿泊費	タイプ3（ホットシャワー）32.5 m <sup>2</sup> RP 6,800,000 + TAX10%（約 65,000 円） 〔割引価格 約 51,500 円〕 タイプ4（バスタブ付き）35 m <sup>2</sup> RP 7,000,000 + TAX10%（約 66,200 円） 〔割引価格 約 53,000 円〕
参考 URL	<a href="http://fruits-villa.com/">http://fruits-villa.com/</a>



#### バリ ツルーリビング Bali True Living

住所	Denpasar Bali
宿泊費	28 日間 69,361 円
間取り・面積	1R・28 m <sup>2</sup>
参考 URL	<a href="http://www.balitrueliving.com/">http://www.balitrueliving.com/</a>

## タマン アユ タウンハウス Taman Ayu Town House

住所	Denpasar Bali
宿泊費	28 日間 76,675 円
間取り・面積	1R・33 m <sup>2</sup>
参考 URL	<a href="http://www.tamanayu.com/">http://www.tamanayu.com/</a>

### ④物価など生活環境

スーパーマーケットやブティック、外国人オーナーのショップなどでは定価が当たり前であるが、市場や街のお土産屋さん、雑貨屋さんなどでは定価がなく交渉制。交渉次第で値段は大きく変わる。

例) <交通費> タクシー初乗り：RP 7,000 (65 円)

乗合いバス：RP 3,500 (27 円)

<食べ物> ローカルのミネラル・ウォーター：RP 3,000 (28 円)

ローカル・ワルンで飲むバリ・コーヒー：RP 3,000 (28 円)

ローカル・ビール大瓶 スーパーで購入：RP 29,500 (244 円)

ローカル・ワルンでナシ・チャンプル：RP 15,000 (139 円)

ローカル・ワルンでナシ・ゴレン：RP 10,000 (93 円)

インターナショナル・クリニックは日本語の通訳もいて、日本の保険会社と契約し海外旅行保険が適応されるところも多い。代表的な日本語対応可能なインターナショナル・クリニックを次に示す。

#### ・BIMC 病院

BIMC KUTA (クタ)：住所 JL.Bypass Ngurah Rai 100X (Tel:0361-761263)

BIMC NusaDua (ヌサドゥア)：住所 Kawasan BTDC Block D (Tel:0361-3000911)

バリ島でも最大手のインターナショナル・クリニックで、クタとヌサドゥアに2つの病院があり、24時間365日患者の受け入れを行っている。(web:<http://www.bimcbali.com/japan/japan.html>)

#### ・インターナショナル SOS クリニック

住所：JL.Bypa Ngurah Rai 505X (Tel:0361-710505)

クタエリアのバイパス沿いにある世界中に姉妹病院を持つインターナショナル・クリニックのバリ島病院。24時間365日患者の受け入れを行っており、歯科部門も併設している。(http://www.internationalsos.co.jp/indonesiaclinic/bali.html)

#### ・タケノコ診療所

住所：Jl.SunsetRoad No77A,Ruko No1,Kuta (Tel:0361-7808094,7808095)

インドネシア・ジャカルタに本部がある日系のクリニック。日本人コーディネーターや通訳が待機しており、在住者もよく通っている。(http://www.takenokoshinryojo.com/locationbali.htm)

バリ島は熱帯モンスーン気候に属する。雨季と乾季の2つのシーズンがあり、年間を通しての最高気温は、30～34℃、最低気温は23～25℃と暑い気候である。乾季は雨が少なく、雨季も雨が降るときはほとんどが短時間に大量の雨が降るスコール。

## 06 先進国へロングステイ避難

### (1) ニュージーランド・オークランド

#### ①ビザ

日本国籍保持者が訪問者としてニュージーランドへ入国する場合、滞在期間が3カ月以内であれば、ビザを事前に申請する必要はない。

#### ②交通費（往復）

直行便 113,000 円～

1回乗り継ぎ便 72,860 円～

#### ③宿泊費（1カ月）

##### テトラ ワードフ アパートメンツ Tetra Waldorf Apartments

立地	85 Wakfield Street、オークランド市内中心部
宿泊費	7,858 円／泊（235,800 円／月）
面積	39 m <sup>2</sup>
備品	キッチン用品、テレビ、ワイヤレス インターネット、簡易キッチン、電子レンジ



##### オークランドシティ内 アpartment

宿泊費	NZ\$ 770 /週（237,160 円／月）
特徴	オークランドシティ中心地の海側にあり、パイアダクトヨットハーバーまで徒歩 3 分の場所に位置。ダウンタウンショッピングセンターやバスセンターまでも徒歩 3 分という立地は最高。

##### タカプナ／ノースショア 戸建て

立地	ノースの中心地タカプナから徒歩 5 分
宿泊費	NZ\$ 750 /週（231,000 円／月）
特徴	2世帯住宅の1ユニット。1ベッドルームユニットになっており、ツインベッドの寝室とダイニングキッチンがついている。この宿泊施設は2世帯住宅になっており、オーナーは日本人ご夫婦。お客様用ユニットは出入口も別になっているので、気兼ねせずに生活できる。もちろんオーナーさんが隣に住まわれているので、いざという時には強い味方。

##### ガルフハーバー／ノースショア 戸建て

立地	オークランド市内から北へ車で約1時間、ファンガパラオア半島内に開拓された新しいエリア
宿泊費	NZ\$ 105 /日（242,550 円／月）
特徴	徒歩圏内にコンビニやベーカリー、テイクアウトショップ、レストラン、カフェなどがある。 1ベッドルーム＋リビングダイニングとなり、簡単な調理などもできるようになっている。 大きな一軒家で2階にはオーナーが生活しており、1階部分を貸し出している。完全に独立している。

参考 ニュージーランドロングステイ情報センター ([http://www.newzealand-longstay.co.nz/local/acomo\\_wolfe.html](http://www.newzealand-longstay.co.nz/local/acomo_wolfe.html))

#### ④物価など生活環境

ニュージーランドが、日本より物価が安いというイメージを持っていたのは 2000 年までの話。特に住宅や人件費の高騰で、2015 年現在では多くの物が日本よりも高くなっている。

ただし、野菜や果物などの農産物や酪農製品などは日本に比べてまだ相当安い。以前は安かった魚介類などシーフード全般もアジア人の移民が増えたせいか急激に高騰している。

日本と比べて高いものとしては、ファーストフードを含むすべての外食、文房具、電気製品全般、自動車（中古車を含む）、タバコ、日本の食品・食材、住宅などが挙げられる。

逆に、野菜、果物、肉類、乳製品、ビール、ワインなどの食べ物は一般的に日本の 1/3 ～ 2/3 程度である。

ビールの種類は豊富であり、国産ビールであれば日本より安いものがたくさんある。ニュージーランドでは日本のように 1 缶 1 缶買う習慣がなく、セットで買うことが多い。安いビールは 8 本セットで NZ\$ 8 前後（日本円で約 640 円）から売られている。コンビニよりもスーパーの方が種類が豊富で価格もかなり安い。

ニュージーランドにも四季があるが、オークランドは南島に比べて年間の気温差がないので、冬は最高気温 16℃、最低気温 7℃でそれほど寒くない。また、夏は最高気温が 23℃程度とそれほど暑くない。四季というより二季という雰囲気、年間を通じて過ごしやすい。7～8月の冬は雨が多く、日本の梅雨のようである。

医療システム（診察から治療、処方の流れなど）は日本とは異なり、ニュージーランドで病院に行く際、原則、緊急時以外は予約が必要となる。海外旅行保険などの保険証を診察前に提出し、診察後は領収書や診断書を必ずもらうようにする。

ニュージーランドの医療システムは以下の 2 つのステップに分かれている。

- ・プライマリーケア（GP=General Practitioner が対応）
- ・セカンダリーケア（病院や専門医が担当）

病気でも怪我でも医師の診察が必要な時にはまず最初に GP と呼ばれる一般開業医の診察を受け、そこで治療が困難だと判断された場合のみ、病院や専門医にかかる仕組みである。GP の紹介がないとセカンダリーケアが受けられないので、まずはプライマリーケアの予約を取り受診する。

## （2）カナダ・バンクーバー

### ①ビザ

カナダへ日本人（日本のパスポートを所持）が観光、知人・親族訪問、短期商用、会議出席、市場調査などの目的で、6 ヶ月以内の滞在の場合、ビザを取得する必要はない。

### ②交通費（往復）

108,100 円～

### ③宿泊費（1ヵ月）

#### ピナクル・エス PINNACLE-S

住所	7階 939 Homer Street, Vancouver
宿泊費	2015/10/1 ~ 2016/5/31 CA\$ 2,050 /月 (約 18 万円) 2016/6/1 ~ 2016/9/30 CA\$ 2,800 /月 (約 24 万円)
広さ	450sq.ft. (約 45 ㎡)
特徴	バンクーバー・ダウンタウンのイェールタウン地区にある高級コンドミニアム。建物は大変便利なロケーションに位置しており、食料品の買い物は直ぐ近くに「IGA」が、日本食料品はロブソン通りとシーモア通りの角（徒歩3分）の2階にH-マートがあり、アジア各国の食料品が揃っている。

#### ジェネシス・エス GENESIS-S

住所	3階 -1189 Howe Street, Vancouver
宿泊費	2015/10/1 ~ 2016/5/31 CA\$ 2,000 /月 (約 17 万円) 2016/6/1 ~ 2016/9/30 CA\$ 2,600 /月 (約 22 万円)
広さ	433sq.ft. (約 41 ㎡)
特徴	バンクーバー・ダウンタウンのイェールタウン地区にある高級コンドミニアム。便利なロケーションに位置しており、近所には食料品スーパーの「Choices」始めコンビニ、各種のレストランなど数多い。建物前にあるバス停からは各方面行きのバスに乗れ、空港からダウンタウンへの直通電車・カナダラインのイェールタウン駅までは徒歩5分程の距離。

#### サボイ・ジュニアワン SAVOY-Jr1

住所	16階 -928 Richards Street, Vancouver
宿泊費	2015/10/1 ~ 2016/5/31 CA\$ 2,050 /月 (約 18 万円) 2016/6/1 ~ 2016/9/30 CA\$ 2,900 /月 (約 25 万円)
広さ	503sq.ft. (約 47 ㎡)
特徴	バンクーバー・ダウンタウンのイェールタウン地区にある高級コンドミニアム。有名なロブソン通りまでは1ブロック・徒歩2分の距離。食料品の買い物は直ぐ近くに「IGA」が、またネスターズマーケットのイェールタウン店がある。



#### エイチアンドエイチ・ジュニアワン H&H-Jr.1

住所	3階 -1133 Homer Street, Vancouver
宿泊費	2015/10/1 ~ 2016/5/31 CA\$ 2,000 /月 (約 17 万円) 2016/6/1 ~ 2016/9/30 CA\$ 2,600 /月 (約 22 万円)
広さ	480sq.ft. (約 45 ㎡)
特徴	バンクーバー・ダウンタウンのイェールタウン地区にある、築3年の新しいコンドミニアム。建物は大変便利なロケーションに位置している。

## キューブ・エス QUBE-S

住所	13階 -1333 West Georgia Street, Vancouver
宿泊費	2015/10/1 ~ 2016/5/31 CA\$ 2,000 /月 (約 17 万円) 2016/6/1 ~ 2016/9/30 CA\$ 2,600 /月 (約 22 万円)
広さ	421sq.ft. (約 42 m <sup>2</sup> )
特徴	バンクーバー・ダウンタウンのコールハーバー地区・高級コンドミニアム街の一角に位置しており、便利なロケーションにある。 この建物はもともと地震対策用のオフィスビルとして特別工法で建てられ、サスペンションビルと呼ばれる吊りビルとなっている。建物自体は地上についておらず、センターの大きなコンクリート支柱の上部から特別なアイアンスティールで建物を吊っている。2006年に全面改装され、コンドミニアムとしてオープンした。



参考 ニッタエンタープライズ(株) (Hajime Nitta Enterprises Inc.) (<http://www.hnecanada.com/condo.htm>)

### ④物価など生活環境

一昔前まではカナダの物価は安く、治安もいいので暮らしやすいというイメージがあった。しかし、現在のバンクーバーの物価は日本とほぼ同じレベルか、もしくは若干高くなる。

例)・ミネラルウォーター：約 CA\$ 1 (約 79 円)

・缶コーラ (340ml)：約 CA\$ 0.79 (約 62 円)

・ビール (パブ)：約 CA\$ 4 ~ 6 (約 311 ~ 467 円)

・コーヒー (カフェ)：約 CA\$ 3 ~ 5 (約 233 ~ 389 円)

・牛乳 (1 ℓ)：約 CA\$ 2 (約 156 円)

・パン (670g)：約 CA\$ 3 (約 233 円)

・鶏もも肉 (500g)：約 CA\$ 4 (約 311 円)

・キャベツ (1 玉)：約 CA\$ 0.90 (約 70 円)

・バナナ (4 本)：約 CA\$ 1 (約 79 円)

・りんご (小玉 1 個)：約 CA\$ 0.70 (約 54 円)

・トイレットペーパー (12 ロール)：約 CA\$ 7 (約 545 円)

バンクーバーには日本と同じように四季があり、大きく乾季と雨季の2つに分けることができる。5 ~ 10 月の乾季の時期は、雨量も少なく最高気温が 30℃を超えることが滅多にないので過ごしやすい。反対に 11 ~ 4 月は雨季になり、徐々に雨が降る日が多くなりどんよりとした天気が続く。この時期の最高気温は 5 ~ 10℃で、東京よりやや寒い。

バンクーバーで医療機関にかかった場合、1 回あたりの診療費はおおよそ CA\$ 40 ~ 100 くらい。バンクーバーには日本語を話す医師が何人かいる。カナダで薬を買う場合は、医師の処方箋が必要である。常時、薬を必要とする人はあらかじめ日本で医師に英文の処方箋を書いてもらい持参するか、使い慣れた薬を持参した方がいい。カナダの医療サービスは高い水準にあるが、旅行者にはカナダ国内の医療保険が効かないため、医療サービスを受けた場合、相当高額な費用負担をしなくてはならない。また、救急車は有料である。

### (3) イギリス・ブライトン

#### ①ピザ

日本国籍保持者の場合、通常 6 カ月以内の滞在であれば、滞在期間をカバーする有効なパスポート

と滞在中の生活を賄えるだけの十分な資金証明、帰りの航空券（又はイギリスを出国する航空券）を持っていればエントリークリアランス（ビザ）は必要ない。

②交通費（往復）

直行便 152,550 円～

③宿泊費（1 ヶ月）

ケンプトゥン高級貸別荘 Kemptown Apartment Luxury Holiday Home

費用	宿泊費：1週間 £ 395 (26 万円/月)、敷金：£ 300
----	----------------------------------





リージェンシーアパート ブライトン Regency Apartment Brighton Seafront

費用	宿泊料：1週間 £ 395 (1ヵ月 26 万円)、敷金：£ 300
----	------------------------------------

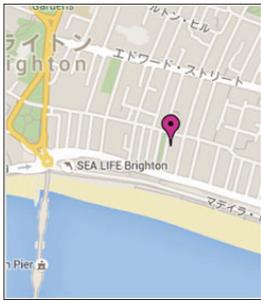




ブライトンの近くに位置する新しいスタインアパート New Steine Apartment Close to Brighton Seafront

費用	宿泊料：1週間£ 395 (1ヵ月 26 万円)、敷金：£ 300
----	-----------------------------------





(出典：Brighton Serviced Apartments <https://www.crown-gardens.co.uk/property-search/brighton-serviced-apartments/>)

#### ④物価など生活環境

イギリスの食品の物価は結構高いが、食肉や乳製品などは日本より安い。野菜、魚などは日本より若干高いので、日常の食品でのイギリスの物価は日本とほぼ同程度である。

例) 卵 (18 個) : £ 2.19 (約 362 円)

鶏肉 (皮なしモモ肉) 615g / セール商品 : £ 3.30 (約 545 円)

ちょっと小さめのリンゴ 5 コ入り : £ 1 (約 165 円)

キウイ 5 コ入り : £ 1 (約 165 円)

スーパーのパック売りビール (440ml) : £ 1 (約 165 円)

イギリスは、北緯 50 ~ 60° の間にあり北海道よりも北に位置するが、暖流と偏西風により温暖な気候となっている。イギリスには日本と同様に四季があるが、1 年を通して雨が多いことがイギリスの天気の特徴の一つ。夏季の最高気温は 18℃、最低気温は 13℃程度。冬季の最高気温は 5℃、最低気温は 3℃程度である。

医療は、国営の NHS (National Health Service、北アイルランドにおいては HSC / Health and Social Care) とプライベート医療がある。NHS、プライベートのどちらの場合でも、診察の際にはまず家庭医 (GP) の受診をする必要がある。さらに必要があれば、GP からの紹介を受けて病院の専門医 (Consultant) で受診する。短期滞在者の場合、NHS は利用できない。

プライベート医療の場合、治療費は全て自己負担となる (保険の利用は可能)。高額であるが、スタッフや設備は充実している。また、ロンドンを中心に、日本人医師のいるクリニック、日本語の通じる歯科医院がある。