

THAILAND

TRAVELING LIKE LIVING

タイで暮らすように
旅をしよう

ロングステイ
の
ススメ

遊ぶ、学ぶ、のんびりする



タイロングステイをおすすめする

6つの理由

1 日本からのアクセスがよい

バンコクへは東京(成田、羽田)、関西、名古屋、福岡、札幌、沖縄の各都市から直行便で約6時間。バンコクで乗り継げば、チェンマイへは約1時間10分、リゾートアイランドのプーケットへは約1時間20分で、いずれも数多くのフライトが運航しています。さらに、チェンマイへは鉄道やバスでもアクセスが可能です。また、時差はわずか2時間。体への負担が少ないため、現地到着直後から元気に行動できるのもメリットです。



2 物価が安い

物価水準は日本に比べて安く、食費・通信費・光熱費は3分の1から5分の1程度です。特に、チェンマイなどの地方都市は農産物の産地が近く、新鮮でおいしい野菜や果物が安く手に入ります。外食文化が根付いているタイの都市では、自炊せずに外食で済ませてもリーズナブル。数週間～数月だけ日本より贅沢に暮らすのもいいし、日本と同じ水準の生活を保ちながら数年のロングステイを楽しむこともできます。



3 受け入れが充実している

タイに住む日本人は7万2754人(2017年現在)。読売新聞や日本経済新聞など現地発行の日本の新聞、10誌以上の日本語フリーペーパー、衛星ケーブルテレビでのNHK放映など、生活に必要な情報は日本語で入手できます。また、世界的に医療水準が高く、ロングステイヤーにも安心。アメリカの国際医療機関認証(JCI認証)を取得している医療機関の数は日本やシンガポールよりも多く、日本語が通じる病院も多数あります。





4 仏教国で親日

国民の94%が仏教徒です。上座部仏教の厳しい教えを守りながら生活しているためか、穏やかで親切な国民性です。目上の人を敬い、誰にでも笑顔向け、人前では声を荒らげず、電車やバスでは年上の人に席を譲る姿を、タイでは自然に目にするでしょう。また、多くの日本人が住み、日本のテレビ番組やマンガが浸透しているタイは、東南アジアでも群を抜いた親日国。日本人に親しみと思いやりを持って接してくれます。



5 気候が温暖でアクティビティが豊富

暑期(3~5月)、雨期(6~10月)、乾期(11~2月)の3つの季節がある熱帯性気候で、年平均気温は29℃です。チェンマイなどの北部では乾期の朝晩に10℃ぐらいまで冷え込むものの、年平均気温は27℃と過ごしやすい気候。タイではゴルフやハイキング、ダイビングやシュノーケリングなど、屋外でのレジャーが一年中楽しめます。また、タイ語やタイ料理など、タイの文化を学ぶのも長期滞在ならではのアクティビティです。



6 食事がおいしい

タイの国土面積は日本の約1.4倍ですが、農地面積は日本の4倍以上。農作物が豊かなタイでは、米、野菜、ハーブ、果物を多用した独特の料理が発達しました。タイ料理は北部・中部・南部で種類や辛さが異なりますが、実は辛い料理も多く、全般的に日本人の口に合うヘルシーフードです。それに、日本食が恋しくなっても大丈夫。国内にある日本料理店は2774軒(2017/出典JETRO)とも言われ、寿司や天ぷらから居酒屋メニューまで味わえます。





これだけは知っておこう！

タイで暮らすように旅をしたい。では、何から始めればよい？

快適なロングステイを送るために知っておきたいことをまとめました。

PLANS ロングステイで何をする？

海外でロングステイというと、“のんびりしたい”人が主流。でも、“のんびり”に加えてもうひとつ具体的な目的があれば、滞在はあっという間に多量のものになるはず。例えば、ゴルフの腕を磨く、タイ語を学ぶ、タイ料理を教わる、滞在地の周辺を観光するなど。タイ古式マッサージを本格的に習得するのもよいでしょう(➡P7 ロングステイの楽しみは?)。

ロングステイに欠かせない情報は、タイ国政府観光庁が発行する冊子のほか、旅行会社、ロングステイ財団などが主催するセミナー、ロングステイサポート団体などでも得られます(➡P18~19 ロングステイサポート企業・団体)。目的によって滞在する都市と期間を決めましょう。タイのロングステイ先で日本人に人気が高いのは、バンコク、チェンマイ、プーケットです。



VISA ロングステイに必要なビザの種類は？

日本国籍の場合、タイで30日を超える滞在にはビザが必要です。滞在目的、滞在期間、滞在する人の年齢や収入状況などにより、必要なビザの種類は異なります。

観光ビザでは60日間(30日間の延長可能)、**年金ビザ(non-immigrant visa-0)**では90日間滞在することができます。

50歳以上の人は**ロングステイビザ(nonimmigrant visa-0-A)**を取得すれば、1年間の滞在が可能。月額6万5000バー

ツ以上の受給、または預金残高80万バーツ以上が条件。ほかにも金融証明書や犯罪経歴証明書、英文の健康診断書などが必要です。

また50歳以上で10年滞在できるロングステイビザ(nonimmigrant visa-0-X)も設置されました。詳細は大使館のホームページ(<http://site.thaiembassy.jp/jp/visa/type/5798>)をご確認ください。

Thailand Elite タイランドエリートカード

タイ国政府観光庁100%出資の子会社 Thailand Privilege Card Co., Ltd. が運営する特権付き会員制クラブ「タイランドエリート」に入会すると5年マルチプルビザが発給されます。費用などの詳細はホームページをご確認ください。

【問い合わせ】

株式会社大丸トレーディング

ADD: 〒984-0074 宮城県仙台市若林区東7番丁22
TEL: 0120-818-001 / +81-22-264-4666
(海外からかける場合)
WEB: <http://thailandelite.info>

株式会社アークライフ

タイランドエリート事業部
ADD: 〒545-0004 大阪市阿倍野区文の里1-8-21
TEL: 06-6623-8181
WEB: <http://xn--eck1etbd5qj3e4d.jp/>

ビザ無しでもロングステイはできる！

① 30日の滞在

日本国籍の場合、観光目的で滞在が30日以内ならビザは不要。空路での入国は30日、陸路での入国は15日の滞在が可能です。ただし、パスポートの有効期間がタイ入国時に6カ月以上あり、FIXの往復航空券を所持していることが条件です。

② 30日の滞在を60日に延長

①の条件で有効期限が切れた日から1回に限り30日までの滞在で延長を申請することができます。申請に必要な費用は1人1900バーツです。
※30日延長滞在についての詳細は、バンコク入国管理局にお問い合わせください。

▶バンコク入国管理局 Immigration Division 1

ADD: The Government Complex Commemorating His Majesty, B Building, Floor 2 (South Zone) Chaengwattana Road (Soi 7), Laksi, Bangkok 10210
☎+66(0)2141-9889 FAX: +66(0)2143-8228
開館時間: 月~金 8:30~12:00、13:00~16:30
閉館日: 土日祝日
<http://bangkok.immigration.go.th/intro1.html>

ビザの種類と必要書類

●申請条件等

	観光ビザ	年金ビザ (non-immigrant visa-O)	ロングステイビザ (non-immigrant visa-O-A)	ロングステイビザ10年 (non-immigrant visa-O-X)
申請できる年齢制限	制限なし	60歳以上	50歳以上	50歳以上
滞在期間	60日 P4の滞在延長手続きをすれば30日延長可	90日	1年	5年 残り5年はタイ王国入国管理局にて延長申請可能
入国許可の回数	シングル1回 マルチプル(制限なし)	シングル1回 マルチプル(制限なし)	マルチプル	マルチプル
更新	—	可	可	可※5
申請料	シングル 4500円 マルチプル 2万2000円	シングル 9000円 マルチプル 2万2000円	2万2000円	4万4000円
配偶/子供の申請	—	—	戸籍謄本/婚姻証明書と下記必要書類でノンイミgrantビザO(その他)の申請が可。子供は不可※1	配偶者は戸籍謄本または婚姻証明書と下記必要書類、子供は戸籍謄本または出生証明書と下記の必要書類でノンイミgrantビザO-X(ロングステイ)の申請が可。いずれも申請者が一緒に渡航を望む場合

金融証明書	英文銀行預金残高証明書	〈シングル〉 原本(1人2万パーツ、家族で4万パーツ以上を証明できるもの) 〈マルチプル〉 原本(1人20万パーツ以上の残高が6カ月以上あることを証明できるもの:申請日より過去さかのぼって6カ月の銀行残高証明書)	—	原本とコピー2部(預金80万パーツ以上を確認できるもの)	—
	年金証書	—	原本とコピー1部(月6万5000パーツ以上の受給を証明できるもの)	原本とコピー2部(月6万5000パーツ以上の受給を証明できるもの)	—
	銀行普通預金通帳と年金証書	—	—	原本とコピー2部(合算で80万パーツ以上を確認できるもの)	—
	タイ国内のタイ王国銀行預金残高証明書	—	—	—	原本とコピー2部(300万パーツ以上を確認できるもの)
	タイ国内のタイ王国銀行預金残高証明書と収入証明書	—	—	—	原本とコピー2部(180万パーツ以上の預金残高証明書と、120万パーツ以上の収入証明書) ※2

●申請書類

ビザ申請書(公館フォームあり)	○	○	原本とコピー2部	原本とコピー2部
パスポート	原本(有効期間6カ月以上で、査証欄の余白が2ページ以上あるもの)	原本(有効期間6カ月以上で、査証欄の余白が2ページ以上あるもの)	原本と全ページのコピー3部(有効期間1年6カ月以上で、査証欄の余白が2ページ以上あるもの)	原本(有効期間6カ月以上で、査証欄の余白が2ページ以上あるもの)
カラー顔写真(縦4.5cm×横3.5cm)	1枚	1枚	4枚	3枚
航空券または航空券の予約確認書	○	○	コピー3部	コピー3部
英文経歴書(公館フォームあり)	○	○	原本とコピー2部	原本とコピー2部
英文身元保証書(公館フォームあり)	— (日本国籍以外の旅券所有者は身元保証書原本と保証人の署名入り旅券または運転免許書が必要)	原本(保証人の署名入りパスポートまたは運転免許証のコピーを添付)	—	—
英文犯罪経歴証明書(外務省または申請者の国籍国の所轄省庁で認証を受けること)	—	—	原本(各都道府県警察本部にてパスポート・住民票等の必要書類を持参の上で本人が申請。開封厳禁)	原本(各都道府県警察本部にてパスポート・住民票等の必要書類を持参の上で本人が申請。開封厳禁)
国立・公立病院発行の英文健康診断書(外務省認証要)	—	○	原本とコピー2部※3	原本とコピー2部 ※3
タイ王国国内の保険会社から発行された健康保険証明書	—	—	—	原本とコピー2部 ※4
戸籍謄本	—	原本	原本	—

- 金融証明書は発行から3カ月以内で公証人役場と外務省の認証を受けること。それ以外の上記書類は、すべて発行日から3カ月以内のものに限ります。原文が日本語の場合は英訳し、公証人役場にて認証を受けてください。書類が揃ったら申請書とパスポートとともに、在東京タイ王国大使館またはタイ王国大阪総領事館にて申請してください。
- 申請するビザによって、在東京タイ王国大使館とタイ王国大阪総領事館で必要書類が異なることがあります。ビザの書類は予告なく変更される場合がありますので、詳細は在東京タイ王国大使館またはタイ王国大阪総領事館へご確認ください。
- 観光ビザはそのほか、詳細な行程表もしくはタイへの渡航の目的を説明した文章、職業を証明する書類が必要です。また、ホテルの予約確認書や身元保証書が必要な場合もあります。
- 日本国籍以外の申請者は、在留カードまたは外国人登録証明書コピーを提出し、申請時に原本を提示(有効期限が3カ月以上あるもの)してください。更新中の方は、入国管理局が発行した在留期間更新許可申請の申請受付票のコピーを提出し、申請時に原本を提示してください。
- 日本国籍以外の申請者で、大使館に指定されている国籍の人は、次の書類のコピー2部を申請時に提出してください。(申請用紙/パスポート/在留カードコピーまたは外国人登録証明書/詳細な行程表もしくはタイへの渡航目的を説明した文章/タイ滞在中に宿泊するすべてのホテルの予約確認書)。

※1 申請者が配偶者と一緒に渡航を望む場合で、配偶者がノンイミgrantビザO-A(ロングステイ)の申請資格がない場合のみ。

※2 申請者、配偶者ともにタイ入国後1年以内にタイ国内の貯金口座に300万パーツ以上の入金をし、かつ入金後1年間は引き落としができません。ただし治療費の支払い、コンドミニアム購入、航空券購入、子供の学費支払いなど、タイ王国国内で発生する支払いに限り、入国日から1年経過した時点で引き落とし可能になります。引き落とし後の預金残高は150万パーツ以上必要です。

※3 仏暦2535年の省令に定められる禁止疾患、すなわちハンセン病、結核、麻薬中毒、象皮病、第三期梅毒ではないこと。

※4 外来患者の治療費4万パーツ以上、また入院患者の入院費40万パーツ以上保障される保険のみ。一年間保障される健康保険になるため、タイ国内滞在期間内は、毎年更新手続きが必要です。

※5 10年ビザは、合計で10年滞在できる可能性のあるビザで、取得時は前半の5年滞在が許可されることを意味します。5年の滞在后、タイ王国入国管理局で残り5年の滞在申請が可能です。合計10年の滞在后10年ビザを再度取得したい場合は、日本でいちから取り直す必要があります。

在東京タイ王国大使館

東京都品川区上大崎3-14-6

☎03-5789-2433 <http://www.thaiembassy.jp/rte/1/>

タイ王国大阪総領事館

大阪府大阪市中央区久太郎町1-9-16 バンコック銀行ビル4階

☎06-6262-9226~7 <http://www.thaiconsulate.jp/>

ビザの申請用紙は、在東京タイ王国大使館とタイ王国大阪総領事館のほか、それぞれのウェブサイトでも入手できます。

¥ 生活費はどのくらいかかる？

どこでどのような滞在をするかで生活費はかなり異なりますが、全般的にタイの物価は日本に比べて安価。宿泊費や食費など必要最低限の生活費を抑えられるため、その分をレジャー費やレッスン費に回すこともできます。

宿泊費

バンコクで多くの日本人が住むスクンビット地区の場合、サービス・アパートメントの1ベッドルーム(50~80㎡)で月4~7万バーツ、アパートメントやコンドミニアムの2ベッドルーム(80~120㎡)で月5~8万バーツ。チェンマイとプーケットはコンドミニアムが主流。1~2ベッドルーム(50~70㎡)で月5000~2万バーツ程度です。

交通費

バンコク市内を運行する高架鉄道スカイトレイン(BTS)は1駅16バーツ、地下鉄(MRT)は16バーツから。運転手付きのレンタカーは1日2000バーツ程度から。バンコクのタクシーは初乗り35バーツからです。

BTS <http://www.bts.co.th/customer/en/main.aspx>

MRT <https://metro.bemplc.co.th/>

食費

外食が一般的。ローカルレストランや屋台では多彩なタイ料理を、ホテルのダイニングなどの高級レストランでは洗練された各国料理を味わえます。1食あたりの値段は、フードコートでチャーハン1皿50~60バーツ程度です。

一方で、市場やスーパーでは新鮮な野菜や果物が容易に入手でき、自炊にも困りません。日本の食材や調味料も、割高ですが大型スーパー等で揃えることが可能です。



チャーハン



フードコートの様子

🩺 病気になった時は？

タイで医療に従事する医師の多くが、欧米や日本に留学して最新技術を習得しています。世界レベルでの医療水準の高さ、日本語サービスの充実、タイでの長期滞在をおすすめする理由のひとつです。

医薬品の持参

病歴、手術歴、持病がある人は、かかりつけの医師に英文の病歴や薬などの簡単な記録を作成してもらいましょう。常用の薬があれば持参するか、同じ成分で欧米製の薬がないかを医師に確認しておいてください。タイで販売されている薬は主に欧米製で、全般的に強めなので、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤、目薬などの常備薬は持参するのがよいでしょう。

タイの病院事情

タイ国内で、米国の国際医療機関認証(Joint Commission International: JCI)を取得している病院とその他医療機関は52施設(2016年5月現在)。私立総合病院は24時間・365日の診療が可能で、病院設備も大変よく整っており、なかにはホテルのようなサービスを受けられる病院もあります。特に都市にある大病院では、日本語を話せる医師や看護師、または日本語通訳者が常駐しており、日本人への対応にも慣れているので安心です。

治療費をカバーする保険

タイの病院で受診した場合、風邪や腹痛など一般的な疾病の治療費は比較的安価です。しかし、治療費や入院費は日本よりかなり高額なので、日本出発前に海外旅行傷害保険に加入しておきましょう。タイの私立総合病院は、ほとんどの日本の損害保険会社と提携しているため、書類上の手続きはすべて病院と保険会社の間で行われ、現地ではキャッシュレスで診療が受けられます。

クレジットカードに付帯する海外旅行傷害保険は、治療費をカードで支払い、帰国後に自分でカード会社に請求する仕組み。適用期間が「日本出国後90日以内」など、カード会社によって適用条件が異なるので注意が必要です。

また、既往症や歯科治療には海外旅行傷害保険が適応されませんが、日本の国民健康保険の「海外療養費」制度を利用すれば、日本国内で認められている保険治療の範囲内で給付の対象になります。日本出発前に健康保険窓口で相談しておきましょう。





住まいを借りるには？

ロングステイの住まい(宿泊先)はホテルより賃貸物件がおすすめ。日本よりはるかに広い居住空間に、主な家具や電化製品が備わり、プールやフィットネスルーム、ゴルフ練習場などの施設も揃っています。また、礼金や仲介手数料がかからないので気軽に利用できます。

賃貸物件の種類

ロングステイヤー向けの賃貸物件は主に3種類あります。

アパートメント

1人のオーナーが建物全体を所有している物件。一体管理がされているため、事務手続きや支払い、トラブル時の対応が比較的スムーズです。

コンドミニアム

日本の分譲マンションにあたり、同じ建物の各部屋でオーナーが違う物件。賃料や内装からトラブル時の対処まで、オーナー個人に負う部分が大きいのが特徴です。

サービス・アパートメント

アパートメントとホテルの中間的な物件。賃料に水道光熱費や清掃代、NHK視聴料、インターネット接続などが含まれ、調理器具や食器類が備わっている物件もあります。アパートメントやコンドミニアムに比べて賃料は少々高くなる場合があります。

賃貸物件の探し方

バンコクやチェンマイには日本語が通じる不動産会社がたくさんあり、日本語のフリーペーパーやウェブサイトで物件情報を見ることもできます。タイ人は不動産業者を頼らず、オーナーから直で借りるのが一般的。現地で足を運んで探したり、人づてにオーナーを紹介してもらい、直接オーナーと交渉して契約します。賃貸物件を探すときは、部屋の広さや施設のほかに部屋の向きも確認しましょう。タイでは日本と真逆に、日当たりが悪くて日中は暗い部屋が涼しくて好まれます。

契約する際、礼金や仲介手数料は不要ですが、一般的に賃料2カ月分の保証金(デポジット)を支払います。サービス・アパートメントは週単位、月単位の契約も可能です。11~1月はハイシーズンなので、予約は早めにしたほうがよいでしょう。



JOY ロングステイの楽しみは？

人気のゴルフやマラソンをはじめスポーツを楽しんだり、周辺の観光名所をじっくりと巡ったり。タイ料理、ムエタイ、タイマッサージなどを学ぶのも有意義です。

遊ぶ

ゴルフ、マラソン、テニス、フィットネス、釣り、マリンスポーツ、スキューバダイビングのライセンス取得など。なかでもゴルフは一年を通じて楽しめる上に、料金が日本より安く、サービスも行き届いています。国際的なトーナメントが開催されるコースをはじめ、バンコク近郊、パタヤ、ホアヒン、プーケット、チェンマイなどに多くのゴルフコースがあります。また、各地で開かれているマラソン大会も外国人に人気のイベントです。



学ぶ

タイ語、英語、タイ料理、野菜やフルーツのカービング、ムエタイ、タイ舞踊など。バンコクのワット・ポーにはタイ古式マッサージの学校があり、伝統の技を習得できるプログラムが用意されていて日本人にも人気があります。



観光する

バンコクからは世界遺産アユタヤやビーチリゾートのパタヤ、北部のチェンマイからはチェンライやゴールデン・トライアングル、南部のプーケットからはバンガー湾やクラブ等、近郊の観光スポットへ足を運ぶのもおすすめ。象に乗るエレファントライドもタイならではの観光です。日本語対応の旅行会社では各種ツアーを催行しています(➡P19 日本語が通じる現地の旅行会社)。





国内の移動手段は？

タイ国内は飛行機、鉄道、長距離バスなど、バンコク市内はスカイトレイン(BTS)、地下鉄(MRT)、都バス、タクシー、水上タクシー、トゥクトゥク(屋根付きオート三輪車)などで移動できます。チェンマイとプーケットの市内は、タクシー(交渉制または一律制)、トゥクトゥク、ソンテウ(乗り合いタクシー)が主な移動手段です。

鉄道

バンコクのアランポーン駅を中心に、北線、東北線、東線、南線が放射状に広がり、それぞれの主要都市とを結んでいます。



国鉄

バンコク市内の交通手段

スカイトレイン(BTS)と地下鉄(MRT)が便利。都バスも約200路線を運行しています。タクシーはメーター制(屋根の上に“TAXI METER”と表示)と、料金交渉制(屋根の上に“TAXI”とのみ表示)の2種類があり、メーター制は初乗り2kmまでが35バーツから。



スカイトレイン

トゥクトゥク、ソンテウ等

トゥクトゥクは小回りのきく屋根付きオート三輪車で、料金は交渉制。乗り合いタクシーのソンテウ(プーケットやチェンマイで走行)、自転車を利用したサムロー(バンコク以外の都市で走行)もあり、いずれも料金は交渉制です。



トゥクトゥク



ソンテウ

長距離バス

運行路線はタイ全土をくまなくカバー。運行本数も多いので、空港や鉄道駅のない都市への移動に便利です。バンコクの長距離バスターミナルは、北バスターミナル(モーチャット)、東バスターミナル(エカマイ)、南バスターミナル(サーイターイ・マイ)があり、各方面へ運行しています。



インターネット等の通信環境は？

日本と同じく国際電話の料金は割高で、サービス・アパートメントの電話でも英語で電話交換手を通す場合があります。通信には携帯電話やEメールが便利で割安です。

携帯電話

日本の携帯電話キャリアが提供する国際ローミングサービスを利用すれば、常にインターネットに接続した状態で携帯電話が使用可能。また、モバイルルーターをレンタルすればWi-Fi接続が容易になりますが、いずれも割高になるのがデメリットです。SIMフリーの携帯電話を持っていない場合、現地で携帯電話本体を購入する方法もあります。



インターネット契約

パソコンでインターネットに接続する場合は、15時間分、30時間分など、接続時間が限られたプロバイダのスターターキットをコンビニや百貨店で購入し、サインアップすればすぐに利用できます。または、プロバイダと正式契約して、月会費と限度時間を過ぎた分の超過料金を支払う方法もあります。なお、高級サービス・アパートメントは、賃料にインターネット接続が含まれています。

郵便・国際宅配便

手紙や荷物の発送は、郵便局および郵便局の出張所(POSTAGE STAMPS AGENCY)で受け付けています。国際宅配便は、DHL、OCS、FedExのほか、ヤマト運輸や佐川急便も利用できます。





タイの生活習慣でタブーは？



仏教を信仰し、目上の人を尊敬するなど、
タイ人の振る舞いは日本人に似ているように見えますが、
独特の文化や生活習慣もたくさんあります。
無意識であっても失礼な行動にならないように覚えておきましょう。

監修／バーンタオ・ウェルネスライフプロジェクト 谷田貝 良成氏

王室関連のタブー

タイの人たちは、国王をはじめ王室を愛し、大変尊敬しています。王室に対する不謹慎な言動は慎みましょう。朝8時と夕方6時、鉄道駅やバスターミナルなどの公共の場所では国歌が流れ、タイ人はその場で立ち止まって敬意を表す習慣があります。“郷に入れば郷に従え”の精神でタイ人に倣いましょう。ちなみに、タイ王室は日本の天皇制に似ており、王室が政治に関与しないことになっています。

仏教関連のタブー

タイでは寺院の規模や仏像の大小に関わらず、すべてが信仰の対象となります。寺院内では仏像や僧侶を指さしたり、大声で騒いだりしないこと。また、女性は僧侶に触れてはいけないう決まりがあります。寺院へ入る際は肌を露出しすぎないように注意しましょう。特にバンコクの王宮とエメラルド寺院は、ノースリーブや短パン、草履などの入場規制があります。



日常生活のタブー

タイ人は「ワイ」と呼ばれる合掌の挨拶をします。でも、いつでも誰にでもワイをすればいいというものではありません。基本的には目下の者から目上の者にワイをして、目上の者がその後でワイを返すのがマナーです。

タイ人は人の頭部を神聖なものとみなしているため、親愛の情を表すためであっても、頭に触れることはタブー。子供の頭もなでる習慣はありません。

人前で大声を出して怒ったりすることは、醜い行為とされています。タイに長く滞在するうちに怒りを感じることもありますが、相手の同僚や友人のいない場所で、大声などを出さずに言葉で諭すのが礼儀作法です。

外国人は観光客、在住者に関わらず、身分証明書の携帯

が義務づけられています。違反した場合は罰金の対象になるので、パスポートのコピーを持ち歩きましょう。バーなどでは夜間に身分証明書のチェックを行っている店も多く、パスポートのコピーなどを持っていない場合は入店を断られることもあります。

喫煙については日本より厳格です。冷房のきいている室内、公共の場所、車内などでの喫煙は法律で禁止されています。また、タバコの吸い殻だけでなく、路上へのゴミのポイ捨ても罰金対象。バンコクのスカイトレイン(BTS)や地下鉄(MRT)のホームおよび車内では、一切の飲食が禁止されています。



おすすめロングステイ先 ①

BANGKOK

バンコク

大都会で刺激的な滞在を

タイの首都バンコク。高層ビルやホテル、マンション、ショッピングセンターといった巨大な建物が立ち並び、その合間を縫うようにスカイトレイン(BTS)が走り抜けていく近代都市です。一方、そのビルの下では、市場や屋台が広がり、人々が買い物や食事を楽しむ庶民的な姿も見られます。近代化が進んだ今でも、町中には歴史的な建造物が残り、厳かな仏教文化を感じることができます。

なぜバンコク？

＼ やっぱり都会、何でも揃う ＼



総人口約820万人、タイの人口の約13%が住んでいます。政治・経済・教育・文化・観光の中心地であり、近年ではさらに「東南アジアのハブ」と称される先進的な国際都市です。高級ブランド店から市場の雑貨、高級レストランから屋台のグルメまで、さまざまな刺激に触れることができます。

＼ 在留邦人が多く安心 ＼



ロングステイヤーだけでなく、企業の駐在員など、在留邦人数は7万人に達し、日本のものや情報が手に入りやすく、日本語の表示もしばしば見かけます。日本人のコミュニティやサークルなども充実しており、初めて海外で暮らす人にも住みやすい街です。

＼ 公共交通が充実していて便利 ＼



市内は、空港と市内を結ぶエアポートレイルリンク(ARL)や、地下鉄(MRT)、高架を走るスカイトレイン(BTS)など公共交通機関が充実しています。チャオプラヤー川を運航する水上タクシー「エクスプレス・ポート」も安価で、移動に困ることはありません。

＼ さまざまな切り口で滞在を楽しめる ＼



世界遺産のアユタヤや、ビーチリゾートのパタヤなど日帰りで人気の観光地を訪れることができます。また、語学学校や料理教室、マッサージ教室といったカルチャー体験や、ゴルフやマリンスポーツなどのアクティビティなど、長期で滞在する人にとって飽きない楽しみがいっぱいあります。

カルチャー教室、語学教室、料理教室

シーロム・タイ・クッキング・スクール
<http://www.bangkokthaicooking.com>

マッサージ教室

ワットポー・マッサージスクール・スクムビット校
<http://www.watpo-school.com>

ゴルフ場

タイ国政府観光庁ウェブサイト内ゴルフ紹介ページ
<http://www.thailandtravel.or.jp/activity/golf.html>

ダイビング

タイ国政府観光庁ウェブサイト内ダイビング紹介ページ
<http://www.thailandtravel.or.jp/activity/diving.html>

ムエタイ教室

イングラムジム
<http://www.ingrampromotion.com>

ロンボームエタイジム
<http://muaythai-bkk.com>

レジェンド・タイ・ボクシング
<https://www.facebook.com/lendthaiboxingth>

バンコクロングステイ事情



住まい

バンコクで人気の物件の種類は、主にアパートメント、コンドミニアム、サービス・アパートメントの3つになります。

日本の物件と比較すると、部屋の広さが違います。バンコクでは3LDKなら120~200㎡。広いところでは200~300㎡もあります。ワンルームなら30~50㎡、1LDKだと50~80㎡、2LDKだと80~120㎡が標準的なサイズです。家賃の相場はP6の「生活費はどのくらいかかる?」を参照ください。特にBTSのbronpon、tonroi、ekamai駅の南北は日本人学校スクールバス送迎対応エリアとなっており、比較的割高です。少し外れたBTSのvictoriememorial駅以北や、onsut駅以東などは、比較的リーズナブルな価格で借りることが可能です。日本語が通じる不動産会社も多く、日本語のフリーペーパーにも多くの物件情報が掲載されています。



取材協力:すずき不動産



日本人向けスポット

百貨店や大型スーパーに行けば、日本の食材が販売されていますが、日本人向けのスーパーも数多くあります。例えば、bronponの高級ショッピングモール、「emporium」4階の「グルメ・マーケット」。日本語での表示もあり、食材も充実。ちなみにこのemporiumには人気ラーメン店「一風堂」もあります。また、日本式のスーパーマーケットである「UFMフジスーパー」は、BTS bronpon~tonroi駅間に4店舗を展開。日本の食材であれば基本的に何でも販売されており、日本語も通じます。日本食材は、日本で購入するより3割程度割高ですが、タイ産の原材料で作られた食品は比較的安く、味もおいしいと評判です。



バンコクは、日系企業が経営する日本食レストランの数も多く、「丸亀製麺」なども進出しています。書店は「紀伊國屋書店」や「東京堂書店」があり、日本の雑誌や書籍が販売されています。日本語フリーペーパーメディアでは『DACO』や『フリコピ』『ばんこくguide』などかなりの数があります。

日本人向けのスーパーマーケットや百貨店

エンポリアム(百貨店)

<http://www.emporium.co.th/ja>

バンコク伊勢丹(百貨店)

<http://isetan.mistore.jp/store/world/com/jp/thai/index.html>

UFMフジスーパー(スーパー)

<http://www.ufmfujisuper.com/jp>

サイアムパラゴン(百貨店)

<http://www.siamparagon.co.th>

紀伊國屋書店(書店)

<https://thailand.kinokuniya.com>

東京堂書店(書店)

<http://www.hellothai.com/tokyodo>

サイアム高島屋(百貨店)

<https://siamtakashimaya.co.th>



医療

バンコクの医療事情は東南アジアで最高レベルと言われていています。外国人向けの私立病院は、24時間、365日診療可能で、医療設備も最先端のものを導入、日本人カスタマーサービスを行っている病院もあります。

1972年に創立した、「バンコク病院グループ」は東南アジア最大級の私立病院です。院内には日本人専門のジャパン・メディカルサービス(JMS)という、日本の医大を卒業したタイ医師チームによる医療サービスがあり、さまざまな相談をすることが可能です。

また「バムルンラードインターナショナル」は、2002年にJCI国際病院認定をアジアで初めて取得。タイ国内外190カ国から年間100万人以上の来院者が利用しています。

スクンビットにある「サミティベート病院」は、国際水準の医療の提供はもちろん、高いレベルのカスタマーサービスも提供しています。年間14万人の日本人利用者がいます。

どの病院も、病気時の診療だけでなく、健康診断やワクチン接種などでも相談ができるため、不慣れな海外での滞在でも心強い存在です。



高度な技術に定評があるバンコク病院



病院スタッフの方々も皆、親切

日本語が通じる病院

バンコク病院(総合)

<https://ww2.bangkokhospital.com/en>
日本サービスセンター
<https://bangkokhospital-jsc.com>
+66(0)2310-3257(日)

バムルンラードインターナショナル(総合)

<https://www.bumrungrad.com/jp>
+66(0)2667-1000(日)

サミティベート病院 スクムビット(総合)

<http://www.samitivejhospitals.com/jp>
+66(0)2711-8122~4(日)

BNH病院(総合)

<https://www.bnhhospital.com>
+66(0)2686-2700(日本人コーディネーター有)

ピヤウェート病院(総合)

<http://www.piyavate.com>
+66(0)2625-6500

ラーマ9世病院(総合)

<https://www.pparam9.com>
+66(0)2202-9999

富士JDC歯科医院(歯科)

<http://fujijdc.com>
+66(0)2662-3532(日/スクンビット33/1店)
+66(0)2662-2645(日/スクンビット39店)

パシフィックデンタルクリニック(歯科)

<http://www.pacificdentalbangkok.com>
+66(0)2204-2939(日)

SI RACHA

J-Park



日本人街が栄える小さな漁村 シーラチャ

バンコクから車を走らせること約2時間、チョンブリー県のシーラチャという、タイ湾に面した港町に到着します。観光客に人気のパタヤからは車で30分程度。チョンブリー県は在留邦人数が第2位とバンコクに次いで日本人が多い県です。

シーラチャはもともとは静かな漁村でしたが、1990年代から日本企業が進出し、工業団地として発展しました。そのような経緯から、日系企業の駐在員とその家族が退職後もそのまま住み続けている人が多く、日本人ロングステイヤーにとっても住みやすい環境です。

町には和食レストランや焼き肉店、ラーメン店、カラオケ、まんが喫茶など日本人向けの店舗が至る所にあり、まるで日本人タウンのよう。またJ-Parkと呼ばれる日本がテーマのコミュニティモールも開店しており、日系のスーパーや薬局、レストランなどが揃っています。

医療施設も充実しています。街にある病院には日本人専用のデスクがあり、日本人スタッフ

対応してくれます。日本人会も設立されており、毎年秋には日本祭りを開催。2015年で7回目を迎えています。



日本語が通じる病院

サミティヴェート病院シーラチャ(総合)

<https://www.samitivejhospitals.com/jp/sriracha>
+66 (0) 3832-0300 (日本人相談窓口)

パヤタイ・シーラチャ病院(総合)

http://www.phyathai-sriracha.com/pytsweb_jp
+66 (0) 3831-7333

ADVICE

ロングステイのプロに聞く!

ADVICE 1

斉藤 高志さん

海外ステイサポート (P18)



旅行では見えないタイを知ることができます

弊社のお客様の多くは、1~2週間、長くて1カ月程度ステイされています。1週間ゴルフ三昧という男性グループがいました。5ラウンド回ったそうです。ゴルフ好きには1日の黄金のスケジュールみたいなのがあって、午前中ゴルフ→部屋に戻ってシャワー→ビールを飲みながら昼食→マッサージ→お昼寝→夕食→就寝。まるで夢のよう。さまざまな目的でステイしたい、というお客様が増えてきたように感じます。周辺の観光地に足を伸ばすのもよいですし、ムエタイを見たい&体験したいという方もいます。タイ料理教室、カービング体験に参加する方もいました。市場で洋服や小物雑貨を仕入れて、日本で販売するという人もいました。

ロングステイは、通常の旅行では見えなかったその国の姿を知ることができます。まずは1週間から2週間ほどのステイから挑戦するのがお勧めです。

ADVICE 2

佐藤 裕さん

ロングステイコンサルティング (P18)
(バンコク在住)



若い世代のステイも増えてきました

最近では40~50代といった比較的若い世代でステイする方が増えています。早期でリタイアされてロングステイを楽しむ方もいます。ロングステイビザは50歳以上にならないと取れないため、留学ビザを取ったり、観光ビザを延長するなど工夫すれば1カ月以上のステイが可能です。語学学校でタイ語を学ぶ、プチ留学みたいなことも面白いと思います。

私が今注目しているのは温泉。タイは実は150カ所ほどの温泉があるのです。露天風呂も秘湯もありますよ。温泉めぐりなんていかがでしょう?

タイの魅力はこのゆったりとした空気。日本はいろいろ決まり事や、暗黙のルールが多くて、窮屈に感じることも多いのですが、タイの人は人に寛容で、あまり細かいことは気にしません。そしてバンコクは都会なので、圧倒的に便利で住みやすい。選択肢が多いので、人それぞれのステイができるでしょう。

ADVICE 3

阿部 滋敏さん

南国暮らしの会 (P18)



現地への貢献やふれあいを大切に

タイは会員にも人気のロングステイ先で、特に寒い時期や、花粉症を避けるために冬から春にかけてステイする人が多いようです。

私個人としては、北部でのステイが気に入っています。チェンマイよりも北、チェンライや更に国境の町チェンセーンはのんびりしてとても落ち着きます。またグリーンシーズンは緑が美しく、フルーツも美味しい、旅行者も比較的落ち着いてこの時期に訪れるのが好きです。

ロングステイを検討している方は、国内のサロン会に参加したり、そこで作った仲間と情報交換したり、自分の人生観に合ったステイ先を選択するのがよいと思います。タイの人たちはとてもおおらか。予定通り事が進まないこともよくあります。そういう状況でも「マイペンライ(気にしない)」という気持ち、寛容さが大切です。タイでロングステイすればきっと気持ちが健やかに健康寿命も伸びるような気がしています。



CASE STUDY

ロングステイヤーに聞く

CASE STUDY 1 | CHIANG MAI



川地 賢治さん 川地 邦仁子さん

チェンマイ在住 出身:愛知県名古屋市
年齢:賢治さん 62歳、邦仁子さん 62歳
滞在:2012年5月～

定年まで待てず58歳から滞在しています

邦仁子さん:最初は北海道に住もうと話していたんです。北海道が好きで情報収集しているうちに、年を取ったら温かいところがよさそうだと思います。下見に来てみたら、こじんまりとしていて、田舎で

よい印象。日本人のコミュニティも盛んで安心でした。

実は58歳、少し早めに退職してチェンマイにやってきました。52歳頃から1年に1週間ほど、お盆休みやお正月休みを利用して、下見で通いました。そうしているうちに早く住みたくなり、ロングステイを始めました。

夫は年に3回、合計6か月ほど日本に帰りますが、私は2か月ほど日本に帰るだけです。お正月が終わった1月初旬頃から春先まではチェンマイにいます。日本の気候が温かくなってくと日本で滞在しています。5月くらいから雨期になり、チェンマイは山の緑がとても美しいです。日本が梅雨になる頃にチェンマイに戻ります。7月～8月は日本よりチェンマイの方が涼しくらいで、快適です。

ゴルフ、ビール好きにはやめられません

賢治さん:ゴルフ場がたくさんあります。プレーが終

わった後のビールは本当に美味しいので、ゴルフ好き、ビール好きにはやめられない生活です。ゴルフ1回のプレーは3000円程度。そうした趣味がある人は日本よりはるかに安く楽しめると思います。

邦仁子さん:タブレット型のPCで、Wi-FiさえつながればSNSを通じてテレビ電話ができるので、日本にいる孫とも話をする事ができます。それに、毎年夏に娘が孫を連れてきます。プールで泳いだり、実はチェンマイにはスケートリンクがあるので、そこでスケートをしたりしています。宿泊費がかからず、南国リゾートを楽しめると喜ばれています。

1ヵ月の出費=6万1500パーツ程度

▶家賃……………1万6000パーツ
 ▶電気、水道等生活雑費……………4000パーツ
 ▶インターネット……………1500パーツ
 ▶食費……………2万パーツ
 ▶その他……………2万パーツ

CASE STUDY 2 | CHIANG MAI



徳田 保二さん 徳田 圭子さん

チェンマイ在住 出身:石川県金沢市
年齢:保二さん 66歳、圭子さん 61歳
滞在:2015年10月～

とにかく人が親切なのです

子供が独立し、夫婦2人だけの生活となり、夫が、物価が安くて安全で、親日なタイで暮らしてみたいと言いだしたのです。日本には友人がいっぱいいるため、それを振りきって新しい環境で、新

しい生活をするというのは勇気が必要でした。

不安だらけでしたが、住んでみての印象はとてもよかったです。人が親切なんですね。知らないことばかりなので、それを教えてくれる人がいっぱいいます。

することすべてが新鮮に感じられます

知らないことを知ることができる。知的好奇心が刺激されることが楽しいです。日本では当たり前前だと思っていたものが新鮮に感じます。使うお金もそんなに多くなく、日本円で月10万円以内に収まっております。

チェンマイでお気に入り入りの場所は、少数民族を支援する団体の「暁の家」。毎週水曜に小さなお店をオープンして、新鮮な野菜が売っていたり、手作りのポストカードなどのグッズを買ったりできます。タニン市場でも無農薬野菜が販売されています。チェンマイ大学も毎週水曜と土曜にオー

ガニックマーケットが開かれるためよく買い物に行きます。

夫は、もともと金沢で九谷焼の販売をしており、焼き物も作ることが好きなので、チェンマイの窯元で、九谷焼の技術を取り入れた焼き物の製作に精を出しています。いろいろ試すのが楽しいようです。

今のところ日本が恋しくて帰りたと思ったことはないです。楽しくのんびり、日々を送っています。

1ヵ月の出費=2万9350パーツ程度

▶家賃……………1万パーツ
 ▶電気、水道等生活雑費……………2000パーツ
 ▶インターネット……………350パーツ
 ▶食費……………1万2000パーツ
 ▶その他……………5000パーツ

CASE STUDY 3 | BANGKOK



山下 一雄さん

バンコク在住 出身:兵庫県神戸市
年齢:50歳
滞在:2013年8月～

現地の人たちはみんな家族のよう

バンコクには2013年から住んでいます。住んでみて、タイの人の伝統を重んじている性質、真剣に信仰を考えているところに好感を持つようになりました。ローカルの人と付き合いは付き合いは

ど、昔の長屋みたいな感じがします。お醤油を借りにお隣にもらいに行くような感じです。みんな家族みたいです。

食事は基本ほとんど外食です。さまざまな屋台があるから飽きません。それにバンコクって実は世界中の料理が食べられるほど食のバリエーションが多いのです。和食はもちろん、韓国もイタリアンも、ポルトガルやスペインの料理も。1週間のうち2日が屋台、2日が和食。残りの3日はデリバリー。実はデリバリーも充実していて、ファストフードも持ってきてくれるし、タイスキ専門の某レストランも鍋を持ってきてくれるのです。

休日はどこまでも自転車

マラソンやトライアスロン、自転車などのアウトドアが趣味です。タイは町レベルで大会をやっているの、時々参加しています。

休日はどこまでも自転車で走ります。よく行く場

所はルンピニ公園や、ベンチャシリキット公園、ベンチャシリ公園といった都心の公園です。オンヌットの自宅から自転車まで走り、園内をジョギングするのです。実はホアヒンやパタヤまで自転車でいったこともあります。今年の正月には自転車を飛行機に乗せてチェンマイに行き、テントで宿泊してきました。

バンコク走友会や、バンコクランナーというマラソンの団体に参加しております。パタヤマラソンや、バンコクマラソンといったタイ国内でも人気の大会も参加し、完走しました。

1ヵ月の出費=5万パーツ程度

▶家賃……………1万8000パーツ
 ▶電気、水道等生活雑費……………800パーツ
 ▶テレビ、インターネット……………3000パーツ
 ▶食費……………1万パーツ
 ▶その他……………2万パーツ



おすすめロングステイ先②

CHIANG MAI

チェンマイ

独自の文化・伝統が育まれた都市

バンコクの北、約720kmに位置するタイ第2の都市チェンマイ。「北方のバラ」と称される美しい古都です。1296年、ランナー王朝の首都としてピン川のほとりに設置され、王国の首都として独自の発展を遂げました。以来、タイ北部の中心地として、さまざまな民族が交流し、ランナー文化と呼ばれる北部独自の文化・伝統が育まれました。歴史・伝統に守られ、ゆっくりとした時間が流れる都市です。

なぜチェンマイ？

＼涼しく過ごしやすい気候／



チェンマイは、タイ最高峰ドイ・インタノンをはじめとした山々が重なる緑豊かな山岳地帯です。そのため、気候はバンコクよりも涼しく、乾期(11月～1月)は平均気温が約25℃と平野部より過ごしやすいことから、避暑地としても人気があります。

＼のんびりとした雰囲気／



歴史の香り漂う穏やかな特有の風土と過ごしやすい気候のためか、チェンマイの人々は優しく社交的。誰とでも笑顔で接してくれます。長く滞在すればするほど人々の優しさを実感できます。のんびり、自分のペースでゆったりと過ごしたいという人には最適です。

＼こじんまりとしていて移動に便利／



堀に囲まれた旧市街と、その周辺を取り巻く新市街とに分けられます。旧市街は端から端まで約2km、電車や地下鉄は無く、徒歩で全域を移動するのはやや困難ですが、ソンテウと呼ばれる乗り合いタクシーを利用すれば便利です。自転車があれば旧市街全域を回ることができます。

＼日本人同士の協力体制がしっかりしている／



在タイ日本国大使館の海外在留邦人数調査統計によると、チェンマイに住む日本人は約3000人(2014年)。バンコクと比べると少ないですが、その分現地の日本人同士のつながりが強い印象です。日本語での習い事も充実しています。

マッサージ教室

チェンマイ・クラシックアート・タイ・マッサージスクール
<http://nimmanhemin.deejai.jp>

アイ・ティー・エム・インターナショナル・
 マッサージ・スクール
<http://www.itmthaimassage.com>

Loikroh Thai Traditional Massage & Yoga
<http://www.loikrohmassage.com>

タイ・マッサージ・スクール・シーヴァカコーマラパッド
 ／オールド・メディカル病院
<http://www.thaimassage.school.ac.th>

料理教室

バーン・タイ・クッカー・スクール
<http://www.cookinthai.com>

チェンマイ・タイ・クッカー・スクール
<http://www.thaicookeryschool.com>

フォー・シーズンズ・リゾート・チェンマイ
<http://www.fourseasons.com/jp/chiangmai>

チェンマイロングステイ事情



住まい

ロングステイヤーに人気なのはコンドミニアムと一戸建てです。バンコクと比較するとかなりリーズナブルな滞在が可能です。相場は、月額50～70㎡で1～2ベッドルームなら、5000～2万バーツ程度で借りることができます。一戸建て住居でも、月額1万バーツから5万バーツのものもあります。

1ベッドルームの物件が多いため、事前に不動産業者に要望を伝えましょう。バンコクと同様、チェンマイでも日本語が通じる不動産業者が多いので安心です。



日本人向けスポット

チェンマイで日本食材が販売されているスーパーと言えば、真っ先に挙げてくるのが「リンピンスーパーマーケット」。古くからチェンマイで食料雑貨店として営業しており、現在は市内に9店舗展開しています。特にニマンヘミン通り近く、2014年1月にオープンしたショッピングモール「MAYA」(メーヤ)の地下1階にある店舗は日本食材が豊富で多くのものが手に入ります。

MAYA内には、カレーの「CoCo 壱番屋」や「やよい軒」などの日本食レストランが入っています。もちろんフードコートには手頃な値段でタイ料理を楽しめるお店も連なっています。日本食材は、そのほか、チャーンクラーン通りにある「神戸屋ステーション」でも販売されています。

不動産やロングステイのサポートをチェンマイで行っている「インフォQC」(P18)には、日本食材の販売のほか図書館コーナーもあります。1万7000冊もの書籍や雑誌等が置いてあり、ロングステイヤーの憩いの場となっています。

チェンマイでも多くの日本語のフリーペーパーが発行されています。チェンマイ発 北タイ日本語情報誌『CHAO』や『フリコビ』のチェンマイ版なども、日本人向けにさまざまな情報が掲載されています。



日本人向けのスーパーマーケット

リンピンスーパーマーケット <http://www.rimping.com/home>
MAYA <http://www.mayashoppingcenter.com>



医療

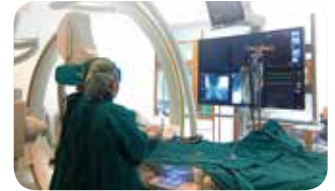
医療水準が高く、安心して病院にかかることができます。外国人向けの私立病院は24時間365日受診可能という病院も多く安心です。

1993年に設立されたチェンマイラム病院は、日本人通訳チームがあり、4人で通訳や日本人の患者対応を行っています。院内の掲示は日本語も併用されています。診療科目は幅広く、医療機器も最新のものを取り入れています。血液透析

を行っているため、人工透析を受けている人でも安心です。また、脳・心血管カテーテル検査センターもあります。

「ランナー総合病院」も日本語対応が可能です。特に脊椎症センターと心臓カテーテル検査センターはタイ国内で最も高いレベルと評判です。

今年1月に日本の医療法人和風会とメディカルパートナーシップを結んだ、「ラジャヴェーチェンマイ病院」は、個人の血圧や体重などの測定データを病院や会議施設でリアルタイムに共有管理するテレヘルスサービス(遠隔医療)などを導入。ロングステイヤーに安心なサービスを展開しています。



写真提供:チェンマイラム病院

日本語が通じる病院

チェンマイラム病院(総合)

<http://www.chiangmairam.com>
+66(0)5392-0300(日)

バンコク病院チェンマイ

<http://www.bangkokhospital-chiangmai.com>
+66(0)5208-9888(日本人コーディネーター有)

ランナー総合病院(総合)

<http://www.lanna-hospital.com/lannahospital/htmljp/homejp.html>
+66(0)5399-9777(英)

ラジャヴェーチェンマイ病院(総合)

<http://www.rajavejchiangmai.com>
+66(0)5380-1999(英/内線777)

Y&B Dental Clinic(歯科)

<https://www.facebook.com/YBDentalClinic>



ゴルフ

チェンマイの楽しみと言えば、ゴルフ。年間の平均気温が27℃と過ごしやすく、山を利用した起伏や、緑豊かな自然を楽しめるようなゴルフコースが多いため愛好家たちに人気です。車で1時間も走れば主なゴルフ場に到着できます。グリーンフィーは1500バーツ、カートフィーは600バーツ程度(平日)、手頃な金額で楽しむことができます。

チェンマイで人気のゴルフ場

アルパイン・ゴルフリゾート・チェンマイ

<http://www.alpinegolfresort.com>

サミット・グリーンバレー・チェンマイ・カントリークラブ

<http://summitgreenvalley.com>

チェンマイ・ハイランド・ゴルフ&スパリゾート

<http://www.chiangmaihighlands.com>

チェンマイ・インタノン・ゴルフ・ナチュラル&リゾート

<https://www.facebook.com/Chiangmai.Inthanon.Golf>

ガッサン・クンタン・ゴルフ&リゾート

<https://www.gassangolf.com/gassan-khuntan/en>

メージョー・ゴルフリゾート&スパ

<http://maejogolclub.com>

おすすめロングステイ先 ③

PHUKET

プーケット

アジアリゾートで ゆったりステイ

バンコクから南に約862km、飛行機で約1時間20分のところに位置するタイ最大の島、プーケット。世界的にも有名なりゾートだけあって、日本を含む外国からの旅行者も多く、常に賑わっています。青い海、白い砂浜に囲まれて、ゆったりとしたロングステイを楽しむのはいかがでしょう。

なぜプーケット？

美しい海に囲まれたリゾート /



タイを代表するリゾート島だけあり、ビーチがいっぱい。島を巡りながら人のいない穴場ビーチで自分の時間を過ごすことができます。また、ピピ島やラチャ諸島など、周辺の島々への観光も楽しめます。

日本の寒い季節がハイシーズン /



11月から乾期(ハイシーズン)に入り、最も天候が安定しているのは1~4月。6~10月の雨期(グリーンシーズン)にはモンスーンの影響で雨が多くなります。日本の寒い気候を避けるためのロングステイもおすすめです。

日本人のロングステイヤーが少ない /



バンコクやチェンマイと比べると日本人のロングステイヤーが少ないため、現地の人と交流したい、現地の生活に溶け込みたいという人には、おすすめです。

英語が通じコミュニケーションが取りやすい /



欧米人の旅行者が多く、ロングステイしている欧米人も多いため、英語の表記が多く、レストランやお店ではだいたい英語が通じます。

ミッキー・カーチスさんが
プーケットでロングステイを
スタートさせました!

CASE STUDY PHUKET

ミッキー・カーチスさん



何度も訪れているうちに住みたくなりました

1966年、ロックグループ「ヴァンガーズ」を結成して香港・タイで演奏活動をしたのがタイとの出会いなんだよ。それから何年経ったんだろう! 何年前から妻と時々タイに遊びに行くようになったんだけど、いつもその滞在が終わる頃になると、日本に帰るのが嫌でねえ! そのうちタイに住みたいと思うようになったんだ。

タイ人の人柄が最高だね! 適当というかあまり細かいことを気にしない点とか。皆温かくて、面倒見がいい。そして気候、これもまた温かくて寒がりなオレにはぴったり! 人も気候もよいからかな、ゆっくり時間が流れる。時が止まっているみたいな感じがいいんだよ。

自宅は一軒家。2階建て4LDK、家賃はなんと3万円。東京の駐車場並だね。物価が安いからというのもあるけど、この家は家

- プーケット在住
- 出身: 東京都
- 年齢: 77歳
- 滞在: 2016年3月10日~

具がないというのもあるけど、格安で借りることができた。こんないい物件に出会えたのも、タイでできた友人のおかげというのもあるね。それに、家具をそろえたり、家を改築するのは大変だけれど、家をつくり上げるのも楽しみのひとつだしね。コンドミニウムやホテルと違って、一軒家に住んでいると、地元の人と触れ合えるしね。これからプーケットで、色々な事にチャレンジしてみたいんだよ。息子と一緒にバイク乗りが集まるバイカーズカフェとか出来たらいいな~。カフェの隣に工場があって、カスタムバイクを作って、みんなで自分のバイクを自慢しながらコーヒーを飲む。面白そうなお店になると思わない?

取材時期 2016年2月

プーケットロングステイ事情



住まい

ロングステイヤーのほとんどがプーケットタウンか、その周辺に住んでいます。キッチン付きのサービス・アパートメントの数はバンコクやチェンマイと比べると少ないですが、プール付きのヴィラなどを週単位、月単位でレンタルできるバケーションレンタルを利用する方法もあります。

日本語が通じる不動産業者が少ないため、タイ語または英語で探すか、日本の旅行会社、ロングステイのサポート会社に相談することをおすすめします。



日本人向けスポット

プーケットタウンに大型のショッピングモールが数カ所、チェーン展開するスーパーマーケットも数多くあり、食料品の調達には困りません。日本食材も人気があり、扱うスーパーも増えてきたため、揃えることができます。プーケットタウンには「セントラル フェスティバル プーケット」「テスコロータス」「ビックC」等の大型ショッピングセンターがあります。また「ワイラットホンヨック通り」沿いや「ナカラン寺」前では土日の夕方からローカルマーケットが開かれます。価格も安く、観光客の姿も多く見かけます。

日本食が売っているスーパーマーケット

ビックC

<http://www.bigc.co.th>

テスコロータス

<http://www.tescolotus.com/en>

セントラルフェスティバルプーケット

<http://www.centralfestivalphuket.com>



医療

プーケットもバンコクやチェンマイと同様、医療水準の高い病院があります。プーケットタウンには、日本人スタッフが常駐している私立病院、「バンコク・ホスピタル・プーケット」や「プーケット・インターナショナル病院」があります。国立病院の「ワチラ・プーケット病院」は通訳は常駐していませんが、診療科目が多く安心です。



日本語が通じる病院

バンコク病院プーケット(総合)

<http://www.phukethospital.com> TEL: +66(0)7625-4425

シリロート・インターナショナル病院(総合)

<http://www.phuketinthospital.com> TEL: +66(0)7636-1888

ワチラ・プーケット病院(総合)

<http://www.vachiraphuket.go.th>
TEL: +66(0)7636-1234



海、山アクティビティ&体験教室

世界的なビーチリゾートのため、プーケットはマリナクティビティが多彩です。ダイビングをはじめ、シュノーケルやサーフィン、ヨットをチャーターしてのクルーズなど、さまざまな楽しみがあります。また、島内の77%は山地となっており、熱帯モンスーン気候のうっそうとしたジャングルを体験することができます。ジャングルではエレファント・トレッキングやラフティング、滝遊びやマウンテンバイクや4WDでのドライブなどを組み合わせた半日から数日のツアーも多数催行されています。



ゴルフ場もビギナー向けから国際トーナメントが開催される名門コースまで、バラエティに富んだゴルフ場があります。かつてすず鉱山で栄えた歴史があるため、採掘跡にできた池などを活かして設計された戦略的なコースも人気です。

また、習い事も充実しています。

「バトンランゲージスクール」は1983年創業、老舗の語学学校です。英語、タイ語、ドイツ語の授業も受けられ、日本人スタッフも常駐しています。バトンビーチまで5分というロケーションです。

フィットネス・ジムである、「タイガー・ムエタイ・トレーニングキャンプ」は、ムエタイやフィットネス、ヨガで、減量するプログラムが人気です。日本語スタッフも常駐しています。

そのほか、島内のタイ料理教室では、基本的な家庭料理をはじめ、宮廷料理、テーブル装飾にいたるまでタイの食文化を体験することができます。

ダイビングショップ

カタダイビングサービス <http://www.katadiving.info>

ディーオー <http://www.dophuket.com>

ナイスダイブプーケット <http://www.nicedivephuket.com>

ほうぼう屋 <http://www.houbou-ya-phuket.com>

ゴルフ場

ブルーキャニオン・カントリークラブ <http://www.bluecanyonclub.com/golf>

プーケット・カントリークラブ <http://bluecanyonphuket.com>

ミッションヒルズプーケット・ゴルフリゾート&スパ

<http://www.missionhillspuket.com>

ラグーナ・ゴルフ・プーケット <https://lagunagolf.com>

レッドマウンテン・ゴルフクラブ

<http://mbkgolf.com/redmountain/index.php>

語学学校

バトン・ランゲージ・スクール

[http://www.phuket-languageschool.com/ja\(日\)](http://www.phuket-languageschool.com/ja(日))

TEL: +66(0)7634-0873

ムエタイ教室

タイガー・ムエタイ&トレーニングキャンプ

[http://www.tigermuaythai.com\(英\)](http://www.tigermuaythai.com(英))

TEL: +66(0)7636-7071

料理教室

ブルーエレファント

<https://www.blueelephant.com>

+66(0)7635-4355

スコースパ・リゾート

<http://www.sukkospa.com/Thai-Cooking-Class.html>

+66(0)7653-0456

タイでロングステイしたいと思ったら

多くの日本人が暮らすタイには、複雑なビザの手続きを代行する会社、長期滞在者同士の交流や情報交換の場を提供する日本人会などがあります。ロングステイ下見ツアーを主催する主な旅行会社、日本語の現地発着ツアーを手配する現地の旅行会社を紹介します。

■ ロングステイサポート企業・団体

バンコク	バーンタオ・ウェルネスライフプロジェクト Wellness Life Project (Thailand) Co.,Ltd.	健康、幸福、福祉をキーワードに、タイでのスローライフを提唱する会社。タイ古式マッサージや市内病院でのリハビリテーションを組み合わせたリハビリステイ、会員制ロングステイ交流コミュニティ「バーンタオ村」の運営なども行っています。	ADD : 120/853, Soi Wachiratham Sathit 12, Bangna, Bangkok MOBILE : +66(0)9-8662-6519 TEL : +66(0)2747-7692 MAIL : yatagai@baantao.com WEB : http://baantao.com 代表者 : 谷田貝良成
	ロングステイコンサルティング LONGSTAY CONSULTING (THAILAND) CO.,LTD.	バンコクでの会社設立や会社登記、入国ビザ、労働許可証など、タイの各種許認可申請のサポートが主要業務。ロングステイの支援も行っており、下見から銀行口座開設の手続きまでさまざまな相談に応えています。	ADD : 998/7 Room704-705 Soi Onnut 30-32 Sukhumvit 77 (Onnut) Road, Suanluang, Bangkok MOBILE : +66(0)8-9449-8270 WEB : http://www.longstayconsulting.co.th 代表者 : 佐藤裕
	タイロングステイ日本人の会 Thai Longstay Japanese Club	ロングステイヤーの親睦と支援を主目的に、ロングステイヤーが運営するボランティア団体。生活に必要なビザの取得・延長、医療や住宅などの情報提供、月例会・ゴルフ会・飲み会(情報交換会)・食事会などの友好の場の提供のほか、チャリティー活動も行っています。	MOBILE : +66(0)8-9223-9575 MAIL : fukuoka1117@hotmail.com WEB : http://www.tlsj.club 理事 : 福岡丈夫
	クラブタイランド CLUB THAILAND	ロングステイヤーの多くがメンバーになっているクラブタイランドカード。タイ国内123カ所のゴルフ場でのグリーンフィーの割引や400カ所の日本料理店、タイ料理店、スパ・マッサージ、ショップ、病院などでの割引特典があります。ロングステイビザの取得代行も行っています。	ADD : 15 Soi Sukhumvit 35, Sukhumvit Road, Bangkok TEL : +66(0)2662-1191 MAIL : sales@thailandcard.com WEB : http://www.thailandcard.com
チェンマイ	インフォ QC info.QC co., ltd.	長期滞在者向けに、病院・不動産などの紹介やサポートを行っているほか、旅行会社として現地ツアーの手配も行っています。オフィスの3階は図書館になっており、日本の雑誌や書籍が約1万7000冊揃っています。貸し出しは無料で行っています。	ADD : 6/6-6/7 Nimmanhemim Rd., Suthep, Muang, ChiangMai TEL : +66(0)5340-0921 WEB : http://www.info-qc.jp 代表者 : 箱崎優
	CLLクラブ (チェンマイ・ロングステイ・ライフの会) Chiangmai Longstay Life Club (CLL)	日本人同士の親睦、チェンマイに関する正しい知識の提供、地域社会との交流を目的とする会員制の団体。幅広い趣味の交流の場や生活情報の提供、会報誌の発行などを行っています。平日14:00~16:00は会員による相談コーナーを開催しています。	ADD : Hillside Plaza & Condotel 4 Rm.215, 50/24 Huay Kaew Road, Muang, ChiangMai TEL : +66(0)5321-7572 MAIL : cllclubcnx@gmail.com WEB : http://cll-thai.jp.net
プーケット	プーケット日本人会 Phuket Japanese Association	1990年にプーケット在住の有志で同好会を立ち上げ、その後プーケット日本人会として活動。日本人補習授業校を設立したり、日本人相互の親睦、情報交換の場を提供しています。「プーケットでの長期滞在者の止まり木のような存在でありたい」と代表の西岡史雄さん。	ADD : 80 Moo 1 Vichitsongkram Rd,Kathu, Phuket TEL : +66(0)8-3100-8691 WEB : http://www.phuketja.org MAIL : contact@phuketja.org
日本	海外ステイサポート Overseas Stay Support Ltd.	国内スタッフと現地スタッフが連携して、タイやマレーシアでのロングステイをサポート。サービス・アパートメントをはじめ宿泊施設の紹介、語学学校の手配、現地到着後のオリエンテーションなどを行っています。	ADD : 〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西1-10-16 ウエストパークビル3階 TEL : 03-5428-5874 MAIL : info@kaigai-stay.com WEB : http://www.kaigai-stay.com 代表者 : 斉藤高志
	NPO法人 南国暮らしの会 The Tropical Livener's Club An Authorised N.P.O	タイ、マレーシア、フィリピン、ハワイなどで南国暮らしを考えている人々のコミュニティ。支部は日本国内に6カ所、タイにはバンコクとチェンマイにあります。メーリングリストなどで情報交換し、現地の下見ツアーなども企画しています。	ADD : 〒110-0004 東京都台東区下谷3-20-20 リベルテ下谷501 TEL : 090-5505-8984 MAIL : info@minaminokai.com WEB : http://www.minaminokai.com 理事長 : 阿部滋敏
	株式会社リーフジャパン	タイ・シーラチャへのロングステイ支援事業を行う、大阪とタイのシーラチャ市に拠点を構える海外コンサルティング会社。日本での諸手続きから、滞在先でのサポート全般を行っています。	ADD : 〒 542-0081 大阪市中央区南船場3-9-6 心斎橋ビル 506号 TEL : 06-6210-5056 WEB : http://www.leafjapan.com 理事長 : 阿部滋敏

日本語が通じる現地の旅行会社

バンコク	ウェンディー・ツアー	定番の市内観光から象乗り、ムエタイ観戦、クルーズ、スパ体験まで、国内各地で多種多様なツアーを主催。	TEL: +66 (0) 2216-2201 WEB: http://www.wendytour.com
	パンダバス	アユタヤ遺跡や水上マーケットのアンパワーなど、アクセスの不便な場所もバスで行ける日本語観光バス。	TEL: +66 (0) 2656-0026 WEB: http://www.pandabus.com/bkk
チェンマイ	ランベルツアー	スコタイや首長族の村を訪ねるツアーが人気。ファイケーオ通りにも店舗があり、どちらも日本人スタッフが常駐。	TEL: +66 (0) 5381-9255 (スリドンチャイ店) WEB: http://www.ranveltour.com
	ナラツアー	タイ国内外ツアーのほか、日本語ガイド付きのプライベートツアー、ゴルフ場の予約なども気軽に相談できます。	TEL: +66 (0) 5380-0441 WEB: http://www.naratour.co.th/jp
プーケット	プーケットファイブスター	プーケットから行くことができるオプションツアーの手配を行っています。離島ツアーからラフティング、スパ、ゴルフなどのアクティビティ、島内観光などの取り扱いもあります。	TEL: +66 (0) 7626-1562 WEB: http://www.phuket5star.com MAIL: info@phuket5star.com

いざという時に

外国人観光旅行者の安全を図るため、観光地には観光警察や派出所が設けてあり、英語を話すことができます。トラブルに巻き込まれた場合は連絡をしましょう。

電話番号システム

タイ国内で電話をかける場合

市内、市外を問わず0から始まる9ケタの数字(携帯は10ケタ)をダイヤルしてください。

日本からタイへ電話をかける場合

(タイの国番号)66+(0を除いた)8ケタの数字をダイヤルしてください。

タイから日本へ電話をかける場合

(国際電話認識番号)001(その他 007,008,009)+(日本の国番号)81+(一般及び携帯電話番号の頭の0を除く)相手先の電話番号

ツーリストポリス・コールセンター

局番なし:1155 www.tourist.police.go.th
スワンナプーム国際空港内:(02)132-1155
ドンムアン空港内:(02)535-1155

警察

局番なし:191

在タイ日本国大使館領事部

ADD:177 Witthayu Rd.,Lumphini,Pathum Wan,Bangkok 10330
TEL:(02)207-8500 / (02)696-3000(代表)

日本大使館

<http://www.th.emb-japan.go.jp> 邦人援護 TEL:02-207-8502

※ここで表記されている電話番号はタイ国内でそのままかけることのできる番号です。

一般財団法人 ロングステイ財団

1992年設立、「生活の源泉を日本に置きながら海外の1カ所に比較的長く滞在し、その国の文化や生活に触れ、現地社会に貢献を通じて国際親善に寄与する海外滞在スタイル」をロングステイと定義し、その普及・啓蒙活動に取り組んでいる公益法人。セミナー、シンポジウム等の開催、体験ツアーの企画や後援、情報提供といった普及啓蒙活動、マーケット調査、意識調査といった調査研究事業、個人会員組織「LSメンバーズクラブ」運営などを行っている。現在は国内ロングステイの普及と啓蒙も行っている。

〒105-0001

東京都港区虎ノ門1-12-1 虎ノ門第一法規ビル7F

TEL:03-3591-8144

FAX:03-3591-8166

WEB:<http://www.longstay.or.jp/>

(ロングステイアドバイザー)

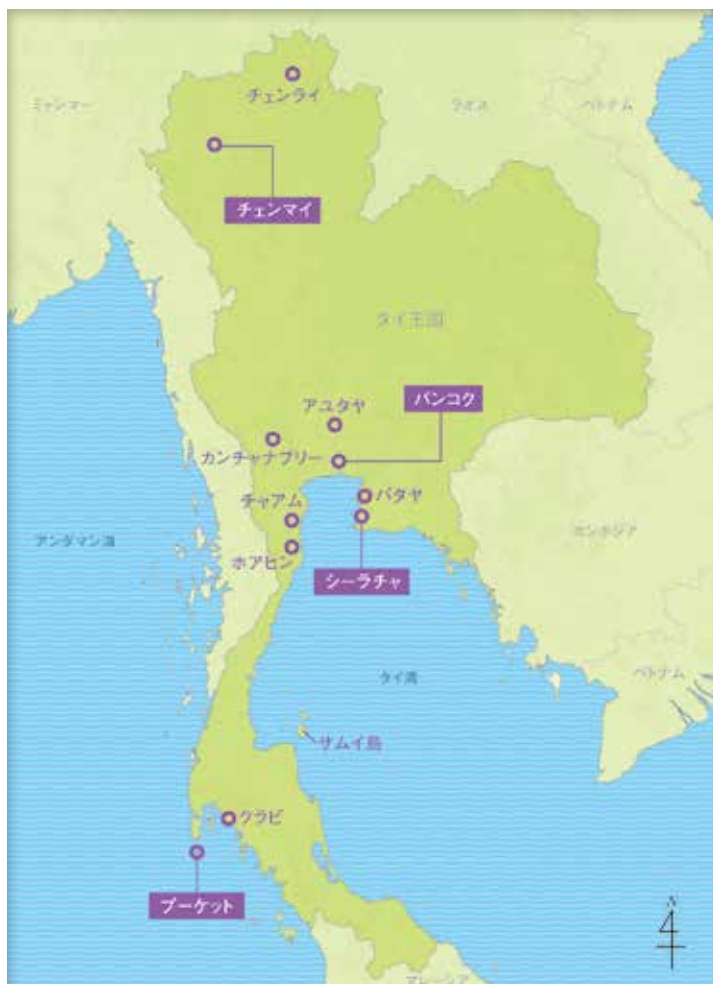
ロングステイ財団では、ロングステイを希望する方に対して適切なアドバイスや海外滞在支援を行う専門家の育成研修と登録制度を設けています。身近な専門家に相談できる窓口です。(詳細は<http://www.longstay.or.jp/introduce>)



タイってこんなところ

INFORMATION OF THAILAND

- 国名 タイ王国
- 首都 バンコク
- 人口 約6593万人(2016年現在)
- 面積 513,115km²(日本の約1.4倍)
- 公用語 タイ語
- 気候 熱帯性気候。乾期(11~2月)、暑期(3~5月)、雨期(6~10月)がある。
- 時差 マイナス2時間(日本が午前10時のとき、タイは午前8時)
- 通貨 バーツ(Baht / THB)。為替レートは1バーツ=約3.5円(2018年11月現在)
- 宗教 仏教94%、イスラム教5%、その他1%
- 電気 電圧は220V、50Hz
- アクセス 札幌、成田、羽田、中部、関西、福岡、沖縄からバンコクへ約6時間



タイ国政府観光庁

●観光情報 WEB:<http://www.thailandtravel.or.jp>

●ロングステイ情報 WEB:<http://longstay.tourismthailand.org>



タイ国政府観光庁



@tat.jp



@tat_jp



thailand_jp

●東京事務所

ADD:〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-7-1
有楽町電気ビル南館2F

TEL:03-3218-0355 FAX:03-3218-0655

MAIL:info@tatky.com

●大阪事務所

ADD:〒550-0013 大阪市西区新町1-4-26
ニッケ四ツ橋ビル

TEL:06-6543-6654 FAX:06-6543-6660

MAIL:info@tatosa.com

●福岡事務所

ADD:〒812-0027 福岡市博多区下川端町2-1
博多マリバレインイーストサイト11F

TEL:092-260-9308 FAX:092-260-8181

MAIL:info@tatfuk.com

●バンコク(本庁1階・インフォメーションカウンター)

毎日8:30~16:30

ADD:1600 New Phetchaburi Road, Makkasan, Ratchathewi, Bangkok 10400

TEL:+66(0)2250-5500 FAX:+66(0)2250-5511

TATコールセンター 局番無し:1672

●バンコク(インフォメーションオフィス)

毎日8:30~16:30

ADD:4 Ratchadamnoen Nok Avenue, Bangkok 10100

TEL:+66(0)2283-1556

●スワンナブーム国際空港(インフォメーションカウンター)

毎日24時間

到着階(2階)の出口③番と⑩番付近