

# 初版発行

## はじめに

ミルトンキーネズの開発が始まってから、既に 25 年以上経ちました。今でこそミルトンキーネズといえば、英国の誇る代表的なニュータウンとして、有名になりましたが、実は、この辺りは、つい最近までは、何もない野原だったそうです。この 25 年の間に、英国政府は約 10 億ポンド(2,000 億円)の資金を、ミルトンキーネズの開発に注ぎ込み、人口 15 万人、面積 8,900 万平方米の一大都市が開発されました。

ミルトンキーネズは、いろいろな意味で大変ユニークな都市です。英国人の間ですら、ミルトンキーネズは偏見の対象になります。大多数の英国人は、ミルトンキーネズのことを英国の文化的遺産(British Heritage)を全く持たない、人工的なアメリカを真似た様な町と考えているようです。中には、あそこは人間の住む所ではない等と、極論する人までおります。

確かに道路は広く、建物は皆ピカピカで、その外観は英国の古くからある町とは、全く異なります。しかし一旦暮らしてみると、ここにも紛れもない古典的な英国の暮らしがあることがよく分かると思います。しかも他の都市に比べて、ニュータウンであるがゆえに、インフラが整備されているので、大変快適に暮らすことができます。私は、英国の伝統的な暮らしと、近代都市の良さが見事に調和した姿をこのミルトンキーネズに見出すことが出来ると思います。

現在ミルトンキーネズには、約 2,900 の会社がありますが、その約一割は世界 21 ヶ国から進出した外国企業です。アメリカ系約 90 社、欧州系約 75 社に加え、日系企業の数も既に 45 社に達しております。英国では、ロンドンを除けば、日系企業がこれだけ集中している都市は、他にはありません。市内及び近郊に居住する日本人の数も、正確な数字はありませんが、おそらく 700~800 人に達しているものと思われます。

ミルトンキーネズ日本クラブも発足して既に約 10 年が経ち、会員数も年々増加の一途を辿っておりますが、昨年の秋の役員会で、これからミルトンキーネズに住む日本人を対象に“暮らしの情報”をつくったらどうかという提案があり、下記の皆様から成るプロジェクトチームが出来ました。

(敬称略)

英国ニューウェイプロジスティック社(日本郵船)	牧野直成
英国アルプス電気株式会社	森英樹
ミルトンキーネズ日本クラブ婦人会	栗原恵美子
	仲道芳子
	大内ひさ子
	稲葉ゆかり

本冊子はこのプロジェクトチームの取材、執筆、編集により完成致しました。又本冊子の印刷、製本には地元の MINORUTA(UK)LIMITED 殿、MILTON KEYNES MARKETING LIMITED 殿の絶大なご協力を頂きました。この紙面を借りまして、皆様の献身的なご尽力に深く感謝の意を表します。

英国及びロンドンの暮らしに関しては、“ロンドンに暮らす”、“イギリス生活事典”といった大変立派な本が、既に出ておりますので、一般的な英国の生活情報はそれらの本に譲ることにして、本冊子では専ら日常生活に必要なミルトンキーネズのローカル情報という視点で、編集を行いました。

尚、この冊子に掲載されている商店名、業者名等は、飽くまでも参考用の情報であって、決して広告でも日本クラブの推薦でもないことをご承知ください。

この冊子が少しでも会員の皆様のお役に立てれば、幸いです。

1993年4月

ミルトンキーンズ日本クラブ会長

綿野匡嗣

## ミルトンキーンズ暮らしの情報誌 改訂版の発行にあたって

今年、ミルトンキーンズ日本クラブ発足10周年の記念すべき年にあたります。この間、多くの会員の方々が、日本をはじめ世界各地からこの地に移り住み、目ざましい発展を続けるこの新興文化都市での新しい生活にとけこみ且つ、いろいろな体験をされてまいりました。これらの体験の中には生活に密着した貴重なものも多く、これらが会員の皆様の間で相互に交換できればとの願いをこめて、丁度4年前にあたる1993年4月に“ミルトンキーンズ暮らしの情報誌”初版を当時の編集委員6名の方々が中心となって、多くの方々からの体験談やアドバイスをもとに編集発行致しました。以来、生活、文化、教育等の関連施設や人々の暮らしにも少なからず変化がありました。

この記念すべき年に改訂版発行を企画し、下記の皆様から成る編集委員によって改訂作業を進めて参りました。

(敬称略)

英国ノーリツ株式会社

英国サンセツ株式会社

英国アルプス電気株式会社

ミルトンキーンズ日本クラブ婦人会代表

岡田修次

太田俊洋

森英樹

大内ひさ子

山城信以子

増井恵永子

大金真弓

今回の改訂版発行に際しては、初版の内容の陳腐化したものを改め、必要なものの追加、また、会員の皆様に、より有効にお使い頂くために、“ミルトンキーンズショッピング情報”、“歳時記”を新たに追加作成致しました。特に婦人会の代表の方々には、精力的に取材、執筆、情報収集に携わって頂き、例えばショッピング情報などは、日常生活の経験の中からの文字どおり生活の知恵が惜しみなく明記されており、ここミルトンキーンズで生活される皆様にとって、きっとお役に立てて頂けるものだと確信しております。

様々の情報をご提供頂いた会員の皆様、献身的に参画頂いた編集委員の方々に対し深くお礼申し上げます。併せて、ミルトンキーンズの各省庁、役所、特にCNTの日本企業担当役員ロブ ティンブソン氏には各種情報資料をご提供頂き、また編集、ワープロ、印刷をお引き受けいただいたアクティブの篠塚氏にはこの場をお借りしてお礼申し上げます。

1997年4月

ミルトンキーンズ日本クラブ会長

綿野匡嗣

## ミルトンキーンズ暮らしの情報誌 e 版の発行にあたって

2005 年は、ミルトンキーンズ日本クラブ発足から 18 年目を迎える事となります。この間、我々を取り巻く環境はめまぐるしく変わり、会員企業及び、会員の構成も大きく変わってきております。ミルトンキーンズはますます発展しており、人口は 21 万人を超え、予測では 2010 年に 25 万人に達すると予測されております。

1993 年に有志が集まって発行された「ミルトンキーンズ暮らしの情報誌」は、1997 年に改定版が発行されておりますが、Internet などの普及により、必要な情報が容易に得られる環境となってきた今日においても、新しくミルトンキーンズへ赴任されてくる方々からは、未だに 7 年前に発行された情報誌を頼りにされていると聞きます。また、多くの方々から最新の情報にして欲しいとの強い要望も頂きました。

これらに答えて、過去に諸先輩の努力で発行された「ミルトンキーンズ暮らしの情報誌」を見直し、更に、電子化する事で配信を容易にするとともに、将来の改定が容易にできるようにしようとの発想から、今回「e 版」と称した改訂を企画し、下記の皆様から成る編集委員によって改訂作業を進めて参りました。

(敬称略)

ミルトンキーンズ日本クラブ婦人会代表

渡辺洋子

阪香澄

湯本妙子

高岡千佐都

英国アルプス電気株式会社

古屋洋

今回の e 版発行に際しては、初版及び改訂版の内容を見直し、情報の検証・追加を行いました。また、容易に Internet や他から入手できる情報については、思い切って削除し、地域に必要な情報を主体とした内容としました。この改訂にあたっては、過去の「ミルトンキーンズ暮らしの情報誌」がハードコピーしか見当たらず、これらを一度、データとして PC へ入力する事からのスタートし、情報収集、内容及び連絡先等の確認、更にこれらの情報の PC への入力という、編集作業のほとんどを婦人会代表の方々に携わって頂きました。特に新しくミルトンキーンズ及びこの周辺で生活される皆様にとって、使い易く、お役に立てる情報を網羅できたものと確信しております。

今回、電子化する事によって皆様への配布はデータで配信させて頂き、ご利用方法は皆様で選択してもらうという方法を取りました。また、将来は Internet での情報提供へ展開できる事を意識しております。

この改訂に、様々の情報をご提供頂いた会員の皆様、献身的に参画頂いた編集委員の方々に対し、深くお礼を申し上げますとともに、今回の「e 版 ミルトンキーンズ暮らしの情報」が皆様のお役に立てる事を願っております。

2004 年 12 月

ミルトンキーンズ日本クラブ会長

笹川新一

# ミルトンキーンズ暮らしの情報

## 目次

<b><u>I 各種登録・申請</u></b>	<b>P 6</b>
<u>(1) 在留届</u>	P 6
<u>(2) パスポート更新</u>	P 6
<u>(3) 社会保険</u>	P 7
<u>(4) 税金 (Council Tax)</u>	P 7
<u>(5) TV ライセンス</u>	P 8
<u>(6) 英国の育児手当</u>	P 8
<b><u>II 住まい</u></b>	<b>P 9</b>
<u>(1) 電気・ガス・水道</u>	P 9
<u>(2) 通信</u>	P 11
<u>(3) テレビ</u>	P 13
<u>(4) ごみ・リサイクル</u>	P 14
<u>(5) 防犯</u>	P 16
<u>(6) 住まいの管理・手入れ</u>	P 18
<b><u>III 自動車</u></b>	<b>P 21</b>
<u>(1) 車の運転</u>	P 21
<u>(2) 英国発行国際免許証の取得</u>	P 22
<u>(3) 車の維持</u>	P 22
<u>(4) 駐車場</u>	P 23
<u>(5) ロンドン混雑税</u>	P 24
<b><u>IV 教育</u></b>	<b>P 25</b>
<u>(1) 公立学校</u>	P 25
<u>(2) 私立学校</u>	P 26
<u>(3) 日本語補習授業校</u>	P 26
<u>(4) 幼児教室</u>	P 27
<u>(5) その他習い事</u>	P 28
<b><u>V 医療</u></b>	<b>P 29</b>
<u>(1) 一般医 (GP)</u>	P 29
<u>(2) 市販薬</u>	P 32
<u>(3) 歯科</u>	P 33
<u>(4) 日系医療</u>	P 33
<u>(5) 眼鏡</u>	P 34
<u>(6) 妊娠・出産</u>	P 34
<u>(7) NHS ダイレクト</u>	P 38
<b><u>VI 公共サービス</u></b>	<b>P 39</b>
<u>(1) 緊急ダイヤル 999</u>	P 39

<u>(2) 市役所</u>	P 39
<u>(3) 郵便局</u>	P 39
<u>(4) 図書館</u>	P 40
<u>(5) 公共交通機関</u>	P 41
<b><u>VII 生活情報入手</u></b>	<b>P 43</b>
<u>(1) MK 新聞・冊子</u>	P 43
<u>(2) 日系新聞・雑誌</u>	P 43
<u>(3) インターネットサイト</u>	P 44
<b><u>VIII 娯楽</u></b>	<b>P 46</b>
<u>(1) カルチャー</u>	P 46
<u>(2) スポーツ・レジャー</u>	P 47
<u>(3) 子供のバースデーパーティー</u>	P 50
<b><u>IX ショッピング</u></b>	<b>P 51</b>
<u>(1) ショップリスト</u>	P 51
<u>(2) 日系オンラインショップ</u>	P 55
<u>(3) レストラン</u>	P 56
<u>(4) 食材情報</u>	P 59
<u>(5) ショッピングカード</u>	P 61
<b><u>X 耳寄り情報</u></b>	<b>P 62</b>
<b><u>XI 料理・菓子レシピ</u></b>	<b>P 64</b>
<b><u>XII 付録</u></b>	<b>P 70</b>
<u>(1) 歳時記</u>	P 70
<u>(2) 引越し手続きリスト</u>	P 72
<u>(3) Milton Keynes MAP</u>	P 73

著作権は「ミルトンキーンズ日本クラブ」に属します。

会員以外への配布・商用使用・転載はご遠慮下さい。

# I 各種登録・申請

[目次に戻る](#)

## (1) 在留届

[目次に戻る](#)

3 ヶ月以上英国に滞在する日本人は、在ロンドン日本総領事館に在留届を出さなければいけません。総領事館においてパスポート更新、各種証明書発行等、補習校等で教科書給付のサービスを受けるためには、「在留届」が提出されていることが前提となります。

### 1. 在留届の提出方法

大使館・総領事館の窓口、又は、ホームページから所定用紙を入手し、郵送・Fax で提出する。ホームページ上から届け出することもできます。

### 2. 変更届

帰国・転居・追加家族等、記載事項に変更が生じた際にも、遅滞なく届けが必要です。

## (2) パスポート更新

[目次に戻る](#)

パスポートの更新手続きは、総領事館で有効期限失効日の1年前から受け付けてもらえます。但しその場合、新しいパスポートの有効期間は、受付日から計算されます。

### <必要書類>

- a) パスポートサイズの写真2枚  
(縦4.5cmX横3.5cm、背景なし、白黒・カラー不問、裏に氏名記入)
- b) 申請書2通
- c) 使用中のパスポート

以上の書類を揃えて総領事館へ提出します。(Northampton 以南は郵送手続き不可)  
新しいパスポートは約1週間できます。  
本人がサイン(子供の場合は代筆可)の上、受領します。

日本大使館 (Embassy of Japan)

在ロンドン日本国総領事館 (Consulate-General of Japan at London)

101-104 Piccadilly, London, W1J 7JT

Tel: 020-7465-6565 Fax: 020-7491-9328

開館時間 月～金 9:30～13:30/14:30～16:30 (Bank Holiday・館指定日は休み)

<http://www.uk.emb-japan.go.jp>

### <総領事館におけるその他の手続き>

- ・在外選挙人登録
- ・婚姻届
- ・出生届
- ・各種証明書発行

### (3) 社会保険 (National Insurance)

[目次に戻る](#)

#### 1. 駐在員の場合

2001年2月の日英社会保障協定により、日英の公的年金制度へ二重加入しなくてすむようになりました。これにより、駐在員のなかには、保険料を納付する必要がない人もいます。

派遣期間が5年間を超えないと見込まれる場合、その期間中は英国の雇用者も駐在員本人も、保険料を納付する必要はなく、また、3年を限度に適用免除(納付免除)の延長申請もできます。

派遣期間がもともと5年を超えると見込まれる場合には、在英期間中に日本の制度は適用されず、英国の年金制度が適用されます。

#### 〈英国の年金制度免除の適用を受けるには〉

日本で、雇用主経由で社会保険事務所に申請して適用証明書の交付を受け、それを英国の雇用主に提示することになっています。

#### 2. 駐在員以外の場合

The Social Security Office に出向き手続きします。

The Social Security Office (National Insurance Contributions)

Bowback House, 299 Silbury Boulevard, Central Milton Keynes, MK9 1NS

Tel: 01908-208600

#### 〈持参する書類〉

パスポート、ワークパーミット

#### 〈手順〉

- 1) 電話にて予約を取る。
- 2) 受付で予約がある旨を告げると、名前が呼ばれ用紙を渡される。
- 3) 用紙に記入、提出後、ワークパーミットとパスポートがコピーされる。
- 4) 6週間以内に National Insurance Number Card が郵送される。

カードに記載の番号(NINO)は、一生使用されるため、カードは大切に保管しておきます。

場合によってはインタビューがあるので、英語が苦手な場合は、通訳と一緒にいくほうがよいです。

### (4) 税金 (Council Tax)

[目次に戻る](#)

家の大きさ(レベル A~H)と、居住地域によって額が決まる税金で、日本の固定資産税に相当します。1年に1回、支払い通知がきます。

賃貸の場合でも、借り主が払う場合が多いです。

<http://www.mkweb.co.uk/council%2Dtax/home.asp>

## (5) TV ライセンス (TV Licence)

[目次に戻る](#)

TV ライセンスは、テレビを持っていると支払い義務があります。  
郵便局で TV Licence Application Form に記入して申請をします。  
カラーテレビの年額は £126.5/年 (2005 年 4 月から) です。  
翌年からは、毎年、請求書が郵送されてきます。違反罰金は £1,000 です。

<http://www.tvlicensing.co.uk/>

### <支払い方法>

Direct Debit (1, 3 ヶ月、1 年から選べる)、電話によるカード決済、郵便局で現金・小切手・Debit Card 払い、Online 決済、小切手郵送等の方法があります。  
住所変更の連絡も電話・手紙又は上記サイトにて必ずします。

### <契約解除の場合>

残存期間を 3 ヶ月単位で払い戻しが可能です。

## (6) 英国の育児手当

[目次に戻る](#)

英国の育児手当には、Child Benefit と Child Tax Credit の 2 種類あります。  
どちらも、下記に該当する子供一人ずつに対して支払われます。

- ・ 16 才未満
- ・ 16~18 才のフルタイム学生
- ・ 学校を卒業後、申請者居住地域内のトレーニングセンター等に登録している 16・17 才

日本人でも、社会保険料を支払っていて、社会保険登録番号 (National Insurance Number) を持ち、上記該当の子供を養育している場合に、申請すれば支給されます。  
申請が遅れた場合でも、3 ヶ月さかのぼって支払われます。

<http://inlandrevenue.gov.uk/>

### 1. チャイルド・ベネフィット (Child Benefit)

子供一人に対して規定の金額 (第 1 子 £16.50/週、第 2 子から £11.05/週 (2004.11 現在)) が通常、4 週間毎に支払われます。上記条件を満たしている場合は、社会保険番号 (National Insurance Number)、出産証明書 (英文)、銀行口座の詳細を添えて申請します。所定書類は、上記ホームページでダウンロードするか、電話して取り寄せます。インターネット上での申請も可能です。  
英国で出産した子供の場合は、通常、病院から申請書類 (Claim Pack) を配布されます。  
チャイルド・ベネフィットに関する Q&A <http://www.inlandrevenue.gov.uk/families/>  
Tel: 0845-3021444

### 2. チャイルド・タックス・クレジット (Child Tax Credit)

Tax Credit の一 종류で、就業の如何に関わらず支払われます。  
支払額は、申請者の年間総収入 (Income Gross) (夫婦共働きの場合は合算) と子供の人数により決められます。但し、年間総収入が £60,000 を越える場合は、対象外になります。チャイルド・ベネフィットと同時に受け取ることもできます。  
申請方法は、上記チャイルド・ベネフィットと同様です。



## II 住まい

[目次に戻る](#)

### (1) 電気・ガス・水道

[目次に戻る](#)

#### 1. 電気・ガス

近年は、自由化に伴い、様々な企業が光熱サービス分野に進出し、電気とガスの両方を取り扱う企業も増えました。同一会社で両方を契約すると割り引きされる等、顧客獲得競争が激化しています。

\* 供給会社を決めるにあたって、ポストコード等を入力すると、自宅エリアで申し込み可能な供給会社が一覧になって出てきて、料金等を比較できるサイトもあります。

<http://www.ukpower.co.uk/>

\* 借家の場合は、不動産屋が手続きしてくれる場合や、前住人が利用していた供給会社をそのまま引き継ぐ場合があるので、確認が必要です。

#### <MK 地域の主な供給会社>

- |                     |                                     |   |
|---------------------|-------------------------------------|---|
| ・ Powergen          | Tel:0800-363363                     | <a href="http://www.powergen.co.uk/">http://www.powergen.co.uk/</a>                   |
| ・ British Gas       | Tel:0845-955510(新規加入)               | <a href="http://www.house.co.uk/">http://www.house.co.uk/</a>                         |
| ・ Southern Electric | Tel:0845-7444555                    | <a href="http://www.southern-electric.co.uk/">http://www.southern-electric.co.uk/</a> |
| ・ n power           | Tel:電気 08457-145146/ガス 08457-906050 | <a href="http://www.npower.com/">http://www.npower.com/</a>                           |

#### <新規開設>

入居時

a) 供給が続けられている場合

自分名義に変更するため、メーターを読み、連絡します。

b) 供給がカットされている場合

家の購入又は借家契約を供給会社へ持参すると、24 時間以内に供給が開始します。

#### <請求書>

電気・ガス共に請求書は基本的に 3 ヶ月毎に送付されます。

1 年間の概算請求金額を月々に均した固定額を、毎月銀行口座より支払い、年度末に精算する BudgetAccount という方式もあります。

メーターを読む人が来ない、又は自分でメーターを読んで連絡しない場合は、料金は概算 (estimate) 請求されます。この場合、実際使用量より多く請求されることが普通で、清算には 3 ヶ月くらいかかります。

- ・ Monthly Direct Debit 契約をすると、ディスカウントを得られます。
- ・ British Gas は 10 日以内に支払うと、次月分がディスカウントされます。

#### <支払い>

Direct Debit、小切手郵送、郵便局や銀行にて現金・Debit Card・小切手払い、Web 決済等がありますが、郵便局や銀行では手数料がかかる場合もあります。

詳しくは、請求書の裏面に、支払い方法の説明があります。

請求書に記載されている支払い期日、又は請求書を受け取ってから 10 日後くらいまでに支払わないと督促状が届きます。直ぐに支払えば追徴金はありません。

- \* 電気ガス共に、詳しくは、各供給会社へ直接問い合わせるか、Web サイト(請求書に記載)で確認してください。
- \* 連絡先の変更は、その都度各家庭に通知されるとは限りません。請求書に記載された電話番号を確認のうえ連絡してください。
- \* 供給会社とのトラブル等、下記機関へ相談することができます。  
Energywatch Tel:0845-906 0708      <http://www.energywatch.org.uk/>

**<ガス漏れ緊急連絡先>**

Tel:0800-111 999 (24 時間サービス)

## 2. 水道 (Anglian Water)

水道料金は、メーターにより使用量に応じて支払う家と、固定資産税評価額(Rateable Value)により算出される家があり、又、借家の場合は、家賃に含まれているケースもあるので契約時に確認が必要です。

地域によっては、要求すればメーターを付設してもらえます。

**<請求書>**

- a) メーターがない家  
毎年 4 月 1 日までに、半年~1 年分の請求書がきます。  
Monthly Direct Debit 払いへの変更も可能です。
- b) メーターがある家  
6 ヶ月毎の請求  
通常、上水道は使用量により計算され、下水道は上水使用量の 90%として自動計算されます。異議がある場合は、申し出ます。概算(Estimate)請求の場合もあります。

**<水漏れ緊急連絡先>**

Anglian Water Tel:08457-145145

- \* 引越しの場合は、事前に移動日を下記へ連絡します。  
Tel:0800-919155  
<http://www.anglianwater.co.uk/>

## (2) 通信

[目次に戻る](#)

近年、多くの企業が、割安電話サービス・インターネット接続サービス・テレビ配信サービス等に参入していて、更に拡大傾向にあります。

各社サービスは様々ですが、多くの場合、BT回線が必要です。

Free、Special Offer などを利用して月額契約する場合は、最低契約期間が定められていることが多いので、途中解約すると契約違反金を請求されます。契約前に契約条件(Terms and Conditions)を必ず読んでください。

### 1. 電話

電話の開設、再開はBT(British Telecom) 150(BT回線から)/0800-800-150に連絡します。

入居時、電話機を設置し、回線がつながっているか確認し、

回線がつながっていれば再開(Reconnection)を申し込みます。

回線が切断されている場合は、工事の依頼をします。

<http://www.bt.com/>

BTは、日本のNTTに相当します。そのため、通話料割安サービスを扱う他社の多くは、BT回線を利用するので、BT回線使用料を別途支払う必要があります。

#### <請求書>

通常3ヶ月毎に送付されます。

1ヶ月毎にすることも可能です。

最初の3ヶ月は使用額が£100に制限されます。£100になれば連絡が入り、支払えば続けて次の£100まで使えます。

#### <電話機のトーン・パルスの切り替え>

UK仕様の電話機にはTone/Pulse切り替えスイッチが付いている機種があります。

電話機設置後、通話できない時は、電話機のスイッチを切り替えて試してみます。

### 2. インターネットプロバイダー

英国でインターネットに接続する主な方法には、下記の様な種類がありますが、各々の使用目的に合わせて選ぶとよいです。

- a) 日本で契約したプロバイダー経由
- b) 日系プロバイダーと契約
- c) 英系プロバイダーと契約
  - ・各種容量によって料金が異なるブロードバンド(Broadband)
  - ・毎月一定金額を支払えば、電話代が不要になるダイヤル回線接続タイプ(Anytime)
- d) 英系プロバイダー無料コンテンツ利用(インターネット接続時間が少ない人向け)
  - ・接続時間分の電話代のみを支払うダイヤル回線接続タイプ(Pay-As-You-Go)

**注)**・プロバイダーには、アカウント使用無料タイプと、アカウント使用月額料が必要なタイプがあります。

- ・英国国内のみに使用が制限されているものもあります。

### <ヒント>

とりあえず今すぐインターネットに接続したい場合は、店頭無料配布の CD-ROM を入手し、ひとまず Pay-As-You-Go で無料メールアドレスを取得します。インターネット接続をいったん完了させ、その後、じっくり選び、自分に合ったタイプに変更するという方法もあります。  
(無料アドレスは、30 日以上アクセスしない場合、抹消されます。)

### <日系プロバイダー>

- \* KDDI <http://www.kew.net/>

### <主な英系プロバイダー>

- \* ORBIX (日本語対応サポート) <http://www.orbix.uk.net/>
  - \* AOL  
無料 CD-ROM から専用メールソフトをインストール
  - \* BT Yahoo <http://www.btyahoo.com/>又は <http://www.bt.com/>  
各所に無料 CD-ROM あり
  - \* Wanadoo (旧 Freeserve)  
各所に無料 CD-ROM あり <http://www.wanadoo.co.uk/>
  - \* Tiscali  
Dixons などに無料 CD-ROM あり <http://www.tiscali.co.uk/>
  - \* Virgin Net <http://www.virgin.net/>
  - \* Tesco  
Tesco 店内で CD-Rom を 50p で購入、又は <http://www.tesco.com/>
  - \* Telewest <http://www.telewest.co.uk/>
  - \* NTL <http://www.ntlhome.com/>
- その他、大手スーパー、電気店等で多数扱っています。

## 3. 格安国際電話

- \* KDDI <http://www.eu.kddi.com/jp>  
料金後払い方式
- \* SWIFTCALL <http://www.swiftcall.co.uk/japan>  
登録プリペイド方式(クレジットカードで料金先払い)世界中どこからでも利用可能。
- \* ORBIX <http://www.orbix.uk.net/>  
契約の必要はなく、相手電話番号の前に、指定番号をダイヤルする。
- \* Tele Discount <http://www.telediscount.co.uk/index2.php>  
契約の必要はなく、相手電話番号の前に、指定番号をダイヤルするだけで BT Local rate になる。
- \* aura call <http://www.auracall.com/>

## 4. 国際電報 『デンポッポ』

Tel : 0845-033-1010

受付時間 : 月~金 : 9:30~16:30

<http://www.eu.kddi.com/jp>

### (3) テレビ

[目次に戻る](#)

テレビ放送を受信するには、地下ケーブル、デジタルに大別されます。  
デジタル受信は、扱う企業も利用法もめまぐるしく進化中です。

#### 1. NTL ケーブルテレビ（地下ケーブル使用）

Starter Pack : ケーブル使用料+Standard Channels ￡2.77/月(税込)

受信チャンネルは、BBC1、BBC2、ITV1、Channel 4、Channel 5、Sky One

これ以外の番組を受信する場合は、専用デコーダー(レンタル可￡7.00/月)をつなぎ別途受信料を払います。

<http://www.ntlhome.com/>

#### 2. JSTV（NHK 日本語衛星放送）

MK 地区は、一部地域を除き NTL から受信します。(放送は0時まで)

受信には、NTL 専用デコーダーが必要です。

JSTV 受信料 ￡31.95/月

NTL 申し込み連絡先 : 0800-0524000 (JSTV ではなく NHK と言わないと通じない)

NTL 除外地域の場合は、JSTV に直接申し込みます。

視聴料￡30/月+初期設置料(アンテナ+デコーダー+設置工費+入会金)

<http://www.jstv.co.uk/>

#### 3. SKY Digital

最低向こう1年間、BT の電話番号を変えないならば、アンテナ&デコーダーを無料貸与にて申し込むことができます。

頻りにキャンペーンをしているので契約&設置料金にはばらつきがあります(￡1~60)

ホームページから申し込む方がお値打ちな場合があります。

受信料￡13.50~41/月

**注)** 同じアンテナとデコーダーを使い JSTV も受信したい場合は、両方受信できるタイプの物を自分で購入する必要があります。

<http://www.sky.com/>

#### 4. Freeview Digital

Freeview 対応のデコーダーを購入し設置します。(受信料無料)

Freeview 対応デコーダーが組み込まれたテレビもあります。

視聴できるテレビ番組は、'04 年現在 23 番組ほどあります。

<http://www.freeview.co.uk/>

Top Up 対応 Freeview デコーダーの場合は、契約(￡7.99/月)をし、Viewing Card をデコーダーに差し込めば Cartoon Network 等の番組を追加視聴できます。

<http://www.topuptv.com/>

## <参考>

イギリスのビデオ画像方式は PAL、日本は NTSC のため、互換性はありません。

- \* ビデオ : マルチタイプまたは NTSC 簡易再生機能付き PAL のビデオデッキでなければ、日本で購入・録画したテープの再生はできません。
- \* ゲーム機 : 日本仕様のテレビにつなぐゲーム機(ゲームキューブ、プレステなど)も、マルチタイプのテレビでなければ、日本で購入したソフトを再生できません。(メモリーカード、コントローラーは互換性あり) (ゲームボーイ等、TV を介さない物は別)
- \* DVD : UK 仕様の最近の DVD プレーヤーのほとんどは、NTSC 再生が標準のできるもので問題ありません。UK で購入した PAL 式 DVD ソフトは、日本仕様の DVD プレーヤーでは再生できません。但し、パソコンでは再生できますが DVD ドライブのリージョンコードの書き換え制限数などに注意してください。

## (4) ごみ・リサイクル (Waste and Recycling)

[目次に戻る](#)

ミルトンキーンズでは、ごみを減らす運動をしています。

日本と違い、焼却処理をしない英国では、ごみ問題が深刻です。積極的にリサイクルを行いましょう。

### 1. 各戸ごみ回収サービス

ごみ処理は、普通ごみ、リサイクルごみ、ガラスに分けて週 1 回、各地区の収集日の朝 7 時までに家の前に出します。

ごみ袋(黒&ピンク)は、年 1 回、各戸に無料配布されます。足りない場合は、黒袋は市販袋を使用できます。ピンク袋は、図書館(どこでも可)などでもらうことができます。

無料配布ごみ袋の帯には、収集日変更スケジュールや、回収可能物等が記載されています。

a) 普通ごみ(Refuse)は黒い袋

b) リサイクルごみ(Recycling)

#### \* Pink Sack

新聞、雑誌、電話帳、カタログ、カード類(封筒不可)、コピー用紙、コンピューター用紙、箱類(シリアル箱等)、段ボール(大きいものは、自分で回収センターへ持ち込む)、缶類(中を濯いで蓋を中に入れる)、プラスチックボトル(蓋を除き中を濯ぐ)

<入れてはいけないもの>

ボトルタイプではないプラスチック容器(ヨーグルト、食品トレイ等)、スプレー缶、油脂類の容器、ペンキ缶、汚れが取れないもの等

#### \* Blue Box

ビン、ボトル類(蓋は取り除く)

<入れてはいけないもの>

パイレックス容器、ガラスコップ、電球、割れた物

## 2. 庭ごみ(Garden Waste)回収サービス

6月～11月の間、2週間に1回、庭ごみを取りに来てくれるサービス(要申込み)  
貸し出しコロ付 Bin の大きさは2種類(240L/140L) £12/年

## 3. その他のリサイクル

- a) リサイクルごみを自分で回収センターへ持ち込みます。(無料)  
廃油、バッテリー、くず鉄、がらくた、家具、庭ごみ、紙類、缶類、瓶類、プラスチックボトル、布類等  
・ Newport Road, New Bradwell, MK  
・ Chesney Wold, Bleak Hall, MK  
・ North Crawley Road, Newport Pagnell
- b) 不要スーパーの袋  
各 Tesco 内に回収箱があります。
- c) コンポスト  
キッチン生ゴミ、庭ゴミ等を自分で腐葉土にできます。  
MK Council では、時折キャンペーンを行っているので、クーポンを入手し、申し込めばコンポストを無料又は安価で手に入れることができます。
- d) 古着、古本、がらくた類  
Car Boots(フリーマーケット)に参加して自分で売ります。  
チャリティーショップ等に寄付します。(慈善事業へ活用される)
- e) 不要になった日本の本  
Central Milton Keynes Library に寄付します。  
日本人補習校の古本セールに寄付します。
- f) 不要又は壊れた携帯電話  
Tesco 店内に投函用封筒があります。(慈善事業へ活用される)
- g) 使用済みインクカートリッジ  
Tesco 店内に投函用封筒があります。(慈善事業へ活用される)  
回収箱を設置している現地校もあります。(慈善事業へ活用される)
- h) 不要家具  
中古家具を扱うチャリティーショップに持ち込む又は、引き取りに来てもらいます。  
AGE Concern 6 Burners Lane, Kiln Farm, MK / 43 Queensway, Bletchley, MK  
Tel:01908-263838(2店舗共通)

詳細は Web サイトにて検索 <http://www.mkweb.co.uk/waste>

- ・ 自分の地区の回収日確認 → Refuse and Recycling Collections
- ・ 収集日変更スケジュール → Bank Holiday Refuse Collection Changes
- ・ Blue Box&Pink Sack 要求 → Getting Sacks and Boxes
- ・ リサイクル回収センター → Local Recycling Centre in MK
- ・ 処分方法ガイド → A-Z Recycling



## (5) 防犯

[目次に戻る](#)

### 1. 訪問者への対応

- \* 本物は常に予約 (Appointment) を取ってから訪問してきます。
- \* 訪問の際は、写真付きの身分証明 (Identification) を持参しています。
- \* 疑いがあるときは、絶対に家の中に入れてはいけません。

訪問者に対してはまず

- 1) 通し窓等で相手を確認する。
- 2) チェーンをかけてからドアを開け、Identification を要求し、受け取り、注意深くよく見る。
- 3) 不審な場合は、Identification を受け取ったまま一旦ドアを閉め、電話帳で電話番号を調べ確認する。  
(訪問者が提示した電話番号では、仲間の番号を教えるケースがあるので信用しない。)

空き巣狙い・強盗 (Burglars) が事前に家の中のめぼしい物を見ていく目的で、作業員、点検職員、中古品買い取り業者等を装って訪問する場合がありますので注意が必要です。  
下記は、警察が注意勧告している実例です。参考にしてください。

- ・ "I'm here to check the pipes"
- ・ "I need to check the water/turn the water off (I'm laying pipes up the road)"
- ・ "The water is unfit for drinking"
- ・ "I need to check for damp"
- ・ "I've lost my football/kite/puppy/rabbit"
- ・ "Can I use your toilet?"
- ・ "Can I have a glass of water?"
- ・ "Can I borrow a pen/a piece of paper to write a note?"
- ・ "I'm interested in buying books or antiques"
- ・ "You have won a prize in a raffle - can I measure up for the prizes/write down your details?"
- ・ "I'm from Age Concern - can I take down the number of your pension book"
- ・ "I'm from the Water Board"

#### <町内防犯組 (Neighbourhood Watch) への登録>

英国には、National Neighbourhood Watch Association (NNWA) という組織があり、登録者には各地域担当 Co-ordinator が、その地区に不審人物等が出没した場合、注意をするように連絡してくれます。登録、利用は無料です。登録時に配布されるシールを、玄関の外から見える位置に貼ります。家の前の街灯の柱に看板を付けたい場合は、申し込むと有料 (£9) で付けてもらえます。MK&MK 南西近郊地域は、The Thames Valley Association of Neighbourhood Watch が統括しており、各地区担当者 Regional Administrator に連絡して登録します。

ミルトンキーンズの Regional Administrator 連絡先                      Tel: 01908-686169  
または、Thames Valley Police Quality Service                      Tel: 0845-8-505-505

その他 MK 南西近郊地域の連絡先は、下記サイトで調べることができます。

<http://www.thamesvalley.police.uk/crime-reduction/nw1.htm>



### ＜参考サイト＞

- \* National Neighbourhood Watch Association (NNWA) <http://www.neighbourhoodwatch.net/>
- \* MK 地区警察 <http://www.thamesvalley.police.uk/>
- \* Northants 地区警察 <http://www.northants.police.uk/>
- \* The UK Police Service <http://www.police.uk/>

## 2. 日常防犯

- ・ 家の中に必要以上の現金を置かない。
- ・ 小切手、クレジットカード類は、安全な所に隠しておく。
- ・ ほんの数分でも外に出る時は、必ず鍵を掛ける。
- ・ 庭の門の鍵はかけておく。
- ・ カレンダー等に旅行や外出等の予定を英語で記入しない。
- ・ 不審人物 (Suspicious caller) を見かけたら、Tel:0845-8-505-505 に連絡する。

## 3. 外出時防犯

- ・ 短時間の外出でも必ず家中 (2 階も) の戸締まりをする。
- ・ 夜間外出する時は、玄関だけでなく 1 階の電気もつけておいた方がよい。
- ・ 外出先から帰宅し、家の異常を発見したら自分で調査せず隣家で電話を借り警察へ電話する。

### ＜旅行の際の防犯対策＞

- ・ タイムスイッチにより自動的に電灯を点灯させる。(タイムスイッチは DIY Shop にあります。)
- ・ 新聞、ミルクは一時的にとめる。
- ・ 無料で配られる新聞は隣人に奥まで押し込んでもらうよう依頼する。
- ・ カーテンは開けたままにしておいた方がよい。

## 4. キャッシュカード

キャッシュディスペンサーでの現金引き下ろし、お店での支払い等、デビットカード・クレジットカードの暗証番号を入力する際は、背後から、双眼鏡・カメラ等を使い覗き見られたりしないよう、手元を隠す等、十分注意が必要です。特に、屋外設置のキャッシュディスペンサーを利用の際は、注意して下さい。

### ＜犯罪例＞

- ・ わざと現金を落とし、「お金が落ちましたよ。」と親切を装って声をかけ、相手が拾っている隙に、カードを持ち去る。
- ・ カードが抜けないように、キャッシュディスペンサーに細工をして持ち主が諦めて立ち去ってからカードを持ち去る。
- ・ 偽のキャッシュディスペンサーを設置する。

## 5. セキュリティーシステム

アラーム機能だけのものから、セキュリティーステーションと直結しているものまで様々な種類があります。簡易タイプは DIY Shop にて購入できます。

## 6. 保険

借家の場合、建物及び家主所有の備品には保険がかかっていますが、自己所有物には自分で保険をかける必要があります。家財保険等各種あるため、詳細は保険会社へ問い合わせてください。

## (6) 住まいの管理・手入れ

[目次に戻る](#)

### 1. 普段の手入れ

#### a) 水回り、台所

イギリスの水は硬水であり、特に、ミルトンキーンズ地域の水は、石灰分(Limescale)が多くて沈着し易いので、普段からこまめに拭いておくといいです。

#### <手作り洗剤>

- ・汚れ落としには、White Vinegar (透明な酢)と水を1対1の割合で混ぜた物を使うといい。更にそれをレンジで温めるとより強力になる。(すぐに使うならお湯で作ると楽)
- ・重曹(Bicarbonate of Soda)を水に溶かしたものも磨き剤として重宝する。
- ・蛇口のひどい結石には、酢+お湯+重曹がよく取れる。

上記手作り洗剤は、電子レンジ、オーブン内の汚れもきれいに取れます。素材が食品なので安心です。

#### <市販薬剤>

- ・ポット、ヤカン、シャワーヘッド等の石灰分を除去する薬剤「Appliance Limescale Remover」
- ・オーブン、コンロの焦げ等には、「Mr Muscle Oven Cleaner」
- ・クリームクレンザー「Cif Cream」
- ・シンクの黄ばみに、キッチン漂白剤「Thick Bleach」
- ・風呂場のタイル目地などの黒ずみには、漂白剤配合洗剤「Dettox Mould & Mildew Remover」

**注)** 漂白剤利用の際は、有毒ガス発生の危険があるので、絶対に他の薬品と混ぜて使わないでください。

#### b) 排水管

排水口から米粒、茶殻、野菜くず等のゴミを流さないために、網が市販されているので、それらを利用し排水管を詰まらせないように注意します。

油は新聞紙等に吸わせてごみ箱に捨てます。絶対に流しに捨ててはいけません。

#### c) 換気扇

油煙と臭気を吸い取る設備です。

フィルターはDIY Shop等で買えるので定期的に交換します。

#### d) 冷蔵庫・冷凍庫の霜取り

- ・冷蔵庫は自動的に霜取りされます。
- ・冷凍庫には霜取り機能がないものが多いので、年に1~2回は電源を切って霜取りを行います。氷を削り落とす際には、プラスチックや木のへらを使い、尖ったナイフ等を使うことは絶対にやめましょう。

e) 食器洗い機

- \* 洗剤 : 前扉の内側の洗剤入れ(かごに入れるタイプもある)に専用のものを毎回入れます。洗剤・研磨剤・仕上げ剤が一緒になっているオールインワンタイプの固形洗剤もあります。
- \* ガラス仕上げ剤 : 前扉の内側の仕上げ剤入れにいっぱい入れておけば、少しずつ出る仕組みになっているので、毎回入れる必要はありません。ガラスに水滴やカルキの跡が残るようなら、目盛りを調整します。
- \* 専用の塩 : 底面にある専用塩入れに、食器洗い機専用塩(台所洗剤売り場にある)を入れます。新品の場合、塩を 2kg 全部入れてよくかき混ぜて水を満たします。塩は毎回入れる必要はなく、水が青くなったり、警告ランプが点灯したりしたら足します。

**注)** 高温になるため、漆器、金メッキのもの、クリスタルガラス等はいれないようにします。

f) 洗濯機

洗濯機の故障原因には、電熱管に沈着した石灰、洗剤かす詰まり、糸くず、ごみ受けの詰まり等があります。

ごみ受けが本体内部(見えない所)にあるので、見つけにくいですが、定期的に洗浄した方がよいです。

洗濯機内部の石灰分付着を防止するタブレット(Calgon)もあります。

g) トイレ

便器の溜り水の結石は、普段からこまめに掃除の方がよいです。

軽い結石には、酢(White Vinegar)を入れ、2~3 時間置いてからこすります。

ひどくこびり付いてしまった場合は、Domestos 等、専用の薬品をたっぷり付け、半日ほど置いてからこすり取ります。

## 2. 修理

a) 住宅修理

借家の場合は、まず不動産屋に連絡します。

(自分で勝手に業者に修理依頼した場合は、自己負担になります。)

b) 家電修理

UK 仕様の家電製品は、ヒューズが組み込まれています(多くの場合はコンセント部分)。

新しいヒューズと交換するだけで直る場合があるので「壊れたかな?」と思ったらまずこのヒューズを疑ってみましょう。

## 3. 冬期注意すべきこと

a) 水道管の凍結/ラジエーター(Radiator)の温度

戸外に露出している水道管が凍って亀裂が入り、氷が解けだした時に大洪水という事態にならないためには

- \* 冬期はボイラーの主電源を切らないようにします。
- \* 外出・旅行時も、ラジエーター室内温度設定を 15 度以下にはしてはいけません。
- \* 特に寒い日は、蛇口を全開にし、元栓を閉める様にしましょう。

b) 室内暖房板(ラジエーター)が熱くならない時

ラジエーターの上部が冷たく下部が暖かい時はラジエーター内に空気が溜まっていて、暖房の利きが悪くなっているので空気抜きをします。

<空気抜きの方法>

- 1) ラジエターの右上側面に四角いネジがあるので、それにラジエターキーを差し込み、雑巾をあてながら、必ず、ほんの少しずつネジを緩めていく(ラジエターキーはDIY ショップで手に入る)。
- 2) スーッと空気が抜け出したら、ネジを緩めるのを止め、そのままラジエター内の黒っぽい水が出てくるまで(出ない場合もある)続け、後はしっかりネジを閉める。

c) 戸外の駐車

車を戸外に駐車しておくと、すぐにガラスが凍結してしまいます。

“de-icer”(解氷スプレー)とワイパー・スクレイパー(ヘラ)を車に常備しておくと便利です。

## III 自動車

[目次に戻る](#)

### (1) 車の運転

[目次に戻る](#)

英国で運転するには、4つの方法があります。

- \* 英国入国から1年間は、日本の運転免許証のままでも運転できます。但し、レンタカーを借りることはできません。
- \* 国際運転免許証を日本で発行してもらいます。発行日から1年間有効です。
- \* 日本の運転免許証から英国運転免許証に切り替えます。
- \* 英国で運転免許を取得します。

#### 1. 英国運転免許証に切り替え

申請時に有効な日本の免許証を所持していて、英国居住者になって5年以内なら申請できます。

##### <手順>

##### 1) 日本の運転免許証の翻訳証明書の取得

パスポート、免許証、返信用封筒、返信用切手を持参の上、日本総領事館へ出向き、各種証明書交付申請書に必要事項を記入の上、提出します。

約1週間後、翻訳証明書、預けた免許証が郵送されてきます。

全ての手続きを郵送で行いたい方は、下記サイトにて確認できます。

<http://www.uk.emb-japan.go.jp/jp>

##### 2) DVLA へ申請

Application for Photo Driving Licence D750(封筒付)を郵便局で入手し、記入します。

上記申請書、日本の免許証、翻訳証明書、手数料分の小切手、パスポート(コピー無効)、カラー写真(縦 4.5cm×横 3.5cm、裏書き証明が必要)、返信用封筒(自分の宛名記入、切手貼付)をDVLA(Swansea SA99 1BT)に送付します。交付には約2週間掛かります。返信用封筒は、パスポート返送に使用されるので、万が一のために、Special Delivery 等にしたほうがよいです。

##### <参考>

- \* 日本の免許証は返却されません。日本へ一時帰国等の際に、紛失再発行(なくした物と記載内容同じ)してもらいましょう。住民票がなくても大丈夫です。
- \* パスポートを郵送したくない場合は、直接 DVLA へ出向きます。(制度の変更、担当者により対応の違い等がありますので、詳しくは、DVLA に直接確認してください。)
- \* 書き換え申請中に運転する場合は、日本で国際免許を取得しておく必要があります。
- \* Luton, Northampton 等近郊の DVLA Local Office に出向いて手続きしても、そこから DVLA へ郵送されるので申請方法、交付所要日数は変わりません。DVLA Local Office 所在地は、下記 DVLA サイトにて確認してください。
- \* 日本の免許証が失効してしまった場合は、失効後3年以内、帰国後1ヶ月以内なら無試験です。

##### DVLA

Longview Road, Swansea, SA6 7JL

Tel:01792-782341

<http://www.dvla.gov.uk/>

## 2. 運転免許の取得

英国にて免許証を取得する場合、日本のような教習所はなく、まず仮免許を申請し、法規試験に合格後、ドライビングスクール又は個人のインストラクターについて、Lプレートを付けた車で路上教習をします。その後、実技試験を受け、合格後、運転免許証の交付申請をします。

## (2) 英国発行国際免許証(International Driving Permit)の取得

[目次に戻る](#)

英国運転免許証、パスポートサイズの写真1枚、パスポートを持って指定 Post Office(主な場所は下記記載)、AA Dover Folkstone Eurotunnel Terminal にて申込書に記入し、申請すればその場で発行してもらえます。

その他 RAC, RSAC, Green Flag 等でも扱っています(これらの機関のメンバーになる必要はない)。各機関のインターネットホームページで、用紙をダウンロードして郵送申請(所要約10日&要エキストラチャージ)もできます。 料金£5.5

指定 Post Office(抜粋)

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| * <u>Hertford Street</u> | 71 Hertford Street, Coventry                               |
| * <u>Arndale</u>         | The Arndale Centre, 42/44 Smiths Lane Mall, Luton, LU1 2LP |
| * <u>Northampton</u>     | 20 St Giles Street, Northampton, NN1 1AF                   |
| * <u>London Heathrow</u> | Terminal 2 (Post Office located on first floor)            |

## (3) 車の維持

[目次に戻る](#)

### 1. 税金 (Road Tax)

自動車税を年1回支払います。排気量別6段階 £55~165/年  
請求書が DVLA から送付されてきます。

郵便局で払うのが便利で、その際、下記の書類が必要です。

- ・ MOT Certificate(新車登録3年経過後)
- ・ 自動車保険証書(Insurance Certificate)又は自動車保険の仮契約書(通称 Cover Note)

日付が入った丸いステッカーをくれるので、フロントガラスの左下に常に貼り付けておきます。

### 2. 車両検査 (MOT)

MOT (Ministry of Transport) は、日本の車検制度と類似しています。

新車は購入3年経過時に、その後は毎年、受けることが義務づけられています。

中古車の場合も車両登録から3年経過時に、その後は毎年受ける必要があります。

大抵のガレージで行っています。

満期の1ヶ月前から受けることができます。

MOT 不合格の場合、V21Form が発行され、その車の使用は法律違反となるので、修理が必要です。

### 3. 自動車保険 (Car Insurance)

必ず自動車保険に加入してから運転します。

保険証書(Insurance Certificate)又は保険の仮契約書(Cover Note)がないと車を購入できません。

日系保険会社サイト一覧

- \* モーター一番 <http://www.motorichiban.com/>
- \* 佐野エージェンシー <http://www.jib-sano.co.uk/>
- \* Cosmos Risk Solutions Ltd. <http://www.cosmos-rs.co.uk/>
- \* Japan Insurance Brokers Ltd. <http://www.jeis.co.uk/>
- \* UK コンサルタンツ <http://www.jemuk.co.uk/>
- \* Willis Ltd. <http://www.willis.com/>

### 4. 修理

購入したガレージで修理するのが無難です。

〈会員お薦めガレージ〉

無料で自宅まで見積もりに来てくれ、場合によっては自宅で修理もしてくれて、対応が早くて安い修理屋です。

Chips Away Tel:01234-360300 <http://www.chips-away.com/>

## (4) 駐車場

[目次に戻る](#)

Central Milton Keynes (以下 CMK と表示)の駐車場は、以下の3種類です。駐車区域の看板に従ってください。違反罰金は£30。

- ・ 制限時間内 Free
- ・ Pay & Display : Standard 25p/hour、Extra 25p/15min ('05年1月17日から)  
(18:00以降&Bank Holiday Free)
- ・ 土日 Free ゾーン

また、Xscape 内映画館では、水色券売機にて駐車券を購入し、半券を見せると駐車料金を返金してもらえます。

<http://www.mkweb.co.uk/parking> or <http://www.mkweb.co.uk/parkingmap>

CMK 以外の路上駐車可能地域において、黄色2本線、ジグザグ線は駐停車禁止です。黄色1本線は、時間指定で駐車可能です。駐車区域の看板に従ってください。

〈看板〉

- 例1 : [Limit2Hours No Return within 2hours] 制限時間2時間満了後、車を一旦移動させても2時間以内に同じ場所に戻って来てはいけない。
- 例2 : [Residents Only] 地区住民のみ。
- 例3 : [Disabled Holders Only] 身障者バッジ所持者のみ。
- 例3 : [Permit Holders Only] 駐車許可証所持者のみ。

## (5) ロンドン混雑税 (London Congestion Charge) [目次に戻る](#)

月～金 (National Holiday は除く) 7:00～18:30 の間に Central London の Charging Zone 内に車を乗り入れる場合は、ロンドン混雑税として当日中に £5/day を支払わなければいけません。

### <料金>

乗り入れ当日	～22:00	£ 5
乗り入れ当日	22:00～24:00	£10
当日未払い罰金加算合計		£75

<http://www.cclondon.com/>

### <支払い方法>

Online、郵送(要用紙のダウンロード)、電話 (Answering Machine)、携帯電話 text(要登録)、駐車場 (Zone 内)、BT Internet kiosk (Zone 内)、「Pay Point」又は「Congestion Charging (赤丸に白字 C)」サインのあるコンビニエンスストアかガソリンスタンドにて、車のナンバー、乗り入れの日を登録して支払います。乗り入れ日の 90 日前から受け付け可能です。



## IV 教育

[目次に戻る](#)

### (1) 公立学校

[目次に戻る](#)

英国では公立校のことを Maintained School と呼び、各地方自治体が管理し、地方自治体ごとに多少システム(就学年齢、年齢による学校区分、入学手続き等)が違っている場合があります。授業料は無料です。

ミルトンキーネズの公立校のタイプは以下の通りです。

・Nursery School or Class	3～4才
・First School	4～7才
・Middle School	7～11才
・Combined School	4～11才
・Secondary School	11～18才

Primary School には、First School と Middle School に分かれている場合と、Combined School があります。全て校区制になっているので、居住地区により通学校が決定されます。

希望の学校に入学したい場合は、指定区域に住まなければいけません。

参考：<http://www.childcarelink.gov.uk/miltonkeynes>

[http://www.mkweb.co.uk/at\\_school/home.asp](http://www.mkweb.co.uk/at_school/home.asp)

#### 1. Nursery School

ミルトンキーネズには、Nursery School が2校、Nursery Class を附設する First 及び Combined School が18校あります。2才になった時点で登録しておくといいです。

保育時間は通常 9:00～11:30 又は 13:00～15:00 です。

#### 2. Primary School

Primary School への入学手続きは、4才の誕生日を迎えたら直ちに入学申請を行い、5才になれば、その次の学期に入学することになります。

5才の誕生日が9月1日～12月31日	入学許可9月(Autumn Term)
5才の誕生日が1月1日～4月30日	入学許可1月(Spring Term)
5才の誕生日が5月1日～8月31日	入学許可4月(Summer Term)

#### 3. Secondary School

ミルトンキーネズの Secondary School には、Grammar School がなく、全て選抜試験のない共学(Co-educational)の Comprehensive School になっています。Year7～Year11(11才～16才)までがその対象となります。

Year11で General Certificate of Secondary Education(GCSE)を受けます。これは、日本の義務教育過程修了証明に相当する試験です。GCSEの採点は、試験結果だけでなく Year10と Year11の2年間を通じて行う GCSE コース・ワークの点数も最終点に加えられます。試験結果は A+から Gまでの8段階と Unclassified に分けられ、Fail(不合格)というものはないものの、一般的には A+から Cが合格とみなされています。英国では GCSE の成績が、就職時の重要な採用基準となることもあり、大学・カレッジへの進学の場合も A レベル試験(下記掲載)の結果だけでなく GCSE の成績結果も進学の可否を左右することもあります。

## 4. 6th Form

6th Form(17 才~18 才)と呼ばれる 2 年コースで義務教育ではありません。ほとんどの Secondary School に併設されています。

大学受験及び就職への好条件取得のためのコースで、各学年の最終学期に全国一斉に行われる General Certificate of Education Advanced Level (A レベル試験)を受けます。試験結果は ABCDE の 5 段階です。大学入学のためには、3 科目以上の取得が必要です。

### (2) 私立学校

[目次に戻る](#)

私立学校は、就学開始及び修了年齢が各学校により異なります。

公立校のような校区はありません。授業料は、年間£7000~8000 です。

学校の詳細、入学手続き等を知りたい場合は、各学校長へ直接問い合わせせて案内書(Prospectus)を入手します。

“Open Day”, “Open Evening”という形式で、各学校の説明会が毎年 11~12 月頃に開催されるので出席するとよいです。

私立校に関する情報は、

英国私立学校案内 ISCis (Independent Schools Council information service)

<http://www.iscis.uk.net/southeast/> Tel:020-7798-1560

要求すれば、Handbook を送ってもらえます。

#### <私立 Nursery School>

3 ヶ月~学齢期までの子供を対象としています。

保育時間は通常 8:00~18:00 の Full time で、Part time も選べます。

料金は、Full time で約£90/週です。

### (3) 日本語補習授業校

[目次に戻る](#)

日本語補習校は、毎週土曜日に開校し、日本語科、小学部、中学部、高等部があります。

ミルトンキーンズ地区は、Acton 校舎です。

入学は、事前に説明会に出席する必要があります。詳細は、下記ホームページで確認してください。

87 Creffield Road, Acton, London, W3 9PU

Tel:020-8993-7145

<http://london-hoshuko.co.uk/>

ミルトンキーンズからの通学は、共同ボランティア運営のバスがあります。

連絡先等詳細は、MK 日本クラブから入手できます。

## (4) 幼児教室

[目次に戻る](#)

### 1. Mothers & Toddlers

ボランティアの母親達で運営され、3才未満の子供が Playgroup への準備期間として母親と一緒に遊ぶ所で、週1~2回、2時間程度、各地区のコミュニティーセンターや教会で行われています。料金はお茶代程度を毎回支払います。直接行って申し込みます。

#### <日本人のためのマザトト (Mother & Toddlers) >

日時：毎週金曜日 10:00~12:00

場所：Furzton の教会

参加費用：大人1人£1.50/回、子供1人£0.50/回

### 2. Playgroup

2才半から5才までの子供を対象に、学習目的ではなく子供の自主性を尊重し、自由に且つ、安全に遊ばせてくれます。

地区により異なりますが、回数は3才までが週2回、4~5才で週4~5回、時間は9:30~12:00が普通です。料金は、£2/日程度です。

#### <学校用語>

- \* Half Term : 各学期(Term)の中間にある1週間の休み
- \* Parents Evening/Consultation : クラス担任との面談日。子供の学校での様子や成績について話し合う。この時、子供が学校で使っているノート等を見ることが出来る。Middle School 以上になると各教科担当教師 (Set Teacher) との面談もある。
- \* Assembly : 集会 (朝礼の様なもの)
- \* Sports Day : 運動会
- \* Mufti-Day : 募金活動の一つで、50p~£1 程度の寄付をし、その日だけ私服で登校できる。(募金したくない場合は、制服のままでもよい)
- \* Donation/Contribution : 寄付
- \* Form : クラス (学年)
- \* Band : 習熟度別のクラス分け
- \* Thesaurus : 類義語・反対語等が載った辞書
- \* PE (Physical Education) : 体育
- \* Trainers : 運動用紐靴
- \* School Jumper : 学校ロゴ入りトレーナー
- \* RE (Religion) : 聖書の勉強
- \* Award : 表彰
- \* Merit : 良い事に与えられる賞点。個人分を累積される。
- \* Detention : 居残り罰
- \* SATs : 全国一斉統一試験 (Year3, Year6 時が重要とされる)

## (5) その他習い事

[目次に戻る](#)

- \* 家庭教師によるレッスン料は、£15～25/時間が相場です。  
英人、日本人、日本語ができる英人等の家庭教師がいます。  
英語、算数、数学、国語、現地校 Maths、各種音楽等があります。
- \* 幼児から中学生に至る子供向けの各種教室は、水泳、サッカー(Football)、柔道、空手等多数あります。Citizen、Local Leisure Centre 等の広告を参考にしてください。
- \* 日本人による子供向け教室  
公文教室、算数・国語の学年別グループレッスン、幼児お絵かき教室等があります。  
各連絡先等は MK 日本クラブより入手できます。

## V 医療

[目次に戻る](#)

英国における医療は、国営医療サービス(NHS)と、私設医療があります。  
外国人も、6ヶ月以上居住していればNHSを受けることができます。

### (1) 一般医 GP (General Practitioner)

[目次に戻る](#)

#### 1. 一般医(GP)への登録

地区ごとに担当の診療所が指定されているので(通常は複数)その中から近所の人の評判を聞いて選ぶとよいです。

GP 登録可能地域のドクターリストは <http://www.nhs.uk/localservices> にて確認できます。

又、上記サイトでは、自分の居住地域で NHS 扱いを行っている歯科医、眼鏡技師(Optician)、薬局、NHS Walk-in Centre の検索もできます。

MKWeb では、「Local Resources」-「Find the Nearest」のページでポストコードを入力すると登録可能な GP 等が表示されます。

#### <登録手順>

- 1) 診療所へ行き申請書(要パスポート提示)に記入、提出し、医師を指定してもらう。
- 2) Information Form、検尿容器を受け取り、診療所の Nurse に予約を取る。
- 3) Nurse に会う日までに Form を記入しておく。Form を提出、尿検査、血圧測定、身長体重測定、既往歴等、簡単な質問を受ける。(GP によって対応に違いがあります。)
- 4) 6週間以内に、NHS Card が送付されてくるので保管しておく。

#### <通訳>

予約(Appointment)を取る時に、“A Japanese interpreter, please.”と言うと、診察時の無料通訳を手配してもらえます。

#### 2. 診察・健診

緊急の場合を除き GP に連絡を取り、診察を受けます。

専門医による診察を受けたい場合(Hospital、Saxon Clinic 等)も、緊急の場合を除き GP の紹介状が必要です。

事前に予約をすれば往診(一般的に夕方から)も依頼できます。

緊急を要する外傷(火傷、骨折等)の治療は、General Hospital Emergency Department に直接行きます。

又、夜間・休日の往診等を必要とする時は、GP に電話をすると、留守番電話にて緊急連絡先の電話番号を教えてくれるので、そこに連絡を取り、指示を仰ぎます。

重症・緊急ではないが、予約なしで当日診察を受けたい場合は、看護師グループによる運営の NHS Walk-in Centre が全国に 42 ヶ所あります。所在地は、上記 NHS ホームページにて確認してください。

\* Milton Keynes General Hospital / A&E (Accident & Emergency)  
Standing Way, Eaglestone, MK6 5LD  
Tel:01908-660033  
<http://www.mkgeneral.nhs.uk/index.html>

\* The Saxon Clinic  
Saxon Street, Eaglestone, MK6 5LR  
Tel:01908-665533  
両病院共、緊急の場合を除き GP の手紙が必要です。

◆ MK General Hospital には、日本人医師 丁子 清先生(MK 日本クラブ会員)が常勤されていて、急患診療、往診を含めた一般診療(GP 業務)、予防接種等、日本人を特別に治療していただきます。  
Tel:07899794646(日本語可)

\* 風邪  
普通の風邪で受診しても「市販薬を買って飲みなさい」と言われるだけのことが多い。

\* けが  
GP には、レントゲン設備がありません。骨折、火傷、ひどい裂傷は直接ホスピタルへ。

\* 花粉症  
英国でも花粉症(日本の杉花粉はない)に苦しむ人は多く、GP でも診療対象になります。  
テレビでは、花粉飛散量(Pollen Count)の予報を放送しているので外出時の参考にするとよいです。

\* 子宮頸がん検診(Cervical Screening/Smear Test)  
20~65 才の女性には、3 年間隔で検査の通知があります。

#### <参考>

ホメオパシー(Homeopathy)

自然界の植物、鉱物、動物等を原料にした薬を用い、人間が元来持っている自然治癒力に着目した、毒で毒を制する考え方の医療方法(いわば、西洋版東洋医学)です。

英国では、医療行為として認められており、英国国内にホメオパシーを行う病院が5つあり、認定されたホメオパシー専門医(Homeopath)が 400 名程度います。診察を希望する場合は、GP に相談します。

### 3. 予防接種 (Immunisation)

\* インフルエンザ  
毎年、その年に流行するインフルエンザの予防注射を受けることができます。

\* 破傷風(Tetanus)  
大人でも以前の予防注射接種後 10 年以上間隔がある人は、受けたほうがよいです。  
(GP によっては断わられる場合もあります。)

\* 乳幼児予防接種通知

- ・英国で出生した子供の場合は、Health Authority から予防接種の通知が来ます。
- ・日本から来た幼児の場合も、NHS 登録すると Personal Child Health Record (通称 Red Book) が交付され、Health Authority から予防接種の通知が来ます。しかし、日本とは予防接種を受ける年齢が違うので GP に相談するか、日系診療所で日本と同じ年齢で接種してもらいましょう。

NHS 予防注射スケジュール

<http://www.immunisation.org.uk/>

\* 学童児予防接種 (各 Local School にて一斉接種)

- ・ツ反、BCG (10~14 才)
- ・2 種混合、ポリオ (13~18 才)

<日本国内の一般的予防接種スケジュール>

<ul style="list-style-type: none"><li>・ポリオ 3~18 ヶ月の間に 6 週間間隔で 2 回経口。</li><li>・DPT I 期 (ジフテリア、破傷風、百日咳) 3~12 ヶ月の間に 1 ヶ月間隔で 3 回接種。前期接種終了 1~1 年半後に 1 回追加接種。</li><li>・DT II 期 (ジフテリア、破傷風) 11~13 才で 1 回接種。</li><li>・ツベルクリン反応、BCG 生後すぐ~4 才までにツ反、陰性の場合には BCG 接種。 小学校 1 年生、中学 1 年生の時、学校にてツ反を受ける。陰性の場合には BCG 接種。</li><li>・はしか 1 才を過ぎたら 1 回接種。</li><li>・風疹 1 才を過ぎたら 1 回接種。</li><li>・日本脳炎 通常 3 才の時 2 回接種。1 年後に追加 1 回接種。その後、9 才、13 才でそれぞれ 1 回接種。</li></ul>
---

#### 4. 処方箋 (Prescription)

病院で処方箋をもらったら、薬局(どこでも可)へ行き、薬を買います。

処方箋代 : 1 薬剤につき 6.30/回 (2004 現在)

下記該当者は処方薬代無料

- ・ 60 才以上
- ・ 16 才未満、16 才以上 19 才未満で Full Time Education を受けている者
- ・ 妊婦
- ・ 過去 12 ヶ月以内に出産した者

何度も処方が必要な場合には、Season Ticket を使うと割安になります。

- ・ 4 ヶ月 Season Ticket : 4 ヶ月間で 5 回以上処方薬を購入する場合に割安です。
- ・ 12 ヶ月 Season Ticket : 12 ヶ月間で 14 回以上処方薬を購入する場合に割安です。

<Season Ticket の購入方法>

Form FP95 を、Post Office、Chemist、Benefit Agency Office にて入手し、Family Health Services Authority (FHSA) に指定額の小切手と共に送付します。

“Exemption Certificate”が送付されて来ます。

## (2) 市販薬

[目次に戻る](#)

日本と同様に、処方箋なしで購入できる市販薬が数多く出回っていますが、商品名が同じでも、エキストラ、プラスなどの表示があるものは、薬効成分がより多く含まれ、欧米人より体の小さな日本人には強すぎる場合があるので購入の際には注意が必要です。

### <日本人でも使える薬>

- ・ 風邪 : Beechams Cold&Flu Hot Lemon&Honey(12才以上)
- ・ 子供用解熱鎮痛剤 : Calpol Infant(3ヶ月~6才)、Calpol Six Plus(6才~)
- ・ 解熱鎮痛剤 : Paracetamol(12才以上)
- ・ 冷却シート : KOOL' n' SOOTHE(小林製薬)
- ・ 乾燥肌(肌あれ) : E45Cream、Dove Cream Lotion、Bach Rescue Cream、Neutrogena Hand Cream (unscented)
- ・ ウオノメ取り : Scholl Corn Removal
- ・ トローチ : Merocaine(赤箱は麻酔薬入り子供不可、緑箱は麻酔薬無し)
- ・ うがい剤 : 市販薬もありますが、塩水、濃く入れた紅茶(砂糖なし)等がよいです。
- ・ 腹痛 : Buscopan(6才~)
- ・ 胃痛 : Gaviscon、Zentac75、Tums、Andrews Antacid
- ・ 下痢止め : Imodium Capsules、Dioralyte
- ・ 生理痛 : Feminax
- ・ 便秘 : Senokot(センナ製剤)、Fybogel
- ・ 酔い止め : Joy-Rides、Sea-Legs
- ・ じんましん : Piriton
- ・ 抗炎症外用薬 : Feldene PGel、Ibuleve Spray
- ・ あせも : Eurax Cream
- ・ おむつかぶれ : Sudocream

### <花粉症用>

- ・ 内服薬 : Piriton Allergy Tablets、Clarityn Allergy Tablets、Piriton Syrup(1才以上)  
副作用の眠気に注意する。
- ・ 点鼻薬 : Rynacrom Nasal Spray
- ・ 点眼薬 : Optrex Allergy Eye Drops

### <頭じらみ(Head Lice)>

最寄りの薬局にて“Can I have a head lice shampoo?”と言えば年齢を聞かれシャンプー(専用くし付もある)、ムース等を購入できます。

英国市販薬ガイドブック「OTC Directory」の和訳本「OTC Directory 英国市販薬ガイド」又は、「英国医療ガイド」はロンドンの日本書店で購入できます。



### (3) 歯科

[目次に戻る](#)

歯科医 (Dentist)には地域指定はないので、近所の評判のよい歯科医へ直接電話予約します。最初の予約の時に、NHS の治療を受けたいのか、プライベート治療を受けたいのかを伝えます。近頃はプライベート治療以外を受け付けない歯科医が増えているので、NHS 治療の有無を確認します。治療を受けた歯科医から半年に一回定期検診の通知が来ます。カルテを 2 年以上は保管しないので、最初の治療・検診日から 2 年以上経っている場合、初診扱いとなり、痛みがひどい緊急時でもすぐに治療を受けられないことがあるので、定期検診はできるだけ受けておくほうがよいです。

#### <料金>

- a) NHS Dental Treatment  
コストの 80%は自己負担。1 回の自己負担最高額は£320。
- b) プライベート治療  
全額自己負担

#### 注)

- \* 治療費については、日本より高額の場合が多いので、必ず事前に確認してください。
- \* レントゲンを取る際、妊娠しているかどうかを聞かないことがあるので、十分注意してください。

#### <日本人に評判のよい歯科医(プライベート)>

- \* Soyombo Dental Centre  
259 Queens Way, Bletchley Tel:01908-630169
- \* Dr. Christopher (Sheila, mbds, dentalsurg)  
38 Silver Street, Newport Pagnell Tel:01908-617665
- \* Sawyer and Hill  
51-53 High Street, Two Mile Ash Tel:01908-569292

### (4) 日系医療

[目次に戻る](#)

ロンドンには、医科、歯科、外科、婦人科、小児科等、日本人医師又は、日本人看護師による通訳で受診可能な医療機関が多数あります。

#### 医科 (抜粋)

- \* ロンドン医療センター(外科・歯科・眼科等は外国人医師)  
Tel: 医科&歯科 020-8202-7272 <http://www.iryu.com/>
- \* ジャパングリーンメディカルセンター  
Acton 診療所 Tel:020-8896-1424  
City 本院 Tel:020-7253-2323
- \* 日本クラブ (英国日本クラブ会員は要会員証提示) →MK 日本クラブとは別組織。  
北診療所 Tel:020-7266-1121  
南診療所 Tel:020-8971-8008

#### 歯科 (抜粋)

- \* Drs. Arthur & Yoriko Cooper  
2 Haslemere Gardens, Finchley, London, N3 3EA  
Tel:020-8349-9162 (休診日:木・日曜日)  
<http://www.japanesedentist.co.uk/>

## (5) 眼鏡

[目次に戻る](#)

最寄りの Optician(眼鏡店に併設している場合が多い)で検眼(予約要の所あり)して処方箋(Prescription)をもらいます。検眼は、医療行為とみなされ、NHS 対象になりますので、NHS 適用の可否を初めに確認した方がよいです。

必ずしも、検眼してもらった眼鏡店で眼鏡を購入する必要はありません。

下記該当者は基本額が NHS でカバーされますが、差額は自己負担となります。又、NHS の適用は半年に1回までなので、半年以内に交換する場合は全額自己負担となります。

- ・ 60 才以上
- ・ 16 才未満、16 才以上 19 才未満で Fulltime Education を受けている者
- ・ 妊婦、過去 12 ヶ月以内に出産した者

## (6) 妊娠・出産 (Pregnancy & Delivery in Milton Keynes) [目次に戻る](#)

NHS で出産の場合は、全て無料です。

### 1. 妊娠検査

薬局で妊娠検査薬(Home Pregnancy Test)を購入、自分で検査し、陽性反応が出たら GP へ相談に行きます。最初から病院に行っても、検査をしてから来るよう言われます。

### 2. GP との相談

- 1) PREGNANCY HEALTH RECORD BOOK を渡され、一通りの説明が行われる。  
この記録ノートは検診の都度必要になり、出産するまで自分で保管する。
- 2) どこで出産するのかを決める。
  - \* Consultant Unit(MK General Hospital) →何もリクエストがなければここになる。
  - \* 自宅(Home)
  - \* GP Unit
- 3) 入院期間を決める
  - 通常一人目 5 日
  - 二人目 2~48 時間病室は 4~8 人位の大部屋となるが、空きがあれば個室の使用も可能。  
GP から申請書をもって申請する。個室の利用は症状の重い人優先である。

### 3. 関係者

- a) Community Midwife...GP 常勤助産婦
- ・妊婦の Health Check 及び諸検査を担当。
  - ・母親学級 (Antenatal-Class) の運営。
  - ・出産後の家庭訪問による新生児と母親の Health Check。  
(出産後 20 日位、毎日訪問し、以後、Health Visitor にバトンタッチする。)
- b) Health Visitor
- ・母親学級等を通じて、妊婦とその家族に妊娠中の食物、生活一般注意事項等を指導。
  - ・Midwife 担当期間終了後、家庭訪問による新生児の Health Check。
- c) 産科医 (Consultant Obstetrician)
- 正常分娩には立ち会わないので、帝王切開・異常分娩等でなければ会う機会がない場合もある。
- d) Midwife...MK General Hospital 常勤助産婦
- 分娩に立ち会い、新生児を取り上げる。病院内のローテーションで誰になるかはわからない。

#### <なかよし会 (The Japanese Friendship Group)>

妊娠、出産、育児を助けるボランティア・ネットワークで、日英両語併記の妊娠・出産手引き書「マタニティー・ブック」の発行や各種ミーティング等を行っています。詳しい問い合わせ、「マタニティー・ブック」の要求は手紙で下記へ連絡してください。

Nakayoshi-Kai

POBox2185, Barnet, Herts, EN5 5RB

### 4. 妊娠期間

- a) Antenatal-Clinic
- GP、Community Midwife、Consultant Obstetrician により、妊婦と胎児の検査を行います。
- |       |           |           |
|-------|-----------|-----------|
| 検診は通常 | 妊娠 28 週まで | 4 週間に 1 回 |
|       | 妊娠 36 週まで | 2 週間に 1 回 |
|       | 出産まで      | 1 週間に 1 回 |
- 何も異常がなければ回数が減ることもあります。

#### 妊娠中の諸検査項目

- \* 血液検査
- \* 尿検査
- \* 体重測定
- \* 血圧
- \* 胎児の心拍、位置、子宮の状態
- \* 血液型 (BLOOD TYPE) Rhesus Positive (RH+) / Negative (RH-)
- \* 風疹 (Rubella German Measles)
- \* 梅毒 (Syphilis)
- \* 肝炎 (Hepatitis)
- \* かま状赤血球貧血症 (Sickle Cell/Thalassemia)
- \* 子宮頸癌 (Cervical Cytology)
- \* Repeat FBC

\* 脊椎破裂(Spinal Bifida/Alpha Feto Protein-AFP)

\* Triple or Bart's Test

以上は、GP にて行います。

以下は、MK General Hospital より直接連絡があり、MK General Hospital 外来にて行います。

\* 超音波検査(ULTRASOUND) (SCAN) 通常 11 週で 1 回、18~20 週で 1 回。

\* 羊水検査(Amniocentesis) 35 才以上の女性を対象。

\* ダウン症(Down's Syndrome)

b) 母親学級 (Antenatal-Class)

Community Midwife、Health Visitor により運営される母親学級があります。

Local で行われるもの、General Hospital 主催のもの等があります。

妊娠 8~9 ヶ月位から、General Hospital Tour (病院内見学) が含まれた 6 回コースのクラスがあります。

地域によっても異なり、又、聞かなければ教えてもらえない場合が多いので Community Midwife に確認するとよいです。

また、General Hospital Tour に参加したい場合も、Community Midwife に相談します。

c) 妊婦の歯科治療は、妊娠を知った日から(さかのぼりは歯科医の判断) 出産後 1 年間無料となります。Community Midwife から申請書を渡されるので必要事項を記入の上、申請します。

## 5. 分娩・出産

正常分娩には夫が立ち会わなければなりません。

分娩場所、連絡先等は、PREGNANCY HEALTH RECORD BOOK に書いてあります。

- ・ 陣痛が始まったら病院に電話し指示を仰ぐ。分娩室が足りないので、陣痛が 5 分間隔になるまで自宅で待機させられるのが普通。道路の混雑具合もあるので、10 分間隔位で病院に向かうことを薦める。(体験者談)
- ・ 自家用車にて病院へ行く。車がない場合は 999 にて救急車を呼ぶ。
- ・ 破水、出血など異常や緊急の場合も 999。
- ・ 分娩時の希望(麻酔の有無等)は、はっきりと伝える。

## 6. 退院

退院時に、病院から証明・書類セット(Bounty Pack)が渡されます。

- |   |               |
|---|---------------|
| ・ 病院からの出産証明                                 | 出生登録に必要。      |
| ・ Pink Card                                 | NHS 登録に必要な書類。 |
| ・ Personal Child Health Record(通称 Red Book) | 日本の母子手帳に相当。   |
| ・ Child Benefit Claim Pack                  | 育児手当申請書類。     |

## 7. 出生登録

赤ちゃんが生まれたら3ヶ所への届出が必要です。

### a) Births Deaths & Marriages の届出（出生後6週間以内）

Registration of Births, Deaths & Marriages  
Bracknell House, Aylesbury Street, Bletchley, MK2 2BE  
Tel: 01908-372101 (電話予約が必要)  
Open: 9:00~16:00

病院からの出産証明を提出して届け出る。その際、以下の情報が必要となる。

- ・ 出生日、時間、場所
- ・ 名前と性別
- ・ 父親の名前、出生地、職業
- ・ 母親の名前、旧姓、出生地
- ・ 現住所

**注)** 必ず下記の証明書を要求しましょう。

- ・ Certificate of Birth 1通
- ・ Certified Copy of an Entry 3通

(Official Copyは学校入学時用に1通、日本領事館への出生届用に2通必要です。)

Certificate of Birth、Certified Copy of an Entry 各1枚は無料、追加Copyは有料です。

### b) 新生児のNHS登録

退院時に受け取った書類セットの中のPink Cardに必要事項を記入し、Health Centreへ送付すると、GPへ登録され、新生児のNHS Cardが送付される。このカードは大切に保管しておく。

### c) 日本総領事館への届出（出生後3ヶ月以内）

#### <必要書類>

- ・ 出生届2通（日本の市町村宛1通、日本領事館宛1通） 事前に用紙入手
- ・ “Certified Copy of an Entry”の和訳文 事前に用紙入手
- ・ “Certified Copy of an Entry” 2通
- ・ 出産した病院の病院名と住所を確認できる書類 1通（パンフレット、請求書等）
- ・ 両親のパスポート

**注)** 両親が永住権を取得している、父又は母が外国国籍の場合、英国で出生した子は英国国籍を得る権利を持ちますが、出生届の「日本国籍を留保する」欄に署名捺印しなければ、英国国籍を取得した際に日本国籍を抹消されるので注意が必要です。

上記書類提出後、本籍地にて戸籍登録されるまで、約2ヶ月かかります。

戸籍登録完了後、日本から新生児の戸籍謄(抄)本を取り寄せて、パスポート取得手続きをします。

## (7) NHS ダイレクト

[目次に戻る](#)

NHS では、緊急ではない状態の場合、自己対処方法を看護婦・専門家により援助する 24 時間電話サービスを行っています。

通訳サービスを受けることもできるので、電話をかけた際に通訳依頼をするとよいです。

Tel:0845-4647

<http://www.nhsdirect.nhs.uk/>

また、各戸に無料配布されている電話帳“THOMSON Local”の巻末には、“The NHS Direct self-help guide”があるので参考にするとよいです。

## VI 公共サービス

[目次に戻る](#)

### (1) 緊急ダイヤル 999

[目次に戻る](#)

電話をすると、「Ambulance」「Fire」「Police」のどれを必要か聞かれます。

電話番号、住所、家番号をはっきり言います。

交通事故の場合は、道路の名前、地域を連絡します。

救急車を要請すると、性別、年齢、病状、症状の継続時間等を聞かれる可能性があります。

ガス漏れ等を発見し、とっさに、どこへ連絡を取ればよいか判らない時もダイヤル 999 すれば対処してもらえます。

### (2) 市役所 (Borough of Council)

[目次に戻る](#)

市民生活に関わる事(教育相談、各種資料入手、害虫・スズメ蜂の巣等の駆除等)のほとんどを相談できます。

<http://www.mkweb.co.uk/mkcouncil/home.asp>

#### <通訳サービス>

GP・General Hospital・警察・Council 関係において、無料で通訳を受けることができます。

通訳派遣サービス (Community Language Service) Tel:01908-253253

### (3) 郵便局 (Post Office)

[目次に戻る](#)

Royal Mail のサービスを書いた冊子

“mail made easy”、“pricing made easy”等ももらっておくと便利です。

<http://www.royalmail.com/>

Royal Mail の業務の他にも、様々なサービスを受けることができます。

- ・ 各種請求書の支払い (Giro Bank)
- ・ 新住所への郵便物転送手続き (1, 3, 6 ヶ月, 1 年から選ぶ。有料。海外への転送も可)
- ・ TV ライセンス申請 & 支払い (Television Licence Form)
- ・ 運転免許の手引き (D100 What you need to know about Driving Licences)
- ・ 運転免許証申請書 (D1 Application for a driving licence)
- ・ 自動車登録書 (V62 Vehicle Registration Document)
- ・ 自動車税証再発行申請書 (V20 Duplicate Vehicle Licence Disc application form)
- ・ 自動車税返金申請書 (V14 Refund application)
- ・ 釣りライセンス発行
- ・ Road Tax 支払い
- ・ 旅行保険
- ・ 住宅・自動車保険

<http://www.postoffice.co.uk/>

## (4) 図書館 (Milton Keynes Library)

[目次に戻る](#)

まず、登録してメンバーカードを作ります。(無料)

登録の際には、自分の住所を証明できる書類 1 通(例：電話・電気・ガス・水道等の請求書)、自分のサインを証明できる書類 1 通(例：英国運転免許証、パスポート等)を呈示するよう求められます。

### <無料貸し出し>

一人につき一度に 14 冊まで借りられます。

一般の本は 4 週間、雑誌は 1 週間、Homework Help Book は 2 週間。

### <有料貸し出し> (60p~£2.30)

ビデオ・DVD は 1 週間、CD・カセットテープは 2 週間。

Reading Book 等も豊富です。

Reference Books は、閲覧のみ。

返却は、何処の図書館にしてもよい。(CMK、Westcroft、Stony Stratford、Wolverton、Bletchley、Newport Pagnell、Olney、Woburn Sands)

資料室(Reference Room)で私立・公立学校の案内書(Prospectus)等の各種資料を閲覧できます。

その他、MK 指定ごみ袋(Pink Sack)をもらうことができます。

[http://www.mkweb.co.uk/library\\_services/home.asp](http://www.mkweb.co.uk/library_services/home.asp)



## (5) 公共交通機関

[目次に戻る](#)

### 1. 電車

Milton Keynes と London Euston を結ぶインタシティーは、Silverlink、Virgin Trains の 2 社が運行しています。(2004 現在) その他、Milton Keynes 各駅(CMK、Bletchley、Wolverton) と近郊都市を結ぶ電車もあります。

利用の際は、駅閉鎖、運休、ダイヤの遅れ等が頻繁に起こるため、各列車会社ホームページにて事前に確認したり、駅構内表示板で確認したりの方がよいです。時間に余裕を持たせた利用をお奨めします。

時刻表は駅構内で無料で入手可能です(ホームページからダウンロードも可)。

運賃は、ピーク(月～金 9:30～16:30)と、オフピークに分かれていて、料金が異なります。

14 日前からのチケット購入は、割安になります。

下記サイトを参考にしてください。

<http://www.nationalrail.co.uk/>

<http://www.silverlink-trains.com/>

<http://www.virgin.com/trains>

<http://www.traveline.org.uk/>

#### <割引乗車券>

##### a) Cheap Day Return

当日限りの 2 駅間のみ有効の割引往復乗車券。

利用可能は、月～金、ロンドン到着 10:00 以降の電車。

週末・バンクホリデーは終日。

##### b) One Day Travel Card (Off Peak)

London までの当日限りの割引往復乗車券でロンドン内の地下鉄、バスも自由に利用可。

利用可能は、月～金 ロンドン到着 10:00 以降の電車。

週末・バンクホリデーは終日。

##### c) Network Rail Card

1 年間有効の特別割引カード(16 歳以上が購入可能)で、窓口で乗車券を購入する際にカードを呈示すると、Standard 料金の 1/3 が割引となる。

利用可能は、月～金 10:00 以降発の電車(週末・バンクホリデーは終日)。

カード所持者の他に大人 4 人(3 割引)、子供(5～15 才)(大人料金の 60%割引。但し最低料金 £1)4 人まで利用できる。

料金 £20/年 (London & The South East Area ONLY)

Family Rail Card, Young Persons Rail Card, Senior Rail Card もある。

駅の窓口ではなく、構内の Travel Centre で、申込書を記入してから購入します。

<http://www.railcard.co.uk/>

## 2. バス

ミルトンキーンズにて運行しているバス会社は、現在 17 社ほどあります。

“Milton Keynes Travel Guide”(バス・電車の時刻表等のガイドブック)を、図書館、ニュースエージェント、コンビニエンスストア、書店、CMK Bus Station、CMK Rail Station で購入できます。又、Web サイトからダウンロードも可能です。

<http://www.mkweb.co.uk/transport>

<http://www.askmk.com/mkmetro/mkmetro.html>

### 〈バスの乗り方〉

乗りたい番号のバスが来たら、片手を横に突き出し乗車の合図をします。合図しなければ停まってくれません。又、既に満員状態の時には通過してしまうことがあります。乗車したら運転手に行き先を告げ、料金を先に払います。乗車中は日本のように車内放送がないので、降りる場所がわからない場合は、乗車時に次の停留所で降りるとか、降りたい停留所に着いたら知らせてくれるように運転手に依頼しておくといいです。もしブザーがついていればそれを押します。

ベビーカーや大きな荷物は、バス乗車口(左側)にスペースがあるのでそこに置くことができます。

#### a) ミルトンキーンズ内

MK 内には、好きな所で乗降可能な Hail&Ride Section(黄色い小さい標識あり)と、バス停のある所があります。

行き先は、バスに表示してある番号で知ることができ、バス停には何番のバスが停まるかの番号表示があります。

#### b) MK 外へ (Coach)

ローカルバスサービスでは、ほとんどの近郊地域へは、CMK 指定バス停から乗車できます。

各空港、地方都市へは、Coachway (M1 J14 Park&Ride)から乗車するものが多いです。

CMK~Coachway 間シャトルバスも出ています(月~土)。

National Express のチケット売り場は、CMK Bus Station 内 1 Stop Cafe にもあります。

<http://www.nationalexpress.co.uk/>

格安運賃の Coach も運行をしています。

・ Easy Bus (予約制) <http://www.easybus.co.uk/>

・ Mega Bus (予約制) <http://www.megabus.com/>

## 3. タクシー

多くの英国人は、London Taxi (通称ブラックキャブ)のことをタクシー、その他はハイヤー(通称ミニキャブ)と呼びます。

ロンドンタクシー以外の「流し」は禁止なので、タクシーを利用する場合は、タクシー乗り場から乗る、電話で呼ぶ、事前に予約する、のいずれかになります。

予約の場合は、日時、何処から何処までか、を告げます。

チップは不要ですが、荷物を運ぶ手伝いをしてもらったら渡す方がよいでしょう。

## VII 生活情報入手

[目次に戻る](#)

英国生活に役立つ便利な手引きには、次のような情報冊子等が市販、配布されています。  
また、インターネットの普及により、生活情報は容易に入手できます。

### <耳より情報>

ペリカンクラブ・ヨーロッパ(Pelican Club Europe)に入会(入会費・年会費無料)すると、入会時に英国テレフォンガイド、英国生活ガイド等をもたらえます。

<http://www.nipponexpress.net/ukremovals>

## (1) MK 新聞・冊子

[目次に戻る](#)

### 1. ローカル新聞

シチズン(Citizen)が各戸に無料で週4回配布されます。

MK ニュース、Council からのお知らせ、住宅・車セール、映画、TV 番組表、各種イベント等、MK 及び近郊の情報が載っています。

### 2. ローカル冊子

- ・ LIVE MK Milton Keynes Council 発行の定期刊行誌 (各戸無料配布)
- ・ do what
- ・ What's new
- ・ GO MK <http://www.gomk.net/>

## (2) 日系新聞・雑誌

[目次に戻る](#)

### 1. 日系新聞

- ・ 日本経済新聞 <http://www.nikkeieu.com/>
- ・ 朝日新聞 <http://www.asaint.co.uk/>
- ・ 読売新聞 Tel:020-8986-0707

## 2. 市販書籍など

- ・地球の暮らし方イギリス編 (ダイヤモンド社)
- ・ロンドン暮らしのハンドブック (英国日本婦人会編)
- ・UK ロンドンに暮す (JETRO)
- ・英国医療ガイド (ロンドン日本クラブ診療所編)
- ・英国市販薬ガイド OTC Directory 和訳本 (ロンドン日本クラブ発行)
- ・健やかな英国生活のために (英国ニュースダイジェストへ申し込み)
- ・生活便利電話帳ロンドン区域 (英国ニュースダイジェストへ申し込み)
- ・英国ドライバーズガイド
- ・英国ゴルフコースガイド

## 3. 週刊情報誌 (日系書店、商店でも無料配布。又は定期購読)

- ・英国ニュースダイジェスト (毎週木曜日発行・朝日新聞折り込み)
- ・週刊ジャーニー, ウルトラジャーニー (毎週金曜日発行・日経新聞折り込み)
- ・BR:Z (ブリーズ) (毎月 28 日に朝日新聞発行)

## (3) インターネットサイト

[目次に戻る](#)

### 1. 英国情報

#### <日本語>

- ・在日英国観光局&大使館 <http://www.uknow.or.jp/>
- ・GloucesterShire 観光局 <http://www.the-cotswolds.org/> コッツウォルズ地方の情報
- ・The British Index <http://www.asaint.co.uk/> 英国暮らし方ガイド
- ・Orbix <http://www.japan2uk.com/>
- ・London Zok <http://www.londonzok.com/>
- ・ジャーニー <http://www.japan-journals.co.uk/>
- ・ロンドン通信 <http://homepages.tcp.co.uk/~kiyo> ロンドンの日系店舗検索

#### <英語>

- ・BBC 国営放送 <http://www.bbc.co.uk/> あらゆる事を検索できる
- ・英国政府サービス <http://www.direct.gov.uk/>
- ・ロンドン交通局 <http://www.transportforlondon.gov.uk/>
- ・Ask MK <http://www.askmk.com/> ミルトンキーンズ情報

#### <検索エンジン>

- ・Yahoo UK&Ireland <http://www.uk.yahoo.com/>
- ・Google UK <http://www.google.co.uk/>

#### <地図検索>

- ・ヨーロッパ全土を網羅 <http://multimap.com/>
- ・イギリス国内地図検索 <http://www.streetmap.co.uk/>
- ・ミシュランルート検索 <http://www.viamichelin.com/>

## 2. ミルトンキーンズ近郊 Council サイト

- ・ Buckinghamshire County Council <http://www.buckscc.gov.uk/>
- ・ Bedfordshire County Council <http://www.bedfordshire.gov.uk/>
- ・ Bedford Borough Council <http://www.bedford.gov.uk/>
- ・ Mid Beds District Council <http://www.midbeds.gov.uk/>
- ・ South Beds District Council <http://www.southbeds.gov.uk/>
- ・ North Hertfordshire District Council <http://www.northherts.gov.uk/>
- ・ Luton Borough Council <http://www.luton.gov.uk/>
- ・ Dunstable <http://www.dunstable.gov.uk/>
- ・ Leighton Buzzard&Leighton Linlade <http://www.leighton-linslade.org.uk/>
- ・ Aylesbury Vale District Council <http://www.aylesburyvaledc.gov.uk/>
- ・ St. Albans District Council <http://www.stalbans.gov.uk/>
- ・ Northamptonshire County Council <http://www.northamptonshire.gov.uk/>
- ・ Northampton Borough Council <http://www.northampton.gov.uk/>
- ・ South Northamptonshire Council <http://www.southnorthants.gov.uk/>
- ・ East Northamptonshire Council <http://www.east-northamptonshire.gov.uk/>
- ・ Towcester Town Council <http://www.towcester-tc.gov.uk/>
- ・ Oxfordshire County Council <http://www.oxfordshire.gov.uk/>

## VIII 娯楽

[目次に戻る](#)

### (1) カルチャー

[目次に戻る](#)

イギリスでは、成人学級が大変発達しているので、語学を始め、実技中心、専門、趣味、スポーツ、健康等、各種講座が設けられています。各自に合った時間、期間等コースを選び、申し込むことができます。

#### 1. MK Adult Continuing Education (ACE)

Stony Stratford ACE Centre

1 Cofferridge Close, Stony Stratford, MK, MK11 1BY

Tel:01908-556700 (General)

Tel:01908-556704 (English for Speakers of Other Languages)

<http://www.mkweb.co.uk/adulteducation>

##### <内容>

アート、ビジネススキル、パソコン、料理、洋裁、語学、ガーデニング、日曜大工、美容、健康、スポーツ、レジャー、乗馬、ゴルフ、ウォータースポーツ等

#### 2. Milton Keynes College

MK 内に 2 ヶ所 (Chaffron Way、Bletchley) のカレッジと、3 ヶ所 (Buckingham、CMK、Wolverton) の IT Learning Centre があります。

<http://www.mkcollege.ac.uk/>

#### 3. 日本人講師による習い事

プライバシー保護のため、講師名、連絡先等は明記してありません。  
詳しくは、MK 日本クラブへお問い合わせください。

- |               |   |
|---------------|---|
| * シャドーボックス    | 水・木 9:30~11:30                            |
| * ボビンレース      | 火 10:00~12:00&13:00~15:00、木 10:00~12:00   |
| * トールペイント     | 月・木・金 10:00~12:00                         |
| * フラワーアレンジメント | 火 10:00~12:30、木・金 10:00~12:30&13:00~15:30 |
| * ミニチュア粘土     | 火 9:30~11:30、火・木 9:30~11:30&12:30~15:00   |
| * イギリス家庭料理    | 不定期 9:45~11:45                            |

## (2) スポーツ・レジャー

[目次に戻る](#)

英国では、日本ではなかなか体験できないような様々なスポーツ・レジャーを手軽に楽しむことができます。

所在地等を調べたい時は、電話帳“Yellow Pages”“Thomson”等を活用してください。

### <レジャーセンター>

- \* Bletchley Leisure Centre  
Princes Way, Bletchley, MK2 2HQ Tel:01908-377251
  - \* Stantonbury Campus  
Purbeck, Stantonbury, MK14 6BN Tel:01908-324466
  - \* Shenley Leisure Centre  
Burchard Crescent, Shenley Church End, MK5 6HF Tel:01908-502488  
<http://www.shenleyleisurecentre.co.uk/>
  - \* Brook End Sports Centre(at Shenley Brook End School)  
Walbank Grove, Shenley Brook End, MK5 7ZT Tel:01908-330110
  - \* Woughton Centre  
Rainbow Drive, Leadenhall, MK6 5EJ Tel:01908-660392
- a) 各種スポーツ施設の利用 (要予約、時間貸し)  
サッカー、テニス、水泳、スカッシュ、バドミントン、フィットネスジム等
- b) 期間コース (子供向&大人向)  
水泳、サッカー、トランポリン、テニス、空手、柔道、バドミントン、アーチェリー、バスケットボール、ジムナスティックス、スカッシュ等
- c) セッション (1回ずつ料金を払う。大人向)  
ヨガ、エアロビクス、アクアビクス、ピラティス等

### <会員制ヘルスクラブ>

- \* Flex Appeal Fitness Centre <http://www.flexappeal.dsl.pipex.com/>
- \* David Lloyd Leisure <http://www.davidlloydleisure.co.uk/>
- \* Harpers Fitness <http://www.harpersfitness.co.uk/>
- \* Spirit Health Club <http://www.spirit-fit.com/>
- \* Esporta Health & Fitness Club <http://www.esporta.co.uk/miltonkeynes>
- \* Livingwell Health Clubs <http://www.livingwell.co.uk/>
- \* Dragons Health Club <http://www.dragons.co.uk/>

### <映画館>

- \* Cineworld Multiplex <http://www.cineworld.co.uk/>  
Xscape 内 Tel:01908-685000
- \* Easy Cinema <http://www.easycinema.com/>  
The Point, 602 Midsummer Boulevard, CMK, MK9 3NB

### <劇場・ホール>

- \* Milton Keynes Theatre <http://www.miltonkeynestheatre.com/>  
Marlborough Gate, CMK, MK9 3NZ
  - \* The Stables (at The Laine Dankworth Centre) <http://www.stables.org/>  
Stockwell Lane, Wavendon, MK17 8LU
- その他、各レジジャーセンターでも公演が行われています。

### <動物園>

- \* Whipsnade Wild Animal Park  
Whipsnade, Dunstable <http://www.whipsnade.co.uk/>
- \* Woburn Safari Park  
Woburn Park, Woburn, MK <http://www.woburnsafari.co.uk/>

### <プール> (Fun タイプ)

- \* Bourton Mill  
2 Engaine Drive, Shenley Church End, MK5 6JU  
Tel:01908-503344 <http://www.bourtonmill.com/>
- \* Bletchley Leisure Centre  
Princes Way, Bletchley, MK2 2HQ Tel:01908-377251

### <乗馬>

- イギリスは乗馬が盛んであり、乗馬用の”馬の道”が多数あります。
- \* Loughton Manor Equestrian Centre and Saddlery  
Redland Drive, Loughton, MK5 8AZ Tel:01908-666434
  - \* Rectory Riding Stables  
Old Rectory Farm, Waterside, Peartree Bridge, MK Tel:01908-230081
- その他は、電話帳の”Riding Schools”を見てください。

### <ゴルフ>

電話帳の”Golf Clubs, Courses”を見てください。

### <ウォータースポーツ>

- \* Whitecap Watersports  
Willen Lake, Brickhill Street, MK15 ODS <http://www.whitecap.co.uk/>
- \* Caldecotte Lake  
Off Bletcham Way, Caldecotte, MK

### <ボウリング>

- \* City Limits  
Xscape 内 Tel:01908-295222 <http://www.xscape.co.uk/miltonkeynes/bowl>
- \* Megabowl  
South Row, MK Tel:01908-231400 <http://www.superbowl.co.uk/>

### <アイススケート>

- \* Planet Ice  
South Row, MK Tel:01908-696696 <http://www.planet-ice.co.uk/>



### <スヌーカー/ビリヤード>

- \* Megabowl 内
- \* City Limits 内

### <屋内スキー>

- \* Xscape Milton Keynes <http://www.xscape.co.uk/miltonkeynes/snow>  
営業：9:00~23:00 (12月25日を除く毎日)  
料金(板、ストック、ヘルメット込)1時間大人£16~、子供£13~  
制限時間 2,3時間タイプ、ファミリーチケット、レッスン、コーチサービス等があり、誕生会も  
できます。スキーウェアレンタル£5、手袋レンタルなし

### <ドライスキー>

- \* Hemel Ski Centre <http://www.hemel-ski.co.uk/>  
St Albans Hill, Hemel Hempstead, Herts, HP3 9NH Tel:01442-241321

### <グライダー>

- \* London Gliding Club <http://www.londonglidingclub.co.uk/>  
Tring Road, Dunstable, LU6 2JP Tel:01582-663419

### <セスナ、ヘリコプター体験操縦>

- \* Cranfield Airport  
Cranfield Airfield, Wharley End, Cranfield, Bedford, MK43 0JR
  - ・ Patriot Aviation Tel:01234-752220 <http://www.patriot.uk.com/>
  - ・ Cabairt Tel:01234-752817

### <クレール射撃> (Clay Pigeon Shooting)

- \* Sporting Targets  
Knotting Lane, Risley, Beds Tel:01234-708893
- \* Sherington Shooting Centre  
Water Lane Farm, Water Lane, Sherington, Nr. Newport Pagnell, MK16 9NP  
Tel:01908-610333  
<http://www.sheringtonshootingcentre.co.uk/>

### <レーザー銃シューティングゲーム> (Quasar)

- \* Megabowl 内

### <レーシングカート>

- \* Daytona(屋外)  
H4 Danstead Way, Rooksley, MK13 8NP  
<http://www.daytona.co.uk/>
- \* Slipstream Racing(室内)  
Denbigh North Leisure, Bletcham Way, Bletchley, MK Tel:01908-366667  
<http://www.slipstream-racing.com/>

### <ダイブドーム> (2006年完成予定)

### (3) 子供のバースデーパーティー

[目次に戻る](#)

桃の節句・端午の節句といった子供の成長を祝う行事のないイギリスでは、子供にとって誕生日とクリスマスは大事な記念日です。

子供が Nursery に通い出す頃から頻繁にバースデーパーティーに招待されるようになります。

\* パーティーに呼ばれたら……£10 程のプレゼントとバースデーカードを持って行く。

\* パーティーの開き方（会場の目印は、色とりどりのゴム風船）

- 1) パーティーを開く場所の予約を早めにする。
- 2) 1ヶ月前位に Invitation Card (カードショップで購入可) を学校に持って行き招待する友達に渡す。  
招待する人数はだいたい 10 人前後から時にはクラス全員招かれる事がある。出欠の返事をもらい参加人数の確認をする。
- 3) 2~3 時間のパーティーが主流で、種類としては、
  - ・ 自宅又は最寄りの Meeting Place 等を借りて、エンターティナーを呼んだり、Bouncy Castle, Ball Pond 等を借りたりする。
  - ・ ディスコパーティー
  - ・ Leisure Centre でのスポーツパーティー  
(サッカー、トランポリン、クリケット、水泳、雪遊び等)
  - ・ ボウリング、ゴーカート、アスレチック、レーザーシューティング等
  - ・ 映画、観劇
  - ・ パーティー企画のあるレストラン (マクドナルド、ピザハット、Beefeater 等)
- 4) クライマックスは、その日の主役がケーキのろうそくの火を消し、願い事をしながらケーキにナイフを入れる。  
ケーキは小さく切り分けてその場で食べるか、紙ナプキンに包んで持ち帰ってもらう。  
パーティーパック (小さな玩具類&Sweets) を持ち帰ってもらう (お店によっては用意してくれる)

## IX ショッピング

[目次に戻る](#)

Milton Keynes Central Shopping Centre(food centre,midsummer place&theatre district)には多くの店が入っているので、日常生活用品はここで揃えることができます。

建物内案内図は各通路の柱にあります。

<http://www.thecentremk.com/>

### <トロリー(カート)の使用>

鍵付きの場合は、トロリーの錠に♯1を入れると使用できます。使用后トロリーを所定の位置に戻し、他のトロリーの鍵を自分のトロリーの錠に差し込むと♯1が戻ってきます。

## (1) ショップリスト

[目次に戻る](#)

ここに掲載されている店名・商品名等はあくまでも情報であり、決して広告でも MK 日本クラブの推奨でもないことをご承知おき下さい。

### 1. デパートメントストア

- |                                       |                              |   |
|---------------------------------------|------------------------------|---|
| * <a href="#">John Lewis</a>          | CMK ショッピングセンター内<br>学校指定制服取扱店 | <a href="http://www.johnlewis.com/">http://www.johnlewis.com/</a>             |
| * <a href="#">House of Fraser</a>     | CMK ショッピングセンター内              | <a href="http://www.houseoffraser.com/">http://www.houseoffraser.com/</a>     |
| * <a href="#">Debenhams</a>           | CMK ショッピングセンター内              | <a href="http://debenhams.co.uk/">http://debenhams.co.uk/</a>                 |
| * <a href="#">Marks &amp; Spencer</a> | CMK ショッピングセンター内              | <a href="http://www.marksandspencer.com/">http://www.marksandspencer.com/</a> |
| * <a href="#">BHS</a>                 | CMK ショッピングセンター内              | <a href="http://www.bhs.co.uk/">http://www.bhs.co.uk/</a>                     |
| * <a href="#">Woolworths</a>          | CMK ショッピングセンター内              | <a href="http://www.woolworths.co.uk/">http://www.woolworths.co.uk/</a>       |

### 2. スーパーマーケット

- |                               |                            |   |
|-------------------------------|----------------------------|---|
| * <a href="#">Tesco</a>       |                            | <a href="http://www.tesco.com/">http://www.tesco.com/</a>               |
| * <a href="#">Sainsbury's</a> | CMK ショッピングセンター内            | <a href="http://www.sainsburys.co.uk/">http://www.sainsburys.co.uk/</a> |
| * <a href="#">Waitrose</a>    | CMK ショッピングセンター内            | <a href="http://www.waitrose.com/">http://www.waitrose.com/</a>         |
| * <a href="#">Morrisons</a>   | Westcroft, MK              | <a href="http://www.moreasons.co.uk/">http://www.moreasons.co.uk/</a>   |
| * <a href="#">LIDL</a>        | Oldbrook, MK/Bletchley, MK | <a href="http://www.lidl.co.uk/">http://www.lidl.co.uk/</a> ドイツ系スーパー    |
| * <a href="#">ALDI</a>        | Bradwell Common, MK13 8BF  | <a href="http://uk.aldi.com">http://uk.aldi.com</a> ドイツ系スーパー            |

### 3. ディスカウントショップ

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| * <a href="#">B Wise</a>  | Westcroft, MK                     |
| * <a href="#">Matalan</a> | 103 Watling Street, Bletchley, MK |
| * <a href="#">Instore</a> | Westcroft, MK                     |

#### 4. 屋外マーケット

- \* CMK ショッピングセンターの屋外マーケット開催日は、火・木・金・土です。
- \* 白いバンの魚屋 Bruce は、火 (Olney) 水 (Stony Stratford) 木・土 (Bletchley) に来ます。  
日本人に慣れているので、その日の生食できる魚を教えてくださいますが、自分の目で判断した方がよいです。

#### 5. あたりや移動店

ロンドンにある日本鮮魚店の移動販売車が隔週水曜日に、MK に来ます。  
3 日前までに、専用紙で注文 Fax を入れておくと、刺し身等も買えます。

場所・時間 ミルトンキーンズ 1 ALPS 駐車場 12:00~13:00  
ミルトンキーンズ 2 太田様宅 13:30~14:30

販売日の詳しい情報 <http://www.atariya.co.uk/>

#### 6. 中華食料品店

各種日本食品や豆腐、日本のお菓子も置いている。日本食に代用できるものも数多くあるのでおおいに利用できます。

- \* 中興業 (CENTRAL C&C LTD)  
73 Alston Drive, Bradwell Abbey, MK13 9HG  
蓮根・大根・ニラ・中国野菜等の生野菜、餃子の皮、そうめん・うどん・そば等の麺類、味噌、納豆、菓子、冷凍食品、海苔、調味料類、日本酒等
- \* 東方食品  
25 Penryn Ave., Fishermead, MK  
地域治安があまり良くないので、女性 1 人で行くことは避けたほうがよいでしょう。

#### 7. ファームショップ

- \* Wakefield Farm Shop  
Wakefield Lodge, Est Potterspury, Towcester  
[http://www.potterspury.org.uk/bus/wakefield\\_farm\\_shop.htm](http://www.potterspury.org.uk/bus/wakefield_farm_shop.htm)  
いちご、プラム、グースベリー等のフルーツ狩りができます。  
雑貨、ジャム・ソース類、ケーキ類も置いてあります。
- \* The Best Butchers  
Unit5, Lower Rectory Farm, Great Brickhill, MK17 9AF  
メールオーダー <http://www.thebestbutcher.co.uk/>  
薄くスライスしてくれる肉屋。
- \* George Farm (D Moseley&Son)  
George Farm, Little Brickhill, MK17 9LT  
オーガニック牛肉の販売。

\* Beech House Farm

Beech House Farm, Potterspury, NN12 7PY

<http://www.potterspury.org.uk/bus/beecehousefarm.htm>

生食できる鶏卵が買えます。(サルモネラ菌に配慮をしていると云われている。)

'あたりや'で販売している卵もこのものです。

無人販売なので小銭を用意してから出かけてください。容器1箱5p(青い30個用トレイは無料)なので、空容器を持参するとよいです。

\* Warrington House Farm (G Stevens and Son)

Warrington House Farm, Warrington, Olney, MK46 4HN

採れたて新鮮なアスパラが買えます。ジャム・ソース類も置いてあります。

\* Old Dairy Farm

Upper Stowe, Nr Weedon, Northants, NN7 4SH

<http://www.old-dairy-farm-centre.co.uk/>

レストラン、クラフトショップ、ギャラリー、アンティーク等の店があります。

## 8. DIY

\* Homebase <http://www.homebase.co.uk/>

\* Focus <http://www.focusdiy.co.uk/>

\* B&Q

\* Wickes

## 9. ドライクリーニング

\* Regent Dry Cleaners

6 Duckworth Court, Grafton Retail Park, Oldbrook, MK

\* Johnsons Dry Cleaners

CMK内マクドナルド横 <http://www.johnsoncleaners.com/>

\* Morrisons内

\* Tesco内

## 10. ヘアカット

在英日本人でMK日本クラブ婦人会会員でもあるローダーさんが、ご自宅、又は出張サービスでヘアカットをしてくれます。

Mrs. のぞみ ローダー Tel:01908-608075 (日曜は除く)

## 11. クラフトショップ

- \* The Country Cross-Stitcher  
19 Bedford Street, Woburn Tel:01525-290070  
キット・糸・生地・パターン等、刺繍用品を揃えることができます。パッチワーク用の生地等も少しあります。
  
- \* The Bramble Patch  
West Street, Weedon, Northants, NN7 4QU Tel:01327-342212  
<http://www.thebramblepatch.co.uk/>  
パッチワーク専門店。かわいい生地やキルト芯、キット等、パッチワーク用品を揃えることができます。各種教室(Work Shop)も開催しています。
  
- \* Threads&Patches  
48 Aylesbury Street, Fenny Stratford, Bletchley, MK2 2BA  
<http://www.threadsandpatches.co.uk/>  
小さな店内に、ピーターラビットを始め、かわいい生地などが所狭しと積まれています。その他手芸材料、クロスステッチキットもあります。各種教室(Work Shop)も開催しています。
  
- \* Charisma Beads  
25 Church Yard, Hitchin, Hertfordshire  
ビーズ専門店。バラ売りビーズ、スワロフスキービーズ等を買えます。
  
- \* Gaylian Fabrics  
Radwell Road, Milton Ernest, Bedford, MK44 1SH  
Milton Ernest Garden Centre 内にある生地屋。各種教室(Work Shop)も開催しています。
  
- \* Fabric World  
95 Queensway, Bletchley, MK  
あらゆる用途の生地、カーテン・レース生地、テーブル保護シート、接着芯、手芸用品、クッション中綿、カーテンレール、つっぱり棒等が揃い、手芸用品のほとんどを扱っています。
  
- \* John Lewis  
カーテンなど室内装飾用生地コーナーと、離れた所に手芸用品、服地、刺繍キット、毛糸、ミシン等を扱うコーナーがあります。
  
- \* Fabric Warehouse  
Patriot Dr, Rooksley, MK  
カーテン等、室内装飾用生地(レースはない)&用品の店。
  
- \* Hobby Craft  
Tyne Road, Weedon Road Industrial Estate, Northampton  
<http://www.hobbycraft.co.uk/>  
刺繍、生地、画材、額、ステンシル、トールペイント、筆記用具、工作キット、プラモデル、造花、書道具等、クラフトに関するほとんどが揃います。

\* 額張り

・ Mr Ray Halls

34 Kirtlington, Downhead Park, MK

Tel:01908-695679

・ Mrs Amanda Hottinger

4 Hathaway Court, Crownhill, MK

Tel:01908-263822

自分で作った刺繍、シャドーボックス等を、比較的安価にて額入れしてくれます。

## 12. その他

\* TK MAXX

Watling Street, Bletchley, MK

<http://www.tkmaxx.com/>

洋服、靴、バッグ、雑貨等、思わぬ掘り出し物を見つけることもあります。

\* Bicester Village

Pingle Drive, Bicester, Oxon

<http://www.bicester-village.co.uk/bicester/home.asp>

ブランドアウトレットヴィレッジ

## (2) 日系オンラインショップ

[目次に戻る](#)

\* あたりや

<http://www.atariya.co.uk/>

\* TK トレーディング

<http://www.japan-foods.co.uk/>

£50 以上購入すると、配達無料になります。

\* らいすわいん

<http://www.ricewineshop.com/polar.html>

\* OGS ジェネショップ

<http://www.geneshop.net/>

£25 以上購入すると、配達無料になります。

(注) 冷凍品は、届いた時に解けている場合があります。

\* CLUB JAPAN

<http://www.clubjapan.jp/>

化粧品、音楽 CD、DVD などの一部商品は送料無料で日本から空輸してくれます。

### (3) レストラン

[目次に戻る](#)

#### <イングリッシュ>

\* The Swan Inn

Broughton Road, Milton Keynes Village, MK Tel:01908-665240  
イギリスらしさを味わうことができるパブです。

\* The Carrington Arms

Cranfield Road, Moulsoe, Newport Pagnell, MK16 0HB Tel:01908-218050  
漬け肉、魚類など指定したものをグリルしてくれます。

\* Toby Carvery

Burchard Crescent, Shenley Church End, MK Tel:01908-505467  
特にローストガモンがおいしいとイギリス人にも評判のお店です。

\* The Proud Perch

Wolverton Road, Great Linford, MK Tel:01908-398461  
グランドカナルを見下ろせるレストランです。

\* Wolverton House (Brewers Fayre)

Stratford Road, Wolverton Mill, MK Tel:01908-261570  
ガーデン付きレストラン。子供メニューもあります。

\* Harvester

- ・ The Fountain London Load, Loughton, MK Tel:01908-666203
  - ・ Harvester Eastlake East Lake Park, MK Tel:01908-395144
- ミールを注文すると、サラダバーを利用できます。サラダで満腹になってしまいます。

\* Robinsons

18-20 St John Street, Newport Pagnell, MK16 8HJ Tel:01908-611400

\* Galloways

Aberdeen House, 22-23 Market Place, Woburn Tel:01525-290496

\* Caldecotte Arms

Bletchern Way, Caldecotte, MK Tel:0870-7001492  
カルデコッテ湖岸にあり、風車が目印のレストランです。

\* Bruerne's Lock

The Canalside, Stoke Bruerne, Nr Towcester, Northants, NN12 7SE  
Tel:01604-863654 <http://www.bruerneslock.co.uk/>  
Canal Lock (運河水門)を見ることができるレストランです。



<アメリカン>

\* TGI Friday's

Theatre District, 4 Savoy Crescent, MK

Tel:01908-200432

<フレンチ>

\* Paris House

Woburn Park, Woburn, MK17 9QP

Tel:01525-290692

<http://www.parishouse.co.uk/>

高級フレンチレストラン

<イタリアン>

\* Mulino

15 Warren Yard, Warren Farm Office Village, Wolverton Mill, MK12 5NW

Tel:01908-319444

\* Marcello's

402 Midsummer Boulevard, CMK

Tel:01908-608787

夜間、子供は入店できません。夜は要予約。

\* THE BIRCH

20 Newport Road, Woburn, MK17 9HX

Tel:01525 290295(要予約)

\* AL Tamborista

94 High Street, Stony Stratford, MK11 1AH

Tel:01908-262632

<インディアン>

\* La Hind

Elder House, 502 Elder Gate, MK

Tel:01908-675948

\* Mysore Indian Cuisine

101 High Street, Newport Pagnell, MK16 8EN

Tel:01908-216426

<タイ>

\* Royal Thai

32 High Street, Stony Stratford, MK

Tel:01908-565338

カニチャーハンはお勧めです。

\* Thai Village

Buckingham Road, Deanshanger, MK

Tel:01908-561601

<http://www.thaivillagerestaurant.co.uk/>

### <チャイニーズ>

\* First Class Restaurant(一番)

52 High Street, Stony Stratford, MK Tel:01908-307688  
寿司などの和食メニューもあります。ラーメンがおいしいです。

\* Kam Tong Garden

Attingham Hill, Great Holm, MK Tel:01908-560887

\* The Peking

117 High Street, Stony Stratford, MK11 1AT Tel:01908-563120

\* Royal Lido

434 Midsummer Boulevard, MK Tel:01908-240128  
昼食時の飲茶がおいしいです。

\* Taipan

Theatre District, 5 Savoy Crescent, MK Tel:01908-331883  
飲茶レストラン

\* 三葉酒樓(SAMIP)

466 Midsummer Boulevard, CMK, MK9 2EA Tel:01908-240089  
ビュッフェ形式でも食べられます。

\* Voongs Restaurant

1-2 Woodward House, Cambridge Street, Bletchley, MK

### <スパニッシュ>

\* La Tasca

Xscape 内 Tel:01908-331920

### <フィッシュアンドチップスバー>

\* Reg's Traditional Fish & Chips

Shenley Church End ローカルセンター内

### <近郊>

\* The Waffle House(at Kingsbury Watermill)

St Michael's Street, St Albans Tel:01727-853502  
いろいろなアレンジのワッフルを食べることができるレストランです。日本人に評判がよい。  
店内では、水車を見ることができます。

\* The Boat Inn

Bridge Road, Stoke Bruerne, Nr.Towcester, Northamptonshire, NN12 7SB  
<http://www.boatinn.co.uk/>  
Canal Lock(運河水門)を見ることができる Inn とレストランです。  
グランドカナルクルーズの発着所でもあります。

## (4) 食材情報

[目次に戻る](#)

### <肉類>

- ・ 鶏の挽き肉 Sainsbury's, Tesco で手に入る。
- ・ オージービーフ Morrisons で手に入る。

### <魚>

- ・ Cod Roe 無着色のたらこ。缶詰め(加熱済)もあり、たらこスパゲッティを作るのに重宝。
- ・ Dover sole 舌平目
- ・ Lemon sole かれい
- ・ Dove 煮るとかれいのようなです。
- ・ Squid/Cuttlefish イカ (時々入手できる)

### <野菜、豆類>

- ・ Sweet Hearted Cabbage 日本のキャベツに一番近い。生でも美味しい。
- ・ Chinese Cabbage 白菜 (どこのスーパーでも)
- ・ Okura オクラ (どこのスーパーでも)
- ・ Bean Sprout もやし (どこのスーパーでも)
- ・ Savoy かなり硬めのキャベツ。長く調理するとよい。
- ・ Red Potato イギリスのポテトはどれも美味しいが、これは日本の男爵いものに似ている。
- ・ Spring Onion 万能ねぎの代わりに使う。
- ・ Leek 長ネギのような辛味はないが、すき焼きの時に代用できる。
- ・ Kabocha Squash まさしく日本のかぼちゃ。WaitRose で手に入る。  
(Tesco や Sainsbury's でも時々ある)
- ・ Kumara イギリスの SweetPotato は甘くなく中が薄いオレンジ色だが、これは日本のものに近い。(Sainsbury's)
- ・ Eddoes 里芋 (Sainsbury's, CMK 屋外マーケット)
- ・ Mooli/Rettich 大根 (Tesco, CMK 屋外マーケット)
- ・ Aduki Beans あずき (Sainsbury's)
- ・ Black Eye Beans 見た目はだいずに似ているが、味はあずき。だいずは中華食材店で手に入る。
- ・ Broad Beans そら豆
- ・ Green Beans インゲン豆
- ・ Aubergine 茄子
- ・ Courgette ズッキーニ。茄子と同じように調理できる。
- ・ Marrow 冬瓜に味が似ている。ズッキーニよりずいぶん大きいと同様にも使える。
- ・ Nectarine 黄桃(白桃は希)Marks&Spencer では、White Nectarine と明記したものがあある。Peach よりおいしい。
- ・ Pomelo 黄緑色のフルーツ。ザボン、ハッサクなどに似た味がする。
- ・ Asian Pear 日本や中国の梨のこと。幸水、20世紀などの時もある。  
(Sainsbury's, Waitrose)
- ・ Sharon 柿 (Sainsbury's, Waitrose)
- ・ Satsuma 日本の温州みかんとほとんどかわらない味。
- ・ Mandarin 温州みかんとネーブルオレンジをかけあわせた様な味。



## (5) ショッピングカード

[目次に戻る](#)

代表的なショッピングカードには、“Tesco Club Card”、“Nectar”等があります。どちらもポイントを貯めて特典に交換します。

### <Tesco Club Card>

Tesco 各店、Tesco Petrol、Tesco 提供の各サービス、AVIS レンタカー、Johnsons ドライクリーニング、Beefeater レストラン、Marriott ホテルチェーン等で、レジでカードを出せばポイントが加算されます。その他、Powergen のホームページで Tesco Club Card ナンバーを登録すると使用料金に応じてポイントが加算されます。

貯まったポイントは、定期的に Voucher になって送られてきます。

その Voucher を各 Tesco で買い物をした際にレジに出せば、Voucher の額面分を買い物額から差し引いてくれます。

その他の使用方法は、様々な Order form がありますので、Voucher を集めて申し込み、特典に交換します。例えば、額面£2.50 の Voucher を 10 枚 (£25) 集めて、£100 相当のユーロスター往復乗車券と引き換えるといった方法もあります。詳しくは、tesco ホームページを見てください。

<http://www.tesco.com/>

### <Nectar>

Sainsbury's、Debenhams、bp Petrol、Hertz レンタカー、Brewsters レストラン等のレジでカードを出せばポイントが加算されます。その他、Barclaycard、Vodafone、e Energy は、それぞれ登録すると使用料金に応じてポイントが加算されます。

Sainsbury's のレジではよく、“Save or Rewards?”と聞かれますが、Rewards を選ぶと、貯まったポイントに対する相当額を買い物金額から差し引いてくれます。

その他の使用方法は、Sainsbury's 店内にある機械で、Voucher に交換したり、たくさんポイントを貯めてボウリングプレイ代、遊園地入場券、航空運賃£100 割引券等といった特典と交換することもできます。詳しくは、Nectar ホームページを見てください。

<http://www.nectar.com/>

## X 耳寄り情報

[目次に戻る](#)

「MK 暮らしの情報」初版からのものも含め、会員の皆さんからお寄せいただいた情報を基に載せてあります。

- \* Shenley Church End ローカルセンター内の Fish and Chips のお店は、行列ができるほどおいしいです。
- \* 中華食材店で売っている「Monosodium Glutamate」は「味の素」と同じです。
- \* 強力粉は、Waitrose で売られている、カナダのメープルリーフの、「Very Strong Canadian White flour for bread & pasta making」がお勧めです。ホームベーカリーでパンを焼くのに、いろいろ試しましたが、これが一番です。
- \* やや軽いけれどワインビネガーは、米酢のかわりになります。
- \* 白のクッキングワインは、日本食の料理酒としても使えます。
- \* 生スパゲッティの細いタイプは、焼きそばや冷やし中華等の麺として応用できます。
- \* Marks&Spencer で売っている EXTREMELY CHOCOLATEY MINI BITES(チョコミニロール)と CHOCOLATE CORNFLAKE MINI BITES(一口大のチョコフレーク)がおいしいです。前者は紺色、後者は茶色のバケツ型のプラスチック容器に入っています。この他にも、何種類かあります。
- \* Marks&Spencer レディーミールのシンガポールヌードルは、魚介&チキン入りビーフンのカレー風味炒めで、本場香港の味に近いです。
- \* Marks&Spencer レディーミールの“Count on me”シリーズはなかなかおいしいです。
- \* Morrisons にある青&黄色チェックの袋の Pasquier Brioche シリーズの菓子パンは、しっとりしていておいしいです。個装されている種類もあるので、子供のランチにも便利です。
- \* HOVIS の White square cut toastie は、やわらかく、もちもちしていてトーストによいです。日本の六つ切り食パンほどの厚さがあるのは、このシリーズの Extra Thick Slice だけです。
- \* Warburton's の Sliced white bread は、やわらかく、少量なので便利です。
- \* Tesco でグリコポッキーの海外版が“MIKADO”という名前で売られています。
- \* Sainsbury's で、ナビスコ・オレオが手に入ります。
- \* ALDI のパネトーネは、他のものよりもふわふわしっとりしていておいしいです。
- \* Tesco レディーミールの Thai Red Curry がおいしいです。
- \* 中興業で売られている Royal Gourmet の蒸し餃子“Gau Choi Kau”(韭菜餃子)、“Har Kau”(蝦餃子)がおいしいです。どちらも黒いパッケージで、袋のままレンジにかけるだけの手軽な冷凍食品です。

- \* 我が家のお薦め風邪薬は、Beechams Cold&Flu Hot Lemon&Honey(12才以上)です。この他に別風味もあります。間違って PLUS と表示のあるものを買わないように。
- \* 子供(6才以上)の腹痛には Buscopan がよいです。
- \* 衣類用防虫剤は、DRAGON BRAND MOTH BALLS がいいです。John Lewis の手芸用品・衣類整理用品売り場で手に入ります。手のひらサイズの紙の箱で売っています。箱を開けるとプラスチックの袋の中に30個位の白い樟脳のような匂いの物が入っていますので、これを2個ずつティッシュペーパーにキャンディーのように包みたんすや引出しの中におきます。同じ売り場に無臭の防虫剤もあったと思います。
- \* ラベンダーポプリ入り布袋を下着の引出し入れると、防虫と芳香の一石二鳥でよいです。
- \* CMK の Midsummer place の立体駐車場は、15分くらいだったらタダ。銀行に行く時利用しています。
- \* 自宅で栽培している無農薬野菜をナメクジから守るには、微弱電流という方法があるらしいです。
- \* シソの葉にそっくりな雑草があちこちに生えていますが、その葉には細かいトゲがたくさんあり、うっかり触れると、何日も痛痒いので気をつけた方がよいです。
- \* Stony Stratford と Bletchley では、12月になるとメインストリートがクリスマスイルミネーションで飾られきれいです。
- \* サニタリーショーツをあちこち探しましたが、イギリスでは買えないようです。
- \* 蟻退治には、“NIPPON”という商品名の薬が効きます。
- \* ロンドンへ車で安く行くには、M1に近い London Underground の駅駐車場に車を止めて、その先は電車を利用する方法があります。
  - a) Northern Line の Finchley Central 駅(ゾーン4)
    - M1 J2 => A1 => A504 => A598 => Finchley Central Underground Station
    - 駐車場料金 平日 £2.50/日、土曜 £2.00/日(2004.12 現在)
  - b) Jubilee Line の Stanmore 駅(ゾーン5)
    - M1 J4 => A41 => A410 => Stanmore Underground Station

## ◆塩鮭の作り方

多めの塩を鮭全体にまんべんなくすり込む。何枚もの新聞紙で包み冷蔵庫に入れる。新聞紙が水分で濡れてきたら取り替え、1週間ほどこの作業を繰り返すと出来上がる。

## ◆アプリコットソース漬けドラムスティック

### <材料>

鶏ドラムスティック	12本
アプリコットジャム	大きめの瓶の半分くらい
しょうゆ	大さじ3
赤ワイン	大さじ2
塩、こしょう	各少々

### <作り方>

1. 鶏肉に塩、こしょうし、フォークを使い皮にブツブツ穴をあけ、味がしみ易くする。
2. アプリコットジャム、しょうゆ、赤ワインをよく混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込み、一晩ねかせてからオーブンで焼く。  
焼きたてよりも、翌日に電子レンジで温めた方が味がしみて一層おいしくいただけます。

## ◆ずぼらなコーンスープ

### <材料>

クリームタイプの缶詰めコーン	1缶
チキン固形スープの素	2個
牛乳、水、Corn Flour、塩、こしょう、バター(好みで)	

### <作り方>

1. 鍋に缶詰めコーンを入れる。
2. 空になったコーンの缶を使い、牛乳1杯、水1杯、固形スープの素を鍋に入れ火にかける。(沸騰しないように気をつける。)
3. 固形スープの素が溶けたら、塩こしょうで好みの味付けをする。この時、お好みでバターを少し入れるとコクがでる。
4. 水溶き Corn Flour でとろみをつける。



## ◆ブルゴギ

### <材料>

肉	800g~1kg	牛、豚どちらでも可。薄スライス又はそぎ切り
Spring Onion	1束	ざく切り
玉ねぎ	1個	くし形切り
洋なし	1個	こま切り
にんにく	1個の半分ほど	こま切り
しょうゆ	大さじ5	
砂糖	大さじ2~3	好みで加減
こしょう	たっぷり	
ごま油	大さじ1	
味の素	小さじ1	

### <作り方>

全て混ぜ合わせ、1日ほど置いてから焼く。または、1回分ずつ小分けにして冷凍する。

## ◆ホワイトソース

### <材料>

牛乳	300cc
バター	30g
小麦粉	30g
塩・こしょう	少々

### <作り方>

1. 鍋にバターを入れて熱し、なべ底にまんべんなくバターが行き渡るように木べらで手早く混ぜながら、バターを溶かす。
2. 小麦粉を入れて焦がさないように木べらで混ぜながら、弱火で炒める。
3. 小麦粉とバターがなじんだら牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
4. とろみがつくまでかき混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
5. 牛乳を減らして生クリームを加えたり、シチュー、グラタンなど多様に利用できる。

## ◆ハヤシライス

### <材料>

牛こま切れ肉	150g
玉ねぎ	1/2個
合わせ調味料	
・トマトケチャップ	大さじ3
・ウスターソース	大さじ1
・塩、こしょう	各少々
チキン固形スープの素	1/2個（イギリスタイプの場合。日本製なら半量）
牛乳	大さじ2
バター、小麦粉、塩、こしょう	

### <作り方>

1. 固形スープの素は、湯1カップで溶いておく。合わせ調味料は、混ぜ合わせる。
2. フライパンで、肉、玉ねぎの順に焼く。
3. 玉ねぎがしんなりしたら、分量の小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでからめる。スープを少しずつ加えて溶きのばし、合わせ調味料も加えとろりとするまで5分ほど煮込む。

## ◆白玉だんご

### <材料>

GLUTINOUS RICE FLOUR と SWEET RICE FLOUR を 1 : 1、2 : 1 など好みの配分で。  
GLUTINOUS RICE FLOUR が多いほどだんごが固めになります。

### <作り方>

1. ボウルに粉を入れ、水を加減しながら加え良くこね、耳たぶくらいのやわらかさにする。
2. 食べ易い大きさに丸めて だんごを作る。
3. 鍋で湯を沸かし、沸騰したら だんごをゆでます。火が通ると浮いてきますが、更に1分ほど茹でてから冷水にさらしてザルにあげる。
4. みたらし、缶詰めフルーツ、ゆであずき、きな粉、黒ゴマ、ごまあん、磯辺まきなどにして食べます。

## ◆肉まん

### <材料>

皮A	Self Raising Flour	500g		
	ベーキングパウダー	小さじ 1/2		
	砂糖	100g		
皮B	ぬるま湯	150g		
	牛乳	200g		
	油	大さじ 3		
具	豚ひき肉	400g	しょうゆ	小さじ 5
	竹の子	200g	塩	小さじ 1.1/3
	干し椎茸	大 4 枚	砂糖	小さじ 2
	Spring Onion	40g	酒	大さじ 1
	しょうが汁	小さじ 1/2	ごま油	小さじ 4
	Potato Flour	大さじ 3	こしょう	少々
	敷紙	5cm 角に切ったオーブンシート	20 枚	

### <作り方>

1. 皮の材料 A、B それぞれ混ぜ合わせておく。A に B を少しずつ入れひとまとめにし、5分ほどねかせる。棒状にして 20 等分する。
2. 具の野菜は、全てみじん切りにし、ボウルに具の材料を全て入れよく混ぜ、20 等分する。
3. 具を皮で包み、敷紙に載せ、強火で 25 分蒸す。
4. 冷凍する場合は、冷めてから 1 個ずつラップに包む。

## ◆カステラ

### <材料>

強力粉	200g
砂糖	200~300g (好みで加減する)
卵	7個 (L玉) (Mなら8個)
ハチミツ	大さじ4
温めた牛乳 (又はお湯)	50cc (ハチミツと合わせ良く溶かす)

### <下準備>

新聞紙で型を作り、オーブンシートを敷きつめておく。  
20×20程度の箱があればそれでもOK

### <作り方>

1. 卵を軽くほぐし、砂糖を一度に加えハンドミキサー強で10分程泡立る。
2. 温めた牛乳 (又は湯) で溶いたハチミツを加え 更に1~2分泡立る。
3. ハンドミキサーを弱にして 強力粉を2~3回に分けて加え3分ほど混ぜる。
4. ハンドミキサーでたねをすくい、「の」の字が描ける様ならOK。
5. オーブンを170°C~180°Cにセットし温めておく。
6. 型にたねを流し込み、ゴムベラで切るように泡切りし、表面を平らにならす。
7. オーブン中段で焼く。1分したら取り出し上記6のように泡切りする。これを2~3回繰り返す。
8. オーブン中段で10分程 表面がきつね色になるまで焼く。
9. オーブンの温度を160°Cに下げ、下段に移し20~30分焼く。手のひらでごく軽く叩いてみて心地よい手ごたえが帰ってくればOK。ジョワジョワ音がすれば更に5~10分焼く。
10. 型から外し、熱いうちにオーブンシートも取り外し、全体を覆うようにラップをかけ冷ます。

## ◆簡単カステラ

### <材料>

強力粉	100g
砂糖	100~150g
卵	3個
サラダ油	大さじ2
ハチミツ	大さじ2 (温めた牛乳又はみりん 大さじ2で溶かす)

### <作り方>

スポンジケーキの要領で作る。

## ◆ロールケーキ

### <材料>

Plain White Flour	50g
卵	3個
クラニュー糖	60g

### <作り方>

1. ボウルに卵を割り入れ、もったりするまでハンドミキサーで泡立て、途中でグラニュー糖を加え、生地を持ち上げて線がかけるくらいまで更に泡立てる。
2. 粉をふるい入れ、さっと混ぜる。
3. オーブンシートを敷いた天板に生地を流し入れ、220 度に温めておいたオーブンで 8~9 分焼く。
4. スポンジが焼き上がったならあら熱をとり、表面が乾かないようにラップをかけて完全に冷ます。
5. 生クリームや好みのフルーツを刻んで載せ、クルクル巻く。その時、クリームがはみ出すのであまり端まで塗らないようにする。

## ◆子供向けティラミス

### <材料>

上記ロールケーキ用のスポンジ	
カスタードクリーム	1 パック
Mascarpone Cheese	1 パック
ココアパウダー(無糖)	

### <作り方>

1. 上記ロールケーキ用のスポンジを作り、容器の形に合わせて切る。
2. カスタードとチーズをよく混ぜ合わせる。
3. 容器にスポンジと 2 を交互に入れる。
4. 表面にココアパウダーをたっぷりふるい、冷蔵庫で冷やす。

## ◆ティラミス

### <材料>

スポンジケーキ	1 個(市販品を利用するか自分で焼く)
ブラックコーヒー	150g
ブランデー又は Tia Maria/Amaretto	適宜(なくてもよい)
カスタードクリーム	1 パック(300~500g)
Mascarpone Cheese	1 パック
Whipping Cream	300ml
ココアパウダー(無糖)	

### <作り方>

1. 器(ガラスの方が見た目がよい)にスポンジケーキを敷く。
2. コーヒーとお酒(あれば)をスポンジにかける。
3. ボウルにカスタードとチーズを入れ、滑らかになるまでよく混ぜ、スポンジにかけ、冷蔵庫で 1~2 時間冷やす。上手く混ざらない時は、少し温めるとよい。
4. 8 分立ての Whipping Cream を 3 の上にかける。
5. ココアパウダーを茶こしでたっぷりふるい、冷蔵庫で冷やす。

## ◆りんごケーキ

### <材料>

Plain White Flour	2 カップ
ベーキングパウダー	小さじ 1
卵	2 個
砂糖	100g
サラダ油	1/2 カップ
りんご	3 個
注) 1 カップは 200cc	

### <作り方>

1. ボウルに卵を割り入れ、砂糖全量を加えかき混ぜる。
2. サラダ油も加え、更にかき混ぜる。
3. 皮をむいて、くし型に切ったりんごを加える。
4. 振った粉とベーキングパウダーを加え混ぜ合わせる。
5. 生地をオーブンシートを敷いた天板に流し、平らにして 160 度のオーブンで 20~30 分焼く。

## XII 付録

[目次に戻る](#)

### (1) 歳時記

[目次に戻る](#)

1 月	New Year's Day *	
2 月	Pancake Day	
3 月	Mother's Day サマータイム始まり	(キリスト教における四旬節の第 4 日曜日) (毎年 3 月の最終日曜日の午前 2 時)
4 月	Good Friday * Easter Monday *	(Easter Day 前の金曜日) (Easter Day の次の日)
5 月	May Day May Day Holiday * Spring Bank Holiday *	(5 月 1 日) (5 月の最初の月曜日) (5 月最終月曜日)
6 月	Father's Day	(6 月の第 3 日曜日)
7 月		
8 月	Summer Bank Holiday *	(8 月最終月曜日)
9 月		
10 月	Harvest Festival Halloween サマータイム終わり	(10 月 31 日) (毎年 10 月最終日曜日の午前 2 時)
11 月	Guy Fawkes Day Bon Fire Night Poppy Day/Remembrance Sunday	(11 月 5 日)
12 月	Christmas Day * Boxing Day *	(12 月 25 日) (12 月 26 日)

注) [\*]は National Holiday

## <参考>

### \* Pancake Day

キリスト教における Ash Wednesday 聖灰の水曜日(四旬節の初日)の前日。日にはイースターから逆算される。Olney の Pancake Race が有名。

### \* Easter

毎年3月21日以降の満月の日の後に迎える最初の日曜日が Easter Day。  
イエス・キリストの復活を祝うキリスト教で重要な行事の一つ。Good Friday から Easter Monday までの4日間が Easter Holiday。ほとんどの店は早く閉店する。

### \* 女王公式誕生日

現女王エリザベス2世の誕生日は4月21日だが、6月第2土曜日に近衛兵軍隊によるパレードと功労者に対する叙勲が行われる。

### \* Guy Fawkes

1605年11月5日、国王ジェームズ1世暗殺を企て、国会議事堂を爆破しようとしたグループの首謀者とされている。国民は、これを未然に防いだことを喜び、大かがり火(Bon Fire)を焚いて国王の無事を祝った。それ以来、この日に花火(Fireworks)を打ち上げるようになった。

### \* Halloween

10月31日。キリスト教行事 All Saints' Day の前夜祭。  
子供達が仮装をして各家々に"Trick or Treat!"と言いながらお菓子をもらいにやってくる。チョコレートやキャンディー等の小さなお菓子を用意しておくとい。

### \* Poppy Day

戦没者の象徴である赤いポピーの造花を胸につけ哀悼の意を表わし、11月11日に近い日曜日に各地で戦没者哀悼式典が催される。

### \* Christmas Day

キリストの誕生を祝う日。イースターと並んでキリスト教で重要な行事。  
この日はほとんどの公共交通機関や商店が休みになる。

### \* Boxing Day

普段お世話になっている人々(ゴミ収集人、郵便配達人、牛乳配達人等)に感謝の意を込めて心付けを渡す習慣が残っている。この日も、一部交通機関がストップする。

## (2) 引越手続きリスト

[目次に戻る](#)

### <引越日が決まったら事前に連絡>

- ・電気
- ・ガス
- ・水道 : Tel:0800-919155 <http://www.anglianwater.co.uk/>
- ・電話 : 日時指定可 Tel:0800-800123 <http://www.bt.com/>
- ・ケーブルテレビ : 30 日前より日時指定可 Tel:0800-052-4000  
<http://www.ntlhome.com/>
- ・郵便物転送 : 引越し日の最低 4 日前に Post Office にて Redirection Form に記入して申し込む。有料(1, 3, 6 ヶ月, 1 年で選ぶ)海外転送も可。

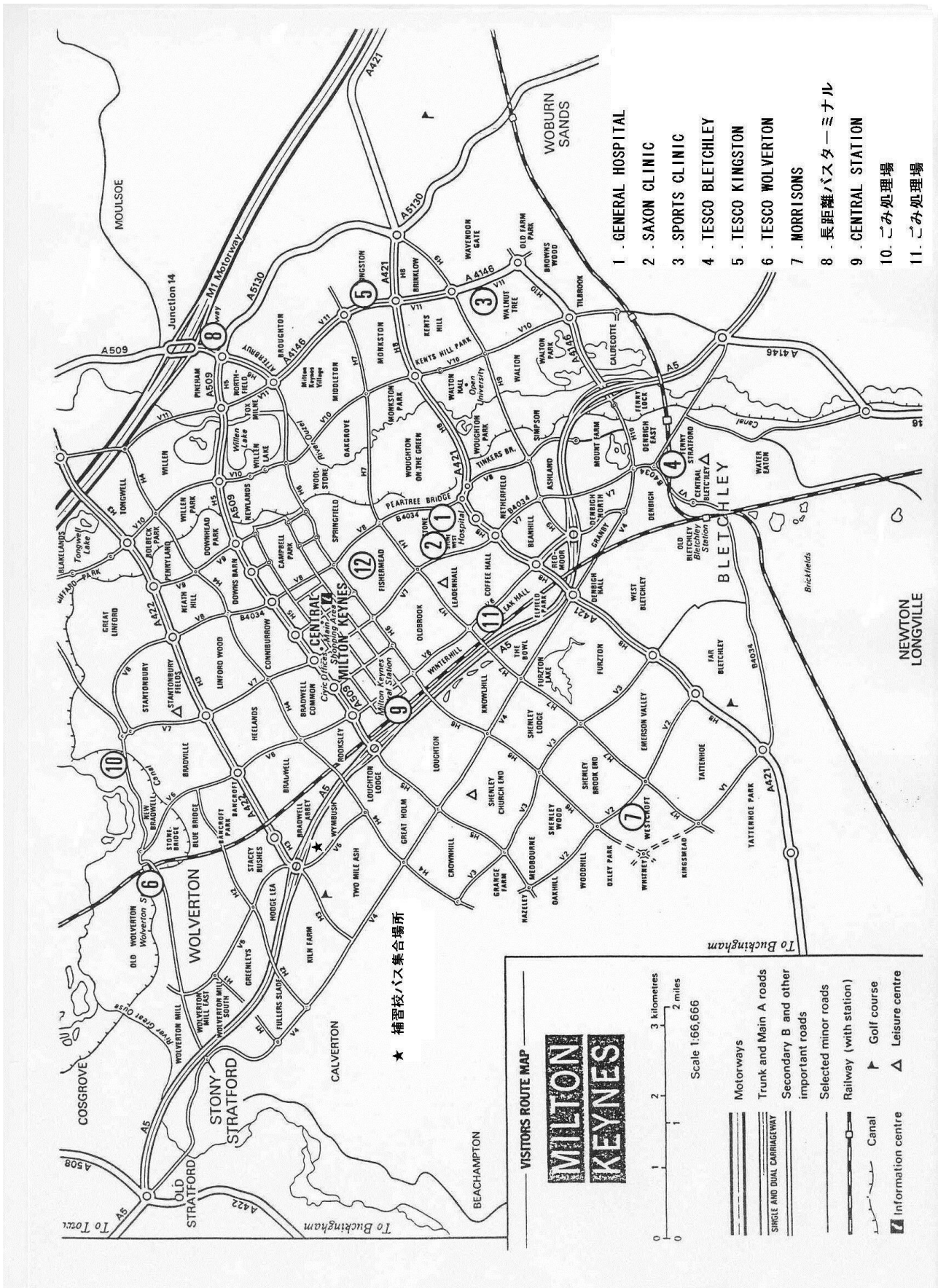
### <引越してから>

- ・銀行 : 各銀行支店に出向いて手続きする。
- ・クレジットカード会社
- ・テレビライセンス : Tel:0870-242-4567 <http://www.tvlicensing.co.uk/moving>  
契約解除の場合は、残存期間を 3 ヶ月単位で払い戻し可。
- ・在留届 : 総領事館ホームページから可。 <http://www.uk.emb-japan.go.jp/jp>
- ・UK 運転免許証 : Counterpart Driving Licence(ペーパーライセンス)の Changes 欄に新しい住所を記載し、Photocard Licence と共に DVLA, Swansea, SA99 1BN へ送付。
- ・学校 : 現地校 & 日本人補習校
- ・GP : 必ずしも GP を変更する必要はないが、登録住所の変更は必ずする。
- ・郵送定期購読物
- ・各種サービスカード(各ショッピングカード、図書館カード等)
- ・各 Web 登録サービスアカウント
- ・車の登録 (Vehicle Registration Document V5)
- ・保険会社(家財・車・医療) AA/RAC
- ・社会保障 (National Insurance)
- ・カーディーラー
- ・携帯電話会社
- ・Inland Revenue (勤務先経由)
- ・MK 日本クラブ / 婦人会



(3) Milton Keynes MAP

[目次に戻る](#)



以下のページより広告となっております。  
お問い合わせは、直接連絡先までお願いいたします。

## 忙しい毎日をお過ごしの方へ ひとときの間 心も体もリラックスしてみませんか

環境の変化、言葉の違い、慣れない生活習慣がストレスとなって体に現れてくるのをご存知ですか？ Total Relaxation では各種トリートメントを日本語でご利用いただけます。

### マッサージ

筋肉の緊張をとり、血行を良くして体の疲れをとりほぐします。首、肩、背中へのマッサージはストレスから起きる肩こりに最適。日頃の健康増進を助けます。

### アロマセラピー マッサージ

エッセンシャルオイルを使いマッサージを行います。心地よい香りに包まれて、心身ともにリラックス。オイルは体質、体調に合わせて毎回ブレンドします。

### リフレクソロジー

足の裏や甲には体の各器官や神経を投影している反射区があり、そこを指で刺激することにより、体を活性化し自然治癒力を高めます。

### インディアン ヘッド マッサージ

古くからインドに伝わる頭皮のマッサージ。頭を中心に上半身をマッサージします。

このほかにもホピヤー キャンドル、チェアー マッサージをご利用いただけます。

ギフトバウチャーも取り扱っております。

ご予約もしくは詳しい内容については下記までお問い合わせください。

## Total Relaxation 香

ホリスティック セラピスト 竹内昌子 IHHHT MICHT OSM(Dip)

電話：01908-611246 携帯電話：07946-624108

### 特別割引

日本クラブの会員の方は初回に限り、正規料金より10%割引をさせていただきます。  
このバウチャーをプリントアウトしてご持参ください。(他のバウチャーとの併用はご遠慮願います。)

10%OFF





## さくらレディース

(女声合唱)

私共女声コーラス『さくらレディース』は、歌を通して現地の方々との交流、及び日本紹介を行っております。国籍を問わず歌の好きな女性ならどなたでも入会出来ます。また 歌はちょっと…と思っていられしやる方でも、楽器演奏や踊り・茶道・華道・書道等々の得意な方も大歓迎致します。

お気軽に私達の練習を見にいらしてください。お待ちしております！！！！



### 活動内容

- 年に数回地元の老人会・各種団体及び学校からの要望を受け、出向いて歌や日本舞踊などを披露しております。  
その他にも依頼先から日本の事を知りたいとの要望があれば、日本の気候 風土の説明・書道・折り紙・茶道の実演等々と幅広く行い、一人でも多くの方に日本を知って頂きたいと活動を続けております。
- 日本舞踊について  
コーラス部員の中の有志で舞踊団を設け、和服姿で‘さくら・さくら’や‘花嫁人形’を披露しております。



### 練習日 及び 練習会場

- 毎週月曜日 13.00 ~ 15.00  
(祝日、学校の長期休暇時はお休み)
- Giffard Park 内コミュニティーセンター



### 連絡先

- ロジャース・恵美子 電話番号:01908-614-972
- 早川 晶子 電話番号:01908-271-863

