

以下は、1982年に『ロンドン暮らしのハンドブック』を創刊以来、婦人会ハンドブック活動の中心メンバーだった森嶋瑤子による読者の皆様へのご挨拶です。このメッセージの想を引き継ぎ、婦人会有志により活動を続けてきましたが、紙版の発行は2022年に終了いたしました。今回日本クラブ様のご厚意により、ウェブサイトへ公開させていただきます。

公開に先駆け、2024年12月現在のデータに基づき内容を更新しましたが、今後の更新はございません。このPDF版ハンドブックはあくまでも2024年12月現在の情報を記録した歴史的な記録に過ぎず、その内容の一部は将来、既に古い情報となっている可能性があるため、その正確性を保証できません。

従って、実際に行動をされる場合には、必ず公式情報などによって現在の状況を確認され、それに基づいてご自身で判断をされて行動されてください。

特にNHS制度、GP登録方法、処方箋、健診、学校の入学制度や申請方法、学期の仕組み、VFSによるビザ申請、滞在資格証明の取得手順、銀行の利用方法、税制、レート情報、コロナ禍以降の現金非対応店舗などの商習慣、各種届出の期限、大使館の業務などは常時変更されており、英国日本人婦人会および日本クラブは一切責任を負いかねますので、ご自身で必ず慎重な現状確認をお願いいたします。

またハンドブックに記載されている医療機関、学校、電話会社、不動産業者、食料品店、スーパー、オンラインショップ、その他の特定の機関や店舗などは既に存在していない可能性もありますこと、ご了承ください。

加えて、法律アドバイス、医療アドバイス、保険アドバイス、金融アドバイス、税務アドバイスを提供するものではなく、各分野の専門家のアドバイスを受けられることを強く推奨致します。

その旨どうぞご了承いただき、多くの皆様にご参考いただけることを願っております。

～英国日本婦人会ハンドブックチーム一同～

## はじめに

たとえ数年間でも生活の本拠をこの国に移して暮らす方に英国日本婦人会のメンバーの経験を役立てて頂ければ、という気持ちがこの小冊子を発刊する動機でした。1982年に手書き原稿のビロックスコピーで始った創刊号以来、5回の大改訂と増刷の際の数多くの小改訂により、目まぐるしく変わる情報やIT技術の目覚ましい進歩におくれないようにと努力を重ねて参りました。2001年の第4回大改訂でパソコン入力に切り替え、同時に表紙のデザインも一新しましたが、生活経験に基づくまめ細かい生活の知恵を盛り込んだ手引き書という点には変わりありません。

情報の量は増す一方ですが、他方では日本語の情報紙読むも種々ありますし、インターネットを使えば、情報は手軽に、かつ自由に得られるようになりました。同時に他では得られないような生活情報がこの小冊子で得られるというのなら、この上ない喜びです。今後もご利用者の皆様からのご批判やご提言を参考にして、訂正や追加を怠らず、より使い易く役立つハンドブックに育てて行きたいと願っています。連絡は下記の婦人会のメールアドレスをお願いします。

日本人在住者の多いロンドンの事情に多くのページを割いていますが、基本的には英国生活の手引き書でありますので、他の地域に在住の方々にも役立てて頂けると幸いです。

なおこのハンドブックに掲載されている商品名、商店名その他は、純粋に皆様の便宜のための情報で、決して広告でも婦人会の推せんでもないことを承知下さい。英国日本婦人会は正式登録された英国チャリティ法に基づくチャリティ団体で、ハンドブック出版は有志の会員によるボランティア活動の一つです。どうか無断でコピーをなさらないで下さい。



英国日本婦人会  
The Japanese Women's Association  
in Great Britain since 1956

英国日本婦人会  
(Charity No. 294386)  
jwahandbook@gmail.com

## □ 英国到着

### (1) 航空機

ロンドン周辺には、Heathrow, Gatwick, Luton, Stansted, London City の5つの国際空港がある。日本からの直行便（日航、全日空、British Airways [BA]）は Heathrow 空港を使っている。

Heathrow、Gatwick 空港間には、National Express バス連絡のサービスがある。

**Heathrow Airport** （ヒースロー空港）

<https://www.heathrow.com/> (0844)335-1801

ヒースロー空港には、T2～T5 までの4つのターミナルがあり、日本からの直行便は日航（T3）、全日空（T2）、BA（T5）に到着。経由便は、航空会社によりターミナルが異なる。

※T1 は2015年に閉鎖。ターミナル間の移動には、無料のシャトルトレインや、地下鉄を利用する。（オイスターカード利用時は無料）

空港からロンドン市内への交通は、

□ 地下鉄 <https://tfl.gov.uk/>

#### ① Piccadilly Line（ピカデリーライン）

約15～25分おきに出ており、約45分でロンドン中心部に着く。T5 及び T2&3 からロンドン中心部へは50分から55分。T4～Zone1 までの運賃は Oyster もしくは Contactless 利用で£5.60～。チケットの場合は£6.70～。

※地下鉄は切符を買うより、Oyster Card で支払うほうが格段に割安。（「交通」1.を参照）

#### ② Elizabeth Line（エリザベスライン）

2022年5月より開通。T4 もしくは T5 より発車し T2&T3 を通って、ロンドン中心部を通り、東ロンドンおよび、南西ロンドン方向に向かう。Paddington 駅、Liverpool 駅などにて、他方面の電車に乗り換え可能。T4～Zone1 までの運賃は Oyster もしくは Contactless 利用で£12.80～。

□ Heathrow Express（ヒースローエクスプレス） [www.heathrowexpress.com](http://www.heathrowexpress.com)

空港 T2&3 と T5 より発車し、所要時間約15～21分で Paddington（パディントン）駅に直通で到着する。15分おきに出ている。（片道 £ 25.00～）

利用日に駅構内及び車内でも乗車券は買えるが割高。事前にオンラインで乗車券を買うと、割安な乗車券が買える。オンラインで買うと、メールに E チケット（携帯アプリ利用の場合 SMS）のバーコードがおくられてくるので、それを乗車時の車掌によるチケット確認時に見せる。チケットの種類は、往復（片道の 2 倍より割安）、平日、週末、ビジネスクラス、回数券など、料金が細かく分かれており、利用日時に合わせて、事前にオンライン購入しておくのが便利である（£ 15.00～）が、中には格安だが日時変更不可の乗車券もあるので留意する。 (0345)600-1515

□ 大手バス会社の National Express [www.nationalexpress.com](http://www.nationalexpress.com)

空港バスターミナルから各地域へ向かうバス路線を運行している。

□ タクシー

各ターミナルビル前に Taxi 乗り場があり列を作って乗る。ロンドンタクシー（主として黒いタクシー専用車）はまず信用できる。客引きをする悪質のタクシーもあるので気をつけること。乗り込む前に行き先を告げ、自分でドアを開け乗ったら閉める。（英国のタクシーのドアは自動開閉ではない）市内までは約 £ 61-114。空港からロンドン市内への乗り入れ料金 £ 2.00 が加算される。夜間、祭日、週末などは割高。

□ ミニキャブ Licensed Minicab 「交通」の章を参照

事前予約のみで利用できる割安料金のタクシー。電話やインターネット、アプリで予約する。

□ ヒースロー空港への自家用車での見送り(Drop Off)は、2021 年 11 月より有料化されて、現在 £ 5.20 の支払いが必要になる。支払い方法は下記ホームページを参照。また、ヒースロー空港は ULEZ ゾーン(後述・「交通」参照)内にあるので、支払い該当車でゾーン内に入る場合はチャージ料を別途払わなければならない。

<https://www.heathrow.com/transport-and-directions/terminal-drop-off-charge>

**Gatwick Airport** (ガトウィック空港)

<https://www.gatwickairport.com/> (0844)335-1802

ロンドン第二の国際空港。ヨーロッパ線が多い。北と南のターミナル間はモノレールがある。空港からロンドン市内へのアクセスは、

□ Gatwick Express (特急電車) [www.gatwickexpress.co.uk](http://www.gatwickexpress.co.uk)

南ターミナルの駅から15分おきに Victoria 駅へ直通。所要時間30分。  
オンラインや専用アプリで前売り乗車券を買える。

□ Thameslink <https://www.thameslinkrailway.com/>

Blackfriars 駅/City Thameslink 駅/Farringdon 駅/St Pancras International 駅停車

□ Southern Railway <https://www.southernrailway.com/>

East Croydon 経由 Victoria 駅へ。

□ バス (Victoria Coach Station 行) <https://www.easybus.com/>

<https://www.nationalexpress.com/en>

□ タクシー ロンドン中心部までは、約1時間かかる。都心に出る人にはお勧めしかねる。

**Stansted Airport** (スタンステッド空港)

<https://www.stanstedairport.com/> (0845)335-1803

チャーター便や LCC (Low Cost Carrier) 格安航空便(ヨーロッパ方面)が多く発着。

□ Stansted Express (特急電車) <https://www.stanstedexpress.com/>

London Liverpool St. 駅へ約45分。オンライン・アプリで前売り乗車券を買える (£ 23.00~)

□ バス (Victoria Coach Station 行) <https://www.easybus.com/>

<https://www.nationalexpress.com/en>

**Luton Airport** (ルートン空港)

<https://www.london-luton.co.uk/> (01582) 405 100

チャーター便や LCC が多い。

□ Thameslink <https://www.thameslinkrailway.com/>

空港から Luton Airport Parkway 駅へシャトルバスで行き(10分)、その駅から電車で St. Pancras International 駅へ25分。

□ バス (Victoria Coach Station 行) <https://www.easybus.com/>  
<https://www.nationalexpress.com/en>

**London City Airport** (ロンドン・シティ空港)

<https://www.londoncityairport.com/> (020)7646-0088

Dockland(ドックランド)にある小さい空港で、ヨーロッパ便やプライベート用の飛行機などが主に使用。

□ DLR 線 Bank、Tower Gateway、Canning Town などから各種地下鉄線に乘換えできる。

Bank 駅や Tower Gateway 駅 (Tower Hill 駅に直結) へ22分 (5~15分おき)。

Canning Town 駅へ7分。

**(2) Eurostar (ユーロスター)、Eurotunnel Le Shuttle (ル・シャトル)、フェリーボート**  
欧州大陸から [Eurotunnel LeShuttle™: Folkestone To Calais In 35 Minutes.](#)

[Book Now!](#) またはフェリーを使って列車や車でイギリスに入国することができる。国際列車 Eurostar (ユーロスター) [www.eurostar.com](http://www.eurostar.com) またはユーロトンネルを経てロンドンの St. Pancras International (セントパンクラス駅) に着く。

**注意事項 1 ETIAS (European Travel Information and Authorization System)**

ETIAS (エティアス) はヨーロッパのシェンゲン協定加盟国 30 か国 (2024年4月現在) へ渡航する際に必要となる「電子渡航認証」(有料) である。申請はオンラインでの手続きとなり、観光や短期商用を目的とした 90 日以内の渡航に限り利用が認められる。

2025 年からの導入が予定されており、導入後はシェンゲン協定加盟国へ渡航する際に ETIAS 申請が必須となる。なお、シェンゲン協定加盟国の追加により、ETIAS 申請対象国は変更となる場合がある。ETIAS 導入後はヨーロッパ各国への渡航の際に申請が必要となることが予想される。有効期限は 3 年間となり、期間内は複数回の渡航が認められる。ただし、パスポートの有効期限が 3 年未満の場合は、パスポートの有効期限日を以て ETIAS も失効となるので要注意。

英国とアイルランドはシェンゲン協定における「国境検査撤廃制度」の対象外となるので申請は不要となる見込みではある。

## 2. 在留届 (在英日本大使館・領事関連手続き)

[https://www.uk.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.uk.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)



3ヶ月以上の滞在者は、大使館総領事班に在留届を提出する義務がある。

(窓口、郵送、Fax、オンライン在留届システム利用)

その際に自分のメールアドレスを登録しておく、「日本大使館総領事班からのお知らせ」が配信される。それには、日本人に焦点をあてたテロ、流行病、犯罪防止などの緊急情報が盛り込まれている。転居その他記載事項の変更があった時、帰国の際には、必ずその旨を通知すること。

問合せ先及び提出先： 在ロンドン日本国大使館総領事班 (020)7465-6565

Embassy of Japan in London 101-104, Piccadilly, London W1J 7JT

「総領事班」開館時間 9:30～13:00, 14:00-16:30。 2021 年 4 月より領事窓口での業務はオンライン予約制を施行。詳細は上記 HP にて確認。

(休館日：土、日及び英国の休日／年始年末の休日。日本の祭日は開館している。)

24 時間利用可能の電話による情報案内があるので、必要な情報は電話で得られる。

### 3. 在外選挙人名簿登録

在外で国政選挙の選挙権を行使するためには、本人か同居家族が総領事班の窓口で在外選挙人名簿登録を済ませなければならない。登録後約3ヶ月で在外選挙人証が交付される。在留届と同時に在外選挙人登録を行うことも出来る。

手続きには、在外選挙人登録申請書、パスポート、現住所に居住していることを確認できる書類が必要。

### 4. 一般的注意事項

- 観光など短期間滞在の目的で入国した者は働くことはできないが、Student Visa 学生ビザ(旧 Tear4)で入国した Degree course の大学及び大学院生はターム中、週20時間、語学学校などは週10時間まで就労可能であり、学業のターム外のホリデー期間はフルタイムでも就労可能である。
- パスポートを紛失すると再発行できず新規に申請することになる。パスポートの保管は各自十分に注意すること。
- 自宅の住所(特にポストコード)、電話番号を早く覚えよう。子どもたちに覚えさせることはいうまでもないが、幼い子どもには書いたものを持たせておくといよい。
- スコットランド及び隣接するイングランド北部在住の人は、エジンバラ総領館に在留届を出す。

Consulate-General of Japan in Edinburgh  
[https://www.edinburgh.uk.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.edinburgh.uk.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

Tel (0131) 225-4777  
 Fax (0131) 225-4828

2 Melville Crescent, Edinburgh EH3 7HW

一口メモ

子どもを預ける

外出の時には、たとえ短時間でも幼児だけ家に絶対に残さないこと。  
保護者なしで12歳以下の子供に留守番をさせる事は法律で禁じられている。

- **Baby Sitter** ベビー・シッター (一般に女学生)
- **Registered** (登録されている) **Child Minder** (チャイルド・マインダー)
- **Registered Qualified Nanny** (保母資格保持者)  
上記のうち、正規に登録されている有資格者を探すことを勧める。  
知人や友人を通じて身元のはっきりした人を頼むのが一番安全だが、公認の  
**Licensed Agent** に保母紹介を頼む方法もある。  
乳幼児には、**The UK NNEB diploma** (保母資格保持者) の **Nanny** に依頼すること  
を勧める。  
日系情報誌にも情報が出ている。  
雇う前に時間当たりの料金、送り迎えの有無、交通費の有無、食事の用意の有無など  
はっきりさせておくこと。  
出かける時には、緊急の場合の連絡先(自分の出先、携帯電話の番号、親しい友人  
など)と、帰宅予定時間をはっきり告げる。子どもの癖なども話しておいたらよい。でき  
れば前もって面接をしておく方が望ましい。
- **Baby Hotel**  
有名な保母養成学校 **Norland College** では生後6週間から7歳までの子供を預か  
る。1泊でもよいし、週単位でもよいが、費用は相当にかかる。  
<https://www.norland.ac.uk/norland-agency/>  
39-41 Upper Oldfield Park, Bath BA2 3LB