

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いを引き継ぎ、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にお願いします。

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

掃除と洗濯

1. 特に気をつける点

日本のようにホコリが立たないので、朝晩に掃除して拭くことはないが、また違ったポイントがある。気をつける点として例えば、

- 英国の水は硬水のため、水廻りにライムスケール(石灰)の白い層が出来やすく、それが厚くなると取り除くのに大変な手間がかかる。そこで日頃から水廻りの掃除には気を付けること。詳細については、P.6 の一口メモ「ライムスケール」を参照。
- 銀器や真ちゅう製品(ドアのノブなど)を磨く。
- 窓拭き:内側からは各自が行うが、外側からは **Window Cleaner** に頼むとよい。近所の人に聞いて近隣に来ている人を紹介してもらうのがよい。依頼すれば定期的に来てくれる。料金は、地域や家のタイプ、窓の数で違うので、最初にきっちりと決めること。内側の窓拭きを依頼するのは、信用できることが判ってからにする。
- カーテンの洗濯:特に白いナイロン・レースのカーテンはまめに洗うこと。
- 調理用レンジの手入れ、掃除をまめにすること。油污れは放っておくと取るのに苦労するが、汚れた時にサッと拭いておくで大分手間が省ける。
- 家具の手入れはワックスなどを使って磨いて光らせる。

2. 家事手伝い Cleaning Lady

友人、知人に紹介してもらったり、フラット住まいならポーターに聞いてみたりして、身元のはっきりした、信用できる人を見つけるのが一番大切。普通の家庭なら週1回3~4時間で間に合う。その地域の相場を調べ、始める前に金額やその他の条件(交通費を含むのか別か、夏と年末年始の有給休暇など)をはっきり決めておくこと。現金や宝石類の貴重品など、盗難されると困るような高価なものは目のつくところに置かないなど、清掃を頼む側も対応を考慮する必要がある。

3. 洗剤などの例 (この他に各スーパーのブランド商品があり割安)

食器洗い (washing-up liquid)	Persil, Ecover, Fairy, Surecare
油污れ、ガス台、流し用 (non scratch scouring cream)	Cif, Ajax, Mr. Muscle, Flash, Astonish
電気のクッカー用 煮こぼれ落とし(ceramic hobs)	Homecare Hob Brite Cleaner
食器洗い機用洗剤 (automatic dishwasher detergent)	Finish, Fairy, Ecover、
食器洗い機用仕上げ剤 (automatic dishwasher rinse aid) カルキ取り (dishwasher cleaner)	Finish
カルキ取り(やかん、ポット、コーヒーメーカー用) カルキ取り (limescale remover)	Scale Away (kettle descaler) Quickshine Descaler Bag VIKAL, Cif Mousse, Cif Cream
みがき粉 (scourer)	Ajax

トイレ用 (toilet cleaner)	Harpic, Sanilav, Frish, Domestos, Duck
浴室用 (bath cleaner)	Flash, Domestos, Mr. Muscle, Cif
浴槽、洗面台、シャワーヘッド	OZ, Limelite
床掃除 (floor cleaner)	Flash, Domestos, Cif, Ecover
窓拭き用 (window cleaner)	Spontex Microfibre Window Cloth, E-Cloth Window Cleaning (いずれも水で湿らせて使用) Windolene, Mr. Muscle,
カーペット用しみ抜き (carpet stain remover)	Vanish, 1001 Carpet Mousse, VAX
家具磨き (furniture polish)	Pledge, Ewbank Polish 1, Mr. Sheen, Guardsman Ring and Water Mark Remover Cloth (輪ジミ抜)
銀・真ちゅう磨き (silver or brass polish)	Goddard's, Duraglit
漂白剤・消毒もかねる (bleach)	Domestos, Vortex, Milton(食器用), Parozone, Napisan
黒カビ取り	Dettol Mould & Mildew Remover

4. 家庭電気器具の取り扱い方

(1) 一般的な注意

英国の家庭用電気の電圧は 240V で日本よりずっと高いので、電気の差し込み (Plug プラグ) やコード (Electric Cord または Flex) はずっと頑丈に出来ている。

日本の家電製品 (100V) を英国で使用する際には使用ワット数にあった変圧器を使用すること。英国の差し込み口は、殆ど全部三つ又の角型。Power Point (差し込み口) に合わないプラグ (二つ又や丸型のもの) を使う時は、Adapter (アダプター) を使うが、これは日本の海外向けの電気店や英国の電気店で購入できる。

英国のプラグをヨーロッパ、アメリカで使用する為のアダプターもある。

電気製品が故障した時は、まずプラグを開けてヒューズ (Fuse) を新しいのに替えてみる。ヒューズは器具の種類により 3A・5A・13A の内から適当なのを使う。

ワット数に合わせたものを使うこと。電気店、スーパー、DIY店にある。

プラグの中には3本の電線がつながるようになっている。

L(Live)に茶色、N(Neutral)に青色、E(Earth)に緑をつなぐ。日本の電化製品のコードはアースがなくて2本の線しかないのも、それは L と N のどちらにつないでもよい。

(2) 食器洗い機 (Automatic Dishwasher)

使用時には、食洗機用洗剤とリンスイド、塩 (一口メモ softener 参照) を併用するとよ

い。来客時の後片付けなどには楽でよいが、熱湯で洗うので、金の縁取りやデリケートな柄の高級陶器は気をつけないと洗いすぎてはげることもある。塗り物も避ける。また食器洗い機用洗剤の影響で、ガラスが白く曇って仕上がる場合がある。一旦曇ったら元に戻せないなので、大切なガラス製品は避けたほうが良い。ライムスケールで白くなってしまったガラスの食器類は、Calgon をお湯に溶かして手洗いするとライムスケールが取れる。

(3) 掃除機(Vacuum Cleaner)

日本に比べると重たく、音が大きいものが多い。スイッチは手許になく、掃除機に付いていて英国人は足で押す(!)。Hoover 社が代表的なメーカーだったので、掃除機のことをフーバー (Hoover)、掃除機をかけることを Hoovering ということが多い。ゴミ入れバッグのいらないタイプが増えており、Dyson というメーカーの掃除機が人気である。最近では充電式のコードレス掃除機や自動で掃除してくれる掃除用ロボットもある。

(4) 芝刈り機(Lawn Mower)

手押し式、電動式、ペトロール・モーター式がある。手押し式のものが切れなくなったら、荒物屋 (Hardware shop) に頼むと刃をといでくれる。少し伸びすぎた芝は普通の芝刈り機で刈るのは大変だから、まめに刈ること。

(5) 調理台(Cooker)

電気のものやガスのもの、両方併用の物がある。Hob (ホブ、煮炊きする部分) と Oven (オーブン) と Grill (グリル) が一つになったものが大部分。日本料理、中華料理にはガスの方が適している。茹でこぼしや天ぷらなどの油污れはこまめに拭き取り、オーブンの中、換気扇部分も時々掃除すること。

(6) セントラル・ヒーティングのボイラー

ガスのボイラーはガス会社と契約して1年に1回はオーバーホールのサービスをしてもらっておくと心配せずに済むし、ガス代の節約にもなる。

注意 冬に旅行して数日でも留守にする時、ボイラーを完全に消さないこと。必ず一日の内に数時間は暖房が入るようにセットしておく。火の用心のつもりで栓を止めて、帰宅した時に寒さのために家の中が零下に温度が下り、水道管やラジエーターの管が凍って破裂し、家の中が水浸しになった例がよくある。

(7) 故障した時

借家の場合は、家に付いている道具類の故障は、不動産仲介業者 (Agent) あるいは家主に連絡して修理を依頼する。契約の中に修理代について明記してあるかどうか調べる。大体は家主負担。自分の物の修理はメーカーの代理店などに依頼するが、まずいくらかかるかの Quotation (見積書) をもらうこと。保証期間中ならば、保証書を一緒に持参する。

※近年、劣化した電化製品の電気性発火による火災事故が相次いでおり、また古い集合住宅等では構造的防災対策が十分ではないことも問題になっている。冷蔵庫・乾燥機 (タンブルドライヤー) など、放熱性の高い電化製品の周りには可燃性の物は置かな

いなど、配置を考慮し、借家の場合には、備え付けの電化製品の製造年等を確認し、古いものは交換を要請するなど、各自でも注意を払う必要がある。

5. 洗濯

□ 洗濯店

英語ではランドリー (Laundry) は洗濯屋で、クリーニングを頼むのは Dry Cleaner という。実際には Laundry がドライ・クリーニングをしたり、Dry Cleaner がワイシャツの洗濯などをしてくれたりする。

商店街には、セルフサービスのコインランドリー (launderette) があって、ドライクリーニングの機械を備えているところもある。

クリーニングのアイロン仕上げの際に専用の糊を使って、ズボンの折り目が長い期間取れないようにするサービス (permanent crease) を取り扱う店もある。

□ 洗剤 (washing powder/liquid)

市販の洗剤は大きく分けると洗濯機用 (automatic) と手洗い用 (hand wash) がある。洗濯機用には固形・液状・カプセル状・粉末状がある。

液状は洗濯物の量に応じて洗剤の分量を調節できるので便利。

手洗い用の洗剤は普通粉末状であるがウール、絹のデリケートな衣服用に液状のものもある。更に漂白剤入りの白物用と色褪せを防ぐ為に漂白剤の入っていない色物用に分かれている。真っ白に仕上げるには60℃で洗う。白いカーテンや女性用下着のように低温でしか洗えない化繊物は専用漂白剤を使う。頑固な泥汚れ、油汚れには、Biological の洗剤が適している。赤ちゃんのように肌のデリケートな人には Non-Biological の洗剤を使うとよい。洗剤によってはアレルギー症状をおこすこともあるので乳幼児用には分かり易いように容器に赤ちゃんの絵がついている。

洗濯機用洗剤 (washing powder and liquid)	Bold, Daz, Persil, Fairy, Surf, Ecover
ウール・シルク手洗い用洗剤 (洗濯機用も有る)	Dreft, Woolite, Persil, Stergene, Ecover
洗濯機用洗濯仕上げ剤、柔軟剤 (fabric conditioner /softener)	Comfort, Softlan, Lenor, Surecare, Fairy, Ecover
しみ抜き (stain remover)	Dr. Beckmann Stain Devils Dabitoft, Vanish
洗濯機用カルキ取り	Calgon
漂白剤	Dylon Curtain Whitener (カーテン) Dylon Lingerie Whitener (下着) Dr. Beckmann Glowwhite (洗剤と共に漂白剤の袋を入れて洗濯機で洗う。30℃～95℃対応、木綿・化繊等各種繊維に使用できる。)
乾燥機用洗濯仕上げ剤、柔軟剤	Bounce tumble dryer sheets

一口メモ

Limescale(ライムスケール)

イギリスの水は石灰質を多く含んだ硬水の為、水回りにはライムスケール(日本ではカルキという)の白い層が出来る。ライムスケールはこまめに取り除いておかないと、こびりついて取り除くのが大仕事であるし、故障のリスクも増える。洗濯機、食洗機、瞬間湯沸し器、スチーム・アイロンなど、湯水を使う機器の説明書の手入れの項には、ライムスケール取り除き方が大体書いてあるので読むこと。いろいろな種類の **Limescale remover** (ライムスケール・リムーバー) が市販されている。洗濯機用(例えば **Calgon**)、食洗機用(例えば **Flush dishwasher cleaner**)等の専用のもの、何にでも使えるもの(例えば **Limelite, VIAKAL**)等。トイレ用洗剤やクリーム状のクリーナーなどは、ライムスケール・リムーバーが入っているものがあるので、それを使用するとよい。台所水回りに関しては、薄めた **White Vinegar** を霧吹きなどにいれて噴霧しておくでライムスケールの予防になる。ライムスケールで白くなってしまったガラスの食器類は **Calgon** をお湯に溶かして手洗いすると、ライムスケールが取れる。リムーバーは化学薬品を含んでいるから、説明書を読み、取り扱いに注意する。皮膚についた時は水でよく洗うこと。幼児の手の届かない所に保管すること。

Water Softener(ウォーターソフトナー)

早めにライムスケール対策をするという意味では、常時 **Water Softener** <硬水を軟水化させる専用の塩(ソルト)>を使用するというのも一つの方法である。

食洗機の場合は、専用の塩がそれにあたり、多くの機種に塩を入れるディスペンサーがある。**3in1** などの表示のある洗剤は、その成分が含まれており、説明書には塩は入れなくても良いと書かれている。ただし、塩の説明書には、そうあったとしても、効果を最大限にするために、やはり入れることをお勧めすると書いているものもある。塩、あるいは成分の含まれた洗剤はその分コストもかかるが、それらを使用することでライムスケール取りをする回数が減らせるので自分の好みに合わせて活用すると良い。

洗濯機の場合は、**Limescale preventer** といった名前で売られているタブレットやパウダーを毎回の洗濯時に一緒に使うことによって、水の硬度を落とし、**Limescale** をつきにくくすることができる。これにもコストがかかるが、一方で硬度が下がることによって、使用すべき洗剤の量を減らすことができるのでそちらはコストダウンとなるし、もちろんライムスケール取りも回数を減らすことができる。

また家の造りによっては、水道の元栓の近くに **Water Softener** を入れる装置があり、家中の蛇口から供給される水を軟水化する仕組みになっている場合もある。この場合の **Water Softener** はタブレット状だったり、大きな固形柱状の塊だったりするので、入居の際によく確認すること。