

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

文 化

1. 成人学級 Adult Education Centre

イギリスは成人教育機関が大変発達しており、各地域に専門の学校や、地域の諸学校の建物を夜間学級として利用した、たくさんの講座が設けられている。それぞれの地域、それぞれの機関で内容が多少違うので、地域の成人学級のウェブサイト、郵便局、図書館などにある案内書を見て各人に適したコースを選び申し込むとよい。特にコロナ禍後にはオンラインによる受講コースも増えている。

□ 申し込みと学習期間

8月になると地域の郵便局、図書館などに案内書(prospectus)が置かれる。

<https://www.findcourses.co.uk/> 成人学級総合案内のウェブサイトも参照すると良い。申し込みは大体9月上旬にするが、その方法や申し込み場所は案内書に出ている。地域の住民に優先権があるが、ほかの地域からでも申し込みはでき、空きがあれば受け付けてもらえる。人気のあるコースは、受付後すぐに満員となるが、Waiting List に名前を書いておくと、空きができれば連絡してくれる。

学期は通常9月からの Autumn Term に始まり、1月からの Spring Term、4月からの Summer Term と続き、夏休みとなる。1 学期で終わるコースもある。

2. 日本語による文化講座・同好会など

日本クラブ会員相互の親睦活動として下記のような講座が設定されているので、日本クラブに直接問い合わせること。(各活動の会場・練習場がある)

<https://www.nipponclub.co.uk/>

英語教室、ブリッジ、コーラス、囲碁、ゴルフ、テニス他

その他、個人宅で開催されている講座も多々あるので、オンライン掲示板や日系店(食料品、書店、レストラン、美容院)などに置いてある広告・日本語情報誌を参照。

※日本国外で日本語での異文化交流を個人として主宰する人の中には、男女ともに性加害目的だったり、金銭的な詐欺・犯罪につながるようなことを目的にしていたりする人もいるのが実情で、海外で「同じ日本人だから」「日本語を話せるから」といっても、よく知らない相手には安心することなく、インターネットを介した日本語による交流には日本よりも注意が必要である。

3. 英語による文化講座など

英語による各種講演会もあるので下記に問い合わせると良い。

- ジャパンソサエティー

[The Japan Society - Home](https://www.thejapan-society.org.uk/)

- 大和ファウンデーション

[Home - 大和基金 \(dajf.org.uk\)](https://www.dajf.org.uk/)

- 日本文化交流基金ロンドン

[The Japan Foundation, London - \(jpf.org.uk\)](https://www.thejapan-foundation.org.uk/)

(ジャパンファウンデーション)

4. 諸文化の施設

(1) 図書館

各地域にあって、図書の貸出しだけでなく、その地域の文化や情報センターも兼ねている。自治体(カウンスル)のホームページの **libraries** に図書館のリストが掲載されている。自宅に近い図書館を探して登録すると、カードを発行してくれる。貸し出し期間は大体3週間、再貸し出しもある。読みたい本が備えてない場合は、頼めば他の図書館から取り寄せて貸し出してくれるし、特に得たい情報があれば、どういう本を読めばよいかという相談にもものってくれる。(他の地域の図書館の本は、直接は貸し出せない。)

購入してほしい本を用紙に書き、購入リストに加えてもらうこともできる。

一通りの新聞、雑誌、辞書などは揃っており、貸し出しはしないが図書館内で利用できる。地域の催物の情報も得られる。

本以外に DVD、CD の貸出しをしている(有料)。

車で巡回する移動図書館もある。子どものための図書館も大体附属していて、本の読みきかせなどを行っている。

(2) 劇場、コンサートホール、オペラハウス Theatre、Concert Hall、Opera House

イギリスは芝居の国で劇場は数限りなくある。また世界的な音楽家によるコンサートやオペラ、そしてバレエも年間を通して楽しむことができる。さらに夏には、季節限定で公園や学校の施設及び野外をも使用して、オペラが上演されることも珍しくはない。地域の教会などでランチタイムや夜にクラシックコンサートを主催しているところも多い。

またコロナ禍からオンライン配信を行う劇場やコンサートホールも増えてきた。配信の詳細は各劇場ホームページを参照。

チケットの買い方

- 各劇場・コンサートホール・オペラハウスのウェブサイト、劇場専用アプリなどで、前売り券、リターンチケットを購入することができる。クレジットカードやデビットカードで支払い。チケットを自宅でオンライン印刷するか、郵送してもらうか **Box Office** で受け取るか選ぶ。
- 劇場・コンサートホール・オペラハウスの窓口 (**Box Office**) で前売り券、当日券、各当日限定券、リターン・チケット(上演前)を購入することができる。(オンライン、電話で購入可)
- 公認の **Agents(STAR Members)** から購入。規定の手数料(チケット価格の **25%** 以内)を取られる。マチネー(昼興業。通常水、木、土)のチケットは比較的手に入りやすく夜の公演より安い。
- **Leicester Square** の南側、屋根に時計がある公認半額 **tkts(tickets)** 窓口。
(月～土 10:00～19:00)。売れ残った当日券(主に上席)を半額程度で購入できる。
<https://officiallondontheatre.com/>
オンラインでも購入可能。
- ランチタイム フリー・クラシックミュージックコンサート 45 分～1 時間程度のプログラム
St Martin In the Fields, WC2N 4JJ (月・火・金 13:00～)

LSO Discovery Free Friday Lunchtime Concerts, (金 開場 12:00 開演 12:30)

LSO St Luke's, 161 Old Street, London EC1V 9NG

イースター、クリスマスなどの期間を除き、ほぼ毎週コンサートを開催している。予約はいらない。若手～ベテランの音楽家の演奏を無料で聞けるが、コンサート終了後に教会や音楽家のために寄付を募っている。(Retiring collection)

(3) National Trust その他

祖先の偉大な遺産や、自然環境の破壊を防止する目的の団体である。

会員にならなくてもチケットを買うことは可能だが、会員になると各種特典がある。

□ National Trust [Home | National Trust](#)

(会員になると National Trust が管理している歴史上の建造物、記念碑、貴族の邸宅・庭園などに無料で入れる。) 会費:年間1人£91.20 夫婦£151.20

□ English Heritage (Historic Buildings and Monuments Commission for England) [English Heritage Home Page | English Heritage \(english-heritage.org.uk\)](#)

(400 の史跡・建物を保護下においている。ストーン・ヘンジやドーバー城、ハドリアヌスの長壁など。) 入場料はシーズンによって変動する。

□ RHS(Royal Horticultural Society) [RHS - UK's leading gardening charity / RHS](#)

(会員になると各 RHS のガーデンの入場が無料。チェルシーなどの RHS 主催フラワーショウのチケットが割引になる他、ガーデニング等の情報誌が毎月送られてくる。) 会費:年間1人£74.00 家族£110.00

ロンドンのまわりには、美しい自然、お城、邸宅などたくさんあるので、ドライブや散策など大いに楽しめる。ガイドブックはいろいろあるが、たとえば、

The National Trust Guide-A Complete Introduction to the Buildings, Gardens, Coast and Country owned by the National Trust など。

5. スポーツ

自治体の County Hall(または City Hall)に“Leisure”(レジャー)というパンフレットが備えてあり、ホームページにも区内の公立レジャー・スポーツ施設のリストなど情報が記載されている。近年、公立の施設でも運営は外部委託・提携というところも多い。

(1) Stadium 競技場

□ Crystal Palace National Sports Centre: Crystal Palace, SE19 2BB

1万2000人座れる大スポーツ場で、大プールや dry ski slope もある。会員になると設備を利用することができる。

□ Wembley Arena: <https://www.ovoarena.co.uk/>

□ Wembley Stadium: www.wembleystadium.com

□ London Arena O2: North Greenwich <https://www.theo2.co.uk/>

□ Olympic Stadium: <https://www.queenelizabetholympicpark.co.uk/>

ロンドン東部の Stratford に位置し、2012年ロンドン・オリンピックのメイン会場だった。

(2) テニス

イギリスでは、Public のコート(County Hall で調べるとよい)も多く、地域ごとにレッス

ンなどもあるので、テニスを気軽に楽しむことができる。またウィンブルドンテニス大会をはじめ、一流国際選手の試合が多くあるので観戦も楽しみである。

ウィンブルドンテニス大会は毎年6月最後の月曜日から、7月第1週の2週間にわたって行われる。(中間日の日曜日の試合は休み)。女子決勝戦は土曜日、男子決勝戦は日曜日。センターコートは開閉式屋根の設置で、雨天順延になる試合数は減っている。チケットの購入方法は公式 HP を参照。

<https://www.wimbledon.com/index.html>

(3) 水泳

公営プール (Leisure Sport Centre などの屋内プール) が多数ある。最近では公立でも、運営が外部委託されているところもあり、私営と同様、綺麗な更衣室や設備などが揃っている。

子供の水泳教室も開かれているが、通常、英国では、グループ指導の場合、指導員はプールサイドからの指導が主であり、日本のように子供と一緒にプールに入って子供の体を支えながら指導することはないため、グループレッスンでは基礎レベルのことができるようになってからの教室と考えたほうがよい。(プールサイドからの指導には、泳ぐ姿勢全体を把握しやすいだけでなく、安全面で他の子供に目が行き届かなくなるのを防いだり、子供の体への不必要・不適切な接触をさけなければならないことがガイドラインにあたりするため。)

全く泳げない子供や初心者は、最初は親子レッスンや、マンツーマンの個別指導を受けることを推奨する。

Swiss Cottage Centre: Adelaide Road, NW3 3NF (020)79742012 には子ども用プール (Shallow Pool) もある。

YMCA (www.ymcaclub.org.uk) の地下にも室内プールがある。ホテル内のプールは、私営で会員制。各地に会員制の屋内プールが併設されたフィットネス/テニスクラブがある。

(4) 競馬(Racing)

王室をはじめとして、一般の人々の興味も大きい。Royal Ascot, Derby, Grand National などが盛大に行なわれる。入場券は競馬場でもホームページでも買える。

(5) 乗馬(Riding)

The British Horse Society (www.bhs.org.uk) に公認の乗馬学校を問合わせる。

Hyde Park や Richmond Park など乗馬を楽しむこともできる。

□ <https://www.rossnyestables.co.uk/>

□ <https://www.royalparks.org.uk/visit/parks/richmond-park/sport-leisure>

(6) ゴルフ

Public Course もたくさんあり、安くプレイできる。Public Course は City Hall が出しているスポーツについてのパンフレットを見るとよい。(P. 4 参照)

Driving Range としては下記のものなどがある。

□ Ealing Golf Driving Range: Rowdell Rd., Northolt, UB5 6AG (020)88454967

□ A1 Driving Range: Rowley Lane, Arkley, Herts. EN5 3HW (020)84471411

□ Metro Golf Centre: Barnet Copthall, Champions Way, London NW4 1PX (020) 82021202

(7) フィットネスクラブ・スポーツジム Fitness Club・Sport Gym

近年、フィットネスクラブ、スポーツジムが流行っており、公営、私営にかかわらず、至る所に新規開設されている。会費を月極で払う会員制をとっているジムが多いが、公営の場合は、利用する時だけ利用料を支払う制度のジムもある。フィットネスクラブの中には、スタジオでヨガ、ピラティス、ダンスなど、グループで行うクラスも多い。また、トレーニングマシンでの指導、食事指導含めた体重管理サポートなどをしてくれるパーソナルトレーナー(有資格)を付けてくれるジムもある。(会費とは別料金)

6. ラジオとテレビ

(1) ラジオ(何の手続きも必要なく、無料で聴くことができる)

a) BBC: Radio 1~7 の7つの全国放送を行っている。また、各地域のローカル放送、全世界向けの World Service も聞くことができる。

b) 民間放送 (Independent Broadcasting Authority)

多数のローカル放送局が放送しており、ロンドンでは、

- London Broadcasting Co (LBC) (ニュース・インフォメーション)
- Capital Radio (サービス、ニュース、ミュージック)
- Classic FM (クラシック音楽専門で全国24時間放送)

(2) テレビ <https://www.tvlicensing.co.uk/>

TV Licence (視聴料)を支払わないと最大罰金£2000。

家にテレビがない場合でも、PC や携帯電話で画像を見る場合には支払わなくてはならない。オンライン、電話、Pay Point サインのある Newsagent、コンビニエンス・ストアにて支払う。年間カラーTV は£169.50 (2024 年 4 月 1 日より)。

- 無料の地上デジタルテレビチャンネル Freeview www.freeview.co.uk
- 有料のテレビネットワーク Sky, Virgin media, BT Sport, Netflix など。

(3) 番組

新聞に毎日その日の番組が載っている。日曜新聞にはその週の番組が載る。

詳しい番組内容(特にラジオ)は下記の週刊誌を見るとよい。

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ Radio Times □ TV Times □ What's on TV | } | <p>共に BBC、ITV 他の民間放送、サテライト、デジタル、ケーブル TV の番組案内が出ている。TV・ラジオに関する読物もある。</p> |
|---|---|---|

(4) アンテナ

フラットには TV と印した円形の共同アンテナの差込口がある。画面移りが悪い時には、大家にアンテナ/サテライト・ディシュの点検を依頼。

(5) ガラポン TV <https://garapon.tv/> (日本の TV 放送録画機を使ったサービス)

NHK であろうと民法であろうと、日本で放映されている番組をタイムラグなくすぐに視聴したい場合に、日本の家庭にあるテレビに小さな機器を付けると(月極による貸し出し)、設置地域の地上波デジタル 8 局分の 24 時間×20 日間の全ての番組が録画され、スマートフォンやタブレットで視聴可能なサービスがある。受信システムが「ワンセグ」なので画質は多少落ちるが、個人視聴であれば十分。

※長らくヨーロッパで日本語放送をしていた JSTV は 2023 年 10 月末をもって、放送終了している。

(6) VPN 設定による日本のテレビ視聴

VPN とは Virtual Private Network の略で、これを設定することで、各家庭が接続して

いるインターネット上に仮想の専用回線を設ける接続方式。VPN 契約をして、仮想接続地を日本に設定することで、日本の **Tver**(日本国内最大級の見逃し無料配信動画サービス)などのアプリを通じて日本のテレビ番組を視聴することができるようになる。

7. 映画

ロンドンには、多くの映画館(シネマ)があり、古い映画を見せる催しも多い。“Time Out”のような情報誌を見るとよい。映画館によっては、月曜～金曜日の午後5時前の上映には入場料を安くしている。各映画館系列のアプリがあり、チケット購入利用時に割引などもある。

また、BFI Southbank(www.bfi.org.uk)では内外の映画(日本の名画も含む)を上映している。

映画は下記のように分類されていて、タイトルの後に分類が小さく書いてある。

U: Universal(子供・一般向き)

PG: Parents Guidance(親の見識で子どもに見せる判断をする)

12:12才以上向き、15:15才以上向き、18:18才以上向き

8. 新聞・雑誌

新聞や定期購読誌は配達してくれる(配達是有料)。最寄りの Newsagent に申し込む。Holidayなどで留守にする時は、マメに断ること。新聞受けに新聞がたまっていると留守だとすぐに判り、用心が悪い。断っている期間の代金は取られない。ロンドン市内では外国の新聞も多く取り扱う。

(1) 日刊紙(月～土)

The Times	Daily Express	} 大衆紙 (タブロイドと呼ばれている)
The Guardian	Daily Mail	
The Daily Telegraph	The Daily Mirror	
Financial Times	The Sun	
(経済紙)	※Metro	
	※駅や街頭で無料配布	

(2) 日曜新聞(日曜日に発行され、グラビア雑誌がついているものが多い)

The Sunday Times, The Mail on Sunday, The Sun on Sunday, The Observer, Sunday Express, Sunday Mirror, The Sunday Telegraph, FT Weekend

(3) 日本語の出版物

デジタル化が進み、ロンドンで紙面印刷している日本の新聞はなくなってしまった。現在はオンライン版のみ。日経新聞のオンライン版はライセンス制で有料、法人契約が可能。<https://www.nikkei.com/promotion/overseas/pro/emea/>

以下の日系情報誌は日本人が多く出入りする場所(日系の書店、食料品店、商店、レストランなど)に置いてあり無料で配布されている。オンラインでも閲覧可能。

- 英国ニュースダイジェスト: 英国の政治・経済・社会情勢に関するニュースを伝える

情報誌。隔週木曜日発行。<https://www.news-digest.co.uk/news/>

□ 週刊ジャーニー: 英国・日本のニュース(芸能やスポーツのニュースもあるのが特長)、毎週木曜日発行。<https://www.japanjournals.com/>

□ Zone Press: 日本文化を日本語とその英訳で発信している季刊誌フリーペーパー(年4回発行) <https://zonepress.uk/>