

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、ご自信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、目まぐるしく変化する情報や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、生活経験に基づき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所属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

お 金

1. イギリスの貨幣(Sterling スターリングとも呼ぶ)

イギリスは、EU に加盟していた時も脱退後も昔からのイギリスの貨幣を使っている。最近は為替相場の変動が激しく、レートも目まぐるしく変わるので、換金の際にはレートに注意する。2024 年 6 月より、チャールズ 3 世国王の肖像をつかった新ポリマー紙幣が流通開始。硬貨では 2023 年 12 月より 50 ペンスの国王の肖像コインが先行して流通開始している。

£1=1Pound(パウンド。ポンドとは発音しない)=100Pence(ペンス)

1p=1Penny(ペニー。通常ピーという)(Penny の複数形は Pence)

ポリマー紙幣:従来の紙のお札から破損しにくいお札に変わった。

£5(fiver/ファイバー)、£10(tenner/テナー)、£20、£50

硬貨:1p、2p(以上銅貨)、5p、10p、20p、50p(以上白銅貨)、

£1(12 角形で周囲が金色・内部が銀色)、£2(大型で周囲が金色、内部は銀色)

注意事項

- スコットランド、北アイルランド、マン島では独自の紙幣を発行している。これらはイングランドでも通用するが、受け取らない店もあり、銀行で交換しておくのが無難。
- 2016 年 9 月より£5 のポリマー紙幣が発行され、2021 年 6 月に £50 のポリマー紙幣が発行。紙幣はすべてポリマー紙幣に更新された。旧紙幣、旧硬貨はその使用期間が完了すると街の一般の商店では使用出来ず、回収期間が過ぎると銀行等では両替出来なくなるので、イングランド銀行での両替が必要になる。

両替方法:Bank of England(Threadneedle Street, London, EC2R 8AH)のカウンターで交換できる。もしくは下記のサイトからフォームをダウンロードし、必要事項を記入後指定住所に郵送すると、個人の銀行口座にバンクトランスファーにて両替されたお金が振込される。(£1000 以上の両替の場合は身分証明・住所証明のコピーも一緒に送る)詳細は下記を参照。

<https://www.bankofengland.co.uk/banknotes/exchanging-old-banknotes>

□商店でおつりをもらう際に他国の硬貨が混ざっていることがあるので気をつける。特に£1 と€1、5P と米国、カナダ、オーストラリアの 10¢は良く似ているので混ざっていることが多い。偽札(counterfeit banknotes)も多いので、受け取り時にはホログラムや銀箔部分、透かし部分などを確認する。また、ポリマー紙幣は、紙幣サイズがユーロ紙幣に似ているので要注意。

2. 現金の取扱い

一般に英国人は小額の買物以外現金で支払うことは殆どないから、多額の現金を家に置いたり、持ち歩いたりする習慣はない。したがって、現金を手元に置いていることが多い日本人は、空き巣やスリの被害に遭いやすいので、十分に気をつけること。現金は盗難にあっても、保険で補償される額は限られており、戻って来る額は少ない。現金で支払いをした場合には、お釣りの額や外貨が混じっていないかをその場で確かめる。

最近では、コロナ禍を経て、現金支払いを受け付けなくなった小売店も増加している。殆どの支払いはクレジットカードあるいはデビットカードで行われ、小売店では小切手 (cheque: check と綴るのは米国語) は決済に数日かかるため、受け付ける店はほぼなくなっている。送金も現金を送ることは絶対にせず、オンライン銀行振込み (BACS あるいは Bank Transfer)、線引き小切手 (P.5 参照) か Postal Order (郵便為替、P.O.) を使う。

3. 預金

英国でお金を預け、利用するための金融機関は、銀行、郵便局、Building Society で、それぞれに特長があるので自分に便利のよい方法を選ぶ。口座の種類もいろいろあるので、口座を開くときに尋ねるとよい。最近は電話による Telephone Banking やインターネットによる Online Banking など種類は大変多くなった。スマホ携帯利用によるモバイルバンキングのアプリも充実している。ただしスマホのアプリ利用の場合は、データがハッキングされ易いリスクもあるので、安全なブラウザ利用を併用するなど十分に注意する。

(1) 銀行

大手 4 銀行: Barclays、HSBC、Lloyds TSB、National Westminster (Nat West)、他に Royal Bank of Scotland (RBS)、Santander など大きな街のハイストリートに支店がある。また、Sainsbury's Bank、Tesco Bank、Harrods Bank、Co-operative Bank など大きい小売業も銀行を経営している。日本では三井住友信託銀行プレスティアとして営業しているアメリカ系の Citi Bank の支店もあり、日本で口座を持っていると便宜もある。ただし日本の銀行口座を保持するためには、厳密には非居住者届が必要でオンラインバンキングができなくなったり、場合により解約を勧められたりするので要注意。その他、最近は口座開設が簡単な Monzo や Revolut といったオンライン銀行 (オンラインバンク) がある。

営業時間: 通常は土、日、Bank Holiday が休み。平日は一般には 9:30~16:30 まで。近年、ハイストリートの銀行のランチ閉鎖が相次いでいる。各銀行の携帯アプリでもオンラインバンキングが利用できるが、なるべく PC からアクセスするなど、セキュリティーには十分留意する。

a) Current Account (当座預金)

日本の普通預金に相当するもので、一般には利子はつかない。口座を開くと Debit card と Cheque book (小切手帳) が利用できる。オンラインバンキングも同時に申し込むことができる。

通帳はなく、希望すれば定期的 (一般には月毎) に紙のステートメントが届く。そのほかオンラインバンキングで一定期間を出力することも可能。

残高は ATM (現金自動預け払い機)、銀行の窓口、オンラインバンキングで何時でも確認出来る。

銀行の手数料は、その種類も額も口座の種類や銀行によって違うので、説明書を読んでおくように。小切手で支払うときには Debit card の提示が求められることもある。最近は Cash Card Account という、小切手を発行せずに Debit card または Cash card だけを発行する口座も出来た。

口座の開き方

①本人を証明するもの(パスポート)②住所を証明するもの(たとえばガス、水道、電気などの請求書や 3 ヶ月以内の領収書)を、口座を開きたい支店に持参し、所定の申込書に記入し、申請する。イギリスでは夫と妻の連名口座 **Joint Account** を開くことが出来る。小切手帳やカードはそれぞれに発行してくれる。

口座を開いてもすぐ預金する必要はない。約 1 ヶ月後に口座開設の知らせがあり、**Cheque book** やカード、PIN Number(暗証番号:日本と異なり、最初は銀行側が決めた番号で、後に変更が可能)、カード読み取り機(最近ではアプリでカード読み取り機の機能を代用することも可能)などが届く。

オンライン銀行の場合は、アプリを通して必要書類の提出やセルフイによる身分証明を行い、数日以内に口座開設が可能となっている。

Debit card(デビットカード)

Card に Debit と書いてあり、これで支払うとその都度、口座から直接引き落とされるので預金残高を考慮すること。受け取ったレシートは決済が済むまで保管するように。**Switch**、**Delta**、**Visa** などのマークがついているとクレジットカードのように使うことが出来る。殆どの場合、サインでなくピンナンバー(PIN 暗証番号)を打ち込む。ATM を使うと、現金の引き出し、暗証番号の変更、残額とステートメントの確認ができる。英国外でも使用出来るが、殆どの場合には銀行手数料がとられる。

子供のための Debit Card・携帯アプリ

近年、キャッシュレス化が加速し、親の付き添いが不要になった年齢(11 歳以上)の子供の場合、Debit card や携帯アプリでの決済の必要性がある場面が多くなってきた。英国の多くの銀行では、6 歳以上の子供用のアカウント及びデビットカードは保護者のアカウントに紐づけしたアカウント作成及びデビットカードの発行が可能。また子供が 16 歳以上なら、保護者のアカウントがない銀行にも口座を作ることが可能。これらの口座では、アクセスセキュリティ強化、引き落とし金額に制限がつく、毎月口座手数料がかかるなどの様々な条件がある。

また、子供が使うお金の収支を管理しやすいプリペイド式のデビットカードや携帯アプリなどもあり、カード・アプリでの支払いが保護者のアプリに報告される。(親子ともにアプリの利用が必要)

オンラインバンクカード [Revolut <18 \(Junior\)](#)

プリペイド式カード発行の銀行 [NatWest Rooster Money](#)

プリペイド式カード発行の携帯アプリ [HyperJar for kids](#)

Cash back (キャッシュバック)

大きいスーパーなどで Debit card で支払うと Cash back(キャッシュバック)をするかと聞かれるが、これは£50 までなら、支払代金に上乗せしてカードで支払うと、それを現金で受け取ることが出来るシステム。

Contactless Payment (コンタクトレス ペイメント)



コンタクトレスマーク

£ 100 以下の買物等が暗証番号入力不要で支払可能なカード決済システム。IC チップ入カードをカード支払機にタッチするだけで、支払完了。暗証番号入力不要の

ため、盗難したカードで少額の買物が利用できてしまうので、カード盗難/紛失に気が付いたら直ちに発行元の銀行へ連絡する。

小切手の書き方

The diagram shows a check form with the following fields:

- ①: Bank name and address (銀行の名と住所)
- ②: Date (日付)
- ③: Payee name (支払先の名前)
- ④: Amount in numbers (支払金額を数字で入れる)
- ⑤: Amount in words (支払金額を言葉で書き入れる)
- ⑥: Signature (サイン)
- ⑦: Two diagonal lines (2本の斜線)

- ①銀行の名と住所
- ②日付
- ③支払先の名前を左端 **Pay** のすぐ後から。

- ④支払金額を数字で入れる。例えば**£23-50**。枠の中に一杯に書き込む。
- ⑤支払金額を言葉で書き入れる。例えば、**Twenty-three Pounds and Fifty pence Only**。左端から書き、あいた所には線を引いて追加を書き込めぬようにする。
- ⑥サインをする(**Bank** に届けたサイン)。
- ⑦この2本の斜線が入っているのが線引き小切手。

注意事項

- 全ての欄を書き込んだら、必ず確かめてから手渡すこと。受け取る時も同様。
- 他人に白紙の小切手を渡さぬこと。
- 書き損じたら、間違い部分に線を引いて書き直し、その側にサインをする。
- 発行した後でも白紙の小切手でも、紛失したらすぐ **Bank** に届けて破棄の手続きをする。
- 線引き小切手(上記⑦)で現金を受け取れるのは宛先人に限る。宛先人名義の口座(金融機関を問わない)に入金される。

小切手・現金の入金

小切手の後部に付いている入金用紙、または、銀行備え付けの **Pay-in-Slip**(入金用紙)に所定項目を記入して **ATM** か窓口で入金。口座を持っている銀行のどの支店でも入金を受け付ける。本人の口座番号が印刷された **Pay-in-book** をくれる銀行もある。口座を開いている銀行での現金入金は、当日決済される。小切手は、決済に **5~7** 日。小切手の有効期限は小切手に書いてある日付より **6** ヶ月以内。それを過ぎると無効。

b) Deposit Account/Saving Account (利子付き預金)

日本の普通預金のようにいつでも自由に入金・払い戻しのできる口座と、定期預金にあたる契約期間中は払い戻しの出来ないもの(**saving bond**)の大体二種類にわかれる。利子率は預金の種類や銀行によって相当違うので、条件をよく調べて目的にあったものを選ぶとよい。一般に利子には源泉で **20%**の所得税が課税される。

ISA (Individual Saving Account: アイサ)という利子に税金のかからない預金もあるが、預金額に制限がある。大体において、通帳はなく定期的に送ってくるステートメントで残高を見るが、ステートメントはいつでも請求できる。

(2) Post Office Saving Bank (郵便貯金)

各郵便局で口座を開ける。利子も付くし、全国どこの郵便局でも払い戻しを受けられるが、その金額に制限があり、額が余り多くない点は少々不便。ただし営業時間は長く、週日は 9:00～17:30、土曜日 13:00 まで。

(3) Building Society

住宅融資組合として始まったが、現在は銀行と全く変わらないサービスを行う。定期預金などは概ね銀行より利子が高いので便利。全国的ネットワークを持つ Halifax、Nationwide のように大きいものから地域的な小さいものまで色々あり数が多い。ハイストリートには大抵どこかのビルディング・ソサエティの店がある。利子のつく普通預金は銀行の当座預金と同様に小切手が見える。利子の高い定期預金のバラエティも多い。日本と同様に通帳があつて、それで入金、払い戻しをする。土曜日午前中は開いているので便利。名が示すように融資は住宅購入のためのものが主。

注意事項

利子収入は他の収入と合算して課税の対象となるので申告に含めること。ただし、殆どの銀行、Building Society の利子は源泉徴収で基本率は引かれている。

4. Credit card

最近では銀行などの金融機関ばかりでなく、いろいろな団体や会社などが発行する Visa や Mastercard などのクレジットカードが増えている。発行機関が契約者にそれぞれ何かの特典を与えている場合が多い。チャリティ団体発行の場合は、カードで購入する毎に僅かであるが、そのチャリティにカード会社が寄付をする。カードの使い方は日本のカードと同じ。原則的に、ピンナンバー（暗証番号）を打ち込むか、£100 以下の支払いはコンタクトレスで決済する。最近ではサインでのカード利用を受け付けない場合がある。カード支払いの際、記入されている金額をよく確かめてから暗証番号入力すること。特に暗証番号を読み取られないように支払いの際に細心の注意を払うこと。本人が気付かなくても支払いの際に盗撮写真や支払う機械にカード情報を読み取る装置が仕込まれている場合もある (skimming)。オンラインで頻繁にカードの使用状況を確認し、不審な使用があつた場合はすぐにカード会社に被害届を出し、カード使用を停止する。※カード用の保険があるので入っておくこと。紛失や盗難の時に安心。カード発行の時に申込用紙をくれることが多い。

UK 内でのカード紛失・盗難 緊急連絡番号

銀行	クレジットカード
Barclays Bank 0345 734 5345	JCB +81-3-6625-8379
Lloyds Bank 0345 300 0000	VISA 0800 891 725
HSBC 03457 404 404	Master Card 0800 96 4767
Nat West 0370 333 9092	American Express 0800 917 8047
	Diners Club 0345 862 2935

一口メモ

Signature(サイン)

外国生活をするといろいろの習慣が違うことに気がつくが、サインをすることはその中でも大きい違いの一つ。特定の個人を証明するのに、西欧諸国では印鑑を使わず、本人のサインが使われていることは衆知だが、日々の暮らしの中ではサインを求められる場面が多々あるにも関わらず、日本人は不慣れなので、下記の点に特に気をつけるように。

まず、第一に何にでも簡単にサインしないこと。その書類が何であるか、どういうことに対してサインをしているのかを十分納得した後にサインをすること。

第二に、サインは漢字でも構わないが、サインの字体がその都度変わったのではサインの役に立たない。いつも同じ字体ですることが大切。海外に出かけるとき、最初に求められるパスポートのサインは、その後本人を証明するものとして、海外にいる間ずっとついてまわるので、その字体が将来自分のサインとして使われることを念頭においてサインをすること。ローマ字に限ったことはない。