

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

電話(日本の国コードは 81、英国は 44)

電話の技術は日進月歩だから、サービスも常に変わり、選択範囲が広がる一方である。同時に料金も始終変わる。以下に出ている数字はほんの目安にすぎないといえる。

1. 加入方法

最近では日本同様に、携帯電話で全てを済ませ、固定電話を持たない人が増えているが、ここでは固定電話を開設する方法を記載する。

たいていの場合、住居にはすでに電話線が敷設されている。

例えば BT に加入する場合は、料金無料の(0800)100-400(固定電話)あるいは(0330)123-4150(携帯電話)に電話をかけるか、bt.com で **reconnection** の手続きをする。新加入者の名前、住所(Postcode が大切なので正しく伝える)、料金自動引落し用銀行口座を聞かれる。全く電話線が敷設されていない住居の場合には、コネクションチャージ (£140.00) が掛かることがある。

約1週間で電話局から技術者が線をつなぎに来てくれる。

前の加入者の使用したままの場合は、加入者変更の手続きを上記の番号を通じてする。(前の加入者の名がわかっているときには聞いておくと良い。)

電話、インターネット、TV、携帯電話がセットになったプランもある。(11 章「インターネット加入手続き関連」参照)

2. 電話案内、各種サービス

ウェブサイト、yell.com、thephonebook.bt.com などで調べる。

3. 公衆電話(Public Payphone)

携帯電話の普及により、公衆電話(Red Phone Box 赤電話ボックス)は姿を消しつつあるが、ロンドン市内は観光目的などで別の用途として、その姿が残っているところもある。公衆電話として使える場合は、コインを(最低 60p)を入れてからボタンを押す。残額が出ているからそれを見ながら追加を入れる。クレジットカードが使えるもの、インターネットに接続できるもの、テキストメッセージ(日本におけるショートメッセージのようなもの)を送れるものなどがある。

4. 日本へかけるとき(時差は9時間、夏時間では8時間)

- 日本の国番号 0081、続いて冒頭の 0 を抜いた相手の市外局番、電話番号と続く。
- 格安通話や全て日本語で用が足りるサービスが次々と増えている。サービス内容、料金は会社により違うので良く調べて自分にあったものを選ぶとよい。

KDDI(www.eu.kddi.com) 0077-777

Skype(www.skype.com) 加入者間画像付き通話は無料(他は1分 2.2p+VAT~)

5. 国内の電話料金

イギリス国内でかける場合は Standard rate(月～金6～18時)それ以外は Cheap rate と分かれる。

09 で始まるプレミアムレート 番号の料金は最大£3.60/分+他の加算もかかるので要注意。077、078、079 で始まるのは携帯用。0800、0808、0500 は無料電話。0845

は市内通話料金。0870 は市外通話料金。

<https://www.gov.uk/call-charges>

6. 便利な電話番号

警察, 救急車, 消防車	999 または 112
Operator(交換手)	100
ガス漏れ通報	(0800)111-999

<電話番号案内>

多くの場合ウェブサイトを検索すれば判明する。

有料の電話番号案内もあるが、高額な料金がかかることが多いので要注意。

警察への緊急連絡番号101(有料)

999 に連絡する程緊急ではないが、警察に連絡する必要がある場合、101 にかけてと地域の警察に通じる。(24時間サービス、年中無休)

999 は無料だが 101 は有料で、通話時間、電話の種類に関係なく1回の通話は一律に 15p。

もしその電話がより緊急の必要がある場合は 999 に切り替えてくれる。

嫌がらせの電話があったときには、警察か(0800)661-441 へ。

電話帳から名前と番号を削除したい時は(0800)218-2181 へ。

1471 を押すと(新しい電話機には専用ボタンあり)最後にかけてきた人の番号を無料で表示する。その後で 3 を押すと有料でその番号につながる。

DV(家庭内暴力)で困っている場合は、Bromley & Croydon Women's Aid

020-8313-9303 (開設時間は Web サイトで確認すること) 日本語で相談できる。

<https://www.bcwa.org.uk/japanese-service/>

7. 日本への慶弔電報

KDDI (www.denpoppo.com)

ハート電報 (www.heart-denpo.com)

8. Mobile Phone (携帯電話)

プロバイダー直営店の他、各種プロバイダーの携帯を取り扱う Carphone Warehouse などもある。色々な種類とサービスがあるので、自分に合ったものを選ぶと良い。

Vodafone www.vodafone.co.uk

O2 www.o2.co.uk

EE www.ee.co.uk

ベリーモバイル www.berrymobile.jp (メール/日本語による手続きが可能)

※英国は、2020 年 2 月に EU を脱退したので、携帯電話契約をする際には、**英国内だけでなくヨーロッパ大陸諸国でのデータローミングが含まれているプラン**を選択した方が良い。英国内でのみしかデータローミングができないプランを選んでしまうと、思いのほか高額なデータ通話料を請求されることになる。

注意事項

- 運転中の携帯電話の使用は違法でかなり厳しい罰則が課せられる。(ペナルティーポイント6、罰金£200)但し、hand-free-set に設定された電話の使用は違法にはならない。
- 近年は街中や駅での携帯電話のひったくり事件が頻発している。犯人はバイクや電動自転車に乗って逃げる場合が多く、大抵の場合は追いかけることができないし、犯人を捕まえることは不可能。携帯電話は手に持つのは止めて、ストラップを付けて肩から下げるなどの自己防衛することを強く勧める。