

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

日常生活—各種商店

英国では町を目抜き通りの商店街を High Street という。大きいショッピングセンター (Brent Cross Shopping Centre、Bluewater Shopping Centre、Westfield Shopping Centre など) ができたり、各地へ大手チェーン店が進出したりして地域色が失われてきたが、曜日によって特色のある野外市場 Open Market が開かれている。

1. 大手スーパーマーケット

High Street に多くあり、食料品が主で、新鮮で少人数用の量や調理済み食品が豊富。各地にも支店や大規模店があり、衣料や家具、園芸品を扱うところもある。店で購入した後に配達をしてくれるサービス(有料・無料)やオンラインショップもある。プラごみの環境問題もあり、レジ袋が有料化されているので、エコバッグを持参することを推奨する。また各スーパーのアプリの利用で、ポイント加算や割引などの特典もある。

ASDA	www.asda.com
MORRISONS	www.groceries.morrisons.com
Sainsbury's	www.sainsburys.co.uk
Tesco	www.tesco.com
Waitrose	www.waitrose.com
Whole Foods	www.wholefoodsmarket.co.uk
Lidl (ドイツ系格安スーパー)	www.lidl.co.uk
Aldi (ドイツ系格安スーパー)	www.aldi.co.uk
Ocado(オンライン専門スーパー)	www.ocado.com

2. 薬局 Chemist / Pharmacy

商店街に必ずある。小さい薬局は、薬品(処方箋を含む)、化粧品、健康食品、ビタミン剤などを販売。大きいチェーン店(Boots 等)は、その他に乳幼児用品、小物類等も置いてある。地域毎に時間外にも開店して処方箋を扱う当番店があり、各薬局の店頭に掲示してある。(医療.5 参照)

3. 大きい書店

下記の多くは各地商店街にあり、ウェブサイトでも購入が出来る。

W. H. Smith	www.whsmith.co.uk 文房具も多彩
Blackwell's	www.bookshop.blackwell.co.uk 専門書(歴史哲学金融芸術コンピューター)に強い
Foyles	www.foyles.co.uk 107 Charing Cross Rd. WC2H 0DH 1906 年創業。The Royal Festival Hall にも出店。
Hatchards	www.hatchards.co.uk 187 Piccadilly W1J 9LE 1797 年創業王室御用達の総合書店
Waterstone's	www.waterstones.co.uk 場所によってはカフェが併設。

4. 子どもの本専門店

小さな店だが、質の高い児童書の品揃えで知られる。店員のレベルが高く、的確なアドバイスをもらえる。

Children's Book Shop- Muswell Hill www.childrensbookshoplondon.com	(020) 8444-5500 29 Fortis Green Rd. N10 3HP
The Alligator's Mouth www.thealligatorsmouth.co.uk	(020)8948-6775 2a Church court, Richmond, TW9 1JL
Tales on Moon Lane Children's Bookshop www.talesonmoonlane.co.uk	(020)7274-5759 25 Half Moon Lane, SE24 9JU

5. 教育用品店

近年はオンラインショップでも買えるが、実物を手に取って見ることが可能な店を紹介。

Fun Learning 赤ちゃんの玩具から、英国の小学校等でつかう補助教材、子供のパーティーグッズまで幅広く商品がある。オンラインショップあり。 60 Northcote Road, Battersea, SW11 1PA	www.funlearning.co.uk (020)7924 7066
The Science Museum Shop サイエンスミュージアム内にあるショップ。学齢期の子供から大人まで楽しめるプラモデルキットや科学実験キットなどのサイエンスグッズが満載。オンラインショップあり。 Exhibition Road, South Kensington, SW7 2DD	www.sciencemuseum.org.uk (020)7942 4000

6. デパート

Knightsbridge や Oxford Street 等の繁華街に大規模な有名デパートがある。それぞれのデパートのオンラインショップがある。

Harrods	www.harrods.com/
Harvey Nichols	www.harveynichols.com/
Selfridges	www.selfridges.com/
John Lewis	www.johnlewis.com/
Peter Jones & Partners	www.johnlewis.com/our-shops/peter-jones
Debenhams	www.debenhams.com/
House of Fraser	www.houseoffraser.co.uk/
Liberty	www.libertylondon.com
Fenwick	www.fenwick.co.uk/
Fortnum & Mason	www.fortnumandmason.com/
Marks & Spencer	www.marksandspencer.com/

7. DIY 店

家の手入れや修理を趣味にしている人が多く、それらの材料や道具を扱う DIY Shop (Do-it-Yourself Shop) がたくさんある。商店街には小規模 DIY 店が必ずあり、住宅地の周辺には下記のようなチェーンストアの支店がある。

- [Homebase](http://www.homebase.co.uk) □ [B&Q](http://www.bq.co.uk) □ [Robert Dyas](http://www.robertdyas.co.uk)

8. 日本関連の店

食材店

ピカデリーサーカス周辺		
ジャパンセンター Leicester Square	www.japancentre.com オンラインショッピング可能	35b Panton St, London SW1Y 4EA (フードホール・食品・書籍他)
らいすわいんショップ	www.ricewinestore.com オンラインショッピング可能	82 Brewer St, W1F 9UA
西ロンドン周辺		
ジャパンセンター Ichiba	www.ichibalondon.com オンラインショッピング可能 東ロンドンの Stratford Westfield にも支店あり	Level -2 Westfield London Shepherd's Bush W12 7HB
あたりや(West Acton 店) 鮮魚店。薄切り肉あり。	https://atariya.co.uk/ja/ Finchley, Golders Green Kingston にも支店あり	7 Station Parade, Noel Rd, W3 0DS
TK トレーディング	www.japan-foods.co.uk オンラインショッピング可能	Unit6- 7, The Chase Centre, Chase Rd, NW10 6QD
ナチュラル・ナチュラル Ealing Common 店	www.natural-natural.co.uk Finchley Roadにも支店あり。 オンラインショッピング可能	21 Station Parade, Uxbridge Rd, W5 3LD 隣には鮮魚&日本酒のお店もある。

和菓子オンラインショップ

鎌倉 源吉兆庵 (和菓子)	www.kitchoan.co.uk/	193 Piccadilly, London W1J 9EU 注文はオンラインでも可能。
------------------	--	---

オンラインブックショップ 書籍・雑誌・CD/DVD・日本語学習教材・文具・ギフト・雑貨

JP-BOOKS (020)7839-4839	https://shop.jpbooks.co.uk/
JAPAN CENTRE, Bookshop	www.japancentre.com

日本食レストラン・日本食デリ・日本ラーメン店

日本食レストランや日本食デリのチェーン店は数多くあり人気を博している。
また、日本からロンドンに進出してきた日系企業チェーンの支店も増えている。

Coco 壱番屋 https://ichibanya.uk/	丸亀製麺 https://marugame.co.uk/
一風堂 https://www.ippudo.co.uk/	金田屋 https://www.kanada-ya.com/
杵屋麦丸 https://www.kineya.co.uk/	焼肉ライク https://www.instagram.com/yakinikulikeuk/

9. 中国・韓国食料品店

中国人・韓国人経営の食料品店が数多くあり、あらゆる中華・韓国料理の材料はもとより、日本食料品を扱うところも多い。里芋、牛蒡、蓮根、大根、山芋、生筍(春のみ)、銀

杏なども取り扱う。筍の水煮缶(冬筍と表示)も重宝する。香港系移民が増えた街にはチェーン店のスーパーも増えている。

China Town	Soho の Gerrard St.を中心とする中華の食材店、レストラン街	
	See Woo	18-20 Lisle St. WC2H 7BA
ロンドン北部	Wing Yip (栄業行)	395 Edgware Rd. Cricklewood NW2 6LN
ロンドン西部	Loon Fung Alperton (龍鳳行)	1 Glacier Way, Wembley, HA0 1HQ
	Duri Mart	10 Station Parade, Uxbridge Rd, Ealing W5 3LD
ロンドン南部	Wing Yip Superstore Croydon	544 Purley Way, Croydon CR0 4NZ
	See Woo Foods	Horn Lane, Greenwich Peninsula SE10 0RT
ロンドン東部	Tian Tian Market	48 Lanterns Way, Canary Wharf, London E14 9JP 他にも支店が各所にある。
New Malden	Jinmi Food (眞味食品)	127 Kingston Rd. KT3 3NX
	H Mart	Unit1 Leigh Close, KT3 3NW
	Seoul Plaza	126 Malden Rd. KT3 6DD
韓国系スーパー	https://oseyo.co.uk/	ソーホー、ハマースミスなどに支店あり
中国系スーパー	YOHOME	ホルボーン、ハマースミスなどに支店あり

10. 野外市場 Open Markets

Borough Market バラ・マーケット	8 Southwark St. SE1 1TL	月～土(日休)
	最大級の食料品市場。飲食店も多い	
Portobello Market	Portobello Rd. W11	土
	アンティーク、食料品、銀器、雑貨等数多くの露店が並ぶ	
Berwick Street Market	Berwick St. Soho W1F 0PH	月～土(日休)
	野菜、果物等。東側の方が高いが品はよい	

その他、Camden(NW1)や Petticoat Lane (E1:日曜のみ)で開かれる市場も規模が大きく、よく知られている。

11. セール Sale

近年、amazon などのオンラインショッピングサイト充実のあおりを受け、路面店では売上向上のため、年中割引を行っている店も増えてきている。歴史的には年に2-3回、セールが行われている。冬セールはクリスマス休日明け(12月末)から1月中旬、夏セールは6月中旬から7月下旬、店によっては8月中旬までである。良い品物は二日目頃までに売り切れる。セールの終わりに近づくほど値段が下がり、最終日には半額になるところもある。日本と同様、セール用の品物を値下げしたかのようにするのもあるので気をつけること。Seconds=「少々難あり」の意味で、陶器、家具、衣類、布地などわかりにくい品物もあるので、どこに難があるのか注意して見る。セール商品は返品が効かない。

Mid-season Sale といって、春秋にも小規模のセールをするところが多い。また、11月

第4金曜日からその週末にかけては Black Friday Sale というクリスマス前の大規模なセールがある。

※セール中の人混みは スリ が多い為、多額の現金は持たず、近寄ってくる不審者には注意する。カードでの支払い時はスキミングに注意する。(店員にカードを渡して目の届かないところに移動させない。支払い機に不審な装置器具がついていないかどうか確認する。)

12. アウトレット・ファクトリーショップ Outlet, Factory Shop

英国だけでなく、世界の有名ブランド品が英国内定価の 20～60%引きで購入できる。シーズンオフ商品や余剰生産品が中心だが、れっきとした高級品の掘り出しモノをかなりお得な値段で見つけることができる。アウトレットにもセール期間があり、通常の値引き価格(アウトレット価格)から更に安い値段で商品を手に入れることもできる。

店内の商品が全てアウトレット価格という訳ではない。店によっては通常の小売価格(Retail price と表示)の商品をアウトレット品と並べて販売している場合もあるので、値札を良く確認する。

Bicester Village (ビスター・ヴィレッジ)	www.bicestervillage.com
50 Pringle Drive, Bicester, Oxfordshire OX26 6WD	01869-366 266
Icon Outlet at O2	www.iconattheo2.uk
Peninsula Square, London SE10 0DX	0208 8585162
London Designer Outlet	www.londondesigneroutlet.com
Wembley Park Boulevard, Wembley, HA9 0FD	020 8912 5210
Burberry Factory Outlet London	uk.burberry.com/outlet-stores/
29-31 Chatham Place, Hackney, E9 6LP	020 8328 4287

一口メモ

英国人が日常よく使う言葉や表現

- touch wood (幸運が続くように願うときに、木で作った物を触って言う)
- cross one's fingers (何かがうまくいくように願うとき、指をクロスして言う)
- the sky is the limit (リミットがないこと)
- white elephant (立派だが、もてあますような厄介な物をいう)
- white lie (悪意のない嘘)
- red herring (注意を他に向けさせ、人を誤らせるもの)
- green fingers (植物を育てるのが上手な人)
- black sheep (一家やグループの中のもてあまし者)
- born with a silver spoon in one's mouth (裕福な家庭に生まれたこと)
- pass away (=die:婉曲な表現法で「死ぬ」)
- pass water (=urinate:婉曲な表現法で「尿をする」、医者がよく使う表現)
- Indian summer (9月や10月になって真夏のように暑い天気になることをいう)
- PC パソコン Personal Computer の略/警察官 Police Constable の略
- four-letter word (公に言ったり書いたりする事をはばかりる卑猥語)
- O (イギリスでは電話番号を言うとき「ゼロ」とは言わず大体「オー」と言う)

和製英語

英語のように見えて実は、日本製という言葉もあるので気をつけること。

- アクセル (accelerator アクセラレイターあるいはガスペダルという)
- ハンドル (自動車のハンドルは steering wheel)
- ラベル (label レイブルと発音しないと通じない)
- スキンシップ (和製英語)
- ナイター (和製英語)
- パソコン (personal computer あるいは PC)
- ワードプロ (word processor)