

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

単位・サイズなど

1. 単位 unit

英国の学校は全てメートル法で教えているが、日常生活にはまだ、インチ、ポンドなどの単位が多く使われている。今は過渡期なので複雑である。

(1) 長さ Length

1 inch(1 in)=2.54cm (1inch 以下は 1/8 に分けて、例えば 3/8in など)

1 foot(1 ft)=12inches=30.48cm (foot の複数形は feet)

1 yard(1 yd)=3feet=91.5cm

1 mile=1,760yards=1.6093km (1km=0.6214mile)

(2) 重さ Weight

1 ounce(1 oz)=28.35g

1 pound(1 lb)=16 oz=453g

1 stone=14 pounds=6.35kg (stone は体重に使うことが多い。)

(1kg=2.2 lb , 1g=0.0352 oz)

(3) 容積 Capacity

1 fluid ounce(1 oz)=28.41cm³

1 pint(1 pt)=20oz=568cc=0.568ℓ (1ℓ=1.76pts)

1 quart=2 pints=1.136cc=1.136ℓ

1 gallon=4 quarts=4.54ℓ (アメリカのガロン=3.78)

(4) 面積 Surface

1 square inch(1 sq.in.)=6.45cm²

1 square foot(1 sq.ft.)=144sq.ins.=929.03cm²

1 square yard=9 sq.ft.=0.836m² (1m²=1.196 sq.yds.)

1acre=4,840 sq.yds.=4,046.9m²=0.405 hectare (ヘクタール)

1 sq.mile=640acres=2,590,000m²=259 hectare

(1hectare=100 ares=10,000m²=2.47 acres)

(5) 温度 Temperature

今まで英国では華氏 Fahrenheit (F)を使っていたが摂氏 Centigrade、又は Celsius (C)と変わってきた。C と F は次の式で計算できる。

$$C = 5/9 \times (F - 32)$$

$$F = 9/5 \times C + 32$$

C	0°	10°	20°	30°	40°	100°	平熱の体温	36.5°
F	32°	50°	68°	86°	104°	212°	平熱の体温	97.5°

(6) 羽毛布団の暖かさの度合い Tog

数値が高いほど暖かい。 3.5tog ～ 13.5tog までである。

2. 衣類などのサイズ

サイズは大体胸回りのインチ数で分けられている。メーカーによって多少違いがあるし、また同じサイズでもメーカーによって、ゆったりした物や小さ目の物があるので、身体に合うかどうか必ず試着してみることが大切。店員も頼めば親切に世話してくれる。一般にちょうどよいサイズでも袖丈は長すぎることが多い。また多くの店では、一定期間内にレシートを持参すれば返品・取替ができる。

各サイズ(コートやズボンなど)の S は Short、R は Regular、L は Long と袖丈や裾丈を表している。

a) 男物サイズ スーツ・コート

英国表示	36	38 40	42 44	46 48
EU 表示	46	48 50	52 54	56 58
	小(Small)	中(Medium)	大(Large)	XL

女物サイズ

日本表示	5	7	9	11	12	15	17		
英国表示	6	8	10	12	14	16	18	20	22
フランス表示	34	36	38	40	42	44	46	48	50
イタリア表示	36	38	40	42	44	46	48	50	52

胸周り寸法	(cm)	77	83	87	92	97	102	107	112
英国表示	(inches)	30	32	34	36	38	40	42	44

b) ワイシャツのサイズ(襟周りのインチ寸法で表わされる)

英国表示	(inches)	14 1/2	15	15 1/2	16	16 1/2	17
EU 表示	(cm)	36/37	38	39/40	41	42/43	44

c) 男物ズボンは、ウエスト回りで区分され、32, 34, 36, 38 インチ。メーカーによっては股下の長さで更に区分しているところもある。

d) スカートもウエスト回りで表示。スカート丈でさらに区分しているところもある。

e) 靴下は、男物は大体 10 (25.5cm) から始まる。ほかに、S, M, L のものもあるので、よく確かめて買うこと

f) タイツやストッキングは、ワンサイズものと S, M, L で分けたもの 2 種類が普通。

g) ストッキング、タイツの織りの厚さは dernier (デニール) で表示される。季節または着用機会に応じてデパートで購入できる。7-10-15-20-30-40-60 (数字が小さい方が薄い)

h) 靴のサイズにも 2 種類ある。靴幅が A, B, C, D と分かれたものもある。

婦人靴サイズ

日本表示	22	22.5	23	23.5	24	24.5	25
英国表示	3 1/2	4	4 1/2	5	5 1/2	6	6 1/2

フランス表示	34 1/2	35	35 1/2	36	36 1/2	37	37 1/2
イタリア表示	35	35 1/2	36	36 1/2	37	37 1/2	38

紳士靴サイズ

日本表示	24	24.5	25	25.5	26	26.5	27
英国表示	5	5 1/2	6	6 1/2	7	7 1/2	8
フランス表示	36 1/2	37	37 1/2	38	38 1/2	39	39 1/2
イタリア表示	38	39	40	41	42	43	44

子ども靴サイズ

日本表示	15	16	16.5	17.5	18.5	19	20	21	22	23
英国表示	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3
EU 表示	24 1/2	25 1/2	26 1/2	27 1/2	28 1/2	30	31	32 1/2	33 1/2	34 1/2

- i) サイズ直し(Alteration)袖丈や着丈が長すぎて、サイズ直しが必要なことがある。
袖丈、着丈ズボン丈などは買った店で直し代を別に請求して直してくれるところもある。多くのランドリー(クリーニング店)でも寸法直しはしてくれる。

3. オーブン温度表)

下の表の温度を目安にすると良い。

Gas Mark	low	1/4	1/2	1	2	3	4	5	6	7	8
C°	110	110	120	140	150	160	180	190	200	220	230
F°	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450