特定非営利活動法人

ロングステイクラブ®

２０１４年　春季号　ＶＯＬ.８８

～第二の人生を豊かに～
Long Stay Club

２０１４年　春季号　ＶＯＬ.８８

目次

【巻頭言】　船旅の楽しさ　塚本　茂　1

【海外旅行滞在記】１日　＄１００でのアメリカ旅行　森川浩司　２～９

【クルージング】セーヌの船旅・印象派の故郷を訪ねて　（その１）
小林正典　１０～１６

【海外便り】　ハワイ便り　佐藤さおり　１７～２１

【資金運用】　ＮＩＳＡ　田中靖人　２２～２５

【健康編】　長寿の心得　吉原紘昭　２６

【ＬＳＣイベント】
ＬＳＣスクール　IN 川口
スポーツ＆ワールド　展示　２７

【編集後記】　２８

表紙写真　写真提供　大野康昭
イスタンブール　ボスボラス海峡の豪華客船

船旅の楽しさ

NPO 法人ロングステイクラブ理事長　　塚本　茂

私ども夫婦が(今は１人者ですが)初めて船旅をしたのは１９７８年のクイーンエリザベスが２度目に日本に来た時でした。太平洋からパナマ運河をへてニューヨーク迄の船旅は、すべて物珍しく初めてのことばかりでときどき失敗もしましたが、その反面乗客の方々とも親しくなり、かく種イベントに誘われて参加するようになりました。やっと楽しさを覚え、これからというときにニューヨークにまで着いてしまい、船旅は素晴らしいと思い始めたのが病みつきになりました。

次は何処の船に乗ろうかと探していたところイギリスの P&O 社のキヤンベラ号がサザンプトンから、サザンプトンへ帰る世界一周していましたので、早速この船に申し込み乗船しました。日本人が３人だけだったのでおおいに、歓迎されました。乗客もフレンドリーで、この船に４年続けて航海しました。残念ですが、この船は転売されてしまいました。その後Ｐ＆Ｏ社は新造船オリアナ号を誕生させた。この船はエリザベス女王が命名しイギリスが誇る世界一周船として１９９６にデビューした。船内はオーク材やチーク材をふんだんに使い其の格調の高さは船客を満足させるのに充分だった。速度２４ノツト，乗客１，７６０人、クルー８００人規模です。船内は朝９時より夜まで時間を追ってイベントがビッシリ有ります。自分の好み好みで参加するので退屈することもありません、気楽に過ごせるのが船旅の醍醐味です。乗客の９５％は、外人で、女性も男性もオシャレです。特に女性の服装はカラフルで日本人に見てもらいたいぐらいでした。明るく生き生きとしているのは、イギリス文化の成熟した船旅の原点でしょう、船旅の一番楽しみはディナータイムです、私どもはイギリス夫妻と決まったテーブルでワインを飲みながら食事をした。それからショーあり、コンサートありで、それが終わればあすのことを思い浮かべながら夢路につきます。

自分達で貯めたお金は自分達で使う。自分の楽しみに投資しようと計画を実行しています。私も年金生活者です。生き生き年を取るには、それなりの物が必要です。

一日 100 ドルでのアメリカ旅行（ドライブ＆ハイキング 4 週間）

2013 年 11 月 28 日　森川浩司

はじめに

若いころは、バックパックを背負って一日 10 ドルの貧乏旅行に挑戦したこともあったが、それは昔、今回は 100 ドルで車食住を賄い、アメリカでのひと月あまりの休暇を楽しんでみることにする。ラスベガスからレンタカーで出発し、グランドキャニオン、ニューメキシコ州とハイキングを楽しみながら、今売り出し中の町、アートのサンタフェとスピリチャルのセドナまで行き、再び 40 号線でラスベガスに戻る全行程 2500km を移動する 4 週間の旅だ。さて、どんな旅になるのか。

（赤丸印がメインの訪問地）

ラスベガスで資金稼ぎ？

まずは軍資金を少しでも増やそうと、ラスベガスの一流ホテルに１泊３０ドルと格安に泊まっているので、折角のチャンスを生かそうと、家訓を無視してギャンブルに手を出すことにする。ブラックジャックはディラーと近すぎるのと、圧倒的に経験豊富なディーラーが有利なので敬遠して、誰でも確率論で戦えるルーレットをやることにする。

夜になり、何百台と並ぶスロットマシンのイルミネーションに、異次元世界にまぎれこんだ錯覚に落ち、現実から離れ、お金をお金と思わなくなる魔力に何とか抗しながら、ピラミッド型ホテル１階のカジノを歩き回る。ディラーの感じがよく、出る目にパターンがある、そんなおいしいそうな台を探す。賭けるのは、配当は少ないが確率 5 割の赤か黒と決めている。

台を探して歩いていると、アジア系ディーラーのおばさんがウインクしたと勘違いするが、これも何かの縁。よし、ここにしょう。しばらく出る目を見ていた。赤が３回続

くと黒が２回、その繰り返しのパターンが見える。最低賭け金は１０ドル。早速５０ドルをチップに替えるが、すぐには賭けないでイメージトレーニングを続ける。俺って落ち着いている。自信がついたところで赤に賭けてみる。当たった！賭け金が倍になった。これを繰り返していれば旅の軍資金を倍にできそうだ、と甘い考えが心をよぎる。

しかし、人間は、いや私は、欲深い。赤と黒ではつまらなくなり、もっと配当の高い、数字にバラバラとチップを賭けていく。そしてルーレットの白い球がぐるぐる回りながら、落ちていく先の数字に息をのみ、食い入るように、祈るように見つめる。は、外れた！ちょっと考えれば、確率はわずかに 36 分の１なのだから、外れるのは当たり前なのだが、完全に雰囲気に飲まれてしまっている。次には必ず来ると、暗示にかかったようになる。気が付くと途端にチップが無くなっている。慌てて、元の確立５割の赤に賭けてみるが、つきの女神はとっくに離れてしまい黒がでた。万事休す。

気が付くと３時間が経過、立ちっぱなしなのに興奮していて疲れを知らない。喉が渇く。お金は、増やすどころか、減っている。こうなったら持ってきたお金をすべて注ぎ込み、“倍返し”を狙おうか。いやいや深みにはまってはだめ、危ない、危ない。カジノに住む「欲」という魔物に飲み込まれるところだった。我に返って落ち着いてみると、結局は 120 ドルほどの損で収まっていた。初日からこれでは先が思いやられる。締めていこう。明日からは損した分を節約して元に戻すことを自身に課してやっと心が落ち着くことができた。

（写真：30 ドルで泊まった LuxorHotel、スロットマシンの列、隠し撮り）

ラスベガスでの節約

砂漠の強い陽射しで目が覚め、昨夜の出来事が嘘のように思えるが、現実にお金は減っている。なんて馬鹿なことをしたのだろう。俺はギャンブルには向いていないのにと、反省しきり。しょうがないので、損した分を節約で取り返すと言い聞かせるが、アメリカまで来て少し惨めな気になり弱気になってくる。

バスに乗ると 24 時間券で 5 ドルなので、とにかく歩く。ラスベガスの目抜き通り、The Strip にもホテルから徒歩１５分程の所にコンビニがある。日清のカップラーメンのチェダーチーズ味、エビチリ味など日本には無い味を買い込む。1 個 50 円相当。水はホテルの水道を、持って行ったコイルヒーターで沸かして使う。ステーキもビールもなしだ。夜のショーも 100 ドルと高いので駄目。ベラジオホテル前の噴水ショー、ミ

ラージュホテル前の噴火ショー、TI ホテルの海賊ショー、サーカスサーカスのサーカスショーなどの無料の街頭ショーだけでラスベガスの夜を楽しむ。もちろんすべて徒歩だ。

自分自身を褒めてあげよう。節約に節約を重ね、ルーレットの損分以上に節約することができた。歩き回ったので身体もしまった。さー、これで旅の準備は完了だ。

（写真、左から：噴火ショー、ダウンタウンのイルミネーションショー、女海賊ショー）

レンタカー

ラスベガスを出発する日からレンタカーを予約している。3 週間、一日わずか 20 ドルでカローラクラスの中型車を借りることができる。運転に自信があり、神に守られている人は一切の保険をかけずに費用はこれだけだ。しかし、借りるときに窓口でかなり脅かされる。そして、盗難保険とか人身事故保険とかについ入ってしまうと、その費用は車代を超えるほどになってしまう。

車種にこだわるのはガソリン代節約の基本だ。アメ車は重厚で大きいが、排気量が大きくとにかく燃費が悪い。カローラクラスで比べるとガソリン代が倍近い。利用したラスベガス Fox レンタカーには、40 代でマイクと言う結構いい男の日系アメリカ人がいて、日本語で保険の説明をしてくれたり、地図などくれたりしてとても親切だがだまされてはだめだ。

レンタカーは下から 2 番目の中型車をたのんだ。韓国車、日本車、アメ車の中から自分で車種を選べる。アメ車にも魅力を感じたが、乗り慣れたトヨタを選ぶ。左ハンドル、右側通行、ワイパーとウインカー操作レバーの位置が日本とは逆だ。頭の中で、右、右と言い聞かせながらハンドルを握る。そうしないと、左車線に入ってしまい正面衝突の危険がある。それでも、何かに気を取られていて、2 回ほど左車線に乗り入れてしまい慌ててもどったりした。あぶない、危ない。

ガソリン（アメリカではガスと呼ぶ）代もばかにならない。日本と同じで、ガスステーションによって値段がかなり違う。（レギュラーガソリン 1 ガロン約 4 ﾘｯﾀｰで 2.9 ドルから 4 ドルほどまである）競争の激しい大きな町のステーションが安い。カローラの場合レギュラー満タンで 40 ドル、500km ほど走る。但し、アメリカはメートル法ではなくマイル表示なので Km にするには 1.6 倍する必要があり要注意だ。さて、燃費でポイントになるのはエンジンの回転数だ。なるべく低く 3000 回転以下に抑えるのがコツ。

高速で時速 75 ﾏｲﾙが速度制限なので、この回転数で問題ない。

（写真、左から：私のレンタカー？、白いカローラ、無鉛 86 がレギュラーガソリン）

パトカーに追跡される

ある日、ハイウエー40 号線を東へ快適に飛ばしていた。何か気になり、はっとバックミラーを見ると、パトカーがライトを点滅させながらぴったりと後ろについている。まさか私の車？と思ったが無視して走っていると、パトカーはスピードを上げて私の車と併走しはじめた。何だろうとパトカーの中を覗くと、若い警官が一人、手振りで車を停めろと言っているようだ。車を右車線に寄せて車の中で待っていると、パトカーからその警官が銃に手をかけながら降りてきて、窓を下げさせて、すごい剣幕で叫んだ。”Why you didn't pull over?” pull-over の意味が分からず、ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰって何だ？と聞くと火に油を注いだかたちとなり、”俺はお前の車の後ろに 3 マイルもついていて、ライトを点滅してサイレンも鳴らしている。何故すぐに pull-over しない、お前は耳が聞こえないのか？”とダメ押し。だから pull-over の意味が分からないのだ、と再度言うと。この若い警官はついに怒り心頭し、私は車から降ろされ、パトカーの前に立たされ、思いっ切りサイレンを鳴らされ耳がキーンとしてきた。どうだ、聞こえただろうと言う。

アメリカの法律では停止命令に従わない場合、即逮捕することができる。おれはお前をこのまま留置場に入れることもできるのだと意気込まれ、散々pull-over を連発されてから解放された。一体何だったのだ。どうして停められたのかその理由が今でもわからないが、後で辞書をひいてみると pull-over とは、「車を道の端に寄せて停めること」だそうだ。彼を無視して 3ﾏｲﾙも走った私が、どうやら若い警官の面子を潰したようだ。アリゾナをカリフォルニアナンバーの車で、それもアジア人が運転していたので職務質問をしようとしたのだろう。いずれにせよ、留置場に入れられなくてよかった。

無料パーキング

Motel にはもちろん無料駐車場があるが、街中に車で行くとパーキングの問題がある。市営や私設の駐車場では 1 時間で数ドルはとられ、ばかにならない。ところが、街中から少し離れると、無料で道端に駐車しても許される場所がある。道路の縁石が黄色や赤で塗られているところや、No parking!の標識のあるところは、レッカー移動されてし

まうが、縁石が白や緑に塗ってあり、他の車が駐車しているようなところは無料駐車可能だ。街中まで 15 分ほど歩かなくてはならないが、私はいつもどこでもこの方法でパーキング代は払ったことがない。どうしても不安なときには、通行人に、ここは駐車可能か聞いてみると、親切に教えてくれる。

（写真：パトカーに気を付けよう、レッカー移動は最悪、スピード落とせの看板）

博物館、美術館のタダになる日

どの町に行っても博物館や美術館がある。普通に入場料を払っているとたまらない。もちろん 60 歳以上のシニア割引は利用できるのだが、金曜日の午後 5 時から 7 時までは入場無料になる施設が多いので、パンフレットなどで確認するといい。

昼間はギャラリー巡りがいい。各ギャラリーは、私設の美術館のようなもので、入場無料、それぞれ一押しの画家や彫刻家を抱え作品を展示している。入るのに敷居が低く、中に入って画家の素性や作風、書き方などを尋ねると、パソコンなどのデーターを見せて説明してくれたり、パンフレットをくれたりする。日本と異なるのは、すべての作品に値段が貼ってあり、即売可能になっていることだ。ただその値段の高さには驚かされる。水彩、パステル、油絵などの風景、人物、動物、抽象画など多種多様だが、500 ドル以下のものを探すのは難しい。

ある画廊ではオーナーのおばさんが、パソコンで風景写真を見ながら、その通りに油絵を描いていた。画材やキャンパス、絵の具の説明をしてくれてから、あなたも塗ってみろと筆を渡された。彼女の絵が飾ってある一画を覗いて見みると、特に特徴のない風景画が並んでいた。これで 10 万円と思うような値段がついている。私もいよいよ喰えなくなったら絵描きにでもなろうかと、勘違いしそうだ。ところで、本当に買う人がいるのだろうかと疑問がわく。でも、アートの世界は魔訶不思議な世界なのだろう。

（写真、左から：サンタフェの中心街、無料ギャラリー、展示してある絵から）

Motel は安い？

Motel の予約は Booking.com というサイトを使っている。ここで、都市名、利用日を入れ、価格の安い順でソートをかける。そして場所と利用者の評価点を一応チェックしてから予約を入れる。支払いはクレジットカードで行うが、基本的には前日までキャンセル自由だ。

私は、評価が低くても、とにかく一番安い Motel を予約する。その際、要望欄があるので、必ず“A quiet non-smoking room, please”と入れておく。そうしてチェックインするときに、静かな部屋であることを確認して部屋を決める。最上階の端の部屋が理想だ。

アメリカの Motel は、事前に予約しておけば一部屋 25 ドルから 50 ドルの範囲で泊まれる。部屋は清潔で、ベッドは大体がキングサイズでクッションも分厚く快適に安眠できる。バスタブ、無料 Wi-Fi、TV が標準装備、そして製氷機が廊下の端にある。Motel によっては、さらに電子レンジ、コーヒーポット、冷蔵庫、アイロンなどが付いているところもある。私は、携帯用コイルヒーターと電子レンジ用プラスチックコップを携帯している。これさえあれば、どこでも湯を沸かせるし、お茶でもカップラーメンでもスープでも、ゆで卵さえ作ることができる。

ホピ族居留地内の Motel に飛び込みで泊まった時には、夜中に右手を何かに喰われ、翌日から 3 日ほど手が腫れかゆみが治まらなかった。持参した強力ムヒを塗り、熱湯で痒みを散らして、何とかしのいだのだが、砂漠や荒野にいるわけのわからない害虫は、免疫がないだけになんとも怖い存在だ。大事に至らなくてほっとしたものだ。

（写真、左から：Motel 6 チエーン店、バンガローMotel、部屋の中）

食糧はスーパーで

世界最大のスーパーチェーン Walmart や、アメリカ第 2 位のスーパーチェーン Safeway は、どこにでもある。彼らの価格体系は、一般向け価格とメンバー向け価格の２つが表示されていて、その差は大きい。従って、安く買うにはメンバーになることだが、実は、レジで住所、名前を申込用紙に書くことでその場でメンバーカードをもらうことができる。私は、Motel のアドレスを書き込み、両方のメンバーカードをもらって

いる。

私は、基本的には外食はしない。レストランに入ると、ウエイトレスとのやり取りも面倒くさく、チップも煩わしいし、飲み物、食べ物にチップを入れるとすぐに 50 ドルを超えてしまう。これでは一日 100 ドルでの車食住は難しい。従って、朝昼晩の 3 食はスーパーでの買い物で賄うことになる。電子レンジのある Motel で良く食べたのは、冷凍食品だ。特に、「ミシェリーナ印」の物は、種類も豊富で味も日本人に合う。何よりも１個１ドルと激安なのが魅力だ。

昼食は、いつまでも柔らかい小麦粉で作ったトルティーヤに、マヨネーズを塗って、野菜とローストした鶏肉を挟んで作る。これが絶品だ。飲み物は、ミネラルウォーターだが、普通の店で買うと１本１ドル以上とられるが、スーパーチェーンで２ダース２４本をまとめ買いすると１本２０円以下になってしまう。私は４ダースほどをまとめ買いし、車のトランクに入れておく。

（写真、左から：Safeway のメンバーカード、店の前でハロウィーンの飴を配る店員さん、お世話になった「ミシェリーナ」の冷凍パック）

ドライブとハイキングは楽しい

ある一日のドライブ＆ハイキングを紹介しよう。

今日は、Santa Fe と Sedona を結ぶクリスタル街道を西に走り、途中「ﾙｰﾄ 66」の歌に出てくる Gallup の Motel に 1 泊する。アメリカの道は良く整備されており、道幅も広く、車も少なくドライブ天国だ。途中時間があるので半日ほど Hiking することにする。

ﾙｰﾄ 40 ﾊｲｳｴｰを 117 号線で降り El Malpais(スペイン語で悪い地)国立自然保護区へと向かう。15 分ほど走るとレンジャーステーションがあり、50 代のおばさんから地図をもらい、Trail（ハイキングコース）についての説明を受ける。ここは、ｱｺｰﾏ･ｲﾝﾃﾞｨｱﾝとﾅﾊﾞﾎ･ｲﾝﾃﾞｨｱﾝの特別保留地に囲まれた地域で、東に岩山、西側は 30km にわたる溶岩の大地となっている。この真っ黒な溶岩は 3000 年前からこの地を覆っていて不思議な景観を見せている。溶岩は不思議な磁気の力によって自然の浄化作用があるそうで、私もその上を歩くことで心身共に浄化されそうな気がしてくる。

真っ黒なコークスの燃えカスのような大地を歩き始めたが、しーんとした静寂に異次元を感じて、つい後ろを振り返り、駐車場があるという現実を確かめ安心する。1 週 3km

ほどのコースだが、黒い口を開いたクレパスがいたる所にあって集中力が必要だ。無毛の地と思われた溶岩の割れ目から松の根が生え、緑の針のような葉を出している。植物の生命力の逞しさに驚かされる。岩をジャンプした拍子に、ポケットから落ちてしまったペットボトルが、クレパスに吸い込まれていく。底に落ちた音が全くしないことからかなり深いのだろう。ペットボトルが自然分解するには 100 万年かかるそうで、人類ではもう見つけられないかもしれない。

溶岩吐出口のクレーターの中で、座禅を組み静寂に身を任せてすべてのチャクラを開いていると、悠久の昔からの時の流れを感じ、自分がここにあることの偶然に思いがおよぶ。エネルギーが高いのか、血圧が上ったのか、浄化作用の結果なのか、耳のリンパ腺が痛くなってきたので車へ戻ることにする。不思議な Lava Trail(溶岩コース)だった。

(写真、左から：ﾊｲｳｪｰ 40 号線、El Malpais 東側の岩山、西側の溶岩 Trail)

終わりに

アメリカ西部を、ドライブしながら全て込み一日 100 ドル（約 1 万円）で楽しもうと旅にでた。始めはラスベガスのギャンブルでつまずいたが、その後は節約を重ね、晴天にも恵まれ、シーズンオフと言うこともありドライブ＆ハイキングを大いに楽しみながら快適に過ごすことができた。

アメリカの物価は高いイメージがあったが、例え観光客であっても庶民の生活の知恵に習い、低価格のスーパーマーケットをフルに利用することで、質を落とさずに日本以上の食生活ができることがわかった。

私は、ケチではないが、無駄が大嫌いな節約家と言える。たとえ世界遺産であっても、有名な美術館であってもあまり興味のない所は、入場料を払ってまでは入らないし、地元の名品や名産、お土産なども普通のお店では買わず、町にある「Thrift Shop」(節約・倹約ショップ)をのぞいてみることにしている。歩けるところはバスやタクシーに乗らず、タダでもらえるものは頂いておく。特にガソリンスタンドに併設されているコンビニでは、ケチャップ、レモン汁、マヨネーズ、からしなどをポケットいっぱい失敬している。

分厚い血の滴るようなレアステーキは食べなかったけれど、それ以上の自然を満喫することができ、とてもハッピーな旅でした。不在中家を守ってくれた家内には心から感謝している。　以上

セーヌの船旅・印象派の故郷を訪ねて　（その１）

会員　小林正典

2013 年の秋、家内と 12 日間のフランス旅行に出た。旅の前半は、パリを出てセーヌ川を大西洋岸の河口まで下って行くリバークルーズを体験。それは 6 泊 7 日のチャーター・クルーズだったが、印象派の故郷といわれるノルマンディー地方を巡る“印象深い”旅となった（ダジャレ）。

旅の後半、下船してからは、バス旅行に変わりブルターニュ地方の中世の海賊の町サン・マロ、有名な世界遺産のモン・サン・ミシェル、第二次大戦時の激戦の地カーン、競馬の町シャンティイなどを訪ねた。以下は旅の前半、初体験のリバークルーズの部分を日記風に纏めたものだが、お読み頂き、参考になることでもあれば誠に光栄です：

1 日目　出発の日

エールフランスＡ275 便は正午過ぎに成田空港を離陸。パリまでは 12 時間。適当に空席があれば体を横にできるだろうと期待したが、580 人乗りのエアバス 380 はその日はあいにく満席だった。老人はやはりビジネスクラスにすべきだっ

たかと少し後悔したが、エコノミーシートでも「12 時間なら頑張るぞ」と改めて覚悟を決めた。

地球を西へ周って行くフライトでは、目的地に到着してから夜がやって来るので、機内で無理に眠る必要はない。却ってあまり寝過ぎると、目的地に着いてから夜眠れなくなってしまう。周りを見渡すと、必死に眠ろうとしている人が多すぎる。

雑誌を読んだり、映画を観たり、ジャズを聴いたり、ワインを舐めたり、通路の最後尾でストレッチ体操をしたり、一生懸命時間ツブシに励む。いまフランスのテレビ界で評判らしい「タラタタ・ミュージックショー」とかいう映像が、パンチが効いていて印象に残った。

シャルル・ド・ゴール空港に向け着陸態勢に入る頃、空は美しい夕焼け色に変わっていた。窓からエッフェル塔がチラッと見えて喜んでいると、「ガタン！」と尾骶骨が折れそうなくらい下手くそな着陸をしたのでびっくり。機体にヒビが入ったのでは？　やはり着陸は日本の航空会社の方が概して丁寧だ。

入国審査の部屋に入ると中は満員で行列は止まったまま動かない。「空港内で不審物が発見された」とかで、折から空港は閉鎖状態。警官や警備員が慌ただしく駆け回っている。長時間のフライトで疲れ、空調の悪い部屋で待たされ、気分が悪くなる人が出だした頃、やっと入国審査が再開されたが、窓口が二つしか開いてないので行列は遅々として進まない。おまけに窓口の前に立つ誘導係の若い係員（私はインド系と睨んだ）が、人種差別？をしていて、日本人のグループを後回しにしている。添乗員が交渉に行ったが聞く耳を持たない。そのうち窓口の奥に居た上級検査官が誘導係に向かって「日本人のグループをどうして早く誘導しないのだ」と怒鳴ってくれた。お蔭で、ようやく空港から脱出できた。こういう人種的偏見に遭遇しても、日本人は概しておとなし過ぎる。他の民族だったらひと悶着あったに違いない。

リバークルーズ船「セーヌ・プリンセス号」はパリ 16 区のセーヌ河岸に停泊していた。斜め対岸にエッフェル塔が良く見える。空港で貴重な時間を使ってしまったので、乗船即ちチェックインは 2 時間も遅れて既に夜の 9 時半。予約した一等船室は日本のビジネスホテルのスタンダード・ツイン並みの広さで、手狭だがまあ窮屈ではない。バスタブはなくコンパクトなトイレ・シャワーだけで 1 週間我慢しなければならない。遅い夕食を船内食堂で済ませてベッドに入った時は、すでに夜の 12 時を回っていた。日本時間では朝の 7 時で、丁度夜が明けた時間だ。長い一日で、眠気は充分だったのでバタンキューで眠りについた。

2 日目　パリの一日

乗船した「セーヌ・プリンセス号」はクロワジ・ヨーロッパ社という欧州一のリバークルーズ専門会社が所有・運営する船の一つである。長さ 110 メートル、幅 40 メートルの純白のスマートな船体。収容人員は約 100 名。同社はドナウ川、ライン川をはじめ欧州の主要河川の殆どで幅広くクルーズ事業を運営している。今回は日本各地から集まった日本人 90 人でプリンセス号をチャーターしたので、乗客は全て日本人のみ。当然のことながら平均年齢は相当に高かった。

昨夜は割によく眠れた。時差のある海外旅行では初日の安眠が大切だと思う。初日に寝不足で妙に疲れが残ると、その後、その疲れをずっと引きずったまま旅を続けることになってしまう。そこそこ良く眠れたので、体も心も何とかフランス時間で動きだしたようだ。いま日本では何時だ、などと時差のことを考えるのはもう止めて、頭も腕時計も腹時計もしっかりフランス時間に合わせよう。

7 時からの朝食はごく普通の洋食ビュッフェ。ただしパン類だけはやはり日本とは一味ちがう。特にミニ・クロワッサンが気に入った。唯一の和食は添乗員が調理場に入って手作りしたという土鍋の白いお粥と海苔のフリカケ、シバ漬、胡瓜のキューちゃん。それが非常に好評で、大きな土鍋は忽ち空になってしまった。

出航前の今日一日はパリ市内で過ごす。90 名が団体で市内を練り歩くわけにもいかないので、5 種類の観光コースプランに従って、1 班 15～20 人づつ 5 グループに分かれて行動することになっている。私は今回が通算 5 回目のパリだったので、通常の観光コースは避けて、「マルモッタン・モネ美術館見学」という、ちょっと珍しいコースに参加することにした。

その朝のパリは濃霧に包まれ、エッフェル塔も上部 3 分の 2 が霧の中という珍しい眺めだった。ブーローニュの森に程近いマルモッタン美術館が所蔵するモネの作品は多彩だ。その点、睡蓮の絵だけを展示しているオランジェリー美術館とは異なる。この機会にこの美術館で特に私が見たかった絵は、モネの「印象・日の出」という 48 x 63 センチの小さな油彩だった。

筆者・霧に朝のパリにて

1874 年の春、伝統の官展サロンにはあまり縁のない新進の画家たちが集まり、独自に展覧会を開いた。　メンバーはモネ、ピサロ、セザンヌ、ドガ、あルノアールなどだが、モネの「印象・日の出」もその時に出展した一枚だった。展覧会は乱暴で稚拙な作品ばかりだと酷評され、皮肉にもモネの作品の画題が引用されて、以後、彼らグループは侮蔑的に「印象派」と呼ばれるようになった。

その後、時代と共に印象派の評価はすっかり変わり、モネの「印象・日の出」は今では西洋絵画史に印象派の名を刻んだ記念すべき名画と評されている。

セーヌ河口右岸の港町ル・アーブルの朝焼けの風景を描いたその絵は、美術館の中でも特別コーナーに架かっていた。軽やかなタッチで朝の光を一杯に掴んだその絵はやはり素晴らしい。モネは日本の浮世絵や水墨画の影響を受けた画家の一人だが、問題の「印象・日の出」の筆使いにもそれが見て取れる。

美術館の近辺、パリ 16 区の街並みにはアールヌーボー調の一風変わったアパートが揃っていて面白いので、それらを眺めたり公園を歩いたりしながらホームベースの船に戻ってきた。

その日の午後は欧州の高級ブランド店が軒を連ねるサントノーレ通りまでウインドウ・ショッピングに出かけた。マデレーヌ駅まで地下鉄で出て、早速街歩きを楽しんだが、有名なマスタードの専門店やチョコレート菓子の老舗には、やはりお土産を買う日本人のご婦人たちの姿が目立った。各ファッション・ブランド店のウインドウには季節柄か冬物のコートが飾られていたが、どの店のコートも色は黒一色だけ。かつてヨーロッパでなければ手に入らないといわれたシックな茶系のコートなどは、何処の店にも見当たらない。黒の流行は先行き不透明な欧州経済を心理的に表象しているかのようだ。驚いたことが一つある。それは成金風の中国人の姿が実に多かったこと。エルメス本店のネクタイ売り場など客の殆どが中国人だった。ブランド店の大きなショッピング・バッグを得意げに提げて歩いているのも断然中国人が多い。その姿は 30 年～40 年前の日本人の姿を思い起こさせた。地下鉄の駅でホームレス風の男が酔っぱらって喚いていたり、街角でもジプシー風の-物乞いがチラホラ目に付いたが、彼らが揃ってでっぷり太っていたのは何故だろう？　痩せてるホームレスは一人もいなかった。

夕方、ラウンジでは船のスタッフ紹介のための会合があった。少数の肌の黒いアフリカ系フランス人を除けば、船長や料理長をはじめ食堂など殆どのスタッフが他国人で、ハンガリー、ポルトガル、ポーランドなどの人が多い。

その日の夜のプリンセス号の予定は、パリ市内のナイト・クルージングだった

が、前の週に上流で雨が続いたためセーヌの水位が上昇し、船が橋桁にぶつかる危険性があるので今夜は無理だろうということだった。しかし、夕方までに水位が少し下がったため、船長が英断を下し、予定通りナイト・クルージングに出航。パリの観光船バトームーシュは、橋の下を自由に潜れるように平たく出来ているらしいが、長期間の旅に出るクルーズ船となると、構造上どうしても船の高さはある程度高くなってしまう。食事を済ませて甲板に出てみると、船と橋桁との間が僅か3センチほどしかなく、肝を冷やすような場面が随分あった。

ひやひやしながらパリの夜景を楽しんだが、なかでも特に印象に残ったのはライトアップされたエッフェル塔の美しさと、夜の観光船バトームーシュの活況である。さすが年間8千万人超の外国人客を迎えるフランスである。どの観光船も超満員で走っていた。日本では外国人客がやっと1千万人を超えたと大騒ぎしている始末だが～。

3日目　出航・ヴェルサイユ宮殿へ

小雨がぱらつく朝。いよいよ出航の日である。昨夜は7時間近く熟睡したので、胃は少し重いが体調はまずまずだ。ビュフェ朝食を摂っているうちに船は動き出した。同じテーブルについた人達との会話を楽しむ。

驚いたことに今回でリバークルーズは 48 回目だという、大変なリバークルーズ・ファンのY夫妻に遭遇した。ご夫妻はリバークルーズと海のオーシャンクルーズとを比較してくれたが、先ず、リバークルーズは海と違って船が揺れないこと、何か事情が変わって船を降りたくなればいつでも下船できること、寄港する頻度が高いので観光の時間が充分とれるし飽きが来ないこと、海のクルーズに比べると船の大きさが余り大きくないので家族的な雰囲気で旅ができること、などを列挙してくれたが、大変参考になった。

リバークルーズ船　セーヌ・プリンセス号と同型の船

午前中、ラウンジで簡単な自己紹介のミーティングを済ませた後は、ゲームをやったり、景色を見たり、各自それぞれにのんびり過ごす。海と川とを合わせて、クルーズの旅は既に100回近い、などという大変なマニアもいて呆れてしまった。

パリを離れても、セーヌの両岸には多種多様な船が係留されていて、レジャー活動だけでなく経済活動・運搬手段として河川が重要な役割を果たしていることが分かる。1 時間ほど走ったところで船は水位調節のための最初の水門ドックに入航した。立派な堰堤の脇に船が入って行く水路が出来ていて、船は僅かな時間で２～３メートル下の水位に合わせ、それが終わると再び航行を始めた。その後の１週間で３回ほど同じような堰堤を通過したように記憶しているが、この堰による水位調節で河川は常にゆっくりゆったりと流れ、日本のような“川下り”ではなく、“リバークルーズ”を可能にしている。

また、日本の河川の眺めと違うのは、岸辺の木々の枝が川面に触れるまで豊かに生い茂っていて、堤防とか河原とか岩石とか無機質なものが一切見えないこと。従って滔々と流れる川の景観全体が穏やかで目に優しい。

今日は日曜日なので、船が流域の町に近づくと、川岸の道路には自転車で楽しそうに走る親子連れなどが盛んに現れる。さすがサイクリングが盛んなフランスだけあって、家族でのサイクリング姿が板についている。また鮮やかなジャージ姿で川岸をジョギングをする若いカップルなども見えて微笑ましい。こちらの船に手を振ってくれる人もかなりいる。岸辺の柳の木の鮮やかな緑、ピラカンサの赤い実、落葉樹の黄色などが川面に映えて、実に絵になる光景だ。

船内での昼食が終わる頃、船は最初の寄港地コンフラン・サン・オノリーヌの町に着いた。下船して早速バスでヴェルサイユ宮殿の見学に向かう。ここからヴェルサイユの町まではバスで 20 分ほどだ。宮殿に着いてみると、折からフランスは秋の４連休中とかで宮殿の隅々まで見学者で溢れていた。

前を行く人の背中に張り付くようにして見学順路を少しづつ進むが、戸外は寒いくらいなのに、宮殿内は換気が悪く蒸し暑くて息苦しい。有名な鏡の間やらマリー・アントワネットの寝室やらを汗をかきながら見学したが、終いにはイライラと疲れでもうどうでもよくなってしまった。以前、ロシアのサンクトペテルブルグでエカテリーナ宮殿をゆっくり見学し、優雅な気分になったことがあったが、如何に優れた世界遺産でも、年末のアメ横みたいに混んでいたらどうしようもない。それに、フランスの公共施設に共通する欠点だが、ヴェルサイユ宮殿でもトイレの収容能力が非常に貧弱なため、女性トイレの前はどこも長蛇の列で、実に

気の毒な光景だった。フランス人は外出するときは予めトイレを済ませ、外出先でのトイレ使用は極力我慢する国民だそうだが、腎臓病が増えるに違いない。

天気がくずれ気温が下がってきたので、またトイレが心配になった。そこで、広大な庭園の見学などはそこそこに切り上げ、ヴェルサイユの町を後にした。マントラジョリーの町まで回航して待っていたセーヌ・プリンセス号に再び乗船。船は次の寄港地ヴェルノンに向けて出航した。

夕食後はラウンジでビンゴゲーム大会が開かれ大いに盛り上がった。９時からは船のスタッフたちによる手作りのバラエティー・ショーをワインを飲みながら見物。どうせ学芸会程度のステージだろうと思っていたら、どうしてどうして立派な構成のショーが出来上がっていて、スパイス・ガールズやマイケル・ジャクソンも顔負けのショーだった？。特に既に顔なじみになっているウェイトレスたちが切れのいいヒップホップや歌を披露すると、親近感も手伝って客席は湧きに沸いた。

ところで、船内の食事では全てのランチとディナーの度に、その日のメニューに合わせてソムリエが選定した赤と白のワインや、ジンファンデル、ロゼなどが出てくる。一切制限なしにいくらでも飲めるので、飲み助にはこたえられないが、ついつい飲み過ぎてしまうので要注意だ。

くねくねと蛇行しながら流れるセーヌ川を下り、船はイル・ド・フランス県を離れていよいよノルマンディー地方に入り、夜遅くヴェルノンの町に着いた。

（次号に続く）

ハワイ便り

ロングステイクラブの皆様、お元気でいらっしゃいますか。

私の勤めている、ハワイ大学カピオラニ・コミュニティ・カレッジ、私のオフィスがある丘からは、晴れた日に遠くモロカイ島が眺められます。冬の楽しみといえば、ホェール・ウォッチング、鯨を見ることです。近くで見るにはそのための船に乗って海に出なくてはなりませんが、ハロナ潮吹き岩の展望台などに立てば、遠くに潮吹きや尻尾を観察することができます。水面近くからもぐるときに二つに分かれた尻尾が見えると、なぜかわかりませんが、大自然の力に触れたようで感動します。ハロナと言えば、訪れる方々は潮吹き岩に注目されますが、私の一番の楽しみは、カメ探しです。海ガメはハワイではホヌと呼ばれ、神様のお使い、幸せを運ぶ使者とも考えられています。大きいものは甲羅の部分だけでも 1 メートルに達します。深い海の色に、茶色の背中、首をもたげてその姿を見せてくれますので、ハロナを訪れることがありましたら、ぜひご自身で探してみてください。

ハロナ潮吹き岩にいらっしゃったら、ぜひごらんいただきたいのが、岩に向かって右の、小高いところ。訪れる人はほとんどなく、ひっそりとした一角です。こちらには、お地蔵さんがいらっしゃいます。昔、日本人移民、その子孫の中には漁業に携わる人もいました。この海域で漁をする人も多くいましたが、波も高く、不幸にして命を落とされた方もいらしたのです。イメージしにくいことですが、ブルーハワイの映画で名高い、ハナウマ湾でも漁業が行われていました。

このお地蔵様は、その海岸と沖で命を落とした人々の霊を慰め、以後の無事を祈る人々の篤志で建立されたもので、広島の石工の手により彫られたものです。ハワイには仏教寺院が多いことは日本の皆様にも知られていますが、ハワイのお地蔵様についてはほとんど知られていません。ロングステイクラブの皆様には、ご滞在中に日系人の歴史に触れる場所をも訪れていただけることを願っています。サーフィンやシェイブアイスで有名なノースショアに近い、カワイハパイに祀られたお地蔵様も現在ではワヒアワの竜仙寺で拝観できます。昔、同海岸は魚がよく取れる所で毎年 50 余名の水死者があり魔の海と恐れられていたのを聞いた、一人の日本人が私財をなげうち大正二年に建立したそうです。家族を残してサトウキビの仕事をしにハワイに来ていた人だそうです。それ以来不思議にも水死者がなくなり、それで地蔵例祭が行われるようになった由。

日系移民の歴史を知ることはハワイを理解するのに大変役立ちますし、また日本人としてのアイデンティティを考える良い機会です。できたら、ワイパフにあるプランテーションヴィレッジを訪れてみてください。サトウキビ耕地で、さまざまな国からの移民が暮らしていた時代が、当時の生活用具などと共に住居、商店、銭湯などを見ることでしのばれます。日本語のガイドさんもいらっしゃるので、特にお勧めします。ワイパフはワイキキから遠いので、朝お出かけになり早い時間にお戻りください。

KCC MAP WITH MOTTO

GREAT LAWN WALKWAY

4 月にはフラの祭典、フラのオリンピックとも称される、メリーモナーク・フラ・フェスティバルがハワイ島ヒロで開かれます。フラなんて興味がない、と扉を閉ざさないでください。こちらは特に興味がない方にも、男性にも女性にも、ハワイの一面を垣間見、歴史を楽しむのに必見です。しかしながら、こちらはチケットをとることの難しさもさることながら、自宅でテレビで見るのがお勧めです。何しろ、競技だけでも 3 日間かかります。ミス・アロハ・フラの独演部門と、古典・現代両部門で男性と女性に分かれたチームが出場します。テレビですと、演技の合間にステージを整える時間、次の出場チームの先生のインタビューが見られます。ハラウ（学校、教室）の場所、先生の理念、フラに寄せる思い、などが語られ、出てくる生徒さんたちへの応援の気持ちが高ぶります。フラはハワイの人々にとって、大事な大事な自身のルーツであり、歴史、誇りです。大切な神事の一部、あるいは伝達手段であったフラは、外部から来た人々によっておどることが禁止されました。

それを公の場で踊ってよい、と復活させたのが、カラカウア王、メリーモナークです。カラカウア王は、初めて、選挙によって選ばれた王様で、日本にもお出まし、明治天皇にも謁見なさいましたので、日本とも深い縁の王様です。

ともかく、日ごろの研鑽を競う、フラの大会です。出場は開催者からの招待によります。力強い古典、優美な現代フラ、ぜひごらんいただきたいものです。

日本で有名になったKCCファーマーズマーケット。こちらはぜひ朝早くにおいでください。7 時半前にご到着がお勧めです。朝一番にゲートが開き次第、ダイヤモンドヘッドに上り、帰り道にいらしてはいかがでしょう。朝ごはんもこちらで調達なさったあとは、地元の野菜や蜂蜜、コーヒー、チョコレートなどの見比べ、食べ比べもたのしいものです。このマーケットはたいへん混雑しますので、警察官が交通整理に出ています。通行時、駐車場では特にご注意ください。

そのマーケットの開催地が、私の勤める、ハワイ大学カピオラニ・コミュニティ・カレッジで、こちらでは、幅広い生涯学習プログラムを提供しています。調理、介護、外国語、ヨガ、和太鼓。。。変わったところではアロマ・セラピーといったものまで。もちろん暦としたインストラクターがいます。座って講義をきく、古くからの教壇スタイルではなく、ハンズオン、とにかく参加するものが多いので、英語での授業が多少心配でも、思い切って参加なさってはいかがでしょう。外国語のクラスでも、とにかく参加して習う方式が徹底しているので、話す力が身につきます。ワイキキでは無料のクラスも開かれていますが、観光客のまったくいない、大学という環境の中で、一日学生のご気分を満喫されてはいかがでしょう。

GREAT LAWN

CACTUS GARDEN AND PART DH

ハワイでは一年中、どの季節にいらしても、お楽しみいただけるイベントがあります。ホノルルマラソンはいうまでもなく、日本からのお客様に知られている、祭りインハワイ、ホノルルフェスティバル、ソニーオープン。。。それら以外にも、アメリカならでは、ハワイならではの楽しいものがたくさんあります。少し先になりますが、これからのご予定を立てるご参考のため、秋から冬のころの催しの中から、ほんの少しご紹介しましょう。

ワールド・インヴィテーション・フラフェスティバル、こちらは先ほどのメリーモナークとは違い、世界中のフラスクールが参加するフラの祭典。フラの教室がハワイと日本以外にこんなにあるのか、と驚かされます。フラは土地との結びつきをたいへん重視する芸術ですが、ハワイと遠く隔たった土地でも、ハワイの根をしっかりと継承した、フラの伝統を守り続けるクム・フラ（フラの先生）には、ほんとうに畏敬の念を抱かずにはいられません。ハワイ大学の太平洋調理師専門学校を支援する催しである、レストラン・ウィークも年に一度、11 月の大きな楽しみです。この一週間、ハワイのレストラン、ホテルのダイニングから、町のファミリーレストラン、食品流通業者まで、ハワイの外食産業の多くが一丸となって、このイベントに参加します。調理師専門学校の新しい施設建設のために、参加企業は利益から寄付をします。消費者にとっては、行ってみたいけれどお財布が心配、と日ごろは高嶺の花だったレストランや、新しくできたレストランに行ってみるチャンス到来です。レストラン・ウィークのコースメニューはほんとうにお値打ち。高級ホテルはビーチフロントのレストランでも、選りすぐりのメニューが楽しめます。

ハワイは、とにかくシニア世代が元気なところです。ハワイにいらっしゃったら、ぜひ明るい色の服を着てください。ハワイの空の下ではベージュ、グレーなどくすんだ色はにあいません。お顔も明るく見える服、日本ではちょっとと敬遠せざるをえない派手な服も、着てしまえばこちらのもの。明るい装いは見る人の気持ちもハッピーにさせます。そして、いろいろな活動に参加してみましょう。

テニス、ゴルフ、水泳、ハイキング、ダンス、ズンバなど、個人でもグループでも楽しむ場はたくさんあります。また、ヨガも根強い人気があります。ヨガはビーチに集まってするグループのビーチヨガもありますが、カイムキ地区にヨガのスタジオがたくさん集まっているところがあります。ヨガマットを抱えて歩いている人をよく見かけます。カイムキのレストラン街、大きな駐車場付近に、いろいろなタイプのスタジオがありますので、ヨガをお好きな方は、一度お試しになってはいかがでしょう。

KOKO HEAD AND CRATER

PARKING LOT

訪れる人が元気になるハワイ。「全米で住んでみたい州」ランキングではカリフォルニアを抜いて 1 位になりました。なんとなく、ハワイは観光で訪れるところ、そんなイメージがありますが、ロングステイしてこそ味わえるハワイのすばらしさがあります。これまで、ロングステイクラブメンバーさんの長期留学をお手伝いをしたり、大学キャンパスのご案内など、メンバーの皆様とのご縁を戴いております。ハワイは何かを楽しく学ぶには最適なところです。ハワイの人々はホスピタリティにあふれており、ご滞在中、きっとたくさんの友人がおできになるでしょう。どうぞ一度ダイヤモンドヘッドのふもとにあるキャンパスにお越しくださいませ。

ハワイ大学カピオラニ・コミュニティカレッジ

ポール・S・ホンダ国際センター　準教授

佐藤　さをり

ＮＩＳＡ（小額投資非課税制度）

H26.1.21

LSC 会計理事　田中靖人
(ファイナンシャルプランナー)

１．ＮＩＳＡの概要

項目	概要
導入時期	2014 年 1 月
口座開設可能期間	2014 年 1 月から 2023 年の 10 年間
制度利用可能者	20 歳以上の居住者等
非課税対象	上場株式等(外国株、ETF、REIT 含む)と公募株式投信の配当・譲渡益
非課税投資額	毎年、新規投資額で 100 万円を上限 (ロールオーバーも可能)
非課税期間	最長 5 年
非課税投資総額	最大 500 万円（＝最長 5 年×100 万円）
途中売却	自由（ただし、売却部分の枠は再利用不可。このため投資商品の入れ替えが自由にできない）
口座開設数	原則１人１口座

２．ポイント

①１人１口座

非課税口座は１人１口座しか開設できないため、一度口座を開設すると、同一の勘定設定期間中に異なる金融機関に NISA 口座を開設できない。さらに、異なる金融機関等に NISA 口座を開設できない。

②１０年間の制度

５年間の非課税期間と口座開設ができる１０年間という２つの期間がある。「１０年間、非課税口座に毎年１００万円、最大５００万円まで資金を入れることができ、その資金は、その年を含め５年間非課税の扱いになる」また１０年目の新規資金はそこから５年間非課税になる。

③２０歳以上から口座開設可能

２０１４年に口座を開設できるのは、２０１４年１月１日までに２０歳になる居住者です。すなわち２０１４年中に２０歳になる場合には、口座開設を２０１５年まで待たなければならない。

④年間１００万円の投資額

非課税口座に投資できる金額は年間１００万円までで、そのなかに購入手数料などは含まれない。毎年１００万円を１０年間続ければ１０００万円を非課税投

資に使うことができるが、５年経つと非課税口座から課税口座に移さなければならないために、ある時点では、非課税投資の元本総額は５００万円となる。

⑤新規投資とロールオーバー

ある年の NISA 口座から別の年の NISA 口座へ資産を移すロールオーバーが可能です。一般的には非課税期間５年が経過した時点で、その資産のうち１００万円までを６年目の非課税口座に移管でき長期投資が可能となる。

⑥上場株式等が対象

非課税対象は上場株式と株式投信だが、外国株、ETF、REIT も含まれる。

⑦引き出し自由

引き出しが自由であるので子どもの入学金準備や結婚資金準備、住宅購入の頭金準備、老後に向けた資産形成など多様な投資目的に活用可能です。ただ、一度引き出すとその非課税投資枠はもう使えないため、投資商品の入れ替えが難しいので投資対象商品を十分に吟味してから投資をする必要がある。

⑧損益通算の対象外

投資商品の配当と譲渡益が非課税の対象だが、他口座の損益との通算は不可。

⑨配当の受け取りに要注意

配当の受け取りは NISA 口座を開設している金融機関の取引口座で受領する方式(株式数比例配分方式)を選択する必要がある。発行者(企業など)から送付された書類を郵便局や信託銀行で換金すると非課税適用を受けられない。

⑩金融機関の変更は勘定設定期間中はできない

勘定設定期間ごとに、住民票等による本人確認が求められる。当初の「住民票等の写し」は、２０１７年までの勘定設定期間の口座開設に関して、２０１３年１月１日の住所を示したものが求められている。そのため、口座開設申請時と２０１３年１月１日の間で住民票が移動していれば、前の住所のある役所で住民票の除票などが必要となる場合もある。

（注意事項）

NISA の利便性向上のため、下記２点の改正が、２０１４年度税制改正により決定している。(２０１５年１月１日以降に適用)

現行	改正案
１．同一勘定設定期間内における口座開設金融機関の変更ができない。	１．１年単位で、NISA 口座を開設する金融機関の変更が可能。２０１５年１月１日以降に変更届出書提出。
２．一度開設した NISA 口座を廃止した場合、同一勘定設定機関内の再設定はできない。	２．NISA 口座を廃止した場合、翌年以降に NISA 口座の再開設が可能。２０１５年１月１日以降に廃止届出書提出。

３．NISA に関する Q&A

Q1.複数の金融機関でNISA口座の開設は可能か。	A1.全ての金融機関を通じて,1 人 1 口座のみ。以下の各期間につき 1 口座の開設可能。 〈第 1 期間:2014 年～2017 年〉 〈第 2 期間:2018 年～2021 年〉 〈第 3 期間:2022 年～2023 年〉
Q2.NISA 口座内で売買損失が出た場合、他の口座（特定・一般）口座の配当金や売買益等と損益通算できるか。	A2.NISA 口座では譲渡益も譲渡損失もなかったものとされるため、他の口座の譲渡益や譲渡損失との損益通算はできない。
Q3.特定口座・一般口座で保有している株式投資信託や上場株式等を NISA 口座に移すことはできるか。	A3.新規投資のみが可能であり、現在持っている株式投資信託や上場株式等を NISA 口座に移すことはできない。
Q4.1 年の投資金額が 100 万円未満であった場合、残りの枠を翌年以降に繰り越すことはできるか。	A4.利用されなかった非課税枠を翌年以降に繰り越すことはできない。
Q5.非課税期間の途中で売却できるか。	A5.いつでも売却できる。ただし売却した場合、売却部分の非課税枠を再利用することはできない。
Q6.時価が 100 万円を超えた場合はどうなるのか。	A6.非課税枠の上限を計算するときは、時価ではなく、投資額(約定金額)で行う。従って、時価が 100 万円を超えても投資金額に対する非課税金額の措置は維持される。
Q7.金融機関によって利用できる商品に違いはあるか。	A7.証券会社では、上場株式、ETF、リートや株式投資信託等が、銀行では株式投資信託が利用できる。
Q8.NISA 口座内の株式投信等を他の金融機関に振替(移管)できるか。	A8.他の金融機関に NISA 口座内の株式投信等を振替(移管)することはできない。同一の金融機関において新たに設けられる NISA 口座または同一の金融機関の特定口座等の課税口座への振替(移管)はできる。
Q9.収益分配金を再投資しており、当初の投資金額と合わせて 100 万円を超えた場合はどうなるのか。	A9.100 万円を越えた部分は特定口座等の課税口座に受け入れることとなり、NISA 口座に受け入れできない。なお、元本払戻金（特別分配金）はそもそも非課税であるため NISA の恩恵は享受できない。

Q10.購入時の手数料等は非課税投資額に含まれるか。	A10.購入時の手数料等は非課税投資額に含まれない。投資元本の部分(約定金額)が非課税投資額の対象になる。
Q11.非課税期間 5 年を経過した後はどうなるのか。	A11.非課税期間終了時については以下のいずれかを選択できる。 ① 翌年の NISA 投資枠で継続投資 終了時時点の時価で 100 万円まで非課税の継続投資が可能。100 万円を超えた分については、課税口座へ移管。 ② 課税口座への移管 移管時にその時点での取得価額が設定され課税(一般・特定)口座に移管される。 ③全売却
Q12.NISA 口座で積立型の投資信託を購入することができるか。	A12.口座を開設した金融機関で扱っていれば利用可能。但し各金融機関が積立型の商品を販売するかどうかは、各金融機関の判断に委ねられているため、NISA 口座を開設する金融機関であらかじめ確認する必要がある。
Q13. 1 単元が 100 万円を超える株式を購入することができるか。	A13.年間の非課税投資枠は 100 万円までなので、それを超える投資はできない。
Q14.株式投資信託の分配金は全て非課税か。	A14.全て非課税。分配金の非課税額に上限はない。但し特別分配金(元本払戻金)はもともと非課税。
Q15.上場株式の配当金は郵便局や銀行で受け取ってもよいのか。	A15.その場合非課税にならない。配当金を非課税で受け取るには、株式数比例配分方式(証券会社の取引口座で受け取る方式)にし、NISA 口座で受け取る必要がある。
Q16.特定口座はどうなるのか。	A16.特定口座は引き続き利用できる。 なお、特定口座、一般口座で保有する有価証券から生じる譲渡益および配当金等に課される税率は、平成 26 年 1 月以降 20.315%(※)となる。(※)復興特別所得税付加
Q17.家族でそれぞれ NISA 口座を開設できるか。	A17.NISA 口座を開設する年の 1 月 1 日現在で満 20 歳以上の日本居住者等であれば可能
Q18.確定申告は必要か。	A18.必要ない。NISA 口座での配当金、譲渡益等は非課税。譲渡損もないものとされる。

長寿の心得

副理事長　　吉原 紘昭

これは、わたしが今年の夏、蓼科山登山で右ひざを痛めて、浦和の整形外科医の壁に貼ってあったどどいつのような俗謡が目にとまり、通院のたび読んでいましたら、おもしろくなり、医者と話したら、お守りと思いなさ、コピーをあげるよといただいてきたものです。
数回繰り返して読んでみてください。
なんだかおもしろく、うなずきながら読んでいました。
人生をわきまえた先輩の天中新一郎翁 94 才のうたです。

私が通院中のところのこの医者は里見整形外科（浦和・岸町県庁近く）で浦和レッズの大半の選手が治療にきています、体育系の医者です。
私も捻挫や打ち身や打撲などで診てもらっている 20 年来の医者です。

ぼけたらあかん、長生きしなはれ

天中新一郎作（九十四才）

一、年をとったら　出しゃばらず
　憎まれ口に　泣きごとに
人のかげ口　愚痴いわず
　他人のことは　賞めなはれ
聞かれりゃ　教えてあげてでも
　知ってることでも　知らんふり
いつでも　アホでいるこっちゃ

二、勝ったらあかん　負けなはれ
　いづれ　お世話になる身なら
若いもんには　花持たせ
　一歩さがって　ゆずるのが
円満にいく　コツですわ
　いつも　感謝を忘れずに
どんな時でも　「ありがとう」

三、お金の欲を　捨てなはれ
　なんぼ　ゼニカネあったとて
死んだら　持って行けまへん
　あの人は　ええ人やった
そないに　人から言われるよう
　生きているうち　バラまいて
山ほど　徳を積みなはれ

四、そやけど　それは表向き
　ほんまは　ゼニを離さずに
死ぬまでしっかり　持ってなはれ
　人にケチやと　言われても
お金があるから　大事にし
　みんな　ベンチャラいうてくれる
内緒やけれど　ほんまだっせ

五、昔のことは　みな忘れ
　自慢話は　しなはんな
わしらの時代は　もう過ぎた
　なんぼ頑張り　力んでも
体が　いうことききまへん
　あんたはえらい　わしゃあかん
そんな気持ちで　おりなはれ

六、わが子に　孫に　世間さま
　どなたからでも　慕われる
ええ年寄りに　なりなはれ
　ボケたらあかん　そのために
頭の洗濯　生きがいに
　何か一つの　趣味持って
せいぜい　長生きしなはれや

なかなか難しいことですが、日記帳にでも読んでおいて長生きのお守りにして下さい　（我部勉弁会）

海外ロングステイ　川口スクール　開催さる

去る４月１９日（土)、１３：００～１５：００、川口市民パートナーステーション
キュポ・ラ　Ｍ４　第一会議室にて、ＮＰＯロングステイクラブ主催のロングステイスクールが開催されました。

講演　１：今、一番人気のマレーシアでのロングステイ　　講師　山際泰造氏
　　２：海外での ipad・タブレットの使い方　　大人の小学校　大貫芳枝氏

約４０名の方が出席され、会終了後も多くの参加者が事務局の方に質問や入会の申し込みがありました。

講演

「スポーツ＆ワールド　in　さいたま」展示会

さいたま市民活動センターでは、６月１２日～７月１３日までのワールドカップを記念して、スポーツ＆国際交流の活動をしている団体の紹介を４月２０日（日）～５月６日（火）の期間行います。我々ロングステイクラブもこの催しにあわせ、団体展示を行う事を決めました。この期間、パルコにお出での方は９階の展示コーナーで、是非ご覧ください。

展示風景

【編集後記】

★★★新緑を求めて　　東京散策のお知らせ★★★

調布・深大寺界隈

五月晴れの武蔵野を歩きませんか

記

日時：２０１４年5月９日（金）　　１０：００～１５：００

集合場所：京王線「調布駅」北口改札　午前１０時　時間厳守

参加申し込み先：大野康昭　yasu-ayu614@jcom.home.ne.jp TEL 080-5188-2469

コース概略：深大寺、昼食「深大寺蕎麦」、神代植物園

以上

『編集後記』

会報も本号を以って８８号となりました。

唯、歴代の編集者の皆さんに感謝あるのみ

感慨を芭蕉の一句に込めて、

「行春や、鳥啼き魚の目は泪」

今後とも、会報ロングステイクラブをご愛読ください。

（大野記）

２０１４年　春季号　Ｖｏｌ.８８
発行日　　２０１４年　４月２７日
発行人　　塚本　茂
編集・校正　　大野康昭、秋本佳之
馬越治、中井川久男

☆ロングステイクラブの概要と入会について☆

＜目的＞

☆　ロングステイクラブは、快適な生活環境を求めて海外および国内で長期滞在を希望する方々を対象とし、その日常生活に必要な各種情報の提供や体験セミナーなどを通じて現地での「不安」「疑問」から解放して、生きがいのある滞在ができるように支援し、広く公益に貢献することを目的とします。

＜主旨＞

1. 自分の収入に応じて(主に年金等の範囲内で)
2. 自分の力で(体力・経験等に応じて)
3. 自分なりの方法で(単独・家族・友人等で)
4. 自分なりの生きがいを求めて(国際交流・語学研修・ボランティア・スポーツ等)
5. 海外で生活構築をする(ツアーでも移住でもなく)

そのための情報交換・友人作り・高齢化社会におけるシルバー世代の余暇活用を生き方の選択肢とし活動します。

＜主要活動＞

1. 月例会の開催(海外体験報告・海外滞在計画の発表・情報交換)
2. 地域別交流会の開催(東京・千葉・神奈川・埼玉・関西・九州)
3. 同好会活動(海外各国別の同好会・各趣味の同好会等)
4. 会員相互の自主企画による海外グループ旅行の推進
5. 国際交流活動(各国友好親会・ボランティア・語学研修・ホームステイ)
6. 会報「ロングステイクラブ」の発行

＜留意事項＞

1. 当会及びリーダー(名称の如何を問わず)は、会員が企画海外旅行・滞在・同好会の諸行事等において一切責任を負いません。参加者は一切責任が自己に帰することを承知の上で参加下さい。
2. 当会は、非営利の団体です。会員は当会の諸活動(例会・会報・会員名簿等)を営利目的に利用することを禁止されています。

＜入会＞

当クラブの主旨に賛同される方は、年齢・性別・国籍に関係なく、どなたでも歓迎します。

年会費

- **4000円（1月から12月）を下記口座にお振り込み下さい。**

お振込先口座

- **銀行口座**

  りそな銀行東京中央支店普通5807817

  ロングステイクラブ

  郵便振替

  00120-2-166202 ロングステイクラブ

NPO ロングステイクラブ事務局

〒337-0017

埼玉県さいたま市見沼区風渡野470

電話/FAX 受付:048-685-2470

E-mail:info@longstayclub.jp

特定非営利活動法人「NPOロングステイクラブ」の目的

この法人は、快適な生活環境を求めて海外及び国内での長期滞在を希望する人々を対象とし、その日常生活に必用な各種情報の提供や体験セミナーを通じて現地での「不安」「疑問」から開放して、生きがいのある滞在が出来るよう支援し、広く公益に貢献することを目的とする。（法人の定款第３条）

「**ロングステイクラブ**」は、登録商標です。

（登録第４５４６８１１号）

long stay club