

目次

1. 買い物	2
店頭で使われるオランダ語	2
食品	4
家庭用品.....	10
薬品	11
お役立ち情報.....	13
2. オランダの医療制度.....	16
ホームドクターについて	16
病院情報.....	17
その他の情報.....	20
薬局 Apotheek（薬剤師のいる薬局）	20
予防接種.....	21
メガネ	21
3. 郵便（PostNL） 郵便局(Postkantoor).....	22
4. 交通.....	24
交通ルール.....	24
駐車	25
公共交通機関.....	26
OV-チップカード(chipkaart)について	26
N S切符の購入	30
5. 日本食品店やその他おすすめの店.....	33
日本食材が買える店	33
エリア別その他おすすめの店.....	34
美容院	43
6. おすすめの娯楽施設.....	44
7. 習い事	51
8. オランダイベントカレンダー	56
9. お役立ちホームページ.....	61

1. 買い物

店頭で使われるオランダ語

【出会ったときの挨拶】 ※ここでの G は喉の奥が震えるような「ハ行」です。

おはよう。	Goede morgen.(フーデモルへ/ フーイエモルへ)
こんにちは。	Goede middag. (フーデミダハ / フデミダハ)
こんばんは。	Goede avond. (フーデナーフォント)

【お別れの挨拶】

さようなら。	Tot ziens.(トツツイーンズ)
じゃあね。	Dag.(ダー)
こんばんは。	Goede avond. (フーデナーフォント)
バイバイ	Doei.(ドゥーイ) くださった挨拶

【日常の一言や曜日】 ※ロッテルダムで "r" は巻き舌のときがあります。

はい。/いいえ。	Ja.(ヤー) / Nee.(ネイ)
ありがとうございます。	Dank u wel. (ダンクウウェル)
お願いします。どうぞ。	Alstublieft.(アルストゥブリーフトゥ / アッシュブリーフトゥ)
どういたしまして。	Graag gedaan. (フラーハヘダーン)
よい1日を。	Fijne dag. (ファイネダーハ)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag

レジ(Kassa)でのオランダ語

Wilt u zegels? ウルトウ ウ ゼーヘルズ?	スタンプはいりますか?
Wilt u een kassabon(bonnetje)? ウルトウ ウ ウン カッサボン(ボンネチエ)?	レシートはいりますか?
Wilt u een tasje? ウルトウ ウ ウン タッシエ?	袋はいりますか?
Ja, graag. ヤー フラーハ	Nee, dank u. ネイ、ダンク ウ
Gaat het zo mee? ハート ヘット ゴーメイ?	そのまま持って行きますか?
Wie is er aan de beurt? ウー イス エアラーンドゥ ビュールト?	次は誰の番ですか?

Ik. イク	私です。
Anders nog iets? アンダ ルス ノッホ イーツ?	他に何かありませんか?
Dat is alles. ダ ット イス アレス	それで全部です。
Kan ik pinnen? カン イク ピンネン?	ピンで払ってもいいですか?
Is het een cadeautje? イス ヘット エン カド ウチェ?	プレゼントですか?
Ik wil graag een kassabon. イク ウイル フラーハ エン カッサボ ン	レシートが欲しいです。
Afrekenen, alstublieft. アフレケネン アッシュブ リーフト ウ	お勘定お願いします。
Apart afrekenen, a.u.b. アパ ルト アフレケネン アッシュブ リーフト ウ	別勘定でお願いします。
Meenemen. メイネーメン	持ち帰ります。
Hier opeten. ヒア オプ エーテン	ここで食べます。
Ik spreek geen Nederlands. イク スプ レーク ヘーン ネーダ ランツ	私はオランダ語を話しません。
Spreekt iemand hier Engels? スプ レークトウ イーマンツ ヒア エンゲ ルス?	英語のできる人はいませんか?

知っているとお得なオランダ語

奉仕品／お買い得品	aanbieding, reklame
セール	De Uitverkoop, De Uitverkoop
○%割引	○%Korting
大売り出し	De Opruiming
夜間営業	Nachtwinkel
在庫処分	op=op
2個で1個の値段	2 halen 1 betalen
無料で	Gratis

食品

野菜 Groenten (フルンテン)

長ネギ	prei	プライ
青ねぎ	bosui	ボスアウ
玉ねぎ	uien	アウエン
人参 (小)	worteltjes	ウオルテルチェス
人参 (大)	winterpeen	ウインターペイン
葉付人参	bospeen	ボスペイン
大根	rettich	レットイヒ
きゅうり	komkommer	コムコマー
セロリ	bleekselderij	ブレイクセルデライ
もやし	tauge	タウハ
キャベツ	spitskool	スピツツコール
白菜	chinese kool	シネセコール
ピーマン	paprika	パプリカ
ブロッコリー	broccoli	ブロッコリー
ほうれん草	spinazie	スピナズイ
にんにく	knoflook	クノッフローク
グリーンピース	doperwten	ドップエルテン
カリフラワー	bloemkool	ブルムコール
生姜	gember	ヘンパー
そら豆	tuinbonen	タウンボネン
いんげん	sperziebonen	スペルジボネン
モロッコいんげん	snijbonen	スナイボネン
さやえんどう	peulen	ペウレン
サラダ菜	sla	スラ
レタス	ijsbergsla	アイスベルフスラ
茄子	aubergine	アウベルジーン
アスパラガス	asperges	アスペルジエス
芽キャベツ	spruiten	スプラウテン
トマト	tomaten	トマーテン
マッシュルーム	champignons	シャンピヨオンス
パセリ	peterselie	ピーターセーリイ (セを強く)
とうもろこし	mais	マイス
チコリ	witlof	ウイトロフ

じゃがいも	aa r dappel	アト° アポ° ル
煮崩れしない・堅い(メークイン)	vastkokend	ファストコーケント
やわらかい・マッシュ用(男爵)	kruimige	クラウミツヒ
とてもやわらかい	zeerkruimig	ズ° イ° アクラウミツヒ

※wittekool(ウイッテコール)は固めの、煮て調理するキャベツです。

果物 vruchten (フルフテン)

りんご	appels	アップ° ルス
オレンジ	sinaasappel[s]	シナスアップ° ル [ス]
みかん	mandarijn[en]	マンダ° ライン [-ライネン]
さくらんぼ	kersen	ケルセン
イチゴ	Aardbei[en]	アト° ベ° イ [エン]
キウイ	kiwi	キウイ
スイカ	watermeloen	ワ° タラメル° ン
バナナ	Babaan (bananen)	バ° ナ° ン (バ° ナ° ネン)
パイナップル	ananas	アナナス
ぶどう	druiven	ト° ラウフン
メロン	meloen[en]	メル° ン [ネン]
なし	peer (peren)	ペ° ア (ペ° アレン)
もも	Perzik[en]	ペ° ルジ° ク (ペ° ルジ° ケン)
いちじく	vijg [en]	ファイフ (ファイヘン)
グレープフルーツ	graperfruit	グ° レ° フ° フル° トウ (レを強く)
ブルーベリー	Blauwe bosbes[sen]	ブ° ラウウ° エ° ホ° ス° ベ° ス [ベ° ッセン]
プラム	pruim[en]	プ° ラウム (プ° ラウメン)
レモン	citroen	シトウルン

肉 vlees(フレイス) 加工品 ハム ham(ハム)など

牛肉	rundvlees	ルントウフレイス
ステーキ用	biefstuk	ビ° フ° ストウツク
ヒレ	ossenhaas	オッセンハース
煮込み用	runderlappen	ルンダ° ラッパ° ン
リブ° ロース(ステーキによい)	r ib-eye	リブ° アイ
挽肉	rundergehakt	ルンダ° ハハクト
豚肉	varkensvlees	ファルケンスフレイス

ステーキ用	varkenslapje	ファルケンスラピ [°] エ
ヒレ	varkenshaas	ファルケンハース
三枚バラ厚切り	speklappen	スペックラッパ [°] ン
切り身	karbonade	カルボ [°] ナーデ [°]
スペアリブ	krabbetjes	クラッパ [°] チェス
肩ロース	schouderfilet	スハウダ [°] ーファイル
挽肉	varkensgehakt	ファルケンスヘハクト
鶏肉	kip	キプ [°]
ささみ	kipfilet	キプ [°] ファイルイ
胸肉	Borst	ボ [°] ルスト
ドラムステック	drumstick	ド [°] ルムスティック
骨付きもも肉	kippenbout	キッペン [°] ハウト
もも肉	kippendijen	キッペン [°] ダイエン
七面鳥	kalkoen	カルクー [°] ン
子牛	kalf	カフル
カツレツ用	kalfsschnitzel	カルフスシュニッツェル
	kalfskotelet	カルフス コテレット
ラム (子羊)	lam	ラム
合挽肉	half om half	ハルフ オム ハルフ
タン	Tong	トンク [°]
生ハム	Rauweham	ラウウェハム
肩	schouder	スハウダ [°] ー
ロース	Achter	アハター
ベーコン	becon	ベ [°] ーコン
	ontbijttspek	オンバ [°] イトウスベ [°] ック

魚 vis (フィス)

マグロ	tonijn	トナイン
タラ	kabeljauw	カベ [°] ルヤウ
鯉	karper	カーペ [°] ラ
サバ	makreel	マクレイル
アジ	horsmakreel	オールマクレイル
カレイ	tarbot	タルボ [°] ット
ヒラメ	schol	スホル
舌平目	tong	トンク [°]

鮭	zalm	ザ ^ル ム
スズキ	zeebaars	ジ ^ー バ ^ー ルス
マス	forel	フォ ^レ ル
ウナギ	paling	パ ^ー リン ^グ
ムール貝	mosselen	モッ ^セ レン
ホタテ貝	St.Jakob's schelp	シント ヤコブ ^ス スヘル ^プ
伊勢海老	kreeft	クレー ^フ ト
海老	gamba's	ハンバ ^ー ス
小海老	garnalen	ハルナ ^ー レン
ニシン	haring	ハー ^リ ン ^グ
かます	snoek	スヌ ^ー ク
牡蠣	oester	ウー ^ス ター
イカ	inktvis	インク ^フ イス
タコ	octopus	オクト ^プ ス
キャビア	kaviaar	カヴ ^イ アー
イクラ	zalmkuitjes	ザ ^ル ムカウ ^チ ェス
鰯	sardien	サル ^デ イーン
鯛	zeebrasem	ズ ^イ ー ^ブ ラー ^セ ン

卵 ei(エイ)

乳製品 zuivelprodukten(ザウフェルプロデュクテン)

パン brood(ブロート)



放し飼いの鶏の卵	Scharrel ei	スハー ^レ ル
無農薬の飼料で育てられた鶏の卵	Biologisch ei	ビ ^オ ロ ^ヒ ス
牛乳	melk	メル ^ク
全脂乳	volle melk	フォル ^メ ルク
ローファット	halfvolle melk	ハフル ^{フォル} メル ^ク
スキムミルク	magere melk	マヘ ^レ メル ^ク
バターミルク	karne melk	カル ^ネ メル ^ク
ヨーグルト	yoghurt	ヨホル ^ト
生クリーム	slagroom	スラッ ^ハ ローム
カスタードクリームに近い物	vanille vla	ヴァニ ^レ フラ
サワークリーム	zureroom	ズ ^ー レローム
チーズ	kaas	カー ^ス
熟成 3週間	jonge	ヨン ^ゲ

8～10週間	jong belegen	ヨング ベレイヘン
16～18週間	belegen	ベレイヘン
7～8ヶ月	extra belegen	エクストラ ベレイヘン
10～12ヶ月	oude kaas	アウテ カース
16ヶ月以上	extra oud	エクストラ アウト
クリームチーズ	roomkaas	ロームカース
バター	boter	ボータラ
無塩バター	ongezouten boter	オンヘザ ウテンボータラ
	roomboter	ロームボータラ
塩入バター	gezouten boter	ヘザ ウテンボータラ
マーガリン	margarine	マハリネ
食パン	brood	ブロード
白色パン	witbrood	ウィットブロード
黒色パン	bruinbrood	ブラウンブロード
全粒粉食パン	volkorenbrood	フォルコーレンブロード
フランスパン	stokbrood	ストックブロード
一斤	heel brood	ヘルブロード
半斤	half brood	ハルフブロード

調味料

塩	zout	ザウト
食卓塩	keukenzout	クークンザウト
砂糖 (グラニュー糖)	suiker	サウカー
上白糖	witte basterdsuiker	ウィッテハースターサウカー
黒砂糖	bruine basterdsuiker	ブラウネハースターサウカー
粉砂糖	poeder suiker	ポータサウカル
薄力粉	witte tarwe bloem	ウィッテタルウエブルム
ベーキングパウダー入り小麦粉	zelfrijzend bakmeel	ゼルフレイゼントバックミール
強力粉	patent tarwe bloem	パテントタルウエブルム
	(patentbloem)	パテントブルム
片栗粉	aardappel zetmeel	アードアポルゼットメール
パン粉	paneermeel	パネールメール
コーンスターチ	maizena	マイゼナ
重曹	maag zout	マッグザウト
	baksoda	バックソーダ

ベーキングパウダー	bakpoeder	バックパウダー
イースト	gist	ヒスト
酢	azijn	アゼイン
マヨネーズ	mayonaise	マヨネーゼ
トマトケチャップ	tomatenketchup	トマーテンケチュップ
油	olie	オリ
サラダオイル	slaolie	スラオリ
コーン油	maisolie	マيسオリ
ひまわり油	zonnebloemolie	ゾンネブルームオリ
ごま油	sesamolie	セサムオリ
オリーブ油	olijfolie	オレイフオリ
こしょう	peper	ペイパー
白い	witte	ウィッテ
黒い	zwarte	ズワルテ
ゼラチン	gelatine	ジェラティネ
マスタード	mosterd	モスタート

ミネラルウォーター

炭酸なしの水（青いボトル）	Spa blouw	スパブラウ
炭酸水（赤いボトル）	Spa rood	スパロート
微炭酸（緑色のボトル）	Spa groen	スパフルン
炭酸なし	Koolzuur vrij	コールズールフレイ

知っている则便利なオランダ語

塩入り	gezouten	ヘザウテン
無塩	ongezouten	オンヘザウテン
香辛料のきいた	gekruid	ヘクラウト
香辛料のない	ongekruid	オンヘクラウト
甘い	zoet	ズット
辛い	scherp pikant	シュヘルプピカント
塩辛い	zout	ザウト
にがい	bitter	ビター
すっぱい	zuur	ズーア
大きい	groot	フroot
小さい	klein	クレイン

厚い	dik	ディック
薄い	dun	デュン
～の入った(=with)	met	メット
～なし(=without)	zonder	ゾンダー
燻製の	gerookt	ヘロクト
胸	borst	ホルストウ
腿	dij	ダイ
ミンチ	gehakt	ヘハクト
フィレ	filet	ファイル
賞味期限	ten minste houdebaar tot(日付)	
要冷蔵	koel bewaren	クールベワレン
無脂肪	Magere	マヘレ
頭を取って	zonder koppen	ゾンダーコッペン
内臓を取って	schoon maken	スホーンマーケン
骨を取って	zonder botten	ゾンダーボッテン
うろこを取って	zonder schubben	ゾンダーシュブブン
スライスしないで	Ongesneden	オンヘスネイデン

家庭用品

台所用洗剤

用途	オランダ語	商品の一例
食器洗い	afwasmiddel	dreft, Dubro, Neutral
食洗機用洗剤	machineafwasmiddel	Sun, Calgonit
食洗機用塩	machineafwaszout	Broxomatic
研磨剤	schuurmiddel	Cif, Vim
レンジ・オーブンスクリーナー	reng oven reiniger	Brillo

家庭用洗剤(オランダの水道水はカルキが強いので、除去製品が豊富です。)

用途	オランダ語	商品の一例
拭き掃除用洗剤	multi reiniger	Ajax, Glassex
トイレ用洗剤	WC, toilet reiniger	WC-eend, Grix
浴室用洗剤	badkamer reiniger	muscle, Ajax, Glassex, cif
ガラス用洗剤	glazen spuit	Ajax, Glassex
漂白剤	bleek	Loda, Glorix

用途	オランダ語	商品の一例
パイプ洗い	ontstopper	Mr Muscle HG(白いボトル)
使い捨てクリーナー		Glorix, Sweiffer
カルキ取り	kalk reiniger	※定期的なお手入れをおススメします。
・コーヒーマーカー、 湯沸かし器等	koffiemachine	Croffy, Care
・食洗機等	vaatwasmachine	Broxomatic
・洗濯機等	wasmachine	Calgon
・ステンレス等	roestvrijstaal	ANTIKAL

洗濯用洗剤

用途	オランダ語	商品の一例
一般洗剤	wasmiddel	Ariel, Persil, Dash,
・白物用	wit	Dixon, Omo
・色物用	bont, color	
・黒色、ダーク色用	donker, dark	
シミ取り	vlekken	Vlekken tovenaar(用途別)
ウール用デリケート用洗剤	fijne was wool	Woolite
柔軟剤	wasverzachter wasverzorger	Robijn, Silan, Neutral
アイロン用スプレー糊	stoomstrijkijzer	nibro, crackfree
アイロン用の水	textielversteviger	Robijn, Gedemineraliseerdwater
防水スプレー	waterafstotend	nibro, crack free
防虫剤	motten	Geur-ballen, Kleer motten

薬品

処方箋なしで買える薬品 geneesmiddelen, medicijn

症状	オランダ語	商品の一例
風邪	verkoudheid	Hotcold, Vaporub
インフルエンザ	griep	Antigrippine
冷却シート		be cool
熱	koorts	Paracetamol (met coffeine)

症状	オランダ語	商品の一例
頭痛	hoofdpijn	panadol, Sinaspril
歯痛	keispijn	finimal, Nurofen
咳	hoest	Nattermann
喉の痛み	keelpijn	suigtabletten, strepsils
声がれ	heesheid	ricola, vicks
痰除去	Vastzittende hoest door taai slijm	Bisolvon
うがい薬	mondspoelingdrank	Superol
花粉症	hooikoort	DARO
鼻水	loopneus	Reactine
鼻風邪	nuesverkoudheid	Vickvaporub
鼻スプレー	neus spray	Sinex, Otrvin, O Otrvin
副鼻腔炎用	sinusitis	HCl Sandoz
目薬	oogdruppels	Vidisic
胃腸薬	maagpijn	perskindol, antiacids
下痢止め	diarree	Norit
吐き止め	overgeven, braken	domperidon
乗り物酔い止め	Reistabletten	Primatour
虫さされ	insectenbeten	Azaron
頭しらみ	hoofdluizen	prioderm, antiluis
便秘薬	verstopping	dulcolax, slankheids kruiden
口内炎	mondslijmviesontsteking	pralvex
口唇ヘルペス	koortslip	Zinkolie
筋肉痛	spiereren en gewrichten	perskindol, midalgan
痔	aambeien	sperti

関連する単語

鎮痛剤	pijnstiller	外用	uitwendig gebruik
錠剤	tablet, pil	消毒剤	antiseptische
座薬	zatpil	日焼け	zonnebrand
塗り薬	zalf	やけど	brandwond
抗生物質	antibiatica	吹き出物	puist
大人	volwassen	保険	verzekering
子供	kind, junior	石鹸	zeep
-才	-jaar	カフェイン入り	met cafeïne

食事前	voor het eten	乾燥	droog
毎食後	na elke maaltijd	普通	normal
就寝前	voor het slapen	脂っぼい	vet zeep
コンディショナー	Creamspoeling	シャワー	douche
ボディソープ	Bad & douche	フケ取り	antiloos

★お役立ち情報

色



白	Wit	ウィット	黄	geel	ヘール
黒	zwart	ズワルト	橙	oranje	オランイエ
赤	Rood	ロード	紫	paars	パールス
青	blauw	ブラウ	茶	bruin	ブラウン
緑	groen	フルン	ピンク	rose	ローズ

婦人服サイズ(目安)

日本	7	9	11	13
オランダ	36	38	40	42

靴サイズ(目安) ※日本のcmは足のサイズ ※靴によっては内側に cm 表記あり

メンズ・レディース

日本(cm)	23	23.5	24	24.5	25.5	26	26.5	27	27.5	28.5
ヨーロッパ	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44

新生児 (インファント)

日本(cm)	7.6~8.3	8.9~9.6	10.3~10.9	11.6	12.3	12.9
ヨーロッパ	13~14	15~16	17~18	19	20	21

Baby~幼児

日本(cm)	13.6	14.3	14.9	15.6	16.3	16.9	17.6	18.3	18.9	19.6
ヨーロッパ	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

ジュニア

日本(cm)	20.3	20.9	21.6	22.3	22.9	23.6	24.3	24.9
オランダ	32	33	34	35	36	37	38	39

※ZARA 公式サイト参照

・ボーナスカード (Bonus Kaart)

アルバートハイン (AH) の宣伝商品を割引価格で購入できる。
各店のサービスカウンターで入手できる。

・セルフスキャン(Zelfscannen)

ハンドスキャナー棚の機械にボーナスカードをかざし、ランプのついたハンドスキャナーを使用し、買い物をする。支払いはハンドスキャナーをホルダーに置き、ボーナスカードをレジ機械にかざし支払う。

AH や PULS、JUMBO などの店舗に設置されている。

・ホームセンター

- ・ IKEA ・ GAMMA ・ KARWEI ・ Hubo ・ Formido ・ Praxis
- ・ Xenos や Big Bazar では水彩絵の具が買える。

・スポーツ用品店

- ・ Decathlon ・ Sports World 等

・ショッピングモール

- ・ De Koperwiek (Capelle Centrum) 駐車場が3時間まで無料。室内なので濡れない。
- ・ Alexandrium Shopping Center
- ・ Shopping Center Leid senhage <https://leidsenhagevernieuw.nl>

・Opentot

最寄りの店舗の営業時間がわかるサイト www.m.opentot.nl/

・オランダのお店のチラシが見られるアプリ

- ・ AlleFolders www.allefolders.nl/
- ・ spotta <https://www.spotta.nl>

・食べ物について

- ・ Calve Belgische マヨネーズは酸味があり日本のマヨネーズに比較的味が似ている。
- ・ Blije Kip の卵はサルモネラ対策をしています。AH に売っています。

・マーケット

Blaak：火・土曜日 Hesseplaats：水曜日

Schiebroek：金曜日 Lage land：金曜日

Capelle:木曜日 Tilburg:土曜日

Haag De Heemstraat：月・水・金・土曜日

Biologische Market Rotterdam (Eendrachtsplein)：火曜日

Den Haag (Hofweg4) :水曜日

De Haagse Markt (オランダ最大市場) Herman Costerstraat 57,2571 PJ,Den Haag

月・水・金・土(9:00～17:00) ありとあらゆる物があり、どれも新鮮でスーパーの半額くらいで買うことができる。

・ミュージアムカールト

このカードで、オランダ国内 400 以上の博物館（全てではない）が無料で入館できるお得なカード。購入日から 1 年間有効。

ミュージアムカールトのサイト www.museumkaart.nl/

・ロッテルダムパス

このパスで、ロッテルダムにあるいろいろな施設に割引もしくは無料で入館できる。お連れ様 1 人無料の場合もある。3 月 1 日から 1 年間有効。子供のための購入は不可。

ロッテルダムパスのサイト www.rotterdampas.nl/

2. オランダの医療制度

日本では、どの医者にかかるかを患者が自由に決められますが、オランダでは、緊急時でも契約したホームドクターを介するのが通常ルールです。しかし、ホームドクターを介すと余計な時間を要したり、ホームドクターの対応次第では、病態の悪化も予想されますので、緊急時は救急外来 EHBO（エーハーベーオー）：Eersterhulp Bij Ongelukken を利用して下さい。また、医療費が有料の場合は、後日患者の自宅に請求書が届けられる仕組みです。※2009年3月1日から日蘭オランダ社会保障協定が発効され、日本人駐在員(家族)はオランダホームドクター制度の利用義務がなくなりましたが、安心して駐在生活を送る為にもご自身にとって良いホームドクターを持つことが有意義です。

ホームドクターについて

- ・オランダでは、契約したホームドクターに原則としてかからなくてはならない。
- ・日本では、専門外の病気については、専門の開業医や病院に紹介するのが普通だが、オランダのホームドクターは全範囲を一人で診る。
- ・日本の診療所では、最低でも血液検査ができ、X線や心電図、エコーなどその場でできる検査設備があることが多いが、オランダのホームドクターの診療所には検査設備はほとんどない。
- ・ホームドクターの診察や診断に納得がいかない場合、他の医者に行くのは難しい。
- ・専門医で保険診療を受けるためには、原則としてホームドクターの紹介状が必要。

[ホームドクターの探し方]

- ① 近所の人にかかりつけの医師の評判などを聞いて情報収集する。
- ② ネットや電話帳などで、家から近い診療所に連絡する。
- ③ 新規患者を受け付けている診療所を探す。

[実際に診療を受けるために]

- ① ホームドクターの予約（ホームドクター受診のポイント）
- ② メモ（できれば医師受診用のノート）を用意して受診する。
- ③ 日本語で症状や質問を書き出し、キーワードのみ英語で調べておく。
- ④ 症状を説明するポイント、具体的に何が問題になって、何を心配しているのか、何を希望しているのかを伝える。
- ⑤ 診察時間は、1つの症状につき10分で、全国で一律となっている。
- ⑥ 複数の相談用件があるときは、電話予約のときに伝える。

緊急対応手順

★昼間（ホームドクターの時間内）

まずは、ホームドクターに連絡し、指示を仰ぐ。ホームドクターが必要に応じて往診、救急車、救急病院等アレンジしてくれる。

★夜間（ホームドクターの時間外）

診療時間外に具合が悪くなった時は緊急のホームドクターポストに連絡する。

救急外来 EHBO（エーハーベーオー）：Eersterhulp Bij Ongelukken を利用する。

ロッテルダムの場合

Huisartsenpost SFG * 聖フランシスカス病院に併設されている。

連絡先：010-466 9573

HP：www.huisartsenpostenrijnmond.nl/hap-sfg

診察時間：平日 17:00～翌朝 8:00、金曜 17:00～月曜 8:00、祝日 8:00～翌朝 8:00

* 最初に電話で予約をする。

- ・ 氏名、住所、生年月日
- ・ ホームドクターの名前
- ・ 症状
- ・ BSN (burgerservice) 番号
- ・ 保険の契約番号

※会話は録音されています。救急車が必要と判断された場合は、ホームドクターポストが救急車の要請を出してくれます。

★救急車「112」、もしくは最寄りの救急病院に直接連絡。救急車が必要な場合の電話番号はオランダ国内共通 112。

※112（エーン・エーン・トゥヴェー）とは、日本の110番と119番を合わせた非常用緊急番号です。オランダでは、警察、消防、救急車は全てこの番号で呼びます。

オランダ政府サイト www.government.nl/issues/emergency-number-112

病院情報

日本人向け

Ziekenhuis Amstelland * JAPAN DESK（医療日本語対応サービス）

この病院で診療を受ける日本人向けに、日本語でより簡単に専門医療を受けられるよう、日本人スタッフが同病院の専門医の予約代行や要望により同病院内での診療時に、医師とのコミュニケーションのお手伝いを無料で行うサポートデスクです。

連絡先： 020-755 7146 無料（要予約）

携帯番号：06-5123 8854 無料（緊急 火、金）

住所：Hospital Amstelland

Laan van de Helende Meesters 8 1186 AM Amstelveen

時間：月、水、木曜日（9時～12時、13時～16時）

火、金曜日（9時～12時）

WEB : www.ziekenhuisamstelland.nl/jp/japan-desk

<参考：他国からの出張者、ゲストが救急病院を利用する場合>

上記病院を利用できます。その際は以下を出来る範囲で準備。

保険証（域内駐在の日本人出張者の場合、赴任国で加盟している保険証）

その場で保険請求必要書類を準備してもらえる事もある。

身分証明証（パスポート）

クレジットカード、または、350ユーロ程度の現金（出張者/ゲストの出身国・クレジットカードの発行国によってカード払いができず、多額のデポジットを要求される事もある。クレジットカードが使えない、現金が引き出せない等支払時のトラブル避ける為）

六本木クリニック主催在蘭日本人健康診断

オランダと日本の医師資格を所持し、東京で開業している医師夫婦がアムステルフェーン市役所・JCC・アムステルラント病院と協議の上、2003年1月スタートさせ、毎年1月・5月・9月の3回、両医師がオランダに出張して、アムステルラント病院を会場として日本の制度に準拠した企業健診を実施している。事業所・個人単位の申し込みが可能。日本語で診察・健康相談・生活指導を行い、日本人のスタッフが受診者の受付・誘導や検査介助に当たる。各検査はオランダの公共病院で行われ、さらに、オプションとして遠隔医療サービスを設け、これは年1回以上健康診断を受けられる方に、インターネット等により両医師が日本にいる時も健康・医療上の相談ができるシステム。

会場：アムステルラント病院

住所：Ziekenhuis Amstelland Laan van de Helende Meesters 8, Amstelveen

WEB : www.kenkoshindan.eu

Diagnostic Center Teikyo (診断センター帝京)

帝京大学とマーストリヒト大学病院との協力により開設され、日本人駐在員やそのご家族向けの健康診断を行っている。1994年、当時勤務されていた小児科医によるオランダの予防接種という小冊子が出版され、これは現在でも多くの方々が利用している。医療制度が異なる外国で、ホームドクターや病院に受診する際、日本語で話せる医療機関として安心して利用できる。ヨーロッパ生活が長い方々の生活習慣や食生活の変化に伴う健康管理の介助者として、アドバイスもしていただける。

連絡先：TEL 043-329 2082 (月～金 9:00～17:00) FAX 043-329 2001

住所：Brouwersweg 100, 6216 EG Maastricht

その他の主な総合病院（救急）

【Den Haag】

- Ziekenhuis Bronovo

住所：Bronovolaan 5 2597 AX Den Haag

TEL：070- 312 4141 WEB：www.bronovo.nl/Bronovo/en-GB/

【Rotterdam】

- Erasmus Medical Center (Erasmus MC) Emergency Sections'

住所：Gravendijkwal 320, 3015 CE Rotterdam

TEL：010-704 0145 WEB：www.erasmusmc.nl

- Sint Franciscus Gasthuis

住所：Kleiweg 500, 3045PM Rotterdam

TEL：010-461 6161 WEB：www.sfg.nl

- Sophia kinderziekenhuis * 小児病院

住所：Dr Molewaterplein 60 3015 GJ Rotterdam

TEL：010-703 6079 WEB：www.vriendensophia.nl

【Capelle】

- IJsselland Ziekenhuis

住所：IJsselland Ziekenhuis Postbus 690 2900 AR Capelle a/d IJssel

TEL：010-258 5000 WEB：www.ysl.nl/

【Tilburg】

- St. Elisabeth Hospital Emergency Section

住所：Hilvarenbeekseweg 5022 GC Tilburg

TEL：013-539 8010 WEB：www.elisabeth.nl/

日本人歯科医

- Dentist H.J. van Mill * 土屋歯科（土屋先生、渡邊先生）

住所：Parmentierlaan 76 A 1185 CZ Amstelveen

電話：020-641-6566（要予約） FAX：020-64 19-290

WEB：www.hjvanmill.nl/3160/japanese e-mail：info@hjvanmill.nl

その他の情報

1. 救急外来 対応病院 オランダ医療対語集 三ヶ国語（日・英・蘭）「診察の受け方ハンドブック」

JCCホームページから全文を閲覧できます。

HP：www.jcc-holland.nl→JCC発行物 →オランダ医療事情

2. 欧州日本人医師会(Japanese Medical Association of Europe)

2012年4月から電話による無料健康相談を行っています。

電話相談受付：毎週月曜日と水曜日、欧州中央時間の21時～22時の間
(上記時間以外は使用不可)

電話番号：0049-9951-9493399 無料 end_of_the_skype_highlighting

担当者と専門：欧州日本人医師会のHP(www.eu-jp-doctors.org)参照

3. こども医療メール相談

お子さんの健康問題をメールで相談することができます。

下記の項目を全て記入し担当田中孝明様 haveanicetrip2014@gmail.com へ。

- ・相談者の名前
- ・子供の年齢・性別
- ・学校名
- ・滞在目的（背景を参考にする為）
- ・現地入国及び帰国予定の年月日
- ・帰国後の居住地（帰国後の専門施設等の検索が目的）
- ・相談内容(画像添付可能)

4. 治療費支払いについて

オランダの保険に加入していない場合、デポジットや治療費を支払わなければ、診察を受けられない可能性があります。病院によってデポジットの金額は異なります。まとまった現金を持参しておいた方がいいようです。

薬局 Apotheek（薬剤師のいる薬局）

処方箋 (recept)

病気の時、ホームドクターに予約を取ります。（キャンセルの場合は事前連絡を入れないと、診察料金を取られる。）ホームドクターの診察の結果、投薬が必要な場合は処方箋が出ますので、それを薬局(apotheek)に持参し薬をもらいます。

薬の用量

薬によっては、大人・子供が別になっているものもあるので、薬局で確認して下さい。用法、用量、その他詳細は薬剤師にご相談ください。特に用量はオランダ人を基準に設定してあるので、日本人には多い事も考えられます。

予防接種

オランダで実施されている予防接種の種類

- ・ DKTP ----- D：ジフテリア、K：百日咳、T：破傷風、P：ポリオ
- ・ Hib ----- ヘモフィルス-インフルエンザ b 型
- ・ Hep B ----- B 型肝炎
- ・ Pneu ----- 肺炎球菌
- ・ BMR ----- B：おたふく風邪、M：はしか、R：風疹
- ・ MenACWY ----- 髄膜炎菌感染症
- ・ HPV ----- ヒトパピローマウイルス（女子のみ）

住民登録をすると RIVM より今までの予防接種歴を知らせる様に手紙が送られてくる。同封されている返答用紙と予防接種証明書を RIVM に返信すると、追加分の予防接種を受けられるようになる。

日本で実施されていてオランダでされていない予防接種

- ・ 結核(BCG)・日本脳炎・水痘

メガネ

大人は、直接メガネ屋へ行き作ることができる。

子どもは、初めて作る場合はホームドクターで診察を受け、必要な場合は専門医を紹介される。既にメガネを持っている場合は、年齢にもよりますが直接メガネ屋へ行って作ってもらう事もできる。

4歳未満の子供については、小児科検診(consultatiebureau での検診)で視力検査が行われ、問題がある場合は専門医に紹介される。

★ヒルヘルス商店街のメガネ屋さん 「PETER AKKERMAN」

視力検査はアルファベットが読めればできる。注文なども簡単な英語で通じる。レンズのみの交換もでき、日本と同様レンズの厚みや強度を選べる。

コンタクトレンズ

- ・ メガネ屋で検眼し購入することができる。その他に、最寄りのドラッグストア(etos, kruidvad, HEMA など)で、検眼する事なく購入する事もできる。
- ・ Lensplaza インターネットのコンタクトレンズのお店。まとめ買いするとお得。

3. 郵便 (PostNL) 郵便局(Postkantoor)

*料金は 2019 年 11 月のものです。

郵便業務は、bruna などが代理で行っている。

手紙 (Brief ブリフ) ・ はがき (Briefkaart ブリフカード)

オランダ国内	料金	Nederland 1	Nederland 2
0 - 20g	€0.83	1 枚	
20-50g	€1.66	2 枚	1 枚
オランダ国外	料金	Internationaal 1	
0 - 20g	€1.45	1 枚	
20-50g	€2.90	2 枚	

- ・切手(postzegel)は、最寄りのスーパー、ドラッグストアなどで購入できる。
切手に金額は表示されていない。
- ・ポスト (Blivenbus)へ投函する場合
右側：投函口に指定された郵便番号
左側：上記以外の郵便番号
- ・前の居住者宛の手紙が届いた場合は封筒に「Vertrokken-Retour afzender」と記入しポストに投函すると、送信者に戻してもらえる。



郵便窓口の看板

通常の切手

Priorty の切手

ポスト

小包 (Pakketten パクテン) (日本向け料金)

	Priority プライオリティ 航空便 4 ~ 7 日	Track&Trace (荷物の追跡)なし
0-2kg	€24.30	€18.20 *1
2-5kg	€34.30	/
5-10kg	€58.30	
10-20kg	€105.30	

- ・ 2 kg までの小包は、Track&Trace(荷物の追跡)を無しで送る事も出来る。(*1)
- ・ 小包用の箱は、近くの代理店(Bruna, Tabac & Gifts など)で購入出来る。
- ・ 小包送付時に必要な書類は代理店でもらえる。

不在時の連絡票

小包、書留などの配達時に不在の場合には不在票が入り、その用紙に預かり先、次回の配達方法などが記入されている。

※詳しくは郵便局のホームページで：<http://www.postnl.post/>

★グリーティングカード

誕生日祝い	Verjaardag	クリスマス	Kerstmis
出産祝い	Geboort	新年	Nieuw jaar
男の子	・ zoon ・ jongen	新築祝い	Nieuw woning
女の子	・ dochter ・ meisje		Nieuw huis
お祝事全般	Felicitatie	転居	Verhuizen
招待状	Uitnodiging	送別	Afscheid
恋人に	Liefde	友達に	Vriendschap
結婚祝い	Huwelijk	感謝	Bedankt
御見舞	Beterschap	合格した時	Geslaagd
お悔み	Deelneming	成功を祈る	Succes
	Gecondoleerd		

★12月切手 Decemberzegels

11月下旬より、クリスマス・新年用の特別切手が販売される。（オランダ国内向けのみ）オランダ国内は翌年の1月第1週までこの切手1枚で届く。但し、20枚綴りになっているので、バラでは買えない。

期間を過ぎても、表示してある金額の普通切手として使用できる。

4. 交通

交通ルール

●右側通行

左折の際は交差点にある青地に白い矢印の標識を見れば自分の走行車線がわかる。



通行レーン指示

●右側優先

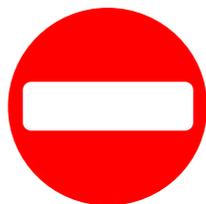
特に信号や一時停止の標識が何も設置されていない交差点では右側から向かって(入って)くる車が優先。

優先道には優先を示す標識が立っていて、非優先道路には、路上に白いペイントで逆三角形が横並びに書いてある(通称“サメの歯”とよばれる)。

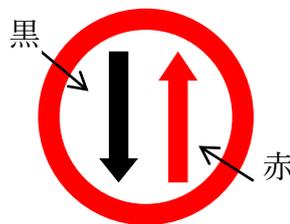
優先を示す標識	非優先 (前方優先道路)
<p>赤枠の三角</p> <p>前方交差点(当方優先)</p>	<p>赤枠の三角</p>
<p>黄色</p> <p>優先道路</p>	<p>通称サメの歯 (路上に白いペイント)</p>

※自転車優先なので、自転車専用路を車で横断等する際は(右折時はさらに)特に注意する必要がある。

●そのほか主な標識 (赤枠の丸は禁止標識)



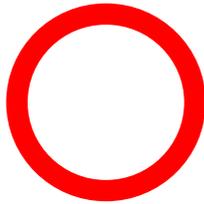
一方通行につき
車両進入禁止



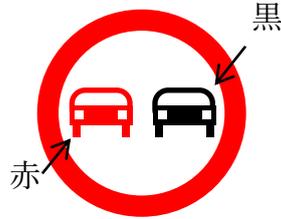
対向車優先



Uターン禁止



両方向車両通行禁止



追い越し禁止

駐車

●右写真にあるような表示や機械があれば、そこは有料駐車場である。支払いは、Parkeerautomat を使うかスマートフォンでも出来る。

1. Parkeerautomat で支払う

画面の指示に従って支払いを済ませる。(言語選択ができ英語表記にすることができる。) 新式(ナンバープレートを入力するタイプ)は特に必要ないが、旧式は発券された駐車券を車のダッシュボードの上に、外から見える様に置く。支払いは、PIN、クレジットカードが主要で、現金(コインのみ)が使用できる機会もある。

2. スマートフォンで支払う

ANWB Parkeren、Park-line、Parkmobile、SMSParking、Yellowbrickなどの会社に登録すると、スマートフォンでの支払いが可能になる。この場合は、駐車した時間のみの料金を支払うので、Parkeerautomat で支払いするよりお金の無駄がなくなる。



●ブルーゾーン

右写真にあるような表示があり、駐車スペースにブルーの線が引いてある。専用のパーキングディスクを駐車した時刻に合わせて、ダッシュボードの上に外から見える様に置く。表示に示されている一定時間のみ無料で駐車できる。パーキングディスクはスーパーマーケットのカスタマーサービスで購入できる。



●その他

路上駐車他に、P+R、Q-park などがある。P+R terreinen (parkeren en rijden)は、メトロ又はNSの駅周辺にある。OV-Chipkaart を使用してメトロやNSに乗って出かけた後、駐車料金支払いの際、駐車券を入れた後機械にOV-Chipkaartをかざすと、駐車料金が無料になる。



<英語のパーキングサイト>

<http://www.car-parking.eu/netherlands>

<http://www.cityguiderotterdam.com/travel/parking-rotterdam/>

公共交通機関

(料金は 2018 年 1 月のものです。)

OV-チップカード(chipkaart)について

OV-Chipkaart とは、バス・トラム・地下鉄の他、国鉄(NS)を含むオランダ全土で使えるプリペイド式カード。乗車時と下車時に、カードリーダーにかざす方式。一度購入したものに、オートチャージや券売機またはサービスデスクなどでチャージをして利用する。券売機と悪戦苦闘したり、切符売り場で並んだり(€0.50 の手数料がかかる)する必要なく、大変手軽で時間の節約にもなりますが、抜き打ちの検札が来た時に正しくチェックインしていないと罰金の対象になります。 artoexplore.net/about-ovchipkaart/を参照下さい。

【OV-Chipkaart の種類&購入方法】

①使い切り式カード (Wegwerp chipkaart) 紙チケット

購入方法：NS チケットマシン (自動券売機) 又はサービスデスク

価格：種類、内容による(片道、往復、一日チケットなど)

※サービスデスクで購入すると+1 ユーロ

※一つの都市のバス/メトロ/トラム等使用範囲が制限されているので注意。

・RET の場合

バス・トラム…それぞれ 1 時間券(€3.00)

子ども割引券の販売はない。直接トラムやバス車内で購入。

1 時間用でごく稀にしか使わないような人や旅行者に適している。



・NS の場合

チップカード：片道&往復あり料金+共に発券料€1.00 がかかる。駅の券売機、直接営業所で購入可能。乗車時と下車時にカードリーダーにかざす。

Railrunner：4 才~11 才の 1 日券(€2.50) ICE とタリスは使用不可。18 歳以上 1 人につき子ども 3 人まで。1st class は同伴者要 2nd class は不要。

乗車時と下車時にカードリーダーにかざす。

②無記名カード (Anonieme OV-Chipkaart)



購入方法：駅の売店やタバコ販売店(Primera)、スーパー等

※学校周辺の店「Tabac & Gift Maestro」

住所：V. Beethovensingel 30, 3055JK Rotterdam

価 格：7.50 ユーロ(カード本体) ※有効期限: 5 年間

チャージ方法：N S チケットマシン (自動券売機) またはサービスデスク、スーパー。

入金は現金、クレジットカード、P I N(デビットカード)で可能。

③記名式カード (Persoonlijke OV-Chipkaart) (添付写真本人のみ) (黄)



購入方法：インターネットにて申し込み(以下のサイトより)

www.ov-chipkaart.nl から申し込むと一週間程で指定した住所へ送られてくる。カードに顔写真が印刷され、データとしてユーザの生年月日が記載されている。必要に応じて最寄り店舗 (営業所の他、TABAC やスーパー、郵便局など) でチャージを行うか、利用者の銀行口座を登録して、一定の金額以下になればオートチャージを行う事ができる。ネットで利用実績や残高を確認できるサービスもある。なお、通学・通勤など定期割引や、子どもやシニア割引の場合はこちらが必須。また、紛失の際に再発行やカードロックしたりすることも可能。

価 格：無料(カード本体)ネット購入の為

有効期限：5 年間

チャージ方法：N S チケットマシン (自動券売機) またはサービスデスク、スーパー。

入金は現金、クレジットカード、P I N(デビットカード)で可能。

またはネット上でオートチャージ可能。

その他：駅に設置のチケットマシンにて有効化 (アクティベート化) が必要。

N S 電車で乗車する際はチャージ残高 20 ユーロ以上。

※記名式カードで受けられるオプション

記名式は年間登録料 55 ユーロ払うと以下の割引が受けられ、数か月に一度クーポンが届いたり、キッズフリー(kids vrij)が受けられる。

割引率：40% discount for fellow travelers (ただし利用時の時間制限有り)

<http://www.ns.nl/> サイト内の most popular を参照ください

※キッズフリーとは (子供料金の優遇制度)

4 才から 11 才の子供が記名式 kaart を持っている、N S のホームページから Kids Vrij を申し込んで利用することが出来ます。同伴する大人の OV-Chipkaart から申し込むと、大

人（12才以上）一人当たり子供3人までNSが無料で乗れます。乗下車時に Check in-out すると Kids Vrij が出て料金は取られません。バス、トラム、地下鉄利用時は 34%割引になります。ベルギーとドイツの鉄道でも適用されるそうです。申し込みから1年間有効で更新手続きが必要になります。

【OV-Chipkaart の利用方法】

①NS に乗る場合

最低€20.00 のチャージ残額がないと乗車できないので金額をチャージしておく。



・買ったままの OV-chipkaart では、バス、メトロ、トラムには乗れても NS には乗れないので、アクティベーション（有効化）が必要。

- ・OV-Chipkaart を乗車駅でカードリーダーにかざす。（ピッという音がすることを確認）
- ・カードリーダーが改札ではなく、ホームや駅構内に設置されていて分かりにくい事があるので注意。（カードをタッチしなくても自由に通行可能）
- ・デポジット€20.00 が引かれ、カード残高と“GOEDE REIS”（行ってらっしゃい）が画面に表示される。
- ・乗り継ぎがある場合、乗り換え駅でかざす必要はない。
- ・降車時、再度カードリーダーに OV-Chipkaart をかざす（ピッという音がすることを確認）。
- ・このときデポジットが戻り、運賃分が差し引かれる。
- ・左に運賃、右に残高と“TOT ZIENS”（さようなら）という表示が画面に出る。
- ・チェックアウトを忘れると、€20.00 が没収され、デポジットは戻ってこない
- ・列車内で頻繁に検札があり、有効な乗車券や OV-Chipkaart を所持していない場合は罰金が請求されるため、注意が必要。

②バスに乗る場合

- ・自分の乗りたい路線番号のバスが来たら、手を挙げてはっきり意思表示をする。
- ・乗車は前側の扉から乗り、カードリーダーにカードをかざす。降車は赤の Stop ボタンを押し、中央にあるカードリーダーにカードをかざしてから降りる。
- ・最低€4.00 のチャージが必要。
- ・乗り換えの度にチェックイン／チェックアウトが必要。
- ・RET では水曜日と日曜日は大人1人につき子供（4才～11才）3人までが無料になる。

③トラムに乗る場合

- ・自分の乗りたい路線番号のトラムが来たら、手を挙げてはっきり意思表示をする。
- ・自分でドアの横に付いている開閉用のボタンを押してドアを開ける。
- ・最低€4.00 のチャージが必要。

・トラムの出入り口両側に取り付けられている、乗車時と降車時にカードリーダーにカードをかざす。複数の系統を乗り継ぐ場合も乗り換えの度にチェックイン／チェックアウトが必要。

- ・乗車・下車はどのドアからでもOK。チェックアウト時には運賃と残額が表示される。
- ・音がしない場合は故障の場合があるので、別のカードリーダーを使用する。

カードをかざすタイミングは停車時でも停留所の間を走行中でも問題なくできる。

・乗り換えの場合も必ず、チェックイン、チェックアウト時にカードをかざす（35分以内の乗り換えであれば「初乗り」相当分の金額は重複して徴収されることは無い）

④メトロに乗る場合

- ・自分でドアの横に付いている開閉用のボタンを押してドアを開ける。
- ・最低€4.00のチャージが必要。
- ・駅構内出入口にゲートが設置されているため、日本と同じ要領で利用できる。駅によっては自動改札がなく、ホームや駅構内にカードリーダーが設置してある場合もあるので、チェックイン/チェックアウト時にカードをかざすことを忘れずに。
- ・まず、乗車時にデポジット€4.00が引き落とされる。降車時に差額を返金するという方法。残額が足りないと「ピピ」と二回鳴ってエラーを伝えてくれる。
- ・チェックアウトを忘れると、€4.00は没収されます。
- ・検札が来た時に正しくチェックインしていないと、罰金の対象になります。
- ・日本のように、乗り越し精算ができないので注意してください。

⑤水上バスに乗る場合

水上バスとアクアライナーは、エラスムス（Erasmusbrug）橋の近くに係留され、毎日運航しています。

- ・水上バスでもOV-chipkaartが使用できます。
- ・乗船時と下船時に船内のカードリーダーにカードをかざす。
- ・乗船時にデポジット€4.00が引き落とされ、下船時に差額を返金するという方法。
- ・チェックアウトを忘れると、€4.00は没収されます。
- ・検札が来た時に正しくチェックインしていないと、罰金の対象になります。

【OV-Chipkaartのチャージ方法】

チャージャー機→



①右下ボタン言語 Taal (Lang)でEN英語に変える。

②左中央にOV-chipkaartを入れる

③左上ボタンを押す

④チャージ金額（€5、€10、€20、€50、€150）をボタンで選ぶ。

OV-chipkaart 入金限度額は€150。ボタンの組み合わせで金額が選べる。

⑤PINカードを左下に入れ支払う。

⑥音が鳴ったら PIN カードを取る

⑦その後、OV-chipkaart にチャージされた後カードを取る。

※NS の窓口では現金でのチャージも可能。手数料€0.5

【OV-Chipkaart の使用終了】

オランダ旅行を終え、カードが不要になったら払い戻しの手続きを行います。

払い戻しについて

残額の払い戻しはNS や市内交通の窓口で可能。

その際手数料として、€2.50 が差し引かれる。

カードが有効期限内ならば訪蘭の際にそのまま再利用出来る。

現金での払い戻しの上限額について

残額が 30 ユーロ以下の場合は現金で払い戻しを受ける事ができる。

€30.00 を超えると、国内の銀行口座への入金となる。(旅行者には事実上払い戻し不可)

NS 切符の購入

タッチパネル発券機で PIN や OV-chipkaart で支払う。

大きな駅では窓口でも購入できる。硬貨のみ使用できる黄色い発券機もある。お札は使えない。

①最初の画面の左下、イギリス国旗マークにタッチして英語を選択します。

切符の種類を選ぶ

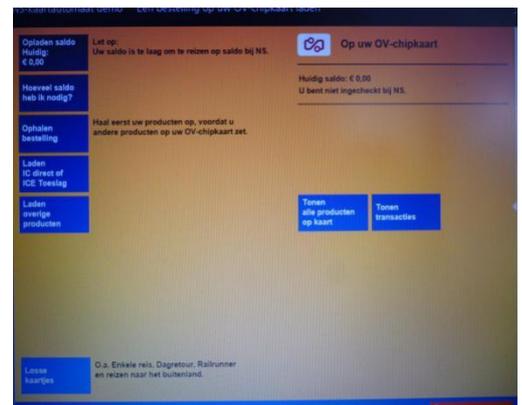
- ・ Single (片道切符)
- ・ Day Return (日帰り往復切符)
- ・ 5ReturnTicket (5 枚つづりの往復切符)
- ・ Weekend Return (週末往復切符)
- ・ Railrunner (19 歳以上の大人と同伴する 4~11 歳の子ども切符。)
*距離に関係なく、片道でも往復でも一人€2.50。19 歳以上 1 人につき子ども 3 人まで。
- ・ Train-taxi (トレインタクシーを利用する場合の切符)

②行き先を選ぶ

- ・ 行き先の頭文字を選択します。
- ・ その文字が先頭となっている駅名が表示され、その中から行き先の駅を選択します。
- ・ ロッテルダム駅からアムステルダム中央駅へ行く場合は Amsterdam の "A" を選択します。

③車両クラスを選ぶ

- ・ 1 等席(1st class)と 2 等(2nd class)のどちらかを選択。



- ・割引カード所持者や同伴者のいない子どもの切符を購入する場合等、割引を受けるには、"Discount(割引)"を選択すると40%の割引となります。それ以外は"FullFare(全額料金)"を選択します。

※Voordeelurenabonnementkaart (the off-peak discount pass) デイスクウントパス

休日の全時間帯、または平日のAM9時以降であれば、同伴者を含めて40%引きのカード。

④乗車日の選択

- ・購入日に乗車する場合は"ValidToday"
- ・翌日以降の場合は"OpenDate"を選択します。

⑤購入する切符の枚数を選択

- ・1度に4枚まで同じ切符が購入できます。購入する枚数の表示を選択します。

⑥支払方法の選択

Another Ticket・・・引き続き他の切符を購入する

Pin Debit Card・・・バンクカードで支払う

Chipknip・・・チップカードで支払う

Maestro,VIZA,MasterCard・・・クレジットカードで支払う

- ・選択後、PINコードを入力し、金額に間違いなければ"ja"、誤りがあれば"nee"
- ・領収書が必要な場合はさらに"ja"(不要な場合は"nee")を押したら終了。
- ・最後に切符とカードを取り出す。

国際列車

・ Intercity (インターシティ) ドイツ鉄道

Schiphol→A'dam→Amersfoort→Hannover→Berlin まで乗り入れている。

・ Benelux Train (ベネルクストレイン) (Intercity と表示されている) オランダ鉄道

A'dam→Schiphol→Den Haag H.S.→R'dam→Antwerpen→Brussel まで乗り入れている。

・ Thalys (タリス) 本社ベルギー

フランス・ベルギー・オランダ・ドイツを結ぶ高速列車。1日5～7往復。特急料金必要。

A'dam→Schiphol→R'dam→Antwerpen→Brussel 経由でパリ北駅まで約3時間。

・ ICE (ICE International)

ドイツを中心に運行されているヨーロッパの高速列車

アムステルダム中央駅からケルン中央駅まで1日6～7往復が運転され、所要時間は約2時間40分。

・ Eurostar(ユーロスター) 本社イギリス

タリスでBrussel経由London(セントパンクラス駅)まで。約1時間50分

・ TGV (テジェヴェ) 本社フランス

タリスでBrussel経由フランス各方面まで。

その他交通関連

- ・ オランダの鉄道 <http://www.ns.nl/>
- ・ 国際列車（チケット） <https://www.nsinternational.nl/>
- ・ メトロ・トラム・バスの情報 <https://www.ret.nl/>（ロッテルダム）
<https://www.htm.nl/>（ハーグ）
- ・ アムステルダム公共交通 GVB <https://www.gvb.nl/>
- ・ 乗り換え情報 <https://9292.nl/>
- ・ OV-Chipkaart <https://www.ov-chipkaart.nl/>
*記名式カード（Persoonlijke OV-Chipkaart）購入など
- ・ スキポール空港（発着情報） <https://www.schiphol.nl/>
- ・ ルートマップ Msn Map&Directions <http://free-directions.com>
- ・ ミシュラン 道路情報 <https://www.viamichelin.com/>
- ・ ANWB（日本のJAFのようなもの） <https://www.anwb.nl/>
- ・ オランダ渋滞情報 <http://www.verkeerplaza.nl/>
- ・ Sky scanner（格安航空券の検索） <http://www.skyscanner.jp>
- ・ Waze（カーナビアプリ）
スピードカメラの位置・取り締まり場所を教えてくれる。無料。
- ・ Go Euro（交通系アプリ）
バス・電車・飛行機の時間と値段を一度に調べることが出来る。
手数料がかかるが、そのまま購入画面に移ることも出来る。
- ・ P-CARD（駐車料金支払いアプリ）
オンラインで無料に作成出来る。駐車料金最大 30%引き。
ベルギー・一部ドイツでも使用可能。
- ・ RTC Taxi（ロッテルダムのタクシー会社のアプリ）
- ・ Uber（世界的な交通系アプリ）

5. 日本食品店やその他おすすめの店

* 2019年11月時点の情報です。

日本食材が買える店

デリバリー

三五八屋 Rotterdam/DenHaag は毎週金曜日、€100 以上で無料配達。日本語ホームページあり。	www.3588.eu
--	--

日本食材がある中華系スーパーマーケット

華南行 (Wah-Nam-Hong B.V.) 中華食材店。日本食調味料、乾物なども扱う。調理器具もあり。markthal 内にも店舗あり。日曜オープン。 www.wahnamhong.com	West-Kruiskade 4-6 3014 AP Rotterdam Tel: 010-241 7355
	Gedempte Burgwal 8 2512 BT Den Haag Tel: 070-360 1977
	Vlist 23 2491 CC Den Haag Tel: 070-327 0009
東行 (Amazing Oriental) 中華食材店。日本食調味料、乾物なども扱う。国内に多数店舗あり。デルフト店は駐車場が広い。 www.amazingoriental.com	Parkhaven 21 3016 GM Rotterdam Tel: 010-436 2522
	Laan van Haamstede 36 2497 GE Den Haag Ypenburg Tel: 070-762 2888
	Grote Markstraat 113 2511 BJ Den Haag Tel: 070-363 1552
	Belcruweg 34 4815 HB Breda Tel: 076-572 0920
	Kreeftstraat 32-34 3067JV Rotterdam TEL: 010-310-5008

日本食材がある自然食品スーパーマーケット

<p>Marqt パン、有機野菜、BIO 食品、一部日本食材あり。ヒルヘルスのほか国内に多数店舗有り。www.marqt.nl</p>	<p>Bergse Dorpsstraat 103 3054 GC Rotterdam Tel: 010-820 0206</p>
<p>Ekoplaza BIO のお店。ヨーロッパのオーガニックブランドの和食調味料などが買える。国内に多数店舗あり。 www.ekoplaza.nl/</p>	<p>Lusthofstraat 97 3061 WL Rotterdam</p>
	<p>Grote Marktstraat 177 2511 BJ Den Haag</p>
	<p>Koperwiek 8 2903 AE Capelle aan den IJssel</p>

エリア別その他おすすめの店

【Rotterdam 及びその周辺】

《食材店》☆の印は JSR 近くのお店

<p>☆Raadtgever Delicatessen Specialist 本校近くのデリカテッセンのお店。</p>	<p>Lijsterlaan 114 3055 CJ Rotterdam Tel: 010-418 2290</p>
<p>☆Vleeschmeester Rotterdam Hillegersberg Beethoven 商店街の肉店。薄切り肉の注文もできる。 https://vleeschmeester.nl</p>	<p>Van Beethovensingel 44 3055 JK Rotterdam Tel: 010-422 2194</p>
<p>B.TOL & zn ヒルヘルス商店街の高級精肉店。すき焼き・しゃぶしゃぶ用薄切り肉、皮付き鶏もも肉、鶏、豚ひき肉などスーパーにはないお肉を提供。日本語の商品リストあり。宅配サービスあり。日曜休み。www.btol.nl</p>	<p>Bergse Dorpsstraat 98 3054 GG Rotterdam Tel: 010-418 2000</p>
<p>SLAGERIJ BOTH ヒルヘルス商店街の肉店。いつも地元のお客さんでとても賑わっている人気店。</p>	<p>Bergse Dorpsstraat 83 3054 GB Rotterdam Tel: 010-418 2499</p>
<p>Inter-Burgo Netherlands B.V. 別名「韓国倉庫」 韓国食材が安価で買える他、日本食材も扱う。ロッテ空港近く。www.interburgo.nl</p>	<p>Groothandelsmarkt 198 3044 HG Rotterdam Tel: 010-437 9330</p>

<p>Gimsel 8:00～20:00 (月～金) 8:00～18:00(土) 11:00～17:00(日) ロッテセントラムにある自然食品スーパー。有機野菜、無添加調味料、穀物類、和食食材など。隣に自然食品のレストランあり。www.gimselrotterdam.nl</p>	<p>Mariniersweg 9 3011 NB Rotterdam Tel: 010-404 7342</p>
<p>Schmidt Zeevis Rotterdam B.V. 新鮮な魚介類が買える大手の魚屋さん。店内にカウンターあり。www.schmidtzeevis.nl</p>	<p>Matlingeweg 333 3044EV Rotterdam Tel: 010-444 3555</p>
<p>Poelier Dijkshoorn 鶏肉専門店。鶏ミンチ、皮付きあり。焼き鳥もある。 www.poelierdijkshoorn.nl (電話注文をしておくとう待たなくてよい。)</p>	<p>Capelseweg 140 Capelle a/d IJssel Tel: 010-450 6610</p>
<p>Visshop Berkel 刺身やマリネ用まぐろが買える魚屋。鮮魚の他、エスカルゴなどの冷凍品もあり。www.visshopberkel.nl</p>	<p>Westerplein 98, 2651 JM Berkel en Rodenrijs Tel: 010-511 2975</p>
<p>LITTLE ITALY ブランクにあるイタリアン食材店。ヤングオリーブが買える。その他、ワインやパスタ、イタリアンのお惣菜もある。http://www.littleitaly-rotterdam.nl/</p>	<p>Lombardkade 51a 3011 ZD Rotterdam Tel: 010-413 9609</p>
<p>風車 (KAZAGURUMA) JAPANESE & KOREAN FOOD 日本食材を扱うお店。www.kazaguruma.nl</p>	<p>Pannekoekstraat 99a 3011LD Rotterdam Tel: 010-433 0769</p>
<p>MARKTHAL Rotterdam のセントラルに 2014 年 10 月にオープンした。建物の中には、100 の屋台、15 のお店、8 軒のレストランが入っている。www.markthal.nl</p>	<p>Dominee Jan Scharpstraat 298 3011 GZ Rotterdam</p>
<p>養鶏場 PLUIMVEEBEDRIJF DIJKSHOORN 産みたて卵・鶏肉が買える。近くまで行くと入り口に看板が立っている。</p>	<p>Wollefoppenweg 101 2761 DL Zevenhuizen Tel: 010-455 0557</p>
<p>Jongenhoeve Kaasboerderij 低学年が社会見学で行くハウダチーズの農家直売所。安くておいしい。近くの農家で作られているアイスもカップ売りで販売している。持ち帰り可能。 www.jongenhoeve.nl</p>	<p>Benedenberg 90 2861 LH Bergambacht Tel: 0182-35 1229</p>

《レストラン・カフェ》

<p>☆SCOOP ベートーベン商店街にあるアイスクリーム屋さん www.facebook.com/Scooprotterdam</p>	<p>Van Beethovensingel 64, 3055 JK Rotterdam Tel: 010-418 6952</p>
<p>☆Familiarestaurant Bergscheplas Bos 公園内パンネックレストラン 月～金 10:00～ 19:00 土～日 10:00～20:00 www.bergscheplas.nl</p>	<p>Rottebandreef 50 2661 GR Bergschenhoek Tel: 010-521 4963</p>
<p>SUMO sushi&grill restaurant 時間制限、食べ放題レストラン。お寿司の種類も豊富。国内に、何店舗もあり。www.restaurantsumo.com</p>	<p>Mauritsweg 6 3012 LA Rotterdam Tel: 010-241 0550</p>
<p>Mimoza オランダのファストフード。ボリュームがあり、とても美味しい。</p>	<p>Kruiskade 28 3012 EH Rotterdam Tel: 010-414 7479</p>
<p>Japanese Cuisine Yama 懐石料理を中心とした、本格的な日本食レストラン。 www.jcyama.com ネット予約可能。</p>	<p>Eendrachtsweg 31A Rotterdam Tel: 06-2137 2451</p>
<p>Soi 3 タイ料理レストラン</p>	<p>West Kruiskade 63a 3014AM Rotterdam Tel: 010-213 6596</p>
<p>長城 (DE NIEUWE CHINESE MUUR) 中華レストラン www.denieuwechinesemuur.nl/</p>	<p>Bergse Dorpsstraat47-49, 3054GB Rotterdam Tel: 010-418 4098</p>
<p>Kyoto 和食レストラン (食べ放題) www.kyotorotterdam.nl</p>	<p>Straatweg 107 3054 AC Rotterdam Tel:010-422 3040</p>
<p>SANSAN 四川料理レストラン</p>	<p>Hang 33 3011 GG Rotterdam Tel: 010-411 5681</p>
<p>SHABU SHABU SUSHI&GRILL 和食レストラン (食べ放題) ランチ 12:00～16:00 デイナ ー16:00～www.shabushabu.nl</p>	<p>Westblaak 82 3012 KM Rotterdam Tel: 010-411 6533</p>

GULIANO CUCINA DELLA SEMPLICITA イタリアンレストラン www.guliano.it/	Meent 31A 3011 JC Rotterdam Tel: 010-413 8143
GAMASOT 韓国レストラン。ビビンパやスープが美味しい。 www.gamasot.nl	Pannekoekstraat 103-a 3011 LD Rotterdam Tel: 010-213 3048
BAGELS & BEANS 国内に何店舗もある、ベーグル専門店。抹茶ラテが飲める。 www.bagelsbeans.nl	Hoogstraat 129B 3011 PL Rotterdam Tel: 010-213 2090
De Prins Molenlaan の跳ね橋近くにある、French レストラン。 www.deprinsvanterbregge.nl	Bergse Linker Rottekade 323, 3056 LL Rotterdam Tel: 010-420 1087
La Salute Ristorante ヒルヘルスにあるイタリアンレストラン。	Bergse Dorpsstraat 65 3054 GB Rotterdam Tel: 010-218 8900
TIO PACO スペイン料理 www.tiopaco.nl タパスのセット・パエリア・ハンバーガーなどが食べられる。	Kerkstraat 6 tot 8a 3054 NC Rotterdam Tel: 010-203 4516
Bistro De Buren ヒルヘルス AH XL の近く。お手頃でおいしい。 ※小さい子供を連れていく雰囲気ではない。	Adriaen van der Doeslaan 30, 3054 EE Rotterdam Tel: 010-418 7742
Deli Noord Thai Take Away 夕方 17:00～営業のタイ料理のテイクアウト店。辛くないメニューを選べば子供も楽しめる。	Straatweg 112, 3051 BL Rotterdam Tel: 010-720 0990
Oriënt Parel (Chinise Dim Sum Restaurant) 本格的中華レストラン。平日も中国人客で混雑している。	Kruiskade 72-76 3012 EH Rotterdam Tel: 010-214 0102
Grand Garden Restaurant(NH ホテル内) 中華レストラン。月～日 (12:00～1:00)	Aert van Nesstraat 4 3012 CA Rotterdam Tel: 010-280 0171
Hopper Coffee & Bakery カフェ。ドリップコーヒー&パンが美味しいキッズスペースあり。 www.hopper-coffee.nl/	Schiedamse Vest 146 3011BG Rotterdam Tel: 010-413 0638

URBAN ESPRESSO BAR カフェ。オランダのコーヒーコンテストで1、2位になったお店(2014年)。コーヒーもケーキも美味しい。ソイラテもあり。 www.urbanespresso.nl/	Nieuwe Binnenweg 263 3021 GD Rotterdam Tel: 010-477 0188
Round & Round ロールケーキのお店。抹茶やあずきなど日本テイスト。 www.roundandround.nl/	Hoogstraat 55A 3011 PG Rotterdam Tel: 010-7856 545
Hinoki Noodle Soup ラーメン店	Keizerstraat 52 3011 GH Rotterdam Tel: 010-413 3585
Takumi Rotterdam	West-Kruiskade 9B 3014 AJ Rotterdam Tel: 010-302 7240
Sapporo Ramen Kitchen – Takumi ラーメン店	Aert van Nesstraat 22 3012 CA Rotterdam
横浜ラーメン 斎藤・俊麴 ラーメン店。お茶無料。	Parkweg 406 3119 CV Schiedam
ラーメンにっこう Ramen NIKKOU ラーメン店。お水無料。	Oosteinde 199 2611 VE Delft
Little V Rotterdam ベトナム料理店。ハーグ店あり。	Grotekerkplein 109 3011 GC Rotterdam Rabbijn Maarsseplein 21 2512HJ Den Haag
Otto Hahn お酒を楽しむレストラン	Binnenhof 14 3069 KV Rotterdam
The Fish Market シーフードレストラン	Binnenrotte 105-111 3011 HB Rotterdam
Hotel & World restaurant Bazar モロッコ料理レストラン	Witte de Withstraat 16 3012 BP Rotterdam
O’Pazzo イタリアンレストラン	Mariniersweg 90 3011 NV Rotterdam
Da Giuseppe イタリアンレストラン。テイクアウトもできる。	Chris Bennekerslaan 4 3061 EA Rotterdam
Jaffa Shoarma ケバブショップ。オランダ名物カプサロン(kapsalon)の一番おいしい店に選ばれたことがある。	Witte de Withstraat 44 3012 BR Rotterdam

Tai Wu 中華レストラン	Mauritsweg 24-26 3012 JR Rotterdam
Bar Panenka (classy sports bar) スポーツバー。大スクリーンでサッカーの試合観戦ができる。	Eendrachtsweg 25 3012 LB Rotterdam
'T Zeeltje ロッテメーレンのカフェレストラン。子供が遊べる公園隣接。予約制のハイティーあり。 hetzeeltje.nl/	Kooilaan 3 2665 KR Bleiswijk
Curry's クラリンゲンそばのインド料理店。	Oudedijk 152 3061 AP Rotterdam
Brasserie Waalhaven ロッテ空港近くのレストラン。滑走路が目の前でテラス席は眺めが良い。	Malpensabaan 3 3045 AL Rotterdam
Seoul Sista 韓国焼き肉・ビビンバ等の韓国料理が食べられる	Hartmansstraat 31 3012 VA Rotterdam
Caffe' Italia イタリア料理。 12~16時まで全てのピザが€9.5で食べられる。(土日も)	Karel Doormanstraat 298 3012 GP Rotterdam
Steak & Bier ビールの種類が豊富	Karel Doormanstraat 290 3012 GP Rotterdam

【Den Haag 地区】

《食材店》

Dungelmann ハーグの高級通りにある肉屋。ブローチェやデリもあり。	Hoogstraat 34 2513 AS Den Haag Tel: 070-346 2300
Philippe Galerne Patisserie 日本人駐在員に人気のケーキ店。 www.philippegalerie.nl	Aert van der Goesstraat 24, 2582 AK Den Haag Tel: 070-338 8662
Poelier Ammerlaan Philippe Galerne Patisserie の隣にある鶏肉屋さん。	Aert van der goesstraat 26, 2582 AK Den Haag Tel: 070-355 1711
聖安妮食品公司 中華パン屋さん。クリームパン、カステラ、ロールケーキなど。ロッテ店あり。	Wagenstraat 77a 2512 AR Den Haag Tel: 070-365 7228

Jarreau Patisserie 8:30~18:00 (月~金) 8:00~17:00 (土) 女王様も買いに来ると評判のケーキ店。 www.jarreau.nl	Van Hoytemastraat 42 2596 ER Den Haag Tel: 070-324 8719
Simonis in de Stad ハーグのセントラムにある魚屋。刺身用に生で食べられる新鮮な魚を売っている。	Gedempte Gracht 405H 2512 KA Den Haag
Coast Fish 鮮魚店。美味しい刺身・ハーリングなど新鮮な魚がある。注文してから揚げてくれるキベリングが美味しい	Prinsestraat 62 2513 CE Den Haag
Kokoro Market 韓国系のスーパー。牛肉と豚肉の薄切りが売っている	Sint Jacobstraat 19 2512 AN Den Haag

《レストラン》

旺記酒家 (woeng kee restaurant) ハーグ中華街にあり。メニューに写真が載っているので注文しやすい。12:00~オープン。PIN が使えないことが多いので、現金持参したほうが良い。	Gedempte Gracht 319 2512 AM Den Haag Tel: 070-392 2289
韓国焼肉 Seoul Garden 営業時間：火~土 17:30~21:00	Bagijnestraat 8 2511 CK Den Haag Tel: 070-365 0602
弁慶 和食レストラン。お弁当の注文もできる。 www.benkeidenhaag.nl/	Denneweg 142 2514 CL Den Haag Tel: 070-364 7999
すし処 もり川 寿司レストラン。お持ち帰りもできる。 www.sushimorikawa.com/	Balistraat 3 2585 XK Den Haag Tel: 070-392 4180
Tengu Izakaya 居酒屋	Kerkplein 2513 AX Den Haag
月満城 Full moon city 中華料理店。飲茶あり。	Achter Raamstraat 75 2512 BW Den Haag
Naga Thai タイ料理店	Frederik Hendriklaan 264 2582 BN Den Haag
HACHI -Japanese Delicatessen- 日本人経営の総菜屋。イートインあり。	Frederik Hendriklaan 122 2582 BG Den Haag

【Tilburg 地区】

《食材店》

Sin-Fa Toko 中華食材店。もち米、小豆、ラーメン etc.	Stadhuisplein 262 5038 TG Tilburg Tel: 013-543 3461
譚氏雜貨 アジア食材店。日本食品も少しあり。	Kruisstraat 54 5014 HV Tilburg Tel: 013-536 8898
Asiana Superstore 中華食材店。みそ、しょうゆ、カレー粉など日本食品も少しあり。	Korvelseweg 69, 5025 JB Tilburg Tel: 013-580 1934
DE ASPERGEBOERDERIJ アスパラガス農家の直売所。天ぷらなどにおすすめのミニアスパラが人気。初夏のシーズン中のみ営業。 www.aspergeboerderijvaniersel.nl	Schoorstraat 63 5071 RC Udenhout Tel: 013-511 3404
Visspecialzaak van oursouw 「さしみ」と言えばお刺身が買える魚屋。日・月定休日	Prunusstraat 9 5038 MG Tilburg
たまご農家 うみたての卵が安価で買える。	Schellebaan 2 5133 NP Riel
Dankers EcoV.O.F 牛乳の自動販売機。冷たくて美味しい。※消毒しているかはわからない。	Nieuweweg 3 5106 RA Dongen
Zapolski Supermarkt ポーランドのスーパーマーケット。名物ピエロギが買える。	Trouwlaan 27 5021 WD Tilburg

《レストラン》

ROYAL PALACE お寿司などが食べられる。 www.royalpalacetilburg.nl	Huibevendreef 20 5043 EW Tilburg Tel: 013-570 4445
Happy italy イタリア料理。お店の中に子供の遊び場がある。	Heuvelstraat 126 5038AH Tilburg Tel: 013-737 0300
Kimchi Boulevard 韓国焼肉食べ放題。	Curlingstraat 9-11 5022 DZ Tilburg

【Amsterdam 地区】

《食材店》

Japanese Delicatessen ATARIYA 生鮮食品、惣菜、一般日本食料品、日用雑貨等を取り扱うスーパーマーケット。	Kastelenstraat 264 1082 EJ Amsterdam Tel: 020-646 4587
Shilla シーラ ~Japanese&Korean Food Market~ 寿司やテイクアウト惣菜あり。韓国+日本食 キムチ、ブルゴギあり。デュッセルドルフのパンコーナーがある。	Gelderlandplein 187 (ショッピングモール内) 1082 LW Amsterdam Tel: 020-642 8423
伊勢屋 10:00~18:00 (月~金) 10:00~17:00 (土) 日曜・祝日 休み お寿司とお惣菜のお店。健蘭の玄米5kgもある。 www.iseya.nl	Kostverlorenhof 66 1183 HG Amstelveen Tel: 020-453 6289
Flying Fish アムステルプレインショッピングセンター内にある、日本人経営の魚屋。中トロや中落ち、いくらやたらこも買える。お寿司注文可能。 www.flyingfish-uthoorn.eu	Amstelplein 67-3A 1421 SB Uithoorn Tel: 0297-52 2455

その他のお店

DOK Cookware-Home of Cooking (キッチン用品店)	Passage 19 2511 AB Den Haag Tel: 070-346 9696
Kookpunt (キッチン用品店)	Noordplein 29 3035 EC Rotterdam Tel:010-443 1075
Bunzlau Castle ポーランドの食器を買うことが出来る倉庫。 毎週金曜日に開いている。 www.bunzlaucastle.nl/	Ohmstraat 20 3861 NB Nijkerk Tel: 085-747 0099

宅配サービスの総合サイト

Thuisbezorgd.nl 英語表記あり。自宅のポストコードを入力すると、宅配可能なお店が出てくる。	www.thuisbezorgd.nl/
--	--

美容院

<p>MIYABI 日本人美容師がいる美容院。Amsterdam 店と Den Haag 店がある。www.miyabisalon.nl/</p>	<p>Kastelenstraat 266 1082 EJ Amsterdam Tel: 020-644 8798</p> <hr/> <p>Denneweg 51 2514 CD Den Haag Tel: 070-750 6192</p>
<p>FUJHair 日本人美容室。Amstelveen 店と Amsteldam 店がある。 fujihair.com/</p>	<p>Kostverlorenhof 13 1183 HE Amstelveen Tel: 020-453 4290</p> <hr/> <p>Lange Leidsedwardsstraat 101-L 1017NJ Amsterdam Tel: 020-304-4785</p>
<p>Hair Studio Picnic 日本人美容師がいる美容院。カットのみならオンライン予約可。 www.hairstudio-picnic.com/</p>	<p>Walenburgerweg 84A 3033AH Rotterdam</p>
<p>AKA ヒルヘルス商店街にある、オランダの美容室。従業員のかた全員が英語を話せる。白髪染めもできる。</p>	<p>Freericksplaats 16-A 3054 GM Rotterdam</p>
<p>Assort Amsterdam 日系美容室 nl.assort-hair.com/</p>	<p>Kerkstraat 99 1017 GD Amsterdam Tel: 020-846 7746</p>
<p>Blatto. relaxing hairsalon 日本人美容師がいる美容院。Amsterdam 店もあり、Rotterdam 店は 2019 年 11 月にオープン。 www.blattoams.com/</p>	<p>Hoogstraat 39A 3011PE Rotterdam Tel:010-844 5746</p>

6. おすすめの娯楽施設品

*2019年11月現在の情報です。

遊戯施設

Deltapark Neeltje Jans 展示館及び遊戯施設 東スヘルデ湾の巨大水門、デルタプロジェクトを紹介。 www.neeltjejans.nl	Faelweg 5, 4354 RB Vrouwenpolder
Speeltuyn de Kievit 小さい子向けの有料公園 広い敷地に遊具がたくさんあり、プールも楽しめる。 www.speeltuyn-dekievit.nl	Wilgenlaan 5, 2651 TA Berkel en Rodenrijs
Natuurspeeltuyn De Speeldernis 川遊びなどの出来る自然公園。 www.speeldernis.nl	Roel Langerakweg 25B 3041 JK Rotterdam
De Klim muur 室内ロッククライミング施設 www.steepart.nl	Prinsenlaan 910 3062 CT Rotterdam
De Ballebak Rotterdam Ommoord 学校近くの室内遊技場。低・中学年まで。 www.deballebak.nl/rotterdam-ommoord	Ommoordsehof 3 3056 JR Rotterdam
Bungelland Alexander 駅近くの室内遊技場。 www.bungelland.nl	Koperstraat 17 3067 GL Rotterdam
Monkey Town Bleiswijk 室内遊技場 www.monkeytown.eu	Kooilaan 1a 2665 KR Bleiswijk
Monkey Town Den Haag	Westvlietweg55 2491 ED Den Haag
Monkey Town Delft	Rijksstraatweg 39 2645 BR Delfgauw
Speelkasteel Hoofddrop パンネクック専門レストランと併設してある遊戯場。スキポール空港から車で5分くらい。 www.speelparadijs.nl	Hoofdweg 869 2131 MB Hoofddrop
Linnaeushof 通称うさぎ公園。3月末～10月末まで営業している ヨーロッパ最大の有料遊び場。 www.linnaeushof.nl	Glipperweg4c 2104 AK Heemstede
Stadsboerderij't Waaygat ミニ牧場 ※月曜定休 にんじんを持参すると動物に与えることができる。	Havenkade75 2586 TW Den Haag
Westbroek Park ハーグにある BBQ ができる(バラ)公園 中華和食を取り入れたビュッフェレストランが園内に有	Kapelweg 35 2587 BK Den Haag

<p>Pluck ! the Hague 古い農場カフェ。 小動物を見ながら散策ができる。 plukdenhaag.nl/</p>	<p>Loosduinse Hoofdstraat 1184A, 2552 AV Den Haag</p>
<p>Circus City 室内遊技場 www.circuscity.nl</p>	<p>Ceramstraat 7 5013 BB Tilburg</p>
<p>Japanse tuin 日本庭園 春と秋に期間限定解放している。</p>	<p>Wassencarseweg Den 2597 VH Den Haag</p>
<p>Zorgboerderij De Buytenhof りんごや洋ナシ狩りができる農園。子供用の公園・カフェがある。 www.debuytenhof.nl/</p>	<p>Rijsdijk98 3161 EW Rhoon</p>
<p>Pukkemuk 室内+屋内遊技場。動物もいるので小さい子に最適。 www.pukkemuk.nl</p>	<p>Vaartweg 192a 5106 NG Dongen</p>
<p>Vossenber 巨大な室内遊技場。外にも遊技場あり。 www.devossenber.net</p>	<p>Tilburgsebaan 42 5126 PH Gilze</p>
<p>Haasje Over 室内遊技場 www.haasjeover.com</p>	<p>Hoofdweg 869 2131 MB Hoofddrop</p>
<p>Planet Jump 教会を改造したトランポリン場 www.planetjump.nl/</p>	<p>Stadhoudersplantsoen28 2517 JL Den Haag</p>
<p>KidZcity ユトレヒトにある室内遊技場。すごく広く、小さな子から少し年令の大きい子まで十分楽しめる。飲食の販売は充実していないが持ち込みOK。kidzcity.nl/</p>	<p>Vlampijpstraat 79, 3534 AR Utrecht</p>
<p>Geitenboerderij Ridammerhoeve ヤギ公園 アムスの BOS 公園内。春に桜を見てから行くと、子ヤギがたくさんいる。ヤギミルクのアイスがおいしい。昼頃に行けば、鶏小屋で採られた産みたて卵が買える。</p>	<p>Nieuwe Meerlaan 4 1182 DB Amstelveen www.geitenboerderij.nl/</p>

遊園地

<p>Walibi World 大型遊園地 絶叫マシンあり。冬季閉園 www.walibi.nl</p>	<p>Spijkweg 30 8256 RJ Biddinghuizen</p>
<p>Efteling 老舗テーマパーク 冬は不定期で営業。 www.efteling.com/</p>	<p>Europalaan 1 5171 KW Kaatsheuvel</p>
<p>Familiepark Drievliet デンハーグの遊園地（冬季閉園） www.drievliet.nl</p>	<p>Laan van's-Gravenmade Den Haag</p>

Attractiepark Duinrell 比較的低学年向き遊園地 園内にある室内プールは冬季も営業。 www.duinrell.nl	Duinrell 1 2242 JP Wassenaar
Plaswijckpark 動物のいる小さな遊園地 ※年パスがお得。 冬は無料の本格的スケート場あり。 www.plaswijckpark.nl	Ringdijk 20 3053 KS Rotterdam
Toverland www.toverland.com/	Toverlaan 2, 5975 MR Sevenum
Irrland(ドイツ) 一日中遊べる巨大遊園地。 www.irrland.de/	Am Scheidweg 1, 47624 Kevelaar, Germany
Movie Park Germany(ドイツ) ※冬季休園 映画のテーマパーク。 www.movieparkgermany.de	Warner Allee 1,46244 Bottrop-Kirchhellen, Germany

面白い乗り物

SPRASH TOURS 水陸両々乗り物。 www.splashtours.nl	SplashtoursB.V. Tel: 010-436 9491 info@splashtours.nl
Spido クルーズツアーや日帰り旅行ができる。 www.spido.nl	Willemsplein 85 3016 DR Rotterdam
BOOTTOCHT/EXCURSION ボートで行くキンデルダイクの旅。 www.rebus-info.nl	Rebus Varende Evenementen P.a. Bermweg 400, 2097 LC Capelle a/d Ijssel Tel: 010-218 3131
De pannenkoeken boot 景色を見ながら、パンネクックのビュッフェが楽しめる船。 www.pannenkoekenboot.nl	Parkharren Rotterdam Tel: 010-436 7295

映画館

Pathe Schouwburgplein ロッテセントラムの映画館 www.pathe.nl/bioscoop/schouwburgplein	Schouwburgplein 101 3012 CL Rotterdam
Kinopolis Cinerama ロッテセントラムの映画館 www.kinopolis.nl/pioscopen/cinerama/info	Westblaak 18 3012 KL Rotterdam
Lantaren Venster カメラジャパンが毎年開催される映画館 www.lantarenvenster.nl	Otto Reuchlinweg996 3072 MD Rotterdam

Pathe Buitenhof ハーグセントラムの映画館 www.pathe.nl/bioscoop/buitenhof	Buitenhof 20 2513 AG Den Haag
Filmhuis Den Haag ハーグセントラムの映画館 www.filmhuisdenhaag.nl/	Spui191 2511 BN Den Haag

博物館

Corpus 人間体博物館 人間の体内模型を巡る学習型博物館。 www.corpusexperience.nl	Willem Einthovenstraat 1 2342 BH Oegstgeest
Maritiem Museum 海洋博物館 海洋大国オランダの航海の歴史や船舶に関する資料が展示されている。 www.maritiemmuseum.nl	Leuvehaven 1 3011 EA Rotterdam
NEMO Science Museum 科学博物館 www.nemosciencemuseum.nl	Oosterdok 2 1011 VX Amsterdam
Naturalis Biodiversity Center オランダ国立自然史博物館 リニューアルしたばかりで建築が素敵。恐竜の骨の展示などがあり、家族で楽しめる。 www.naturalis.nl	Darwinweg 2 2333 CR Leiden Tel: 071-568-7600
Museon ハーグにある環境系博物館で'遊びながら学べる。 www.museon.nl	Stadhouderslaan37 2517 HV Den Haag

動物園・水族館など

Dolfinarium 有名なイルカの水族館。 イルカやあしかなど海の動物のショーが見られる海洋公園。ビーチもある。 www.dolfinarium.nl	Strandboulevard Oost 1 3841 AB Harderwijk
Artis 動物園、水族館、プラネタリウム 14ヘクタールの敷地。 www.artis.nl	Plantage Kerklaan 38-40 1018 CZ Amsterdam
Apenheul 動物園 約30種類ものサルが森の中を自由に動き回る。 www.apenheul.nl	J.C. Wilsaan 21-31 7313 HK Apeldoorn
Ouwehands Dierenpark 動物園 園内にクマ牧場や室内遊技場もあり、規模が大きい。 www.ouwehand.nl	Grebbeweg 111 3911 AV Rhenen
Dierenpark de Oliemeulen 爬虫類博物館 www.oliemeulen.nl	Reitse Hoevenstraat 30 5042 EH Tilburg

Burgers' Zoo 動物園 自然な環境の中で生活する動物が見られる。 www.burgerszoo.nl	Antoon van Hooffplein 1 6816 SH Arnhem
Beekse Bergen Safaripark サファリパーク 敷地が広く、自家用車の他、バスや船にも乗れる。 www.safaripark.nl	Beekse Bergen 1 5081 NJ Hilvarenbeek
Wildlands Adventure Zoo Emmen 五大陸をテーマにした動物園屋内施設も充実。 www.wildlands.nl/	Raadhuisplein 99 7811 AP Emmen
SEA LIFE Scheveningen 水族館 スケベニンゲンの海岸沿い。 www.sealife.nl	Strandweg 13 2586 JK Scheveningen Den Haag
Blijdorp ロッテルダムの動物園 www.rotterdamzoo.nl	Blijdorplan 8 3041 JG Rotterdam

図書館

Centrale Bibliotheek Rotterdam ロッテルダム中央図書館 ロッテルダム在住の17歳まで無料で貸し出しカードを作れる。1度に10冊・3週間（学校が休みの期間は6週間）借りられる。延滞の場合は、1冊につき1日€0.2支払う。貸出カードの作成は2階のカウンターで出来る。要パスポート持参。大人が作成する場合は、3種類のコースから選ぶ。子供コーナーに英語の本が少し、子供コーナー近くに英語の本などの大人向けの外国語コーナーもある。無料のオランダ語カフェ（Taal café）が開催されている。 Bibliotheek.rotterdam.nl	Hoogstraat 110, 3011 PV Rotterdam
--	--------------------------------------

プール

Zwembad Reeshof 市民プール www.sportintilburg.nl/zwemmen/sportcentrum_reeshog	Heereveldendreef 8-10 5043 EX Tilburg
Sportcomplex De Wilgenring ※ロッテルダム内にあるプールの総合案内 www.rotterdamzwemt.nl	Melanchtonweg 70 3052KV Rotterdam
Zwembad Alexanderbad 市民プール	Bramanteplein 2 3066 BH Rotterdam

Zwembad De Blinkerd	Seinpoststraat 150 2586 HC Den Haag
Zwembad Overbosch 市民プール	Vlaskamp 3 2592AA Den Haag
Sterrenbad 10-150 c mの子供向けプール www.sterrenbad.nl	Zanderijlaan 1 2242 GV Wassenaar
Zwembad het Zuiderpark	Mr.P.Droogleever Fortuijnweg 59, 2533 SP Den Haag
ZWEMBAD DE WINDAS	Beekelseweg 95 2661 AK Bergschenhoek
Inge de Bruijn Zwembad 室内プール 夏は屋外でも遊べる。プールサイドに飲食できる場所あり。販売もしている。 ingedebruijnzwembad.nl/	Hamburg 200, 2993 LG Barendrecht
Zwembad De Fakkel 市民プール 夏は屋外でも遊べる。ジャグジーあり。プールサイドに飲食ができる場所あり。販売もしている。 www.de-fakkel.nl/	Sportlaan 8-10, 2982 SN Ridderkerk
Waterspeel Park Splesj in Hoeven キャンプ場に夏期限定でオープンする屋外プール。 www.molecaten.nl/splesj	Oude Antwerpsepostbaan 81B, 4741 SG Hoeven

ボーリング

DOK 99 Rotterdam 比較的學校に近いボーリング場 www.dok99.nl	Straatweg 99 3054 AB Rotterdam
Dekker Sport Zoetermeer ボーリングの他、テニスコート等も備える新しい施設。 www.dekkersport.nl	Scheglaan 12 2718KZ Zoetermeer

スキー場

De Uithof Sneeuwbaan 屋内スキー場 滑走距離が短いので初心者向き www.deuithof.nl	Jaap Edenweg 10 2544 NL Den Haag
SnowWorld Zoetermeer 屋内スキー場 www.snowworld.com	Buytenparklaan 30 2717 AX Zoetermeer

スケート場

PWA SilverDome アイスホッケーの試合も見られる。 www.silverdome.nl	Van der Hagenstraat 20 2722 NT Zoetermeer
De Uithof – Ijsbaan www.deuithof.nl	Jaap Edenweg 10 2544 NL Den Haag
IJssportcentrum www.sportintilburg.nl/schaatsen/ijssportcentrum_tilburg	Stappegoorweg 3 5022 DA Tilburg

その他

Bleekmolens Race Planet Delft 室内レース場。タイムを競うことができる。 www.raceplanet.nl	Kleveringweg 18 2616 LZ Delft
ELYSIUM スパ 同じ建物内にレストランもある。 www.elysium.nl	Kooilaan 1 2665 KR Bleiswijk
De Doelen コンサートホール 子供向け音楽会や無料のランチコンサートもある。 www.dedoelen.nl/	Schouwburgplein 50 3012 CL Rotterdam
Ontdekhoeck 子ども用実験体験施設 1人10ユーロで、石鹸作り・コイン作り・ミニチュアダム作りなど30種類の実験が楽しめる。 www.ontdekhoeck.nl	Crooswijkseweg 36 3034 HL Rotterdam
Het Aardbeienland いちご狩りができるいちごのテーマパーク。 www.aardbeienland.nl/	Kreuzelweg 3 5961 NM Horst
City Skydive 室内でスカイダイビングが体験できる施設。 cityskydive.nl/	De heldinnenlaan 1 3543 MB Utrecht

オランダ国内の子供向け施設の案内サイト <http://www.uitmetkinderen.nl> を主に参考にしました。

7. 習い事

子ども向け

書道教室

～ロッテルダム日本人学校での書道教室～（幼、小、中、高校生、大人のため）
毛筆で書くと、鉛筆ではわかりにくいねる、はらう、とめるの書き方がよくわかります。このコースでは毛筆を使って、正しくきれいな字がのびのびと書けるように練習します。また、漢字のイメージに合わせた自分らしい字を書くことにも挑戦してみます。例えば「力」。太い、大きい、勢いがあるかすれる……「字は人なり」、その子らしい字が書けるはずです。

中学生以上は、行書や草書かな、判子作りもできます。

硬筆は姿勢、鉛筆の持ち方にも気をつけて正しくきれいな字を書きます。

硬筆、毛筆とも追加料金で級、段の取得が可能です。

大人の方のレッスンも歓迎しています。

日時：月曜日・隔週で（人数、希望により決定）

午後3時10分～4時50分（1時間10分）

場所：日本人学校キャンティーンにて

対象：幼稚園～高校、大学生、大人

費用：1レッスン10～15ユーロ×回数を予定

（人数によりますのでご了承ください。）

準備：書道道具一式は、ご自分でご用意ください。

連絡先：亀田 佳代子

（大阪教育大学書道科卒業・幼、小、中高国語免許・高校書道免許有）

お申し込み方法：お名前（ふりがな付き）、お子様の年齢と学年、Eメールアドレス、お電話番号をご記入の上、Eメールにてお申し込みください。

Eメール：kayakokameda@hotmail.com

リトミック・ピアノ

♪リトミック（2歳からのグループレッスン）

自由な表現をして楽しく遊びながら、音感リズム感を身につけることができます。

レッスン時間は、人数により30～50分です。

♪ピアノ（4歳から大人の方まで）

30分の個人レッスン、趣味で習いたい方が対象です。

リトミック、ソルフェージュを取り入れて、レッスンさせていただきます。
*レッスン日は、月曜、水曜、金曜です。お時間は、ご相談させていただきます。
連絡先: 塚口 滋美 Eメール: h.tsukaguchi@chello.nl
お気軽にお問い合わせください。

水泳 Swim Kids ~英語対応のスイミングスクール~
1クラス8人くらいで、先生のケアも行き届いています。
www.swimkids.eu/en/home



乗馬 (Manege 訳すと馬術学校)
* **Manege De Prinsenmolen B.V.**
住所: Nancy Zeelenbergsingel 10, 3066 GA Rotterdam
<http://www.prinsemolen.nl/>

* **Manege Lansbergen**
住所: Bergweg Zuid 135, 2661 CS Bergschenhoek
<http://www.manegelansbergen.nl/>

サッカー Voetbalvereniging Hilleegersberg
ヒルヘルスのサッカークラブ。
申し込むにはまず待機リストに名前を入れる必要があります。
www.vvhilleegersberg.nl

陸上 PAC Rotterdam
クラリンゲンの森にある陸上クラブ。
年齢・経験等でクラス分けされています。練習はオランダ語、時々英語。
www.pacrotterdam.nl/
クラブハウス Langepad 16, 3062 CJ Rotterdam

大人向け

ヨガ

からだと心の健康に関する気づきをテーマとして、ヨガを教えています。集中とリラクゼーションの繰り返しによって、心身両面のバランス維持力が強まり、エネルギー効率、自己観察力が高まります。レッスンの最後は深いリラクゼーションの中で、緊張を内側から解放し、休息する時間を設けています。

連絡先: 遠藤さと TEL: 06-1934 8287

Email: yogaholland.info@gmail.com

*ご興味のある方はサイトをご覧ください。 yogaholland.blogspot.jp

スケジュールも場所も記載してあります。お問い合わせをお待ちしています。

Assendelft

オランダの伝統的なペイント。ヒンデローペンに比べ、とても華やかな色彩です。描き方を習いながら、自分自身で作品を作っていくレッスンです。自分の好きなデザインで作れ、先生が作品のアドバイスをくれます。

連絡先: Sylvia Gelderblomkruiters

住所: Cypresenlaan 3, 3319 VP Dordrecht

TEL: 06-5117 5885

教室: Openhofkerk Heseplaats 221, 3053 EA Rotterdam

月1~2回 10:00~12:30 1回 €25

Decorative painting and Folk Art Painting

透明感のある立体的なペイントが特徴の先生です。

日本へも行き、レッスンをすることもあるそうです。描き方を学びながら、自分の作品を作っていくレッスンです。作品は主に先生がペイントし、仕上げを生徒が行う形で進められます。先生の作品販売もあります。

連絡先: Emmy Stokvis www.emmystokvis.nl

住所: Batostraat 14, 3813 LK Amersfoort

TEL: 06-5026-6596

教室: ①個人宅へ出張

②Heseplaats Openhofkerk 9:30~12:30

各人 les 時間 x €8.7 PP

いけばな

日本の三大流派のひとつ、小原流いけばなが習えます。

現代の生活空間に合うアレンジメントに似たいけばなから、伝統的ないけばなまで、オランダの様々な花を使って楽しく学びましょう。

花の名前や扱い方が自然に身に付くので、花を買うのが楽しくなりますよ。

月に1回、日本人学校で行っています。

連絡先: 鈴木 のり子

Email : nvanlitsuzuki@hotmail.com

英語・オランダ語レッスン

*2020年1月現在の情報です。

*Arianne Barendregt 先生

日本人学校で、オランダ人教師アリアンネ先生による英語・オランダ語レッスンを行っています。プライベートクラスも可能です。

(水) 8:30 ~ 9:30 オランダ語 (初級)

9:35 ~ 10:35 英語 (上級)

10:50 ~ 11:50 英語 (中級)

11:55 ~ 12:55 英語 (初級) 2020年4月より開始予定

(木) 8:30 ~ 9:30 英語 (中級)

(金) 13:45 ~ 14:45 オランダ語 (中級)

連絡先: Arianne Barendregt 電話: 06-4150 5095

Email : peraperalanguagetraining@gmail.com

*恵実 ストクス 先生 (英語・オランダ語どちらも行っています。)

大人1時間 €32.5 (生徒の家で)

大人1時間 €22.5 (先生の家で)

二人1時間 €22.5 pp

三人1時間 €17.5 pp

During school vacations, during work hours only child lessons

学校のお休みの時だけ日中は子供も教えます。

子ども1時間 €27.5

二人1時間 €17.5 pp

Cancellations have to be made before 21:00 the day before the lesson, otherwise there will be a fee of 5 euro.

連絡先: Emi Stockx 日本語で連絡ができます。

TEL : 0628602365 Email : emistockx@gmail.com

***半田美香 先生 対象：大人&子供**

イギリス在住歴約 15 年。英語のみのレッスンでは難しいと感じられる方を対象に日本語と英語の両言語を使用した英会話レッスンをロッテルダム/スキューダムで行なっております。（勿論、英語のみのレッスンも可）

レッスン内容や時間・料金等はお相談の上設定致します。

ご興味がおありの方はお気軽にご相談ください。

連絡先：半田美香 Eメール：mika_handa@yahoo.co.uk

***ロディ先生（オランダ人） 英語・オランダ語**

日本語で英語とオランダ語を教えてくれる。

語学博士なので、文法や細かいニュアンス に関する質問にも強いです。

連絡先：rody@snyder.nl

***Rotterdamse Volksuniversiteit (市民学校) 対象：大人**

①英文法コース(レベル 1～10) 1 時間半×15 回 €167～€238

1 クラス約 8 人～12 人

②英会話コース(レベル B1、B2) 1 時間半×15 回 €215～€238

授業内容：ゲーム・ロールプレイ・グループディスカッション

オンライン申し込み可能・オープンデー(9 月半ばに開催)でも申し込める。

その他、オランダ語・料理・アート・写真などのコースあり(オランダ語)

The clarinet lessons クラリネットレッスン

連絡先: 国田 健 (くにたけん) www.kenkunita.com/

TEL : 0652556477 Email : kkunita01@gmail.com

楽器のレンタルも可能ですのでご相談ください。

8. オランダイベントカレンダー



2019/2020 年度オランダイベントスケジュール

1月1日 2020	Unox Nieuwjaarsduik Den Haag 寒中水泳 www.unox.nl/nieuwjaarsduik
1月22日～2月2日 2020	FILM FESTIVAL R'DAM ロッテルダム映画祭 http://www.filmfestivalrotterdam.com
2月8日～16日 2020	ABN AMRO 国際テニストーナメント www.abnamrowtt.nl
2月23日～25日 2020	Carnaval マーストリヒトのカーニバル。 規模や華やかさは一番 www.tempeleers.nl
3月21日～5月10日 2020	Keukenhofpark 世界最大のチューリップ公園（キューケンホフ公園） www.keukenhof.nl
2月下旬～12月頃 毎年	Museumstoomtram ホールン～メーデンプリックで球根栽培地区を通るレトロな蒸気機関車が往復 www.museumstoomtram.nl
毎年4月1日に開催	1April Viering in Brielle スペインからの解放を祝う。 16世紀当時の衣装を着てパレードをする。 市内は車が入れないので注意。 https://www.1aprilvereniging.nl/
4月2日～8月27日 木曜日 10時～12時半 2020	Goudse kaasmarkt ゴーダのチーズ市 www.goudakaasstad.nl マルクト広場で伝統的なチーズの取引の様子が再現される。
3月27日～9月25日 金曜日 10時～13時 2020	Alkmaarse Kaasmarkt アルクマールのチーズ市、ワープ広場 7～8月の火曜日 19時～も開催 www.kaasmarkt.nl
4月1日、2日 2020	Easter in Holland イースター オランダで本物の卵に彩色したり、チョコレートのイースターエッグを隠し、子どもにさがさせる。イースターの日曜日の前に卵を飾ったりします。
4月27日 2020	Koningsdag 国王の日 国民の祝
4月25日 2020	Bloemencorso 春の花のパレード 春の花で飾られた山車約20台と車約30台がノールドワイクからハーレムまで42kmの道のりを一日かけて移動する www.bloemencorso-bollenstreek.nl

4月18日～4月22日 2020	Bloemendagen Anna Paulowna アンナパウロウナ村の花祭 村の案内書で展示位置地図を入手して車で見学を www.bloemendagen.nl
5月4日 2020	Dodenherdenking 戦没者記念日 戦没者・戦争犠牲者を想う
5月5日 2020	Bevrijdingsdag 解放記念日 1945年ドイツ占領から解放されたことを祝う
5月9,10日 2020	Windmil Day (風車の日) 全国約600基の風車と水車が 一般公開され風車に特別な飾りつけされる。オランダ中の風 車が一斉に回る。 www.molens.nl
5月9,10日 2020	風車の日 キンデルダイクの19基の風車が動く www.kinderdijk.nl
5月31日 2020	Japan market ライデン シーボルトハウス www.sieboldhuis.org
6月(2月に発表) 2020	HOLLAND FESTIVAL オランダ・フェスティバル、アムス テルダム オペラ、演劇、ダンスが楽しめる。 www.hollandfestival.nl
6月19,20,21日 2020 6月第3週末	Open Garden Days オープン・ガーデン・デイズ 約30軒のアムステルダム運河沿いカナルハウスのプライベ ートガーデンが公開される。(Brouwersgracht 運河と Amstel 川の間のエリア) www.opentuinendagen.nl
6月9日～8月25日 火曜日 13時半～15:45 2020	Hoorn Kaasmarkt ホールンのチーズ市 www.cheesemarkethoorn.com
7月10日～12日 2020	North Sea Jazz Festival ロッテルダム Ahoy で開催。オランダ 最大のジャズフェスティバル。伝統的なニューオリンズ・ジ ャズ、ビーポップ、ラテンまであらゆるジャンルが楽しめる。 www.northseajazz.com
7月21日～24日 2020	Vierdaagse2018 フォーデーズマーチ 4日間歩け歩け大会、 ナイメーヘン www.4daagse.nl
7月2～5日 2020	Varend Corso ウェストランドの水上花パレード www.varendcorso.nl
8月9日 2020 8月第2土曜	ラインスブルグの花パレード www.rijnsburgcorso.nl

8月or9月 未定 2020	Firework Festival 国際花火大会 スヘフェニンゲンの波止場から打ち上げられる。 vuurwerkfestivalscheveningen.com
8月7日~16日 2020	Grachten festival 運河祭りと水上クラシックコンサート、アムステルダム www.grachtenfestival.nl
未定 2020	Folkloredag Zaanse Schans ザーンセスカンス夏祭り www.folkloredag.nl
未定 2020	Preuvenemint マーストリヒト (フライトホフ) オランダで最大の食品フェスティバル www.preuvenemint.nl
9月4日~6日 毎年9月第1週末	ロッテルダム港湾エリアの見学、ボートツアー、航海関連のデモンストレーションなどのイベント www.wereldhavendagen.nl
9月6日 毎年9月第1日曜	Corso Zundert ズンデルトの花パレード ゴッホが生まれたオランダ南部の小さな町ズンデルト (Zundert)花で作った奇抜なデザインの山車が数10台パレードする オランダ最大のパレード www.corsozundert.nl
9月13日 毎年9月第2日曜	Bloemencorso リヒテンフォールデの花パレード www.bloemencorso.com
毎年9月第2週末	Open Monumentendag オランダの特別文化遺産に触れ合える日
9月15日 毎年9月第3火曜日	Prinsjesdag 議会開会の式辞の前に、黄金の馬車に乗った国王陛下がノールドアインデ宮から国会議事堂までをパレードする。
9月19日 毎年9月第3土曜	ティールの収穫祭 www.fruitcorso.nl
10月3日	De3 Oktober feesten ライデンの解放記念日 www.3october.nl 1574年にスペイン軍の包囲から解放された事を祝うイベント。町中でパレードやお祭り、マーケット、パーティ、花火、名物料理が出回る。
10月 未定 2020	Japan Festival ジャパン・フェスティバル アムステルフェーン市で開催される 日本人演奏者によるコンサートやダンス、和太鼓のデモンストレーション、茶道や書道のワークショップ、和食レストランが参加する。

10月18日 2020	Amsterdam City marathon アムステルダムマラソン www.tcsamsterdammarathon.nl
10月30日～11月1日 2020	Eurospoor 模型電車の国際ショー、展示、交換市など www.eurospoor.nl
11月14日 2020	聖ニコラス到着 サンタクロースの原型とも言われ、聖ニコラスは毎年スペインから蒸気船に乗ってズワルトピートとともにオランダへやってくる。Intocht Sinterklaas 20〇〇で検索できる。
11月18日～29日 2020	IDFA (アムステルダム国際ドキュメンタリー映画祭) 世界最大のドキュメンタリー映画祭 www.idfa.nl/nl.aspx
11月22日～29日 2020	PAN アンティーク&アートフェア、アムステルダム www.pan.nl
11月28日～1月19日 2019	Amsterdam Light Festival アムステルダムライトフェスティバル アムステルダムの中心街と運河が美しい光のアートで飾られる。運河クルーズや徒歩で鑑賞できる。 www.amsterdamlightfestival.com
12月11日 2020	Gouda bij Kaarslicht ゴーダのキャンドルライト ゴーダの広場にあるクリスマスツリーが点灯 www.goudabijkaarslicht.nl
12月31日～1月1日	Oud en Nieuw in Nederland 大晦日はオランダでほとんどの人々は友人や家族と過ごし、オリボレンやアップルベニエを食べる。真夜中に花火が打ち上げられる。

*情報は2020年1月現在のものです。日程等、変更になる場合がありますのでサイトを確認してください。

※オランダ政府観光局 <http://www.holland.or.jp>

アンティーク情報 2020年

5月20日～8月26日 毎水曜日 9時～16時半	Antiek-en curiosamarkt in gouda ゴーダのアンティーク市 マルクト広場 www.welkomingouda.nl
4月18日～10月17日 毎木曜日(25店舗) 土曜日(100店舗)	Antiek- en curiosamarkt in Delft デルフトアンティーク市 お店が運河沿いや、古い教会の周りに並ぶ

5月14日～9月27日 木曜日と日曜日 10時～18時	Antiek- en curiosamarkt in Den Haag アンティークマーケット デンハーグ ホテル・デス・インデスの前通り LangeVoorhout www.haagseantiekboekenmarkt.nl
-----------------------------------	---

オランダのクリスマスマーケット

2020年 2021年 11月13日～1月3日	Kerstmarkt Fluweelengrot マーストリヒト郊外のファルケンブルグ城近くの洞窟で行われるユニークなクリスマスマーケット www.christmastownvalkenburg.nl
2020年 11月25日～29日	Country & Christmas Fair デ・ハール城の庭園を埋め尽くす200以上のお店が建ち並ぶ地元で人気のマーケット www.countrychristmasfair.nl
2019年 11月29日～12月31日	Magical Maastricht マーストリヒト旧市街各所はクリスマスイルミネーションに彩られ、街の中心フライトホフ広場では、クリスマスマーケットとともにスケートリンクが出現 https://www.magischmaastrichtophetvrijthof.nl/nl
2020年 12月11日～13日	Dordrecht kerstmarkt ドルドレヒト 全長2.5km、300店舗というオランダ最大規模のクリスマスマーケット www.kerstmarktdordrecht.nl/

ベルギーのクリスマスマーケット

2020年11月27日～ 2021年1月3日	ブリュッセルのクリスマスマーケット 証券取引場、聖カトリヌ広場周辺に、全長2kmにわたってマーケットが続き250もの小屋が並ぶ www.plaisirdhiver.be/
2019年11月22日～ 2020年1月5日	ブルージュのクリスマスマーケット マルクトヤシモンステファン広場(Simon Stevinplein)に露店が並び、スケートリンクが設置される brugge.nl/kerstmarkt-brugge/
2019年12月7日～ 2020年1月5日	アントワープのクリスマスマーケット 聖母大聖堂近くのグルンプラーツ、グロートマルクトを中心に、スヘルデ川までお店が並ぶ www.kerstmarkt-antwerpen.nl/

2020年 12月9日～12月20日	ルーヴェンのクリスマスマーケットでは、ラデウズ広場 (Mgr.Ladeuzuplein) とヘルベルト・ホーフエル広場 (Herbert Hooverplein) に140店ほどが出店 www.leuvensekerstmarkt.com/
2019年12月6日～ 2020年1月5日	ゲントのクリスマスマーケット 旧市街中心部の聖バーフ大聖堂前の広場、コーレンマルクトなどに出店される www.gentsewinterfeesten.be/

9. お役立ちホームページ

- ・ ばいばいねっと(欧州在住日本人情報サイト) www.baibainet.nl
 - ・ オランダのニュースが日本語で読めるサイト www.portfolio.nl
 - ・ オランダのニュース (英語) www.expatica.com
 - ・ Google の無料オンライン翻訳 translate.google.co.jp
 - ・ 天気予報 AccuWeather.com www.accuweather.com
 - ・ ロッテルダム情報サイト (蘭・英語) www.rotterdam.nl
 - ・ デン・ハーグ情報サイト(蘭・英語) www.denhaag.nl
 - ・ ティルブルグ情報サイト (蘭・英語) www.tilburg.nl
 - ・ インターネット専用世界のホテル予約サイト jp.hotels.com
www.booking.com
 - ・ 格安航空券検索サイト www.skyscanner.nl
- ※各航空会社のキャンペーンなどは、それぞれの会社のウェブサイトからご覧下さい。
- ・ オランダ & ベルギー・フランダース政府観光局の
共同オフィシャルサイト www.hollandflanders.jp

※オランダ語・発音のカタカナ表記には多少無理がありますので、ご了承下さい。

※こちらの記載内容に関しては、当日本人学校の保護者数名の有志で作成しております。
できる範囲で調査し改訂を行っておりますが、予期せぬ変更、改訂がある場合がありますのでご了承下さい。参考資料の一つとして、オランダ生活に活用していただくと幸いです。