

目 次

1. 買い物	1
1. 店頭で使われるオランダ語	1
2. 食品	3
3. 家庭用品	10
4. 薬品	11
5. お役立ち情報	12
2. オランダの医療制度	15
3. 郵便(TNT)	20
4. 交通機関	22
5. 日本食品店やその他おすすめの店	28
6. おすすめの娯楽施設	34
7. 習い事	39
8. オランダイベントカレンダー	44
9. お役立ちホームページ	47

★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。

☆「暮らしの便利メモ」は、ロッテルダム日本人学校のホームページにも記載されています。A4版カラーで表示されますので、ご活用下さい。

1. 買い物



1. 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。

- Goede morgen. フーデ モルヘン(又は、フーイエモルヘン) →おはよう。
- Goede middag. フーデ ミダハ(フデミダハ) →こんにちは。
- Goede avond. フーデ ナーフント →こんばんは。

【お別れの挨拶】

- Tot ziens. トツ ツイーンズ →さようなら。
- Dag. ダー →じゃあね。
- Doe! ドウーイ →バイバイ(くだけた言い方)

【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。

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

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

【会話にお勧め本・アプリ】

「指さし会話 オランダ」 著者 石川京子デッカー

それぞれに絵があり分かりやすく、オランダ語が書いてあるので指をさして会話でも使える。
この iTunes アプリもあり、単語等を押すとネイティブの発音を聞くことができる。

【レジ(Kassa)でのオランダ語】

Wilt u zegels? ウィルトウ ウ セーヘルス?	スタンプはいりますか?
Wilt u een kassabon(bonnetje)? ウィルトウ 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? ウィルトウ ウ ウン タッシェ?	袋はいりますか?
Ja, graag. ヤァ フラーハ	はい。
Nee, dank u. ネイ、ダ ^ン ク ウ	いいえ、結構です。
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? ウィー イス エアラー ^ン トゥー 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 カト ^ウ チエ?	プレゼントですか?
Ik wil graag een kassabon. イク ウィル フラーハ エ ^ン カッサボ ^ン	レシートが欲しいです。
Afrekenen, alstublieft. アフレーケネ ^ン アッシュフ ^リ ーフトウ	お勘定お願いします。
Apart afrekenen, a.u.b. アパ ^ル ト アフレーケネ ^ン アッシュフ ^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 オフ ^エ ーテン	ここで食べます。
Ik spreek geen Nederlands. イク スフ ^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? スフ ^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?

2. 食品

野菜 (Groenten (フルンテン))



長ネギ	prei	フライ
青ねぎ	bosui	ホースアウ
玉ねぎ	uien	アウエン
人参(小)	worteltjes	ウォルテルチェス
人参(大)	winterpeen	ウィンターペイン
葉付人参	bospeen	ホースペイン
大根	rettich	レッティヒ
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	タウヘ
キャベツ	spitskool	スピッツコール
白菜	chinese kool	シネーセコール
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	スピナーズィ
にんにく	knoflook	クノッフロック
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	ヘンバー
そら豆	tuinbonen	タウンボネン
いんげん	sperziebonen	スペルジィボネン
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	アスペルジェス
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	シャンピョオンス
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	ウィットロフ
じゃがいも	aardappel	アードアポル
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	クラウミッヒ
とてもやわらかい	zeerkruimig	ズィーアクラウミッヒ

※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]	シナースアップル [ス]
みかん	mandarijn[en]	マンダライン [ーライン]
さくらんぼ	kersen	ケルセン
イチゴ	Aardbei[en]	アードベイ [エン]
キウイ	kiwi	キウイ
スイカ	watermeloen	ワータメルーン
バナナ	Babaan (bananen)	ハナーン (ハナーネン)
パイナップル	ananas	アナナス
ぶどう	druiven	ドラウフン
メロン	meloen[en]	メルーン [ネン]
なし	peer (peren)	ペーア (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	グレープフルートウ (レを強く)
ブルーベリー	blauwe bosbes[sen]	ブラウウェ ボスベス[ベッセン]
プラム	pruim[en]	プラウム (プラウメン)
レモン	citroen	シイトウルン





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	ビーフストウック
ヒレ	ossenhaas	オッセンハース
煮込み用	runderlappen	ルンダーラッペン
リブローズ(ステーキによい)	rib-eye	リブアイ
挽肉	rundergehakt	ルンダーヘハクト
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	スペックラッペン
切り身	karbonade	カルボナーデ
スペアリブ	krabbetjes	クラッベチェス
肩ロース	schouderfilet	スハウダーフィレ
挽肉	varkensgehakt	ファルケンスヘハクト
鶏肉	kip	キプ
ささみ	kipfilet	キプフィレイ
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	キッペンバウト
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	カルフスシュニツツエル
	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 ontbijttspek	ベーコン オンバイトウスベック



魚 (vis (フィス))

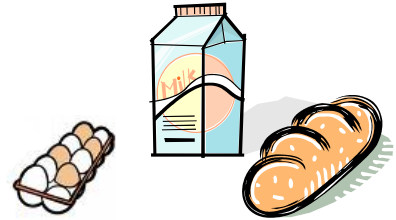
マグロ	tonijn	トナイン
タラ	kabeljauw	カベルヤウ
鯉	karper	カーペラ
サバ	makreel	マクレイル
アジ	horsmakreel	オールマクレイル
カレイ	tarbot	タルボット
ヒラメ	schol	スホル
舌平目	tong	トング
鮭	zalm	ザルム
スズキ	baars	バールス
マス	forel	フォレル
ウナギ	paling	パーリング
ムール貝	mosselen	モッセレン
ホタテ貝	St.Jakob's schelp	シント ヤコブス スヘルプ
伊勢海老	kreeft	クレーフト
海老	gamba's	ハンバース
小海老	garnalen	ハルナーレン
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	インクフィス
タコ	octopus	オクトパス
キャビア	kaviaar	カヴィアー
イクラ	zalmkuitjes	ザルムカウチェス
鰯	sardien	サルディーン
鯛	zeebrasem	ズィーブラーセン



卵(ei(エイ))

乳製品(zuivelprodukten(ザウフェルプロデュークテン))

パン(brood(ブロード))



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	スラツハローム
カスタードクリームに近い物	vanille vla	ファニレ 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 ヘレイヘン
16～18週間	belegen	ヘレイヘン
7～8ヶ月	extra belegen	エクストラ ヘレヘン
10～12ヶ月	oude kaas	アウデ カース
16ヶ月以上	extra oud	エクストラ アウド
クリームチーズ	roomkaas	ロームカース
バター	boter	ボーター
無塩バター	ongezouten boter	オンヘザウテンボーター
	roomboter	ロームボーター
塩入バター	gezouten boter	ヘザウテンボーター
マーガリン	margarine	マハリーネ
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	ヘール 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	クーケンザウト
砂糖(グラニュー糖)	suiker	サウカー
上白糖	witte basterdsuiker	ウィッテバスタートサウカー
黒砂糖	bruine basterdsuiker	ブラウネバスタートサウカー
粉砂糖	poeder suiker	プーダーサウカル
薄力粉	witte tarwe bloem	ウィッテタルウェブルーム
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	パテントタルウェブルム
	(patentbloem)	パテントブルム
片栗粉	aardappel zetmeel	アートアポル 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	マーグザウト
	baksoda	バックソーダ
ベーキングパウダー	bakpoeder	バックプーダー
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	オリー
サラダオイル	slaolie	スラオリー
コーン油	maisolie	マイスオリー
ひまわり油	zonnebloemolie	ゾンネブルームオリー
ごま油	sesamolie	セーサムオリー
オリーブ油	olijfolie	オレイフオリー
こしょう	peper	ペイパー
白い	witte	ウィッテ
黒い	zwarte	スワルテ
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	スパフルーン
炭酸なし	Koolzuur vrij	コールスールフレイ

知っていると便利なオランダ語

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	ヘクラウド
香辛料のない	ongekruid	オンヘクラウド
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	スーア
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	ヘロークト
胸	borst	ホルストウ
腿	dij	ダイ
ミンチ	gehakt	ヘハクト
フィレ	filet	フイル
賞味期限	ten minste houdebaar tot(日付)	
要冷蔵	koel bewaren	クール ベワーレン
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 スフブン
スライスしないで	Ongesneden	オンヘスネイデン
奉仕品／お買い得品	aanbieding, reklame	
セール	De Uitverkoop, De Uitverkoop	
〇%割引	〇%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	

3. 家庭用品



①台所用洗剤

	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・オーブンクリーナー	reng oven reiniger	Brillo

②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。）

拭き掃除用洗剤	multi reiniger	Ajax, Glassex
トイレ用洗剤	WC, toilet reiniger	WC-eend, Glrix
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
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すすめします。
・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	ANTI-KAL

③洗濯用洗剤

一般洗剤	wasmiddel	Ariel, Persil, Dash, Dixon, Omo
・白物用	wit	
・色物用	bont, color	
・黒色、ダーク色用	donker, dark	
シミ取り	vlekken	Vlekken tovenaars(用途別)
ウール用デリケート用洗剤	fijne was wool	Woolite
柔軟剤	wasverzachter wasverzorgers	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

4. 薬品

処方箋なしで買える薬品 geneesmiddelen, medicijn



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)
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	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
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	mondslimviesontsteking	pralvex
筋肉痛	spiereren en gewrichten	perskindol, midalgan
痔	aambeien	sperti

関連する単語

鎮痛剤	pijnstillers	外用	uitwendig gebruik
錠剤	tablet, pil	消毒剤	antiseptische middeelen
座薬	zatzpil	日焼け	zonnebrand
塗り薬	zalf	やけど	brandwond
抗生物質	antibiotica	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	脂っぽい	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

5. 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	オランジェ
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

防水スプレー

“Suede Spray”



★靴サイズ(目安)

メンズ・レディース



日本(cm)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
オランダ	28	30	32	33	34	36	38	40	42	43

※靴によっては、内側にcm表記あり。

乳幼児

日本(cm)	9.5	10.0	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14
オランダ	15	16	17	18	19	20		21	22	

幼児

日本(cm)	14	15	16	17	18	19
オランダ	23	24	26	28	29	30

臭いとりスプレー

“Fresh Step”



ジュニア

日本(cm)	20	20.5	21	21.5	22	22.5	23	23.5
オランダ	32	33	34	35	36	37	38	39

★ご存じですか？

●白髪染め

日本同様、Kruidvat などの薬局に白髪染めが売っている。
染め剤とトリートメントが入っており、染める手順も簡単。

●ボーナスカード

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。

●Zelfscannen(セルフスキャン)

大型 AH ではハundsキャナーで自動計算し Pin か Chipknip で支払うシステムがある。PULS でも同様の機械があり、Pin か現金で支払える。



●マーケット

Blaak: 火・土曜日

※MARKTHAL の店(AH 以外)は、月～木・土 10:00～20:00

金 10:00～21:00

日 12:00～18:00

Hesseplaats: 水曜日 Schiebroek: 金曜日

Lage land : 金曜日 Capelle : 木曜日

Haag De Heemstraat: 月・水・金・土曜日

●ホームセンター

・IKEA ・GAMMA ・KARWEI ・Hubo ・Formido 等

●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 <http://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。

ロッテルダムパスのサイト <http://www.rotterdampas.nl/>

★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、Parkeerautomaat を使うかスマートフォンでも出来る。

1. Parkeerautomaat 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)が使用できる機械もある。

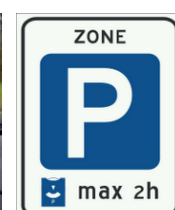
2. スマートフォンで支払う

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、Parkeerautomaat 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

路上駐車の際に、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/>

★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
- ・MenC ...髄膜炎菌
- ・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, kruidvat, HEMA など)で、検眼する事なく購入する事もできる。

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（EHB0<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]

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. ホームドクターの診察や診断に納得がいけない場合、他の医者に行くのは難しい。
5. 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。



オランダ医療対応手順(緊急時)

1. 通常対応

(1) 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。

(2) 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。

2. 緊急対応

(1) 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

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 : 020-7557146 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)

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

【Rotterdam】

Sint Franciscus Gasthuis

住所 : Kleiweg 500 3045 PM Rotterdam

TEL : 010-461 6161 **WEB** : www.sfg.nl

【Rotterdam】

Sophia kinderziekenhuis *小児病院

住所 : Dr Molewaterplein 60 3015 GJ Rotterdam

TEL : 010-703 6079 **WEB** : www.vriedensophia.nl

【Capelle】

IJsselland Ziekenhuis

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

TEL : 010-258 5000 Fax: 010-4422557 **WEB** : www.vriedensophia.nl

【Tilburg】

St. Elisabeth Hospital Emergency Section

住所 : Hilvarenbeekseweg 5022 GC Tilburg

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

歯科 Dentist H.J. van Mill *土屋歯科医

住所 : Parmentierlaan 76 A 1185 CZ Amstelveen

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

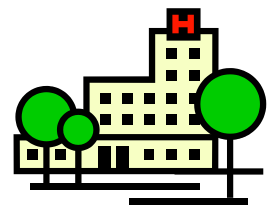
WEB : www.hjvanmill.nl/3160/japanese e-mail : hjvanmill@xs4all.nl

★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. 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。デポジットは100ユーロ程度が一般的ですが、病院によって異なります。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。

3. 郵便(PostNL) 郵便局(Postkantoor) (料金は 2015 年 1 月のものです)

郵便業務は、bruna などが代理で行っている。

1. 手紙(Brief ブリフ)・はがき(Briefkaart ブリフカールト)

オランダ国内	料金	Nederland 1	Nederland 2
0-20g	€0.69	1 枚	1 枚
20-50g	€1.38	2 枚	
オランダ国外	料金	Internationaal 1	
0-20g	€1.15	1 枚	
20-50g	€2.30	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



2. 小包(Pakketten パッケテン) (日本向け料金)

	Priority	
0-2kg	€24.30	€18.00 *1
2-5kg	€34.30	
5-10kg	€58.30	
10-20kg	€105.30	

Priority フライオリティ
航空便 4~7日



- ・2kg 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。

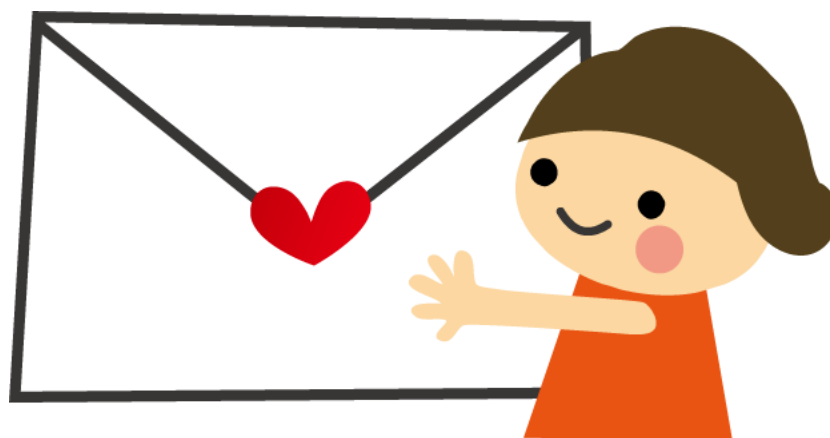
※詳しくは郵便局のホームページで: <http://www.postnl.post/>

★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

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. 交通機関

(料金は 2015 年 1 月のものです)

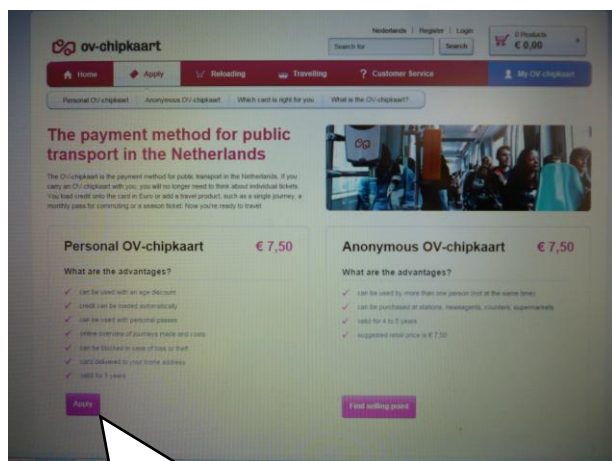
1. 国鉄(NS: Nederlandse Spoorwegen スポールウェーヘン) バス・トラム(RET)・地下鉄(metro)

★OV-Chipkaart について www.ov-chipkaart.nl

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

1) OV-Chipkaart の種類&購入方法

①記名式カード(Persoonlijke OV-Chipkaart) (添付写真本人のみ)



【申し込み】

左下（ピンク）の Alpyy(英語) Aanvragen(オランダ語)をクリックして手続きを行う。

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。カード本体の価格は一枚€7.50。発行日から5年間有効。

②無記名カード(Anonieme OV-Chipkaart)



匿名の OV-chipkaart は、駅構内にある、上部の青字の看板と白 NS ロゴの券売機や Tickes & 駅サービスカウンターで購入することができる。また、スーパーマーケット、タバコ屋、ブルーナ・チェーンや他の公共交通機関のサービスデスクやネットで購入が可能。チャージ残高は自分で管理し、必要に応じて最寄り店舗でチャージを行う。オートチャージや子どもやシニア割引はできない、また、紛失しても再発行できない、使用をブロックすることもできないので注意が必要。不定期に利用する人及びその関係者で使い廻す場合に適しているが、一度には1名しか使えず、2名以上で同乗の場合はそれぞれが別のカードを持っているなければならない。カード本体の価格は一枚€7.50 で発行日から5年間有効

※学校周辺の無記名カード(Anonieme OV-Chipkaart)の購入可能な店舗

Tabac & Gifts Maestro

住所: V. Beethovensingel 30 3055JK Rotterdam

③使い捨てカード(Wegwerp chipkaart)紙チケット

・RET の場合



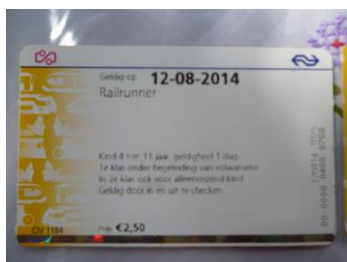
バス・トラム・・・それぞれ1時間券(€3.00)子ども割引券の販売はない。
直接トラムやバス車内で購入。
1時間用でごく稀にしか使わないような人や旅行者に適している。

・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 €2.50 4才～11才の1日券

- ・I C E 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。

・その他

HEMAやBLOKKERなどNSの期間限定一日乗車券を購入できる。

2) OV-Chipkaart の利用方法

NS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十分な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、トラムには乗れず NSには乗れないので、**アクティベーション（有効化）**という手続きが必要。
- ・ **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ことがあるので注意。（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。



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。

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 のチャージ必要。
- ・ トラムの入出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、チェックアウトを行う（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）

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ます
- ・ 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/チェックアウトと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。



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。

3) 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



4)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ます。
€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)

5) NS切符の購入

タッチパネル発券機で PINや OV-chipkaart で支払う

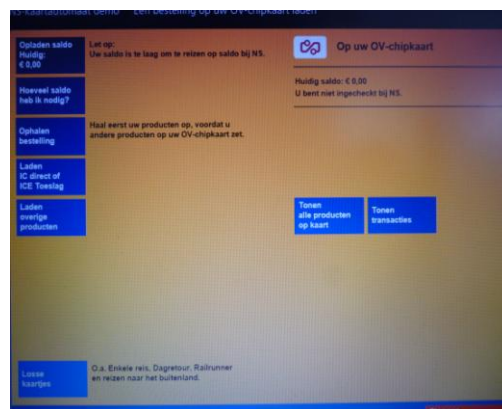
大きな駅では窓口でも購入できる。硬貨のみ使用できる黄色い発券機もある。

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する。
- ・ロッテルダム駅でアムステルダム中央駅へ行く場合は Amsterdam の“A”を選択する。

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)”を選択する。

※Voordeelurenabonnementkaart (the off-peak discount pass) ディスカウントパス
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”を選択しする。

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する。

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”を押す。
- ・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。

※券売機のデモンストレーションを試すページがある。本物の画面と同じようなタッチ式。

<http://webdemo.ns.nl/webdemo.e2000>

3. 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 特急料金必要

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。

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

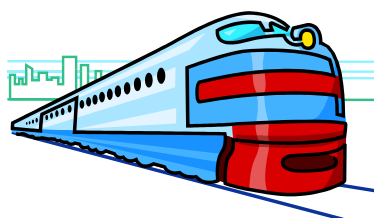
タリスで Brussel 経由 London(セントパンクラス駅)まで。約 1 時間 50 分

★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。

※詳しくはホームページで

- ・ オランダの鉄道 <http://www.ns.nl>
- ・ 国際列車(チケット) <http://www.nshispeed.nl>
- ・ メトロ・トラム・バスの地図、時刻表 <http://www.ret.nl> (ロッテルダム)
<http://www.htm.net> (ハーグ)
- ・ アムステルダム公共交通 GVB <http://www.gvb.nl>
- ・ 乗り換え情報 <http://www.9292ov.nl>
- ・ ロッテルダム電鉄 <http://www.ret.nl>
*オートチャージ動画や払い戻し請求フォームなど
- ・ OV-Chipkaart <http://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) <http://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 <http://www.viamichelin.com>
- ・ ANWB <http://www.anwb.nl>
- ・ オランダ渋滞情報 <http://www.verkeerplaza.nl>
<http://www.anwb.nl>



5. 日本食品店やその他おすすめの店

【Rotterdam 地区及びその周辺】

《食材店》 ☆の印は JSR 近くのお店

☆隼人 (Hayato) 10:30~19:00(火~土) 日本・韓国食品、クリーニング、住宅情報。本校近く。隣の店舗でカレーのテイクアウト可能。	Elgarlaan 24-26 3055 CA Rotterdam Tel: 010-422 0789
☆龍馬 (Ryoma) 11:00~14:30 & 16:00~21:00(火~日) 隼人内にある、ケイタリングのお店。 和食のお弁当が注文できる。www.ryoma.nl	住所は同上 Tel: 010-422 3531 Fax: 010-422 5492 EMAIL:info@ryoma.nl
☆Raadtgever Delicatessen Specialist 本校近くのデリカテッセンのお店。	Lijsterlaan 114 3055 CJ Rotterdam Tel: 010-418 2290
☆La Salute Delicatezze BV ヒルヘルス商店街のイタリアンデリ。オリジナルのラザニアなど美味。ケータリングサービスあり、同じ商店街内にレストランあり。www.lasalute.nl	Kerkstraat 8/A 3054 NC Rotterdam Tel/Fax: 010-218 8900
☆Gelderblom Slagerij & Partyservice Beethoven 商店街の肉店。薄切り肉の注文もできる。 www.slagerijgelderblom.nl	Beethovensingel 44 3055 JK Rotterdam Tel: 010-422 2194
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	Bergse Dorpstraat 98 3054 GG Rotterdam Tel: 010-418 2000 Fax: 010-422 0921
Inter-Burgo Netherlands B.V. 9:00~17:00(水~土) 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	Vareseweg 1 3047 AT Rotterdam Tel: 010-437 9330
華南行 (Wah-Nam-Hong B.V.) ロッテ中央駅近く中華街。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。他にアムス店、ハーグ店あり。日曜オープン。 www.wahnamhong.com	West Kruiskade 4-6 3014 AP Rotterdam Tel: 010-241 7355
東洋行 (Ocean Paradise) ユーロマスト横。中華レストラン、ホテル、スーパーが入った建物が港に浮かぶ。 www.amazingoriental.com	Parkhaven 21 3016 GM Rotterdam Tel: 010-436 2522
デルフト店: Xotus Delft (東洋行) 駐車場が広い。 www.amazingoriental.com	Kleveringweg 57 2616LZ Delft Tel: 0492-53 8074
Gimsel 8:00~20:00 (月~金) 8:00~18:00(土) 日曜休み 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	Mariniersweg 9 3011 NB Rotterdam Tel:010-404 7342

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	Vasteland 60 3011 BM Rotterdam Tel: 010-444 3555
Poelier Dijkshoorn 鶏肉専門店。鶏ミンチあり。焼き鳥もある。 www.poelierdijkshoorn.nl (電話注文をしておくのと待たなくてよい)	Capelleseweg 140 Capelle a/d IJssel Tel: 010-450 6610
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	Westerplein 98 2651 JM Berkel en Rodenrijs Tel: 010-511 2975
LITTLE ITALY ブラー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。 nl-nl.facebook.com/LittleItalyRotterdam	Lombardkade 51a 3011 ZD Rotterdam Tel: 010-413 9609
風車 (KAZAGURUMA) JAPANESE & KOREAN FOOD 日本食材を扱うお店。 商品の配達をさせていただきます。(Rotterdam 内は無料) www.kazaguruma.nl	Pannekoekstraat 99A 3011LD Rotterdam Tel: 010-433 0769 Fax: 010-213 5492
Marqt 自然食品スーパー。国内にほか店舗有り。Rotterdam 市内は2箇所。パン、有機野菜、BIO 食品、一部日本食材あり。 www.marqt.com	Bergse Dorpsstraat 103 3054 GC Rotterdam Tel: 010-820 0206
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	Ds. Jan Scharpstraat 298 3011 GZ Rotterdam

* 2015 年 1 月時点の情報です。

《レストラン・カフェ》

金山酒家 (Kam Sang) 中華レストラン。テイクアウト可能。 ランチ(火・木・金・土・日) www.kamsang.nl オンライン注文可能。	Freericksplaats 24-26 3054 GN Rotterdam Tel: 010-418 9200
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	West-kruiskade 2A Rotterdam Tel: 010-307 0355
Mimoza Shoarma Restaurant 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。 www.mimozashoarma.nl	Kruiskade 28 3012 EH Rotterdam Tel: 010-414 7479
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。	Endrachtsweg 31A Rotterdam Tel: 06-2137 2451
Soi 3 タイ料理レストラン nl-nl.facebook.com/pages/Soi-3/1398106070419518	West KRUISKADE 63a Rotterdam Tel: 010-213 6596

長城 (DE NIEUWE CHINESE MUUR) 中華レストラン www.denieuwechinese muur.nl	Bergse Dorpsstraat47-49 3054GB Rotterdam Tel:010-418 4098
Kyoto 和食レストラン(食べ放題レストラン) www.kyotorotterdam.nl	Straatweg 107 3054 AC Rotterdam Tel:010-422 3040
SANSAN 中華レストラン(四川料理なので辛い) www.sansan33.nl	Hang 33 3011 GG Rotterdam Tel:010-411 5681
SHABU SHABU SUSHI&GRILL 和食レストラン(食べ放題レストラン) ランチ12:00~16:00 デイナー16:00~ www.shabushabu.nl	Westblaak 82 3012KM Rotterdam
GULIANO CUCINA DELLA SEMPLICITA イタリアンレストラン WWW.GULIANO.IT	MEENT 31 Rotterdam
Kimchi Bar 韓国レストラン(食べ放題レストラン) www.kimchibar.nl	Schiedamsedijk 1 3011 EB Rotterdam Tel:010-404 7201
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	Harrgstraat 129B 3011 PL Rotterdam Tel:010-213 2090
☆Familiërestaurant Bergscheplas パンケックレストラン 月~金10:00~19:00 (JSR 近く、ボス公園内)土~日10:00~20:00 www.bergscheplas.nl	Rottebandreef 50 2661 GR Bergschenhoek Tel:010-521 4963
Kids en Rips Grillroom ボス公園内、パンケックレストラン	Bergsebosdreef 6-10 2661 GN Bergschenhoek
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
☆ 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	Van Beethovensingel 64 3055 JK Rotterdam Tel:010-418 6952
Tala.mini ヒルヘルスにあるアイスクリーム屋さん 飲み物を注文すると、小さいアイスクリームが付いてくる。 サンドイッチもある。 rotterdam@talamini-gelato.nl	Weissnbruchlaan 156 3054 LS Rotterdam Tel:010-418 7886
ORIENT PAREL(Chinise Dim Sum Restaurant) Bears 駅の近くの中華レストラン。 www.orientparel.nl	Kruiskade 72-76 3012 EH Rotterdam Tel:010-214 0102
RESTAURANT PARAMOUNT(NH ホテル内) 月~日(12:00~1:00) 中華レストラン	Aert van Nesstraat 4 3012 CA Rotterdam Tel:010-206 7800

Hopper 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.hoppercoffee.wordpress.com	Schiedamse Vest 146 Rotterdam Tel:010-413 0638
URBAN ESPRESSO BAR カフェ。市内に2箇所ある(EAST/WEST) オランダのコーヒーコンテスト(2014 年)で、1、2位になったお店。 コーヒーもケーキも美味しい。ソイラテもあり。 www.urbanespresso.nl/	EAST Botersloot 44A 3011HH Rotterdam WEST Nieuwe Binnenweg 263 3021 GD Rotterdam

* 2015 年 1 月時点の情報です。

一口メモ!

<http://www.allesinrotterdam.nl/index.htm>

* ロッテルダムの各種お店が検索できるサイトです。

【Den Haag 地区】

華南行 中華食材店。日本食材あり。 ロッテルダムの姉妹店。	Gedempte Burgwal 8 2512 BT Den Haag Tel: 070-360 1977
華南行 ハーグ郊外の倉庫街	Vlist 23 2491 CC Den Haag
東方形 中華食材店。日本食材あり。 www.amazingoriental.com	Grote Markstraat 113 2511 BJ Den Haag Tel: 070-363 1552
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
Slagerij Van Muijden ハーグセントラムの肉屋。薄切りも可能。空いている午前がお勧め。 www.slagerijvanmuiden.nl	Prinsestraat 12 2513 CD Den Haag Tel: 070-346 2258
Gebroeders Ammerlaan Gleijm p.j. 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 日本人好みの中華パン屋さん。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(月一金)(土 8:00~17:00) 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
Philippe Galerne Patisserie 日本人駐在員に人気のケーキ店。 日本食レストラン「Yagura」裏の商店街にある。 www.philippegalerne.nl	Aert van der Goesstraat 24 2582 AK Den Haag Tel: 070-338 8662

* 2015 年 1 月時点の情報です。

【レストラン】

旺記酒家 (wong 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 時～open(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 2521AM Den Haag Tel:070-392 2289
韓国焼肉 Seoul Garden 営業時間: 火～土 17:30～21:00 www.facebook.com/seoulgarden	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/index.html	Denneweg 142 2514 CL Den Haag Tel:070-364 7999 Fax:070-364 6718
寿司 森川 寿司レストラン。お持ち帰りもできる。 www.sushimorikawa.com/html/service.html	Balistraat 3 2585 XK Den Haag Tel:070-392 4180

* 2015年1月時点の情報です。

【Tilburg 地区】

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
譚氏雑貨 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 Fax: 013-511 1865
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
東行 中華食材店。日本食もある。 www.amazingoriental.com	Belcrumweg 34 4815 HB Breda Tel:076-572 0920
たまご農家 うみたての卵が安価で買えます。	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 RD Dongen

*2015 年 1 月時点の情報です。

【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
---	---

Etentijd オランダ料理のバイキングレストラン。地下に子供の遊び場がある。 www.etenstijd.nl	Buchemlaan 4 5022 KB Tilburg Tel:013-537 2650
--	---

* 2015 年 1 月時点の情報です。

【Amsterdam 地区】

明治屋 10:30～18:00(月～金)9:00～17:00(土) 日曜・祝日休み 寿司やテイクアウト惣菜もあり。日本の菓子パンも。 www.meidi-ya-store.com/store_guide/ams.html	Beethovenstraat 18-20 1077 JG Amsterdam Tel: 020-673 7410
Japanse Winkel DANK 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。 www.danksuper.nl	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。 www.shilla-amsterdam.nl	Gelderlandplein 32-34 1082 LB Amsterdam Tel: 020-642 8423 Fax: 020-442 2361
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 Fax: 020-641 7041
Flying Fish アムステルプラ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
358 屋 日本の食材を、宅配してくれる。宅配専門。 3588@euronet.nl	

【美容院】

MIYABI (Amsterdam) 日本人美容師がいる美容院	Kastelenstraat 266 1082 EJ Amsterdam Tel: 020-644 8798
FUJIhair (Amsterdam) 日本人美容師がいる美容院	Kostverlorenhof 13 1183 HE Amstelveen Tel/Fax: 020-453 4290
Hair Stylist Seika Kinjo (Rotterdam) 日本人の美容師さん。Seika さんの自宅でカットしています。	お問い合わせ先 seikatinvinvin@yahoo.co.jp
Hair Stylist Shoji (Rotterdam) 日本人の美容師さん。Rotterdam 市内の SueSalon でカットしています。今後、ご自身のお店をオープン予定。	Hoogstraat 26A 3011 PP Rotterdam Tel:06-1810 4485 (日本語)
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。	Freericksplaats 16-a 3054 GM Rotterdam

6. おすすめの娯楽施設

【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	Eiland Neeltje Jans Faelweg 5 4354 RB VROUWENPOLDER
Speeltuin 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.speeltuin-dekievit.nl	Wilgenlaan 5 2651 TA Berkel en Rodenrijs
Natuurspeeltuin De Speeldernis 川遊びなどの出来る自然公園 www.speeldernis.nl	Roel Langerakweg 25B 3041 JK Rotterdam
Steep Part Klimcentrum 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
Speelkasteel Hoofddrop パンケ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 ヨーロッパ最大の遊び場。 www.linnaeushof.nl	Glipperweg4c 2104 AK Heemstede
Circus City 室内遊技場。 www.circuscity.nl	Ceramstraat 7 5013 BB Tilburg
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	Vaartweg 192a 5106 NG Dongen
Vossenbergh 巨大な室内遊技場。外にも遊技場あり。 www.devossenbergh.net	Tilburgsebaan 42 5126 PH Gilze
Haasje Over 室内遊技場。 www.haasjeover.com	Hoofdweg 869 2131 MB Hoofddrop

【遊園地】

Walibi World 大型遊園地 絶叫マシンあり。冬季閉園 www.walibiworld.nl		Spijkweg 30 8256 RJ Biddinghuizen
Efteling 老舗遊園地 冬は不定期で営業。 www.efteling.com		Europalaan 1 5171 KW Kaatsheuvel
Familiepark Drievliet デンハーグの遊園地(冬季閉園) www.drievliet.nl		Laan van 's-Gravenmade Den Haag
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 動物園付小さな遊園地 www.plaswijckpark.nl		Ringdijk 20 3053 KS Rotterdam

【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ます。 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、船内でオランダのパンケーキを食べることが ができる船。 www.pannenkoekenboot.nl	Parkharren Rotterdam Tel:010-436 7295

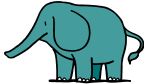
【映画館】

Pathe Schouwburgplein ロッテセントラムの映画館 www.pathe.nl/bioscoop/schouwburgplein	Schouwburgplein 101 3012 CL Rotterdam
Wolff Cinerama ロッテセントラムの映画館 www.wolff.nl/bioscopen/cinerama	Westblaak 18 3012 KL 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

【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
Naturalis Biodiversity Center オランダ国立自然史博物館 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

【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
Dierenpark Emmen 五大大陸をテーマにした動物園 屋内施設も充実。 www.dierenpark-emmen.nl	Hoofdstraat 18 7811 EP 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 ロッテルダム動物園 www.rotterdamzoo.nl	Blijdorplan 8 3041 JG 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 www.rotterdamsportstad.nl/locaties/zwembaden.html	Melanchtonweg 70 3052KV Rotterdam [Schiebroek]
Zwembad Alexanderbad 市民プール www.rotterdamsportstad.nl/locaties/zwembaden.html	Bramanteplein 2 3066 BH Rotterdam
Zwembad De Blinkerd www.denhaag.nl/zwemmen	Seinpoststraat 150 2586 HC Den Haag
Sterrenbad 10-150cmの子供向けプール www.sterrenbad.nl	Zanderijlaan 1 2242 GV, Wassenaar
Zwembad het Zuiderpark www.denhaag.nl/zwemmen	Mr.P.Droogleever Fortuijnweg 59, 2533 SP Den Haag
ZWEMBAD DE WINDAS www.sportfondsen.nl	Beekelseweg 95 2661 AK Bergschenhoek

【ボーリング】

DOK 99 Rotterdam 比較的学校に近いボウリング場 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.nl		Buytenparklaan 30 2717 AX Zoetermeer

【スケート場】

PWA SilverDome 学校利用のスケート場 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】

Bleekemolens 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
Ontdekhoeck 子ども用実験体験施設 1人10ユーロ。石鹼作り、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

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。



Yelp をご存知ですか？アプリを携帯に登録すると、今いる場所からレストラン、お店、テーマパーク、映画館、ガソリンスタンド、ホテルその他色々を探すことができます。とても便利です。まずは、Yelpで検索してみてください。

7. 習い事

* 子ども向け

書道教室 (日本人学校キャンティーンにて2週間に1回)

～ロッテルダム日本人学校での書道教室～
(幼、小、中、高校生のため)



毛筆で書くと、鉛筆ではわかりにくいのはねる、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。

日時: 月曜日・隔週で(人数、希望により決定) 午後3時40分～4時50分(1時間10分)

対象: 幼稚園～高校、大学生

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

www.japanesecalligraphy.eu

リトミック・ピアノ

♪リトミック(1歳半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

h.tsukaguchi@chello.nl

お気軽にお問い合わせください

英語 ～ロッテルダム、ハーグにて英語の個人レッスン、グループレッスンをしています～

料金

- ・個人レッスン……1時間25ユーロ
- ・グループレッスン…2人の場合は1人15ユーロ
3人以上の場合は相談させていただきます。



個人レッスンについて

- ・日常英会話、上級英会話、英検対策、TOEIC 対策、アメリカンスクール・インターナショナルスクールの勉強のサポートなど、ご要望にあわせて対応できます。

グループレッスンについて

- ・お友達をお誘い合わせの上お越しいただいてもかまいませんし、こちらでほかのグループを作らせていただくこともできます。初級、中級、上級グループがあり、日常会話からリサーチ・プレゼンテーションまで幅広い内容です。

連絡先

Kay Ushida (ウシダ ケイ)

kakushidahorses@hotmail.co.jp

*レッスンのお申し込み、ご質問、お気軽にお問合せください。

英語 ～日本に留学経験(2年半)あり、その時に子どもに英会話をおしえていました～

- *英会話レッスン、オランダ語レッスン、通訳、観光案内(日本語で案内します)

連絡先

Martijn Halewijn (マルタイン)

japanologist@hotmail.com

- *お問い合わせは、日本語、英語、オランダ語どれでもかまいません。
質問等、お気軽にお問い合わせください。



水泳 ～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。

サイト <http://www.swimkids.eu/en/home.html>



乗馬

* Manege De Prinsenmolen B.V. (訳すと、馬術学校 De Prinsenmolen)

住 所 Nancy Zeelenbergsingel 10 電話 +31 10 420 4410
3066 GA Rotterdam

サイト <http://www.prinsemolen.nl/>



* Manege Lansbergen

住 所 Bergweg Zuid 135 電話+31 10 524 0504
2661 CS Bergschenhoek

サイト <http://www.manegelansbergen.nl/>

* 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 <http://yogaholland.blogspot.jp>

TEL [06-19348287](tel:06-19348287)

MAIL yogaholland.info@gmail.com



* ご興味のある方はサイトをご覧ください。スケジュールも場所も記載してあります。
質問等、お問い合わせをお待ちしています。

ヒンデローペン ～オランダの伝統的な絵柄～

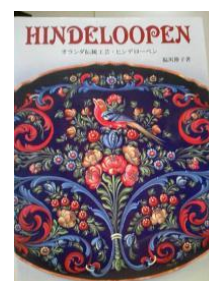
(油性)

・9月～3月の期間、毎週金曜日にスキブルクでレッスンをしています。

レッスンは、英語で行います。

最初に、下地を塗った紙に練習をし、そのあとに、自分の好きな物に書きます。

作品ができるので、とても楽しいです。



連絡先: P.J.Reichenfeld-de Koning

laprooslaan 22
3053 DN Rotterdam

ヒンデローペン ～オランダの伝統的な絵柄～

(アクリル絵の具)

レッスン会場は先生の自宅。上質なアクリル絵の具や先生が調合した下地用絵具を使って、ゆっくりとレッスンを進めてくれます。英語でのレッスンができ、説明のプリントには日本語も書いてあります。先生の作品販売もしています。

連絡先 D.J.De Groodt-Zoutewelle Juliana van Stolberglaan 10
2,252 KA Voorschoten



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。

名前 Sylvia Gelderblomkruiters
住所 Cypresenlaan 3
3319 VP Dordrecht
TEL 0651 175885
教室 Openhofkerk
Heseplaats 221
3053 EA Rotterdam
10～12:30 1回 25euro 月1～2回



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、レッスンをするところもあるそうです。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。

名前 Emmy Stokvis www.emmystokvis.nl
住所 Batostraat 14
3813LK Amersfoort
TEL 0334330565
教室 個人宅へ出張 {one group 4人 10～15時}
各人 les 時間 x 8.65euro



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。

日時：月に1回、日本人学校で行っています。
連絡先：鈴木 のり子 nvanlitsuzuki@hotmail.com



英語・オランダ語レッスン

毎週水・金、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。

水： 8:50～9:50オランダ語(上級)
9:50～10:50英語(上級)
11:00～12:00英語(初級)

金： 13:40～14:40オランダ語(初級)



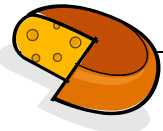
連絡先： Arianne Nguyen ngubar@palanet.nl

8. オランダイベントカレンダー



2015 年度オランダイベントスケジュール

1 月 1 日 2015	Unox Nieuwjaarsduik Den Haag 寒中水泳 www.unox.nl/nl/event/nieuwjaarsduik
1 月 21 日～2 月 1 日 2015	FILM FESTIVAL R'DAM ロッテルダム映画祭 www.filmfestivalrotterdam.com
2 月 9 日～15 日 2015	ABN AMRO 国際テニストーナメント www.abnamrowtt.nl
2 月 15 日～17 日 2015	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 20 日～5 月 17 日 2015	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
3 月下旬～10 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
4 月 3 日～8 月 27 日 木曜日 10 時～13 時 2015	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
4 月 3 日～9 月 4 日 金曜日 10 時～12 時半 2015	Alkmaarse Kaasmarkt アルクマールのチーズ市、ワープ広場 www.kaasmarkt.nl
4 月 5 日 2015	KEUKENHOFTOCHT キューケンホフとチューチップ畑の歩き歩け大会 www.lisselentewandeltocht.nl
4 月 5 日、6 日 2015	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 2015	Koningsdag 国王の日 国民の祝 www.amsterdamkoningsdag.nl
4 月 22 日～4 月 26 日 2015	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
5 月 2 日～5 月 6 日 2015	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 2015	Dodenherdenking 戦没者記念日 戦没者・戦争犠牲者を想う
5 月 5 日 2015	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 2015	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 25 日 2014	Japan market ライデン シーボルトハウス www.sieboldhuis.org
5 月 31 日～6 月 23 日 2015	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 14、15 日 2014	Japan Festival ジャパン・フェスティバル アムステルフェーン市で 2 年に 1 度開催される 日本人演奏者によるコンサートやダンス、武道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。 japanfestival.nl
6 月 19 日～21 日 2015 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 川の間エリア) www.opentuinendagen.nl
6 月 18 日～9 月 10 日 2015 木曜日 12 時半～13 時半 20 時～21 時(8 月上旬一部休み)	Hoorn Kaasmarkt ホールンのチーズ市 www.cheesemarkethoorn.com
7 月 1 日～8 月 19 日 水曜日 10 時半～12 時半 2015	Stichting Kaasmarkt Edam エダムのチーズ市 丸いエダムチーズが運河の小舟で運ばれ、チーズ計量所前の広場で取引される様子を見ることができる。 www.kaasmarktedam.nl
7 月 10 日～12 日 2015	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 2015	Vierdaagse2015 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31日～8月2日 2015	Varend Corso ウェストランドの水上花パレード www.varendcorso.nl
8月8日 2015	ラインスブルグの花パレード www.rijnsburgscorso.nl
8月15、16日&22、23日 2014	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15日～24日 2015	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
7月5日～8月30日 土曜日12時～17時半 2015	風車の日 キンデルダイクの19基の風車が動く 遊覧船:4月1日～9月30日10時～17時 大人€4.50 www.kinderdijk.nl
8月16日 2014	Folkloredag Zaanse Schans ザーンセスカンス夏祭り www.folkloredag.nl
8月19日～23日 2015	Sail Amsterdam アムステルダム帆船祭り アムステルダムで行われる5年に1度の帆船祭り https://www.sail.nl/2015
8月27日～8月30日 2015	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
8月28日～30日 2015	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
8月30日 2015	City Racing Rotterdam ロッテルダム中心で開催されるF1のデモンストレーション50万人を超える観客が、最新のマシンとドライバーに熱狂。 www.cityracing.nl
9月4日～6日 2015	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～7日 2015	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 2015	Bloemencorso リヒテンフォールデの花パレード www.bloemencorso.com
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нде宮から国会議事堂までをパレードする。
9月19、20、21日 2015	ティールの収穫祭 www.fruitcorso.nl
10月2日～3日 2015	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18日 2015	Amsterdam City marathon アムステルダムマラソン www.tcsamsterdammarathon.nl
10月23日～25日 2015	Eurospoor 模型電車の国際ショー、展示、交換市など www.eurospoor.nl
11月中旬 2015	聖ニコラス到着 www.sintinamsterdam.nl 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。
11月18日～29日 2015	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 2015	PAN アンティーク&アートフェア、アムステルダム www.pan.nl
12月5日 2015	St.Nikolas Celebration シンタクラス祭 Sinterklaas シンタクラスがよい子たちにプレゼントを渡してスペインへ戻る日。 子供たちは愛馬アメリコのためににんじんやお水を用意する
11月27日～1月8日 2015	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12日 2015	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2015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。

一部2014年度の情報も含まれます。 ※ オランダ政府観光局 <http://www.holland.or.jp>

アンティーク情報 2014 年

5 月 14 日～9 月中旬	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 17 日～10 月 4 日 毎木曜日と土曜日	Antiek- en curiosamarkt in Delft デルフトアンティーク市 食器、ジュエリー、ガラス製品、古い書籍 120 以上のお店が運河沿いや、古い 教会の周りに並ぶ www.tedoen.delft.nl
5 月と 9 月 隔週木曜日	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 Lange Voorhout www.jameslane.nl

オランダのクリスマスマーケット 2014 年

11 月 14 日～12 月 23 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.fluweelengrot.nl
11 月 26～30 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
11 月 29 日～12 月 30 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 ケットともにスケートリンクが出現 vymaastricht.nl/magical-maastricht
12 月 12 日～14 日	Dordrecht kerstmarkt ドルドレヒト 全長 2.5km、200 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 2014 年

12 月 1 日～12 月 31 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 visitbrussels.be/bitc/BE_en/minisite
11 月 24 日～12 月 31 日	ブルーージュのクリスマスマーケット マルクトや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 www.brugge.be/internet/nl
12 月 6 日～28 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
12 月 11 日～21 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
12 月 5 日～1 月 4 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



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） <http://www.baibainet.com>
 - ・オランダのニュースが日本語で読めるサイ <http://www.portfolio.nl>
 - ・オランダのニュース（英語） <http://www.expatica.com>
 - ・Google の無料オンライン翻訳サービス <https://translate.google.co.jp>
 - ・天気予報 WEATHER UNDERGROUND <http://nihongo.wunderground.com>
 - AccuWeather.com <http://www.accuweather.com>
 - ・ロッテルダム情報サイト（蘭・英語） <http://www.rotterdam.nl>
 - ・デン・ハーグ情報サイト(蘭・英語) <http://www.denhaag.nl>
 - ・ティルブルグ情報サイト（蘭・英語） <http://www.tilburg.nl>
 - ・インターネット専用世界のホテル予約サイト <http://jp.hotels.com>
 - <http://www.booking.com/index.ja.html>
 - ・格安航空券検索サイト <http://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 <http://www.hollandflanders.jp>