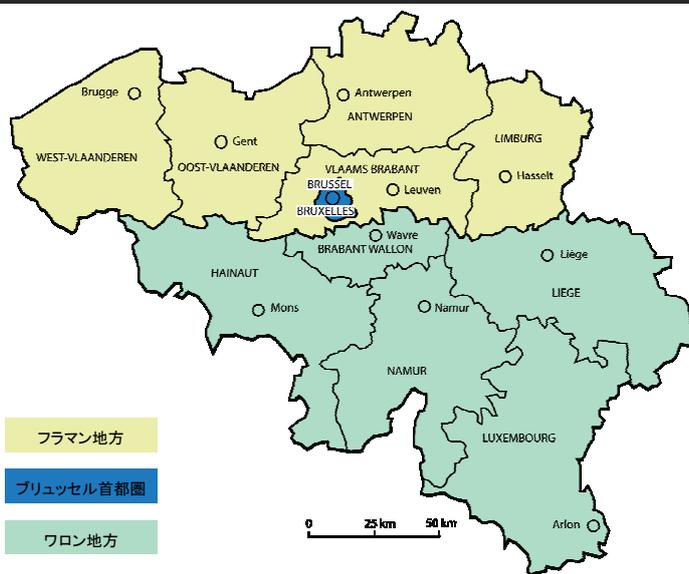


# 第1章

## ベルギー王国の概要

## ベルギー王国の概要



出典：外務省  
[www.mofa.go.jp](http://www.mofa.go.jp)



2008年現在ユーロを通貨としているEU諸国：15カ国  
 アイルランド；イタリア；オーストリア；オランダ；キプロス；ギリシャ；スペイン；スロベニア；ドイツ；フィンランド；フランス；ベルギー；ポルトガル；マルタ；ルクセンブルク

2

<b>国名</b>	ベルギー王国 Royaume de Belgique (仏語) Koninkrijk België (蘭語) Königreich von Belgien (独語)
<b>面積</b>	30,528km <sup>2</sup> (日本の約1/12 関東地方くらい)
<b>人口</b>	約1,058万人 在留邦人は約6,200人 (07年)
<b>首都</b>	ブリュッセル Bruxelles (仏語) Brussel (蘭語) Brüssel (独語)
<b>言語</b>	公用語は仏語、蘭語、独語の3言語。 ブリュッセル市内では、道路標識などすべて仏語と蘭語で併記されている。
<b>宗教</b>	キリスト教カトリック (約90%)、プロテスタント、ユダヤ教、イスラム教など
<b>日本との時差</b>	冬期 (10月最終日曜～3月最終土曜)：マイナス8時間 夏期 (3月最終日曜～10月最終土曜)：マイナス7時間
<b>政体</b>	立憲君主制、連邦王国 元首アルベール2世国王 (1993年8月9日即位)
<b>経済成長率</b>	2.8% (07年)
<b>物価上昇率</b>	1.8% (07年)

失業率	7.5% (07年)
通貨	euro (ユーロ、€)、cent (セント、¢) 1ユーロは100セント 紙幣：500、200、100、50、20、10、5ユーロ (7種類) 硬貨：2、1ユーロ、50、20、10、5、2、1セント (8種類)
気候	年間降雨日数は190日近くあるが、降雨量は少ない。日本に比べ日照時間は少ない。 どんよりと曇った日が続くのが特徴。
祭日	下表参照

※は、移動祝祭日

### 祭日

元旦 Jour de l'An / Nieuwjaarsdag	1月1日
復活祭 (およびその翌日) Pâques / Pasen	※
メーデー Fête du Travail / Feest van de Arbeid	5月1日
キリスト昇天祭 Ascension / Hemelvaart	※
聖霊降臨祭 (およびその翌日) Pentecôte / Pinkster	※
ナショナル・デー Fête nationale / Nationale Feestdag	7月21日
聖母被昇天祭 Assomption / Maria-Hemelvaart	8月15日
万聖節 Toussaint / Allerheiligen	11月1日
第一次世界大戦休戦記念日 Armistice / Wapenstilstand	11月11日
クリスマス Noël / Kerstmis	12月25日

### その他の祝日

蘭語共同体記念日	7月11日
仏語共同体記念日	9月27日
独語共同体記念日	11月15日
ダイナスティー・デー (王室の日) Fête de la Dynastie / Feest van de Dynastie	11月15日

☞ p.4「移動祝祭日」



**各共同体記念日**は、該当する共同体の学校、官庁がお休みとなりますが、一般のお店は開いています。  
**ダイナスティー・デー**は、官庁がお休みです。公立の学校はお休みのところもあります。  
**クリスマスの翌日 (12月26日)**は、官庁がお休みです。学校はクリスマス休暇に入っています。

## 移動祝祭日とは



ベルギーの祝祭日の多くはキリスト教に由来しています。特に「復活祭」「キリスト昇天祭」「聖霊降臨祭」は移動祝祭日で、毎年日付が変わります。

**復活祭：** イースター。春分の日後に訪れる最初の満月後に来る日曜日。キリストが十字架にかけられた後、3日目に復活したことを祝うもので、キリスト教国ではクリスマスと並ぶ重要な祭日。カラフルにペイントされた「イースターエッグ」は生命や復活を象徴するものとして復活祭には欠かせない。たまごは「イースターうさぎ」が運んでくるとされている。暗い冬が終わりを告げ、草木が芽吹き、動物の繁殖時期を迎える春にふさわしい祭日。関連行事として復活祭40日前に謝肉祭（カーニバル）がある。

**昇天祭：** 復活祭から40日目の木曜日。キリストが復活後、天に昇ったことを記念する。

**聖霊降臨祭：** 復活祭から50日目。キリストの復活後、聖霊がキリストの弟子たちに降りたことに由来する。

祝祭日の決め方はカトリック教会のもので、宗派によって異なることがあります。学校も祝日に準じて休暇を設けます。カーニバル、万聖節（11月1日）に各1週間の休み、復活祭とクリスマス時期に各2週間の休みになります。これに7～8月の夏休みを合わせると、ベルギーの学校に通う子どもは休みの多さに大喜び、日本に比べると休みが多く感じられるでしょう。



## 第2章

### 渡航前にしておくこと、知っておくこと

- 6 準備するもの
- 8 生活コスト
- 9 不動産
- 19 カルチャーショック
- 21 治安
- 27 ペットの持ち込み

## 準備するもの

### ビザの取得

詳細はビザ取り扱い旅行代理店を通じるか、在日本ベルギー大使館にFAXにて問い合わせてください。

〒105-0011  
東京都港区芝公園1-7-13  
芝大門フロントビル  
在日本ベルギー大使館  
ビザ担当  
FAX: (03)-3262-065

☞ p.146 「日本食材店」



和食器は5客が標準ですが、西洋食器は6客が標準です。

ベルギーでの生活には、基本的に日本での生活で必要だったものがあればよいでしょう。

### ◆衣料品

衣料品はショッピングセンター、デパート、大型スーパー、専門店などで豊富に見つけることができます。ただし、男女共に小柄な体型向けのサイズを見つけるのは日本よりも困難です。また、男の子用の下着は前開きでない、女の子用の生理用下着は売っていないなど、日本の衣料品と同じタイプのもので入手できるとは限りませんので、こだわりのある人は日本から持参するようにならう。靴下やストッキングの価格は高めなので、多めに持参することをおすすめします。また、スキーウェアなどシーズンを逃すと入手が困難となることがあるので、注意してください。



### ◆食料品

野菜、果物、一般食料品は小売商店、大型スーパーともに品揃えが豊富で、不自由はありません。

日本食材は一般の店ではそれほど見かけませんが、一部大型スーパーで基本調味料は手に入ります。また、日本食材店が数軒あるので、ほとんどの食品は入手可能です。しかし、日本に比べると割高ですので、基本調味料や保存食品などは当座の分だけでも日本から持参すると安心です。



### ◆食器・台所用品

日本で使用していたものを持参すればよいでしょう。客をもてなす機会が多いと思われる場合は、和食器などひとつお持ち持ってくると便利です。洋食器は種類、品数も豊富にあります。台所用品は、便利な小物がたくさんありますが、日本独特の土鍋、蒸し器、おろし金、寿司桶、ご飯しゃもじ、割り箸、お椀などは持参するとよいでしょう。ベルギーでは電気のクッキング・ヒーター（ラジエントまたはIH）を設置した住居が多いので、住居が決定している場合は、熱源に合った鍋類を持参するのが賢明です。また、日本のいわゆる「お弁当」を持つ習慣がないので、弁当箱や小物類（アルミカップ、仕切りなど）を持参すると重宝します。

### ◆電化製品

ベルギーの電圧は一般的に230V、周波数50Hzです。ダウントランス(変圧器)を使用す



れば、日本の電化製品は使えます。ただし、電圧だけ同じにしても周波数が異なると故障の原因になったり寿命が短くなったりすることもあるようです。また、ホットプレートや日本仕様の電化製品用延長コードはありませんので、必要なら用意するとよいでしょう。

☞ p.162 「電化製品」

### ◆日用雑貨

ほとんどのものが手に入りますが、来客用スリッパ、O型トイレカバーは持参するとよいでしょう。

### ◆医薬品

ベルギーでは処方箋がないと買えない薬が多いので、普段使いや慣れた家庭常備薬などを持参すると安心ですが、環境が違うので日本とまったく同じ効果を期待できないことがあります。また、日本の湿布薬のような貼り薬はあまり見かけません。

☞ p.61 「薬」

### ◆書籍

ブリュッセルには日本の書店もあり、日本語の書籍類を購入できますが、割高なので下記は持参すると便利です。

☞ p.169 「書店」

- ・外国語の辞典類、電子辞書
- ・日本語の辞典類
- ・子どもの本(成長過程に合わせた書籍、参考書など)
- ・料理の本
- ・旅行案内書(ヨーロッパ各国に旅行する機会に便利)
- ・家庭医学の本

❗  
英語、仏語の辞典は数多く出回っていますが、蘭語辞典は少なく、現在は『講談社オランダ語辞典』のみです。蘭語の会話集は数種あります。

海外に長期滞在する日本人の小・中学生に対し、日本国内の学校に通学しているときと同様に、日本の教科書が無償で配布されます。日本出国前に下記財団より受け取ることができます。渡航前に受け取ることができない場合は、多少時間がかかりますがベルギーの日本大使館を通じて受け取ることもできます。

☞ p.32 「日本大使館」

**渡航前に受け取る場合：**

**海外子女教育振興財団** ☎ [www.joes.or.jp](http://www.joes.or.jp)

〒105-0002 東京都港区愛宕1-3-4 愛宕東洋ビル6階 ☎ 03-4330-1341

❗  
その他、インターネットを利用して生活情報を収集するののも一つの方法です。本書各項目のウェブサイトアドレスを利用してください。

## 生活コスト



米コンサルティング会社  
Mercer による  
「2008年世界生計費調査」  
☎ [www.mercer.com/  
costofliving?  
siteLanguage=100](http://www.mercer.com/costofliving?siteLanguage=100)

☞ p.92「公共交通機関」

各種統計をみると、日本に比べてベルギーの生活コストは多少低いといえそうです。しかし、生活コストの中でも大きな割合を占める不動産物価において、世界でもトップクラスの日本と、欧州主要国の中でも低いレベルにあるベルギーではその差が大きく、全体の統計数字に影響を及ぼしていると考えられます。食費、光熱費、生活雑貨費に関して言えば日本とベルギーはほとんど変わらないのでは、というのが在住日本人の印象です。

不動産、私立学校、公共交通機関、スーパーマーケットなど、各章に掲載した関連ウェブサイトでは物価の参考値を調べてみるとよいでしょう。

### 物価の目安 (2008年11月現在)

食パン	1.6～1.9ユーロ/800g
卵	2.8～3.7ユーロ/10個
牛肉	15～20ユーロ/kg
豚肉	7～15ユーロ/kg
ノート	1.5～3.0ユーロ/冊
運賃 (バス、トラム、地下鉄)	1.6ユーロ/h～
タクシー2km乗車料金	5.1ユーロ/ブリュッセル市内昼間
電話料金 (固定電話、市内通話)	0.32ユーロ/分
映画館	7～9ユーロ/回
語学家庭教師 個人レッスン	30～40ユーロ/h
ハウスキーパー (掃除など)	7.5～10ユーロ/h
ベビーシッター	7.5～10ユーロ/h



## 不動産

### ◆家探し

条件に合った住居を探すことは、慣れない海外生活を快適に過ごすためにも重要なポイントです。しかし、条件の全てを満たす物件を探すことはほぼ不可能ですし、実際に住んでみないと分からないことも多くあります。家にいることの多い主婦や子どものこともよく考慮し、以下のポイントも参考にして暮らしに合った住まいを探しましょう。



☞ 不動産探しのサイト

**Immoweb:**

☞ [www.immoweb.be](http://www.immoweb.be)

**Vlan:**

☞ [www.vlan.be](http://www.vlan.be)

### 立地条件

- ☞ 日本人の多く住む地域か（近所やアパート内に日本人家族は住んでいるか）？
- ☞ 付近の交通量や騒音、環境や雰囲気などはどうか？
- ☞ 自動車を利用しない場合は、公共交通機関の最寄り駅、停留所は徒歩圏内か？
- ☞ 学校、幼稚園までの距離は徒歩圏内か？ またスクールバスの停留所は近いか？
- ☞ スーパー、郵便局、銀行、病院は近くにあるか？
- ☞ 会社への通勤はどれくらいかかるか？ 朝夕の交通渋滞はあるか？

### 建物

- ☞ 建物自体と個別住居のセキュリティはそれぞれどうか（アラーム、鍵の種類、モニターTVなど）？ →現状で不安なときは入居前に家主に相談し、改善してもらうようにしましょう。セキュリティ対策が不備なまま入居すると、引越し直後に盗難にあうことがあります（大きなトラックが横付けされたことや、外付けリフトの作業などから引越してきたことが明白となるので目をつけられやすい）。
- ☞ 駐車場、地下収納庫などはあるか？ →駐車場のない場合、あるいは1台分しかなく2台目の車を所有する場合、周辺の路上駐車可能スペースについて、住民専用駐車カードの要／不要などをチェックします。地下収納庫があれば便利ですが、集合住宅では住居以上に盗難の恐れがあります。貴重品（例えばゴルフセット、高価な酒類、楽器など）を収納する際には特に施錠などに注意しなければなりません。
- ☞ 家具付きかそうでないか、ある場合はどんな家具が付いているか、付帯設備（冷蔵庫、冷凍庫、オープン、食器洗い機、洗濯機、乾燥機など）は

☞ p. 119「パーキングディスク」

何が付いているか？ それぞれマニュアルはあるか？ 故障はないか？

- ☞ 給湯や暖房 (chauffage / verwarming) などの状態は良いか？ ボイラーの大きさと使い勝手は？ 点検済みか？
- ☞ 水周り (給水・排水) に問題はないか？
- ☞ 戸建て住宅の場合、1階部分、地下部分に外からの湿気によるシミなどがないか？ →特に夏場に入居する場合、乾燥して冬場の湿度が目立たないことがあります。冬になってから驚かないよう、床や壁をチェックしておきましょう。不自然なところに大きな家具などがある場合、裏の壁のシミを隠している場合があるので注意して見るようにしましょう。
- ☞ 集合住宅の場合、上階や隣家の靴音、隣の住居の話し声、テレビの音などが気にならないか？
- ☞ 窓ガラスは、ペアガラス (複層式) や合わせガラスが騒音防止、防犯、冬の保温の点で望ましい。
- ☞ 近隣の住民はどんな人たちでどんな生活パターンか。
- ☞ ペットを飼う予定や希望がある場合、可能かどうか。
- ☞ 引っ越しの方法は何が可能か？ →エレベーターを使つての引越し荷物の出し入れを禁止している集合住宅や、エレベーターが小さく荷物を積めない場合が多くあります。その場合は外付けリフト車を使うことになります。海外からの荷物を扱う引越し業者は諸手続きを代行してくれますが、ベルギーでソファやベッド、タンスなどの大型家具を購入した場合、基本的には購入者が居住地の警察に連絡し、搬送数日前にリフト車設置場所 (通常は建物前のスペース) に駐車禁止の立て札を置いてもらう必要があります (有料)。これを怠ると運送業者がリフト車を設置するスペースを確保できず、再度配達を依頼しなければならないことになります。



#### 不動産 (住居) の種類

maison / huis	戸建て (独立した壁は2、3、4面)
villa / villa	独立した4面の壁を持つ庭付き戸建て
maison de maître, hôtel de maître / herenhuis	昔風のつくりで天井の高い庭付きの家 (独立した壁は2~4面)
bel-étage / bel-étage	タウンハウス (両側か片側に隣家がある) の家。1階部分が駐車場で2階部分以上が住居
style ferme / fermettestijl	農家風の家、平屋または2階建て
flat / studio	ワンルームマンション
appartement / appartement	1~複数のベッドルームがあるマンション

不動産用語

寝室 bedroom	ch, chambre	ベランダ balcony	ter, terras
	slpk, slaapkamer		ter, terras
暖炉 fireplace	fo, feu ouvert	庭 garden	jard, jardin
	met OH, met open haard		tuin
食堂 dining room	sam, sale à manger	セントラルヒーティング central heating	chf, chauffage centrale
	eetk, eetkamer		cv, centraal verwarming
リビングルーム living room	living, salon	重油 (ガス) ヒーティング oil (gaz) heating	chf mz (gaz), chauffage ma- zout (gaz)
	zitplaats, living, woonkamer		cv stookolie (gas), centrale verwarming stookolie (gas)
システムキッチン fitted kitchen	cuis-eq, cuisine équipée	ペアガラス double-glazing window	double vitr, double vitrage
	keuk, kkn, kk, keuken, ingerkeuk		dubbel glas
軽食テーブル付き (キッチン) breakfast space	cam, coin à manger	改築済み、新築 new	nf, neuf
	eethoek		nwe, nieuw
書斎 den, small study	bur, bureau	全室改装済み completely renovated	ent rén, entièrement rénové
	bureel, bureau		voll vern, volledig vernieuwd
玄関ホール entrance hall	hall	要改装 to be redecorated	à rafraîchir
	hal		op te knappen
地下倉庫 cellar	cave	設備完備 all equipped	tt cft, tout confort
	keld, kelder		alle comfort
屋根裏倉庫 attic	gren, grenier	大きい large	gr, grand, spacieux
	zolder		gr, groot, ruim
バスルーム bathroom	sdb, salle de bain	即入居可 available now	lib, libre, disponible
	bdk, badk, badkamer		onm vrij, onmiddellijk vrij, beschikbaar
シャワー shower room	sdd, salle de douche	家具つき furnished	meublé
	douche		gemeubeld
トイレ toilet	wc, toilette	家具なし unfurnished	non-meublé
	wc, toilet		niet gemeubeld
洗濯機置き場 laundry room	buand, buanderie	パーキングスペース parking lot	park, parking
	waskeuken, wasplaats		parkeerplaats
駐車場 garage	gar, garage		
	garage		

☞生活水準の上昇分の割合と計算シミュレーション:

🌐 [www.statbel.fgov.be/indicators/cpi/rent\\_fr.asp](http://www.statbel.fgov.be/indicators/cpi/rent_fr.asp)  
(仏)

🌐 [www.statbel.fgov.be/indicators/cpi/rent\\_nl.asp](http://www.statbel.fgov.be/indicators/cpi/rent_nl.asp)  
(蘭)

### ◆賃貸契約と登録

賃貸契約書 (bail / huurcontract) は定型のものが販売されており、これを使うことが多いようですが、全く白紙から契約書を書くことも定型版の契約書に修正を加えることもありますから、全てを注意して読むようにしてください。一般的な賃貸は9年契約です。借主が途中で契約を解除するには3カ月前までに家主に書留で通知する必要があります。最初の1、2、3年目に契約を解除したい場合は、それぞれ3カ月、2カ月、1カ月分の違約金を支払わなければなりません。3年目以降は、3カ月前の通知さえ守れば違約金は発生しません。一方、家主が借主に対して退去を要求するには、自分や家族の住居として使用したいなど法的に認められている理由をもって6カ月前までに通知することが義務付けられています。

賃貸契約書は、家主の責任で締結から2カ月以内に物件所在地の役所に届け出ることが義務付けられています。登録は無料ですが、これを怠ると家主に罰金が課せられます。登録をしなかった場合、もし家主が物件を第三者に売却すると、新しい家主に対して賃貸契約は無効になります。即刻退去を要求されても借主は文句を言えません。逆に借主が契約途中で退去したい場合、契約書が登録されていないければ前述の違約金を支払う義務はありません。

### ◆保証金と家賃

保証金は、一般的に家賃の2カ月分とされていることが多いようです。退去時に物件に損害があつて修繕が必要な場合や、電気／ガス代などを未払いのまま退去した場合の保証に充てられます。この金額を現金で家主に支払う必要はなく、銀行に保証人になってもらうか、借主名義の定期預金口座を開設してそこに保証金を預け、双方の合意の上でないと引き出しや解約ができないようにするなどの方法が取られています。不動産業者などの代理人のいる場合や家主に経験があればスムーズに手続きが済みますが、そうでない場合は銀行に出向いてアドバイスを受け、問題や損失が生じるのを未然に防ぐようにしましょう。

家賃は、通常1カ月分ごとの前払いで、銀行口座からの自動引き落とし設定 (ordre permanent / doorlopende opdracht) をします。契約書に記述がなくとも、家主には生活水準の上昇分の割合だけ12カ月に1度家賃を上げる権利があります (indexation du loyer / huurindexatie)。この割合は経済省から発表されています。また、家主は3年に1度、9～6カ月前に通知すれば、家賃増額を要求することができます。

集合住宅に住む場合は家賃の他に管理費 (charges / (huur) lasten) を請求される場合があります。これは、共有部分のメンテナンス、セントラルヒーティング代、電気料金、水道料金、管理人の給料などの年間予想額を月割りにして請求されるもので、年に1回の実測によって追加徴収されたり過剰支払い分が返金されたりします。賃貸契約書には管理費に含まれるものとその精算方法が記述されていますので、注意してよく読んでください。不明なところは契約締結前に確認するようにしましょう。

#### ◆入居に際して

通常は、入居時に家主と借主が家屋鑑定 (expert / expert) を依頼し、家屋鑑定人立会いのもとに点検を行います。これは、入居前から既にある破損箇所や汚れをチェックして記録する「借家原状証明 (état des lieux / plaatsbeschrijving)」を作成するためです。退去時に法外なペナルティを請求されないためにもきちんとチェックしましょう。写真やビデオに残すのも一つの方法です (壁の汚れ、窓の開閉具合や窓ガラスのひび割れ、カーペットのしみ、くぎ穴など)。不備な点を見つけたらその場ですぐに家主に言いましょう (入居後不備な点に気付いたら、書留で家主に報告した方がよいでしょう)。契約時の取り決めはすべて契約書に記入し、双方の同意が必要です。賃貸契約書は十分に読み、納得の上でサインしてください。不明点があればサインは後日に延ばしてでも確認を怠らないことが後々問題を抱えないための得策です。



お住まいをお探しですか?  
お気軽に日本語でお問い合わせください。

当社では、お客様に以下のサービスを致しております。

- アパート訪問
- 契約書の翻訳
- 電話、及びテレビ契約の手続き代行
- 鑑定士の紹介

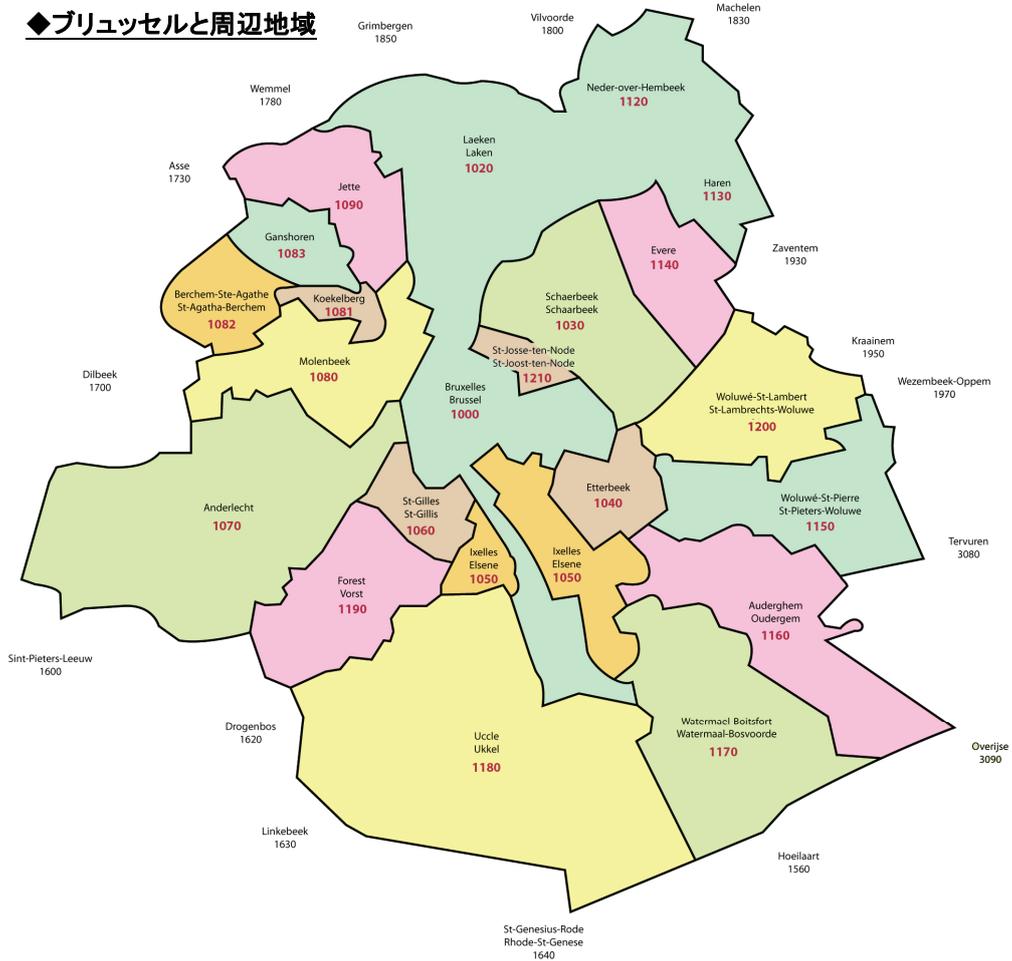
Tel : +32/2/356.25.00 Fax : +32/2/358.68.28

松本 純子 Mobile : +32/473.22.02.94

[besthouse.int@skynet.be](mailto:besthouse.int@skynet.be) [www.besthouse.be](http://www.besthouse.be)



◆ブリュッセルと周辺地域



# EuroHouse

[www.eurohouse.be](http://www.eurohouse.be)

**不動産売買、賃貸、管理、コンサルティング**  
**日本語での案内、説明があるので安心です。**

- Bd du Souverain 254, 1160 Brussels
- 地下鉄Herrmann-Debroux駅より200m - スパルCarrefourの横
- Tel 02-672 0555 Fax 02-6731132
- [info@eurohouse.be](mailto:info@eurohouse.be)

ベルギーの主な地域情報 1/3

郵便番号	上段=区・都市名 仏語 / 蘭語 下段=ウェブサイト	上段=地域の特徴 下段=主な学校、病院	上段=買い物 下段=緑地	評価
1000	<b>Bruxelles</b> ブリュッセル <b>Brussel</b> ブリュッソル	市中心部。大使館、領事館が多くある。公共交通機関網が非常に発達している。治安が悪い地区とにぎやかな商業地区が交じり合っている。家族での居住に適した地区は少ない。		◎
	🌐 www.brucity.be	+ サンピエール病院 + ブリュグマン病院 + サンジャン病院		△
1030	<b>Schaerbeek</b> スカールベーク <b>Schaarbeek</b> スヒャールベーク	古くからの労働者、中産階級の住宅街。ブリュッセル市中心部に近い地域は移民系外国人が多く、治安が悪い。EU本部周辺は近年急速に開発が進み変化しつつある。		△
	🌐 www.schaerbeek.irisnet.be			○
1040	<b>Etterbeek</b> エーテルベーク <b>Etterbeek</b> エテルベーク	中産階級の住宅地。EU本部周辺、サンカントネール公園近隣は古い大きなタウンハウスが多い。公共交通の便が良い。		△
	🌐 www.etterbeek.irisnet.be	👉 オランダ人学校 👉 日本人幼稚園		○
1050	<b>Ixelles</b> イクセル <b>Elsene</b> エルスヌ	北部は移民系外国人の多い商業地帯。南部は大学周辺に学生が多く、戦後の一般的な住宅地。西側は古く高級な住宅街。公共交通の便が良い。		◎
	🌐 www.ixelles.irisnet.be	👉 BEPSブラッセル校 👉 ヨーロピアンスクール + ランバート記念病院 + レオポルドクリニック + サンミッシェル病院クール + エテルベーク-イクセル病院		○
1060	<b>St-Gilles</b> サンジル <b>St-Gillis</b> シントヒリス	ブリュッセル市中心部に近い地域は移民系外国人が多く荒れ気味。Midi駅周辺は荒廃していたが近年再開発が進んでおり、現代アートやカルチャーの発信地になりつつある。メトロ、バス、トラムと公共交通の便が良い。		○
	🌐 www.stgilles.irisnet.be			△
1150	<b>Woluwe-St-Pierre</b> ウォリュウエ・サンピエール <b>St-Pieters Woluwe</b> シントピータース・ウォーリュエ	新築のマンションが多く、外国人居住者の多い住宅街。森林公園など緑が多い。公共交通の便がやや悪い。		◎
	🌐 www.woluwe1150.irisnet.be	👉 モンテッソーリ幼稚園		◎
1160	<b>Auderghem</b> オーデルゲム <b>Oudergem</b> アウデルゲム	日本人居住者が最も多い地区のひとつ。ベルギー人の多い住宅街。公共交通の便が良い。		○
	🌐 www.auderghem.be	👉 日本人学校		◎

ベルギーの主な地域情報 2/3

郵便番号	上段=区・都市名 仏語 / 蘭語 下段=ウェブサイト	上段=地域の特徴 下段=主な学校、病院	上段=買い物 下段=緑地	評価
1170	<b>Watermael-Boitsfort</b> ワートルマール・ボワッフォー <b>Watermaal-Bosvoorde</b> ワートルマール・ボズヴォールド	ベルギー人の多い静かな住宅街。日本人も多い。日本人学校に近い。公共交通の便はやや良いよ。		○
	☎ <a href="http://www.watermael-boitsfort.be">www.watermael-boitsfort.be</a>	✍ ブリュッセルインターナショナルスクール		◎
1180	<b>Uccle</b> ユックル <b>Ukkel</b> ウッケル	公園、森林など緑地が多い。大使館の多い地区。広い庭付き一戸建て住宅が多く、外国人、ベルギー人の高級住宅街。北部はバス、トラム網発達。南部は公共交通の便が良い。		○
	☎ <a href="http://www.uccle.be">www.uccle.be</a>	✍ ヨーロピアンスクール ✍ リセ・フランセ ✚ エディット・カヴェルクリニック ✚ エリザベス、ドゥーザリス病院		◎
1200	<b>Woluwe-St-Lambert</b> ウォリュウエ・サンランペール <b>St-Lambrechts-Woluwe</b> シントランブレヒツ・ウォーリュエ	戦後の比較的新しい一般的な住宅街。東部は近年開発された低層の集合住宅が多い。日本人居住者が多い地区。外国人、ベルギー人が入り混じっている。		◎
	☎ <a href="http://www.woluwe1200.be">www.woluwe1200.be</a>	✍ ヨーロピアンスクール ✚ UCLサンリュック病院		△
1930	<b>Zaventem</b> ザーベンテム (蘭)	ブリュッセル国際空港所在地。騒音問題で住民運動が続いている。公共交通の便が良い。		△
	☎ <a href="http://www.zaventem.be">www.zaventem.be</a>			
1950	<b>Kraainem</b> クライネム (蘭)	蘭語系地区だが仏語系居住者も多い。戸建て住宅が多い。Stockelまではメトロが通っているが、その他の地域は公共交通の便が良い。		○
	☎ <a href="http://www.kraainem.be">www.kraainem.be</a>			◎
3090	<b>Overijse</b> オーヴァーライス (蘭)	郊外型住宅街。英語系外国人が比較的多い。車中心の生活。公共交通の便は良くない。		○
	☎ <a href="http://www.overijse.be">www.overijse.be</a>			◎
1970	<b>Wezembeek-Oppeem</b> ウェゼンベークオッペム (蘭)	ブリュッセルの近郊住宅地。庭付き一戸建て住宅が多い。公共交通の便は良くない。空港から近く騒音の問題がある。		○
	☎ <a href="http://www.wezembeekoppem.be">www.wezembeekoppem.be</a>	✍ ドイツ人学校		○
3080	<b>Tervuren</b> テルヴューレン (蘭)	郊外型住宅街。大邸宅と一般の戸建て住宅が混在している。ベルギー人のほかにイギリス系外国人が多い。		△
	☎ <a href="http://www.tervuren.be">www.tervuren.be</a>	✍ ブリティッシュスクール		◎

ベルギーの主な地域情報 3/3

郵便番号	上段=区・都市名 仏語 / 蘭語 下段=ウェブサイト	上段=地域の特徴 下段=主な学校、病院	上段=買い物 下段=緑地	評価
1410	<b>Waterloo</b> ワートルロー (仏)	ブリュッセルから南へ15キロメートルほどに位置する近郊都市。中心部にはショッピングセンターをはじめとする商業地区が整っており、周辺は静かな一戸建て中心の住宅地区。ブリュッセルからの公共交通機関は不便で、車でのブリュッセル通勤は渋滞の覚悟が必要。		◎
	🌐 www.waterloo.be	<ul style="list-style-type: none"> <li>✍ BEPSワートルロー校</li> <li>✍ セントジョーンズインターナショナルスクール</li> <li>✍ スカンディナビアスクール</li> <li>✚ プレンラリユー・ワートルロー病院</li> </ul>		◎
2000	<b>Anvers / Antwerpen</b> アントゥウェルペン (蘭)	市中心部は公共交通網も発達しており、生活に便利。蘭語都市だがどこでも英語が通じる。郊外で比較的外国人の多いのはBrasschaat、Ekeren、Schoten、Wilrijkなど。閑静な住宅街で、移動は車中心の生活。		◎
	🌐 www.antwerpen.be			○
9000	<b>Gand / Gent</b> ヘント (蘭)	洗練された市街地と、St-Deurle、St-Denijs-Westrem、St-Martens-Latem、Zwijnaardeなどの近郊住宅地がある。移動は車中心の生活。		◎
	🌐 www.gent.be	✚ ゲント大学病院		△
3000	<b>Louvain / Leuven</b> ルーヴエン (蘭)	大学の街。英語がよく通じる。中心部はにぎやか。街はこじんまりしているため徒歩でほとんどの用が足せる。ブリュッセルへの車通勤は渋滞で不便。外国人の多い地区はKessel-Lo、Herent、Heverleeなど。		○
	🌐 www.leuven.be	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ KUL大学付属病院</li> <li>✚ ハイリフハート病院</li> </ul>		△
4000	<b>Liège / Luik</b> リエージュ (仏)	ベルギー第4の都市。仏語圏の中心地。落ち着いたたたずまいの町並みが残る。		○
	🌐 www.liege.be	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ リエージュ大学病院</li> <li>✚ シタデル地域病院</li> <li>✚ サンジョセフクリニック</li> </ul>		○

# REAL ESTATE - RELOCATION

## 家探しのお手伝い

- ❖ Auderghem
- ❖ Watermael-Boitsfort
- ❖ Woluwe
- ❖ Stockel
- ❖ Kraainem

家具つき、家具なし物件

- ✓ マンション
- ✓ 一戸建
- ✓ 事務所

トラブルシューティング、電気、ガス、水道、TV、インターネット接続の代行いたします。

日本語、英語、フランス語でお問い合わせください。



**FISHER**  
propertyprovider

Rue du Page 65 - 1050 Brussels

Phone +32 (0) 479 799 470

fisher@fisherproperties.be

## カルチャーショック

アジアの東端にある日本と欧州大陸の西端に位置するベルギーは、距離だけでも1万キロ余り。歴史、文化、言語、気候、人種と何を取っても日本と同じ部分はありません。そこにやってきて生活をしようという日本人が、大小さまざまなカルチャーショックを受けるのは当然のことです。

### ●気候、言語などの違い

**気候** — 同じ北半球に位置していても、ベルギーの緯度は日本の北隣、サハラ以南と同じです。四季はあるものの、日本のように夏と冬の温度差の大きい気候ではなく、夏の平均気温は22℃程度、冬は0～5℃で、年間を通して日照時間の短い土地です。日本の、特に太平洋側のような温暖で日照時間の長い風土に慣れた日本人には、ベルギーの夏は寒く、冬は非常に暗く憂うつなものに感じられることでしょう。

**言語** — 日本語を単一言語とする日本に対し、ベルギーの公用語は仏語、蘭語、独語と3つあります。ブリュッセルやアントワープなどの国際都市では英語も広く日常生活に浸透しています。隣り合った人が何語でしゃべるか、何カ国語で話せるのか、会話を始めてみなければ全く分からないという状況は、日本人にとっては不安にさえ感じることがあるでしょう。

**民族** — ゲルマン系のフラマン人とラテン系のワロン人という、2種類の民族系統からなっている国がベルギーです。それだけでなく、陸続きの欧州では昔から人々の移動や移住が頻繁で、現在のベルギーでも居住者の2割以上がベルギー以外で生まれた人で、ベルギー生まれでも両親がベルギー生まれではない人を含めると、その割合は非常に大きいものになります。日本で言う「あの人はxx県出身」が、ヨーロッパでは「あの人はxxx国出身」と同じ程度の意味合いだと言っても過言ではないでしょう。

**文化** — ベルギーは、長い欧州の攻防の歴史を経た末、19世紀半ばにドイツ、フランス、オランダの大国間の緩衝地帯という政治的意図から建国された国です。そのため、ベルギーという国の唯一固有の文化はありません。欧州のありとあらゆる文化と伝統が入り混じり、見方、切り口によってどのようにも理解できる今日のような複雑な姿になっています。

### ●生活習慣の違い

ベルギーではサービスについての考え方が日本と違うようです。スーパーのレジ、郵便局や銀行の窓口、役所で長時間待たされることはめずらしくありませ





ん。配達や修理を頼んでも約束の時間どおりに来ないことが多くあります。逆に、片言の言葉を使って頑張って話そうとしている人がいれば、長い行列の後ろの人たちは、文句を言うこともなく忍耐強く待っています。待てない人は、待たなくてもいい時間帯を見計らって出かけるような工夫をすればよいようです。配達や修理の業者は、「来ればラッキー！」ぐらいの心構えで自宅での時間を有効に使いながら待てばイライラも解消されます。

日本人が見習いたいと思うような光景を街中で見かけることもあります。お年寄りに自発的に席を譲る若者がいたり、ベビーカーを引く女性が段差の大きなバスやトラムに乗降するとき、近くの男性がさっと手を貸したり、手動のドアを次の人が来るまで開けて待っていてくれたり、という周囲の人に対する気配りは、誰もが自然に行っています。親切を受けた人も「ありがとう」とにこやかにお礼を言っている様子は、見ていても気持ちのいいものです。

何もかもが日本とは違う土地での初めての生活は、毎日分からないこと、驚くこと、困惑することの連続かもしれません。不思議に思ったり、不気味に感じたり、理解しがたいと頭を抱えることも少なからずあるはずです。これがいわゆる「カルチャーショック」というもので、異国に暮らす上で避けて通れない関門ともいえます。頭を抱えたまま、不満を不満として自分の中に閉じ込めたまま、ひたすら日々をやり過ごしても年月はたちますが、それではもったいないと思いませんか？「日本なら、もっとスムーズに運ぶはずなのに」とついつい感じることは、実は、日本でもそんなにスムーズに運んでないことも多いはず。逆に、「こんなに違いがある！面白い！もっと知りたい！理解したい！」と、日々感じるカルチャーショックを、知る、学ぶ、発見する楽しみに転換すれば、誰にでも訪れるわけではない貴重な海外生活の機会を、少しでも有意義に過ごすことができるはず。

不慣れな外国生活を快適に過ごすにはどうすればよいか、試行錯誤をしながらの苦労は慣れるまでの一時的なものです。新しい環境で出会う人々と友好関係をつくり、ヨーロッパ社会を理解し、また、草の根レベルの日本友好親善大使の一人として日本文化をプロモーションするのはどうでしょう。誰も最初は困って当然です。困った時には、遠慮せずに近隣の日本人やベルギー人に相談し、助けてもらえばいいと、気持ちに余裕を持ってベルギーでの新しい生活に臨みましょう。



## 治安

ベルギー全体とその首都ブリュッセルは、欧州主要国（都市）の中でも比較的治安の良い国（都市）の1つとされていますが、ここ数年来、各種犯罪や交通事故などは増加傾向にあり、警察もその対策に苦慮しています。特に最近では、高速道路における交通死亡事故の激増に加えて、窃盗、強盗、車上ねらいなどの財産犯、あるいは、空港、主要駅および繁華街におけるスリ、置きびき、ひったくり事件、犯罪が増加しており、日本人も被害にあうケースが増えています。以下の心得は安全対策のための一例です。

### ◆日常生活の心得

#### 隣人などとの付き合い

入居当初は、管理人や近隣の人たちをよく観察してください。引越し後のあいさつ回りの習慣は特にありませんが、回っておけば、その後の生活の役に立つかもしれません。

生活ぶりのしっかりした隣人、信頼のおける管理人と懇意にしておくことで、困ったときや万が一のときにも助けが請いやすく、安心の1つの柱となります。

#### 訪問者

見知らぬ不審な訪問者は、ドア越しに断りましょう。知らない人に玄関口を見せる、家の中に入れると、内部を観察され手引きされる可能性を増やすこととなります。言葉が不自由であるとい、ドアを開けがちですが、セールスマンや予告なしに訪問する修理工、電話／電気／ガスなどの会社の社員は、たとえ制服を着ていても、身分証明書などの提示を求めると、その会社に電話をするなどの用心も必要です。ドアチェーンを付けたまま対応するのも手です。原則として、理由も分からず予告なしに来る訪問者は断わる、という態度で問題ありません。どうしても来る必要があれば、約束を取ってでも出直して来るはず

#### 電話の対応

家庭で電話をとる際は、受けた側は「ハロー」とだけ言い、名前を名乗りません。まずは電話を掛けてきた相手が誰かを確認します。間違い電話の相手に「お宅は何番か」と聞かれても答える必要はありません。逆に相手のかけた番号を問いただします。



© BITC - Olivier van de



「サバイバル 電話」  
(電話での会話)



タイマーは、電気店、BRICO、IKEAなどで入手できます。  
☞ p.164 「ホームセンター」

### 長期に家を空けるとき

休暇などで長期に家を空ける際、車への荷物の積み込みやタクシーへの乗り込みは、なるべく人目につかないようにしましょう。人目につくような浮かれた行動は、空き巣を招待しているようなものです。新聞は一時的に止めるか、郵便物と一緒に信頼できる人に預かってもらうとよいでしょう。アパートに信頼できる管理人がいる場合、家の鍵を渡し、通気を兼ねて時々窓を開けてもらい、あたかも人が居るように装うとともに、たまった郵便物を預かってもらうことも一案です。ただしこの場合、トラブル防止のため、入ってもらいたくない寝室などの部屋には施錠が必要です。

### 市街地にて

IDカードは常時携帯を心掛けましょう。ただし、路上で警察官と名のる者に、意味もなくIDカードや財布などの提示を求められた場合は、ニセ警官の可能性もあります。「警察へ一緒に行ってから」と意思表示をし、その場では何も見せてはいけません。「では警察へ行こう」と言われておかしな場所に連れて行かれてはもっと危険ですから、むやみに移動してはいけません。周りの人に助けを求める（あるいはそのようなジェスチャーをする）のも有効です。絶対にIDカードなどを路上で相手に渡してはいけません。持ち逃げされたら、「自分」を証明するものがなくなります。また、親切に話しかけながら、クッキーやジュースを勧める人がいても口にしてはいけません。睡眠薬入りの場合がありますので用心してください。

## ◆侵入盗犯対策

### 基本の心得

空き巣などの侵入犯は、計画的犯行が大半です。必ず予め狙うべき「めぼし」をつけた上、付近の状況、侵入箇所、逃走経路の選択を行い、「これならできる」と確信してはじめて犯行に移るものです。特に空き巣の場合は、付近の家人の外出を見張っていたり、ブザーを鳴らしたり電話を掛けたりして留守を確かめる例がほとんどです。

- ▶ 外出時はすべての施錠を確認しましょう。
- ▶ 侵入を容易にする踏み台となるようなものを家の周りに置かないようにしましょう。
- ▶ 電話に出た途端切ってしまうような不審電話や、不自然な訪問者（道や人を尋ねるなど）があった場合には、留守を悟られないような工夫をするとともに、長時間の外出を控えるようにしましょう。
- ▶ 雨戸やブラインドがあれば、夜間は必ず下ろしておきましょう。

- ▶ 外出時に厚手のカーテンをすべて引いておくことは、留守であることを公表しているようなものです。窓の多い家で、雨戸などがなければ、外出時には地上階（日本でいう1階部分）はレースのカーテンだけ引いておく工夫も有効です。
- ▶ 夜間に数時間外出する時は、表から見える部屋に明かり（常夜灯など）をつけ、人がいるように装う工夫が必要です。長期間留守にする場合、タイマーをつけるのも有効な手です。



### 防犯の基本

侵入盗犯は、盗みの過程で侵入時に最も神経を使うそうです。つまり、いかに短時間に物音をたてずに侵入できるかに犯行の成否がかかっているわけです。したがって、一カ所の鍵を開けてもすぐに侵入できないなど侵入盗犯の犯意を断念させることが大切です。

- ▶ 玄関に補助鍵を取り付けたり、防犯警報機を設置するのも有効です。家主と相談してください。
- ▶ 表から見通せない部分の出入口や窓の鍵を強化しましょう。
- ▶ 最も一般的な不正侵入手口はガラス破りです。簡単な鍵しか取り付けられない窓やガラス戸の鍵に近い部分を破って（音がしないようテープ類をガラスに貼り付けた上で破る）、そこから手を入れ、鍵を開けて侵入するわけです。したがって、窓などの上部/下部に補助鍵を取り付けたり、センサーライトを取り付けたりするなどが有効です。

### 日常生活での防犯

侵入盗犯は、面をとられる（顔を見られる）ことを最も嫌います。このことは、過去逮捕された犯人の自供からも裏付けられています。例えば、下見のときねらっていた家の人から顔を見られた、声をかけられたなどにより、犯行を断念した例が多くあります。

- ▶ 用もないのに家の周りを徘徊する者、あるいは、自宅を観察していると認められる者を発見した場合には、無関心を装うことなく、わざと相手をじろじろ眺めたり、「何か用ですか」くらいの声を掛けたりして、相手にこちらが不審を抱いたと感じさせることは、未然防止の観点から極めて大切です。
- ▶ 下見に車が使われる例は多く認められます。したがって、自宅を観察できる場所に、日頃見かけない人が乗ったまま停車しているようなときには、車のナンバーをひかえるなどして、こちらが不審を抱いていることを動作で相手に知らしめることが大切です。
- ▶ また、「これはおかしい」と感じたら、遠慮なく警察に電話し、事情を話して警戒を依頼することです。調べた結果不審者でなかったとしても、その責任は不審を抱かせた相手側にあるのですから、遠慮や躊躇はしないことです。

### 最悪の結果を回避するために

侵入盗犯の最も危険なケースは、家人在宅の場合です。空き巣犯が留守だと思って侵入したところ、家人が居たため、居直り強盗に変わる、あるいは、忍び込み（家人の就寝中に忍び込む盗犯）で、家人が物音に気付き不用意に出ていったため、居直り強盗になるといった例がしばしば聞かれます。

- ▶ 不意の訪問客に対しては、ドアスコープで相手を確認した上、対応しましょう。その際、初対面の人に対

しては、十分用件を確認するとともに、話は最低ドアから少し離れ、ドアチェーンを掛けたまま行いましょう。日本人は、礼儀の方を優先し、不用意にドアを開ける傾向があります。

- ▶ 外出から帰宅した際にも、必ず家に入る前と玄関のドアを開けた時点で、異常の有無を確認しましょう。鍵を掛けたはずの玄関の戸が無施錠になっていたり、開けておいたはずのカーテンが引かれていたりするような場合には、不用意に中に入らず、まず外から確認しましょう。
- ▶ 就寝中は玄関だけでなく、寝室のドアにも鍵を掛けましょう。
- ▶ もし、不幸にも在宅中、侵入しようとしているのを発見したら、可能な限り早く外に逃げ出すことです。しかし、集合住宅の場合はそうもいかないのが、まず時間を稼げる部屋に早く逃げ込むことです。そのためには、日頃からその部屋を決めておき、いつでも鍵が掛けられるよう、鍵穴に常時鍵を差し込んでおくことです（外に出られる部屋が理想ですが、高層集合住宅の場合には、ドアの内側にベッドなど重い物が置け、ドアを開けにくすぎる部屋が適しています）。そして、ひとまず身の安全を確保した後、外に向かって大声で助けを求めることです。侵入に気付いて、逃げもせず、いきなり大声を上げることは、侵入者を強盗にさせる最もつたない手段です（侵入盗犯は逮捕の恐怖に脅えているわけです。過去の例から、短時間でも犯人の支配下から一応逃げ、外に向かって大声で助けを求める方が、犯人に与える恐怖が大きいことから、何となく一目散に逃走するケースが多く見られます）。

#### 盗難被害を最小限にするために

被害品は、たとえ犯人が逮捕されても戻らない場合がほとんどです。また、日本のプロの泥棒は足のつかない現金を中心に取ることが多いようですが、こちらの泥棒はお金になるものなら何でも盗む傾向があります。

- ▶ 現金は手元に置かないようにしましょう。
- ▶ 貴重品は、鍵のかかる丈夫なロッカー、タンスの引出し（もちろん持ち出せず、しかも容易に破壊できないもの）に入れ、鍵は容易に見つからない場所に隠すことです。貴重品入れの鍵をほかの頑丈な引出しなどに入れ、さらにその鍵を地下室などに隠すのも1つの方法です（タンスの中の衣類の下や衣装ケースの底、置物の下や裏などは最も発見されやすい場所です。いったん侵入されたら最後、寝室サロンなどはすべて引っかき回されると思って間違いない）。
- ▶ 最も安全な方法は、貴重品を銀行の貸金庫に預けることです。特に高価な宝石などを持っている人には、年間料金も少額であることから、この方法をお勧めします。
- ▶ 盗難保険については、事前申告が必要な上、金庫などに入れ、鍵を掛けた上で保管することが義務付けられており、保険料は高額です。

☞ p.41「盗難保険」



#### ◆自動車窃盗、盗難対策

近年、路上通行中、もしくは停車中に、数人からなる武装した犯人グループが、運転手に対して暴行、もしくは脅迫を加え、車両を強奪するカージャックなど、車に関する犯罪被害が急増しています。

以下は、できる限り犯罪に巻き込まれないための対策例です。

- ▶ 貴重品（バッグ、スーツケース、オーバー、背広、ビデオなどの撮影機器）、人目を引く物品を車内に置いておかない。また、運転時にはバッグを助手席上や膝の上には置かない。

- ▶ 乗車したらすぐドアロックする。また、窓やトランクのカギも、閉めたかどうかよく確認する。
- ▶ ほんの数分停車する場合でも、車のキーを付けたままにしておかない。
- ▶ 運転中は周囲の車に不審者が乗っていないか、よく注意する。不幸にしてカージャックに遭遇した場合、命を守ることを最優先にし、決して抵抗することなく犯人の要求に応じる。

### ◆盗難被害(紛失)時の心得

#### 警察への届出

まず、盗まれたカードなどの無効化手続きをします。その後警察に連絡し、「盗難(紛失)届受理証明書」を発行してもらってください(旅券、航空券、トラベラーズチェックなどの再発行を依頼する場合も同様です)。なお、一般犯罪の多発傾向と盗難証明書を利用した保険金詐欺などにより、ベルギー警察は盗難証明書の発給に厳しい審査を実施しており、盗難届を出しても旅券番号、クレジットカード番号など被害の状況を明確に申告しないと簡単に盗難証明書を発給してくれません。盗難証明書を短期間に取得するためには、旅券、クレジットカードなどをコピーしてオリジナルとは別に所持するか、必要事項をメモして控えておくよう心がけましょう。

#### 旅券の盗難被害(紛失)の場合

旅券の再発給には以下の書類が必要です。「帰国のための渡航書」の発給手続きも同様です。

- ・警察発行の「盗難(紛失)届受理証明書」1通
- ・写真2枚(4.5cm×3.5cm 旅券の場合、スピード写真は不可、渡航書の場合は可)
- ・その他日本の公的機関が発行した写真付の身分証明書、または運転免許証。これらを所持しない場合は、航空券を提示するか、身元保証人(旅券持参)が同行するか、旅行代理店などの身分保証が必要。
- ・「渡航書」の場合は、航空券を提示するか、航空機の予約が確認できる書類。

### ◆「海外安全情報」などについて

外務省では、世界各国、地域の「海外危険情報」を提供しています。大使館領事部で閲覧できるほか、主要なものはJSTVでも放送しています。また、大使館作成の安全の手引き(ホームページ参照)に具体的注意事項、大使館eニュースのバックナンバーには被害例が載っていますのでよく読んで日ごろから十分気を付けて生活するようにしましょう。

☞ p.38「カードの紛失」



Card Stop  
☎ 070/344.344  
24時間対応、英語可



日本外務省  
🌐 [www.mofa.go.jp](http://www.mofa.go.jp)  
日本在外企業協会  
🌐 [www.joea.or.jp](http://www.joea.or.jp)  
在ベルギー日本大使館  
🌐 [www.be.emb-japan](http://www.be.emb-japan)

緊急時の言葉

日本語	仏語	蘭語
泥棒!	オ ヴォールール Au voleur !	ハウトウドウ ディーフ Houdt de dief !
助けて!	オ スクール Au secours !	ヘルプ Help !
火事だ!	オ フェー Au feu !	ブランドゥ Brand !
救急車!	アンビュランス Ambulance !	アンビュランス ジーケンワーヘン Ambulance - ziekenwagen !
警察を呼んで!	アブレラポリース Appelez la police !	ルフドウポリシー ベルドゥポリシー Roep de politie - Bel de politie !



## ペットの持ち込み（イヌ・ネコ）

日本からベルギーへはダイレクトの航空便が運行されていないため（2008年現在）、申請手続きは最初に入国するEU国の規定に従います。

以下は、EU入国からベルギーへ陸路（電車／車）で移動する場合の申請に必要な書類です（EU内で空路により乗り継ぎをする場合は、最初の入国空港で24時間の係留期間が発生しますので注意が必要です）。

日本からの輸送は手荷物または貨物となります。手荷物にしたいときは、ペットの搭乗に制限がある（空調コンディション／一機に乗せられる頭数）ため、航空券の予約時にペットと搭乗できるか確認しましょう。貨物とするときは、経験のある運送業者に依頼してペットの搭乗できる貨物便で輸送してもらいます。輸送を依頼する際は、ケージの種類／大きさ、輸送費用なども確認します。

### ◆日本を出国する条件

- ▶マイクロチップによる個体標識（ISO規格：11784および11785）
- ▶狂犬病予防接種（1年未満）

#### ●必要書類

▶**輸出検査申請書**：動物検疫所のホームページからダウンロードし、獣医に記入してもらいます。

▶**狂犬病予防接種済証**

▶**健康証明書**：獣医に発行してもらいます。獣医の署名入り（印鑑があればなお可、英語の健康証明書もあればなお可）

ただし、2年未満に帰国する場合（狂犬病中和抗体検査採血日から180日を経過後）は、日本の農林水産大臣が指定する検査機関における狂犬病中和抗体検査の検査結果証明書を出発前に準備しておくといでしょう。

### ◆EUに入国する条件

#### ●必要書類

▶**EU指定書式の健康証明書（Veterinary Certificate）**：EUに最初に入国する国の在日大使館のホームページからダウンロードし、獣医師に記入してもらいます（英語またはその国の言語）。受診時期は各国の規定により異なります。

▶**狂犬病の予防接種証明書**：入国地により入国前の接種有効期間の規定が異

動物検疫所  
☎ [www.maff.go.jp/aqs](http://www.maff.go.jp/aqs)

なるため、大使館のホームページの記載に従います。上記健康証明書に記載されていれば不要です。

1) 手荷物とする場合：

出発の最低7日以上前に利用空港の動物検疫所に連絡し、必要書類のコピーを送り（ファックス可）、内容を確認してもらいます。

出発当日、搭乗手続きの約1時間前にオリジナルの書類を持って、動物検疫所で輸出検疫を受けます。空港までのペットの持ち込み方法は輸出者の責任となります。

2) 貨物便とする場合：

輸出する動物検疫所貨物事務所に事前に連絡します。

### ◆ベルギーに到着したら

ペットの体調が落ち着いたら、ベルギーの獣医師に連れて行き、EUで必要な予防接種、EU Pet Passportの発行、マイクロチップの登録をしてもらいます。

EU入国の際、書類を提出しなくてもよい場合が多々あるようです。準備した書類は、健康／予防接種履歴などの証明書としてベルギーの獣医に見せるとよいでしょう。



# 第3章

## ベルギーに到着したら

---

30 事務手続き

---

33 家周りのあれこれ

---

36 銀行

---

41 保険

---

## 事務手続き



12歳以下の子どものIDカード取得は義務ではありません。

☞ p.98「ベルギー運転免許証取得」

写真：  
証明書用正面写真、背景は白、影なし。電子IDカードの場合特に条件が厳しいので注意。

### ◆住民登録、IDカード発行手続き

手続きは、居住地区役所（コミューン / ヒューメンテ）で行います。各居住地区役所の外国人窓口では、基本的に英語が通じます。英語が通じない外国人窓口で登録する場合は、通訳のできる人に同行してもらいます。

夏のバカンスシーズン（7、8月）は受付時間が変更になったり、処理に時間がかかる場合があります。

必要書類、手続きの手順は、予告なく変更されることがあります。また、予約が必要な役所がありますので、下記条件を参考に、居住地区の役所に問い合わせの上、手続きを行ってください。

IDカード取得までにかかる日数は、役所により異なりますが、短くて1カ月、長いと2カ月以上かかります。

#### 一般的な手続きの流れ

- 1) ベルギー入国後、速やかに居住地区役所の外国人窓口に必要な書類を持って出向く（役所によっては予約を取る必要あり）。
- 2) 書類提出後、警察の訪問を受ける（実際に申請住所に居住していることを確かめるため）。
- 3) 居住地区役所より、出頭通知が届く。
- 4) 出頭してIDカードを受け取る。

#### 手続きに必要な書類

就労者の登録	就労者の同居家族の登録
<ul style="list-style-type: none"><li>・パスポート (VISA type D付)</li><li>・労働許可証</li><li>・雇用証明書 (必要ない役所もある)</li><li>・住居契約書 (必要ない役所もある)</li><li>・写真 (役所により枚数が異なる)</li><li>・手数料 (役所により金額が異なる)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・パスポート</li><li>・結婚証明書 *</li><li>・出生証明書 (子ども) *</li><li>*ともに役所が使用する言語への法定翻訳、承認 (apostille) 付</li><li>・健康診断書</li><li>・無犯罪証明書</li></ul>

比較的多くの日本人が住んでいるブリュッセルと近郊の外国人登録情報

<b>Auderghem / Oudergem</b>	登録には予約が必要 電話受付時間 ☎ 月～金 8:30～13:00 / 14:00～16:00
☎ www.oudergem.be	Rue Emile Idiers 12, 1160 Auderghem ☎ 02/676.48.94 (Service des Etrangers / Dienst Vreemdelingenzaken)
<b>Ixelles / Elsene</b>	登録には予約が必要 電話受付時間 ☎ 月～金 8:00～10:00
☎ www.ixelles.irisnet.be	Ch. d'Ixelles 124, 1050 Ixelles ☎ 02/515.66.27 (Bureau des Etrangers guichet 21 / Dienst Vreemdelingen Loket 21)
<b>Watermael-Boitsfort / Watermaal-Bosvoorde</b>	窓口受付時間 ☎ 月、火、金 8:00～12:00 水、木 8:00～12:00 / 14:00～17:00
☎ www.watermael-boitsfort.be	Place Antoine Gilson 1, 1170 Watermael-Boitsfort ☎ 02/674.75.86 (Service des Etrangers / Dienst Vreemdelingenzaken)
<b>Woluwe-Saint-Lambert / St-Lambrechts Woluwe</b>	窓口受付時間 ☎ 月～水、金 8:00～13:30 木 8:00～13:30 / 17:00～19:00
☎ www.woluwe1200.be	Av. Paul Hymans 2, 1200 Woluwe-Saint-Lambert ☎ 02/761.27.08 (Service des Etrangers / Dienst Vreemdelingenzaken)
<b>Woluwe-Saint-Pierre / St-Pieters Woluwe</b>	窓口受付時間 ☎ 月、火、金 8:30～13:00 水 8:30～13:00 / 14:00～16:00 木 8:30～13:00 / 16:00～19:00
☎ www.woluwe1150.irisnet.be	Av. Charles Thielemans 93, 1150 Woluwe-Saint-Pierre ☎ 02/773.05.49 (Departement des Etrangers / Afdeling vreemdelingenzaken)
<b>Kraainem / Kraainem</b>	窓口受付時間 ☎ 月、火、木、金 9:00～12:00
☎ www.kraainem.be	Av. Arthur Dezangré 17, 1950 Kraainem ☎ 02/719.20.52 (Service des Etrangers / Dienst Vreemdelingenzaken)

◆**大使館領事部での手続き** (連絡先は次ページ欄外)

**入国時**

住居決定後、なるべく早く以下の手続きを行ってください。

●**在留届**

旅券法第16条により、外国に3カ月以上滞在する日本人は日本大使館または領事部に「在留届」を提出するよう義務付けられています。住所が決まり次第、届出を各自で記入の上、領事部へ持参または郵送して

**在ベルギー日本国大使館  
領事部**  
Ambassade du Japon  
Service Consulaire /  
Japanese Ambassade  
Consulaire Dienst

Rue de Luxembourg  
14A, 1000 Brussels  
☎ 02/500.05.80  
Avenue des Arts 58,  
1000 Brussels (郵便専用)  
窓口 ☎月～金 9:30～  
12:00 / 13:30～16:00

在外選挙について  
(外務省ウェブサイト)  
☎ [www.mofa.go.jp/mofaj/  
toko/senkyo/abroad.html](http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/senkyo/abroad.html)

教科書配布について  
☎ [www.be.emb-  
japan.go.jp/japanese/  
consular\\_j/  
kyoukasho.html](http://www.be.emb-japan.go.jp/japanese/consular_j/kyoukasho.html)

☞ p.7 「渡航前に教科書  
を受け取る場合」

☞ p.229 「離国時の各種  
手続き」

ください。家族の場合は代表者が1枚(家族分も記入)提出します。用紙は領事部にあります。

#### ●日本の運転免許証の翻訳依頼

ベルギー運転免許証取得用に作成します。以下の書類を揃えて領事部へ持参してください。(郵送、FAX不可)

必要書類: 日本の運転免許証/写真1枚/手数料(2008年度は13ユーロ。料金は毎年度変更。現金のみ)

#### ●在外選挙人名簿の登録

在外選挙ができるようになりました。3カ月以上滞在する人は、旅券持参で領事部へ申請してください。申請書は領事部にあります。数カ月後に「在外選挙人証」が交付されます。これがないと投票できません。

#### ●在外公館投票

在外投票制度には「在外公館投票」「郵便投票」「帰国投票」の3つの方法がありますが、ベルギー在住の方は「在外公館投票」と定められており、日本大使館で投票を行うことになります。

選挙投票日については、領事部より広報されます。

#### ●その他

領事部ではその他に以下の事項を取り扱います。

- ・旅券関係(切り替え、紛失届、訂正など)
- ・各種届出(出生、婚姻、死亡など)
- ・各種証明(身分事項の証明、在留証明、署名などの証明、翻訳証明)
- ・入国(日本)査証の発給

ベルギー国内に長期滞在し、「日本国籍」を有する小学1年生から中学3年生までの義務教育学齢期の子女には日本の教科書が無償配布されます。領事館サイトから申し込み用紙をダウンロードすることができます。必要事項を記入の上領事館へFAXまたは直接窓口にて申し込んでください。

ブラッセル日本人学校、日本語補習授業校に在籍している場合は、学校を通じて教科書の配布を受けることができます。中学生の後期用教科書は、ありません。長期滞在者ではなく永住者の子女については領事部へ問い合わせてください。

#### 離国時

大使館領事部に帰国、または移転の連絡(電話/FAX/郵便)をしてください。在留届を抹消・変更する必要があります。

## 家周りのあれこれ

### ◆入居

引っ越しが落ち着いたら、隣近所に自己紹介をかねて挨拶をするといでしょう。その際に手土産を持参する習慣はありません。管理人がいる場合は一言挨拶しておきましょう。ただし、管理人といっても他人ですから、鍵を預けるなど100%の信頼をするべきではありません。また、防犯の観点から、日本人だとすぐ分かる名前を郵便受けや玄関に掲げるのは避けたほうがよいようです。ベルギーでは日本のように名前入りの表札を掲げる習慣はありません。

### ◆電気・ガス

引っ越したら、電気・ガス会社に開設を依頼します。この時、各供給会社は住居の広さ、家族構成などから年間の使用量を見積もり、仮払い額を決定します。支払いは振込み方式と銀行自動引き落とし方式があり、毎月、隔月など定期的に仮払い額を納入します。最初の請求には開設費が含まれます。1年後に検針員がメーターをチェックし、1年分の使用料を精算し、2日目からは前年の使用量を基に仮払い額が決まります。

近年の原油高上昇に比例して電気、ガス料金は、年々上昇しています。使わない部屋の電気はマメに消す、暖房の設定温度を1℃下げるなどの対策をすれば省エネにつながります。

ベルギーの家庭用の電圧／周波数は230V・50Hzで、コンセントの形状は日本で使用されているものとは異なります。日本の電気製品で変圧器が内蔵されているもの以外は、変圧器が必要です。変圧器が内蔵されている電気製品もコンセントの形状が違うため、コンセントの部分のプラグ(C型またはSE型)を付け足す必要があります。ステップダウン用の変圧器は手に入りにくいので持参した方がよいでしょう。なお、消費電力の大きい炊飯器、オーブントースターなどは容量の大きい変圧器が必要になります。日本からベルギー(欧州)で使用できる製品を持参すると便利ですが、炊飯器、電気ポットなどはベルギーでも購入できます。

### ◆水道

水道は、転入出の際に元栓を閉めることはありません。引越時、前の住人または家主とメーターをチェックし、名義変更手続きをします。水道局のウェブサ



ブリュッセル水道局  
(IBDE/BIWD)  
☎ [www.ibde.be](http://www.ibde.be)



水漏れなど緊急時の連絡先 (24時間対応)

☎ 02/739.52.11



家電製品の賢い利用法や選び方などの情報は、生活情報誌「プチポワ」のウェブサイトにも随時紹介されています。

🌐 [www.petits-pois.com](http://www.petits-pois.com)

EIZEN (営善)

水道、電気、ガス、水周りの修理。30ユーロ/1h 出張費25ユーロ

☎ 0485 79 85 42 石田

イトに申請用紙があり、これに双方の必要事項を記入し、サインした上で水道局に郵送またはFAXすると、名義が変更されます(無料)。水道局にメーターのチェックを依頼することもできますが、希望日の15日以上前に予約が必要です。また、この場合、検針員の出張料が請求されます。

水道料金も電気、ガス料金同様、家族構成により毎月の仮払い額が決められ、年に1度メーターのチェックにより精算されます。メーターのチェック時期は、居住地区により異なります。

水道料金の設定は、4段階に分かれており、基本水量(年15m<sup>3</sup>/人)の料金は0.80ユーロと安価に設定されていますが、使用量が年間60m<sup>3</sup>/人を超えると贅沢とみなされ、超過分の料金が基本料金の4倍近くになります。家族全員が毎日お湯につかると、水道料金は日本より高くなると考えた方がよいでしょう。知らずに使っていて、年に1度の精算で巨額の請求をされたという人もいます。

### ◆電話、インターネット

開線には時間がかかることがありますので、余裕をもって予約を取ることをお勧めします。詳しくはp.122「通信」参照。

### ◆メンテナンス

退去時にあわてないよう、日ごろから小まめな掃除を心がけましょう。特に、揚げ物をよくする家庭では、台所の換気扇のフィルターの手入れに気を付けてください。掃除が行き届いていないと、ホコリに引火して火事になる場合があります。また、ベルギーでは、窓ガラスをいつもきれいに磨いておく習慣があります。雨の多い国ですが、窓がきれいだと、採光量も違います。また、夏場には暖房機の点検を忘れずにしてください。暖房が必要になってから故障を発見し、業者に修理を頼むと、依頼が多い時期なのですぐに対応してもらえないことがあります。ラジエーターの中に空気が溜まって故障の原因になるのを防ぐため、夏の間でもラジエーターの目盛はゼロにしないほうがよいとされています。温度設定を高くしておけば温まる心配はありません。

備え付けの電気製品は、取り扱いを家主に確認して正しく使いましょう。特に食洗機は、カルキ中和剤(塩)を投入せず、長く使用すると配水管がカルキによって詰まってしまう場合があります。また、乾燥機は、時々フィルターにたまっているホコリ、糸くずなどを取り除きましょう。ホコリがたまっていると、乾燥に時間がかかります。

一戸建ての家を借りる場合、庭のメンテナンス、正面玄関側の歩道のメンテナ

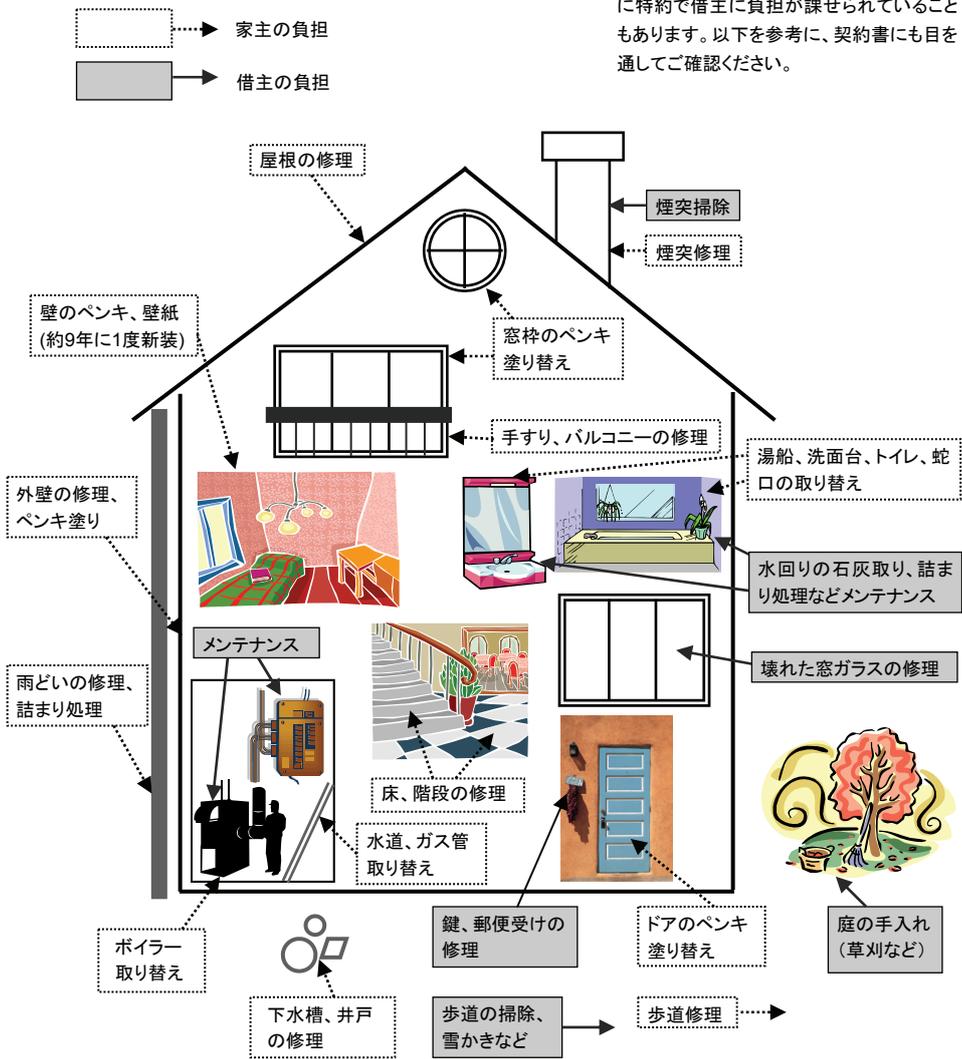
ンスも借主の負担になります。

その他、借主の負担すべきメンテナンス部分については、下図を参考にしてください。

# 家主の負担？ 借主の負担？

～誰がどこを直す？～

「借家なので、あちこち触る前に大家に尋ねなくては」「壊れちゃったけど、勝手に直していいのかしら？」など不動産に関し分からないことだらけ。最低限の借主の義務、負担は心得ておきましょう。賃貸借契約時に特約で借主に負担が課せられていることもあります。以下を参考に、契約書にも目を通してご確認ください。



生活情報誌「プチボワ」2006年5月 (152号) 抜粋

# 銀行

IDカードを申請中の場合は、賃貸契約書や公共料金の請求書コピーでも受け付けてくれる銀行 (INGなど) があります。

## ◆口座の開設

必要書類は、

・パスポートのコピー

・IDカード (居住地区の役所が発行する身分証明書 = *carte d'identité / identiteitskaart*)

・就業証明書 (*attestation d'emploi / arbeidskaart*)



開設時に1つの口座の名義人を夫婦2人にして、お互いがそれぞれに委任状を書いておけば、いろいろな手続きを夫婦どちらかのサインのみでできます。その場合、1つの口座に2枚のカードを発行してもらえます。

日本の銀行のような通帳はありません。口座の出入金の記録は、

- 1) 銀行やATMセンター備え付けの機械にカードを挿入して印刷し保管する
- 2) 銀行から定期的に郵送してもらう
- 3) ネットバンキングからダウンロードして管理する

こととなります。銀行でも間違いが起こることがあるので、記録はきちんとチェックするようにしましょう。

勤務先などを通じて取引銀行の担当者を紹介してもらえる場合は、手続きが比較的スムーズに行えます。

大事なお金のことですから、言葉が不自由な場合は、口座開設時に英語、仏語、蘭語の通訳のできる人に同行してもらうことをお勧めします。

## ◆カードの種類

### ●キャッシュ・カード (PROTON機能付きBancontact)

銀行のカードは通常、バンコンタクト・カード (Bancontact) と呼ばれています。

ATM機での現金引き出し機能のほか、スーパーや店頭、ガソリンスタンドでの支払いなどに、現金代わりに使えるデビットカード機能が付いています。原則として、デビットカードの使用金額はすぐに銀行口座より引き落とされます。暗証番号はATM機で変更可能です。

BancontactカードにはPROTONと呼ばれるプリペイド型の電子マネー機能がついており、あらかじめATM機でチャージしておけば、暗証番号を入力することなく買い物ができます (小銭の必要なパン屋、薬局などでの買い物、駐車料金支払いに便利です)。カード更新時にはPROTONの残高は口座に戻しても



られます。PROTONは現金と同じですからカードを紛失すると残高は戻りません。あまり高額をチャージしておかないようにしましょう。

Bancontactカードは、ベルギー以外のヨーロッパ各国や日本などベルギー国外でもデビットカードとして使用でき、その場合は、Maestroという名称が使われます。Maestroのマークが付いているATM機で現金が引き出せ、ユーロ圏内では手数料はかかりません。

現金はATM機や支店の窓口以外、スーパーなどで支払いの際にレジで引き出せます。支払い金額に希望金額を上乗せした金額をBancontactで支払い、おつりの形で現金を受け取る仕組みです。現金引出し限度額はカード1枚、7日間に付き、支店の窓口で500ユーロまで、ATM機で2,500ユーロまでです。例えば1日で2,500ユーロを引き出すと、その週はもう口座開設支店以外では現金を引き出せなくなります (INGの場合、口座開設支店では引出し限度額の上限はありません)。

#### ●クレジット・カード (Visa、Masterなど)

クレジット・カードは比較的高額な買い物に役立ちます。原則として1か月分の使用額がまとめて決められた日に口座より引き落とされます。その間の立て替え金利は発生しません。月間使用限度額は発行時に設定されますが、希望により変更も可能です。

#### ◆Bancontact (キャッシュ・カード) の使用方法

##### ●現金をATM機で引き出す

- 1) 機械にカードを挿入
- 2) 引出しボタンを押す
- 3) 引出し金額を入力
- 4) 暗証番号
- 5) レシートが必要／不要？
- 6) 現金が出てくる
- 7) レシートが出る
- 8) カードが戻る

銀行やATM機によっては、言語を選択できる項目があったり、順番が多少異なったりします。

##### ●店頭で支払う

- 1) カードをレジの店員に渡すか、自分でカード読み取り機に挿入する。
- 2) Bancontactの場合はBancontactかProtonかを選ぶ (この選択がない場合もある)。
- 3) 支払い金額を確認する。
- 4) 暗証番号を入力する。領収書は銀行口座から正しく引き落とされるまで必ず保管しておきましょう。

##### ●ガソリンスタンドで支払う ☞ p.113 「給油」



PROTON



Maestro



クレジット・カードで現金を引き出す場合は、カード会社に対する借入金となり、金利が課せられます。また、クレジット会社は、利用金額のリボ払い(分割決済)を勧めますが、未決済分は借入金扱いとなり金利がかかることを覚えておきましょう。



スーパーをはじめとする商店の中には、商品の支払い金額に希望額を上乗せしてBancontactで支払い、おつりとして上乗せ額分の現金を受け取ることができるところがあります。「100ユーロ上乗せして欲しいのですが」  
(仏) Je voudrais retirer 100 euros, s'il vous plait.  
(蘭) Ik wil 100 euro van mijn rekening halen, a.u.b. (alstublieft).



ヨーロッパでの数字や日付の記述方法は日本と異なります。

小数点とカンマの記号は、日本と逆です。

例: 日本 =  
1,548.75 ユーロ  
ヨーロッパ =  
1.548,75ユーロ

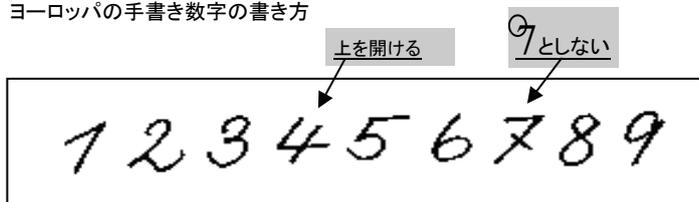
日付の表記順は年月日ではなく日月年です。  
例: 2009年3月9日 =  
09/03/2009または  
9/3/09

### ◆振込み方法

銀行振込みの方法は、1) ATM機 2) ネットバンキング 3) 振込み用紙の3つの方法があり、いずれも手数料はかかりません。

最近では、どの銀行もネットバンキングのシステムが充実しているので、大変便利です。振込み用紙による支払いは、用紙をスキャンして処理をするため、誤りが生じることがあります。また、将来的に振込み用紙による支払いは廃止される傾向にあるそうです。

ヨーロッパの手書き数字の書き方



### ◆カードを紛失したら

Bancontact、クレジット・カードとも「Card Stop」に連絡します。

☎ 070/344-344 / 24時間・英語可

連絡すると即座にカードが無効になり、同時にカードの再発行手続きも終了します。いったん連絡すると、その後すぐカード

が見つかったとしてもカードの再発行はキャンセルできません。カードの再発行には、通常1週間程度要し、手数料がかかります。



#### 主な銀行

Argenta	☎ www.argenta.be (仏、蘭) ストックホルム店は日本語も可
CitiBank	☎ www.citibank.be (仏、蘭、英)
Deutsche Bank	☎ www.deutschebank.be (仏、蘭)
Dexia Bank	☎ www.dexia.be (仏、蘭)
Ethias	☎ www.ethias.be (仏、蘭)
Fortis Bank	☎ www.fortis.be (仏、蘭)
ING Belgium	☎ www.ing.be (仏、蘭、英) Atsuko Okuno (日本人担当) ✉ atsuko.okuno@ing.be ✉ Dave Deruytter (外国人担当) ✉ expat@ing.be

関連用語

日本語	仏語	蘭語
口座	compte	(bank) rekening
口座番号	numéro de compte	rekeningnummer
普通口座	compte à vue	zichtrekening
貯蓄用口座	compte d'épargne	spaarrekening
定期預金用口座	compte à terme	termijnrekening
金利	intérêt	interest - intrest - rente
支払い	paiement	betaling
送金	transfer	transfer - overdracht
振込み	virement	overschrijving
家賃の支払いなど、一定金額の定期的引き落とし (英 standing order)	paiement automatique ordre permanent	automatische betaling doorlopende opdracht
公共料金の支払いなど、 引き落とし日が決まっている 引き落とし (英 direct debit)	domiciliation	domiciliëring

【資料および情報提供: ING】



**ARGENTA**  
ARGENTA STOCKEL  
Poort Services sprl

**手数料無料の銀行**

10 rue Théo Blockmans  
1150 Woluwe-St.-Pierre  
Place Dumon の近く

電話 02 762 52 88  
(日本語・フランス語・英語・オランダ語)

NE 0875.895.251 C B F A 66381 cAcB



***All you need to know  
about banking services  
on arriving in Belgium***

***Take advantage of our ING Expat Convenience Services  
+ 32 2 464 66 64 - [expat@ing.be](mailto:expat@ing.be) - [www.ing.be](http://www.ing.be)***

Many banking services are available to expatriates living in Belgium but there is nothing you need to know about making such arrangements. That's a task for the ING Convenience Services experts. Your bank accounts and cards can be ready for you the moment you arrive in Belgium. ING's Expat Services have 40 years of experience to help make your stay in Belgium as financially smooth as possible.



## 保険

保険は、保険会社によって条件、掛け金、保険料が異なります。友人や近所の人に事情を聞いて、納得のいく保険に加入しましょう。どの保険にも免責額 (franchise / vrijstelling) があり、この範囲内の被害には保険は適用されません。

直接保険会社と契約する以外に代理店を通して契約する方法があります。代理店は保険金申請手続きの代行なども行っています。

### ◆家に関する保険

#### ●住居保険 assurance habitation / woningverzekering

一般に火災 (incendie / brand)、水害 (dégâts des eaux / waterschade)、台風、ひょう、あられによる災害 (tempête et grêle / storm- en hagelschade)、電気による災害 (electricité / problemen met de elektriciteit)、ガラスが割れたとき (bris de verre / glasbreuk)、その他の天災 (catastrophes naturelles / natuurrampen) に適用される総合保険です。法的に加入する義務はありませんが、家を借りるときは保険加入が賃貸条件に入っていたり、不動産を購入する際の債務条件になっていることがあります。借家における損害は、家主と借主がそれぞれが加入している住居保険が適用されます。

#### ●盗難保険 vol / diefstal

一般に上記住居保険のオプションとして、追加の掛け金で加入できます。盗難にあった物品だけでなく、犯罪者の進入時に損害を受けたドア、カーテン、家具の損壊などにも適用されます。集合住宅の地下室のものが盗難にあった場合、旅行中のホテルなど滞在先で盗難にあった場合にも損害額の一部が補償されます。

### ◆第三者保険

#### responsabilité civile familiale / burgerlijke aansprakelijkheid familiale verzekering

不注意による器物、対人損害、例えば子どもが不注意で友達に怪我を負わせた、商店内で誤って売り物を壊した、ガードレールや標識など公共物を誤って壊した、家の外壁がはがれて駐車中の車を傷めたなどの場合、その被害を補償する保険です。義務ではありませんが、加入している家庭が多いものです。



住居保険の免責額は、210ユーロが相場です。ただし、天災被害の場合は法律で最大1,000ユーロと決まっています。この免責額は、毎年物価上昇分 (indexation / indexatie) のみ増加します。



総合住宅の場合の保険金額は、チャージを含んだ家賃の20カ月分の額が一般的です。

☞ p.35「家主、借主の負担部分」

●gens de maison / huispersoneel (使用人保険)

仕事中に怪我をした使用人(家政婦やベビーシッターなど)の被害、損害を補償する保険です。使用人が正規の労働者か否か、定期的か一時的雇用かにかかわらず保険加入は義務とされています。

◆法的保護保険 protection juridique / juridische bescherming

一般に知られているのは、車の事故に関する紛争の際に助言を得られたり、裁判費用、弁護士料などを補償してくれる保険ですが、私生活、仕事上でのトラブル解決にかかる費用にも適用されるものもあります。近年保険料の支払いについて保険会社とトラブルになった際に適応される例が増えています。加入は任意です。

◆健康に関する保険

●医療保険 assurance maladie / ziekteverzekering

ベルギーでは、サラリーマン、自営業に関係なく医療保険の加入が義務付けられています。ベルギーの医療保険 (mutuelle / ziekenfonds) に加入していない場合は、何らかの形で医療保険に加入していることが必要です。

●入院保険 assurance hospitalisation / hospitalisatieverzekering

入院時の治療費、病室代を補填する保険です。ベルギーの医療保険で補償されなかった金額のみ補填されます。

●事故保険 assurance individuelle accident / persoonlijke ongevallenverzekering

事故により死亡または就労不能となったときに生活を保障する保険です。医療費も補填される場合があります。保険額は、自由に選択することができます。

◆その他の保険

●通学中の事故をカバーする保険

新学期に学校から案内が来るところもあります。加入は任意です。

●習い事など学校内外の課外活動中の事故をカバーする保険

一般に課外活動の主催者を通して案内があります。特にスポーツをする場合は、保険加入が義務付けられることがあります。参加者全員で加入するため、掛け金は比較的安価です(例:スポーツクラブの場合およそ15ユーロ/人/年)。この団体加入の保険は、課外活動以外での事故には適用されません。

**GROUP W**  
INSURANCES

- 火災保険
- 盗難保険
- 自動車保険
- 第三者保険
- 生命保険
- 学資保険
- 旅行保険
- 入院保険 などあらゆる保険

保険手続きの代行を引き受けます  
ご相談は、英語、フランス語、フラマン語で  
お気軽にどうぞ

**Guido VANDER ELST**  
Stationsstraat 23  
1910 Kampenhout

Tel 016 65 12 22  
Fax 016 65 06 65  
g.vanderelst@portima.be  
登録番号 12309A

**Nathalie LUYCKFASSEEL**  
Chaussée de Bruxelles 26  
1470 Genappe

Tel & Fax 067 79 19 48  
登録番号 103534A

**MEMO**

# 第4章

## 毎日の生活

---

46 医療

---

75 教育制度

---

84 日本人学校

---

88 スタージュ

---

90 障害児の教育・療育

---

92 交通

---

98 自動車

---

122 通信、情報

---

129 日常生活のマナー

---

132 ゴミの処理

---

137 営業時間

---

138 ペットと暮らす

---

## 医療



ベルギーのホームドクターは「Global Medical File」というシステムを採用しており、患者がこのメディカル・ファイルの作成を依頼すれば健康履歴を管理してくれるため、治療、相談がスムーズです。ベルギーで一般的な健康保険組合ミュチュエル / ジーケンフォンツに入っていれば、治療費還付率が増加します。

### ◆ベルギーの医療システム

ベルギーの医療技術は、ヨーロッパでも最も高い水準を誇っています。各種専門技術や先端医療の研究が発達しており、ヨーロッパ、中近東諸国から高度な特別治療を求めて訪れる患者も数多くいるそうです。例えば不妊治療では、最新の技術により多くの実績を上げています。政府が最近立ち上げた英語の総合ウェブサイトHealthcare Belgium (🌐 [www.healthcarebelgium.com](http://www.healthcarebelgium.com)) では、ベルギーの代表的な総合病院の専門分野についての情報が得られます。

ベルギーでは、医師は大まかにいって「ホームドクター」(ジェネラリスト/ハウスドクター)と「専門医」(スペシャリスト/スペシャリスト)に分かれています。風邪や軽い体調不良の場合、どの専門医にかかれればよいか分からない場合、専門医を紹介してもらいたい場合にはまずホームドクターにかかります。どの専門医に行く必要があるか分かっている場合には直接専門医にかかることもできます。

### ◆医療費

診察料は、大病院などを除き、診察後に直接医師に支払う場合がほとんどです。保険などへの還付請求には、その際に受け取る領収書 (Attestation de Soins Donnés / Getuigschrift voor Verstrekte Hulp) の提出が必要ですので失くさないようにしましょう。

医師の診察料には、まず、国の定めている各治療の基本医療費があります。これはmutuelle (ミュチュエル) / ziekenfonds (ジーケンフォンツ) からの還付額に相当します。公立の病院、認定医 (medicin conventioné / ziekenfondsarts) では基本医療費による診察、治療を行っており、診察の際一旦診察料を支払いますが、医師の領収書をミュチュエル/ジーケンフォンツに提出すれば全額還付されるシステムです。ただし、すべての医師がこのシステムに準拠する義務はなく、ホームドクターも専門医も基本医療費に自分の希望する金額を追加して診察、治療を行っていることが多く、その金額には幅があります。保険会社からの還付額は基本医療費のみですから、この差額は個人負担となります。

近年、アメリカ人や日本人など、医療システムの異なる外国人の患者に対し、

コミュニケーションがうまく取れないこと、自国の保険システムから全額または大幅な還付があることを利用し、その不透明な幅を悪用して法外な料金を請求する医師の問題がよく聞かれます。特に新しくベルギーに来たばかりの外国人は、疑問やトラブルを抱える人が後を絶たない状況です。現在のベルギーでの診察料（内診を含む一般的な治療）は、ホームドクターでは基本医療費が12ユーロで、一般的には25～30ユーロです。経験の長い、あるいはホメオパシーなどの専門知識のある著名な医師の場合で、平日の日中に予約しても最高50ユーロ程度だということを覚えておくとよいでしょう。同様に、専門医の場合は最低17ユーロ、平均30～35ユーロ、ごくまれですが著名な医師では50～60ユーロ程度です。ただし医療費には法的な上限はないので、医師、患者が相互に納得した上でそれ以上の高額な医療費を支払う場合があります。

### ◆医師選び

専門医は予約制ですが、ホームドクターは、予約制の場合と予約あり／なし併用の場合があります。予約なしは、週のうち、xx曜日のx時～x時は予約なしで診察、それ以外は予約制、というように各医師が決めています。

ホームドクターや小児科の選択には、まず周囲の評判を聞いてみましょう。通いやすいことも大切です。自宅や勤務先の周辺などを歩いて医師の看板を探してみましょう。看板には「sur rendez-vous / afspraak」(予約制)、「mardis 15-17h sans rendez-vous / dinsdag 15-17u zonder afspraak」(毎週火曜日15～17時は予約なし)などと表記されています。

専門医に関しては、総合病院で直接かかりたい科を希望して紹介してもらうことも可能です。

### ◆医療保険

前述のように、ベルギーでは、mutuelle / ziekenfonds (ミュチュエル／ジーケンフォンツ) と呼ばれる健康保険に加入することが義務付けられています。ただし旅行者保険、企業保険など、他の健康保険に加入している外国からの駐在員や帯同家族などは例外です。ミュチュエル／ジーケンフォンツは、雇用者、自営業者などによって種類が異なり、また、数社ある代行会社の中から個人で選択できます。加入申請には、新生児を除いて6カ月の待機期間があり、この間の医療費は還付対象になりません。

ミュチュエル／ジーケンフォンツに加入すると「SISカード」と呼ばれる磁気カードと名前シール (vignette / vignet) が送られてきます。これらには個人の保険登録番号、住所、名前などが登録／印刷されています。検査や緊急時に



過去の便利帳には日本語を話せる、日本人が利用したことがある、などの理由から集められた個人医師のリストが掲載されていました。今回の改訂にあたり、日本人学校PTA関係者、PTA会員、その他の日本人コミュニティ内で情報収集を行った結果、このリストは左記のようなトラブルの一因になっていたと判断せざるを得ないため、削除することになりました。アイリス・クラブでは、さまざまなソースから集められた情報のうち、信憑性の高いものを非公式情報として無料で提供しています。まずはできるだけ周囲の経験談を集めての医師選びをお勧めしますが、具体的な追加情報を必要とされる方はご連絡ください。

✉ info@iris-club.org

提示を求められるので常時携帯しておきましょう。医師による処方せんで薬を買う場合、ミュチュエル／ジークンフォントツからの還付のある薬に関してはSISカードを提示し、差額料金のみを支払います。保険料は給料からの天引きあるいは定期的を送付される請求書に従って払い込みます。

#### 主なmutuelle / ziekenfonds

Union nationale des mutualités chrétiennes Christelijke Mutualiteit	☎ <a href="http://www.mc.be">www.mc.be</a>
Union nationale des mutualités neutres De Neutraal Ziekenfonds	☎ <a href="http://www.mutualites-neutres.be">www.mutualites-neutres.be</a> ☎ <a href="http://www.neutrale-ziekenfondsen.be">www.neutrale-ziekenfondsen.be</a>
Union nationale des mutualités socialistes Socialistische Mutualiteit	☎ <a href="http://www.mutsoc.be">www.mutsoc.be</a> ☎ <a href="http://www.socmut.be">www.socmut.be</a>
Union nationale des mutualités libérales Liberale Mutualiteit	☎ <a href="http://www.mut400.be">www.mut400.be</a>
Union nationale des mutualités libres Onafhankelijke Ziekenfondsen	☎ <a href="http://www.mloz.be">www.mloz.be</a>

#### ◆入院することになったら

入院手続き時に保証金を支払う場合があります。多くの病院ではパソコンタクトやクレジットカードによる支払いを受け付けていますが、事前に確認しましょう。公立、私立病院にかかわらず、タオル、石けん、パジャマ、スリッパなどは各自用意します。

大きな手術や高額な治療を勧められたときは、セカンドオピニオンを取るなど、ほかの医師にも相談するのが賢明です。



#### ◆伝染病事情

国によって風土病、伝染病の発生状況が異なります。日本ではまれな病気でも日本以外では頻度の高い病気（破傷風）や、逆に日本ではよく聞かれても日本以外ではまれな病気（結核など）があることを覚えておきましょう。

##### 破傷風 (tetanos / tetanus)

土壌や人間、動物の便の中にいる破傷風菌に感染したときに起こる病気。多くの場合、初めに外傷があり、その後1～2週間以内に発症する（まれに2カ月後に発症するケースも）。ただし、これといった外傷がなく発症する場合も2割程度ある。虫歯、不適合義歯、慢性中耳炎、見逃したかき傷などが原因となることがある（実際には、創傷面はほとんど治癒している場合が多い）。ベルギーでは馬糞などが媒介になるケースが多く、日本より発症が多く見られる。

▶▶**症状** 初めは首筋がつっぱり、口が開きにくいといった症状が2～3日続いた後、全身の硬直性けいれんが起こり、食事が困難になり、尿が出なくなったりする。重症例では、入院後2日以内に50%、1週間以内に95%が死亡すると言われている。最新の公表資料によると2002年度はベルギー国内で9人の死亡が報告されている。

▶▶**予防** 屋外でケガをした場合、また屋内であっても古釘などでケガをした場合には、受傷後すぐに適切な傷の処置（消毒）をすることが破傷風を発症させない一番の予防法。

子どもの場合はケガをしやすいので、予防接種が推奨されている。詳細は予防接種の欄（p.50）を参照のこと。大人も10年ごとの予防接種が推奨されている。

**髄膜炎（méningite / hersenvliesontsteking - meningitis）**

ウイルスや細菌など、さまざまな原因で発症する病気で、主に脳や脊髄の髄膜で炎症を起こす。治療が遅れると重症になる場合があるため、注意が必要。

▶▶**症状** かぜの症状からはじまり、次いで全身がだるくなり、頭痛・嘔吐・高熱をともなう。首が硬くなり、曲がりにくいなどの症状もある。赤い発疹がみられる。適切な治療が遅れると、ひきつけを起こし、手足の麻痺、昏睡状態になり、死に至ることもある。

▶▶**予防** 細菌の種類で、haemophilus influenzae de type B / haemophilus influenzae type B - griep と méningocoque C / meningokok C に対してのみ、それぞれの予防接種ワクチンがある。ウイルスや細菌の種類が多く、すべての髄膜炎を予防できるわけではないが、ベルギーで発生している髄膜炎の多くがこのワクチンで予防できることから、乳幼児の接種が推奨されている。



医者にかかる時、ノートを持参して病名、症状、治療方法、薬の名前などを書いてもらい、その後自分で経過を記入しておく、既往症を知る上で便利です。同時に医療用語の覚書にもなります。

出産前後の記録、乳幼児の健康記録などは思い出にもなるでしょう。

## ◆予防接種

予防接種の詳細（接種方法、時期など）についてわからないことはホームドクター、小児科医に相談しましょう。また、ベルギーにおける乳幼児保険組織O.N.E.（仏語圏）とKind & Gezin（蘭語圏）でも説明が受けられます。

ベルギーの推奨乳幼児予防接種スケジュール（2008年現在）

	2カ月	3カ月	4カ月	12～ 13カ月	14～ 15カ月	5歳	11～ 12歳	14～ 15歳
4種混合 (ポリオ・破傷風・ジフテリア・百日咳)	*	*	*		*			*
髄膜炎タイプB	*	*	*		*		*	ジフテリアと破傷風のみ
MMR (はしか・風疹・おたふくかぜ)				*			*	
髄膜炎タイプC	*	*	*		*			
肺炎双球菌	*		*	*	初めて接種なら3回			
ロタウイルス	*	*	(*)					

### ポリオ (poliomyélite / poliomyelitis - polio - kinderverlamming)

現在ベルギーで予防接種が義務付けられているのはポリオのみ。生後18カ月までに4回で、6歳時に任意で1回の計5回の接種を受けるよう定められています。居住地区の役所によっては、生後4回の接種の証明書紙を出生時に配布しているところもあります。

また、これまでに生ワクチンを飲んでいない、または接種していない大人も接種が望ましいとされています。

### 破傷風 (tétanos / tetanus)、ジフテリア (diphthérie / difterie)、百日咳 (coqueluche / kinkhoest)

ベルギーでは、ポリオと合わせて4種混合の接種が勧められています。17歳までに5回受けるのが望ましいとされており、破傷風については予防効果が10年で切れるので、5回の接種以降、10年ごとに接種した方がよいそうです。12歳以上の場合はジフテリアと破傷風の2種混合となります。

乳児の場合、ポリオ、破傷風、ジフテリア、百日咳、B型肝炎、髄膜炎タイプBの6種混合が推奨されています。破傷風の予防接種を10年以上受けていないか、一度も受けたことがない人が破傷風の予防接種を受ける場合は、4～8週間隔で2回、その後6～12カ月に1回皮下注射をします。

### 髄膜炎タイプB (haemophilus influenzae de type B / haemophilus influenzae type B)

ポリオ（もしくは4種混合）と同時期に4回の接種が推奨されています。1歳までに接種していない場合は、それ以降に1回だけの接種となります。

### 髄膜炎タイプC (méningocoque C / meningokok C)

1歳から20歳にかけて1回接種。生後2カ月から接種できますが、その場合は3回接種します。

### B型肝炎 (hépatite B / hepatitis B)

ベルギーではB型肝炎の感染者は少ないですが、肝硬変や肝臓ガンになるリスクを減らすために、1996年より、生後3カ月から3回の予防接種が推奨されています。

### はしか (rougeole / mazelen) 風疹 (rubéole / rodehond - rubella) おたふくかぜ (oreillons / bof)

生後12～13カ月目より1回、はしか、風疹、おたふくかぜの3種混合で接種。日本では女兒のみ12歳時に風疹をもう1回接種した方がよいと言われていますが、ベルギーでは、男児も受けるよう推奨されています。その際も、はしか、風疹、おたふくかぜの3種混合が一般的。

### 肺炎双球菌 (pneumocoque / pneumokok)

### ロタウイルス (rotavirus / rotavirus)

以上がベルギーで推奨されている予防接種ですが、希望する場合は次の予防接種も受けることができます。

### その他の予防接種

日本脳炎・・・アントワープの熱帯病研究所で接種可能 (☞ p.69)

水疱瘡・インフルエンザ・・・ホームドクター、小児科医で接種

BCG・・・ベルギーでは一般的でないが、フランスからワクチンを取り寄せることも可能。結核が心配される場合は総合医、小児科医に相談

### 予防接種を受ける場所

#### ▶▶Kind & GezinかO.N.E.で

各出張所で開設日が決まっているので確認しましょう。担当の医師が問診の上、接種します。政府指定のワクチンを使えばワクチン代は無料です。診察代もかかりません。英語が通じない場合もあります。対象は0～6歳。

#### ▶▶ホームドクター、小児科医で

診察料は有料。ワクチン代は種類により、有料／無料の場合があります。



#### 参考

日本での予防接種の種類  
勧奨接種：  
BCG (生後3～4カ月)  
ポリオ (生後3カ月より2回)  
三種混合  
(生後3カ月より4回)  
麻疹・風疹混合  
(1歳、5歳の2回)  
日本脳炎  
(3歳より3回、以後小学校で1回)  
その他：水疱瘡・おたふくかぜ・インフルエンザ



#### Kind & Gezin

(Child & Family)

☞ [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)  
蘭語圏の子どもとその家族の福祉厚生を担当するフラマン政府の機関。フラマン厚生省の直轄で、予防医療、保育、家族支援、その他子どもをめぐる人種人権問題を中心とした連邦政府の関連政策を実施するのが任務。

#### Office de la Naissance et de l'Enfance (O.N.E.)

☞ [www.one.be](http://www.one.be)  
仏語圏の妊婦、母親、0～6歳までの子どもの健康の保護を目的とする公的機関で、乳幼児の予防接種や検診などのサービスを行う。

両機関とも各居住地区に出張所が数カ所設置されており、無料で情報やサービスを受けられる。



接種するワクチンの種類は、どの国であれ、原則的にはWHOが中心となって世界規模ですすめているEPI（予防接種拡大計画）に則っており、BCG、三種混合、はしか、ポリオを優先的に行うのが望ましいとされています。

接種を受けたときは、必ず日付入りの予防接種証明書を発行してもらい保存します。学校、課外活動、国外旅行、移住先の国、帰国後の日本などで必要になることが多々あります。

**アタマジラミ**  
体長2~2.7mm  
頭髮に卵を産みつける



**キモノジラミ**  
体長3~3.3mm  
衣類に卵を産みつける



アタマジラミの卵



▶▶通園、通学している学校の健康診断で

現地校の中には学校の定める定期健康診断で予防接種も行ってくださるところがありますが、すべての学校で行っているわけではありませんので、接種時期を逃さないよう各自で確認してください。

◆寄生虫

シラミ (poux / luizen) について

日本でも毎年夏になるとシラミの発生が問題になりますが、ベルギーでもシラミの発生率は高くなっています。幼児から児童の髪に寄生するアタマジラミが主なもので、初めに耳の後ろや後頭部が痒くなるのが特徴です。卵は白く、髪の毛の根元の方にしっかりとくっついており、フケとは明らかに異なり、爪でしごかないと取れません。成虫を捕らえるのは困難です。感染しやすい場所は、学校やプール、人混みなどですが、水の中では感染しにくく、脱衣所での感染が多いようです。頭髮から離れると2、3日で死滅します。自力で移動するため、帽子、マフラー、ロッカーなどを介して感染します。よくシャンプーをし、身の回りを清潔にしているでもシラミに感染することがありますので、恥ずかしがらず、感染に気付いたらすぐに集団生活をしている幼稚園や学校に届け出、二次感染を防ぐようにしましょう。特に医師の診断をおおぐ必要はありません。薬局に相談すれば駆除に必要なものを紹介してくれます。

シラミの卵は、1週間くらいでかえります。見つけたらすぐに処置し、毎日卵がないか確認します。そして、1週間後にもう一度専用シャンプーなどで処置をすると再発を防げます。

▶▶駆除方法

シラミ除去剤の例

Prioderm Lotion	卵も成虫も殺せるローション。臭いは強烈だが、効果は抜群。
Quellada Shampooing	卵を取り除くシャンプー。完全に卵がなくなるまで使用し続ける。
Para Poux	成虫用スプレー。髪に直接噴霧すると30分以内に殺せる。2日後にもう一度スプレーするとさらによい。すすぐ前に、シャンプーは5分、リンスは10分待つこと。
Parasitaire-shampooing	成虫のみ殺せるシャンプー。2日間使い、1週間後にもう1度使う。
Nix Crème Rinse	シラミ用リンス。卵も殺すので1回のみでよい。

上記以外にもいろいろな製品があるので薬局で相談するとよいでしょう。

家庭でシラミが発生した場合は、家族全員のケアが必要です。衣類やシーツを分けて60°C以上で洗濯し、薬局で購入できる専用のシャンプーを使います。

#### ▶▶ 予防方法

幼稚園や学校のクラスでシラミの発生が報告された際には、シラミ防止スプレー (répulsif / insectenwerend middel)、防止シャンプー (例:「Dercos」—商品名)、髪をまとめてしばる、ラベンダー系の香水を使うなど防止策を工夫しましょう。

#### ◆ 歯科医療

医療の中で歯科は言葉のコミュニケーションがなくても医師に患部や問題が通じやすい分野です。ベルギーには優秀な歯科医がたくさんいますし、治療費は日本より高額ということはありません。。ミュチュエル／ジーケンフォントツや各会社の健康保険では、還付を受けられる治療とその還付率がそれぞれ異なりますので、保険会社に確認しましょう。歯科医を探す場合は、周囲の友人などの経験を聞くのが一番です。また、公立病院の歯科には勤務医が常駐しており、治療費は高額ではありません。小児の予防歯科、大人のクリーニングなどで利用する人も多いようです。

緊急の歯科治療が必要な場合は、かかりつけの歯科に連絡して緊急の予約を取ります。公立のサンピエール大学付属病院 (☎ p.65) は、月～金8:00～20:00と、週末24時間診療しています。

#### ◆ 眼鏡・コンタクトレンズ

眼鏡、コンタクトレンズは、直接店舗で購入できますが、初めて作る場合はまず眼科に行き、処方せんをもらって購入した方がよいでしょう (アレルギーなどの検査のため)。

既に使用している人は、レンズの度数表示などの書類を持参すると便利です。

#### 眼鏡、コンタクトレンズのチェーン店

Grand Optical ☎ <a href="http://www.grandoptical.be">www.grandoptical.be</a>	Woluwe Shopping Center内 Rue Xavier de Bue 29, 1180 Uccle など
PEARLE ☎ <a href="http://www.pearle.be">www.pearle.be</a>	City II Shopping Center, Brussels Rue Neuve 123, 1000 Brussels Av. de la Communauté 101, Woluwe-St-Lambert Bd du Souverain 240 スーパーCarrefour内 Rue de l'église 96, 1200 Woluwe-St.-Pierre Bascule, 1180 Uccle など



週末、祝日に当直している  
歯科の電話録音案内  
☎ 070 /22. 20. 88



◆体の部位の名称

日本語	英語
仏語	
蘭語	

【顔・頭】



頭 head	額 forehead	眉 eye brow	目 eye
la tête	le front	le sourcil	l'oeil / les yeux (複)
het hoofd	het voorhoofd	de wenkbrauw	het oog / de ogen(複)

耳 ear	鼻 nose	口 mouth	舌 tongue
l'oreille	le nez	la bouche	la langue
het oor	de neus	de mond	de tong

歯 tooth	歯茎 gum	喉 throat	首 neck
la dent	la gencive	la gorge	le cou
de tand	het tandvlees	de keel	de nek, de hals

【胴体】



肩 shoulder	胸 chest	みぞおち midriff	背中 back
l'épaule	la poitrine	le creux de l'estomac	le dos
de schouder	de borst	de maagholte	de rug

へそ bellybutton	腹 abdomen	下腹部 lowerabdomen	腰 waist
le nombril	le ventre	le bas-ventre	le rein
de navel	de buik	de onderbuik	de nier

尻 buttocks	肌 skin
le derrière / les fesses	la peau
het achterwerk, de bips	de huid

【腕・手】



前腕 forearm	ひじ elbow	手 hand	手首 wristle
le bras	le coude	la main	le poignet
de arm	de elleboog	de hand	de pols

指 finger	親指 thumb	ツメ nail
le doigt	le pouce	l'ongle
de vinger	de duim	de nagel

【足】



足 leg	腿 thigh	ひざ knee
le pied	la cuisse	le genou
de voet	de dij	de knie

ふくらはぎ calf	くるぶし ankle
le mollet	la cheville
de kuit	de enkel

医療用語については、利用しやすいよう、単語に冠詞をつけました。



◆ 医療用語 1/2

日本語	仏語
英語	蘭語

病院		検査	
受付 reception	réception	尿検査 urine test	analyse d'urines
	receptie		urineonderzoek
救急部 emergency care unit	service d'urgence	レントゲン検査 x-ray examination	examen radiographique
	spoeddienst		röntgenonderzoek
内科 internal medicine	médecine interne	血液検査 blood test	analyse de sang
	interne geneeskunde		bloedonderzoek
外科 surgery	chirurgie	血液型 blood type	groupe sanguin
	chirurgie		bloedgroep
小児科 pediatrics	pédiatrie	<b>薬</b>	
	kindergeneeskunde		
産婦人科 obstetrics & gynecology	gynécologie-accouchements	薬 medicine	médicament
	gynaecologie-bevallingen		geneesmiddel
歯科 dentistry	dentisterie	予防接種 vaccination	vaccination
	tandheelkunde		inenting
眼科 ophthalmology	ophtalmologie	ツベルクリン tuberculin	tuberculine
	oogheelkunde		tuberculine
耳鼻科 otolaryngology	oto-rhino-laryngologie	錠剤 tablet	comprimé
	oor-neus-keelheekunde		tablet
整形外科 orthopedics	orthopédie	水薬 liquid medicine	médicament liquide
	orthopedie		vloeibaar geneesmiddel
神経科 neurology	neurologie	粉薬 powder	poudre
	neurologie		poeder
精神科 psychiatry	psychiatrie	座薬 suppository	suppositoire
	psychiatrie		zetpil
泌尿器科 urology	urologie	<b>病氣</b>	
	urologie		
皮膚科 dermatology	dermatologie	じんましん hives nettle rash	urticaire
	dermatologie		netelroos
①「医療」p.238-240		ぜん息 asthma	asthme
			astma
		チフス typhoid	typhus
			tyfus

## ◆ 医療用語 2/2

はしか measles	rougeole mazelen	肝炎 hepatitis	hépatite hepatitis
赤痢 dysentery	dysenterie dysenterie	水疱瘡 chichen pox	varicelle waterpokken
中耳炎 tympanitis	otite otitis, oorontsteking	症状	
虫垂炎 appendicitis	appendicite appendicitis	下痢 diarrhea	diarrhée diarree
肺炎 pneumonia	pneumonie longontsteking	怪我 wound, injury	blessure wond
破傷風 tetanus	tétanos tetanus	しびれ numbness	engourdissement verdooving, ongevoeligheid
百日咳 whooping cough	coqueluche kinkhoest	麻痺 paralysis	paralysie verlamming
扁桃腺炎 tonsillitis	amygdalite amandelontsteking	耳なり tinnitus	bourdonnement d'oreille oorsuizing
流行性小児麻痺 poliomyelitis	poliomyélite kinderverlamming, poliomyelitis	鼻かぜ・鼻づまり sniffle snuffle	nez bouché verstopte neus
アレルギー allergy	allergie allergie	鼻水が出る running nose	avoir le nez qui coule een lopende neus hebben
おたふくかぜ mumps	oreillons bof, dikoor	めまい giddiness-Vertigo	vertige duizeling
癌 cancer	cancer kanker	出血 bleeding	saignement bloeding
気管支炎 bronchitis	bronchite bronchitis	疲れている be tired	être fatigué moe zijn
結核 tuberculosis	tuberculose tuberculose	寝汗をかく have night sweat	transpirer la nuit 's nachts zweten
結膜炎 conjunctivitis	conjonctivite bindvliesontsteking	眠れない can't fall asleep	ne pas arriver à dormir niet in slaap vallen
高血圧 hypertension	hypertension verhoogde bloeddruk	鼻血が出る have a nose bleed	saigner du nez neusbloedingen hebben
しょうこう熱 scarlet fever	scarlatine roodvonk	～に…をぶつける strike-collide	se cogner...contre ~ tegen iets botsen
神経痛 neuralgia	névralgie zenuwpijn	咳が出る cough	tousser hoesten
風疹 (三日ばしか) german measles	rubéole rode hond		

## ◆出産、子育て

### 出産

#### 妊娠に気が付いたら

妊娠に気が付いたら、ホームドクターか産科医に検査をしてもらいます。産科の開業医は分娩先となる病院と契約しているため、普段の検診は診療所で、いざ出産の際には契約先の病院ということになります。反対に、分娩先の病院を決めてから病院と契約している医師を選択することもできます。ベルギーで一番大きな産院はEdith Cavellクリニックで、日本人はここで分娩するケースが多いようですが、ベルギー国内にはほかにもたくさんの良い産院があります。分娩方法、費用、通いやすさなどを検討して、最適な医師、産院を決めましょう。一旦通院をはじめた産科医でも、不安や不信を感じるがあれば分娩前に医師を変更することはよくあり、問題ありません。

#### 出産前後の流れと手続きについて

以下は一般的なケースです。

- 1) ホームドクターで妊娠検査を受ける。

病院に行く前に、検査薬 (Clearblueなど) を薬局やスーパーで購入し、各自で妊娠をチェックすることができる(検査結果は99%で信頼性が高い)。

- 2) ホームドクターと相談して主治医となる産科医を決める。

- 3) 産科医で検診を受ける。

- 4) 母子手帳を日本から送ってもらう。

▶日本の家族 (夫婦どちらかの身内) が市役所または出張所に発行申請する (住民票がないと発行してもらえない市町村もある)。

▶バイリンガル母子健康手帳 (英語を含む8カ国語で記載されているが、仏語、蘭語はない) を希望する人は、母子保健事業団に申し込む。日本在住の家族が代理で申し込める (無料で提供している市町村もある)。母子手帳代 + 送料を現金書留で下記の住所に送るか郵便振替。海外在住者が直接申し込む場合は、海外発送が可能なインターネット書店などを利用するとよい。詳細は母子健康事業団のホームページを参照。

- 5) 妊娠中期以降にホームドクターか産科医より出産の病院予約申し込み用紙をもらい予約する。

6) 妊娠20週目前後に産科医から診断書を受け取り、通常より詳しいエコーを撮って胎児の成長を確認する「出生前診断」を受ける。希望であれば性別を教えてください。羊水検査 (胎児の染色体異常などを検査する) は妊娠14週から可能。ベルギーでは妊産婦が35歳以上の場合、羊水検査を受けることが望ましいとされている。40歳以上の場合は、妊娠8週で胎盤の組織検査をする。

📍「出産」p.239



欧米と日本では妊娠の週の数え方が異なります。日本では最終生理日から数えますが欧米では推定受胎日からのため、出産は10カ月ではなく、9カ月目になります。



妊娠中に注意すること  
妊娠に気付いた頃から出産まで、ベルギーでは特に「トキソプラズマ」に注意するように言われます。トキソプラズマとは、「人畜共通感染症」の一つで、妊娠中に感染すると胎児に大きく影響することがあります。最初の血液検査で抗体検査をし、抗体がなければ、生肉、生ハム、外食でのサラダ摂取の禁止、ネコとの接触などに注意が必要です。その後、毎月検査を行います。



株式会社 母子保健事業団  
☎ [www.mcfh.co.jp](http://www.mcfh.co.jp)  
〒150-8923  
東京都渋谷区神宮前5-53-1  
☎ 03/3499.3120

#### 出生届に必要な書類

- ・子どもの父親の身分証明書 (ID) またはパスポート
- ・子どもの母親の身分証明書 (ID) またはパスポート
- ・婚姻証明書
- ・出産証明書

7) 病院への予約から1か月後くらいに、出産に必要な書類と、入院時の携行品リスト、毎月行われる病院の説明会の日程表が送られてくる。説明会では、入院の仕方、陣痛室、分娩室、病室などの説明をしてくれる。Edith Cavellクリニックの場合、英語で説明会が行われる日もある。

8) 妊娠中期～後期頃に主治医によって妊産婦専門のキネジセラピスト (運動療法士、☞ p.71) に通うことを勧められる。産前は週に1回程度定期的にキネジセラピストに通い、出産時の呼吸やいきみの練習、マッサージをしてもらう。産後1か月くらいから週に2回ほど通い、会陰部を引き締め、失禁を防ぐための体操を行う。

9) 戸籍謄本 (3か月以内もの) を日本から送ってもらい、日本大使館領事部で現地語の婚姻証明書を作成してもらう。この書類は後の12) の出生届が必要になる。ただし、病院のある市町村 (妊産婦の居住地区ではなく出産場所の市町村) によっては不要なところもあるので、手配前に確認すること。

10) 入院の準備をして出産。

病院から指示された携行品を準備する。病院や加入している保険によっては、入院時に保証金 (出産費用の一部) の支払いを求められることがある。

11) 退院日に入院証明書 (certificat de séjour / verblijfsattest) を受け取る。これは、入院に関する保険がある場合に必要。入院期間は普通分娩で5日程度、帝王切開なら1～2日延びることが多い。

12) 出生届 (acte de naissance / geboortecertificat) を役所に提出する。

出生後15日以内に病院のある地区の役所に届け出る。一般的には父親が届け出るが、病院が代行するところもある。手続き終了後に本人が居住する地区の役所に転送される。

13) 日本大使館領事部へ出生届をする。

居住地区の役所の戸籍課 (Etat Civil / Burgerlijke Staat) で出生届を2部 (収入印紙貼付、コピー不可) 発行してもらい、日本大使館領事部の届け出用紙2部とともに、生後3か月以内に日本大使館領事部へ提出する (あれば印鑑を持参)。出生届は、日本の本籍地のある役所に送られ、約1か月半後に戸籍に記載される。

14) 子どものパスポートを作成する。

ベルギーで出産した子どものパスポートを取得するには、日本大使館領事部に下記書類を提出する。

- ・戸籍抄本 1通 (日本の家族に依頼するか市町村役場に郵送を依頼する)
- ・写真 2枚 (横3.5×縦4.5cm 真正面、肩から上、その他規定あり)

### ◆出産後のケア

出産すると、病院→居住地区の役所→O.N.E. / Kind & Gezin (☞ p.51欄外)と自動的に連絡され、数日後にO.N.E. / Kind & Gezinの職員が尋ねてきて、最寄りのO.N.E. / Kind & Gezinのオフィス、検診の内容・予防接種の受け方などを教えてくれます。オフィスの数はとても多く、都市部ならたいていの場合自宅から徒歩圏内に最低1カ所あります。

最寄りのオフィスの検診では、子どもの健康状態についてのアドバイス、身体測定、予防接種などを行ってくれます。

(アンケートによる経験者の声:O.N.E.に関する意見)

- ・何でも気軽に相談できる。
- ・ほかの同年代の子どもに会う機会に恵まれる。
- ・おへその消毒の仕方などを教わった。
- ・無料で、身長・体重のチェック、栄養相談をしてくれるので助かった。
- ・とても親切で丁寧。予約制なのであまり待たなくてよい。
- ・決まった曜日・時間にしか開いていないので、確認して電話予約しなければならない。
- ・ボランティアの女性は親切だが、医者は無愛想で質問にも適当にしか答えてくれなかった。
- ・来ている人たちがアジア、アフリカ系の外国人ばかりで、ちょっと異様な雰囲気だった。

### ◆ベルギーでの乳児ケア

日本とベルギーの気候、習慣、文化などによる、子どもを育てる上での違いを知っておきましょう。

生後10日くらいで外気浴をするようにと医師にいわれます。赤ちゃんの様子や気候が良ければ思い切って外に出てみましょう。

自動車用のベビーキャリアは乗車専用ですから便利だからといって家での使用は避けるようにしましょう。子どもの背骨に良くありません。遠出の際には、1～2時間に一度はベビーキャリアから出して背骨を伸ばしてあげてください。家の中で使うための寝椅子は別途あり、ベビー用品店ならどこでも扱っています(relax / luie stoel)。

日本に比べ冬季は日照時間が短く夏でも気温が低いので油断しがちですが、車中での熱射病・日射病に注意しましょう。

冬は日照時間が極端に少ないため、医師は乳幼児にビタミンDのサプリメントを飲ませるよう勧めます。ビタミンD、総合ビタミンシロップなどは薬局で処方せ



プチコパン

(Les Petits Copains)

ベルギー在住日本人の幼稚園入園前の小さな子どもとお母さんのプレイサークルです。ボランティアで行っているため、代表・連絡先は随時変更があります。詳しい活動内容・会費は

✉petits\_copains@yahoo.co.jp まで。

また、プチポワ

🌐www.petits-pois.comの案内欄でも確認できます。

んなして購入できます。

ベビーカーで公共交通機関を利用しても問題ありません。トラムやバスの乗り降りはいへんですが、多くの人が見れば助けの手を差し伸べてくれますので、遠慮なく手を借りましょう。「ありがとう」の一言は忘れずに。

外出といっても、ショッピングセンターや遊園地など、人が多いところに出かけることは避けましょう。珍しさ、可愛さのために赤ちゃんに触りたがる人、断りもなく触ってくる人が案外多いようです。

### ◆ベビーシッターの利用

居住地区の役所または、O.N.E. / Kind & Gezinでも教えてもらえますが、ベビーシッターを利用したことのある人に評判などを聞いて紹介してもらおうとよいでしょう。料金の相場は、1時間7.5～10ユーロくらいです。

### ◆日本から持参すると便利なもの

- ・ベビー用綿棒・・・ベビー用 (極細タイプ) はあまり売っていません。
- ・ガーゼのハンカチ・・・ガーゼタイプの物はあまりなく、あっても質が悪いようです。
- ・沐浴用ガーゼ・・・同上
- ・ミルク・・・スティックタイプの粉ミルクは売っていません。お出かけの持ち歩きに便利。
- ・ツーウェイオール・・・月別の服 (0～3カ月、3～6カ月など) が多く、日本のように50cm、80cm、カバーオール兼用というものはありません。
- ・バスタオル、タオルケット・・・日本製は吸収性、肌触りがよいようです。
- ・前あきの肌着
- ・哺乳瓶の消毒パック (フリーザーバック)
- ・靴・・・革製で紐タイプが中心です。マジックテープ付きは少なく、値段も高め。
- ・熱さましシート
- ・母乳パット・・・日本製はとても品質が良い (ベルギーでも購入可ですが、質が悪く値段も高め)。
- ・ベビーフード (ドライ)・・・出産前にあまりたくさん買い込むと、アレルギーなどでまったく使えない場合もあるので要注意。
- ・名付けの本



## ◆薬について

薬局には、処方せんを必要としない一般薬（風邪薬や傷薬など）と、医師による処方せんが必要な薬剤とがあります。処方せんを必要としない一般薬の代表的なものを次ページに掲載しました。

薬局は、基本的に土曜の午後と日曜・祝日は休みですが、居住地区ごとに当番制で夜間や休日も開いています。各薬局の入り口に休日開いている薬局のリストが貼られています。また、薬局の総合サイト（[www.pharmacie.be](http://www.pharmacie.be)）では、郵便番号別にその日の当直薬局が検索できます。



処方せんのない一般薬を服用する際は注意書きや服用量を必ず守りましょう。また、医師の診断を受ける場合は、何をどれだけ服用したかを説明することが大切です。



◆主な薬のリスト 1/2

種類	対象	商品名
解熱剤、痛み止め Fébrifuge Koortswerend middel	小児 enfant kind	Perdolan Mono (座薬・シロップ) Junifen (シロップ) Aspegic 250
	大人 adulte volwas- sene	Paracetamol                      Nurofen (Ibu) Aspegic                              Dafalgan Perdolan                              Panadol
咳止め Antitussif hoeststillend middel	小児	Rhinathiol (シロップ) Eucalyptine (座薬) Balsoclase (座薬) Dexir Enfant Lysox Junior (痰きり)
	大人	Lysomucil                              Rhinathiol Romilar                                Dexir Sirop (シロップ) Vicks                                    Toularynx Bronchosedal (シロップ)
鼻炎薬 Gouttes pour le nez Neusdruppels	小児	Sérum Physiologique (透明な鼻水) Sterimar (透明な鼻水) Soframycine (黄色の鼻水) NEOBACITRACINE Nesivine 0.025 あるいは 0.01% (鼻水、鼻づまり)
	大人	Sofrasolone (鼻水)                      Nesivine (鼻づまり) Rhino Spray (鼻水)                      Otrivine (鼻づまり) Vibrocil (鼻水)
便秘薬 Laxatif Laxeermiddel	小児	Lactulose (シロップ...効き目は弱い) Dulcolax Softene
	大人	Glycerine (座薬) Darlin (錠剤)
下痢止め Médicament contre la diarrhée Geneesmiddel tegen diarree	小児	Perenterol Soparyx O.R.S. (2つの液を混ぜる)
	大人	Imodium Nifuroxazide 200 mg

## ◆主な薬のリスト 2/2

種類	商品名
胃薬 Médicament contre les aigreurs d'estomac Geneesmiddel tegen maagzuur	Maalox (胃散) Gaviscon (胃散) Motilium Instant (ムカムカ、消化不良) 口の中で溶かして服用
消毒 Désinfectant Ontsmettingsmiddel	Iso-Betadine (しみない) Derma-spray Cedium (しみない) Diaseptyl (しみない)
発疹・皮膚病 Éruption・Cutanée - bouton de fièvre Huiduitslag - Koortsblaasje	Euceta (クリームタイプ。肌に優しく、できもの、はれによい。家庭 に1本あると便利。オロナインのようなもの。) Cremicort (アレルギー性の皮膚炎) Daktozin (クリームタイプ。おむつかぶれ用)
目薬 Lotion oculaire Ooglotion	Livostin (かゆみ止め) 抗ヒスタミン剤
疲れ目 Médicaments pour yeux irrités et fatigues fièvre Geneesmiddelen voor geïrriteer- de ogen en vermoeidheid door koorts	Minhavez 点眼剤 Distill 点眼剤 Visine 点眼剤
目の消毒薬 Antiseptique pour les yeux Antisepticum voor de ogen	Optrex 点眼剤 または洗眼タイプ Ocal 点眼剤
その他	Cerulyx (XY101) 10ml (耳垢取り) ...1滴ずつ2週間さしてその後耳垢を取る Homeoplasmine ...鼻水などで鼻の下が荒れてしまったときに塗る薬 Teejel (乳菌が生えるときの痛み止め) Zyrtec (抗ヒスタミン剤、食べ物アレルギーなど) Cetirizine 10mg (Zyrtec の非ブランド品バージョン)



☞ p.252「休日診療その他の緊急電話番号」

### ◆緊急時の行動

事故や急病で救急車が必要な場合は100番、携帯電話からは112番に電話します。英語も通じます。日本と異なり救急車利用には料金がかかります。105番で赤十字緊急自動車を呼ぶと、希望する病院に運送してもらえますが100番より多少時間がかかります。

緊急の状態では電話をかけた際、その場にいることができない、こちらの状況をうまく伝えられない場合でも受話器を戻さないでくと、逆探知によって警察と救急車が出動します。



## ◆クリニック、病院リスト

### ブリュッセルとその近郊の医療機関

#### 公立病院

公立病院は、各診療科別に予約を取り、その日の担当医が診察します。診察料は受付で支払うか、後日請求書が送付されます。

<b>Centre Hospitalier Universitaire Brugmann</b> ブリュグマン大学付属病院 ☎ <a href="http://www.chu-brugmann.be">www.chu-brugmann.be</a>	☎ 02/477.30.35 02/477.20.01 (緊急)
Place A. Van Gehuchten 4, 1020 Brussels ☎ 毎日8:00～19:00	
<b>Centre Hospitalier Universitaire Baron Lambert</b> ランバート男爵記念大学付属病院 ☎ <a href="http://www.iris-hopitaux.be">www.iris-hopitaux.be</a>	☎ 02/739.84.11
Rue Baron Lambert 38, 1040 Etterbeek	
<b>Centre Hospitalier Universitaire Joseph Bracops</b> ブラコップ記念大学付属病院 ☎ <a href="http://www.iris-hopitaux.be">www.iris-hopitaux.be</a>	☎ 02/556.12.12 02/556.13.80 (緊急)
Rue Docteur Huet 79, 1070 Anderlecht	
<b>Centre Hospitalier Universitaire Etterbeek-Ixelles</b> エーテルベーク = イクセル大学付属病院 ☎ <a href="http://www.iris-hopitaux.be">www.iris-hopitaux.be</a>	☎ 02/641.41.11 02/641.48.12 (緊急)
Rue Jean Paquot 63, 1050 Ixelles	産院あり
<b>Centre Hospitalier Universitaire Molière Longchamp</b> モリエール = ロンシャン大学付属病院 ☎ <a href="http://www.iris-hopitaux.be">www.iris-hopitaux.be</a>	☎ 02/348.51.11 02/348.57.41 (緊急)
Rue Marconi 142, 1190 Forest	
<b>Centre Hospitalier Universitaire St. Pierre</b> サンピエール大学付属病院 ☎ <a href="http://www.iris-hopitaux.be">www.iris-hopitaux.be</a>	☎ 小児科: 02/535.43.60 その他: 02/535.40.51
Rue Haute 322, 1000 Brussels	

<b>Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola</b> ファビオラ記念小児科専門大学付属病院 ☎ <a href="http://www.huderf.be">www.huderf.be</a>	☎ 02/477.31.20 02/477.31.00 (緊急)
Av. Jean Joseph Crocq 15, 1020 Brussels ☎ 8:00~18:00	小児科専門病院
<b>Nouveau Groupement Médical de Watermael-Boitsfort</b> ワーテルマール-ポワフォー新医療グループ	☎ 02/660.38.72 02/660.10.46 (緊急)
Av. du Col-Vert 3, 1170 Watermael-Boitsfort ☎ 月~金8:00~19:00	
<b>Academisch Ziekenhuis Jette - V.U.B.</b> ジェットブリュッセル自由大学付属病院 (蘭語系) ☎ <a href="http://www.uzbrussel.be">www.uzbrussel.be</a>	☎ 02/477.41.11 02/477.51.00 (緊急)
Laarbeeklaan 101, 1090 Jette ☎ 月~金 8:00~13:00、14:00~18:00	
<b>Cliniques Universitaires St-Luc - UCL</b> ルーヴァンカトリック大学付属サンリュック病院 (仏語系) ☎ <a href="http://www.saintluc.be">www.saintluc.be</a>	☎ 02/764.11.11 02/764.16.02 (緊急)
Avenue Hippocrate 10, 1200 Woluwe-St.-Lambert M: Ligne 1B Alma	
<b>Hôpital Erasme - CUB</b> 仏語系ブリュッセル自由大学付属エラスムス病院 ☎ <a href="http://www.ulb.ac.be/erasme">www.ulb.ac.be/erasme</a>	☎ 02/555.31.11 02/555.34.02 (緊急) または02/555.34.05
Route de Lennik 808, 1070 Anderlecht M: Hôpital Erasme ☎ 月~金 8:00~18:30	産院あり
<b>Clinique Générale St Jean</b> サンジャン総合クリニック ☎ <a href="http://www.klstjan.be">www.klstjan.be</a>	☎ 02/221.91.11 02/221.91.12 (緊急)
Boulevard du Jardin Botanique 32, 1000 Brussels M: Rogier、Botanique	産院あり

## 私立病院

私立病院では医師ごとに診察室があり、電話で医師を指名して予約を取ります。  
診察代は診察終了時に医師に直接支払う、病院の会計で支払う、後に病院から請求書が送られてくるなどの場合があります。

<b>Institut Médical Edith Cavell</b> エディット・カヴェルクリニック ☎ <a href="http://www.chirec.be">www.chirec.be</a>	☎ 02/340.40.40 02/340.40.01 (緊急)
Rue Edith Cavell 32, 1180 Uccle	産院あり 健康診断 (bilan de santé / check-up) あり
<b>Clinique du Parc Léopold</b> レオポルド公園クリニック ☎ <a href="http://www.chirec.be">www.chirec.be</a>	☎ 02/287.51.11 02/287.50.70 (緊急)
Rue Froissart 38, 1040 Etterbeek M: Schuman	
<b>Cliniques de l'Europe Ste-Elisabeth</b> 通称: サントエリザベット病院 ☎ <a href="http://www.europaziekenhuizen.be/fr/stelisabeth-2alice">www.europaziekenhuizen.be/fr/stelisabeth-2alice</a>	☎ 02/373.16.11 02/373.16.00 (緊急)
Av. de Fré 206, 1180 Uccle	健康診断あり 産院あり
<b>Cliniques de l'Europe 2 Alice</b> 通称: ドゥーザリス病院 ☎ <a href="http://www.europaziekenhuizen.be/fr/stelisabeth-2alice">www.europaziekenhuizen.be/fr/stelisabeth-2alice</a>	☎ 02/373.45.11
Groeselenberg 57, 1180 Uccle	
<b>Cliniques de l'Europe St-Michel</b> 通称: サンミッシェル病院 ☎ <a href="http://www.europaziekenhuizen.be/fr/stmichel">www.europaziekenhuizen.be/fr/stmichel</a>	☎ 02/737.80.00 02/737.89.00 (緊急)
Rue de Linthout 150, 1040 Etterbeek M: Merode 🕒 月～金 8:00～13:00 14:00～18:00	産院あり
<b>Louise Medical Centre</b> ルイーズ・メディカル・センター ☎ <a href="http://www.louise-medicalcenter.be">www.louise-medicalcenter.be</a>	☎ 02/534.29.99
Av. Louise 284, 1050 Ixelles 🕒 月～金 7:00～21:00 土 8:30～18:00	健康診断 (保険用、企業用、VIP) あり

<b>Hôpital de Braine- L'Alleud-Waterloo</b> ブレーンラール・ワートルロー病院 ☎ www.chirec.be Rue Wayez35, 1420 Braine L'Alleud ☎ 月～土8:30～19:00	☎ 02/389.02.11 02/389.03.21
<b>Medicis Medical Center</b> メディシス・メディカル・センター ☎ www.medicis.be Av. Tervuren 251, 1150 Woluwe-St.-Pierre ☎ 月～金8:00～19:00	☎ 02/762.03.25 健康診断あり: Medical Health Testing Center ✉ htc@medicis.be ☎ 02/762.50.44

### ルーヴェンの医療機関

<b>Universitaire Ziekenhuizen KUL</b> ルーヴェン・カトリック大学附属病院 ☎ www.uzleuven.be Herestraat 49, 3000 Leuven ☎ 月～金7:00～20:30 土8:00～20:30	☎ 016/33.22.11 016/34.39.00 (緊急) 診療する科によって数カ所の 分院があるので要確認 産院あり
<b>Heilig Hartziekenhuis</b> ハイリフ・ハート病院 ☎ www.hhleuven.be Naamsestraat 105, 3000 Leuven ☎ 8:00～21:00	☎ 016/20.92.11 016/20.92.80 (緊急) 産院あり

### ◆休日／緊急診療

☎ p.252 巻末

### アントワープの医療機関

<b>Universiteit Ziekenhuis Antwerpen</b> アントワープ大学病院 ☎ www.uza.be	☎ 03/821.30.00 03/828.15.15 (緊急)
Wilrijkstraat 10, 2650 Edegem ☎ 月～金8:30～17:00	救急対応あり
<b>Medisch Instituut St-Augustinus</b> シントオウグスチヌス医療センター ☎ www.gza.be	☎ 03/443.30.11 03/443.39.00 (緊急)
Oosterveldlaan 24, 2610 Wilrijk	救急対応あり
<b>Algemeen Ziekenhuis Middelheim</b> ミデルハイム医療センター ☎ www.zna.be	☎ 03/280.31.11 03/280.40.52 (緊急)
Lindendreef 1, 2020 Antwerpen ☎ 月～金12:00～19:30	救急対応あり
<b>St Vincentius Ziekenhuis</b> シントヴィンセントィウス総合病院 ☎ www.gza.be/website/svzwc20.nsf	☎ 03/285.20.00
St-Vincentiusstraat 20, 2018 Antwerpen	救急対応あり
<b>AZ KLINA クリナ総合病院</b> ☎ www.klina.be	☎ 03/650.50.50
Augustijnslei 100, 2930 Brasschart	救急対応あり
<b>Instituut voor Tropische Geneeskunde Antwerpen</b> 熱帯病研究所 ☎ www.itg.be	☎ 03/247.66.66
Kronenburgstraat4313, 2000 Antwerpen ☎ 月～金8:30～17:00	熱帯病・エイズ専門病院 日本脳炎の予防接種が受けられる。

### その他の地域の病院

#### ブリュージュ

<b>Algemeen Ziekenhuis St-Jan</b> サンジャン医療センター ☎ www.azbrugge.be	☎ 050/45.21.11 050/45.20.00 (緊急)
Ruddershove 10, 8000 Bruges	

#### ゼント

<b>Universitair Ziekenhuis</b> ゼント大学病院 ☎ www.uzgent.be	☎ 09/332.21.11
De Pintelaan 185, 9000 Gent	

モンス	
<b>Centre Hospitalier Universitaire Ambroise Paré</b> <a href="http://www.hap.be">www.hap.be</a> Boulevard Kennedy 2, 7000 Mons	☎ 065/39.39.39 065/39.26.00 (緊急)
ナミュール	
<b>Clinique-Centre Hospitalier Régional de Namur</b> <a href="http://www.chrn.be">www.chrn.be</a> Avenue Albert 1 <sup>er</sup> 185, 5000 Namur	☎ 081/72.61.11 081/72.67.07 (緊急)
<b>Clinique et Maternité Ste-Elisabeth</b> <a href="http://www.cmsenamur.be">www.cmsenamur.be</a> Place Louis Godin 15, 5000 Namur	☎ 081/72.04.11 081/72.04.09 (緊急) 産院あり
リエージュ	
<b>Centre Hospitalier Régional de la Citadelle</b> シタデル地域病院 <a href="http://www.chrcitadelle.be">www.chrcitadelle.be</a> Boulevard du 12eme de Liège 1, 4000 Liège	☎ 04/225.61.11 04/225.60.41 (緊急)
<b>Centre Hospitalier Universitaire de Liège</b> リエージュ大学病院 <a href="http://www.chuliege.be">www.chuliege.be</a> Domaine Universitaire du Sart Tilman B35, 4000 Liège	☎ 04/366.71.11 04/366.77.11 (緊急)
<b>Cliniques Saint-Joseph</b> クリニック・サンジョセフ <a href="http://www.chc.be">www.chc.be</a> Rue de Lesbaye 75, 4000 Liège	☎ 04/224.81.11 04/224.88.83 (緊急)
オットーニー	
<b>Clinique Saint-Pierre</b> クリニック・サンピエール <a href="http://www.clinique-saint-pierre.be">www.clinique-saint-pierre.be</a> Avenue Reine Fabiola 9, 1340 Ottignies	☎ 010/43.72.11 010/43.73.56 (緊急)
<b>帝京メディカルセンター (オランダ) 健康診断のみ</b> <a href="http://www.deteikyo.com">www.deteikyo.com</a> Brouwersweg 100, 6216 EG Maastricht (The Netherlands) 健康診断: 水、木、土(土は月2~3回) ☎ 8:00~13:30 特設医療相談: 日本人看護師による医療相談 看護師長 宮本美紗子 ☎ +31/43/346.75.11 ☎ 月~金 10:00~12:00	☎ 31/43/346.75.00 診察はなし

## ◆代替、補助医療

日本に整体、接骨、針灸、指圧などの代替、補助医療があるように、ヨーロッパでも近代西洋医学を補助したり、代替したりするさまざまな医療技術が発達しています。風邪の治療から骨折などのリハビリ、腰痛治療、体質改善と、ヨーロッパ人の生活に密着しているこれらの医療技術について、以下に概要とベルギーでの現状を紹介します。ある程度の知識を得ておくことで、ヨーロッパ人の体に対する考え方の理解に役立つでしょう。

### ●キネジセラピー (kinésithérapie / kinesitherapie)

#### ▶▶歴史

アメリカ生まれの補助医療術。キネジセラピーの歴史は比較的浅く、考案されたのは1946年のことです。第二次世界大戦中に負傷した兵士の術後の回復を早めるため、直接的、間接的なマッサージを行なうことによって身体の持つ自然治癒力を最大限に促進、活用するというのがその目的でした。

#### ▶▶療法

キネジセラピーのうち最も一般的なものは専用の器具、道具の利用や、患部へのマッサージ、陸上での運動療法による治療法ですが、プールや海、温泉などを利用した治療法もあります。

#### ▶▶効能

考案から50余年、北米、ヨーロッパでは研究改良が進み、現在その利用範囲は整形外科の術後リハビリから心臓や呼吸器系疾患、出産準備と産後リハビリ、小児科での体質改善、骨格矯正、さらには精神科系医療の補助にまで広がっています。

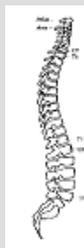
#### ▶▶ベルギーでは

ベルギーはフィンランドと並び、ヨーロッパ内で人口1人当たりのキネジセラピストの最も多い国です。現在ベルギー国内には約17,000人のセラピスト(通称「キネ」)が登録されており、個人やグループでキャビネ(診療所)を開業している場合と、病院や特殊施設内で施術している場合があります。3年間の養成学校を終了するとキネジセラピストとして開業できますが、医師免許はありません。整形外科などの医師が、追加技能としてキネジセラピーを行っている場合もあります。ベルギー人のキネ利用率は高く、セラピストの中でも妊婦専門、小児専門、術後リハビリ専門など、専門化が進んでいます。国民医療保険は規定により治療費の還付を行ないませんが、医師(患者)のキネ多用、乱用が批判され、近年治療費還付認定の基準が厳しくなりました。



キネジセラピーの治療に際しては患者が自分の判断で受けるのではなく、担当の医師で受診し、医師から診断書、療法、治療回数 of 指定を受けて、初めて「キネ」と対面するシステムです。

オステオパシーという言葉はギリシア語の osteon (骨) と pathos (病む) からきています。



オステオパシーは、キネジセラピーと異なり医師の診断書を必要としませんが、その分治療費の保険還付はわずかです。

## ●オステオパシー (ostéopathie / osteopathie)

### ▶▶歴史

19世紀後半のアメリカ開拓時代、機械好きの巡業医師スティルは、ある時ふと「人間の体も機械のメカニズムと似たところがあって、正常な筋骨格系があつてはじめて正常に機能するのではないか」と考えつきました。彼はその後、自分の子ども3人を髄膜炎で亡くしたことをきっかけに、近代医学の限界を感じ、体に本来備わっている自然治癒力を促進する治療法を本格的に研究し始めました。試行錯誤の末、「筋骨格系を調整することにより、乱れていた循環系や神経系のバランスを取り戻し、健康を保つ」オステオパシー医学の基本原則を確立させたのは19世紀末のことです。その後、オステオパシー技術は20世紀初頭にはイギリス、日本に伝えられました。日本では当初、ほかの療術と合わせて編み出した療法が「整体術」として紹介されたため、「オステオパシー」という名称での知名度は遅れたようです。

### ▶▶療法

オステオパシーは「病氣」を、身体全体のさまざまな個所の少しずつの歪みや不具合が繋がって大きな不具合となりそれが疾患部として現れたものと考えます。そのため、治療ではまず頭蓋部からつま先までの骨格部分の触診を行い、その結果見つかった不具合の元を順次解きほぐしていくことで、人間自らが持つ自然治癒力を生かして、病気の回復を助けようとしています。脊椎や頸椎など、1回の急な動きでねじれている部分を元に戻したり、じわじわと筋肉や骨を上下左右から押して調整したりするなど、治療法は数種類ありますが、痛みを伴うことはほとんどありません。

### ▶▶効能

腰痛、頭痛、肩こり、ムチウチ、神経痛などの直接筋骨格系の疾患のほか、婦人科、内臓疾患などにも効果があると言われています。また、消化・吸収・排泄・循環・思考などや五感の神経（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）を整えます。症状により、数回、あるいは継続的な施術により回復を目指すのが一般的です。

### ▶▶ベルギーでは

イギリスで教育を受けたオステオパート（施術士）が最初にベルギーで治療院を開設したのは1970年のことです。その後、国内にも教育機関や協会が設立され、一般への認知度は徐々に高まってきています。キネジセラピストとの兼業が多く、街で看板を見かけることも。ホームドクターに尋ねれば、適当な治療院を紹介してもらえます。

## ●ホメオパシー (homéopathie / homeopathie)

### ▶▶歴史

ホメオパシーの大原則は、その名「ホメオ (類似した)」にもあるように、「類は類を癒す、毒をもって毒を制す」という紀元前5世紀のヒポクラテスのアイデアです。これを医学として確立した18世紀末のドイツ人医師ハーネマンは、当時マラリアに効くといわれていた植物を自ら煎じて飲用することで、マラリアに近い症状を作り出し、この原則が有効であることを証明しました。

### ▶▶療法

「レメディー」と呼ばれるホメオパシーの薬は、白い小さな粒状です。植物、動物、鉱物といった自然界の物質を煎じ、アルコールで分子レベルを超えるまで希釈したものを、ラクトーズ (乳糖) 玉に沁み込ませてあるもので、その種類は3,000種を超えるといわれています。その中から患者一人ひとりに合った療法とレメディーを見つけるため、ホメオパシー医師 (ホメオパス) は、患者から症状についてだけでなく、生活環境、経歴、嗜好などについてじっくり時間をかけて問診を行います。

### ▶▶効能

ホメオパシーの治療は、人間の自然治癒力に対して刺激を与えることで健康を保つ、あるいは回復することを目指します。自然物質のみを使っているので体に優しく、あまり副作用の心配がないため、妊産婦や乳幼児、高齢者にも広く用いられます。難病の患者に対し、従来の治療法と合わせて投与される例もあります。また、獣医の中にもホメオパシストがおり、家畜や愛玩動物にも有効であることが知られています。

### ▶▶ベルギーでは

ドイツから広まったホメオパシーは現在、フランスを中心にベルギー、イタリア、イギリス、アメリカなど欧米各地に浸透しています。ベルギーでは、ホームドクター、小児科医を中心に約2,000のホメオパスが活動しており、診察に行かなくとも、風邪予防や各種アレルギーなどといった症状に効く一般的な複合レメディーなら多くの薬局で簡単に手に入るようになりました。カウンターに小さな長細いプラスチックのケースが効能に合わせて色別に並べられているのを見かけることもあるでしょう。健康保険組合の中にも、EuroMutなど上限を設けて薬代の返還を行なっているところもあります。





音声言語だけでなく、読み書きの障害も、コミュニケーション能力の一環としてロゴペディーの治療の範囲に入っています。



日本人の子どもを対象にした言語矯正士  
ユルバン サツキ(五月)  
☎ 02/662.08.61  
📖 P.90「障害児の教育、療育について」

## ● ロゴペディー (logopédie / logopedie)

### ▶▶ ロゴペディーとは？

ベネルクス圏で一般的に使われる「ロゴペディー」は、英語圏では「スピーチ・セラピー (ST)」、フランスでは「オルトフォニー (orthophonie)」として知られています。日本では「言語医学」と呼ばれる専門分野に属し、厳密に言うと呼吸器系、喉頭、共鳴腔などといった人間の発声・発語の生理学的メカニズムの構造や機能を踏まえ、言語・聴覚・音声・構音・言語聴覚障害などに対処する医療分野です。

### ▶▶ ロゴペディーの実際

言語は、人間のコミュニケーションの手段の中でも最も重要な能力と言えるでしょう。この能力に関する障害を助ける現在のロゴペディーは、医学を超え、言語学、心理学、人間工学など、広い領域の研究や臨床経験を用いて治療に当たっており、社会的にとっても重要な役割を担っています。

### ▶▶ 対象と治療法

生まれつきの聴覚障害や成長期の言語発達遅滞が見られる子ども、脳や神経の疾病、あるいは事故の後遺症で失語症を患う成人などがロゴペード（言語療法士あるいは臨床言語士）の治療を受けます。治療の最初には、障害が心理的なものか、病理的なものかを判別します。子どものケースでは聴覚検査や知能検査による先天異常の把握、小児心理学の見地からの分析などを行います。後天的な失語症では、症状に合わせてリハビリ訓練と指導を行いません。記憶や認知などの高度な脳障害に対して訓練を行なう場合もあります。

### ▶▶ 治療の受け方 (ベルギー)

**発語期の幼児で言葉の発達遅滞が気になる場合** かりつけの小児科医に相談し、まず聴覚の検査を行います。年齢によっては知能の発達を診ることもあるでしょう。その結果が正常、あるいは弱い聴覚異常のみなどの場合は、ロゴペードから評価を受けるよう紹介状をもらいます。この評価をもって小児科医に戻り、改めて治療 (回数、内容など) の処方を受けます。

**学齢に達した児童で外国語環境による言語問題 (自国語あるいは外国語の習得遅滞) がある場合** 日ごろ接している幼稚園や学校の教員からロゴペードの治療を受けるよう勧められることがあります。学校の保健医に相談して意見を求め、その後小児科、耳鼻科で紹介状をもらってからロゴペードの治療を受けるのがよいでしょう。治療には1年ほどかかる場合が多いようです。

## 教育制度

### ◆概要

ベルギーでは、教育に関する権限は連邦を構成する言語共同体（蘭語共同体、仏語共同体、独語共同体）にあり、管轄共同体ごとに学校で使用される言語が決まっています。ブリュッセル首都圏は、蘭語、仏語両共同体が管轄する2言語圏なので、それぞれの共同体が管轄する蘭語と仏語の学校が混在しています。義務教育期間は、小学校6年間、中等学校6年間（6歳になる年度開始時から18歳になる年度終了時まで）の計12年間です。管轄共同体がほとんどの公立とキリスト教系学校の運営費を一部または全額負担しており、授業料は徴収されません。この無償制度は、2歳半から入園可能な幼稚園での就学前教育にも適用されています。

ベルギーには学区制はなく、保護者が学校を自由に選択することができます。学年度始めの9月は調整期間として容易に転校ができるので、学校は毎年9月末日の在籍者数に応じて管轄共同体から予算の配分を受けます。子どもの入学、転入に当たって、日本のように就学を促す通知はありません。保護者は子どもが学齢になる前に、独自に学校を探して申し込まなくてはなりません。学校へ通学する義務はなく、家庭で学習し（公的機関の要請があったときにはノートなどの証拠を提出する義務あり）、管轄共同体の運営する統一試験に合格すれば、学年相当の学力があると認められます。

学校は完全週5日制で、水曜日は一部例外を除きほとんどが午前中だけの授業です。午後は各種クラブ活動に参加する子どもが多いようです。昼食は自由選択で、帰宅、給食、弁当から選びます。クラスの人数は20～30人前後で、成績は家庭に細かく通知され、保護者は各通知に対し確認のサインを要求されます。保護者会は放課後または夜開かれ、両親そろって出席する家庭が多いようです。

### ◆学校の種類

学校は、おおむね次ページの図のような種類に分かれています。私立であっても各共同体が定めた助成基準を満たす学校には、共同体が公立と同様に運営費を支給するため、原則として保護者の負担は公立と大差ありません。ただし、日本で自治体ごとに学校の財政状況が異なるように、ベルギーでは管轄共同体によって学校に関する財政状況が異なります。また、国際都市ブリュッ



### 各言語共同体の教育省

仏語共同体

🌐 [www.enseignement.be](http://www.enseignement.be)

蘭語共同体

🌐 [www.ond.vlaanderen.be](http://www.ond.vlaanderen.be)

/onderwijsaanbod

独語共同体

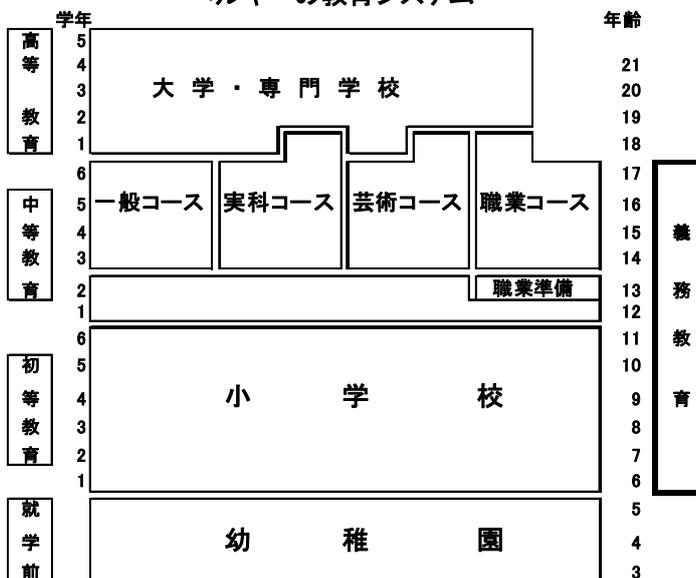
🌐 [www.unterrichtsverwaltung.be](http://www.unterrichtsverwaltung.be)



セルには、日本人学校を含む外国人学校も複数設置されていますが、これらの学校ではカリキュラムなどの共同体助成基準を満たさないことから、授業料が発生します。公立学校と助成対象の私立学校のリストは各共同体のホームページ（前ページ参照）に掲載されています。

学校リストは各地区の役所で入手できます。現地の人々は保護者会や友人関

### ベルギーの教育システム



**ベルギーの学校年度**  
幼稚園を含め、ベルギーの学校年度は9月に始まり、翌年6月に終了します。

- 主な学校休暇**
- \* 秋の休み：  
万聖節前後1週間（11月初旬）
  - \* 冬の休み：  
クリスマスとお正月前後2週間
  - \* 春の休み1：  
カーニバル前後1週間（2月）
  - \* 春の休み2：  
イースター前後2週間（3～4月）
  - \* 夏休み：7月と8月

係など、ロコミに頼ることが多いようです。

#### ●就学前教育

（幼稚園 école maternelle / kleuterschool 対象：2歳6カ月～）

幼稚園は、公立、宗教団体などいろいろな組織によって運営されており、教育方法もさまざまです。個々の教育理念に基づき言語教育、情操教育、情報教育など、多種多様なカリキュラムが設けられています。事前に見学して幼稚園ごとの特色を把握することをお勧めします。以下の記述は公立および助成基準を満たす私立の幼稚園に関するもので、インターナショナル幼稚園や日本人幼稚園などはこれに当てはまりません。

#### ▶▶入園

入園には、オムツが取れていることが原則となり、満2歳6カ月になる日から入園することができます。入園式はありません。どこの幼稚園へでも入園を申し込むことができますが、事前に園児としての登録(inscription / registratie) が

必要です。空席があれば入園が許可されます。登録は2歳6カ月になる前に行うことができます。申し込み可能時期は、生まれる前から、入園予定の1年以内など園によって異なるので個別に確認が必要です。また、入園後も毎年春に次学年の登録をしなければなりません。生まれた年で学年が分けられ、準備クラス (classe d'accueil / voorbereidingsklas)、年少(1<sup>er</sup> / 1<sup>o</sup>)、年中 (2<sup>e</sup> / 2<sup>o</sup>)、年長 (3<sup>e</sup> / 3<sup>o</sup>) の4学年があります。幼稚園によって、同一の学年単位、あるいは学年混合のクラスに編成されます。

### ▶▶ 転園

年度が変わる新学期の1ヶ月間の転園は自由ですが、園児数に応じて共同体から各園に予算が配分されているため、学年途中での転園は容易ではありません。転園するには在籍する園長の許可書 (autorisation / toelating) が必要で、転居、両親の離婚、養育者の変更の場合のみ認められています。ただし、現地園から日本人幼稚園や日本人学校へ転出という場合は、転出先が外国人学校であるため、ベルギーの教育制度の制約を受けず、単に現地園からの退園という形になるので問題はありません。

### ▶▶ 平均的な時間割り

7:30～9:00 時間外保育 (garderie / kinderopvang)

9:00～12:00 午前の活動

12:00～13:00 昼食 (先生の昼休みのため時間外保育扱い)

13:00～15:30 午後の活動(水曜日は午前のみ。午後の活動はありませんが、時間外保育はあります)

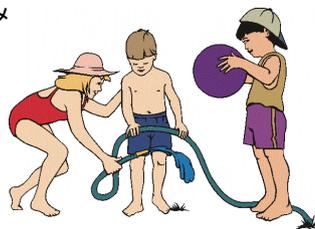
15:30～18:30 時間外保育

10時と16時ごろ、おやつの時間があり、園が用意するところと各自持参するところがあります。

準備クラス、年少クラスの子どもは、昼食後昼寝をします。年中クラスの子どもでも、必要があれば昼寝をさせてもらうよう頼むこともできます。園によっては、放課後有料で体操・音楽・語学などの課外活動を行っています。

昼食は次の方法から選択できます。

- 1) 給食 (約2～3ユーロ/1食で、前菜+メイン+デザート)
- 2) 弁当
- 3) 帰宅 (自宅で取る)



### 時間外保育(ギヤルドリー)

garderie / kinderopvang

教師の勤務時間外 (始業前、昼休み、放課後) に幼稚園、小学校内で専任の監督者によって行われる延長保育システム。希望する保護者が少額の費用を負担。時間外保育を行っていない幼稚園もある。



日本語による子どもの活動を行っているグループ

▶プチコパン

(Les Petits Copains)

出産前から就園まで。

日本語による子育て情報交換、遊びのグループ。ブリュッセル市内で活動

✉ petits\_copains@yahoo.co.jp

▶外遊びの会 0歳から上限なし。

親子で集まり、森探検、読み聞かせ、お茶会、お泊り会など。子どもと親のための文庫あり。主にブリュッセル市内で活動

🌐 www.cucinamondo.com/jp\_kouen.htm

日本人が最近通ったことのある主な幼稚園 1/2

保育 言語	幼稚園名	ZIP	電話番号・住所もしくはウェブサイト
日	私立ブラッセル日本人幼稚園	1040	☎ 02/742.09.55 🌐 <a href="http://brucej.web.infoseek.co.jp">http://brucej.web.infoseek.co.jp</a>
英	Brussels English Primary School (B.E.P.S.)	1050	☎ 02/548.43.11 🌐 <a href="http://www.beps.com">www.beps.com</a>
仏	Ecole Les Petits Poneys	1050	☎ 02/515.65.61 Clos du Cheval d'Argent 1
仏	Groupe Scolaire des Etangs	1050	☎ 02/515.65.50 Rue Alphonse De Witte, 29-31
仏	Ecole Du Centre	1150	☎ 02/773.06.40 Avenue Charles Thielemans 28
仏	Athénée Royal Crommelynck Woluwe-St-Pierre	1150	☎ 02/770.32.50 🌐 <a href="http://www.acrommelynck.be">www.acrommelynck.be</a>
仏	Ecole Communale de Stockel	1150	☎ 02/773.18.52 Rue H. Vandermaelen 61
仏	Ecole de Joli-Bois Maternelle	1150	☎ 02/773.18.05 Val des Epinettes 13
英	Montessori House Brussels	1150	☎ 02/733.63.55 🌐 <a href="http://www.montessoribrussels.org">www.montessoribrussels.org</a>
仏	Centre Scolaire Communale Les Marronniers	1160	☎ 02/648.54.21 Ch. de Wavre 1179
蘭	Ouderghem Invalide	1160	☎ 02/673.95.80 Boulevard des Invalides 168
仏	Centre Scolaire du Blankedelle-Colin	1160	☎ 02/672.32.80 Avenue Jean Van Horenbeeck 33
仏	Athénée Royal Auderghem	1160	☎ 02/663.17.04 🌐 <a href="http://www.ara-fondamental.be">www.ara-fondamental.be</a>
英	The International School of Brussels (I.S.B.)	1170	☎ 02/661.42.12 🌐 <a href="http://www.isb.be">www.isb.be</a>
仏	Le Colibri	1170	☎ 02/673.10.44 Place du Colibri 1
仏	La Roseraie	1170	☎ 02/672.18.33 Rue du Gruyer 8
蘭	Basisschool van het Gemeenschapsonderwijs Floréal	1180	☎ 02/340.68.90 🌐 <a href="http://www.floreal.be.tf">www.floreal.be.tf</a>
仏	Ecole St Joseph	1180	☎ 02/374.05.35 🌐 <a href="http://www.stjosephucclle.be">www.stjosephucclle.be</a>
仏	Ecole Notre-Dame des Champs	1180	☎ 02/374.79.00 🌐 <a href="http://www.e-ndc.org">www.e-ndc.org</a>
仏	Lycée Français de Belgique Jean Monnet	1180	☎ 02/374.58.78 🌐 <a href="http://www.lyceefrancais-jmonnet.be">www.lyceefrancais-jmonnet.be</a>
仏	Ecole Parc Malou	1200	☎ 02/773.27.62 🌐 <a href="http://www.ecole-parc-malou.be">www.ecole-parc-malou.be</a>

色付きは共同体的助成金のない私立

日本人が最近通ったことのある主な幼稚園 2/2

仏	Ecole Princesse Paola	1200	☎ 02/761.75.20 Chaussée de Roodebeek 268
仏	Ecole Parc Schuman	1200	☎ 02/761.76.60 ☎ www.ecoleparcschuman.be.tf
仏	Ecole Sainte-Jeanne de Chantal	1200	☎ 02/771.53.05 ☎ www.esjdc.be
仏	Athénée Royal de Woluwe-Saint-Lambert	1200	☎ 02/776.82.68 Rue de l'Athénée Royal 75-77
仏	Ecole Maternelle et Primaire Don Bosco	1200	☎ 02/775.84.69 Chaussée de Stockel 270
仏	Vervloesem	1200	☎ 02/761.28.91 Rue Vervloesem 36
英	International Montessori Centre	1933	☎ 02/784.27.84 ☎ www.international-montessori.org
仏	La Fermette	1970	☎ 02/731.74.86 ☎ www.ecolelafermette.be
蘭	Basisschool Sancta Maria	3000	☎ 016/23.67.15 ☎ www.sanctamariabasisschool.org
蘭	Gemeentelijke Basisschool De Regenboog	3070	☎ 02/759.60.69 ☎ www.de-regenboog.be

色付きは共同体助成金のない私立

財団法人 日本教育センター

Centre d'Education Japonaise a.s.b.l.



ブラッセル日本人幼稚園

すいようクラブ



元氣クラブ



私たちはベルギー在住の日本人に日本の教育とベルギー情報を提供している教育・文化活動の非営利団体です。

私たちの母語は日本語です。その母語をしっかりと身に付けて貰いたいと願いながら活動しています。

お問い合わせ

Rue Major Petillon 36 1040 Bruxelles  
Tel +32 (02) 742 0955 Fax +32 (02) 734 1976  
E-mail : fa636472@skynet.be  
ホームページ: <http://brucej.web.infoseek.co.jp/index.html>.



統計によると、蘭語圏（蘭語共同体）では8割が、また、仏語圏（仏語共同体）では5割が私立学校に通っています。



ベルギーでは日本の内申書のようなものはなく、通知表が成績証明の役割を果たします。

## ◆初等・中等教育（義務教育 6～18歳）

### ●初等教育

小学校（*école primaire / basisschool* = 6年間）では、学年相応以上に能力のある児童は飛び級を、反対に学年修了水準に達していないと判断された児童は先生、カウンセラー、親との相談のもとで留年することがあります。学区制はなく、親は自由に学校を選べます。入学、転入の際は幼稚園と同じように学校選択と登録が必要です。2007年から法律が変わり転校が規制されるようになりました。義務教育期間を2年ごとに区切った「学習期」途中の転校は、年度初めであっても正当な理由が必要になりましたが、それでも日本よりは格段に自由だといえます。

### ●中等教育

12歳になる年の9月に中等学校（*école secondaire / secondaire school* = 6年間）へ入学します。ベルギーでは中・高6年間が一貫教育になっています。そして、中学校3年生の時点で将来の進路を決定します。大学を目指す生徒は一般コース、美術や音楽の道へ進む生徒は芸術コース、専門学校を目指す生徒は実科コース、就職を希望する生徒は職業コースをそれぞれ選択します。2年生までは全日制ですが、3年生以降は、義務教育期間中もコースによってパートタイムの就学形態が許されています。入学者選抜は原則としてありません。保護者は、入学予定の前年11月に入学登録を行い、翌年6月末に小学校6年生の通知表と小学校発行の卒業証明書などを持って入学手続きをします。学校側は、子どもが学習についていけるか否かについて率直な見解を示しますが、最終決定権は保護者にあります。

## ◆高等教育

大学への進学に際し、選抜試験があるのは医学部、工学部、一部の大学の経済学部のみです。それ以外の学部を希望する場合は選抜試験はありません。中等教育での成績が条件となり、生徒が自由に進学先を決めることができます。ベルギーには、現在8つの大学があります。蘭語圏ではルーヴェン、ゲント、アントワープに、仏語圏ではリエージュ、モンス、ルーヴァン・ラ・ヌーブにあり、ブリュッセル首都圏ではブリュッセル自由大学がフラマン語系（VUB）とフランス語系（ULB）に分かれて設置されています。最初の2年間は教養課程で、後半の3年間（医学部は5年間、歯学部は4年間）が専門課程です。

## ◆日本人学校以外の学校へ入学させる場合

### ●言葉の問題

子どもを日本人学校以外の学校へ入学させる場合の一番の留意点は言語でしょう。インターナショナルスクールの場合、その学校での言語が生徒にとって母語でない児童生徒は特別クラス (ESL: English as a Second Language など) に編入させるなどの特別な配慮があります。現地校にはあまり特別クラスは設置されていません。言葉の理解に問題があり、先生とのコミュニケーションがうまくいっていない場合などは、読み書き障害 (dyslexie / dyslexie) とみなされることがあります。子どもはすぐに言語を習得するだろうと学校に任せっぱなしにせず、先生に課外授業をお願いする、家庭教師をつけるなど十分な配慮をしてあげるようにしましょう。外国語の環境におかれた子どもがその言葉話し出すのに、1年半から2年かかる例もめずらしくないようですから、気長に見守る親の姿勢も重要です。授業と言葉の負担を軽減するために、学年を1学年落として入学させるケースもよくあります。

日本人学校以外の学校に入れる場合、母語である日本語のことも慎重に考えましょう。言語学上、9～10歳くらいが母語の確立時期と言われています。それ以上の学年なら、本人の適応力、語学や異文化への興味の持ち方で母語を損なうことなく第二言語を習得できるようですが、それ以前、あるいはちょうどその年齢にさしかっている場合、第二言語習得にばかり気を取られている間に母語習得が不十分になって、いわゆる「セミリンガル」(☞欄外参照) に陥ってしまう危険があります。義務教育期間に現地校、インターナショナルスクールへ通わせた場合、日本語(国語)学習が不十分になり、日本語を使って学ぶ他の教科でも、帰国後すぐに該当学年のレベルに合わせる事が困難となる場合があります。滞在中は帰国後のことにも考慮して、子どもに負担がかからない範囲で日本人学校の補習校に入れる、通信教育で勉強させるなどの必要があるでしょう。

### ●カルチャーショック

突然違う言葉と習慣の中に放り込まれた子どものショックは相当なものです。小学校低学年の場合は、日本を出発する前に、なぜ外国に行くのか特によく説明してあげましょう。高学年以上ならよく話し合っ本人の意思を尊重することも大切です。十分な理解がないまま現地に到着して、うまく現地の環境になじめなかった場合に、「親が勝手に来たから、自分がこうなった」と子どもが保護者を追及するケースがよくあります。現地到着後も、親子のコミュニケーショ



### セミリンガル

複数言語を理解するが、母語を確立できておらず、同時に母語以外でもネイティブと比較して年齢に応じたレベルに達していない状態。



#### 滞在期間

どれくらいの期間、その学校に通えるかという点も重要な検討ポイントです。外国語が身につく、ある程度使えるようになるには、最低3年は必要でしょう。3年以下では言語の習得も環境への適応も中途半端になる恐れがあります。

ンはとても重要ですし、現地情報を正確に伝えることも保護者の大切な役割です。また、日本と違うことばかりを話題にするのではなく、日本と同じことを見つけて話題にすることも、子どもの環境適応の役に立つでしょう。日本では特に自ら何もしなくても学校や社会が面倒をみてくれることであっても、ベルギーでは自ら行動しなければ何も解決できないことが多く、自己責任の社会といっても過言ではありません。黙って待っているだけでは何もしてもらえず、積極的に要求してはじめて希望がかないます。これに慣れるまで、しばらくは大きなショックをたびたび経験することでしょう。

#### ●ストレス

欧米の教育では、通常の学力と同時に、表現（発言）能力が問われます。表現能力の低い子どもは全ての教科で損な評価をされかねません。言葉が不自由な子どもが、そのような環境の中に放り込まれて、先生に「何か言え、言え」と催促され、皆が一斉に注目する場面を想像してみてください。子どもによっては拷問に近い苦痛かもしれません。また、日本の子どもは欧米の子どもと比較して言い訳をすることに長けていないことが多いようです。例えば、先生に「なぜ宿題を忘れた？」と聞かれ、欧米の子どもは「昨日は疲れて、眠たかったから」などと、堂々と言い返します。しかし、日本の子どもは、ただ、黙ってうつむいているだけという場合が多く、これではますますストレスがたまります。保護者は頻繁に学校に出向き、先生と面談して子どもの様子をきちんと把握し、早めに善後策をとるよう考えたいものです。子どもを日本人学校以外の学校に入れた以上は、保護者自身もそこに入ったつもりで子どもと共に頑張る気持ちを持つようにしましょう。一方、子どもに過度の期待をかけることがストレスの原因になることも忘れないでください。例えば「だめだったら他の学校もあるよ」と、子どもに逃げ道を与えておくこともストレスをためさせないための有効な手段です。子どもによって反応の仕方は千差万別ですから、日々の行動に常時注意を払い、必要に応じて早めの対応策を考えましょう。

#### ●担任の先生との関係

子どもが学校に慣れて楽しくやっていけるようになるには、担任をはじめとした先生方との関係が非常に重要です。保護者が頻繁に先生と直接面談、相談をして、子どものために協力してもらえるように努力しましょう。先生の理解があるかないかで、子どもの適応にも大きな違いがあります。

●国際ナショナルスクールの学費の目安

I.S.B.の7～9年生(中学)で年間約25,850ユーロ、10～13年生(高校)で27,500ユーロ、B.S.B.の8～9年生で年間約24,500ユーロです。日本人学校の学費は年間約3,360ユーロ(入学金を含む)です。

日本人が最近通ったことのある主な国際ナショナルスクール

<b>The International School of Brussels</b> (I.S.B.)	<a href="http://www.isb.be">www.isb.be</a> <a href="mailto:admissions@isb.be">admissions@isb.be</a>	Kattenberg 19, 1170 Watermael-Boitsfort ☎ 02/661.42.11
<b>St. John's International School</b>	<a href="http://www.stjohns.be">www.stjohns.be</a> <a href="mailto:admissions@stjohns.be">admissions@stjohns.be</a>	Drève Richelle146, 1410 Waterloo ☎ 02/352.06.10
<b>British School of Brussels</b> (B.S.B.)	<a href="http://www.britishschool.be">www.britishschool.be</a> <a href="mailto:reception@britishschool.be">reception@britishschool.be</a>	Leuvensesteenweg 19, 3080 Tervuren ☎ 02/766.04.30
<b>Brussels English Primary School</b> (B.E.P.S.)	<a href="http://www.beps.com">www.beps.com</a> <a href="mailto:info@beps.com">info@beps.com</a>	Av. Franklin Roosevelt 23, 1050 Ixelles ☎ 02/648.43.11 Chaussée de Waterloo 280 1640 Rhode-St-Genese ☎ 02/358.56.06
<b>Lycée Français de Belgique Jean Monnet</b>	<a href="http://www.lyceefrançais-jmonnet.be">www.lyceefrançais-jmonnet.be</a>	Avenue du Lycée Français 9, 1180 Uccle ☎ 02/374.58.78



## ブラッセル日本人学校

ブラッセル日本人学校は、1974年9月に補習授業校として開校し、1979年、小中学校からなる全日制がスタートしました。1980年に校舎が完成し、1996年には校庭の拡張工事も終え、1周150mのスポルタン整備のトラックと低学年用のプレイグラウンドを備えた立派な校庭があります。地下鉄1A線のBeaulieu（ポーリユー）駅すぐそばの閑静な住宅街に位置し、STIB / MIBVのバス71番とメトロ1AラインのDelta（デルタ）駅にも近く、とても便利です。全日制は、日本国内に準じた教育課程が編成されていますが、国際交流教育や情報教育、外国語教育の充実に努めています。また、サマースクールや修学旅行・運動会・学習発表会など在外教育施設として特色ある学校行事を開催し、児童生徒の国際性の育成を図っています。併設の幼稚園はありません。

補習校は、毎土曜日（年間40回）9:00～12:50、文部科学省学習指導要領に準じた国語・算数（小学部）・数学（中学部）の授業を行っています。また遠足などの学校行事も行われています。特に国語学習の目標として児童生徒の表現学習に重点をおき、日本国内の作品コンクールへの出品や漢字検定試験なども行っています。

### ブラッセル日本人学校 概要

名称、住所	<b>The Japanese School of Brussels (JSB)</b> Av. des Meuniers 133, 1160 Auderghem ☎ 02/672.10.38 FAX 02/672.95.27 🌐 <a href="http://www.japanese-school-brussels.be">www.japanese-school-brussels.be</a> ✉ <a href="mailto:office@japanese-school-brussels.be">office@japanese-school-brussels.be</a>	
	<b>全日制</b>	<b>補習校</b>
入学金	入学時 386ユーロ	入学時 386ユーロ
授業料	月額 268ユーロ	月額 106ユーロ
設備維持費	月額 12ユーロ	月額 2ユーロ
スクールバス	Stockel [ストックテル] 線 Konkel [コンケル] 線 Woluwe [ウォリュウエ] 線	なし
給食制度	なし (各自弁当を持参)	
その他	小学部1、2年: 仏語会話が必修 小学部3年～中学部3年: 英会話と仏語会話のどちらかを選択必修	

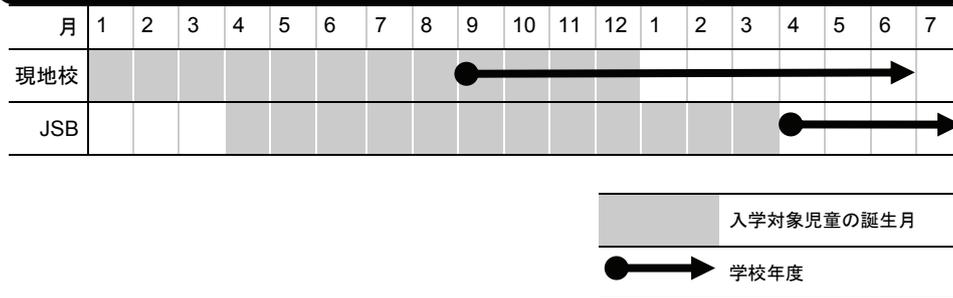
**ブラッセル日本人学校 在籍児童生徒数 (2008年4月現在)**

学年	小学部							中学部				合計(人)
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計	1年	2年	3年	計	
全日制	52	57	59	52	55	49	324	28	28	20	76	400
補習校	41	30	36	22	19	12	166	13	5	12	30	190

**◆入学**

ベルギーの学校は、満6歳になる年の9月から小学校教育が始まるため、日本人学校とずれがあります(下図参照)。4～12月生まれの子どもは日本より最高7カ月早く、1～3月生まれの子どもは最高5カ月遅く小学校へ入学することになります。そのため、日本人学校全日制に入学する場合、前者の子どもたちは入学までの間現地の小学校に通うこととなりますが、幼稚園によっては年長組で残留させてくれるところもあります。該当する場合は園長に事情を話して相談してみましょう。

**ベルギーと日本の学校年度の違い (JSBとの比較)**



**学用品一覧表 (補習校)**

	小学部	中学部
国語	1年～3年 ノート (小1は入学祝で学校から配布されるので準備する必要はありません)	(全日制中学部に準ずる)
算数	分度器、コンパスは日本製が使いやすい	(全日制中学部に準ずる)
その他	体育館シューズ、水筒	体育館シューズ、水筒

学用品一覧表 (全日制 1/2)

	1年生	2年生	3年生
国語	ノート(8マス) ノート(10マス) 書き方用フェルトペン 書き方鉛筆(B・2B)	ノート(12マス) ノート(15マス) 漢字ノート(100字) 書き方用フェルトペン 書き方鉛筆(B・2B)	漢字ノート(100字) ☆習字道具セット 半紙・墨汁 国語辞典
算数	ノート(12×6横型) ☆算数セット(あれば) 定規(筆箱に入るもの)	ノート(12×18縦型) ☆算数セット(あれば) 定規(30cm) 三角定規セット	定規(30cm) 三角定規セット
生活		☆乳幼児期の写真 (0歳から現在各1枚)	
音楽	☆鍵盤ハーモニカ	☆鍵盤ハーモニカ	☆ソプラノリコーダー (できればバロック式) ☆鍵盤ハーモニカ
図工	クレヨン ☆絵の具セット ☆油粘土 ☆粘土板 (あれば裏面がカッターナイフ用) 色鉛筆または消せるタイプ	☆絵の具セット ☆油粘土 ☆粘土板 (あれば裏面がカッターナイフ用) 色鉛筆または消せるタイプ カッターナイフ	☆絵の具セット ☆油粘土 ☆粘土板 (あれば裏面がカッターナイフ用) 色鉛筆または消せるタイプ
体育	体操着・体育館シューズ 水着・水泳帽 ☆ビニール製縄跳び	体操着・体育館シューズ 水着・水泳帽 ☆ビニール製縄跳び	体操着・体育館シューズ 水着・水泳帽 ☆ビニール製縄跳び
その他	☆道具箱(20cm×30cm位) はさみ、のり、☆下敷き、☆赤鉛筆 手提げかばん セロハンテープ 連絡帳(形式自由)	☆道具箱 はさみ、のり、☆下敷き、☆赤鉛筆 手提げかばん セロハンテープ 連絡帳(形式自由) ☆母子手帳	☆道具箱 はさみ、のり、☆下敷き、☆赤鉛筆 手提げかばん セロハンテープ 連絡帳(形式自由)

☆印が付いているものは日本から持ってきた方が望ましいと思われるもの。(☞ p.170「文具・画材店」)

- ・多くの児童がランドセルを使用していますが、かばんは自由です。
- ・漢字ドリルや計算ドリルは学期ごとに学校で一括購入します。
- ・外国語会話のテキストなどは、入学後に学校で一括購入します。
- ・弁当持参ですので、弁当箱、箸、水筒が必要です。
- ・鉛筆削りは入手しにくいので日本から持参するとよいでしょう。
- ・教材、参考書、辞典などは日本書店で購入できますが、数に限りがあり、高額(定価の2～3倍)です。
- ・中学校に制服はありません。

学用品一覧表 (全日制 2/2)

	4年生	5年生	6年生	中学部
国語	漢字ノート (100字) 国語辞典 漢和辞典 ☆習字道具セット 半紙、墨汁	漢字ノート (150字) 国語辞典 漢和辞典 ☆習字道具セット 半紙、墨汁	漢字ノート (150字) 国語辞典 漢和辞典 ☆習字道具セット 半紙、墨汁	国語辞典 漢和辞典 ☆習字道具セット 半紙、墨汁 漢字ノート (150字)
算数 ／ 数学	コンパス 30cmもの差し 三角定規セット 分度器	コンパス 30cmもの差し 三角定規セット 分度器	コンパス 30cmもの差し 三角定規セット 分度器	コンパス 三角定規セット 分度器
生活	☆ソプラノリコーダー (できればバロック式) ☆鍵盤ハーモニカ	☆ソプラノリコーダー (できればバロック式) ☆鍵盤ハーモニカ	☆ソプラノリコーダー (できればバロック式) ☆鍵盤ハーモニカ	☆ソプラノリコーダー ☆アルトリコーダー
音楽	☆彫刻刀 ☆絵の具セット 色鉛筆または消せるタイプ ☆油粘土 ☆粘土板 (あれば裏面がカッターナイフ用)	☆彫刻刀 ☆絵の具セット 色鉛筆または消せるタイプ カッターナイフ カッター版 (あれば)	☆彫刻刀 ☆絵の具セット 色鉛筆または消せるタイプ	☆彫刻刀 ☆絵の具セット 色鉛筆または消せるタイプ
体育	体操着 体育館シューズ 水着、水泳帽 ☆ビニール製縄跳び	体操着 体育館シューズ 水着、水泳帽 ☆ビニール製縄跳び	体操着 体育館シューズ 水着、水泳帽 ☆ビニール製縄跳び	体操着 体育館シューズ 水着、水泳帽 (競泳用)
家庭科		☆裁縫道具セット エプロン、三角巾 (調理実習用)	☆裁縫道具セット エプロン、三角巾 (調理実習用)	☆裁縫道具セット エプロン、三角巾 (調理実習用)
その他	はさみ、のり、☆下敷き 手揚げかばん セロハンテープ 連絡帳 (形式自由) ☆道具箱 (20cm×30cm位) ☆赤鉛筆 (または赤ボールペン)	はさみ、のり、☆下敷き 手揚げかばん セロハンテープ 連絡帳 (形式自由) ☆道具箱 (20cm×30cm位) ☆赤鉛筆 (または赤ボールペン)	はさみ、のり、☆下敷き 手揚げかばん セロハンテープ 連絡帳 (形式自由) ☆道具箱 (20cm×30cm位) ☆赤鉛筆 (または赤ボールペン)	英和・和英辞典 英語ノート (四線・13行以上、中1のみ) 仏和辞典 (仏会話選択者) 電子辞書可 はさみ、のり、セロハンテープ、カッターナイフ

☆印が付いているものは日本から持ってきた方が望ましいと思われるもの。

## スタージュ (休暇中のアクティビティー)

ベルギーの学校は原則として、2月に1週間、春2週間、夏2カ月、秋1週間、冬2週間と合計年間3カ月半のまとまった休暇があります。共働きの多いこの国では、働く親が子どもに合わせて休暇を取らなくてもすむように、子どもの休み期間中に「スタージュ (stage / stage)」



と呼ばれるさまざまなアクティビティーが開催されます。主催するのは地区役所などの公的機関から、スタージュ専門の団体、テニスクラブやアートスクール、そのほかのおけいこ事の団体や個人教授などです。子どもたちにとっては普段学校ではできないスポーツや文化活動を体験できるともよいチャンスで、ほとんどの子どもが何らかのスタージュに参加しています。また、普段の友人とは違った仲間と活動することで、広く社会性を身に付けるのにも役立っているようです。

典型的なスタージュは1週間単位 (5日間) で、朝9時から夕方4時ごろまでです。夕方4時以降6時ごろまでは、実費のみで預かってくれるところも多いようです。一般のスタージュはお弁当とおやつ、飲み物持参ですが、地区役所主催のものなどでは食事やおやつ代込みのところもあります。料金は活動内容によって異なりますが、地区主催のスポーツや文化活動で、その地区在住の子女であれば、1週間75ユーロ程度からあります。最近人気のあるスポーツやアートのアクティビティーを外国語で行う「イマージョン」と呼ばれるスタージュは250ユーロくらいのももあるようです。そのほかに、1回限り、半日ずつ、数時間限定などのスタージュも開催されています。小さなスタージュは貼り紙や口コミ情報で、大きな組織のスタージュはそれぞれウェブサイトに掲載されています。

内容、年齢、料金、場所などを目安に希望スタージュを決め、ウェブサイトを通して、あるいは直接各団体に申し込みますが、人気のあるものは3~4カ月前に一杯になってしまうので、地元の人の中には休みが終わるとすぐに次のスタージュ探しを始める人もいます。活動は主に公用語の仏語か蘭語で行われますが、各種言語でのスタージュを行っているところもあります。ただし、言語レベルの初級では、ベースとなる言語 (先生の話

す言語) が何語であるか、参加者の主な母語は何かなど、事前に確認した方がよいでしょう。英語を習いに行っても、生徒や先生がみな仏語を話し、なかなかクラスの輪に入れないというケースがあります。



公的機関 (共同体政府、地区役所) も多くのスタージュを企画運営しており、スポーツ、音楽、芝居、工作、料理など、多くの種目から選択できます。対象は4~16歳が中心です。詳細は各地区の役所や担当機関に案内があります。現地の小中学校では、時期になると案内が配布されます。



「スタージュ」

スポーツ、アートなど、各種スタージュを主催している団体の一例

<b>Action Sport</b> 📄 <a href="http://www.actionsport.be">www.actionsport.be</a>	スポーツ各種
<b>Ateliers Machri</b> 📄 <a href="http://www.ateliersmachri.net">www.ateliersmachri.net</a>	手芸、絵画、工作など
<b>Centre de Formation Sportif</b> 📄 <a href="http://www.cfsport.be">www.cfsport.be</a>	スポーツを中心に各種
<b>De Si De La</b> 📄 <a href="http://www.paluche.org/loisirs/desidela/home.htm">www.paluche.org/loisirs/desidela/home.htm</a>	音楽とダンス
<b>Ecole de Cirque de Bruxelles</b> 📄 <a href="http://www.ecoledecirquedebruxelles.be">www.ecoledecirquedebruxelles.be</a>	サーカス種目各種
<b>Ferme de la Hulotte</b> 📄 <a href="http://www.fermedelahulotte.be">www.fermedelahulotte.be</a>	農場で自然や動物に親しむ
<b>Kangourou Sports</b> 📄 <a href="http://www.kangourousports.be">www.kangourousports.be</a>	スポーツ各種
<b>Kiddy &amp; Junior Classes</b> 📄 <a href="http://www.kiddyclasses.net">www.kiddyclasses.net</a>	言語、スポーツ、アートなど各種
<b>Jeunesse Musicale (Bozar)</b> 📄 <a href="http://www.jeunessesmusicales-bxl.be">www.jeunessesmusicales-bxl.be</a>	音楽
<b>La Chaise Musicale</b> 📄 <a href="http://www.chaisemusical.com">www.chaisemusical.com</a>	音楽とダンス
<b>Toboggan</b> 📄 <a href="http://www.toboggan.be">www.toboggan.be</a>	スポーツ、アート、料理など各種
<b>Marie Ficelle</b> 📄 <a href="http://www.marieficelle.be">www.marieficelle.be</a>	工作、手芸
<b>Tutti Frutti</b> 📄 <a href="http://www.tutti-frutti.be">www.tutti-frutti.be</a>	各種外国語によるスタージュ

公的機関 (共同体政府、地区役所など) 主催

<b>A.D.E.P.S.</b> (仏語共同体の組織) 📄 <a href="http://www.adepts.be">www.adepts.be</a>	スポーツ各種
<b>BLOSO</b> (蘭語共同体の組織) 📄 <a href="http://www.bloso.be">www.bloso.be</a>	スポーツ各種
<b>Auderghem</b> 📄 <a href="http://www.auderghem.be">www.auderghem.be</a> (「parascolaire」の項)	スポーツ、文化系各種
<b>Evere</b> 📄 <a href="http://www.centreculturel/evere">www.centreculturel/evere</a>	スポーツ、文化系各種
<b>Ixelles</b> 📄 <a href="http://www.elsene.irisnet.be">www.elsene.irisnet.be</a> (「stage」で検索)	スポーツ、文化系各種
<b>Uccle</b> 📄 <a href="http://www.uccle.be">www.uccle.be</a> (「parascolaire」で検索)	スポーツ、文化系各種
<b>JJY</b> (Woluwe St.-Lambert) 📄 <a href="http://www.jjy.be">www.jjy.be</a>	スポーツ、文化系各種



## 障害児の教育・療育について

### (Enseignement Spécial / Buitengewoon Onderwijs)

障害児というと、重度の身体障害や知的障害をイメージしがちですが、近年「障害」の定義が拡大し、診断方法が飛躍的に充実していることもあり、軽度知的障害や行動障害（学習障害、注意欠損多動、高機能自閉など）を含めると、一般に子どもの10人に1人は何らかの障害があると評価されると言われています。ベルギーでは、著しい困難を伴う子育てや療育、教育は、個人の問題として片付けず、セラピーなどには健康保険が適用され、多くの専門家がチームとなって、無理なく社会で担おうという傾向があります。しかし、あくまで仏語、蘭語の世界なので、外国人にはなかなか情報が入りにくいところがあります。

障害児と共に赴任する、あるいは赴任後、子どもに何らかの障害があるのではないかとの疑いがもたれた場合には、まず、総合医を通して専門の医師やパラメディカル（言語療法士、運動療法士、作業療法士、心理療法士など）に相談し、総合的、専門的な診断を受けられるようにするとよいでしょう。

障害児の教育、療育については、健常児と障害児が同じ場所で教育を受ける「統合教育方針」を採る国（日本、米、英など）と別の場所で教育を受ける「分離教育方針」を採る国（ベルギー、フランスなど）がありますが、どちらにも長所短所があり、一概にどちらがより良いとは言い難いのが実情です。ベルギーでは子どもは2歳半から幼稚園に入園できますが、真の意味での「子供の権利としての義務教育」は、小学校（6歳）からなので、幼稚園では軽度障害があっても普通校で受け入れてくれる可能性が高く、その間に診断を受け、健康保険でカバーされる専門家によるセラピーなどを受け始めることが十分可能です。

少なくとも義務教育学齢に達する1年以上前には、小学校教育をどうするかを検討し始めましょう。多少でも障害がある場合は日本語が学習の礎となる度合いがより大きいので、まず唯一の日本語での教育機関である日本人学校に受け入れてもらえないかを打診してみましょう。それ以外の進路として、1) 大規模なインター校（英米系の「統合教育方針」を採用し、専門家のほか、専門の教育を受けた補助教員が多く配備されている）、あるいは、2) 小規模校、たとえば、モンテッソーリ法やデクロリ（Decroly）法を採用し、多少の障害は生徒の個性としてポジティブに許容、尊重し、個人指導に重きを置くような教育指導方針を採る学校などを検討してみることが考えられます。

上述のようにベルギーでは「分離教育方針」が採用されており、普通学校における療育支援はほとんど期待できません。そのかわりに、現地の養護学校は非常によく整備されており、担任教

師以外に多数の専門家が少数の生徒一人ひとりに関わり（小学校では1クラス10人程度）、平日の学校内での教育、療育支援はもちろんのこと、現地の医療機関やサポート機関との情報連携・協力体制、給食、送迎スクールバス、休み中の運営など、非常に行き届いたきめ細かな教育・療育を提供しており、親子ともに現地語のおぼつかない日本人子女が突然入学しても、分け隔てなく親切丁寧に対応してくれます。慣れない土地で、必要なセラピーや通学のための交通手段などを学校で対応してもらえることは大きなメリットです。また、自閉症児専門学級などはまだ日本ではほとんどないものなので、親子ともによいチャンスになるかもしれません。

しかし、受け入れ人数は抜本的に不足しており、入学のためには、時間的に十分な余裕を持ってしっかりと準備する必要があります。少なくとも1年以上前には、いくつかの学校と連絡をとり、空きがないと言われても見学を希望して、とりあえずウェイティングリストに名前を載せてもらい、何度も電話をかけたり、足を運んだりして、粘り強く入学希望を主張する努力が必要です（外国人であることによる入学順位上の差別はありませんが、ベルギー人の場合、何年も前からウェイティングリストに名前を入れている場合が少なくありません）。同時に、入学のためには、ベルギーの医療専門家による確定診断が必要で、こちらも数ヶ月間待たされることが普通なので、早めに予約を入れなければなりません。診断のプロセス自体が何週間にも及ぶことも少なくありません。

ベルギー滞在中に子どもに何らかの障害があるのではないかという不安が出てきた場合には、信頼できる総合医に専門家（医師、パラメディカルの療法士など）を紹介してもらい、診察を受けることを考えましょう。言語の壁がある場合、日本でも時に総合的、専門的な診断してくれる医療療育機関に予約を取り、診断やアドバイスを受けるとよいでしょう。子どもに何らかの障害があるのではないかと最初に気づくのは通常母親です。診断を受けようと決意するまでには深く思い悩み、決意してからも、何人もの専門家を渡り歩き、一喜一憂しながら長い時間をかけてようやく確定診断の結果を受けるといことになるので、長期戦の覚悟が必要です。これはどこにいても同じ過程なのでしょうが、外国にいと、実質的、精神的に支えてくれる友人や親戚がまわりに少ないので、余計に大きなストレスとなりがちです。地元社会でサポートしてくれ、元気づけてくれる人々のネットワークを持つように心がけながら前向きに取り組みたいものです。同時に、ベルギーでは、通訳・翻訳をしてもらわなければならない場合があります。子どもの障害などに理解や関心があり、継続的に親身になってくれる人を見つけられれば心強いです。

—元気ママの会 栗田路子

#### 悩みや心配事があったら

詳しい情報は、「元気ママの会」（障害児を持つ日本人のボランティアグループ）にて：

栗田路子 ☎ 02/354.31.58

✉ kurita@multilines.be

沖由美 ☎ 02/230.23.80

日本人の子どもを対象にした言語矯正士

☎ p.74「ロゴペディー（言語矯正士）」

ユルバン サツキ（五月）

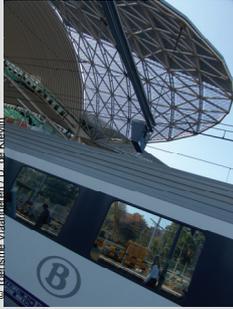
☎ 02/662.08.61

## 交通

▶ 「交通」 p.241

**SNCB / NMBS**

📍 [www.sncb.be](http://www.sncb.be)



 マルチバス  
「電車でGO」

ブリュッセル市内

**STIB / MIVB :**

📍 [www.stib.be](http://www.stib.be)

(蘭、仏、英)

フラマン地域

**DE LIJN:**

📍 [www.delijn.be](http://www.delijn.be) (蘭)

ワロン地域

**TEC:**

📍 [www.infotec.be](http://www.infotec.be)

(仏、蘭、英、独)

ベルギーの国土は東西、南北とも300km以内で、道路、鉄道網がよく発達しています。市街地にはメトロ（地下鉄）、トラム（路面電車）、プレメトロ（一部地下鉄）、バスなどの公共交通機関があります。

### ◆公共交通機関

#### ●鉄道 (SNCB / NMBS: 国鉄)

鉄道はすべて国営で、ブリュッセルを基点に放射線状に路線が伸びています。時刻表は蘭語と仏語の2カ国語で、月～金の平日用と、土・日・祝祭日用の2種類が駅構内に掲示されています。国内列車は1等と2等があり、全車両禁煙です。

切符は駅構内の切符売り場、自動販売機、インターネットで購入できます。切符を買う時間がなく乗車する場合は車内でも購入できますが、乗車前に自分から車掌に申し出るか、乗車後すぐに車掌のところに行って切符を購入しないと、検札で無賃乗車とみなされ、追加料金を徴収されますので注意しましょう。また、座席の上に靴をはいたまま足を乗せていると原則として罰金を課せられます(子どもも同様)。

平日に複数人数で乗車する場合は、マルチバスが割安です(使用日・行先などを記入する欄あり)。その他、週末の国内往復旅行には週末割引チケット、平日どこまで行っても往復4ユーロ(2等)の65歳以上のシニアチケット、26歳以下用の「Go Pass」など、各種割引チケットがあります。詳細については、窓口やウェブサイトを確認しましょう。

#### ●ブリュッセル市内トラム・メトロ・バス

**乗降:** トラム、メトロは車両のどの扉からでも乗降できます。バスは前乗り後降りです。トラム、バスの降車を知らせるには車内の青ボタンを押します。降りる場所がはっきりと分からない場合は、あらかじめ運転手に頼んでおくこと該当の駅に着いたときに教えてくれます。外側からドアを開けるには、ドアの緑色のボタンを押します。メトロの降車は手動でドアを開けます。

**乗車券:** 同一の街中なら共通して使えます。磁気カード式で1回券、回数券、1日券などの種類があり、地下鉄駅の構内、スーパーマーケットのサービスカウンターなどで購入できます(空港からの場合は車内で購入)。1回券はトラム、バス内で運転手から購入できますが割高です。

**検札:** メトロの場合は、駅構内の検札機に乗車券を入れて、乗車時刻を刻印

します。トラム、バスの場合は、乗車後に車内の検札機で刻印します。Montgomery (モンゴメリー) などメトロとトラムの相互乗り入れの駅では、刻印必要のゾーンがありますので、トラム乗車まで待たずに駅構内で刻印してください。最初の刻印時間から1時間以内であれば、乗り物を変えても、何度乗り継いでも、同じ路線を往復しても、追加運賃を払う必要はありません。ただし、時間内でも乗り換えのたびに刻印してください(乗り継ぎが刻印されます)。乗車時間が1時間を越えても最後の刻印が1時間内であれば1乗車としてカウントされます。また、乗車券は降車駅の出口を通過するまでは所持していなければなりません。検札官は数人のグループで不規則に各路線を回っています。無賃乗車をした場合は、その場で罰金が科せられます。

### STIB / MIVB (ブリュッセル市内バス、トラム、メトロ公園) 料金

乗車券にはJUMPとMOBIBがあります。JUMPはブリュッセル圏内のSTIB / MIVB、DE LIJN、TEC、SNCB / NMBSに乗れますが、MOBIBはSTIB / MIVB路線のみに有効です(空港行き12、21番バスのNATOから空港までを除く。学生定期はナイトバスNoctisにも乗車できません)。

6歳以下の子どもは大人1人に付き4人まで無料です。小学生用のAbonnement J / Abonnement J (ジュニアカード)と65歳以上のブリュッセル在住者用Abonnement 65+ / Abonnement 65+ (シニアカード)は無料の乗降カードです。シニアカードは65歳以上の在住者に申込書が送られてきます。どちらも登録にはIDカードと写真1枚が必要で、ジュニアカードの場合保護者のIDカードのコピーも必要です。ジュニアカードの登録には5ユーロのMOBIBカード手数料が必要です。万が一紛失してもデータが保存されているので再発行は簡単です。

- ☞ 初めての人、あるいは継続の人でも窓口で購入する場合は、次ページ欄外の書類が必要です。また、過去に定期券を購入したことがある人は、クライアント番号(19桁)で、ウェブサイト(仏、蘭語ページ)から購入できます。
- ☞ ブリュッセル近郊在住者には、DE LIJN、TEC、SNCBを合わせた定期券があります。詳しくはSTIB / MIVBに直接問い合わせてください。

### 障害のある人の相談窓口

STIB / MIVBだけでなく他の交通機関でも、車椅子などの乗客に対する援助が受けられます。各社に問い合わせてください。



**路線図:**メトロの駅、観光案内所などで無料で入手できます。ウェブサイトからダウンロードもできます。

### STIB / MIVB :

☞ [stib.be/irj/go/km/docs/STIB-MIVB/INTERNET/attachments/Plan\\_reseau/20080630\\_plan.pdf](http://stib.be/irj/go/km/docs/STIB-MIVB/INTERNET/attachments/Plan_reseau/20080630_plan.pdf)

### DE LIJN :

☞ [www.delijn.be/reisinformatie/netplannen/index.htm](http://www.delijn.be/reisinformatie/netplannen/index.htm)

### TEC :

☞ [www.infotec.be/index.aspx?PageId=633009288182808470](http://www.infotec.be/index.aspx?PageId=633009288182808470)



障害のある人の相談窓口

☎ 02/528.28.28



MOBIB カード



ブリュッセルカード

**定期券申し込み書類:**

- ・IDカードとそのコピー
- ・学校の通学証明書 (18歳以上)
- ・写真 (3.5cm×5.5cm)
- ・子どもが3人以上の場合は、居住地区役所発行の家族証明書 (その年発行のもの)

**家族構成証明書:**

La composition de ménage délivrée dans l'année par l'administration communale

De samenstelling van het huishouden in het jaar uitgegeven door de gemeentelijke administratie

**主な乗車券の種類**

<b>1回券</b>	1.60ユーロ (MOBIB) 1.70ユーロ (車外 JUMP) 2ユーロ (車内 JUMP)
<b>5回券</b>	7.30ユーロ (JUMP) ブリュッセル圏内のSNCB / NMBSは1等車に乗車可
<b>10回券</b>	11.20 ユーロ (MOBIB) 12.30ユーロ (JUMP)
<b>1日券</b>	4.20ユーロ (MOBIB) 4.50 ユーロ (JUMP)
<b>3日券</b>	9.20ユーロ (MOBIB) STIB / MIVBの路線のみ有効 9.50ユーロ
<b>往復券</b>	3.30ユーロ 24時間有効 (STIB / MIVBの路線のみ有効)
<b>エアポート</b>	3ユーロ (車外購入1回分 STIB内乗り換えも可) 4ユーロ (車内購入1回分 STIB内乗り換えも可) 21ユーロ (車外購入10回分 STIB内乗り換えも可) ただし、ナイトバスNoctisは使用不可
<b>ブリュッセルカード</b>	20ユーロ (24時間) 28ユーロ (36時間) 33ユーロ (48時間) 乗車券と博物館などの入館料、割引券込み。STIB / MIVBの路線のみ有効。ただしナイトバスNoctisは使用不可
<b>「観光用カード」</b>	
<b>グループ</b>	10ユーロ。5人までのグループで24時間、STIBの路線に乗降自由
<b>スクール</b>	14ユーロ。小学校用。30人まで使用可。遠足などで使用、窓口BOOTIKのみで購入

! エアポート以外のチケットでは、空港行き12、21番バスのNATOから空港までの路線は乗車不可

**定期券 (Abonnement STIB / MTB-Abonnement)**

一般 (25~59歳)	1か月用 1年用	44ユーロ 440ユーロ	 MOBIB読取機
一般 (25歳未満)	1か月用 1年用	30ユーロ 300ユーロ	
一般 (60歳以上)	1か月用 1年用	33ユーロ 330ユーロ	
学生 (12~24歳、MOBIB)	1年間用	205ユーロ (1人目) 125ユーロ (2人目)	家族に子どもが3人以上の場合
		165ユーロ (1人目) 85ユーロ (2、3人目) 5ユーロ (4人目~)	

! 定期券はNATOから空港までを除くSTIB / MIVB全線で有効。学生定期はナイトバスNoctis乗車不可

### STIB / MIVB定期券を購入できる駅 (BOOTIK)

Porte de Namur駅	Ⓜ 月～金 8:00～17:30
De Brouckère駅	Ⓜ 月～土 10:00～18:00
Roodebeek駅	Ⓜ 月～金、第1と最終土 10:00～17:00
Rogier駅	Ⓜ 月～金 8:00～18:00; 土 10:00～18:00
Midi駅	Ⓜ 月～金 7:30～17:30
STIB / MIVB Office	Ⓜ 月～土 10:00～18:00 Avenue de la Toison d'Or 14, 1050 Ixelles

### レンタカー (24時間～1年間の貸し出し)

Alamo	🌐 <a href="http://www.alamo.com">www.alamo.com</a>
Auto Europe	🌐 <a href="http://www.autoeurope.com/aff/belgium">www.autoeurope.com/aff/belgium</a>
Avis	🌐 <a href="http://www.avis.be">www.avis.be</a>
Budget	🌐 <a href="http://www.budgetrentacar.com">www.budgetrentacar.com</a>
Europe by Car	🌐 <a href="http://www.europebycar.com">www.europebycar.com</a>
Eurodollar	🌐 <a href="http://www.eurodollar.com">www.eurodollar.com</a>
Europcar	🌐 <a href="http://www.europcar.be">www.europcar.be</a>
Hertz	🌐 <a href="http://www.hertz.be">www.hertz.be</a>

### カーリース (月、年単位での長期貸し出し)

Budget	🌐 <a href="http://www.budgetrentacar.com">www.budgetrentacar.com</a>
ING Car Lease	🌐 <a href="http://www.ingcarlease.be">www.ingcarlease.be</a>
LUXAUTO	🌐 <a href="http://www.luxauto.be">www.luxauto.be</a>

### 運転手付きリムジン / レンタルバス

Avis Chauffeur Driven	🌐 <a href="http://www.avislimousines.be">www.avislimousines.be</a>
Brussels Limousine	🌐 <a href="http://www.brussels-limousine.com">www.brussels-limousine.com</a>
Brussels International Limousine Service	🌐 <a href="http://www.bils-limo.be">www.bils-limo.be</a>
Euro Travel Star	🌐 <a href="http://www.eurotravelstar.com">www.eurotravelstar.com</a>
Pierre Yves Chauffeur & Guide	✉ <a href="mailto:m.ikeda@skynet.be">m.ikeda@skynet.be</a>
Taxis Autolux	🌐 <a href="http://www.autolux.be">www.autolux.be</a>

📍 「交通」 p.241



レンタカーは25歳から借りられます (Alamoレンタカーのみ21歳から)。国際免許証によるレンタル規定は各社に直接問い合わせてください。



**ブリュッセルタクシー協会  
(ブリュッセル地方政府内)**

Ministère de la Région de  
Bruxelles-Capitale  
Direction des Taxis et  
Voitures de location avec  
chauffeurs (limousines)

Ministerie van het  
Brussels Hoofdstedelijk  
Gewest Directie Taxi's  
en Huurvoertuigen met  
bestuurder (limousines)

☎ 02/ 204.21.11  
🌐 [www.brusselstaxi.be](http://www.brusselstaxi.be)

**●タクシー**

タクシーは、電話で配車を依頼するか街角に点在するタクシー乗り場で乗車するのが基本です。ただし、タクシー乗り場から100メートル以上離れている場所では流しの空車に手を挙げて拾っても構いません。車体上部に写真のような長いサイン灯があり、中央に赤字でTAXIと入っているのが公認のタクシーです。



© OPT - I. Mouton

**料金 (2008年3月現在)**

基本料金: 2.4ユーロ、22:00~6:00は深夜割増し+2ユーロ  
走行料金: 1.35ユーロ/km(ブリュッセル市内)、2.7ユーロ/km(市外)  
待ち料金: 25ユーロ/h

タクシー料金にはサービス料が含まれていますから、特にチップは必要ありませんが、小銭の切り上げなどの小さなチップは喜ばれます。万が一、忘れ物、クレームなど問題があった場合はタクシー協会に連絡しますが、乗車の際に車体上部と車内に掲げられている登録番号、車種、車の色を覚えておくとよいでしょう。

**主なタクシー会社**

<b>Autolux</b>	ブリュッセル ベンツEクラス車のみ使用
🌐 <a href="http://www.autolux.be">www.autolux.be</a>	☎ 02/411.41.42
<b>Taxis Verts/Orange</b>	ブリュッセル 小型家具の運搬も可能
🌐 <a href="http://www.taxisverts.be">www.taxisverts.be</a>	☎ 02/349.49.49
<b>Taxis Bleus</b>	ブリュッセル
🌐 <a href="http://www.taxisbleus.be">www.taxisbleus.be</a>	☎ 02/268.00.00
<b>Taxi Sinjoor</b>	アントワープ
🌐 <a href="http://www.taxisinjoor.be">www.taxisinjoor.be</a>	☎ 03/830.46.56
<b>Metropole Taxi</b>	アントワープ
🌐 <a href="http://www.metropole.be">www.metropole.be</a>	☎ 03/231.31.31
<b>V-Tax</b>	ゲント エアポートシャトル有
🌐 <a href="http://www.v-tax.be">www.v-tax.be</a>	☎ 09/222.22.22
<b>Brugse Taxi Service</b>	ブリュージュ
🌐 <a href="http://www.brugsetaxiservice.com">www.brugsetaxiservice.com</a>	☎ 050.33.44.55
<b>Hendriks</b>	フランダース地方とブリュッセル 車椅子対応の車両有
🌐 <a href="http://www.hendriks.be">www.hendriks.be</a>	☎ 02.752.98.00

### ◆自動車シェアシステム“Cambio”

Cambioは2007年から始まった自動車シェアシステムです。路上に設けられた駐車スペースから必要な時間だけ自動車を借りて利用するシステムで、ウェブサイトより登録用紙をダウンロードして記入、郵送して登録後、2時間の説明会に参加すると利用資格が得られます。予約はウェブサイトから。1時間3ユーロ前後の低料金で必要な時だけ（1回1時間～1週間）必要なタイプの自動車（小型乗用車、中型乗用車、ワンボックスカー、小型トラック）を利用できます。

#### 主な駐車スペース

Place Keym (Watermael-Boitsfort)、Place Wiener (Watermael-Boitsfort)、Tomberg (Woluwe-St.-Lambert)、Hermann Debroux (Auderghem)、Place Vanderkindere (Uccle)、Mérode (Etterbeek)、Place Jourdan (Etterbeek)、Place Flagey (Ixelles)、Place Louise、Vleurgat (Brussels)、De Brouckère (Brussels) などブリュッセル市内約50カ所。アントワープ市内4カ所、ルーヴェン市内5カ所、ゲント市内8カ所、その他ルーヴァン・ラ・ヌーヴ、ハッセルト、ナミュール、ブリュージュ、リエージュなど。

### ◆乗合いタクシーシステム“Collecto”

Collectoは23:00～6:00までのブリュッセルと近郊の乗合いタクシーシステムです。乗車希望の最低20分前に電話で予約し、近隣の乗車ポイント「Collecto」（市内200カ所のSTIB / MIVB停留所付近）でタクシーに拾ってもらうシステム。固定料金制で、最初の3キロまでは5ユーロ／人。3キロ以上はブリュッセル市内どここまででも8ユーロ／人。

#### Cambio

📞 [www.cambio.be](http://www.cambio.be)



#### Collecto

📞 [www.collecto.org](http://www.collecto.org)



## 自動車



### ◆運転免許証

#### ●運転免許証の取得

ベルギーの運転免許を取得するには、日本の免許を書き換える方法と、ベルギーで新たに取得する方法の2通りがあります。

#### ●日本の免許を書き換えるには

居住地区の役所に申請します。

**必要書類** (一般例: 詳細は各居住地区の役所で確認のこと)

- ▶▶ 日本の免許証、およびそのコピー
- ▶▶ 日本大使館発行の日本の免許証の翻訳証明書または法定翻訳者による免許証翻訳
- ▶▶ IDカード
- ▶▶ 写真2枚 (各居住地区の役所でサイズなどを確認のこと)
- ▶▶ 現金または印紙 (値段は役所で確認のこと、印紙は郵便局で購入)

原則として、日本の免許証はベルギーの免許証と引き換えに帰国時まで居住地区の役所に保管されます。事前に日本の免許証のコピーを各自保管しておくことをお勧めします。また、紛失に備えてベルギーの免許証もコピーしておきましょう。ベルギー滞在中に有効期限が切れる日本の免許証を一時帰国時に更新したい場合、あるいは一時帰国の際に日本の免許証が必要な場合は、居住地区の役所に申し出ると即日ベルギーの免許証と引き換えてくれます。ただし、ベルギーに戻り次第、ベルギーの免許証と再交換するのを忘れないようにしましょう。居住地区の役所で一時交換した場合、その帰り道ではベルギーの免許は不携帯となりますが、コピーを携帯し、事情が証明できれば問題ありません。旅行者で3カ月未満の滞在であれば、日本で取得した国際免許証は有効です (有効期間1年間)。

#### ●ベルギーで運転免許を取得する場合

ベルギーで運転免許を取得するには、まず筆記試験 (満17歳から受験可能、受験回数制限なし) を受けます。原則として仏語か蘭語ですが、追加料金を支払えば英語で受けることもできます。準備は書店で教則本を買い求めて独学する、教習所 (auto-école / autorijschool、学校によっては英語可) で講習を受ける、あるいはオンライン講習を受ける方法もあります。試験場でIDカードを提示しての事前予約が必要です。



交通省:

🌐 [www.mobiliteit.fgov.be/fr/route/Permis/permcond01.htm](http://www.mobiliteit.fgov.be/fr/route/Permis/permcond01.htm) (仏)

🌐 [www.mobiliteit.fgov.be/nl/weg/rijbewijs/rijbewijs01.htm](http://www.mobiliteit.fgov.be/nl/weg/rijbewijs/rijbewijs01.htm) (蘭)

運転免許試験と車検の認定団体組合:

🌐 [www.GOCA.be](http://www.GOCA.be)

筆記試験に合格すると、自動車教習所での実技教習となりますが、その方法は2通りあります。

A) 8時間レッスンを受けた後、居住地区の役所で permis provisoire / voorlopig rijbewijs (仮免=9カ月有効) をもらい、guide / begeleider (後見人:25歳以上、運転免許取得後3年以上経過している人) を同乗のうえ、最低6カ月運転練習をします。運転練習中の6カ月間に再度2時間のレッスンを受け、最終の実技試験に臨みます。

B) 18時間のレッスンを受けた後、仮免 (6カ月有効) をもらいます。この場合は、上記指導者の同乗は不要で、1人で運転できます。最低3カ月運転練習をし、3カ月間に再度2時間のレッスンを受け、最終の実技試験に臨みます。

#### 自動車教習所 (auto-école / autorijschool)

ベルギー国内の教習所全リスト

📍 [www.vroom.be/fr/auto-ecole](http://www.vroom.be/fr/auto-ecole) (仏)  
📍 [www.vroom.be/nl/autorijscholen](http://www.vroom.be/nl/autorijscholen) (蘭)

#### ●運転免許証を紛失した場合

警察で免許証の紛失証明書を発行してもらい、それを居住地区の役所に届けて再発行を依頼します。写真など必要書類については各自役所に確認してください。

●日本に帰国した時の手続き (都道府県によって詳細が異なる場合がありますので、各都道府県警察の運転免許センターに確認してください)

#### ☞ 日本の免許の期限がベルギー滞在中に切れてしまった場合

ベルギー滞在中に日本の免許証の期限が切れた場合、有効期限が切れて3年以内であれば特別な理由 (外国に居住) として認められ、適性検査のみで失効更新手続きをしてもらえます (帰国から1カ月以内の手続きが必要)。また、この3年の期間中に日本に1カ月以上帰国していた場合はこれに該当しません。有効期限が切れて3年以上の場合、この失効更新手続きに学科試験、実技試験を受けなくてはならないので、ベルギーの免許証から日本の免許証への切り替えを試験場で勤められるようです。

#### ☞ ベルギー免許証から日本免許証へ書き換える場合

ベルギーは特例対象国のため、ベルギーで免許証を取得した場合には、1) 有効期限が残っていること (ベルギーの免許証は無期限)、2) ベルギーの免許証交付後3カ月以上ベルギーに滞在していたこと、を条件に適性試験のみで書き換えができます (学科・技能試験免除。ただしベルギーの免許証に記載されているカテゴリー内での書き換えのみ)。



外務省渡航関連情報  
海外教育・年金・保険・運転  
免許

📍 [www.mofa.go.jp/mofaj/toko/kaigai/licence/index.html](http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/kaigai/licence/index.html)



諸手続きの案内  
事前に申請先などを確認  
してください。

警視庁ホームページ

[www.npa.go.jp](http://www.npa.go.jp)

JAF

[www.jaf.or.jp](http://www.jaf.or.jp)

タウン情報誌『Vlan』

[www.vlan.be](http://www.vlan.be)

自動車専門誌

『Moniteur Automobile  
Auto Gids』

[www.moniteurautomobile.be](http://www.moniteurautomobile.be)

[www.autogids.be](http://www.autogids.be)

#### ☞ 必要な書類例 (詳細は各自確認のこと)

##### ▶▶パスポート

ベルギー滞在中に日本の免許証を更新している場合、有効なパスポートとともに失効したパスポートがあればそれも持参します。原則として、出入国スタンプでベルギー滞在を確認します。このスタンプがないと査証などから滞在していたと判断してくれる場合もありますが、係官によって判断基準が違う場合があります。駐在の場合、駐在証明書を会社から発行してもらい、駐在期間を提示するとよいでしょう。

##### ▶▶住民票 (本籍地の記載があるもの)

##### ▶▶写真 (3.0cm×2.4cm)

##### ▶▶手数料

##### ▶▶ベルギーの免許証とそのコピーおよびそれを翻訳したもの

翻訳は日本自動車連盟 (JAF) に依頼します。

### ◆車の購入と登録

#### ●自動車販売店で購入する場合 (新車/中古車)

直接販売店で購入する場合は、IDカードとベルギーの免許証があれば販売店が登録手続きを代行してくれます。半年～1年の保証が付いていますが、その分値段も高めです。保証内容をよく確かめましょう。

#### ●個人から購入する場合 (中古車)

タウン情報誌『Vlan』や自動車専門誌『Moniteur Automobile / Auto Gids』には個人売買の情報が多く、検索が可能です。実際にいくつか比べると、同じ型・値段でも当然、車の状態は異なります。また、日本食料店「はるちゃん」、  
「スーパー田川」、「Shilla」などの掲示板にも、帰国する日本人の中古車情報が掲載されています。

#### ●車の購入が決まった場合

##### 売り手...

車検場において「For Sale」の申請をし、車検を受け、le formulaire rose de demande d'immatriculation / het aanvraagformulier tot inschrijving van een voertuig と呼ばれている登録申請用紙 (ピンク色) を受け取ります。これを買手に渡して、ナンバープレートや保険の手続きを始めてもらいます。この時点で、車の権利をほぼ譲渡したことになるので、車の代金の半額または一時金を受け取ることが多いようです。車を最終的に引き渡す日に、保険会社に

保険を解約する申請をします。ナンバープレートは、自分ではずし、運輸局に返却します。

#### 買い手...

売り手から上述のピンク色の用紙を受領した後、必要な箇所に記入し、自分が加入する保険会社に提出して手続きを代行してもらいます。後日、運輸局からナンバープレート1枚（車両後部用）と、ピンク色の自動車登録証（certificat d'immatriculation / inschrijvingsbewijs）が郵送されてきます。車両前部用のナンバープレートは、CarrefourのAUTO5やショッピングセンターなどにある鍵屋で作ることができます。ナンバープレートは、自分で取り付けます。

### ◆車検、保険、税金

#### ●車検

新車から4年を経過した時点から、毎年1回の車検義務が発生します。また、けん引金具が後部に付いている車で、750kg以上の被けん引車を引く場合は、新車でも毎年車検を受けることになっています。車検の切れるほぼ1カ月前に、登録所有者宛てに緑色のハガキが届きます。車検を受ける期限・必要書類・近くの車検場（auto contrôle technique / de autokeuring）の地図、受付時間などが記載されています。居住地区による車検場の限定はなく、職場に近いところ、自宅に近いところなど、自由に選択できます。ただし、再検査が必要な場合は初回の検査場に戻る必要があります。

車検場では、乗車したままで検査を受けられます（約30分）。車検のための検査か、売却のための検査かを申し伝え、書類を提出します。検査終了後、会計をすませると結果を記載した書類を受け取ります。合格すると緑の書類（車検証）、車に不備があった場合は赤の書類です。赤の書類に記載された不備事項の修理を修理工場で済ませ、再検査を合格するまで受けなければなりません。修理工場に車検を依頼することもできますが、追加費用がかかります。



製造証明書（certificat de conformité / inschrijving-sattest）や車検証（certificat de contrôle technique / keuringsattest＝新車から4年以上経過した車両のみ）などの確認を行うと同時に、売り手と買い手の両者でトラブルにならないように、売買契約書を取り交わしておいた方がよいでしょう。

### 車検場の例

Auto Contrôle Technique S. A.	☎ <a href="http://www.autocontrole.be">www.autocontrole.be</a> Rue Colonel Bourg 118, 1140 Evere
La Sécurité Automobile	☎ <a href="http://www.securiteautomobile.be">www.securiteautomobile.be</a> Rue du Labeur 3-9, 1070 Anderlecht
Bureau voor Technische Controle NV	☎ <a href="http://www.btcnv.be">www.btcnv.be</a> Santvoortbeeklaan 34-36, 2100 Deurne
ベルギー国内の車検場全リスト	☎ <a href="http://www.autopress.be/controle.htm">www.autopress.be/controle.htm</a>

### ●保険

保険会社あるいはその代理店を通して加入します。

☞ **強制保険**  
(assurance obligatoire /  
verplichte autoverzekering)

加入が義務付けられている賠償責任保険で、自動車購入時に加入しなければ車両登録ができません。同乗者（同居家族を除く）の医療費は保障されますが、運転者と同居家族の医療費は保障されません。運転者の医療費も補償する場合は、事前申請および追加保険料が必要です。原則として保険会社の指定はなく、補償額の上限はありませんが、火災・爆発による対物損害には上限があります。自損事故を起こした車両の損害は、強制保険では補償されません。



任意保険の種類や内容は保険会社により異なります。事故を起こした場合は、代理店が事故処理を代行します。また、契約の際に、日本での無事故証明書（英語に翻訳したもの。できれば無事故期間を明示してもらう）の提示を必須とする保険会社もあります。

### ●税金

車両税は毎年7月1日から1年間に区切りとして請求書が送付されます。税額は車両の馬力によって計算されています。



☞ **任意保険**  
(omnium / omniumverzekering)

任意保険は、車両の損害を補償するもので、目的別保険と総合保険の2種類があります。

#### A) 目的別保険 (casco partiel / beperkte casco)

- ✓ **vol / plein (盗難)**⇒ 自分の車の盗難時に車と車中にあった物品を補償しますが、コンピュータ、宝石など高価なものには適用されないこともあります。
- ✓ **bris de vitre / verzekering glasbreuk (ガラス)**⇒ 自分の車のガラスの破損（不注意・盗難など）の修理代を補償します。ただしバックミラー、ヘッドライトは補償されません。
- ✓ **incendie / brand (火災・爆発)**⇒ 自分の不注意や車内の漏電による火災・爆発による損害を補償します。
- ✓ **forces de la nature et heurt d'animaux / natuurkrachten en aanrijding met dieren (天災)**⇒ 自然現象による災害や、動物との衝突による損害を補償します。

#### B) 総合保険 (casco complet / volledig casco)

上記目的別保険の保障を含め、車両に対するあらゆる事故損害を補償します。

## ◆車に常時備えておくもの

自動車を運転する場合は、常に次のものを携帯および常備している必要があり、警察の要請があれば、直ちに提示できるようにしておかなくてはなりません。これを怠ると罰金の対象になります。ただし、★印の書類は車内に保管すると、車両の盗難に遭遇した場合、所有者変更手続きをされる危険があります。

IDカード (carte d'identité / identiteitskaart)⇒常時携帯

★運転免許証 (permis de conduire / rijbewijs)

★自動車登録証 (certificat d'immatriculation / inschrijvingscertificaat、ピンク色)

★製造証明書、車を製造した工場発行の書類 (certificat de conformité / gelijkvormigheidsattest)

★保険証明書 (certificat d'assurance / verzekeringsattest、緑色)

★車検証 (certificat de contrôle technique / keuringsattest、新車から4年以上経過した車両のみ)

事故申告書 (constat d'accident / proces-verbaal van ongeval)

国外に出る場合はナンバープレート発行国のマークを車両後尾につける。

三点セット (停止表示板、消火器、救急セット)、消火器、救急セットは車内に置く。

チョーク (事故の場合などに使うことがある)

蛍光ジャケット (高速道路で故障や事故で車外に出る場合着用が義務)

スノータイヤを装着した時は、車両後尾に60km/hマークを貼る必要がある。



## ◆交通事情とルール

ベルギー国内の法定速度は、一般的に市街地50km/h (学校付近、住宅街は30km/h)、自動車専用道路90km/h、高速道路120km/h となっていますが、これを越えた速度で走行している車も多く、右方優先 (進行方向右側から出て来る車両が優先) や一時停止といった交通ルール、道路標識などが必ずしも守られているとは限りません。このほか、飲酒、過労 (特にバカンス時期の高速道路) などが原因の事故も多発しています。冬季(11月頃～3月頃)には、濃霧の発生と路面の凍結 (雨水、verglas / ijzel) 現象が日常化することから、これらが事故の原因となる場合も多くあります。運転に自信があってもベルギーの交通ルールを確認し、常時慎重な運転を心掛けましょう。

### ●シートベルト着用の義務

前席、後席すべてシートベルト着用の義務があります。また、3歳未満で後席の場合はベビーシートの使用が義務です。12歳未満あるいは身長150cm以下の子どもは、エアバックによる窒息や事故時の被害が甚大になる危険から後席に乗せなくてはなりません。自動車メーカー公認のチャイルドシートを使用した場合のみ、前席に乗せることが認められています。

罰金: 第1レベル違反=50ユーロ (罰金リスト=p.109)

### ●携帯電話

運転しながらの携帯電話の通話は、専用キット取り付け車以外では禁止です。

罰金: 第2レベル違反=100ユーロ

●踏切

踏切は一旦停止不要。日本のように停まると後続車に追突される危険があります。

踏切用信号 — 白ランプ点灯:通過可

— 赤ランプ点灯:通過不可

●追い越し(基本的には左側から追い越す、バイクの場合も同じ)

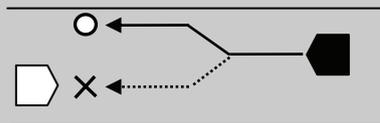
交差点内での追い越し : 自車線に優先道路標示がある場合は、追い越すことができます。

: 優先道路標示がない場合は右側優先が適用されるため追い越しは禁止です。

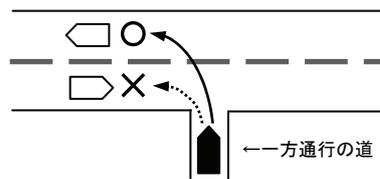
法規上では、交差点内での追い越しはできますが、安全面からは決して好ましくありません。

右側通行に慣れるまで以下の様なミスに注意

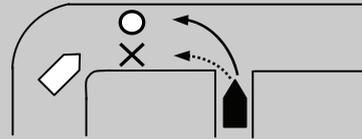
狭い道でのすれ違いで、とっさに左側へ逃げる



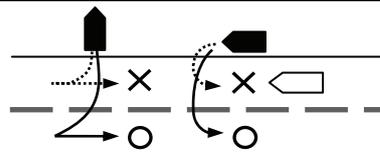
狭い路地、または一方通行の道から  
大きな道へ出る時、左側に出やすい



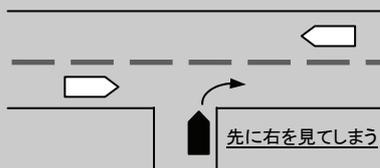
見通しの悪い交差点、通行量の少ない交差点で  
左側に出やすい



駐車場からバックで出る時やUターンした時に  
左側に出やすい



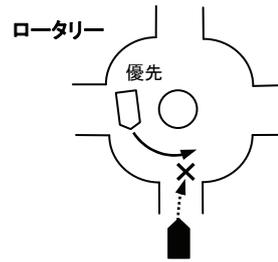
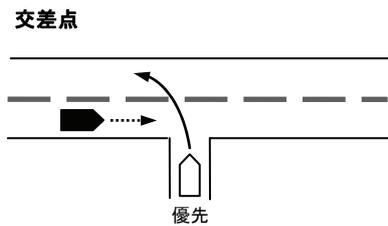
交差点で右を先に確認し、左がおろそかになりやすい  
左、右、左の確認が正しい



●優先権について

右方車優先

信号、優先標識のない交差点では、優先道路の標識がない限り、相手の通り道の方が狭くても右方優先。一旦停止しても優先順位は変わらない。ロータリー（下右図のような交差点）ではすべてロータリー内の車が優先。



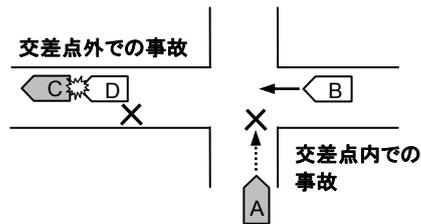
▽の標識がある時と、路面に優先のペイント▽▽▽▽▽▽がある時は、右から来ても非優先となる。

交差点内での事故は優先権に従って判断する。

AとBではAが悪い（優先権無視）。

交差点外での事故は優先権とは関係ない。

CとDでは追突したDが悪い。



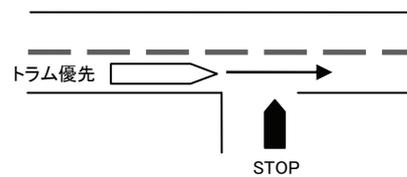
トラム、バスの優先

トラム

左右どちらから来ても、常にトラムが優先。

右左折時にはウインカーが出る。

乗降中にトラムと歩道との間の車道を通り抜けるのは禁止されている。トラムが発車するまで待つこと。



バス

停留所に停車中のバスがウインカーを出した瞬間からバスに優先権が発生する。

後続車にかまわず急に飛び出すことがある。



### ◆路面上のペイント表示

実線		クロス禁止 いかなる場合も越えてはいけない。 (日本の黄実線と同じ)
点線		クロス可 追い越し、左折、Uターン、車線変更以外は越えてはいけない。
上記の複合		自分側の線の規則に従う。
非優先		相手がいなければ止まらなくてよい。
自転車専用		

\* 道路工事中は、白線が黄色で引きなおされている場合があるが、規則は同じ。

### ●駐停車

#### 一般的ルール

- ・進行方向に対して右側へ駐停車すること。一方通行の道では両側に駐車可。
- ・市街では歩道上への駐停車不可。
- ・郊外では歩道上への駐停車可能。ただし、歩行スペースを1m以上空けること。

#### 駐停車禁止場所

- ・横断歩道手前5m以内 (横断歩道が車の後の場合は、空けなくてもよい)
- ・交差点前後5m以内
- ・交差点の信号機手前20m以内
- ・車高1.65m以上の車は、交差点でない信号機手前20m以内も禁止
- ・路肩に黄色の破線ペイントのある所およびガレージ出入口
- ・CDマークのある駐車場 (外交官車両専用)
- ・身体障害者マークのある駐車場
- ・優先標識のある道路内
- ・道幅3m以下の道路

#### その他注意事項

- ・パーキングメーターは使用方法を確認する (昼食時、日曜日など料金不要の場合あり)。
- ・路上駐車をしたい場合はウインカーを出し、後続車に意思表示をする。

●対面通行3車線道路の走り方

車線区分がすべて破線の3車線道路の中央車線は共用です。

追い越しが終わったら速やかに走行車線へ戻ること。

なお、左折する場合も中央車線で待機します。

その場合前方をよく見て追突しないように注意。

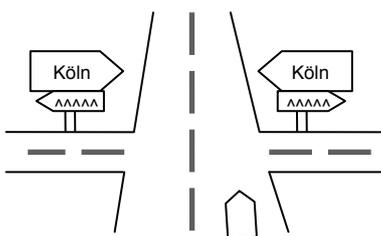
(正面衝突、追突事故が頻繁に発生)



●道路案内標識

Kölnに向かう道路標識が左右にある場合、片方だけを

見ると右(左)折のように感じるが、実際は直進である。



交通関係表示 (ベルギーは英語以外の3カ国語を使用)

日本語／英語	仏語	蘭語	ドイツ語
一方通行 One way	sens unique	enkele richting	Einbahnstraße
回り道 Detour	déviation	wegomlegging omleiding	Umleitung
駐車カード必要 Parking disc obligatory	disque obligatoire	schijf verplicht	Parkenscheiben verpflichtend
悪路 Road in bad condition	route en mauvais état	weg in slechte staat	unebene Fahrbahn
工事中 Road work in progress	travaux	werken in uitvoering	Baustelle
駐車禁止 Parking prohibited	stationnement interdit	parkeren verboden	parken verboden
出口 Exit	sortie	uitgang	Ausfahrt

主要都市の呼び名 (同一都市でも異言語圏で表記の方法が異なるので注意)

英語	仏語	蘭語	ドイツ語
Antwerp	Anvers	Antwerpen	Antwerpen
Brussels	Bruxelles	Brussel	Brüssel
Ghent	Gand	Gent	Gent
Louvain	Louvain	Leuven	Löwen
Mechelen	Malines	Mechelen	Mecheln
Mons	Mons	Bergen	Bergen
Namur	Namur	Namen	Namür
Tirlemont	Tirlemont	Tienen	Tienen
Aachen	Aix-la-chapelle	Aken	Aachen
Liège	Liège	Luik	Lüttich
Cologne	Cologne	Keulen	Köln

\* 通りの名前も同様。上下に2つの言語で併記してある場合もある。

●高速道路での注意事項

- ・助走路が短い所やカーブがきつい所が多いので、本線入退時の速度に十分注意。
- ・相手優先の標識がある所では、合流時十分注意。
- ・走行車線と追い越し車線の速度差が大きいので車線変更時は十分注意。
- ・車線変更時は必ずウインカーを出してから、自分の目で確認する。
- ・追い越しをする時は、必ず、ウインカーを左に出さなければならない。
- ・速い車が多いので常に後方確認をする(3秒に1回を目安に)。
- ・速い車に追いつかれたり、追いつかれそうになっても慌てずに自分の安全を確保できるところで道を譲る(急ブレーキなどをかける必要がないよう、スペースのある所まで待つ)。

❗ パッシングおよび左ウインカーは「道を譲れ」の意味。

●ライトの一般知識

リヤ・フォグランプ

- ・霧、雪、豪雨で視界が悪い時、点灯する(濃霧中でも相当なスピードで走行するので十分注意)。

ヘッドライト

- ・市街地、濃霧中では、一般的にハイビームにしない。
- ・スモールライトのみの点灯で走行しない(ヘッドライト点灯または消灯のみ)。

\* 追い越し時にはウインカーを出さなくてはならない。

### ●制限速度

市街地 50km/h (学校付近などでは 30km/h)

自動車専用道路 90km/h (市街地では 70km/h)

高速道路 120km/h

スノータイヤ装着時は、自動車専用道路 60km/h、高速道路 90km/h となる。

一般的に欧州各国では制限速度標識が少なく、法的には下記のように定められている。

- ・市街地 Town の指定速度
- ・郊外 Other Roadsの指定速度
- ・高速道路 Motorwaysの指定速度

各国の制限速度は国境付近にしか表示されないの、国境通過時見逃さないように注意する。市街地、郊外、高速道路の区分標識を見て指定速度を判断する。

\* 上記の規則は、ベルギー国内のもので、国により規則が異なる場合がありますので、注意してください。

### ◆違反・罰金・事故

#### ●交通違反の罰金の支払手続き

交通違反を起こした場合、現場で罰金支払請求書が渡されるか、後日払い込み用紙が郵送されるかになります。支払い期限を守らないと追徴金が課されたり、関係書類が当局より裁判所に移されて出頭を求められたりすることにもなりかねないので注意してください。また、違反内容によっては、すぐには請求書が渡されず、一旦違反事項確認書が送付されることがあります。違反を認める旨のサインをして返送すると、改めて振込み指示書が送付されますので、指定口座に振り込みます。

#### 主な罰金行為の例

第1レベル 罰金50ユーロ	第2レベル 罰金100ユーロ
シートベルト非着用 右左折時のウィンカー付け忘れ バス路線上の走行 高速道路などの路肩走行 照明なしの夜間自転車走行	黄色信号無視 走行中の携帯電話使用 (専用装置なしの場合) 右側からの追い越し 危険地帯への駐停車 身体障害者用駐車スペースへの違法駐車 危険または迷惑な走行
第3レベル 罰金150ユーロ	第4レベル 裁判所による判決
赤信号無視 追い越し禁止違反 禁止地帯での三重追い越し 歩行者、自転車への危険行為 横断歩道付近での追い越し行為 交差点での規則違反	大幅なスピード違反 禁止されている危険地帯 (カーブなど)での左側からの追い越し 踏切内での違反 高速道路でのUターン 公道での競争行為

CONSTAT AMIABLE D'ACCIDENT AUTOMOBILE

Feuille 1/2

1. Date de l'accident		Heure		2. Localisation : Lieu : .....		3. Blessé(s) même léger(s) non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/>															
4. Dégâts matériels à des véhicules autres que A et B non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/>		objets autres que des véhicules non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/>		5. Témoins : noms, adresses, tél. ....																	
<b>VÉHICULE A</b> 6. Preneur d'assurance/assuré (voir attestation d'assurance) NOM : ..... Prénom : ..... Adresse : ..... Code postal : ..... Pays : ..... Tél. ou e-mail : ..... 7. Véhicule <table border="1"> <tr> <th>À MOTEUR</th> <th>REMORQUE</th> </tr> <tr> <td>Marque, type</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N° d'immatriculation</td> <td>N° d'immatriculation</td> </tr> <tr> <td>Pays d'immatriculation</td> <td>Pays d'immatriculation</td> </tr> </table> 8. Société d'assurance (voir attestation d'assurance) NOM : ..... N° de contrat : ..... N° de carte verte : ..... Attestation d'assurance ou carte verte valable du : ..... au : ..... Agence (ou bureau, ou courtier) : ..... NOM : ..... Adresse : ..... Pays : ..... Tél. ou e-mail : ..... Les dégâts matériels au véhicule sont-ils assurés par le contrat ? non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> 9. Conducteur (voir permis de conduire) NOM : ..... Prénom : ..... Date de naissance : ..... Adresse : ..... Pays : ..... Tél. ou e-mail : ..... Permis de conduire n° : ..... Catégorie (A, B, ...) : ..... Permis valable jusqu'au : .....		À MOTEUR	REMORQUE	Marque, type		N° d'immatriculation	N° d'immatriculation	Pays d'immatriculation	Pays d'immatriculation	<b>12. CIRCONSTANCES</b> A ▼ Mettre une croix dans chacune des cases ▼ utiles pour préciser les croquis B * Rayer la mention inutile <input type="checkbox"/> 1 * en stationnement / à l'arrêt <input type="checkbox"/> 2 * quittait un stationnement / ouvrait une portière <input type="checkbox"/> 3 prenait un stationnement <input type="checkbox"/> 4 sortait d'un parking, d'un lieu privé, d'un chemin de terre <input type="checkbox"/> 5 s'engageait dans un parking, un lieu privé, un chemin de terre <input type="checkbox"/> 6 s'engageait sur une place à sens giratoire <input type="checkbox"/> 7 roulait sur une place à sens giratoire <input type="checkbox"/> 8 heurtait à l'arrière, en roulant dans le même sens et sur une même file <input type="checkbox"/> 9 roulait dans le même sens et sur une file différente <input type="checkbox"/> 10 changeait de file <input type="checkbox"/> 11 doublait <input type="checkbox"/> 12 virait à droite <input type="checkbox"/> 13 virait à gauche <input type="checkbox"/> 14 reculait <input type="checkbox"/> 15 empiétait sur une voie réservée à la circulation en sens inverse <input type="checkbox"/> 16 venait de droite (dans un carrefour) <input type="checkbox"/> 17 n'avait pas observé un signal de priorité ou un feu rouge <input type="checkbox"/> 18 indiquer le nombre de cases marquées d'une croix A signer obligatoirement par les DEUX conducteurs Ne constitue pas une reconnaissance de responsabilité mais un relevé des identités et des faits servant à l'accélération du règlement 13. Croquis de l'accident au moment du choc 13. Préciser : 1. le tract des voies ; 2. la direction par des flèches des véhicules A, B ; 3. leur position au moment du choc ; 4. les lignes noyées ; 5. le nom des cars (ou routes)		<b>VÉHICULE B</b> 6. Preneur d'assurance/assuré (voir attestation d'assurance) NOM : ..... Prénom : ..... Adresse : ..... Code postal : ..... Pays : ..... Tél. ou e-mail : ..... 7. Véhicule <table border="1"> <tr> <th>À MOTEUR</th> <th>REMORQUE</th> </tr> <tr> <td>Marque, type</td> <td></td> </tr> <tr> <td>N° d'immatriculation</td> <td>N° d'immatriculation</td> </tr> <tr> <td>Pays d'immatriculation</td> <td>Pays d'immatriculation</td> </tr> </table> 8. Société d'assurance (voir attestation d'assurance) NOM : ..... N° de contrat : ..... N° de carte verte : ..... Attestation d'assurance ou carte verte valable du : ..... au : ..... Agence (ou bureau, ou courtier) : ..... NOM : ..... Adresse : ..... Pays : ..... Tél. ou e-mail : ..... Les dégâts matériels au véhicule sont-ils assurés par le contrat ? non <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> 9. Conducteur (voir permis de conduire) NOM : ..... Prénom : ..... Date de naissance : ..... Adresse : ..... Pays : ..... Tél. ou e-mail : ..... Permis de conduire n° : ..... Catégorie (A, B, ...) : ..... Permis valable jusqu'au : .....		À MOTEUR	REMORQUE	Marque, type		N° d'immatriculation	N° d'immatriculation	Pays d'immatriculation	Pays d'immatriculation
À MOTEUR	REMORQUE																				
Marque, type																					
N° d'immatriculation	N° d'immatriculation																				
Pays d'immatriculation	Pays d'immatriculation																				
À MOTEUR	REMORQUE																				
Marque, type																					
N° d'immatriculation	N° d'immatriculation																				
Pays d'immatriculation	Pays d'immatriculation																				
10. Indiquer le point de choc initial au véhicule A par une flèche → 11. Dégâts apparents au véhicule A : ..... 14. Mes observations : .....		10. Indiquer le point de choc initial au véhicule B par une flèche → 11. Dégâts apparents au véhicule B : ..... 14. Mes observations : .....																			
15. Signature des conducteurs		15.																			

Les données recueillies sur ce document sont destinées à la gestion du sinistre contractuel. Elles pourront être enregistrées dans le fichier CNIS (Fichier National des Sinistres) de l'Assurance. Toute personne justifiant de son identité à la date d'émission de ce document est tenue de signer le présent document. Pour assurer la confidentialité des données, le présent document est accompagné d'une enveloppe scellée.

英、仏、蘭語版があります。A、Bの欄は加害者、被害者の区別ではありません。事実関係のみを記入し、どちらが加害者かは、書く必要はありません。

### 事故報告書の翻訳

1. 事故発生の日付け、時間
2. 事故の場所 (国、市町村、道路名)
3. けが人の有無
4. A、Bの車両以外 (他車両または建物や器物など) への損害の有無
5. 目撃者の名前、住所、電話番号
6. 被保険者の氏名、住所 (通り、番地)、国名、電話番号またはEメールアドレス
7. 車両 (車種、ナンバープレート、プレートの国名)
8. 保険会社名、保険証番号、グリーンカード番号、その有効期限、保険代理店名、住所、国名、電話番号 またはEメールアドレス、車両保険の有無
9. 運転者の氏名、生年月日、住所、電話番号、Eメールアドレス、免許証番号、種類、有効期限日
10. 自分の車が衝突した箇所を矢印で示す
11. 目で分かる損傷箇所
12. 下の概略図の説明として、該当する欄に×を記入し、最後の欄にチェックした数を記入する。\* 印1、2は二者択一。該当しない方を抹消する。

1~17欄の訳	9. 同方向だが別のレーンを走行中だった
1. * 路上駐車中／停車中	10. 車線変更の時
2. * 駐車状態から本線へ出た／ドアを開けた	11. 追い越し時
3. 脇に駐車しようとしていた時	12. 右折時
4. 駐車場、私有地、小道から道路に出る時	13. 左折時
5. 駐車場、私有地、小道へ入る時	14. バックしている時
6. ローターリーに入ろうとした時	15. 対向車線に進入 (はみ出し)していた
7. ローターリーなどを回っている時	16. 交差点を右から来た
8. 同方向・同レーンを走行中に車両後部へ追突した	17. 道路優先権サイン、または赤信号を守らなかった

### 13. 事故現場の概略図

道路形状、A、Bの車両進行方向、衝突時の車両位置、道路標識、標示、信号など、通りの名前

### 14. 特記事項

### 15. A、B両者のサイン



## ●交通事故時の心得

▶とにかく停まります。まず謝るのは相手に自分の非を認めることになるので絶対にはいけません。最初に負傷者がいないかを確認します。負傷者がいる場合、その手当てが最優先です。いなければ、当事者同士の名前、住所、連絡先、免許証番号などを交換します。相手側と責任問題の論争は避け、しっかりした事実確認に基づいた事故処理を心がけましょう。

- ・逃げれば罰金＋実刑が課せられます。
- ・相手が逃げた場合は目撃者を探して氏名と連絡先を聞いておき、証人になってもらいます。

▶深刻な事故でない場合は、交通の妨げとならないよう安全な場所に車を移動します。ただし移動前に、車の位置にチョークで印を付け、カメラで写真を撮るとよいでしょう。移動できない場合は三角標示を後方に置き、一時停止ランプを点滅させるなどで他の車への安全に注意を払います。

- ・けが人が出た場合は救急車 (☎ 100)、相手の状況に不審な点 (飲酒など) がある場合、または公共物 (標識・街路樹など) を壊した場合などは警察 (☎ 101) に連絡します。



▶事故報告書 (自動車事故現認同意書、constat amiable d'accident automobile / minnelijke schikking bij een auto-ongeval / agreed statement of facts on vehicle accident) を相手と作成し、取り交わします。当事者間で記入するか、警察を呼んで作ってもらいます。一般的に警察を呼ぶと処理に時間が掛るため第三者に危害損失がない場合、当事者間で処理することが多いようです。しかし、言葉の問題でコミュニケーションが十分取れない時や、目撃者がいない場合などは特に、相手の言うなりにサインしないよう、十分な注意が必要です。

- ・用紙に双方がサインし、原紙または写しのどちらかを受け取ります。
- ・相手のIDカード、免許証、住所、氏名、車両の保険証などを必ず確認します。IDカードの提示を拒否された場合は警察を呼んだ方がよいでしょう。
- ・記入は英語で問題ありません。どうしてもだめなら日本語でもよいですから自分の主張を書き、サインします。「親切にこちらの分も記入してくれた」などと思ってサインをすると、被害者である自分の方が加害者になっているという場合があります。相手の言いなりにサインをするのは禁物です。携帯電話などのカメラで事故や周囲の状況だけでなく相手のナンバープレートも撮っておくと役に立つことがあります。相手に逃げられた場合、警察に電話をするか、直接出頭して被害届けを出すと保険が適用される場合があります。

▶24時間以内に保険会社に連絡します。

▶後日保険会社の専門家が報告書を確認し、事故車両を検分し判断しますが、その結果に不満があれば警察の調書に基づき裁判所が判断を下します。

- ・負傷 (むち打ち症を含む) を伴う交通事故は、自他を問わず必ず警察に通報して病院へ行きます。通報を怠った場合、保険の対象とならない場合があります。

### ◆故障

交通の妨げとならないよう安全な場所に車を移動します。移動できない場合は三角標示板を後方に置き、他の車の安全に注意を払います。ベンツやBMWなどの販売店では緊急対応電話番号サービスを用意しており、連絡すると修理レッカー車を手配してくれるところがあります。また、日本のJAFのような互助組織や保険会社であらかじめメンバー登録しておく、緊急対応をしてもらえます。そのようなサービスがない場合は修理工場 (garage / garage) に連絡を取って、レッカー車 (dépanneuse / takelwagen) を手配し修理します。

#### 自動車緊急サービス (depannage / pechverhelping)

Touring	📞 <a href="http://www.touring.be">www.touring.be</a>
Europ Assistance	📞 <a href="http://www.europ-assistance.be">www.europ-assistance.be</a>
Ethias Assistance	📞 <a href="http://www.ethias.be">www.ethias.be</a>
VTB-VAB	📞 <a href="http://www.vab.be">www.vab.be</a>

### ◆メンテナンス

自動車修理工場は一般にガレージ (garage / garage) と呼ばれ、特定メーカーだけを扱う特約店から車種を問わず何でも扱う修理業者までさまざまです。販売店に問い合わせるとよいでしょう。自動車アクセサリや一般的な部品はチェーン店Auto5で入手できます。

### ◆給油

ベルギーのガソリンスタンドは、ほとんどがセルフ式です。料金は現金 (有人スタンドのみ)、デビットカード (ノンコンタクト)、あるいはクレジットカードで支払います。カードを利用する場合、車を給油位置に停車したらまず支払い機にカードを挿入。暗証番号、使用するガソリンポンプの番号 (ポンプ上部に表示されている) を指示に従って入力し、OKボタンを押します。OK表示が出たらすぐにカードを引き抜き、その後車に戻ってガソリンを入れます。領収証が必要な場合は、ガソリンを入れ終わってから再度支払い機に戻り、TICKET (チケット) ボタンを押し、使用したポンプの番号とOKボタンを押すと発行されます。

### ◆洗車

洗車場では、通常、洗車の種類を伝え、乗車したまま洗車機に入ります。その際、エンジンは切り、ギアはN (ニュートラル)、サイドブレーキはかけません。アクセルやブレーキも踏まず、ハンドルから手を離れた状態で自動的に洗車されます。

📌 「車のトラブル」  
p.242

📌  
チェーン店Auto5  
📞 [www.auto5.be](http://www.auto5.be)

◆ベルギー道路標識 1/5

標識				
説明	左屈曲あり	右屈曲あり	連続急カーブあり つづら折り	連続急カーブあり つづら折り
				
急勾配 下り坂	急勾配 上り坂	道路幅縮小 (両側)	道路幅縮小 (右側)	道路幅縮小 (左側)
				
可動橋あり	河岸、堤防あり	凸凹に注意	減速用障害物に注意	スリップ注意
				
飛石注意	落石注意	横断歩道に注意	児童に注意	自転車 & 原付に注意
				
野生動物に注意	家畜に注意	工事に注意	この先信号機あり	低空飛行に注意
				
横風注意	ここから二方向通行 (一方通行の後にある)	遮断機付き踏切りあり	遮断機なし踏切りあり	単線の踏切りあり

◆ベルギー道路標識 2/5

				
複線踏切あり	路面電車注意	危険	指定方向以外 進行禁止	指定方向以外 進行禁止
				
指定方向以外 進行禁止	ロータリーにおける 右回り義務	自転車専用道路	標識の太い方に 優先権あり	相手側優先
				
200m 先 相手側優先	一時停止	150m 先 一時停止	優先道路(ただしこの 標識は徐々に廃止)	優先道路終わり
				
250m 先 優先道路終わり	優先道路	右側から来る 車両優先の交差点	相手側優先 黒方向優先	こちら側優先 白方向優先
				
一方通行 進入禁止	進入禁止	自動車 進入禁止	自動二輪 進入禁止	原動機付二輪車 進入禁止
				
自転車進入禁止	馬車等進入禁止	馬の乗入れ禁止	手押し車進入禁止	歩行者進入禁止

◆ベルギー道路標識 3/5

				
重量制限を上回る 車両進入禁止	トラック進入禁止	危険物搭載車両 進入禁止	全長制限を越える 車両進入禁止	車幅制限を越える 車両進入禁止
				
左折禁止	右折禁止	Uターン禁止	追い越し禁止	追い越し禁止区間 終了
				
3.5tを越える車両の 追い越し禁止区間	3.5tを越える車両の 追い越し禁止区間終了	車高制限を越える 車両進入禁止	最高速度制限	速度制限区間 終了
				
駐車禁止	駐・停車禁止	毎月1日から15日まで 駐車禁止 (15日の 19時から20時の間 に駐車可となる)	毎月16日から月末まで 駐車禁止 (月末の19 時から20時の間に駐 車可となる)	月ごとに替わる駐車 禁止 (1日～15日、16 日～月末)

◆ベルギー道路標識 4/5

			
ルールの始まりを示す	ルールの終わりを示す	ルールの区間を示す	ルールの適用は 20m 先まで
長さの表示がない時は次の角(交差点)まで			
			
障害者用駐車場	歩行者専用区域	町の始まり ここから市街地速度	町の終わり ここから郊外速度
			
ここから高速道路	ここで高速道路終了	自動車専用道路	ここで自動車専用道路 終了
			
ここから住宅地 30km/h を 越えてはいけない	ここで住宅地終了	目的地表示	
			
バス専用車線表示	一方通行	左右の進行許可	国道ナンバー
			
高速道路ナンバー	欧州高速道路ナンバー	目的地案内表示	

◆ベルギー道路標識 5/5

目的方向表示 (一般道)	目的方向表示 (高速道)	環状線 (リング)	工事による迂回路	工事による迂回路
ここから町	この先行止まり	工事終わり	横断歩道	地下道は 100m 先
地下道は 100m 先	減速用障害物 30km/h の制限速度	救護所	右に駐車場あり	電話
ガソリンスタンド	ホテル	レストラン	カフェ	キャンプ場
キャンピングカー用 キャンプ場	ユースホステル	病院	観光案内所	

## ◆パーキング標識

駐車場	普通車専用駐車場 (ミニバス含む)	トラック専用駐車場	バス専用駐車場	両車輪乗り上げ 駐車場
片車輪乗り上げ 駐車場	乗り上げ禁止の 駐車場	お金を払う駐車場	ディスク使用の 駐車場	30分だけディスク 使用で駐車可
7時から19時は ディスク使用で駐車可	1日から15日以外 ディスク使用で駐車可	近所の住民専用カード で駐車可	近所の住民以外はディスク使用で駐車可	



### パーキングディスク

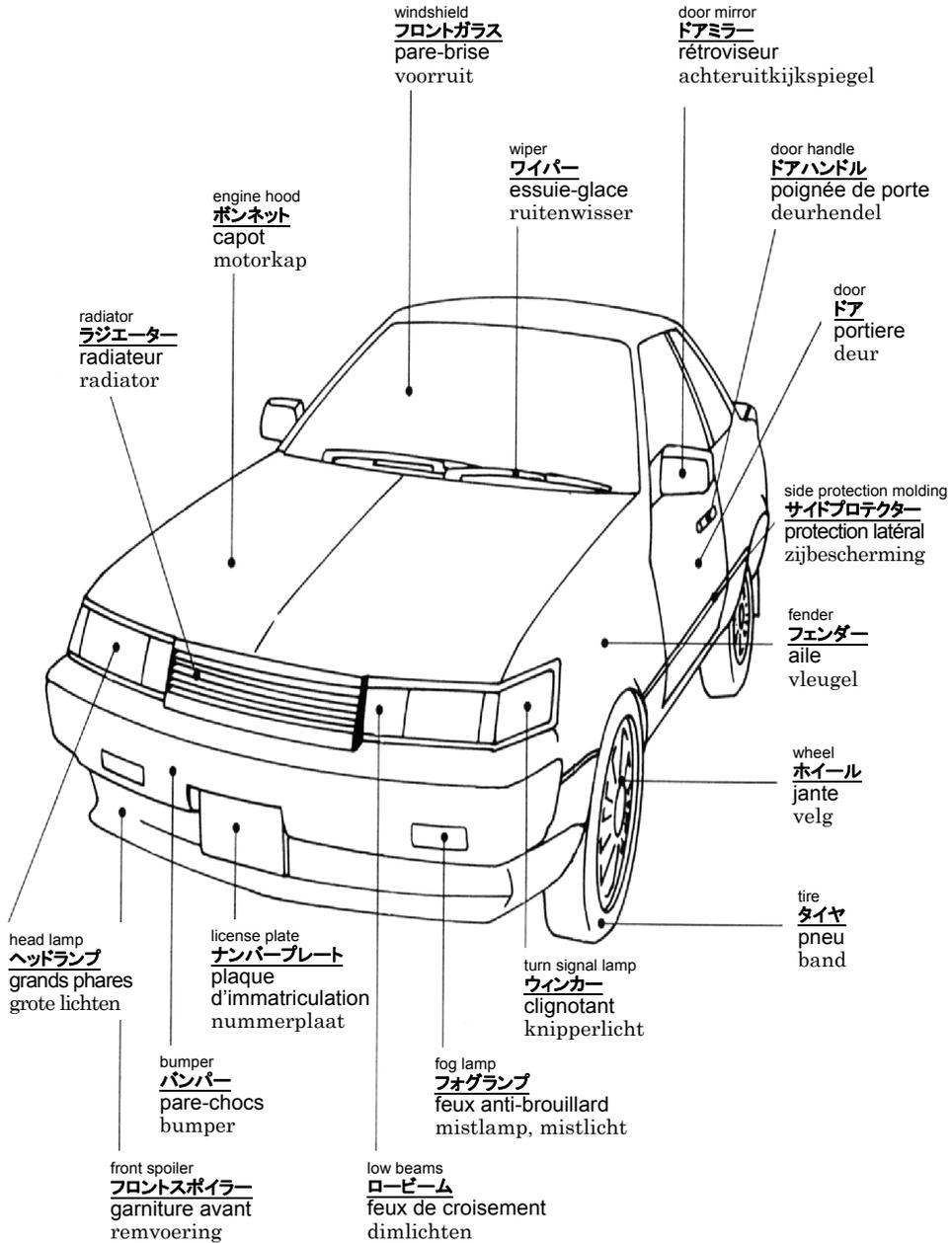
ヨーロッパ中で使用できます。駐車を始めた時間を示して、車のフロント内に表示しておく、月曜日から土曜日の9:00～18:00に通常2時間駐車できます。

- \* ディスク表示があっても18:00～9:00と日曜日はディスクなしで駐車できます。
- \* パーキングディスクは、Auto5や書店などで購入できます(1.5～2.5ユーロ)。

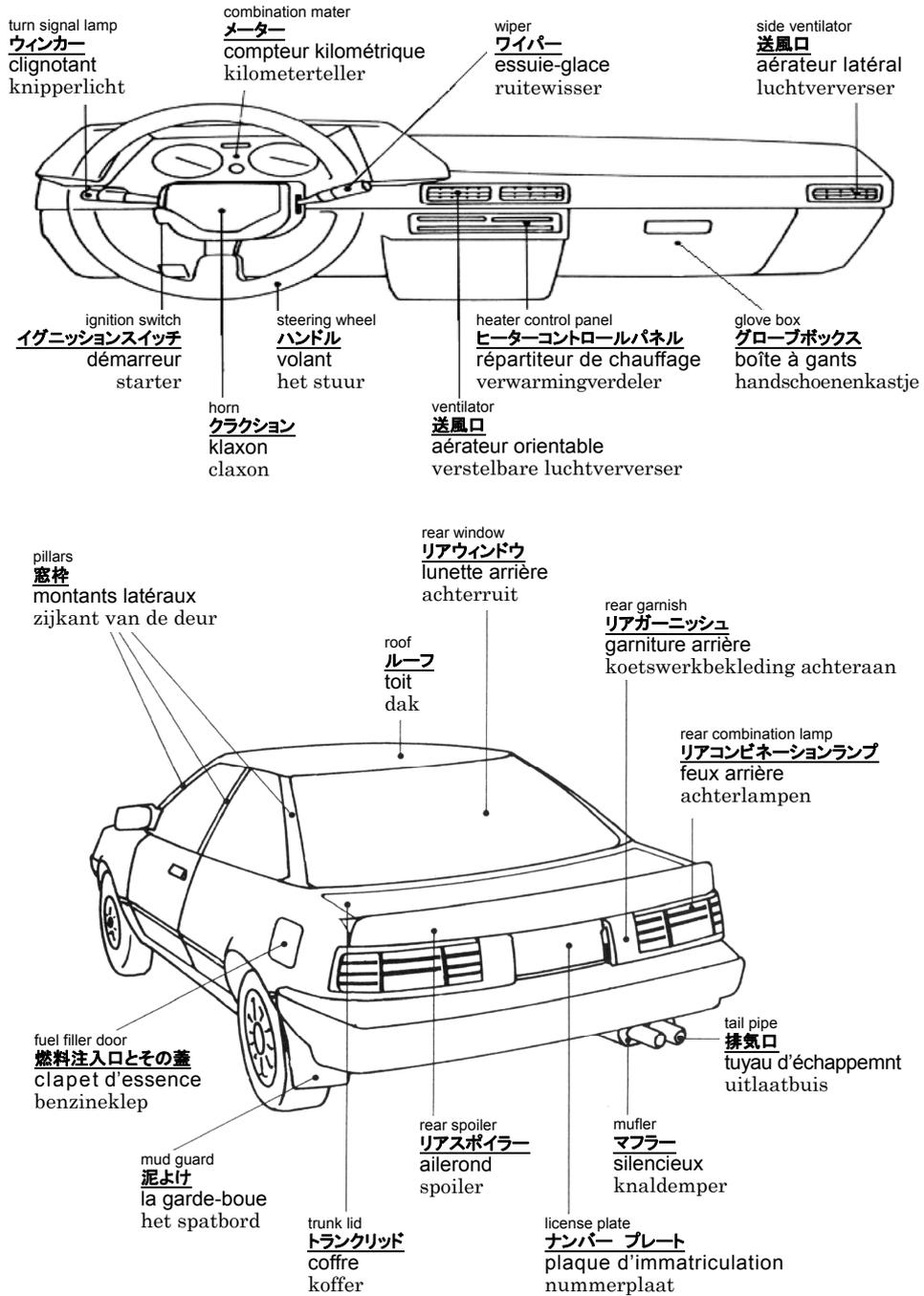
\* 居住地区内で駐車する時に、優遇されるカードを発行している所があります。居住地区の役所に問い合わせください。

例: Woluwe-St-Pierreでは、carte de stationnement / parkeerschijf の窓口に行き、車検証(なければ自動車登録証)とIDカードを提示すると発行されます。有料で1年間有効。リースカーの場合は、車輛の使用者が確認できる車両番号と運転者名が記載された書類(会社からの社用など)も必要です。

◆ 車の部位の名称 1/2



◆ 車の部位の名称 2/2



## 通信、情報

### Belgacom :

☎ [www.belgacom.be](http://www.belgacom.be)

### 電話番号案内

☎ [www.1307.be](http://www.1307.be) (仏語)

☎ [www.1313.be](http://www.1313.be) (仏語)

☎ [www.1207.be](http://www.1207.be) (蘭語)

☎ [www.de1212.be](http://www.de1212.be) (蘭語)

☎ [www.1405.be](http://www.1405.be) (英語)

☎ [www.1414.be](http://www.1414.be) (英語)

☎ [www.infobel.be](http://www.infobel.be)

(仏、蘭、英)

☎ [www.pagesdor.be](http://www.pagesdor.be)

(イエローページ)



公衆電話での故障:

☎ 0800/91.031

(フリーダイヤル)

122

### ◆電話

ベルギーの電話回線供給会社は1998年までBelgacom (ベルガコム) の独占でしたがその後市場が自由化されています。現在はケーブル回線を利用して電話、インターネット、テレビ視聴をセットで提供する会社が数社あります。ただし一度契約すると最低1年間は契約を解除できませんので、注意してください。

#### 主なインターネット、ケーブルテレビ、電話サービス提供の会社

Belgacom	☎ <a href="http://www.belgacom.be">www.belgacom.be</a>
kpn	☎ <a href="http://www.kpn.com">www.kpn.com</a>
Tele2	☎ <a href="http://www.tele2.be">www.tele2.be</a>
Wolu TV	☎ <a href="http://www.wolutv.be">www.wolutv.be</a>
Yabu	☎ <a href="http://www.yabu.be">www.yabu.be</a>
Voo	☎ <a href="http://www.voo.be">www.voo.be</a>
Telenet	☎ <a href="http://www.telenet.be">www.telenet.be</a>
Numericable	☎ <a href="http://www.numericable.be">www.numericable.be</a>

### ●加入電話例

ベルガコム「Classic」オプションの場合

加入申し込み: ☎ 0800/33.800 (フリーダイヤル、英語可。☎ 月～金8:00～20:00、土9:00～17:30)

架設費: 66ユーロ (消費税込み)。出張の設置工事が必要な場合は追加料金69ユーロ。

・加入申し込みをすると自動的に電話帳に掲載されるので、掲載を希望しない場合は開設時にその旨を伝えること。

・希望により1か月または2か月に1回、郵送またはメールで請求書が送付され、支払いは振込み、自動引き落としから選択。基本料金は18.40ユーロ/

#### ベルガコムの通話料金例 (無料のオプション「Happy Time」)

	月～金 (8:00～17:00)	月～金 (17:00～8:00) 土・日・祭日の終日
ベルギー国内一律	0.32ユーロ/分*	0ユーロ/分
国外**	1ユーロ/回	0ユーロ/分

1セント単位以下切り捨て; 海外通話接続料+0.1ユーロ

\* Telenet、Versatelに登録の番号へは0.63ユーロ/分

\*\* 希望の対象国1国を選択する。選択した国の変更可 (5ユーロ)。

月。電話をかけるごとに別途接続料0.056ユーロ/回が加算される。

・電話機、ファックスはベルガコム の直営ショップや家電ショップで購入できます。電話機はベルガコムで貸りることもできます (賃貸料4.03ユーロ/月)。

#### ●公衆電話

公衆電話はコイン専用、テレフォンカード専用、コインとテレフォンカードの両方対応可能な機種があり、公衆電話に通話支払い方法が示されています。コインの場合、機種によって使用できるコインが限定されていますので、通話時に確かめてください (ほとんどの場合は20セント、50セント、1ユーロコインが使用可能)。BANCONTACT (プロトン機能付)、Pay & Go (携帯電話Proximus社のプリペイドカード) が使用できる機種もあり、空港や駅などには一部クレジットカード対応機種があります。

#### ●ベルガコムのCalling Card

加入電話回線があれば、出先からベルギー国内外へ電話した利用料金を加入電話回線の請求書に含めることができるカードです。カード申し込みは無料でできます。ただし、特定の公衆電話、ホテルなどでは利用料を別途請求される場合があります。



#### ●携帯電話

携帯電話端末は各社のウェブサイトのほか、大手スーパーや家電店、市中の代理店で購入できます。契約はウェブサイトか各社の代理店で。使用料はプランによりさまざまです。各社ともプリペイド式のものがあり、インターネット、代理店、スーパーマーケット、郵便局などでリチャージできるシステムがあります。

#### ベルギーで契約できる大手の携帯電話会社

Proximus (プロクシミュス)	☎ www.proximus.be
Base (ベース)	☎ www.base.be
Mobistar (モビスター)	☎ www.mobistar.be

#### ●国際電話

ベルギー国内から日本などの国外にかけるときは、最初に00+国番号 (日本は81)、次に0を抜いた相手の市外局番の順でダイヤルします。

(例) 東京 ・ ・ 00 81 3 xxxx xxxx 大阪 ・ ・ 00 81 6 xxxx xxxx  
名古屋 ・ 00 81 52 xxx xxxx ロンドン ・ 00 44 20 xxxx xxxx



#### ベルガコムカード

(テレフォンホンカード)  
郵便局、代理店などで購入。  
5ユーロと10ユーロの2種。

#### Calling Card申し込み

Belgacom - Calling Card  
Groeninghe site  
Zwijnaardsesteenweg  
314e (4de verd.)  
9000 Gent  
☎ 0800/91.720



ベルギーでは日本と異なり、携帯電話端末を回線契約と抱き合わせにして販売することは禁止されています。市中にある携帯電話端末ショップには代理店などよりも豊富に機種が揃っていますが、中にはイギリスやドイツなど端末と回線契約が抱き合わせになっている国からの流入品があり、ベルギーで使用すると問題になる場合がありますので注意してください。

#### KDDI ベルギー

☎ www.be.kddi.com  
☎ 02/541.48.07  
国際電話オペレーター  
☎ 0800/1.0801 (日本語)  
日本へのコレクトコール  
☎ 0800/1.0810 (日本語)  
日本語の説明が流れます。  
指示どおりにダイヤルしてください。料金はクレジットカード、Calling Cardからの支払いになります。

La Poste / De Post  
www.post.be

「郵便局で」 p.244



#### 格安電話回線システム (ベルガコムへの加入後登録)

長南 恵子	☎ 010/24.10.64	✉ keiko.chonan@brutele.be
5/5 Telecom	☎ 02/331.5.331	🌐 www.5telecom.be
Happy many	☎ 02/211.02.90	🌐 www.happymany.be
LCR Telecom	☎ 0800/48.777	🌐 www.primustel.be
Mondial Telecom	☎ 0800/48.123	🌐 www.mondialtele.com
Opticall	☎ 0800/40.100	🌐 www.optigroup.be
Scarlet	☎ 0800/84.000	🌐 www.scarlet.be
Toledo	☎ 0800/35.000	🌐 www.toledo.be

#### ◆郵便、宅配便

##### ●郵便 La Poste / De Post

郵便の配達は平日のみ (宅配の新聞は土曜日にも配達されます) で、国内郵便であればほとんど翌日に配達されます。配達に問題がある場合は最寄りの郵便局にお問い合わせましょう。

最寄りの郵便局 (bureau de poste / postkantoor) はウェブサイトで見ることができます。切手や小包用ポストパックの購入、普通郵便の投函は一部のスーパーマーケットでも受け付けています。

ほとんどの郵便局は月～金の9:00～16:00、もしくは17:00まで取り扱いしています。郵便局によっては昼休みや夏の午後は早く閉局するところがあります。最寄りの郵便局の開局時間を調べておくとよいでしょう。郵便局で受け取るシートには取り扱い時間が記載されています。

発送する郵便物の送料が分かっている場合は、切手を貼って街角のポストに投函します (ポストには収集時間が表示されています)。郵便局前のポストに投函する場合、その日の収集時間 (ポストに表示されています) が過ぎていると郵便局が取り扱い業務をしてもそのポストからは収集せずに次の収集になります。

料金不足の郵便物は差出人へ戻されます。差出人が不明の場合、50gまでの郵便物は受取人に0.54ユーロ請求されます。50gを超える郵便物は、不足分と手数料0.54ユーロが請求されます。

▶書留 (recommandé / aangetekend) には4.60ユーロの追加料金がかかりますが、家主宛の重要書類など法的な書簡は書留にした方がよいでしょう。1.20ユーロの追加料金を支払うと受取人のサイン付き受領確認書 (accusé de réception / bericht van ontvangst) を受け取ることが可能です。

不在時に書留が配達された場合は、不在通知とともにIDカードかパスポートを

持って指定の郵便局で受け取ります。ただし、代理で受け取りたい場合は、不在通知の裏に委任の署名をし、受取人のIDカード（原本）とともに提示する必要があります。郵便局に連絡して、再配達をしてもらうことも可能です。

▶住所を変更する場合は、郵便物の配達依頼用紙 (DoMyMove) に新住所など必要事項を記入し、最寄りの郵便局に届けます。申請には15歳以上の家族全員のIDカードが必要です。早くて申請後2日目から新住所に配達してくれます。転送サービスは、国内20ユーロ、海外70ユーロを支払えば、いずれも4カ月有効です。期間が切れる前に郵便局から振込用紙が届きますが、申請番号を記入して初回の転送サービス申請の料金を払うとさらに4カ月の転送が更新できます。ただし、転送サービスは一般の郵便物に限定され、海外向けKilopost（小包）、Taxipost（大型小包）、雑誌、新聞などの定期購読は含まれません。この申請で、電気、ガス、水道の供給会社、電話、インターネット、テレビ、スーパー（ポイントカード）などの会社への移転手続きが同時にできます。

▶一部の郵便局では（特にブリュッセル、アントワープ、ゲント）、文房具チェーン店のClubとの提携でカードや文房具などが購入できます（Post Shop）。ほかにもテレホンカード、国際電話カード、携帯3社のプリペイドカード、宝くじ、トラベラーズチェックの換金、旅行、傷害保険の申し込みなどのサービスがあります。

▶自宅に家族宛ではない（以前の住人宛てなど）郵便が配達された場合、最寄りの郵便局にその郵便物を持って行くと引き取ってくれます。

#### 郵便料金

サイズ	重量	ベルギー国内	日本	ヨーロッパ内
定形*	～50g	0.59 ユーロ	1.05 ユーロ	0.90 ユーロ
定形外 **	0～100g	1.18 ユーロ	3.15 ユーロ	2.70 ユーロ
	100g～350g	1.77 ユーロ	6.30 ユーロ	5.40 ユーロ
	350g～1kg	2.95 ユーロ	14.40 ユーロ	9.0 ユーロ
	1kg～2kg	4.13 ユーロ	29.40 ユーロ	18.0 ユーロ

書留料金: 4.60ユーロ

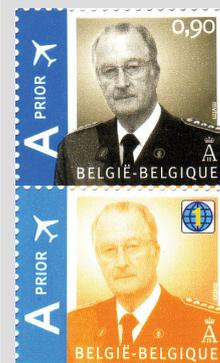
\* 縦幅90×140mm、横幅125×235mm、厚さ5mm以内

\*\* 上記サイズ以上、厚さ30mm以内

**住所変更通知はがき:**  
0.59ユーロ、切手付き。郵便局で購入。



Ce n'est pas pour moi.  
(私宛ではありません)  
NPAI (n'habite plus à l'adresse indiquée. (対応する蘭語はありません) と封筒に書いてポストに投函することもできます。





☎ [www.taxipost.be](http://www.taxipost.be)



ダンボール製の組み立て式「Postpack」（封筒型と箱型、各種サイズあり）は郵便局やスーパーマーケットで販売されています。



宛名より先に住所を記入すると運配されることがあるので注意！

### ●小包

ベルギーの郵便局ではKilopostとTaxipostという郵便小包を扱っています。どちらも航空便ですが、オンラインでトラッキングができるのはTaxipostのみで、Kilopostより割高です。

#### 小包の値段 ベルギー国内と日本向け

国内	Taxipost 24h (24時間以内に配達)	0～2 kg	5.7ユーロ
		2～10 kg	7.7ユーロ
		10～30 kg	9.7ユーロ
日本向け	Kilopost Standard (3辺の合計が90cmまで)	0～350g	9.6ユーロ
		350g～1 kg	16ユーロ
		1 kg～2 kg	32ユーロ
	Kilopost International	0～5kg	52ユーロ
		5～10kg	104ユーロ
		10～20kg	156ユーロ
20～30kg		208ユーロ	
	Taxipost (オンライントラッキングあり)	0～500g	40.7ユーロ 以降500g単位で加算され、最

### ●郵便物の住所の記入の仕方

差出人住所は裏面に

宛名は一番上に記入

切手

IRIS CLUB  
Avenue Nippon 10, bt. 5  
1000 Brussels  
Belgium

郵便番号は左端に記入

通り名の後に番地を記入。郵便受番号 (bt. xx) も書けば届きやすい

### ●日本への宅配便

#### 宅配便 取り扱い会社

<b>日本通運</b>	☎ 02/753.02.39
<b>ヤマト運輸</b> ✉ <a href="mailto:japanesedesk@yamatoeurope.com">japanesedesk@yamatoeurope.com</a>	☎ 02/751.46.56
<b>EMS-TAXIPOST</b> ☎ <a href="http://www.emstaxipost.be">www.emstaxipost.be</a>	☎ 02/528.92.29
<b>OCS</b> ☎ <a href="http://www.ocseurope.co.uk">www.ocseurope.co.uk</a> ✉ <a href="mailto:info@ocs-eub.be">info@ocs-eub.be</a>	☎ 02/751.58.68



ベルギー国内郵便の場合、住所の記載は、ワロン地域には仏語、フラマン地域には蘭語がよいでしょう。

## ◆テレビ、ラジオ

### ●テレビ、DVDプレーヤー

日本仕様のテレビ (NTSC方式) では、放送方式が異なるため欧州の放送 (PAL方式) を視聴できません。日本のDVDは日本から持ってきたNTSC方式のDVDプレーヤーとテレビで視聴できます。日本の電化製品を使用する場合は変圧トランスが必要です。

マルチテレビとマルチDVDプレーヤー (NTSCもPALも録画・再生・視聴できる製品) があれば、日本のDVDも欧州のテレビ放送も視聴できます。マルチタイプはベルギーでも購入可能です。

日本語衛星テレビ (JSTV)  [www.jstv.co.uk](http://www.jstv.co.uk);  [customerservice@jstv.co.uk](mailto:customerservice@jstv.co.uk) を設置すると、日本語放送 (NHKなど) を視聴できます。衛星アンテナを設置するときいくつかの条件が必要となりますので、申し込みの際に確認してください。

### ●ラジオ

日本仕様のラジオでベルギーの放送を聴くことができますが、受信できない周波数があります。

(日本のFM周波数は76-90MHz、ベルギーのFM周波数は87.5-108MHz)



**JSTV** 日本のテレビを24時間放送中

JSTVは欧州・中東・北アフリカで唯一の日本語衛星放送局。  
バラエティー豊かな日本の番組を24時間お届けしています。

**ドラマ** 人気ドラマは見逃さない!  
連続テレビ小説、NHK土曜時代劇、NHK土曜ドラマ、民放トレンディドラマなど  
2009年大河ドラマ 天地人  
©NHK/©JSTV

**週末はスポーツ観戦!**  
**スポーツ**  
サンデースポーツ、土曜スポーツタイム、プロ野球中継 など  
**大相撲**  
©NHK/©JSTV

**権か!アニメから人気アニメまで!**  
**アニメ**  
ちびまる子ちゃん、ゲゲゲの鬼太郎、ONE PIECE、カスミン3、タイムボカン など

**報道** ニュースは日本と同時放送  
NHKニュース、BSニュース、海外安全情報、おはよう日本、経済確針盤、経済最前線、日曜討論、NHK海外ネットワーク、FNNスーパーニュース、クローズアップ現代、特報首都圏、視点・論点 など  
©NHK/©JSTV

日本語の勉強にも!  
**子ども番組**  
いないいないばあ!、えいごであそぼ、にほんごであそぼ、中学生日記、天才てれびくんMAX など  
**おがさんといっしょ**  
毎週月~土曜日 放送

**家族みんなで日本のテレビ**



**ドキュメンタリー** 本当のドラマがここに...  
にっぽん納りの旅、ニューヨーク街物語、プフェッショナル 仕事の流儀、ドキュメント にっぽんの現場、こだわりライフヨーロッパ、ハイビジョン特集、世界ふれあい街歩き、BSドキュメンタリー、NHKスペシャル、探検ロマン 世界遺産 など

**家族描ってバラエティー**  
爆笑オンエアバトル、英語でしゃべらナイト、鶴瓶の家族に乾杯、クイズプレゼンバラエティーQさま!!、あいのり、笑点、めっちゃイケてるッ!、はねのつば、あっぱれ!さんま新教授 など

**心に響く日本の歌ミュージック**  
NHKのど自慢、J-MELO、MUSIC JAPAN、SONGS、ザ少年倶楽部、HEY! HEY! HEY! MUSIC CHAMP、名曲アルバム など

**役立つ情報いっぱい!**  
**趣味・教養・生活情報**  
新日曜美術館、食彩浪漫、くいしん坊! 万才、まいにちスクスク、生活ほっとモーニング、ナットク日本語塾、新3か月トピック英会話、趣味悠々、その時歴史が動いた、私のこだわり人物伝、歴史に好奇心、ためしてガッテン、サイエンスZERO、熱中時間~忙中"趣味"あり、きょうの料理、きょうの健康 など

JSTVでは、海外での放送用に適正に著作権処理された番組を、皆様にお届けしています。

**お問い合わせお申し込み先**  
**OCS EUROPE LTD. Brussels Branch**  
Tel. 02 751 5868 / 0800-32-150 (日本語フリーダイヤル) Fax. 02 751 5968 E-mail: [info@ocs-eub.be](mailto:info@ocs-eub.be)

Contact : Ms. Nakane Zaventemsesteenweg 89, B-1831 Diegem

**JSTV** Tel. +44 20 7426 7330 [営業時間 月~金 10:00~17:00 (CET)]  
Fax. +44 20 7426 7339 E-mail: [customerservice@jstv.co.uk](mailto:customerservice@jstv.co.uk)

**入会金 €150 月額視聴料 €50**

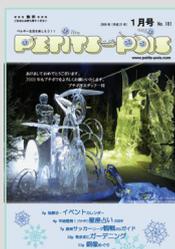
●番組内容、視聴方法をご案内しています。詳しくはお問い合わせください。  
詳しくはウェブサイトをご覧ください。 [www.jstv.co.uk](http://www.jstv.co.uk)

※上記の料金の他、デコーダー、アンテナ設置等別途費用がかかります。詳しくはお問い合わせください。  
お住まいの場所や状況によって、ご覧にできない場合がございます。

**OCS**☎ [www.ocseurope.co.uk](http://www.ocseurope.co.uk)✉ [info@ocs-eub.be](mailto:info@ocs-eub.be)

☎ 02/751.58.68

日本の新聞や雑誌の購読、JSTV視聴手続き、日本宛簡易小包発送サービスなど

**◆新聞****●日本語の新聞**

ベルギーおよび欧州各国の新聞は、スーパー、KIOSK、PRESS SHOP、書店などで購入できます。日本経済新聞と朝日新聞（国際衛星版で朝刊のみ）は、OCSを通じて定期購読するか、日本食材店などで購入できます。

**●現地、周辺諸国の新聞**

De Standaard	ベルギー・蘭語	☎ <a href="http://www.standaard.be">www.standaard.be</a>
De Morgen	ベルギー・蘭語	☎ <a href="http://www.demorgen.be">www.demorgen.be</a>
Le Soir	ベルギー・仏語	☎ <a href="http://www.lesoir.be">www.lesoir.be</a>
La Libre Belgique	ベルギー・仏語	☎ <a href="http://www.lalibre.be">www.lalibre.be</a>
La Dernière Heure	ベルギー・仏語	☎ <a href="http://www.dhnet.be">www.dhnet.be</a>
The Financial Times	英国	☎ <a href="http://www.ft.com">www.ft.com</a>
The Times	英国	☎ <a href="http://www.timesonline.co.uk">www.timesonline.co.uk</a>
Le Figaro	フランス	☎ <a href="http://www.lefigaro.fr">www.lefigaro.fr</a>
Le Monde	フランス	☎ <a href="http://www.lemonde.fr">www.lemonde.fr</a>
Frankfurter Allgemeine	ドイツ	☎ <a href="http://www.faz.net">www.faz.net</a>

**◆情報誌**

<b>日本人会会報</b> ☎ <a href="http://www.nihonjinkai.be">www.nihonjinkai.be</a>	日本人会に入会すると月1回送付される。非会員の場合、定期購読40ユーロ／年間。 日本人会事務局 ☎ 02/647.38.39
<b>PETITS-POIS</b> (プチボワ) ☎ <a href="http://www.petits-pois.com">www.petits-pois.com</a>	ベルギーで発行されている日本語月刊誌。無料。生活全般に関する季節ごとの記事、外出や旅行情報、オペラや音楽会の情報、広告、各種案内。領事館、日本食レストラン、日本食材店などで入手可能。遠隔地には定期郵送サービスあり。
<b>The Bulletin</b> ☎ <a href="http://www.thebulletin.be">www.thebulletin.be</a>	Ackroyd Publications発行のベルギーに関する英語週刊誌。4ユーロ。週間ニュースとイベント、映画、テレビ情報のほか、特集記事や求人情報など。一般の書店、キオスクで販売。定期購読可。
<b>Newcomer</b>	Ackroyd Publications発行のベルギーでの生活案内冊子。ベルギー生活を始めたばかりの人対象。英語。年2回発行。一般の書店、キオスクで販売。
<b>The Hints Book</b> ☎ <a href="http://www.awcb.be">www.awcb.be</a>	American Women's Club発行のベルギー生活案内冊子。英語。英語によるグループ活動や英米との生活習慣の違いの解説など、主にアメリカ人を対象にした生活情報が豊富。不定期発行。英語書店で販売。

## 日常生活のマナー

### ◆挨拶

ベルギー人の挨拶の基本は、初対面の人や学校の先生などフォーマルな関係なら握手、知り合いならチークキス3度、普段会っている友人同士ならチークキス1度です。握手の場合、目上の人、同等のときは女性の方から先に手をのべるのが礼儀です。

相手の呼称が2種類ある仏語では、初対面から数回目までは丁寧な「vous」を使い、その後、打ち解けてきたらシンプルな「tu」を使うようになります。年齢差にはあまり関係がないようです。

特に交際がなくとも、顔見知りの隣人、近隣で働く人、商店の店員やスーパーのレジ係などでは一言挨拶をする人が日本よりも多いようです。挨拶された場合は軽く返答するのが礼儀ですね。そんな時の最低限の挨拶文句を覚えておけば、場もお互いの気持ちも和みます。

### ◆ソーシャル・ライフ

婚約、結婚、出産、コミュニケーション (première communion / eerste communie : 子どもの宗教儀式)、誕生会、お葬式などの案内をもらった場合、相手との関係によって対応の仕方はさまざまです。

婚約式や結婚式に招待された場合、服装や子ども参加の可否、プレゼントの希望などに注意します。プレゼントは、あらかじめ希望品のリスト (liste de mariage / huwelijkslijst) が用意されている場合は、案内状に記載されていますので、記載の店 (デパートなど) に出向き、リストを見せてもらってその中から好みや予算にあったものを購入することになります。また、銀行口座が記載されていれば、お祝い金を送金することができます。式当日に現金を持参することはたとえ封筒に入っている場合でも失礼に当たります。持参する場合は品物にしましょう。

出産の案内をもらった場合、病院に花を届ける、お祝いを持って自宅や病院を訪問する、お祝いのカードを送るなどで祝福の気持ちを表します。プレゼントには、結婚式のときと同様にリスト (liste de naissance / geboortelijst) が用意されている場合があります。

コミュニケーションは、キリスト教徒の子どもが8~9歳になった頃に行う大切な儀式



#### 【仏】

こんにちは  
Bonjour, Madame.  
Bonjour, Monsieur.  
あるいは単に  
Madame ! Monsieur !  
こんばんは  
Bonsoir, Madame.  
Bonsoir, Monsieur.  
さようなら  
Au revoir, Madame.  
Au revoir, Monsieur.

相手や場面によっては、Madame, Monsieur、Mademoiselleを省くこともあります。また、MademoiselleとMadameの使い分けはあくまで話者の主観です。間違っても呼ばれてもわざわざ訂正する必要はありません。また相手がどちらか分からない場合は礼儀上「Madame」を使いましょう。

#### 【蘭】

おはよう  
Goede morgen, Mevrouw.  
Goede morgen, Meneer.  
こんにちは (日中)  
Goede dag, Mevrouw.  
Goede dag, Meneer.  
こんにちは (午後)  
Goede midag, Mevrouw.  
Goede midaf, Meneer  
こんばんは  
Goedenavond  
さようなら)  
Goedendag, Mevrouw.  
Dag, Meneer.



です。教会での式に招待された場合、その子どもへのおもちゃや衣服などのプレゼントを持って行きます。服装はワンピース、スーツなど正装で伺います。式後に軽い昼食が振舞われることが多くあります。

訃報が届いた場合、手書きのお悔やみカードを送ります。お葬式では日本ほど黒ずくめの服装は見られません。派手でないものであれば、多少色が入っていても受け入れられるようです。お葬式当日に教会などの式場にお花を送ることができますが、家族によってはあらかじめ断っている場合がありますので(訃報に書かれている ni fleurs, ni couronnes / noch bloemen, noch kranzen) 注意しましょう。お香典の習慣はありません。教会の入口にカゴがあり、教会への寄付や自分の名刺をいれることもあります。

#### ◆チップ

アメリカや近隣のヨーロッパ諸国と異なり、ベルギーのサービス業は「サービス料込み (pourboire inclus / inclusief fooi)」の料金表示システムを取っています。したがって、レストランやタクシー、配達人へのチップは必要ありません。例外として、チップを渡す慣習があるのは以下のような場合です。

- ▶映画館の入り口でプログラムの配布、席への案内などの係員。プログラムをもらったらずぐに手渡す (客1人に付き 1ユーロ)
- ▶美容院で明らかに従業員と思われる美容師さんに担当してもらった場合。オーナーには必要ない。支払い時に料金とは別に手渡す (1~2ユーロ)
- ▶レストランで特別な注文や特にサービスが優れていた場合 (客の人数や飲食代に応じて、飲食代の10%程度)
- ▶引越し業者。作業が終わって帰るときに手渡す (飲み物代として1人に付き1日10ユーロ程度)
- ▶ホテルやレストラン、パーティーの駐車サービス係 (2~3ユーロ)
- ▶公共トイレで常駐して清掃してくれる係 (料金が書いてある場合が多い。書いていなければ30~50セント程度)
- ▶旅行ガイド (料金の10%程度)
- ▶家の修理業者 (ただし、明らかに雇用の場合。作業が終わって帰るときに手渡す。オーナーだと受け取らないこともある。作業が数時間に渡る場合、途中か終わりにビールやコーヒーなどをサービスしてもよい)



#### ◆クリスマスシーズンのチップ

年末のクリスマスシーズンには、普段サービスを受けている人にチップを渡す

習慣があります。郵便配達人、街路掃除係、ごみ収集の人は各家々を尋ねてくることがあるので、その際に1~5ユーロのチップを渡すか、あるいはペンやカレンダーなどの彼らが持参するアメニティグッズを購入してあげます。建物常駐のコンシェルジュ (conciierge / concièrge=管理人) などには5ユーロ程度のチップを包みます。現地校の先生や習い事の先生にはちょっとしたプレゼントを渡すことが多いようです。

### ◆子どもの監督義務

ベルギーの法律では、0~14歳の子どもにつきすべての行動面での「監督」が親の責任下にあります。基本的に子どもだけによる学校の登下校やエレベーターの乗降は許されていません。子どもだけでの外歩きや公園遊びも極力避けましょう。戸外で子どもだけで遊ばせたり、道路で幼児の手をつながなかったりして事故に遭った場合は、警察から罰金を科せられることがありますので気を付けてください。



### ◆住居内外のマナー

ベルギーでも、集合住宅、一軒家に限らず、騒音に対してとても敏感で厳しい住人がいることがあります。子どもの誕生会、夜の来客などで騒がしくなることが予想される場合は、前もって近隣の人に断っておくとよいでしょう。あらかじめ断った場合でも、騒音を立てるのは気をつけましょう。安息日とされている日曜日の午前中は、できるだけ騒音を立てないように過ごしましょう。集合住宅では朝6時以前、夜10時以降の入浴、排水などは避けた方が無難です。日曜日や祭日に庭で音の出る機械（芝刈りなど）を使うのは礼儀違反です。

近隣の音が特に気になる場合、集合住宅では コンシェルジュに相談して伝えてもらうことも可能です。深夜などの騒音があまりにもひどい場合には、警察に依頼して注意してもらうこともできます。

ベルギーでは一般的に、洗濯物は室内に干したり、乾燥機を使ったりします。集合住宅では「まわりからは見えない位置に干す」「干してはいけない」などの規則や、近隣の暗黙の了解がある場合も多いので、ベランダに洗濯物や布団を干したい場合、他の住人や家主、管理人に確認してからにしましょう。日本と比べて湿度が低いので、布団を戸外に干す必要はほとんどありません。ただし、洗濯物を室内に干す際、しずくがフローリングなどの床にダメージを与えることがありますので、雑巾を敷く、ビニールの床面に干して濡れたらすぐ拭くなど、注意しましょう。

窓やベランダからじゅうたん、毛布、ぞうきんなどのゴミを落とす風景をよく見かけますが、あまり行儀のよいことではありません。できるだけまねはしないようにしましょう。

一戸建てに住んでいる場合、家の前の歩道の不整備による事故はその家の住人の過失になります。例えば雪かきを怠り（不凍結剤をまかないなど）、歩行者が転倒して怪我を負った場合がそれに当たります。

## ゴミの処理

**Bruxelles-Propreté**  
(ブリュッセル清掃局)  
Avenue de Broqueville 12,  
1150 Woluwe-St.-Pierre  
☎ 0800/981.81  
🌐 [www.bruxelles-proprete.be](http://www.bruxelles-proprete.be)



郵便番号1070、1080、1082、1083、1090、1120、1150、1160、1170、1180、1190、1200の居住区のみ、芝刈り、植木の枝・葉などは指定の緑色の袋に入れて収集してもらえます(3~11月のみ)。収集は日曜14時以降。上記以外の居住区は、指定された場所(ウェブサイトで指定場所を検索可)に持って行きます。この場合、緑色のゴミ袋に入れる必要はありません。

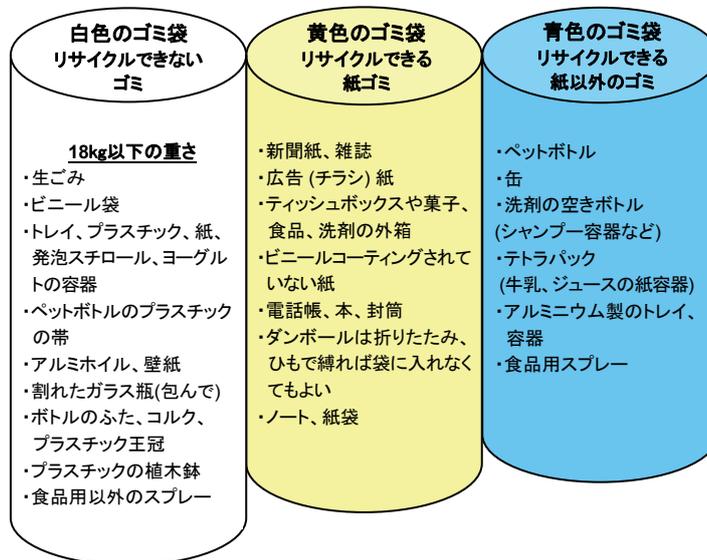
クリスマス後に、ツリーの回収日があります。各年の回収日は、ウェブサイトをご覧ください。



ゴミの分別については居住地区によって異なります。下記は、ブリュッセル市内(および近郊)の仕分けルールですが、変更されることがあります。各地区の清掃局のウェブサイトには、ゴミ処理に関する詳しい情報が掲載されています。地区ごとの日程や収集日、時間が住所で検索できるページもあります。また、近所の住人のゴミの出し方も参考にするとよいでしょう。

### ◆ブリュッセル市の規則

ブリュッセル清掃局管轄区での分別方法(2008.12現在)



上記3色のゴミ袋はスーパーマーケットで販売されています。白色のゴミ袋には数種類の大きさがあり、ゴミ箱のサイズに合わせ購入できます。青色と黄色のリサイクルゴミ袋はワンサイズです。スーパーの袋、黒いビニール袋など、地区指定の袋以外に入れて出された場合は収集してもらえませんので注意してください。

### ビンの回収

町のあちこちで見かける大きなコンテナボックス(写真左)が、ビンの回収ボックスです。このボックスは、色付きガラス用と透明ガラス用に分けて回収されます。

最寄りの設置場所は、📍 [www.bruxelles-proprete.be](http://www.bruxelles-proprete.be)で検索可能です。  
また、居住地区によっては、投棄時間のルール（深夜早朝時間に投棄しないなど）があり、違反に罰金を課すところもあるようです。

### 収集日

白色のゴミ袋は週2回、黄色、青色は週1回の収集です。回収の曜日は居住地区によって異なります。近所の住人や家主に確認して、決められた日時に決められたゴミ袋で出してください。違反すると罰金を課せられます。各居住地区の収集日は📍 [www.bruxelles-proprete.be](http://www.bruxelles-proprete.be)で検索できます。

#### ゴミを出してよい時間 …

- ☞ 午前収集地区：前日18:00時以降、または当日6:00前
- ☞ 午後収集地区：同日18:00以降（収集開始は18:30のため）

### 粗大ゴミ

大型家電や家具の処理は、各自で居住地区の役所が指定する場所（déchetterie régionale / gewestelijk containerpark）に持ち込むか、清掃局に引き取りを依頼します。ブリュッセル市内の指定場所は下記の2カ所です。持ち込む際はIDカードが必要です。粗大ゴミ受付日時は、火～土の9:00～16:00/（入所は15:45まで）です。ブリュッセル清掃局に回収を依頼する場合は、予約が必要です（☎ 0800/ 981.81）。

費用は半年間で2m<sup>3</sup>以下なら無料です。それ以上は、1m<sup>3</sup>につき19ユーロ。清掃局に予告なく粗大ゴミを路上に出した場合、400ユーロの罰金が科せられますので注意してください。

### 有害ゴミ

環境に有害なゴミは、ゴミ袋には入れずにCoins Verts（コアン・ヴェール）/ Groene Plekjes（グルーヌ・プレックユス）と呼ばれる廃棄場所に持って行きます。Coins Verts / Groene Plekjes の設置場所は、📍 [www.bruxelles-proprete.be](http://www.bruxelles-proprete.be)で検索できます。

**対象となる有害ゴミ**：廃油（食用を含む）、蛍光灯（電球は普通ゴミで可）、持ち運べる電化製品、食品以外のスプレー、洗剤、殺虫剤などの化学薬品、絵の具、染料、シンナー、ニス、インクカートリッジ、体温計など。

なお、電池（ボタン電池含む）は、スーパーや

#### BEBAT：電池回収ボックス



#### これはダメ!!!

蛍光灯、鏡、陶器、磁器、耐熱ガラス、窓ガラス、クリスタル製品（蛍光灯は有害ゴミ）



ビンのふたなどを取り、汚れをざっと洗い落とし、乾かしてから入れてください。マヨネーズ、ジュース、野菜のビン、お酢などの調味料のビンなどの回収が可能です。割れたガラスビンを入れても構いません。ただし、ビールやワインのビンの中にはスーパーが選付金つきで回収してくれるものもありますので、利用するとよいでしょう。



選付金マーク



#### Déchetterie Régionale-

Sud / Gewestelijk Containerpark – Zuid  
Boulevard Deuxième Armée Britannique 676,  
1190 Forest

#### Déchetterie Régionale-

Nord / Gewestelijk Containerpark – Noord  
Rue du Rupel, 1000 Brussels



INTERZA c.v.b.a.  
☎ 02/721.07.31

電気店などの店先に設置された前ページイラストの緑色の回収ボックスに入れます。

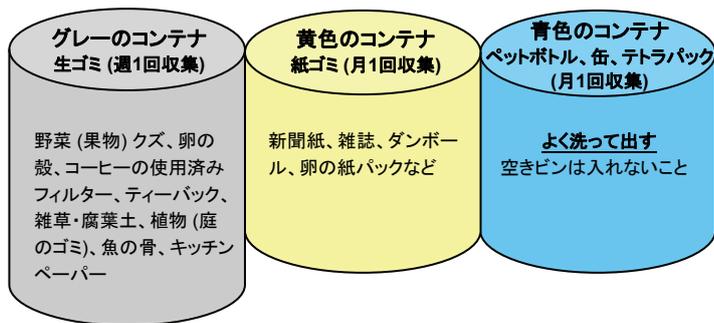
### 薬

服用期限の切れた薬は、薬局のみが回収します。一般のゴミと一緒に捨てないでください。

## ◆KraainemとWezembeek-Oppem地区の規則

INTERZAの管轄区は以下のような分別方法を採用しています（全てのゴミは前日19:00から出せます）。

回収日のお知らせは居住区の役所から年間スケジュールが配られるほか、ウェブサイトでも検索できます。ウェブサイトを開いて、居住区をクリックするとカレンダーで確認できます。



上記以外のゴミは全て指定袋 (INTERZAと書いてある) に入れて出します。このゴミ袋はKraainemの主要なスーパー (DELHAIZE、Carrefour、BRICO、Colruyt、Match など) で購入できます。

粗大ゴミは、月1回の回収で、60ℓのINTERZAの袋に入らないもので2㎡を超えない物が対象です。

## ◆リサイクルを受け付ける団体

大手スーパーの中には敷地内に回収用ボックスを置いているところがあります。(Les Petits Riensは黄色、Oxfam-Solidaritéは緑色)

電化製品買い替えの場合、販売店は不要になった製品を、その店で購入していなくても無料で引き取ってくれます。

### リサイクルを受け付ける団体

<b>Les Petits Riens (プチリアン)</b>	Rue Américaine 101, 1050 Ixelles ☎ 02/537.30.26
☎ <a href="http://www.petitsriens.be">www.petitsriens.be</a>	対象品は服、シーツ、タオルなどの家庭用木綿製品、下着、毛布、靴、革のかばん、財布、コート、また、家具、電気製品など再利用可能な物。持ち込めない大型のものは、回収を依頼できる(☎ 02/541.13.86)。回収品はセカンドハンド店で販売されている。店の検索はウェブサイトで
<b>Oxfam-Solidarité Oxfam-Solidariteit</b>	Rue des 4 Vents 60, 1080 Molenbeek-St-Jean ☎ 02/501.67.00
☎ <a href="http://www.oxfamsol.be">www.oxfamsol.be</a>	ウェブサイトでOxfam-Solidarité店舗と回収ボックスの設置場所が検索できる。引き取りは衣類、本、コンピュータ、家具など
<b>Communauté La Poudrière</b>	Rue de la Poudrière 64, 1000 Brussels ☎ 02/512.90.22 回収依頼 ☎ 02/523 80 45
☎ <a href="http://www.lappoudriere.org">www.lappoudriere.org</a>	ブリュッセル: ☎ 月～金 9:00～12:00 / 14:00～17:00 ☎ 069/77.43.44 エノー州: ☎ 月～金 9:00～12:00 / 14:00～17:00 引き取りは衣類、本、コンピュータ、家具、家庭電化製品、食器など。セカンドハンド店も上記住所。 ☎ 月14:00～17:00; 火 14:00～20:00; 金 9:00～12:00 / 14:00～17:00 上記日時内での閉店日はウェブサイトで



### Container Park (粗大ごみ収集場)

地区ごとにリサイクルできる全ての物をまとめて引き取ってくれるコンテナパークがあります。その地域の住民限定、有料での引き取りなど地区によって条件が異なりますので、詳細は各居住区役所に問い合わせてください。

<b>Auderghem Watermael-Boitsfort</b>	Ch. de Wavre 1860 ☎ 02/675.34.31 (Auderghem在住者用) ☎ 02/674.74.57 (W-B在住者用)
	Ⓢ 火、木 11:30~20:00 水、金 8:00~16:30 土 8:00~16:00 日、月休
<b>Woluwe-St-Lambert</b>	Parking Stade Fallon (Ch. de Stockel) ☎ 02/761.28.24
	Ⓢ 第1土曜 8:30~12:00 区民は1m <sup>3</sup> /月 無料
<b>Woluwe-St-Pierre</b>	Val de Seigneurs 146 ☎ 02/773.07.19
	Ⓢ 水 13:00~19:00 土 9:00~13:00
<b>Uccle</b>	Rue de Stalle 160 ☎ 02/348.68.08; 02/348.68.09
	Ⓢ 月 9:00~12:00/13:00~19:00 火~金 9:00~12:00/13:00~15:30 土 9:00~13:00 区民は無料
<b>Ixelles</b>	Ch. de Waterloo 543 ☎ 02/515.68.23 ☎ 02/515.68.68 02/515.68.20 (回収依頼)
	Ⓢ 月~金 8:00~12:00/12:30~15:00 土 8:00~12:00 7/22~8/16 7:00~13:00 区民は2m <sup>3</sup> /月 無料 (持込み) 区民は2m <sup>3</sup> 年2回無料 (回収依頼)

## 営業時間

### 一般の商店、デパート

月曜日から土曜日の10:00から18:00か18:30くらいまで。都市部の大型スーパーチェーンは朝8:30か9:00から20:00まで、金曜日は21:00まで開いているところが多いようです。基本的に日曜、祝祭日は大型店、小型店を問わず閉店です。パン屋、ケーキ屋、花屋、食料品雑貨を扱う個人商店では日曜、祝祭日に営業しているところもあります。その場合、平日が定休日になっていることがあります。

夏のバカンス・シーズン（7、8月）には、2～4週間にわたる長期休業や12:00から14:00ごろ昼休みのため閉店、あるいは全体の営業時間を短縮する店舗をよく見かけます。

### レストラン

月曜日が定休日になっているところが多いですが、オフィス街、商店街、行楽地など客層やニーズによって、定休日は週の半ばや週末などさまざまです。昼（ランチ）の営業時間は12:00から14:00ごろ、夜（ディナー）はだいたい19:00以降です。ラストオーダーは21:00から22:00くらいが平均です。夏のバカンスシーズンの動向については上記の商店などと同様です。観光地を除き、人気のある店ほど夏休みを長く取る傾向があるようです。

### 銀行

窓口は一般に平日の9:00から16:00ごろまで。細かな規定は支店によって異なりますが、多くの支店が12:30から14:00くらいに昼休みのため閉店します。平日のうち1日だけ19:00ごろまで、土曜日の午前中に営業しているところもあります。

### 郵便局

基本的に月曜日から金曜日の9:00から17:00。細かな規定は支店によって異なります。銀行同様、平日のうち1日だけ遅くまで、また土曜日に取扱業務をしているところもあります。祝祭日の前後を閉局するところもあります。臨時休業の案内は、入り口に掲示されます。

### 官公庁や市町村役所

基本的に月曜日から金曜日の9:00から17:00。市町村役所の窓口は、担当により受付時間が異なります。夏のバカンスシーズンには朝早く開き、夕方早く閉まる場所があります。また祝祭日の前後を閉庁するところもありますので注意してください。



☎ 郵便局: [www.post.be](http://www.post.be)

📄 p.31  
「主な地区の役所」

## ペットと暮らす

Federal Public Service  
(FPS)  
portal.health.fgov.be

p.27  
「ペットの持ち込み」

### EU圏内の移動 ベルギー ↔ EU圏

▶マイクロチップ、ペットパスポート、狂犬病予防注射接種

### ベルギー ⇒ UK、アイルランド、マルタへ

▶マイクロチップ、ペットパスポート、狂犬病予防注射接種

▶狂犬病予防注射から30日後の採血、採血から6カ月の係留期間、寄生虫・マダニ駆除

### ベルギー ⇒ スウェーデンへ

▶マイクロチップ、ペットパスポート、狂犬病予防注射接種

▶狂犬病予防注射から4カ月以上12カ月未満の採血、寄生虫駆除

ヨーロッパでは、ペットは家族の一員として寛大に受け入れられており、公共交通機関をはじめ、同伴可能なホテルやレストランが多くありますので、ペット連れの移動はしやすく、旅行も楽しめます。ベルギーには1986年に制定された動物保護法 (loi relative à la protection et au bien-être des animaux / de wet betreffende de bescherming en het welzijn der dieren) があり、すべての動物が保護される一方、その責任は飼い主にあることが明文化されています。そのため、規定に反した場合は罰が科せられます。特にイヌ、ネコ、フェレット (ヨーロッパナゲイタチの飼養品種) に関しては、EUの法律 (2004年10月以降) を支持しています。Federal Public Serviceのウェブサイトでは動物の扱い、売買、移動など、規定の詳細が確認できます。

この規定によりペットを日本から連れてきた場合、また、ベルギーにおいてペットを購入した場合は、速やかに獣医の健診を受け、マイクロチップの登録と狂犬病予防注射の証明書およびペットパスポートを取得することが義務付けられています。なお、ベルギーのペットショップではイヌ、ネコの購入はできません。認可を受けたブリーダーもしくは動物保護センターでのみ、購入、入手が可能です。

### ◆公共交通機関の利用

#### ●バス / トラム / メトロ

他の乗客の迷惑にならないければ、リードにつなぎ、飼い主の膝に乗せられれば無料で乗車できます。大型犬の場合は、くつわをはめることを条件に、料金を支払えば乗車できますが、運転手が他の乗客に脅威を与えると判断する場合は乗車を拒否されることがあります。

#### ●SNCB (国鉄)

55cm×30cm×30cmのペット移動専用ケージ (バスケット) を用意してその中に入れ、逃げ出す恐れがなければ、無料で同伴できます。この大きさに入らないイヌの場合、他の乗客の迷惑にならないことを条件に、2等車料金の50% (1等車は+0.7613ユーロ) で乗車できます (ただし片道最大1.90ユーロまで。2008年2月1日現在)。ただし、いずれの場合もペットは座席を占有することはできません。

### ◆EU圏内の移動

飼いイヌ (生後3カ月以上、5頭未満) をベルギー国外へ移動させる際には、ペットパ

スポーツの携帯が義務付けられています。EU圏でも狂犬病の発生がない国は規定が異なりますので注意してください。詳細については、獣医師に相談してください。

### ◆しつけ

ヨーロッパで犬と楽しく生活するには犬と飼い主の教育がとても大切です。以下の学校ではしつけ教室、アジリティー教室（障害物競争の訓練）などが開催されています。教室は仏語で行われますが、英語が話せる講師もいます。

#### 教育施設

**Royal Club Cynologique de l'île Sainte Hélène**

🌐 [www.rccdish.be](http://www.rccdish.be)  
✉ [rccdish@rccdish.be](mailto:rccdish@rccdish.be)

Plateau de la Foresterie  
1170 Watermael-Boitsfort  
☎ 02/647.63.03

#### ●イヌのしつけの基本ルール

- ☞ イヌのランクは家族の最下位であることを教える。
- ☞ イヌの食事は家族の食事が終わってから与える。
- ☞ テーブルから食べ物を与えない。この習慣がないとレストランと一緒に出かけることができなくなる。
- ☞ ソファやベッドの上には上がらせない。イヌの居場所は床の上とイヌの寝床のみ。
- ☞ 家の出入りは人が先でイヌは最後。

以下はペットを飼うにあたって、飼い主に対して法律で定められている規則です。この他、居住地区によって別のルールが設けられている場合もありますので、各居住地区の役所へ問い合わせてください。

- ☒ 他人に迷惑をかける、危険を及ぼす、またはペット自身を不快にする可能性のある場合、ペット（イヌなど）を公共駐車場などの車内に放置してはならない。
- ☒ 広場、公園、大通りの緑地帯など公共の場ではアメリカンピットブル、バンドッグ、ピットブル、スタッフォードシャー、ブルテリア、アルゼンチンドッグなどのいわゆる猛犬（雑種を含む）の調教、飼育をしてはいけない。
- ☒ 公共の場ではペット（イヌ）にリードを付ける。公園によってはリードを付けて散歩しなければならない時間が指定されているところがある。この時間内にリードなしで犬を散歩させていると、見回りの監視員に注意を受け、罰金を徴収されることがある。基本的に、早朝と夜はリードなしで散歩してもよい公園が多いが、詳しくは居住地区の役所へ問い合わせる。
- ☒ ブリュッセル市内の規則では、公共の場でのペット（イヌ）のフンは速やかに





ペット美容室

📍 [pagesdor.truvo.be/  
displayhome.ds](http://pagesdor.truvo.be/displayhome.ds)  
(toiletage / toiletage と  
居住地名)



ベルギー政府公認のペット  
ホテル (ペンション) リスト  
(2008年8月現在):  
📍 [portal.health.fgov.be](http://portal.health.fgov.be)  
(liste des pensions pour  
animaux agréées / lijst van  
de ezkende dierenpen-  
sions)

イヌを受け入れるレストラ  
ン、ホテルなどのリスト:  
📍 [www.chiens-admis.be](http://www.chiens-admis.be)  
(仏語)

140

片付けなくてはならない。ただし、溝や排水溝は除く。フンを放置した場合  
の罰金:50~250ユーロ。フンを片付ける袋はペット用品店で購入できる。

#### ペット関係お役立ちリスト

TOM & CO.	ペット用品店。スーパー-Delhaize系列の チェーン店。多数店舗あり。
📍 <a href="http://www.tomandco.be">www.tomandco.be</a>	Ch.de Ixelles 156, 1050 Ixelles Ch. de Bruxelles 10, 1190 Forest Rue de l'Eglise 96a, bte 6, 1150 Woluwe- St-Pierre (Stockel Square) Ch. de Waterloo 1093, 1180 Uccle Av. Georges Henri 200, 1200 Woluwe-St- Lambert
Royal Dog Shop	ペット用品店
📍 <a href="http://www.royaldogshop.be">www.royaldogshop.be</a>	Place de la Justice 27/28, 1000 Brussels ☎ 02/513.32.61
Animal's Paradise SPRL	ペット用品店
	Chaussée de Saint-Job 490, 1180 Uccle ☎ 02/375.91.57
Nicky	イヌとネコの美容院
	Rue Malibran 65, 1050 Ixelles ☎ 02/649.06.99 (仏語のみ)
Help Animals	飼い主のいないネコとイヌの保護センター。イ ヌやネコを引き取ることが可能。
📍 <a href="http://www.helpanimals.be">www.helpanimals.be</a>	Rue Bollinckx 203, 1070 Anderlecht ☎ 02/523.44.16

#### ●ペットホテル (ペンション) (pension pour animaux / dierenpension)

ペットホテル (ペンション) では、狂犬病予防接種などの証明が必要なため、  
ペットパスポートを持参すると手続きがスムーズです。料金は10~20ユー  
ロ/1泊ぐらいが相場です。詳細については、予約の際に各施設に確認して  
ください。

#### ブリュッセルおよび近郊のペットホテル

Pento	Nijvelsebaan 250, 3090 Overijse
📍 <a href="http://www.pento.be">www.pento.be</a>	☎ 02/687.51.31
El Paradiso	Ch. de Bruxelles 10, 1190 Forest
	☎ 02/376.95.97
Charaton Village	Rue Borrens 35, 1050 Ixelles
	☎ 02/647.24.75

# 第5章

## ショッピングあれこれ

---

142 食料品、飲料水、  
スーパーマーケット

---

151 料理材料用語

---

157 生活用品

---

162 電化製品

---

163 家具とインテリア

---

165 ベビー、子ども用品

---

166 おもちゃ

---

167 BIO食品

---

169 趣味、ホビー

---

173 美容

---

## 食料品、飲料水、スーパーマーケット



◀ 「ショッピング」  
p.243

### 食料品

食料品はスーパーマーケット、小売専門店、マルシェ（野外市場）などで、肉、魚介類、野菜、果物、加工品とも豊富な種類を入手することができます。日本ではなかなか見られない食材もたくさんあります。食料品の価格は品物にもよりますが、全体に日本とほぼ変わらないようです。

### 飲料水

水道水は飲料に適していますが、味に臭みを感じる、あるいは成分に疑問のある人は、ボトル入りミネラルウォーターを使っています。ガス入り、ガスなしともに種類がたくさんあり、成分がそれぞれ異なるので表示を参考にして好みのもを購入するとよいでしょう。フィルターで石灰分を除去するろ過器（「BRITA」など）も広く使われています。フィルターは使用水量により3～6週間に一度の交換が必要です。

### ◆スーパーの利用法

スーパーマーケットの利用方法は日本とさほど変わりません。細かな違いは、スーパーマーケットの店舗にもよりますが、ほかの買い物客の様子を観察すれば理解できる程度の差です。

野菜や果物を買う場合、1個、1パックに値段が付いているもの以外に量り売りのものがあります。量り売りでは、売り場備え付けのビニール袋に必要な量を入れ、近くのはかりにのせ、品物の写真を押し、重さに応じて料金シールを袋に貼り、レジに持っていきます。はかりがなく、支払い時にレジ係りが量ってくれるところもあります。

カウンター式の売り場（主に魚、肉、チーズやハムなどの加工品）では、売り場の番号札を取って注文の順番を待ちます。ここで受け取る商品には、料金シールが貼付されており、レジで他のものと一緒に精算します。

パンはあらかじめ紙やビニール袋に入っているものと、棚からセルフサービスで取り出すものがあります。セルフサービスのパンは、各棚の中、あるいは棚の脇にある番号やパンの種類が書かれた専用の袋に詰めます。一旦取り出したものを棚に戻すことのないよう、よく見て選んでから必要なパンだけ取るようにしましょう。また、パン売り場にはスライサーが備え付けられています。薄切



り、あるいは普通切りの機械を選び、棚から取り出したパンをセットし、スライスして袋に詰めます。

Delhaizeなど一部のスーパーのワインボトル、瓶詰めの飲料水、瓶ビールには20～30セント程度のリサイクル用保証金込み (consigné / met statiegeld) のものがあり、ラベルと購入時のレシートに表記されています。空き瓶をスーパーの入り口付近にある機械に返却すると、保証金がレシートで戻ります。換金は現金でなく、清算の際、レジにてレシートを提示すると支払い金額から差し引いてもらえます。

買い物袋は有料です。各スーパーではレジ付近で有料のショッピングバックを販売しています。自分で袋を持参するようにしましょう。

スーパーのサービスカウンター (accueil / onthaal) では、返品、クレームのほか、タバコ、プリペイド携帯電話カードとそのリチャージ、STIB / MIVBの回数券、郵便切手の販売、カタログショッピング商品、古くなったショッピングバックの交換、ポイントカードの商品との交換など、さまざまな商品の購入やサービスが提供されています。分からないこと、見つからないものについては気軽に聞いてみましょう。ただし、係員の数は少なく行列ができていることがよくありますから、時間に余裕を持って行きましょう。

一般に商品には認識用バーコードが付いていますが、値段表示はありません。陳列棚に値段カードが掲示されています。買い物途中で正確な値段が知りたい場合、大型店では店内のところどころにバーコード読み取り機が設置されており、バーコードをかざすと値段が分かります。セルフスキャニング機を設置している店では、入り口でポイントカードをかざしてハンドスキャナーを取り、買い物をしながらスキャナーで登録していくシステムが利用できます。これを利用すればスキャンするたびにハンドスキャナーの画面に値段が表示され、合計金額も確認できます。

レジは、従来のレジ係りが清算してくれる方式以外に、セルフ清算方式のところがあります。セルフレジ付近には係員がいますので、分からなければ、一度手伝ってもらいながらセルフ方式を試してみてください。

大型スーパーは食料品以外に、洗剤、掃除用品、台所用品、浴用品、赤ちゃん用品、化粧品、雑貨、雑誌などの日用品を扱っています。CarrefourやCoralは、家電、書籍、CDやDVD、おもちゃ、自転車、中型までの家具も扱っており、店外にクリーニング店、靴修理ショップ、銀行などが併設されているところもあります。



☞ p.133  
「還付金マーク」



#### 商品の返品

購入した商品のサイズが合わない、好みが合わないなどで交換したい場合、購入から1週間以内にレシートとともに持参すると、交換してもらえる店があります。店によっては、交換期間がもう少し長いところ、交換してくれないところなどがありますので、購入時に確認しましょう。返品の場合は、店により受け付けないところ、その店で有効なお買い物券で返金するところ、快く返金してくれるところなどさまざまです。一般に、バーゲン商品の返品、交換はできません。



スーパーマーケット supermarché / supermarkt

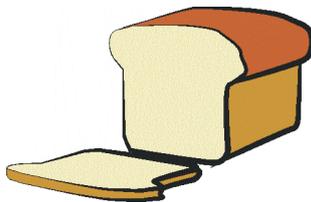
<b>Cora</b> (コラ)	☎ <a href="http://www.cora.be">www.cora.be</a>	大規模スーパーマーケットチェーン
<b>Colruyt</b> (コルロイト)	☎ <a href="http://www.colruyt.be">www.colruyt.be</a>	大規模スーパーマーケットチェーン、デリバリーあり
<b>Carrefour</b> (カルフル)	☎ <a href="http://www.carrefour.be">www.carrefour.be</a>	大規模スーパーマーケットチェーン
<b>Delhaize</b> (デレーズ)	☎ <a href="http://www.delhaize.be">www.delhaize.be</a>	大規模スーパーマーケットチェーン、デリバリーあり
<b>Match</b> (マッチ)	☎ <a href="http://www.match.be">www.match.be</a>	中規模スーパーマーケットチェーン
<b>Rob</b> (ロブ)	☎ <a href="http://www.robfinefood.be">www.robfinefood.be</a>	高級スーパーマーケット、ウォルウェ通りに一店舗のみ、デリバリーあり
<b>Super GB</b> (スーパージェーベ)	☎ <a href="http://www.supergb.be">www.supergb.be</a>	大規模スーパーマーケットチェーン

スーパーのデリバリーサービス

<b>Allo Supermarché</b> (アロースーパーマルシェ)	配達時間: 月～土9:00～16:00 (4時間帯から選択、土曜日は14:00まで) 14時までに注文すると翌日配達可、24時間前までメールでキャンセル可
インターネット注文のみ ☎ <a href="http://www.allosupermarche.be">www.allosupermarche.be</a> (仏、蘭)	手数料 (購入額): 6.95ユーロ (195ユーロ以下) / 195ユーロ超は無料 支払い (配達時): 現金、小切手、ミールバウチャー、Visa、Masterカード (企業の場合銀行振り込み可)
<b>Caddy Home</b> (Delhaize デレーズ)	配達時間: ブリュッセルは月～土9:00～20:00 (4時間帯から選択)、その他の地域は9:00～14:30 (2時間帯から選択)
インターネット、電話、Fax注文 ☎ <a href="http://www.caddyhome.be">www.caddyhome.be</a> (仏、蘭)	手数料 (購入額): 7ユーロ (150ユーロ以下) / 4ユーロ(150～300ユーロ) / 300ユーロ超は無料 電話とFaxによる注文手数料: 8ユーロ 支払い (配達時): 現金、ミールバウチャー、バンコンタクト (企業の場合小切手が銀行振り込み可) 保証金つき瓶類を配達者に返すとその場で返金
<b>Collivery</b> (Colruyt コルロイト)	配達希望日の2日前の17時までに注文 配達時間: 火～土9:00～20:00 (4時間帯から選択、土曜日は17:00まで)
インターネット注文のみ ☎ <a href="http://www.collivery.be">www.collivery.be</a> (仏、蘭)	手数料 (購入額): 18ユーロ (125ユーロ以下) / 7ユーロ(12～250ユーロ) / 250ユーロ超は無料 支払い (配達時): 現金、ミールバウチャー 保証金つきの瓶類を配達者に返すとその場で返金
<b>Rob</b> (ロブ)	配達時間: 火～土11:30～16:30。地区ごとに週3回配達。配達時間指定も可 (10ユーロ)。前日15時までの注文は翌日配達。指定地区以外でも30kgまでは18ユーロで配達。それ以上も相談可。ランチや惣菜などのケータリング料理も同時に注文可
インターネット、電話、Fax注文 ☎ <a href="http://www.robfinefood.be">www.robfinefood.be</a> (仏、蘭、英)	手数料 (購入額): 10ユーロ (0～40ユーロ) / 5ユーロ(40～125ユーロ) / 125ユーロ超は無料

休日に営業しているスーパー

<b>GB Express Stéphanie</b>	Ch. de Charleroi 3, 1000 Brussels ☎ 9:00~20:00 定休日なし
<b>GB Express Porte de Namur</b>	Ch. d'Ixelles 16, 1000 Brussels ☎ 7:00~20:00 土 9:00~ 日定休
<b>GB Express Luxembourg</b>	Rue du Luxembourg 3, 1000 Brussels ☎ 7:00~20:00 週末9:00~
<b>Delhaize Shop'n Go Louise</b>	Av. Louise 306, 1000 Brussels ☎ 8:00~20:00 日 9:00~ 土定休
<b>GB Express Pacquot</b>	Rue Jean Pacquot 46, 1050 Ixelles ☎ 7:00~20:30 日8:00~
<b>GB Express Ixelles</b>	Ch. d'Ixelles 110, 1050 Ixelles ☎ 7:00~20:00 木~12:00 金12:00~
<b>GB Express Adolph Buyl</b>	Av. Adolph Buyl 2, 1050 Ixelles ☎ 7:00~20:00 定休日なし
<b>Deli Traiteur Ixelles</b>	Rue du Page 10/12, 1050 Ixelles ☎ 8:00~22:00 定休日なし
<b>Deli Traiteur Etterbeek</b>	Av. d'Auderghem 44, 1040 Etterbeek ☎ 7:30~22:00 土定休
<b>GB Express Gare du Midi</b>	Gare du Midi, 1060 Saint-Gilles ☎ 6:45~20:45 定休日なし
<b>Delhaize Proxy Toison d'Or</b>	Rue Dejoncker 3-13, 1060 Saint-Gilles ☎ 8:30~19:00 月 12:00~ 日 ~12:00 定休日なし
<b>GB Express Plasky</b>	Place Eugène Plasky 88a, 1030 Schaerbeek ☎ 7:00~20:00 週末8:00~ 月定休
<b>Delhaize Shop'n Go Globe</b>	Ch. D'Alseberg 642, 1180 Uccle ☎ 7:00~19:00 週末8:00~ 水定休
<b>GB Express Prince d'Orange</b>	Ch. de Waterloo 1431, 1180 Uccle ☎ 7:00~20:00 金定休
<b>GB Express Boitsfort</b>	Place L. Wiener 2a, 1170 Watermael-Boitsfort ☎ 8:00~20:00 火定休 週末9:00~
<b>Deli Traiteur WSL</b>	Rue Voot 6, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 8:00~22:00 木定休
<b>GB Express Shell Woluwe</b>	Av. Dujardin 1, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 7:00~20:00 月定休
<b>Deli Traiteur WSP</b>	Av. des Volontaires 147, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 8:00~22:00 火定休
<b>Deli Traiteur Waterloo Faubourg</b>	Ch. de Bruxelles 74, 1410 Waterloo ☎ 7:30~22:00 火定休
<b>Proxy Delhaize Airport Gardens</b>	Da Vincilaan 2/1, 1930 Zaventem (ブリュッセル国際空港内) ☎ 8:00~18:30 月12:00~ 土9:00~18:00 日9:00~12:00



### 日本の食材

日本食材を多く取り扱っている店舗はブリュッセルと近郊に4店あります。やや割高なので、保存食品などは事情が許せば日本から持参するとよいでしょう。日本の野菜は、日本食材店のほか一般のスーパーマーケットでも白菜、大根などが販売されています。

#### 日本食材店 alimentation japonaise / japonse eetwaren

けんちゃん	Rue Kelle 120, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/771/72.24 ⓧ 火～金 10:00～18:00 土10:00～19:00 日、月、祭定休 日本語レンタルビデオ、DVDあり
新羅 Shilla	Brusselsesteenweg 410, 3090 Overijse ☎ 02/767.20.93 ⓧ 月～土 9:30～19:00 日、祭定休 日本語レンタルビデオ、DVDあり
スーパー田川	Ch. De Vleurgat 119, 1000 Brussels ☎ 02/648.59.11 ⓧ 10:00～19:00 日、祭定休
はるちゃん	Rue des Begonias 17, 1170 Watermael-Boitsfort ☎ 02/660.06.66 ⓧ 10:00～18:00 土10:00～19:00 日、祭定休 日本語レンタルビデオ、DVDあり

#### 魚屋 poissonnerie / vishandel

Agadir	Ch. de Wavre 213, 1050 Ixelles ☎ 02/648.57.51 ⓧ 火～日 8:30～19:30 月(午前) 定休
北海水産 (注文配達) ☎ www.hokkai.com	ブリュッセル、アントワープは最低200ユーロの注文で月1回の無料配達。グループ購入可 ☎ 0031/255.541.166 FAX: 0031/255.521.271 (日本語可)
ABC Mateo ☎ www.abc-mateos.com	Rue Sainte-Catherine 46, 1000 Brussels ☎ 02/512.75.47 ⓧ 月～金 7:30～19:00 土 9:00～19:00
GB Bascule – La poissonnerie ☎ www.gbbascule.be	Chée de Waterloo 719, 1180 Uccle ☎ 02/343.51.87 ⓧ 火～土 9:00～19:00

#### 肉屋 boucherie / slagerij

Jos et Sylevie	Bd. des Invalides 88, 1160 Auderghem ☎ 02/672.71.32 ⓧ 火～金 7:30～19:00 土7:30～17:00 日、月定休
Lieven Beenhouwerij	Place Keym 25, 1170 Watermael-Boitsfort ☎ 02/675.76.19 ⓧ 月 9:00～18:30 火～金 8:00～18:30 土 8:00～17:00 日定休
Royale	Av. Adolphe Buyl 6, 1050 Ixelles ☎ 02/648.47.57 ⓧ 月～金 8:30～19:30 土 8:30～14:00 日定休

パン、ケーキ boulangerie / bakkerij pâtisserie / banketbakkerij

<b>La Brioche</b> チェーン店	Woluwe Shopping Center ☎ 02/770.05.00 ☎ 月～土 8:00～19:00 日 7:00～13:00 Place Eugène Keym 58, 1170 Watemael-Boitsfort ☎ 02/660.43.88 カフェ、軽食あり ☎ 毎日7:00～18:00
<b>De Baere</b> ☎ www.debaerepatisserie.be	Av. Heydenberg 20, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/770.62.16 ☎ 火～土7:00～18:30 日 7:00～14:00 月定休
<b>Mahieu</b> ☎ www.patisseriemahieu.be	Place Dumon 4, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/772.72.45
<b>Le Pain Quotidien</b> ☎ www.lepainquotidien.com チェーン店	Av. de Hinnisdael 6, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/772.70.66 ☎ 火～金 7:30～19:00 土、日 7:00～19:00 月定休
<b>Fabrice Collignon</b> ☎ www.fabricecollignon.be カフェ、朝食セットあり	Ch. de Waterloo 587, 1050 Ixelles ☎ 02/344.26.06 ☎ 火～土 7:30～18:30 日 8:00～15:00 月定休
<b>Au Vatel</b> ✉ auvatel@skynet.be	Place Jourdan 27, 1040 Etterbeek ☎ 02/230.25.00 ☎ 火～土7:00～18:30 日 8:00～15:00
<b>Wittamer</b> ☎ www.wittamer.com	Place du Grand Sablon 12-13, 1000 Brussels ☎ 月、水～土 7:30～19:00 日 7:00～18:00 火定休



その他の食材店

<b>St. Anny Food BV</b> (聖安妮食品集団)	中華パン屋
☎ <a href="http://www.annyfood.com">www.annyfood.com</a>	Rue Ste Catherine 4, 1000 Brussels ☎ 02/502.41.99 ⓧ 月～土 9:30～18:00 日、祭定休
<b>ASIA'S FOODS</b>	中華、インドネシア、日本、タイの食材。小ぢんまりした店
	Ch. de Wavre 1465, 1160 Auderghem ☎ 02/673.73.81 ⓧ 10:00～19:00 年中無休
<b>金源超級市場</b> KAM YUEN SUPER MARKET	アジア各国の食材、野菜、冷凍の点心や野菜、肉まんの皮用の粉など
☎ <a href="http://www.kamyen.be">www.kamyen.be</a>	Rue de la Vierge Noire 2-4, 1000 Brussels ☎ 02/512.58.33 ⓧ 月～土 9:00～19:00 日 10:30～17:00
<b>STONE MANOR</b> (The British Store)	イギリスとアメリカの日用品、食品、英語の本、DVD、新聞など
☎ <a href="http://www.stonemanor.uk.com">www.stonemanor.uk.com</a>	Steenhofstraat 28, 3078 Everberg ☎ 02/759.49.79 ⓧ 月 13:00～13:00 火、水、金、土 9:00～19:00 木 9:00～21:00 日 8:30～12:30
<b>Gourmet Foods &amp; Gifts</b>	イギリス、アイルランド、スカンディナビアの食料品、新聞、雑誌、ギフト品など
☎ <a href="http://www.gourmetfoods.be">www.gourmetfoods.be</a>	Rue Archimède 59, 1000 Brussels ☎ 02/735.11.38 ⓧ 月 13:00～18:30 火～金 10:00～18:30 土 10:00～17:00 日 10:00～14:00 Allée du Petit Paris 5b, 1410 Waterloo Duisburgsesteenweg 22, 3080 Tervuren



マルシェ marché / markten

曜日によって開催場所が変わります。食料品は新鮮な品が安く入手できます。日用品植木や花、BIO食  
材が手に入ることもあります。以下は一例。

☞ p. 167 「BIO 食品」

月 lundi / maandag	Pl. St-Job, Uccle	7:00~13:00
火 mardi / dinsdag	Pl. Dumon, Woluwe-St-Pierre,	7:30~13:30
	Bourse, Brussels	
水 mercredi / woensdag	Pl. Albert, Forest	14:00~18:00
	Pl. du Châtelain, Ixelles	14:00~19:00
	Pl. St-Lambert, Woluwe-St-Lambert	7:00~13:00
	Pl. Ste-Alix, Woluwe-St-Pierre	8:00~13:00
木 jeudi / donderdag	Bd. du Souverain, Auderghem 移動遊園の開催時はコミュン付近に移動	8:00~13:00
	Av. Vermeylen, Evere	8:00~12:00
	Parvis St-Antoine, Forest	8:00~13:00
	Chée de Boondael, Ixelles	14:00~19:00
金 vendredi / vrijdag	Rue Ropsy-Chaudron(Abattoirs) , Anderlecht	7:00~13:00
	Av. De l'Optimisme, Evere	8:00~12:00
	Pl. Dumon, Woluwe-St-Pierre (鶏ひき肉、胸・骨なしモモ肉あり)	8:00~13:00
土 samedi / zaterdag	Rue Ropsy-Chaudron (Abattoirs) , Anderlecht	7:00~13:00
	Pl. St-Denis, Forest	8:00~13:00
	Pl. St-Lambert, Woluwe-St-Lambert	8:00~13:30
	Pl. Dumon, Woluwe-St-Pierre (鶏ひき肉、胸・骨なしモモ肉あり)	8:00~13:00
日 dimanche / zondag	Rue Ropsy-Chaudron(Abattoirs) , Anderlecht	7:00~13:00
	Gare de Midi, Brussels	7:00~14:00
	Pl. Gilson, Watermael-Boitsfort	8:00~13:00
	Pl. Jourdan, Etterbeek	7:00~14:00
	Parvis St-Antoine, Forest	8:00~13:00
毎日 tours les jours / alle dagen	Pl. Ste-Catherine, Brussels	7:00~17:00
	Pl. E. Bockstael, Brussels	7:00~14:00
	Pl. Flagey, Ixelles	7:00~12:30 (月休)
	Pl. St-Josse, St-Josse	8:00~12:30 (日休)



**こんにちは、北海水産です。  
皆様の食卓をより豊かに！  
オランダから美味しいお魚をお届けします！**

ベルギーにお住まいの皆様、こんにちは。私どもは、オランダのIJmuidenという港町で、干物や漬魚等の水産加工品を製造販売しております、北海水産と申します。現在、オランダ国内はもとより、ドイツ、イギリス、フランス、イタリア、スカンジナビアなどにお住まいの皆様のお食卓に、月に一度の割合でお魚をお届けしております。もちろん、ベルギーにも配達をしております。アントワープとブリュッセルへは弊社社員が、それ以外の地区はTNT宅配便が配達にお伺いいたします。

**北海水産のお魚、こうしてお届けします**

**①お名前をご登録ください**

お客様の名前・住所・電話番号・メールアドレスまたはFAX番号をお知らせください。お名前を登録いたします。ご登録いただいたお客様には、毎月EメールまたはFAXで注文用紙をお送り致します(注文用紙は毎月内容が変わります。こちらからは毎月お送りしますが、ご注文はご希望がある月だけで結構です)。



**②注文用紙をご返送ください**

北海水産より注文用紙が届きましたら、ご記入の上、期日までにご返送ください。ご注文は、ミニマム200ユーロでお願いしております。ミニマムがございますので、お友達やご同僚の方と一緒にご注文いただいても結構でございます。また、配達先は、ご自宅はもちろん、お勤め先でもOKです。



**③ご確認ください**

お客様からのご注文が届きましたら、期日までに北海水産より「ご注文頂きました」旨の確認と配達日時のご連絡をいたします(配達時間のご指定はできませんので、予めご了承ください)。この連絡がない場合には、何らかの事情でご注文の受信ができていない可能性がありますので、お手数ですが北海水産までお知らせください。

**④お魚をお届けします**

いよいよ配達です。楽しみにお待ち下さい。アントワープ、ブリュッセルへは弊社社員が配達に伺っております。それ以外の地区にお住まいの方は、TNT宅配便による配達となります。



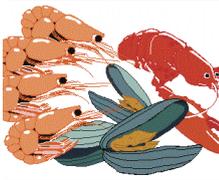
**ご登録・お問合せはこちらまで…**

**北海水産 Hokkai Suisan** Postbus72 1970AB IJmuiden HOLLAND  
TEL : +31-255-541166 FAX : +31-255-521271

◆料理材料用語 1/6

日本語
仏語
蘭語

魚貝 poisson / vis

	サケ
	saumon
	zalm
サバ	
maquereau	
makreel	
アジ	舌ヒラメ
chinchard	sole
horsmakreel	zeetong
アンコウ	スズキ
lotte	loup de mer, bar
zeeduivel	zeebaars, zeewolf
イカ	タイ
calmar	dorade
calamaris	goudbrasem
イワシ	タコ
sardine	poulpe
sardine	inktvis
ウナギ	タラ
anguille	cabillaud
paling	kabeljauw
エイ	手長エビ
raie	langoustine
rog	zeekreeft
小エビ	ニシン
crevette	hareng
garnaal	haring
オマールエビ	ヒラメ
homard	turbot
kreeft	tarbot
カキ	ホタテ貝
huître	coquille st-jacques
oester	sint-jakobsschelp
カジキ	マス
espadon	truite
zwaardvis	forel
カニ	マグロ
crabe	thon
krab	tonijn
カレイ	ムール貝
plie	moule
schol	mossel

野菜 legume / groente

	ダイコン
	radis blanc
	radijs
	アーティチョーク
artichaut	
artisjok	
インゲン豆	トウモロコシ
haricot vert	maïs
sperziebonen	maïs
かぶ	トマト
navet	tomate
raap	tomaat
カリフラワー	ナス
chou-fleur	aubergine
bloemkool	aubergine
キャベツ	ニンニク
chou	ail
kool	look
キュウリ	人参
concombre	carotte
komkommer	wortel
グリーンピース	ネギ
petits-pois	poireau
erwtten	prei
サラダ菜	白菜
salade	chou chinois
sla	chinese kool
しょうが	ピーマン
gingembre	poivron
gember	paprika
シコン(アンディーブ)	ホウレン草
chicon	épinard
witloof	spinazie
ジャガイモ	芽キャベツ
pommes de terre	chou de bruxelles
aardappelen	spruitje
ズッキーニ	レタス
courgette	iceberg, laitue
courgette	icebergsla
セロリ	玉ネギ
céleri	oignon
selder	ajuin, ui

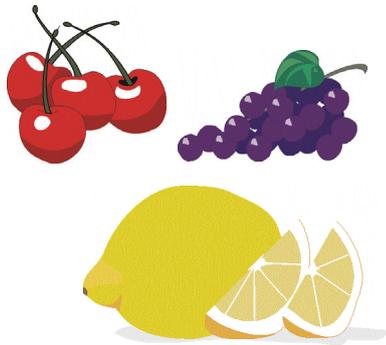


**果物 fruits / fruit, vruchten**

	いちご
	fraise
	aardbij
メロン	
melon	
meloen	
プラム	もも
prune	pêche
pruim	perzik
ラズベリー	くるみ
framboise	noix
framboos	noot
なし	りんご
poire	pomme
peer	appel
パイナップル	レモン
ananas	citron
ananas	citroen
バナナ	オレンジ
banane	orange
banaan	sinaasappel
ぶどう	さくらんぼ
raisin	cerise
druiven	kers
くり	アーモンド
marron, châtaigne	amande
(tamme) kastanje	amandel
アプリコット	
abricot	
abrikoos	

**調味料 épices / kruiden, specerijen**

塩	
sel	
zout	
コショウ (白)	
poivre blanc	
witte peper	
コショウ (黒)	
poivre noir	
zwarte peper	
シナモン	
canelle	
kaneel	
タイム	
thym	
tijm	
ローリエ	
laurier	
laurier	
ローズマリー	
romarin	
rozemarijn	
ナツメグ	
muscade	
muskaatnoot	
クローブ	
clous de girofle	
kruidnagel	
パセリ	
persil	
peterselie	
バジル	
basilic	
basilicum	
コリアンダー	
coriandre	
koriander	



**砂糖 sucre / suiker** (Sの番号が小さいほど細かい)

粉砂糖 (S0)	
sucre impalable	
bloemsuiker, poedersuiker	
グラニュー糖 (S1, S2)	
sucre semoule	
fijne kristalsuiker	
ザラメ糖 (S3~)	
sucre cristallisé	
kristalsuiker	
角砂糖	
sucre en morceaux	
suikerklontjes	

**粉類 poudre / meelwaren**

薄力粉に当たるもの	
farine de froment	
tarwemeel	
サラサラした (きめの細かい) 小麦粉	
farine fluide	
vloeierend meel	
ケーキ・てんぷら用	
farine pour pâtisserie	
banketbakkersmeel	
強力粉	
farine pain blanc	
meel voor wit brood	
イースト	
levure	
gist	
コーンスターチ	
fécule de maïs	
maiszetmeel	
重層	
bicarbonate de soude	
natriumbicarbonaat	
片栗粉	
fécule de pommes de terre	
aardappel(zet)meel	

**油 huile / olie**

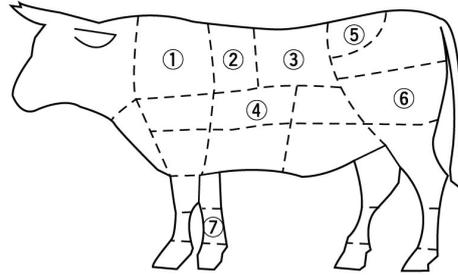
オリーブオイル	
huile d'olive	
olijfolie	
大豆油	
huile de soja	
sojaolie	
とうもろこし油	
huile de maïs	
maisolie	
菜種油	
huile de colza	
koolzaadolie	
ひまわり油	
huile de tournesol	
zonnebloemolie	
落花生油	
huile d'arachide	
arachideolie, aardnotenolie	

**酢 vinaigre / azijn**

ワインビネガー(白)	
vinaigre de vin blanc	
witte wijnazijn	
ワインビネガー(赤)	
vinaigre de vin rouge	
rode wijnazijn	
バルサミコ酢	
balsamico	
balsamicoazijn	
リンゴ酢	
vinaigre de cidre	
appelazijn	

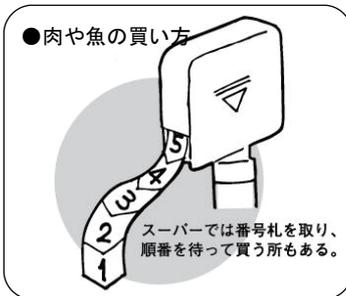
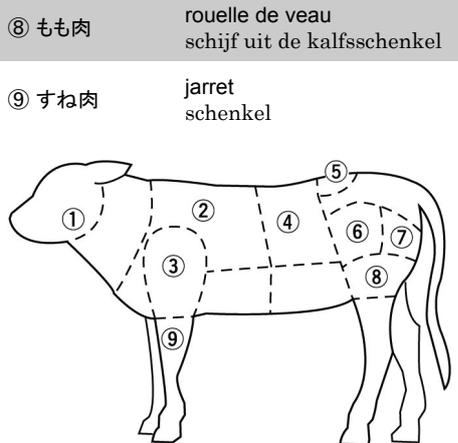
**牛肉 bœuf / rundvlees**

①肩ロース	basses-côtes spiering, (onderrib)
②ロース	entrecôte entrecôte, tussenribstuk
③サーロイン	contre-filet dunne lende, lendebeefstuk
④上バラ肉	plat de côtes platte rib
⑤ランプ	rumsteak lendestuk, rumsteak
⑥すね肉	jarret schenkel



**仔牛 veau / kalfsvlees**

①頭	tête kop
②骨付きあばら骨	côtelette ribstuk, kotelet
③肩肉	épaule schouder
④フィレ肉	filet filet
⑤もも上部肉	quasi de veau kalfsbout
⑥内もも肉	noix de veau kalfsoester
⑦外もも肉	sous-noix plattebil

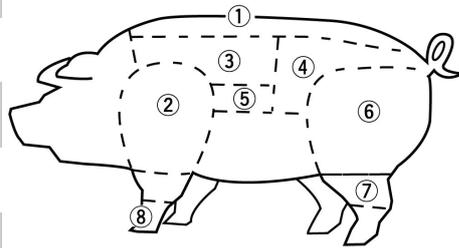


**挽肉 haché / gehakt (vlees)**

スパイスなし	nature (sans épices...) natuur (zonder kruiden...)
味付き・スパイス入り	préparé bereid
フィレ・アメリカン (生食用)	filet américain (nature - préparé) filet américain (natuur - bereide)

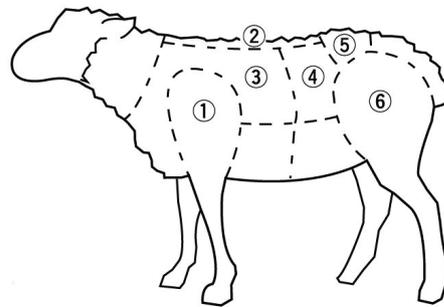
## 豚肉 porc / varkensvlees

① 背脂	lard, barde de lard spek, plak vet spek
② 肩肉	épaule schouder
③ 骨付きあばら肉	côtelette ribstuk, kotelet
④ ファイル肉	filet filet
⑤ スペアリブ	travers sparerib
⑥ もも肉	jambon ham
⑦ すね肉	jambonneau (banket-)hammetje
⑧ 豚足 (とんそく)	pie poot



## 羊肉 (仔羊肉) mouton (agneau) / schapenvlees (lamsvlees)

① 肩肉	épaule schouder
② 背肉ロース	côte rib
③ 肩ロース	côtes découvertes schouderkarbonaden
④ ファイル肉	filet filet
⑤ 極上ファイル肉	selle de mouton lamszadel
⑥ もも肉	gigot lamsbout, schapenbout

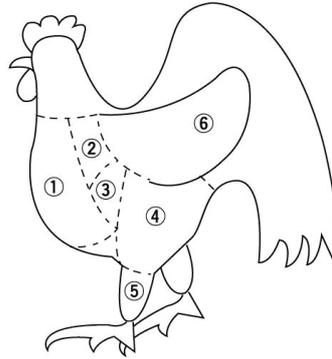


## 加工肉

ベーコン	lard fumé gerookt spek	腸詰	boudin noir / blanc zwarte / witte pens
ハム	jambon cuit gekookte ham	ソーセージ	saucisse worst
サラミ	salami salami		

## 鶏肉 poulet / kippenvlees

① 骨付き胸肉	poitrine borstfilet, borstvlees	⑤ ドラムスティック	pilon kippenboutje, drumstick
骨なし胸肉	blanc de poulet kipfilet, kippenborst	⑥ 手羽先	aileron vleugeltje
② ささみ	fillet de poulet kipfilet		
③ 内臓	abats organvlees		
心臓	cœur hart		
肝 (レバー)	foie lever		
砂肝	estomac maag		
④ もも肉	cuisse de poulet kippenboutje, kippenpoot		



## 家きん volaille / gevogelte

七面鳥	dinde kalkoen
ウサギ	lapin konijn
カモ	canard eend
ウズラ	caille kwartel
カモの肝	foie de canard eendenlever

キジ	faisan fazant
ガチョウ	oie gans
鳩	pigeon duif



## ジビエ gibier / wild

野ウサギ	lièvre haas
ノロ鹿	chevreuil ree
牡鹿	cerf hert
雌鹿	biche hinde
仔イノシシ	marcassin everjong

肉の塊を大まかに以下のように分けて売っています。  
le carré de... / het ribstuk...

carré / ribstuk から filet をとったら côte / rib filet の輪切りが médaille / ronde plak vlees, medaillon ※店によってはもっと様々な言い方もあります。

薄切り	filet de (bœuf) (runds) filet	牛骨付き	côte de bœuf rundsrib
トンカツ 用	médaille de porc ronde plak varkensvlees, varkensoester	煮込み用	carbonnades de (bœuf) (runds) karbonade, stoofvlees

◆生活用品 (掃除、メンテナンス用品)

よく見かける掃除用品の一例を写真で紹介しします。紹介している以外にもたくさんの種類が販売されています。生活に慣れたら自分の好みに合ったものを探してみましょう。

洗  
剤

洗濯用洗剤 (poudre à lessiver / waspoeder)



ARIEL (左奥)、Dash (左)、Coral、Persil、Bonux など  
LE CHAT (右、漂白剤なしの敏感肌用)



石灰付着防止剤 (anti-calcaire / ontkalkingsmiddel)



Calgon Poudre (左)、固形もあり

デリケート衣料洗剤



シルク・ウール用 (la laine / de wol, soie / de zijde):  
Coral, Woolite (左) など  
木綿用 (coton / de katoen): Wipp express など  
レースのカーテン用 (voilage / voile): Woolite など

染み抜き

(décolorant, détachant / vlekkenmiddel, ontvlekkingsmiddel)



Bio tex (左奥、襟汚れ)、Dr. Beckmann (左中、用途別に数種類)、Wipp (左手前)、REIM PRE-WASH (右手前、予洗用)、Vanish (右奥) など



柔軟剤 (adoucissant / wasverzachter)

Soupline (左)、Robijn、Silan (右)、Lenor など



手洗い用食器洗剤 (liquide vaisselle / afwasmiddel)

Froggy (左奥)、dreft (左手前)、Per Balsam gel、Sunlight Palmolive Sensitive Skin (右、敏感肌用) など



## 食洗機用洗剤・リンス剤・塩



洗剤 (détergent pour lave-vaisselle / vaatwasmiddel)  
Calgonit 3in1 (左)、Sun Optimal 3 in 1、Finish、W5 (右)  
塩 (sel/zout): Calgonit-Sel、Sunなど



## 食洗機洗浄剤 (nettoyant machine / machinereinigingsmiddel)



Calgonit (左)、SUN (右)など



## 漂白剤 (javel / javel)

La Croix Javel (左、フキンの漂白にも使える)、  
Mr. Propre Gel avec/met Javel (右) など



\* シャワーヘッド・  
フィルターなどは酢  
(vinaigre / azijn)に  
12時間つけておく。  
またこの酢は、なべ・  
湯沸しの石灰取りに  
も使える。

ステンレス (acier inoxydable / roestvrij staal)  
蛇口 (robinet / kraan)

ANTIKAL (左、液体、ジェル、スプレータイプがある)  
Crème recurante Javel, Mr. Propre (白)、VIKAL、Impactなど  
VINAIGRE/AZIJN (右、酢)

レンジ、オープン、IH調理台磨き  
(four / oven、four à micro-onde / microgolfoven)

Carolin Vitro & Inox (左奥)、Cillit BANG (左)、Henkel-Décap  
Four、Cif Crème (右)  
Jex Renovator、Bref Vitro Ceramik など



## タイル (dalles / tegels)

VIGOR (左)、AJAX (右)、Cif、Sain-net、Cera-fix など



## 床 (parquet / parket)、タイル (dalles / tegels) 用

Carolin Parquets (左)、Sol plus、Mr. Propre、  
HG (BRICO) など  
Swiffer Wet (右、床用ウエットペーパー)





**お風呂用 (salle de bain / badkamer)**

Bref Bad Bain (左)、eres Sani-Net、Salle de Bains、Mr. Propre-Salle de Bainなど



**じゅうたん (carpet, tapis / tapijt, vloerkleed)**

Vanish (左)、Karpex、Saporなど



**ガラス磨き (lave-vitre / ruitenreiniger)**

Instanet (左奥)、Carrefour Lave Vitres (左手前)、Grassex など  
AJAX Vitre / Glas (右、ウェットシートタイプ)



**トイレ用 (toilette / toilet)**

CANARD (左奥)、La CROIX GEL WC (左手前)、CANARD WC EEND、Bref-WC TAB、HARPIC WC Doekjes Lingette WC (右、ウェットティッシュタイプ) など



**トイレ用洗水剤**

Duo Flush、Diffuseur WC Reiniger、Ambi Pur (左) など  
芳香剤: AIR WICKなど



**パイプスルー剤 (déboucheur / ontstoppingsmiddel)**

パイプクリーン剤: Deboucher pour Canalisation (左)、DesTop Regular、DesTop Gel Express (右)、Anti Cal など  
パイプの石灰付着防止剤: Calgon など



**プラスチック・ガーデンセット用洗剤**

Carolin (左) など

※洗剤は塩素系 (chlore / chloor) と酸素系 (oxygéné / zuurstofhoudend) を混ぜると危険です。注意しましょう。



**のり (amidon / stijfsel)**

アイロン用仕上げのり

Merito (左奥)、Remy (左手前)、ZOなど

水溶性のり: Remy Instant など

HG Nettoyant pour fer à repasser (右、アイロンの汚れ取り)



**スチームアイロン用水**

(eau déminéralisée / gedemineraliseerd water)



**防水スプレー (impermeable / waterafstotend)**

(革のバッグ・スウェード・レインコート用)

Scotchgard (左)、Collonil、Protectorなど



**防虫剤 (insecticide / insectenverdelger, insecticide)**

衣類用 (anti-mites / anti-motten):

VAPONA (左)、Baygon (右) など

蟻 (anti-fourmis / anti-mieren spray)

ハエ (anti-mouches / anti-vliegen spray)



**カビ取り (anti-moisissure / schimmelverdelger)**

HG destructeur de moisissures / schimmelverdelger (左奥)

Cillit BANG (左手前)、Bref Hygiene (右) など



**燃料用アルコール (alcool à brûler / brandspiritus)**

ZIP fondue (左)、brennpasteなど



**ベンジン (benzine / wasbenzine)**

SASSI Detacheur Ontvlekker(左) など



消毒液 (alcool / alcohol)



冷蔵庫内用芳香剤  
(frigo neutralisateur d'odeurs / ontgeurder voor de koelkast)



室内用芳香剤

Airwick (左)



使い捨て金属タワシ

Jex TAMPONS avec savon (左、洗剤付き)  
Eponge Inox / Inox Sponzen (右)



特殊クリーナー

革製品用クリーナー (cuir / leder) Seul (右)  
家具用クリーナー Pledge (左)



掃除機用芳香剤

Brise Stofzuiger Aspirateur (左)

## ◆電化製品

家具と同様、電化製品も運送代、設置工事代が価格に含まれていないことがあるので、購入時に確認しましょう。運送、設置工事は別会社が担当していることがあり、購入から配達までに1週間から10日程度の待ち時間が発生することがよくあります。

アフターサービスは購入店で頼むか、各メーカーのサービスセンターに連絡します。多くの電化製品には2年間の保証がついていますが、小さな電化製品などでは1年間の保証のものもあります。保証期間を確認した上で購入しましょう。洗濯機、冷蔵庫などの大型家電では、保証期間が2~3年に延長になる保険を購入の際にオプションで付けることもできます(有料)。いずれの場合も、製品を購入したら、保証書とレシートを保管しておきましょう。

保証期間内に製品が故障したら無料で修理、または新しい製品と交換してもらえますが、取り扱い不注意による破損、消耗はこの限りではありません。保証期間内に故障したら、保証書、レシートとともに購入した店に持参し、修理を依頼します。修理代が妥当かを判断した上で依頼しましょう。まず見積もりを依頼することもできます。ベルギーでは人件費が高いため、保証内容に該当しない修理のために出張を頼むと簡単な修理でも高額の出張費がかかります。小さな製品で持ち運びできるものは自分で店やサービスセンターに持ち込むのが一般的です。

### 電化製品販売店

<b>Vanden Borre</b> 🌐 <a href="http://www.vandenborre.be">www.vandenborre.be</a>	家電、オーディオ機器
<b>Kréfel</b> 🌐 <a href="http://www.krefel.be">www.krefel.be</a>	家電、オーディオ機器
<b>MediaMarkt</b> 🌐 <a href="http://www.mediamarkt.be">www.mediamarkt.be</a>	オーディオ機器、コンピューターと関連製品、家電
<b>Photo Hall</b> 🌐 <a href="http://www.photohall.be">www.photohall.be</a>	カメラ、ビデオ、TV、コンピューターと関連製品、カーナビ
<b>Eldi</b> 🌐 <a href="http://www.eldi.be">www.eldi.be</a>	オーディオ機器、コンピューターと関連製品、家電、電話、カメラ
<b>Fnac</b> 🌐 <a href="http://www.fnac.com">www.fnac.com</a>	オーディオ機器、コンピューターと関連製品、TV、カメラ、ビデオ、電話、カーナビ
<b>便ざ民</b> 🌐 <a href="http://www.benzamin.com">www.benzamin.com</a>	温水洗浄便座 ✉ <a href="mailto:info@benzamin.com">info@benzamin.com</a> ☎ 0498/69.91.65

この他、Carrefour、Coraなど大型スーパーでは家電、オーディオ機器、コンピューターや関連製品も扱っています。

❗ ブリュッセルに住む一般家庭が冷蔵庫、乾燥機などの省エネ対応電化製品を購入すると、150ユーロを上限とする購入代金の一部の還付が受けられます。



## ◆家具とインテリア

ベルギーには家具付きの賃貸不動産物件が少なく、転居者が家具やインテリアを自ら調達するケースが多いようです。都市やその近郊にはたくさんの家具、インテリアショップがあり、選択肢は豊富です。ソファ、ダイニングテーブルなど大型家具の注文生産販売、カーテンの仕立てでは、注文から配達まで通常2～3カ月（またはそれ以上）かかるので注意しましょう。

IKEAの製品をはじめ、自宅で組み立てるタイプの家具は、大型スーパーやBRICOなどでも手頃な価格で豊富に販売されていますが、金づち、ドライバー、脚立（高さのある家具の場合）など、組み立てに別途道具が必要になることがあります。日本のような合板の軽い棚（カラーボックス）はありません。家具の表示価格には運送費、据付費が含まれないことがありますから、購入の際によく確認してください。配送依頼時の注意についてはp.10（リフト用スペース確保など）。

ベルギーには多くの外国人が暮らしており、転出入が多いため、中古品マーケットが発達しています。情報誌の広告、スーパーなどの掲示板の貼り紙、ネットオークション（☎ ebay.beなど）、日本食材店などの伝言板などに帰国、転居にともなう個人の案内が多数出ています（☎ p.135 リサイクルショップ）。

アントワープとブリュッセルの間に位置するMechelen（メヘレン）は家具の街として有名で、注文生産が行われています。また、サブロン広場近くのRue Hauteにはアンティーク家具店が多く軒を並べています。

### 家具、インテリア用品店

<b>Dépôt-Design</b> (デザイン家具) ☎ www.depotdesign.be	Quai du Hainaut 19, 1080 Molenbeek-St-Jean
<b>Habitat</b> (家具、インテリア雑貨) ☎ www.habitat.be	ブリュッセル店: Woluwe Shopping Center内 ☎ 02/775.00.00 アントワープ店: GB Shopping Center内 Groenplaats Beddenstraat 2 b44, 2000 Antwerpen ☎ 03/205.12.40 Liège店: Place de la Cathédrale 14, 4000 Liège ☎ 04/223.80.00
<b>Heylen</b> (家具、インテリア雑貨) ☎ www.heylen.com	Leuvensesteenweg 781, 3071 Kortenberg ☎ 02/756.01.20 ☎ 月～土 9:30～18:00 日 10:00～18:00 火定休 Peer、Lokeren、Eynattenにも店舗あり
<b>IKEA</b> (組み立て式家具、インテリア雑貨、照明器具、食器) ☎ www.ikea.be	WeiveldIn 19, 1930 Zaventem Chaussée de Mons 1432, 1070 Anderlecht 他にベルギー国内5店舗: Hognoul, Wilrijk, Arlon, Ternat, Gent
<b>KEWLOX</b> www.animastore.be	機能本位のモジュラー家具の製造販売店。ネジ、クギ不要。 Stockel: Av. Reine Astrid 325, 1950 Kraainem Uccle: Ch. de Saint-Job 719, 1180 Uccle ほかにNamur、Liege、Oostendeなど、国内5店舗
<b>Leen &amp; Bakker</b> (組み立て家具、雑貨) ☎ www.leenbakker.be	Westland Shopping Centre内、Zaventemなど、国内各地に60以上の店舗あり

<b>MEGA</b> (家具、電化製品) ☎ www.megamev.be	Ch. de Wavre 1805, 1160 Auderghem ☎ 02/675.05.90 ⓧ 月～金 10:00～18:45 土 10:00～18:30 日 11:00～18:00
<b>Rambagh</b> (オリエント風家具、インテリア一般) ☎ www.rambagh.be	Rue Haute 64, 1000 Brussels Weiveldlaan 29/2, 1930 Zaventem Verlengde Stallestraat 215, 1620 Drogenbos
<b>Vastiau Godeau</b> (欧風家具、照明器具) ☎ www.vastiaugodeau.com	Steenweg op Halle 1, 1652 Alseberg ☎ 02/383.06.01 ⓧ 月～土 10:00～19:00 日 14:00～19:00 木定休
<b>White Design</b> (デザイン家具) ☎ www.whitedesign-outlet.com	Rue de Namur 6, 1000 Brussels Rue de la Regence 61b, 1000 Brussels
<b>ホームセンター</b>	
<b>BRICO</b> ☎ www.brico.be	チェーン店。Carrefourと併設されている所が多い Bd du Souverain 240, 1160 Auderghem ☎ 02/672.90.80 Av. de Wezembeek 114, 1950 Kraainem ☎ 02/731.56.54
<b>Brico Plan-it</b> ☎ www.plan-it.be	チェーン店。ベルギー各地に7店舗 Ch. de Mons 1301, 1070 Anderlecht ☎ 02/555.05.05
<b>インテリア雑貨、台所用品</b>	
<b>Blokker</b> ☎ www.blokker.be	チェーン店。雑貨、バストイレ用品、おもちゃなど
<b>Casa</b> ☎ www.casashops.com	チェーン店。インテリア雑貨、台所用品など
<b>Coin de Table</b>	Rue de l'Eglise 185, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/779.08.97 ⓧ 月～土 10:00～18:30 日、祭定休 Woluwe Shopping Center内 ☎ 02/762.32.92 ⓧ 月～土 10:00～19:00 日、祭定休
<b>Hema</b> ☎ www.hema.be	チェーン店。インテリア雑貨、衣料品、文具、食品など

## ◆ベビー、子ども用品

出産準備、ベビー用品	
<b>Baby2000</b> ☎ www.baby2000.be	出産祝い品リスト取り扱い店 国内6店舗: Zaventem、Brugge、Schelle、Schoten、Hasselt、Herstal
<b>Premaman</b> ☎ www.premaman.com	出産祝い品リスト取り扱い店、ベビー、子ども服もあり 国内250店舗以上
<b>Aubert</b> ☎ www.aubert.fr	出産祝い品リスト取り扱い店、ベビー、子ども服もあり 国内5店舗
ベビー・子ども服、子ども靴	
<b>C&amp;A</b> ☎ www.c-et-a.be	出産祝い品リスト取り扱い店
<b>Catimini</b> ☎ www.catimini.com	ブリュッセルにWoluwe、Toison d'Or、Anderlechtの3店舗 0~16歳用
<b>Cool Island</b> ☎ www.coolisland.be	赤ちゃん、子ども服のベルギーブランド
<b>Cyrillus</b> ☎ www.cyrillus.be	Woluwe、Toison d'Or、Waterloo、Liègeの4店舗
<b>dod</b>	☞ p.178「アウトレット」
<b>H&amp;M</b> ☎ www.hm.com/be	2008年に日本にも進出。妊婦服あり
<b>JACADI</b> ☎ www.jacadi.fr	ブリュッセルに2店舗 0~12歳用
<b>Mothercare</b> ☎ www.mothercare.be	Galerie Espace LouiseとCity2の2店舗
<b>Okaidi</b> ☎ www.okaidi.com	ベビー用品のブランド名は“Obaïbi”
<b>Petit Bateau</b> ☎ www.petit-bateau.com	国内15店舗以上。ブリュッセルはWoluwe Shopping CentreとGalerie Espace Louiseの2店舗
<b>Sergent Major</b> ☎ www.sergent-major.com	国内8店舗。ブリュッセルはCiti2、Anderlechtなど3店舗
<b>Zara</b> ☎ www.zara.be	ブリュッセル6店舗、アントワープ2店舗など国内25店舗

## ◆おもちゃ

個人経営の小さなおもちゃ店には、木製玩具、手作り玩具、デザイナー玩具など素敵なおもちゃがたくさんあります。ただし、入り口に段差があってベビーカーで入れない、扉が重くて幼児に危ない、陳列してあるおもちゃにはたとえ子どもの目の高さ以下のものでも触ることは歓迎されないなど、子ども連れの遊び感覚では入りにくいところも多いようです。贈り物探しなどで小さな子どもと出かける場合は、店内でのマナーに十分注意しましょう。



### おもちゃ店

<b>Bart &amp; Smit</b> ☎ <a href="http://www.bartsmit.com">www.bartsmit.com</a>	7店舗。流行のキャラクター玩具がそろう大型おもちゃ店
<b>Broze Jouet</b> ☎ <a href="http://www.broze.be">www.broze.be</a>	大型おもちゃ店 Laeken、Drogenbos、Wavreをはじめ多数店舗あり
<b>Casse-Noisettes</b> ☎ <a href="http://www.casse-noisettes.be">www.casse-noisettes.be</a>	知育玩具、子ども用楽器、木製玩具、ボードゲームなど Ch. d'Alseberg 76, 1060 St-Gilles
<b>Dreamland</b> ☎ <a href="http://www.dreamworld.be">www.dreamworld.be</a>	ブリュッセル近郊に7店舗。配達可(有料)
<b>Graine de Soleil</b> ☎ <a href="http://www.grainedesoleil.com">www.grainedesoleil.com</a>	贈り物に。小さい子ども連れには狭い店内 Rue Joseph Stallaert 42, 1180 Uccle
<b>L'Atelier de Gepetto</b>	木や布のおもちゃ。お姫様や王子様の仮装グッズも充実 Rue Middelbourg 58, 1170 Watermael-Boitsfort
<b>La Souris Verte</b>	Ch. de Boondaël 619, 1050 Ixelles
<b>Le Rat Conteur</b> ☎ <a href="http://www.alivreouvert.be">www.alivreouvert.be</a>	本屋との併設で、絵本の品ぞろえが豊富 Rue Saint Lambert 116, 1200 Woluwe-St-Lambert
<b>Maxitoys</b> ☎ <a href="http://www.maxitoys.be/home.php">www.maxitoys.be/home.php</a>	大型おもちゃ店 Drogenbos、Waterloo、Wavreをはじめ多数店舗あり
<b>Oli Wood Toys</b>	店名どおり木のおもちゃがぎっしり Av. de la Chasse 20, 1040 Etterbeek
<b>Serneels</b> ☎ <a href="http://www.serneels.be">www.serneels.be</a>	コンラッドホテル横の高級玩具店 Av. Louise 69, 1050 Ixelles

## ◆BIO <ビオ> 食品

BIO食品とは、環境と安全性を重視し、有機栽培や無農薬農法で作られた農作物、飼育された家畜、またそれらを原材料とした加工品のことです。BIO食品は、検査機関による一定基準に合格しなければBIOと銘打てません。



ベルギーの場合、ヨーロッパ基準に基づいた厳しい検査を実施しており、検査に合格した食品に対して、Controle Ecocert-Δ (アルファベット) -○○○ (番号) という検査合格証明が与えられます。これは各食品の原材料名の欄、また野菜などでは束ねてあるテープや箱などに表示されています。以下はCertisys (欧州のBIO製品検査組織) 検査基準の一例です。

### ●野菜

収穫した作物だけでなく、土地、肥料もチェック。年に2~3回、土地の状態、農法、肥料を検査します。作物は2年間BIO農法で栽培し、3年目の検査に合格しなければなりません。それまでの2年間は、「BIO化過程」として出荷されます。

### ●肉類

ウシ、ブタ、ヒツジなどの家畜は、最低1年、90%以上のBIO飼料で飼育しなければなりません。また、家禽 (かきん) 類は最低12週間、80%以上のBIO飼料で飼育が必要です。残りの飼料も、植物性など自然の飼料を使用します。農場では飼料だけでなく、小屋の状態なども検査します。と殺場では、衛生面、保存状態などをチェック。加工過程も検査の対象となります。

欧州各国では、検査に合格した食品に対し、一目でBIO食品だと分かるように合格章を発行する機関があります。食品会社は、検査機関の合格証明 (1年間有効) を元に、合格章を購入し、食品に表示することができます。ベルギーではBiogarantie a.s.b.l (ビオギャランティ) という非営利団体が合格章を発行しています。合格章は国ごとにデザインが異なります。ベルギーでは輸入された合格食品も多く販売されていますので、参考にしてください。

BIO検査団体  
世界組織: ECOCERT  
☎ [www.ecocert.com](http://www.ecocert.com)  
欧州組織: CERTISYS  
☎ [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu)  
ベルギー組織:  
BIOFORUM  
☎ [www.bioforum.be](http://www.bioforum.be)

### 各国のエコマーク ベルギー



フランス



オランダ



ドイツ



スペイン



イギリス

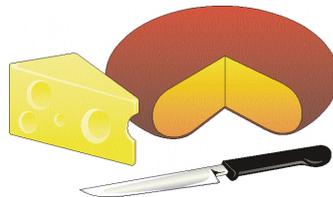


デンマーク



ブリュッセルと近郊のBIOショップ

<b>Bio Corner</b>	食品、雑貨 Place St Job 12, 1180 Uccle
<b>Bio Corner Cooking</b>	カフェ、レストラン、ケータリング Place St. Job 24, 1180 Uccle
<b>BIOSPHERE</b> ☎ www.biosphere.be	食品、雑貨 Bd du Centenaire 8, 1325 Dion-Valmont ⓧ 火～土 9:30～19:00 (土～18:00)
<b>(den) Teepot</b>	食品、レストラン Rue des Chartreux 66, 1000 Brussels
<b>Espace Santé</b>	食品、雑貨 Av. de Prince Heritier 107, 1200 Wolwe-St-Lambert
<b>La Saga</b>	食品、ランチレストラン Av. de la Chevalerie 9, 1040 Etterbeek
<b>MPR FOOD</b> ☎ www.mprfood.be	アレルギー除去食品 Av. Jules de Trooz 13, 1150 Wolwe-St-Pierre ⓧ 火～土 10:00～3:00 / 14:00～18:00
<b>Sequoia Uccle</b> ☎ www.sequoia-shop.com	食品、本、寝具、家具 Ch. de St. Job 532, 1180 Uccle ⓧ 火～土 9:30～19:00
<b>Sequoia Stockel</b>	食品、寝具 Rue de l'Eglise 101, 1150 Woluwe-St-Pierre ⓧ 火～土 9:30～19:00
<b>Shanti Epicerie</b>	食品、雑貨、レストラン Avenue Adolphe Buyl 70, 1050 Ixelles
<b>TAN</b> ☎ www.tanclub.org	食品、レストラン、バー Rue de l'Aqueduc 95, 1050 Ixelles ショッパー火～土 ⓧ11:00～23:00、レストラン火～土 土 夜のみ
<b>Tsampa</b> ☎ www.tsampa.be	食品、雑貨、レストラン、テイクアウト、ベジタリアン・クッキングレッスン Rue de Livourne 109, 1050 Ixelles



◆趣味、ホビー

音楽関係の店

<b>AZZATO 楽器</b> ☎ www.azzato-music.com	Rue de Violette 42, 1000 Brussels ☎ 02/512.37.52 ⌚ 月～土 9:30～18:00
<b>HILL'S MUSIC 楽器</b> ☎ www.hillsmusic.be	Rue du Marché au Charbon 37-39, 1000 Brussels ☎ 02/512.77.71 ⌚ 火～土 9:30～12:30 / 13:30～17:45 月定休
<b>Music Office 楽器</b>	Rue du Midi 156, 1000 Brussels ☎ 02/502.38.70
<b>HANLET ピアノ</b> ☎ www.hanlet.com	Rue de Livourne 5, 1060 St-Gilles ☎ 02/537.88.24 無料駐車場：Rue de Livourne 7 ⌚ 火～金 9:00～18:00 土 10:00～13:00 / 14:00～18:00 月定休
<b>KAUFMANN ピアノ</b> ☎ www.pianoskaufmann.be ✉ info@pianoskaufmann.be	Rue Royale 161-163, 1210 Saint-Josse-ten-Norde ☎ 02/218.38.86 ⌚ 月 9:00～12:00 / 14:00～18:00 火～金 9:00～18:00 ⌚ 土 9:00～12:00 / 14:00～17:00
<b>MAENE ピアノ</b> ☎ www.maene.be ✉ info@maene.be	Rue de l'Argonne 37, 1060 St-Gilles ☎ 02/537.86.44 ⌚ 月～土 10:00～18:00
<b>ADAGIO 楽譜</b> ☎ www.adagiomusic.be ✉ info@adagiomusic.be	Rue des Eperonniers 79, 1000 Brussels ☎ 02/511.12.46 ⌚ 月～土 9:30～18:00
<b>POINT D'ORGUE 楽譜</b> ☎ www.pointdorgue.be	Place de la Justice 22, 1000 Brussels ☎ 02/511.20.57 ⌚ 月～金 10:00～18:00 (14:00～14:30 昼休み) 土 9:00～12:00
<b>MUSIC &amp; INSTRUMENTS DISTRIBUTION 楽譜</b>	Ravenstein 26-28, 1000 Brussels ☎ 02/512.39.80 ⌚ 月～金 9:00～18:00 土 10:00～18:00
<b>Music World 楽器</b>	Rue Vanderkindere 364, 1180 Uccle ☎ 02/343.93.43

書店

<b>青木書店</b>	日本語の書籍専門店 日本人学校で使用する文具やノート、月刊誌、週刊誌の定期購読 Av. des Meuniers 123, 1160 Auderghem ☎ 02/675.13.52 ⌚ 月～土 11:00～18:00 日、祭定休
<b>Maison des Langues Vivantes</b> ☎ www.maison-des-langues.com	語学書専門店 Rue des Pierres 9, 1000 Brussels ☎ 02/511.71.17 ⌚ 火～金 10:00～18:00 土 10:00～17:30 日、月、祭定休

<b>WATERSTONE'S</b>	英語書籍専門店
☎ <a href="http://www.waterstones.be">www.waterstones.be</a>	Bd A. Max 71-75, 1000 Brussels ☎ 02/219.27.08 🕒 月～土 9:00～19:00 日10:30～18:00
<b>Sterling Books</b>	英語書籍専門店
☎ <a href="http://www.sterlingbooks.be">www.sterlingbooks.be</a>	Rue de Fosse aux Loups 38, 1000 Brussels ☎ 02/223.62.23 🕒 月～土 10:00～19:00 日12:00～18:30
<b>Fnac</b>	仏、蘭、英語書籍、マルチメディアソフト、オーディオ機器
☎ <a href="http://www.fnac.be">www.fnac.be</a>	City2, Rue Neuve 123, 1000 Brussels ☎ 02/275.11.11 🕒 月～土 10:00～19:00 金～20:00
<b>L'UOPC</b>	一般書、児童書、おもちゃ、宗教関係の本
☎ <a href="http://www.uopc.be">www.uopc.be</a>	Av. Gustave Demey 14-16, 1160 Auderghem ☎ 02/648.96.89 🕒 月～土 9:30～18:00 木、金～19:30
<b>Librairie Libris 1</b>	ベルギー、フランスにまたがるチェーン書店 (Privat, Agora, Librisなどの名称)
☎ <a href="http://www.libris-agera.com">www.libris-agera.com</a>	Espace Louise, Av. de la Toison d'Or 40-42, 1050 Ixelles ☎ 02/511.64.00
<b>文具・画材店</b>	
<b>Club</b>	チェーン店。文房具、書籍、グリーティングカードなど
☎ <a href="http://www.club.be">www.club.be</a>	Bd du Souverain 240, 1160 Auderghem Woluwe Shopping Center内 Pl. Dumon, 1150 Woluwe-St-Pierre その他City2, Fort Jaco, Westlandショッピングセンターなど
<b>SCHLEIPER</b>	画材、額縁、文房具、額縁のオーダーメイドなど
☎ <a href="http://www.schleiper.be">www.schleiper.be</a>	Ch.de Charleroi 151, 1060 St-Gilles (Gent, Liègeなどにもあり) ☎ 02/541.05.41 🕒 月～土 9:30～18:30
<b>FOLIO</b>	文房具、グリーティングカードなど
	Woluwe Shopping Center内 ☎ 02/772.15.14 🕒 月～土 10:00～19:00
<b>Nias</b>	総合文房具店
☎ <a href="http://www.nias.be">www.nias.be</a>	Chaussée de Charleroi 4, 1060 St-Gilles ☎ 02/544.19.53 🕒 月～土 9:45～18:15

### 工芸材料店

<b>AVA</b>	使い捨てカップや容器、文具、包装紙、パーティグッズ、カードなど Brusselsesteenweg 490, 3090 Overijse ☎ 02/657.58.22 🕒 月～金 9:30～18:30 土 9:30～18:00	 
<b>Créatine</b>	デコパージュ用の箱・工作・ビーズ類など ☎ www.creatine.be Rue Longue 6, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/772.95.15 🕒 月 14:00～18:30 火～土 10:00～18:30 Waterloo、Wavreにも店舗あり	
<b>La Fourmi</b>	ビーズ、ボタン、手芸、工芸用品全般 ☎ www.lafourmi.be Rue Vanderekindere 211, 1180 Uccle ☎ 02/345.84.65	
<b>Marie Ficelle</b>	ビーズ、ボタン、手芸、工芸用品全般、大人と子ども向け手芸、工芸教室 ☎ www.marieficelle.be Rue du Relais 63, 1050 Ixelles ☎ 02/660.81.90 🕒 火～土 10:00～18:00	

### 洋裁関係の店

<b>Veritas</b>	洋裁道具、アクセサリ、ファッション小物など ☎ www.veritas.be Woluwe Shopping Center、City2をはじめ、国内各地に多数店舗あり
<b>MT (Mondial Textiles)</b>	カーテン生地、服地、デコパージュ用品、手芸用品全般 ☎ www.mondial-textiles.be Ch. de Nivelles 39, 1420 Braine-l'Alleud ☎ 02/354.76.78 🕒 月～土 10:00～18:30 日、祭定休 Gosserie (Charleroi 近郊) とWavreにも店舗あり
<b>Joyce Tissue</b>	服地・袋物用布 Chaussée de Wavre 790, 1040 Etterbeek ☎ 02/647.46.87 🕒 月～土 9:30～18:30 日、祭定休
<b>Ligot</b>	カーテン生地、布地 ☎ www.decoligot.be Chaussée de Wavre 1310-1314, 1160 Auderghem ☎ 02/672.14.36
<b>Le Chien Vert</b>	カーテン生地、布地 ☎ www.chienvert.com Rue du Chien Vert 2, 1080 Molenbeek-St-Jean ☎ 02/411.54.39
<b>Maison Dorée</b>	あらゆる布の専門店 ☎ www.maisondoree.be Chaussée d'Ixelles 14, 1050 Ixelles ☎ 02/514.38.21
<b>Miniox</b>	カーテン生地、布地 ☎ www.miniox.be Chaussée de Waterloo 643, 1050 Ixelles Avenue Dailly 222, 1030 Schaerbeek Chaussée de Bruxelles 61, 1410 Waterloo



Bijouterie

## Perle d'Ange

アントワープのダイヤモンドをブリュッセルでお求めいただけます

日本人経営者が日本語で対応させていただきます

ダイヤモンド(ジュエリー/ルース)・  
オリジナルジュエリー・パール・貴石/半貴石 etc...

オーダーメイド・リフォーム・リペア・真珠ネックレスの糸かえもお受けいたします

ギャラリー ESPACE LOUISE 内(本屋の向かい)

Espace Louise 22  
Av. de la Toison d'Or 42-44, 1050 Bruxelles  
Tel : 025 12 51 10 Fax : 025 12 61 11  
Internet shop : www.perledange.jp

営業時間(月~土)  
10h30 - 13h30  
14h00 - 18h00

# BOUTIQUE Louise

ブティック・ルイズ  
279 Avenue Louise  
1050 BRUSSELS  
Tel/Fax: 02 640 65 44  
E-mail: boutique.louise@skynet.be  
HP: http://www.boutiquelouise.com/

取扱商品: 化粧品、革製品、陶器、クリスタル、鍋、  
ベルギー工芸品、タオル、ネクタイ、スカーフ、  
ペン類 etc

引越し・旅行者・帰国免税  
お気軽にご利用下さい

☆会員募集☆  
会員の方には、  
特典がございます。  
\*会員だけの特別割引  
\*セール、商品のご案内etc



営業時間  
月~金 10時半~18時  
土 12時~18時半  
定休日/日・祝日



S  
A  
L  
O  
N  
D  
E  
C  
O  
L  
I  
E  
J  
U  
N  
K  
O

## 美容室

Open: 火-金 9.30 - 18.00  
土曜 9.00 - 17.00

Close: 日曜 月曜 祭日

Services: トリートメント カラー パーマー  
縮毛矯正 ストレートパーマー  
着付け

Happy Day: 木曜日 カット -10€ Off

02 / 640 89 83

102, rue Washington 1050 IXELLES

## 美容

美容院はチェーン店も個人営業の店もたくさんありますが、現地の美容院では洗髪の方法や料金の設定などが日本とは異なります。また、現地の美容師はアジア人の毛質に慣れていないこと、日本の流行スタイルの認識がないことなどから、必ずしも思いどおりの仕上がりにならず不満が残ることもあるようです。しかし何事も経験と思って試してみるのもよいでしょう。その際には希望の髪形の写真などを持参すると言葉のみよりもうまく希望が伝えられるかもしれません。一般の美容室の料金は日本とさほど変わりません。

### 美容院

<b>Coiffeur IGA (イガ美容室)</b>	Rue Souveraine 51, 1050 Ixelles ☎ 02/502.10.78 ⌚ 火～金 9:00～18:00 土 9:00～17:00 日、月、祭定休
<b>じゅんこ Ashida</b>	Rue Washington 102, 1050 Ixelles ☎ 02/640.89.83 ⌚ 火～金 9:30～18:00 土 9:00～17:00 日、月、祭定休
<b>ゆきよ (理容・美容室)</b>	Rue Royale 219, 1210 St-Josse-ten-Norde ☎ 02/217.88.89 * 完全予約制 ⌚ 火～木 9:00～18:00 金 9:00～19:00 土 9:00～17:00 日、月、祭定休
<b>Marianne Gray</b> 🌐 <a href="http://www.mariannegray.com">www.mariannegray.com</a>	日本人スタッフ対応 Rue de la Violette 20, 1000 Brussels ☎ 02/511.00.01
<b>HAIR CENTER WILLY</b>	日本語が少し話せる。英語OK Av. Van Horenbeek 38, 1160 Watermael-Boitsfort ☎ 02/672.41.82 ⌚ 日、月、祭定休
<b>V. Sizors</b>	英語OK Leuvensesteenweg 78, 3080 Tervuren ☎ 02/767.22.47 ⌚ 火、金 9:30～18:00 木 9:30～20:00 土 9:30～16:00 日、月、祭定休

### 化粧品、香水、美容雑貨ショップ

<b>Di</b> 🌐 <a href="http://www.di.be">www.di.be</a>	化粧品、美容雑貨を扱うDelhaize系チェーン店
<b>Ici Paris XL</b> 🌐 <a href="http://www.iciparisxl.be">www.iciparisxl.be</a>	香水、化粧品のチェーン店
<b>Planet Parfum</b> 🌐 <a href="http://www.planetparfum.be">www.planetparfum.be</a>	香水、化粧品のチェーン店

月刊誌『Petits-Pois』にネイルサロン、マッサージ、スパ、サウナなどの情報が紹介されています。過去の記事はウェブサイトでご覧いただけます。🌐 [www.petits-pois.com](http://www.petits-pois.com)

**MEMO**

# 第6章

## 生活に慣れてきたら

---

176 ショッピングセンター

---

178 アウトレット

---

182 贈答品ショップ

---

183 レストラン

---

187 メニュー

---

191 スポーツ

---

197 トラベル

---

200 子ども、ファミリー向けの  
レジャー施設

---

208 映画館、劇場、  
コンサートホール

---

211 美術館、博物館

---

215 習い事

---

## ◆ショッピングセンター

食料、日用品のほか必要なものが1カ所で揃うのがショッピングセンターです。ベルギーのショッピングセンターは、基本的に全天候型の屋根付きですので、天気を気にすることなく買い物ができます。また、比較的公共交通機関の便がよい場所にあるのが特徴です。どのショッピングセンターも、クリスマス前やセール期間中などは、日曜日でも営業しています。詳しくは、各ショッピングセンターのサイトで確認してください。



© OFT - J.P. Remu

### ブリュッセル

<b>Woluwe Shopping Center</b>	地下鉄Roodebeek下車すぐ。スーパー、銀行、デパートなどが併設されている。 Bd de la Woluwe と Avenue Paul Hymansの交差点南西角
☎ <a href="http://www.woluweshoppingcenter.be">www.woluweshoppingcenter.be</a>	Rue St-Lambert 200, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/771.20.45 ⓧ 月～土 10:00～19:00 金～20:00
<b>Westland Shopping Center</b>	Ring West 14番出口すぐ。Woluwe Shopping Centerより庶民的。スーパー、銀行などが併設されている。
☎ <a href="http://www.westlandshopping.be">www.westlandshopping.be</a>	Bd Sylvain Dupuis 433, 1070 Anderlecht ☎ 02/524.00.14 ⓧ 月～土 10:00～19:30 金は20:00まで 併設のスーパーDelhaizeとSuper GBは8:30～20:00 金～21:00 レストランなど一部店舗の営業時間は異なるので確認のこと。
<b>City2</b>	地下鉄Rogier下車すぐ。映画館、スーパーなどが併設されている。Rue Neuveは歩行者専用のショッピングストリートで、デパートINNOをはじめ多くの専門店がある。
☎ <a href="http://www.city2.be">www.city2.be</a>	Rue NeuveとBd Anversの交差点南東角。Rue Neuve, 1000 Brussels ⓧ 月～土 10:00～19:00 金～19:30
<b>Galleries Royales Saint-Hubert</b>	グランプラスの北東側に位置する1850年創設のアーケード街。チョコレートで有名なNeuhaus本店、アイスクリームのHaagen-Dazs、ベルギーが誇る老舗高級革製品メーカーDelvauxをはじめ映画館、劇場も。70余りの店舗があった開設当時は通行料が必要だった高級ショッピングストリート。現在は54店舗
☎ <a href="http://www.galleries-saint-hubert.com">www.galleries-saint-hubert.com</a>	Galerie du Roi 5, 1000 Brussels ☎ 02/545.09.90 営業時間は、各店舗を確認

この他に、高級ブランド店の並ぶAv. Louise、Av. de la Toison d'Or界隈が主なショッピングエリアとして有名です。ブランド品店についてはp.182 参照

### アントワープ

<b>Grand Bazar Shopping Center</b>	アントワープ駅からショッピングストリートMierを歩いて15分、Groenplaatsのすぐそば。スーパーマーケット、Fnac、衣類や日用雑貨の店など
🌐 <a href="http://www.grandbazarshopping.be">www.grandbazarshopping.be</a>	Beddenstraat 2 bus 44A, 2000 Antwerpen ☎ 03/231.25.01 🕒 月～土 10:00～18:00
<b>Wijnegem Shopping center</b>	アントワープ東郊外の大規模ショッピングセンター。公共交通機関で行く場合アントワープ中央駅からバスDe Lijnの410、411、412番でWijnegem Winkelcentrum下車徒歩6分
🌐 <a href="http://www.wijnegemshoppingcenter.be">www.wijnegemshoppingcenter.be</a>	Turnhoutsebaan 5 bus 400, 2110 Wijnegem ☎ 03/350.14.01 🕒 月～土 9:00～20:00; 金 21:00まで

### アントワープ

<b>Gent Zuid</b>	アントワープ中心のアルベール王公園前。衣類、日用雑貨、書籍、スーパーが併設
🌐 <a href="http://www.gentzuid.be">www.gentzuid.be</a>	Wilsonplein 4, 9000 Gent ☎ 09/234.12.77 🕒 月～土 10:00～19:00 スーパーは8:30～20:00

### ブルージュ

<b>Zilverpand Brugge</b>	
🌐 <a href="http://www.zilverpandbrugge.be">www.zilverpandbrugge.be</a>	Noordzandstraat 63, 8000 Brugge ☎ 02/735.81.90

### Louvain-la-Neuve

<b>L'Esplanade</b>	Louvain-la-Neuveは1972年にできたブリュッセル南東の大学都市で市内への車の乗り入れは不可。車は6,000台収容の駐車場を利用。2005年に建設されたショッピングセンターは若者をはじめ各年齢層に人気。その他、Rue Charlemagneがショッピングエリア。
🌐 <a href="http://www.lesplanade-shopping.be">www.lesplanade-shopping.be</a>	🕒 月～土 10:00～20:00 金 ～21:00 Place de l'Accueil 10, 1348 Louvain-la-Neuve ☎ 010/230.121 🕒 月～土 9:00～19:00 スーパーは8:30～

### 国内唯一のデパート INNO (イノ) 🌐 [www.inno.be](http://www.inno.be)

ブリュッセル / Roger	Rue Neuve 111, 1000 Brussels
ブリュッセル / Louise	Av. Louise 12, 1050 Ixelles
ブリュッセル / Uccle	Ch. de Waterloo 699, 1180 Uccle
ブリュッセル / Roodebeek	Woluwe Shopping Center内
アントワープ	Meir 80-82, 2000 Antwerpen
アントワープ	Veldstraat 86, 9000 Gent
ブルージュ	Steenstraat 13, 8000 Brugge

その他の店舗: Leuven、Liège、Charleroi、Mechelen、Namur、Oostende、Schoten、Sint-Niklaas

## ◆アウトレット

### ベルギー国内

<b>dod (ドッド)</b>	店ごとに婦人服、婦人下着、紳士服、子ども服、靴など取り扱い品目が違う。各店の住所、営業時間は、ウェブサイトを確認のこと。
☎ <a href="http://www.dod.be">www.dod.be</a>	
<b>GNAP (グナップ)</b>	MaxMara系のアウトレット。正札の約3分の1の値段。欧米サイズが中心で日本人にはやや大きめのものが多い。
	Rue du Beffroi 12-14, 1000 Brussels ☎ 02/732.84.73 ☺ 月～土 10:00～18:00
<b>Cameleon (カメレオン)</b>	ブリュッセル2カ所とGenvalにある会員制ショップで、イクセル店 (Comptoir Privé Ixelles) 以外は不定期にOPEN。既会員の紹介で、その会員番号があればウェブサイトより会員登録が可能。イタリア、フランス、英国、アメリカのブランドが安く手に入る。各店の営業時間は、ウェブサイトを確認のこと。
☎ <a href="http://www.cameleon.be">www.cameleon.be</a>	<b>Comptoir Privé Meiser</b> Avenue Jacques Georgin 10, 1030 Schaerbeek ☎ 02/705.37.21 <b>Comptoir Privé Ixelles</b> Rue Buchholtz 8-10, 1050 Ixelles ☎ 02/644.22.66 <b>Comptoir Privé Genval</b> Rue de Rixensart 18, bât. 4, 1332 Genval ☎ 02/655.04.56
<b>Maasmechelen Village (マースメヘレン・ヴァイレツジ)</b>	ブリュッセルから車で約1時間強。 “Kipling”、“ESSENTIEL”、“HUGO BOSS”、“FURLA”、“VERSACE”、“PETIT BATEAU”、“River Woods”、“Bodum”、“Villeroy & Boch”など衣料と、靴、かばん、家庭用品。買い物前にJAL ファミリーカードを案内所に提示すると10%の優待カードがもらえる (セール期間を除く)。
☎ <a href="http://www.maasmechelen-village.com">www.maasmechelen-village.com</a>	Zetellaan 100, 3630 Maasmechelen ☎ 0800/402.36 ☺ 月～土 10:00～18:00 日、祭日は営業することもある。ウェブサイトを確認のこと。
<b>Factory Shopping Messancy (ファクトリー・ショッピング・メッサンシー)</b>	Arlon (アルロン) よりさらに南に下ったフランスとの国境近く。衣料、靴、かばん、家庭用品などのブランド商品が30～70%オフ。レストラン、託児所あり。夏季の金曜は20:00まで営業。
☎ <a href="http://www.factoryshopping.com">www.factoryshopping.com</a>	Route d'Arlon 199, 6780 Messancy ☎ 063/23.00.40 ☺ 月～土 10:00～19:00

ベルギー国内 (つづき)

<b>Val Saint Lambert</b> (ヴァール・サン・ランペール)	クリスタルを扱う高級ブランドの工場内にあるショップ。半端もの、少々キズありは市価よりも安く購入できる。
☎ <a href="http://www.val-saint-lambert.com">www.val-saint-lambert.com</a>	Rue du Val 245, 4100 Seraing ☎ 04/330.38.00 12/25、1/1を除く毎日9:00～17:00 工場見学: ☎ 月～木 10:30と14:30、金10:30、8月以外の第2土、日 10:30～15:30の間1時間ごと。
<b>Galler</b>	リエージュの郊外、Vaux Sous ChevreumontのGallerチョコレート工場敷地内。駐車場あり。キャッシャーの後ろの棚以外は正札商品。通常の箱入りや缶入りの『Le Chat』がビニールの小袋に入って半額以下になることがある。店頭で見あたらなければ店員に尋ねると下から商品を出してくれることがある。試食可。
	Rue C. Balthasart 15, 4051 Vaux Sous Chevreumont ☎ 04/361.07.17 ☎ 月～土 9:00～17:00 金 ～18:00
<b>GODIVA Outlet Store</b>	メトロSimonis駅から徒歩1分。あまり値引かないものと、3つで2つ分の値段や、30%値引きのものなど。値引き率の大きいものはよく変わるので、運がよければお目当てのチョコレートを安く購入できる。
	Avenue de Jette 4, 1081 Koekelberg ☎ 02/422.17.98 ☎ 火～土 10:00～18:00
<b>Neuhaus Magasin d'usine</b> (ノイハウス)	駐車場あり。ディスカウント商品は1箱 (1kg) 10ユーロのB級品で、季節ごとに内容が変わる。3箱で20ユーロ。チョコレート以外に、マロングラッセなど季節限定商品の種類が多く、自宅向けに最適。店内には正札商品もある。試食可。
	Postweg 2, 1602 Vlezenbeek ☎ 02/568.23.10 ☎ 月～金 9:00～18:00 金 ～17:00



## フランス

<b>L'USINE</b> (ルージュインヌ)	フランスのLille (リール) 郊外Roubaix (ルベ) にある工場跡にできた大規模なアウトレット。ブリュッセルから約1時間強。“Cyrillus”、“catimini”、“Okaidi”、“PETIT BATEAU”など子ども服が充実。ほかに靴、かばん、日用雑貨、家具など。
☎ <a href="http://www.lusine.fr">www.lusine.fr</a>	Av. Alfred Motte 228, 59100 Roubaix, France ☎ +33 (0)3/20.83.16.20 🕒 月～土 10:00～19:00 不定期に日曜もオープン
<b>McArthur Glen Roubaix</b> (マッカーサー・グレン・ルベ)	上記L'USINEの近くに位置するアウトレット。“DONALDSON”、“LACOSTE”、“Lee Cooper”、“McGregor”、“PETIT BATEAU”、“River Woods” など130あまりのブランド。衣類の他に靴、かばん、下着など。
☎ <a href="http://www.mcarthurglen.fr">www.mcarthurglen.fr</a>	Mail de Lannoy 44, 59100 Roubaix, France ☎ +33 (0)3/28.33.36.10 🕒 月～土 10:00～19:00 不定期に日曜もオープン
<b>McArthur Glen Troyes</b> (マッカーサー・グレン・トロワ)	“Burberry”、“Eden Park”、“Kenzo”、“Lancel”、“Mexx”、“Nike”、“Pepe Jeans” など210あまりのブランド。衣料のほかに靴、かばん、下着、家庭用品、宝石など。
☎ <a href="http://www.mcarthurglen.fr">www.mcarthurglen.fr</a>	Voie du Bois 10150, Pont-Ste-Marie France ☎ +33 (0)3/25.70.47.10 🕒 月～金 10:00～19:00 土 9:30～19:00
<b>Marques Avenue Côte d'Opale</b> (マルク・アヴェニュー・コート・ド・オパール)	ブリュッセルから車で2時間、フランス側ユーロトンネル入口Calais (カレー) 近く。“CRICKET & CO”、“adidas”、“HUGO BOSS”、“RIP CURL”、“la fuma”など。
☎ <a href="http://www.marquesavenue.com">www.marquesavenue.com</a>	Boulevard du Parc, 62231 Coquelles, France ☎ +33 (0)3/21.17.07.70 🕒 月～土 10:00～19:00
<b>Marques Avenue Troyes</b> (マルク・アヴェニュー・トロワ)	“Naf Naf”、“Chevignion”、“Cyrillus”、“Etam Lingerie”、“Hugo Boss”、“Hugo Boss Femme”、“Le Tanneur”、“Oxbow”、“Viileroy & Boch” など約200のブランド、120あまりのショップが並ぶ。
☎ <a href="http://www.marquesavenue.com">www.marquesavenue.com</a>	Boulevard de Dijon 114, 10800 St Julien les Villas, France ☎ +33 (0)3/25.82.80.80 🕒 月～金 10:00～19:00 土 9:30～19:00
☆Lille市内には“GAP”、“DISNEY STORE”、“PRINTEMPS”などベルギーにないチェーン店があります。	

### ルクセンブルグ

**Villeroy & Boch**  
(ヴィルロワ ボッシュ ファクト  
リーショップ)

ポーンチャイナB級品ショップ。

☎ [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)

Rue de Rollingergrund 330, 2441 Luxembourg

☎ + 352/46.82.13.17

🕒 月～金 9:00～18:00 土 9:00～17:00

### オランダ

**Designer Outlet  
Roermond**  
(デザイナー・アウトレット・  
ルールモンド)

ブリュッセルから車で1時間20分、マースメヘレンから約20分のオランダ・  
マーストリヒト近郊。“AIGNER”、“PUMA”、“NIKE”、“adidas”などカジュアル  
スポーツショップのほか、台所用品“LE CREUSET”など。レストラン、  
雨天両用の外遊具、託児室 (週末のみ) あり。

☎ [www.designer-outlet-roermond.com](http://www.designer-outlet-roermond.com)

Stadsweide 2, 6041 TD Roermond, The Netherlands

☎ + 31 (0) 475/351.777

🕒 月～日 10:00～18:00



マースメヘレン・ヴィレッジ・アウトレット・ショッピング

高級ブランドが最大60%\*OFF!

150を超えるベルギー内外の人気ブランドを取り揃え、ファッションや靴、  
バッグ、インテリアなど、さまざまなアイテムを毎日30%～60%\*OFFで  
提供しています。日曜日もオープン!

\*前シーズンの希望小売価格より割引。

「ONE DAYカード割引券」を進呈

この引換券をマースメヘレン・ヴィレッジのインフォメーション・センターにご呈示ください。

素敵なプレゼント\*\* (ONE DAY カード割引券またはギフト) を差し上げます。

\*\*2009年12月31日まで有効。

**Hugo Boss, Scapa, Dyrberg/Kern, Kipling, Nike, Donaldson, Villeroy & Boch,  
McGregor, Leonardo, River Woods, Chine, Versace, Calvin Klein Jeans**

営業時間: 月～日曜日 10:00～18:00

車でお越しの際は、E314をゲンク (Genk) 方面へ行き、33出口で降りてください。

Tel: +32 89 77 40 00

※特別営業日や休業日、アクセス方法などの情報はウェブサイトでご確認ください。

[www.MaasmechelenVillage.com](http://www.MaasmechelenVillage.com)



CHIC OUTLET  
SHOPPING  
IN EUROPE  
MEMBER  
CHICOUTLETSHOPPING.COM

## ◆贈答品ショップ

<b>Boutique Louise</b>	化粧品、革製品、陶器、クリスタル、ベルギー工芸品、なべ、タオル、ネクタイ、スカーフ、ペン類
☎ www.boutiquelouise.com ✉ boutique.louise @skynet.be	Av. Louise 279, 1050 Ixelles ☎ 02/640.65.44 🕒 月～金10:30～18:00 土12:00～18:30 日、祭日定休
<b>HATTY ルーズ店</b>	洋食器、化粧品
	Av. Louise 115, 1050 Ixelles ☎ 02/538.03.42 🕒 月～金 10:00～18:00 土、日、祭日定休
<b>HATTY</b>	バック、小物、化粧品
	Rue de la Montagne 40, 1000 Brussels ☎ 02/502.49.25 🕒 月～金 10:00～18:00 土、日、祭日定休
<b>La Porcelaine H</b>	ロイヤルコペンハーゲン他磁器、ジョージジャンセン製品
	Place Saint-Lambert 12, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/772.96.42 🕒 月～金 10:00～18:00 土12:00～18:00 日、祭日定休
<b>Perle d'Ange</b>	ダイヤモンド、オリジナルジュエリー、パール、貴石／半貴石など
☎ www.perledange.jp	Espace Louise 22, Avenue de la Toison d'Or 42-44, 1050 Ixelles ☎ 02/512.51.10 🕒 月～土 10:30～13:30 / 14:00～18:00
<b>A. Martin (マルタン)</b>	Val saint-Lambert、Swarovskiなどクリスタル製品
☎ www.amartin.be	Av. d'Auderghem 156, 1040 Etterbeek ☎ 02/734.02.82 🕒 火～土 10:00～18:00
<b>Delvaux (デルポー)</b>	ベルギーの高級革製品メーカー
www.delvaux.com	ブリュッセル店 Boulevard de Waterloo 27, 1000 Brussels ☎ 02/513.05.02 Galerie de la Reine 31, 1000 Brussels ☎ 02/512.71.98 🕒 月～土 10:00～18:30 日14:00～17:30 アントワープ店 Komodieplaats 17, 2000 Antwerpen ☎ 03/232.02.47 🕒 月～土 10:00～18:00 その他Waterloo、Bruggeなど国内10店舗



© OPT - J.P. Remy

和食	
居酒屋-YA	Ch. de Vleurgat 123, 1000 Brussels ☎ 02/648.38.05 Ⓧ 月～土 12:00～14:00 / 19:00～22:30 日、祭屋定休
Kamo	Av. des saisons 123, 1050 Ixelles ☎ 02/648.78.48 Ⓧ 火～土 12:00～14:00 / 19:00～22:00 月夜のみ 日、祭定休
串亭	Rue Lesbraussart 118, 1150 Ixelles ☎ 02/646.48.15 Ⓧ 月～金 12:00～14:00 / 19:00～23:00 土夜のみ 日定休
茶夢 (samu) ☎ www.sushi-kobo.eu すし工房 酉卯 (Toiu)	Rue au Bois 226, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/763.00.06 Ⓧ 茶夢 水～金 12:00～14:30 / 18:30～22:30 火夜のみ 月祭定休 Ⓧ 酉卯 土、日17:00～20:00 鮨のテイクアウト専門
侍	Rue du Fossé-aux-Loups 28, 1000 Brussels ☎ 02/217.56.39 Ⓧ 月、水～土 12:00～14:00 / 19:00～21:00 日19:00～21:00 火、祭休
三辰	Ch. d'Ixelles 141, 1050 Ixelles ☎ 02/513.53.12 Ⓧ 火～土12:00～14:00 / 19:00～22:15 日 18:30～22:00 月定休
將軍	Rue Capitaine Crespel 10, 1050 Ixelles ☎ 02/512.83.19 Ⓧ 月～金 12:00～14:00 / 19:00～23:00 土 19:00～23:00 日定休
竹寿司	Bd Charlemagne 21, 1000 Brussels ☎ 02/230.56.27 Ⓧ 月～金 12:00～14:30 / 19:00～22:30 日、祭 18:00～22:30 土定休
デリカテッセンKEYAKI ☎ keyakixl.blog123.fc2.com	Place Pinoy 17, 1160 Auderghem ☎ 02/675.60.83; 0487/98.50.42 Ⓧ 火～土 11:00～15:00 土 ～18:00 日、月、祭定休
日本食 (Japan food)	Rue Théophile Vander Elst 3, 1170 Watermael-Boitsfort ☎ 02/675.24.44 Ⓧ 火～土 11:30～14:00 / 18:00～21:00 日、月昼、祭定休
のんべえ大学	Av. Adolphe Buyl 31, 1050 Ixelles ☎ 02/649.21.49 Ⓧ 火～土 12:00～14:00 / 19:00～22:00 日、月、祭定休
濱新	Ch. d'Ixelles 272, 1050 Ixelles ☎ 02/640.56.82 Ⓧ 月、火、木、金 12:00～14:00 / 18:30～23:00 水 18:30～23:00 土、祭 12:00～14:00 / 18:30～22:00 日、祭屋定休
ひのでや	Rue du Trône 71, 1050 Ixelles ☎ 02/502.52.05 Ⓧ 月～金 12:00～14:30 / 19:00～22:30 土、日定休
満月	Rue de la Fourche 13, 1000 Brussels ☎ 02/511.83.67 Ⓧ 月 19:00～22:30 火～土12:00～14:00 / 19:00～22:30 日定休
やぐら	Ch. de Waterloo 814, 1180 Uccle ☎ 02/375.01.16 Ⓧ 火～土 12:00～14:00 / 19:00～22:00 日18:00～21:30 月、祭定休
やまと	Rue Francart 11, 1050 Ixelles ☎ 02/502.28.93 Ⓧ 火～土 18:30～21:00 月、日、祭定休

<b>レストラン田川</b>	Av. Louise 279, 1050 Ixelles ☎ 02/640.50.95 Ⓡ 月～土 12:00～14:00 / 19:00～22:00 日、祭定休
<b>レストラン みゆき</b>	Bd. Général Jacques 68, 1050 Ixelles ☎ 02/646.79.53 Ⓡ 月、火 19:00～22:00 水～土 12:00～14:00 / 19:00～22:00
<b>和太郎</b>	Ch.de Bruxelles 399, 1410 Waterloo ☎ 02/353.01.34 Ⓡ 火～金 12:00～14:00 / 18:30～22:30

#### 高級フランス料理

<b>Barbizon</b> ☎ www.barbizon.be	Welriekendedreef 95, 3090 Overijse ☎ 02/657.04.62 Ⓡ 火・水定休
<b>Bruneau</b> ☎ www.bruneau.be	Av.Broustin 73-75, 1083 Ganshoren ☎ 02/421.70.70 Ⓡ 火、水、祭日の木定休
<b>Comme Chez Soi</b> ☎ www.commechezsoi.be	Pl. Rouppe 23, 1000 Brussels ☎ 02/512.29.21 Ⓡ 日、月、水屋定休 アールヌーボーの内装
<b>La Maison du Cygne</b> ☎ www.lamaisonducygne.be	Rue Charles Buls 2, 1000 Brussels ☎ 02/511.82.44 Ⓡ 土屋、日定休 グランプラスに面する
<b>La Villa Lorraine</b> ☎ www.villalorraine.be	Chaussée de La Hulpe 28, 1000 Brussels ☎ 02/374.31.63 Ⓡ 日定休
<b>Sea Grill (シーフード料理)</b> ☎ www.seagrill.be	Rue du Fosse aux loups 47, 1000 Brussels ☎ 02/217.92.25 Ⓡ 土、日、祭定休

#### その他

<b>INADA (フランス料理)</b>	Rue de la Source 73, 1060 St-Gilles ☎ 02/538.01.13 Ⓡ 12:00～15:00 / 19:00～22:30 月、土屋、日、祭定休
<b>Chez Oki (フランス料理)</b> ☎ www.chez-oki.com	Rue Lesbroussart 62, 1050 Ixelles ☎ 02/644.45.76 Ⓡ 火～金 12:00～14:30 / 19:00～22:30 月屋、土屋、日定休
<b>La Hacienda (スペイン料理)</b> ☎ www.lahacienda.be	Koningslosteenweg 34, 1800 Vilvoorde ☎ 02/649.26.85 Ⓡ 日、月、土屋定休
<b>Al Piccolo Mondo (イタリア料理)</b> ☎ www.alpiccolomondo.com	Rue Jourdan 19,1060 St-Gilles ☎ 02/538. 87.94 Ⓡ 年中無休 8月休
<b>Aux Armes de Bruxelles (ベルギー料理)</b> ☎ www.armebrux.be	Rue des Bouchers 13,1000 Brussels ☎ 02/511.55.50 Ⓡ 年中無休 プリュッセル市内デリバリー可
<b>Chez Léon (ベルギー料理・シーフード)</b> ☎ www.chezleon.be	18 Rue des Bouchers,1000 Brussels ☎ 02/511.14.15 Ⓡ 年中無休 両親同伴の12歳以下の子どもメニューは無料

<b>SEOUL</b> (韓国料理)	Rue Capitaine Crespel 14, 1050 Ixelles ☎ 02/513.17.25 ⓧ 水、日昼定休
<b>ARIRANG (KOREAN BARBECUE)</b> (韓国料理)	Av. Louise 337, 1050 Ixelles ☎ 02/649.22.43 ⓧ 12:00~14:30 / 18:00~22:30 火定休
<b>Au Thé de Pékin</b> (麗晶) ☎ www.authedepekin.be	Rue de la Vierge Noire 16-24, 1000 Brussels ☎ 02/512.38.88 ⓧ 年中無休
<b>LE JARDIN DE PEKIN</b> (広東料理)	32 Parvis St.-Alix, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/770.45.37 ⓧ 水定休 (祭営業)
<b>Singha Taverne</b> (タイ料理) ☎ www.shingha.be	Rue des Trois Ponts 22, 1160 Auderghem ☎ 02/675.67.34 ⓧ 土屋、日定休
<b>LUNCH GARDEN</b> (ファミリーレストラン) ☎ www.lunchgarden.be	カルフル・スーパーやINNO に併設。子どもメニューや日替りメニューあり。持ち帰り可。持ち帰り希望の場合、最初にメニューを決めて支払い、料理の並んでいるカウンターで注文すると容器に入れてくれる。
<b>La Citronnelle</b> (ベトナム料理)	Chaussee de Wavre 1377, 1160 Auderghem ☎ 02/672.98.43 ⓧ 土屋、月定休
<b>Les Larmes du Tigre</b> (タイ料理)	Rue de Wynants 21, 1000 Brussels ☎ 02/512.18.77 ⓧ 土屋定休
<b>Da Mimmo</b> (イタリア料理)	Avenue du Roi Chevalier 24, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/771.58.60 ⓧ 土屋、日定休
<b>Le Coq en Pate</b> (フランス、イタリア、地中海料理)	Tomberg 259, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/762.19.71 ⓧ 月定休
<b>Les Deux Maisons</b> (フランス料理)	Val des Seigneurs 811, 150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/771.14.47 ⓧ 日、月定休
<b>Chez Marie</b> (フランス料理)	Rue Alphonse de Witte 40, 1050 Ixelles ☎ 02/644.30.31 ⓧ 日、月定休
<b>LE MESS</b> (フランス料理)	Bd Louis Schmidt 1, 1040 Etterbeek ☎ 02/734.03.36 ⓧ 土屋、日定休
<b>de Maurice à Olivier</b> (フランス料理、通称 オリビエ)	Ch. de Roodebeek 246, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/771.33.98 ⓧ 日、月夜、祭定休
<b>La Tour d'Argent</b> (ベトナム料理)	Av. Salomé 1, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/762.99.80 ⓧ 12:00~14:30 / 19:00~22:30 水、木屋、土屋定休
<b>Oriental Delicatessen Manna</b> (韓国館) (韓国料理)	Leuvensesteenweg 147A, 3080 Tervuren ☎ 02/767.82.25 ⓧ 月~金 18:00~23:30 土 12:00~14:30 / 18:00~23:30 日定休

宅配してくれる店

<b>Pizza Hut (ピザ)</b> ☎ www.pizzahut.be	レストラン、テイクアウト。ショッピングセンターや大型スーパーマーケットに併設されているところが多い。Ⓡ 年中無休
<b>Domino's Pizza (ピザ)</b> ☎ www.dominospizza.be	ブリュッセル5店をはじめワロン地方に8店、アントワープに1店ある。 Ⓡ 年中無休
<b>SAWADEE (タイ料理)</b> ☎ www.sawadee.be	Vilvoordelaan 21, 1930 Zaventem ☎ 02/721.64.60 Ⓡ 土屋、日、祭定休
<b>PATAYA (タイ料理)</b>	Rue Antoine Dansaert 49, 1000 Brussels ☎ 02/513.30.57 (中華食材店の近く) Ⓡ 土屋、日昼定休



- ・レストラン
- ✓ 地方料理
- ✓ タパス
- ✓ パエリア
- ✓ お勧め料理
- ✓ 特別メニュー
- ✓ ランチ
- ✓ ア・ラ・カルト
- ・立食パーティー
- ・セミナー
- ・送別・歓迎会など
- ・各種パーティー
- ・ワイン試飲会



Koningslosteenweg 34  
1800 Vilvoorde

Tel: 02 649 26 85  
www.lahacienda.be  
lahacienda@lahacienda.be  
土屋・日・月定休

## ベルギーのレストランメニュー

よく見かける料理の例  
(★は代表的なベルギー料理)

### 温かい前菜 Les entrées chaudes / Warme voorgerechten

★小エビのコロッケ	Croquettes aux crevettes Garnaalkroketten
★アスパラのフランドル風	Asperges à la Flamande Vlaamse asperges
エスカルゴのブルゴーニュ風	Escalope de Bourgogne Escalope de Bourgogne (kalfslapje)
カエル腿肉のプロバンス風	Cuisses de grenouilles à la Provençale Kikkerbillen met Provençaalse saus
オマール海老のポタージュ	Bisque de homard Kreeftensoep



© OFT - JP Remu



© OFT - JP Remu

### 冷たい前菜 Les entrées froides / Koude voorgerechten

★小エビいりトマトのカクテル	Tomates aux crevettes Tomaten met garnalen
生ガキ	Huîtres Oesters
海の幸盛り合わせ	Plateau de fruits de mer Schotel zeevruchten
自家製テリーヌ	Terrine maison Zelfgemaakte pastei
ニース風サラダ	Salade niçoise Salade niçoise
グリーンサラダ	Salade verte Groentesalade



© Joëlle Luyten

メインディッシュ Les plats / De gerechten

★牛肉煮込みフランドル風 (黒ビール煮)	Carbonades flamandes Vlaamse stoofkarbonaden
牛肉の赤ワイン煮ブルゴーニュ風	Bœuf bourguignon Bœuf bourguignon
牛の骨付き肉のグリル	Côte de bœuf grillé Gegrilde ossenhaas
ローストビーフ	Rôti de bœuf Rosbief
豚の骨付き肉オーベルニュ風	Côte de porc à l'Auvergnate Varkenskotelet met kool
豚の骨付き肉のグリル	Côte de porc grillée Gegrilde varkenskotelet
羊の骨付き肉のグリル	Carré d'agneau grillé Gegrilde lamsrug
羊のもも肉のロースト	Gigot d'agneau rôti Gebraden lamsbout
仔牛の薄切り肉ステーキ	Escalope de veau Kalfslapje
仔牛のカツレツ	Escalope viennoise Wiener schnitzel (Weense schnitzel)
仔牛のレバーソテー	Foie de veau sauté Gebakken kalfslever
仔牛のロニオン (じん臓) ソテー	Rognons de veau sautés Gebakken kalfsnieren
★鴨あるいは魚のクリーム煮	Waterzooi Waterzooi



メインディッシュ Les plats / De gerechten

雄鶏のワイン煮	Coq au vin Coq au vin (haantje in rode wijn)
鴨のオレンジソース	Caneton à l'orange Jonge eend met sinaasappel
ラパン (ウサギ) のプルーン煮込み	Lapin aux pruneaux Konijn met pruimen
★アンディーブのグラタン	Chicons au gratin Gegratineerd witloof
野菜のマッシュ	Stoemp Stoemp
ホタテ貝のソテー	Coquilles St-Jacques St. Jacobsschelpen
★ムール貝の白ワイン蒸し	Moules au vin blanc Mosselen met witte wijn
★うなぎの煮込み	Anguille au vert Paling in het groen
オマールえびのアメリカンソース	Homard à l'américaine Kreeft op zijn Amerikaans
舌ビラメのムニエル	Sole meunière In boter gebakken zeetong
ヒラメのシャンパン蒸し	Turbot au champagne Tarbot met champagnesaus
ワカサギのフライ	Eperlans frits Gefrituurde spiering
マスのグリル	Truite grillée Gebakken forel



デザート Les desserts / De nagerechten

バニラアイスチョコソース	Dame blanche Dame blanche
フルーツ盛り合わせ	Corbeille de fruits Vruchten-assortiment
焼きプリン	Crème caramel Karamelsaus
クレームブリュレ	Crème brûlée Crème brûlée
クレープ	Crêpes Pannekoeken
チョコレートケーキ	Gâteau au chocolat Chocoladetaart
チョコレートムース	Mousse au chocolat Chocolademousse - chocoladeschuim
シャーベット	Sorbet Sorbet
アイスクリーム	Glace Ijs
リンゴのタルト	Tarte aux pommes Appeltaart
アプリコットのタルト	Tarte aux abricots Abrikozentaart
シュークリーム	Choux à la crème Gevulde soesjes / Choux à la crème



## ◆スポーツ

### 国立 / 区立総合スポーツセンター

国公立のスポーツセンターでは、個人での利用以外に、大人、子ども向けのさまざまなスポーツ教室が開かれています。開催時間などの詳細はウェブサイトに掲載されています。参加を申し込む前に直接センターに見学に行ってみると様子が分かるでしょう。また、各センターでは学校の休暇期間中にスタージュが開催されています (☞ p.88)。ほとんどの公立スポーツセンターには室内温水プールが併設されており、誰でも安価で利用することができます。

「プール」

<p><b>ADEPS アデプス</b> 正式名: Centre Sportif de la Forêt de Soignes</p> <p>☎ <a href="http://www.csfds.be">www.csfds.be</a></p>	<p><b>施設:</b> 体育館、陸上競技場、フィットネスジム、フリークライミング場、 <b>スポーツ教室:</b> 体操 (フィットネス・リトミック)、卓球、スカッシュ、バドミントン、バスケットボール、テニス、陸上競技、柔道、バレエなど</p> <p>Ch. de Wavre 2057, 1160 Auderghem ☎ 02/672.22.60 M: Herrmann-Debroux</p> 
<p><b>CALYPSO カリプソ</b> 正式名: PARC SPORTIF DES 3 TILLEULS</p> <p>☎ <a href="http://www.calypso2000.be">www.calypso2000.be</a></p>	<p><b>施設:</b> プール (大人、子ども用)、体育館、ビーチバレーコート、テニスコート、フィットネスジム、陸上競技場 <b>スポーツ教室:</b> バスケットボール、バドミントン、バレーボール、テニス、フットサル、フェンシング、水泳、ダイビング、合気道、護身術など</p> <p>Av. Léopold Wiener 60, 1170 Watermael-Boitsfort ☎ 02/675.48.99 M: Demey</p> 
<p><b>Joli Bois ジョリボワ</b> 正式名: Centre Sportif de Woluwe-St-Pierre</p> <p>☎ <a href="http://www.sportcity-woluwe.be">www.sportcity-woluwe.be</a></p>	<p><b>施設:</b> プール (大人、子ども用)、体育館、陸上競技場 <b>スポーツ教室:</b> 陸上競技、合気道、柔道、空手、柔術、クンフー、タイボクシング、ダンス、フェンシング、サッカー、フィールドホッケー、バレーボール、テニス、バドミントン、トライアスロン、アーチェリー、ジョギング、ローラースケート、フィットネス、アクアジム、ダイビング、水泳など</p> <p>Av. Salomé 2, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/773.18.20</p>



<b>Espadon エスパドン</b> 正式名 : Centre Sportif d'Etterbeek Sportcentrum / Piscine L'Espadon Zwembad	<b>施設:</b> プール (大人、子ども、幼児用)、サウナセンター、体育館 <b>スポーツ教室:</b> アクアジム、シンクロナイズドスイミング、水泳、バドミントン、バレーボール、エアロタイ、柔道、合気道、空手、ボディービルディング、フェンシング、柔術、体操、テニス、タイジツ、ヨガなど
☎ <a href="http://www.etterbeeksport.be">www.etterbeeksport.be</a>	Rue des Champs 69/71, 1040 Etterbeek ☎ 02/640.38.38
	
<b>POSEIDON ポセイドン</b> 正式名 : Le complexe sportif Poséidon	<b>施設:</b> プール (大人、子ども、幼児用)、サウナセンター、体育館、フリークライミング場、アイススケートリンク (冬季のみ) <b>スポーツ教室:</b> ベビースイミング、アクアジム、出産準備アクアジム、子ども水泳、子どもダンス、TAI JI QUAN、タイジツ、柔術、空手、ボクシング、ボディービルディング、柔道、ロッククライミング、バドミントン、バスケットボール、フェンシング、フットサル、ダンス、ハンドボール、ホッケー、スカッシュ、テニス、卓球、バレーボール、マルチスポーツ、フィットネス (日本人インストラクターFUJIさんのエアロビクスクラスあり) など
☎ <a href="http://www.centresportif.be">www.centresportif.be</a>	Av. des Vaillants 2, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/771.66.55 M: Tomberg
<b>テニス・スカッシュクラブ</b>	
<b>EUROPEAN CLUB</b>  📧 <a href="mailto:martins.philippe@belgacom.net">martins.philippe@belgacom.net</a>	テニススクール (フィリップ・マルティンス) ☎ 0475/32.50.41 (英語可) 多くの日本人が通う。子ども、大人のプライベート、グループレッスン  Av. Paul Hymans 123/4, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/771.24.65
<b>T.C.S. WIMBLEDON</b>  ☎ <a href="http://www.wimbledontc.com">www.wimbledontc.com</a>	テニス、スカッシュ、フィットネス。テニスは室内 (7面)、屋外コート (10面)。値段は会員・非会員、時間によって設定 (1週間前までに予約) 年間会員制度あり  Ch. de Waterloo 220 1640 Rhode-Saint-Genèse ☎ 02/358.35.23
	

### 空手・剣道・弓道

<b>ブリュッセル松濤館空手道 アカデミー澤田</b>	指導員：社団法人日本空手協会七段位 ヨーロッパ地区理事ベルギー専任指導員 ☎ 水 (子ども) 16:00～17:00 (5～7歳) 17:00～18:00 (8～12歳) 金・土 (子ども、大人合同)
☎ www.belgiankarate.com ✉ jkasawada@gmail.com	V.U.B. (Vrije Universiteit Brussel) Sport Complex / Bd du Triomph, 1050 Ixelles ☎ 02/734.31.74(事務所) SNCB / NMBS : Etterbeek
<b>A.S.B.L. YAMAMO JKA空手 (Keiichi KASAJIMA)</b>	☎ 水 16:30～17:30 (日本人クラス) 月・水・金 18:30～20:00 土 10:00～11:15  Rue Gustave Biot 18, 1050 Ixelles ☎ 02/649.11.66
<b>全ベルギー弓道連盟 (全日本弓道連盟承認)</b>	ベルギー国内に4カ所 (ブリュッセル、リエージュ、アントワープ、 Wavre)  ブリュッセル道場：Centre Sportif Victoria Rue Léon Autrique 4, 1081 Koekelberg 週3回練習 責任者：Jean-Pierre VLASSELAER ☎ 02/411.88.76
<b>ブリュッセル少年剣道クラブ 若駒剣志会</b>	6～16歳まで初心者・経験者問わず ☎ 日 9:30～11:30 火 19:00～20:00  ✉ wakakoma@abkf.be 黒木
V.U.B. (Vrije Universiteit Brussel) Sport Complex / Bd du Triomph, 1050 Ixelles ☎ 02/673.38.19 SNCB / NMBS: Etterbeek	

### ボーイスカウト／ガールスカウト

キャンプ、ハイキング、自転車での遠出など、野外生活の体験ができる  
 ベルギー国内に10以上の世界スカウト連盟所属団体あり  
 詳細とリスト：World Organization of the Scout Movement  
 ☎ www.scout.org

現在日本人子弟の活動しているユニット：Don Bosco104番ユニット  
 ☎ www.104donbosco.be  
 活動は隔週日曜日、学校休暇期間中など。弁当持ちで終日のことが多い。

## バレエ

<b>バレエ・リトミック教室</b>	クラシックバレエを基礎とした子どものための教室 Ⓧ 毎週水曜 / 月4回 初心者 (4歳～) 16:00～16:45 (小2～) 16:45～17:30
	ADEPS (Auderghem) にて ☎ 02/675.41.35 住井
<b>Balletomania</b>	クラシック、ジャズ、モダンバレエ
🌐 www.balletomania.be	Av. des Volontaires 140, 1040 Etterbeek ☎ 02/734.26.56 M: Pétilion
<b>Mandorla Brussels Ballet School</b>	クラシック、ヨガ
🌐 www.mandorla-ballet.be	Av. Orban 227, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/772.00.62
<b>Jeanine Slabbaert</b>	クラシック
	Av. Du l'Aviation 70, 1150 Woluwe-St-Pierre
<b>Susan Heron School of Classical Ballet</b>	4～18歳まで レッスンは英語
🌐 www.ballet-brussels.com ✉ susan.heron@skynet.be	IxellesとTervurenでレッスン ☎ 0495/20.03.70

## ゴルフ

<b>Brussels Golf Club</b>	Ch. de la Hulpe 53a, 1180 Uccle ☎ 02/672.22.22
<b>Sept Fontaines</b>	Ch. d'Alseberg 1021, 1420 Braine-l'Alleud ☎ 02/353.02.46
<b>Golf Plus (用品店)</b> 🌐 www.golfplus.fr	Ch. de Bruxelles 495, 1410 Waterloo ☎ 02/385.22.81

## 乗馬 (ライディングクラブ)

必要なものは貸してもらえるが、専用のブーツ (初心者はゴムのもので充分) と、専用のパンタロン (足にぴったりとしているもの) は各自用意が必要

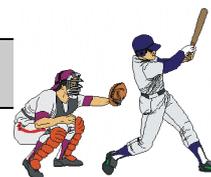
<b>Domaine Mon Souhait</b> ✉ domainemonsouhait@europe.com (日本語)	Ch. de Nivelles 245, 1420 Braine-l'Alleud ☎ 02/387.20.48
<b>La Chevalerie</b>	Av. Brassine 38, 1640 Rhode-Saint-Genèse ☎ 02/358.46.23
<b>Royal Etrier Belge</b>	Champ du Vert Chasseur 19, 1000 Brussels (カンブルの森横) ☎ 02/374.28.60 (Club House ☎ 02/374.38.70)

### フィットネスクラブ

<b>Aspria group</b>	ドイツとベルギーで6カ所のフィットネスクラブを展開するグループ
☎ <a href="http://www.aspria.com">www.aspria.com</a>	<b>Royal La Rasante</b> Rue Sombre 56, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/609.19.10 <b>Aspria Club Brussels</b> The View Building, Rue de l'Industrie 26-38, 1040 Etterbeek ☎ 02/508.08.00 <b>Aspria Avenue Louise</b> Place Wiltcher, Avenue Louise 71b, 1050 Ixelles ☎ 02/610.40.66
<b>European Fitness Club</b>	日本人インストラクターのエアロビクス・クラスあり (FUJIさん)
☎ <a href="http://www.europeanfitnessclub.be">www.europeanfitnessclub.be</a>	Av.de Hinninsdael 12, 1150 Woluwe-St-Pierre ☎ 02/772.70.21 M: Stockel駅ビル2階
<b>World Class</b>	プライベート、グループレッスンあり
☎ <a href="http://www.worldclass.be">www.worldclass.be</a>	ブリュッセル Pegasus Park, De Kleetlaan 5b-5c, 1831 Diegem ☎ 02/300.57.00 アントワープ Belpairestraat 20, 2600 Berchem ☎ 03/292.96.00
<b>Passage Fitness First</b>	ベルギー国内31カ所、ブリュッセル市内10カ所の総合フィットネスクラブ
☎ <a href="http://www.passagefitness.be">www.passagefitness.be</a>	

### その他のスポーツクラブ、センター

<b>Brussels Sports Association (BSA)</b> ☎ <a href="http://bsasports.countmein.com">bsasports.countmein.com</a>	4~15歳対象。コーチは保護者のボランティア。練習はISBまたはSt. Johns International Schoolのグラウンドか体育館 サッカー9~12月、バスケットボール12~3月、野球とソフトボール4~6月 各スポーツとも毎回登録更新が必要。レベルチェックを受けてチーム分けしてもらう。コーチは英語を使用
<b>野球チーム「カンガルー」</b> ☎ <a href="http://www.brusselskangaroos.org">www.brusselskangaroos.org</a>	小学生の部、中学・高校生の部に分かれており、シーズン中は週2回の練習、オフは週1回の室内練習。 現在中学・高校生チームのコーチは日本人
<b>ダイビングプールNemo33</b> ☎ <a href="http://www.nemo33.com">www.nemo33.com</a>	水深33mのプールを備えたダイビングクラブ
<b>フリークライミング</b> ☎ <a href="http://www.newtoprock.com">www.newtoprock.com</a>	<b>NEW ROCK</b> Ch. de Watermael 136, 1160 Auderghem ☎ <a href="http://www.newtoprock.com">www.newtoprock.com</a>
<b>「フリークライミング」</b>	<b>STONE AGE</b> Centre Sportif de la Woluwe Avenue Mounier 87, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ <a href="http://www.stone-age.be">www.stone-age.be</a>





## A passion for sport A passion for people

1902年の創設以来、ブラッセルで最も由緒あるクラブのひとつであり続ける

ロワイヤル・ラ・ラザント。

スポーツをしたい人もリラクゼーションや趣味を楽しみたい人も

その最新の設備と多岐にわたる豊富なメニューに充実の時間を過ごしています。

体を動かしたい方、新しく何かを始めたい方。

ロワイヤル・ラ・ラザントの扉を開けてみませんか。

テニスコート○ホッケーコート○スイミングプール2面○ジャグジー○サウナ

○スチームサウナ○バーチャル・ゴルフ○託児所○屋内駐車場○100種以上

のレッスン○フィットネス個人アドバイス○屋内サイクリング○子供向けレッ

スン○エステサロン○美容室○和風庭を含む4ヘクタールの庭など。



ROYAL LA RASANTE  
1902

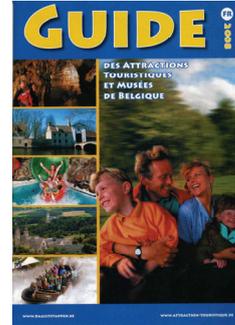
Rue Sombre 56  
Woluwe-Saint-Lambert  
1200 Brussels  
phone : +32 (0)2 609.19.10  
email : japanesexpat@aspria.be  
www.royallarasante.be

## トラベル

観光局、案内所ではベルギー国内のレジャー施設、美術館が網羅されたガイドブック『Guide Tourist Attractions and Museums』を無料で入手できます。このガイドブックは、掲載されている観光地やレジャー施設、ホテルなどでも配布されています(英・仏・蘭語版)。

日本語月刊情報誌『プチポワ』には季節に合わせたベルギー国内や近隣諸国の見所、観光案内などの記事が掲載されています。過去の記事はウェブサイトでご覧できます。

☎ [www.petits-pois.com](http://www.petits-pois.com)



### 観光案内局

<b>ブリュッセルとワロン地方観光局</b> Office de Promotion du Tourisme de Wallonie et de Bruxelles (OPT)	☎ <a href="http://www.opt.be">www.opt.be</a> ✉ <a href="mailto:info@opt.be">info@opt.be</a>
<b>ブリュッセルとワロン地方の観光案内所</b> Maison du tourisme / Huis voor Toerisme	Rue du Marché aux Herbes 63, 1000 Brussels ☎ 02/504.03.90
<b>ベルギー観光局ワロン-ブリュッセル</b> Belgian Tourist Office Wallonia - Brussels	☎ <a href="http://www.belgium-travel.jp">www.belgium-travel.jp</a> (日本語) 〒102-0093 東京都千代田区平河町1丁目4-5 平和第一ビル ☎ (03) 3237-7101
<b>フランダース地方観光局</b> Toerisme Vlaander	☎ <a href="http://www.toerismevlaanderen.be">www.toerismevlaanderen.be</a> (蘭語) ☎ <a href="http://www.tourismebelgique.com">www.tourismebelgique.com</a> (仏語) ☎ <a href="http://visitflanders.com">visitflanders.com</a> (英語)
<b>フランダース地方観光案内所</b> Toeristen zijn welkom in het informatiekantoor Visit Flanders	☎ <a href="http://www.vlaanderen-vakantieland.be">www.vlaanderen-vakantieland.be</a> Grasmarkt 61 - 1000 Brussels ☎ 02/504.03.90
<b>ベルギー・フランダース政府観光局</b> Tourist Office for Flanders, Belgium	☎ <a href="http://www.visitflanders.jp">www.visitflanders.jp</a> (日本語) ✉ <a href="mailto:tvltyo-info@visitflanders.jp">tvltyo-info@visitflanders.jp</a> 〒102-0093 東京都千代田区平河町1丁目4-5 平和第一ビル ☎ (03) 3237-8031
<b>Brussels International – Tourism and Congress</b>	☎ <a href="http://www.brusselsinternational.be">www.brusselsinternational.be</a>



### 日系旅行代理店

<b>Japan P.I.Travel S.A.</b>	日本人向けのツアー、出張手配、里帰り・呼び寄せ航空券手配など
☎ <a href="http://www.japanpitravel.com">www.japanpitravel.com</a>	Rue de Stassart 100, 1050 Ixelles ☎ 02/510.01.20 (航空券手配) ☎ 02/510.01.25 (個人旅行等) ☎ 02/510.01.24 (オリジナルツアー) ⓧ 月～金 9:00～19:00 土 10:00～13:00 日、祭、連休中の土定休
<b>藤旅行 (FUJI TRAVEL)</b>	出張手配、里帰り・呼び寄せ航空券手配など
	Ch. d'Ixelles 146,1050 Ixelles ☎ 02/502.13.13 ⓧ 月～金 9:00～18:00 土11:00～15:00 日、祭定休
<b>Ictam-Miyako Travel</b>	出張手配、里帰り・呼び寄せ航空券手配など
☎ <a href="http://www.ictam.com">www.ictam.com</a>	Rue de la Montagne 52, 1000 Brussels ☎ 02/512.52.99 ⓧ 月～金 9:00～17:30 土、日、祭定休 火、金午前はベルギー人スタッフのみ
<b>ジャパン・エクスプレス・トラベル (CWT Belgium sprl)</b>	出張手配、里帰り・呼び寄せ航空券手配など
☎ <a href="http://www.carlsonwagonlit.be">www.carlsonwagonlit.be</a> ✉ <a href="mailto:japanexpres.bru.be@contactcwt.com">japanexpres.bru.be@contactcwt.com</a>	Bd de la Woluwe 34, 1200 Woluwe-St.-Lambert ☎ 02/258.85.59 ⓧ 月～金 9:00～19:00
<b>Get to Belgium</b>	日本人向けのツアー、出張手配、里帰り、呼び寄せ航空券手配など
☎ <a href="http://www.get-to-belgium.be">www.get-to-belgium.be</a> ✉ <a href="mailto:info@get-to.be">info@get-to.be</a>	Kasteelhof 136, 1130 Brussels ☎ 0498/03.30.91 (日本語可)
<b>Euro Express Travel Services</b>	日本人向けのツアー、出張手配、里帰り、呼び寄せ航空券手配など
☎ <a href="http://www.eurex.be/jp">www.eurex.be/jp</a> ✉ <a href="mailto:travel@eurex.be">travel@eurex.be</a>	Ch. De Vleurgat 167, 1st floor, 1050 Ixelles ☎ 02/627.18.18 ⓧ 月～金 9:00～18:00
<b>航空会社</b>	
<b>全日空 (ANA)</b>	Av. Louise 285, 1050 Ixelles ☎ 02/639.03.80 FAX.02/647.51.49 ⓧ 月～金 9:00～12:00 13:00～17:30 土、日、祭定休
<b>日本航空 (JAL)</b>	Av. Louise 283, Bte17 1050 Ixelles ☎ 02/745.44.77 (予約) ⓧ 月～金 8:00～16:30 土、日、祭定休

各種お役立ちサイト

格安航空券サイト	Airstop	☎ www.airstop.be
格安航空会社	Ryanair	☎ www.ryanair.com
	SN Brussels Airlines	☎ www.snbrussels.be
	Thomas Cook Airlines	☎ www.thomascookairlines.com
パッケージツアー会社	Nouvelles Frontières	☎ www.nouvelles-frontieres.be
	Neckermann	☎ www.neck.be
	Thomas Cook	☎ www.thomascook.be
国際高速列車	Thalys (タリス) ベルギーとオランダ、ドイツ、フランスを結ぶ。	☎ www.thalys.com
	Eurostar (ユーロスター) ベルギー、フランスとロンドンを結ぶ。	☎ www.eurostar.com
国内・国際列車	SNCB / NMBS	☎ www.sncb.be
長距離バス	Euroline 欧州を走る長距離バス (一部は夜行)	☎ www.eurolines.com
欧州の自動車相乗り旅行	Eurostop 欧州内を車で移動する際、車の空きスペースを有効活用するため、運転手 (車を持っている人) と同乗希望者が情報を提供しあってマッチングを行うサイト。サイト登録は無料。 例えば: 「x月x日に2人でブリュッセルからミラノまで行くが、後部座席が2席余っている」という希望に対し、「同じ日にミラノまで行きたいが車がなく、乗せてほしい」という希望があれば交渉成立。同乗者は100キロメートル当たり3ユーロ/人の料金を運転手に支払う。	☎ www.eurostop.be
レンタカー	☞ p.95 「レンタカー」	



## 楽しい旅はFUJITRAVELから

☎ (02) 502 13 13

藤トラベルは欧州から日本へ、ベルギーからヨーロッパ各地へ、ベルギーを基点とする旅行のコーディネーターです。ご出張航空券、プライベート旅行なども日本人スタッフがしっかりサポート致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

〈主な取り扱い商品〉

- 日本行き里帰り航空券
- ローカルパッケージツアー
- ホテル手配
- 日本発呼び寄せ航空券
- クリス・ユーロスター等の列車チケット
- ジャパンレールバス
- リムジン、バス、ガイド手配

148 Chaussee d'Ixelles, 1050 Brussels

# Fuji Travel

営業時間 月～金曜日(9:00～18:00)  
土曜日(11:00～15:00)  
休業日 日曜日・祝日  
TEL (02)502 13 13/Fax (02)502 81 99  
E-mail info@fujitravel.be

## ◆子ども、ファミリー向けレジャー施設

### 室内プレイランド、公園



長い冬の間、外遊びの機会が少なくなる子どもたちにとって、室内プレイランドは、屋外と同じように元気に遊べるスペースです。同伴の大人は無料の場合が多く、喫茶、軽食コーナーが設けられています。バースデーパーティーなどを開くこともできます。ただし、場所によってはメンテナンスや清掃に問題があるところも報告されていますので気をつけてください。また、ある程度年齢幅のある子どもたちが一緒に飛んだりはねたりするため、特に小さい子どもが怪我など不慮の事故に巻き込まれないよう、利用中は保護者が注意して監視することが大切です。

<b>Kid's Fantasyland</b>	クイックやマクドナルドに設置されている遊戯場のビッグ版。2才以下の子ども専用のスペースもある。  € 12歳以下7ユーロ 大人無料 ☎ 水 13:00~19:00 土、日、学校休暇期間10:00~ Ch. de Ruisbroeck 81, 1190 Forest ☎ 02/332.16.42 Rue de la Grande Haie 22, 1040 Etterbeek (M: Mérode) ☎ 02/735.66.54
<b>The Funny Club</b>  ☎ <a href="http://www.funny-club.be">www.funny-club.be</a>	大きなアスレチック、滑り台など、全てビニール製。幼児のための遊具コーナーあり  € 1~12歳 8ユーロ 1才未満と大人 無料 ☎ 水、木、金 12:00~19:00 土、日、祝、学校休暇期間 10:00~19:30 Pl. J. B. Degroof 7, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/732.15.00
<b>Kid's Factory</b>  ☎ <a href="http://www.kidsfactory.be">www.kidsfactory.be</a>	大きなアスレチック、滑り台など、全てビニール製。幼児のための遊具コーナーあり  € 1~12歳 8ユーロ 1才未満と大人 無料 ☎ 水、木、金 12:00~19:00 土、日、祝、学校休暇期間 Ch. de Bruxelles 63, 1410 Waterloo ☎ 02/351.23.45
<b>Planet Kid's</b>  ☎ <a href="http://www.planetkids.be">www.planetkids.be</a>	凝った仕掛けの屋内、野外プレイスペース。ジャングルジム、滑り台、ボールなど。屋外には砂場、ゴーカート乗り場がある。  € 1時間5ユーロ 15分ごと0.75ユーロ追加 大人 無料 ☎ 水 12:00~19:00 金 15:30~20:00 土 10:00~19:00 日、学校休暇期間 10:00~19:00 (金曜日は20:00まで、祝日と夏休みは12時~) Grote Geeststraat 10, 1933 Sterrebeek ☎ 02/784.28.26

<b>Patinoire du Bois de la Cambre</b>	ローラースケート場と遊具のある公営公園が併設。すぐ横にカフェレストランがあり大人は座って監視できる。 La Patinoir ☎ www.lapatinoire.be
カンブルの森内ローラースケート場 ☎ www.ganzaroller.org ☎ www.boisdelacambre.info	€ 入場料 3ユーロ 貸ローラーブレード、ローラースケート 5ユーロ 貸プロテクター (膝+肘当て) 1ユーロ ⌚ 2月~6月 水14:00~18:00 週末12:00~ 7月~9月 毎日12:00~18:00 Chemin du Gymnase 1, 1000 Brussels ☎ 02/649.70.02
<b>Pro Velo asbl</b>	以下のウォリュウエ、カンブルの森の公園などで自転車が借りられる。 ☎02/502.73.55
☎ www.provelo.be	€ 大人、子ども用 3ユーロ ミニ自転車 1ユーロ/h 1日単位や1週間単位でも借りられる
Parc de Woluwe (ウォリュウエ公園内) La Promenade Verte付近	⌚ 4月中旬~10月中旬 土日祝 12:00~18:00 4、5、9、10月は日祝のみ
Bois de la Cambre (カンブルの森内) Attelagesの十字路付近	⌚ 土日祝 12:00~18:00 7、8月は20:00まで



© Brussels International



遊園地・公園

開園期間、時間、入場料は季節や年によって変更されます。出かける前にウェブサイトや毎年発行の「Guide Tourist Attractions and Museums」(観光案内所で無料配布、p.197)で確認してください。

<p><b>Atomium</b></p>	<p>1958年の万博のシンボル。鉄の分子構造を表す9個の球体と鉄骨で組み合わせたユニークな建造物。</p>
<p>🌐 <a href="http://www.atomium.be">www.atomium.be</a></p>  <p>©OPT-JR Remy</p>	<p>€ 大人9ユーロ 12～18歳と65歳以上 6ユーロ 6～11歳 2ユーロ 6歳以下 無料</p> <p>🕒 10:00～18:00</p> <p>Bd du Centenaire, 1020 Brussels (Bruparck内) ブリュッセルRing 8番出口 M: Heysel ☎ 02/475.47.77</p>
<p><b>Mini Europe</b></p>	<p>EU加盟国の歴史的建造物をモチーフにしたミニチュア。25分の1の縮小モデル。</p>
<p>🌐 <a href="http://www.miniEurope.com">www.miniEurope.com</a></p>  <p>©OPT-JR Remy</p>	<p>€ 大人 12.9ユーロ 12歳以下 9.7ユーロ 身長1.2m以下 無料</p> <p>🕒 1月上旬から3月下旬まで休園 それ以外の開場時間は季節によって異なるので確認のこと。</p> <p>Bd du Centenaire, 1020 Brussels (Bruparck内) ブリュッセルRing 8番出口 M: Heysel ☎ 02/478.05.50</p>
<p><b>Océade</b></p>	<p>室内には波の出るプールや、幼児用水遊びのプールなど。屋外プール、大きな滑り台もある。</p>
<p>🌐 <a href="http://www.oceade.be">www.oceade.be</a></p>  <p>©OPT-JR Remy</p>	<p>€ 大人 15.5ユーロ 身長1.3mまで 12.5ユーロ 1.15m以下無料 55歳以上 12.5ユーロ (4時間有効) 回数券10回:99ユーロ。1回に5人まで一緒に利用できる。</p> <p>🕒 火～金10:00～18:00 土、日、学校の休暇期間(毎日) 10:00～21:00 9月～3月は火曜日も定休。</p> <p>Bd du Centenaire, 1020 Brussels (Bruparck内) ブリュッセルRing 8番出口 M: Heysel ☎ 02/478.43.20</p>

<b>Walibi</b>	ベルギー最大のテーマパーク。プール (Aqualibi) も併設
<a href="http://www.walibi.be">www.walibi.be</a> 	€ 12~54歳 31ユーロ 3~11歳 27ユーロ 2歳以下 無料 55歳以上 27ユーロ ファミリーチケット、シーズンチケットあり。パーキング6ユーロ ㊦ 4月上旬~11月上旬 開園 10:00 閉園 季節、曜日によって変わるので要確認 ~18:00、~19:00、~21:00、~23:00 Bd de l'Europe 100, 1300 Wavre ☎010/42.15.00 E411 (Wavre) 6番または9番出口
<b>Domaine Provincial de Huizingen</b> 	45ヘクタールの敷地には、美しい庭園の他、屋外プール、テニスコート、ボート、ミニ電車など。遊具も充実している。 € 大人 5ユーロ 3~12歳 3ユーロ ㊦ 開園 9:00 閉園 ~17:00、~18:00、(夏季)~20:00 Torleylaan 100, 1654 Huizingen E19 20番出口 ☎02/383.00.20
<b>Bellewaerde Park</b> <a href="http://www.bellewaerdepark.be">www.bellewaerdepark.be</a>	52ヘクタールの敷地に6つのテーマパーク。電車で回るサファリ、ジェットコースター、モノレール、川下りなど € 大人 19ユーロ 身長1~1.4m 15ユーロ 1m以下 無料 55歳以上15ユーロ; パーキング6ユーロ ㊦ 3月下旬~11月上旬 開園 10:00 閉園 季節・曜日によって変わるので要確認 ~17:00、~18:00、~21:00、~22:00 Meenseweg 497, 8902 Ieper E40→E17→A19 3番出口 (Beselare) ☎057/46.86.86 

<b>Bobbejaanland</b>	ボブヤーンのショー、船でのミシシッピー下り、モノレールなど
<p>🌐 <a href="http://www.bobbejaanland.be">www.bobbejaanland.be</a></p> 	<p>€ 大人 31ユーロ          子ども (身長1.4m以下) 26ユーロ 1m未満 無料          55歳以上 26ユーロ          ウェブサイトでチケットを購入すると1ユーロの割引あり          ☎ 4月上旬～11月上旬 10:00～18:00; 7月中旬～8月中旬 ～19:00          Olensteenweg 45, 2460 Kasterlee          E313 22番出口 (Herentals-Oost)          ☎014/55.78.11</p>
<p>🌐 <a href="http://www.limburg.be/bokrijk">www.limburg.be/bokrijk</a></p>	<p>550ヘクタールの敷地に昔のフラマン地方の家・農家・風車などを再現。植物園、迷路もあり、遊具も豊富</p> <p>€ 野外博物館 (4～9月)          大人 7ユーロ (日祭りと7、8月:10ユーロ)          6～12歳 3.5ユーロ (日祭りと7、8月:5ユーロ)          5歳以下 無料          博物館以外 無料          ☎ 野外博物館:開園期間中毎日10:00～18:00          それ以外9:00～17:00 冬季は土、日曜閉園          Bokrijklaan 1, 3600 Genk          E314 30番出口 (Park Midden Limburg)          ☎011/26.53.00</p>
<p>🌐 <a href="http://www.boudewijnpark.be">www.boudewijnpark.be</a></p> 	<p>テーマパークとイルカショーやホリデーオンアイスショー</p> <p>€ 大人 23ユーロ          子ども (12歳未満) 19ユーロ 身長1m未満 無料          60歳以上、障害を持つ人 19ユーロ          ☎ 3月下旬から9月末まで          10:00～17:00          7、8月 ～18:00 (毎日)          Alfons de Baeckestraat 12, 8200 Bruges          E40 8番出口信号右折          ☎050/38.38.38</p>

<b>Zoo-Antwerpen</b> <b>アントワープ動物園</b>	ゾウ、キリンや肉食動物、ペンギンやオットセイが見られる。
<p>🌐 <a href="http://www.zooantwerpen.be">www.zooantwerpen.be</a></p>  <p>© Toerisme Vlaanderen / D. de Kieffth</p>	<p>€ 大人 17.5 ユーロ 3~11歳 12.5 ユーロ</p> <p>🕒 開園 10:00          閉園 1、2月~16:45          3、4、10月~17:30          5、6、9月~18:00          7、8月~19:00</p> <p>Koningin Astridplein 26, 2018 Antwerpen          アントワープ駅裏          ☎ 03/202.45.40</p>
<b>Planckendael</b>	自然を生かした広々とした動物園。ヤギ・ポニーなどと遊べるコーナー、イカダ乗り、遊具場もある。
<p>🌐 <a href="http://www.planckendael.be">www.planckendael.be</a></p>	<p>€ 大人 17.5ユーロ 3~11歳 12.5ユーロ</p> <p>🕒 開園 10:00          閉園 1、2月~16:45          3、4、10月~17:30          5、6、9月~18:00          7、8月~19:00</p> <p>Leuvensesteenweg 582, 2812 Muizen-Mechelen          E19 11番出口          ☎ 015/41.49.21</p>
<b>Château de Beloeil</b>	Ligne公爵家の城。15~19世紀の本と美術品のコレクション。25ヘクタールのフランス式庭園も美しい
<p>🌐 <a href="http://www.chateaubeloeil.com">www.chateaubeloeil.com</a></p> 	<p>€ 大人 8 ユーロ (城内、庭園、オーディオガイド込み)          公園のみ 4 ユーロ          6~12歳 5.5ユーロ、公園のみ 1ユーロ</p> <p>🕒 13:00~18:00          イースター休暇から9月の週末、祝日と7、8月の毎日</p> <p>Rue du Château 11, 7970 Beloeil          Tournaiの東南25km E42 27番か28番出口          ☎ 069/68.94.26</p>
<b>Aquatopia</b>	アントワープ駅前にある水族館
<p>🌐 <a href="http://www.aquatopia.be">www.aquatopia.be</a></p>	<p>€ 大人 13.95 ユーロ 3~12歳 9.5ユーロ</p> <p>🕒 10:00~18:00 年中無休 (12/25を除く)</p> <p>Koningin Astridplein 7, 2018 Antwerpen          ☎ 03/205.07.40</p>

<b>Grotte de Han</b> アンの洞窟	ミシュラン旅行ガイドブックで3つ星にマークされた世界的に有名な洞窟。博物館、動物園も併設
🌐 <a href="http://www.grotte-de-han.be">www.grotte-de-han.be</a> 	€ 大人 11.5ユーロ 3～12歳 7.5ユーロ 博物館や動物園との共通チケットあり 🕒 2月～12月 10:00～16:30 (冬季は11:30より) 時間毎のガイドツアー 季節によって時間が異なるため要確認 Rue J. Lamotte 2, 5580 Han-sur-Lesse E411 23番出口 (Han-sur-Lesse) ☎084/37.72.13
<b>Meuse</b> ミューズ川遊覧	🌐 <a href="http://www.bateaux-meuse.be">www.bateaux-meuse.be</a> ・Dinant - Anseremme (往復45分) € 往復大人 5.5 ユーロ 小人 4ユーロ 🕒 3月下旬～11月上旬の毎日10:00～18:30の間30分ごとに出発  ・Dinant - Freyr (往復1h45分) € 大人 9.5 ユーロ;小人 8 ユーロ 🕒 5月～9月中旬の毎日 14:30発 * 他のコースもあり Rue Daoust 64, 5500 Dinant ☎082/22.23.15
<b>Monde Sauvage Safari</b>	車がミニ電車で回るサファリパーク。ヤギ・ポニーと遊べる広場もある。犬は入園不可 🌐 <a href="http://www.mondesauvage.be">www.mondesauvage.be</a> € 大人 15 ユーロ 3～12歳 11 ユーロ 洞窟と博物館入館料が一緒になったチケットもある。 🕒 3月中旬～11月中旬 10:00～ 閉園は季節・天気によって変わるので要確認 Fange de Deigné 3, 4920 Aywaille LiègeからE25 46番出口 (Remouchamps) ☎04/360.90.70

<b>Réserve Naturelle du Zwin Provinciaal Natuur-park Zwin</b>	何千という鳥が見られる自然公園 近接するJardin des Papillons (蝶の庭)との共通チケットあり
🌐 <a href="http://www.zwin.be">www.zwin.be</a> 	€ 大人 5.2ユーロ 小人 3.2ユーロ (6~11歳) 60歳以上4.4ユーロ 🕒 4月~9月 9:00~17:30 10月~3月 9:00~16:30 学校休暇以外 月定休 Graaf Léon Lippensdreef 8, 8300 Knokke-Heist ブルージュから国鉄で30分、Knokke下車 ☎050/60.70.86
<b>Safari Beekse Bergen</b>	125種類以上もの動物が間近に見られるサファリ 遊覧船、電車、遊具施設もある。
🌐 <a href="http://www.safaripark.nl">www.safaripark.nl</a>	€ 大人 3.95~19.5ユーロ 3~11歳 12.95~17.5ユーロ 2歳以下 無料 (季節により料金が変わる) 🕒 開園 10:00 閉園 (夏季)~ 17:00 または~ 18:00 (冬季)~ 16:00 または~ 16:30 月により閉園時間が変わるので要確認 Beekse Bergen 31, 5081 NJ Hilvarenbeek (オランダ) E19→E312(A58)→N269 ☎0900/233.57.32
<b>Efteling</b>	ヨーロッパで最も古い遊園地の一つ 緑豊かな園内にメリーゴーランド、ジェットコースター、移動展望台、川下りなどがある。 4つ星のEfteling Hotel併設
🌐 <a href="http://www.efteling.nl">www.efteling.nl</a>	€ 4歳から27ユーロ 3歳以下無料 2日用チケット49ユーロ 🕒 4月末~10月 11:00~20:00 冬季は週末のみ 11:00~18:00 開園、閉園時間が変わるので要確認 Europalaan 1, 5171 KW Kaatsheuvel (オランダ) ☎(+31)416/288.111

## ◆映画館、劇場

### 映画館

一般の映画館入館料は大人9ユーロ、子ども7ユーロです。午前中の上映や回数券などには割引料金の設定があります。また、居住区の文化センターでは各種映画の上映会が頻りに催されています。居住地区役所のウェブサイトや無料で配布されるタウン誌などを参考にしてください。



映画情報サイト	<b>Cinebel</b> ☎ <a href="http://www.cinebel.be">www.cinebel.be</a>	
チケット購入サイト	<b>FNAC</b> ☎ <a href="http://www.fnac.be">www.fnac.be</a> <b>Sherpa</b> ☎ <a href="http://www.sherpa.be">www.sherpa.be</a>	
<b>映画館 ブリュッセル中心街</b>  	<b>Actor's Studio</b> Rue des Bouchers 16, 1000 Brussels ☎ 02/512.16.96	
	<b>Arenberg Galleries</b> Gal de la Reine 26, 1000 Brussels ☎ 02/512.80.63	☎ <a href="http://www.arenberg.be">www.arenberg.be</a>
	<b>Aventure</b> Galerie du Centre 57, 1000 Brussels (入口はRue des Fripiers側) ☎ 02/219.17.48	
	<b>Nova Cinema</b> Rue d'Arenberg 3, 1000 Brussels ☎ 02/511.24.77	☎ <a href="http://www.novacinema.com">www.novacinema.com</a>
	<b>UGC de Brouckère</b> Pl. de Brouckère 38, 1000 Brussels ☎ 0900/104.40	☎ <a href="http://www.ugc.be">www.ugc.be</a>
<b>映画館 ブリュッセル市内</b>  	<b>Kinepolis (HeyselのBruparck内)</b> Bd du Centenaire 20,1020 Brussels ☎ 02/474.26.00	☎ <a href="http://www.kinepolis.com">www.kinepolis.com</a>
	<b>Movy-Club</b> Rue des Moines 21, 1190 Forest ☎ 02/537.69.54	☎ <a href="http://www.movy-club.be">www.movy-club.be</a>
	<b>UGC / Toison d'Or</b> Av. de la Toison d'Or 8, 1050 Ixelles ☎ 0900/104.40	☎ <a href="http://www.ugc.be">www.ugc.be</a>
	<b>Le New Stockel</b> Av. de Hinnisdael 17, 1150 Woluwe-St.-Pierre ☎ 02/779.10.79	
	<b>Styx – Cinemas</b> Rue de l'Arbre Bénit 72, 1050 Ixelles ☎ 02/512.21.02	

映画館 ブリュッセル近郊	
	<b>Ciné Centre</b> Avenue de Mérode 91, 1330 Rixensart ☎ 02/653.94.45
	<b>Kinepolis Imagibraïne</b> Boulevard de France, 1420 Braine-l'Alleud ☎ 02/389.17.17 ☎ www.kinepolisimagibraïne.cinenews.be
	<b>Wellington</b> Chaussée de Bruxelles 165, 1410 Waterloo ☎ 02/354.93.59 ☎ www.cineswellington.be
	<b>Kinepolis Leuven</b> Bondgenotenlaan 145-149, 3000 Leuven ☎ 016/31.96.00 ☎ www.kinepolis.com
	<b>Studio Leuven</b> Burgemeesterstraat 30, 3000 Leuven ☎ 016/30.07.00
	<b>Musée du Cinéma / Filmmuseum</b> Rue Baron Horta 9, 1000 Brussels 古い映画を上映。日本映画も時々上映される。 ☎ www.ledoux.be
<b>Brussels International Festival of Fantastic Films</b> ヨーロッパで有数のファンタスティック映画祭 2009年は第27回目。4月中旬開催予定 日本の映画も多数上映される。詳細はウェブサイト ☎ www.biff.org	

#### 劇場・コンサートホール

<b>Palais des Beaux-Arts / Paleis voor Schone Kunsten</b> ☎ www.Bozar.be	クラシックコンサート、映画、展覧会など Rue Ravenstein 23, 1000 Brussels ☎ 02/507.82.00 (24h info ☎ 02/507.84.44)
<b>Cirque Royal</b> ☎ www.cirque-royal.org	ポップス、ロック、演劇、ダンス、バレエなど Rue de L'enseignement 81, 1000 Brussels ☎ 02/218.20.15
<b>Forest National</b> ☎ www.forestnational.be	ポップス、ロック、バレエ、ダンス、マジックショーなど Av. Victor Rousseau 208, 1190 Forest ☎ 02/340.22.11
<b>Théâtre National</b> ☎ www.theatrenational.be	演劇、ダンス、コンサートなど Bd Émile Jacqmain 115, 1000 Brussels ☎ 02/203.41.55

<b>Théâtre Royal de la Monnaie/ De Munt</b> モネ劇場	オペラ劇場	
☎ <a href="http://www.lamonnaie.be">www.lamonnaie.be</a>	シーズンチケット (abonnements / abonnements): 6月から電話予約 受付 ☎ 070/23.39.39 パラ売リチケット: 公演の30日前くらいから発売。発売日は要確認。 年間プログラム (無料) は劇場窓口で配布。電話で送付依頼も可。 「Rencontres Musicales / Muzikale Ontmoetingen」 モネオーケストラによる室内楽や、エリザベートコンクール入賞者によるミ ニコンサート。モネ劇場小ホールまたはモネアトリエにて。 10～6月の毎週金曜日 12:30～13:30 7.5ユーロ/回 チケット: モネ劇場で販売 (当日12:00～、予約不可) Rue Léopold 4, 1000 Brussels ☎ 02/229.12.00 チケット ☎ 070/23.39.39	
	<b>Royal Flemish Theater</b>	演劇、ダンス、バレエ、コンサートなど Rue de Laeken 146, 1000 Brussels ☎ 02/210.11.12
☎ <a href="http://www.kvs.be">www.kvs.be</a>		
<b>Kaaithheater</b>	演劇、ダンス、コンサートなど Square Saintelette 20, 1000 Brussels ☎ 02/201.59.59	
☎ <a href="http://www.kaaitheater.be">www.kaaitheater.be</a>	<b>Les Halles de Schaerbeek</b> 演劇、ダンス、コンサートなど Rue Royale Ste-Marie 22b, 1030 Schaerbeek ☎ 02/218.21.07	
	<b>Théâtre du Vaudeville</b>	演劇 Galerie de la Reine 13, 1000 Brussels ☎ 02/511.23.45

## ◆美術館、博物館

ベルギーには多くの美術館・博物館があり、ヨーロッパのすばらしい作品に触れる機会がたくさんあります。12歳以下の子どもは無料の場合が多く、きちんとマナーを守れば家族一緒に本物のヨーロッパ芸術を楽しむ絶好のチャンスです。カフェやミュージアム・ショップが併設されていることが多いので、見学の合間に家族でくつろいだり、買い物を楽しんだりすることができます。夏休みなどの長期休暇には子ども向けのスタージュを企画しているところもあります。☞ p.88「スタージュ」

<p><b>Hôtel de Ville</b> 市庁舎</p> 	<p>ゴシック様式ファサード、高さ96mの塔が象徴的。タペストリーのコレクションなどを展示。ガイドツアー（40分間）</p> <p>€ 5ユーロ            ☉ 冬季（10～3月）火・水14:30（蘭語） 13:45（仏語） 15:15（英語）            夏季（4～9月）上記日時にプラスして日曜日11:30（仏語） 10:00（蘭語） 12:15（英語） 祝日閉館            Grand-Place, 1000 Brussels ☎ 02/279.43.65            M: De Brouckère, Gare Centrale</p>
<p><b>Maison du Roi</b> 市立博物館</p>	<p>ブリュッセル市の考古学や歴史に関する文献、レース、タペストリー、宝飾品等の美術工芸品、世界各国から贈られた「小便小僧」の衣装の展示</p> <p>€ 大人3ユーロ 6～15歳1.5ユーロ 5歳以下無料            ☉ 火～日10:00～17:00            Grand-Place, 1000 Brussels ☎ 02/279.43.50            M: De Brouckère, Gare Centrale</p>
<p><b>Maison d'Erasmus / Erasmushuis</b> エラスムスの家</p> <p>📍  <a href="http://www.erasmushouse.museum">www.erasmushouse.museum</a>            📧 info@erasmushouse.museum</p>	<p>オランダ生まれの人道主義者エラスムスが、1517～1521年の間、数ヶ月住んでいた貴族的な邸宅。ベギン会修道院も見学可</p> <p>€ 1.25ユーロ 5歳以下無料            ☉ 火～日10:00～17:00            Rue du Chapitre 31, 1070 Anderlecht ☎ 02/521.13.83            M: St-Guidon</p>
<p><b>Musée des Instruments de Musique / Muziekinstrumentenmuseum</b> 楽器博物館</p> <p>📍 <a href="http://www.mim.fgov.be">www.mim.fgov.be</a></p>	<p>5,000点以上の古楽器を収蔵し、約1,500点が常時展示されている。楽器を演奏して音を聞くことができる。建物はアールヌーヴォー様式</p> <p>€ 大人5ユーロ            26歳までと60歳以上4ユーロ            12～18歳1.5ユーロ            12歳以下無料            （特別展、グループは別料金）            毎月第1水曜日13:00以降 無料            ☉ 火～金 9:30～16:45            土、日 10:00～16:45            Rue Montagne de la Cour 2, 1000 Brussels ☎ 02/545.01.30            M: Gare Centrale</p> 

<p><b>Belgian Comics Strip Centre</b> マンガ博物館</p> <p>🌐 <a href="http://www.cbdb.be">www.cbdb.be</a></p>	<p>日本でも知られるタンタンをはじめ、ベルギーマンガの原画、資料などを展示。建物はアールヌーヴォーの父、Victor Hortaの設計</p> <p>€ 大人6.2ユーロ 6～11歳2.5ユーロ 5歳以下無料 🕒 火～日 10:00～18:00 Rue des Sables 20, 1000 Brussels ☎ 02/219.19.80 M: Botanique</p> 
<p><b>Muséum des Sciences Naturelles de Belgique / Koninklijk Belgisch Instituut voor Natuurwetenschappen</b> 自然科学博物館</p>  <p>🌐 <a href="http://www.sciencesnaturelles.be">www.sciencesnaturelles.be</a></p>	<p>恐竜(動く模型もあり) やマンモスの化石・剥製・鉱物の標本など展示</p> <p>€ 大人7ユーロ 6～17歳4.5ユーロ 5歳以下無料(特別展入場料は別) 毎月第1水曜13:00以降 無料 🕒 火～金 9:00～16:45 土、日 10:00～18:00 長期休暇中は週末時間 月曜閉館 Rue Vautier 29, 1000 Brussels ☎ 02/ 627.42.38 M: Maelbeek, SNCB: Bruxelles-Luxembourg</p>
<p><b>Musée Van Buuren</b></p> <p>🌐 <a href="http://www.museumvanbuuren.com">www.museumvanbuuren.com</a></p>	<p>1930年代のアール・デコの邸宅が美術館となったもの。16～20世紀絵画のコレクションがある。</p> <p>€ 大人10 ユーロ(庭園のみ5 ユーロ) 12歳から学生5ユーロ(庭園のみ2.5ユーロ) 11歳以下無料 🕒 毎日 14:00～17:30 火定休 Av. Léo Errera 41, 1180 Uccle ☎ 02/343.48.51</p> 
<p><b>Musée Horta / Hortamuseum</b> オルタ美術館</p> <p>🌐 <a href="http://www.hortamuseum.be">www.hortamuseum.be</a> ✉ <a href="mailto:info@hortamuseum.be">info@hortamuseum.be</a></p>	<p>アールヌーヴォーの父、Victor Hortaが1898～1919年の間、妻と共に住んだ家。アールヌーヴォー様式のらせん階段や手すり、床、照明、調度品など、随所に美しい曲線の装飾を見ることができる。</p> <p>€ 大人7ユーロ 学生とシニア3.5ユーロ 小中学生2.5 ユーロ 🕒 火～日14:00～17:30 Rue Américaine 25, 1060 St.-Gilles ☎ 02/543.04.90</p>
<p><b>Royal Museum of Central Africa</b> アフリカ博物館</p> <p>🌐 <a href="http://www.africamuseum.be">www.africamuseum.be</a></p> 	<p>アフリカの仮面や装飾品・楽器・丸木舟などを展示。動物や昆虫の剥製・標本も豊富で、ジャングルを再現している。庭続きのテルビューレンの森も美しい</p> <p>€ 大人4ユーロ シニア3ユーロ 13～17歳1.5ユーロ 12歳以下無料(特別展は別料金) 🕒 火～金 10:00～17:00 土、日 10:00～18:00 毎月第1水曜日13:00以降 無料 Leuvensesteenweg 13, 3080 Tervuren ☎ 02/769.52.11</p>

<b>Musées Royaux des Beaux-Arts de Belgique</b> ベルギー王立美術館	古典美術館と近代美術館が隣接している。
	€ 両館共通チケット (常設展のみ) 大人 5ユーロ 13~18歳 3.5ユーロ 12歳以下 無料 ☎ 火~日10:00~17:00 毎月第1水曜13:00以降 無料 Rue de la Régence 3, 1000 Brussels M: Gare Centrale、Parc
<b>Musée d'Art Ancien</b> 王立古典美術館	14~19世紀の美術作品。ルネッサンス前期の作品やベルギーフランドル派のブリューゲル・ルーベンスの作品、印象派など豊富なコレクションあり
☎ www.fine-arts-museum.be	Rue de la Régence 3, 1000 Brussels ☎ 02/508.32.11
<b>Musée d'Art Moderne</b> 王立近代美術館	印象派以降の20世紀美術から現代美術まで。ベルギーを代表するシュールレアリスト、ポール・デルヴォーやルネ・マグリットの作品も数多くコレクションしている。
☎ www.fine-arts-museum.be	Place Royale 1-2, 1000 Brussels ☎ 02/508.32.11
<b>Parc du Cinquantenaire</b> サンカントネール公園	公園内に博物館自動車博物館、軍事博物館、美術歴史博物館がある (詳細以下)。
	Parc du Cinquantenaire, 1000 Brussels M: Merode、Schuman
<b>Autoworld Brussels</b> 自動車博物館	1880年代~1970年代までのクラシックカー400台以上を展示
☎ www.autoworld.be	€ 大人 6ユーロ 学生 4.7ユーロ 6~13歳 3ユーロ 5才以下 無料 ☎ 4月~9月10:00~18:00 10月~3月 10:00~17:00
<b>Musée Royal de l'Armée et d'Histoire Militaire</b> 王立軍事博物館	独立戦争期から二度の世界大戦を含む現在までのベルギー軍の武器・軍服を展示。特に軍用機のコレクションが充実している。
☎ www.klm-mra.be	€ 入館無料 ☎ 火~日9:00~12:00 / 13:00~16:45 ☎ 02/737.78.33
<b>Musée du Cinquantenaire et Pavillon Horta-Lambeaux</b> 王立美術歴史博物館	古代エジプト・メソポタミア・ギリシャ・ローマの古代美術からヨーロッパの陶芸・ガラス工芸・タペストリーなど。130室以上の展示室があり、幅広いコレクション
☎ www.kmkg-mrah.be	€ 大人 5ユーロ 13~18歳 4ユーロ 12歳以下 無料 常設展のみ ☎ 毎月第一水曜13:00以降 無料 火~金 9:30~17:00 土、日、祝日 10:00~17:00 ☎ 02/741.72.11

<b>Brussels Tram Museum</b> (Brussels Public Transport Museum)	2009年にリニューアルオープン予定	
🌐 <a href="http://www.trammuseumbrussels.be">www.trammuseumbrussels.be</a>	Avenue de Tervuren 364B, 1150 Woluwe-St.-Pierre	
<b>Magritte Museum</b>	2009年6月2日オープン予定	
🌐 <a href="http://www.musee-magritte-museum.be">www.musee-magritte-museum.be</a>	Koningsplein 1, 1000 Brussels ☎ 02/508.32.11	
<b>BELVue Museum</b>	1830年のベルギー独立から現在までの歴史を王室の紹介とともに写真、ビデオ、資料で展示。以前は王室の住居に使われていた建物	
🌐 <a href="http://www.belvuemuseum.be">www.belvuemuseum.be</a> ✉ <a href="mailto:info@belvue.be">info@belvue.be</a>	Place des Palais 7, 1000 Brussels ☎ 070/22.04.92	© M. Verhulst
<b>Musée de la Photographie de Charleroi</b>	写真博物館 🌐 <a href="http://www.museephoto.be">www.museephoto.be</a>	
<b>Musée des arts contemporains du Grand-Hornu</b>	Grand-Hornu 現代アート美術館 🌐 <a href="http://www.mac-s.be">www.mac-s.be</a>	
<b>Musée Provincial Félicien Rops</b>	Félicien Rops美術館 (Namur) 🌐 <a href="http://www.ciger.be/rops">www.ciger.be/rops</a>	
<b>Musée Royal de Mariemont</b>	王立博物館 (Mariemont) 🌐 <a href="http://www.musee-mariemont.be">www.musee-mariemont.be</a>	
<b>Stedelijk Museum voor Actuele Kunst</b>	現代アート美術館 (Gent) 🌐 <a href="http://www.smak.be">www.smak.be</a>	
<b>Musée de la Vie Wallonne</b>	ワロンの生活博物館 (Liège) 🌐 <a href="http://www.viewallonne.be">www.viewallonne.be</a>	
<b>Groeninge Museum Bruges</b>	フラマン・アート・コレクション 🌐 <a href="http://www.vlaamsekunstcollectie.be/index.aspx?local=fr&amp;p=brugge">www.vlaamsekunstcollectie.be/index.aspx?local=fr&amp;p=brugge</a>	
<b>Diamond Museum</b>	州立ダイヤモンド博物館 (Antwerpen) 🌐 <a href="http://www.diamantmuseum.be">www.diamantmuseum.be</a>	
<b>Rubens' House</b>	ルーベンスの家 (Antwerpen) 🌐 <a href="http://www.antwerpen.be/eCache/BFR/16/355.cmVjPTQ1NDc.html">www.antwerpen.be/eCache/BFR/16/355.cmVjPTQ1NDc.html</a>	

## 語学学校

<b>Alliance Française</b>	仏語のみ。総合的に仏語を学習したい人向き 週5回 340ユーロ／月より 週3回 月、水、金 175ユーロ／月より 週2回 火、木 98ユーロ／月より 午前、午後、土曜、夜間コースあり
🌐 <a href="http://www.alliancefr.be">www.alliancefr.be</a>	Rue de la Loi 26, 1040 Etterbeek ☎ 02/502.46.49 M: Arts-Loi
<b>AMIRA</b>	仏語のみ。会話中心、教科書あり 午前、午後、夜コース／グループレッスン40hにつき222ユーロ～ 各種言語、毎日、夏期、冬期、プライベートコースあり
🌐 <a href="http://www.amira.be">www.amira.be</a> ✉ <a href="mailto:learn@amira.be">learn@amira.be</a>	Rue du Trône 14-16, 1000 Brussels ☎ 02/640.68.50 M: Trône; SNCB: Bruxelles-Luxembourg
<b>Berlitz</b>	仏、蘭、英、独語、その他各種言語。ベルリッツ方式 グループレッスンは10週間 30レッスン 2,200ユーロ他 プライベート、セミプライベートコースあり
🌐 <a href="http://www.berlitz.be">www.berlitz.be</a>	Av. Louise 306-310, 1050 Ixelles ☎ 02/649.61.75 M: Louise
<b>C.L.L.</b>	仏、蘭、英、独語、その他各種言語で会話中心 レッスン開始は10月、2月、5月 (60h、42h、30h) 249.13ユーロより 午前の部 9:30～11:30、午後の部13:00～15:00、夜の部18:30～20:30 各種言語、土曜、プライベート、短期集中コースあり
🌐 <a href="http://www.cll.be">www.cll.be</a>	Avenue de Kraainem 61, 1200 Woluwe-St-Lambert ☎ 02/771.13.20 M: Kraainem
<b>C.P.A.B.</b>	仏、蘭、英語。会話中心、教科書あり。レッスン開始2、4、9、11月 100hにつき225ユーロ (ID有)／300ユーロ (ID無) 午前、午後の部は月・水・金、夜の部は月・木、または火・木
🌐 <a href="http://www.cpab.net">www.cpab.net</a>	Galerie de la Toison d'Or (4ème étage) Ch. d'Ixelles 29-31, 1050 Ixelles ☎ 02/511.01.09 M: Porte de Namur
<b>E.P.F.C.</b>	仏、蘭、英、独、スペイン語。文法中心の大クラス。12h／週で10レッスン か6h／週で20レッスンコースで105ユーロ。午前、午後、夜間の部あり 電話によるテーブル案内あり (英語、仏語)
🌐 <a href="http://www.epfc.eu">www.epfc.eu</a>	Campus Plaine ULB-C Bd du Triomphe 220, 1160 Auderghem ☎ 02/650.59.59

<b>I.F.C.A.D.</b>	仏語のみ。プレテストによるクラス分け。9月、11月、1月、3月、5月中旬開始の5期制。1期120hにつき85ユーロ、5期600hにつき345ユーロ
🌐 <a href="http://www.ifcad.be">www.ifcad.be</a>	Av. Legrand 57, 1050 Ixelles ☎ 02/640.46.69
<b>ブリュッセル外国語大学</b>	仏、蘭、英、独語、その他各種言語。仏語の日本人のためのクラスあり 文法・発音は日本人教師。会話・L.L.はベルギー人教師。金・土曜日クラス(各16回) 9:00~12:30 360ユーロ (8~15人) 申込みは年2回
🌐 <a href="http://www.heb.be/isti">www.heb.be/isti</a>	Rue Joseph Hazard 34, 1180 Uccle ☎ 02.340.12.80 ☎ 02/346.18.01 (渡辺)
<b>LANGUAGES UNLIMITED</b>	仏、英、独、ギリシア語。30h/360ユーロ 10週間グループコース、40ユーロ/1h (2人) セミ・プライベートコースを始め、各種言語、集中、個人、子どもコース(仏語、英語)、会社でのグループレッスン、個人レッスンなど(小人数グループレッスン中心)
🌐 <a href="http://www.languages-unlimited.be">www.languages-unlimited.be</a>	Av. de Tervuren 108, 1040 Etterbeek ☎ 02/534.76.84 山田 M: Merode, Montgomery
<b>Centrum voor Volwassenenonderwijs Kamer voor Handel en Nijverheid van Brussel</b>	仏、蘭、英、独、スペイン語、イタリア語、アラビア語。公的機関のため授業料が安い。9月、1月よりレッスン開始。半年コース(初級)週2回70ユーロ、1年コース(中、上級)週1回104ユーロ(教科書代別) 受付:12月上旬、1~2月、5~6月、8~9月
🌐 <a href="http://www.cvo-khnb.net">www.cvo-khnb.net</a>	Vrije Universiteit Brussel Bd de la Plaine 2, 1050 Ixelles ☎ 02/629.39.08 M: Delta, Pétilion
<b>Fondation 9</b>	仏、蘭、英、独語その他各種言語 ブリュッセル市、ブリュッセル自由大学、ブリュッセル商工会議所が出資して設立した各種語学学校。グループ、個人レッスン、1、2週間の短期集中コース、会話テーブルクラス、イブニングクラスなど
🌐 <a href="http://www.fondation9.be">www.fondation9.be</a>	Avenue Louise 485, 1050 Ixelles ☎ 02/627.52.52
<b>IRIS CLUB (アイリスクラブ)</b> 2009年4月開講	仏語、英語 サバイバル・フレンチ&イングリッシュ教室 生活便利帳編集部による実践フランス語、英語教室。個人&グループレッスン。日本人女性講師。出張または講師宅にて
🌐 <a href="http://www.iris-club.org">www.iris-club.org</a> ✉ <a href="mailto:info@iris-club.org">info@iris-club.org</a>	

## 音楽と表現芸術

ベルギーの小中学校には音楽、家庭科、図画工作のような教科がありませんが、代わりに各市区町村にはアカデミーと呼ばれる芸術教育一般のための組織があり、楽器などの音楽芸術、バレエなどの運動芸術、演劇や発声などの表現芸術、水彩画、油彩などの絵画芸術を無料あるいは協賛金のみで習うことができます。ブリュッセルでは仏語と蘭語組織に分かれています。学校カレンダーに準拠し、9月～翌6月が1コースで、入学手続きは夏休み前の6月または新学期開始直後の9月に行う必要があります。



仏語アカデミー	
<b>Académie d'Ixelles</b>	楽器、ソルフェージュ、バレエ、ジャズダンス、演劇、絵画、デッサン、版画、彫刻など
✉ academie.musique@ixelles.be	Avenue des Eperons d'Or 16, 1050 Ixelles
<b>Académie d'Uccle</b>	楽器、ソルフェージュ、バレエ、演劇
📞 www.aca-uccle.be	Rue du Doyenné 60, 1180 Uccle
<b>Académie de Musique de Woluwe-St-Pierre</b>	楽器、ソルフェージュ、バレエ、演劇など
📞 www.woluwe1150.be/musique	Avenue Ch. Thielemans 28, 1150 Woluwe-St-Pierre
<b>Académie de Musique, des Arts de la Parole et de la Danse (Woluwe-St-Lambert)</b>	楽器、ソルフェージュ、バレエ、演劇など
✉ academie.wsl@swing.be	Avenue des Deux Tilleuls 2A, 1200 Woluwe-St-Lambert
<b>Académie Communale "Franz Constant" d'Auderghem</b>	楽器、ソルフェージュ、バレエ、演劇など
📞 www.academie-auderghem.be	Rue des Ecoliers 7, 1160 Auderghem
<b>Académie des Beaux-Arts de Watermael-Boitsfort</b>	絵画、デッサン、版画、漫画、コンピューターグラフィック、彫刻など
✉ pierrefromont@hotmail.com	Place Andrée Payfa-Fosséprez 10, 1170 Watermael-Boitsfort
<b>Académie de Musique de Watermael-Boitsfort</b>	楽器、ソルフェージュ、バレエ、ジャズダンス、演劇など
	Rue Francois Ruytinx 31, 1170 Watermael-Boitsfort
<b>Académie de Musique de Saint-Josse-ten-Noode / Schaerbeek</b>	楽器、ソルフェージュ、バレエ、ジャズダンス、演劇など
📞 www.ecoles.cfwb.be/acadintercsjtn	Rue Général Eenens 66, 1030 Schaerbeek

蘭語アカデミー	
<b>Muziekacademie van het Gemeenschapsonderwijs</b> ☎ ma-an.be	Dapperheidsplein 5, 1070 Anderlecht
<b>Hoofdstedelijke Academie voor Muziek, Woord en Dans</b> ☎ sec.muziekacademie @brunette.brucity.be	Fransmanlaan 118, 1020 Brussel (Laken)
<b>Muziekacademie van het Gemeenschapsonderwijs "Frédéric Chopin"</b> ☎ ma.etterbeek@skynet.be	Oudergemlaan 124, 1040 Etterbeek
<b>Gemeentelijke Muziekacademie "M. van De Moortel"</b> ☎ www.freewebs.com/ muziekacademie_jette	Wilgstraat 1, 1090 Jette
<b>Muziekacademie van het Gemeenschapsonderwijs "J.H. Fiocco"</b> ☎ ma.schaarbeek@rago.be	Lambertmontlaan 184-186, 1030 Schaarbeek
<b>Gemeentelijke Muziekacademie Sint-Lambrechts-Woluwe</b> ☎ www.muziekacademie 1200woluwe.be	Kroningslaan 42, 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
<b>Gemeentelijke Muziekacademie Sint-Pieters-Woluwe</b> ☎ users.skynet.be/bk239891/ gmaspw.htm	Henri Vandermaelenstraat 61, 1150 Sint-Pieters-Woluwe
<b>Muziekacademie van Antwerpen</b> ☎ demuziekacademieantwer- pen.be	Mechelsesteenweg 125, 2018 Antwerpen



個人教室

<b>Cucinamondo</b> 南イタリア家庭料理 ☎ www.cucinamondo.com	40ユーロ/回 Av. Wolvendael 113, 1180 Uccle ☎ 0496/23.23.97 (日本語) SNCB: Sint Job
<b>Mme Dufrière</b> ヨーロッパ家庭料理	木、金 (第1、3) / 月1回 10:00~15:00 35ユーロ/回 ☎ 010/41.04.53
<b>木村麻子</b> フランス料理 ✉ asako.kimura@skynet.be	毎週火、木。35ユーロ/回 Rue Alphonse Renard 86, bte13, 1180 Uccle ☎ 02/347.65.76 または0473/12.77.47
<b>キューエフ</b> 桜子 ベルギーの食材でオリジナル料理、フルコース料理など ✉ sakurako@brutele.be	月1~2回 10:00~14:00頃 31~35ユーロ/回 (材料費込み) Rue Camille Lemonnier 23, 1050 Ixelles ☎ 02/347.41.31 (16:00~)
<b>The International Food Club</b> 和食以外の家庭料理教室 ✉ chika.hayashi@telenet.be	月1回 Zuidlaan 3, 1560 Hoeilaart ☎ 0475/96.16.15 林 智香 SNCB: Groenendaal 駅まで送迎相談
<b>工房フランドル</b> (絵画) ✉ bel.class@meroving.jp	鉛筆デッサンから始め、木炭、グレイ地デッサン、三色デッサン、筆によるデッサンと進み、透明水彩画技法に入る。 チケット制 1回券 28ユーロ/5回券 130ユーロ 画材代 最初に無料体験授業2回 Hoeilaartの工房にて 木 13:00~15:30 日15:00~17:30 ☎ 02/657.94.17 五味
<b>平安カルチャーセンターASBL</b> (習字)	Av. de Beaulieu 12, 1160 Auderghem ☎ 02/512.92.30 M: Beaulieu
<b>ベルギーボビンレース</b> ✉ bonappetit.itadakimasu@hotmail.com	月4回月曜 9:15~12:15または13:00~16:00 80ユーロ/月 Av. de Beaulieu 12, 1160 Auderghem M: Beaulieu
<b>あじさい</b> (女声コーラス)	日本人学校発足直後より活動しているPTAサークル。日本人学校保護者以外も入部可 オーデルゲムアカデミー音楽室にて 火 13:00~15:00 ☎ 0497/237.568 田保真美代
<b>Asbl Cristal de Musique</b> (ヴァイオリン) ✉ becrimus-violinlessons@yahoo.co.jp	Rue Froissart 5, 1040 Etterbeek (教室) 土倉 (とくら) 政伸
<b>立花佳嗣</b> (クラシックギター) ✉ tachibana_y@yahoo.co.jp	☎ 0487/65.08.89 または☎ 02/660.48.76
<b>Chikako</b> (ヴァイオリン) ✉ cours.violon@gmail.com	ブリュッセル市内で出張レッスン ☎ 0473/55.04.84



堀越恵秋 (いけ花) ☎ kay.horikoshi@skynet.be	Avenue du 13eme Tirailleurs 49, 1300 Limal ☎ 010/41.12.94
公文教室 ☎ kumon.bxl@gmail.com ☎ kumon.uccle@gmail.com	国・算・数・英・仏・乳幼児教室・通信 ブリュッセル教室 Rue de la Molinee 42, 1160 Auderghem ブリュッセル・ユックル教室 Rue Zwartebek 8, 1180 Uccle
加藤真弓 (英語) ☎ mlmayumi@hotmail.com	1クラス6名まで。Uccle区講師宅にて ☎ 0496/23.23.97
Nathalie Ishizuka (英・仏語) ☎ nathalie.ishizuka@gmail.com	35ユーロ/時間 Av. Brugmann 29, 1060 St.-Gilles ☎ 02/537.74.65 (日本語可)
多良重子 (フランス語)	Av. du Martin-Pecheur 50, 1170 Watermael-Boitsfort ☎ 02/672.05.17

# KUMON

ブリュッセル(Auderghem)教室  
Rue de la Molinee 42, 1160 Bruxelles  
Tel 0479 41 86 64  
e-mail : kumon.bxl@gmail.com

**算数・数学、国語・英語・仏語・乳幼児**

ブリュッセル・ユックル(Uccle)教室  
Rue Zwartebek 8, 1180 Bruxelles  
Tel & Fax : 02 376 28 21  
e-mail : kumon.uccle@gmail.com

見学・一日体験随時受付  
成人の方も学習できます

## LANGUAGES UNLIMITED

☆グループコース30時間 = €360

- ※10週間グループコース 仏・英語少人数グループ
- ※個人コース (当校・自宅・オフィスにて)
- 午前・午後 週2回×1時間半コース 個人集中コースあり
- 午前・午後 週1回×2時間 / 3時間コース
- ※会社にてのグループコース
- 夜間・土曜コース 週1回×2時間 Business English コースあり
- ※セミプライベートコース (2人グループ)
- ※ロシア語等他の語学も受講可能
- 子供用英語・フランス語 当校かご自宅にて

お問い合わせ、お申し込みは、マダム山田までご連絡ください。  
Tel & Fax : 02 / 534 76 84 メトロ Merode / Montgomery  
e-mail : Info@languages-unlimited.be www.languages-unlimited.be  
Avenue de Tervuren 108, 1040 Bruxelles

# 第7章

## アントワープ

## アントワープ

アントワープは、ブリュッセルから47km北方にあるベルギー第2の都市で、北海に注ぐスヘルデ川東岸に発達した世界有数の貿易港を中心に、中世から栄えている港湾都市です。日本で一般的に用いられている「アントワープ (Antwerp)」は英語名で、蘭語では Antwerpen (アントウエルペン)、仏語ではAnvers(アンヴェルス)と表記します。



市の中心部にあるマルクト広場の市庁舎は16世紀に建設された北方ルネッサンス様式の代表的建造物で、広場には「アントウエルペン」の語源といわれる巨人退治の伝説を表した「ブラボーの泉」があります。童話『フランダースの犬』の少年の最期の舞台として知られる聖母マリア大聖堂や、中世絵画界の巨匠であるルーベンスの家、王立美術館など、市内には芸術的な見所が豊富にあります。また、アントワープは、ダイヤモンドの流通基地や、現代ファッションの流行発信地として世界的に名高く、服飾品、アクセサリなどのショッピングも満喫できる華やかな一面を持った都市でもあります。

公用語は蘭語ですが、英語の普及率は高く、外国人の旅行者や居住者も多いため、生活一般では広く英語が通じます。北東郊外には緑豊かな住宅街が広がっており、英語による教育を行うインターナショナルスクールのうち2校は、市中心部から7kmほど北の街Ekerenにあります。

### ●学校

<b>Antwerp International School</b> <a href="http://www.ais-antwerp.be">www.ais-antwerp.be</a> <a href="mailto:ais@ais-antwerp.be">ais@ais-antwerp.be</a>	Veltwijcklaan 180, 2180 Ekeren ☎ 03/543.93.00
<b>Antwerp British School</b> <a href="http://www.britishschoolantwerp.org">www.britishschoolantwerp.org</a> <a href="mailto:antwerpbritschool@pandora.be">antwerpbritschool@pandora.be</a>	Korte Altaarstraat 19, 2018 Ekeren ☎ 03/271.09.43 Mr. A. Hill / School Head Master
<b>Da Vinci International School</b> <a href="http://www.da-vinci.be">www.da-vinci.be</a> <a href="mailto:info@da-vinci.be">info@da-vinci.be</a>	Verbondstraat 67, 2000 Antwerpen ☎ 03/216.12.32 Mrs. Ilse De Souter / Head of School

### ●語学学校 (特に記載のない場合は蘭語コース)

<b>STLB / SCVO Site</b> アントワープ市立語学学校	レベル1: 週6、9、12時間 計240h 開始月9、1月 レベル2: 週6、9時間 計480h (約2年間) 開始月9、1月 大人数のグループレッスン。レベル1~5まで終了するのに約5年間かかる。16歳以上対象。文法、会話を総合的に学習。始めはクラス人数が多いが脱落する人も多いため少人数クラスになっていく。授業は蘭語で行われる。
<a href="http://www.scvo-site.be">www.scvo-site.be</a>	Kipdorpevest 24, 2000 Antwerpen (他にも教室あり) ☎ 03/233.37.90

<b>LBC</b>	レベル1、2/週2回 レベル3～会話と文法に分かれ、各週1回。一方のみの選択も可。期間/9月～1月、1月～5月(15週間/1コース) 全部で5年間。大教室でのグループレッスン。他の語学コースあり
☎ <a href="http://www.lbconderwijs.be">www.lbconderwijs.be</a>	Sudermanstraat 5, 2000 Antwerpen ☎ 03/220.89.00
<b>Huis van het Nederlands</b>	蘭語初心者のために各人に適したコースや学校の紹介や申し込みをしてくれる市のサービス機関 🕒 月～木 9:00～15:00
☎ <a href="http://www.nt2antwerpen.be">www.nt2antwerpen.be</a>	Langstraat 102, 2140 Borgerhout ☎ 03/270.39.30
<b>Berlitz</b>	グループレッスン (4～7人)、期間9～11月、1～3月、3～5月 / 月・水週1回 18:00～21:00 (499ユーロ/10回40レッスン/テキスト代別) / セミプライベート (2～3人) 月・金9:00～12:00、13:30～16:30 990ユーロ/1週間40レッスン+24レッスン (Berlitz club) の他、プライベートレッスンなど。最初に面接をして予算と目的に合ったコースを選び、授業は全てネイティブスピーカーによって蘭語で行われる。 他の語学コースあり
☎ <a href="http://www.berlitz.com">www.berlitz.com</a>	Britselei 15, 2000 Antwerpen (他にも教室あり) ☎ 03/237.17.50
<b>ICTL – Universiteit Antwerpen Stadscampus</b>	3カ月コース 10～12月・1～3月・4～6月 / 月・火・木 週3回午前・午後・夜間コース。夏季コース 7月、9月の1カ月集中コース / 月・火・木 9:00～16:00あるいは水・金 9:00～12:00 (全部で4レベル) / 他の語学コースあり。最高16人までのグループレッスン。徹底した蘭語での授業。会話などのレッスンが多く、文法などは少し触れ、あとは各自自宅で課題をこなす。毎回必ず課題が出るのでレッスン以外にもかなりの時間を取られる。他の学校で1年かける内容を1カ月または3カ月で終了するので授業のスピードも速い。短期間に習得したい人向き。レベルA (一番下のレベル) を始める前にある程度基礎知識があったほうがよい。
☎ <a href="http://www.ua.ac.be/ictl">www.ua.ac.be/ictl</a>	Prinsstraat 8, 2000 Antwerpen ☎ 03/220.48.03
<b>Stedelijk CVO-Talen</b>	蘭語以外のヨーロッパの言語。コース期間9～6月 / 18:30～21:00 (週2回) 授業料98.80ユーロ / 1年間
	Eikenstraat 8, 2000 Antwerpen ☎ 03/212.19.60



●休日に営業しているスーパー

<b>GB Express</b>	Anselmostraat 34, 2000 Antwerpen ☎ 03/248.21.60 ⌚ 7:00~20:00 年中無休
<b>GB Express Belgiëlei</b>	Belgiëlei 104-106, 2018 Antwerpen ☎ 03/239.57.15 ⌚ 7:00~20:00 年中無休
<b>GB Express Antwerpen Roosevelt</b>	Rooseveltplaats 8, 2000 Antwerpen ☎ 03/226.58.75 ⌚ 7:00~20:00 年中無休
<b>Express - St Gummarusstraat</b>	St Gummarusstraat 13-21, 2060 Antwerpen ☎ 03/213.19.14 ⌚ 木以外 8:00~20:00
<b>Express - Donksesteenweg</b>	Donksesteenweg 212, 2930 Brasschaat ☎ 03/650.16.90 ⌚ 火~土8:00~20:00日8:00~19:00 月定休

この他Theaterpleinの朝市 (Vogelen Markt) は、9:00~13:00ごろまで

●中華食材店（日本の食品・食器なども扱う）

<b>新華超級市場</b> SUN WAH SUPERMARKT 🌐 www.sunwahsupermarket.com	Van Wesenbekerstraat 16-18, 2060 Antwerpen (アントワープ中央駅近く) ☎ 03/770.77.14 ⌚ 月~土 9:00~18:00 日、祭定休
--	--

●ケーキ・パン・チョコレート

<b>HANS BURIE</b> 🌐 www.chocolatier-burie.be	Korte Gasthuisstraat 3, 2000 Antwerpen ☎ 03/232.36.88
<b>ROMA</b>	Industriezone Krekelenberg, Industrieweg 15, 2850 Boom ☎ 03/888.33.13
<b>Del Rey</b> 🌐 www.delrey.be	Appelmansstraat 5-7, 2018 Antwerpen ☎ 03/470.28.61 軽食もとれる

●ショッピングセンター 📄 p.177



●ピアノ店

<b>PIANO GOOSSENS</b> 🌐 www.pianogoossens.be	Liersessesteenweg 316, 2640 Mortsel ☎ 03/449.94.46 レンタル可
---	---

●家具店

<b>SCAPA Home</b> ☎ www.scapahome.be	Huidevettersstaat 16, 2000 Antwerpen ☎ 03/227.38.54 ☎ 月～土 10:00～18:30
---	--

●スポーツ施設

<b>CASABLANCA (スキー練習場)</b> ☎ www.skicasablanca.be	Wouwerstraat 15, 2970 's Gravenwezel ☎ 03/658.52.06
<b>GEMEENTELIJKE SPORTDIENST</b> Brasschaat市営スポーツセンター ☎ www.brasschaat.be/?SGREF=5385 ✉ sport@brasschaat.be	Bredabaan 407, 2930 Brasschaat ☎ 03/650.03.30

●公園、遊園地 ☎ p.205

●医療機関 ☎ p.69

●レストラン



© Terrence Vanover / D. de Kruif

<b>IROHA (和食)</b>	Lange Herentalsestraat 12, 2018 Antwerpen ☎ 03/213.08.32 ☎ 月～土 12:00～14:00 / 18:30～22:30 日、祭(昼) 定休
<b>IZUMI (和食)</b> ☎ www.resto.be/IZUMI	Beeldhouwersstraat 44, 2000 Antwerpen ☎ 03/216.13.79 ☎ 火～土 12:00～16:00 / 18:30～22:30 日、月定休
<b>三辰 (和食)</b>	Ossenmarkt 19, 2000 Antwerpen ☎ 03/234.09.49 ☎ 火～土 12:00～14:00 / 18:30～22:00 日 18:30～22:30
<b>山田レストラン (ラーメン、和食)</b>	Krohenburgstraat 31, 2000 Antwerpen ☎ 03/226.62.42 ☎ 月 12:00～18:00 火～土 12:00～20:00 日、祭定休
<b>Estro Armonico (グリル)</b>	Oude Koornmarkt 16, 2000 Antwerpen ☎ 03/226.08.90 ☎ 月～日 18:00～
<b>港 Minato (和食)</b> ☎ www.restaurantminato.be ✉ atsuko@skynet.be	Vlaamse kaai 61, 2000 Antwerpen ☎ 03/237.60.64 ☎ 12:00～14:00 / 18:30～22:00 水定休
<b>TROPICOS</b> (メキシカン・ブラジル料理)	Van Cuyckstraat 2, 2000 Antwerpen ☎ 03/231.99.64 ☎ 土、日(昼) 定休
<b>Het Gebaar</b> ☎ www.hetgebaar.be	Leopoldstraat 24, 2000 Antwerpen ☎ 03/232.37.10 ☎ 11:00～18:00 日、月、祭定休

<b>Las Mañas</b> (スペイン料理)	Ankerrui 36, 2000 Antwerpen ☎ 03/231.72.20 ⌚ 日定休
<b>Dock's café</b> ☎ www.docks.be	Jordaenskaai 7, 2000 Antwerpen ☎ 03/226.63.30 ⌚ 月～木 12:00～14:30 / 18:00～23:00 金 12:00～14:30 / 18:00～24:00 土 12:00～14:30 / 18:00～24:00 日 12:00～22:30
<b>City Palace</b> (中華料理) ☎ www.citypalace.be	Van Wesenbekerstraat 31, 2060 Antwerpen ☎ 03/227.30.73
<b>DK</b> (中華料理)	Van Wesenbekerstraat 44, 2060 Antwerpen ☎ 03/233.25.78
<b>喜万年</b> (中華料理) ☎ www.orientaldelight.be	Van Wesenberkeerstraat 46, 2060 Antwerpen ☎ 03/232.15.83
<b>富城楼</b> (Full Sing) (中華料理)	Van Arteveldestraat 65-67, 2060 Antwerpen ☎ 03/225.06.54 日本語メニューあり
<b>Sir Anthony Van Dijck</b> (フランス料理) ☎ www.siranthonyvandijck.be	Oude Koormarkt 16, 2000 Antwerpen ☎ 03/231.61.70 日定休



© Toeliana Antwerpen / A. Koppelman

# 第8章

## 帰国、国外転出が決まったら

---

228 住居の賃貸契約と家屋鑑定

---

228 荷物の運送と運送会社

---

229 各種手続き

---

232 リバース・カルチャーショック

---

## 帰国、国外転出が決まったら



☞ p.13 「賃貸契約」

家屋鑑定人を探す  
Pages d'Or / Gouden Gids  
キーワード  
「experts immobiliers /  
experts land & bosbouw」



**日本に自動車を輸送する**  
自動車の輸送は、運送会社が引き受けてくれますが、ベルギーで使用していた自動車が日本の排ガス規制に適合するか、あらかじめ調べておく必要があります。自動車登録証、保険証は手元に置いて有効期限などを確認しておきましょう。



228

### ◆住居の賃貸契約と家屋鑑定 (expert / expert)

帰国、国外転出が決まったらできるだけ早く家主に通告します。通常、ペナルティーなしで退去できるのは退去希望日の3カ月前以前に通告した場合ですが、契約によって異なるためよく確認しましょう。借主が外国人の場合はディプロマティック・クローズ (diplomatic clause「転勤免責条項」=中途解約に関する特別の取り決め。これにより解約時に支払う違約金などが決定される) など、契約期間と契約破棄の際の条件が決められていることが多いようです。家主への通告は、書留郵便で送付しなければ法律上の効力を持ちません。退去の際、通常は家主と借主の双方がそれぞれ家屋鑑定人を依頼し、入居時に記入した賃貸物件の原状証明 (état des lieux / plaatsbeschrijving) と現況を比較し、新たな損害については修理費が請求されます。通常の使用による汚れは補償の対象とはなりません。家屋鑑定人を依頼して入退去のチェックをするシステムは日本にはないものですが、ベルギーでは一般に行われています。退去が決まったら、鑑定人が入る前に直せる所は修理し、十分に清掃しておく必要があります。

### ◆荷物の運送と運送会社

荷物の梱包、輸送は運送会社がやってくれます。価格は目的地、梱包の方法、輸送経路、輸送の方法などで異なりますので、事前に見積りを取りましょう。

#### 運送会社

遠藤運輸	☎ 02/721.27.64 🕒 月～金 8:30～17:00
コヤナギワールドワイド 🌐 www.koyanagiworldwide.com ✉ omatsu@koyanagiworldwide.com	☎ 02/726.70.32 🕒 月～土 8:30～19:00
日新ベルギー ✉ info@nissin.be	☎ 02/751.44.99 🕒 月～金 8:30～17:00
日本通運 🌐 www.nittsu.eu/be	☎ 02/751.78.14 🕒 月～金 8:30～18:00
ヤマト運輸 ✉ japanesedesk@yamatoeurope.com	☎ 02/751.46.56 🕒 月～金 8:30～17:00

## ◆各種手続き

### ●日本大使館領事部への届出

在留届を抹消する必要があります。大使館領事部に帰国、または国外転出の連絡(電話、FAX、郵便)をしてください。

### ●役所への届出

居住地区の役所へ帰国、または移転の通告をしなければなりません。帰国する場合は家族全員のIDカードを返却します。家族にはベルギーを離れることを記載した証明書が発行されます。この証明書は荷物の発送、身分証明、あるいは税務署の申告の際に必要なため、数通のコピーをもらっておくとよいでしょう。

### ●学校関係

帰国に際して必要な主な書類には次のようなものがあります。日本の学校の入学や転入には、書類の内容を含めて細かく指定されている場合がありますので、帰国前によく確認してください。

- ・在学証明書
- ・成績証明書
- ・健康診断書
- ・教科書給付証明書(日本人学校に通学した場合)
- ・推薦状など

\*子どもがその学校で学習面や社会面、スポーツ、行事などで活躍した場合、また何か資格や賞を取得したときなどの証明書、書類などは大切に保管するとよいでしょう。

### ●郵便局

郵便物の転送についてはp.125参照。

### ●電気、ガス、電話、水道

各機関の取り扱い事務所には、停止してもらいたい日付を早めに連絡します。その際、請求書をすぐに発行してもらいたい旨を伝えると、約束の日に、係員がメーターを調べ、その場で請求書を発行してくれます。速やかに支払いを済ませましょう。

### ●銀行、テレビ、インターネット

各契約銀行または会社に早めに連絡してください。契約を解除するのに3カ月

**Ambassade du Japon  
Service Consulaire**  
Rue de Luxembourg 14A  
1000 Brussels  
郵送あて先:  
Avenue des Arts 58  
1000 Brussels  
☎ 02/500.05.80  
窓口:  
☉ 月～金 9:30～12:00 /  
13:30～16:00

農林水産省動物検疫所  
☎ [www.maff.go.jp/aqs/animal](http://www.maff.go.jp/aqs/animal)

ベルギーで必要書類の公印を扱う役所:

**AFSCA / FAVV**  
(Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire / Federaal Agentschap voor de veiligheid van de voedselketen) =ベルギーの動物検疫所 (犬、鳥など)  
WTC III 2nd floor  
Bd Simon Bolivar 30,  
1000 Brussels



「ペットとの帰国」

の期間が必要な場合があります。

#### ●ペットの帰国準備

ペットの帰国には、書類整備や予防接種など、準備に時間がかかります。ペットを連れての帰国を考えている場合、できるだけ早くから情報を集め、いつでも対処できるようにしておきましょう。帰国の際のペットの係留期間をなるべく短く(12時間以内)するには、帰国6カ月以上前からの準備が必要です。鳥の検疫は、鳥インフルエンザの影響で特に厳しくなっています。また、テロ対策のため、各航空会社の機内持ち込み規制はさまざまですので、個別の確認が必要です。

まずは日本の動物検疫所のサイトで日本の動物検疫の概要をチェックしましょう。このサイトから必要書類をダウンロードすることができます。ペットの帰国について検疫所では、「日本への入国(輸入)」という言葉を使っています。

イヌの場合、日本の動物検疫所のサイトからダウンロードした書類に、ベルギー政府の公印を受ける必要があります。

届出書類は、帰国前に日本の動物検疫所へファックスし、不備がないかチェックしてもらうことができます。分からないことや確認しておきたいことは入国予定空港の動物検疫所に電話やメールであらかじめ質問するとよいでしょう。



# KOYANAGI WORLDWIDE



送った荷物には笑顔で  
再会したいものですね・・・

お任せ下さい！  
国際引越はコヤナギで！！

Tel: 02 726 7032

Fax: 02 726 8791

Email: [omatsu@koyanagiworldwide.com](mailto:omatsu@koyanagiworldwide.com)  
[koyanagiww@skynet.be](mailto:koyanagiww@skynet.be)

## リバース・カルチャーショック

外国生活を終えて日本へ戻り、新たに生活を始めたとき、すんなりと日本の生活や習慣に慣れることができず、ある種のショックを感じる人は少なくないようです。このような帰国後の精神現象をリバース・カルチャーショックと呼びます。感じ方や程度には個人差がありますが、外国生活開始時にも増して大きなショックを受ける場合もあります。これは、日本からの出発に際しては外国で生活するのだからと抜かりなく精神的準備をしたのに対し、帰国に際しては、元の環境に戻るだけだからとあまり心構えをしないまま引越してしまいがちなためです。

リバース・カルチャーショックは、大人にも子どもにもそれぞれの再定着先環境に応じて起こるもので、次のような体験が共通しています。

### 会社で

- ✓ 駐在中空席にしていた期間の社内外情報の欠落を感じて、疎外感を味わう。
- ✓ 駐在中空席にしていた期間の社内環境の変化に馴染むことに時間がかかり、周囲の人と同じペースで働けないもどかしさを感じる。
- ✓ 駐在中に得た経験や知識を話そうとしても周囲が無関心なののがっかりする。
- ✓ 駐在前に築いていた人間関係が疎遠になり、以前と同じレベルの待遇、付き合いを持たずがっかりする。



### 社会で

- ✓ 友人、知人が自分の外国滞在の経験に無関心でがっかりする。
- ✓ 外国滞在中、まるで長いバカンスで毎日楽しく暮らしていたかのように思われ、日常生活で苦労したことを理解してもらえず歯がゆい。
- ✓ 外国滞在中に苦楽をともにした友人と別れ、寂しい気持ちがする。
- ✓ 日本不在中の社会情報が欠如していて友人との話題についていけない。
- ✓ 外国滞在中に、不便、不満を感じていた事柄で、日本に戻りさえすればこんなことはない、と自分を励ましていたことが、実際に戻ってみるとそれほど快適なものではないことに気づき、ショックを感じる。
- ✓ 外国滞在中に経験したレディーファーストなどの習慣が日本ではないことに気づき、がっかりする。
- ✓ 流行語、新語やはやりものについていけない。

### 学校で(子どもの体験)

- ✓ 友人が外国滞在の経験に無関心でがっかりする。
- ✓ 子どもなので遠慮なく「ベルギーでは～～だった」などと頻繁に話すため、周囲に煙たがられる。
- ✓ 友人環境が変わっていて仲間に入りにくく、つらい気持ちになる。
- ✓ 勉強についていくのがたいへんで、苦しい時期を過ごす。
- ✓ 親が引っ越しをしたせいでこんな目(環境適応の苦勞)にあっている、と被害者意識を感じ、親を恨む。
- ✓ 日本での生活をそれほど記憶しておらず、直前の外国滞在中の生活に慣れ親しんでおり、勝手に変わることが理解しがたく腹立たしい。
- ✓ 外国滞在中、日本人学校や現地校で英語以外の言語で教育を受けていた子どもが、日本では単純に「海外にいた＝英語がしゃべるはず」と思われ、苦痛を感じる。
- ✓ 英語教育を受けても、英語圏以外では環境の違いからそれほど英語レベルが上がらず、また発音が英国式でも米国式でもないことから、英米からの帰国子女に対して疎外感を持つ。



このような経験は、大人の場合、環境に馴染むとともに薄れて消滅していくのが普通ですが、子どもの場合、環境の変化による精神的ショックは大きく、適応に長い時間を要することがあります。帰国後の様子を注意して見守り、必要に応じて話を聞き、説明をして適応を助けてあげることが大切です。

### 帰国して感じたこと . . . (2008年実施の帰国者アンケートから)

- ! すべてにおいてスピードが速い (歩き、エレベーター、エスカレーター、車の速さ)。
- ! 携帯電話を購入しようとした際、あまりの機種、機能の多さに困った。
- ! お店のレジの人がてきぱきしている。
- ! お店の人が親切、しかし、目が笑っていない人もいる。
- ! 過剰包装のため、ゴミが多い。
- ! 自然が少なく、景色が殺伐としている。
- ! 子どもたちが外で行動できるのは助かるが、小さな子どもがひとりで歩いていた、バスを待っているのを見ると心配になる。
- ! 看板の字や電線が気になる。
- ! 電車の中で、皆一斉に携帯の画面を見つめている。
- ! 若い女性のお化粧が昼間でも濃い。
- ! 道路・駅構内などが清潔。
- ! デザインも色もそれぞれを好き勝手に建てた家やビル、空を覆う電線などをみるにつけ、ベルギーの街並みの美しさを思い起こす。

### 子どもの感じたこと . . .

- ! 日本の人は背が低い。
- ! 男子トイレの便器の位置が低すぎる。
- ! 日本の食べ物はおいしく、食べたいものばかりで太りそう。
- ! ブリュッセルの学校の子供たちの方が、日本の中学生より親切だった。
- ! 日本の中学生は言葉使いが悪い。
- ! 日本は人の数が多い。



# 第9章

## 付録

---

236 サイズ一覧表

---

237 洗濯に関する用語

---

238 ひとくち会話集

---

246 販売店、参考文献、協力者

---

247 広告主リスト

---

248 索引

---

250 あとがきにかえて

---

252 緊急／便利電話番号

---

◆ **サイズ一覧表**

メーカーや服地の種類によってサイズは若干異なります。

靴													
日本 (cm)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5	27.0	27.5	28.0
EU 男性						39	39.5	40	40.5	41	41.5	42	42.5
EU 女性	34	35	35.5	36	36.5	37	37.5	38					
靴													
日本 (cm)	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	15	16	17	18	19	
EU 子ども	18	19	20		21	22	23	24	26	28	29	30	

男性ウェア											
日本											
サイズ (首回り)	36	37	38	39	40	41	42	43	44	46	
胸囲 (cm)	86	91	97	102	107	112	117	122	127	132	
ウエスト (cm)	71	76	81	86	89	91	91	94			
袖丈 (cm)	81	84	86	89	91	91	94				
EU											
サイズ	46	48	50	52	54	56	58				
胸囲 (cm)	89	93	97	101	105	109	113				
	~	~	~	~	~	~	~				
	92	96	100	104	108	112	116				



女性ウェア							
日本	7	9	11	13	15	17	19
EU	1 36	1 38	2 40	3 42	3 44	4 46	4 48
バスト (cm)	82~84	85~88	89~92	93~96	97~100	101~104	105~108
ウエスト (cm)	60~63	64~67	68~71	72~75	76~79	80~83	84~87
ヒップ (cm)	87~90	91~94	95~98	99~102	103~106	107~110	111~114

赤ちゃん、子ども服									
サイズ	3 mois/ maan	6 mois/ maan	1 an/ jaar	2 ans/ jaar	3 ans/ jaar	4 ans/ jaar	5 ans/ jaar	6 ans/ jaar	8 ans/ jaar
月齢目安	3カ月	6カ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	8歳
身長 (cm)	60	68	72	86	94	102	108	114	126

◆ 洗濯に関する用語

日本語	仏語
英語	蘭語

服地繊維の種類

ウール wool	laine wol	ナイロン nylon	nylon nylon
カシミア cashmere	cashemire kasjmier	アクリル acrylic	acrylique acrylvezel
綿 cotton	coton katoen	絹 silk	soie zijde
レーヨン rayon	rayonne rayon		



洗濯、アイロン表示

	最高温度70°Cで、普通に洗濯できる。		最高温度約200°Cで、アイロンがけができる。
	最高温度30°Cで、弱洗い。下の黒線が弱洗いの意味		最高温度約150°Cで、アイロンがけができる。
	手洗いのみ。最高温度は40°C		最高温度約110°Cで、アイロンがけができる。
	ドライクリーニング可（外枠なしの絵もあり）		アイロンがけは禁止。低温スチームでも不可
	ドライクリーニング不可		平干し
	中のアルファベットはドライクリーニング溶剤の種類を表す。		吊り干し
	薄めた塩素系漂白剤が使える。		日陰の吊り干し
	タンブル乾燥高温可		「お洗濯のなぞ」
	タンブル乾燥低温可		

◆ひとくち会話集

医療編 1/3

日本語	仏語
英語	蘭語

症状などを説明する

診療予約をお願いします。 Can I make an appointment?	Je voudrais prendre rendez-vous. Ik zou graag een afspraak willen.
気分が悪いです。 I do not feel well.	Je ne me sens pas bien. Ik voel me niet goed.
頭(胃/歯)が痛いです。 I have a headache (stomachache/ tooth pain).	J'ai mal à la tête (l'estomac / aux dents). Ik heb hoofdpijn (Ik heb maagpijn / tandpijn).
寒気がします。 I feel a chill.	J'ai des frissons. Ik heb rillingen.
下痢をしています。 I have diarrhea.	J'ai la diarrhée. Ik heb diarree.
風邪をひきました。 I caught a cold.	J'ai attrapé un rhume. Ik heb een verkoudheid opgelopen.
吐き気がします。 I feel sick.	J'ai des nausées. Ik voel me misselijk.
めまいがします。 I feel dizzy.	J'ai le vertige. Ik voel me duizelig.
ここが少し(ひどく)痛いです。 I feel a slight (severe) pain here.	J'ai un peu (très) mal ici. Hier voel ik lichte (hevige) pijn.
私は(卵)アレルギー体質です。	Je suis allergique (aux œufs). Ik ben allergisch (voor eieren).
領収書を下さい。 May I have a receipt?	Donnez-moi un reçu, s'il vous plaît. Geef me een ontvangstbewijs alstublieft.
診断書を下さい。 Could you give me a medical certificate?	Puis-je avoir un certificat médical, s'il vous plaît ? Kan ik een doktersattest hebben alstublieft ?

医療編 2/3

出産

陣痛が始まりました。 The contractions have started.	Les contractions ont commencé. De weën zijn begonnen.
痛みは5分毎です。 I have a pain every 5 minutes.	J'ai mal toutes les 5 minutes. Ik voel de pijn om de 5 minuten.
破水しました。 My water has broken.	J'ai perdu les eaux. Mijn water is gebroken.
ズキンズキンする痛み a throbbing pain	une douleur lancinante een stekende pijn
軽い痛み a little pain	un peu mal een beetje pijn
激しい痛み a dull pain	une douleur importante hhet doet hevig pijn - het doet veel pijn
キリキリする痛み a griping pain	une douleur sourde een doffe / vage pijn
背中が痛みます。 I have a pain in my back.	J'ai mal au dos. Ik heb rugpijn.
腰が痛みます。 I have a pain in my waist.	J'ai mal aux reins. Ik heb pijn aan de nieren.
足の付け根が痛みます。 I have a pain in my leg joint.	J'ai mal à l'articulation de la jambe. Ik heb pijn aan de gewrichten van de benen.

赤ちゃんの健康

出産の経過はどうでしたか。 How was your pregnancy and delivery experience?	Comment s'est passé la grossesse et l'accouchement? Hoe was je zwangerschap en de bevalling.
問題なし / 問題あり no problem / with some problem	sans problème / avec problèmes (difficilement) probleemloos / moeilijk
自然分娩 / 帝王切開 natural delivery / by caesarian	accouchement naturel / par césarienne natuurlijke bevalling / per keizersnede
黄疸 jaundice	jaunisse geelzucht
母乳 / 人工栄養 breast-feeding / bottle-feeding	allaitement au sein / allaitement artificiel borstvoeding / flesvoeding
赤ちゃんの所見 observation of a baby	observation du bébé observatie van de baby
便 stool	selles stoelgang
日に何回 便をする？ How often a day?	Bébé va combien de fois par jour ? Hoeveel keer per dag maakt baby stoelgang?
便の色 color of the stool	la couleur des selles de kleur van de stoelgang
便のにおい smell of the stool	l'odeur des selles de geur van de stoelgang
便が固い(柔らかい) hard (loose) stool	les selles dures (un peu liquides) harde stoelgang (waterige stoelgang)

**交通編**

**駅で / 車で**

片道 (往復) の切符を下さい。 A one-way (round trip) ticket, please.	Un aller simple (aller-retour), s'il vous plaît. Een enkele rit/Een retourticket , alstublieft.
車が故障しました。 My car has broken down.	La voiture est en panne. Mijn auto is defect.
この地図でここはどの辺ですか。 Could you show me on the map where I am ?	Pouvez-vous me montrer où nous sommes sur cette carte? Kunt u mij op de kaart tonen waar wij ons bevinden?

**車を借りる / タクシー**

車を借りたいのです。 料金表を見せてください。 I'd like to hire a car. What are the rates?	Je voudrais louer une voiture. Quels sont les tarifs, s'il vous plaît ? Ik wil een auto huren. Wat zijn de tarieven alstublieft ?
(x)クラスの車を3日間借りたいの ですが。 I'd like to hire a (x) category car for 3days.	Je voudrais prendre une voiture de classe (x) pour 3 jours. Ik zou een auto uit klasse (x) willen voor 3 dagen.
～で乗り捨てにしたいのです。 可能ですか？ I'd like to leave it at ~. Is that possible ?	Je voudrais la laisser à ~ . Est-ce possible ? Ik zou hem in ~ willen achterlaten. Is het mogelijk ?
～の道路地図を下さい。 Do you have a road map for...?	Avez-vous une carte routière de ~ ? Heeft u een wegenkaart van ... ?
タクシーを1台、お願いします。 Please send a taxi to (住所)	Je voudrais un taxi, s'il vous plaît. Ik zou graag een taxi willen alstublieft.

**事故**

警察 (救急車) を呼んでください。 Please call the police (an ambulance).	Appelez la police (l'ambulance), s'il vous plaît. Bel de politie (een ziekenwagen), alstublieft.
私は車で事故を起こしました。 I had a traffic accident.	J'ai eu un accident de voiture. Ik heb een auto-ongeluk gehad.
怪我人がいます / いません。 There is a wounded person. / There is no wounded person.	Il y a des blessés. / Il n'y a pas de blessés. Er zijn gewonden. / Er zijn geen gewonden.
至急来てください。 Please come urgently.	Venez le plus vite possible, s'il vous plaît. C'est urgent. Kom zo snel mogelijk, alstublieft. Het is dringend !

車のトラブル

車が故障しました。 My car has broken down.	La voiture est en panne. De auto is defect.
私の車を引っ張ってくださいますか。 Would you tow my car with rope?	Voulez-vous me remorquer à l'aide d'une corde ? Kunt u me met een sleeptouw voorttrekken ?
ガソリンが切れました。 I have run out of gas (petrol).	Je n'ai plus d'essence. Ik heb geen benzine meer.
スターターが動きません。 The starter doesn't work.	Le démarreur ne fonctionne pas. De starter is defect.
右後部のタイヤがパンクしました。 I've got a flat right-rear tire.	Le pneu arrière droit a crevé. De rechter achterband is lek.
バッテリーを充電してください。 Please charge the battery.	Voulez-vous charger la batterie ? Wilt u de batterij laden?
ライトを調べてください。 Please check the lights.	Vérifiez l'éclairage. Controleer de lichten.
エアを入れてください。オイル交換をしてください。 Pump up the tires. Please change the oil.	Gonflez les pneus / Changez l'huile? Gelieve de banden op te pompen / de olie te verversen.
ウィンドーウォッシャー液が出ません。 The windscreen washer doesn't work very well.	Les lave-glaces ne fonctionnent pas. De ruitensproeier werkt niet.
ここから変な音がします。 There's funny noise here.	On entend du bruit ici. Er is een raar geluid langs deze kant.
インロックしてしまいました。 I have left my key in the car and the door has shut.	J'ai laissé la clef dans la voiture et la portière s'est fermée automatiquement. Ik heb de sleutel in de auto gelaten en de deur is automatisch gesloten.

日常生活編

ショッピング

<p>見ているだけです。 I'm just looking.</p>	<p>Je regarde seulement. Ik kijk gewoon maar.</p>
<p>～を買いたいです。 Can I have ～?</p>	<p>Je voudrais acheter ～. Ik neem dit. - Ik zou dit willen nemen.</p>
<p>～を見せてください。 Would you please show me ～.</p>	<p>Montrez-moi ～. Toon mij alstublieft ～.</p>
<p>手にとってもいいですか？ May I pick it up?</p>	<p>Puis-je le prendre? Mag ik het even vastnemen?</p>
<p>試着してみたいのですが。 I'd like to try it on.</p>	<p>Puis-je l'essayer ? Kan ik het proberen ?</p>
<p>それはどこで買えますか？ Where can I buy that ?</p>	<p>Où peut-on l'acheter? Waar kan ik het kopen ?</p>
<p>もっと大きい (小さい) のがありますか？ Do you have a bigger (smaller) one?</p>	<p>Avez-vous quelque chose de plus grand (petit) ? Heeft u iets groter / kleiner ?</p>
<p>これを下さい。 I'll take this.</p>	<p>Je voudrais prendre cela. Ik neem dit.</p>



郵便局で

切手を下さい。 Can I have stamps?	Je voudrais des timbres, s'il vous plaît. Ik zou postzegels willen alstublieft
この小包を日本に送りたいのですが。 I'd like to send this parcel to Japan.	Je voudrais envoyer ce paquet au Japon. Ik zou dit pakje naar Japan willen sturen.
葉書をロンドンに出したいのですが、切手代はいくらですか？ I'd like to send this postcard to London. What's the postage for it?	Quel est le tarif pour les cartes postales pour Londres ? Wat is het tarief voor briefkaarten naar Londen? Wat is het juiste tarief hiervoor ?
この手紙を書留でお願いします。 Please register this letter.	Je voudrais expédier cette lettre en recommandé. Ik zou deze brief per aangetekend willen versturen.

習い事

フランス語 (オランダ語) を習いたいです。 I'd like to learn French (Dutch).	Je voudrais apprendre le français (le néerlandais). Ik wil Frans (Nederlands) leren.
英語(日本語)の案内書はありますか？ Do you have a guidebook in English (Japanese) ?	Y a-t-il un guide en anglais (japonais)? Is er een Engelse (Japanse) gids ?
授業料はいくらですか？ How much is the tuition?	A combien s'élèvent les frais ? Wat kost het ?

## レストラン編

### 電話で予約する

<p>こんにちは。○月△日の夜7時に×名予約したいのですが。</p> <p>Hello, I'd like to reserve a table for × at seven Δ ○.</p>	<p>Bonjour. Je voudrais réserver une table pour × personnes, pour le soir du Δ○ à 19 heures.</p> <p>Goedendag, ik zou een tafel willen reserveren voor x personen om 19u deze avond.</p>
<p>…はい、お名前は？</p> <p>Sure. Your name, please ?</p>	<p>Oui. A quel nom, s'il vous plaît ?</p> <p>Jawel, op welke naam alstublieft?</p>
<p>○○です。</p> <p>My name is ○○.</p>	<p>C'est au nom de Monsieur (Madame) ○○.</p> <p>Op naam van Meneer (Mevrouw) ○○.</p>

### レストランで

<p>予約してある○○です。</p> <p>I have a reservation. My name is ○○.</p>	<p>J'ai réservé au nom de ○○.</p> <p>Ik heb gereserveerd op naam van ○○.</p>
<p>メニューを見せてください。</p> <p>May I have the menu card, please.</p>	<p>Pourrais-je voir la carte, s'il vous plaît ?</p> <p>Zou ik het menu mogen raadplegen ?</p>
<p>注文をお願いします。</p> <p>May I order, please.</p>	<p>Je voudrais commander.</p> <p>Ik zou graag willen bestellen</p>
<p>私は○○にします。</p> <p>I'll take ○○.</p>	<p>Je prends ○○.</p> <p>Ik bestel ○○.</p>
<p>注文した物がまだ来ていません。</p> <p>My order hasn't come yet.</p>	<p>Je n'ai pas encore été servi.</p> <p>Ik werd nog niet bediend.</p>
<p>お勘定をお願いします。</p> <p>Check, please.</p>	<p>L'addition, s'il vous plaît.</p> <p>De rekening alstublieft.</p>

### 肉の焼き方

<p>中心部はほとんど生焼け</p> <p>rare</p>	<p>saignante</p> <p>halfgaar</p>	<p>中心部までよく火を通す</p> <p>well done</p>	<p>bien cuite</p> <p>goed doorbakken</p>
<p>中心部に少し火を通す</p> <p>medium rare</p>	<p>bleue</p> <p>blauw</p>	<p>鉄板肉</p> <p>grilled</p>	<p>grillée</p> <p>geroosterd</p>
<p>中心部はピンク色</p> <p>medium</p>	<p>à point</p> <p>doorbakken</p>	<p>オープン焼き</p> <p>roasted</p>	<p>rôtie</p> <p>gebraden</p>

**便利帳取扱店 (順不同)**

アイリスクラブ (直販)	☎ www.iris-club.org ✉ sales@iris-club.org ☎ 02/241.15.76
青木書店	☎ 02/675.13.52
はるちゃん	☎ 02/660.06.66
スーパー田川	☎ 02/648.59.11

**参考文献 (順不同)**

『The Hints Book』	Nancy Kapstein / American Women's Club of Brussels
『Newcomer』	Ackroyd Publications S.A.
『ベルギー生活便利帳』	ブラッセル日本人学校PTA
『EXPATS IN BRUSSELS』	Casimac
『Test Achats』	Test-Achats
『Petits-Pois』	a.s.b.l. Petits-Pois

**本誌編集に協力いただいた方 (敬称略・順不同)**

ING銀行	在ベルギー日本大使館領事部
Best house	在日本ベルギー大使館領事部
Eurohouse	ベルギー観光局ワロン-ブリュッセル
ブラッセル日本人学校	ベルギー・フランダース政府観光局
プチコパン	福原美香
園田久美子	Farzin Ghojavand
栗田路子	Patrick Priem
稲田三郎	Paul Wynant
福原謙	増田典子
金井裕美子	松本尚美

広告リスト (掲載順)

日本通運	裏表紙
La Maison du Diamant	表紙裏
日本経済新聞	裏表紙裏
Best House International	P13
Eurohouse	P14
Fisher Properties	P18
Poot Services (Argenta)	P39
ING Group	P40
Groupe W	P43
日本人幼稚園	P79
JSTV	P127
北海水産	P150
Boutique Louise	P172
Perte d'Ange	P172
Salon de coiffure ASHIDA JUNKO	P172
Maasmechelen Village	P181
レストランLa Hacienda	P186
Royal La Rasante	P196
藤トラベル	P199
公文教室	P220
Languages Unlimited	P220
コヤナギワールドワイド	P231
Copy Rush sprl / Canon	P251

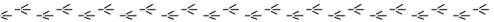
索引 1/2

page		page		page	
		36	銀行	6, 142	食料品
		39	銀行用語	7	書籍
	<b>あ</b>	7	薬	6	食器
178-181	アウトレット	61-63	薬	182	食器
222-226	アントワープ	236	靴のサイズ	243	ショッピング ひとくち会話
47	医師選び	100	車の購入	176-177	ショッピングセンター
4	移動祝祭日	120-121	車の部位の名称	169-170	書店
46-74	医療	37	クレジットカード	128	新聞
46	医療システム	147	ケーキ屋	33	水道
46	医療費	209-210	劇場	142-145	スーパー
238-240	医療 ひとくち会話	74	言語矯正士	88-89	スタージュ
47	医療保険	92-95	公共交通機関	191-195	スポーツ
55-56	医療用語	198	航空会社	8	生活費
81-83	インターナショナルスクール	171	工芸	157-161	洗剤
122	インターネット	92	交通	237	洗濯表示
163-164	インテリア	103	交通事情	157-161	掃除用品
228	運送会社	103-109	交通ルール	136	粗大ゴミ
32	運転免許	80	高等教育		
98-100	運転免許	215-216	語学学校		
208-209	映画館	113	故障(車)		
137	営業時間	242	故障(車) ひとくち会話		
182	贈り物	59	子育て		
72	オステオパシー	126	小包		
166	おもちゃ	165	子ども服、子ども用品		
217-218	音楽学校	132-134	ゴミ		
	<b>か</b>	209-210	コンサートホール		
38	カードの紛失	53	コンタクトレンズ		
95	カーリース		<b>さ</b>		
30-31	外国人登録	32	在外選挙		
163-164	家具	236	サイズ		
169	楽譜	146	魚屋		
124	格安電話システム	53	歯科医療		
170	画材店	108-110	事故		
33	ガス	241	事故 ひとくち会話		
113	ガソリンスタンド	110-111	事故報告書		
169	楽器	98	自動車		
75	学校	120-121	自動車用語		
54	体の部位用語	102	車両保険		
19-20	カルチャーショック	129	習慣		
197	観光案内局	30	住民登録		
228	帰国	3	祝祭日		
52	寄生虫	171	手芸		
71	キネジセラピー	57	出産		
36	キャッシュカード	169	趣味		
113	給油	90-91	障害児教育		
75	教育	80	小学校		
64	緊急	128	情報誌		
252	緊急電話番号	148	食料店		
241	緊急 ひとくち会話				
					<b>た</b>
				31	大使館
				6	台所用用品
				96	タクシー
				241	タクシー ひとくち会話
				126	宅配便
				21	治安
				15-17	地域情報
				14	地図ブリュッセル
				2	地図ベルギー
				130	チップ
				80	中学校
				12	賃貸契約
				144	デリバリー(スーパー)
				127	テレビ
				7	電化製品
				162	電化製品
				33	電気
				48	伝染病
				34	電話
				122-123	電話
				22	盗難
				32	投票
				205	動物園
				114-118	道路標識

索引 2/2

page		page	
<b>な</b>		<b>や</b>	
215-220	習い事	200-207	遊園地
244	習い事 ひとくち会話	124-125	郵便
154-156	肉の部位用語	244	郵便局 ひとくち会話
146	肉屋	171	洋裁
7	日用雑貨	76-79	幼稚園
146	日本食材店	50	予防接種
84-87	日本人学校	<b>ら</b>	
48	入院	127	ラジオ
59	乳児	134-135	リサイクル
237	布地用語	232-234	リパース・カルチャーショック
<b>は</b>		95	リムジン
119	パーキング標識	31	領事部
211-214	博物館	151-156	料理材料用語
109	罰金	197-199	旅行
36	バンコンタクト	198	旅行代理店
147	バン屋	200-210	レジャー施設
167	ビオ	183-186	レストラン
6	ビザ	245	レストラン ひとくち会話
211-214	美術館	187-190	レストラン用語
65-70	病院	95	レンタカー
173	美容院	241	レンタカー ひとくち会話
173	美容雑貨	95	レンタルバス
236	服のサイズ	74	ロゴペディール
8	物価	<b>ABC</b>	
9	不動産	36	Bancontact
12	不動産保証金	166	BIOショップ
12	不動産家賃	97	Cambio
10-11	不動産用語	97	Collecto
84-87	ブラッセル日本人学校	30	commune
38	振込み	92	De Lijn
170	文房具店	30	gemeente
230	ペットと帰国	30	IDカード発行
138-140	ペットと暮らす	229	IDカード返却
27-28	ペット持ち込み	51	Kind & Gezin
60	ベビーシッター	37	Maestro
165	ベビー用品	92	MIVB
143	返品	46	Mutuelle
182	宝石	92	NMBS
41	保険	51	O.N.E.
73	ホメオパシー	36	PROTON
<b>ま</b>		92	SNCB
131	マナー	88	stage
149	マルシェ	92	STIB
53	眼鏡	92	TEC
		46	Ziekenfonds





あしがきにかえて

2009年版『ベルギー生活便利帳』は、アイリスクラブによる初めての出版物です。日本人学校PTAから創刊25周年を迎えるこの冊子の編集を引き継ぎ、大幅改訂版を作成しました。

改定に伴い、旧版の掲載情報の整理、確認、更新、書き直しなどを行い、全体の情報量を約50%増加させました。四半世紀の長きに渡って多くの方々の手により大切に受け継がれてきた便利帳の価値を損ねず、これまで以上に利用者の皆さんの役に立つものにと、編集部一同心を砕きつつ作ったものです。

正味6カ月という短い期間での編集作業に当たっては、多くの方々のご好意とご協力をいただきました。快くお手伝いの手を差し伸べてくださった皆さまに心から感謝いたします。

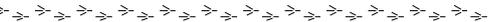
本冊子の内容についてお気づきの点がありましたらアイリスクラブまでご連絡ください。

2009年2月ブリュッセルにて

アイリスクラブ  
代表 福井 むつみ  
神野 陽子

『ベルギー生活便利帳』2009  
1983年 3月 初版発行  
2009年 3月 第12回改訂版発行  
本書からの無断転載はご遠慮ください。

編集・発行 アイリスクラブ  
www.iris-club.org  
irisclub@iris-club.org  
表紙写真 © BITC www.brusselsinternational.be  
レイアウト 松葉美由紀  
校正 寺尾實栄子、榎並いずみ、伊豆文子  
写真 Frank Moreau  
会計 Frédéric Lemoine  
販売 sales@iris-club.org  
広告 pub@iris-club.org  
印刷 Copy Rush sprl



Pub Canon/Copy Rush

緊急 / 便利電話番号

警察	☎ 101	
救急車、消防車	☎ 100	
欧州統一緊急番号(警察、救急車、消防車)	☎ 112	
毒物誤飲救急センター	☎ 070/24.52.45 🌐 www.poisoncentre.be	
ヤケド救急センター	☎ 02/268.62.00	
休日薬局センター	☎ 0900/10.500	
休日医師センター	☎ 02/479.18.18	
休日歯科医センター	☎ 02/426.10.26	
休日獣医センター	☎ 02/479.99.90	
SOS医師派遣センター	☎ 02/513.02.02	
電話の故障 (Belgacom)	☎ 0800/33.700 (仏) ☎ 0800/22.100 (蘭)	
電話番号案内 (国内)	☎ 1307 (仏) / 1207 (蘭) / 1405 (英)	
電話番号案内 (国外)	☎ 1304 (仏) / 1204 (蘭) / 1405 (英)	
チャイルドフォーカス (行方不明の子ども捜索)	☎ 110	
ブリュッセル清掃局	☎ 0800/981.81	
ガス漏れ	☎ 02/274.40.44	
電気のトラブル	☎ 02/274.40.66	
救急医療センター	Cliniques Universitaires Saint-Luc	☎ 02/ 764.16.02
	Universitair Ziekenhuis Brussel	☎ 02/ 477.51.00
	Centre Hospitalier Universitaire Brugmann	☎ 02/ 477.20.21 (大人) ☎ 02/ 477.31.00 (子ども)
	Centre Hospitalier Universitaire Saint-Pierre	☎ 02/ 535.40.55 (大人) ☎ 02/ 535.43.60 (子ども)
	Edith Cavell	☎ 02/ 340.40.01
	Erasme ULB	☎ 02/ 555.34.05
	Hôpital des Enfants Reine Fabiola	☎ 02/ 477.31.00
	Iris Sud-Etterbeek-Ixelles	☎ 02/ 641.48.12
	Iris Sud-Molière-Longchamp	☎ 02/ 348.57.41

☞ p.65-70  
「病院リスト」