26. 日本人のための生活情報

食生活

（1） 一般事情

- 食品は、プラハ市内にあるスーパーマーケット等で種類も量も豊富に揃っている。通りや広場の市場では、野菜や果物が安く買えるところもある。
- 一般的に、パン、乳製品、肉・ソーセージなどの加工製品が日本と比べ安くておいしいものがある。また、保存料を含まないものもあるため、日持ちは悪い。また一年を通して空気はかなり乾燥しているため、パンや野菜などはすぐに干からびたり、硬くなったりする。
- ここ数年は、プラハだけでなく、地方主要都市の郊外・幹線道路周辺に、駐車場が完備した２４時間営業の大規模複合ショッピングセンターが次々に登場し、日本で買い物をするのとほとんど変わらない状況になりつつある。

（2） 水

チェコの水は、水道水もミネラルウォーターも硬水。水道水は、飲料水として普通に飲める。心配なときは煮沸してから使用。ミネラルウォーターは、チェコ製のほか、日本でも知られた外国ブランドなど、様々な種類が手に入る。炭酸入りも多く売られているので、普通の(炭酸なしの) ミネラルウォーターを購入したい場合は、確認が必要。

（3） 日本食材

最近では日本食材を扱っている店が増えているし、日本食材専門店も数件ある。一般に中国･韓国系食材店で日本食材を置いているところがある。スペイン米、ベトナム米などは、普通のスーパーマーケットでも売られている。醤油、味噌、納豆、海草などは有機栽培食品専門店（Country Life 等）で、日本茶はお茶の専門店でも売られている。
日本食材を扱う主要店：

- Arirang（韓国・日本食材） Korunni 47/1186, Praha 2 Tel: 224 256 284
- Hana Trade（日本食品） Michelska 55, Praha 4 Tel: 261 216 741
- Japa(日本食材、食器等) Verdunská 21, Praha 6 Tel:233 320 629
- Shochiku,s.r.o(日本食材) Kladenska 34/540 ,Praha 6 Tel:235 359 307 Fax:235 350 390

（4） プラハ市内の主な食料品店

- 中心地の主なデパート、ショッピングセンター（場所）：Kotva（Nam. Republiky）、Tesco(Narodni trida、Andel)、Bila Labut(Na Porici)等
- 市内各地にチェーン店があるスーパーマーケット：Billa、Albert 等
- 魚屋：Seefood（Zborovska 49, Praha 5 Tel: 290 001 517、または Palladium 内)、La Bretagne (Siroka 22, Praha 1 Tel: 224 819 672)、MAKRO（自営業許可証所持者のみ利用可能）。

（5） 飲食店

プラハでは、大衆食堂から鹿肉やロブスターを出す超高級レストランまで、種類も数も非常に多くなった。中心地にはファストフードのチェーン店も多い。地元の人よりも観光客のほうが多いようなレストランでは、クレジットカードでの支払いも可。
言うまでもなく、チェコはビール王国。プラハの地ビールだけでも何種類もあって楽しめる。ワインは南モラヴィアの赤がよく飲まれていて安価で楽しめる。
なお、レストランでのチップの払い方は、「食事代の○%」という計算よりも、きりのよい数字にまとめて払う（例：287 コルナだったら、「300 コルナ」といって払う）か、細かいお釣りを残していくのが普通。

＊日本料理（店名・住所・連絡先の順）

「Miyabi / 雅」Navratilova 10, Praha 1 Tel: 296 233 102
「The Sushi Bar」Zborovska 49, Prague 5 Tel: 603 244 882
「Hanil」（韓国・日本料理）Slavikova 24, Praha 3 Tel: 222 715 867

「Millhouse-Sushi-kaitan」(回転寿司) Slovansky dum, Na Prikope 22, Praha 1
Tel: 221 451 771
「Korea House Restaurant」 (韓国料理・寿司) Sokolska 52, Praha 2 Tel: 224 266 246
「Tokyo-Korea/Japan Restaurant」 (韓国･日本料理) Sebska 347/2, Praha 2
Tel: 233 326 670
「Mashhana」(韓国･日本料理) Badeniho 3, Hradcany, Praha 6 Tel: 224 324 034
「桂」 HOTEL Diplomat 地下２階 Evropska 15, Praha 6 Tel: 296 559 298
「Yami」 (韓国・日本料理) Masna 1051/3, Praha 1 Tel:222 312 756
「Kimichi」 (韓国・日本料理) Nad Hradnim Vodojemem 29/11, Praha 6 Tel: 224 315 511
「Hanabi」Petrska 11, Praha 1 Tel: 222 324 634
「Yagumo」Milady Horakove 19, Praha 7 Tel: 233 931 698

＊チェコ料理：「U zlate hrusky」「U Kalicha」など、チェコの伝統的なレストランや飲み屋は、U で始まる店名が多い。市内中心地の店なら英語のメニューも置いてある。チェコは隣国のドイツ同様、肉とじゃがいもが中心の素朴な料理で、コース料理は日本人には量的に多すぎる（味は濃く塩辛い）。

典型的なチェコ料理は、レストラン（チェコ語 restaurace ﾚｽﾀｳﾗﾂｪ）だけでなく、ビアホール（チェコ語 hospoda ﾎｽﾎﾟﾀﾞ）、ワイン・バー（チェコ語 vinarna ｳﾞｨﾅｰﾙﾅ）でも食べられる。修道院直営の店、ビール工場直営店なども多く、雰囲気も楽しめる。

具体的に店名・場所などの情報を希望の場合は、チェコインベストまで。

＊その他の料理：中華料理店は市内どこにでもある（但し、日本のようなラーメンは残念ながら期待できない）。中心地では高級フランス料理店などもあるが、現在一番増えつつあるのはイタリア料理店（スパゲッティよりもピザを中心に出すところが多い）。一方、インド料理、ギリシャ料理、アラブ料理などのエスニック料理、ベジタリアン料理の店なども登場し、プラハに限っていうなら、レストランはバラエティー豊かになってきている。

（６） その他

家庭で使う鍋、包丁などの調理器具、食器、カトラリーなどたいていのものは、大手スーパーやデパートに行けば調達できる。炊飯器、和食器、お箸などの日本のものも低級品なら手に入る。洗濯機、冷蔵庫、電子レンジ、トースター、クリーナー、TV、オーディオ機器などほとんどの家電製品は調達できる。
電力は 220V／50Hｚ。日本の電化製品を使う際は、必ずアダプターや変圧器を使用すること。

衣料

（１） 気候

四季があり、平均気温は冬は－5℃、夏は 23℃である。真夏は 30℃以上になることもあるが、乾燥しているので日本の夏のような不快感はあまりなく、汗もそれほどかかない。冬は日照時間が短くなる上に、晴れる日が極端に減る。逆に５月から夏にかけての日照時間は長く、日差しも非常に強い。この落差に慣れていない日本人は、冬は風邪をひきやすく、夏は睡眠不足になりやすいので日頃から注意。内陸性気候の特色として、昼間温度は高くても朝夕は急に冷え込む。雨は年間を通して少ないが、３月下旬～4 月上旬は悪天候が続き、9 月下旬～10 月初めはプラハでは濃霧がよく発生する。

プラハの年間平均気温（℃）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
最低気温	－5	－4	－1	3	8	11	13	13	9	5	1	－3
最高気温	0	1	7	12	18	21	23	22	18	12	5	1

（2） 一般事情

チェコ国産の衣料品は値段が手ごろだが、色、デザイン、特にサイズが日本人に合わないものが多い。最近は、日本でも有名なブランド店がプラハ中心部に数多く進出しているが、価格は日本での販売価格とそう変わらない。

- （特に）日本から持参したほうが良い衣料：普段着、下着類、履物、サングラス、使い捨てカイロ
- 現地で調達して十分な衣料：ネクタイ、（コート、手袋などの）防寒着（日本のデザイン優先のものでは、チェコの厳しい寒さに対応しきれないことが多い）。

（3）洗濯

町の中のクリーニング店（チェコ語 cistirna ﾁｽﾁｰﾙﾅ）に普通に出せる（絹製品も可）。但し、受け取り時に色落ち、ボタンの紛失などの問題が生じる店もあるので、周囲に評判の良い店を聞き込むとよい。
家庭用洗濯機･アイロンは現地調達できる。洗濯機は日本のものとは違い、熱めのお湯を使うドラム式の洗濯機が普通。

住居

（1） 一般事情

ホテル・独立家屋・アパート等の料金は何れも外国人料金で、日本並み、あるいはそれ以上である。日本人が住んでいると知ると、空き巣や泥棒に狙われやすいので、戸締りや警備に十分に注意。
プラハ市内の場合、日本人は６区を中心に住むケースが多い。家賃は平均月額 1,500～2,000 ユーロ程度である。

（2） ホテル

具体的にホテル名リストなどを希望の方は、以下 web-site をご参照ください。
チェコ政府観光局 www.czechtourism.com
www.praguehotellocator.com

（3） 住宅の探し方

複数の不動産会社に物件の紹介を依頼し、その中から選ぶ方法が一般的である。新聞広告を利用する方法もあるが、交渉にはチェコ語が必要となることが多い。不動産会社に支払う手数料は、通常家賃の１カ月分を要求される。外国人がよく使う主な不動産会社は：
Praha Estate s.r.o(日本人経営、日本語での対応可) Milady Horakove 62,Praha 7 Tel:233 379 222, 携帯 604 884 111、Fax:233 382 222
Colliers International: Na Prikope 859/22, Praha 1 Tel: 221 451 518
Lexxus: Bilkova 19, Praha 1 Tel: 224 812 611
Professionals: Pstrossova 19, Praha 1 Tel: 224 920 054
Orion: Holeckova 31, Praha 5 Tel: 257 314 511
なお、インターネットによる物件探しは： www.czechreality.cz

（4） 賃貸契約

- 契約期間：通常１年～4 年契約。
- 前払い金：通常１カ月分の前払い、および１カ月分の敷金を要求される。
- 支払方法：原則毎月だが、交渉次第で３カ月、６カ月、１年払いもある。現金または銀行振込。

留意点：

- 外国人住居を狙った空き巣犯罪が多いので、一戸建ての場合は特に防犯対策が必要。
- 家具・設備費は、各種設備の作動状況を検査し、悪いところは修理させてから入居すること。入居後の修理費用の負担について契約書に明記すること。
- 電気、ガス、水道、ゴミ回収料金は、家賃に含まれている場合と、そうでない場合とがあるので、これも契約書で確認すること。
- 契約書の内容は、一般的に家主に有利な場合が多いので十分検討し、必要なら弁護士に相談すること。

（5） その他

救急車（sanitka ｻﾆﾄｶ）：155
泥棒などの警察への通報：158
火事：150

この他、112 は英語、ドイツ語などの外国語対応で、救急車、火事、犯罪、交通事故の通報が可能。

医療

（1）予防接種

チェコに限らない話だが、春から秋にかけて中央ヨーロッパの森林･山間部を歩くと、ある種の木ダニ（チェコ語 kliste ｸﾘｰｼｭﾁｪ ／ ドイツ語 zecken ﾂｪｯｹﾝ）に刺され、日本脳炎に似た熱病にかかることがある。特に幼児･子供が刺されると発病率が高い。森林部で仕事をする人、森、山などへの頻繁にハイキングする人は、あらかじめ春先に病院で予防接種をすることをお勧めする。

（2）医薬品

ほとんどのものが現地調達可能だが、常備薬は持参した方がよい。歯ブラシ、歯磨き粉、シャンプー、整髪料、生理用品などはスーパーで多種揃っている。
眼鏡・コンタクトレンズも現地で作製・購入可能だが、視力検査の計測基準が異なることもあり、予備を持参することをお勧めする。なお、先にも書いたとおり、チェコは一年を通して空気が非常に乾燥しているので、コンタクトレンズ着用の人は目薬も必携。
歯科治療は当地でも可能だが、事前に日本で完治しておいた方がよい。

（3） 医療機関

外国人が利用しやすい医療機関は次のとおりである。

- Nemocnice s poliklinikou Na Homolce(総合病院)：Roentgenova 2/37, Praha 5-Motol （Tel:257 271 111） 外国人クリニック（Tel:257 272 146）要予約
- University Hospital MOTOL :V uvalu 84, Praha 5（Tel:224 431 111）外国人センター（Tel:224 433 681）
- Mediscan Diagnostic Center： V Celnici 5, Praha 1（Tel: 221 775 120 ）
- UNICARE Medical Center（総合病院）：Na Dlouhem Ianu 11, Praha 6（Tel: 235 356 553）
- Canadian Medical Care- Family Medical Centre：Veleslavinska 1, Praha 6（Tel: 235 360 133）
- Health Center Prague ：Vodickova 28, Prague 1（Tel:224 220 040）

（4） 緊急時に備えて

緊急の電話連絡先：

- 救急車の手配：155(チェコ語)、112（外国語）

（5） 薬局（チェコ語 lekarna ﾚｰｶｰﾙﾅ）

風邪薬など日常よく使う比較的軽い薬はその場で購入可能だが、たいていの薬は医師の処方箋が必要。また処方箋があったほうが同じ薬でも安く買えることが多い。24 時間営業の薬局もある。

- Palackeho 5, Praha 1-Nove Mesto Tel: 222 519 731
- Belgicka 37, Praha 2, Tel: 222 513 396
- Soukalova 3355, Praha 4, Tel: 241 770 498
- Stefankova 6, Praha 5 ,Tel: 257 320 918
- Budinova 2,Praha 8,Tel:266 082 017

（6） 出産

医師・看護婦の技術は高いが、言葉の問題等があり事前に十分調査しておいた方が良い。

教育

（1）日本人向け学校事情

- 幼稚園：現地校、およびアメリカン・インターナショナル・スクールの保育部、幼稚園部がある。
- 小中高等学校：現地小学校は９月１日現在で満６歳に達していれば入学可能。この他、日本人学校小中学部、アメリカン・インターナショナル・スクール小中高等学部がある。

（2） 家庭学習

- 家庭教師：最近は日本人留学生が多いので依頼可能。
- 通信教育：赴任前に日本で海外子女教育財団より情報収集可能。

交通事情

（1） 一般事情

タクシー

タクシー料金はメーター制である。日本のように通りで手をあげてつかまえることは難しい。流しのタクシーは悪質なタクシーが多く、ここ数年改善しているものの、それでもまだ遠回りしたり、外国人に対して法外な料金を要求したりする場合が多い。無線タクシー(24 時間営業)の利用がよい。（例：AAA タクシー Tel: 14014、Halotaxi タクシー Tel:244 114 411、Profi タクシー Tel: 14015）

公共交通機関――地下鉄・市電・バス

いずれもかなり整然と運行されており、運賃も安く、便利である。プラハの地下鉄（チェコ語「メトロ metro」）は A,B,C 線の 3 線で、乗り換えも分かりやすい。市電（チェコ語「トラムヴァイ tramvaj」）とバス（チェコ語「アウトブス autobus」）は、24 時間運行（深夜は夜間用路線となる）。市内地図に路線図が載っている。

乗車券は共通チケット制。運賃や乗車券の制度は各都市によって微妙に異なるが（トロリーバスが走っている都市もある）、プラハでは、24 コルナのチケット 1 枚で 30 分、32 コルナのチケットは、90 分乗車可能。乗車券は地下鉄駅の改札近くの黄色い自動券売機や、売店（trafika）で購入。1 日券、3 日券（72 時間）・7 日券（168 時間）・15 日券（360 時間）などの観光客用フリーパス、30 日間・3 カ月間・1 年間ごとの定期券（要顔写真）も、大きな地下鉄駅など特定の売場で購入できる。現在では、定期券は Open card 制度になっている。

地下鉄に乗る際は、入り口の自動検札機に券を入れて時刻を打刻。市電やバスのときは、乗り込んでから車内の自動検札機に同様に券を入れて時刻を打刻。時々検札官が調べに乗り込んでくる。打刻された乗車券を持っていないと罰金を請求されるので注意（パスポート提示を求める検札官はニセモノなので、絶対にパスポートを手渡さないこと）。また、車中には混雑中の客を装ったスリが多いので厳重注意（特に乗り降りの際）。

鉄道・長距離バス

本数は多いが、行き先や運行日が細かく分かれていることがあるので、日本人には使いにくいかもしれない。しかし時刻も値段も駅で尋ねればきちんと教えてくれ、日本で利用するのとそれほど大きな違いはない。特にブルノ、ピルゼン（プルゼニュ）などの主要都市、カルロヴィ・ヴァリ、カルルシュテインなど

の観光地に行く列車、バスは本数も多く、直行便もあって行きやすい。国際列車、バスも多く運行されている。長距離国際列車、夜行列車は旅行社で求めると楽である。注意すべきことは、ベルや合図無しに列車は出発するので、時間前に必ず乗車のこと。
プラハの主な駅、ターミナルは：
鉄道：プラハ主要駅 Hlavni nadrazi、マサリク駅 Masarykovo nadrazi、ホレショヴィツェ駅 Nadrazi Holesovice
バス：フロレンツ･バス･ターミナル Florenc Autobusove nadrazi

自動車
日本の国際運転免許証またはチェコの免許証が必要。2006 年 7 月 1 日施行のチェコ改正道路交通法により、チェコに長期滞在する在留邦人は日本の運転免許証との交換によるチェコの運転免許証の発給申請を行なうことが義務付けられている。（―＞（5）参照）
チェコも車社会で、路上の標識や表示は非常に明確で分かりやすいが、プラハなどの古くからの街には石畳が敷かれ、通りも曲がりくねって細い（プラハ中心部は一方通行の道がかなり多い）ため、非常に走りづらい。市内は駐車場も不足しているので、路上駐車が普通だが、駐車禁止地域と可能地域とがあり、また縦列駐車の場所も多い。
全体的に運転は荒い。特に郊外に出たときの運転は、スピードオーバーで走る車が増えるので注意。
ガソリン・スタンドはセルフサービス式。自分で給油し、レジに支払いに行く。最近は日本のコンビニエンス･ストアのような店を持ったガソリン･スタンドが増えてきた。チェコの日常品･食品の物価と比べると、ガソリンは割高である。
チェコ国内の高速道路を利用する車は、フロントガラスにステッカーを貼り付けることが必要となる（一年間 1.500 コルナ、1 ヶ月間 440 コルナ、10 日間 310 コルナ）。国境、ガソリンスタンド、郵便局等で購入可能。

（２） 交通事故
事故による損額は１０万コルナ未満の場合、尚、事故責任を合意する場合、警察を呼ぶ必要がなくなった。但し、交通事故届けを記入する義務がある。それは、欧州諸国の共通用紙で、保険会社から事前に入手のこと。届けはそれぞれの保険会社に提出する。損額は１０万コルナより大きい場合、また、怪我が生じた場合、あるいは、第三者に損害が生じた場合(例えば、道路の横フェンスなど)には、警察を呼ぶ必要がある（158 チェコ語、112 外国語）。怪我をした者に応急処置を提供する義務と、事故現場を分かりやすくする義務がある。

（３） 盗難
自動車の盗難（特に高級車）、カーステレオなどの車内装備品の盗難は頻発しているので、厳重注意。地元のチェコ人も頑丈な盗難防止機器をつけている。車外から見えるところにカバンやパソコンなどの高価なものを置いておかないこと。警察への連絡：158（チェコ語）、112（外国語）

（４） 交通規則
右側走行。市電が走るところは常に市電が優先。駐車違反の取り締まりは厳しい（罰金は日本ほど高くないが、ロックが外されるまでにかなり時間がかかる）。
制限時速は、市内が 50km、一般道路 90km、高速道路 130km。郊外では「ねずみとり」もよく行われているので注意。
シートベルトおよびチャイルド･シート着装が日本同様、義務化されている。運転中の携帯電話使用は禁止されている（ただし、ハンドフリー・システムは可）。
一年中、日中でも必ずヘッドランプを点灯しなければならない。また、冬季間中（１１月～３月）は、スノータイヤ着用が義務付けられている。
横断歩道は歩行者優先(渡ろうとする人がいたら止まること)。ラウンド・アバウト(ロータリー)での右方優先は廃止され、ラウンド・アバウト内の車に優先権があるようになった。
高速道路で前方の渋滞を見たら、ハザードランプを点滅し、後続車へ通報する(追突防止策)。
60 歳以上の方は、必ず医者の健康証明書を常時携帯のこと。

（５）運転免許証
2006 年 7 月 1 日より、チェコの長期滞在ビザ・許可（90 日以上の滞在ビザ、長期居住許可）、或いは、永住許可を取得した在留邦人はビザ・許可の取得日から 3 ヶ月以内にチェコの地方自治体において、チェコ

の運転免許証の発給申請を行なうことが義務付けられた。チェコの運転免許証の発給は、有効な日本の運転免許証との交換で行なわれる。後日、日本大使館経由で日本の免許証が返還される。
発給されるチェコの運転免許証は、チェコ国内だけでなく EU 域内の運転を可能にするものです。
また、最初に発給されるチェコの運転免許証の有効期間は、日本の運転免許証の有効期間と同じになるが、その後更新し、2 回目以降のチェコの運転免許証を取得した場合、有効期間は 10 年間となる。

手続きに必要な書類：

- 申請書
- 有効な日本の運転免許証
- 日本の運転免許証の公式チェコ語訳
- パスポート
- チェコの長期滞在ビザ・許可あるいは永住許可
- 顔写真 1 枚（パスポートサイズと同じく 45 ミリ X35 ミリ）
- 手数料

詳細は、在チェコ共和国日本国大使館のウェブをご参照。www.cz.emb-japan.go.jp

……

その他、チェコ共和国への旅行、ホテル、プラハ市内の催し物については、チェコ航空東京事務所あるいはチェコ政府観光局までお問い合わせください。

チェコ航空（CSA）東京本社：
〒105－0001　東京都港区虎ノ門 1－19－9　虎ノ門 TBL ビル 8 階
Tel: 03-3593-6603 / Fax: 03-3593-6534
E-mail:csa@airsystem.jp
Web: www.czechairlines.jp

チェコ政府観光局（CzechTourism）：
チェコセンター
〒150-0012　東京都渋谷区広尾 2-16-14
Tel: 03-3797-7383 / Fax: 03-3797-7385
E-mail: info-jp@czechtourism.jp
Web: www.czechtourism.com