

## <<Basel 生活一週間便利帳>>

★初めての時の経由空港： 初めての時はドイツ・フランクフルト空港や、パリ・ドゴール空港経由でバーゼル空港（正式名：ユーロエアポート・バーゼル＝ミュールーズ空港）へ行くのが無難です。ただし、フランクフルト空港やドゴール空港からバーゼル空港行き座席数も便数も少ないので、早めに予約することが肝要です。またこれらの空港は非常に大きいので乗り換え時間は3時間以上は取っておきましょう。ただし（別述）、PRRT 治療を受ける方はれっきとした病人なので、空港内の移動には予め車いすを予約しましょう。入国手続きの時間を大幅に短縮できます。車いす予約には成田（または羽田）でチェックイン手続きをするとき、Basel 大学病院からの入院許可書の提示が必要です。予め電話で航空会社に申し込むこともできますが、チェックインの時忘れずに確認しましょう。車いすの手配は航空会社ではなく、各空港を管理している会社です。

バーゼル空港からはタクシーまたはバスです（トラムは走っていません）。

※ 初めてバーゼンを訪れるとき、初日の夜は不安だらけです（また Rochat の場合夕食が出ません。レストランは朝食のみ）。私たちは夜8時に着きましたのでまず空港に一番近いホテルを予約しました（Air Port Hotel）。しかし Air Port Hotel といっても空港からは遠く、あまり意味はありませんでした。

※ 初めての時は空港からホテルまでタクシーを使うのが無難です。30～40フランで、タクシーでぼられることはなく、日本と同じ感覚で安心して利用できます。おつりもちゃんと貰えます。

※ 公共手段を使うとき－1： 空港からバーゼル駅までほぼ直行できるバスが出ています。その日泊まるホテル名を言えば料金は無料です（たいていの場合検札はきませんが）。空港を出たら50番のバス（Bahnhof SBB 行き： 鉄道バーゼル駅）に乗り、終点のバーゼル駅に行きます。初めての時はここからホテルまでタクシーが無難です。重い荷物を持っているので、空港からタクシーの方が絶対的にお勧めです。

※ 公共手段を使うとき－2（Rochat や Hotel-D）： 50番のバスに乗りバーゼル駅（Bahnhof SBB）に行きます。下車したら、駅から見て右側のトラムのホームに行き、11番（St-Louis Grenze 行き： 方向を間違えないこと）に乗り、6番目の Universitatsspital（大学病院）で下車します。道路横切り、坂を少し上ると、Rochat、左側日行けば Hotel-D です。

【注－1】 ホテルにつくとどのホテルでも滞在期間中有効なトラム・バス無料券を出してくれます。ただし到着した日の空港からバスに乗るためにはカードを貰えません。到着日、ホテルに着くまでにトラムやバスに乗るときは、宿泊するホテル名を言えば無料で乗れます。

【注－2】 バスとトラムの詳しい説明図を数部余計もらってきています。必要な方にはおわけします。

★チューリッヒ空港経由（東京から直行便がある）：

チューリッヒ空港駅（Zurich Flughafen）からバーゼル駅（Bahnhof SBB）までは鉄道の直通便あり。1時間おきと頻繁で（チューリッヒ中央駅（Zurich Alstetten）からは30分おき）、いずれも終点がバーゼル駅（Bahnhof SBB）なので乗り越しの心配なし。空港からの車両は「バリアフリー（2014年現在）」で大きい荷物でも大丈夫でした。ただしチューリッヒ中央駅－バーゼル間の

電車は車高の高い車両でした（大きい荷物では苦労します）。Zurich は英語発音で **ズーリッヒ** と濁る。

チューリッヒ空港は比較的小さく、航空機を降りると、空港内トラムに乗って（1～2分）通関に行きます。通関をでると真下（地階）がチューリッヒ空港駅ですので、エレベータを利用すれば大きな荷物でも大丈夫（2014年現在、1番ホームがバーゼル行き）。

★ **鉄道の乗り方**： 鉄道の場合一等車（ファーストクラス：日本のグリーン車）と二等車（セカンドクラス）がありますが1時間なのでセカンドクラスでOK。セカンドクラスの車両には「2」の字が大きく書いてあります。座席指定を取る人はほとんどいないようです（敢えて取る場合、指定料金は一人10フラン）。迷子になっても現地人は親切ですし、車掌さんはもっと親切です。チューリッヒ空港ーバーゼル駅では、チューリッヒ空港駅の一番先頭の車両は二等車です。

※ 英語が話せなくても日本であらかじめ紙に対応する書き物（Hotel名など）を書いておき、相手に見せれば何とかできます（無理に会話をしないこと）。

※ チューリッヒ直行便利用の最大の問題点（我々の場合）： 我々はHISを利用しましたが、HISは鉄道やバスの切符は取り扱っていません。これが最大のネックでした。

※ **鉄道切符の購入**： クレジットカードを持っていれば、自動券売機を利用します。日本とあまり変わりません。後ろに人が並んでも落ち着いて下さい。後ろの人が教えてくれます。

（1）まず言葉を選択しましょう。ドイツ語が得意ならそのまま、英語表示にするときは「English」を選びましょう。

（2）次に経由駅を選びます。「チューリッヒ空港ーバーゼル駅」間の路線は2系統ありますが、どちらも所要時間は同じなので、最初に画面に出てくる路線をOK選びます。

（3）利用日を選びます。「当日」を選びます。

（4）人数を選びます。二人なら「2」を選びます。

（5）その他（記憶にないので省略）を適当に決める、最後に「カード払い」を選んで、カードを入れると、切符が出てきます。

（6）（スイスの駅は改札がありません）切符を持って、車両に乗ります。途中必ず検札が来ます。

【注】鉄道便は1時間おきにあるので慌てなくて大丈夫。フランクフルトやドゴール空港での乗り換えの時間を考えると、慣れない旅で現地購入する不安はありますが、「1時間おき、終点はBasel」、予定の電車に乗り遅れても次がある利便さを考えると不安は解消されると思います。

【注】バーゼル駅（Bahnhof SBB）から各ホテルへの行き方は、宿泊先によりトラム、バス、タクシーを利用する（上記を参照してください）。大きい荷物を持っているときや、特に初回はタクシーが無難、かつ安全です。

★ 宿泊ホテル：申し込みはいつでもインターネットで行います。（2014年では）大学病院では5つのホテルを紹介してくれました（**ホテルリスト**）。（1）Hotel Rochat（ロシャ）、（2）Kraft Basel、（3）Hotel Bildungszentrum 21、（4）Hotel Sparentor、（5）Hotel Basel、（6）Hotel D。ホームページアドレスなどを教えてくれます。直接ホテルのホームページへ入り、大学で教えてくれたキーワード（大学紹介の）、Rochatなら「UNIROCH」、Kraftなら「UNISPITAL 2014」

などを記入して申し込むと若干の割引があります。

一方実際の価格は上記値引きを考慮しても **Booking.com** から入った方が安いようです。

- ※1 最近接ホテルは「ホテル ロシヤ "Rochat"」：病院第2病棟玄関の右筋向かい。紹介ホテルでは至便。値段も安い。部屋の感じも受付職員の感じも良い。
- ※2 二番目に近いのは「ホテル ディー "Hotel D"」：徒歩数分。市街地寄り、建築して間もない新しいホテル。病院玄関を出て左に下り、大通りを右に1分。
- ※3 Sparentor：病院玄関を右に出て上り、途中で右折して10分弱。経路は分かりにくい。
- ※4 Kraft Basel：以前はその隣の「Merian」を紹介してくれていました。ライン川を渡った橋のたもとで徒歩10分弱。景色抜群。

(以上詳細は地図参照)

★ 電話とインターネット（ワイヤレス）：病室に入ると、看護師さんが直通の電話番号を教えてください（番号の入った紙片をくれます）。バーゼル市の市外局番は061、市内からかけるときもこの番号が必要です。携帯またはスマホの場合は、日本で使い方を聞いて置いて下さい。国外からはスイスの局番「+41」をつけましょう。

病院もホテルもワイヤレスインターネットが使えます。無線 LAN 付きのパソコンを持参してきましょう。

★ タクシー：日本と同じ感覚で乗れます（不正行為は皆無）。チップ不要、メーター通り支払いをすれば良い。安全です。車種は「ベンツ」が最も多く、びっくりしないように。バーゼル空港からホテルまでは30～40フラン。10分程度です。

★ ドイツ語は発音しない文字はほとんどありません。そのまま日本語の調子で一語一語ははっきり発音でローマ字読みをし、変に英語読みをしないのがコツです。ただし“s”は「ズ」と濁る、“ss”が日本語の「す」（濁らない）。

★ 町中では英語はあまり通じませんが、アメリカと違ってヨーロッパの良いところは、先方も日本人と同じく英語が不得意で、「片言同士の会話」になります。十分に通じ合うことはできませんが「英語では同じレベル」ということでなんとなく安心感があります。

★ 食事：

・ **職員・学生食堂**：キャンパス中央（0階）にある。

第2病棟（Klinikum 2：南東側、市街地方面向き）0階からもエレベーターホールを通過、左折・右折、長い通路を通っての連絡通路があります。第1病棟正面（Klinikum 1：北東側、ライン川方面向き）からは突き抜ける。病院裏通り（南西）からは直接入れる。

11:00 から 13:30（月曜：Montag から金曜：Freitag は通常営業。土曜日は別メニュー（下記））。日曜は休業。

メニュー（月～金）：

・ 定食が3種（Special、Tages、ベジタリアン）

TAGES（ターゲス：通常の日替わり定食）：学外者は15フラン以下

・ BUFFE（ブッフエ：品数豊富、自由選択）肉～サラダまで一括で量り売り。

テイクアウト用の入れ物あり（夕食のおかずにも使える）

- ・サラダボール（既製品）、Soup（セルフ）、ジュース類（+水）は別会計など

支払いは現金（真ん中のレジのみ、クレジットは不可）

- ・中央カフェテリア（1）：上記食堂の上（1階）（クレジット不可）

11:00（？）から 15:00（？）ぐらい

※土曜日は0階食堂は閉鎖、1階カフェテリアで、メニューは定食（TAGES）のみ。

- ・病棟カフェテリア（2）第1病棟（Klinikum 1）0階。
- ・病棟カフェテリア（3）：Nuklearmedizinのある第2病棟（Klinikum 2）2階入口付近。  
ここは朝早くから夜まで営業。困ったらここを利用する。

（クレジット可）

※ 病棟カフェテリア（2）、（3）は土曜、日曜も開業（朝～夜）。両方とも Kiosk が隣接。

★ 日曜日の食事： 日曜日は COOP（コープ）ま Maglos などほとんど閉店。かなり困るので、町中のレストランか前日の買い置きでしのぐ。

※ 第2病棟玄関（Klinikum 2）の坂を下った角（50 m ぐらい）に、果物や野菜を売っている小さなコンビニあり（Kiosk よりかなりまし）。日曜も営業、ただしクレジット不可。またいざというときには Marktplatz 駅前、市庁舎の反対側にマクドナルドがあります。

★ 日本食が食べたくなった場合：

（1）“Bankverein 駅（トラム： Marktplatz から 8 番と 11 番で二つ目、歩いて5分程度）から「噴水」の方向に 50 m ほど下った左側に “namamen” というラーメン屋があります。約 20 フラン。お寿司も 10 フラン出すと食べられます。（ビルの地下で宣伝がなく、一寸見逃しがち）。

（2）Marktplatz と Bankverein の中間駅 Barfusser Platz 駅（Historic Museum の前）の通り沿いに「ネギシ」というお寿司屋さんがあるそうですが、行ったことはありません。

（3）Marktplatz 前の Globus デパート食品売り場 1 階で寿司パックを売っています。ちょっと遠いのですが、Basel 鉄道駅構内の Maglos にでも寿司パックを売っています。最近では COOP の各所でもお寿司を売っています。

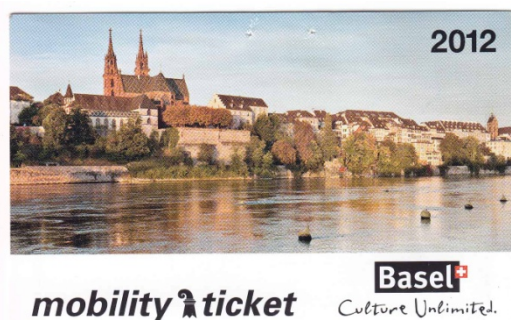
（4）Hostel から空港方向に向かって一直線（約 8 分）の Kannenfeldplatz（ロータリの形をした交差点）に入るすぐ右側に中華レストラン（庶民的、本格的）がありました。（行ったことはありませんが）多分中国風中華料理が食べられます。

★エレベータ、エスカレータ：

0階が日本の「1階」、1階が日本の「2階」・・・つまり病院では入口を入れて向かうエレベータは0階です。ロシヤから2階入口を利用したときのエレベータは2階です（日本で言う3階）。核医学研究室があるのは4階です（日本では5階）。

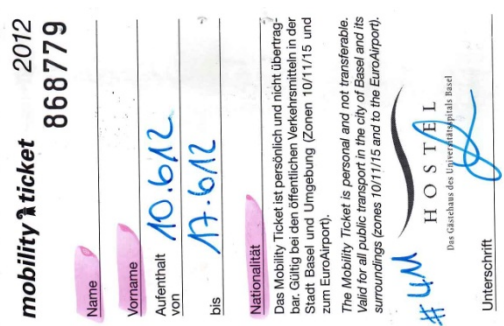
★ ホテルに泊まると、どのホテルでも宿泊期間中有効な公共乗り物（バスとトラム）の無料利

用券をもらえます。ただしこれまで見せたことはありませんが、ごく希に検札があるそうです。



トラム・バスチケット (表)

滞在する全てのホテルで貰えます。



(裏)

滞在日とホテル名が書いてある。

トラムは病棟から下った所 (通り一つ下 (10 m 幅) ライン川より) に駐車場があります。駅名は **Universitatsspital** で 11 番。

11 番で **Marktplatz** を経由し、そのまま乗って行くと鉄道バーゼル駅 (**Bahnhof SBB**) に着きます。

駅周辺には官庁街や主だったホテル (**Hilton** など) が集中しています。また途中に (2~3 駅の間) に繁華街や各種博物館が点在。

・バーゼルに慣れない間は市庁舎の前の広場 (マルクトプラッツ: **Marktplatz**、マーケット広場の意味) を基準として行動すると分かりやすい。正面には赤煉瓦色の市庁舎があります。

【注 1】 バス、トラム乗車時の注意: 車は右側通行なので、日本の感覚で乗ると反対側へ行ってしまう。また道路の横断の時も注意して下さい。

【注 2】 バスもトラムも、乗車時・降車時ともにボタンを押さないとドアは開きません。 日本のようにドアの前で待っていると発車してしまいます (バイバイ! )。

★トラム・バスの公営交通を無料で乗れる券をくれます。裏に氏名と期間が明記されています。初日は歩いて町の通りの勘を養い、二日目ぐらいからトラム・バスを使うと良いでしょう。ただし昇降時にはボタンを押すことを忘れずに。

★ 町中でのトイレ。「公衆トイレ」はあまり見当たらない。しかし **Marktplatz** 前のデパート (**Globus** など)、**COOP** (日本のイトーヨーカ堂、ダイエーなみ)、数階建てのショップにはトイレあり。「Where is トイレット?」で通じます (ギリで何かを買う必要はありません)。

★ 駅のトイレ: **Basel** 駅にはトイレがない! 一つ地下にありましたが、ほんとに男女共用の一人分しかなく、しかも有料 (0.5 フラン)。ついでに **Luzern** 駅やチューリッヒ駅 (有料トイレがありました。2 フラン)。

★インターネット、メール、電話 (特に付き添いの方との連絡方):

(1) 携帯電話の設定: スイスは最も一般的な 3G 対応です。しかしスイスには接続業者が多数ありますので、使用を始める前に接続業者を手動で設定する必要がありますので、使用説明書を必ず持参してください (docomo の場合「**Swiss**、**3G**」です)。ただし町中の一部では **GSM** に

切り替わる場合があります。

(2) 現地で家族と通話： 日本の携帯電話同士の場合、日本経由の通信 (+81・・・) になります。費用もかかります。

(3) スイス国内電話への通話： 携帯電話から病院、携帯電話から **Hostel** など現地の電話へは **06** で始まる番号で通信可能 (現地価格)。現地人の携帯への通話は日本と同じで **0** で始まる番号で通話できる。

(5) 各ホテルの電話から国際電話可能です (有料)。国別番号もパンフレットに書いてあります。たとえばドイツの **JAL** に問い合わせるときは、まず外線の「**0**」、次にドイツの「**0049**」、次に相手の電話番号ですが、頭の **0** を外して「**180-2-228-747**」を押すとつながります。国内番号の「**0**」を外すのは日本へも同じで、東京なら「**03**」ではなく「**3**」になります。

(6) 病院では院内の無線 LAN が使えるので ID とパスワードをもらう。

★ 病院での無線 LAN (無線 LAN 付きのパソコンが必要で、院内のみ使用可) :

(1) 病院で ID とパスワードをもらう。

(2) 画面右下の電波マークをクリックして、電波を受信していることを確認。

(3) **Internet Explorer** を立ち上げる。

(4) 「ツール」→「インターネットオプション」→「接続」でホテルまたは病院で貰った認証 ID ("xxxx")、を打ち込んでセットアップを終了する。(これらセットアップ方法は教えてもらえません)。

(7) メール： 携帯電話メールは日本と同様に使用できます (特にセットアップなど必要ありません)。パソコンメールも日本と同様に使用できます。特別な経費はかかりません。

★ 日本円をスイス・フランへ交換 :

ほとんどの店でクレジットカードが使用可能です (**VISA** を推奨します)。ただし一部の店と大学職員食堂ではカードは使えません。大学のカフェテリアでは使用可能。

日本円、ユーロドル、アメリカドルのスイスフランへの両替は、バーゼル鉄道駅 (**Bahnhof SBB**) 付近にある大手銀行のバーゼル支店で可能です。Marktplatz からトラムで4つ目です。<BR> 大学および Marktplatz 近くの銀行出張所では両替はできません。

**VISA** カードを利用した **ATM** でのスイスフラン引き出しは可能です。(「**VISA**」+「plus」)のマークがついた **ATM** でスイスフランを引き出せます。ただし自動的にクレジット (リボ払い) になります。大学病院内では第2病棟二階、エレベータ前に **ATM** があります。

★ 「お湯」のサービス :

日本とかなり国民性が違いますので一概には言えませんが： 「お湯」のサービスがないホテルがあります。**Rochat** では、受付でお湯は貰えますが、各部屋にはありません。水は水道水で問題なし。

「お湯」さえあれば日本人なら何とかかなと思います。たとえば緑茶ティーパックを持って行ったりカップ麺を数個持って行ったり。ちなみに常設の **Tea** パックはほとんどがハーブ系です。お湯サービスがないホテルの場合は小さい「**T-fal**」か「電気ポット」を持って行けば何とかかなるでしょう。日本製の場合 **230V** から **100V** への変圧器が必要です (ワット数に注意、感電に注意)。今回は **Rochat** に泊まったので、軽量で **2000 W** の電圧変換器 (日章工業トラベルコンバータ、電

熱器のみ使用可：4910円、手のひら大)を持っていきました。

Baselの水は日本と同様に安全でそのまま飲んでも健康上なんの問題ありません。

【注】「緑茶パック(必携)」、「インスタント味噌汁」、「割り箸」など持参されると便利です。

★ 電源(コンセント)： スイスの交流は230Vです。

(1) 日本で売っているパソコン、携帯電話、ひげそり(多分)など、電池で動くもので、充電器で交流を直流に直して動く電気器具はほとんど240Vまで対応していますので、変圧器は不要です(付属する電源部を見ると100~240Vと書いてあります)。ただし差し込み口は国によって違いますので、あらかじめ差し込み口の変換器を購入してください(安価です。2個ぐらいあると便利です)。

(2) 電熱器など、交流をそのまま使う電気器具には変圧器が必要です(前記)。万能型は重いので、電熱器線用の「電子式」を持参しましょう。軽量で手のひらに乗ります。

