



# オーストラリアワーキングホリデー

## 現地編

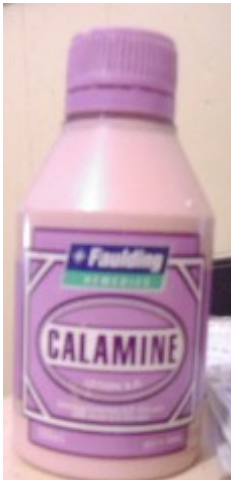
- ◆生活に関する薬について◆
- ◆交通機関について◆

## ◆常備薬は日本から可能な限り持ち込む◆

基本的に薬に関してはオーストラリアのものは体格が大きいオージー向けのものが多いので「効き過ぎる」ことが多々あります。なぜなら日本人はアジア人ですし、体格が西洋人に比べて小さいから薬の摂取量は少なくて済むのです。

ここでは現地で必要最低限の保険を使わずにす手に入る薬を少しだけ紹介します。基本は病気になる前に予防が必要ですので参考にしてくださいね。

## ◆カラマインクリーム



紫の色で売っているのですぐにわかると思います。これは肌が荒れた時に使う薬です。特に僕の場合は日光湿疹が出るので、肌が弱い人は持っておいて損はないでしょう。

価格も5ドル程度と高くはないので買って持っておくのは負担ではないから。

どこの薬屋でも買うことができるので「カラマインクリームください」といえばすぐに出してくれる。

ちなみにこれを塗ると真っ白になる・・・

併せてこれを塗るようにコットンも買っておくといいかもしれません。

## ◆リップコンディショナー



左の写真は平たく言えばリップクリームと同じです。日本から持ってきていれば問題がないですが、僕はアリススプリングスの砂漠でリップクリームを切らしてしまったためにこれに頼る羽目になりました。

感想から唇を守るためにはなかなかいいものだと思います。

## ◆パナドール

オーストラリアの医者も薦める万能常備薬「パナドール」について



オーストラリアの常備薬の代表は、なんといっても痛み止め・解熱薬の「パナドール」イギリス産ですが、オーストラリアでは少し気分が悪くなるとすぐに「パナドールを飲め」と言われるほど浸透している。

仮に風邪をひいて医者に行っても「パナドールを飲んで休みなさい」と言われるだけのこともあるのでオーストラリアの医者にはあてにならないという鉄則がある・・・。

処方箋を扱っている薬局のほかドラッグ・ストアやスーパー、コンビニでも購入でき、幼児や子ども向け、即効性の高い「パナドール・ラピッド」などいくつかの種類がある。錠剤のほかにカプセルや水に溶かして飲む顆粒タイプもあります。

**これは鎮痛剤です。**あまり飲み過ぎると副作用で眠くなってしまうので車の運転は飲んだあとしないようにしましょう。

オーストラリアの薬は体格がいいオージー向けに作られたものなので、日本人が飲むと効きすぎますから量を少し少なめで飲んだほうがいいでしょう。

## ◆節約するための知恵◆

物価の高いオーストラリアでは以下に「節約をしていくか」ということが非常に大事になってきます。

仕事を見つける前までの機関では電車での移動、飛行機での移動など必要な出費があるかもしれません。それに付け加えて食費もかかってきます。それらをちゃんと節約市てかないと少し金銭的に負担が和らぎます。

まず「**滞在し続けること**」が最優先です。ちゃんと仕事をして稼ぐということも重要ですが、生活の節約もしていくことで滞在が楽になります。

## ◆交通機関を知る◆



トランスリンク <http://translink.com.au/>

上記右側の写真のカードが「GO カード」と呼ばれブリスベン版 PASMO だったり SUICA というようなイメージをして頂ければと思います。

これがないと交通費が割高になります。ブリスベンに行く人はこれを手に入れましょう！留学生が待ち合わせ場所につかっている「hungry jack」というファストフード店の近くに小さな売店があります。そこで入手、もしくはチャージ(料金の追加)ができます。

もしくはミクシーなどのコミュニティサイトで帰国する人からもらっても構いません。

左側の URL トランスリンクはクイーンズランドで使える公共交通機関のサイトです。行きたい場所に行くにはここを使って経路を特定しましょう。



## ◆OPAL カード◆



日本の Suica と似たようなものです。各都市ごとにあるので移動する人はだんだんこのようなカードが増えていくのが特徴です。全土を統一してくれればいいのにとおもいますが。

チャージ式のプリペイド決済カードで近年急速に設置が進み、2012 年から試験的に導入が進み、つい最近本格的にどこでも使えるようになったばかりのこの OPAL カード。

ちなみに交通機関でのみの利用に限られ、ショッピング決済には使えません。自販機で使えない SUICA？のような感覚です。

基本的に SUICA と変わりがありません。ただ買い物ができないだけで改札をスムーズに通れるということだけです。切符を買わないで済むのがいいですね。



## 2 VIC ビクトリア州 パブリックトランスポート ビクトリア <http://ptv.vic.gov.au/>

メルボルンに行くならこのサイトで公共交通機関を網羅してあります。無料のトラムも走っていますからまずは無料のトラムを乗りながら地理を覚えるのも手です。



## 3 トランスパース <http://www.transperth.wa.gov.au/>

ここがオーストラリアの左半分、ウェストオーストラリアを統括しているところです。公共交通期間がこのサイトに集中しているのでグーグルよりも安い移動の手段ができますのでここで調べて、グーグルでも照らし合わせて一番安い移動手段を選ぶ、ということがベストです



上記のカードが「スマートライダー」と呼ばれるもので前述したブリスベンの GO カードと同じものですが、性質が大きく違います気をつけてくださいね。

なぜなら 2013 年 7 月に公共料金を値上げしたパース。そして、このカードを使わないならものすごく高い交通費になります。

料金を自動引落にできるプランがあるのですがこれを使うと最大で 15% の割引が適用されます。そして残金が 5 ドル以下、もしくは 10 ドル以下など自動で引き落としができる設定もできます。

パースセントラルの駅で申し込みができますのでパースに行った人は是非このスマートライダーを使いましょう。

#### ◆そのほかの交通機関◆



グレイハウンドバス <http://www.greyhound.com.au/>

地方や飛行機がない過疎地の方にはこのバスがうってつけ。自分で車を持たない、持ちたくないという人には欠かせない移動手段。行く場所によっては、乗り継がなくてはいけな

いというところもある。乗り継ぎは慎重に！

両距離バスも市内のバス、電車や地下鉄にも共通して言えることは、「降車のバス停の名前」や「降車駅」のアナウンスがないこと。

特にバスの乗り降りは自分がその降りるバス停の近くの風景を覚えておいて、「stop」というボタンを押さなければバスは止まらない。だから気をつけましょう。止まるまで待っているととんでもないところまで言うので・・・



### 3 バージンブルー航空 <http://www.virginaustralia.com/au/en/>

実はカンタスやジェットスターよりも安いのがこの「バージンブルー」という航空会社。使える空港ははっきり言って少ない。都市の移動ならジェットスターよりもこちらを使おう。



### 4 カンタス航空

[http://www.qantas.com.au/travel/airlines/home/jp/en?  
alt\\_cam=QAN375:google::qantas](http://www.qantas.com.au/travel/airlines/home/jp/en?alt_cam=QAN375:google::qantas)

こちらは有名でしょう。強いて言うならアリススプリングへはカンタスが独占しているためにそこへは航空券が高いという難点があります。特に現地ではバージンブルーが使い勝手いいですから移動費も節約しましょう。

## ◆生活費を安く抑える◆

まず一番お世話になるであろう「ウールワース」について。物価が高いというイメージですが、物によってはものすごく安く売っているものが多いです。

<http://www2.woolworthsonline.com.au/>



オーストラリアで一番よく見かける大手のスーパーです。ここが一番買い物をするときにはお世話になると思います。

そしてあえて URL を乗せた理由ですが、実は同じお店でもネットから買ったほうが実は安いんです。なぜかはわかりませんが家電も携帯もお店買うより絶対に安いので、できるだけネットショップで買うようにしましょう。経済的ですし、英語の勉強にもなります。

シドニーのシェアハウスで一緒に暮らしていたインド人たちは全く家から出ずに買い物していましたから。特に携帯電話は既に購入にネット上で契約を済ませてしまって、届いた時には既に使えるようにしていたのには驚きました。

実際に店頭に行ってネットショップ上の商品の値段と実際に店頭で並んでいる同じ商品の値段を比べてみるのも面白いと思います。

オーストラリアのデリバリーは意外にすごく、僕が当時働いていたアリススプリングスのど真ん中のキャラバンパークにも電化製品はちゃんと届きましたからね。しかも 30%OFF で。オーストラリアは製品の人件費が店頭価格では露骨に出してしまうので通販で全てを買ったほうがいいです。

そして意外に物価が安いものもあります。

例えば 1ドルで 1 斤まるごと買えるパン。乳製品は意外に安いです。





そして更にそれらを安くするのはウールワースカードという日本でいうポイントが貯まる会員カードになります。これは地味に車でオーストラリアをラウンドするときにも助けになってくれます。

### ① このカードを持っている人だけの割引商品がある。

期間限定のものが多くコロコロ変わるので要注意。レジの人が結構打間違えるから割引がされていないことも多々ある。

商品値段の横にカード保持者専用の価格が付いている物があるのでそれを商品と一緒に持っていきましょう。



### ② ガソリン割引券をストック

実はガソリンも割引になるから車持ちの人は必須のアイテムかもしれません。

1回の買い物で\$30以上使うと、CALTEX(カルテックス)というガソリンスタンドで使える1リッター4c引きの割引券がカードにストックされていく。カードを持ってない人はレシートに割引券がくっついて来るからそれをとっておく。しかしオーストラリアのレシートのインクはすぐに消えてしまうから要注意。

### ③ カンタスフリークエントフライヤーポイントも貯まる

1回の買い物で\$30以上使えば航空会社カンタスのポイントが\$1につき1ポイント貯まる。別でカンタスのマイレージカードを持っている人はオンライン上でリンク申請が必要。(カンタスのHPとウールワースのHPに問い合わせ)

カンタスのマイレージを持っている人はネット上で(カンタスの)申請するとリンクしたカンタスマイレージカードが無料で作れる。申請後、届け先で記入した住所に届く。

### ④ ガソリンの割引券でなくポイントにする

上記で説明したように、\$30以上使うとガソリン割引券がカードにたまります。1リッターにつき4cの割引を受けるか、1リッターにつき2ポイントゲットするか選べる。

しかし、個人的には基本的にポイントをガソリンで貯めるというのにはメリットがないと思います。買

い物でポイントってたまりますからね。

#### ◆ウールワースのお役立ちグッズ~エコバッグ



ウールワースはなかなかいいグッズが揃っていますね。特に「エコバッグ」は人気があります。特にバックパッカーやピッキングの農場を回っている人たちは御用達のアイテムではないでしょうか？ 収納性、機能性、サイズ。ともに抜群です。欠点はやっぱり耐久性です。あんまり詰め込むと敗れます。しかし、現地ではそれを補って有り余る利点があります。



ウールワースの中にはこのようにまとめて売っているコーナーがありますのでいろいろ選んでみてはいかがでしょうか？そして中でも絶対にオススメなのが

## アイスバッグです



実はこれがあるとフルーツピッキングに行った時に非常に役に立ちます。

なぜかといえば「ワークホステル」という小さなバックパッカーズホテルが実は農業地帯にぽつんとたっています。

このホテルは近隣のファームの仕事のコネを持っており、割高な宿泊料ではありますが、宿泊している最中は農業の収穫や枝打ちなどの仕事に就くことが可能です。

その際に一番気になる問題が「**食料品の盗難**」です。ワークホステルという場所の冷蔵庫は大きな業務用のものを宿泊者どうして使います。部屋ごとに使うスペースが分かれており、どのように使うかは宿泊者の最良に任されており、ホテル側は関与しません。しかも一斉に宿泊者は同じものを使うので見分けがつかないので盗んでも知らんふりすればわかりません。

わかるとすれば「誰がやったか」ではなく「**自分の食料が減っている**」という事実だけです。

なので上記のバッグに南京錠をつけて極力盗難を防ぐということを意識することが重要です。ファスナー自体が壊れればまた買い直しですが・・・。

コールズ <http://www.coles.com.au/>



ほぼウールワースと同じ内容です。しかし少しだけ違いがあり、サービスの特典が少しだけ違います。

WOOLWORTH (ウールワース) で買い物をすると、カンタス航空のマイレージがたまって COLES (コールズ) で買い物をすると FLY BUY (フライバイ) というポイントを貯めることができます。ポイント好きな人は両方貯めてもいいと思います。

WOOLWORTH では、**30ドル以上**買い物をしないとマイレージが貯まらない。しかし、COLES の

FLY BUY カードは **5ドルから溜まるので**、もともと COLES の方がポイントを貯め易いです。

かなり得するのはコールズの方かもしれません。その理由は以下です。



上記の割引券がコールズの HP で登録すると送られてきます。これをうまく使うとかなり節約できますし、協力店の系列でも割引が適用されます。

あとセールにも特徴があり、40ドル買い物をする、と5ドル引きになるキャンペーンの週があり、その後は、ポイントが通常の3倍貯まる週が来る。

これだけではなく、リカーランドという酒屋でも **トリプルポイント(3倍のポイント)** が溜まったり、50ドル買うと5ドル引きになる券も付いて来る。

40ドル買い物すると5ドル引きって、**全品1割引き**ということですので、トータルで考えるとお得かもしれません。

更には、30ドル買い物すると、ガソリンが1リッターにつき4セント引きになるクーポンがレシートに印刷される(これは、WOOLWORTH でもやっているサービスでもある)

全品1割引き以上な上に、ガソリンも安くなる。

車持ちの人は考え方によっては Coles (コールズ) の方が特に感じるかもしれません。

## Flybuys カード



Flybuys はコールズを含めて18のお店でポイントを貯めることができます。(K-mart や Target など)

このカードの良いところは Best Western で泊まってポイントが溜まったり nab (オーストラリアナショナルバンク) のクレジットカードを使ってもポイントが貯まるのを実は日本人は知りません。

ポイントが溜まったら、景品と交換してもらえるのですが、あまり当てにしないほうがいいと思います。

## コールズの協力店一覧



基本的にポイントだけを見れば Coles なのかな？っていう気がします。全体的に肉類、乳製品、パンや穀物は日本に比べて安い印象があります。量でお得感を出してくるのが海外です。

航空チケットのポイントが貯まるのが大きな利点ですね。あとはナショナルオーストラリア銀行 (NAB) との連携でポイントが貯まるのも大きなアドバンテージでしょうか？

基本的に野菜の鮮度は全体的に WOOLWORTH、牛乳や肉類は C1oles といった具合。あとおつとめ品のバリエーションが多く毎日安く何かしらのおつとめ品が出ているのは WOOLWORTH なので、その場のやすさを求めるなら WOOLWORTH、ポイントをうまく使える人は Coles を使ったほうがいいです。

ただどこに行っても同じものが違う値段で売っているので「ここは安い」「ここは高い」などと場所を見て回ることが重要です。

### 3 IGA (アイジーエー) <http://iga.com.au/>



このストアはあまり都市部では見慣れないと思います。少しマイナーなストアです。僕の個人的な見解としては、フルーツピッキングのワークホステルがある田舎にたっていて、人が集まる田舎にたっているという印象です。街中にはウールワース、コールズ、少しカントリーサイドのシェアを持っているのが IGA というような感じです。



ガクッと何かしらのお得感が落ちますが、アジアンフードのバリエーションは豊富です。その代わり高いですが・・・オーストラリア産の日本食は何か違います・・・

僕はパースの DONNYBROOK というところでフルーツの収穫の仕事をしていた時にここにお世話になりました。あまりおつとめ品が出なくて寂しいという気もしました。

#### ◆フリーマーケットに足を運んでみる～ブリスベン◆

これも少し生活の裏技というよりも語学学校の会話の種になるかもしれません。質のいい中古のものも望めませんが、ユニークなものを見つけることができるかもしれません。

基本的に日本語で検索してもいいですが、英語で検索したものの方がいいですね

おすすめのサイト <http://www.mustdobrisbane.com/>



このサイトはブリスベンに特化したサイトで細部まで詳しくわかります。やはり英語圏なので英語で検索したほうが詳しく出来ていしまうのは仕方ないでしょう。そのところは英語圏への勉強の意味合いを込めて勉強しましょう。

#### ◆パースのフリーマーケット◆



<http://www.experienceperth.com/things-to-see-and-do/shopping-in-perth/weekend-markets-in-perth>

ちょうどマーケットのページ飛ぶ URL です。オーストラリアは各地にフリーマーケットがあり、土日に開催しているので是非行ってみましょう

#### ◆ケアンズのマーケット◆

<http://www.cairns-australia.com/cairns-markets.html>



ケアンズ自体はそれほど大きな街ではないのでマーケットの数自体がありません。上記サイトで日程を確認していくくらいでしょうか？しかも結構ケアンズの街からは遠いところでの開催です

そのほかケアンズのタウン情報ならこのサイト

リビング IN ケアンズ ⇒ <http://www.livingincairns.com.au/>

このかたは僕のブログに読者登録してくれた方です。今はケアンズでのお店を継ぎ、経営されています。日本人の方も結構住んでいるのがケアンズです。異国の地に降りて日本語の看板がお出迎えというあまり実感がわかないところですが、現地の日本人に慣れるまで少しケアンズのことを聞いてみるのもひとつの手段かと思います。

ポートダグラスなどの情報も載っています。

◆シドニーのマーケット◆ <http://www.you.com.au/market-sydney.html>



さすがシドニーですね。無数といってもいいほどにいっぱいマーケットがあります。絶対にオーストラリアに滞在中に行ききることは不可能です…

◆ダーウィンのマーケット◆

<http://travelnt.com/en/darwin-and-surrounds/events/happy-yess-markets>



ダーウィンもそれほど大きい都市ではないのでかずの多いイベントはないですが不定期で開催しているものがありますので日程があったり、合わせて行ける人は行ってみてもいいでしょう。

### ◆メルボルンのマーケット◆

<http://www.you.com.au/market-melbourne.html>



このサイトではオーストラリア全土のマーケットが探せます。

あとこあなところやクチコミでは「メルボルンの達人」や豪人などのサイトでも探せることは探せます。しかしながら日本の情報サイトなので「今までに日本人がいったところ」の情報しかないです。もし、我こそは開拓者だ！という方は英語サイトをお使いください。

## Weekend NOTES

<http://www.weekendnotes.com/the-flea-market/>

上記サイトでもメルボルンのマーケットが確認できます。こちらのほうが見やすいかと思いますが、開催日程の近い順でしか見れないので先に紹介したサイトと合わせて見てくださいね。

### ◆アデレードのマーケット◆

<http://www.adelaidefarmersmarket.com.au/www/home/>



これはアデレード専門のファーマーズマーケットサイトなのでここで書きました。しかし、一見ただのHPでしかないので、こちらの URL を参考にしてもらえれば、マーケットのページに行けます。

<http://www.adelaidefarmersmarket.com.au/www/content/default.aspx?cid=2227&fid=824>

マーケットではシェフがレシピを教えてくれるようなので興味がある人はどうぞ。

その他これまでに紹介した「week end note」でも探せるところはあるのでそちらを参考にしてもいいと思います。上記のサイトは特化しているものなので情報量が多いのが特徴です。

#### ◆タスマニア◆

<http://www.salamanca.com.au/>



タスマニアのマーケットは3つですので上記サイトで探せます。タスマニアのことならなんでもござれのサイトです。

マーケットだけの情報を探すならこのページです

⇒<http://www.discovertasmania.com.au/what-to-do/markets#whats-on> | page-1



このサイトの what to do を選択して Shopping and markets を選択しましょう。するとイベントと一緒にマーケット一覧が出てきます。なかなかおしゃれでオーストラリア本土とは違ったマーケットです。

#### ◆アリススプリングスのマーケット◆

<http://www.toddys.com.au/toddys-alice-springs-calendar-of-events/>



アリススプリングスはこの TODD MALL MARKET があり、日中が暑いところなのでないとマーケットもやっているようですね↓

<http://www.alicesprings.nt.gov.au/events/night-markets>

そのほかなかなかいろいろなイベントも以外にあります



<http://www.travelnt.com/en/alice-springs-and-surrounds/things-to-do/festivals-and-events/markets>

このサイトでいろいろ探すことができますのでぜひ見てみてくださいね。

URL はイベントのページに飛びます。発掘してみても発見があります

#### ◆番外編～僻地にも実はマーケットがある◆

僻地の中でも有名なのが？ **Broom** という場所。ここでは満月の夜に見られる「月の階段」が人気のスポット。このインフォメーションセンターのイベントの URL を載せておきます



<http://www.visitbroome.com.au/to-do/events/events/>



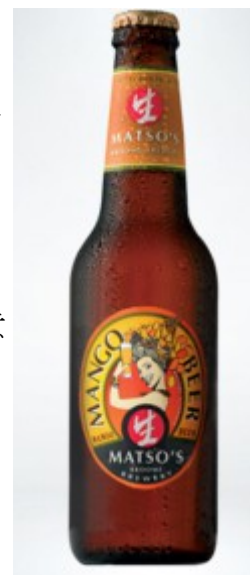
イベントの数は少ないですが時期を狙っていく価値アリの場所です。

その他美味しいビールといえば右の写真のビール。日本人が作っていてそれがそのまま継承されて今も作られているということです。

確かに感じで「生」と書かれている。

意外にブルームは仕事も時給が高めなものが多く、この章とは話がそれますが、意外な穴場とも言えます。

介護の仕事もここではありますから、語学力と介護がやってみたいという方は是非行ってみてくださいね。



上記のビールを作っているところはここ「MATSO'S」一度行ってみてはいいかもしれません。ブルームはなかなか魅力的な穴場の場所です。ぜひワーキングホリデーで時間が余ったら行ってみてくださいね。

### ◆家電を現地で買う場合◆

オーストラリアで家電を揃える場合は**6月に買いましょう**。オーストラリアは日本の年末調整に当たる月が6月なので、企業はものすごい値下げをしますのでこの時期を狙って買いましょう。日本で買うよりかはるかに安いものになります。値引き率は日本の比ではありません。

物価の高い国でも賢く節約して買い物をしましょう。

#### 1 ハービーノーマン

**Harvey Norman**

これは一番オーストラリアで大きな家電量販店。ここはおもに最新の家電が手に入るからそれほど安いわけではない印象です。現地に行ったときは入ってみましたがあまりしっくり来ないですぐに出てしまいました。

6 月を狙ってくればやっぱりやすいです。

土地の価格が製品コストにも反映されるのでシドニーあたりでは店頭で買うよりもインターネットで買うほうが無難です。店には商品だけを見に行行って買うのは通販からの方が得です。

## 2 オフィスワーク



ここは家電とオフィス用品、コピー用紙や雑貨なども少し取り扱っています。この特徴は旧型の製品がものすごく安いです。2 年落ちのデジカメやプリンター、PC など、最新のものでなくてもいい場合はここが一番安いです。とりあえず間に合わせればいい程度のものはここで揃えたほうがいいです。

## 3 ディックスミス



ここも家電量販店です。ハービーノーマンから見れば安いです。しかし何が特徴かといえば、店員がその場で「これくらいでいいよ」という裁量で安くなるという不思議なお店。誰が権限を持っているのかが不明なところでは。

しかしその場でのディスカウントが少しグレイなので個人的に好きです。製品を買うと+10ドルくらいで保証が付いてくるのも特徴です。

## 4 GOOD GUYS



ここはそれほど安いわけではないです。しかし現金で支払うと値引きがされるというところでは。

## 5 JB-HIFI



ここは品揃えの幅が魅力、CD が置いてあるが特徴ですが、個人的には行かなくていいです。なぜならハービーノーマンより高いから。セールの時を狙っていけば実は安いですが、なんか怪しい製品が多いですね。多分海賊版を扱っている所なのでここは行かなくていいかと思います。