

# マノスク市の概要

2008年2月第1版

以下はカダラッシュ I T E R機構への出向者（マノスク近郊在住）からの情報に基づくものです。

添付のマノスク市の地図を参考にして下さい。

見開きの左側が旧市街の環状道路、右側が高速に向かって行く方向でカダラッシュ方面となります。観光地図のため、縮尺が正確ではありませんが、この地図の左右で3キロ程度あります。左側の旧市街を囲む環状道路が半径300メートル程度、1周歩くと20分強かかります。

## <交通>

### 1. 駅

国鉄（S N C F）の駅は右ページ右中央にあります。エクサンプロヴァンスからマノスクを通って北のディーニュまで、ローカル線が一日4往復走っています。エクスまでは、40分程度です。

### 2. 高速道路

駅の下側の道を右手に向かうと高速出入口（A51号高速の18番IC）に着きます。

（駅から約3キロ、旧市街の環状道路から約4キロ）

### 3. バスターミナル

右ページ左中央、青でバスと書いてあるところがバスターミナルです。

ここが主な方面行きの長距離バスの発着場所です。マルセイユ空港へは1日3往復（1時間）、エクスのバスターミナルまでは4往復（40分）あります。

カダラッシュ行きのバス（マノスク方面で4系統あり）のうちの一つ、マノスク市中央行きの発着所でもあります。

ただ、通勤バスにせよ長距離バスにせよ、慣れてくればターミナルにこだわる必要はありません。これらのバスは、ターミナルから市内の停留所4箇所～5箇所をまわってカダラッシュへ行きます。停留所で、自分の乗るべきバスが来たときに、手を振って合図して止められれば問題ありません。（そうしないと素通りされる危険性があります。）



バスターミナル



バスターミナル周辺の町並み

## <ホテル>

地図の範囲だとホテルは4つあります。赤でOHと書いてあるところです。  
旧市街のホテル (Terreau Hotel) が一番安いホテルです。(45ユーロ/1泊程度)  
右ページ左中央にあるのがメルキュール (Mercure Hotel) で一番高級です。  
(70ユーロ/1泊程度)

## <買い物>

1. 旧市街の商店街  
旧市街の中にあるのは、小さい個人商店や、土産物店のみです。
2. 市内のスーパー  
市内にはスーパーが2つあります。  
ひとつは右ページ右下の INTERMARCHE です。  
もうひとつは左ページ右中央、青で□Sと書いてあるところ (MONOPRIX というフランスでは大手の都市型スーパーチェーン: ただし、マノスク支店は小さい) です。  
これらはそんなに大きくはありませんが、日曜日の午前中も開いています。(マノスクでは、この2ヶ所が、日曜日に開いているただ二つの商店)
3. 郊外の大きなスーパー  
大きなスーパーは郊外に2つあります。(といっても、東海駅前のジャスコの1階部分程度)  
ひとつは高速の出入口に近いところにあります。  
もうひとつは新興住宅街が終わるところにあります。(国際学校からこのスーパーまで徒歩20分程度。日常はだいたいここで間に合わせている。) 大型スーパーは、例外的に昼休みを取らず、月曜～土曜の10時～20時程度の営業時間です。
4. アジア食材の調達  
マノスク市内のスーパーでは、日本食材は殆ど入手できません。(常備しているのは、キッコーマンの醤油の小瓶が多分唯一。) 米 (短粒米: ジャポニカ種) や、インスタントラーメンでも、マルセイユまで買い出しに行く必要があります。アジア食材全般と考えると、中華料理や東南アジアの料理に用いるようなものが、ほんの少しある程度です。(魚醤、豆板醤、乾燥ビーフン程度。) マノスクの隣町に行く途中の大型スーパーでは、若干アジア食材が多くて、ときどき白菜やもやし (いずれも生野菜) が入荷します。
5. その他の買い物  
高速から市内に入ってくる道路の両側は、マノスク市のショッピング・エリアとされていて、大型スーパー以外にホームセンターや自動車用品店、車のディーラー、ディスカウントショップ (のようなもの: 安物が中心だが、必ずしも安くはない。)、大型電器店、マクドナルドなどが連なっています。日常的には、ここでだいたい間に合います。ただし、これらの大型店舗でも、殆どの場合、12時～14時は昼休みを取ります。(営業時間は9時～12時、14時～19時というのが多い。)

### <病院・医療>

マノスクには総合病院（左ページ中央、旧市街環状道路のすぐ外側）がひとつと、大きな専門病院（右ページ左下）がひとつあります。

ただ、この二つの病院は、両方とも救急指定になる大きな病院（といっても小さいが）であるものの、フランスのシステムで、ここにいきなり行っても、普通の病気では診てくれません。（救急車で運ばれるような場合以外は、必ずホームドクターからの紹介でアポを取って行く。）

左ページ右下の赤字で診療所と書いてあるところを使っています。ここは、曜日によって各科の先生が交代で来ていて、特に親切で英語を話す小児科医（日本でいうところの内科・小児科医といった雰囲気総合医で、大人も子供も診察）がいます。普通、少し体調が悪い程度なら、この先生の予約をまず取って、それから必要ならば他の科に紹介して貰うということにしています。また、もう一つの診療所（左ページ中央：環状道路の外側で、赤字で〇診と書いているところ）も、学校から紹介されて予防接種を行ったりします。

いずれにせよ、これら病院や診療所は、先生（ドクター）でも、若干の英語を話す人がいることもある、という程度で、受付や看護婦はフランス語しか通じません。また、いきなり訪問しても、多くの場合は目当ての先生がいる（または空いている）保証はないので、必ず電話でアポを取ってから行く必要があります、ここがフランス語しか通じないのが極めて高いハードルで、最初は大変に苦労します。

### <歯科>

歯科治療は、マノスク市内には多数いて、英語を話すという人もいます。ただし、受付等がフランス語しか通じないのは、病院や診療所と一緒にです。また、フランスの歯科の治療技術は、日本ほど上手でないことが多いので、渡仏する前や、一時帰国のときには、家族揃って必ず歯科にかかり、治療を済ませてくるように心がけたほうが良いでしょう。（これまでも何回か利用して、いずれも応急処置をして貰い、帰国したときに完全に治療するようにしています。）

### <治療費・支払い>

なお、一般の医者及び歯科ともに、治療に要する費用は、日本と大差ありません。外国人は、一度全額（日本で保険のきく治療を受ける場合の3倍程度）を自分で支払い、後日、それぞれの保険会社等に自分で請求することになります。

## <住宅>

### 1. 新興住宅街

右ページ上に国際学校、その周辺に現在開発中の新興住宅街があります。国際学校から旧市街中心の教会までは、ゆっくり歩いて25分程度です。旧市街から国際学校までの道のりには、一戸建てはあまりありません。



国際学校正門



新興住宅街  
(JAEA からの派遣者も居住)



新興住宅地の様子



新興住宅地で建設途上の建物  
(国際学校向かいの商業施設)



建設中の住宅群



国際学校から市内方面を望む  
(バスターミナルに至るまでの狭い  
エリアにこのような一戸建て住宅も  
若干あるが、出物は少ない)

## 2. 市内の高級住宅街

### a. コロンビエ地区（左ページ上）

ここから国際学校までは徒歩20分から25分程度です。この辺りは、平均的に300平米～1000平米程度の土地に120平米～200平米程度の一戸建てが建っていて、ほとんどの場合プール付です。集合住宅はほとんどありません。あまり出物はありませんが、あれば家具なしで賃料1000ユーロ～1500ユーロ程度です。（家具つきの場合は、2割程度割高になる）

一戸建て賃貸の例：

- ・左ページ上の赤で○×2と書いてあるところ

家賃1200ユーロ、900平米の土地に140平米の二階建て住宅、車2台が入る車庫、物置。

（ただ、かなり古く、家具なしで、キッチンも何もついていなかった）



コロンビエ地区



コロンビエ地区



コロンビエ地区の丘の上に建つ家

（家具なし賃貸で1800ユーロ。プール付き。敷地1500平米位で、見晴らしが大変良いが、ここからは市内には徒歩では無理。）

- ### b. 新興住宅地の左側で、また地図中央の辺り（旧市街の右側）も悪くありません。

### 3. マノスク市内の徒歩圏での賃貸物件

マノスク市内の徒歩圏での賃貸物件は、集合住宅が多いです。

一戸建ての賃貸は、1ヶ月に1物件程度しか出ません。(一戸建てだと、市内には物件がなく、ほとんど車で市内まで5分とか10分といったものになる。)

集合住宅の大きいもの(120平米超)ならばよく見かけます。

賃貸住宅は、平均して2LDK~3LDKで、面積は概ね70平米~110平米程度のものが多いです。これで家具なしで家賃が550ユーロ~800ユーロ程度です。

一戸建て賃貸の例：

・マノスク市内

家賃1100ユーロ、4LDK。

(場所・面積は不明。ただ、居間が45平米とあるので、常識的には建坪はこの3倍~4倍、つまり120平米~160平米程度のはず)



バスターミナル周辺の集合住宅街

(この辺りには一戸建てはない。いずれも下駄履き住宅で、1階が商店、上階が住宅)



マノスク旧市内入口  
(城壁と周回道路)



マノスク旧市街周回道路  
(左側が旧市街の城壁)

#### 4. 低所得者用公営住宅等

左ページ下辺は、どちらかというとなり低所得者用公営住宅が多く、住民もアラブ系が多いです。(治安的には問題ありません) これらの低所得者用公営住宅は、入居に際して収入制限があるので、入ることはできません。

4ヶ月ほど、これら低所得者用公営住宅のとなりにある、左ページ右下の LA COLETTE という地区の赤で○×1と書いてあるところの集合住宅に住んでいましたが、駐車場付で、敷地入口にリモコンゲートがあり、エアコン完備の新築で快適でした。市民公園 (Parc de Drouille) まで歩いて10分かかりません。公園の向かいにちょっとした個人商店街があって、パン屋、八百屋、肉屋、薬局(これが重要)があり、結構暮らしやすかったです。(家具付で家賃1100ユーロ、115平米の2LDK)



上記集合住宅



テラスから見たマノスク市内

この写真の住宅は、ITERの人が来ると、大抵、一時的に入居するのですが、何故か長続きせず、次々に代わってしまっています。多分、家具つきというのが中途半端なこと(ITERの多くの方は、本国から家財道具一式を持ってくるので、それが到着するまでの仮住まいとしては好適らしい)と、この地区にしては賃料が高すぎるのが原因だと思います。(相場より1割~2割程度高い)