

JCSだより

PO Box 1690, Chatswood NSW 2057 Phone 0421-776-052 Email jcs@japanclubofsydney.org



9月号
2016年

シドニー日本クラブ(JCS)は、オーストラリアに住む日本人および日系人家族の親睦を図り、オーストラリア社会の一員として日本文化の定着とその維持に努め、また他の諸民族の人たちとの相互理解の向上を図ります。



Matsuri in Willoughby 2016を17日(土)に開催!

お知らせ

第2回ウイロビー日本祭り「Matsuri in Willoughby 2016」開催のお知らせ ③

JCS日本語学校が2017年度新入生を募集 ②

カウラで追悼式典を開催/カウラ・バスツアー参加者募集 ⑦

活動報告

JCS年次総会を開催 ③

コミュニティーネット「コミュニティーサロンのお知らせ」 ⑤

JCSレインボープロジェクト「サムライフェスティバル in Sydney 2016」を開催 ⑥

親睦の会だより「総会の報告とチャッツウッドでの日本祭りの案内」 ⑧

シドニーソーラン踊り隊「オーバンの桜祭りで踊りました！」 ⑨

日本語学校

JCS日本語学校シティ校 ⑩

JCS日本語学校ダンダス校 ⑪

JCS日本語学校エッジクリフ校 ⑫

教育支援委員会より「HSC日本語ヘリテージコース説明会を開催」 ⑬

コラム

昭和のスターたち●竹内まりや ⑨

外食日記 ⑨

江戸めがね ⑭

声と、笑顔と、音楽と ⑮

シドニーウエストサイドストーリー ⑱

マクロビオティックの健康レシピ ⑲

科学の小箱 ⑳

スポーツ天国 ㉑

進めマルチカルチュラルizm ㉑

仏教語からできた日本語 ㉒

法律Q&A ㉒

暮らしの医療「塩分の制限」 ㉓

アートシーン

[建築]世界モダン建築巡礼 ⑩

[映画] Absolutely Fabulous ⑪

[書籍]ピケティ「超」入門 ⑫

[音楽] Skin ⑫

[鑑賞] 家政婦のミタ ⑫

| | | | | | |
|-------|---|---------|---|---------|---|
| 表紙の絵 | ② | 今月の喜怒哀楽 | ⑳ | 役員一覧 | ㉒ |
| 理事会から | ④ | 編集から | ② | 会員特典 | ㉓ |
| 編集後記 | ㉔ | 読者から | ② | 入会・広告案内 | ㉔ |

Sept.2016

編集から

投稿原稿募集!

原稿は、趣旨を変えない範囲で手を加える場合があります。文字数は最大1000文字です。投稿原稿は、誌面や内容、時期などの都合により掲載を見合わせる場合がありますので、ご了承ください。

告知板について

「告知板」は会員の方が「売ります」「買います」「探し物」「教えます」など、個人の広告を掲載するコーナーです。会員の方なら、一回に限り無料で掲載できますので、ご利用下さい。

読者から

読者の声募集!

会員の方の生の声を募集しています。本誌を読んだ感想や、誌面に対する注文、会に対しての要望、日頃感じていることなど、何でも構いません。皆さんからの率直なご意見や、誌面に対する感想などが、今後の誌面作りに多に役立ちます。また、絵や写真、詩、俳句、短歌などでも構いません。お気軽にお寄せください。

投稿先は、Email: hbma@optusnet.com.au まで。

※内容や文字数など、編集上の決まりによって、要約したり、場合によっては掲載を見合わせる場合があります。

JCS日本語学校が2017年度新入生を募集

シドニー日本クラブ(JCS)の日本語学校3校では、シティ校とエッジクリフ校が7月30日より、ダンダス校は9月1日から、共に9月30日まで、2017年度の新入生の受付を行います。(お子様が、シティ校とエッジクリフ校は今年7月31日までに3歳に、ダンダス校は新年度入学時に4歳になられているのが条件です。)

また新入生を対象としたオープンデー(説明会と体験授業)を、シティ校は10月22日に、ダンダス校は10月29日と11月5日、エッジクリフ校は10月29日に開催いたします。(要予約)申し込み・問い合わせは、各学校まで。



JCS日本語学校シティ校

Email: jcs-jpschcity@hotmail.com
cityschool.japanclubofsydney.org



JCS日本語学校ダンダス校

Email: jcs-jpschdundas@live.com
dundas.japanclubofsydney.org



JCS日本語学校エッジクリフ校

Email: jcs.edgecliff@gmail.com
edgecliff.japanclubofsydney.org

■表紙の絵

【9月/長月、ウサギと月】

日本ではまだまだ残暑が厳しい時期のようですが、シドニーでは、春がそこまで来ている雰囲気を感じられる月ですね。月とウサギは何となくコンビのような感じですが、「あれは何かな?」と月を眺めているかと思いきや、「花より団子(?)」で、実は桑の実(マルベリー)を眺めているウサギの図、です。あたたかくなるとお出かけが出来て嬉しくなる時期ですが、春の宵に月を眺めてみるのもまた一興ではないでしょうか。(小晴) ※鉛筆使用

【作者プロフィール】

小晴(こはる)。2008年来豪、2010年よりJCS会員。Ryde Art Societyにて学んだのち、Maree Sproats氏、パステル画アーティストのDavid Wells氏に学ぶ。

本誌のカラー版は、電子版をダウンロードしてお楽しみください。

www.japanclubofsydney.org

JCS行事予定

| 月 | 会全体 | 親睦の会 | コミュニティーネット | City校 | Dundas校 | Edgecliff校 |
|-----|--|-------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|-------------|
| 9月 | 理事会(7日) 本誌発行(5日)、Matsuri in Willoughby(17日) | Matsuri in Willoughbyに参加(17日) | コミュニティーサロン(4日) | 運動会(10日) | 終業式・運動会(17日) | 運動会(10日) |
| 10月 | 理事会(5日) 本誌発行(4日) | 例会 | コミュニティーサロン(2日) | 保護者会(15日) オープンデー(22日) | オープンデー(1回目29日) | オープンデー(29日) |

第2回ウィロビー日本祭り

日時:9月17日(土)11時~18時

場所:Chatswood Mall, Chatswood

昨年に続き、チャッツウッド駅前の遊歩道を会場に、日本のお祭り「Matsuri in Willoughby 2016」を開催します。ウィロビーカウンシルの協力を得たJCS主催のお祭りです。日本食の屋台や、日本文化紹介ブース、よさこいソーランの踊りなどの舞台パフォーマンスが楽しめます。今年は時間も午後6時まで延長して催します。ぜひ、皆さんご家族連れでお出かけください。



シドニー日本クラブ年次総会を開催

シドニー日本クラブの2016/17年度の年次総会を、8月13日(土)、親睦の会の例会のあと、同会場にて開催しました。総会には14名の出席者と委任状96通の提出により、合計110名の出席により議案を審議しました。

年次総会では、事業報告と事業計画(案)、決算報告と予算(案)の審議を行いました。議案の説明と質疑を経て、第1号議案から第4号議案まで全ての議案が承認されました。

今年度も会員の皆様のご協力を得て、活発に活動を展開したいと思います。よろしくお願いいたします。

シドニー日本クラブ2016/17年度年次総会式次第

日時:2016年8月13日(土)午後14時45分~

場所:The Dougherty Community Centre

- 第1号議案 2015/16年度事業報告
- 第2号議案 2015/16年度収支決算報告
- 第3号議案 2016/17年度事業計画(案)
- 第4号議案 2016/17年度予算(案)
- 質疑応答



8月の理事会から

日時: 8月3日(水)19時~21時 場所: Dougherty Community Centre, Chatswood
 出席: 八重樫領事、水越有史郎、水野亮三相談役、Chalker和子相談役、平野由紀子、林さゆり、Fraser悦子、Costello久恵、多田将祐、Joannesえみ、川上正和、藤田結花、渡部重信
 欠席: Kujundzija里美(敬称略、順不同)

1. 8月の年次総会について

決算資料、予算資料を確認し、理事会の承認を得た。

2. Matsuri in Willoughby(9月17日土曜)

理事は、午前9時集合。食べ物の出店は10店舗、雑貨の出店は4店舗。

JCSでは、金魚すくい、ヨーヨー釣り、浴衣販売を行う。また、ワークショップとして、習字、折り紙、お花、お茶の実演を行う。新しくPAを購入した。

高岡総領事への出席とウィロビー市長への出席依頼を行う。ボランティアへの弁当の手配を行う。

8月23日に、ボランティアへの説明会、それに続き、浴衣の仕分け作業を理事会会場にて行う。

3. KINTONEの活用について

水越会長が、PCを実際に使って、KINTONEの使い方についての説明を行った。

4. 学校からの報告

City校:10クラス140名(休学7名)、104家族

7月2日のJCS七夕フェイトでは、ラムネ、カルピス販売、ヨーヨー釣り、射撃、スーパーボールすくいゲームで436ドルの利益を出した。

7月23日から3学期始業。始業式では、生徒によるピアノ演奏が披露され素晴らしい演奏でみんなを感動させた。3学期は、スピーチコンテストとエッジクリフ校との合同運動会を予定。

保護者会では、HSC日本語対策委員会委員が来校しHSCについて説明を頂く。再度説明会を行うことを検討中。

8月27日に合同教員研修会をCity校にて開催。

保護者が立派な優勝旗を作成。

Dundas校:9クラス104名(休学3名)、76家族

7月2日のJCS七夕フェイトでは、豚汁、パン、温かい飲み物の販売を行う。

7月23日から3学期が始まり、新役員体制始動。同日、保護者会を行った。来年度の事務役員が決定、承

認された。7月30日にTC会議を行う。同日、HSC日本語対策委員会のセミナーを開催する。お餅販売予定。

8月6日、13日椋山女学園来校。8月20日椋山女学園、磯野教授によるワークショップを流れ星組、天の川組にて行う。9月17日に開催される運動会の実行委員4名決定し、準備を進める。

Edgecliff校:2クラス15名、15家族

2学期最終日、シティ校から笹を頂き七夕を行い、終業式では全員で校歌を斉唱。校歌は次第に子どもたちが声を出して歌えるようになってきている。

生徒確保のため、幼児部新設も含めたエッジクリフ校独自の学校案内チラシを作成し、保護者や地元のプレイグループに配布し、食料品店など日本人の集まる店舗に掲示する。

3学期は椋山女学園の学生受け入れを行い、9月10日はシティ校の運動会に参加する。

5. 絵画展後援の件

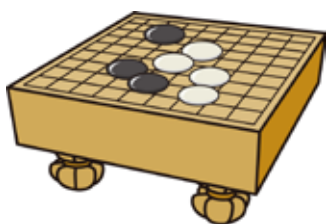
JCSとして会員のKoazeさんの作品展の後援を行う。

6. 会員数

総世帯数:312世帯

(JCS117世帯、シティ校104世帯、ダundas校76世帯、エッジクリフ校15世帯)

※次回の理事会は2016年9月7日(水)午後7時より Dougherty Community Centreにて開催。



囲碁に興味はありますか？

JCSに以前囲碁クラブがあったことをご存じの方もいらっしゃると思います。その囲碁クラブの所有していたいくつもの囲碁盤、碁石が現在使われないままとなっています。

もし、有志で囲碁を打ちたい、と思われる方がいらっしゃいましたら、貸し出したいと思っておりますので、JCS事務局の方までお問い合わせ下さい。



JCSコミュニティネット

福祉情報サイト : <http://www37.atwiki.jp/carenetsydney>



コミュニティサロン

10月2日(日)母乳育児とマクロビオティック



コミュニティサロンでは、毎日の生活を豊かにする情報をはじめ、日々のクオリティやモチベーションの向上に繋がるお話をお届けします。心身の健康や生活に役立つ情報、または、様々な分野のプロの方々から仕事や人生についての哲学を学んだり、文化的、または専門的な知識をわかりやすく説明します。

■9月のコミュニティサロンは、9月4日(日)に日本文学の世界的権威、リース・モートン名誉教授が今年6月に出版されたばかりの「Routledge Handbook of Modern Japanese Literature」(Leith Morton 監修)について、そして研究者としての流儀や哲学について語る講演会を行ないました。

■10月のコミュニティサロンは、前半が「母乳で守ろう！赤ちゃん&ママのからだ」と題して、母乳育児とマクロビオティックについてのコラボセッションです。

母乳は、赤ちゃんにとってかけがえのない、こころとからだの栄養源。生まれて初めてもらう完全オーダーメイドのプレゼントです。スムーズな母乳育児のためには、生後数日間の『正しいあげ方』が大きなカギになります。なぜ母乳が選ばれる？ママにも赤ちゃんにも家族にもいい理由とは？日本の助産師であり、シドニーで希少な母乳相談ケア開業日本人、国際認定母乳専門家が、母乳ってなあに？をわかりやすくお伝えします。

■後半は、「身体に優しい食から本来の元気を引き出す」と題して、マクロビオティックをベースとした自然食のお話です。

赤ちゃんや子どもをはじめ、家族がナチュラルに自分らしくなる食の選択に大切なポイント、薬に頼らず台所にある物を使って病気を予防、治癒に導く食の処方箋…。当日は乳製品、卵、白砂糖不使用のマクロビオティックスイーツ付き。家族の酷いアトピー治療のため、15年前から食事改善でマクロビオティックを生活に取り入れてきた研究家が、5歳になる子どもも薬に頼らず自然育児のためになる貴重な情報も学べます。

日時:10月2日(日)1:00pm~4:00pm

1:15pm~2:00pm 「母乳で守ろう！赤ちゃん&ママのからだ」

澁井祥子(IBCLC国際ラクテーションコンサルタント/ILCA・LCANZ所属)

2:00pm~2:30pm 休憩 アフタヌーンティ(マクロビオティックスイーツとお茶)

2:30pm~3:30pm 「身体に優しい食から本来の元気を引き出す:子育て編」

吉田佐恵子(自然食マクロビ研究家)

持ち物:メモできるもの、筆記用具

会場:MOSAIC(12 Brown Street, Chatswood)

参加費:\$20(一律、アフタヌーンティ付)

参加申込・問い合わせ:communitynet@gmail.com

参考Website:<http://www.i-m.mx/oyaco/lactationandclass>

*参加人数把握のため、必ず、上記メールアドレスへ事前にお申込みください。

サムライフスティバル in Sydney 2016

福島 南相馬からサムライ学生グループが来豪

JCSレインボープロジェクトでは、東日本大震災で被災した東北の学生たちを保養のためシドニーに招待するホームステイプロジェクト「レインボープロジェクト」を2011年にスタートし、今年8月で6回目を迎えました。これまで福島県をはじめ東北地方から学生たちがシドニーに滞在し、かけがえのない文化交流を体験して日本に戻りました。

2016年は福島県南相馬市から高校生たち8人を招待しました。

2011年の東日本大震災発生によって津波と原発被害に見舞われた福島県の高校生たちが、自らの力で復興の足がかりを築こうと、地元南相馬市で立ち上げたプロジェクトがあります。南相馬には、国の重要無形民俗文化財で千年以上の歴史がある



「相馬野馬追」という侍の伝統祭りがあり、戦国時代からの伝統侍文化が、今もこの地域に広く受け継がれています。

学生達の目的は、その伝統侍文化を国内外で披露することにより観光PRの一端を担い、南相馬の活性化を目指すこと。しかし「相馬野馬追」は歴代の神事のお祭り行事であるため、一般には敷居が高く、高校生たちは一般にも身近なスタイルを組み入れた「サムライフスティバル」というイベントを、2015年5月にスタートしました。このお祭りは、一般参加者もレンタル甲冑を着て合戦に参加したり、ワークショップで自分の甲冑を製作することも可能。テントが並ぶサムライ村では、本物の甲冑着用の写真撮影、サムライ寸劇、コスプレヤーの交流、などのアトラクションもあり、「相馬野馬追」とは一味違う、若い世代のサムライフスティバルです。

このプロジェクト立ち上げの高校生たち8人が、初の海外遠征として8月にシドニーに参上しました。10日間の滞在中、国際交流基金の会場で甲冑ワークシ

ョップを開催したり、現地ハイスクールで「サムライフスティバル」のプレゼンや寸劇を披露しました。

また、「サムライフスティバル in Sydney」と称し、マンリーの遊歩道や、市内マーティンプレースのステージで各種サムライパフォーマンスやイベントを繰り広げました。イベントには大勢の観衆が参加して盛り上がり、国内外の多くのメディアも取材に駆けつけてくれました。

マーティンプレースのステージを手配してくれた

NSW州消防隊は、学生たちをレスキュー消防艇に招待し、シドニー湾のクルーズという特別なもてなしもしてくれました。彼らは東日本大震災時、東北へ捜索救助活動に出向いた災害レスキュー隊員です。当時、日本でも有名になったロバート・マックニール総司令官の姿もありました。



今回、福島県南相馬市の学生たちは「地元伝統侍文化を世界にアピールし、復興の足がかりを築きたい」との強い意志を持ってシドニーを訪れ、その任務を立派に果たして帰国しました。福島県の復興への道りはまだまだ遠いですが、学生たちにはこの貴重な経験を生かし、今後も力強く頑張ってもらいたいです。



カウラで72年目の追悼式典を開催

カウラ・ブレイクアウトの日から72年目の2016年8月5日、午前10時からカウラ市の戦没者墓地にて、日本国大使館、カウラ市、カウラ日本庭園、カウラRSL、ブレイクアウト協会の関係者をはじめ、日本の上越市からの一行、東京都から短期留学中の学生等を含む200名以上の参列者が見守る中、追悼式典が行われました。カウラ観光開発協会役員のトニー・ムーニー氏の司会でオーストラリア兵墓地にて、あの日亡くなられた4人の兵士を追悼して献花が行われ、追悼の言葉が読み上げられました。続いて日本人墓地では、献花の後、渡部重信浄土真宗本願寺派(西本願寺)開教使の読経が行われ、その間、草賀純男駐オーストラリア特命全権大使夫妻、村上博啓在オーストラリア日本国大使館防衛駐在官、村山秀幸新潟県上越市長らが代表焼香し、ブレイクアウトで亡くなられた日本兵を追悼しました。

(記・渡部開教使)



読経する渡部開教使



草賀純男大使と郁子夫人と



村上博啓日本国大使館防衛駐在官と

カウラ・バスツアーのご案内

～戦没者慰霊祭、桜まつりに参加する1泊2日のツアー～

毎年、桜が満開になるこの季節にカウラ市は桜まつりを開催し、同時に戦没者慰霊祭を催しています。シドニー日本クラブでは毎年、桜まつりへの参加や慰霊祭への参列、捕虜収容所跡を見学するバスツアー(主催:シドニー日本人会)に参加しています。日豪の歴史を振り返る貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

①日程:9月24日(土)～25日(日) 集合24日午前7時35分(市内Menzies Hotel前)

②スケジュール(予定):天候や交通事情等により変更となる場合があります。

[9月24日]

7:45 シドニー発(貸切バスにて)
9:30 エコーポイント着(トイレ休憩/観光)
11:30 パサースト着(トイレ休憩)
13:00 カウラジャパニーズガーデン着
※昼食(各自でご対応ください)
※桜まつりイベント、庭園内見学
15:40 インフォメーションセンター着
16:10 モーテル着(チェックイン)/自由時間
18:30 夕食懇親会

[9月25日]

8:45 集合
9:00 モーテル発
9:10 捕虜収容所跡見学(記念撮影)
10:00 「カウラ戦没者慰霊祭」参列
11:00 カウラ霊園発
12:30 パサースト着
※昼食(各自でご対応ください)
14:45 エコーポイント着(トイレ休憩)
16:30 シドニー着



③定員:30名(大変人気のあるツアーですので、お早めにお申し込みください)

④参加費:(1)大人シングル\$360、ツイン\$285、トリプル\$265 (2)子供ツイン\$245、トリプル\$225

※上記料金は一人当たりの参加費となります。

※ツイン・トリプルは部屋数に限りがありますので、ご希望の場合はお早めにお申し込みください。

※参加費には、バス代、宿泊代、夕食1回、朝食1回、カウラジャパニーズガーデン入場料が含まれます。

※幼児(0～4歳)で、食事・ベッド・バス座席不要の場合は無料となります。お子様は年齢を予めご連絡ください。

※4名以上の場合は、2部屋に分かれて宿泊いただきます(部屋の人数カウントには、4歳以下の幼児も含まれます)。3名以上で参加をご希望の場合は、事務局までご相談ください。

⑤申し込み:JCS事務局(jcs@japanclubofsydney.org)

親睦の会 だより

皆さんの地区幹事

- ・A地区 (North Sydney以南) 加藤真理 (Tel: 8957-6620)
Email: marikato777@gmail.com
- ・B地区 (Chatswood以东) : 朝比奈富美子 (Tel: 9453-0058)
Email: fumikopixie@gmail.com
- ・C地区 (St. Ives以北) : 朝比奈富美子 (Tel: 9453-0058)
Email: fumikopixie@gmail.com

親睦の会役員

会長: 林さゆり、副会長・会計: リヒター幸子、幹事: 朝比奈富美子、加藤真理、事務局: 斉藤直子
ボランティア: 竹内美佐子、橋本克子、村田智富子 (五十音順)

【会員募集】 シドニー日本クラブ会員の親睦と交流の集いです。和やかな雰囲気の中、和食弁当を食べながらの情報交換後には、様々な趣向を凝らした内容で楽しんでいます。現在の会員数約90名。JCS会員でしたら入会金は不要。年齢・性別・国籍は問いません。ピジター也大歓迎です。新しい輪を広げましょう。お気軽にご参加ください。

【2016年9月例会のお知らせ】

「チャッツウッドでの日本祭り」

■日時: 2016年9月17日(土) 11:00~18:00

■会場: Chatswood Mall

(Chatswood駅前からWestpac銀行までの遊歩道)

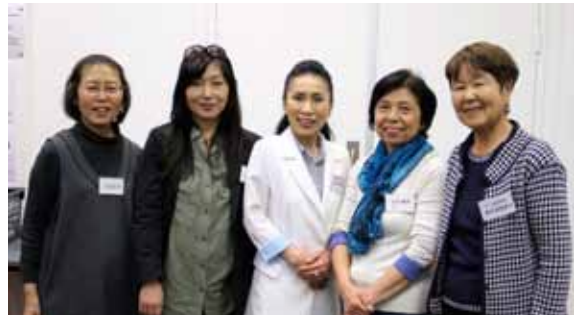
チャッツウッドの街が、日本の色に染まります。ウィロビー・カウンシルの協力を得て、JCSシドニー日本クラブが主催し、会員総出で日本を演じます。様々な日本食等の屋台や日本文化紹介ブース、小物等のお店も並びます。ヨーヨー・金魚すくいでも日本を懐かしんでください。仮設ステージでは、在シドニー日本国総領事、チャッツウッド市長のご挨拶に続き、太鼓、バンド演奏、踊り、書道、生け花、茶道、空手のデモンストレーション等がありますので存分にお楽しみください。

「親睦の会」では、浴衣販売と着付けを担当します。着付けは、浴衣を購入した方が、その場で着たいという希望があった時に着付けをしてあげます。当日の販売や着付けのお手伝いをしてくださる会員は、林さゆり会長までEmailまたは電話で事前にお知らせください。晴天に恵まれますよう祈りますが、帽子をかぶったり、肌を保護することをお勧めします。万が一、怪我などなされた場合は救急隊が待機していますので、ご利用ください。楽しい時間を一緒に過ごしましょう。ご家族やお友達をお誘いになって、気をつけていらしてください。

尚、ご都合よろしい時間にいらして下さって結構ですが、12時丁度に浴衣を販売しているテントに

お集まりいただき、記念の集合写真を撮りたいと思っています。よろしくお祈りします。

8月例会では、ご逝去なされた鷲頭富江様、ハウズ愛子様へ哀悼の意を表して黙祷を捧げ、その後お二人が好きだった「ふるさと」を合唱して故人を偲びました。その後2016年度の総会を開催しました。議長には林さゆりさんが選出され、式次第に則り第1号議案から第5号議案まで審議し、会員の承認を得て全議案可決されました。役員のみならず今年度もよろしくお祈りいたします。



写真左より: 加藤真理A地区幹事、斉藤直子事務局、林さゆり会長、リヒター幸子副会長・会計、朝比奈富美子B・C地区幹事

【お知らせ】

■高橋昭子さん、ヤング京子さん(五十音順)より、書籍並びにDVDの寄贈がありました。月例会の古本・DVD市で販売させていただき、収益金は親睦の会の運営に有り難く使わせていただきます。ご協力誠にありがとうございます。

■ダーリング・ハーバーでの日本の祭りは、12月10日(土)に開催する予定です。



総会後は「ピング大会」で大いに楽しみました。会からも、喜んでいただける景品を用意しましたが、ウエルメット京子さんからは素敵な傘を、ウエストン和枝さんからは手編みのマフラー、橋本克子さんからは手づくり太巻き寿司を寄贈してくださいました。ありがとうございます。



オーバンの桜祭りで踊りました！

8月6日(土)は、マンリーでJCSレインボープロジェクトのチャリティーイベントに参加して踊ってきました。(写真上)

また、8月21日(日)と28日(日)は、毎年恒例のAuburn Botanic Gardenでの桜祭り「Cherry Blossom Festival」に出演し、踊りを披露しました。(写真下)踊りは定番の「南中ソーラン」と、新しい曲の「アジアの海賊」という踊りです。

9月は第2回の「Matsuri in Willoughby」があります。今年は午後6時まで開催しています。私たちも2:30pmと4:45pmの2回の出演を予定しています。その他、バンド演奏や空手演武、チアリーディング、太鼓演奏、盆踊りなど楽しいステージがあります。是非、ご家族でお越しください。

私たちの踊りが少しでも日豪の文化交流に結びつくようにと今日も元気に踊ります。一緒に踊りたい方、大歓迎です！お気軽に練習にご参加ください。

①Cammeray Public School (Palmer Street, Cammeray) 毎週土曜日2時～3時

②シドニー市内では初心者の方を中心に練習しています。毎週水曜日6時45分～8時

参加ご希望の方は、平岡正美(携帯:0423-091-261または、Email:masa7833@hotmail.com)までご連絡ください。

<http://sydneySORAN.wix.com/dancetroupe>



昭和のスターたち ⑧



竹内まりや

「スター」と呼ぶにはテレビへの露出が少なかった人だが、慶応大学英文科所属(後に中退)の才媛でありながら可愛く清楚なルックスに抜群の歌唱力を兼ね備えた竹内まりやは、デビュー当時からいわゆる「アイドル」とは一線を画す存在だった。そのうち作詞・作曲を手掛けるようになりシンガーソングライターとして急激にブレイク。山下達郎との結婚とも相まって、アルバムづくりを続けながら自称「シンガーソング専業主婦」という、独特のポジションを獲得していった。バブル期のあの頃、「恋の嵐」、「After Years/駅」、「シングル・アゲイン」、「純愛ラブソディ」などなど、カラオケでよく歌ってたなあ(あれから進化していない私は今でもレパートリーにしています!)。家庭を大切にしつつ音楽活動もしっかり続けている生き方にも共感する女子多数!!

外食日記



Subsolo Spanish Restaurant & Bar

住所 161 King Street, Sydney

電話 (02) 9223-7000

営業 火～金: 12pm-2.30pm, 5.30pm- / 土: 5.30pm- 日・月定休

価格帯 \$50～ 雰囲気 8 ● サービス 8 ● 料理 9

King Streetの地下にあります。平日の夕食に出かけましたが、会社の打ち上げなどに多く利用されているようでした。団体客が来ていても間仕切りが効果的に使われていて、落ち着きのある空間が保たれていました。私達がオーダーしたハムの盛り合わせはハムとサラミが紙のように薄くスライスされていて、口に入れると歯ごたえが良く、しかも舌触りが滑らか。さすが本場は違うとうなるほどの美味しさでした。他にマッシュルーム、ハルミー(チーズ)とほうれん草はオリーブオイルたっぷりのソテー。意外な組み合わせですが、自宅でも応用できそうです。ミートボールはこくがあり、ポテトとアイオリソースはパンチの効いた味付けでした。タパスは小皿に盛られた料理をシェアすることができるので、いろいろ試したい私達にはぴったりです。メニューにはグルテンフリーやベジタリアンの料理も多々ありました。次回は大人数で行ってパエリアも制覇したいです。

JCS日本語学校シティ校
JCS Japanese School

- 学校: Ultimo Public School
(Cnr Quarry & Wattle Streets, Ultimo NSW 2007)
- 連絡先: PO Box 902, Glebe NSW 2037 電話: 0407-461-618
- 授業: 毎週土曜日 / 幼児部: 9:30~12:10、小学部: 9:30~12:15
- Email: jcs-jpschcity@hotmail.com
- http://cityschool.japanclubofsydney.org/



クラス紹介 つばさ組

つばさ組は小学部一番下のクラスで、KindyからYear2までの男子10名、女子6名、計16名のクラスです。

授業は、国語一(上)の教科書レベルの国語学習を通して、ひらがなの読み書き定着と、カタカナの読み書き練習をしています。現在は教科書にある「おもいだして はなそう」という単元より、「いつ、どこで、誰と、何を、どうした」という観点から自分の体験を思い出し、順序立てて話す学習をしています。まずは、3~4人のグループに分かれて、それぞれ発表をしてもらいました。話し手は聞き手を見て話すという事が、大勢の前で話すとなると、どうしても難しくなってしまう。まずは、少人数のグループから少しずつ慣らしていきたいと思います。子供たちは、現地校で習ったことや、誰と学校に行ったか、昨日の夜ごはんの事など、身近な出来事を思い出して話してくれました。聞き手の子供達も感想や質問をすることで、お友達の事をより知ることができたようです。

また、積極的に日本の行事を取り入れ、体験をすることで、日本の文化に触れる授業を行っています。1,2学期には節分やひな祭り、子供の日、七夕などを行いました。

子供たちが楽しく日本語を学習できる様、ひらがなやカタカナを使ったゲームや、クイズ、歌、工作なども毎回の授業に取り入れています。子供たちは言葉の間違い探しゲームや、文字あてゲームが特に大好きで、いつも楽しく、盛り上がっています。

3学期が始まってからは、スピーチコンテストに向けての取り組みを集中的に行っていました。今年は「タイムマシンがあったら」というテーマでしたが、未来の自分に会いに行きたい、22世紀に行ってみたい、また、去年の誕生日に戻ってもう一度お誕生会をしたい、お母さんの子供の頃を見てみたいなど、とても個性のある文章をそれぞれが頑張って発表する事が出来ました。日本語で考え、書き、読み、聞くという総合的な日本語能力の向上という目的にしっかり取り組めたと思います。

今学期は運動会もあるので、玉入れや綱引きなど、日本の運動会種目を思いっきり楽しんで、みんなでいい思い出を作りたいと思います。

4学期には、長い物語の読解や、漢字学習も行う予定です。今後も子供たちが興味をもって日本語学習に取り組めるよう、楽しく授業を行っていききたいと思います。

(担任: クリバー陽子)

学校の様子

シティ校は先月スピーチコンテストを終え、9月10日には、エッジクリフ校と合同で運動会を行います。休み時間や授業の合間に練習をしている子供たちはとても生き生きとして、本当に楽しそうにしています。運動会は、連帯感・協力・調和・団結力などを養う利点があります。日本語補習校は土曜日の3時間しかないですが、日本の教育を学ぶ機会として運動会は、大切なイベントの一つです。徒競走等はローカルの学校で体験できますが、日本語学校の運動会では、おたまりレー、紅白玉いれ、綱引き、騎馬戦など日本特有の競技を行い、今年は新しく仮装競争も行います。また、最年長クラスのきりしま組が運動会実行委員会にかかわり、運動会のサポートをします。日本語で意見を交わし、企画していくという有意義な時間がとれたと思います。今年から優勝旗授与を行います。大変才能のある保護者がボランティアで手作りしてくれました。ありがとうございました。

我々学校運営委員会とサポート委員は、こういった生徒と保護者の努力が実るように、「てるてる坊主」を作ってお天気をお祈りすることにします。当日、晴れますように…。



JCS日本語学校ダundas校 JCS Japanese School Dundas

- 学校: Dundas Public School
(85 Kissing Point Road, Dundas NSW 2117)
- 連絡先: 電話: 0411-734-819
- 授業: 毎週土曜日/9:30~12:15
- Email: jcs-jpschdundas@live.com
- http://dundas.japanclubofsydney.org/index.html



新役員による新体制が始まりました

ダundas校では7月23日に3学期を迎えました。始業式では新役員からの挨拶があり、毎学期初日に行われる保護者会も無事に終えて、新しい体制での1年が始まりました。7月30日にはお餅の販売も行われ、同日にHSCJCのセミナーも行われました。

また、8月6日、13日と2週間にわたり椛山女学園の皆さんが実習に訪れました。各クラスに2~3人の学生さんが見学・教育実習として入られ、通常と違う授業を子ども達は満喫しました。日本から来た「お姉さん達」に子ども達は楽しい思い出を沢山貰ったようです。

クラス紹介 そよ風組

2016年度のそよ風組さんは男子6人、女子4人で、4歳児が1名、5歳児が4名、6歳児が5名のクラスです。太陽組から進級した生徒は7名で、お互い気心が知れている間柄であるため、男の子も女の子も仲良く、和気あいあいと活動しています。

そよ風組さんは「ひらがなの清音を読める・書ける、語彙を増やす、運筆力の強化」というのが1年間の目標です。昨年、太陽組で一通りひらがな清音を習ってきている生徒にとっては重複した内容です。また、年齢的には6歳の生徒がクラスの半数を占めているため、知的好奇心をくすぐる活動やひらがなの定着を促す仕掛け、書く練習をおおくり取った学習プランが必要と考えています。

そこで、取り組み始めたのが「考えて書く」活動です。学習効果の高い1時間目に、一人一人にホワイトボードを持たせ、「なぞなぞ」をします。その答えを考



え、書くという活動です。答えを完璧に書くことはとてもハードルが高いため、頭音のみを書くなど、毎回、全員の生徒が楽しく参加し、達成感を得るように工夫しています。生徒にはなるべく丁寧にバランスよくホワイトボードに書くように指示し、書いた後、みんなに見せます。生徒は口々に答えを大きな声でいい、「みて、みて！僕／私の字を見て！！！」と自分の字を見てもらいたくて、必死です。とてもきれいにバランスよくかけた生徒の字をみんなに見せ、どこがいかにみんなで考えたりもしています。選ばれた生徒は恥ずかしそうですが、とてもうれしそうにしています。「お母さんのお名前をかいてみて。」など質問を変えるとさらに大はしゃぎで、ノリノリでホワイトボードにひらがなを書いています。今後も継続して行っていききたいと思います。

また、そよ風組では、日本語の総合的な力や運筆力を強化するためにクラフトや実験を多く行っています。2学期の最後に行った落ち葉アートでは、手先を器用に使い、想像力を駆使して、素晴らしい作品を仕上げました。違う素材を組み合わせたり、マスキングテープや広告で模様を作ったりなどアイデア満載の作品に生徒たちも大満足の様子でした。

3学期は、名詞(物や人)が「どんなものか、どう感じるか」を表現する、形容詞を勉強しています。生徒たちは「どんな」を考えるのがとても楽しそうです。今後も生徒たちと共に楽しく日本語学習をしていきたいと思っています。

(担任: 江尻純子)



JCS日本語学校エッジクリフ校
JCS Japanese School Edgecliff



- 学校: Ascham School
(188 New South Head Road, Edgecliff NSW 2027)
- 連絡先: 電話: 0412-283-393
- 授業: 毎週土曜日 / 14:00~16:35
- Email: jcs.edgecliff@gmail.com
- http://edgecliff.japanclubofsydney.org

椋山女学園の学生が来校

毎年、JCS日本語学校と交流を行なっている日本の椋山女学園(名古屋市)の学生8人が、8月6日、13日、20日と3週間にわたり、エッジクリフ校に教育実習で訪れました。同学園教育学部の学生は今回28人が来豪し20人がダンス校に、8人がエッジクリフ校に来られました。

6日はガイダンスを行ない、13日と20日は各クラス4人の学生が教育実習を行ないました。日本から来たお姉さん先生に、子どもたちは皆楽しく授業を受けていました。

クラス紹介 いて座

いて座は男の子5人、女の子4人の計9人のクラスです。今学期は濁点・半濁点・促音の含まれる言葉を何週にもわたり学習しています。また、長音は発音と書きの音が異なる言葉が出てくるため、いて座の子どもたちにはとても難しい内容ですが、みんなよく理解して、授業に意欲的に参加してくれました。引き続き長音を学習していきます。

教育実習生による授業では、様々な絵が描かれたカードと、その物の名前がひらがなで書かれたカードを使い、神経衰弱をしながら、たくさんの新しい語彙と、ひらがなの読みを練習することができました。子どもたちも大喜びでした。

(担任:川嶋靖代)



クラス紹介 ふたご座

ふたご座は、男の子3人、女の子3人の計6人のクラスです。教科書の「たからものをおしえよう」を使って、子どもたちに発表をしてもらいました。授業では漢字も少しずつ学習を始めています。自宅ですっかり予習をしてきてもらいます。

椋山女学園の学生さんに「カタカナかるたをつくろう」という授業を行ってもらいました。みんないつもとちがう雰囲気でしたが、とっても楽しめたようでした。学生さんたちも落ち着いて、みんなの心をしっかりつかんでいたようです。

(担任:堀本麻琴)

THE BOLD NEW
CIVIC
新型 CIVIC ついにオーストラリア上陸!

詳しくは日本語でお気軽にお問い合わせ下さい。japandesk@scottsgroup.com.au

Scotts Honda
291 Pacific Highway, Artarmon
- Scottshonda.com.au
- (02) 9431 2333

Hornsby Honda
160 Pacific Highway, Hornsby
- Hornsbyhonda.com.au
- (02) 9472 2100

～ JCS教育支援委員会より～

HSC日本語ヘリテージコース説明会を開催

HSC日本語対策委員会による、「HSC日本語ヘリテージコース学習内容説明会」(6年生から10年生の生徒と保護者が対象)が、3月19日、ウィンヤードのスコッツ教会で行われた。少し前の話になるが、現在日本語補習校に通う日系のお子さんにも将来大きく関わってくることなので、ここで簡単にご紹介したい。

説明会は、オープンハイスクールで教鞭をとるブライアン孝子先生をゲストスピーカーに迎え、HSCの概要説明をはじめ、ヘリテージコースの学習内容、オープンハイスクールの説明、子どもたちの日本語学習に家庭でできる取り組みなど、盛りだくさんの内容であった。これら4つのトピックについて少しご紹介しよう。

◆「HSCとは？」

HSCは、Higher School Certificateの略で、NSW州の高校修了試験及び大学入学統一試験のこと。必修科目は英語のみで、あとは選択科目。日本の大学受験は、1回の入学試験の結果のみで判断されるが、HSCは、学校のアセスメントの点数とHSC試験の点数を合わせた点数が判断基準となる。

◆「日本語のコースの紹介」

日本語の選択コースには、Beginners、Continuers (Extension)、Heritage、Background Speakersの4つのコースがある。語学を選択する際、履修資格基準によりコースが決定される。Heritageコースの履修基準は、10歳になる年以降に、当該言語が指導言語となる学校で、正式教育を受けていないこと。

家庭で継承語として日本語を使っている生徒たちの多くがこのコースに当てはまると思われるが、一概には言えないので、詳しくは、以下のBOSTESウェブサイト参照のこと。ケーススタディも載っている。
www.boardofstudies.nsw.edu.au/syllabus_hsc/lang-eligibility-criteria.html

◆Continuers と Heritageコースの違いは？

たとえば「家族」というトピックの場合、Continuersコースでは、家族の人数、両親の職業、家族の性格などを入れ込んで家族の紹介をしたら、Heritageコースでは、Continuersに比べて一歩踏み込んで、自分は家族とどんな関わりがあるのか、など、自分のことをもっと知るためにリサーチなどをしていく。「なぜ」「どうやったら」といったことに焦点が当てられていくと言ってもいいかもしれない。

◆「オープンハイスクールの紹介」

オープンハイスクールは、NSW州立の語学のみハイスクールで、通信教育。日本語を含む12言語が勉強でき、9年生から入ることができる。基本は、オンラインコースと週1回の電話レッスン。

オープンハイスクールの連絡先(ウェブと電話)は以下の通り。

www.theopenhs-d.schools.nsw.edu.au/

日本語科主任教諭: Alison Cave (9381-4960)

履修受付主任教諭: Frances Selby (9381-4807)

履修受付主任教諭: (ブライアン孝子 9381-4865)

◆「子供に日本語を身につけさせるために」

子供は興味がないとすすんで勉強をしないので、まず、日本に興味を持たせることが大切。文化クイズなども効果的。読み聞かせや、一緒に日本語の教材を読むのもよい。読書の習慣をつけたり、インターネットの新聞を読むのも効果的。もちろん家での会話も大切。

HSC日本語対策委員会では、日系の子どもたちがポジティブに日本語を学べる環境を整えるために、今後も同様の説明会を開催していく予定。同委員会の活動に興味のある方は、下記を参照のこと。

ウェブ: hscjapanese.org.au

問い合わせ先: enquiry@hscjapanese.org.au

(記: JCS日本語学校シティ校教員 マーン薫)





佐藤至子(日本大学文理学部)
ysato@chs.nihon-u.ac.jp

第80回 腹がきたやましぐれ

最近「ほぼほぼ」ということばを耳にする。

「これで、ほぼほぼ完成ということで」

「皆さん、ほぼほぼお揃いようですね」

「ほぼほぼ」は、「だいたい」「おおかた」を意味する「ほぼ」を強調した言い方である。私の感覚では、「ほぼできた」が「95%できた」だとすると、「ほぼほぼできた」は「98%できた」くらいかと思う。

同一語を繰り返す表現は日本語には多いようで、「ダメ」を繰り返す「ダメダメ」もよく聞く。「ダメだった」が「ダメダメだった」になると、本当にダメだったんだなという感じがする。

「ほぼほぼ」も「ダメダメ」も、今のところは話しことばでよく使われているようだ。話しことばの流行り廃りは興味深いもので、少し前はよく聞いたが最近それほど聞かなくなったことばもある。例えば「ググ

る」。「Google」に「る」を付けて、「Googleで検索する」ことを表す。

「名詞+る」で動詞化したことばは、江戸時代にもあった。例えば「ちゃづる」。これは「お茶漬けを食べる」を意味する。18世紀後半に出版された『遊子方言』(ゆうしほうげん)という洒落本に、吉原遊廓に来た男が連れ若者に「ちっくり茶づっていこじゃないか」と呼びかける場面がある。これは「ちょっとお茶漬けを食べて行こうじゃないか」という意味である。

「お茶漬けを食べる」より「ちゃづる」のほうが短くて言いやすい。ならば、何でも短くするのが江戸っ子らしい表現かということ、そうでもない。

19世紀の江戸の滑稽本などに出てくることばで「腹がきたやま」とか「腹がきたやましぐれ」というのがある。「腹がきたやま」は「腹が減った」を意味する。「腹がきた」に京都の「北山」を掛けたもの。そこに、京都の北山のほうから降ってくる時雨を「北山時雨」と言う縁から「しぐれ」を付け加えると、「腹がきたやましぐれ」になる。

「腹がきたやま」も「腹がきたやましぐれ」も、意味するところは「腹がきた」と変わらない。「腹がきた」で済むところを、わざわざことばを付け加えて長くしていく。こういう言葉遊びにどういう実利的意味があるのかと問わないでほしい。ただ、楽しいのである。

MOSAIC日本語カルチャー教室

お知らせ

ウィロビーカウンスル運営のマルチカルチャーセンターMOSAICでは、日本語でのカルチャー教室が開かれています。(地域外の方でも参加できます。)スケジュールは下記の通りです。

○毎週水曜日(2:30~4:30)

惚け防止の頭や体の体操、タイチー24式&48式
(参加費\$3)

○奇数月第三水曜日(10:30~1:00)

日本料理教室(材料費\$12 要予約)

奇数月第三水曜日(1:00~2:00)

カウンスルからのインフォメーションセミナー
(日本語通訳付き)

○偶数月第三水曜日(1:45~2:30)

瞑想

9月のインフォメーショントークはCentrelinkとMedicare。受講ご希望の方は千鶴子までご連絡下さい。



■お問合せ先

日本ソーシャルグループ

担当:千鶴子

Phone:0435-557-375

Email:chizsydney@gmail.com

MOSAIC

担当:サン・ヘ・キム Phone:9777-4979

Address:12 Brown Street, Chatswood

【第6回】 子ども達の笑顔のために

声と、笑顔と、音楽と

JCS会員の皆さん、こんにちは。QP☆Honey!のQPこと加藤久恵です。

ステージに立つときは華やかな衣装やアニメのコスプレをする私たち。これまではイベント会場で、大人の方たちから声をかけられ、写真を撮っていただくことが多かったのですが、最近は子どもたちに囲まれる機会が増えてきました。

お子さんを連れのお母さんが、写真を一緒にと声をかけてくださったり、子ども達のほうから「キューピーのお姉さんだ!」と駆け寄ってきたり。女の子は割と積極的で、男の子の多くはなかなかカメラを向いてくれません。どちらにしても、子どもたちが笑顔を見せて喜んでくれる姿を見るのが、私たちにとって最も幸せな瞬間です。



今年に入って何度かさせていただいたチアリーダーとのコラボパフォーマンスも、子ども達との結びつきを強めてくれました。ご父兄が一斉にスマホカメラを向ける中、懸命に前を向いて踊る子もいれば、後ろで踊る私たちのことをチラチラ振り返りながら踊る子も。子どもたちの元気で可愛いダンスパフォーマンスに、会場の雰囲気も一気に和らぎます。私たちもみんなに声をかけ、気分はまるで「歌のお姉さん」。いや、本業が保育士の私たちにとって、ちびっこの扱いはお手のモノ。本番後には私たちの周りに駆け寄ってきて、熱烈なハグをくれる子どもたち。そして、キラキラの笑顔で「お姉ちゃんみたいになりたい!」…最高に嬉しい一言です。



私も、リアルとファンタジーの区別がつかないほどの幼い頃は、テレビに出てくる妖精やお姫様に強く憧れました。今ほどドレスアップが気軽にできるような時代ではなかったので、お風呂上りでもないのにシュミーズ一枚で、菜箸をくるくるさせながら妖精ごっこに興じました。しかし学校ではとてもシャイな子どもだったので、学校祭のステージ発表ではいつも「その他大勢」。お姫様役の同級生を羨望のまなざしで見つめながら、自分もいつかヒラヒラのドレスを身にまどってみたいと夢見たものです。

そんな私が、今は華やかなコスチュームを身に着けてステージで踊り歌っているのですから、人生分かりません。普段の自分からかけ離れているから、そのギャップが我ながら面白いです。ステージが終わった後に私服姿で子どもに話しかけても、QPのお姉さんと同じ人だと気付いてくれないことも。これはもう夢を壊さないためにも、テーマパークのキャラクター的存在に徹したほうがいいのかなあと思う私です。

●加藤久恵プロフィール

2003年来豪。日本では富山・石川を中心にフリーアナウンサーとして8年の経歴を持つ。現在はローカルのチャイルドケアセンターで働きながら、ボイストレーナー、シンガーとして活動中。(タイトル画像左が筆者)

世界モダン建築巡礼 78

Jun Sakaguchi (Architect)

Cite Internationale

by Renzo Piano

リヨン郊外の広大な一街区の再開発計画。1916年から毎年開かれていたFair of Lyonの敷地を様々な用途を含む一つの街に作り替えるというプロジェクトで、国際コンペの結果イタリアのRenzo Pianoが全体デザインを手掛けることとなった。

敷地は15ヘクタールに及びRhône川に面する。オフィスや住宅、会議場、ホテル、カジノ、シネマ、美術館などを含み、1993年にスタートした工事は各建物が続々と建設され、2006年にCrowne Plaza Hotelの竣工によって全体の完成となった。

川に沿って建物は弧を描き、対になった建物群の間に歩行者専用のプラザが伸びる。ほとんどの建物はRenzo Pianoが好むオレンジのテラコッタで覆われ、温かみを提供している。また外壁はガラスのルーバーのスキンを持ち、これが可動式となることで開いているときは新鮮な空気を建物内部に取り入れ、閉じているときは建物と外部の間に空気を層を持たせ、これが断熱効果を持たせることとなる。

この一大街区は1キロ近くにわたって伸び、その西端にはSalle 3000と呼ばれる劇場が配置され、他にも2つの大ホールや展示スペース、26の中ホールなどが併設され、大規模な国際会議などが行われる。その新しい街並みは圧巻といえる存在感がある。

Renzo Pianoはパリのポンピドーセンターで一躍有名になり、世界各国で素晴らしい作品を生み出し続けている巨匠。日本では関西国際空港、シドニーでもAurora Placeや新しいBarangarooでの超高層住宅の



プロジェクトに関わっている。サステナブルで現代的なデザインの中に温かみを持たせ、またその土地独特の要素を読み込みながら建築をつくりだすことに優れている。

特にニューカレドニアのJean-Marie Tjibaou Cultural Centreはその土地の素材や工法を使いながら稀有な表現を実現した傑作である。



映画 CINEMA

Absolutely Fabulous:The Movie

監督:マンディ・フレッチャー
 出演:ジェニファー・サウンダーズ、ジョアンナ・ラムリー、レベレ・ウィルソン他
 対象鑑賞者:M
 おすすめ度:★★★★★



長年親しまれてきたイギリスのテレビシリーズが、映画で登場。おなじみ、メディア業界で活躍する二人の熟女、エディナとパツィーは、ぜいたくで華やかなことが大好き。ド派手なファッションに身を包み、酒、ドラッグにおぼれ、夜な夜なクラブ通いをする二人…。だが、パーティ会場で偶然出会った有名モデルのケイト・モスを誤って川に転落死させてしまったことから、二人の生活は一変する…。二人の熟女が繰り広げるコメディの世界は、なんともおかしくて元気が出る。年を気にせずこんな風に生きられる二人は、ある意味すご〜い！

書籍 BOOKS

一番やさしい ピケティ「超」入門

~「21世紀の資本」と「格差社会」を今日から語れる本
 著者:中野 明
 発行:学研マーケティング
 おすすめ度:★★★★☆



世界で話題になったトマス・ピケティの経済理論の大著「21世紀の資本」を、図表入りでわかりやすく解説してくれる本。世界中で拡大し続ける「富の不平等」に警鐘を鳴らし、歴史を検証することにより格差拡大のメカニズムを「 $y > g$ 」の図式で解明したフランスの経済学者ピケティの著書は少々近寄りたいたいが、この本なら経済素人の私でも内容を十分に理解できた。成熟した資本主義社会では、資本収益率(y) > 経済成長率(g)により、富める者がますます富み、貧しいものは貧しいままである社会が定着していくのは歴史上もピケティの理論上も実証済み。ならば富の再配分をいかに公平に行うかが問題となるのだが、現実には資本を握る者が権力も握る以上、資本により重く課税する制度にはなかなか変わらない。資本主義社会に生きる私たちは「格差社会」の弊害をしっかりと見つめ、より良い方法を考えていく責任がある。

音楽 MUSIC

Skin

アーティスト:Flume
 発売:2016年
 おすすめ度:★★★★☆



SkinはFlumeというオーストラリアのエレクトロニックミュージシャンによる2枚目のアルバム。その音楽は多数のポジティブな評価を得、オーストラリアのチャートでは初登場ナンバーワン、ビルボードでも8位を記録した。シドニーのノーザンビーチで育った彼は21歳の時に自分の最初のラップトップで作ったアルバムがオーストラリアのチャートのトップになった。アルバムではTove LoやKai、Beckといった豪華ゲストを迎え、特にKaiをFeatureしたNever be like youはビルボードのチャートで24位を記録している。新しいタイプの音楽が若い世代のコンピュータから生み出され、それが世界のトップチャートに行くというのが現代を象徴しているように思う。

鑑賞 DVD

家政婦のミタ

脚本:遊川和彦
 出演:松嶋菜々子、長谷川博巳、相武紗季
 おすすめ度:★★★★★



テレビドラマ。タイトルは「家政婦は見た！」(市原悦子主演)のパロディである。三田灯(みた・あかり)は、頼まれた仕事は何でも完璧に遂行するスーパー家政婦。母親の死により崩壊寸前の阿須田(あすだ)家に派遣された三田。仕事は完璧にこなすが、常に無表情かつ機械的で、命令されれば犯罪行為も平然と行う三田に振り回される阿須田家の人々…。最終回は40.0%という驚異的な数字を記録するほどブレイクした。ドラマ上の決まり文句「承知しました」「それは業務命令でしょうか」などの台詞が流行り、第71回ザテレビジョンドラマアカデミー賞で作品賞を含む6部門を受賞するなど、高評価を得た。ミステリアスな三田の演技は一見の価値あり！

●このコーナーに皆さんからの投稿をお寄せください。映画・音楽・本・DVDなど、感動した作品や、是非、皆さんに紹介したい作品…など、読者の皆様からの投稿をお待ちしています。(メールあて先:hbma@optusnet.com.au)

シドニー
ウエストサイド
ストーリー第9回
ご近所の難民キャンプ

●大倉弥生

近所のコミュニティーセンターの庭に張られたテントの間を、制服姿の中高生が引率されて歩いているのがバルコニーから見えた。昨年も同じ光景があったのを思い出し、のぞきに行ってみた。これは「Refugee Camp in my Neighbourhood」というプロジェクトで、難民キャンプをシミュレーション体験し、私たちのコミュニティーで暮らす難民への理解を深めようというもの。ツアーに参加しないと中に入れないと言われ、ちょうど来ていた救世軍のスタッフたちのグループに加えてもらって飛び入り参加した。

最初に案内された部屋には世界の難民に関する概略が書かれたパネルが掲げられている。たとえば、「難民の51%は子どもです」…そうなんだ、知らなかった。ガイド役のフィジー出身の難民だというインド系女性が単刀直入に問いかけてくる。「安全のために家族と別れ、故郷を離れなくてはならない。どんな気持ちだと思いますか」。隣の部屋に移動するとそこは真っ暗。銃声が聞こえてくる真夜中、身の危険が迫って逃げなくてはならない状況を疑似体験させられる。

こうして仮の難民となった参加者を次に待ち受けているのは国境の検問所。敷地内にある本物の鉄のゲートの前に大きなアフリカ人の男性が立っていて、私たち一人ひとりをチェックする。この人は英語を話さない。短い棒を持ち、私たちには訳の分からない言葉で命令してくる。ここでのすごさは、実際に参加者の1人を門の鉄格子に押しやって両手を頭の上に置かせたり、腕時計を取り上げたり、ポケットから携帯や財布を出させて没収、バッグ類も全部没収されたこと。いくらシミュレーションだとわかっているけど、決して気持ちのいいことではない。自ら難民だったこの男性、所持品をみんなに返して笑顔に戻ったが、話は厳しい。「自国で医者であろうが何であろうが難民になれば関係ない。精神のダメージはここから始まる」。

実はこの直前に参加者は、国を脱出する時に「自分が持っていく5つの物」を紙きれに書かされていた。パスポートとかお金とかい



あなたが持っていく5つの物は？

ろいろ考えたのだが、没収される可能性など考えてもいなかったことに気付くのだ。

次は難民キャンプ体験。国連の難民支援機関が供給する実物のテントが張られ、サウジアラビアの難民キャンプでこれと同じテントで幼少時の数年を過ごしたという若い女性が案内してくれた。今は英語の教師をしていると堂々と話す彼女の瞳は輝いていた。



実物の難民用テント

難民が暮らすのはキャンプだけではない。実は多くの難民が都会で暮らしていて、いつ捕まるかわからない不安、目の前に街があっても外出できない生活は牢獄にいるようなものだったと、イラン出身の男性が話してくれた。



成人に支給される1週間分の食料

狭い地下室を使った小さな密航船体験のあと、ようやくオーストラリアへ上陸。Welcome!と言われてほっとしたのも束の間、約30人の参加者のうち永住権をもらえたのは2人だけ。ブリッジングビザとメディケアカードをもらえたのも2人だけ。あなたは収容所で審査待ち…、と現実を突きつけられて約2時間のツアーは終わった。

「Go Back To Where You Came From」というテレビ番組がある。難民がオーストラリアにたどり着くまでのルートを参加者が逆戻りして体験するという大胆な内容が話題になった。それには及ばないにしても、このツアーは参加者に真剣に問いかけてくる構成で、のぞき見気分で行った私には想像以上に刺激的な「ご近所の難民キャンプ」だった。

試してみよう マクロビオティックの健康レシピ 食へ物を変えると、体も心も変わる

池田恵子
soramame

第69回 塩麴を使ったホムス

寒さの戻る日もあるけれど、確実に春だなあと感じるこの頃ですね♪

今回はみんなが大好きなホムス。豆をや柔らかく茹でて、マッシュして、調味料と混ぜるだけでフレッシュな手作りディップができ上がります。一見面倒そうだけれど、やってみると意外と簡単で、できたてのおいしさに感動すること間違いなしです！塩麴を加えることで、ほんのりとした甘味と醗酵の香りもして、消化の助けもしてくれます。

コーンチップスやスティック野菜と一緒に、おやつやおつまみに！

【材料】

ひよこ豆 250g(茹でたもの)
玄米酢 大さじ1
タヒニ 大さじ1
レモン絞り汁 大さじ2
塩麴 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1.5

【作り方】

- ①全ての材料をブレンダーに入れ、なめらかな状態になるまで混ぜ合せる。
- *こうじが発酵してできる酵素は食品成分を分解して、消化吸収を助けます。



マクロビオティックって？

マドンナやハリウッドスターたちが実践している食事法ということで有名になったマクロビオティック。実はこれ、大正時代に日本で発祥した「食養生」「正食法」のことです。穀物を中心とした菜食をする、食物を丸ごと食べる、住んでる土地で採れたものを食べる、動物性の食を避ける、白い砂糖を避ける、そうしているうちに自然と心も体も健康になる。そんなシンプルで簡単な方法です。気軽にできるマクロビオティックのヒントがいっぱい。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

→ www.soramame.com.au



DISCOUNT

日本食販売

JCS会員様 特別ご優待

お買物合計金額より**5%割引!!**
必ずお会計の前にJCS会員の旨をお知らせ下さい。

9月15日(木)~17日(土)の3日間!

春MEGA SALE 開催!!

※一部商品を除く 【期間中の営業時間:10AM-5PM】

全品 20%OFF!!

日本製の炊飯器や雑貨・日用品も全て20%OFF!!
フジペーカーのパンも3日間販売予定!!

●既に割引済みの商品は対象外
●優待券等他の割引との併用不可
●お電話等によるお取り置き不可
●ポイントカードの捺印不可



J-Top Trade Australia Pty. Ltd. Unit 3, 26-32 Kent Rd, Mascot NSW 2020
Ph: 02-9317-2500 / Fax: 02-9669-1988 / Email: order@jtt.com.au
営業時間: 月-土 10AM-5PM / オンラインショッピング: www.jtt.com.au
*駐車スペースあり*配送サービスあり(詳しくはWEBサイトをご覧ください)

Travel Centre International

格安航空券お取扱い中!
弊社では、別途発券手数料は頂きません。

全日空(ANA)就航記念! ※2015年12月12日~
航空券ご購入方は、海外旅行保険割引 20%以上!

→ 日帰りツアー/国内旅行
シドニーの他にも、ケアンズやメルボルンのツアーもあります!

→ TGI オリジナルツアー
ブルーマウンテンや土ボタル、ハンターバレーなど、お手頃値段でツアー手配致します。
(最少催行人数4名)

→ JR Pass 取扱い中

Suite 602 Level 6
309 Pitt Street Sydney NSW
Tel 02-9267-7751
Email: tci.travel@bigpond.com
<http://www.tcisdney.com/>

お気軽にお問合せください!



科学の小箱 ちよつと サイエンス

佐藤寿治



【第163回】 Citius, Altius, Fortius

2000年のシドニーに続き、僅か3回目となる数少ない南半球で開催されたリオデジャネイロオリンピック(リオ五輪)が終了し、シンボルである五輪旗が次を引き受ける東京へ引き継がれました。リオ五輪に対しては、施設工事の遅れやジカ熱感染及び国際的なテロを含めた治安への不安、更にロシアのドーピング規定違反に対するスポーツ仲裁裁判所が下した厳しい裁定と、開催直前まで多様な負の話題が付き纏いました。殊に内部告発から明らかになった、本来監視すべき立場にある競技組織が主導し国家ぐるみと取れるドーピングの実態は、リオ五輪に暗い影を落としたばかりでなくスポーツを取り巻く闇の部分の浮き上がらせました。

スポーツマンシップを踏みにじるドーピングの適例として、1988年に陸上の花形100mで9秒79のタイムによる優勝が挙げられます。賞賛を受けた競技者は、ジャマイカ生まれでカナダ国籍を有するベン・ジョンソンで、リオ五輪の同種目優勝者ウサイン・ボルトの優勝タイムより0秒02早い9秒79と、当時としては正に驚異的な世界新記録でした。ところが競技後受けたドーピング検査で、国際オリンピック委員会(IOC)が指定した禁止薬物である『スタノゾール(SZ)』の陽性反応が出て、記録が抹消されると共に授与された金メダルも剥奪されました。SZは、世界反ドーピング規定の禁止薬物リストの筆頭に記載され、それだけ

広く利用されている筋肉増強に即効的に働く『蛋白同化薬』の代表的なステロイド剤です。

全てのアスリートは、ドーピング行為の後に訪れる結末が『3失』となる賢明な警告を、単に知識としてだけでなく肝に銘じておくべきでしょう。ここで言う3失とは、長い鍛錬の結晶である競技成績と社会的信頼そして掛け替えの無い命。禁止薬物の使用が立ち切れない背景としては、ロシアのように組織的に薬物と投薬方法が用意され、且つ検体となる尿や血液のすり替えや検査結果の改竄、それに加え薬物使用の証拠を隠滅する隠蔽剤の存在も与っています。代表的な隠蔽剤は、圧倒的に男性に多い『痛風』の治療に使用される『プロベネシド』で、強力な利尿を促す薬効で禁止薬物を流し出します。入手が可能な利尿剤の摂取で、男性ホルモン系のドーピングで培った筋肉増強の跡を隠せるならば、事態を余り深刻に考えずに栄光への架け橋として、他者からばかりか自らの囁きに負けドーピングに染まることに。

Citius, Altius, Fortius(キティウス、アルティウス、フォルティウス=より速く、より高く、より強く)は、近代オリンピックの生みの親フランスの教育家ピエール・ド・クーベルタンが、1896年にギリシャのアテネで開催された第一回オリンピック開催に向け掲げた惹句です。しかし現実には、フランス語でも英語でもない世界性を備えた響きの良いラテン語を用いた標語に、スポーツを通じ肉体と意思と精神の全ての資質を高めんとした願いと逆行する、止め処無いドーピングを煽る動因が埋め込まれていたと見做すしかありません。極言すると、IOCから自立しドーピングを監視する世界反ドーピング機構(WADA)が、如何に監視眼を鋭くし懇切に薬剤使用の危険を論しても、オリンピックが存在する限りドーピング問題は続きます。遺伝子組み換え薬剤の実用化も予測され、善悪込めた突然変異的な超アスリートの誕生も充分考えられます。リオ五輪に、スーパーマリオ擬きの超人出現との噂も。

スポーツ天国 SPORTS



第97回

日本代表チームのニックネーム

リオ五輪が終わってしまいましたが、皆さんは御覧になられましたか？日本からの記事を読むと、日本代表には、いろいろなニックネームがつけられていますね。あなたは、いくつわかりますか？

- ① トビウオジャパン
- ② ポセイドン・ジャパン
- ③ サムライブルー
- ④ フェアリージャパンPOLA

- ⑤ 火の鳥NIPPON
- ⑥ さくらジャパン
- ⑦ サクラセブンズ
- ⑧ アカツキファイブ
- ⑨ 韋駄天スプリンターズ
- ⑩ クルー・ジャパン
- ⑪ 日の丸セーラーズ
- ⑫ マーメイドジャパン
- ⑬ 翼ジャパン



(答えは本誌24ページ)

※会員の皆さんからの情報も受け付けていますので、いろいろ教えてください。よろしくお願ひします。
Eメールは、kenerit@gmail.comです。(ぴか)

進め!

第24回 移民と身長の高さ〜い関係

マルチカルチュラルイズム

by.Yushiro

移民の国オーストラリアには世界中から移住者がやってきます。私も移住者の一人ですが、文句も言わず、30年以上もオーストラリアに暮らし続けることが何故できたのか？その理由は一体…？

突然話しは変わりますが、世界200カ国の人口の伸びを、1914年から2014年までの100年間で比較したところ、身長の伸びが大きく関係していることが分かりました。

調査によると、身長と健康状態は相関関係があることが分かっています。身長は遺伝に関係しているため、幼児期や思春期に栄養失調や重篤な病気にかかった場合、成人しても身長が伸びないということになります。そして人口も大きく増えません。

過去100年間の身長の伸びを比較した場合、イランの男性は16.5cmも伸びていて、韓国の女性は、何と！20.1cmも伸びています。この背景には国の経済成長が大きく関係しています。反対に、フィリピンやマダガスカルは過去100年で1cmも伸びがなく、ラオス、ネパール、東チモールは最低身長のレベルにとどまっています。

さて、オーストラリア人の場合ですが、男性はトップ25カ国の中で唯一非ヨーロッパ圏の国として18位に入っています。また、女性の場合は29位から15位と大きく伸びています。オーストラリアは男女共にここ100年間で平均10cmも伸びを示しています。やはり、健康管理、栄養、衛生の改善と進展が大きく影響しているのでしょうか。

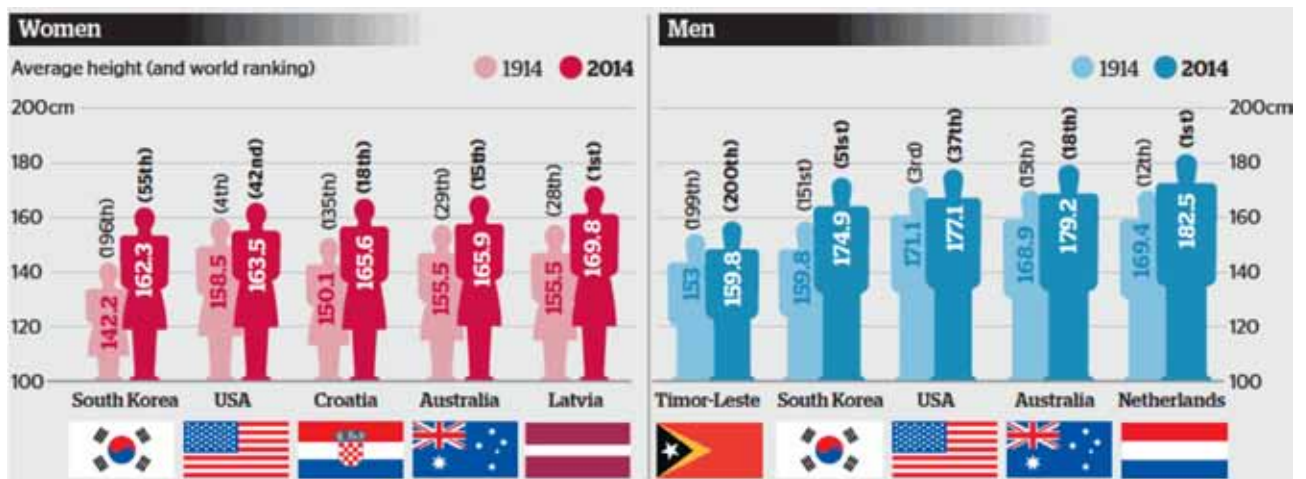
では世界で一番大きな、背の高い国民は？男性はオランダ人で平均身長が182.5cmです。女性はラトビア人で、平均身長は169.8cmです。ちなみに日本人にとって「背が高い」と言えばアメリカ人をイメージし

てしまいがちです。当のアメリカ人は、男性が3位から51位に、女性が4位から42位と大きくランクを落としています。世界の超大国として君臨し、その態度も身体も大きかったアメリカですが、いまや普通の国になってしまったということでしょうか。確かに国際政治での発言力や影響力も、中国に押されるような今日ですが、それよりも食事や栄養面での影響が大きいようです。子どもの肥満が増えたり、糖尿病患者が増えているため、健康管理面での対策が急務のようです。

ところで背の高い人は一般的に長寿ということのようです。しかも心臓病や心臓発作になりづらく、背の高い女性とその子どもは出産時や産後の合併症発症の度合いが低いといわれます。さらに！背の高い人は高所得、高学歴の度合いが高いようです。(ホントかな?) 良いこと尽くめですが、ネガティブな面がないかという、ありました！低い人に比べてがんの発症率が高いようです。(気を付けなくちゃ)

以上のことから、身長と健康、ひいては国の発展には深い相関関係があるようです。むりやり関連づけると、移民の国として発展してきたオーストラリアは、世界のさまざまな人種が織りなす多文化社会を形成してきました。そして身長の伸びとともに国も発展を遂げてきたということですね。

さて、私が移住を決心したその理由は、服と靴です。私は身長が190cmと高く、足も大きいのです。靴のサイズは約30cm。こうなると日本で体型にあったものを手に入れるのは無理でした。それがここオーストラリアでは何でもあるではありませんか！はい、そんなしょうもない理由から未だに暮らし続けています。(出典:eLife Sciences Study; NCD Risk Factor Collaboration)





仏教語からできた 日本語 その130



渡部重信
hbma@optusnet.com.au
浄土真宗本願寺派[西本願寺]
オーストラリア開教事務所長

三昧(さんまい)

「贅沢三昧(ぜいたくざんまい)にしていると、三味場(さんまいば:墓地・火葬場のこと)に直行だぞ!」と、叱られた記憶のある方はかなり人生の達人の域に入っているのでは、とご拝察致します。三味場は、おそらく今は通じないかもしれませんが、「三昧」と聞いて今の方でしたら、「贅沢三昧」や「旅行三昧」、「美食三昧」等々、お金をかけて何かのめり込んでいる様子を言い表すのに使っており、どちらかというともあまりいい意味には取られていない言葉が多いように思います。〇〇食品から出ているラーメン「中華三昧」はそれを逆手に取って、美食家が食べるような高級なラーメンというイメージを全面に出そうという意図が見て取れます。

この「三昧」という言葉ですが、「三」にも「昧」にも全く意味は特にありません。「昧」は、漢字を習っている人には「味」と間違え、それで、薬味である一味(いちみ)や、七味(しちみ)等の料理の味に関係した漢字かと思込んでいる方もいらっしゃるようです。しかし、口に横棒が一本入り日となると「暗い、夜明け、はっきりしない」といった意味となり、全く「味」とはかけ離れた意味となります。

この「三昧」は、インドのサンスクリット(凡語)のSamadhi(サマーディ)の音写が語源となっています。それで、三昧の本来の意味はというと、静かに瞑想して統一された心の状態を指し、心がその人の心自身に帰着して静まり安らんでいる状態を言っており、もはやこの娑婆世界で起こっている様々なことをあれこれ思い考えるような雑念の無い状態を言い表す言葉です。また、自分と他人、自己と対象となる物といった相対的な概念をも脱却した一如の境地に至っている状態です。

サマーディを修めている時は、心を一方所に定めて動かさないところから「定」と言います。また、平等の心を保っているところから、「等持(とうじ)」とも言います。仏教での覚りを目指すための仏道修行を真摯に行っている純粋な心の状態ということで、我を忘れて金の力に物をいわせて何事かにつつを抜かしている状況とは、本来の意味はかなりかけ離れたところにあるようです。9月のお彼岸の期間は、西方の極楽浄土に生まれていった縁ある人々を想いつつ、サマーディに是非トライして頂ければと思います。合掌

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 119



主任弁護士 林由紀夫(H & H Lawyers)

今回はDomestic Violenceの裁判について話します。

Q: 仮のAVO(Interim Apprehended violence order)は取れたのですが、警察の説明ではそれが切れる3週間後にAVOについての裁判が開かれると聞きました。これはどういうことですか?

A: 以前説明しましたが(118回参照)、仮のAVOは主に緊急を要するという理由で、加害者の言い分を聞かずに発令されることが多々あります。従って、仮のAVOは短期間のみ有効なものが一般的です。正式なAVOの発令に関し裁判が開かれ、被害者、加害者の言い分及び他の証拠が吟味された上で、その判断がなされます。加害者に渡された仮のAVOにこの裁判の日取りが明記されています。無論裁判の結果によっては、既存の仮のAVOが取り消され、正式なAVOが発令されないこともあります。よって、この裁判に向けあなたは弁護士のアドバイスを受ける必要があると思います。もし弁護士のあてが無い場合には、Women's Legal Services NSW - Domestic Violence Legal Service; Women's Domestic Violence Court Advocacy ServiceまたはLegal Aid NSWに連絡を取ることをお勧めします。

Q: 裁判はどのように進められるのでしょうか?

A: どのように進められるかは、加害者が当日出廷するか否かによります。出廷した場合には、AVOに合意するか異議を申し立てるかで変わってきます。加害者が出廷しなかった場合、その理由が例えば通知の遅れ、怪我、病気等、裁判所が妥当であると見做せば他の日に延期されます。仮のAVOも通常その日まで延長されます。もし裁判所が加害者が出廷しなかった理由を妥当でない(例えば延期後の裁判に出廷しなかった場合)と判断した場合には加害者なしで正式なAVOが確定してしまいます。

加害者が出廷し、求めているAVOに合意をすればその場で、AVOが確定します。その場合、被害者は証拠提出の必要がなくなり、また、加害者は被害者のAVO申請に関する理由及び主張を認める必要がなくなります。ということかということ、通常、被害者は加害者により暴力をふるわれたり、暴言を浴びせられた等の理由でAVO申請を行います。加害者は「それらは認めないが、AVOには合意する」という立場を取れるということです。この理由から、AVO裁判は加害者の合意で決着する場面が多々あります。もし加害者がAVOに合意せず異議申し立てをする場合には、裁判所はそのための裁判を裁判所の予定(空き具合)に基づき、何週間後、あるいは何カ月後に設定します。その場合、被害者はその裁判の日まで、仮のAVOの延長を申請することができます。

暮らしの医療 塩分の制限

ドクター・鳥居 / Northbridge Family Clinic

塩とはナトリウムと塩素の化合物(塩化ナトリウム)です。食べ物に風味をつける効果と防腐効果もあります。肉、野菜、果物には自然に含まれていますが、料理の調味料として加えられたり食品加工にも使用されます。

塩分を摂りすぎると水分のうっ滞、高血圧、心臓病、腎臓病にも悪影響を与えます。

高血圧、慢性腎臓疾患、心不全などを持っている患者さんは塩分の摂取を控えることが大切です。

塩化ナトリウムのナトリウムの部分がこのような慢性疾患のリスクを高めます。

一日の摂取量

健康を保つために必要とされている1日の塩分の摂取量は1.2~2.3gです。高血圧、心不全、慢性、腎臓疾患を持っている人は少なくとも1日4g以下に制限しておかなければなりません。

通常、一日の平均摂取量は12~15gもあります。(※塩分1gはナトリウム約400mgに相当します)この一日の摂取量の根源を分析すると:

- ・調理やテーブルで加えられる量 15%
- ・肉、野菜、果物に自然に含まれる量 10%
- ・加工食品に含まれる量 75%

上記のような慢性疾患を持っている人だけではなく、ほとんどの人が塩分を制限する必要があります。

塩分摂取を減らすには

①塩分添加を省く

- ・料理や食事中に塩を加えない
- ・野菜は塩分を加えないで蒸すか焼くかマイクロウェーブする(この方法だと熱湯でゆでるときよりも自然の塩分を保持できる)
- ・パスタ、米やポテトは塩を加えないで料理する

②低塩分の食べ物を選ぶ

- ・加工食品は”低塩分”のものを選ぶ
- ・加工された肉、ソース、スープ、調味料、グレイビー、ストックなどは避ける
- ・ポテトチップや塩分の多いテークアウェイ食品は避ける
- ・ナッツ類も無塩のものを使う
- ・なるべく自分で塩分を加えていないソースやピクルスを作るようにする

・加工食品はラベルを見て塩分含有量をチェックして購入する(ラベルには塩分はナトリウム量として表示されています。食品100g中のナトリウムが120mg以下のものが最適です。)

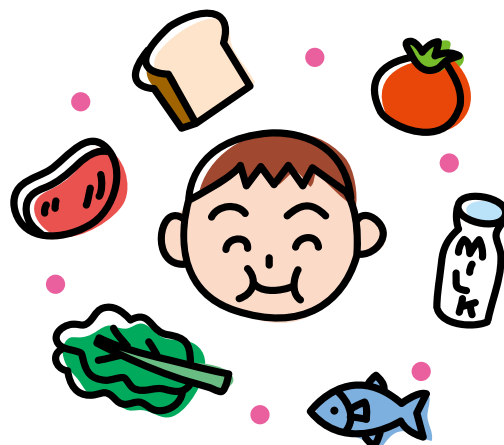
③塩の代わりに材料で味付けをする

- ・ニンニク、タマネギ、ワサビ大根(Horseradish)、生姜などで味付けをする
- ・ローズマリー、オレガノ、タイム、コリアンダー、パセリ、デイルなどを使ってみる
- ・レモンやその他の柑橘類、その他の果物で味を足してみる
- ・クミン、カルダモン、シナモン、クローブ、パプリカなどのスパイスを使ってみる
- ・ドライワインを足してみる(アルコール分は料理でほとんど蒸発しますが味は残ります。)

④塩代用品には注意

- ・”無塩”、”減塩”などとして売られている商品にもナトリウムは含まれていますので注意が必要です。
- ・塩にもあらゆる種類がありますが、vegetable salt、garlic salt、celery salt、onion salt、rock salt、sea saltなどは全部食塩と同じです。また、味の素やストックにもナトリウムは含まれています。

塩分は急に減らすと味に馴染めなく、食べにくくなることもありますので、時間をかけて徐々に塩分を少なくしていけば違和感を感じずに減塩食料に慣れていけるはずです。





今月の喜怒哀楽<喜>

今年になって転職した。新しい職場の新しい仕事、新しい知識、新しい人間関係…。慣れないことばかりで時間はかかるし、恥ずかしながら間違いも多かった。半年が過ぎてようやく仕事にも慣れ、大分効率が良くなってきた。気持ちが落ち着いてきたおかげで、自分で改善できる箇所が見えて来たり、同僚とも以前より打ち解けて話ができる関係になってきた。家族の中で「フレッシュスタート」を切ったのは私ばかりではない。今年は娘も同じように転職した。以前の職場からは相当惜しまれていたようで、歓送会を3回も4回も開いてくれたそうだ。そしてつい最近になって息子が就職した。希望の業種で仕事できることを心から喜んでいた。家族みんながそれぞれ忙しく、なかなか会う機会がなくなってしまったのは少し寂しいが、仕事に恵まれ、皆元気で暮らしていることを本当に幸せだと思う。そして子育てがついに終わったんだなあと思感し、しみじみと喜びを噛み締めている。(ヒヤシンス)

編集後記

▼リオで開催されたオリンピックでは、日本もオーストラリアも記録的なメダルラッシュに湧きました。人間の体力の限界に挑む人々から数多くの感動を分けて頂きました。この開会式で、ブラジル日系移民のことが紹介されているのをご覧になった方も多いかと思いますが、第二次大戦当時は大変な時代だったと記述されている記事を見ました。同じ日本人なのに、戦争に勝ったか負けたかで、「勝ち組」「負け組」に分かれ大論争になり、死者も多数出るような抗争にまで発展したという悲しい歴史を持っていたことを知り、大変驚きました。情報が正しく届かないということはこんな悲劇をもたらすということを知るとともに、今、情報に埋もれている私たちは、それを如何に受け取り、自分の中で消化し、未来につなげていけるかが問われていると感じたことでした。(重)

【クイズの答え】 本誌20ページの「スポーツ天国」のクイズの回答です。

①競泳 ②男子水球 ③男子サッカー ④新体操 ⑤女子バレー ⑥女子ホッケー ⑦7人制女子ラグビー ⑧女子バスケットボール ⑨陸上短距離男子リレーチーム ⑩ボート ⑪セーリング ⑫シンクロナイズドスイミング ⑬飛び込み。 いくつ正解でしたか？

シドニー日本クラブ2015/16 & 2016/17年度役員一覧

| 役職 | 氏名 | 担当/専門委員会 | 携帯電話 | E-mail |
|------|---------------|------------------|--------------|-----------------------------------|
| 名誉会長 | 高岡 正人 | 在シドニー日本総領事 | - | - |
| 相談役 | Chalker 和子 | | 0404-043-393 | kazukoch9@gmail.com |
| 相談役 | 水野 亮三 | | 0422-853-456 | roymizuno@hotmail.com |
| 会長 | 水越 有史郎 | 教育支援委員会代表 | 0412-283-393 | miz@jams.tv |
| 副会長 | 渡部 重信 | 事務局・編集委員会編集長 | 0412-396-014 | hbma@optusnet.com.au |
| 副会長 | 平野 由紀子 | 行事・レインボープロジェクト | 0414-758-295 | yukikosal@yahoo.co.jp |
| 理事 | 多田 将祐 | 行事 | 0404-187-579 | kenerit@gmail.com |
| 理事 | 川上 正和 | 行事 | 0433-655-616 | makka@k2-inter.com |
| 理事 | Joannes えみ | 行事 | 0434-002-432 | ejoannes@optusnet.com.au |
| 専門理事 | 林 さゆり | 親睦の会会長 | 0412-019-878 | shayashi@global-promotions.com.au |
| 専門理事 | Fraser 悦子 | コミュニティーネット | 0408-643-420 | etsuko@mediaetsuko.com |
| 専門理事 | Costello 久恵 | City校代表 | 0421-504-867 | jcs.daihyo@hotmail.com |
| 専門理事 | Kujundzija 里美 | Dundas校代表 | 0411-734-819 | jcs-jpschdundas@live.com |
| 専門理事 | 水越 有史郎 | Edgecliff校代表(兼任) | 0412-283-393 | jcs.edgecliff@gmail.com |
| 事務局長 | 藤田 結花 | 会計・事務局 | 0420-692-559 | account@japanclubofsydney.org |
| 監事 | 岩佐 いずみ | 会計監査 | 0431-023-148 | izuminsydney@gmail.com |
| 監事 | Richter 幸子 | 会計監査 | 0414-667-438 | richjms5@bigpond.com |

| JCS傘下グループ・団体 | 代表・担当者 | 携帯電話 | Email |
|--------------|------------|--------------|-----------------------------------|
| 親睦の会 | 林 さゆり | 0412-019-878 | shayashi@global-promotions.com.au |
| コミュニティーネット | Lincoln 瑞枝 | 0449-581-683 | mizue44@hotmail.com |
| シドニーソーラン踊り隊 | 水越 有史郎 | 0412-283-393 | miz@jams.tv |
| ソフトボール部 | 加藤 雅彦 | 0402-011-198 | ckato@nmpa.com.au |
| レインボープロジェクト | 平野 由紀子 | 0414-758-295 | yukikosal@yahoo.co.jp |
| 編集委員会 | 渡部 重信 | 0412-396-014 | hbma@optusnet.com.au |

エーブルネット

Suite 30, Level 17, 327 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: 02-9264-9601

Email: info3@able.net.au WEB:able.net.au

①SIMだけ\$9プラン(スマホ持ち込みの方におススメ)
国内通話は最安の\$0.17/30と、\$10で約30分間通話可能。しかもSMS50回/毎月無料、データ500MB付。

②アンリミテッド\$39プラン(国内通話が多い方におススメ)
国内通話/SMSは無制限、データ500MB付。データ容量だけ増やし、毎月自分に合ったプランにアレンジ可能。
特典:7カ月以上の契約でデータ申請手数料\$15無料

NBCA PTY LTD

Suite 602, Level 6, 309 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: (02) 8068-5363

担当:人材(加藤)、ビザ(山口)、留学(山口)

Email: info@nbca.com.au www.nbca.com.au

ビザ申請及び人材紹介費用につきましては、JCS会員のみ通常の料金から10%の割引にさせていただきます。留学につきましては、JCS会員のみ通常料金から特別割引させていただきます。(学校によりこのサービスの対象にならないものもございます。)

甘利鳥居会計事務所

Suite 1003 Level 10, 84 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: (02)9223-7448

E-mail: info@taxjp.com.au

新規顧客に特典

JCS会員の皆様のタックス・リターンの申請・作成に当たり、料金から15ドルを割引いたします。お支払いの際にこのクーポンをご提示下さい。

同時にお二人以上で申請される場合にも、1枚で全員に適用できます。

プラネットヘア(日本人美容室)

Level 2, 61 Market Street, Sydney 2000

Phone: (02) 9267-4881

JCS会員の方は平日15%Off、土日は10%Offになります。また、平日2時までには2人以上でご来店の場合20%Off(カットは15%Off)

日本の器具、商品を使用していますので、安心してご来店ください。特に白髪染めは植物100%のヘナを使用し、パーマは髪のコシがない方には十仁パーマをお勧めします。詳しくはwww.planethair.com.au/jp/をご覧ください。

ほんだらけ フル・オブ・ブックス

Level 2, 39 Liverpool St, Sydney 2000

Phone: 02-9261-5225 Email: hondarake@gmail.com

Website: http://fullofbooks.com.au

13,000冊の日本のコミックと、日本から毎週届く最新雑誌各種が読み放題!息抜きに、お待ち合わせまでの空き時間に、お子様の日本語のお勉強にも…。

シティの真ん中の癒し空間、ほんだらけマンガ喫茶スペース「FOBラウンジ」を是非ご利用ください!こちらのJCSクーポンをご持参いただくと、30分無料でご利用いただけます。(1枚につき大人1名+子供2名まで利用可)

Rumiko's Creation ROCOMI Beauty Circle

Mobile: 0402-178-519

お肌の敵、乾燥や紫外線…みなさん、毎日のスキンケアはどうしていますか?

きれいで健康なお肌は、健やかな毎日の“ビタミン美”…和漢植物エキス配合の薬用化粧品をぜひお試しください。店頭では手に入らない日本からの直輸入品です。

★JCS会員特典:初回ご購入の際に、ご購入合計金額より5%割引。さらに洗顔時の必需品、ソープネットをプレゼント!お気軽にご連絡下さい。

JTTディスカウント日本食販売

Phone: (02) 9317-2500

Fax: (02) 9669-1988

Email: info@jtt.com.au www.jtt.com.au

お申し込みの際に「JCS会員」と明記ください。会員の方は5%割引とさせていただきます。

\$200以上のお買い物の場合は無料配達サービスを行っています。(※配達可能地区、曜日はホームページまたはお電話にてご確認ください。)

そらまめ

Email: classes@soramame.com.au

www.soramame.com.au

Mobile: 0402-961-907

そらまめは、マクロビオティックのクッキングクラスや個人の献立プラン、コンサルテーションも承ります。JCS会員の方には、クッキングクラスとコンサルテーションの費用から1名様\$10割引をいたしますので、お申し込みの際にお知らせください。お申込み、お問合せはウェブサイト、またはEmailでお気軽に♪

ケイナインリトリート by クラウドキャッチャー

276 Deepfields Road, Catherine Field NSW 2557

Phone: (02) 9606-5486

Email: sydney.ccatchers@gmail.com

シティからもノースからも1時間以内で行ける豪華なペットホテル。空調完備、素晴らしいエクササイズヤード、日本人のスタッフがいます。JCSの会員には、3泊以上の場合、1泊分の割引。デイケアもOK。

滞在中に、トレーニングもできます。メールは日本語での対応可能。お電話番号をいただければこちらから日本語で折り返します。

<豪州発>東京海上日動の旅行保険

Phone: 02 9225 7599 / 02 9225 7506 (日本語)

Email: travelservice@world2cover.com.au

JHD@tokiomarine.com.au (日本語)

【お見積り・お申込み】www.world2cover.com.au
豪州発の旅行保険「World2Cover」をお申込みの方に5%割引。オンライン申込時に、JCS会員用割引コード「JCS5」をご入力ください(有効期限:2017年12月31日まで。他の割引と併用不可)。日本への里帰りにもご利用いただけます。世界中で多くのお客様から支持されている東京海上日動火災ならではの「安心と安全」を、オーストラリア在住の皆様にお届けします。

JCS事務局連絡先

本誌やJCSに関するお問い合わせは、Japan Club of Sydney Inc.
PO Box 1690, Chatswood NSW 2057、電話:0421-776-052(9時~18時)
Email:jcs@japanclubofsydney.org(渡部重信)まで。

JCSだより原稿送付先

原稿は毎月15日迄に、編集長の渡部重信(Email:hbma@optusnet.com.au)
または、JCS事務局宛にEmailか郵送にてお送りください。

入会案内

入会をご希望の方は入会申込書に必要事項を記入のうえ、入会金と年会費を添えてJCS事務局までご返送ください。入会申込書はサイトからダウンロードできます。

- ①入会申込書に、入会金 \$33 と年会費 \$70 の合計 \$103 (GST 含む) 相当の小切手かマネーオーダーを添えて、事務局までご送付下さい。現金は受け付けておりません。海外会員・法人会員の場合は入会金なし、年会費 \$110 (GST 含む) です。
- ②ボランティアによる運営のため、事務処理に多少時間がかかる場合があります。会報「JCSだより」(月刊)の送付まで最高2ヵ月を目処として下さい。
- ③住所・家族構成に変更があった場合は、会報送付の宛名用紙の「登録事項変更届」に記入のうえ、事務局までお送り下さい。
- ④入会金・年会費は変更される場合があります。

If you want to join the JCS, please fill in the application form and send it with an appropriate cheque to: Japan Club of Sydney PO Box 1690, Chatswood NSW 2057. If you have any queries, please call on 0421-776-052.

- (1)Please fill out the form & send it to the address above with a cheque or money order for the joining fee \$33 plus the annual membership fee \$70, total \$103 (inc.GST). DO NOT send cash. For overseas members or corporate members there is no joining fee but the annual membership fee is \$110.00 (inc.GST).
- (2)The Club is run by volunteers, who will process your application. Please note that it could take up to 2 months before you receive our monthly newsletter for the first time.
- (3)Should there be any change in your address etc, please let us know without delay c/- the above address.
- (4)Please note that both the admission fee & the annual fee of the Club are subject to change without prior notice.

JCSだより広告案内と申込書

広告締切は毎月15日です。広告(完全版下)と小切手(前払い)を、PO Box 1690, Chatswood NSW 2057までお送りください。

| 広告スペース | 広告サイズ | 料金 (1回のみ) | 会員割引料金 (1回のみ) | 会員割引料金 (6~11ヵ月) | 会員割引料金 (12ヵ月以上) |
|-----------|---------------|--------------|------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 ページ | 横17cm×縦25.5cm | \$ 220.00 | \$ 176.00 | \$ 154.00(月額) | \$ 132.00(月額) |
| 1 / 2 ページ | 横17cm×縦12.5cm | \$ 132.00 | \$ 99.00 | \$ 88.00(月額) | \$ 77.00(月額) |
| 1 / 3 ページ | 横17cm×縦8.2cm | \$ 99.00 | \$ 77.00 | \$ 66.00(月額) | \$ 55.00(月額) |
| 1 / 6 ページ | 横8.2cm×縦8.2cm | \$ 55.00 | \$ 44.00 | \$ 38.50(月額) | \$ 33.00(月額) |
| 折り込みチラシ | A 4 サイズ以内 | \$ 440.00 | \$ 330.00 | ※非会員の継続掲載にも、継続掲載割引あり。 | |

「JCSだより」では皆様からの広告を募集しています。本誌は会員に直接送付されますので、格安な料金で浸透力のある広告効果が得られます。お申し込みの際は、上記のサイズ・期間・料金を明記の上、掲載する完全な広告原稿(サイズを守り、読みやすくはっきりと仕上がったアートワーク)を、小切手(宛名は、Japan Club of Sydney)と共に事務局宛(PO Box 1690, Chatswood NSW 2057)お送りください。全額前払いをお願いしています。締切は毎月15日必着です。

※折り込みチラシは、A4サイズ以内で印刷されたものを、部数分ご用意ください。(現在の部数は約400部です)

※広告内容が本誌に相応しくないと判断した場合、掲載をお断りすることがあります。ご了承ください。

※JCSでは本誌掲載の広告内容に関しては一切責任を負いかねますので、その旨ご了承ください。

● JCSだより広告申込書 ●

広告スペース 1 ページ 1 / 2 1 / 3 1 / 6 折り込みチラシ

料 金 \$ _____ (\$ _____ × _____ 回)

期 間 20__年__月号のみ 20__年__月号 ~ 20__年__月号まで__回

会社名 _____ 担当者 _____

住 所 _____

電 話 _____ FAX _____ Email _____