



Japan Club of Sydney

6月号  
2017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。



## 2017-19年 JCS役員選挙のお知らせ

### お知らせ

- JCSフェイトは7月8日に開催
- コミュニティーネット「シニアのおしゃべりサロン」
- [お知らせ]シドニーさくら合唱団がコンサート開催
- [お知らせ]MOSAIC日本語カルチャー教室
- [お知らせ]シドニー総領事館メールマガジンより

### 活動報告

- 親睦の会「5月例会「歌舞伎！ 絵画展と長唄・三味線演奏」報告と6月例会の案内」
- [クラブライフ]シドニーソーラン踊り隊
- [クラブライフ]ソフトボール部「秋季ソフトボール大会」開催

### 日本語学校

- JCS日本語学校の活動報告 シティ校⑧／ダンダス校⑨／エッジクリフ校⑩
- JCS教育支援委員会より「日本語学校合同教員研修会の報告②」

### コラム

- 昭和のスターたち／外食日記 ⑦
- 私、ハマってます！ ⑫
- ③ キラリと光る●サマットちづる ⑬
- ⑤ オーストラリアで家を建てよう ⑯
- ⑤ あの頃のシドニー[最終回] ⑰
- ⑫ 科学の小箱●似て非なるものに注意⑱
- ⑫ 健康レシピ●チョコブラウニー ⑲
- ⑫ スポーツ天国●State of Origin ⑲
- ⑫ 仏教語からできた日本語●遊戯 ⑳
- 法律Q&A ⑳
- ⑥ 暮らしの医療●オメガ3脂肪酸 ㉑

### アートシーン

- ⑦ [美術]Let's アート ⑭
- [映画]Beauty and the Beast ⑮
- [書籍]光圀伝 ⑮
- [音楽]Harry Styles ⑮
- ⑪ [鑑賞]A Man Called Ove ⑮

表紙の絵	②	今月の喜怒哀楽	⑫	役員一覧	⑫
理事会から	④	編集から	⑫	会員特典	⑫
編集後記	⑫	読者から	⑫	入会・広告案内	⑫

## 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いに役立ちます。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。

## 今月は役員選挙です!

## 役員選挙投票締切:6月30日

今年は2年に一度の役員改選の年です。本誌に同封されている被選挙人名簿と投票用紙と封筒を確認のうえ、期日までに投票をお願いします。(同封の返信用封筒をご利用ください)

なお、本誌電子版をご利用の方には、別途、被選挙人名簿と投票用紙を送付いたします。

開票は7月5日(水)に行ない、その日の理事会で確認後、8月の年次総会で会員の皆さんの承認を頂きます。新役員は8月から業務を引き継ぐことになります。

## シドニー日本クラブ年次総会8月12日(土)開催

日時:8月12日(土)15時(予定)

場所:Doughety Community Centre,  
7 Victor Street, Chatswood

2017/18年度の年次総会を、8月12日(土)、親睦の会の会場で開催します。是非、会員のみなさまのご出席をお願い致します。欠席される方には委任状の用意もあります。事前に提出をお願い致します。(委任状は7月号に同封します。)

総会資料は、本誌8月号とJCSのサイトに掲載しますので、必ず目を通されるよう、お願い致します。

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](http://www.japanclubofsydney.org)



## ■表紙の絵

寒くなってまいりました。落ち葉が道を彩る季節です。オーストラリアの森林を約80パーセント占めているユーカリの木、今月はユーカリの実と、どんぐりを描いて見ました。世界最古の管楽器ディジュリドゥは、ユーカリの幹をシロアリが食い尽くして自然にくり抜かれた木管で一本づつ形、音色がすべて異なるそうです。(Hikaru)

【作者プロフィール】 中学で大阪府主催絵画展優秀賞受賞。高校では全国ポスターコンクールに入選。日本の某社製品企画課テキスタイル部に所属し、千趣会、生協、百貨店、量販店にて、自社や、コシノ・ジュンコ、ハローキティ製品の作成に携わる。1994年シドニーに永住。National Art School、Julian Ashton Art Schoolに通いオーストラリアで絵画を学ぶ。

## 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
6月	理事会(7日) 本誌発行(5日)	例会「米寿のお祝い & 歌の会」(10日)	シニアのおしゃべり サロン(28日)	授業参観(3日) 父の日(17日) 七夕(24日)	校内発表会兼参観日 (10・17日) 七夕(24日)	授業参観(17日) 七夕(24日)
7月	理事会(5日) 本誌発行(3日) JCSフェイト(8日)	JCSフェイト(8日)	シニアのおしゃべり サロン(26日)	保護者会(22日) 教員面談(29日)	始業式・保護者会 (22日) TC会議(29日)	保護者会(年次総会) (22日)

出店募集中!



# JCS フェイト

@ Auburn Community Picnic Area

7月8日(土)

11:00~15:00

## 食べ物屋台

- ソーセージシスル ●たこ焼き ●お好み焼き
- 焼きそば ●カツカレー ●菓子パン ●綿菓子
- 肉まん ●うどん ●豚汁
- ケーキ などなど!

## スケジュール

- 11:45 開会
- 11:50 ラジオ体操
- 12:00 よさこいソーラン
- 12:20 Sydney North チアリーダーディング
- 12:45 QP ☆ Honey!
- 13:10 紙芝居
- 13:30 SPRINGS チアリーダーディング
- 14:00 玉入れ (低学年、高学年)
- 14:25 綱引き (低・高学年と大人)
- 15:00 閉会

## 緑日

- 射的 ●ヨーヨー釣り
- 紙芝居 ●金魚すくい
- など...

## フェイトへの出店大募集!

売るのは古本、手作り品、不要品など...  
何でも構いません。  
お友達と一緒に出店されてもいいですよ!  
お申し込み・お問い合わせは  
JCS までお気軽に。

毎年恒例のJCSフェイトは、7月8日(土)に開催です。場所はいつものAuburn Community Picnic Areaです。今年も各種食べ物や小物の販売のほか、紙芝居や綱引き・玉入れなどのゲームに、子どもたちによるチアリーダーディングのエンターテインメントと、盛りだくさんです。是非多くの会員の方とご家族、お友達をピクニックがてら、お誘い合わせのうえ、お越しください。

日時:7月8日(土) スクールホリデー中11am~3pm  
(出店者は10時集合) (駐車場入口はKilleen Street)

### ●会場送迎バス

Chatswoodを10時出発。会場到着後、Auburn駅からも送迎します。帰りは会場を3時出発です。

### ●フェイトにてストール(屋台)出店を募集中!

売る物は食べ物、飲み物、和風小物、古着、古本など何でもOKです。食べ物は重複を避けるため、事務局で調整しますのでご相談ください。売上はすべてストール主催者のものになりますが、出店費用がかかります。JCS事務局 jcs@japanclubofsydney.org

# 5月の 理事会から

日時: 5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、平野由紀子、藤田結花、林さゆり、Joannesえみ、  
 多田将祐、Costello久恵、渡部重信  
 欠席: Chalker和子、Fraser悦子、川上正和、Kujundzija里美、Teng円香 (以上敬称略、順不同)

## 1. JCSフェイトについて

◎7月8日(土)11am-3pm@Auburn Picnic Area

◎理事は10時集合。JCSのStaff Tシャツ着用

バスChatswood10時発、Auburn駅からは無料カウ  
ンシルバスもあるので利用を勧める。挨拶の後、全員  
が参加できるラジオ体操、玉入れ、綱引きの他、ソーラ  
ン踊り隊、チアリーディング2チーム、QP☆Honey!の  
パフォーマンス観賞。紙芝居も行われる。出店も引き  
続き募集中。

## 2. JCS役員選挙について

会報6月号告知&選挙用始同封⇒6月末メ切回収  
⇒7月理事会(6時集合)開票⇒8月理事会新旧理事顔  
合わせ⇒総会(8月12日「親睦の会」終了後)

## 3. 日本語学校からの報告

◎City校:10クラス、166名(内休学4名)、125家族

4月29日から2学期が始まり、鯉のぼり撮影を各ク  
ラス行った。保護者会を1週目に行っている。学校や  
生徒に関する情報源であるにも関わらず35世帯の出  
席でとても残念。どうしたら多くの保護者に参加し  
てもらえるのが昔からの課題であるが未だ改善さ  
れない。

2学期から新委員1名が加わり、新委員サポート係、  
クラスサポート係と新体制がスタートした。

Education GSuitの登録が完了し、委員、教員のメー  
ルアドレスは、@jcs.org.auで作成。教育関係のアプリ  
Google Classroomの使用開始したクラスもある。5月  
13日のTC会議では、全教員とアプリの共有もしてい  
きたい。20日には、第2回スピコン実行委員会を開催。  
6月3日は、授業参観を予定している。

◎Dundas校:10クラス、108名(内休学4名)、77家族

2学期第1週、4月29日に年次総会および保護者会  
を行った。3学期からの次期役員が総会で承認され、  
引継ぎを開始する。イベント係りを2名作ることが承  
認されたので、今学期より始動する。

始業式では手形こいのぼりのお披露目も行った。  
ミニスターズアワードの候補生徒は、先生からの推薦  
でジュニア部門1人決定した。シニアは該当なし。

椋山女学園大の来校は8月5日、12日。ダングラス校は  
学生20名を受け入れて、各クラス2名ずつクラスに入  
る予定。準備を開始する。

七夕の笹の提供の呼びかけを行った。七夕フェイ  
トのダングラス校の出し物は、トン汁、パンの販売、フェ  
イスペイントを予定。5月6日のTC会議にて、校内発表  
会の順番、内容を最終確認する。

◎Edgecliff校:2クラス、30名、28家族

4月29日から2学期が始まった。エッジクリフ校で  
は1学期で退学や休学する子どもが数人出たが、2学  
期から入学するお子さんもいて、現在、きこの組が16  
人、たけこの組が14人の合計30人体制。

29日の保護者会で、エッジクリフ校としては初と  
なるJCSフェイトへの参加を促した。検討してもらい、  
なんとか出店につなげたい。当日のオーバン駅から  
のアクセスについて質問があり、保護者もフェイトに  
は参加してくれるようだ。また、今後の授業料の支払  
いを口座引き落としにすることを説明した。銀行の  
手続も進んでいて、今月中にPayWayが利用できるよ  
うになる見込み。

今学期は「こどもの日」の行事を、第2週目の5月6  
日(土)に行い、シティ校から鯉のぼりを借りてきて、  
クラスごとに子どもたちとの写真撮影と、たけこの組  
ではプロジェクターを使ってこどもの日の動画を上  
映する予定。

これまでお手伝いしてくれたボランティアの二人  
が終了し、2学期からワーキングホリデーのボランティ  
アが3人来てくれた。ひとりは中・高の英語の教員免  
許を持っている。ボランティアの1人は今学期で終わ  
るので、3学期からは二人体制に戻る。

## 4. 第3回ウィロビー日本祭り

◎日時:9月9日(土)11時~18時

◎会場:チャッツウッド駅前モール

グラントを申請中。昨年同様午前11時から午後6時  
迄。JCSブースで着物(今年の残りとお古着)の販売、ヨ  
ーヨー釣り、金魚すくい、などを行う。ワークショッ  
プでは、お茶、習字、生け花などを予定。

## 5. 今後の予定

\*忘年会11月26日(日) 場所を引き続き検討中。

\*Matsuri Japan Festival

12月9日(土)@Tumbalong Park, Darling Harbour  
浴衣を新しく注文する。

## 6. その他

①親睦の会、編集部の助成金申請につき説明

②障害を持つ方、家族、介護者を対象とした無料イン  
フォメーションセッションを紹介

③世帯数 JCS115世帯、日本語学校230世帯

※次回理事会

6月7日(水)よりDaugherty Centreにて



## アングリケア・ディサービス 「シニアのおしゃべりサロン」 次回は、6月28日(水)



ロンガヴィルの閑静な住宅街にある、65歳以上の日系の方を対象とした「シニアのためのサロン」です。チャツウッドからの送迎バスがあります。なお、参加ご希望の方は1800-200-422へおかけになり、「Anglicare Services LonguevilleのSocial Club」に参加されたい旨をお伝えになり、事前の登録をお済ませください。「Japanese please!」と言うと日本語通訳へもつなげてもらえます。

また、ウェブサイト [www.myagedcare.gov.au](http://www.myagedcare.gov.au) での登録も可能です。

人数に制限がありますので、継続参加が可能な方歓迎です。

(事前申し込み必須)

開催日: 6月28日(毎月第4水曜日開催)

時間: 午前10:30~午後2:30

会場: アングリケア・デイセンター(ロンガヴィル)

Christina & Arabella Streets の角、Longueville 2066

無料送迎バス: MOSAIC前(12 Brown Street, Chatswood)

午前10時出発(時間厳守)

参加費: \$20(和食弁当、お茶菓子含む)

活動内容: 歌、ラジオ体操、古典文学、川柳、アート等

申込先: [jcscommunitynet@gmail.com](mailto:jcscommunitynet@gmail.com)(京子まで)

### お知らせ

#### シドニーさくら合唱団がコンサート開催

Sydney Sakura Choirは7月1日(土)、Neutral Bay Uniting Churchにて、合唱団主催のコンサートを開催致します。記念すべき第一回公演は、今シドニーで人気の朗読の会「声」の皆さんとのコラボレーション。「日本の情景」をテーマに日本の詩人、文学者が書いた詩を歌にした曲を10曲披露、同じ詩を「声」の皆さんが朗読します。

日時: 7月1日(土) 7pm-8:30pm  
会場: Neutral Bay Uniting Church  
(49A Yeo St, Neutral Bay)  
入場無料  
詳細問い合わせ:  
[sakura.choir@gmail.com](mailto:sakura.choir@gmail.com)



# 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: 0405-235-365)  
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シドニー日本クラブの会員でしたら入会金は不要。年齢・性別・国籍は問いません。ピジターも大歓迎です。新しい輪を広げましょう。お気軽にご参加ください。

## 【2017年6月例会のご案内】

### 米寿のお祝い&健康増進、歌いましょう！

米寿の「米」という文字は、上から「八十八」と書き、「八」という末広がり数字は、古来より縁起が良いと言われています。米寿のお祝いを迎えられることは大変喜ばしいことでありますし、一緒に祝える幸せも感じます。小澤芳子さん、クームス秀子さん、柯(コー)ロイさん、ベレスフォード美和子さん(五十音順)の米寿(88歳)を心からお祝いしたいと思います。

健康で長生きする秘訣の1つに、大きな声で歌うこと！があります。新陳代謝が活性化されて内臓機能が向上、また副交感神経が刺激されて免疫力アップや認知症の予防に繋がります。口を大きく開けたり閉めたりすることで、耳管が刺激され耳鳴りの予防や改善に効果があるとも言われています。

6月例会では、ポップス、歌謡曲、民謡、演歌、ジャズ、唱歌、童謡など、ジャンルを問わずに歌いたいと思います。斉藤直子さんが、歌に合わせて手話を披露してくださいますので、この機会に手話も教えていただきましょう。

また、無理せず音楽に合わせて身体を動かして、健

5月13日(土)に開催しました例会では「芸術の秋！歌舞伎！絵画展と長唄・三味線演奏」と題しまして、花魁(おいらん)や歌舞伎に登場する女性を描いた小畔節子氏の絵画の数々と、柏伊三寿美師匠(林さゆり)による長唄と三味線演奏を鑑賞しました。お二人とも和服を粋に着こなされ、会場に華を添えました。節子氏がお召になった着物と帯は、50年以上前に、京友禅の師匠の下で友禅染を描いていた時に、ご自分で描かれた作品だそうです。絵画を描いている時に感じたこと等をお聞きしましたら「大和撫子の血が騒ぐのか、心がワクワクしました。京友禅を描いていた時の感性と技術が、私の身体の中で密かに息づき、出番を待っていたかのように感じられました。人生に無駄なことは何一つないのですね」と話されました。柏伊三寿美師匠は、それらの絵画に因んだ歌舞伎の演目を分かり易く解説してくださった後、長唄三味線で「鶯娘」「勸進帳」「鏡獅子」「船弁慶」という大曲を披露してくださいました。しっとりとした場面と対照的に、迫力のある見事なバチさばきに、割れんばかりの拍手が湧きました。秋深まるシドニーで、今なお古い日本の伝統が受け継がれていることを、しみじみと肌で感じた日でした。お二人には、心より御礼申し上げ、今後益々のご活躍をお祈りしています。



康増進したいと考えています。300曲選べるカラオケマシンを準備し、動画の画面では歌詞も流れます。前に出て歌ってくださった方にはプレゼントを用意しています。歌が好きなお友達をお誘いになってお越しください。

■日時: 2017年6月10日(土) 正午～午後2時40分

■会場: The Dougherty Community Centre  
7 Victor Street, Chatswood

6月6日(火)迄に、地区幹事までご連絡をお願いします。欠席の場合もご連絡下さいますよう、よろしくお願い致します。(連絡先は上のタイトル右枠を参照)

■会費: 会員\$5、非会員\$7(ケーキと飲み物込み)

■マイカップもお忘れなく

■お弁当の注文: 和食弁当\$12

お弁当を注文されたい方は、出欠の連絡の際に個数をお知らせください。お持ち帰り用のお弁当は、昼食と同じ中身ですが、手さげ袋をご用意しますのでお伝えください。

### 【お知らせ】

■DVD・古本市が人気好評です。5月例会時に堆津さおりさんより書籍並びにDVDの寄贈がありました。

月例会で販売し、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した。

■7月例会は、7月8日(土) Auburn(オーバン)のピクニック会場で七夕フェイトです。チャッツウッドの例会会場前から送迎バスを用意します。バス出発は午前10時、帰りはフェイト会場を午後3時に出発します。



Happy Birthdayの曲を歌って、お誕生日をお祝いました。左からピラス康子さん、大見謝のりこさん、保坂佳秀さん、中野博さん、樋口武久さん、ローラさん。みなさん素敵な笑顔です。いつまでもお元気でいてください。



## 今月は久しぶりのイベントで踊ります

5月は毎年恒例のイベントが集中しました。Buddha's Birthday Multicultural Festival(5月7日)と、Children's Festival(5月13日)(写真)、そして2017 Koi Pet and Garden Show(5月21日)で踊りました。

私たちの踊りが少しでも日豪文化交流に結びつくようにと元気に踊っています。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、高尾 実(携帯:0434-711-925または、Email:jcs.soran@gmail.com)までご連絡ください。

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



## 連載コラム



## 加藤 茶

毎週土曜日、8時が待ち遠しかった小学生の頃。加藤ちゃんの愛らしいとぼけた笑顔はたくさんの子供たちの心を虜にした。高木ブー、いかりや長介、荒井注、中本工事と全メンバーそれぞれのキャラが光る中、カトちゃんはダントツに輝いていたように思う。大スターでありながら、なぜか優しいとなりのお兄ちゃんみたいな親近感を抱かせる人柄は、ブラウン管を通してしっかり伝わってきていた。一番好きだったのは、定番お色気BGMの「タブー」をバックにナイティを来たカトちゃんが横たわりながら「ちょっとだけよ…、あんたも好きね〜！」とお決まりの台詞をつぶやくストリップギャグ。ストリップが何かも知らない小学生の頃だったが、お色気もカトちゃん特有のユーモアと組み合わせられればお茶の間で幼児からおばあちゃん、おじいちゃんまでが楽しめるように中和されるんですね。加藤茶を思うと一瞬にして、小学生に戻り、あのふるさとの居間のこたつで家族全員でテレビに釘付けになっていた土曜の夜を思い出す。(みさこ)

## 外食日記



### Peter Pan's Italian Restaurant

住所 67 Willoughby Road, Crows Nest

電話 (02) 9438-4687

営業 (月～木)12-3pm, 5:30-10pm

(金・土)12-3pm, 6-10pm

日曜定休

価格帯 \$25～

雰囲気7 料理8 サービス8

先日久しぶりにクローズネストのウィロビーロードにあるイタリアンレストランに行ってきました。客席は歩道に面したオープンスペース(ヒーター完備)と室内が選べます。気心知れた仲間4人でしたので、シーザーサラダ、パスタ(フェテチーニカルボナーラ)、ピッツァ(BBQチキン)、メイン2つ(BBQオクトパス、仔牛のスカロピーネパルミジャーナ)をシェアしました。定番のブルシェッタはトーストが固すぎず、酸味もほどほどでした。シーザーサラダは色々なやり方があるのですが、ゆで卵がゴロンと入っていてちょっとびっくり。でも葉野菜はやわらかく、ドレッシングが良くなじんでいて食べやすかったです。グルメピZZAは薄手の生地でピZZAソースが甘すぎず、大人っぽい味付け、フェテチーニカルボナーラはチーズたっぷりクリーミーで、熱々でした。どれもとても美味しかったです。イタリアンレストランでは、いつもメインよりも前菜、ピZZA、パスタの方に感動してしまいます。(日本人だからでしょうか?)

## JCS日本語学校シテイ校 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: 0452-141-618
- 授業: 毎週土曜日 / 幼児部: 9:30~12:10、小学部: 9:30~12:15
- Email: student.city@jcs.org.au
- http://cityschool.japanclubofsydney.org/



## クラス紹介 花梨組

花梨組は、3年生から6年生までの19名のクラスです。男の子も女の子もとても仲良しで、明るく、楽しく笑顔いっぱいのクラスです。

授業は、2年生の下の教科書を終え、3年生の上の教科書を中心に進めています。教科書以外には、ほぼ毎週、作文の勉強、漢字テスト、読解プリントなどを行っています。時間があるときには、漢字やカタカナ、ひらがなのゲームなどもしています。

今年1年の目標は、色々ありますが、一番は、みんなが楽しく学校に通ってくるということ、です。3年生から6年生という年齢で、現地校での勉強もどんどん大変になっていく時期ですから、生徒たちも保護者の皆さんも、日本語の勉強を続けていくということの大変さを実感しています。そんな中でも、全員が毎週必ず、きちんと宿題をやり、漢字テストの勉強もしてきています。同じ文化や言葉を共有する仲良しのお友達と一緒に勉強していくことは、とても大事な時間ですね。その大事な時間をどうやったら、楽しく、さらに実際に「生きた日本語」にして使えるように出来るのか、毎週、あの手、この手で考えに考えてやっています。

今年も8月に行われるシテイ校のスピーチコンテストに向けて、準備を進めています。作文を書いて、発表、自分で書いた詩を暗唱して発表、自分のことや家族のことを話したり、みんなの前で発表することに、より慣れていけるように毎週、取り組みをしています。

母の日には、フォーカートのドットペイントで描いたコースターとカードをお母さんのために作りました。「お母さん、いつもありがとう」のメッセージは、本当に心温まるものでした。

今年1年で、皆がそれぞれに成長をし、これから先、ハイスクールになっても、日本語の勉強を続けていきたいと思い、HSCの時には、自信を持って、日本語の科目を選択できるような土台となる環境作りをコツコツとしていきたいと思っています。

(担任: 山田朝子)

## 保護者のご協力に感謝

今学期から新しいクラスサポート係、および委員サポート係が運営のお手伝いをしてきております。クラスサポート係は、幼児部および小学生の低学年のクラスで、担任の先生のサポートをしてきておりやはり、保護者ということもあり、育児経験者は気配りが違い、いろんなところに目がいき、かゆいところに手が届いて大変助かるとの評価をいただいております。委員サポート係は昨年同様、運営委員会のサポートをして下さっています。保護者会の準備やファンディング、そして来学期はスピーチコンテストや運動会もあり、委員サポート係の皆さんのご協力に大変感謝しております。

今学期からは毎週保護者の当番として、門番係も始まりました。こちらは今まで毎週の当番では言語の壁により難しかった保護者の方にもご協力いただき登下校の際、セキュリティ強化のため、IDのチェックをしていただいております。ほかの保護者とのコミュニケーションもとれ、学校との関わりも強くなることでしょう。冬は少し寒いですが、これからもがんばっていただきたいと思います。これからもこうした保護者間の交流を通して学校運営の土台を固め、未来を担う子供達へと還元していける学校作りを今後とも継続していきたいと思っています。来月はまたスクールホリデーです。たくさん遊び、ゆっくり休んで、安全な休暇をすごし、元気に始業式にお会いしましょう。





## 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



### 2学期が始まりました

1カ月ほどの長い休みも終わり、ダundas校は、4月29日に2学期の始業式を迎えました。休み明け前から気温もぐっと下がり、すっかり寒くなりましたが、多くの生徒が元気よく登校しました。

始業式では、これまで毎年コツコツと続けられている、生徒の手形を鱗にしたこいのぼりのお披露目がありました。鱗の数も随分と増えて、立派なこいのぼりになりました。

5月20日には親子ともに楽しみにしている古本市が行われました。古本市では、毎年各家庭で不要になった本やDVDを学校に寄付していただき、それを希望の方に安価で販売しています。学校の寄付金集めとしてだけでなく、生徒にとっても日本語での買い物ができる良い機会となっており、人気のある行事です。小銭を手に、子ども達がキラキラと目を輝かせて商品を選んでいる姿が印象的でした。

### クラス紹介 太陽組

太陽組はダundas校最年少のクラスで、男の子7人、女の子7人の計14人のクラスです。私の第一印象は、最初からクラスとしてまとまりがあり、学習意欲のある生徒が多いということです。その姿勢は、今も変わっていません。毎年太陽組を担任するうえで心がけていることは、固定観念を持たず、型にもはめず、個々の可能性と自主性を伸ばすということです。私の中でも教師としての永遠のテーマだと思っています。

その一環として取り入れていることは、書き練習をした後、その字を大きく中抜きしたプリントを渡しています(「て」←このような感じです)。このプリントをするルールは、「好きに使ってよい」です。字をなぞる

生徒、きれいに色を塗る生徒、塗って字の形通りに切って他の紙に貼る生徒、パズルのように切って元の形に貼る生徒と様々です。私の指示がなくとも、毎週このプリントを渡すと、各自自主的に作業を始められます。初めこのプリントを取り入れた時には、「使い方」というものがありました。でも、生徒の様子を見ると、そのやり方に好き嫌いがあるように見え、嫌々やっても時間の無駄ではないかと思ひ、生徒たちの自主性に任せてみることにしたのが始まりです。

他には、1学期はクラフトをたくさんしました。この作業も、最初のうちは見本通りに作る生徒が多かったのですが、2学期最初に作った鯉のぼりでは、「こうしたい」「ああしたい」という意見を持つ生徒が増えてきて、とても個性的な鯉のぼりがたくさんできました。クラフトは、型にはめず、大人から見た立派な作品ではなく、生徒各自が納得いく作品を作ってもらえるよう心がけています。

後は、太陽組恒例のシーツ遊びです。昨年は、「クジラが来たから大きな波」など、理由を言ってどういう波を作るかを大変楽しんでいました。そして、何より生徒たちが進んで日本語で会話をしてくれました。今年も！と思って始めましたが、今年の生徒たちが導いてくれたのは、最初はシーツの波遊びから、平仮名のサイコロをシーツの波に入れ、出た目の平仮名を読む。そこまでは、私の誘導でしたが、そこから今では、生徒が自主的に出た平仮名が付く言葉をどんどん言うようになるようになりました。フラッシュカードなどでこちらが「いの付く言葉なあに？」と学習する時とは違った目の輝きと、積極性が見えます。生徒たちが活動の中から自分達で導き出してくれたものです。みんなとても張り切って色々な言葉を考えてくれます。日頃、少し控えめな生徒も発話してくれます。

毎年太陽組を担任していますが、同じ歳でも生徒が変われば、クラスの色も変わります。今年の太陽組さんがどのような発想を持ち、私の授業が今年の生徒色になっていくのか楽しみです。

(担任 三奈木美緒)



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

2学期が始まりました

今学期は「こどもの日」の行事を、第2週目の5月6日(土)に行いました。シティ校から大きな鯉のぼりを借りてきて、兜と一緒にクラスごとに子どもたちの写真撮影をしました。



幼児部のきのこ組の子どもたちと先生



小学部のたけのこ組の子どもたちと先生、保護者、アシスタント

クラス紹介 きのこ組

きのこ組は男子8名、女子8名の合計16名のクラスです。毎週の授業は、アシスタント先生と保護者ボランティアにもお手伝いしてもらい、進めています。

2学期は新たな取り組みとして、授業中に行う当番制の「ニュースの発表」および、宿題の「おはなし書いてプリント」を通して、自分の気持ちや考え、体験を日本語で発信してみる練習を進めていきたいと考えています。

「ニュースの発表」を始めるようになってから、前半の授業ではどうしても座ってお話を聞く時間が長くなっていますが、子ども達は一生懸命にお友達の話を聞いてくれています。また、毎回の発表者も、その子らしい楽しい発表を聞かせてくれるので、子ども達のお互いの理解も深まり、新入生2名を加えて、ますます素敵なクラスとしてまとまりを見せてくれています。

エッジクリフ校で今年から幼児部を新設するにあたり、ちょうど午後の気持ちのいいお昼寝時間帯に、幼児部の子ども達がどこまで集中して学習に臨んでくれるだろうか…と心配したものでしたが、そんな風に心配していたことも今ではすっかり忘れてしまうほど、きのこ組の子ども達の体力・集中力・好奇心、そのすべてに毎週、私の方がパワーをもらっている気がします。

(担任:村田めぐみ)

ALL-NEW  
**CIVIC**  
HATCH





**HONDA**

新型CIVICハッチ登場!



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



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

詳しくは日本語でお気軽にお問合せ下さい。japandesk@scottsgroup.com.au

## ～JCS教育支援委員会より～ 日本語学校合同教員研修会の報告②

### Differentiation 区別化について

先月に引き続き、3月18日に行われた教員研修会についてご紹介しよう。講師は阿部圭志氏。今回の内容は「2.Differentiation－区別化」。

日本語学校の担任は、少なからず、生徒(児童)間レベルの差があるクラスを教えないといけない、というのが現実だ。日本語学校に来ている子どもたちは、家庭環境が各自違うので、日本語の力に関しても、レベルの差がずいぶんあるのが現状なのだ。阿部氏が最初に日本語学校のクラスを教えた時のエピソード。とても生徒間のレベル差が大きく大変だったので、どのレベルに合わせればよいか運営の人に聞いたところ、「真ん中のレベルで教えてください」と言われたそう。だが、真ん中のレベルの生徒は少ないので無理と判断。それ以来、真ん中に焦点を合わせて教えるのではなく、レベルが違うならそれなりに教えるしかない、と思って実行していると言う。

研修会では、「広島、長崎の原爆に関する意見メモを読む」というタスクが行われた。いろいろな意見のカードが十何枚もあり、指定された時間内で、それらを読んで、タスクシートに、そのカード番号と、自分はその意見に賛成か反対か、というのを書き込む、というもの。指定された時間が終わって、何枚読んでメモを書いたか聞くと、参加者によっては、15枚読んだ人もいれば、5枚という人もいる。まちまちである。要するに、参加者には、ささっとあまり時間をかけずに読むタイプ、じっくり時間をかけて内容をしっかり読むタイプ、などがいるのだ。今日集まったのは、「日本語学校で教えている担任」という狭い枠内におさまる人たちが集まっているので、比較的レベルは近いはず。それでも、これだけ、ばらつきが出ている。「じゃ

あ、教室の中の児童、生徒はどうしょう？もっとレベルにはばらつきがあるんです。」と阿部氏。日本語学校のクラスでは、アシスタント教師がいる場合には、担任が授業を進めて、補助が必要な生徒たちには、アシスタントの先生がつく、というケースが多いように思われる。だが、むしろ、阿部氏なら、アシスタントの先生には、特に補助が不要なく自分でできるタイプの生徒を任せて、自分は補助が必要な子の方につく、という。そう言われて、はっとした担任も少なくないのではないだろうか。

次に、阿部氏は、「モアイ像」についての読み物を例に出した。これは、言葉や表現が難しい物が多く、難易度が高い読み物である。A、Bグループに分けて、生徒には、自分でどちらに入るか決めてもらう。Bグループは、教科書もそのまま、難易度が高いまま、自分で読むグループ。ちょっとチャレンジしてみたい人向け。Aグループは、読み物は、教科書よりも言い回しをやさしくしてある。言い方が分からなかったら、ふりがなを振ってもいい。先生もいっしょにやるグループ。レベル別にグループ分けをし、別個に進めるというアプローチだ。う～ん、なるほど。改めて、「差別化」の大切さを再確認した。

字数制限があるため、この他の内容については次回のコラムでご紹介しよう。お楽しみに！

(JCS日本語学校シティ校教員 マーン薫)



### クラブライフ

## ソフトボール大会 優勝は住友★CGJ

毎年恒例の「秋季ソフトボール大会」(主催:シドニー日本人会)にJCSのソフトボール部「JCSシビックス」(スポンサー:Scotts Honda)が出場しました。無事、予選を通過しましたが、準々決勝で優勝チームの「住友オーストラリア★CGJ」に7対2で敗れました。

### 【大会結果】

優勝:住友オーストラリア★CGJ

準優勝:るっくJT B

3位:豪球会ソフトボール部

4位:WYNYARD

これまで優勝や準優勝しているJCSシビックスは、チーム力は向上しているので、次回はもっと良い成

績を残せるように頑張ります。ぜひ、会員の皆さんも応援に駆けつけてください。

加藤部長は、「お蔭様で予選を1位通過できました。チーム力はよくなってます。上位4チームに見劣りしないチーム力です。シャープなバッティング、走塁をもっと強化していきたいですね。11月、がんばりましょう」と話しています。選手も常時募集していますので、JCSの会員やご主人など興味がある方がいらっしゃいましたら、是非お声掛けいただけたら幸いです。

参加ご希望の方は、部長の加藤雅彦(携帯:0402-011-198または、Email:ckato@nmpa.com.au)までご連絡ください。

お知らせ

**MOSAIC日本語カルチャー教室**

ウィロビーカウンシル運営のマルチカルチャーセンターMOSAICでは、日本語による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)。

毎週水曜日2時半から太極拳のクラスを行っておりますので、気楽に参加してみてください。(参加料\$3)

**【警察からのお知らせ】**

移民相手に移民局からとの電話での詐欺が横行しているそうですので、お気を付け下さい。内容はビザの内容を尋ねたり、ビザを取り消されたくなければ、お金を払えというものです。移民局は絶対に電話でお金を請求したりしないそうなので、このような電話があった場合は直ちに地元の警察にご連絡下さい。

**■お問合せ先**

日本ソーシャルグループ (Japanese Social Group)

担当: 千鶴子 Phone: 0435-557-375

Email: chizsydney@gmail.com

MOSAIC (住所: 12 Brown Street, Chatswood)

担当: サン・ヘ・キム Phone: 9777-4979



インターネット世代として早くからPDAと呼ばれる携帯端末を1990年代から使っていた私はiPhoneなどの最新Gadgetを積極的にチェックする傾向がある。今ではス

マートフォンは電話だけでなくインターネット、メール、画像閲覧、辞書、地図、カメラ、音楽、時刻表、天気予報、ニュース、書類作成、銀行口座管理などその範囲は限りない。それだけスマートフォンでやれることは多様になってきた。そして今年がiPhone誕生の10周年。iPhone 8かもしくはiPhone Xがこれまでのデザインを刷新して登場するという。Samsungが先行してGalaxy S8を出してきた中でAppleへの期待は大きい。IT業界の果たす役割はこれまで以上に大きい中、スマートフォン市場が大きな革新を見いだせないのも事実。一体どんな新しい可能性が出てくるのかが楽しみだ。



※総領事館メールマガジン第152号(2017年5月号)より  
(本誌編集により抜粋、要約しています。)

**(1)在留届と「たびレジ」に関するお願い**

外国に3か月以上滞在する日本人は、最寄りの大使館や領事館に「在留届」を提出することが義務付けられています。大規模な災害が発生した場合など、オーストラリアの関係当局に連絡を取って邦人の被害について確認をする一方、在留届を確認して該当地域にお住まいの方に、直接ご連絡を差し上げ安否を確認することがあります。在留届は、このような災害時の安否確認のためにも使用いたしますので、届出内容に変更(住所や同居家族の変更等)が生じた場合には「変更届」を、帰国の際には「帰国届」を提出いただくようお願いいたします。

また、3か月未満の旅行や出張などの際には、海外滞在中も安全に関する情報を随時受けとれるよう、「たびレジ」に登録してください。

詳細は以下リンクにてご確認ください。

- [http://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/japanese/consul/residence\\_report.htm](http://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/japanese/consul/residence_report.htm)
- <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/index.html>

**(2)ラマダンのテロについての注意喚起**

5月27日頃から6月27日頃までがラマダン(イスラム教徒の断食月)期間にあたります。昨年のラマダン期間中は、イスラム過激派組織ISILがテロを呼び掛ける声明をインターネットで公開し、同期間中にアメリカ・フロリダ州のナイトクラブにおける銃乱射事件(50人死亡)、パングラデシュのダッカにおける飲食店襲撃事件(日本人7人を含む22人が死亡)等のテロが発生しました。

今年のラマダン期間における当地での具体的な脅威情報は現在のところ把握していませんが、世界的なテロ発生状況を踏まえ、常に安全に関する情報収集を怠らないようにしてください。

☆詳細については、下記のサイトを参照下さい。

**○外務省 海外安全ホームページ:**

- <http://www.anzen.mofa.go.jp/>
- <http://m.anzen.mofa.go.jp/mbtop.asp> (携帯版)

**○在シドニー日本国総領事館**

Level 12 1 O'Connell Street, Sydney,  
N.S.W. 2000, Australia.  
Tel : (61-2)9250-1000  
Fax: (61-2)9252-6600  
Web : <http://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/index.htm>

# キラリと光る

## あの人・この人

### 【第66回】

### サマットちづるさん

JCS日本語学校ダundas校教師

Chiz Japanese & Pastel Art Class (パステルアート教室) 主宰

子ども支援コース フレンズプログラム トレーナー

今回ご紹介するちづるさんは、いつもいろいろなことをやっているエネルギッシュな女性。一つのことでは満足するのではなく、常に前に向かっていく、チャレンジャーである。筆者とは10年ちかくの友人付き合いになる。

ちづるさんは、できないことにフォーカスがあたりやすい日本は住みにくい、と子どもの時から感じていたようだ。1992年に来豪し、オーストラリアが気に入ってそのままずっと住むことになった。オーストラリアは、できないことではなくできることをフォーカスされる機会が多いから、居心地がいい、とちづるさん。

2006年にJCS日本語学校シティ校で教務を担当したことがきっかけで、ちづるさんは日本語教師に興味をもったようだ。2008年からダundas校を立ち上げる準備をして、2009年1月ダundas校開校。開校から2年間学校代表を務め、日本語教師養成講座で免許を取得した後、担任教師に。現在は、自宅でもプライベートで日本語を教えている。

ちづるさんは、現在、子育てに奮闘している若いお母さん向けのフレンズプログラムコースを開始した。ママが子どもの行動を理解できるようになり、親子ともどもハッピーになれるというもの。フレンズプログラムとは、困難にぶつかった時に乗り越えていく力「レジリエンス」をアップするためのコースで、オーストラリア人の先生が開発したそうだ。ちづるさんは、2009年にファシリテーターの免許を取得し、その後トレーナーの免許も取得。オーストラリアではこのコースは有名なのだが、日本人にはまだまだ認知されていないので、今後、このプログラムにもっと力を入れて広めていきたい、とちづるさん。

ちづるさんは、Chiz Japanese & Pastel Art Classというパステルアート教室も主宰していて、スクールホリデーを中心に幼児から大人まで、パステルアートを自宅で教えている。これを始めたきっかけは、2015年1月、パステルアートのワークショップに参加した

こと。これで、パステルアートにハマってしまったという。パステルはクレヨンみたいだから、力もいらぬし、技術もいらなくて、だれでも気軽にできるそう。2015年にパステルアートインストラクターのライセンスを取得し、パステルアートの教室を始めたそうだ。もともと絵を描いたりするのが好きだったちづるさん、「ほとんど自分の趣味みたいなものです」と屈託なく笑う。これらに加え、ボランティアでHSC日本語対策委員会の役員もされている。いろいろなことをやっている多忙な女性なのだ。



ちづるさんに日本語学校での印象に残っているエピソードを聞いてみた。日本語が話せるはずなのに自分の意志で話さず、ずっと英語だけを話していた子が、あることをきっかけに日本語を話すようになったそうだ。当時、教師対象のあるコースに参加していたちづるさんは、「小さい子どもにはルールを3つぐらいにしぼって、口だけでなく絵で見せたほうが良い」とアドバイスされて、それを実行した。「言いたいことがあったら手を挙げて日本語で話しましょう」といったルールを、口にするだけではなく、わかりやすく絵に描いて、ポスターにして見せたのだ。すると、ずっと英語を話していた子が、突然、押さえつけられていたものが噴出すかのように、日本語を話すようになったのだという。アドバイスを実行に移したら、本当に変化が起きたので、びっくりしたそうだ。

ちづるさんは、「これからも日系コミュニティの中でがんばっていきたい」と目を輝かせる。「今まで自分がいろいろなことに手を出していることをあまり人に言っていなかったけれど、伝えたい思いがあるなら伝えてみようかと、今年はブログを書き始めました。いろいろ学んでホームページを作ろうと思っています」。ちづるさんの思いは、まだまだ続いていく。

ちづるさんへのお問い合わせは、メールで、chizurusammut@optusnet.com.au まで。

(記: マーン薫)



## ザ・ナショナル 2017 ニュー・オーストラリアン・アート展

冬の到来とともにシドニーで開催されるビビッド・シドニー、光のインスタレーションの大イベントが今年も始まっています。外出も億劫になってしまうこの時期を光のアートで画期的にシドニーの夜景を演出し、寒き夜も賑わいを見せています。

シドニーのアートイベントではもう一つ、三大アート機構のNSW州立美術館、オーストラリア現代美術館(MCA)、Carriageworksが合同企画したオーストラリア現代アート展も開催中です。



### ■ The National 2017: New Australian Art

日時 (NSW州立美術館): 開催中  
~7月16日(日)まで。10am-5pm  
(水のみ10pm)

(注: AGNSW、Carriageworks、MCAの会場により、開催日時が異なります) 料金: 無料

Gunybi Ganambarr Coastline of Grindall Bay 2016  
Image courtesy the artist and Buku-Larrngay Mulka Centre © the artist

オーストラリアン・アートに焦点をあてアーティスト達の新しい表現形態を称賛した祭典です。各機構からのトップ・キュレーター5人で構想を練り上げた新企画展で展覧会は今年2017年と2019年、2021年にも開催予定の6年間に渡る大プロジェクトです。今年は3つの会場を使い移民作家やアボリジナルアーティストなど様々なバックグラウンドを持つ活躍中のオーストラリアンアーティスト48人の作品が紹介されています。



Emily Floyd Kesh alphabet 2017  
Art Gallery of NSW Atelier and Contemporary Collection Benefactors 2016 © Emily Floyd



Yhonnie Scarce Death Zephyr 2017 (detail)  
Courtesy the artist, Melbourne and THIS IS NO FANTASY + dianne tanzer gallery, Melbourne © Yhonnie Scarce

企画展のタイトルは‘ザ・ナショナル’とオーストラリアを見つめ直すテーマとなり、アーティスト達は歴史を捉え直し、アイデンティティーを探求し、社会通念にも鋭い視点で問題提議をしています。難しく思ってしまうような題材でもありますが、忘却していく記憶や歴史の時間の想起を静寂さや美しさで表現した作品や置き去られた廃材物を使って大切な土地の持つ治癒力を表徴した作品など、現代が抱える社会問題や批判にとどまらず叙情的な作品が目立ちます。

私達はこれからの時代、どんな国を願い、作り上げていくのでしょうか。好きな作品を通して考えるゆっくりとした時間を過ごして頂けたらと思います。寒い日が続きますがエネルギー溢れるアート満載のシドニーの街に出かけてみて下さい。

期間中は各会場にてアーティスト・トーク、パフォーマンス、ワークショップなどイベントが企画されています。詳細はウェブサイト、www.the-national.com.au をご覧ください。

(NSW州立美術館コミュニティー・アンバサダー 吉澤なほみ)



### Art Gallery of New South Wales

Art Gallery Road, The Domain 2000 Phone: (02) 9225-1700 (英語) www.artgallery.nsw.gov.au

開館: 毎日10am~5pm (水~10pm)

毎週金曜11amから無料日本語ツアーがあります。 Email: communityambassadors@ag.nsw.gov.au (日本語可)

# 映画 CINEMA

## Beauty and the Beast

監督:ピル・コンドン

脚本:スティーブン・チョボスキー、  
エヴァン・スピリオトポウロス

出演:エマ・ワトソン、ダン・スティーンズ、  
ルーク・エヴァンズ、他

対象鑑賞者:PG

おすすめ度:★★★★☆



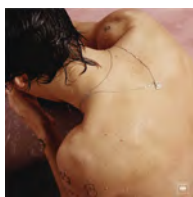
「美女と野獣」をアニメ化した1991年製作の映画の実写リメイク作品。アメリカのミュージカル映画。「ハリーポッター」でハマイオニー役を務めていたエマ・ワトソンが、主役のベル役。美しさに加え、歌もうまい。舞台はロココ時代のフランス。森の奥にある城に住んでいる野獣。実は、以前は王子だったのだ。あることがきっかけで、王子と、召使いたち、さらにその城全体に、魔女が魔法をかけてしまい、王子は恐ろしい野獣の姿に、召使いたちは家財道具の姿になってしまったのだ。不法侵入者として城の牢に捕らえられていた父モーリスの代わりに、ベルは、自分が城にとどまることを申し出る…。家族で楽しめる一作。

# 音楽 MUSIC

## Harry Styles

アーティスト:Harry Styles

おすすめ度:★★★★☆



One DirectionのメンバーであるHarry Stylesのソロデビューアルバム。もともと自分のバンドを持っていた彼はイギリスのX Factorで最終選考を逃したのち、他の候補とともにOne Directionを結成することとなった。日本のアイドルグループと異なり、イギリスやアメリカのアイドルは相当な歌唱力をもっているのが常だが、Harryは曲作りにおいても才能があり、このアルバムのほとんどの曲の作曲に携わっている。アルバムは彼の多彩かつ幅広いジャンルを魅せる充実した内容。ファーストシングル Sign of the timesはスケールの大きい曲でビデオクリップではHarryは空を飛んでいる。全体的には70年代のロックの要素が散りばめられ、十分に楽しめる内容といえる。特にKiwiはドライブ感とリズムの強い秀作。ただ、一曲は泣かせるバラードがあって欲しかった。

# 書籍 BOOKS

## 光圀伝(上・下)

著者:沖方丁

発行:角川文庫

おすすめ度:★★★★☆



老年の水戸光圀が、最も信頼をおいてきた家老を自らの手で鮮やかな手際で殺める衝撃の場面から始まるこの小説は、これまでTVの「水戸黄門」で慣れ親しんできた好々爺のご隠居様イメージをのっけから破壊してくれる。そこから幼少時まで遡り、光圀がどうしてそのような経緯に至ったのか、己の生涯を振り返る構成になっている。將軍家を支える家系を継ぐ者として幼少のころより父・頼房から受けた過酷な試練、優れた兄・頼重を差し置いて世継ぎに選ばれたことに煩悶する幼少期から青年期。その中で描かれる光圀像は穏やかな人物というよりは、血気盛んで極端で、粗暴とも思われる自らの荒ぶる魂を知性でやっ取り押さえている、といった具合だ。「天地明察」で暦づくりという今までにない切り口で歴史小説の新境地を切り拓いた作者が、新たな視点で黄門様を描き出す。業が深くギラギラした殺気をまとった切れ者の黄門様は、カッコいいけどちょっと怖い。

# 鑑賞 DVD

## A Man Called Ove

監督:ハネス・ホルム

出演:ロルフ・ラスガード、ババー・  
パース、フィリップ・バーク他

おすすめ度:★★★★☆



スウェーデンのドラマ・コメディ映画。フレデリック・バックマン原作の同名の本の映画化。がんで偏屈で人とうまくコミュニケーションをとることができない59歳の男、ウーベ。不幸なことが続いていた彼の人生に光を与えてくれた最愛の妻。妻を亡くしてから、亡き妻への墓参りがウーベの日課になっている。妻の下へ行こうと何度も自殺を試みるたび邪魔者が入ってなかなか実行できずにいるウーベだが、新しい隣人たちとの関わりを通して少しずつ心を開いていく…。スウェーデンでたくさんの賞をとったのもうなづける感動の秀作。主演のロルフ・ラスガードの演技も素晴らしいが、脇役たちの演技も光っている。派手さはないが、ほろりとくる、お勧めの一本。

●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)



# オーストラリアで 家を建てよう

## 第30回

ひなっち

みなさんこんにちは、いかがお過ごしでしょうか？今回で30回目の登場となります。もう30回も書いてるのか〜…と感慨に耽ることなく、今回は早速本題に入りましょう！

さて、ここ何回かは「引っ越し後のドタバタ劇」の描写が続いていて、本コラムのタイトルでもある「家を建てよう」という趣旨にはそぐわなかったのでは？という気もしますが、構わず自分のペースで突っ走りたいと思います。

とりあえず家は建った、そして引っ越しもして住み始めた。したがってもう書くネタが枯渇しつつある… ということはなくて、まだまだイロイロあります。例えば、庭をどうするのか、とか。

この庭、実はとっても大事で、家全体の第一印象を決定づけるファクターの最重要ピースのひとつと言っても大袈裟ではなく、この時点までですでにかなりのコストがかかりましたが、そんな意味もあってもうひと踏ん張り。

まずは造園業者探し。が、探す術をまったく持ってなかったので、手っ取り早く、お隣でせつせと造園作業に勤しんでいたオヂサンに「うちの庭もやってくれない？」と話し掛けると、快諾。

このオヂサン、お隣どころか近隣の数件の造園を一手に引き受けていて、それぞれがキレイに仕上がっていて、実はアタリだったかも。将来「ココ一帯は俺が開発したんだぜ」とか言うのかなあ。

推定年齢60歳のオヂサンは、基本的にひとりだけで作業をする。

何から何まで全部自分ひとりでやって、シャベルやツルハシなどを使う力仕事の後はさすがにグッタリして長時間座り込んでたりしてコッチが心配になるくらい。



Drivewayのビフォー・アフター

最初に「設計図なんてない。オレの頭の中にあるんだ」みたいなこと言われて、最初は不安いっぱいだったけど、大まかに土を削り取って「こんな感じでいいか？」、そしてまたちょっと削っては「こんな感じでいい？」みたいに進めていく。

イメージ通りじゃなければすぐに路線転換してくれそうな、柔軟対応。こういう手法もあるんだな〜、と感心してます。

スケジュールは守ってくれるし、渋滞にハマって遅れそうな場合にはちゃんと電話くれるし、そこらのBuilderは見習って欲しいと思うくらいの信頼度100%。

朝は早くて、7時前には登場。窓越しに轟音とともに小型ブルドーザーに乗ったオヂサンを窓越しに確認。「じゃ、今から作業始めますんで、今日もヨロシク」みたいな挨拶はない。だからといって決して無愛想ではなく、工事現場が大好きな子どもたちが喜んで手を振ると、満面のスマイルとともに手を振り返してくれる。

ブルドーザーを運び込むと、全体を見渡せるちょっとした高台に仁王立ちし、Takeawayの珈琲片手にタバコをくゆらし、頭の中で今日の作業手順を確認してる気配。これがオヂサンの一日のスタート。ところで吸い殻、どこに捨ててるんだ？

ところでとある昼過ぎにはオヂサンが窓をコンコンと叩くので、何か問題発生？と嫁さんが呼応すると、「珈琲を1杯いただけませんか？」とリクエストされたとのこと。

どーぞどーぞと嫁さん、コーヒーマーカーで淹れてあげたはいいが、足元があまりにも土まみれだったので、家には入れて上げなかったんだってさ。賢明な判断だ。

そして午後4時過ぎに颯爽と帰っていった…

続きは次回に。



## あの頃のシドニー



「あの頃のシドニー」と題して、シドニーに暮らしはじめた頃を振り返るコラムです。昔のシドニーを思い出し、海外生活の苦労話や楽しかったこと、驚いたことなど、読者のみなさんと共有したいと思います。  
第9回(最終回)は1990年前後にシドニーに赴任された本誌編集委員のさかなさんです。

## 最終回 長閑な時間が流れていた 1990 年前後

私の知っている、「あの頃」とは1989～1991年頃を指す。初めての海外赴任先がシドニーで、まさかその後この地に永住するようになるとは思っていなかった。

当時の印象を散文的に並べてみよう。ヒリヒリするような日差しに真っ青な空、夏の午後のスコールのような突然の大雨、その後の空にかかる大きな虹、ユーカリの樹の匂い、なぜか運賃を取られたことがなかったCremorne PointからCircular Quayまでのフェリー、生活の頼みの綱late night shopping on Thursdays(土曜日午前中のみで週末はすべての店が閉まっていた)、daylight saving期間中の会社の後のhalf golf、ものすごく不味かったコーヒー、会社の中でお茶の時間になると回ってきたtea lady(‘Would you like a cuppa, darling?’)。全てが今よりは長閑で、ゆったりとした時間が流れていたような気がする。現在のシドニーと較べてすらそうなのだから、東京のハイパーテンションからしたらどれだけ気楽なオアシスに見えただろう。

しかし当時から食に関してはアジア文化の影響が大きく広がってどんどん一般的になってきていた。当時の私の行きつけのお店は、Crows NestのBai Yok Thaiで、ここのトムヤムクンに夢中になったものだ。毎日のように訪れては、フィッシュケーキや春巻きを頼み、仕事仲間とビールで乾杯するのが日課だった。このお店はその後Castlecragに移転したが(写真右)、現在の自宅に近いので今でも相変わらず時々お世話になっている。



日本食レストランも、当時から次第に人気を集めてきており、今でも続いている「魚や」や「Sapporo」には頻繁に通った。今のような寿司ブームではなくて、天ぷらや照り焼きなどが人気の中心だったように思う。まだSakeは一般的でなく、私達もBYOでワインを持ち込んでいた。

ワインと言えば、当時から既にオーストラリアン・ワインはブームで、そこそこの質の良いワインが手頃な価格で飲めた。ただ、ハンター・バレーは今のように洗練

されておらず、一度バスでワイン・ツアーに参加したが、そこで出されたランチは、すっかり水気が無くなるまで火を通して固くなったゴムぞうりのようなステーキと、同じ皿に溢れそうに盛られたサラダとポテト、味付けは塩コショウと市販のバーベキューソース、というシロモノ。試飲のワインは美味しかったが…。今ではハンター・バレーには、ワイナリーに隣接して地元産の素材を活かし、ワインにマッチした美味しい食事を提供してくれるレストランがたくさんできている。まさに隔世の感である。

シドニーは90年代後半からオリンピック・ブームもあって土地の値段が上昇し、人と車が増え、交通機関は便利になり、文化的にはますます多様になり、世界中のブランド物が入ってきてショッピングやカフェやレストランは洗練され、近代的で未来志向の都市に生まれ変わりつつある。都市が発展することは良いことだが、かつての長閑な味わいが失われつつあるように思うのは私自身が年取ってきたからだろうか。しかし変わりつつあるシドニーもまた興味深い。私はシドニーが大好きだし、これからもこの街に住むことを楽しんでいきたいと思っている。



# 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。

**6月22日(木)～24日(土)の3日間!!**

### 年度末 棚卸しセール開催★

- ポイントカードの捺印不可
- 他の割引との併用不可
- 割引済み商品対象外
- お取り置き不可





☆☆☆☆ 全品20%OFF ☆☆☆☆

※一部商品を除く “フジベーカーリーのパン” を3日間とも販売!!

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)



## 【第171回】 似て非なる物に注意

自然界には、姿形が良く似ているものの『似て非なる』ばかりか、身を守るために有害物質を保持する輩が相当数存在します。そうした見分けが難しい物同士の組み合わせの中で、日頃食している野菜類の場合には誤食が起こるので見分けるのに細心の注意が肝要。ところが同様な取り組みでも、行政機関の注意喚起も充分行き届いている感を受ける毒茸対策に比べ、観賞用の“水仙”や“福寿草”といった身近な花卉に対する啓蒙となると、通常食べる意識を共有していないだけに危機感が薄い印象を受けます。両者共に全体に有毒部位が分布し何処を食べても危険で、殊に前者の鱗茎(りんけい)と呼ばれる球根には多種類の有毒成分が集まっています。思わず手を引っ込める美しい花に備わる棘も怖いですが、鑑賞植物が隠し持つアルカロイドと総称される猛毒は一層凶悪で、嘔吐及び下痢等の深刻な食中毒を引き起こし死に至る事例も見逃せません。

仮に毒性アルカロイドの有無で類似同士を邪と正に分類すると、邪の“水仙”に対し“菫(にら)”と“野蒜(のびる)”が正として相対し、誤認する類似部位を比較すると“菫”の場合が葉で、“野蒜”では球根である鱗茎と異なっています。一方日本では正月飾りに使われ元日草という名も持つ“福寿草”は、名と役割に全く不

似合いな毒を秘め“露(ふき)”に対する邪となり、可憐な新芽が残雪を押し退け伸び出した“露の臺(とう)”と瓜二つで誤食を誘います。更に有毒植物で最強と恐れられる“鳥兜(とりかぶと)”の若葉には、草餅に混ぜられる“蓬(よもぎ)”や山菜として人気の高い“二輪草”等複数の正が存在し、常に誤食を原因とする食中毒ランクの上位を占めています。残念ながら邪と正を容易に見分ける鑑別法は無く、オーストラリアに於いて育まれた食文化“ブッシュ・タッカー”に倣い、多様な山菜や野草に関する正確な知識を地道に引き継いで行くしかありません。

人間に限らず動物全般の生命を脅かす自然毒アルカロイドは、殆どが植物に由来しこれまで2000種以上が発見されています。それらの中で、単独のアルカロイドとして、1804年に最初に発見されたのが強い鎮痛及び麻酔作用を及ぼすモルヒネで、園芸種のポピーに近い“芥子(けし)”の未成熟果実から絞って得たアヘンからの分離でした。それに続いてコーヒーに含まれるカフェイン、キナノキの樹脂から抽出されマリリアの特効薬となったキニーネ、煙草の葉から猛毒のニコチン等が次々と発見されました。以上の経緯からも明らかな様に、動物の生理作用に働きかけ毒と薬の両面の相貌を合わせ持つアルカロイドは、漢方に於いても重要な存在で使用も多岐に渡っています。正し素人用法で服用するのは、“水仙”を“菫”と疑わず食し食中毒を誘発する以上に危険で、必ず専門家の診断と処方に従いましょう。

最期に、有毒植物による食中毒防止5か条(東京都福祉保健局の資料に準拠)

- 1条 新芽や根だけで邪と正を見分けるのは、困難であると自覚する。
- 2条 先達や専門家の下で、間違いの無い知識を身に付ける。
- 3条 山菜採りや家庭菜園での収穫時に、有毒種が混入しない様注意する。
- 4条 灰汁抜きや有害な芽の除去など、正しい下拵えや調理を心掛ける。
- 5条 正であるとはっきり判明しない物は、絶対に食べない、人にも上げない。

中毒になったと思われる場合は、直ちに医師の診察を受ける。

**Travel Centre International**

→→→ 格安航空券 取扱い中! →→→  
※弊社では、別途発券手数料は頂いておりません。

**弊社で“国際線航空券”をご購入頂いた方は、  
海外旅行保険を20%割引致します!**

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

→TCI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、空港送迎等の専用車手配も承っております。

→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.tcisydneyn.com/>

お気軽にお問合せ下さい!

# 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77回 米粉とひよこ豆粉でつくるブラウニー

一度寒くなったと思ったら、また暖かくなったり…、「毎日何を着たら良いのか分からない〜！」と嘆く声が聞かれるこの頃。洗濯物が増えるけど、重ね着をして、脱いだり着たりでしのぎましょう。

さて、みんな大好きなチョコレートブラウニーを、グルテンフリーで作ってみませんか？チョコも砂糖も使わないのに、ひよこ豆粉と味噌がコクを出してリッチな仕上がりに。豆乳クリームやフルーツを添えて♪

### 【材料】

#### Aミックス

ソフト豆腐 300g(約600gの重石で30分水切り)  
キャロブパウダー 30g  
エクストラバージン・ゴマ油 50g  
米飴 50g  
味噌 小さじ1.5  
レモン汁 小さじ1

#### Bミックス

米粉 80g  
ひよこ豆粉 20g  
デーツ 50g(タネを取ってみじん切り)  
ナッツ 40g(粗くきざむ)

### 【作り方】

- ①オーブンを190℃で15分余熱。
- ②Aミックスの材料をブレンダーに入れ、なめらかな



ペースト状にし、ボウルに移す。

- ③Bミックスの材料を加えて良く混ぜ、型に流し込み、蓋をして190℃で30分焼く。

### 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](http://www.soramame.com.au)

## スポーツ天国 SPORTS



第104回

### ステート・オブ・オリジン

今年もやってきました、NRL(ラグビーリーグ)のNSW州とQLD州との対抗戦「ステート・オブ・オリジン」(State of Origin)。第1戦はブリスベンで5月31日(本誌を読まれる頃には終わってますね)、第2戦はシドニーで6月21日、第3戦はブリスベンで7月12日。筆者は、これがオーストラリアで一番盛り上がるガチなゲームだと思っていますが、最近はQLD州が勝ちっぱなしでちょっと残念。是非、ご覧になってみてください

い。日本では見られないタイプのラグビーです。今年こそ、NSWブルースにがんばってほしいものです。



※会員の皆さんからの情報も受け付けています。Eメールは、[kenerit@gmail.com](mailto:kenerit@gmail.com)です。よろしくお願ひします。(ぴか)



# 仏教語からできた 日本語 その138



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局長

## 遊戯(ゆげ)

保育所、幼稚園、或いは小学校などで、小さな子供たちが運動や社会性の習得、協調性を学ぶことを目的にして集団で行う遊びや踊りを、「お遊戯(ゆうぎ)」と言っていますが、この遊戯という言葉、実は仏教の言葉から来ています。仏教の遊戯と聞いて、お寺の境内にあるブランコやすべり台で遊んでいた小さかった頃の記憶を懐かしく思い出していらっしゃる方もいるのではないのでしょうか？かくいう私も遊び場と言えば、いつもお寺か放課後の校庭、或いは浜という感じでした。今の時代、日本のこども達はどんな風に遊んでいるのかなと時々思うことです。話を戻しまして、こども達が境内で自由に楽しく遊んでいる様子は本来の遊戯を説明するのに、当たらずしも遠からず、の部分があるかもしれません！

仏教用語で「ゆげ」と発音するこの「遊戯」という言葉は、自由自在で何物にもとらわれない仏様の振る舞いのことを指して言っています。遊化(ゆけ)とも表すことができます。また、「遊戯三昧(ゆげざんまい)」とは、仏様の覚りの境地に至って遊んで何物にもとらわれない様子、を表す時に使われる言葉で、同様に「遊戯神通(ゆげじんづう)」とも言い、その意味は、仏様、菩薩様たちが神通力によって私たち衆生を教化して自ら楽しむこと、を指して言います。

子供たちが自由自在に体を動かして心から楽しんでいる天真爛漫な振る舞いである「お遊戯」が、自由にどこにでも行ける仏様の行動と相通じるところがある、と言う事で日本語でも一般に幼いこども達の遊びに対して使われる様になった言葉であると理解されています。

オランダの歴史学者ヨハン・ホイジンガが自著「ホモ・ルーデンス(遊戯する人間)1938年出版」の中で「遊戯が人間活動の本質であり、文化を生み出す根源」であり、「遊戯は生活維持を求める生物学的活動を超越、生活に意味を与えるものである。」といみじくも述べていますが、お釈迦様が遊戯の大切さを2500年以上前に解き明かされていた点に注目したいと思います。与えられたゲームやケータイでの遊びの世界しか知らない今の人達にとって、真に開放された自由なる「遊び」の精神の確立は、今後一層の重要性を持ってきているように思う今日この頃です。 合掌

# 法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 127



主任弁護士 林由紀夫(H & H Lawyers)

**Q1:** 風邪をひいてしまい、37.5度の熱が出ました。会社に電話したところ、上司に「37.5度程度の熱で弱音を吐くな。仕事に来い」と言われました。どの程度の病気から病欠が認められるのでしょうか？

**A1:** 基本的な考えは、その状態で通常業務が行えるか否かということです。通常業務ができないと判断すれば、病欠を取得できます。雇用法(Fair Work Act、以下FWA)の97(a)条により、「病気等の理由によって仕事ができない場合」に病欠を取得する権利を認めています。何をもち「仕事ができない場合」とするかは、107(3)条で求められる“証拠”によって判断されます。簡単に言えば、医師の診断書があれば、法律上は病欠が認められます。但し、一般的には複数日病欠するような場合に診断書が雇用主より求められる場合が多々あります。尚、この上司の発言はパワハラに相当するかもしれません。

**Q2:** 12歳の息子が風邪をひいてしまい、熱が出ました。会社に看護休暇を取らせてほしいと電話したところ、上司に「12歳なんて、自分の面倒は自分で見れる年齢だろう。仕事に来い」と言われました。子供の看護休暇は何歳まで取得できるのでしょうか？

**A2:** FWAの97(b)条は、「病気の家族の看護」を理由に休暇を認めています。これも上記の107条(3)と同じように「証拠」が求められますが、医師の診断書があれば、通常、看護休暇取得の権利を行使することができます。子供が何歳かは関係ありません。97(b)条がいうところの“家族”は広く定義されており、夫婦、子供、親、孫に加え、内縁関係のパートナーも含まれます(12条)。この上司もパワハラで訴えることができるかもしれません。

**Q3:** 飼い犬が病気になって医者にみせなければなりません。会社に電話をしたところ「仕事に来い」と言われました。看護休暇は取得できないのでしょうか？

**A3:** これは流石に難しいところですが、法律上不可能ではないかも知れません。97(b)条の定める看護休暇は「家族」、または「家庭の一員」に対して取得できるとされています。「家族」は定義されていますが、「家庭の一員」は定義されていません。しかし97(b)条が「家族または家庭の一員」とあえて記しているところを見ると、「家庭の一員」というのは「家族」よりも更に広い定義を持っていると考えられます。飼い犬が「家庭の一員」に含まれるかどうか争点になった判例は私の知る限りありません。しかし、ペットの看護のために病欠を認める会社を何社も知っています。飼い犬の看護が認められるということは当然他のペット(例えばへびやとかげ)も認められる可能性があることとなります。コオロギはどうでしょうか？(笑)

# 暮らしの医療

## オメガ3脂肪酸 (Omega-3 Fatty Acids)

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

オメガ3脂肪酸は人体が通常に機能するために必要な必須脂肪酸で、体外から摂取しなければなりません。ALA、DHA、EPAと3種類ありますが、ALAはDHAとEPAの前駆物質で、体内ではDHAとEPAという体内で役立つ物質に変換されます。ALAはアマニ(亜麻仁)などの植物類から摂れますが、DHAとEPAは魚類に含まれています。

脂肪酸にはオメガ6脂肪酸という物質もあり、こちらは主に野菜類や肉類から摂れます。

数百年前の人間の食事はオメガ3とオメガ6の比率が同等だったのに対し、近代の食事内容はオメガ6が圧倒的に多くなっているようです。この不均衡があることによってあらゆる健康問題に影響を及ぼしているのではないかと疑われています。

一般的にオメガ3脂肪酸は体内の炎症を鎮める効果があると思われています。

### オメガ3脂肪酸の効果

- \* コレステロールと中性脂肪を下げる、循環器疾患のリスクを低める。
- \* 血圧を下げる このような効果が出るのは摂取量が一日3,000mg以上なので医師の指導が必要。
- \* 動脈硬化と血栓の発生を抑制する。
- \* 不整脈の発生リスクを低める。
- \* リューマチ性関節炎: 関節痛や朝の関節のこわばりを和らげる。症状を和らげるだけで病気の進行を抑制する効果は見られていない。
- \* 骨粗鬆症: オメガ3脂肪酸を摂取した人の方が骨粗鬆症の進行度が遅めというデータがあります。
- \* 精神的疾患: 調査結果では明らかな結論がでていませんが、鬱病、出産後の鬱、注意欠陥多動性障害、痴呆症などに対するプラス効果があるかもしれません。また、胎児の脳の発達にも欠かせない物質なので、妊婦が服用することは薦められます。
- \* 癌: 大腸癌、乳癌、前立腺癌に関しては良い影響があるようです。

### オメガ3脂肪酸の多い食べ物

- \* アンチョビー
- \* 鯖(サバ)
- \* 鰯(イワシ)
- \* ニシン
- \* 鮭(マグロ)
- \* 鱒(マス)
- \* 鮭(野生の方が養魚よりも多い)
- \* 蝶鮫(チョウザメ)

このような魚はオメガ3脂肪酸を多く含みますが、大きめの魚(サメやサバ、カジキなど)には水銀などの毒成分も多めに含まれています。妊婦や子供はこのような魚は避けるべきです。

食べ物からオメガ3脂肪酸を摂取する場合は週に2~3回魚を食べることが薦められています。

### ALAの多い食べ物

- \* クルミ
- \* アマニ油
- \* カノーラ油
- \* オリーブオイル
- \* 大豆の油

### オメガ3脂肪酸サプリメント

食べ物から摂取しない場合はオメガ3脂肪酸のサプリメントがあります。通常一日1,000mg(DHAとEPAが混合で)が推奨されている量です。消化不良、ガス、膨満感、下痢などをおこすこともあります。

オメガ3脂肪酸は出血のリスクを高めることもありますので、アスピリン、ウオーファリンなどの血液の凝固作用を低める薬を服用している人は用心して使わなければなりません。また、推奨されている摂取量よりも多く服用する場合は、必ず医師と前もって相談してください。



### 今月の喜怒哀楽 〈喜〉

先月バンクーバーに行って来ました。おぼろげに高校卒業以来45年間会っていなかった同級生が住んでいることを思い出しました。早速、ラインでコンタクトのある友達に問い合わせしてみると、今もバンクーバーの隣町に住んでいることが判明しました。生憎連絡先までは分からなかったのですが、だめもとでグーグルを使って彼の名前と地名で検索してみると、何と一発で彼の住所と電話番号が表示されました。(個人情報保護が叫ばれている昨今、驚きでした!)連絡をして無事再会することができました。彼とは小学校一年から高校三年まで同じクラスで過ごした仲です。会ったとたん45年間のブランクを感じさせない親近感を感じました。彼の持っていた古いアルバムをめぐり、昔を懐かしく思い出しました。6歳から18歳までの期間を一緒に過ごした間柄なので45年ぶりに会っても、まるで兄弟のような感じでした。(月桂樹)

### 編集後記

▼シドニーでは県人会ブームなのか、いろんなところで入会のお誘いや、飲み会のお知らせを見かけます。私は生まれは宮崎なのですが、すぐに愛知、宮城、福岡、神奈川、東京といろんなところに住んでいたもので、どこが一番の故郷?と聞かれると、悩むところです。(いつのまにか、オーストラリアが一番長くなりましたが)シドニーで国体や方言弁論大会を開催したら盛り上がるかも。

## 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	竹若 敬三	在シドニー日本国総領事	-	-
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	yukikosai@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	0407-461-618	student.city@jcs.org.au
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	yukikosai@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。(※配送可能地区、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。

### Noriko's Hair Salon

Shop 6, Level 1, 25-31 Florence Street, Hornsby 2077

Phone: (02) 8924-5189

http://norikohairsalon.wix.com/hornsby

JCS会員の方のみ、初回全サービスを通常料金より10%OFFとさせていただきます。

お支払いの際は「JCSだより」掲載のこの会員特典をご提示ください。

## 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(+発送費\$10)の合計金額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)のみです。
- ②入会金及び年会費の銀行振込は、以下の口座宛にお願いいたします。その際、必ず名前をお知らせください。
- 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。または、メールにてお知らせください。(Email:jcs@japanclubofsydney.org)
- 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, the annual membership fee \$70 plus Postage \$10, total \$113 (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) For EFT payment, please pay the bank transfer of joining fee and annual fee to the following bank account. In that case, please be sure to let us know your name.
- (3) Should there be any change in your address etc, please let us know without delay c/- the above address or email to us.
- (4) Please note that both the joining fee & the annual fee of the Club are subject to change without prior notice.

## JCSだより広告案内

広告締切は毎月15日です。広告(そのまま掲載できるアートワーク)を、PO Box 1690, Chatswood NSW 2057まで送付ください。

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(正しい広告サイズで、読みやすくはっきりと仕上がったアートワークまたはデータ)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。銀行振込は以下の口座宛にお振り込みください。締切は毎月15日必着です。また、チラシの同封は、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。

※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。

### ●入会金・会費・広告料金のお支払方法●

□小切手またはマネーオーダーと会費納入届をJCS事務局まで郵送します。

小切手の宛名は「Japan Club of Sydney Inc.」でお願いいたします。

郵送先: Japan Club of Sydney, PO BOX 1690, Chatswood, NSW, 2057

□会費納入届を郵送し、会費は銀行振込します。

振込時に、登録会員名(フルネーム)と電話番号をDescription/Reference欄に必ず入力して下さい。

お名前がない場合は、支払い元不明で未払い扱いになるためご注意ください。

振込先(EFT Payment) Account Name: Japan Club of Sydney Inc.

BSB No: 032-002 Account No: 51-3156