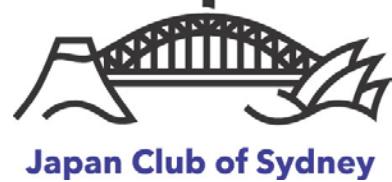


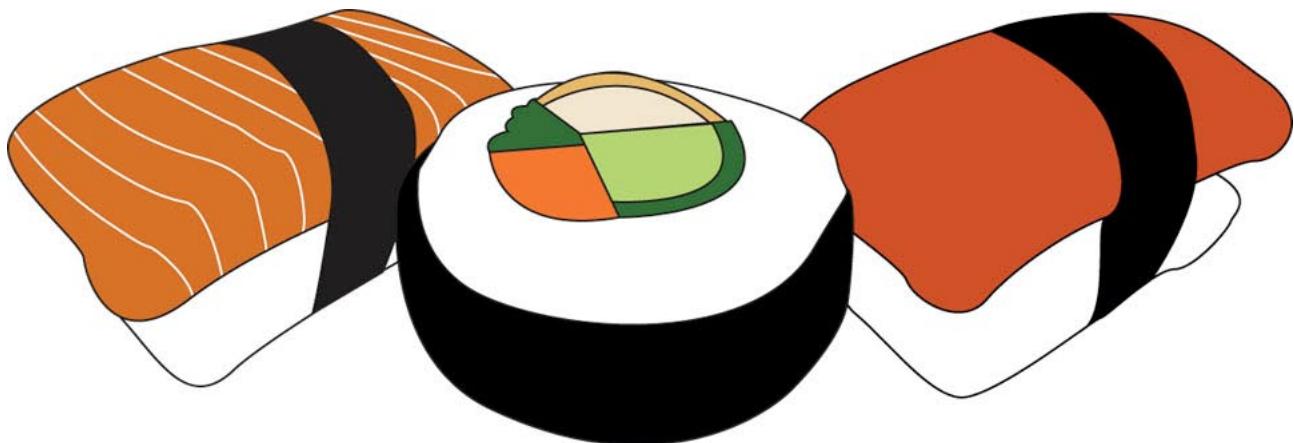
JCSだより

April 2011 Vol.29 No.3 Issue 320

Print Post Approved No. PP 242616/00001



PO BOX 1690, Chatswood NSW 2057
Phone : 0421-776-052
Email : jcsydney@tokyonet.com.au
www.japanclubofsydney.org



負けるな、日本！

東日本大震災への支援のお願い (P3)

被災者支援募金活動の報告 (P5)

「キラリと光る」中沢牧子さん (P11)

新連載・英語コラム (P16)

法律Q&A「募金活動について」 (P23)

Sushi is my favourite food. I eat it at least once a week. Just by drawing it my mouth waters. To create this drawing, I was assisted by my newly acquired Mac laptop and the vector graphic editing program, Illustrator.

Alice

シドニー日本クラブとは？

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。



Japan Club of Sydney

投稿募集！

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。



JCS日帰りバスツアー第2弾 ジャービスベイ・ツアー

シドニー日本クラブ (JCS) ではツアーランドと共に、ジャービスベイに行く日帰りバスツアーを開催します。もちろんJCS会員でなくても参加OK！ご家族、お友達をお誘いのうえ、是非ご参加下さい！

定員になり次第締め切りますので、お早目にお申し込み下さい。

開催日： 2011年4月16日(土)

集合場所： ①ChatswoodのMOSAIC前と、市内のツアーランド前を予定。

スケジュール： 当日のスケジュールは3月中旬に決定(オイスターファームやワイナリー訪問を予定)

参加費用： \$49(日本語スタッフ添乗とバス乗車料)

別途料金： ドルフィンウォッチングクルーズは料金に含まれません。別途格安料金にて、お申し込みいただけます。(通常価格は、お一人様大人\$35／子供\$20／家族\$92)※子供は1歳～14歳。

※事前申込の場合：大人\$22／子供\$15 当日の場合大人\$31／子供\$18／家族\$91

申込先： ツアーランド(担当:川西) 電話:9279-0023 Email:kawanishi@tourland.com.au

※JCSでは今後も楽しいバス旅行を企画していきます。皆様のご意見・ご要望をJCS事務局(0421-776-052、または、jcsydney@tokyonet.com.au)までお寄せ下さい。

クリーンアップ・オーストラリアに参加

天候に恵まれた3月6日(日)の朝、今年で第21回目となるクリーンアップ・オーストラリア・デーに、今回も日本人会の皆さんといっしょに、レーンコープナショナルパークの掃除をしました。稻留首席領事、山口理事からの話のあと、総勢60名ほどの参加者と共に公園内をくまなく掃除し、例年ないくらい沢山のゴミを集めることができました。参加して下さった皆さん、ご苦労様でした。



JCS年間行事予定

月	会全体	土曜会	ミュニティネット	City校	NB校	Dundas校	その他イベント
4月	理事会(13日) 本誌発行(4日) 例会「妻帯僧、親鸞聖人」(16日)	特別企画「Cockatoo島を歩く会」(4日) 例会「妻帯僧、親鸞聖人」(16日)	高齢者ケアオプション(12日・29日)	こどもの日(30日)		終業式(2日) 始業式(30日)	チャリティーオークション(2日) 日帰りバスツアー(16日)
5月	理事会(11日) 本誌発行(2日)	例会(21日) 内容未定		避難訓練(21日)	こどもの日(7日)	こどもの日(7日) 授業参観(14・21日)	ソーラン踊り隊鯉品評会出演(15日)、Asia Live出演(28日) ゴルフ部コンペ(22日)

2011年3月度 理事会議事録

日時：3月9日(水)、19時～21時 場所：Ceramic Studio and Gallery EN
出席：水越有史郎、高橋一嘉、原田研吾、山口正人、渡部重信、林さゆり、オークス直美、平岡正美、シーハン宏子、山田朝子、高田優子、サマットちづる、岩佐いづみ
欠席：ショーカー和子、リンカーン瑞枝、パトリッジ知美
(敬称略、順不同)

1)クリスマスパーティ反省会

①反省／問題点

クラブ入場時のサイン登録手続きの煩雑さ。ソロエンターテイナーだと迫力不足になる。参加費が高い。子どもも楽しめるパーティーにしては。カジュアルなので、フォーマルなパーティーを期待。

②今年のパーティーについて(11月26日(土))

* 今年も日本人会と合同のパーティーとする。参加費はこれまで同様、75ドルとする。

* 会場は市内周辺で、できれば特徴のある会場。

* これまで同様セミフォーマルなディナーパーティーとする(特に子ども向けのパーティーにはしない)。

* 参加者は両会併せて約100人～110人程度を予定。

* エンターテイナーに関して意見を募集。(案)カラオケ大会の優勝者に歌ってもらう。トリビアクイズの問題が難しかったので、テーマを決めて問題を考える。参加型のゲーム(テーブル対抗)。会報でアイデアを募る。

2)クリーンアップ・オーストラリアの報告

3月6日(日)9時～、レーンコープナショナルパーク
事故もなく、無事に終了した。ゴミの量が多かった。パーキングでの問題が無かった。参加者は60名程度。今後は参加者を増やす。日本語学校からの参加者を募るため、教育支援委員会で話し合う。

3)コミュニティーネットからの報告

①日本語電話相談サービス：

3月14、23、28日と3日間のトレーニングが始まる。現在15名ほど参加する予定。コミュニティーネットメンバー全員をはじめ、原田・渡部理事も参加する。実際に電話サービスが始まるのは、4月の予定。

②3月29日のセミナー：配布資料参照

③セミナーの専属スポンサー：配布資料参照

④義援金・サポートについて：会報で募金を募る。日本語学校、土曜会などでも募る。寄付金用口座を開設。

4)教育支援委員会・学校からの報告

学校：3月26日の選挙日は休校とした。教員研修会を行う。今月中にグラントの申請準備を行う。

*教員との雇用契約の書類について：

教員はABNを取る必要は無い。月900ドル以内の場合はタックス申請をする必要がない。次年度よりTFNを入れた契約書に署名をしてもらう。

スピーチコンテスト：8月27日(土)開催。日本語レベルの相違が大きく、日本人学校とCLSの部門を別にした方がよいのではないか。実行委員会で話し合う。

5)JCS後援イベントの承認

①「地球交響曲第4番」の自主上映会

QLD州の洪水復興支援チャリティー上映会

環境問題を考えるドキュメンタリー映画『地球交響曲(ガイアシンフォニー)』が、ゴールドコーストとシドニーでチャリティ上映会として開催される。収益金のすべては「QLD州の洪水復興支援」に寄付される。

「地球交響曲第4番」シドニー上映会

(1)5月28日(土)(日本語版)

North Sydney Leagues Club, Cammeray

①9:15～11:30(ベビーシッター有。1人\$5、要予約)

②13:00～15:15

(2)6月5日(日)(英語版)

Balgowlah RSL Club, Seaforce

①11:00～13:15 ②14:00～16:15

前売大人\$13／割引\$10／当日\$15(18才以下無料)

★前売はWebサイトで申込み、支払いは当日会場で。

★席数限定のため、18才以下も含め、事前予約を。

詳細：<http://gaiannetworkaustralia.blogspot.com>

問合先：Email: gaiannetwork.syd@gmail.com

主催：ゲイツ朝子さん

②タッピング・タッチの講習会

土曜会では、ボランティアで簡単なお話と実践をして頂きますが、それとは別に講習会を企画しています。JCS会員の受講料を\$20に割引。

6) QLD州への義援金

①土曜会\$388.15、City校\$155.85、NB校\$43、ソーラン踊り隊\$172.80

②チャリティイベント：餅つき大会\$1,060、映画上映会\$1,100、ソーシャルメディアセミナー\$730

合計:\$3,649.80

7) JCSフェイトの時期・場所について

期日：7月9日(土)

場所：Auburn Community Picnic Area, Auburn

内容：餅つき、ソーラン、フラダンス、子ども用のプログラム、折り紙教室、コマ回し

Auburnまでバスチャーターの手配ができるかどうか確認する。年次総会はフェイトとは別に8月に開催。

8)その他

* 食べ歩き会：5月7日(土)夜6時から

* 第1回親子カラオケ大会：4月30日(土)

* 4月22日：アースデイ

* 役員選挙：会報5月号に選挙告知、6月号に選挙用紙、選挙名簿を同封。7月に開票、8月の総会で承認。

9)会員数・会計報告

361世帯

\$30,200.97(2月末現在、2校分のCLSグラント含む)

※次回の理事会は4月13日(水)午後7時より、

Ceramic Studio and Gallery ENにて開催。

ハーモニーデーで被災者支援募金活動

3月24日(木)、「ハーモニーデー」(Harmony Day)のイベントが、ウィロビーカウンシル主催でチャツウッドで催されました。チャツウッド駅前のモール(遊歩道)には、屋台が建ち並び、ステージ前にはライリー・ウィロビー市長をはじめ、数多くの観客が集まりました。

JCSでは今回の「ハーモニーデー・フェスティバル」に、折からの日本の大震災のための募金活動を行うため、ウィロビーカウンシルと協力してボランティア有志とともにブースを出して、折り鶴募金活動を展開し、募金された方に折り鶴を手渡し、被災者の無事と犠牲者への哀悼を訴えました。また、5時からはハーモニーデーコンサートが開催され、各民族団体やグループによるステージパフォーマンスが行なわれ、JCSのシドニーソーラン踊り隊も参加して、力強い踊りに観客から大きな声援を受けました。



募金活動に参加された方は、「オーストラリアに住む人々が、どれほど日本を助けていたいと思っているかを身にしみて感じました」「本当に沢山の温かい心を感じることができました。最初、コインを入れようとしている人も、少し話しているうちにお札に変わり、本当に沢山の方がお札を募金して下さいました」「折り鶴をとても喜んでいるお年寄りやお子さん、「奥さんにあげるから、ピンク色を!」なんて選んでいくサラリーマン風の方、それぞれにとても温かかったです」などと感動して話してくれました。

ボランティア184人が交代で活動し、翌日の募金活動と合わせて、総額2万ドルが集まりました。

アウトドアクラブ活動報告「フルーツピッキングに行きました！」

3月13日(日)、真っ青な秋晴れの空の下、約10家族35名で、アウトドアクラブ恒例となりました「秋のフルーツピッキング」に行ってきました。広大な敷地に延々と続くリンゴや梨の木。子どもも大人も手を伸ばし、たくさんのリンゴと梨をピッキングしました。その場で「ガブリ！」と美味しそうにリンゴにかぶりついている人もいました。その後、我らが部長手作りの美味しいケーキでモーニングティー！

その後、Mt Wilsonに移動し、緑の木々に囲まれた素敵なガーデンでピクニックランチ。何とガーデンは貸し切りでしたので、大人も子どもも思いっきり羽を伸ばしました。リンゴの名前当てゲームでは、意外に皆さんリンゴに詳しいことが発覚！二人三脚走で思いっきり汗をかき、本当に楽しい一日を過ごすこ

マンリーでチャリティーイベントと募金活動

3月26日(土)、マンリーでチャリティーイベントが催され、多くの日本人が募金活動を行いました。12時から4時までの4時間で3万ドルもの募金が集まり、雨模様の天気にマンリービーチへの人通りが少なかったにもかかわらず、予想以上の金額となりました。

折り鶴は千羽鶴が3つ、ボランティア参加人数は延べ500人。ダンス、バンド演奏、空手、書道、折り紙アーティストによる巨大な折り鶴製作などのパフォーマンスは全部で18グループ。それぞれの気持ちが一体となって、素晴らしいチャリティーイベントでした。

この折り鶴募金活動を発案され、今回のイベント実現に奔走された平野由起子さんは、「この日のために、



折り鶴をたくさん折ってくださった方々、雨の中、募金や販売ボランティアに参加してくださった方々、練習を重ねて素晴らしい演技を見せてくださいましたパフォーマンスの方々、みなさんそれぞれの気持ちがひとつとなって、このイベントの成功を導いてくださったことに、深く感謝申し上げます。また、途中、ボランティア参加申し込みが殺到し、十分な対応が出来ずにご迷惑をおかけしたこと、当日も、告知サイトが一時的にアクセス不能となり、催行の有無が確認出来ずにご迷惑をおかけしたことを、お詫び申し上げます」と話され、今後もこのような活動を続けていくので、ぜひ多くの皆さんの協力をお願いしたいと語っていました。



とができました。(TOMOKO)

★次回のお知らせ 5月15日(日)テニス大会
7月17日(日)卓球大会



わいわい健康サロン：断捨離で心もすっきり！

日時：4月9日（土）1pm～4pm

会場：MOSAIC Centre (12 Brown Street, Chatswood)

参加費：\$5（アフタヌーンティ込み）

4月のわいわい健康サロンのテーマは断捨離。ヨガの行法哲学にある「断行（入ってくるいらないものを断つ）、捨行（家にはびこるガラクタを捨てる）、離行（モノへの執着から離れ、“自在”の空間へ移る」をもとに生まれた言葉だそうで、あまり馴染みのない方もいらっしゃるかと思いますが、自分の所有するものと上手に決別することで、家の中がすっきり片付くだけでなく、自分の心と向き合い、心からもいらないものを省くいいチャンスになるという考えです。

当日は、断捨離のビデオを鑑賞したあと、みなさんとそれについてフリーのディスカッションを楽しめます。どうぞお気軽にご参加ください。

高齢者ケアのオプション：知っておきたいシニアのための法律問題

3月29日（火）に、シニアの方々に役に立つ遺言状、代理権、後見人などの法律関係トピックの説明会が、クローズネストセンターで、通訳を通して日本語で行われました。オーストラリアでもその分野の第一人者を招いてのまたとない機会に、55名の参加者はお話を熱心に聞き入っていました。

より快適な将来計画のために欠かせない情報として、みなさんの将来に役立てていただけることと思います。

このセミナーは、Corws Nest Centre, Northern Sydney Multicultural Access Project主催、JCS Community Network後援セミナーシリーズのひとつです。今年はあと2回、興味深い情報を提供するセミナーが予定されていますので、ぜひ、皆さん引き続きご参加ください。

日本語電話相談ライン

州政府のNSW Health傘下のNorthen Sydney Local Health Networkと合同で企画中の「日本語福祉電話相談ライン」の準備が着々と進んでいます。

3月28日をもって3回の基礎トレーニングが終了しました。集まった有志のボランティアは16名（JCSの理事は、原田理事、渡部理事とリンカーン理事の3人）。

3月末からすでにトライアルの現場研修がはじまり、その後は、曜日と時間を設定して、相談員が日本語での対応を始めることができます。この電話ラインは、州政府、または、連邦政府による福祉サービスの紹介、そのほか困っている時に助けになる地域のサービス

や便利な情報をお届けするラインとなります。4月末頃には曜日と時間の設定ができる予定ですので、決まり次第、「JCSだより」、または、我々のホームページやシドニーの日本語メディアでどんどん紹介していきますので、どうぞご利用ください。

東日本大震災への義援金募金活動

Community Networkでは、3月24日のチャツウッド街頭募金活動を始め、同日、マクオーリー大学の図書館で行われたモーニングティー義援金運動、そして3月26日のマンリー折り鶴募金など、たくさんの募金活動に参加しました。（写真）

日系三団体（シドニー日本人会、シドニー商工会議所、シドニー日本クラブ）が慈善団体として認定され、合同で募金ができるようになり、集められた募金も日本赤十字社へ寄付されて日本の被災地の方々のために役立てられることでしょう。

シドニーの我々が「いま」できることを見つめるよい機会となり、みなさんのこころがひとつとなって活動するとしてもよいチャンスになりました。



チャツウッドでの街頭募金活動



マクオーリー大学図書館でのモーニングティー義援金運動



ゴルフクラブ

第60回JCSゴルフコンペのお知らせ

下記要領で5月に第60回JCSゴルフコンペを開催いたしますのでご案内いたします。皆さん、奮ってご参加ください。

開催日時:2011年5月22日(日)集合午前10:30、スタート午前11:00

コース:Eastlake Golf Club(Gardners Road, Kingsford)

会費:\$55(当日集金させていただきます。)

申込締切日:5月15日(日)

申込先(幹事):山口正人Email: yamaguchi@nbca.com.au または、電話0404-027-407

お申し込みは、5月6日(金)までに、幹事までご連絡をお願い致します。

SYDNEY
ソーラン踊り隊

被災者支援イベントで踊りました

3月24日(木)はChatswoodのハーモニーデーで(写真左)、26日(土)はManly Corsoでのチャリティーイベントで(写真右)、日本の今回の大災害の被災者支援の募金活動とともにを行なわれたイベント



に参加して、踊りを通じて応援をしてきました。

シドニーソーラン踊り隊では毎週3カ所で練習を行っています。是非、ご参加ください。

①Camberay Public School 毎週土曜日2時~3時 連絡は、平岡正美まで(②参照)。

②シドニー市内でも初心者の若者を中心に練習しています。シティでの参加ご希望の方は、平岡正美(0434-196-545 Email:masa7833@hotmail.com)までご連絡ください。

③マリックビル支部では、毎週月曜日4時~(美香 0430-629-702 Email:soreikemika@gmail.com)



絵本作家の森本順子さんから、先般来メディアで報じられている原発被災問題に関して、ヒロシマの被爆者の一人として、自身の体験を通じての思いを投稿して頂きました。

一被爆者がいま思うこと

その日、13歳の女学生だった私は体調が悪く、前日から学校を休み自宅にいた。夏休み返上で疎開作業のため、先生方と生徒達は炎天下の市中にいた。このことが私どもの生死を分けた。久々に訪れた母校の校庭の慰靈碑、彫られている350余名の犠牲者の名前の中から13歳のままの友達の顔が数々浮かんでくる。さぞ無念だったであろう、苦しかったであろう、涙無しにはおれない。問題は犠牲者の全てが即死したのでは無いということである。重い急性症状を幸運にも潜り抜け、丸坊主の頭に美しい髪が生え戻り、もう大丈夫と結婚もし、子どもにも恵まれたのに、20年もたった頃、突然発症した白血病、各種の癌などで入退院を繰り返した果ての非業の最期の数々があることを決して忘れてはなるまい。

原発被災の問題である。住民への避難命令が当初の5kmから10kmに、更に20km、そして忽ち30kmに広げられ、遂には県外まで自主避難さえ出はじめている。原発の現状が与える人々への不安がいかに大きいかの証拠であろう。

話を初めに戻そう。1945年8月6日午前8時15分。爆心地から1.7kmの我が家は一瞬にして倒壊、忽ち炎に襲われた。着の身着のまま、はだしで避難の途中、雷鳴と共に雨が降り、服についたその黒いしみ痕は後々まで洗っても取れることは無かった。それが放射能を含む危険な「黒い雨」だったことは随分たってから知った。避難先から4日目、焼け跡に戻り、無一物の厳しい生活が始まった。その頃から私と姉は高熱になり、喉が真っ白く潰れるほど爛れ、歯茎に血が滲みひどい倦怠感に襲われる日々が続いた。蚊にされるとひどく化膿し何ヵ月も治らなかった。これらは被爆による急性症状の一つであることなど当時知る由も無かった。私と同年の従姉妹は父親と自宅で被爆、父親は1ヵ月後逝った。従姉妹は死線を彷徨ったが生き延びた。しかし、30代になってから発病、入退院を繰り返し57歳にして、白血病で亡くなった。ちなみに、私の父と兄は癌で亡くなっている。大概の被爆者は体調が優れないと、「ひょっとしてゲンバウか?」という不安を抱えている。私もその一人である。被爆による障害は、解明され尽しているわけでは決してないから、生きている限りこの不安は消えることは無い。世界一多くある日本の原発が、こうした不安の元凶を決して造らないことを心より願って止まない。(森本順子)

土曜会 だより



会員の親睦と交流、健康維持の為、毎月趣向を凝らした内容が盛り沢山。毎回50名前後集まる和やかな雰囲気の中、和食弁当を食べながらの情報交換、様々なテーマで講師を招いてのお話、コーラス、健康体操、ピングークーム、新年会、日帰りバス旅行等を通して、趣味の会、見学会、海外旅行などへ輪が広がります。ビジャーも大歓迎。どうぞ気軽にご参加下さい。(入会金不要。年齢・性別・国籍不問)

土曜会役員

会長 高橋イッキ 副会長 林さゆり 事務局長 有泉浩子 会計 宮下義夫 会計監査 長谷川千鶴
幹事 朝比奈富美子・宮下昌子・鷺頭富江

■4月例会

「日本初の妻帯僧・親鸞聖人～ゆかりの地の紹介を交えながら」

日本では僧侶が結婚し家族があるということは普通なのかな?と思っていたことは本当は鎌倉時代に活躍した親鸞聖人がその範を示したことから始まっていたのでした。その背景に一体何があったのか…、をお話して頂きます。

渡部氏は1991年から約10年間、カナダ開教区のレスブリッジ(アルバータ州)とケローナ(ブリティッシュコロンビア州)のお寺に開教使として奉職後、2000年より活動の拠点をシドニーに移し、現在に至っています。

講師:渡部重信氏

日時:2011年4月16日(第3土曜日)

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

参加申込:参加の場合は3日前(水曜日)迄に、ご自分の地区幹事までご連絡ください。

その際、お弁当(\$10)を注文されたい方は、必ずお知らせください。

会費:会員は\$3(お茶代込み)

【3月例会報告】

3月11日に発生した東北関東大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げるとともに、犠牲になられた方々とご遺族の皆様に、心よりお悔やみ申し上げ、1分間の黙祷を捧げました。

当日の会員からよせられた義援金の合計は、\$330.50でした。この義援金は在シドニー日本国総領事館より日本赤十字に寄付されます。

日本からいらしてくださいました講師の中川一郎氏は、カリフォルニア州立大学バークレイ校(UC Berkeley)を卒業後、1990年にローチェスター大学



中川一郎博士

で臨床心理学博士号を取得。サンフランシスコ総合病院(精神科リハビリテーション部門主任)、アジアン・アメリカン・リカバリ・センター(臨床主任)、立命館大学・心理教育相談センター(臨床主任)、スクールカウンセラーなどを務め、現在は三重大学国際交流センター客員教授、三重大学医学部看護学科非常勤講師、ホリスティック心理教育研究所所長をなさっておられます。著書には『タッピング・タッチーこころ・体・地球のためのホリスティックケア』(朱鷺書房 2004)『セロトニン脳健康法—呼吸、日光、タッピングタッチの驚くべき効果』(講談社 2009)他があります。

タッピング・タッチとは、指先の腹の部分を使って、軽く弾ませるように左右交互に優しく叩くシンプルでホリスティック(統合的)なケアの技法です。効用としては、不安や緊張、痛み、病気の症状も軽減する、肯定的な感情が高まる、信頼やスキンシップが深まり、対人援助においても非常に役立つそうです。簡単なので、子どもや障害のある人でもできますし、教育、医療、看護、介護など様々な分野で広まっています。



真剣に説明を聞く会員

二人一組になり、説明に従ってトン、トン、トン、トン。テンポが遅くソフトなタッチなのに驚き、初めは、これで効用があるのかしら、と疑いたくなる程でしたが、はしゃぎ声混じりの賑やかだった会場内が、しだいに静まり、叩いている人も、叩いてもらっている人も気持ちよさそうな顔になって、会場内の空気すらも優しく感じられました。その時のみなさんの写真をご覧ください。





■お知らせ

南極探検家白瀬中尉の友好の刀 100周年記念特別展示
期日:3月14日~4月24日

場所: The Australian Museum

入場料: 大人\$12、コンセッション・子供\$8、家族(大人2人+子供2人)\$30

1911年に秋田県出身の大日本帝国陸軍白瀬中尉隊長率いる南極探検隊がシドニーに立ち寄った際、Edgeworth David氏に友好の印に贈った刀剣が、100周年記念として展示されています。

●書籍等ご寄付くださった、ソンダース忍さん、ベントレー美美子さん、保坂佳秀さん、フーバー侑子さん、ヤング京子さんに感謝申し上げます。

皆さんの地区幹事

- ・A地区 (North Sydney以南): 事務局 有泉浩子
📞 9436-4159 Email: hiroko@iizumi@iprimus.com.au
- ・B地区 (Chatswood以東): 宮下昌子 (📞 9417-6715)
Email: yoshiom@bigpond.net.au
- ・C地区 (St.Ives以北): 朝比奈富美子 (📞 9453-0058)
Email: fumiko@pacific.net.au

お知らせ

お悔やみ

3月22日(火)午後、深草美枝子さん(元シドニー日本クラブ会員)がかねて病気療養中のところロイ・ヤル・ノース・ショア病院で永眠され、去る3月26日(土)葬儀が執り行なわれましたので、ここに通知させて頂きます。

深草さんは、2004年から5年間、パソコン、手芸、囲碁クラブ等々の活動が行われていた「JCSコミュニティセンター」の運営委員として貢献してくださいました。ここに深く哀悼の意を表したいと思います。

Can't Live Without 13

他他人にとっては、なんでもないガラクタが自分にとっては気の抜けないもので、宝物で、なくてはならない物であったりします。そんな生活の中のココロのよりどころ達に意外と自分でも気づかなかった、自分がひょっこり顔を出すかも?! 意外性の発掘です。

自分の身の回りにそんなに大切なものは無いと高を括っていたのですが、探してみると結構アラアル…。

①家庭常備薬: 七ふく(便秘薬)、オロナイン(傷・髭剃り後)、正露丸(腹痛・下痢)など。日本を離れて四半世紀にもなるのに今でもこれらの常備薬は帰国のたびに補充され、我が家の薬箱に収まっている。安心第一。

②Diary: こだわり年間ダイアリー。ビジネス用は土・日曜日の記入スペースが少ない。Collins Slim Diaryはウィークエンドもウィークディと同じスペースが確保されている。毎年News Agencyで購入できるまで、心が落ち着かない。

③五輪真弓の音楽CD: 1972年のデビュー・アルバムから約30枚ほど持っており、今でも運転中は3枚はデッキにセットされている。昔を回顧できるし、若返りの秘訣。

*価値観、執着心、愛着心、こだわり、物欲などは人に生き方や経験に依ってかなり左右されるものだと思います。しかし、これらの物欲ではなく、「人とのめぐり合い」や「人の心との触れ合い」が無ければ、「Can't Live Without」かなと思う今日この頃です。(I)

教育支援委員会議事録 2011年3月

日時:3月4日(金)10時~12時45分 場所:Chatswood RSL
 出席者:山田朝子(City校代表)、サマットちづる(Dundas校代表、教師)、マモーンめぐみ(Dundas校代表)、パトリッジ知美(NB校代表)、オークス直美(教育担当理事、NB校教師)、シーハン宏子(教育担当理事、NB校教師)、高田優子(City校次期代表)、岩佐いづみ(JCS事務局)
 議長担当:Dundas校 議事録担当:City校

1. 各学校からの報告(生徒総人数、詳細など)

City校:生徒数146名(98家族)。退学者4名

2月26日から4週間で、クラスごとの保護者会を実施。
 3月5日、ひな祭り、TC会議。3月19日年次総会にて、新委員の任命。欠員のあった1クラスは採用が決まり、12クラスの担任、アシスタントともに揃った。Ultimo PS(借用校)の校長が交代したため、挨拶に伺った。

3月26日の代行日はターム3となり、10回授業となる。
 NB校:生徒数50名(38家族)。退学者3名、新入生5名

3月19日TC会議。3月26日の振替日は、4月9日。教師1名 2月26日付で退職し、3月1日より新教師配置。役員1名、2月26日付けで諸事情により新役員1名と交代。校内継承語フォーラム(親睦会)は、5月21日に開催

Dundas校:生徒数86名(休学2名)。59家族

2月12日TC会議を行った。19日避難訓練、26日、3月5日はクラス保護者会。今学期は8回授業のため、3学期の初めに代替日とするので、3学期は10回授業。

2. 教育支援委員会全体**(1)CLSグラン트申請の進捗状況**

2010年度の補助金の追加分(10月に入金されたものと同額)が支払われた。

3月末までに最初の補助金の収支報告をCLSに報告し、追加分は2011年度の報告に加える。

(2)年間事業計画確認(ターム1のみ抜粋)※下表参照

*教育研修会について

3月26日(土)10時~12時 Chatswood ドカティコミュニティセンター

*名札用意(NB校)、飲み物(山田)、和菓子(マモーン)

*内容 日豪プレスに掲載された「継承日本語教育」をまとめて報告

スピーチコンテストの基盤作り(シーハン、オーカス、可能ならば朝倉先生)

雇用形態の変更について連絡

レベル別の話し合いをおこなう、内容を役員に記録してもらい、後日メール送付

(3)JCS事務局から

*今期はMYOBファイルとエクセルファイルも両方送る。1、2、3月分を4月第1週目までに提出

*南極観測船「しらせ」特別公開は、大人1人に対して子ども3人までのグループを作って申し込み。

City校27名、NB校7名、Dundas校9名が参加予定

3. 教員の給与と契約について

*今後、教員はABNを取得する必要はなく、学校が教員を雇用している形態として体制を整える。

*スーパー ANYACTIONについては、年収が\$5,400(日給\$150に相当)を超える場合に支払い義務が発生する。

*理事会で契約書を確認後、会長のサインを得て教員に渡す。7月の新会計年度より新しい契約内容で更新。

4. スピーチコンテスト

候補日:8月27日(土)、ドカティコミュニティセンター
 4月の教育支援委員会から10:00~11:00で最初の議題の中にいれる。

昨年度最後の話をまとめて、教員研修会で報告し、テーマなどを話し合う

5. 病気の生徒の受け入れ

多動的な子どもについては、原則的に保護者の付き添いをお願いする。

保護者への適切な情報提供(砂糖、食品添加物、着色料、テレビの視聴を控える)

担任は、できるだけ授業の流れを変えない、多動的な子どもに対して、否定的な言葉を使わずに、突発的な行動の原因が何かを探るようにする。

次回の予定

日時:2011年4月1日(金)10時~12時

午前10時~11時 スピーチコンテスト委員会

午前11時~12時 教育支援委員会

議長担当:Dundas校

議事録担当:NB校

■年間事業計画(ターム1抜粋)

ターム	日付	教育支援委員会	City校	NB校	Dundas校
ターム1	2月	保護者会 継承語に関する説明		2月5日から12日節分 避難訓練	2月5日節分 2月19・26日避難訓練
	3月	3月26日教員研修会 (クラス活動・スピーチ指導例)	3月12日年次総会、 3月5日19日クラス保護者会	3月5日雛祭り	3/5日クラス保護者会、 ひなまつり

×ラリと光る

あの人・この人

[第31回] 中沢牧子さん

カウンセラー、ファミリーセラピスト
サンドフレー(箱庭療法)セラピスト
ACA(Australian Counselling Association)会員

砂遊び。これでカウンセリングができるなんて、なんだか楽しそう。サンドプレーセラピーは、日本では“箱庭療法”という言葉で知られている。今回ご紹介する中沢牧子さんは、サンドプレーセラピストだ。素敵なお顔が印象的な女性である。

サンドプレーセラピーとは、砂、水、ミニチュアを使って象徴的に気持ちや状況を表現し、その後、作り出されたトレーを基にセラピストと会話を展開するもの。ミュージックセラピー、アートセラピーと並んで、言葉に偏らない自己表現を通して自分自身を見つめるカウンセリングの方法だ。

牧子さんは、North Rydeの自宅でセラピーを行っている。部屋には、砂トレー、いろいろなミニチュア、小道具などが置かれていて、まるでおもちゃの博物館に迷い込んだよう。ミニチュアマニアが見たら、泣いて喜びそうだ。

人は、つらい経験をした時にショックや絶望感を感じるものだが、この感情は時とともにだんだん角が取れ、心の奥深くに眠ってしまう。だが、何かのきっかけで、この感情が再び目を覚ますことがある。そういう時にサンドプレーセラピーが効果的なのだ。

サンドプレーセラピーは、年齢を超えて使われているが、子どもにはうつつけのセラピーと言えるかもしれない。遊びは、子どもにとって自然なコミュニケーション手段なのだ。牧子さんは子ども対象にセラピーをする場合は、サンドプレーとchild centredプレー(セラピー)の理論によって行っている。子どもの言語的な発達、問題処理をしていく子どもの心のメカニズムを考慮した上で、子どもが心に詰まらせているものを解放するのを支えていくのである。

いじめにあっている子が平和な自分の世界を造った。セラピストと話す中でその世界を守るために色々な物を選び足していく。数回後、工事現場を表現し始める。子どもの中で何かを築いている様子が見える。現実の問題に対処する術を探っているのだ。母親から子どもの行動が落ち着いてきたと報告があった。



子どもの心を壁の穴から垣間見ているようだ、と牧子さんは言う。

牧子さんは、日本では保育所で働いていた。ご主人が海外移住申請をし、来豪したのは1989年。結婚して3年後のこと。来豪してからは、幼稚園で働き、幼児に日本語を教え、イブニングカレッジでも日本語を教えていたという。

以前から子育て支援をしたいという気持ちは牧子さんの中にあった。12歳下の妹さんは、子どもを産んだ頃母親がすでに病床だったので、シドニーまで電話をかけ牧子さんにいろいろと質問してきたという。牧子さんは、親元を離れてシドニーで子どもを育てている人で助けが必要な人が多くいるのではないかと思ったそうだ。牧子さんは、ご自身が死産の経験をされているが、このこともカウンセリングを勉強するきっかけとなった。子どもを信じて、子どもの自主性をもとにして行うサンドプレーセラピーのやり方に感銘したという牧子さん。子どもは、自分で乗り越えていくことができる、と。サンドセラピーは実に奥が深いと思う今日このごろだそうだ。



牧子さんから読者の方に一言。「カウンセリングやセラピーに行くことに抵抗がある人が多いように思います。サンドプレーセラピーは、精神的な問題を診断する

のではなく、情緒面のケアです。悲しみや怒り、不安、人間関係の葛藤などを乗り越えるサポートをします。サポートを求めるることは恥ずかしいことではありません」。

今回は子どものことを中心に書いたが、大人の方のセラピーに関しては、牧子さんのブログを見ていただきたい。→ <http://mnakazawa.exblog.jp>
1回のセッションは、子どもは45分、大人は1時間が基本。詳しくは、お問い合わせのメールを→ loadupload@optusnet.com.au まで。または、電話(0410-549-153)でどうぞ。

トピックを変えてサンドプレーセラピーを紹介する無料の説明会も随時行っている。また、「早産、死産の悲しみの中にいる方へ」という会を2カ月に1回行っている。詳細は→ www.sand-play-therapy.com のEvent Information まで。

(記:マーン薰)



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/



1学期終了

シティ校は4月2日で1学期が終了しました。先月3月にはクラス単位での保護者会があり、先生から1年間の授業目標、クラスの様子等、お話を伺えたのではないかでしょうか。ところで、スクールホリデー中は現地校の宿題等がないので、日本語の学習に重点をおく時間ですね。いつもは、後回しにありがちな、日本語の教材、本読み、ドリル等、もう一度お子様と見直されてはいかがでしょうか。また4月30日より、新保護者委員の体制で2学期がスタートします。微力ながら1年間お手伝いさせて頂きまして、また多くなる皆様の御協力を頂きました事この場をお借りしまして、御礼申し上げます。

(2010年度保護者委員一同)

クラス紹介 蟹座

蟹座は4歳半から6歳までの女子5人、男子7人のクラスです。一つ下のクラスからの持ち上がりの生徒半分と、新入生半分というクラス構成ですが初日から落ち着いた雰囲気の中で意欲的に活動に取り組むことが出来ています。

生徒一人ひとりの語学のレベルや興味の違い、アクティビティを達成するペースなどにはもちろんばらつきがありますが一人ひとりの様子をよく観察しそれらの違いに対応できるよう配慮しながら授業の準備や言葉がけを行っていきたいと思っています。

JCS日本語学校ノーザンビーチ校

JCS Japanese School Northern Beaches

- 学校: Wakehurst Public School
(8 Glen Street, Berrose NSW 2085)
- 連絡先: PO Box 861, Narrabeen NSW 2101 電話: 0402-827-389
- 授業: 毎週土曜日 / 9:30~12:15
- Email: jcsnorthernbeaches@hotmail.com
- http://nbschool.japanclubofsydney.org/



3月はひな祭り

小学2年生から下の児童が集まり、3月5日にひな祭りをしました。着物や浴衣を着てきたお友達もいて、とてもかわいかったです。



大川先生のひなまつりパネルシアターに合わせて、「ひな祭り」の歌を歌ったり、各クラスでつくったクラフト

を発表してもらいました。宏子先生が雛人形をもってきてくださいり、みんな興味深そうに人形たちを眺めたり、五人囃子や三人官女などの説明を聞いていました。

今後は、大震災で大変な思いをしている日本のために、児童、役員、教員が一丸となって何かできないかと思います。

クラス紹介 ワラビー組

ワラビー組は、上から2番目のクラスで、小学校の中でも一番「小学生らしい」時代である中学年の子どもたちが学んでいます。ワラビー組の名のとおり、とても活発で元気な子どもたちが集まっています。

この年齢は、ちょうど継承日本語でいう「9歳の壁」と呼ばれる日本語学習の分かれ道の年代でもあります。低学年時には、使える日本語レベルと、自分の頭で考える内容とが大体一致しており、日本語表現にそれ

JCS日本語学校ダンダス校

JCS Japanese School Dundas

- 学校: Dundas Public School
(Kissing Point Rd Rydalmere NSW 2116)
- 連絡先: 電話: 0425-351-581
- 授業: 毎週土曜日 / 9:30~12:15
- Email: jcs-jpschdundas@live.com



1学期を無事終了し、楽しみな2学期に

アメニモマケズ、カゼニモマケズ、気まぐれ天気もなんのその！

暑くなったり、涼しくなったりの気まぐれな今年の夏ですが、暑い日には、現地校のエアコンを使わせて頂いてしっかり授業に集中、休み時間は夏の日差しもなんのその、外で走り回ったり…と、子どもたちはとても元気に土曜校を楽しんでいます。

1学期はキンディ以上の生徒を対象に、出席率によ

って、政府からの補助金が付与されますので、風邪などをひいてお休みすることがないように、健康にはより留意して、みんな元気よく登校してくれました。

2月19日には、避難訓練を実施しました。みんな、年を重ねる毎にだんだん慣れてきたのか、集合場所への所要時間は昨年より短縮されました。小さな子どもたちも、先生が用意して下さったきれいな布のロープをしっかりと握って、誘導に従い、走らず、騒がず、しっかりと訓練ができました。

昨年から始めたラジオ体操も板についてきました。保護者のみなさんも、身体が覚えているようで、子どもたちの後ろで自主的に参加しています。なんとも、懐かしい日本の風景を毎週見ることができます。

小さな子どもたちは、緊張がほぐれてきたのか、授業中に元気すぎることもあるようですが、ベテランの

年間目標としては日本語に興味関心を持ち、日本語での基本的な日常会話や意思疎通が出来るようになる事、簡単なひらがなの読み書きの学習などが挙げられます。これらの目標を子供達が楽しみながら達成出来る様、各活動にねらいを持って、参加する子供達が目的とやりがいを感じられる授業になるよう一方的ではない学習を目指しています。

興味を持ちながら日本語と触れ合える、ゲームや遊びの要素を取り入れた活動が多いので子供達も「今日は何するの?」「またこの前のカルタやりたい。」と、積極的に参加し楽しみに通ってくれている事が嬉しいところです。海外に住んでいるとなかなか参加する機会が少ないのであろう日本の行事とも触れ合える、年中行事の由来や意味の紹介と体験を交えた活動(節分やひな祭り)も子供達のお気に入りの時間のひとつのよ

うです。最近は子供同士の交流も深まってきているので今後の活動が楽しみです。 (担任:相沢伶菜)



ほど苦労しなかったはずです。けれども、現地校での英語の授業がより高度になってきて英語がますます学習言語として定着してくると、頭の中の思考もほぼ全て英語になってきます。一方、その考えを表現できるほどの日本語の語彙は持っていないため、日本語を使うことが出来ない、使うこと煩わしくなってしまう子が大勢出てきます。

そこでワラビー組では、「国語」の授業とは離れて、オーストラリアに生活し、英語で学んでいる子どもたちに合った内容の授業を提供することを目指しています。具体的には、知っているつもりでも実は使おうとするとなかなか出でこない日本語の文型を、語彙を入れ替えながら学習したり、日本とオーストラリアの生活を比較するような内容のテーマ学習を取り入れたりしています。

毎週、毎週が、子どもたちと一緒に学ぶ貴重な時間

先生方のご指導の下、順調に授業が進んでいます。大きな子どもたちのクラスでは、一クラス内での日本語能力にいくらか差があるクラスもありますが、こちらも経験豊かな先生方のおかげで、軌道に乗ってきてています。

2月26日と3月5日には、クラス保護者会が実施されました。先生と保護者との良き意見交換の場となり、新学年のクラスの指導方針や年間目標などが詳しく説明され、保護者にきちんと理解されたことと思います。保護者会が行われている間、子どもたちは隣のクラスと合同授業を行いました。ゲームやクラフトなどを取り入れて、とても楽そうでした。

3月26日の州選挙日は、ダンダス校借用校は投票所として使用され、大々的なフェイトが行われました。昨年の選挙日に、小規模なフェイトが開催された際は授業を行いましたが、部外者の出入りが多かったため、



です。保護者や役員のみなさんと協力しながら、子どもたちと共に成長して行きたいと思っています。

(担任:西牟田佳奈)

生徒や小さなお子さんたちの安全面を考慮して、今年は休校にすることにしました。

1学期を無事終了して、ますます活発なダンダス校の2学期が楽しみです。



ごま通信



各コーナーへの皆さんからの投稿をお待ちしています。
電話: 0418-656-228 Email: kaorucci@bigpond.com

こころの断捨離ですっきり！

「断捨離」（ダンシャリ）と言う言葉を聞いたことがありますか？

今ちよこちよこっと調べたら、ヨガの行法哲学にある『断行（入ってくるいらないものを断つ）、捨行（家にはびこるガラクタを捨てる）、離行（モノへの執着から離れ、'自在'の空間へ移る）をもとに生まれた言葉だそうでなんだかとてもカングキしています！』というのも、この言葉がまたしても絶妙なタイミングで私の心に落ちて来たらです。

初めて聞いた場所は、なんと3月2日のチャリティバザーの出店の中！教えてくださった方（YBさん）は、私の属する福祉グループの地味な？！活動に以前より興味をもってくださり、風のごとく表れいつも黙々と仕事をこなしながら温かい手を差し伸べてくださっている方。我々の知り合いのみなさんがそれこそ断捨離で私物と決別し、我々のバザーの為にと下さったものを並べて、ほつとひといきついた時でした。「これ、断捨離ですよね」ほそっとYBさんの口からこぼれた言葉。さすが、シンクロニシティー。まさに私の求めていた言葉でした。

このごろちょうど気になっていたんですよね。家の中のごたごたが…片付け下手な私。モノと決別できず、ついいつ戸棚の奥へ…もったいない、ケチ、いつか使えるかもしれないなどの理由でどんどんどんどんモノが溜まります。今この書斎から見渡す限りでもかなりあります。こうなると頭の中がわーっとなってしまって、「今はできない、後にしよう」となり、それっきり。



KISEKI AUSTRALIA

婚約指輪がタンスの中で眠っていませんか？お持ちのジュエリーの、リフォーム、デザイン、サイズ直しも承ります。気軽にご相談ください。
由喜子 ミルズ

P.O. Box 1309, Chatswood, NSW 2057
Tel: 02 9411 2295 Mob: 0419 264 335

するとバザー現場には、何名かの断捨離工キスパートがいました。彼ら曰く、とにかく「今、自分に必要なものかどうか」これを基準にすればいいとのこと。なるほど、確かに「いつか使うだろう」と捨てられなくなることが多い私。そうか、「今の自分に必要か」これだったらできそう！とまた元気が湧いてきました！

そしてこの倫理を「こころ」にあてはめる、これが私にはとてもしっくりきています。たとえば、自分の友達関係を見回して、ここ5年位の間、私は徐々に徐々にどうも断捨離をしてきていたようだということにも気づきました。友達や知り合いを見て「この人は今の私の成長に必要な人なのか」と判断する、一見、そんな風に人を判断することは失礼？！、と思ったりもしますが、優柔不断にずるずるとおつきあいを続ける、これもまた自分に取っても進歩がないし、相手にとっても失礼なもので。すると、だんだん今までみえていなかつたものが見えてきました！「自己の偽善」「甘え」「寂しさ」などなど。すべては、相手ではなくて「自分」の課題だったんですね。

そこでさらに一步深めてゆくのが「こころ」の断捨離。こころに必要なもの、こころが成長し学ぶために必要なもののかどうかを見極める。それを「今」を基準に行うこと。楽しそうですね。日々が稽古場ですから、今日、起ころ出来事ひとつひとつをみつめ、「これは私のこころに必要なもの？」と考える。シンプルなようで意外とそういうことは考えていませんでした。自分のこころを中心にしてくことは、きちんと舵を取った舟のようなものでしょうか。すると、今までどれほど、方向性を失って航海を続けてきていたのかがよくわかりました。でも、今ここに至ったこと。それを感謝したいですね。今気づけたこと、それでこれからが変わってゆく筈です。

とまあ、断捨離のお陰でかなり盛り上がっています。断捨離にご興味を持たれた方、下記にわかりやすいサイトがあります。ちょっとマニアック？！ですが、そのサイトにある芸能人の断捨離のところにある石黒英雄（金髪！？）というお兄ちゃん、知らない人ですが、お掃除も丁寧にきちんとやっているようでカングキしました。すごいですね。みかけによりませんね？！よろしかったら時間つぶしにどうぞ！ <http://brandear.jp/ct/danshari>

ごまえの中身（編集後記）：

▼日本を襲った巨大地震。シドニーに住む私の毎日もすっかり変わってしまいました。祖国がこのような災害に見舞われるとそれぞれの反応も微妙に違うようですが、こころをひとつにして、折り鶴を折ったり、義援金活動などと一緒にできたことを大変光栄に思います。戦争を経験した父母の世代と違い、どこかのほほへんと育った私。この惨事をきっかけにそんなのんきな私の考えもようやく変わってゆきました。巨大地震と津波だけでなく、原発の危険がまだ解決しないまま、今日という日、「いま」という時をこの平和なシドニーでなんの不自由もなく生きてゆけることへの罪悪感を感じながら、その果てしないありがたみもようやく等身大で感じることができるようになったのではと思います。日本の現状を考えると毎日気持が落ちきませんが、「いま」の私にできること、また私が「いま」するべきことを見つめなくてはいけないんだ、という義務感を感じながら日々を過ごしています。そんな私が気づいたのは、家族や友達と笑いあう他愛ない時間の「たいせつさ」。この大事なことをひとときも忘れない自分でいれるよう、「いま」を過ごしてゆきたいです。（ちゃべ）

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

いけだ・けいこ
soramame

第9回 お味噌汁

日本で起きた大災害のニュースに、遠く離れた海外に住んで、何かしなくちゃ、自分にできることは何か、焦れる気持ちで悶々としている方も多いのではないでしょうか。この度の災害は、大地震、大津波という自然災害に原発事故も重なり、放射能汚染、被爆という恐ろしい事態も発生していますね。私も福島県に実家があり、不安と心配で落ち着かない日々です。

でも、心配ばかりしていても仕方がない。マクロビオティックでできることはいかと調べてみました。

そこでお味噌汁のすすめです。

JCS会員のみなさまに、今更お味噌汁のレシピなんて「100年遅い！」と叱られそうですが、今回は特別にお許しください！

味噌には血液を正常化させ、良い血液を造血する作用があります。癌を抑えたり、放射線物質を排泄してくれる成分も含まれています。過去に被爆された方が、味噌を常食して発症を防いだという話がありますが、これは、血液の崩壊よりも造血のスピードが早かったからといわれています。

化学調味料のダシや、カツオダシに慣れた舌には、少々物足りないと感じるかもしれません、ワカメや野菜の旨味だけで、じんわりおいしいお味噌汁が作れます。お好みで干しシイタケや、コンブのダシを加えても。お味噌汁が苦手なら、他の料理の隠し味に味噌を加えるのもおすすめです。

◎季節野菜の味噌汁

【材料】3～4人分

A 乾燥ワカメ 3g(分量の水で戻し、切る)
水 600ml(戻し汁はダシ汁にする)

B 野菜(季節の野菜1～2種類、切る)

C 味噌(大さじ1:擂鉢に入れ、少量の煮汁で溶く)

【作り方】

①鍋にAの戻し汁と野菜、ワカメを入れ、蓋をして煮る

②①が沸騰したら中火で野菜が柔らかくなるまで煮て、Cの味噌を溶き入れ、2～3分弱

火で煮て火を止める(味噌を入れてから沸騰させると酵素が壊れてしまいます)



*ワカメは海藻の一種。鉄分、カルシウム、タンパク質などが豊富です(どれも100gあたりの含有量は牛乳よりも多い)。ヨー素(iodine)も補えます。

*味噌は大豆から作られた発酵食品。ミネラル、カルシウム、ビタミンB12なども豊富。天然醸造で、無添加の有機味噌を使用しましょう。

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「食養法」「正食法」のことです。

穀物を中心とした食事をする、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、そういう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
今まで掲載したレシピも写真入りで載ってます♪

→ www.soramame.com.au


DISCOUNT
日本食販売

JCS会員様 特別ご優待 お買いの合計金額より5%割引!!
 必ずお会計の前にJCS会員の旨をお知らせ下さい。

らくらく配達サービス ご注文の商品をご自宅までお届けします。
 *配達エリア、曜日等はお問い合わせ下さい。

日本食販売店 営業中! Unit3, 26-32 Kent Rd, Mascot NSW
 営業時間: 月～金10AM - 5PM / 土10:30AM - 5PM

オンラインショッピング www.jtt.com.au
 Email: order@jtt.com.au

J-Top Trade Australia Pty Ltd / Ph 02-9317-2500 / Fax 02-9669-1988

Travel Centre International

ご旅行の予定が決まったらご連絡ください!!

- お得な航空券販売中 JAL 日本行き \$848～+TAX など
- お得な JR パス
- 海外旅行保険 20%割引
- 日本へのお土産宅配サービス 10%割引

ご家族、ご友人が遊びに来た際には♪

- ブルーマウンテン日帰りツアー（日本語ツアーもあり）
- ハンターパーク日帰りツアー
- タロンガ動物園+カフェクルーズ（クルーズ船で動物園まで送迎）
- キャンベラ日帰りツアー
- 大自然での2H乗馬券も割引販売 \$75⇒\$69
- 国内旅行（エアーズロックやメルボルンのツアーもあります！）

詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい！お待ちしております。

Town Hall 駅から徒歩 1 分
 Suite 602 Level 6
 309 Pitt Street Sydney NSW

Tel 02-9283-1862



Email: tratravel@joinet.com.au

Mike Montague

"He's sent me another mail asking 'is the power out?' Should I lie and say it is or something?"

The situation is getting desperate for this Tokyo housewife, who is also busy with part-time work. On the night of the March 11 earthquake, her husband was at work until the middle of the night buying food for his workmates who couldn't make it home. Then he finally appeared at the door with a female colleague, whom he had gallantly rescued from spending a night in a small little office full of men.

"I hurried to prepare some more food, make up a bed and pour her a bath. She was really thankful, and I think my husband's really in the good books now at work."

This was just the tip of the iceberg however.

"Since then, he's been bringing people home for days on end, because apparently they're having a power cut, or the trains aren't running or something... Last night he brought two guys home for dinner, and we used the last of the rice we'd bought before the earthquake. 'Your cooking's delicious, we're jealous cause we're single!' they said cheerfully as we saw them off. 'Who are you bringing tomorrow? Are the power cuts going on forever? To be honest, I can't take it anymore,' I said to my husband after they left. 'Don't be so trivial in times like this,' he responded."

Frayed nerves are clearly by no means restricted to the Tohoku coast at present. This housewife's predicament, voiced on Yomiuri Online's Hatsugen Komachi, encapsulates the far-reaching effect of the cataclysm. To boot, it also raised seven interesting pages of assertive responses to a cultural norm stretched to the limit, including:

"Just get your husband to do everything. He's the one who brought them home anyway... Pretend you're sick or something and have a lie down."

"Say no, the power's fine. But I've got a friend over who's having one. Get him to understand by taking an eye for an eye, and a tooth for a tooth!"

"Every time you get a mail from him ask for a shopping list: We've got no rice. Four large dry cell batteries, to cope with power cuts. Three 2L bottles of water, to use instead of the mains water. And put a full tank in the car!"

Accordingly, the tsunami appears to have washed some of the veneer off the traditional approach to marriage roles in Japan. Where would you draw the line?

Quotations are translated from the original source: <http://komachi.yomiuri.co.jp/t/2011/0318/395492.htm?g=06&from=os4> (March 18, 2011)

 **i-White** [アイホワイト] The Ultimate Weapon for Beautiful & Glowing Skin

こんな方に
おすすめ!

☆紫外線、加齢によるシミ、シワ、たるみが気になる。
☆敏感肌で海外コスメが使えない。

無添加美白化粧品 アイホワイトライン 日本製

◆ホワイトビタクレンジング (メーク落し)	\$48
◆ホワイトビタローション (美白化粧水)	\$48
◆クリアホワイトセラム (集中美白美容液)	\$80
◆ホワイトACEクリーム (老化対策クリーム)	\$78
◆ディスキンヴェール (日焼け止め下地)	\$45
◆アイリフィティクリーム (目元・法令線ケアクリーム) ..	\$55
◆グリーンクレイデトックスソープ (自然洗顔石鹼) ..	\$16

i-NATURAL BEAUTY SYDNEY
A.B.N. 53 507 872 158
Level 1, 115 Clarence Street Sydney
NSW 2000 Australia
TEL: (02) 9279 1747 / FAX: (02) 9279 3897
E-mail: info@i-natural-beauty.com
公式サイトにて Beauty ブログ好評公開中!!

*ご注文はオンラインショップ、お電話、または各代理店にて www.i-natural-beauty.com TEL: (02) 9279 1747



第10回

献身と愛情で立ち上がった日本人

ロビンソン治子

3月11日に東北地方の太平洋沿岸をマグニチュード9.0の地震と大津波が襲い、発表された死者・行方不明者の数は2万7,000人を超える、家を失い避難している人々の数は17万人以上と(3月末現在)、戦後最大の災害とのことである。私は家族が全部日本にいることもあってNHKのTVの前に座りきりで観ていた。NHKの思いやりに溢れたきめの細かい編集ぶりは見事だった。

知人の中国人が言った。「日本人はこんな時でもSelfishではなく、他人を思いやって行列して待っているんですね。中国人はこういうわけにはいきません。食べ物をひったくり、人を蹴飛ばしたり、大変なんです。どうしてこんなにいい日本人たちがこんな苦しみにあわねばならないんでしょう」。私も同感だった。外国に長く住んでいると、トンボの複眼のように自国の方がよく見えるようになる。世界中の人们たちは驕りすぎて、核実験、化学薬品や戦争の武器の後遺症などで地球を痛めつけてしまった。たまにかねた地球が爆発したのだ。つましい不況にある日本人たち、夫はわずかな小遣いで安い昼食を食べ、妻も大根の尻尾のヒゲまで料理し、微笑しながら節約をし、それでも女らしく装い、子どもにも愛らしい服を着せ…、私たちは街を行くそういう日本人をTVで観ている。どうしてこれでもか、これでもかというように、苛酷な運命を背負わせられるのか。痛ましくてならない。

* * *

今度の災害で立ち上がって、助け合いをはじめた日本人の愛と献身の姿は、愛情深い家庭の伝統を根本に持つ多くの人たちの織りなす尊い姿のドラマなのだと思う。入院していて動けない老人たちを、取り残された建物の中で医師や看護士たちが泊まり込みで面倒を見る。「あと点滴の薬も水も食べ物も2日分しかありません」という看護士の訴えをNHKがインタビューして流す。それをそのままそっくり全員引き受け、助けた施設もあった。泣いて喜ぶ老人たち。最後まで諦めず死体の中から生存者を捜す救助員。ある避難所では、建物を提供した高校の生徒たちがボランティアとして炊き出しから老人の世話を勵んでいた。「何かの役に立ちたい」と立ち働く顔は尽くす喜びで輝いていた。さぞかし愛ある家庭に育ったのだろう。「家族」という伝統がまだしっかりと続いているのを知って心強く思った。被災地での学校の卒業式も校長先生が涙ながらに「この悲しい体験の後では皆さんもよくお分かりでしょうが、将来、何か

人のためになることをしてください」と言い、若い卒業生たちも真剣な面持ちで涙で応えていた。

NHKの機敏な取材網のおかげでどれほど多くの命が助けられただろうか。「思いやり」に基づいてフィルムを作っている人たちを素晴らしいと思った。感激させられたのは、福島原発3号基の冷却のための放水作業に当たった消防庁の厳選された隊員の作業が終わった後の記者会見であった。「この隊員たちは放射線の恐さを人一倍知っています。それを知りながら我が身を省みず、進んで作業に当たってくれた隊員には敬服します」と話す隊長の言葉だった。一人は「家族に対する思いと使命感から働きました。家族に“必ず帰ってくるから”とメールをしたら、“日本の救世主となってください。信じます”とメールがきました」と話した。もう一人も「家族には本当に申し訳ないのですが、最悪を覚悟しながら作業に当たりました」と言い、彼は責任を果たした誇りと喜びに輝いていた。それこそ日本の家庭の大黒柱の男性の立派さだった。

* * *

私は第二次世界大戦のとき、召集を受けて学問を打ち切り、戦地に赴かねばならなかった学徒出陣の大学生たちの手紙を集めた「聞けわだつみの声」(岩波新書)を思い出した。彼らは「なぜ死なねばならないのか」と思い悩んだ末、「家族を戦禍から守るため」という結論に達する。その遺書ともいるべき手紙(ことに母親に語りかけたもの)は痛ましく、雄々しくて、涙なしには読めなかった。私は進学した1年目、学校から引率されて、全員で学徒出陣の壮行式の行進を神宮外苑に見送りにいった。「生等(せいら)もとより生還を期せず」と読み上げられた告別の辞に、それまで政治や戦争にも無関心だった呑気者(ノンポリ)の私は震え上がった。その痛ましさにその夜、私は眠れなかった。そして本当に彼らの多くは帰還できなかったのである。

この消防隊員の言葉も同じだった!そしてショックだったのは、NHKのニュースでアメリカから原子炉を廃炉にするための専門家を派遣するというオファーがあったのを、日本側が経済的な面で必要だからと言って断ったということだった。一人の議員が怒って海江田経産相に詰問すると言っていた。私には真実の点は分からぬけれど、そうだとしたら恐ろしいことですね。人命尊重が軽く見られていた戦前を思い出し心配です。この悲劇の体験を忘れるのは恐ろしいです。



The story of Naocastle

プロサッカー選手 今矢直城物語



第三章 ～15歳で、クラブチームから外されて～

小さい時から、僕の夢はプロサッカー選手になることであり、それ以外になるはずはないと勝手にずっと思っていました。ただ、実力は飛びぬけてもいなかつたし、体格も周りに比べるとかなり小さかったのが事実です。13歳の時に所属していたクラブチームには、テストで合格して入ったものの、やっとのことで試合に出られるくらいでした。この当時にいたユースチームには、ジュニアチームから僕の兄がいたU-17までのチームを含めると100人以上の選手が所属していたのですが、最終的にプロになれたのは、僕とオーストラリア代表のキャプテンとしても活躍しているLucas Neill選手(当時15歳)だけでした。

今ヨーロッパで活躍する、何百人という数のオーストラリア人の選手達は、オーストラリア特有の、“Never-Say-Die Attitude”、“最後まで絶対に諦めない”という強い精神を持った選手たちなのだと思います。強いユースチームと言えば、ギリシャ系、クロアチア系、イタリア系など人種別でかなり分かれています、アジア人がこういう強いチームに入れるることはほぼ不可能だったし、実際にいませんでした。テスト

に行って、どんだけよくても、ことごとく落とされる。そのテスト場のグラウンドまで、運転があまり上手でなかったのにも関わらず送り迎えをし、お弁当を持参しながら、何時間も暗闇の中で待ってくれていた母には大感謝です。

そして、15歳までプレーしていたユースチームから今年は獲らないと言われます。僕にとってはかなり衝撃的な事件でした。そのチームは大して強くも無く、こんなところでクラブチームにも入られへんかったら、プロなんか当然無理やと思って、相当落ち込んだものです。そして翌年、プライドを捨てて以前に所属していたクラブチームのテストに再び行き、晴れて合格して再びチャンスを貰います。

年度ごとに着実にステップアップをしていきながら、19歳の時に日本人初の豪州1部リーグプレーヤーとなることが出来ました。そして、小さい時からの夢であった、ヨーロッパでプロになりたいという思いが膨れ上がり、何があっても、とにかく行ってみる。行ってみないとわからへん、と思い、とりあえず行ってみよう決めたのが22歳の時でした…。

次号に続く(感想もお待ちしています)

スポーツ天国 SPORTS



第50回

●AFCチャンピオンシリーズ延期

3月16日に行われる予定だった、鹿島アントラーズとシドニーFCの試合は、震災でカシマサッカースタジアムが使用不能となり延期になりました。ただ、予選リーグを5月上旬にまで終了させなければいけないため、代替地の開催を探っているようです。または、5月10日にシドニーで行われる予定だった試合を日本で行い、4月13日をシドニーで開催する案も考えられています。

シドニーの新聞には、韓国で代替開催などと書かっていましたが、西日本などの国内で行ってほしいですね。プロ野球、バスケット、フィギュア、いろいろな大会が震災の影響で中止や延期に追い込まれています。

※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)

早寝、早起き、小食、運動、ストレス解消、腰湯、湯たんぽ、梅干し、にんにく、ショウガと、私が過去に試した健康法はたくさん！しかし、どれも3日坊主とはいえないでも3ヶ月もすると自然消滅してしまったり！でも、自然療法の場合、長く同じ

ことをし続けると身体が慣れてしまうそうで、いくつかの方法をローテーションするのがいいんだそうで、私のあきっぽい性格もそれなりに理にかなっていたとは？！中でも一番効用があると思われるのは早寝！でも、これがなかなかできなんですよね。うちは、家族中が夜遅くまでこちよこちよしています。そのため、私だけが勇んで早寝に挑んでも周りがうるさかったり、その日に限って夜遅く国際電話がかかたりと実行に移せません。その妥協案が昼寝。たまにしかできませんが、私がソファでうとうとすると愛犬がちょこんと乗ってきて身体をぴたりとあわせていびきの合唱が始まります。わんこの温かさと呼吸のリズムで短い時間でも熟睡間違いない！お薦めです。わんこのいい人は、湯たんぽとぬいぐるみでもいいのでは？(癒しちゃ)



私の健康法

世界モダン建築巡礼 24

Faculty of Law, University of Sydney

by FJMT

オーストラリアにおいて環境を意識した非常に高いレベルの作品を発表し続けているFrancis-Jones Morehen Thorpの代表作のひとつ。

オーストラリアで最初の大学であるシドニー大学は、オックスフォード大学をモデルとしたネオゴシックの美しいGreat HallやEast Rangeを持ち、この建物がシドニーの開拓時代の希望や大望を示す存在となっていた。しかし戦後の開発の中でそのパブリック空間は徐々に失われ、キャンパスとシティの関係性が薄れていった。

そしてこの大学の正面となる公園とキャンパスの間に位置する重要な土地に法学部の校舎をつくるべく国際デザインコンペが開かれた。そこで最優秀となったデザインはキャンパスとシティの関係を再解釈し、定義づけるものであり、キャンパスのパブリック空間をシティやコミュニティ、公園に対しつなげていくものであった。

建物は基壇部分Podiumと上部建物のスーパーストラクチャーから構成され、このPodium部分に広場や芝生で覆われた公共的な空間が設置され、キャンパス内のパブリック空間と建物が視覚的にも機能的にもつなげられている。このPodium内部には図書室や教室が設けられ、図書室の空間は内部から上部の広場へとつながる彫塑的な



アトリウムによって明るい光が取り入れられる。このアトリウムは建物内部の温かい空気を外へ放出し、自然な空気の循環によって内部を涼しく保つ機能を持つ。

上部の建物はパブリック空間からつながる大階段の上をまたがり、この大階段がキャンパスとシティ・公園をつなげる重要な役割を持つ。つまり建物はこのパブリックの動線をブロックしないように上空に浮かんでいるのである。

そしてこの上部の建物には様々な環境的な配慮がデザインに表現されている。それは例えばガラスの表皮と木のパネルで構成されるファサードであり、この木のパネルは外部の太陽の位置に応じてその角度を手動で変えることができ、西日や朝の強い日差しを遮ることが可能である。このファサードは三層のレイヤーから構成され、この部分で自然換気が行われて内部環境を快適に、また自然な空気の流れで制御する。表面の透明なガラス面は公園やネオゴシックの建物を映し出し、建物としての存在感をなくす役割も持つ。

この他にも効率性の高いガラスや照明の利用、蓄熱方式、個別調整式空調、センサーによるエネルギー軽減方式の採用など各種のサステイナブルなデザインを取り入れたこの建物はまさに現代建築におけるお手本のようであり、これから建築設計の在り方を示唆していると言える。

こうした建物が増えていくことによって地球はより持続可能Sustainableになっていくと思う。



お国柄あれこれ



沈着冷静な日本人の国民性

3月11日金曜日、東日本で大地震があり、続いて太平洋沿岸は広域にわたって巨大津波に襲われました。この原稿を書いている3月下旬現在、震災の死者・不明者は2万人を超えたと言われています。また福島の原子力発電所がこの震災で損壊し、冷却機能がストップしたため、爆発を繰り返しました。原発では防衛庁、警視庁、消防庁、東電職員が命がけで注水などして冷却作業に取り組んでいます。テレビのニュースでは地震の模様や津波の映像が影を潜め、家族や家をなくして悲嘆にくれる人々、避難先で不安にさいなまれる人々、食料を求めて何時間も寒風の中立ち並ぶ人々などを映し出しています。海外のメディアは、日本の悲惨な状況を報道するとともに、こんな非常事態でも取り乱したり、泣き喚いたりせずに沈着冷静に行動できる日本人の國

民性を絶賛しています。頑張れ日本！がんばれ、がんばれ！！！！

[第10回] アートギャラリーへ ようこそ



アーチボルド(Archibald)展

NSW州美術館では、毎年恒例のアーチボルド(Archibald)展が4月16日より6月26日まで開催されます。アーチボルド賞と同時にワイン賞とジョン・サルマン卿賞の受賞作品と最終選考に残ったファイナリストの作品も展示されます。今月は、アーチボルド賞という芸術賞についてご紹介します。

ご存知の方も多いかと思いますが、アーチボルド賞はオーストラリアで最も古く権威ある芸術賞のひとつです。若手のアーティストやライターの育成に熱心であった、JF Archibald(ジャーナリスト出身で、オーストラリアの「The Bulletin」という雑誌の創始者)の遺贈で1921年より開催され、今年で第90回目となります。オーストラリア人もしくは長期永住者による優秀な肖像画作品にアーチボルド賞が贈られ、賞金は5万ドルです。今年の受賞者は、4月15日に発表予定です。

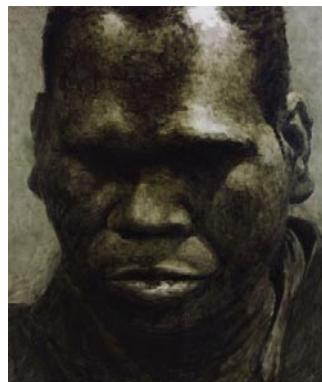
ワイン賞は、油彩または水彩によるオーストラリアの風景画、もしくは彫刻の分野で優秀なアーティストに贈られる賞(賞金2万5,000ドル)です。また、サルマン賞(賞金2万ドル)は、風俗画、歴史や宗教などの主題性のある絵画、壁画の分野における優秀なアーティストに贈られます。この二つの賞も応募対象はオーストラリア人もしくは長期永住者アーティストです。

2010年のアーチボルド賞は、シンガーソングライターのティム・ミニンチを描いたサム・リーチがワイン賞とともにダブル受賞しました。過去にこの複数の賞を同時に受賞した、オーストラリアを代表する著名な画家となったウィリアム・ドーベル(アーチボルドとワインのダブル受賞)とブレット・ホワイトリー(アーチボルド・ワイン・サルマンのトリプル受賞)に次ぎ、3人目の快挙と報道されました。毎年、俳優、スポーツ選手、政治家など有名人の肖像画や画家仲間やまったくの無名の人の肖像画であったりと描かれる人はいろいろです。



2010年のアーチボルド賞とワイン賞をダブル受賞したSam Leach氏。

審査は、NSW州立美術館理事会によりますが、毎年、新聞・テレビなどの一般メディアでも大々的に報道され、受賞作品について論議が盛んです。また一般的な美術館訪問者による作品投票も行われ、一般市民が選ぶ作品と受賞作品とが必ずしも一致しない結果が出たりするので、この賞により関心が集まるようです。



Guy Maestri:
アボリジニ歌手Geoffrey Gurrumul Yunupingu(2009年受賞)



Del Kathryn Barton:
家族の肖像画(2008年受賞)

是非、今年のアーチボルド展にいらして、皆さんの気に入った作品に一票を投じてみて下さい。

(NSW州立美術館コミュニティーアンバサダー 松本直子)

4月の催し

■Archibald アーチボルド展

4月16日～6月26日まで。
大人\$10、ファミリー\$27(大人2+子供3人まで)
美術館友の会／その他割引チケット\$7

■Art & Soul展

現代アボリジナルアート展 6月13日まで 無料

■Art Express展

HSCビジュアルアート優秀作品展 4月10日まで 無料

■Homage to Ancestors 楚王国の儀式美術品展

4月26日まで 無料

■Rosemary Madigan

彫刻展 5月22日まで 無料

■Photography & Place: Australian Photography

オーストラリア風景写真展(1970年代より現在まで)
5月29日まで 無料



Art Gallery of New South Wales
Art Gallery Road, The Domain 2000
www.artgallery.nsw.gov.au
開館:毎日10am～5pm(水～9pm)
(グッド・フライデーとクリスマスを除く)

映画 CINEMA

RANGO(ランゴ)

監督:ゴア・ヴァービンスキー

声の出演:ジョニー・デップ、ビル・ナイ 他

現在公開中

対象鑑賞者:PG

おすすめ度:★★★★★☆



アメリカのコンピューターアニメーション映画。キャプチャーモーション技術でジョニー・デップの演技をランゴの動きとしてアニメ化している。ペットのカメレオンが、ひょんなことからネバダ砂漠に取り残されてしまった。西部劇のヒーローになることを夢見るカメレオン、ランゴは、砂漠の動物たちが集まる古き西部の町“ダート”にたどり着いたが、ここでは水が危機的に不足していた。この町で、ランゴは自分探しをすることになる…。この映画には、カメレオン、アルマジロ、とかげ、などいろいろな動物が登場する。遠目にはなかなか面白いが、大きな画面になるとけっこリアルなので、ちょっとグロテスクな感じがしたのは私だけではないと思う。でも、お茶目なシーンもあり面白い。

書籍 BOOKS

「ジウ」～警視庁特殊班捜査係[SIT]

著者:誉田哲也

発行:中公文庫(全三巻)

おすすめ度:★★★★★☆



二人の女性警察官が主人公という、目新しいサスペンス&ハードボイルド。辛抱強く犯人の心を理解し、共感を得ることで真実をつきとめていく女性らしい美咲と、死の危険にも動じないハードな心と肉体を持った基子。全くタイプの異なる二人の女性捜査官と、彼らを取り巻く男性陣が非常に効果的に描かれて物語にふくらみを与えている。一方、光も法も届かない暗闇の底から忍び寄る悪意と暴力に満ちた陰謀が物語が進むに連れて次第にあぶり出され、彼女たちもそれぞれの個性を活かした捜査活動の中で、重傷を負いその身を死の危険にさらしながらも、次第に真実に近づいていく。3巻もある長編なのに、次々に巻き起こる事件展開のスリルとリアルさ、キャラクター設定と人間関係の描写の確かさと多彩さに舌を巻きつつ、一気に読めてしまう。本格的な警察小説であり第一級のエンタテインメントです。

音楽 MUSIC

Save Me, San Francisco

アーティスト:Train

発売:2009年

おすすめ度:★★★★★☆



シンプルなロックで1994年結成以来優れたアルバムを発表し続けてきたTrain。1998年のデビューアルバムの成功から2001年のセカンドアルバムではDrops of Jupiterというシングルのスマッシュヒットで2002年のグラミー賞を受賞。しかしその後4つ目のアルバムでは商業的な成功を收められず、2006年から休止期間を取っていた。

そのTrainが2009年にルーツに戻ったアルバムを発表。そのキャッチャーで心地のいいサウンドが多くの共感を得、70週を経た今もBillboardのトップチャートに残るロングヒットとなった。その中でもNo. 3のヒットとなったHey, Soul Sisterはウクレレの音で始まる軽快なサウンドで思わず口ずさみたくなる気持ちよさを持っている。アルバム全体としてもアップビートな曲を中心に秀逸なバラードも随所に取り入れ、大ヒットだったセカンドアルバムを超えるクオリティの高いアルバムと言える。

元気さを与えてくれるアルバムとして常にプレイリストに置いておきたい作品。

鑑賞 DVD

「レオン」(原題:Léon: The Professional)

監督:リュック・ベッソン

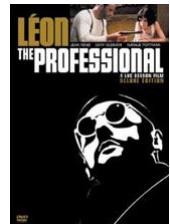
脚本:リュック・ベッソン

出演:ジャン・レノ、ナタリー・ポートマン、

ゲイリー・グッドマン

製作:1994年、仏米合作、133分、MA15+

おすすめ度:★★★★★☆



リュック・ベッソン初のハリウッド進出映画。以前の作品「ニキータ」に出てくる「掃除屋」(全てを“掃除”する非情で効率的な殺し屋)を継承し、アメリカを舞台に別の物語の主人公として登場している。配役も同じジャン・レノ。家庭内暴力を受けていた少女マチルダと同じアパートに住むレオン(掃除屋)は、マチルダの一家が麻薬関連のマフィアに皆殺しにされて逃げ込んできた彼女を、思わずかくまってしまう。孤高のプロの殺し屋としての生き方を貫いていたレオンは、マチルダに慕われて戸惑いながらも、彼女の家族を殺した人物への復讐をしたいと言い張る彼女と共同戦線を張るが…。クールな殺し屋ながら純朴な心を持つレオンとマチルダのおかしな共同生活と心のふれあいが描かれ、二人の与り知れぬところで動く陰謀に、二人の末路を思い胸が痛む。今なおDVDの人気投票IMDbでも常にハイランクを維持する名作。

●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)

科学の小箱

ちょこと サイエンス

佐藤寿治



【第95回】

クライストチャーチから三陸沖へ

2月、3月と相次いで日本人が巻き込まれる地震があり、改めて天変地異の破壊力に唖然とされた方も多いと思います。不幸にして災害に遭われた方々に対し、心からの哀悼の意を表します。2月に直下型の地震で市の中心部が大きな被害を受けたクライストチャーチ、それからひと月もしないうちにマグニチュード(M)9.0という超巨大地震が三陸沖で発生し、津波を伴い東北地方の広範な海岸に襲い掛かるなど全く考えもしませんでした。ところが、連日続くニュース等を見聞きして気になったのが、行政及び地震そして防災の専門家がしばしば使う「想定外」という言葉で、責任ある立場にある人が軽く発言すると、責任逃れを伏線とした言い訳のように聞こえ、気になりました。社会インフラが高度、巨大化すれば「想定外」で済まされないことが、炉心溶解で放射性物質を撒き散らすに至った原子力発電所の事故が象徴的に物語っています。最悪の状況下で何とか最小の被害に留める、そのために最大限の努力を傾注するのが責任を担う者の責務です。地震は天災ですが、叡智を結集して被害を最小限度に抑えられないのは人災です。

まだ日本人遭難者の身元確認が続いているニュージーランドも、この度の東日本大震災の死者と行方不明者の総数が2万人を超える日本も地震大国で、その因となっているのが立地条件の共通性です。現在の

地震学によれば超巨大地震の震源域となるのは、地球表面を覆う2枚あるいはそれ以上の岩盤(プレート)が接する境界面であり、両国ともその上に並ぶ列島が国の根幹をなすために、絶えず巨大地震に見舞われる危険に晒されています。そして、接する複数のプレートのうち共通しているのが太平洋プレート(PP)で、PPと他のプレートとの接触面を繋いでゆくとクライストチャーチと三陸沖が一本の線で繋がり、更に地球規模で俯瞰すると太平洋を取り囲む環状の地震帯を形成しています。

環太平洋地震帯の中でも特に活発な活動域の一つである三陸沖のプレートの状況は、ほぼ東から年間8cmという緩やかな動きで西へ進むPPが、アラスカの方から南に延びて日本列島のおよそ半分を乗せるオホーツクプレート(OP)と接触し、その下に沈み込んでいます。しかしながら、接触面でのPPの沈み込みの具合は、滑らかに沈んで行く部分、あるいは密着してOPを引きずり込む場所と一様ではありません。地震の発生源として注目されているのが後者で、アスペリティー(Asperity)と呼ばれています。その理由は、くっついて引きずられることによりOPにたわみが蓄積され、限界に達したときに跳ね上がるか崩壊して地震を発生させることが観測で明らかになっているからです。3月11日午後2時46分に発生した東日本大地震は、宮城県牡鹿半島の沖合い約130km、海面下24kmに位置するアスペリティーを震源とし、OPの南北に延びる長さ約500km、幅200kmの広大な部分が最高で18m跳ね上がり、最高震度7の揺れとおぞましい破壊力を持った津波を引き起こしたというのが専門家の解釈です。一地域のOPに加えられる無理が解消されても、他が後に続き巨大地震も終わりなく繰り返されます。地震に対する最大の処方は、アスペリティーを徹底して調べ上げて可能となる地震予知。その首尾は、国を挙げて取り組むか否かです。

外食日記



SPANISH TAPAS

営業 ランチ木～土、ディナー毎日
年中無休

住所 26 Glebe Point Road, Glebe
電話 9571-9005
価格帯 \$20～
雰囲気 8 料理 8 サービス 8

ヨーロッパ料理の中ではイタリアンよりもフレンチよりも、一番スペニッシュ料理が好きです。シドニーで食べるイタリアンはとても美味しいのですが、トマトソースや、クリームソースベースのものが多く、ちょっと飽きてしまうことがあります。

フレンチはリッチであまり続けて食べることができません。でもスペニッシュはオリーブオイルを使っているせいかくなく、スパイスやハーブはなじみやすいものが多いと思います。Tapasだと少しずつ色々なものが食べられるので、楽しさも倍増！このSpanish Tapasでのお勧めは一人40ドルのバンケットです。タパス一品にパエリアがつきます。私たちは6人で行きましたので、タパス6種類と、大きなパエリア2皿をシェアしました。また金曜日と土曜日の夜には9時ごろから情熱的なスペインのダンス、フラメンコが見られます。

ビザ最新情報

パートナービザ(サブクラス820)について

Partner Visa (Temporary) Subclass 820は、オーストラリアで挙式し、正式な婚姻証明書を取得すれば、このパートナー・ビザを申請することができます。

以前は、申請者及びスポンサーが一緒に移民局担当部署に申請書を提出に出向き、移民局担当官がその申請内容に納得した場合、その場でパートナー・ビザが発行されていたこともありましたが、現在はパートナー・ビザの承認がなされるまでに、およそ6~12カ月ほどかかります。

下記の移民局のサイトでは、審査期間の基準は、(日本人の場合)6カ月とありますが、実際には上記の通り、それ以上の期間がかかる傾向がございます。<http://www.immi.gov.au/about/charters/client-services-charter/visas/5.0.htm>

オーストラリアでの就労については、もしワーキングホリデー・ビザをお持ちであれば、パートナー・ビザの申請書提出後も、そのままワーキングホリデーの就労条件が、パートナー・ビザの承認が移民局からなされるまで適応されることとなります。

例えば、フルタイムで最長6カ月まで就労ができますが、6カ月を超えて同一雇用主の下で就労することは、違法となりますのでご注意下さい。

パートナー・ビザが移民局より承認された後は、何の制限も無くオーストラリアにて就労が可能となります。

尚、2011年3月1日に移民局規定の変更があり、申請者の在住している州に基づき、州ごとに一括された移民局審査担当部署へ、パートナー・ビザ申請を郵送にて提出しなければならなくなりました。

もしシドニーにて結婚生活を始めるのであれば、パートナー・ビザ申請の提出は、ニューサウスウェールズ州の移民局担当部署、Department of Immigration and Citizenship Partner (Temporary) Processing Centre (NSW) PO Box 9984, Sydney 2001へ書留等で郵送となります。

パートナー・ビザ申請が移民局に受理されると、通常7営業日以内に申請受理の手紙が送られてきます。こちらに、申請の審査が行われる担当部署の連絡先及び、申請のリファレンス番号が記載されています。

※ビザに関する相談に専門家がお答えします。なお、移民法は煩雑に変わりますので、最新の詳しい内容はしかるべき関係者までご確認ください。(山口正人／日本ブレーン・センター・オーストラリア)

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 61

林由紀夫 (Yukio Hayashi & Associates)

東北太平洋沖地震における募金活動

東北太平洋沖地震において被害にあられた皆様にお見舞い申し上げ、津波・原発事故等に対し命を惜しまずに復旧活動を行っている方々に賞賛の念を示すとともに、一刻も早い復旧をお祈り申し上げます。

オーストラリアの新聞・テレビ等は、被災地における日本人の我慢強さ・冷静さ・助け合い・譲り合いの様子を絶賛しております。この点、非常に残念なことに日本のニュースや新聞等を見る限り、この日本人の素晴らしい特質が伝えられていないようです。

今回の災害に関連し、JCS、日本商工会議所、日本会議などの団体が募金活動にあたっています。また、個人的な募金の勧誘についても頻繁に耳にします。そこで今回は、NSW州での募金活動についてです。

Q:募金活動は誰でも自由にできるのでしょうか。

A:いくつかの例外を除き、募金活動をする場合は原則的に許可が必要です。例えば、一般から募金を募る場合にはCharitable Fundraising Act 1991(NSW)に基づき、Office of Liquor, Gaming & Racing (OLGR)の許可が必要です。通常、それらの許可は決まった期間、または特定されたイベントにのみ適用されます。但し、次の場合には何ら許可なく募金活動が可能です。

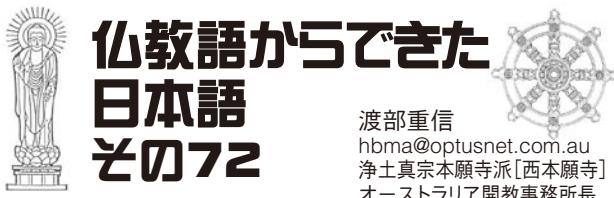
- ①例えばJSCが自身の会員から募金を募る場合、
- ②非営利団体による募金活動を目的とした賞品総額が2万5,000ドルを超えないラッフル、くじ引き等

Q:通常、どんな条件で募金活動が許可されますか？

A:募金活動の許可には、非常に細かい条件が付されています。本稿でそれら全てを説明することは無理ですので、必要に応じて、OLGRに問い合わせるか、または www.olgr.nsw.gov.au/pdfs/Authority_conditions_fundraising.pdf のサイトをご覧下さい。特に重要と思われるのは、許可を得た団体のために募金活動を支援する人は、当該団体から許可条件の詳細を含んだ許可証を書面にてもらう必要があります(つまり団体は支援する人に対しそれらを発行する義務を負っています)。また公共の場で募金活動をする人は、通し番号の入った身分証明のバッジまたはカードを身につける必要があります。尚、募金活動が許可された団体には、集まった募金の管理・記帳・監査報告書の提出・英語による収支報告書の作成等、厳しい義務が課されています。

Q:募金活動をしてくれた方に、集めた募金から昼食代や交通費等を支払うことは可能でしょうか。

A:原則的に可能です。通常、募金活動に関連した適切且つ合法的な支出は認められます。ただし、様々な制約があるため注意する必要があります。



仏教語からできた 日本語 その72

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

阿鼻叫喚(あびきょうかん)

先月、日本の東北地方の太平洋側沿岸地帯を襲った地震、津波により甚大な被害を出した地域に生活をされていた方々は、まさに「その時」どういう状況であったかを思いますに、「阿鼻叫喚」という言葉が当てはまったのでは、と思うのです。

この四字熟語は、「阿鼻地獄」と「叫喚地獄」の2つの地獄が合わさってできた言葉です。事故で亡くなられた方々の遺体があちらこちらに散乱し、怪我をして助けを求める人びとの苦しみ泣き叫ぶ声が、まるで地獄の有様であるところから、この表現が使われます。

仏教では、八大熱地獄と言って、8つの地獄があるとしています。それを苦しみの少ない順に並べると、①等活(とうかつ)地獄～この地獄では、亡者は獄卒(ごくそつ:地獄で亡者を取締る下級役人)に鉄の棒で打碎かれる。しかし、しばらくすると、また以前と等しい姿となって活(い)き返り、再び責め苦に会う。それで「等活」と言う。②黒縄(こくじょう)地獄～黒縄とは大工さんの使う「墨縄・墨糸」のことで、これで、亡者の体に墨の線が入れられ、その線に沿ってのこぎりで輪切りにされる地獄。③衆合(しゅごう)地獄～多くの亡者が集められており、その場所の両側から鉄の山が迫ってきて亡者たちを押し潰してしまう地獄。その後、④叫喚地獄、⑤大叫喚地獄、⑥焦熱(しょうねつ)地獄、⑦大焦熱地獄、そして⑧阿鼻地獄となっています。

等活地獄で受ける苦しみを1とすると、黒縄地獄ではその10倍、衆合地獄では100倍、といったふうに、10倍ずつ苦しみが増え、⑦では①の100万倍の苦しみを受けます。そして最後の阿鼻地獄だけは例外で①の1.000万倍ではなく、桁が一気に3つ増え、つまり10億倍の苦しみとなっています。それで地獄の中でも桁違いに苦しいところと言われています。

「阿鼻叫喚」は、⑧と④を合わせた言葉です。叫喚地獄はまだ中程度の地獄ですが、ここに墮ちた亡者はものすごい叫び声をあげる故に、阿鼻地獄と一緒に表現されています。

ところで、阿鼻地獄の「阿鼻」ですが、これはサンスクリット語の「アヴィーチ(avici)」を音訳したもので、「間が無い」という意味で、その意味をとて「無間(むけん)地獄」とも呼ばれています。

最後に、不幸にも今回の地震災害で犠牲となられた皆様は、勿論地獄へ行くはずもなく、阿弥陀仏の極楽浄土に生まれていらっしゃることを念じ上げ、深く哀悼の意を表するものです。 合掌

元さんの 一休入魂

北村 元(テレビ朝日前シドニー支局長)

[第3回]

たしかに想定外の地震だが…

今回の地震は、たしかにかつて無かったものであったとは思う。

①気象庁分析により、この地震は単一ではなく、3つの地震が連動したものと解析された。同庁地震予知情報課課長は「極めてまれで、気象庁の観測で初めての経験」と述べた。

②国土地理院によると地盤沈下は70cmに加えて、4mほど陸地が東に移動したという。津波の高さは、計器の故障で未だ正確につかめていないが、津波の高さに地盤沈下の部分が加算され、陸地が東に4メートル移動したために、津波を早く迎えたことになる。未だに水が被災地にあることの説明はいちおう付く。津波が陸上に上がりやすくなっていたと考えられる。③しかし、原発を動かす東電が、「想定外の地震で…」となると、こういう人に原発を我々は任せていたのかと腹立たしくなる。

今回の地震で自動停止システムが適切に作動して、核反応が止まった。ただ、運転が止まっても、核燃料はかなり高温のままだった。バックアップ発電機を使い、ポンプで水を注入して燃料を冷やすことになっているが、今回の地震後の津波ではこのシステムがやられたという。

それに加えて、検査停止中の4号機では、建屋5階にある水を循環させたプールで原子炉から取りだした使用済み核燃料を冷やしていた。しかし、地震後電力供給に問題が生じて水を循環できなくなっていた。このため、蒸発により水が減り、使用済核燃料の上部が水面から出て、水素が発生し、爆発につながった可能性が考えられている。

常に安全側に制御しなければいけないのに、原発のフェイルセーフって、こんないい加減なものだったのか。何ら有効な対策を打ち出せない関係者の姿をみていると、まるでうろたえている素人にみえた。国際不安、社会不安、健康不安を引き起こす高い付けを残すことになった。

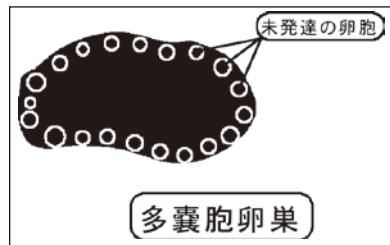
④政府も東電も愚鈍だ。情報開示がめちゃくちゃ遅い。だから、国内は勿論のこと、海外にも憶測と不安を呼んでいる。しかも原発事故のシミュレーションも発表されていない。フランスの作家アンドレ・モロワは、「政治の役割は、母と子を救うことである」と訴えた。政治家がそういう精神に立っているのかどうか。

暮らしの医療 多嚢胞卵巢

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

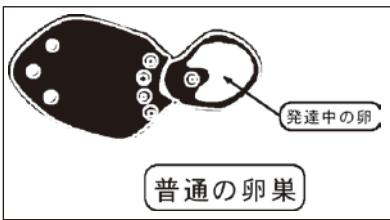
多嚢胞卵巢症は、Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)と言います。女性の体内には女性ホルモンとともに少量の男性ホルモン(androgen)も分泌されています。この症候群は男性ホルモンのレベルが通常よりも多めにあることによっておこってくる問題です。多嚢胞卵巢という名前の由来はこのホルモンのアンバランスによって卵巣の中に多数の未発達の卵胞があるからです。(実際には嚢胞ではなく、未発達の卵胞が多くあるわけです。)

正常な卵巣は毎月のホルモンのサイクルの影響によって卵胞から卵が成長し、放出されます。これを排卵といいます。



PCOS では、男性ホルモンのレベルが高いことによってこの卵が正常に成熟せずに未発達の卵胞が卵巣の中に残っていきます。よって排卵も正常におこりません。毎月排卵がおこらないわけではなく、その月によっては排卵することもあります。ですから全く妊娠する可能性がないというわけではありませんが、PCOS のある人は妊娠は難しいわけです。

PCOS の発生率は3~6%です。約20%の女性は超音波検査をすればある程度の多嚢胞卵巢が見



られます。ですが、すべての人が症状を持っているわけではありません。

症状

- * 不妊症～排卵が規則正しくおこらないので無月経や生理不順がおこり、妊娠もしにくくなります。
- * にきび～特に重症で、にきびの治療にもなかなか反応しないような場合
- * 多毛症
- * 肥満気味～同じPCOSを持っている女性でも日本人やアジア系の人種は肥満と多毛の症状は欧米人種と比べ、少な目です。また、体重が増える程他の症状(生理不順、にきび、体毛)もひどくなります。
- その他の関連問題
- * 子宮癌～排卵がおこらないので毎月規則正しく子宮内膜が剥がれて生理がおこらず、子宮内膜が刺

激されすぎて子宮癌になる危険が高まります。

- * 糖尿～PCOS の人はインシュリンが過剰気味で、しかもインシュリン耐性をある程度持っています。インシュリンの生産が多すぎると胰臓のインシュリンを生産する機能が限界に達し、やがてインシュリンが欠乏し、糖尿がおこってきます。
- * その他～高脂血症、高血圧、心臓病のリスクもいくらか高めです。

治療

1) にきびと多毛症

抗男性ホルモンの作用のある薬を使用します。避妊ピル(Diane-35など)、Androcur(抗男性ホルモン)、Aldactone(抗男性ホルモンの作用を持つ利尿剤)、それにDexamethasoneという副腎皮質ホルモンなどが例に挙げられます。

2) 生理不順

避妊ピルを服用すれば生理不順はなくなり、それによっておこる子宮癌のリスクも軽くすることができます。もし、排卵が少しでもある人は妊娠を試みたい時期だけ避妊ピルをやめるようにします。

3) 不妊症

もしどうしても妊娠できない場合はClomipheneなどの排卵誘発剤を試してみます。それ以前に、もし肥満体でしたら、体重をおとすことによって妊娠する場合もあります。最近では、糖尿に使われるインシュリンの働きを良くする薬(Metformin)がPCOSの症状を改善する効果があるということが発見され、使われています。

税務・会計

Total Business Service

会計経理・税務申告・投資相談

大手会計事務所料金の3分の1

個人・法人のタックス・リターン

シドニーでは、日本人関係者のタックス・リターンを最も多く取り扱っています。

電話 9241-3216

鳥居税務会計事務所

シドニー日本クラブ2009～2011年度役員一覧

役職	氏名	担当/地区/専門委員会	自宅電話	自宅FAX	携帯電話	Email
会長	Chalker 和子	南西区	9810-6735	9810-6735	0404-043-393	kazukoch@tpg.com.au
副会長	水越有史郎	行事/南西区	9252-6307(W)	9252-6308(W)	0412-283-393	miz@jams.tv
副会長	高橋 一嘉	土曜会会長(専門理事)	9452-3441	9452-3441	-	ikkitaka@tpg.com.au
理事	原田 研吾	福祉/南西区	9484-1457	9980-9921	0404-463-548	khint@bigpond.com
理事	山口 正人	行事/北区	9901-4552	9901-4548	0404-027-407	yamaguchi@nbca.com.au
理事	渡部 重信	編集長/北区	8901-4332	8901-4336	0412-396-014	hbma@optusnet.com.au
理事	林 さゆり	福祉/北区	9436-0911	9436-0977	0412-019-878	shayashi@global-promotions.com.au
理事	Oakes 直美	教育/北区	9981-4884	9981-4884	0425-271-207	naomio@optusnet.com.au
理事	平岡 正美	行事/南西区	9640-0247	9640-0257	0434-196-545	masa7833@hotmail.com
理事	岩佐 いずみ	事務局長	9412-3434	9412-3434	0421-776-052	jcsydney@tokyonet.com.au
理事	Sheehan 宏子	教育	9999-2715	9999-2715	0420-943-803	hirokos@optusnet.com.au
専門理事	Lincoln 瑞枝	コミュニティーネット代表	9489-5256	-	0449-581-683	mizue44@hotmail.com
専門理事	山田 朝子	City校代表	9953-0660	9953-0660	0416-531-806	rikukoh@tokyonet.com.au
専門理事	パトリッジ 知美	Northern Beach校代表	9453-2723	-	-	ogashiwa@iprimus.com.au
専門理事	Sammut ちづる	Dundas校代表	9873-3518	9873-3518	0425-351-581	chizurusammut@optusnet.com.au
監事	Richter 幸子	会計監査	9972-7890	9452-2671	0414-667-438	richjms@bigpond.net.au
監事	八郷 泉	会計監査	9335-8913(W)	9335-7001(W)	-	ihachigo@kpmg.com.au

■各部代表/担当者	氏名	役職	自宅電話	自宅ファクス	会社電話
土曜会	高橋 一嘉	会長	9452-3441	9452-3441	-
コミュニティーネット/健康サロン	Lincoln 瑞枝	代表	0449-581-683	-	-
食べ歩き会/カラオケ部	山口 正人	幹事	9901-4552	9901-4548	9262-5444
ゴルフ部	原田 研吾	部長	9484-1457	9980-9921	9980-9699
Sydneyソーラン踊り隊	Chalker 和子	隊長	9810-6735	-	-
アウトドアクラブ	才川須美	部長	9440-3835	-	-
ソフトボール部	加藤雅彦	部長	0402-011-198	-	-

■編集委員	担当	役職	自宅電話	自宅ファクス	携帯/会社電話
渡部 重信	編集長/仏教語からできた日本語	理事	8901-4332	8901-4336	8901-4334
西牟田 佳奈	Arts Review Books・DVD・映画	委員	9882-1760	9882-1760	0416-206-464
大塚 藤子	ごま通信/外食日記	委員	9939-5824	-	9351-2844
多田 将祐	Arts Review CD/キラリと光る	委員	8807-4795	8807-4795	0404-187-579
水越 有史郎	誌面レイアウト	副会長	9358-3269	9252-6308(W)	9252-6307
佐藤 薫	ごま通信/コミュニティーネット	委員	9328-7749	9327-2260	-
林 由紀夫	法律Q&A	委員	-	9223-5366(W)	9233-1411
坂口 潤	世界モダン建築巡礼/Arts Review CD	委員	9884-7276	-	-
Oakes 直美	教育支援委員会/癒しの部屋	理事	9981-4884	9981-4884	0425-271-207
マーン 薫	キラリと光る/Arts Review DVD・映画	委員	9573-0880	9573-0880	0411-307-903

編集後記

▼息子が遂に運転免許を取得した！保育園から始めて、スポーツや習い事、遊びに行く時も常に送り迎えをしてきた。自分で運転できるようになればそれも必要ない。しかし120時間の練習時間はまことに長かった。平日は近所の路地や、車通りの少ないところで練習し、週末はちょっと遠出して時間を稼いだ。放課後長いこと車に乗っていると西陽がもろに顔に当たって日焼けもした。特にこの夏は湿度の高い暑い日が多く冷房を入れていても車内は暑苦しかった。息子が運転に慣れてくると、学校の様子や友達のことを聞いたりしてそれなりに楽しくはあった。免許証取得後、息子が車で自由に出かけていくのを見て、これで子育ても終わりに近づいているなーと感慨もひとしお。今は娘が練習中。やれやれ。(ふ)

♥ボランティア募集♥

シドニー日本クラブでは、やる気のあるボランティアを募集しています！以下に興味のある方は、ご連絡ください。

(1)日本語学校での先生のお手伝い

JCSには現在3校(総生徒数約300人)の日本語学校があります。ボランティアの方には授業の流れを円滑に行うために先生の補助をして頂きます。1ターム9回のうち4回以上参加できる方、ぜひご連絡ください。

(2)JCSが主催、共催するイベントでのお手伝い

毎年ダーリングハーバーで盛大に行う「祭り」のほか、各種コンサート、講演会を主催、共催しています。こうしたイベントのお手伝いに興味のある方はぜひ、JCSにボランティアとして登録して下さるようお願い致します。

連絡先:JCS事務局 Email:jcsydney@tokyonet.com.au

会員特典のご案内

シドニー日本クラブ(JCS)では、会員を対象に、協賛企業による会員特典サービスを行っています。協賛企業の各種サービスの利用及び商品購入に対して、割引料金などが受けられるものです。是非、ご利用ください。(特典内容に関するお問い合わせは、直接、協賛企業までお願いします。)

ジョイネット・インターナショナル

Shop 4, 325 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: (02) 9267-4002

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

『お世話になったあの人へ、心をこめた日本の電報を送りませんか』

KDDIが提供する日本への電報サービスを、JCS会員様には10%OFFにてご利用いただいております。お花や速達などのオプションもご用意しております。

ジャパンナビゲーター

Phone: (02) 8064-1141(担当:理香)

Fax: (02) 8079-6641 Email: info@japannavi.com.au

www.japannavi.com.au/jp

JCS会員の皆様には常にベストディールを提供させていただきます。

http://twitter.com/Japan_navi にて格安料金情報を毎日更新しておりますので、是非一度ご覧ください。

NBCA PTY LTD

Suite 801, Level 8, 84 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: (02) 9222-9388 Fax: (02) 9222-9488

担当:人材(高橋)、ビザ(山口)、留学(上田)

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%の割引にさせて頂きます。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頂きます。(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。)

鳥居税務会計事務所

Suite 202, Level 2, 60 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: (02) 9241-3216(担当:鳥居)

E-mail: sysougou@oz-japan.net

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2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。

エーブルネット PTY LTD

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

Phone: 02-8002-3773

Email: info@able.net.au www.able.net.au

☆オプタスプリペイドをご利用のみなさんへ朗報☆

1.オプタスからの番号がそのまま使える!

2.プランは\$5～\$149までと豊富!

3.無料通話は基本料金に対して2～4倍ついてくる!

★オプタス:基本料金\$30→無料通話\$30★

☆エーブルネット:基本料金\$29→無料通話\$90☆

2人以上のレンタルでいつでも10分ごとの通話が無料!

JTTディスカウント日本食販売

Phone: (02) 9317-2500(担当:大内)

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%割引きとさせて頂きます。

\$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。)

sora・mame

Email: classes@soramame.com.au

www.soramame.com.au

Mob:0402-961-907

そらまめは、様々なタイプのマクロビオティック・クラスを開催しています。JCS会員の方にはどのクラスでも1名様10ドル割引いたします。

お申込み、お問合せはウェブサイトから、またはEmailでお気軽に。全て日本語で対応いたします♪

お肌の大敵、乾燥や紫外線…みなさん、毎日のスキンケアどうしていますか?

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下さい。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。

Rumiko's Creation ROCOMI Beauty Circle

Mobile:0402-178-519

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**
 PO Box 1690, Chatswood NSW 2057、電話:0421-776-052(9時～18時)
 Email:jcsydney@tokyonet.com.au(岩佐いづみ)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為、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ヶ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ヶ月)	会員割引料金 (12ヶ月以上)
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、読みやすくて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500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。

● J C S 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 _____