



Gregarious

今月の表紙を飾るのは徳竹秀美さんのスカルプチュア。秀美さんは日本は瀬戸で修行、その後もっと自由なセラミックをと来豪。スカルプチュア・バイ・ザ・シーなど多くの展示会に出品。現在、シドニーのナショナルアートスクールでマスターズを勉強中。この作品は卒業制作の一部。

高さ35cm、幅48cm。釉薬は錫などを調合したドライグレースで、白っぽい黄色からオレンジ鉄赤までの色を出している。850度で焼成。
(和子チョーカー)

- 3 西部地区初のJapan Cultural Expoを開催
- 5 コミュニティーネット「転ばぬ先の杖」セミナー案内
- 6 子を持つ親のための連続セミナー案内
- 7 総領事館だより
- 8 シニア会「2月例会報告と3月例会案内」
- 10 JCS日本語学校だより
- 14 江戸めがね「春の雪」
- 15 健康レシピ「豆腐で作るマヨネーズ」
- 17 和子の愚駄話し「コミュニケーション能力を考える」
- 18 オーストラリアで家を建てよう
- 23 暮らしの医療「出生後の鬱病」

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。



「邦人安全対策連絡協議会」の報告

2013年2月7日(木)、総領事館にて邦人安全対策連絡協議会が開かれ、緊急時の対応に関して認識の共有と必要な準備が話されました。JCSとしては、緊急時の連絡網の整備が課題です。早急に、JCSの緊急連絡網の整備を行いたいと思います。

在留届提出促進のお願い

今年に入ってから、山火事被害や、サイクロンによる甚大な洪水被害が発生しました。NSW州でも大雨による被害が発生しています。大規模な自然災害を含む緊急時には、総領事館から登録されているメールアドレスに一齐通報を行ったり電話等により直接安否を確認することもあるようですが、あくまでも在留届を提出している方に限られます。外国に住所を定めて3カ月以上滞在する日本人は、在外公館に「在留届」を提出することが義務付けられています。緊急時の情報提供や安否確認のために、まだ「在留届」を提出されていない方は、早めに提出をお願いします。また、住所や連絡先が変わった方も変更届の提出が必要です。詳細については、以下の外務省のサイトを参照してください。

www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/index.html

JCSでも、緊急時には各役員や、日本語学校、シニア会などに事務局から連絡を行いますが、どのグループ・組織にも加入されていない方や、メールを使っていない会員の方には、連絡が遅れる可能性もあります。皆さんの連絡先の届け出と更新をお願いします。

JCS年間行事予定

月	会全体	シニア会	コミュニティーネット	City校	NB校	Dundas校	その他イベント
3月	理事会(13日) 本誌発行(4日) Clean Up(3日)	例会(16日)	わいわいサロン(9日) セミナー(23日)	年次総会、ひな祭り(2日)保護者会(9・16日)	ひな祭り、継承日本語説明会(2日)	保護者会、ひな祭り(2日)	子を持つ親のためのセミナー①②(1日・22日)
4月	理事会(10日) 本誌発行(1日)	例会(20日)	セミナー(5日)	1学期最終日(6日)	終業式(6日)	終業式(6日)	子を持つ親のためのセミナー③(13日)



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。

MOSAIC Japanese Social Group

3月の予定 (場所略字 M: メインルーム、G: グループルーム)

6日(水)	11:30-1:00	朗読 Recitation	G
8日(金)	1:30-3:00	*コーラス Singing	M
13日(水)	11:30-1:00	瞑想 Meditation	G
15日(金)	1:30-3:30	*折り紙 Origami	M
20日(水)	10:30-1:00	日本料理 Cooking	M
	11:30-1:00	朗読 Recitation	G
	1:00-2:30	MOSAICゲスト講演 Lecture	M
22日(金)	1:30-3:00	*コーラス Singing	M
27日(水)	11:30-1:00	瞑想 Meditation	G

4月の予定

3日(水)	11:30-1:00	朗読 Recitation	G
5日(金)	1:30-3:00	*折り紙 Origami	M

参加申込:原則無料ですが、日本料理とアウティングは、予約と実費支払が必要です。また、折り紙とコーラスは毎回、各人が\$2をMOSAICに納めてください。
受付:宮下義夫:Tel: 9417-6715 Mobile: 0410-541-150
*折り紙とコーラス問い合わせと受付:
MOSAIC Multicultural Centre: 9777-7952

Parramatta地区初Japan Cultural Expo開催

2月9日(土)、シドニー日本クラブでは、日本文化を紹介するワークショップを、パラマッタ地区で初めて開催しました。当日は30度を超える猛暑の中、多くの方が会場に足を運ばれ、日本文化に親しみました。

ワークショップでは、巻き寿司の実演と試食、茶道の実演、習字、折り紙、あやとりの実演と体験、よさこいソーランの踊りなど、日本文化を紹介しました。

このようなイベントはウエスト・シドニーではその機会が少ないことから、今回、パラマッタ地区での開催となりましたが、多くの方が参加され、イベントは大成功でした。運営にあたられた多くのボランティアの方、JCS日本語学校Dundas校の保護者の方、お疲れさまでした。JCSでは今後もこのような日本文化紹介イベントを催していきます。皆様のご協力をお願いいたします。



来賓として、小原シドニー総領事(右)と、パラマッタ地区選出のNSW州議会議員、Dr Geoffrey Lee氏をお迎えしました。
(中央はチャーカー会長)

会場には170人以上が集まりました。



うまく書けたかな？



飛行機を折って、早速飛ばす子もいました。



あやとりは少し難しいかな？



茶道のコーナーは静かな雰囲気でした。

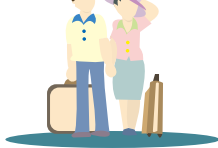


巻き寿司実演は大人気！



熱気の中、お疲れさまでした。

お国柄あれこれ



アルジェリア人質拘束事件

2013年1月16日、アルジェリア東部、イナメナスの近郊にある天然ガス精製プラントがテロに襲撃され、日本人を含む多くの外国人とアルジェリア人が人質に取られました。アルジェリア軍は事件を受けてすぐ現場を包囲し、翌17日にはプラントから出てきたトラック数台を空爆。21日に特殊部隊

が現場に突入して、制圧しました。「テロとはいかなる交渉もしない」という国はよ～つわかりました。でも、人質と一緒に乗っている車を空爆しちゃってすごすぎませんか？ニュースで聞いた時、心から吃驚しました。テロと戦うってそういう悲惨なことだったんですね。シドニーに住んでいる私たちは、テロからの脅威をほとんど感じずに毎日暮らしています。私たちが生きているのは、これほど殺伐とした世界だったということ、日本人の被害者が多数出て初めて実感しました。悲しいです。

2013年2月度 理事会議事録

日時: 2月13日(水)、19時~21時30分 場所: Dogaghty Centre, Chatswood
 出席: チョーカー和子、水越有史郎、山口正人、林さゆり、シーハン宏子、フレーザー悦子、
 シャリーフ照子、スー由美子、岩佐いづみ
 欠席: オークス直美、渡部重信 (敬称略、順不同)

1. Japan Cultural Expo総評

日時: 2013年2月9日(土) 12:30-15:30

会場: Dundas Community Centre

* Dundas校の役員と保護者の多大な協力で成功したイベントとなった。日本語学校の保護者(お父さん)が椅子の片付けなどをとても良く手伝ってくれた。

* 日程は新学期の始まる繁忙期は避け、中間あたりを選ぶと良い。イベントが続く時期は避ける。

* 会場は事前下見が必須。次回はParramatta Town Hallを利用した方が良い。

* 場所の選択はイベントの主旨を明確にし、日系人が多く住んでいる場所にした方が良い。

* 会場設営はJCS主催と分かるバナーが入り口に置かれていて良かった。

* Japan Foundationから借りたディスプレイは日本文化を表してとても好評だった。各ブース背面にアクティビティの説明やポスターを貼ったのは良かった。けんだまで遊ぶ子どもが多く、「日本の昔ながらのおもちゃで遊んでみよう」という主旨のイベントも良いかもしれない。子どもがアクシデントで高価なディスプレイを倒しそうになったので、ディスプレイの前に監視役を配置したのは良かった。

* 3時間のプログラムは子どもにとっては長かったようだ。プログラムを会場に大きく貼り出すとよい。

* 当日参加できない理事には事前準備をして貰う。

* 小原総領事からもお褒めの言葉を頂き、Dr. Lee州議会議員にもこの地区で日本のカルチャーを紹介し、またDundas校という日本語学校が近くにあるということも認識されて良かった。

* 当日のボランティアからの感想: 注目を集めるステージがあり、サイドには伝統を伝えるコーナーがあり、会場がまとまっていて良かったと思います。習字コーナーを担当しましたが、楽しくイベントに参加している人が多いと感じました。伝統を伝えるという点では口頭だけではなく、何か簡単な説明書(パンフレット)があった方が、多くの人に更に興味を持ってもらえたかと思いました。ひらがな、カタカナの一覧があれば喜ばれたかもしれません。今回、2回目の参加となりましたが、日本に興味を持つ現地の方々とは触れ合うことで、普段感じることのできない日本に対する思いや新鮮な刺激をたくさん受けました。

2. Clean up Australia

日時: 2013年3月3日(日) 9:00-11:00*BBQは11:00-13:00

場所: Lane Cove National Park

駐車は無料。紙に「JCS」と書いてダッシュボードに置いておく。パーキングは何台でも駐車可。BBQピクニックは持ち寄り。

3. ゴルフ部について

コンペ参加者が少ないので休部することにした。

4. 子を持つ親のためのセミナー

* JAMSとCheersに告知する(事務局担当)

* プレゼンターの講演内容を確認、ウェブサイトの詳細を掲載(チョーカー会長担当)

* 会場のセットアップ: パンフレット、プログラムを渡す。JCSブローシャー、JCSバナーの設置。

※セミナー内容は本誌6ページ参照。

5. 邦人安全対策連絡協議会について

JCS会員への緊急連絡網の作成。日本語学校やシニア会などに未参加の人の連絡網を3月中に作成。

6. 30周年記念事業について

DVD作成、バナーの作成。イベント(BBQパーティーなど)の企画を各理事が3月理事会までに考えてくる。

7. Fundraising Authority-Renewalについて

Renewalを行うことで承認。外部監査が必要。

8. 英文会則について

専門家に依頼。Fair Tradingの雛形を使用し、最終的に林弁護士に依頼する。(水越副会長担当)

9. 教育支援委員会・学校からの報告

3校共新学期がスタート、生徒数305名となった。

教育研修会: 3月9日(土)、川上教授の研修会一保護者対象: 3月16日(土)に開催。スピーチコンテストは8月末。グラント申請用紙締め切りは2月末。

10. JCS年間行事

* JCSフェイト: 7月6日または7日(日)

場所: Auburn Community Picnic Area

* 役員選挙: 6月告知、7月開票、8月合同理事会及び総会にて承認。

* 総会: 8月17日(土)

* 祭り: 10月26日(土)

* クリスマスパーティはJCS創立30周年記念忘年会として11月末に開催予定。

11. その他

* 年会費納入書に興味・ボランティアのコラムの追記

* 10月のMulticultural Festival(映画祭)に日系コミュニティの参加依頼あり。詳細は後日。

* コミュニティーネット報告: Ethnic Affairと協賛して3月から4回セミナーを開催。内容は「個人の医療情報」を作成。ナーシングホーム、センターリンク、精神医療についてなど。詳細は3月の理事会で報告。

12. 会員数・会計報告

総世帯数: 377世帯 (JCS151世帯、City校121世帯、NB校45世帯、Dundas校50世帯)

会計報告: \$7,785.45、\$20,234.20 (Saver Account)



2013年度「転ばぬ先の杖」シリーズセミナー

コミュニティネットでは、2013年も数々のセミナーやワークショップを予定しています。引き続きNSW州政府機関の多文化コミュニティ相談サービスと合同で行われるわかりやすい便利な内容です。ぜひともお誘い合わせのうえ、ご参加ください。まずは、3月と4月のイベントからご紹介しましょう。

1 高齢者対応：外出用メディパック：もしもの緊急時に備えて、自己の健康管理をまとめよう！

日時：3月23日(土)10時～12時

申込み：3月15日(金)まで

参加費：\$5

会場：Chatswood Community Health Centre,
57 Hercules St, Chatswood (Chatswood Chase最寄り)
問合せ：電話9869-1972(京子) / 0423-037-180
または、Eメール：jcscommunitynet@gmail.com

外国で生活する私達、特に一人での外出の際に、もしも何かがあったら？という不安はありませんか？

一刻を争う緊急時に、健康状態や、連絡先、主治医や、常に服用している薬などの大切な情報がパッとわかれば便利で安心。外出用メディパックは、そんな緊急時に役立つ情報をわかりやすくまとめるというありがたいワークショップです。1回の定員10人と少人数で行うことで、個人個人のニーズに合わせたものを準備することができます。

※定員があるので、必ず、事前の申込みをお願いします。

2 高齢者ケア：施設に入るタイミングと施設選びのコツ(ホステル、ナーシングホームなど)

日時：4月5日(金)10時～12時

申込み：3月22日(金)まで

参加費：\$5(和菓子+お茶つき)

会場：Chatswood Community Health Centre,
57 Hercules St, Chatswood (Chatswood Chase最寄り)
問合せ：電話9869-1972(京子) / 0423-037-180
または、Eメール：jcscommunitynet@gmail.com

施設に入るタイミングを見極めるために便利なチェックリスト、また施設選びの際に重要な点、コストvsケアの善し悪し、一見贅沢に見える施設でも、実際のケアレベルは？などについて、シドニーの専門家が詳しく説明。

※和菓子の準備などのため、必ず、事前の申込みをお願いします。

3 MOSAIC:3月9日の「わいわいサロン」 『タイチ』と『ブランド業界の裏話』

早いですね、もう3月です。朝夕の涼しさを感じるこの頃、暦の上では秋となりました。長いお休みでしたが、皆様、如何お過ごしでしょうか？

わいわいサロンでは引き続き、今月から向井津意子さんによるタイチを再開します。もし貴方が、今年こそ、体に良いことを始めたいと考えていたら、いいチャンスですね。向井さんの無理のないタイチの動きで、足腰を鍛えていきましょう。1時から始まります。

そして、2時からのティータイムの後は座談会となります。今回は、LVMH(モエヘネシー・ルイヴィトン)、

カルティエ、エスティ・ローダーのマーケティング部門で勤務されていた、香取夏野さんをお迎えいたします。「ブランド業界の裏話」を聞かせていただきながら、皆様と楽しくお話したいと思っています。

第2土曜日の午後をちょっとアクティブに過ごしてみませんか？動き易い靴と服装でお出かけください。

日時：3月9日(土)午後1時～4時

会場：MOSAIC Centre(12 Brown Street, Chatswood)

参加費：\$5(アフタヌーン・ティー込み)

問い合わせ：ゆみ 9460-6018、京子 9869-1972

Email：jcscommunitynet@gmail.com

※参加の方は準備の都合上、事前にご連絡ください。

日本語対応「もしもし電話窓口」 0423-037-180

どんな情報を入手できるの？ オーストラリア連邦そして州政府による福祉機関でどのようなサービスが受けられるのか、シドニーの生活で困った時、高齢者としてどのような選択があるのかをお調べすることができます。例えば、芝刈り、家をバリアフリーに改造したい、認知症についてのデイケアなどのサービス、また、買い物の付き添いを頼みたい、シーツの洗濯と取り替えやシャワーを手伝って欲しいなど、毎日の生活に不自由を感じてきたらお気軽にお電話ください。

※Multi-cultural Advisory Servicesの福祉情報ラインの電話番号、及び、ボランティアの日時が変更になりました。新しい番号は、

電話：8968-3404です。以前は、水曜日が日本人ボランティアの日でしたが、今後は特定した日ではなくなりました。しかし、

変わりなく無料で耳寄りな情報サービスを受けることができますので、どうぞご利用ください。

※日本語対応をご希望の方は、「もしもし電話窓口」0423-037-180を通じて情報を得ることもできます。お気軽にご利用ください。

JCS連続セミナー 子を持つ親のためのセミナー Wellbeing Seminars

JCSではウィロビー市の支援を受け、5回にわたる連続セミナーを企画しました(協力:Hugくむチーム、日豪教育サポートグループ)。会場はDoughety Community Centre(7 Victor Street, Chatswood)です。対象のお子様をお持ちの方、ぜひ、ご参加ください。
参加費:JCS会員は無料、非会員\$5(当日、現金払い)
予約:otsharif@tpg.com.auに、氏名・住所をセミナー日の2週間前までにお知らせください。先着順で人数に達し次第、締め切らせていただきます。また、小さいお子様をお連れになる場合には、その人数と年齢もお知らせください。なお、ベビーシッターはおりませんので、お子様がセミナーの進行を妨げる場合は、一時的に席を外していただきます。ご了承ください。

駐車場:

- ①Council Car Park(Doughety Centre隣)(2時間無料)
- ②Westfield Car Park(Doughety Centre向かい)(2時間無料)
- ③Chatswood Chase(3時間無料)
- ④Mandarin Centre(買い物客は店のチケットで3時間無料)

【セミナー1】(3月1日に終了)

【セミナー2】日時:3月22日(金)10時~12時

- (1)就学前の子供達の言語環境(バイリンガル・バイカルチャー)~プリスクール入園、小学校入学に伴う言語と精神面との関わり
プレゼンター:中沢牧子(カウンセラー/日本語教師)

- (2)児童の日本語の継承と英語力(デイ・ケア・センター、プリスクールなどについても含む)
プレゼンター:寺戸里美(Hugくむチーム代表/Great Life Creative代表)

【セミナー3】日時:4月13日(土)1時半~3時半

- (1)家庭でできる、実践的で楽しい日本語学習
プレゼンター:内野尚子(Universal KIDS代表/日豪教育サポートグループ主宰)
- (2)NSW州の学校について
プレゼンター:寺戸里美(Hugくむチーム代表/Great Life Creative代表)

【セミナー4】日時:5月11日(土)1時半~3時半

- (1)小学校高学年からのバイリンガル教育と親のサポート
プレゼンター:Chihiro Kinoshita Thomson(Professor, University of NSW)
- (2)セルフ・リスペクトとアイデンティティー
プレゼンター:宮下牧人(教師/心理学研究者)、
宮下満信(父親・教師)、宮下デボラ(母親・大学講師)

【セミナー5】日時:6月8日(土)1時半~3時半

- (1)生徒へのテクノロジーの影響
プレゼンター:NSW Police Department
- (2)日本語のHSCに向けて
プレゼンター:嶋田典子(HSC対策委員会 会長)

LONGTON REAL ESTATE**LONGTON**
Belong To The Future龍騰不動産



不動産投資セミナー開催

知っていて損はない。上手に所得税を減らそう!
ネガティブギアリング、ディプリシエーション、オフセットアカウント

日程: 3月21日(木) 18:00~
参加ご希望の方は、須藤まで(0479-025-418)ご連絡下さい。

Email: kumiko.sudo@longton.com.au
www.facebook.com/kumikolongton @kumimko_longton
Level 27 Darling Park Tower 2, 201 Sussex Street, Sydney, NSW 2000



須藤久美子
シニアセールスエグゼクティブ

0479-025-418 TEL: 1300-669-667 日本語での対応は、メッセージの後に4番を押して下さい

WEB: www.longton.com.au



猛暑の中、Japn Cultural Expoで踊りを披露

2月9日のJapan Cultural Expoでは、猛暑の中、踊りを披露しました。子どもたちも一緒に踊ってくれました。

今月はイベントが目白押しです。10日と13日は東日本大震災の2周年祈念祭で踊ります。また、16日はSydney Multi Cultural Festival (15:00～、Manly Vale) で、23日はMarrickville Children's Festival 2013で踊ります。皆さん、応援にきてください。

シドニーソーラン踊り隊では毎週練習を行っています。是非、ご参加ください。

- ① Cammeray Public School 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。
- ③ Marrickville 毎週月曜日4時～5時

参加ご希望の方は、平岡正美(携帯:0406-511-221または、Email: masa7833@hotmail.com)までご連絡ください。



総領事館だより 第4回

在シドニー日本国総領事館 領事 山田啓之

今回の総領事館だよりでは、私の所属する広報文化班をご紹介します。

広報文化班の仕事内容は実に幅広いのですが、日本政府の出先機関としての広報活動、日本文化の紹介、青少年交流、JETプログラム、国費留学生などを例として挙げると、皆様にとってイメージしやすいのではないかと思います。最近行われた日豪外相会談や2プラス2閣僚会合などハイレベルの会合の際には、プレス班としてメディアや記者対応を行うこともあります。JCSの皆様とは、例えば私自身、日本語スピーチコンテストに審査員として参加させていただいたり、日本から来られた車いすダンスチームのお手伝いをしたり、祭りinシドニーにブースを出展したりと何度かご一緒したことがあります。

さて、いろいろな事業がある中で、今回はJETプログラムのお話をしたいと思います。ご存知の方も多いと思いますが、JETプログラム(The Japan Exchange and Teach Programme)は、オーストラリアを含む世界各国から若者を日本に招へいし、外国語教育や地域レベルの国際交流の現場で活躍していただくとともに、日本とそれぞれの出身国との交流を促進するお手伝いをさせていただこうという事業です。

現在ちょうど採用面接試験を行っているところですが、面接した受験者の中に日本人のご両親を持つ方がいらっしゃいました。(ひよっとしたらJCS会員のご子息かもしれません。)日本語は普段それほど使わないそうですが、ご自身のバックグラウンドである

日本に対して強い思い入れがあり、JETプログラムに参加することで、日本の子どもたちに英語を教え、日本のことをたくさん学びたいとおっしゃっていました。配属先の希望はご両親の出身地です。私は日本で、JETプログラム参加者の受け入れを担当したこともあり、JETプログラムに参加した経験のある友人もたくさんいるのですが、オーストラリアや北米をはじめ各国から日系の若者も数多く参加し、自身のルーツである日本で生活を経験し、将来は日本との交流の架け橋になると頑張っておられます。

JETプログラムは、1987年に始まり、これまでに62カ国から延べ5万5,000人以上が参加しており、世界でもっとも成功している青少年交流事業の一つだと言われています。JCS会員の皆様の中にも、特に30歳代以下の方であれば、日本の学校でJET参加者に英語を教わったという方も多いのではないのでしょうか？

初めて接した外国人がJET参加者であった、外国に興味を持つきっかけとなったというお話を聞いたこともあります。

シドニーにもJETプログラムに参加された後、同窓会組織であるJET Alumni Associationに加入され、まさに日本とオーストラリアとを結び懸け橋として活躍されている方々がたくさんいらっしゃいます。もしJETプログラムにご関心をお持ちになられたら、お気軽に総領事館広報文化班までお問い合わせいただければと思います。

シニア会 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、ビンゴゲーム、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。ビジターも大歓迎。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)

シニア会役員

副会長(会長代行) 林さゆり 事務局長 有泉浩子 会計 宮下義夫 会計監査 リヒター幸子
幹事 朝比奈富美子、有泉浩子、宮下義夫
ボランティア ソンダース忍、辻由美子、棚川恵美子、橋本克子、鷲頭富江

【会員募集】 若年層の会員も含め現在約90名の会員がいます。JCSの傘下にあるため、JCS会員なら入会金は不要。若い方もシニアの方々をサポートしたいというお気持ちがありましたら、是非いらして頂きたいです。年齢、国籍は問いません。会場も賑やかにになりますし、お友達お誘い合わせの上、一度お立ち寄り下さい。

【2013年3月例会のお知らせ】

「腰痛・肩こり・ひじ関節の痛み・あごの不具合
治した〜い!!」

講師: Metro Physiotherapy and Injury Clinic

理学療法士 奥谷匡弘氏

オーストラリア理学療法学会認定・筋骨格系理学療法士の有資格者 奥谷氏から、痛みを和らげる方法、ならない為にはどうしたらよいか等のお話を伺います。更に、自宅でも行えるストレッチ運動、生活習慣の改善等を指導いただきます。

日時: 2013年3月16日(土)正午~午後3時

会場: The Function Rom, The Dougherty Community Centre(7 Victor Street, Chatswood)

3月の例会は、食堂になっているファンクション・ルームとなります。どうぞご注意ください。

会費: 会員\$3(お茶代込) / 非会員\$5(お茶代込)

マイカップもお忘れなく。(マイカップ運動にご協力ありがとうございます。)

※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、当日の昼食用お弁当(\$10)、それに加え夕食用等のお持ち帰りのお弁当(\$10)の注文も受け付けますので、個数を必ずお知らせください。

※尚、お持ち帰り用のお弁当を注文された方は、暑いですので、保冷剤等をご用意されることをお勧めします。

【2013年2月例会報告】

2013年2月16日(土)の月例会は43名の参加で、お弁当屋さんの長島さんが腕によりをかけて作ってくださった和食弁当を美味しくいただきながら始まりました。1月はレストランで新年会を催したため、通常の下ガティーセンターで行うのは、今年初めてとなりました。食後には健康維持にも良いラジオ体操をして、身体をほぐしました。

まず、林さゆり会長代行より、2月6日に行われたシドニー日本クラブシニア会役員会の議事録の報告がありました。

今月の講師は、JNTO日本政府観光局の楯本浩司所長にお願いしました。「日本各地・名勝地観光」と題し、北海道から沖縄まで、1都1道2府43県全ての名勝地を映像で紹介していただきました。

暫く日本に行けなかった人も、素晴らしい写真を見ながら日本の名勝地観光をした気分になりました。楯本所長の進行をお手伝いした副会長(会長代行)の林さゆりさんの司会で、会員も共に溶け込み「私は、ここの出身なのよ〜!」等の声も飛び交い、母国を懐かしみました。



映像で流れる名勝地を、楽しみながら見入る会員達



上段左から朝比奈富美子幹事、宮下義夫会計・幹事、下段左から有泉浩子事務局長、鍛本浩司JNTOシドニー事務所所長、林さゆり副会長(会長代行)
鍛本所長、お忙しい中ありがとうございました。役員のみなさん、お疲れ様でございました。



国の特別史跡に指定されている名古屋城。姫路城、熊本城とともに日本三名城に数えられ、伊勢音頭にも「尾張名古屋は城でもつ」と詠われている。

鍛本所長が、シドニー・モーニング・ヘラルド紙の折り込みでJNTO(日本政府観光局)がオーストラリアに日本をプロモートした「JAPAN」をプレゼントしてくださいました。表紙には、優美な舞妓姿や茶道の蹲などが写されており、家族へのお土産として有り難く頂戴しました。

鍛本所長、ご多忙にもかかわらず、懐かしい母国の映像やお話、お土産を本当にありがとうございました。オーストラリアの人にも、どんどん日本に旅行してもらい、美しい日本を満喫していただきたいと思ひます。

【お知らせ】

書籍・DVDをご寄贈くださった長森壮郎さん、ハウズ愛子さん、保坂佳秀さん、ヤング京子さん(五十音順)ありがとうございました。手作りの漬け物を会員のみなさんに振る舞ってくださった村田智富子さん、美味しくいただきました。ガウディー紀子さんは、不要になったご自分の靴を売られた収益金\$54をシニア会に寄付くださいました。有り難く会の運営に使わせていただきます。ありがとうございました。

皆さんの地区幹事

- ・A地区(North Sydney以南):有泉浩子(Tel: 9436-4159)
Email: hirokoariizumi@iprimus.com.au
- ・B地区(Chatswood以東):宮下義夫(Tel: 9417-6715)
Email: miyashitayoshio@gmail.com
- ・C地区(St.Ives以北):朝比奈富美子(Tel: 9453-0058)
Email: fumiko@pacific.net.au

JTT DISCOUNT 日本食販売

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

JTT Loyalty Card始めました!!

- ・ショップ来店者のみ対象。
- ・\$20の買い物ごとにスタンプ1個。
- ・スタンプ10個集めると次の買い物で\$5オフ。
- ・有効期限なし。
- ・現金への換金不可。
- ・セール期間中の利用は不可。
- ・その他の割引/バウチャーとの併用不可。
- ・JCS会員様特別ご優待との併用可。

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

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♪

- ▶ ブルマウンテン日帰りツアー (日本語ツアーもあり)
- ▶ ハンターバレー日帰りツアー
- ▶ 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: trtravel@joinet.com.au

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/

学校の様子

新学期が始まっはや、ひと月がたちました。緊張の連続だった新入生たちにもようやくゆとりが出てきたようです。

2月23日は避難訓練の際、ご協力いただきました保護者の皆様、ありがとうございます。3月9日はあおい、たんぼぼ、あじさい、さつき組の保護者会、3月16日はひまわり、すみれ、もも、うめ、あさがお、さくら、つばき、コスモス組の保護者会です。お子様のクラスでの様子や授業について、担任の先生の教育方針や保護者の方々から先生へのご希望、ご質問等と意見交換をしていただく大変良い機会ですので、是非ご出席くださいますよう宜しくお願い致します。

また、3月16日には保護者向けに早稲田大学川上教授による講演会、『日本国外で成長する子供たちの言葉の教育』を予定いたしております。海外で育つ子供の日本語習得に関心のある親にとって非常に興味深い内容で、海外で複数言語を使いながら育てていく子ども達の葛藤を理解する上でとても参考になると思っています。この貴重な川上教授の講演会に、是非皆様ご参加ください。

クラス紹介 もも組

もも組は4歳から6歳までの男の子10人、女の子6人で構成された合計16人のクラスです。全員が今年入学の新入生ということで、初日は少し緊張した様子でソワソワしていたみんなでしたが、2週目には少し慣れた様子さえ感じるほどすんなり活動に取り組んでくれていました。まだまだ始まったばかりですが、早速「れな先生、あの歌歌おう」「りえ先生、宿題見せてみて!」と楽しんで通ってきてくれている様子が印象的です。初日の授業終わりに「めっちゃおもしろかった!」「また来ます」と言われた時は素直に嬉しかったです。



クラスの年間目標には、日本語や日本の文化に興味関心を持つこと、日本語での基本的な日常会話や意思疎通が出来ること、簡単な平仮名の読み・書きなどがあります。活動内容は平仮名学習(読みと書き)だけでなく、ゲームや手遊び歌、本の読み聞かせ、生徒同士のお話・発表、行事に合わせた製作など盛り沢山です。

年齢は近くても、生徒一人ひとりの性格はもちろん、取り組みのペースや語学のレベルは様々なのでいろいろな種類の活動を取り入れることでそれぞれが楽しみ、活躍できる場面がある授業にしていけたらと思っています。そのためには全員の様子をよく観察することが大切だと思っていますが、二回の授業を終えた現在、既に生徒みんなの良いところ、素敵などところを沢山見つけることができているので、これからのもも組がどんなクラスになっていくのか私自身とても楽しみです。(担任:相沢怜菜)

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, Belrose NSW 2085)
- 連絡先: PO Box 861, Narrabeen NSW 2101 電話: 0466-620-868
- 授業: 毎週土曜日 / 9:30~12:15
- Email: jcsnorthernbeaches@hotmail.com
- http://nbschool.japanclubofsydney.org/

新目標に向かってスタート

夏休み明けの第1日目は、あいにくのお天気で雨の降る寒い1日となりました。

ただ、久しぶりの再会を喜ぶみんなの笑顔や笑い声に気持ちが温められ、寒さも一掃できたようでした。今年度のNB校では、16名の新入生、また新たに大元志保先生を迎え、生徒総勢65名でスタートしました。

悪天候のため、残念ながら節分行事の豆まきはできませんでしたが、全校生徒の前でのクラス発表では、

節分にちなんだクイズや鬼のお面の制作発表などがあり、盛りだくさんの1日となりました。



今年度は「遅刻なし、忘れ物なし、宿題頑張ろう運動」を3本

クラス発表では節分にちなんだクイズを行った

柱の学校のモットーとして掲げ、出席カードと宿題カードを導入しています。生徒、教師、保護者が一丸となり、目標達成に向けて頑張りたいと思います。

クラス紹介 クカバラ1組

3~4歳児を対象としたクカバラ1組、イヤークを含む4~5歳児を対象としたクカバラ2組のうち、クカバラ1組を担当しています、中山万智子です。

今年度もたくさんの新しい子どもたちが入学し、クカバラ1組13名、クカバラ2組9名の計22名でのスタートとなりました。

クカバラ組は1時間目(歌や手遊び、絵本、個々の発表、小さいゲームなど)と3時間目(工作、絵画、大きいゲームなど)が合同、2時間目は分かれての読み書きクラスを行っています。

ターム1では物の名前について授業を進めて行こうと思っています。そして、歌や手遊びなどもたくさんできたらと思っています。

始めは恥ずかしくてなかなか歌えなかったり、手遊びのできなかった子も、周りのお友達がやっているのを見て少しずつ緊張もほぐれ、笑顔でみんな楽しくやってくれるようになります。

歌を通して日本語もいっぱい発言してくれるようになるので、今年度も、みんなと楽しく日本語の歌や童謡などを歌う時間をたくさん作っていきたく思います。ほかにも、ゲームや遊びを通して、楽しく日本語で会話ができる環境作りを心掛けていきます。

授業では、子どもたちにいろいろな質問をして、子

どもたちからの答えをたくさん聞くようにしています。子どもたちの答えはとてもユニークでかわいらしく、微笑ましいものばかりです。た

くさんの子どもたちが、自分の事を話すのが大好きで、時には日本からの贈り物をみんなに見せてあげたいと、物を持ってきてみんなの前で「これはねえ〜」と発表してくれる子もいます。

クカバラ1組の2時間目は、筆圧、集中力を高めるためのプリントをしています。塗り絵や線遊び、迷路など、子どもたちが喜んでできるプリントをしています。その中にひらがなの文字も入れ、文字の認識を少し取り入れています。

クカバラ組では、子どもたちが集団生活に慣れ、笑顔で登校し、楽しく授業に参加できる環境を作り方を大切にしています。これからどうぞ、よろしく願い致します。(担任:中山万智子)



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



ダundas校の入学風景

日本で入学シーズンといえば、桜の花満開の中、親に手をひかれて…という光景が思い浮かびますが、ここシドニーでは、夏真っ盛りの太陽が照りつける中、子どもたちは汗だくになりながら新しい学校への道を歩いて行きます。

…と、例年はそのはずなのですが、今年の日本語学校1学期の初日はとても涼しく、長袖を重ね着している子どもを見かけるほどでした。空が曇っていた分、子どもたちが見せてくれた明るい表情が際立ち、そんな子どもたちの様子を見て新入生の保護者の方々もホッと胸をなでおろしたことでしょう。足取りも軽く、先生の後について行進していく子どもたちを前に「日本とオーストラリアの、いいところをいっぱい吸収してのびのびと育ててほしい」とあらためて願わずにはいられませんでした。

チャーカー会長をお迎えして

また、この日はチャーカー和子JCS会長がダundas校を訪ねてくださいました。始業式では身振り手振りを交えながら子どもたちに語りかけられ、その後行われた保護者会でも、部屋にぎっしりと集まった私たち

保護者を前にこやかにお話してくださいました。普段なかなかお会いすることの叶わないチャーカー会長ですが、ご多忙の中をお越しいただき、さらに貴重なお話を賜るという私たちにとってはとても恵まれた機会となりました。



会長のお話の中にあつた「親も子どもと共に成長して行ってほしい」という言葉が心に響きました。「親は完璧でなくてはならない」となぜか私たちは思いこみ、育児に悩んだり、時には自己嫌悪に陥ったりと日々自信を失いがちです。しかし、はじめから完璧な人間などいるはずもなく、親だって、大人だって成長し続けているはずで、大人だって日々の発見に喜び、そして時には失敗し、怒り、反省しやり直す、それでいいのだと、そんな親の姿を見せることもまた大切なのだと思ひ起こすことができ、肩の力が抜ける思いでした。余談ですが「旅情(原題'Summertime')」という古い映画の中で、ロッサノ・ブラッツィ演ずるベニスの骨董品店主が、アメリカからひとり旅でやって来たヒロイン(キャサリン・ヘプバーン)へ向かって言うセリフに、「肩の力を抜けばこの世は美しい」というのがあります。チャーカー会長からいただいた上記のお言葉とともに、いつも頭の中のすぐに取り出せるところに置いておきたいと思います。(Dundas校事務:ウィラン由美子)

JCS教育支援委員会議事録 2013年2月

日時:2013年2月1日(金)10:15-13:10 場所:Chatswood RSL
 出席:[JCS]チャーカ和子、岩佐いずみ、シャリーフ照子、[City校]コステロ久恵、宮下明子、[Dundas校]サマツちづる、ウェッセン晴美、[NB校]竹原詩子、スー由美子
 議長担当:City校 議事録担当:Dundas校

1. 報告事項—各学校からの報告

City校:12クラス、167名(新入生46名)、121家族、休学1名

2月2日に始業式を行い新学期がスタート。16日にTC会議、23日に避難訓練。ヒップホップのレッスンは9日から開始する。梶山小学校とのスカイプ交流を23日に行う。新委員との引き継ぎを開始する。

NB校:5クラス、60名(新入生14名)、45家族

1月10日にTC会議、2月2日に始業式と入学式を行い、役員も交代し、新体制で新学期が始まる。クラスミーティングを9日、16日に行い、16日に避難訓練。クラス編成は昨年同様5クラス。最年少クラスの人数が多いので、筆記学習する2時間目を2クラスに分ける。教員の一人が退職、保護者の中から経験豊富な教員を新規採用。教員の一人が運営に携わり、学校だよりの作成、始業式の挨拶など校長先生のような立場で役員と連結する。遅刻を無くすため出席表を作成、今学期から遅刻をしなかった子どもにシールをあげる。

Dundas校:8クラス、78名(新入生11名)、50家族

2月2日に始業式、保護者会。創立より5年目、翌週Dundasでイベントが行われることもあり、チャーカ会長が来校。9日、編入希望生の体験入学、避難訓練を実施。今年度は新担任2名の教員を採用してのスタートとなった。現役員が2学期末で任期満了のため、1学期中に新役員を募集し学期末までに決定する。

[JCS事務局]

*学校運営費の支払について:学校の生徒数が確定する時期(2月末)に名簿と共にJCS事務局に送って欲しい。入金後、教育支援委員会及び各学校へ支払を行う。各校\$70×家族世帯数分の金額、今年度アップデートされた名簿を早急に準備のこと。

2. 教育支援委員会全体

2.1 JCS3校のチラシについて

JCS3校のチラシが完成し、「祭り」で配布した。残りは各校のオープンデーなどで配布したり、プレイグループなどに配ってほしい。各校で持ち帰り、保管する。

2.2 教員採用条件について

前回の会議で「3校共通の条件を明確にすべき」とあったが、各校で人材を確保出来る環境が異なるため、必ず条件に合う教員を採用するのが難しい問題がある。これからも各教員免許取得、日本語教師養成講座修了、その上でCLSのコース受講など、各校きちんと

した目安をつけた上で採用していくのが望ましい。

2.3 教員研修会について(スピコンの題材検討)

*3月9日に開催される早稲田大学大学院日本語教育研究科の川上郁雄教授による講演を、3校合同教員研修会とすることに決定(会場City校、時間は1時より2時間程を予定)。各校、教員と役員で参加できる人数が分かり次第City校まで報告のこと。コステロが川上教授に連絡確認後、追加情報を各校へ報告する。

*3月16日、City校で行う保護者向けの川上教授の講演会『日本国外で成長する子ども達のことば教育について』に、他校の保護者、関係者も参加することを決定。コステロから詳細を後日送り、各学校は、コステロに参加者の詳細を報告する。後日、講演の様子は日豪プレスに掲載される予定。

*スピーチコンテストについて

上記の講演が教員研修会となったため、3校で今年のテーマやあり方を話し合うのは各校1学期のTC会議でとする。次回の会議にて、各校の今年のコンテストへ向けた概要をまとめて報告。

2.4 CLS Grant申請についての確認事項

*毎年同様の手続きがされているが、新役員への引継ぎとしてJCS3校で確認する事項を書き出しておく。提出期限:次回会議にて決定とする。

【注意事項】

- ①生徒名が現地校での名前と同じ
- ②1学期の出席日数で補助金がおおりるので、出席日数を確保する(就学生徒で出席率7割以上が対象)

2.5 Child Protection Registration(シーハン)

詳細が分かり次第知らせる。

3. 理事会の出席について

1月Dundas校、2月NB校、3月City校

4. 2013年開催のセミナーについて

①Japan Cultural Expo

日時:2013年2月9日(土)12:30~15:30

場所:Dundas Community Centre

内容:巻きずし実演、お茶会、習字、折り紙、あやとり、よさこいソーラン等。

参加定員:50名~80名

入場料:\$5(会員以外の子ども6歳以上は有料)

Dundas校は36世帯が参加予定となった。他、ローカル校、現地借用校、イーストウッド界隈の店舗、日系プレイグループにも宣伝。現地借用校、他(付近のローカル校など)へも連絡済み。

②Wellbeing Seminars for Families with Children(シャリーフさん)

別紙を元に詳細を確認。(本誌6ページ参照)

■日本語学校3校の年間行事計画(2013年)

チーム	月	教育支援委員会	City校	NB校	Dundas校
チーム1	3月	セミナー1(1日)、3校 合同教員研修会(9日) セミナー2(22日)	ひな祭り、総会(2日)、 クラス保護者会(9・16日) 川上教授講演会(16日)	ひな祭り、継承日本語 説明会、ファンレイジ ング(2日)	ひな祭り、クラス保護者会(2日)
	4月	セミナー3(13日)		終業式、TC会議(6日)	終業式(6日)

※次回の教育支援委員会は、3月4日(月)午前10時から。議長:サマツ、議事録:City校

教育よしなしごと(1)

金沢大学 折川 司
 (「わくわく授業参観」改題)



日本の教育事情や指導法も紹介してほしいというリクエストがありましたので、タイトルを変えて、今回から少しずつお伝えしていこうと考えています。まずは、数回に分けて、国語科における辞書とのつき合い方について考えてみたいと思います。

ご存じのように、日本の教室では数種類の辞書が活用されます。国語辞典もその一つです。小学3年生の国語教科書をみると、「国語辞典のつかい方」のようなページがありますよね。

さて、今は電子辞書全盛の時代ですが、未だ日本の小中学校では紙の辞書が用いられています。なぜなのでしょう。

それには経済的な事情など、いくつかの理由が考えられますが、ここでは別に二つ取り上げてみたいと思います。

第一には冗長性。電子辞書が素早くピンポイントで目的の言葉にたどり着く仕組みになっているのに対して、紙媒体は道草や立ち話が大好きです。紙の辞書であれば、目的の言葉以外の見出し語や語義が見開き

2ページ分も同時に提供されるので、思いもかけぬ情報との出会いがあるかもしれません。読む人が言海に誘い込まれやすいつくりになっているのです。子どもたちに紙の辞書を使用させれば、言葉の世界に関心を持たせたり、言葉の幅を広げさせたり、という二次的な成果も期待できるわけです。

第二は階層構造。国語辞典の場合は、日本語の基本である五十音が理解できていないと目的の言葉がどこにあるのかさえ分かりません。紙の国語辞典を引く回数が増えれば増えるほど、目的の言葉の仮名表記とそれらの五十音中の位置関係とを照合する力が鍛えられることでしょう。脳トレのようですね。

言葉に親しみ、言葉そのものを学び、それを活用していく。そうした道筋をつける小中学校においては、上記のような特性、特に冗長性をふまえた辞書とつき合い方が大切です。例えば、ある言葉の意味を調べた後に60秒間道草をして、ページ内の別の言葉にも目を向けさせる、というようなちょっとした寄り道が日本語学校でもされているのでしょうか？

高校生や大学生の使う辞書があつという間に電子媒体へと変わってしまったように、今後、小中学校においても電子化が進むのは避けられないかもしれません。でも、軽くてかっこいいから、便利だからといって、電子辞書を子どもに買い与えるのは、紙の辞書のもつ教育的価値を考えると実はもったいない話でもあるのです。

福島プロジェクト・ファンレイジング・ディナー開催！

2月26日午後7時から、チャッツウッドのKam Fook Seafoodレストランにて「福島プロジェクト・ファンレイジング・ディナー」が開催され、パフォーマンスをして下さった方々をあわせ、150人程の人たちが集い、寄付やラッフルチケットの売上等を合わせ、多額の寄付が集められました。このプロジェクトの収益金で、東日本大震災で両親、もしくは片親を亡くした福島県の遺児たち8人を、8月に10日間、シドニーに招待することとなっています。

この企画を発案したのは、チャッツウッド国際ロータリークラブで、そこに属するJCS会員の松永義明さん、寺戸里美さんらが実行委員をつとめてい



松永氏のウェルカムスピーチ

ます。このイベントに、総領事館より小林敏明首領事、山田啓之領事が出席、ウィロビーカウンシルからコボック・スチュアート副市長も参加、JCSからも、チャーカー和子会長、渡部重信理事らが出席、その他多くの日本人も参加しました。



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

59回 春の雪

東京は低温傾向なのか、二月になっても寒い日が続いている。

暦の上では2月4日が立春だが、もちろんこの日から100パーセント春になるわけではない。2月中旬でも90パーセントは冬の気分である。朝晩は寒いし、風の強い日はなおさらだ。

2月13日は晴れていたが風が強かった。昼頃、ベランダを掃除しようとして出たら、日陰の植木鉢に雪が残っていた。

「まさか1月14日の大雪の名残？」

キツネにつままれた思いで、とりあえず携帯電話のカメラで雪の写真を撮り、ベランダを掃除した。それからいろいろな用事を済ませ、夕方に外を見ると、もう植木鉢に雪はない。昼間の白いかたまりはまぼろしだったのか。

夜、電話で母にそのことを話すと、都内は早朝に雪が降ったとの返事。鉢植えの雪も、先月の雪ではなく今朝の雪だったわけだ。

とんだ早とちりだが、しかし鉢植えに雪がなかったら、今日、雪が降ったことを知ることもなかっただろう。そう思うと、なんだか面白くなってきた。

鉢植えの雪は痕跡である。早朝に雪が降っているところを見たわけではないが、鉢植えに雪が残っていたので、確かに降雪したとわかるのだ。

残された証拠から妥当な推論を導き出す。それは研究するときの基本でもある。私は文学を研究しているが、資料に基づいて実証することを研究の場では何より重視する。その実証の手順は誰が見ても妥当なものである必要があるし、根拠となる証拠は、その研究者以外のひとがアクセスできる開かれたものでなければならない。

今日の鉢植えの雪も、同じように考えることができるだろう。たとえば朝寝坊の友人に電話して、「昼間、鉢植えに雪が残っていたよ。今朝、雪が降ったんだよ」と話しても、その友人が雪を見ていなければ、信じてもらえるかどうかはわからない。しかし鉢植えの雪を写した写真を見せれば、反応は変わってくるはずだ。「百聞は一見にしかず」である。

翌日はバレンタインデーだった。チョコレートという目に見える贈り物によって、ひそかな好意という目には見えにくいものを表現する機会でもある。ただし、贈り物の大きさと好意の大きさが比例するわけでもなさそうだ。最近ではさすがに義理チョコとか本命チョコという言い方はしなくなったようだが…。

福島キッズ青空プロジェクト

放射能汚染地域で生きている福島の子どもたちにオーストラリアの思いやりを届けよう

先月号に掲載されたように、カルナファウンデーション子供基金は福島の子どもの小学生を対象として、今年7月29日～8月10日にかけてオーストラリアに招待する準備を進めています。

次の世代を担う子ども達が青空の澄んだ空気の中で、少しでもトラウマを乗り越え、希望や夢のもてる人生を作り出すきっかけになればという願いからはじまったプロジェクトです。

この3月11日、大震災2周年を迎えるにあたってこの計画はさらに有意義なものであります。犠牲者の思いを受け止め、被災地に早く復興が訪れることを願い、そして多くの人々が抱えている何かしてあげたい気持ちを行動化したこのプロジェクトに、是非ご協力下さい。現在日本人ボランティアを募集中です。

* 5日間のホームステイ受け入れの日本人家庭
* 8日間滞在するカトゥンバカルナセンター宿泊施設
の環境整備や除草作業

4月13日・14日の週末に美しい環境での庭掃除などピクニックをかねて参加しませんか？美味しい午後

のお茶や山歩き等も楽しめます。奉仕者は無料で施設に泊られます。ご家族も大歓迎です。Tel. 9929-8643(ピース)まで、日本語でご連絡ください。

* 子ども達の見学や学習体験に付き添ってくれる日本人または日本語の話せる方(オペラハウス、タロンガ動物園、学校訪問など)

* 子どもたちが滞在するカルナセンターでの食事係、また親身なお世話係

連絡先:

Tel: 0410-559-208

Email: nara@thekarunafoundation.org.au(日本語)

Web: www.karunafukushimaproject.com

Facebook: www.facebook.com/karunafukushimaproject



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30回 豆腐で作るマヨネーズ

季節の変わり目なのか天気が不安定で、秋の気配を感じる今日この頃ですね♪

今回はコレステロールが心配な方でも安心して食べられるマヨネーズをご紹介します。「豆腐で作るなんてどうせおいしくないでしょう」と思うなかれ。市販のキ○ーピーと比べても遜色ない、いや、むしろ上をいく味に仕上がるので、是非試してみてください。野菜に添えたり、ポテトサラダを和えたり、便利です。

セサミオイルやマカデミアナッツオイルでもおいしく作れます。冷蔵庫で約1週間保存可。

◎豆腐マヨネーズ

【材料】作りやすい分量

A ソフト豆腐 300g(1丁)

B シーソルト 小さじ1

コショウ 少々

ライスブランオイル 80ml

玄米酢 大さじ1



【作り方】

①豆腐は鍋で茹でて、ザルに上げ、重石(水を入れた容器など)をして冷蔵庫に入れ、豆腐が約半分の重さになるまで水切りする。

(10～12時間)

②①の豆腐とBの材料をブレンダーでなめらかになるまでブレンドする。

*豆腐はやや陰性の食物。体を冷やす作用があるので暑い時期にぴったりですが、寒い時期は火を通すと中庸に寄るので、温めて食べるようにしましょう。たんぱ

く質、各種ビタミン、カルシウム、鉄分が豊富。

*シーソルトは天然のミネラルが豊富。

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います♪

→ www.soramame.com.au



私の健康法

最近、旧友達と集まると、何処かが悪くなって病院に行ったとか、どこかの検査したとか、現在病気の治療中だとか、とにかく健康と病気に関する話題が多い。若い頃のような食生活では体に悪いと分かっているものの、仕事で日本に出張するとついつい食べ過ぎてしまう。特に地域の特産物や特選米等が卓に並ぶと箸が止まらず、毎回3キロも太って帰ってくる羽目になる。そして、とうとうもうすぐ0.1トンというところまできて流石に反省し、健康的な生活について考えるようになった。

食べ歩きやお酒が大好きな私を知る人には、健康的な生活は似合わないと言われそうだが。まずは成人病予防のために体重を減らす決意をし、摂取カロリーを減らすことに専念。これまでの残業

後に家に帰ってから夕食を食べすぐに寝るという生活パターンをやめ、毎日ランチ用のお弁当と別に夕食のおにぎりを持参し、会社で早めの夕飯をとるようにした。これで10キロの減量に成功。その後もほぼ毎朝息子をフラット内のプールに連れて行く際に、泳ぐ息子の横でストレッチとゴルフの素振りをつづけている。

そして食生活では、ガン予防に最適といわれる酵素を体に取り入れるためのキャロット入りの野菜ジュースを飲むようにしている。また、白米の数倍の栄養が含まれている玄米食もここ数年続けている。玄米というとモゴモゴして食べにくく、どうしても続かないという人も多いようだが、我が家ではバイオダイナミック農法の玄米を使っていて、これが白米のようにモチモチとしていてまだ許せる。いくら健康的な生活のためといっても、それが美味しいものかどうか、という点はどうしても譲れないこだわりなのは食いしん坊の私らしいかもしれない。(新開)

はるこの

日々雑感



第27回 究極の味

ロビンソン治子

いまから30年くらい前のこと、私はフィナンシャル・レビュー紙にレストランガイドを書いていたことがあります。編集長のいうところによると、オーストラリア人の多くは味が分からないが、あなたは日本から来ているので書けるはずだというのでした。そういわれれば日本の主婦の多くは、夕飯のテーブルには3品くらいは作るし、帝国ホテルの西洋料理は本物を目指していて、ブル二エのランチタイムのスペシャルには500円で玉ねぎのバター炒めをくるんだオムレツが食べられたのでした。私の夫でさえも、「私はどんな味が美味しいのか、甘いのか、辛いのか分からない。分かるのはお腹いっぱいということだけだ」というショッキングな告白でした。

それでは書きましようと思ったのですが、外国人に日本を紹介する雑誌の編集をしていた頃に編集長に連れられて本格的な日本料理、中国料理を食べたことはありましたが、困ったのは本場の西洋料理を食べていないことでした。そのころ、モスマンと市内に一軒ずつ「アクトルモン」という本職の料理人のための用具を売る店があり、主婦の私でさえも立ち寄るのが楽しみでした。ある日、そこにチラシが置いてありました。「少しでも多くの人にこの店を知ってもらいたいため、世界中のトップ10人のシェフを招いてデモンストレーションを行います。定員60名に限る。一人\$60。最初の講師はロジャー・ヴェルジェイです」。私は飛びつきました。フランスまで行かなくても、ここにいて本物の西洋料理を味わうことができると思い、早速申し込んだのです。

当日、目前に姿を現したヴェルジェイはなんと美しい小粋な人だったでしょう。小肥りの姿にピッタリとしたシェフの上衣、首にはナフキンを巻いていました。驚いたのはその桜色にピカピカ光るような顔色です。適当な月日をかけて塩漬けにされたポークの塊。そして上手に茹で上がったハムを思わせました。本当に美味しそうな人に見えたといったら失礼かもしれないのですが、いいえ、それは料理人に対する最高の賛辞です。日々楽しんで仕事をし、お客様に美味しいものを食べさせる喜びと愛情、それは健康の形をとって現れるのです。

彼は言いました。「その土地のものがいいと思うので、今朝、とれたての魚を買ってきました。魚のコンソメと蒸し焼きを作りましょう。60人分をここで作れないので、キッチンで大体は作り、一匹分だけ、ここでお目かけましょう」。私は一番前に座っていました。魚の頭と尻尾を蒸し、スルスルと中骨を外しました。身はとっておいて、ほかは水で洗い、鍋に水を張って煮はじめました。その間、鍋につきっきりでアクをすくっては捨て、すくっては捨てるを繰り返しました。きれいなスープをとるコツを繰り返したのです。仕上がると塩をパラッと入れ、人参などの千切りを少しだけ香り付けと彩りに入れて出来上がり。味見用のカップ(思ったよりたっぷりありました)に入れて、一人ずつに配りました。

一口飲むと、美味しいなどと簡単にはいえないほどの旨味がじわじわと身体中に広がり、乾いた砂にしみ込むようでした。カップが空になって少しすると今

度はポツカリ身体全体が水の中から浮き上がるような気持ちよさ。今はやりの言葉でいえばユーフォリア(euphoria=満足感、充実感、幸福感)でいっぱいになりました。驚きました。「ああ、この人は本当の名人だ。人工的な味の素的なものは全然使わず、ただ塩と材料だけでこのスープを作り上げたのだ。優秀な料理人は芸術家なんだ」。その幸福感は夜まで続いたのです。その後、供された身の部分の蒸し焼きはちゃんと歯ごたえが残りよかったです。私はスープの名人芸でビックリしてしまい、はっきりとは覚えていません。

その後、ヴェルジェイさんの書かれた本「Quisin of the Sun」のサイン会があり、私も署名入りのを一冊買いました。それは太陽に育てられた食物がどれほど美味か、それを損なわないように料理するのが私達の使命だという主旨でした。日本料理の真髄と似ていますね。だからレシピも分かりやすく簡単で、写真がたくさん入っていました。それによると、彼はフランスの田舎にレストランを持ち、多くの友人と交際し、教養豊かな生活をしているらしく、本当に幸せそうな姿でした。やはり料理もここまで極めてほしいものですね。

ヴェルジェイさんのスープが塩少しだけの味付けだったので、塩も特別に優れた純粋なものを使っているに違いないと思い当たりました。数カ月後に行ったよいレストランで訊いてみたところ、そのシェフが「ヴェルジェイはいつも自分の塩を持って旅行しているのです。ここに使いかけが残っているのを差し上げます」と、小瓶をくれました。その「malton」をよく読むと、フランスの特別な海辺でとれ、日光で乾かし、灰汁を取り除き、大切な要素だけを入れ戻し、最高の味とのことでした。家でそれで作ったすまし汁は自然の甘みが引き出されて最高でした。その塩はマンリーのデリカテッセンやら、コールスのフードコーナーにも並ぶようになり、今では海からではなく、地面の深いところ(大昔海底だったところ)でとれる塩、ピンクソルトまで買えるようになったそうです。

日本の有名な料理人の話ですが、「料理を教えてどんなにきれいに作れても、味覚だけは教えられない。それは持って生まれた才能だから。人間の味覚は3歳までに作られる。だから母親からどんなものを食べさせられて育ったかで決まる。9歳まではどうにかなるが、それから先はダメです」。たぶん贅沢でなくても新鮮な美味しいものを食べていた母親の母乳は成分が違うのでしょうか。また、作家の池波正太郎さんは剣豪小説ばかりではなく、美食家でもあり、日本、フランスと美味しいものを訪ねて回りました。彼はそのおいしい料理の背景にある人間の心の良さや情熱に関心があり、心温まるエッセーを書かれています。池波さんは人間が3歳(ギリギリ9歳)までに両親からどのような愛情を注いでもらったかで、人生で困難に直面しても乗り越えられると語っています。あまり同じなのでビックリしましたが、本当のようです。もう一回生まれ変わったら、much better motherになれたかもしれません。残念!

和子の♡ 愚駄話し



【第4回】 コミュニケーション能力を考える

アーターモンの古本屋さんでNHK出版の「地球大進化」というシリーズ本を買った。それには地球誕生から現在までを1年で表した進化カレンダーという年表がある。地球が誕生した46億年前を1月1日とすると、私達現人類の祖先ホモサピエンスの誕生はなんと12月31日23時37分だ。ホモサピエンスの誕生から現在まではたったの23分。地球という星の時間に比べるとなんとという短い瞬間を私たち人類は生きているのだろう。そんな悠久の時間の中では私たち個人の人生という時間は瞬きする瞬間にもならない。

地球大進化シリーズの完結編に、「およそ300万から200万年前にかけて‘人類のゆりかご’にはアウストラロピテクス猿人しか存在しなかった。(人類のゆりかごとは南アフリカ・ヨハネスブルグの北にある人類発祥の地といわれるスタークフォンテン洞窟など)しかし、その後、現代人との間をつなぐ化石がいろいろ見つかかり、複数種が共存、枝分かれをしてきた人類の複雑な進化史が解明されてきている」とある。

難しいことはさておき、私がここでお話ししたいのは、「複数種が共存、枝分かれしてきた」なかで、どうやって私たちホモサピエンスが生き残り、現在に至ったかということなのだ。つい最近の3万年前までホモサピエンスとネアンデルタール人は共存していたのだそうだ。それがどうしてネアンデルタール人は絶滅しホモサピエンスが生き残ったのか。

地球大進化によると、「石器作りなど実用的能力はネアンデルタール人の方が優れていた。しかし、ホモサピエンスには、イメージを形に残し、時間と空間を超えて誰かに情報を伝えるという能力があった。情報を正確に伝えることで知識を蓄積し新たな発明や創造を行っていった。こうした違いは間接的ではあるが、ネアンデルタール人を滅ぼすことになった」とのことだ。

コミュニケーション能力、情報を伝えられることが私たち現生人類ホモサピエンスの生き残りを決める決定的な違いだったということだ。これってすごいことではないかしら。ふたつの原人達の間には争いがあったわけでは無かったのに、片方の種は自然淘汰されてしまった。その理由がコミュニケーションにかかわっていたなんていうことは。

* * * * *

私がオーストラリアで仕事を始めた頃は通信手段としてまだファックスもなく、出張してきた東京オフィスのマネージャーに、「ここでもファックスを入れないと仕事になりませんよ。文字でも絵でもそれがそのまま瞬時に電話回線を通して相手に届くんですよ」といわれ、まさかそんなこと可能なの??と信じられなかったのが30年くらい前の話し。4,5人いたテレックスオペレーターの仕事が無くなり解雇されたのはそれから1年もしなかった。現在では情報を正確に伝えるという通信技術の進歩は想像できないほど進み、EmailをはじめSkypeなど、昔のSF映画で見たテレビ電話と同じことを、各家庭で個人が日常当たり前のこととして使っている。

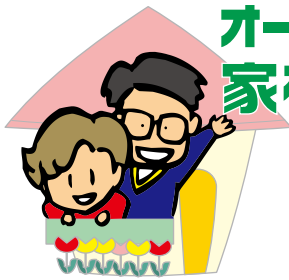
居ながらにして地球の裏側にいる友達と顔を見ながらおしゃべりが出来るのは嬉しいけれど、まったく手紙は書かなくなってしまった。昔は文房具屋さんですてきなレターセットを見つけると、これで誰に手紙を送ろうかと考えるのが楽しみだったけど、今は便箋なんて一枚も持っていない。先日、Emailアドレスがわからなくなってしまった友達に手紙を書いた。漢字も書けないし、字の汚いこと！昔はもう少し上手に書けたのでは無かったかしら。何かを得るといふことは何かを失ってしまうということなのか。

* * * * *

40年も日本を離れて暮らしていると自分がいったい何人なのかわからなくなる。日本人でもないし、かといってオーストラリア人ともいえない。もちろん私の場合もう何年も前にオーストラリア市民権を取っているのだから法律上はオーストラリア人だ。でも外見は日本人。そんな私が日本に帰ると日本語を話してもどうしてもずれがあって、うまく理解出来ない、伝わらない、なんてことが起きる。

あらためて考えるまでもなくコミュニケーションというのは難しい。同じ言語を話していてもうまく自分の考えを相手に伝えるというのは至難の業だ。コミュニケーションというのはツーウェイで、ただ一方的に話したからといって分かってもらえるわけではない。相手の気持ちを推し量り、分かってもらえるように話して初めてコミュニケーションが成立する。現代社会では人と人の関係も変わってきているけど、それでもやっぱり、相手の気持ちになって話をし、行動できる人は他人と良い関係を築くことができる。

地球の進化カレンダーで考えるとほんの瞬間を生きている私たち。うまく話が伝わらなくて、やっぱり私のコミュニケーション能力の限界なのかしらなんて、くよくよ悩んだりすることでこの大切な短い時間を失うのはばからしい。もっと前向きに楽しく自分のしたいことをして残りの人生を生きたいと思う。



オーストラリアで 家を建てよう

第7回

ひなっち

皆さんどうもです、7回目のひなっちです。

前回登場からちょっと、というか、かなり間が空いてしまいましたので、前回のまとめを少々。

BUILDERから知らされた見積もり額は想像以上に高く「う～ん…」と唸らされ、もっと唸り続けたかったが、経済刺激政策の一環として期間限定導入されたFirst Home Owner Grant Boostの終了期限まで1か月もない。それまでに建築契約締結が必須だけど、果たして間に合うのか？ 一というところで終わってます。

具体的に書くと、FHOG Boost打ち切りは2009年9月30日。この日までに建築契約書の双方署名済みページのコピーを申請窓口に送付しなければ、Boost加算分の\$17,000がもらえない。

Tender Presentationがあった9月8日に受領したのは総見積もり額とその詳細のみで、契約書はまだ手元にない。契約内容を弁護士にチェックしてもらったりしなきゃならないし、大丈夫？

8日時点でBuilderは次に会う時までに修正後見積もり書とともに契約書を作成しとくんでヨロシク、みたいな流れになって、その次回会合は9月24日に決定。それまでの2週間の間に、個人不動産関係も扱っている法律事務所に連絡とって「コレコレこーゆー事情なのですが、契約書チェックってどのくらい時間かかるんですか？」って訊くと、「そーゆーことでしたら超特急扱いでやりましょう。ただし、月末までに契約締結できるかどうかは別問題ですからね」などと言われつつも、一応アタリがついたことでちょっと胸をなでおろしたりして、有給休暇を取って24日にBuilderのオフィスへと向かった。らしい、日記によると。

でも、読み返しててオカシいのは、\$17,000もらえるかももらえないかの瀬戸際に立たされているのに、この時期に新型iPod買ったり、マラソン大会に出場したりしてるんですよ、私。もっと切羽詰れよな。

では、その日記の9月24日(木)を皆さんと一緒に振り返ってみよう(以下ほぼ原文のまま)。

『有給を取ってBuilderと会ってきた。相変わらずとっても綺麗なオフィスで、契約直前でご破算になった前のBuilderオフィスとは段違いの平行棒。

そして、契約書にサインしてきた！ とうとうサインした！ 新築の家を建てるのが正式に決まった。

本来なら契約書をいったん持ち帰って弁護士さんにチェックしてもらい(これがまた高いんだよね)、こちら

に著しく不利な条項などが盛り込まれてないことを確認してからサイン、という段取りのつもりだったのに、「契約内容は社内で統一様式を使用しており、何と言われようと内容変更はしませんよ。みなさん当日にサインしてるし」と言われ、おやや？ 計画とは異なる展開になってきたぞ？ と思いつつ、冷静に考えた。

FHOGを通常の3倍以上の\$24,000もらえる対象となるためには、今月末までに双方が契約書にサインしなければならないが、実は時間的余裕はほとんどない。契約内容でDisputeになったら、そこでオジャンの巻。さらに言うと、弁護士さんとはまだ正式に依頼契約を結んでおらず(メールでの簡単なやり取りのみ)数千ドル払って契約内容チェックしてもらっても、それは単なるチェックのみに留まり、Builderが内容変更を拒むのなら意味をなさないことになる。それに、業界第2位の大手BUILDERが契約にトラップ仕掛けたりとか怪しげなこと企んでそうにもないし。大丈夫でしょ。

ということで、その場でサインしちゃいました。今日はある意味記念日だな。ワインで乾杯するか？ 毎日呑んでるから乾杯の意味ないか…』

引用ここまで。



そうなのです。結局契約書の弁護士チェックはすっ飛ばして、その場で署名したのです。

契約内容で論争になることもなく、今こうやってこのBuilderの建てた家にフツーに住んでますが、それはあくまでも結果論で、もしかしたらまったく異なる展開になってた可能性は否定できない。

ま、弁護士費用もセーブできたし、結果よければすべてヨシ！ なのだ。

ここまでの一連の流れを整理すると、

- 7月5日(日) 偶然訪れたDisplay CentreでM社というBuilderをはじめて知る
- 7月12日(日) M社の別のDisplay Homeを訪問、大いに気に入る
- 7月20日(月) セールス担当のオバチャンとアポ取って、個別に詳しい話を聞きに行く
- 8月2日(日) このBuilderで行こう！と手付金を支払う
- 9月8日(火) Tender Presentationで1発目の見積もり書がリリース
- 9月24日(木) 2発目の見積もり書リリース&建築契約書に双方署名

私にとって、それは濃密な2009年の冬でした。

世界モダン建築巡礼 46

Jun Sakaguchi (Architect)

SAGRADA FAMILIA

by Antoni Gaudi

世界的に知られた建築の傑作、Sagrada Familia。建築界の異端児、そして巨匠として知られたAntoni Gaudiの代表作はスペイン、バルセロナに位置する。

1882年に始まった工事は今も続き、その壮大な計画はこれまでの建築史においても例を見ない規模のもの。完成は2028年を予定している。世界遺産にも登録され、バルセロナの大きな観光資源となっている。

Gaudiは1852年に生まれたスペインの建築家でバルセロナを中心に数々の驚くべき建築遺産を残している。そのスタイルはネオゴシックに基づきながらそれまでの様式を逸脱し、類い稀な才能を見せて1984年から2005年の間には彼の作品の7つが世界遺産に登録された。

特にこのSagrada Familiaは世界的に有名であるが、外観は三つのファサードから構成され、それぞれ東側のNativity Façade、西側のPassion Façade、そして今も工事中の南側のGlory Façadeがあり、その

Glory Façadeは最も重要で神のいる

場所に上がっていくことを表象するだけでなく、Seven Deadly Sinsなどを表現したものとなる。建物の内部空間も息をのむようなものであり、その畏敬を感じさせる空間にはため息が出る。

Gaudiは単にデザインだけでなく構造や工事の技術などにも精通しており、あらゆるディテールに関わって設計を行っていたという。その建築の各部分に見られるこだわりは驚くほどのレベルであり、そんな彼の存在意義は100年以上経っても衰えることがない。

同じような形態、仕上げ、ディテールを持った建物が蔓延し、ファーストフードのような簡素なデザインが溢れている現代の建築界においてこうしたディテールへのこだわり、長期的で世界に与える意味を理解した建物は大きな価値を持つ。そしてこうした建物がその都市の存在意義さえも高めると言える。





✿ i-White 「オーストラリア生活でも透明感のある美白肌♪」

【アイホホワイト】
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 アイホホワイトライン 日本製

✿ ホワイトビタクレンジング (メイク落し)	\$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
✿ デイスキンヴェール (日焼け止め下地)	\$45
✿ アイリフティクリーム (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 (自然洗顔石鹸) ..	\$16

E-mail: info@i-natural-beauty.com
公式サイトにて Beautyブログ好評公開中!!

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

*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



Art Express展

HSC (Higher School Certificate) とは、NSW州の高校卒業後に行われる州統一試験で、大学入学資格の判断基準となる試験ですが、NSW州立美術館では、HSC美術選択の高校3年生の作品の中から選ばれた優秀作品が展示されています。毎年この時期に開催されるArt Expressは、今年で30年目。若い世代に幅広い観衆に対して独立した声をもたせ、高校の美術教員に支えられ育まれてきた生徒たちの優れた才能・創造性のお披露目の場として毎年注目されている展覧会です。

今回のArt Expressは、NSW州の2012年HSC美術選択の受験生による9,500もの作品のうちから42点が選ばれました。絵画、デッサン、写真、版画、テキスタイル、陶芸、グラフィックデザイン、動画、彫刻と多岐にわたる分野の作品が集められています。今の高校生はこんなことを考えているのか、こんなことに興味を持っているのかと面白い発見があります。身近な友人・家族関係や自分のことから社会的に話題になっている環境問題、都市化問題、メンタルヘルス、ポートピアブル、友人関係、同性婚など幅広いテーマが取り上げてあり、高校3年生といっても、もう大人同然の

深い考えを持ち、作品の仕上がりもプロ並みの素晴らしいものです。



John Beard, Sydney Church of England Grammar School
Puer Aeternus: Eternal Child,
Painting (detail)



Lilli Stromland,
SCEGGS Darlinghurst
Birds of a feather,
Painting (detail)



Natasha Capstick, Stella Maris College, Manly
Time Between Times, Photomedia (detail)

Art Expressは、4月14日までNSW州立美術館2階で開催中です(入場無料)。普通の特別展に比べると開催期間が短めです。NSW州の高校生の最高峰の美術作品、是非お見逃しのないように！

詳細：www.artgallery.nsw.gov.au/exhibitions/artexpress-2013/

(NSW州立美術館コミュニティーアンバサダー 松本直子)



Papunya Tula展

オーストラリア美術に変革をもたらしたアボリジニアアーティストの草創期の作品展
地下2階イリバナギャラリー
3月24日まで 無料



Soul of simplicity展

7世紀にわたる韓国陶器
アジアンギャラリー
4月21日まで
無料



Archibald, Wynne & Sulman展

毎年恒例の肖像画、風景画、主題性のある絵画の分野の入賞作品展
地下1階
3月23日～6月2日まで
大人\$10、美術館会員\$7

映画

CINEMA

DJANGO UNCHAINED

(ジャンゴ繋がれざる者)

監督/脚本:クエンティン・タランティーノ

出演:Jamie Foxx、Christoph Waltz、

Leonardo DiCaprio

制作:2012年、アメリカ 上映時間:165分

おすすめ度:★★★★☆



奴隷問題を題材にした西部劇。元奴隷だったジャンゴが謎のドイツ系歯科医のシュルツと共に、賞金稼ぎの旅に出る話。意気投合した二人は、ジャンゴの妻を奴隷から解放するために一芝居企てるが…。『パルプフィクション』『イングロリアス・バスターズ』といつも斬新な作品を手がけるタランティーノ。以前から米国の奴隷問題を扱った作品を描きたかったと語る監督が、奴隷問題にまつわる残酷行為が過去の過ちとしてしっかりと捉えられるようにと挑んだ一作だ。歴史に忠実な作品でなく、ジャンル映画とすることで、奴隷制度の惨さが巧みな人間関係の描写から浮かび上がってくる。相変わらず、アニメタッチの血や腕が吹き飛んだりするグロいヴィジュアルもあるが、しっかりとタランティーノの傑作となっている作品。

書籍

BOOKS

壬生義士伝(上・下)

著者:浅田次郎

発行:文春文庫

おすすめ度:★★★★☆



貧しさから南部藩を脱藩し、壬生浪(みぶろ)と呼ばれた新撰組で「人斬り貫一」と恐れられた吉村貫一郎は、剣術・学問とも他の追随を許さないほどの実力者。金のためにはどんな仕事もやっけるため、仲間からは「守銭奴」と蔑まれつつ故郷の妻子のため心身を削って仕送りし、飢えた者には自分が瀕死の状態でもなげなしの握り飯を施す。元新撰組隊士や教え子、幼馴染が語り伝える、貫一郎の非業の生涯とその生き方は、血塗られた壮絶な表面とは裏腹に、南部の平野を吹き渡る風のような清冽な清々しさを残す。命に替えても守りたかった妻と子供たち。最後の利那まで愛してやまなかった故郷南部の風景。親友だった大野次郎右衛門が、貫一郎の遺子を託すため書き送った手紙に繰り返す「重て申し上げ候。此者の父者、誠の南部武士にて御座候。義士に御座候」という言葉に涙が止まらない。第13回柴田錬三郎賞受賞作。

音楽

MUSIC

MAKING MIRRORS

アーティスト:Gotye

おすすめ度:★★★★☆



グラミー賞でRecord of the Year、Best Pop Duo/ Performance、Best Alternative Music Albumを受賞したオーストラリアで今一番注目されているアーティストGotye。ベルギーのバックグラウンドを持つ彼は英語とオランダ語を話し、日本語も少し話せるという。数多くの楽器をてがけ、ギター、ドラム、キーボードを得意とする。

その最新アルバムであるMaking Mirrorsは独特の世界を持ち、今までのオルタナティブロックとはまた違った新しい感覚の楽曲が続く。それはどこかオーストラリアを代表するCrowded HouseのNeil Finnが持っているような世界、もしくはその息子であるLiam FinnのアルバムFomoを想起させる。

このアルバムを聴いていると次第にその世界に引き込まれていき、今までになかった溶け込むような感覚を持たせる。これはオーストラリアの新しいジャンルというべきなのだろうか。

鑑賞

DVD

007 SKYFALL

監督:サム・メン德斯

出演:ダニエル・クレイグ、ハビエル・バルデム他

対象鑑賞者:PG

おすすめ度:★★★★☆



おなじみ「007」シリーズの23作目で、シリーズ50周年記念事業の一部となる英米合作映画。監督は、サム・メン德斯。ジェームズ・ボンド役は、3度目となるダニエル・クレイグ。ジェームズ・ボンドは「007」をコードネームに持つMI6のエージェント。トルコでの作戦に参加している最中、MI6のスタッフが殺され、極秘情報が収められたディスクが奪われた。ボンドはディスクを取り戻すべく、実行犯を追跡するが…。イギリスで、“公開7日間”では3,720万ポンド(5,990万ドル)を売り上げ、「ハリー・ポッターと死の秘宝 PART2」の記録を塗り替えた。本作は、批評家から主に肯定的な評価を受けており、この数年間で最高のボンド映画、とも評価されている。英国アカデミー賞で英国作品賞、作曲賞を受賞し、他6部門でもノミネートされた。一見の価値あり。

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

科学の小箱 ちよつと サイエンス

佐藤寿治



【第116回】

水俣条約～水俣病の教訓を生かせるか

新年早々、国際連合の補助機関の一つである『国連環境計画（UNEP）』の会合で、新しい環境保護を目指す条約の名称と概要が決議されました。新条約の名は『水俣条約』と日本の都市名が冠され、水銀汚染の拡大防止を目指すことを主目的としています。条約が日本名で決まった経緯は、水俣病の被害者救済の矢面に立つ日本政府が行った申し入れに対し、満場一致で支持されたことによります。続く条約の詳細を詰める本会議は、今年10月に熊本市と水俣市の両市で開催されるとのことなので、水俣の負の教訓を十分に生かした実効ある条約に仕上げしてほしいものです。



水俣病資料館にある、水俣メモリアルの一部「祈りの噴水」



水俣病は、熊本県水俣市で1956年に最初の発生が確認されていますが、発見当初は『猫踊り病』と呼ばれていたの奇病扱いや、被害者に対する謂われない差別が加えられるなど、真摯な対応が取られず、原因物質と汚染源の究明にも呆れるほど手間取りました。この時期の無為に過ぎた対策空白期間内に、取り返しのつかない被害者数の増大及び汚染地域の拡大を招いています。そしてついに突き止められた元凶は、水俣市民の多くを雇用し身近な存在である化学工場でした。状況証拠を前に、工場排水に含まれ海中投棄された『有機水銀化合物』が水俣病の主因であると、ようやく厚生省が公式見解を発表したのが1968年。ここで明らかにされた水俣病とは、一企業によって引き起こされた公害ならぬ私害であったのです。もし工場が有毒な水銀化合物を含む工場排水を、そのまま海水中に投棄する蛮行を犯すことがなければ、水俣病は発生していません。工場側が不明として詳らかにしない投棄水銀の総量は、工場の稼働状況から推定して6トン以上と見積られています。

日本における水銀汚染の発生は食い止められたと考えると良いようですが、その一方でUNEPが発する深刻な警告は、新たな水俣病の災禍が世界的な規模で広がりつつあることの警鐘とみてとれます。特に危険増大地域としてまず思い浮かぶのは、かつての日本が気や水質汚染に悶えていたように、大きな経済成長で世界経済を牽引している新興国。因みに、新興各国における水俣病類似の健康被害の報告数を見ると、ほぼ例外なく経済指標と平行して右肩上がりに増大しています。既に被害の発生が相当数に達していることから鑑み、汚染の広がりや深刻な状況にあると認識すべきでしょう。しかし、国際的な環境問題の難しさは、必ず各国の利害が複雑に絡み合い、すんなりと合意を得る見通しは皆無。水俣条約の発効も、10年越しと想定するのが妥当でしょうか。

水銀は、常温では液体という特異な金属ですが、人類との付き合いは大変に古く、何れの古代文明中にも存在を確認することができます。この密接な関係の源は、水銀を含む主要鉱石である“辰砂”の持つ鮮やかな赤色にあるようです。人類を魅了する色相は、水銀と硫黄との化合物である硫化水銀（HgS）に起因し、化粧や絵画の顔料に始まり、幅広く利用されてきました。有用である水銀が同時に孕む『毒』性の危険度は、炭素を核とする分子群と水銀が結合して生じる有機水銀化合物において圧倒的で、千分の1ミリリットル程度の微量を吸引しても、脳及び中枢神経に致命的障害が発生するとのこと。微量の扱いでも疎かにできない水銀に対し、世界的な取り扱い規範の制定は緊急課題です。

暮らしの医療 出生後の鬱病

ドクター・鳥居 / Northbridge Family Clinic

約80%のお母さんは、出産後数日のあいだは情緒不安定になったり、不機嫌になったりすることがあります。しかし5~10%は鬱状態が数週間続きます。この状態をPostnatal depressionといいます。出産後1年のあいだにいつでもおこりうる問題です。

以下に列記した症状が数日以上続くようでしたら、助けを求めるようにしてください。

- * 気のふさぎ、寂しさ、圧倒感、絶滅感
- * 理由もなく泣くイライラ
- * 物事に喜びや楽しみを感じない(特に育児に関して)
- * よく眠れない
- * 不安感、恐怖感、自尊心の低下
- * 虚脱感、無力感、食欲不振、あるいは過食症

この鬱状態が長く続いていると母子間のボンディングがうまくいかず、母と子のあいだのコミュニケーションに影響してきます。研究によるとこのような子どもは、あらゆる面での発達、特に精神面や社会面での発達が遅れがちになってしまうようです。

Postnatal depressionの原因

生物学的な原因は認知されていません。このような鬱状態がおこりやすい危険因子はいくつかあります。

- * 鬱病の既往歴
- * アルコールや薬物中毒の問題
- * 結婚問題、経済問題
- * 最近の近親者や友人の不幸
- * 予期されなかった妊娠や分娩に関する問題
- * 以前に流産や中絶を経験した人

- * 授乳に関する問題
- * 友だちや親戚のサポートの欠如

Postnatal depressionを避けるには

マタニティークラスに参加したりして仲間を作り、いろいろな経験をシェアできるようなしておくといいいでしょう。あらゆる問題を自分一人で背負うことはしないで、人の助けを借りることもためらわないようにして下さい。心のストレスは理解ある人によく聞いてもらうと楽になります。あまり母親としての自分に過度な期待をかけすぎないで、リラックスして育児を楽しむよう心掛けてください。適度な運動もし、食事も規則正しくとるようにしてください。十分な休養も必要ですから、赤ちゃんが寝ている機会に自分も睡眠をとるようにしたり、工夫して下さい。

Postnatal depressionの治療

精神面、社会面でのサポートが大切です。精神的なカウンセリングが必要となることもあります。

- * 抗うつ剤 母乳をあげているということもあって、抗鬱剤が使用されることが躊躇されがちですが、最近では授乳中でも安全とされる抗鬱剤も出ています。SSRIというクラスの抗鬱剤でいくつか服用できる薬があります。
- * 重症の場合はもちろんカウンセリングと投薬も必要となることもあります。
- * 医師と相談の上で母乳を止めるという手段もあります。これによって体内のホルモンレベルが妊娠前の状態に戻り、精神的にも落ち着く患者さんもあります。

スポーツ天国 SPORTS 第64回

9人制ラグビーリーグ国際大会

2月2日、カブラマタで開催された9人制ラグビーリーグの国際大会で日本代表は3試合を戦い、NIUEに4対20、Cook Islandに18対26、Black Town Workers2に4対26で、0勝3敗という結果になりました。

1月31日に行われたポルトガルとのテストマッチは、20対26と健闘したのですが、世界の壁は厚かったです。(優勝は、PNG National Res)

来年も日本代表は参加予定ですので、試合に出たい方、サポーター希望、日本ラグビー協会までコンタク



トしてみてください。

<http://www.geocities.jp/japaneserugbyleague/>

※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)



仏教語からできた 日本語 その92



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

方便(ほうべん)

方便と言えば、すぐに思い出されるのが、「嘘も方便」の諺です。つまり「方便」とは、「便宜的な手段」の意味であって、目的さえ正しければ、少々の嘘は許される—というのが「嘘も方便」の意味です。例えばお釈迦様が、愛児の死に理性を失い、死臭がたちはじめた我が子の亡骸を抱いて離さない母親を救うために、「亡くなった子を蘇らせる薬を作ってあげよう。ただ、その薬を作るには芥子の種が要るのだが、普通の芥子の種では効果がなく、これまで死者を出したことのない家にある芥子の種でなくてはならない。それを持つてくるのが出来たら薬を作ってあげましょう」。

母親は喜んで、コーサラ国の首都の舎衛城の家々を訪ねて回ります。「お宅では死者を出したことがありますか？」と尋ねながら。けれども、どの家も皆、死者を出した家ばかりでした。母親は「ああ、ここにも家族を失って悲しんでいる人がいる、こんな思いをしていたのは私一人ではなかった。」と悟った時、彼女の狂気は鎮まり、理性は回復したのです。お釈迦様は真の名医であられた、と思います。死者を蘇らせる薬を作るという名医の嘘は確かに方便として許されるものと思います。

ただ、「方便」の言葉の本当の意味は、それとは少し違っています。『法華経』の「化城喩品(けじょうゆぼん)」には、こんな喩え話があります。一砂漠と密林の遙か彼方の宝の国を目指して出発した隊商の団があった。しかし、目的地はあまりに遠く元気に出発した隊員も歩き疲れて弱音を吐くようになった。そんな時、指導者が方便を講じた。砂漠の中に化城(幻の城)を作り「諸君、あそこが目的地だ！頑張れ！」と励まして歩ませた。それで化城でしばらく休ませ、皆が元気を回復したら再び出発し、また疲れたら方便を講じて休憩し、という風にして隊員を目的地に向けて一步一步進ませたのです。—これが「方便」なのです。ここで勘違いしてはいけないのは、幻の城を作って人々を導いたことが「方便」ではないということです。実は、方便という語はサンスクリット語の「ウパーヤ」の訳語であり、その意味は「近づく」です。目的地に向かって一步一步近づいて行く、その歩みが「方便」なのです。目的地に到達出来るか否かは単なる結果であり、大事なのは目的地に向かって歩むその過程なのです。それが仏教語としての本来の「方便」の意味なのです。

■3月10日午前11時から、開教事務所にて東日本大震災物故者追悼法要をお勧め致しますので、ご縁のごいます方はお参り下さい。同日午後5時からシティで開催される東日本大震災二周年復興祈念祭にも是非お集まり下さい。また、翌週17日は秋季彼岸会を事務所にてお勧め致します。

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 82



林由紀夫 (Yukio Hayashi & Associates)

前回に引き続き、レイプ事件に関する法律のお話しを若干したいと思います。なお、事実関係等については前回の法律相談をご参照下さい。

Q: 前回のお話で、日本では親告罪として性犯罪に関し示談成立が可能だが、オーストラリアではできないとのことですが、何故このような違いがあるのですか。

A: 私の知る限りでは、暴力の伴わない、且つ単独の性犯罪の場合には、日本では被害者のプライバシーを尊重するというのが主な理由で、親告罪として示談成立を可能としています。他方、オーストラリアでは、刑事事件を示談によって解決することはできません。但し、被害者に慰謝料を支払ったという事実は、裁判において情状酌量の一要素になりえます。

Q: 警察から任意の出頭要請があった場合、どう対応するべきでしょうか。

A: いうまでもなく、警察があなたに出頭を要請する目的は、あなたに対して出された被害届けに関し、あなたから事情を聴取することにあります。任意ですのであなたはその要請に応じる義務はありません。警察の事情聴取に応じるか否かについては二通りの考え方があります。

①あなたは無実ですので、事情聴取に応じ、すべての事実関係を正直に説明し、無実であることを主張することにより起訴を免れる、または、当初から任意で警察に赴き、一貫して無実を主張したことにより、裁判においてあなたの証言に、より強い信憑性を持たせることができる。

②警察は被害届けが出された場合、被疑者(あなた)を出来る限り起訴に持っていきたいという観点から、起訴できるだけの十分な証拠を探し出そうとする。すなわち警察は、あなたの「敵」であるという認識を持つべきであり、警察には何ら協力しない方が良い。

上記どちらを選択するかはその状況によります。一つ覚えておくことは、事情聴取において警察に話したことはすべて録音され、後日、裁判での証拠として使われるということです。この点、あなたの裁判における証言と事情聴取で話したことに一貫性がない場合には、逆にあなたの証言の信憑性を欠くことになるということです。但し、例えば事件の当日あなたは別の場所にいたり、別の人と会っていた等、あなたに対する被害届けを完全に覆せるような場合には、当然、事情聴取に応じるべきです。いずれにせよ、警察から任意の事情聴取を要請された場合には、すぐに弁護士に相談することをお勧めします。



B級グルメ☆勝手にミシュラン 第2回 お寿司

「B級グルメ 勝手にミシュラン」は、覆面記者がお気に入りや評判のレストランに侵入し、採点(!)します。来月は「●●●特集」です。お勧めの店などありましたら編集部まで原稿(300字程度)をお寄せください。

さかなや ☆☆☆

336 Pacific Highway Crows Nest
☎9438-1468

ランチ:月・水~土12pm-2:30pm
ディナー:月・水~日6pm-9:30pm
価格帯:寿司・刺身盛り合わせ\$29~、
ばら寿司(一人前)\$29~



魚の旨い店と暖簾にも銘打ってあるとあり、魚料理の種類は多く、鮮度が高く、寿司、刺身は絶品です。中でも「ばら寿司」は人気の一品。刺身が混ぜ込まれた寿司飯の上にふんだんに載せられた錦糸卵。さらにその上には色鮮やかないくらや、えびなどが宝石のように散りばめられ、家庭では真似する事のできない豪華絢爛なちらし寿司です。定番メニュー以外の「本日のお勧め」も要チェック!また、魚以外の一品料理も充実していて、特に季節の野菜料理(野菜のてんぷら、里芋の塩焼き、かぼちゃの煮つけ、茄子の田楽三種は私の大好物です!)はお勧めです。店はこざつぱりとした落ち着いた雰囲気。2階には個室もあります。行き届いたアットホームな感じのサービスに親しみがもてます。

Sushi-Ya Chatswood ☆☆☆

174 Victoria Avenue, Chatswood
☎9413-3300

ランチ:毎日11:30am-2:30pm
ディナー:毎日5:30pm-9:30pm
価格帯:上寿司\$22、特上寿司\$32



店名のとおり、お寿司がメインのお店です。いつも地元の人でにぎわう人気の店で、2階には個室もあり、グループには便利です。お寿司ですが、上寿司は8貫、特上寿司は12貫。もちろんホタテ握りや、うなぎ握り、スキャンピ握り、穴子握りなどの品もあり、お刺身盛り合わせとの組み合わせも楽しめます。特にスキャンピ握りは\$29.80でスキャンピのみそ汁付きでお得です。さて、特上寿司を頼み、もちろん美味しくいただきましたが、星はあえて二つです。「特上」「12貫」お値段」を総合的に判断しました。お寿司の他に、唐揚げや餃子、豆腐や海藻サラダ、天ぷら各種からうどんまで、さまざまな一品料理も揃っています。デザートはぜんざいは個人的に大好きな品です。結構な量なのですが、いつも一人で美味しくいただき満足満足!ぜひ、一度足を運んでみてください。

Sushi Studio ☆☆☆

75 Miller Road, Neutral Bay
☎9953-7317

ランチ:月、水~日12:00pm-2:00pm
ディナー:月、水~日6:00pm-10:00pm
価格帯:上寿司\$36.80、並寿司\$24.80



前菜に刺身とクリームチーズの味噌漬(珍味で結構いけます)を注文し、メインはすしのお任せを頼みました。オーナーシェフのタカさんがきびきびと握る鮮度抜群のすしは前よりも美味くなっている気がしました。すし職人の腕を見極めるのは玉子、こはだ、かんぴょうといったたぐい食べるのが一番とどこかで聞いたことがあります。この点、かんぴょう巻き、きすの昆布締めは申し分ありませんでした。玉子はもう少し甘めの方が良いと思いました(これは好みの問題です)。私の行ったオーストラリアのおすし屋さん全てに共通しますが、日本のおすし屋さん比べるとしゃりの味が少し落ちます。恐らく日本のように新潟産のこしひかり等が手に入らないからでしょう。またすぐに食べに行きたい感じです。

外食日記



美濃 Mino Japanese Fine Dining

住所 521 Military Road, Mosman

電話 9960-3351

営業 ランチ:水~日12-2:45pm、
ディナー:水~日6-10pm

価格帯 懐石\$59、ミニ懐石\$43

雰囲気 9

料理 9

サービス 9



夫が出張中。ここぞ!とばかりに友達と夕食に出かけました。女同士で出かけるときは美味しい食べ物とともにおしゃべりも楽しみたいので、ちょっと静かなお店がよいと「美濃」に行きました。ここのお勧めはなんと

言っても素材を生かした懐石料理。美濃と豪州の二種類あります。たくさんは食べられないので私たちにはミニ懐石をオーダーしました。ミニといってもフルコース同様6コースあります。品数は同じくらいで量は少なめ。一品一品盛り付けが美しく、ちまちまと色々なものが味わえるのが魅力です。メインは11種類、ステーキ、とんかつ、てんぷら、鳥南蛮、すきやき、鍋、魚料理などの中から選べ、デザートも選ぶことができます。一品料理ももちろん充実しています。

シドニー日本クラブ2011/12 & 2012/13年度役員一覧

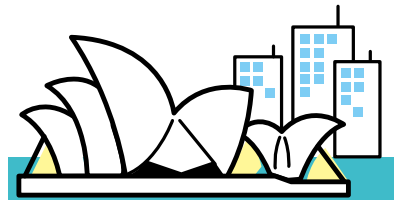
役職	氏名	担当/専門委員会	自宅電話	自宅FAX	携帯電話	Email
会長	Chalker 和子		9810-6735	-	0404-043-393	kazukoch9@gmail.com
副会長	水越有史郎	行事	9358-3269	-	0412-283-393	miz@jams.tv
理事	山口 正人	行事	9901-4552	9901-4548	0404-027-407	yamaguchi@nbca.com.au
理事	渡部 重信	編集長	8901-4332	8901-4336	0412-396-014	hbma@optusnet.com.au
理事	林 さゆり	福祉/シニア会副会長	9436-0911	9436-0977	0412-019-878	shayashi@global-promotions.com.au
理事	Sheehan 宏子	教育支援委員会	9999-2715	-	0420-943-803	hirokos@optusnet.com.au
理事	平岡 正美	行事	8959-5074	8203-3470	0406-511-221	masa7833@hotmail.com
理事	新開 珠貴	行事	9439-0095	-	0409-255-474	shinkai_t.au@jtbap.com
理事	岩佐いずみ	事務局長	9412-3434	9412-3434	0421-776-052	jcs@japanclubofsydney.org
理事	Sharif 照子	行事	-	-	0448-510-872	otsharif@tpg.com.au
専門理事	Fraser 悦子	コミュニティーネット役員	8920-1764	-	0408-643-420	etsuko@mediaetsuko.com
専門理事	Costello 久恵	City校代表	-	-	0407-461-618	jcs-jpschcity@hotmail.com
専門理事	青木くみこ	Northern Beach校代表	-	-	0466-620-868	jcsnorthernbeaches@hotmail.com
専門理事	Wessen 晴美	Dundas校代表	-	-	0411-734-819	jcs-jpschdundas@live.com
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

編集後記

▼最近、ラーメン、うどん、どんぶりものをメインにしたカジュアルなお店の出店が相次いでいます。初めて豪州に来た80年代前半は、外食は一般的ではなく、みんなおめかしを出かけていったものです。日本食レストランも数える程しかなく、月に一回行ければいいほうでした。今後どう進化していくのでしょうか？(ぴか)

会員特典

協賛企業による会員特典サービスで、割引料金などが受けられます。是非、ご利用ください。(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。)



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
 ☆オプタスプリバー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！

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。

ほんだらけ フル・オブ・ブックス

Level 1, 465 Kent 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、日本から発行翌日に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『マンガルーム』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、マンガルームを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)

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。

■各部代表/担当者	氏名	自宅電話	携帯電話	Email
シニア会	林 さゆり	9436-0911	0412-019-878	shayashi@global-promotions.com.au
コミュニティーネット	Lincoln 瑞枝	9489-5256	0449-581-683	mizue44@hotmail.com
食べ歩き会/カラオケ部	山口 正人	9901-4552	0404-027-407	yamaguchi@nbca.com.au
Sydneyソーラン踊り隊	Chalker 和子	9810-6735	0404-043-393	kazukoch9@gmail.com
アウトドアクラブ	才川須美	9440-3835	0413-260-162	sumisaikawa@pacific.net.au
ソフトボール部	加藤雅彦	-	0402-011-198	ckato@nmpa.com.au

■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 書籍・DVD・映画/キラリと光る	委員	9882-1760	9882-1760	0416-206-464
大塚 藤子	外食日記/お国柄あれこれ	委員	9939-5824	-	9351-2844
多田 将祐	スポーツ天国	委員	8807-4795	8807-4795	0404-187-579
水越 有史郎	誌面レイアウト/進め! マルチカルチュラルイズム	副会長	9358-3269	9252-6308(W)	9252-6307
佐藤 薫	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	-	-
マーン 薫	キラリと光る/Arts Review DVD・映画	委員	9573-0880	9573-0880	0411-307-903

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。)

Rumiko's Creation ROCOMI Beauty Circle

Mobile: 0402-178-519
 お肌の大敵、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。

NBCA PTY LTD

Suite 1001, Level 10, 307 Pitt Street, Sydney 2000
 Phone: (02) 8999-2440 Fax: (02) 9261-0252
 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。)

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♪

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。

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。

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(岩佐いずみ)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ため、事務処理に多少時間がかかる場合があります。会報「JCSだより」(月刊)の送付まで最高2ヵ月を目処として下さい。
- ③住所・家族構成に変更があった場合は、会報送付の宛名用紙の「登録事項変更届」に記入のうえ、事務局までお送り下さい。
- ④入会金・年会費は変更される場合があります。

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

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

JCSだより広告案内と申込書

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

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

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

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

● JCSだより広告申込書 ●

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

料 金 \$ _____ (\$ _____ × _____ 回)

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

会社名 _____ 担当者 _____

住 所 _____

電 話 _____ FAX _____ Email _____