



JCS30周年記念忘年会のご案内

- 5 わいわいサロン11月の案内
- 6 親睦の会「10月例会報告と11月例会の案内」
- 8 総領事館だより⑪
- 9 お寿司の日開催／ミニスターズアワード受賞
- 10 JCS日本語学校だより
- 13 教育よしなしごと⑤
- 16 和子の愚駄話し⑨ライトレール
- 17 江戸めがね「九月のひなまつり」
- 18 告知版とお知らせ
- 15 暮らしの医療「糖指数と糖尿病」

Reclining Nude

今月の表紙は南アフリカ共和国出身の Izette Felthun の作品です。イゼットさんは1982年にステレンボッシュ大学卒業後オーストラリアに移住。1989年からクーリングイのアートセンターでスカルプチュアを教えている。曲線から編み出されるアブストラクな美しい線の完全なハーモニー、そのバランスと単純さは文字通り限りなく人間の体が描く曲線と同一である。彼女の作品展示会にはシドニーはもとよりニューヨークでも開催されている。この作品はポーセリン陶液を型に流し込んで成型したものを一度焼成し、改めて粉殻などを詰めた耐火土製のさやに入れて焼き上げて、ワックスで磨いたもの。サイズは高さ17cm、幅46cm、奥行き16cm。
(和子チョーカー)

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。



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

11月の予定 (場所略字 M: メインルーム、G: グループルーム)

1日(金) 1:30-3:30	* 折り紙 Origami	M
6日(水) 11:30-1:00	朗読 Recitation	G
8日(金) 1:30-3:00	* コーラス Choir	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
20日(水) 11:30-1:00	朗読 Recitation	G
24日(金) 1:30-3:00	* コーラス Choir	M
27日(水) 11:30-1:00	瞑想 Meditation	G

12月の予定

4日(水) 11:30-1:00	朗読 Recitation	G
6日(金) 1:30-3:30	* 折り紙 Origami	M
11日(水) 11:30-1:00	瞑想 Meditation	G
13日(金) 1:30-3:00	* コーラス Choir	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



今年の祭りは12月14日(土)

皆様、お誘い合わせの上、お集まり下さい。

日時:12月14日(土)11時~19時

場所:Tumbalong Park, Darling Harbour

今年もJapan Expoと同時開催で、盛大に催します。

眞希望者、出展希望者は、JCS事務局までご連絡ください。

祭り運営のボランティアスタッフも大募集しています。

Japan Expo and Matsuri in Sydney



JCS年間行事予定

月	会全体	親睦の会	コミュニティーネット	City校	Dundas校	その他イベント
11月	理事会(6日) 本誌発行(4日) 忘年会(24日)	例会(16日)	セミナー(4日) わいわいサロン(9日)	教員研修会(2日) 委員選出保護者会(9日)	教員研修会(2日) TC会議(9日)	ペンリス日本文化の日(3日) 教育支援委員会(7日)
12月	理事会(4日) 本誌発行(2日) 祭り(14日)	忘年会・年忘れ ビンゴ大会(7日)	お休み	終業式、お楽しみ会(7日)	終業式、お楽しみ会(7日)	Japan Expo and Matsuri in Sydney 2013(14日)

忘年会

シドニー日本クラブ30周年記念忘年会

例年、シドニー日本人会と合同で開催してきました「クリスマスパーティー」ですが、今年はシドニー日本クラブ(JCS)の創立30周年を迎えることから、JCS単独で、「30周年記念忘年会」として開催することになりました。

今年1年を振り返り、また、30周年を祝い、皆さんで楽しく、思い出に残るパーティーにしたいと思います。ぜひ、会員の方に限らず、お友達に声をかけられて、多くの皆さんで楽しい忘年会にしたいと思います。



日時: 2013年11月24日(日)5時～

場所: だるまレストラン (Level 1, 8 Quay Street, Haymarket)

参加費: 大人55ドル、子供(Y1～Y6)25ドル ※7年生(中学1年生)以上は大人料金。

※飲み物は乾杯用に最初の1杯は参加費に含まれていますが、それ以上は、各自のお支払いでお願いします。なお、ワインのみBYOが可能です。

定員: 80名

内容(予定): 手品、ラッフル抽選、テーブル対抗トリビアクイズ、ダンスなど。

申込: JCS事務局まで、お名前と人数をお知らせください。

→Email: jcs@japanclubofsydney.org

支払い: 小切手、マネーオーダーをJCS事務局まで郵送されるか、銀行口座に振り込みをお願いします。

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

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

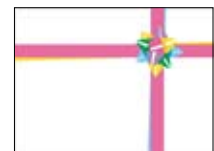
※銀行振込の場合は、振込時に、**登録会員名(フルネーム)**と**電話番号**をDescription/Reference欄に必ず入力して下さい(例: Izumi Iwasa 94123434)。また、振込の旨を事務局までお知らせください。

お名前の記入のない場合は、支払い元不明となり、未払い扱いになりますのでご注意ください。

振込先: Account Name: Japan Club of Sydney Inc.

BSB No: 032-002

Account No: 51-3156



2013年10月度 理事会議事録

日時: 10月2日(水)、19時~21時 場所: Dougherty Community Centre

出席: チョーカー和子、水越有史郎、岩佐いづみ、小林首席領事、渡部重信、林さゆり、コステロ久恵、山田朝子、プレーザー悦子、平野由紀子、シーハン宏子、山崎美砂、竹原詩子、青木紅実子、唐原晶子

欠席: 新開珠貴、多田将祐

(敬称略、順不同)

1. Japan Expo & Matsuri in Sydney 2013

JCSブース(3x6m)にて、浴衣の記念撮影(浴衣着付け:本間万紀子さん、平野さん担当。プリンターに関しては、交渉中)、片面白紙のうちわに好きなことを書いて貰い、うちわをあげる(JetAAとのコラボ)、金魚すくい。綿菓子の屋台も出店。分担に関しては11月の理事会で確認。Traditional Japanブース(6x6m)では、習字・折り紙・剣玉の実演のお手伝いをする。

2. 忘年会

日時:2013年11月24日(日)5時~

会費:大人\$55、子ども\$25(子どもの料理はお弁当)

Willoughby City、CRC、総領事館、日本人会会長、日本商工会議所会頭に招待状を送る。

司会:コステロ久恵さん、トリビアクイズ:渡部さん担当(賞品にはワインなどを購入。)、手品:中島さん
ラッフル賞品:豪寿庵の宿泊券を依頼。ダイソー、ヤマサに依頼する。

音楽:レストランの音楽か、もしくはCDを持参する。

3. 教育関連:

*ノーザンビーチ校脱退

<NB校の見解>(脱退に至った経緯について)

学校運営は全て保護者により行われる。学校運営に専念したい。他の2校と足並みを揃えることはできない。自分の学校のみで手一杯。会計統一には反対を訴えてきたが受け入れられず、JCSとの距離感を感じた。一年交替の役員選出は毎年苦戦のため、クジ引きで行っている。理由として役員になるとJCS関係の、教育支援委員会への出席や、イベントへの参加などあまりに負担が大きい。役員の負担軽減のためにもJCSを脱退したい。

然しながら、JCSとの関わりを全く終わりにするものではなく、今後もお手伝いできることがあればしたいと考えている。保護者に知らせたいことがあれば知らせる。個人会員となることも可能。親睦の会メンバーとの交流の機会などもあれば作る用意はある。(希望)このまま現地校を使用したい、その旨はすでに学校側に伝達済み、備品もそのまま使用したい、預金も資産も今までのファンディングやグラントで得たものである、そのまま頂きたいが、資産に関しては法律上JCS所有のものであり、JCSに一任する。2013年度末まではJCSに帰属したまま学校運営を行いたい。

<理事からの質問>学校運営に関しての目標となる“子供のことを第一に考える教育を目指す”は一致し

ているにもかかわらず、何故脱退しなければいけないのか?脱退のメリットは?

<NB校回答>JCSのイベントの手伝いが不要。教育支援委員会への出席が不要。シンプルに学校経営をしたい。通常忙殺されている業務の上にJCSとの連絡というワンクッションの負担をとりのぞける。

<JCS脱退の時期を決議>結果、2013年度4ターム目よりNB校はJCSを脱退することが決定。それにより、現地校、CLS、フェデレーションへの連絡要。

NB校のJCSからの退学届手続き、個人によるJCSへの退会届けを提出してもらう。

シーハン宏子さんの理事辞任の挨拶

<JCSとしての課題>役務分担の軽減化、長期的に学校運営を委ねられる人員の確保など。

*各学校代表の持ち回りの理事会への出席について
次回理事会より、理事会への参加は各学校代表者に委ねる。理事会開催のお知らせメールは送る。

4. その他

*「まきなみ艦上」レセプション

10月8日(火)11:00~12:30

場所:護衛艦まきなみ、士官室

昼食会への招待は、チョーカー会長、渡部編集長が出席。

*Willoughby Council Stamp Your Passport報告

日時:9月30日(月)10:30~14:30

内容:習字、お手玉、折り紙、剣玉

Willoughby Council Spring Festivalの一環として行われた子ども向けのイベント。習字は王、力、友の字を意味とともに選び書いてもらったところ大好評。たくさん子ども達が参加して、大成功に終わった。

*Sushi Workshop

日にち:10月29日(火)

場所:Knox Grammar School 90名の生徒

*12月の理事会は理事会忘年会とする。

*1月理事会の開催について

1月の理事会は開催せず。2014年最初の理事会は2月5日(水)にする。

6. 会員数・会計報告

総世帯数:368世帯(JCS148世帯、City校120世帯、NB校51世帯、Dundas校49世帯)

会計報告:\$20,281.89(当座預金9月30日現在)

※次回の理事会は、2013年11月6日(水)午後7時より、Dougherty Community Centreにて開催。



「シニアのおしゃべりサロン」(旧称: デイ・サービス)

65歳以上の日系の方を対象とした「シニアのおしゃべりサロン」です。ロウアー・ノースショアの風光明媚な場所に位置しています。チャツウッドからの送迎バスに加え、センター近くの方にはご自宅への送迎が可能です。(事前にお問い合わせください。)



初回参加の際のみ、登録のための情報が必要となります。通常、毎回参加されることが前提です。人数に制限がありますので、お早めにお申し込みください。

開催日: 毎月第4水曜日(注: 11月より第4水曜日のみとなりました。12月はお休み)

時間: 午前 10:30~午後 2:30

会場: チェサロン・アングリケア・デイセンター(ロンガヴィル) Christina & Arabella St の角, Longueville

送迎バス: モザイク前 出発: 午前10時(時間厳守) 12 Brown Street, Chatswood

参加費: \$15(食事、トランスポート付)

活動内容: 和やかな雰囲気の中、気ままなおしゃべりに加えて、アロママッサージ、歌、タイチ、お菓子作りなど、その日のメンバーに合わせて行います。

申込先: コミュニティネット jcscommunitynet@gmail.com 0423-037-280 ピーコック京子 9869-1972

※お申込み、キャンセルは必ず、2日前迄にお願いいたします。

1 「わいわいサロン」11月 タイチと腹式呼吸② 発声法「ベートーベン: 歓喜の歌」を歌う

8月の「腹式呼吸」と「日本の歌」に引き続き、11月の「わいわいサロン」では、その第2回として「発声」に焦点を当て、季節にちなんでベートーベンの「歓喜(喜び)の歌」を声高らかに歌って、今年の最後を締めくくりたいと思います。

クラシックの音楽で使われる穏やかな発声法を使って、無理のない声のストレッチを試してみませんか。今回もヒューソン恵子さんをお迎えします。

声は、俗に元気のパロメーター。「ただいま〜!」の一言でその日がどんな一日だったか想像できるほど、声は正直に人の気持ちを反映します。

初回の「腹式呼吸」では、主に「息の吸い方」について探求して見ましたが、今回はその復習と「息の吐き方」、そして実際に声を出す練習をしてみましょう。

恒例タイチは向井津意子さんのご指導です。動きやすい服装でいらしてください。

日時: 11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)

申込: ゆみ ☎9460-6018、京子 ☎9869-1972

Email: jcscommunitynet@gmail.com

*参加を希望される方は事前にご連絡ください。

2 2013年度「転ばぬ先の杖」シリーズセミナー 11月: 目の健康について

JCSコミュニティネットと連携し、多文化コミュニティ相談サービスが開催する「転ばぬ先の杖」セミナー。11月は「目の健康」についてです。

緑内障と加齢黄斑変性の専門家を招いて、予防、症状、そして治療方法を始め、目の健康に良い食事療法やライフスタイル、また定期的検査の重要性などについてもご説明いたします。(残念ながら本誌発行時点で申し込みは終了しました。ご了承ください。)

日時: 11月4日(月)午前10時~午後12時30分

日本語対応「もしもし電話窓口」0423-037-180

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、また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。たとえば、芝刈り、認知症についてのケアなどのサービス、また、買い物付き添い、シーツの洗濯/取り替えやシャワーのお手伝いなど、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。なお、ご案内は日本語ですが、サービスはいずれも基本的に英語となります。どうぞお気軽にご利用ください。



使って便利な公共サービス: 送迎サービス 1800-035-262

自立してひとりで住む65歳以上の高齢者、心身に障害のある方(または介護者)が気軽に利用できるのが、コミュニティ・トランスポート。車やミニバスで、病院、買い物、イベントなどに無料で送迎を頼めます。まず、1800-035-262に電話して、資格があるか質問に答えて登録をします。その後は、地域別のサービス番号へ電話をかけるだけ。車椅子対応の車のリクエストもできます。「電話で英語はおっくう」という方は、前回ご紹介したTISの電話番号131-450へまずかけて「Japanese please」といって通訳がでたら、こちらへ繋いでもらってください。



親睦の会 だより

皆さんの地区幹事

・A地区 (North Sydney以南) : 有泉浩子 (Tel: 9436-4159)

Email: hirokoarizumi@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

親睦の会役員

会長 林さゆり 副会長 斉藤美章 事務局長 有泉浩子 会計 宮下義夫 会計監査 リヒター幸子

ボランティア: ガウディ紀子、岸美枝子、ソングス忍、棚川恵美子、橋本克子、村田智富子、鷲頭富江(五十音順)

【会員募集】 会員の親睦と交流の集いです。和やかな雰囲気の中、昼食を食べながらの情報交換、様々なテーマで講師をお招きするなど、毎月趣向を凝らした内容が盛り沢山。現在約90名の会員がいます。JCS会員でしたら入会金は不要。年齢・性別・国籍は問いません。ビジターも大歓迎。新しい輪を広げましょう。お気軽にご参加ください。

【2013年11月例会のお知らせ】

「日豪演芸交流」

日本の福岡県福岡市から「みつみ座」のご一行様が来豪し、舞踊、篠笛、太鼓を披露していただきます。みんなで熱烈歓迎しましょう。「みつみ座」は、みつみ介護老人保健施設の職員、看護師、介護福祉士、ソーシャルワーカー、リハビリスタッフ等で結成している演芸ボランティア集団です。貴施設内でのイベントの出し物にしたのをきっかけに、1998年に創立。その後、北は北海道、南は沖縄まで、これまで20数回の公演を行い、2008年には、創立10周年を記念して、ハワイのクアキニ病院で公演を行ったそうです、今年は創立15周年ということで、オーストラリア公演を開催することになり、JCSシドニー日本クラブ「親睦の会」に来ていただきます。当日は、お返しという意味で、「親睦の会」からも、みなさんが簡単に踊れる曲を踊ろうと考えています。公演後は、歓談と交流の時間を設けたいと思っておりますので、お友達お誘いの上、楽しみにいらしてください。

日時: 2013年11月16日(土) 正午～午後3時

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

会費: 会員\$3(飲み物込)、非会員\$5(飲み物込)

参加の場合は13日(水曜日)迄に、ご自分の地区幹事までご連絡ください。

【マイカップもお忘れなく】

経費節約の為のマイカップ運動に、ご協力ありがとうございます。

【お弁当の注文】

当日の昼食用お弁当(\$10)それに加え夕食用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、保冷剤等をご用意されることをお勧めします。

【おはぎの販売】 2個入り1パック\$5

先月から始めた「おはぎ」の販売は、大変盛況でした。さすが、橋本克子さんの作る「おはぎ」の美味しさは抜群です。10月は、収益金\$100が寄付されました。橋本克子さん、ありがとうございました。お弁当を注文される際に、「おはぎ」の注文数も地区幹事にお知らせください。

【2013年10月例会報告】

2013年10月19日(土)いつものように和食弁当を食べながら賑やかな歓談を楽しんだ後で、進行役の林さゆり会長から、お知らせ事項の説明がありました。その中には「親睦の会」が、チャッツウッドでのスプリング・フェスティバルで子ども向けのイベントに協力したことに対し、ウイロビー市から感謝状を頂戴した嬉しいお知らせもありました。この件では、有泉浩子事務局長に大変尽力いただきました。ここに感謝申し上げます。



また、今年の忘年会、来年の新年会に「親睦の会」に感謝状が贈られました。ついで、会員に希望を尋ねました。それらの意見は、会終了時に行なわれた役員・有志者会議に反映され、忘年会は昨年同様ドガティセンターにて、\$20の和食弁当を注文し、年忘れビンゴ大会と共に行うことになりました。新年会は例年通りレストラン「四季」にて、お正月に因んだコース料理をいただきながら催すことに決まりましたので、ご報告いたします。

今月は、新しく樋口武久さんが会員として入会されました。チリに10年、日本に3年、アルゼンチンに42年住まれた後、お子様が在住しておられるシドニーに引っ越していらしたそうです。ニックネームは「タケちゃん」と呼ばせていただくことになり、既にタケちゃん、タケちゃんと声を掛けられ、すっかり馴染まれている様子でした。これからは仲良くやっていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

宮下義夫さんからは、モザイク・ジャパニーズ・ソーシャルグループの活動の紹介と千羽鶴プロジェクトがノースシドニー市から感謝状をいただいた報告もありました。



10月生まれの方のお祝いに、ハッピー・バースデーの歌を歌いお祝いしま

「私達10月生まれの天秤座です」と、にこやかに話された小崎節子さん、山本美弥子さんおめでとうございます。

した。小疇節子さん、山本美弥子さんおめでとうございます。

今月は、後藤昌代氏に北極点に到達した時の冒険談を、映像を交えながら話していただきました。後藤氏のご友人である木戸悦子さんと山下純雲子さんもお見えになりました。日本にお住まいの山下さんからは、お土産にとお菓子を差し入れてくださいましたので、みんなで美味しくいただきました。将来は、シドニーで暮らすのが夢だそうです。早く実現できますようにお祈りしております。木戸さんは、現在シドニー在住です。これからも一緒に楽しみたいと思いますので、どうぞお気軽にご参加ください。

さて、北極と聞いて直ぐさま想像するのが「極寒」でしょう。後藤氏は、北極からそのまま帰ってきたかの如く、上下真っ赤なダウン製の如何にも暖かそうなモコモコ姿で登場されました。北極では、頑丈なブーツに、マイナス40度に耐えられるサングラスとマスクをしたそうです。

北極は、南極と異なって大陸がなく氷だけの世界。壮大で神秘的な空間が目に見えます。後藤氏は、ロシアからアラスカ経由でヤマル号に乗船して行ったそうです。ヤマル号は、シベリア北西の「地球の果て」を意味するヤマル半島の名を冠した原子力砕氷船。船長150m、重量2万3455トンの船に50の客室をあつらえて北極観光クルーザーに改造された1992年には、世界があっと驚いたものです。後藤氏が乗船した時には、船内にはご年配の方が結構多かったそうです。北極点には、船で到達できますから、年齢に関係なく行けるのが魅力ですね。船の重みで氷を割る時の轟音は、耳にどのように響いたのでしょうか。豪快な感じでしょうか、それとも少々恐怖にかられるでしょうか。体験してみたいものです。方位さえ体感できない所でも、北極点に到達したかは、船内にあるGPSで正確に分かるそうです。



シベリア北西の「地球の果て」を意味するヤマル半島の名を冠した原子力砕氷船「ヤマル号」船長150m

さて、動物の話に変わりますが、シロクマとペンギンは、イラストなどでは一緒に描かれることも多いですが、実はペンギンは南極に、シロクマ(ホッキョクグマ)は北極周辺に住んでいます。ですから北極に行ってもペンギンとは会えないわけです。それにしても大自



北極からそのまま帰ってきたかの如く、上下真っ赤なダウン製の如何にも暖かそうなモコモコ姿で登場されました。

然の厳しさの中で、野生のシロクマたちは、どのように日々を営んでいるのでしょうか。静寂な世界で深い繋がりとお愛を胸に、寄り合いながら過ごさなければ生きていけないような、そんな気が、シロクマの画像を観ながら感じました。

お忙しいところ貴重なお話を誠にありがとうございました。当日は、「地球3大冒険紀行:タイタニック沈没地点、北極点、南極点到達、あなたの強い意志があなたの運命を変える」の書籍が9冊売れ、その売上金の中から\$27を「親睦の会」にご寄付くださいました。重ねて御礼申し上げます。既に宇宙旅行の計画も立てていらっしゃるとのこと、健康にはご留意なされて、計画の実現が一日も早く訪れますことを心からお祈りしております。



(前列左から)小林敏明さんの奥様の一美さん、今月から会員として仲間になられた樋口武久さん、後藤昌代さん、宮下義夫会計(後列左)林さゆり会長、小林敏明総領事代理、有泉浩子事務局長、斉藤美章副会長

みなさんにひとつ、情報としてお知らせします。ウェブサイトをみましたら、なんと早くも2014年の「北極クルーズツアー」の案内がありました。来年は、南極で活躍中の豪華客船シー・エクスプローラー号が北極にデビューするそうです。カナダを出発地としてのクルーズだそうで、なぜか北極への旅行が身近になった気がしますね。

【お知らせ】

■保坂佳秀さん、ヤング京子さんから書籍のご寄贈がありました。ありがとうございます。書籍やDVDだけではなく、ご不要の品物があればお持ちください。ガレージセールのように販売させていただき、収益金は会の運営に有り難く使わせていただきます。

■今年最後の12月例会は、「忘年会」と「年忘れビンゴ大会」を催す予定です。ビンゴでは沢山の景品を用意します。役員・有志者会議にて、通常第3土曜日(12月21日)ではなく、12月7日(土)に開催することが決まりました。お間違いのないようにいらしてください。

■この度のプッシュファイヤーでは、親睦の会の会員には、直接被害が及ばなかったとはお聞きしているものの、災害のニュースを目にしますと心が痛みます。被害を被った方々へ、謹んでお悔やみ申し上げます。



10月はワークショップに参加しました

10月20日(日)と22日(火)に、沖縄のエイサーとのワークショップに参加しました。沖縄県ではエイサー指導員を海外に派遣して沖縄の文化を広めようとしています。シドニーにも沖縄県文化振興公社から4名の若者がエイサー指導員として10月に派遣され、沖縄伝統の踊り「エイサー」のワークショップを行いました。ソーラン踊り隊では、同じ日本伝統の踊りであり、お互いに学ぶこともあると思います、交流の意味も含めてワークショップに参加しました。



また、11月3日(日)は、ペンリスでの「日本文化の日」のイベントで踊ります。踊り隊では、12月の祭り出演に向けて、新しい踊りを練習しています。祭りのステージで是非で踊りたいという方、ソーラン踊り隊に入って一緒に踊りませんか？



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 (Palmer Street, Cammeray) 毎週土曜日2時～3時
 - ② シドニー市内では初心者の方を中心に練習しています。 毎週火曜日6時半～8時
 - ③ Marrickville West Public School (Cnr Beauchamp St & Livingstone Rd) 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10回

在シドニー日本国総領事館 領事 泉水 学

総領事館で会計業務担当しております泉水と申します。私は2年半前に当地に着任いたしました。総領事館でいう会計業務とは、領事・政務・経済・広報文化等の総領事館の本来業務をサポートするための経理・庶務等の業務のことです。仕事から館内に留まっていることが多いので、皆様にお目にかかる機会が少ないのが残念です。

そんな私が皆様に関係することで担当したことといえば、総領事館の現事務所への移転業務でしょうか。皆様の中には「20年以上同じ場所にあって、何の問題もないのに、なぜ、移転したのか？」と不満や疑問を持たれた方もおられたと思います。

理由は、単純に「予算削減」のためです。

今回の移転については、事務所の賃借面積を3割近く縮減し、複数の業者と交渉することにより、大幅な「予算削減を実現できました。なお、事務所の移転や賃借面積縮減は世界中にある日本の大使館・総領事館の多くで行われており、多くの予算削減が行われてきております。(オーストラリア国内ではブリスベンやパースの総領事館の事務所で移転や賃借面積縮減が行われました。)

もちろん、物件の選定は、邦人の方々が来館される

際に著しく不便が生じることをないものを選定していますし(若干奥まった場所ですが…)、領事窓口の待合室については、旧事務所と比較して広さで2.5倍以上、座席数を2倍以上にして、来館される申請者等の方々に可能な限り快適な環境を提供できるように努めております。

一言で「事務所移転」と申し上げても、実際の移転に際しては、事務所移転を伴う面積縮減を行うことが決まってから1年以上の時間がかかっております。不動産会社や物件の選定に始まり、賃貸条件交渉、契約交渉、内装の仕様決定、建築申請、間仕切り工事、最終検査、引っ越しに至るまでほぼ休みなく、一部は同時並行的に行ってもそれだけ時間がかかってしまいました。

「予算削減」のためには大切なこととはいえ、通常業務を行いながら事務所移転を進めるのはなかなか大変でした。この移転により削減できた予算の何%かでも当館の別の予算を増やしてもらえれば、当館の活動や設備が更に充実するのですが、そのような仕組みにはなっていないので、限られた予算を有効に執行していきたいと思っております。

「お寿司の日」を開催

10月29日(火)、今年もKnox Grammar Schoolにて“日本文化紹介ファンデレーシング”のひとつ「お寿司の日」を開催しました。

日本語を学ぶ8年生の生徒、84名を3セッションに分け、管理栄養士・食育インストラクターの才川須美さんの指導のもと、巻き寿司を作りました。

まず、材料の説明からはじめました。巻き寿司に必要なものは何かを生徒達に聞くと、色々な答えが返ってきて、とても面白かったです。そして寿司飯の作り方、材料の切り方を説明し、巻き寿司の作り方を教えました。

生徒達は、手にご飯をいっぱいつけながら、巻きすに敷いた海苔の上にご飯を広げ、具をのせて、巻き寿司を完成させました。

授業の終了時に、生徒達から日本語を交えたお礼の言葉を貰い、松浦先生からは「また来年も宜しくお願いします」と言って頂きました。

お手伝いに来て頂いた才川須美さん、ヴァンハモンド佐奈江さん、リフソン朋代さん、村田英子さん、樽見久美子さん、本当に有難うございました。

(文:岩佐いずみ)



指導頂いた才川須美さん



説明を聞く生徒たち



いよいよ巻き寿司作り



完成!

ミニスターズアワードを受賞

2013年度のミニスターズアワードの授賞式が、9月30日にNSW大学にて行われました。受賞者は、Minister's Awardは10名、Highly Commendedは48名、Commendedは76名で、授賞式にはコミュニテイス쿨の生徒とその家族、現地校も含めた学校関係者が参加し、JCS日本語学校からは受賞した生徒3名が参加しました。参加者はそれぞれの国の民族衣装などを身につけ、とても華やかな式典でした。

授賞式では、Association for Brazilian Bilingual Children's Development Inc.によるダンスパフォーマンスが行なわれました。



The 2013 Minister's Awards for Excellence in Student Achievement - Community Language Schools
Highly Commended

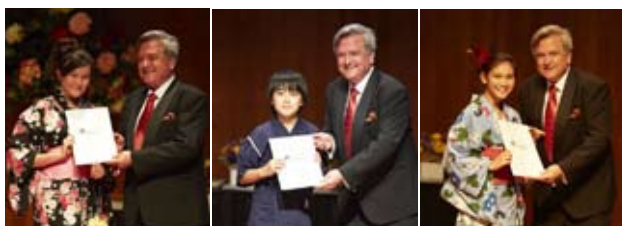
■ジュニアの部

野崎毅翔くん(City校)

サマット・アリシアさん(Dundas校)

■シニアの部

コステロ・シュポーンさん(City校)



(左から)コステロ・シュポーンさん、野崎毅翔くん、サマット・アリシアさん

JCS日本語学校シティ校 JCS Japanese School

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



クラス紹介 つばき組

つばき組は、女子4名、男子8名計12名のクラスです。日本語でのコミュニケーションを12人が毎週楽しく勉強しています。クラスの目標は、日本語を使って何かを説明したり、文章を読んだり、友達の話や先生の話の聞いて自分の意見を発表できるようになるなど、日本語を使って様々な活動ができるようになることを目標としています。母の日のカード作りや、物語づくり、調べ学習といった活動を通して、実際のコミュニケーションの手段として使う日本語を意識し、取り組んでいます。子どもたちもこのような活動を非常に楽しんでいるようで、子どもたちの表現力の豊かさにもいつも驚かされます。

子どもたちは、とても個性豊かでいろいろなことに興味を持っている多才な子たちが多いですが、休み時間に皆で一緒に鬼ごっこをしたり、かくれんぼをしたりと非常に仲のいいまとまりのあるクラスです。

また、2013年度ここまでで日本語力だけではなく、様々な点で子どもたちの成長を感じます。教師や保護者の方々、友達の一言で子どもたちは大きく変わるんだなということを深く感じさせられました。それと同時に、子どもたちの可能性は未知数であり、何にでもなれる可能性を秘めたまさに原石だなと感じています。今年も残り少なくなりましたが、子どもたちの新たな可能性に触れられることが毎週とても楽しみです。

(担任: 島崎 薫)

学校の様子

4学期が12日から始まり、お友達との再会を喜ぶ多くの子どもたちの笑顔を見ることが出来ました。授業時間中には保護者会が開かれ、3学期の行事や4学期の予定が報告されました。

19日にはオープンデーが行われ、来年度入学希望の子どもたちと保護者が学校の様子を見に来られました。不安そうな顔、ワクワクした顔、様々な表情で入ってくる子供たちの姿は初々しく微笑ましいものでした。

今学期の最後には、毎年恒例のCity校校庭での「夏祭り」が予定されています。子どもたちに楽しんでもらえるよう保護者一同協力して、今から少しずつ準備を進めていきます。



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



クラス紹介 太陽組

太陽組、紹介! Dundas校の最少年クラス、太陽組は現在9名のクラスです。何もかもが初めてのこと(ラジオ体操も!)ですが、クラスの約束を守り、何事にもチャレンジすることを奨励しています。私の話に集中せず聞き漏らしなどをして困るのは自分だということも分かってきました。学期ごとの目標を話し合い、1学期には団体行動に慣れる(集団生活への順応性)、運筆運動のために懐かしい、小さな“駒”を回したり、輪ゴムを使った遊びを取り入れました。2学期にはひらがな認識、工作を通して様々な形、色、サイズ等を習得し、数の数え方とリンクする。3学期にはスピーチコンテストの準備期間を利用して、毎週ごとの質疑応答形式に、自分の名前を苗字も加えて言う、自分の思うことを人前で発表するなど、学校へ通う、この経験から学ぶことは、とても大切だと思います。それまでは、「いってきます」という言葉が出なかった生徒が、今では休み時間から帰ってくると「ただいまっ」と言ってくれるようになりました。先生のお手伝いとして、紙をもらってくる、セロテープを借りてくる、こんな会話を役員の皆さんとするのも、生徒達が楽しみにしています。ミニ運動会では、普段のかけっこに、リレー形式を経験したり、玉入れ、綱引きを体験しました。

残すところ4学期だけとなり、生徒達が色塗りをした絵とひらがなのフラッシュ・カード作りをしながら、1年間のまとめ、ひらがな認識を完成させていきます。個性豊かなこの9名が、色々なことを吸収し成長するのを、楽しみにしています。

(担任: マモンめぐみ)

綱引き

ある晴れた土曜日、1時間の授業が終わると皆が続々グラウンドに集まってきました。子どもも保護者も先生も、白か赤のシャツを着付けています。上級生による選手宣誓のもと「第2回・ダundas校運動会」の始まりです。徒競走リレーや漢字リレーでいきなりヒートアップした後は、皆が大好きな綱引き。1戦目は、低学年の子どもが顔を真っ赤にしながら綱を引く周りで、大人たちが握りこぶしをわなわなと震わせて。2戦目は高学年の生徒たち、日ごろ持て余しがちなエネルギーを発散させるべくここぞとばかりに綱を引きます。いよいよ3戦目、保護者と先生の番です。じりじりと太陽の照りつけるグラウンドに大人の闘志が渦巻き、さながら西部劇の決闘場面。…綱を引き終わった後の、皆の満足そうな表情が印象的でした。



JCS教育支援委員会議事録 2013年10月

日時:2013年10月10日(木)10am~2pm 場所:Chatswood RSL
出席:[JCS]チョーカー和子、岩佐いずみ [City校]山田朝子、宮下明子、朝倉則子、マーン薫、コステロ久恵

[Dundas校]サマツちづる、コルダ陽子

議長担当:コステロ 議事録担当:Dundas校

1. 報告事項 各学校からの報告

City校:児童数:12クラス、161名、117家族、休学5名、退学2名

9月7日、運動会が晴天の下、無事執り行われた。14日、教員面接にて、先生方の要望や来年度の契約について個々に話し合いが行われた。

10月12日、保護者会にて来年度の委員選出について説明がされる予定。19日、オープンデーでは現在14名の模擬授業参加予定者を確認。10月後半から先生の新規採用の面接と模擬授業が頻繁に行われる予定。26日からHip Hopクラスが復活。12月の「祭り」イベントに向けて活動を開始する。

Dundas校:児童数:8クラス、76名、49家族

9月7日、選挙のため休校。14日、3クラスが、ちらし寿司やおにぎりなど日本にちなんだ調理実習を行い、日本の料理に触れられるよい機会だった。21日、終業式、第2回目の運動会を実施。生徒、教員、保護者全員が参加でき多くに楽しめた一日だった。23日、日本人プレイグループでオープンデーの宣伝と継承語の説明を行った。

10月11日、再度別の日本人プレイグループで宣伝と継承語の説明を行う予定。12日、始業式、保護者会を予定。19日、教員面接、心理カウンセラーのセミナー実施予定。後期分のドリルは、一部届いていないため再度状況を確認中。現役員の事務担当が4学期で任期終了のため、できるだけ早く後任者を見つけ早い段階で引き継ぎ作業を行う。新しい柵は搬入済。

NB校:児童数:5クラス、69名、51家族、退学69名

JCS脱退については、10月理事会の議事録を参照。

[JCS事務局]

*JCS30周年記念忘年会

日時:2013年11月24日(日)5時より

場所:だるまレストラン

会費:大人\$55(飲み物1杯付き)、子ども(Y1~Y6)\$25

内容:手品、ラッフル抽選会、トリビアクイズなど。

申し込み:各校で取りまとめてJCS事務局へ申し込む。

2. 教育支援委員会全体

2.1 各校のグラント受領者

City校:128名、NB校:47名、Dundas校:70名

2.2 教員研修について

11月2日授業終了後、教員研修会をCity校で実施するにあたっての手配確認。

内容

*NB校、教育開発委員会の報告、学校会計について

*幼児部、小学部(小/中/高学年)のグループに分かれて討論

*グループ毎に報告

2.3 Federation CLS(チョーカー会長)

10月5日のCommunity Languages Conference and Trainingの報告

*いろんな国の民族衣装を着た子ども達がオーストラリア国歌をアボリジニの言葉で合唱披露し、素晴らしかった。

*他言語の学校の様子等、意見交換ができた貴重な機会だった。

*ワークショップについては、カードゲームやフラッシュカード等すでに知っている内容もあったが、再確認できて大変よかった。

2.4 その他

*9月30日に行なわれたミニスターズアワードの授賞式報告(コステロ)

アットホームな雰囲気の中、式が進められ非常によかった。授賞式の写真はJCS日より11月号に掲載予定。

*教員面接報告(City校)

今年度は水越副会長が面接を行い、特に問題はなし。

*祭り

けん玉、折り紙、習字、金魚すくいを出店するので、Dundas校から11~13時に6名、City校から13~15時に6名のボランティアを募集。

*チャイルドプロテクション

古い方法で登録済みの教員に関しては、2017年末日までに、新しい方法で登録すること。

*11月4日10時から、Royal North Shore Hospitalのヘルスセンターで無料健康診断を行う予定。(乳がん検査、子宮がん検査、血圧など)

3.来年度の年間予定の確認

2014年2月1日スタート予定。年間予定表を参照。

4.理事会の出席について

11月City校、12月Dundas校、1月City校

5.今学期事業計画(10月～12月)

下表を参照。

■日本語学校3校の年間事業計画(2013年11～12月)

ターム	月	教育支援委員会	City校	Dundas校
ターム4	11月	教員研修会(2日)	教員研修会(2日)	体験授業、教員研修会(2日)
		JCS忘年会(24日) 17時～	委員選出保護者会(9日) TC会議、クラス編成(16日)	TC会議、クラス編成(9日)
	12月	祭りインソドニー(14日)	終業式、お楽しみ会(7日)	終業式、お楽しみ会(7日)

※次回の教育支援委員会は、11月7日(木)午前10時から7

教育よしなしごと(5)

金沢大学 折川 司



11月を迎えようという日本は、かなり涼しくなってきました。10月初旬の暑さが嘘のようです。空が澄んでいるためか月がきれいで、餅をつく兎の姿もくっきり見えます。

さて、前号では「おおきなかぶ」の話をしました。今号においても、国語教材について話したいと思います。今夏は石川県H市の小学校の先生方全員、及び中学校で国語を教える先生方全員を対象に、4日間にわたって教材作品の勉強会を行いました。例年夏には、教育委員会の偉い先生によるお堅い研修会が開かれてきたようですが、今年は折川による「ゆるーい時間」を経験してもらいました。心身ともに疲弊している先生方には概ね好評だったようです。

私が先生方に求めたのは、自身が担当している学年の国語教材のことで、気になるところがあれば、それを調べてみる、考えてみる、話し合ってみる、そして最後に共有するということ。インターネット全盛の現代においては簡単に答えが見つかりそうな課題も多かったのですが、日々忙しい彼らには、教材そのものについてじっくり考えたり、同僚と雑談したりする時間はなかなかありません。

そんな先生方は、どんなことに引っかかっていたのでしょうか。小学1年生を担当している先生方は「たぬきの糸車」という教材文を取り上げていました。この作品は、木こりの夫婦が住む山家に狸がやってき

て、おかみさんが回す糸車に興味津々。そうして…というかわいらしい話です。この話を讀んだ先生方は、例えば次のようなところに興味を示していました。「木こりのことは知っているけど、“木こり”の“こり”って一体何だろう」。読者の皆さんはお分かりでしょうか。他には、「“狸汁”の作り方は?」「糸車を回す技は簡単に習得できるのか」などなど。くだらない疑問ばかりだなあ、と笑われてしまいそうですが、今回はそういうのを大切に扱っていきました。

そのお陰で、狸汁は実は作るのが結構面倒で、尚かつ美味しくはなさそうだということが分かりました。となると、おかみさんが狸に投げかける「狸汁にされてしまうで」という一言は、愛のある優しい言葉なのだということが見えてきます。地域のお年寄りに来ていただき、糸車を回す実演してもらいました。その技は、障子の穴から盗み見ていただけの狸が習得できるようなものではありませんでした。一冬で何束も紡ぐなど、あの狸は物覚えの良いスーパー狸だったようです。

「たぬきの糸車」は、もちろん虚構作品ですから、今回扱った疑問のほとんどは平素真面目に向き合う必要など全くないものばかりなのでしょうが、馬鹿正直に考えてみたら「ふーむ」という発見が幾つもあったというわけです。

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

池田恵子
soramame

第38回 キャロブチョコ・トリュフ

春の訪れを感じる間もなく夏が来てしまった今年。暑くてブッシュファイアーが起きたかと思うと、翌日は肌寒い…。どうなっちゃうの地球？と心配になる気候ですね～。

さて、今回はチョコレート菓子に見えてミルクもバターも砂糖もカフェインも入っていない、キャロブを使ったトリュフをお紹介。大人用にはマーマレードでちょっぴり苦みのある仕上がりに。本物のチョコトリュフ同様、お酒にも合いますよ♪ お子様にはアプリコットジャムでやさしい甘さに！

【材料】5～6人分

- A 水 100ml
豆乳 100ml
メイプルシロップ 50ml
シーソルト ひとつまみ
- B クスクス(全粒) 100ml
レモンの皮 小さじ1/4(すりおろし)
- C アーモンドパウダー 50ml
- D マーマレード 大さじ1:皮は刻む
キャロブパウダー 適宜

【作り方】

- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらBを加えて混ぜる。再び沸騰したら、ふたをしてごく弱火で5分煮る。
- Cを①に混ぜ、バットに移して濡れ布巾をかけて冷ます。



- ②を軽くまとめ、12等分してDのマーマレードを手付けながら丸め、最後にキャロブパウダーをまぶす。
- *クスクスはデュラム小麦から作られています。アフリカの北の地域では主食とされています。
 - *メイプルシロップは楓の樹液から作られています。100%ピュアなものを選びましょう。
 - *キャロブパウダーはイナゴ豆を粉にしたもの。ココアパウダーの代わりに使います。カフェインが含まれないので、お子様でも食べられます。

マクロビオティックって？

マドンナやハリウッドスターたちが実践している食事法ということで有名になったマクロビオティック。実はこれ、大正時代に日本で発祥した「食養生」「正食法」のことです。

穀物を中心とした菜食をする、食物を丸ごと食べる、住んでる土地で採れたものを食べる、動物性の食を避ける、白い砂糖を避ける、そうして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

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

今月の目玉商品 クラシエ ポッピングクッキー
たのしいおすし屋さん 作って食べよう!!

ごはん、たまご、マグロ、そしてイクラなど、ソフトキャンディと水を使って本物そっくりのお菓子ができる!!とにかくお寿司がリアルで、子供だけでなく大人も一緒に楽しめる優れもの。子供の創造力を育む知恵菓子として日本で大ヒット。

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

Travel Centre International

格安航空券お取り扱い中!

弊社では発券手数料等ははたいておりません。
他社料金と比べてみてください。
ご帰国予定が決まったら、一度ご連絡下さい。

JR パス取扱中

各種ツアー

日本からご友人が来られる際は...
人数が6人以上集まれば、ブルーマウンテンや土ボタルツアーを貸切で催行いたします!詳しくはお問い合わせ下さい。

Suite 602 Level 6
309 Pitt Street
Sydney NSW 2000

☎02-9267-7751

Email: tci.travel@bigpond.com

バイキーおばちゃんの旅日記(その7)

ピアス康子(バイククラブ「Ulysses」所属)

人生最悪のホテルを後にして翌朝、私達はまたモーターバイクに跨った。何事もなければ、今日、ようやくアリスに到着するのだと思うと胸が高鳴る。本日の走行予定距離は690キロ。どうか無事着きますように。

しばらくCooper Pedyを走っていると、荒野の中にびよこびよこと円錐状の小山があちこちに見えた。これは、オパールを掘った時にでてきた土を盛り上げてできた山らしい。なるほど、こんなに山を作って、放っておいても誰からも文句は言われない、やっぱりオーストラリアって広いのねと感心する。

この日もまた退屈な一本道の運転なのだが、緊張することが何度かあった。ロードトレインと呼ばれる、荷台を何台も連結した、超長いトレーラーを追い越さなければいけなかったのだ。このロードトレインはシドニーでは見ることはなく、オーストラリアの北と南をつなぐ、大陸内部の道路でのみ見られるものだ。これまでに何度かすれ違っただけだったが、その時に受ける風はモーターバイクが時々ふらつくほどであった。それを今回は追い越すのである。このトラック自身が時速110キロで走っており、全長50メートル以上あるのだから、ちょっと覚悟がいる。慎重に、そしてできる限り、早く終えなくてはいけない。

直線で前方から対向車が来ていないことを確認して、右に方向指示器を出し、ギアを一速落として、トラックの横にバイクを付けたら後は全速力、アクセルを限界まで回して走るのみだ。追い越しの途中で対向車でも来たら大惨事となる。私は、トラックの横に出た後、少しでも風の抵抗を抑えるため、上半身を前に



給油所にやって来たロードトレイン

かがめてアクセル全開で頑張ったのだが、私のヤマハヴィラーゴ250ccは、最高速度が140キロでパワーがないので、隣のトラックを見ると、自分はゆっくりとしか動いていないように見える。1台目を過ぎ、2台、3台、トレーラーは全部で4台つなげてあった。そのとても長いトレーラーをようやく追い越し終わり、左車線に戻った時は、緊張から解き離され、安堵から全身の力が抜けるようであった。

さて、そうこうしているうちにバイクがブホッ、ブホッと聞きなれない音をたて、スピードが落ちてきた。ガス欠だ！。左足の膝あたりにあるリザーブのcockをまさぐり、急いでひねった。このcockを見ないで、走りながらできるように練習しておいて良かった。次の給油所までガソリンが持つことを願いながら、また淡々と110キロの速度で1本道を走り続けた。

(次号に続く)



J STUDIO 着物姿写真撮影

Phone : 0414-758295

Email : info@jstudiosydney.com www.jstudiosydney.com

BALMAINにある本格的日本旅館にて、お子様の七五三着物姿、大人の着物姿の写真撮影いたします。当方にて着物着付け、メイク、ヘアなど全て手配します。20cm×25cmの写真が込みで\$150～。JCS会員は料金より10%引きです。

豪寿庵 286 Darling St. Balmain Phone: (02) 9810-3219

和子の

愚駄話し



【第9回】 ライトレール



セントラル駅からリリーフィールドまでライトレールが開通したのが13年前。初めて乗ったときは感動ものだった。可愛い電車がセントラル駅から発車して、最初の駅は中華街。中華街では飲茶を楽しんだり、パディズマーケットでショッピングを楽しんだりできる。

次はダーリングハーバー、エキシビジョンセンターのあたりからチャイニーズガーデンまで歩く。チャイニーズガーデンの中に入ると外の喧噪が嘘のような静かなたたずまい。池に映る中国風の回廊建物、大きな木々に囲まれてつかの間の平和な時間が流れる。

毎年恒例の「祭りインシドニー」の会場タンパロンパークを通過してダーリングハーバーの遊歩道を進み、コックルベイのレストランで目の前に広がるシティの景色を楽しみながら冷たい白ワインを一杯なんていうのも良い。もう少し歩けばピアモントブリッジの横に海洋博物館、本物の潜水艦内が見学できる。

ピアモントからまたライトレールに乗ってもよいが、そのまま海に沿って歩けばスターカジノ。ここで一攫千金を夢見てしばらくバカラなどしてみるのも面白い。ばくちに興味の無い方はそこからまたライトレールに乗り、次の駅で降りてちょっと歩けばフィッシュマーケットでお買い物ができる。

そのままライトレールで先へ進むとジュビリーパークの緑のスポーツグラウンド。細い運河を挟んで反対側の公園には犬を連れた人たちが歩いている。その先の海を挟んでシティと北西郊外を結ぶアンザックブリッジが車窓いっぱい大きくそびえて見える。



坂の多い住宅街には昔ながらの赤煉瓦の家があったり、白い山小屋風のお洒落な家大きな木々の陰にあったり、電車から見る景色というのはバスで走るのとは違って、家の裏に洗濯物がひるがえる様子など普段見えないところも見えて面白い。変化に富む外の景色を楽しみながらセントラル駅から約30分で終点のリリーフィールドに到着する。乗客の後ろ姿を追って階段を上がると終着駅とはいっても周りには何も無い。

シティでは駐車なんて高くできないが、無料路上駐車のできる駅周辺には自分の車で更に郊外へ帰る人たちの車が行列している。路上駐車が有料になるのもそれほど遠い将来では無いだろう。

もともとは石炭を積んだ貨物列車がブルーマウンテンの方からシドニー湾の積出港に向かって通っていた線路を再利用して始まったライトレール。たった2両連結の小さな電車だが、バス1台60人に対し5倍の300人の乗客を運ぶ。それが結構便利で最近バスよりも交通渋滞の無いライトレールを使うことが多い。ちょうど1年ほど前にライトレールの路線延長が発表された。

新しい路線はセントラル駅からサーキュラーキーと、セントラル駅からムーアパークを通り、ケンジントン、ランドウィックまで、さらにリリーフィールドからライカート、ルイシャムを通過してダリッチヒルまで伸びてもっと便利になる。市内中央部はワイヤーフリーになるそうだ。昔東京を走っていた都電の上は蜘蛛の巣のように電線が張りめぐらされていたが、市中心部を走るライトレールはレールだけ施工されて頭の上はスッキリということだ。

世界の大都市でも車による交通渋滞を軽減するためにライトレールを導入しているところが多くなっている。米国のダラスへ行った時、ライトレールはDART(ダート)と呼ばれ、街の中を縦横に走っていた。(写真左)



右の写真は街の中心ウエストエンド駅の様子。若者のファッションはびっくりするような奇抜なものもあるのでたいていのことには驚かないが、ジーンズをお尻の下まで落として下着の丸出しファッションに遭遇。ズボンが落ちないように手で前を持ち上げて歩いている。シドニーでもジーンズを下げて中のブランド下着をちょっと見せるのが流行っているけど、ここまでのずり下がりパンツファッションは見かけない。

来年2014年にはリリーフィールドからダリッチヒルまで路線延長が完成するそうだ。のんびりと周りの景色を楽しみながらライトレールでダリッチヒルまでエスニック料理の食べ歩きに出かけようかな。一緒に行きませんか？



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

第63回 九月のひなまつり

9月の半ばになってもまだ暑く、10月に入ってようやく朝晩が涼しくなる。それがここ数年の、夏から秋への移り行きについての実感である。だから9月はあくまでも夏の続きであり、残暑を耐え忍ぶ月だと思っている。

けれども9月は暦の上ではまちがいなく秋である。だから、どこかに秋の訪れを見つけ出したいと思う。それは実感としての季節(夏)とは別に、暦の上の概念としての季節(秋)を求めるといことだ。それは「もうすぐ必ず来るもの」であり、その意味で「ごく新鮮なもの」の希求である。

たとえば8月下旬に百貨店の婦人服売り場を訪れれば、目立つところに置かれた「新着商品」は秋冬物である。戸外はいまだ猛暑であるような日に、早くもウールやファーのコートが売られている。まさに「ごく新鮮なもの」として、それらはそこにある。

ふと考える。百貨店はこういうかたちで暦の上の季節を私たちに教えてくれる。並んでいる商品を見るのは楽しい。けれども今それらを買ったとしても、今それらを着ることはできない(暑いから)。そのとき、私たちは実感としての季節(夏)と概念としての

季節(秋)の落差を思い知らされる。

実感と概念の落差を思い知らされずに、概念としての季節を楽しむには、どうしたらいいか。ここで顧みるべきは、年中行事であろう。

例えば9月9日の重陽の節句。3月3日(桃の節句)や7月7日(七夕)に比べると地味だが、菊を飾り、菊酒を飲み、長寿を願う節句である。切り花の菊は爽やかで、しかも比較的安価。仏壇の花というイメージもあるが、大きな花瓶一杯に菊を活ければ室内にはじゅうぶんに「秋」が訪れよう。

江戸時代の年中行事を知るべく山東京山『五節供稚童講釈』二編(1833刊)を見ていたら、重陽の節句の次に「九月のひなまつり」という記事が載っていた。「むかしは三月三日、九月九日、一年に二度ひなをまつり、九月をのちのひなといふ。」とある。重陽の節句の日は二度目の雛祭りの日でもあったという。続けて次のようにある。「されど、三月にくらべてはまつりやうおろそかなり。おもふに、のちのひなは、ひなさまのむしぼしなるべし。江戸にては天和のころまではのちのひなをまつりしが、いつとなくすたれて、今はたえたり。」

お雛さまの虫干しという実利的な解釈が少し笑えるが、17世紀まで行われていたものが、なぜ廃れたのかは説明されていない。重陽の節句のほうが重視され、ひなまつりは生き残れなかったということだろうか。このあたり事情がよくわからないが、ともあれこの「九月のひなまつり」も、暦の上の「秋」を実感する行事として現代に復活させてみていいような気がする。

日本人女性のための健康セミナーと無料健康診断

受付終了

(プレストスクリーニング、パップスメア、糖尿病、心臓の健康、聴覚テスト、血圧チェック、その他)

軽食無料サービスあり

11月4日(月)に、Royal North Shore Community Health Centre (St Leonardsの駅から徒歩2分)で、専門家による健康セミナー(通訳付き)が開催されます。第1部:プレストスクリーニングとパップスメアについて 第2部:糖尿病および心臓の健康について

また、無料の健康診断(通訳付き)も、ヘルスセンター内の診療室にて行います。

このプログラムは、シドニー日本クラブと、オーストラリアンヒアリングズ、プレストスクリーンNSW、キャンサーカウンシルNSW、多文化ヘルス、ノースシドニーローカルヘルス、ノースショア&ビーチズ地方メディケア、ウイロビー市役所、婦人健康サービスの各医療関係機関の協力によるもので、すでに多くの方から参加申

し込みを頂きました。

このセミナーは、本誌発行時点ですでに定員に達していますので、残念ながら受付は終了しています。ぜひ、次回の機会に参加をお願いいたします。

今後もシドニー日本クラブでは、このような会員を対象とした様々なセミナーやサービスをご案内していきますので、お楽しみに。



Masaki Special Concert in Sydney ～ 結いもどし ～

日本(横浜)で生まれ、シドニーで育った作曲家・バイオリニストのMASAKIが、11月10日、ノースシドニーの高校で「結いもどし」と題したコンサートを開催する。

MASAKIは、6歳でバイオリンを始め、オーケストラのメンバーとして数々の世界ツアーに参加。オペラハウス、カーネギーホール、ロイヤルアルバートホール、コンセルトヘボウなど、世界各国の伝統あるコンサートホールでの演奏経験を持つ。シドニー大学で、医療学部(遺伝子および微生物学科)を卒業後、音楽の道を究めたいと、シドニー音楽大学に入学という、異色の経歴の持ち主である。

現在、MASAKIは、主に活動の拠点を日本に置いており、今年は日本全国で「結いもどし」と題したコンサートを繰り広げてきた。そして、「もう一つの故郷であるシドニーで、このコンサートを実現したい」という本人の希望により、来たる11月10日、フィナーレとしてこの「結いもどし」コンサートが、ここシドニーで実現することになった。

「結いもどし」とは、皆で助け合い、そこで得たものを皆に戻す、という感謝を表す言葉だそう。音楽を

通して“感謝の気持ち”を表現し、“人と人をつなぐ”コンサートにしたいとMASAKIは言う。

コンサート当日は、Australian Opera and Ballet Orchestraで、第二バイオリンのプリンシパルを務める妹、アイリーナ中村をはじめ、チェリストのケニー水島、ピアニストのローラ・マクドナルド、ピオラ奏者のエリザベス・コロネオという、そうそうたるメンバーと共に、彼のオリジナル曲および、クラシックの数々を披露してくれる。また、スズキメロード、中村スタジオの子どもたちとの演奏もある。

シドニー日本クラブの会員は、特別割引がある。

●JCS会員特別割引

大人\$30、コンセプション(シニア・12歳未満)\$25

●日程:11月10日(日) ●開演:5pm

●会場:Smith Auditorium, SHORE (Sydney Church of England Grammar School), Blue Street, North Sydney(ノース・シドニー駅から徒歩1分)

●一般料金(全席自由):大人\$35、コンセプション(シニア・12歳未満)\$30、5歳未満無料

●予約・問い合わせ(Yuriya Diancin)

携帯0425-271-047

E-mail:ydevent@optusnet.com.au

告知板

ハミングカフェマーケット開催

昨年好評だった「ハミングカフェマーケット・ミュージックフェス」が、今年も11月23日(土)9～14時で開催されます。手作りBeeWax、

Candle、クラフト小物、手作り糸、和柄折紙、クリスタルアクセサリー等、盛り沢山です。

今回は、ライブミュージックバンドも参加。リラックスした雰囲気の中、楽しい一日が過ごせます。

Humming Cafe

Shop 4, 217 Eastern Valley Way, Middle Cove

Tel: 8950-4641 (Tomo:0417-882-258)

告知板

絵画教室

StudioUlulu In Killara

あなたも、スタジオうるるで楽しく絵を描いてみませんか?

初心者大歓迎、受験、児童コースも

あります。デッサン 油絵 水彩 クレパス
スタジオ予定

毎週水曜 午前11時～午後3時半 成人クラス

午後4時～午後6時 受験 児童クラス

月曜 午前10時～午後1時 成人クラス

JCS会員特典 初回は20%割引

詳細は、Tel:9499-7791

Email:settyk@tpg.com.au までどうぞ。

お国柄あれこれ



気候変動

まだ10月だというのにNSW州のあちこちでブッシュファイヤーが始まってきましたね。たくさんの家屋が被害に遭い、人々が避難を余儀なくされ、高速道路は一時閉鎖されました。9月からの記録的な暑さ、降雨量の少な

さから今年はブッシュファイヤーになりそうだと、ちょっと前から囁かれてはいました。先月中旬ごろはブシ

ュファイヤーの影響でシドニーの空も煙に覆われ、太陽がいつもよりずっと大きく見え、オレンジの怪しい色を放っていました。夜になると月の明かりは透明感のある白い光ではなく不気味な濃い黄色で、遠く離れていてもやはり落ち着きません。天気予報を見るとまだ当分まとまった雨は降らないようで、本当に心配です。どうか火事の拡大を食い止めてほしいものです。反対に、日本は台風続きで伊豆大島などでは大規模な土砂崩れが起き、多くの方が亡くなり、今も20名近くが行方不明者です。日本の雨がこちらにも降って欲しいです。

世界モダン建築巡礼 50

Jun Sakaguchi (Architect)

The Museum of Science Príncipe Felipe

by Santiago Calatrava

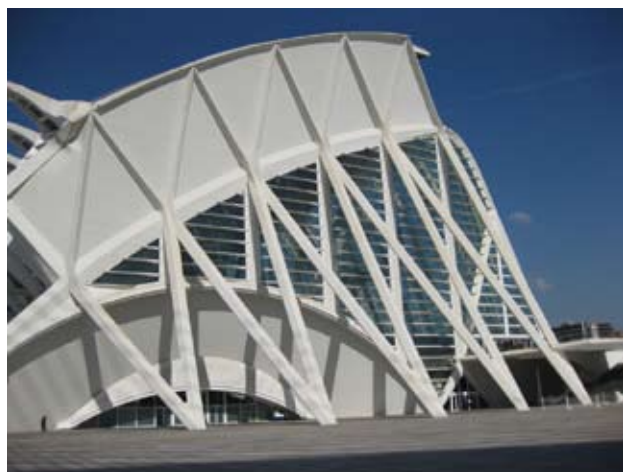
スペイン、ヴァレンシアにおける一連の芸術科学都市の作品群の中でも初期に手がけられたCalatravaの代表作。3層4万2,000m²におよぶ巨大な建物の用途は科学ミュージアムであり、2000年11月にオープンした。

もともと構造エンジニアであるCalatravaの作品は大胆なコンクリートの構造体を常に表現しており、ここでもクジラのあばら骨のような構造が大きな空間を支えている。その形状は有機的であり力強さを持ち、とにかく圧巻である。

建物の中で2万6,000m²が展示スペースとなっており、スペインでは最大の展示面積。科学の歴史やDNA、宇宙、ノーベル賞などについての展示がエリアごとに配置されている。1階は建物を囲むTuria Gardenの景色を楽しめる大きなロビーでミュージアムショップもある。

建物は2万m²のガラス、5万8,000m³のコンクリート、1万4,000トンの鉄骨が使われ、220mの長さ、80mの幅、55mの高さを持つ。その造形は彼独自のスタイルを確立しながらも、スペインを代表する巨匠建築家ガウディからの影響をところどころに感じさせる。

これだけの一大都市を旧運河の一带につくりあげたヴァレンシアは一地方都市から大きな魅力のある観光都市へと変貌してきている。これはFrank Gehryが手がけたBilbaoのGuggenheimでも同様の効果が



出ているといえるが、建築家としては本望のプロジェクトといえる。

またさらにその一貫したスタイルでオペラハウスからシアター、ミュージアム、橋、恐竜園他までつくりあげ、調和した彫刻的な街をつくりあげたCalatravaの才能には敬意を表する。巨大なスケールでありながらディテールに対するこだわりも尽きることがない。





アメリカ先住民の肖像画、フランス印象派を強く感じさせる風景画、ニューヨークをアートの発信地としたはじまりの作品などが、シカゴ、フィラデルフィア、ヒューストン、ロサンゼルス美術館より届きました。

アメリカ展

1750年代から1966年にかけての作品80点が、8室に分かれて展示されています。第1室の「土地と人々」からはじまり、「植民地社会」、「風景(植民地から雄大)」、「地図でアメリカを体験」、「モダンへ(開拓から都市、アメリカからヨーロッパへ)」、「モダンへ(都会体験と現代アート)」、「現代的なアメリカ」、第8室の「今こそ荘厳美」でしめくくります。各部屋のタイトルからも、どんな絵なのかと想像力をかきたててくれます。

右の絵はヘンリー・インマン(1801～1846)による肖像画。

この美しいアメリカ先住民は、現在のミネソタ州地域で力を誇っていたOjibwa族のチーフであるノティンです。タイトルがChippewaと記してあるのは、当時Ojibwaを英語名のように聞こえさせるために崩したためです。バツンと切りそろえた前髪、3種類の羽飾り(ピンク色のダチョウ、白い鷲、紺色と黄金色の孔雀)、そして鼻筋の通った顔にはオレンジ色と白色でフェイスペイントがほどこされています。ノティンは、1920年代半ばに部族の代表として首都ワシントンを訪れました。アメリカ政府のインディアン省と先住民の権利や移住について話し合うためでした。ですが1830年には、ミシシッピ川より西に住むようにと強制移住法が定められます。

この肖像画はノティン本人を前にして描かれたものではありません。まず、1820年代にチャールズ・キン



No-Tin (Wind), a Chippewa Chief (1832-33) by Henry Inman

グという画家が、130人ほどの部族代表者を国のコレクションとして、ささっと手早く白黒のスケッチをしました。そして1930年代に、そのスケッチを元にインマンが、色を込め、髪飾りを付け、白いシャツを着る、まるで白人の肖像画のようにすばらしく仕上げました。アメリカ政府が先住民を敬まったようにみえるこの作品には、強制移住をさせてもう見ることのない先住民達を美術館で鑑賞できるように、と描いた当時の悲しい歴史を秘めています。

右の写真上は、ジャクソン・ポロック(1921～1956)によるアクションペインティング『ナンバー22』。具体的なイメージを取り除いた新しい絵は、抽象表現主義と呼ばれ、その新しい動きはアートの中心がヨーロッパからニューヨークへと移るきっかけとなりました。



No. 22 (1950) by Jackson Pollock

右の写真下は、クローズアップされた一輪の花を描くことで有名であった、アメリカモダニズムの女流画家ジュージア・オキーフ(1887～1986)による『馬の頭蓋骨とピンクのバラ』。そこには朽ちる生命と開花する生命は同時に進行しているということを表現しています。



Horse's skull with pink rose (1931) by Georgia O'Keeffe

オノ・ヨーコ来豪、ということでアメリカ美術が注目されるシーズン。アメリカのアートと文化の流れを同時に見ることができる特別展をお楽しみください。

(NSW美術館コミュニティ・アンバサダー 小林久栄)

America-Painting a Nation展

2013年11月8日～2014年2月9日まで

入場料: 大人\$20(美術館会員\$12)、子供\$10

※アメリカ展と、シドニー現代美術館(MCA)のオノ・ヨーコによる「War is over!(if you want it)」展を同時に購入されると20%割引

チケット・関連イベント詳細:

artgallery.nsw.gov.au/exhibitions/america/related-events/

11月の催し

■Renaissance to Goya展

スペインよりスケッチと版画が展示

11月24日まで

■Illuminate展

紙、明かり、音なので創られた作品展

11月16日～1月27日まで

映画 CINEMA

Stories We Tell(物語る私たち)

監督: Sarah Polley
 出演: Sarah Polley, Michael Polley 他
 制作: 2012年、カナダ、108分
 ジャンル: ドキュメンタリー
 おすすめ度: ★★★★★☆



実在の女優であるサラ・ポリーが自分の母親の女性像に焦点を当てながら、自らの出生の秘密を暴いていくドキュメンタリー作品。サラが11歳の少女の時にガンで亡くなった母。サラの父親、兄弟など母を知る人々をインタビューしながら、今は亡き母のイメージが浮かび上がってくるなか、ひょんなことから、育ての父が本当の父親だったのかという疑問が浮かび上がり、DNA鑑定をすると…。フィクションとドキュメンタリー感覚がミックスしたパーソナルなストーリー。自己の出生にまつわる真実ということで、監督自身も複雑な心境だっただろうが、家族とはなにか、血のつながりとは…と、様々なシリアスなトピックを考えさせてくれる作品。

書籍 BOOKS

私の幸福論

著者: 福田恆存
 発行: ちくま文庫
 おすすめ度: ★★★★★



著者は昭和時代に活躍した評論家・翻訳家・劇作家・演出家。本書は昭和30年から31年にわたり講談社の「若い女性」という雑誌に「幸福への手帖」の題で連載された、著者の執筆した唯一の人生論とも言える文章である。解説の中野翠氏が「日本の最良の知性」「懐かしく大きなよりどころ」と称える氏の、日本の若い女性に対する、いや日本人全員に対する幸福のあり方へのメッセージが本書である。60年近くも前に書かれた人生論でありながら、今なお衰えぬ力強さと輝きを放って21世紀に生きる私たちに語りかけてくるシンプルで淡々とした言葉の数々。これを本物と言わずして何といおう。本書は決して甘く優しい癒しの言葉で満たされた幸福論ではない。「快樂の追求・不快の排除」=「幸福」と考えがちな現代人こそ心して読むべき至言の書。

音楽 MUSIC

FUSE

アーティスト: Keith Urban
 発売: 2013年
 おすすめ度: ☆☆☆☆☆



オーストラリアを代表するアーティストKeith Urbanの新作。そのリリースしたてのこのアルバムはなんと全米ビルボードで初登場1位という快挙を遂げた。いいテンポで新作を発表し続ける彼の最新作は今までにコラボレートしたことのないプロデューサーとチームアップすることによって新たな音をつくりだすことを狙ったという。キャッチーで聞いていて気持ちのいい曲の数々は今回もアルバムを通じて一貫している。アルバムのイントロはbanjoという特殊なカントリー系のギターから始まる。そこからノリのいいナンバーが続いていくが、いつものエモショナルなバラードはまた泣かせてくれる。Nicole Kidmanの夫ということは今さら言うまでもないが、その存在が一時期のアル中だった彼を強くし、深みのある曲を常に生み出すように影響しているようだ。素晴らしい作品だと思う。

鑑賞 DVD

Sherlock (Complete series 2)

製作総指揮: マーク・ゲイティス、スティーブン・モファット
 出演: ベネディクト・カンバーバッチ、マーティン・フリーマン他
 対象鑑賞者: M
 おすすめ度: ★★★★★



あのシャーロックホームズが、舞台を21世紀のイギリスに移して登場。推理テレビドラマのシリーズ第2弾で、ドイルの原作を元にエピソードが作られている。自称コンサルタント探偵であるシャーロックホームズは、最新機器を駆使して事件を解決する。ホームズはわずかな事柄から物事を推理するのを非常に得意とし、頭脳明晰で天才的。偏屈でもあるホームズと彼をフォローする相棒ジョンのコンビが実にいい。このDVDにはエピソードが3つ入っているが、3つ目のエピソードでは最後に度肝を抜かれて次のシリーズが待ちきれなくなることを請け合い！カンバーバッチは雑誌“エンパイヤー”で2013年のセクシーな映画俳優ナンバー1に選ばれたことをつけ加えておこう。

●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)



【第124回】 路傍の石の化学

ブッシュの中を散策している時でも、海岸沿いの遊歩道をジョギングしている折にも、形と大きさそして色合いが様々な岩石を目にしても殆ど関心を示すこともないと思います。そうした普段意に介されない路傍の石ですが実は、思いもかけない複雑な組成で出来上がっていたり、世に出現して以来の悠久な来歴を人知れず秘めていたりします。更に、質素な風体で何処から見ても単なる石ころにしか見えないのに、某かの熱や圧力による変成を受けていれば高価な宝石になり得る筋の良い輩も混じっています。天然石の担う役割は産業面においても頗る大きく、ビルの外壁や内装そして街路舗装用の建築材、庭石から碑石そして墓石等まで広範囲に及びます。

現在手に取ることのできる岩石は、地質学的には存在量の多い順に火成岩、堆積岩そして隕石の3種に分類されています。3種の存在比率を見ると、それぞれの岩石が生まれる特質から火山地帯に多い火成岩が圧倒的に大きく、それに堆積岩が続き、地球起源ではなく外部から飛来した隕石は極々微量です。ただし、存在量の地域差が非常に大きく、シドニーにおいて存在を誇示しているのは、ホークスベリー・サンドストーン(砂岩)と名付けられた堆積岩で、市内観光コースに欠かせない『ミセス・マッコリーの椅子』の素材でもあります。さて、大分類では僅か3種に過ぎない岩石ですが、地上及び海底そして地中からと出自

に応じた化学組成の違いは広範で、名称を与えられ小分類された岩石の総数は3,000を超え、全てを覚えらるるなら岩石名人の称号獲得は間違いありません。

多種多様に分化した岩石群ですが、主要構成元素は酸素(O)、珪素(Si)、アルミニウム(Al)、鉄(Fe)、マグネシウム(Mg)、カルシウム(Ca)、ナトリウム(Na)、カリウム(K)の7種のみとこちらも意外と僅少です。これらの元素の中でも大きな偏りが見られ、OとSiが断然多く両者が結合した二酸化珪素(SiO_2 =シリカ)の平均存在量は、造岩鉱物全体の60%余りを占めます。サンドストーンになると、シリカの存在量は更に増加してほぼ80%に達し他を睥睨する感じです。シリカと比較し少量であっても重要さにおいて同等な造岩鉱物群が長石、輝石そして雲母等と命名された鉱物族で、いずれもOとSiを核にして主要元素が結合し、場合により微量元素が加って形成されています。代表例として、長石群の一つカリ長石と輝石族で緑色が美しい翡翠(ひすい)の化学組成を取り上げると、 KAlSi_3O_8 と $\text{NaAlSi}_2\text{O}_6$ となっており共に主要元素のみの結合です。

どんな岩石も、構成元素の組成や結合形態の細部の解明が進み、相当部分の履歴を追跡することが可能となりました。上記マッコリー総督夫人愛用の椅子の素材は、地球上に初期の恐竜が現れた頃(地質年代の三畳紀=さんじょうき=約2億5,000万年前から2億1,000万年前)に海中に堆積したシリカ、長石、雲母そして鉄やチタン等の金属を含む0.1~2mmの砂粒からなる砂岩です。日本で良く知られている御影石(地質学的には花崗岩と呼ばれる)は、地下数百kmの深部でゆっくり冷え固まった火成岩が多く、日本の北アルプスには同種の岩塊が頂上付近に分布し、地球のダイナミックな変動の片鱗を見せてくれます。地球の貴重な歴史資料を内包する路傍の石を、散策の折にちょっと手にしてみてもいいですか。

スポーツ天国 SPORTS 第71回

州によって違う人気スポーツ

筆者はメルボルンに来ています。シドニーとメルボルン、なにかと比較されますが、スポーツも例外ではありません。ニューサウスウェールズ州、クイーンズランド州で、一番人気のNRL(ナショナル・ラグビー・リーグ)は、ビクトリア州以西では、まったく話題にもなり

ません。(チームもメルボルンにひとつ、他の州はゼロです。)メルボルンでNRLの話題を振ると、露骨に嫌な顔をされてしまいます(経験あり)。ここは、AFL(オーストラリアン・フットボール・リーグ)の総本山であり、パブでも商談中でも、絶対にNRLの話はタブーなのです(誇張じゃないです)。同じ国なのにおもしろいですね。(ぴか)

※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)

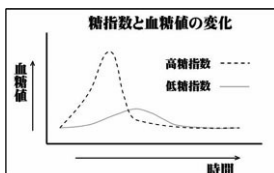
暮らしの医療

糖指数と糖尿病

ドクター・鳥居 / Northbridge Family Clinic

糖指数とは

炭水化物には糖指数という1から100までのランキングがあり、このような食べ物を食べた時に血糖値がどの程度上昇するかを測った数値です。炭水化物は主にでん粉と糖を含む食べ物です。糖指数の高い食べ物を摂ると血糖値の上昇度が高く(図参照)、よってインスリンの分泌も多くなります。



インスリンは体内に吸収されてきた糖分を処理するために膵臓で作られます。一生のあいだで膵臓が生産できるインスリンの量は限られています。糖尿病はインスリンの効果に対して体の細胞が抵抗を持ち(インスリン耐性)、血糖値が上がる場合とすでにインスリンを生産することができなくなって血糖値が上がる場合があります。あるいはインスリン耐性と低インスリンとの総合作用で血糖値が上がる場合もあります。

糖指数と糖尿病との関連

糖指数の高い食べ物をいつも摂っているとインスリンの分泌が増え、膵臓に負担をかけます。糖尿病に

なりやすくなりますし、すでに糖尿病になっている人も糖尿を悪化させます。

糖指数の低い食べ物だと血糖値が緩やかに上がるので膵臓への負担が軽くなります。それに、このような食べ物は満腹感を比較的小しやすいため食べる量が減り、体重減少にも役立ちます。

糖指数についての注意点

糖指数の高い低いという点だけで“良い食べ物”と“悪い食べ物”の判断はできません。

*ポテトチップスやチョコレートは糖指数は低めですが、脂肪分が多いのでこのことも考慮に入れたいといけません。

*低糖指数の食べ物の中から特定のものだけではなく、パンやシリアルから果物、野菜などと広範囲な種類のものをとれば必要な繊維、ビタミン、ミネラルなどが摂れます。

*全体の食べる量も大事です。糖指数が低いからといって量をたくさん食べればこれも膵臓に負担をかけることになります。逆に、糖指数が高くて量が少ないければそれほどインスリンの分泌は上がらないこともあります。

糖指数

低(<55)	中(56-69)	高(>70)
■朝食シリアル Rice bran, oat bran, All-bran, Special K, oat porridge, semolina ■パンや穀物 ホールグレイン、マルチグレイン パスタ、うどん、そば ■ビスケット Vita-Weat, crisp bread ■野菜 とうもろこし、スイートポテト ■豆類 平豆、インゲンマメ、エンドウ豆、ヒヨコ豆、 ベークドビーンズ ■果物 チェリー、グレープフルーツ、梨、リンゴ、 桃、オレンジ、ブドウ、バナナ、マンゴ、ド ライエプリコット ■乳製品 ミルク、低脂肪ヨーグルト、カスタード ■スプレッド ジャム(100%フルーツ) ■ジュース類 フルーツジュース(リンゴ、オレンジ、パ イナップルなど)	■朝食シリアル Sustain, Weet-Bix, Vita Brits, Just Right, Mini-Wheats ■パンや穀物 ポレンタ、クスクス、ライ麦パン、pita bread、クランペット、バスマティ米 ■ビスケット Ryvita crispbread, oatmeal, Shredded wheatmeal, Milk Arrowroot ■果物 干しぶどう、パイナップル、キウイ、メロ ン、アプリコット ■糖分 砂糖(スクロース)	■朝食シリアル Puffed Wheat, Rice Bubbles, Bran flakes, Cornflakes ■パンや穀物 白パン、ジャスミン米、もち、タピオカ ■ビスケット ウォータークラッカー、Sao, Morning Coffee ■野菜 ほとんどの芋類、そら豆 ■果物 スイカ、缶詰ライチー、乾燥したデイト スナック類 プレッツェル ■水分 スポーツドリンク ■糖分 麦芽糖、グルコース、ジェリービーン



仏教語からできた 日本語 その100



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

諦(あきら)める

現代の日本語で「諦める」と言えば、自分の願いごとが叶わずにその思いを断ち切る、という意味で使われるのが一般です。しかし、「諦観(たいかん、ていかん)」といった熟語が「つまびらかに見る」という意味で使われるように、「つまびらかにする、明らかにする」というのが、本来の意味です。そして、ここで用いられている漢字の「諦」は、サンスクリット語の「satya」を訳した言葉で、これは「真理、道理」を意味しています。この元々の意味から考えると、ものごとの道理をわきまえることによって、自分の願望が達成されない理由が明らかになり、納得して断念する、というその人の思考のプロセスをそこに見出すことができます。単に「あきらめる」だけなら、悔いや怨み、愚痴等が残ることでしょう。しかし、物事の道理が明らかになった上でのことであれば、その辺りを納得しての「諦め」となるわけです。

例えば、人生の一大事とも言える結婚について、諸般の事情を考慮してこのへんで「あきらめて」結婚に踏み切るのか、或いは、自分の身をしっかりと見つめ、賜わったご縁を「諦めて(つまびらかに見て)」結婚するか、そこには大きな違いがあります。後者の場合、後で、「こんなはずではなかった!」と愚痴することもないでしょう!

お悟りを開かれたお釈迦様は、初めての説法(初転法輪)で、次の四つの真理(諦)を説かれました。

第一の真理は、この迷いの世界で生きる私たちの人生は苦しみに満ちている、という現状認識。

第二は、その苦しみが尽きることのない私たちの欲望から生じている、という原因究明。

第三は、その欲望が減された(なくなった)状態が苦のない悟りであること。

第四は、悟りを得るには正しい八つの方法(八正道)に依るべきであること。

ここで注意すべきところは、仏教が、我たちの苦悩の原因は、人間の飽くなき欲望、私たちの無知にあると断言している点です。自分の悪いことは「棚に上げる」クセのある私たちは、ややもすると自分の苦悩は「社会が悪いから」、「あの人のせいだからしょうがない」等と言って、「あきらめる」ことで苦悩を終わらせようとしがちです。そこでお釈迦様の言うように、真実の部分を見て、本当は諸々の現在起こっている悪いことは自分の欲望、無知に因るものと「諦める(つまびらかに見る)」ことができたならば、現状を受け入れ、解決の方法を見つけやすいのです。しかし、それがなかなかできないというわけです。それでは、この四つの真理に通ずる仏教の大切な教えとは何かというと、それは、一切のことは相対的な存在でしかない、と諦めて執着をしないことです。 合掌

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 90

林由紀夫 (Yukio Hayashi & Associates)

前回に続き、レイプ事件に関する法律相談です。なお、事実関係等については、第81回をご参照下さい。

Q: 重性犯罪(罪の重い強姦等)の場合、起訴されてから裁判になるまでどれくらい時間がかかりますか。

A: 前回説明しましたようにCommittal Hearing(簡易裁判所において当該事件に関する検察側の証拠が吟味され、裁判をするだけの十分な証拠があるか否かが判断される)がまず開かれます。起訴されてからCommittal Hearingまでの時間は、各々の事件によって違いますが、通常は半年以内に行われます。Committal Hearingの結果、裁判をすることが確定した場合、地方裁判所は3ヶ月以内に裁判を開くことを心がけていますが、裁判所の日程の問題も含め、被告及び検察側の証人の出廷できる日取り等、色々と裁判のために詰めなければならない問題が生じ、実際には3カ月以上かかっているのが現実です。

Q: Committal Hearingにおいても、被告として証言をする必要があるのでしょうか。

A: Committal Hearingで証言する必要はありません。また、裁判官が「必要である」と判断しない限り、被害者も証言する必要はありません。近年では、被害者の権利を確保することが優先され、Committal Hearingで被害者が証言させられるのは極めて例外的措置であると言えるでしょう。尚、通常の刑事訴訟において、被告が証言をしなければならぬ義務はありません。

Q: 被告が証言をしないと不利になりませんか。

A: 被告には黙秘権という権利があります(但し、法律改正により変更が生じています。詳細は第87回を参照下さい)、また、被告が罪を「疑いの余地無く」犯したことを立証する義務は検察にあります。従い、被告には証言をしなければいけないという義務は課されていません。被告が証言した場合、検察側より被告は反対尋問を受けることになり、場合によっては被告が何ら証言しない方が有利と判断されることも多々あります。但し、いくら推定無罪の原則が適用され、且つ被告は、証言をしなくても良いという権利があるといっても、証言をしないことが実際に陪審員に対し、どういう印象を与えるかも考慮する必要があります。

Q: もし私が過去、例えば痴漢行為の前科があった場合、裁判においてやはり問題視されるのでしょうか。

A: 被告人に前科があることは、一般的に裁判において公表されません。但し、罪が確定し裁判官により量刑の判断がされる場合には、前科の有無は考慮されます。因みにその前科が外国のものであっても同様です。

Q: 裁判は必ず陪審員制で行われるのでしょうか。

A: いいえ。検察側が合意すれば、陪審員抜きで裁判を行うことが可能です。



B級グルメ☆勝手にミシュラン 第10回 インド料理

「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「マレーシア料理」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。

Tamana's Indian Dinner ☆☆☆

196 King Street, Newtown
☎02-9519-2035
日～木12-10pm、金・土12-10:30pm
価格帯:\$10～

インド人の友達に「本場のインド料理店」を教えてもらい、早速ランチに行ってきました。外観はテイクアウト店のようなのですが、立派なインドの絵などが飾ってあり、中は広々しています。カレーはなんと20種類以上もあり、びっくりしました。いつもバターチキン(オレンジ色で甘めのリッチなカレー)や、ビーフンダルー(酸味の効いた激辛!カレー)、アルマター(ジャガイモとグリーンピース)などを食べてしまうのですが、今回は、日ごろ食べたことのないラムカレーやナスのカレーなども食べられました。野菜のカレーも色々あるのでベジタリアンにも喜ばれそうです。ナンも、チーズ、ほうれん草、ナッツの入ったものなどあるようです。オープンで焼く料理も数多くあり、またすぐにも行ってみたいと思っています。



Aki's Fine Indian Cuisine ☆☆☆

1/6 Cowper Wharf Road, Woolloomooloo
☎02-9332-4600
ランチ(土を除く)12pm-
ディナー(毎日)6pm-
価格帯:アントレ\$14-\$30、メイン\$19-\$36

グルメファンのバイブルGood Food Guidedで、開店初期の1995年から三つのハットを3年連続受賞という奇跡を起こしたお店。リッチなカレーはコクがありすぎて、それぞれの香辛料の味をとらえることが難しいインド料理だが、Aki'sでは、まるでフレンチ?!と思わせるような高尚な仕上がり! 繊細なハーブの味がひとつひとつしっかりと味わえ、デリケートな味わいが楽しめる。今や、ウルムルーの湾沿いに並び、トレンドイヤーな高級レストランとなって久しいが、いつ行っても味は変わらぬグレードの高さを保っている。インド料理好きがびっくりするような、インド文化の奥深さを十分堪能させてくれる。ハイティーもあるとのこと、いつかはマハラジャ気分を楽しみたい。



Billu's Indian ☆☆☆

62-64 Wigram Street, Harris Park
☎02-9687-7785
月～日10:30am-10:30pm
価格帯:アントレ\$2-\$22、メイン\$8.90-\$22
www.billu.com.au

Billu's Indianがあるハリスパークは、多くのインドの方が住んでいるだけあって、インド料理のお店が同じストリートに6軒もあります。その中でもBillu's レストランは、インド人の方のお勧めで行きましたが、お昼に行っても夜に行ってもいつも混んでいます。ラム、チキン、ベジタリアン、シーフードカレーをナンやライスと色々試しましたが、お味はとても日本人向けで美味でした! 大きなお皿にカレーが4種類と、ナン、ライス、ピクルス、サラダ、デザートがのっているメニューもあるので、初めての方でも十分楽しめるお食事です。お値段もとてもリーズナブルのように感じます。店内は、インドの音楽ビデオが流れるカジュアル感あふれたレストランです。



外食日記



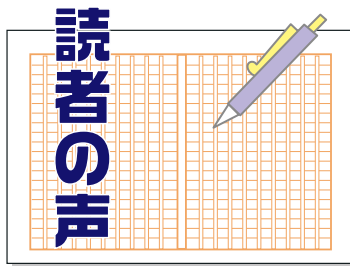
最近巷で大流行の割引クーポン。私も時々利用しています。(美容院のサービス券や旅行のパッケージなど様々な商品やサービスがオンラインの割引価格で購入できます。)

今回は同僚の誕生日祝いにと50%割引のお食事券を6人分購入し、フレンチレストランMrs Topに行

Mrs Top Potts Point

住所 42 Kellert Street, Sydney
電話 (02) 9368-0898
営業 月～木6-10pm、
金～日7am-10pm
価格帯 \$40～
雰囲気 8/サービス 8/料理 7

きました。数年前Neutral Bayにある頃一度ご紹介しましたが、今はPotts Pointに引っ越したようです。金曜夜のせいか、店は満席。しかしよく見るとどの席でも5コースのディガステーション。開店出血大サービス!なんて感じですかね? ワインかシャンペン、またはソフトドリンクつきで最初のパンとパテ、オニオンスープ、メイン前のシャーベットまでは同じ。メインとデザートは数種類の中から選べます。メインで私が食べたブイヤベースはシーフードの火の通り加減がよく、スープはこくがあり本当においしかったです。ダックやチキンを食べた人たちも満足できる味だったそうです。サービスはちょっと時間がかかったものの、フレンドリーで丁寧でした。



読者の皆さんの感想をお待ちしています。お気軽にメール下さい。

▶ hbma@optusnet.com.au

総領事館だより

日中市内に行く用事はほとんどなく、たまに市内に出かけると、急ぎ足で歩く人々の群れにも、なんとなく気後れしてしまいます。パスポートの更新などで総領事館に行くと、入り口にはセキュリティーがあって、携帯電話を預けたり、荷物検査をしたり。まるで海外に出る直前のような雰囲気です。ますます緊張感が高まります。だから総領事館は私にとっては敷居の高いお役所の窓口のような感じでした。

でも最近「総領事館だより」を読んで随分印象が変わりました。

「JCSだより」では以前の総領事館のページはお知らせ(しかも観光客に向けた注意事項)中心だったと思うのですが、いつのまにかそこで働くスタッフが持ち回りで書くエッセイになっていて、興味がつきません。さまざまなバックグラウンドのスタッフの自己紹介や仕事内容、今後の抱負、シドニーでの暮らしぶりなどを読んで、総領事館の役割なども少しは理解できましたし、とても親しみを感じるようになりました。これからはいろいろな国での経験談などを読むのを楽しみにしています。(すみれ)

編集後記

▼先週パースから来た友達と一緒に日帰りでブルーマウンテンに行ってきました。夕方、シドニーへ向かう帰り道のことです。スプリングウッドにさしかかったところ突然、携帯電話にブッシュファイアーのための避難指示のメッセージが入りました。それと同時にサイレンを鳴らした5、6台のパトカーや救急車が猛スピードで反対方向に向かっていきました。あたりは急に煙が充満してきて視界が悪くなり、息苦しくなりました。ブッシュファイアーをこんなに身近に感じたのは初めてです。それはそれは恐ろしかったです。ブッシュファイアーも自然の驚異ということでしょうが、新聞で読むと、放火が原因であったり、軍隊の演習上のミスであったり、人的原因が多いということに腹立たしさを感じました。(林)

シドニー日本クラブ2013/14 & 2014/15年度役員一覧

役職	氏名	担当/専門委員会	電話(自宅)	電話(会社)	携帯電話	E-mail
会長	Chalker 和子		9810-6735	-	0404-043-393	kazukoch9@gmail.com
副会長	水越有史郎	教育・福祉	9358-3269	9252-6307	0412-283-393	miz@jams.tv
副会長	岩佐いずみ	事務・行事	9412-3434		0421-776-052	jcs@japanclubofsydney.org
理事	渡部 重信	編集長	8901-4332	8901-4334	0412-396-014	hbma@optusnet.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	Costello 久恵	教育支援委員会	-	-	0423-976-035	jcs.daihyo@hotmail.com
理事	山田 朝子	教育支援委員会	-	-	0416-531-806	rikukoh@tokyonet.com.au
理事	唐原 晶子	事務局長	-	-	0421-776-052	jcs@japanclubofsydney.org
理事	新開 珠貴	行事	9439-0095	-	0409-255-474	shinkai_t.au@jtbap.com
理事	多田 将祐	行事	8807-4795	-	0404-187-579	kenerit@gmail.com
理事	平野由紀子	行事	-	-	0414-758-295	yukikosal@yahoo.co.jp
専門理事	林 さゆり	親睦の会会長	-	-	0412-019-878	shayashi@global-promotions.com.au
専門理事	Fraser 悦子	コミュニティーネット	8920-1764	-	0408-643-420	etsuko@mediaetsuko.com
専門理事	吉田 小百合	City校代表	-	-	0407-461-618	jcs-jpschcity@hotmail.com
専門理事	コルダ陽子	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	-	ihachigo@kpmg.com.au

■各部代表/担当者	氏名	携帯電話	Email
親睦の会	林 さゆり	0412-019-878	shayashi@global-promotions.com.au
コミュニティーネット	Lincoln 瑞枝	0449-581-683	mizue44@hotmail.com
Sydneyソーラン踊り隊	Chalker 和子	0404-043-393	kazukoch9@gmail.com
ソフトボール部	加藤雅彦	0402-011-198	ckato@nmpa.com.au
編集委員会	渡部 重信	0412-396-014	hbma@optusnet.com.au

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!

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枚に付き大人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。

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を見てください。

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(唐原晶子)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 _____