



12月14日(土)は祭りだよ、全員集合！

- 3 JCS創立30周年記念忘年会を開催
- 8 JCS今年1年間の歩み
- 10 JCS日本語学校だより
- 13 総領事館だより⑫
- 14 オーストラリアで家を建てよう⑩
- 15 キラリと光る「田口康子さん」
- 25 勝手にミシュラン⑪「マレーシア料理」

【会費納入書】同封

In Between-ness

最後の表紙は自分の作品「In Between-ness」。68の円錐形をインスタレーションした一部。2つの文化の間を揺れ動く自分の立場や気持ちを表現した。同じ型を使いながら、液状の粘土を細く型の内側にたらし固めてレースのような効果を狙ったり、表面に雨だれのように流してみたりと、表層処理を変えることで文化の狭間で変化する自分自身の多様性を表した。どちらの文化も多孔性物体のように取り入れるが、同時にレースで作った器のように中に溜めることをしない。鏡の上に展示することで、見る角度、置く位置によって形状に変化を生じる。自分の存在を感じられても、全体像は鏡面に結ぶ像としてしか見ることが出来ない。鏡に映った自分自身は本物なのかそれとも虚像なのか…。今の自分が本物だとしても1分後には変化してしまう。自分自身というのは一体いくつあるのだろう。それぞれの円錐形は高さ15～20cm、幅16～25cm、素焼き950度、本焼きは粘土、釉薬により650度、1100度、1260度、1300度で焼成した。

(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。

Japan Expo and Matsuri in Sydney 2013

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。



2013年は「日豪観光交流年」です。昨年に続き、今年の祭りでもJAPAN EXPOが催され、日本の魅力をさらに多くの人にアピールします。JAPAN EXPOでは、「Traditional Japan」と「Cool Japan」の2つの日本文化体験型ブースを設置します。Traditional Japanでは、日本の伝統的なあそび・文化として、折り紙、けん玉、習字、生け花の体験教室を開催します。



Cool Japanでは、「日豪をネットで結ぶ似顔絵マンガサービス」と題し、日本にいる漫画家に自分の似顔絵を書いてもらう画期的なサービスを実施します。顔のパーツを組み合わせて自分で自由に似顔絵が作成できる、オリジナル似顔絵ソフトを駆使した体験コーナーも用意します。



また、JCSのブースでは、実際の日本のお祭り気分が味わえる、おもちゃの金魚すくいや、うちわペインティングを実施します。また、日本の美しい景色を映したパネルを背景に、浴衣着付け記念撮影を実施します。

ステージでは、JCSシドニーソーラン踊り隊をはじめ、JCS日本語学校City校の子どもたちによるヒップホップ、フラダンス、盆踊り、空手、相撲など、バラエティ豊かな演目が目白押しです。和太鼓グループTaiko Ozも出演します。また、今年の祭りではマグロの解体ショーや、コスプレコンテスト、ファッションショーなどのステージショーも盛りだくさん！もちろん浴衣コンテストもありますよ。



ぜひ、皆さんのお越しをお待ちしています。ご家族、友人、お誘い合わせて、ダーリングハーバーにお出かけください。



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
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)
1月	理事会(お休み) 本誌発行(28日)	新年会(30日)	お休み	始業式	始業式	Lunar New Year(25・26日)

JCS創立30周年記念



を開催

11月24日(日)、市内の「だるま」レストランにて、シドニー日本クラブ創立30周年記念忘年会在り行われ、50人以上の参加者とともに、たいへん盛り上がった夕べとなりました。コストロ、渡部理事の司会とともに午後5時過ぎに始まった宴は、チャーカー会長の開会の挨拶に始まり、小林首席領事・総領事代理、梶谷日本人会会長、JCSのCity校がお世話になっているUltimo校のアカリア校長先生、そして保坂JCS初代会長からの祝辞を頂き、水越副会長の乾杯の音頭で用意された食事を頂き始めました。七夕フェイトでも人気を集めた、親睦の会の中島さんの手品が披露され、満場の喝采を受けた後、カーカシャリアン・CRC(地域関係委員会)代表から祝辞があり、日系団体のまとまりの良さに対する賛辞を頂きました。歓談の後は、参加者お待ちかねのラッフル抽選が行われ、参加者の皆さんは番号の発表に一喜一憂。最後の余興としてテーブル対抗のトリビアクイズが行われ、とんちや社会科の難問の数々に、チームで取り組み、その結果、見事理事のテーブルが優勝し、賞品のお米が手渡されました。最後にラッフル、トリビアの賞品を寄贈頂きました各社には深くお礼申し上げます。皆様のご参加に感謝致しますとともに、今後もシドニー日本クラブを盛り立てて下さいますよう、よろしくお願い申し上げます。



(左から)小林首席領事(総領事代理)、チャーカー会長、梶谷日本人会会長、カーカシャリアンNSW Community Relations Commission代表、保坂初代会長(創立者)、水越副会長



ラッフル抽選で見事、特賞の豪寿庵宿泊券を当てた、Dundas校の宮本恭子先生(左)



息の合った司会が好評だったコストロ理事と渡部理事

ラッフル賞品寄贈社一覧

- Advantage Partnership Lawyers
- Club Crescent
- Hakubaku Australia Pty. Ltd.
- J-Top Trade Australia
- JFC Australia Co., Pty. Ltd.
- Japan Airlines Co., Ltd.
- Jenta (J-Forum Pty. Ltd.)
- Kikkoman Australia Pty. Ltd.
- Marubeni Australia Ltd.
- Mitsubishi Australia Ltd.
- Mitsui & Co. (Australia) Ltd.
- Ryokan Gojyuan
- Shiseido (Australia) Pty. Ltd.
- Tokyo Mart Pty. Ltd.



中島さんの見事なマジックに歓声が上がりました。



50人以上の参加者で、大いに盛り上がりました。テーブル対抗トリビアクイズでは、各テーブルで皆さん必死に頭の体操をされていました。



2013年11月度 理事会議事録

日時: 11月6日(水)、19時~20時40分 場所: Dougherty Community Centre
 出席: チョーカー和子、水越有史郎、岩佐いずみ、小林首席領事、水野相談役、渡部重信、林さゆり、
 コステロ久恵、山田朝子、フレーザー悦子、平野由紀子、多田将祐、唐原晶子
 欠席: 新開珠貴 (敬称略、順不同)

1. 祭り進捗状況報告

①Japan ExpoのTraditional Japanブース

習字、折り紙、けん玉、生け花の手伝い。

②JCSブース

「浴衣着付け&記念撮影」同時に3人、午前・午後それぞれ1セッションずつ行う。浴衣3着は必要。機材準備。浴衣コンテストのスケジュールを検討する。浴衣コンテスト用寄贈の賞品を検討。→ギフトバウチャー

「金魚すくい」担当は、Dundas校11am-1pm 6名、City校1pm-3pm 5名で対応。2時間単位でお願いしたいが、1時間ごとの担当者リストを作る。

「生け花」10am-1pm、1-3pmで担当、通しでの責任者も必要。

「けん玉」得意な人を調達。

③綿菓子屋台

現在ボランティア10名ほど。綿菓子を入れる袋も調達。

祭りの公式オープニングは12:20pm、プログラムは5部制。パフォーマンスの合間に休憩が入る。

「ジェンタ」をJCSブースに置く。コスプレショーを中心に取材に来る。

学校とJCSの改訂版パンフレット、入会申込書を置く。

2. 忘年会進捗状況報告

参加者の募集を強化。教育支援委員会で声を掛ける。非会員の会費は\$65。

参加人数により、クイズでの組分け、グループ数な

どの検討必要。

3. クリーンアップオーストラリアの担当について

来年の担当を、例年通り山口氏にお願いすることで承認された。

2014年3月2日(日) Lane Cove Park。日本人会と合同でクリーンアップ後、交流BBQパーティを予定。

4. その他

①Sushi Workshop

10月29日(火)、Knox Grammar Schoolで90名の生徒にワークショップを行った。報告記事は、会報11月号参照。

②11月16日親睦の会

日本の医療保険会社よりグループが来豪し、親睦の会と交流をする。

③領事館より海の事故への注意喚起の依頼

④12月4日(水)理事会は忘年会。ひとり1品持ち寄り。

⑤対外的に送付するJCSロゴ入りグリーティングカードの作成。

5. 会員数・会計報告

総世帯数:314世帯(一般会員148世帯、City校117世帯、Dundas校49世帯)

会計報告:\$49,990.65(当座預金10月31日現在)

※次回の理事会は、12月4日(水)午後7時より、Dougherty Community Centreにて開催。

100歳おめでとうございます!

JCS会員のナラ・ピアースさんのお母様、安藤まさ子さんが、めでたく100歳を迎え、安倍総理大臣からのお祝いの表彰状と銀杯が、自宅を訪れたシドニー総領事館の大泉領事から手渡されました。



MOSAIC Japanese Social Group

12月の予定 (場所略字 M: メインルーム、G: グループルーム)

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



今年も、数々のセミナーやサロンを開催し、多くのみなさまにご参加いただくことができて大変実り多き年になりました。年間を通してのイベントでお手伝いいただいた方、差し入れや寄付をしてくださったみなさまの温かいお気持ちに、お礼を申し上げたいと思います。ありがとうございました。来年も引き続き、ご参加いただければ嬉しいです。

「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。チャット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、1月から再開)

時間: 午前10時30分～午後2時30分

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 Street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、送迎込み)

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。

わいわいサロン: 大好評の発声法!

2013年度最後の「わいわいサロン」は、恒例タイチと腹式呼吸第2弾: 発声法で25名近い方々にご参加いただきました。講師にヒューソン恵子さんをお招きしての8月の腹式呼吸「日本の歌」も大好評でしたが、11月も申し込みが殺到! ユーモア溢れる楽しい発声法をもとに、最後はみなさんでベートーベンの「歓喜の歌」を高らかに歌って終了しました。

徐々にたくさんの定着したサポーターの方々がお菓子の差し入れやお茶や椅子の準備なども手伝ってくださるお陰で、「わいわいサロン」は、みんなで協力して楽しむ会というステキな雰囲気となっています。

来年の「わいわいサロン」は3月より始まります。さあ、来年もみなさんと和やかで有意義なひとときを過ごしていきたいと願っております。今年も一年間サポート、ありがとうございました。どうぞ、お身体にお気をつけて、よいお年をお迎えください。

(コミュニティネット一同)

11月「目の健康について」大盛況

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」について開催しました。当日は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、また定期検査の重要性など詳しい説明で、日常の適切なケアを知ることができました。「わかりやすかった」「知らない情報がいっぱいあった」などの声をいただき、総勢35名近い参加者の方々に有意義な時間を過ごしていただけたようです。

なお、転ばぬ先の杖シリーズセミナーは、2014年度も、3月、6月、9月の開催予定です。引き続きみなさまと一緒に興味深いヘルストピックについての知識を深めていきたいと思っております。

各セミナーのトピックが確定しましたら、下記に随時アップデート、また「JCSだより」のこのページでお知らせいたします。

www37.atwiki.jp/carenetsydney/pages/1.html

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、認知症についてのデイケアなどのサービス、また、買い物の付き添い、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: Health Direct 1800-022-222

深夜、急な身体の不調があった場合、「今すぐ病院に行くべきか?」「市販薬で済ませるべきか?」迷うときがありません。そんな時、親切な看護師が適切なアドバイスしてくれる、という便利な24時間サービスがこのHealth Direct。政府と民間企業の共同プロジェクトでありながら、固定電話からは無料、携帯からでも基本料金というありがたさ。「電話で英語はおっくう」という方は、TISの電話番号131-450へまずかけて”Japanese please”と通訳がでたら、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。ピジターも大歓迎。新しい輪を広げましょう。お気軽にご参加ください。

【2013年12月例会のお知らせ】

「忘年会とビンゴ大会」

日時: 2013年12月7日(土)正午～午後3時

第1土曜日ですので、お間違いなく。

会場: The Function Room, The Dougherty Community Centre, 7 Victor Street, Chatswood (ステージのない方の部屋です)

会費: 会員\$3(お茶・コーヒー・紅茶代込)

非会員 \$5(お茶・コーヒー・紅茶代込)

参加の場合は12月4日(水曜日)迄に、ご自分の地区幹事までご連絡ください。

今年最後の例会になりました。今年も楽しいことが沢山ありましたが、やはり締めは、みなさんからのご要望が多いビンゴ大会ですね。景品を豊富に用意しますので、乞うご期待ください。景品をお持ち帰りになる袋は、ご自分でご持参ください。

「親睦の会」の忘年会ですが、今年も会員と共に相談した結果、12月例会時に通常のお弁当ではなく、忘年会用特別和食弁当(\$20)を食べて、同時に行うのが良いとの意見が多かったため、そうすることに決まりました。お弁当屋さんの長島さんにもお願いしました。楽しみにいらしてください。お友達もお誘いになって賑やかに過ごしましょう。

【マイカップもお忘れなく】

経費節約のため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／おはぎの注文】

*忘年会用特別和食弁当 \$20

*夕食用等のお持ち帰り用弁当(\$10)の注文は通常通り受付けます。

*おはぎ2個入り1パック \$5

地区幹事に連絡をする際に、各個数をお知らせください。

尚、お持ち帰り用弁当を注文された方は、保冷剤等をご用意される事をお勧めします。

【2014年新年会のお知らせ】(1月の例会です)

親睦の会用特別お正月コース料理(食前酒・前菜盛り合わせ・お造り・焼き物・煮物・椀物・寿司・デザート)の吟味されたお料理と共に、新年を祝う喜ばしい集いにしたいと思います。

日時: 2014年1月31日(金)正午～午後3時

会場: レストラン「四季」Tel:9252-2431

住所: Clock Tower Square, Cnr Argyle & Harrington Streets, The Rocks

料理: \$65

会費: 親睦の会会員 \$55/非会員 \$65

(会員には、お年玉として\$10を親睦の会が負担します。)

申込: 12月7日の親睦の会にてお申し込みください。※尚、新年会当日の混雑を避けるため、お申し込みと同時に、よろしければ会費のお支払いを現金でお願いします。楽しみにされているドアプライズの景品も盛り沢山用意します。

ご来賓には、在シドニー日本国総領事館より小林敏明首席領事(只今は総領事代理)にご臨席賜る予定です。非会員のお友達もお誘いになってお越し下さい。

お席に限りがございますので早目にお申し込みください。今年の新年会ではキャンセル待ちがありました。満席になり次第、申し訳ありませんが締め切らせていただきます。どうぞご了承下さい。

【2013年11月例会報告】

2013年11月16日(土)、50名近い参加者が集まり、和食弁当を食べながら賑やかな歓談をした後、11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した。朝比奈富美子さん、有泉浩子さん、



11月生まれです。(左から)朝比奈富美子さん、斉藤美章さん、中島喜美子おめでとございます。

なんとこの例会の日がお誕生日だった有泉浩子さん、80歳を迎えられた中島喜美子さん、おめでとございます。

【日豪演芸交流 大成功】

日本の福岡県福岡市から「みつみ座」の演芸団が来豪しました。熱い歓迎を受けたご一行様は、会員とも直ぐさま馴染み、舞踊、篠笛、太鼓を披露してくださいました。「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

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催したそうです。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」に来ていただきました。

演目は、「橋弁慶」「花笠音頭」「黒田節」「ソーラン節」「南部坂雪の別れ」「静かなる光」「夢幻響」「ミツミズム」「フェスタ」でした。



日本舞踊「橋弁慶」京の五条の橋の上、牛若丸と弁慶の大殺陣回りは、お見事でした。

忠臣蔵の1シーンである「南部坂雪の別れ」の舞踊では、感慨無量になりおもわず涙が流れました。「静かなる光」の哀愁帯びた篠笛の音色は、静かに心の奥まで響き

ました。男らしい迫力のある太鼓の演技からは、みなぎるエネルギーを感じ、手拍子を打ちながら知らず知らずの内に全身で調子を取っていました。

幕間では、林さゆり会長のユーモアたっぷりのトークや出演者へのインタビューで、場内が爆笑の渦に巻き込まれ、踊る側も一層熱が入ったようでした。最後に、親睦の会からもお礼として「炭鉱節」を披露する予定でしたが、みつみ座の演芸団も加わり、心一つに輪になって賑やかに総出で踊りました。

公演後は、歓談と交流の時間を設け、楽しいおしゃべりが続きましたが、残念ながら時間となってしまいました。それでも演芸団も会員も帰ろうと



心ひとつに輪になって「炭鉱節」を踊りました。楽しい楽しいひと時でした。

せず、なかなか御開きにはなれませんでした。そこで「別れ～ることは辛い～けど♪♪♪」と歌いながら、みんなで大きく手を振り合って演芸団を見送りまし



福岡県福岡市の「みつみ座」の演芸団と親睦の会の会員。またきつといらしてね！再会を約束しました。

た。「また来てね。きつと来てね～」の呼びかけに、「きつと戻ってきます。待っててね～」と、再会の約束を固く結びました。ご健勝で益々のご活躍を、親睦の会会員一同お祈りしています。忘れていた故郷の祭りの音・熱気・香りまで、懐かしく思い出させてくれました。本当にありがとうございました。またのシドニー訪問を、首を長くしてお待ちしています。

【お知らせ】

■11月例会での美味しいおはぎの販売で、橋本克子さんが収益金\$125を親睦の会に寄付してくださいました。感謝いたします。どうもありがとうございました。また、小林敏明さん、ジェニングス紀代子さん、橋本克子さん、保坂佳秀さん、ヤング京子さん(五十音順)より、書籍の寄贈がありました。古本市で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。

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ます。

■11月24日、シドニー日本クラブ創立30周年記念忘年会が開催されました。親睦の会からも20名程が参加し賑やかに楽しんできました。JCSの創立者でもあり初代会長の保坂佳秀さんのお陰で、JCSはこれまでに成長、発展してきました。本当にありがとうございます。



その会場で中島喜美子さんが、腕前の手品を披露してくれました。子ども達も前に出て来て大喜びで観ていました。最後の手品では、あら不思議、何も入っていない箱から、「JCS30周年おめでとう！」という幕が飛び出しました。

腕前の手品を披露して下さった中島喜美子さん、子供達も大喜び。これをもって手品を引退したい、とおっしゃってますが、まだまだ、今後も楽しませてください。



JCSシドニー日本クラブ30周年記念忘年会にて、親睦の会の仲間達。前列左から3番目がJCS創立者・初代会長の保坂佳秀さん。

シニア会が新年会を開催

恒例の新年会をレストラン「四季」で、41名が参加して開催

- 2013年の表紙は、チャーカー会長が担当
- 本誌新連載「B級グルメ 勝手にミシュラン」がスタート

1

シニア会新年会にて



子を持つ親のためのセミナー

6月までの5回連続セミナーを開催

- 恒例の「クリーンアップオーストラリア」に日本人会とともに参加
- 「キラリと光る」ピラス康子さん
- 東日本大震災二周年祈年祭開催

3

クリーンアップオーストラリア



シニア会はインドの体験談

国際交流基金の遠藤所長の体験談

- 踊り隊が各地のイベントに出演
- 日本語学校「こどもの日」を祝う
- 子を持つ親のためのセミナー終了
- 特殊潜航艇追悼式典と献茶式

5

City校で子どもの日のイベント



Japan Cultural Expo開催

- 日本語学校三校の新学期始まる
- シニア会はJNTO楯本所長による「日本各地・名勝地紹介」
- 福島プロジェクト・ファンドレイジング・ディナー開催

2

パラマタ地区で初開催の日本文化紹介イベント



好評の連続セミナー

子を持つ親のための連続セミナー

- 70名の参加者で大盛況(写真)
- コミュニティーネットわいわいサロンはパステルアート
- 本誌新連載「バイキーおばちゃんの旅日記」がスタート

4



JCS名誉会長に総領事

- シニア会はロビンソンさんと宮下さんの米寿のお祝い
- コミュニティーネットが「人生の転換期」セミナーを開催
- 本誌編集委員会を開催

6

シニア会で米寿祝いのケーキに仲良く入刀





JCS七夕フェイトを開催

晴天の下、Auburn Picnic Areaに多くの会員が参加しました。

- 日本語学校七夕フェイトに参加
- 踊り隊がワークショップに出演
- 「キラリと光る」ナーラ・ピアスさん

7

JCSフェイト恒例の玉入れ



カウラ戦没者慰霊祭に参加

- 第8回スピーチコンテストを開催
- 親睦の会は「朗読を楽しむ会」
- スプリング・フェスティバルのストリートパレードに参加
- 日本語学校City校で運動会
- ミニスターズアワード授賞式

9

戦没者墓地で献花する渡部理事(右)と水越副会長



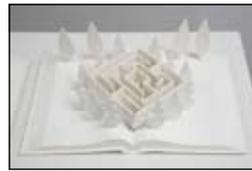
JCS30周年記念忘年会

創立30周年を迎えた今年は、記念の忘年会を実施しました。

- 日系女性の健康フォーラム
- 親睦の会「日豪演芸交流」
- 「キラリと光る」は、田口康子さん
- コミュニティーネット「転ばぬ先の杖」セミナーは、目の健康

11

盛会だった忘年会



JCS年次総会を開催

13/14年度総会で新役員を承認

- シニア会が年次総会を開催
- シニア会、「親睦の会」に名称変更
- 小原総領事送別会を開催
- 踊り隊が広島デーに出演
- 編集委員会が筆者の会を開催

8

JCS年次総会



Dundas校が運動会開催

- 親睦の会は後藤昌代さんによる「北極点到達冒険談」
- コミュニティーネットのわいわいサロンは、タイチとアルゼンチンタンゴで身体を動かしました
- Knox Grammar Schoolでお寿司の日

10

8年生を対象にお寿司作りのワークショップ



Tumbalong Parkで祭り

今年の祭りも、昨年以上に盛大に盛り上げます。

- 理事会は忘年会を開催
- 日本語学校は終業式

来年は午年です。
よろしくお願ひします。

12



皆さん、良いお年をお迎えください！

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

City校では4学期最終日に終業式と発表会、そして夏祭りが行われます。発表会ではクラスごとに歌やダンス、朗読などのパフォーマンスが披露されます。大勢の保護者が見守る中、生徒達の日頃の練習の成果が十分発揮されることを皆、願っていることでしょう。恒例の夏祭りは、生徒だけでなく保護者も浴衣や甚平を着て、ヨーヨー釣りやくじ引き、射的など、日本の「縁日」ならではの遊びを体感します。保護者全員で協力し合って準備する大変さもありますが、懐かしさやワクワク感も味わえる、保護者にとっても楽しい作業となるでしょう。



クラス紹介 さくら組



さくら組は、男の子7人・女の子5人の計12人でいつも元気いっぱいのクラスです。そして毎週、笑い声が教室中にひびいています。この笑顔いっぱいで、にぎやかな子供たちが楽しく日本語を学べるように、教科書学習だけでなくクイズやゲームをしたり日記の発表会などもしたりしています。

現在小学二年生の国語教科書を中心に日本の行事に関するクイズや漢字・カタカナ・日本語ゲームなどを行っています。また、日本語で考える力を育てるために身近な出来事を日記として書いて発表したり、漢字の定着のために復習の漢字プリントも毎週行っています。さらに、年間を通して『がんばったで賞』というポイントカードを利用しています。このポイントは漢字テストで満点を取ったり、クイズ・ゲームに参加や勝ったりするともらえるようになっています。この賞によって、子どもたちの勉強への意欲が向上し、授業にも積極的に参加してくれています。

これからも教科書・漢字学習やクイズ・ゲームなど聞く・読む・話す・書くの四技能をバランスよく取り入れて、みんなが積極的に楽しく学べるような授業・学級作りを心掛けていきたいと思えます。

(担任: 齊藤瑠唯)

お祭りに
来てね!

12月14日(土)
10:00-19:00



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 大地組



1年の終わり

年末が近づくこの時期、誰もが「今年ももう終わり？早かったなあ…」と思わずにはいられないのではないのでしょうか。毎年毎年そう思い、しかも1年の終わるスピードがどんどん早くなってきている感じがしているのも…きっと私だけではないと思います。

今年1年をざっと振り返ってみて、まず真っ先に頭に浮かんだのが「ジャパンエキスポ」でいただいた海苔巻きでした！たくさんの具入りの、きれいに巻かれた太巻きに豪快にかぶりついた時のあの美味しさは、忘れようにも忘れられません(家で海苔巻きを作る時も、これからは切らないでかぶりつくことにしようと心に決めたほどです)。また、折り紙や書道、あやとり等の各コーナーでは日本人以外の人も足を止め、楽しそうに挑戦していたことが思い出されます。

「七夕まつり」は快晴に恵まれ暑いほどでしたが、玉入れや綱引きをする子ども達がとても楽しそうなのが良かったです(子どもがゲームから離れて外を駆け回っているのを見ると安心するものです)。そして「スピーチコンテスト」。本選に出場した生徒がコンテスト前に比べ、漢字を覚えることなどでとても頑張るようになったという話を耳にして、子どもの自信を引き出すことの大切さと子どもの持つ力の大きさをあらためて認識しました。

今年も、Dundas校の1年の締めくくりは「お楽しみ会」です。各クラスからの、歌や踊り等の出し物を皆で見ながら、日本語学校での今年最後の一日を楽しく過ごします。さまざまなイベントがあり忙しい年でしたが、今年もまた色々な思い出が皆の心に刻まれたことでしょう。

大地組では、3年生から8年生の男女各4名、合計8名が元気に仲良く勉強しています。年齢の差があるものの、授業中だけでなく、休み時間も一緒に過ごすなど、仲良く、お互い協力し合いながら日本語を学んでいます。元気がありすぎる時もありますが、本当に素直で頼もしい生徒達です。

さて、大地組では、1年を通して、2年生下と3年生上の国語の教科書とドリルに沿って授業を進めています。教科書中心の学習なので、もちろん沢山の漢字学習も必須となります。そこで、漢字学習の一環として、前週学んだ漢字のテストを取り入れています。1学期から毎週欠かさず行っており、1時間目の始めは必ず、「今日も漢字テストするのー？」や「今週は頑張って練習してきた！」と言った声が聞こえます。3学期はあまり乗り気でなかった生徒達も、4学期からノートにびっしり漢字練習をしてくるようになりました。最近特に生徒の成長が感じられ、大変嬉しく思っています。また、私が出れるだけ心掛けている事は、授業でクイズ、ゲーム、ディスカッションや工作などを取り入れる事です。今まで静かだったクラスが、一気に賑やかになります。最近の授業で、俳句と短歌の授業を行いました。昔の言葉で意味がわからず、あまり授業に参加していなかった生徒達でしたが、自分の好きな俳句や短歌を書いてミニ掛け軸を作る工作を取り入れたところ、今まで興味を示さなかった俳句や短歌の意味を自ら調べ、その俳句や短歌に合った絵を描く生徒もいて、最終的には素敵なミニ掛け軸に仕上がりました。

今後も、日本語学校って楽しい、もっと勉強したいと思う授業を、工夫しながらどんどん取り入れていければと思います。大地組の担任になってから早いもので、1年が経とうとしています。この1年間、大地組の生徒に日本語を教えながら、私自身も本当に沢山の事を生徒達から教えてもらいました。

(担任: リー香奈子)

JCS教育支援委員会議事録 2013年11月

日時:2013年11月7日(木)10:10am-13:10pm

場所:Chatswood RSL

出席:[JCS]チャーカー和子、水越有史郎、岩佐いずみ
[City校]山田朝子、マーン薫、コストロ久恵、宮下明子
[Dundas校]サマットちづる、デゴドイ弥生、ウィラン由美子

議長担当:コストロ 議事録担当:City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

10月12日から4学期スタート。保護者会にてチャーカー会長より「NB校脱退」そして、来年1学期から始まる「学校会計」についての説明があった。現委員からの「次期委員選」に関しての手順説明後、質疑応答を行った。19日はオープンデー開催。担当先生による模擬授業が好評だった。26日からヒップホップが復活。「祭りin Sydney」に向けて練習をスタートした。9日の委員選では来年度新委員を選出する。12月7日には、終業式の後、毎年恒例の「夏祭り」を予定。子供たちを楽しんでもらえるよう保護者一同協力して、準備が着々と進んでいる。

Dundas校:児童数:8クラス、76名、49家族

10月12日、始業式、保護者会を実施。保護者会にて教育理事よりNB校脱退、および学校会計について説明。19日、教員懇談会を行う。心理カウンセラーによるセミナー実施。パイリンガル環境の子育て、感情のコントロールについてのセミナーで、身近に感じられるテーマだったため参加者には非常に好評だった。26日、オープンデー開催。17家族の方が学校説明会に参加。校内ツアーを行い、クラス内の紹介や見学を取り入れた。11月2日、2回目の体験授業。ファンド係り主催のフリマ。体験授業で来た保護者もいたため大いに賑わった。12月7日、お楽しみ会、終業式予定。4学期で事務委員が任期終了のため、次期事務委員を決定。

2. 教育支援委員会全体

2.1 今年度のJCS助成金について

10月の教育支援委員会では、学校運営費の内訳を見直す意見が出ていたが、検討した結果現行通りとする。

■JCS日本語学校の年間事業計画(2013年12月)

ターム	月	教育支援委員会	City校	Dundas校
ターム4	12月	祭りインソドニー(14日)	終業式、夏祭り(7日)	終業式、お楽しみ会(7日)

※次回の教育支援委員会は、12月5日(木)午前10時から

2.2 各校のグラント受領者

City校:128名、NB校:47名、Dundas校:70名

2.3 教員研修について

今後のスピーチコンテストの開催を巡って、両校から賛否両論が出たが、「来年は校内大会のみ。隔年で2校合同での本選会を行う」ことで一致した。その他、今後のスピーチコンテストを行う際の改善案につき有意義な話し合いがなされた。

2.4 研修会場について

City校の待ち時間は1時間強、Dundas校は往路、渋滞に巻き込まれ時間がかかったため、今後の場所は2校で交代するか、中間点にある場所を検討。

2.5 会計取り組み状況について

11月9日にチャーカー会長と水越副会長がDundas校を訪問し、学校会計に関するミーティングを行なう。

2.6 理事会報告[JCS事務局]

①JCS30周年記念忘年会

日時:2013年11月24日(日)17時より

場所:だるまレストラン

参加費:大人\$55(飲み物1杯付き)、子供(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:JCS事務局まで

②クリーンアップオーストラリア

2014年3月2日(日)にレインコーブナショナルパークにてクリーンアップオーストラリアを日本人会と合同で開催予定。今回は、ゴミ拾い後に皆でBBQを予定。

2.7 その他

HSC日本語対策委員会について

11月15日にチャッツウッドRSLで月例会議。将来的に言語教育に関して、新たな動きがあり、学校関係者をはじめ多くの方に参加してもらいたい。教育支援委員会メンバーも数名、HSCJCの兼任メンバーである為、今後も連携を目指していく。

3. 理事会の出席について

12月Dundas校、2月City校

4. 今学期事業計画(11月～12月)

下表参照。



11月3日文化の日のイベントに参加しました

11月3日(日)の文化の日に、ペンリスで催された「日本文化の日」のイベントで踊りました。踊りの最中にCDの音が止まるというハプニングがありましたが、観客の皆さんのかけ声や手拍子で、なんとか踊りきりました。シドニー市西部での日本文化のイベントに地元の方々が多く集まり、盛大な催しでした。

踊り隊では、毎年最大の出演イベントである12月の祭り出演に向けて、新しい踊りを練習しています。今年の祭りでは、新しい衣装と新しい踊りのお披露目ということで気合いが入っています。

ぜひ、多くの方に来ていただこうと張り切っています。

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12回

在シドニー日本国総領事館 副領事 佐藤 誠

皆様、いかがお過ごしでしょうか。総領事館経済班の佐藤と申します。今回は私の担当業務などについて、簡単にご紹介したいと思います。

私の所属する経済班は、NSW州を中心とした豪州の経済状況についての調査・情報収集や、当地に進出し、またはしようとしている日系企業の支援などを行っており、私は農林水産省出身ということもあり、主に農業・食品分野を担当をしております。

日本は麺類用小麦について豪州からその多くを輸入しております。しかしながら、豪州大陸は、「乾燥大陸」と言われるように、しばしば水不足が生産量の激減に繋がります。我が国として安定的な供給体制を維持するためには、正確な情報収集、政府関係機関との協議は不可欠です。また、日本は豪州にとって一番の牛肉輸出国であり、日本人は豪州の実りの恩恵を受けています。今後とも豊かな日本の食を続けるためには、生産地における食の安全に関する情報や生産状況等の情報交流を進めていくことが重要です。

当館としても、以上のような「食に関する情報収集、関係企業・団体等への支援、政府協議等への後方支援を通じて、日本の安全・安心な食料供給の維持に努めています。

またこれらに加えて、日本で生産された食材やお酒の豪州における普及にまつわる業務も担当しています。新たな市場開拓のため、地場農産物・食品産業を支援している地方自治体や生産者組合の方が来豪しますが、当館としてもPR、関係者紹介等を行っています。

ところで、私は赴任して約1年半強経過しているのですが、仕事上、いろいろ感じるがあります。例えば、こちらで農業に携わる方々とお話をしていても、日本の農業関係者と同じような課題を持ち、同じ感覚をもっているということです。例えば、豪州でも日本と同じく「農業に従事しようとする若者の減少」が問題となっています。また、国が違えども農業者の自然環境に対する思い入れは大変熱いように思われます。

文化・慣習等は若干違っても、同じ生業(なりわい)に関わる人同士は考え方、感じ方は似ていて、そこで分かり合えるものが大きいと思います。拙文をご覧になられている皆様におかれましても、それぞれの生業の中でご活躍されているものと思います。皆様それぞれがすべて「日本」を代表し、両国の草の根レベルでの交流を支えるかけがえのない存在です。暑さが厳しくなりますがくれぐれもご自愛ください。



オーストラリアで 家を建てよう

第11回

ひなっち

皆さんこんにちは、通算11回目の登場となります。

前回前々回と触れてきたColour Selection、「家の内外装に関する色・タイプ・形状などを細かく決めるもの」と紹介しましたが、これに加えてPower Outlet位置や照明についても同時並行で決めなければなりません。午前中がInternal Colourの部、午後がElectricalの部で、まるまる1日。Internalの部は前回をご参照いただくとして、今回はElectricalについてウンチクたれます。

まずはPower Outlet、電気のコンセント。

「後から増設するのは大掛かりな工事になるので、数は多ければ多いほどいい」という、とある先輩の声にしたがって、たくさんつくりました(ひとつ増設するごとに、シングル〇〇ドル・ダブル〇〇ドルって、どんどんコストアップしていくよ)。この先輩、よほど悔しい思いをしたのか「部屋の四方の壁それぞれにつけてもいいくらいだ」と言い放ち、いくら何でもそこまでする必要ないだろうと思ったものの、各ベッドルームについては最終的にそれに近い結果に、つまり三方の壁にダブルを設置。で、果たしてそれらは現在有効に使用されているのか？ 家具の配置の関係で全然使われてないものが見受けられるものの、足りなくて延長コードを壁沿いに走らせタコ足配線するよりは、いいのかな。何かと小口電力需要の多いキッチンにもたくさんつけて、正解だった。

各トイレの便座近くにも、一応つけといた。これは将来のウォッシュレット設置を目論んでのことだったが、今日現在ウォッシュレット設置計画は白紙状態…。

そして照明。

ベッドルーム以外は、すべて天井埋め込み式のDownlightに。「ひとつ4m2カバーが目安です」といわれ、基本この公式に則って決めましたが、バスルームとかはココまでしなくてもよかったかも。そんなに明るくする必要、ないでしょ。リビング・ダイニング・キッチン、このDownlightのおかげで天井がとてもスッキリ。スッキリしたけど、ひとつ100ドル近くするので、かなりの負担に…。

ベッドルームには、ベッドルームらしい照明をセレクト。

Linen(物置き)やWalk-In-Closetには、「引っ越したあとに自分らで好みのヤツつけるから、とりあえず裸電球でいっす」としてコストセーブした方がいいが、今日に至ってもそのまま裸電球が活躍中。



Builderのショールーム、こんな感じで照明展示中。

Telephone PointとTV Antenna Pointも同時に決めます。

担当者は「1階と2階にひとつずつ電話口つくる人多いですよ」というものの、今やケータイの時代だし、ネット用にひとつありゃ十分。

TVアンテナ、これも担当者は「将来は各ベッドルームにTV置くかもしれませんよ」と言うが、ウチの場合、子供部屋にTV置く時代は絶対にやって来ないので、却下。1階と2階のリビングにひとつずつで十分。その2階のアンテナ端子だって、今のところ使わずじまい。

個人的には大のスポーツ観戦好きだから、担当者の「FoxtelのOutput、つけときましようか？」という営業トークには乗った。でも、今のところFoxtelは導入せず。家から徒歩数分のHotelに行っ、大型スクリーンでエンジョイしてます。それで十分。

ひとつアドバイス。

TVを壁掛けにする計画があるのなら、そのPower OutletとTV Antenna Pointは、あらかじめ床から離れたところに設置することを強くお勧めします。じゃないと、TVの下から黒いコードがダラ〜と垂れ下がり、景観を損ねること必至。壁掛けTVまわり、Display Homeや家電販売店のスッキリ度が高いのは、コードが垂れてないから。

嫁さんは「全然気にならないよ」って言ってましたが、個人的には一度気になり始めたらそこばかりに目が行くようになってしまい、TV下にモール取り付けが目立たなくさせる「応急措置セット」(IKEAにて購入)で誤魔化してます…。

メラリと光る

あの人・この人

【第45回】

田口康子さん

ヘア&メイクアップ・アーティスト
エンジェル・ガイダンス・ヒーリングプラクティショナー

初対面の時から気の置けない友達のような温かい雰囲気を感じさせてくれる康子さん。仕事柄、どんな人ともすぐに打ち解けてしまうスキルを持っているからだろうか？なぜか、康子さんの前では、無防備にあるがままの自分になっても大丈夫、という気分にならなってしまう。「メイクを始めるとともに、みんながキレイになって自信を持ち始めるのが感じられると、こちらもワクワクしてしまっ」と語る横顔は、心底楽しそう。



「私って直感人間なので…」という彼女は、人生の転機のほとんどは、頭で筋道たてた理由ではなく、ふっと湧いてくるインスピレーションをもとに進んできたという。メイクの仕事も、18歳の時、たまたま家の近所で行われていたテレビロケでメイクさんの仕事ぶりを見ていて、「これだ！」と感じたという。その後、日本のファッション業界の第一線で雑誌やカタログ撮影を中心に活躍していた彼女だが、海外ロケで訪れたシドニーの広く青い空が印象的で、結婚後、「子どもを育てるならこの広い青空の下で…」という気持ちになったという。そう思っていた矢先、夫の仕事の関係からシドニー移住が決まったのが24年前、現在25歳の長男が8カ月の頃だった。育児に明け暮れながらも、日本からのコネを通じて仕事の依頼が続き、出産から1年後で仕事に復帰。3年後に次男が生まれた後も、無理のないペースで育児と仕事を両立させてきたという。

「シドニーに移住してからは、プロのモデルさんだけでなく、ブライダルの仕事もはじまったので、幅が広がってメイクがますます面白くなりましたね」という康子さんは、ごく自然に相手の気持ちに寄り添うことで、メイクといえど、外側だけでなく内面の美しさもしっかりと引き出すことで、その人の自分らしさを最高度に輝かせることができるという不思議な力があるようだ。

そんな彼女がエンジェル・ガイダンスという2つ目のキャリアへ導かれたのもやはり直感。10年前のある神秘的な体験がきっかけだったという。エンジェル・ガイダンスとは、康子さんが、私達ひとりひとりを常に見守ってくれている守護天使と繋がることで、その天使からの愛と勇気に満ちたメッセージを伝えてくれるという独自の手法。エンジェル・ガイダンスの体験者によると、それはそれは、神秘的で不思議な体験だという。康子さんから語られる言葉は、その人本来の個性が最大に発揮された状態を原点にしているため、愛に満ちていて、悩み、迷いや不安をそっと包みながら解放へと促してくれるのだという。「康子さんを通して語られるメッセージを聞きはじめた途端、身体が一瞬にして反応して、とにかく涙が止めどなく流れてきました。そして、忘れかけていた自分本来の姿がみえてきたんです」と語る体験者は、それが転機となり、人生の方向が確実に変わってきたという。



「メイクもガイダンスもその人の『可能性の扉を開く』というプロセスとしては共通性があり、そのお手伝いをさせてもらえることが私の生きがいですね」と康子さんは語る。

現在、ヘア&メイクはTia Rougeとのタイアップで、ネイル、まつ毛も含めて大変身というシンデレラナイト(完全予約制)が話題を呼んでいるほか、ニュートラルペイのSupudupuを通じてもブライダル、メイクレッスン等を主宰しているほか、最近では、ヘッド・ヒーリングスパという至極の癒しもメニューに加わった。ありがたいことに筆者は、そのヘッドスパを体験させていただく機会に恵まれ、シャンプーをしていただきながら、頭のツボをマッサージしてもらったり、霊気も施してもらうことで、心身ともに天使の愛で包まれるような癒しの時間に浸らせていただいた。エンジェル・ガイダンスは個人セッションをシドニー、そして日本各地で行っているほか、毎月最終木曜日の夜Angel Wing瞑想会を開催している。

「今後もメイクやエンジェルを通じて自分本来の輝きを再確認することでみんなに元気になって喜んでもらいたい」と語る康子さん。イキイキと光る笑顔の肩越しには逆光のせいかわ、エンジェルの翼が見え隠れしていたような気がしたが、それは幻想だったのだろうか。

康子さんの詳細は、下記をご覧ください。

<http://hmaquarius.com/>

<http://angel-love218.com/index.html>

(記: fig tree)

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39回 豆腐タンドーリ

夏ですね♪♪

カレーなどのスパイスをたくさん使った料理は体を冷やす働きがあるので、暑～い日に食べて涼みましょう。

インディアンで人気のタンドーリチキンを、豆腐で再現してみました。木綿豆腐ぐらいの硬さの豆腐を選び、下ごしらえ時にチキンをイメージして手でちぎるのがコツ。

見た目もボリュームも遜色ない、おいしいタンドーリをお試しください。パーティシーズンの、もたれない一品としてもおすすめです。

【材料】4人分

- A 豆腐 300g
- B 豆乳カテージ 大さじ3
- タマネギ 1/2個(すりおろす)
- クミン 小さじ1/4
- ターメリック粉 小さじ1/2
- オリーブオイル 小さじ1
- シーソルト 小さじ1
- レモン汁 小さじ1

【作り方】

- ①Aの豆腐を手でちぎってシーソルトをふり、10分休ませる
- ②ボウルにBの材料を全て入れ混ぜ、①の豆腐を合わせて30分置いて味をなじませる

③グリルで15分、少し焦げ目が付く程度に焼く

*シーソルトにはミネラルが豊富に含まれています。

*タマネギは体を温め、気持ちを鎮める作用があります。殺菌効果にも優れています。

*豆腐は陰性の食物。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。

*スパイス類は極陰性です。日常的には使わず、夏の暑い時期に少量摂る程度にとどめましょう。



マクロビオティックって？

マドンナやハリウッドスターたちが実践している食事法ということで有名になったマクロビオティック。実はこれ、大正時代に日本で発祥した「食養生」「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。
※一部商品を除く

12月12日(木)～14日(土)の3日間!!
【期間中の営業時間：10AM-6PM】

年末 MEGASALE開催!! ☆☆☆全品20%OFF☆☆☆

初日12(木)と最終日14(土)はLate Nightで8PMまで
営業実施! 金曜日ご来店のお客様には特別特典あり!!
ジベーカーリーのパンやお惣菜各種も販売予定!!
その他セールに關しましての情報はWebをご覧下さい。

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8)

ピアス康子(バイククラブ「Ulysses」所属)

このブラックドッグライドについては綿密に下調べをしてあり、給油所と次の給油所の間が何キロあるかも調べていた。私のバイクのタンク容量は、9.5リットルしかなく、ここではガス欠になるであろうということが事前に予測できていたので、やさしいポールが予備のガソリンを彼のバイクの荷台につけて走ってくれていた。

今回のような、長距離、かつ、砂漠を走る旅の場合は、緻密な下調べと準備が、不可欠で、行き当たりばったりではいけない。パンク修理キットなど、まさかの時の道具も備えて、その使用方法も練習をしておいた。ついでに言うなら、荒野での非常時のトイレ用にトイレトーパーもバッグにしのばせていた。ところが、その頼みの綱のポールは、私のはるか前方を走っているではないか。これでは、私が燃料切れでストップしてしまっても気づいてもらえない。“ポール、待ってくれー、私は、もうリザーブ、あなたの持っているガソリンが必要かも知れないんだー”。

私のバイクは時速110kmを超えると、極端に燃費が悪くなることに、前から気がついていて。信号で止まることもないので、ポールに追いつこうとしてスピードを上げると、墓穴を掘ることになってしまう。私以外の人のバイクは大きく、ガソリンに余裕があり、時速120kmぐらいで走っていて(因みにノーザンテリトリーの制限速度は130km)、私のことは忘れられているみたいなのだ。いかんせん、連絡の取りようがない。もうこの地帯では、何日も前から携帯電話のレセプションもなくなっていた。やっとの思いで次の給油所に着いた時にはリザーブのガソリンもほぼ空っぽのぎりぎりセーフだった。こんなにヒヤヒヤしながら走るの、もうやだよ。

ところで、このノーザンテリトリーの砂漠の1本道 Stuart Highway沿いにあるガソリンスタンドでは、これ



ついに来たぞー！アリススプリングス

までに経験したことのないある仕組みがあった。それは、給油の前に店に入り、カウンターで自分の運転免許証を預けない限り、ガソリンを入れさせてもらえないのだ。また、自分の前の人を支払いを終えるまで自分の番がきても機械が作動しない。キャッシャーのおじちゃん、おばちゃんが一人一人をチェックしているのだ。そのようなところにブラックドッグライドのバイクが大勢で到着すると、時間のかかることはなほだしい。なるほど、食い逃げならぬ、給油逃げ防止には、いい方法だ、しかし、そこまでしないとイケないなんて、このあたりは相当治安が悪いんだな、と思ってしまう。私は、かつて観たことのあるメル・ギブソン主演のマッドマックスという映画を思い出していた。なんだかあの雰囲気漂うところであった。ヤバイ。

その後も走り続け、日も西に傾き始めた頃、これまで茶色の草だけだった周りの景色にチラホラと木が見えだした。集落が近い証拠だ。もう少しだ、がんばれ！ようやく町に着いた。アリス・スプリングスに着いたのだ！



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 208 Darling St. Balmain Phone: (02) 9810-3219

日系女性のための健康フォーラム開催

初めての試みとして「日系女性のための健康フォーラム」が、11月4日、RNSヘルスコミュニティセンターにて開催された。英語を話す女性たちに比べて日系女性の乳癌検診率が3%以下であるため、日本語で女性の健康についての啓蒙セミナーを開催する必要性から行われた。

午前中のセミナーは4部分に分かれ、乳癌検査、子宮頸癌検査、心臓の健康、糖尿病について専門家による講演が行われた。乳癌検査がなぜ必要なのか？早期発見の大切さについて具体的にパワーポイントを使用して説明。子宮頸癌検査の普及率が高くなるに比例して罹病率が下がったこと、心臓発作が女性の死因の1番であること、糖尿病にならないためには何をしたら良いかなど、各部門の専門家が日本語通訳を使って解り易く説明をした。

どの病気についても予防方法はほぼ同じで、必要なのはまず適度な運動を毎日30分、これは10分を3回でも良い。買い物、庭仕事、床ふき、お掃除などは良い運動。健康な食事をとるようにする。野菜フル



ーツを多く、油分をとりすぎない。水を飲む。とり過ぎは心臓に負担もかかりコレステロールも高くなる。ストレスを溜めない、または解消できる環境作り。一人で悩まず、家族や友人との良い関係を築く。タバコは体のためには害のみで益はないのですぐにやめる。定期検診が必須。

リラックスした雰囲気の中で参加者も普段何となく聞けないことが、女性の専門家達であったこともあり、気軽に質疑応答が行なわれた。乳癌、子宮頸癌、聴覚検査も円滑にすすんだ。また、各参加団体のワークショップでは各種の情報提供、薬剤師による説明などがおこなわれた。参加者同士またワークショップのメンバーが軽食をとりながらゆったりとした雰囲気の中で意見交換が出来たことは好評だった。

今回の女性専門健康フォーラムは初めてであったが、申込者の数が100人以上になり、当日の検査能力を越えたため、20日にも追加検査日を設けた。

セミナーおよびワークショップは情報が満載されていて良かった、来年もぜひ開催してほしいという声が多く、来年はさらに充実した健康フォーラム開催を予定している。

お手伝いくださった皆さん、ありがとうございました。

(文責:チョーカー和子)

**お祭りに
来てね!**

**12月14日(土)
10:00-19:00**



世界モダン建築巡礼 51

Jun Sakaguchi (Architect)

Luminous

by Jun Sakaguchi Architect

小伝馬町という東京でも目立たない地区に突如と宇宙から降り立ったようなガラスのタワー。そのファサードは独特の曲面を持ち、周りの風景を映し出す。

日本の商業地域での斜線制限により周囲の建物は31mの高さで止まっているが、この建物はその斜線の中におさまりながら頭が一つ出ている。これにより最上階pentハウスは木のデッキの張られたテラスを持ち、遠くは新宿までビューを見ることができる。

江戸通りに面するファサード中央はガラスのエレベーターとなっており、これを曲面を持ったガラスが囲う。これは他の三方が隣接する建物に囲われているため、この形状を持つことによってより太陽の光がオフィス内部奥まで届くようにすることを意図している。またエレベーター自体が外観の特徴となり、同じような建物が並ぶこの街並みにおいて際立った表情を見せている。

トイレや階段部分は敷地の奥にまとめて効率よく配置され、オフィス内部は整形で柱のないスペースとなっている。リースできるスペースの全体面積に対する割合をレントブル比というが、この割合が95%というオフィス建築としては前例のない高さを持っている。またトイレ部分に隣接してバルコニーも設けられ、リフレッシュスペースとして利用できるようにな



っている。さらにトイレ自体も小さいながらもいかにオフィスにおいての快適なスペースとして利用できるかがデザインや計画上配慮されている。

敷地面積272m²、9階建てという小さなプロジェクトではあるが、細部においてオフィスとしての使いやすさが検討されており、また外観においては特徴のない街並みに新たな息吹を与えている。

夜になると曲面ガラスに沿って設置されたダウンライトがその形状を強調し、エイリアンのような存在感を出している。筆者の代表作である。





美術館憩いの水曜日ナイト・イベント(無料)

Art After Hours 10周年を記念し、今年9月より毎週水曜日の開館時間が10pmまで延長されました。通常は5pmになると閉館する美術館も水曜の夜は特別企画が盛り沢山、スペシャルなイベントを体験できます。NSW州立美術館では訪れる人に美術作品を身近に感じてもらう色々なイベントを企画するPublic Programの特別チームが結成されています。NSW美術館は世界で最もパブリック・イベントが充実した美術館のひとつです。陳列された作品を眺めるだけではなくいろいろな角度から作品の背景を感じることは想像が広がり楽しく印象に残る体験となります。イベントは無料です。水曜日の夜は美術館で寛ぎのひと時をお楽しみ下さい。

Art After Hours 毎週水曜日5pm~10pm

5pm~9:30pm Pop-up Bar Open

水曜日の夜だけ美術館のエントランスに用意されるバー。ドリンクを片手にイベントを楽しめる。(入口エントランス・コート)

5:30pm~6pm Exhibition Talk

展示会会場でキュレーターやスペシャルゲストのトークが聞ける(有料の展示会のトークの場合は事前にチケットの購入が必要)(展示会会場)

6:30pm~7pm Celebrity Event

活躍する時の人をゲストに迎え、インタビュー、パフォーマンスが開催される(入口エントランス・コート)

7:15pm~Film 映画

特別展示会に関連した映画が上演される。無料チケットが上演1時間前からドメイン・シアター前で配布される。(地下3階ドメイン・シアター)

7:15pm~8pm、8:30pm~9:30pm Live Music

特別展示会に関連した音楽、ミュージシャンの生演奏。(地下一階カフェ)

10pm 美術館閉館

プログラム詳細は下記のウェブでご覧いただけます。

www.artgallery.nsw.gov.au/calendar

水曜の夜は美術館前から15分おきに7:30pm~9:15pmまで(時間の詳細など到着時にインフォメーション・デスクでご確認下さい) Town Hall, Wynyard, Martin Place 駅への無料送迎バスも出ています。

さてこの原稿を書くにあたり夜の美術館を私も体験してきました。先週はスペインの展示会シリーズでイベントが組まれていました。6:30pmからのセブリー



ティール・イベントはフラメンコ・ダンス・カンパニーが生演奏との共演で哀愁溢れる情熱的なパフォーマンスを繰り広げました。アート作品に囲まれた会場でのパフォーマンスは調

和が活気を駆り立て特別な雰囲気が漂い印象的で心が動かされました。

美術館で7:15pmより無料上演される映画はこのチャンスを見逃したら観ることが困難だと思われるような貴重な映画ばかりで映画好きの人にとっては見逃せない映画が選択されています。カフェでの生演奏もシドニーで活躍する素敵なミュージシャン達が招かれています。この日はスペインギターの音色に魅惑されながら友人と食事とドリンクを楽しみながら歓談しました。何とも贅沢な気分でした。水曜日の夜はシドニーの町は静かになりますが美術館では明かりが灯り素敵な時間が流れています。

(NSW州立美術館コミュニティアンバサダー吉澤なほみ)

●お知らせ

- * 12月、1月のArt After Hoursは、主にアメリカ展(先月号で紹介)と関連した沢山の催しが企画されています。クリスマス(休館)、年末年始のため(12月18日、1月1日5pmに閉館)、時間帯に変更があります。
- * 夏休みのこの時期は子供たちのパブリック・イベント(パントマイム、ドラマ、ストーリー・テラー、ワークショップなど)も充実しています。gallerykids.com.auをご覧ください。
- * 毎週金曜11amからの日本語ツアーは12月20日より2014年1月中お休みさせていただきます。



映画

CINEMA

The Fifth Estate

監督:ビル・コンドン
 出演:ベネディクト・カンバーバッチ、ダニエル・ブリュール他
 対象鑑賞者:M
 おすすめ度:★★★★☆



内部告発サイトのウィキリークスを題材にしたアメリカ映画。カンバーバッチが、ウィキリークス創始者であり、オーストラリアのジャーナリストでもあるジュリアン・アサンジ役を演じる。ウィキリークスは、映画について「無責任で、非生産的で、有害だ」と発表し批判している。カンバーバッチは、本作に主演することになった際にアサンジ本人から「作品に出ないでほしい」とのメールをもらっていたと言う。アサンジのしたことは、私たちのメディアに対する見方を変えた。映画の評判はすこぶるよくないが、波乱万丈の人生を歩んでいるアサンジ氏を題材にしていることだけでも興味深く、見る価値あり。シルバーのカツラをかぶったカンバーバッチの渾身の演技がいい。

書籍

BOOKS

火の鳥 全13巻

著者:手塚治虫(1928-1989)
 発行:角川文庫
 おすすめ度:★★★★★



「火の鳥」は、長い間私にとっては幻の作品だった。手塚治虫が漫画家として活動を始めた初期の頃から晩年近くまで(1954~1986年)、掲載誌を変遷しながらも同テーマで描き続けられており、彼のライフワークといわれている。小学校4年生だった73年、父の友人宅で初めて「黎明編」と「未来編」を読んだときの衝撃は忘れられない。あまりのスケールの壮大さにしばし時を忘れ手塚ワールドに没頭したあの至福のひとつときは、私の人生観に大きな影響を与えたと言っても過言ではないかもしれない。古代からはるか未来まで、日本を主とした地球や宇宙を舞台に、生命の本質とテクノロジーの持つ意味、人間の愛と孤独とが壮大なスケールで描かれる。全巻通して読んでみたいと希望していく年月。30代のころ、角川文庫版で「大人買い」できたときは本当に嬉しかったです。

音楽

MUSIC

Reset

アーティスト:Tina Arena
 発売:2013年
 おすすめ度:★★★★☆



オーストラリアを代表する女性アーティストTina Arenaの実に11年ぶりのオリジナルアルバム。オーストラリアで生まれ、今はパリで過ごす彼女は1990年に23歳でデビュー。その後オーストラリアで最も重要なARIAで6つの賞を受け、オーストラリアの女性アーティストとしては最も売れた一人である。彼女の曲は優しさと情熱を持ったものが多く、またその歌声はどこか切ないトーンを持っていて聞きこんでしまうよさがある。この久々のアルバムも彼女の良さが満載され、情感にあふれた曲が多い。彼女の曲らしいコーラスも多く、生粋のポップでありながら独特の世界を楽しめる作品。Destination UnknownやReset Allは聞いている本人が共感して人生を考え直してしまう切ないナンバー。

鑑賞

DVD

孤独のグルメ 1&2

監督:溝口憲司、宝来忠昭
 脚本:田口佳宏、板坂尚、児玉頼子
 原作:久住昌之
 主演:松重豊
 対象鑑賞者:G
 おすすめ度:★★★★★



週刊SPAで大人気のコミック「孤独のグルメ」のドラマ化。主人公の井之頭五郎役は、个性的かつ実力派俳優の松重豊です。それぞれ10話くらいからなる1話完結ドラマで、毎回、街のB級グルメ店を若干の人間ドラマと共に紹介します。主人公は独身で、唯一の楽しみは、一人誰にも邪魔されず黙々と好きなB級グルメを食べること。見所はB級店の紹介と五郎の食べっぷりです。とにかく、五郎はいつも大変な量の食事をふーふーやりながら熱さをものともせず、おいしそうに、ほとんどかまず、早いペースで飲み込みます。見ているだけで胃痛に悩まされることもあります。このドラマはシンプルですが、ほろっとさせるところもあり、息抜きには最高です。ドラマを見てから一人で(特に日本で)レストランで食事することが怖くなくなりました。

●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125回】 11月の台風には格別の用心を

今年は、10月以降立て続けに発生した台風が猛威を振るい、日本からベトナムに至るアジアの広範な地域が大災害に見舞われました。殊に、11月8日の未明にフィリピンのほぼ中央部を横断したスーパー台風30号(公式名Haiyan=Ha)による被害は甚大で、死者行方不明者の総数が5千名を優に越え、被災後2週間を経過しても被害の全体像が把握できないという状況でした。Haの想像を超えた脅威の源泉は、895ヘクトパスカル(hPa)という中心気圧の低さで、1959年9月26日から27日にかけて和歌山県に上陸後本州の中心部を横断、日本に襲来したスーパー台風の代表格として知られる『伊勢湾台風(It)』の928hPaと比較しても、尋常で無い低い気圧であったことが解ります。因みに、後者の場合でもその罹災の概要は、被害地域が39都府県と広範囲に及び三重と愛知両県を中心に死者行方不明者が5041人、総罹災者数も200万人近くまで達する重大なものでした。

気象現象としての台風は、西太平洋地域の熱帯地方で発生する『熱帯低気圧』として分類され、熱帯の気象下で起こる水蒸気をたっぷり含んだ海面付近からの上昇気流が発生の端緒。続く段階が成長期で、加速する気流の上昇に同期して低下する気圧を埋めようと起こる、周囲からの乱入ともいえる空気の流入。更なる段階が完成期で、中心部分の気流の上昇が一層加速されるのに伴い、反時計回りに回転する巨大な渦巻となり台風へと成長します。上昇気流から台

風として認められるまでに要する時間は意外と短く数日間で、そこから更に数日かけ中心気圧が最も低くなり猛威を振る最盛期を迎え、こうなると最大限の警戒態勢で対応しても被害の拡大を覚悟せざるを得ません。招かれざる台風は、誕生後暫く東よりに進みやがて向きを変え北寄りのコースを取るのが殆どで、何処をどの様に通過するかの鍵を握っているのは上空を吹きすさぶ風、中でも高度12km付近の強風として知られるジェット気流が主役です。最盛期を過ぎた台風は、ジェット気流に流されながら終末期に移行し、中心の気圧が上がるにつれ急速に衰弱し消滅へと向かいます。

迫りくる台風に対し特に注視しなければならないのが、雨と風そして高潮の素因となる波の三要素。その内風と波は、中心気圧に比例して威力が直線的に増大するので、気圧が下がりながら接近する台風には最警戒の用心が肝要です。中心気圧が33hPa違うHaとItの瞬間最大風速と高潮の高さを比較してみると、前者の場合それぞれが100m強と津波並みのほぼ5mであったのに対し、後者では60m弱と3m程度であったことから、中心気圧の低い台風の際立った威力が浮かび挙がってきます。更に観測データは、発生数が少ないながら11月の台風による被害が殊の外大きいことをはっきりと示しています。11月の台風が格別に恐ろしい第一の理由は、赤道とほぼ平衡に吹くジェット気流に流され、発生してから数日でフィリピンの島々等に上陸する韋駄天ぶりです。Haの辿ったコースが、正に手に負えない韋駄天台風の典型で、絶大な破壊力を持つ最盛期にルソン島及び周辺の島を直撃しました。連続する強風と100mを越す瞬間最大風速が吹きまくり、一般住宅を楽に乗り越える高潮に襲われる恐怖はどんなものであったのでしょうか。Haの被害を教訓にし次に来る11月の台風には、“強く早”いということを肝に銘じて警戒されんことを。

スポーツ天国 SPORTS 第72回

4 カ国対抗卓球大会開催

10月25、26日、North Ryde のスポーツセンターで、豪州、日本、韓国、中国の4カ国対抗卓球大会がありました。男女シングルス各2試合、ミックスダブルス1試合での団体戦。日本からは淑徳大学の女子2人と、JOC エリートアカデミーの男子中学生2人がエントリー。世界ランク保持者や五輪代表経験者と互角の戦いをくりひろげました。この後は、ショッピングセンターや学



校を回って、デモや講習会を行い帰国。来年も行われる公算が強く、楽しみです。(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 乳房のうっ積と乳腺炎

ドクター・鳥居 / Northbridge Family Clinic

産後の授乳期にはなかなかスムーズに授乳ができないこともあります。乳房のうっ積と乳腺炎は時々おこる問題ですが、解決策はありますので簡単に授乳をあきらめる必要はありません。

乳房のうっ積

これは、乳房の中の血管が充血して乳房が硬くなり、腫れて痛くなることです。赤ちゃんがうまく乳首に吸いつけず、ミルクがたまってしまふとおこります。

乳房のうっ積の対処法

- * 赤ちゃんがミルクを欲しがったとき(決まった時間ではなく)に満腹になるまで飲ませてください。
- * 片方の乳房で飲み終わってからもう片方の乳房に移すようにしてください。
- * もし授乳中にミルクが流れ出てくるような状態の場合、殺菌された容器に振り、冷凍して後で使うようにしてみてください。
- * より張って痛い方の乳房から先に授乳してください。できるだけ毎回片方の乳房だけ使うようにします。もし赤ちゃんがまだ満足していないようなら両方の乳房を使うようにしてください。
- * 授乳前に暖かいシャワーに5分ほど入ってみてください。鎮静効果があり、もっとリラックスして授乳できるようになります。溜まりすぎたミルクを絞り出すのはあまり良いことはありませんが、シャワーで少し出しておくとおと赤ちゃんが乳首に吸い付きやすくなることもあります。
- * 授乳後、乳房を冷やす。洗って冷蔵庫で冷やしたキャベツの葉を乳房に当てて冷やしてみてください。
- * もし、しこりっぽくなった部分があれば、授乳中に乳首のほうに向けてそっとマッサージしてください。
- * もし必要な場合は授乳後ミルクを絞り出しておいてください。
- * 赤ちゃんにはミルク以外の水分はあげないようにしてください。
- * もしあまりにも痛みがある場合は軽い痛み止め(パナドール)を飲んでみる。痛みがひどければリラックスできないので赤ちゃんも乳首に吸いつきにくくなることもあります。

乳腺炎

単なるうっ積だけではなく、菌が繁殖して炎症をおこした状態です。乳管や乳腺がつまり、ミルクが停滞していると菌が繁殖しやすくなります。また、乳首が切れていたりするとそこから菌が入ることもあります。

乳腺炎の場合、乳房が部分的に腫れ、赤くなります。また、発熱することもあります。

乳腺炎の対処法

- * 痛み、腫れ、赤み、熱があるようでしたらすぐに医師で受診してください。抗生物質が必要かもしれません。放置しておくとな瘍(膿状の滲出物の限局性に集積したもの)にまで発展するかもしれません。この場合、切開して膿を出さなければならないこともあります。
- * よく体を休め、ゆっくりと時間をかけて授乳することが大事なので、パートナーや家族の協力が必要です。
- * 赤ちゃんがミルクを欲しがったときに飲ませてください。乳腺炎になっている方の乳房から飲ませるようにしてください。そして赤ちゃんがうまく乳首に口を当ててミルクがよく赤ちゃんの口に流れてるように注意してください。乳腺炎がおこっている方のミルクをあけても問題はありません。
- * ゆるめの服とサイズのあったブラジャーを着用してください。きついものですとミルクの流れを妨げるかもしれません。
- * 授乳の前に痛みのある部分を暖めるようにしてください。
- * 水分をよく摂るようにしてください。
- * 痛み止め(Panadol)を4~6時間ごとに服用し、熱と痛みを抑えるようにしてください。

お祭りに
来てね!

12月14日(土)
10:00-19:00





仏教語からできた 日本語 その101



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

劫(こう)

有名な落語の噺に、「寿限無(じゅげむ)」というのがあるのをご存じの方が多いことと思います。この落語では、生まれたわが子にできるだけいい名前をつけたいと願う親心から、迷った挙句、お坊さんに相談し、そのお坊さんが推薦する名前を全部つけてしまった。その結果、「寿限無(じゅげむ) 寿限無、五劫(ごこう)のすりきれ、海砂利水魚(かいじやりすいぎよ)の水行末(すいぎょうまつ)、雲来末(うんらいまつ)、風来末(ふうらいまつ)、食う寝るところに住むところ、やぶらこ うじのぶらこうじ、パイポパイポ、パイポのシューリンガン、シューリンガンのグーリンダイ、グーリンダイのポンポコピーのポンポコナの長久命(ちょうきゅうめい)の長助」という長い名前がついてしまった。この有難い名前のお蔭か、この男の子は病気も怪我もすることなくすくすくと育ったとのこと。しかし、名前があんまり長いので色々と不便なことも起こってきます。ある時、この「寿限無…」に頭を殴られたという子が、「寿限無…」のお母さんに、「寿限無…」に殴られた、と訴えてきた。こぶが出来たと言って泣いているのですが、「どれどれ…」と言って頭を見る頃にはこぶはひっこんでいて、それほど長い名前だったというのが、この噺です。

この中に出てくる「五劫の擦り切れ」が仏教的要素が含まれている言葉です。これは正しくは、「五劫の擦り切れず」というのが正式な表現なのですが、この中の「劫」は、サンスクリット語の「カルパ(Kalpa)」の音訳語で「劫波(こうは)」の略語でもあります。仏教では、次のような説明があります。

一辺が4km四方の大きな岩があって、その上に、美しい羽衣を着た天女が3年に一度舞い降りてきて、その身につけた羽衣の袖でフワリと、大岩を撫でることを続ける。そうすると僅かばかりずつではあるが岩は摩耗する、そして気が遠くなるような年月を経て、岩はすり減ってなくなってしまふ。その永遠に近いほどの長い時間のことが、一劫であると語られています。4kmの高さの岩ということは、3776mの富士山より大きいということですからそれ自体信じられないくらい大きな大きさです。その岩がなくなるというのは到底信じ難いものがあると思います。しかし、そうした私たちの日常の時間の流れをはるかに超えた気の遠くなるような大きな世界を仏教ではよく言い表すことができます。太陽が後56億7千万年経ったら消えて弥勒菩薩が現れる、などもそれです。そのとてつもない長い時間が5つもあるというのですから驚きです。そして、その岩が5つなくなっても擦り切れないほど丈夫に育ってほしいという親の願いがここに読み取れます。お経では、五劫もの間、阿弥陀仏が衆生のことを考えてくれたとあり、それにより往生浄土が約束されていることの根拠ともなっています。日本語では「未来永劫」とか「億劫」とかいう言葉で劫が今も使われていますが、どうか読者の皆様、シドニー日本クラブの手伝いを億劫がらずに、来る新年も、そして未来永劫、JCSを盛り上げていって頂きたく思う次第です。合掌

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 91

林由紀夫 (Yukio Hayashi & Associates)

レイプ事件に関する相談を一旦お休みさせて頂き、今回は読者から幾つか問い合わせのあった労災についてのお話をしたいと思います。

Q: 私はワーキングホリデーで日本から来ている学生です。ある日本レストランで仕事をしていましたが、ある晩、閉店後キッチンで片付をしている時に私が掃除のために棚の上に置いた油が入っている5リットル缶が、突然私の右足の上に落ちてきて右足甲部複雑骨折という全治3カ月の大怪我を負ってしまいました。店のオーナーは「お前の不注意で(事故が)起きたのだから、店は責任ない」の一点張りです。このような場合、本当に店は何ら責任ないのでしょうか。

A: そのようなことはありません。NSW州の場合には、Workers Compensation Act 1987第9条により、従業員(Worker)が勤務中に自らの過失により怪我を負った場合でも、雇用主からその従業員は賠償を受ける権利を有しています。同法において、怪我に応じた賠償額の度合いが明記されています。一見、この義務は雇用主に対し大きな負担のように思えますが、実際には、各雇用主は同法により労災保険加入を義務付けられているため、今回のような場合にも(労災保険加入が前提ですが)、事故に関する必要な報告書を当該保険会社に提出することで、賠償等の問題は全て保険会社が窓口となります。オーナーは恐らくこの労災に関する手続きのことを把握していないのだと思いますので、そのことを説明すると良いと思います。必要であれば、オーナーに対して「会計士などに確認して下さい」という助言をしてはいかがでしょうか。

Q: 友人は、観光ビザで違法と知りながらレストランで働いています。もし勤務中に怪我をした場合、労災保険の適用を受けることができるのでしょうか。

A: 不法労働者の場合でもその状況によってはあたかもその雇用契約が合法であるが如く労災保険の恩恵を受けることができます。恐らく、観光ビザでの違法労働の場合でもその恩恵は受けられるでしょう。

Q: チャリティーイベントにボランティアで参加したところ、出されたお弁当が原因で食中毒にかかりました。この場合も労災保険の適用を受けられますか。

A: 労災保険の恩恵を受ける絶対的な条件は、労働者であるということです。即ち、雇用主との間に雇用契約が存在しなければなりません。この点、ボランティアの場合には、雇用関係が存在しないため、労災保険の適用は受けられません。(但し、例外として特別法により山火事(Bushfire)やピーチパトロールのボランティア活動に関しては、労災保険の適用を受けられることになっています。尚、あなたの場合には、主催者に対して過失責任を問うことは可能かも知れません。)



B級グルメ☆勝手にミシュラン 第11回 マレーシア料理

「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。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。

Unique Patisserie ☆☆☆

169 Katoomba Street, Katoomba
☎02-4782-7887
月～土8:30am-9:30pm
価格帯: アントレ\$10前後、メイン\$20-\$25

Katoombaに行った夜、入りたかった韓国料理店が一杯のため、「どうでもいいや」という勢いでマレーシア料理の店に飛び込みました。本業はケーキ屋で数々のケーキが並んでいますが、同時にマレーシア料理を出すということもユニークなお店です。最初に注文したHot & Sour Soupを一口飲んで、そのバランスのとれた酸味と辛さ、具の小えびの火の通され方に感動しました(普通、具の小エビは煮過ぎで、真っ白でカチカチ)。「この店は当たり!」と思わず心の中で叫んでしまいました。ラムカレーのラムも骨付きで固過ぎず、柔らか過ぎず、絶妙でした。□ティやお勧め定食(写真参照)も今まで食べた中で一番美味しかったです。Katoombaにこんな美味しいマレーシア料理があるとは意外や意外でした。



Petaling Street ☆☆☆

Shop 4, 438-448 Anzac Parade, Kingsford
☎02-9662-8880
毎日11:00am-12:00am
価格帯: 一人20ドル～25ドル程度

夕方6時以降は毎日満杯。地元の学生たちに愛される安くて美味しいレストラン。□ティも揚げ魚も美味しかったが、写真のOmelette Pattayaがお勧め。一皿のボリュームが大きいので、大勢で行っているような料理を頼んで分けて食べるのが楽しい。カウンターのお兄さんも愛想よく、店が混んでいても素早く椅子を持ってきて対応してくれた。客の回転は速いし周囲が結構うるさいので、ゆっくりお食事したい人にはやや不向きだが、本格的マレーシアをこの低価格で堪能できるのは魅力。



Jimmy's Recipe ☆☆☆

Galleries, 500 George Street, Sydney
☎02-9267-2288
営業時間???
価格帯\$8-\$20

シティで本場のマレーシア料理を、という場合のファーストチョイスがジミーレシピ。紀伊国屋の入っているギャラリーのグランドフロアといえばご存知の方も多いかも。定番チキンライス、ナシレマック、ラクサなどどれも「ここは東南アジア?!」と思わせるような嬉しい味わい。ランチタイムの行列を見られた方も多いかも。美味しいだけでなく、サッと出てくるのも、きっと現地マレーシアの屋台とかで修業を積んだシェフだからに違いない。と言うわけで次に紀伊国屋へ行ったらランチはぜひJimmy's Recipeをお試しあれ!



外食日記

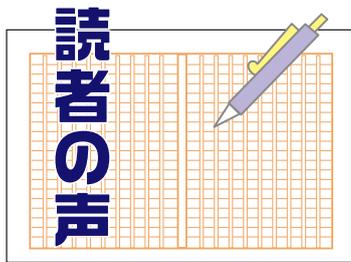


At Restaurant (@! Restaurant)

住所 417 Pacific Highway,
Crows Nest
電話 (02) 9437-5285
営業 ランチ(木～土)12-3pm、
ディナー(火～日)5-10:30pm
価格帯 ランチセット\$20～
雰囲気 7/サービス 8/料理 8



「美味しいレストランがある!」と友達に連れて行ってもらいました。初めて聞く名前でしたが、元「富貴」のあった場所にあります。昼時だったのでかさずお得なランチセットにしました。サラダ、揚げだし豆腐、お味噌汁(赤だし、白だし)、メイン(あさりうどん、ちらし寿司など心惹かれる品々の中から、迷いに迷って私はさばの塩焼き、友達はすし刺身を注文しました)、手巻き寿司(海老天、ツナ、サーモンの中から食べたことのないホタテのてんぷらをセレクト!)、デザート(こちらは4種類。アイスクリーム2種、ムース、ゼリーの中から選べます)。なんといってもお魚が新鮮で刺身、寿司が最高でした。私の食べた塩さばも脂が乗っていて美味しかったです。魚料理の種類が多く、趣向を凝らしていてすばらしいです。今回はランチセットにしてしまったので一品料理は食べられませんでした、すぐにでも夕食に出かけてみたいです。



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

理事会議事録

印刷された日本語が恋しい私は、いまだにインターネットからのダウンロードではなく、郵送して頂いた「JCSだより」をベッドの上で楽しく拝見させてもらっています。すべての記事を読みますが、順位付けは難しいですね。しいてあげれば、一番最初に読む「理事会議事録」ですかね。シドニー日本人コミュニティの悲喜こもごもな、討論、報告、折衝、サポートなど、理事の方々がJCSのために奮闘されている様子がリアルに伝わってきます。ガンバレ理事会！
(エディージョーンズ)

編集後記

▼言わずと知れた移民の国オーストラリア。マルチカルチャリズムを国是とするこの国で、マルチランゲージはどの程度促進されているのか？大学でバイリンガリズムを研究するにあたりシヨッキングな数字にぶつかった。2012/13年度の国勢調査によると、オーストラリアの移民1世と2世を合わせると全人口の47% (940万人) に上るといふ。ところが家庭での言語使用では、英語以外の言語を使う1世は53%、2世では20%、3世ではわずか1.6%と、まるで坂を転がり落ちるような減少ぶりだ。3世代で移民の持ち込んだ言語が消失するという現実。文化＝言語ではないが、言語は文化を形作る重要な要素である。また言語は2世の子どもたちのアイデンティティ形成にも深く関わってくる。この現実を私たち日系人の親たちはしっかり心に留めて、あまりにも英語中心主義の世の中に小さな日本語の楔を打ち込む努力を、日々続けていかななくてはならないと思う。(さかな)

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	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	rikukohmei@tpg.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	yukikosai@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	コルダ一陽子	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

お肌の天敵、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 _____