



3 2015年新年のご挨拶

- 6 親睦の会だより「年忘れお楽しみビンゴ大会！」
- 8 Matsuri in Sydney 2014盛大に開催
- 9 新連載「あの頃のシドニー」①1980年のシドニー
- 10 JCS日本語学校だより
- 12 教育支援委員会より
- 13 江戸めがね「年末年始、年賀状のこと」
- 14 オーストラリアで家を建てよう⑰
- 15 キラリと光る「池田恵子さん」
- 17 バイキーおばちゃんの旅日記第二弾③
- 18 私がアイドルにハマった理由②「真面目な日本人」

羊さんのお家でみんなで羊さんの
New Yearをセレクトしています。

(坂口舞)

クリーン・アップ・オーストラリア レーンコーブ・ナショナル・パークに集まろう！



第25回クリーン・アップ・オーストラリアが3月1日(日)に行なわれます。この日は、オーストラリア全国一斉に公園や浜辺をきれいにする日で、オーストラリア最大のボランティア活動です。公園を散歩がてら、周りのゴミを拾ってみませんか。1時間でも2時間でもあるいは半日でも皆さんの自由です。

年に一度のイベントは誰もが気軽に参加できます。この機会に是非会員の皆さんのご協力をお願いします。今回もシドニー日本人会の皆さんと一緒に参加することになりました。ゴミを拾った後に、BBQをした



り、お弁当持参でピクニックを楽しもうと思います。

どれだけたくさんのゴミを拾ったか自慢しながら、皆さんと一緒に楽しい一時を過ごして頂ければと思います。こぞってご参加ください。

日時:3月1日(日)9:00~11:00(BBQは11:00~)

場所:レーンコーブ・ナショナル・パーク

集合:ゲートから10mほど入った所(地図参照)

用意するもの:手袋、帽子、日焼け止め、サングラス等
(ピクニックにご参加の方は各自の食べ物・飲み物)

※通常、公園内は車の場合入場料が必要ですが、入り口でJapan Club of Sydneyの会員として、クリーン・アップ・オーストラリアに参加する旨をお伝えいただければ無料になります。

尚、JCS以外の団体や、その他の地域で独自にクリーン・アップ・オーストラリアにご参加なさりたい方は、下記にご連絡下さい。

Clean Up Australia

www.cleanup.com.au

編集から

投稿原稿募集！

原稿は、趣旨を変えない範囲で手を加える場合があります。文字数は最大1000文字です。投稿原稿は、誌面や内容、時期などの都合により掲載

を見合わせる場合がありますので、ご了承ください。

告知板について

「告知板」は会員の方が「売ります」「買います」「探し物」「教えます」など、個人の広告を掲載するコーナーです。会員の方なら、一回に限り無料で掲載できますので、ご利用下さい。

表紙の絵の作者紹介

今年の表紙担当は、なんと10才の坂口舞ちゃんです！ご両親はシドニー在住の建築家ということもあってか、真っ白い用紙に絵を描くのが大好きな女の子です。どうぞ一年お楽しみに！

読者から

読者の声募集！

会員の方の生の声を募集しています。本誌を読んでの感想や、誌面に対する注文、会に対しての要望、日頃感じていることなど、何でも構いません。皆さんからの率直なご意見や、誌面に対する感想などが、今後の誌面作りに多に役立ちます。

また、絵や写真、詩、俳句、短歌などでも構いません。お気軽にお寄せください。

投稿先は、Email: hbma@optusnet.com.au まで。

※内容や文字数など、編集上の決まりによって、要約したり、場合によっては掲載を見合わせる場合があります。

本誌のカラー版は、電子版をダウンロードしてお楽しみください。

www.japanclubofsydney.org

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
1月	理事会はお休み 本誌発行(28日)	例会はお休み	シニアのおしゃべり サロン(28日)	始業式・保護者会・ 節分(31日)	始業式・保護者会・ 節分(31日)	
2月	理事会(4日) 本誌は1・2月合併 号	新年会(7日)	シニアのおしゃべり サロン(25日)		避難訓練(7日)、保 護者会(14・21・28日) ひな祭り(28日)	

2015年新年のご挨拶



シドニー日本クラブ名誉会長
在シドニー日本国総領事 高岡 正人

新年明けましておめでとうございます。シドニー日本クラブの会員皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年2月にシドニーに着任致しまして、もう間もなく一年が経とうとしています。これまでJCSの皆さまには大変お世話になり、誠にありがとうございます。JCSの名誉会長を拝命し、当地のあらゆる分野で永年ご活躍されてきた皆様と様々な機会にお会いし、またクリスマスパーティ等にも出席させていただきました。関係者の方々に改めて感謝申し上げます。

また、豪州の多文化主義と開放性はこの国の素晴らしい魅力だと日々感じております。このような両国の友好関係の構築は長年当国に住まれている移住者の方々をはじめとした多くの邦人関係者の皆様の日々の活動の賜であることは言うまでもありません。

昨年は、トニー・アボット首相と安倍晋三総理の相互訪問が実現し、7月、両首脳は「日本とオーストラリアは『特別』な戦略的パートナー」だとする共同声明を発表しました。11月にオーストラリアが議長国として開催したG20会合にも安倍総理が出席し、アボット首相との絆を強めています。日本はオーストラリアを最も重要なパートナー国の一つとして位置づけ、オーストラリアも日本をアジア最良の友人と呼ぶに至っています。両国の防衛関係の協力も促進され、また、日豪EPAも締結される等、日豪経済関係にとっても象徴的な年となりました。昨年は新たな日豪関係の幕開けの年であったと言っても過言ではないと思います。

年末にダーリングハーバーで開催されたMatsuri in SydneyではJCSの皆様が中心的なご活躍をされたと承知しております。私もオープニング・セレモニーで鏡割りとご挨拶をさせて頂きましたが、和太鼓、書道デモンストラーション、ソーラン踊り、ヨーヨーつり、折り紙・書道ワークショップ、日本屋台等により日本の魅力が発信され、終日大変な盛況であったと思います。日本に関心を持つ地元の老若男女、永住の在留邦人、短期滞在の在留邦人等が一体となって楽しめ、また日本コミュニティの存在感を発揮する非常に有意義なイベントとであったと思います。

本年も、皆様にとってお役に立てる総領事館でありたいと思っておりますので、どうぞ宜しく願いいたします。皆様の更なるご発展とご健勝を心より祈念し、私の新年の挨拶とさせていただきます。



シドニー日本クラブ会長
水越有史郎

新年あけましておめでとうございます。

2015年も会員の皆様が元気で毎日を有意義に過ごされることを願っています。

シドニー日本クラブ(JCS)も設立32年目を迎え、多くの日本人が住むシドニーの日系コミュニティ団体として、その役割はますます期待されていると感じます。

2015年は戦後70年を迎え、またオーストラリアでは第一次世界大戦時のガリポリ上陸100周年でもあることから、さまざまなイベントを通じて戦後を振り返る機会が多くあるかと思えます。ご存知のようにオーストラリアにおける日本人の移住史は、明治時代の真珠採取ダイバーやサトウキビ農園の労働者に始まります。その後、白豪主義の台頭や戦争により中断してしまいましたが、戦後再び、商社の駐在員やいわゆる「戦争花嫁」と呼ばれた日本人女性の国際結婚により、移住史が再開されます。

JCSとしても戦後70年を機に、オーストラリアの日本人移住史を振り返り、シドニーに暮らす日本人として先達の苦闘に思いを馳せ、二世、三世の子どもたちに言葉をはじめ、日本の文化や伝統をどう継承していくのか、会員の皆さんとともに考えていきたいと思えます。

今年もJCSでは、継承語教育を行なう日本語学校の運営をはじめ、親睦の会やコミュニティーネットが提供する高齢者サービス、踊りを通じて広くオーストラリア人に日本を伝えるソーラン踊り隊の演舞、会の大事な目的のひとつでもあるチャリティー活動を担うレインボープロジェクトなどの活動を展開していきます。

毎年恒例の七夕フェイトや忘年会、祭りの参加と、会員をはじめご家族、お友達を誘っての楽しい催しももちろん行なっていきますが、そのほか会員をはじめ日本人の方に役立つセミナーの開催なども企画しています。さらに年々需要が高まる日本語教育の充実のため、新たな日本語学校の設立も予定しています。

JCSはシドニーで最大の日系コミュニティ団体として、会員相互の親睦団体の枠を超えて、オーストラリア社会に根を下ろすエスニックコミュニティーとして、さらに大きく飛躍する団体でありたいと思えます。そのためには会員の皆様のご協力が欠かせません。私ができる、こうすれば良いのでは、こんなアイデアがあります…、など積極的に会に働きかけてください。皆さんとともに楽しい会を作っていきましょう。

2015年も、あせらず、怒らず、くよくよせず、楽しく、笑って、頑張りすぎない毎日をお過ごしください。

12月の 理事会から

日時: 12月3日(水)、19時~21時 場所: Dougherty Community Centre, Chatswood
 出席: 水越有史郎、チョーカー和子、岩佐いづみ、渡部重信、水野相談役、林さゆり、コストロ久恵、平野由紀子、ジョアネス恵美、松井香代子、藤田結花(書記)
 欠席: 宮川首席領事、フレーザー悦子、多田将祐、新開珠貴、山田朝子 (敬称略、順不同)

1. 祭り出展について

[福袋の販売] 福袋(\$10)の袋詰め作業は、ボランティアも含めて8時から本部ブースで開始する。一部はJCSブースにも置く。ある程度売れたら、岩佐副会長からからマル優のパトリシアさんに渡す。見本は中身をみせてテーブルに置くとよいのではという意見がでる。必ず数と販売金額を管理すること。事務局はお釣り用として300ドルを用意する。セキュリティーのために各自ウェストバッグをもち、金庫を使わない。

[シティ校] くじ引き\$3(はずれなし)は、600個用意する。シティ校役員は10時に集合。福袋の販売も担当するので、夕方6~7時くらいまで人を確保する必要あり。10時~19時まで3時間交代制で予定を組む。

[ダンダス校] 金魚すくいとフェイスペインティングを行なう。金魚すくい\$5(約700個用意)、フェイスペインティングの料金は、大きさと柄によって\$3、\$10、\$15を設定。ダンダス校役員6名は10時半集合。金魚が売り切れると終了するが、4~5時まで人を配置する予定。

各学校の参加者リストを提出。フェイスペインティング用の椅子は学校側で用意。ボランティア保護者(大人4名+2子供)は12~15時の間に来てもらえる予定。参加者リスト(名前、携帯番号)を作成し提出。

[浴衣の販売] 15枚(女性用)+α(子供用)。値段は後日決定。販売担当は良子さん、聖子さん、ゆうこさん。ゆかた購入者のみ希望があれば着付けサービスを提供する。コストロ理事がゆかたブースを担当。

[折り紙・習字の実演] 祭り主催者の依頼で、折り紙と習字のワークショップを行なう。習字は書家のれんさんとお弟子さんが担当(13時~15時)。その前後は折り紙(11時~13時、15時~17時)。渡部副会長に午後の折り紙の担当をお願いする。午前中の折り紙はコストロ理事に浴衣と掛け持ちで見てもらうようお

願いした。折り紙にボランティア数人を配置する。折り紙の販売は当日の状況によって決める。

[理事の担当確認] 本部ブース、JCSブースでの各理事の担当を確認。お弁当は本部ブースに配置。お弁当リストは岩佐副会長が作成。リストを元にお弁当を渡して管理する。全理事は8時45分、本部ブース前に集合。半被着用希望者は、事前に林理事と要確認。

2. 忘年会について(総評)

大きな問題もなく無事終わり、評判もよかった。シティ校借用校の校長から「パーティはとても楽しかった」とコメントを頂いた。余興のQP☆ハニーさんの歌と、JCSフラアロハのハワイアンダンスは華やかで大好評だった。時間配分が良かった。マイクの不具合が残念だった。寅家の音響は良かった。今後日本人会と一緒に交流できる機会も考慮したい。ただし実際には会費100ドル以上は難しい。

3. 新しい日本語学校設立について

11月中旬に会長と副会長がEdgeCriff駅前のアスカムカレッジの校長と面談した。学校側からの返事待ち状態。この件は教育支援委員会でも報告する予定。授業は土曜日の午後を予定。また教員の確保、その他の条件(授業料、授業時間など)を検討する。できれば2015年の2学期からのスタートを目指したい。

4. 総世帯数

293世帯(一般会員129世帯、シティ校110世帯、ダンダス校54世帯)

※次回の理事会は2015年2月4日(水)午後7時より、Dougherty Community Centreにて開催。

緊急連絡網の整備

総領事館の安全連絡協議会より、緊急時に際しての緊急連絡網の整備と体制作りが提案されています。JCSとしても会員に対して緊急時の連絡が速やかに行なわれるよう、体制を整備したいと考えています。そのため、会員の皆様の電話番号、メールアドレスを改めて確認し、緊急時に備えたいと思います。

日本語学校の保護者や親睦の会の皆さんは、それぞれの連絡網を通じて対応いたしますが、その他の会員の方には事務局から電話やメールを通じて連絡をすることになります。

会員の方でまだ電話番号やメールアドレスを通知されていない方、また変更された方など、お手数ですが、本誌に同封している会費納入書に、必ず電話番号(自宅/携帯)とメールアドレスを記入のうえ、事務局までお知らせください。よろしくお祈りいたします。



遅ればせながら、あけましておめでとうございます！

みなさんは、どんな年越しをされましたでしょうか？

最近、「年々、時の過ぎるのが早くなってきている」という声を耳にすることが増えてきました。もちろん、そんなことはないのですが、インターネットや携帯などの普及からも、物事が一瞬のうちに解決したりして便利な反面、更に効率さ重視となってしまう傾向もあり、自分にも、また相手にも通常以上の仕事を期待してしまうのかもしれない。できれば、今年は、ゆっくりとアナログペース、または、心のペースに合わせて無理のないスケジュールを組んでいけるよう心がけたいものです。

さて、コミュニティネットは、昨年度より徐々に活動を縮小せざるを得ない状況となってしまいましたが、時間が許す限り、シドニーの日系コミュニティへ向けて、新しい活動の展開なども試みていきたいと思っておりますので、どうぞ、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

「チェサロン・ディサービス」2015年度は、1月28日(水)と2月25日(水)

ロングヴィルの閑静な住宅街にある、65歳以上の日系の方を対象とした「シニアのためのサロン」です。チャツウッドからの送迎バスに加え、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下さい)。初回のみ登録のため用紙記入が必要となります。人数制限がありますので、継続参加が可能な方歓迎です。お試し参加可能(有料)。(事前申込み必須。キャンセルは2日前までお願いいたします)。

開催日: 1月28日、そして2月25日(毎月第4水曜日開催) 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(ロングヴィル) Christina & Arabella Streetの角, Longueville

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

参加費: \$ 15(和食弁当、お茶菓子含む)

活動内容: ちぎり絵、スケッチ、編み物、歌、脳トレーニングゲーム、習字、タイチ等

申込先: コミュニティーネット jcscommunitynet@gmail.com ピーコック京子 Tel: 9869-1972



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CNメンバーによる対応で日本語ですが、サービスはいずれも基本的に英語となります。

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以东): 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: fumikopixie@gmail.com

親睦の会役員

会長: 林さゆり、副会長: 有泉浩子、事務局長: 清水和美、会計: 宮下義夫、会計監査: リヒター幸子
ボランティア: 岸美枝子、竹内美佐子、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。ビジター也大歓迎。新しい輪を広げましょう。お気軽にご参加ください。

【2015年新年会(2月例会)のお知らせ】

「新春初笑い大会」と題しまして、笑いに満ちた新年会を催そうと思っております。今年初めての会です。新年にちなんだ装いで楽しみにいらしてください。

・日時: 2015年2月7日(土) 正午～午後3時

高岡正人在シドニー日本国総領事が12時30分にご臨席くださいます。ご挨拶を頂戴し、乾杯の音頭が済みましてからお食事を始めます。

・参加申込: 2月2日(月) 締切り

参加およびお弁当のお申し込みは、ご自分の地区幹事までご連絡ください。

尚、レストランからは、お弁当の個数を伝えた後には個数の変更は受け付けられないと言われております関係上、2月3日からのキャンセルは、お弁当代\$30を次回に頂戴することになりますので、恐縮ながらご了承いただきたいと思っております。

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

・会費: 会員\$5、非会員\$7

(日本酒・ワイン・お茶・コーヒー・紅茶代込)

■マイカップもお忘れなく

この頃は、殆どの参加者がマイカップをお持ちくださっています。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 お正月弁当\$40

新年のお節を連想させるような特別料理を用意します。(親睦の会の会員へは、お年玉としてお一人様\$10を親睦の会より負担いたしますので、\$30を受付でお支払いください。)

夕食用等のお持ち帰り用弁当はございません。尚、新年のお祝いですから、親睦の会から日本酒、ワインをご提供いたします。

【2014年12月例会報告】

2014年最後の親睦の会例会は、2014年12月20日(土)に「年忘れお楽しみビンゴ大会!」と題して行なわれました。出席者総数37名、ウエスタンと江さんが久々に参加され、会員との再会を喜び合いました。日本から息子さんのところに遊びにきているという富

山みえ子さんがビジターとして加わり、シドニーでもこんなに楽しい日本人の集まりがあることを喜んでおられました。

ビンゴを始める前に、例会の度におはぎを作ってきてくださり、その収益金の1部を親睦の会にご寄付くださっている橋本克子さんへ感謝の気持ちを込めて、お礼の品が渡されました。(写真右)

親睦の会では、バラエティに富んだ数々の景品を用意しましたが、会員も景品に使ってください

と品物をお持ちくださいました。ウエスタンと江さん、ウエルメット京子さん、岸美枝子さん、バンダースルース千恵さん、松前了・さゆりご夫妻、山本美弥子さん、鷲頭富江さんありがとうございました。ゴルト良子さんからは、手帳を頂戴し参加者全員にお配りしました。毎年ありがとうございます。

和やかな笑いに満ちていた会場もビンゴ大会開始と同時に、静粛な緊張感が漂いました。林さゆり会長、有泉浩子副会長、清水和美事務局長が胴元として読み上げられる数字に耳をそばだて真剣な眼差しとなりました。一番最初に「ビンゴ」と声を上げたのは松前さゆりさん、申し訳なさそうに前に出て景品を選ばれました。前回のビンゴ大会の時には、全く当たらなかった五由出明德さんも、今回は快調、保坂佳秀さん、青木清久さん、山本美弥子さん常連組も相変わらずの勝負強さを見せました。赤・白両方のワインを手にした人、丁度きらしていた調味料を選ぶ人、手編みのマフラーや洗面用具等を家族のお土産にと喜ぶ人達で和やかな雰囲気でした。

終了時間が迫る中、景品はまだまだ残っていました。読み上げられる数字の速度も早まり、緊迫した空気に包まれましたが、最終的には全員に景品が当たり、ビンゴの醍醐味を味わって弾ける笑顔となりました。



お礼の品を受け取る橋本克子さん。いつも美味しいおはぎを作ってくださいありがとうございます。



ビンゴに当たった人は、景品の中から好きな品物を選べます。最終的には全員に景品が当たり、弾ける笑顔となりました。

最後に、林さゆり会長より挨拶がありました。

「2014年も無事に親睦の会を終了することができましたのも、役員はじめみなさんのお陰です。会員が一致協力し合って作り上げる親睦の会にすることを念頭に置き、進めて参りました。祖国日本を離れ、シドニーでこのように巡り合えましたのも尊いご縁でございます。心から感謝申し上げます。2015年も元気に月例会でお目に掛かり、一緒に楽しい時間を過ごして参りたいと思っております。

新年もみなさまにとりまして、幸多い年でありませうようお祈りしております。」



2014年最後の例会でした。新年もみなさまのこの笑顔が続きますように…

【お知らせ】

■書籍とDVDの寄贈

小疇節子さん、高橋克海さん、竹田京子さん、立野千鶴子さん、榎川恵美子さん、バンダースルース千恵さん、松前了・さゆりご夫妻、ヤング京子さん(五十音順)より、書籍並びにDVDの寄贈がありました。月例会の古本市で販売させていただき、収益金は親睦の会の運営に有り難く使わせていただきます。ご協力誠にありがとうございます。

■会員名簿の訂正

昨年8月の年次総会時に配布しました会員名簿の電話番号に過ちがありました。ここにお詫び申し上げますと共に、訂正した会員名簿を、新年会時にお配りすることをお知らせいたします。

■B地区の幹事交代

B地区の幹事が、宮下義夫さんから清水和美さんに代わりましたことを2014年12月号の会報でお知らせしましたが、今月から再度、宮下義夫さんになりましたので、よろしくお祈りいたします。

Matsuri in Sydney 2014

2014年の日本の祭りは、12月13日(土)、ダーリングハーバーのTumbalong Parkにて開催されました。毎年恒例のお祭りですが、今年は昨年以上の大勢の方が集まり、日本文化を大いに楽しめました。

日本食の屋台をはじめ、日本の観光情報ブース、東京ディズニーランドやユニバーサルジャパンのブース、2015年1月開催のサッカーアジアカップのプロモーションブース、カラオケブースまで、さまざまな展示ブースが出展し、JCSでは浴衣の販売、折り紙と習字のワークショップ、フェイスペインティングやおもちゃの金魚釣り、当たりくじゲームと、役員、学校関係者総出でアクティビティを提供しました。さらに祭りの本部ブースの運営をサポートする等、毎年祭りには会をあげて支援、協力しています。



また、JCSのソーラン踊り隊やハワイアンダンスグループの出演等、ステージ出演にも参加して、祭りを盛り上げました。

祭りのサイトに当日の様様を撮影した画像がアップされています。是非ご覧下さい。 matsurisydney.com

また、祭りのサイトやJCSのウェブサイトには祭りのアンケートがリンクされています。祭りに出かけられた方、今後の祭り開催の参考にしますので、ぜひ、アンケートにご協力ください。



オープニングでの鏡割り

祭りのアンケートにご協力ください!
<http://enq-maker.com/9PVExFE>



さくら合唱団



JCSの展示ブース



JCSフラ・アロハのハワイアン



和太鼓りんどう



コスプレショー



巻き寿司の実演ショー



JCSシドニーソーラン踊り隊



MOSAICの盆踊りグループ



JCSの金魚すくい



2万人以上の観客で大盛況

新連載

あの頃のシドニー



今月から「あの頃のシドニー」と題して、シドニーに暮らしはじめた頃を振り返るコラムが始まりました。昔のシドニーを思い出し、海外生活の苦労話や楽しかったこと、驚いたことなど、読者のみなさんと共有したいと思います。第1回は1980年に観光で初めて来豪された水越JCS会長です。

第1回 1980年 ワーキングホリデー制度導入 シドニーと名古屋が姉妹都市を締結

今年2015年は戦後70年ということですが、私はそのうちほぼ半分の年月をシドニーに暮らしていることとなります。初めてオーストラリアに来たのが1980年です。その頃オーストラリアは日本人にはほとんど知られていない国で、とにかく情報が少なかったです。私にとってのオーストラリアは、白豪主義とカンガルー、そしてユニークな形のオペラハウスの3つだけでした。(コアラもエアーズロック(ウルル)も知りませんでした。)

さて、その頃のシドニーはどんな街だったかという、とにかく通りを走る車のオンボロなこと！雨が降ると必ず数台、道の真ん中で止まっている車を見たものです。それも大事に修理しながら長く使うためか、とにかく古い車が走っていました。今日のように日本製の車が数多く走る姿は想像もできませんでした。バスや電車も古いものが多く、電車はドアを開け放して走っていたものです。ちなみにこの年、日本の三菱自動車がクライスラー・オーストラリア社を買収して本格的なオーストラリア進出を開始しました。



その当時シドニータワー(305m)はまだ建設中(翌年完成)で、一番高いビルはMLCセンタービル(228m)でした。

1980年のオーストラリアは人口約1,500万人で、SBSテレビが放送を開始し、オーストラリア初の試験管ベビーが誕生しています。また、初の女性パイロットが誕生(アンセット航空)し、サーフクラブの正会員として女性が初めて認められたのもこの年でした。そうそう、冤罪事件として有名なアザリアちゃん事件が発生。当時の新聞に大きく報じられました。(右写真)

日豪関係では、1月に故大平首相(当時)が訪豪しています。ワーキングホリデー制度の導入を決め、この年の12月から発効し、翌年からバラバラとワーキングホリデービザに



よる若者がシドニーにやってきました。また、シドニーと名古屋が姉妹都市を締結しました。ハイドパークの一角に名古屋ガーデンがありますね。

シドニーの街を歩いていても日本人と出会うことが非常に少なかったです。当時の在豪日本人数は5,007人で、そのうちNSW州には(多くがシドニーですが)2,434人。また、オーストラリア全体の永住者数は589人でした。今日から考えると非常に少なかったのがお分かりでしょう。もちろんまだ日本クラブはありませんでした。また、パブで一人でお酒を飲むのは遠慮したほうが良いと言われた時代でもあります。日本人会が紅白歌合戦の上映会を行っていました。インターネット時代の今日と比べると隔世の感がありますね。日本との行き帰りも、いまでは里帰り／呼び寄せツアーが知られていますが、この頃は「家族再会ツアー」と称していました。“再会”を果たすほど大げさな時代だったんですね。

当時の物価ですが、住宅の平均価格は、6万8,850ドル(戸建)、5万6,500ドル(ユニット)。平均年収が1万7,000ドル。新車の値段1万ドル、ガソリン1リットル40セント。パン1斤が78セントで、牛乳1リットル75セント、公衆電話10セントでした。

日本では山口百恵が引退し、松田聖子がデビューした年ですね。巨人の王選手も引退しました。

世界では、モスクワオリンピックが開催されましたが、米国をはじめ西側諸国の多くが参加をボイコットしました。オーストラリアは参加して、金2銀2銅5のメダルを獲得しています。また、ジョン・レノンが暗殺されたのもこの年です。ちょうどメルボルンを旅行していましたが、その日の特別ニュースをよく覚えています。

日本人会の「50年史」に、ある日本人駐在員が日曜日に自宅で車を洗っていて、奥さんが拭いていると、隣りの人が「オーストラリアでは女性が車を洗うなどしない」と怒鳴られたエピソードが載っています。そんな時代でした。

この後、オーストラリアは1988年の建国200年祭に向けて賑やかになり、日本はバブルの時代に突入します。日本でのオーストラリアブームまで、あと7、8年という時期でした。

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/



終業式とクラス発表会、夏祭り

シティ校では昨年12月6日に終業式が行われました。クラス発表会では歌やダンス、朗読などが披露されました。その後、生徒達も楽しみにしていた夏祭りが盛大に行われ、保護者の方々のご協力の下、大成功に終わりました。お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。子ども達もたくさんのゲームに、景品に、大満足の日となったことでしょう。

また1月31日には新学期が始まります。今年は172人、10クラスのスタートとなります。シティ校には新たに25人の生徒が入学予定で、新しいクラス、新しい先生に、少しとまどいながらの始業式になることでしょう。それでも、学校が終わるころにはいつもの笑顔が見られることと思います。特に幼児部に入学してきた子は慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、あせらずに、まずは子ども達が楽しく学校に通うという環境作りができるように、先生、委員共々協力していきたいと思えます。

クラス紹介 きりん座

きりん座は、男の子6人、女の子も6人で、いつも賑やかにそして、よく集中して日本語を学んでいました。若干、年齢差があるもののみんな仲良しで、助け合ったり、協力しあったり、クラスのみんながお友達との関わり合いの中で、自立心と社会性を養い、日本語環境での人間関係の形成を自然と身につけていました。

きりん座の年間目標は、日本の文化、習慣、伝統に触れ、日本語教育環境で自己形成の基礎を養うで、年間学校行事に合わせながら日本の伝統文化に触れる機会を楽しんだり、クラスの授業で日本の幼稚園、小学校1年生レベルに取り入れられている活動を行ったりして、日本語を読み、書き、聞く、話す機会を工夫し、子どもたちの成長発達が促されるよう努力していました。

毎週の授業は、2学期までは恥ずかしそうに2、3人で行ってたお当番さんの活動も、3、4学期には全員が一人で元気に号令をかけ、日付けを全く意識せずに登校していた子どもたちも家で事前に確認し、誰かが必ずみんなに教えてあげられるようになり、常に活気にあふれ、子どもたちのやる気に満ち溢れていました。

2学期の授業は隔週ごとにテーマを設け、そのテ

マについて日本語で読み、書き、聞く、話す活動をしていました。例えば5月5日の子どもの日には、鯉のぼりや兜作りはもちろん、クラス内で身体測定を行



い、身長、胸囲、体重は教師やアシスタント、ボランティアが測って記録しましたが、足の大きさ、手の大きさは自分で紙に型をとり、定規を使って大きさを測ったり、お友達と形のくらべっこをして、日本語での表現を学んだり、数字、健康、自身の成長や他の人に関心を持つことができました。その後の授業では、早寝、早起き、うがい、手洗い、何でも食べることを目標に、2週間お家で生活表を付けたり、三大栄養素について触れ、バランスの良い食生活を子ども自身が自主的に行えるよう栄養食品表を作ったり、みんなお気に入りのカレーライスの歌をうたったりしました。

3学期はスピーチコンテストでの発表をクラス活動の中心にし、特に、ひらがなの清音の読み書きの定着と、濁音、拗音、長音、吃音を学び、各自の発表の基礎を固められるようにしました。

4学期はクラス全員で、劇「どうぞのいす」の発表に向け、楽しく取り組みました。授業での絵本の読み聞かせ、簡単な劇遊び、配役、シナリオの読み合わせ、大道具、小道具の製作、そして練習。しかし何よりもご家庭での子どもたちとお母さん方の取り組みが発表において重要となり、お母さん方の熱心な協力のもと、子どもたちの素晴らしい姿を披露できました。

約1年を通じ、きりん座の子どもたちと楽しく日本語を学び素晴らしい成長が見られた背後には、いつもお母さん方、学校運営に携わってくださっていた役員の方、クラスで心細やかに指導に当たってくださったアシスタント、ボランティアの愛情に包まれていたからだ、心から感謝いたします。

(担任: 大川まみ)

JCS日本語学校ダundas校 JCS Japanese School Dundas

- 学校: Dundas Public School
(85 Kissing Point Road, Dundas NSW 2117)
- 連絡先: 電話: 0411-734-819
- 授業: 毎週土曜日/9:30~12:15
- Email: jcs-jpschdundas@live.com
- http://dundas.japanclubofsydney.org/index.html



ダundas校のお楽しみ会

新しい一年が始まりました。皆様どのように夏休みを過ごされていますか。長期の休みを利用し、日本へ帰国されたご家族もおられるかと思えます。

日本語を継承するという意味でも、日本語に囲まれて生活することで、飛躍的に話す力、聞く力が成長したお子さんもいらっしゃるでしょう。

さて、ダundas校では昨年12月6日、一年のまとめとして恒例のお楽しみ会が開かれました。この日のために先生と生徒が1カ月近く出し物の練習に励みました。保護者の皆様もお手伝いに入っていたり、家でお子さんの練習を見て楽しみにされていたことと思います。

JCS会長のご挨拶から始まったお楽しみ会の一番手は流れ星組です。「ぼく・わたしの自分絵本」と歌の発表をしました。各自、上手に書けた絵と簡単な説明文で、誰かから見た自分を大きな声で発表してくれました。兄弟・両親に限らず、宇宙人から見た自分など個性的な発表もあり、子どもの柔軟な思考に関心させられました。

そよ風組は歌の発表に続いてそれぞれの四季についての絵を大きな紙に表現。絵と小道具を使いつつ上手に説明をしてくれました。

朝日組はジェスチャーピカッチというジェスチャー当てゲームを紅白に分かれて行いました。3分の時間制限のある中で、動物やスポーツ等を体現し、日本語で生徒の皆さんに当ててもらい、会場中が和やかな雰囲気に参加できました。

太陽組は最年少クラスらしい、可愛らしい「お弁当バスの歌」を発表してくれました。体いっぱい踊りと歌で、どの保護者も思わず微笑みながら観賞していました。

休憩を挟んだ後の第二部は、青空組(写真下)の気



迫あふれる書道パフォーマンスで始まりました。気合の入った躍動感溢れるポージングも然ることながら、真剣に筆を動かす姿はとても格好良く、一気に子どもたちが成長したように見えました。

天の川組の発表では、普段の授業の様子を映した動画と共に、クラスにやってきた「ペット」の黒猫の話から始まり、可愛らしい黒猫に扮した生徒たちが「黒猫のタンゴ」を披露しました。(写真)



大地組は「ようかい森のおんせん」で、様々な妖怪に扮して森を汚す人間を懲らしめる劇を発表しました。扮する妖怪に合わせて語尾を変えてみたり、動作を意識して変えてみたりと、生徒それぞれの工夫も見られました。前に出て発表をするのが苦手な生徒も一生懸命自分の役割をこなし、来年が楽しみだと感慨深く思いました。

トリを飾ったのは若葉組です。数字の入った諺を例えと共に分かり易く説明してくれました。さすがに慣れたもので、多少の緊張は見られたものの、生徒交代で発表会の進行を含め、堂々とやり遂げてくれ、個々の成長を感じました。

ダundas校も7年目を迎え、試行錯誤の中にも特色ある学校づくりができています。これも一重に、地域の皆様やJCSでサポートをしてくださっている方々、そして毎週お子さんのために宿題を手伝い、時には親子で喧嘩をしつつも協力を惜しまず参加してくれている保護者皆様のお陰です。

皆様には昨年同様、ご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

(事務:ターフェル)

JCS教育支援委員会より Matsuri in Sydney 2014に出展

■ダンダス校

2014年は、例年とは違う初めての試みとして、JCSの出展ブースに、ダンダス校が独自でストールを持つという形での出し物となりました。

ダンダス校では毎年人気の「金魚すくい」と、新しい試みの「フェイスペインティング」を行いました。役員全員で数カ月前より計画をし、金魚すくいの道具は日本のご家族の協力を得て日本から取り寄せ、フェイスペインティングは各役員と保護者の有志が自宅で練習を積んで、当日を迎えました。



親子連れの方々、日本文化に精通しているの方々、コスプレの若者たち、その他、沢山の方々が集まりました。金魚すくいは特にお子様を中心に大人気でした。日本文化の紹介の一助になったと思います。フェイスペインティングは子どもに大人気の「アナ雪」や、蝶々、桜、お花、バットマン、スパイダーマン、とら、などのデザインを中心に、また腕にタトゥーのように漢字を書くペイントをしました。保護者の方々や先生方も訪ねて下さり、楽しい一日となりました。ヘルパーの保護者の皆様、ありがとうございました。

■シティ校

2014年のお祭りでは、くじ引き屋台をすることになりました。縁日の雰囲気を出すために日本のお祭り用品のサイトから、相談しあって景品を三角くじと一緒に購入し、現地校の最終日が校内の祭りの日だったこともあって、最後の何週かは委員全員で準備をして当日に備えました。

お祭り当日はシティ校の生徒さんご家族の皆さんも多数ブースを訪れてくださいました。私達委員も浴衣で呼び込みや景品の受け渡し、福袋の販売などのお手伝いをしましたが、隣では折り紙や浴衣販売も行われていて常にたくさんの人達でにぎわっていました。心配していた雨も降らず、暑いぐらいのいい天気です。夏祭りらしい一日となりました。

毎年行われる最大の日本文化のイベントである夏祭り。毎年日本人だけでなく、訪れるたくさんの現地の方々には日本文化への関心の深さと人気を実感する日でもあります。



長い一日でしたがとても楽しい体験をさせていただきました。



2月のJSC会員様特典

ランチタイム 9ドル以上、
ディナータイム 15ドル以上、
お買上げのお客様に
CHOYA 夏梅(天然有機酸ジュース)
1本プレゼント!

** こちらの広告をご持参下さい **

大好評!! 麴漬け秋刀魚弁当(SANMA)



MAKOTO BENTO

Shop 64, Chatswood Interchange
438 Victoria ave, Chatswood
Ph) 02-9411-1863
makoto.bento@gmail.com

その他お得な情報は

Facebook : makoto bento

担当 Kumi, Noriko





祭りで新しい振り付けを披露！

昨年12月13日(土)はお祭りのステージで、私たちが最も力を入れて踊っている「南中ソーラン」を、新しい振り付けで踊りました。祭りは一昨年以上の大盛況で、応援に来られた皆さん、ありがとうございました。

今年も数々のイベントに参加して、日本の踊りを披露していきます。皆さん応援よろしくお願ひします。もちろん一緒に踊りたい方、大歓迎です！

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。

①Cammeray Public School (Palmer Street, Cammeray) 毎週土曜日2時～3時

②シドニー市内では初心者の方を中心に練習しています。毎週火曜日6時半～8時

③Marrickville 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:0423-091-261または、Email:masa7833@hotmail.com)までご連絡ください。ウェブサイト:<http://sydneySORAN.wix.com/dancetroupe>



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

第70回 年末年始、年賀状のこと

今年もよろしくお願いいたします。このコラムも70回目を迎えました(過去に一度「番外編」があったので正確には71回目)。いつもご愛読いただき、ありがとうございます。

昨年の暮れから今年のお正月にかけての、いわゆる年末年始の生活をふり返ってみると、年末に慌ただしい気分にはなったが、それは自分が仕事の締切に追われていたからであって、お正月を迎えるための準備にいそがしくなる本来の「年末の慌ただしさ」とは別のものであったと思えてならない。

そうは言っても、私なりに年末ならではの作業はあり、それが年賀状を書くことなのだった。最近では文面も宛名も印刷するのが主流のようで、かつてのような味わいのあるゴム版画やプリントゴッコの年賀状は、私のまわりではあまり見かけなくなりました。

私も冒頭の挨拶文と住所氏名はプリンターで印刷する。ただ、相手に向けた挨拶やメッセージは手で書いている。宛名も手書きである。

個人的な感覚でいえば、全て印刷するほうが効率的だし、その点で魅力的だが、手書きをしないことにしてしまうと、年賀状を送る相手のことを考える時間もいっしょに省かれてしまうような気がするのだ。メッセージを書くのに費やす時間はたった1、2分のことだが、その時に少しでも相手に思いを馳せることが、自分にとっては何か大切な時間であるように思うのである(これはあくまで個人的な価値観であって、手書きをしないことを非難する意図はまったくくない)。

そこで、ふと気がついたのだが、こうした年賀状への妙なこだわりは、年賀状が、私のお家におけるほとんど唯一の「お正月らしいもの」であることと関係しているのかもしれない。私は鏡餅やしめ飾りなどを飾らないし、初詣にも行かない(理由は特にない)。仮に、お正月に年賀状が届かず、お餅を買ってきて食べることもしないとすれば、「お正月らしさ」はどこにも見出せなくなってしまうかもしれない…。おそらくこうした感覚が、無意識に、年賀状を相対的に重視する姿勢の支えになってきたのかもしれない。

最後にもう一つ個人的な感想をいえば、私は手書きの年賀状をもらうのも好きなのである。宛名の筆跡を見て、誰から来た年賀状なのか当てるのもささやかな楽しみである。そのうち印刷された宛名のフォントで個性を競うような時代が来るのかもしれないが…。



オーストラリアで 家を建てよう

第17回

ひなっち

遅ればせながら、新年明けましておめでとうございます。

通算17回目の登場となります(前回に「15回目」と宣言してましたが、14を2回数えてたことが発覚…)。

この原稿を執筆している今日1月20日現在、アジア杯グループリーグが終了して決勝トーナメントの組み合わせが決定したのでありますが、コレが世に出る頃にはすでに大会が終了しているのですね。サッカー好きとしてはとても淋しい…。

逆に言えば、ビッグイベントを肌で感じる幸福に浸っていたわけで、主将・長谷部が金色に輝くアジアカップを頭上に高々と掲げた写真が紙面を賑わせたのも、みなさまの記憶に新しいことかと思えます(←違っていたりして…)。

さて、いつものように前回のおさらいを。

熟練レンガ職人の登場で見るとレンガが積み上がり、一気に家の体を成してき、一切の補強を拒む手法に地震大国出身者として一抹の不安を隠せないものの、まるでLEGOの如く作業はどんどん進む。…というものでした。

建築現場では、レンガ積みと同時進行で、屋根にもタイルが敷き詰められてほぼ完成。



レンガ工程から見違えるような速さ(長雨突入前までは)

ただし、建築作業は天候に大いに左右され、ちょうどこの頃から雨続きになったりしたので、進捗速度は一気に亀さんペースに落ち込み、イライラカリカリしてたのも事実。

「レンガ、この前もう終わるって言ってたのに、まだ全然じゃん。このペースでホントに予定通り完工するの? それと、ご近所さんの方が建築スピード早い気がするんだけど(俺らより約2カ月遅れで建築開始

されたが、すでにFraming完了してて、今にもレンガ作業に突入する勢い)、どうなのよ?」と、直球でクレームすると、返信にはエクスキューズのオンパレード。そして「一見そんな進んでないように見えるだろうけど、実は裏でいろんなコトが起きてるんだぜ」みたいな、トーシロは黙っとけ! 的に書いてきやがった。キーッ!

「いろんなコト」って何なのさっ!

なんだかんだでレンガ工程が完了し、その時に受け取ったメールは、こんな感じ。

「長雨の影響で当初のスケジュールから遅れちゃったけど、これからキャッチアップ予定だからNo Worries. 今週から外壁のRender工事に突入予定。でも、悪天候だとできないから、そこんところヨロシク」

ちなみにRenderとは、レンガの表面にモルタルを上塗りすること。

この仕上げは結構高かったけど、嫁さんの強い要望を受け入れ、かつRender仕上げのDisplay Homeがとても美しかったこともあり、採用決定。

今思えば、この選択は間違ってた気がする。



Display Homeと同じ仕様にしとけば、まず間違いナシ

日程にハナシを戻して、建築契約にある「着工から32週間以内で落成させる」という条項は本当に守ってくれるのだろうか?

Builder側もこの期日だけは厳守すると言っていたが、この時期本当にジメジメお天気で、誰でも心配になりますよ。しかし、万が一が一期日が守れなかったらどうなるのか?

契約書にちゃんと書いてあって、BuilderからOwnerに対して「Liquidated Damage」と呼ばれる違約金が支払われるようになっている。

しかし、その金額はとても寂しく、1日あたり、\$30。週\$350の家賃で5人家族が住めるトコって、あるにはあるんだろうけど…

それでは、また次回。

メラリと光る

あの人・この人

【第53回】

池田恵子さん

Soramame主宰、マクロビオティック講師

今回ご紹介するのは、本誌の連載「試してみようマクロビオティックの健康レシピ 食べ物を変えると、体も心も変わる」を書いている池田恵子さん。マクロビオティックとは、穀物と野菜中心の食事をするこ



とで体や心の健康を保つ養法のこと。肉、魚、卵、乳製品を摂らないなんて栄養が心配、という人が多いかもしれないが、恵子さん曰く、穀物と季節の野菜で十分な栄養が摂取できるそうだ。

恵子さんは、長年雑誌の編集やデザインの仕事をしていたが、5年前に勤めていた会社の出版部門がクローズしたことをきっかけに、以前から興味があったマクロビを日本に帰国して勉強し、講師の資格を取得。恵子さんは、毎月テーマを変えてマクロビオティックの料理教室を開いている。主婦、学生、地元の人、男性とお客さんの幅は広い。また、古本屋「ほんだらけ」で、病気の予防と症状改善をテーマにした勉強会も行っている。おいしいマクロビおやつも付いた“お茶会みたいな勉強会”だそうだ。

さらに、半年毎に、二泊三日で半断食リトリートも開催。風光明媚なレイクマッコリーにてグループで半断食をするのだ。朝起きたらストレッチ、レイクサイド・ウォーキング、料理教室、勉強会と、身も心もリフレッシュできる内容が盛りだくさん。ひとりではなかなかできない半断食も、誰かと一緒ならやりやすそうな気がしてくる。



半断食リトリートでの料理教室

恵子さんは昔だいぶ太っていたそうだが、マクロビの食事をするうちに、自然に体重が減ってきたという。血液検査をすると、以前はコレステロールが高い、鉄分が足りないなど問題があったが、年々血液検査の結果がよくなりドクターにほめられたというから、

マクロビの威力はすごい！

マクロビの食事に移行してから、家族みんなの気持ちが安定して相互関係がスムーズになり、食べ物を変えるだけで心も変わるのを実感。甘い物やアルコール類の摂り過ぎなどで血糖値のアップダウンが激しくなると、それに比例して怒りっぽくなったり落ち込みやすくなったりするのだそう。恵子さんも、生活をしていてムツとくることはもちろんあるが、それが続いたりせず、すっと通り過ぎていくという。家族と口げんかばかりして時々キレる筆者は耳が痛い…。

今までこの仕事をしていてよかった！というエピソードをひとつ。半断食のリトリートに参加する人の多くは、食物を少ししか食べないで過ごせるのか不安な



味噌作り教室は伝統的製法で

気持ちで来るけれど、最初はこわばった顔つきをしている人も、帰る頃にはみんな心が解毒されて明るい顔に。そうすると、本当にやって良かったなあ、とうれしくなると恵子さんは語る。

この仕事をしていて、辛かったことは？と聞いてみた。ひとつのレシピを仕上げるまでに何度も試作をするので、失敗作も含めて同じおかずやスイーツを何日も続けて食べることになり、完成する頃には“もう結構です”という気分になることもあるそう。なので、「試作の時食べに来てくれる方大歓迎です」とのこと。ほかには、ネガティブな面は特に思い浮かばないようで、「しいて言えば、儲からないことかな？」とお茶目な面をのぞかせる。

おいしそうな料理を見つけたら、それをマクロビに置き換えて、オーストラリアで手に入る食材でできるか考えて、恵子さんのオリジナルレシピが出来上がる。以前、料理教室でスペイン料理のパエリアをマクロビ風に土鍋を使って玄米と数種類の豆で作ったところ、とても好評だったそう。今月号のレシピで紹介するのは是非作ってみよう！

最後に恵子さんから読者の方にメッセージ。「穀物と季節の野菜を中心とした食べ物で、心も体も健康になりましょう。薬代や医者代がほとんどかからなくなるので、経済的でお薦めですよ！

- ・恵子さんのウェブサイト：www.soramame.com.au
- ・フェイスブックページ：Soramame Koji House
- ・問い合わせはメールで：classes@soramame.com.au

(記：マーン薫)

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

池田恵子
soramame

第51回 豆のパエリア

まだ暑い日が続きますが、毎日冷たい物ばかり食べてるとお腹が冷えて、秋に風邪など引きやすくなりますよ♪ というわけで、今回は大人も子どもも大好きなパエリアをご紹介します。魚介や肉を使わなくても、数種類の豆を炊き込むことで深みのあるおいしさに仕上がります。料理教室でも人気が高いレシピです。

また、野菜は、その野菜の形に似た内臓の働きを助けるといわれます。例えば腎臓の形に似たキドニービーンズは名前のまんま、アズキなども腎臓をきれいにする力があります。体に溜まった老廃物を外に出す働きがあり、たんぱく質、油分、ビタミン類、糖分など、栄養価にも優れた玄米と一緒に土鍋で炊いて、夏の疲れを癒す一品を作りましょう。

【材料】5～6人分

- A オリーブオイル 大さじ4
ガーリック 3片(みじん切り)
チリ 少々(種を除いて小口切り)
ローリエ 2～3枚
- B 玉ねぎ 1.5個(粗みじん切り)
シーソルト 小さじ1
こしょう 少々
- C 玄米 600ml(洗って一晩水に浸し、炊く前にザルに上げて30分おく)
- D 好みの豆 2～3種(一晩水で戻し、戻した状態で合計300ml)
- E トマト 1個(薄切り)
赤ピーマン 1個(細切り)
マッシュルーム 中3個(薄切り)
- ※Eの材料は各飾り用に少し残しておく
- F 水 980ml
みりん 20ml
サフラン 少々(ぬるま湯で戻しておく)



【作り方】

- ①土鍋にAを入れて弱火で匂いが立つまで熱し、Bの玉ねぎを加えて、シーソルト、こしょうで味付けして、よく炒める。
- ②さらにCを加えて炒め、米が透き通った感じになったら、DとEを加えて全体を混ぜ、Fを加えて蓋をする。沸騰したら弱火にして40分炊く。
- ③この時一度様子を見てひと混ぜし、水が足りなければ足す。ここで飾り用のピーマンとトマト、マッシュルームを入れ、蓋をして5～7分経ったら火から下ろして10分蒸らす。
- ④最後に蓋をとって5分ぐらい加熱し、表面の水分を飛ばしてできあがり。

*シーソルトには、ミネラルが豊富に含まれます。

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「食養法」「正食法」のことです。穀物を中心とした菜食をする、食物を丸ごと食べる、住んでる土地で採れたものを食べる、動物性の食を避ける、白い砂糖を避ける、そうしているうちに自然と心も体も健康になる。そんなシンプルで簡単な方法です。気軽にできるマクロビオティックのヒントがいっぱい。詳しくはウェブサイトをご覧ください。

→ www.soramame.com.au

バイキーおばちゃんの旅日記 **第二弾** その3

ピアス康子(バイククラブ「Ulysses」所属)

私たちHill's Ulyssesのメンバーは、毎週土曜の朝にDuralにあるコーヒーショップに集まり、あれやこれや世間話をして時間を過ごす。朝、好きな時間に行って、バイクの話から家族の話、旅行の話、あらゆる話題に花を咲かせ、ひとときを過ごすのである。コーヒーショップにはテーブルと椅子があるのだが、座ると違った人と会話ができないので、ほとんどの人が店の外であちこち4、5人集まってはコーヒーを片手に立ち話をしている。これがこのクラブの交流の場となっており、毎週そこに行くのを楽しみにしている人も大勢いる。私は初めてそこへ行った時は、おじさん達相手に何を話していいのかわからなかったが、私にとっても親切にしてくれ、おかげで私も次第に会話の中に入っていく、大勢の人に慣れ親しむことができた。

さて、昨年12月13日に、ここでお茶をした後、そこから120キロほど北にあるGrey Gum Caféに我々のクラブの旗を揚げに行くライドがあった。Putty Roadというバイク乗りで知らない人はいないという、雑木林の中を走る有名な道があり、そのカフェはその道沿いにポツンと建てられている。北からも南からも、休憩するのにちょうどいい距離にあるので、大勢のライダーがここで休憩をする。そこからPutty Roadをそのまま北上すればSingletonに、北東に進めばワインで有名なハンターバレーに着くのである。

旗を揚げると一体何をやるんだろうと思いつつもそのライドに参加することにした。目的はどうであれバイクに乗れさえすればいいのだから深い理由は追求しないことにしよう、行けばわかることだと思ふことにして、バイクにまたがりエンジンをかけた。

Duralを出発した我々はWindsor Roadに乗り、Windsorに向かった。私の前にもミラーに写る後ろにもバイクの一群が見える。多分50台ぐらいいたのではないかと思う。車の中の子どもが前や後ろをキョロキョロしながら私達を見ている。車のドライバー達は私達をバイクギャングと思ってるだろうな、と思いつつも走った。途中の通過点であるWindsorの上り坂での信号と、その直後のラウンドアバウトをクリアすれば、後は一本道を走るのみだ。バイクでの坂道発進は失敗すれば転倒する可能性もあるから、いつもここでは少なからず緊張する。

無事Windsorをパスして、後は延々とPutty Roadの一本道を走った。この一本道は、かつてアリス・スプリングスを目指して走った砂漠の一直線の道とは正反対に、林の中を緩やかなカーブが続き、バイクの醍醐味を味わえる道である。



右から3番目がクラブの旗、その左がMates on the Roadの旗

1時間半ほどでGrey Gum Caféに着いた。そこにはアリス・スプリングスへのライドに来ていた、自殺防止のチャリティー関係の人も遠方から来ていた。その男性は私を見るなり、「Hello Yazzy, how have you been?」といって、ハグと頬にキスをしてくれた。最後に会ったのは2年前なのに名前を覚えてくれていたのに感激した。

一度に大勢のバイカーのランチの注文でキッチンは大忙しだったと思うが、ようやく皆のランチも終わり、クラブ旗掲揚の時間となった。大きなホテルでは入り口に各国の旗が掲げられているが、このカフェもたくさんの国の旗が立っていた。その中央二本のポールを私たちのためにオーナーが空けてくれたのだ。一本は私達Hill's Ulyssesの黒い旗用、もう一本は私達が支持する自殺防止のためのチャリティー団体“Mates on the road”の旗用である。うちのクラブプレジデントの挨拶に続き、Mates on the roadのボス(これもうちのクラブから)の挨拶があり、その後めでたく旗がそろりそろりと揚げられ、それを見ながら私は、小学校の運動会での国旗掲揚の様子を回想していた。あの時は気をつけをしていたが、もちろんこっちの人は緩やかなものである。

なるほど、ここで旗を揚げるとはこのセレモニーのことだったのか。つまり、これからこの旗でもって、このカフェを訪れる人々に我々の存在をアピールしようってことですね。何人の人が気づいてくれるかわからないが、知ってる人は気がつくかもしれない。いいことだ。ガムの木に囲まれた中で、それらの旗は輝き、はためいている。私も一旗揚げられればいいのだが…とひとりごちながら、しばしこの雄大な景色の中の旗に見とれていた。

私がアイドルにハマった理由②

真面目な日本人

Yoi



韓国出身の東方神起はK-Pop(コリアン・ポップ)の歌手であると同時に、日本ではオリジナルの日本語の歌を歌うので、ジャンルの的にはJ-Popにも入ります。激しいリズムのダンスナンバーからしっとり聞かせるバラードまで、毎回3時間を超えるコンサートでは25曲前後をすべて日本語で歌います。ライブ中のトークでもテレビや雑誌のインタビューでも完璧ではないけれど日本語を器用に話し、通訳なしで自分たちの気持ちや話を話したり笑わせてくれたりする



るので、ファンは余計に彼らを身近に感じて好きになってしまうわけです。韓国語と日本語は似ている部分があるとはいえ、日本で受け入れられるために相当の努力をしたのではないのでしょうか。「僕」が「ボク」となるように、濁音の発音ができなくて在日コリアンがむごい差別を受けた時代がありましたが、今はその発音が「カワイー！」となるのですから、隔世の感があります。

メンバーは28歳のユンホと26歳のチャンミン。2人も180センチを超す長身でイケメン、セクシー、それだけでも女性の心はつかめるのですが、ダンスのすばらしさや歌のよさに加えてファンの多くが口にするのは、彼らの人柄です。インターネットのせいで彼らの一挙手一投足、ちょっとした発言がどんどん拡散し、そこで目にする彼らのまじめさや礼儀正しさが、特にオバちゃんファンにはたまらない。女性とのスキャンダルはないし、ドラッグが自宅から見つかったなんてことはあり得ないし、コンサートの終わりには深々と90度のお辞儀をして、ファンはもちろんステージを支えるスタッフへの感謝の言葉も忘れない。ジャスティン・ビーバーとか、お行儀の悪い欧米の人気歌手とは違います。こういうところに魅力を感じるというのは、とても日本的だなあと感じます。やっぱり日本人って「まじめ」が大好きなんですね。

私は車通勤していますが、息つく暇もないような仕事が終わって車のエンジンをかけ、彼らの声がCDから聞こえてくると、思わず口元が“スマイル”の形になります。好きな人がいるっていいですね。ああ、東方神起を好きになってよかったと思う瞬間です。

外食日記



年末年始は日本に里帰りしました。千葉の船橋で父と共に昼食をとろうと、デパートの上階にあるレストラン街に行きましたが、何処も行列が出来ていて入れず、唯一空席があったサイゼリヤに入ることになりました。まず目に付いたのはスペシャルメニューのドリア299円。メニューを見てもコーンスープ149円、

パスタ399円～、ハンバーガー399円～…。どれもこれもシドニーと比べると信じられないほど安く、そしてお味のほうは中々美味しいのです。セルフサービスのドリンクバー(189円)ではソフトドリンク、ウーロン茶、コーヒー、紅茶などが飲み放題。コーヒーにいたってはその都度コーヒー豆が挽かれ、抜群にフレッシュなコーヒーが提供されます。

3人でおなかいっぱい食べて飲み物も飲んで、驚きの3000円弱でした！

サイゼリア

(日本各地に1000店舗以上！)

価格帯 ランチメニュー500円

雰囲気 6

サービス 7

料理 7

世界モダン建築巡礼 60

Jun Sakaguchi (Architect)

One Central Park

by Atelier Jean Nouvel + PTW Architects

シドニーに2013年完成した最も話題となった建築がこのOne Central Park。

もともとFosterのビール工場だった一帯をFraser'sというシンガポールのディベロッパーが取得し、再開発を始めた。その5.8ヘクタールになる広大な敷地には住宅をメインにショッピングモールやオフィス、学生寮などさまざまな施設が設置され、約3,000人の住民、5,500人の雇用を生むという計画が実施され、着実に建物が完成してきている。

その中でもランドマークとして計画されてきた開発がこのOne Central Parkであり、二つの住宅タワーと低層部のショッピングモールをメインとして構成される。



タワーは共に緑で覆われ、特に超高層のタワーから突き出したキャンティレバーの構造が一際目を引く。

これはフランスを代表する建築家であるJean Nouvelによってデザインされ、高層建築に与えられる賞で最も高い賞を今年受賞した。

タワーはPatric Blancというランドスケープアーティストとの共同によって全体が緑のアートによって覆われ、これが空気の清浄化、プライバシーの保護、建物の断熱、また美化といった目的を持っている。これ

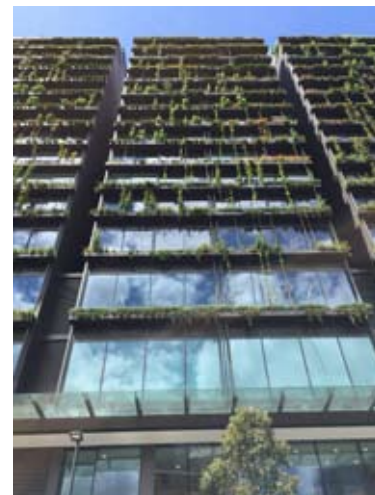


は緑に給排水の配管が設置され、住民が水を与えることなく管理組合によって緑を保全・維持できるようになっている。またキャンティレバーした構造体は屋上庭園を持つが、その下に多数の鏡が設置され、低い方のタワーの屋上に設置された鏡に反射した太陽の光がここでまた反射され、低層部のショッピングモールの室内の緑に光を届かせるといった驚くべき仕掛けとなっている。

住宅はかなりタイトなプランが多いが、眺望を生かすことや自然換気を可能とする計画となっており、現代的なソリューションが細部に見られる。

この建物の住宅は立地条件の良さやそのクオリティから販売からすぐに完売され、すでにシドニーの新しい名所として常に人が賑わっている。

高密度の住環境がこれから強く求められるシドニーにおいて、こうした垂直方向の快適な住環境の創出が必須となって来ている。この計画はそんな環境での一つの解決法といえるだろう。





NSW州立美術館のアジア美術コレクションは1879年(明治11年)にシドニーで国際博覧会が開催された後、日本政府がその出品作を寄贈したことから始まりました。1979年にアジア美術部が設立されて以来、コレクションの内容と量は著しく成長し、美術館の誇るところになっています。今回は昨年10月から開催中のアジア美術特別展をご紹介します。

Conversation through Asian collection

この展覧会は当館のアジア美術コレクションから「古いもの」と「新しいもの」、つまり、コンテンポラリー・アーティストにインスピレーションを与えた歴史的美術品と、過去の芸術に影響を受けたコンテンポラリー・アートを並べ、その間を会話で繋ごうというユニークな試みです。

地下1階の会場は日本美術展示から始まります。江戸前期の6枚折の対の屏風「洛外洛中図」には高い所から見下ろしたように京都の市街と郊外の景観、風俗が描かれ、精緻に描かれた人々や建物を見ているだけで楽しくなります。隣りは大和絵のようなタッチで、古今東西様々な風俗、事象を緻密に描き込む画風で知られる山口晃(1969年生)の作品4点。Roppongi, Nihonbashi Mitsukoshi等いずれも東京の風景です。大和絵独特の鳥瞰図、鳥の目で見たとような東京の景色には高層建築、寺院、瓦やトタン葺の家屋、そして人々がぎっしりと描き込まれています。どの作品にもふわふわと金雲が浮かび、吹抜屋台(屋根や天井を省き屋内を描く)で描かれたデパート内部の人々等、古い様式での現代図は見る人を飽きさせません。Roppongi Hillsを「六本木屋圖」(屋の六本木)としているのも面白く、過去、現在、未来と渾然としながら、ユーモアでシニカルな画風が魅力です。

明るく美しい色調の山本太郎(1974年生)の作品「誰が袖」は、昔ながらの衣桁に現代の若者のジーンズ、ジャンパー等がかかっています。斬新な発想を伝統的な日本画の技法で描く作風が



Yamamoto Taro - Whose Clothes? (2005)

私達を楽しませてくれます。続いて江戸後期の歌人で陶芸家の太田垣蓮月の茶碗と、メルボルンのアーティスト Kevin Lincoln(1941年生)の「Rengetsu」と題した絵画が並んでいます。蓮月は武家に生まれ、32歳で仏門に入り、晩年は陶芸で生計を立てた人物で、自作の焼き物とそこに書かれた風雅な書体で知られます。タスマニア出身の Kevin Lincolnが抑えた色調と簡潔な画面で、蓮月の静かで優雅な美しさを表現しています。同じ展示室の片隅の壁に展示されているのは、宙に浮いたような一輪のバラと一片の花びら。本物と見まごう木彫りの花や草を作り、ふとした所にそっと設置する手法で知られる須田悦広(1969年生)の作で、美術館の片隅の空間を見事に活かしています。そのバラが見下ろしている手巻物「四季の花、鳥、虫」は江戸末期の日本画家野田真一の作です。明るい色彩、精巧な筆使いの自然描写は彼が影響を受けた江戸琳派の特徴であり、鳥が今まさに虫を捕まえんとする一瞬の描写には眼を見張ってしまいます。



Suda Yoshihiro - Rose (2004)



Monkot, Punjab, India - Lotus clad Radha and Krishna (c1700-1710)

会場は1階と地下1階のアジアギャラリー、展示品数は266点、10月4日まで開催され、入場料は無料です。開催中に作品の入れ替えもされていきます。アジアが占める地理的範囲は広大で、その文化、言語、観念性の多様性は言うまでもありません。今回は日本美術のみの紹介になりましたが、ぜひご自分の目で、耳で展示品同士との会話を多く発見していただければと思います。

(NSW州立美術館 コミュニティーアンバサダー 森岡 薫)

2月・3月の催し

“Pop to popism”ポップ・アート展 3月1日まで。有料
日本語ツアー:2月11日、25日

ARTEXPRESS 2015 2月12日～4月19日 無料

The photograph and Australia 3月21日～6月8日 有料
1840年以降のオーストラリアの歴史、人々の生活を、その時代の著名な写真家が記録した写真の大企画展。

日本語による館内ツアー

毎週金曜日午前11時～約1時間。2月6日(金)から再開。

今年も年間を通し、展覧会、催しなどが多く企画されており、美術館のウェブサイトでご覧いただき、ぜひ州立美術館をお楽しみください。

映画 CINEMA

The Green Prince

監督: Nadav Shirman

制作: 独、英、イスラエル合作、2014年

ジャンル: ドキュメンタリー作品、101分

モスクワ国際映画祭2014年度観客賞受賞

おすすめ度: ★★★★★



イスラエルとパレスチナの長年の熾烈な戦い。そんな緊迫下にこんな事があるのか?と思わせる驚きのドキュメンタリー。イスラム原理主義組織ハマスの創設者ユーセフの長男として生まれたモサブ。父の後を継ぎ反イスラエルの闘争中に武器の密輸で逮捕され、イスラエル情報機関シンベトから過酷な尋問を受ける。モサブは真の平和を築くため何ができるかを問い、無意味な自爆テロやメンバー同士の残酷さや矛盾に嫌気がさし、イスラエルのスパイになることを決意する。彼のコードネームは、グリーン・プリンス。この映画はモサブとモサブ担当のシンベトハンドラーが緊迫する事態をいくつも乗り越えながら、人種、宗教を乗り越えて揺るぎない友情を築くという実話が描かれている。まだまだ人類も捨てたもんじゃない!と実感させてくれる秀作。

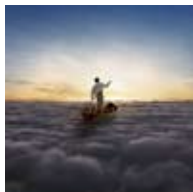
音楽 MUSIC

The Endless River

アーティスト: Pink Floyd

発売: 2014年12月

おすすめ度: ★★★★★☆



Progressive Rockという先進的なロックのジャンルがある。それは実験的な楽器やリズム、メロディを使ったり哲学的な歌詞を持つことにより一般的なロックよりも深い表現を持った音楽であり、広い分野に影響力を持ってきたジャンルと言える。Pink FloydはそんなProgressive Rockの中でも先鋒的な立場にあり、1965年の結成以来実に2億5千万枚以上のアルバムを売り上げてきた。その音の深さと世界の広がりはずべてのアルバムに見られたが、結成メンバーのRoger Watersの哲学的な歌詞の世界から90年頃からはDavid Gilmourの壮大な音の世界が中心となっていった。今回のアルバムはそんな壮大な世界を表現した1994年発表のDivision Bellから始まり、その最終章となる作品になっている。David GilmourいわくPink Floydの最後のアルバムというこの作品。そこには最後の曲までヴォーカルはなくほとんどがinstrumentalとなっている。このアルバムを理解するには相当時間がかかるだろう。

●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)

書籍 BOOKS

共喰い(ともぐい)

著者: 田中慎弥

発行: 2012年 集英社

おすすめ度: ★★★★★



2012年、第146回芥川賞受賞作。川辺の田舎町を舞台に起こる、逃げ場のない血と性の

物語。千種と付き合う17歳の遠馬は、父と父の女の琴子と暮らしていた。セックスの時に琴子をなぐる父と自分は違う、と自分に言い聞かせていた遠馬だったが、やがて内から沸き上がる衝動を抑えきれなくなって…。情景の描写も秀逸で、まるでよんだ空気がまとわりついてくるよう。思春期の少年の性の衝動が赤裸々に描かれ、ラストシーンは恐怖すら感じるが、読み終わった後は感動が残る。上映された同名の映画もたくさんの賞を受賞しており、本と映画、両方比べてみるのも面白い。

鑑賞 DVD

ウォーターボーイズ

監督: 矢口史靖

出演: 妻夫木聡、玉木宏

おすすめ度: ★★★★★



昨年、シンクロナイズド・スイミングの新種目

として男女による混合デュエットが世界選手権で決まった。そこで2001年の映画「ウォーターボーイズ」が注目されている。部員は鈴木智(妻夫木聡)ただ一人という廃部寸前の男子高水泳部に、美人教師・佐久間恵(真鍋かをり)が顧問に着任した途端、部員が30人に激増。ところが、佐久間が本当に教えたかったのは、なんとシンクロナイズド・スイミングだった。恐れをなした多くの部員たちは逃亡。しかし取り残された5人の部員は泣く泣く学園祭にシンクロをやる羽目に。この映画は当初、少数の映画館の上映だったが、最終的には上映劇場100館、上映期間は6カ月を越える作品となった。映画のヒットを受け、2003年にフジテレビがテレビドラマ化。高視聴率を記録し、パート2(2004年)、スペシャル版(2005年)が製作された。映画・ドラマのヒットにより全国で「シンクロブーム」が起こり、高校を中心に男子シンクロ部が設立されるなど大きな影響を与えた。



【第146回】 初夢からの未来予測

新しい年の到来にあわせ、心弾む初夢を見た方も多いことと思います。どの日に見る夢を初夢と認定するかについては、大晦日あるいは元日の夜という説もあるようですが、2日の夜見る夢を年頭の初夢と見做すことが多いようです。荒唐無稽であった初夢の内容を敷衍させ、これから30年位先までの未来予測を試みます。

最初に取り上げるのは、数多ある対象項目の中で人の寿命。今後相当数の国で平均寿命が年々0.5歳前後増加すると見込まれ、ついに2045年には百歳の大台を超える超長寿社会となり、現在70歳前後の皆さんにとり『白寿』の祝いを想定しておく必要が充分出てきます。そこで折角の長生きを謳歌するには、全身を構成する『細胞』を老けさせないことです。もう一歩進めて、年を重ね活性の衰えた細胞を甦えさせることができれば、70歳にして30代の壮健さを取り戻すことも可能になり、寿命革命を飛び越え不老不死の域にまで達します。そんな俄かに信じ難い若返りの妙薬として、『ニコチンアミドモノヌクレオチド(NMN)』という体内化学物質が昨年以來注目を集め、今年から人に対する臨床試験が始められることになっています。癌検診も、高感度センサー及び測定素子

を組み込んだ薄いシート状の『電子皮膚』を手の甲に貼り、血圧や血糖等のバイタルサインと合わせ血中のマーカーの検査も簡単にできるようになるので、備えは正に鬼に金棒です。

次に、寿命が2~3割延びるということで活動範囲が格段に広がり、太陽系内への人類の移住も可能に。今年の9月には、アメリカの探査機が冥王星に接近し鮮明な映像を送ることが期待され、出立前の太陽系内探査が着々と進んでいます。差し当たっての短期移住先の候補が火星ということに間違いなく、早ければ2030年頃に第二の民族大移動の兆しが起こるでしょう。その後2050年頃には、太陽系内で小惑星等の衝突が少なく、最もカタストロフィーから縁遠いと見做される天王星あるいはその衛星に、恒久的な宇宙観測基地が構築されるでしょう。やがて、施設の拡充と定住者の増加の後に、太陽系外の宇宙生命との広範な交信や星間飛行も試みられます。太陽系辺縁部からの観測データの解像度は、水の惑星といわれる地球上の場合と比べ格段に向上し、現在の宇宙観を一変させる新発見が期待できます。

再び地球に戻り、通信及び運輸手段の多様化に関する予測。通信は、一層高速かつ大容量データの交信を可能にし、インターネットを中心とするネットワークも太陽系内まで広がり、使用する機器の小型軽量化も一段と進みます。現在既に普及しつつある、手首やベルト等に装着するウェアラブル機器として、コンタクトレンズまでもがモニターとなり大きな役割を果たします。スマートハウスの中では、脳波によるリモコン操作が行われ、部屋の壁面が3Dの超高解像度スクリーンとして働きます。車庫に収まる車は、言うまでもなく完全自動運転の燃料電池車で、環境に負荷を掛けず安全性もいうことなし。磁気浮上式リニア新幹線も東京から名古屋に続き、2030年大阪までが前倒しで開通します。

夢から膨らんだ未来予想ですが、自然災害や人為的破壊行為による不都合を含まない空文です。実り多い未来予測とするために、災害及び破壊行為防止への十分な備えが不可欠で、官民挙げて防災への真剣な取り組みを切に願います。

DISCOUNT

日本食販売

JCS会員様 特別ご優待 お買物合計金額より**15%割引!!**
必ずお会計の前にJCS会員の旨をお知らせ下さい。

店長
おすすめ!!

老眼鏡

\$3.50

バスケット クールシャワー
シークワサーの香り

250ml

\$8.50

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@jtl.com.au
営業時間: 月-土 10AM-5PM / オンラインショッピング: www.jtl.com.au
*駐車スペースあり *配達サービスあり(詳しくはWEBサイトをご覧ください)

暮らしの医療

腎動脈狭窄症と高血圧

ドクター・鳥居 / Northbridge Family Clinic

高血圧の治療で複数の降圧剤を服用しても血圧がなかなか下がらない患者さんのなかで腎動脈狭窄 (Renal artery stenosis) が原因となっていることがよくあります。この疾患を持っている患者さんに関しては血圧の治療はもちろんですが、特に動脈硬化の危険因子を攻撃的に治療する必要があります。単なる本態性高血圧の患者さんよりもさらに動脈硬化からおこる疾患 (脳卒中や心筋梗塞) が発生するリスクが高いからです。

原因

腎動脈狭窄には2種類のタイプがあります。

①アテローム性動脈硬化 (Atherosclerosis)

腎動脈狭窄症の70~90%がこのタイプです。高血圧、糖尿などの動脈硬化になる危険因子を持っています。

②線維筋性形成異常 (Fibromuscular dysplasia)

動脈の壁の筋肉の過形成と線維化がおこり、動脈の内径が狭くなります。

いずれにしても、動脈の狭窄がおこることによって狭窄部分にわたって圧較差がおこり、腎臓が虚血状態になり、腎機能が低下し、高血圧につながります。

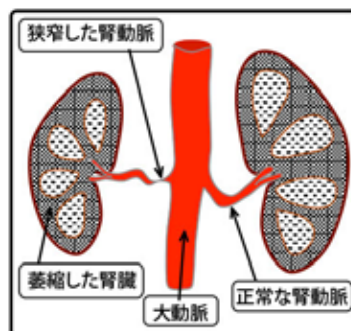
狭窄の度合い

- * < 50% ~ 軽度
- * 50~70% ~ 中度
- * > 70% ~ 重度

検査

降圧剤の投与にもかかわらず、血圧のコントロールが困難な場合、何らかの映像検査で腎動脈の狭窄がおこっていないかを調べます。

- * 複式超音波検 (Duplex ultrasound): 最も侵襲性のない検査ですが、超音波技師の経験や技術によって大きく結果が左右されます。擬陽性や擬陰性の結果が出ることも多くあります。
- * 減算血管造影法 (Digital subtraction angiography): 動脈内に造影剤を注入して腎動脈の形状を見る検査です。
- * スパイラルCT血管造影 (Spiral CT angiogram): 特に線維筋性形成異常の診断に役立ちますが、腎機能が低下している場合に注意して行わなければ造影剤による腎疾患をおこす危険もあります。
- * ガドリニウム増強MR血管造影 (Gadolinium enhanced MRA): アテローム性動脈硬化の診断に



役立ちますが、腎機能がかなり低下している人には腎性全身性線維症という疾患がおこる危険があるので使えません。

治療

このような腎血管性の疾患を持っている人は虚血性心疾患、脳卒中、腎不全など、動脈硬化からくる病気がおこるリスクがかなり高まっています。よって、血圧のコントロール以外に動脈硬化の危険因子を徹底的に軽減する必要があります。塩分制限、体重のコントロール、高脂血症のコントロール、運動、禁煙、糖尿病の治療などはきちんと行わなければなりません。

血管再生 (狭窄している動脈を広げる) という外科的治療は重度の狭窄がおこっている場合に限られています。アテローム性動脈硬化の場合は腎動脈にステントを挿入して広げますが、狭窄部分の先に破片がとんで損傷を来す危険もあります。線維筋性形成異常の場合はバルーン血管形成を行います。

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いただいております。
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、ブルマウンテンや土ボタルツアーを賞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





仏教語からできた 日本語 その112



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

からんどう

年の瀬も迫った12月15日、16日とシドニー市内で起こった人質テロは平和なこの街に暮らす人達を一瞬にして恐怖に陥れるに余りある一大事件でした。今一度、今回の事件で尊い命を失ったお二人に心から哀悼の意を表させて頂きたく思います。

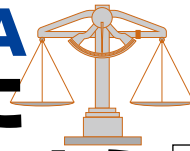
この事件の収束後、すぐに宗教の違いを超えて追悼式典をしようと呼びかけて下さったのが、パチカンに行ってしまったジョージ・ペル師の後を次いでシドニー地区の枢機卿となったアンソニー・フィッシャー師でした。そして同じ週の19日にシドニー市のハイドパーク横の聖メアリー大聖堂(写真)で様々な宗教の代表たちとその信徒たちが集い式典が厳かに執り行われました。私も仏教の代表として出席を請われ、その日は、亡き二人を偲んで献灯をさせて頂きました。



さて今回の言葉ですが、上記の「大聖堂」つまり「Cathedral」の仏教寺院を表す訳語としての「伽藍堂」を平仮名で書いたものです。ただ平仮名だと、一般に中に何もなく広々としている様子を表す言葉として使われますが、漢字表記ですと寺院建築物を表す言葉となります。この「伽藍」という語は、サンスクリット(凡)語の“sangha-rama”を音訳した「僧伽藍摩(そうがらんま)」の前後の漢字を略した言葉です。サンガラーマとは仏教教団の林園と訳され、つまり僧侶の居住場所の意となります。ですから伽藍堂とは、凡語の音訳語の「伽藍」に、日本語で同じ意味の「堂」を繰り返した言葉なのです。手前味噌ですが、「本願寺」を訳すのに“Hongwanji Buddhist Temple”と「寺」を二度繰り返しているようなもので、こういった単語は意外と多く見受けられます。

伽藍堂のようなお寺がシドニーに一日も早く出来る日を目指し、今年も仕事に、そして勿論JCSのお手伝いと、精一杯頑張る所存ですので、皆様どうぞ宜しくお願い申し上げます。 合掌

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 103



林由紀夫 (Yukio Hayashi & Associates)

皆様、明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いいたします。さて、今年第1回目の法律相談も前回に引き続き、隣人に関わる問題について話したいと思えます。

Q:先日我が家に猫が迷い込んできました。とてもかわいい猫で、娘が気に入ってしまい、このまま飼いたいと言っています。猫は、首輪をしていませんので、誰の猫かは分かりません。このまま飼っていて問題ないのでしょうか。

A:そのような場合、一旦、猫を保管することは問題ありませんが、法的にはできるだけ速やかに持ち主にその猫を返す義務をあなたは負わされています。猫の持ち主には、持ち主の詳細及び連絡先が明記された首輪を猫にすること、または、その詳細が入ったMicrochipを猫に埋め込むことが義務付けられています。たぶん、その猫の首にMicrochipが入っているのではないのでしょうか。但し、獣医に行き、Microchipの確認をするのが難しい、または大変だと思われる場合には、最寄りのCouncilにその猫を引き渡すことができます。もしそのまま猫を飼ってしまうと、罰則の対象になってしまいます。

Q:隣で飼っている犬が塀の隙間を抜けて度々我が家の庭に侵入し、花壇を荒らしていきます。何度も文句を言ったのですが、一向に問題は解決されません。どうすればよいのでしょうか。

A:犬の飼い主は、飼っている犬が隣人に迷惑をかけないように、最善の努力を払う義務を負っています。犬の飼い主がその義務を怠り、犬が隣人に迷惑をかけた場合、損害を賠償することになります。話し合いで問題が解決できないのであれば、Community Justice Centre等を通じて調停をしてもらうことも可能です。それでも問題が解決しない場合は、Local Councilに正式に申し立てをし、必要なアクションを取ってもらうのがいいと思います。

Q:隣の犬が私たちの飼っている猫を襲いによく庭に侵入してきます。先日も私たちの目の前で猫に襲いかかりました。主人は、「今度犬が入ってきたらゴルフクラブで犬をたたき殺す」と言っていますが問題ないのでしょうか。

A:もし猫を守るために「妥当(Reasonably necessary)」だと思われる場合には、犬を負傷させたり、あやめたりすることはできます。但し、このような場合、行為の妥当性につき問題視されることは多々ありますので、相当の注意を払う必要があります。その行為が妥当ではないと判断される場合には、損害賠償の責任、及び場合によっては、罰則の対象になります。まずは隣人とよく話し合ってください。解決できない場合には、やはり実行使よりはLocal Councilに任せの方が良いと思います。

東日本大震災復興支援イベント2015

■プライベート

日時:3月7日(土)10am~5pm
 場所:マンリー歩行者天国「CORSO」
 内容:東北支援6団体のストール出店
 ステージパフォーマンス:折り紙パフォーマンス・JCS
 シドニーソーラン踊り隊・和太鼓りんどろ・着物パレ
 ード・桜合唱団・QP☆Honey!・田中誠 など

■復興支援イベント2015

日時:3月11日(水)~15日(日)10am~5pm
 場所:旅館豪寿庵(208 Darling Street, Balmain)
 内容:東北、福島の商品、作品、書、写真の展示やスクリーン上映など
 オープニング:11日(水)4pm~8pm
 震災犠牲者追悼のための黙祷4時46分より
 飯館村震災写真展示・東北産商品展示販売・福島児童からのメッセージ映写・ミニ映画上映・東北産日本酒利き酒・折り鶴メッセージ作成・雅楽・お茶会・書道



パフォーマンスと展示販売・日本舞踊・日本画展示販売
 夜に追悼キャンドルVIGIL
 主催:震災復興支援シドニー実行委員会
 後援:JCSレインボープロジェクト、ArtLab、旅館豪寿庵
 協賛:Cube iT、Jun Pacific、Tokyo Mart
 お問い合わせ:sydneyrainbows@gmail.com
 詳細:http://jcsrainbow.com/news/charity-gojyuan/
 ※イベント収益金は、東日本大震災復興支援への寄付となります。

スポーツ天国 SPORTS 第82回

サッカーアジアカップ

12月26日のクリケットテストマッチを皮切りに夏のスポーツが真っ盛りですね。今年はサッカーのアジアカップも行われており、ご覧になった方も多いかと思います。(テレビの地上波では地元オーストラリアのチームのみ試合を放送していました。)日本代表はシドニーの北、セスノックでキャンプを張り、万全の準備で連続優勝を狙っています。オークランドシティとの試合ではシドニー在住の日本人が国歌斉唱を行

い盛り上げていましたね。試合後の一緒に写真撮影やサインなど、日本だと絶対無理なお願いを喜んで引き受けてくれる選手達にはビックリ。海外在住の日本人の特権かもしれません。

この記事を書いている時点では、日本は予選リーグを1位で通過決定、いよいよ決勝トーナメントです。筆者も準々決勝を見にオリンピックパークへ行きます。この記事がみなさんのお手元に届いている頃は、決勝戦も終わっている事と思います。さて、どの国が勝つのか？

※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。よろしくお願いします。
 Eメールは、kenerit@gmail.comです。(ぴか)

お国柄あれこれ



タイの国の挨拶

仏教国タイでは、人々の挨拶は合掌して「サワディカー(女性)/サワディクラブ(男性)」感謝の気持ちを告げる時も合掌して「コップンカー(女性)/コップンクラブ(男性)」とお辞儀をします。そしてその作法をちゃんと言うと、言われた相手はどんなことをしていても、両手が空いている限り、話しかけて来た人に相対して同じ動作で丁寧に挨拶してくれます。仏教の教えが生活に密着して、自分の来世が良くなるようにと、貧富を問わずお寺に行つては、花や僧侶の生活必需品の入ったセットを供えたり、街角に立って托鉢している僧侶に食事を捧げたりする等の徳を積むタンブン(寄付)を行う様子が彼方此方で見

かけられます。僧侶はそれに対し、読経で寄付者に対してくれます。国民の尊敬を集める国王も、仏教に深く帰依し最大の敬意を常に払っており、様々な儀式で僧侶が登場します。国民のほぼ100%が仏教徒のタイでお寺に参拝する時は、肌を余り露出しないように服装にも注意を払うのが常識で、それを知らない観光客用に薄手のコートが用意されています。そんな国タイを一度訪れて見ませんか？(たなごころ)



(写真は、惣菜を売る屋台の横で、寄付をした方に読経をするタイの僧侶)



今月の喜怒哀楽<喜>

念願だったバンコク旅行に先日行ってきた。市内にある、王宮に隣接する王室守護寺院、ワット・プラケオ (Wat=ワットは「寺」という意味なので、Phra Kaeo寺)、その少し南に、ワット・ポー (Pho寺)、これらの寺院の西側を流れるチャオプラヤー川を渡し船で渡ったところにある、ワット・アルン (Arun寺)、の三カ寺の拝観をすることが出来たのは史上の喜びでした！これらの有名寺院には通称名称があり、それぞれ、エメラルド寺 (エメラルド色に輝く釈迦如来本尊が安置されているので)、涅槃寺 (巨大な黄金のお釈迦様が横たわる入滅間際の涅槃像が祀られているので)、暁の寺 (朝日に照らされて綺麗に光り輝く寺なので) と呼ばれています。海外からの観光客同様、現地のタイ人もやはり多くお参りしていて、家族で僧侶の前に座り、読経を聞き、法話を聞く光景がそこら中にあり、大変うれしくなりました。(重)

編集後記

▼驚くほど色々なことがあった2014年でした。それは政治的な話から宗教的な話、悲惨な数々の事故、自然災害、その数は数えきれないように思います。いったいこの星がどこに向かっているのか、まるで分からないような気持ちになります。それでもまた新しい年を迎えられたことを感謝しながらこの編集後記を書いています。世界はどんどん変わっていきます。それはいい面も悪い面も含めて僕らの手に負えない領域で起きています。そんな時僕らが信じられるのは何でしょうか。僕にとっては家族しかないように思います。僕はいつもそんな世界の計り知れない力を感じるとき、僕の好きなアーティスト Glenn Frey の言葉、It's time to stop pretending that you're somebody else. You know you can't change this world but you can change yourself. という歌詞を思い出します。皆さんにとって素晴らしい年となりますことを願っています。(JUN)

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
名誉会長	高岡 正人	在シドニー日本総領事	-	-	-	-
相談役	水野 亮三		-	-	0422-853-456	roymizuno@hotmail.com
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
副会長	渡部 重信	編集長	8901-4332	8901-4334	0412-396-014	hbma@optusnet.com.au
理事	Chalker 和子	教育・行事	9810-6735	-	0404-043-393	kazukoch9@gmail.com
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	藤田 結花	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	Joannes えみ	City校代表	-	-	0407-461-618	jcs-jpschcity@hotmail.com
専門理事	松井 香代子	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

JCS傘下グループ・団体	代表・担当者	携帯電話	Email
親睦の会	林 さゆり	0412-019-878	shayashi@global-promotions.com.au
コミュニティーネット	Lincoln 瑞枝	0449-581-683	mizue44@hotmail.com
シドニーソーラン踊り隊	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
レインボープロジェクト	平野 由紀子	0414-758-295	yukikosal@yahoo.co.jp
編集委員会	渡部 重信	0412-396-014	hbma@optusnet.com.au

会員特典



JCSの会員の皆さんが受けられる特典です。ぜひ、ご利用ください。

エーブルネット

Suite 30, Level 17, 327 Pitt Street, Sydney 2000
Phone: 02-9264-9601

Email: info3@able.net.au WEB:able.net.au

①SIMだけ\$9プラン(スマホ持ち込みの方におススメ)
国内通話は最安の\$0.17/30と、\$10で約30分間通話可能。しかもSMS50回/毎月無料、データ500MB付。
②アンリミテッド\$39プラン(国内通話が多い方におススメ)
国内通話/SMSは無制限、データ500MB付。データ容量だけ増やし、毎月自分に合ったプランにアレンジ可能。
特典:7カ月以上の契約でデータ申請手数料\$15無料

NBCA PTY LTD

Suite 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。)

甘利鳥居会計事務所

Suite 1003 Level 10, 84 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: (02)9223-7448

E-mail: info@taxjp.com.au

新規顧客に特典

JCS会員の皆様のタックス・リターンのお申請・作成に当たり、料金から15ドルを割引いたします。お支払いの際にこのクーポンをご提示下さい。
同時にお二人以上で申請される場合にも、1枚で全員に適用できます。

プラネットヘア(日本人美容室)

Level 2, 61 Market Street, Sydney 2000

Phone: (02) 9267-4881

JCS会員の方は平日15%Off、土日は10%Offになります。また、平日2時までに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。

ほんだらけ フル・オブ・ブックス

Level 2, 39 Liverpool St, Sydney 2000

Phone: 02-9261-5225 Email: hondarake@gmail.com

Website: http://fullofbooks.com.au

13,000冊の日本のコミックと、日本から毎週届く最新雑誌各種が読み放題!息抜きに、お待ち合わせまでの空き時間に、お子様の日本語のお勉強にも…。

シティの真ん中の癒し空間、ほんだらけマンガ喫茶スペース「FOBラウンジ」を是非ご利用ください!こちらのJCSクーポンをご持参いただくと、30分無料でご利用いただけます。(1枚に付き大人1名+子供2名まで利用可)

Rumiko's Creation ROCOMI Beauty Circle

Mobile: 0402-178-519

お肌の天敵、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。

JTTディスカウント日本食販売

Phone: (02) 9317-2500

Fax: (02) 9669-1988

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

お申し込みの際に「JCS会員」と明記ください。会員の方は5%割引とさせていただきます。
\$200以上のお買い物の場合は無料配達サービスを行っています。(※配送可能地区、曜日はホームページまたはお電話にてご確認ください。)

そらまめ

Email: classes@soramame.com.au

www.soramame.com.au

Mobile: 0402-961-907

そらまめは、マクロビオティックのクッキングクラスや個人の献立プラン、コンサルテーションも承ります。JCS会員の方には、クッキングクラスとコンサルテーションの費用から1名様\$10割引をいたしますので、お申し込みの際にお知らせください。お申込み、お問合せはウェブサイト、またはEmailでお気軽に♪

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(藤田結花)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400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 _____