



12日にMatsuri in Willoghbyを開催 7 年次総会で新役員を承認 3

- 5 コミュニティーネット「サロンdeとまり木第2回の案内」
- 6 親睦の会だより・9月例会のお知らせ
- 8 JCS日本語学校だより／シティ校・ダングラス校
- 10 教育支援委員会だより「椋山女学園の教育実習」
- 12 江戸めがね「佐原、江戸まさり」
- 14 バイキーおばちゃんの旅日記第二弾⑦
- 16 シドニーウエストサイドストーリー③「副市長の金満ぶり」
- 17 和子の愚駄話し⑱「主人と一緒に始めたこと」
- 19 暮らしの医療「子宮外妊娠」
- 21 レインボープロジェクト 第5弾無事終了

9月は日本は秋でオーストラリアは春です。その違いを半分ずつ書いてみました。(坂口舞)

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。

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。本誌を読んだ感想や、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。

シドニー日本クラブ年次総会を開催

2015/16年度の年次総会を、8月15日(土)、親睦の会の会場で開催しました。当日は15名の出席者と委任状74通の提出により、合計89名の出席により議案を審議しました。

年次総会では、事業報告と事業計画(案)、決算報告と予算(案)、会則改正の審議と新役員の承認を行いました。議案の説明と質疑を経て、第1号議案から第6号議案まで全ての議案が承認されました。

シドニー日本クラブ2015/16年度年次総会

日時:2015年8月15日(土)午後14時45分～

場所:The Dougherty Community Centre

第1号議案 2014/15年度事業報告

第2号議案 2014/15年度収支決算報告

第3号議案 会則の改正及び承認

第4号議案 2015/16年度事業計画(案)

第5号議案 2015/16年度予算(案)

第6号議案 新役員の承認

質疑応答

会長挨拶



本誌のカラー版は、電子版をダウンロードして楽しみください。

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 |
|-----|-------------------------------------|---------|----------------------|------------------------------|------------------------------|---|
| 9月 | 理事会(2日) 本誌発行(7日) ウィロビー祭り(12日) | 例会(12日) | アングリケア・デイサービス(23日) | 運動会(5日) | 父の日(5日) 運動会、終業式(12日) | ウィロビーバレード(5日) Matsuri in Willoughby(12日) カウラ慰霊祭(26・27日) |
| 10月 | 理事会(7日) 本誌発行(6日) | 例会(17日) | 「サロンdeとまり木」オープン(10日) | オープンデー(17日) | 始業式・保護者会(10日) オープンデー(17日) | 新日本語学校Edgecliff校オープン(10日) |
| 11月 | 理事会(4日) 本誌発行(2日) 祭り(7日) | 例会(21日) | アングリケア・デイサービス(28日) | 委員選出保護者会(7日)、TC会議・クラス編成(14日) | | シドニー市/名古屋市姉妹提携35周年記念式典(1日) 日本映画祭オープニング(5日) |

新役員です。よろしくお願ひします。

会 長

水越有史郎
教育支援委員会
代表



日系コミュニティとしてJCSがしっかりと認知され、皆さんに期待される組織にしたいですね。ご協力よろしくお願ひします。

副 会 長

渡部重信
編集委員会
編集長



誌面を通じ会員の皆様に有益でかつバラエティ豊かな情報を提供していきたくお願ひしております。筆者募集中！

平野由紀子
レインボー プロジ
ェクト代表



地域社会貢献のために一層の努力を傾けてまいりますので、ご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

事務局 長

藤田結花
会計担当



皆様の温かいお言葉に励まされ、何とか事務局としての1年目を終えることができました。今後とも宜しくお願ひ致します。

理 事

林さゆり
親睦の会会長
福祉担当



日系コミュニティに和やかな親睦の輪が広がる企画・運営をして参りたいと思っております。年齢は問いません。お気軽にご参加ください。

Fraser 悦子
コミュニティー
ネット役員
福祉担当



テーマは「支え合い」。代表の瑞枝リンカーンが佐藤薫と共にグリーンフェアグループ「サロンDeとまり木」を中心に活動します。

多田将祐
行事担当



今回も引き続き理事となりました。ブラックタウンの近くに住んでいて、ノースの方にはなかなか行く機会がないのですが、頑張らせて頂きます。

川上正和
行事担当



大阪出身。シドニー在住12年目。最年少理事です。まだまだ未熟な点があるとは思いますが、よろしくお願ひします。

理 事

Joannes えみ
行事担当



今回初めて理事のお仕事をさせていただく機会に恵まれ、とても嬉しく思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

専門理事（日本語学校）

茂木奈保子
City校代表



生徒数も多く、行事も多いCity校ですが、これからも先生、生徒、保護者で協力し合って、楽しく日本語を勉強できる環境作りをしていきたいと思ひます！

富田明子
Dundas校代表



先生方や保護者の皆さんと協力して、子どもたちが楽しく日本語を学べる学校づくりを目指します。

水越有史郎
Edgecliff校代表
(兼任)



新設のエッジクリフ校の代表として、シティ校やダンス校の運営をお手本に、しっかりとした運営を定着していきます。

相談役

Chalker 和子



今年度より相談役として陰ながら皆様の活動のお手伝いできればと思っています。

水野亮三



JCSが、シドニーで生活する日系人皆さんの尚一層の拠り所となるよう、役員の皆さんと手を携え頑張ります。

監 事

Richter 幸子



自分にできることをするだけでなく、微力ながら、役を全うしたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。

岩佐いずみ



微力ながら、監事として会のお役に立てるよう、努力致します。よろしくお願ひ致します。

よろしくお願ひします

JCSの2015～2017年の新役員が、8月15日の年次総会で承認され、2年間の任期を務めます。会員の皆様のご支援・ご協力をお願ひします。



8月の 理事会から

日時: 8月5日(水)19時~21時 場所: Dougherty Community Centre, Chatswood
 出席: 水越有史郎、チャーカー和子、岩佐いづみ、渡部重信、水野相談役、松前領事、フレーザー悦子、
 平野由紀子、多田将祐、川上正和、コストロ久恵、恵美Joannes、藤田結花(書記)
 欠席: 林さゆり、新聞珠貴、山田朝子、富田明子、茂木奈保子(敬称略、順不同)

1. 新理事の紹介

新理事(行事担当)のJoannes恵美氏、新監事の岩佐いづみ氏の紹介があり、理事会にて承認を得た。前会長で理事のチャーカー和子氏は相談役として今後も理事会への出席を依頼し、了承を得た。親睦の会会長は林さゆり氏、コミュニティーネット代表はフレーザー悦子氏、編集委員会編集長は渡部重信氏が引続き担当する。会長は引続き水越氏にお願いし、満場一致で理事会の承認を得た。副会長は会長からの任命で、引続き渡部重信氏、そして新しく平野由紀子氏にお願いし、了承を得た。また、水越氏は教育支援委員会代表、エッジクリフ校代表を兼任。シティ校は茂木奈保子氏、ダングス校は富田明子氏が代表として就任。教育理事のコステロ久恵氏および山田朝子氏は、今期をもって退任。

2. 年次総会 8月15日(土)2:45PM~

年次総会の議案と進行の確認をした。会長及び、事務局より収支決算報告・予算案の説明があり、理事会での承認を得た。

3. ウィロビー日本祭り 9月12日(土)11am~

ウィロビー市役所より助成金を得た。今週より3回ボランティアトレーニングをチャッツウッドのDougherty Centreで開催する。ダーリングハーバーの祭りとは比べ規模は小さく、出演者も少ない。各理事へ役割分担を依頼した。ステージ・音響機材について、多田理事と川上理事に確認した。本部は金魚すくい・浴衣販売を予定。ワークショップでは書道、生け花、茶道、折り紙を催す予定。各ブースに理事が常駐してもらいたい。ステージのMCは理事とボランティア(学生)が担当の予定。ステージパフォーマンスは和太鼓りんどろ、ソーラン踊り隊、着物ショー、キッズチアリーディング、QPハニー、空手、剣道、盆踊りを予定。11:30amより公式オープニング。ウィロビー市長と宮川首席領事が出席予定。フレーザー理事に鏡割りの際の本槌を探してもらうように依頼した。告知については、各JCS日本語学校、日系関係団体と共に、ウィロビー付近の学校ニュースレター、「チアーズ」「日豪プレス」に広告を掲載してもらうよう依頼する。

ウィロウビー・スプリングフェスティバル(9月5日)

今年はウィロビーカウンシル150周年記念で、参加依頼がカウンシルから来たこともあり、今年も親睦の会とソーラン踊り隊がバレードに参加する。

4. カウラ慰霊式バスツアー(9月26日~27日)

会長不在につき、平野副会長にJCS代表としてカウラツアーに参加を依頼し、了承を得た。
 (バスツアーの詳細は本誌21ページ参照)

5. 教育支援委員会報告

エッジクリフ校のオープンデーは8月29日(土)シティ校にて開催。エッジクリフ校の運営ボランティアと面接し、採用が決まった。シティ校にてトレーニングを始める予定。10月10日の開校以降、運営委員としてお願いする。現在、15人から申し込みがあり、シティ校の教員が午後、エッジクリフ校でも教える予定。

6. 2015年度JCS忘年会

日時: 2015年12月6日(日)5:30pm(予定)
 場所: 北海道レストラン(市内サーキュラーキー)和食コースの予定。今後、メニューその他ドリンクについての交渉を、平野副会長とJoannes理事にお願いした。ラッフル、トリビアのほか、JCSの活動を紹介するスライドショーはどうかという案がでた。

7. フェイト報告(総評・反省点)

当日はけが人もなくフェイトは大盛況で終わり、参加した理事にお礼を述べた。天気にも恵まれ、昨年よりも多くの方が参加した。JCSは今回のフェイトで約290ドルの利益があった。改善点として、「各ストールの紹介ができるように、来年は司会者を増してほしい」と提案があった。また反省として「初めて参加する方のため、会場(正確な住所や地図をつける等)を明確にして告知すべき」と指摘があった。その他、今回初めてフェイトに参加したQP★ハニーさん、キッズチアリーディングのパフォーマンスは華やかで大好評とコメントがあった。

8. その他

* 定期預金の件

満期(8月6日)になるので、利率のよい銀行に移し、1年定期預金を組む予定。

9. 会員数・会計報告

総世帯数: 289世帯

※次回の理事会は、2015年9月2日(水)午後7時より、Dougherty Community Centreにて開催。

マスコットのキー坊
です！よろしく！

シドニー日系コミュニティ初のグリーフ・サポート・グループ 「サロンdeとまり木」第2回目は10月10日(土)です！

身近な人の死を始め、日々の状況の変化に伴い、我々は毎日様々な喪失や悲しみを感じながら生きています。友達、家族や仕事の状況が日々刻々と変化中、今日確かに感じていた絆が明日、必ずしも継続するとは限りません。私たちは日々、「大切な何かを失った現実」と向き合いながら生きているのです。心が「喪失」と「立ち直り」の間で揺れ動きバランスを欠いた状態。この苦悩の期間は「危機」ともいえる状態ですが、全てを一旦ゼロにして、またひとつ、ひとつと新たな自分の土台を積み上げていくチャンスでもあります。

このプロセスをサポートするのがグリーフケア。一緒に学んだり、語り合ったり、ただ座って、聴いて、感じるだけでもいい、というあるがままのあなたを尊重する集まりです。心理カウンセラーのいる安心できる空間で、心を癒したり、整えていける場所にしていければと思っています。

第1回の「サロンdeとまり木」は、グリーフとは？グリーフケアとは？グリーフ反応のパターンは？などを資料を元に各自の経験などを照らし合わせて、感じたり、考えたり、語り合う深みのある内容となりました。

<第2回目の詳細>

日時:10月10日(土)13:00~15:00

場所:Mosaic, 12 Brown Street, Chatswood

人数:5名まで

料金:\$20(学割/ペンション割\$10)

ファシリテーター:リンカーン瑞枝

さとうかおる(心理カウンセラー)

電話:0423-037-180, 0418-656-228

メール:jcscommunitynet@gmail.com

※参加ご希望の方は必ず、事前に上記のメルアド、携帯へお知らせください。

※このグループは、参加者がより安心して語り合える空間を維持するために、守秘義務のほか、カウンセリンググループの規定で守られていることをご了承ください。

●こんな方々にお勧め

- *来たばかりでホームシック、不安やストレスを感じている。
- *家族/友人が亡くなり、気分が落ち込んでいる。
- *人生の節目を迎えている。
- *自分の感情をもっと理解し、有意義に生活していきたい。
- *人間関係を改善していきたい。
- *日々、満足感を感じる機会を増やしていきたい。
- *自分自身とゆっくり向き合いたい。
- *孤立感を感じている。

「アングリケア・ディサービス」:次回は、9月23日(水)

ロンガ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下さい)。初回のみ登録のための用紙記入が必要となります。人数に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)。事前申し込み必須。キャンセルは2日前までにお願いします。

7月22日(水)の会はみなさんお得意のクラフトや料理の紹介のお話に花が咲き、午後は百人一首についての深い知識と楽しいエピソードで盛り上がりました。

開催日:9月23日(毎月第4水曜日開催) 時間:午前10:30~午後2:30

会場:アングリケア・デイセンター(Christina & Arabella Stの角, Longueville 2066)

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:川柳、スケッチ、編み物、歌、脳トレーニングゲーム、百人一首、タイチ等

申込先:anglicare.japanese@gmail.com リンカーン瑞枝:0449-581683

コミュニティネットの日本語対応「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) リヒター幸子 (Tel: 9972-7890)
Email: richjms@tpg.com.au
- ・B地区 (Chatswood以東) 朝比奈富美子 (Tel: 9453-0058)
Email: fumikopixie@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: リヒター幸子、事務局: 林さゆり、会計: リヒター幸子、会計監査: 宮下義夫
ボランティア: 有泉浩子、竹内美佐子、ハウス愛子、橋本克子、村田智富子 (五十音順)

【会員募集】 シドニー日本クラブ会員の親睦と交流の集いです。和やかな雰囲気の中、和食弁当を食べながらの情報交換後には、様々な趣向を凝らした内容で楽しんでいます。現在の会員数、約90名。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。ピジターも大歓迎です。新しい輪を広げましょう。お気軽にご参加ください。

【2015年9月例会のお知らせ】

「日本祭りinウィロビー」

■日時: 2015年9月12日(土) 午前11時～午後3時

■会場: Chatswood Mall(チャッツウッド駅前からWestpac銀行までの遊歩道)

チャッツウッドの街が、日本の色に染まります。ウィロビー・カウンスル協力のもと、JCSシドニー日本クラブ主催、会員総出で日本を演じます。様々な日本食の屋台、折り紙、金魚すくい、浴衣販売と着付け等々。仮設ステージも設置します。在シドニー日本国総領事、チャッツウッド市長のご挨拶に続き、鏡割り、太鼓、バンド演奏、踊り、書道、華道、茶道、剣道、空手等々。「親睦の会」では、浴衣販売と着付け、金魚すくいを担当します。着付けは、浴衣を購入した方が、その場で着たいという希望があった時に着付けをしてあげます。当日お手伝いくださる会員は、林さゆり会長までEmailまたは電話でお知らせください。晴天に恵まれるよう祈りますが、みなさんには帽子をかぶったり、肌を保護することをお勧めします。本部にはSt.John救急隊が待機していますので、何かありましたら、本部にいらしてください。

楽しい時間を一緒に過ごしましょう。ご家族やお友達をお誘いになって、気をつけていらしてください。



8月例会では、2015年度の総会を開催しました。議長には林さゆりさんが選出され、式次第に則り第1号議案から第5号議案まで審議し、会員の承認を得て全議案可決されました。新役員、ボランティアのみなさん、今年度もよろしくお願いたします。

総会後には、「大盤振る舞いビンゴ大会」と題しまして、人気のあるビンゴ大会を開催しました。時間短縮方式を使ったビンゴで、全員が家族へのお土産を手にする事ができ、楽しい時を過ごしました。

【お知らせ】

■日時: 2015年9月26日(土) 午後1時から午後3時

日本人高齢者医療・福祉セミナー

「オーストラリアの医療制度を知る」

主催: 在豪邦人コミュニティーサポート (JASIC Inc.)

会場: Dougherty Community Centre

7 Victor Street, Chatswood NSW

参加費: 8ドル

講演内容:

- ① JASICの活動状況及び会員サービスについて
- ② オーストラリアの医療制度(利用者の立場から)
- ③ もしケガや病気で入院したら～実際の例・退院までの流れ～
- ④ 医療通訳の利用のしかた

■書籍とDVDの寄贈

稲垣静子さん、落合登代さん、加藤真理さん、高橋克海さん、永井三江子ハウス愛子さん、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。

■事務局のボランティア募集

「親睦の会」の事務局をお手伝いくださるかたを募集しています。役員も全てボランティアで運営していますので、お支払いはできませんが、メール、ワード、エクセルができる方、ご高齢者に奉仕の気持ちがある方は、林さゆり会長までEmailにてご連絡をお願いします。



シドニー大学と桜まつりで踊りを披露

8月12日(水)シドニー大学のInternational Festivalで学生と一緒に南中ソーランのパフォーマンスを行いました。(写真上)また、23日(日)には、日本庭園のあるオーバンの桜祭りで踊りを披露しました。(写真下)

今後も多くのイベントで踊りを披露していきます。皆さん応援よろしくお祈りします。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。
毎週水曜日6時45分～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>



イベント案内



ウィロビー日本祭り

日時:9月12日(土)11時～15時
場所:Chatswood Mall, Chatswood

チャッツウッド駅前の遊歩道を会場に、日本のお祭り「Japanese Festival Matsuri in Willoughby」を開催します。ウィロビーカウンシルの協力を得た、JCS主催のお祭りです。皆さんご家族連れでお出かけください。日本食の屋台や、日本文化紹介ブース、よさこいソーランの踊りなどの舞台パフォーマンスが楽しめます。



会員から

西本願寺開教事務所が移転

西本願寺のオーストラリア開教事務所(渡部重信開教使)が7月末に下記の住所に移転を行い、8月16日(日)に「Re-Opening Service/寺基移転慶讃法要」が勤められました。

この日、ピクター・ディビッドソン理事長夫妻はじめ20人ほどが集い、再出発の門出を祝う法要、そして持ち寄った食事で、ポットラックランチが行われました。渡部開教使は、本願寺第八世の蓮如上人の頃の本願寺を引き合いに出し、「15世紀後半には本願寺は、京都、滋賀、福井、大阪を転々とし、最後に京都に落ち着くこととなったが、どこでお勤めすることとなっても、阿弥陀仏は信仰する人たちと共にあるのです。どこにいても平等に至り届い

ている阿弥陀仏のおはたらきに感謝しつつ毎日を更に充実させて生きていきましょう」と語った。また、「毎日曜日11時からの礼拝(第5日曜を除く)でのお話のほか、文化教室として習字(写経)教室も始めたく思っていますので興味の御座います方はご連絡下さい」と語った。

新開教事務所の住所は下記の通り。
31 Woodlands Road, Lindfield NSW 2070
Tel: (02)8901-4334 Email: hbma@optusnet.com.au
渡部重信 浄土真宗本願寺派(西本願寺)開教使
オーストラリア開教事務所所長



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

8月の一大イベント、スピーチコンテストでは子どもたちひとりひとり、本当によく頑張りました！子どもたち自身の言葉を引き出すようにと、入念に準備された授業の中で作成されたスピーチは、どの子どもも優劣がつけ難いほどの仕上がりでした。生徒はもちろん先生も、保護者も、苦勞の甲斐があったと思えるほどの成長が現れるイベントとなりました。

今回シティ校のスピーチコンテストにご協力いただきました保護者、審査員を務めていただいた皆様、ならびにスポンサーの方々にはこの場を借りて心よりお礼を申し上げます。

さて、9月はシドニーでは春の兆しが見られる時期になりますね。そしてシティ校ではみんなが楽しみにしている春の運動会が催されます。今年は赤か、それとも白が勝つのか。親子で参加の二人三脚、おんぶリレーから大激戦でいつも盛り上がる騎馬戦、玉入れ、綱引きと楽しみな競技が満載です！



クラス紹介 ウォンバット組

いつも笑いが絶えないにぎやかなウォンバット組は、1年生から4年生までと年齢に幅があるうえに各児童の日本語力にも実はちょっとばらつきがあります。そんな環境ですが、しっかり者の11人の女の子と元気っぱいの6人の男の子は最初から仲が良く、全員がしっかり集中して課題に取り組むことができる素晴らしいクラスです。

子どもたちにはできるだけ沢山考えたり話したりしてもらいたいので、授業のほとんどを質問と答えの対話形式で進めています。また、毎週1時間目はグループ学習と称し、保護者の方やボランティアさん、そしてアシスタントの先生と一緒に「クラス新聞の記事書き」「新しい漢字の読み練習」「カルタなどの遊び」や「理解度の確認や補足」の4つの活動をしています。1人の大人が1つの項目を担当し、8分ごとに色分けされたグループを回って課題をこなしていくというこのグループ学習。短い時間でテーマに沿った文章を考えたり、漢字の読み方を練習したり。子どもたちは忙しくて大変そうですが、今では8分だと長すぎる？！という時もあるほどになりました。子どもたちも生き生きしてとても楽しい時間です。ただ、私の担当している「理解度の確認や補足」は例外で、私がテーブルに行くと「え～、今日は何するの～？」「やだー！」などと毎回称賛の嵐。子どもたちは私がいかにこれらの言葉でやる気がアップすることに、まだ気づいていません。(笑)

ところで先日、ある子がボソッと「なんで教科書するの？つまらない」と言ってくれました。“教科書＝つまらない”というのはクラスの多くの子が思っているようです。絵本はみんな大好きなのに、どうして教科書の読み物は面白くないのか。絵本を読んだあとの

内容理解の質問へは答えがどんどん出るのに、どうして教科書の内容理解の質問は答えられなくなるのか。不思議というか、納得というか。そんな気づきから、このキラキラとまぶしくて、コロコロとよく笑う子どもたちにあう教科書の学び方を試行錯誤し、毎回試して反応を見ていくことが、今の私の一番の楽しみになっています。

今週は天気が良かったら青空教室開催の予定です。教科書の殻を破ってのびのびと活動します。どんな“称賛”の言葉が聞けるのか、今から楽しみです。

(担任:加藤朱公子)

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

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



クラス紹介 そよ風組

そよかぜ組は、幼稚園児1、YK8、Y1が5、Y2が1名の合計15名で、ひらがな清音の習得を目標にしているクラスです。

1学期は、クラスルールを守ることや読み聞かせを通して集中して聞けるようになることを目標にしました。2学期後半には、事前に描いた楽しい夢の絵を見せながらのクラス発表があったため、人前に出て話す練習をしました。大勢の人の前で、小さな声の発表の子もいましたが、普段、家庭では英語で話すという生徒が、堂々と大きな声で日本語で発表することができたりと成長した姿をご家族に見ていただくことができました。3学期は、短い日本語の文章を読む練習をしています。生徒たちは、読めることに少しずつ自信をつけているようで、ご家庭でも自ら日本語の本を読むようになってきているという親御さんからの嬉しい報告も多々受けています。4学期には、簡単なひらがな言葉を書けるように練習していきます。

そよかぜ組では、授業中に何かがんばったときにシールをもらえる制度を取り入れています。100個の小さなマスがあるがんばりリストを毎週持参し、どんどん増えていくシールを生徒たちは誇らしげに毎週眺めています。この制度の効果なのか、そよかぜ組の生徒たちは、朝一番に自分の名札がある席に着くと、黙ってかばんから宿題とがんばりリストを机の上に出します。宿題が回収されると、前週の宿題を返却され、それをスクラップブックに糊で貼ることもわかっているので、これも言われなくても、ささっと作業をしてくれます。そして、またシールがどんどん増えていくことを励みに色んなことに挑戦しています。

子どもたちには、何かをやらされるのではなく、自ら積極的に取り組み、自信をつけながら、楽しく日本語を学んでほしいと常々思っているのです。このように、言われる前にすぐに行動がとれることはすばらしいと思います。これまでも、季節ごとの行事にあわせたクラフトや調理実習などの親子アクティビティを時々してきましたが、残りの学期も、さらに日本語能力を伸ばせられるように、楽しい取り組みを授業に盛り込んでいきたいと考えています。

(担任: サマツちづる)

7月18日に3学期を迎えました

始業式では新役員からの挨拶があり、毎学期初日に行われる保護者会も無事に終えて、新しい体制での1年が始まりました。

8月1日にはお餅の販売も行われ、同日にHSCJCのセミナーも行われました。

セミナーにて、普段個人では探したり聞くことの難しい貴重な情報を得ることが出来、一保護者として「知る」ということの大切さを痛感しました。

また、8月8、15、22日と3週間に渡り椋山女学園の皆さんが実習に訪れました。各クラスに2、3人の学生さんが見学・教育実習として入られ、通常と違う授業を子ども達は満喫しました。日本から来た「お姉さん達」に子ども達は楽しい思い出を沢山貰ったようです。



JCS教育支援委員会より JCS日本語学校での教育実習

2004年8月にJCS日本語学校と椋山女学園大学の交流が始まり、今年で11年目となります。2004年から2013年までは、毎年8月にシティ校で模擬授業と先生補助ボランティアの機会をいただき、昨年度からはダングス校で実習を行っています。

学生は6月ごろから担任の先生方と連絡を取り合いながら授業案を作り、教材を作成し、授業の練習もして模擬授業に臨みます。頑張って準備すればするほど、子ども達が喜んでくれた暁には、大きな達成感を感じ、教師の仕事の醍醐味を知るようです。

また、JCS日本語学校での実習は、継承語学校の役割を理解し、ふたつの文化のなかで育つ子ども達の実態と可能性を知る機会となるだけでなく、子ども達との交流は、学生のシドニー滞在の大切な思い出の1ページとなります。

また、JCS日本語学校で出会ったJCSの会員のみなさんのおかげで、椋山女学園大学のシドニー研修には、現地の幼稚園・保育園・小学校でのインターンシップ、JCS名古屋会との交流など、多彩な内容が加わり、どの大学にも負けないくらいの魅力的な研修に成長しました。

毎年、このような貴重な機会をくださるJCS日本語学校の関係者のみなさまには感謝の気持ちでいっぱいです。これからもこのご縁が末永く続いていくことを切に願っています。

(椋山女学園大学教育学部教授 山田真紀)



昨年度のダングス校での実習の様子

第2回日本人高齢者医療・福祉セミナーの案内

お知らせ

JASIC(在豪邦人コミュニティーサポート)は、オーストラリア在住の日本人を対象に、第2回日本人高齢者医療・福祉セミナーを開催致します。

1回目のセミナーでは、日本とオーストラリアの医療福祉制度を比較し、参加者の皆様よりご好評を賜りました。2回目となる本セミナーでは、オーストラリアの医療福祉現場で働く日本人の医療福祉関係者が、オーストラリアの医療制度の概要をわかりやすく日本語でご説明します。

オーストラリアの医療制度を利用する際に知っておくべき点や留意事項を実際の例を挙げながら説明し、皆様からの質問にお答えします。

また、セミナーの冒頭では、前回のセミナー以降のJASICの取り組みについてご報告し、JASICのサービスと会員制度についてご案内致します。

多数の皆様のご参加をお待ちしております。

<第2回:オーストラリアの医療制度を知る>

日時:9月26日(土)午後1時~3時(開場:12時30分)

会場:Dougherty Community Centre, 7 Victor Street, Chatswood

定員:80名(60歳以上の方優先)

参加費:8ドル(お茶、お菓子つき)

※当日会場にてJASICにご入会頂ける方は、初回特典としまして本セミナー参加費を入会費(通常10ドル)としてお支払い頂けます。

講演内容:

- ①JASICの活動状況及び会員サービスについて
- ②オーストラリアの医療制度(利用者の立場から)
- ③もしケガや病気で入院したら~実際の例・退院までの流れ~
- ④医療通訳の利用のしかた

お申込み・お問い合わせ先:

メール:info@jasic.org.au

電話:0456-219-340(担当:沼田)

(お電話でのお問い合わせを希望される方は、お手数ですが日本語でお名前、年齢、ご連絡先をお残しください。こちらからのお返事をもって登録完了となります。)

主催:在豪邦人コミュニティーサポート

Japanese Australian Support-In Community (JASIC) Inc.

Email: info@jasic.org.au

www.facebook.com/jasicinc

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

池田恵子
soramame

第58回 スプラウトと梅ドレッシングサラダ

寒かった冬もようやく終わり、陽の光に春の兆しを感じますね♪ この時期は冬の間溜まった余分な脂肪をデトックスするのに最も適した季節です。冬眠していた動物が春になると起き出して、野草を食べて排泄、活動を始めるのと似ています。

タネ、豆、雑穀などを発芽させたスプラウトは老廃物の排毒を助け、梅干しやワカメも肝臓をサポートしながら排毒の手助けをします。上手に取り入れてスッキリボディを目指しましょう。春のイライラやアレルギーの症状も軽減されるはずです。

【材料】4人分

サラダ

乾燥ワカメ 5g(10分水で戻して食べやすい大きさに切る。戻し汁はドレッシング用にとっておく)

キュウリ 2本(薄い小口切りにしてシーソルトで和えて10分おき、水気を手で絞る)

シーソルト 小さじ1/2

スプラウト ひとつかみ

梅ドレッシング

梅ペースト 小さじ1.5

オリーブオイル 小さじ1

玄米酢 小さじ2

ワカメの戻し汁 大さじ1

【作り方】

ボウルにサラダの材料を入れ梅ドレッシングで和る



*ワカメは海藻の一種。鉄分、カルシウム、タンパク

質などが豊富です(どれも100gあたりの含有量は牛乳より多い)。戻し汁は捨てずに、スープの出汁としても使えます。

*タネや雑穀自体、もともと栄養価が高く、それが発芽することでタネに含まれるデンプンはブドウ糖に変わり、タンパク質やミネラルがアミノ酸に変わったり結合したりして、消化吸収が良くなります。ビタミンも合成しはじめます。

マクロビオティックって？

マドンナやハリウッドスターたちが実践している食事法ということで有名になったマクロビオティック。実はこれ、大正時代に日本で発祥した「食養生」「正食法」のことです。穀物を中心とした菜食をする、食物を丸ごと食べる、住んでる土地で採れたものを食べる、動物性の食を避ける、白い砂糖を避ける、そうして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

外食日記



2010年にオープンしたワイン・バー形式のレストランで気軽に立ち寄ってリラックスできる雰囲気のお店。オーナーシェフのハミッシュさんは「日本各地で愛されているChuka-cuisineに感化されている」ということですが、何ととっても

Chuka-cuisineとして日本風の中華料理を独立した種類の料理として認識しているのが傑作です。私は常日頃から日本の中華料理は一般的に味が濃すぎてあんまり美味しくないと思っているので、こんな風を感じる人がいるとは！ 実に意外です！（中華料理としてはシドニーのほうがよっぽど本格的で美味しいと思います）そうは言うものの、キッチンには日本人シェフがいるようで、メニューは日本の中華というよりも、創作・家庭料理風和食という感じです。どの料理も工夫が凝らしてあり、洒落ていてとても美味しいです。茄子とお餅の揚げ出しが最高に美味でした！

Bar H Dining

住所 80 Campbell Street, Surrey Hills 2010

電話 02-9280-1980

営業時間 月～土 6:00pm-11:30pm

価格帯 \$30～

雰囲気 8

サービス 7

料理 7



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

第74回 佐原、江戸まさり

8月の日曜日、知人たちに誘われて吟行に行った。吟行とは、外に出かけて俳句を作ることである。

行き先は千葉県の佐原。茨城県との県境近くのまちである。江戸時代に利根川の水運の中継地として発展した。また、江戸時代に日本で初めて実測日本地図を作成した伊能忠敬(いのう・ただたか)ゆかりの地でもある。

知人の先導で、まずは代表的な名所である香取神宮へ。広大な敷地である。たいへん暑い日だったが、杉などの巨木が日蔭をつくっている。拝殿や本殿はどっしりと見応えがあり、老鶯の声もはるかに聞こえた。敷地の中心から少し離れたところに「要石(かなめいし)」が祀られている。地震を起こすという大鯨(なまず)をこの「要石」で押さえつけているという。任務の大きさに比して石の大きさは控えめに見えたが、地面の下に埋まっている部分が実は大きい(あるいは長い)に違いないと想像してみる。

ついで山車(だし)会館へ。山車とは祭礼の時に引く車のついた大きな屋台(家の形をした台)である。佐原の山車は、数メートルの高さをもつ巨大な人形を飾り付ける点に特徴がある。既に18世紀前半には

巨大な人形を飾った山車を出した記録があるとのこと。館内に展示されている山車の現物はまことに大きく、見事なもので、とりわけ人形の表情の生々しさには心底驚いた。人形のなかには大正期の生人形(いきにんぎょう)師・三代目安本亀八によって作られたものがあるという。なるほど生々しいはずである。

現在、東京ではお祭りの時に神輿(みこし)は出ても、山車が出ることはない。明治以降に電線が張られるようになり、山車の巡行がしにくくなったという理由のほか、山車を引く費用の問題もあったと言われている。

戦災に遭わなかった佐原には、戦前からの街並みが残っている。そこを山車が巡行する様子をつつした映像を山車会館で見たが、非常に美しく、迫力があつた。感嘆すべきは現在も各地区が山車を保持していること、その数が25台にも及ぶ点である。

佐原は「小江戸」と言われ、江戸にならい、江戸にまさる「江戸まさり」の文化が息づく土地という。単純な図式にあてはめるなら、そこには「東京では失われた江戸の名残りが見いだせる」ということになるのかもしれない。だが私には、「江戸の名残り」ということよりも、これを継承してきた「佐原の力」が強く印象に残った。

山車や街並みが戦災に遭わずに無事だったとしても、それだけで祭礼が成り立つわけではない。それらを維持し、継承していこうとする人間の意欲と経済力がなければ、祭礼は実現できない。文化や伝統を生かすのも殺すのも、結局は今それに向き合っている当事者次第なのだと思う。

スポーツ天国 SPORTS 第88回

ネットボール・ワールドカップ

日本ではお目にかかることがないオーストラリアの人気スポーツといえば、クリケットとネットボールですが、ネットボールのワールドカップが16の国と地域が参加して8月にシドニーで行われました。

やはりイングランド、ニュージーランド、カナダ、ジャマイカなどのコモンウェルス(英連邦)の国が占めてお

り、アジア地区からは、シンガポールとスリランカが出場しています。世界ランク1位のオーストラリアが決勝でニュージーランドを破り、3度目の優勝を飾りました。チームのプロフィールを見てみると、上位のチームの平均身長は180cm以上(ご存知と思いますが、ネットボールは女子のスポーツです)、バスケットみたいに背の高い選手が有利なスポーツですね。(ぴか)



※会員の皆さんからの情報も受け付けていますので、いろいろ教えてください。よろしくお願ひします。
Eメールは、kenerit@gmail.comです。(ぴか)

世界モダン建築巡礼 67

Jun Sakaguchi (Architect)

Seed Cathedral at Expo 2010

by Thomas Heatherwick

時は5年を遡るが、建築というよりはアートとして圧倒的なクオリティと美しさを持つ作品。

このパビリオンは2010年の上海Expoにおいてイギリス館として建設され、6か月の展示の間に700万人を超える来場者を迎えた。上海Expoは200を超える国が参加し、これまでのExpoとしても最大のものとなった。

Heatherwickのデザインアイディアは限られた予算の中でいかにパビリオンがその存在感を持つかということに集中された。実際パビリオンは中より外から、あるいはインターネット上でしか見られることがないことが実情と考えられ、逆にシンプルでクリアな表現で中の空間がそのまま外に表現されるということが意図された。厳しい予算に対し、敷地の5分の1のスペースにこのパビリオンを配し、残りのスペースはパブリックスペースとした。

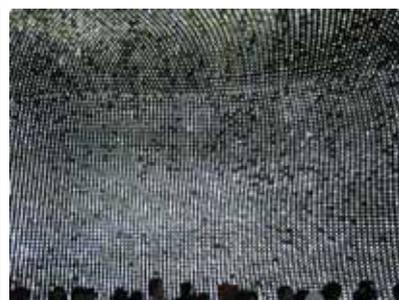
パビリオンは60000本のアクリルの7.5mの長さの棒によって構成され、幾何学的に設置された穴にこのアクリルの棒が差し込まれ、全体が形となった。アクリルの棒には250000種の世界中からの植物の種が埋め込まれ、こうした様々な植物を世界中から救うという意図で表現されている。



透明性を持ったアクリルの棒が宙を突き刺すその姿はパビリオンと空の境界を曖昧にし、その存在自体を抽象化する。数多くの機知に満ちた各国のパビリオンの中でもその表現は卓越しているといえる。昼間は太陽の強さや角度によってその表情を変え、夜は内部から照らし出される光によってその存在を強める。

Thomas Heatherwickはイギリスを代表するアーティストであり、その作品は建築から家具、彫刻、プロダクトデザイン、公共交通、アーバンデザインまで幅広い。ロンドンバスやロンシャンのニューヨークのブティック、可動式の橋などそのジャンルは本当にあらゆる分野に広がっている。その発想のユニークさが彼に多様な機会を与え、彼のスタジオには150人以上の建築家やデザイナー、製作者が在籍するという。

パビリオンはExpoの後に解体されたがそのアクリルのロッドは学校やExpo美術館に寄付された。



バイキーおばちゃんの旅日記 **第二弾** その7

ピアス康子(バイククラブ「Ulysses」所属)

8月のシドニーは冬だ。猛暑が続く日本のニュースを見ると、ここにいることがありがたいと思ってしまう。冬とはいえ、日が差せば日中は暖かいし、イギリスに長年暮らした私にとっては、シドニーの冬はイギリスの夏みたいで、ことさら過ごしやすい。果たしてバイクの方はというと、7月はさすがに寒かったので、お休みしていた。が、8月に入ると少し暖かくなってきたようで、すると私の脳下垂体が刺激され、春に目覚めた小鳥のようにピーチクパーチク、またバイクに乗るぞ! というさえずりが私の脳裏から聞こえてきたのだ。

というわけで、8月8日の土曜日に私のバイククラブからの短いライドに参加した。行き先は、山の上のBilpinにあるPie in the Skyというカフェで、最短距離は片道66kmだけど、我々バイク乗りは幹線道路を避け、わざわざ田舎道であっちこっち遠回りして行くから、往復150kmぐらいになる。

集まったバイクは10台。うち女性は私ひとりで、残りは、若い頃、飛ばし屋だったおじちゃん達だ。さて、幹線道路を走っている時は、皆、制限時速を守っているのだが、そのうちに美しいカントリーサイドに入ると、おじちゃん達の気分もハイになり、ワインディングロードを結構飛ばし始めたので、私はついていくのに必死になった。前の人が見えないと、道に迷うのではないかと不安なのだ。

信号、ラウンドアバウトや、それぞれの走るスピードの違いで、グループで走っていてもどうしても隊列が乱れてくる。そこで問題なのが、道が分かれているところに来た場合だ。迷子を防ぐため、ルールでは、自分の前の人を右折や左折をした場合、自分のミラーに後続の人が写っていない場合は、曲がってはいけない、ミラーに後続の人が見えるようになるまで、そこで待つのだ。しかし、このルールがいつも守られているとは限らないから、人生うまくいかない。私の前を走るジョンと私は、信号のない田舎の十字路に来た時、そこには誰も待ってくれてなく、はたと困った。ジョンの勘で右に曲がってそれで正解だったのだが、私一人だったらまっすぐに行っていたところだった。危なかった!



往年のライダーたち。後方がPie in the Sky

そこからしばらく走っていると、左の道路から藁を積んだトラックが、ジョンと私の間に入ってきた。ま、まずい。こういうのが一番嫌い。前が見えないうえに、ゆっくり走るからイライラするし、自分はどんどんグループから遅れてくる。プラス今回は、トラックが積荷の藁をぶんぶん撒き散らしながら走るから、後ろをバイクで走る私は堪ったもんじゃない。トホホ…。どうにかして追い越したいのだけど、田舎のぐねぐね道はまだまだ続くようで、チャンスがない。

私は、もう腹をくくった。追い越すことをすっぱり諦め、藁や埃から身を守るため車間距離を置くことにした。バイクも車もそのあせりが命取り、おばちゃん、気を長く持って走ることに徹します。(続く)

映画 CINEMA

Mission Impossible - Rogue Nation

監督: クリストファー・マッカーシー
 出演: トム・クルーズ、サイモン・ペグ、
 レベッカ・ファーガソン他
 対象鑑賞者: M
 おすすめ度: ★★★★★



ご存知、アメリカのアクション冒険映画「ミッションインポッシブル」シリーズの第5弾。正体不明の多国籍スパイ集団を追っていたIMFエーเจントのイーサンは、ロンドンで敵に拘束されてしまう。彼が意識を取り戻すと、目の前に見知らぬ女性と、亡くなったはずのエーAGENTがいた…。5作目になっても質が落ちないどころかバージョンアップしているのはすごい。トム・クルーズは、本作では、地上約1,524メートルの高さを、時速400キロで飛ぶ軍用飛行機のドア外部に身一つでしがみつくと驚きのスタントをこなしている。CGなし、スタントマンなし。命綱はもちろんあったらしいが、まさに「絶対不可能に挑め」という題名そのものの大迫力。スリル満点のこのシーン、必見!

書籍 BOOKS

きみのためのバラ

著者: 池澤夏樹
 発行: 2010年 文春文庫
 おすすめ度: ★★★★★



東京、沖縄、パリ、ヘルシンキ…。世界のそこかしこで、人は人と出会い、言葉や眼差しやしぐさを通じて、ひとときを分かち、その人の人生の片鱗を垣間見る。そして時には、互いの人生が交差する軌跡の瞬間が訪れる。人は人間の創りだす広い世界の中で、不安をいだきつつ誰かと出会い、そしてそこに見出した微かなつながりの中に安らぎを覚える。そんな、ひそやかな人生の瞬間を、透明で簡潔な文体で描いた珠玉の短篇集。人生の旅に疲れたおり、ふと本を開いて、他の人達の人生の瞬間に立会い、ああ、そうだなあ、そういうこともあるだろうな、と共感し、そして心癒されるような、何気ない、それでいて深々とした読後感の一冊。お勧めです。

音楽 MUSIC

Big Love

アーティスト: Simply Red
 発売: 2014年5月
 おすすめ度: ★★★★★☆



30年のcareerを持つSimply Redの2007年以來のスタジオアルバムBig Love。Mick Hucknallのあたたかいヴォーカルが戻ってきた。彼らは2010年に一度解散し、シドニーのオペラハウスで最後のコンサートを行った。しかしバンド結成30周年記念で再結成が決まり、このアルバムが発表された。そのソウル・ポップの曲の数々は以前にもまして輝きを持っているように聴こえる。60年代の音楽を彷彿とさせるような曲から彼らしいハートフルな曲が続く。往年のファンにはうれしい限りである。その中でも特筆は1998年からバンドのメンバーとして参加している鈴木賢司のギターである。既に世界的に認められている彼はロンドンをベースとして活躍しているが、このアルバムでも各曲に合った絶妙なギターサウンドを表現し、アルバム全体を盛り上げている。それにしてもMickの歌声は素晴らしい。

鑑賞 DVD

不毛地帯

原作: 山崎豊子
 脚本: 橋部敦子
 演出: 澤田謙作、平野眞、水田成英
 出演: 唐沢寿明、竹野内豊、小雪、原田芳雄、天海祐希、他
 おすすめ度: ★★★★★



フジテレビ開局50周年記念ドラマ。主演の唐沢寿明を始め、竹野内豊、小雪、原田芳雄、天海祐希など、まさにこの一作品で連続ドラマが数本作れてしまうほどの超豪華、かつ個性豊かなキャストが勢ぞろい。原作は山崎豊子の同名小説。舞台は、終戦から驚異的な復興を遂げた60、70年代の日本。終戦後、11年ものシベリア抑留という過酷な経験を経て、一人の男が帰国、総合商社に入社した。男は、再びビジネスという戦場に身を投じ、過去との葛藤を抱えながら世界を相手に戦う…。激動の時代を商社マンとして必死に生きた、1人の男の生き様。こんな人生があるなんて、すごすぎる。心の奥から震えるようなドラマだ。今の日本、こんなリーダーが必要かも。

●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)

シドニー
ウエストサイド
ストーリー第3回
副市長の金満ぶり

●大倉弥生

7、8年前に閉鎖されてしまったけれど、うちのアパートの真ん前にボーリングクラブがあった。ボーリングといってもLawn Bowlingのほうで、白いスポーツウェアを着た白人の高齢男女が緑のコートでゲームを楽しむ様子が窓から見えた。私の住むオーバン(Auburn)の住民は移民の割合がとりわけ高く、アングロ系住民は今更どこかに引っ越す気もない一人暮らしの老人くらい。うちの階下にもそんなおばあちゃんがいる、数年前に老人ホームに引っ越していった後にはアフガニスタン人が引っ越してきた。そういう場所柄なので、ボーリングクラブに来る人たちはこの辺では珍しい白人集団だったが、そのボーリングクラブもなくなって、近所でアングロ系の人を見かけることはほとんどなくなった。

クラブハウスは改築されてコミュニティセンターに生まれ変わり、今はアジア系の人、中東系の人、アフリカ系の人、いろいろな人たちが訪れる。オーバン市のキャッチフレーズは「Many cultures, One community」というなかなかよくできたもので、多文化主義の先端をいっているという言い方もできるが、真相はきれいごとばかりではない。

暴走族や麻薬関連の発砲事件でニュースになることもあって、また名前が出ちゃったなあと思うことがあるのだが、今回ほどこの住民であることが恥ずかしく思われたことはない。オーバン副市長の超豪華な結婚式がシドニーモーニングヘラルド紙では「4 Helicopters and a wedding」(映画『Four weddings and a funeral』にかけたんですね)という見出しで報じられ、テレビのニュースでもほぼトップ扱いで取り上げられたのだ。花婿がヘリコプターで登場してレッドカーペットを歩いたり、祝賀パナーを下げたヘリコプターを飛ばしたり、虚飾に満ちた有名人気取りのことをやっているのが副市長

8月は桜の季節



Auburn(市内から西へ19km)になぜかある日本庭園

本人なのかと耳を疑った。てっきり、英語を聞き間違えたのだと。まあ、他人がどんな豪華な結婚式をしようと自前でやっているなら知ったことではないが、問題がこれが大変な近所迷惑だったこと。

というのは、何十台もの超高級車や高級バイクを動員した結婚行列のために新居のある一角を勝手に通行止めにしたのだ。事前に近隣各戸に結婚式の前日から当日夜にかけて路上駐車しないように、した場合はレッカー移動するというチラシが配られたのだが、実はこのチラシ、何の公的許可も得ていないもの。何も知らされていなかった警察は住民の安全確保のために出勤せざるを得ず、自分たちは無料のガードマンじゃないよとぼやくのも当然だった。これが住民の安寧を守るべき公的立場の人間がやることか？ と考えるほうが間違っているのかと思わせるほど、当の新郎新婦、家族、参列者たちは有頂天で外部の雑音はまったく耳に入らないようだった。

さて、この29歳の副市長の職業は“Property developer”。実際、カウンスルのエリア内に高層アパートを建設中だ。開発業者と開発許認可者が同じというのは“Conflict of interest”も甚だしいが、法的には問題がないらしい。実は彼だけではなく現市長も同業だし、以前市長だった女性もオーバン駅前不動産を営んでいる。この女性はベトナム出身のポートピープルだったという人で、その立身出世ぶりには驚くが、自分の不動産と議員活動との間にどんなラインを引いているのか聞いてみたいところ。おそらく、公私ともに地元“開発”に尽力しているとでも言うのだろう。

結局、勝手な通行止めには220ドルの罰金が科せられただけ。「解任しろ」という声も上がってはいるが、市長も結婚式に参列した1人でお仲間なのだから、その声が届くとは思えない。カウンスルに近所の違法建築の文句を言いに行ったら問題の張本人が窓口に出てきたみたいな話。コントなら笑えるが、ひたすら恥ずかしいニュースだった。

和子の♡ 愚駄話し



【第18回】 主人と一緒に始めたこと

今年は主人と一緒に始めたことが二つある。

ひとつは年の初めに、「ちょっと運動が必要だね」「じゃあ、毎日歩くことにしようか」と言って始めたウォーキング。私はなんだかんだと理由をつけてサボってばかり。

最近ふと彼を見たら、なんと彼奴め、かなりスマートになっているではないか。毎日歩いている敵は、着実に体重を落としていたのだ。長女が「あれ？お父さん、お腹が無くなったよ。すごく痩せた。10キロは痩せたんじゃない？」なんて言ったものだから、主人は「二人して、おちよくて…」みたいなことを言いつつ、ニヤニヤ。私はというと、まあ、サボっているから仕方ないとしても、痩せたのは孫からもらったひどい風邪でちょっと寝込んだ時。この時は何も食べられなくて体重が減り「やった、やった」と喜んでいたら、体調が戻るに従ってなんのことはない元の黙阿弥。悔しい…(涙)



ウォーキングはたった4キロの距離だけれど適度にアップダウンのあるコースを最初のうちは1時間もかかったのに、最近は40分で回ってくる。着実にスマートになって体も軽くなり、気分も良いのか、少々の雨でも雨合羽を来て歩くという熱心さ。

今日はちょっと怪しげな空の様子、それでも二人してウォーキングに出かけた。そのうちに雨が降りだしそうな雲行きになってきたので私は途中から、「もうこれで帰るわ」と戻り始めてからふと考えが変わって方向転換。昔住んでいた方へ行ってみることにした。家の様子を見て、両隣は改築して綺麗になっているのにこの家は昔のままで変わらないなあ、なんて懐かしんでみたり、



「あれ、良い匂い」と匂いの元を探したり、他人の家の玄関前の桜を見て「ああ、桜が綺麗に満開。春だ春だ」なんて、ぶらぶら、うろうろ歩いて帰ってきた。

同じ歩くにしても私は時々違う所を歩きたいけれど、彼はこうと決めたらもう絶対変更なし！彼はきちんと足元を見て歩く、私は周りの様子が気になってあっちを見たりこっちを見たり、だから時々つまずく。こんなに性格の違う二人が四捨五入したら50年という長い年月一緒に暮らしている。人生ってなんだか不思議な巡り合わせで動いていく。

もうひとつ、一緒に始めたことというのは、スイングという1920年代から30年代くらいに流行ったジャズダンス。

ある時、インナーウエストにある古いローンボウリング場に行くことがあった。食べるものはピザだけ。薄皮ベースで結構おいしいけど、チーズとガーリックとか、とにかく簡単なものしかない。でもなんとなく雰囲気面白かった。「そういえばあそこにビールでも飲みに行ってみようか？」と、ふらっと出かけた。飾りっ気のないバブでビールを飲み、ピザをつまんでいると、「あれ、なんだろう？」。受付ができて人が集まってきた。スイングダンスの初心者クラスが始まったのだ。

「ちょっと面白そうだし、やって見ようよ」。あまり乗り気ではない主人を誘って初心者クラスに入門。ダンスクラスって若い女性が多くて男性はあまりいないことが多いけれど、ここはありとあらゆる年齢層の老若男女。教えてくれるのは、一人は髪の毛を刈り上げてちょっと男性的な女性、もう一人はおかっぱ頭の女性。20人くらいの生徒が集まり、初心者クラスが始まった。ステップの踏み方はもちろんのこと、組んだ時の腕の置き場所、手の持ち方、細かに指導してくれる。

左足を2本持っている(英語の言い回しで、Have two left feet=ダンスが上手ではないこと)我がご主人様はどう鼻真目に見ても音楽に合っているとは思えない。でも順繰りにパートナーを変えて練習していると、さすが初心者クラス、どの人も左足2本組ばかりだ。

あっという間に6週間は過ぎて、なんと、我が相棒どのは次の初心者クラスも予約した。2回目の初心者クラスも始まり、私が行けない時でも一人で行くほどの熱心さ。最近はやっぼどのことでもない限り、水曜日の夜はピーターシャムのローンボウリング場でスイングしている私たちである。





【第153回】 意外と多様な煙のあれこれ

煙に巻くという言葉がありますが私達は、思いのほか多種多様な煙あるいは煙類物質に取り囲まれて生活しています。最も身近な煙の一つが、煙草から立ち上る紫煙でしょう。嘗ては『動くアクセサリー』等と持て囃された煙草ですが、含有するニコチンを主因とする深刻な健康被害が明らかとなり、現在では打って変わって紫煙を禁止する場所がどんどん広がり、肩身が狭くなっています。

紫煙と対照的なのが燻煙で、極々身近な存在であり幅広い食品加工や調理等で利用されているが、影武者に徹し一般的にその実体がほとんど理解されていないように見受けられます。燻(くん)とはいぶす、くゆらす、そしてくすべる等という意味で、燻煙で加工され燻製になると鰹節のように、旨み成分として知られるイノシン酸を多量に含み、そのうえ長期保存が可能となる優れ物へと進化します。また燻製には、素材に合わせて燻煙の温度を変える冷燻(20～30度)と温燻(50～70度)との区別があり、完成品に風味や口当たりの違いを生み出します。いぶりで加工されるのは、鰹に鮭といった魚やハムを作る豚肉等の馴染みのある素材ばかりでなく、大根や渋柿といった野菜や果物まで広範囲です。中でも特異といえ

るのが、冬に大根が凍るのを防ぐために囲炉裏の上に吊るして燻したのが起こりという、秋田県南部地方の名産『いぶりがっこ』で、全国的に生産されている沢庵漬けの一種ですが、いぶって乾燥させるひと手間を掛け、塩を混ぜた米ぬかに漬け込んで仕上げます。

同じ煙でも煤煙、硝煙となると音の響きからして、おどろおどろしい凄みを感じさせます。前者は、工業地帯に林立する煙突から黙々と吐き出される黒い煙のイメージがぴったりにますが、事実、健康被害に直結する大気汚染の主要な汚染源となっています。公害を防止する環境保護法で排出が規制されている汚染物質は、煤煙中に多量に含まれる煤(すす)に加え、中国内陸部から日本にも飛来する微細な黄砂、更にカドミニウムや鉛等の重金属微粒子に一酸化炭素や塩素等の気体まで多種多様です。また、近年大気汚染の指標として注目され、マスコミでも日常的に報道されているのがPM2.5と呼ばれる浮遊粒子の一群。名前のPM2.5とは、Particle matter 2.5 μm(マイクロメーター=1000分の1ミリメートル)の省略形で、上記大気汚染物質の中でもかなり微小です。微小軽量であるために大気中に長期間浮遊することが可能となり、呼吸により多量の粒子が取り込まれて肺の奥深くまで入り、長く留まって健康に多大な影響を与えることとなります。

対する後者は、火薬の発火に合わせて出現する煙であるが故に、平常時における発生量は前者と比較し遙かに少なく、影響も短期間ですが、テロリストの仕掛けた爆発物から勢いよく吹き上がったりと、多数の死傷者を出し正視に絶えない大惨事を招来させます。両者共に存在することが芳しからざる物ですから、警戒を怠らず君子は危うきに近寄らんことを。

同じ火薬を使いながら煙火(花火)から上がる煙は、ほとんど無害で時に人の感情の蟠りまで解きほぐす役割を果たします。先月15日にハワイのパールハーバー(真珠湾)で、戦没者を慰霊する花火大会が挙行されました。打ち上げられた花火の全ては新潟県長岡市の花火師の製作になるもので、第二次世界大戦終結後70年を経過しても未だ完全に癒えない、日米間の心理的軋轢の解消を願ってのことでした。花火よ上がれ。

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会員の目をお知らせ下さい。

サントリー
のんある気分
 カシスオレンジテイスト
 地中海レモン
 地中海グレープフルーツ
 シャルドネスパークル
 すっきりロゼ

\$3.20 / 350ml

**店長の
おすすめ!**

のんある気分はALC 0.00%なのに、深みのあるお洒落な味わい。
 ダイエット中にもうれしいカロリーゼロ。さらにうれしい糖類ゼロ。

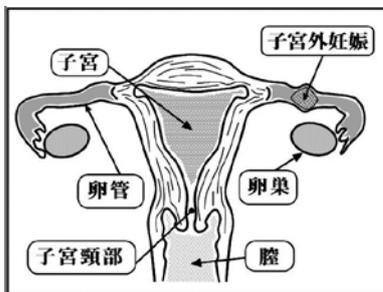
J-Top Trade Australia Pty. Ltd. Unit 3, 26-32 Kent Rd, Mascot NSW 2020
 Ph: 02-9317-2500 / Fax: 02-9669-1988 / Email: order@jtl.com.au
 営業時間: 月-土 10AM-5PM / オンラインショッピング: www.jtl.com.au
 *駐車スペースあり*配達サービスあり(詳しくはWEBサイトをご覧ください)

暮らしの医療

子宮外妊娠 Ectopic pregnancy

ドクター・鳥居 / Northbridge Family Clinic

子宮外妊娠とは受精卵が子宮内に着床しないで卵管の中で止まってしまいます。卵管の壁は薄く、妊娠を保てるような構造ではありません。しかし、妊娠が進み、受精卵が大きくなれば卵管はこれを保つことができず、破裂してしまいます。この場合、多量の出血がおこることによって命に危険を生じることもあります。



上がっていきますが、子宮外妊娠の場合、正常妊娠と比べてこの数値が低めで、しかも上昇速度が遅めです。数日間隔で2、3回このホルモンの血中濃度を測れば診断に役立ちます。

最終的には腹部超音波検査をして子宮外に妊娠が起こっていることを確認しなければなりません、

妊娠6週以前でしたらまだ胎囊(初期妊娠の、羊膜、羊水、胎盤を含む嚢腫様構造)は小さく、超音波で察知できない場合もあります。診断がはっきりしなければ1~2週間後に2度目の超音波検査をしなければならないこともあります。

子宮外妊娠がおこる原因

何らかの原因で以前に卵管に損傷がおこった場合に子宮外妊娠はおこりやすくなります。通常、卵巣から出た受精卵は卵管を通して子宮に到達し、そこで子宮の壁に着床します。しかし、卵管の損傷によって卵管が狭くなっていれば卵管の中でその進行が止まってしまいます。

骨盤腹膜炎(女性生殖器官=子宮内膜、卵管、骨盤腹膜=の急性あるいは慢性の化膿性疾患、淋菌、クラミジア、およびその他の起因菌で発症する典型的性行為感染症の合併症である)、以前の卵管手術などで卵管に損傷がおこることがあります。また、不妊治療で使われるホルモン薬で受精卵の搬送機能が低下し、子宮外妊娠をおこすこともあります。

子宮外妊娠の症状

初期段階では通常の妊娠と同じような症状で、乳房の張り、つわりなどがおこります。そして出血と下腹部の痛みがおこりますが、その度合いは人によって違います。通常の妊娠でも多少の出血や痛みがおこることもあり、流産でも同じような症状はおこります。

一般的には子宮外妊娠の場合下腹部痛(典型的なケースは腹部の左右どちらかに痛みがおこります)と出血はひどく、出血多量によって失神したりすることもあります。しかし、症状が比較的穏やかで診断がしにくい場合もあります。

診断

診察時に血圧が下がっていたり内診でどちらかの卵管のあたりに異常な痛みがあったりすれば子宮外妊娠が疑われます。妊娠検査はヒト絨毛性ゴナドトロピン(Human chorionic gonadotrophin, HCG)のレベルを測ります。このホルモンは妊娠が進むとともに数値が

治療

子宮外妊娠が確認できれば手術をして胎囊を取り除かなければなりません。初期でまだ緊急事態になっていなければ腹腔鏡で患部を取り除くこともできます。胎囊もまだ小さく、卵管の損傷がほとんどおこっていなければ胎囊だけを取り除き、卵管を保存することもできますが、損傷が大きければ患部側の卵管も取り除かなければなりません。もし出血多量で緊急事態ならば開腹手術が必要です。

少数のケースでは外科的手段ではなく、投薬治療で治まることもあります。Methotrexateという薬で胎囊を溶解する方法ですが、この治療法が適する患者さんは限られています。治療後もう片方の卵管が正常ならばまた妊娠することはできるはずですが。

Travel Centre International

格安航空券お取扱い中!

弊社では、別途発券手数料は頂きません。

→JR Pass 取扱い中

→日帰りツアー/国内旅行
シドニーの他にも、ケアンズやメルボルンのツアーもあります!

→各種チケット
タロンガ動物園
大人 \$38-
シドニー水族館
大人 \$28- など

→TCI オリジナルツアー
ブルーマウンテンや土ボタル、ハンターバレーなど、お手頃値段でツアー手配致します。
(最少催行人数4名)

→WEBSITE できました
<http://www.tcisydnev.com/>

お気軽にお問合せください!

Suite 602 Level 6
309 Pitt Street Sydney NSW
Tel 02-9283-1862
Email: tci.travel@bigpond.com





仏教語からできた 日本語 その119



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

長者(ちょうじゃ)

長者という言葉は、富豪つまりお金持ちの意味で使われ、昔話などでは、「長者どん」などと親しみを込めた言い方をして使われたりしています。しかし、今の時代、どのような場面で見るといって、高税納税者の名簿の別称で、「長者番付」という風に使われているのを目にする程度ではないかと思えます。

富豪の意味で「長者」を使うようになったのは、今から200年余り前、大阪で活躍した作家、井原西鶴著『日本永代蔵』にその起源を見いだせます。巻1の1に出てくる文章には次のようにあります。

「惣じて、親のゆづりをうけず、その身才覚にしてかせぎ出し、銀五百貫目よりして、これを分限といへり。千貫目のうへを長者とは云ふなり。」

当時の上方の習慣で銀で表されていますが、銀1貫は、小判だと17両弱であり、銀千貫は現代のお金に換算すると、150億円位の金額になります。

西鶴から遡りますと、長者の意味は多様になります。富み栄える人の意は無論あるのですが、氏族の長の意、例えば「源氏の長者」、「藤原の長者」というように、あるいは、徳の高い人、身分の高い人、特別な例では、京都・東寺の座主も長者と称したようです。また旅人が利用した宿駅の女主人にも長者の名が使われています。

一方で中国での「長者」の使われ方を見ますに、身の丈の高い人、年長の人、徳の高い人、身分の高い人と出てきますが、「富裕な人」の意味は見当たりません。中国語における「長者」という言葉は、仏教が興った頃のインドの資産階級を指して呼んだ言葉の訳として出てきたのでした。この資産階級は、仏教のひろがりに大きな役割を果たしました。非常に力が大きかったため、「長者の万燈よりも貧者の一燈」等、一部否定的説話も生みましたが、この人々が、仏教の恩人であったことには変わりはありません。

インドの「長者」には「富裕な人」の意味があり、中国の「長者」にそれがなく、日本の現代語に残る、ということは、長者という言葉が、仏教と共に推移してきたことの証しではないかと思うことです。

古代インドの長者は、仏教がひろまるためにその富を使う人たちでした。富にはその目的と意味があったのでした。振り返って現代の私達は、お金に使う目的とその意味が見出せているのか甚だ疑問ではありません。合掌

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 109



林由紀夫 (Yukio Hayashi & Associates)

今回も自己破産(bankruptcy)についてです。

Q: 知人がリストラにあった後、カードローンが返済できず、家賃も滞納してしまい、厳しい取立てにもあったせいか重度の鬱病にかかってしまいました。まともな判断が出来る様な状態ではありません。この様な場合でも自己破産は可能でしょうか？

A: 意思能力が無くなくような精神疾患を患っている人は自己破産はできません。この場合は、手続きは多少煩雑で時間もかかりますが、保護者(代理人)を法的に任命し自己破産をさせることは可能です。

Q: 知人の姉が借金のいざこざで意固地になり、お金はあるのに、裁判で負けたにも関わらず頑として支払いを拒否しています。本人は自己破産してもいいと言っていますが、そんなことができるのでしょうか？

A: 払えるお金があるなら債務が超過している状況ではないので、自己破産はできません。但し、債権者が彼女に対し破産の申請をする可能性があります。その場合、もし彼女が何もしないと破産させられてしまいます。後日債務の返済をし、破産から解放されたとしても、「破産させられた」という記録は残ってしまいます。また、この場合、判決を元に銀行口座を含む財産が差し押さえられる可能性もあります。従い、判決まで出た債務は、可及的速やかに返済することをお勧めします。

Q: 返済ができない夫婦共同の債務がある場合、自己破産はどうすればよいのでしょうか？

A: 自己破産をしようという判断を二人共されたのであれば、もっとも合理的なのは各々別々に手続きをすることです。その場合、負債については共同債務全額を各々明記できます。他方、共同名義の財産については、その半額ずつを財産として明記することになります。

Q: 自己破産をした場合の欠点を教えてください。

A: 考えられる欠点は以下の通りです。

- 負債の額及び債務の性質等にもよりますが、場合によっては破産者は連邦裁判官の面前で尋問されたり、書類等の提出を求められるたりすることがあります。
- 破産が確定すると、破産者はNational Personal Insolvency Indexに登録されてしまい、場合によっては業界誌等にそのことが掲載されてしまいます。
- 破産期間中ある一定額以上の収入があった場合には、その分を破産管財人に支払う義務が課されています。
- 一度破産宣告を受けると、後に金融機関から融資を受けるのが難しくなります。5,040ドル以上の融資ないし負債を負う前に、貸主に対し破産宣告を受けた旨を伝える義務を破産者は負っています。
- 破産宣告を受けた者は裁判所の許可なく会社役員や管理職者にはなれません。

レインボープロジェクト第5弾を催行

JCSレインボープロジェクトが主催する、2011年東日本大震災の被災児童の保養のためのシドニーホームステイプログラム、「レインボープロジェクト」第5弾が、8月12日～23日の期間に催行され、「あしなが育英会」を通して宮城県から中学生2名、福島県の帰還困難区域から中高生4名の合計6名が参加しました。

例年の市内観光、現地学校交流会、タロンガ動物園訪問、アボリジニ伝統芸能体験などのほかに、今年初めての企画として、NSW州政府多文化省のアジャカ大臣による州議事堂内の特別見学とランチを体験しました。議場内では子どもがあらかじめ用意したスピーチを堂々と英語で披露し、貴重な経験になりま

した。その後、シドニー日本総領事館を表敬訪問し、海外における日本政府の機関がどのような業務に携わっているかなど、勉強しました。

アジャカ大臣のみならず、ウイロビー市長が今年も子どもたちに会いに来てくださったり、オーストラリアの複合労働組合「CFMEU」が義援金を寄付してくださったり、震災から5年が過ぎているにもかかわらず、まだまだ沢山のオーストラリア人による支援をいただけているのは、非常にありがたいことです。

子ども達は滞在中に多くの経験をしてそれらを吸収し、それぞれの思いで無事、帰国をしました。



カウラ桜まつり・慰霊祭バスツアー

キャンベラとカウラの文化施設を巡る1泊2日のバスツアー

日時:9月26日(土)・27日(日)

場所:The POW Campsite, Australian and Japanese War Cemeteries

オーストラリア滞在中、一度は訪れたい地にカウラがあります。第二次世界大戦中、カウラには捕虜収容所があり、1944年8月5日未明、日本兵捕虜の多くが自決覚悟で集団脱走を決行した事件がありました。この事件は、日本側231人(その後死亡した3人を加えると234人)、オーストラリア側4人の死者と、双方多くの負傷者を出す惨事となりました。



毎年、桜が満開になるこの季節にカウラ市では桜まつりを開催し、同時に戦没者慰霊式典を行っており、シドニー日本クラブでは、この慰霊式典への参列や、キャンベラの戦争記念館等を見学するシドニー日本人会主催のバスツアーに参加してきました。

今年は戦後70年ということもあり、日豪の歴史を振り返る貴重な機会です、ぜひご参加ください。

スケジュール(予定):

<9月26日>

Sydney出発

キャンベラ戦争記念館、国会議事堂等見学

キャンベラホテル着(チェックイン)

夕食懇談会

<9月27日>

「カウラ戦没者慰霊祭」参列

捕虜収容所跡地見学(記念撮影)

Cowra Japanese Garden見学

Sydney帰着

定員:35名

参加費:大人\$290、子供\$240(子供は5～12歳まで)

※GST込み

申込み:JCS事務局

電話:0421-776-052(9時～18時)

Email:jcs@japanclubofsydney.org(藤田結花)まで。



今月の喜怒哀楽<喜・哀>

息子が今月で20歳。ずぼらで手抜きばかりの母だったが、本当にあっという間だった。巣立つ準備万端の息子を前に、ここ1、2年、言葉にならない寂しさを感じている。そんな矢先、先日、家族3人で映画へ行き食事をする機会に恵まれた。家族行動も減った今、貴重な時間。まさに3人の空間は「あ、うん」の呼吸で、深く満たされる。映画後は、息子の提案で近所に新しくできた 트렌ディーな和食レストランへ。新米サックス奏者の息子。ナイトクラブで演奏のバイトを掛け持ちしているから、キンクロヤシティのレストラン

情報にも詳しい。レストランへ入ろうとした矢先、入り口に立つセキュリティのムキムキお兄ちゃんに呼び止められ、一瞬「なんだ？」とドキッとすると、ハイファイブに笑顔が溢れた。どうも演奏している一軒のナイトクラブでの顔見知りらしい。家族で一番物知りで、情報通のはずの夫も、嬉しそうに苦笑い。やれやれ、我々の現役時代も終わりに近く、世代交代が迫っている…と、喜ばしいやら哀しいやら、複雑な心境に包まれた。(みさこ)

編集後記

▼1年前にフィットネスジムの会員になった私。最初は、週に一度ズバのクラスに参加するだけだったが、声をかけられ、週に一度30分のパーソナルトレーニング(PT)も受けるようになった。PT

とは、トレーナーが自分のために用意してくれたフィットネスプログラムのこと。時々スキップしたりするものの、今でも続いている。トレーナーも明るい人なので、トレーニングも楽しいし、毎回プログラムが少しずつ違うので、それも面白い。苦手なスクワッドも少~しずつよくなってきているようだし、徐々にではあるが、筋肉もついてきている、と思う。先週に比べて、今週はこれが1秒速くなった、な~んていうと、けっこううれしくなっちゃう！けど、このPT、体重を減らしたい、と思ってやり始めたはずなのに、なぜか体重が増えてしまったのは、どうということだろう?? トレーニングしているから、と安心して余計に食べてしまってるからかなあ? あ~あ。(ケーエム)

シドニー日本クラブ2015/16 & 2016/17年度役員一覧

| 役職 | 氏名 | 担当/専門委員会 | 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 | Chalker 和子 | | 0404-043-393 | kazukoch9@gmail.com |
| 相談役 | 水野 亮三 | | 0422-853-456 | roymizuno@hotmail.com |
| 会長 | 水越 有史郎 | 教育支援委員会代表 | 0412-283-393 | miz@jams.tv |
| 副会長 | 渡部 重信 | 編集委員会編集長 | 0412-396-014 | hbma@optusnet.com.au |
| 副会長 | 平野 由紀子 | 行事・レインボープロジェクト | 0414-758-295 | yukikosal@yahoo.co.jp |
| 理事 | 多田 将祐 | 行事 | 0404-187-579 | kenerit@gmail.com |
| 理事 | 川上 正和 | 行事 | 0433-655-616 | makka@k2-inter.com |
| 理事 | Joannes えみ | 行事 | 0434-002-432 | ejoannes@optusnet.com.au |
| 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 | 0408-643-420 | etsuko@mediaetsuko.com |
| 専門理事 | 茂木 奈保子 | City校代表 | 0421-504-867 | jcsdaihyo2015@hotmail.com |
| 専門理事 | 富田 明子 | Dundas校代表 | 0411-734-819 | jcs-jpschdundas@live.com |
| 専門理事 | 水越 有史郎 | Edgecliff校代表(兼任) | 0412-283-393 | jcs.edgecliff@gmail.com |
| 事務局長 | 藤田 結花 | 事務局 | 0421-776-052 | jcs@japanclubofsydney.org |
| 監事 | 岩佐 いずみ | 会計監査 | 0431-023-148 | izuminsydney@gmail.com |
| 監事 | Richter 幸子 | 会計監査 | 0414-667-438 | richjms@tpg.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 | 水越有史郎 | 0412-283-393 | miz@jams.tv |
| 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

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。

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)

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。)

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。)

プラネットヘア(日本人美容室)

Level 2, 61 Market Street, Sydney 2000

Phone: (02) 9267-4881

JCS会員の方は平日15%Off、土日は10%Offになります。また、平日2時までに2人以上でご来店の場合20%Off(カットは15%Off)

日本の器具、商品を使用していますので、安心してご来店ください。特に白髪染めは植物100%のヘナを使用し、パーマは髪のコシがない方には十仁パーマをお勧めします。詳しくはwww.planethair.com.au/jp/をご覧ください。

Rumiko's Creation ROCOMI Beauty Circle

Mobile: 0402-178-519

お肌の大敵、乾燥や紫外線…みなさん、毎日のスキンケアはどうしていますか？

きれいで健康なお肌は、健やかな毎日の“ビタミン美”…和漢植物エキス配合の薬用化粧品をぜひお試しください。店頭では手に入らない日本からの直輸入品です。

★JCS会員特典: 初回ご購入の際に、ご購入合計金額より5%割引。さらに洗顔時の必需品、ソープネットをプレゼント！お気軽にご連絡下さい。

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♪

ケイナインリトリート by クラウドキャッチャー

276 Deepfields Road, Catherine Field NSW 2557

Phone: (02) 9606-5486

Email: sydney.ccatchers@gmail.com

シティからもノースからも1時間以内で行ける豪華なペットホテル。空調完備、素晴らしいエクササイズヤード、日本人のスタッフがいます。JCSの会員には、3泊以上の場合、1泊分の割引。デイケアもOK。

滞在中に、トレーニングもできます。メールは日本語での対応可能。お電話番号をいただければこちらから日本語で折り返します。

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(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。

● J C S だより広告申込書 ●

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

料 金 \$ _____ (\$ _____ × _____ 回)

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

会社名 _____ 担当者 _____

住 所 _____

電 話 _____ FAX _____ Email _____