



4月号
2016年

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。

PO Box 1690, Chatswood NSW 2057 Phone 0421-776-052 Email jcs@japanclubofsydney.org



東日本大震災復興支援イベント、盛況裡に開催

お知らせ

- MOSAIC日本語によるカルチャー教室 ⑫
- 在シドニー日本国総領事館から「在外選挙人登録を！」 ⑱

活動報告

- クリーンアップ・オーストラリアに参加 ②
- 東日本大震災5周年復興支援イベントを開催 ③
- コミュニティーネット ⑤
- 親睦の会だより ⑥
- シドニーソーラン踊り隊 ⑦

日本語学校

- JCS日本語学校シティ校 ⑧
- JCS日本語学校ダングラス校 ⑨
- JCS日本語学校エッジクリフ校 ⑩
- 教育支援委員会より「JCS日本語学校合同教員研修会」 ⑩

コラム

- 昭和のスターたち「コント55号」 ⑦
- 声と、笑顔と、音楽と ⑪
- 外食日記 ⑫
- クルーズを楽しむ ⑯
- 健康レシピ ⑰
- キラリと光る「小西ますみ」さん ⑲
- オーストラリアで家を建てよう ⑳
- シドニーウエストサイドストーリー ㉑
- 科学の小箱／スポーツ天国 ㉒
- 暮らしの医療 ㉓
- 仏教語からできた日本語 ㉔
- 法律Q&A ㉔
- あの頃のシドニー・1987-88年 ㉕

アートシーン

- [建築] 世界モダン建築巡礼 ⑬
- [美術] Let'sアート ⑭
- [映画] Spotlight ⑮
- [書籍] モンスター ⑮
- [音楽] Def Leopard ⑮
- [鑑賞] 桐島部活やめるってよ ⑮

表紙の絵	②	今月の喜怒哀楽	⑳	役員一覧	㉑
理事会から	④	編集から	②	会員特典	㉒
編集後記	㉑	読者から	②	入会・広告案内	㉓

April.2016

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いに役立ちます。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。

クリーンアップオーストラリアに参加

去る3月6日(日)に、今年も毎年恒例となったオーストラリア最大のボランティア活動であるクリーンアップ・オーストラリアデーのイベントが開催され、日本クラブは日本人会と一緒に、今回もレンコーブ国立公園の清掃活動を行いました。

午前9時までに公園の入り口に三々五々集まり、高岡総領事の挨拶、笠原日本人会レクリエーション委員長、渡部日本クラブ副会長からの挨拶があり、最後に注意事項等が告げられると、参加した150人以上の大人から子どもたちは、夏も終わりだという季節にもかかわらず、30度近くの暑さの中、思い思いに公園の中や周辺道路のゴミ集めに勤しみました。約2時間の清掃活動後は、公園内で、BBQを楽しみました。

参加された皆様、ご苦労様でした。



■表紙の絵

【卯月・日本の桜】日本の暦で卯月(四月)と言えば入学式やお花見のシーズン、日本の桜を懐かしく思い出される方も多いでしょうか。「世の中にたえて桜のなかりせば春の心はのどけからまし」は、平安時代を生きた在原業平の句(古今和歌集)ですが、実際にこの時期に桜を見る事が難しい私たちは、業平の言う様に「のどか」になったのかむしろその逆か、JCS会員の皆様はいかがお感じでしょうか(花より団子派、という方も?笑) 秋を迎える前に、日本の桜についてあれこれ思いを巡らせてみるのもまた一興ではないでしょうか。(小晴) ※ソフトパステル、アクリル絵具使用。

【作者プロフィール】小晴(こはる)。2008年来豪、2010年よりJCS会員。Ryde Art Societyにて学んだのち、Maree Sproats氏、パステル画アーティストのDavid Wells氏に学ぶ。

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	Edgecliff校
4月	理事会(6日) 本誌発行(4日)	例会(9日) 指揮者の指導で日本の歌を合唱	サロンdeとまり木(9日)、シニアのためのサロン(27日)	こどもの日・保護者会(30日)	終業式(2日) 始業式・年次総会・こどもの日(30日)	こどもの日・保護者会(30日)
5月	理事会(4日) 本誌発行(2日)	例会(14日)	シニアのためのサロン(25日)	TC会議(14日) Big Morning Tea(21日)	TC会議・母の日(7日)	避難訓練(21日)

東日本大震災5周年復興支援イベントを開催

去る3月11日は、東日本大震災発生より5年の節目を迎えたため、3月11日と12日の2日間に渡り、シドニー郊外、マンリービーチ遊歩道と隣接する教会にて、JCSレインボープロジェクト主催の復興支援5周年イベントが開催されました。

11日は黙祷や災害レスキュー隊の表彰式などが中心の追悼式典、12日は大勢のパフォーマーが協力してのチャリティーコンサートが催されました。

今回のシドニー復興支援イベントには、日本からの特別ゲストも参加しました。ひとはポケモンの主題歌を歌い、さとしの声優を務める歌手の松本梨香氏です。松本氏は、ポケモンの主題歌を歌う歌手だけあって、元気な歌声や踊りで会場を盛り上げてくれました。もうひとは世界的に活躍するプロバイオリニストの石川綾子氏です。彼女は震災直後、東北地方を音楽によって励まそうと、復興支援曲「希望」を作曲し、バイオリン演奏で被災各地を巡業しました。その希望という曲を、シドニーの追悼式典でも心を込めて弾かれ、会場を感動の渦に巻き込んでいました。

その他には、東北大学の被災学生6名が、南三陸町に捜索救助に行った災害レスキュー隊に表彰とスピーチを捧げました。また、福島大学生2名は、福島原発事故の経験と被災地の現状を語りました。

さらに、福島県浪江町発祥の国の伝統指定工芸品「大堀相馬焼き」の窯元が、震災後存続が危ぶまれた相馬焼きの再興の道のりを講演しました。



慰霊式典では、4時46分(日本時間2時46分)の震災発生時に、東北被災地の追悼式典とシドニーをライブ映像で繋ぎ、西本願寺オーストラリア開教事務所の渡部開教使と共に黙祷を捧げました。

12日のチャリティーコンサートには、シドニー在住の大勢の日本伝統芸能アーティストが、素晴らしいパフォーマンスを披露しました。

このように盛大に行われた東日本震災復興支援5周年イベントは、来場者数延べ500名、収益金はCFMEUの寄付などを合わせて、約2万2,000ドルが集まりました。イベントの収益は今年8月にシドニーで開催される、東北被災児童のホームステイ保養プロジェクト「JCSレインボーステイ」に全額寄付されます。

ご協力いただきました皆様、ご参加くださいました皆様、誠にありがとうございました。

(JCSレインボープロジェクト)



南三陸町に捜索救助に行った災害レスキュー隊によるスピーチ



被災地で支援活動を続け、全豪コンクールで一位に輝いた日本在住バイオリニスト石川綾子氏によるライブ演奏



福島県の地元紙「福島民友」にも取り上げられた震災イベント

3月の理事会から

日時:3月9日(水)19時~21時 場所:Dougherty Community Centre, Chatswood
 出席:水越有史郎、八重樫領事、チョーカー相談役、水野相談役、渡部重信、平野由紀子、フレーザー悦子、多田将祐、Joannesえみ、コストロ久恵、藤田結花(書記)
 欠席:林さゆり、川上正和、石井美都、茂木奈保子(敬称略、順不同)

1. 東日本大震災復興支援5周年イベント

11日の追悼式典でお手伝いできる方は午後2時に会場のマンリーSt Matthewsに集合。式典後の午後7:30よりオーストラリアレスキュー隊の方、VIPを囲んで懇親会を予定。可能であれば役員も出席を。

11日の式典には多くのメディアが入り、シドニー時間午後4~5時半の撮影が日本のニュースで報道されることになる。

12日は、コンサートがメインで、多くのボランティアが集まる予定。

2. ボランティア保険(フレーザー理事)

「ボランティア保険」について報告があった。コミュニティネットのボランティアスタッフのために労災保険に加入する場合、年間3000ドルの保険料が見込まれる。この見積もり料金は10人までと制限される。さらに車を使う場合は自動車保険を別に加入する必要があり、現実性がないとして今のところ保険加入を見送ることにした。ボランティアスタッフが怪我をした場合は、自分のメディケアを使って対応してもらうようお願いしている。

3. クリーンアップオーストラリア(報告)

3月6日(日)、レーンコープナショナルパークにて、日本人会と合同で行われ151名が参加した。JCSからは12名が参加。BBQは2種類のお肉が用意され、暑い日だったが、参加者は和気藹々とお昼を楽しんだ。

4. 南極観測船「しらせ」シドニー寄港

3月24日(木)から同29日(火)の日程で、日本の南極観測船「しらせ」が、日本への帰途、シドニーに寄港。総領事館のご厚意で、3月25日(金)に「しらせ」船内の特別公開(見学)に、JCS日本語学校の児童生徒(最大32名)が招待されることになった。25日の特別公開は一般の方からの募集を受けているが、若干の余裕があると八重樫領事から説明があった。JCSからの見学希望者が定員より多い場合、総領事館で対応してくれるようお願いをした。

5. JCSフェイトの日程再確認(7月2日予定)

今年のJCSフェイトの開催日について、各理事の参加を確認。各学校では年間行事として告知済み。予定の7月2日でオーバंकウンセルに場所の予約を入れる。各JCS学校・クラブの会員の出店料と非会員の出店料について、提案がでた。次回の理事会で催し物など含めて詳細と分担担当を決めることにした。

6. City校からの報告(コストロ理事)

3月5日にCity校に不審者が侵入、生徒のJCSバッグと教員の携帯を窃盗。その場に居合わせた保護者の協力によって、警察に侵入者を引き渡すことができた。幸いどれもケガなく現地校のものが壊れたりという報告もなく終わった。この事件をきっかけに、対処法として授業中は校門のカギを閉める、各保護者に入校許可証を発行し、登下校に提示してもらう等と決めた。代行で生徒を送迎する場合にも保護者から事前に連絡をもらう/Visitorのネームタグを作成する等で対応したい。幼児部は通常サインイン・サインアウトをお願いしている。ネームタグは今後も検討中ではあるが、両保護者用2枚を用意する予定。

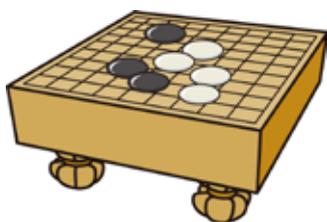
7. 椋山女学園ホームステイの件(コストロ理事)

椋山女学園が今年も7月~8月にシドニーに来る予定。今年はコストロ理事が学校から学生のホームステイの受け入れ手配を依頼された。40人ほどの学生が来るので、ホームステイ受け入れ家庭を紹介して頂きたい。時期は7月31日から8月26日。1学生一部屋、朝晩の食事の提供、初日にシドニー大学に迎えに行くなどの条件をお願いしたい。報酬あり。

8. 会員数

総世帯数:326世帯(JCS124世帯、シティ校111世帯、ダンス校73世帯、エッジクリフ校18世帯)

※次回の理事会は4月6日(水)午後7時より
 Dougherty Community Centreにて開催。



囲碁に興味はありますか?

JCSに以前囲碁クラブがあったことをご存じの方もいらっしゃると思います。その囲碁クラブの所有していたいくつもの囲碁盤、碁石が現在使われないままとなっています。

もし、有志で囲碁を打ちたい、と思われる方がいらっしゃいましたら、貸し出したいと思っておりますので、JCS事務局の方までお問い合わせ下さい。



JCSコミュニティネット

福祉情報サイト : <http://www37.atwiki.jp/carenetsydney>



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5回目は、4月9日(土)です！



マスコットのキー坊
です！よろしく！

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ます。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。守秘義務など、グループ・セラピーの規定で守られている他、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できればと思っています。

<第5回目の詳細>

日時:4月9日(土) 13:00~15:00

場所:Mosaic, 12 Brown Street, Chatswood

人数:5名まで

料金:\$20(学生/ペンシヨナー割引\$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、事前に下記のメルアド、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。
- などなど...

アングリケア・ディサービス「シニアのおしゃべりサロン」 次回は、4月27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)。

なお、今後、お試し参加ができなくなりましたが、参加ご希望の方は1800-200-422へおかけになり、「Anglicare services LonguevilleのSocial Club」にジョインされたい旨をお伝えになることで、事前の登録をお済ませください。Japanese please!と言うと日本語通訳につなげてもらえます。また、www.myagedcare.gov.auでの登録も可能です。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。(事前申し込み必須)

開催日: 4月27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(ロンガヴィル) Christina & Arabella Stの角, Longueville 2066

無料送迎バス: MOSAIC前 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: 歌、タイチ、アート、古典文学、川柳、アート等

申込先: anglicare.japanese@gmail.com リンカーン瑞枝 ☎0423-037-180

*ディサービスへのボランティアを募集しています。多少PCスキルのある方が希望です。

ご興味のある方は、コミュニティネット0423-037-180までお知らせください。

* ビジタースキームについて *

NSW州政府のマルチカルチャー部門でナーシングホームを訪問するボランティアサービスを提供しています。これはビジタースキームと呼ばれJCSのコミュニティネットは仲介役も担っています。ナーシングホームに滞在する方を訪問して話し相手になるボランティア活動に興味ある方はビジタースキームに登録するとクライアントを紹介されます。また、ナーシングホームに滞在している方で聴講ボランティアの訪問を希望される方はビジタースキームに登録すると約2週間に1度ボランティアの訪問を受ける事ができます。興味がある方はプレイヤー悦子までご連絡ください。連絡先は0408-643-420です。

* お葬式、お墓の情報 *

Community NetのHPでは、親族がなくなった際に役立つ、オーストラリアでのお葬式やお墓の一般的な情報を下記のウェブサイトに掲載しています。ご興味のある方はどうぞご覧ください。

<http://www37.atwiki.jp/carenetsydney/>

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以东) : 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・事務局: 林さゆり、副会長・会計: リヒター幸子、幹事: 朝比奈富美子
ボランティア: 有泉浩子、斉藤直子、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で、和食弁当を食べながらの情報交換後は、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。

【2016年4月例会のお知らせ】

世界で活躍する指揮者の指導のもと、 楽しく日本の歌を合唱しましょう！

世界各地で活躍する指揮者、村松貞治氏にお越しいただき、指揮者の仕事とはどのようなものなのか、また、村松氏が積み重ねてきたご経験を基に、歌う際の発声法を習い、ピアノに合わせて楽しく日本の歌を合唱したいと思います。大きな声で歌うことは、新陳代謝が活性化され、免疫力も高まって健康につながると言われています。どうぞお友達等お誘い合わせの上いらしてください。

講師略歴

愛知県岡崎市出身。現在シドニー在住。

1997年 単身渡英。英国王立北音楽院 (Royal Northern College of Music) 指揮科。シドニー音楽院 (Sydney Conservatorium of Music) 指揮科卒業。

2001年 アイシス指揮者コンクール (英国ケンブリッジ) 優勝。

2005年 モーティマー・ファーバー指揮者賞を英国マンチェスターにて受賞。

2007年 第2回バレットクオペラ国際指揮者コンクール (ルーマニア) セミファイナリスト。

同年、エメリッヒ・カールマン国際指揮者コンクール (ハンガリー・ブダペストオペレッタ劇場) ファイナリストおよび審査員特別賞受賞。

2008～2010年 文化庁の新進芸術家海外研修制度の研修生としてシドニー音楽院にて研修。

2010～2011年 イースタン・シドニー合唱団指揮者。

2011年 英国アングリア・ラスキン大学より名誉音楽博士号を授与される。

2013～2015年 ウィロビー・シンフォニー合唱団指揮者。

日本では近年、名古屋フィルハーモニー交響楽団、セントラル愛知交響楽団などを指揮。

現在、シドニーにてストラスフィールド交響楽団音楽監督。エクセルシア・カレッジ (前ウエズリー・インスティテュート) 講師。スズキ・チェロ・アンサンブル指揮者。シドニーさくら合唱団指揮者。クーリングイ交響楽団客演指揮者。

■日時: 2016年4月9日 (土) 12:00～15:00

■講師: 村松貞治氏 ■ピアニスト: 八郷美穂氏

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

出席、欠席のご連絡を4月5日 (火) 迄に、地区幹事までお願いします。お弁当を注文される方は、個数もお知

らせ下さい。(各地区の連絡先は、このページの冒頭をご参照ください。)

■会費: 会員\$5、非会員\$7 (会場費、お茶・コーヒー・紅茶代込)

■お弁当: \$12

■マイカップ持参にご協力くださいませとありがとうございます。

3月例会は、12日 (土) いつもの例会場 ドガティセンター前から、チャーターバスにて、5年目を迎えた東日本大震災の復興支援イベント会場であるマンリーへと向かいました。St. Matthews 教会内の一室でお弁当を食べた後、会員それぞれ野外ステージでの催し物や教会内でのイベントの応援、そして被災地のいち早い復旧・復興をお祈りしました。(写真)



【お知らせ】

■東日本大震災被災地への募金にご協力くださり誠にありがとうございました。

■JCSだより3月号「親睦の会だより」の中で新年会の報告をしましたが、在シドニー総領事館・八重樫総領事代理、シドニー日本クラブ・水越有史郎会長、シドニー日本クラブ親睦の会・林さゆり会長から、ドア・プライズの景品を頂戴しましたこと、またゴルト良子さんから2016年度の手帳を寄付していただいた報告が漏れていましたので、ここにお知らせいたします。

■4月例会後に、親睦の会の運営に係わる会議を行います。役員・ボランティアの方々は、万障お繰り合わせの上、ご参加くださいますようお願いいたします。

■2016年度のシドニー日本クラブ年会費未納の方が、まだ4名程います。4月例会時にお支払いされたい方は、受付にてお支払いください。

■「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、ご高齢者に奉仕をしたいお気持ちがある方は、林さゆり会長までEmailにてご連絡をお願いします。



3月は震災復興支援コンサートとChildren Festivalで踊りました

3月12日(土)にマンリーで催された震災復興支援のイベントに参加して踊りました。(写真上)また、3月20日(日)はサーキュラーキーで開催されたChildren Festival 2016で踊りました。さまざまなエスニックコミュニティの子どもたちが民族衣装に身に纏い、歌や踊りを披露していました。あいにく雨でしたが、ソーラン踊り隊も子どもを中心に、元気一杯踊ってきました。(写真下)



今年の練習では新しい曲と振りを覚えています。七夕フェイトで皆さんにご披露できると思います。お楽しみに！一緒に踊りたい方、大歓迎です！お気軽に連絡ください。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

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>

連載コラム

昭和のスターたち ③ コント55号



私は別に若くはないですが、昭和時代、映画も歌謡曲もそんなに興味がありませんでした。

でもしっかりとテレビは見ていました。そして、やっぱり子どもの頃の私にとってテレビ番組のスターは、お笑いでした。

クレージーキャッツ? ドリフターズ? 色々ありましたが、その中でもやっぱり一番はコント55号でしょう。

カメラが追いつかないほど舞台を駆けずり回ったコント。

テレビを舞台の横に置いて生放送されているNHK紅白歌合戦を映しながらのコント。

タイトルも「コント55号の紅白歌合戦をぶっ飛ばせ!なんてことするの!」

そして全国のPTAから抗議の嵐を巻き起こした野球拳。

「なんでそ~なるの?」「飛びます飛びます!」。

(ぴか)

南極観測船「しらせ」がシドニー寄港

日本の南極観測船「しらせ」が、3月24日(木)、南極から日本への帰路、シドニーに寄港しました。翌25日(金)には、小中学生を対象とした「しらせ」特別公開の見学会が催され、JCS日本語学校の子どもたちも招待を受けて、保護者とともに見学会に参加しました。

24日(木)夜には、日系コミュニティをはじめオーストラリア人関係者等を招いて盛大なレセプションが開催されました。日本クラブからも、役員及び会員が参加し、南極の氷の入った飲み物をいただき、皆さん“南極の味”を味わっていました。

「しらせ」は、昨年11月16日に日本を出航して、西オーストラリア州フリーマントルを経由後、南極の

昭和基地に向かい、今年2月21日に昭和基地を出て日本への帰国途中の3月6日に、座礁したオーストラリアの観測船から乗員を救出して、最寄りのオーストラリアの基地まで運び、3月24日にシドニーに入港しました。



南極観測船「しらせ」と、艦上レセプションの様相

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/



シドニーの秋と日本の春

日本では4月のことを、卯月(うづき)とよんだりもします。卯月の由来は、卯(ウツギ)の花が咲く月「卯の花月(うのはなづき)」を略したものというのが定説となっています。また日本の4月は、新学期や新年度の始まる節目の月であり、学校・会社などでは入学式・入社式が行われます。シドニーでは2月初頭が年度の始まりなので4月に入ったかと思えばもうターム1が終わりという頃になりますね。

2月27日にはひな祭りのイベントとして素敵なお雛様と一緒に写真を撮り、先生の話に興味深く聞いて目をキラキラして見ておりました。幼児部ではたくさんの女子が「おうちにある!」と興奮している隣で「僕の家にはない…」と落ち込んでる男子もいて、基本的には女の子のお祝いで、男の子のお祝いは5月にあるということを説明していました。

また先月にはクラス保護者会が行われ、新しい担任



の先生より授業方針や目標などの説明を受け、継承語教育についての志というのを感じました。宿題にかかわらず、1日5分でも親子の会話、または読書で日本語に触れる機会を毎日持つことの利点を説明していただきました。卒業生からの「日本語を続けてよかった」という言葉を胸に、できるだけ日本の生活の疑似体験となるような授業をしたいという先生の姿勢からは生徒への愛情をも感じました。

4月は季語も多い月でもあります。シドニーの秋休みに日本の花や季節、行事について言葉や日本語の奥深さを親子で感じてみてはいかがでしょうか

クラス紹介 かもめ組

かもめ組はKindyからYear3までの男の子10名、女の子3名のクラス構成となっています。皆、元気いっぱい、毎週登校してくると、楽しいニュースを日本

語で上手にお話ししてくれます。

1学期はクラスの和を作り、学習環境を整えることや、人前で自分の気持ちや考えを話せるようになることを目標にしながら生徒達と一緒に学習しています。ひらがなもカタカナもしっかり定着している生徒達で、最近漢字への興味も出てきました。教科書は1年生(上)を使用しているのもまだ漢字は出てきませんが、毎週授業の中に出てくる言葉を漢字で書いてクイズに出すととても盛り上がります。多くの子が昨年度、1年生(上)の途中まで学習した生徒達です。



1学期は、昨年度の復習を兼ねて、定着がむずかしいと思われる濁音、長音、拗音、促音の復習をしたり、理由を説明するときの言い方や、説明文の書き方などを課題に出して、復習させています。また、スピーチコンテストへ向けて、クラス全員が人前で発表する機会が持てるように、毎週1つの話題を決めて発表してもらおう活動もしています。

これまでに、「節分」や「ひな祭り」などの日本文化について家族と話してきたこと、調べてきたことを発表してもらったり、「宝物」や「好きなこと」について作文を書いて発表してもらいました。お父さん、お母さんと宿題の話題についてお話ししながら、新しい知識を得られることをとても楽しんでいるように見られました。また、1学期を通して、人前での発表にもだいぶ慣れてきたようです。

現在は「大きなかぶ」のお話しを学習しています。お話しに出てくる、登場人物の気持ちを考えながら読み進めています。最後に学習のまとめとして、2つのグループに分かれて、お話しを劇を発表してもらう予定です。チームごとにどんなお話しになるのかとても楽しみです。

2学期からは、教科書1年生(下)に入り、長い物語の中に漢字やカタカナも含まれるようになります。生徒達の興味が高い、漢字学習にも入ります。また、スピーチコンテストに向けての活動にも入り、更に書く、読む、そして考えることの活動が濃くなってくると思います。これらの活動を通して、生徒達の日本語学習への意欲がさらに高まり、日本語への自信もつけてくれることを大いに期待しています。

(担任:川嶋靖代)

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



終業式とひな祭り

シドニーも秋に入り、急に朝夕が涼しくなってきましたが皆様如何お過ごしでしょうか。

ダundas校では4月2日、無事に終業式を終えました。新入生の子も達は1学期が終わり少しほっとしている事と思います。1学期の2月27日にはひな祭りの授業が各クラスにて行われ、歌を歌ったり、工作で雛人形を作成したりしました。また、3月5日には新入生、編入生の手形を取りました。この手形はうろこ状に各生徒の保護者が縫い上げ、歴代の子も達の手形と一緒に大きな鯉のぼりとなります。2学期の始業式にお披露目する予定です。設立当初に小さな手形を取ったお子さんも今では中学・高校生となり、感慨深いものがあります。



クラス紹介 朝日組

今年もJCSだよりの愛読者の方々にダundas日本語学校、朝日組の紹介ができることを嬉しく思います。英語を話すオーストラリアにおいて大切な日本語を教えている林和子です。朝日組を担当し今年で4年目になります。

現在、生徒は、主にローカールスクールの3年生、4年生の子もで、男子2人、女子8人の10人です。子ども達は、お話が好きで、授業態度も落ち着いていて、聞く姿勢もいいです。

一生懸命、新出漢字を覚えようと、時間を有効に使って、意欲的に自主練習をしています。それというのも、今年から1年間のカリキュラムが変わり、朝日組は、2年生の国語の教科書「上」と「下」を終了することになったからです。覚える漢字は150字ぐらいありますから決して楽ではありません。

漢字の書き順や読み方を勉強しても、使い方が分らないと文章の中に漢字を取り入れることができません。そこで、本読みを家でもしっかり取り組んで頂くよう、クラスの保護者会でお母様方をお願いしました。皆様によくご理解して頂き、この1年間で子ども達の上達がどのような結果を産み出してくれるかとても楽しみです。

でもまだ1学期が始まったばかりです。子ども達は、これからどんな勉強をするんだろう？その後は何？などという好奇心なども伺えます。そして、内容量が少し多くても、時間内に終わろうと一生懸命努力しています。その様子がとても愛らしくて、私も頑張ろうという気持ちにさせてくれます。

授業が早く終わった時は、言葉のしりとりをしたりします。これからも、漢字カードゲームやかるたなど、日本語に携わる遊びも取り入れて進めるつもりです。そして、3月3日はひな祭り、文化活動の一環として、男びな女びなを折り紙で作りました。毎年行っていますが、その度新鮮な気持ちになります。少しでも日本のひな祭りを体感できればと思い授業に取り入れています。その様子を役員の方が写真を撮って下さり、皆様にも見て頂くことができます。

特に1学期は、新しいクラスに慣れるまで多少のとまどいがあり大変でしたが、生徒たちとの積極的な対話を通じて、授業が円滑に進むよう努力して参りました。これからも、ダundas日本語学校の御声援をよろしくお願ひします。

(担任:林和子)

JCS日本語学校エッジクリフ校
JCS Japanese School Edgecliff



- 学校: Ascham School
(188 New South Head Road, Edgecliff NSW 2027)
- 連絡先: 電話: 0412-283-393
- 授業: 毎週土曜日 / 14:00~16:35
- Email: jcs.edgecliff@gmail.com
- http://edgecliff.japanclubofsydney.org

ひな祭りをしました

JCS日本語学校では継承日本語教育を実践しています。継承日本語とは、単に日本語



を教えるだけではなく、日本の文化伝統も教え、家庭での日本文化の継承に結びつけることで、子どもたちが言葉だけではなく、文化や伝統を身につけてくれるように願っています。「ひな祭り」もその一環と

して授業に取り入れています。授業ではひな祭りの謂れを説明し、保護者の方が持って来てくれたひな人形を前に子どもたちの写真を撮りました。

図書サービスを始めました

シティ校から図書を譲っていただき、エッジクリフ校でも子どもたちへの図書貸し出しサービスを始められました。新設されたばかりの学校ですが、徐々にシティ校やダングス校と同様の内容の学校運営を進めていこうと思います。



JCS教育支援委員会より JCS日本語学校合同教員研修会

3月12日(土) 午後2時から4時30分まで、ChatswoodのDougherty Community Centreで、JCS日本語学校合同教員研修会が行われた。JCS日本語学校3校(シティ校、ダングス校、エッジクリフ校)の教員20名が集まったが、2015年10月に開校となったエッジクリフ校を交えての合同教員研修会は今回が初めてとなった。



講師は、シドニー日本語土曜学校の教務局員である阿部圭志氏。タイトルは「コミュニティーランゲージとしての日本語 現在とこれから」。研修会では参加教員が6つのグループに分かれ、普段は教師である参加者も生徒役に。時にクイズ、ゲームに挑戦し、時にディスカッションに花を咲かせることとなった。

ではないだろうか。早速、翌週からの授業にも、今回体験したことを実践してみようかな、と思っている教員も少なくないはず。

参加者からは「生徒役って楽しい〜！」との声。土曜日の午前中に一仕事終え、かなり疲れていたはずの教員たちも、その疲れが吹き飛ばすような興味深い研修内容で、みなさん目を輝かせていたのが印象的だった。

今回の合同教員研修会は、とても評判がよく、大成功であった。すでに第2弾をぜひお願いしたいというリクエストもあったようで、「今回だけの研修に終わらせず、引き続きまたこのような研修を企画しましょう」というお言葉を阿部氏からもいただいたのは、大変ありがたい。

内容は、「①ゲーム、クイズも立派な学習活動、②今どきの言語教育、③Critical thinking/Analysis、④市販教材の教育効果、⑤国語の教科書を使う難しさ、⑥みんな大好き(?)漢字テスト、⑦「日本」を背負う二世・三世、⑧日本・日本語・日本文化を後世に継承していくために」。まさに、いま日本語補習校で教鞭をとる教員たちには、興味深く、役に立つトピックのてんこ盛りであった。参加者はとてもいい刺激を受けたの

とても興味深い内容だったので、この日参加した教員、委員だけの胸にしまっておくのはもったいない! ということで、もう少し詳しい内容を、今後このコラムで数回にわたりご紹介することにしよう。お楽しみに!

(記:シティ校教員 マーン薫)



声と、笑顔と、音楽と

JCS会員の皆さん、こんにちは。QP☆Honey!のQPこと加藤久恵です。今回は2月28日にチャッツウッドで行われた、「WSOチャリティーコンサート」でのパフォーマンスについてお話ししたいと思います。

実は当時、相方のYukiさんがシドニーを留守にしていたので、初めて単独でステージを引き受けました。今回は子ども向けイベントとのことだったので、幅広い年齢層のお客さんに日本のアニメソングを楽しんでもらおうと、ソパペット&懐かしのアニソンショー、をコンセプトに準備を始めました。



難しかったのはパペットを使っての腹話術。腹話術といえば日本人の間では「いっこく堂」が有名で、2006年にシドニー公演で来豪していたいっこく堂のパフォーマンスを間近で見た私は、その素晴らしさに感動したものです。腹話術は錯覚を作り出す芸。目の前で二つ以上の人格を作り出し、命を持つキャラクターが自分で動いているように見えることが要求されます。違った声を出すボイスコントロール、あごや口を動かさずに喋るリップコントロール、パペットを5秒以上静止させない、パペットが喋っているときには自分の表情やリアクションを変えるなど、腹話術の錯覚を作り出すためにはいろいろなテクニックが必要になります。

最初はいかにも私がパペットを動かしている感があったのですが、練習を重ねるうち、だんだんとパペットが自己主張してくるようになりました。セリフの

【第2回】

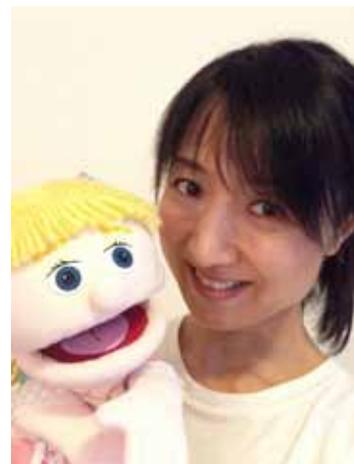
初のソロ、 パペット&アニソンショー



掛け合いも、この子だったらこう返してくるだろうな…というのが分かってくるんです。

イベント当日。小さな相方「ケイティ」と一緒に、かけあい曲紹介をしながら交互に歌い、20分のアニソンショーを披露しました。会場も、懐かしい曲に合わせて手拍子したり一緒に口ずさんだりして大いに盛り上がったようです。そうして初めてのソパペットショーは大変好評をいただきました。

偶然にも時期を同じくして、メルボルン在住のソパペット落語家、Showkoさん(笑福亭笑子)さんが、テレビ番組Australia's Got Talentで素晴らしいパフォーマンスを披露して話題になっていました。腹話術を使って、アニソンはもとより日本文化を紹介する面白いステージを、私なりの魅せ方で創れるかもしれない、と新たな夢に胸を膨らませています。



●加藤久恵プロフィール

2003年来豪。日本では富山・石川を中心にフリーアナウンサーとして8年の経歴を持つ。現在はローカルのチャイルドケアセンターで働きながら、ボイストレーナー、シンガーとして活動中。(タイトル画像左が筆者)

ウィロビーカウンシル運営
MOSAIC日本語によるカルチャー教室

ウィロビーカウンシル運営のマルチカルチャーセンターMOSAICセンターでは日本語でのカルチャー教室が開かれています。(地域外の方達も参加できます。)料理教室(材料費\$10、要予約)以外は無料で参加できます。

スケジュールは下記の通りです。

毎週水曜日(2:30~4:30): 惚け防止の頭や体の体操、タイチー24式&48式

奇数月第三水曜日(10:30~1:00): 料理教室(材料費\$10、要予約)

奇数月第三水曜日(1:00~2:00): カウンシルからのインフォメーションセミナー(日本語通訳付き)

偶数月第三水曜日(1:00~2:30): 瞑想

※次回5月の料理教室とインフォメーショントークはありませんが、CPR(9:30~12:30)の講習が無料で受講できます。受講は25名迄で要予約。予約は千鶴子までお願いします。

■お問合せ先

日本ソーシャルグループ

担当: 千鶴子

Phone: 0435557375

Email: chizsydney@gmail.com

MOSAIC

担当: サン・ヘ・キム

Phone: 9777-4979

Address: 12 Brown Street, Chatswood



ホームステイ受け入れ家庭募集

毎年、JCS日本語学校で研修授業を行う椋山女学園大学生のホームステイの受け入れをして下さるご家庭を募集しています。

期間は、7月31日から8月25日までです。募集条件は、朝食と夕食の提供、個室をご用意いただくこと、初日のみ集合場所(シドニー大学)までお迎え頂くことです。

また、ご自宅から市内中心部までの所要時間が1時間前後内の距離にお住いの方に限らせていただきます。ホームステイの受け入れへの謝礼は、850ドルです。受け入れして下さいる家庭内に日本人の方がいても全く問題ございません。

ご興味のある方は、お手数ですが、コストロまでご連絡をお願いいたします。また、お友達の方でもご興味がある方には、お知らせ頂けると幸いです。

どうぞよろしくお願ひ致します。

連絡先: コステロ久恵

Mobile: 0423-976-035

E-mail: athomehomestay@gmail.com



外食日記



日本航空ビジネスクラス機内食

区 間 シドニー⇄成田

飛行時間 9時間50分

種 類 和食

雰囲気 8

サービス 8

料 理 8

地道にコツコツ貯めて来たマイルージポイントでアップグレードし、日航のビジネスクラスで日本に里帰りしてきました。座席の快適さ、充実したサービスの良さもさることながら食事の美味しさにはビックリしました！私が選んだのは和食。9種類の小鉢に魚や肉、

季節の野菜の煮物、焼き物、豆腐、漬物など、一品一品がそれぞれの味を生かした調理方法で、彩りよく盛り付けられ、見ているだけで楽しくなりました。さらにメインとなる肉や魚料理、最後にあつあつご飯とお汁がついて来ました。機内食とは思えないほどの鮮度の良さと絶妙な調理加減で、心から堪能しました。そのうえ到着前の2度目の食事までには、好きな時に好きなものを注文できるというオン・デマンド形式の軽食まであり、いくら丼、麺類など色々なメニューから選ぶことができます。こちらも相当心引かれたのですが、生憎最初の食事ですでに満腹になってしまい、味わうことができませんでした。

世界モダン建築巡礼 72

Jun Sakaguchi (Architect)

Triptych

by Nettleton Tribe

メルボルンのサウスバンクに位置する高層住宅。広大なボタニカルガーデンに面し、絶好の眺望を持つ。

建物はその眺望を最大限生かすように東側壁面をすべてガラスとし、各住戸はバルコニーを持たず、直下に広がる緑を楽しむことができる。ガラスの壁面はオーストラリアを代表するアーティスト、Robert Owenとのコラボレーションによるアートとなっており、Digital Showersとして壁面を水が色を変えて流れ落ちるイメージとなっている。ガラスパネルに色が付けられており、この色のランダムな流れが低層部の駐車場階では色を持った三次元の膨らみに変化していく。

29階建て、157の住戸を持つ建物内部は3層ごとに吹き抜けが設けられ、このスペースは住民の共用部としてパーティなどに利用される。ここもガラスで囲われるが天候や季節によってガラスのルーバーが開閉され、最適な環境が提供される。このスペースはVertical Villageと呼ばれ、高層住宅において新たなコミュニティをつくりだす。



建物はディテールにこだわったデザインであり、共通したアートのエレメントが随所に見られる。プライバシーを守るスライドスクリーンもファサードと同様の開口パターンを持つ。エントランスの上部は壁面緑化で覆われ、その下に小さな黒いボックスがつきだすまたアートな空間である。

2010年の不況の中に完成したこのプロジェクトはそれでもすぐに全住戸が売れたという。高層住宅として秀逸な作品である。





20th BIENNALE OF SYDNEY

現代アート国際ビエンナーレとしてはベネチア、サンパウロに次ぐ歴史を持ち、アジア太平洋地域で最大の現代美術イベント「ビエンナーレ・オブ・シドニー」が20回目を迎え開催されています。コカトゥー島、NSW州立美術館、シドニー現代美術館(MCA)など7カ所をメインに、その他シドニー市内の「思いがけない場所」を使い、合計19カ所が会場となっています。

今回のアーティストック・ディレクターは現在ロンドンのヘイワードギャラリーでチーフキュレーターを務めるステファニー・ローゼンタール氏。「Attaches」(大使たち)と名づけられた13人の国際アドバイザーのチームを組んでいて、森美術館のチーフキュレーターの片岡真美氏もメンバーに入っています。

「The future is already here - it's just not evenly distributed」が今回のシドニー・ビエンナーレのタイトルで、35カ国から83名のアーティストたちのおよそ200作品が紹介されています。塩田千春、篠田太郎、中村祐太と日本人作家も出展しています。

そして今回「Embassy of Spirits」(スピリットの大使館)がテーマとされたNSW州立美術館では、篠田太郎の「Abstraction of Confusion 2016」がセンターピースとなっています。赤褐色の壁に薄く塗られた

白いクレイが濁きでゆっくりと徐々にひびが入り落ちていきます。時と共に作品が変化し続けるスケール感のあるオンサイト・インスタレーションです。今回の作品のためのリサーチで昨年、アーネムランドのYirrakalaアボリジナルコミュニティを訪れ構想されたものです。自然も人間も一体となった宇宙観、古来の宇宙観や宗教観との繋がり、すべてのものに存在するエネルギー「気」の調和、そういった問いかけが作品に抽象的、また象徴的に投影されています。静寂でありながらダイナミックな冥想空間です。テクノロジーの急激な進歩、変化の中で合理的に暮らす私達に自然との潜在的な結びつき、ネイチャー・センスを覚醒させてくれるような空間です。シドニー・ビエンナーレのチャンスを見逃せば生涯出会えない作品となります。お見逃しなく！

秋も深まる季節に目まぐるしく進歩していくデジタルの現代社会で生きる私達はこれからどんな未来を願い想像するのか…。アーティストたちの創造力・パワーに満ちた作品群を体験しながら思いを寄せるのもよいかも知れません。現代アートの大祭典をお楽しみ下さい。

シドニー・ビエンナーレ期間中(3月18日～6月5日)、アーティストトーク、パフォーマンスなどのイベントが沢山企画されています。ビジュアルアートとパフォーマンスとの関連性に興味深いローゼンタール氏の今回のシドニー・ビエンナーレは、各所で企画されているパフォーマンス・アートも見どころです。一部のイベントを除き無料ですが、予約が必要なものがありますので、詳細はウェブをご確認下さい。

www.biennaleofsydney.com.au/20bos/

なお、毎週金曜日午前11時から行っています常設展の日本語のハイライトツアーでもシドニー・ビエンナーレの作品をご案内いたします。

(NSW州立美術館コミュニティアンバサダー:吉澤なほみ)



映画

CINEMA

Spotlight

(スポットライト世紀のスクープ)

監督: Tom McCarthy

主演: Mark Ruffalo, Michael Keaton, Rachel McAdams

原作: John Singer, Tom McCarthy

制作: 米国、カナダ、2016年。ドラマ、128分

おすすめ度: ★★★★★☆

今年のアカデミー賞でみごと作品賞、脚本賞に輝いた大作。テーマは、現在、オーストラリアでもメディアを騒がせているカトリック教会のスキャンダル。多数の神父たちによる子どもの性的虐待と、その事実を揉み消してきたカトリック教会の隠蔽システムを暴いたボストン・グローブ紙の記者たちの実話に基づいたお話。ボストンという保守的な街で、それぞれの記者が真実の追求のために、個人的な絆さえも犠牲にして立ち向かう姿を淡々と描いた秀作。Spotlightは新聞のコラムの名前であり、実際、この記事によってボストン・グローブ紙は、2003年度、社会貢献としてピューリッツァー賞を受賞した。



書籍

BOOKS

モンスター

著者: 百田尚樹(ひやくたなおき)

発行: 2010年 幻冬舎

おすすめ度: ★★★★★

「永遠の0(ゼロ)」で衝撃デビューを果たした百田尚樹の作品。絶世の美女、未帆。彼女の顔は、かつてバケモノ扱いされるほどに醜かった。ある事件をきっかけに、未帆は整形手術に目覚め、莫大な金額をかけて完璧な美人に変身を遂げる。その時蘇ってきたのは、一人の男への狂おしいまでの情念だった…。ヒロインが整形を繰り返していくくぐりだり、読んでいて吸い込まれていく。生半可な知識で書くと非現実的でチープな話になってしまう美容整形ネタを、ここまで細かくリアルに書けるという著者の知識と理解の深さに脱帽だ。ヒロインが最初に二重まぶたの整形をし、そこから時間をかけてだんだん大規模な手術に移っていく過程が、恐ろしいほどリアル! 賛否両論あるこの作品だが、私は絶対賛成派。



音楽

MUSIC

Def Leppard

アーティスト: Def Leppard

発売: 2015年10月

おすすめ度: ★★★★★

英国を代表するロックバンドのDef Leppardは1977年に結成され、1981年のHigh 'n' Dryの成功から次々にヒット作を生み出し、4作目のHysteriaではUKとUSで共にNo. 1となり、世界で2500万枚という記録を残した。ハードロックのジャンルでも特にメロディが美しく、各メンバーがコーラスをするサビの部分が印象的だ。そのスタイルはハードロック界に確立され、多くのアーティストに影響を与えた。80年代のヒットを経ていくつかの新しい方向性を持って異なるサウンドのアルバムを出していったが、今回のアルバムは彼らがルーツに戻った素晴らしい作品。多くのアーティストが長いキャリアの後に自己満足的な方向性に進んでしまう中、このアルバムは昔からのファンを満足させる内容。1曲目のLet's Goからそのノリは最高であり、We Belongなどのパワーバラードも経てアルバムは充実度が高い。昔聞いたことのあるような曲もある気になるが、それがファンの求めているところだろう。久々に満足度の高いロックアルバム。



鑑賞

DVD

桐島部活やめるってよ

監督: 吉田大八

原作: 朝井リョウ

出演: 神木隆之介、橋本愛、東出昌大、山本美月他

制作: 映画「桐島」映画部

おすすめ度: ★★★★★

ある高校の金曜日の放課後、映画部や吹奏楽部、運動部の生徒たちがいつものようにそれぞれの部活動に励み、帰宅部の生徒たちは暇つぶしにバスケットに興じるなどして過ごしていた。そんな時学校を休んでいた男子バレーボール部のキャプテンで人気者だった桐島が、部活をやめたという噂が激震のように校内を駆け巡った。それをきっかけに、同級生たちの日常に些細な変化が起こる。映画では同級生5人が主役となり、それぞれの目から見たその日の出来事が繰り返し描写されている。全体的なストーリー性というよりも、登場人物5人の心理を描くことに作品の主眼がある。ファッションモデルだった東出昌大の俳優デビュー作として有名だったので、私は東出が「桐島」だと思い込んでいたのだが、そうではないと知って驚いた。原作は朝井リョウのデビュー作で、第22回小説スワル新人賞を受賞した。



●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)

クルーズを楽しむ 初級編



オーストラリアのクルーズ人口は100万人以上。近年、クルーズを楽しむ人が増え、シドニー港にも数多くの大型客船が寄港するようになりました。そんな人気のクルーズを徹底解剖！船旅の基礎からコツまで、皆さんにお伝えします。

●水越有史郎

さて、前回は基礎編ということで、クルーズとはどのようなものか基礎知識をご紹介しました。今回は初級編です。いよいよお船に乗るわけです。…とはいっても、その前にしなければいけないことがあります。そうです！船を選ばなければなりません。

クルーズ船のグレードを知る

前回「ドレスコードって何？」でご紹介したように、タキシードや豪華なドレスを着るようなお船もあれば、まったくドレスコードのないお船もあります。先日、私がキューナード社のクイーンエリザベスやクイーンビクトリアに乗ったと話したところ、ある方が、南太平洋のクルーズに乗ったけれどもっとカジュアルな船で、段々とグレードを上げて最後にキューナードの船に乗ろうと思っている、と話していました。そうなんです、お船にもグレードがあるんです。

【カジュアルクラスの船】 数日から1週間ほどのクルーズが中心で、ドレスコードがなかったり、あってもそんなにうるさくなく、気軽に楽しめるお船です。主な船会社には、Norwegian Cruise Line、Royal Caribbean International、MSC Cruises、Costa Cruise、Carnival Cruise Line、Celestyal Cruises、Disney Cruise Line などが 있습니다。

【プレミアムクラスの船】 1~2週間ほどのクルーズが中心で、カジュアルクラスに比べて落ち着いた雰囲気のあるお船です。ドレスコードはしっかりありますが、割と緩やかです。主な船会社には、Princess Cruises、Celebrity Cruises、Holland America Line、Star Cruises などが 있습니다。

【ラグジュアリークラスの船】 2週間~3カ月、世界一周のクルーズが楽しめ、最高級のサービスと施設で、格式のあるお船です。主な船会社には、Cunard Line やCrystal Cruises、Silversea、Seabournが 있습니다。



サーキュラーキーの外国客船ターミナル

さあ、どのお船を選びますか？どこに行くのか、夫婦やカップルで乗るのか、子どもを連れて行くのか、それとも単身か…、

それぞれのスタイルで船の選択も異なります。

船を選んだら、次は、前回書いたように料金とお部屋のタイプと位置を賢く選ぶことが大事です。一番格安の部屋はInside Cabinと呼ばれる内側の部屋です。窓がありません。安くあげたい、しっかり熟睡したい方にはオススメです。でも、朝起きたとき、外が見えないので天気が分からず、今日はどんな格好をしたらよいか悩んでしまいます。

さて、いよいよお船に乗船です。国内クルーズの場合は運転免許証などの身分証明で大丈夫ですが、国内クルーズを除き、基本的にクルーズに乗るとい



チェックインカウンターで乗船手続き

ことはパスポートが必要になります。サーキュラーキーにある客船ターミナルにはイミグレーションも、税関検査もあります。また、パスポートも乗船時に船に預けることとなります。代わりに船内で常時携帯する乗船カードが渡されます。部屋の入室はもちろん、船内での買い物などに必要です。

船に乗るとお部屋に行きませんが、荷物は乗船前に預けているので、お部屋に運ばれるまで少し時間があります。その間に、船内を回ってみましょう。でも、必ず避難訓練があるので、その時間までにはお部屋に戻ってアナウンスを待ちます。

さて、今回は中級編です。いよいよ船内探検です。お楽しみに。

(次号に続く)



出航を待つクイーンビクトリアの勇姿



避難訓練で救命具を着用

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64回 コーンチャウダー

イースターも過ぎ、夏時間も終了して、すっかり秋の気配が漂うシドニー。朝晩は結構肌寒いので体が対応しきれなくて風邪引いてる人もちらほらですね♪

コーンの季節ももう終わりですが、最後に温かいスープに仕立ててみるのはいかがでしょうか。今回は粒だけでなく、粒をはじいた後の芯もダシに使っています。ふくよかな甘味が効いたホッとする味に仕上がるので是非お試しください。



②別の鍋にゴマ油を熱してタマネギを炒め、透き通ってきたら他の野菜も順に入れて、シーソルトの半量を入れて炒め合わせる。

③①の鍋に②を加え、コーンの芯、残りのシーソルトを加えて強火にして煮立ったら弱火にし、蓋をして10～15分煮る。

④鍋からコーンの芯を取り出し、蓋を取ったまま2～3分煮る。食べる時にパセリを散らす。

*シーソルトには、ミネラルが豊富に含まれます。

*カボチャやタマネギのように地面の近くにできる丸い野菜は、陰陽でいうと中庸にあたり、気持ちを落ち着かせたり、自然の甘味が血糖値を整えたりする働きがあります。

【材料】4人分

- A** レンティル豆 50ml
コンブ 1片(5×5cm)
水 900ml
- B** タマネギ 1/2個(5mmの角切り)
セロリ 1/4本(5mmの角切り)
カボチャ 200g(5mmの角切り)
コーン 1本(粒をはずし、芯はダシ用に)
ゴマ油 少々
シーソルト 小さじ1
パセリ 1本:みじん切り

【作り方】

- ①鍋にAの材料を入れ火にかけ、沸騰したらコンブを取り出し、蓋をせずにアクを取りながら10分煮て、蓋をして弱火で5分煮る。

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



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。

ルビーフローラルの濃密な香り
つめかえ用IS7.10/320gもあります。

P&G **ボールド 濃密コンパクト**
ルビーフローラルの香り [ボトル]

\$8.40 / 360g

テアロマジュエルの持つ洗濯物の香りを持続させる香料テクニックを、P&Gコンパクト洗剤としてはじめて採用。いつものボールドよりも香りをたっぷり濃縮しているから、香りをずっと長続き。もちろんしっかりと洗い上げて、いつものボールドと同じ回数使えます。

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

Travel Centre International

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。

全日空(ANA)就航記念! ※2015年12月12日～
航空券ご購入方は、海外旅行保険割引 20%以上!

→ 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!

→ TGI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)

→ **JR Pass 取扱い中**

Suite 602 Level 6
309 Pitt Street Sydney NSW
お気軽にお問合せください!

Tel 02-9267-7751
Email: tci.travel@bigpond.com
<http://www.tcisydney.com/>



本年冬には参議院選挙が予定されています。ぜひ在外選挙人登録を!



「大切な 未来を築くその権利」

～在外選挙の制度と手続きについて～

在外選挙登録資格

①満20歳以上で ②日本国籍を持っていて ③海外に3ヶ月以上お住まいの方

登録・投票は簡単です



公職選挙法の改正により2016年6月19日において満18歳以上の方(1998年6月20日以前の出生者)も登録申請できます

必要書類を準備し申請書に記入、大使館、総領事館窓口で登録申請

3か月後に大使館などから住所確認の連絡を受ける

選挙人証の受取

用意するもの



旅券

申請書



居住している事を証明できる書類



大使館

固定電話
または葉書



選挙人証

※申請書や選挙人証が海外・国内を往復するため2・3か月かかります ※選挙人証受取は郵送又は窓口での受取が選べます

代理で同居家族を通じた申請もできます。

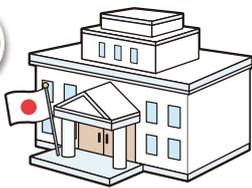
申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書※、代理の方の旅券をご用意ください。

※領事窓口または総務省のホームページから入手できます。



在外投票は次の3つの方法から選択できます

直接派?



在外公館投票

直接日本大使館・総領事館(領事事務所)に向いて投票する方法。

郵便等投票

投票用紙等を請求して、記載の上、登録先の選挙管理委員会へ郵送する方法。

郵送派?



国内派?



日本国内で投票

一時帰国した方や帰国直後で転入届を提出して3ヶ月未満の方は、日本国内でも投票できます。

外務省

平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。

詳しくは、在シドニー日本国総領事館 TEL: +61-2-9250-1000

Mail: japaneseconsulate@sy.mofa.go.jp

または [外務省 在外選挙](#) 検索 まで。

メラリと光る

あの人・この人

【第59回】

小西ますみさん

Absolute Relaxation 主宰
マッサージ/ヒーリング・セラピスト

心身ともに疲れが溜まり、運動をしても睡眠を多くとってもなんだかすっきりしない時、私の頭にふと浮かぶのがRosevilleのマッサージサロン、Absolute Relaxation。シドニー東部在住の私にとっては、多少道のりがあるのだが、それでも、スケジュールを見合わせ、橋を越えてまで行きたくなる場所だ。一見、オーギーのサロン風で、入って来るお客さんもローカルが多い店のドアを開け、ますみさんの笑顔をみただけで、肩の力がスーッと抜けていくから不思議。

ますみさんがマッサージを始めた第一のきっかけは、産後の体調不良だったという。

「1988年に来豪し、93年に長女を出産しましたが、その後、体調がなかなか元に戻らず、自分の心と身体に興味を持つようになりました。その頃、バーバラ・ブレナンさんの書いた『光の手』という本に出会い、ずっと手元に置いて何度も何度も読んでいたんです」。

そんな矢先、2000年に交通事故に巻き込まれ、その後遺症として、打撲やむち打ちに悩まされるようになったますみさん。どんな治療を施してもなかなか改善しなかった辛い時期、ふと、「それじゃあ、自分でどうにか治せないものか」と思いついたという。「当初は、自分の痛みを治すために身体の仕組みを勉強しようと、解剖生理学を含むマッサージの勉強を始めました」。2年のコースを修了するも、身体の角度からのみの治療だけでは大事なものが欠けている、ということから、今度は「心」にフォーカスしたヒーリングということで、以前からの愛読書であるバーバラの本を思い出したという。即刻、マイアミにあるBarbara Brennan School of Healingの4年コースに入学し、ホーリスティックな心身のヒーリングの技術を取得。

「このコースは全ての方にお勧めできます。短くいえば『自分と向き合う』ということ。そのプロセスの中で、誰でも生まれ持った本来の力を輝かせるということでしょうか。別の言い方をすると、人が人を癒すという深い『愛』を学ぶ学校ともいえます」。

そのコースの傍ら、2004年から8年までの4年間、キャメレーで部屋を借り、マッサージとヒーリングの



技術を磨くために無料のサービスを開始。その4年間の修行の後、2008年にAbsolute Relaxationをオープン。それから今まで、独自のマッサージとヒーリングを融合するセラピーに取り組んできているという。

常に効果的なヒーリングの技術を磨くことに意欲的で、最近では、エネルギー療法や直感医療も取り入れているという。その真摯な姿勢は、ますみさんの言葉や対応からも十二分に感じ取ることができる。

「瞬間、瞬間が、一対一の真剣勝負ともいう気持ちで毎日施ささせていただいています。心と身体を癒すうえで、まず身体を無視することはできません。ですから、マッサージでまず身体をほぐしていきます。しかし、身体の痛みや凝りなどの症状は、やはり心からの訴えが根底にある場合が多いので、タイミングを見計らって、心のヒーリングにも移行していきます」。なるほど、心身ともにストレスの溜まりやすい仕事を持つ筆者が、橋を越えてまで行きたくなる理由はここにあったのかもしれない。

「なぜ、自分がここに今いるのか、という『魂の役目』として自分を生かすことができるのであれば、仕事を通して人間愛を表現するということでしょうか。心身のトータルな癒しをもって魂のケアをすることで、ほぐされた後に感じる心の広がりを実感していただきたいです。そこから、自分本来の輝きに気づいていただけたら、と思います。まさにライフワークとして全身全霊で取り組んでいます」。

いつもゆったりとした雰囲気であげてくれ、せかせかとした生活感を一切感じさせない彼女だが、プライベートでは、22歳の成人したお嬢さんを持つママであるのも忘れてはいけない。娘さんとはいい意味で違いに刺激しあっているようだ。

「娘は、私の『人生の師』ともいえるでしょうか。忍耐や喜びなど色々なものを見せてくれるのでこれからも楽しみです」。

人生で遭遇する出来事に前向きに取り組み、それらを糧として輝き続けるますみさん。みなさんも、ぜひ、気軽にマッサージを受けてみてください。

(みさこ)



オーストラリアで 家を建てよう

第23回

ひなっち

新年明けましておめでとうございます。

4月号なので、今更感アリアリですが、年が変わってからの初登場なので。

ニッポンの新年度は4月始まりだから、「新年『度』明けましておめでとうございます」って書けば、一応筋は通りそう。

とにかくいかががお過ごしですか？ これで通算23回目の登場です。

今回は、Builderから推奨されたTimber・Carpet業者のヤル気なき対応に憤慨し、自力で業者を探したらこれが対応・料金・仕上げのどれも「アタリ」でよかったよかった、ついでに言えばサンプルから選んだセレクションも「アタリ」で自画自賛、という内容でしたね。

ここでひとつ補足です。私たちが任命したTimber・Carpet業者は、Builderからすれば部外者なので、Builderの仕事がすべて終わらないと工事開始不可。「Hand Over」、つまり所有権がBuilderの手を離れ、引き渡し手続きが完了してからやっと工事に着手できます。ただ、この業者の場合、実質2日間で1階にTimber・2階にCarpetを敷き詰めてくれた。これが速いのか平均的なのか分からないけど、少なくとも何日間も損した気にはならなかった。

それともうひとつ。この業者が店頭で飾ってくれた我が家の写真は、こんな感じ。



まだ飾ってあるのかなあ。



これがオリジナル。

さて、内装もほぼ完成に近づき、とうとう念願の新居への入居が間近に迫って参りました！ しかし、いろいろあって、全然浮かれた気分になれない。Door修繕・エアコン設置・キッチン家電製品(電子レンジ・オープン・食器洗い機など)設置・ガス接続などには立ち会わなければならないし、賃貸ユニットの退去手続き(クリーニングを含む)もあるし、並行して引っ越し荷物の梱包もある。数百ドルをSaveするため「梱包は自分たちでやります」と高らかに宣言したし。とまあ、引っ越し前後はいろいろネタがあるので、小出しにしていこうかな。

まずは、数日後の予定だったのに、前日に「明日設置しに行くから」とエアコン業者から急に電話があったエアコン設置。

「立ち会わないとダメ？」

「ハイ、ちゃんと立ち会ってください」

「何時に来るの？」

「到着30分前に電話入れますので」

みたいなやり取りを電話でして、そして当日。朝からいつでも現場に行かれる準備をしていたのに、昼を過ぎても何も連絡がない。不安になって我慢できずにこちらから電話すると、なんとまあ、午前中に設置は完了済みで、担当者は現場を立ち去ったっていうではありませんか！ 使い方だって最初は分からないし、作動確認も必要なんじゃないの？

「オイこらっ！ こっちは電話ずっと待ってたんだぞ」と感情的になると、すでに帰路にある担当者をUターンさせて現場に向かわせるとのこと。あたり前だ！

約1時間後に現場で担当者と落ち合うと、確かにエアコンはしっかり設置されてた。

「あなたからの電話、待ってたんだけど…」

「そうだったんスか？ そんな話何も聞いてませんけどね」

コイツには何言っても無駄と悟った。使い方を簡単に教えてもらってから、作動確認もチェック。よし、ちゃんと動くぞ、冷風が涼しいぞ。

すると担当者くん、おもむろに書類をかばんから取り出して「じゃあ、ココにサインお願いします」

オイ！ 俺がクレームして呼び戻さなかったら、署名欄ブランクだったってことじゃん。どういうこと？

この会社の作業マニュアル、一体どう書かれているの？

そんなもん、ないか。

引っ越しネタその2は、次回に…

シドニー
ウエストサイド
ストーリー第6回
ブラックタウンじゃだめですか

●大倉弥生

結局、ブラックタウンの地名は残ることになったようだ。3月初めブラックタウン市議会で採決があり、市名変更についてこれ以上取り上げないという与党労働党の方針が採択されたと報道があった。市長、副市長、与党議員6名と無所属1名は賛成、野党自由党議員6名と無所属1名が反対票を投じていて、市名変更問題に名を借りた政治ゲームの色合いが感じられなくもないが、ブラックタウンの名前を変えようという数十年来の動きは、ひとまず決着がついたことになった。

なぜ、ブラックタウンじゃいけないのか。名称変更を訴える人たちは、リブランディング(Rebranding)をしたいのだそうだ。早い話が「イメチェン」で、「ブラック」という言葉には人種差別的な含みやネガティブな意味合いがあるから(確かに最近の日本でもブラック企業とかブラックバイトとか、悪い意味で使われている)、この名前に染みついた悪いイメージを払拭したいという。しかし、ブラック・イズ・ビューティフルと捉える人もいるだろうし、ブラックが悪かったらブルーマウンテンにあるBlackheathはどうなる?ということにもなる。

では、ブラックタウンでなかったらどんな名前がいいのか。イメチェン推進派が提案した代替案の1つは、ウエスト・シドニー。東京の保谷市と田無市が合併して「西東京市」になったのとまったく同じ発想だ。シドニーの西だからウエスト・シドニーとは単純明快だが、シドニー中心の発想というか歴史や文化的背景のない名前は味も素っ気もないと思う。この地域のアボリジニの住民もウエスト・シドニーという名には強く反対している。ブラックタウンこそ、ここがもともと先住民の土地だったことを表しているし、この名前に誇りを感じているという。

もうひとつの代替案は、Bungarribeeとか、Nurragingyとか、この地にちなんだ先住民の名称にするというもの。一見歴史を重んじているようにも見えるが、いかにも善意の白人の発想という印象もある。

9万8000ドルをかけて行われた住民の意識調査の結果では、8割弱の人が現状維持を表明したという。変更する理由が見当たらないという理由のひとつに、名前を変えてリブランディングなどしなくてもこの地



Blacktown市(シドニー市中心から西へ34km)が進める、「I love Blacktown」のキャンペーンTシャツ

域は十分に魅力があり発展を遂げていることが挙げられている。約30万人の人口は、毎年7000人ずつ増えているのだそうだ。人口減少地域がイメチェンで活性化を図ろうというのならわかるが、膨張するシドニー西部の現状ではその必要性がまったくない。10年以上前にブラックタウン・エリアから一度は撤退したIKEAが、2015年にまたこの地域に新店舗を開店したのもその証拠だろう。リブランドにかける予算があるなら、インフラや公共施設の拡充に使ってほしいものだ。

「名は体を表わす」というが、逆に名前を変えたからといって中身が変わる保証はどこにもない。ここ数カ月の日本の政党政治のすったもんだにしても、中身があれば名前を変える必要はそもそもないに思う。



【第158回】 暑かった秋の始まりと気候変動

夏が終わり3月になっても暑い日が続きましたが、さすがに秋分の日を過ぎるとすっかり秋らしくなりました。3月の前半の気温が連日平均気温を上まわり、この間オーストラリアの北部地域では、毎週のようにサイクロンが暴れ大雨の被害が発生しています。異常な高温と大雨共に気候の変調に伴うと考えて間違いなく、その主因になっているのが地球全体の平均気温の上昇即ち温暖化です。

地球温暖化といっても、太陽から受ける熱量(1cm²当たり毎分約2カロリー)が増えているわけでもなく、地球の内部の熱の放出が火山噴火等で急激に増えている兆候も見られません。問題となっているのは、大気中を出入りする熱量の帳尻が人間の経済活動のグローバルで、過去250年ほど継続している流入超過傾向です。その契機となったのが、イギリスで発明された蒸気機関に象徴される産業革命でした。

産業革命を牽引したのは、燃料としてばかりでなく染料や薬品等の化学産業の原料としても重宝され、黒いダイヤモンドとも呼ばれた石炭でした。産業革命後一挙に伸びた工業生産は、一層の石炭それに続く石油の消費を格段に促し大量の二酸化炭素(CO₂)の放出を続け、掛け声のままで放置されて来た規制を見越すように、未だに気候変動を誘発する温室効果ガス削減へ舵を切ろうとしていません。

温室効果ガス(GHG)とは、その名の通り地球大気

を構成する保温力を有する気体で、昼夜の気温差を適度に保つ重要な調整機能も備えています。大気中の主要なGHGは、水とCO₂でその他メタンや人工的なフロン等です。産業革命前と比較し大きく増加しているのがCO₂で、大気中での比率が0.03%~0.04%へと約3割も増加しています。その結果平均気温が1度弱上昇し、2度を超えると頗る危険な状態に。

平均気温の2度上昇が引き起こす危険とは、極地や高地の氷や氷河の融解による海水面の上昇、海水温の上昇に起因する台風等の熱帯性低気圧の増加と大型化等、既に起きている兆候がより顕著になります。因みに大型化するスーパー台風は、瞬間最大風速が秒速100mを超える風害と高い海水面による広域高潮被害を加え、大地震に匹敵する災害を引き起こすでしょう。実効性ある対策は、待った無しです。

鋭意対策に向け活動しているのが、1992年国連総会で採択された『気候変動枠組み条約』に基づき、1995年から毎年開催されている締約国会議(the Conference of the Parties=COP)です。2015年12月にフランスのパリで開催されたCOP21では、会期を延長して『パリ合意書』が全会一致で採択され、主催者及び参加者が“エポック”を画すると、歓喜する様子がマスコミで大きく報道されました。

『パリ合意書』の触りは、産業革命以降の気温上昇の上限を2度にし、1.5度を目標とする。そのために、今世紀後半に実質的なCO₂の排出量をゼロに抑える。その手段として各国は、排出削減への手段や目標値を定め取り組みを義務付ける(ただし、達成については任意とする)。目標は、5年毎に見直して達成度を高める。それでも起こり得る被害の救済として、2025年までに1,000億ドル以上の基金を作る。

合意事項を見て感じるのは玉虫色の目標、京都で開催されたCOP3で先進国が取り決め、最終的に瓦解した『京都議定書』の二の舞。累々とした人柱が発つ前に、生活を少々切り詰め将来の災害に備える、小CO₂な暮らしに切り替えませんか。

スポーツ天国 SPORTS 第92回

AFCチャンピオンズリーグ

アジアのサッカークラブNo.1を決めるAFCチャンピオンズリーグが行われており、4月20日にシドニーFCと浦和レッズがシドニーで対戦します。(初戦は2-0でレッズの勝利。)

思い起こせば、10年ほど前にも同じ対戦がシドニーで行われ、筆者は観戦していました。ここは日本なの

かと見間違ふほどの浦和レッズのサポーターに埋め尽くされ(ちょっと大げさ)、ホームのシドニーFCのサポーターはレッズの派手な応援に啞然としていました。今回も多くのレッズサポが日本から押し寄せるのか楽しみです。(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

喘息と肥満

ドクター・鳥居 / Northbridge Family Clinic

世界中で喘息も肥満も増えています。最近、肥満であることも喘息になる危険因子のひとつだと考えられるようになってきました。

肥満体であれば息切れもしやすいので喘息と誤診断されることもあります。きちんと喘息の診断基準を満たしていても、肥満と喘息には関連がありそうです。

喘息とは

慢性の炎症性の疾患で、気道の粘膜でマスト細胞 (mast cell)、好酸球 (eosinophil) や、Tリンパ球 (T lymphocyte) などが炎症反応をおこし、あらゆる媒介物質 (mediators) を放つことによって一連の変化を気道におこします。この気道におこる3つの変化は次のとおりです。

- ①気道のまわりの平滑筋の収縮により、気道が狭くなる。
- ②気道内の粘膜の浮腫により、気道の内径が狭まる。
- ③気道内の粘液の分泌が多くなり、空気が通りにくくなる。

この炎症があることによって喘息持ちの人の気道は健康な人よりもあらゆる刺激 (アレルギー抗原や気道感染症) に対して敏感になっています。

喘息と肥満に関する観察

- * 肥満の小児やティーンエイジャーのあいだでは喘息の発症率は健康的な体重の子供やティーンエイジャーの2倍
- * 大人の人口でも肥満体の人のあいだでは喘息の発症率は高く、そして喘息で入院する確率は健康体の人の5倍にも増えるようです。
- * 肥満の人の喘息は重症になりがちで、治療薬に対する反応もよくない。
- * ネズミの観察でも肥満体のネズミのほうが気道が敏感になりやすい。

喘息と肥満が関連するメカニズム

* 肥満の人は機能的残気量 (安静呼気後に肺に残る気体の体積。予備呼気量と残気量との合計体積) が減っています。つまり横隔膜の下からの圧迫や胸壁に蓄積している脂肪の影響により肺の動きが少なくなっています。これにより気道の平滑筋の収縮性に変化を与え、また気道の過敏性を高めるのではないかと考えられています。

* 肥満体は低レベルの慢性の炎症がおこっていて、すでにインスリン抵抗性、糖尿病、脂肪肝や動脈硬化とのリンクも観察されています。肥満の人は白血球数も増え、特に単核細胞や大食細胞などの数が増加気味です。このような細胞からは多数の炎症性物質が放出されます。また、脂肪細胞そのものからはレプチンという炎症をおこしやすい 淡泊が多く放出されるのと、逆にアディポネクチンという抗炎症性物質のレベルが下がっていることもわかっています。

* 多量養素 (炭水化物、淡泊、脂肪) を採りすぎると酸化ストレスのマーカールが上昇します。よって炎症がおこりやすく、喘息の引き金となるかもしれません。

* 肥満の人におこる喘息は健康体重の人におこる喘息とは違い、喘息のコントロールが悪く、治療薬に対する反応も低く、何か遺伝的な要素もあるのではないかと考えられています。

肥満体の喘息に関する対処法

- * 体重を5~10%減量すれば約60%の患者さんは喘息のコントロールが良くなるようです。そしてクオリティーオブライフの向上も見られます。
- * ダイエットの内容としては酸化をおこしやすい飽和脂肪酸やオメガ6脂肪酸などは避け、果物、野菜、繊維質を多く採るようにすることが重要です。





仏教語からできた 日本語 その125



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

甘茶(あまちゃ)

甘茶という、どんな飲み物を思い浮かべますでしょうか？日本のペットボトルのお茶には絶対に砂糖は入っていないはずなのに、オーストラリアでお茶のペットボトルらしきものを見つけて喜んで飲んでみると、甘ったるくて「これがお茶？」という経験をされた方もいらっしゃると思います。もしかして甘茶ってあんな味なのかな？と、飲んだことが無い方が想像されるかもしれません。また、日本では一時ブームになった「アマチャヅル茶」を思い出す方もいらっしゃるかもしれませんが、これは厳密にはウリ科のつる性多年草で甘茶とは別のお茶になります。

本当の甘茶は、ユキノシタ科の落葉低木ガクアジサイの変種であるアマチャの若い葉を蒸して揉み、それを乾燥させたお茶の葉であり、またそれを煎じて作った飲み物のことを言います。甘茶は、お茶として飲むのは勿論のこと、天然の甘味料として、生薬として、また、化粧品材料や入浴剤として日々の暮らしの中で様々な用途に用いられてきました。甘茶の甘さは、含まれている成分「フィロズルチン」「イソフィロズルチン」のせいで、その甘さは砂糖の400倍～800倍もあるとのこと。また、カフェインやタンニンを含まず、ノーカロリーで、子どもからお年寄りまで安心して飲める体に優しいお茶です。

この甘茶、昔から使われていた場所は、と言いますと、お寺で勤められるお釈迦様の誕生日をお祝いする、花祭り(灌仏会、仏生会、浴仏会、龍華会、花会式とも)の法要の席でありまして、とても長い歴史のあるお茶なのです。法要では、本堂の中に飾られた花御堂の真ん中に右手を天に向け、左手で地を指し立つお釈迦様の誕生仏の像にこの甘茶を柄杓で注ぎかけます。これは、お釈迦様がお生まれになった時に、法華経に登場するという仏法を守護する八大竜王が、未来の仏教の創始者となるべく生まれてきた釈迦族の王子の誕生を祝って王子に産湯に浸かってもらいたいとの意思表示で、天から甘露の雨を降り注いだという故事によるものです。

開教事務所では4月10日に花祭りが勤められます。是非ご参加下さい。 合掌



花祭りでは、花御堂の中央に立つ誕生仏に灌仏盤の中の甘茶を柄杓ですくってかけ、誕生のお祝いをします。

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 114

林由紀夫 (Yukio Hayashi & Associates)

今回もDomestic Violence(以下DV)についてです。

Q: DVの被害を受けて警察を呼んだ場合、警察はいつたい何をしてくれるのでしょうか？

A: 前回は説明したように、DVは暴力行為であり犯罪である。従って、DVを犯したという十分な証拠(現行犯など)があれば、警察官は住居に立ち入り、加害者をその場で逮捕できる。ただし、駆けつけた時既にDV行為が収まっているような場合、警察官にとって必要なことはDVの行われた現場となっている住居に進入することである。通常警察官は令状(Warrant)なしには住居に立ち入ることはできないが、DVの場合にはその調査や対応に関し、警察官はより広範囲な権限を与えられている。おそらくその理由はDVが起る頻度が高く、緊急を要する対応が必要な場合が多いからであろう。DVの被害者からの許可があれば、例えば住居の持ち主(賃借人も含む)が反対しても警察官はその住居に立ち入ることができる。尚、被害者以外の他の居住者(子供を含む)から招き入れられれば、その住居の持ち主から拒否されない限り、警察官は立ち入ることができる。たとえ持ち主から拒否されたとしても警察官は電話ないし、無線により比較的簡単に必要な令状を取ることができる。

Q: 警察官が現場に立ち上がった場合、何ができますか？

A: ①加害者を傷害(Assault)で起訴(Charge)し、逮捕する。②被害者並びに子供を保護する。③被害者のために、Apprehended Domestic Violence Order(以下AVO、詳細は次回)の申請を行う。④緊急を要する場合には、仮の(Interim) AVOを電話等により申請し、加害者を被害者に近づけないようにしたり、さらなるDVを起こさせないようにする。AVOに従わなかった場合、加害者に対し、重い刑罰が適用される。⑤火器(Firearms)や他の凶器の捜索及び没収。但し、警察官がどう対応するかは、その被害者の意向による場合が多い。その最たる理由として考えられるのは、傷害罪で起訴されると加害者は警察署に連れて行かれ、事情徴収され、指紋を採られ、場合によっては身柄を拘束され、有罪が確定すれば前科が付くなど、その家庭に重大な影響を与えることになるからである。事実、DVの加害者の傷害罪の裁判において、被害者が証言を拒否するケースがある。但し、DVの加害者の傷害罪の裁判の場合、傷害の度合いにもよるが、初犯の場合でかつ、加害者が深く反省の意を示しているような場合には、日本でいう起訴猶予に近い判決が下されることが多々ある。その場合には犯罪歴は付かない。従って、被害者が加害者を起訴して欲しい場合は、その旨明確に警察官に伝える必要がある。

あの頃のシドニー



「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です。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5回は1987年から88年にかけてワーキングホリデーでやってきたマーン薫さんです。

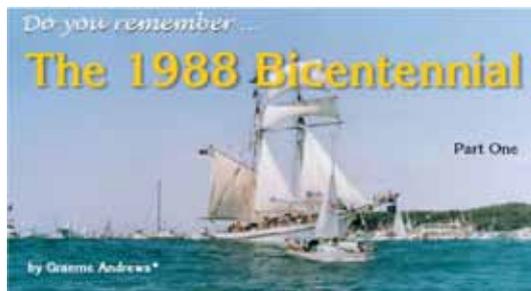
第5回 1987-88年WHで建国200年祭を体験

私がワーキングホリデービザで渡豪したのは、1987年の10月。オーストラリアとニュージーランドを一周した後、12月にシドニーに戻ってきて、翌年10月までシドニーに滞在した。その間、インドネシア経由で西ヨーロッパ旅行をしたので、シドニーに滞在していたのは、実質8カ月半くらい。あの頃の楽しいワーホリ人生を振り返ってみよう。そう、あのダーリングハーバー地区も観光スポットとして再開発されていた時期だった。

オーストラリアにワーキングホリデー制度があると会社の後輩から聞いて知ったのは、渡豪する1年ほど前。どうしてもこのワーホリ制度でオーストラリアに行ってみたくなった私は、とても気に入っていた会社を辞めて渡豪を決行。

オーストラリア政府との間で協定が結ばれ、ワーキングホリデー制度が日本で開始されたのは、1980年のこと。その後1985年にニュージーランド、1986年にカナダと協定が結ばれ、今では、もっと多くの国々と協定が結ばれている。今でこそ、多くの若者がこの制度を利用しているようだが、私がシドニーに滞在していた1987～1988年頃は、ワーホリ制度はまだ日本では知名度が高くなく、「ワーホリ制度が始まってさほどたっていない」という印象だった。この制度も、今では年齢制限が30歳だが、当時は25歳だった。時代は変わったな～(独り言…)

1988年と言えば、バイセンテニアル(Bicentennial)の年だった。「ファースト・フリート」(The First Fleet=最初の植民船団)、つまりイギリスからニューサウスウェールズ植民地に派遣された11隻の船団が、オーストラリア大陸に上陸したのが、1788年1月26日(今では「オーストラリアの日」という祝日になっている)。現在のシドニー湾に到達し、オーストラリアの植民地としての歴史が始まることとなったわけだ。それから200年たった1988年ということで、この年はシドニーに限らずオーストラリア中で多くのイベントが行われていた。トールシップ(tall ship=伝統的な帆装を持つ大型の帆船)が世界中から来ていたのを覚えている。



あの頃のシドニーは、もちろんインターネットなどないから、住むところを探すのは、YMCAの貼り紙を見たり、新聞(シドニーモーニングヘラルド)を見たりして、電話をかけまくって探したものだ。今となっては、なんだか信じられないようなアナログの世界。引越しもよくしたなあ。Wollstonecraft, Centennial Park, Kirribilli, Woolloomooloo…、いろいろ転々としたのも楽しかった。

そうそう、1988年にオージーの主人と出会った。彼の住んでいるアパートのフラットメイト募集の広告を見て部屋を見に行ったのが、初めての出会いだった。結局、ほかに自分の希望の部屋が見つかったので、彼のフラットメイトにはならなかったのだが、これを機に友人づきあいが始まったのだ。こうして考えると、やっぱりあの時代は、私の人生の中では転機だったんだなあ。なんだか、感慨深い…(しみじみ)。

あの頃は、ワーホリの日本人が仕事をするとすると、大体、日本食レストランのウェイトレス、ウェイター、免税店の店員、旅行会社のツアーガイドと相場が決まっていた。私は日本食レストラン、喫茶店でのアルバイトを経て、旅行会社でツアーガイドをしていたが、あの時代いっぱいあった旅行会社は、いまではつぶれてしまったところが多い。大手旅行会社でない生き残れない時代になってしまったのだ。お客さんを迎えに行ったりするために、いくつかのホテルにはよく出入りしていたのだが、あの頃存在していたホテルは、今ではもう、多くが違う名前になっていたりする。時代は流れているんですね…。

シドニーは、人種のるつぼという感じで、本当にいろいろな人種の人を見かけるが、あの時代は、まだまだ、ここまで多くの人種の人たち(特に黒人の人たちや中東系の人たちなど)を見かけることがなかったように思う。

シドニーはこれからどのような方向に進んでいくのだろうか。また10年、20年たった時に、「あの頃のシドニー」として2016年を振り返ると、とても興味深いかもかもしれない。



今月の喜怒哀楽<怒と喜>

先週、左目のコンタクトレンズを購入した。一枚で\$185というけっこうなお値段ではあるが、検眼医に「換え時です」と言われ、思いきって購入したのだ。だが、使い始めて2日目に、バスルームに行ってレンズを取ろうとしたら、なんと左目、レンズが入ってない！え～っ？ うっそ～！！どこで落としたのかもわからないから、バスルーム、寝室など、自分が行った場所を探してみたものの、見つかるはずもない。おバカなことをした自分に対しての怒りの気持ちがおさまらない。だって、\$185だよ！？使い始めて2日目だよ！？実は、この日の朝、サイクリングしている途中にアクシデントがあっ

たばかりだったから、レンズの件があって、最悪の一日だ～！と怒り続けていたのだ。ところが二日後、なんとレンズが見つかった！！ふと見るとバスルーム横の廊下に何か光るものが。え～？まさか？まさに奇跡！怒りが喜びに変わった瞬間でした。(ケーエム)

編集後記

▼私たち海外に住む者が「君が代」を聞くのは、多分オリンピックなどの世界大会で日本人選手が1位になった授賞式の時くらいでしょう。他の国の国歌は気分が高揚するような勢いのある、元気な曲が多い中、「君が代」は盛り上がり欠ける曲調で(失礼！)、なんとなく場違いな感じがしていました。ところが、先月マンリーのSt Matthew's Anglican Churchで行われた復興支援のイベントを見に行った際、桜合唱団の歌った「君が代」を聞いて、その素晴らしさに気づかされました。合唱団員たちのまっすぐで無駄の無い立ち姿、ホールの中に伸びやかに広がっていく幾重もの歌声、まるでホール内の空気が清らかになったような気がしました。本当にいつまでも、いつまでもその歌声の中に身をゆだねていたいような気がしました。(すみれ)

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

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時までには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。

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枚につき大人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。(※配達可能地区、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♪

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。

<豪州発>東京海上日動の旅行保険

Phone: 02 9225 7599 / 02 9225 7506 (日本語)

Email: travelservice@world2cover.com.au

JHD@tokiomarine.com.au (日本語)

【お見積り・お申込み】www.world2cover.com.au
豪州発の旅行保険「World2Cover」をお申込みの方に20%割引。オンライン申込時に、JCS会員用割引コード「JCS20」をご入力ください(有効期限:2016年6月30日まで。他の割引と併用不可)。日本への里帰りにもご利用いただけます。世界中で多くのお客様から支持されている東京海上日動火災ならではの「安心と安全」を、オーストラリア在住の皆様にお届けします。

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。

● 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 _____