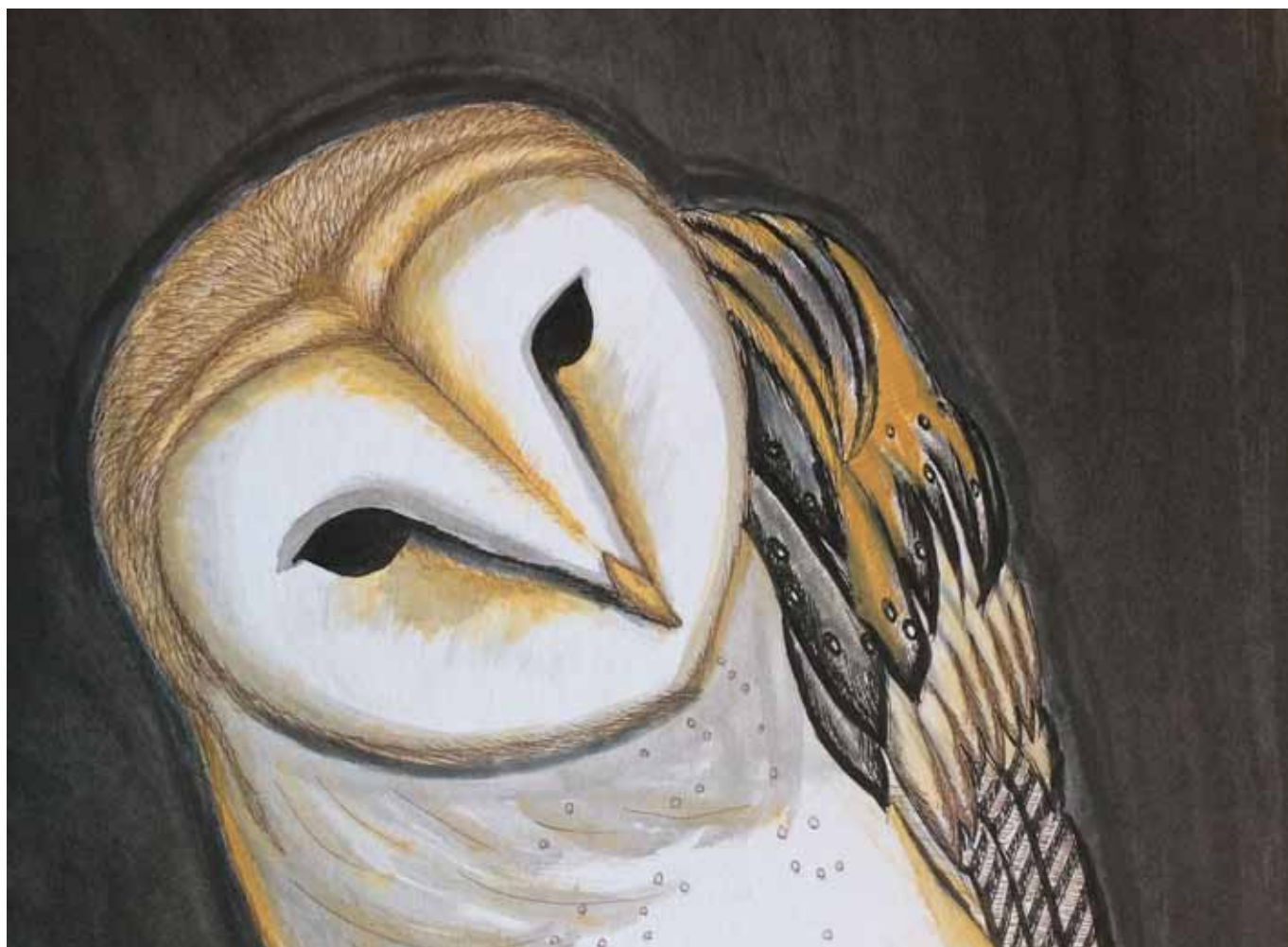




7月号
2017年

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。



今月は恒例の「JCSフェイト」を開催

お知らせ

JCS日本語学校が2018年度新入生を募集
シドニー日本クラブ年次総会8月12日(土)開催
コミュニティーネット「シニアのおしゃべりサロン」
[お願い]カウラ慰霊祭での追悼法要実施への義援金のお願い
[お知らせ]MOSAIC日本語カルチャー教室
[お知らせ]シドニー総領事館メールマガジンより

活動報告

親睦の会「6月例会報告と7月例会“JCSフェイト遠足”の案内」
[クラブライフ]シドニーソーラン踊り隊

日本語学校

JCS日本語学校の活動報告 シティ校⑧／ダundas校⑨／エッジクリフ校⑩
JCS教育支援委員会より「日本語学校合同教員研修会の報告③」

コラム

- 江戸めがね●妖怪を愛でる ⑫
- 声と、笑顔と、音楽と ⑬
- 翔け! マイグラント! ●生徒の素顔 ⑬
- 私、ハマってます! ⑬
- 昭和のスターたち ⑬
- 科学の小箱●地球防衛会議 ⑬
- 健康レシピ／外食日記 ⑬
- スポーツ天国●State of Origin ⑬
- 仏教語からできた日本語●出世 ⑬
- 法律Q&A ⑬
- 暮らしの医療●男性の骨粗鬆症 ⑬

アートシーン

- [美術] Let's アート ⑬
- [映画] Get Out ⑬
- [書籍] 悼(いた)む人 ⑬
- [音楽] I Still Do ⑬
- [鑑賞] 東京タラレバ娘 ⑬

表紙の絵	②	今月の喜怒哀楽	②②	役員一覧	②②
理事会から	④	編集から	②	会員特典	②③
編集後記	②②	読者から	②	入会・広告案内	②④

July 2017

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。

JCS日本語学校が2018年度新入生を募集

シドニー日本クラブ(JCS)の日本語学校3校では、シティ校とエッジクリフ校が8月1日より、ダundas校は9月1日から、共に9月30日まで、2018年度の新入生の受付を行います。(お子様が、シティ校とエッジクリフ校は今年7月31日までに3歳に、ダundas校は新年度入学時に4歳になられているのが条件です。)

また新入生を対象としたオープンデー(説明会と体験授業)を、シティ校は10月21日に、ダundas校は10月28日と11月4日、エッジクリフ校は10月21日に開催いたします。(要予約)申し込み・問い合わせは、各学校まで。



JCS日本語学校シティ校

Email: student.city@jcs.org.au
cityschool.japanclubofsydney.org



JCS日本語学校ダundas校

Email: jcs-jpschdundas@live.com
dundas.japanclubofsydney.org



JCS日本語学校エッジクリフ校

Email: jcs.edgecliff@gmail.com
edgecliff.japanclubofsydney.org

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



■表紙の絵

オーストラリア全域の森に分布しているメンフクロウ！冬は多くのフクロウ達の繁殖期でもあります。フクロウは、六千年前から存在していると言われ様々な伝説に登場し、多くの象徴的意味を担わされて来ました。日本では「不苦労」「福老」に通じるため縁起物とされる事もあります。木の枝で待ち伏せて音も無く飛び獲物に飛びかかる事から「森の忍者」とも呼ばれています。今年メンフクロウを腕にのせて貰う機会がありました、何とも不思議な生き物だ！と思いました。(Hikaru)

【作者プロフィール】 中学で大阪府主催絵画展優秀賞受賞。高校では全国ポスターコンクールに入選。日本の某社製品企画課テキスタイル部に所属し、千趣会、生協、百貨店、量販店にて、自社や、コシノ・ジュンコ、ハローキティ製品の作成に携わる。1994年シドニーに永住。National Art School、Julian Ashton Art Schoolに通いオーストラリアで絵画を学ぶ。

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
7月	理事会(5日) 本誌発行(3日) JCSフェイト(8日)	JCSフェイト(8日)	シニアのおしゃべり サロン(26日)	保護者会(22日) 教員面談(29日)	始業式・保護者会 (22日) TC会議(29日)	保護者会(年次総会) (22日)
8月	理事会(2日) 本誌発行(7日)	例会「年次総会とビ ンゴ大会」(12日)	シニアのおしゃべり サロン(23日)	スピーチコンテスト (19日) 合同教員研修会(26日)	梶山女学園研修(5・ 12日) 合同教員研修会(26日)	梶山女学園研修(5・ 12・19日) 合同教員研修会(26日)

JCSフェイトは7月8日(土)開催

毎年恒例のJCSフェイトは、7月8日(土)に開催です。場所はいつものAuburn Community Picnic Areaです。今年も各種食べ物や小物の販売のほか、紙芝居や綱引き・玉入れなどのゲームに、子どもたちによるチャリディングのエンターテインメントと、盛りだくさんです。是非多くの会員の方とご家族、お友達をピクニックがてら、お誘い合わせのうえ、お越しください。

日時:7月8日(土) スクールホリデー中11am~3pm
(出店者は10時集合) (駐車場入口はKilleen Street)

●会場送迎バス

Chatswoodを10時出発。会場到着後、Auburn駅からも送迎します。Auburn駅は11時出発です。帰りは会場を3時に出発します。



シドニー日本クラブ年次総会8月12日(土)開催

日時:8月12日(土)14時45分(予定)

場所:Dougherty Community Centre, 7 Victor Street, Chatswood

2017/18年度の年次総会を、8月12日(土)、親睦の会の会場で開催します。是非、会員のみならずのご出席をお願い致します。欠席される方には委任状の用意もあります。事前に提出をお願い致します。(委任状は8月号に同封します。)

総会資料は、本誌8月号とJCSのサイトに掲載しますので、必ず目を通されるよう、お願い致します。年次総会では、事業報告と事業計画、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す。

シドニー日本クラブ2017/18年度年次総会式次第

日時:2017年8月12日(土)午後14時45分(予定)

場所:The Dougherty Community Centre

- 第1号議案 2016/17年度事業報告
- 第2号議案 2016/17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 2017/18年度事業計画(案)
- 第5号議案 2017/18年度予算(案)
- 第6号議案 新役員の承認
- 質疑応答



ウィロビー日本祭り

日時:9月9日(土)11時~18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 2017」を開催します。ウィロビーカウンスルの協力を得た、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、ソーラン踊り隊などの舞台パフォーマンスが楽しめます。



6月の 理事会から

日時: 6月7日(水) 19時~21時 場所: Dougherty Community Centre, Chatswood
出席: 八重樫領事、Chalker和子、平野由紀子、藤田結花、Fraser悦子、Joannesえみ、
多田将祐、Costello久恵、渡部重信
欠席: 水野亮三、水越有史郎、林さゆり、川上正和、Kujundzija里美、Teng円 (敬称略、順不同)

1. JCSフェイトについて

●7月8日(土)11am-3pm@ Auburn Picnic Area

●理事は10時集合。JCSのStaff Tシャツ着用

野外イベントの出演者、用意する備品、担当の確認。
フリーマーケットの出店者、売り物の確認。親睦の会、
身障者グループも含んだテーブル配置確認を行った。

2. JCS役員選挙について

会報6月号告知&選挙用紙同封(済)。学校保護者へ
は各学校が配布⇒6月末メ切回収(学校ごとに回収)
⇒7月理事会(6時集合)開票⇒8月理事会新旧理事顔
合わせ⇒総会(8月12日「親睦の会」終了後)

3. 日本語学校からの報告

●City校:10クラス、164名(内休学4名)、123家族

3学期のスピーチコンテストに向け小学部、幼児部に
分かれてスピコン実行委員会を行い準備を進めている。
6月3日には授業参観を行った。

5月27日の朝8時半頃、Ultimo校の前のウェントワ
ースパークで母親と散歩に来ていた5歳児(JCS生徒
ではない)の性的暴行未遂事件があり、30日にはライ
カートの公園で3歳児の誘拐未遂事件が発生、犯人は
まだ見つかっておらず、シティ校でも保護者に周知
しセキュリティを強化して対応。

今学期から新委員とサポート係が加わり新体制が
スタートしたが、委員2名が個人的事情により今学期
で終了となるため、委員募集を開始した。ミニスター
ズアワードの候補者2名の推薦文を入力し送信終了。

●Dundas校:10クラス、112名(内休学4名)、79家族

3学期からの次期役員が総会で承認され、引継ぎを
開始。ミニスターズアワードの候補は、ジュニア部門の
み1名を推薦、応募に向け準備中。5月21日にはファン
ドレイズ係を中心に古本市を開催し、大盛況に終わ
った。子どもたちも日本語での買い物を楽しんだ。来
週から2週に渡り行われる校内発表会に向けて、各ク
ラスとも練習に励んでいる。また、2学期最終日に七
夕の笹の飾り付けを行うため、保護者を中心に凝っ
た飾りを作製している。フェイトでは、ダundas校は

トン汁、パンの販売、フェイスペインティングと、ラジオ
体操と綱引きを担当する。

●Edgecliff校:2クラス、29名、27家族

2学期は「こどもの日」の行事を、第2週の5月6日に
行った。シティ校から大きな鯉のぼりを借りてきて、
兜と一緒にクラス毎に子どもたちとの写真撮影を行
った。

2学期からワーキングホリデーのボランティアが3人
増員。ボランティアの1人は今学期で終わるが、3学期
から来れる方より応募があり、採用予定。

国際クラスを一年限定で20名を上限に開校を検討
中。対象は7-12年生の日本語が第二外国語の生徒。

4. 第3回ウィロビー日本祭り

●日時:9月9日(土)11時~18時

●会場:チャッツウッド駅前モール

大学生ボランティアへの説明会を8月24日(木)午
後5~8時まで市内で行うにあたり、仕事内容を理事
が出席し説明する。着物については、8月の理事会で
値段を付ける作業を行う。

5. 今後の予定

*忘年会11月26日(日)

場所につき、市内にある日本レストラン「鱈屋」を貸
し切りにして行うという案についても検討。

*Matsuri Japan Festival 2017

12月9日(土)@Tumbalong Park, Darling Harbour
ボランティアのアイディアも取り入れるようにする。

6. その他

*英国エディンバラ公国際アワードについて(平野)

レインボープロジェクトとして、対応できる部署を
立ち上げる方向で計画。

*City校の新会計担当者登録についての承認

*入院中の水野さんへカードと花を届ける

*ラマダン月ということで、過去の事例から十分な安
全対策が必要(八重樫領事)

*次回理事会

7月5日(水)6時集合。Daugherty Centreにて



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
したく思いますので、JCS事務局の方までお問い合わせ下さい。



アングリケア・ディサービス 「シニアのおしゃべりサロン」



今回は、7月26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があります。なお、参加ご希望の方は1800-200-422へおかけになり、「Anglicare Services LonguevilleのSocial Club」に参加されたい旨をお伝えになり、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へもつなげてもらえます。

また、ウェブサイト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: 7月26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 Streets 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: \$20(和食弁当、お茶菓子含む)

活動内容: 歌、ラジオ体操、古典文学、川柳、アート等

申込先: jcscommunitynet@gmail.com(京子まで)

親睦の会 だより

皆さんの地区幹事

- ・A地区 (North Sydney以南) 加藤真理 (Tel: 0405-235-365)
Email: marikato777@gmail.com
- ・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・会計: リヒター幸子、幹事: 朝比奈富美子、加藤真理、事務局: 斉藤直子
ボランティア: 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シドニー日本クラブの会員でしたら入会金は不要。年齢・性別・国籍は問いません。ビジター也大歓迎です。新しい輪を広げましょう。お気軽にご参加ください。

2017年7月例会のご案内

JCSフェイト遠足

バス遠足気分を味わい、シドニー日本クラブ (JCS) のお祭り「JCSフェイト」で縁日、食べ物屋台、小物類販売、各種エンターテイメントを満喫しましょう。

■日時: 2017年7月8日(土) 11時～午後3時

■会場: Auburn Community Picnic Area

Auburn Botanic Gardensに隣接しています。

車で向かわれる方は、Chiswick RdからでもKilleen Stから入っても無料路上駐車することができます。

■会費: なし

■バス代: 「親睦の会」で負担しますので、親睦の会会員は無料です。

■集合場所: チャッツウッドの例会会場前

The Dougherty Community Centre

7 Victor Street, Chatswood

■バス詳細:

10:00 専用バス出発

11:00 JCSフェイト開始

15:00 会場から専用バス出発

15:40 チャッツウッドの例会会場到着・解散

■地区幹事への参加／不参加の連絡は不要です。

■バス申込: バスに乗車希望の方は、下記のジョアネスえみさんまでEmailにてお申込み下さい。一応電話番号も記しますが、仕事のため電話に出られないことが多いことをお知らせしておきます。

また、バスは、Auburn駅と会場間の送迎もします。ご希望の方はその旨お伝えください。

・ジョアネスえみさん

・Email: ejoannes@optusnet.com.au

・電話: 0434-002-432

■お弁当の注文: 通常の和食弁当の注文はありません。会場には、様々な食べ物や飲み物の屋台が出店していますので、各自でお求めになりお楽しみ下さい。尚、今年は親睦の会からのお寿司等の出店はしません。天気に恵まれますように祈りましょう。

▽6月10日(土)に開催しました例会では、ウエストン和枝さん、小澤芳子さん、クームス秀子さん、柯ロイさん、ベレスフォード美和子さん(五十音順)の米寿(88歳)を賑々しくお祝いしました。会場にいられたのは、ウエストン和枝さんと柯ロイさんのお二人でしたが、

ご多忙のためやご都合で来られなかった方々には、大きな声で「おめでとうございます!」の声援と、惜しめない拍手をおくりしました。

林さゆり会長が祝辞を述べると、和枝さんは満面の笑顔に涙を浮かべて「感激です。みなさんにこんなにも華々しいお祝いをして頂いて本当に幸せです。これからも元気でいます」と話されました。ロイさんは、ご高齢を感じさせない瀟灑としたお声で、ご自分の人生を振り返られたご挨拶をされ、「毎朝ゴルフをしています。カラオケで演歌を歌うのが大好きです」と、自慢のノドも披露してくださいました。

▽「88」の形をしたろうソクの火を吹き消した、柯ロイさんとウエストン和枝さん。いつまでもお元気で過ごされますよう、会員一同お祈りしています。

▽「見上げてごらん夜の星を」という曲を、斉藤直子さんが手話を披露してくださり、会員達も習って一緒にしてみました。貴重な体験をさせていただきありがとうございました。



▽仲良くデュエットで歌ってくださった中野博さんとリヒター幸子さん。▽ロイさんが寄贈してくださったカラオケマイクを使って、動画も楽しみながら歌いました。



【お知らせ】

■DVD・古本市が人気好評です。6月例会時に堆津さおりさん、中野博さん、ヤング京子さんより書籍並びにDVDの寄贈がありました。月例会で販売し、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した。

■8月例会は、8月12日(土)年次総会とビンゴ大会を開催します。今年は、役員改正の年です。役員に立候補する方は、林さゆり会長までEmailでご連絡ください。(アドレスは、本誌の役員一覧をご参照ください)

■寒さが厳しさを増しています。風邪などひきませんように、どうぞお気を付けてご自愛ください。



JCSフェイトで踊ります

6月はイベントがなく、踊り隊は練習に励んでいました。そして7月、恒例のJCSフェイトで久しぶりに踊ります。当日は子どもたちに「南中ソーラン」の踊りのワークショップも行う予定です。一緒に元気に踊ってくれることを願っています。(写真は昨年のJCSフェイトの踊り隊)

私たちの踊りが少しでも日豪文化交流に結びつくようにと元気に踊っています。一緒に踊りたい方、大歓迎です！お気軽に練習にご参加ください。

①Camberay 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、高尾 実(携帯:0434-711-925または、Email:jcs.soran@gmail.com)までご連絡ください。

<http://sydneySORAN.wix.com/dancetroupe>



日本兵捕虜カウラ大脱走事件犠牲者を追悼する 慰霊祭における法要実施への義援金のお願い

皆さんは、第二次世界大戦中、オーストラリアで起きた日本兵捕虜の大脱走事件をご存知でしょうか？

当時の日本人にとって、敵に降伏することは耐えがたいものであり、個人だけでなく、家族全体にとっても屈辱であると信じられていました。彼らは捕虜になるくらいなら、自決した方がいいという断固とした教養を信奉していました。

以下、事件の概略を、日本クラブ、日本人会、日本商工会議所の3団体で2014年8月にカウラに寄贈した記念碑の説明文より引用します。

「1944年8月4日(金)午後2時、B地区司令官が日本人捕虜の指揮官に捕虜の分離計画を告知します。日本人捕虜の内面的・精神的苦悩は、ほとんど耐えがたいまでに膨らみ、ある種の暴力的、自殺的な意思表示をする計画を練っていましたが、この通告が引き金となり、その12時間後、231人の日本人捕虜と4人のオーストラリア人が命を落とす集団脱走を行いました。

330人を超える日本人捕虜が収容所のフェンスを乗り越えて逃亡。彼らは自分の置かれた状況が分からず、組織や指導者の欠如で混乱しながら行く当てもなく、「敵地」で生き延びるにはほとんど備えがないという厳しい現実と直面。脱走して地元の農家にたどり着いた捕虜の多くは、食事や飲み物を提供されるなど親切な扱いを受けました。しかし、多くの者が捕虜となるよりも死を選択。自殺は、「降伏よりも死」という戦陣訓を守る名誉の機会を与えるものでした。当時の日本軍人の文化には、捕虜になるなど考えられないことでした。それが、自発的に投降する日本軍人がほとんどいなかった理由です。

カウラ捕虜収容所の生存者の多くは、自分たちの親、妻、後に結婚した女性にさえ、自分が捕虜だったこと

を伝えませんでした。1993年になって、元捕虜の紀川政俊(日本のカウラ会会長)氏は、彼らが日本に送還されたときの気持ちを次のように述べています。『我々は男子がいったん捕虜になれば、戦後でさえ、絶望の未来しかないと考えた。我々日本に送還された大抵の元捕虜は、何処か無人島のようなところへ連行され、日本軍によって銃殺されるものと思っていた。捕虜は、日本人社会に戻ることは望めないと感じていた。しかしながら、彼らの帰国から年月を経る間に、多くの元捕虜の態度が変化し、やがてカウラの事件に関わったことにプライドを持つようになりました。そして1964年10月、カウラ会が生存者間の同士の感情を発展させるために結成されました。会員は毎年、集団脱走記念日に、日本で集まったり、カウラへの墓参りをしたりしています。』

カウラでは毎年、8月5日と9月末の桜まつりにおいて慰霊祭が催され、日系3団体の代表者が献花のためシドニーから参加しています。また、JCS会員の僧侶が追悼法要を行っています。しかし、交通費や滞在費は自費で賄うため、毎年の訪問負担が少なくありません。特に僧侶によるカウラ慰霊祭での追悼法要はシドニー在住の日本人コミュニティにとって大事な責務であると感じています。

つきましては、慰霊祭での追悼法要実施のために会員の皆様より寄付を募りたいと思います。ご賛同の方は下記チャリティ口座へ義援金をお振込み下さい。どうぞよろしくお願いいたします。

■口座名: JCS Charity Account

■BSB番号: 032 298

■口座番号: 322833

(振込みの際に、COWRAと明記してください。)

JCS日本語学校シティ校 JCS Japanese School

- 学校: Ultimo Public School
(Cnr Quarry & Wattle Streets, Ultimo NSW 2007)
- 連絡先: PO Box 902, Glebe NSW 2037 電話: 0452-141-618
- 授業: 毎週土曜日 / 幼児部: 9:30~12:10、小学部: 9:30~12:15
- Email: student.city@jcs.org.au
- http://cityschool.japanclubofsydney.org/



学校の様子

6月はシティ校にとって、いろいろと忙しい月でした。6月3日には、1時間目と2時間目に授業参観を行いました。普段の授業をお母さんやお父さんが見ているということで、生徒たちも少し緊張していたのではないのでしょうか。いつもより元気いっぱい声を出して本を読んだり、手を上げて元気に発表したりと楽しそうな姿も見れました。日本の父の日に合わせて、6月17日には、それぞれのクラスでお父さんへの感謝の気持ちをこめて、似顔絵やプレゼントを一生懸命作っていました。6月の最終日には少し早い七夕として、笹の葉に生徒たちが飾り付けと短冊をつけました。みんなの願いがかなうといいですね。そして、放課後には運営委員と先生たちが残り、3学期行われるスピーチコンテストについて第3回実行委員会が行われました。

次の登校日は7月22日です。これから冬休みで、宿題はたくさん出ていると思いますが、毎日少しずつ頑張らしましょう。そして楽しいお休みをお過ごし下さい！

クラス紹介 くるみ組

こんにちはくるみ組です。くるみ組は4.5歳児(男子10名女子7名計17名)の新入生クラスです。日本語学校に通うのは初めての子どもたちですが、すっかり学校にも慣れ、お友だちと楽しく日本語の学習をしています。このクラスでの目標は「日本語の基本的な指示理解・概ねのひらがな清音の読み書き」です。その目標に向かって、1年間の学習計画を立てています。

まずは頭音集めをし、楽しみながらひらがな学習に取り組んでいます。先週学習した「ら」の頭音集めでは、ライオン、ラッパ、らくだ…と出てくる中「うきわ！！」の答えが。惜しくも「ら」の文字は入っていませんでしたが、積極的に知っている言葉を発言する姿は素晴らしいです。「うきわって何??」とわからない子もいましたが、そこからみんなの学習は深まりました。そして、毎週欠かさず行っている自己紹介の練習では、一人ひとり前に出て発表します。その後は、お決まりの質問タイムです。子どもたちは、毎週違う質問に答えなければいけません。例えば「好きな食べ物」や「おおきくなったら」「お家でのお手伝い」などです。初めの頃は恥ずかしくて首を傾げるだけだった子も、今では、2文3文で話すことが出来るようになりました。この活動を通して、日本語で気持ちを伝える練習をしています。普段は英語で意思疎通をしている子どもたち。その子たちが知っている言葉を発したり、自信をもって日本語で気持ちを伝えたり、相手の言葉を理解したりと徐々に日本語でのコミュニケーションを身に付けています。

日本語学校では、言葉の学習だけでなく、日本の文化や年中行事を子どもたちに伝える活動も行っています。

5月5日こどもの日には、こいのぼりけん玉を作りました。幼児期の子どもたちは、遊びを通してたくさんの事を吸収します。一見ただの工作に思える活動もオーストラリアで生活する子どもたちにとっては、日本の文化に触れる機会になったと思います。

4.5歳児クラスのくるみ組は、これから日本語学習を続けていくための土台作りの時期です。楽しく日本語に触れながら、ひらがなや日本の文化を学べる授業作りをしていきたいと思っています。今後は本格的なひらがな学習も始まりますが、子どもたちが更に「日本語って楽しいな！！」と思いながら、成長していく事を願っています。

(担任:水田鮎子)



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



校内発表会と七夕行事

朝夕だけでなく、お日様の当たらない日陰に入ると冬の寒さを感じるようになりましたね。ダundas校では、6月10日・17日に授業参観を兼ねた校内発表会が行われました。先生方がそれぞれの年齢に合わせた発表内容を考えてくださり、子ども達と毎週練習を重ねてきました。保護者にとってはどのように日本語を学んでいるのか、また普段の家庭とは違う子ども達の一面が見られる貴重な機会です。また、2学期最終日の6月24日には、保護者のお友達ご家族のご好意で笹を寄付していただき、七夕の行事に使用しました。授業中に作れる飾りには限りがありますので、年少生徒のためにたくさんの保護者の方々に予め飾りを作ってもらい、生徒自作のものと合わせて素敵な笹飾りができました。この機会に冬の澄んだ空を見上げて、親子で星座について語り合うのも良いかもしれませんね。

クラス紹介 大河組

ダundas校では、今年から1クラス増えたため、昨年までの若葉組の生徒がそのまま持ち上がり、クラス名が『大河組』となりました。このクラス名は昨年のTC会議時に、「最上級クラスにふさわしいクラス名を」ということで、決まったものです。『昨年までの生徒の持ち上がり』とは言っても、卒業や退学で5名の生徒が抜けたため、男子5名、女子4名の計9人となりました。このうち8名がハイスクール生です。

また、昨年からの大きな変化は、過去2年間の複式授業から単式授業になったことです。今年は全員で、

5年生教科書を中心に授業を行っています。正直、単式授業になってこちらはホッとしています。生徒たちにとっても、複式の時よりも集中できるようです。ただ、4年生教科書と比べると、漢字もそうですが、内容的にはずいぶん難しくなりますので、理想としては、各単元にもっと時間をかけて、生徒たちの理解度をもっとアップさせることができればいいのですが。

今学期は、校内発表会がありました。昨年は違ったのですが、過去2回に続き、今年も原爆に関係した題材、『ひろしまのピカ』という絵本を皆で朗読してもらいました。基本的には、各自、家で練習し、発表会の3週間前から、授業中の1時間だけ読み合わせに費やしました。絵本とは言っても、内容的には『残酷』な文章もあるので、練習途中で、怖くなって読むのをやめた生徒や、また、生徒が練習する際に隣に座って聞いている(または教えている)保護者の中にも、「戦争の話はちょっと…」ということで、「お母さんが一緒に読んでくれなかった…」などというケースもありました。

実は、私の両親は広島で被爆しましたので、私は『被爆二世』ということになります。自分が小学生の頃、両親から当時の話を何度か聞いたことはあるのですが、途中で話をやめてもらったり、また、初めて原爆資料館を訪れた小学校4年生の時には、展示物を思い出して、夜、寝る時の暗闇が怖かったのを覚えています。

話がそれましたが…、発表当日の2週間前は、まだまだ完成度が物足りなく、『果たしてうまくいくのかな…』と、ちょっと心配でしたが、発表の1週間前になると、皆、かなり上手になっていました。そして、発表当日…。家庭での練習の成果がバッチリで、皆、とても上手に朗読してくれ、ホッとしました。(笑)

(担任:大上祐一)



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



JCSフェイトに初参加します！

2学期最後の授業は6月24日(土)でした。少し早いですが、7月7日の七夕の行事を授業で行いました。まず、きのこ組とたけのこ組が合同で、村田めぐみ先生による『おりひめとひこぼし』のパネルシアターを見てもらい、七夕の行事についての解説をしました。その後、それぞれのクラスで短冊に願い事を書き、用意した笹の枝に結びつけます。

子どもたちはそれぞれ自分の笹を手にしてしっかり七夕を祝いました。自分の笹を家に持ち帰りましたが、7月7日まで飾ってくれると嬉しいです。



スクールホリデー中の7月8日(土)は、JCS恒例のフェイトがAuburn Community Picnic Areaで開催されます。エッジクリフ校はクラスも2クラスと小さいため、

昨年はフェイトに出店できませんでしたが、今年は保護者のご協力もあり、なんとか初めて出店することになりました。当日は、クッキーと紅茶のセット、古本・古着・小物などの販売をします。

クラス紹介 きのこ組

きのこ組は男子7名、女子9名のクラスです。

こどもの日に始まり、母の日、父の日、そして七夕といった暦の上でのイベントに加え、授業参観もあり、行事が盛りだくさんの2学期でした。様々なテーマ学習を通して、子どもたちもいろいろな体験ができたように思います。

3学期はこれまでの学習を軸として、ひらがなの読みの定着をめざすほか、日本からの保育研修生が実習に入ったり、スピーチ発表会や運動会などイベントも盛りだくさんの予定です。3学期は7月22日からです。みなさまどうぞ、楽しい冬休みを！来学期もよろしくをお願いします。(担任:村田めぐみ)

クラス紹介 たけのこ組

たけのこ組は男子6名、女子7名のクラスです。

毎週1時間目は「今週のニュースの発表」です。皆「今日は〇〇について話します」と、しっかりとお話できるように目指しています。

授業では教科書を使用して、文を書いて話す活動を行っています。全員が文を完成させ、クラスメイトの前で発表することができました。カタカナもだいぶ定着してきました。自宅でもカタカナで書けるものに何があるかな？など、子どもたちと一緒に学習する環境を作ってもらいたいです。

様々な日本の行事が行われた2学期も、子どもたちが日本について知り、それを楽しめたことと思います。3学期も元気にお会いしましょう。

(担任:川島靖代)

ALL-NEW
CIVIC
HATCH



新型CIVICハッチ登場!



Scotts Honda
291 Pacific Highway, Artarmon
~Scottshonda.com.au
~(02) 9431 2333



Hornsby Honda
160 Pacific Highway, Hornsby
~Hornsbyhonda.com.au
~(02) 9472 2100

詳しくは日本語でお気軽にお問合せ下さい。japandesk@scottsgroup.com.au

～JCS教育支援委員会より～ 日本語学校合同教員研修会の報告③

3月18日に行われた教員研修会の報告を引き続きしよう。講師は阿部圭志氏。今回の内容は「3.教科書を基にした授業プラン」。

生徒に身につけてもらいたい知識、技能をまず考え、それから教材の選択、そして最後に授業、というのが順を追ったステップだと阿部氏は言う。「教材を教えるのではありません、教材で教えるのです。」まさにその通り！教科書神話につられて、教科書のこの単元を教えて、次にこの単元を教えて…と、ついつい「教科書で教える」というよりは、「教科書を教える」ようになってしまっている経験がある教師も少なくないだろう。

そして、教科書1年下に出てくる単元「じどう車くらべ」のプランを実際に作ってみる、という作業へ。グループごとに、学習内容、達成目標もしくは成果、学習活動、について話し合い、タスクシートに記入していく。その後、発表。時間が押してしまい、手短な発表になったが、後日リクエストベースで全グループのタスクシートを閲覧することができるように阿部氏が手配してくれた。なんともありがたい！こういう生身の教材は、本当に参考になるのだ。

「学習成果：乗り物の名称と用途、特徴が日本語で聞ける。言える。乗り物の名称と用途が日本語で判読できる。書ける。ここまでは全員できてほしいですね。もっとできる生徒には、乗り物の特徴が日本語で判読できる。書ける。というのを加えてもいいでしょう。」と阿部氏。

流れとしては、まずは、1.情報に接する(たずねる、読む、観る、聞く、調べる)こと、そして、2.自分で考えること、そして、3.意見、考えを交換、共有すること



(グループかペア少人数で)、そして、4.学習成果を形にする(報告する、パフォーマンス、テスト、書く、オンラインで共有すること)。

阿部氏は、パワーポイントで、「全部日本語で言えるかな」と、いろいろな種類の乗り物の絵を見せて名前を確認していく。そして、「はたらく車」の歌のビデオを見せて、タスクシートで語彙を確認。乗り物の中の写真を見せて、どの乗り物が確認していく。そして乗り物の外見の絵と乗り物の中の写真をマッチングさせるゲーム。そしてどの乗り物がどんな仕事をしているかというタスクシートに進んでいく。

阿部氏は言う。授業を成功させるためのコツは、まず教材すべてをカバーしようとししないこと。次に、「ここまでは全員できてほしい」「全部できたらチャレンジ問題へ」など、ゴールを明確にすること。最後に、聴力による語彙のインプットをたっぷりとすること。CLSの生徒たちは、耳から入ってくる語彙が圧倒的に不足している。達成目標 対 成果。これが大切だ。

次回は、いよいよ教員研修会の報告最終回。

(記：CITY校教員 マーン薫)

連載コラム



●筆者が日本に帰国していた6月下旬、シドニーでは、バドミントンのスーパーシリーズ、「オーストラリア・オープン」が行われ、男女のダブルスと女子シングルスで日本人選手が優勝し、全5種目中、3種目を制覇。特に女子シングルスは日本人同士での決勝でした。

●卓球ワールドツアーが7月2日から7日までゴールドコーストで開催されます。石川、平野、水谷、丹羽選手など、オリンピックや世界選手権で活躍したそうそうたるメンバーが出場予定です。



●前回のスポーツ天国でもお知らせした、NRL(ラグビーリーグ)州別対抗戦「ステート・オブ・オリジン」の第2戦がホームブッシュで行われ、16-18でクィーンズランド州がニュー・サウス・ウェールズ州を制して、1対1のイーブン。最終戦は、7月12日ブリスベンです。

※会員の皆さんからの情報も受け付けています。

Eメールは、kenerit@gmail.comです。

よろしくお願いします。(びか)



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

85回 妖怪を愛でる

東京でポケモンGOが流行し始めたのは、ちょうど1年前の7月のことだった。

町を歩けばポケモンをつかまえるべくスマートフォンを見ながら歩く人とすれ違い、そのたびに危険だなあと考えたものだ。

スマートフォンを持たない私は、当然ながらこの遊びを体験することなく日々を過ごしていた。だが、あまりにも多くの人がこの遊びに興じており、電車の中、バスの中、寄席の開場を待つ行列などさまざまな場で偶然に隣り合わせた人が真剣にモンスターに向き合う様子をしばしば見るようになった結果、モンスター捕獲の手順を何となく見覚えてしまった(!)。

もはや下火となったらしいこのゲームの流行を思うにつけ、頭に浮かぶのは「ここは妖怪を愛でる国なのだなあ」ということである(日本に限らないのかもしれないが…)。

妖怪、化け物とも言われる異形のものたちは、本来は畏怖あるいは崇拝の対象だったはずである。例えば

地獄にいるとされる鬼は恐ろしい存在であり、家を守るとされる座敷わらしは大切にすべき存在である。

だがポケモンGOのモンスターはどうだろう。それらは第一に捕獲されるべき存在である。またはこうも言えるかもしれない。捕獲はゲーム＝娯楽であり、モンスターたちは人間を遊ばせてくれる存在なのだと。

異形のものと人間との距離の近さ。これは自治体や企業体などが作るマスコット、いわゆる「ゆるキャラ」にも感じられるものである。

「ゆるキャラ」は生みの親の自治体や企業体の個性を体現するマスコットである。よって、その個性を表す複数の要素を複合させて一つのキャラクターにしているケースが見受けられる。私の好きな「ゆるキャラ」の一つに名古屋市交通局の「ハッチー」がいるが、これは名古屋城のシャチホコと鉄道の駅員が合体したキャラクターである(名古屋市交通局のウェブサイトには「魚人一体型キャラ」と書かれている)。

「ゆるキャラ」は価値を生み出す。無地のタオルと「ゆるキャラ」の絵柄がついたタオルが並んで売られているとき、後者を「かわいい」という理由で選ぶ人は必ずいる。「かわいい」と愛でられるそれは、よく見ればキマイラのような異形のものであったりする。それらに親しみを感じ、グッズを買うというかたちで「集める」行為は、ポケモンを何匹も捕獲することとよく似ていると思う。

このような異形のもの(妖怪)を愛でる精神は江戸時代から既に生じていた、ということを書こうとしたのだが、長くなるので、続きは次回に。

※総領事館メールマガジン第153号(2017年6月号)より
(本誌編集により抜粋、要約しています。)

(1) 在留届と「たびレジ」に関するお願い

外国に3か月以上滞在する日本人は、最寄りの大使館や領事館に「在留届」を提出することが義務付けられています。大規模な災害が発生した場合など、オーストラリアの関係当局に連絡を取って邦人の被害について確認をする一方、在留届を確認して該当地域にお住まいの方に、直接ご連絡を差し上げ安否を確認することがあります。在留届は、このような災害時の安否確認のためにも使用いたしますので、届出内容に変更(住所や同居家族の変更等)が生じた場合には「変更届」を、帰国の際には「帰国届」を提出いただくようお願いいたします。

また、3か月未満の旅行や出張などの際には、海外滞在中も安全に関する情報を随時受けとれるよう、「たびレジ」に登録してください。

詳細は以下リンクにてご確認ください。

- ・http://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/japanese/consul/residence_report.htm
- ・<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/index.html>

(2) 在外選挙人名簿への登録について

日本国外に居住されている満18歳以上の日本人は、国外からの投票を通じて国政選挙に参加することができます。

国外から投票するには、在外選挙人名簿への登録が必要です。登録を済まされていない方は、総領事館にて登録をお願いいたします。

登録申請をされる場合、3か月以上継続して当館管轄区域に居住していることを確認する必要がありますが、すでに在留届を提出されている場合は在留届により確認が可能ですので、パスポートを持参の上、来館いただければ登録が可能です。

申請後、在外選挙人証を交付するまでに2か月程度を要しますので、選挙日程が決まり、選挙に対する関心が大きくなった時点からでは登録が間に合わない恐れがありますので、今後の国政選挙に備えて、お早めに在外選挙人名簿への登録手続きを行ってください。

詳細は以下リンクにてご確認ください。

- ・<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/senkyo/index.html>



声と、笑顔と、音楽と

【第11回】

歌詞を覚えて楽しく歌おう

●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)

JCS会員の皆さん、こんにちは。QP☆HoneyのQP、ボイストレーナーの加藤久恵です。

私はQP☆Honeyの他にもいくつかの音楽活動をしています。一つは、シドニー南部・Jannaliに拠点を置く女声アカペラコーラス「Endeavour Harmony Chorus」。こちらはバーバーショップスタイル・ハーモニーといわれる無伴奏の4部合唱で、アメリカに本部を置くSweet Adelines Internationalの所属団体です。そしてもう一つは、Neutral Bayに拠点を置く日本人混声合唱「さくら合唱団」です。JCS会員の方にはお馴染みかと思いますが、2014年4月に発足以来、多くのイベントに参加してきました。

さて、それぞれ特色の違う3つの歌活動を同時に進めているわけですが、いつも苦勞するのが「歌詞を覚えること」です。イベント時期が重なることも多く、時には、一つのイベントに掛け持ちで参加することもあります。この7月は特に忙しく、1日にさくら合唱団のコンサートがあり、翌週8日のJCSフェイトにはQP☆Honeyとして出演予定です。二週連続のイベントのためにさくら合唱団の10曲と、フェイトでの6曲という膨大な数の歌の練習を同時に進め、更にはエンデバ一の、新曲のアセスメントを数週間後に控え…。文字通り、寝ても覚めても移動中も、ずっと歌を聴いている状態です。

よほど記憶力が良いのかと思われるかもしれませんが、実はそうでもありません(泣)。学生時代から暗記ものに大変苦勞してきました。歌詞を見ながら歌えたらどんなにストレスなく楽しく歌えるだろうに…。そうは思えど、カラオケスタジオで歌うのと違い、ステージに立って人前で歌を披露する以上はしっかりと歌詞を覚えた上で堂々とパフォーマンスしたいものです。

歌詞を覚える方法として、ひたすら聴く、ひたすら歌う、紙に書いて手と目で覚えるなど、人それぞれで違うと思いますが、ここでは私が実践している覚え方をご紹介します。

まず「耳で」覚えます。最初はとにかく聴きまわります。移動中や家にいるときは、常にその曲をかけて、



聞き流すだけでもいいのでその曲を体に入れるようにします。

同時に「目で」覚えます。ある程度曲が入ってきたら、歌詞を見ながら一緒に歌います。その時に歌詞の意味も一緒に理解していきます。情景を思い浮かべたり、その言葉に合わせて身振り手振りをつけてみたりすると覚えやすいです。洋楽を覚える場合は、あまりしっかりと単語を読もうとせずに、音として聞こえた通りに口にし、歌詞に関しては単語の意味を調べたりして内容も理解するようにします。

内容が把握できたら、いよいよ「歌詞を見ずに」歌います。1行ずつ、あるいは1ブロックずつ(Aメロ、Bメロ、サビ)に分けて、歌詞を見て歌い、次は見ないで歌ってみて…を繰り返します。自分の歌を録音し、歌詞やメロディーが間違っていないかチェックするのも効果的です。

ここまで来たら、あとは「ひたすら繰り返し歌って、口が勝手に動くくらいに」体で覚えていきます。本番中に緊張して頭が真っ白になったとしても、口が勝手に動くくらいに覚えていると自由に歌えるようになります。

歌詞を覚えることで、別のこと(声の出し方、表現、リズムの取り方、パフォーマンスなど)が意識できるので自由度が増します。不安要素が減って自信がつくので、本番での緊張度合いが大分軽減します。余裕も出ますし、表情も豊かになります。歌詞を覚えることで、自分自身が本番をより一層楽しむことができるわけです。慣れてしまえば覚えるスピードも早くなります。頭の訓練にもなり、良いことばかりですよ。



オキーフ、プレストン、コッシントンスミス展 ～モダニズムの形成～

NSW州立美術館では、7月1日から10月2日まで、オキーフ、プレストン、コッシントンスミス展～モダニズムの形成～と題した展覧会を開催します。この展覧会は、明るい色彩で拡大した植物や、動物の骨などを描くことで知られるアメリカ人アーティスト、ジョージア・オキーフの象徴的な作品を、オーストラリアのモダン・アート先駆者であるマーガレット・プレストンとグレース・コッシントンスミスの傑作と共にご覧頂く機会となるもので、昨年10月のビクトリア州での開催を皮切りに、クイーンズランド州を経て、ニューサウスウェールズ州へとやってきます。

近代主義とも訳されるモダニズム、近代産業が生まれ新しい社会の変革期にあたる19世紀末から20世紀前半の芸術における動きです。この展覧会のキュレーターは、オキーフの作品を展示するに当たり、同時期に活躍し、オキーフ同様、モダニズムの形成に寄与した2人のオーストラリアン・アーティストの作品を同時に展示することでここでの考察を深めようと試みています。この3人のアーティストは、皆女流画家で、各アーティストのキャリアを通した作品の中からそれぞれ約30点ずつが展示されます。

オキーフ(1887-1986)、プレストン(1875-1963)、コッシントンスミス(1892-1984)は、それぞれに非常に個別なアート・スタイルを作り上げていながら、彼らの主題の選択、光、色彩、形体に関わる試行錯誤、そして、世の中を知るための独自の方法を作品の中に指し示すことにその人生を捧げたという点で共通しています。

それぞれのアーティストは、互いの存在を知らず(プレストンとコッシントンスミスは、1950年代になって初めて出会います)、お互いの考えを共有したこともありません。しかし、それぞれが個別のモダニ化された社会の感覚を作品の中に投影し、そうするこ



Georgia O'Keeffe
Ram's Head, Blue
Morning Glory 1938,
Georgia O'Keeffe
Museum, gift of The
Burnett Foundation
© Georgia O'Keeffe
Museum



Margaret Preston
Implement blue 1927,
AGNSW © Margaret Rose
Preston Estate, licensed
by Viscopy, Sydney



Grace Cossington Smith
The bridge in building 1929, National
Gallery of Australia, gift of Ellen
Waugh 2005 © Estate of Grace
Cossington Smith

とで、それぞれの国家のアイデンティティや文化の持つ何ものかを表現する新しいアートを開拓していったのです。

展覧会に足を運んで、各アーティストの作品の個性の中に共通する時代の空気や彼らのアーティストとしての努力を感じとってみてはいかがでしょうか？

日程:2017年7月1日～10月2日

会場:Temporary Exhibitions Gallery (upper level)

入場券の購入は、オンラインでQtix(www.qtix.com.au)から。または、1階のチケット・デスクにて。

この展覧会の一般向け無料日本語ツアーは、8月16日水曜日11時より約1時間の予定で開催されます。予約は不要ですが、入場券を予めご購入下さい。

集合は、1階インフォメーション・デスク前。

詳細は、www.artgallery.nsw.gov.au/calendar/japanese-tour-opc/を参照下さい。

尚、後日ご案内予定ですが、日本クラブ会員向けの無料日本語ツアーも実施されます。

(NSW州立美術館コミュニティー・アンバサダー:鴨粕弘美)



CINEMA

Get Out

監督・脚本: Jordan Peele

主演: Daniel Kaluuya, Allison Williams

ジャンル: ホラー、ブラック・コメディ。104分

おすすめ度: ★★★★★

黒人写真家のクリスは、白人のガールフレンド、ローズの実家で週末を過ごすことに…。一見ニューエイジ風で笑顔の耐えないローズ家族。満面の笑みを浮かべて働く黒人の庭師と家政婦の不気味な雰囲気。その辺から次第にホラーの色が強まっていく。観客は、「この頃徐々に人種差別が減っていく新しい米国の象徴なのかな?」と思い始めたのもつかの間、徐々に白人社会の根強く根深い偏見がむき出しにされていく。コメディアン、ライター、プロデューサーとして活躍する監督は自身が黒人の父と白人の母に生まれた。見かけが黒人の彼もまた白人の妻(コメディアン)を持つ立場だからこそこわどい視点で、現代米国社会の奥深くにリアルに迫っていく…。心穏やかにさせる作品ではないが、現代を生きる我々が目を背けたいが見なくてはならない現実の一コマを物語る秀作のひとつ! 450万ドルの低予算の監督デビュー作は、既に2億5000万ドルの収益を上げている。



悼(いた)む人(上下)

著者: 天童荒太(てんどう あらた)

発行: 2008年 文藝春秋

おすすめ度: ★★★★★

2009年の第140回直木賞受賞作品。死者を悼(いた)む旅を続ける坂築(さかつき)静人(しずと)。静人と彼を巡る人々が織りなす生と死、愛と憎しみ、罪と許しのドラマ。「この方は生前、誰を愛し、誰に愛されたのでしょうか? どんなことで感謝されたことがあったのでしょうか?」静人の問いかけが、周りの人々(雑誌記者、末期がんに侵された静人の母、自分が手にかけた夫の亡霊に取り付かれた女)を変えていく。発行部数70万部を超えるベストセラー小説。天童荒太が7年の歳月をかけて書き上げ、映画化、舞台化もされた作品。人生とは、愛とは、死とは? 静かな感動が涙を誘う。



MUSIC

I Still Do

アーティスト: Eric Clapton

おすすめ度: ★★★★★☆

ギターの神様といわれるEric Claptonの最新作。一時期は引退を表明したもののその後復活し、いくつかアルバムを出してきている。彼はすでに72歳だが、今でも積極的に活動することが素晴らしい。Eric Claptonは1960年代から活動を開始し、CreamやYardbirdsといった伝説的なバンドでその力量を発揮した。Cream時代にはその優れたヴォーカルの能力も見せることとなり、ソロとなってからはそのブルースサウンドを歌とギターで表現するイギリスを代表するアーティストとなった。今回のアルバムは今までのブルースを踏襲した彼の典型的な作品であり、大きな冒険はないといえる。ただEd SheeranとデュエットしたI will be thereは心に沁みるバラードになっている。



東京タラレバ娘

原作: 東村アキコ(講談社)

放映: 日本テレビ系2017年

1月18日~3月22日

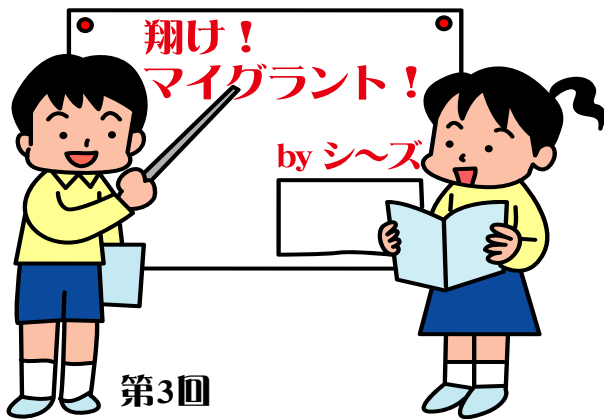
出演: 吉高由里子、榮倉奈々、大島優子、鈴木亮平、坂口健太郎

おすすめ度: ★★★★★☆



人気漫画「東京タラレバ娘」が原作。アラサーの独身女子三人組は事ある毎に居酒屋に集い、現状に対する不満や、後悔から「あの時ああしていれば…」、「こうだったら…」と様々な妄想に基づいた話で盛り上がっている。いつものように居酒屋で酒盛りをしていると、そこに居合わせた客に「行き遅れ女の井戸端会議」と言われ、結婚への焦りや将来への不安がわき起こってくる。三人は「東京五輪を一人ぼっちで見たくない」と一念発起し、2020年までに幸せな結婚生活を手に入れることを目標にする。ところが、長すぎた恋愛空白期間が邪魔をし、順調だった仕事も行き詰まり始める。恋に仕事に悪戦苦闘する様を描いたラブコメディーだが、アラサー、アラフォー世代を恐怖のどん底に陥れた作品。

●このコーナーに皆さんからの投稿をお寄せください。映画・音楽・本・DVDなど、感動した作品や、是非、皆さんに紹介したい作品…など、読者の皆様からの投稿をお待ちしています。(メールあて先: hbma@optusnet.com.au)



第3回 生徒の素顔

この学校の生徒は多種多様なバックグラウンドを持っていて、年齢も11歳から20歳近くと幅広いのですが、出身地によってやはり生徒の様子も様々。今回は生徒の素顔を少し覗いてみましょう。

現在一番多い留学生。彼らの大半はアジアの某大国の富裕層の子息がほとんど、金銭感覚が私たち庶民とはちょっと違うんですね。身に付けている物は超一流のブランド品ばかりで、日本のバブル時代の学生を彷彿させます。お財布を開けるとあまり見ることもない緑色のお札が常に10数枚は入っていて、お金を使うことの感覚が麻痺していることがしばしば。例えば、毎週のスイミングの時間で水着を忘れる度にプール施設で購入。毎週新品を買っている生徒もいるんですよ。物を失くしても探すどころか気づかない気にしない。また買うものといった感覚のようです。まずはこういう生徒にはお金の大切さを教えることから始めなければならないですね。また、この国からの生徒は数年前まではほとんどが泳げなかったのに、ここ数年間で随分と事情が変わってきました。英才教育の一貫できちんとしたレッスンを受けているのでしょうか、競泳用のギアに身を包みオリンピック選手並みの腕をもつ生徒も増えてきました。これも文明化の表れなのでしょうね。

水泳の時間といっても実際はプールに行き遊びという時間なのですが、プールの中での様子にちょっと興味深いものが見られます。中国からの生徒は、とにかく皆んな年齢関係なく仲良く一緒に遊ぶのです。常に校長の呼び出しを受けるような普段突っ張っている16、17歳の男子が11、12歳の生徒達と大勢で仲良く一緒に遊ぶんですよ。しかも本当に楽しそうに無邪気に笑いながら。一人っ子政策で兄弟がいない分、お互いに兄貴や弟の像を求めているのか、年齢関係なくスキンシップしながら遊んでいる姿はと

ても微笑ましいです。その点ヨーロッパ人や中南米系の生徒は、泳ぐことよりもプールの中で男子女子でいちゃいちゃしながらじゃれあったりしているというラテン系の情熱が伝わってきます。そして日本人の生徒はというと、周りの楽しそうな姿を横目で見ながら黙々と一人で泳いでるのです。お国柄が表れていますね。

ただ、そういう生徒も親元離れて淋しいのでしょうね。普段は留学生同士でつるんで行動し、繁華街をうろついたり、外食、ショッピング、など派手な生活をしていても、本当は誰かにかまってもらいたい、甘えたいのです。ちょっと突っ張ってみたり、髪を七色に染めてみたり、教師に反抗してみたり、校則を破ったり制服を守らなかったり。明らかにアテンションを求めているのです。でも、一対一として生徒の本音を聞いて本気に対応していくと必ず心を開いてくれます。体格も既に大人並みで生意気な態度でいても大声で泣きだして助けを求めてくるのです。大体からしてティーネイジャーの男子生徒がガールフレンドの話など心のうちを一介の女教師に相談しますか？でも実際色々相談してくるのですよ。みんな淋しいのでしょうか。皆んな本当は素直な生徒達なのです。強がって見せていても所詮10代の子供達。こちらが本気で可愛いと思うと必ず相手にも伝わるのです。生徒達にとって、大きなお姉さんお兄さん(?)叔母さん叔父さんの存在によって少しでも精神的に安定させてあげたいです。そして私達スタッフも彼らの笑顔で毎日救われているのです。



ところで、うちの学校ではブレックファーストクラブというのがあります。朝食を食べてこない生徒達に無料で朝食を提供し、食事をしながら違うクラスの子達と仲良くなったり宿題を見てあげたりという和気藹々の時間を共有するのが目的です。トースト、シリアル、ゆで卵、ヨーグルト、フルーツ、といった一般的なオーギーのメニューなのですが、週末のランチ以外は朝食を一緒にとる習慣が少ない家庭に住んでいたりホームステイしている生徒にとって、少しだけ早く学校に来て友達やスタッフと一緒に食べながらおしゃべりするのが楽しみのようです。でもこんな時にこそ生徒の素顔や様子を見ることができます。昨日こんなことをしたとか、友達と喧嘩したとか、家族と揉め事があったとか、たわいのないおしゃべりから精神状態の小さな変化も感じ取ることができます。

朝ごはんを食べたら楽しい一日の始まり。今日も笑顔がいっぱいの学校生活を送ってほしいですね。

お知らせ

MOSAIC日本語カルチャー教室

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では、日本語によるカルチャー教室が開かれています(地域外の方でも参加できます)。

タイチークラス:毎週水曜日2時半から4時半まで行っています。(会費\$3)

日本料理教室:7月19日10時半から1時まで(会費\$12は材料費と先生の駐車場代だけです)

インフォメーショントーク:7月19日1時から2時、今回の内容はSafe Living。チャッツウッド警察から、日頃から犯罪に巻き込まれないようにするにはどのような注意が必要か、など分かり易く指導して下さいます。日本語の通訳付き(無料)。

■お問合せ先

日本ソーシャルグループ (Japanese Social Group)

担当:千鶴子 Phone:0435-557-375

Email:chizsydney@gmail.com

MOSAIC(住所:12 Brown Street, Chatswood)

担当:サン・ヘ・キム Phone:9777-4979



料理に圧力鍋!

最近料理に圧力鍋を使うのにはまっています。

とにかく圧力鍋を使うと料理が早くできます。通常ことと煮たら1~2時間はか

かる硬い牛のすじ肉も、およそ15分でやわらかくなります。

週末にその圧力鍋を使ってカレーを作りました。市販のカレールーで美味しいカレーを作るポイントは、水の代わりに液体スープストックを使うことです。

今回は自宅にフレンチオニオンスープの缶詰があったので、スープストックと共にそれを使ってみたところ、すごく美味しいカレーができました。ライスもロンググレインをガーリック・少量のبرانオイル・スープストックで硬めに炊くとカレーとよく合います。

もうひとつのポイントは、カレーは作った後、一度冷まし、もう一度温め直すと野菜の身がしまり、味がなじんで美味しくなります。もしできれば一晩置くとさらに美味しくなります。(月桂樹)



スターたち ①7

浅野温子

私が女優浅野温子(あさの・あつこ)さんを初めて見たのは、映画「スローなブギにしてくれ」(1981年角川映画)のポスター。サラサラした長い黒髪をなびかせたアンニュイな美少女に、一瞬で心惹かれた。実は映画も観ておらず、片岡義男原作の小説も読んでいないのだが、浅野温子の存在と、南佳孝のタイトル曲が私の中の80年代のイメージとして深く心に刻まれている。心優しいが行き当たりばったりで身勝手な男たちと、可愛いけどふわふわと掴みどころのない女たちがいた懐かしの80年代。当時高校生だった私は、浅野温子さんの持つ自由奔放さとピュアな美しさに憧れた。その後、浅野温子さんはテレビのドラマシリーズでも「世界で一番君が好き」(フジテレビ)、「101回目のプロポーズ」(フジテレビ)など多くの番組で主演を



務め大ブレイク。浅野ゆう子さんと共に「W浅野」と呼ばれて超人気女優になった。役によってはお茶目な面も見せていたが、美少女時代の凛とした雰囲気、どこかクールで媚びない印象は大人の女性になっても変わらなかった。

日本に「美しい」「可愛い」「あるいは「色っぽい」女優さんは多いけれど、「自然体」で「クール」な人は数少ない。浅野温子さんはその数少ない女優の一人であり、どちらかと言えば少年のような爽やかな色気を感じさせるところが彼女の魅力だろう。最近は見かけていないが、私の中の浅野温子さんは、永遠に「スローなブギにしてくれ」当時の、あのまっすぐな瞳の少女なのである。

科学の小箱 ちよつと サイエンス

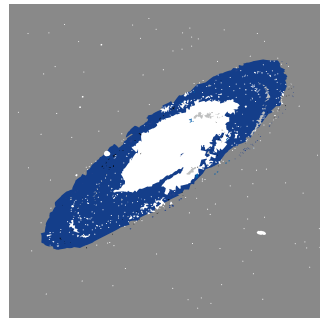
佐藤寿治



【第172回】 第五回地球防衛会議

今年の5月東京湾を望む一角で“地球防衛”と、おどろおどろしい名前を冠し5回目を迎えた国際会議が開催されました。ところが名称から受ける近づき難い印象とは裏腹に、主催団体及び参加者の殆どが天文や宇宙開発に関わる科学者と技術者、尚且つ会場となったのが科学技術の『知』を集め公開展示する日本科学未来館と、全くきな臭さの漂わない純科学的で熱の籠った紛れも無い知的討議でした。議事の主題は、今年発見され『2017PDC』と命名された仮想小惑星をモデルに、近い将来地球との衝突が予測される小天体の軌道を追跡するシュミレーション。シナリオによると問題となる小惑星の発見が2017年3月6日で、太陽に最も近づく近日点が地球軌道の内側であるため、太陽を周回する1225日毎に地球にも接近を繰り返し、発見から3周期目の2027年7月21日に何と東京付近に落下するのが確実に。衝突を回避するのに有効な対策として討議されたのは、先ず『2017PDC』の途切れない国際的監視態勢の拡充、正確な軌道の確定及び被害規模を含めた情報の共有、最終手段として小惑星の飛行経路を力尽くで変える有効な方策等多岐に渡りました。

危険極まりない飛来物にもなる小惑星は、第1号のケレスが1801年に発見されて以来現在まで100万程が発見されています。しかしそれらの殆どが、発見されたものの正確な軌道やサイズそして形状等の正体は不明のままで、その上探査機や地上観測機器の大型高性能化が寄与し年々数を増やし、中には未確認状態のままで放置され行方知れずになるものも出る始末です。総数の見積りとしては、衝突した場合の危険度が高くなる100m以上で数千万。それより小さくなると数は右肩上がりに増加し、2013年にロシアに落下してかなりの人的並びに物的被害を発生させた10m前後、重量も10トン程度かそれ以下の隕石クラスの小惑星を含めると、もう一桁かそれ以上の数になることも考えられます。そうした数とサイズにおいて多種多様な小惑星及び微小天体でありながら、存在場所に関しては火星と木星に挟まれた小惑星ベルトと呼ばれる範囲内に収まり周回しています。



地球との衝突を孕む小天体が、何故身近に斯くも無尽蔵に存在するのか。しかも小惑星ベルトと類似する小天体ベルトが、太陽系の辺縁部に数箇所発見されている事実を合わせ、太陽系の誕生時に起因するというのが定説になりつつあります。それによると太陽系が形作られる過程で、素材となったガスとチリが集合と離散を繰り返し、現在の8惑星やそれに続く準惑星そして衛星等の母体となり、太陽の周囲を巡る夥しい数の『微惑星』と呼ぶ小天体が形成されました。従って時代を遡れば遡るほど、惑星と微惑星及び微小天体の衝突の機会が増えるのは明らかで、地球の衛星である月の表面を覆うクレーター群を見ても、激しい小天体との衝突の様子を窺い知ることができます。また太陽に最も近い惑星である水星もクレーターに覆われ、小天体の襲来に対する地球防衛への取り組みは必須です。

『2017PDC』と同程度の小惑星が東京付近に飛来した場合、マグニチュード9を超す巨大地震と100mを超す巨大津波により、日本だけに留まらず近隣アジア各国が壊滅的な被害に見舞われます。現時点で可能なのは、危ない天体の正確な軌道を求め、衝突の正確な日時の算定。破滅の期日が判明したら、ただ祈ることにしましょう。

Travel Centre International

✈️ 格安航空券 取扱い中! ✈️

※弊社では、別途発券手数料は頂いておりません。

弊社で“国際線航空券”をご購入頂いた方は、
海外旅行保険を20%割引致します!

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

→ 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、空港送迎等の専用車手配も承っております。

→ JR Pass 取扱い中

Suite 602 Level 6
309 Pitt Street Sydney NSW
Tel 02-9267-7751
Email: tci.travel@bigpond.com
<http://www.tcisdney.com/>

お気軽にお問合せ下さい!



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78回 キャベツの塩麹コールスロー

近ごろ日本では麹で作った甘酒がブームで、麹屋さん達が作り間に合わず大変なのとか。数年前には塩麹が流行って“麹”にスポットが当たったのは記憶に新しいけれど、古き知恵が詰まった日本の醗酵文化が見直されるのは良いことですな♪

今回は、塩麹を使ったコールスローをご紹介します。マヨネーズを使わない、ヘルシーでおいしい一品です。

【材料】作りやすい分量

野菜

キャベツ 3-4枚(千切り)

ドレッシング

塩麹 大さじ1

オリーブオイル 大さじ1

玄米酢 大さじ1

レモン汁 大さじ1



【作り方】

①ボウルに全てのドレッシングの材料を入れ、よく混ぜ、千切り野菜と合わせる。

*甘酒や塩麹の甘味は醗酵の力による天然のもので、市販品の中には砂糖を加えて加工し、甘味を出しているものもあるので、購入時は気をつけましょう。

マクロビオティックって？

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

外食日記



Whitewater Manly Restaurant

住所 35 South Steyne, Manly

電話 (02) 9977-0322

営業 毎日営業11am～、週末9am～

価格帯 \$35～

雰囲気 8 料理 7 サービス 7

夫と二人でマンリーのビーチサイドにあるレストランにランチに出かけました。最近雨の多いシドニーですが、その日は久しぶりにお陽様が顔を出し、たくさんの人たちがビーチに繰り出していました。この店は海側に面した扉が大きく開け放たれているのに、カジュアルすぎず、店内は意外と奥行きがあり、バーとカウンターの辺りは趣のある良いムード。私が頼んだフェティチャーニ・マリナーはほどよく火の通った魚介類がたっぷりと入り、あっさりしたトマト味。夫はフィッシュ&チップス(メニューにはテンプラ・バラマンディと書いてありました)をオーダーしました。他にチーズとパインナッツがふんだんに混ぜ込まれたロケットサラダをシェアしました。どれもすごいボ

リュームで驚かされました。マンリーに多い外国人のウェイトレスさんでしたが、とても優しい対応でした。ほんの数軒先にはBluewater Caféという店があったりして、どちらが先に付けたのかは分かりませんが、なんだかイージーなネーミングだなあと感じてしまいました。



DISCOUNT

日本食販売

お買物合計金額より5%割引!!
必ずお会計の前にJCS会員の旨をお知らせ下さい。

7月7日は七夕の日

七夕に食べる定番の食べ物とは?
【そうめん】です!

七夕の日にそうめんを食べると?

- ①病気になる!
- ②芸事が上手になる!!
- ③恋愛が成就する!!!

真夏のシドニーではそうめんを使った温かい料理「にゅうめん」はいかがですか?
色取りがきれいな【刺身そうめん】を使えば
お家でもちょっとした七夕パーティー気分が味わえます。

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
*駐車場スペースあり*配達サービスあり(詳しくはWEBサイトをご覧ください)



仏教語からできた 日本語 その139



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

出世(しゅっせ)

日本のサラリーマンを描いた漫画で、島耕作という主人公が、課長、部長、取締役、乗務、専務を経て社長と出世街道を駆け上がっていくものがありました。読んだことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？また相撲の世界では、新弟子検査に始まり、序の口から幕内の横綱まで登り詰めるのは大変な出世です。魚にも種類によって成長と共にその大きさと名前が変わっていく出世魚というものがあります。日本では良い中学、良い高校、良い大学、良い会社に入り、そして会社では出世することがかなり大事なことで思われているようです。

こんな笑い話があります。先生が、勉強もしないで遊んでばかりいる生徒にお説教をしています。「今しっかり勉強しないと、良い中学に入れないぞ！」すると、その子は「良い中学に入るとどうなるの？」と聞いた。先生は、「良い高校、そして大学に入れる！」と答えると、「良い大学に入るとどうなるの？」と聞かれ、「良い会社に入れるぞ！」との返事。するとまた、「良い会社に入るとどうなるの？」という質問に、「良い会社だと給料がよくて退職後も遊んで暮らせる。」と先生が言った時、その生徒は、「それじゃあ今の僕とおなじだね。」

話が横にそれましたが、この「出世」という言葉は、本来は出家して仏道修行することを意味すると共に、元々は、お釈迦様がこの世の中に現れたことを言い表す仏教用語なのです。

お釈迦様は、北インドの釈迦族の皇太子、シッダルダ王子としてお生まれになり、この世の権力と栄華を約束されていましたが、老いと病い、そして死の苦しみの人々の苦しみの基となっていて、若さや健康、地位や財産の中には真の幸福は無いということを見極め、すべての人間のために、本当の幸福を求めて城を出て修行されそして目覚めた人、ブッダとなられたのでした。お釈迦様が、目覚められた人として真実の法を説くのが仏教です。そしてお釈迦様はその法を説くために真実の世界(如)からこの世にお出ましになられた(来)、ということで如来として出世されたのであると經典に示されています。この場合の「出世」は、今日用いられている出世とは違い、純粹にこの世に生れたことという意味なのです。ですから、皆さんが今後この言葉を使う時には、「自分がこの世に生まれて出て来たのは、本当は何の為にだったのか」について考えを巡らし、自分の存在の意味、自分がこれから進んでいく道を考えるご縁となればと思っています。 合掌

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 128

主任弁護士 林由紀夫 (H & H Lawyers)

Q: 5か月前に、今の職場に就職しました。雇用契約書には、「最初の3か月間は試用期間(トライアル)」と記されていました。トライアル期間中は失敗も多く、上司から叱られることもよくありましたが、3か月のトライアル終了時には「ギリギリ合格」と言われ、3か月での首切りは免れました。安心したのも束の間、トライアル後にも何度かミスをしてしまい、ついに昨日、上司から「やっぱりお前はクビ。明日から来なくてもいい」と、1週間分の給料を渡されて解雇を申し渡されてしまいました。でも、ギリギリとはいえトライアルには合格したのですから、今になってクビというのは不当解雇になるのではないのでしょうか？雇用者を訴えることは可能ですか？

A: 今回の相談のケースのように、雇用契約書にはトライアル期間に関する条項が盛り込まれていることが多々あります。しかし実は、そうした“トライアル期間”というのは、それ自体ではFair Work Act(雇用法)上、特別な意味を持ちません。例えば、トライアル期間中であつたとしても、従業員を解雇する場合、法で定められた期間の通知(またはその期間分の給料の前払い)は出さなくてはなりません(Fair Work Act 117条)。ちなみに、Fair Work Act上、勤続1年未満の従業員を解雇する場合には、最低1週間の通知を出す必要があります。契約書が最低通知期間を4週間などと長めに決めている場合には、その長いほうの通知期間が優先します。また、違法な理由(例:人種差別)による解雇は、トライアル期間中であつたとしても当然禁じられています。

今回の相談のような、いきなりの解雇は(トライアル期間中であろうとなかろうと)“不当解雇”にあたる可能性があります。しかし、いざ不当解雇の訴えをFair Work Commissionにする場合、クリアしなければならないハードルが幾つかあります。まず最低雇用期間です。不当解雇の訴えを起こすためには、原告は会社の規模により6か月または1年以上勤続したことを証明する必要があります(382(1)条及び383条)。一般的な雇用契約は、トライアル期間を6か月以下の期間と設定しています。従って、トライアル期間中に不当解雇されたとしても訴え起こすことは通常できません。また、不当解雇は時効が大変短く、原告は解雇日から21日以内に訴えを出さなくてはなりません(394(2)条)。

6か月以上勤続した上で「自分は不当に解雇されたかも？」との疑いがある場合には、急ぎ弁護士に相談してみることをお勧めします。

暮らしの医療 男性の骨粗鬆症

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

女性と比べ、男性の骨粗鬆症の認識度は低めです。60歳以上の男性のうち3人に1人は骨粗鬆症によって骨折をおこしていますが、骨粗鬆症の治療を受ける人はそのうちの20%以下です。

男性の骨粗鬆症の60%は原発性(原因が見つからない場合)ではなく、二次的な原因があります。

副腎皮質ホルモンの服用、アルコール過多、喫煙、性腺機能低下症(hypogonadism)が主な危険因子です。

男性の骨がもろくなるメカニズム

骨は常に吸収されながら新しい骨が形成され、代謝回転がおこっています。女性でも男性でも年齢とともに骨形成度が低くなり、骨吸収度は変わりません。よって骨の密度は年々下がっていきます。

骨粗鬆症の領域に達するかどうかは若い、ピーク時に達した骨密度とその後にどのような危険因子に遭遇したかによって決まります。

一般的には運動不足、栄養不足、カルシウムとビタミンD不足が骨のもろさに貢献します。女性の場合は閉経時におこる女性ホルモンの低下が大きな要因です。男性も性ホルモン(エストラジオールと男性ホルモン)は年齢とともに徐々に低下していきますが、危険因子があるかないかによってその速度は異なります。

女性の場合はおもに海面質の骨(骨の中心部)がもろくなるのに対し、男性の場合は海面質の骨と皮質骨(表面部の骨)の両方がもろくなる傾向があります。

骨粗鬆症によって大腿骨骨折のような大きな骨折が起こった場合の死亡率と罹病率は女性よりも男性のほうが高めです。

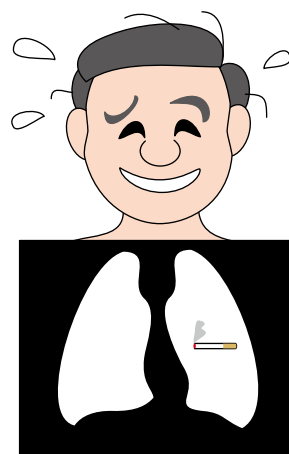
検査

骨粗鬆症の標準的な検査法は二重エネルギーX線吸収測定法(Dual energy X-ray absorptiometry, DXA)という検査です。ごく軽い衝撃のけがで骨折がおこったり、他の理由で胸部や腹部のレントゲンを撮ったときに脊椎骨折が発見されれば骨粗鬆症が疑われます。

DXAで骨粗鬆症が確認されれば血液検査で血色素、白血球数、血沈、カルシウム、肝機能、甲状腺機能、ビタミンD、男性ホルモン、性腺刺激ホルモン(Gonadotropin)などを調べます。

予防

- *カルシウムを十分に摂る(一日1000mg程度)
- *日光にあたる(最低一日10～15分、週5日)(ビタミンDを保つため)
- *定期的な運動
- *禁煙
- *アルコール摂取量の制限(一日にスタンダードドリンク4杯以下)



治療

女性の骨粗鬆症の治療とほとんど同じです。ビスホスホネート(Bisphosphonate)という骨吸収を抑える薬が主薬となります。カルシウムとビタミンDも補助的な役目を果たします。

性腺機能低下症の場合は男性ホルモンを使用します。

副腎皮質ホルモンを長期間使用しなければならない疾患を持っている場合は副腎皮質ホルモンの投与量を最小限にしておくことが大切です。一日の投与量が2.5mgまでならほとんど骨に影響はありませんが、一日10mg以上でしたら骨密度は落ちていきます。もし骨粗鬆症がおこっていればビスホスホネートが必要となります。

上記のような治療で骨粗鬆症を抑えられない場合やビスホスホネートが副作用によって使用できないようなときには副甲状腺ホルモン(Teriparatide)が使用されます。



今月の喜怒哀楽 〈哀〉

ついに無謀にもシドニーマラソン (Sydney Running Festivalのマラソンの部) にエントリーしてしまった。50代も半ばになり、最後のチャンス(!)かとも思った末での決断であった。しかし、これまでトレーニングの成果もあって体重を軽くしてきたのであるが、ここにきて逆に増加傾向に変わり不安を募らせている。毎週emailで、「本番まであと〇週！」とのカウントダウンを知らせるメールが届くのは、エントリーしたことを確認するうえで嬉しいような…。しかしながら、体重を考えると時間の経つのを遅らせて～！と言いたくなってしま

まいそうである。ある人に言わせると「筋肉が付いてくると重くなるよ～」とのことでしたので、少しは気が楽になりましたが、一向にタイムが伸びない！伸びないどころか、どんどん落ちてきている…。勿論、以前に比べ走る回数が増えた分、体の回復力が落ちてきているのでは、と思う今日この頃…。本当に走れるのだろうか？(走老会)

編集後記

▼今、旦那が海外出張で不在のため、なんとなく、のんびり過ごしている。洗濯物も少ないし、家が汚くても、「ま、いいか。」食器を洗ってなくても「ま、いいか、明日にしよう～と。」てな感じである。食事も、もちろん自分の分と二人の分は作らないといけないが、気合いを入れず、テキト～な物を作っている。(まあ、だんながいても、気合いを入れているというわけではないが、)気兼ねなく1人でボーっとしてられるし、寝るときも大の字になって、いびきかいてても平気なわけだし…。まあ、だんなとはメールでほぼ毎日コミュニケーションはとるようにしているけど、..。なんだか、こういうの、けっこう居心地いいかも？海外出張の前は、いないとけっこう不便だよなあ、とか思っていたが、実際は、いや～けっこうそうでもないみたい？(ケーエム)

シドニー日本クラブ2015-17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	竹若 敬三	在シドニー日本国総領事	-	-
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	事務局・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	yukikosai@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	Costello 久恵	City校代表	0407-461-618	student.city@jcs.org.au
専門理事	Kujundzija 里美	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	会計・事務局	0420-692-559	account@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	richjms5@bigpond.com

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	yukikosai@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 41, Level 1, 45 Chandos Street, St Leonards 2065
Phone: (02) 8007-5363

担当:人材(加藤)、ビザ(山口)、留学(山口)

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、お客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。

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♪

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.catchers@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。

Noriko's Hair Salon

Shop 6, Level 1, 25-31 Florence Street, Hornsby 2077

Phone: (02) 8924-5189

http://norikohairsalon.wix.com/hornsby

JCS会員の方のみ、初回全サービスを通常料金より10%OFFとさせていただきます。
お支払いの際は「JCSだより」掲載のこの会員特典をご提示ください。

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 (渡部重信) まで。

JCSだより原稿送付先

原稿は毎月15日迄に、渡部重信編集長 (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 (+ 発送費 \$10) の合計金額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) のみです。
- ②入会金及び年会費の銀行振込は、以下の口座宛にお願いいたします。その際、必ず名前をお知らせください。
- 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。または、メールにてお知らせください。(Email: jcs@japanclubofsydney.org)
- 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, the annual membership fee \$70 plus Postage \$10, total \$113 (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) For EFT payment, please pay the bank transfer of joining fee and annual fee to the following bank account. In that case, please be sure to let us know your name.
- (3) Should there be any change in your address etc, please let us know without delay c/- the above address or email to us.
- (4) Please note that both the joining fee & the annual fee of the Club are subject to change without prior notice.

JCSだより広告案内

広告締切は毎月15日です。広告(そのまま掲載できるアートワーク)を、PO Box 1690, Chatswood NSW 2057まで送付ください。

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(正しい広告サイズで、読みやすくはっきりと仕上がったアートワークまたはデータ)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。銀行振込は以下の口座宛にお振り込みください。締切は毎月15日必着です。また、チラシの同封は、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。

※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。

●入会金・会費・広告料金のお支払方法●

□小切手またはマネーオーダーと会費納入届をJCS事務局まで郵送します。

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

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

□会費納入届を郵送し、会費は銀行振込します。

振込時に、登録会員名(フルネーム)と電話番号をDescription/Reference欄に必ず入力して下さい。

お名前がない場合は、支払い元不明で未払い扱いになるためご注意ください。

振込先(EFT Payment) Account Name: Japan Club of Sydney Inc.

BSB No: 032-002 Account No: 51-3156