



## 創立35周年記念企画 編集長座談会

第11代編集長 水越有史郎◎第12代 大塚藤子◎第13代 西牟田佳奈◎第14代 渡部重信

## 東日本大震災復興支援イベント 3月11日(日)に開催

創立35周年記念イベント第二弾 映画「星空物語」上映会

JCS教育支援委員会主催「日本語学校合同教員研修会」は3月10日

シドニーソーラン踊り隊がチャイニーズニューイヤーイベントに出演

親睦の会『新年会』を開催

# JCS35

1983▶2018 創立35周年

## 2018年 JCS創立35周年記念イベント

### 第一弾



#### キャンベラ日帰りバスツアー

日時: 1月20日(土) 7am出発 / 7pm帰着

行先: Canberra

総勢25人で、駐豪日本大使公邸を表敬訪問し、国会議事堂、戦争記念館を見学してきました。

### 第二弾



#### STAR SAND - 星砂物語- 上映会

日時: 5月12日(土) 14時

会場: 州立美術館ドメインシアター

ロジャー・パレバース監督の沖縄戦が舞台の映画「星砂物語」の上映会。豪州かりゆし会との共催企画。

### 第三弾



#### 創立35周年記念BBQピクニック

日時: 5月27日(日) (予定)

会場: Centennial Park

1983年の創立時に行った記念BBQパーティーを、同公園で35周年記念のBBQピクニックとして行います。

### 第四弾



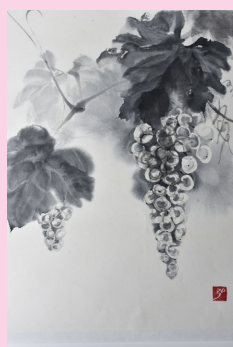
#### パラマッタで日本の祭りを開催

日時: 6月9日(土) 11時～16時

会場: Centenary Square, Parramatta

シドニー西部パラマッタで初の日本の祭りを開催。地元の人に祭りを通じて日本文化を紹介します。

- 3月4日(日) クリーンアップオーストラリア (9am@Lane Cove National Park)
- 3月7日(日) JCS理事会 (7pm@Dougherty Community Centre)
- 3月10日(土) 日本語学校合同教員研修会 (2pm@Ultimo Public School)
- 3月11日(日) 東日本大震災復興支援イベント (3:30pm@Crows Nest Centre)
- 3月21日(木) Premier's Harmony Dinner (6:30pm@Grand Pavilion, Rosehill Gardens)
- 4月8日(日) 踊り隊Children's Festival出演 (時間未定@First Fleet Park)
- 5月12日(土) 映画「星空物語」上映会 (2pm@Art Gallery of New South Wales)
- 5月27日(日) 創立35周年記念BBQピクニック (時間未定@Centennial Park)
- 6月9日(土) パラマッタで日本祭り開催 (11am@Centenary Square, Parramatta)
- 7月14日(土) JCSフェイト開催 (11am@Auburn Botanic Gardens Community Picnic Area)



#### ■表紙の絵

##### 秋: 葡萄

葡萄の収穫期、2018年のワインの味わいや如何に? などと考えつつ…。

若冲作品でも有名な墨絵のテクニックの一つ、“筋目描き”を意識した画仙紙に残る筆跡による葉脈の表現、そして、蔓の動きを感じて頂けたら…。(鴨粕弘美)

【作者プロフィール】 シドニー在住。2007年から永淵博子氏に墨絵を師事。2003年、NSW州立美術館コミュニティ・アンバサダーの研修修了。以降、同美術館にて日本語ガイドボランティア活動を続け、仲間と共に本誌連載コラム「Let'sアート」の記事寄稿もしている。



## JCS創立35周年記念イベント 映画「星砂物語」上映会開催



The Sydney premiere of Roger Pulvers' acclaimed film STAR SAND

**There will be one screening only ... so don't miss it!**

**Saturday 12 May at the Domain Theatre**

**Art Gallery of New South Wales**

**Access to theatre: 1:30, Film begins at: 2:00**

The film lasts 110 minutes and will be followed by a Q&A with director Roger Pulvers

This screening will have English subtitles for the Japanese dialogue and Japanese subtitles for the English dialogue

**PLEASE NOTE:** It is a policy of the Domain Theatre that strictly no latecomers will be admitted. In addition, 12 May is the first day of the exhibition of paintings for the Archibald Prize. Parking places will be scarce. Please make sure to arrive at the theatre on time.

**Ticket** \$15 / \$13 (Japan Club of Sydney, Goshu Kariyushi-kai)

**Booking**

<https://www.eventbrite.com.au/e/star-sand-sydney-premiere-tickets-42970858996>

Please book to ensure a place at this unique screening of an exciting and important film!

STAR SAND-星砂物語- シドニー公開!

日時: 5月12日 (土)

開場 1:30pm、開演 2:00pm

場所: NSW州立美術館ドメインシアター

料金: 大人 \$15

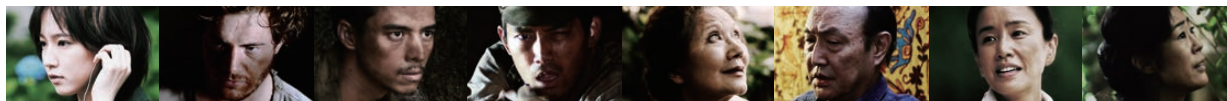
(シドニー日本クラブと豪州かりゆし会の会員は \$13)

予約: オンラインでご予約ください。

映画上映後、監督とのQ&Aセッションがあります。

2017年日豪合作/110分/英語と日本語字幕付き

※劇場の規定により上映開始後のご入場はできませんので、ご注意ください。また、当日はアーチボルド賞絵画展の初日です。駐車スペースの不足が予想されますので、お早めにお越しください。



[www.star-sand.com](http://www.star-sand.com)

STAR SAND features a star-studded Japanese cast and original music by Academy Award-winner Sakamoto Ryuichi.

The scene of the film is an island in Okinawa in April 1945 and present-day Tokyo.

Two deserters – one Japanese, the other American – come to live together in a cave. They vow never to commit an act of violence again, though the war is raging throughout Japan. They are joined by a 16-year-old girl who looks after them. All goes well until the Japanese deserter's elder brother, a fanatic soldier, comes to live with them. Eventually, a violent scene occurs. Three of the four inhabitants of this cave end up dead.

It is not until the present day that we discover who died in the cave back in 1945 ... and why. STAR SAND is not only a profound film about non-violence and compassion, but also a thrilling mystery that affects us all in a world where war is rampant and peace is as elusive as ever.

The ASIA TIMES has written ... "By bravely recasting war's so-called cowards as the real heroes – the 'true messengers of peace' – Pulvers' first feature film is a poignant reminder that, even in periods of hatred and brutality, there is also the chance for hope."

織田梨沙 満島真之介 ブランドン・マクレランド

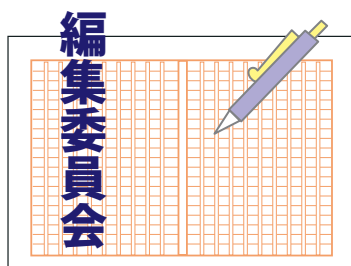
三浦貴大 / 吉岡里帆

寺島しのぶ / 渡辺真起子 / 石橋蓮司 緑魔子

監督・脚本: ロジャー・バルバース / 主題曲: 坂本龍一

映画「戦場のメリークリスマス」で、大島渚監督の助監督を務めたロジャー・バルバース。太平洋戦争下の沖縄を舞台に書いた小説「星砂物語」を原作に、初監督作品「STAR SAND-星砂物語-」で、平和への祈りと未来への希望を描く。





## 歴代編集長による座談会を開催

### JCS創立35周年企画 編集長座談会

参加者: 第11代編集長 水越有史郎、第12代 大塚藤子、第13代 西牟田佳奈、第14代 渡部重信

シドニー日本クラブ(JCS)が1983年に設立され、それと同時に会報誌としての「JCSだより」を発行することとなり、以来今日まで会報の発行は綿々と引き継がれています。この「JCSだより」を責任持って編集してきたこれまでの編集長4人が集い、編集に関わる座談会を行いました。

— 発刊当初はJCS理事の一人が回り持ちで約1年間編集長を担当。当初は誌面のほとんどは、連絡事項と報告記事が多く、コラムなどはすくなく、もちろん、PCなどまだ普及もしておらず、タイプをすることができるボランティアの方々が手分けして記事をワープロに打ち込んでいました。タイプに時間がかかりそうな時には手書きの文章をそのまま印刷したりすることもありました。印刷をする機械も、簡易印刷機という前時代のもので、当時のJCS日本語日曜学校(南校)に印刷と製本を依頼していました。印刷機はシティの南方面リバーウッドの会員宅に置いてあり、編集してレイアウトが終わった最終版を、今日のようにインターネットでさっと送れたらいいのですが、それが無理ですので、その方の家まで持って行き印刷をお願いしていました。タイプを打ち込む作業が遅くなると、印刷機のある会員宅に深夜遅く原稿を持参し、もう家の明かりが付いていない時など、雨露をしのぐのにしっかりと梱包して、家の入り口ドア前に置いてきたりと、実に大変でした…と、まずは当時の若手代表(!)の水越第11代編集長。

その水越さんが編集長を引き継いで、1996年から1999年まで4年間、編集作業をされましたが、役員が交代し、第12代の編集長に大塚藤子さんが就任しました。



本誌発送作業に精出す日曜学校のお母さん方(1997年9月)



(左から) 水越第11代編集長、大塚第12代編集長、西牟田佳奈第13代編集長、渡部 現編集長

その際、きちんとした編集を担当するグループを作ろうということになり、その時JCS会員から募集してできたのが今の編集委員会の始まりでした。その後、筆者の数も記事の数も増え、どんどん内容も充実してきてバラエティに富んだ素晴らしい誌面作りを実現できるようになりました。

この間の誌面制作における技術的な面での発展は随分印刷までの工程を簡単にしてくれました。写真一枚を載せるのでも、ただそのままコピーするところから、スキャンして取り込むようになり、それがSDカードを使ったカメラとなり、今は携帯から撮った写真が直ぐに使えるようになりました。また、インターネットで必要な画像を入手することができるようになったことは本当に隔世の感があります。

ここで、みなさんの印象に残っている懐かしい記事について次のような意見が飛び交いました。

—佐藤薫さんがいつも頑張って2ページ以上のスペースを取って色々なトピックに関する記事をまとめていた「ごま通信」はとても読み応えがあった。(W)

—「国際結婚あれこれ」では、色々な若い夫婦の皆さんに登場してもらい、シドニーに来てからの結婚を通しての苦労話を共有することができた。(F)

—「言葉の遊び」で、色々な面白い日本語の使い方について紹介したが、一番反響があったのが電子レンジの「チンする」という言葉。数カ月もこの言葉についてのやり取りをしたのが懐かしい。(M)

—「勝手にシネマ」を書くのに、毎月、7人くらいの映画好





## 「JCSだより」創刊号の表紙

1983年7月1日に第1号を発行。これは和文タイプでしたが、仕事の都合でできなくなり、第2号(9月9日発行)は手書きとなり、急遽日本からパソコンを買ってきて、第3号(11月1日発行)はオーストラリアで最初の日本語ワープロによる印刷物となりました。と書いてしまうと簡単ですが、このパソコンにはソフトが入ってなくてどうしても文字が出てきません。会員の方がどこからソフトを探してきてくれて助かったのですが、当時のソフトではA4を一枚打つのに何時間も掛かりました。(保坂佳秀 JCS創業者)

きなお母さんたちの中から都合のついた3、4人で誘い合わせて映画を見て、その後一緒に夕食を食べてあれこれ言い合ったのが懐かしい。(K、F)

—「キッズグループ元気」では、毎月子どもたちを連れて一緒にアクティビティを行ない、それを記事として報告していた。キャンプやりんど狩り、BBQ、釣り、運動会等々。この活動を最初に立ち上げ、活動に賛同してくれるお母さん会員を増やしていった。(K)

—生方さんが主宰の「JCS歌壇」も楽しみにしていた。将来投稿したいと思っていたのが連載が終わってしまっで残念だった。色々なスタイルの句や詩を投稿できるコーナーがあれば嬉しい。(F)

—誤変換を特集したコーナーも秀逸だった。とても笑える作品が多々あった。(M)

次いで、誌面作りの上で心残りだったこと、こういうことをしたかったという意見を頂きました。

—リレーエッセイを続けたかった。

—表紙をカラーで印刷したかった。美術作品や建物の写真もカラーで是非読者の皆さんに見せてあげたかった。

—読者と、編集側とのコミュニケーションをもっと取り



## 歴代編集長

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 初代  | 中村 寛                      |
| 2代  | 保坂 佳秀                     |
| 3代  | 岩谷 邦美                     |
| 4代  | 麻生 雄介                     |
| 5代  | 寺田 清毅                     |
| 6代  | 清水 正                      |
| 7代  | 大西 準                      |
| 8代  | 吉野 信之                     |
| 9代  | 鳥居 育雄                     |
| 10代 | 平間 邦明                     |
| 11代 | 水越有史郎(1996年2月号～1999年12月号) |
| 12代 | 大塚 藤子(2000年1月号～2005年7月号)  |
| 13代 | 西牟田佳奈(2005年8月号～2009年7月号)  |
| 14代 | 渡部 重信(2009年8月号～現在)        |



本誌の製本作業(絵・森本順子)

たかった。

最後に、今後の誌面作りをするうえで期待することについて次のような意見がでました。

—新しい意見を取り入れるため、若い世代から編集委員になってくれる人たちを募集したい。

—ネットで行われているブログのように、将来いつでもネットのサイトから会員からの意見や記事を投稿できるようにしたい。

ということで、我こそは！と思われん方は是非、編集長の渡部までご連絡、あるいはご意見のメールをよろしくお願いいたします。今後とも、「JCSだより」をよろしくお願いいたします。

(2018年2月18日、レストラン「魚や」にて)

## 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。

→海外旅行保険取扱い中

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

お気軽にお問合せ下さい!

## DISCOUNT 日本食販売

JCS会員様 特別ご優待

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。

3月22日(木)～24日(土)の3日間

### EASTER SALE 開催!!

\*一部商品を除く [期間中の営業時間: 10AM-5PM]  
日本製の炊飯器・日用品も全て20%OFF!  
フジバーカリーのパンも3日間販売予定! (割引対象外)

秋 全品 20%OFF

SALE

- ・ポイントカードの捺印不可
- ・割引済商品対象外
- ・お電話等によるお取り置き不可

J-Top Trade Australia Pty., Ltd. Unit 3, 26 - 32 Kent Rd, Mascot NSW 2020  
Ph: 02-9317-2500 / Fax: 02-9669-1988 Email: info@jtt.com.au  
営業時間: 月～土 10AM - 5PM 日祝休 \*駐車スペースあり

# 2月の理事会

日時:2月7日(水)19時~21時 場所:Dougherty Community Centre, Chatswood  
出席:八重樫領事、水越、水野、チョーカー、平野、藤田、林、コステロ、光岡、コックス、  
ベーカー、渡部  
欠席:フレイザー、多田、ジョアネス、川上

## 1. 創立35周年記念「キャンベラ日帰りバスツアー」

集合から大使公邸訪問、昼食、国会議事堂&戦争記念館見学、そして解散までほぼ予定通りの行程で無事終わることができた。大使公邸では、草賀大使はあいにくの日本出張だったが、片江臨時大使夫妻と大使館員の皆様が暖かく迎え入れて下さった。

## 2. 日本語学校報告

●City校:10クラス、生徒数171人、129家族

2月3日に新仮校舎にて初の始業式、授業を行った。新校舎は、とても素敵な校舎で生徒も保護者もとても気に入っている様子。同日、日本政府の堀井巖外務大臣政務官、山口大治外務省アジア大洋州局大洋州課長、竹若総領事他5名の御一行が来校され視察をされた。学校のガイダンスを行い、クラス見学をしていただいた。

旧校舎からの荷物は、倉庫に全て納まり、コピー機は、現地校の2台を使わせて頂き、画質も効率もとてもよくストレスがなく満足している。当面は、州政府が手配している24時間体制のセキュリティの方がいるので安心。

3週目の2月17日に保護者会と総会を行い、4週目の2月24日には、避難訓練・ロックダウンを行う。

●Dundas校:10クラス、生徒数121人、4家族

昨年度の退学者数10名、今年の入学者数が22名、生徒数が計121名のスタートとなった。2月3日に始業式、保護者会を行った。ダundas校もお陰様で今年で創立10年目となり、今年は記念品の配布、写真撮影等を行う予定。保護者会でも快諾を頂いた。当日、体験入学者1名の対応をした。入学確定となり、来週から1名増え122名、85世帯となる予定。保護者会には新入生の保護者も参加し、学校生活の決まりについて詳しく説明するとともに、グラントのために今学期の出席について説明した。今学期中に次期役員、イベント係を選出し、次期役員の内、3名は来学期から引継ぎを行う。各クラスで節分の行事を行った。第2週は、ロックダウンと避難訓練、TC会議を行う。TC会議では3~5週に予定するクラス保護者会やミニスターズアワードの候補生徒について討議予定。新入生でクラス(レベル)を変えたほうがよいと思われる生徒に対し、各クラスでレベルの再確認を行う。3月3日には各クラスにてひな祭りを行う予定。

●Edgecliff校:4クラス、生徒数44名、33家族

エッジクリフ校の新年度は幼児クラス(13人)、小学準備クラス(14人)と小学クラス(8人)の3クラスで、生徒数は合計35人になった。また、新年度から先生が一新し、新たにシティ校から中村先生(幼児クラス)と内藤先生(小学クラス)が担当することになった。加えて国際クラスは森先生が担当する。2月3日に始業式と保護者会を

行った。新しいクラス編成と新任の先生の紹介で、子どもたちも保護者も新たな気分で学校に臨んだ。新設された国際クラスにはnon-backgroundの子どもが4人入学した。生徒の保護者も日本語の勉強を希望し、5人が入学を申し込んでいる。なお、クラスも先生も増えたため、シティ校で検討していたCanonのコピー機を購入して大量のコピー/印刷に対応することになった。

## 3. クリーンアップオーストラリア

3月4日(日)9時~11時@レーンコーブパーク

朝9時集合。掃除後はBBQ参加。理事の参加者の確認を行った。

## 4. 東日本大震災復興支援イベント『TSU-NA-GU』

3月11日(日)於Crows Nest Centre (3:30-6:30pm)

様々な福島県の郷土料理/地酒/民芸品の試食/展示販売の他、震災時刻の黙祷、プレゼンテーション、ワークショップ、映画上映、伝統芸能のパフォーマンス等盛り沢山。

## 5. DOEのJCSユニット設立について(レインボー)

被災地で頑張る青少年を対象にDOE(デューク・オブ・エジンバラ)を含め4部門の募集を行うが、今年の受け入れは少人数とする。

## 6. 創立35周年記念「Star Sand 星砂物語」上映会

日時:5月12日(土)13時30分開場、14時上映

会場:州立美術館ドメインシアター

ロジャー・パレバース監督の「星砂物語」(110分/英語と日本語字幕)の上映会を開催。沖縄戦が舞台の映画。豪州かりゆし会との共催企画。

## 7. 創立35周年記念「BBQ@センティニアル公園」

日時:5月27日(日)(予定)

会場:Centennial Park

業者に、会場セッティング、昼食の用意を依頼する。会員は無料で参加できる。下見を行う必要あり。

## 8. 創立35周年記念「パラマッタで日本の祭り」

日時:6月9日(土)11時~16時

会場:Centenary Square, Parramatta

シドニー西部パラマッタでの日本の祭りの開催。チャッツウッドの祭同様に、地元の人に祭りを通じて日本文化を紹介する。食べ物屋台4店舗にワークショップ、金魚すくい、浴衣販売等を予定。

## 9. その他

●理事会の日程変更 5月理事会は、5月9日(水)に開催

●会員世帯数 362世帯(一般118世帯、学校244世帯)

※次回理事会は、3月7日(水)午後7時~





# JCSコミュニティネット

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



## 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、3月28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、参加ご希望の方は電話：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](http://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：3月28日(毎月第4水曜日開催です)

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](mailto:jcscommunitynet@gmail.com)(京子まで)

## スポーツ天国 SPORTS



112

### 平昌オリンピック観戦

筆者は日本で久々のオリンピックをテレビで観戦しました。夏冬を合わせると、なんと18大会ぶりです。

豪州での五輪中継は、当然のことながら地元選手が中心で、日本選手は豪州選手が出ている種目にちょっとだけというパターンが多かったのですが…。日本では、これでもかと日本人選手のオンパレード！メダル

を取ると、何度もリプレー。複数の日本人選手が出場していても、複数のチャンネルでフォロー。さすが、ナショナリズムの祭典だと実感しました。2年後は、東京です。日本で見ると、豪州でテレビ観戦か、はたまたボランティアか。



※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](mailto:kenerit@gmail.com)です。

よろしくお願いします。(ぴか)

# 親睦の会 だより

- 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: 加藤真理、ピラス康子、事務局: 齊藤直子  
ボランティア: 朝比奈富美子、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。

## ■2018年3月例会のお知らせ

### 【東日本大震災復興支援イベントに参加・応援】

2011年3月11日に発生した東日本大震災以降、毎年3月11日に開催している復興イベントを支援してきました。今年の3月11日は「日曜日」ですのでお間違いないようお願いいたします。

開始時間は、午後3時30分ですので、昼食は各自でお願いいたします。通常のお弁当の注文はございません。

今回は、地区担当者に参加・不参加の連絡の必要はありません。

ご都合よろしくお越しくださいますようお願いいたします。

■日時: 2018年3月11日(日)午後3時30分～6時30分

■会費: 無料

■会場: クローズネスト・センター (Crows Nest Centre)

■会場住所: 2 Ernest Place, Crows Nest, NSW 2065

3:30 和太鼓りんどう

3:40 新極真空手八尋道場

3:50 豪州かりゆしエイサー踊り

3:55 名郷泉さんによる歌

4:00 マリーゴールドという花の種を参加者に配布

4:10 飯島浩樹さんと静子さんによる歌

4:20 福島県の教師が作詞作曲された曲「群青」の映像と歌

4:25 JCSレインボープロジェクト挨拶とスポンサー紹介

4:46 黙祷

4:50 試食

4:55 ロバートマクニールさんメッセージ

5:00 映画「MARCH」上映

5:50 盛岡さんさ踊り

5:55 ロジャー・パルバースさんスピーチ

6:05 東北大学生プレゼンテーション

6:25 井上康生さんメッセージと寺澤悠さんスピーチ

6:30 閉会後試食

## 【お知らせ】

■通常例会での古本市テーブルには、新たに多数のDVDを置きました。万が一映らない場合は、返金または違うDVDと交換します。ご不要になった古本やDVDのご寄贈もよろしくお願ひします。販売収益金は、親睦の会の運営に有り難く使わせていただきます。グプタ雅子さん、椎津さおりさん、林さゆりさん、ヤング京子さんから書籍及びDVDの寄贈がありました。ご協力ありがとうございました。



ラッフル抽選では、親睦の会が用意した景品に加え、在シドニー総領事館、末永会頭、水越会長、林さゆり会長からも豪華な寄贈品がありました。在シドニー総領事館からのワインを八重樫好則総領事代理(中央)から手渡していた朝比奈富美子さん(右)とピラス康子さん。



末永会頭からの商品券が当たり、満面の笑みを浮かべた小畔節子さん(右)と水野信子さん。おめでとうございました。



輪投げ競技で優勝したチームのみなさん。



2月10日、2018年度の新春を祝う新年会を開催しました。林さゆり会長による開会の辞に始まり、日本とオーストラリアの国歌斉唱、竹若敬三総領事代理八重樫好則領事並びに末永正彦商工会議所会頭より祝辞を頂戴したのち、水越有史郎JCS会長の音頭で乾杯。ラッキーマーケットを経営する会社の特注2段重ねおせち御膳や日本酒・ワイン等をいただきながら、輪投げ競技や干支ゲームを愉oshimしました。お正月の曲を歌ったり、ラッフル抽選でも大いに盛り上がりしました。賑やかなお祝いの会もリヒター幸子副会長の閉会の辞でお開きとなりました。手編みのマフラーをご提供くださったウエスタン和枝さん、全員に水羊羹を作ってきて下さった橋本克子さん、ありがとうございました。また事前の準備をしてくださった役員のみなさま、本当に疲れさまでした。



## クラブライフ



### 2018年はChinese New Yearで踊り初め！

2018年の踊り隊最初のパフォーマンスは、Chinese New Yearのイベントでした。2月17日(土)、23日(金)、25日(日)と、3回の出演です。あいにく、25日は雨のためイベントが中止になりましたが、17日と23日は久しぶりのイベントということで、元気いっぱい踊ってきました。

来月、4月4日(水)は、日本語を勉強している9、10年生を対象に南中ソーランのワークショップを行います。子どもたちに日本のよさこいソーランの踊りを身近に体験してもらいます。

また、4月8日(日)にはChildren's Festival 2018 in Sydneyがあります。これまでも何度も参加している恒例のイベントです。場所はCircular Quayにある公園、First Fleet Parkです。ぜひ、みなさん応援に来てください。

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！お気軽に練習にご参加ください。

Cammeray Public School (Palmer Street, Cammeray) 毎週土曜日2時～3時  
参加ご希望の方は、Email: sydsoran@gmail.comまでご連絡ください。

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



### フラダンスを踊りませんか？

JCS Hula Aloha Hawaiian Groupは、シドニーにフラダンスの会として発足して6年になります。

体を動かす気持ちの良さを感じながら、明るく楽しく美しく、健康をモットーに和気あいあいと踊っています。

(写真は2017年の日本の祭りの舞台)

興味のある方は是非、見学にいらして下さい。  
年齢は問いません。

練習日：第4・第4火曜日午前11時～12時

場所：Dougherty Community Centre Annex, Chatswood

お問合わせは真理まで。電話：0405-235-365



### ソフトボール大会に出場しませんか？

JCSソフトボール部「シビックス」では、会員募集中です。毎年、春と秋に催されるシドニー日本人会のソフトボール大会に出場しています。過去には優勝もしています。2017年11月に行われた春季大会では3位に入賞し、久しぶりのAクラス入りができました。5月13日(日)には秋季大会が予定されています。一緒に優勝目指しませんか？

興味のある方は是非、ご連絡ください。

電話：0402-011-198

メール：ckato@nmpa.com.au

(ソフトボール部部長 加藤雅彦)



## JCS日本語学校シティ校 JCS Japanese School

学校 Ultimo Public School

(177 Wattle Streets, Glebe NSW 2037)

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

Web http://cityschool.japanclubofsydney.org/



### 新仮校舎での新学期スタート

JCS日本語学校シティ校では2月3日に、新・編入生を迎えて、171名で新しい仮校舎にて新学期がスタートいたしました。

旧校舎と違って、明るく開放的なデザインの仮校舎に子供達も大喜びでした。

そして同日には、堀井巖外務大臣政務官(写真)一行が日本から視察にいらっしゃいました。英語圏という環境の中、一生懸命に日本語を学んでいる生徒たちの授業をご覧になり、大変お喜びでした。堀井外務大臣政務官より日本の47都道府県が記載されたパズルの教材を寄贈していただきました。日本地図や文化にも興味を持つことにより、日本語をより楽しく学べることでしょ。



さて、新学期が始まり約1カ月が過ぎました。初めは不安でお父さんやお母さんから離れたがらなかった新入生も、今ではすっかり日本語の授業に慣れてきたようです。

今月はクラス保護者会が行われます。担任の先生より年間のクラス目標や授業計画などのお知らせもあります。ご家庭のサポートなしでは、日本語は上達しません。質問や要望がありましたら担任に伝えていただき、ご家庭と学校と協力合せて、子ども達が楽しく日本語を学べるように努めていきましょう。



### クラス紹介 イルカ組

昨年末のことです。クラス編成の際、「2018年のクラスの名前は海の生き物でいきましょう」ということになりました。海の生き物にもいろいろありますが、私の中で一番先にパッと浮かんだのが「イルカ」です。愛らしくて知的なイルカのイメージを子どもたちにダブらせて、「イルカ組」が誕生しました！

イルカ組は、小学1年生が多いものの、幼稚園生から小学3年生まで幅広い年齢の子どもたちが集まった20名のクラス。男女の数はほぼ半々なので、バランスがよいです。昨年度まで幼児部だった子どもたちですが、イルカ組は小学部なので、時間割は幼児部のものから小学部のものに変更になりました。新しい校舎、新しいクラスメート、新しい教室。そして、教科書も導入され…と、子どもたちにとっては、新しいことづくめかもしれません。

まだ新学期がスタートして2週なので、まずは、子どもたちの名前と顔を全員分一致させ、できるだけ早く子どもたちの日本語の力や性格などを把握できるように、というのが、今、担任の私にとって優先順位の高い課題です。でも、最初の2週で子どもたちの性格や授業での取り組み方などが、なんとな〜く少しわかってきたように思います。また、昨年のクラスで出ていた夏休みの宿題などをチェックしていると、日本語でどのような癖があるのか(例えば「め」と「ぬ」が逆になっている、助詞の「は」が「わ」になっているなど)というのもわかってきて、子どもたちのことが少しずつ少しずつわかってきました。

「起立、気をつけ、礼、着席」。イルカ組の一日は、号令当番のかけ声で始まることになりました。日本の学校などですでにこの号令を知っている子どももいました。2週目の授業では、発表の時間、日本語力を把握するためのテスト(数種)、ひらがなの復習、教科書、カタカナ、などを行いましたが、あっという間に3時間が終了してしまいました。

イルカ組は、昨年度の二つのクラスが合同になり、編入生も交えてのスタートです。様子を見ながら授業進度を調整していかないとはいけません。まだ新学期が始まったばかりですが、子どもたちの元気とエネルギーをもらって、担任の自分まで若返った気分になりました！(気分だけですが…笑)。これからも元気な子どもたちといっしょに土曜日の朝を過ごせるのが、とても楽しみです。

(担任:マーン薫)



## JCS日本語学校ダンドラス校 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

Web <http://dundas.japanclubofsydney.org/index.html>



### 新学期が始まりました

ダンドラス校では2月3日に新学期を迎えました。今年は新たに新生・編入生22名を含む、10クラス121名でスタートとなりました。始業式では新生の子ども達はドキドキしながらも、頑張ってラジオ体操する姿がとても可愛かったです。また、在校生も久々の同級生との再会を喜んでいる様子でした。始業式後には保護者会も開催され、新しく入られた保護者の方々を含め、たくさんの保護者の方に参加していただきました。ダンドラス校は保護者のボランティアで運営されている学校ですので、毎学期初日に学校運営や課題についての話し合いをしています。

### 節分

新学期初日はちょうど節分！ということで、各クラスが節分にちなんだ授業を行いました。最年少クラスの太陽組では「節分の話」をフェルト劇場で行い、とても可愛いフェルト人形を用いて節分についてわかりやすくお勉強していました。全員が新生で初めての授業なのに、とても真剣に集中して聞いていました。そのあとはみんなで新聞紙をびりびりとちぎり大興奮。その新聞紙を小さく丸めて豆に見立て、ぬいぐるみをめがけて「おには一そと」「ふくはーうち」。続いて先生も子どもたちも鬼役をやり、とっても楽しい豆まきごっこができました。次に、少し大きなY3-Y4の生徒が中心の青空組はちょっと違った視点からの節分の授業でした。みんなで追っ払った鬼って、悪者？ 追っ払った鬼は、どこに行くの？ 自分以外の人のところに悪い物が行っても構わない？ というお話から、実は鬼は、外に居るのではなく、自分の中にも居るかも？ お母さんがせっかく作っ



てくれた食べ物を、好き嫌いして食べたくないという好き嫌い鬼、人の話を全然聞かない、聞かんぼう鬼など、みんなの中には、どんな鬼が居るかなあ？ とそれぞれに考えて貰い、色んな鬼がみんなから発表されて、とても考えさせられる楽しい授業でした。豆まきの歌もとても上手に歌っていました。

どのクラスも生徒の年齢や日本語の能力に応じて、さまざまな工夫が施されている楽しい授業です。このように節分や日本の行事などの授業を通じて日本文化の継承も行っています。

### 避難訓練



第2週の2月10日には避難訓練が行われました。まずは不審者が校内に侵入したと仮定したロックダウン訓練。3回の笛の合図とともに一斉に机の下にもぐりこみ、静かに隠れていた子ども達。2名の男性保護者の方に不審者役を演じてもらい、各教室のドアをたたいたり、窓から覗いたり。電気を消した薄暗い部屋の中できつと怖かったと思いますが、低学年の子どもたちも静かにじっと机の下で頑張っていました。次に、火災発生という想定での避難訓練です。再びの笛の合図で各クラスの担任の指示に従って避難場所まで移動しました。今年は4分37秒で避難を無事完了することが出来ました。もしもの際にも焦ることなく練習どおりに避難できるようにしたいですね。

(事務:フーカー)





## 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

Web <http://edgecliff.japanclubofsydney.org>



### 始業式と新学期

2月3日(土)に、新年度の新学期が始まりました。クラスも増えて先生も新しくなり、継続の子どもたちは驚いたことと思います。

エッジクリフ校では、日本語クラスがこれまでの2クラスから3クラスに増えました。幼児部クラスと小学準備クラスと小学部クラスの3つです。ほかに日本人の両親を持たない子のための国際クラスが一つあります。日本語クラスは日本語による直接教授法で教えますが、国際クラスでは英語で日本語を教えています。

幼児クラスの「たんぽぽ組」では、男の子4人、女の子10人が学んでいます。17日の授業では紙飛行機を作りました。みんなで飛ばして遊びました。クラスには新入児と昨年からの児童が混合しているので、平仮名復習を主にするグループと、運筆に力を入れるグループに分けた授業を進めています。

学校では、日本の文化・伝統行事を取り入れた授業を行っていますが、3月3日はひな祭りということで、折り紙でお内裏様とお雛様を作ります。

「なのはな組」は小学準備クラスで、男の子6人、女の子8人、K~Y3の集まっているクラスです。

2月3日は節分ということもあり、「ないたあかおに」の絵本をみて、おにのサンバイザーを制作しました。みんな思い思いの色で素敵なおにができました。持ち帰ってお家でも遊んでいたと思います。

小学部の「ひまわり組」は、男の子5人、女の子4人のクラスで、最年長はY6です。

今年度の年間目標は、教科書1年生下までの内容を終了することです。そのため、ひらがな、カタカナ、新出漢字を繰り返し復習しています。

これからの今学期の学校行事は、以下の通りです。

3月3日ひな祭り

3月10日日本語学校合同教員研修会(代講授業)

3月17日避難訓練

3月24日ロックダウン

4月7日1学期終了

新年度が始まったばかりですが、今年1年間、子どもたちが元気いっぱい学校に毎週通ってくれて、一つでも多く日本語を覚えて、少しでも長い日本語の文章を読んだり、書いたりできることを願っています。



なのはな組では鬼のサンバイザーを作りました。



始業式は校庭に子どもたちと保護者が集って行いました。

ALL-NEW  
**CIVIC**  
HATCH





**HONDA**

新型CIVICハッチ登場!



**Scotts Honda**  
291 Pacific Highway, Artarmon  
~[Scottshonda.com.au](http://Scottshonda.com.au)  
~(02) 9431 2333



**Hornsby Honda**  
160 Pacific Highway, Hornsby  
~[Hornsbyhonda.com.au](http://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](mailto:japandesk@scottsgroup.com.au)





JCS Rainbow Project

# 東日本大震災復興支援イベント開催

## 2018年東日本大震災復興支援イベント～TSU-NA-GU～開催

2011年の東日本大震災発生以降、毎年シドニーで開催されてきた3月11日の東日本大震災復興支援イベントが、今年もシドニーノース地区にて開催される。

震災発生時刻の黙祷、仙台から来る東北大学生達による被災地の現状プレゼンテーション、福島県南相馬市のドキュメンタリー映画上映、被災地の伝統文化紹介、東北の珍しい郷土料理試食販売、地酒テイastingなど、内容盛り沢山です。是非足をお運びください。

日時:2018年3月11日(日)15:30～18:30

会場:Crows Nest Centre(2 Ernest Place, Crows Nest)

入場:無料

内容:浄土真宗本願寺派渡部住職による黙祷、和太鼓りんどう演奏、新極真会空手演舞、東北大学生達の現状報告、ドキュメンタリー映画「MARCH」上映、歌、東北郷土料理と地酒紹介、郷土工芸品販売、等

主催:

JCSレインボープロジェクト



## 東日本大震災復興支援イベント TSU-NA-GU 2018年



3月11日(日) 午後3時半～6時半  
The Crows Nest Centre  
2 Ernest Pl, Crows Nest

入場  
無料

1分間の黙祷  
シドニー時間  
4時46分より

被災地由縁の花  
の種配布と歌

被災地プレゼン  
テーション  
東北大学生

MARCH  
ミニドキュメンタリー映画上映  
福島県南相馬市小学校マーチン  
グバンド再結成の物語  
英語字幕



東北郷土料理  
試食販売

東北郷土玩具  
遊びコーナー

伝統工芸物産  
品の展示、販売



伝統芸能披露

Title: Ren Yano  
Photo: Misaki Ito  
Design: Masayo Colley



東北地酒  
テイasting



協賛:

東京マート、REN Club、Ippin Australia、ArtLab、  
豪州かりゆし会、Soramame、ふくしま会

お問い合わせ:sydneyrainbows@gmail.com

※東北地方出身の方で震災関連(ストーリー、  
郷土料理、工芸品、本など)の紹介をされたい  
方はご連絡ください。

※イベント演目は予告なしに変更される場合  
があります。

※経費を除くイベント収益はJCSレインボー  
プロジェクトに寄付されます。

[www.jcsrainbow.com](http://www.jcsrainbow.com)



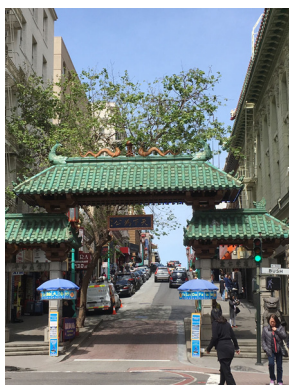


## 世界最大のチャイナタウン

世界最大のサンフランシスコのチャイナタウンの面積は凡そ3.5km<sup>2</sup>(2000年)です。1840年代ゴールドラッシュが後押しをして大量に労働力として送り込まれた中国人男性たち。彼らを相手にするために送り込まれてきた中国人女性の娼婦たち。どんどん増える飲食店、日用雑貨店、八百屋、肉屋など。このようにして1800年代は人口増大していきました。

現在は学校、病院2つ、郵便局をはじめ数え切れないほどの飲食店や個人商店を有しています。海外に散らばる華僑は相互援助してチャイナタウンを拡大していきました。

チャイナタウンは年に2回大きなパレードがあります。2月頃の旧正月と10月頃の中秋節。当日は獅子舞やドラゴンダンスなどでチャイナタウンは賑わいます。



## ハイキング



ハイキングにはまっています。夫の会社にハイキンググループがあり月に1度活動しています。その後毎週土曜日の朝に歩いている人に出会い合流することになりました。

昨年の夏、会社のハイキングで気温36度の中を9時間歩いた時は大変でした。私達夫婦は2人でボトル3本に入れた水2リットルしか持っていませんでした。他のメンバーは1人2リットル、あるいはそれ以上の水をカメラバッグ(水の袋がバックパックに取り付けてあり、バッグから伸びているチューブから水補給する)を使っていました。私達は直ぐにカメラバッグを購入し、おかげでその後のハイキングは最適でした。水分補給の心配もなく、山頂に立った時の爽快さと、心が洗われる絶景は、登って来た時の苦勞を忘れさせてくれます。(Blue)



## MOSAIC日本語カルチャー教室

### お知らせ

Willoughby Council運営のマルチカルチャーセンターMOSAIC(12 Brown Street, Chatswood)では、日本人のための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(太極拳)クラス:**毎週水曜日2時半から、24式、48式を日本人講師から毎回20人程度の女性(平均年齢75歳?)が楽しんでいます。最近は男性も増えつつありますので、ぜひお気軽にご参加を!参加費はたったの2ドル、終わったあとは爽やかな気分です。



**日本料理教室:**奇数月の第三水曜日10時半~12時まで日本人講師のもと日本料理教室が開かれています。毎回15名ほどの参加で、費用は実費12ドルのみ。ご参加希望の方はご予約をどうぞ!

MOSAIC センターでは、Japanese Social Groupの活動のほかにも各種英語教室や趣味の教室が開かれていますので、一度訪ねられたらいかがでしょうか?

### ■申し込み先

MOSAIC日本ソーシャルグループ(Japanese Social Group)

担当: 榎本正弘 携帯:0422-019-930

Email: fairgo6007@hotmail.com

担当: 雅子グライム 携帯:0422-576-990

Email: makog7989@gmail.com







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

## 88回 春灯三景

二月半ばのある日の夕方。私は近くの店で開かれる会合に行こうと急いでいた。近いから移動に時間はかからないという気持ちがわざわざいして、出発がギリギリになった。焦りつつ早足で歩く。東京は二月半ばでもまだ寒く、時おり吹く風が身にしみた。

途中で少し道幅の狭くなるところがあって、道路に面して建っている家の明かりが塀越しに見えた。煌々と明るい光ではない。あえて言えば寝室の明かりを思わせる、暗いだいたい色の光だった。つい目をとめると窓越しに二つの小さな光源が見えて、それはどうやら雛壇の雪洞(ぼんぼり)のようだった。

不意に、あと二週間もすれば三月になることに気がついた。その家ではきっと少し早めにお雛様を飾っているのだろう。いま一分を争って急いでいる私と、ほのかな灯火のもとでお雛様をめでている家との、何という違い。

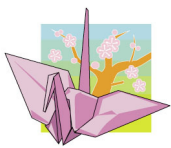
別の日の夕方。私は都心を走る電車のつり革につかま

っていた。前日に少し感傷的になる出来事があったて睡眠不足だった私は、本を読む気もせず何となく外を見ていた。電車に乗った時はまだ明るさの残っていた空が、次第に暗く、夜の色になってきた。いくつものビルが見えた。人のいる、オフィスとおぼしき明るい部屋が次々と眼前をよぎるなかで、はっとするものを見た。明るく照らされた室内に、同じ形をした楽器がたくさん並んでいた。数秒で見えなくなったが、あれは確かにハープだった。たくさんのハープが整列していた。音楽教室だったのか、ショールームのようなものだったのかはわからない。

その電車を降りて家に帰るために路線バスに乗った時は、もうすっかり日が暮れていた。バスの車内は暗い。走り出してしばらくして、少し離れた席から「つかないわ？」という声がした。降車を知らせるボタンを押したが、ランプが光らなかったらしい。すると「押しましようか？」という声がして、暗い車内に降車ボタンの赤いランプがいくつもついた。「あら、ありがとう」という声が聞こえた。私は何か懐かしい感じがして、しばらく近くにあるランプの光を見ていた。

春灯の下に我あり汝あり 高浜虚子

## 日本再発見 大阪城



天下統一を果たした豊臣秀吉が作り、家康の息子で二代将軍の徳川秀忠が作り直した大阪城！

大阪城の石垣は、最も高い所では土台から32メートルもあり、日本一の高さです。日本のお城の巨石ベストテンは、全て大阪城の石です。

香川県の小豆島には良質の花崗岩があり、大阪城築城に使った石垣の石切丁場跡が点在します。1583年の豊臣秀吉による大阪城の時から、加藤清正など配下の武将が派遣され、島内に丁場が開かれました。

美しい見栄え、崩れない工夫、敵からの防御など、城づくりにたずさわった人達の苦労や知恵のあとを垣間見ることができます。





# 和子の ☺ 愚駄話し

## 街の中の素敵な場所

近所に住んでいる長女のところに泊まり込みで3人の孫たちの面倒を見たある晩のこと。8時半がベッドタイムなので、時間通りに寝かせようと8時過ぎから最初は優しく「さあ、ベッドの時間だよ。歯磨きしようね」。

今年からハイスクールで自分はもう大人だと思っている孫娘は8時半になると、下の小さい弟たちとは差をつけてさっさと「おやすみ！」と自分の部屋へ行く。

7歳と9歳の孫息子たちにはいくら怒鳴ってもまったく効果がないので、実力行使で洗面所に連れて行く。と、一人が逃げ出し片一方に歯磨きをさせている間にもう一人を捕まえに行く。追いかけても素早い、首根っこを捕まえて柔道のひねり技のように足を引っ掛けて倒そうとしたら、こちらの方が倒されてしまった。9歳にもなるとおばあちゃんの力では敵わない。

ようやく二人をベッドに入れて、さあこれでゆっくりお茶でも飲めると部屋を出ようとしたら、下のチビが「ベッドタイムストーリー！ マミーもダディもいつも読んでくれるよ！」。好きな本を選ばせて一緒にベッドに

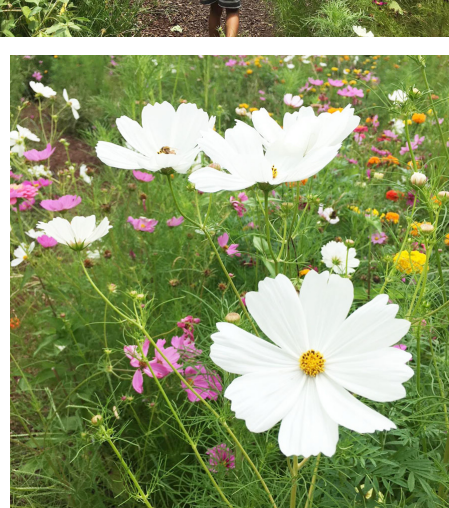


寝転んで読み始めると「僕が読むよ！」(発音が悪いから…?)最後まで読んでくれて、じゃあ、おやすみというと「もう一冊！」。そこで「バアバは勉強しなくちゃいけないから、今日はこれでおしまい！」「え？学校に行っていないのに勉強するの？」。その頃まだ開催中だったレンブラントとオランダ黄金時代展の案内をするので勉強をしなくてはならないと説明したところ、「レンブラントとダ・ビンチのどっちがえらいの？」。突然思いもかけない名前が出てきてびっくり。どちらも素晴らしい芸術家なんだと言いついて聞かせてようやく解放される。

脳みそが筋肉でできているんじゃないかと思うくらいスポーツ一家のチビ孫がダ・ビンチの名前を出したことに気を良くして、美術館に孫たちを連れて行った。おばあちゃんは日頃の勉強の成果を知らしめようと一生懸命説明をするけれど、「レンブラントはどこ？あ、あれ？オーケー、お腹が空いた！」。入ってから出てくるまでに20分もかからなかった…。

「この近くに植物園があるでしょ？すごく面白いからそこに行こう！」。学校の遠足で行ったという7歳の孫息子の提案でロイヤルボタニックガーデンに久しぶりに行った。

シドニー湾の向こうにハーバーブリッジを見ながら岬の先の岩の上を歩いたり、マッコリー夫人の椅子に座ったり、緑の芝生の先には綺麗に整備されたロックガーデンやら自然の花畑のように咲き乱れる花々、池には鯉がいる。遠くに出かけなくても十分に自然に触れることができピクニックも楽しめる植物園。街の中にこんなに素晴らしい場所があることに感激。





## 【第15回】

## 英語を話す機会を生かして、歌もトークも上手になろう！

声と、笑顔と、音楽と

## ●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。現在はボイストレーナー、シンガーとして活動しながら、2018年より映像クリエイターとしても業務を開始している。(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。

先日、バスに乗っていたら、後ろの席のオージー男性が携帯電話で話し始めました。その男性の声は大きく、よく響く低い声でした。話の内容を聞くつもりはないのですが、自然に耳に入ってくるのです。その人が美声でなければ、バスの中で携帯を使って大声で話すなんて非常識で迷惑だと不快に思ったことでしょう。

「オージーや欧米の方が発声が良いのは体格がしっかりしているからですか？」などと聞かれることがあります。体格の良さや音の太さなども確かに、声に有利な要素のひとつかもしれません。では彼らと私たち日本人の発声の、大きな違いの原因となっているのは为什么呢？

それは、発声や鼻腔の響かせ方にヒントがあります。英語と日本語では、言語を発するポジションも喉の開け方も違うのです。

日本語の母音は「あ、い、う、え、お」と喉を絞めて発声するのに対し、英語では母音も子音も喉を開いて発声します。ためしに喉を開いて次の言葉を言ってみてください。

日本語「皆さん、こんにちは。〇〇です」

英語「Hi, everyone! My name is 〇〇」

喉を開くコツは、オペラ歌手や洋画の日本語吹き替え声優のように、深く響きのある発声を真似ながら言葉を発してみることです。心なしか声が大きく低く、また太くなったように聞こえませんか？多少大げさにやってみると、その違いに驚かれるでしょう。

それでは、今回も喉を開いてラクに発声する練習法からお伝えしましょう。

まずは姿勢作り。下半身はしっかりと身体を支え、背筋を伸ばし、顔は心持ち上向きで。胸は、息を吸いながら1センチくらい上にあげます。あまり意識をすると「気をつけ」のようにまっすぐになりすぎて、余計な力みも生じるので、肩が上がりすぎないようにあくまでもリラックスしてくださいね。コツは、顎を心持ち引いて空気の流れをまっすぐにするということです。

次に、声帯に空気をスーッと通すように発声をしてみましょう。その練習として、前回ご紹介した「あくび発声」が効果的です。大きなあくびをしながら「あー、あー、あー」と10回くらい繰り返してみると、喉が開く感覚が掴めてきます。

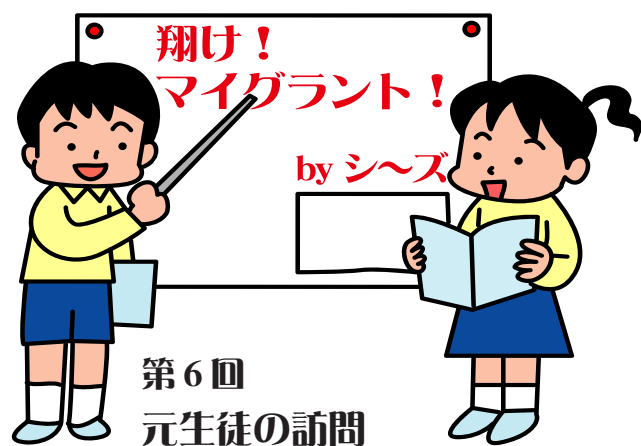


その喉が開く感覚が掴みにくい方には、速攻技のあるこんな練習法を試してみてください。

割り箸を用意し、それを横にして奥歯で噛んでみましょう。「オエッ」とならない程度に、奥歯で軽く割り箸を噛んだ状態で、30秒程度朗読をしてみたり、歌を歌ってみましょう。最初は顎や頬が痛くなるかもしれませんが、コツがつかめてくると、顎がリラックスした状態で、あくびをしている時のような喉の状態を再現できるようになります。

次に、鼻腔共鳴の練習法です。口を閉じた状態で、「ん〜」と出来るだけ高い音を出します。いわゆるハミングですが、イメージとしては高音で蚊が啼いているような音です。これを、適宜息継ぎをしながら1分ほど続けてみてください。すると、朝一でも鼻腔共鳴を伴ったすごく良い高音が出ます。これは1分間でもその場で効果があり、スッキリとラクに声が出せるようになります。共鳴を伴った声は、低音も高音もツヤのある良い声になります。

英語は言語を発するときには発音の差をはっきり認知させるため、日本語を話すより空気の量や強さが必要です。それに発音が多いので、舌や唇の動きをしっかりとコントロールしなければいけません。シドニーに住む私たちは、日常的に英語を話す機会に恵まれています。話すときに舌の位置や唇の動きをちょっと意識してみましょう。普段使わない舌の筋肉を鍛えるためには、日本語での滑舌練習も大変効果的です。私が提供しているボイストレーニングでは、苦手な発音克服のための練習教材もたくさんありますので、気になる方はお気軽にお問い合わせください。



私がこの学校で働いて嬉しいことのひとつは、卒業した生徒が後に訪ねてきてくれることです。

在校時代は、英語が全くわからず不安そうにしていた生徒。色々な問題を起こして何度も父兄の呼び出しを受けた生徒。思春期ならではの反抗心や悩みを抱えていた生徒。この学校を卒業してからそれぞれ地元のハイスクールに転校して、今までの分かりやすい英語から強烈なアクセントでスラングだらけのローカル英語の環境に入り、「今までとは違う」と彼らは初めて現実を直視します。そんな時、ふとシドニーでのふるさとを思い出すのでしょうか。

第一のパターンとして、まず卒業後の新学期が始まって最初の2、3週間内に訪ねてくるのです。ハイスクールの制服姿を見せるのが目的ですね。「昇進したよ～」みたいな気持ちなんだろうね。ちょっと大人びた感じがします。

第二のパターンとしては、自分達が卒業した次の学期の、またはその後毎回の卒業式にやってくるのです。後輩達の晴れ姿を見にくるのか、「自分はもうとっくにローカルハイスクールの生徒なんだぞ～」という貫禄を誇示してくるのでしょうか。

第三のパターンとしては、それぞれ別のハイスクールに行った旧友と会う約束をして(だいたい母校の近くで会うようで)、「そうだ! 母校に行ってみよう! 誰か知

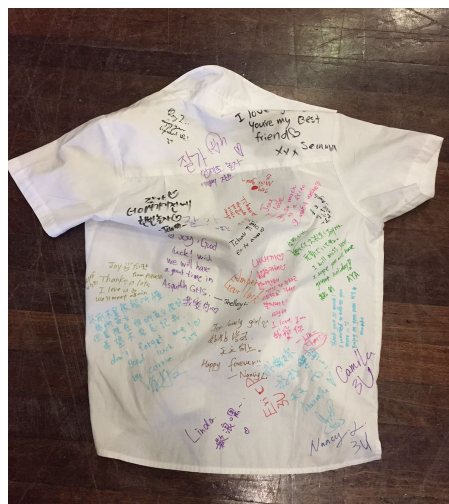
っている先生がまだいるかもしれない!」という感覚で遊びにくるのです。

その後は足が遠のくのですが、それはそれでローカルの学校生活に慣れてきたということなので喜ばしいことなのです。でもやはり常に誰かしら訪問して来ます。達成感を持ってこの学校を卒業して、希望を持ってローカルのハイスクールに転校したものの、思っていた以上の言葉の壁にぶち当たり(自分を過小評価しすぎてるのですが)、寂しくて母校を尋ねるといった感じなんですよ。最初の頃はいつも友達大勢連れて遊びに来るのですが、月日が経つとともに人数が減ってきて、いずれは一人で訪ねて来るようになるのです。

どんなパターンであってもやっぱりオーストラリアに移住して最初の学校なので、彼らにとってはオーストラリアでのふるさとなのでしょう。卒業して何年経っているのにもかかわらず、思い出して訪ねてきてくれる。立派に成長した眩しい姿に感動し、お茶菓子を食べながらおしゃべりをする。愚痴や悩みを聞いてあげる。まるで故郷に住む親戚のアンティになったような気分です。

ところで日本人生徒の場合は大多数が駐在員のご子息なのですが、オーストラリアのハイスクールを卒業した後は帰国子女枠で日本の大学を受験する生徒がほとんどです。その場合、海外で在籍していた全ての学校から在籍証明書や成績証明書が必要となります。毎年受験シーズンになるとその手続き等についてやって来るので、相談にのってあげて必要な書類作成のお手伝いをします。この場合ご父兄がいらっしゃることがほとんどなのですが、日本で受験をして見事合格した後、本人がシドニーに戻って来て私のところに報告しに来てくれるのです。在校時代はまだまだ幼くて、言葉の壁や文化の違いに悪戦苦闘していた生徒も、もはや一人の大人となった姿に変わり、「先生がいなかったら今の自分はなかった。先生のおかげです」と言ってくれる。こんな嬉しいことないですよ。

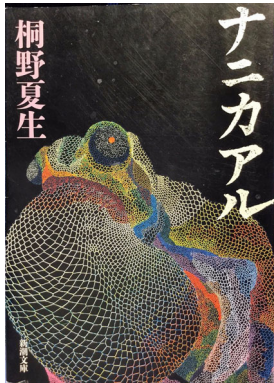
やめられませんね、この仕事。





## アートレビュー

## 書籍



## ナニカアル

桐野夏生(きりの・なつお)

発行:2010年 新潮社

★★★★★

直木賞、日本推理作家協会賞、泉鏡花文学賞など、数多くの賞を受賞している桐野夏生。読者を桐野ワールドに引き込んでいくのが実にうまい。本作は、軍政下の女流作家の闇の恋を描いた作品で、読売文学賞、島清恋愛文学賞を受賞した。「放浪記」や「浮雲」で知られる林芙美子の戦時下の隠された「ナニカ」の謎解き、。 「ナニカ」とは、妻子ある年下の新聞記者のとの不倫だった、。昭和17年、林芙美子は偽装病院船で南方へ向かった。陸軍の囑託として、文章で戦意高揚に努めよ、という命を受けて、。当時日本という国がどのような状態であったか、当時の政治的背景などを窺うことができ、大変興味深い。

## Yujia Wang Plays Beethoven 2017

アーティスト:ユジャ・ワン(北京出身、ニューヨーク在住)

★★★★★

少し前の話で恐縮ですが、昨年6月、鍵盤の女王、マルタ・アルゲリッチがシドニーオペラハウスで演奏することになりました。キャンセル魔としても有名なアルゲリッチが今回もまた演奏をキャンセルしたため、代役でユジャ・ワンが出演しました。この夜、舞台上でオーケストラが待機する中、ショートヘアのユジャはピンヒールを履いて真紅のロングドレスを身にまとい登場しました。せわしない様子で歩いて来て、ピアノに手を掛け、ちょっと子供じみたお辞儀といった感じで素早く頭を下げ、ドシンと腰掛けました。ところがピアノを弾き出すと、途端に落ち着きを取り戻し、ものすごい集中力で超絶技巧を繰り出しました。スピード感や力強さがあり、また、叙情的な表現力もあり、一発で彼女の魅力にやられました。後からネットで調べてみると、彼女の華やかで露出度の高い「衣装問題」もかなりの頻度で話題に上っているようで、時間があるとYouTubeで彼女の演奏を見て楽しんでいます。

## 観賞



## 音楽



## Wide Awake

アーティスト:Parachute

★★★★★

アメリカのポップロックバンドの爽快なアルバム。もともと乗りのいい曲を作ってきた彼らのアルバムでも特にクオリティが高いといえる。2006年に結成したバンドはHall and OatesのようなBlue Eyed SoulやColdplayのようなAlternative Rockの影響が強くみられる。ビート感が強い気持ちのいいロックは彼ららしい軽快なオープニングから始まり、その間にセンチメンタルなバラードも織り交ぜ本当に聴きやすいアルバムになっている。特にWhat Breaks My Heartは涙を誘う素晴らしいバラード。思わず何度も聞いてしまう。聴きやすいロックとしてはお勧めのバンド。このアルバムはUSチャートで48位までいった。



## 【第179回】 苦界から浄土へ

2月10日に、一人の女性作家が90年の生涯を終え他界されました。作家の名は、水俣病及びその罹患者をモチーフにした三部作の長編小説『苦界浄土』で知られる石牟礼道子(いしむれ・みちこ)。作品の主要な舞台となったのは、モチーフからも明らかなように熊本県の南部に位置する水俣市です。石牟礼さんは天草の生まれですが生後間もなく対岸の水俣に移り、夏の風物詩で見る者を神秘的な世界に誘う光の祭典『不知火(しらぬい)』を見て育ちました。そうした自然の中で仲間と詩想を育んだ石牟礼さんでしたが、生態系を狂わせ人の中枢神経を破壊し容赦なく健康を蝕む奇病を目の当たりにし、責任逃れに終始する原因企業と、それに加担する日和見の行政、加えて詳細な調査をせず御座りな報告書で原因究明を阻害する専門家に憤慨し、社会を蝕む強者に立ち向かう研ぎ澄まされた表現者へと変貌、患者や支援者と共に『一株株主』になるなど、直接行動にも加わっています。

石牟礼さんがライフワークとして弾劾した水俣病とは、一般的な『病気』と見紛う巧みな命名が施され責任の所在が曖昧ですが、あくまで一企業が『不知火海』に垂れ流した排水により引き起こされた人災です。ましてや不可抗力な原因を前提とした『公害』と表記するのは論外、水俣市で稼動する『チッソ株式会社(チッソ)』水俣工場が、危険であることを充分認識しながら必要な対策を施さ

ず発生させた明らかな『私害』です。チッソが認識していた危険とは、プラスチックや合成ゴム等の素材として重要な『アセトアルデヒド』の製造工程で、触媒として働き毒性の強い重金属『有機水銀』が、最終的に排水中に含まれることでした。その証拠と見て間違いのないのが、製造開始に合わせ事前に取得した特許中に『有毒な水銀をプラント外に排出させない』事案を含んでいたとの指摘。結果的に人的被害も大きい広域環境破壊を防げなかったのは、利益追求を第一義とする経営陣と社会常識との間に、危機管理に関する大きな懸隔があったとしか言いようがありません。

排水中から回収されるべき有機水銀は、危険を承知していたはずの工場から全く省みられず廃棄され続けた30年以上の間、人目に付かずひっそりと海底に堆積すると同時に、魚介類に恵まれた『不知火海』ほぼ全域に拡散を続けました。それに伴い海中生物間の食物連鎖により、生体内に摂り込まれた有機水銀の濃度が着実に上昇を続け、ついに臓器の機能障害に合わせ中枢神経が侵される濃度に達し、猫が奇妙な飛び跳ねを繰り返す奇病『猫踊り病』が目につくようになります。ここまで汚染が進むと、胎児や子供そして高齢者に言語障害及び手足の痺れ等の症状が現れ、1969年になり漸くチッソの工場排水が原因と公式に認められました。

水俣病を筆頭に、それまでの経済発展の負の遺産として多くの被害者と広域汚染地域が出現し、水銀と同属の重金属カドミウムの汚染による『イタイタイ病』をはじめ、重金属やダイオキシンに代表される化学物質による環境汚染が社会問題になりました。頻発する環境汚染を受け『公害列島』という、芳しからざる名称まで一般化する始末。大学の公開講座でも『公害』は、かなりの聴講生を集め賑わっていました。

あれから半世紀、水銀汚染が過去の記録になったといえるのでしょうか。苦界に今暫く残る者として、石牟礼さんのご冥福を心から祈ります。

## お知らせ

### WSOファンドレイジングチャリティーイベントのお知らせ

World Scholarship Organization 主催のチャリティーイベントが、3月18日(日)11時～3時に、Castle Cove Public Schoolにおいて毎年恒例のファンドレイジングチャリティーイベントを開催します。

当日の催し物は、Australian Sumo Federationのオーギー力士による相撲、シドニーさくら合唱団、和太鼓りんどう、QPハニー、星空バンド、Sydney City Ballet School、シドニーノースキッズチャリティーディンギングチーム さくらきっず、シドニーチャリティーディンギングチームスプ

リングス、ウクレレコミュニティバンド、AGS 102等々、選りすぐりのエンターテインメント。

子ども向けのアクティビティーとして金魚すくい、ヨーヨー釣り、輪投げ。食べ物もBBQソーセージ、お弁当、いなり寿司、和菓子、スイーツ、綿菓子、かき氷、大福餅、焼きおにぎりも販売しています。入場無料。

\*WSO(World Scholarship Organization)とは意欲があるにも関わらず、家庭の事情で進学できない途上国の10代の若者達に奨学金を提供しているシドニー在住日本人有志によるNPOです。

(理事長 山口正人)



## 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85回 ラディッシュの甘酢漬け

朝晩の涼しさから夏の終わりと秋の訪れを感じ、ちょっと寂しいようなホッとするような…。

今回は手に入りやすいラディッシュを使って、超簡単な甘酢漬けの紹介です。

漬物なのに火を通すの？ と質問されることがありますが、さっと火入れすることで殺菌、味が染みやすくなる、などの効果があり、エンザイムもボリボリ感も残ります。冷蔵庫で1週間は保存できるし、漬け汁も再利用できるので、是非お試しください♪

#### 【材料】 作りやすい分量

ラデュッシュ 4～8個(4～8等分に切る)

漬け液 玄米酢 60ml

水 60ml

米飴 大さじ1

#### 【作り方】

- ①鍋に調味料を入れて火にかけ、沸騰したらラディッシュを入れて3分煮て、火からおろして冷ます。
  - ②容器に移して冷蔵庫保存。
- ＊塩を入れてないので、漬け液をドリンクとしても利用可。



#### 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](http://www.soramame.com.au)

## 外食日記



### Swanky Noodle Restaurant

住所: 115-125 Church Street, Parramatta

電話: (02) 9633-1173

営業: 毎日11am～4pm, 5pm～10pm

予算: 20ドル

雰囲気: 6

料理: 7

サービス: 5

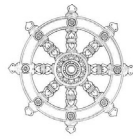


シドニー西部でコシのある麺が食べたくなった時に訪れるお店です。パラマッタ駅からWestfield側に歩いて間もなくの距離にあり、漢字表記では食味天面館と看板がでています。お薦めは、炒めるか茹でたりした手打ち麺に肉や野菜を絡ませた料理です。今回注文したのは写真の錫伯族老牌子拌面。外観も味も中央アジアのラグマンに似ています。うどんのような白くて長い手打ち麺はモチモチとしていて食べ応えがあります。一方、炒めた野菜はシャキッとしていて対照的です。別の機会に食べた羊肉、じゃがいもと炒めた平打ち麺も美味しかったです。小、中、大と3サイズあるのですが、小でも一人前としては麺、肉とともにかなりのボリュームがありました。



## 仏教語からできた 日本語 その146

渡部重信  
Email 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



### 観音(かんのん)

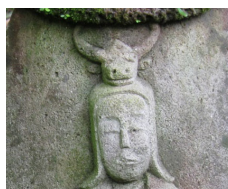
関西出身の方は、西国三十三ヶ所の寺々のことをご存知だと思います。青岸渡寺にはじまり、華嚴寺に終わる三十三のお寺は、どこも観音菩薩を本尊とする長い歴史を持っていて、民衆にとっても親しまれてきた寺々です。

ある大阪の方で、50歳で奥さんを亡くされた方がいました。その後、この方は思い立って西国三十三ヶ所の御朱印を集め始めました。お仕事の合間に、週末を利用してこれらの寺々を順番に参拝され、観音様を拝んでいるということでした。予期しなかった早すぎる別れに、亡くなった妻への愛情が、断ち難い恩愛の思いが、慈悲の仏様である観音菩薩を拝むことによって癒されているとのお話でした。

心を打つこうした巡礼によってもよく分かりますように、観音菩薩は慈悲を、あるいは救いを表す菩薩様です。正しくは、観世音(かんぜおん)菩薩といい、その名前が表していますように、あくまで菩薩であって仏、あるいは如来ではありません。しかし、民衆の信仰の中では地蔵菩薩等と同じように、この世に生きて苦悩するものへの嘆きの声を、救いを求める切実な声をよく聞いて下さり、それに応えて救いの手を差し伸べて下さる菩薩様として仰がれているのです。阿弥陀如来や薬師如来と並び、広く民衆に慕われている信仰、礼拝の対象であることが窺えます。

浄土真宗を開いた親鸞聖人は、29歳まで20年間学んだ比叡山を降りて、「ただ念仏」のみ教えを説く法然上人を縁あって尋ねられるのですが、その決意を促したのは、救世(くぜ)観音を安置する聖徳太子ゆかりの京都六角堂への、「後世を祈る」百日間の参籠でした。そこで聖徳太子の夢告により法然上人を尋ねられたのでした。

例えば、法隆寺の百済観音や救世観音のような素晴らしい観音像があります。一方にはまた、悲母観音や魚藍(ぎょらん)観音(写真右)のように、美しいお姿で描かれた観音像もあります。他にも、日本中いたるところに、馬頭観音や牛頭(ごず)観音(写真下)という「野の仏」もいらっします。このようにして、多くの日本人は観音様を通じて、仏教の慈悲の心に触れて、安らぎと救いを感じてきたのでした。合掌



## 法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 133

主任弁護士 林由紀夫(H & H Lawyers)

**Q:** 1年ほど前に夫と大喧嘩をして子供を連れて家を飛び出し、以来友達の家に住居しています。夫からの連絡もほとんど無視していました。つい先日、見知らぬ人がやってきて「裁判に関連する書類の配達です」などと説明しながら書類を置いていきました。どうやら夫が離婚のための裁判を起こそうとしているということは分かったのですが、書類は難しい英語で書かれているため、一体自分は何をしなくてはいいいいのか全くわかりません。夫と別れることには異議はないのですが、裁判となるととても不安です。今後、この離婚裁判はどう進んでいくのでしょうか？

**A:** 離婚に関係する裁判手続きは、大まかに3つの種類に分けられます。①「離婚」それ自体に関する手続き、②離婚に際して、婚姻財産分割や扶養費などのお金に関する裁判、そして、③18歳以下の子供に関する親の責任等についての裁判、の3つです。これら3つが同時進行で進むこともありますし、どれか一つだけの独立した裁判になることもあります。

①については、オーストラリアで離婚をするためには、裁判所の判決が必要です。夫婦が12か月以上別居をしていたことを証明できれば、一般的には離婚の判決は得られます。双方で離婚に合意している場合であってもこの手続きは必要です。

②と③の金銭や子供に関する問題についても、夫婦間で合意が取れれば、裁判をする必要はありません。しかし、婚姻財産分与や子供の親権について合意ができない場合には、最終的には裁判によって決着をつける必要があります。しかしながら、ご承知のように、裁判での争いは双方ともに多くの時間と費用がかかり、且つ、子供たちを含め、当事者らに大変なストレスがかかります。従って、できるだけ裁判は避けることをお勧めします。

ただ、訴訟を起こすことにより、話し合いが前に進むということはありません。特に、裁判手続きの一環として、裁判の前に、専門家を交えて調停を行うことが義務付けられています。その結果、実際の裁判の前に合意が成立するという流れになることは多いです。

直接的にせよ間接的にせよ、相手と対話をする必要はあるでしょう。今回の相談者の場合は、まずは送達されてきた書類を弁護士に見せて、今後どのように離婚、婚姻財産分配及び子供の養育等について話を進めるべきか相談することをお勧めします。



# 暮らしの医療

## 乳房のうっ積と乳腺炎

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

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

### 乳房のうっ積

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

### 乳房のうっ積の対処法

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

### 乳腺炎

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

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

### 乳腺炎の対処法

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



### 今月の喜怒哀楽 〈哀〉

3年連続で身内の不幸ということで日本に身内がいなくなり、身辺整理のために長期帰国中です。これから、どうするのか真剣に考えなくてはいけない時期になりました。歳を取ると第二言語がおぼつかなくなるらしく、オーストラリアで余生を過ごすのもつらいかなと思っています。お金を貯めて、行ったり来たりしたい！けど、さあどうする？(将軍)

## 編集後記

昨年末体調を崩してしまい、生まれて初めて一晩、近所の病院に緊急入院する羽目になってしまいました。それまで私の持っていたオーストラリア人のサービスのスタンダードは、その基準がオーストラリアの航空会社のCAでしたので、手厚い看護は全く期待していませんでした。むしろ不安に駆られていました。ところが、おっとどっこい、その病院の医者も看護師も皆親身になって、温かく面倒を見てくれました。入院費は食費も含め、全てMedicareによりカバーされました。オーストラリアの医療も捨てたもんじゃないとつくづく思いました。その後、その件で別の私立病院に半日検査入院しましたが、同じように親切な対応を受けました。おかげさまで検査の結果は何ら問題なく、元通り元気にやっています。(双子座の男)



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。

### シドニー日本クラブ役員

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 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／水野 亮三               |
| 会長    | 水越 有史郎(教育支援委員会代表)              |
| 副会長   | 渡部 重信(事務局・編集委員会編集長)            |
| 副会長   | 平野 由紀子(JCSレインボープロジェクト代表)       |
| 理事    | 多田 将祐                          |
| 理事    | 川上 正和                          |
| 理事    | Joannes えみ                     |
| 理事    | 光岡 由紀子(JCSレインボープロジェクト幹事)       |
| 専門理事  | 林 さゆり(親睦の会会長)                  |
| 専門理事  | Fraser 悦子(コミュニティーネット幹事)        |
| 専門理事  | Costello 久恵(JCS日本語学校シティ校代表)    |
| 専門理事  | Cox 由紀子(JCS日本語学校ダundas校代表)     |
| 専門理事  | 水越 有史郎(JCS日本語学校エッジクリフ校代表)(兼任)  |
| 事務局長  | 藤田 結花(会計・事務局長)                 |
| 監事    | 会計監査(岩佐 いずみ／Richter 幸子)        |
| クラブ代表 | シドニーソーラン踊り隊(水越 有史郎)            |
|       | JCSフラアロハ(Gault 良子)             |
|       | ソフトボール部(加藤 雅彦)                 |
| 編集委員会 | 編集長(渡部 重信)                     |
|       | 編集委員(水越 有史郎／西牟田 佳奈／佐藤 薫／大塚 藤子) |
|       | 林 由紀夫／多田 将祐／マーン 薫／坂口 潤／斉藤 直子)  |



### 投稿原稿募集！

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。

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」「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。

いずれも原稿は、以下宛に送ってください。

Email: [editor@japanclubofsydney.org](mailto:editor@japanclubofsydney.org)

本誌のカラー版は、電子版をダウンロードしてください。

[www.japanclubofsydney.org](http://www.japanclubofsydney.org)



**エーブルネット(携帯電話会社)**

Suite 29, Level 17, 329 Pitt Street Sydney 2000

Phone: 02-9264-9601

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

①【オーストラリア国内サービス】格安SIMプラン:7GBで月額\$30、10GBで月額\$37。

②【日本向けサービス(日本帰国時に)】オーストラリアで受取り・返却&amp;購入で日本到着後すぐネットが使える。

【日本向けポケットWiFi】2週間以上レンタルすれば、よりお得に!

【日本向けデータSIMカード】ご自身のアンロックされたスマートフォンにSIMを入れれば、日本でそのままネットが使える便利なサービス。

★詳しくは、WEBをご確認ください!

# 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。

**甘利会計事務所**

Amari Tax &amp; Accounting

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://fulloffbooks.com.au

シドニー最大の日本古書籍買取・販売店。海外にいても手軽に日本の本・CDなど選べるうれしい店内在庫約8万点をご用意しています。買取も随時受付中。

このクーポンをご提示のJCS会員の方へ、本・CD・DVDのお買上を5%特別割引いたします。(※セール商品や化粧品など一部除きます。尚、クーポンは原本のみ。コピー不可とさせていただきます。)

**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”…和漢植物エキスを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。

メルマガを登録して頂いたお客様には、お得な情報を随時お送りいたします。ご来店の際にぜひご登録下さい。

(※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♪

**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。)

**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、渡部編集長(editor@japanclubofsydney.org)  
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。入会申込書はウェブ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<br>(1回のみ) | 会員割引料金<br>(1回のみ) | 会員割引料金<br>(6～11ヵ月)       | 会員割引料金<br>(12ヵ月以上) |
|-----------|---------------|--------------|------------------|--------------------------|--------------------|
| 1 ページ     | 横18cm×縦25.5cm | \$ 220.00    | \$ 176.00        | \$ 154.00 (月額)           | \$ 132.00 (月額)     |
| 1 / 2 ページ | 横18cm×縦12.5cm | \$ 132.00    | \$ 99.00         | \$ 88.00 (月額)            | \$ 77.00 (月額)      |
| 1 / 3 ページ | 横18cm×縦8.2cm  | \$ 99.00     | \$ 77.00         | \$ 66.00 (月額)            | \$ 55.00 (月額)      |
| 1 / 6 ページ | 横8.7cm×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、継続掲載割引があります。 |                    |

「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、事務局宛に郵送もしくはメールでお送りください。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。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●

#### ■会費納入届または広告原稿を小切手と共にJCS事務局まで郵送する場合

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

#### ■会費納入届または広告原稿を郵送またはメールで送り、会費を銀行振込する場合

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 Account Name: Japan Club of Sydney Inc.

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