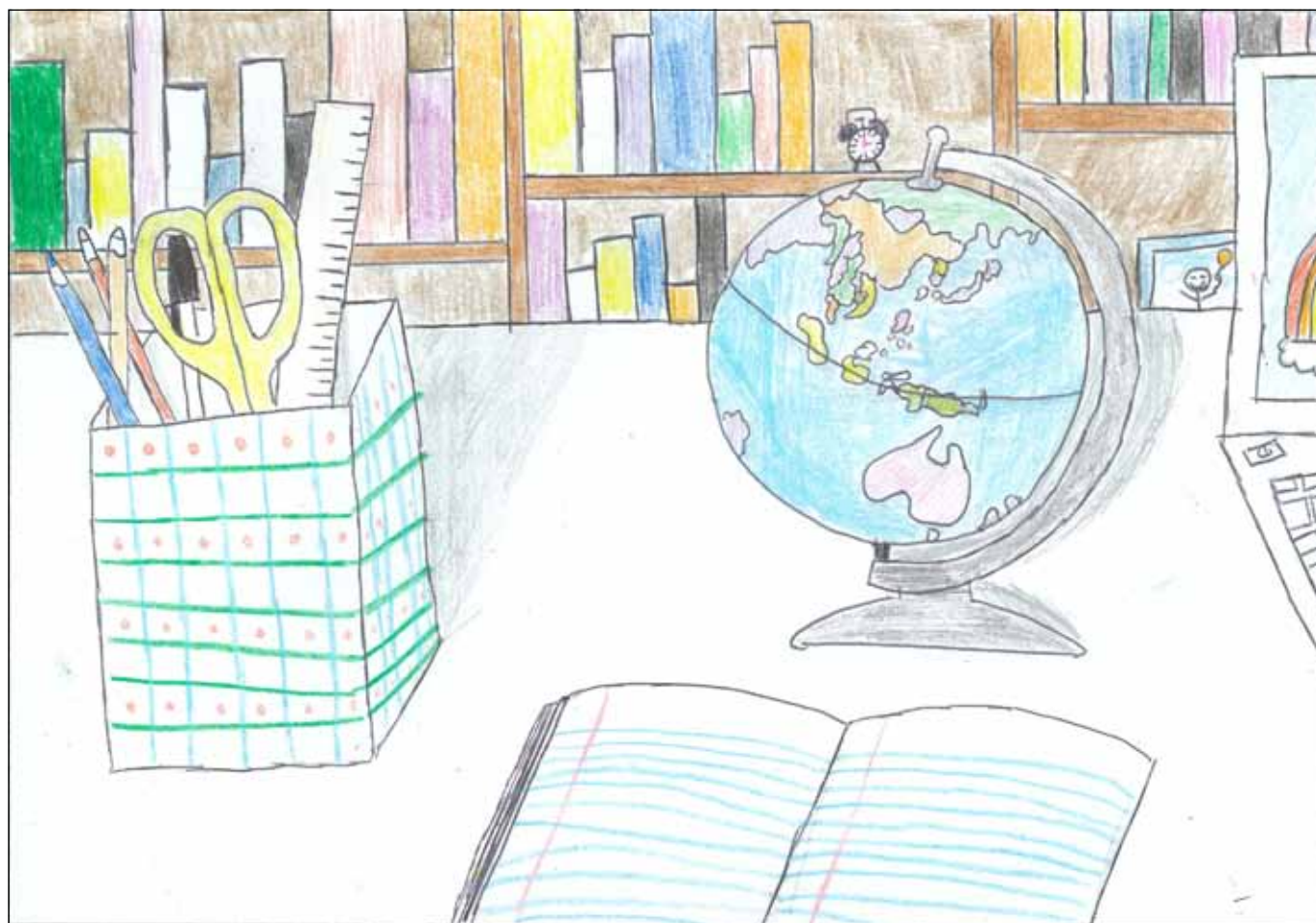


JCSだより

シドニー日本クラブ会報誌 Japan Club of Sydney Monthly Magazine

3

2019



カウラ多文化祭に参加します

2019年のゲストカントリーは日本です

2019年東日本大震災復興支援イベント 3月11日(月)開催

クリーンアップ・オーストラリア 3月3日(日) レンコーブパークに集合

シドニー日本クラブのウェブサイトがリニューアルしました

www.japanclubofsydney.org

東日本大震災復興支援映画上映会と東北郷土料理＆物産展開催

昨年シドニーで初上映され、感動の嵐を巻き起こしたドキュメンタリー映画「一陽来復(いちようらいふく) Life Goes On」と「MARCH」上映会。他、東北郷土弁当夕食会、東北ミニ物産展、最新被災地写真展、開催。

日時:2019年3月11日(月)16:00～21:00

会場:Sydney Mechanics' School of Arts

280 Pitt Street, Sydney) Town Hallから徒歩2分

チケット:<http://2019tohoku.eventbrite.com.au/>

★ 黙祷、物産展、写真展のみは、参加無料。

★ 映画どちらか1本のみ各\$10、東北郷土弁当のみ\$10、映画2本と東北郷土弁当のセット\$20

★ 映画は12歳以下無料。

★ 映画会場自由席(共に英語字幕付き)

★ 映画上映時間以外の途中入退出可

主催:JCSレインボープロジェクト(www.jcsrainbow.com)

お問い合わせ:sydneyrainbows@gmail.com

※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。



JCSの活動予定

3月3日(日) クリーンアップオーストラリア (Lane Cove National Park)

3月6日(水) 2019年度第2回理事会 (7pm@Dougherty Community Centre)

3月9日(土) 第7回シドニー日本語学校合同教員研修会 (JCS日本語学校シティ校)

3月14日(木) 2019年度第2回教育支援委員会 (10am@North Ryde RSL Club)

3月16日(土)・17日(日) カウラ多文化祭特別バスツアー (日系三団体共催。Cowra)



■表紙の絵 毎日

この題名を選んだ理由は、毎日この同じテーマで、宿題や、本を読んだり、なんでもやってきたからです。この時はラップトップを持っていませんでしたが、ほしかったです。でも中学校が始まってから毎日つかってます。

三島 ミナ(Y7)

シティ校かめ組(現とら組)



理事会から

日時:2月6日(水)19時~21時 場所:Dougherty Community Centre, Chatswood
出席:八重樫領事、Chalker、水越、藤田、平野、多田、Costello、渡部、Joannes、Cooper
欠席:林、川上、松隈、Fraser

1. Matsuri Japan Festival (12月8日)

4万人以上の人出を集め、成功裏に終えた。今後JCSスタッフの揃いで着る法被、現金を持たない購入者のためカードでの支払い方法も検討。

2. 日本語学校報告

●City校:12クラス、生徒数205名、147家族、休学1名

新・編入生を合わせ205名とシティ校史上初の200人超えで2月2日の始業式からスタートした。

今年は2クラス増やし、幼児部4クラス、小学部8クラス。新しい教員6名、新クラス・委員サポート係と新しく運営に携わる方が多いがスムーズに運営ができています。

2月16日には、総会・保護者会、23日は、避難訓練・ロックダウンを行う。今学期は、クラス保護者会を開催し、保護者は、各担任と今年の授業計画の説明を受けるとともに学校と家庭との連携しながら子ども達の日本語力を伸ばせるように頑張っていたきたいと考えている。

●Dundas校:9クラス、123名、84家族

子どもたち、元気いっぱいの新学期が始まりました。今年は入学者数21名9クラスでのスタートになります。今年度は小学生クラスの名前を一新して新学期が始まりました。クラスでは夏休みですごしたことを発表したり、新しいクラスメートとの交流をたのしんだ。また、授業では節分に関するお話やクラフトをし、豆を配って行事を楽しんだ。来週は避難訓練をし、3週に渡って保護者会を予定している。

●Edgecliff校:4クラス、生徒数40名、31家族

2月2日に2019年度の始業式と保護者会を開催。今年度は幼児部を設けず、小学準備クラスと小学部2クラス、そして国際クラスの合計4クラスでスタートした。新年度の新しい先生2名も決まり、教師4名、アシスタント1名、ボランティア3名、運営委員3名の体制で今年度の学校運営を行っていく。

エッジクリフ校ではまだクラス数も少なく、子どもたちも低学年のため、スピーチコンテストやクラス発表会などを行って来なかったが、今年度に検討する予定。また、校外に出かけての課外活動も検討中。美術館に出かけて写生を行うなど、教室での授業の枠から出ることも考えている。

3. カウラ多文化祭への参加

●3月16&17日一泊二日バスツアーについて

日本人会、商工会議所からの参加者と一緒にJCSからも有志を募りバスツアーに参加する。パレード等の行事に揃いの法被を来て参加し、祭りを盛り上げる。

4. クリーンアップオーストラリアへの参加

日時:3月3日9:30~11:30am

場所:レーンコープナショナルパーク

恒例の行事だが、今年は例年より30分遅れで開催。掃除の後のBBQにも参加(会が負担)し、日系コミュニティの交流を深める。

5. その他

○JCSレインボープロジェクト主催の東日本大震災復興支援イベント

日時:3月11日

場所:Sydney Mechanic's School of Arts

今年は読経/黙祷を含めた追悼式典の後、映画上映(2本)を行う。物産展も開催。

○JCSウェブサイト刷新

JCSのホームページが装いも新たに生まれ変わっています。皆様どうぞご利用下さい

○シドニー日本人学校より「学校創立50周年記念特別寄付金」の募集案内が来ていましたので、寄付される方は、学校のホームページを参照ください。

募集期間:2019年3月1日~11月30日(9か月間)

○今後の行事予定

■パラマタ日本祭り 6月1日(土)

■フェイト(オーバンピクニックエリア) 7月13日(土)

■チャッツウッド日本祭り 9月14日(土)

○会員世帯数360世帯(一般98世帯、学校262世帯)

○次回理事会:2019年3月6日(水)午後7時~

JCS創立35周年記念エコバッグ

会員の皆さんに記念エコバッグを無料で配布しています。まだ受け取られていない方には、JCSの各種イベントにご参加の際にお渡ししています。

お持ちの方でもう一つ欲しい方や、お友達にもあげたいという方には、1個\$5で販売しています。



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、事務局: ピアス康子
ボランティア: 朝比奈富美子、カーター洋子、橋本克子、ファレル道子、村田智富子 (五十音順)



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。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。

■2019年3月例会のご案内

【心も身体もハツラツ！

健康でいられる食事法】

もう、こんな歳なのだから、体質改善や健康を維持するのは難しい、などと思ったことはありませんか？ 食生活を変えることで、心と身体も変わると言われます。

人それぞれ気になる症状は違いますが、大自然と調和を取りながら、健康で過ごせるよう、講師に、「そらまめマクロビオティック」主宰、池田恵子氏をお招きして、日常でも簡単に取り入れられるマクロビオティックや食事法などを紹介していただきます。

マクロビオティックとは、古代ギリシャ語を語源とした「自然に即した命のあり方」という意味です。

親睦の会では、会員みなさまに、身体の中から笑顔が溢れるような毎日を過ごしていただきたいと願っています。お友達をお誘いになって、お気をつけてお越しください。

■日時: 2019年3月9日(土) 正午～午後2時40分

■会場: The Dougherty Community Centre

7 Victor Street, Chatswood

■会費: 会員\$5、非会員\$7 (お茶・コーヒー・紅茶、会場費込)

■お弁当の注文: 和食弁当\$12

■マイカップ持参のご協力ありがとうございます。

3月4日(月)迄に、地区担当者まで、欠席か、出席かのご連絡を下さいますよう、よろしくお願いします。(各地区の連絡先は、このページの冒頭をご参照ください。)

また、お弁当の注文個数も併せてお願いします。

【お知らせ】

■例会での古本・DVD市のテーブルには、いつものように故日野原重明先生の「新老人の会」の小冊子を置いてあります。随時新しい版を追加しています。ご自由にご覧ください。どの古本・DVDとも、50セントで販売しています。収益金は会の運営に有り難く使わせていただいております。重ねて御礼申し上げます。

■4月例会のご案内

日時: 2019年4月13日(土) 正午～午後2時40分

会場: The Dougherty Community Centre

7 Victor Street, Chatswood

乞うご期待ください。

元氣でお会いしましょう！

■外務省海外安全ホームページでは、海外における安全対策としての注意事項をまとめた資料を公開しています。みなさんの安全対策にお役立て下さり、安心してシドニー生活をしていただきたいと願っています。

＜海外における脅迫・誘拐対策Q&A＞

<http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/kyohaku2013.pdf>

＜海外安全虎の巻＞

http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/tora_2018.pdf

クラブライフ



3月はChildren's Festivalで踊ります

2月1日の「Sydney Lunar Festival」のイベントで2019年の踊り初めを行いました。

3月10日はチルドレンズフェスティバルで踊ります。会場はFirst Fleet Park, Circular Quayです。イベントは午前11時から午後5時までですが、出演時間は11時30分頃です。みなさん応援よろしくお願いします。

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: jcs.soran@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2018年の祭りの舞台)

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：毎月第二火曜日午前11時～12時

場所：Dougherty Community Centre Annex,
Chatswood

お問い合わせは真理まで(メール：hulaaloha2067@gmail.com)



春季ソフトボール大会で見事優勝！

JCSソフトボール部「シビックス」では、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。2018年は5月の秋季大会で3位となり、11月の春季大会では見事優勝を果たしました！(写真)

2019年の秋季大会(5月12日開催予定。場所は、William Cowan Oval, St. Ivesです。)も連覇目指して頑張ります。是非、応援してください。

「シビックス」では会員募集中です。一緒に優勝目指しませんか？家族で応援に来ませんか？

興味のある方は是非、ご連絡ください。

メール：ckato@nmpa.com.au または、電話：0402-011-198 (ソフトボール部部长 加藤雅彦)



将来のお薬をつくる協力をしませんか

医療ボランティア募集

費やしていただいた時間に対して謝礼金をお支払いします

シドニーにご滞在の皆様へ、医療の将来を大きく変える可能性を秘めた臨床試験をご紹介します。

臨床試験(治験)とは

国からお薬として承認を受けるために行う薬剤開発を目的とした臨床試験のことです。薬の有効性(効き目)や安全性(副作用)人種やライフスタイルによる薬学的差などについて調べ広く一般的に使えるようにすることを目的としています。大きく医療の将来を変える可能性を秘めており、医療ボランティアの参加は社会貢献度の高いものと言えます。

Scientia Clinical Research

私たちの研究とは・・・

私たちはシドニーのRandwickでUNSWをパートナーとし実際に健康な方や患者さんに薬の候補を使ってデータを集めています。試験は参加者の安全確保のため政府機関の厳しい法的規制の下に実施されています。Scientiaでは参加者の安全を第一に、専門のトレーニングを受けた医療者が24時間体制で対応しています。また通訳がいますので安心してコミュニケーションを図っていただけます。



参加特典

- ・ 新設のクリニックに滞在1日3食の食事つき
- ・ WiFi 完備
- ・ TVゲームあり充実のエンターテインメント設備
- ・ 他国籍の参加者と友だちになりやすい環境
- ・ 無料で健康診断が受けられる
- ・ 謝礼金がもらえる



募集要項

18歳以上の健康な方

※内服の有無や既往歴、喫煙に関しては研究により条件が異なります

参加の流れ

1.会員登録:電話問診

健康状態や病歴を伺い、ある程度の参加適性を判断します

2.説明会と健康診断

研究に関する詳しい説明をお伝えします。健康状態および参加適性確認のため検査を実施します(身長 体重、血圧、心電図、尿検査、血液検査、医師による診察等)

3.研究参加(数泊の入院と外来通院)

4.謝礼金のお受け取り

費やしていただいた時間や交通費など負担を軽減するため協力費としてお支払いしています。

お問い合わせ先

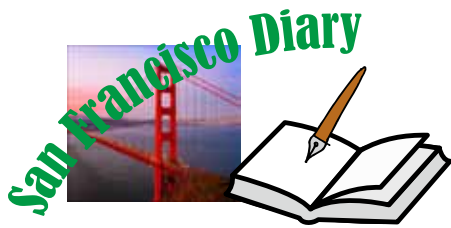
1800-727-123 (日本語)

Recruitment@scientiaclinicalresearch.com.au

ボランティアの申請

<http://www.scientiaclinicalresearch.com.au/japanese/>





霜で芝生が真っ白に！

サンフランシスコはアメリカのカリフォルニア州にあります。カリフォルニアというとパームツリーが生い茂り、年中暖かくて道行く人はランニングシャツとショートパンツというイメージが思い浮かべられますね。でも残念ながら北カリフォルニアに属するサンフランシスコのことではありません。先日、朝起きたら庭の芝生一面に霜が降り朝日にきらきらと光り輝いていました。それもそのはず夜の気温はマイナス1.7℃でした。土が盛り上がる霜は日本でもお馴染みですが、芝生が霜で真っ白になっているのを見たのは初めてでした。当日はこの冬一番の寒さで私が住んでいる町ダンビルにある1200メートルのマウントディアブロにも雪が積もっていました。



日本再発見

和のおもてなしを 世界に発信する日本旅館



今月は、都会の温泉旅館、“塔の日本旅館”という2016年の開業以来、各国のゲストから高い評価を受け続ける宿、大手町にある

『星のや東京』の紹介です。日本ならではのサービスを提供しようと、内装や外観に至るまでを「和」にこだわった作りになっています。ここでは予約名を伝えるだけで客室に案内され、客室内でチェックインを行うシステムです。

靴を脱いだ瞬間にリラックスした気分になる。素足になると、都会の中心にいることを忘れてしまい、そして脱いだ靴は、靴箱を兼ねた左の壁に仕舞われる。竹を編んだ靴箱兼壁は高さ約12m。普段は小物でしか見ない伝統工芸を巨大なサイズで目の当たりにします。

「非日常体験への“スイッチ”」とのコンセプトなのですが、それだけにお値段の方も一流ホテルより高い目。どれだけの方々がこのサービスを良い！と納得してリピーターになって下さるのか、東京オリンピックを前に、旅館やホテル業界の戦いは続きそうですね。

「星のや東京」 東京都千代田区大手町一丁目9番地1

<https://hoshinoya.com/>



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。お揃いのユニフォーム姿で催事にも参加しています。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、終わったあとは爽快な気分です。



百人一首のゲーム

奇数月の第三水曜日午前10時から12時まで、MOSAICセンターで百人一首を楽しんでいます。

参加者の大半は初心者です、多くの新規参加者を募ります。

■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

盆踊りグループ(Japanese Folk Dance Group)

日本の伝統的な盆踊りの会です。スクールホリデー期間を除く毎週金曜10時~11時45分まで、上記MOSAICセンターでさまざまな曲目を練習し、さまざまなイベントに参加して披露しています。参加費は、School Term毎に\$20.50(60歳以上のシニアは\$15.50)です。見学も自由、新しい方の参加を歓迎いたします。

お申し込みは: ファレル道子まで。

携帯:0401-363-006 Email: michikofarrell@gmail.com

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？

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/>



シティ校の3月

2月2日の始業日から1カ月以上が経ちました。はじめは緊張のためか、お父さん、お母さんから離れたがらなかった新入生も、いまではすっかり授業を楽しんでいるようです。また、休憩時間にはクラスメートと元気に走り回っている様子が見られ、その遊びの中でも日本語の会話が増えてきているようです。同じ年代の子供たちと遊ぶことは日本語の勉強にもなるんですね。これから長い時間を共に過ごすクラスメートとは友情を深め、お互いを励ましあって、日本語学習の意欲を刺激しあってもらいたいですね。

さて、今月は3週に渡ってクラス保護者会が行われます。担任の先生から年間のクラス目標や授業計画などをお知らせいたします。今年はイースターホリデーの時期がずれたために4月は丸々ホリデーです。この1カ月を有効に使うアドバイスを担任の先生に尋ねてみてはいかがでしょうか？ ご家庭のサポートなくして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し合って、子供たち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 キリン組

キリン組は4歳から7歳までの、男の子8名と女の子11名の合計19名のクラスです。昨年は幼児部のクマノミ組だった13名の子供たちを中心に、新入生とクラス移動の子供たちが加わり、小学部低学年のクラスになりました。

担任はクマノミ組からの持ち上がりとなり、子供たちの新しいクラスへの不安感は見られず、小学部に進級したやる気と元気に満ちています。また、新しいお友達とも直ぐに打ち解け、みんなが一緒に楽しく日本語を学んでいくクラスの雰囲気が出来つつあります。

キリン組の授業は、2019年度改定版の小学1年生の教科書を日本から届き次第、授業で使う予定にしていますので、1学期は昨年までに習ったひらがな全般の復習をじっくりと行い、教科書の物語や詩、説明文などの読解ができるように準備をしたり、自分の考えたことや感じたことを文にして 伝える楽しさに結びつけることができるようにしたいと考えています。昨年まではどうしても文字を書くために必要な指先の力に個人差が見られ苦戦していた子供も、長い夏休みが明けてみるとすっかりとえんぴつを持ち、ホワイトボードに書かれた文字を上手にノートに写すことができるようになっていて、成長の素晴らしさに感動しました。また、指差しでひらがなを一つ一つひろい読みしていた子供が、配られたプリントの質問文を元気よく読んでくれるなど、子供たちの成長の早さに驚かされています。また、みんな日本語でのおしゃべりが上手になり、休み時間にはお友達との会話がとても弾んでいます。

こんな子供たちの意欲に応えられるよう、日本語を「読む、書く、聞く、話す」力が満遍なく高まるよう授業の準備に精を出し、今年1年間でひらがなに加え、カタカナの習得と漢字の学習を、教科書および絵本や本、そして大好きな歌、工作、団体ゲームなどのいろいろな教材を取り入れて進めていきたいと思っています。その中でも一人一人の子供たちの知識欲を満たしてくれる「読書」を奨励し、読み聞かせから子供たち自身で好きなものを選んで読んでいけるように、いろんな読み物を紹介していきたいと考えています。

そして、子供たちが日本人の親の元に生まれ、日本人の和を大切にし、礼儀正しく、柔和で穏やか、しかし、強い意志と創造力を持ち、自立性や自主性を発揮し、将来、オーストラリアや世界で活躍してくれるような人物になることを思い描きながら、毎週貴重な時間を共に過ごしたいと思っています。

(担任:大川まみ)

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

学校 Dundas Public School
(85 Kissing Point Road, Dundas NSW 2117)

連絡先 電話: 0411-734-819

授業 毎週土曜日 / 9:30~12:15

Email jcs-jpschdundas@live.com

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



新学期が始まりました

ダundas校では2月2日土曜日に新学期が始まりました。2019年度は新入生と編入生が加わり、合計123名9クラス体制、またいくつかのクラスの名前も変更になり、新しいクラス名でのスタートになりました。始業式では校歌を歌い、新しい担任の先生のもとでダundas校毎週恒例のラジオ体操を行いました。新入生は少し緊張した面持ちで、在校生は元気良く新しく進級したクラスに向かいました。クラスでは担任の先生のほか、アシスタント先生や保護者ボランティアなどが教室に入って子どもたちをしっかりとサポートします。生徒たちにはこれから1年間で大きく成長してくれることを願うばかりです。

毎学期初日は、朝礼後に保護者会が行われ、新しく入られた方も含め、沢山の保護者の方に参加していただきました。新しい役員の紹介、1学期の行事予定、先生紹介、運営と学校生活について、ファンディングの係りの引き続き募集、先生の募集など日本語学校としてのしっかりと自立した運営を引き続き続けるための今後の運営や課題も含めて有意義な話し合いがなされました。



節分

新学期、第1週目は2月3日が近いということもあり、各クラスで節分にちなんだ授業が行われました。毎年ダundas校では節分用の豆を購入。それを生徒たちに配り、授業を通じて日本文化の節分の伝統について生徒たちに学んでもらいます。

かざぐるま組では鬼の話、豆まきの歌に、心の鬼についての絵を子どもたちに描いてもらいました。それぞれ、やさしい鬼、こわい鬼、勇敢な鬼などユニークなさまざまな心の鬼の絵ができあがり、得意げに笑顔で完成した絵を見せてくれました。

虹組では鬼のことはほとんどの子が知っている様子。恵方巻きのクラフトと鬼の指人形の折り紙を作り、節分の絵本の時間と盛りだくさんでした。一番上のクラス大河組の生徒たちは節分の意味について全員きちんと答えられたとのことでした。



クラス保護者会

2月と3月にわたって、ダundas校で行われるクラス保護者会では、先生方には年間目標や授業方針、持ち物や配布物などについてご報告頂き、また保護者からも授業についての疑問やリクエストなどにより、先生と意見を交換して理解を深めます。学校と家庭、両方からのサポート体制によって子どもたちの日本語習得を大きく前進させていってほしいと願っています。

避難訓練

第2週目の2月9日には、1時間目終了後に避難訓練が行われました。生徒、教員、保護者の安全のために行う大切な訓練です。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を行いました。時間になると、3回の笛の合図とともに一斉に机の下にもぐり込んだ子どもたち。2名の男性保護者の方に協力してもらい不審者を演じてもらいました。電気を消した薄暗い部屋の中での訓練だったので、低学年の子どもたちにとっては本当に怖かったことだと思います。それでも、じっと机の下でおしゃべりもせずに、子どもたちはがんばっていました。

次の避難訓練では、各クラス担任の指示と役員に誘導され、教室の外へ皆出てゆき、指定の避難場所まであわてたり、騒いだりすることなくみな落ち着いて移動でき、今年も火災発生の場合から避難までの所要時間は3分54秒と前年度よりの短縮がみられました。

(事務:マクレガー)

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

2月2日に2019年度の始業式と保護者会を開催しました。今年度は幼児部を設けず、小学準備クラスと小学部2クラス、そして国際クラスの合計4クラスでスタートしました。全生徒数は40名(31家族)です。新年度の新しい先生2名も決まり、教師4名、アシスタント1名、ボランティア3名、運営委員3名の体制で今年度の学校運営を行っていきます。

エッジクリフ校ではまだクラス数も少なく、子どもたちも低学年のため、JCSの他校のように、スピーチコンテストやクラス発表会などを行ってきませんでしたが、今年度に検討する予定です。また、校外に出かけての課外活動も検討中。美術館に出かけて写生を行うなど、教室での授業の枠から出ることも考えています。

2月2日には初めて全クラスで節分の授業を行いました。



道で拾った木の実を豆代わりにして、子どもたちが校庭に出て大きな声で「鬼は外！福は内！」と叫んで、豆をまきました。



クラス紹介 ひばり組

我が(美空)ひばり組は、女子2名、男子5名の8歳から11歳の子供たちが楽しく学習しています。人数は少ないのですが、元気で個性豊かな子供たちとの授業は、いつも活気が溢れています。

さて、2月2日から始まった新学期。最初の日には日本の「節分」について学習しました。節分の由来や意味を、絵本の読み聞かせを聞いて知ることができました。最後はみんなで「鬼は外！福は内！」鬼を追い出し、すがすがし

い気持ちで新学期のスタートをきることができました。日本文化にも触れた楽しい時間でした。

今年度は、2年生の教科書上を中心に読む・書く・話す・聞くをしっかりと取り入れながら学習を進めていきます。2年生は誰もが「小学校で読んだことあるな」となんとなく心に残っている「スイミー」や「お手紙」などの印象深い作品がたくさんでできます。これらのお話を中心に、登場人物の気持ちをしっかりと読み取れるように取り組んでいきます。



私には小学校の国語の教科書で忘れられない話があります。私が小学5年生の時だったと思いますが、「川とりのりお」というお話がありました。音

読の宿題を出されていたのですが、長いし読みたくないと思い、後回しにしていました。

その日、珍しく母が宿題をやったのかと聞いてきました。私の母は中学校の教師をしており、いつも帰りが遅く、そもそも勉強をみてもらった記憶はありませんが、その日はなぜか母と二人で丸読みをしました。

最後のシーンで母が泣き出し、私も泣き出し、二人で泣きながらなんとか最後まで読みました。本を読んで涙したのはあの時が最初で最後です。一人で読んでいたらあんな感情は感じられなかったと思います。母との思い出と共に、「川とりのりお」は今でも私の心にあります。母は忙しく、あまり一緒にいられていませんでしたが、寝る前に本を読んでくれました。母に読んでもらう本はどれも楽しく、母のぬくもりを感じられる私の大好きな時間でした。

日本語を学ぶのに、本を読むことはとても効果的なことだと思いますし、親子で一緒に本を読むことは、親子のコミュニケーションの場にもなると思います。そして、教科書には、日本の誇れる素晴らしい作品がたくさん載っています。これからもたくさん読んで、それが将来心に残る何かになってほしいと思います。

最後に、2年生で最初に習う漢字は「読」ですが、急に画数が増えます。画数が多いからこそ筆順が大切です。筆順リレーなどのゲームを取り入れながら正しい筆順を楽しく覚えてほしいと思います。頑張りましょう！

(担任: 柴崎亜里沙)



JCS教育支援委員会より

第7回合同教員研修会のお知らせ

2018年に続き、今年もシドニー日本語土曜学校教務の阿部圭志先生をお招きし、シドニーの日本語学校で教育に携わる教員の方々を対象に、今年で7回目となる日本語学校合同教員研修会を開催致します。

他校の先生方と学習活動のアイデアや意見・情報の交換・共有ができる貴重な機会です。どうぞ奮ってご参加下さいませよう、ご案内申し上げます。

なお、研修会の報告記事は次号以降、このコラムに掲載していきます。お楽しみに。(写真は2018年の研修会)

日時:3月9日(土) 13:45-16:00

場所:JCS日本語学校シティ校

(Ultimo Public School, 177 Wattle Street, Glebe)

内容:

- ①第1回アジア・太平洋地区補習授業校研究協議会の報告
- ②これからのCLSのために
- ③教育目標・理念と単元の設定
- ④まとめ・質疑応答



参加費:\$25(お弁当・お水付き)

【講師略歴】

カトリック系小学校日本語教師、日本語たんけんセンター職員を経て、現在ジョージズリバーグラマー教員。1997年より16年間シドニー日本語土曜学校で教員を務める。2015年より同校教務。

お知らせ

カウラ多文化祭が
3月15-17日に開催

3月15～17日に、カウラで「Cowra Festival」(カウラ多文化祭)が行われます。カウラ多文化祭とは、「和解の郷里(Home of Reconciliation)」としてのカウラのコミュニティ・イベントです。1965年以来毎年開催され、数千人が参加するイベントです。

今年はカウラ捕虜収容所集団脱走事件から75周年となり、日本がゲスト国(1966年以来2度目)に選ばれました。日本クラブでは、日本人会と商工会議所との共催で、バスツアーを催行してこのお祭りに参加します。

期間中、ステージパフォーマンスやパレード、展示、飲食店などゲスト国の日本関連の催しが予定されていますが、日本クラブではバスツアー参加者と共にパレードに参加する予定です。参加ご希望の方は事務局までお問い合わせください。



写真は2018年のゲスト国ネパールのパレードの様子



学校創立50周年記念特別寄付金のお願い

シドニー日本クラブの皆様におかれましては日ごろよりご支援をいただき誠にありがとうございます。

おかげさまで当校は本年5月15日に学校創立50周年という大きな節目を迎える運びとなりました。

2019年1月1日より学校名も「シドニー日本人国際学校」として改名し、国際学級を持った極めて特色のある学校づくりに邁進する所存であります。

過去3年ほどは学校施設の補修・改修を進め、教育環境の向上を図るための努力してまいりました。しかしながら学校の財務体力のみではどうしても大きな出費を伴う施設改善は難しく、シドニー日本クラブの皆様に「学校創立50周年記念特別寄付金」として下記寄付金の拠出をお願いするものであります。

■特別寄付金の目的

自然豊かな環境に恵まれたテリーヒルズで、今後も子供たちが教育に専念できるよう、安全、安心、防犯、利便性の向上を目指すため。

■特別寄付金の使途

フェンスと専用バスレーン、駐車場の補修・増設(50万ドル程度の費用が予想され、カウンスルの許可取得が前提条件です。)

■募集期間

2019年3月1日～11月30日(9か月間)

■募集方法

学校ホームページ上に寄付金に関する項目を設け、当校銀行口座に送金、ペイパルでの入金等の方法により行います。募集が始まる前の2019年2月中旬までに詳細はホームページ上に掲載されます。

■寄付金金額

一口 \$〇〇、といった方法は取らず任意といたします。法人の場合は\$3,000以上、個人の場合は\$200以上ご寄付いただけますとオフィス棟壁面にご芳名を掲載し、感謝の気持ちをお伝えします。

■寄付金の受け取り口

現在授業料を徴収する際に学校が任意寄付(Voluntary Donation)として受け取りをしているファンドにBuilding FundとLibrary Fundがあります。これらのファンドはATOよりDGRとして認定されております。

すべての寄付金はこのうちのBuilding Fundに入金され、施設の新築・増築・改修などの目的で使用され、寄付金に対する領収書が発行されます。

オーストラリアの税法上、いただきました本寄付金に対しお返しとして学校から記念品を贈呈する事などは禁じられておりますのでこの点ご理解賜りたくお願い申し上げます。

DGR、GSTに関する情報につきましては次のリンクをご参照願います。

<https://abr.business.gov.au/ABN/View?abn=30000734921>

<https://www.ato.gov.au/Business/GST/In-detail/GST-issues-registers/Charities-consultative-committee-resolved-issues-document/?page=21>

また、税制上の経費控除扱いなどにつきましてはATO、会計士等にご相談していただくようお願い申し上げます。

なお一般個人向けには親しみやすくするため「未来の架け橋募金」という名称を使用してパンフレットを作成配布する予定ですが、この特別寄付金と同一口座に入金され、同一使途として扱われる事をご理解ください。

以上、学校創立50周年記念特別寄付金に対しましてご協力いただきたく、学校関係者一同お願い申し上げます。

皆様方のご賛同をいただき、格別のご支援ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

シドニー日本人国際学校

理事長 下前原博

校長 井川信也

ジェネラルマネージャー 宮入政夫

スポーツ天国 SPORTS



122

新フットボール専用スタジアム

フットボール(ラグビーやサッカー等)のスタジアムって、日本だとコートの外側に陸上競技用のトラックがあったり、オーストラリアだとクリケット競技場と併用だったり、選手と観客の距離が結構あったりしますよね。サッカーが盛んなイングランドやイタリアなどには、大型の専用スタジアムがたくさんあり、オーストラリアだとブリスベンのサンコープ・スタジアムが有名で

す。ボールを蹴る音、体がぶつかる音、選手同士の掛け声がダイレクトに聞こえて、臨場感がたまりません。

シドニーにもアリアンツ・スタジアムがあるのですが、近々取り壊される予定。しかし、今年パラマタに新たなスタジアムが完成します。収容人数は3万人、こけら落ちしはイースターマンデーのNRL戦です。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。

Eメールは、kenerit@gmail.comです。

よろしくお願いします。(ぴか)



お知らせ

展覧会のお知らせ

2018年の本誌の表紙を飾った鴨粕弘美さんの原画による絵画展「花暦 Flower calendar 2018」が、シドニー北部ニュートラルベイにある「九州ジャパンズレストラン」にて開催されます。お立ち寄りの際は、ぜひご覧になってください。

作者の鴨粕さんから以下のご案内をいただきました。「展示作品5点中4点は、2018年の「JCSだより」の表紙

に掲載された11点の墨絵作品からのものです。1点のみ表紙になっていないものが含まれます。2018年1年を通して、これらの花や葉は、毎日の生活にあったもので、今では、私の人生の思い出なのです。」

期間:3月2日(土)~4月6日(土)

会場:Kyushu Japanese Restaurant

住所:9-11 Grosvenor Street, Neutral Bay

電話:(02) 9953-8272

時間:火・水12:00-14:00, 18:00-21:00(木・金・土は21:30)



私、ハマってます



我が家には夫が気に入っているソファセットがあります。彫刻が施され、手摺は緩やかなカーブで猫足のソファです。

ところがこのソファすでに布地は擦り切れ、スプリングは全く効いていないというアンティークならずただのジャンクという代物になり果てています。

ソファの張替えの見積もりをしてもらったら新しいソファセットが買えるというお値段でした。そんなことのためにお金を出すのもばからしく、かといって夫のお気に入りのソファを捨てることもできず、既に数年が経過。私のイライラは募るばかりでした。

ところが今年に入ってから一念発起してUpholsteryのクラスに通い、自分でソファの張替えをすることにしました。これが本当に楽しくて、はまってしまっているのです。



佐藤至子

第93回 春を待つ

今年の冬も、東京ではインフルエンザが大流行であった。この記事を書いている2月半ばまでは特に大雪の日もなく、寒さも例年通りであるように感じるが(あくまで個人の感覚だが)、私はインフルエンザにかかるのが恐ろしく、人混みにはなるべく行かないようにしてきた。

「冬ごもり」ということばがある。このことばを聞くと私は「こたつ」「ミカン」「編み物」を連想する。こたつに入ってミカンを食べたり編み物をしたりする風景が、典型的な「冬ごもり」の図として自分の頭のなかにある。

冬の曇天が窓から見える週末に、家から外に出ないでいると、状態としては明らかに「冬ごもり」である。だが狭いわが家にこたつはなく、ミカンも常にあるわけではなく、毛糸も編み針もない。だから「冬ごもり」の図はあくまで幻想なのだった。

ミカンと言えば、職場の近くにナツミカンとおぼしき大きな木がある。建物の2階の窓に到達しそうな高さである。その木を知ったのは去年の4月のことだった。黄色い大きな実がたくさん生っていて驚いたのだが、もっと驚

いたのは数か月たってもその実がほとんど減らないことだった。つまり鳥もついでに来なければ、誰かが実をもいで行く様子もないのだ。おそらくものすごく酸っぱいのだろう、と思った。

その実が一斉に落ちたのは昨秋の台風の日だったと思う。大きな台風が東京を通り過ぎて、3日後にその木の近くを通ったら黄色い実の一つもなかった。よく見ると、濃い緑色の葉と同じ色の実がたくさんついていた。これにも驚愕した。実が生って熟して落ちて、その時はすでに次の実が用意されているのだ。この実も着々と黄色くなり、またしても誰にも取られずに落ちていくに違いない。

それから4か月あまりが過ぎた。そのたくさんの実は予想通り黄色く色づいている。4月になれば私がその木に目をとめてから1年経ったことになるが、木の見た目は1年前とほとんど変わらないだろう。ふと「年年歳歳花相似たり」という、むかし学校で教わった漢詩を思い出した。



チャリティーイベントのご案内

WSO (World Scholarship Organization) は、意欲があるにも関わらず、家庭の事情で進学できない恵まれない途上国の10代の若者たちに、無償の奨学金を提供しているシドニー在住日本人有志による政府認定NPO法人です。

3月31日(日)、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させていただきます。

当日の催し物は、Australian Sumo Federationのオーギー力士による相撲デモンストレーション、JCSフラ・アロハ・ハワイアン、和太鼓りんどろ、新極真空手、青空バンド、Sydney City Ballet School、シドニーノースキッズチアリーディングチーム・さくらきっず、シドニーチアリーデ

ィングチーム・スプリングス、ウクレレコミュニティーバンド、そしてシドニーのUncle Tetsu地階にあるメイドカフェで歌って踊るシドニーの若者のアイドル女性グループAGS 102など、選りすぐりのエンターテインメント。子どもたち用のアクティビティーとしては、金魚すくい、ヨーヨー釣り、輪投げを用意しています。

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、おはぎ、焼きおにぎりも販売しています。

当日は入場無料です、是非ご家族揃っておいで頂ければ幸いです。

WSO理事長 山口正人

Email : yamaguchi@nbca.com.au

Mobile : 0404-027-407

【第20回】 舌を鍛えて自信をつけよう 滑舌トレーニング その①

JCS会員の皆さん、こんにちは。ボイストレーナーの加藤久恵です。本年は皆さんのご要望にお応えして、より声(ボイス)に特化した内容で情報をお届けしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

私は「話し声」「歌声」「表現法」の3つのコースでボイスレッスンをしています。どのコースも共通して、多くの方が持つ悩みがあります。それは「滑舌が悪くて、よく聞き返されてしまう」というものです。ももごと話するため、日本語も英語も言葉が不明瞭。歌っていても、内容がよく伝わらない。そのため、自信がないように見られてしまったり、下手したら誤解を招いてしまう。それは辛いですね。

かくいう私も、昔は滑舌の悪さに随分と悩みました。言葉に詰まる、噛んでしまうということが多く、ナレーションやニュース原稿のように、時間内にコメントを納めなくてはならない場合は特に、気持ち焦ってたちまち噛んでしまいます。新人の頃は録画を見ては、とちった数を数えて落ち込んでいました。

そんなこともあり、発音と滑舌トレーニングは現役時代も、また教える側に立場が変わっても、ずっと続けてきました。日本語も英語も、口がよく動くようになると、今までよりも自分の主張や考え方が伝わりやすくなり、「言いたいことがはっきり言えた!」と自信に繋がりました。滑舌を良くするだけで、仕事や人間関係などいろいろなことが好循環となったのです。

滑舌が悪い原因の多くは、舌にあります。舌が緊張していたり、舌の位置や動きが誤っていることが、正しい発音の妨げとなっているのです。

では、私がレッスンで行なっている「舌の脱力」から一緒にやってみましょう。表情筋エクササイズと同時に必ずやるのが脱力の練習です。これが意外に難しいようで、皆さん鏡を見て、無意識に力が入っている舌の形に驚かれます。

大きく口を開けて、あくびをしてみましょう。「ふぁ〜あ…」その時の舌の位置はどこにありますか? 硬く盛り上がって奥の方に引っ込んでいませんか? 舌が引っ込んでしまうと、空気の通り道を塞いでしまうと同時に、舌やノドに余計なリキミを作ってしまうのです。

舌は柔らかく、ポテッと、ただそこにある状態にしましょう。下の歯の裏に、舌の先端が軽く触れるくらいに

声と 笑顔と 音楽と



前方へ出して、口の天井を高く開けます。その状態であくび発声です。「はぁ〜あ」

次に舌を「べー」と出してみましょう。舌を脱力し、まあるい舌を作ってみます。舌先がとんがったり、ピクピク動くと、それは舌に力が入っている証拠です。

さあ脱力できたら、舌を戻して。今度は舌の筋肉トレーニングです。いろいろな方法があるのですが、今日は、美容にも効き目があると大人気の舌回しエクササイズをご紹介します。

まず口を閉じ、その状態で歯茎の外側をなぞるように、ゆっくりと1周します。これを右回りと左回り、各20回ずつ行います。これで1セットです。20回がキツイ方は各

10回ずつでも効き目があります。普段使わない部分に普段しない動きをさせるわけなので、痛みを感じるかもしれません。無理をせず、ゆっくり、1日3セットはしてみましょう。

そうやって、舌を緩めたり回したりした後に、「生麦生米生卵」や「隣の客はよく柿食う客だ」などの、いわゆる早口言葉を言ってみます。それだけで日本語発音の滑舌は見違えるほどに良くなりますよ。

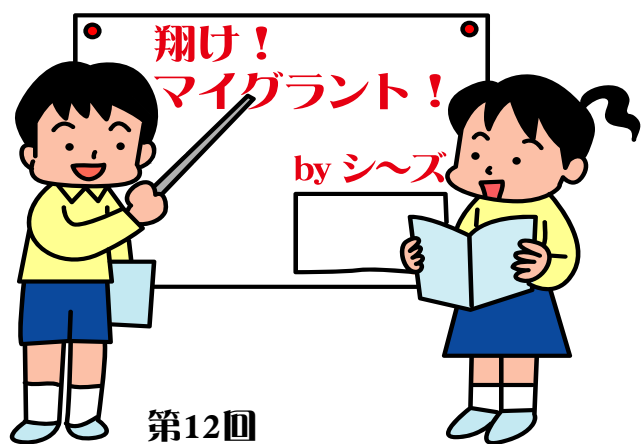
早口言葉は、インターネットでもすぐに出てくるので、ご自宅で楽しみながら取り組んでみてください。また、ボイスレッスンでは音声チェックをした後に、苦手な音をとことん改善するための滑舌教材をご用意して一緒に取り組んでいきます。ご興味ある方はお気軽にお問い合わせください。

日本語も英語も、舌を鍛えて、より「伝わる」発声を!

今回は滑舌と表現力を一緒に鍛えるとおきの教材をご紹介します。どうぞお楽しみに。

●加藤久恵

富山県出身、2003年来豪。日本ではフリーアナウンサーとして8年の経歴を持つ。大人が輝く声の祭典「ボイスフェスティバル - Sydney」の成功事例を軸に、人の潜在能力を引き出し開花させるボイスレッスンをシドニーのみならずオンラインで世界を舞台に展開。2018年よりWebプロモーション動画クリエイターとしても業務を開始している。



第12回

IECとは?

前回、IEC(Intensive English Centre)が移転すると多くの生徒や家庭に負担がかかるというお話をしました。では、一体IECという学校は一人一人の生徒にどんなことをしているのか、具体的にお話ししましょう。

まず、シドニーに到着し住所が決まった時点で学区の公立高校にお子さんの入学手続きに行きますよね。その時に英語圏でない国からの生徒はIECに行ってアセスメント(英語力の評価)をするように勧められます。以前にも述べましたが、NSW州に14校あるIECにも学区があるので、チャッツウッド校の学区の生徒はうちの学校にやってくるのです。

読み・書き・聞く・話すを総合的にみてその生徒が何学期間IECでのプログラムが必要かを判断します。もちろん直接現地校に進めるだけの英語力がある生徒には、IECからの推薦状を持って現地校に入学できるのです。

この学校の目的は、現地校・ハイスクールでローカルの生徒と一緒に学習、生活できる力をつけることなので、授業は一人一人に適した形で進めていきます。もちろんクラス編成も英語力と年齢によって分かれるのですが、各生徒の弱点を強化するために、教科によって少人数や個別の授業も行います。

まあ、ここまでは通常の学校指導なのですが、言葉と生活習慣のハンデを持って来豪しているので、特に精神的なサポートに重点をおいて様々な形で対応しています。まずは入学手続きに来た際に、できるだけ多くの情報を知っておきます。様々な国から、様々な過去を抱えているので、本人の性格、健康状態、家族構成、家庭環境、過去の学校生活などなど。スタッフも20カ国以上の出身で構成されているので、文化的習慣などを考慮して対応できるのです。日本にいとニュースでしか関わることがないような環境からくる家族もたくさん。その実態を把握して常に生徒を観察し保護する担当スタッフと連携して指導していくのです。英語強化を中心とした通常



のハイスクールの学習指導だけでなく、児童相談所のような役割もしているのです。

実の両親と堅実に暮らしている生徒ばかりではありません。諸処の事情を抱えた家庭で育った生徒が大勢いるのです。複雑な親子親戚関係で孤独感を持って暮らして来た生徒もいます。過去の学校生活や友達関係で精神的にダメージを被った生徒もいます。難民キャンプで育った生徒や戦火から逃れて来た生徒もいるのです。一人一人に、また、親に対してもできる限りの対応をしているのがIECなのです。障害のある生徒や性格的に問題のある生徒には、常に一対一でスタッフが対応。そのために必要な施設を作ることもあります。過去に、ある一人の生徒のためにスロープ付きの専用教室を作り、私自身が講習を受けて毎日の世話をし、体育の時間では毎週校外のプールに連れていき水泳の個人指導をしたこともありました。

状況次第で臨機応変に色々な形でサポートしますが、一例を挙げると：

- *失業中の家庭やシングルマザーなど金銭的に負担のある家庭には、制服、文具、キャンプ等できる限り学校が負担。また、ランチも提供したりもします。
- *親の個人的な悩み相談。海外生活で相談できる友人もいない親も大勢います。もちろん卒業してからも引き続き対応しています。
- *インターナショナルスチューデントなど一緒に過ごす家族や友達がいらない生徒のためにホリデー中に遠足に連れていく。
- *インターナショナルスチューデントなど家庭の味に飢えている生徒のために、その生徒と同じ出身のスタッフが食事を提供。
- *家庭の事情による進学の問題なども個々に対応。もちろん卒業後も引き続き対応。
- *色々な事情で朝食を取らない、取れない生徒のために、朝早く学校をオープンして朝食を提供。
- *隣接するハイスクールに進学した生徒や親にもカウンセリングをしたり相談にのる。

とまあ数え上げたらキリがないのですが…。期待を持って異国の地で生活を始めたと同時に起こる不安や孤独感、喪失感、失望…。彼らが今後、この新天地で充実した人生を送ることができるための力添えを提供する場所。これが理念なのです。

IEC。オーストラリアに移住して初めて通う学校。生徒にとってはここがオーストラリアでのふるさととなるので、卒業してからも生徒だけでなく親も訪ねて来ます。それも地理的に交通の便が良いことが必須です。なんとか移転問題が解決してくれることを切に願っています。



アートレビュー

★5つ星評価

書籍



星に降る雪

著者:池澤夏樹

発行:角川文庫

★★★★☆

2015年に素粒子ニュートリノが質量をもつことを発見し、ノーベル物理学賞に輝いた梶田隆章氏を覚えているだろうか。その梶田博士が30年間も研究生活を送った、岐阜県神岡鉱山の地下1000mに位置する素粒子の観測装置スーパーカミオカンデがこの物語の舞台だ。この、ほとんど神秘的なくらい人里離れた静謐な地下の天文台で働く技術者、田村の元に、かつて雪山事故で恋人を失った綾子が訪ねてくる。彼女の恋人新庄は田村の親友でもあった。雪崩による事故で親友を失い、自分も死にかけた体験をもつ田村は、「星とつながるという幻想」に惹かれてただひたすら孤独で安らかな生活を送っているのだが、綾子は恋人の死から何とか抜け出し、前を向いて生きていくために田村との関係を求める。冷静と情熱が一瞬ぶつかり合い、やがて波紋が静かに広がって再び静寂に戻っていくような、ひんやりとした余韻を残す中編。

大恋愛～僕を忘れる君と

出演:戸田恵梨香、ムロツヨシ、松岡昌宏他

脚本:大石静

放映:TBS。2018年10月12日～12月14日

★★★★★

女医の北澤尚は子供を生み育てるのならそろそろ家庭を持たなければならないと、見合で、医師の井原侑市(松岡)との婚約が決まった。激しい恋愛感情はなかったが、医師として尊敬し、同じような価値観を持つ伊原に好感を持っていた。ところが、結婚式を間近に控え、新居に来ていた引越し業者の間宮真司(ムロ)と出会う。間宮は元々小説家だったが長くスランプに陥っていた。尚は昔間宮が書いた小説を愛読していて、運命的な出会いに二人は強く惹かれあう。そんな時、尚が若年性アルツハイマー病に侵されていることが判明する。いつか尚が何もかも忘れてしまうという恐れを抱きながらも、二人はともに生きていくことを決意し、間宮は2人の愛の日々を小説に綴っていく。ムロツヨシといえば人懐っこさが魅力的な役者なのに、何故か変人の役が多かった。今回は戸田恵梨香の相手役として、本格的な恋愛ドラマに初出演し、明るく健気に尚を支え続ける間宮役を好演した。

観賞



音楽



A Star is Born Soundtrack

アーティスト:Lady Gaga and Bradley Cooper

★★★★☆

2018年大きな話題となった同名映画のサウンドトラック。Lady Gagaの存在と数々の曲はもちろん素晴らしいがもともと俳優であるBradley Cooperが実際に歌や曲作り、ギターもこなしているところがすごい。彼の歌う曲はなかなかヘビーでギターのリフもかっこいい。彼はこの映画の準備のために2年半の期間をかけ、自分自身もヴォーカルのコーチをつけてそのスキルを確実にプロのレベルに上げていった。サウンドトラックを聞いていると映画自体の深さや悲しみがカムバックしてくる。その中でもShallowは本当に名曲で涙を誘う。Lady Gagaのコーラス部分は特にぐっとハートに来てしまう。この曲はグラミー賞を受賞、アルバムもビルボードでNo. 1を記録している。



【第190回】 白血病の恐怖

先月半ば、テレビやインターネットを通じた報道で、若干18歳の水泳選手が白血病を発症したとのニュースに接し、衝撃的な病名と記録を次々と塗り替える痛快な泳ぎとを、どうしても結び付けられない方も多かったと思います。「ツイッター」で自ら病名を公表された池江璃花子さんは、2018年8月にインドネシアのジャカルタで開催された第18回アジア大会で、日本人初となる競泳の6種目で金メダルを獲得し、2020年に東京で開催されるオリンピックにおいても同等またはそれ以上の活躍が確実視されていました。しかも診断所見の発信元が、合宿中の体調不良に伴い検診と検査を受けたオーストラリアだったことも、事の重大さと相俟って一層身近に感じられ更なる驚きとなりました。

白血病(Leukemia)は、老いも若きも押し並べて発症するよく知られた難病です。殊に日本人にとっては、広島及び長崎に投下された原爆由来のガンマ線やX線等の放射線の被曝を受け発症する「原爆病」の代表的な症例としても広く認識されています。白血病として診断される典型的な症状は、体内を巡る血液中に存在する白血球の異常な増加です。血中の白血球数は、血液1立方ミリメートル中5000～8000で保たれているのが正常で、その数が数倍からそれ以上に増加すると血管内を粗白血球が占拠する異常な状態に至ります。もし治療せずに放置す

ると、数カ月で死に至ることもあり得る劇症的な面も見逃せません。

私達の身体を形成するのは、大人で総数60兆個とも見積もられる細胞です。それら全細胞に休みなく酸素と栄養を届け、同時に老廃物を運び出し、加えて外部から侵入した病原菌やウイルス等を捕食する等々の、生命維持活動の実働を担っているのが血液です。自らも細胞であり、血液中に存在するのが赤血球と血小板そして白血球です。三者の中で数の最も多いのが赤血球で、1立方ミリメートル中450万～500万と多数存在し、続いて血小板が12万～40万とそれぞれ白血球に比べ圧倒的な多数を占めます。こうした血管内の安定した住み分けを、警備と保守を主務とし本来少数派である白血球(しかもそれらの殆どが遺伝子に異常「ガン化」を持つ)が傍若無人に数を増やし、一方的に役割を破棄し主導権を握った状態がLeukemia。病的な細胞の横暴で保たれるべき平衡が崩れ現出する主な症状は、疲れやすく、出血が止まり難く、そして免疫力の大幅な低下と日常生活の根幹を崩す障害の完全な連鎖です。

健康な白血球を作るのは、骨の中心部分を占める柔らかな「骨髓」の部分です。成人の骨格を構成する200少々の中、白血球を生み出す主要な「造血細胞」を内包しているのが、骨盤の上部を形成し扇のように広がる「腸骨(ちょうこつ)」です。従って腸骨の骨髓中に、ガン化した造血細胞が唯一存在するだけでも危険で、放置されたままにすれば異常白血球が加速的に増え続け、それと同時に身体全体に血管網を通じて伝播され続けます。病状を鑑み用いられる主要な治療方法は、「抗癌剤」と「放射線治療」そして「骨髓移植」。ただし白血球にも赤血球と同様に血液型があるために、「骨髓移植」には血液型の合うドナーとの巡り合わせが避けられません。邂逅が難しい患者とドナーを橋渡しするのが「骨髓バンク」で、善意の登録が池江さんの罹患が報道されて以来急増とのこと。一日も早い寛解を願います。

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: tc1.travel@bigpond.com
<http://www.tc1sydney.com/>

お気軽にお問合せ下さい!

JCS会員様
特別ご優待

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。

今月の新商品

江崎グリコ
チキンライスの素

ナガトマト
明太子なめ茸

亀田製菓
技のこた割り揚げ

カゴメ 野菜生活100
愛知いちじくミックス
ヨーグルト風味

そのほかにも新商品続々入荷中!

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

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96回 マグビーン入りタコライス

この間までの猛暑がウソのようにどこかへ行き、涼しくて過ごしやすくなりましたね♪ 夏が終わるのは少し寂しい気もしますが、高くなった空を見上げると爽やかな気持ちになり、ホッとします。

さて、そんな秋の始めには暑さの名残のトマトを使った一品。季節が代わり、そのまま食べると体を冷やしてしまうので、味噌を加えて火を通すことで陰陽のバランスをとりましょう。タコシエルのかわりに玄米ご飯にかけて食べると、日本人にも馴染みやすい味で楽しめます。

【材料】

準備

マグビーン(乾燥) 50g(6時間浸水させ、水を切る)

ソース

オリーブオイル 大さじ1

ベイリーフ 1枚

タマネギ 1個(約100g)(みじん切り)

シーソルト 小さじ1/4

トマト 3〜4個(約420g)(粗みじん切り)

マッシュルーム 2〜3個(約50g)(薄く切る)

味噌 小さじ2

水 100ml

醤油とコショウ 少々

盛り付け

コスレタス 8枚(千切り)

プチトマト 4個(半分に切る)

【作り方】



- ①鍋にオリーブオイルをひいて、ベイリーフとタマネギを入れシーソルトを加えてタマネギがしんなりするまで炒める。
- ②水切りしたマグビーンと、残りのソースの材料(醤油以外)を加えて、沸騰したら蓋をして弱火で20〜30分、マグビーンが柔らかくなるまで煮て、やさしく混ぜる。
- ③火を止める前に醤油をたらし、好みにコショウをふり、ひと混ぜする。
- ④器に炊いた玄米をよそい、レタスをのせてからソースをかける。

マクロビオティックって？

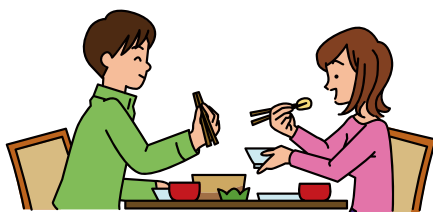
マドンナやハリウッドスターたちが実践している食事法ということで有名になったマクロビオティック。実はこれ、大正時代に日本で発祥した「食養法」「正食法」のことです。

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。

詳細はウェブサイト→ www.soramame.com.au

外食日記



Indo Rasa Restaurant

住所: 1/309 Anzac Parade, Kingsford

電話: (02) 9697-2003

営業: 毎日 11:30〜21:15

予算: \$20

雰囲気 7

料理 8

サービス 7



今月はKingsfordにあるインドネシア料理のお店です。前菜としてTelur BaladoとPepes Teri、メインでMie Ayam Baso(写真)を頼みました。Telur Baladoは、揚げた卵をチリソースで煮た料理です。ソースは辛くなく食べやすいのですが、意外とボリュームがあります。Pepes Teriは、シラスを卵と絡めてバナナの葉で包み蒸しにした料理です。バナナの葉をむくと卵焼きのような料理が現れ、生姜の香りが効いていました。どちらも初めて食べる料理でした。Mie Ayam Basoは、甘く煮た鶏肉を汁なしの麺にほぐして乗せたものと肉団子のスープの2皿で構成されます。肉団子スープを麺にかけてもいいようなのですが、それぞれの味を楽しむために分けて食べました。鶏肉が柔らかく美味しかったです。サンバル(唐辛子の調味料)等の調味料で味を整えるのですが、好みの味を見つけるまでには何回か通う必要がありそうです。



仏教語からできた 日本語 その157

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



施設(せせつ)

施設という言葉は、「こしらえ設けること(もの)」という意味から、一般に公共事業が行われている建物、中でも社会福祉や司法福祉、あるいは医療などのサービスが行われている事業体の建造物に対して使われることが多く見受けられます。医療技術の発展により、これらの施設は更に充実してきており、その偉容には目を見張るものがあります。

さて、仏教で「施設」という場合、その言語を、prajñapti (プラジュニャプティ)と言い、「せせつ」と発音します。施設(せせつ)は「実物(じつもの) / 本当のもの、本来のもの」の反対語であり、実在しないあるものを仮に在ると設定するという意味があります。その本来の意味は、「積極的に知らしめること」であり、そういう点から、「名称」、「観念」、「概念」などとも言います。大乘仏教になると、そのことを、「言説(ごんぜつ)」という言葉で表現し、あらゆる存在は、人がそれを仮に存在するとして独断で名付けた幻想に過ぎないもの、と理解するようになります。禅宗では、師家(しけ)が修行僧を導く手段として用いるものを「施設(せせつ)」と言いますが、この使われ方が今日の意味に最も近い使われ方と思われます。

今日、病院や高齢者施設では、死に直面している老人が、自分の家族の暮らす家に帰って家族に見守られながら人生の最期を迎えたいと切実に訴えているといえます。また、司法福祉の現場において、以前より施設内処遇に代わるものとして、「社会内処遇」が重要視されてきてきます。西欧のターミナルケアの現場においても、「在宅ホスピス」が主流になりつつ在るところもあると聞きます。

もちろん施設はなくてはならないものですが、あくまで手段であり、器にすぎません。そこでどうすれば人間本来の生き方、死の迎え方ができるかが大切なポイントとなってきます。やはり、施設に依存してしまっている今日の福祉、医療の考え方は、施設が仮のものである、という「施設」本来の意味に立ち返って、施設のあり方を今一度見直してみる必要があるのではないかと思います。 「施設」という言葉そのものが、人間が本当の自分自身を見失ってはならない、ということを現代の私たちに訴えているように思われることです。 合掌

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 144

主任弁護士 林由紀夫 (H & H Lawyers)

Q: 夫と協議離婚をすることになりました。子供はいないのですが飼犬がいます。この子が双方にとって子供みたいなもので、この犬の権利をめぐる争いになっていきます。離婚時のペットは法律上どうなるのでしょうか？

A: 近年、ペット(特に犬・猫)の多くは、家族の一員のように暮らしていて、多くの離婚において、どちらがペットの所有者になるかで裁判で争うケースもあります。

離婚、婚姻財産の分配等に関するオーストラリアの Family Law Act 1975 (Cth)には、離婚をしようとする夫婦のペットに関する直接の言及はありませんが、過去の判例で、家庭裁判所は「ペットも個人財産である」との判断を下しています。ペットも個人財産であるため、家庭裁判所は、同法第79条により、ペットを離婚当事者の財産の一部として考え、その所有権は誰にあるのかについて命令を下すことができます。

では、ペットはどれくらいの価値があるのかというと、一般的には愛玩を目的として飼育されるわけですから、金銭的な価値はないものと考えられています。しかし優良な血統などの理由により金銭的価値があるペットに関しては、婚姻財産の一部として他の財産と同じように扱われるケースもあります。

ペットの所有権をめぐる当事者間で争いがある場合には、家庭裁判所は、他の財産と同じように、各当事者の言い分を考慮し、その判断をします。

次のような状況はペットの所有権があると主張するために有利となります。例えば、

- * Local councilにおけるペットの登録に関して、あなたが所有者として登録されていること
 - * あなたの情報が、ペットに埋め込まれているマイクロチップに登録されていること
 - * あなたが常時ペットを獣医に連れていっていることを証明するためのレシート等があること
 - * ペットをトレーニングスクール等に連れていっていること
 - * 離婚後も十分ペットを飼える住居に住んでいること (特にそのペットが大型犬の場合にはなおさら広い庭付きの家等に住めることが重要となります)
 - * 頻繁に餌やりや散歩に連れて行くなどして、ペットがあなたを一番の飼い主として認識していること
- などです。

いずれにせよ、ペットの所有権については、裁判ではなく、調停や交渉などの方法で決定することが望ましいでしょう。大切なことは、子供の親権争いのときと同様に、ペットの場合でも、大切なことはそのペットにとって、という判断が最も幸福をもたらすかということではないでしょうか？

暮らしの医療

閉経前後の卵巣と卵管

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

閉経に近い年齢で、もし子宮摘出術が必要となった場合(子宮筋腫、子宮内膜症、月経過多などの理由で)、卵巣／卵管を同時に摘出することがよくあります。卵巣は女性ホルモンを生産する役目がありますが閉経間近になるとその機能は低下しています。ですから、摘出しても問題はないと思われがちです。卵巣を摘出する主な理由は卵巣癌の予防のためです。閉経間近で子宮を摘出するとき、卵巣／卵管も摘出するかについての決断はリスクとベネフィットをよく考慮してからすべきです。

ちなみに、子宮摘出のときに卵巣／卵管も摘出することは技術的には困難なことではありません。

卵巣癌について

オーストラリアの女性人口のなかで卵巣癌は9番目によくおこる癌で、癌による死因のなかでは5番目に位置します。女性の一生を通してこの癌がおこる確率は1.4%です。時期的には閉経期か閉経後によくおこる癌で、初めて診断される平均年齢は63歳です。5～10%は家族歴があり、もし第一次血縁者に卵巣癌にかかった人がいれば癌が発生する確率は4～5%です。

BRCA1遺伝子とBRCA2遺伝子(どちらも乳癌と子宮癌を抑制する遺伝子)に異常がある人は卵巣癌のリスクが高まりますが、これにあてはまる人は少数です。

この病気の大きな問題点は初期においてはほとんど無症状であることです。また、乳ガン、大腸癌、子宮頸癌などのように効果的なスクリーニング検査がまだ見つかっていないということで初期段階で診断することが困難です。

閉経後の卵巣について

閉経間近になると女性ホルモンの分泌が減っていき、しだいになくなりますが、エストラジオール(Estradiol=哺乳類に普通みられる卵胞ホルモンのうち最も有効なもの。卵巣、胎盤、精巣、恐らく副腎皮質でも生成される)と男性ホルモンは少量ですが生成され続けます。

この卵巣から分泌される男性ホルモンには健康を維持するための効果があるようです。その他にもまだ効果がよく知られていないホルモンや代謝産物があるかもしれません。ですから、主な機能である女性ホルモンの生成が無くなったからといって単純に摘出してしまってもいいということでもないようです。

実際に、家族歴があったり、BRCA1やBRCA2遺伝子の異常がある人でなければ、卵巣を摘出することによる健

康面での利点はなさそうです。また、子宮摘出をすること自体に卵巣癌が発生するリスクを36%低めるというデータがあります。これはなぜなのかはわかっていません。

卵巣摘出時の年齢

次のようなデータがあります。

- *卵巣摘出をした場合、全体的に死亡率は上がりますが、摘出した年齢が1歳下がるにつき死亡率は4%ずつ向上します。
- *もし40～65歳の女性が卵巣摘出をしなかった場合、生存率は向上します。
- *もし45歳未満で卵巣摘出をした場合、死亡率は67%上がります。
- *50歳未満で卵巣摘出をしてホルモン療法をしなかった場合、死亡率は40%上がります。

卵巣摘出にあたって考慮すべき点(子宮摘出時に)

- *年齢:ホルモン補充療法で女性ホルモンを補わなければ卵巣を摘出した年齢が若ければ若いほど健康面への影響は悪く、全体の死亡率が上がります。
- *卵巣癌の家族歴:強い家族歴があれば決断は卵巣摘出のほうに傾きます。
- *遺伝子異常:BRCA1 & 2の遺伝子異常があることがわかっていれば卵巣摘出が薦められます。
- *循環器疾患:女性ホルモンは心筋梗塞や脳卒中などを防ぐ効果があるようなのでこのような病気の強い家族歴があれば卵巣は残しておくべきです。(特に年齢が若ければ)
- *骨粗鬆症:骨密度の減少は女性ホルモンのレベルが下がるとともに進みます。骨粗鬆症の強い家族歴がある場合は卵巣はなるべく残したほうがいいようです。
- *痴呆症:卵巣摘出をした人は痴呆症がおこる確立が70%増えるようです。卵巣摘出が早いほどこのリスクは高まります。ホルモン療法でサポートすればリスクは低下します。



今月の喜怒哀楽 〈哀〉

古い友人に会いに長野県に来ています。

まだ、2月だというのにスキー場は雪が少なく、地肌が見えているゲレンデもあります。3月上旬までスキーができるか微妙な状況で、こんなことは初めてだとペンションを経営している地元の友人は嘆いていました。

温暖化の影響ですかね。(ぴか)

編集後記

▼最近、隣との境の塀を新しくするために幾つか業者から合い見積もりを取り、一番安い業者を選定しました。ついでに木材を使って花壇枠も作ってもらうことになりました。この仕事をするにあたり、無論、前もってこの業者が計測及び見積りに来て、簡単な契約も結びました。ところが、出来上がった塀については、隣人のほうから、こちら側のサポートがちゃんとされていない、というクレームをされてしまいました。業者曰く、「それは契約には入っていない。もしやるのであれば、新たに費用がかかる」と言われました。更に、出来上がった花壇の枠も凸凹で、これを指摘すると、「それは素材の木材のせいだ」と言われました。安かろう悪かろう、安物買いの銭失い、ということをつくづく実感しました。こちらの職人には、プライドというものは無いんですかね？そもそも、彼は本当に職人だったんでしょうか…(林)



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
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
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	阿部直子・松隈由紀子(JCS日本語学校ダンス校共同代表)
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！

編集から

会員の方の生の声を募集しています。本誌を読んでの感想や、誌面に対する注文、会に対しての要望、日頃感じ

ていることなど、何でも構いません。皆さんからの率直なご意見や、誌面に対する感想などが、今後の誌面作りに多いに役立ちます。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

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

会員特典



JCS の会員の皆さんが受けられる特典です。
ぜひ、ご利用ください。

エーブルネット(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&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！

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会員のみの通常の料金から10%の割引にさせていただきます。留学につきましては、JCS会員のみの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。)

甘利会計事務所

Amari Tax & 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://fullofbooks.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%引き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、お申込みの際にお知らせください。お申込み、お問合せはウェブサイト、またはEmailでお気軽に♪

JCSだより2019年3月号(3月1日発行 通巻第404号) 次号4月号は4月1日発行です

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 (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 (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

www.japanclubofsydney.org