





# JCSコミュニティーネット

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



## マシュマロクレイアートとクリスタルシンキングボウルのハーモニーセッション

日時: 7月21日(日)9am~12pm

場所: 森のサロン

19A Elizabeth Street, Wahroonga

<https://www.facebook.com/neutralbayyoga/>

内容: 今回のイベントでは、地球こねこねクレイアートとクリスタルボール演奏のアクティビティを楽しんで頂きます。

### ●地球こねこねクレイアート(リンカーン瑞枝)

『ビヨーンクレイセッション』大好き! 私の地球

12色のマシュマロみたいなクレイを使って、ビヨーンと遊んでみよう!

楽しみながら、自由に感じながら地球を創っていきます。創り上げたMY EARTHを転がしながら、宇宙からのメッセージをお互いに交換して聞いてみましょう!

### ●『音と遊ぼう!』クリスタルボール演奏(戸塚映利)

クリスタルボールの倍音の振動を、体で感じてみよう!

まずは、20分ぐらいヨガマットに寝ころんで、クリスタルボールの演奏を聞いて、倍音を肌で感じましょう。気持ちよくなって、寝ちゃうかも。

その後は、クリスタルボールや、チューニングフォークで、実際に音を出して、振動とエネルギーと遊んでみよう。

対象者: 楽しみたい方、どなたでも。

参加費: \$33.00

お子さんとご一緒にご参加の場合は、粘土の費用がかかるため、人数で費用が加算されます。ご了承ください。粘土の費用は、お一人当たり\$10とさせていただきます。

(例) お子さんお一人の場合 \$43.00

主催: JCSコミュニティーネット(リンカーン瑞枝)

お問い合わせは、[loungeta55@gmail.com](mailto:loungeta55@gmail.com) まで。



## JCSの活動予定

7月13日(土) JCSフェイト (11:00-15:00@The Auburn Community Picnic Area)

8月17日(土) JCS年次総会 (14:30@Dougherty Community Centre, Chatswood)

9月14日(土) Chatswood日本祭り (11:00-18:00@Chatswood Mall, Chatswood)

11月24日(日) JCS忘年会 (予定・会場未定)

12月7日(土) Darling Harbour日本祭り (11:30-19:30@Tumbalong Park)



### ■表紙の絵

タイトルは「可愛い食べ物」、です。  
将来、自分で作ってみたいものを描きました。

川畑 陽南乃 (Y7)

シティ校かめ組(現とら組)





# 恒例のJCSフェイトは7月13日(土)開催

**日時** 7月13日(土)  
11:00~15:00

**場所** Auburn Community Picnic Area

**食べ物屋台**

ソーセージシズル・綿菓子・豚汁・菓子パン・うどん・肉まん・お好み焼き・ケーキ・お寿司・お赤飯などなど

**縁日屋台**

ヨーヨー釣り・金魚すくい・射的・フェイスペインティング・紙芝居・スーパーボールすくいなど

**アクティビティ**

玉入れや大人も参加できる綱引きも！家族で楽しもう♪

**お買い物**

本・手作り品・子供服など

**出店募集中！**

|      |             |
|------|-------------|
| 物品販売 | \$ 40 (会員)  |
|      | \$ 70 (非会員) |
| 食品販売 | \$100 (会員)  |
|      | \$150 (非会員) |

チャッツウッドからとオーバン駅からの送迎バスもあります♪  
出店・バスの予約のお申込みは下記事務局まで

# 理事会から

日時:6月5日(水)19時~21時 場所:Dougherty Community Centre, Chatswood  
出席:長井領事、水越、チョーカー、藤田、平野、林、コステロ、多田、ジョアネス、川上、  
クーパー、渡部  
欠席:八重樫領事、松隈

会議に先立ち八重樫領事の代理として参加された領事館から出席下さった長井領事(総務班)が紹介された。

## 1. パラマッタ日本の祭り総評

天気にも恵まれ、ケガ人もなく昨年以上の人出があり成功裏に終えた。来賓の皆さんにもとても喜んでいただけた。折り紙、習字、お茶、生け花等のワークショップもそれぞれ盛況で、着物販売、金魚すくい、ヨーヨー釣りも大変賑わった。

## 2. 役員選挙に向けて

被選挙人名簿、投票用紙を「JCSだより」6月号に同封、学校分は直接引き渡し。6月30日までに届いたものを有効票とし、7月3日の理事会前に開票作業を行う。

## 3. 日本語学校報告

●City校:12クラス、生徒数201名、141家族、休学4名

2学期初日には、「こどもの日」ということでこのぼりと写真撮影を各クラス毎で行った。2週目には、3学期に行われる幼児部のスピーチ発表会に向けてのミーティングを行い準備を進めている。3週目は、保護者に食べ物や飲み物などの協力いただき、現地校に向けてのファンディングを行い現地校に売上金の寄付をした。生徒たちは、日本語で買い物体験を行った。今回は、保護者お手製のロシアスープやかき氷も登場し、生徒も保護者も喜んでいました。

●Dundas校:9クラス、123名、84家族、休学1名

2学期が5月4日から始まり、始業式では例年通り2019年度新入生/転入生の手形を型取ったものを加えた鯉のぼりをお披露目した。5月18日から3週に渡って予定していた授業参観は、選挙で休校になったため、1週遅れの25日から変更されている。5月末締め切りのミニスターズアワード書類も提出した。2学期末は各クラスで七夕クラフトをするため、飾りなどの準備を進めている。また、3学期より新役員になる4人への事務引き継ぎをしている。

●Edgecliff校:4クラス、生徒数39名、30家族

2学期は毎年恒例の「こどもの日」の行事から始まりました。今年は、保護者の協力により校庭に大きな鯉のぼりをあげることができ、本物の鯉のぼりが空に泳ぐ様子を見て子どもたちはとても喜んでいました。日本のおじいちゃん、おばあちゃんから贈られた自分の鯉のぼりが泳ぐのを6年ぶりに見た生徒本人も大変誇らしげでした。言葉だけではなく、日本の文化のひとつひとつを継承していくことの大切さを、運営委員・保護者共に改めて感じる時間となりました。6月は、父の日、七夕の行事と、授業参観があります。

## 4. 今後の予定

○7月13日(土)フェイト @ Auburn Picnic Area

午前11時~午後3時 理事は当日9時半集合

本部では、恒例のソーセージシズル、ベーコンエッグを販売。シティ校はヨーヨー、金魚すくい、射的、ラムネ・カルピス販売等。ダundas校は豚汁、パン販売とフェイスペインティング等。エッジクリフ校はガレーセール、輪投げ等。親睦の会はお弁当販売後、折り紙のお手伝い等。

○8月17日(土)年次総会 午後2時30分~3時30分  
事業報告、事業計画を作成する。

○9月14日(土)Chatswoodで日本の祭り開催  
午前11時~午後6時

○11月24日(日)JCS忘年会(昼のパーティー)  
会場の候補案を出し合い、和食以外のレストランにも手分けして問い合わせしてみる。

○12月7日(土)Matsuri Japan Festival 2019  
市内Darling Harbourで開催。午前11時半~午後7時半

## 5. その他

○8月の椋山女学園からの学生たちが来豪するに際し、ホームスティ先を募集。希望者はコステロ理事まで。

●会員世帯数:347世帯(一般91世帯、学校256世帯)

●次回理事会:2019年7月3日(水)午後7時~  
(ただし、開票作業は6時から行う)

## 告知板

### 着付け教室

#### ●初等科・ビギナーズコース

初等科は、初心者の方に着物の魅力を知って頂くための第一歩として、どなたでも気軽に体験できるように開催しております。普段着の着付けから正装用の帯結びまで、やさしく分かりやすい指導で、6回の受講後には着物の初歩的な知識も身に付きます。

受講日:[月曜]7月29日~9月2日、[木曜]8月1日~9月5日、[土曜]8月3日~9月7日、[日曜]8月4日~9月8日  
受講時間:午前10時~12時

受講料:\$240(6回分)

教室住所:2 Montague Street, Balmain

持参するもの:ご予約の際に詳細をお渡します。

予約・問い合わせ:恭子ホジュキンソン

メール:kimonoenquiry@gmail.com

ウェブサイト:kimonoaustralia.com

## 第2回パラマタ日本の祭り大盛況！

6月1日(土)、シドニー西郊パラマタで催された「Matsuri Japan Festival in Parramatta 2019」は、昨年以上の観客が参加して大盛況でした。今年で2回目となるお祭りは、天気にも恵まれて多くの家族連れの方が集まり、賑やかなお祭りとなりました。飲食の屋台はもちろん、お茶、お花、書道、折り紙のワークショップも大盛況で、多くの方が日本の文化・伝統を楽しまれていました。JCSでは着物の販売と金魚すくいとヨーヨー釣りのブースを出店しましたが、皆さんに喜んでいただき、昨年以上の売り上げを上げることができました。今年は、9月14日(土)にチャッツウッドで、12月7日(土)にはダーリングハーバーで日本のお祭りを開催します。ご家族で、お友達と、ぜひお出かけください。



# 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)

## 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。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。ビジターも大歓迎です。新しい輪を広げましょう。お気軽にご参加ください。

## ■2019年7月例会のご案内

### 【七夕フェイト遠足】

バス遠足気分を味わい「JCS七夕フェイト」を楽しみましょう！踊りや紙芝居、ショウなどのエンターテイメント、玉入れや綱引き、縁日の小物類、様々な食べ物屋台を満喫しましょう！

■日時: 2019年7月13日(土) 11時～午後3時

■会場: Auburn Botanic Gardens Community Picnic Area (住所: Killeen Street Auburn NSW)

■会費: なし

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

■バス代: 親睦の会会員のみ5ドル。その他の方は10ドル (チャッツウッドと会場の往復または片道。オーバン駅から会場の往復または片道でも、バス利用者は一律です。)

■バス詳細: 10:00 専用バス出発

(集合場所: チャッツウッドの月例会を行なっている会場「The Dougherty Community Centre」住所: 7 Victor Street, Chatswood)

10:40 オーバン会場到着

10:50 オーバン駅にて専用バス出発

11:00 オーバン会場到着

11:00 フェイト開始(会場: Auburn Picnic Area)

15:00 フェイト終了

15:00 オーバン会場から専用バス出発

15:10 オーバン駅到着

15:40 チャッツウッドの月例会の会場到着・解散 (The Dougherty Community Centre, Chatswood)

■通常の地区担当者への参加または不参加の連絡は不要です。

■バス申込み: バスに乗車希望は、林さゆり会長までご連絡ください。その際、チャッツウッドまたはオーバン駅のどちらから乗車を希望されるかもお知らせ下さい。

■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。

■会場では、親睦の会用にテーブル(前方中央付近)を用意しています。親睦の会会員の有志で作った巻き寿司セット、お赤飯、おはぎ、いなり寿司、五目ちらし、三色弁当、

緑茶を販売します。収益金は、親睦の会の運営に使わせていただきます。寿司類販売の後には、折り紙を折って子供達にプレゼントします。自慢の折り紙を折って喜んでいただきましょう！

尚、そのテーブルには椅子がついていますので、お疲れが出ませんようご自由にご利用ください。また、人気の紙芝居も担当します。思いっきり楽しみましょうね！



2019年6月1日(土)6月例会

パラマタ駅前「日本の祭り」。ステージでは数々のパフォーマンスが繰り広げられ、ワークショップでは、茶道、書道、生け花、折り紙などで地元の人に日本を味わっていただきました。



艶やかに踊りも披露しました。

## 【お知らせ】

■今年は、2年に1度の役員改選の年です。シドニー日本クラブ「親睦の会」会則第7条の2、「会長は総会において会員が選任し、その他の役員は会長が委嘱する。」とあります。来年度の会長に立候補される方は、林さゆり会長までご連絡くださいますようお願いいたします。

■8月例会(8月10日(土))は、通常のThe Dougherty Community Centreで開催します。

## クラブライフ



### 6月はパラマタの日本祭りで踊りました

先月、6月1日(土)は「Matsuri Japan Festival in Parramatta 2019」(Centenary Square, Parramatta)の日本の祭りで、アジアの海賊とかみどん、南中ソーランを踊りました。昨年と比べ、晴天に恵まれたなか大勢の方が集まり、私たちの演舞を観ていただきました。(写真はパラマタのお祭りのステージの様)

今月は恒例のJCSフェイトで踊ります。みなさん応援をお願いします。

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。(写真は今年のパラマタ日本祭りの舞台)

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)



### ソフトボール部が3位入賞

5月に開催された「秋季ソフトボール大会」(シドニー日本人会主催)で、JCSソフトボール部が3位入賞を果たしました。昨年11月の春季大会で見事優勝して連覇が期待されていましたが、準決勝で惜しくも1対0でベアーズに敗れました。素晴らしい投手戦と硬い守備が目立った試合でした。予選、決勝トーナメントと、走攻守ともに素晴らしい内容で安定したチーム力で3位入賞を果たした大会でした。

次回は11月開催の「春季ソフトボール大会」です。優勝目指して頑張りますので、ぜひ、応援をお願いします。

JCSソフトボール部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@nh-foods.com.au または、電話: 0402-011-198 (ソフトボール部部长 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/>

### 新校舎の建設 その後

寒い冬がやってきましたね。日本のニュースを見る度に、暑い夏が恋しくなってしまう。

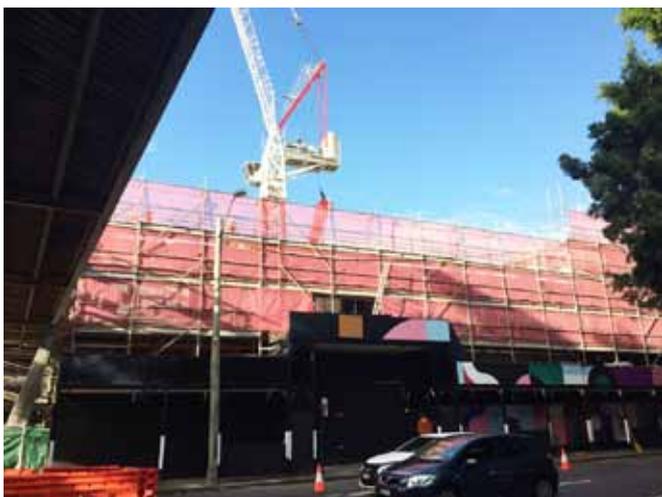
この寒い冬の間にも新しい校舎の建設はどんどん進んでいます。朝に流し込んでいたコンクリートは夕方にはすっかり固まって平らになる様に研磨をしていました。昔はコンクリートが固まるのに数日を要していましたが、今は半日だけなんです。今日の建設の技術には目を見張るものがあります。

ビルが高く建設されるに従い、外側を覆う目隠しのような壁もだんだん高くなってきました。まだまだコンクリートがむき出しのままです。完成予想図とは程遠い状態です。4学期中には完成し、少しずつ引っ越しを始める予定でしたが、実際には年明けになりそうです。



新しい校舎が出来ることはとても楽しみです。たった2年しか使わないこの仮設校舎が少しもったいない気がします。来年からこの仮設校舎はどうなるのでしょうか？取り壊して欲しくないですが、元の公園に戻して欲しい気持ちもあり複雑です。

さて、シティ校は現在冬休みです。冬休みの間に少しずつ宿題や復讐を頑張っ、3学期に元気な笑顔を見せてください。3学期はいよいよスピーチコンテストがあります。日頃の勉強の成果を十分発揮できるように頑張りましょう。



### クラス紹介 とら組

とら組は4年生から8年生までの、男子9名女子8名の合計17名のクラスです。とても活発でクリエイティブな生徒たちと、様々な活動を通して日本語を楽しく学んでいます。



1学期は、3年生の教科書を用いて説明文の読解、4年生で習う漢字のうち100字の学習、慣用句の学習をメインとしました。一つの質問につき、いくつも答えがでるほど熱心な生徒ばかりです。また、歌詞の聞き取りにも挑戦しました。作文を通して段落を意識しながら自分の意見を述べたり、日本のニュースを取り上げたりもしました。絵を描くのがとても上手で、歌を聞いて情景を思い描いたり慣用句を4コママンガで表す活動では個性あふれる才能を発揮してくれました。

2学期のメインは3学期のスピーチコンテストに向けた準備です。「もしも、どうぶつになれたら」というテーマに基づき、動物のリサーチを経て1学期までに培った書く力を発揮しながら自分の作品を書き上げているところです。なかなか50分集中を続けることが難しい生徒もいますが、自分なりに言いたいことと向き合いつつ語彙の壁にぶつかりながら成長している姿が見られます。授業内でも調べたことを発表する機会を設けると、緊張感をもって全員がしっかりと自分の意見を言い、友達の発表を聞くことができました。

皆、漢字の勉強に対する意識が強く、新年度最初の授業から「漢字テストを頑張る」と自ら声を上げていました。今年度新たに導入した「うんこドリル」は大人気です。単語だけでなく文全体を読むようになったと実感をしています。学期ごとに学習の仕方を変えながら、4年生の漢字100字の復習を繰り返しています。しかし、テストが終わってしまうとすぐ忘れてしまうとの声も上がったため、宿題で「オリジナルのうんこドリルを作ろう」というプリントを始めました。たくさんのアイデアであふれる生徒たちなので、その力作には思わずうなってしまう。

今年度もおおよそ半分が過ぎました。3・4学期はスピーチコンテストや運動会、終業式など行事も盛りだくさんとなります。学校行事に積極的にかかわりながら、メリハリをつけた学校生活を送っていききたいと思います。最後になりますが、生徒たちと楽しく授業ができるのも保護者の方々のご理解・ご協力のおかげです。今後とも教職員一同力を合わせて日々の指導に励んでまいります。

(担任:堤由衣)

## 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>



## 2学期の様子

ダundas校では4-6週目にかけて授業参観が行われました。保護者の方々にとっては学校でどのように日本語を学んでいるのか、またクラスでの子供達の様子を見られる貴重な機会でした。

6月15日には親子ともに楽しみにしている古本市が行われました。古本市では、毎年各家庭で不要になった本やDVDを学校に寄付していただき、それを安価で販売します。学校の寄付金集めとしてだけでなく、生徒にとっても日本語での買い物ができる良い機会となっております。人気のある行事です。小銭を手に、子ども達がキラキラと目を輝かせて商品を選んでいる姿が印象的でした。

6月29日の終業式には、保護者のお友達家族のご厚意で、笹を寄付していただき、七夕の行事に使用させていただきました。子ども達が作った飾りや願い事を書いた短冊とともに素敵な笹飾りが出来あがりました。お家に飾って、素敵な七夕を過ごしていただけると嬉しいです。



## クラス紹介 若葉組

若葉組は、12名のクラスです。男子4名女子8名、6年生から9年生の生徒が元気いっぱい日本語の勉強に取り組んでいます。このクラスでは、4年生の国語教科書レベルの日本語を中心に勉強しています。ここシドニーで生活しながら日本語(特に漢字)を覚えていくことは私たちが思うよりもむずかしいことです。とくに忘れやすい漢字は復習が必要です。

1学期は4年生の漢字の学習と同時に、2年生の漢字の復習も取り入れました。3学期からは3年生の漢字の復習に入っています。全部の漢字が読めて書けたらすごいことなのですが、まずは、読める、そして意味が分かるところまでを目標にしています。カードゲームをしたり、みんなで漢字を使った例文を考えたりして勉強しています。

新出漢字の時間は毎週1時間あります。漢字ドリルを使いながら書き順や意味を確認していきます。そして、熟語や例文を全員で作ります。そこで注意しているのは、なるべく生徒たちが聞きなれた言葉で勉強することです。たとえば、「録」という漢字を勉強するとき、私はスポーツを習っている生徒いるので「世界記録」や「新記録」がいいかなぁと考えて授業に臨みましたが、生徒から出てきた言葉は、「登録」でした。私が一瞬不思議な表情をすると、「チャンネル登録よろしくねってよく見るから。」と返ってきたのです。なるほど！と思いました。子供たちにとって身近な言葉はそっちな！という発見でした。そのようにして決めた熟語で生徒は練習をします。その次の週の漢字テストはもちろん「チャンネルとうろくよろしくね！」で書いてもらい、英語で書く意味もばっちり正解でした。

6月中頃には、授業参観が行われました。今年は作文発表に取り組みました。テーマは「お母さんが子どものころにしていた遊び」です。親にインタビューをして、それをもとに作文を書きました。ゴム飛び、鬼ごっこ、めんこ、竹飛び、ローラースケートなどなど、いろいろな遊びが紹介されました。作文発表の後は、実際に遊んでみる時間です。用意できたのは、ゴム飛びでした。チームに分かれ、保護者の方が飛び方を教えてくださいました。初めてやる生徒がほとんどでしたが、みんな運動神経がよくすぐにとべるようになり盛り上がりしました。

これからも、日本の文化と言葉、いろんな体験をとおして、たくさんの事をまなべることを願って、あと半年ですが子どもたちと一緒に日本語を勉強していきたいと思えます。そして、いつもサポートしてくださる保護者の皆様、役員の皆様に心から感謝申し上げます。

(担任:山田紘子)

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

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



### クラス紹介 ひばり組

ひばり組は、女の子が全員日本に帰国してしまったため、男の子5名だけのパラダイス状態で毎週楽しく日本語を学んでいます。先週、初めての授業参観がありました。今回は授業参観の様子を振り返ってみたいと思います。授業参観ではスイミーの音読、スイミーの感想ポスター発表、親子書き順リレーの三つの活動をしました。

#### ①スイミーの音読

ひばり組では、読む單元ごとにクラス全員で丸読みをしています。毎回タイムを計って、前回のタイムより必ずタイムを縮めることを目標にしています。早口で読むということではなく、しっかり文章を目で追っていないと、どこを読んでいるのかわからなくなったり、漢字の読み方がわからなくて止まってしまうといったロスが減らし、言葉の意味やまとまりを意識してスムーズに文章を読めるようにすることが目的です。

これまで計5回の音読に挑戦し、前回までの最高記録は8分22秒でした。初回の10分51秒から、だいぶスムーズに読めるようになっていますが、もっとタイムを縮めるのが目標です！ご両親が来てくださっていることもあって、教室には緊張感が漂っていました。高い集中力が伝わってきました。読み間違えや、どこを読んでいるのかわからなくなることはほとんどなく、最後まで一生懸命読み切ることができました。記録はなんと…7分0秒！素晴らしいタイムでした！みんな大喜び！さらに7分を切りたいという意欲的な目標も生まれ、うれしい新記録更新となりました！

#### ②スイミーの感想ポスター発表

スイミーを読んで、自分が一番気に入った場面を選んで、感想を発表しました。自分の思ったことや感じたことを伝えるのはとても難しいことです。また、感じたことを表現する言葉をあまり知りませんでした。教科書の巻末に「ことばのたからばこ」というページがあります。そこには、思ったことや感じたことを表すことばのたからものがたくさん載っています。その中から、自分の気持ちにぴったりの言葉を探して、自分の気持ちを表現してみました。ポスターと共に自分の気持ちを堂々と発表できました！

☆スイミーは大きな魚と戦ったので勇気があると思いました。(ジェームス)

☆スイミーがみんなで力を合わせて、大きな魚を追い出す方法を考えたのがりっぱでした。(しょう)

#### ③親子書き順リレー

お題の漢字をチームの一人一人が一画ずつ、筆順通りに書いていき、漢字を完成させるゲームです！意外と現役の子供たちが強かったりして盛り上がりましたね！美しい漢字を書くためにも、筆順は大切です。頑張っ覚えてましようね！しかし、今まで全員書けなかった「書」の書き順が今回完璧でしたね！すばらしい成長です！保護者の皆様、お忙しい中、本当にありがとうございます。(担任:柴崎亜里沙)



## 日本再発見



オーストラリアから日本への観光客が増えていることは誰もが知っていると思うが、2018年のデータではオーストラリア人の人気デスティネーションでこれまでのバリを超えて日本がナンバーワンになったという。50万人以上のオーストラリア人が訪れ、その数は2017年に比べて12%ほどアップ。またその平均の消費額も一人24万円以上で世界各国の中でもトッ



プとなった。僕のオフィスでも50人ほどの中で半分以上が日本に行っていると思う。

ここでまた面白いのが海外からの観光客でもリピーターが非常に多い。その理由の一つと言えるのがやはり小さい島国ながら地方ごとに多様性があること。東京にしても大阪にしても京都にしても福岡にしてもそれぞれ異なる特徴があり、またさらに地方の直島や箱根、白馬、ニセコなどに行ってもまた違った魅力があり、観光客であふれている。

その中でもやはり食は大きな魅力だ。そこにもバラエティや日本特有の深みや趣きが見られ、訪れる人を飽きさせない。出張で毎月のように行く日本だが、美食がいつも楽しみだ。その豊かな文化は常に新しい発見を与えてくれる。(JUN)



### アルプスの少女ハイジ

ヨハンナ・スピリの小説『アルプスの少女ハイジ』を原作として1974年(1月6日～12月29日)に放送された全52話のアニメ。最近、あるきっかけで、この懐かしいアニメを観ることがありました。小さい頃に観ていたイメージとまったく違うモノが観えてきてビックリしました。子どもの頃は、ハイジが元気で優しい子なので、ハイジにばかり目がいていましたが、もしかすると、これはハイジのお爺さんのアルム・オンジの心の成長が書かれている物語なのか? いや、周りの人達全員の成長を感じる!

と今になって「本当に良い物語だ」と感動しました。少しずつ、また観たくなってしまいました。私、ハマってしまいました。(。^)



感じる!と今になって「本当に良い物語だ」と感動しました。少しずつ、また観たくなってしまいました。私、ハマってしまいました。(。^)



### メモリアルデーの三連休

5月最後の月曜日はメモリアルデー、戦没将兵追悼記念日です。アメリカ大統領がスピーチをして献花をするのが恒例です。私の住んでいるサンフランシスコではメモリアルデーの三連休は大セールが行われ、サンフランシスコダウンタウンの隣町ミッションではカーナバル(Carnaval)が行われます。カーニバルといえりオのカーニバルが大変有名ですが、ここミッションのカーニバルのパレードも大いに盛り上がりました。開催は夜ではなく朝9時半からです。初夏の冷たい風が気になりつつもパレード参加者の衣装コスチュームに目を見張るばかり。私はパレード出発地点の近くにいたので4時間で見終わりましたがパレードの花道は長く夕方までサンバの音楽が大音響で鳴り響いていました。



### MOSAIC日本語カルチャー教室

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。最近で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。6月1日の祭りin Parramattaには忍者風にアレンジしたタイチを披露させていただきました。



#### 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。次回は7月17日。参加費\$2、参加者の大半は初心者です、新規参加者を歓迎します。



#### Info Talk

地域社会や個人の生活にとって大切なテーマについて

の説明会が日本語通訳付きで行われています。参加費無料、次回、一般の方のご参加も自由です。

#### ■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

#### コーラスグループ

毎月第2と第4金曜日の午後1:30～3:00、MOSAICセンターにて山村美和子先生のご指導によるコーラスの練習会が楽しく開かれています。参加費は\$2で、新しいご参加も自由、大歓迎いたします。山村先生の連絡先: miwako@outlook.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?



佐藤至子

## 第95回 おみくじ

神社で、おみくじを引きたくある時がある。

私の生活圏には、いくつかの神社がある。自宅の近所と職場の近所には、それぞれ大きな神社があり、行きつけのお店の近くにも小さな神社がある。いずれも、定期的にというわけではないが、時々お参りをしている。

参拝した後は、そのまま帰ることも多いけれど、境内で売っているおみくじが気になる時がある。

おみくじにも、いろいろな種類がある。ふつうのおみくじは百円だが、「恋みくじ」など何かのテーマに特化したおみくじは少し高い。といっても二百円くらいだが。

大きな神社では、おみくじは社務所のそばで、箱に入れて売っている。お金を別の箱に入れ、おみくじの入っている箱に手を入れて、おみくじを引く。小さな神社では、無人でもおみくじを買えるようにするためか、おみくじの自動販売機のようなものがある。これは、お金を入れるとおみくじが出てくる。

おみくじを引きたくあるのは、何かしら、現状を打開したい気分になっている時である。

神社で引いたおみくじを開けると、和歌が書かれている。その和歌を読むと、なぜか、自分の心のなかを言い当てられたように思うことがある。

平野多恵著『おみくじの和歌』（笠間書院、2019年）によれば、おみくじには和歌の書かれたものと、漢詩の書かれたものがあり、和歌の書かれたおみくじのルーツは、

古代に神々が和歌を通じて人間に「お告げ」をしたことにあるという。それが和歌による占い(歌占)につながった。つまり、おみくじに書かれている和歌は基本的に「お告げ」としての性格を持つという。

\* \* \*



たまたま引いたおみくじに、なぜか今の私の心にずしんと響く和歌が書かれている。単に、おみくじの和歌を自分の置かれた状況に結びつけて解釈しているだけかもしれない。だが、そうだとすると、おみくじの和歌が自分自身を見つめ直す一つのきっかけになるのは確かである。

おみくじには、「願望」「待人」「恋愛」「失物」などの項目もある。

以前、自宅にあるはずの大事な本が見つからなくなり、心配していた時、おみくじを引いたら「失物」の項目に「出る 近くを探せ」とあった。それで、念のため、と思いながら机のそばの書棚のまわりを探したら、その本が不意に出てきて、驚いたことがあった。

これも、おみくじが、自分のふだんの不注意を見直すきっかけを与えてくれたということかもしれない。

## スポーツ天国 SPORTS



126

### クリケット・ワールドカップ

今年は日本でラグビー(ユニオン)のワールドカップが開催されますが、現在、クリケットのワールドカップがイングランドとウェールズで行われているのをご存知ですか。12回目を迎える今回のワールドカップは、世界ランキングの上位10カ国が出場(前回は14カ国)。ちなみに日本は37位です。

オーストラリア、イングランド、ニュージーランド、インドが順当に勝ち進んでいて、決勝は7月14日。5月30日から7月14日まで1カ月半にも渡る長丁場です。

10カ国しか出場していないのに、なぜこんなに時間がかかるのか?疑問に思う方は是非、ご覧になってみて下さい。

野球の原型と言われるクリケット、豪州では熱狂的な人気を誇っているのに野球が盛んな日本や米国では、知らない人ばかり…。その秘密がわかるかも。(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)

## 【第22回】

# 上手に歌いたければ食生活に気をつけよう！ 食事が声に与える影響

## 声と笑顔と音楽と



あなたも心当たりはありませんか？1～2時間話しているだけで喉が痛くなってしまふ。また、2～3曲歌っただけで喉が渇いたり、詰まってしまう…。これでは声を出す上で良い状態とは言えませんね。

しかし、その場合のほとんどは生理的な問題から起こっている可能性が非常に高いのです。体重の急激な増加や減少、不規則な生活習慣やストレス、食事の偏り、胃腸が弱っているときなど、声は大きく影響を受けてしまいます。逆に、健康な生活、食生活、適度な運動を心がければ、過激な声の使い方をしていない限り、発声のフォームが崩れる事はほとんどありません。

では、声を良くするために注意したい食べ物とはどんなものでしょうか？普段の心がけ次第で調整できるものばかりですので、ぜひ気に留めてみてくださいね。

### 1) 砂糖、甘い飲み物

まず、砂糖や甘いもの、甘い飲み物は注意が必要です。精神的にもそうですが、声にとってもあまり良くない事が多く、喉が狭くなる、声がキンキンする、枯れやすい、痛めやすい、緊張しやすいというケースが多いようです。練習してもなかなか声量が上がらなかつたり、音程が不安定だつたり、緊張のため突然音をはずしてしまうという方は、砂糖を摂りすぎているか振り返ってみてください。

### 2) 炭水化物は単体で摂らない

パン、ラーメン、チャーハン、うどん、おにぎり、白米、焼きそば、パスタなど。毎日食べているこれらの炭水化物は身体に必要な栄養素ですが、時間が経つと糖に変化するので砂糖と同様です。単体で炭水化物を摂る事は、声や歌の上達の障害になる場合があります。特に、次の食事をいつ摂れるのか分からない時や空腹時には、炭水化物の単体食べは避けましょう。

### 3) カフェイン

カフェインによって、喉がざらつく、いがらっぽい、絞まる、乾くという症状が出てくる場合があります。また、ドライマウスになれば喉は壊れやすく、リップノイズ(唇や粘膜がくっついて出る不快な音)も出やすくなります。

特に生活習慣や食生活が悪くないのに、喉に違和感がある人は、カフェインを減らすか完全に絶ってみましょう。

カフェインはコーヒーだけではなく、ウーロン茶、緑茶、番茶、ほうじ茶、玄米茶、抹茶、紅茶、ココアなどにも含まれています。カフェインは交感神経を刺激するため、唾液の分泌や血液や内臓の動きも悪くなります。年齢とともに声帯や粘膜の水分が減っていくので、声を若く保ちたい方にもカフェ

イン断ちはオススメです。ちなみにノンカフェインの飲み物は、麦茶、ルイボスティー、ミネラルウォーター、ハーブティー、そば茶、ウコン茶などです。

### 4) 乳製品

乳製品は栄養価が高く、健康な身体のために必要な栄養を多く含んでいることで知られていますが、反面、粘度の高い痰が発生しやすくなったりします。そのため、喉が常にいがらっぽく感じたり、痰が絡みやすくなります。それによって咳払いをするようになり、その咳払いが喉に負担をかけてしまうのです。乳製品も摂りすぎには注意してください。

### 5) 酒、タバコ

酒を飲む習慣があると、喉がアルコール焼けすると同時に胃にも負担がかかり、胃酸によっても喉が荒れてしまいます。タバコはご承知の通り喉に悪い上、身体中の血液の循環が悪くなるため、胃腸にも悪く、喉を枯らして不調の原因になります。また、腹式呼吸で必要な横隔膜が使いづらくなる原因にもなります。

その他の食材で注意すべき物はあるにはあるのですが、そこまで神経質にならなくても良いかと思います。これからご紹介する物は普段摂っても大丈夫ですが、夜中や、寝る前(厳密には4時間以内)に継続して食べると、声に影響が出る可能性が高いものです。

- 辛いもの(カレー、キムチ、香辛料のたくさん入ったもの)
- 塩辛いもの(梅干、漬物、ラーメンのスープ、塩辛など)
- 刺激の強いもの(にんにく、生の玉ねぎ、ネギなど)
- 冷たいもの(氷の入ったジュース類、アイスクリーム、シャーベットなど)
- 油の多いもの(てんぷら、ポテトチップス、ピザなど)

これらは、食べる時間によっては高音域が出なくなるなど声に影響が出る可能性がありますので、ご注意ください。

### ●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14回

## IECミュージックフォーラム

先日、チャッツウッドIECで、NSW州全IEC音楽担当スタッフを招いてミュージックフォーラムを行いました。何度か述べたように、IECは海外から来豪したばかりの移民者がローカルのハイスクールで学ぶための強化特別学級校です。言葉もままならない生徒が学校生活に実りを持たせる教育の一環として、音楽を通してコミュニケーションを学ぶことの楽しさを取り入れる指導力を入れているのです。このプログラムは、チャッツウッド



IECとビバリーヒルズIECが率先して指導をしているということで、これを他のIECにも取り入れるように他のIECの音楽担当スタッフを指導する目的として企画したのですが、このプログラムに興味を持たれたコンサバトリウム大学の教授陣も数名参加され、演奏まで披露してくれるほど盛況なフォーラムとなりました。このテーマについて討論をした後、実際に私たちが行なっている教育を実践して他のIECスタッフを指導しました。

今回は、(1)ライブ音楽の重要性とそれがいかにIECの生徒に影響させるか、(2)それをどのように授業に取り組むか、ということにテーマを絞りました。

(1)日本では学校で楽器や歌に携わる教育をしているので読者の皆さんにはピンとこないかもしれませんが、そういった音楽の教育をしていない国が多いのです。特技として個人指導を受けてきた生徒以外は真っさらな状態の生徒がほとんどです。ライブ音楽という形で指導していくことで、生徒が初めて触れた分野で今まで眠っていた才能を引き出すということも目的としています。言葉の壁があっても音楽は共有し共感することができます。ひとつのことをみんなでやり遂げるといった努力と、本番で大勢の観客の前で演奏する達成感というのは、教室の中で学ぶだけの指導とは違った形で生徒の成長に

繋がっていくのです。クラス全体が一体感を得るのです。これをきっかけに、引きこもっていた生徒が外との交流を学び、公の場で自分をアピールできるといった満足感も得て脱皮したような成長を遂げていくのです。その証拠に、卒業してからも毎週放課後に行っているバンド練習にも度々訪れてくる生徒も後を絶ちません。

(2)基本として、リズムを教え、音(チューン)を教え、才能を引き出す、といった3点に焦点を当てていきます。IECは学期毎に最終レベルが卒業していくので、毎学期の卒業式にパフォーマンスをすることにゴールをおき、学期最初の週から10週間後の卒業式に合わせて企画から演奏までを指導します。まず最初の授業で、クラス全員が何の楽器ができるか、何をしたいか、を聞きます。その次に演奏する曲選び。生徒からのリクエストを元に、Youtubeなどでみんなまで聞いてから多数決で演目の曲を決めます。楽器ができる生徒はその楽器を演奏し、歌が得意な子や歌ってみたい生徒にはボーカル、その他の生徒にはハモリ担当のコーラスやパーカッションを使ってリズム担当。クラス全体が参加できるよう多数の楽器を取り入れアレンジしていくのです。また、大方の国ではドレミファソラシドで教育しているためにコード譜がわからない生徒がほとんど。こちらも合わせて指導していきます。



NSW州の全14校のIECは土地柄エスニックバックグラウンドが個性をなしているため、各校の特色が音楽にも表れて大変興味深いものがあるのです。クラス全生徒のリズム感を試させてみると概ね国籍によって特徴が表れます。アフリカ系出身の生徒は驚くほどのリズム感。また、日本人と韓国人にもしっかりと刻み込まれているのに比べて、基本のビート、つまり無意識に体内に備わっている4拍子を感じない生徒が大勢いることにびっくり。古くから太鼓社会であることが関わっているのではないのでしょうか。またラテン系の生徒も音楽というよりビートを感じて体を動かすことを得意としているようで、各生徒の持ち味を引き出すようにアレンジしていきます。

さていよいよ発表の場となりました。今までの練習の成果が表れるとは限りません。極度の緊張感ゆえに自分の出番を忘れてしまったり失敗も。でもそれがライブ音楽。クラス全員に備わった協調性と団結感は揺るぎません。皆一回り大きくなったようです。

音楽。ここには国境がありません。言葉、文化、政治、宗教…、隔たりなく感動できるもの。楽しみましょう！

## アートレビュー

★5つ星評価

## 観賞



## どろろ (Dororo) 2019年TVシリーズ

原作:手塚治虫

監督:古橋一浩

制作:手塚プロダクション、ツインエンジン

声の出演:鈴木拓樹、鈴木梨央、佐々木睦、千葉翔也 他

放映:2019年1月7日より(全24回)

★★★★★

言わずとしれた巨匠手塚治虫の未完の傑作を受け継ぎ、新たなストーリーを加えて完成させたアニメ作品。戦国の乱世を舞台に、武将である自分の父親と鬼神の取引により、多くの体の部位を奪われ捨てられた少年百鬼丸が、自分の身体を取り戻すべく鬼神との戦いを求めて旅する物語。旅の途中で出会った孤児の盗賊どろろと百鬼丸の、二人の孤独な魂の成長の物語でもある。新しいキャラクター造形はかつての傑作に新鮮な息吹を吹き込み、海外の視聴者を含む現代のファンにとっても魅力ある作品に仕上がっている。特にどろろと百鬼丸の心の交流に焦点があてられ、また、育ての親である寿海、母親の縫の方や弟多宝丸との関係も原作よりさらに深く掘り下げられており、単なる復讐譚ではなく、最終回の先に希望を見いだせる物語になっているところが素晴らしい。

## FBI心理分析官 異常殺人者たちの素顔に迫る衝撃の手記

著者:ロバート・K・レスラー(訳・相原真理子)

発行:1994年 早川書房

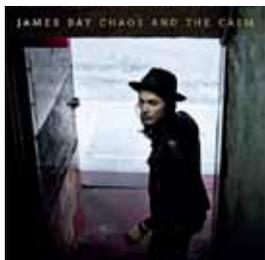
★★★★★

「羊たちの沈黙」のモデルとなったFBI捜査官が綴る戦慄のノンフィクション。25年前に刊行された本ではあるが、今でも読み応え十分。この本は、連続殺人犯たちの心理を、多数のケース研究から科学的に解明しようとした報告である。著者によると、連続殺人の犯人はほとんどが性的異常者だそうだ。明らかになったのは、連続殺人の犯人の幼児期は不幸であるという事実。そして特徴的なのは、思春期以降の空想生活。彼らの異常な殺人は、長年にわたる空想生活の中のイメージがついに現実の世界で実現されたに過ぎないのだ。現実には連続殺人は世界で起こり続けている。彼らの心理を知らずして、連続殺人はなくなる。この状況を改善するために社会ができることは何なのか？犯人の複雑な心理について考えさせられるドキュメンタリー。

## 書籍



## 音楽



## CHAOS AND THE CALM

アーティスト:James Bay

★★★★☆

James Bayのデビューアルバム。今回取り上げるのは最新シングルのBadが素晴らしいから。イギリス出身のシンガーソングライターJames Bayはそのブルースとロック、ソウルなどが入り混じったスタイルに彼のドライなギターと鋭いヴォーカルが独特のサウンドをつくりだしている。このデビューアルバムにはその彼の様々なエッセンスで満ちており、聞いたことのある曲が数多い。アップテンポなCravingで始まるアルバムだが2曲目ではデビューシングルのHold Back The Riverですでに彼の深みのある世界に引き込まれる。これ以外にもScarsやLet It Go、If You Ever Want to Be in Love、Scarsなど秀作のシングルが並ぶ。また最後のバラード2曲も胸に沁みいる。彼のギターも本当にいい音を出している。



## 第194回 社会心理学への期待

まもなく太平洋戦争終結後74年を迎え、この間衣食住の形態変化からインターネットに象徴される世界規模での高速通信網の普及等、目紛しく創起した社会変革の大きさに改めて驚かされます。加えて囲碁や将棋といった趣味の領域から、国家事業として開発が進むスーパーコンピュータの分野まで、既に人知を凌いだとも囁かれる人工知能が急速に発展しています。はっきりと意識する間もなく、気がついたら異次元に移行したとも言える社会の今を詳らかにし、更なる未知領域へ向け加速を早めるであろう将来予測も期待されているのが、日進月歩で深化拡張を続ける「社会科学 (Social Science、以下SS)」です。正しく学際的と表される広範な研究領域の中でも、中心として期待されているのが「社会心理学 (Social Psychology、以下SP)」。

これまでSS並びにSPに対し未体験である方は、今後重要な社会構成員の一人として生活を恙なく送るためにも、そんなタイトルの記事があったかなという程度の軽いノリでも結構、これを機会に記憶の片隅に止め置きください。不意を突く甚大な災害発生時に、ほぼ決まって飛び交う無責任な風評や流言、悪意を込め真しやかに流布される蜚語にも毅然と対応し、怪しげな投資話に引き込まんとする勧誘をもきっぱりと撥ね退ける等、冷静で尚且つ賢明な行動を保ち大きな痛手となる被害を回避する適切な判断力が培われます。

SPの中核を占める心理学の研究対象は、人間に限らず動物を含めた個体並びに集団が引き起こす、無意識状態での振る舞いを含めた多種多様な心理と行動、それらから得た経験及びデータ解析から導き出した心理現象の解明です。当然な成り行きとして、情緒的錯乱等の病的状態に対する心理療法から、知的発達や人格形成過程の内面問題までも含みます。しか

しながら安寧である場所と見做されてきた家庭や学校における暴力と虐めの増加、無差別殺人を含めた自爆テロの熱狂的崇拝者を生む複雑化する社会を、正確に分析した上で間違いのない将来展望まで行くとすると、的確なシュミレーションの作成も容易ではありません。そこでSPの強力な補強役として新しい科学的見地に加え、伝統的な智慧が改めて見直されています。後者を代表するのが、紀元前4世紀頃にソクラテスやプラトンといった大学者を多数輩出した、古代ギリシャで学問全般を意味していた哲学 (Philosophy) です。哲学という名称の由来からして、「知を愛する」を意味するギリシャ語のphilosophiaとされ、日本に導入された当初「愛知」と訳され通用していたのも頷けます。

SPが愛知の学識をも導入し、解析に挑む主要な要素群を分類すると以下の通り。

- ①社会を動かす変化要因の個人への影響
- ②社会規範の明らかな集団内の個人と個人、組織内の構成員と集団或いは組織との相互関係
- ③政治的動向、流行、世論調査等に集団が全体として反応する集団行動等

また、上記の集団内の通常活動に対し出現する、不適応乃至病的行為の診断と矯正を試みる場合には、観測対象を数値化し測定するソシオメトリーと呼ばれる方法が実施されます。具体的な調査法としては、「役割演繹法 (role-playing method)」がその一例。名称からもある程度見当が付くように、サイコドラマと呼ばれる即興的な心理劇を用意し、演技終了後参加者相互及び観察者との討論が繰り返され、情動的問題を解決するより完成度の高い演技内容へと改変を繰り返します。はっきりした改善を目指し繰り返される自由で率直な討論が重要で、問題となる個人や集団を取り巻く社会状況を詳らかにする共に、個人的な関係性の改善や教育訓練に応用されます。場合により患者自らが主役を務め、個別的对処方法を折り込むことで心理療法への転用も可能。

最後に「全会一致の幻想」について、考えて見ましょう。用語の意味は、集団の結束を強く打ち出し心理操作することで、相違する意見を抑え込み意見の一致が難なく形成されるというもの。具体的な例として、日本に於ける「非国民」非難を用いた国政に対する反対意見の封じ込めがあります。集団の結束を強く打ち出すことで、恰も自然な全会一致であるかの如く意見形成がされる。全会一致の意思決定を受け容れるには、先ず眉に唾を塗ってからと心得ましょう。

### 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。

→海外旅行保険取扱い中

→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。

お気軽にお問合せ下さい!

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

JTT

## 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。

今月の入荷商品!!

カゴメ 野菜生活  
ビーチローズヒップ  
ミックス

緑キューブ  
コクとうまみの  
野菜だし鍋

緑キューブ  
鶏と帆立の  
極みだし鍋

ミツカン  
かおりの産  
生ゆず

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100回 お豆と季節野菜のキャセロール

今回は記念すべき連載100回目ということで、彩りもきれいな温かいお料理を紹介します。

ブラックアイビーンズを使えば、乾燥豆からでも長時間浸水せずに早く煮上がるので、今日食べたい、と思ったら作れるので気楽ですね♪

豆とソバの実からコクが出て、ワカメのダシと塩麹くらの味付けでもじっくりおいしいキャセロールに仕上がるので、是非お試しください。

### 【材料】 4～5人分

乾燥ブラックアイビーンズ 150g(洗ってザルに上げる)  
オリーブオイル(extra virgin) 適宜(炒め用)

### 野菜

タマネギ 1個(くし形に16等分に切る)  
セロリ 1本(5mm程度に切る)  
ニンジン 1本(1cmの半月切り)  
スイートポテト 小1本(1cmの半月切り)  
チェリートマト 5～6個  
緑の野菜 適宜(さっと茹で、食べる時にトッピング)  
ソバの実 大さじ1

### ダシ

水 600ml(ワカメを戻し、戻し汁をダシとして使う)  
乾燥ワカメ 3g

### 調味料

塩麹 大さじ2  
コショウ 適宜



### 【作り方】

- ①鍋を火にかけオリーブオイルを入れ、タマネギを炒める。透明感が出てきたら豆を加えてさらに炒め、チェリートマト以外の野菜を次々に加えて炒め合わせる。
- ②鍋にダシ汁を加えて沸騰したら弱火にして20分煮、バックウィートとトマト、塩麹を加えて15分煮る。
- ③豆が柔らかくなったら火を止め、色よく茹でた緑の野菜をトッピング。好みでコショウをふる。

### マクロビオティックって？

マドンナやハリウッドスターたちが実践している食事法ということで有名になったマクロビオティック。実はこれ、大正時代に日本で発祥した「食養生」「正食法」のことです。穀物を中心とした菜食をする、食物を丸ごと食べる、住んでる土地で採れたものを食べる、動物性の食を避ける、白い砂糖を避ける、そうしているうちに自然と心も体も健康になる。そんなシンプルで簡単な方法です。気軽にできるマクロビオティックのヒントがいっぱい。詳細はウェブサイト→ [www.soramame.com.au](http://www.soramame.com.au)

## 外食日記



### Cang

住所: Shop 2, 19-33 Kent Road, Mascot 2020

電話: (02) 9056-2739

営業: 毎日 11:00～21:30

予算: \$15

雰囲気 6

料理 7

サービス 6



今月はMascotにある中華料理のお店です。注文したのは、油泼面(ヨウポー麺)と羊肉烩面(ファイ麺)(写真)です。それぞれ中国の地域では陝西省と河南省の料理になります。どちらも店内で手打ちしている幅3～4cmのコシのある長い麺が使われています。

油泼面は、温かい麺の上に胡瓜、もやし、ネギ、ニンニク、唐辛子が乗っていて、スープの下にある黒酢ベースのタレと混ぜ合わせて食べます。程よく酸っぱいタレと唐辛子のピリ辛が麺と良く合っていました。

羊肉烩面は、白濁した羊のスープに麺、スライスした羊肉、うずらの卵、キクラゲ、中国版湯葉の細切り、パクチョイ、香菜、おでんの具にある結わえた昆布が入っていました。スープは羊の風味が濃厚でしたので、羊料理の好きな方向けです。きしめんよりも幅の広い麺を味わうため、訪れてみては如何でしょうか。



## 仏教語からできた 日本語 その161

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



## 法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 148

主任弁護士 林由紀夫 (H & H Lawyers)

### 日光(にっこう)

チベットのラサのマルポリ(紅山)にあるダライ・ラマ師の宮殿を、「ポタラ宮」と言います。7世紀にソンツェン・ガンポによって築かれた宮殿跡を拡張・改修し、第5代ダライ・ラマとなったロサン・ギャツオ師が、17世紀に建造したものです。外観は13層建て(内部は9階建という謎の建物!)で、高さ117m、約1000部屋を有する総建築面積1万3000㎡に及ぶ世界最大級の壮大な単体の建築物です。これを完成させるのに40年の歳月が費やされたと伝えられています。1959年にダライ・ラマ14世が亡命した後は、主(あるじ)なき宮殿/僧院となっているのは大変残念なことです。

この「ポタラ宮」の名称はサンスクリット語の「ポータラカ(Potalaka)」に由来します。ポータラカは観世音菩薩(いわゆる観音様)の霊場という意味をもっています。チベット人の間ではダライ・



ラサにあるポタラ宮

ラマ師は観世音菩薩の化身と信じられているので、この宮殿を「ポタラ宮」と名付けたわけです。そして宮殿は歴代ダライ・ラマ師の廟所でもあります。

ところで、「ポータラカ」につき漢訳仏典では、「補陀落山(ふだらくせん)」「普陀落(ふだらく)」「普陀山(ふだせん)」と当て字をしています。そして中国では浙江省にある普陀山が観世音菩薩の霊場と呼ばれていますが、平安末期の頃から観音信仰が盛んになった日本では、紀州(和歌山県)の那智山や下野(しもつけ:栃木県)の日光が観音菩薩の霊場と呼ばれるようになりました。ことに下野の日光は、最初「ふだらく」と呼ばれていましたが、後に「ふたあら」に転訛して発音されるようになりました。そして「ふたあら」に「二荒」という漢字が当てられ、その二荒が次に「にっこう」と読まれるようになり、「にっこう」が更に「にっこう」と発音されるようになったのです。しかもその「にっこう」という呼び名に再び「日光」と漢字が当てられて、現在の「日光」の地名が成立したのです。

その名称の変遷をみますと、

ポータラカ→補陀落→ふたあら→二荒

→にっこう→にっこう→日光

となったこととなります。あの「日光」が、サンスクリット語起源の言葉だったのです。意外なところにもサンスクリット語が生きていることがわかります。 合掌

**Q:** レストランを経営しています。店のプロモーションをかねて、お客さんたち一人一人に名前と連絡先を書いてもらって、毎月一回の抽選に当たった人に、当店の100ドル分のギフト券を進呈するという企画をしています。一口につき1ドルを予定しています。ところが、知人から「そうした宝くじは違法だ」と指摘されました。

**A:** いわゆる「宝くじ」のような、参加者らの中から抽選によって商品・賞金が贈られるといった催しは、原則的に各州の法律により禁じられています(例えば、Lotteries and Art Unions Act 1901 第3条)。しかし、そうした宝くじが例外的に合法となる場合も多く存在します。例えば、「NSW Lotto」のように、国から正式に許可を受けて運営されている宝くじはもちろん合法です。また、非営利組織が、チャリティ目的で開催するような宝くじやビンゴゲームも合法となる場合があります(同第4条)、その開催規模と賞品・賞金額には制限が設けられています。なお、今回の件とは直接的な関係はありませんが、災害の支援等のために募金を募る場合、その募金額が1万5000ドルを超えるような場合にはNSW Fair Tradingに登録する義務があり、色々な条件が課されますので注意が必要です。ちなみに募金額が年に25万ドル以上の場合、監査法人による正式な監査が必要となります。

営利目的であったとしても、くじ引きそれ自体から利益を得るのではなく、今回の相談者のようにビジネスプロモーションを目的としたくじ引き(同第4B条)であれば、州政府(NSW Fair Trading)からライセンスを取得することで合法的に開催することができます(同第4B(3)(a)条)。ライセンスの取得はオンラインで比較的簡単にできますが、申請時に賞金額や賞品数、商品の種類、くじの開催期間、くじの種類、当選者の発表日時や発表方法等々、多くの事柄につき通知することになります。また、これらの事柄については、くじの参加者たちにも十分知らせておくことが求められますので、ポスターやチラシ等を用意する必要もあると思います。

ここで注意したいのは、こうしたプロモーションのためのくじ引きのエントリーは無料でなければならない(同法第54B(3)(c)条)ということです。したがって、今回のように「一口1ドル」という形で参加者にくじの購入を求めることはできません。但し、特定の商品を購入することをくじ引きのエントリー条件とすることには問題はありませんので、今回の相談者のケースでしたら、例えば、「デザートを一品注文すること」をエントリー条件としてはいかががでしょうか。

# 暮らしの医療

## ステロイドに関する懸念

ドクター・鳥居 / Northbridge Family Clinic

ステロイド、あるいは副腎皮質ホルモンという言葉聞いてすぐに“危険な副作用”を連想する人は大勢います。しかし、単にステロイドといっても内服薬と外用薬とがあり、外用薬の場合、一般的には体内循環に吸収される量は微量で、正しく使えばほとんど問題はありません。スポーツ選手やボディビルダーなどが使うような男性ホルモン系の淡白同化ステロイド(Anabolic steroid)はこの真逆の事態で危険に満ちた服用法と言えます。通常、医薬用に使用される内服ステロイドもほとんどの場合は経過を見ながら用心深く使用していれば副作用をなるべく最小限に食い止めることはできます。

### 外用ステロイド

医療で使われる外用ステロイドには主に3つの用途があります。

- \*アトピー性皮膚炎に使われるステロイド軟膏
- \*喘息に使われる吸入ステロイド
- \*アレルギー性鼻炎に使われる鼻噴霧用ステロイド

どの薬も身体の外局所にだけ作用して身体への吸収が微量であるという特性があり、内服ステロイドよりも遙かに副作用も少なく安全なので開発されました。特に喘息に関しては慢性で重症な患者さんの場合、むかしは経口ステロイドしか治療手段がなかった頃と比べ、予防薬として安全に長期間使えるようになり、喘息の治療がかなり進みました。

内服ステロイドから起こりうる副作用には主に次のようなものがありますが、外用ステロイドでは長期使用をしてもほとんどおこる心配はありません。

- \*高血圧
- \*糖尿病
- \*骨粗鬆症
- \*体重増加
- \*緑内障、白内障
- \*クッシング症候群
- \*小児の場合、成長不良

### アトピー性皮膚炎の治療

保湿クリームとステロイド軟膏を上手に使っていればまず問題はおこりません。アトピー性皮膚炎は皮膚が乾燥しやすく、保護作用があまり効いていない遺伝的な疾患です。ですから、完治することはありません。炎症がひどいときは徹底的にステロイドで抑え、その後落ち着いているときは保湿による皮膚のケアをすることが大切です。

\*ひび割れの部分や湿った部分に塗らない方がいい？

ステロイドはひび割れ部分や二次感染がおこって湿っぽい部分の皮膚の回復に効果的で、危険ではありません。

\*ステロイドは成長を止める？

経口ステロイドと違い、皮膚に塗るステロイドはごく少量で、体内循環にまで吸収されることはほとんどないので安全です。

\*ステロイドは皮膚の色を濃くしたり薄くしたりする？

ごくまれにステロイドによって色素脱失がおこることもありますが、この場合、一時的な変化で、いずれ通常の色にもどります。むしろ、皮膚炎を治療せずに放置した場合のほうがこのような変化はおこりやすく、ステロイドをきちんと使用することによって改善します。

\*ステロイドを使うと毛深くなる？

ごくまれにステロイドを長期使用するとその部分に繊毛が発生することはあります。

\*ステロイドを使うと皮膚が薄くなる？

強いステロイドを長期間(数カ月～数年)毎日のように塗っていればこのような変化がおこることはありますが、強いステロイドでも正しく、断続的に使用することによってこのような変化はおこりません。

### 喘息の治療

喘息のおこる頻度が高く、毎回の発作もひどいようでしたら予防薬として吸入ステロイドを使います。喘息発作による緊急病棟での治療、入院回数の減少、それに喘息の死亡率の減少に貢献しています。スプレーの微粒子が気道粘膜に直接作用し、体内循環への吸収はほとんどありませんので全身性副作用はまずおこりません。声がれと口腔カンジダが一番よくおこる局所的な副作用ですが、スパーサーを使用することによって改善します。成長不良のような副作用はなく、むしろ吸入ステロイドを効果的に使って重症の喘息を改善することによって成長を促進させる効果があるようです。

### 鼻噴霧ステロイド

こちらも局所に直接作用するので微量で効果があります。体内循環への吸収は長期使用でもほとんどありません。鼻の粘膜の不快感や乾きが一番おこりやすい副作用です。鼻血がおこることもあります。鼻中隔の穿孔もおこることがあるようですが、ごくまれです。

噴霧する方向を鼻中隔に向けないようにすることが大切です。



## 今月の喜怒哀楽 〈喜〉

私は、毎年新年に「今年の目標」を立てます。そうしないと、ダラダラと1年を過ごし、気付いた時には「あ！今年も、終わりだ！」となってしまう、だらしない性格だからなのです。やりたいことを考えて、あまり高過ぎず、少し高い目標も付け加えておきます。年末に「コレは達成！コレは達成できなかった！」と喜んだり、反省をします。私は今年の目標のひとつに、「大きいサイズの絵を仕上げる！」というのがありました。私にとっては部屋は小さくてキャンパスが邪魔になり！子どもが寝てから描く！というのは大変難しい作業なのです。ですが最近、その絵が仕上がりました！何かを仕上げることができると、とても嬉しい！今年の目標のひとつを

達成することができた私は、いま「喜」んでいます。(N.S.)

## 編集後記

▼先日ダウンライトが切れてしまったので、電球を取り外しました。ところが、簡単に外せたのに取り付けるには随分手こずりました。何故かパーツがばらばらになってしまっとうまく天井に収まりません。その時、脚立の上の夫が突如「YouTubeに出てないかな」と閃き、早速見てみました。すると沢山のビデオの中に、我が家のダウンライトと同じタイプの取り扱い方もしっかり出てました！おかげさまで電球を無事交換することができ心底ほっとしました。今までYouTubeでは過去のテレビ番組などを見たりしていましたが、こんなに役立つものもあるんだなあと今更ながら知り、感激しました。以来、何かにつけYouTubeのお世話になっています。最近「多肉植物の植え替え方・増やし方」や「こままり流部屋の片づけ」などを見ました。先日音楽用語を調べていたら、何とイェール大学の教授によるレクチャーがいくつも出てきました(太っ腹！)。ピアノを弾きながら解説したりしてすごく興味深かったです。Google登場以降、簡単に調べ物ができるようになりましたが、映像で見られるとさらに便利ですね。恐るべし！YouTube。(寒椿)



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 | 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！

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。

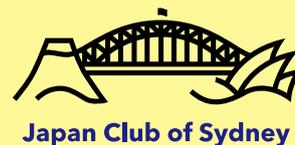
いずれも原稿は、以下宛に送ってください。

Email: [editor@japanclubofsydney.org](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)

# 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%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