

# JCSだより

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

2020



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

2月1日(土)からJCS日本語学校新学期開始

**新連載コラム3本スタート！**

◀ オーストラリアが危ない！

◀ あなたならどうする？

◀ 料理はきれい、手作りはすき。キッチンでナチュラルレメディ作り

2020 Jan/Feb

## ブッシュファイヤー災害救援への支援のお願い

◎オーストラリア赤十字の災害救援ファンド(被災者たちを支援)

<https://www.redcross.org.au/campaigns/disaster-relief-and-recovery-donate>

◎NSW 地方消防局(ボランティア消防団の方々への支援)

<https://www.rfs.nsw.gov.au/volunteer/support-your-local-brigade>

## JCS年会費お支払いのお願い

シドニー日本クラブ(JCS)では、毎年1月から新年度となるため、年会費のお支払いを前年12月からお願いしています。まだお支払いいただけていない方は、至急、お支払い手続きを行っていただけますよう、お願い申し上げます。

また、退会をご希望の場合は、お手数ですが、JCS事務局までその旨ご連絡をお願いいたします。

Email: [jcs@japanclubofsydney.org](mailto:jcs@japanclubofsydney.org) (渡部重信) まで

※本誌最終ページに振込先情報を掲載しています。

## クリーン・アップ・オーストラリア 3月1日(日) レーンコーブ・ナショナル・パークに集まろう!



今年のクリーン・アップ・オーストラリアは3月1日(日)です。この日は、オーストラリア全国一斉に公園や浜辺を清掃する日で、オーストラリア最大のボランティア活動です。公園や周辺のゴミを拾ってみませんか。年に一度のイベントは誰もが気軽に参加できます。この機会に是非会員の皆様のご協力をお願いします。今回もシドニー日本人会の皆様と一緒に参加することになりました。ゴミを拾った後に、BBQをしたり、お弁当持参でピクニックを楽しもうと思います。こぞってご参加ください。BBQは有料ですが、会が負担します。  
日時: 3月1日(日) 9:30~11:30 (BBQは11:30~予定)  
場所: レーンコーブ・ナショナル・パーク(集合はLady

Game Driveゲートから10mほど入った場所)  
用意するもの: 手袋、帽子、日焼け止め、サングラス等  
参加費: 大人\$15、子供\$7 (BBQに参加しない方は無料)  
※通常、公園内は車の入場料が必要ですが、クリーン・アップ・オーストラリアに参加を申し込まれた方には駐車券をお渡しします。駐車スペースに限りがあるため、できるだけ乗り合わせてお越しください。  
※参加される方は事前に事務局まで人数と駐車券の必要の有無をお知らせください。

尚、JCS以外の団体や、その他の地域で独自にクリーン・アップ・オーストラリアに参加される方は、サイトをご参照ください。 [www.cleanup.com.au](http://www.cleanup.com.au)

## JCSの活動予定

2月1日(土) JCS日本語学校始業式・節分(各三校で)

2月15日(土) JCS日本語学校シティ校年次総会

3月1日(日) クリーンアップ・オーストラリア (9:30-11:30@Lane Cove National Park)



### ■表紙の絵

オーストラリアと日本が互いに協力していけたらいいなと思い描きました。

ティエボー・ニーナ Year 6  
シティ校: きく組(応募時はアルパ組)





## 2020年新年のご挨拶



シドニー日本クラブ名誉会長  
在シドニー日本国総領事 紀谷昌彦

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年10月に当地に着任し、日系三団体による歓迎会やJCS役員代表との意見交換会の機会に、JCSの活動について早速お話を伺いました。毎月の会報誌の発行、日本語学校3校の運営、クラブ活動・文化事業の実施や交流会の開催など、当地の日本人の皆様が様々な情報を共有し、協力しながら活動されていることを知り、大変嬉しく思いました。

年末に開催された日本祭り (Matsuri Japan Festival) や令和日本伝統芸能祭 (Japan Spectacular) には、日本人のみならず日本文化に関心を持つオーストラリア人や当地在住の外国人も多数参加しており、日本文化の発信がオーストラリアの掲げる多文化主義に大きく貢献しているものと感じました。関係者の皆様のご尽力に心より感謝申し上げます。

本年は東京オリンピック・パラリンピックが開催され、日豪間の直行便も増便されて相互の訪問客が一層増えることを期待しています。ビジネスの面でも、2月には経済ミッションの来訪、3月にはインフラ・ネットワークینگ会合の当地開催が予定されています。西シドニー開発をはじめとする当地の様々な経済活動に日本の企業が更に貢献するよう、総領事館としても努力する所存です。

JCSの皆様とは総領事館の領事窓口を通じて接することが多いことと思います。これまでいただいたご意見やご要望を踏まえ、便利で快適なサービスを提供すべく努力しています。今後ともお気づきの点などありましたら、お気軽にお教えいただければ幸いです。また、総領事館の活動については、本年も総領事館メールマガジンやウェブサイト、facebook、Twitter等を通じて積極的にお伝えしていく所存です。

本年の皆様の一層のご健勝とご多幸を祈念して、私の新年のご挨拶とさせていただきます。



シドニー日本クラブ会長  
コステロ久恵

会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。会員の皆様をはじめ、多くの方々からのご支援・ご協力を賜り、2019年の日系コミュニティのイベントを大盛況のうちに終えることができましたことを、心より感謝申し上げます。

3月には、カウラ多文化祭。2019年は、カウラ捕虜収容所集団脱走事件から75周年を迎え、日本がゲスト国に選ばれました。シドニー日本商工会議所とシドニー日本人会との共催でバスツアーを催行し多文化祭を盛り上げました。東日本大震災復興支援イベントでは、映画上映会と東北郷土料理や物産展を開催し、日本をより身近に感じて頂きました。6月には、第2回パラマタ日本祭り、9月には、第5回チャッツウッド日本祭りを開催しました。天候にも恵まれ多くの方が日本の文化・伝統を楽しめました。7月の恒例のJCSフェイトでは、子どもから大人まで充実した一日となりました。12月16日には、日本の格式高い古典芸能アーティストがシドニーオペラハウスに集結し、シドニーにおいて最大規模の令和日本伝統芸能祭を開催し、華麗なる芸術そして素敵な音色を響かせました。

去年は新天皇の即位に伴い日本の元号が「令和」ととなりました。海外日系人の代表として、JCSから水越副会長が「即位礼正殿の儀」に参列するというとても名誉あるご招待をいただきました。今年は東京オリンピックが開催されますので、益々の日系コミュニティの活躍が注目されることと思います。JCSとしても、東京オリンピックをより一層盛り上げていきたいと思っております。

JCSでは、親睦の会、ソーラン踊り隊、JCSフラアロハ、ソフトボールのクラブも積極的に活動しております。是非ご参加いただき、楽しい時間をお過ごし頂けたらと思います。

教育部門では約400人の子どもたちが、3校のJCS日本語学校で日本語や日本文化を学んでいます。習い事は保護者のご協力が不可欠です。教員・運営委員をはじめ、保護者の皆さんと共に、より一層子どもたちが楽しく日本語を学べる環境作りに努めて参ります。子どもたちは既に国際人として世界に羽ばたく第一歩を歩んでおり、自分の意見を堂々と述べ活躍していく基盤作りの一環として、日本語学校がお手伝いできたら良いと思っております。

2020年も様々なイベントが開催されます。JCS会員の皆様が安全にかつ健康に留意されて、こうした行事に積極的に参加し、素晴らしい一年を過ごしていただけたならと願っております。本年も皆様の一層のご発展とご健勝を祈念して新年のご挨拶とさせていただきます。



# 理事会から

日時: 12月4日(水) 19時～21時 場所: Dougherty Community Centre, Chatswood  
出席: 八重樫領事、コステロ、水越、チョーカー、平野、ホジュキンソン、クーパー、堀田、松隈、渡部  
欠席: 藤田、林、阿部、マーン、マックケナー、佐野、川上

## 1. JCS忘年会の総括

接待面でレストランのスタッフにその場で対応をお願いすることがあったが、全体的に見るとテキパキとした司会の下、余興も楽しく、食事も豊富で、ラッフル商品も多くあり、来賓、参加者が十分満足できる素晴らしい会であった。

## 2. 日本語学校報告(三校)

●City校:11クラス、生徒数189名、136家族、9名退学予定

11月16日に来年度の委員・サポート係選出を行った。生徒数が増えていることから委員4名体制から1名増員した。委員サポート係、クラスサポート係、コピー係を選出し、引き継ぎも行い来年に備えている。

11月23日には、クラス編成を兼ねたTC会議を行った。来年は、新入生2クラス増やし13クラスでスタート。新・編入生は、現在38名だがもう少し増えることが見込まれる。教員確保ができ来年に向けての準備を着実に進めている。12月14日には、高校3年生の生徒2名が卒業をするため卒業式を行う。終業式では、今年はシティ校創立20周年なので創立者の佐藤薫さんと大塚藤子さんをゲストにお招きしている。来年から新校舎での授業となるため、倉庫にある教材や図書などの荷造りをしている。

●Dundas校:9クラス、生徒数123名、84家族、休学1名

4学期最終日の12月14日の校内発表会に向けて、7週目と8週目にホールにてリハーサル練習を行う予定。発表会の司会は1番上のクラスの大河組の生徒全員で行う予定。発表は歌やダンス、劇、ミュージックベルの演奏等、各クラスでの発表となる。発表会の後に卒業生2名の卒業式を行う予定。卒業証書授与の際にスクリーンに卒業生がダンス校に通いだした頃から最近の写真を映し出す予定で、在校生にも卒業を目指す気持ちになって欲しい。卒業式の後には終業式が行われる。

役員3名が任期終了となり、来年から新しい役員3名が加わるため引き継ぎを行っている。クラス編成会議の最終調整も終わった。来年は8クラス体制で決定。4学期のTC会議で、「あゆみ」は来年から2学期に一度の発行に。「あゆみ」ではなく個別面談にしたい先生は保護者との個別面談を行うことが決定。また、毎年12月中旬から休みに入る生徒が多くなることから、1学期を10週、4学期を8週にする承認を保護者、先生方から得て、来年より実行に移す予定。

●Edgecliff校:4クラス、生徒数39名、31家族

2019年度も子どもたちの笑顔と共に無事に終わることができそうです。4学期第9週目の12月14日にはエッジクリフ校毎年恒例のお楽しみ会が行われます。今年は、ヨーヨーすくい、輪投げ、スイカ割りと思い切り遊んだ後、

それぞれの家庭の味をみんなで味わいながら1年間を一緒に振り返ります。最後は子どもたちが楽しみにしているサンタクロースが登場し、一人一人にプレゼントを配って「来年も一生懸命日本語を勉強した子のところに来るからね～」と言います。

2020年10月にはエッジクリフ校は開校5周年を迎えます。2クラスから始まった学校も今では4クラスに、来年度は5クラスになる予定です。たくさんの新入生を迎え2020年度も張り切っていきたいと思います！

## 3. Matsuri Japan Festival 12月7日

金魚すくい担当者と担当時間、搬入等の最終調整を行った。

## 4. 令和日本伝統祭(JCSレインボープロジェクト)

12月16日(月)開場6:30、上演7～9:30pm

無事にシートは完売となり、後方の席の販売も始めた。当日は午後5時半くらいに出迎える関係者が集合予定。

## 5. 2020年度の理事会日程

来年度の理事会の日程が確定し、以下の日程で予約を行なった。

2月5日、3月4日、4月1日、5月6日、6月3日、7月1日、8月5日、9月2日、10月7日、11月4日、12月2日

## 6. 2020年度の行事日程確認

来年7月のオリンピックイベントがある際には、パラマッタ祭とフェイトをキャンセルする。

3月1日 クリーンアップオーストラリア

7月25日 オリンピック日本祭(仮)@オリンピックパーク

9月12日 チャッツウッド日本祭

11月22日 忘年会

12月5日 ダーリングハーバー日本祭

## 7. 経費申請について

○これまで会の仕事をやるに際して各理事が個人負担をしていた経費につき、会計の負担が増えないように、払い戻しを行うよう規約の整備を行う。

## 8. キントーンの使用方について

○来年の理事会の時間に少しずつ勉強会を行い、より活用してもらうようにする。

## 9. その他

○準会員の規定について今後日本語学校の先生を含むかにつき話し合いを詰める。

○12月14日(午後2～4時)に総領事公邸で行われる懇親会につき八重樫領事から説明があった。

●会員世帯数:342世帯(一般91世帯、学校251世帯)

●次回理事会:2020年2月5日(水)午後7時～

## 邦人安全対策連絡協議会開催 治安情勢と詐欺対策

1月28日(火)、在シドニー日本国総領事館にて、邦人安全対策連絡協議会が開催されました。セミナーでは「NSW州における犯罪情勢と詐欺対策」と題して、シドニーの犯罪状況の説明と、特に日本人が被害に遭っている詐欺犯罪の対策が示されました。

ニューサウスウェールズ州では犯罪認知件数が年々減少しているとのことですが、日本と比較すると、性犯罪が約33倍、強盗が23倍、詐欺21倍、暴行・傷害18倍、窃盗5倍、殺人1.3倍となっています。これらの犯罪では強盗・窃盗が一番多く全体の約30%を占め、次いで、暴行・傷害(18%)、詐欺(15%)、性犯罪(4%)、殺人(0.01%)となっています。

今回のセミナーでは特に詐欺対策に重点を置いて説明されました。詐欺犯罪としてはインターネットを利用したフィッシング詐欺や、個人情報の搾取が多いようです。フィッシング詐欺は有名企業を装った電子メールを送信し、偽装されたURLをクリックさせることで、個人情報を取得しようとするオンライン詐欺のことです。事例として、取引先の銀行から「情報漏洩事件が多発しているので、新しいセキュリティ対策を導入した」とメッセージが来て、リンク先にログインするよう促されて、自分のIDとパスワードを入力した結果、後日、自分の口座から多額のお金が引き出された例が紹介されました。対策としては、金融機関だからといってメールの内容をうのみにしない。銀行やクレジットカード会社がメールで顧客の口座番号やクレジットカード番号、IDやパスワードを確認することはありません。メール本文中のリンクはクリックしない。パソコンにはウイルス対策ソフトを入れて、フィ

### 日本との比較

|      | 殺人   | 強盗    | 性犯罪   | 暴行<br>傷害 | 窃盗    | 詐欺    |
|------|------|-------|-------|----------|-------|-------|
| NSW州 | 0.9  | 31.5  | 173.2 | 775.6    | 243.2 | 648.5 |
| 日本   | 0.7  | 1.4   | 5.3   | 42.6     | 49.6  | 30.5  |
| 倍率   | 1.3倍 | 22.5倍 | 32.7倍 | 18.2倍    | 4.9倍  | 21.3倍 |

### 犯罪認知件数 (内訳)



ッシングやスパムメール対策をする。そのほか、ATO(国税庁)の職員と称する者から「税金が未払いであり、今すぐ支払わないと逮捕されるおそれがある」との脅迫電話による被害が多数報告されているそうです。

詐欺の被害に遭った場合は、二次被害を防ぐためにも早めに警察に通報してください。通報先は「131-444」です。犯人がわかっている場合は通常の「000」にダイヤルしてください。

## 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

東日本大震災から9年。私たちJCSレインボープロジェクトは、震災が起きた2011年3月より、主に子供たちの保養プロジェクトや東北の若者育成プログラムを通して被災地を応援するとともに、毎年震災復興イベントをシドニーで企画し、「被災地の今」を伝え続けてきました。

被災地では、まだ仮設住宅に住んでいる方々がいることを知っていますか？被災地では、震災後に「震災関連死」つまり、避難生活で体調を崩して亡くなった方が約3700人いることを知っていますか？被災地では、オリンピックに向けて、観光産業が盛んになっていることを知っていますか？被災地では、あの日に全てを失った人々が賢明に前を向き、生きていることを知っていますか？

また今回は、オーストラリアの山火事被害を受けて、東日本大震災の時にオーストラリア災害レスキュー隊員78人が被災地で活動をしてくださった恩を少しでも返せればという想いから、経費を除いたイベントの収益の一部をNSW Rural Fire Serviceにも寄付をします。

上映する映画は、「Life 生きていく」と「ひとりじゃない」の2本。いずれも震災の記憶を繋ぐために作られた作品です。

上映会の他に、東北郷土料理販売、東北ミニ物産展、最新被災地写真展、キッズみずき団子ワークショップなどがあります。この機会にシドニーから日本の被災地とオーストラリアの山火事被災地に想いを寄せませんか？

日時:2020年3月6日(金)16:45~21:00

会場:Sydney Mechanics' School of Arts

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

★ 入場無料！

★ 映画自由席、チケット当日販売\$10

★ 上映時間以外の途中入退室可。

★ 小学生以下は映画代無料。

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



# 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 (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。

## 【2020年2月例会はお休みです。】

## 【2020年1月例会は新年会を開催しました！】

1月18日(土)、令和初の新春を寿ぐ新年会を開催しました。林さゆりJCS親睦の会会長による開会の辞と挨拶に始まり、祖国の繁栄と山火事の鎮火を願いつつ、日本とオーストラリアの国歌を斉唱。宮地宏商工会議所会頭からご祝辞を頂戴し、コストロ久恵JCS会長に乾杯の音頭をとっていただきました。ワインなどを飲みながら、ラッキーマートを経営する会社の特注20品目2段重ねお

せち御膳で日本のお正月を味わいました。お手玉かご入れゲームでは大はしゃぎ。対抗戦で熱気が高まりました。書き初めでは、各々が座右の銘などを毛筆に託し、コメントもお聞きました。全員で懐かしい日本の歌を歌ったり、ラッフル抽選では、大いに盛り上がりました。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。

## 【お知らせ】

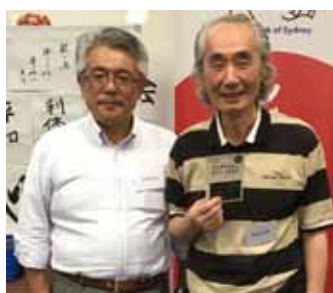
3月例会は、3月14日(土)に開催します。



お手玉かご入れゲームの優勝チーム



書き初め風景



宮地会頭から100ドルの商品券が当たった中野博さん

## クラブライフ



### 2019年の踊り納めは日本祭りでした！

12月7日(土)は待ちに待ったイベント、「Matsuri Japan Festival 2019」で2019年の踊り納めとなった演舞をみなさんに披露しました。2020年の踊り初めはチャイニーズニューイヤーのイベントです。今年も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様々なイベントで踊ります。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](mailto:jcs.soran@gmail.com)までご連絡ください。

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



### 新しい年のスタートにフラダンスを始めませんか？

JCS Hula Aloha Hawaiian Groupは、明るく楽しく美しく、生き生きと生きるをモットーに和気あいあいと踊っています。楽しく踊って元気になりませんか？

ご興味のある方、ぜひ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、綾まで

Email: [jcshulaaloha@gmail.com](mailto:jcshulaaloha@gmail.com)



### 11月の春季ソフトボール大会はベスト8でした

昨年の春季大会では見事優勝しましたが、今年5月の秋季大会では3位でした。先月の春季大会で今度こそ優勝を！と頑張りましたが、結果はベスト8でした。

来年こそは上位入賞、そして優勝と頑張ります。

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](mailto: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/



## 2019年卒業式と終業式

新年おめでとうございます。2020年の今年は干支の始まりのネズミ年です。また、うるう年であり、東京オリンピックの年でもあります。今年はいろんなことが盛りだくさんで、皆様もお忙しい年になるでしょうね。



ここで、少し戻りますが、2019年のターム4の最後の日にはシティ校の4回目の卒業式でした。今年は喜多大河くん、加藤綾さんの2名がシティ校を巣立っていきました。二人からのスピーチを在校生は真剣に聞いていました。一人でも多くの生徒が大河くんと綾さんのように卒業するまで学校を続けてくれることを願っています。

また、特別なゲストも来てくださいました。シティ校の創立に尽力して下さった、佐藤薫さんと林藤子さんのお二人です。お二人からのお話は生徒たちだけでなく、我々保護者にとってもとても貴重なものでした。

卒業式の後には恒例の発表会でした。クラス毎に分かれて、歌や踊り、クイズショーなどバラエティーに富んだ楽しい発表会となりました。

さて、今年のシティ校は2月1日から始まります。NSW Deparment of Educationからの突然のアナウンスにより、ターム1は旧校舎で開始します。新しい校舎はもうしばらく待たなければいけませんが、今よりもっと充実した建物になることでしょう。



## クラス紹介 金木屋組

2020年のシティ校クラス名は、昨年最後のTC会議で「植物の名」に決まりました。それを受けて昨年末旧豹組は全員で話し合って今年のクラス名を決めました。

まず出たのがひまわり、桜、紫陽花、たんぽぽ。なかなか良いと思ったら、栗、セロリ、大根、果てはこんにゃく(原料は植物)。軌道修正してあやめ、すみれ、桃、もみじ、牡丹(音が嫌だと言う人と、音がいいと言う人がいて面白かったです。花札を思い出した人も何人かいました。すごい日本通でびっくりです)、そして金木屋(きんもくせい)、もっと出ました。このうち食べ物はあやめよう、小さな子がつけそうな花は幼児部に残しておこう、という意見が出て10個ほど残りました。好きな名前を何回か選ぶと最終的に「もみじ」と「金木屋」が残りました。どちらもなかなか渋くて最上級生らしい品を感じます。そこでいよいよ最終決戦。結構な圧倒的多数で金木屋が選ばれました。黄色が美しく匂いのいい、華やかだけれど可憐で素敵な花です。私は大好きです。ただし私以外で金木屋の花、いや木でさえ見たことのある人はいませんでした。誰かがスマホでググってその名を見つけ、写真を回すとみんなが気に入りました。でも写真というより「きんもくせい」という響きに皆惹かれたようです。そして一人がホワイトボードに漢字で「金木屋」と書いてくれると(私は犀が書けなかったので(恥)、スマホで調べた人が書いてくれた)なんだか古式ゆかしい感じがする漢字がますます気に入ったようでした。初めて目にし、耳にする言葉でありながら憧れと郷愁を呼ぶ美しい日本語、とみんなが捉えました。

かくして、今年のシティ校最上級生の組は金木屋組(平仮名でなく漢字がいいというのも皆の総意です。実はみんな漢字好きなのです)となりました。



金木屋組は、旧豹組から2人の卒業生を送り出して旧虎組から4人を迎え、男子4人女子8人のハイスクール生12人でスタートします。実はこれを書いているのは1月半ばなのでまだスタートしていません。しかし、新しい友達を迎えた新しいクラスにどんな化学反応が生まれ、どんな楽しいことが起こるかを考えて、今私はワクワクしています。2020年が終わる頃には「ああ、今年も楽しかった！」と思うこと確実です。今年もいい年になります。

(担任:朝倉則子)

注:写真は、まだ金木屋組のものがないので、昨年12月の旧豹組です。



## 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>



### お楽しみ会を開催

皆さま、明けましておめでとうございます。

昨年から大規模な森林火災が続いている中でのクリスマス、年越しの夏休みは色々と考えさせられる時となりました。どうか一刻も早い森林火災の鎮圧と皆さまの無事を祈るばかりです。

さて、昨年12月14日に行われた発表会、卒業式を振り返りたいと思います。ダンドラス校では毎年最終週に一年のまとめとして、お楽しみ会を開催しています。

2019年もダンドラス校ではたくさんの新入生を迎え、色々な行事が子供たちを楽しませていました。新入生ばかりの太陽組では幼いながらもたった1年で成長した彼らを見るのはとても誇らしかったです。

また継続して在学している生徒から、運動会が楽しかったこと、日本語学習が身に付いている様子等を俳句で発表されたのと数少ない短時間の練習時間と家庭での練習、準備の成果が満足した振り付け、歌、ミュージック

ベル、演劇、飾り付け等々が披露されました。

また皆勤賞の発表、ミニスターズアワードの発表では Highly Commended Award賞の横山花ちゃんと Merit Certificate賞のモイズけんと君を表彰しました。

卒業式では幼い頃から通い続けた生徒2名(サマツト・アリシアさん、シートー・タイベリアス君)が卒業しました。初めて学校に通い始めた頃から今まで通ってきた思い出の写真をバックグラウンドに、卒業生が昨年在学した最長学級の大河組担任大上先生から感動的な言葉で送られ、卒業生それぞれの思いも心打たれる感服した式辞を会場を賑やかす冗談も含め語られました。在校生たちもよく知る仲間の晴れ舞台を目を潤わせながら卒業生を見守っていました。長年続けて得た物は大きいことでしょう。これまで積み上げてきたことの誇りと共にこれからも彼らの日本語の継続と飛躍を心から願いたいと思います。



これらの感動は少人数の中では成しえないことで素敵なし物を考え練習にも時間を割いた先生方を始め、家庭での練習、お手伝い、準備をした保護者、関係する全てのサポートして下さっている地域の皆様、JCSをサポートして下さっている方々のおかげです。

今年のダンドラス校も、子どもたちが健やかにのびのびと過ごせる一年を応援していきたいと思いますので、今まで同様、ご支援、ご協力を受け賜りますよう、よろしくお願い致します。





## 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>



## 2020年、新年度スタート！

いよいよ新学期が始まります。昨年は人数不足により開設できなかった幼児部でしたが、今年は多くの新入生がエッジクリフ校の仲間入りをしてくれることになりました。今年の4学期でめでたく5周年を迎えるエッジクリフ校も国際クラスを入れて5クラスとなります！少しずつですが成長していることを嬉しく思います。

1学期の第1週目は毎年恒例の全校“豆まき”を行います。1時間目は新任の先生との自己紹介や新しいクラスでのルール確認。どんなクラスでどんな先生と1年間を過ごすのか子どもたちも担任もドキドキ、ワクワクです！クラスで節分について学んだ後は、校庭に出て豆に見立てた木の実を使って「鬼は外！福は内！」の掛け声と共に日本の行事を楽しみます。今年も生徒たちと一緒に日本語・日本文化を楽しく学んでいきたいと思ひます。



## エッジクリフ校を支える人々\*第2弾\*

さて、先月号では運営委員の水越校長先生と小笠原晃子さんについてお話しさせていただきました。今月号は、いつもクラスを紹介する側の先生や学習サポートとして大活躍してくださるボランティアさん達について紹介させていただきます。

### \*\*\*2019→2020 成果リレー\*\*\*

2019年度は、体育会系の先生、美術が得意な先生、日本文化に精通されている先生が揃い、クラスでも様々な活動が行われました。

すずめ組の愛実先生は、いつも元気一杯で、どんな時

でも生徒と真摯に向き合ってくださいました。お箸教室や相撲体験など身体で体験できる学習を多く取り入れてくださったおかげで、子どもたちはその体験を家に持って帰って親御さんを驚かせていました。

うぐいす組の静子先生は、ご自身も大好きな『読書』の楽しさを年間を通して子どもたちに伝え続けてくださいました。学校初の校外学習にも挑戦してくださり、新しい授業を積極的に取り入れ、子どもたちの学びの場が広がりました。

ひばり組の亜里沙先生は、元気な男の子だけのクラスにピッタリの体育会系。どうしたら生徒たちの学習意欲が湧くのかをよくわかっている素晴らしい先生です。毎週、ゲームを通して語彙の拡大や漢字の定着を図ってくれたおかげで、ひばり組の子どもたちの漢字力がグンッと伸びました。

さくら組(国際クラス)の朱美先生は、“学ぶ”だけではなく学んだものを“使える”ようにと生徒たちが会話をする機会をたくさん設けてくださいました。得意な能やカップ寿司作りも生徒たちと一緒に楽しみました。

素晴らしい先生方に加え、優秀なボランティアさんに恵まれたのもエッジクリフ校にとって大きな宝です。ボランティアさんたちはクラス運営がスムーズにいくために欠くことのできない大きな存在です。有難いことにボランティアでありながら長期間学習サポートとして活躍してくれる方が多いのがエッジクリフ校の強みでもあります。

さあ、2020年度の先生・ボランティアさんたちはエッジクリフ校にどんな風を吹かしてくれるのでしょうか。新任の先生に必ずお願いしていることは「クラスを先生の色にしてください！」ということです。子どもたちに得意・不得意があるように先生方にもそれぞれの得意分野＝色があるはず。JCSとして日本語や日本文化を継承していくという大きな目的があった上で、担任が生徒たちに何を伝え、学んで欲しいのか。子どもたちが毎年積み重ねていく学習の成果を前任の先生からバトンタッチして、2020年度を子どもたちと一緒に走り抜けて欲しいと思ひます！運営委員としてもどんな1年になるのか今から期待が膨らみます。





# メラリと光る

## あの人・この人

### 平原佳奈さん

Nail Salon Peony Kana オーナー&ネイリスト  
JCSソーラン踊り隊ダンスリーダー

今回ご紹介するのは、素敵な笑顔の女性、平原佳奈さん。明るく、てきぱきと仕事をこなし、ダンスも上手。さらに美人でおしゃれ。三児の母(12歳、8歳、6歳)でもある。「天は二物(にぶつ)を与えず」ということわざがあるが、いやいや与えてるぞ〜っ、と思ってしまうような女性なのである。

佳奈さんに来豪の理由を聞いてみると、2000年に大病をして死にかけたことがきっかけだという。人生は一度しかない、長年の夢だった海外生活をしてみようと思っても辞めて思い切って2001年にワーホリで来豪したそう。もともとネイルをすることが好きだった佳奈さんは、2002年にネイルサロンに就職。2004年にご主人と知り合い、翌年に結婚。ご主人の会社のサポートで、夫婦二人とも永住権を取得することができたという。

結婚1年で仕事を辞め、まもなく妊娠。妊婦友達にネイルサロンで働いていたことを告げると、子連れで行けるサロンがあればいいねという話になり、佳奈さんは自宅サロンを始めることを決意し、2007年に開業。サロンでは、ネイルサービスやまつ毛エクステンションなどを行っている。



JCSのクラブ活動の一つである「JCSソーラン踊り隊」。2014年の12月、「祭り」でソーラン踊り隊のパフォーマンスを見たことが、佳奈さんにとって大きな転機だった

のかもしれない。かっこいいし、大人にも子どもにもできるからいいなと入会。当時7歳の長女といっしょに入ったが、3歳の次女と1歳の長男を連れて練習に出ていたという。次女と長男も、成長すると自然に踊り隊に参加するようになった。「子ども達が初めて舞台上立って、デビューした時のことは今でも忘れません。子どもより、私の方が緊張していたと思います」。

佳奈さんがダンスリーダーに抜擢されたのは2年前。ダンスの先生のゴルト良子さんとともにソーラン踊り隊を引っ張っていく存在に。ソーランは、自分がしたいことを子どもといっしょに楽しめる。ダンスを通じて子どもが成長していくことが実感できるのもうれしい。ソーランのパフォーマンスを通じて、日本人として日本の伝統的な文化を海外で伝えられるのは素敵なこと。「ソーランは楽しいです!」と佳奈さんは目を輝かせる。佳奈さんと3人のお子さんのソーランは、ご主人のサポートがあってこそ成り立っているのだ、ご主人にとっても感謝しているそうだ。

将来の展望について聞いてみた。「末っ子が小学校に通い始め、サロンにかけられる時間が増えたので、次のステップとして、フェイシャルなども取り入れたいと考え中です。でも、いつかは自分がやってもらえる立場になりたい!」「踊り隊の方は、沢山若い人が入って、子供が成長し、いずれダンスリーダーを退き、自分は踊りに専念できたらいいな…」と佳奈さん。昔、「アジアの海賊」という曲では、佳奈さんが歌って、他のメンバーがダンスをしたこともあったという。ダンスよりも緊張したというが、歌うのが好きな佳奈さんにとっては、とっても楽しくよい経験だったそう。機会があればまたやりたいとのことなので、乞うご期待!

「私はシドニーにしながら、日本の文化を伝えられるソーランに出会えて、しかも家族で参加できて、とても充実したシドニーライフを送らせていただいています。ソーランで体を動かすのは私にとってストレス発散にもなるし、健康にもいいし、年齢問わず沢山の人にも出会えて、とても楽しませていただいています。皆さんも是非お子さんと一緒に参加して下さい!」

佳奈さんのますますの活躍が楽しみだ。JCSソーラン踊り隊に関するお問い合わせは、メールで [jcs.soran@gmail.com](mailto:jcs.soran@gmail.com) へ。佳奈さんへのお問い合わせは、以下の自宅サロンのFacebookへ。

<https://www.facebook.com/Nail-Salon-Peony-1723449767690943>

(記:マーン薫)



# Matsuri Japan Festivalは大盛況でした！

恒例の日本の祭り「Matsuri Japan Festival 2019」が、昨年12月7日(土)、市内ダーリングハーバーで催されました。11月から続く山火事の影響で、かなり大気汚染がひどく、曇天での開催となりましたが、数多くの方が会場に足を運んでくれました。2019年の祭りは主催者発表で約3万人の観客が集まりました。

当日は、ステージパフォーマンスや日本文化ワークショップ、日本を紹介する展示ブース、そして日本食の屋台を楽しむ家族連れやカップルなど、多くの方がお祭りをエンジョイされていました。

JCSのブースでは、恒例の浴衣の販売と金魚すくいのゲームを行いました。浴衣や着物、法被の販売は好調で売り上げを上げることができました。また、お祭りにはクラブ活動であるJCS Hula Aloha Hawaiian Groupや、シドニーソーラン踊り隊がステージ出演を行ない、ほかにも会員の方が参加している盆踊りなど、JCS挙げて日本の祭りを盛り上げました。JCSはお祭りの後援のほか、祭り全体の運営にも役員を中心にボランティアでお手伝いもしています。





## 新連載



写真:BBCより

写真:popsugar Australiaより

## オーストラリアが危ない！



オーストラリアは、いま大変な状況である。これまでに類を見ない壊滅的な猛威を振るう大規模な森林火災（bushfire）は、収束するどころではなく、ますます勢いを増しているかのようだ。山火事シーズンはこれからまだまだ続く。オーストラリアはどうなってしまうのだろう…。

この原稿を書いている1月9日現在、すでに森林火災で消失された被害面積は膨大な数字を記録している。さらに消防士を含む20人以上の方々の尊い命も失われているし、シドニー大学の研究者によると、4億8000万頭の野生動物たちが犠牲になっているという。莫大な規模のインフラも破壊されている。経済的な影響は計り知れない。

ニュースでは、昼間なのに火災の煙で空が真っ暗、オレンジ色がかすかに見える、というまるで地獄図のような場面が映し出される。ダークオレンジ色の空を背景にビーチに避難している人々…。ブルーマウンテンでは、まるで生き物のように、200メートルの崖をどんどん上っていく炎が映し出される。森林火災関連のニュースを見るのは恐ろしく、辛く、心が痛い。でもオーストラリアに住む者として、知っておかなければと思う。

シドニー自体は、まだ火の手から遠いので、直接人の命が脅かされるという状況ではない。だが、12月には、火災による煙の影響で大規模な大気汚染が発生し、人に有害であるレベルの10倍まで上昇。煙のため周りが白っぽくなり、灰が降ってきたり、外を歩くのが息苦しい、というか家の中にも煙のにおいが漂うという状況。ニュースでも、できるだけ外での活動を最小限にし、屋内で過ごすようにと呼びかけていた。

その後も大気汚染は風の向きによって発生している。オーストラリアの首都キャンベラでも、火災の煙のため大

気汚染がひどくなり、政府機関が閉鎖されたのは記憶に新しい。マスクをつけて歩く人たちも増えている。

私たちは、実際に、見て、臭いをかぎ、現在オーストラリアで起こっている状況に危機感をひしひしを感じている。毎年、森林火災はあるけれど、今回ののは全く違う。NSW州だけ見ても、昨年末から年始に非常事態宣言が3回出されている。1度目は11月11日、2度目は12月19日、そして3回目は1月3日。これは尋常ではない。危機的状態である。オーストラリアが危ない！

このような状況は、多くの科学者が言っているように、ほぼ間違いなく気候変動の影響が関係している。気候変動に対する大きなアクションをできるだけ早く起こさないと、このような森林火災の状況は毎年ますますエスカレートしていく可能性がある。オーストラリアに住む者として、この危機的状況をなんとかしたい！という切実な思いから、自分に何ができるか考えてみた。そして、この連載を始めたいと思った。この連載を通じて、どうして森林火災は起こるのか、今どのような状況なのか、など認識を深め、自分たちに何ができるのか…、など考えていけたらと思う。

支援のための寄付金はいくつかの団体が取り扱っているが、信頼できる2つの団体を以下に紹介しておく。

## ●オーストラリア赤十字の災害救援ファンド

（被災者たちを支援）

<https://www.redcross.org.au/campaigns/disaster-relief-and-recovery-donate>

## ●NSW 地方消防局

（ボランティア消防団の方々への支援）

<https://www.rfs.nsw.gov.au/volunteer/support-your-local-brigade>

（記：マーン薫）



昨年11月から開催されているJapan Supernatural展で年が明けました。300年に亘り日本美術に現れる妖怪の世界を楽しむ多くの人達で会場は連日大盛況です。3月8日迄開催され、展覧会の終わりに近づくと来場者が多く混雑も予想されます。まだご覧になっていない方はお見逃しになりませんよう。同展終了後も、NSW美術館ではさまざまな企画が予定されています。今回は2020年展覧会のプログラムの中からいくつかご紹介します。

### Coming Exhibitions in 2020

まず2月6日からは、恒例のHSCビジュアル・アートの優秀作品展「Art Express」が始まります。3月に入ると2年毎に開催される現代美術の国際展「シドニー・ビエンナーレ」がスタート。22回目の今年の芸術監督Brook Andrewはオーストラリアで現在最も特徴のあるアー



Artist Sylvia Ken with her Wynne Prize-winning painting *Seven sisters* 2018

ティストの1人で、今回のタイトルのNIRINはAndrewの母の母国、NSW州西部の先住民Wiradjuriの言葉でEdgeを意味します。Andrewは、植民地主義と近代主義の史実を調べ作品にする学際的なアーティストです。私達の現代社会は未解決のままの過去の問題や、超自然の隠れた層に覆われ、そこは隠されているあるいは無視された事象の混乱、緊急状態で満ちています(22nd Biennale of Sydney website)。NIRINでは世界各国から集まるアーティスト、科学者、学者達がそれらに光を当て、往々に植民地主義の支配的観点から語られる物語にチャレンジし、先住民族の知識を共有する作品を展開してくれるでしょう。98人のアーティストによる作品展示はNSW州立美術館、コカトウー島等を含む市内6カ所が会場です。そし

て5月の特別展は、オーストラリアで最も長い歴史と権威を誇る肖像画の恒例公募展で、今年99年目のアーチボールド展がウイン賞、サルマン賞と同時開催されます。9月には今年の企画展のハイライトの一つ、オーストラリア風



Arthur Streeton *Fire's on* 1891, oil on canvas. Art Gallery of New South Wales. Purchased 1893

景画家Arthur Streetonの回顧展「Streeton」が始まります。Streetonは1880年代半ばメルボルン郊外に集まった芸術家達「ハイデルバーグ派」つまり「オーストラリア印象派」の一人としてよく知られた画家です。喚起する光、大地、海、太陽の降り注ぐ野の景色、明るく描かれたシドニー湾、田園風景などオーストラリアを定義する

かのようなStreetonの作品は多くのオーストラリア人に永久的に好まれています。11月には今年の主要特別展でパリのポンピドー・センターとの共催の特別企画展「Matisse : Life & spirit, Masterpieces from the Center Pompidou, Paris」展が始まります。世界で最も革新的で、影響を及ぼした芸術家の一人であり、20世紀を代表するフランスの画家、巨匠マチスの芸術の深淵をみせてくれるものです。シドニーでその単独展としてはいまだかつてない規模のこの展覧会は、11月から翌年3月まで開催されます。初期の野獣(フォーブ)的な表現から、晩年ヴァンスの礼拝堂で手掛けた穏やかで滴るようなデザインに至るまで、60年間に亘るマチスの



Henri Matisse *The sorrow of the king (La tristesse du roi)* 1952 gouache on paper, cut and pasted, mounted on canvas, 292 x 386 cm Centre Pompidou. Musée national d'art moderne AM3279P Photo Philippe Migeat - Centre Pompidou, MNAM-CCI /Dist RMN-GP Succession H Matisse/Copyright Agency

軌跡を明らかにします。マチスが目に見える世界を称賛し、感情を表す新しい手段を追求しながら、如何に何度も構想を変えていったかを知ることができるでしょう。

以上の他のプログラムも機を見て順に紹介させていただきます。今年もぜひNSW美術館をお楽しみください。

(NSW州立美術館コミュニティー・アンバサダー 森岡薫)



## アートレビュー

★5つ星評価

## 映画



## Title: The Truth (邦題「真実」)

監督: 是枝裕和

出演: カトリーヌ・ドヌーヴ、ジュリエット・ビノシュ、イーサン・ホーク他

制作: 2019年フランス・日本。106分

★★★★★

「万引き家族」でカンヌ国際映画祭パルムドールを受賞した是枝監督の最新作。全編フランスで撮影され、カトリーヌ・ドヌーヴとジュリエット・ビノシュというフランスの誇る大女優二人を起用しての、是枝監督初めての日仏合作映画となった。国民的大女優であるファビエンヌ(ドヌーヴ)が自伝「The Truth」を出版したことを聞き、娘で脚本家のリュミールが夫(ホーク)と娘を連れてアメリカからフランスの実家に帰省する。自伝に綴られたファビエンヌの「真実」と娘のリュミールが認識する過去とが食い違っているところから、大女優として生きる女とその娘の、過去の感情のもつれや行き違いが次第に顕になっていく。母と娘の真実の心の交流を繊細なタッチで描いた佳作。

## マスカレード・ホテル

監督: 鈴木雅之

出演: 木村拓哉、長澤まさみ、松たか子、他

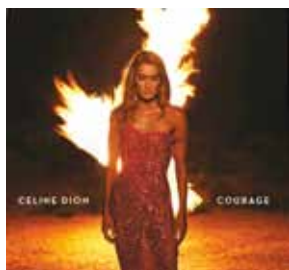
★★★★★

2019年のシドニー日本映画祭のオープニング映画。原作は、東野圭吾の同名小説。「マスカレード」は英語で仮面舞踏会の意味。連続殺人事件で残された暗号によると、次の犯行現場は一流ホテル、コルテシア東京。刑事、新田浩介はホテルマンに扮して潜入捜査を行うことになる。誰が来てもまずは疑う習性のある新田に、「決してお客様の仮面をはずそうとしてはならない。」と、彼の教育係である山岸尚美は忠告する…。本格的なミステリー映画としてではなく、人間模様を描いているドラマ映画として見てほしい。コメディタッチな場面やほろっとくる場面もあり、いいドラマとして仕上がっている。ホテルの厳かな外観や豪華なインテリアが美しい。木村拓哉、長澤まさみ、松たか子など豪華な俳優陣がそろい、いい演技をしている。

## 観賞



## 音楽



## Courage

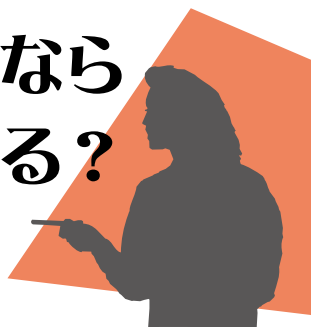
Celine Dion

★★★

ポップ界を代表する歌姫Celine Dionの6年ぶりのアルバム。誰もが知るその歌声はカナダからの出身で1990年にアメリカのレーベルでデビューし、1996年のFalling Into Youや1997年のLet's Talk About Loveでは多数のNo. 1ヒットを生み出した。その深い歌声と幅広いトーンによる驚くほどの歌唱力は世界中の人たちを魅了した。今回のアルバムは20曲もの曲を含み、盛りだくさんの内容。彼女のルーツであるR&Bやシャンソンを表現したアップテンポなものが多く、最初の4曲はそんな雰囲気進む。5曲目になってCourageという彼女ならではのバラードが登場し、Celine Dionとしての良さがここで表現される。ただ全体的には佳曲といえるものが正直言って多くなく、20曲もある必要がない気がしてしまう。そんな中で前述のCourageやHeart of Glass、Boundariesが彼女らしいソバードで盛り上がり、ラストのThe Hard Wayはそのアルバムを飾る素晴らしい曲となる。彼女の健在を感じるアルバムとしては充実していると思う。

新連載

# あなたなら どうする？



3月

3月号のテーマは

## 「パートナーに浮気疑惑浮上！ あなたならどうする？」

みなさんからの投稿お待ちしております。

## 第1回

### 新年に始めたいこと、あなたなら何？

「あなたならどうする？」と題し、毎月ひとつのテーマについて意見を募ります。私たちの身近な話題をテーマに、さて、あなたならどうしますか？投稿お待ちしております。

走

新年あけましておめでとうございます！さて、日本で新年といえば、多くの方は神社仏閣への初詣を行います。そこで誓うことは千差万別だと思います。ただ、自分が誓ったことを実践することはなかなか難しいことです。しかし、継続は力なり！という言葉もありますように、続けないとその人の本当の意味での人間成長にはならないことだと思いますので、是非とも有言実行、しっかりその年の目標を達成したいものです。

前置きはさて置き、今年の自分は何を始めるか、と言いますと、やはり歩くのと走るのしか取り柄のない自分としては、一年が終わるとともにその年の歩んできた、そして走ってきた成果を省みて、そして新年の歩むそして、走る目標を立てています。ちなみに、去年は約3700km(歩1890km、走1810kmで約半々)でしたので、今年は是非合計で3800kmを目指したいと思うことです。これを実現させるためにも日々健康な食生活に気をつけていく所存です。(走健会)

釣

2020年に新しく始めたいこと、私は釣りです！昨年、釣りクラブの懇親会に参加させて頂きました。この懇親会では、釣りクラブの皆さんが釣られた魚をレストランの料理の一品にして頂き、お友達を呼び、そのレストランで食事をするという懇親会でした。そういえば、子供たちが生まれる前は、釣り好きの友達に誘われてよく行ったな～と思いだし、今、使われていない釣竿が家の何処かにあるのだろうか？と思いました。自分達で釣り、そして食べる！なんだか、自給自足のよう？この光景が、今、大変に魅力的に感じました。この時、「よし！来年は、釣りに絶対行くぞ！」と思いました。

他にも趣味でやりたいことや習ってみたいことも多々ありますが、2020年は、海に囲まれたこの国で釣りに挑戦してみよう！と、私の小さな目標に決めました。今はまだ準備中で(船に乗って酔わないように、多少の波に驚かないように、釣った魚を抱えきれるように腕の力を鍛えておこう！)、「とったぞー！」をイメージして、まだ日が昇らない早朝から船に乗り出し、波の上で昇る美しい日の出の風景を想像しながら、今から楽しみにしているところです。皆さんは2020年、どんなことを始めてみたいですか？

## 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

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

→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！



## JTI DISCOUNT 日本食販売

JCS会員様 特別ご優待  
お買物合計金額より15%割引!!!  
必ずお買物の前にJCS会員の証をお見せ下さい。  
今月の入荷商品!!



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@jtl.com.au  
営業時間 月～土 10AM～5PM 日祝祭日 駐車スペースあり



## 日本再発見 羽田空港の躍進！



2020年が開け、日本はオリンピック開催国としてますますその注目度を高めています。とりわけ東京はオリンピックに向けてのインフラ整備も順調に行わ

れてきました。マラソンの開催地が札幌に変更になるなどのハプニングはありましたが、依然として五輪開催地として、日本の中心地としての東京を訪れる観光客の数はこれまでにないくらい増大するものと予想されます。

そしてこれまで日本の空の玄関口として確固たる地位を築いてきた成田がその地位をついに羽田に移譲する展開となってきています。日豪路線で一度は撤退した全日空は路線再開当初より羽田を発着地としてきましたが、今年で就航50年となる日本航空も3月末をもって日本発着が羽田に変更になるというニュースが入ってきました。都心に素早く移動できる羽田の利便性が多くの利用者が求めるところであり、旅行者のニーズに応えることが売り上げを伸ばすことに繋がるということが背景にあるのだと推察する次第です。

個人的には実家に近い成田がこれまで大変便利だとは思いつつ多くの空港利用者の便宜を考えると東京により近い羽田への移行は時代の流れなのかと感じている次第です。(成田が便利な一利用者)



## 憩いの小道で朝日を浴びる

わが家から歩いて5分の所にあるIron Horse Trailは地元住民の憩いの小道になっています。散歩をしている人、犬を連れている人、ジョギングする人、乳母車を押している人、そして自転車に乗っている人、色んな人が利用しています。Iron Horse Trailは1891年に電車を走らせるために建設された線路です。後1977年に廃棄されてしまいましたが1986年線路を取り外し歩行者のために開放されるようになり現在に至っています。AmaledeとContra Costa二つのカウンティを横断し、主だった町Concord, Pleasant Hill, Walnut Creek, Alamo, Danville, San Ramon, Dublin, Pleasantonをまたいでいる全長およそ64キロにわたる小道です。夏には両脇に茂る大きな木がとても穏やかな木陰を作り、冬にはこんな素敵な朝日の風景を見ることが出来ます。(11月22日撮影)



## 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、終わったあとは爽やかな気分です。昨年12月19日には、Artarmonのレストランで楽しい忘年会が開かれました。



### 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。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。次回は2月19日(水)、1:30~2:30pm。年齢とともに衰えてくる「骨密度」についての総合的なヘルストークがあります。参加費無料、一般の方もどうぞお気軽にご参加ください。

## ■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？



## 第200回 煙霧の中に開けた2020

オリンピックイヤーである2020年、一月遅れになりますが明けましておめでとうございます。本年も科学の話題をあれこれ渉猟し、俎上に載せるべく奮闘する覚悟を新たにしています。年明け早々、広範なブッシュファイヤー（以下BFと表記）に起因する濃い煙霧が立ち込め、オレンジ色の輝きを失った太陽と建築物の輪郭が霞み、環境異変への危惧を強く意識された方も多いのではないのでしょうか。

新年の幕開けと悍ましいBFが重なる因縁は、深刻な風水害をもたらす台風の来襲に曝される日本と同じく、南半球に位置するオーストラリアの避け難い定め。取り分け温暖化の影響を受けて熱波に見舞われる日が増え、今後盛夏に発生するBFが気象災害と見做され危険度を増大させるのも必定。更にBFの脅威は、大気汚染という形で火元から遠く離れた地域にも広く覆い被さり、呼吸器系疾患等の健康被害の素因にもなります。健康維持の面からみたシドニーの夏は、避暑も兼ねた海外への一時避難も考慮すべきかも。

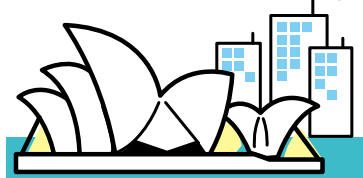
如何なるBFであっても通常の火災と同様、降雨量や気温そして風速等の気象条件と下草の有無等で、発火箇所及びそれに続く延焼範囲が規定されます。この度の全国規模に広がったBFでも、春以降続いた長期渇水と記録的な平均気温が、二大要因であったと考えて間違いありません。もう一步進め現況を掘り下げ見えてくるのが、渇

水と気温上昇の複合異変を起こした亢進する温暖化と、それを受け増加拡大するBFから発生する温室効果ガスとの、人的及び物的被害を幾何級数的に増大させる負の連鎖。既に温暖化への注意喚起が発せられて久しく、二酸化炭素に代表される温室効果ガスも特定されながら、返って地球規模で拡大する負の連鎖は何故。それどころか負の連鎖を推し進める森林火災は、近隣国であるインドネシアに於いてBF以上に深刻さを増しています。

オーストラリアの北に点在する、2万近い大小様々な島から成るインドネシアでは、泥炭湿地林と呼ばれる熱帯雨林で、人為的付け火で点火する焼畑的森林火災が恒常化しています。燃焼の仕方も、ピートと呼ばれる最も低質ながら石炭に変質した、湿地帯に堆積した倒木や枝そして苔類等多様な植物群が発火するので、BFと違い激しい火炎を吹き上げるファイアーストームが無く、燻すように静かに燃え広がるのが特徴です。場所柄一旦燃え広がると鎮火までに掛かる時間が長く、それに伴い排出されるCO2総量も膨大になり、インドネシアを世界第3位の排出国に押し上げています。火災で泥炭を取り除いた後に主として植えられるのが、代表的な植物油として最も多く使用されているパームオイルを取る「アブラヤシ」と、製紙用に使用するパルプ材である「ユーカリ」。積極的な開発により過去半世紀で失われた熱帯雨林は、インドネシアを代表する島の一つボルネオ島だけでも、日本の本州に匹敵するほどの広さに達します。

気候変動を加速する負の連鎖を断ち切る、頼りとする国連主導のロードマップの先行きが一向に見通せない現在、危険地域を有機的に繋ぐ防災網を常時整備し、想定される被災者数に対応した救援態勢を拡充する等、対処療法的方策で何とか凌ぐしかありません。加えて適宜実施する避難訓練と、啓蒙活動を通じた住民の高い防災意識の醸成。備えあれば患（うれい）無し、50年ばかりか100年に一度という希有な災厄に遭遇しても、人命を筆頭に被害を最小限に抑えることが可能となります。

### シドニースケッチ



### シドニーライトレールの風景

2019年12月14日から、やっとシドニーを走る路面電車ライトレールが動き出しました。

2016年から工事が始まって「本当に?いつ?できるのだろうか?」と市内をよく利用する私は、工事のための道路閉鎖が続くのには大変不便でした。Cityの交通渋滞の解消に役立つということなので?2020年は期待しています。





料理はきれい、  
手作りはすき。  
キッチンで  
ナチュラルレメディ作り



## 1 基本調味料

今月よりコラム記事を担当させていただきます 榎村 郁子(うめむら・いくこ)です。アレルギーをはじめとした体調不良をナチュラルにケアする方法をお伝えしていきます。これからの健康管理にお役立てください。

最初は基本調味料についてお話ししたいと思います。

### 塩

人間は塩と水だけで2カ月生きられるといえます。しかしスーパーにおいてある「食卓塩 (Table Salt)」は塩化ナトリウムが99%。ここに必要なミネラルは入っていません。毎日の料理には、マグネシウムなどのミネラルがたっぷり含まれている「海塩」を選びましょう。昔から「疲れている時に塩辛いものが欲しくなる」といいます。これは失われたミネラルを身体が欲しているためです。食卓塩を摂取した場合、塩辛だけでミネラルは補給されません。すると身体はますます塩気を欲することになります。海塩を摂取しミネラルが十分補給された場合、自然と塩気は欲しく無くなります。塩分の摂りすぎを気にしている方は、ぜひ「身体の声」を聞いて塩加減を調節してみてください。

### 砂糖

白砂糖がよくないことは広く知られるようになりました。でも砂糖は、呼吸や体温を保つための基礎代謝や身体を動かすエネルギーになります。そしてアトピーなど慢性疾患をお持ちの方には「身体を癒すエネルギー」としても大切な栄養素です。短時間でエネルギーに変わり、ミネラルやビタミンを含

んだ糖分を摂取すると、効果的に身体を癒してくれます。黒砂糖(Rapadura Sugar)、生ハチミツ、果物から糖分を摂りましょう。

### 【キッチンで作るナチュラルレメディー】

\*毎朝海塩を小さじ1杯、沸騰させたお湯500mlに入れて飲みましょう。朝起きてすぐの身体は脱水状態。体液と同じ濃度の水分が素早く吸収されて血行がよくなり、お通じのリズムも整います。これだけで体調がぐっと改善した方もたくさんいらっしゃいます。

\*疲れた時は、寝る前に生ハチミツを。生ハチミツは摂取して20分でエネルギーに変わり、脂肪として溜まることがありません。就寝中は身体の傷んだ部分を修復する時間。ハチミツのエネルギーは「癒し」に使われます。眠りを誘うリラックス効果もありますよ。

#### 榎村 郁子(うめむら・いくこ)

子どもの頃からアレルギーを患い症状がでるたびにステロイド薬を使う生活を約30年間送る。40代にはすでにステロイドでは治らないアトピーと本気で向き合おうと決意。食生活を見直し自然療法を取り入れることで、きれいな肌と健康な体を取り戻す。ナチュラルな生活を取り入れる中で「みつろうエコラップ」に出会い、2016年にAIY Australia Pty Ltdを設立。KoKeBeeみつろうエコラップの製造販売を開始。

無料メール講座「KoKeBee的プラフル生活のすゝめ」配信中。ご登録はこちらから→[eepurl.com/dAHf1b](http://eepurl.com/dAHf1b)

## 外食日記



### Guo's Noodle House

住所: 285 Forest Road, Hurstville NSW 2220

電話: (02) 9580-6749

営業時間: 火曜日を除く 毎日

11:30~21:30

予算: \$15

雰囲気6

料理7

サービス7



今月はHurstvilleにある中華料理店です。店の前にある写真付きのメニューで珍しいものがあつたので、入ってみました。注文したのは、糖醋烩鱼面(Sweet and sour fried fish fillet with noodle)と老东街打卤面(Old Street Sauced Noodle)(写真)で、どちらもスープのない麺料理です。糖醋烩鱼面は、例えるなら、常温の冷やし中華が近いと思います。茹で上がった麺には、甘酸っぱいタレが掛かっていて、胡瓜のスライスが乗っています。そしてメインとなる白身魚のフライがfish cocktailsサイズで6, 7個乗っかっています。魚はホクホクとして美味しかったです。2品目の老东街打卤面は、茹でた麺に餡かけが乗っており、運ばれてきた時には下の麺が隠れていました。具は、チンゲン菜、とき卵、キクラゲ、高菜、うずらの卵等です。餡かけの味付けが少し濃い気がしましたが、麺と絡めて美味しく頂きました。



## 仏教語からできた 日本語 その167

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



### 方便(ほうべん)

「嘘も方便」という言葉はよくご存知のことと思います。ウソが良いわけはありませんが、物事を円滑に進め、迷いから目覚めさせるために、時には必要なウソもあるという意味で使われています。

「方便」はサンスクリット語のupaya(ウパーヤ)の訳で、近づく、到達する、巧みな手立て、便宜的な手段や方法、といった意味を持っています。仏が衆生を覚りへと導くための手だてとして説かれた教え、の意味で、真実に裏付けられた仏の衆生強化の方法・はたらきのことを言います。

人間一人ひとりの性質や能力は決して一様ではありません。それらの人々の能力にしたがって、教え導く仏の優れた智を方便智と言い、そのはたらきを善巧(ぜんぎょう)方便と言います。仏教では、方便は虚言ではなく、あらゆる人を覚りへと導くための優れた教化方法であり、仏の最も具体的なはたらきです。あらゆる手段をめぐらして人々を真実の仏道に引き入れることを方便引入(いんにゅう)といい、また真実の道に導入するために設けられた教えを方便仮門(けもん)と言います。

方便はさらに、すべての形や相を超えた究極的な真理であるダルマ(法)が、人々を救うために自ら形相を形作ってはたらき出る姿を意味する場合があります。親鸞聖人は、『一念多念文意』で、「方便と申すは形をあらわし、御な(名)をしめして衆生にしらしめたもうを申すなり。すなわち阿弥陀仏なり。この如来は光明なり。光明は智慧なり。智慧はひかりのかたちなり」と、おっしゃっておられます。

方便は、真実に対する仮を意味するのみだけではなく、真実そのもののほたらきとも言えます。阿弥陀仏も南無阿弥陀仏も、私たちに如来の真実の世界に出遇ってほしいと願われてはたらく方便の法の姿(身)、つまり、方便法身であり、具体的な相としてあらわされた仏そのもののなのです。

方便は世間にはたらく仏の智慧であり、無明の闇を破って光の世界に生まれさせようと願う智慧の働きなのです。仏様の大悲方便のはたらきに喚びさまされて真実の世界にしっかりと眼を開いて生きていきたいものと思うことです。 合掌

## 法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 154

主任弁護士 林由紀夫(H & H Lawyers)

**Q** シドニー近郊で一人暮らしをしている母が、昨年自宅で倒れて以来、認知機能が低下してしまい、自立した生活が難しくなりました。他の兄弟は子育てや仕事で忙しく、あまり協力は望めません。当面は私が母の介護をしているのですが、母は自分の預金の引き出しやクレジットカードの管理もできない状態です。母の生活費や介護のために、母の預金等を使うためにはどうすれば良いのでしょうか？

**A** 今回のケースのように、お母様が自分の生活に関する判断能力を失ってしまった場合には、法的手続きを取ることで、あなたが母の代理人として、金銭の管理や必要な手続きを代行することが可能になります。

NSW州では、Civil and Administrative Tribunal(審判所)に申し立てをすることで、金銭管理のための代理人(Financial Manager)や、生活に関する判断・手続きのための代理人(Guardian)を任命してもらうことができます。但し、審判所は申請者であるあなたをお母様の代理人として任命するとは限りません。お母様の健康状態、その置かれた環境、家族・親族構成、お母様が健康であった頃のライフスタイル等、様々な事柄を考慮した上で、お母様のために最適と思われる代理人を任命します。

Financial Managerにはお母様の財産に関する多大な権限が与えられるため、例えば、ご家族の誰かがFinancial Managerになることで他の家族にとって不利になることが疑われるような場合には、審判所はご家族の一員ではなく、公的機関(Public Trustee)を代理人として任命する場合もあります。そのようなケースでは、様々な手続きが煩雑化してしまうことになり、かつPublic Trusteeは有料ですので、多くの出費がかかることが考えられます。従って、お母様のFinancial Managerとしてあなたが任命されるのを希望されているのであれば、あらかじめ主な家族から同意を得ておくのが良いでしょう。

お母様が元気なうちに、「もし認知機能に問題が発生するような場合、あなたに財産管理の権限を与える」とした委任状(Enduring Power of Attorney及びEnduring Guardianship)をあらかじめ作成しておけば、上述のような問題を回避することができました。こうした委任状は比較的簡単に作成できる書類です。遺言書と同様に、これら委任状を作成しておけば万が一の時にも、ご家族の負担を軽減することができ、また、ご自身の将来の不安も和らげることができるでしょう。



# 暮らしの医療

## 筋肉減少症 (Sarcopenia)

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

近年、注目されるようになった現象です。現在、オーストラリアでⅡ型糖尿病と診断されている人の69%以上は60歳以上です。この年齢層では年齢とともに起こる筋肉量の減少が見られます。この現象がⅡ型糖尿病の発症のひとつの要因ではないかと思われています。また、筋肉減少症では糖尿病との関連以外にも運動能力が減退したり、転倒による怪我がおこりやすくなったり、生活の質の低下につながったりもします。そして、筋肉量の減少よりも筋力の低下、運動能力の低下という指数のほうが罹病率と死亡率を予測するのには大切であることがわかってきています。

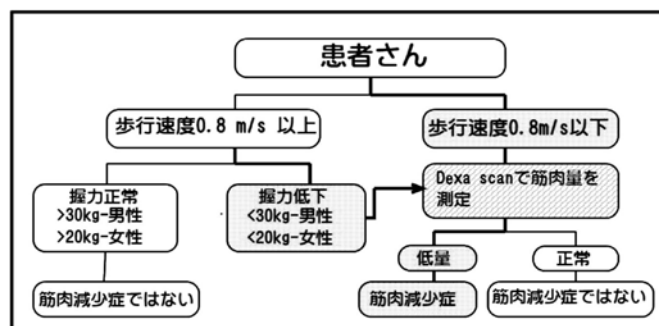
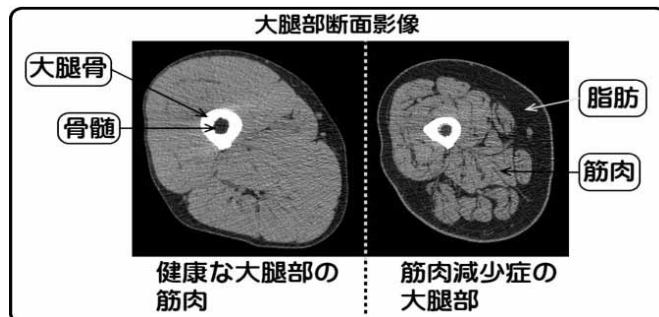
### 筋肉減少症の定義と診断

最近までは世界的に合意された診断基準がありませんでした。2010年にヨーロッパのグループ (European Working Group on Sarcopenia in Older People, EWGSOP) が初めて提案した診断基準がほとんどの場合、現在では使われています。この診断基準では筋肉量だけでなく、筋力と運動機能も測定します。

右図のようなステップで歩行速度、握力を測り、必要によってDEXAスキャンで筋肉量を測ります。体重が減っていても筋肉量が減って逆に脂肪分が増えていることもあります。そして必ずしも体重が増えたからといって筋肉減少症ではないとは言えません。

### 筋肉減少症と糖尿病

食事からとられた糖分のほとんどはインスリンの働きによって体内の骨格筋に吸収されます。骨格筋のインスリン抵抗性 (インスリンの作用が効かなくなって糖分を吸収できなくなる) が糖尿病に発展していく大事な過程です。体の筋肉量が減れば、腸から吸収された糖分の行き場がなくなり、血糖値が上昇するのではないかとされています。そして老化した筋肉は酸化物質を発生しやすく、ミトコンドリアのDNAに変異をおこし、ミトコンドリアの機能障害によって低度の炎症反応があり、インスリン抵抗性を引き起こすようです。また、逆に糖尿病の人は筋肉減少症になりやすいということもわかっていて、この二つの疾患には大きな関連があるようです。



### 筋肉減少症の対処法

もし、糖尿病になっていたらもちろんその治療も必要ですが、それだけでは筋肉減少症の発生を防いだりその悪化を防ぐことはできません。体重の減量は糖尿病の治療の一環ですが、気をつけないと減量とともに筋肉量も減少する恐れがありますので、少なくとも筋肉量は維持できる方法をとることが大切です。

**\*運動:**特にレジスタンス (抵抗感) のあるトレーニングが適切です。例えばウェイトトレーニングやサイクリングなどですが、糖尿病と診断されてから予防の意味で早めに始めないとあまり効果がありません。高齢で、体が弱い人でしたら徐々に運動生理学者 (Exercise physiologist) の指導のもとにこのようなトレーニングをしないと効果が得られません。

**\*食事:**筋肉を作るためにはタンパク質を十分に摂らなければなりません。毎食、20~30gの良質のタンパクを摂取しなければなりません。栄養士のアドバイスが必要となることもあります。

**\*ビタミンD:**ビタミンDが不足していると筋力が低下します。筋肉のタンパク合成はビタミンDのレベルが充分でないとおこりにくいので、ビタミンDの摂取には気をつけなければなりません。



## 今月の喜怒哀楽 〈怒〉

これまで体験したことのないブッシュファイヤーに驚いています。シドニーの快適な天候は移住を決めた理由のひとつですが、嗚呼、それなのに。気候変動ということなのでしょう。気になるのがグレタ・トゥンベリさんの発言と、それに対するトランプ大統領やプーチン大統領の言動です。「今まで大人や政治家は何もしてこなかった」というグレタさんに対し、「悲観する時ではない、楽観する時だ」(トランプ)「世界はそんなに単純ではない」(プーチン)などと揶揄しています。このやり取りは「世代間の分断」とも言われ、50年前に反乱する若者と呼ばれたベビーブーマー・団塊の世代が、今では環境問題を訴える若い世代に対して冷ややかな態度をとる。経済成長を担ってきた自負を持つ世代には、若者からの批判が気にいらないのでしょうか。事態は地球規模に広がっているというのに…(団塊後の世代)

## 編集後記

大変な一年でした。世界的にみても中近東の不安定、Brexit、Trumpの危うい政治、米中交渉、日韓関係、香港の民主化運動、Climate Changeの世界的な運動と話題につきません。特にまだ16歳の少女Greta Thunbergの環境に対する訴えは心に沁みる言動でした。彼女の言葉がたくさんの人たちに共感を与えながらも政治的に彼女に対するネガティブなコメントが常にあったことは残念です。Social Mediaで誰もがコメントを發することができ、無責任なコメントが溢れています。中でもトランプ大統領がGretaを侮辱するコメントをTwitterで出したことは遺憾です。美しい自然環境を持つシドニーは長期間スモークで覆われています。そこには色々な理由がありますが、Climate Changeが影響していることは明らかです。アメリカ大統領だけでなくオーストラリアの首相も含めもう環境を本気で考えないと取り返しのつかないことになります。今年が皆さんにとって地球環境としても素晴らしい年になることを願います。



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  | 紀谷昌彦(在シドニー日本国総領事)         |
| 会長    | Costello 久恵(シティ校代表)       |
| 副会長   | 水越 有史郎(教育支援委員会代表)         |
| 副会長   | Chalker 和子                |
| 理事    | Cooper 幸子                 |
| 理事    | 川上 正和                     |
| 理事    | 松隈 由紀子                    |
| 理事    | 阿部 直子                     |
| 理事    | Hodgkinson 恭子             |
| 理事    | 堀田 興志                     |
| 理事    | Murn 薫                    |
| 専門理事  | 林 さゆり(親睦の会会長)             |
| 専門理事  | 渡部 重信(事務局・編集委員会編集長)       |
| 専門理事  | 平野 由紀子(JCSレインボープロジェクト代表)  |
| 専門理事  | マッケナー 亜美・佐野 大介(ダンダス校共同代表) |
| 専門理事  | 水越 有史郎(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(Richter 幸子/多田 将祐)    |
| 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 渡部 重信(編集長)/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/齊藤 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。

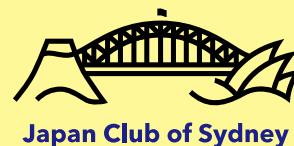
Email: editor@japanclubofsydney.org

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 **会員特典は2月末終了**  
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。

## 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