

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

新型コロナウイルスの感染予防を！

JCSの活動及び会合は休止しています

JCS日本語学校ダンス校は休校

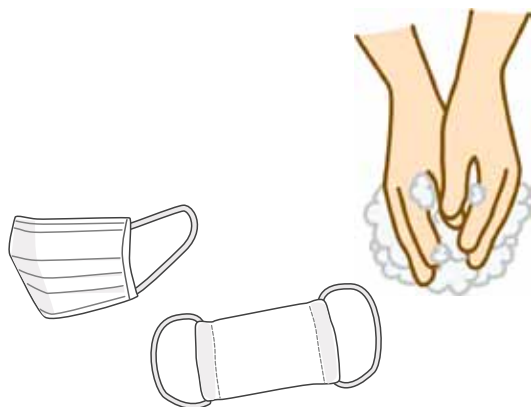
シティ校・エッジクリフ校はオンライン授業

2020 May

新型コロナウイルス COVID-19 感染予防について

新型コロナウイルスによる感染予防のため、オーストラリア政府から様々な対策や指示が出されています。特に不要不急の外出を控えたり、自己隔離措置、多人数の集まりの制限、旅行制限、高齢者施設への制限、レストラン・ジム・映画館・図書館などの店舗・施設への制限や、可能な限り人との距離を1.5m以上とるなど、厳しい対策が講じられています。

シドニー日本クラブでも、イベントや会合などの中止、日本語学校の休校やオンライン授業への移行など、会員の皆様の感染予防、健康維持に努めています。感染拡大を防ぐために、日常的な手洗い、咳のエチケット、密接な接触を避けることを心がけてください。



感染予防のために心がけること

- ①石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い
- ②正しいマスクの着用を含む咳エチケット
- ③高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける
- ④体調が良くない時に自宅で待機する
- ⑤不要急な大規模行事への参加を控える
- ⑥可能限り他人と1.5m以上の距離をとる
- ⑦挨拶としての握手、ハグ、キスをやめる
- ⑧高齢者ケア施設への訪問を制限する

※以下、新型コロナウイルスに関する情報リンクです。毎日のように情報が更新されています。こまめに最新情報を得るようにしてください。

- 在豪日本大使館からの情報→https://www.au.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html
- 豪州における新型コロナウイルス対策の概要→<https://www.au.emb-japan.go.jp/files/100023087.pdf>
- 新型コロナウイルスに関する豪州政府の追加措置→<https://www.au.emb-japan.go.jp/files/100048730.pdf>
- 在シドニー日本総領事館新型コロナウイルス関連情報
→https://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/itpr_ja/consul_coronavirus.html
- 連邦保健省からの情報
→<https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>
- 外務貿易省からの情報→<https://www.smartraveller.gov.au/news-and-updates/coronavirus-covid-19>
- 内務省からの情報→<https://www.homeaffairs.gov.au/news-media/current-alerts/novel-coronavirus>
- NSW州保健省からの情報→<https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/diseases/Pages/coronavirus.aspx>

JCSの活動予定

新型コロナウイルスの感染予防のため、しばらく会のイベントや会合を中止します。

JCS日本語学校も5月2日から2学期が始まりますが、シティ校とエッジクリフ校はオンライン授業を行い、ダundas校は2学期を休校とします。



■表紙の絵

僕の好きなポケットモンスター

僕のお兄ちゃんがくれたポケモンカードを見て、ポケモンのキャラクターを描きました。僕はポケモンのキャラクターぜんぶが大好きです。

マックケナー星海(セナ) Year 1
ダundas校:虹組(応募時は太陽組)



理事会から

4月の理事会は会場閉鎖のため休会しました。

1. 会の活動休止と理事会の休会

4月1日に予定していた理事会は、会場が閉鎖処置を取ったことにより開催することができませんでした。

現在、JCSで予定していた今年5月以降の行事がキャンセルとなったり、未定となったままであることにより、新型コロナウイルスの感染状況が落ち着き、安全宣言が出されたのち、それ以降に開催できる行事につき順次理事会で討議を行う予定にしています。会員の皆様におかれましては引き続き安全に留意され、健康な毎日をお過ごし下さいませ。今回は、学校からの報告だけを掲載させていただきます。

2. 日本語学校報告

●City校:13クラス、生徒数214名、148家族

すべてのクラス保護者会が3月14日に終了した。教員から保護者へ今年の授業計画の説明をはじめ宿題や課題の取り組みについて説明など行い、質疑応答を行った。

約2年間使用していた仮校舎での授業が3月14日をもって終了。引越しも無事終了したが、残り1学期2週である3月21日、28日(8週目、9週目)は、コロナの影響で学校を休校としたため、まだ生徒は、新校舎に入っていない。教員、アシスタント、委員は、3月21日に出勤し、新校舎ツアーを行い、休校になったための授業対応や今後の行事(スピーチコンテストを含む)などを再検討した。今学期は、課題と宿題を郵送もしくは、メール配信で生徒に送り対応。委員は、新校舎でスムーズな移行ができるよう準備をしている。新校舎は30クラスあり、4階建となっている。

2学期(5月2日)は、通常通り学校を再開したいと考えているが政府、教育省、保健省の指示に従いつつ生徒をはじめ関係者の安全を考慮し検討する。引き続き休校の場合、教員から宿題や課題を郵送もしくはメール配信で対応する。また、オンライン授業の開催やGoogle Classroomなどを使用するなどの対応を検討している。

●Dundas校:8クラス、生徒数132名、87家族

Covid-19の影響から8週目の3月21日、9週目の28日は休校(振替なし)、10週目の4月4日も休校とした(4学期9週目12月12日に振替)。よって1学期は7週目の3月14日が最終日となった。2学期始業式予定は1週目5月2日であるが4月中頃を目処に判断したい。

新たに編入希望者が2名体験入学を行ったが編入生は無し。6週目の3月7日に鯉のぼり手形とりが行われた、7週目の3月14日は避難訓練、ロックダウンの予定だったが雨天のため中止延期。8週目の3月21日はフリーマーケット、9週目の3月28日の全盲のヨットマン講演会も休校になったため中止。あゆみ継続に関しては休み時間等利用し、各教員と交渉中(年1で実施、記録)、2学期で

のTC会議にて協議予定。

●Edgecliff校:5クラス、生徒数39名、32家族

エッジクリフ校では借用校のAscham Schoolからの要請で、1学期第7週目の3月14日から最終日の3月28日までの3週間が休校措置となった。そのため、運営委員と教員が3月21日にシティ校の施設と設備を借りて、子どもたちへの自宅での学習用課題と宿題を準備して、全保護者に送って対応してもらった。

2学期もこの状況では引き続き休校措置をとらざるをえず、オンライン授業を導入することを決定した。ホリデー中は各教員とオンライン授業に向けた教材づくりに努め、2学期始業とともに速やかに授業が行えるように準備している。オンライン授業は、ZOOMとGoogle Classroomのアプリを併用して行うが、休み中に保護者にアンケート調査して、インターネット環境とデバイスの使用状況を確認する。基本的に土曜日午後2時から4時35分の授業をオンラインで行う予定。

●会員世帯数:350世帯(一般83世帯、学校267世帯)

JCS創立35周年記念エコバッグ

シドニー日本クラブ創立35周年を記念して2018年に作成した記念エコバッグは、会員の方に無料で配布しましたが、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。事務局までお問い合わせください。



私のロックダウンの過ごし方

ロックダウン中の我が家

学校に通学せずに出来れば自宅待機を、と伝えられた直前に引越しをし、1カ月以上インターネットが繋がらなかったのも、子供達はオンラインスタディーもできずにお勉強はプリントで、レゴ、パズル、チェス、トランプ、折り紙などをして過ごしていました。

買い物もなるべく行かないように子供達とパンやクッキーなどを作ったりしています。お天気の良い日はサッカーフィールドを散歩したり、お庭でボールをキックしたりしています。

不便もありますが私は今まで読めていなかった本を読んだり映画を観たりする時間が持てるようになりました。初めてネットで会議等もしました。

色々大変なこともあります、新しくできることがあったり、子供達とずっと一緒にいられるのはちょっと嬉しいです。特に長男とは前より会話が断然増えました！

(ダンダス校代表 マックケナー亜美)



“Wish you well” マスク作りに励んでいます！

COVID-19の対策で政府から極力自宅待機をするようにとあり自宅で過ごす時間が長くなりました。

そこで、ミシンを出してきて “Wish you well” マスク作りを始め、現在500枚以上のマスクを病院、警察署、介護施設、ライフラインの危機カウンセラーの方達など数十箇所の施設やレストラン、カフェなどに寄付しています。元々オーストラリア人の方々はマスクを着用しません。最近ではよくマスクをしているのを見かけますね。マスクをしてもコロナ感染を防げるわけではありませんが私たち一人ひとりが出来ることから始め自分や家族の体調を管理出来るといいですね。皆様の自宅待機が充実した心穏やかな時間でありますように。

ホジュキンソン恭子 (Kimono Australia)



総領事館からお願い(在留届の提出)

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

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

Nippon Food Supplies (Home Delivery)

Unit 8-9 / 697 Gardeners Road, Alexandria NSW 2015
メールアドレス: pick_deli@nipponfoodsupplies.com
専用携帯電話: 0402 557 431 (09:00-16:30)

日頃日本食レストランを通じてお世話になっている消費者の皆様に、特別に一部商品を直接消費者のみなさんに期間限定、数量限定でご提供させていただきます！メールでのご注文で、ご自宅までのホームデリバリーいたします。商品リスト、ご注文方法、配達については、メールにてお問い合わせください。

私のロックダウンの過ごし方

普段はできない手仕事を楽しんでます

去年の後半から何だかいろいろ忙しく慌ただしく過ごしてしまい、ふと気がついたらもう2020年になってしまったなんて思っていたところ、コロナのおかげで時間がいっぱいできました。家の中も前よりだいぶ片付いてきましたし、普段はできない手仕事をなんだかんだと楽しんでする時間もたっぷりあります。でも、しなければいけない片付けよりも、特に目的もなしに何かを作る方が面白くて大好き！状況が変わっても性格は変わらない。皆様はいかがお過ごしですか？

どこにも行くことができないからこそ、たまにはスーパーで日用雑貨の様子でも見てみたい。ところが我が家のあたりはエピセンターということで「あなた達は、すごく年取って見える」という意味では一切ないけれど、とにかく年寄りなんだから外には出ないで！必要なものは私が買って届けるから！」と仕事がなくなって自宅待機を余儀なくされている長女がうるさい！…ということで3月の2週間目からここ数週間、全く玄関から外には出ていないのです。

最初のうちは、型紙をとって、裏と表の生地を選んで、鼻梁の部分には針金を入れてと、マスク製作に精を出していたがこれが結構時間がかかる。孫息子のリクエストに応じて髑髏のアップリケを付けたり…なんてしていると、一日一生懸命作ってもせいぜい7、8個くらいしか作れない。洗い替え分も必要だし、それでも家族全員孫たちの分も作ってゴールドコーストに住んでいる末娘家族にも送ったし、近所の人の分まで作ったりしたけれど、最近はそれにもちょっと飽きてきた。

そこで今度は、多分大正時代か昭和初期の派手な長襦袢の中振の袖を切って元禄袖に変え、軽く羽織れるカーディガンのようにして見た。袖の余りでブラウスを作って、残りでブローチも作ったけれど、見るからに派手さ

も模様も長襦袢、さてどこに着て行けるかしら？

今日は久しぶりの外出、インフルエンザの予防注射をもらいに去了。通常、自動で開くメディカルセンターの入口は閉まっていて、ベルを押すと検温器を持ったおじさんに「熱を測ってもよろしいですか？ Would you mind taking your temperature?」と聞かれました。丁寧な対応ですよ。日本人はとても丁寧だと言われますけど、こんな時には別に横柄では無いにしても「はい、並んで！熱を測ります」と言うんじゃないかしら、でも、最近はどうなんでしょう？

こちらに長く暮らしていると、ふと、本当はなんて言うんだっけ？なんて思うことが多々あるのですが、皆様の場合はいかがですか。

長い自宅待機の日々、皆様くれぐれもご自愛の上、この非常時を乗り越えましょう。（チョーカー和子）



チャッツウッドのIMPストアから今一番必要な手洗い用のナチュラル商品は
レモンマートルのボディー&ハンドウォッシュを
お勧めします！お問合せ：shizen@imp-pl.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。

■【中止のお知らせ】2020年5月例会

当地における新型コロナウイルス感染症予防のため、誠に残念ではございますが、4月例会に続き5月例会も中止とさせていただきます。ご理解を賜りますよう謹んでお願い申し上げます。

会員の皆さまにおかれましては、未だに感染の終息が見通せない状況ならびに豪州政府による規制で、以前より在宅時間が長くなったと拝察しております。適度に体を動かすことも忘れず、心身共に健康で、ご無事に過ごされますよう心よりお祈りしております。

会員から、励ましの言葉や、気持ちが明るくなる写真が寄せられています。一部ご紹介させていただき、分かち合いたいと思います。

Aさん「散歩しながら、道々よその家のお庭を見るのを楽しみにしている今日この頃です。綺麗な花を眺めながら、外の空気を感じるの気持ちがいいですよ！」

Bさん「自宅にいて、今まで片付けられていなかった所が目についてきました。重い腰を上げて整頓すると、心の中まで整理できたようでスッキリしました！」

Cさん「外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなってしまっています。テレビを見る時に足首や肩を回したり、下にある物を取る時にわざと膝を曲げ、高い所の物を取る時には背伸びをしたりして、生活の中に運動を入れるように心がけています！」

Dさん「私のお庭に、可愛らしくまん丸に形づいた小菊が咲きましたのでご覧ください。ほんわか和んでいただけたら嬉しいです！」(写真)



Eさん「こんな時だから園芸を楽しんではいかがですか。チューリップの球根を植える時期は秋から冬にかけてです。手軽にできますよ。球根は寒さを経験して花芽が育ちます。球根を植える時に向きを揃えることによって、葉っぱも同じ方向に揃って綺麗に見えます。愛らしい花が顔を出すのを楽しみに待ちましょう。」

Fさん「月例会で、またみんな揃って笑い合えるのを楽しみに元気でいましょうね。」

【縫わなくていいマスクの作り方】

マスクが品薄でお困りの方もいらっしゃると思います。裁縫がお得意な方は、既にご自分で作られているかもしれませんが、針に糸を通さずにできるマスクの作り方ををご紹介します。

ガーゼのハンカチを、下から上、上から下と3つ折りにします。左右のサイドも作りたい大きさに合わせて内側に折ります。25cm位に切ったゴム紐2本、それぞれ固結びにして、左右の折り返し部分に1本ずつ通します。顔に当たる面にカットガーゼを置いて、ハイ、出来上がり。

ゴム紐がなければ、ストッキングを切って使っても大丈夫。ガーゼのハンカチがなければ、キッチンペーパーでも代用できますよ。

【バランスの良い食事をしっかり食べましょう！】

今までと違った生活リズムとなり、知らない内にストレスが溜ってしまっているかもしれません。そんな時には、体力や免疫力も低下しがちです。

ネギ類と豚肉の組み合わせ料理は、その低下を防ぐために役立つのをご存知でしたか。ネギ類には、玉ねぎ、ニンニク、にら、長ネギなどがあります。これらに含まれる「硫化アリル」という成分が、手や足の指先といった末梢部分の血行も促進させて体温を高め、風邪の症状を和らげる働きがあると言われています。またビタミンCも含まれていて、お肌のシミやしわができるのを防いでくれます。長ネギの青い葉の部分にあるβ-カロチンは、免疫力を高める働きがあると言われています。

豚肉には、優れた栄養成分が豊富に含まれています。疲労回復や倦怠感の緩和、神経痛改善、コレステロール抑制効果、肌にハリや潤いを保つ美肌効果もあります。豚の生姜焼きを作る時にニンニクと玉ねぎを入れたり、豚肉のネギ巻き、ネギをたっぷり入れた豚汁、湯がいた豚肉に白髪葱を山ほど乗せて胡麻だれをかけるのもいいですね。

その他、豆腐、きのこ類、納豆や味噌などの発酵食品、緑黄色野菜、緑茶も抗ウイルス作用があり免疫力を高めるそうです。

バランスの良い食生活で、快適な日々を過ごしていただきたいと願っております。

コロナウイルス感染予防のため、クラブ活動は休止しています

クラブライフ



祭りやイベントで一緒に踊りませんか！

昨年はシドニー恒例のイベント、「Matsuri Japan Festival 2019」で2019年の踊り納めをみなさんに披露しました。(写真)

2020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。(ただし、残念ながら、新型コロナウイルスの感染拡大の状況から、練習は当分の間中止させていただきます。)

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



5月の秋季ソフトボール大会は中止になりました

昨年5月の秋季大会では3位に入賞しました。残念ながら11月の春季大会では、結果はベスト8でした。今年こそは上位入賞、そして優勝と頑張ります。

残念ながら5月開催予定の「秋季ソフトボール大会」は、新型コロナウイルスの感染拡大の状況から、中止となりました。

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/>



新校舎完成！

長らくお伝えしておりました、シティ校が授業で使用しています現地校の新校舎が完成しました。

3月14日土曜日が仮校舎での最後の授業でした。そして、翌週の3月21日土曜日から新校舎での授業…の予定ではありましたが、COVID-19の影響で急遽休校になり、残念ながらまだお披露目にはなっていません。

新校舎は3棟が連なるとても大きく、カラフルで、モダンな作りです。坂の上に建っているために自分が何階にいるのか分からなくなってしまうかもしれませんが、嬉しいことに階が色分けされています。教室の壁やドアの色が階ごとに分かれていて、オレンジの階、緑の階、青の階、黄色の階と設定することにより、自分がどこにいるのかが分かるようになっています。迷子になったら教室の色を確認してください。

教室は窓が多く、とても明るくて開放的な感じがします。教室も四角形ではなく、台形が連なる可愛らしい形をしています。以前のようなスマートボードではなく、大画面のタッチスクリーンがスピーカーと共にPCに接続され、各教室に設置されていますので、授業では沢山の情報で生徒たちに分かりやすく日本語と日本の文化を説明することができることでしょう。

残念ながらCOVID-19の影響で、まだしばらくは新校舎での授業は延期になっていますが、皆様も楽しみにしててくださいね。



クラス紹介 もも組

2020年のもも組は、3〜4才の子供たちが集まる幼児部のクラスです。男の子12人、女の子5人の合計17名の元気いっぱいのお友達と一緒にスタートしました。初めての日本語学校に緊張と不安で泣いてしまうお友達もいましたが、今では笑顔をいっぱい見せてくれるようになりました。また、上のクラスにお兄ちゃんお姉ちゃんがいる子供たちは、やっと自分も日本語学校でお勉強ができるんだ！と、自信をもって張り切ってクラスに参加してくれています。保護者の方々のご協力もあり、初日からスムーズに授業を始めることができました。

日本語学校の生活に慣れ、お友達と一緒に遊びながら、楽しく日本語に触れ親しむことに重点をおき、絵本の読み聞かせ、手遊び、歌や踊り、工作を通じて、遊びの中から自然と日本語に取り組みたいと思っています。遊びを取り入れた学習には全てに意味があります。工作で行う色塗り(運筆と筆圧の練習)、折り紙を折る・千切る・丸めるという動作。これは手先・指先の運動も兼ねています。(鉛筆をしっかりと握るための筋肉の簡単なトレーニング)動作だけではありません。その動作を表す言葉、千切り終えた紙の形、千切る時の音も一緒に聞き、先生や子供達同士で会話を楽しみながら授業を行っています。リセスの時間には、「うわー！○○ちゃんのおやつ美味しそう！」「見て！僕のみかん大きいよ」等、座って読み書き練習する以外にも、子供達は自然と日本語に触れています。

授業では、初めてのひらがな練習に入りました。線から文字へ、筆圧も弱く鉛筆の持ち方を気にしながら書いていくので、なかなか思う通りにはいきません。じっくり、ゆっくり、丁寧に進めていきます。20分程の机に向かう授業でも、小さな子供達には多くのエネルギーと集中力をつかうことになります。もも組では、座って読み書きをするだけでなく、体(肘、脚、頭、お尻など)を使いながらの書き練習を行ったり、面白いゲームを取り入れて、常に子供達の好奇心をくすぐる授業を目指しています。また、回を重ねる毎に自信に溢れ、今ではクラスの前でできて、「ももさ〜ん！」と大きな声で声を掛け、「は〜あい！」とお返事が返ってくると、「これ見て！上手にできたの」と、でき上がった文字や作品を見せてくれます。そんなとっても素敵なお友達！これからの成長がとても楽しみです。(担任:ベタニー寿佳)



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>



オンライン授業という新しい形での学習

1学期はコロナの影響で残念ながら第6週目までとなりました。新しい先生と迎えた新学期だっただけに、教員・スタッフともに非常に落胆しています。ですが、この状況をプラスに捉え教師も学校側も新たな学びとなるオンライン授業の準備に取り掛かっています。準備をしながら思うのは、教師も生徒(保護者)も発想の転換が必要になってくる時期だなということです。オンライン授業という新しい形での学習がどうなるか不安で一杯ですが、ある意味楽しみでもあります。家庭学習だからこそ？オンラインだからこそ？できる楽しい学びの場を提供できるよう、ホリデーを返上し教員・学校スタッフ共に今日も奮闘しています。



クラス紹介 いちよう組

いちよう組は、4歳～7歳の計15名のクラスです。前年度のクラスで平仮名と片仮名の読み書きをある程度まで終えているため、約半数の子がそれらを理解できているようです。とはいえ、知らない言葉も沢山あるので、子どもたちにその都度問いかけながら、そして分からないときは説明しながら、授業を進めています。また、確認と復習も兼ねて、時々平仮名や音読などの簡単なテストを行っていました。

1学期は、目標として"文字をスラスラ読むこと"と"単語を繋げて文章を作ること"に焦点をおいて、授業を進めていました。毎回、宿題として、簡単な音読のプリントを出すようにしています。文章では、単語を繋げるところから始め、点や丸の使い方、繋げる言葉(は、を、の)などを勉強しました。引き続き、この練習を繰り返すとともに、間違えやすい言葉(はわ、えへ、おを)も伝えながら文章を作る練習をしたいと考えています。

また、いちよう組の子どもたちは折り紙などを使った製作が得意な子が多く、行事(節分やひなまつり)の時にはそれに因んだ製作を取り入れました。家に持ち帰ったときに飾れるものになるよう心がけ、製作物を考えました。

その他にも、手遊びやゲーム遊びをところどころに入れることで、楽しみながら日本語の勉強ができたようです。すごろくでは、マスの文章をみんなで読みながら、音読の練習も兼ねて行っています。"縦横前後ろ"の声かけに合わせて行うゲームでは、勝ち負けがあることで、より本気になって参加する子どもがとても可愛らしかったです。2学期は、学校へ登校できるようになり次第、日本の伝統遊びなどの遊びを取り入れた授業ができるよ

(担任:八幡あずさ)



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>



クラス紹介 たんぽぽ組

2020年のたんぽぽ組は、Y2~Y5の男子11名、女子6名、計17名の生徒からなるクラスで構成されています。授業では、「こくご二年上下」の二冊の教科書を中心に、「声に出して読むこと」に力を入れて授業を進めています。

主に一学期は、「一年生の漢字の読み書き」そして、「一年生の漢字音読」の復習を中心に授業を進めてきました。この二学期からは、子どもたちの要望もあり、こくごの教科書以外にも算数の問題にも挑戦したり、理科や社会のクイズ問題を取り入れながらの授業も進めていく予定です。

あれもこれもと、本当に目まぐるしい授業内容ですが、子どもたちは「音読カード」にもしっかりと取り組んでいます。保護者の方々のご協力のもと、「教科書音読カード」「漢字音読カード」の二種類を毎週の家庭学習に取り

込んでおり、プリント問題やドリルの宿題と共に、親子で頑張って取り組んでもらっています。

クラス運営に関しては、この「たんぽぽ組」では、「お小遣い制度」を導入し、クラスの決まり事を始め、「誰かの役に立つこと。今、自分にできることは何か？」を念頭に、自ら進んで学習する制度を設けています。「たんぽぽ組」独自のお金を貯めることで、報酬として「ホリデー中の宿題無し」の特典を得たり、「お菓子や文房具と交換」をすることができたり、「テスト無し」の権利を得るといった様々な特典を獲得することができます。この特典獲得のため、子どもたちは、毎回とても真剣に授業に取り組んでいます。そういった成果を今月の授業参観で保護者の皆様にもお見せすることができればと思っています。

そして、3 学期は、調理実習も授業の一環として取り入れ、昨年に引き続き好評だった「手打ちうどん作り」に挑戦する予定です。小麦粉の量を測るところから始め、こねる、ねかせる、茹でる、盛り付け、試食までを実施する予定です。

今年はCOVID19 の影響で、子どもたちの授業にも多大なる遅れが出ていますが、一日でも早い終息を願うと共に、みんなが安心して暮らせる世の中になってほしいと心の底から願うばかりです。

(担任:行武 敦子)



佐藤至子

第99回 花はさかりに...

この原稿は4月中旬に書いている。東京では新型コロナウイルスの感染が拡大し、緊急事態宣言が出されている。

人間どうしの接触を減らすため、不要不急の外出は禁止されている。生活必需品の買い物は問題ないが、レジの前では空間をあけて並ぶ。

3月は開館していた図書館も、今は休館している。私にとって息抜きの場であった寄席や劇場も、軒なみ公演を中止している。そして、いつ再開されるかはわからない。

こうなっては、家にこもらざるを得ない。

ところで、今年の東京は桜の咲くのが早かった。私の家の近所に桜の大木がある。3月下旬、買い物帰りに見た桜は花でいっぱいの枝を大きく広げていた。

数日、家にこもった後、久々に外出すると、花は散り、青葉が出ていた。

別の場所では、八重桜の木を見た。この桜はソメイヨシノよりも遅い。私が見たとき、あつぽったい花が、重そう

に、かつ生き生きと揺れていた。すこし前に満開を迎えたのだろうか。しばらくすれば、これも青葉だけになるだろう。しかし、ここに来ることは当分ないから、それを私が見ることはないだろう、と思った。

見られなかった美しいもの、見ることのないであろう美しいものについて考えるとき、思い出されるのは、『徒然草』の有名な一節である。

花はさかりに、月はくまなきをのみ見るものかは。雨にむかひて月を恋ひ、たれこめて春の行方知らぬも、なほあはれに情ふかし。

(桜は花ざかりのときだけを、月は曇りのないときだけを、見るものだろうか。雨のときに月を恋しく思い、すだれをおろした部屋にこもって春の暮れゆくのを知らないでいるのも、しみじみと情趣のあるものだ。)

美しいときをまのあたりにしないことは、必ずしも不幸なことではないのだ。それがどんなに美しかったかを想像すること、また、まさに今それが美しいであろうと想像すること、これらもまた、人間だからできる楽しみだと思いたい。

今のような生活が、いったいいつまで続くのかわからない。しかし、先のことがわからないという感覚は平時でも常にあるといえはる。不安の海に落ちることなく、健康でいられることに感謝しつつ、一日一日を大切にしたいと思う。

総領事館からのお知らせ

※新型コロナウイルスに関する在シドニー日本総領事館からのメールマガジンの抜粋です。総領事館からメールマガジンが発信されていますので、こまめに最新情報を得るようにしてください。

●家族で他の家庭訪問が可能に

5月1日(金)より、NSW州では大人2名とその扶養する子供達(何人でも可)が他の家庭を訪問することが可能となります。これは社会的孤立や精神疾患を減らすためのNSW州政府による規制緩和措置の一環です。

どんなに軽くとも倦怠感や喉の痛み等の体調不良がある場合は、外出を行わずに新型コロナウイルス検査を受けてください。

他の家庭への訪問時には、これまでのNSW州の規制のとおり相手との社会的距離を1.5m保ち、手洗いやうがい等の衛生管理に十分留意する必要があります。

訪問する家族に70歳以上の高齢者や既往症のある人がいる場合は、自分の体調や衛生管理、相手との社会的距離に特に注意してください。

●スマートフォン用アプリ「COVIDSafe」

4月26日(日)、豪州連邦首相府及び保健省は、コロナウイルス感染者との濃厚接触歴を記録する機能を持ったスマートフォン用のアプリ「COVIDSafe」を立ち上げました。豪州政府によるこのアプリに関する説明の主なポイントは以下のとおりです。

このアプリをスマートフォンにインストールして利用すると、感染者との濃厚接触が判明した場合、利用者に各州・準州の保健当局から連絡がくる仕組みです。このアプリのインストールは、強制ではありません。

このアプリは、同アプリがインストールされた他のスマートフォンをBluetooth機能を通じて認識する機能があり、アプリ利用者同士が、いつ、どのくらいの距離でどのくらいの時間接触していたかを記録するものであり、利用者の位置情報を収集するものではなく、その情報は21日間で消去されます。

詳細は、以下のウェブサイトをご確認ください。

○豪州連邦保健省ホームページ(COVIDSafeアプリの説明)
<https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/covidsafe-app>

○豪州連邦首相府ホームページ(メディアリリース)
<https://www.pm.gov.au/media/covidsafe-new-app-slow-spread-coronavirus>

※iPhoneでは、ご利用に当たりApple IDの国(地域)の変更が必要となる場合がありますので、以下のサイトをご参照願います。

<https://support.apple.com/ja-jp/HT201389>

※スマートフォンの設定等によっては、インストールできない場合もありますのでご留意願います。

●感染症状のある人を全員検査

(1)新型コロナウイルスの症状がある人は全て検査が可能に

4月24日(金)より、NSW州では新型コロナウイルスの症状(発熱・咳・だるさや疲れ・喉の痛み・息切れ)がある全ての人が是非検査を受けるよう求められています。州政府は検査数を高める努力をしており、週末の検査も可能です。

NSW州での検査可能数は以前の4,000から8,000に倍増しており、これは世界中でも最高水準です。検査を受けることは市中感染を減らすための鍵であり、今後の制限措置解除のために非常に重要だと説明しています。

州民はどんなに軽い症状でも検査を受けることが奨励されており、特に医療関係者、高齢者施設勤務者等は症状がある場合は即座に検査を受けることが強く求められます。

○NSW州政府ホームページ

<https://www.nsw.gov.au/news/covid-19-testing-to-double-anyone-symptoms-can-now-be-tested>

(検査を受ける場所を知るには: 医師への電話・ヘルプラインへの電話・COVID-19クリニックへの訪問)

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/how-to-protect-yourself-and-others/clinics>

●遠隔医療サービス「Telehealth」

(2)豪州国内どこからでも日本語でTelehealthが利用可能

遠隔医療サービスとして「Telehealth」を日本語でご利用いただける以下の一般開業医(GP)については、豪州国内どこからでも利用可能です。医療機関に電話し、事前予約のうえ診察を受けてください。

○日本語でTelehealth対応可能なGPリスト(当館サイト)
https://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/document/japanese/consul/gp_list.pdf

【参考となるサイト】

○在シドニー日本国総領事館ホームページ
(新型コロナウイルス情報及び領事メール)

https://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

(渡航情報、感染・予防対策、雇用・経済対策など)

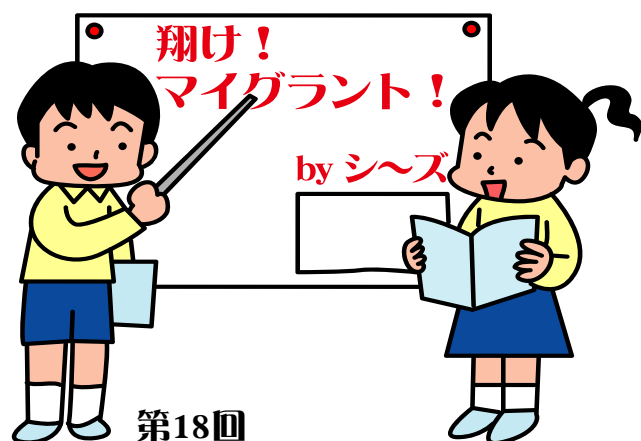
https://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/itpr_ja/consul_coronavirus.html

(紀谷総領事Twitter)

<https://twitter.com/CGJapanSydney>

(当館Facebook)

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



第18回

英語の勉強法(その1)

読者の皆様、今のこの時期どう過ごされていらっしゃいますか？ 学校も先学期からオンライン授業になり、対面授業と同様の効率の良いプログラムを研究し続け、そのための研修に追われている毎日です。親御さんもお子さんもネット環境の授業に初めて携わって悪戦苦闘していることでしょうね。

この読者の方達にとってはお子さんのご家庭での英語教育は必要ない方がほとんどだと思いますが、ご両親にとっては英語勉強法が必要な方もいらっしゃるのでは？ 英語を勉強するといっても目的によって学習法は全く違います。学校に通うのか、働くためなのか、ローカル人と友達になりたいのか、海外生活で困らない程度の英語力を身に着けたいのか、など、それによって色々な勉強法がありますね。語学習得は奥が深い…。でも今、家に引きこもりのこの時期だからこそ英語を上達させる良いチャンス！ ということで今回は大人の皆さんのために英語勉強法をちょっとだけお教えしましょう。

【読書】

これはどの言語を問わず最高の勉強です。文章の書き方、表現法、構文、文法、語彙、すべてが自然と身につくのです。今がその時！ たくさん読書しましょう。



図書館には英語を勉強する人のためのコーナーがあります。残念ながら現在は閉館中ですがオンラインでの閲覧が可能です。オーディオ付きの本を借りて発音と読解の勉強をしましょう。勉強方法ですが以下の順番通りに進めてください。

- ①本を見ずにオーディオだけを聞く
- ②オーディオを聞きながら文字を指で追う
- ③オーディオを聞きながら声を出して読む
- ④①と同様に、本を読まずにオーディオだけを聞き理解する

英語の本を読むにあたって大事な点は、決して難しい本を選ばないことです。簡単な本、または興味のある分野の本にしてくださいね。

【テレビ】

テレビを見ましょう。ABC放送には子供向け番組が充実しています。なかでもお勧めなのはBehind The News です。これは現在の最新ニュースを子供向けに



わかりやすく解説した番組で、さらに番組でのスクリプトも入手できるので原稿を見ながら今の時事ネタを理解できる優れた番組なのです。私の学校はもちろん、ローカルの小学校でも教材として使っています。また、Department of Educationのサイトには多種多様な教材が満載です。幼児向け番組と侮れない物もいっぱいなので、大人も十分楽しめます。是非お試しあれ。

大学で日本語を専攻して1年間日本に留学したあるアメリカ人は、大学の講義の他にサザエさんの番組から日本語を学びました。日本人が英語を勉強する時に通る最初の“How do you do?” なんかではない生の日本語なのです。教科書だけでは言語は学べません。結果的に彼はアメリカの大学を卒業後、東大の大学院に入学して修士号を取りました。語学を勉強するのは教室だけではないのです。

今回のテーマの英語勉強法ですが、日常生活でできることが色々あるのですよ。これから小出しにしていこうかしら？

【第26回】

こんな時だからこそ
オンラインミーティングで
心を通わせよう

コロナウィルスの影響で大変な状況が続いていますが、ご自宅でどのようにお過ごしでしょうか。一人で暮らしている方には「今日は一言も喋らなかったなあ」なんてことが実際にあるようです。孤独感を膨らませてしまうと、精神的にも大きなストレスになってしまいますね。そんな時に、企業や学校ではオンラインを使ったミーティングやトレーニングセッションが本格稼働、また一般でもビデオ通話の利用率がますます高まっているようです。皆様の中にもFacebookのメッセージやLINE、Skype、ZOOMといったツールを使って、ご家族や友達同士、顔を見ながら交流を深めている方が多いのではないのでしょうか。

かくいう私もこの数ヶ月、ビデオ通話で今まで以上に友人らと心を通わせている実感を味わっています。その中の一つ、外出規制が厳しくなってから友人らと始めた「オンラインお話会」をご紹介しますね。

これは毎週一度、1時間半、7人で開催しているオンラインミーティングです。内容は「私の青春時代」「今までで感動したこと」「この1週間で考えさせられたこと」など、その都度テーマを決めて一人一人スピーチします。持ち時間は一人5〜7分で、終わったら質問もできます。

例えば、先日のテーマは「私が大切にしていること」。このような内容が出てきました。

- ・幸せを感じる気持ち(50代女性)
- ・感謝すること(70代女性)
- ・実るほどにこうべを垂れよ(50代女性)
- ・人に迷惑をかけてはいけない。全ては自己責任で(50代女性)
- ・人は一人では生きていけない。「助けて」と叫ぶ勇気をもつこと(60代男性)
- ・助けることで助けられる(50代女性)

4人目と5人目はスピーチの内容が真逆ですが、どちらも非常に共感できる内容で、続けて聴くことでより心に残りました。コロナの影響で、人との助け合いや支え合いに感謝の念が高まるのも共通していて、一人一人のエピソードに皆が涙を流しました。



これまでいろいろな活動を共にしてきた友人達とのミーティングですが、このお話を通して、互いの存在がもっと近くなったようです。たわいもない雑談を交わすことはあっても、このようにテーマを定めてじっくりと話をする機会はそんなになかったように思います。また、一人一人時間を決めて発表するので、途中で話を遮られてしまったり、最後まで聞き役になってしまうこともありません。

オンラインとはいえ、人前でスピーチをすることについて「うまく話せないから…」と抵抗を感じる人も少なくないでしょう。でも、人との身体的コンタクトが制限されている今だからこそ、人間が持っている「表現したい」「分かり合いたい」という欲求を満たすことが必要なのだと思います。普段無口な人が、テーマと話す時間を与えられると、心を揺さぶられる素晴らしいスピーチをしてくれることに驚かされます。

私の普段のボイスレッスンでは声の出し方や話し方の基本をお伝えしています。もちろん、学ぶことや練習することはとても大切です。でも、誰もがコミュニケーションにストレスを感じる今、心の赴くままに「自分の声を出すこと、自分の言葉で話すこと」に大きな価値を感じています。そしてもちろん、それを受け止めてくれる仲間たちの存在も。

会えなくても、遠く離れていても、インターネットがあれば繋がれる。本当に便利な世の中になりました。Facebookメッセージ、LINE、ZOOM、Skype、WhatsAppなど、ビデオ通話できるものがたくさん出ています。ぜひ皆さんもこの機会に、ご家族やご友人らと、オンラインミーティングを楽しんでください。お酒を飲みながら気ままに雑談というのも良いですが、参加者に気を配って一言でもお話するチャンスを作ってあげてみてください。人はみな、いろんな気持ちを話したくしょうがないのですから。

●加藤久恵プロフィール

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。現在はシドニーで声と話し方のレッスン講師をしながらアマチュアパフォーマーの発表の場「ボイスフェスティバル-Sydney」をプロデュースしている。2018年よりWebプロモーション動画クリエイターとしても活動中。



Together
In Art

「#Together In Art」 オンライン・アートプロジェクト

NSW州立美術館は新型コロナウイルス感染症の拡散防止のため3月23日より当面臨時休館となりました。NSW州立美術館の歴史上、このような措置がやもなく実行されたのは、スペイン風邪が世界で猛威を振るいパンデミックとなった1919年の3カ月間の一時閉館以来です。

「... Our doors may be closed for now, but we are Together In Art. ...Let's stand #Together InArt, even though we're physically apart, and find our way through this crisis.」NSW州立美術館館長、マイケル・ブランドからのメッセージです。自己隔離やソーシャル・ディスタンスなど日に日に政府からの方針・規制が厳しくなり人とのフィジカルな接触やコミュニケーションは難しくなってきました。この厳しい状況の中で美術館、そしてアートの力は必要としている人たちにどのような形で何を届けていくことができるのでしょうか？

世界中でCOVID-19が大流行しているこの困難な時代に私たちは一緒に直面しています。共生社会の内的的なつながり(コネクション)を最重要なコンセプトと考え、



Michael Brand working from home, with Frankie. Artwork in background © Stephen Bush, licensed by Copyright Agency

NSW州立美術館は「#Together In Art」のオンライン・アートプロジェクトのプラットフォームを発表しました。アーティスト、パフォーマー、教育者たちとの協働プロジェクトで多様な内容となっています。'Art Performance'は、閉館が決まり数日後に静まり返った美術館で収録され、ソウルに響くミュージシャンの演奏の映像が流れます。'Together In Art Making'ではオーストラリアをリードするアーティストBen Quiltyが娘のリビーとの肖像画の描き方レッスンを可笑しく可愛く公開しています。'Pocket Exhibition'は、NSW州立美術館の各分野の専門キュレーターが今回のプロジェクトのために構成した小さなonline展示会です。COVID-19の不透明で混沌とした現状をテーマにしながら寄り添う愛情や温もりであったり、大惨事や悲劇を克服しながら築き上げてきた歴史の想起などに焦点を置き、それぞれのキュレーターが思いを込めて美術館のコレクション作品を見つめなおしたものです。国境の封鎖措置が始まりオーストラリアに急遽帰国したキュレーターのパーソナルな体験談やストーリーのブログも入っています。'Together in Art kids'は、医師でありABCジャーナリストのDr Norman Swanが中心となり、子供たちに創造力の大切さを呼びかけたインタラクティブなアートプロジェクトです。第一回目はアーティストのDel Kathryn Bartonがテーマ「内なる世界」を提案しました。制作方法・材料(家にあるもの)はクリエイティブな子供たちの自由です。オンラインでの応募作品の中から選出された画像が5月18日からプロジェクトのサイトを通して世界に発信されます。

ここに紹介させて頂いたプログラムは一部です。「#Together In Art」オンライン・アートプロジェクトは日々アップデートされています。週に一度のハイライトをまとめたnewsletterへのアクセスも可能です。

詳細: <https://www.artgallery.nsw.gov.au/artboards/together-in-art/>

人々が繋がっていくこと、そしてアートが内包する想像力が、柔軟な視点を育み、豊かな価値観を創造し、人々の幅広い生きる力の可能性を深め支えてくれるものとなり得ることを願います。

NSW州立美術館コミュニティアンバサダー: 吉澤なほみ



Joji still - Musician Joji Malani performs in the Grand Courts at the Art Gallery of New South Wales as part of a Together In Art Performance. Photo: Matthew McGuigan



Ngaiire - Ngaiire performs in the Art Gallery of NSW as part of a Together In Art Performance. Photo: Matt McGuigan

ART
GALLERY
NSW

Art Gallery of New South Wales ※再開時期未定。最新情報は下記の公式サイトでご確認下さい。

Art Gallery Road, The Domain 2000 Phone: (02) 9225-1700 www.artgallery.nsw.gov.au 毎日 10am~5pm (水~10pm)
毎週金曜11時、無料日本語常設展/ハイライト・ツアーがあります。Email: communityambassadors@ag.nsw.gov.au (日本語可)
www.artgallery.nsw.gov.au/calendar/japanese-language-guided-tour/

アートレビュー

★5つ星評価

映画



Tiger King

監督: Eric Goode/Rebeca Chalklin

主演: Joe Exotic, Carole Baskin 他。

ジャンル: Netflix True Crime Documentary series (7 X 50min episodes)

★★★★★

最近Netflixの映画やシリーズは、そのクオリティの高さで知られてきていますが、Tiger King は中でも今世界中で話題を呼んでいるシリーズ。先日コロナの記者会見の最中、トランプ大統領までがこのシリーズについての質問を受けたほど旬なシリーズで、今年3月にリリースされたばかり。アメリカの片田舎、オクラホマで私営動物園を営むジョー、そして彼の天敵である動物愛護団体代表のキャロルとの戦いについてのドキュメンタリーなのだが、まさに「事実は小説より奇なり!」。エピソードを終えるごとに明らかになる想像を超える事実は、まさに「えー!」「えー!」「えー!」と視聴者の下顎は、開ききったまま…。このコラムの字数に収まりきれないほど奇怪な事実が次々に出てくるのでネタバレを承知でリストするが、まず、主人公のジョーは初っ端から州立刑務所からの電話の音声で登場する。その後、彼がゲイであること、ハズバンドが2人もいたこと、なかなかのカントリーシンガーでもあることだけでなく、彼の敵である動物愛護団体のキャロルは行方不明になった前夫の殺害疑惑をかけられていることなどなど。。。コロナで自宅時間の充実化が求められる中、ぜひ社会勉強?! と思って観てみてください。まさに「事実は小説より奇なり!」。

希望の糸

著者: 東野圭吾

発行: 2019年 講談社

★★★★★

令和初の東野作品。テーマは「家族」。ある喫茶店の女性オーナーが殺された。殺人事件で絡み合う容疑者、そして若き刑事の苦悩。「どうしたら、本当の家族になれるのだろうか。」加賀恭一郎シリーズだが、今回は加賀は脇役で、いとこである松宮修平がメイン。松宮の出生の秘密と殺人事件の真相がリンクする形で話がすすんでいく。2組の親と子の関係が明らかになっていくにつれて結末が気になって読み始めたら止まらない。さすが東野作品。いろいろな伏線が絡み合っていて、それがだんだんほぐれていく様は絶妙。家族とは何かを考えさせられる。後味のいい一作。

書籍



音楽



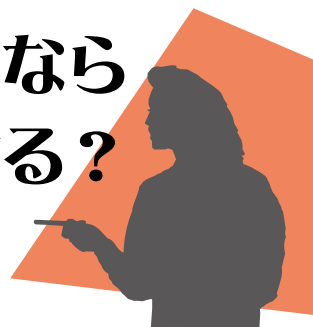
Heartbreak Weather

アーティスト: Niall Horan

★★★

イギリスの世界的なアイドルグループOne DirectionのメンバーであるNiall Horanの2作目のソロアルバム。アイルランド出身のHoranはオーディション番組The X Factorで認められ、同じく番組に参加していたHarry StylesやZayn Malik他とOne Directionを結成した。ビートルズを超えられたこのBoys Bandの活躍は記憶に新しい。2016年にバンドは活動休止となり、Malik、Stylesに続いてHoranは2017年にソロデビューした。前作のデビュー作ではフォークロック調でパーソナルな展開が多かったが、今回は軽快なソフトロック調からポップの曲調が並び、聞きやすい作品。ドライな音のギターやベースが心地よく曲を盛り上げる。日本のアイドルと異なり、アメリカやイギリスのアイドルは歌唱力があるだけでなく楽器も弾き、作詞作曲もでき、アーティストとしての才能も持っている。実際このアルバムも全ての曲の作曲にHoranが関わっている。最後を飾るStillはシンプルで美しいバラード。このアルバムはアメリカで初登場4位、UKでは1位を記録している。

あなたなら どうする？



第4回 5月号のテーマ

「子供にカミングアウトされました、あなたならどうする？」

「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。



「カミングアウト」とは、ウィキペディアフリー百科事典によると、これまで公にしていなかった自らの出生や病状、性的指向（異性愛、同性愛、両性愛など）等を表明すること。

もし自分の子供がカミングアウトしたら…。たとえば、娘が「実は、私、レズビアンなの。女の人しか好きになれない」なんて言ったら、きっと25年前の私だったら、ものすごいショックを受け、動揺して、気が狂っていたかもしれない。オーストラリアに来て25年。私の価値観も、日本にいた時に比べ、ずいぶん変わったと思う。私が住んでいたころの日本は、ゲイやレズビアンといった概念はマイノリティーで、かなり偏見があった。今は日本もかなり価値観が変わってきているはずだが。私には今大学生の娘が二人いるが、若い彼女たちは、「LGBT」（レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダーの頭文字をとったセクシュアルマイノリティの総称）に関しては全く偏見がないようだ。オーストラリア政府は2017年12月8日に、同性婚を正式に合法化したが、それまで、オーストラリアで同姓婚に関してずいぶん議論されてきた。5、6年前、私はだいたい頭が柔らかくなってきていたものの、同姓婚を100%賛成する気持ちにはなれていなかった。それを知って娘たちからずいぶんと批難されたのを覚えている。でも、今、娘にカミングアウトされたら、とても驚いてショックは受けると思うが、たぶん25年前のような驚き方ではないと思う。娘がカミングアウトしたことで自然に自分らしく生きられるのであれば、それでいいんじゃないかな。今なら、そんな風に思える気がする。

（ケーエム）



段から、子供にはあるがママの個性に基づいて生きていって欲しいと思うから、ゲイとカミングアウトされても、今まで黙っていた辛さなどをわかってあげたいし、いつ頃からそう思っていたのかななどを話しやすいような環境を作りたいと思う。ゲイの市民権がしっかりあるシドニーだから、あまり違和感ないと思うし、人にも普通にそう伝えることはできるが…ただ一つ、孫がどうなるのか？はちょっと気になるかも？

最近では、代理母や別の方法でゲイの両親でも普通に子供がいる人も増えてきているが、その子がどんな風に育つか？というのは、ちょっと心配かもしれない。どちらにしてもまず自分の子供とも孫ともいい関係を続けていければあまり抵抗はないように感じる。それに親としての心配は、ゲイでない子供でも全然変わりなく、尽きない？！とも思うので、できるだけどんな状況に自分が遭遇しても対応していける順応性を身につけていければ…と思う。（みさこ）



6月号のテーマは
**国籍選択につき、
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。

スポーツ天国 SPORTS



133

コロナ禍のスポーツ観戦

新型コロナウイルスの影響でオリンピックはもとより、高校野球、インターハイ、プロ野球、Jリーグ、大相撲…。日本のスポーツはすべて中止に追い込まれています。

そんな中、豪州ではNRL(ナショナル・ラグビー・リーグ)が5月28日からスタートさせると発表しました。政府が難色を示してどうなるのか予断を許さない状況です。しかし、競馬は無観客で行われていますし、カーレースはバーチャルレースが人気です。

コロナ以後のスポーツ界もどうなるのか、まったく見当が付きません。(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)

新型コロナウイルスの関係で、しばらくMosaic Centreは閉館され、以下の活動のすべてが停止されていますが、安全が確認され次第、再開されますのでご案内いたします。

お知らせ

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。最近は男性も増えつつありますので、ぜひお気軽にご参加を!参加費はたったの2ドル、終わったあとは爽やかな気分です。



百人一首のゲーム

奇数月の第三水曜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、年齢とともに衰ええる「骨密度」についての総合的なヘルストークが予定されていますが、日時は未定です。参加費無料、一般の方もお気軽にご参加していただけます。

■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?



【第203回】 COVID-19感染の長期化

3月11日に世界保健機関（WHO）から、COVID-19のパンデミック（以下PM）宣言が出て約1カ月が経過、情勢が好転した一定地域が見られるものの全体としては、感染が一層拡大し感染者数及び死者数共に桁違いの増加を続けています。幸いオーストラリアでは、4月中旬以降新たな感染者数が一桁台で推移し、アンザックデーを含む連休後に大きな揺り戻しがなければ、多くの行動規制の解除も進むと期待されます。ただし感染の下火傾向が垣間見えたとしても油断大敵、100年前に推定死者数が2500万に達した「スペイン風邪」のPMでは、最初に発生した流行の勢いが沈静化し収束を迎えられるかと期待した矢先、壮健な若年層にも蔓延した強い感染力を持った第二波、更に収束前に信じ難い第三波までが発生し、結果として感染期間も凡そ1年間に渡る長期に。日本でも死者数が40万近くに達した、スペイン風邪ウイルス以上にしたたかとも評されるCOVID-19も既に遺伝子変異を起し、第二波の流行期に移行していると警告する専門家もあり、感染被害の減少の面からも第三波まで含めた備えが欠かせず、最悪の場合1年間延期したオリンピックの開催も殆ど絶望的。

COVID-19のPMの長期化に伴う社会的影響の中で、感染に対する不安や生活面の不確実性に起因する、心理的ケアの問題も重要さを増しています。解消されない不安

や高じる苛立ちは、適切な加療を必要とする情緒不安に進行し、往々にして自他に対する暴力行為の取り返しのつかない引き金に。自己に向かえば飲酒やギャンブルへの依存、他者に向かえば暴言や暴力として奔出します。家庭内暴力の増加も、決して見過ごしにできません。COVID-19に限らず感染症の流行は、地震や台風等と同様に生態系に予め繰り込まれた、不定期に訪れる決して避けられない自然災害です。従って備えあれば憂い無く、感染症に対するリスクマネジメントに精通し平常心を保てば、決して風評に惑わされる過ちも犯しません。

次に、数あるウイルス感染症（人に感染するコロナウイルスだけでも7種が存在）の流行を抑える最良の備えは、ワクチンと治療薬と自己免疫。ところがCOVID-19のワクチンと治療薬は、現在のところ全く存在しません。この度のPMを受け、各国で両者の開発が始まっていますが、残念ながら実用化の時期については全く目処が立っていません。一方、後者の治療薬に関しては、「抗ウイルス薬」と分類される薬剤が試験的に使用され、中でも日本の製薬会社が製造した「アビガン」が注目されています。COVID-19に特化したワクチンと治療薬のセットが無い現況では、暫くは自己免疫に頼ることに。人の免疫を担うのは、免疫細胞と呼ばれる白血球の一群で、体内を巡り外部から侵入したウイルスや細菌等を探し出し排除します。頼みとする対ウイルス戦の司令塔的役割を果たすのが骨髄細胞で、食細胞等と呼ばれる実働部隊が敵を認識するための抗体を用意します。搜索する前線で抗体が監視する対象が抗原で、探し出しさえすれば文字通り食細胞が食して処理が完了。

COVID-19の感染者数を割り出すには、自己免疫で出現した抗体の有無を判定するのが簡単明瞭。無作為に選んだ被験者に対する抗体検査から、60%以上の集団免疫状態が判明すれば、漸く収束の目処がつくことになります。



自転車の信号

サンフランシスコとその近郊はバイクレーンがどこにでもあります。唯一バイクレーンがないのが高速道路です。一般道では真ん中が道路、縁石に向かってバイクレーン、その次が道路脇に縦列駐車をしている車、一番外側が歩道となっています。交差点では赤信号で車

が停車をすると感知器が作動し信号が代わります。同じように歩行者もボタンを押すと青信号に代わります。でも残念ながら自転車だけがバイクレーンで赤信号待ちをしても感知器は作動しませんし、歩道まで移動して歩行者用のボタンを押すことも出来ません。ところがサンフランシスコの交差点には自転車用の感知器がついています。最初は何かと思っていましたがなるほどと合点がいくものでした。



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



4 GMOってなんだろう？

免疫力の強い身体を作るために知っておくべき「遺伝子組み換え食物 (Generic Modified Organism、以下 GMO)」をご説明します。

①農薬をかけても枯れない、②虫が食べると死んでしまう、③タネを採取して植えても育たない。こんな遺伝子をもった食材です。身体は食べたものでできています。2012年にフランスで行われた、マウスにGMOの餌を食べさせた実験があります。(表参照) この実験結果からもGMO食物がさまざまな病気の原因の一つであることは否定できません。

マウス実験	GMO餌	NonGMO餌
腫瘍の発現	メスの5-8割	3割
腫瘍発現の時期	4-11ヶ月 (人間で言う 35-40歳)	23-24ヶ月 (人間で言う 80歳くらい)
生後3週間までの新生児死亡率	55.60%	6.80%

2012年フランス、カーン大学のセラリーニ教授らの研究チームが発表した実験結果

普段のお買い物で何がGMOなのか判断できるようになりましょう。

①オー ストラリア産大豆の94%、コットンの90% (サラダ油の原料になっています)、コーンの88%、キャノーラの20%がGMOです。これらが原材料になっている食材はオーガニックを選ぶことをお勧めします。他にもたくさんのGMO食材が外国か

ら輸入されています。冷凍食品やスナック、調味料の原料としてこれらが使われることが多いです。そして意外かもしれませんが大豆やトウモロコシは家畜の餌でもあるのです。上記以外のオーストラリア産のフレッシュなフルーツや野菜はほぼGMOフリーです。生鮮食品は積極的に摂取したいですね。

【キッチンで作るナチュラルレメディー】 風邪の季節に免疫強化！ターメリックラッテ

生ターメリックのすりおろし、あるいは粉ターメリックと生ハチミツを混ぜ合わせ、40～50度に温めたミルクを注ぐだけ。体調が悪い時はミルクを白湯に替えて飲んでください。



楳村 郁子(うめむら・いくこ)

ステロイド歴30年を食生活を見直しきれいな肌を取り戻す。ナチュラル生活の中で「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 プラフリ生活のすゝめ」配信中。

ご登録はこちらから→ eepurl.com/dAHf1b

日本再発見 ガーデンデザインの石庭



江戸時代の名所絵図の先駆者として知られる秋里離島が1799年に出版した「都林泉名勝図絵」(みやこりんせんめいしょうずえ)には、秋里離島が手を加え現在の形に整えた龍安寺の絵図があります。

1975年イギリスのエリザベス女王が龍安寺を公式訪問し、世界的にも知られるようになりました。

我が家の裏庭にも19個の岩が配置されています。ご近所にも枯山水のように岩が配置されている庭や、芝生が敷き詰められている庭に岩が配置されているものもあります。石庭は既にアメリカ一般家庭のガーデンデザイ



ンの一部でもあり、海外にいて日本の石庭龍安寺を思い出させるのは、遠く日本を離れている私には日本再発見の一つです。
(参照: 英Wikipedia)



仏教語からできた 日本語 その170

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



不急(ふきゅう)

オーストラリアでは新しい感染者はかなり減少してきましたが、まだまだ新型コロナウイルスは世界中で猛威を振るっていて、日本でも新規感染者が増え続け東京では医療崩壊の危機にさらされていると聞きます。オーストラリアではかなり早い段階で不要不急の外出自粛要請が出されレストランもテイクアウト以外の営業ができなくなっているのは周知の通りです。

この不要不急の不急について、お釈迦様は2500年以上昔に既にお話の中でおっしゃっておられます。『仏説無量寿経』下巻の「三毒段」に「世人、薄俗(はくぞく)にして共に不急の事(じ)を 諍(あらそ)う。」つまり、釈尊の生きられた時代の人々も、せかせかと急がなくてもいいことを一生懸命急ぎ、そして言い争いをし、激しい悪と苦しみの中に埋没していたことを記しています。

また、その言葉に続き、「尊となく卑となく、貧となく富となく、少長・男女ともに銭財を憂ふ。有無同然にして憂思まさに等し。」とも述べられています。人は、身分の高い者も低い者も、貧しい者も富める者も、老若男女を問わず、みな金銭のことで悩んでいるというのです。そして、貧富の差にかかわらず、憂え悩むことには変わりがなく、いつもお金のために追い回され、少しも安らかな時がないと指摘しています。確かに、私たちは、お金や家が無ければならぬ悩み、また、有れば有ることで悩みます。それによって、そねみ、嫉妬心を起こします。あの人の様に立派なお家に住みたいとか、あの人の様に立派な会社に勤めたいなど、例を挙げればきりがありません。しかし、立派な家に住んでいる人に悩みがないかというと、決してそうではないのです。やはり、同じように憂い悩みは尽きません。

しかし、自分自身の浅ましきというものは、自分では気づくことはできません。まして、同じような生き様をさらしている他人に指摘されて納得できるものでもありません。経典には、自分では気づけない、他人からも教えてもらえない、そんな大切な事柄が説かれています。今の自分たちの生き方を続けていると何も残らない、本当の幸せとは何であるのかをよく考えるべき旨が、厳しく諭されています。

人生をつまらなく虚しいものにするのは、他人や周りの環境ではありません。他ならない私自身なのです。そして、虚しいものを虚しいものと気づかず、不急のものを争い追い求めていくことが人生の目的となっているのが、自分の姿なのではないでしょうか。

今、世の中が不安定で先の見えない状況が続いていますが、自分が人としていかに生きるかについて、人として生きる姿についてゆっくり考えるご縁の時間と捉えたいと思うことです。 合掌

法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 157

主任弁護士 林由紀夫 (H & H Lawyers)

Q コロナウイルスにより、外出禁止、営業停止、ソーシャルディスタンスの遵守といった法令が出され、違反者には罰金が科せられると聞きました。でも、外出している人や営業している店は多いですし、ソーシャルディスタンスを守っていない人も多いように思います。本当に罰せられるのでしょうか？

A 3月31日付で、Public Health (COVID-19 Restrictions on Gathering and Movement) Order 2020という法令が發布されました。コロナウイルスの拡散を防ぐために作られた法令なのですが、内容はやや複雑でわかりにくく、しばしば批判の対象になっているようです。違反者には「最大6か月の懲役、あるいは最大\$11,000の罰金、あるいはその両方」が科せられると定められています。

この法令は主に①移動に関して、②特定の場所の閉鎖、③集会に関して、④土地・建物・施設のオーナー及び占有者の義務、という4つの部分から成っています。

①は、簡単に言うと、「正当な理由なく、外出してはならない」という命令です。同法令のSchedule 1に“正当な理由”が羅列されていますので、見てみてください。例えば買い物や通勤・通学、運動、医療上の理由は“正当な理由”に該当するとされています。

②では、閉鎖されなければいけない場所が示されています。例えば酒場、飲食店(イートイン)、エンターテインメント・アミューズメント・レクリエーション施設、ネイル・ビューティーサロン、タトゥーパーラー、マッサージ店、等々。

③は、「公的な場所において、2人を超える人数が集まってはならない」と示されています。但し、同法令6(2)項で例外も多く設けられています。例えば仕事、看護、法律上の必要がある場合は集まっても良いことになっています。更にSchedule 2で示されている“必要不可欠な集まり”(例:交通機関、病院、刑務所、裁判所、小売店、オフィス、学校)も許可されています。

④として「屋外であれば500人以上、屋内であれば100人以上を同時に集まらせてはならない」、また、「1人当たり4平米のスペースが確保されなければならない」と示されています。この義務は小売店にも適用されます。小売店の入口に「一度に5名まで入店可」などと書かれているのは、このためです。但し住居や、Schedule 2に示された“必要不可欠な集まり”については、これらの義務を負わないとされています。

この法令は2020年の6月29日まで有効とされていますが、政府の判断によってはそれ以前に失効することもあり、逆に延長されることもあります。いずれにせよ、一日も早く、安心して過ごせる日々が戻ってくることを祈るばかりです。

暮らしの医療

乳癌の術前補助化学療法 (Neoadjuvant chemotherapy)

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

乳癌の治療はこの数年間であらゆる進歩を遂げています。単に乳房切除という選択肢だけではなく、腫瘍のタイプを見極めてから一番患者さんの状況にあった治療法が選べるようになってきています。そのためには患者さんがそれぞれの治療法のメリットとデメリットをよく理解した上で医師とともに判断をすることが大切です。

乳癌のタイプ

*ER(Estrogen receptor)positive(女性ホルモン受容体陽性)

このタイプの癌細胞は女性ホルモンによって成長する。そのため、抗ホルモン薬が癌を抑える効果があります。

*PR(Progesterone receptor) positive(黄体ホルモン受容体陽性)

このタイプの癌は黄体ホルモンに反応して成長する。やはり、抗ホルモン剤がよく使われます。

*HR(Hormone receptor)negative(ホルモン受容体陰性)
このタイプの癌は女性ホルモンにも黄体ホルモンにも反応しない

*HER2(Human epidermal growth factor gene 2)(ヒト上皮成長因子受容体2遺伝子)

この遺伝子を持っているとがんの成長を促すタンパクが作られる。HER2+の癌にはtrastuzumab(Herceptin)という薬がよく使われます。

上記の受容体と遺伝子の組み合わせによって癌のタイプが分類されます。例えばER+/PR+, HER2+なら女性ホルモン受容体と黄体ホルモン受容体とHER2遺伝子を持っているタイプということになります。そのタイプに合った抗癌剤、あるいは抗ホルモン剤が使われます。また、3種陰性(ER-/PR-/HER2-, triple negative)というまれなタイプもあります。

この分類以外に腫瘍悪性度(顕微鏡で見たときの癌細胞がどれほど普通の細胞と違った形をしているか)、腫瘍進行度(腫瘍の大きさや位置)、それにリンパ節への転移があるかどうかということも考慮に入れます。

また、乳癌の家族歴の強い人は、BRCA1とBRCA2という遺伝子に異常があるかどうかを調べることもあります。このBRCA1、BRCA2という遺伝子は人体を乳癌から守る効果がありますが、遺伝子に変異がおっていると乳癌になりやすくなります。

術前補助化学療法

(Neoadjuvant chemotherapy)

この方法では、通常手術後に使われるような薬を手術前に使用する治療法です。主なメリットは腫瘍の大きさを縮小し、手術をよりしやすく、摘出範囲を小さくすることです。薬の効果は全身に行き渡りますので、転移した癌細胞を殺してしまうことも考えられます。また、場合によっては腫瘍を完全に無くしてしまうこともあります。

下記のような場合にこの治療法が勧められます。

- *腫瘍を縮小し、乳房全摘ではなく、腫瘍部分だけを切除し、乳房の形を保存することを可能にするため。
- *腫瘍が大きすぎて手術では簡単に取り除けないような場合に腫瘍を縮小させ、手術を可能にするため。
- *もし、乳癌の家族歴が強い場合、遺伝子検査を行なって結果を待つ時間的余裕を与えるため。結果によりBRCA遺伝子に異常がある場合、両乳房の全摘となることもあります。
- *腫瘍摘出とともに乳房形成術が必要な場合、その手術が同時にできるように、乳房外科と形成外科のスケジュールが合うタイミングを待っている期間中の治療
- *化学療法、あるいはホルモン療法の効果を観察するため。もし最初に手術をして腫瘍を摘出してしまった場合、その癌が抗癌剤や抗ホルモン薬に反応するものかどうかを判断できないから。
- *もし、進行が速い癌の場合、化学療法を手術前にしておくことが重要だと医師判断した場合。

治療の予後

化学療法あるいはホルモン療法を、手術前にしても手術後にしても、生存率に差はないようです。ただし、手術前の治療で癌が縮小したり、消えてしまった場合は、予後がかなりよくなります。たとえ触診や画像検査で癌が見えなくなっている、完璧にがん細胞が消滅しているかは100%わかるわけではありません。ですから、化学療法で癌が消えたように見えても、その後、手術もして、癌のあった部分の組織をとって顕微鏡で確認することも大事です。そのため、治療前には金属のクリップを癌の部位に注入しておき、手術で以前に癌のあった部分を的確に摘出できるためのガイドとなるようにしておきます。一般的にはHR-/HER2+の患者さんが術前治療を受けた場合、癌が化学療法でなくなっているチャンスが一番高いようです。



今月の喜怒哀楽 〈苦〉

コロナ対策で在宅勤務になってから、1カ月以上が過ぎました。自宅で過ごす時間が長いので、気分転換もかねて毎日1カ所掃除をすることに決めました。庭仕事をしたり、窓ふきをしたり、先日はYouTubeでやり方を勉強し、ベーキングソーダを使ってオープンの掃除をしました。料理好きの夫が毎日張り切っておさんどんをしてくれるので、いつも違った料理を食べられるのも楽しみです。幸い我が家では、今のところ二人とも給料がもらえていて経済的ダメージを受けずに済んでいます。旅行、飲食、小売、サービス業界等への被害は甚大です。オーストラリア政府の取った感染対策や支援策のスピーディーさには、思わずモリソン首相を見直しました！オーストラリアの感染者数はだいぶ抑えられてきたので、そろそろ規制緩和に向けて方向転換していくのでしょうか。コロナ騒動以前のように気兼ねなく友達と会ったり、外食を楽しんだりして、あの時はひどかったねと笑いながら話せる時が早く来てほしいものです。

編集後記

▼これが発行される頃もまだ外出規制が続いていることでしょう。一番悲しいのが、肉親や最愛の人が違う国で命に関わるのが起きて、すぐに会いに行けないということです。とにかく早く収まって自由に行き来ができるように切に願います。(ぴか)



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！

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

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！

プラネットヘア (日本人美容室)

Level 2, 61 Market Street, Sydney 2000
Phone: (02) 9267-4881
JCS会員の方は平日15%Off、土日は10%Offになります。
また、平日2時までには2人以上でご来店の場合20%Off (カットは15%Off)。日本の器具、商品を使用していますので、安心してご来店ください。特に白髪染めは植物100%のヘナを使用し、パーマは髪のコシがない方には十仁パーマをお勧めします。詳しくはwww.planethair.com.au/jp/を見てください。

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。

Rumiko's Creation ROCOMI Beauty Circle

Mobile: 0402-178-519
お肌の大敵、乾燥や紫外線…みなさん、毎日のスキンケアどうしていますか？
きれいで健康なお肌は、健やかな毎日の“ビタミン美”…和漢植物エキス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。

ほんだらけ フル・オブ・ブックス

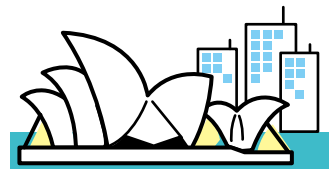
Level 2, 39 Liverpool St, Sydney 2000
Phone: 02-9261-5225 Email: hondarake@gmail.com
Website: <http://fullofbooks.com.au>
シドニー最大の日本古書籍買取・販売店。海外にいても手軽に日本の本・CDなど選べるうれしい店内在庫約8万点をご用意しています。買取も随時受付中。
このクーポンをご提示のJCS会員の方へ、本・CD・DVDのお買上を5%特別割引いたします。(※セール商品や化粧品など一部除きます。尚、クーポンは原本のみ。コピー不可とさせていただきます。)

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♪

NBCA PTY LTD

Suite 41, Level 1, 45 Chandos Street, St Leonards 2065
Phone: (02) 8007-5363
担当: 人材(加藤)、ビザ(山口)、留学(山口)
Email: info@nbca.com.au www.nbca.com.au
ビザ申請及び人材紹介費用につきましては、JCS会員のみ通常の料金から10%の割引にさせていただきます。留学につきましては、JCS会員のみ通常料金から特別割引させていただきます。(学校によりこのサービスの対象にならないものもございます。)



JCSだより2020年5月号(5月1日発行 通巻第417号) 次号6月号は6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