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の年次総会は8月22日（土）開催です

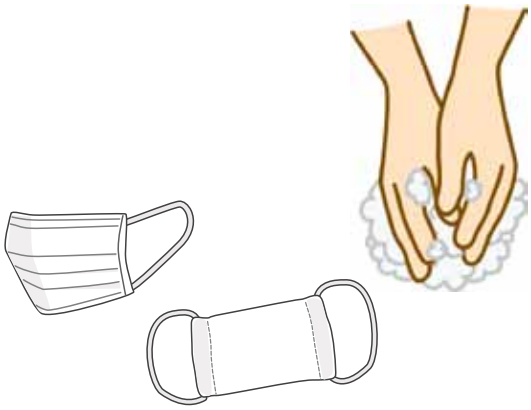
JCS日本語学校は三学期から通常授業に

2020 7 July

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したが、ようやく規制緩和が始まりました。ただし二次、三次の感染拡大を防ぐためにも、引き続き不要不急の外出を控えたり、多人数の集まりを避けるなど、可能な限り人との距離を1.5m以上とって行動してください。規制緩和で気を緩めることのないように。

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、ハッグ、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。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
●日本の外務省による水際対策強化措置→https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcwideareaspecificinfo_2020C051.html
●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
●NSW州政府からの情報→https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules
●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://covid19inlanguage.homeaffairs.gov.au/ja
●NSW州保健省からの情報→https://www.health.nsw.gov.au/Pages/default.aspx

JCSの活動予定

◎JCSの年次総会は、8月22日（土）14:30からDoughety Community Centreで開催。
◎7月のフェイトとパラマタの祭り、9月のチャッツウッドの祭りは中止します。
◎JCS日本語学校は三学期（7月25日）から学校での授業を再開します。

■表紙の絵

どうぶつといっしょにパーティー
かわいいどうぶつをかくのがだいすきです。パーティーもすきです！どうぶつといっしょにパーティをしたら、たのしいです。
島田オリビア
エッジクリフ校 けやき組 Year 3
（応募時は、うぐいす組）

理事会から

日時：6月3日（水）19時30分～20時50分　場所：（Zoomによるテレビ会議を実施）
出席：八重樫領事、コステロ、水越、チョーカー、藤田、林、平野、川上、ホジュキンソン、クーパー、松隈、マーン、堀田、多田（監事）、渡部
欠席：阿部、マックケナー、クー、佐野

1. レインボープロジェクト来年の10周年記念企画

来年3月11日は東日本大震災から10年を迎える。慰霊祭の企画（案）として、東北地方の魅力を発信する動画をシリーズで製作し、日豪プレスのオンラインプラットフォームで紹介＆拡散し、被災地の観光経済を促進させる。ビデオ製作は伝統芸能祭のPV作成者らに委託予定。スポンサーを募り、日豪プレスのオンラインプラットフォームにてビデオと共に宣伝する。これらのシリーズ動画は、来年催行予定の3.11イベントにて上映予定。

2. 日本語学校報告

◉City校:13クラス、生徒数208名、144家族

オンライン授業を行って5週。生徒もオンライン授業に慣れて楽しく授業を行っている。3週目にはオンライン授業に関する保護者アンケートをとり、保護者の意見を取り入れながら、教員は更なる向上したオンライン授業を行っている。CLSから6月から現地校次第で通常授業を再開してもよいとの連絡を受け、Ultimo校から通常授業再開許可を頂いた。6月6日より通常の授業を新校舎で再開することを決定。委員をはじめ教員は、早速、再開に向けての準備を開始している。

◉Dundas校：8クラス、生徒数132名、87家族

2学期は休校としたが、子供及び保護者の学校離れを懸念し、先生方には週一程度生徒への連絡、宿題、テレビ会議等、継続したコミュニケーションを取って頂いている。宿題内容含むカリュキュラムに関しては先生方に委ねているが、教育内容よりも繋がりの継続を主旨とし、また先生方からは週報のような形で学校にも連絡を頂いている。6月に予定していた授業参観、古本市、合同教員研修会、七夕、終業式は全てキャンセルした。尚、現地校の校長にTerm3（7月25日）からの開校可否について確認したが、Risk AssessmentやContingency Planの提出を前提に快く承諾してもらっている。今後役員及び教員と話を進め、6月後半を目途に資料作成を行っていく。

◉Edgecliff校：5クラス、生徒数39名、30家族

2学期の授業が始まり、オンライン授業を行っている。開始当初は、パソコン操作の仕方など、幾つかトラブルが生じていたが、殆どの保護者から「毎週オンライン用の色々な工夫があり感謝している」というコメントを頂いている。学期の半分が過ぎ、オンライン授業にも慣れてきて、先生と画面を見て会話し、声を出すようになってきている。保護者も大変だが、皆さんから協力を頂いており、学期終了までオンライン授業を続けていく予定。

3. カウラ庭園・文化センターからのお礼状

ボブ・グリフィス会長から寄付に対するお礼状が届き、コステロ会長より紹介された。（「JCSだより」6月号掲載）

4. 理事会、総会のオンライン会議の有効性について

Associations Incorporation Act上、Zoom等での会議は可能。ただし、会則にその旨の記載が必要。総会で会則改正を行う。理事会をZoomで行うのは、厳密には定款上許可されないという解釈が成り立つが、その会議においてなされた議決が無効とはならない。このことを踏まえて、今後のオンライン会議の有効性を含めた会則の改正案を、会の顧問弁護士である林弁護士にお願いする。

5. 理事会の今後の開催方法について

コロナ規制が終わっても、イベントや総会等の前でなければZoom会議を今後も続けることとする。

6. 編集部から

先月の3人（チョーカー、ホジュキンソン、マックケナーさんら）に続き、今月はクーパー幸子さんより「私のロックダウンの過ごし方」の寄稿への謝意が伝えられる。外出規制の緩和を受け、この企画は終了することにした。

7. 連邦政府からの支援金の用途について

政府の経済援助政策により、JCSは2020年度Q3（1-3月）のBAS申請後、ATOより支援金1万ドルを受理。政府の支援金の目的は事業の継続。具体的には、収入の減少や途絶えた場合に、従業員を確保するための給与の支払いや、他の必要経費への支払いに充当させる。

8. 総領事館よりお知らせ（八重樫領事）

①メールや、電話を使っての詐欺事件に注意して下さい。
②領事館の業務につき、現在、職員の半数が在宅勤務となっており、開館時間も9:30～正午までと短縮され来館者に不便をかけているが、6月3日より、ホームページから予約ができるので、是非活用して頂きたい。

●会員世帯数：345世帯（一般84世帯、学校261世帯）
●次回の理事会　7月1日午後7:30より（Zoomにて）

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。

【NSW州の更なる規制緩和】

NSW州は，7月1日（水）からの更なる規制緩和を発表しました。

●7月1日（水）から，屋内会場（パブ，レストラン，各種式場等）での人数上限は撤廃され，4平方メートル規則のみとなります（全ての場所において着席が必要）。葬儀は既に6月14日より上限人数が撤廃され，4平方メートル規則のみが適用されています。

（1）NSW州政府は6月14日（日）にメディアリリースを発出し，7月1日（水）からの更なる規制緩和を発表しました。これはNSW州内の新型コロナウイルスの市中感染が限定的であることが背景です。ただし州政府は，今後もウイルスへの警戒を緩めずに体調不良の際は検査を積極的に受け，手洗い等の衛生管理や社会的距離を継続していくことが重要だとしています。

（2）7月1日（水）から開始される更なる規制緩和は以下の2点です。人道的観点から，葬儀はただちに（6月14日から）人数上限なく4平方メートル規則のみとなります。なお，他家庭訪問および屋外集会の上限人数はこれまでどおり20人です。

①屋内会場（パブ，レストラン，各種式場等）での上限人数が撤廃され，4平方メートル規則のみとなります。ただし全ての場所において着席することが必要です。

②最大4万人までの屋外での文化・スポーツ行事は，その収容能力の25%以内で実施可能です。ただし，全ての行事において入場券及び着席が必要であり，厳しいガイドラインに従うことが求められます。

（3）音楽祭とナイトクラブはウイルス拡散の高いリスクがあるという保健アドバイスに基づき7月も引き続き禁止です。この規制は，もし州内の市中感染が引き続き低く抑えられれば，8月に緩和される可能性があります。

〇NSW州政府公式ホームページ

https://www.nsw.gov.au/media-releases/further-covid-19-restrictions-set-to-ease-from-1-july

〇NSW州の新型コロナウイルス関連規制一覧

https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules

【カンタス航空国際線運休は10月末まで継続】

6月18日（木），カンタス航空は，7月末までとしていた国際線の運休を10月末まで継続すると発表しました。

●日本への直行便のほとんどが運休を継続している状況であり，日本への早期帰国が必要な方や当地での長期滞在が困難な方は，早めの帰国をご検討ください。

世界の多くの国が国境閉鎖や旅行制限を導入している中，豪州政府も，近い将来に一般的な形で海外渡航が可能となる見通しはないとしています。

日本への直行便についても，そのほとんどが運休を継続している状況のため，日本に早期帰国の必要がある方や当地での長期滞在が困難な方は，早めの帰国をご検討ください。

現時点の各社の運航及び運休状況は以下のとおり。

●全日空

①シドニー・羽田線

8月1日（土）シドニー発の便まで週3便の「運航」が継続される予定です。シドニー発の便は，月・木・土に運航されます。また，それ以降の運航予定については，まだ発表

JAPAN AIRLINES

日本国内・世界各都市への乗り継ぎが
ますます便利になったシドニー・羽田線のご利用を
お待ちしております。
すべてのお客さまに「親しみやすく、あたたかい」
JALならではのサービスを広々とした快適なシート、
空の上ならではの機内食と共にお楽しみください。

シドニー線・メルボルン線ともに
2020年7月31日まで（オーストラリア発は8月1日まで）
一時運休させていただきます。
またのご利用をお待ちしております。

日本航空株式会社

TEL: 1800-047-489 WEB: www.au.jal.co.jp

柔指圧院 / YAWARA Japanese Shiatsu Treatment Clinic
Suite 102, 44 Miller Lane, Cammeray, NSW 2062
肩こり、腰痛、偏頭痛、疲れ、スポーツ外傷、五十肩などで困っている方ご相談ください。
６月で開院２周年！
・日豪両国の指圧、マッサージの国家資格所持
・臨床17年目（日本語での相談、治療）
・完全個室、完全予約制です。
予約/お問合せは 0411-362-567 寺澤（てらさわ）まで
日曜、祝日 休み
YAWARA
JAPANESE SHIATSU TREATMENT CLINIC

されておらず，追加の減便や運休の可能性があります。
②パース・成田線
7月31日（金）パース発の便まで「運休」される予定です。また，それ以降の運航予定については，まだ発表されておらず，減便や運休が継続される可能性があります。
○全日空ウェブサイト
https://www.anahd.co.jp/group/pr/202006/20200609.html
なお，全日空は，同社の名前を使用するなりすましメールへの注意を呼びかけており，ご注意ください。
また，運航にあたり，感染拡大を予防するため，以下の取り組みを行っておりますので，ご確認ください。
○全日空ウェブサイト（なりすましメールにご注意）
https://www.ana.co.jp/ja/jp/topics/information006/
○全日空ウェブサイト（感染拡大を予防する取り組み）
https://www.ana.co.jp/ja/jp/topics/notice200502/

●日本航空
①シドニー・羽田線
8月1日（土）シドニー発の便まで「運休」される予定です。また，それ以降の運航予定については，まだ発表されておらず，減便や運休が継続される可能性があります。
②メルボルン・成田線
8月1日（土）メルボルン発の便まで「運休」される予定です。また，それ以降の運航予定については，まだ発表されておらず，減便や運休が継続される可能性があります。
○日本航空ウェブサイト
https://press.jal.co.jp/ja/release/202006/005650.html
なお，日本航空は，同社の名前を使用するなりすましメールへの注意を呼びかけており，ご注意ください。
○日本航空ウェブサイト（不審なメール・SNS・電話に注意）
https://www.jal.co.jp/jp/ja/info/2019/other/sns/index.html

●カンタス航空
10月末までの国際線の運休予定が発表されています
○カンタス航空ウェブサイト
https://www.qantas.com/au/en/travel-info/travel-updates/coronavirus/qantas-international-network-changes.html

●ジェットスター
7月末までの国際線の運休予定が発表されていますまた，豪州発の日本直行便について，同社ウェブサイトでは10月24日（土）までの予約ができなくなっています。

●ヴァージン・オーストラリア航空
ブリスベン・羽田線について，同社ウェブサイトでは9月6日（日）までの予約ができなくなっています。なお，同社は現在，任意管理手続きによる経営再建中です。

【各規制の厳格な遵守を行うよう更なる注意喚起】
ビクトリア州において新型コロナウイルスの感染拡大が続いている状況に鑑み，今般NSW州政府から各規制のより厳格な遵守を行うよう改めて注意喚起がありました。
（1）ビクトリア州において新型コロナウイルスの感染拡大が続いている状況のもと，NSW州政府は7月1日（水）以降の更なる規制緩和に伴い同ウィルスの感染が州内で再度拡大することを強く懸念しており，各規制の厳格な遵守を行うよう今般改めて注意喚起がありました。
（2）既にお知らせしたように，NSW州は7月1日（水）より新型コロナウイルス関連の更なる規制緩和が予定されています。具体的な緩和措置は末尾リンクを参照。
（3）7月1日（水）からの規制緩和（末尾リンク）以降も，州民は以下の規制を厳しく遵守する必要があります。
①集会，自己隔離，検疫に関する規則の厳守
②1.5メートルの物理的距離の維持
③高齢者等の弱い立場の人への更なる配慮
④どんなに軽微な症状でも体調不良の場合は新型コロナウイルス検査を受けること
⑤新型コロナウイルス検査の結果待ちの間は自宅に滞在するという州政府保健省意見を守ること
○NSW州政府ホームページ
（新型コロナウイルスに関する現在の各種規制，7月1日から変更となる各種規制）
https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules

【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

チャッツウッドの IMP ストアから乾燥肌を
守るプロポリスクリームはいかがでしょうか。
高品質のプロポリスを配合した注目の商品です。
敏感肌にもお使いできます！
お問合せ：shizen@imp-pl.com　TEL: 02-9412-3339

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）：朝比奈冨美子（Tel: 9453-0058）
Email: fumikopixie@gmail.com
・C地区（St.Ives以北）：朝比奈冨美子（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：朝比奈冨美子、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7月例会

当地における新型コロナウィルス感染症予防のため、誠に残念ではございますが、引き続き7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。

豪州政府による規制は、徐々に緩和されてきてはいますが、心身共にお健やかで、ご無事に過ごされますよう心よりお祈りしています。

再び元気でお会いできます日を楽しみにしております。

【ケガをしないための生活工夫】

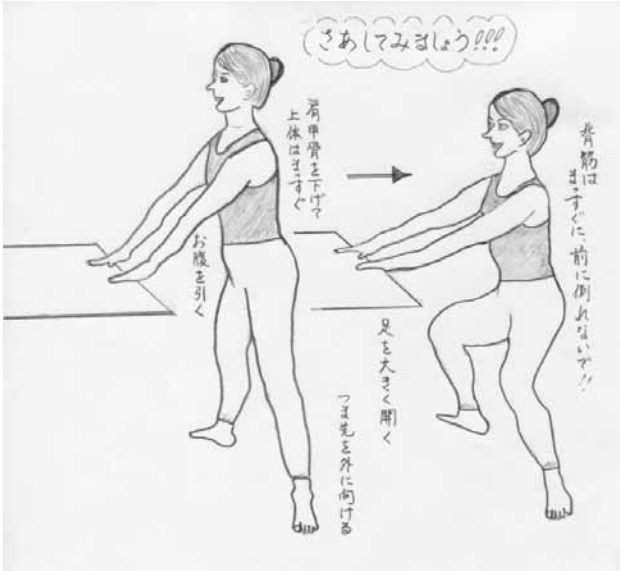
歳を重ねるごとに、視力や筋力、自分を支えるバランス能力の低下といった衰えを実感する機会が増えてくるのは、極めて当然のことのようです。筋肉の可動域の範囲が狭くなり、ちょっとした動きの変化でも柔軟に対応できず、ケガや痛みを伴うことになります。

ですから外出時だけではなく、お家の中での日常生活を営む上でも、階段や段差といったつまずき易い場所、靴を履き替える玄関先、また浴室は足元が濡れているので滑りやすく、転倒のリスクが高いので、注意するよう心掛けていただきたいです。

危ないかな、と思う所に「手すり」を付けることで、膝や腰への負担の軽減、ふらつきや眠気によるものへの、安全性を高めるサポートをしてくれます。また「転ばないようにしなくては！」という精神的な負担をも減らすことができますので、今一度お家の中を見渡して、使い易さも配慮した安全かつ穏やかに暮らせる転倒防止安全対策を試みては如何でしょう！

【ケガをしないための簡単ストレッチ】

私たちは日常生活の中で、歩く、立つ、座るなどの動作をなにげなく行っていますが、健康状態を保つには、下半身を鍛えることが重要と言われています。「年を取ること」と「老化」は同じではありません。ここでは、室内で簡単にできる筋肉トレーニングをご紹介します。老け込んでしまわないためにも、是非お試し下さい。



①両手をテーブルに置いて、足を大きく開き、上体は真っ直ぐに、つま先はできるだけ外に向けて立ちます。
②ひざ頭を外側に開くような感じでお尻を真下に下ろします。この時ももの内側の筋肉を感じ取って下さい。
③お腹はぎゅっと引いて、上体は前に倒れず、背筋を真っ直ぐにすることが大事です。
④慣れてきたら、テーブルに頼らずにしてみて下さい。

膝に痛みがある方は、ももの内側の筋肉を強くすることによって膝を守り、改善されるそうです。できる範囲で、毎日少しずつ鍛えていって下さい。

■会員から寄せられた一言！

Bさん：コロナ感染予防のために在宅が多くなり、気が付くとボ～っとする時間が増えていました。そこで、散歩をしながら一人しりとりを始めました。室内でするのと異なり、外を歩きながらですと、視界に入ってくる物の名前も出てきて、脳を刺激するトレーニングには最適かな、と気に入っています。みなさんもなさってみては如何ですか。

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

(ソフトボール部部長　加藤雅彦)

JCS日本語学校シティ校
JCS Japanese School

学校 Ultimo Public School
（47-53 Jones Street, Ultimo NSW 2007）
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/

学校再開

政府より、6月1日からの対面授業が許可されました。COVID-19のために新たに設けられた厳しいルールがたくさんありますが、6月6日（土）より通常の対面授業に戻ることができました。

突然の授業再開の連絡にもかかわらず、保護者ボランティアの方々には早朝からお集まりいただき、慣れない新校舎での生徒たちのアシストやCOVID-19対策の清掃作業など、沢山のお手伝いをしていただきましたこと、とても感謝しております。

そのおかげで、生徒たちは久しぶりのお友達との再会と、新校舎での授業に興奮した一日を過ごしたことでしょう。仮校舎と比べるととても大きく広いので、迷った生徒もいたのではないでしょうか？

休憩時間には元気よく走り回る生徒たちを見ていると、とても嬉しい気持ちになりました。一日も早くCOVID-19からの脅威から逃れたいものですね。

クラス紹介　ゆり組

ゆり組は男の子9人・女の子5人の計14名の幼稚部で、キンディーから小学校2年生までの児童が在籍しています。1学期は平仮名清音の定着を目標に取り組み、2学期以降は、濁音・半濁音・長音・拗音・促音とカタカナを学習する予定でいます。大きな最終学年目標は、日本語での支持が理解出来ること・平仮名清音の確実な定着です。子供たちがたくさん発言できるように、質問をしたり、日々の出来事を友達の前で話す機会を出来るだけ多く作るように心がけています。子供たちには、日本語に興味を持ってもらい、JCSにくるのが楽しいと思ってもらえるように試行錯誤しています。

コロナウィルスの影響で登校ができず、現在はZOOMとSEESAWを使って授業を進めています。毎週多くの子供たちが参加してくれています。一回のZOOMは1時間半前後ですが、静と動の活動をうまく取り入れ、子供たちの興味が引けるように授業を組み立てています。始めは、恥ずかしがっていた子の方が多かったけれど、回を重ねるごとに少しずつ発言が増えてきて、嬉しく思っています。

一学期間ゆり組を担任されていた先生が急遽帰国され、実は、まだ子供たちに会ったことがありません。コロナウィルスが落ちつき、子供たちに会える日が1日でも早く来るのを楽しみにしています。（5月末現在）

（担任：中村香織）

クラス紹介　さくら組

さくら組は、キンディーから小学校2年生までの、合計15名のクラスです。クラスのお友達との交流が深く、保護者も含めとても仲の良い、元気いっぱいなクラスです。

1学期は、ひらがなの復習を中心に、「よむ」「かく」「はなす」「きく」をバランスよく取り入れて学習をしてきました。人気のゲームは、フルーツバスケット！なぜか、”おに”になりたい子が多く、椅子の譲り合いなどもあり、とても楽しいクラスです。お楽しみの時間を楽しみに、お勉強の時間も集中してくれていました。

2学期は、COVID-19の影響でオンライン授業で始まりました。1時間のズーム授業の他に、「せんせいあのね」のオプショナルクラスも設け、楽しい制作も行っています。その他、seesaw CLASSアプリを使用して、課題や宿題の取り組み、写真、マイクロフォンなどを使って提出してくれています。オンラインでも、みんなの作品や、声を聞くことができとても楽しい作品展が出来上がっています。

これからもJCSの学校を通して、日本語だけでなく日本語を話すお友達との交流、日本の文化を一緒に楽しんで取り組めるお手伝いをしていきたいと思い、日々の指導に励んでいます。（5月末現在）

（担任：岩本幸子（さち））

JCS日本語学校ダンダス校
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

学校休校

シドニーにも寒い冬がやってきました。日本の事を思い出す度 に、暑い夏が恋しくなってしまいます。 この寒い冬の到来ですが引続きダンダス校はコロナ感染症拡大防止を主の理由に休校中です。未だ万が一に備えて極力外出を控えている中ですが、担任の先生からの配信されるクラスだよりやコロナ見舞い、クラスチャットは気分が沈みがちになってしまう現状に明るい風を吹かせて頂いています。

常日頃から課題等の準備に配信、感謝でしかありません。これからも先生達の活動に元気に応えている子供達を支えていく事が何よりの励みですね。

休校中の間に少しずつ宿題や復讐を頑張って、もうすぐ始まる3学期に元気な笑顔を見せてくださいね。3学期はいよいよ通常通り学校が始まります。日頃の勉強の成果を十分に発揮できるように頑張りましょう。

クラス紹介　若葉組

若葉組は、8クラス中7番目のクラスで、小学校高学年から高校生の19名が在籍しています。このクラスでは4年生の国語教科書レベルの日本語を勉強しています。日本語や日本文化に興味津々の、元気いっぱいの生徒たちです。

1時間目、最初に生徒が取り組むことは、前の週に勉強した漢字の読みの確認です。漢字テスト直前の最後の復習です。テスト前なので、みんな真剣にフラッシュカードを見ます。漢字テストが終わると、次は音読です。漢字が入った例文を声に出して読んでいきます。このころにちょっと脳の中に日本語が戻って来ます。次に、スピーチ発表です。一週ごとに5人づつ発表していきます。1学期に話してもらったテーマは、「今年の目標」と「旅してみたい場所」でした。生徒からは、スポーツ、習いごと、勉強、趣味の事など、それぞれの今年一年頑張りたいことが分かったとてもいい機会でした。行ってみたい場所についても、東京や南極などその生徒の興味のあるものが見えて大変面白かったです。1学期の8週目から休校になってしまったため、まだ行きたい場所を話していない生徒もいます。いつか学校が再開して、みんなのスピーチが聞けることを楽しみにしています。

2時間目は、漢字の時間です。ドリルを見ながら読みと意味、書き順を確認します。その後に、自分のオリジナル漢字ノートを作ります。熟語と読み、意味、自分で作る例文が書かれたそのノートは、一年が終わると漢字辞典のようになっています。楽しく例文を書く子もいれば、悩みながら書く子もいますが、それぞれに考えた文は、他にはない個性を見ることもできます。

3時間目は、読解や日本文化を学習する時間です。3時間目で疲れてきているかなと思いきや、みんなよく集中して取り組むので、さすが高学年、高校生は違うなぁと感心します。今年の後半では、読んで答えるだけでなく、要点をつかみ、自分の言葉で言い換えたりまとめたり、文章に出てきた語句を使って文を作ったりすることができるようになることを目標に学習していきたいと思います。

2学期からは、休校ではありますが毎週生徒達とビデオ電話を使って話すようにしています。最初は私と1対1で話していましたが、生徒達からクラスみんなで話したいと要望があり、みんなで話してみることに。最初みんなが揃った時の、生徒たちのぱっと明るくなった笑顔がとても印象的でした。約2か月ぶりに友達の顔を見れて、本当に嬉しそうでした。話す内容は、近況報告と漢字の宿題確認や音読などです。みんな高学年、高校生ということで、現地校の課題や習い事でも忙しい生徒達です。それでも、毎週日本語の学習にしっかり取り組む姿勢は本当にすばらしいと思います。また、このような状況下で、生徒達とコンタクトをとるにあたり保護者の方の多大なるご協力をいただき、本当に感謝申し上げます。まだまだ気が抜けない日々が続いていますが、一刻も早く通常の状態が戻ることを願っています。いつもとは違っても、今年も最後まで楽しく日本語学習に取り組んでいければと思います。

（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：0413-430-726（授業時間とその前後13:30-17:00のみ）
授業 毎週土曜日／14:00〜16:35
Email jcs.edgecliff@gmail.com
Web http://edgecliff.japanclubofsydney.org

オンライン授業が定着

2学期の最初は戸惑うことが多かったオンライン授業でしたが、教師も生徒もすっかり慣れてきてきました。対面ではないので伝えることや学習サポートが難しいですが、先生方がオンラインでも楽しく学習できるよう毎週工夫した授業を展開してくれています。幼児部ではひらがなをお題にした借り物競走「家の中にある“う”のつくものを持ってきて！」で盛り上がり、小学部ではしりとりやジェスチャーゲームなどを授業に取り入れ、机の上だけの学習ではなく体で覚える学習が行われています。毎週子供たち（大人たちも）の笑顔が絶えません。

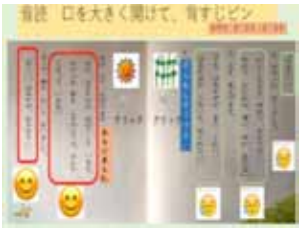
クラス紹介　けやき組

けやき組はオンライン授業になってから7名の子供たちが毎週、様々な内容の授業を楽しみながら学んでいます。オンラインになってから子どもたちが自分の力でどこまで学べるか最初はわからなかったですが、教師ともども試行錯誤しながらやっと最近ペースを掴み、自分たちのできる範囲で学んでいるところです。

オンライン授業では、オンラインならではの楽しみ方があり、Zoomで直接話せる時間は、コミュニケーション重視のゲームやクイズ大会をしています。その中でも、カタカナやひらがなを読んでアクションするジェスチャーゲームは毎回大盛り上がりです。最初は読めなかったカタカナもゲームを通しだんだんみんなが読めるようになり「バナナのかわをむいている」「ヨガをしている」などカタカナが入る言葉も楽しんでジェスチャーしていました。

また、ズーム以外の時間は、主にパワーポイントで授業の内容を細かく伝え、子供たち自身が、先生の音声を聞きながら授業を進めてもらっています。

1時間目は漢字（YouTubeをみながら漢字ノートを作る）2時間目はパワーポイントの指示に従い、課題に取り組む。3時間目は、2時間目に出てきた内容のクイズ、文法の練習、なぞなぞなど。



日本の行事がある際はその歴史をクイズ形式で学んだり、工作を通して日本伝統行事に触れ、また絵本を読むことで日本語らしいリズムや言葉のまとまりを把握し、語彙力の習得もしています。

最近では、小学校2年生上の教科書を使用し「ふきのとう」のお勉強をしています。オーストラリアが冬の中、日本の春を身近に感じ想像し、考えることは本来難しいことですが、ここは、オンラインの良さを大いに発揮し、日本の春の様子を写真や動画で伝えることができ、私のYouTubeで漢字の書き方、成り立ちを説明したり、Zoom時間にその日習った漢字のビンゴ大会をしたりと毎回大盛り上がりです。

けやき組の子供たちはいつも明るく元気いっぱいで、3時間の限られた時間で毎回しっかりと課題をこなしています。先日の課題で、「どんな時に春を感じますか」と質問したら、「川の水の量が増えたり、木が緑でうれしくなる」と答えてくれて、まさに教科書「ふきのとう」で冬から春にかけての変化を学んでいたので、勉強した内容がきちんと子供たちに届いているんだと実感できうれしかったです。子供たちは、どの子も一生懸命で保護者の方も常にサポートしてくださり、とても恵まれた素晴らしいクラスです。早く直接会って、生徒の成長をみたいものです。

（担任：さたけ・れみ）

オンライン授業の1コマです。

漢字ビンゴで漢字のおべんきょう

《ジェスチャーゲーム》
お題はラーメンを食べている

《ジェスチャーゲーム》
お題は走っている

《ジェスチャーゲーム》
お題はケーキを作っている

佐藤至子

第100回　江戸を思う

東京は初夏の陽気である。そして新型コロナウィルスの流行は未だ終息していない。この2ヶ月間、私が電車に乗って外出したのは数回にすぎなかった。基本的には毎日、自宅で仕事をしている。PCの画面に向かう時間は格段に増えた。

PCで読み書きすることを長時間続けていると、むしょうに恋しくなるのは紙の手ざわりであり、紙に書かれた文字を読む感覚である。PCの画面よりも紙のほうが目は疲れないし、頭に入りやすい。最近では、落ち着いて読みたいものはメールであろうと何であろうと紙に印刷して読んでいる。

私は江戸時代の文学を研究しているので、よく「江戸時代には、どうだったのか」という視点でものを考える。江戸時代の読み書きの媒体は当然ながら紙である。そのことが今は心底うらやましい。もっとも、今から25年くらい前までは「基本が紙」の生活だったのだから、この話は江戸時代まで遡らなくてよい。

ところで、江戸時代にも感染症の流行はしばしば起こった。1803年に出版された『麻疹戯言』(ましんぎげん)という滑稽本は、この年の4月から6月にかけて江戸の町で麻疹(はしか)が流行したことに取材した作品である。著者は式亭三馬(『浮世風呂』や『浮世床』の作者)である。

作中には、麻疹の流行で劇場や飲食店が休業してしまった様子が記されている。これは病人の急増による休業で、現在の感染予防を目的とした営業自粛とは異なるが、情景的には劇場や飲食店が軒並み閉まっていた少し前の東京に似ていなくもない。

以前この『麻疹戯言』を読んだのは、もう10年以上も前だろうか、東京で麻疹が流行した時だった。その時は、読んでいてもさほどぴんと来なかった。それは私が麻疹の予防接種を受けていて、自分が罹患する恐れはないと考えていたことと、社会で活動の自粛が叫ばれるようなことはなく、いつも通りの生活ができていたことによるだろう。つまり作中の内容と現実とがあまり重ならなかった。だが、今は違う。病気に圧倒された町の様子、患者の苦しみが、前よりも身近なものに感じられる。

『麻疹戯言』には、「麻疹の神」の退散を「天神地祇」(すべての神々)に祈願することばも記されている。正式な祝詞とは違う、私的な祈りのことばである。今、日本では疫病に効ありとされる妖怪「アマビエ」の絵が流行し、それをデザインした菓子や玩具なども作られているらしい。それらを愛で、楽しむことは、極めて個人的な行為である。そこにもまた、私的な祈りの心があるにちがいない。

シドニー日本クラブ年次総会8月22日(土)開催

日時:8月22日(土)14時30分

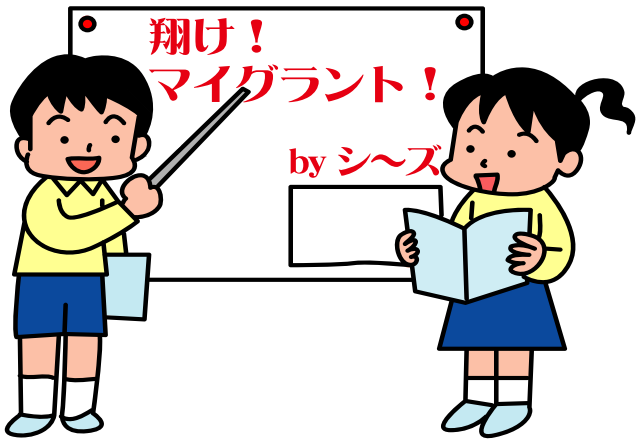
場所:Doughety Community Centre, 7 Victor Street, Chatswood

2020/21年度の年次総会を、8月22日(土)に開催します。是非、会員のみなさまのご出席をお願い致します。欠席される方には委任状の用意もあります。事前に提出をお願い致します。

総会資料は、本誌8月号とJCSのサイトに掲載しますので、必ず目を通されるよう、お願い致します。
年次総会では、事業報告と事業計画(案)、決算報告と予算(案)、及び会則の改正(案)の審議と承認を行います。

JCS 2020/21年度年次総会式次第

日時:2020年8月22日(土)午後14時30分
場所:The Dougherty Community Centre
第1号議案　2019/20年度事業報告
第2号議案　2019/20年度収支決算報告
第3号議案　2020/21年度事業計画(案)
第4号議案　2020/21年度予算(案)
第5号議案　会則の改正
質疑応答



第19回
COVID-19状況下の学校生活

2019年末から起こったこのコロナの状況で、学校生活のあり方が変わったのは言うまでもありません。ターム1の最後の3週間から生徒が登校しなくなり急遽オンラインでの授業に代わり、2週間のホリデーを挟んでターム2が始まって更に2週間、そしていよいよ3週目から一日25％の出席率で対面授業が復活しました。つまり7週間の自宅隔離を経てついに学校に週1日登校できるようになったのです。久しぶりに見る生徒達の笑顔！　たった一日だけでも嬉しいですよね。そしてたった一日だけの登校のおかげで、残り4日間でのオンライン授業の質が高まったのです。子供達にとって友達との関わり合いがいかに大切なのかを思い知らされました。自宅学習中に入学してきた生徒も数名いました。彼らはクラスメートにも担当教師にも会ったことないままオンライン授業に参加し始めたので、晴れて登校できるようになってやっとご対面。生徒達の笑顔がキャンパスに溢れています。そしてついに5週目より通常登校の再開。

あらゆることがオンラインに移行した時の対応に苦労したのは皆さんも体験されたと思いますが、学校においても毎日が四苦八苦でした。当初のころはチャイルドプロテクションの規制のためにZoomのような映像はできなかったので、ログインの方法や授業への参加の仕方を私たちスタッフは毎日200人以上の全校生徒ひとりひとりに電話して指導していたのです。

ところでこの自宅隔離でどれだけの青少年が精神的に病んだことか。統計によると、親元離れて住んでいる留学生達の鬱病や自殺未遂が増加したと伝えられています。私たちスタッフも毎日電話で様子を伺い、学習面だけでなく精神的にもサポートし続けました。

長引くだろうと思われていた制限も、教育関係においては当初3段階に分けて解除していく方針だったのが急速に緩和が早まりました。連邦政府→州政府→NSW州教育相→各校長、とガイドラインが毎日のように変わるため学校側も対応に追われっぱなし。授業体制やプログラムも毎日変化しなければなりませんでした。たとえば体育の授業。接触のあるスポーツはできないのでウォーキングのみ。でもちょっと待って。みんな接触して歩いてる…そう、教育相からのお達しによると、スタッフと生徒は一定距離を保たなければならないのに対して、生徒同士は接触してもOKなのです。これはやっぱり年齢が関係してるのでしょうね。そして65歳以上のスタッフは医師の判断により在宅か出勤かを選ぶことができ、70歳以上に関しては強制的に在宅勤務なのです。

廊下には生徒たちが教室に入るのに待つ間隔を示すテープが貼られています。

また、あらゆる施設と同様にクリーニングの徹底も強化されました。従来は早朝に一度クリーニング業者による掃除がなされるのみだったのが、一日中常駐して各教室のみならずスタッフルームの各机からあらゆる所まで常に除菌しているのです。それは良いことなのですが、コロナ感染者数がピークとなった時期にトイレットペーパーをはじめとしたあらゆる清潔グッズが品切れとなり世界中に買いだめ現象がおこりましたよね。ところが、学校には山ほど用意されていたのです。さすが政府！ウラ取引はあるのですね。

さて、コロナによる間接的な大きな問題が起こっています。私のこの学校は入国したばかりの生徒がローカルのハイスクールで学んでいくためにそこまでのレベルに教育する特別クラスです。このコロナの件で国境封鎖が行われている限りは海外からの入国者がやってきません。となると今年の末には全校生徒が卒業してしまうのでIECは消滅となる可能性大です。これはNSW州の14校すべてにおいての問題です。国境が開かれるようになるまでの間にどのように学校を維持できるか、あるいは消滅となって、どのような形で英語を母国語としていない人たちのサポートをなされるのかがとても大きな課題です。

[第27回]
ステイホームで生まれた新しい音楽のカタチ

新型コロナウィルスの感染拡大を防ぐため、世界中の人々が自宅に籠り、様々な活動が制限された2020年。しかし、オンラインによる活動の幅が驚くほど広がり、学校や仕事の打ち合わせ、社交、運動など、さまざまなライフイベントなどがオンラインで行われるようになりました。それは、私が関わるエンターテイメントの業界にも大きな影響をもたらしました。

皆さんは、奏者がそれぞれの自宅で撮った映像が組み合わせられて一つの音楽になっている動画をご覧になったことはありませんか？これは「テレワーク演奏」や「バーチャルコーラス」などと呼ばれ、プロアマ問わず世界中のミュージシャンたちが盛んに始めた新しい形態での音楽スタイルです。

これは奏者が直接集まらず、インターネット上のやりとりで完結するので、感染症の拡大防止になり、自宅にいながら仲間との演奏が楽しめます。奏者にとっては、自分が納得いくまで録画をやり直しできるというのもメリットです。

さて、このテレワーク演奏動画を、コロナの影響で中止になったボイスフェスティバルの出演者たちに声をかけて作ることはできないかと思い立ちました。(私自身は、その前から同形式の音楽動画を何本か制作していたので作り方は心得ていました。)すると、この企画に賛同し、出演を希望する声がボイスフェスティバルの枠を超えてたくさん挙がったのです。そしてシドニーだけではなく、ゴールドコースト、メルボルン、日本、遠くはフランスから60名を超える参加者が集まりました。演奏する曲は、世界で最も知られている日本のポップス、坂本九の「上を向いて歩こう」を選びました。

制作手順について大まかに書くと以下の通りです。

①ガイド伴奏の制作、配布
②各自ガイド伴奏を聴きながら歌って録画する(2週間)
③動画提出
④編集(2週間)
⑤発表

「自宅で自撮りをしながら歌うのも動画をアップロードするのも初めて」という参加者も多く、このバラバラの動画が一体どのように一つの音楽になるのか想像もつかなかったと思います。6月1日に完成してSNSで発表された「上を向いて歩こう」のテレワーク動画を視聴して、方々から「涙が出た」「感動した」「元気をもらった」などの声が寄せられました。参加者の笑顔と力強い歌声、そして不思議な一体感に、皆が心を打たれたのでしょう。動画編集は実に大変な作業でしたが、私自身が参加者の皆さんの歌声や笑顔にパワーをもらいました。

それぞれがコロナ禍で大変な時期を過ごしました。自宅にいながら不安を感じることもあったでしょう。でも、オンラインの可能性と新しい時代の幕開けを感じた人も多かったのではないでしょうか。ありがたいことに、この新プロジェクトに対しても「また参加したい」「次は私も出てみたい」という声を多くいただき、次回作への期待も寄せられています。

「離れていても一緒にできることがある」ー これからも多くの方に声をかけていきながら、この新しい音楽のカタチ「テレワーク動画」制作を通して、シドニーから世界へ向けて笑顔と元気を発信していきたいと思っています。

※このQRコードから、シドニー発のテレワーク動画「上を向いて歩こう」をご視聴ください。

●加藤久恵プロフィール
富山県出身、2003年来豪。ボイストレーナー、動画制作、イベントプロデューサー。「ボイスフェスティバル-Sydney」を主催してアマチュアパフォーマーの発表の場をプロデュースしている。

シドニースケッチ

皆さん いかがお過ごしですか?

「Stay Home」ということで、今月は、私の実家で飼っていたラブラドール•レトリバーの「ラブちゃん」を描きました。

Labrador Retrieverは大型犬に分類される犬種で、元来、レトリーバー(獲物を回収=Retrieve=する犬)と呼ばれる狩猟犬の一種で、現在はその多くが家庭犬として、あるいは盲導犬や警察犬などの使役犬として飼育されています。

ラブラドール•レトリバーの足には水掻きがあります。ラブちゃんも水に入るのが好きで、泳ぐのは得意でした。

兄は「Stay!」と言って、ラブちゃんの教育や散歩をして世話を楽しんでいました。父は良くラブちゃんに新聞を取ってきて貰っていました。私は、「Stay」という言葉を聞くと、どうしてもこのラブちゃんを思い出してしまいます。

私達はラブちゃんの好物のチーズを部屋の何処かに隠し、宝探しをよくしたのですが、ラブちゃんは見つけると、そこでStayして吠えて、チーズを出してくれるのを待ちます。何時も絶対に見つかってしまいました!

この日は、子供用のサングラスを掛けさせたのですが、嫌がらずにおとなしく掛けていました。もしかすると、自分は人間だと思っていたのかもしれません。こんなラブちゃんの可愛さに私達は癒されていました。

読者プレゼント

オリジナルポストカードをプレゼント!

抽選でJCS会員の方にオリジナル「ラブラドールのポストカード」を3名の方にプレゼントします。ご希望の方は、JCSまでメール(Email:jcs@japanclubofsydney.org)に「ポストカード希望」と書いて送って下さい。当選者には、ご連絡の上、郵便にてお送り致します。

スポーツ天国 SPORTS 135

2023 FIFA Women's World Cup

6月25日に行われた2023年女子サッカーワールドカップの開催国決定会議は、立候補していた日本が直前になって開催を取りやめ、オーストラリア・ニュージーランドと、コロンビアの2つの候補地の争いとなりました。その結果、有効投票35票のうち、オーストラリア・ニュージーランドが22票、コロンビアが13票となり、大会はオーストラリアとニュージーランドの共催で開かれることが決まりました。出場国は24カ国から32カ国に拡大。会場は豪州が7会場、ニュージーランドが5会場で、決勝戦はシドニーが予定されています。

2011年に優勝した「なでしこジャパン」は、前回のフランス大会では決勝トーナメント1回戦で敗れています。王者復活なるか、とても楽しみです。(ぴか)

※会員の皆さんからの情報も受け付けています。
Eメールは、kenerit@gmail.comです。
よろしくお願いします。(ぴか)

アートレビュー

★5つ星評価

観賞

Black Mirror（ブラック・ミラー）

原案：チャーリー・ブルッカー
製作総指揮：チャーリー・ブルッカー、アナベル・ジョーンズ
放送：2011年～
★★★★★

イギリスのテレビドラマシリーズ。新しいテクノロジーがもたらす社会の変化を描く。風刺的でダークなSFドラマ。現在、シーズン5まで公開されている。エピソードは1話完結。近未来、あるいは通常とは異なる現代が舞台となっている。この番組は、プライムタイム・エミー賞など、数々のアワードを獲得しており、評価が高い。シーズン3のエピソード1「ランク社会 Nosedive」は、だれかとコミュニケーションするごとにその人を5段階でランク付けする、というような社会。そして人の人生が、そのランクに大きく左右されていくというお話。現実味を帯びていて、将来こんな世界が現れても不思議はないという感じだが、なんとも恐ろし～い世界だ。現代の若者がハマっているテクノロジーワールドへ、ようこそ。

NHK大河ドラマ「麒麟が来る」

脚本：池端俊策、前川洋一、岩本真耶、河本瑞貴
演出：大原拓、一色隆司、他
出演：長谷川博己、染谷将太、川口春奈、本木雅弘、他
制作：2020年　日本
★★★★★

ここ10年くらい日本の歴史物にハマっているのだが、戦国時代の作品に関しては、かの有名な織田信長、豊臣秀吉、徳川家康という歴史の3大立役者たちのいずれも好きになれない。判官びいきでつい石田三成や真田幸村を応援したくなるひねくれ者なので、今年の大河ドラマが明智光秀の新解釈と聞いてたちまち興味を惹かれた。しかも光秀役が長谷川博己というではないか！予想に違わず、長谷川の透明感のある存在感とどこかクールかつ真摯で知的な演技により、新しい光秀像が描かれている。また、これまでにない配役の妙（本木雅弘の斎藤道三、染谷将太の織田信長、ユースケ・サンタマリアの朝倉義景！！）でそれぞれの歴史の大物が新鮮な人物像で演じられており、新・光秀とどのように人間として関わって行くのか毎回楽しみである。

観賞

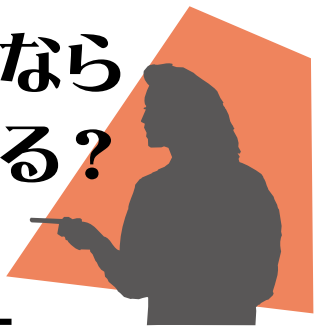
音楽

Cause and Effect

アーティスト：Keane
★★★

2019年9月に発表されたBritish Alternative Band、Keaneの最新作。KeaneはAlternative Bandの中でもメロディアスで情緒のある曲が多く聴きやすい。メランコリックな雰囲気で思わずその世界に浸ってしまうような音楽といえる。彼らは2004年のデビューアルバムHopes and FearsでUKチャートのトップとなり、このアルバムはUKの歴史でも最も売れたアルバムの一つとなった。2番目のアルバムはアメリカのビルボードでも4位を獲得し、一躍世界的なバンドとして知られるようになった。今作は全体的にはこれまでのスタイルと同じで新しいアプローチは正直言ってあまり見られないがKeaneのファンとしては満足いく内容。Stupid Thingsはその中でもアップテンポで快活なリズムの曲。Bonus TrackのDifficult Yearは去年の曲でありながら今年の状況を感じさせるような曲で秀逸。

あなたならどうする？



第6回　7月号のテーマ

「子どもが彼氏や、彼女を家に泊めたいという、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？投稿お待ちしています。

私には現在21歳と18歳の娘がいるが、実は、二人とも彼氏を家に泊めたことがある（何度もある）。上の娘は、高校卒業、HSC試験後に7週間の日本旅行に。帰国前日、私と主人にメールが届いた。滞在中ほとんどメールもよこさなかったのに、突然「Mr.~&Mrs~」という「お父様、お母様」的なニュアンスの長～いメール。なんか、やな予感…。「妊娠してしまった。誰の子どもかわからない。せっかく第一志望の大学に入学が決まっていたけど、あきらめる。産みたいと思う。」という内容。私と主人はこのメールを読みながら、ぼう然としてしまい、頭が真っ白に…。ふと最後の文面を見ると「これは冗談でした！」の一言が。そして「ところで、明日、空港に彼氏が荷物持ちに迎えに来るの。彼氏、家が遠いから、うちに泊まってもらっていいよね？」というお願いが。私と主人は「妊娠したことを思えば、彼氏が泊まりに来るくらい、まあ、いいか」という感じであっさりオッケーした。今、考えてみると、なかなかうまいテクニックだったなあ、と感心する。「娘が彼氏を泊めたいと言ったら？」ま、いいんじゃないの？付き合ってるんだから。ただ、妊娠だけはしないように、しっかり避妊してよね。

子どもが彼氏／彼女を家に泊めたいという。後日談になってしまうけど…。ウチは息子の最初のガールフレンドが10歳上の姉がいる子だったため、当たり前のように互いの家に寝泊まりして行き来するようになってしまった…。2人共19歳ぐらいの頃。互いの距離感やBF／GFを持つということもわからない中、べったりとお付き合いしてしまい、1年半ぐらいで別れてしまった。今から思えば、泊めることを許す必要もなく、互いの適度な距離感も大事だよ、と忠告してあげればよかったと思う。でも、ウチは「オージー式はこんな感じなんだな…」と二人のしたいままにあれよあれよと許してしまった。今、思っても後の祭り、でも、母としての私の成長に役立った一件であったことは確か。子育ては後悔先に立たずだが、純粋で若い彼らの失敗や楽しさを我々も味あわせてもらって今としては貴重な貴重な経験だったなと思ったりもしている。（みさこ）

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

8月

8月号のテーマは

親の介護について
あなたならどうする？

みなさんからの投稿お待ちしています。

日本再発見

今だからこそ日豪発展を

これまで日本のプロジェクトでほぼ毎月日本に出張していましたが、このパンデミックの影響で1月以来出張できずにいます。

日本は人が多く、東京に行くとどうしても窮屈な気持ちになるものの、出張の度に食の深さを感じ、それが厳しい日程の出張を楽しいものにしてきました。シドニーの日本食も近年かなりレベルを上げてきており、かなりのクオリティの和食を楽しめますが、やはり本場には敵わない部分があります。

また東京のメガロポリスとしての都市の大きさは世界でも有数の規模であり、そのマーケットしてのポテンシャルはやはり計り知れない。

僕らがシドニーに移住する20年ほど前は外国人は日本にいるものの、まだまだ日本は国際化されているとは言えない閉鎖的な部分がある社会だったように思います。でも今は東京では外国人をどこでも見かけるようになり、その存在がビジネス上も欠かせなくなっていると思います。

そんな中、日本政府はオーストラリア、ニュージーランド、タイ、ベトナムに対してビジネス上の渡航ができるように呼びかけてきたといいます。オーストラリアのウィルスを抑える努力が実になっている部分が大きいですが、中国との軋轢が深刻になっている中、日本とオーストラリアの関係は今だからこそ発展できるのではないでしょうか。

ウィルスの拡散を抑えている二つの国の間でさらに前向きな関係を築き上げれば、お互いの国がパンデミックから解放された発展を迎えられるかと信じています。

（Jun）

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、終わったあとは爽快な気分です。

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くる「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？

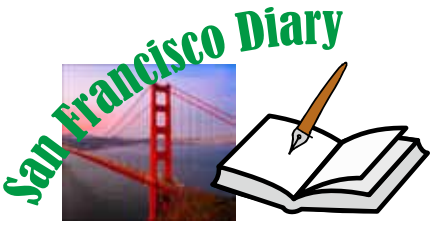
【第205回】 With SARS-COV-2 & COVID-19

COVID-19のPM(パンデミック)による感染者の總数が、ひと月前と比べ倍増し、終に1,000万人の大台に乗り、前号で微かな期待を込めて取り上げた終息への行程も、残念ながら全く見込み違いに終わり、先の全く見通せない困惑に立ち至っています。その一方で気掛りなのが頗る厳しい状況を対岸の火事と見做し、経済の回復に軸足を置き換え行動規制の緩和に大きく舵を切った国や地域の動き、はっきり言って時期尚早の見切り発車ではとの印象が否めません。慎重派も変更派も明確な見通しを持てないでいるのは同様で、どちらが大過なく終息に行き着くかは全く不明です。今後の結果が如何あれ双方に共通するのは、感染症に対する備えの脆弱さが露呈され、これまで感染爆発に見舞われずに来ているとしても偶然の賜物、早急に改善に取り組まなければ今後の感染で破綻を来たすのは自明。必要な医療従事者と設備を備えた医療機関を揃えずして、PMを抑える等望むべくもない全くの絵空事です。

頗る厳しい現況に添い再度今後の見通しを試みるならば、SARS-CoV-2(新型コロナウイルスの正式名称)を原因とする、COVID-19(2019年に発生したCOVI＝コロナウイルスのD＝感染症)の、ぶり返しと規制強化の綯い混ぜた大小の波を何度か繰り返し、やがて終息への「集団免疫」が確立する迄早くて1年半、場合により3年程度を要する悲観的な予測に成らざるを得ません。しかもSARS-CoV-2が、地域を変え感染拡大を繰り返す毎に、遺伝子の変異を起し感染力を高める強かさも明らかになり、生活全般に及ぶ危機管理への配慮も怠れません。またこれ迄以上に重要度が増すのが、外出規制の発令と合わせ強く推奨された密閉、密集そして密接の「三密」の回避に、「手洗い」を加えた4項目の励行。どれも丁寧な継続を心掛け、With SARS-CoV-2 & COVID-19の期間を無事に乗り切りましょう。

COVID-19との共生を大過なく切り抜けるには、相手を知り決して侮らず尚且つ必要以上に恐れず、変化する情勢を読み解く判断力の向上に努めましょう。そこで先ず押さえて置きたいのが、我々の生活圏内に入り込むCOVIの「宿主(感染源)」の特定。現在知られている人に感染する7種のCOVIの内、PMを引き起こす三強がSARS、SARS-CoV-2、MERS-CoV(マーズコロナウイルス)の三種。どれも哺乳動物由来で、前二種が「オオコウモリ」から、そして後者が「フタコブラクダ」からと何れも身近に存在する宿主ばかりです。家畜や野生動物が保持する病原体から発症する感染症は、「Zoonosis（人獣共通感染症）」と呼ばれ、インフルエンザや狂犬病等約80種程が特定され、当然ながら逆に人から動物への感染も発生。SARS-CoV-2の場合でも、ハムスターや猫等のペットばかりか虎への感染も確認され、肺炎症状を起すことも報告されています。今後心配されるのが、地球温暖化や熱帯雨林の伐採等で未知なる病原体が出現する脅威です。今年のロシア極東地域では、摂氏38度を越す日を含む猛暑に見舞われ、地下30mほどから形成されている永久凍土が溶け出す始末。一過性の気候変動で済ませるには危険な状況です。

シドニー一帯に存在するオオコウモリも、Australian Bat Lyssavirus（ABLV＝オーストラリアオオコウモリリッサウイルス）の宿主。ABLVは、狂犬病を引き起こすウイルスの近縁種であり、類似の症状を発症することもあるので要注意。



ワイナリーでピクニック

カリフォルニアワインで有名なナパバレーワイナリーには、およそ500のワイナリーがあります。多くのワイナリーはメンバー制で、その特典は数カ月に一度ワイナリーから新しいワインが市場に出る前に試飲と購入ができます。配達をしてもらうこともできますが、とあるワイナリーのメンバーである友人に招待され、一緒に行ってきました。(コロナ禍になる前)

車にはピクニックセット一式を持参。何をするのかと思っていたら試飲をする赤白のワインを飲みながらピクニックをするのです。パンとオリーブオイル、クラッカーにディップとチーズ、野菜スティックなどを持参していました。小さな子供と一緒に木蔭でピクニックをしながらワインテイスティングをしている家族もいます。

料理はきらい、
手作りはすき。
キッチンで
ナチュラルレメディ作り

6 細菌と私たちは共存している

「腸活」ってよく聞きますね

ここ数年「腸活」と言う言葉をよく聞くようになりました。発酵食品を積極的に摂ることで、腸内細菌を活性化させて健康になろうという取り組みです。

細菌と私たちは共存している

腸には免疫細胞の70パーセントが集まるといわれ、善玉菌たちが腸の中で人間では作り出せないビタミンを合成したり、身体に有害なウィルスや菌を退治したり、免疫細胞を活性化させてくれます。一人の身体に生息している腸内細菌の重さは約1.5キロ。その数は人間の細胞の数60兆をはるかに上回る1000兆匹以上といわれ、私たちの健康に大きく影響しているのです。

腸を荒らす犯人は？

そんな大切な腸内細菌ですが、現代の食事や生活スタイルは悪玉菌のバランスが多くなりがちです。腸内細菌のバランスを崩す主な原因は、だしの素、スープの素、ドレッシング類、その他調味料や加工食品に含まれる合成化学物質や、農薬。そして、生産効率を高めるために品種改良された現代小麦のグルテンは、腸壁を荒らして消化吸収の働きを悪くし、悪玉菌過多の腸内細菌と相乗して健康バランスを崩す要因となっています。

荒れた腸をケアしてあげよう

腸内細菌のバランスを保つためには、これらの「腸を荒らすもの」の摂取を控える他に荒れた腸壁を修復するケアが必要です。例えばグラスフェッドの牛骨スープは骨髄から出てくるコラーゲンが腸の皮膚粘膜を優しく修復してくれます。そして発酵食品の摂取で善玉菌を増やしてあげてくださいね。

【キッチンで作るナチュラルレメディー】
ボーンブロス（牛骨スープ）で腸活

ブッチャーでオーガニック＆グラスフェッドの牛骨を手に入れましょう。牛骨であればオーガニックでもとっても安価で購入できます。

スロークッカーに牛骨、野菜のシッポや剥いた皮などの野菜屑を入れ、沸騰したたっぷりのお湯と海塩、アップルサイダービネガーを少々入れて24～48時間煮出します。出来上がったブロスはお味噌汁やスープに、煮込み料理の出汁がわりに、そのままマグカップに入れて飲んでもOKです。

楳村 郁子（うめむら・いくこ）
ステロイド歴30年後に食生活を見直し、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

仏教語からできた日本語 その172

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

油断（ゆだん）

「油断」の語は、ゆったり、ゆっくり、と同じ系列の古語「ユタ(寛)ニ」の音便で「ゆったりとした気分を持つこと」の意味で使われることもありますが、一般的には、怠(なま)ける、注意を怠(おこた)ることを指しています。油断大敵、油断は怪我の元、油断も隙もならない、という使われ方をよく聞くことと思いますが、不注意な行動を戒める時に用いられることが多い言葉です。「先ず御こころもちと申すは、朝夕仏法に御油断なきことにて候」(一休禅師『仮名法語』) などはその一例です。常に怠ることなく仏様の教えに従い日々を過ごすよう心がけることが大切である事を説いていらっしゃいます。

ところで、この「油断」も仏典の説話に由来する言葉です。『涅槃経』にこう記されています。

～ 昔、ある王が臣下の一人に油の入った油鉢を持たせて、「もし一滴でも油をこぼしたならば、汝の生命を断つであろう」と申し渡して二十五里四方に連なった人の群れの中を歩かせたとのこと。その後には刀を抜いた監視の部下をつけさせた。命令を受けた臣下は細心の注意を払って懸命に油鉢を捧げ持ち、一滴の油もこぼすことなく無事に歩き出した ～　という説話です。

この中の「油をこぼしたならば、汝の生命を断つ」から「油断」の語ができたのでした。この説話に出てくる言葉に対し注釈として次のように説明しています。「二十五里」は迷いの現実世界である二十五有(衆生が輪廻の生存を繰り返す場としての三界を二十五種に分類したもの)、捧げもつ「油鉢」は色心(事物ないしは身体と心。ここではその調和の状態を指す)、「油」は戒、「一滴もこぼさず」は一戒をも犯さず、「王」は仏、「臣」は修行の人、「刀を抜いて後に着く監視人」は無常にそれぞれ譬えています。迷いの世界に生を受け、欲望の根源たる身体と心のバランスを保ちながら正道を逸脱することのないよう精進しつつも、いったんふみはずした暁には、人としての尊厳がたちまちにして失われてしまうということを暗示しています。

私たちは毎日何かに追いかけられているかのように、あくせくと走り回っていますが、「一体何のために？」と問われてみると、ちゃんとした答えが見当たらないのではないでしょうか？「空しく過ぐることなかれ」との古言が今更ながら重く感じられると共に、受け難い生を受けて人間として生まれてきた私たちにとって真の「一大事」とは何かについて改めて思いを深めることです。

合掌

法律Q&A 弁護士に聞いてみよう 159

主任弁護士 林由紀夫（H & H Lawyers）

Q 先日、上司から「残念ながら“リダンダンシー”の理由で君を解雇せざるを得なくなった」という旨の話がありました。普通の解雇とリダンダンシーはどう違うのですか？

A “解雇”には、色々な形態があります。“ Redundancyによる解雇”は、日本語では“整理解雇”と訳されるのが一般的です。リストラと言っても良いでしょう。その従業員の仕事の能力を理由とした解雇ではなく、雇用主である会社の運営上の理由により、当該従業員のポジションそれ自体が必要無くなった（ Redundantになった）時にとられる解雇形態です。

リダンダンシーにより解雇された従業員に対しては、通常の解雇に際し従業員が有する権利（解雇通知を受け取る権利、未消化のAnnual Leaveの払い出し、場合によってはLong Service Leaveの払い出し）に加え、整理解雇手当（ Redundancy Pay）として、勤続年数に応じた手当が支払われます。かつ、他の解雇の場合と違い、リダンダンシーに関し、受け取った支払いに対しては、税務上優遇措置が設けられています。従い、その解雇が正当な（ genuine）リダンダンシーであるか否かにつき、税務当局とたまに争いが起きることがあります。更に、労使協定によっては、解雇通知が出されてから最終出勤日までの間、求職のための特殊有給休暇取得の権利も従業員に与えられます。

正当なリダンダンシーとは、例えば、自動化プログラムやロボット等を新たに使うことになった結果、それまでは人力で行われていた仕事につき、人手を必要としなくなった場合や、組織再編に伴い、部署全体が消滅する場合等がそれにあたります。つまり、リダンダンシーの場合、その従業員のポジションが会社の運営上の理由によりなくなったということです。

昨今のコロナ不況に関連し、仕事量が激減したために人的資源が一時的（将来コロナの問題が解決すれば職場復帰が望まれている場合）に余剰となった従業員はリダンダンシーにはなり得ません。そのような場合には、一時的に従業員を「 Stand down」（一時的な無給待機）にすることでの対処は可能かも知れません。

会社はリダンダンシーの対象となった従業員と話し合いを持ち、かつ、組織内で異動可能な他の妥当な役職があるか検討し、もしもそのような役職がある場合には、それを与える必要があります。このような決められた手続きを踏まないリダンダンシーとする解雇は、不当解雇のクレームを招くリスクがあります。

暮らしの医療　妊娠中の息切れについて

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

妊娠中に軽い息切れがすることはよくあることで、ほとんどの場合は心配はありません。生理学的なものと病気からくる息切れと見分ける必要はあります。

生理学的な原因

妊娠の初期には黄体ホルモンの増加により呼吸数が上がります。これは肺機能を高めて胎児に充分な酸素を送るための自然の仕組みです。呼吸数が増えることによって息切れがおこっているように感じます。

妊娠後期では胎児と子宮が大きくなることによって横隔膜に圧迫がかかり、肺が拡張しにくくなって息切れを感じます。最後の3～4週のあいだには胎児がもっと骨盤の深い位置に下がり、横隔膜と肺への圧迫が軽減することによって呼吸が軽くなることもあります。

このような"息切れ"に対処するにはなるべく背中を真っ直ぐにした姿勢を保つことです。こうすることによって肺が拡張しやすくなります。また、何事も急がずにゆっくりと動くようにしてください。心臓と肺への負担を軽くします。就寝時には枕を重ねて上半身を少しおこした状態で寝るようにしてみてください。

病理的な息切れ

次のような症状があったら要注意ですので医師の診察を受けてください。血中の酸素飽和度が下がっていれば病的な原因が考えられます。

＊動作とは関係なく息切れが突然おこる
＊動悸、速脈を伴う
＊めまい、立ちくらみがおこる
＊胸痛
＊唇や手足が青くなる
＊咳、血痰
＊発熱
＊喘息の症状

病的な原因

＊喘息　典型的な喘息の症状でわかるはずです。慢性の喘息で妊娠中に薬を使用することが胎児に危険だと思い、薬を止めてしまって喘息が悪化することもあります。また、風邪が引き金となって喘息が出たり、妊娠後期に胃への圧迫で胃食道逆流がおこり、それが気道を刺激して喘息がおこることもあります。喘息で使用される薬は妊娠中でも安全な薬なので止める必要はありません。

＊貧血　妊娠中には軽度の貧血（鉄欠乏性）はよくおこります。鉄分の補給をすれば貧血による息切れは改善するはずです。

＊気道感染　副鼻腔炎、気管支炎、肺炎などは妊娠中でも使える抗生物質があります。肺炎が疑われる様な場合は胸部レントゲンをとるべきです。照射量はごくわずかなので胎児への影響は心配する必要はありません。
なお、インフルエンザは妊娠中、特に妊娠後期には重症になりやすいので予防接種を受けておくべきです。インフルエンザの予防接種は妊娠中でも安全です。

＊心臓疾患　心臓弁膜症、心筋症、不整脈などで息切れがおこることもあります。妊娠中には循環器に負担がかかりますので妊娠していないときに問題がなくても妊娠してから悪化して症状が現れてくることもあります。分娩時には特に心臓に負担がかかるので要注意です。

＊肺塞栓　肺動脈に血栓ができる疾患で、下半身の静脈にできた血塊が移動して肺動脈に詰まってしまう病気です。息切れと胸痛を伴うことがほとんどです。抗凝固治療を始めなければなりません。

今月の喜怒哀楽　〈楽〉

まだまだ外出の時は、ウィルス対策に気を配る日々が続いていますが、少しつづ規制が緩和されましたので、先日、4か月ぶりに友達4人と食事に出かけました。友達とはインターネットを使って連絡を取り、会話をしていましたが、やはり！実際に顔を見て話すと、色々な話が出てきて大変盛り上がり、久しぶりの再会を楽しみました。

リモートでの会話と、どうしても違う？人間の身体が発する「気」というモノが関係するのではないか？！っと思わずにはいられませんでした。 JCSのお祭りも、今は、まだ開催の予定が決まっていませんが、早く皆さんと一緒にお祭りを楽しめる日、子ども達の喜ぶ顔を見るのが待ち遠しいです。

編集後記

▼最近立て続けに家電が壊れだした。先週は電子レンジが突然動かなくなった。夕方だったので店が閉まる前に、と慌てて近所の電化製品店に車を走らせた。そして今週はなんとオーブンが壊れてしまった。オーブンは値も張るし、色々な機能があるしで週末夫婦で何店舗か見て回り、じっくり選んだ。そういえば去年は食洗器を買い替えたのだった。考えてみれば、この家に引っ越してきて早くも十数年。引っ越してすぐにキッチンを改築したので、当時購入した電化製品も続々と寿命が来ているのだろう。お金はかかるが、思いのほか買い物の楽しみを味わうことが出来た。ロックダウン中は食料の買い出しや散歩以外に出かけることも出来なかったので、家で過ごす時間が長く常に閉塞感があったが、自由に出かけられる開放感といったらない。そしてリーテイルセラピーとは正にこの事だったのか！と買い物をしながら改めて実感した。（桔梗）

Japan Club of Sydney

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	小林 和智・倉田 聖子（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／斉藤 直子）

編集から

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

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

Japan Club of Sydney

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下さい。
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頂きます。）

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%の割引にさせて頂きます。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頂きます。（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7月号（7月1日発行 通巻第419号）次号8月号は8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カ月以上）
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	A4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.」でお願いいたします。
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下さい。
振込先　Account Name: Japan Club of Sydney Inc.　BSB No: 032-002　Account No: 51-3156