

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10月に延期します

年次総会用の議案資料はサイトから

2020 September

シドニー日本クラブ年次総会は10月開催

日時:10月3日(土)14時30分(予定)

場所:Dougherty Community Centre, 7 Victor Street, Chatswood

2020/21年度の年次総会は、新型コロナウイルス感染の二次感染の広がりを受けて再び外出規制などが強化されたため、当初予定していました8月の開催を延期することになりました。

年次総会は10月3日第一土曜日の開催を予定しています。会員の皆様にはご迷惑をおかけしますが、是非、年次総会へのご出席をお願い致します。なお、会場の都合により、入場者数に制限があります。総会に出席を希望される方は事前に事務局までお申し込みください。

今回の総会では、通常の事業報告・計画案、及び決算報告・予算案の議案のほか、会則の改正案を審議します。改正のポイントは、コロナ感染の状況を受けて、オンライン(テレビ会議)による各種会議や総会などの開催を可能とするものです。なお、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9月号に同封または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10月3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

JCSの活動予定

◎JCSの年次総会は、10月3日(土)14:30からDougherty Community Centreで開催。

◎9月のチャッツウッドの祭りと11月の忘年会は中止します。

◎JCS日本語学校は三学期途中からオンライン授業に移行しました。

◎JCSシドニーソーラン踊り隊は再び練習をお休みしています。

◎JCSフラ・アロハ・ハワイアングループはしばらく練習をお休みしています。

◎JCSソフトボール部では、5月と11月のソフトボール大会が中止になりました。



■表紙の絵

JCSうんどうかい

JCSの運動会が大好きで毎年楽しみです。
今年はかけっこで1番になりたいです!

ワトソン美杏(みあ)

シティ校 ラベンダー組 Year 2

(応募時は、しろうま組)



理事会から

日時: 7月1日(水) 19時30分～21時 場所: (Zoomによるテレビ会議を実施)

出席: 八重樫領事、コストロ、水越、チョーカー、藤田、林、マーン、クーパー、松隈、堀田、ホジュキンソン、渡部

欠席: 平野、川上、阿辺、小林、倉田、クー

1. 八重樫領事からのご挨拶

8月8日に離豪。ハノイのベトナム日本国大使館に転任される。これまで4年8カ月の滞在中、JCSと深い関わりができたことに対する感謝の意を表明され、お別れの挨拶を頂き退席された。(後任には矢田領事が着任済み)

2. 会則の改正について

当クラブ会員で顧問弁護士の林由紀夫氏に、新しい会則について意見を求めるとともに、会としての要望を伝え改正案を作ってもらったこととなった。非営利団体用の基本会則(Model Constitution)を元に、必要事項を追加訂正して改正案をまとめてもらい検討することになった。

なお、会員資格につき、10月始めに会員更新案内を出し、12月末までの会費支払い締切とする。翌年2月末までに入金がない場合は退会扱いとする。

2. 日本語学校報告

●City校:13クラス、生徒数199名、138家族

7月25日より3学期が開始した。8月8日には、TC会議をソーシャルディスタンスをとり、参加者全員にマスクを着用してもらい行う。15日は、ロックダウンの取り組みを行う予定。保護者のご協力もあり移動図書館の全ての本のカバー付けが終了し、間もなく貸し出しを再開する。図書館の貸し出しをオンライン化するにあたり学校教材も同様にオンライン化を行い、紛失を防ぐように準備を開始した。引き続き、コロナ予防対策に向け対応していく。

●Dundas校:8クラス、生徒数129名、86家族

4カ月半の長い休みが明け、7月25日に予定通り3学期初日を迎えた。コロナ感染の不安がつつのる中、出席率はよく、子ども達の元気な笑顔が学校に戻った。コロナ感染予防対策で保護者は校舎に入らなかったり、授業前後の手洗いやワイプでの掃除など、いつもとは違う雰囲気でのスタートとなったが、生徒は現地校で慣れているせいか特に問題はなかった。小さな生徒たちも、お母さん、お父さんとはゲートでお別れだったが、授業が始まって少しするといつも元気の良い子ども達の声が聞こえてきた。

学校運営側は、コロナウイルス感染予防対策ガイドラインを作成。各クラスでは、コロナウイルスについて先生から生徒へ直接お話もして頂いた。西シドニー地区におけるコロナ感染の実情は日々厳しいものとなっている中、引き続き生徒、先生方が安全に学べるよう注力する。

●Edgecliff校:5クラス、生徒数39名、30家族

ようやく3学期から学校が再開し、通常の授業を続け



ている。第1週はTC会議、第2週は避難訓練とロックダウンを行った。学校再開の条件でもある消毒作業を、ボランティアと保護者当番で手分けして行っている。最近のシドニー東部地区でのコロナ感染の広がりを懸念して、休学する家庭が出てきた。今のところ一人のみだが、他の人が続かないことを願っている。

4. 年次総会を10月開催に延期

日時: 10月3日(土) 2:30～3:30pm

場所: Dougherty Community Centre

○諸事情より8月22日から10月3日に延期した。

開催方法は特段の事由がない限りは対面で実地予定。

○予算案につき、多少の手直しをしたうえで、出席理事全員の了承を得た。

5. 『オーストラリアの日本人』のデジタル化

全豪日本クラブの作成した「オーストラリアの日本人」の冊子をオンラインで閲覧できるようにする件で、当時、全豪日本クラブを組織したJCS、ヴィクトリア日本クラブ、クイーンズランド日本クラブ(現ブリスベン日本クラブ)に連絡を取ったところ、皆さんから承認を得た。

現在、本誌の全ページのスキャンデータを、金森マユさんがNikkei Australiaのサイトにアップする準備中、翌週には完成予定。(本誌17ページ参照)

6. 親睦の会の総会について

新型コロナの影響を受け8月8日に予定していた総会中止となりましたが、資料につきましては後日配布されるものとする。

●会員世帯数: 338世帯(一般84世帯、学校254世帯)

●次回の理事会 9月2日(水) 午後7:30～(Zoomにて)

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。メルボルンでの二次感染と思われる感染拡大と、シドニーでの感染者数の増加に伴い、再び規制が強化されています。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とって行動してください。決して気を緩めることのないようにしてください。

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。※以下、感染予防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。



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

◎NSW州でのホットスポット情報

以下のサイトでNSW州におけるコロナ感染ホットスポット情報が随時アップデートされています。

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/latest-news-and-updates#latest-covid-19-case-locations-in-nsw>

- 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.mofa.go.jp/mofaj/ca/fna/page4_005130.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>
→<https://www.health.nsw.gov.au/Pages/default.aspx>
- 外務貿易省からの情報→<https://www.smarttraveller.gov.au/news-and-updates/coronavirus-covid-19>
- 内務省からの情報→<https://covid19inlanguage.homeaffairs.gov.au/ja>

柔指庄院 / 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



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>

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。

【学生ビザの発給再開・留学生の特例措置について】

●豪州政府は、学生ビザの発給再開及び新型コロナウイルスの影響を受けた留学生に対するビザの特例措置について発表しました。概要は以下のとおりです。

- ①豪州国外の全ての場所において学生ビザの発給を再開する。これは国境が開放された際に、既にビザを取得し渡航の準備ができていることを意味する。
- ②新型コロナウイルスが原因でビザの有効期間内に学業を修了できない場合、無料で学生ビザ申請ができる。
- ③新型コロナウイルスが原因で現在、国外でオンライン学習している学生は、当該学習期間を、就学後就労ビザ(post-study work visa)要件にカウントすることができる。
- ④新型コロナウイルスが原因で豪州に戻れない卒業生は、国外で就学後就労ビザを申請することができる。
- ⑤新型コロナウイルスが原因で英語能力試験が受験できない場合、申請者は試験結果の提出に猶予が与えられる。
- NSW州政府は豪州で困難に直面している留学生のために、無料の宿泊を含む2,000万ドル以上のサポートパッケージを実施しています。概要は以下のとおりです。
- ①対象となる留学生に最大20週間の無料の宿泊を提供。この制度は、安全な宿泊施設へのアクセスを失った、または失うリスクがある脆弱な留学生を対象としています。
- ②留学生無料法務サービス多言語対応のMy Legal Mateアプリにより、学生の法的権利を保護します。
- ③24時間年中無休で、NSW COVID-19ホットラインを通じて留学生に合わせたアドバイスを、医療、メンタルヘルス、法律、緊急事態、その他のサポートに関する情報を提供。
- NSW州政府ホームページ
(新型コロナウイルス関連の留学生支援)

<https://www.service.nsw.gov.au/covid-19/financial-support-individuals-and-households#support-for-international-students>

(Study Sydney) <https://www.study.sydney/programs/covid-19-response-and-resources>
(無料宿泊サポートの応募要領)

<https://www.service.nsw.gov.au/transaction/apply-international-student-covid-19-crisis-accommodation>

【国際線運航状況】

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ため、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

10月1日(木)シドニー発の便まで、週3便(月・木・土)の運航が継続される予定です。

②パース・成田線

9月30日(水)パース発の便まで運休される予定です。

○全日空ウェブサイト

<https://www.anahd.co.jp/group/pr/202008/20200804.html>

●日本航空

①シドニー・羽田線、シドニー・成田線

シドニー発の便は10月1日(木)発の便まで運休。羽田発及び成田発の便は9月1日(火)から30日(水)までの間、各週1便で運航される予定です。羽田発の便は木曜日、成田発の便は月曜日に運航されます。

②メルボルン・成田線

10月1日(木)メルボルン発の便まで運休の予定です。

○日本航空ウェブサイト

https://www.jal.co.jp/jp/ja/info/2020/inter/200901_05/

●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。



JAPAN AIRLINES



JAPAN AIRLINES

日本航空は、羽田および成田からシドニーへの旅客便の運航を再開いたします。

期間は、9月1日(火)～30日(水)まで、各々週1便の運航となります。

JL771便 成田発 月曜19:20 シドニー着 火曜06:10

JL051便 羽田発 木曜19:20 シドニー着 金曜06:10

シドニー発羽田・成田便、ならびに成田・メルボルン線(往復)につきましては、9月30日(水)まで(豪州発便は10月1日(木)まで)欠航となります。

10月以降の運航スケジュールについては、追ってお知らせいたします。

日本航空株式会社

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

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。

【祭り中止のお知らせ】2020年9月例会

9月には毎年チャットウッドで日本の祭りを開催し、賑わいが街中を熱くしていました。今年は新型コロナウイルス感染防止のため、残念ながら中止となりましたのでお知らせいたします。

自粛生活も長引き大変ですが、親睦の会の会員は皆さんお変わりなくお過ごしのご様子です。再び笑顔で集まれる日を待ち望んでいます。

親睦の会から、例会についてのお知らせのEmailを送付しておりますが、メールアドレスがgmailの一部の方へは、受信トレイに入らず、Spamや迷惑メールの方に入っているケースがあるようです。今一度、ご確認の程よろしく願いいたします。

8月に開催予定の総会も中止となってしまいました。会員のみなさまに配布する資料(決算・予算・行事報告)は、次回月例会の開催時に手渡し、ご説明申し上げます。

【足がつった時の対処法】

足がつり、急に強い痛みを経験された方も多いと聞いています。俗に言う「こむら返り」ですが、その原因の1つとして、加齢に伴う筋肉量の低下や、血液を生成する働きの低下により血行不良を起こす



からと医師は話しています。筋肉を合成する力を高めるために、バランスの良い食事を摂ることが重要なのはご存知と思いますが、今回は、つってしまった時の対処法をご紹介します。

■スネやももがつった時

- ・足の力を抜き、筋肉の緊張を手でほぐしながら、足首をゆっくり回します。
- ・膝を伸ばした状態で座り、つっている方の足のつま先を手で持って、ゆっくり手前に引いてあげます。
- ・立った状態で壁に両手を当てながら、足を前後に開き、アキレス腱を伸ばすように、つっている方の足のふくらはぎを静かに伸ばします。

上記は、縮んだ筋肉を伸ばしてあげる動きです。この対処ができていないと、筋肉が過剰に収縮した状態が続く、痛みが長引いてしまいます。

■動くようになったら

- ・つった足を蒸しタオル等で温めながら、マッサージをします。
- ・無理に動かしたり、急に運動したりせずに、お風呂やシャワーで温めるのも筋肉組織の血流を促すのに有効です。湯船の中でも軽くマッサージしたり、伸ばしたりしましょう。お風呂上がりは、無理のない範囲で柔軟体操をしましょう。筋肉痛が和らぎ、疲労回復にもなります。

■漢方なら「芍薬甘草湯^{しゃやくかんそうとう}」をお勧めします。

体力に関わらず使用でき、筋肉の急激なけいれんを伴う痛みにも即効性があるようです。ただ「症状がある時のみにとどめ、痛みが治ったら服用を中止し、連用はしないでください。持病がある方は、服用前に医師にご相談ください」と説明書には記載されていますのでご注意ください。

痛みのない身体で、快適な毎日を過ごすことができた嬉しいですね。

【先生や子供達をお応援しましょう！】

日本クラブには、毎週土曜日に日本語を教えている学校が3校あります。生徒達は、日本語と共に日本の文化も学んでいます。今般のコロナ禍の影響で、お友達にも会えず、2学期までは自宅にてオンライン授業を受けていました。3学期(7月25日～)からは、先生方が感染予防策や消毒を徹底して教室での授業を再開できたそうです。

親睦の会では、会員が自宅に居ながら、可愛らしい子供達やそれを支える先生方のお役に立つことができ、温かな心の交流につながればと考えています。学校側も賛同くださっていますので、自宅で作ったマスクや、折り紙で作ったものがあれば寄贈させていただきたいと思っております。折り紙及びマスクのサイズや作り方、枚数は問いません。どのようなでも結構です。ご寄贈くださる方は、地区幹事までご連絡下さいますようお願いいたします。

また、親睦の会の会員の中で、マスクが必要な方がいらっしゃいましたら、併せてご連絡下さいますようお願いいたします。互いに協力し合いながら、この困難な時を乗り越えて参りましょう。



クラブライフ



再び、練習はお休みしています

練習場所の学校から使用許可がでたので、三学期から練習を始めることになりましたが、感染拡大の状況のため、再び、会場使用許可が取りやめとなり、練習ができなくなりました。新しい場所の確保ができないため、しばらくお休みです。

私たちの踊りが少しでも日豪文化交流に結びつくようにと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。

練習日：毎週土曜日2時～3時

練習場所：Cammeray Public School (Palmer Street, Cammeray)

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>



練習は当分の間お休みしています

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

練習場所：Dougherty Community Centre Annex, Chatswood

お問い合わせは、綾まで

Email: jcshulaaloha@gmail.com



今年の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。

残念ながら毎年5月と11月に開催している「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

(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/



新しい図書システム

COVID-19で暗い話題の中、シティ校では嬉しいニュースがあります。図書の貸し出しを再開することになりました。

今までも本の貸し出しはしていましたが、陳列する本棚が小さく、ある程度私たちが選んだ本を棚に乗せて運び、生徒たちはその本の中からしか選ぶことができませんでした。

今回の新校舎への引越しを機に、沢山の生徒たちが本を選ぶことができるように、大きい移動型の本棚を購入いたしました。漫画本も含め全部で800冊以上の蔵書を全て本棚に乗せて移動させることができます。広い中庭に移動できますので、生徒同士が密になることもなく、新鮮な外の空気の下で、ゆっくり本を選ぶことができます。

そして、全ての本をアプリで管理することにより、本の貸し出しが簡単にスムーズにできるようになりました。本についているバーコードをスキャンするだけで、本の貸し出し手続きが終了します。文字を書き慣れていない幼児部の生徒も、簡単に手続きができます。一定の期間返却がない場合は、保護者にリマインダーメールが送られて、本のタイトルも教えてくれるので、返却忘れもなくなることでしょう。また、サイト上でシティ校の蔵書が確認できます。貸し出し中の情報も確認できますので、より利用しやすくなると思います。

沢山の楽しいイベントが中止になっていましたが、少しでも生徒たちが楽しく日本語に興味を持ってくれるように、先生、保護者と連携してサポートしていこうと思います。

クラス紹介 バラ組

バラ組担任の栗原亮太です。バラ組は現在、全員で15名のにぎやかなクラスです。正直に言うと、1学期の初めはクラスの半分かの子どもたちが授業に集中できず、授業中に立ちあがる、遊びだす、頑張っている子たちにもちょっかいを出す、といったかなり元気あふれるクラスでした。子どもたちには授業を無視した遊びの中から生まれる楽しさではなく、授業を正しく受け、学ぶことの楽しさ、わかることの楽しさを経験してほしいと考えていました。また、土曜日だけの日本語学校ですが、行くのが嫌になると元も子もありませんので、学校に来ることが楽しいと思ってもらえるような活動をしてきました。もちろん教科書、漢字の勉強はとても大切ですので、毎週かかさず教科書を使った勉強や5個の新しい漢字を勉強しました。子どもたちの中には漢字に興味を示す子



がとても多く、主体的、能動的に取り組んでくれる姿がよくみられました。現在は全員が3時間の授業中、座って、前を見て先生の指示を聞くことができるようになりました。教室がざわざわしだすと、先生よりも早くそのことに気づき、注意をしてくれる子もいます。右手の指を4本挙げて(シー)静かにしなければならないことを示すサインを作り、気付いた人が指を4本あげて騒がしくなっていることを教え合います。

授業では、毎回『頑張った人ポイント』というものをつけており、頑張っている生徒にポイントを与えていき、授業の最後にその日獲得したポイント分のスタンプをゲットできるしくみです。10個スタンプがたまれば、シールが贈呈されます。【頑張っている】の基準は様々あります



が、主に授業態度を基準にしています。もちろん漢字テストや授業中に取り組む問題などで高得点が取れた時にもポイントはゲットできます。このポイント制を取り入れてから、子どもたちのやる気、授業への集中はかなりアップしたように思います。難しい言葉で、外発的動機づけといい、これはあまり良くないことだとされる場合もありますが、まずはとにかく学校に来ることが楽しいと思ってもらい、授業へのモチベーションを保つことが必要だと考えています。

最近の授業では、漢字テストで満点をとる子たちがたくさんいます。授業中に書いた作文を発表してくれる子も増えてきて教室の雰囲気はどんどん良いものになってきています。保護者の方々の努力、ご協力なくしてはここまでこれませんでした。一学期からまいていた種が芽を出してきたのではないかと思います。バラ組はこれからどんどん加速していく予定です。子どもたちの成長を楽しみにしています。

(担任:栗原亮太)

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>



3学期後半を迎えて

コロナウイルス感染予防ガイドラインに従い、今までになかった新しいルールの中で学校生活を再開した3学期。日々の状況の変化に合わせて対応し、学校に携わる全ての方々の健康と安全を最優先に取り組んできた学校運営も、早くも後半に入りました。各担任の先生方のご指導の下、生徒たちによる教室内の消毒作業や手洗いも徹底し、自分の身の回りを清潔に保とうとする姿勢が至る所で見受けられます。一人ひとりの心掛けがお互いを守ることに繋がっているということ意識し、クラスの仲間と学校で一緒に学ぶことの楽しさを忘れずに、充実した学校生活を送ってほしいと願っています。

残念ながら3学期に予定していたすべての行事は中止となってしまいましたので、今年度の校内活動は限られてしまいますが、今後も変わらず保護者の皆様のご理解、ご協力をどうぞ宜しくお願い致します。

クラス紹介 大河組

大河組のアシスタントとして、毎週担任の大上先生、生徒達と一緒に日本語を勉強しています。今年の大河組は男子生徒4名、女子生徒8名の計12名でスタートしましたが、2学期の最後で1名生徒が退学してしまったので、現在は11名です。去年は違うクラスに在籍し、今年から大河組で6年生の教科書を使い日本語を学習する生徒達と、去年も大河組に在籍し、今年も大河組で中学2年生の教科書を使い日本語を学習している生徒達からなる複式のクラスです。授業は、6年生教科書組は6年生の新出漢字、中学2年生教科書組は、中学2年生の新出漢字の学習、教科書を使った音読、内容理解の読解問題、自分たちの身の回りで起こった出来事などについてのディスカッションと多岐に渡っています。1つのクラスにレベルの

違う2グループの生徒達が在籍するクラスなので、担任の大上先生は毎週試行錯誤されています。私は、少しでも授業がスムーズに進み、大上先生が生徒達のことを満遍なく見られるよう、微力ながらお手伝いしています。1学期に、数週間にわたり空白の日本地図に都道府県の名前を入れていき、さらには県庁所在地の名前も入れていく、というアクティビティをしました。自分のお母さんの出身地の名前はすぐに言えても、実際空白の日本地図を渡されると場所がわからない、という生徒がほとんどでした。が、私自身も地理があまり得意ではないので、生徒達と一緒に、日本の地理について学ぶことができ、私にとってなかなか楽しい思い出になりました。



ダンドラス校は1学期の8週目から休校になり、2学期も休校になった後、ようやく7月25日に3学期が始まりました。久しぶりにクラスの友人達に会えた生徒達はみんなとても嬉しそうで、その様子を見ているこちらまで嬉しい気持ちになりました。日本語学校が、日本語コミュニティとして、生徒達の中にしっかり根付いていることを感じた瞬間でした。3学期は、毎年恒例の嵯山女学園大学からの実習生の来校と、運動会が中止になり、大河組では調理実習で餃子を作ることも予定されていましたが、それも中止となりました。調理実習は生徒達もとても楽しみにしていたので、みんな残念がっていました。コロナウイルスによって、今まで当たり前できていたことができなくなってしまいました。日々報道されるコロナウイルスの感染状況に一喜一憂しながらの毎日ですが、教員、役員、保護者と連携しながら無事に3学期を終えられること、そして1日も早いこの状況の終息を心から願って止みません。

(大河組アシスタント: スコットみゆき)



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>



避難訓練とロックダウン

3学期2週目は、2学期にできなかった避難訓練とロックダウン訓練を行いました。ほとんどの生徒たちはもう何度も練習しているので、先生のお話を聞いて素早く避難することができていました。初めてだった幼児部の生徒たちは、1時間目の授業で紙芝居を読んでしっかり「お・か・し」(押さない・駆けない・喋らない)を理解してから訓練に臨みました。いつもはお話大好きな子どもたちですが、先生の指示をよく聞いて大きな生徒たちに合流することができました。



クラス紹介 いちょう組

いちょう組は、4歳~7歳の計14名のクラスです。2学期はすべてオンラインでの授業でした。はじめころは、オンライン授業に慣れてもらうことを目的として、言葉をグループごとに分けたりボキャブラリーを増やすなど、簡単な活動から始めました。zoomや家庭での学習に慣れてきたあとは、間違えやすい"えとへ"や"おとを"の使い方、"はがものをと"など言葉と言葉をつなげる時に使うもの、動きや気持ちを表す言葉など、1学期の復習を兼



ねたを勉強しました。また、新たに漢字の学習もはじめましたよ。まずは数字から、一~十と、月日を勉強しました。家でする学習は、他のことに気を取られて進まないという声もありましたが、多くの子どもたちにとって保護者の方に見てもらいながら勉強できたことは、大きな成長に繋がったようです。実際に、"書く力が伸びた"また"言葉が以前よりスラスラ出てくるようになった"との感想もありました。



2学期は行事も多くありましたね。勉強ばかりで子どもたちが飽きてしまわないよう、折り紙や画用紙を使っでの製作、竹トンボ作り、ダンスなどもしました。みんながそれぞれ作ったものは、zoomの授業で見せ合うなど、行事への理解を深めつつ、楽しく制作できたようです。2回ほど行ったビンゴ大会では、負けず嫌いな一面、嬉しそうな顔や悔しそうな顔を見せながら参加してくれました。

3学期に久しぶりに顔を合わせた子どもたちは相変わらず元気いっぱいです。避難訓練・ロックダウンも、話をよく聞いてとても上手に動けていました。今後の勉強面では、平仮名やカタカナの復習はもちろんのこと、少しずつ長めの文章を作り上げることや聞く力と読む力を増やすことを目標にしていきたいと考えています。絵本や紙芝居の際は、ただ読み聞かせをして終わりではなく、どんな人が出てきたか、どんな話だったか、どんな気持ちになったか、を問いかけるようにしています。また、2学期より始めた漢字も少しずつ書けるものを増やしていけるよう、準備しています。

(担任:八幡あずさ)





佐藤至子

第101回 茗荷の話

東京では新型コロナウイルス感染症の流行が未だに収まらない。外出を控えめにしているところに猛暑も加わって、家にこもりがちな日々が続いていく。

家の中の日常は、さして変化するわけではない。気温が上がるとか、取り組まなければならない仕事が増えていくとか、その程度の変化である。以前に比べると、外からの刺激がとても少ない生活になっていると思う。

そうした環境と関係があるのかわからないが、ふとした時に過去のことを思い出すことが多くなった。ちょっとしたきっかけで、忘れていた記憶がどんどんよみがえる。記憶の引き出しを開けたら、引き出しではなくて深い井戸だったような感じである。

思い出されることの大半は、大小さまざまな失敗である。自分以外におぼえている人間はいないであろう些細なことがらもある。それを細部まで思い出してしまうが、「あの時こうしておけば」というようなことを思っても取り返しはつかないのだから、むなしいことである。

楽しかったことも多少は思い出す。それらが既に過去

のことであると思うと無常を感じる。同時に、楽しかったことを思い出せるのが幸せだとも思う。

落語に「茗荷宿」という話がある。繁盛していない宿屋に飛脚が泊まる。飛脚の荷物には大金が入っている。宿屋のあるじ夫婦はそれを知り、飛脚が荷物を忘れて出発すれば大金を手に入れられると考える。茗荷を食べると忘れっぽくなるというので、茗荷を使った料理ばかりを飛脚に食べさせる。翌朝、飛脚は荷物を持たずに出発するが、途中で気がついて宿屋に戻り、荷物を持ってゆく。あるじ夫婦はがっかりして、飛脚が忘れていった物はないかと考えるが、飛脚が忘れたのは「宿代を払うこと」だけだった。

およそこのような内容の話である。あるじ夫婦は大金に目がくらみ、飛脚が荷物を置き忘れて行くことを期待するが、逆に自分たちが宿代をもらい損ねてしまう。「忘れる」が話のキーワードだが、茗荷を食べると忘れっぽくなるという俗信が興味深い。これは釈迦の弟子の槃特(はんどく)の故事に由来するという。

私は茗荷が嫌いではなく、子どもの頃から食事に出されれば食べていた。だが、中学・高校時代は試験の前に覚えたことを忘れるのがいやで、夕食に茗荷の卵とじや吸い物などが出てくると食べるのをためらった記憶がある(試験が終わればいつも通りに食べていた)。それから30年余り。今は忘れたほうがよい記憶ばかり思い出すので、むしろ積極的に茗荷を食べたほうがよいくらいである。

Taqua
Tap into the Future

Taquaは日本の蛇口一体型浄水器の製造販売メーカーであるTakagi Co., Ltd.のオーストラリア専用のブランドです。
日本では1999年から販売され、今では新築住宅市場、マンション市場でNo.1シェアとなり、東京オリンピック選手村のマンション(4,000戸)にも採用されています。

ご自宅の水栓を浄水器に変えてみませんか？

- ✓ 浄水カートリッジが水栓に付いているので交換が簡単！
 - ✓ 手元のボタンで浄水/原水の切り替えが出来、また浄水でシャワーも使えるので料理や野菜を洗う時に便利です。
 - ✓ ブルアウトも出来るので、シンク掃除にも活躍！
 - ✓ カートリッジは手で簡単に交換でき、工具は必要なし！
 - ✓ 交換カートリッジは2種類。登録すれば自動的にお届け！
- スタンダードタイプ(\$44)とプレミアムタイプ(\$49.5)

GST,送料込み
Covid-19支援の特別価格として...



T-1

特別価格 \$300
(GST, 標準工事費込み)



T-3

特別価格 \$450
(GST, 標準工事費込み)



交換をご希望・ご検討の方は右記の問い合わせ先にお気軽にお問い合わせください。

*キッチンによっては取り付けが出来ない場合がございます。
*事前にキッチン・水栓の写真をお送りください。取り付け可否の判別を致します。
*取り付け工賃は標準工事費(訪問料+1.5時間の作業費)

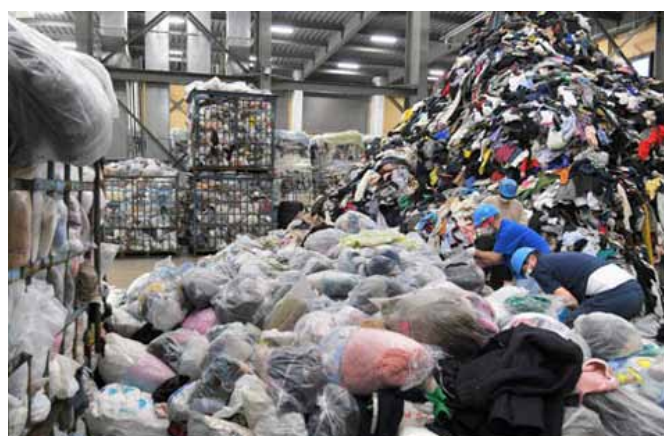
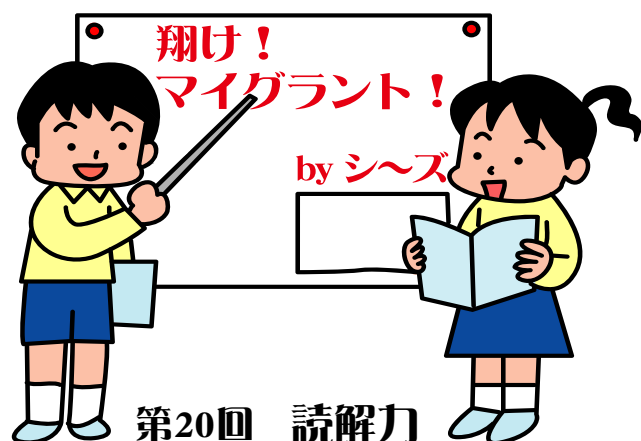
【問い合わせ先】

Takagi Australia Pty Ltd

信達谷(しんだちや)

0424 605 571

info@taqua.com.autaqua.com.au



右の写真を見てください。何がわかりますか？

女性が一人います。欧米人。20～30代。髪が黒くて長い。黒の皮のジャケットを着ている。右手に黒のバングルをしている。右手を頭に添えている。寒い時期である。何か見つめている。

では、この写真から何が考えられますか？ この女性は何かを考えている。何か悩んでいる。今直面している問題に対して決断を迫られている。友人とのいざこざ。仕事。家族のこと。彼との今後のこと。あるいは単なる頭痛かもしれない。

では、左の写真を見てください。洋服のリサイクルの山です。膨大な数の洋服が山積みとなっています。

右の写真の時と同じように、事実とそこから憶測できることを考えます。その後さらにこれを理解するためにどのような情報が必要なのかを考え追及していきます。

今現在COVID-19により断捨離をする人が増えました。あらゆるオプショッポの店頭でリサイクル用の洋服が捨てられています。通常ならこれらのリサイクル商品を海外に送られるのですが、昨今の情勢上輸出ができません。これを処理する機能も止まっています。それによりこれに携わっていた人たちが職を失っているでしょう。公害問題の一つにもなるでしょう。このスペースはどのような損害をもたらすのでしょうか？政府はどのような対処をしているのでしょうか？

このように、見いだせる事実を基に今までの経験や文化的常識や知識を踏まえて推測、つまり解釈します。そ



してもっと情報を知るためにはどのようなことを聞きたいのか？この先何が起こると予測されるのか？これが文章を読んで理解することで、すべての学習における必要なスキルとなるのです。

では作文をします。ある絵に関して意見をA4の用紙に3枚以上書いてください。できますか？かつてHSC でこのような論文の問題で32枚も書いた生徒がいたのです。

欧米人の子供達は小さいときから、見て、考えて、自分の意見を持ち、主張するといった環境で育っています。この点が統一性を求める日本人にとって弱い点ですね。

では、こういったスキルを得るための練習としてご家庭でできることは？映画、テレビ番組、絵、ポスター、インテリア、オブジェ、等なんでもいいのでブレンストーミングをしてみてください。対象になる物を見て何が読み取れるか？そしてそこで想像を加える。そしてもしそこにこうだったら、なぜこうなるのか、などを話合うのです。感じたこと、意見を言うことというのは練習によって培われます。

物事に対していかに理解し分析し、そのうえで読み手に説得力を与えるかという色々なスタイルで文章力が求められます。ハイスクールではほとんどの科目で作文が必須です。作文にはいろいろなスタイルがあるのですが、この件に関してはいずれ詳しく述べるとしますね。どうぞご家庭でどんどんテレビや映画を見てください。そしていろいろ協議を交わしてください。お子さんにとっても親御さんにとっても視野が広がりますよ。

【第28回】 数多い発信者の中で 埋れてしまわない 3つのポイント



声と
笑顔と
音楽と



コロナ禍における「三密」を避けるため、今年はオンラインによる活動の幅が驚くほど広がりました。以前は発信者といえば、アナウンサーや司会者などプロの仕事という認識がありましたが、オンラインセミナーやレッスン、ミーティングはもちろんのこと、Facebookに代表されるSNS、YouTubeなどの動画配信サイトを通じて、今は誰もが発信側になります。

皆さんも一度は、友人知人が発信している姿をSNSでご覧になったのではないのでしょうか。あるいは、自分も発信している、オンラインセミナーを主催したことがある、という方も多いと思います。

誰もが配信慣れしてきた今、配信で成果をあげてビジネスなどに役立てている人もいれば、何度やっても今ひとつ効果が感じられないという人もいます。

今の人たちはテレビや制作会社が作ったものではなく、素人が作った動画でも見る目が肥えてきています。つまり、つまらないもの、伝わらないものは残念ながらなかなか多くの人の目に届きません。

せっかく時間をかけて準備した配信を見てもらうためには、「誰もが発信できる」中で、ちゃんと見てもらえるポイントを抑える必要があります。そのポイントを今回は3つお伝えします。

1. 準備・練習して発信者としての実力をつける

ほとんどの人は人前で話すことに苦手意識を持っています。パソコンやスマホの前でも緊張して、うまく話すことができないという人も多いです。それでも、「うまいなあ」と思わせる人がいますが、彼らは例外なく十分に準備をし、練習をしています。これは、発信者としての大原則であり、最低条件です。同じ知識、情報、経験を持っている人がごまんといるのなら、そこから頭一つ飛び出す発信力をつけること。例えば、日本語の発信であれば日本語が明瞭に聞こえるように発声練習や滑舌の練習をすること。原稿を何度も繰り返して読み、伝えたいところが伝わるようにしっかりと練習してから臨むことです。視線はどうですか？ずっとスマホのモニターを見て喋っていませんか？視線がずれてしまうと、視聴者は不安を感じるようになります。

また、フリートークでぶっつけ本番というのは、最初には良くても最後まで見てもらえないでしょう。原稿は何度も推敲し、誰もが理解できるような分かりやすい言葉、内容で構成されているか確認しましょう。

2. 場数を踏む

リアルでのコミュニケーションは五感に訴えます。対して、オンラインによる配信は視覚と聴覚の二感に頼ります。内容もさることながら、自分の見た目や声、態度にも気を配りましょう。そのためには、場数を踏んで自分で気づいていくことが大事です。自分の配信したものを後から見ると、視線がそれていたり、「えー、あの一」といった非言語の多発、内容がまとまっていないなど、目を覆いたくなるような事実がたくさん気づくことでしょう。

「あ〜あ、だから私は嫌なのよ。向いてない」で終わってしまうと、永遠に上達することはないでしょう。そこで気づいたことを次の本番で直していくこと。それ以外に弱点克服の道はありません。そのためには、自分でチャンスを作ってオンラインでの配信をどんどんやってみることで、見てくれる人がいることで楽しくなってくるはずです。

3. トレーナーの存在

これは私がボイストレーナーだから言うものではありません。しかし、プロの力を借りて発信力を磨いていくことは最も近道になると言えます。もともと声の良い人、おしゃべり上手な人はいますが、そんな天性のものがあっても、やってみると必ず行き詰まります。自分の配信を録画で見ても、自分自身を客観視するということが非常に難しい場合もあるのです。

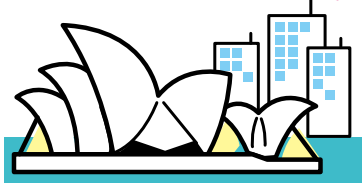
その理由は、自分が聴いている声と、人が聴いている声が違うということ。自分がどういう口の開け方で、どこの筋肉を使って、どんな表情で、どんな姿勢で声を出しているか、今その声が出ているか、第三者でなければ的確に判断ができません。トレーナーの指導のもと、トレーニングで確固たる実力を磨くことがとても大切です。

話し方を変えるだけでファンが増え、売上が上がる、理想のパートナーと出会える、運が開けるなど、良いことづくめです。ぜひあなたも受信側から発信側になってみませんか。オンラインのハードルを下げると世界が変わりますよ。

●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、動画クリエイター、イベントプロデューサー。「ボイスフェスティバル-Sydney」「ボイスコーラージュプロジェクト」を主催して、アマチュアパフォーマンスの発表の場をプロデュースしている。

シドニースケッチ



あなたを酔わせる、偽りの魅力

今月のスケッチは、州立美術館の近くに咲いていた「エンジェルス・トランペット」をスケッチしました。

大きなラッパ状の花がぶら下がるように開花する熱帯花木です。品種によっては夜間、花が香ります。熱帯植物ですが寒さには比較的強く、庭植えにして大株にすると一度に50～100輪ほどのたくさんの花が咲くことがあります。

でも、皆さん！美しい花ですが、想像もつかないような強い毒を全ての部分に持っています！アルカロイドという窒素原子を含んでいる塩基性の天然由来の有機化合物の総称で、花や葉にも触れないように。もし子供達がさわっていたら？教えてあげて下さい。花言葉は、「愛敬、変装、遠くから私を思って、あなたを酔わせる、偽りの魅力」です。花言葉にも、やはり毒が入っていそうですね。

スポーツ天国
SPORTS

137

日本へのテレビ中継

先日、日本のテレビ情報番組でシドニーからの中継を行うということでお手伝いに行ってきました。ゲストは、元日本代表で、その後オーストラリアのチームに移籍され、引退後は、この国に残って、子供たちの育成などの教室を開いて、セカンドキャリアで活躍されている田代有三さんのインタビューでした。予期していなかった日本からの質問もアドリブで答えられて、さすがだなあって関心しきりでした。

シドニーから日本へのテレビ生中継ってことで、す

ごい機材を使っているのかと思われている方もたくさんいると思いますが、中継用のカメラは、携帯電話です。照明もLEDなので、バッテリーも小さくて、テクノロジーの進化に驚かされます。

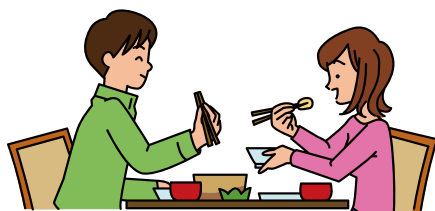
(ぴか)



※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)

外食
日記

Afghan Kitchen

住所: 121 Auburn Road, Auburn NSW 2144

電話: (02) 9643 0004

予算: \$20～

営業時間: 日: 8:00-22:00

月～土: 12:00-22:00

雰囲気 8

料理 7

サービス 7



今月はAuburnの街の外れにあるアフガニスタン料理屋です。注文したのは、Kala Pacha(写真)、Dopiazza, Lamb Qormaです。Kala Pachaは日曜の朝8時から11時迄の限定メニューで、この時間帯は、この料理のみ提供されます。内容は、羊の頭部(脳みそ)と足の部位数種を煮たもの、スープ、アフガブレッド、生の玉葱、レモンです。脂っぽい肉もあり、玉葱を齧るとリフレッシュできます。Dopiazzaはラムをスパイスで煮込んだ料理で、ライス、サラダ、ヨーグルト、チリソースが付きます。煮込まれた玉葱と上に乗った生の玉葱の対比が楽しめました。レーズンの入ったライスは、2人前くらいある大盛です。Lamb Qormaは、ラムのカレーです。辛さはマイルドでラム肉とレンズ豆がたっぷり入っていました。

店内はアフガニスタンの地図、マッカリー氏のアフガンの少女の写真が飾られ、エキゾチックな雰囲気でした。

アートレビュー

★5つ星評価

観賞



愚行録(ぐこうろく)

監督:石川慶

出演:妻夫木聡、満島ひかり、小出恵介、他

★★★★★

直木賞候補になった貴井徳郎の同名ミステリー小説の映画版。2017年度新藤兼人賞銀賞受賞。エリートサラリーマン家庭だった田向一家惨殺事件から1年。迷宮入りしていた事件を、記者の田中が取材を重ね、夫妻の秘密を暴いていく。一方で田中のプライベートにもひとつ問題があった…。嫉妬、憎しみ、恨みなど、負の感情が渦巻き、事件は予想外の展開を迎える。小説の構成の面から映像化は不可能だと作者自らが思っていたというから、ぜひ小説と合わせて観てほしい。予想外の展開に「人間」という生き物について問わずにはいられない。妻夫木聡、満島ひかりの実力派俳優、脇役俳優たちの演技が光る。

Ozark

主演:Jason Bateman, Laura Linney, Julia Garner 他

原作:Bill Dubuque, Mark Williams

ジャンル:犯罪ドラマ

52〜80分×30エピソード、シリーズ3(4も確定)。32のエミー賞、多数のゴールデングローブ賞を受賞。

★★★★★

Netflixはその質の高いシリーズ番組で知られているが、Ozarkもそのひとつ！財務顧問として名誉高いマーティはひょんなことからメキシコを拠点とする麻薬組織の資金洗浄のため、シカゴを追われるようにして家族と共にミズーリ州のオーザクに移り住む。美しい大自然と裏腹に、そこは常識を遥かに越え狂気じみた尺度で生きているレッドネックとも言えるワイルドな田舎のカウボーイの街だった。そんな田舎街でマーティも5年間で5億ドルの資金洗浄のためカジノをオープンするが…。とにかくそれぞれのエピソードが濃い！これでもか、これでもか！と視聴者をどんどんストーリーの泥沼へ巻き込んでいく…。Jason Batemanはもちろんのこと、サザンアクセントが潔いリース役のJulia Garnerは存在感たっぷりで大ファンになってしまった！

観賞



音楽



Brightest Blue

アーティスト:Ellie Goulding

★★★★★

イギリスのシンガーソングライターEllie Gouldingによる4作目のスタジオアルバム。デビュー当時はElton Johnの代表作Your Songをカバーし、アメリカのビルボードでも2位を記録した。その彼女のスタイルは実はユニークでエモーションな曲が多い。彼女のアルバムはいつも音の深みと幅広い音の領域があり、またその展開が楽しい。彼女の曲はその独特なメロディと歌声が普通のポップミュージックにない深さを与え、思わず聞き惚れてしまうような世界観がある。Overtureでダイナミックに始まる今作も彼女の世界を広げた内容で特にFluxやBrightest Blueは素晴らしい別世界に導いてくれる。ただ前作と比べるとパンチのある曲が少なく、少し物足りない感があるのも事実。UKではアルバムNo. 1を獲得している。これからの可能性が高いアーティストだと思う。

あなたなら どうする？



10月号のテーマは
**鯨問題、あなたなら
どう主張する？**

10月

みなさんからの投稿お待ちしております。

第8回 9月号のテーマ

オージーの伴侶が亡くなった。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？

将

来、伴侶が亡くなってここに残るつもりでいた私だった。しかし…、5、6年ぐらいい前から、永住組＝日本へは帰らない、と思いついていた人たちが数名が、あっけなく「晩年の余生は日本で」という結論に至り、引き揚げてしまったのだ。そこで揺らぎ始めてしまったのだ。

さて、私は、どうするか？一人息子は将来自分の家庭を持たらあてにならない。こちらは個人主義のオーストラリア。自分の老後を思うと不安も出てくる。私には日本に住む姉もいる。子供のいない姉は「もし夫に先立たれたら、あなたのいるシドニーへ移り住むから」と予約されている。それからなぜか老後は姉と二人の生活？とぼんやりと妄想し始めているのだ。お金の余裕があれば、年老いた姉妹、東京とシドニーとで半々で暮らす、というのが懸命？というのが今のところの結論。シドニーも住みやすいけどやはり日本人の私。美味しいお寿司やデパ地下の充実度を思うと心の揺らぎを抑えきれない。さて、あなたはどうしますか？(ペピ)

オ

ージーの夫は私より9歳上。一般的に女性のほうが男性より長生きすると言われてるので、う～ん、たぶん、そういう日が来るのは可能性として高いと思う。でも、まだ今は、夫も元気で仕事をしているし、毎週70kmのサイクリングをしているくらいだから、だいじょうぶかな。もしそういう日が来たら、辛いけど、娘たちは二人とももう大学生で大人だし、なんとか助けあってやっていけるかなあ、と漠然と思う。娘たちはオーストラリアで生まれたし、私も渡豪してから長いので、夫がいなくなっても、オーストラリアに住み続けると思う。やっぱり日本は恋しいけど、今さら日本に永住しに帰ることはないだろうな。でも、夫がいない生活を考えるとやっぱり大変。娘たちもいずれは結婚とかして旅立っていくだろうし…。いっしょに生活してるという思いも強いけど(夫も同じように思ってるよね)、いなくなったら、やっぱりすごくショックだろうな。今は、そういう日がまだ来ないことを祈るばかり。

日豪友好記念誌『オーストラリアの日本人』電子版公開

『オーストラリアの日本人』は、日豪友好記念事業(1996-1998年)の一環として、各州の日本クラブの連合組織「全豪日本クラブ」により、編集・発行された日豪友好の記念誌です。本誌には、明治時代から続くオーストラリアにおける日本人移住者の足跡が、移住者本人の体験談を中心に、多くの日本人の方々の貴重な写真や資料と共に編纂されています。一世紀をこえる日本人の歴史が、それも一般庶民の通史ともいえるべき具体的なエピソードが網羅された記録集であり、また貴重な資料でもあります。

JCSは全豪日本クラブの構成団体としてこの記念誌発刊事業に取り組み、

当時の佐藤JCS会長が全豪日本クラブ会長および本誌編集長を務め、編集委員に保坂JCS初代会長、麻生JCS前会長、水越JCSだより編集長の3人が就任して本誌の発刊に取り組みしました。

本誌はすでに絶版となっていますが、このほどデジタル化して、多くの方にご覧いただけることになりました。ぜひこの機会に、本誌電子版をご覧ください。オーストラリアの日本人移住史を紐解く参考としてください。

デジタル版は、Nikkei Australiaのサイトにアップされています。

<https://www.nikkeiaustralia.com/japanese-in-australia/>



和子の♡ 愚駄話し

(2019年10月号から続く)

結婚50年のヨーロッパ旅行(その4)

昨年の今頃はヨーロッパでリバークルーズを楽しんでいたのに…。今年は外国はもちろん州を越えての旅行もままならない。こんなことが起こるなんて思いもよらなかった。歳も歳だし、もう二度と行けないかもしれないヨーロッパ、なんて考えるととっても懐かしい。

若い頃、周りではヨーロッパ、ヨーロッパとうるさかった。でも、東京生まれで東京育ちの私は、大きい自然のある国に行きたかった。もしも、あの時シベリア鉄道でロシアを横切ってヨーロッパに行っていたら？(今頃コロナで道端にひっくり返っていたかも?)

スイス・バーゼルからライン河のリバークルーズ。船は毎日違うところへ停泊する。ある日、船はドイツ側のケールに留まり、乗船客はフランス側の街ストラスブールへバス旅行。



ストラスブール大聖堂をヴィクトル・ユーゴーは「巨大で繊細な驚異」と言ったそうだが、正面ファサード全体を覆う彫刻、彫像はなんと形容できないほど凄い。たくさんの彫像群の中に同じような顔をしている

人はいないかと、一生懸命首が痛くなるほど見上げて見たけれど、どれも全く違った表情をして立っていた。

中に入ってみるとそこにはあの有名な天文時計があった。その前は沢山の人だかり。物の本には(ってウィキペディアなんだけど)高さ18m、1834年に作られ、複雑なグレゴリオ暦に従って復活祭の日を計算し、月の満ち欠け、惑星の位置まで示すそうだ。

ところで、このストラスブールの時計を見本に、シドニーの若い時計技師スミス氏が1889年に完成



した天文時計を、時のNSW州政府が700ポンドで買い上げ、現在パワーハウス博物館に展示されているってご存知ですか？この時計技師はストラスブールに行ったことはまったくなくて、絵葉書を参考にして作り上げたというからそれもまた驚きだ。

次の日、船は「学生王子」(ミュージカル)で有名なハイデルバークへ到着。脚力に自信があるつもりで2時間半の山下りに参加した。頂上まで登山電車で登りそこからハイデルバーク城まで降りてくるのだが、途中で脚がつりそうになり、こんなところに置いて行かれたら大変と、脚を騙しだまし降りてきた。



山歩きはとにかく去年は結構歩く機会が多かったけれど、今年はCOVID-19のせいで普段の生活が全く変わってしまった。歩かなければ！なんて思いながら、なかなかそれができない怠け者の私。皆さん運動していますか？ (完)



【第207回】 COVID-19とCurfew

春を迎え会員諸氏に於かれては、COVID-19のパンデミックに対し適切な距離を保ち、加えて明哲なる感染防止行動に鋭意心掛けられ、日々健やかに過されていることと推察致します。そうした本来有るべき健全な様相とは対照的に、科学に関する技術革新や新発見等を広範囲に涉猟し、談話風に適宜俎上に載せるのを旨としている本欄の方は、恰も「病膏肓(やまいこうこう)に入る」が如く、3月号以来初の試みとしてCOVID-19の連作に拘り続け、当初立てた終息の兆しが見える迄続けるとの方針に添い、いましばらく感染に対する警戒喚起を目的に連載を継続して行く積りです。異例を通常に戻さない主たる動機は、7月以降継続して新規感染者及び死亡者数が高止まりしている、足元に於ける目を離せない気掛かりな状況です。殊にVIC州では、最も厳しいロックダウンといっても過言で無い、軍隊まで動員したまさかの「Curfew(夜間外出禁止令、以下CFと表記)」が発令され、今後シドニー及び周辺地域でも同様な事態に陥ることが懸念されます。

例え世界を巻き込んだパンデミックであろうとも、エピセンターを含み圧倒的に人口の多い北半球が夏を迎えれば、高温多湿の気候下でインフルエンザの流行が下火となるのと同様に、冬の流行期に移行する南半球での感染が退潮するとの見通しは、残念ながら『希望的観測』として敢え無く消滅。感染状況は、前号で取り上げた「終息ど

ころか増勢する」状況へと転向し、重傷者及び死亡者の数も高齢者を中心に急増。「緊急」ではなく、「非常」事態を明確にし強制力行使を容認するCFの発令は、尋常成らざる状況を如実に浮かび上がらせます。グローバルな感染者及び死者の累計からも、前者が3000万そして後者が100万にそれぞれ近付き、右肩上がりの勢いが衰えない状況が明白。ワクチン、治療薬そして医療体制のどれを取っても、短期の感染爆発でさえ耐え切れないと危惧される北半球の国々を、この秋冬にこれまでに無い大波が襲うとの予測が現実味を帯びてきます。

CFによる強制力を伴う行動自粛に備えるには、これまでも何度か経験している生活用品の備蓄に始まり(着用品が義務付けられる可能性が頗る高いマスクの用意を忘れずに)、身体ばかりでなく精神面を合わせた健康管理を決して怠らず、三密を避け手洗いを欠かさずに励行しましょう。市中感染が拡大している現況では、限られた行動の範囲内でも感染する危険が潜み、知らぬ間に感染者に加わる共に感染させる側に立ち得ます。万全でないとは言え、可能な限りワクチン製造及び治療薬探しが続けられてので、安全且つ有効性が充分担保された頼れる両者が揃い踏みする迄、SARS-COV-2との接触を何とか回避する行動を心掛けましょう。

自己免疫に頼る現状で気掛かりなのが、多岐に渡る合併症と後遺症が伴う事例の報告です。前者で特に気をつけるべき、軽症者でも容態の急変に襲われ診療が間に合わない突然死。原因としては、血管内に発生する血栓による脳梗塞や、心筋の炎症により発症する心不全等が考えられています。後者で代表的な症状は、長引く倦怠感で治癒後数カ月以上継続する場合も。意外なのが大量の毛髪が抜ける脱毛で、更に関節痛や胸の痛みも要注意。感染の初期症状として知られる、味覚及び嗅覚障害もしつつこく残るようです。CFもCOVID-19の一部、上手に耐え凌ぎましょう。



噴水のあるランドバウト

1年前に撮った2019年8月の写真です。無料夏の森のコンサートでお馴染みの「Grovedale Festival」へ、電車とバスを乗り継いで行った時に見かけた高級住宅街にある噴水のランドバウトです。オーストラリアでよく見かけるランドバウトはアメリカではそれほど多くありません。

オーストラリアでは「Turn left with care」という、一時停止後安全確認ができれば左折ができるというサインがあります。アメリカでは左右反対ですが、「No Turn」のサインがない限り安全を確認したらいつでも右折ができます。信号機が赤でも右折可能です。渋滞防止に大変有効だと思います。そんな理由もあるためランドバウトが少ないのだと思います。そんなアメリカでランドバウトを見かけたのは驚きでした。それも噴水です!!



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



⑧ かゆみを抑える 油の選び方

炎

症の起こりにくい身体づくり

では体の脂質が酸化することを防ぐにはどうしたらよいでしょうか。それは酸化しやすい油(植物性油)の摂取を減らすことです。

食事は「蒸す・煮る・焼く」で調理します。「炒める・揚げ」は調理中に油が酸化してしまうため控えましょう。

炒め物や揚げ物を食べたい時は、酸化しにくい油を使用します。代表的な油はココナッツオイルです。酸化しにくいばかりか、身体の中に蓄積しにくく、すぐにエネルギーに変換されますので、メタボでお困りの方にもおすすめです。

【キッチンで作るナチュラルレメディー】

お腹ぺこぺこでも大満足ロースト・スイートポテト

①さつま芋を乱切りにし、ココナッツオイルをさつま芋全面に塗ります。

②冷たいオーブンに入れて温度180～200度に設定して約20分焼いて出来上がり。すり胡麻をまぶすとコクが出ておいしいです。



樺村 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

サ

サラダ油はヘルシーでなかった！

健康的な食事を心がけるためにバターや霜降り肉などの動物性脂を避けて、サラダ油など植物性の油を使う方が健康的、と言われていました。

でも実はナチュラルケアでは植物性油を控えるようにご案内しています。理由はとても酸化しやすい性質を持っているからです。その油は活性酸素と結びついて酸化し炎症の原因となるからです。

酸

化した油で作られた身体

活性酸素とは他の物質を酸化させる力が非常に強い酸素です。呼吸の一部が活性酸素に変わるわけですが、現代では大気汚染や電磁波、医薬品、添加物、ストレス、たばこ、アルコール、運動不足などの要因により、必要以上に多くの活性酸素が発生しています。その酸素が植物性油と結びついて酸化した脂質が身体を作っていくことになるのです。

何度も繰り返し使用した揚げ油はドロドロになります。そのような油であなたの身体が作られていることを想像してみてください。

酸

化油は燃えやすい

酸化した脂質であなたの細胞が作られているとしたら、それは燃えるための燃料を貯蓄していることになります。火が燃えるのに酸素が必要です。酸化油は簡単に燃え、炎症の原因となります。皮膚の上で炎症が起これば皮膚炎、関節で炎症が起これば関節炎、癌や動脈硬化のリスクも高くなります。

日本再発見 がんばるな、ニッポン。



先月号の本コラムで、コロナ感染防止に関連して、日本とオーストラリアの社会の違いや日本人の良いところ悪いところが述べられていました。いま世界中

でコロナ感染拡大に対する政府の対策と社会の対応が注目されています。そんな中、日本であるCMが話題を呼びました。「がんばるな、ニッポン。」というサイボウズのテレビCMです。コロナ禍の中、テレワークを推奨し、通勤にがんばる必要性に疑問を投げかけたものです。確かにこれまで日本人は、何かと「頑張れ！ニッポン」の掛け声が声高に叫ばれてきたような気がします。特にオリンピック

などに顕著でした。しかし「頑張れ」の一言がどれほど相手を挫けさせ、心理的に追い詰めているかに思いが至らない世の中は、果たして暮らしやすい社会でしょうか？

世界各国の有給休暇取得率も、欧米諸国の70～100%に比べ、日本はやっと50%です。いまだにかつての高度経済成長を果たした日本のイメージにしがみつ、夢よ再び！感を持っている政治家や官僚が多くいます。

失われた20年と言われる中、もうそろそろ成長神話から卒業して、「がんばるな、ニッポン。」を標榜して、人口減、低成長の実態に即した、身の丈にあった持続可能な社会を目指していくことが大事じゃないのかなと思います。そうしてこそ、世界に誇れる新しい「日本再発見」につながるのではないのでしょうか。(無精者)



仏教語からできた 日本語 その174

渡部重信
Email hbma@optusnet.com.au
浄土真宗本願寺派[西本願寺]
オーストラリア開教事務所長



法律Q&A 弁護士に 聞いてみよう 161

主任弁護士 林由紀夫 (H & H Lawyers)

退屈(たいくつ)

「コロナのせいで退屈な日々」と言えば、外出ができず家に閉じこもって何もすることがなくて暇をもてあましている毎日のことを表現しています。「昨日見た映画は退屈だった」となれば、せっかく観に行った映画がつまらなかった気持ちを表しています。でも退屈の意味はこれだけではありません。仏教では、もともと修行の厳しさに負け、仏道を歩み続ける気力を失う場合に「退屈」という言い方をしていました。文字通り、「退屈」した人は仏道修行に退き屈したのである。やることがなくて暇になったのではなく、果たし遂げるべき課題がとても重要で、しかもとてつもなく大きいがために疲れて屈してしまうのである。一般に嫌気がさすことを退屈というのは、これが転じたものです。

仏教に限らず、やるべき課題が大きいと、その前に立った時に茫然としてしまいます。しかし、本当に大事なことであれば、決して投げ出してしまふわけにはいきません。退屈している暇などないからなのです。

本願寺第8代の蓮如上人は、「仏法のことをいうに、世間のことにとりなすひとのみなり。それを退屈せずして、また、仏法のことにとりなせ」と言う。仏法を伝えたいのならば、相手がなかなか理解してくれないからといって、投げ出すわけにはいかない。伝わるならば頑張る、伝わらないなら諦めるという人は、自分の思い通りの結果を求めているだけであって、仏法が本当に大事だと思っているわけではないと言えるでしょう。

と言いながらも、すぐに投げ出してしまいたくなるのも人の常です。そんな私たちに対し、退屈を乗り越えていくには、師や友が大切であると仏教は教えています。自分を育て導いてくれた人の生き様、悩みを抱えながらも頑張っている友だちの姿、それが自分自身の歩みの方向を確かめさせ、生きる力を与えてくれるのです。

色々と問題が多いこの現実社会ですが、生きる方向や勇気を失いそうになった時には、師や友のことを憶ってみましょう。きっと自分だけが悩み苦しんでいるのではないと知ることができるはずです。また、自分の隣に同じ様な苦しみを背負っている人が見えてくるかもしれません。コロナ禍の中でもそこにチャンスを見出そうと頑張っている人が見えてくるかもしれません。

それは退屈のない人生の始まりであると言えるでしょう。 合掌

Q 9か月前に\$25,000を投じ、オフィス用に最新のコピー機兼プリンターを購入しました。あまり名の通った会社の製品ではありませんが、その機能に比べ結構安かったので購入することに決めました。購入当初から機械の調子が悪く、何度か修理に来てもらったのですが、すぐにまた故障してしまい困っています。また、業者からは「私たちは中国の会社から製品を輸入しているだけだから、これ以上問題があるのなら中国の製造業者に直接クレームしてくれ」ともいわれました。最近では修理の要請依頼も無視されてしまっています。知り合いに相談したところ、事務所で使用するコピー機等は業務用であるため、消費者保護法上の保護は受けられないと聞きました。本当でしょうか？

A 相談者の知り合いからのアドバイスは間違っています。また販売店からの「中国の製造業者に対してクレームしてくれ」というのも、適切ではありません。今回の件に関しては、十分オーストラリア消費者保護法(Australian Consumer Law、略して「ACL」)によって定められている消費者保証にしたがって販売会社にクレームすることが可能です。

ACL上の消費者保証の対象者は「\$40,000未満の製品を購入した者」と定められています。つまり、その製品の使用目的が、個人消費または、家庭内で使われるような性質の製品でなくとも、\$40,000未満であれば消費者保証の対象となります。(注: 今回の記事を書いている2020年8月現在では、ACLの“消費者”の定義の金額上限は\$40,000ですが、2021年の7月1日からはこの上限額が\$100,000に引き上げられることが予定されています。)

しかし、例外として「製品の購入が卸売や転売目的であった場合」または「商業目的で、その製品を何か別のものに作り替える、或いはその製品を他の物の修理に使用する場合」が定められています。今回はこの例外には当たらないと思われます。また、消費者がその購入した製品の不具合に関し、その都度海外の製造業者にクレームするという事は、消費者に対し、非現実的な負担を与えることになり、事実上クレームが出来ないことになってしまいます。この点をカバーするため、ACL上今回の販売店のような輸入業者を「あたかも製造業者」とみなしALC上の義務を負わせています。したがって、商品を販売する輸入業者はこの点の留意が必要です。

今回の相談者には、購入されたコピー機の不良の度合いによって販売会社に対し、返品、返金、無償修理を求める権利が生じるものと考えます。Fair Trading NSWや、Australian Competition and Consumer Commission等の政府機関の相談窓口を通じてクレームすると良いと思います。

暮らしの医療 社会不安障害 (Social anxiety disorder)

ドクター・鳥居／Northbridge Family Clinic

症状

だれでも会議で人前で発表したりするときに不安や緊張を感じたりすることはありますが、社会不安障害の人は普通よりも強い不安を感じたり、そのような状況を避けることによって毎日の生活を障害なく生きることができなくなります。社会不安障害の人が不安を感じるような状況は：

- * 会議などで発表したり、意見を言ったりする
- * 人前で電話をかける
- * 多くの人の前で話したり、歌を歌ったりする
- * 人と目を合わせる
- * レストラン、喫茶店、居酒屋等で飲食をする
- * 来客を迎える
- * 職場や学校など、人前で仕事をしたり字を書く
- * 自分を紹介される
- * 会議やゼミ等他の人たちがいる部屋に入る
- * 権威ある人(学校の先生や職場の上司)や良く知らない人と話をする
- * 趣味のサークル、PTA、ゼミ等のグループ活動に参加する

このような状況の中でおこる症状は次のようなものです：

- * 手足が震える
- * 息が苦しくなる
- * 動悸がする
- * 大量の汗をかく
- * 顔が赤くなる
- * 声が出なくなる
- * 頻繁にトイレに行きたくなる

診断基準

あらゆる国の医療組織によって診断基準は多少異なりますが次のような基準が主なポイントです。

- * よく知らない人と交流する、他人の注目を浴びるといった、1つまたはそれ以上の状況において顕著で持続的な恐怖を感じ、自分が恥をかいたり、不安症状を示したりするのではないかと恐れる。
- * 恐れている社会的状況にさらされると、ほぼ必ず不安を生じる。
- * 自分の恐怖が過剰であり、また、不合理であることに気づいている。

* 予期不安、回避行動、苦痛により、社会生活が障害される。または、その恐怖のために著しく悩む。

* 18才以下の場合は、症状が6カ月以上続いている。

認知行動療法

この治療法の目的は不安を引き起こす場面に遭遇したときの窮迫を抑え、またそのような状況を避けようとする回避行動をなくし、毎日の生活がよりスムーズに送れるようにすることです。

この治療は経験のある心理療法士が患者さんの問題を細かく理解した上で治療のプログラムを組むことが大切です。患者さん自身の努力も必要とします。最低10～15回のセッションが必要となるでしょう。

◎エクスポージャー：不安症状をひきおこす状況に身を置き、不安症状が治まるまでの時間、その状況に身を置き続けることを繰り返し、不安症状や回避行動を少なくします。これは段階的に行うことが必要で、まず軽い不安をおこすような状況へのエクスポージャーから始めてみてその状況に慣れれば次の段階に進んでいきます。

◎社会技術訓練：(Social skill training)社会不安障害の人は自分が人との接し方が下手だと思いこんでいることが多いので実際に社交的な場面でどのように接したらいいのかを訓練します。

◎不安対処訓練：実際に不安になる立場に遭遇したときの対処法(リラクゼーション、呼吸訓練など)を学びます。

◎認知修正法：自分が変だと思っている行動(例えば顔が紅潮したり発汗したり手が震えたり)が他人が実際に気づいているのか、あるいはそれほど不快感や不信感を与えているのかということをよく見つめ直したり実際に確認したりして考え方を修正していきます。

※症状がひどかったり鬱病も併発していたりした場合、抗鬱剤のような薬物療法を行うこともあります。



今月の喜怒哀楽 〈哀・怒〉

全世界を襲っているコロナウイルス。本当に21世紀の出来事なのでしょうか？アメリカのトランプ大統領はコロナ対策よりも11月の大統領選挙が大事なようで、最初からコロナ対策は手抜き。大統領宣言が何も出ないので各州の州知事などが外出禁止令を出したり色んな指示を出しています。コロナ対策で思うように選挙活動ができないトランプ大統領は11月の大統領選挙を延期しようと画策しています。一体全体何を考えているのでしょうか。こんな人がアメリカ大統領？ひいては全世界を率いている人なのか？と悲しくなってきました。

編集後記

▼皆さん寒い日がまだ続きますが、如何お過ごしですか？シドニーは春を迎える桜の花の季節ですが、今年はAuburnの桜フェスティバルも中止となり残念で仕方ありません。AuburnのThe Japanese Gardenは、8月1日～9月10日迄は閉まっているとのこと。私はこの時期、街角の花屋で桜の花を見かけると嬉しくなります。「日本人は桜の花が好き！」とよく言われますが、私もそうだなあ～と思います。日本では桜の花を買ったことはありませんでしたが、シドニーでは一年に一度、桜の花を買い飾ることが私の年中行事になっています。▼ところで、皆さんは、桜、梅、桃の花の見分け方をご存知ですか？シドニーでは、チェリーブロッサムと書いて桃や梅の花も売られていることもありますね。花形に注目！桜、梅、桃では花びらの形が違います。桜の花びらは先端に切れ込みが入って、シャープなハート型をしています。梅の花びらは丸く、桃の花びらは先端が尖っています。花の軸にも注目！桜の花は緑色の軸の長さが長く、下を向くように咲きます。梅の花は緑色の軸が無く、茶色い枝にへばりつくように咲きます。桃の花は緑色の軸が短く、同じ付け根から2輪花が咲くので、上や下など様々な方向を向いて咲きます。皆さん、もし街角で見かけた時には、よく観察して見てください。



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／齊藤なお子)

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

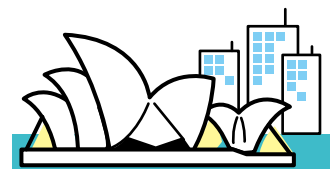
Level 2, 39 Liverpool St, Sydney 2000
Phone: 02-9261-5225 Email: hondarake@gmail.com
Website: <http://fullofbooks.com.au>
シドニー最大の日本古書籍買取・販売店。海外にいても手軽に日本の本・CDなど選べるうれしい店内在庫約8万点をご用意しています。買取も随時受付中。
このクーポンをご提示のJCS会員の方へ、本・CD・DVDのお買上を5%特別割引いたします。(※セール商品や化粧品など一部除きます。尚、クーポンは原本のみ。コピー不可とさせていただきます。)

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