

## May 2022

シドニー日本クラブ(JCS)は、オーストラリアに住む日本人・日系家族の親睦を図り、オーストラリア社会の一員として日本文化の定着と維持に努め、他の諸民族の人たちとの相互理解の向上を図ります。



**コロナ関連規制が大幅に緩和  
親睦の会●太極拳で健康を保ちましょう  
江戸めがね●「養生訓」に学ぶ**

# 先月の理事会から

理事会冒頭、ケニアよりシドニーに赴任された野田領事よりご挨拶があった。

## ◆助成金申請手続き謝礼金額の変更

○今回の「日本国政府グラント申請」より、グラント申請者に対し、謝礼金額を\$300とする。

## ◆着物ポップアップショップ日時変更

○日時：4月30日&5月1日(土、日)に延期。10am-3pm

○場所：275 Crown Street, Darlinghurst

## ◆JCSフェイト(担当：マーン、藤田)

○日時：7月9日11～15時

○場所：オーバンピクニックエリア

バス手配 Eiko Tour \$600(16人乗り)、キャンセルの場合、予約日の2日前まではキャンセル料なし。前日の正午までは20%、前日の18:00までは50%、前日18:00以降は100%

○出店者を募集

出店料は2019年と同額とする。物品販売(会員\$40/非会員70)と食品販売(会員\$100/非会員\$150)

JCSの出店：ソーセージシズル販売+古本販売

出店者の販売内容等につき来月報告(例：City校は射的、金魚すくい。ダンドス校はパン・豚汁販売)

○出演者(ソーラン、フラ、スプリングス、Break塾)

○JCSのFBやJAMSでイベント告知を行う

## ◆チャッツウッド日本祭(9月10日開催)

○カウンスルのお祭りEmerge期間中の開催。グラントの可能性調査。

## ◆JCS40周年の記念品・事業計画について

2023年がJCS創立40周年を迎えるので、来年度予算を立てる上で、記念事業を中心に考えていく。

## ◆その他

○6月1日、7月6日、8月3日、9月7日(&17日総会午後2-3時)、及び11月2日の理事会会場をドカティセンター予約完了

○4月28日(木)午後2時 倉庫備品確認(水越、藤田、堀田、渡部)

## ●2022年4月定例理事会 4月13日 7:30-9:00pm (Zoom)

出席：野田領事、コステロ、チョーカー、水越、松隈、藤田、リヒター、多田、ホジュキンソン、マーン、堀田、斉藤、フォード、渡部

欠席：林、川上、阿部、小柳、前村

●会員世帯数：353世帯(一般81世帯・学校274世帯)

## ◆学校からの報告

### ◎City校：15クラス、生徒数223名、152家族

今年のクラス保護者会は、新入生クラスはZoomで行い、他のクラスはメールで対応した。3月19日には、3学期のスピーチコンテストについてコロナ規制緩和なども考慮しつつ、今年は、各クラスごとに保護者を招待してのスピーチ発表会を行うことにした。幼児部は4学期を予定。今学期は引越を理由に多くの生徒が退学し、1クラスの人数が急減したため、同レベルのクラスと統合して15クラスから14クラス体制に変更した。また1学期末で幼児部教員が退職することになり異例ではあるが、教員のクラス移動をして対応する。

今年のミニスターズアワード推薦者は、ジュニアの部：ドゥローリアムさん、シニアの部：喜田愛沙さんに決定し、申請準備を始めている。1学期は、具合が悪くお休みをした生徒が多かったが、来学期は多くの生徒に元気に登校してもらいたい。

### ◎Dundas校：10クラス、生徒数133名、88家族

2022年度1学期は全9週対面授業で、欠席者は多かったが、4月2日に無事終業式を迎えた。

後半こいのぼりの手形取りを行い、子供達は楽しそうに参加してくれた。縫い付けは保護者の入校制限のため役員が行い、2学期第1週目にお披露目する予定。避難訓練とロックダウンは悪天候が続く、2学期に延期となった。2学期第1週目に保護者会・JCS年次総会を予定している。なかなか感染者数が減らず、不安も多いと思うが、生徒達が安心して登校できるよう、様々なイベントも再開しつつ、また保護者もイベント等に参加できるよう、運営をしっかりと行っていきたい。

### ◎Edgecliff校：5クラス、生徒数50名、35家族

対面授業に戻った1学期だったが、無事に終了した。まだ保護者は学校内に入ることができず、送迎はゲート前で行っている。そのため今学期の行事である年次総会、保護者会、クラス保護者会はいずれもオンラインで行った。コロナ対策の掃除当番など、保護者の方の協力を得ながらなんとか1学期を終えることができたが、2学期からはボランティアも確保して、より円滑な学校運営を行って

いく。1学期後半にはファンレイジングのケーキ販売も行うことができたので、2学期も引き続き、様々な活動ができるように工夫していく。



# 総領事館からのお知らせ

※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。(内容は要約または簡潔に編集している場合があります。) 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。

## 日本へのご帰国を検討・予定されている皆様へ

日本の水際措置の緩和等に伴い、日本へのご帰国、渡航を検討・予定されている方も多いことと思います。情報は常にアップデートされていますので、ご帰国に合わせ、必ずご自身で最新の情報をご確認ください。

(1) オーストラリア出国72時間前の検査証明や、誓約書、必要なアプリのインストールについては以下を参照。

○在オーストラリア日本国大使館WEBサイト

[https://www.au.emb-japan.go.jp/itpr\\_ja/pcrtestingjapanese.html](https://www.au.emb-japan.go.jp/itpr_ja/pcrtestingjapanese.html)

○厚生労働省WEBサイト

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00209.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00209.html)

検査証明や検疫について個別・具体的など質問のある方は、以下のQ&Aを参照、または相談窓口まで。

○現在の水際対策に関するQ&A(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000907573.pdf>

○厚生労働省新型コロナウイルス感染症相談窓口

海外から: +81-3-3595-2176(日本時間9am-9pm)

(2) 日本の水際措置、ワクチン証明について

① ワクチン3回目の追加接種を行っており、日本政府が定める要件を満たすワクチン接種証明書を所持する方に対する待機期間の短縮については、以下を参照。

<https://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/document/japanese/consul/20220225mizu27.pdf>

② 追加接種(3回目接種)が認められていない子どもに対しての待機期間の短縮については以下を参照。

○現在の水際対策に関するQ&A(22ページに記載あり)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000907573.pdf>

③ オーストラリア政府が発行する「International COVID-19 Vaccination Certificate」の取得方法は直接Service Australiaにお問合せ下さい。

## 海外居住の国民年金第3号被保険者の方へ

(勤務先事業所への届け出)

国民年金第3号被保険者(健康保険や共済組合員の被扶養者として認定されている配偶者)の要件として国内居住等の要件が追加されたことに伴い、対象者は、特例要件に該当する旨を勤務先事業所に届け出る必要があります。

海外に居住される国民年金第3号被保険者の方に対する大事なお知らせです。

既に所属勤務先等から案内がなされていると思いま

すが、令和2年4月1日に施行された医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律(令和元年法律第9号)により、国民年金第3号被保険者(健康保険や共済組合員の被扶養者として認定されている配偶者)の要件として国内居住等の要件が追加されました。

これにより、海外赴任に同行する国民年金第3号被保険者は、以下の特例要件に該当する旨を勤務先事業所に届け出る必要があります。

(特例要件)

(1) 海外において留学をする学生

(2) 外国に赴任する被保険者に同行する者

(3) 観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する者

(4) 被保険者が外国に赴任している間に当該被保険者との身分関係が生じた者であって、(2)と同等と認められる者

(5) (1)~(4)のほか、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基盤があると認められる者

本件を所管している厚生労働省によりますと、日本年金機構において、住民基本台帳の個人番号情報に基づいて、令和2年4月以降に国外転出した方を確認する事務処理を開始しており、この結果、海外居住が確認された国民年金第3号被保険者について、特例要件に該当する旨の届出(第3号被保険者関係届)の提出がない場合には、個別に周知されることなく資格喪失処理が行われることとなります。

つきましては、該当される方であって、上記届出がお済みでない場合は、勤務先事業所の担当部署にご相談の上、お手続きをお進めくださいますようお願いいたします。

なお、本件に係るお問い合わせは、勤務先、加盟保険組合又は日本年金機構に直接ご確認願います。

※手続きの詳細は以下リンク先でご確認ください。

○日本年金機構HP

<https://www.nenkin.go.jp/service/kounen/tekiyo/hihokensha1/kyojuyoken.html>

## 【その他の総領事館からのお知らせ】

●百歳以上の長寿者調査のお願い ➡ 12ページ

●コロナ関連規制の緩和 ➡ 13ページ

●在留届の提出について ➡ 21ページ



# 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以东) 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、ファレル道子、事務局長: ピアス康子  
ボランティア: 朝比奈富美子、カーター洋子、斉藤なお子、橋本克子 (五十音順)

## 会員募集

シドニー日本クラブ会員の親睦と交流の集いです。和やかな雰囲気の中、和食弁当を食べながらの情報交換後には、様々な趣向を凝らした内容で楽しんでいます。JCSシドニー日本クラブの会員でしたら入会金は不要。年齢・性別・国籍は問いません。ビジター也大歓迎です。新しい輪を広げましょう。お気軽にご参加ください。

## 【太極拳で健康を保ちましょう！】

■日時: 2022年5月14日(土) 正午～午後2時40分

■講師: ダニエル・スペイン氏

■会場: The Dougherty Community Centre  
7 Victor Street, Chatswood

■申込みメ切り: 5月9日(月)

地区担当者まで出欠およびお弁当の注文のご連絡をお願いします。(各地区の連絡先は、このページの冒頭をご参照ください。)

■会費: 会員\$5 / 非会員\$7 (お茶・コーヒー・紅茶、会場費込)

■お弁当の注文: 特製和食弁当\$12

■ご自分のカップをご持参下さいますようお願いいたします。

4

今回お越しくださるダニエル・スペイン氏は、8才の時に両親に連れられて、中国武術であるカンフーを習い始めました。16才になった頃、中国伝統太極拳の中でも代表的一派である楊式太極拳の師匠に師事し、弟子となりました。それ依頼、修行を重ねて21才からは教え始めるようになり、NSW州の様々な教室で伝えてきました。

ダニエル氏は、「太極拳とは、自分を守るための武芸であり、決して戦うためのものではなく、健康を維持するために不可欠なものである」と述べています。



太極拳は、その動作は108式からなるもので、呼吸法や中国医学、気血の効用などが取り入れられ、人間の健康上多くのよい効果をもたらします。例会では、その点の説明を受けながら、実際に動作を行います。運動不足になりがちな昨今、体と心をゆるめて健康を保ちたいですね。

当日は、NSW州のコロナ感染症に関する規則に遵守し、万全の安全対策で進めて参ります。お友達をお誘いの上、お気をつけてお越し下さいますようお願いいたします。



4月例会では、フラワーエンジェルの村田直子氏、八郷美穂氏、ジョーンズ澄子氏にお越しいただき、ピアノと歌声で、ゆったりと安らぎの時間へと誘われました。演奏に合わせて心地よく体を動かしたり、発生練習後の輪唱や合唱では、懐かしい昔を思い出し、望郷の念にもられました。

フラワーエンジェルのみなさん、そしてお手伝いくださった秋吉壽和氏に、心より御礼申し上げます。当日は、会員に加え、ビジターも多くいらっしゃり、楽しい時間を共に過ごすことができましたことを嬉しく思います。

# JCSのクラブライフ



## シドニーソーラン踊り隊

毎週土曜日に小学校の体育館で練習をしています。

私たちの踊りが少しでも日豪文化交流に結びつくようにと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

場所：Cammeray Public School (Palmer Street, Cammeray)

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

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



## JCSフラアロハ・ハワイアングループ

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？

分散レッスンで毎週少人数で練習を再開しています。

ご興味のある方、先ずはご連絡下さい。年齢は問いません。

練習日：毎週火曜日午前11時～12時

場所：Dougherty Community Centre Annex, Chatswood

お問い合わせは、Email: [jcshulaaloha@gmail.com](mailto:jcshulaaloha@gmail.com) 綾まで



## JCSソフトボール部

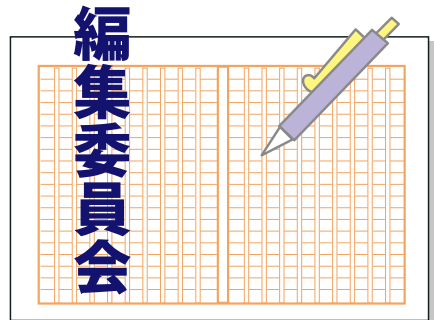
ソフトボール大会は毎年5月と11月の2回開催しています。5

今年の秋季ソフトボール大会は5月8日(日)開催です。

JCSソフトボール部では女性選手を急募中です！一緒に優勝目指しませんか？家族で応援に来ませんか？興味のある方は是非、ご連絡ください。

メール：[ckato@nh-foods.com.au](mailto:ckato@nh-foods.com.au) または、

電話：0402-011-198 (ソフトボール部部长 加藤雅彦)



## 編集委員会

シドニー日本クラブの会報誌「JCSだより」を編集しています。会員からの投稿をお待ちしています。また、誌面作りに興味のある方、一緒に会報誌を作りませんか？

興味のある方は是非、ご連絡ください。

メール：[jcs@japanclubofsydney.org](mailto:jcs@japanclubofsydney.org) または、

電話：0421-776-052 (JCSだより編集長 渡部重信)



## 教育支援委員会

シドニー日本クラブの日本語学校三校の運営に関する支援を行っています。その他、継承日本語教育についてのセミナー活動なども行っています。

お問い合わせは、以下までお願いします。

メール：[jcs@japanclubofsydney.org](mailto:jcs@japanclubofsydney.org) または、

電話：0421-776-052 (JCS事務局)



## 2学期、始動

規制緩和にともない症例が増えた上に、さまざまな感染症が子ども達を襲い、1学期は欠席者の多い学期となっていました。教育現場では、休んでいる子ども達がいかにして授業をフォローアップしていくかが大きな課題となっています。シティ校でも、保護者の皆様のご協力を賜りながら、どうにか無事に1学期を終えることができました。ホリデー中はゆっくり心と体を休ませながらも、宿題をすることで1学期に学んだことを復習してくれたのではないかと考えています。

2学期はビッグモーニングティーや授業参観を予定しておりましたが、規制や現状を考慮してビッグモーニングティーは中止、授業参観も延期とし、その代わりとして8月に行われるスピーチコンテストに保護者の皆様をご招待する予定となっております。こどもの日、母の日、父の日、七夕とイベントの多い中、スピーチコンテストに向けての準備が始まります。それは生徒にとっても先生にとっても大変な作業ではありますが、日本語の四技能を伸ばすまたとない機会です。8月にぐんと成長した子ども達の姿を見るのが今からとても楽しみです。

6

それでも、何より健康第一。子ども達には今学期もコロナに負けず、元気に登校してくれればと思います！

## クラス紹介 ココナッツ組

ココナッツ組は現在Y1からY3まで、合計13人中、女の子4人で男の子が9人というとても元気のあるクラスです。教科書は小一下を使用しています。

1学期は昨年の長引いたロックダウンであまり練習できなかった会話と小一上の漢字に重点を置きながら、新しい漢字の練習、カタカナの復習などを教科書にそって学びました。



第一章の「くじらぐも」では実験でペットボトルに雲を作ってみたり、どんな雲を見たことがあるかななどの意見の交換をしました。第二章の「しらせたいな、見せたいな」では自分の大切なものをクラスの友達に説明するにはどのように表現すればいいか考え、教科書を参考に構



文の組み立てを考えて各自作文発表しました。第三章の「じどう車くらべ」では働く車にはどんな車があり、どんな仕事をしていて、そのためにどんな作りになっているかを教科書と映像で学びました。この課では子供たちの「どうして」がよくみられたので、「どうしてだと思おう？」と逆に子供たちに聞いてみて、たくさんの意見の交換ができました。この活動を通して、今まで発言が少なかったお子様も積極的に意見を述べてくれるようになったと思います。この章が終わった時には全員で自動車図鑑を作ることにし、各自自分で調べたい車を決め、その車の仕事とそのための作りを今文章でまとめている最中です。



まだ1学期が終わったばかりなのですが、今学期はクラスの仕組みや新しい友達に慣れるよう、ゲームを中心に漢字やカタカナの復習をするなど、チームワークに重点を置きながらの学習をしました。

来学期はスピーチコンテストの準備に取り組み、教科書を使いながらコンテストの作文の準備を始めていく予定です。



この年齢のお子様は少しずつ自立し自分でできることを増やしていける年齢なので、クラス内では日直などの活動を通して責任感を学んだり、みんなで協力して一つのことを成し遂げるといったチームワークに力を入れてきました。初めはばらばらだったのですが、最近は日直の仕事やその指示に従うなど、クラス内のルールが皆良く分かってきて元気のいい、素晴らしいクラスです。今後の活動を通してクラスの皆がどれだけ成長するのか、とても楽しみです。

今後も日本の習慣、文化などを通してみんなが協力合って楽しく日本語を学べる機会を作っていけるように努力したいと思っています。

(担任:岡田あき)



## JCS日本語学校ダングス校 JCS Japanese School Dundas

学校 Dundas Public School (85 Kissing Point Road, Dundas NSW 2117)

連絡先 PO Box 1072, Dundas, NSW 2117 電話 0411-734-819 授業 毎週土曜日 9:30~12:15

Email jcs-jpschdundas@live.com Web <http://dundas.japanclubofsydney.org/index.html>

### 2学期スタート！

早いもので秋休みが終わり、2学期がスタートしました。今年入学した生徒たちや在校生も、新しい先生やクラスにすっかり慣れたように見受けられます。ダングス校では2学期も七夕、授業参観など様々な行事を予定しています。また、子どもの日と母の日のお祝いも、各クラスで行われます。2学期も、子どもたちの笑顔が沢山見られることを、楽しみにしています。

### クラス紹介 かざぐるま組

今月はかざぐるま組の紹介です。かざぐるま組では、宮本恭子先生のご指導のもと、Y1からY3の16名の生徒が学んでいます。宮本先生は、とても楽しい授業をされる先生で、歌や、キーボードの演奏、ゲーム、クラフトの使用など、様々な工夫をされています。高等学校の書道教員免許状もお持ちで、1学期には、一つ上のクラス「たんぼぼ組」と合同で毎年行われる「書道授業」が実施されました。

かざぐるま組の生徒たち全員が、以下の二つの質問に答えてくれました！

Q1: 恭子先生の授業のどんなところが好きですか？

Q2: 1学期5週目に行われた合同書道教室はどうでしたか？ どんなところが楽しかったですか？

イリヤ君:A1: クラフトが好き。折り紙とか。ひよこと卵がチェンジできるの。 A2: 楽しかった。日本でおばあちゃんとおじいちゃんとしたことがあります。

かい君:A1: 眠る歌 A2: 初めてだった。

あんじさん:A1: 教科書を一緒に読むのが好きです。絵を見せてくれるのも好きです。 A2: 凄く楽しかった。自分の名前を平仮名とカタカナでも書いたからです。

エマノエルさん:A1: 恭子先生と一緒に歌うったり、色つき鬼ごっこをするのが、好きです。 A2: 楽しかったです。エマが好きなのは、たんぼぼ組が花って書いたことと、かざぐるま組が風と書いて、車っていう字のまわりに並べたことです。

ソフィーさん:A1: 漢字とか、好きです。先生がボディーを使って書いてくれます。 A2: 楽しかった。名前を上手に書けました。

理咲さん:A1: 先生の歌を聞くのが楽しい。 A2: 名前を漢字で書いたのが、楽しかった。書道は初めてでした。

レインさん:A1: 色つき鬼と音読シリーズが好きです。

A2: 楽しかったです。上手に書けました。

たまき君:A1: 漢字のものの形が好きです。絵から、段々漢字になるところです。色つき鬼も好きです。 A2: 習



字のクラスは、お休みしていました。

優衣さん:A1: 色つき鬼。先生が楽しい曲を弾いたら、楽しい踊り、悲しい曲を弾いたら悲しい踊り。歌が止まったらフリーズするの。先生が何か言うから、それをタッチしないとアウトなの。 A2: 1 番最初漢字で名前書いたの。上手に書けました。

りお君:A1: 漢字のお勉強。お尻で漢字を書いてくれる。

A2: 上手にかけて楽しかった。

アイさん:A1: 怖い話。クラフトも好き。 A2: 私が書いた風の字を家族に見せました。楽しかったです。

まさと君:A1: 帰る前に色つき鬼ごっこをするのが、楽しいです。 A2: もっと鉛筆でもいいから、もっと自分の名前を漢字で練習して、書けるようになりたいと思いました。

けいていりんさん:A1: 音読シリーズが好きです。 A2: 名前を書けて楽しかったです。

あいりさん:A1: クラフトが好きです。先生が作ってくれたのを見るのが、好きです。 A2: 楽しかったです。

みなさん:A1: キーボードを弾いているところ。 A2: 書道は、楽しかったです。

りおん君:A1: 漢字のお勉強。 A2: 楽しかったです。書道は初めてでした。服は汚れませんでした。

### 宮本恭子先生より

かざぐるま組は、こくごの教科書1年上・下に沿って学習しています。子どもたちは、月曜から金曜まで、現地校に通っている上、土曜日まで日本語学校に来て勉強しているのですから、かなり大変だろうとは思いますが、みんな元気一杯！笑顔弾けるクラスです！これも偏に、子どもたちに深いご理解とご協力を賜っている保護者の皆様、ダングス校役員の皆様のお陰だと存じます！これからも楽しいクラスを目指して参りたいと思います！





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

学校 Ascham School (188 New South Head Road, Edgecliff NSW 2027)

連絡先 PO Box 1171, Potts Point NSW 1335 電話 0413-430-726 (授業日 13:30-17:00) 授業 毎週土曜日 / 14:00~16:35

Email jcs.edgecliff@gmail.com Web <http://edgecliff.japanclubofsydney.or>

### 2学期が始まりました

1学期が無事終了し、それぞれのんびりしたスクールホリデーを過ごしたかと思います。相変わらずコロナは生息していますが、学校を通常通り運営できる方向へ向かっているのを日々感じながら、2学期に向けてエネルギーを温存していました。

1学期にはZOOMによるクラス保護者会が行われ、新担任と保護者の交流を図ることができました。また、保護者から学校運営や授業内容の向上のための意見を聞く良い機会にもなりました。後半には、ロックダウンと避難訓練も行うことができ、改めて対面授業に戻れたことを嬉しく思いました。

2学期も4月30日から対面授業でスタートしました。早速、こどもの日や母の日などの日本の行事が続きます。また、2学期中に保護者の校内立ち入りが可能になることを期待しています。

### クラス紹介 りんご組

りんご組は、KindyからY4の合計11人のクラスです。子供たちは、仲良く、楽しく日本語の勉強に励んでいます。

今年のりんご組の目標は、ひらがな・カタカナをマスターし、語彙を増やし、会話力を上げることです。また、一年生の教科書を進みながら、漢字を学び、読解力をつけることに励んでいます。



毎週土曜日は、号令からスタートです。クラスのリーダーを決め、「起立・礼・着席」で授業が始まります。1学期から、一年生(上)の教科書も始めました。初めて手にする教科書に子供たちはドキドキ、ワクワクと好奇心でいっぱいでした。まずは、簡単に絵を見て、気づいたことを話し、どんな話を想像することから始まり、また、絵から、短い文を作り、発表するなどの活動に取り組みました。

教科書以外の活動としては、ゲームや遊びも授業に取り入れています。第4週目には、ひらがなの発音と音読を練習するため、早口言葉をしました。「すももも桃も桃のうち」や「生麦 生米 生卵」などの古典的なものも取り入れて、3回続けて言うことに挑戦しました。全員頑張って、

まちがえないように難しい早口言葉を上手に言っていました。第8週目は「七秒お絵描き」ゲームを遊びました。このゲームは、絵を七秒で描いて、その絵を見てクラス全員が何のお題かを当てるゲームです。これまで習った言葉や、教科書のお話「はなのみち」にでてくる登場人物などをお題に使って、子供達が楽しく復習できて、とても盛り上がる活動となりました。第9週目には、「はなのみち」を楽



しく復習するために、「はなのみち」に出てくる文章を文字数分にあたる下線だけで当てる、ゲームを遊びました。クラスを四つ

のグループにわけ、チームごとに、どのひらがながその文章で使われているかを話し合い、予測します。最後の方は、子供達が積極的に教科書を開いて、お題の文章を探して、とても盛り上がりました。このように、ゲーム・遊び感覚で、楽しみながら、日本語を学ぶことを意識しながら、授業をしています。

このクラスの子供たちは、折り紙がとても好きなので、3時間目は季節や行事ごとの折り紙を作っています。正月の福笑いや、寅、節分には豆まき用の箱、ひな祭りでは雛人形を折りました。また、難しい蛙の折り紙に挑戦して、折った蛙で「誰が一番遠く飛べるか」ゲームも遊びました。

このように、仲良く、楽しく過ごしています。

(担任:加藤夕奈)





## あの頃のシドニー



あの頃のシドニーに来られる観光客向けアトラクションとしてJolly Swagman Showを公演していたThe Rocksのレストラン「Argyle Tavern」。

『あの頃のシドニー』を書くにあたり、日本に生まれて20代まで育ち、オーストラリアに渡り住むことになった一人の女性の社会進出の経歴を振り返ってみるのも面白いのではないかと思います、書いてみました。

私の父も祖父も教師をしていた経験もあり、家庭ではことのほか子供たちの教育には熱心でした。高校3年の頃、父は高校の英語教師をしていましたので、その娘が英語に疎いとなると父の評判にも影響すると思い、一応私は英語の勉強には熱心でした。大学に入れてもらえるものと信じていましたが、私にはそれぞれ一つ違いの兄と弟がおりまして、3人ももの高い大学授業料は、父一人の収入では支払い不可能ということで、私は大学進学をあきらめました。それは私にとって、とても不満で悲しいことでした。幸い、中学・高校時代を過ごした祖父母の家には、旧約聖書の物語が集成されていた聖書物語とか、小公子、また他にもいくらかの西洋の考え方とかを想像できる書籍がありましたので、それらを読んで、自分にも西洋風の特に女性も努力をすればチャンスのある生活がしてみたいと思い始めておりました。

高校を卒業して間もなく東京に出て、アメリカ人、フランス人の顧客を持つ弁護士事務所で働き始め、イギリス人の宣教師に日本語を教えるというアルバイトもしながら、暇を見て日仏学園に通いフランス語の勉強もやってみました。東京では一時旋風のように流行しだしたTupperwareというプラスチック製の保存用容器がアメリカから入って来て、パーティー形式で主に家庭の主婦を対象に販売するという会社が台頭してきました。東京オリンピックが開かれた1964年前後のことだったと思います。オーストラリアでもTupperwareは人気が高かったと聞いています。このTupperware社では、アメリカから販売部長夫妻を日本に派遣して更に販売網を広げることになり、通訳を募集しておりました。私は自分の見聞を広げることになり、英語に磨きかけられる絶好のチャンスだと思い、勇気を奮って応募しました。

幸い採用していただいて、アメリカ人ビジネスマンの考え方を学ぶこともでき、自分の世界が広がったような、よい経験をさせていただきました。いただいた報酬は、ビックリするほど多額だったので、それで退社させていただき、念願のイギリスに渡り英語の上達を図ることが可能になりました。ロンドンで入学した英語学校では、主にヨーロッパの学生や、先生たちが休暇を利用してイギ

リス英語に磨きをかけようとしている人が多いように思われました。あの頃の自分の英語力の足りなさを経験させられた思いで一杯でした。

前置きがすっかり長くなってしまいましたが、本題である私の経験した(あの頃のシドニー)を思い出してみたいと思います。

私も先月号の保坂さんと同じ頃、1980年代の初めからシドニーで生活することになりました。私は家で静かに家庭の主婦というタイプではないので、まだ幼かった息子を保育園に預けて、ドイツ系の貿易会社Coutinho, Caro & Coでオーストラリア人の輸出入課長の秘書兼 Personal Assistantとしてフルタイムで働くことになりました。日本語を使う機会はありませんでしたが、このボスがとてもやさしく親切で、私は何とか契約書や請求書を作ったり、議事録、ボスの旅程等を作成する仕事をこなせることができました。

シドニーは活気のある都会で、圧倒的に白人が多かったように記憶しています。会社には2年半ほど働きましたが、世界の情勢が変わり始め、シドニーに会社を置く必要性が問われたのか、私たちの部署は閉ざされることになり、ボスから他の仕事を探すことをアドバイスされました。その頃日本経済は好調で、オーストラリアには日本人観光客が来始めるようになってきました。ノースシドニーで主にアメリカからのツーリストを対象にしていた観光会社が短期間で多額のお金を消費していく日本人観光客に目をとめたのでしょう、この会社に日本部門を設け、日本語のできる社員を募集しておりました。私は渡りに船と早速この会社に応募し、採用されました。

シドニーには日本から大手旅行会社が次々と進出し、確固とその地位を占め、日本の財力は私達オーストラリア在住者にも鼻の高いような影響力を持ってきました。(あの頃のシドニー)は日本人として生まれた私には、更なるチャレンジの夢がかうような、ここに住む幸福感を与えてくれました。(ヨハンソン治子)

WEA (Workers Education Australia) には、主に勤め帰りの会社員たちを対象に日本語コースもあり、そこで週2~4時間ほど教えていました。写真左が筆者。隣は日本推薦で日本から来られ、日本人学校で教鞭をとられ、WEAでも教えておられた先輩の先生です。





勝手に総理のふみキューンです。3月号で私は次のことを主張しました。①国連の統計によると世界的に見て日本人の幸福度が低い。②その主な原因は長引くデフレにより、経済的にあまり余裕のない生活を強いられていることや将来に対する不安にある。③デフレをもたらしているのは「緊縮財政」(出来るだけ支出を税収でまかなう)という今までの政策である。④緊縮財政を継続している理由は、政府が税収を上回る支出を借金(国債を発行する)でまかない続けると財政が破綻してまうと考えているからである。⑤その考えは間違いである。日本のように通貨の変動相場制を用いている国で、自国通貨で発行する国債は、絶対に支払い不能とはならず、財政の破綻にはつながらない。なぜなら日本政府(日本銀行)は紙幣発行権、つまりお金を刷る権限を有していて、必要な分の紙幣を刷る事により満期に国債を返済したり、国債を買い戻したりできるからである。(国債の金融機関による引き受けや日銀による買い取りは実際に紙幣を受け取ったり、新たに刷るまでもなく、各金融機関の日銀の当座預金の出し入れで決済される)⑥政府の借金は国民の借金ではない。その政府の借金は公務員の給料、社会福祉手当、公共事業費等として国民に資産として還元される。⑦ただし、政府は無限にお金を刷ることはできない。なぜならハイパーインフレ(物価が急高騰する激しいインフレ)を巻き起こす可能性があるからである。⑧ということは、あらかじめ受け入れられるインフレ率を定め(例えば年率2%前後)、それを達成・維持可能な範囲(200兆円くらい可能ではないかという経済学者もいる)で政府は国債を発行し、公共事業等を通じ民間を潤わすことができるということになる。私はこれが国民に多くの幸福感を生み出す持続可能な経済成長戦略であると考えています。

現在も数多くの国民や自民党議員が、「緊縮財政が正しい政策である」と信じています。その一番の理由は財務省が緊縮財政政策を推し進めているからです。国家財政を家計と同じように考えてしまうと、緊縮財政が正しい政策であると思い込んでしまいます。家計の場合、当然収入以上の支出は健全とみなされません。しかしなが

ら政府は家庭と違い、上述の紙幣発行権を持ち、国民の幸せ及び日本国全体の利害を考慮した政策を実行しなければなりません。

経済成長のメリットを理解するためには、「お金」の重要性につき考えなければなりません。お金は無論全てではありませんが、幸福になるためには、お金は非常に重要なものだからです。どのような家に住むか、どのような車に乗るか、どのような仕事につきたいか、子供を何人持つか、子供にどういう教育を施すか、どのような老後を送りたいかなどを判断する上で、「お金」すなわち「収入」が最も重要な要素だからです。収入が潤沢にあれば、人々は理想に近い判断をすることができ、「幸福度」が増すことは説明するまでもありません。

経済成長は企業の事業・経済・投資活動を活発にし、増益をもたらす、従業員・株主に還元もされます。また、雇用の機会が増えることにより、企業間で良い人材確保のための競争が起こり、その結果においても雇用待遇(例えば給料水準)が良くなることになります。そういう状況が起これば、雇用における男女格差や非正規雇用の格差等の問題も緩和されることになり、政府にとっても当然税収が増えます。

お金は社会、広くは地球全体にとっても非常に重要です。例えば地球の環境保護問題にしても、国に経済力(潤沢な資金)があれば、より効果的に地球環境を保護するための対策を取ることができます。例えば、絶滅危惧種の保護に必要な自然公園の確保・整備、維持管理、森林の農地化を防ぐための土地買収及び自然公園化も可能になります。地球温暖化対策、環境汚染対策のための技術開発、効率的なエネルギー供給技術の開発等、全てに資金が必要です。経済成長し、資金が潤沢であれば人口減や少子高齢化の問題にもより効果的に対応できます。例えば、保育園の無償化や手厚い育児休暇も与えることができます。国防・外交においても、やはりお金は重要です。

アイアムソーリは企業の膨れ上がった内部留保金を崩して「従業員」に分配することが最も重要であると言っています。それはそう簡単にはいきません。「内部留保金」というと、あたかも企業が現金をため込んでいるような印象を受けますが、実は多くの部分がすでにその会社の土地や建物等の資産に使われています。現在の企業の異常とも思える内部留保金の状況はデフレ経済(緊縮財政)がもたらしめているものだと思います。つまり、企業として既存の経済状況では、新たな投資先を見出せないということです。バブル経済崩壊後の金融機関の「貸しはがし」の後遺症とも言えます。従業員としても、今の経済状況下では、現状(給与水準など)を受け入れる以外の選択がないということで、企業としても内部留保金の一部を従業員に還元するという必要性をあまり感じていないのではないのでしょうか？

政府が公共事業等を通じて経済を活発にできれば、投資環境も改善します。政府の経済成長戦略は、民間に活力を与える起爆剤です。





## ほんだらけ フル・オブ・ブックス

Suite 204, Level 2, 35-39 Liverpool Street, Sydney 2000

電話: 02-9261-5225

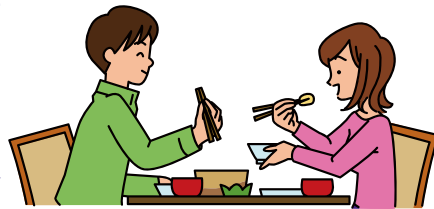
営業: 木・金・土・日・月 12:00-18:00 (火曜・水曜休)

おすすめ度: ★★★★★

日本の古本屋。シティにあり、ワールドスクエアから徒歩2分なので、とても便利。古本販売(文庫、単行本、コミック、雑誌)のほか、CD、DVD、無添加自然化粧品「アイホワイト」の販売もしている。オンラインでの注文もでき、取り置きシステムもある。また、インターネット&マンガルームもあり(有料)、インターネット使い放題、コミックス、新聞読み放題。店内は日本の本に囲まれており、日本にいるような雰囲気です。ほんとにできること、うけあい。



## 外食日記



### Sir Manong

住所: T16/159 Rooty Hill Road South, Eastern Creek 2766

電話: (02) 8608-3734

予算: \$20

営業: 平日 9:30-20:30

土日 8:30-20:30

雰囲気 7

料理 8

サービス 7



今月はEastern Creekにあるフィリピン料理です。公共交通機関ではアクセスしにくいお店ですが、本格的なフィリピン料理が食べられます。店内は窓側カウンター席とテーブル席、店先にもテーブル席があり、繁盛しています。注文したのは、Pininyahang Manok Rice Bowl (Coconut Pineapple Chicken) と Bagnet With Tomato Salsa (Twice-Cooked Pork Belly) (写真) です。前者は鶏肉とパイナップルをココナツクリームで煮込んだものをご飯にかけた料理です。鶏肉は柔らかく、タイ料理にありそうなクリーミーな風味でした。後者のポークベリーについては中華のBBQと似ています。外側はカリッとして中はジューシーで美味しいのですが、ポークを赤い酢で食べるのが珍しかったです。調べるとスーカン・イロコというサトウキビを発酵させた地元のお酢のようです。まだまだ気になる料理がメニューにあり、グループで再訪したいお店です。

11



## 倉持FP会計事務所

お金に関する総合的なアドバイスをワンストップで

### ファイナンシャルプランニング

- ・生命保険 ・障害保険 ・所得補償保険 ・スーパー
- ・トラウマ保険 ・投資信託 ・株式 ・不動産投資

### 税務・会計

- ・起業や SMSF に関するご相談
- ・BASなどの記帳代行

### 住宅ローン

- ・マイホーム ・投資物件
- ・既存のローンの借換え

「世界が認めるプロフェッショナルFPの証」CFP®とCPA保持者

お客様の大切な資産の「作り方」「守り方」「残し方」についてご相談承ります

info@vril.com.au

www.vril.com.au

302/480 Pacific Hwy, St Leonards



丁度、大雨が降りやんだ3月25日、山上信吾大使と薫夫人が、私どもの盆栽園を訪問してくださいました。

山上大使と夫人がオーストラリアの盆栽に興味をもたれ、私どもの盆栽園を見学にいらしてくださいましたこと、大変光栄なことでした。

私たちの盆栽園は、Forest Way Belroseにあります。わざわざ、お越し頂き、感謝の気持ちで一杯になりました。(Megumi Bennett)



## 百歳以上の長寿者調査(ご協力のお願い)

日本政府は、毎年「老人の日」(平成13年までは「敬老の日」)の記念行事として、百歳以上の長寿者の状況について「記者発表」を行うと共に、百歳を迎える日本人の方に対し、その長寿を祝いかつ多年にわたり社会の発展に寄与してきたことを感謝し、内閣総理大臣からのお祝い状及び記念品の贈呈を実施しています。

12

海外に在留している日本国籍保持者の方も調査・贈呈の対象となりますので、下記をご参照の上、該当される方、または該当者をご存じの方は、総領事館までご連絡いただきますようご協力をお願いします。

### (1) 調査対象

1923年(大正12年)3月31日以前に出生した日本国籍保持者。(※今年度の長寿表彰の対象は、1922年(大正11年)4月1日から1923年(大正12年)3月31日までの間に出生した在留邦人です。自己の志望によって外国の国籍を取得(帰化)した方は、国籍法第11条第1項により、日

本国籍を喪失しており本調査の対象とはなりません。)

### (2) ご連絡いただきたい事項(分かる範囲で結構です)

- 氏名とふりがな    ○性別
- 生年月日    ○年齢
- 本籍地
- 連絡先の氏名、電話番号、メールアドレス

### (3) 回答方法

当館領事班まで電子メール( [cgzairyu@sy.mofa.go.jp](mailto:cgzairyu@sy.mofa.go.jp) )  
またはお電話にてご回答願います。

### (4) 回答期日

本年5月16日(月)までにご回答願います。

### (5) 本件照会先

在シドニー日本国総領事館 領事班  
電話: (61-2) 9250-1000  
Email: [cgzairyu@sy.mofa.go.jp](mailto:cgzairyu@sy.mofa.go.jp)

## エネルギー豆知識

冬になると多くの人が光熱費、特に電気代を心配します。そこで、冬の電気代を節約するTIPSをいくつか紹介します。

### ① 暖房システムを毎年点検する

冬が始まる前に暖房機器を掃除して効率的に機能するか確認しましょう。点検することで問題の早期発見につながり、急な寒さの時の故障の不便さ、不快感、費用を節約できます。

### ② エネルギーの浪費を意識する

無駄なエネルギー消費は不要な電気・ガス代につながります。可能な限り不要なエネルギー浪費を抑えましょう。例えば、人がいない部屋の電気は消す・お風呂の時間を減らす・エアコンを使っている時はドアや窓を閉める、など意識すれば無駄な電気代はかかりません。

## その1◎冬の電気代を節約する

### ③ エネルギープランを見直す

With COVIDで最近は多くの方が在宅勤務をしています。在宅勤務が増えるとエネルギー消費も増え、電気・ガス代も高くなりがちです。そのため、現在のエネルギープランの見直しをおすすめします。毎年1回は他社から割引ありの見積りなどを取り寄せ、いまの電気・ガス代よりも安い料金に変更できるかチェックするのもよいでしょう。



エネルギーのことなら“かよ”におまかせください！  
Kayo(エネルギーコンサルタント Discover Energy社)  
email: [kayo.okamura@discoverenergy.com.au](mailto:kayo.okamura@discoverenergy.com.au)



# コロナ関連規制の緩和(自己隔離義務の解除等)

(1) NSW州政府は、新型コロナウイルス関連の各種規制を緩和すると発表しました。規制緩和は、自己隔離義務の規則により州内の各業種で労働力不足が生じている現状への対策と位置づけており、引き続き州民の安全に細心の注意を払いながら、社会活動の平常化を進めていくとしています。

(2) 4月22日(金)午後6時以降、以下の規制緩和が適用されます。

①新型コロナウイルスの濃厚接触者(close contacts)を対象に、自己隔離義務が解除されます。ただし、解除には、NSW州保健省が規定する以下のガイドラインを、同居人がコロナ陽性となった検査日から起算して7日間にわたり遵守することが条件とされています。

ア高齢者施設、病院、障害者施設及び矯正施設の訪問は、特別な許可を得ない限り禁止されます。

イ外出時は、すべての屋内施設内でマスクを着用してください。

ウ外出先で他者と濃厚接触する可能性がある場合に備え、もし合理的に実行可能であれば、迅速抗原検査(RAT)を外出行前に毎日受検してください。

エ高齢者や免疫不全の人との接触をできるだけ避けてください。

オもし合理的に実行可能であれば、在宅勤務を行ってください。

カ雇用主や学校関係者に対し、濃厚接触であること、及び上記の州保健省が定める規則を遵守し自己隔離を行わないことを通知してください。

②州政府は「濃厚接触者」の定義について、「家庭内での接触者或いは州保健省により濃厚接触者と見なされた個人」と説明しています。

③検査の結果、陽性と判定された人に対しては、引き続き7日間の自己隔離義務が適用されます。

④州政府は、高齢者施設及び障害者施設での業務従事者を除き、一部業種に対するワクチン接種義務を、近い将来に解除する予定としています。この方針に伴い、一部業種の従事者に与えられていた自己隔離免除の規定が撤廃される見込みです。しかしながら、濃厚接触者は、雇用主が職場内に定めるコロナ安全対策規則を遵守する必要があります。

(3) 4月30日(土)以降、以下の規制緩和が適用されます。

①ワクチン未接種の海外からの帰還者に対する強制隔離義務が撤廃されます。代わりに、ワクチン接種を完了した海外からの帰還者への規則(入州後24時間以内の迅速抗原検査の実施義務等)が、ワクチン未接種者に対しても適用されます。

②公共交通機関における乗客数の制限が撤廃されます。ただし、乗客のマスク着用義務、及び空港・フェリーター

ミナルの屋内施設内でのマスク着用義務は継続されます。(4)規制内容は状況に応じて常に変更されます。規制の詳細や最新情報はNSW州ウェブサイトでご確認ください。不明な点がある場合には、州保健省に電話(1800-943-553)でご確認ください。

○NSW州政府ウェブサイト

<https://www.nsw.gov.au/media-releases/nsw-covid-update-april-2022>

(新型コロナウイルスに関する各種規制)

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/stay-safe/rules>

(新型コロナウイルス情報)

<https://www.nsw.gov.au/covid-19>

## 海外在留邦人等向けワクチン接種事業

(追加接種(3回目接種)の対象年齢引き下げ)

日本政府は、海外在留邦人等を対象とした新型コロナワクチン接種事業を本邦の空港において実施しています。

本件事業における3回目の接種については、これまで2回目接種を受けてから6か月以上が経過している18歳以上の人が対象でしたが、3月29日から対象年齢が引き下げられ、12歳以上の人から予約が可能となりました(接種は4月5日から開始)。

(1) 日本政府は、海外在留邦人等を対象とした新型コロナワクチン接種事業を本邦の空港において実施しています。羽田空港では毎日、成田空港では週3回接種を実施しています。

(2) 本件事業における3回目の接種については、これまで、ファイザー、モデルナ、アストラゼネカ(コビシールドを含む)のいずれかのワクチンの2回目接種を受けてから6ヶ月以上が経過している18歳以上の人を対象でしたが、3月29日から対象年齢が引き下げられ、12歳以上の人から予約が可能となりました(接種は4月5日から開始。なお、現時点でオーストラリアでは16歳以上の人に対して3回目のブースター接種を実施しています)。

(3) なお、これらのワクチンの1・2回目接種が未接種の人は、本件事業において引き続き1・2回目の接種が可能です。

(4) 本件事業での接種を希望される方は、日本入国時の水際対策として実施している待機措置の状況にも留意しつつ、接種間隔を考慮して渡航計画を立てた上で予約してください。

詳細は、外務省海外安全HPに掲載されておりますので、下記リンク先からご確認ください。

<https://www.anzen.mofa.go.jp/covid19/vaccine.html>

(5) 本件事業における、5～11歳の子どもに対するワクチン接種については、4月中旬をめどに開始すべく検討中です。開始日が決まりましたら改めてお知らせいたします。



佐藤至子

## 第109回 『養生訓』に学ぶ

東京は桜が散り、青葉の季節である。コロナ禍下ではあるが、朝晩の電車は乗客がいっぱいである。2年前の4月を思うと嘘のようである。

車内でうたた寝している人も見かける。私も数年前までは電車で席に座ると睡魔に襲われることが多かった。最近では、睡眠不足の日でも電車ですとうとうすることはあまりない。昼間に眠らない代わりに夜は早く眠くなるかという、そういうわけでもない。どちらかと言えば宵っ張りの方で、睡眠時間は短めである。

久しぶりに貝原益軒の『養生訓』を開いてみると、「千金方に曰く、養生の道、『久しく行き、久しく坐し、久しく臥し、久しく視る』ことなかれ」という一文が目に入った（「千金方」は中国の医学書）。「久しく臥し」、つまり長時間横になるのは良くないという。「昼は必ず臥すべからず。大いに元気をそこなふ。もし大いにつかれたらば、うしろによりかかりてねぶるべし」という一節もあった。

横になって昼寝をするのは元気を損ねる、大変疲れた場合は後ろによりかかって寝るのがよい、という。現代でも、日中に眠るなら横にならない姿勢で、ごく短時間の仮眠であれば頭がすっきりすると聞いたことがある。

興味深いのは、「久しく坐し」「久しく視る」こともよろしくない点である。特にリモート・ワークの機会が増えたこの2年間は、長時間パソコンの前に座り続けたり、パソコンやスマホの画面を見続けたりするのは身体に悪い、という話をしばしば耳にした。まさに「久しく坐し…久しく視ることなかれ」である。

『養生訓』には、「養生の道はたの(特)むを戒しむ。わが身のつよきをたのみ、わかきをたのみ、病の少しいゆるをたのむ。是皆わざわひの本也」とも書かれている。自分は頑健だから、あるいは若いから大丈夫だとか、病気は少し治ってきたから大丈夫だといった過信がわざわいのもとだという。

睡眠不足の日が続いているが何とかなるだろう、などと思うのも、似たようなものかもしれない。わざわいがふりかかる前に、適度に睡眠をとることにしたい。

※『養生訓』の引用は、貝原益軒著・石川謙校訂『養生訓・和俗童子訓』（岩波文庫、1961年）による。引用にあたり表記の一部を改めた。

14

## 私のドリームホーム ②



シドニーの私の家は1929年に建てられた頑丈なダブルブリックの家です。あと6年で100年になろうとしている古いカルフォルニアバンガロータイプの家です。オーストラリアでは家は古ければ古いほど良い材質が使われていると言われています。そしてこの時代には家そのものにも名前があり、私の家には‘COMO’という名前がついています。

もとは3ベッドルームの小さな家でしたが1992年に家の建て増しがあり、大きな窓が沢山あるオープンスペースにはキッチン、ダイニングルームとリビングルームが家の半分ほどを占めています。子供たちが小さい時は家のどこに居るのか一目でわかりましたし、庭の遊具で遊んでいる時もキッチンから見えるという、小さな子供

を育てるには安心な家です。ただ一点、家の前の道路がなだらかな下り坂になっていて、家そのものが道路から少し高台に建っています。低い方では約1m、高い方では1.5mくらいの落差があり、家そのものは真っ平らな土地に立っているのですが、道路から家までの前庭の奥行約5m、幅約10m四方の前庭の岩盤があまり好ましくない物によって支えられています。おまけに17年間の間にテナントが植えたであろう木々が大きく育ち、その木の根っこが前庭の岩盤をずらしているのではないかと症状があります。オリジナルの家の前庭バルコニー、玄関回りとメインベッドルームの壁に無数の大きなひび割れが発生しています。そして続く二つのベッドルームの床と暖炉周りの床下がたわんでいるような感じです。

賃貸していた17年間は不動産会社が手入れしていましたが、家の基礎部に手を入れることはできず、このような状態になってしまったのだと理解しています。前回のコラム(3月号)でご紹介したような表面的な家のいたみではなく、家の基礎部がこんなことになっていました。こんな私の家は大丈夫なのでしょうか？（マイホーム）





### Winter on Fire : Ukraine's Fight for Freedom

(ウィンター・オン・ファイヤー ウクライナ、自由への闘い)

監督: エフゲニー・アフィネフスキー

制作: 2015年 ウクライナ、イギリス、アメリカ合作

上映時間: 98分

※2016年第88回アカデミー賞長編ドキュメンタリー部門にノミネートされたNetflixオリジナルのドキュメンタリー。

#### 【あらすじ】

2013年から2014年にかけてウクライナで起こった公民権運動を93日間にわたって記録したドキュメンタリーです。通称マイダン革命とも呼ばれています。2013年11月欧州統合調停を見送った国に対し、欧州統合を支持する平穏な学生デモがキーウ(キエフ)独立広場で始まりましたが、治安部隊が武力をもって押さえつけようとしたことから衝突が激化。やがて親ロシア派のヤヌコーヴィッチ大統領の辞任を要求する過激な暴力革命へと変貌していきました。ウクライナ全土から100万人近い市民老若男女が結集し、要求や表現の自由を抑圧しようとした当局に対して抗議運動を展開していった様子が描かれます。

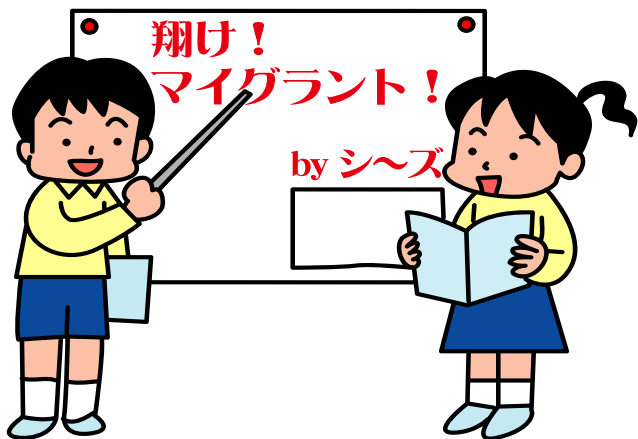
●2022年3月末日、現在ウクライナはロシア軍が侵攻し、多くの一般市民の犠牲者が増え続けています。このドキュメンタリーを見るまでウクライナでこのようなことがあったということさえ知りませんでした。軍隊が自国民に銃を向け暴力をふるうということがあっても良いのでしょうか？何人もの死傷者を出しても自由を勝ち取りたいと願うウクライナの人々。このドキュメンタリーを見た後にウクライナの国の成り立ち等を調べてみました。ウクライナ・ソビエト社会主義共和国と呼ばれ凡そ75年に渡る強いソ連の影響下にあったようで今回の反ロシアはそういった背景があるのかもしれませんが。一日も早くウクライナに平和が訪れますように。(★★★ 鯉のぼり)

●ウクライナへのロシアの侵攻にショックを受けた人は多いと思う。しかし正直なところ、ウクライナの歴史や政治情勢などこれまで全く知らなかったし、彼らがどうしてあれほどヨーロッパの西側世界との融合を望み、ロシアの影響から離れたがっているのか、よく分かっていなかった。いや、このドキュメンタリーを見た今でも、ウクライナの人たちの心情を本当には理解したことにはならないと思うが、少なくとも、これを見る前よりは彼らの自由への強い意志を、より親身に感じられるようになったと思う。私たちはここ数年のコロナ禍で、外出や旅行の自由や人に会う自由をある程度制限され、多少は我慢を強いられてきたわけだが、その不自由に対して命を懸けて抗議したりはしない。しかし国の在り方に関わるような政治的な自由を守るために、人は命を懸けて戦うこともあるのだ。ウクライナの運命はウクライナの人たちが決めるべきで、それについて安全なところから何も語るべきではないと思っている。ただ心から平和的な解決を祈るのみである。(★★★ さかな)

●ポリティカルなトピックは苦手な私。しかし、現在、ロシアのウクライナ侵攻を耳にしない日はなく、ソビエト崩壊後もロシアの無謀な傲慢さは続く。このドキュメンタリーは8年ほど前に起きたウクライナの学生達による平穏なデモが治安部隊の武力によって多くの犠牲者を生み出した惨事についての作品。当初、デモに参加した学生、牧師、子供、ジャーナリストなどのインタビューによって形成され、リアリティがヒシヒシと伝わってくる。私が忘れられないシーンは、武力で襲いかかってくる治安部隊員に、自由運動に参加するお婆さんが「あなたはお母さんにちゃんと育てられたんでしょう？どうして自由を求める我々にこんなことができるの？」と語りかけるシーン。罪もない人々に、魂を殺して機械のように銃を向ける隊員もきっと同じ疑問がよぎったのではと思う。(★★1/2、ぺぴ子)

15





## 第28回 卒業生達の今

コロナ禍による入国制限などの水際対策も一段落したので3年ぶりに日本に一時帰国してきました。入国規制が緩和した直後だったことにより海外からの観光客はほぼ皆無で、都心でも地方でも人混みがなくのんびりとした休暇を過ごすことができました。そして今回の帰国で、かつてIEC で学んだのち現地校を卒業後、日本で生活をしている元生徒達に会う機会があり、同窓生達の行方や思い出話に花が咲きました。

IECというのは様々なケースでオーストラリアで生活を始めた家族の子供たちが、ローカルの高校でローカルの生徒と同等のレベルにするための英語力や生活面を強化する特別学級が独立した公立学校です。当校に来る日本人家庭は駐在員家庭、留学生、親の留学に付随した子供達、永住権保持者等々で、大半の生徒はオーストラリアでの高校を卒業した後、日本に戻って進学あるいは就職します。しかし最近では、親の海外駐在期間が終わり日本に帰国あるいは他国に転勤となっても、留学生ビザに切り替えて単独で残りオーストラリアの大学に進学をするというケースも最近は増えてきています。

卒業生の中には、世界を飛び回る商社マン、外交官、日本または他国の航空会社、学者等、国際色豊かな職業に

就いているだけでなく、医者、弁護士、会計士、また、第三国でさらに留学、就職したり、世界における日本という観点からのチャンスをものにして起業している元生徒もいるとのこと。海外生活での経験と、そこで培った広い視野や国際感、自主性、能動性などを生かして様々な分野で活躍しているようです。かつて日本で色々な問題を抱えていた生徒が来豪してIEC を経たことにより、日本では開かなかった才能がオーストラリアで開花し現在も躍進し続けていたり等、限りない可能性に挑戦し続けている元生徒の話聞いて誠に嬉しい限りです。

ところで、IECに在籍していた時期は全く違う者同士が、IEC 卒業生のネットワークで交際し結婚に至りました。恩師ということでお式に呼ばれていたもののCOVIDのために参加できなかったのも、今回遅ればせながらお祝いをしてきました。お式の写真を見たら、新郎新婦の友人たちもIECの卒業生がいっぱい！IECはオーストラリアに来豪して最初の学校。つまりオーストラリアの故郷です。ここで皆が繋がり後に日本に戻ってきた人たちの同窓ネットワークになるようなのです。かつてシドニーで生活していた子供達が、その時期や年齢、出身地等関係なくIEC ネットワークが存在しているのですね。

若い彼らの人生にIECでの生活が大きな存在となっていること。立派に成長して幸せな人生をおくっていること。それが今の私の仕事の醍醐味です。





## 第6回 ペットの飼育放棄増加について

このコラムでは、グルーマーとして20年以上ワンちゃんとその飼い主さんに携わってきた知識と経験・そして自分の主観に基づいてお話をしていきたいと思います。違った考えの方や様々な知識を持った方々もいると思いますので、このコラムはひとつの意見として読んで頂けたら幸いです。

＊

第一回目のコラムでもお話しましたが、改めてペットを飼う前に考えておくべきことについてお話したいと思います。

なぜ再びこのような内容についてお話をしようと思ったのかというと、新型コロナウイルス禍で在宅時間が増えてペットに癒しを求め、犬や猫を飼う人が急増しました。ですが、その一方で飼いきれずに動物保護団体にペットを引き取ってもらう人もコロナ禍以前より急増しているからです。ペットを手放す理由として、「コロナ禍の影響で仕事が減り、経済的に厳しくなったから」「思っていたより手間がかかる」「負担になる」「吠えるから」「仕事が忙しくなったから」「世話をする体力がない」等があげられます。

日本動物愛護協会では以下の事を飼い主に必要な10か条としてあげています。

- ①住宅がペットを飼える状況にある事。
- ②ペットを迎えることに家族全員の合意があること。
- ③動物アレルギーの心配がないこと。
- ④そのペットの寿命まで飼育する覚悟があること。
- ⑤世話をする体力があり、その時間をペットのために使えること。
- ⑥高齢になったペットを介護する心構えがあること。



# ペット好き集まれ!



- ⑦経済的負担を考慮すること。
- ⑧必要なしつけと周囲への配慮ができること。
- ⑨引っ越しや転勤の際にも継続的飼養する覚悟があること。

⑩飼えなくなった場合の引き取り先を考えておくこと。

もちろん時にはどうしてもペットを手放す必要がある、やむを得ない事情がある場合もあります。ですが、ペットを飼う前に必ず飼い主としての心構えを確認して下さい。

ペットを飼うということは、その動物の命を預かること

になります。大事な家族の一員です。寿命を全うするまで一緒にいたいと思います。

不幸な動物達をこれ以上増やさない為にも、動物を飼う前にご自身の状況や生活環境・飼う動物の生態や特性等を考えて、最後まで責任を取る覚悟を持ってから飼ってほしいと思います。

宇田川有紀(うただ・ゆき)

17



## ワインの話

「ワインの話」では、リーズナブルなプライスでありながら、クオリティの高いオーストラリアのワインを紹介していきます。

Jules Taylor  
2021 Sauvignon Blanc

★★★★

New ZealandはSauvignon Blancが多く産出されることで有名で、特にMarlboroughは主要な産地。

Jules Taylorは2001年にできたブティックワイナリーで、ワインの種類はそれほど多くないが、このワインは中でも深い味わいを持ちながらSauvignon Blancのドライさとクリスピーな飲みやすさを持ち、お薦め。パッションフルーツの香りも感じられる複雑さがいい。

Vintage Cellarsでは15ドルで買え、このクオリティが得られるのは嬉しい。



# 科学の小箱 ちよつと サイエンス

佐藤寿治



## 【第225回】 El Nino & La Nina

今年の年頭は、摂氏50度を超える信じ難い高温を各地で記録した暑夏を迎えたものの、年中行事とも言えるブッシュファイヤーの発生も抑えられ、このまま経過すれば目立った災害の無い平穏な年を送れると思いきや、パンデミックが発生から3年に入ったCOVID-19に加え、ワランがダムが放水を余儀なくされる豪雨が続く、当然の成り行きとして大洪水に見舞われることに。殊に2月24日に開始された、ロシアのウクライナ侵攻に合わせるかのように始まり、“rain bomb”と過激的な言葉で報道された連日の集中豪雨では、犠牲者を伴う洪水の発生が相次ぎました。然も記録的な降雨をもたせた夏が漸く終わり2カ月が経過したにも拘わらず、好い加減落ち着くだろうと抱いた期待が裏切られ、雨量が減ったものの相変わらず愚図ついた天候が支配的です。

13

モンスーンと台風の襲来が重なり、1時間当たりの降雨量が百ミリを超える豪雨で知られる日本と比べ、中央部に広大な砂漠を有し本来降水量の少ないオーストラリアで、“百年に一度”の異常事態を引き起こした主因は、スペイン語で「La Nina(ラニーニャ、以下LN)」と名前が付けられた異常気象が候補に。LNが発生すると、南米のエクアドルとペレーの国境付近から赤道に沿い、東部海域の水温が通常より数度低下します。一方中部地域のイン

ドネシア近海では、東部海域の低温を補うかの様に海水温が上昇、それに合わせ積乱雲の発生等気象変動が活発化します。更に高温海水域が拡大すると、周辺地域でも“連続降水帯”が発生する等、激甚被害を引き起こす危機的状況が一気に増大します。オーストラリアがLNの影響を被る場合、サイクロンに対する充分な観測の備えと警戒態勢が必須で、例え遠方に位置していたとしても重大な危険因子です。昨今の気候変動の状況に鑑み、今後一層の記録的降水量の発生も充分に考えられます。因みにLNの意味は、「女の子」というもので破壊的意味合いを全く含まれず、多くの場合夏の終わりと共に海水が平均温度に戻り気象への影響も終了します。

LNを発生させる主要な要因は、赤道付近で常時存在し「貿易風」や「熱帯東風」と呼ばれ、太平洋を常時横断している“東風”。何等かの原因で風速の変化が発生し、強いと南米の吹き出し地域での海流の動きが早まり、それを埋める為に深海の冷水が上昇しLN状態が出現。逆に風が弱いと、赤道中部及び西部に滞留していた高温の海水が逆行し、これに加勢する暖流の流れも加わる、「El Nino(エルニーニョ、以下EL)」と呼ばれる状況が出現します。EL下の赤道太平洋東部では、LNと真逆に通常より海水温が数度高い状態が続く、寒流と共に移動する魚類の水揚げ量を激減させ、豪雨災害に繋がる異常気象を引き起こす場合もあります。

気象変化に重要に拘わるLNとEL、それぞれの発生から成長そして消滅までの経過から、加速する気候災害の元凶として「地球温暖化」との関係が浮かび上がってきます。現状から更に2度の温度上昇で出現する近未来は、オーストラリアでさえ安全に暮らせる環境が怪しくなる世界です。戦争等の蛮行を続ける猶予等無いと理解すべき時に既に立ち至っています。“rain bomb”は、今後威力を増し襲い来ると考えるべし。

## スポーツ天国 SPORTS



155

# commonwealth games

### コモンウェルスゲームズ Commonwealth Games

英連邦に所属する52の国と地域が集まって、4年ごとに開催されるコモンウェルスゲームズ(英連邦競技会)ですが、2026年の第23回大会はメルボルンで行われることに決まりました。

オーストラリアでは、過去にシドニー、パース、ブリスベン、ゴールドコーストなどでも開催されており、今回で6回目の開催になります(メルボルンは2回目)。

一般的な五輪競技のほかに、オーストラリアでもお

なじみのローンボウリング、ネットボール、スカッシュなども行われます。

2032年には、ブリスベン・オリンピックが決まっていますが、世界的にスポーツ競技の開催コストが高騰して開催を辞退する都市が多い中、なぜオーストラリアが立候補するのか？景気がさほど悪くなく、スポーツ好きな国民性の世論の後押しもあるようです。(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)



## 【第37回】

# セリフを使えば 新しい自分に出会える！

皆さんは、これまでに『セリフを読む』という経験はありますか？ 演劇や表現のトレーニングを受けた方以外は、子供の頃の学芸会でセリフを一言二言、もしくは全く経験がないという方も多いと思います。

私自身は、子供の頃は引っ込み思案で恥ずかしがり屋でした。学芸会ではピンクのドレスを着たお姫様役に憧れはしたものの、村人役など“その他大勢”に収まっていた。

そんな私の人生を変えたきっかけは、中学の国語の授業です。一人一人が立って教科書を朗読するのですが、私は「(カギカッコ)」つまりセリフがたくさん出てくる物語が大好きでした。役柄に合わせて声を変えたり、言い回しを変えたり。自分でも可笑しいほどに気持ちがこもってしまい、クラスメイトは笑うのですが、先生にはとても褒められました。

それからは、国語の授業でセリフや独白の多い物語を習うときだけは積極的に手を挙げて朗読しました。

特にハマったのは、中学3年生の時に国語の教科書に載っていた『夕鶴(木下順二)』です。作中に、つうの長い独白がありました。

「与ひょう、あたしの大事な与ひょう、あんたはどうしたの？ あんたはだんだんに変わっていく。何だか分からないけれど、あたしとは別の世界の人になっていってしまう。…(略) …あんたはあたしの命を助けてくれた。何のむくいも望まないで、ただあたしをかわいそうに思って矢を抜いてくれた。それがほんとうに嬉しかったから、あたしはあんたのところにきたのよ。そして、あの布を織ってあげたら、あんたは子供のように喜んでくれた。だからあたしは、苦しいのを我慢して何枚も何枚も織ってあげたのよ。それを、あんたは、そのたびに「おかね」っていうものと取りかえてきたのね。それでもいいの、あたしは。あんたが「おかね」が好きなのなら。だから、その好きな「おかね」がもうたくさんあるのだから、あとはあんたと二人きりで、この小さなうちの中で静かに楽しく暮らしたいのよ…」

中学生の私はこんなセリフを言いながら気持ちがたかぶり、思いのほか熱演してしまったのを覚えています。私はこの経験から、「セリフを読んで自分とは違う何かに

## 声と 笑顔と 音楽と



なりきることで、今まで出たこともなかった表現が自分の中から出てくるのではないか」との持論に辿り着きました。

実際、私の性格は劇的に変わったわけではありませんが、芝居のセリフを言っている時は、完全に普段の自分ではなくなっています。私(加藤久恵)として舞台上になると、何かの役になりきって舞台上が上がっているときの自分は、全く違うようです。そして、とにかく楽しいのです。非日常な役を演じ、非日常なセリフを言う。声優とあれば、その表現の幅はさらに広がります。

私のレッスンでは、歌も話し方も表現力を高めるために必ず何らかのセリフを読むトレーニングをしています。多くの受講生が最初は戸惑いますが、セリフを使って喜

怒哀楽を表現するうちに、普段出すことのなかった声や感情が体の中から湧き出てきて、本人もびっくりするほどの熱演を見せてくれます。

この経験を通して皆さんが声を揃えて言うのが、「自分がこんなことができるとは思わなかった」「すごく気持ちが良い！ ストレス発散にもなった」、また会社のプレゼンテーションにもこの豊かな表現力は大いに役に立ったという

ことでした。

大人になって社会に出ると、自分の感情を殺したり本音が言えなかったりして、喜怒哀楽を出さずにいることもあるでしょう。そんな時には、本の朗読をお勧めします。恥ずかしい方はぜひ、お一人で。独白やセリフの多いもの、あるいはマンガの本の吹き出しを声に出して読むのも楽しいですよ。気がつくと登場人物と同じ表情で、普段口にしないセリフを言っている自分に出会えるかもしれません。

### ●加藤久恵プロフィール

富山県出身、2003年来豪。ボイスプロデューサーとして声による表現に特化したレッスンやイベントを提供している。アマチュアパフォーマーの声の祭典「ボイスフェスティバル」、テレワーク演奏動画制作「ボイスコラージュ」主宰。



# 仏教語からできた 日本語 その192

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 178

主任弁護士 林由紀夫 (H & H Lawyers)

### 未曾有(みぞう)

『徒然草』に「比丘(びく＝僧侶)を堀に蹴入れさする、未曾有の悪行なり」(百六段)という狼藉をとがめる僧の言葉があります。僧侶を蹴落すという悪事は当時では前代未聞の事だったと推察されます。犬が人を咬んでもニュースになりませんが、人が犬を咬めば大事件です。総理大臣が日本語を正しく話しても誰も驚きませんが、誤読をするとニュースになります。

かつて総理を務めたA氏が、在任時に国会答弁で未曾有のことを「みぞうゆう」と読んでしまったことは大変有名です。他にも、踏襲を「ふしゅう」と読んだりしたことから、当時、漢字が読めない人が周りから「A総理みたい！」と言われるようになったことは未曾有の出来事でした。

実は、この「未曾有」という語は、古代インドの梵(サンスクリット)語の「アドブタadbhuta」の訳です。仏教が中国に伝わった時、<希有なること>を意味する梵語の「アドブタ」を三蔵法師は「未曾有」(「未だ曾(かつ)て有らず」)と翻訳しました。これより仏教における非常に珍しいこと、不思議なことを意味する言葉が「未曾有」となりました。

日本では仏教語は呉音で発音します。例えば、有名、有限などは漢音で「ユウ」と発音しますが、仏教語の有為、有無などは呉音で「ウ」と発音します。これより仏教語である「未曾有」は「ミゾウ」と呉音で読むのですが、この首相は余り考えずに漢音で「ミゾウユウ」と読み間違えたのだろうと思われます。

仏教經典では「未曾有」を仏教の理想である「涅槃」の同義語として用いています。また、仏典では、未曾有を「世尊の希有の功德を讃嘆するなり」と説明し、偉大な大乘の教えを讃えて「未曾有殊勝之法」と説いています。つまり「未曾有」とは、世間一般の見方とは違う仏教の真理や、仏の非常に優れた功德を表わす語なのです。

世俗を越えた仏教の究極を表わす語であった「未曾有」が、今日では「未曾有の災害」というように仏教を離れて「空前絶後」「前代未聞」の出来事を表わす言葉として使われるようになりました。今、ウクライナで起こっているロシア(プーチン)による一方的な侵攻、ジェノサイドによって起こっている悲劇はまさに未曾有の出来事で、一日も早く終わらせないといけない暴挙です。国の指導者たる者の間違いはこれで絶後となるよう願うばかりです。 合掌

**Q:**2年ほど前に、知人に1万ドルを貸しました。期限12カ月、利息5%の条件を記した簡単な借用書も英語で作成し双方で署名しています。しかし期限が過ぎ、何度も催促したにもかかわらず、金利も元本も全く返してくれません。訴えようかと思いましたが、裁判費用が心配です。あまり費用をかけずに裁判をする方法はないでしょうか。

**A:**紛争の対象となっている額が比較的少額である場合、弁護士に依頼して裁判をすると、弁護士費用が相対的に高額になってしまい、勝訴しても結局、自分の懐にはあまりお金は入ってこない結果になることがあります。

裁判で敗訴した側は勝訴した側の裁判費用の一部を支払うよう、裁判所に命じられることもあります。その場合、相手から回収できる金額は実際にかかった裁判費用の一部だけにとどまるのが一般的です。今回のような場合、弁護士に依頼することなくご自分で裁判を起こすことを考えてみてはいかがでしょうか？

このような少額の訴訟案件(2万ドル以下の係争)を処理するために、裁判所(Local Court)には、Small Claims Divisionという部署があります。ここの訴訟手続きは一般的な裁判手続きに比べて簡易なもので、弁護士に依頼することなく原告自身で進めることも比較的容易です。

訴状(Statement of Claim)の作成、裁判所への提出、その送達(Service)の方法などは、政府系のウェブサイト(LawAccess NSWなど)で、法律の専門的な知識が無い一般人にもわかりやすく説明されていますので、まずはそこから調べてみると良いでしょう。

実際にSmall Claims Divisionで訴訟手続きが開始されても、すぐさま裁判になるわけではありません。裁判の前にPre-trial Managementという、裁判所職員を間に入れて簡単な調停手続きがあるのもSmall Claims Divisionの特徴です。裁判に発展せずに、Pre-trial Managementで争いが解決するケースも多々あります。

Small Claims Divisionの裁判の進行は通常の裁判よりも一般人にわかりやすいように裁判官が話してくれる傾向があります。ただし、Small Claims Divisionの手続きは「他の裁判所での手続きと比べれば、まだ簡単なほう」なのであって、今までに裁判の経験が全く無い方々にとってはハードルが高いかもしれません。まずは弁護士に相談して、Small Claims Divisionで自分で訴訟をするつもりである旨を伝え、最低限のアドバイスを求めたほうが良いかも知れません。また、裁判は被告にとっても相当な負担となりますので、訴訟を開始する前に、借り手に法的手続きに入る意志をしっかりと伝え、できるだけ裁判の前に、和解するのが好ましいと思います。



## 百日咳(Pertussis)

百日咳はBordetella pertussisというバクテリアによっておこる呼吸器の感染症です。

### 症状

潜伏期間は7～20日で、空気感染によってかかります。もし予防接種を受けていない人が家庭内にいれば感染率は約80%です。はじめは鼻水、赤目、低めの発熱など、風邪のような症状がおこります。3～7日後に乾いた咳がはじまり、数週間から何カ月も続くことがあります。

咳は典型的な咳で、発作的に何回か続き、咳き込みが終わったときに深い息を吸うとともにフープ(百日ぜきの痙攣性吸気)がおこります。また、咳き込んだ時に嘔吐をすることもあります。フープは多少の免疫を持っている大人や大きい子供にはあまりおこりません。生後3カ月未満の乳児の場合、咳も出ず、ただぐったりとして呼吸が停止してしまうこともあります。

乳児が持っている母親からの抗体や母乳による保護はあまり役に立ちません。感染して一番重症になりやすいのは予防接種を受けるまでの4カ月ほどです。最近では大人や青年期の人口の集団免疫が落ちていて、このような人たちが乳幼児の感染源となっていることが多いようです。合併症状として肺炎、脳損傷、ヘルニアなどがあります。

### 感染期間

はじめの風邪のような症状が出たときから咳が始めてからの3週間が感染しやすい時期です。抗生物質による治療をはじめて5日たてば伝染性はなくなります。

### 診断

典型的な咳が14日以上続き、咳嗽の後に吐いたりフープがおこれば診断はほぼ確実です。鼻咽頭からのスワブ(綿棒で分泌物を採集する)を検査に送り、PCR(ポリメラーゼ鎖反応、遺伝子増幅の略)か培養検査で百日咳の菌が確認できればより確かです。



### 感染を防ぐには

赤ちゃんのときから予防接種をきちんとしておくことが大切です。百日咳は2、4、6カ月のときにする6種混合(ジフテリア、破傷風、百日咳、B型肝炎、ポリオ、HiB)に含まれています。4歳と15歳のときにブースターがありますので免疫を維持しておくためには大切です。赤ちゃんは2回目、3回目の接種がすむまでは十分に保護されていません。ですから6カ月未満の赤ちゃんには咳をしている人は接近しないように注意する必要があります。

これから妊娠を考えている人、最近赤ちゃんが生まれた夫婦、赤ちゃんの面倒を見ることのある祖父母、乳児と接触の多い大人などはブースター接種を受けておくべきです。現在、NSW州厚生省はこのような分類にあてはまる人たちに無料でdTpa(ジフテリア、百日咳、破傷風)を提供しています。接種はGP(一般開業医)のところで受けられます。

### 治療

臨床的に百日咳の疑いが高ければ抗生物質の投与をはじめます。マクロライド系の抗生物質(Rulide, Erythromycin, Azithromycin など)が使用されます。発症後21日以内にはじめれば伝染を防ぐ効果があります。子供の場合、抗生物質をはじめてから5日間はチャイルドケアや幼稚園、学校には出席しないように注意しなければなりません。

## 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>

## ●今月の表紙

**お宮参り:**赤ちゃんが産まれた土地の守り神に無事に赤ちゃんが産まれたことを報告、お披露目し、今後の成長を祈願するのが「初宮参り」です。近年ではお宮参りとお食い初めを同時にすることも多いようです。お宮参りの時期は男の子は生後31日目、女の子は32日目に行うのが一般的ですが、地方によっては30日目ぐらいから行うこともあります。

**プロフィール** 日本伝統技術インストラクター講師、和装高等師範 ホジュキンソン恭子。シドニーに30年以上在住。日本の伝統技術である着物の着付け文化を通じて、多くの方に継承し日本文化発展に邁進しています。キモノオーストラリア主事。着付け教室開催。Facebook/Instagram @kimonoaustralia



### 今月の喜怒哀楽 〈哀〉

イースターが終わり秋が訪れました。この夏は異常に雨が多く、スカッと晴れたシドニーらしいお天気の日数は数えるほどしかありませんでした。特に3月の大雨ではネピアン川、ホークスベリー川、ジョージス川が氾濫し、大規模な洪水が発生しました。他の地域でも数万人に避難命令が出される事態にまでなりました。私の住んでいるノーザンビーチでも何度も豪雨に見舞われ、この地域の一角で初めて緊急避難指示が出されました。ダム放水、低地地域の水害、冠水した道路の封鎖、地域一帯のバスの運行停止など、今まで経験したことのない緊迫した日々を過ごしました。我が家は緩やかな傾斜のあるストリートに建っているのですが、幸いそれほどひどい水害には

遭いませでしたが、それでも、排水溝の中に上手側の隣家から泥が流れ込み詰まってしまったので、ずぶ濡れになりながら中の泥を掻き出したり、ポンプを使って排水したりしました。そして4月下旬の今もまだ雨続きです。(椿)



シドニー日本クラブ(JCS)は、オーストラリアに住む日本人および日系人家族の親睦を図り、オーストラリア社会の一員として日本文化の定着とその維持に努め、また他の諸民族の人たちとの相互理解の向上を図ります。

22

## 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)         |
| 相談役   | Chalker 和子                 |
| 会長    | Costello 久恵                |
| 副会長   | 松隈 由紀子                     |
| 副会長   | 水越 有史郎                     |
| 理事    | 阿部 直子                      |
| 理事    | 川上 正和                      |
| 理事    | 斉藤 なお子                     |
| 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(編集委員会編集長・事務局長)       |
| 専門理事  | Costello 久恵(シティ校代表)        |
| 専門理事  | 前村光代・小柳淳子(ダンダス校共同代表)       |
| 専門理事  | 水越 有史郎(教育支援委員会・エッジクリフ校代表)  |
| 事務局   | 渡部 重信(事務局長)・藤田 結花(会計)      |
| 監事    | Richter 幸子・多田 将祐(会計監査)     |
| クラブ代表 | シドニーソーラン踊り隊(渡部 重信)         |
|       | 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／  |
|       | 斉藤なお子                      |

## 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: [jcs@japanclubofsydney.org](mailto:jcs@japanclubofsydney.org)

本誌のカラー版は、電子版をダウンロードしてください。

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



▼プーチンによるウクライナ侵攻が新しい段階に入り、終わりの見えない状況が続いている中、今度は、その隣国、モルドバ共和国にまで影響を及ぼそうとしているというニュースが入ってきた。これまでにこの一人の男のせいで自国の兵士も含めウクライナ兵、民間人の何万人もの命が既に犠牲になっているのに、自国の利益の為、それ以上の犠牲を「解放」という名目で増やし続けようとしているのは本当に嘆かわしい限り。昨年縁あってモルドバに住む女性にオンラインで日本語を教えその国の存在を知ったばかりで、更につい最近、その国内のウクライナとの国境に沿って、沿ドニエストル共和国というロシア寄りの分離国家があることも知った。ウクライナ東部と同じ理屈でそこへもまた侵攻しようというのだから本当に迷惑な話である。戦禍がこれ以上広がらないことを望む次第。(S)

### 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！

### 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。

### 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。)

### 日本ブレンセンターオーストラリア(NBCA)

Suite 23, 9 Milray Street, Lindfield 2070  
Phone: 0404-027-407  
Email: yamaguchi@nbca.com.au [www.nbca.com.au](http://www.nbca.com.au)  
担当: 人材 加藤、ビザ・翻訳 山口  
ビザ・市民権の申請、オーストラリアの出国許可、移民局に提出する戸籍謄本と書類の英語への翻訳をJCSの会員の皆様には20%割引で承っております。長期短期の人材紹介及び人材登録をきめ細かくお世話させていただいております。皆様のご連絡をお待ちしております。

## 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。

### プラネットヘア(日本人美容室)

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

### 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。

### そらまめ

Email: [classes@soramame.com.au](mailto:classes@soramame.com.au)  
[www.soramame.com.au](http://www.soramame.com.au)  
Mobile: 0402-961-907  
そらまめは、マクロビオティックのクッキングクラスや個人の献立プラン、コンサルテーションも承ります。JCS会員の方には、クッキングクラスとコンサルテーションの費用から1名様\$10割引をいたしますので、お申込みの際にお知らせください。お申込み、お問合せはウェブサイト、またはEmailでお気軽に♪

## JCS事務局連絡先

本誌やJCSに関するお問い合わせは、Japan Club of Sydney Inc.  
PO Box 1690, Chatswood NSW 2057 電話:0421-776-052 (9時～18時)  
Email:jcs@japanclubofsydney.org (渡部重信) まで。

## JCSだより原稿送付先

原稿は毎月15日迄に、渡部編集長宛に、またはJCS事務局宛に、  
Email(jcs@japanclubofsydney.org)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 \$15) 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 \$15, total \$118 (inc.GST). DO NOT send cash. For overseas members or corporate members there is no joining fee but the annual membership fee is \$110.00 (inc.GST).
- (2) For EFT payment, please pay the bank transfer of joining fee and annual fee to the following bank account. In that case, please be sure to let us know your name.
- (3) Should there be any change in your address etc, please let us know without delay c/- the above address or email to us.
- (4) Please note that both the joining fee & the annual fee of the Club are subject to change without prior notice.

## JCSだより広告案内

広告締切は毎月15日です。広告(そのまま掲載できるアートワーク)を、  
PO Box 1690, Chatswood NSW 2057まで送付ください。

| 広告スペース    | 広告サイズ         | 料金<br>(1回のみ) | 会員割引料金<br>(1回のみ) | 会員割引料金<br>(6～11ヵ月)       | 会員割引料金<br>(12ヵ月以上) |
|-----------|---------------|--------------|------------------|--------------------------|--------------------|
| 1 ページ     | 横18cm×縦25.5cm | \$ 220.00    | \$ 176.00        | \$ 154.00 (月額)           | \$ 132.00 (月額)     |
| 1 / 2 ページ | 横18cm×縦12.5cm | \$ 132.00    | \$ 99.00         | \$ 88.00 (月額)            | \$ 77.00 (月額)      |
| 1 / 3 ページ | 横18cm×縦8.2cm  | \$ 99.00     | \$ 77.00         | \$ 66.00 (月額)            | \$ 55.00 (月額)      |
| 1 / 6 ページ | 横8.7cm×縦8.2cm | \$ 55.00     | \$ 44.00         | \$ 38.50 (月額)            | \$ 33.00 (月額)      |
| 折り込みチラシ   | A 4 サイズ以内     | \$ 440.00    | \$ 330.00        | ※非会員の継続掲載にも、継続掲載割引があります。 |                    |

「JCSだより」では皆様からの広告を募集しています。本誌は会員に直接送付されますので、格安な料金で浸透力のある広告効果が得られます。お申し込みの際は、上記のサイズ・期間・料金を明記の上、掲載する完全な広告原稿(正しい広告サイズで、読みやすくなり、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