

シドニー日本クラブ  
第 484 号

# JCS だより

6月号  
2026



親睦の会◎キャンベラ大使公邸での懇談会

JCSソフトボール部が3位入賞！

Pass The Batonが折り鶴を広島に奉納

ナチュロパシーで考える女性のからだ

Let'sアート「2026年アーチボルド展」

実証！インスタ便利術◎AIツール比較

**JCSフェイトは7月5日(日)開催**

# 理事会から

●2026年5月定例理事会 5月6日(水)7:00pm-8:30pm (zoom)

水越副会長、松隈副会長(事務局長)、リヒター理事(会計)、ホジュキンソン理事、斉藤理事、林理事、葛西理事、飯島専門理事、原ダンダス校副代表、神田領事

●会員世帯数:337世帯(一般56世帯・学校281世帯)

●次回理事会:6月3日(水)7:00pmよりドカティセンターで対面(またはzoom)

## ◆総領事館からの連絡

神田領事から以下について説明があった。

- (1)マイナンバーカード申請のオンライン化
- (2)精神科医療の専門家による無料相談窓口のご案内
- (3)「DV被害者支援のための相談窓口」のお知らせ
- (4)治安情勢
- (5)ユダヤ教の祝日について(シャブオット)

## ◆JCSフェイトについて

日時:7月5日(日)11時~15時

場所:オーバンピクニックエリア

【出店料】 ○物品販売:会員\$40/非会員\$70

○食品販売:会員\$100/非会員\$150

参加可能理事:水越、リヒター、斉藤、林、葛西、飯島、原、松隈。(不明:チョーカー、渡部、阿部、堀場、多田、リード)

※飯島、斉藤は親睦の会、原、リードはダンダス校の準備

【JCSの出店内容】

JCS:ソーセージズ&飲み物

ダンダス校:お菓子釣り

エッジクリフ校:クレープ&チョコバナナ

親睦の会:弁当販売

プログラム・出演者担当:マーン

司会担当:斉藤、多田 音響担当:多田

ポスター担当:水越

紙芝居担当:親睦の会

玉入れ担当:ダンダス校

綱引き担当:エッジクリフ校

当日は山中総領事のご参加が可能との報告があった。改めて招待状を送付することとした。

## ◆JCSチャッツウッド日本祭り 9月13日(日)予定

会場周辺のビル建替工事に関して、現在ナイトマーケットが開催されるかについて、返信待ちとなっている。カウンシルからは、日曜日は工事を行わない予定との説明があったが、工事用の足場等の設置状況により、特にステージ周りの歩行者と観客の導線確保が可能か確認する必要がある。

## ◆学校関係

●シティ校:16クラス、生徒数197名、142世帯

5月2日から2学期が開始しました。初日は、「こどもの日」に合わせ、毎年恒例の鯉のぼりと一緒にクラス写真を撮影しました。毎年おこなっているので子ども達の成長も感じることもできる1枚となっています。3週目には、子ども達が楽しみにしている「お買い物市」を開催します。上級生がお菓子、パン、ジュース、文房具、本の販売担当や新入生クラスのバディをしてくれます。当日は、日本語でのお買い物体験となります。今年も子ども達は、目



を輝かせてお買い物をすると思います！今学期も楽しく日本語を学べる環境づくりをしていきます。

●ダンダス校:11クラス、生徒数143名、97世帯

2学期初日のダンダス校では、鯉のぼりのお披露目がありました。始業式では、先生から、鯉のぼりの由来、鯉のぼりに込められた思いのお話を頂きました。私自身忘れていたことで、なるほどーと納得させられました。文化行事をただ楽しむだけでなく、どんな背景があるのか理解し、引き継がれていってほしいなどと思います。

こどもの日、母の日、授業参観、フリーマーケットなど、子どもたちが一生懸命クラフトをしたり、ワクワドキドキする気持ちでいっぱい5月になりそうです。現地校の工事がまだ続いていますので、怪我や事故などがないように安全喚起、見回り強化をしていきます。

●エッジクリフ校:5クラス、57名、42世帯

2学期は、こどもの日・母の日・父の日など、家族に関わる行事が続きます。それにあわせて、授業参観も予定されています。去年は多くの保護者の方にご参加いただき、子どもたちにとっても大変楽しみで、心に残る授業となりました。今年は、各クラスでどのような授業が行われるのか楽しみです。

学校の年間目標である「日本を知る」にちなみ、家族の出身地について一緒に調べたり、共有したりする活動も取り入れられたらと考えています。子どもたちにとって思い出深い一日となるよう、教職員一同で準備を進めていきます。

相変わらず先生の確保が課題です。一学期で辞められた先生や、二学期で辞める先生もいて、常に先生を募集しながら、毎年綱渡りの状況です。

## ◆その他

○キャンベラ日本大使館訪問(5月28日(木))

JCS会長・副会長と「親睦の会」会長及び役員の全5名が、キャンベラの日本大使館を表敬訪問します。

○ソフトボール大会(JCSチームが参加)

日時:5月17日(日)開会式8時30分より

(雨天の場合は5月24日(日)に順延)

場所:William Cowan Oval(St. Ives)

会員のみなさんの応援をお願いします。

# 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 笑顔で踊るハワイアンダンス

体を動かす気持ち良さを感じながら、人と人との触れ合いを大切に、明るく楽しく美しく、健康第一をモットーに和気あいあいと踊っています。毎年数回のパフォーマンスでは思い切りオシャレなハワイアンスタイルで笑顔で踊ります。

ご参加されませんか？

練習は毎週火曜日11時～12時30分 Chatswoodで行っています。お問合せは、Email: [jcshulaaloha@gmail.com](mailto:jcshulaaloha@gmail.com)

フラアロハ事務局までお気軽にどうぞ。



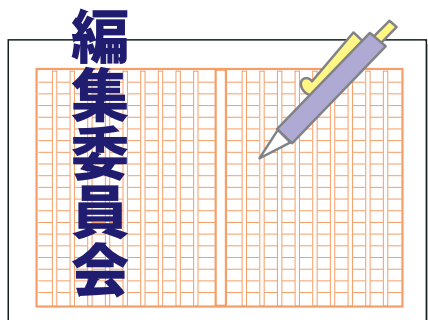
## JCSソフトボール部

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。2024年秋季2位、春季優勝。2025年秋季(中止)、春季優勝！

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：[adasada@hotmail.com](mailto:adasada@hotmail.com) または、

電話：0402-048-570 (ソフトボール部部长 きだのり 安達定儀)



## 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：[k.murn@jcs.org.au](mailto:k.murn@jcs.org.au) (JCSだより編集長 マーン薫)



## 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)

# 親睦の会 だより

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。遠足や野外活動も行っています。

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。

## 親睦の会役員

会長：飯島浩樹／事務局長：岩崎麻由／会計：長谷川潔／ボランティア：斉藤なお子、なかのあやこ

### ■5月28日(木)キャンベラ大使公邸での懇談会

JCS(シドニー日本クラブ)と親睦の会の代表メンバーが、キャンベラの駐豪日本大使公邸に招かれ、鈴木量博大使並びに関係各位との懇談の機会を持ちました。



キャンベラ日本大使公邸での懇談会参加者(写真中央：鈴木量博大使)

高見直樹公邸シェフによる昼食を交えての約3時間に及んだ懇談では、「日豪友好協力基本条約」署名から50年という節目を踏まえ、多角的な視点から活発な意見交換が行われました。

3万人を超える邦人が居住するシドニーにおいて、永住者の高齢化が進む中、設立から40年を超えるJCSや親睦の会が果たす役割の重要性について、改めて認識を深める大変有意義な機会となりました。

### ・キャンベラ奈良平和公園を訪問

懇談会の後、一行は「キャンベラ奈良平和公園」を訪問しました。園内では、去る5月4日に高市早苗首相が現地で植樹したクロマツの木や、故・安倍晋三元首相を追悼する慰霊碑を巡り、「世界平和の鐘」の前で、一同で祈りを捧げました。



「世界平和の鐘」の前での  
祈念の様子



「キャンベラ奈良平和公園」にある故・安倍晋三元首相追悼慰霊碑

### ■5月16日(土) Pulverse Family 「BROCADE」絵画展開催

作家・映画監督のロジャー・パルバーズ氏の3人の娘さんによる絵画展が、ノース・シドニーのギャラリーで始まり、オープニングに親睦の会メンバーが参加しました。



絵画展会場で作者の三姉妹と親睦の会メンバー

### ■6月定例会「地球の素顔を追いかけて」ネイチャー旅行写真家Yoriさん講演

東京出身のYoriさんは、2008年にシドニーへ移住。20歳の頃から独学で写真を学び、現在は自然写真や旅行エッセイを通じて「地球の営みの美しさ尊さ」を伝える活動を精力的に展開しています。今回、ANA公式カレンダーへの作品採用や、豪州の主要写真誌主催フォトコンで受賞するなどしているYoriさんに、作品に込めた想いや撮影秘話などを紹介していただきます。

【日時】2026年6月27日(土)12:00～14:00

【会場】Robata Jones 2Fファンクションルーム  
(Shop 8 Wilkes Avenue, Artarmon)

【会費】親睦の会\$25、JCS会員\$30、一般非会員\$35(幕の内弁当、ドリンク1杯付き)

申し込み・問い合わせは、shinbokunokai25@gmail.com  
(事務局：岩崎)までご連絡ください。



ネイチャー旅行写真家Yoriさんと、Yoriさんの作品



### ■毎年恒例JCSフェイト開催！

屋台やバザー、楽しいパフォーマンスなど、大人から子どもまで楽しめる企画が目白押しのJCSフェイト。今年も下記日程にて開催しますので、ご家族・ご友人をお誘い合わせの上、ぜひご来場ください！

【日時】7月5日(土)11am - 3pm

【会場】Auburn Botanic Gardens Community Picnic Area  
(Killeen Street, Auburn)

# 暑 JCSフェイト

7月5日(日)  
11am - 3pm

Auburn Community Picnic Area

**食べ物屋台**  
 ●ソーセージシスル●お弁当  
 ●クレープ●おにぎり●菓子パン●お菓子  
 ●レモネード●チョコバナナ  
 ●豚汁……などなど!

**緑日**  
 ●射的●金魚すくい  
 ●紙芝居

フェイトには  
送迎バスはありません!  
Auburn 駅からのバスは  
909番と911番です。

毎年恒例のJCSフェイトは7月5日(日)開催です!  
是非、ご家族・ご友人と一緒に楽しみください。

## JCSソフトボール部が3位入賞!

5月17日(日)第94回日本人会ソフトボール秋季大会が開催されました。みんなで作ったてるてる坊主のおかげで、当日は雨も降らず熱い戦いが繰り広げられ、三連覇とは至りませんでした。3位入賞となりました。

エースくらっしーの力投。お祭り男の盛り上げ、モンちゃんの熱いプレー、リサ&ハナの可憐なプレー、怪我で参戦できなかったにも関わらず大きな応援をいただいたFUKUFUKUファミリー、そして、お越しいただいたご家族の応援パワーと皆様の協力のおかげで、楽しい一日となりました。

※例年、優勝、準優勝、3位と上位入賞を続けているJCS



ソフトボール部です。ぜひ、11月の春季大会では優勝カップを手にするのを期待しています。

## スポーツ天国 No. 196

### 2026 FIFAワールドカップ

6月11日から7月19日にかけて、アメリカ合衆国・カナダ・メキシコの3カ国共同開催され、史上最大の48カ国が参加します。日本およびオーストラリアの試合が気になる人が多いと思いますが、試合日程は、右記の通りです。

オーストラリアは、地上波(SBS)で全試合中継予定ですが、日本国内は無料で観られるのは日本戦のみようです。(ぴか)

#### 試合日程

6月14日(日)午後2時:	豪州vsトルコ
6月15日(月)午前6時:	日本vsオランダ
6月20日(土)午前5時:	豪州vsアメリカ
6月21日(日)午後2時:	日本vsチュニジア
6月26日(金)午前9時:	日本vsスウェーデン
6月26日(金)午後12時:	豪州vsパラグアイ

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。よろしくお願ひします。(ぴか)

## 子どもたちの逞しい成長を願って

シティ校の2学期は毎年恒例の鯉のぼりとのクラス写真撮影からスタートいたしました。入学から間もない幼児部のクラスや小学部の低学年クラスでは大きな鯉のぼりを持つのも大変そうな子どもたちが、上級生クラスになるにしたがってどんどん逞しく成長し先生方の背を抜かず子どもたちもたくさん出てきます。日本語を学び、様々な経験をしながらお友達とともに成長していく子どもたちの姿をこれからもみんなで見守っていかれたらと思います。

また、2学期に子どもたちが心待ちにしているイベントに「お買い物市」があります。上級生クラスが販売員になったり、小さな子どもたちのバディとしてお買い物のサポートをしたり協力してくれる中で日本語を使ってのお買い物体験をみんなでやる恒例イベントです。当日はパン、お菓子、文房具、ジュース、本などが販売されます。食品を取り扱うイベントなのでアレルギーの問題や物価上昇など様々な課題もございますが、こどもたちにとって安全で楽しい思い出の1ページとなるよう準備を進めていきたいと思ひます。

## クラス紹介 甘納豆組



甘納豆組は、Y3~Y5(9~11歳)の女の子6人、男の子7人の13人のクラスです。今年度は教科書三年上「わかば」を使って学習しています。

一学期はこれまで学習してきた1年生と2年生の漢字の復習を中心に、漢字の成り立ちや形の意味などを伝えて、漢字に対する興味と面白さを感じてもらえるような授業をしました。

毎週、漢字テストと3年生の新出漢字5字の書き取り練習をして、宿題の作文(400字)は毎回テーマを与えて書いてもらっています。

長文読解を中心に授業を進めるため、「音読カード」を使って音読の家庭学習も進めています。ほぼ全員が毎週、音読カードを提出してくれます。特にスクールホリデーの時はたくさん本を読んでくれました。

クラスの雰囲気ですが、みな、おとなしくて真面目に授業に取り組んでいます。とても仲の良いクラスです。お休みをもらって日本に行った時に、代講の先生が授業中に電話をしてくれました。子どもたちは、「先生、早く帰っ

てきて」と言ってくれたので気を良くしたのですが、続けて「お土産持ってきてね!」の言葉に、(そりゃあ、先生よりお土産だよね...)と納得しつつ、クラス名なのでお土産に甘納豆を買うことになりました。

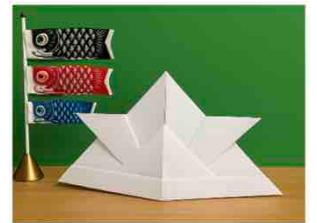
毎週の授業の基本はもちろん日本語の勉強ですが、日本の文化・伝統を継承することも大事な授業内容です。一学期は節分やひな祭り、二学期はこどもの日や母の日、七夕などの行事を学習し、折り紙工作などを行っています。(担任:水越有史郎)



## クラス紹介 あんみつ組

あんみつ組は、個性豊かな子ども達が集まる少人数制の支援クラスです。今学期から1名が加わり、それぞれの学習レベルに合わせた個別課題と、クラス全体で取り組む課題を組み合わせながら、楽しく学習しています。

こどもの日の学習では、大きな紙を使って、実際にかぶることができる兜を制作しました。日本語での折り方の説明を理解し、自分で折り、最後は好きな色を塗って、世界に一つだけのオリジナル兜を完成させました。「かぶと」という初めて習った言葉をデザインに取り入れたり、真ん中に大きな赤い丸の日の丸風かぶと、また黒と金を使った鎧のような迫力のある作品もあり、それぞれの個性が光っていました。日本語の読み書きや会話だけでなく、日本の行事や文化に親しめる活動も大切にしています。



また、母の日には恒例の似顔絵マグネットのプレゼントの他に、クーポン風の「母の日引換券」を作りました。定番の「肩たたき券」、「お手伝い券」に加えて、「おでかけ券」や「にこにこ笑顔券」と、ちょっと楽しいクーポンも作り、空欄のクーポンには、子ども達が好きな内容を書いてオリジナルクーポンを作ります。「洗濯たたみ券」や「食器洗い券」など、お母さんのリクエストに応える心温まるクーポンも完成しました。

今後も、一人ひとりの「できた!」を大切にしながら、安心して楽しく学べるクラス作りを目指していきたいと思ひます。(担任:クリバー陽子)



## 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 授業 毎週土曜日/9:30~12:15

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

### クラス紹介 清流組

今回は、清流組の紹介をします。年齢は14歳から16歳(現地校8年生から9年生)が集まる、男子9名、女子5名、合計14名の生徒が在籍しています。教科書は小学6年生を使用する、上から2つ目のクラスです。2つのクラスが合体したので、クラス全体が集結するのに少し時間がかかっていますが、一学期が終わり、徐々にまとまりつつあります。



教科書に、「心の動きを俳句で表そう」という単元があります。まず、五・七・五の十七音から成る、世界で一番短い詩であること、季節感を表す「季語」があること、その季語にはどのようなものがあるのかも学びました。そして、教科書には小学生が作った俳句が紹介されています。その俳句を読み、季語を見つけることから始め、季語の役目を知りました。

次に俳句作成の材料として、心に残る情景を思い浮かべながら、俳句を作成しました。材料を見つけるのに時間はそれほど要しなくても、その時の気持ちを言葉に表すことは決して簡単ではありません。特に俳句には字余り、字足らずがあるものの、音数が制限されています。清流組の生徒たちは、日本在住の学生のように、日本語の語彙が多くありません。俳句作成時には苦戦して、鉛筆の動きが止まることも何度かありましたが、言葉の順序を入れ替えたり、より良い作品に仕上がるように考え、工夫したり、アシスタントのモリス悦子先生の力も借りながら一生懸命に取り組みました。清流組生徒たちの俳句をどうぞ味わってください。心が温かくなりますよ。

最後になりましたが、このような俳句を作成するという難しい課題ができるようになったのも、今までの生徒たちの努力があったからです。そして保護者の方々や今まで教えて下さった先生方の援助や支援がなければ成り立ちません。これからも子どもたちの成長を信じて、手助けしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひします。

(担任:山根ゆう子)

氷水 せん風機の下 冷ややかだ  
うららかに 雲を見ている やすらぎ場  
夏の海 きらきら光る 美しい  
おしまいか 夏の暑さが なくなった  
春の風 くしゃみたくさん 花がさく  
冬休み ベッドのふとん あたたかい  
わくわくな おどろいている 花火だ!  
かき氷 シャリシャリ食べる 夏の味  
寒い日に ヒーターつけて ゲームする  
夏休み 右手上げるぞ ロブックス  
秋休み オレンジ色の葉 キラキラね  
春風が 心をうかす 旅の日々  
桜の木 花びらゆれる そよ風に  
夏休み 日本に行って わくわくだ

松隈 正幸(まさゆき)  
小柳 栄陸(エリック)  
松枝 聖徒(せいと)  
石山 未来(みらい)  
ラッセル 悠仁(ひさと)  
米 健志(けんじ)  
ターフェル・ジョシュア  
松倉 陽菜(はるな)  
富田 陸(りく)  
三奈木 啓司(けいじ)  
コックス 花音(かのん)  
江尻 裕(ひろ)  
ファイルウッド 美杏(みあ)  
バトラー・ティファニー



## 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.org

新しい仲間を迎え、エッジクリフ校はますます明るく活気にあふれています。

二学期からは新たに2名の先生をお迎えし、爽やかな新しい風が吹き始めました。エッジクリフの強みである「横のつながり」を大切にしながら、新しい先生方のアイデアや経験も積極的に取り入れ、さらに魅力ある学校づくりを進めていきたいと思ひます。

今月は、新しく加わった先生方からのメッセージに加え、ベテランの先生方から新しい先生方への温かい歓迎の言葉もご紹介しています。

Q:担任初日の授業後の感想と今後の意気込みを聞かせてください！

### さくら組(新担任:高木理沙)

教育学を学んでいるといえど、実際の授業を前にするとやはり考えることの多さや生徒達の反応など予想外なことがたくさんありました。

さくら組は特に活発な子が多いので新しい先生としてまとめるのが大変でしたが、悲しいというよりはこれからどういう対応をすればいいのか、どうしたら先生としてのスキルアップができるかを見つけない！というモチベーションになりました！



先生になるのは小さい頃からの夢だったので、楽しみながらいろんな経験をしていきたいと思ひます。

### ひのき組(新担任:柴川大生)

ひのき組担任の柴川大生です。初回授業は私自身不安なところもありましたが、生徒の皆さんがしっかりと話を聞いてくれたおかげで、無事に終えることができました。

オーストラリアで生活しながら、週末に日本語を学び続けていることは本当にすごいことだと思ひます。習い事やご家族・お友達との予定などもある中で、日本語の学習に取り組む皆さんの意欲を、少しでも成果につなげられるよう精一杯努めてまいります。2か月間、どうぞよろしくお願ひいたします。



Q:最初にした授業とその時の心境を覚えていますか？今までで特に記憶に残る生徒や授業はありますか？新任の先生方へ応援メッセージをお願いします。

### かえで組(久保雅子)

JCSエッジクリフ校での最初の授業は2021年のしか組でした。それまで長年日本語を教えていましたが、小学生を受け持つのは初めてでしたので、とても緊張しました。投げた風船をキャッチしながら、名前や好きな食べ物などのお題で、楽しく自己紹介をした



あったのをよく覚えています。Covidロックダウン中はオンライン授業になりましたが、敬老の日の授業では、日本やオーストラリアに住む祖父母にもZoomに入ってもらい、クイズなどで交流したのが印象に残っています。毎週、子どもたちには無限の可能性があることを実感し、好奇心旺盛に何でも吸収していく姿に刺激を受けています。新しく担任になられた先生方も、子どもたちと一緒に素晴らしい経験をしていかれることと思ひます。

### つばき組(コーキル津鎖子)

私がJCSでアシスタントの仕事をしたのは、コロナ禍の年でした。しばらくZoomを介した授業が続いていたので、初めて通常授業に参加した時は、教室ではどれくらいの大きさの声で話すべきなのか、戸惑ったのを覚えています。



特に印象深いのは七五三についての授業で、幼少期の出来事を生徒に書いてもらって、それぞれ、誰の思い出なのかをクイズにした課題です。蜂に刺された、迷子になった、骨折した(!)、デイケアの先生が髪を編んでくれた、などなど。小さい頃のことをしっかりと覚えているのか、家族から繰り返し聞かされているのか、どの生徒もとても大切に育てられていることが伝わってきて、心を打たれました。

新しい先生たちには、気負わず、前向きに楽しんでもらいたいです。一緒に頑張りましょう。

\*

スタッフ一同、知恵を分け合いながら、より良い学校作りを目指します！

# 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。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。

## 領事情報

### 国外転出者向けマイナンバーカードオンライン申請開始

5月26日から、国外転出者向けマイナンバーカードのオンライン申請がはじまりました。国外転出者向けマイナンバーカードは、従来と変わらず、2015年10月5日以降に国外転出をしている海外在住の日本国籍の方が対象です。申請手続きのオンライン化により、受取までの期間が従来よりも短縮されます。

・オンライン申請サイト

<https://www.kokugai.kojinbango-card.go.jp/kokugai-mnshinsei-u/>

#### ①対象者

国外転出者向けマイナンバーカードの対象者は、マイナンバー制度が導入された2015年10月5日以降に国外転出届を提出した日本国籍者となります(マイナンバーがすでに付番されている方)。

【参考】以下の方々是对象外となります。

- ・引き続き日本国内に住民票がある方
- ・日本国外で出生し一度も住民票が作成されていない方
- ・2015年10月5日より前に国外転出して、同年10月5日以降に住民票が作成されたことがない方
- ・日本国籍を有しない方

#### ②領事窓口での取扱い(5月26日以降)

- ・交付申請手続はオンライン申請に統一されるため、窓口での紙申請は終了します。
- ・暗証番号の初期化・再設定、一時停止解除、カード返納については、マイナンバーカード原本の提出が必要なため、引き続き領事窓口での手続となります。

※マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書用暗証番号(数字4ケタ)は3回、署名用電子証明書用暗証番号(英数字6ケタ～16ケタ)は5回、連続して入力を間違えるとロックがかかり、利用できなくなります。初期化・再設定の手続には、申請から交付まで2～3か月を要します

ので、暗証番号の管理には十分ご注意ください。

#### ③オンライン申請に関する問い合わせ先

申請内容やオンライン申請サイトの操作に関するお問い合わせにつきましては、申請サイトを運用するJ-LISが対応します。当館ではお答えできませんので、ご不明な点等については、以下まで直接お問い合わせください。

・問い合わせフォーム

<https://www.kojinbango-card.go.jp/contact/inquiry/>

・電話

<https://www.kojinbango-card.go.jp/contact/tel/>

このうち、日本国外から発信可能な番号

+81-(0)50-3818-1250(毎日・日本時間8:00-20:00)

## 治安・安全情報

現在中東情勢が悪化していることもあり、米国やイスラエル、中東諸国の関連施設を狙う事件等に留意する必要があります。また、宗教関連の祝祭日やイベントに参加するための移動が増え、会場には大勢の人が集まることから、テロの標的とされる可能性が高まります。中東地域の治安の悪化が見られますが、中東地域以外においても不測の事態が発生する可能性は排除されませんので、ご注意ください。

近年、警備や監視が手薄で、一般市民が多く集まる場所(ソフトターゲット)を標的としたテロが発生していますが、これらは組織とのつながりが薄い単独犯による場合が多く、事前の取締りが難しいため、今後も継続することが懸念されます。テロの被害に遭う可能性を減らすため、以下の対策をお願いします。

①テロの標的となりやすい場所を十分認識する。

②そのような場所を訪れる際には、周囲の状況に注意を払い、不審な人物や状況を察知したら速やかにその場を離れる、できるだけ滞在時間を短くする等の注意に加え、その場の状況に応じた安全確保に十分注意を払う。

## 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、最寄りの大使館や総領事館等に「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、直接ご連絡して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>

### 2026年アーチボルド展

今年も、NSW州立美術館にアート好きが心待ちにする季節がやってきました。オーストラリアを代表する3つの公募展、アーチボルド賞展、ウィン賞展、サルマン賞展(通称AWS展)が開催中です。

中でも圧倒的な人気を誇るのがアーチボルド賞展。1921年に始まった、オーストラリアで最も歴史があり、権威ある肖像画公募展です。毎年テレビや新聞でも大きく取り上げられ、「今年は誰が描かれたの?」と話題になります。

今年は、シドニーで活躍する日本人ファッションデザイナー、五十川明氏をモデルにした作品が展示されているのも、日本人としてうれしい話題です。タイトルは「ナナコロビ ヤオキ(七転八起)」。作品には五十川氏ご自身の直筆も取り入れられ、日本文化への敬意と人生観が織り込まれた肖像画です。



Archibald Prize 2026 finalist, Taryn Cameron-Smith 'Nanakorobi yaoki ("Fall down seven times, get up eight")', synthetic polymer paint, dye, pencil, washi paper, ink and stitching on linen, 167.8 x 122cm ©the artist, image ©Art Gallery of New South Wales, Jenni Carter

注目のアーチボルド賞優勝者は、ファイナリスト6度目のリチャード・ルアー(Richard Lewer)。モデルとなったのは、ピチャンチャラ族の長老であり、伝統的ヒーラー、そしてアーティストのイルワンティ・ケン(Iluwanti Ken)です。



Winner Archibald Prize 2026, Richard Lewer 'Iluwanti Ken', synthetic polymer paint on canvas, 198 x 198cm ©the artist, image ©Art Gallery of New South Wales, Jenni Carter

ルアーは、イルワンティ・ケンが暮らす南オーストラリア州の内陸部を訪れ、実際に共に時間を過ごしながらか制作を進めたそうです。作品の黄

土色の背景からは、その土地の熱気やまぶしい光まで伝わってくるようです。小柄な彼女は実物大で描かれ、鑑賞者と真正面から向き合います。ルアーは、彼女を「知識を受け継ぎ、人々を見守る存在」として表現したかったと語っています。腕に残る絵の具の跡も印象的で、まるで今しがたまで制作をしていたかのように。現役アーティストとして生きる静かな力強さを感じられる作品です。

応募作品を最初に受け取るスタッフたちが選ぶ「パッキング・ルーム賞」は、シヨン・レイ(Sean Layh)が受賞しました。作品のモデルは、苦悩に満ちたハムレットを演じた俳優ジェイコブ・コリンズ



Winner Packer Room Prize 2026, Sean Layh 'The tragical historie of Hamlet, Prince of Denmarke', oil on board, 114.1 x 150.2cm ©the artist, image ©Art Gallery of New South Wales, Jenni Carter

(Jacob Collins)。舞台の緊張感まで伝わってくるような、印象的な肖像画です。

オーストラリアの“今”を映す作品に出会えるこの季節。お出かけ先のひとつに、ぜひNSW州立美術館を加えてみてはいかがでしょうか。

(NSW州立美術館日本語ボランティアガイド:ファーズみどり)

#### 特別展: Archibald, Wynne and Sulman Prizes 2026展

会場: Naala Nura (南本館) 地下2階 期間: 8月16日まで。  
入場料: 大人\$30/32 (詳細は美術館公式サイトで要確認)  
日本語ガイド・ツアー: 6月6日~8月1日の土曜午前11時から。予約不要。入場券を購入の上、展覧会場入り口集合。  
常設展: 無料日本語ハイライト・ツアー

【Naala Nura (南本館)】 毎週金曜日午前11時から。

集合場所はインフォメーション・デスク前

【Naala Badu (北新館)】 毎週日曜日午後1時から。

集合場所はエントランス・パビリオン

#### Art Gallery of NSW ニュー・サウス・ウェールズ州立美術館

南本館に加え、日本人建築家ユニットSANAAのデザインによる北新館が2022年12月に新築オープンした。常設展は入場無料。開館: 10am-5pm (水のみ10pm)。 [www.artgallery.nsw.gov.au](http://www.artgallery.nsw.gov.au)  
日本語サイト: [www.artgallery.nsw.gov.au/visit/plan-your-visit/information-in-other-languages/japanese](http://www.artgallery.nsw.gov.au/visit/plan-your-visit/information-in-other-languages/japanese)



### たゆたえども沈まず

著者:原田マハ

発行:幻冬舎

★★★★★

1890年、37歳で悲劇的な死を遂げたゴッホ。「耳切り事件」を起こし、精神病院の窓から見上げた夜空から、あの名画『星月夜』は生まれた。孤独な天才がこよなく愛した国、それが「日本」だった。パリを舞台に、実在の日本人画商たちとゴッホ兄弟の魂の共鳴を描く歴史フィクション。史実の切なさと、創作が織りなす圧倒的なドラマに、あなたは必ず引き込まれる。

(耳寄り情報:チャッツウッドの図書館にコピーがあるのでぜひ!)(かっちゃん)

# 書籍

★らつ星評価

# JCS アートレビュー



# 書籍

由美子は東京の中流家庭の主婦として誇りを持っている。だが、高校中退の息子、翔がフリーター娘、珠緒と結婚宣言したことで、事態は劇的に動いていく。由美子は「うちが下流に落ちてしまう」と恐怖を覚え、断固、翔の結婚の阻止を決意。一方、ばかにされた珠

緒は、「私が医者になります」と受験勉強を開始する…。上流には決してなれない「中流」は、努力することによってプライドを形成する。そして、「下流」を蔑んでプライドを増長させる。「下流」と謳いながら、実は「中流」の本質を描いた作品。林真理子は、実にこういう女性の心理を描くのがうまい。テレビドラマにもなったので、そちらも併せて観てみたい。



### 下流の宴

著者:林真理子

発行:毎日新聞出版 2010年

★★★★★



### The Romantic

アーティスト: Bruno Mars

★★★★★

2026年2月にリリースされたBruno Marsの4年ぶり4作目のアルバム。コンパクトだが彼のR&Bの魅力が満載の秀逸な内容で聞いていて気持ちがいい。1曲目のRisk It Allはシングルでスピッシュな雰囲気大きいまさにロマンティックな内容。その後も彼らしいノリのいいCha Cha Chaなどの曲もあればWhy You Wanna Fight?のようにしっとりした曲もある。70年代に戻ったようなOn My Soulも素晴らしい。そして何よりもDance With Meは懐かしさも感じさせるような名曲で彼の歌声もしっかりのっている。ビルボードで初登場1位になったBrunoの最新作は相変わらず高いクオリティで、彼の全ての作品が完成度が高いと言える。

# 音楽

# ナチュロパシーという選択

～自然療法を正しく理解するために～

シドニーの日本人ナチュロパス 塚田直美



## 第3回 ナチュロパシーで考える女性のからだ

「疲れやすい」「眠りが浅い」「以前より回復しにくい」—女性の体調について話すとき、「ホルモンバランス」という言葉を耳にする機会はとても多いと思います。

女性のからだは、年齢や環境、ライフステージによって少しずつ変化していきます。月経周期の変化、妊活、更年期前後の体調変化など、悩みも人それぞれ異なります。

こうした変化を「ホルモンバランスの乱れ」と表現することもあります。しかし女性ホルモンは、月経だけでなく、自律神経や睡眠、気分なども深く関わっており、ストレス、血糖バランス、消化機能なども含め、さまざまな要素が影響し合いながら、体は成り立っています。

ナチュロパシーでは、「どんな症状があるか」だけではなく、「なぜその状態になっているのか」という背景を大切に考えていきます。

### 【女性の不調の原因はホルモンだけではない】

月経痛、PMS、周期の乱れ、気分の浮き沈みなどの不調は、単にホルモンだけの問題ではなく、日々のストレスや睡眠、食事などが影響していることも少なくありません。妊活中の方は、月経周期や基礎体温の変化に敏感になることがありますし、更年期世代では、睡眠の質の低下やほてりを感じやすくなることもあります。

また、強いストレス状態が続くと、体は“生殖”よりも“生き延びること”を優先します。その結果、自律神経や副腎系が優先され、月経周期に影響が出ることがあります。血糖バランスの乱れはイライラや甘いものへの欲求につながることもありますし、睡眠不足は自律神経やホルモン分泌にも影響します。

また、消化機能が低下していれば、必要な栄養素を十分に吸収できていない場合もあります。同じ症状に見えても、その原因や体の反応は人によって異なります。

### 【栄養とハーブは人によって異なる】

ナチュロパシーでは、栄養療法やハーブ療法を中心に、その人の体質や背景に合わせたサポートを行います。例えば、マグネシウムやビタミンB6はストレスサポートでよく使われます。鉄や亜鉛（Zinc）は、月経による栄養消耗や妊活中の栄養管理の観点から重要になることもあります。ハーブでは、Vitex（チェストツリー）が女性ホルモンサポートとして知られていますし、Matricaria（カモミール）やPassiflora（パッションフラワー）は、自律神経や睡眠サポートとして用いられることがあります。

しかし、ここで大切なのは、「誰にでも同じものが合う



【今月のハーブ】Passionflower（パッションフラワー）  
心と体をゆるめ、睡眠や自律神経のサポートとして使われることがあります。

わけではない」ということです。同じ不調でも、ストレス、睡眠不足、栄養状態、更年期移行期など、背景は人によって異なります。そのためナチュロパシーでは、「この症状にはこれ」と単純に当てはめる考え方をしません。

SNSでは「このサプリが効く」「このハーブがおすすめ」「何かおすすめありますか?」といった投稿をよく見かけます。しかし実際の臨床では、その人の生活背景やストレス状態、睡眠、食事内容まで含めて見ていく必要があるのです。だからこそ、ナチュロパスは「何を摂ればいいですか?」という質問に簡単には答えません。

### 【答えは人それぞれ】

臨床の現場では、「同じ症状だから同じアプローチ」というケースはほとんどありません。体質、生活背景、ストレス状態、睡眠、食事、ライフステージによって、必要なサポートは大きく変わります。ナチュロパシーでは、“症状だけ”を見ているのではなく、その人を見ています。もし症状だけに対して同じ処方当てはめるのであれば、誰にでも同じ答えを出すことになってしまいます。

もちろん近年はエビデンスベースの視点も非常に重要視されています。しかしナチュロパシーには、それらを踏まえたうえで、睡眠、ストレス、食事、消化、生活背景まで含めて“その人全体”を見るという視点があります。

私の20年の臨床経験の中でも、“誰かに合った方法”をそのまま当てはめるのではなく、その人の背景を丁寧にしながら、“あなただけのアプローチ”を考えることを大切にしてきました。日々の不調を「年齢のせいかな」で終わらせず、自分の体を知るきっかけにさせていただけたらと思います。

さらに詳しい情報・ご相談は下記リンクまで。

<https://linktr.ee/jpnaturopathinsyd>

今回は、ストレス・睡眠・消化：女性の体調に影響する三大軸についてお話しします。

# 大きな声では 言えない話



## 大きな声では言えない話

最近、朝まだ暗いうちから目が覚めてしまいます。ちょっと早い時間に寝てしまうと朝5時前、6時前に目が覚めてしまい、その後なかなか眠れないことがあります。こういう時にはベッドサイドテーブルのアイパッドミニに手がいつてしまいます。このとき間違ってもユーチューブを見たりしたらいけません。眠気はすっかり飛んで行ってしまい当日は何をしても頭がボーとしてしまいます。

そんな時ユーチューブを見るのではなく「面白いラジオがあるよ」と教えてくれた人がいました。どれどれ早速見るのではなく聞いてみよう、そして願わくば2度寝ができますように。

ところがこのラジオのリスナーからこんな話が届きます。「リラックスのために行った100分マッサージサロンで最初から最後までおならを我慢した話」、「若い時は丸顔だったのに年取ったら顔が四角になった話」など。そしてゲストの外科医の話「肛門には2つの筋肉があるん

ですよ。1つは外肛門括約筋、これは人の意思に関係なく固体、液体、気体の識別ができる筋肉です。もう1つは内肛門括約筋といい人の意思で緩急ができる」こんなためになる話などをします。そしてラジオ番組のMC自身の話、「デニーズでアルバイトをしてナダテココを作っていた話」など。2度寝は全くできる状態ではなく布団の中で体を震わせてしまうほど面白いラジオ番組でした。

TBSアナウンサーの「安住紳一郎の日曜天国」。横で寝ている夫を起こさないように声を押し殺して笑っているのですが、体が震えてしまうことをとめることができないくらい面白いのです。まだ薄暗い中体を震わせている私を何事かと心配した夫が目覚めてしまい、「どうしたの?」「ラジオを聞いているんだけどそれが面白すぎて笑いが止まらない」。全くこんなことを朝早くからやっている私の姿は大きな声では言えない話です。

注:安住紳一郎の日曜天国は公式とそれ以外がありますのでご注意を(青い鳥)

## 護衛艦「くまの」艦内見学と艦上レセプション

5月6日、日本の海上自衛隊護衛艦「くまの」の艦内見学ツアーに、JCSより申し込み参加して来ました。海上自衛隊の最新鋭「もがみ型護衛艦」の2番艦である「くまの」は、2026年3月から4月にかけてオーストラリア方面へ派遣されており、日豪の防衛協力において中心的な役割を果たしています。

護衛艦「くまの」は、岡山県の三菱重工マリンシステムズにおいて令和元年に起工、令和4年に就役しました。艦名の由来は、和歌山、奈良、三重の3県に渡り優雅に流れる熊野川からいただいたそうです。クマノの主砲を担当している艦装員\*の中村さん(写真円内)が62口径5インチ砲の説明をして下さいました。



この日は、艦内の甲板に鯉のぼりが飾られていました。今年は、オーストラリア海軍創設125周年であること

もに、日豪友好協力基本条約締結50周年という節目の年です。こうした節目の年において、「特別な戦略的パートナー」である豪海軍とより強固な関係を構築することが、この地域における平和と安定への寄与につながります。

\*艦装員:造船所で建造中の艦に乗り込み、就役前から装備品の取り付け確認や試験、運用準備を行う乗組員(乗員予定者)を指します。就役後は通常の乗員として勤務します。

\* \* \*

翌7日、「くまの」の艦上にて日豪の関係者を招いた艦上レセプションが催されました。JCSからはチョーカー相談役、松隈・水越両副会長(写真左下・右から)が参加し、護衛艦の艦長はじめ、海上自衛隊員たちと歓談をしてきました。(写真右下は艦長の奥村2等海佐と)



# 平和の祈りが込められた約3,000羽の折り鶴を「原爆の子の像」へ奉納

PASS THE BATON

戦後80年の節目にシドニーで開催された平和イベント「Pass The Baton」を通して集まった約3,000羽の折り鶴を、このたび広島市の「原爆の子の像」へ奉納しました。

「Pass The Baton」では、広島から小倉桂子さん(88)をシドニーへお迎えし、被爆者の“生の証言”を次世代へ繋いでいくことを目的に、昨年8月に開催したイベントです。

イベントの一環として行われた市民参加型の「折り紙コミュニティプロジェクト」では、コンテンポラリーアーティストのMidori Furzeさんを中心に、シドニー総領事館やJapan Foundationのご協力のもと、オーストラリア各地から折り鶴が寄せられました。

会場には集まった約3,000羽の折り鶴が展示され、当日も子供から大人まで多くの方々が折り鶴作りに参加。

イベント終了後には、関係者の皆さまにご協力いただきながら折り鶴を千羽鶴として束ね、このたび広島へ奉納。奉納の際は、シドニーにお越しいただいた小倉桂子さん、稲葉玲子さんにも



ご同行いただき、オーストラリアからの平和への祈りを「原爆の子の像」へ届けることができました。

改めて、同イベントの取り組みを支えてくださった全ての皆さまへ、心より感謝申し上げます。(新野令賀)

## イチオシ! YouTube

私のイチオシは、これ!

### MASAのオーストラリア情報チャンネル

<https://www.youtube.com/@masa-oznews>

2024年3月から動画配信が始まって、オーストラリアの最新情報、日本との文化の違いなどを彼の経験やローカルニュース・新聞を元に100本以上がアップされています。日本人目線で辛口なコメントもあり、いつも楽しみに見えています。



【在豪者必見!】老後は日本に帰る? オース...  
18K views • 6 months ago



【政府が動いた!】 ColesとWooliesはも...  
13K views • 7 months ago



オーストラリア移住は「無理ゲー」か? ホ...  
22K views • 3 months ago



ここが気になる

### AIが引き起こす深刻な社会・経済問題

アメリカのある著名なAI企業のトップによると、「AIの出現により、近い将来、ホワイトカラーのエリート層の30~50%が失業する可能性がある」とのことです。もし短期間(例えば5~10年程度)で大規模な置換が本当に起きた場合、社会への影響はかなり大きくなると思われま

その結果として起こり得る流れとしては、①企業:人件費が減り利益が増える、②解雇された人:所得が減る、③消費:住宅、自動車、旅行、外食などへの支出が減る、④経済全体:需要が弱くなる、⑤政府:失業給付や再教育費用が増える、といったことが考えられます。

例えば、大企業の法務部、会計部、金融分析、調査、契約レビュー、企業内の報告書作成などで大量の人員削減が起きると、高所得者層の消費低下が生じる可能性があります。高所得者は住宅、教育、投資などに多くの資金を支出する傾向があるため、その影響は想像以上に広がるかもしれません。

このようなAIによる深刻な社会・経済問題が生じる可能性についての認識が、今ひとつ政府や民間に十分浸透していないように感じる点が気になります。

気が付くとインスタを見ているという日々を過ごしていたら、私の苦手なお掃除の便利術に遭遇しました。アテンションスパンが8秒というインスタ世代の興味を引くだけあってキャッチーで分かりやすい。こんなに簡単な方法で実際に家がきれいになるのか?! と嬉しい一方で、不安も。とはいえ、情報過多な世の中を生き抜いてきたインスタ世代、情報精査はできているはず。人気の投稿は役に立つものに違いない! と強く信じ、掃除をはじめとした諸々の便利術を実証していきたいと思います。

## 第14回 AIツール比較




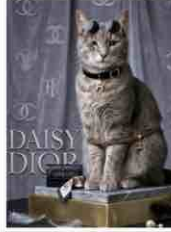

AIの話題で持ちきりの昨今、インスタに頻繁に出てくることが、コンテンツ生成、情報検索、問題解決など、様々な切り口に基づいた、AIのクオリティ比較。それならば私もと、無料AIを使って、うちの猫、デイジーの変身を比較してみました。

**STEP 1** ChatGPT, CoPilot, Gemini, Metaにアクセスし、画像をアップロードし、以下のリクエストを送信

「猫のデイジーを高級ファッションブランドモデル風にして下さい」

MetaがダントツのWinner!

既存ブランドに頼ることなく、独自のコーディネートで4案出してくれて、アニメーションの質も高い。なぜMetaが私の嗜好に合うイメージを提供できたか? Metaに聞いて

元画像	ChatGPT	CoPilot	Gemini	Meta Winner!
				
	Dior…普通でつまらない	ほっかむりと複数ブランド混在でむしろ田舎風	脚がしばられ、デイジーはもはや動かせせん	4案出してくれて、アニメーションも可能



## シドニー スケッチ



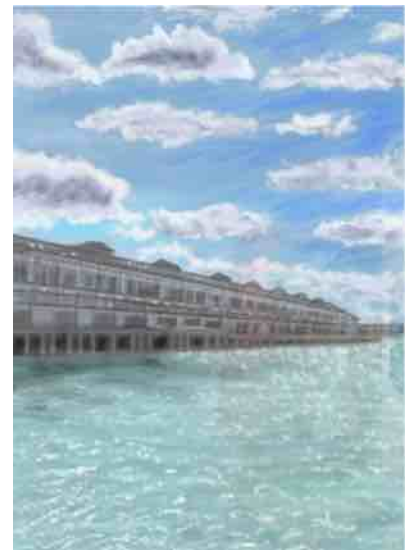
### ウールームールー・フィンガー・ワーフ

ウールームールー・フィンガー・ワーフ (Finger Wharf) は、世界最長の木材杭の埠頭です。1915年に建設された古い倉庫構造の内部に、豪華な住宅アパート高級ホテル、お洒落なレストランが建てられてマリーナがリノベーションされました。歴史と近代が融合されていて海辺の優雅な雰囲気を楽しめます。建物に沿って長い遊歩道が整備されているので、散策やウォーターフロントの景色を楽しめるスポットにもなっています。

近くには「Harry's Cafe de Wheels」という有名な

歴史あるパイ店があります。フランク・シナトラ、エルトン・ジョンなど、数々の著名人も名物の「タイガーパイ」を味わったのでしょね。日本では、おなじみのKFCのカーネル・サンダーズも、この店のパイを食べている写真が残っています。興味のある方は下のギャラリーページをご覧ください。

<https://www.harryscafedewheels.com.au/>





## My Favorite Photo

自分にとって忘れることのできない写真、いつも飾っている思い出の写真、二度と撮れないシャッターチャンスの写真、大好きな人・有名人・尊敬する人との記念の一枚…など、My Favorite Photoを文章とともに送ってください。



### なくてはならない家族の一員

これは2021年9月20日に、我が家に来てくれた愛犬ルナの生後8週間の写真です。Campbelltownのブリーダーの家で生みの母親に別れを告げ、ソフトケージに入れられて車に揺られること約1時間。その間時折クンクンと鳴いて後部座席でケージの隣に座った私が何とかなだめておりました。ようやく我が家に到着して、でも、逃げちゃったら危ないので、まだリードの用意ができていなかった私たちはロープで即席のリードを作り首輪につけてから車の外の芝生の上にそっとおろしました。ブリーダーさんからつけてもらった首輪もブカブカで、たった2.5kgのオモチャの子犬のようだったルナが我が家に到着した最初の1枚。以来本当に家族の一員として愛し愛され、皆の心を温かくし、絆を深め、なくてはならない存在になっています。

# 外食日記



## JONGRO HWARO BBQ

住所: 4/11 George Street, North Strathfield NSW 2137

電話: 0287460299

予算: \$80

営業時間: 月~木17-22、金17-23、土12-22、日12-23

雰囲気 7、料理 9、サービス 7



今月はNorth Strathfieldにある韓国焼肉です。金曜日の夕方に5人で訪問しましたが、6時にはほぼ満席でした。少人数では予約不可のようで、早目の到着がおすすめです。

パンチャン(お代わり自由の小皿)が10種類くらい並べられて食事開始です。飲み物は韓国ビールや韓国焼酎などがあり、ワインは\$3でBYO可能です。

常連の方にお任せしてユッケ、厚切りの牛タン、骨付きカルビ、海鮮チヂミ(写真)をオーダーして頂きました。厚切りの牛タンは塩+ごま油に付けて食べます。柔らかいながらも歯応えがあり、美味しかったです。海鮮チヂミは、ふわっと焼きあがっていて絶品でした。お店が空いているときには店員さんが焼いてくれることもあるそうです。最後に辛い冷麺2種を追加オーダーしました。韓国ビールに韓国焼酎、5人分のワインBYOも入れて一人あたり\$80でした。



# 仏教語からできた 日本語 その237

渡部重信  
sydneyhongwanji@gmail.com  
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 220

主任弁護士 林由紀夫 (H & H Lawyers)

## 人心地(ひとごち)

私たちは、物事が一段落して落ち着いたときに「ふ～やっと人心地ついた」という表現を使うことがあります。また自分の身体が快適な時は「心地よい」と言い、大きな恐怖を感じた時には「生きた心地がしなかった」と言います。「心地」は、その時その時の人の心のありかを表わしている言葉です。

例えば自分の仕事に追われあくせくしていると、つい周囲のことが見えなくなってしまうことがあります。結果や業績を残すことだけに執(とら)われると、周り全部が敵か邪魔者であるかのように感じることもあるかもしれません。人心地がつくと自分が言うときは、人としての心を取り戻した瞬間であるとも言えるでしょう。

『大般涅槃経』という經典に阿闍世(あじゃせ)王子の物語があります。目先の感情に流されて、実の父である王を殺してしまう物語です。今から二千五百年ほど前、釈尊が実際におられた古代インドのマカダ国での出来事でした。阿闍世は憎き父を餓死させ目的を果たすのですが、かえって後悔の思いに強く迫られます。眠ることもできずに、熱病にかかり、身体中の毛穴から膿が噴出してくる。そんな中で阿闍世は、父を殺した自分は、地獄に墮ちるに違いないと思い悩みました。その阿闍世に対して、阿闍世に仕える大臣の一人で、医者でもあった耆婆(ぎば)が、人間を苦しみから救うのは慙愧(ざんぎ)の心だと伝えたのでした。慙愧とは申し訳ないことをした、人として慙(は)ずべきことをしたという心のことです。耆婆は、もし慙愧の心がないならば、それは人とは言えない、畜生であると言うのです。ここで「畜生」と言われているのは、決して動物たちのことではなく、また、死んだ後に来世に畜生道に落ちるといってもありません。慙愧の心がなければ、たとえ姿形は人であっても、到底人とは言えないという意味なのです。

さて、人心地がついたと言う場合、ホッと一息ついたことには違いないでしょう。ただ、その上で、本当に人としての心を取り戻したと言えるかを私たちは顧みることが大事だと思います。貪りや怒りの心に振り回されて畜生ようになってはいないか、日頃の生き方を振り返ってみることが大事です。合掌

## 胸ぐらをつかんで「傷害事件」?

**Q:** 昨日ある飲み会で知人と口論になり、相手からひどく罵倒されたので、かっとして胸ぐらをつかんでしまいました。すぐに手を離したのですが、相手は激怒し、「立派な傷害事件だ。警察に訴えてやる」と言っています。NSW州では、胸ぐらをつかむ程度の行為でも本当に犯罪になるのでしょうか。もちろん相手に怪我はありません。

**A:** 軽い接触でも暴行(assault)に該当する可能性があります。「傷害事件」というと、殴って怪我をさせたり骨折させたりするような重大なケースを思い浮かべる方が多いかもしれません。しかしNSW州では、怪我が発生していなくても、相手に対する不法な身体的接触や暴力的行為は、暴行(assault)として扱われる可能性があります。例えば相談者のケースのように、口論になった際に相手の胸ぐらをつかんだり、怒って相手を押したりする行為です。「怪我をしていないから問題ない」と考えるのは危険です。胸ぐらをつかむ行為そのものが暴行とみなされる可能性があります。

**Q:** ということは、どのような場合でも先に手を出した方が加害者になるのでしょうか。

**A:** 必ずしもそうとは限りません。NSW州では、一定の場合に正当防衛(self-defence)が認められることがあります。簡単に言えば、自分自身や他人を守るために必要かつ合理的な範囲で行動した場合です。例えば、相手が拳を振り上げて今にも殴りかかろうとしている状況であれば、自分の身を守るために相手を押し返すなどの行為は、正当防衛として認められる可能性があります。ただし、正当防衛では行為の程度が重要です。軽く肩を押されただけなのに何度も殴ったり、相手が立ち去ろうとしているのに追いかけて反撃した場合には、必要な範囲を超えた過剰な行為として、正当防衛が認められない可能性があります。もっとも、相談者のケースのように、「ひどく罵倒され、感情的になって胸ぐらをつかんでしまった」という事情は、仮に起訴された場合には、裁判所が事情を考慮する要素になる可能性はあります。しかし、暴言や挑発だけで身体的接触が正当化されるわけではありません。トラブルになった際は、その場を離れることが最も安全な対応といえるでしょう。

※本記事は一般的な法律情報であり、個別の事案に対する法的助言ではありません。

## ●今月の表紙

### 『VIVID HARBOUR NIGHT』シドニー・オペラハウス

恒例となった冬の祭典 VIVID SYDNEY。街中が色彩に溢れ寒さを忘れさせてくれる。

露光時間4分の間に、こんなにも多くの船が往来しているなんて！

青いリボンや白いオーガンジー。時を伸ばせば、新たな光の姿が見えてくる。

一瞬一瞬の積み重ねが華を作り出す人生という旅のようだ。

ANAオフィシャルカレンダー採用作品。



フォトトラベラーYori / ネイチャーフォトグラファー、トラベルライター  
photraveller.com Facebook / Instagram @yori.hirokawa

## 編集後記

▼インスタ便利術を担当しているのですが、今回はAIツール比較を取り上げました。AIを理由に人員削減を行うIT企業や、AI反対デモがニュースを賑わしています。IT業界で働く私は、それらをどう受け取るべきか？賛成派の友人は、AIによって効率化が進み、多くの無駄が削減できているといいます。自分はどちらの側につくのか、AIの進出を嘆き悲しむのか、利用して暮らしの改善に役立てるのか。もちろん後者です。数年前の私だったら外注していた家事も、AIに聞いて自分でこなせるようになりました。AIによって、新しい価値観が生まれていると感じます。その波に飲み込まれるのではなく、上手に乗っていきたくと思っています。

## シドニー日本クラブ役員

名誉会長	在シドニー日本国総領事
相談役	Chalker 和子
会長	渡部 重信
副会長	松隈 由紀子(事務局長兼任)
副会長	水越 有史郎
理事	阿部 直子
理事	齊藤 なお子
理事	Hodgkinson 恭子
理事	堀場 健太
理事	葛西 哲也
理事	林 さゆり
専門理事	飯島 浩樹(親睦の会会長)
専門理事	Murn 薫(編集委員会編集長)
専門理事	Costello 久恵(シティ校代表)
専門理事	Read 晶(ダンダス校代表)
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	松隈 由紀子(事務局長)・Richter 幸子(会計)
監事	岩佐 いずみ(会計監査)・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(安達 <sup>さだのり</sup> 定儀)
編集委員会	マーン薫(編集長)・渡部重信・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 坂口 潤・齊藤なお子・大塚るる・松下友紀



## みなさんの感想をお寄せ ください！投稿原稿募集！

会員の方の生の声を募集しています。本誌を読んだ感想や、誌面に対する

注文、会に対しての要望、日頃感じていることなど、何でも構いません。皆さんからの率直なご意見や、誌面に対する感想などが、今後の誌面作りに多いに役立ちます。また、絵や写真、詩、俳句、短歌などでも構いません。お気軽にお寄せください。

●送付先(本誌編集長): k.murn@jcs.org.au

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。

## JCSだより感想・原稿送付先

原稿は毎月15日迄に、マーン薫編集長宛に、またはJCS事務局宛に、Email (k.murn@jcs.org.au)か郵送にてお送りください。

## 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 (松隈由紀子)まで。

# 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。

## 日本ブレー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: nbca.yamaguchi@gmail.com

www.nbca.com.au

担当: 人材 加藤、翻訳 山口

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きます。皆様のご連絡をお待ちしております。

## 甘利会計事務所

Amari Tax & Accounting

Suite 2, Level 2, 88 Pitt Street, Sydney 2000

Phone: (02) 9223-7448

Email: 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 Street, 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など選べる嬉しい店内在庫8万点をご用意しています。買い取りも随時受付中。

JCS会員の方へは、本・CD・DVDのお買い上げを5%特別割引致します。JCS年会費支払いのコピーをご提示下さい。(セール商品や化粧品など一部除きます、ご了承ください)

## 本誌広告案内

広告締切は毎月15日です。広告データ(掲載できるアートワーク)を、メールで、[jcs@japanclubofsydney.org](mailto:jcs@japanclubofsydney.org) 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27.0cm	\$ 220.00	\$ 176.00	\$ 154.00(月額)	\$ 132.00(月額)
1 / 2ページ	横18cm×縦13.2cm	\$ 132.00	\$ 99.00	\$ 88.00(月額)	\$ 77.00(月額)
1 / 3ページ	横18cm×縦8.6cm	\$ 99.00	\$ 77.00	\$ 66.00(月額)	\$ 55.00(月額)
1 / 6ページ	横8.7cm×縦8.6cm	\$ 55.00	\$ 44.00	\$ 38.50(月額)	\$ 33.00(月額)

広告を申し込む際は、上記のサイズ・期間・料金を明記の上、完成された広告データ(正しい広告サイズで、読みやすく仕上がったアートワーク)を、事務局宛に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。

※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。

## 会費納入 料金 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

### ■会費納入届をオンラインでする場合 → <https://forms.gle/AD7bG13tdPCs2SJB8>

会員継続の場合は、会費納入届を  
提出してください。  
オンラインの場合は **こちら**