

シドニー日本クラブ
第 486 号

JCS だより

8月号
2026



8月15日(土)はJCSの年次総会です

JCS日本語学校三校では三学期が始まりました

Let'sアート●特別展「Avatar: Forms of Vishnu」

ナチュロパシーという選択●第4回「ストレス・睡眠・消化」

実証！インスタ便利術●「炊飯器とオーブンで干し芋」

お知らせ●「盆栽展と生花展へのご招待」

理事会から

●2026年7月定例理事会 7月1日(水)7pm-9pm(ドカティセンターとzoom)
出席:渡部、水越、松隈、リヒター、ホジュキンソン、斉藤、林、葛西、飯島、コストロ(シティ校)、原(ダンダス校)、多田、チョーカー、神田領事(欠席:マーン、阿部、堀場)
●会員世帯数:340世帯(一般56世帯、学校284世帯)
●次回理事会:8月5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

神田領事から領事手数料改定について説明があった。
(本誌7ページ「総領事館から」参照)

◆JCSフェイトについて

日時:7月5日(日)11:00~15:00

場所:オーバン・ピクニックエリア

理事集合時間:9:00(JCSのTシャツ着用)

参加理事:渡部、水越、リヒター、斉藤、林、葛西、飯島、チョーカー、多田、松隈

※飯島、斉藤は親睦の会、原はダンダス校の準備を手伝う。

○7月3日(金) Cumberland councilに水道の蛇口を取りに行く(多田)、倉庫に荷物を取りに行く(渡部、水越)。

○会場設営:水越、渡部、葛西

○司会/音響:斎藤、多田、美瑛さん(ボランティア)

○ソーセージシズル:チョーカー、リヒター、林、松隈

○紙芝居:親睦の会

○玉入れ:ダンダス校 ○綱引き:エッジクリフ校

【JCS関係出店内容】

・JCS:ソーセージシズル(\$3.50)、飲み物(ソフトドリンク \$2.50、水 \$2.00)セット販売:\$5.00

・ダンダス校:お菓子釣り、パン販売

・シティ校:射的、ヨーヨー、金魚すくい

・エッジクリフ校:クレープ、チョコバナナ、コーヒー、雑貨

・親睦の会:飲み物、大福餅類

・シドニーソーラン踊り隊:ガレーゼール、チーズケーキ

◆JCSチャットウッド日本祭り

日時:9月13日(日)11:00~18:00

場所:Chatswood Mall

【2026年出店・出展料】

・出店スペース:\$800+GST(ブースは3m×3m)

・オプション:テーブル1卓\$50、椅子1脚\$15

※食品屋台にはマーキーは含まれない。

※食品屋台用マーキー:\$300(2.4m×2.4m)

・ワークショップ(書道・茶道・華道)の協力依頼を行う。

・VIPへの出席依頼状を送付する。

◆その他

○JCS盆踊りの会の近況

発足後の進捗状況について報告を受けることとする。
代表の平林氏に8月の理事会への出席を依頼する。

○アーチボルト展のチケットについて

土曜日11時から日本語ガイドツアーに参加する。参加する理事は7月18日に集合する。

◆学校関係

●シティ校:16クラス、生徒数201名、144世帯

6月6日に行われた授業参観では、子どもたちの少し



緊張した表情や一生懸命にがんばる姿が印象的でした。保護者の皆様にも日々の成長をしっかりと感じていただけたと思います。

各クラスでは、3学期のスピーチ発表会に向けた準備がスタートしています。今年はどんなスピーチが飛び出すか、今からとても楽しみです。

今学期から毎週先生方に更新していただいているインスタグラムは、クラスの楽しい様子が伝わる充実した内容になっています。ぜひチェックしてみてください。

2学期も無事に終わり、いよいよ7月25日からは3学期が始まります。元気いっぱいの子どもたちに会えることを楽しみにしています。

●ダンダス校:11クラス、生徒数144名、97世帯

今年も2学期が無事に終了しました。2学期は母の日、授業参観、最終日には七夕のイベントを行いました。

3学期は、第2週にTC会議、第3週に保護者会を予定しています。今学期の予定についての説明と議論を行います。子供たちの主な活動としては、日本食への理解を深める「調理実習」や、感謝の気持ちを形にする「父の日」の取り組み、そして第8週には一大イベントである「運動会」を予定しております。

●エッジクリフ校:5クラス、生徒数57名、42世帯

2学期は「子どもの日」にクラス毎にこいのぼりや兜と写真撮影をしました。「母の日」ではお母さんへのメッセージを作成し、「父の日」にお父さんへの工作をするなど、行事が続きました。最終日は「七夕」で短冊に願い事を書き、笹の葉に飾りを付け、自宅に持ち帰りました。

また、全クラスで授業参観を行い、保護者の方に子どもたちの授業の様子を見てもらいました。

3学期は第8週の9月12日に敬老の日と十五夜の行事が、そして翌週は運動会があります。(エッジクリフ校のみ3学期は授業が10週あります。)

エッジクリフ校では、毎週土曜日の授業だけではなく、校外の様々なことにも挑戦しています。授業で、かえで組とつばき組が短歌と俳句に挑戦して、日本のコンテストに作品を応募します。また、つばき組では漢字検定に向けて、毎週漢字テストを実施して頑張っています。

今年也大盛況だった、JCSフェイト

毎年恒例の「JCSフェイト」が、7月5日(土)にAuburn Community Picnic Areaで開催されました。

今年は天気が心配されましたが、約500人という多くの参加者で会場は活気にあふれました。JCS本部をはじめ、日本語学校三校によるお店のほか、会員の方の出店や一般の店舗の出店など、バラエティーに富んだ食べ物、飲み物、古本、アクセサリ、雑貨などが並べられました。また、金魚すくいやヨーヨー釣り、射的のゲームをはじめ、フェイスペインティングもあり、子どもたちは大喜び

でした。エンターテインメントでは、JCSシドニーソーラン隊、JCSフラアロハ、JCS日本語学校City校ソーラン隊のパフォーマンスをはじめ、チアリーディング、ブレイクダンスなど、活気に満ちた演技が披露されました。恒例の紙芝居には多くのお子さんが集まってくれ、玉入れと綱引きでも一生懸命頑張ってくれました。

みなさん、充実した楽しい一日を過ごされたのではないのでしょうか。それでは、また来年のフェイトでお会いしましょう。



山中総領事を囲むJCSの役員



紙芝居は子どもたちに大好評！



ダンス校はお菓子釣りとパンの販売



JCS恒例のソーセージズレ



親睦の会はお弁当を販売



シティ校は金魚すくい、ヨーヨー釣り、射的の出店



JCSフラアロハによるハワイアンダンス



Adam Liawさん家族も参加



エッジクリフ校は定番で好評のクレープとチョコバナナにコーヒーを販売



玉入れに子どもたちは大興奮！



JCS日本語学校シティ校のソーラン隊



JCSソーラン踊り隊のよさこいソーランの演舞。踊り隊は出店販売も！



Sydney SAKURA KIDS Cheerleaders



Sydney Springs Cheerleading

毎年恒例ですが、チアリーディングの子どもたちの元気な姿に感動しています。



今年もJCSフェイトの運営に頑張りました！



熱唱する飯島親睦の会会長

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 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

フラアロハ事務局までお気軽にどうぞ。



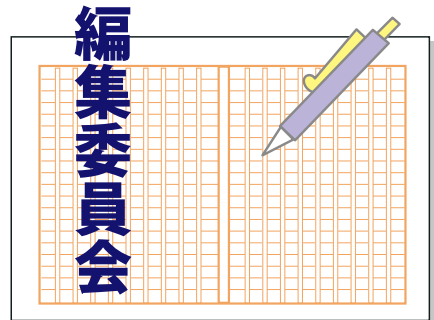
JCSソフトボール部

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 または、

電話: 0402-048-570 (ソフトボール部部長 ^{さだのり} 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 (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 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。

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、サザーランド紀子

JCSフェイト2025 盛況のうちに幕 7月5日開催

シドニー西部、市内から約30キロに位置するオーバーン。毎年8月下旬に「桜祭り」でにぎわうことでも知られる日本庭園に隣接したピクニック広場を会場に、今年もJCSフェイトが盛大に開催されました。

オーバーンはシドニー都心部からやや距離がありますが、当日は山中修シドニー総領事をはじめ、在留邦人コミュニティの方々など多くの参加者が足を運んでくださいました。会場には朝早くから家族連れの姿も見られ、開幕とともに広場は活気にあふれました。

賑わう屋台とバザー

会場内には、ホットドッグやおでん、手作りパン、香り高いコーヒーなど、思わず立ち止まってしまう屋台が立ち並びました。また古着や着物を販売するフリーマーケットスペースも設けられ、掘り出し物を求めて熱心に品定めをする来場者の姿が見られました。

親睦の会でもブースを出店。さくら餅などのスイーツやドリンクを販売したところ、用意した品々はあっという間に完売するほどの大好評をいただきました。お買い求めいただいた皆さま、誠にありがとうございました。会員の皆さんが一丸となって準備・運営にあたった成果が、この反響に表れていたように思います。



多彩なステージパフォーマンス

フェイトのもう一つの目玉が、中央ステージで繰り広げられた多彩なパフォーマンスです。JCSメンバーや地域の団体によるチアリーディング、南国の風を感じさせるハワイアンダンス、力強いソーラン踊りなど、バラエティ豊かな演目が次々と披露され、観客から温かい拍手が送られました。

親睦の会からは、飯島会長がオリジナル曲や日本のポ



ップ音楽を弾き語りで披露し、会場を和やかな雰囲気で包みました。また岩崎事務局長は、集まった子どもたちを前に紙芝居の読み聞かせを行いました。当初は天候が心配されま



したが、時折雲の合間から陽光が差し込む穏やかな空模様となり、青々とした芝生の上で子どもたちは身を乗り出すようにして物語に聞き入っていました。例年とひと味違う屋外ならではのアットホームな読み聞かせは、保護者の方々からも好評をいただきました。

笑顔あふれるフィナーレ

フェイトの締めくくりは、参加者全員が一体となる恒例のゲーム大会。玉入れでは子どもから大人まで入り交じって歓声が上がり、綱引きでは両チームが力の限り引き合い、笑いと声援が広場いっぱいに響き渡りました。勝敗を超えて笑顔の絶えない、JCSフェイトならではのフィナーレとなりました。

屋台、バザー、ステージ、そしてゲームと、世代を超えて楽しめるこのイベントが、在留邦人コミュニティの絆をまた一層深めてくれたように感じます。ご来場いただいた皆さま、ご協力いただいた皆さまに、心より御礼申し上げます。

■お知らせ：親睦の会 定期総会のご案内

日時：2025年8月29日(土) 12:00～

場所：Dougherty Community Centre

31 Victor St. Chatswood

親睦の会の定期総会を下記の日程にて開催いたします。会の運営に関わる重要な議題を予定しておりますので、会員の皆さまにはぜひご参加いただきますようお願い申し上げます。お申し込み、問い合わせは shinbokunokai25@gmail.com 事務局：岩崎までご連絡ください。



シドニー日本クラブの年次総会は、8月15日(土)に開催

日時:8月15日(土)15時~16時(予定)

場所:Doughety Community Centre
7 Victor Street, Chatswood

2026/27年度のJCS年次総会を、8月15日(土)に開催します。是非、会員のみならず皆様のご出席をお願い致します。

事前に総会資料に必ず目を通されるよう、お願い致します。(総会資料はJCSのサイトに掲載します。)欠席される方には委任状の用意もありますので、事前に提出をお願い致します。

年次総会では、事業報告と事業計画(案)、決算報告と予算(案)の審議と承認を行います。



■年次総会式次第

- 第1号議案 2025/26年度事業報告
- 第2号議案 2025/26年度収支決算報告
- 第3号議案 2026/27年度事業計画(案)
- 第4号議案 2026/27年度予算(案)
- 質疑応答

盆栽展と生花展へのご招待

シドニー盆栽会と生花古流松葉会の展覧会のご案内をさせていただきます。この展覧会は日豪友好条約50周年記念の行事にも参加しております。

日本を代表する盆栽と生花を通して、両国の友情の輪が益々大きくなることを祈念しております。

第24回シドニー盆栽・生花展

日時:8月15日(土)9時~15時

開会式は11時に山中修総領事により行われます。

会場:Forest Art Centre(6 Darley Street, Forestville)

入場料:無料(coin donation)

デモンストレーション:無料

生花:12時 Megumi Bennett

盆栽:1時 Evan Marsh

当日はラッフルおよび盆栽と生花製品の出店があります。皆様のご来場をお待ちしています。

お問い合わせは、Megumiまで。 携帯:0432-680-331

Email:bennettmegumi@gmail.com



舞台「Snow, Moon, and Flowers - 雪月花」

JCS会員の平林純子さん(写真)と親睦の会事務局長の岩崎麻由さんが出演する、踊りと音楽、朗読の舞台「Snow, Moon, and Flowers - 雪月花」が、2026 Sydney Fringe Festivalの一環として、Lane CoveにあるPottery Lane Performance Spaceで行われます。

日本の四季を背景に日系移民のストーリーに焦点を当てる実験的な試みです。出演は平林純子(踊り)、岩崎麻由(朗読)、藤村龍一(朗読)、浜田隆二(TaikOz、和太鼓・笛)の皆さんです。

日時:9月2日・3日午後8時(上演時間およそ20分)

会場:Pottery Lane Performance Space, 1 Pottery Lane, Lane Cove 2066

入場:\$20

また、9月4日に行われるLane Cove@Sydney Fringe Launch Eventでも、10分ほどステージに立ちます。

日時:9月4日午後5時~8時

会場:The Canopy,

2 Rosenthal Avenue, Lane Cove 2066

入場:無料

詳細:

①<https://sydneyfringe.com/events/snow-moon-and-flowers-雪月花>

②<https://sydneyfringe.com/events/lane-cove-sydney-fringe-launch-event/>



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

(1) 領事手数料改定のお知らせ

本年7月1日から、旅券、証明に関する領事手数料が改定されました。詳細は以下のリンク先からご確認ください。

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

(2) 国外転出者用マイナンバーカード申請のオンライン化

国外転出者向けマイナンバーカードの申請方法がオンライン申請に変わりました。マイナンバーカードの交付は引き続き当館領事窓口で行いますが、領事窓口での申請受付は一部の手続きを除き、終了しました。マイナンバーカードに関する詳細や申請方法については以下のリンク先からご確認ください。

国外転出者向けマイナンバーカードの申請・受取方法

<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/abroad/procedure/>

マイナンバーカードに関する案内(当館HP)

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

(3) 精神科医療の専門家による無料相談窓口のご案内

当館は精神科医療の専門家と提携し、無料で相談に応じる取り組みを行っています。以下のようなお悩みをお持ちで、相談を希望される方は、当館(cgryoji@sy.mofa.go.jp)までメールでご連絡ください。

○主な相談事項

- ・DV被害者支援(配偶者やパートナー等から様々な被害(DV等)をうけていると感じている等)
- ・その他日常生活上のお悩みや不安など

○相談方法

相談のメールを送付する際には、①氏名、②生年月日、③電話番号、④メールアドレス、⑤お悩み事の内容(簡単な説明)をご記入ください。精神科医療の専門家から、記入された連絡先に連絡します。

○注意事項

この相談窓口におけるサービスは心理的なサポートや情報の提供を行うものであり、診断・治療を目的とするものではありません。予めご理解いただけますようお願いいたします。

(4) 「DV被害者支援のための相談窓口」のお知らせ

当館はDV被害者等を支援する団体「Bonnie Support Service Ltd」と提携し、ドメスティック・バイオレンス(DV)で悩んでいる邦人のための相談窓口を開設しています。詳細は以下のリンク先からご確認ください。

<https://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/document/japanese/consul/20230828dv.pdf>

(5) 海外の生活で悩んでいる方へ(相談窓口のご案内)

外務省では上記(3)及び(4)以外にも、海外の生活で孤独や孤立に悩む方への取り組みをしています。詳細は以下のリンク先からご確認ください。

https://www.mofa.go.jp/mofaj/ca/ha/page22_001736.html

(6) 在外選挙人名簿への登録

日本国外で投票するには在外選挙人名簿への登録が必要です。登録申請方法等の詳細については以下のリンク先からご確認ください。

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/senkyo/index.html>

(7) 旅券申請から交付までの期間

旅券申請から交付まで3週間～1カ月程度時間を要します。旅券の残存有効期間などにご注意いただき、早めの旅券申請を行ってください。申請方法等についての詳細は以下のリンク先からご確認ください。

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

(8) マイナ免許証

マイナ免許証はカード券面に運転免許証の情報が表示されず、日本国外では記録された情報を読み取ることができないため、当地では無免許であるとされる可能性があります。当地で運転等される場合には、従来の日本の運転免許証を取得し、当地に持参するようにしてください。詳細は以下のリンク先からご確認ください。

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/kaigai/licence/index.html>

(9) 各種手続のオンライン化

旅券、各種証明等の申請はオンライン申請が利用できます。オンライン申請をされた方に限り、手数料をクレジットカード及びデビットカードでお支払いいただくことが可能です。詳細は以下のリンク先からご確認ください。(旅券)

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

(各種証明)

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

(査証)

https://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/itpr_en/visa.html



JCS日本語学校シティ校 JCS Japanese School City

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/

笑顔があふれた！フェイト2026

2学期も無事に終え、今年もJCSフェイトを迎えました。シティ校ソーラン隊がパフォーマンスのオープニングを飾ったほか、ダンスやチアリーディングなど様々なパフォーマンスに出演するシティ校の生徒さんたちが元気いっぱい会場を盛り上げてくれました。シティ校からは射的、金魚すくい、ヨーヨー釣りの屋台のほか、クリバー先生のブースではオリジナルバッジ／マグネットづくりが大盛況でした！また、イベント後半には紙芝居や玉入れ、綱引きにもたくさんのお子どもたちが参加してくれました。お忙しい中お立ち寄り頂いたご家族の皆様、そして先生方、本当にありがとうございました。シティ校ソーラン隊では新規メンバーを随時募集中です。ターム期間中の授業開始前にみんなで集まって練習をしています。ご興味のある方は是非お気軽にシティ校委員までお声がけください！

クラス紹介 ささだんご組



ささだんご組は小学部2年目のクラスです。Y1～Y3の11名で、女児生徒3名、男児生徒8名の活発なクラスです。毎週元気よく当番2人の朝の挨拶から始まります。生徒は皆日本語のみを話すよう一生懸命努力しています。授業で学習している国語1下の教科書は、1上に比べ新しい語彙や漢字がぐんと増えます。来年国語2上に進級した際の学習内容を考慮し、新出漢字の書き方は勿論のこと、教科書以外の読み方を紹介するプリントも使い、音訓両方指導しています。日本語に更に興味を持ってもらえるよう、一年を通し日本の歌を紹介しています。「ドリフの早口言葉」、「手のひらを太陽に／手話付き」、「ドレミの歌」／二部合唱、「寿限無」等を動画に合わせて歌い、楽しくチャレンジしています。子供達はとても覚えが速く嬉しい驚きです。



日本語補習校に通っている小学低学年の子供たちにとって、日本語はテストの点数を取るための「教科」であってはならないと思います。ですが、進級をすると、教科書の内容が難しくなってくるので、ひらがな／カタカナ／漢字の習得も大事です。バランス良く教えることが求められると思います。たくさん褒めて「話したい」気持ちを育て、間違いを恐れない、安心できるクラスの雰囲気作りを普段から心掛け、これからも楽しく日本語指導をして行きたいと思っています。（担任：ケネリー千恵美）

クラス紹介 もなか組



もなか組は、Year6からYear11までの生徒17名(男子10名・女子7名)で構成される、明るく活気のあるクラスです。2学期の最終週には新たに4名のメンバーを迎え、さらににぎやかな学習環境となりました。学年の幅はありますが、生徒同士の仲が良く、互いに助け合いながら学ぶ姿が日常的に見られます。

授業では主に小学校4年生下の国語教科書を使用しています。1学期は「ごんぎつね」を題材に読解とストーリーテリングに取り組み、2学期は「書く力」の向上を目標に、作文の量と質の両面から指導を行ってきました。生徒た



ちは豊かな思考力を持ちながらも、それを日本語で表現する難しさに向き合い、一つひとつ言葉を選びながら表現を積み重ねています。その過程で見せる粘り強さや成長には、大きな可能性を感じています。

また、「お買い物市」ではキンディクラスとバディを組み、年下の子どもの買い物をサポートしました。戸惑う小さな子に目線を合わせ、やさしく声をかけ、相手に寄り添いながら日本語でやり取りする姿が印象的でした。教室の中だけでは見えにくい生徒たちの思いやりや責任感が感じられ、言語を実際に使う経験の大切さを改めて実感しました。

今後も、知識の習得とともに、自分の考えや思いをこ

とばで伝える力を育てていきたいと考えています。（担任：クームズ茂子）



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 太陽組 (担任:三奈木美緒・タックス綾加)

太陽組は、女の子9名、男の子7名の16名(プリスクール、キンディー)の一番幼少のクラスです。



今年の太陽組は平仮名の認識を早くに習得している生徒が多く、とてもやる気があって、難しいプリントに挑戦したり、平仮名1文字だけでなく、単語の読みも授業に取り入れています。出席率もとてもよく、毎週土曜日に頑張って登校してきてくれています。

三学期になりすっかり日本語学校にも慣れて、お友達もできて、日本語での会話も楽しんでる姿が見られます。授業は、1時間目は集中力があるうちに平仮名の書きの練習をして、2時間目は学期ごとに計画した授業を取り入れながら、ゲーム、絵本、パネルシアターを使って楽しく日本語を使う勉強をしています。3時間目は基本的にはクラフトの時間ですが、三学期は外遊びを取り入れて、「だるまさんが転んだ」「はないちもんめ」など日本でお馴染みの遊びを取り入れて、生きた日本語を使って学んでいきます。日本語学校ならではの行事を通して、日本の文化を知り、興味が持てる環境づくりをしています。

太陽組のモットーは、「日本語を楽しく学ぶ」ことなので、「日本語学校って楽しいところ」と思ってもらえるように、授業内容も工夫しています。2人担任なので、2人のいいところを出し合いながら、常に連絡をとって、生徒にとってより良い環境が作れるように日々試行錯誤しながら進めています。アシスタントのまきこ先生が毎週子供達について下さるので、とても目が行き届いてスムーズに授業が進んでいます。保護者の方もとても協力的で助かっています。これからもよろしくお願いします。

今回のインタビューは「太陽組の授業で一番楽しいことはなんですか？それはどうしてですか？」です。

みらんちゃん「先生が本を読むとき。日本語を読みたいから。」

えまちゃん(ラッセル)「迷路すること。毎回先生が新し

いのを用意してくれて、それが可愛いから。」

のあくん「授業中にゲーム(ドッカンゲーム)、こま遊びだったり、メーズ(迷路)をすることが一番楽しい。休み時間に、他の子供達とプレーグラウンドで遊ぶことも楽しい。」

えまちゃん(澤田)「みんなで、あいうえおの歌を歌ったり、ゲームをしたりすること。みんなと一緒に楽しくできるから。」

きこちゃん「ひらがなのなぞり書き。楽しいから。」

すずこちゃん「日本語の歌。振り付けが楽しいから。」

あきとくん「お絵描きと塗り絵の時間が楽しい。先生とお話ししながら、一緒にできるから。」

マシューくん「ひらがなプリントだけじゃなくて、迷路プリント、クラフトができるのが楽しい。」

ソフィアちゃん「クラフトが楽しい。好きだから好き！」

あんずちゃん「毎週あいうえおのお歌を歌うこと。みんなと一緒にできるから。」



しゅうくん「ドッカンゲーム。めっちゃ楽しいから！！」

あずさちゃん「文字を書く練習。今日は何の文字を書くかな？と想像して楽しいから。」

ありさちゃん「クラフトが一番楽しい。七夕や、パッケンチョコを作るのが楽しいから。」

かいくん「迷路。面白いから。」

あやとくん「ひらがなを教えてもらえること。宿題ができること。」

とうごくん「お歌の手遊び。楽しい歌がたくさんあるから。」

(担任:タックス綾加)



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>

三学期は体を動かしながら楽しく日本語！

いよいよ三学期がスタートしました。今学期は、一大イベントである運動会が第9週に予定されています。運動会に向けて、各クラスでも「体」をテーマにした学習や、体を動かしながら楽しく日本語を学べる活動をたくさん取り入れていく予定です。言葉と動きを結びつけることで、子どもたちはより自然に日本語に親しみ、自信をもって表現できるようになってくれるよう期待しています。

子どもたちは毎年、運動会の練習が始まると目を輝かせながら参加し、友達と力を合わせたり、自分の力を発揮したりする姿をたくさん見せてくれます。今年も新しい競技を計画していますが、毎年大人気の玉入れや綱引きでは、子どもたちの笑顔と大きな声援で会場が一つになることでしょう。「体を動かすこと」と「日本語を学ぶこと」をつなげながら、楽しさの中で自然と学びが深まる学期にしていきたいと思います。子どもたちが挑戦し、成長していく姿がとても楽しみです。

クラス紹介 さくら組(国際クラス)

さくら組は4歳から14歳まで幅広い年齢の生徒が16人在籍しているクラスです。大半の生徒は日本以外の様々なバックグラウンドを持っているので、少しずつ「日本の文化や言語を知る」「積極的に日本語を絡めたアクティビティやゲームに参加する」ことを大切にしています。もちろん読み書きや文法も大事ですが、それ以上に日本語を学ぶことの楽しさや今まで知らなかった日本の魅力、行事の背景などを伝えることが、オーストラリアの環境で育った生徒たちの学習への第一歩です。生徒たちは明るく元気いっぱい、オーストラリアの子供たちらしい活発さに教師としてもたくさんのエネルギーを貰っています！



幅広い年齢層や日本語レベルに合わせるために、毎週授業の大半をジュニア(単語を聞いて認識し、ひらがなで書く)とシニア(単語を文章に応用する)に分けて行っています。2グループとも毎週同じテーマで同じ語彙を学びながらも、生徒一人一人のニーズや難易度に合うよ

うにプリントや教材を作成し、担任として全員が無理なく楽しめる環境作りを心掛けながら教えています。二学期は特に教材に力を入れたので、福笑いやカードなど多種多様な教材で生徒たちも楽しく学べたようです！

さくら組のモットーは「いろいろなアクティビティを通して日本語を楽しく身につける」ことです。特に二学期は家族・色・形・大きさなど毎週テーマを設定し、ゲームや教材をふんだんに使ってそのテーマに沿った語彙を増やしていきました。その甲斐あってか、9週目ではジュニアとシニアで協力して全員が英語を一切使わずにスカベンジャーハントを見事クリアすることができました！ひらがなのみで書かれたヒントを自分たちの力で読み解き、ゴールできた時の子供たちの達成感に溢れた表情が、担任としてとても嬉しかったです。教師、生徒ともに成長を実感できる嬉しい機会になりました！

7週目の授業参観では保護者の方たちと一緒に盛り上げられるように、親子で協力する「国旗ゲーム」を行いました。保護者と生徒が1チームになり、保護者は色・形・位置を表す日本語を使って国旗を説明し、生徒はその説明を聞いて教室の反対側にある国旗カードの中から正しいものを探するというゲームです。



これまで学んできた語彙を楽しく復習できただけでなく、保護者の皆様にもお子様が日本語を聞き取って、理解

し、実際に活用する姿をご覧いただけるいい機会になり、親子で協力しながら笑顔いっぱいに取り組む様子がとても素敵でした！

(担任: 高木理沙)

イチオシ! YouTube

SAGIRIX

<https://www.youtube.com/sagirix>

私のイチオシは、SAGIRIXのショート動画！

SAGIRIXは、海外生活の経験を活かして、日本と海外の文化の違いや、海外から見た日本の魅力などを発信しているYouTuber。

香港で生まれ育った純日本人の帰国子女で、日本語・



英語・韓国語の3カ国語を操るトリリンガル！Sagirixが同居人のハンター、ハンターの元カノのアマンダなど、一人で何役もこなしているのだが、演技力が抜群！Sagirixとハンターとの掛け合いはおもしろくて大好き！チャンネル登録者数は63.1万人。

シドニースケッチ



待雪草(スノードロップ)の花

今月は、スノードロップの花を描きました。

私は鈴蘭の花が好きで、オーストラリアに来てスノードロップの花を鈴蘭と間違えて？最初は好きになりました。それを知った知り合いが庭に咲いている花をプレゼントしてくれました。「スノードロップ」の呼称は16世紀から17世紀にかけて人気のあった涙滴型の真珠のイヤリングであるドイツのSchneetropfen(Snow-drop)に由来するそうです。

日本語名は(待雪草)ということもありますが、マツキソウはガランサス属の1種 *Galanthus nivalis* (common snowdrop)の和名でもあります。待雪草

(スノードロップ)の代表的な花言葉は、「希望」「慰め」「純粋」などで、雪の中からうつむき加減に咲く清らかな姿に由来します。

スコットランドでは年が明ける前に見つけると翌年には幸運が訪れると言われています。(ただし、結婚を望む女性が2月14日以前に摘むと不幸が訪れるとされています。)雪の下から力強く顔を出し、春を知らせてくれる花を見つけた人には、きっと幸運が訪れるのでしょうか。



スポーツ天国 No. 198

日本代表、アイルランドに善戦！

ラグビーの日本対アイルランドの試合がニューカッスルであり観戦してきました。

日本代表の先制トライで勝てそうな試合でしたが、結果は20-36でアイルランドの勝利でした。

サッカーワールドカップの最中でも、こんな所まで日本代表を応援に日本から来られるサポーターの多さに脱帽！



ハーフタイムショーでは、JCS主催の祭りでもお馴染み、Sydney SAKURA KIDS Cheerleadersのパフォーマンスもありました！

みなさん、お疲れ様でした。

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)

ヴィシュヌの物語をめぐる壮大な旅 シドニーで開催中の特別展「Avatar: Forms of Vishnu」

NSW州立美術館では今、少し不思議で、とても魅力的な特別展が開かれています。「アバター：ヴィシュヌの化身（Avatar: Forms of Vishnu）」—南アジア・東南アジアの名品がずらりと並ぶ、オーストラリア初のヴィシュヌ展です。

ヴィシュヌは、ヒンドゥー教で最も重要な神のひとり。宇宙の秩序を守る“維持神”として知られています。「アバター」という言葉は映画『アバター』でおなじみですが、もともとはサンスクリット語の「アバターラ」。神が世界に降り立つ“化身”を意味します。人が自分の分身を通して世界に働きかけるという考え方は、古代インドで数千年前から語られてきました。本展では、その壮大な源流を、ゆっくりと展覧会で楽しむことができます。

展示室を進むと、ヴィシュヌ神が次々と姿を変えて登場します。魚のマツヤ、亀のクールマ、猪のヴァラーハ、半人半獅子のナラシンハ、英雄ラーマ、そして愛と知恵のクリシュナー。世界が混乱するたびに現れる化身たちの物語は、壮大でありながらどこか親しみやすく、見ていると自然と引き込まれていきます。

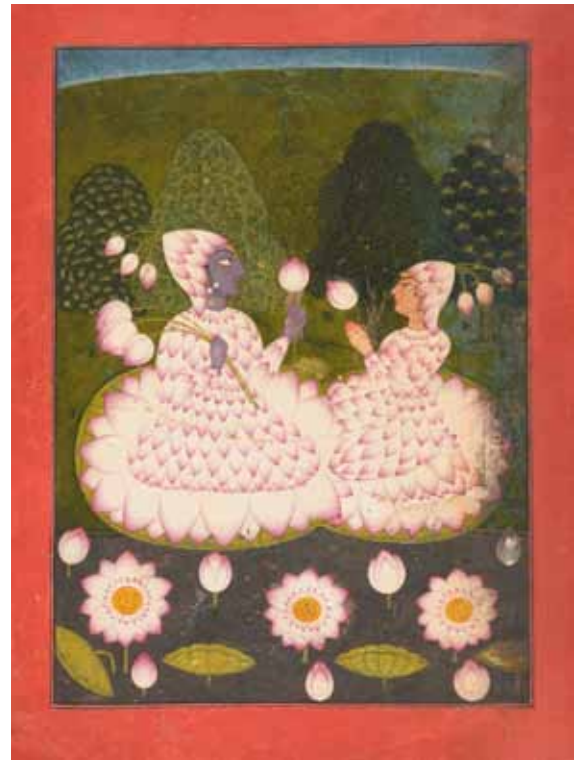
ヒンドゥー教では、主要な男性神にはその力を支える女性神が寄り添います。この女性的なエネルギーが「シャクティ」と呼ばれ、宇宙を動かす原動力とされています。ヴィシュヌにはラクシュミーが寄り添い、神の働きはいつもこのシャクティとともにあります。

化身ラーマ王子が活躍する冒険物語『ラーマヤーナ』は、妻シータの誘拐事件から物語が展開していきます。猿の将軍が大活躍して魔王ラーバナを退治する場面は、どこか孫悟空の物語を思わせます。そして別の化身、クリシュナは、幼い頃はいたずら好き、青年期にはゴーピーと呼ばれる牛飼いの女性たちに熱烈に愛され、今でもインドで圧倒的な人気を誇っています。

それぞれの化身にまつわる物語が、時代や地域によってさまざまな表現で紹介されています。6世紀の古代彫刻から現代アーティストの作品まで幅広く並び、神話・歴史・文化が自然につながって見えてくる展覧会です。年代を問わず楽しめる内容で、ヒンドゥー神話が初めての方にも親しみやすい構成になっています。

期間中は、無料の日本語ガイドツアーも行われています。作品の背景や物語を日本語で聞きながら鑑賞できるため、より深く楽しむことができます。ぜひこの機会に、インドの豊かな文化と物語の世界に触れてみてください。

（NSW州立美術館日本語ボランティアガイド：松田延子）



India 'Lotus-clad Radha and Krishna' c1700–10, opaque watercolour on paper, 21.9 x 16.2 cm image; 28.6 x 21.3 cm sheet, Art Gallery of New South Wales, purchased 2007

特別展「Avatar: Forms of Vishnu」(アバター：ヴィシュヌの化身)

会期：開催中～10月5日

会場：Naala Badu (北新館) 地下2階

入場料：大人35ドル～

Web: <https://www.artgallery.nsw.gov.au/whats-on/exhibitions/avatar/>

日本語ガイドツアー：～8月23日の毎週日曜午前11時より。

予約不要。入場券を購入の上、展覧会場入口集合。

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
日本語サイト：www.artgallery.nsw.gov.au/visit/plan-your-visit/information-in-other-languages/japanese



時すでにおスシ!?

出演:松山ケンイチ、永作博美 他

テレビ局:TBS

(2026年4月7日～6月9日放映)

★★★★★

息子が社会人となり、シングルマザーとして懸命に励んで来た子育てにも一区切りがついた待山みなと(永作博美)。大人になった息子との距離感に戸惑いを感じながらも、自分らしい第二の人生を歩むため、「鮭アカデミー」に飛び込んだ。

厳格ながら寿司への情熱にあふれる講師・大江戸海弥(松山ケンイチ)や、世代も境遇も異なる個性豊かなクラスメイトたちとの出会いを通して、みなとは多くの刺激を受けていく。仲間たちは互いに支え合い、切磋琢磨しながら、講師から課される厳しい課題に真摯に向き合い、鮭づくりに挑んでいく。笑いあり、ロマンスあり、そしておスシあり! 果たして全員が無事に卒業できるのか。寿司職人の世界を舞台にしながらも、「何歳からでも人生はやり直せる」、「新しい一步を踏み出すのに遅すぎることはない」という普遍的なメッセージを感じる。

観賞

★5つ星評価

JCS アートレビュー



書籍

アイルランド人の夫を持つ日本人主人公が、イギリス、ブライトンの、多様な人種と貧富が混在する『元・底辺中学校』で、思春期の息子と共に人種差別、ジェンダー、貧富の格差、アイデンティティの問題に向き合い成長していく親子の物語。かれ

これ7年ほど前、日本一時帰国の際にテレビで紹介されていて購入しました。シドニーに住む日本人としてのアイデンティティとはなんだろうという疑問に悩んでいたなか、彼女の文化人類学的な、自分事化しつつも一方で客観的に物事をとらえているその姿勢に開眼しました。日本で多くの賞を受賞したこの本、特にシドニーに住む日本人の方々には大絶賛推薦図書です。



ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー

著者: プレイディ みかこ

発行: 新潮社

★★★★★



Flow State

アーティスト: Keith Urban

★★★★★

オーストラリアを代表するカントリーミュージック(といってもかなりロック・ポップが強いが)アーティスト、Keith Urbanの最新作。今回は特に80年代に人気になったYacht Rockというソフトロックのジャンルを対象とした曲のカバーアルバム。Keithの甘い歌声とキャッチーなギターが生かされた曲の数々は聴いていて心地いい。Just The Two of UsはBill Withersによる1980年の曲。On And OnはStephen Bishopによる1976年の曲。どちらもメロウで美しい。We Go Backというオリジナル曲ではMichael McDonaldをゲストに迎えておりDoobie Brothersを思わせる。ギターのリフがかっこいい。ギタリストとしても素晴らしいKeithは各曲でその腕前を見せるが最後のGuitar ManはJohn Meyerをゲストに迎え、ギターの掛け合いを見せる秀逸な曲。

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4回 ストレス・睡眠・消化 健康を根本から支える3つの土台

前は、不調を目に見え一時的な症状だけで片づけず、その人の生活背景やストレス、睡眠、栄養状態まで含めて包括的に考える大切さをお話ししました。今回は、その中でも特に多くの方に共通する「ストレス」「睡眠」「消化」という、健康を支える3つの土台について考えていきましょう。

この三つは一見すると別々の問題に見えますが、実際には互いに深く影響し合っています。ストレスが続けば眠りが浅くなり、睡眠不足になれば心身の余裕がなくなります。さらに、体が緊張(ストレス)状態にあると交感神経が優位になり、胃腸への血流が減って働きが低下します。その結果、必要な栄養素を十分に消化・吸収できなくなることもあるのです。どれか一つだけを切り離して部分的にアプローチするのではなく、三つの関係性をまるごと見ることが大切です。

ストレスは「心の問題」だけではない

ストレスというと、仕事や人間関係による精神的な負担を思い浮かべがちですが、体にとってのストレスはそれだけではありません。睡眠不足、過度な運動、極端な食事制限、慢性的な痛み、感染症、さらには暑さや寒さといった環境の変化なども、すべて体にとっては大きな物理的負担となります。

短期間であれば体は自律神経やホルモンの働きを調整しながら柔軟に対応できますが、負担が長く続くとキャパシティを超え、疲労感、頭痛、胃腸症状、免疫力の低下など、さまざまな不調として表れます。「気の持ちよう」と片づけられがちな症状も、実際には体が長く緊張状態に置かれている大切なサインかもしれないのです。

睡眠は夜だけの問題ではない

「よく眠れない」とき、私たちは「どうすれば夜ぐっすり眠れるか」と考えます。しかし、睡眠の質は夜だけで作られるものではありません。

日中の緊張度合い、食事の時間や血糖値の乱高下、カフェインやアルコールの摂取量、日中の運動量など、その日の過ごし方全体が夜の睡眠に影響します。眠気を促すホルモンのメラトニンだけをサプリメント等で補っても、根本的な解決にならないのはそのためです。夜中に目が覚める背景に、日中のストレスや消化不良などが隠れていることもあります。睡眠時間という数字だけでなく、入眠までの時間や中途覚醒の有無、朝の疲労感まで含めた



【今月のハーブ】Lemon Balm(レモンバーム)

レモンバームは、ストレス・睡眠・消化という、女性の健康を支える3つの土台に幅広く用いられるハーブです。穏やかなレモンの香りが特徴で、ハーブティーとしても親しまれています。

一日全体のサイクルを見ることが大切です。

「食べている」とこと「利用できている」ことは違う

健康のために食事のバランスに気を配っていても、消化・吸収がうまくいっていないければ、必要な栄養素を十分に体の中で利用できません。

食後の膨満感、胃もたれ、げっぷ、慢性的な便秘や下痢などが続いている場合、単に「何を食べているか」だけでなく、胃酸や消化酵素が十分に働いているか、早食いになっていないか、リラックスして食べられているかなども確認する必要があります。私たちはつい食材選びに意識を向けがちですが、ナチュロパシーでは「その食事を体がきちんと受け取り、使える状態にあるか」を同じくらい重視します。

サプリメントの前に見るべきこと

SNSでは「この成分で眠れる」「このサプリで不調が整う」といった手軽な情報があふれています。適切に選ばれたサプリメントやハーブが回復を助けることは多々ありますが、強いストレスで睡眠が乱れ、消化機能も落ちている状態のまま、サプリの力だけで十分な変化を得ることは簡単ではありません。

ナチュロパシーで大切なのは、症状に何かを一つ加える対症療法ではなく、その症状がなぜ続いているのかという背景を丁寧に紐解くことです。ストレス、睡眠、消化は、互いに支え合う一つの土台です。そのつながりを理解することが、より根本的なケアへとつながります。

さらに詳しい情報・ご相談は下記リンクにまとめています。

<https://linktr.ee/jpnaturopathinsyd>

今回は、「更年期を怖いものにしない」をテーマに、更年期に何が起こるのか、西洋医学と自然療法にはそれぞれどのような役割があるのかについてお話しします。

大きな声では 言えない話



AIを上手に利用したい

仕事やプライベートでAIを使う人が多数派になって久しい。しかしAIを「信用できるか」という問題には賛否両論あって、今はまだ否定的な意見も多く聞かれるように思う。一方で、AIを使ったテクノロジーは、スマホやパソコンの中だけでなく、現実世界の中で動く「身体性」を与えられたヒューマノイドへと進化し始めた。物理的な仕事をこなすフィジカルAIロボットだけでなく、すでに中国のUBTechやDroidupなどの企業は、感情認識や長時間の会話ができ、人間の体温に近い温度と肌質を持ったバイオメティック(生体模倣)ロボットも発表している。まだまだ発展途上ではあるが、いずれ彼らが人間社会の中に溶け込み普通に仕事をこなしたり会話で相手をしてくれたりする未来はそう遠くないかもしれない。

かく言う私もどちらかと言えばヒューマノイド肯定派である。かつて漫画キャラクターにすら「惚れた」経験が

ある私は、私好みの性格にアジャストされ、何でも知っていてこちらの感情を丁寧に(と感じられるやり方で)扱ってくれ、24/7で対話のできる存在がいたら、非常に心強く思うに違いない。もちろん、人間のパートナーと同等にはなれないが、超有能なPA(パーソナルアシスタント)のような存在になってくれるのではないだろうか。

今後の技術の発展により、いつか人間とほぼ見分けがつかない、「ブレードランナー」の“レプリカント”のようなバイオメティックロボットも出現するかもしれない。その前に、私たち自身がAIとは何なのか、ということをしっかり認識しておく必要がある。今現在のAIは、膨大なデータを高速で処理し、人間的な振る舞いを精巧にシミュレーションしているにすぎず、そこに「自己認識」はなく、自らが何を語っているかについて、いかなる感情も認識も持ち合わせていないということ。つまり人類の「写し鏡」であるにすぎない。そしてAIを創造し上手く利用するのは人間、不信感に陥り敵視したり破壊したりするのも人間である。ブレードランナーのような暗い未来にならないためにも、AIを上手に利用してより良き世界を作っていきたいものである。

※タイトルの「大きな声では言えない話」の趣旨にはあんまり沿っていない話になってしまいました。すみません。(さかな)



「アーチボルド賞展」と「アバター:ヴィシュヌの化身展」 に行ってきました！

●渡部会長、水越副会長、斎藤理事、林理事、チョーカー相談役が、7月18日(土)、本誌6月号の「Let'sアート」や7月号でも紹介されたNSW州立美術館の「アーチボルド賞展(肖像画公募展)」を鑑賞してきました。日本語ガイドを務めてくださったのは、ファーズみどりさん。応募作品の魅力を様々なエピソードを交えて話してくれました。幅広い分野から時の人たちがモデルとして描かれていて話題性満載です。



アーチボルド賞展は8月16日まで開催しています。

●また、本誌「Let'sアート」(P12)で紹介されている展覧会「Avatar: Forms of Vishnu」(アバター:ヴィシュヌの化身)に早速、行ってきました。こちらは10月5日(月)までですが、無料の日本語ガイドツアーは(毎週日曜午前11時)8月23日までです。今回は7月26日(日)の回に参加してきました。日本語ガイドはチョーカー和子さん(JCS相談役)が案内をしてくれました。

ヒンドウ教の神様「ヴィシュヌ神」がさまざまな姿に化身する様を、細密画や石像、彫刻などで表現されています。ヴィシュヌ神と化身に纏わるさまざまな神話を表現する絵画と彫刻に、現代作家の作品も加わり、壮大な



(左から)渡部会長、斎藤理事、ガイドをしてくれたファーズみどりさん、林理事、チョーカー相談役、水越副会長

インドの神話世界を垣間見ることができました。ぜひ会期中に足を運んでみてください。



ガイドをしてくれたチョーカーさん(中央)と参加者。右端是水越副会長





進め! 第33回「えっ、愛子さまは天皇になれないの？」

マルチカルチュラルイズム

by.Yushiro

オーストラリアは立憲君主制国家で英国王が元首です。その代理が連邦総督や州総督です。まあ、英国の植民地として始まった国ですから英連邦の国として国家元首に英国王(チャールズ3世。以前はエリザベス2世女王)がいるわけです。日本の場合は国王ではなく天皇ということですが、オーストラリア同様、政治的な権力はなくて首相や大臣の任命や、祭祀を行うだけです。

日本で7月に、皇室に関する法律(皇室典範=こうしつてんぱん)が改正され、大きなニュースになっていました。

何が変わったかという、①女性皇族が結婚後も皇室に残れる、②旧宮家の男系男子を養子にできる、ということになりました。なぜこのような法改正を行ったかという、要は皇族数を確保するためです。現在、徳仁天皇の次世代の皇族としては、悠仁親王ひとりのみで、これでは将来、皇統(皇室の血統)が途切れてしまうという危機感があるわけです。

だったら、女性天皇も容認して愛子さまも天皇になれるとすれば「安定的な皇位継承」が実現できるわけですが、そこには「天皇は男系男子に限る」という大きな壁があるのです。皇室典範では「皇位継承資格は皇統に属する男系男子のみ」としているため、高市首相や保守派の人たちは、「日本は126代、2600年にわたって男系男子が天皇だ」「初代の神武天皇以来、万世一系、男系男子が継承してきた」と言うわけです。しかし、これは歴史学会では否定されている考えです。

まず、歴史的に天皇が126代継承されているということ自体疑わしいです。よく言われるように初代神武天皇は神話の中の存在で、実在が確認できないと多くの歴史家によって疑問視されています。また、過去に8人の女性天皇がいたのですが、全員が男系で女系天皇は一人もないのも事実です。(ちなみに男系は父親が天皇の血筋で、女系は母親が天皇の血筋ということです。)国によって創生神話があるのは珍しくないですし、神武天皇を初代にするのもよいでしょう。しかしそれならそもそもの始まり、天照大神を抜きにしてはいけません。日本は女神の天照大神を始祖に持ち、はじまりは女系であったとしても文句はないのでは…。

神話と明治政府が定めた万世一系の皇統神話を都合よく「日本の歴史と伝統」などと言って、「男系男子」をゴリ押しするのはいかがなものかという気がします。いまの時代、世論調査では70%以上の日本国民が女性天皇に賛成し、愛子天皇の誕生を望んでいます。男女平等から言っても愛子天皇でいいじゃないかというのが多く



の日本国民の心情だと思います。しかし、高市首相や保守派の人たちは、「天皇は男女平等や人権などが及ばない特別な存在」で、「日本の歴史と伝統」に従って男系男子を維持しなければならないと言います。この乖離はいったいどこから来るのでしょうか？

興味深いのは、皇族数を確保し男系男子を維持する最も簡単な解決策は側室制度の復活という考えです。古来、皇統を維持するために側室による男子の誕生を図ってきたわけで、明治天皇も大正天皇も側室の子でした。「歴史と伝統」というのなら、なぜ側室制度の復活を言わないのか？「いや、いまの時代さすがに側室はまずいでしょう」というのなら、なぜ都合よく「歴史と伝統」を使い分けるのでしょうか？都合の良い伝統は引き継ぎ、都合の悪い伝統は時代が変わったというのなら、戦後、「国民の総意」によって象徴天皇制の時代になったのだから、女性・女系天皇を容認してもよいのではと思います。

あまり男系男子にこだわりすぎると、養子による皇族ができて、必ず男子を生まなければならないという圧力がかかり、仮に子供ができなかったり、できて女子だった場合、結局何も解決しないことになります。さらに問題は、たとえ養子に男子が生まれても、愛子さまが結婚して男子が生まれた場合、平成～令和と続く象徴天皇の直系である男子と、600年前の室町時代にまでさかのぼった傍流の旧宮家の一般人の養子に生まれた男子とでは、はたして多くの国民が「国民統合の象徴」としてどちらを受け入れることになるのでしょうか？

今回、皇室典範で禁止されている養子を、法改正してまで可能にしたために、かえって天皇制を貶める結果になってしまうのではないのでしょうか。ヨーロッパの王国も王位継承を男子限定・優先から長子優先に変えてきました。天皇制の継続発展を考えるのなら、女性・女系天皇の道を模索すべきではないのかな…。

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。

実証! インスタ便利術

第15回 炊飯器とオーブンで干し芋

この原稿を書きながら食べているのはご想像通り干し芋。午後になると甘いものが欲しくなるけど、砂糖は取りたくないと思っていたら、腸活関連のインスタで干し芋レシピを見つけ、おやつ定番になりました。簡単に美味しいのでご紹介。

(作り方はStep1からStep8を参照してください。)

炊飯器、そして炊飯モードによってサツマイモが柔らかくなるタイミングが変わります。うちの炊飯器は量販

店店員と旦那さんの「こんな高性能な炊飯器は必要ない」という強い反対を押し切って購入したため、サツマイモが柔らかくなるまで調理し続けてくれますが、様子を見ながら、最適な水の量、炊飯モード、時間を見つけてください。

また、私はねっとり干し芋が好きなので、このレシピにしましたが、「干し芋、炊飯器」で検索すると沢山のレシピが出てきます。自分に合った干し芋レシピをぜひ探してみてください。

材料: サツマイモ (Aldiで購入) 500g、水200cc

STEP 1

Aldiで購入したサツマイモの場合1/2パックをよく洗う



STEP 2

炊飯器にサツマイモ、水200ccを入れ、通常炊飯



STEP 3

フォークで下までさし、すっと入るか確かめる。皮をむく。柔らかくなるまで炊飯。



STEP 4

サツマイモが熱いうちに包丁で8~10mm位に切り、



STEP 5

オーブン板にクッキングシートをのせて並べる。



STEP 6

100度に予熱したオーブンで50分加熱する

STEP 7

裏返し、100度で50分加熱する

STEP 8

加熱し終わったらふわっとキッチンペーパーをかぶせ、乾燥を防ぎながら粗熱を取ったら完成。



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>



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。



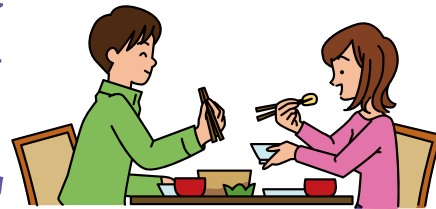
北海道の雄大な自然を満喫

先日、知床とラベンダー畑で有名な富良野を訪れました。写真は富良野へ向かう途中で出会った一面の小麦畑です。黄金色に輝く畑と雄大な山並み、どこまでも続く青空を眺めていると、北海道の大自然の力強さと生命の息吹を肌で感じました。

知床では、加水・加温をしない源泉かけ流しの温泉に入ることができ、昔ながらの野趣あふれる温泉に入ることができました。ただ、7月とはいえ真夏、朝・昼・晩と毎日3回温泉に入っていたところ、さすがに熱中症になりそうで、何事もほどほどが大切だと実感しました。

少し残念だったのは魚介類です。期待していた高品質の海産物は札幌や東京などへ出荷されることが多く、産地だからといって必ずしも最高の味に出会えるわけではないことを知りました。その一方で、北海道の牛乳のおいしさには感動しました。天候にも恵まれ、北海道の雄大な自然を満喫できた素晴らしい旅でした。

外食日記



Faheem Fast Food Enmore

住所: 194-196 Enmore Rd, Enmore NSW 2042

電話: 0295504850

予算: \$20

営業時間: 月-木: 16:00-24:00、金土日: 15:00-24:00

雰囲気 6、料理 6、サービス 5



今月はEnmoreにあるパキスタン料理です。隣にHopstersというブリュワリーがあり、その帰りに寄りました。日曜夜でしたが、客はまばらでした。壁にあるメニューは持ち帰り用、店内飲食用メニューは冊子になっています。同じ料理でも店内向けは値段が高くなります。

オーダーしたのはチキンビリヤニとラムビリヤニです。写真はラムの方ですが、チキンも外観は同じです。表面にメインの肉が露出しておらず、ライスの下に肉を隠すのがこの店のスタイルなのかもしれません。肉を置いてから同じ鍋で炊いたビリヤニライスをよそったものと推察しました。

ライス自体は普通にスパイスが効いていて美味しかったです。特に特徴はなかったです。肉は骨付きも含め一応の量が入っていました。1皿\$19でしたが場所柄でしょうか。シドニー西部でしたらサラダとライタが付く値段です。



仏教語からできた 日本語 その239

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 222

主任弁護士 林由紀夫 (H & H Lawyers)

自由(じゆう)

人間とは時に面倒な生き物です。日頃は、自由に振る舞いたいと思っけていても、いざ「どうぞ、ご自由に」と言われると、一体何をしてよいのか分からなくなる時があります。今は子供が必ずしも“家”を継がなくてもいい時代です。自分の持つスキルを活かして自由に職業を選択することができます。でも自分のしたいことは何かに悩み、自分の個性や天職を求め続けていつまで経っても職に就けない人もいます。“自由”に生きることは難しい時代かもしれません。

少し古いですが、米国のブッシュ大統領は、再選後の演説で「自由のために戦うならば、アメリカはあなた方の味方だ」と語り、盛んに「恐怖からの自由」を強調しました。このような“自由”は「〇〇からの自由」という言い方をします。私達も同じような意味で自由の言葉を使っています。文久二(1862)年に出た『英和対訳袖珍(しゅうちん)辞書』ではfreedomの訳語を「自由」としています。これは束縛や拘束からの自由という意味です。

仏教も“自由”の語を大切にしますが、その意味は異なります。自由の「由」は「よる、もとづく」という意味ですので、他に由らず、独立して、存在すること、即ち「自らにもとづく、自らによる」ことが“自由”です。晩年のブッダは、弟子達に「自らをよりどころとし、他のものをよりどころとせずにあれ」と教えられました。私たちの行動の判断は、自らに由るよりも、むしろ他の意見や権力によって支配されることが多く、そこには自由がありません。だからブッダは「自らによれ」と教えられたのです。また仏教経典には「諸仏、各々自由にして端正殊妙」と説いています。これは悟りを得た仏や修行の進んだ菩薩が得るところの功德としての“自由”です。悟った仏は何事にもとらわれないから真の「自由人」です。仏教経典には仏・如来であることの理由を「自由自在力を得るが故に」(『月燈三昧経』)と明かしています。人間は自由自在に自然を改造できるように思い上がって環境を破壊し、温暖化など人類にとって極めて深刻な問題を引き起こしています。自由を追い求める現代人は、仏の教えに耳を傾けないと手遅れになる時期に来ているのではないかと感じる今日この頃です。 合掌

暴力を伴わないDV

Q: 去年、夫から暴力を受け、警察が介入する騒ぎになりました。それ以降、夫は手を上げることはありませんが、「言うことを聞かなければ今月の生活費を半分にする」「お金を渡さない」と言い、生活費を盾に私を従わせようとします。友人からは「それもDVだから、すぐ警察に相談すべき」と言われました。しかし、私は英語に自信がなく、子どもも幼いため、夫なしでオーストラリアで生活する勇気がありません。どうすればよいのでしょうか。

A: DV(家庭内暴力)は、身体的暴力だけを意味するものではありません。相手を精神的・経済的に支配し、自由な意思決定を奪う行為もDVに含まれます。生活費を意図的に減らす、必要なお金を渡さない、金銭を使って相手を従わせようとする行為は「経済的虐待」と呼ばれます。また、暴力、脅迫、監視、孤立化、経済的支配などを繰り返す、相手を支配する行為は「Coercive Control」と呼ばれ、NSW州では一定の要件を満たす場合、刑事犯罪となることがあります。

もっとも、直ちに警察へ通報することだけが唯一の解決策ではありません。小さなお子さんがおり、経済的・精神的に夫に依存せざるを得ない状況では、「今すぐ別れるか、我慢するか」という二者択一ではなく、ご自身とお子さんの安全を最優先にしながら、段階的に支援を受けることが大切です。

まずは、家庭内暴力を専門とする支援機関や弁護士に相談し、利用できる制度や支援内容を確認してください。通訳を利用して日本語で相談できる場合もあり、英語だけで対応する必要はありません。状況に応じて、保護命令、住居の確保、生活費や経済的支援について助言を受けることもできます。

一方、再び暴力を受ける危険がある場合や、身の危険を感じた場合には、ためらわず警察へ連絡してください。DVは「殴る・蹴る」だけではありません。経済的支配や脅しも深刻な問題です。一人で抱え込まず、早めに専門家へ相談することが、ご自身とお子さんを守る第一歩となります。

●今月の表紙 『光の道』フォークランド諸島

人口わずか5人に対し、数万羽規模のペンギンが生息するサンダース島の夕暮れ。無数に点在する黒いシルエットを両断するかのよう、まばゆい一本の光の道が現れた。白昼の陽射しの中を走り回っていたペンギンたちは今、光と闇の交代劇を見届けるかのように静かに佇んでいる。一日の終わりの景色でありながら、次の始まりにも見えてきた。立ち止まることと、前へ進むことは、案外同じ時空の中にあるのかもしれない。



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

▼今年も昨年同様、8月の最終日曜日にシドニーマラソンが開催されます。シドニーは昨年World Marathon Majors (WMM)の仲間入りを果たしたのですが、WMMは2006年に設立され世界5大マラソンとして、ボストン、ロンドン、ベルリン、シカゴ、ニューヨークシティがその開催地となったことから始まります。その後、2013年から東京が入り、そして昨年シドニーがその仲間入りを果たしました。それ自体は喜ばしい快挙でしたが、走る側としてはこれまで申し込んだら全員参加できていたのが世界中からの参加者が急に増えたということで抽選となり、昨年は優先枠で参加できたものの、今年は抽選に漏れてしまいました。55歳となった2017年からコロナ禍の2年間を含め9年連続で走っていて今回が10回目という記念すべき年でしたが、参加できなかったのは大変残念でしたが、参加される皆さんの健闘を祈り沿道から応援したく思っています。(し)

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

編集から

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いております。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 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.」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**