

シドニー日本クラブ
第 488 号

JCS だより

10 月号
2026



日本の祭りは大盛況でした！

JCS日本語学校三校の四学期は10月17日から
ミニスターズ・アワードを受賞しました
キラリと光る●若杉昂志さん(コメディアン)
Let's アート●シドニー・ノーラン展
実証！ インスタ便利術●リボンを簡単に結ぶ

理事会から

●2026年9月定例理事会 9月2日(水)7pm-9pm(ドカティセンターとzoom)
渡部、水越、リヒター、斉藤、ホジュキンソン、多田、葛西、飯島、松隈、コステロ、マーン、
阿部、原、チョーカー、神田領事。(欠席)林、堀場。ゲスト:古仲、佐藤(商工会議所)
●会員世帯数:344世帯(一般62世帯、学校282世帯)
●次回理事会:10月7日(水)7:00pmより(zoom)

◆日本商工会議所・日本人会より着任のご挨拶

シドニー日本商工会議所の会頭およびシドニー日本人会の会長が新たに選任された。また、新しい事務局長も着任され、会頭および事務局長が理事会でご挨拶された。

*シドニー日本商工会議所会頭:古仲勝彦

*シドニー日本人会会長:田野治

*事務局長:佐藤修一

◆総領事館関係

神田領事から、「パスポートのオンライン申請」と、「海外在留邦人数調査」について紹介があった。(7ページ参照)

◆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

○当日の理事集合時間 8:00~8:30

○ボランティア活動時間 8:30~18:30

○理事の担当:VIP(渡部)、本部(リヒター、マーン、小笠原)、ステージ(多田、飯島、八尋)、ボランティア(マーン)、ワークショップ(斎藤)、金魚すくい・ヨーヨー(林、松隈、阿部)、着物(ホジュキンソン、チョーカー)、撮影(葛西)、データアップロード(阿部)

○ボランティア説明会:9月9日(水)18:30~(Zoom)

○イベント用具・備品の搬出:9月11日(金)16:00

◆その他

○日本人会主催のカウラバスツアー(9月26・27日)に渡部会長が参加することが承認された。

○JCS会員と非会員の特典について

主催イベントでの会員と非会員の特典について、10月の理事会で具体的に決定する。

○会計報告の項目につき、「Postage」「Phone」ではなく、「Communication」などの表記に変更する。

○編集委員・会員のリスト

「JCSだより」編集委員は会員であることが望ましいが、必須とはしないことが確認された。

会員リストの共有については、これまでどおり、役員が必要に応じて事務局で会員資格を確認することとした。

◆学校関係

●シティ校:15クラス、生徒数197名、140世帯

小学部のスピーチ発表会が4週にわたって行われました。生徒たちは、保護者を前に緊張しながらも立派にスピーチを披露しました。生徒たちの成長を実感できた貴重な機会となりました。発表後には、クラス担任からメダル授与をしてもらい生徒たちは、達成感に満ちた誇らしげな姿でした。

8月22日には、甘納豆組の戸田啓太さん、加藤まいさんからの提案で熊本地震被災地に向けての募金活動を実施しました。全校生徒、教職員、保護者の皆様からご支



援をいただき\$1,132.15を熊本被災地に寄付することになりました。皆様、ご協力ありがとうございました。

9月13日のチャットウッドの日本祭りには、シティ校のソーラン隊が出演します!今回は元気いっぱい素敵なパフォーマンスを披露してくれることと思います。今学期もあと3週。引き続き安全第一で楽しく学習してもらいたいです。

●ダundas校:11クラス、生徒数143名、98世帯

8月の教員面談は無事終了しました。新代表と新教務先生が先生方と顔を合わせ、学校運営についてもじっくりと意見交換をすることができました。

8月22日から、生徒たちに人気の調理実習が始まりました。また、9月は父の日、運動会を予定しています。こちらも生徒たちが楽しみにしている行事ですので、イベント係がリーダーとなり、先生方・役員・保護者が力を合わせて思い出に残る一日にしたいと思います。9月8日のMinister's Awards表彰式ではCommended Awardを受賞した江尻翔くんが出席する予定です。

9月は、来年度新入生の募集・受付期間です。学期休みが明けると、オープンデーと体験入学も予定されています。来年度に向けた教材の注文など、少しずつではありますが準備も進んできています。より多くの生徒に学習の機会を提供できるよう、引き続き力を合わせて取り組んでいきたいと思います。

●エッジクリフ校:5クラス、生徒数62名、44世帯

今月で三学期が終わりますが、9週目には運動会が開催されます!子どもたちは今からこの日を心待ちにしています。毎週各クラスで新しい競技の練習を始めています。今年も楽しいアイデアが盛りだくさんです!また、全クラスでラジオ体操と校歌の練習も始めています。

「つばき組」が、「海外子女文芸作品コンクール(俳句部門)」や「木のある暮らし作文コンテスト」、漢字検定の準備に続き、「ドラえもん・ひみつ道具短歌コンテスト」にも挑戦しました。みんな一生懸命考え素敵な作品を書き上げることができました。こうした機会を通して、日本語学校で学んできた日本語を使いながら、言葉を考えたり表現したりする楽しさを感じてもらえたら嬉しいです。

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 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。



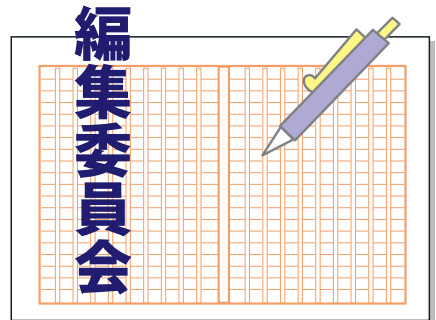
JCSソフトボール部

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 安達^{さだのり}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)

チャッツウッドのJCS日本祭りは今年也大盛況！

今年のChatswoodでのJCS日本祭りは、天気にも恵まれ、多くの方々に来場いただき大盛況でした。子どもさんが迷子になったという報告があった(その後すぐに見つかった)ほかは、大きな事故も無く祭りを終えることができ、JCS役員一同ほっとしています。

祭りに参加された会員の皆さんを始め、出店された企業や出演された皆さん、そしてイベント運営に携わってくれた多くのボランティアの方々のご協力に深く感謝致します。どうもありがとうございました。出店・出展して

くださった皆さんも、終日忙しくお客様の対応に追われたようです。

「すごく楽しかった！」「長くチャッツウッドに住んでいるのに、日本の祭りがあるなんて今年初めて知りました。日本の文化を広められるすばらしい機会ですね！」など、ポジティブな感想があちこちで聞かれました。来年もまた素晴らしいお祭りができるようがんばります！どうぞ来年もお楽しみに！



恒例の鏡割りをされる(右から二人目から)渡部JCS会長、山中総領事、タニア・ウィロビー市長、田野日本人会会長、古仲日本商工会議所会頭。



挨拶される山中総領事と渡部JCS会長



舞台の裏側から見たJCS Japan Festival

9月13日(日)、Chatswood Mallで開催されたJCS Japan Festivalに、ボランティアとして参加しました。今回は「ステージハンド」という役割を担当し、普段は見ることでできない、イベントを支える側から一日を過ごしました。

朝は私を含めた5人ほどで、ステージの幕を張る作業からスタート。みんなで少しずつ準備を進め、会場が徐々に「お祭り」の姿になっていく様子を見るのは、なかなか新鮮でした。

ステージの準備が終わると、それぞれの担当場所へ。私はステージに残り、マイクの調整や出演者の確認、進行のサポートなどを担当しました。出演者から急なお願いが入ることもあり、その際にはMCに伝えたり、できる範囲で調整したりします。途中で迷子の対応をする場面もあり、思った以上に緊張する瞬間もありました。一方で、ステージのすぐそばにいらからこそ楽しめることもたくさんありました。アイドルやアーティスト、地元のチアグループ、空手、ソーラン節など、さまざまなパフォーマンスを間近で見ることができました。舞台に立つ前の緊張した表情と、演技が始まった瞬間の楽しそうな表情。その両方を見ることができたのは、ステージハンドならではの経験だったと思います。

そして、今回特に印象に残ったのが、ボランティアの皆さんの多様さです。学生から長くシドニーに住んでいる方まで、年齢もバックグラウンドもさまざま。日本人だけで

はなく、いろいろなルーツを持つ方も参加していました。

ステージの合間に他のボランティアの方と話していると、「将来何をしたいの?」という話になりました。私がジャーナリストに興味があると話すと、なんとその方自身がジャーナリストだった、という偶然も(笑)。ほかにも、ワーキングホリデーでシドニーに来ている方、元アナウンサーの方、出版社で働いていた方、看護師として働いていた方など、本当にさまざまな経験を持つ人たちがいました。

観客の反応も印象的でした。会場には日本人だけでなく、さまざまな人が訪れており、日本の舞踊やパフォーマンスに興味深そうに見ている姿が多く見られました。アイドルが登場すると、ファンの方々が集まって一緒に踊ったり、ハイタッチをしたり。出演者によって観客の雰囲気や反応が大きく変わるのも面白かったです。

昼食を食べているときには、来場者の方から「このお祭りは今日だけなの?あなたたち、すごくよくやっているわ!」と声をかけていただきました。その言葉を聞いて、運営する側としては忙しい一日でしたが、来場者の皆さんにも本当に楽しんでもらえているのだと実感しました。

(Claire Shibatsuji)



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：齊藤なお子、なかのあやこ、サザーランド紀子

■9月13日(日)チャッツウッド「日本祭り」 記録的人手で賑わう

シドニー北部の街チャッツウッドで、JCS主催の日本祭り「Japan Festival in Chatswood」が今年も盛大に開催されました。チャッツウッドはシドニー都心部からも電車でアクセスしやすく、在留邦人のみならず地元オーストラリア市民や日本文化に関心を寄せる方々にもなじみ深いエリアです。毎年恒例となったこのフェスティバルは、年を重ねるごとに認知度が高まり、今回も朝から多くの来場者でにぎわいました。

会場内には、たこ焼きやおむすびなどの屋台をはじめ、金魚すくいや抹茶を楽しめる茶室、生花、書道体験ブースなどが立ち並びました。また着物や和雑貨、工芸品の展示販売を行うコーナーでは、手に取りながら熱心に品定めをする来場者の姿が見られました。

また、メインステージでは、華やかなパフォーマンスが次々と披露され、親睦の会メンバーは、各ブースでのボランティアに加え、ハワイアンダンスや力強いソーラン踊り、祭りを締めくくった盆踊りなどに参加しました。

日本とオーストラリアの架け橋となるこのフェスティバルが、これからも地域に根ざした交流の場として発展し続けることを親睦の会一同願っています。



華やかな「JCSフラアロ」の演舞(撮影：葛西哲也)



来場者も輪に加わり、大きな盛り上がりを見せた「盆踊り」

■朗読の会『声』活動再開！—イベント開催のご案内—

10年以上前に発足した朗読の会『声』が、しばらくの休会期間を経て、今年からついに活動を再開。このたびメンバーの皆さんによる朗読会を開催する運びとなりました。演目には、宮沢賢治の名作『注文の多い料理店』などが予定されています。

【日時】2026年10月17日(土)午後1時45分開場／午後2時開演(午後3時終了予定)

【会場】Dougherty Community Centre, Extension Room

【参加費】一部無料(詳細は親睦の会事務局にお問い合わせください)

■「親睦の会」ボランティア・新規会員を随時募集しています！

「親睦の会」では、イベントの運営をお手伝いいただけるボランティアを随時募集しています。入会・ボランティア・活動についてのお問い合わせは、親睦の会事務局(岩崎)までお気軽にご連絡ください。

JCS「親睦の会」事務局(岩崎)

shinbokunokai25@gmail.com



多くの来場者で賑わいを見せた「生け花ブース」



迫力ある演舞で観客を魅了した「シドニーソーラン踊り隊」

JCS会長9月の活動日記

○参議院議長一行との意見交換

9月9日(水)、総領事館にて山中総領事立会いの下、関口昌一参議院議長ら6名の参議院議員の皆様と、日系三団体との意見交換の場が設けられ、JCSを代表して渡部会長が出席し、経済、教育についての意見を交わしました。



参議院議長一行と、総領事、シドニー日系三団体代表との集合写真

○自民党秘書団との交流会

9月12日(土)、総領事公邸において、自民党秘書団一行20名と日系団体(総領事館、JSS、JCCI、JCS)から3名ずつ代表者が出席して交流会が行われ、当クラブからは渡部会長、松隈副会長、飯島親睦の会会長が出席しました。



自民党秘書団の皆さんと、日系団体の代表者、総領事館員との集合写真

○オーストラリア台湾人協会会長就任式に出席

9月19日(土)、Club Willoughbyにて開かれたオーストラリア台湾人友好協会(Australian Taiwanese Friendship Association)の第28回就任式に参加し、Mr Bradley Hsu(徐金禮)新会長との親交を深めました。



新会長の徐金禮氏と

○生花「草月流」の華展オープニングセレモニーに参列

9月24日(木)、シドニー市内のボタニックガーデン内 The Garden Galleryにおいて生花草月流の来年の100周年に向けたPrologue “Spring Awakening”と題した華展に斉藤なお子理事と共に出席し、主宰されたプラド浩子氏に祝意を述べさせて頂きました。



草月流代表者、山中総領事、森ジャパンファウンデーション所長らと

○カウラ慰霊祭に参列

9月26(土)・27(日)日にかけて行われたシドニー日本人会主催のカウラバスツアーの一行と共に、土曜日の桜まつり、日曜日のカウラ慰霊祭に参加し、日曜日のService of Respectでは式典中、カウラブレイクアウト協会のMr Graham Apthorpe氏、浄土宗僧侶のRev James 哲勇 Wilson師と共に、JCSを代表して献花をしました。



昼食を取ったRosneyオーガニックワイナリーにて



カウラの捕虜収容所跡地での集合写真

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) マイナポータルからのパスポートのオンライン申請

8月25日から、国外転出者向けマイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルからパスポートのオンライン申請が可能となりました。

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

(2) 在留邦人数調査実施のお知らせ

外務省では、毎年10月1日現在の海外在留邦人の実態把握(所在確認、緊急時連絡先の変更の有無等)を目的に、海外在留邦人数調査を実施しています。

当館では、在留届に登録されている滞在予定期間が超過している方などを対象に、在留届に登録されている情報をもとに、電話やメール、手紙により、在留状況(滞在中、帰国済、他国へ転出等)を確認しています。対象となった方は、本調査にご理解の上、ご協力をお願いします。

(3) 精神科医療の専門家による無料相談窓口のご案内

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

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。

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

(5) 海外の生活で悩まれている方へ(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組をしています。

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か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) 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のお支払いが可能です。(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

(国外転出者用マイナンバーカード)

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

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

(9) 在留届と「たびレジ」に関するお願い

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日本の法律(旅券法)で義務付けられています。登録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.sydney.au.emb-japan.go.jp/itpr_ja/consul_residence_report.html

また、3か月未満の旅行や出張などの際には、海外滞在中も安全に関する情報を随時受けとれるよう「たびレジ」にご登録をお願いいたします。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

治安・安全情報

豪州の即時送金サービス「Osco」を使用した詐欺が発生していますので、以下のリンクをよくご確認ください。
<https://www.sydney.au.emb-japan.go.jp/files/101078476.pdf>

熊本地震への募金活動

令和8年7月28日に発生した熊本地震のニュースをみた甘納豆組の加藤まいさんと戸田敬太さんが自分たちができることを考え、日本語学校の登下校の時間に募金活動をしたいという申し出があり、8月22日に実施いたしました。

熊本県にゆかりのあるきなこもち組の長谷川先生をはじめ、募金活動のお手伝いを申し出てくれた子どもたちも一緒に募金活動に参加してくれました！まいさんが事前に考え、日本語で書いてくれた被災地の状況をまとめたものや、敬太さんが作成した英語と日本語で支援を呼びかけるポスターを手に皆さんにお声がけさせていただきました。事前に先生方にもご協力頂いて保護者の皆様にお知らせさせていただいたお陰もあり、本当にたくさんの方々にご協力をいただくことができました。

7月のJCSフェイトの収益に今回の募金で集まった金額をあわせた\$1,132.15をJCSシティ校からJCS本部を通じ熊本の被災地にお届けすることになりました。ご協力頂いた先生方及び保護者の皆様、お小遣いから募金してくれたこどもたちの優しい気持ちが届き、熊本の一日もはやい復興へとつながることを心から祈っております。

クラス紹介 ベにうさぎ組



ベにうさぎ組は元気いっぱいのY2-4の男女12人のクラスです。少人数で、より細かく丁寧に指導していくことができます。2年生の上の教科書を中心に勉強をしています。

1-2学期は特に1年生の復習を中心に勉強をしました。ひらがなとカタカナがまだまだ忘れてしまう部分がありますので、繰り返し勉強をしています。3学期は、スピーチ発表会がありました。そのため、2学期から、文章を書く練習を繰り返し行ってきました。発表会でのお題は「あったらいいな、こんなもの」でした。作文を書くということは、主語や述語に気をつけて、さらにはカタカナで書くものはカタカナで、習った漢字は使いましょう、ということで、色々な要素が入っています。生徒たちは頭の中フル回転で、考えては書き、修正をしながら書き進めて行きました。全員がとても努力をし、完成させてくれました。そこからさらに読む練習です。何度も何度も読



んでは自分の書いた文章を確かめつつ、聞いてくれる方へ伝わるように、と頑張って堂々と発表してくれました。最終的にとても良くできたと思います。

私が、毎年、生徒たちに一番伝えたいことは、日本の礼儀と礼節です。きちんと挨拶ができる、いつでも周りの人に感謝の気持ちを持ち、それを言葉で表現できるようにすること、何か悪いことをしてしまったときに適切な態度や言葉でお詫びができること、などです。これらができてこそ「いい大人」へ向かって成長していくことができるのだと思います。いい成績を取ることや漢字が1000字書けること、これらも大事かもしれませんが、それ以上に大事なことを毎週、丁寧に生徒たちに伝えていきたいと思っています。



もう一つは「想像力を持つということ」です。常に自分の置かれた状況を理解しつつ、周りの人の気持ちや行動の意味を想像する力を育ててほしいのです。デジタル社会を生き抜いていく生徒たちにはとても大事なことです。今、自分がこういう言葉を投げかけたら？今、自分がここにこう投稿したら？もう少し、あと一步深く考え、想像してからすることで、誰かが傷つくことのないように、ということです。

大切な土曜日の3時間で少しでも多くのことを生徒たちに伝えて、さらには毎週楽しく過ごさせていけるように、と思っています。

(担任:山田朝子)



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 流れ星組



3学期は、1学期初日に現地校工事の都合で休校でしたので、3学期にその埋め合わせで1週末多い、10週末の登校日でした。各クラスの調理実習、運動会と大きな行事がありました。流れ星組は、保護者のご協力のもと手巻き寿司をみんなで楽しみました。運動会には、チアのリボンをもってチアリーダーで応援して盛り上げました。春休みは、いつもより短いお休みとなりました。10月17日から第4学期の始業となります。流れ星組は、女の子8名、男の子9名、Y3からY1まで合計17名のクラスです。年少から3番目のクラスです。今まで習ってきたひらがな文字の読み書きを繰り返して習い、カタカナ文字の練習も入ってきました。習ったカタカナ文字からひらがな文字への変換、その反対にひらがな文字のことばからカタカナ文字に変換を取り入れています。歌、手遊び、毎月のカレンダー制作、けん玉作り、9月には、もやしを緑豆から広口瓶や水のペットボトルで育てました。わずかな試しですが食育にも繋がっていくといいと思います。身近な食べ物への感謝。毎日食べる物が、どのように育て運ばれて、誰が調理してくれて、自分たちの口に入るまでになるのか、ありがとうという気持ち感謝できる人になって欲しいです。

○子どもたちへの質問 ①日本語学校で楽しい時間は、何ですか？ ②お母さん・お父さんの作ってくれる料理であなたの好きな料理は何ですか？

まなきちゃん ①テストが好きです。帰る時間が好きです。②寿司が好きです。けんとかん ①ぼくは、日本語学校が好きです。でも大きい。②僕は、お父さんのカレーが好きです。せなちゃん ①休み時間に、お友達と遊ぶことです。②お母さんが作るカレーとシチューがすきです。るいくん ①食べる時間。②ママの素麺が美味しいです。たくみくん ①ぼくは、勉強が好きです。遊ぶ時も好きです。②お母さんの麻婆豆腐が好きです。お肉の料理も好きです。クレアちゃん ①遊ぶ時間が好き。②好きな食べ物は、卵です。ゆうげんくん ①休み時間の時が楽しいです。②

お母さんの料理で好きなのはうどんです。ひなたちゃん ①お友達と遊べるから。②ママのスパゲティーが好きなんです。まさとかん ①お友達と会える、一緒に遊べるから。テストが勝って(満点を取れたとき)嬉しい。②パパのお肉とカレー。ママの素麺とナゲット。そうしくん ①テストが百点取れた時が嬉しい。②ママの作るハンバーガーが好きです。あんなちゃん ①休み時間が好き、お友達と遊べるから。②お母さんのラーメンは美味しいです。ウォンくん ①手巻き寿司作りが楽しかったです。②パパのトンカツが好きです。美味しいです。はなちゃん ①工作の時間が好き、出来上がると嬉しいです。②ママのカレーライスです。味が好きです。ルーシーちゃん ①カタカナを



習うのが好き。学校は広くて好きです。②ママの作ってくれるドリアとパスタが好きです。るなちゃん ①カタカナを間違っても次はできるよと、友だちがしてくれる。②ママが作った美味しいキムチ辛いけどおいしいです。ジェイクくん ①みんなで料理した手巻き寿司作りが楽しかったです。②カレーライスとお稲荷さんが好きです。ジュリアスくん ①みんなで、けん玉を作りました。楽しかったです。②カレーライスが好きです。

最後の学期、みんなで楽しみながら日本語の力をつけて次のクラスに進みましょう。

(担任:関口久子、アシスタント:マックケナー亜美)





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>

第3回運動会「笑って 走って 最高の日」

3学期9週目の9月19日、第3回運動会が開催されました。今年でエッジクリフ校での運動会も3回目を迎えました。毎年、教員会議でアイデアを出し合い、試行錯誤を重ねながら、保護者の皆さまとスタッフが協力して、より楽しい運動会を作ってきました。今年も学期の始めから各クラスで新しい競技を考え、準備や練習を重ねて本番を迎えました。

今年のテーマは「笑って 走って 最高の日」。そのスローガンの通り、子どもたちの笑顔と笑い声、そして元気な声援が一日中会場に響きました。今年は段ボールを使った競技が多く、準備の段階から校長先生の器用な手先が大活躍！さまざまなアイデアが形になり、当日の楽しい競技へとつながりました。

幼児部のかしわ組は「親子デカパン競争」に挑戦しました。今年から、親子で一緒に楽しみながら思い出を作れる競技を取り入れました。大きなパンツに親子で入り、息を合わせてゴールを目指します。お父さん、お母さんと一緒に一生懸命走る子どもたちの姿に、会場からも温かい笑い声と声援が送られました。



ひのき組は「ダンボールあお虫競争」。段ボールの中に入り、あお虫になってゴールを目指します。どのあお虫も驚くほどの速さで、本物のあお虫も目が点になっていたことでしょう。今年一番の盛り上がりを見せた競技の一つとなりました。



かえで組とつばき組は「ダンボール宅配リレー」。高く積み上げた箱をバランスよく運びながら、次の走者へリレーをつなぎます。箱が崩れるたびに「あー！」という声と「がんばれー！」という大きな応援が飛び交い、会場は大盛り上がり。難しい競技に悪戦苦闘しながらも、最後まで諦めずに走る姿が印象的でした。



さくら組は「日本語借り物競走」。日本語で書かれた指示カードを読み、形や色



を手掛かりに、指定された野菜や果物を探してゴールまで走ります。日本語を学ぶだけでなく、実際に日本語を理解し、考え、行動するという、普段の学習が競技の中に生かされた瞬間でした。

全体競技では、毎年恒例の紅白玉入れと綱引きに加え、今年は「サイコロの目リレー」



も登場。サイコロの目には3段階のレベルを設定し、つばき組の生徒たちは難しい漢数字にも挑戦しました。サイコロを振り、出た数字のサインを探して走るというルールに、子どもたちは大興奮。体を動かしながら日本語を使い、友達を日本語で応援する姿もたくさん見られました。



こうして、子どもたちの笑顔、元気な走り、そして保護者の皆さまの温かい声援に包まれ、第3回運動会は無事終了しました。日本語を「勉強する」だけではなく、「使って楽しむ」ことのできた一日。まさに「笑って 走って 最高の日」となりました。



そして気になる今年の結果は…？今年は白組の勝利！毎年、赤が勝つか、白が勝つかと、はらはらドキドキです。果たして来年、赤組が雪辱を果たすことができるのでしょうか？来年の運動会も、今から楽しみです！



校長先生から白組に優勝トロフィーの授与

2026年ミニスターズアワード授賞式

毎年恒例のミニスターズ・アワード授賞式典「NSW Minister's AWARDS for EXCELLENCE in Student Achievement Community Languages Schools」が、9月8日(火)、New South Wales大学で行われました。

NSW州では3万6,000人を超える子どもたちがコミュニティランゲージスクールで学んでいます。日本語は其中でも特に生徒数の多い主要言語のひとつです。今年もJCS日本語学校三校から5人の子どもたちが選出されました。シティ校からシニア部門にワトソン杏仁果(あにか)さん、ジュニア部門に富岡花蓮(かれん)さんが、ダンドス校からシニア部門に江尻翔くん、ジュニア部門に倉田エマノエルさんが、エッジクリフ校からジュニア部門に本田健一郎くんが推薦され、結果を待ちました。

その結果、ワトソン杏仁果さんがHighly Commended Awardを、江尻翔くんと本田健一郎くんがCommended Awardを、富岡花蓮さんと倉田エマノエルさんがMerit Awardを受賞されました。

今年のアワード受賞者のみなさん、おめでとうございます！

●シニアの部	シティ校:ワトソン 杏仁果	ダンドス校:江尻 翔	
	Highly Commended Award受賞	Commended Award受賞	
●ジュニアの部	シティ校:富岡 花蓮	ダンドス校:倉田 エマノエル	エッジクリフ校:本田 健一郎
	Merit Award受賞	Merit Award受賞	Commended Award受賞



ワトソン杏仁果
(シティ校)



江尻 翔
(ダンドス校)



本田健一郎
(エッジクリフ校)



富岡花蓮(シティ校) (上)
倉田エマノエル(ダンドス校)



式典後に、受賞者とクラス担任、ご家族、JCS日本語学校三校の運営委員の皆さんで記念撮影



ワトソン杏仁果さんと本田健一郎くん

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>

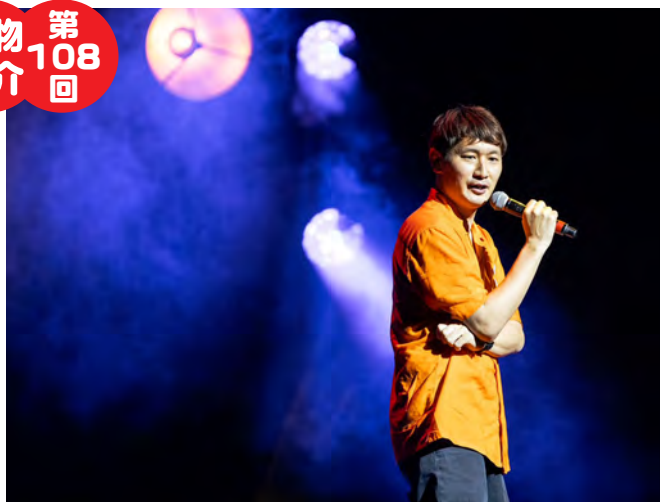
×ラリと光る

あの人・この人

人物紹介 第108回

若杉昂志さん

Takashi Wakasugi コメディアン



数年前、若杉さんが自身のスタンドアップコメディをFacebookで宣伝されていたのを見て、日本人コメディアンとはお初だなど、興味津々でMarrickvilleにあるFactory Theatreへ。日本人ならではの経験をお笑いに变えていて面白い。文化の違いに戸惑いを感じていた当時、同じような経験をして笑いにできる人がいるなら、もっと力を抜こうと元気が出ました。

ほどなくしてテレビでもお見かけするように。ダメ元でインタビューを依頼したら快諾いただき、送った質問に丁寧にご回答下さいました。この感動を共有するべく、以下、回答をそのまま掲載させていただきます。

—どうして、また、どのようにしてオーストラリアでスタンドアップコメディを始めたのでしょうか。

前々から英語のお笑いには興味ありましたが、英語力の向上が目的でもありました。レストランでの食事と似ています。僕はレストランで食事した後、自分の家の台所で同じような料理を真似て自分で作りたくなるタイプです。劇場でショーを見て面白かったので、自分でも舞台に立ちたいと思いトライしました。



—ステージで気を付けていることはありますか？

笑いを取ることは大前提ですが、笑いの中に少しの驚き・困惑を入れることを意識しています。オーストラリアには、面白いコメディアンはたくさんいます。その中で日本人として、あと僕自身の個性として、少しのスパイスを入れることを大事にしています。

—ネタ探しで特別にしていることはありますか？

日常会話です。普段の会話の中で自分の何気ない一言や相手の自然な反応がネタの原石となることが多いです。

—ネタが受けない・理解されないときはどう対応するのでしょうか。

基本はあきらめません。ネタの構造、流れ、デリバリーを変えて再トライします。自分が直観で面白いと思ったものは、何としてでもネタに仕上げたいです。自分の直観を信じないと、ネタを書き続けるのは困難になります。中には眠っていたアイデアが数年たってネタになることがあります。

—いつも現場にはお土産を持参するのでしょうか。

どんな仕事も自分の力だけでは成り立ちません。いろんな方の協力あって、自分の公演が成立できます。なので、感謝の気持ちでいつも現場には日本のお菓子を持っています。ポッキーとハイチュウが人気です。

—オーストラリアのコメディアンコミュニティになじんでいる様子がうらやましいです。秘訣などありますか？

特にありません。面白くて、互いに尊敬できる良い友達に恵まれています。

—オーストラリアに住む日本人へのアドバイスは？

困ったときは支えあっていきましょう。

—9時～5時の仕事に戻りたいと思うことはありますか？

戻りたいとは思いますが、戻っても楽しく仕事できるように努力すると思います。

—今後の展望をお聞かせください。

来年もまたツアーでお客さんに笑ってもらえるように、ネタ頑張って書きます。

—何か特別に伝えたいことがあればお知らせください。

コメディはその国の文化のかなり深いところにあるものだと思います。理解するのは簡単ではありませんが、いろんなことを学べると思います。オーストラリアに来たのであれば、是非一度はオーストラリアの英語のお笑い見に来てください。

仕事に関する質問は蛇足だったと送った直後後悔していたのですが、この質問への回答に若杉さんの人間性が表れていると思いました。異なる文化の狭間で、柔軟でいながらも自分軸をしっかり持ち、ちょっとした気づきや戸惑いをお笑いに換えられる、そんな若杉さんの情報は、インスタで是非！ IG:wakawaka_yay_yay



Rail Busはフリーか？

最近、本当に久しぶりにRail Bus(Train Replacement Bus)に乗車する機会があった。以前よく乗っていた頃は、TrackworkになるとRail Busは特に料金を払う決まりはなく、払う機械は作動していなかった。電車が動かないことで利用客に迷惑をかけたということで無料になる、という話を聞いた記憶があった。



その感覚でオパールカードを用意せずに乗ったのだが、後ろから乗ってきた客がカードを出してタップしているのに気がついた。よく

見ているとタップする人とそのまま席に座る人に分かれていた。運転手は何も言わない。

ということで気になったので調べてみると、タップする機械が作動していたら支払うべきというもの、払う必要がないという人たちの両方の意見が紹介されていた。ただ、昨今のガソリンの高騰で乗り物を動かす費用も嵩み、さらに人件費等も考えるとやはりこれからはタップしないと、と思ったことでした。(タップオン&オフ)

墨絵のグループ展 The Art of Sumi – Japanese Sumi Ink Brushworks

日豪の墨絵アーティストによるグループ展が、10月のロングウィークエンド、2日(金)から5日(月)まで、バルメインのウオッチハウスで開催されます。

日本の伝統的な技法とオーストラリアからの影響が融合した作品の数々をご紹介します。「自然の美しさを体感し、それを通じて自分自身を見つめ直す」——そんな体験を皆様にお届けします。会場では約50点の水墨画を展示・販売するほか、日本の伝統的なデザインに着想を得た手作りの品々(カードや装飾を施した石など)もご用意し、訪れる皆様楽しんでいただけるような作品を取り揃えております。

日時: 10月2日(金): 6時から8時までオープニングナイト

10月3日(土)~5日(月): 11時から4時まで

会場: Balmain Watch House, 179 Darling St., Balmain (市内QVBから441のバスで15分)

入場無料

詳細: <https://balmainassociation.org.au/art-of-sumi/>



シドニースケッチ



The Garden Gallery

先日、友達のグループ展示会を観にNSW州立美術館の前にあるザ・ガーデンギャラリーに行って来ました。このギャラリーは、1970年代に建てられたプレータリズム建築の象徴的な建物で、かつてオーストラリア国立植物標本館(National Herbarium of New South Wales)として使われていた「ロバート・ブラウン・ビル(Robert Brown Building)」を大規模に改修・リノベーションして2024年に誕生した現代的な展示スペースです。(プレータリズム建築とは、第二次世界大戦後の1950年代から1970年代にかけて世界中で流行し

た、装飾を排し素材の質感をむき出しにした建築様式です。)

最近、建築に興味のある私は、素材のむき出し感のっています、と思いました。

ガーデンギャラリーは、新進気鋭のアーティストからベテランまで、あらゆるアーティストに適した現代的なギャラリースペースです。ご興味のある方は下のページをどうぞご覧下さい。

<https://share.google/T1TtEtAJMmwjE275a>



豪州美術の巨匠を知る

『ノーラン:Origins(原点)』展

オーストラリアの美術史や文化を語る上で欠かすことのできない巨匠、シドニー・ノーラン(Sidney Nolan, 1917-1992)。独自の感性と大胆な手法でこの国の風景や歴史を描き、オーストラリア美術のあり方を大きく変えた画家です。10月よりNSW州立美術館にて、注目の大規模展覧会『ノーラン:Origins(原点)』が開催されます。



AL Frazer 'Sidney Nolan painting "Unnamed ridge, Central Australia" at Wahroonga' 1949

本展は、ノーランが1930年代後半からイギリスへ渡る1953年までの、最も目覚ましい成長と飛躍を遂げた初期作品に特化した初の本格的な回顧展です。公私にわたる貴重なコレクションから150点を超える重要作品を一堂に集め、若き芸術家が急速に独自のスタイルを確立していく軌跡をたどります。

メルボルンで生まれたノーランは幼少期を過ごしたメルボルン郊外のセントキルダから、ビクトリア州のウィメラ地方、自然豊かなクガリ(フレーザー島)、そして過酷な内陸部や中央オーストラリアまで…。鮮やかな色彩、印象的な構図、そしてどこか親しみやすくも革新的な描法で、オーストラリアのアウトバック(奥地)の風景や伝説を捉え直しました。

本展の最大の見どころは、オーストラリア美術史上で最高峰の業績として称えられる「ネッド・ケリー・シリーズ」です。19世紀の有名なブッシュレンジャー(義賊・無法者)

であるネッド・ケリーを題材にした全27点の絵画群は、実に60年以上にわたり、ここシドニーで全作品が揃って公開されることがありませんでした。

今回は、キャンベラのオーストラリア国立美術館から貸し出される26点に加え、当館所蔵の名作『一流の射撃手(1946年)』が一

堂に再集結します。初公開時と同じ完璧な形で一挙に鑑賞できる機会は非常に稀であり、若きノーランがいかにして一人の歴史的無法者を「国民的伝説」へと変貌させたのか、その圧倒的な表現力を間近で体感して頂けます。

私たちが暮らすオーストラリアの歴史や風土、そして人々の心に根付く伝説を理解する上で、アートファンの方はもちろん、普段あまり美術館に足を運ばないという方にとっても、オーストラリアの『心の風景』に出会う特別な一日となるでしょう。

(NSW州立美術館日本語ボランティアガイド:チョーカー和子)

特別展「ノーラン:Origins(原点)」

会期:10月3日~2027年2月7日(12月25日休日)

<https://www.artgallery.nsw.gov.au/whats-on/exhibitions/nolan-origins/>

会場:Naala Nura(南本館)地下2階

入場料:大人35ドル~

日本語ガイドツアー:11月1日~2027年1月17日の毎週日曜午前11時より。(ただし12月14日から2027年1月9日まで休みにります。)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(12月19日から2027年1月6日まで休み)。

【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(12月14日より2027年1月9日まで休み)。



Sidney Nolan 'The trial' 1947, Ripolin enamel on hardboard, 90.7x121.2cm, National Gallery of Australia, Canberra, gift of Sunday Reed 1976 © The Sidney Nolan Trust, all rights reserved, DACS/ Copyright Agency



Sidney Nolan 'Bathers' 1943, Ripolin enamel on canvas, 62.9 x 75.5 cm, Heide Museum of Modern Art, Melbourne, bequest of John and Sunday Reed 1982 © The Sidney Nolan Trust, all rights reserved, DACS/Copyright Agency

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



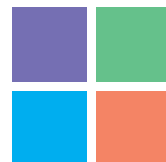
「横道世之介」3部作
 (「横道世之介」「おかえり横道世之介」「永遠の横道世之介」)
 著者:吉田修一
 発行:2012年～2023年
 ★★★★★

1980年代後半のバブル期ニッポン。特にどこと言って優秀なわけでもない、一見平凡な18歳の横道世之介は東京で大学生活をスタートさせる。誠実でやさしい性格だが弱さもいい加減さも持った世之介が、様々な人と出会い関わり合いながら、行き当たりばったりに見えて実は自分自身に真摯でおおらかな生き方を貫いていく様を描く。作者吉田修一は、近年映画化もされた大ヒット作「国宝」の作者でもあり、芸に身も心も捧げてその頂点を極めた人物を主人公とした作品を書いたが、「横道世之介」はある意味その対極にあるとあってよい。世之介と、個性豊かな周囲の人々が織りなす日々のやりとりには、思わず「くすっ」と笑ってしまうようなおかしみと温かさが溢れている。私が女性だからかもしれないが、「国宝」の喜久雄と世之介とどちらをパートナーにしたいかと聞かれたら、絶対に世之介を選ぶだろう。この小説で描かれる何気ない日常生活の幸せと切なさ、世之介の人としての気高さこそが何物にも代えがたい人生の宝だと思えるのだ。(さかな)

観賞

★5つ星評価

JCS アートレビュー



書籍

今年7月に亡くなった作家、東野圭吾さん。有名な著書が数多かった中で、さほど話題にもならなかったが個人的に好きな作品がこれ。ある男のせいで、私の人生はいつも狂わされてきた。あいつだけは生かしておいてはならない。でも、私には殺すことができないのだ。殺人者になるために、私に欠けているものはいったい何なのだろうか？本作の発想は、「白夜行」のアイデアを練り上げていた時期に、並行して別案として生まれたものだという。主人公の子供時代から大人になるまでの長い時間を描いたが、「白夜行」が主人公の内面を一切描かない方法をとったのに対し、本作では「主人公の内面だけを描く」という手法が選ばれている。だから、物語には客観的な視点がほとんど存在せず、主人公の思い込みを含めた主観が物語の中心となっている。暗くて重～い作品だが、ついのめりこんでしまう。主人公に対して「早く殺せばいいのに」と読者が思ってくれたらこの本は成功なんです、とのちのインタビューで東野氏は言っている。はい、この本、成功してます！東野ワールド満載の作品。



殺人の門
 著者:東野圭吾
 発行:角川書店 2003年
 ★★★★★



Trying to get the feeling again
 アーティスト:Harriet
 ★★★★★☆

初めて彼女のYesterday Once Moreを聴いたときは大元のCarpentersの別のバージョンかと思ったが、すぐに彼女が今を生きるrealtimeのアーティストだと知って驚きを隠せなかった。それだけ彼女の歌声はKaren Carpenterに瓜二つと言える。その歌声やトーンだけでなく全てがCarpentersの美しい思い出を思い起こさせる。その彼女が出した2024年のアルバムはKarenに歌って欲しかった数々の歴史的な名曲をまさにCarpentersのバージョンでカバーしてくれている。1曲目のYesterday Once MoreはもうCarpentersでしかないが、その後のSailing、All By Myself、How Deep Is Your Love、You've Got a Friendはその時代の超名曲でKarenの歌声で聴けるのが嬉しい。そしてThis MasqueradeやI Need To Be In LoveといったCarpentersの他の名曲も入っているのが嬉しい。あの美しい時代に戻してくれるこのアルバムは秀逸な作品だ。

音楽

大きな声では 言えない話



僕はオーストラリアに移住したのが2001年。今年の前半で移住四半世紀を迎えた。あの頃はだらかで自然環境が素晴らしく、フレンドリーな人たちが多く国柄に惹かれて移住してきた。それ以外にも移住した理由は多く、その中にはシドニーオペラハウスの存在、日本との距離や文化の近さ、自分自身の時間を持てる環境も大きな要因だった。

その中でも値段の割にクオリティの高いオーストラリアワインも移住した大きな理由の一つと言いたい。もちろんお金をかければ素晴らしいワインは世界中に山とあるが、20ドル・30ドルでこれだけ優れたワインを産出できる



のはやはりオーストラリアの気候と土壌が大きい。

最近では特に若い人たちの間でお酒を飲む機会が減っており、アルコール自体が悪者のような記事もよく見かける。でもArchitectというストレスが大きく、責任が多い仕事をする中ではオーストラリアの素晴らしいワインがその素晴らしい味わい

を楽しむのと同時にストレスを和らげるのに大きな役割を持っていると思う。

飲み過ぎはいずれにしてもよくないし、以前よりも飲む量は減っているが、オーストラリアに移住した理由の一つであるワインは今でも大切な生活の要素である。まあそれを大きな声で言える環境ではなくなっているようだが…。

イチオシ! YouTube

Ami's Life

<https://www.youtube.com/@amislife02>

ある日いきなりお勧めにポンと出てきました。何気に覗いてみたら、日本人の奥さんAmiさんがスイス人のご主人ファビオさんとの間にもうけた、みお君とりの君のスイスにおける普通の日常でした。2人の男の子のやんちゃぶり、愛らしさとスイスの絶景、そしてファビオさんのやさしさなどが心を癒してくれます。最初はコロナで日本に里帰りができなかったので子供達の成長を日本



の家族に見てほしいということから始まったチャンネルですが、今では登録者数がもうすぐ50万人になります。いまAmiさんは第3子そのくんが生まれ、上から6歳、4歳、2歳の3人の男の子の子育てにてんやわんやで、日本の北海道の家族、スイスの家族が加わり私に癒しをもたらしてくれています。(青い鳥)

スポーツ天国 No.200

NFL in メルボルン

9月11日にメルボルン・クリケット・グラウンドで史上初のNFLレギュラーシーズン公式戦が開催されました。そう、あの米国最大の人気スポーツであるアメフトの試合です！

サンフランシスコ・49ers(フォーティナイナーズ)とロサンゼルス・ラムズとの対戦で、10万21人の大観衆が集まりました。これは、NFL史上7番目に多いレギュラ

ーシーズンの入場者数です。

この成功で今後は、さらなる海外進出を考えているみたいで、シドニーや東京での公式戦が開催されるのか？非常に興味があります。(ぴか)

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



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5回 更年期を「怖いもの」にしない: ナチュロパシーでできるサポート

「急に体が熱くなって汗が出る」「眠りが浅い」「疲れが取れにくい」「気分が沈む、イライラする」——40代、50代になると、これまでとは違う心身の変化を感じる方が増えてきます。

更年期の症状や背景は一人ひとり異なります。ナチュロパスが大切にするのは、症状だけを見るのではなく、「なぜ今、その症状が起きているのか」を身体全体のつながりから考えることです。

【女性の更年期に起こること】

女性の更年期は、一般的に閉経の前後約5年間を合わせた約10年間。卵巣機能の低下に伴い、エストロゲンなどの女性ホルモンが大きく変動しながら減少します。エストロゲンは脳、骨、血管、筋肉、皮膚など全身に関わるため、ホットフラッシュや寝汗、睡眠の変化、不安感、頭痛、動悸、関節や筋肉の不調、膣の乾燥など、症状は多岐にわたります。

【男性にもある、緩やかな更年期】

更年期は女性だけのものではありません。男性ではテストステロンが加齢とともに緩やかに低下する傾向があり、疲労感、意欲や集中力の低下、睡眠の乱れ、筋肉量や性機能の変化などがみられることがあります。ただし、ストレスや睡眠不足、生活習慣、疾患などでも似た症状が起こるため、背景を見極めることが大切です。

【ナチュロパスは何を見ているのか】

ナチュロパシーでは、ホルモンだけを切り離して考えません。同じ「眠れない」という悩みでも、寝汗やほてり、ストレス、食事、アルコール、カフェイン、生活リズムなど、背景によって必要なアプローチは異なります。

ナチュロパスは、食事や栄養状態、睡眠、運動、ストレス、服用中の医薬品やサプリメントなどを確認し、身体全体から不調の背景を整理します。その上で、食事や生活習慣をベースに、必要に応じて栄養素やハーブを組み合わせ、その人に合ったサポートを考えます。

【10年先の健康も考える】

更年期のケアは、今ある症状への対応だけではありません。ホルモン環境が変化するこの時期は、骨や筋肉、脂質・糖代謝、心血管系など、その先の健康を考える大切な時期でもあります。十分なタンパク質を意識した食事や筋力トレーニングなど、将来の健康の土台づくりまで考



【今月のハーブ】

Black Cohosh

(ブラックコホシュ)

神経系や体温調節に働きかけると考えられ、ホットフラッシュや寝汗などの症状を和らげる目的で、更年期のサポートに用いられるハーブです。

えることもナチュロパシーの特徴です。

【ハーブは「自然＝安全」ではない】

ナチュロパシーでは、症状や身体の状態に応じてハーブやサプリメントを用いることがあります。ハーブは自然由来ですが、身体に働きかける薬理作用を持っています。医薬品との相互作用や健康状態によって注意が必要なものもあり、「更年期に良い」とされるものが誰にでも適しているとは限りません。ナチュロパスは安全性や相互作用も確認し、その人に適したものを選びます。

【自然医療と西洋医学、それぞれの強みを活かす】

症状の背景に別の疾患が疑われる場合には、西洋医学による検査や治療が必要です。また、HRTなどの治療を受けながら、食事や栄養、ハーブ、生活習慣など、ナチュロパシーによるサポートを取り入れることもできます。それぞれの強みを活かし、その人の状態や希望に合った方法を選ぶことが大切です。

更年期の症状も身体の状態も、生活環境も人それぞれです。「更年期だからこのサプリ」ではなく、「今の自分の身体には何が必要なのか」。ナチュロパスは、その答えと一緒に探し、一人ひとりに合った方法で心と身体をサポートします。

次回は、海外生活の中で健康情報とどう向き合い、信頼できる情報や専門家をどう選べばよいのかについてお話しします。

【さらに詳しい情報・ご相談はこちらから】

日々のセルフケアのヒントや詳しい解説、個別のお問い合わせなどは、以下のリンクにまとめています。Instagram・Facebookのフォローもお待ちしております。
<https://linktr.ee/jpnaturopathinsyd>



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。



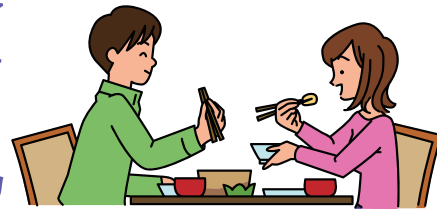
富士は日本を代表する山

最近、一時帰国したり日本国内旅行をする時、かならず富士山が見える席を予約します。

真上を通過する時の姿も素晴らしいですが、空港を離陸直後の遠くから見える富士山も雄大で、本当に日本を代表する山です。



外食日記



Damee Chaowei(大米潮味)

住所: 236 Beamish Street, Campsie NSW 2194

電話: 0414-535-288

予算: \$20

営業時間: 毎日 8:30-19:00

雰囲気 7、料理 7、サービス 6



今月はCampsieにある中華料理屋です。特に潮汕の料理で、これは中国広東省の東部沿岸地域だそうです。見慣れない地名に魅かれてお店に入りました。

注文したのは、招牌肠粉(写真)と沙茶牛肉干粿という麵料理。肠粉はsteamed rice rollsで、飲茶でもお目にかかったことがあります。米粉を蒸したものに海老、牡蠣、豚肉、レタス、もやし、玉子が入っています。味付けは醤油とのことですが、日本のものより塩分は濃くなく、コクがあります。ナンプラーが入っているのかもしれませんが。上には大根が散らしてあります。外側のもちもちとした食感と具材の牡蠣の味が凝縮して美味しかったです。

麵料理はうどんくらいの太さの米の麵にドロツとした茶色いソースがかかったものでした。青のりの掛かったお好み焼きソースのような不思議な風味でした。牛肉が何枚も載っていて豪華でした。

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16回 リボンを簡単に結ぶ

この原稿を書いている9月は誕生日が多い！下世話ながら友達と、9カ月前はクリスマスで、ロマンチックなイベントがあちこちで起きてたんだねと納得しつつも、大量の誕生日プレゼントを用意する日々。ちょっとでも手間

を省くことが重要です。簡単にリボンを結ぶ方法がとても役に立ったのでご紹介します。

9月はもう過ぎてしまいましたが、あと2カ月でクリスマスがやってきます。クリスマスプレゼントに是非お役立てください。



STEP 1
いつも通り1度結ぶ



STEP 2
下に出ている紐で
輪っかを作る



STEP 3
反対側を巻きつけて
もう一度巻きつける



STEP 4
1回目の輪っかを通して
2回目の輪っかを通して
引っ張る



STEP 5
形を整える



Japan StrEAT Partyに 行ってきました！

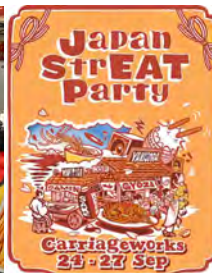
日本のストリートフードとお酒が堪能できる食の祭典「Japan StrEAT Party」が、9月24日(木)から27日(日)の4日間、Carriageworksを会場に開催されました。入場は無料で、だれでも気軽に立ち寄れるイベントです。

早速、初日の9月24日にチョーカー相談役と一緒に出かけました。平日ということもあり、それなりの入場者でしたが、週末にかけて多くの方が参加されると思いました。オープンエアの会場は周りを日本食の屋台が並び、中央にテーブルが置かれたレイアウトで、参加者は好みの屋台で料理を手にして、家族や友達同士で歓談する光景が広がっていました。また、マグロの解体ショーや和太鼓演奏も行われ、観客が大勢集まって楽しんでい

ました。

このイベントは、9月のJCS Japan Festivalに出演したアイドルグループNeo Tokyoのプロデューサー、みきこさんから紹介されたもので、イベント運営の参考になればと思い、視察に出向いたものです。

当日は、ご自分のお店を出店されている堀場理事に会場を案内してもらいました。これまでキャンベラやブリスベンで開催しているJapan StrEAT Partyは、シドニー初の開催です。日本食や日本文化が大好きなオーストラリア人が大勢集まるイベントは、今では祭りをはじめ、大小いくつもあります。そんな中、日本食の屋台が集結した



Japan StrEAT Partyは、食通にはぴったりのイベントとして人気になるのではと思いました。

(報告・水越)

写真: チョーカー相談役と堀場理事



仏教語からできた 日本語 その241

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 224

主任弁護士 林由紀夫(H & H Lawyers)

隠元(いんげん)

隠元は私たちの生活の中では、惣菜に用いる豆の名前として知られています。しかしこれは、日本仏教史においては勿論のこと、日本の文化にとって忘れてはならない禅の高僧の名前です。豆の名称は、彼が中国からもたらした、という伝えに由来しています。この僧の名前は隠元隆琦(りゅうき)といい、中国福建省の黄檗山萬福寺の住持/住職として、臨済宗を伝えられた方として知られています。

隠元禅師は、承応三(1654)年、長崎興福寺の逸然(いつねん)の招きによって訪日し、次いで摂津(大阪の高槻市)普門寺へと移られました。そして万治三(1660)年、將軍家綱が、隠元のために寺地を京都の南、山城宇治に寄進され、寛文三(1663)年に開堂されたのが、中国のお寺と同じ名前を持ち現存する宇治黄檗山萬福寺です。以後長く萬福寺は、中国から来日した僧によってその宗が伝えられました。

因みに黄檗は、薬用植物「黄膚」(きはだ)の漢名です。本寺山中にこの木が多いので山の名となったと伝えられています。宇治お寺の創建によって、明の文化が日本に流入しました。標題の豆もその一つです。また、漢字に新しい明の音が加わり、一を「ピン」、東を「トン」と発音するようになりました。

一方、宇治は古くから茶の産地でしたが、萬福寺開創以後はその栽培が盛んとなり、庶民の中に煎茶を楽しむ風習が広まりました。今一つ、忘れてはならないものは、師が中国からもたらした大蔵經です。これは、明の萬曆四十二年、黄檗山萬福寺に下賜されたものの副本です。大蔵經とは、經典を始めとして、仏法に関わる一切の書物の意で、別に一切經とも呼ばれています。

この明の萬曆版大蔵經を元版(もとはん)に、隠元の弟子鉄眼道光によって発願され、寛文九年から天和元年に至る13年の歳月をかけて印刻・出版されたのが世に謳われる鉄眼版一切經です。一枚の紙に二十字二十行、四百字を収めることのできる原稿用紙は、わが国においてこの鉄眼版一切經から始まったのでした。

今、私たちが眼にする明朝体もまた、この一切經を起源としています。豆をみて活字を想像することは難しいですが、この由来は是非覚えておいてほしいと思っています。 合掌

Q: 私は約30年間シドニーに住んでおり、現在72歳です。Superannuation(以下「Super」)に約50万ドルあります。今後日本に移住し、このお金を日本での生活費に使いたいと考えています。日本に移ってからSuperを引き出すと、日本で税金がかかる可能性があるかと聞きました。本当でしょうか。

A: はい、その可能性があります。特に注意していただきたいのは、日本へ移住する前に引き出すか、移住した後に引き出すかという点です。まずオーストラリアでは、一般的なSuperであれば、60歳を超えた方が引き出しても、通常は税金がかかりません。したがって、72歳の方がオーストラリアに居住している間にSuperを全額引き出したとしても、通常は所得税が課されることはありません。ただし、一部の公務員向けSuperなど、特殊なSuperについては取扱いが異なる場合があります。

一方、日本では事情が異なります。日本に移住して日本の税務上の居住者となった後にSuperを引き出すと、そのお金が日本で課税対象となる可能性があります。例えば、毎月あるいは毎年一定額を年金のように受け取る場合には「雑所得」、一度にまとめて受け取る場合には、そのSuperの内容や受取方法によって「一時所得」または「雑所得」などとして扱われる可能性があります。つまり、オーストラリアでは税金がかからないSuperでも、日本に移住してから受け取ると日本で税金がかかる可能性があるということです。そのため、将来日本へ移住することが決まっているのであれば、まだオーストラリアに居住している間に、Superの全部または一部を引き出しておくことも検討する価値があります。

ただし、ここで重要なのは「日本へ送金した日」だけではありません。いつ日本の税務上の居住者になったのか、いつSuperを引き出したのか、どのような形で受け取ったのか、さらに日本での過去の居住状況などによっても税務上の取扱いが変わる可能性があります。また、税金だけを理由にSuperをすべて引き出すことが最善とは限りません。Superに残して運用を続けるメリットや為替の問題、今後必要となる生活費なども含めて検討する必要があります。したがって、日本への移住を考えている方でSuperに相当額の残高がある場合には、移住する前にSuperをどうするか検討しておくことが大切です。なお、日本におけるSuperの税務上の取扱いについては、まだ解釈が必ずしも明確でない部分もあります。以上はあくまで一つの見解であり、実際にSuperを引き出す前には、日本の国際税務、特に海外の年金制度に詳しい税理士等の専門家に確認することをお勧めします。

●今月の表紙 『鼓動は海を渡る』トンガ・ババウ島

南太平洋の楽園・トンガの青い海で出会った母子のザトウクジラは、互いの存在を確かめるように寄り添い、悠々と時を刻んでいた。彼らの力強く優しい絆の響きが、海水を通して私の全身を包んでゆく。子どもが十分に育つと、クジラたちは豊かな南極海を目指し数千キロにおよぶ大航海へと旅立つ。10月は彼らがシドニー沿岸を通過する美しい季節なのだ。



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

▼15歳の時、父の海外赴任で私はシンガポールでインターナショナルスクールへ通っていた。その時の友(オランダ人)と「いつか日本を案内するね」と淡い約束を交わした。今年、48年の時を経てそれをようやく果たすことができた。お互い皺と白髪も増え、お腹周りも豊かになってはいるが、10日間という束の間だが密な時間を有意義に過ごせた。当時は、初恋の話、親との喧嘩など思いのタケをお互い拙い英語で語り合った日々。50年近い年月はあまりにも遠いが、不思議と昨日のここのように蘇る。今度は孫の話、果ては老後の不安などを語り合いながら、たとえひとときでも素の自分をシェアできる空間は何にも代え難い貴重な時間だった。シドニー、そしてロッテルダムと互いの生活へ戻った今、新しい視点から少し丁寧に日々を暮らせているような錯覚にかられる。半世紀経っても、互いの良い癖、悪い癖は変わらないがそれを受け入れるグレイゾーンの幅は心なしか広がったように思えた。(かっちゃん)

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	斉藤 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	たん・みもぞ、烏田朝子(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 ^{さだのり} 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・斉藤なお子・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**