

# Calgary Walker

Issue 293

2026年3月号

## LOCAL NEWS

### ミラノ・コルティナ冬季五輪

2月6日にイタリアで開幕したミラノ・コルティナ冬季五輪。カナダは1924年の第1回大会以来、すべての大会に出場し、冬季五輪は通算25回目の参加となる。大会2日目、チームカナダ最初のメダルを獲得したのは、スピードスケート女子3000mのヴァレリー・マルテ選手。3分56秒93のタイムを記録し、銅メダルに輝いた。次いで、女子スロープスタイル決勝では、転倒による痛みを乗り越え、ミーガン・オールダム選手が3本目にミスのない演技で76.46点を獲得し、銅メダルに輝いた。14競技に207人の選手が出場するカナダは、アイスホッケー、スノーボード、スピードスケート、フリースタイルスキーなど、幅広い種目でメダル獲得が期待される。



の分裂が浮き彫りとなった。離脱支持の主な理由は「州がカナダに与える利益に比べ受け取るものが少ない」との認識や資源管理の完全な掌握で、残留派は独立による経済的不安やカナダ人としての帰属意識を重視した。スミス州首相の中立的対応には不支持が54%で、支持の37%を上回った。



### トレカ店相次ぐ盗難

カルガリーのトレーディングカード店で、ポケモンやマジック:ザ・ギャザリングなど高額カードを狙った盗難が相次いでいる。昨年10月、市内にあるShoeBox Games & Cafeでは、仮装した2人組がカードを持ち去ろうとし、止めに入った客が殴られて脳震とうを負った。別の店First Playerも過去1年間で2度被害に遭い、直近の盗難額は約5,000ドルに上る。カードの希少性や人気上昇により市場価値が高騰し、店舗が標的となっている。店側は防犯強化や在庫管理の見直しを進め、同業者間で情報共有するなど対策を急いでいる。盗難は国内外でも報告され、カードブームの弊害となっている。

### アルバータ分離独立、世論は慎重

アンガス・リード研究所が2月2日から6日にかけてアルバータ州民979人を対象に行った世論調査で、分離独立を問う住民投票が実施された場合、65%が「カナダに残る」または残留に傾くと回答した。内訳は57%が残留を断言し、8%が残留寄りだった。一方、離脱を支持または離脱寄りとは29%で、離脱を断言する層は8%、離脱寄りとは21%にとどまった。未定は5%だった。与党UCP支持層では意見が割れ、41%が離脱寄り、16%が離脱を断言したが、残留を断言する層も26%存在し、党内

### ★時間変更にご注意★

3月8日からDaylight Saving Time (サマータイム) が開始します。



3月8日(日)深夜2時に時計を1時間進め、午前3時とします。みなさんお忘れなく。

便利なウェブサイト版もお楽しみ下さい。最新号及びバックナンバーもご用意しています。emailでの配信希望も簡単に登録できます。是非ご利用下さい。  
[www.calgarywalker.ca](http://www.calgarywalker.ca)

### 2026年3月号 CONTENTS

Local News &	エドモントン通信……8
Local Events……1-5	ねこのおはなし……9
領事館からお知らせ……6	心の種まき……10-11
エクササイズ……7	編集後記……11
	日系会館・掲示板……12

LOCAL NEWS

心臓・がん手術の待機悪化

アルバータ州で心臓やがんなど命に関わる手術の待機時間が悪化している。州の最新データ(2025年10月)によると、推奨期間内に手術を受けられた患者は全体の61%にとどまった。特に心臓バイパス手術は、推奨期間内に実施された割合がわずか11%で、2019年の60%から大幅に低下した。膀胱・乳がん・大腸・肺・前立腺の主要ながん手術も状況は悪化し、推奨期間内に行われた割合は2019年の65%から51%へ下落。乳がん専門医は「需要に追いついていない」と警鐘を鳴らす。州政府は手術件数が過去最多で、民間のチャーター手術施設を活用し低難度手術を移管することで、公立病院が緊急・複雑な症例に集中できると強調する。一方、専門家や公的医療擁護団体は、医師や麻酔科医、看護師など不足する人材が増えるわけではなく、単に現場を移すだけだと批判。公立病院で手術室が十分稼働していないとの指摘もあり、結果的に重要手術が後回しになっているとの懸念が強まっている。



GPSで車両窃盗

カルガリー北西部に住むナディーン・ハリスさんは1月12日、自宅前に駐車していたSUVに侵入する人物を発見し、車両窃盗未遂の被害を受けた。犯人は窓ガラスを割って車内に入り、ハリスさんが外に飛び出すと仲間が「中止」と叫び、車で逃走した。その後、修理工場ワイパー付近からGPS追跡装置が見つかり、犯人が事前に車を追跡していた可能性が浮上した。さらに防犯映像には、前夜にガレージから盗もうとする様子も映っていたという。警察は通報を受理したが捜査中として詳細は明かしていない。警察は追跡機器の悪用やキーフォブ再設定による窃盗が増えているとし、ハンドルロックなどの対策を推奨した。ハリスさんは精神的負担から車を州外に移し売却予定で、住民に警戒を呼びかけている。



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中  
calgarywalker@hotmail.com

3月3日は  
明かりをつけましょぼんぼりに～  
**ひな祭り**

提出済みですか? 「在留届」

みなさん、在留届は提出していますか。お仕事や学校、理由は様々。日本国籍を持っている方が他の国に3ヶ月以上滞在する場合、総領事館に「在留届」を提出することが義務付けられています。思わぬ事故や災害、緊急事態に巻き込まれた際、日本国大使館や総領事館は「在留届」をもとに皆様の所在地や緊急連絡先を確認して援護します。「在留届電子届出システム(ORRnet)」を利用すれば、届出・変更が簡単にできます。また、用紙による提出(総領事館へ持参、FAX、郵送)も可能。自分や家族の安全のためにもいざという時に役立つ「在留届」をお忘れなく。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>



Advice from someone you can trust Sun Life

**Wing-Bun Chan**  
Jayak Financial Services Inc.  
Advisor, Sun Life  
Cell: 403-680-9915  
Fax: 403-460-2635  
wing-bun.chan@sunlife.com  
advisor.sunlife.ca/wing-bun.chan

\*Mutual fund business is done with your advisor through Sun Life Financial Investment Services (Canada) Inc. Advisors and their corporations conduct insurance business through Sun Life Financial Distributors (Canada) Inc. Sun Life Assurance Company of Canada is the insurer and is a member of the Sun Life group of companies.  
© Sun Life Assurance Company of Canada, 2023.

早い!  
便利!  
カラー!  
電子版

件名「電子版希望」  
空メールを以下へ。  
calgarywalker@hotmail.com

Advice from someone you can trust Sun Life

**Tomoyuki Honda** QAFP™  
Advisor, Sun Life  
403-561-8575  
tomo.honda@sunlife.com  
advisor.sunlife.ca/tomo.honda

\*Mutual fund business is done with your advisor through Sun Life Financial Investment Services (Canada) Inc. Advisors and their corporations conduct insurance business through Sun Life Financial Distributors (Canada) Inc. Sun Life Assurance Company of Canada is the insurer and is a member of the Sun Life group of companies.  
© Sun Life Assurance Company of Canada, 2023.

## LOCAL EVENTS

### YYCホットチョコフェス

2月に入ってあったかくてあま〜い飲み物が欲しい季節になりました。2月28日まで、市内各所のカフェやレストランで期間限定ホットチョコが販売されます。クリームがたっぷりのったもの、クッキーやチュロスがぶっ刺さったもの、マシュマロがこれでもかとのったもの。個人的にはAmato Gelatoのピラミッド型のチョコムースがのったホットチョコが飲んでみたい！ PHIL AND SEBASTIAN COFFEEのPassion Puff cocoaもおいしそう。強気の値段設定ということは、おいしいに違いない。 <https://yychotchocolate.com/>



### Skijordue 2026

スキーを履いた人が馬に牽引されて雪上を爆走する、スキージョアリング。近年北米で人気のスポーツになっているようです。2月21日と22日 The Confluence Historic Site & Parkland (750 9 Ave SE) にて、迫力のショーが楽しめます。午前11時から午後5時半まで。10歳以下は入場無料です。危険と隣り合わせのダイナミックなパフォーマンスをお楽しみに。 [www.skijorcanada.com/](http://www.skijorcanada.com/)



### ボート&アウトドア関連展示販売会

2月20日から22日までスタンピードパーク内にあるBMOセンターにて開催。会場では、大小様々なサイズのボートや関連商品、釣りやキャンプ、狩猟などのアウトドアで大活躍する商品が展示されます。実際に手に取って、気に入ったものを購入できます。12歳以下の子供は入場無料です。チケット購入及び詳細はこちら。 [www.calgaryboatandoutdoorshow.ca/](http://www.calgaryboatandoutdoorshow.ca/)



### Home + Garden Show

毎年恒例、国内最大級の「ザ・ホームセンター」イベントです。会場では家の新築・増築・改築、ガーデニングにまつわる商品の展示販売会が行われます。米国やカナダのテレビ番組にでるような有名専門家を招いてDIYワークショップなども予定しています。2月26日から3月1にちまで。こちらもBMOセンターにて開催。時間やチケット購入はこちらから。 [www.calgaryhgs.com/](http://www.calgaryhgs.com/)

### インフルエンザの予防接種

薬局など各施設でインフルエンザの予防接種が無料で受けられます。生後6ヵ月以上の赤ちゃんから接種可能。下記の年齢枠に沿ってアルバータヘルスケアサービス(AHS)、薬局、医師オフィスで受けられます。どの年齢枠でも事前予約、アルバータヘルスケアカードの提示が必要です。

※ドロップインで受けられる薬局もあります。

- ① 4歳以下の子どもとその家族及び同居者はAHSでの接種が可能
  - ② 5歳以上の全てのアルバータ州民は薬局での接種が可能
  - ③ 9歳以上の全てのアルバータ州民は医師オフィスでの接種が可能
- (6ヵ月から8歳までの子どもが接種可能なオフィスもあるので要確認)

詳細はこちら <https://www.albertahealthservices.ca/influenza/influenza.aspx>



  
Where You Matter

アルバータ州でのモーゲージのご相談はお任せください。複数の銀行やモーゲージ専門レンダーから最適なプランをご提案します！

 Miwa Weninger  
Mortgage Specialist  
P: 403.803.9135 (Please leave a message)  
E: miwa@mortgageconnection.ca

## LOCAL EVENTS

### わんちゃんコンテスト

2月27日から3月1日まで、スタンピードパーク内にあるAG Building (1410 Olympic Way) にて、Alberta Kennel Clubによる屋内ドッグショーが開催されます。「こんなに言うこと聞くの!?!」と驚くような技が見られます。ショーは毎日行われ、会場ではワンちゃん関連のグッズが購入できます。ブリーダーの方も来ているので、これから新しい家族を迎えようと考えている人はぜひどうぞ。12歳以下は入場無料です。



[www.albertakennelclub.org/winter-classic-main](http://www.albertakennelclub.org/winter-classic-main)

### コレクターの祭典

切手やジュエリー、ピンバッジ、企業関連グッズに写真、手紙に至るまであらゆるジャンルにおいて収集家は存在します。あなたにとって価値のない物でもそれを喉から手が出るほど欲しいと思う人がいるって、なんだか不思議な現象です。2月28日午前9時半から午後4時まで、Thornccliffe Greenview Community Centre (5600 Centre Street North) にて。会場では、様々な収集品の販売会が行われます。ビンテージ品が好きな人は見ているだけで楽しいはず。入場は一人5ドル。12歳以下は無料です。[www.firstcanadiancollectorsclub.com/](http://www.firstcanadiancollectorsclub.com/)

### 3月3日はパンケーキの日

朝食コンボを注文するとパンケーキが食べ放題になるIHOP。季節ごとにクリームがたっぷり乗ったうま甘なメニューを用意してくれて、カナダの子供達に人気のお店です。3月3日はNational Pancake Dayということで、市内にある2店舗 (Deerfoot CityとSouthcentre Mall) にてショートスタック (3枚のせ) オリジナルバターミルクパンケーキが無料で食べられます。詳しくは各店舗にて。<https://ihop.ca/>



### Comic Book Show

3月7日午前10時から午後4時までAcadia Recreation Complex (240 90 Ave SE) にて、アメコミの販売会が行われます。会場では、30を超えるお店がお宝物の商品を揃えてあなたを待ち構えています。スパイダーマンやX-MEN、スターウォーズのコミック、ヴィンテージ物にもお目にかかれますよ。デイトレば掘り出し物が見つかるかも。入場無料。



<https://calgarycomicbooks.com/>  
[calgarycomicbookshow/](https://calgarycomicbookshow/)

雅やかに受け継がれる  
 伝統の日本料理  
 日本より直送の海鮮と  
 至高の和牛  
 料理長渾身の珠玉の逸品と  
 厳選の日本酒  
 その繊細かつ華やかな味わいを  
 心ゆくまで堪能賜りますよう  
 お願い申し上げます



**SATSUKI**


100-1130 Kensington Road N.W.  
 Calgary AB  
 403-300-2405  
 【営業時間】  
 水曜日～日曜日 午前11時～午後9時  
 定休日: 月曜日・火曜日

**CW電子版を無料購読**

発行日に電子版がウェブ上で更新され次第、メールでお知らせします。件名に「電子版希望」と書いた空メールをお送りください。  
calgarywalker@hotmail.com

### みんなの知恵袋大募集!!

あなただけが知ってるお得情報や、カナダカルガリー市内・周辺で暮らしていく為の知恵を募集します。匿名でみんなに知って欲しい失敗談も大歓迎。アイデアや情報を採用された方の中から5名様に年末、素敵なプレゼントをお届けします。料理、子育て、教育、家事などなど。目からうろこのお得情報、お待ちしております。





**Cardinal Automotive Repair Shop**

車の修理等お困りの方ご連絡下さい

日本語対応可能です  
連絡先携帯: 403-667-4840  
E-mail: cardinalcalgary@gmail.com  
www.cardinalcalgary.ca  
4908-28 St. SE Calgary T2B 3H2

### 広告掲載

4x6 cm  
3か月: \$165-  
6x8 cm  
3か月: \$225-  
1/4ページ  
1か月: \$180-  
1/2ページ  
1か月: \$360-  
全ページ  
1か月: \$720-

**SUSHI BISTRO ANZU**

1721 Centre St. NW, Calgary, AB  
403-277-2077  
Follow Us on Facebook




www.sushibistroanzu.jimdo.com  
Check our Menu @ SkiptheDishes



## LOCAL EVENTS

### レミゼを見に行こう

ヴィクトル・ユゴーによって1862年に出版されたフランスの歴史小説「レ・ミゼラブル」。1斤のパンを盗んで、窃盗と脱獄未遂の罪によって理不尽にも19年間の監獄生活を送ることになった主人公ジャン・ヴァルジャン。ミリエル司教の無償の愛にふれたことをきっかけに改心して、「正しき人」になるために生涯をささげようとする物語をブロードウェイミュージカルでお楽しみください。3月4日から8日まで、Southern Alberta Jubilee Auditoriumにて公演予定。<https://calgary.broadway.com/>



という方は驚きの540lbs!! 他にも日系の雑貨やフード、お酒などの飲み物が購入できるコーナーも用意されています。金曜日は午後5時から9時まで、土曜日は午前11時から午後3時までと午後5時から9時までの2回に分かれています。チケットは32.70ドルから好評発売中です。カナダのお友達を誘って日本文化を楽しもう。

<https://sumofest.com/>

### 相撲フェス



3月13日と14日の2日間、Nutrien Western Event Centre (1800 Stampede Trl SE)にて、Sumo Festが開催されます。会場では、1時間半の相撲パフォーマンスが楽しめます。この間ロンドン

で行われたような相撲部屋所属の関取さんではなく、イベント専門のパフォーマーさんが4人登場し、迫力ある取り組みを見せてくれる予定です。一番大きなICHIさん

### アルバータバレエ団「白鳥の湖」

バレエと言えば、白鳥の湖のあの特徴的な音楽を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。3月13日から15日の3日間、Southern Alberta Jubilee Auditorium (1415 14 Ave NW)にて、アルバータバレエ団による公演が予定されています。力強くも儂い素晴らしいパフォーマンスをオーケストラの生演奏と共に楽しみください。チケットはこちらから好評発売中。



[www.albertaballet.com/](http://www.albertaballet.com/)

読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中  
[calgarywalker@hotmail.com](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

**AUTHENTIC**

**RAMEN ICHINEN**  
らーめん一食 JAPANESE NOODLE  
ADDRESS: #349 3132 26ST NE  
CALGARY  
OPEN: MON-SAT  
11AM-3PM/5PM-8PM  
CLOSED: SUNDAY, HOLIDAYS

和の輪  
和の輪  
カルガリーで  
日本のつながりが見つかるアプリ

今すぐ無料ダウンロード

### \* コミュニティー掲示板のご利用について \*

100字までの賃貸・売買等情報のクラシファイド掲載、ビジネス広告は1回（1カ月間）の掲載につき、\$22+GSTとなります。なお、記載情報から生じ得るいかなる問題に対しても弊紙は一切の責任を負えません。予めご了承ください。



### 自転車泥棒に気を付けて!

自転車の登録をしましょう。盗難・紛失した場合、警察が捜査しやすく、戻ってくる可能性があります。登録無料です。

<https://bikeindex.org/>



2025年は参議院議員通常選挙が実施されます

在留届の提出も忘れずに！

# 在外選挙の制度と手続きについて



## 在外投票のためには 在外選挙人証の取得が 必要です

### 在外選挙人名簿への登録資格

- 1 満18歳以上
- 2 日本国籍保有者
- 3 海外に3か月以上居住  
(出国時登録申請※をした方を除く。)

※国外転出をする際に市区町村の窓口で行う申請

必要書類を準備し申請書に記入、日本大使館・総領事館等の領事窓口で登録申請

3か月の居住期間経過後に日本大使館・総領事館等から住所確認の連絡を受ける

在外選挙人証の受取  
(郵送又は領事窓口)

#### 用意するもの

- ・パスポート
- ・登録申請書
- ・居住していることを証明できる書類  
(在留届を提出済みの方は不要です。)



日本大使館・  
総領事館等



電話又ははがき



在外選挙人証



### 同居家族による代理申請もできます

申請者の署名入り登録申請書及び申出書※、申請者及び代理の方のパスポート等をご用意ください。

※登録申請書及び申出書は、領事窓口又は総務省のホームページから入手できます。

### 在外投票は次の3つの方法で行うことができます

#### 在外公館等投票



直接日本大使館・総領事館等に  
出向いて投票する方法

#### 郵便等投票



投票用紙等を事前に請求して  
記載の上、登録先の選挙管理委員会へ  
郵送する方法

#### 日本国内における投票



一時帰国した方や、帰国直後で  
転入届を提出して3か月未満の方が、  
日本国内で投票する方法

詳しくは 在カルガリー日本国総領事館  
TEL：403-294-0782  
Mail：consular@cl.mofa.go.jp

又は

外務省 在外選挙 検索

まで



## EXERCISE

■毎日忙しいあなたに送る筋肉コラム■

# インナーマッスルに効く★ ピラティスで集中高まるう～

文＝筋肉おばさん

ピラティスをご存知でしょうか。個人的にできるいけすかない女がやってるイメージがあります。産後に少しと、過去に通っていたジムで数回クラスに参加してみたけれど、一定の姿勢を保つようなぶるぶるする動作が多くて、楽しい感覚には至らなかった記憶しかありません。そこからストレス発散・スカッと系の運動はしているのですが、近頃、急に動画サイトのおすすめに出現するようになってきたので、一つやってみました。するとまあ、なんということでしょう。いい具合にインナーマッスルが刺激されて、姿勢が良くなり、体の中心に芯が通ったような感覚になりました。

ピラティスは1883年にドイツのジョセフ・ピラティスさんによって考案されました。当初はコントロールローと言われ、体は反射的に動くものではなく、コントロールされて動くものだという考えが基盤にあります。だからぶるぶるするんでしょう。正しい動きと胸式呼吸を連動させると、内臓や神経、脳の活性化を促すそうです。

マシンを使って負荷をかける方法もありますが、今回試したのは、Heather Robertsonさんのピラティス動画です。以前、滝汗必至の宅トレとして彼女の動画を紹介したのですが、その時からほぼ毎週、動画と一緒に運動させてもらっています。他にもピラティス動画は数多ありますが、無課金信者とし

ては彼女を推さざるを得ません。40分の動画で汗もしっかりかけて、コアに効いている感じがします。いくつかある動きの中から、これは効くぜっというものを3つ紹介します。

### 1 Side Bridge and Kick

左肘をついて横向きに寝る。右手は曲げて後頭部を支えるようにし、つま先・膝・骨盤・胸・顔がまっすぐ前を向くように姿勢を安定させる。腹筋に力を入れながらお尻を床から持ち上げて、えいやっと右足を前に蹴る。同時に右手で蹴り上げた右足を触るようにする。蹴った足と手を元に戻し、お尻を下げる。これを繰り返し15回。思ったよりお尻が上がらないが頑張る！腰回りに効きます。足が滑る方はヨガマットなどを敷くといいです。そして、人間には左右があることを呪いながら、右肘をついて反対側を15回。



### 2 Single Leg Bridge and Drop

仰向けに寝て、右膝は曲げて、左足はまっすぐ天井に向けて伸ばす。両手もまっすぐ天井に向かって挙げる。この体勢のままお尻を持ち上げる。お尻を持ち上げたまま伸ばした左足を床すれすれまで下げて上げる。お尻を下す。これを繰り返し15回。反対側も同じ回数行う。ちゃんと両方やらなきゃだめよ。

### 3 Bear Kick Back

膝を浮かして四つん這いになる。足を片方ずつつま先を天井に向けるように上げ下げする。腕と足がぶるぶるしてくるけど、呼吸を意識して、動きが早くならないようにゆっくり丁寧に行う。左右交互に行い全20回。



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集  
calgarywalker@hotmail.com



**Sushi bar zipang**

遠くの日本より近くのジパング

月曜日も営業中

1010-1 AVE. NE CALGARY  
(BRIDGELAND)

☎403-262-1888



カルガリーウォーカーに  
広告を出してみませんか？

700名以上のカルガリー・バンフ周辺の皆様に愛読頂いています。

新しくビジネスを始める方や、日本人向けに大きく宣伝したいあなたに最適！！

お問い合わせは弊紙まで。

calgarywalker@hotmail.com

### \*\*\*読者の皆様へ\*\*\*

いつもカルガリーウォーカーを読んで頂きまして、誠にありがとうございます。弊紙では只今、コラムを執筆していただける方を絶賛大募集中です。

(お題の例) \*自作小説 \*食レポ  
\*日頃感じていること \*生活豆知識  
\*お出かけ情報 などなど。  
隔月掲載、気まぐれ掲載承ります。  
編集部までご一報ください。



カルガリー⇄バンフ&キャンモア  
お得な\$10バス

<https://www.onitregionaltransit.ca/banff-canmore/>



■気になるエドモントン情報■

## エドモントン通信

～雪まみれの一月～

文=ヒトシ

2026年が始まりました！と思いきやあつという間に、もう2月です。皆さんいかがお過ごしでしょうか？エドモントンは昨年の12月末から引き続いて、この1月上旬も雪がたくさん降りました。降ったかと思ったら今度は気温が10度近くまで上がる日があり、急速に雪が溶け、道路がデコボコに、、、そしてまた雪が降って(時に氷雨が降って)、気温が上がっての繰り返しで、道路状況は近年稀に見る最悪な状況となっています。



何が悪いって、メインの道路は除雪車がすぐに来て、なんとか走れるのですが、住宅街の道路の除雪が追いつかず、家から車でどこかへ行こうとする時や、目的地から帰ってくる時に住宅街を通行するのが困難だったことです。特に、クルドサック(私の家がある場所がそうなんです)の除雪は市は積極的に行わない方針

のようで、家を出入りする際に、車がスタックする恐れが非常に高い！事実私自身、家の目の前でスタックして、近所の人の力を借りて脱出しましたが、、、同じ日にトラックやス

クールバスがあちこちで住宅街でスタックしている光景を目にしました。市のサイトをチェックすると、住宅街の除雪予定が見ることができですが、これが予定通りには行われず、電話線はパンク状態で繋がらず、苦情も入れられずもうどうすることもできませんでした。

除雪をする代わりに、ポコポコになっている道に雪を薄くふりかけ、平にするという応急処置が施されました。これがまあまあうまく行って、以前より通行はしやすくなったものの、昨日今日の高温(4度から5度)のせいで、またタイヤが通る部分が溶け始め、道はデコボコに、、、

おそらく除雪しても、捨てる場所がない、トラックが追いつかないなどの理由があると思いますが、税金を払っている身としては、冬は雪が降るんだからちゃんと予算組んでおけよ！って文句も言いたくなります。

車の走行が困難という点をフォーカスしましたが、歩行者も然り。この状況下で歩道を歩くのは大変です。高温で溶けた雪が水溜りになり、それが朝晩の冷え込みでカチコチになり、次の日にはスケートリンク状態に！私の義理の母は先月、歩道で滑って、鼻の骨を折る大事故に、、、いやほんと外を歩くのも命懸けです。



古い統計を見ると、エドモントンの冬は雪が降って、その後は春まで寒さが続いて、という流れがあり、急に気温が上がったり、1月に雨が降ったりすることはほとんどなかったようです。この気候の急激な変化が起きているという事実をどう受け止めるか？カルガリーはシュヌックがありますが、山から遠く離れたエドモントンも同じような気候体系が起きているのかも知れません。これからは、こういう状況が毎年起きるということを念頭において、予算を組むなり、都市設計をするなりして欲しいものです。そこに住む我々もなんらかの取り組みや、予防方法をしていく必要があるようです。

2025年1月1日から12月31日

**重要!**

までにカナダ国内で働いた場合、雇用主から「T4」という給料明細書が届き、インカムタックスリターンの申請(確定申告)をする必要があります。期限は2026年4月30日まで。忘れずに申請しましょう。

### RRSP購入は3月2日まで

2025年度のRRSP(定年後のための貯蓄用銀行口座)購入期限が迫っています。節税対策で購入を考えている方は忘れずに買っておきましょう。限度額については2024年の確定申告をした時に政府から送られてきたTax Assessmentを確認しましょう。



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com

### ♥ 献血しよう ♥

現在、カルガリー市及びアルバータ州では病気やけがの患者さんを救うための輸血が不足しています。健康な方は献血に協力しましょう。所要時間は問診なども含め1時間ほど。サイトから簡単に最寄りの献血所を探せます。

<https://www.blood.ca/en/donate>

# CAT IS MY LIFE

■勝手気ままな猫との生活■

## ねこのはなし その19

文=編集長

下僕の皆さん。今日も猫吸ってますか。暖かい春になってくると、猫たちが膝の上から自立の時を迎えます。悲しき季節です。ご存知の通り2月22日はねこの日です。世界的なねこの日は8月8日ですが、日本ではにゃんにゃんにゃんと日本人が大好きな語呂合わせでこの日になっています。うちのにゃんずたちは相変わらず元気です。



先日健康診断に行き、1匹は「標準よりバターブロック2つ分太っているよ。」と言われました。確か去年は1つ分だったような気がします。もう1匹は通常営業です。そして、2匹とも若干の歯肉炎になっているみたいです。

獣医の先生:「これかなり痛いと思うんだけど、ご飯食べてる?」

私:「はい。普通に。おやつも食べています。だってバターブロック2つ分太ってるんですよ?」

獣医の先生:「あ、そうだったわね。じゃ、大丈夫か。出来ることないし。」

私:「え!?何もできないんですか?薬とかないの?」

獣医の先生:「んー、あとちょっとで痛さがマックスに到達すると思うから、そうなったらあとは痛みがなくなっていくから大丈夫」

日本では口内ケア用のお薬や歯磨き粉のようなペーストを渡されて、ケアしてくださいねと言われるみたいですが、自然放置療法を勧められました。おい、何かしてくれよ。と思いましたが、いつも通りご飯食べて遊んで、トイレハイになってピロ————ンと伸びて寝ているので、大丈夫なのかもしれません。それでも心配なので、布を指に巻き付けて、ちょっと牙を拭いてみたけど、まあ、逃げられますよね。引つかれますよね。しかも猫視点だと、痛いところを触ってくる嫌な奴ですからね。そんなわけで、今日も今日とて猫たちに体の大きい猫と思われている私もバターブロック2つ分増量しており、“コトシノアナタハ キョネンヨリ アルイテイナイデスヨ”とiPhoneに言われてしまったので自然放置療法で何とかならないかと思っています。





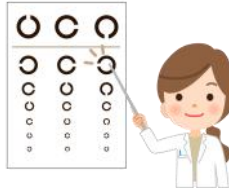
**PlusMa**  
EYEWEAR & OPTOMETRISTS  
912 5 AV SW, Calgary  
(403) 452-7588

目の健康とスタイルをトータルサポート

- 視力検査、目の健康診断、メガネ・コンタクトレンズの処方、販売を行っています
- お子様の近視管理（マイオピアコントロール）にも対応
- 最新デザインのフレームを豊富に取り揃え、あらゆるニーズにお応えします

詳細はウェブサイトでご確認ください  
WWW.PLUSMAEYEWEAR.COM





**Crave Restaurant**

222 Lynx St, Banff AB

Located on the 2<sup>nd</sup> floor

10 AM- 2PM

Reservations Recommended

403-760-3255



**みんなの知恵袋大募集!!**

あなただけが知ってるお得情報や、カルガリー市内・周辺で暮らしていく為の知恵を募集します。匿名でみんなに知って欲しい失敗談も大歓迎。アイデアや情報を採用された方の中から5名様に年末、素敵なプレゼントをお届けします。料理、子育て、教育、家事、お出かけスポットなど目からうろこの情報お待ちしております。

**\* コミュニティー掲示板の  
ご利用について \***

100字までの賃貸・売買等情報のクラシファイド掲載、ビジネス広告は1回（1カ月間）の掲載につき、\$22+GSTとなります。なお、記載情報から生じ得るいかなる問題に対しても弊紙は一切の責任を負えません。予めご了承ください。

**広告掲載**

4x6 cm  
3カ月:\$186-

6x8 cm  
3カ月:\$252-

1/4ページ  
1カ月:\$200-

1/2ページ  
1カ月:\$403-

全ページ  
1カ月:\$805-

**LS Chartered Professional Accountant**

Professional accountants serving Calgary, Banff and Canmore since 1991

Shirley Leung CPA, CGA  
公認会計士

Suite 218 1623 Centre Street,  
NW, Calgary, AB T2E 8S7  
Phone: 403-287-9925 Ext : 114  
Fax: 403-287-0071  
E-mail: shirley@lseto.com  
f @lscpayyc

# MENTAL HEALTH

■カウンセラーのアドバイス■

## 心の種まき

### 第75回『AI心理士』

文＝ 鈴木直人 / アルバータ州心理学者

カナダで心理士として22年の臨床経験。現在はサイコロジストとして心理療法・カウンセリングを提供。質問・お問い合わせは(403) 921-8442またはkokotane@shaw.caまで。ウェブサイト: www.kokotane.com  
FB ページ: 心のたねまき

「AIに聞いたら、私には〇〇〇という心の病気があって、その原因は□□□かもと言われたんですけど... どう思います？」

ここ最近、このような質問をされることが増えた。なので、少し深掘りしている。聞いてみると、どうもそのAIの回答は少しずれているように思える。そこで、その旨を伝え、「でもAIはこういう風に言っていましたけど...」と、少し困惑した表情を浮かべる。AIの回答のどこがずれているかを丁寧に説明すると、ある程度納得はしてくるのだが、きまって少しがっかりしたような表情を浮かべるのは、なぜなのだろうか。



2022年末にChatGPTが公開されて以来、AI旋風は衰えることなく吹き続けている。教育・経済・医療などに大きな革新

を起こすことが期待される一方で、AIに仕事を奪われるのではないかと、AIにより人の思考能力が低下するのではないかと懸念も広がっている。

心理療法業界でも、いずれ仕事がAIに奪われるのではないかと声もあるが、心理士の数が絶対的に不足している現状を考慮すると、社会に蔓延する心の苦しみが少しでも解消できるのであれば、AIであろうが何であろうが、個人的には大歓迎である。

とはいえ、実際にAIが心理士に取って代わる日は、現時点では残念ながらまだ程遠い。その理由の一つに、AIが提供する情報の不正確さがある。AIは自然な会話の流れを作ることを優先するあまりに、時としてもっともらしい嘘(ハルシネーション)を自信満々に伝えることがある。メディアやSNSのフェイクニュースに気をつけなければいけないように、AIの回答の正確性にも細心の注意が必要なのである。

他にも、次のような注意点がある。

● AIに診断・治療を求めない: AIは莫大な量の「デジタル情報」を元に「もっともらしい回答」を「自然な会話形式」で提供するテクノロジーである。「専門的な知識と経験」に加えて、「人の共感性を媒介にした心の交流」が必要になる心の病気の診断・治療は、本質的にAIには代替し得ない領域なのだ。



**Ramen Arashi**  
RAMEN  
ARASHI  
JAPAN

Banff: #213 Sundance Mall, 215 Banff Ave, Banff AB  
TEL: (403)760-0908  
Canmore: 1000 7Ave Unit105 Canmore, AB  
TEL: (403)678-1129  
E-mail: info@ramenarashi.com



**市が運営するAfterSchoolプログラム**  
学校終わりの夕方や、半日の金曜日に時間を持て余している小中学生用のプログラム。無料でスケートやスイミング、クラフトなど様々な活動に参加できます。通っている学校以外のお友達を作るのにもよいです。施設によって対象年齢が異なります。申し込み、詳細はこちら<https://www.calgary.ca/csp/cns/children-and-youth/calgary-afterschool/calgary-afterschool.html?redirect=%2Fafterschool>

（無料購読リストに登録発行日に最新号をPDFでお届け！件名に「電子版希望」と書いた空メールをお送りください。  
calgarywalker@hotmail.com

**広告掲載**

4x6 cm
3カ月:\$186-
6x8 cm
3カ月:\$252-
1/4ページ
1カ月:\$200-
1/2ページ
1カ月:\$403-
全ページ
1カ月:\$805-

**ごみ箱にごみが入りきらない!**  
冬の大掃除で大量のごみがっ！  
黒いゴミ箱にごみが入りきらない時、専用のタグを購入し、市販のごみ袋に入れて、タグをつけて指定の黒いゴミ箱収集日にだしておけば一緒に回収してくれます。タグは一枚3ドルです。コンビニ店サークルKやCo-opで販売。5枚つづりになってしまいますが、オンラインでも購入できます。<https://citystore.calgary.ca/ctestore/products>  
詳しくは[calgary.ca/garbagetag](https://calgary.ca/garbagetag)

## MENTAL HEALTH

● AIに「承認」や「同意・同情」を求めない: AIに悩みを投げかけると、「それは大変ですね」というような共感の言葉が返ってくる。しかし、AIの共感アルゴリズムによる擬似的ものに過ぎない。その表面的な言葉に依存し始めると、「理解された」という錯覚に陥り、人間本来の共感性がどんどん麻痺してってしまう。

現時点では、まだまだ多くの留意点があるものの、AIを単純に「悪」とするのも早計かなとも思う。とはいえ、どのようにAIを心のケアに導入できるかということは、専門家もまだまだ模索中である。それを踏まえた上で、私がAIによる心のケアの活用可能性を感じているいくつかのアプローチを紹介してみたい。

●ブレインストーミング: AIの大きな強みの一つに、膨大な情報を瞬時に処理してアウトプットする「アイデア出し」の能力がある。「寝る前に3分でできるリラクゼーション法は？」とか「お金をかけずに運動を始める方法は？」というような質問に、すばやく色々なアイデアを捻出するのはAIの得意分野である。

●コミュニケーションの練習: 「気難しい上司に休暇届を提出」や「新しい職場での自己紹介」など、対人関係で不安を感じる場面において、言い回しのアイデアをAIに挙げてもらったり、AIを会話の練習相手にすることができる。

●気持ちの言語化: なんとなくモヤモヤしている時に、その気持ちをAIに言葉で出力することで、自分の感情や思考を言語化する訓練になる。とりあえず思いつまま自分の気持ちを書き出し、それを言い換えたり整理したりすることにより、心の中のモヤモヤを解きほぐすのだ。

AIは「ツール」であり、それ自体は善でも悪でもない。使いようによっては、私たちの生活を豊かにしてくれるし、逆に、私たちの心に大きな負担を与えることもある。だからこそ、これからどんどん発展・進化していくであろうAIと「賢く」接していくことが大切であろう。



アルバイト募集 (魚おろし)  
勤務時間は毎週水・木曜日から7時から12時  
興味のある方はDavidまで

DAVID YIP

SAM SZETO

Bay 8, 3515-27 Street N.E. Calgary, Alberta T1Y 5E4

Tel : (403)250-8222 Toll Free : 1-800-505-8505

Fax : (403)250-7746

Email : david@cityfish.ca

sam@cityfish.ca

## EDITOR'S NOTE

## \*編集後記\*

皆さん、今月号はいかがでしたか。ミラノ冬季五輪が盛り上がり上がっていますね。史上初の複数都市開催ということで、毎日ダイジェストをちょこっと見えています。マライアキャリアの可もなく不可もない豊満ポデー歌唱に始まり、坂本選手の美しい滑り。今回も見ますよバイアスロン。滑っているのではなくもはや登っていると言っても過言ではないクロスカントリーでガンガン走った後に、5発ノームスでショットを決めるフランス女子の選手かっこよすぎだろ。冬のスポーツはほぼ何一つできないので、憧れます。ところ変わってアメリカでは、スーパーボウルが行われ、試合よりもハーフタイムショーを動画サイトにてしっかりチェック。Bad Bunnyのラテンを前面に押し出した曲調で、ズンバをまたやりたくになりました。スペイン語が分からないので歌詞は全く分からないけれど、個人的にノスタルジックなラテンの音楽が好きなので、いい感じでした。ガガ様もステキ。カナダの名前もだしてくれて、「みんなで一緒にがんばろう！ヘイトじゃなくて愛だよ、愛！」というメッセージが込められていて、トランプ大統領の酷評を買いましたね。開幕アクトのGreen Dayもよかったです！

日本では、奇襲選挙となった衆院選がありました。もうちょっと票が割れるかなと思ったのですが、高市さん人気なんですね。前回は与党があんだけ人気なかったのに、ジャイアントキリングかどうかはさておき、今回は圧勝なんて。日本の人達、本当に謎です。同じ党ですよ。選挙なんて所詮イメージ戦略だなど。大儀大義というけれど、政治家って「なんだかわからないけどあの人がいい気がする」と思わせる力が必要なんですね。と、モヤモヤしている私のSNSには自民党批判のポストが続々と流れてくるようになってしまった。サブリミナル的に洗脳されている気がして怖い。各国で未成年のスマホ規制が進む中、私のスマホも規制してほしいと思いました。

私は今、迫りくる何かから逃げるようにグラニーステッチを編んでいます。集中して編むことで気分がスッキリし、達成感もあってすっかり沼です。老後に備えて趣味を増やしたい。グランマが好きそうなことを趣味にすると精神が安定するのだそうです。次は、小さいスケッチブックを買って絵を描いてみたいと思う今日この頃。今年の春は何のお花をお庭に植えようか。来月号もお楽しみに。(きむらのりこ)

## ヘルスホットライン 8-1-1

年中無休、24時間体制で病気やけがの質問に答えてくれるアルバータ州衛生局への電話番号。お医者さんに診てもらうほどでもないけど、ちょっと気になる事や、急な子どもの病気やけがの対応など、看護師免許を持つプロが答えてくれます。



COMMUNITY BOARD

**\* NJCAカルガリー新移住者協会 \* 行事**

➤図書開館日

毎週土曜日(午前10時-12時)

◎祝日ロングウィークエンドは休館します。



➤コンピューター教室

1月2月は休講 午前10時から正午まで

◎参加ご希望の方は

Alex [nagaoa@hotmail.com](mailto:nagaoa@hotmail.com) まで

必ず事前にご連絡ください。予約が一人もいない場合は連絡なしにキャンセルとなりますので、ご注意ください。iPadに関する

ご質問も承っております。お気軽にご参加ください。



➤コーラス部 しばらくお休み。

★子供ひな祭りパーティー★

3月8日(日)午後1時~3時まで

年に一度だけ公開される立派な雑壇の前で写真を撮りませんか? クラフトをしたり、お菓子を食べたり皆で楽しくお祝いしましょう。締め切りは2月28日です。お申し込みはこちらから



[www.njcayyc.com/eventpage](http://www.njcayyc.com/eventpage)

◎2026年年間イベント表は近日公開予定



**\* CJCAカルガリー日系人協会 \***

◎「日本語TIME」会話を中心に楽しく日本語を勉強しませんか? 初心者から上級者まで大歓迎。日本語を維持する為に会話を練習したい方にも是非ご紹介ください。詳しくは[mai.nagao@gmail.com](mailto:mai.nagao@gmail.com)まで。

時間: 午前10~12時(毎週土曜)

ドロップIN OK

1回会員 \$ 7.50、非会員 \$ 9

◎「Japanese Cultures for Kid's」

しばらくお休みします。



◎「空手クラブ」オープン

毎週水曜日: 子供クラス 6pm~7pm

大人クラス 7pm~8pm

毎週土曜日: 子供クラス 10am~11am

大人クラス 11am~12pm

\* 月謝: \$65 (変更される場合あり)

\* 連絡先: 山城清市403-271-9637/[sdcbayama@gmail.com](mailto:sdcbayama@gmail.com)

お試しレッスンもあります。年齢・性別問わず興味のある方はぜひどうぞ。



**2026年度会費 (1月1日~12月31日)**

NJCAカルガリー新移住者協会(CJCA会費も含む)

家族 \$ 40・個人 \$ 20

**次号2026年4月号のお知らせ**

発行:2026年3月15日(日)

締切:2026年3月1日(日)

広告/掲示板/記事のお申し込みは上記締め切りまでにどうぞ。



**カルガリーウォーカー**

**2026年3月号**

(2026年 2/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 293

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

[calgarywalker@hotmail.com](mailto:calgarywalker@hotmail.com)

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB

T3A 2W7

[www.calgarywalker.ca](http://www.calgarywalker.ca)



早い!  
便利!  
カラー!

Calgary Walker  
電子版

件名「電子版希望」  
空メールを以下へ。

[calgarywalker@hotmail.com](mailto:calgarywalker@hotmail.com)



★★教師募集★★

常勤、代講講師を募集しています。応募条件等詳細は、当校ウェブサイト

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

をご覧ください。カルガリー補習授業校



3月14日は  
パイ  
πの日

