

Calgary Walker

Issue 278

2024年12月号

LOCAL NEWS



連邦政府ベイプ禁止へ

依存症対策担当大臣は10月下旬、連邦政府が近くカナダ全土で香料付き電子タバコを禁止する計画があると述べた。ニコチンを含んだ香料付きの液体を加熱する電子タバコは、種類が豊富で若者が好む香料もあり、若年層でその使用が広まっている。2021年6月カナダ保健省は未成年者喫煙防止のため、ミント、メンソール、タバコの香料のみの販売に制限するよう提案した。その後、カナダ東部の6つの州と地域で禁止になったが、アルバータ州を含むほかの地域では依然、フルーツや甘い香料の製品が容易に手に入る状況である。これらは、若者が電子タバコを始めるきっかけにもなっており、若年層の約半数が電子タバコを試した経験があると報告されている。連邦政府は規制実施の遅延理由として地下市場での販売助長を挙げているが、電子タバコ業界の圧力に屈しているのではという批判の声も上がっている。カナダは世界で最も若者の電子タバコ使用率が高い国の一つになっている。

歩く肺炎 患者増加

「マイコプラズマ肺炎」、別名「ウォーキング肺炎」による呼吸器感染症がカナダやアメリカで増加している。ウォーキング肺炎とは、比較的軽症の肺炎の一種で、



患者は通常の日常生活を続けることができることからそのように呼ばれている。一般的にマイコプラズマ菌が原因であり、発熱や咳などの症状が数週間続くことがあるが、通常の肺炎ほど重症化しない。年齢に関係なく感染の可能性があるが、主に5歳から17歳の子どもや若年成人に多くみられる。まれに重症化する場合もあるが、一般的に抗生物質での治療が可能である。細菌は空気を介して拡散し、咳やくしゃみを通じて広がる。罹患すると発熱、咳、倦怠感を伴い、消化器症状も併発する場合もある。大人も感染する可能性があり、感染者がいると家庭内の約3分の1が感染すると言われているため注意が必要だ。

フードバンク利用増「働く貧困層」

カルガリー・フードバンクの利用者数が過去最多を記録した。2023年9月1日から2024年8月31日までの利用回数は累計48万5900回に上る。この数字は前年に比べ10万回以上増加しており、2023年度の利用数から28%の増加となっている。同団体の社長兼CEOのフロム氏は、「前例がないほど需要が増している。一昔前に言われたような無職の人たちだけでなく、定職についている人も利用するようになっている。」とCBCのインタビューで述べた。アルバータ州民はほかの地域に比べ経済的な影響を大きく受けている。経済の専門家から、連邦および州レベルで人々の日常生活を直接支援するような、より収入に基づいた政策の必要性を示す声が上がっている。

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

2024年12月号 CONTENTS

Local News &	癒しの小窓……………8
Local Events…………1-5	目のおはなし……………9
腸腰筋を鍛えたい…………6	ソロ活のおはなし…10-11
領事館からのお知らせ…7	編集後記……………11
	日系会館・掲示板…………12

LOCAL NEWS

放射性ガス 地下から流出

10月下旬カルガリー大学生化学・分子生物学教授のグダルジ氏率いる研究チームは、カナダ国内で約1030万人が高濃度の放射性ガスであるラドンに晒されていると発表した。ラドンは、ウラン、トリウム、ラジウムといった放射性金属が岩石、土壌、地下水中で自然に分解する際に生成される無色・無臭の放射性ガスだ。多くの人が建物や住宅の隙間から入ってきた空気中のラドンを吸い込んでいるとし、警鐘を鳴らしている。ラドンは、カナダ人の肺がんの原因としては喫煙に次いで2番目に多い原因であり、特に非喫煙者においてリスクが高い。グダルジ氏によれば、2012年にはカナダの住宅の約7%がカナダ保健省の安全基準(1立方メートルあたり200ベクレル)を超えていたとされている。今年、カナダ全土の都市および農村の住宅75,000軒で測定が行われ、5軒に1軒が安全基準に達しているか、それを超えているという結果が出た。カナダは世界的に見てもラドン濃度が最も高い国の1つである。グダルジ氏は、家庭内にラドン検出器を設置し、高濃度の場合はガス除去の対策を講じる必要があると呼びかけている。

クリスマスライトアップ情報

11月後半からカルガリー市内及び周辺にて、豪華なクリスマスライトアップが楽しめます。屋外スケートリンクを併設していたり、子供向けのアクティビティを楽しめる会場もあります。Zoolights以外は基本的に入場無料(寄付を募っています)。

*市動物園 Zoolights

11月15日(金)から2025年1月5日(日)まで開催。(12月25日と31日はお休み)午後5時~9時まで。(午後8時半以降は入場不可) <https://www.calgaryzoo.com/zoolights/>

*Airdrie Festival of Lights

お隣のエアドリー市、Nose Creek Park (1701 Main St.)にて12月1日(日)から31日(火)まで開催。午後6時~9時まで。とても広くて、アクティビティも充実しているのでお勧めです。
<https://airdrielights.com/>

*Lions' Festival of Lights

11月23日(土)から2025年1月8日(月)まで開催。場所はConfederation Park Golf Course (14st&24Ave NWの角の所)。午後5時半(初日は午後6時)~夜中12時まで。
<https://www.lionsfestivaloflights.ca/>

*Christmas Lights at Spruce Meadows

12月6日(金)から29日(日)まで金土日曜の週末に限り(23、24日の月火は営業、25日はお休み)、乗馬場のSpruce Meadows (18011 Spruce Meadows Way S.W.)にて開催。午後5時~11時まで。
<https://www.sprucemeadows.com/christmaslights/>

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

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

エンジニアリング女子の会

女子～！秋やでえ～！エンジニアリングの勉強してこかあ～。11月16日午前10時から午後2時までカルガリー大学のSchulich School of Engineering (622 Collegiate Pl NW)にて、G7からG10の女子(ノンバイナリーの方も参加可能)を対象としたエンジニアリングの説明&講習会が行われます。嬉しいことにランチ付きで参加費無料です。必ずこちらから事前に申し込みをしましょう。<https://discover.ucalgary.ca/register/go-eng-girl-2024>



ら18歳の学生は12ドルです。100ドルのギフトカードが当たる抽選会が行われます。日曜日は先着75名様にポインセチアをプレゼント！

<https://www.artmarketcraftsale.com/>

バンフで一足早いクリスマス

11月16日(正午から午後7時まで)、17日(午前9時から午後2時まで) Caribou St.とBear St.が交わる Banff Ave.のメイン通りの特設ステージにてクリスマスイベントが開催。子供向けのクリスマスクラフトやサンタさんによる絵本の読み聞かせ(申込み要)が楽しめます。また、年内までCascade of Time Gardenにて、自然をテーマにした野外ライトアップも楽しめます。光の散歩道になっており、所要時間は約45分です。午後4時半から9時半まで入場可。無料ですが、事前にオンラインで予約が必要です。



クリスマスクラフトセール



11月17日までTelus Convention Centre (136 - 8th Ave SE)の2階にて開催。会場ではクリスマスのオーナメントやアクセサリ、陶芸作品、絵画、子供服などのブースでお買い物を楽しめます。200を超えるアーティスト作品からお気に入りの一品を探しましょう。クリスマスの贈り物にもぴったりです。午前10時開場。入場料は大人15ドル、65歳以上のシニアと13歳か

読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.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。

- 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>



Calgary Walker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、ご愛読頂いています。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

LOCAL EVENTS

そして、バンフゴンドラも絶賛運行中。午後5時から10時までライトアップされたゴンドラに乗車できます。チケットは58ドルから。先住民の方たちによるドラム演奏やお話が聞ける催し物も同時開催。本格的に寒くなる前に、クリスマス気分を先取りしてはいかが。

www.banfflakelouise.com/events/christmas/santa-claus-celebration-lights

ライトアップの予約はこちらから

www.banfflakelouise.com/events/christmas/christmas-spirit

ゴンドラの予約はこちら

www.banfflakelouise.com/events/nightrise



アルパカとクリスマス

11月16日17日、12月1日8日、14日15日アルパカ農場Kirk's Alpaca Farm (Range Rd 255, Torrington, AB)にて、アルパカと触れ合えるクリスマスイベントを開催。サンタさんとアルパカ(トナカイの格好を

しています)との撮影会(写真代は入場料に含まれます)、ホットチョコレートと小さい子どもはクラフトが2種類作れてお土産ももらえます。一人30ドルで予約が必要です。

<https://kirksalpacafarm.ca/>

家庭法(離婚)を扱う日本人弁護士

あずまや ようこ

東谷 陽子

新しい弁護士事務所に移りました。
Calgary Walkerの読者には30分間
無料相談に日本語で応じます。



Frohlich Rollins Schwab
Suite 1020, 10020 - 101A Avenue
Edmonton, AB T5J 3G2
<https://www.frslaw.ca/>
PHONE: 780-426-6001

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。



急行「北極号」に乗ろう

サンタを待つ少年のもとに現れた急行「北極号」。鬼オールズバーグによるクリスマス絵本は、村上春樹が訳しご存じの方も多はず。子供はもちろん大人になっても忘れられないあの胸の高鳴りを思い出して。11月22日から12月24日までAspen Crossing(カルガリー市から南東に39マイル進んだHwy24上にあるMossleighから西に1km)にて。乗車時間は1時間です。金の乗車券、陶器の特製マグカップ入りのホットチョコレートとクッキー、最後にはトナカイの首についていた銀の鈴がもらえるかも!? 食事ができる食堂車両もあります。チケットは二人一組で118.27ドルから予約販売受付中です。<https://aspencrossing.com/railway/polar-express-train-ride/>



エルフのディナーショー

Stage West Dinner Theatre (727 42 Ave SE)では、子供ビュッフェを食べながら子供向けのミュージカルが楽しめます。

11月23日から12月24日までエルフが主役の「Have Your Elf a Merry Little Christmas」を公演予定。時間は朝9時からとお昼11時から、夜6時から3公演から選べます。ビュッフェは、子供の大好物ホットドックにピザ、グレイビーをたっぷりかけたフレンチ



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-

Cardinal Automotive Repair Shop

車の修理等お困りの方ご連絡下さい

整備士のTAKUYA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

SUSHI BISTRO ANZU
1721 Centre St. NW, Calgary, AB
403-277-2077
Follow Us on Facebook
f SKIP the DISHES
www.sushibistroanzu.jimdo.com
Check our Menu @ SkiptheDishes

LOCAL EVENTS

フライにアイスクリームと盛りだくさん。チケットは12歳以下のこども40.95ドルから、大人47.25ドルから。大人も楽しめる内容になっているので、ぜひ家族でお出かけください。

<https://stagewestcalgary.com/stage-west-for-kids/>

ホッケーリンクにテディベアトス

カナディアンリーグ傘下のウエスタンホッケーリーグに属するCalgary Hitmenを応援しよう！12月1日(日)午後4時からSaddledomeで行われる試合にて、テディベアトスがあります。6から20インチ程度の大きさでまだ十分きれいなテディベア(ぬいぐるみならクマでなくても可)がある方はぜひ持っていきましょう。Hitmenの最初のゴールを合図に、観客が一斉にリンクに向かってぬいぐるみを投げます。集まったぬいぐるみは慈善団体に寄付されます。会場では、トス用のぬいぐるみも販売しています。他にもコンコースで小さい子どもが楽しめるゲームやフェイスペインティングもあるので、是非ご家族でお出かけしてみてください。



<https://chl.ca/whl-hitmen/teddy-bear-toss/>

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

Crave Restaurant

222 Lynx St, Banff AB

Located on the 2nd floor

10 AM- 2PM

Reservations Recommended

403-760-3255

名作 くるみ割り人形

毎年人気のクリスマス物語、チャイコフスキーの「くるみ割り人形」。クリスマスイブの夜にどこか不格好なくるみ割り人形をもらったクララ。そこから始まる夢物語はいつの時代でも観客を魅了します。アルバータバレエ団による華麗な演技を楽しみましょう。上品で華やかな衣装や舞台も必見！12月13日から24日まで公演予定。場所はSouthern Alberta Jubilee Auditorium (1415 14 Ave NW)にて。チケットは\$ 69から好評発売中です。



www.albertaballet.com

クリスマス列車を見に行こう

今年で26回目を迎えるカナダレイルウェイによるクリスマスイベント。懐かしのエレクトリカルパレードを彷彿とさせる電飾ピカピカを通り越してピカピカの列車がカナダを回ります。カルガリーには12月14日午後6時30分から7時15分までAndersonのC-Train駅南駐車場にて開催予定。有名歌手も登場しライブもあります。夜景に映える列車を見に行こう！

<https://www.cpkcr.com/en/community/HolidayTrain>



味菜坊
Misai Japa Cafe

新しいスタイル新しいメニューでOPENしました

#7, 1915-32Ave.NE,
Calgary, AB T2E 7C8
(403)250-1688
ウエイレス募集
パート・フルタイム可

YUU 御膳庭
Seafood Restaurant

カルガリーで一番おいしい飲茶

Pacific Place
#220, 990-36st, NE
Calgary, AB. T2A7X6
(403)250-1848

ダウンタウンお得な10ドルパーキング

主要駐車場4か所にて午前6時から午後6時までの12時間、10ドルで駐車できるお得なキャンペーンを実施中。ただし、My ParkingアプリとVirtual Pay machineというオンラインのサイト利用に限ります。指定の駐車場はLot55 (East Village)、Studio Bell周辺にあるLot75、SWのLot6、Millennium Park北側のLot61です。www.calgaryparking.com/promo
Virtual Pay machineサイト<https://vpm.parkplus.ca/>



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/>



EXERCISE

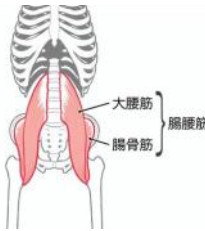
■毎日忙しいあなたに送る筋肉コラム■

腸腰筋を鍛えたいのです。

文= 筋肉おばさん

私は、どんぶり片手にテレビを見ながらご飯を食べます。その座る姿勢は、以前に比べて後ろに体重がかかっています。数年前まで椅子の背もたれの存在意義がいまいち理解できないくらい、ソファーに座るときも前のほうにちょこんと座って、深く腰を掛けることはありませんでした。ところがどっこい、最近の私ときたら気づくと背もたれに全体重をかけるようにして座っていることが多いです。体の重心が後ろに傾いているのでおのずと腰及び大腿部は前に放り出されるようになります。そういえば最近腰回りにお肉がついてきたような。前に比べて足が上がりなくなってきたような。四つん這いになったまま片方の膝小僧と頭がつくかというテスト(何テストだったかは忘れた)をしてみた結果、くつつとかいうレベルじゃないくらいに恐ろしく曲がらなくて、失笑してしまいました(しかもこの後足がつた)。どうやら、怠惰な生活と共に私の腸腰筋も墮落してしまったようです。

腸腰筋というのは、腰から太ももの付け根あたりにある筋肉の総称で、インナーマッスル(深層筋)の一つだそうです。上半身と下半身をつなぐ大切な筋肉で、これが硬くなると歩いているときに躓きやすくなったり、腰痛になるみたいです。加えて、下腹部が出る、お尻が垂れる、便秘になる、中高年世代が耳をふさぎたくなるような文言が並びます。こりゃ、いかんです。週に3回程度、お



風呂前の5分程度でできるお手軽運動を見つけたのでいくつか紹介します。私もこの数カ月続けてやってみていますが、2週間くらい続けると自然と座る姿勢が変わって、腰回りが軽くなったと実感しています。腸腰筋は体全体を支える大切な部位です。「歩いていると何もないところでよく躓く」「自分は腰痛持ちだ」という方は是非2週間でいいので続けてやってみてください。

【Bird fog to plane】

1. 四つん這いになって右手の肘と左足の膝小僧をつける
2. 右手を前に伸ばしてそのまま右に開く。同時に左足は後ろにまっすぐ伸ばし、足を伸ばしたまま左に開く。
3. 10セットしたら、反対側(左手と右足)も10セットする。


【Plow roller to forward fold】

1. 仰向けに横になり、両手を床につける。
2. 腰を床につけた状態で両足を上げ、そのままゆっくり頭上の床につま先をつける。(この時、腰は床から離れる)
3. 今通った軌道を元に戻るように足を床まで戻す。同時にゆっくり上半身を前方に曲げ、両手でつま先を触るまで体を曲げる。15回繰り返す。体にしっかりと力を入れてゆっくりと行うことが大切。

お風呂後や就寝前にはこのストレッチをどうぞ。

1. 仰向けに横になり、左足を伸ばした状態で右ひざを曲げて両手で持つ。
2. 右ひざを胸に引き寄せるようにして30秒キープする。左足が浮かないように、腰を床にしっかりとつけるよう意識する。
3. ゆっくりと元に戻す。左右2回ずつ行う。
4. 最後に両ひざを両手で抱えて、左右にごろごろと体をゆする。


 **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

Movember 11月はひげの月 

髭がボーボーに伸びている男性を見かけませんか? 11月は NovemberならぬMovemberです。癌やうつ病などの男性特有の病気の認知度と健康意識を高めるキャンペーンで、オーストラリアから始まり今では世界的に広がっています。Moustacheからの造語なので、口髭を伸ばすのがきまりとなっていますが、11月中は髭を剃らないという男性も多いです。興味のある方は参加してみたいかが。 <https://ca.movember.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、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。



在外選挙の制度と手続 について

在留届の提出も
忘れずに！



海外からの投票には、事前に在外選挙人名簿への登録が必要です。
登録には、3か月程度かかる場合がありますので、ぜひお早めの手続きを！



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 (出国時登録申請者を除く)

必要書類を準備し
申請書に記入、大使館、
総領事館窓口で登録申請

3 か月の居住期間経過後に
大使館などから住所確認の
連絡を受ける

選挙人証の受取

用意する物

- ・ 旅券
- ・ 申請書
- ・ 居住している事を
証明できる書類
(在留届を提出済の方は
不要です。)



大使館



電話 又は 葉書

選挙人証

在外選挙人証



※選挙人証は郵送又は窓口での受取が選べます

在外投票は次の 3 つの方法から選択できます

在外公館投票



直接日本大使館・総領事館・
領事事務所等に出向いて
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。

日本国内で投票



一時帰国した方や、帰国直後で
転入届を提出して 3 か月未満の方は、
日本国内でも投票できます。

同居家族による代理申請もできます。



申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書^{*}、代理の方の旅券を御用意ください。
※申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。

外務省

- 1 平成 22 年 5 月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。
- 2 平成 30 年 6 月から出国時登録申請が始まりました。国外転出する際に市区町村の窓口で申請できます。
- 3 令和 5 年 2 月に最高裁判所裁判官国民審査法の一部を改正する法律が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は、国民審査にも投票できます。

詳しくは、**在カルガリー日本国総領事館**

TEL : +1-403-294-0782

Mail : consular@cl.mofa.go.jp

または

外務省 在外選挙

検索 まで。



HEALING YOUR MIND

■ 生き辛いあなたに癒しのヒントをくれる新連載 ■

癒しの小窓

第3回「悪魔マインドのささやき」

文＝香織/直伝靈氣セラピスト

心理学やサイコセラピー、Reikiなどのエネルギーワークに従事して8年、現在はBC州でセラピストを開業、人々を癒す活動をしています。たくさんの人々にロジカルに理解してもらえるようなスピリチュアルの発信、癒しのきっかけになるお話をお伝えします。

皆さん、秋の美味しい季節をどうお過ごしですか？本日はあなたの頭の中にあるマインドのささやきについてお話したいと思います。あなたは日常生活において自分にダメだしたりする事はありますか？例えば「もう少し、頑張れたはず」「やっぱり自分はダメなんだ」などです。

4年前にピットブルに襲われた私は、「私が何か悪い事をしたからそのような事が起きたのか？」「何故、自分はあの日あの場所へ行ってしまったのか？」と自分を攻め続けていました。本当ならばつらい状況に居て、一番寄り添ってもらいたかったのは自分自身なのに、自分のマインドまでも自分を責めていたのです。もしあなたが悪魔のマインドのささやきによって、自分を攻めていたり、新しい事に踏み出す事をマインドが制限しているのであれば、どうしてそういう考えが巡るのかを考えたことがありますか？その背後には、幼少期の経験や両親や先生、友達等からかけられた言葉が大きな影響を与えています。

悪魔のささやきが生まれる原因

1. 幼少期の言葉の影響

両親や教師からの「お前はダメだ」という言葉は、心に深く刻まれます。これらの否定的な言葉は、あなたの自己評価を下げ、挑戦することへの恐れを育む原因になります。子供時代に聞いたその言葉が、今でもあなたを支配しているのです。

2. 過剰な期待や比較

家庭や学校での過剰な期待、兄弟姉妹との比較も影響を与えます。「あの子はできるのに、どうしてお前はできないのか？」という言葉が、自己価値感を削り、自分の可能性を狭めてしまうのです。

3. トラウマ体験の影響

幼少期に受けたトラウマや否定的な経験も、心のささやきを強める要因です。いじめや親の離婚などの経験が、心の奥底で「自分は迷惑な存在だ」という思いを育て、人との関わりを遠ざけてしまうきっかけになります。

4. 自己防衛メカニズム

過去の経験から、自己防衛のために形成された思考パターンも影響を与えます。「挑戦して失敗するくらいなら、何もしない方がマシだ」といった考えが、あなたを行動から遠ざけているのです。

さて、ここでいくつかの悪魔のささやきをポジティブにする改善方法をご紹介します。まずその悪魔のささやきに気づき、それが自分の心を傷つけている事を理解する事が大事です。そして「どんな言葉が自分を傷つけているのか？」自分の内面と向き合い、心の声を認識する事が出来ます。次にその言葉の代わりに、何という声をかけられるかを考えてみましょう。例えば、あなたの家族や友達が仕事で失敗して落ち込んでいるとします。そこにあなたはどのような風に声をかけるでしょうか？「大丈夫だよ」など、比較的ポジティブな声掛けが浮かぶはず。そういった声かけを自分にもかけると、あなたの心は応援されて嬉しくなるのです。あなたの心に一番寄り添い、魂とともに成長していけるよう、自分のマインドも、あなたの最大限の味方になるように、改革していきましょう。

こんなお悩みありませんか？

- ・ 人間関係で悩んでいる
- ・ 日本語で悩みを話せる人がいない
- ・ 海外生活や文化の違いからくる不安や孤独感
- ・ 原因不明の痛みや違和感がある
- ・ 現実が何かスタックしている感じがある



SCAN ME

セッションでは、心理療法を用いて、あなたが問題と捉えている事の体感や抑圧された感情から気づきを得て、それを認識して言語化することで、潜在意識に働きかけて改善に導きます。

Kaori まで オンライン対応

403-437-7172 / holisticzenhealing@gmail.com



AUTHENTIC

RAMEN ICHINEN
らーめん一盛 JAPANESE NOODLE
ADDRESS: #349 3132 26ST NE
CALGARY
OPEN: MON-SAT
11AM-3PM/5PM-8PM
CLOSED: SUNDAY, HOLIDAYS



Furnace Air Conditioning Hot Water Tank Duct Cleaning

Go Furnace
403-910-9304
GoFurnace.com

Check Promol

RESIDENTIAL FURNACE & AC SERVICES IN CALGARY

* Free In-Home Estimate for New Installation

GOOGLE GUARANTEED 5.0 ★★★★★

WE'RE LOCAL

BEST Calgary

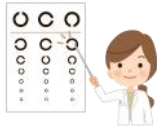
ACCREDITED BUSINESS

EYE HEALTH

■ 大切な体の一部、目のメンテナンスしてありますか？眼科さんの新連載■

目のおはなし

文= あい



＝目の疲れの原因＝

目の疲れは、多くの方が経験されたことがあると思います。この疲れを何とかしたい！と調べていろいろやってみましたが疲れが治らない、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？身近な症状の一つである「目の疲れ」ですが、その原因をしっかりと理解できている方は実は意外に少ないのです。目の疲れにはいくつかの原因がありますが、主なものを以下にまとめてみました。

1) 目に関する原因

近視・遠視・乱視・老眼などの矯正不良：眼鏡やコンタクトレンズの度数が合っていない場合、目が自分でピント調節をして疲れます。

2) 眼の位置の異常(斜位や斜視)

目の位置が正しくないと疲れ目の原因になります。

3) ドライアイ

コンタクトレンズやパソコン使用の増加に伴うドライアイが増えていきます。

4) 環境に関する原因

デジタル機器の使用：パソコンやスマートフォンの画面を長時間見続けると目が疲れます。* 明るさや作業距離、エアコンなどによる乾燥も疲れ目に影響します。



5) 病気が原因

眼疾患(緑内障、白内障など)があると疲れ目の原因となります。

疲れ目の症状には、目が重い、目の奥が痛い、充血、かすみ、乾燥感、頭痛などがあります。十分な睡眠や目を休めることで症状が和らぐ場合は問題ありませんが、なかなか症状が取れない場合には一度眼科を受診されることをお勧めします。

＝乱視＝

乱視(またはアスティグマティズム)は、角膜や水晶体の形状が不規則であるため、光が正確に焦点を結ばず、近くも遠くもぼやけて見える状態です。乱視は、眼鏡やコンタクトレンズで矯正できます。

＝老眼＝

老眼(またはPRESBYOPIA)は、年齢とともに水晶体が硬くなり、近くの物を見る際にピントを合わせる能力が低下する状態です。老眼の症状は、近くの文字がぼやけて見えることや、スマートフォンや本を読む際に困難を感じることであります。老眼は、老眼鏡や遠近両用コンタクトレンズで矯正できます。

＝ドライアイ＝

ドライアイ(または乾燥眼症候群)は、涙液の不足や涙の蒸発により、目が乾燥して不快感を伴う状態です。角膜や結膜の炎症や損傷を引き起こすことがあります。主な症状には以下があります。

- * 目の乾燥 * 異物感 * 目の痛み * まぶしさ
- * 目の疲れ * 目ヤニの増加 * 目が赤い
- * 目が重たい感じ

また、まばたきの頻度がドライアイの有無を判断する目安となることもあります。目を開いたまま10秒間まばたきを我慢できない場合は、ドライアイの疑いがあります。



アルバイト募集 (魚おろし)
勤務時間は毎週水・木曜 日朝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





Since 2007
EYEWEAR & OPTOMETRISTS

- 眼科、眼鏡、コンタクトレンズ
- 修理、調整、セール、割引、保険などお気軽にご連絡下さい。(英語、日本語、中国語)

感謝セール 10/15から10/31


912 5th Ave. SW, Calgary T2P 0N7
403-452-7588
plusmaeyewear.com



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中
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。



HAPPY SOLO LIFE

■ぼっちながらの楽しみがある！■

ソロ活のおはなし

第20回「Takao Tanabe展に行った」

文・写真=ことり

サマータイムが終わり、増えた1時間を使って何か有意義なことができないかなと思って、ダウントウンで開催中のTakao Tanabe展に行ってきました。場所は、現在改装工事中のGlenbow Museumの臨時会場The Edisonという建物の2階です。画家のTanabe氏はカナダを代表する画家・版画家だそうです。父親は日本人漁師でBCで生まれ育ち、第二次世界大戦中は日本人として収容所に収容されたこともあって、過去のエッセイ集では「人生は予期せぬ出来事によって急に進路が変わってしまう。海岸沿いの天気と人生はよく似ている」とおっしゃっています。その後マニトバ州、NY、バンフ、ヨーロッパや日本で美術を学び、長い間バンフ美術学校で教鞭をとられていたそうです。作品の説明書きを見ると、そのほとんどがバンクーバーとウェニペグの美術館からお借りしたものでした。受付の方に展示作品はすべて撮影禁止だと言われて、襟を正して会場に入りました。



最初は、リトグラフやエンボス、エッチングなどの技法を使った円やストライプ、三角形と四角形を用いた幾何学模様、直線的なパターンからなる抽象画がありました。NY時代に描いたものが多いみたいで、原色を使った色の組み合わせ、模様ともにモダンな雰囲気昭和の人が考える未来といった雰囲気が出ていて、私からするとレトロでエモい感じがしました。進むと、1970年代後半に描かれたBC周辺の私でも知っている場所の風景が淡く、優しい色使いの作品が数多くありました。和紙の一種である楮(こうぞ)紙を用いた作品が多く、薄い黄と青を使った作品は、葛飾北斎の浮世絵のような感じもしたし、勢いがありかつ繊細な水墨画もあって、間接的に和の心を感じたような気がしました。バイオグラフィーを見ると、日本で水墨画(墨絵)や書道を学び、平山郁夫や、一筆書きの禅書で知られる柳田泰雲に師事していたということで納得しました。後半は版画が並び、最後のほうに飾られている大きな夜明けの作品は、湖と空のうす桃色がとっても美しく長い間見とれてしまいました。実際の多色刷り木版画の木版も展示されています。20種類もの絵の具を塗り合わせて(刷り合わせてといったほうがいいでしょうか)完成した風景画は、自然の様々な表情を表現していてとってもすてきでした。一番奥にはTanabe氏が自身について

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



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

CV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



HAPPY SOLO LIFE

語るビデオも上映されているので、風景画を描くに至ったその思いも知ることができます。

ウェブサイトの写真で作品を見たときには気づかなかったけど、実際に本物を間近で見ると色のグラデーションがよく感じられて、本当の景色よりもこっちの景色のほうがきれいに思えるという不思議な感覚になりました。やっぱり本物を見に行ってもよかったなと心から思いました。現在ケロウナで生活するTanabe氏はなんと御年98歳！入場無料(寄付推奨・要予約)です。11月24日まで、力強く優しく繊細なホンモノを見られるのでみなさんもぜひどうぞ。

The Edison

150 9 Ave SW 2nd Floor, Calgary,
AB T2P 3H9
月曜と火曜は休館日です。



PharmaChoice CareStar Pharmacy

- ◆ 処方せん受付
- ◆ お薬相談
- ◆ 予防接種

(インフルエンザ、COVID19、旅行前ワクチンなど)
*十月半ばよりインフルエンザ、
新型COVID19のワクチンも始まります。
日本語、中国語、広東語でも対応しています。
詳しくは薬局までお問い合わせください。

217-45 Edenvold Dr. N.W. Calgary, AB T3A 3S8
Tel: (403)239-0722 Fax: (587)755-1787
Email: carestar@pharmachoice.ca

Advice for Life

Calgary Walker 2016年以降の
バックナンバーはこちらから
www.calgarywalker.ca

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っただけでもないけど、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。



EDITOR'S NOTE

* 編集後記 *

こんにちはみなさん。今月号はいかがでしたか。朝晩の冷え込むようになりましたが、それでもまだ冬というには暖かくて地球温暖化をひしひしと感じています。巷では今年も感染症が流行っているとかいないとか。大人になると風邪をひくメリットが見当たりません。子供の頃は①学校が休める②それにより一日TV見放題+お菓子食べ放題③いつも食べられないおいしいものが食べれると、利点が多々あったわけですが、大人になるとしんどいだけで、日々のやるべきことをやってくれる人はいなく、ただ自分自身に負担がかかるばかり。ということで、「明日の自分を支えるのは今日の自分だ」を合言葉にカラダに優しい生活を続けていたところ、体調がよい。精神的にもハイパー状態ではなく戻って安定しております。今の年になって、やっと自分のペースがつかめてきたような気がしないでもないです。

11月5日に米大統領選があり、見事トランプ氏が第47代大統領に返り咲きました。息子のバロン君の成長ぶりに8年という月日の長さを感じました。投票前から国内では圧勝ムードが漂っていたようですが、世論調査では勢力が拮抗していて決定までに長くて数カ月かかると予想した専門家もいたので、こんなにさっぱりと決まってしまうと、本当にトランプさんでいいの!?と懐疑的にもなってしまう。米国民は平和、自由と平等ではなく、経済的により良い生活ができることを望んでいる人が多いということでしょうね。同感です。選挙活動期間中に起きた襲撃事件以降、命を狙われるトランプ氏のニュースを耳にすることがあります。来年1月20日の就任式まで(もちろんその後も)何も起きないことを願います。イーロン・マスク氏も今後どうかかわっていくかかなり気になるところです。

そして、今年もやってきますよクリスマス。大人のみなさんは自分用に何か買ったりしますか？私は物欲がほぼゼロに近づいていて、このままだとまた何も買わずに年を越すことになってしまいそうです。買いたいものがなければ、無理して買うことはないと思うのですが、それはそれでなんだか寂しい。物はいらないから、あの嬉しい気持ちになってみたいと本末転倒な深い思考の谷底に落ちこちてしまいそうになるので、考えるのは一旦止めました。読者の皆さんは、クリスマスに欲しいものはありますか？次号はクリスマス&お正月号です。お楽しみに！（きむらのりこ）

* 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。

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

次回11月16日 午前10時から正午まで

◎参加ご希望の方はAlex nagaoa@hotmail.com

まで必ず事前にご連絡ください。予約が一人も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。

➤コーラス部 今しばらくお休み。



★クラフト&フードバザー★

11月17日(日)午前11時~午後4時

NJCA恒例の一大イベント! 手作りクラフト、アート、お惣菜、ケーキ、和菓子など色々あります。クリスマスプレゼントの買い物もこれでばっちり! 入場無料! サバ寿司の予約注文、まだ受け付けております。一本\$9。今すぐご連絡ください。njca@njcayyc.com ※テーブル貸し出しのお申し込みは終了致しました



★子どもクリスマスパーティー★

12月15日(日)午後1時~午後3時

今年もサンタさんが日系会館にやってくる! クラフトやお歌、ケーキを楽しみながらサンタさんをお迎えしましょう! 参加費などの詳細やお申し込みは以下のサイトから。



*** 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まで。

時間: 午前10~12時(毎週土曜) ※12月23日と30日は休み
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

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。



2025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2025年1月号のお知らせ

発行: 2024年12月15日 (日)

締切: 2024年12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。



上記の行事は、日系会館2236 29th St. SW

Calgary(TEL403-242-4143)で開催されます。

お問い合わせ、参加申し込みは、ウェブサイト
www.njcayyc.comのイベント欄からどうぞ。

電話、メールでの申し込みは永尾多恵子403-650-7634、
ntaeko@telus.net または njca@njcayyc.com から。

Specsavers (Marlboroughモール店)

- Buy 1 Get 1 free プロモーション中
- 日本語対応可 (シヌまで) - 保険利用可
- 19歳以下, 65歳以上 Eye-exam無料 (Alberta Health Care 要)
- 他クリニックの処方箋使用可

*** 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。



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

カルガリーウォーカー

2024年12月号

(2024年 11/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 278

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

calgarywalker@hotmail.com

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB

T3A 2W7

www.calgarywalker.ca

