

Calgary Walker

Issue 282

2025年4月号

LOCAL NEWS

米国 関税4月2日まで猶予

トランプ大統領は3月6日、カナダとメキシコに対する25%の関税を4月2日まで一時停止すると発表した。猶予の対象となるのは、米国・メキシコ・カナダ協定(USMCA)に準拠した一部の輸出品にのみ適用される。これはカナダにとって歓迎すべき展開であるが、通常の貿易ルールを無視するホワイトハウスの方針変更により、今後、金融市場の不安定化やインフレ加速が懸念される。また、鉄鋼とアルミニウムに関しては3月12日から25%の関税が課される予定だ。オンタリオ州のフォード州知事は、150万人のアメリカ人向けに送電する電力に対し、25%の関税を課すと発表。オンタリオ州はミネソタ州、ニューヨーク州、ミシガン州に電力を供給している。一方、BC州のイビー州知事は、アメリカからアラスカへ向かう商業トラックに通行料を課す計画を進めていると述べた。イビー州知事は、関税が完全に撤廃されるまでカナダは圧力を緩めないと強調し、「不確実性と混乱を引き起こし、関税を導入しては取り下げることによって我々の経済を揺さぶろうとしている。我々がどれほど怒っているか、アメリカにしっかり理解させるつもりだ。」と述べた。



首相後任 カーニー氏

3月上旬、ジャスティン・トルドー首相の後任を決める自由党の党首選挙が行われた。得票率の86%を獲得し、マーク・カーニー氏が次期連邦選挙に向けて党を率いることとなった。カーニー氏は、カナダ銀行およびイングランド銀行の元総裁として、強い経済的な手腕を持つことで知られている。ある政治専門家は、この圧倒的な支持は、カナダ国民が新たな方向性を求めており、現在の南の隣国であるアメリカとの関係に対処できるリーダーを求めていることの表れだと指摘する。

しかし、それがアルバータ州の有権者を引きつけるのに十分かどうかは、依然として疑問が残る。特に、エネルギーと環境に関する彼の立場、つまり石油・ガスとその他のエネルギー源とのバランスの取り方、そしてパイプラインや輸出に関する見解は、多くのアルバータ州民が注目するポイントとなるだろう。アルバータ州のダニエル・スミス州知事は、現在進行中のカナダ・米国間の貿易戦争を理由に、カーニー氏に対してできるだけ早く選挙を実施するよう求めている。カーニー氏が首相に就任してから数日から数週間以内に、解散総選挙が行われるとの見方が強まっている。



次のページへ続く



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

2025年4月号 CONTENTS

Local News & Local Events	1-5	目のおはなし	9
癒しの小窓	6	進め！読書部	10
異空間への旅	7	読者からの知恵袋	11
そうだ、映画を見よう	8	編集後記	11
		日系会館・掲示板	12

LOCAL NEWS

空港 保安検査の迅速化

カルガリー国際空港では、5000万ドルを投資し、すべての国内線の保安検査を1か所に集約する工事が進められている。2024年には過去最多となる1,890万人が利用しており、保安検査での長い待ち時間が問題視されていた。新保安検査レーンでは、CATSA(カナダ航空運輸安全局)のCT X線スクリーニング装置が導入され、乗客は電子機器や持ち込み可能な液体をバッグに入れたまま通過できる。この装置はすでにカナダ各地の空港で使用されており、カルガリー空港でも2024年後半に国際線ターミナルへ3レーン分導入されている。今年末までに1レーンが完成し、その後2026年末までにさらに2レーンが追加される計画だ。



続くストライキ CUPE

市教育委員会(CBE)の学校で働く約800人の清掃・保守作業員を代表しているCUPEローカル40は、2月24日にストライキを開始した。州内の約6,000人の教育支援スタッフも参加し、およそ1カ月が経過した現在もお続けている。これに伴い、3月下旬の保護者・教師面談はオン

ラインに移行し、学校内のイベントも中止されている。CUPE 40のクレイ・ゴードン会長は声明で、「州政府が交渉の場に出て、労働者に生活可能な賃金を支払い、ストライキを終わらせるべきだ」と述べた。学校で働くスタッフの平均給与は34500ドルで、この10年間大幅な昇給はしておらず、組合は賃上げを求めている。

旅行前に予防接種を

カナダの公衆衛生当局は、春休みに旅行を予定している人に対し、麻疹(はしか)ワクチンを接種するよう強く勧めている。米国や東南アジアでも症例が報告されており、3月6日時点で、国内では今年に入って227件の麻疹症例が報告されている。最高公衆衛生責任者であるタム博士によると、大半の感染者はワクチン未接種または接種が不十分な子どもたちであり、地域社会での接触を通じて感染している。また、麻疹は非常に感染力が強く、肺炎、難聴、脳炎、そして重症の場合は命を落とす危険性もある病気だ。感染症専門医は、咳、鼻水、結膜炎のような症状、そして特徴的な赤い発疹が見られる場合、医療機関を訪れる前にかかりつけ医に連絡するよう求めている。陽性が確認された場合、最初の曝露から5日目以降、最後の曝露から14日後まで自宅での自主隔離を推奨している。



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



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



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

シュールな人形劇フェス

3月30日まで市内各所でThe Festival of Animated Objectsが開催。世界的に活躍するアーティストたちによるマスク



やパペット、影絵、アニメーションなどを用いたパフォーマンスが楽しめます。一部のイベントは大人向けですが、家族全員で楽しめるものもあります。パペットを作って遊べる無料ワークショップは、小さいお子さんにお勧めです。動かないものに命を吹き込み、表現する。その洗練されたシュールでカオス、ちょっと不気味な世界をお楽しみください。

www.puppetfestival.ca/

国際自動車&トラック展

トランプ関税で今後価格がどうなるのか不安な自動車業界。展示会で新作の自動車を見れば不安が払拭されるかも。日産、トヨタ、スバル、三菱の日本車からフォード、シボレー、ワーゲン、ボルボ、ポルシェにジャガーが参加し、最新技術やデザインに関する情報が得られます。3月15日



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com

重要!

2024年1月1日から12月31日までにカナダ国内で働いた場合、雇用主から「T4」という明細書が届き、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2025年4月30日まで。忘れずに申請しましょう。

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/csps/cns/children-and-youth/calgary-afterschool/calgary-afterschool.html?redirect=%2Fafterschool>

<https://www.calgary.ca/csps/cns/children-and-youth/calgary-afterschool/calgary-afterschool.html?redirect=%2Fafterschool>

(午前10時から午後9時)16日(午前10時から午後6時)、BMOセンターにて開催。新しい車の購入を考えている方も、ただ車を見て楽しみたい方も、車好きなら誰でも楽しめます。チケットは一人20ドル。6歳以下の子どもは入場無料です。www.autoshowcalgary.com/

無料サイエンスお楽しみ会

3月16日から18日までカルガリー大学内にあるMacEwan Hallにて、サイエンスについて楽しく学べるイベントが開催されます。会場では、4つのテーマ別パビリオンに設置されたインタラクティブで体験型の展示が楽しめます。展示物の内容は、「岩石や鉱物を探究しよう」「地震を発生させてみよう」「三葉虫の化石を見つけよう」と盛りだくさん。個人的には、「ユーコン・ダンと一緒に砂金採りを体験しよう」が気になります。家族全員で楽しめて、なんとうれしい入場無料。



<https://esfscanada.com/>

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

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



フランス語祭り

「Les Rendez-vous de la Francophonie」は、カナダでフランス語を話すことの豊かさを祝いつつ、家族で楽しいひと時を満喫できるイベントです。

3月20日には、Théâtre La Cité des Rocheuses (4800 Richard Road SW)にて午後6時からコメディショーが行われます。その他にも3月を通して、市内各所で特別なイベントが開催されます。ウェブサイトではコンテストや子ども向けのコンテンツもチェックできますので、フランス語に興味のある方はお見逃しなく！

<https://rvf.ca/activites/la-tournee-dhumour-des-rvf/>

春はゴルフをしよう！

3月22日23日の二日間、スタンピードパーク内にあるBMOセンターのホールDにてGolf Showが開催されます。会場では、ゴルフ関連グッズの展示販売やシュミレーションゴルフが楽しめるブースも用意されています。子供でも楽しみながらゴルフの魅力を体験できるので、家族みんなでお出かけできます。土曜日は午前9時から午後5時まで、日曜は午前10時から午後4時まで。入場料は大人15ドル、シニアと13から17歳は12ドル、12歳以下は無料です。



www.pgaofalberta.com/events/golf-show/

春休みはIndigoへGo★

もうすぐ大人も子供も待ちに待った春休み。3月24日から30日までの期間中、市内各所のIndigoかChaptersにてちびっこ向けの無料イベントが行われます。レゴ、はらぺこあおむし、Dr. Seussと毎日テーマが変わります。無料なので読み聞かせや簡単なクラフト、粘土遊びが中心ですが、所要時間1時間なのでちょっとお出かけするのにぴったりです。午後1時から。参加店舗はこちらからご確認ください。www.indigo.ca/en-ca/events/kids-spring-break/



Inglewoodでお宝発見

量販店やアマゾンでは手に入らない、一点物のちょっとしたいいものを探しているあなたに朗報です。3月29日 Alexandra Centre Society (922-9th Ave SE)にて、屋内ガレージセールが初開催されます。お天気が不安定なこの季節に屋内は嬉しいですね。アンティークもの、コレクション、洋服、雑貨、古道具など盛りだくさん。午前10時から午後4時まで。掘り出し物を探しに行こう。



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

読者の皆様のご意見・ご感想を大募集中

calgarywalker@hotmail.com



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

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

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。



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

生まれたて動物との触れ合い

4月5日6日12日13日の週末、Butterfield Acres (254077 Rocky Ridge Road NW)にて、Barnyard Baby Daysという赤ちゃん動物と触れ合える催し物があります。ふわふわでよちよち歩く姿は、それはもうこの世の愛と平和のカタチそのものです。赤ちゃんヤギやうさぎ、子豚やヒヨコに子牛ちゃんたちと写真が撮れます。タイミングが良ければ、ミルクやり体験もできるようです。2時間ごとの前売り入場券は、こちらのサイトで好評発売中です。癒されること間違いなし！



www.butterfieldacres.com/spring-babies-festival/



光る絵の具でお絵描き会

幻想的な照明のスタジオ内で、リラックスした雰囲気の中、ネオンカラーの絵の具を使って絵を描くイベントです。ガイド付きなので初めての人も安心。毎週土曜日、Palak StudioInk (12318 Barlow Trail NE

#235)にて午後7時半から。チケットは一人30ドル。普通の絵を描くことに飽きたあなたにお勧めです。暗闇で光る傑作を生みだそう！ <https://dotlines.ca/events/>

18禁 クラブで泡パーティー

4月11日の金曜日午後9時から深夜2時まで、The Back Alley Night Club (4630 Macleod Trail SW)にて開催。会場では、DJ 4LOWが盛り上がる音楽をかけまくり、踊りまくる客に泡を放出します。この夜限定でテキーラ5.5ドルです。飲み過ぎて羽目を外してしまいそう。チケットは13.5ドルからこちらで発売中。 <https://backalleycalgary.com/calgary-foam-party/>



春のマーケットでお買い物

暖かくなってくるとお出かけしたい欲が高まってきます。4月12日午前10時から午後3時まで開催。場所はDalhousie Community Association (5432 Dalhart Rd NW)です。会場では地元の農家さんやベーカリーが出店して、新鮮でおいしいフードアイテムを購入できます。韓国BBQのフードトラックの出店やワイン、冷凍パイ、ジャム、雑貨の販売もあってどれを買おうか迷ってしまいます。 www.dalhousiecalgary.ca/farmersmarket-spring/



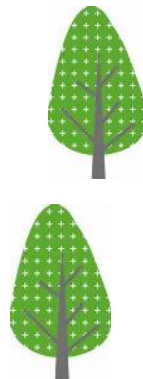
Crave Restaurant
222 Lynx St, Banff AB
Located on the 2nd floor
10 AM- 2PM
Reservations Recommended
403-760-3255

味噌 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.N.E.
Calgary, AB T2E 7C8
(403)250-1688
ウエイテレス募集
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. N.E
Calgary, AB. T2A7X6
(403)250-1848

* 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ィード掲載、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/>



HEALING YOUR MIND

■生き辛いあなたに癒しのヒントをどうぞ■

癒しの小窓

第4回「頭の中を大掃除！ 脳をスッキリ休ませよう」

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。

「なんだか落ち着かない…」
「やるが多すぎて頭がパンクしそう…」
「毎日忙しいのに、なんかスッキリしない…」
そんな気持ちになったこと、ありませんか？
実は、それって **脳がゴチャゴチャになって疲れているサイン！** そんな時におすすめなのが **頭の中の断捨離(だんしゃり)** です。



物と一緒に、脳もスッキリ

おうちが散らかっていると、どこに何があるか分からなくなりますよね？「リモコンどこ！」「あれ、スマホがない！」「靴下の片方が行方不明…」そんな風に探し物ばかりしていると、ちょっとずつストレスがたまります。実はこれ、脳の中でも同じことが起きているんです。考え事が多すぎると、脳はずっとフル回転！気づかないうちにヘトヘトになって、集中力がなくなったり、イライラしたり、ぐっすり眠れなくなったりします。じゃあ、どうしたら脳を休ませられるのでしょうか？

まずは身の回りをスッキリさせる

私は2020年コロナ禍から数えて10回以上引越してきて、遊牧民族です。そのたびに荷物を整理するんですが、「捨てようかな…いや、まだ使えるし…」と悩み過ぎて進まない事があります。例えば、「来年使うかも…(でも何年も使ってない)」「あと〇キロやせたら着れるかも…(その日が来るのか?)」「思い出の品だから…(でもホコリかぶってる)」と、色んな言い訳が頭に浮かんできます。でも、いざ手放してみると **めっちゃくちゃスッキリする！**



これは、脳にも同じことが言えるんです。いらぬ考えを手放すと、 頭の中が整理される 決断の回数が減ってラクになる 心が落ち着く
Apple創設者のスティーブ・ジョブズも、毎日同じTシャツを着て「今日何を着るか？」という決断を減らしていたそうです。

頭の中をスッキリさせる方法

① 考えを書き出す

頭の中だけで考えていると、同じことをグルグル考えてしまいます。そこで、紙に書き出してみましょう！

- 思いつくことを全部書く
- 「今すぐ考えること」「後でいいこと」を分ける
- 解決できないことは、一旦保留！

これだけで、脳が「よし、もう考えなくていいぞ！」と安心してくれます。

② 情報を減らす

スマホ、SNS、ニュース… 毎日、私たちの脳は **情報の洪水** にさらされています。

- スマホの通知をオフにする
- SNSのフォローを整理する
- 1日の中で「情報を入れない時間」を作る

こうするだけで、脳の負担がグッと軽くなります。

③ 「今ここ」に集中する

脳が疲れる理由のひとつが、「過去の後悔」や「未来の不安」を考えすぎること。

でも、未来の不安の **90%は起こらない** と言われています。そこで、

- 深呼吸してみる(息を吸って～、吐いて～)
- 手のひらの感触を感じる(今、温かい？冷たい？)
- 自然の景色や音を意識する
(鳥の声が聞こえる？風が吹いてる？)

こうやって「今」に意識を向けると、脳がリラックスできます。



まとめ

頭がゴチャゴチャしている時こそ、まずは **身の回りを整理する！** 物を手放すことは、脳の中の不要な考えを手放すトレーニングにもなります。あなたの脳はちゃんと休めていますか？ まずは **何かひとつ手放すこと** から、始めてみませんか？

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。



HOPPY HOBBY

■変化のある生活を求める趣味コラム■

異空間への旅

第16回『プラスチック溶接やってみた』

文＝一宮次郎

皆さんは、『溶接』という言葉は、聞いたことがあると思いますが、『プラスチック溶接』というのは、ご存知でしょうか？金属同士を付ける溶接に対し、言葉どうりプラスチック同士を付けることです。

先日、我が家の掃除機のハンドルが、割れて壊れてしまいました。数年前にもハンドルの別の部分が割れ、瞬間接着剤とテープで直し使用していましたが、今回は、3ヶ所が割れ、前回と同様に瞬間接着剤とテープで補修とはいかない状況でした。換えのハンドルを購入しようと探してみましたが、約10年も前のモデルなので、もちろん純正の在庫など無く、eBayで中古の物が数個見つかる程度でした。しかも、送料込みで\$150ぐらいします。(いつ壊れるかわからない)中古のハンドルに\$150も払うなら、新しい掃除機を購入した方が良いのでは？と思っていました。しかし、ハンドル以外至って元気な掃除機を手放すのは忍びないし勿体ない。壊れたハンドルを何とか修復出来ないか熟考しましたが、いい方法が見つかりません。ハンドルというとても負荷かかる部分なので、接着剤やホットグルーなどでは、くっ付けることは出来ても、強度が足りません。



木材や鉄板を加工して、とも考えましたが、手間がかかりすぎるので却下しました。そこで思い出したのが、以前Youtubeで見た『プラスチック溶接』です。その動画では、自動車のバンパーや壊れた部品をプラスチック溶接機で直しているものでした。これならなんとかなるのではないかと思います、即プラスチック溶接機を購入し、修復に挑戦。結果は、大成功です。以前と同じように使えるようになりました。

作業自体はとても簡単です。プラスチック同士を動かない(ズレない)ように固定し、今回は、強度を増すために、金属メッシュシート(平織金網)を使用します。割れ目に沿ってシートを置き、プラスチック溶接機のコテをあてプラスチックを溶かし埋め込んでいきます。その後、付属の棒を割れ目とメッシュシートを覆うように溶かしプラスチック同士をくっつけます。冷えて固まったら完了です。(詳細はYoutube等の動画をご覧ください。)



皆さんも、プラスチックの物が割れた、欠けた、壊れた際、すぐに買い換えるのではなく『プラスチック溶接機』で修復し使い続けるのはいかがでしょうか。

※注意※ 熱でプラスチックを溶かすという工程の為、有毒な煙が出ます。作業をする際は、換気の良い場所で、専用のマスクを着装することを強くお勧めします。



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





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

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

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

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/>

■気になる映画の不定期連載■

そうだ、映画を見よう。



文＝銀幕親父

映画そのものよりも映画館にいることを好む50代中年親父。カルガリー在住であるがハリウッド映画よりも邦画を好む。映画はエンドロールまでが映画だから本編が終わったところで明かりをつけなくてほしいと常々思っている。

見たいと思う作品が見つからない。映画館に行きたい欲が高まる。なぜ子供向けの映画が恋愛モノしかないのか。ない。ない。ない。Cineplexが業績悪化を嘆いていたが、映画館に非があるのではないと常々考える。見たいものがない！と映画サイトを見ていて目に留まったのが、今回見た「Mickey 17」という作品である。監督は『パラサイト』でアカデミー賞4冠に輝いたポン・ジュノ監督だ。5年ぶりの作品で、今作は韓国映画ではなく、ハリウッド映画である。主演は『TENET』やハリポタで名演技を見せたロバート・パティンソン。ロバート演じるミッキーは、何もかもうまくいかず怪しい大企業の仕事に応募する。ろくに説明も読まずに“expendables（消耗品）”として採用される。仕事内容はその名の通り、使い捨ての労働者として宇宙や地球とは異なる惑星で危険な任務を請け負うことになる。船外活動中に片手が切断されても、謎の惑星で危険な菌を吸っても、放射線を浴びて何度生命が奪われても、最後には特殊な炉に入れられ分解され、高性能3Dプリンターによって蘇るのだ。蘇ること16回。記憶も四角い装置に蓄積され、毎回引き継ぐことができる。17番目のミッキーは、雪と氷に覆われた惑星での任務中に危険な生物が潜む穴に落下してしまう。食べられそうになったにもかかわらず、基地に帰還できるのであるが、自分の部屋に戻るとなんともう一人の自分がいるではないか。彼はミッキー18号だと名乗る。どうする、ミッキー！



ここまで書くと、見たくなった人も多いのではないだろうか。昔、「垂人」というアニメを見たことがあるが、肉体が蘇ることが分かっているのに死ぬときの痛みや悲しみ、殺される時の恐怖を伴う。蘇ることができるからと言って、平気というわけではないのだ。毎日の任務に心が追いついていかず、苦悩するミッキー。同じような任務に就く同僚との絆、恋愛など…を予想していたのであるが、全く裏切られてしまった。おい——！全然違うじゃないか。ポン監督どうした。B級というには壮大過ぎるし、アカデミー賞受賞監督作品という色眼鏡で見ても、どうしても、どうしても…面白くなかった…。一つ言うならば、ミッキー17号と18号は性格が違っていてどちらもロバート・パティンソンが演じており、やはりうまいなど。お人好しで情けない17号と攻撃的な18号をうまく演じ分けている。それにしても、映画館でなく動画配信サイトで見たいなら間違いなく途中で見るのをやめたであろう。ネタバレになってしまい申し訳ないが、物語の核をなすのはミッキーの任務ではなく、この惑星に棲む謎の生物で、その生物が日本の有名なアニメのあれに似ているのだ。子供を奪われた怒りでその生物が基地まで押し寄せてくるその姿もアレそっくりなのだ。さらには、その生物を撃退するよう命じられたミッキーは防寒のため耳を覆うような帽子をかぶっているのだから、それもまたあの谷に住む彼女のようなのだ。ポン監督はパロディのつもりでやったとは一言も明言していないようだが、真相はいかに。



長く映画館で新作映画を見ていなかったため、感覚が鈍くなっているのかもしれない。持て余すほどの時間とお金のある方は、感覚試しとして見に行ってみよう。



MOVING SERVICE

DN MOVING は経験豊富な引越業者です。
国内・市内引越、留学生・ワーホリの方の空港送迎やプチ引越、家具調達など、大小問わずお手伝いします。損害保険加入済で安心◎お気軽にお問い合わせください!

日本語・英語 403-585-0800
韓国語・英語 403-990-9510

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



♥ 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>

EYE HEALTH

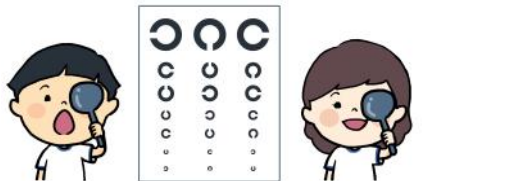
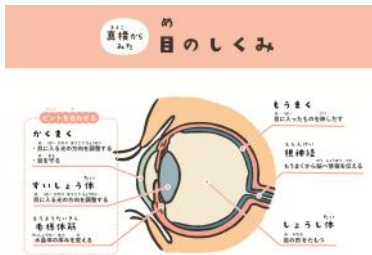
■ 大切な体の一部、目のメンテナンスしてありますか？眼科さんの不定期連載 ■

目のおはなし

文 = あい

＝一般的な眼科検査用語＝

- * 弱視 (Amblyopia/Lazy Eye):**
片方の目が正しく発達せず視力が低下する状態で、しばしば目のずれや右目と左目の処方の差が原因です
- * 乱視 (Astigmatism):** 角膜の形が不規則なために生じる屈折異常で視界がぼやけます
- * 角膜 (Cornea):**
虹彩と瞳孔を覆う目の前面の透明な部分
- * 遠視 (Hyperopia):**
遠くの物が近くのものよりはっきり見える状態
- * 近視 (Myopia):**
近くの物が遠くのものよりはっきり見える状態
- * 視神経 (Optic Nerve):**
網膜から脳に視覚情報を伝える神経
- * 瞳孔 (Pupil):**
虹彩の中央にある黒い円形の開口部で、目に入る光の量を調整します
- * 網膜 (Retina):**
光を神経信号に変換する目の後部の光感受性層



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

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



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

*** 眼圧測定 (Tonometry):**
緑内障をチェックするために、目の内部の圧力を測定する検査



*** 白内障 (Cataracts):**
目のレンズが曇ることで視力が低下する状態

*** 緑内障 (Glaucoma):**
眼圧が高くなることで視神経が損傷する一連の眼疾患

*** 加齢黄斑変性 (Age-related Macular Degeneration/AMD):**
網膜の中心部分である黄斑に影響を与え、中心視力の喪失を引き起こす病気

*** 糖尿病性網膜症 (Diabetic Retinopathy):**
糖尿病によって網膜の血管が損傷される状態

*** 屈折異常 (Refractive Errors):**
近視、遠視、乱視、老視
(年齢に関連する近くの焦点の喪失)を含む

*** 結膜炎 (Conjunctivitis/ピンクアイ):**
結膜の炎症で、感染やアレルギーが原因となることが多い

*** 網膜剥離 (Retinal Detachment):**
網膜が正常な位置から引き剥がされる緊急医療

*** 円錐角膜 (Keratoconus):**
角膜が薄くなり円錐状に突き出る状態



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

BOOKS

■本好きサラリーマンの備忘録的ブックトーク■

進め！読書部

16冊目「一遍踊って死んでみな」

白蔵 盈太 作

文=桑島

小生は何を隠そうKindle愛用者である。十数年前までは完全な紙派であったが、数年の移行期間を経て、最終形態Kindleへとたどり着いた。比較的安価で手に入り、何より数十冊の本を軽いタブレットで持ち運ぶことができる。読み終えた本の置き場所に困ることはない。しかし、最近偽物の本が出回っているようだ。ニュースでは吉本ばなな氏が取り上げられていた。他にも数々の有名作家が被害にあっている。表紙と内容はAIで自動生成されたものらしい。一風変わったものを読もうと思って値段の安い作品を購入するときは、気をつけなければならない。

いつもとは違うテイストのものを読んでみたくなり、今回紹介するのは白蔵 盈太(しろくらえいた)作「一遍踊って死んでみな」。作者は、某メーカーに勤める会社員で、5年ほど前から時代小説を出版している。その内容は、歴史上の超有名人というよりいわゆる「じゃないほう」にスポットを当てたものが多い。学生時代、日本史の授業を取っていた人なら、

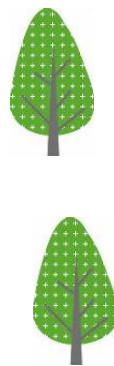
資料集の片隅で一度は見たことがあるだろう。かの踊り念仏で有名な一遍上人である。高校生のヒロがタイムトリップする場面から始まる。最初に言うておくが、この作品はラノベ寄りの作品だ。ゴリゴリの時代小説ではない。よって都合の良い設定や流れが散見する。主人公のヒロは歴史の教科書を持ってタイムトリップする。携帯電話を見るとそこは鎌倉時代。毎日の食事と寝床確保のため、出家を決める。そこで踊り念仏をひっさげ全国行脚する一遍と出会うのである。



全編を通して、口語で書かれているのでかなり読みやすい。踊り念仏をまるでロック歌手のフェスのように熱く書いた部分は、当時の人の心情に共感できる内容になっている。また、どんな時代でも部下たちの忖度によって、時にリーダーの意図せぬ方向に物事が進むこともあるのだなと思った。カナダに住むようになってから宗教について質問されることがある。たいていの場合は無宗教と言って会話を切り上げるのであるが、仏教と言うこともある。相手がアジア系の人だったり、日本文化に詳しい人だったりすると、どの仏教だとか、神道ではないのかと質問が続く。ここでもごもごしてしまうわけであるが、本作品を読んで仏教についてかなり詳しく知ることができた。歴史に興味があるが、学生の教科書で勉強するのはちょっと違うと思っている方にお勧めする。

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



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

（W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！
春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

READER'S VOICE

■ 生活お役立ち情報、絶賛募集中! ■

読者さんの知恵袋

文 = 直虎さん



皆さん、ブロッコリーはどういうふうに洗って
ますか？料理番組で見つけました！ボール
に水を張って、ブロッコリーの軸を持ってゆら
ゆらと動かすと細かい砂がボールの底に溜ま
りビックリです。こうすると中まできれいに洗
うことが出来ます。ブロッコリーは小さい蕾が一杯ありますから
ね。きれいに洗って生でも安心して食べられます。

もう一つ、担々麺インスタントスープの
作り方です。SRIRACHA HOT CHILI
SAUCE とマヨネーズ(カナダのもので
オーケー)を1対1の割合で混ぜます。
これは基本です。

スープはチキンスープのパウダーを使います。辛口、甘口
等、色々試して下さい。チンゲン菜やブロッコリー、ニンジン、
白ゴマをトッピングすれば出来上がり! 是非試して下さいね。



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

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。

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。



EDITOR'S NOTE

* 編集後記 *

皆さん、今月号はいかがでしたか。雪が降る日もあるけ
れど、春の訪れを感じる日が多くなってきましたね。暖かい
ので週に3回の散歩を再開しました。見慣れた景色の近所
をぐるぐると回っていると、時間帯によっては家々が発する
臭いが気になってしまいます。日曜の午後はお洗濯の匂い
しがち。ふと漂ってきたビーフシチューやカレーの匂いをか
ぎながら、今日の夕飯のメニューを変更しました。サブウェ
イの匂いのする家の前を通った時はさすがに二度嗅ぎしま
したよ。(たぶんパンを焼いていただけだと思うけど)

さて、私が呑気に他人の家の匂いを嗅いでいる間にも、
世の中は激しく動いています。もう、トランプ大統領は何を
したいのかさっぱりわかりません。アメリカ株が軒並み下落
しています。経済、安全保障どちらをとっても彼になってよ
かったことって今のところあるんでしょうか。ロシアや中国の
富裕層をターゲットに、500万ドルで国籍(ゴールドカード)を
販売するそうですね。同意しかねますが、見方を変えると
全アメリカ国民老若男女問わず500万ドルの資産を持って
いることになると言っている人がいました。近
い将来、この値段で国が評価されるようになり、国籍を売り
買いできるようになるとか。ある著名人によると、日本の
国籍の価値は3億円くらいが妥当らしいです。愛国心とか道
徳心とか、はたまたお金って何だろうと考えてしまう私は
古いでしょうか。

振り回されっぱなしのカナダは、トルドー首相の後任に
カーニー氏が選ばれました。元々金融界の人で、スピーチ
でも私は政治家ではないからと断言していました。トランプ
さんになる前は、凝り固まった旧式の政治にメスを入れる
のは別の畑の人がいいと思っていましたが、果たしてどう
なるのか。餅は餅屋ってことはないでしょうか。

4月13日から大阪万博が始まりますね。今のところ行く
予定の人に出くわしておらず、驚くほど話題になっていま
せん。ウェブサイトを見てみると、カナダ館は…、普通です。
氷をイメージしているそうで、微妙でありがちな感じです
(正面玄関にCANADAとか飾るのやめて)。ちなみに、カター
ルは牛乳プリンみたいで、オランダは月がぶっ刺さって
います。個人的にはくるんとした形のオーストリア館に行
ってみたいです。皆さんは、どこの国のパビリオンを見て
みたいですか。来月号もお楽しみに。(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

2025年3月15日、4月5日、4月19日

時間 : 午前10時から正午まで

◎参加ご希望の方はAlex nagao@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。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 今しばらくお休み。

★着物フェア★

5月25日(日)午前10時~午後3時

素敵な着物を着て、家族やお友達と楽しいひと時を楽しみませんか? 着物の貸し出し、着付け、撮影コーナー、小物販売和菓子販売などを予定しています。子ども用、男着物、振袖など色々取り揃えています。是非ご参加ください。申し込みは下記サイトから。

www.njcayyc.com/eventpage



*** 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)

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

★2025年イベント予定★

6月: シークレットイベント 6月22日10am-3pm

8月: 運動会 8月24日10am-3pm

9月: お月見Café 9月21日11am-2pm

10月: 食べ放題食堂 10月19日11am-2pm

11月: クラフト&フードバザー 11月16日11am-4pm

12月: こどもクリスマス会 12月21日1pm-3pm

※上記イベントは変更になる場合があります。

参加される前に必ずウェブサイトにて変更

内容や詳細をご確認ください。 www.njcayyc.com



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。



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

2025年4月号

(2025年 3/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 282

Editor-in-Chief : Noriko Kimura

calgarywalker@hotmail.com

188 Edgehill Dr. NW, Calgary, AB

T3A 2W7

www.calgarywalker.ca



*** 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。