

# Calgary Walker

Issue 291

2026年1月クリスマス&お正月号

## LOCAL NEWS

### 融氷剤が要因か 送水管破損

昨年6月、市内の主要送水管が破損した際、市は非常事態を宣言し、給水制限を実施した。事故原因を調査した報告書によると、水道管を覆う保護モルタルのひび割れや、腐食によりワイヤーが切断されていたことなど、複数の要因が判明。その一方で、土壌中の塩化物濃度の上昇が確認され、道路の融氷剤として使用されている塩化ナトリウムが一因となった可能性も指摘された。

カルガリー市は過去約30年にわたり、年間4万～5万トンの道路塩を主に使用してきた。代替手段として、甜菜由来の液体と塩水を混ぜた「ビートブライン」も導入されているが、コスト面の課題からダウンタウンの一部地域に限定して使用されている。

一方、国境を南に越えたネブラスカ州リンカーン市では、冬季の道路管理にビートブライン溶液を全面採用している。同市によれば、初期費用は高いものの、通常の塩水と比べて腐食性が約75%低く、インフラや環境への影響を大幅に抑えられるという。

カルガリー市は現在、融氷剤が配管やその他の地下インフラに与える影響について調査を進めている。ビートブラインの使用を巡っては、コストに加え、匂いによって野生動物を道路に引き寄せかねないといった懸念も挙がっている。



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

### カルガリーは鳥推し市



カルガリー市は、ネイチャー・カナダから再び「バードフレンドリー・シティ」として認定を受けた。都市部で鳥が直面する脅威を減らし、人と鳥が共生できる環境づくりを進める自治体を評価する制度で、同市が認定を受けたのは2021年の制度開始時から3度目だ。都市部で鳥に最も大きな影響を与えているのは窓への衝突と猫による捕食である。カナダ政府によれば、窓との衝突による鳥の死骸は毎年1,600万～4,200万羽に上り、2013年の研究では飼い猫や野良猫による犠牲数は年間1億～3億5,000万羽と推計されている。市では、鳥に配慮した特殊な窓の設置を義務化はしていないものの、夜間の消灯を呼びかけたり、窓に目印をつけて衝突を防ぐ取り組みを広く市民に促してきた。また、猫による捕食を減らすため、「責任あるペット飼育条例」により、猫が飼い主の敷地外を自由に歩き回らないよう義務づけている。さらに、鳥に影響を及ぼすもう一つの大きな脅威が光害だ。専門家によると、渡り鳥が市内を通過する際、強い光が移動ルートや行動に影響を与える可能性があるそうだ。市は光害の低減を目的に、街灯をLEDに交換する取り組みを進めており、夜間環境の改善にも力を入れている。こうした対策に加え、カルガリーには8,500ヘクタールを超える自然地域が広がっており、鳥が繁殖し、営巣するための豊かな生息地が整っている。都市と市民による継続的な取り組みが評価され、今後も鳥類保全の先進都市として注目されそうだ。

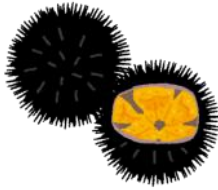
### 2026年1月号 CONTENTS

Local News &	進め！読書部……………8
Local Events……………1-5	目のおはなし……………9
領事館からお知らせ…6	心の種まき……………10-11
エドモントン通信…………7	編集後記……………11
	日系会館・掲示板……………12

## LOCAL NEWS

### NL州ウニ漁場の制約 深刻化

カナダ東部のニューファンドランド・ラブラドール州で、今年はウニの身入りが悪く、関係者が深刻な影響を訴えている。ウニ漁は商業ダイバーとライセンス保持者が協力して海底から収穫し、その卵巣が世界市場へ出荷される。多くは日本向けで、カナダ全体では約600万ドル規模の産業となっている。同州のウニ漁は、総漁獲量(TAC)が設けられておらず、漁期やライセンス数、漁場によって管理されている。漁場はロブスター漁のエリアに沿って設定され、ライセンスも漁獲者の母港に紐づく区域内に限定される。



ウニ加工場「ホッダー・シェルフィッシュ」のオーナー、ジェリー・ホッダー氏によると、州内で発行されている商業用ウニライセンスはわずか52件。そのうち今シーズン実際に操業したのは13件にとどまったという。「漁ができる場所が非常に限られ、品質の良いウニを求めて他の海域を探ることができないのが現状だ」とホッダー氏は

指摘する。関係者らは、海底に未利用のウニが残る湾に入るため、探査的あるいは臨時ライセンスの発行をカナダ漁業省(DFO)に求めている。州内で数少ないウニ加工場も、現在の枠組みでは資源を十分に活用できていないとして危機感を示す。ホッダー氏は「このままでは、将来的にウニ漁そのものが消えてしまう可能性がある」と警告している。

### 勝手に撮影しないで 航空会社

昨年8月、エドモントン国際空港でウェストジェットのチェックイントラブルが発生した。ジェイソン・ホアンさんと高齢の家族3人は、オンラインでチェックイン済みだったが、カウンターで理由もなく後の便の搭乗券を発行された。変更理由を尋ねたが十分な回答が得られなかったため、ホアンさんは補償請求のためにやり取りをスマホで撮影した。担当者は撮影を止めなければ警察を呼ぶと伝え、指示に従わなかった彼のスマホを奪い、搭乗券を破るなどの行為に及んだ。カナダ自由権協会は、空港でのやり取りを撮影することは合法であると指摘。ホアンさんはカナダ運輸庁に苦情を提出している。ウェストジェットは、事件は「迅速に調査され、社内でも対応した」と声明を出した。



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



**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

### ZOOLIGHTS

今年で29回目を迎える冬限定の催し物、ZOO LIGHTSが今年もやってきました。125エーカーの広大な市動物園 (210 St. George's Drive NE) の敷地内にこれでもかというほどのイルミネーションが設置され、私たちを楽しませてくれます。入場料は20ドル前後(変動価格制)です。午後5時から9時まで楽しめ、最終日は1月4日です。25日は休園日なのでご注意ください。動物園の方も楽しみたいという方は、午後1時から入場できるお得なチケット(40~46ドル)の購入をお勧めします(再入場不可)。大切な人と一緒に年末年始の思い出作りに是非どうぞ。 [www.calgaryzoo.com/zoolights/](http://www.calgaryzoo.com/zoolights/)



あなたは、反乱の危機に瀕した都市を救えるか!? 最先端のVR技術によって、あなたの周囲すべてが“生きた歴史”となり、自由に歩き回ることにより完全没入型の体験ができます。所要時間は45分、対象年齢は8歳以上。1月3日までCF Chinook Centre (6455 Macleod Trail) の北棟1階にて開催。チケットは25ドルから発売中。 <https://feverup.com/m/475991>

### Drop-Inの陶芸クラブ

作りたいものと作り方はわかっているけど、陶芸窯が家に無くて焼けない! という方に朗報。Clay Club YYC (110 3Ave SE) では月水木(午後1時から3時/午後6時から8時)と日曜(午後1時から3時のみ)、道具と材料を自由に使って、好きな作品が作れます。ろくろは無く、教室ではないので教えてくれる人はいませんが、多少の経験がある方ならこちらの方がいいという方もいらっしゃるはず。1.5ポンドの粘土を使って2時間で作陶+絵付けの1回完結チケットは、38.74ドル。別のチケットでは、約1週間乾燥させて後日絵付けに足を運ぶこともできます。コスト削減のため焼成は月一回のみ。 [www.eventbrite.ca/e/clay-club-drop-in-tickets-1471457391669?aff=erelpanelorg](http://www.eventbrite.ca/e/clay-club-drop-in-tickets-1471457391669?aff=erelpanelorg)



### 中世フランスVR体験

前回古代エジプトを体験できると好評だった『Horizon of Khufu』のクリエイターがおくる新作! 「The Last Stronghold: An Epic Medieval Adventure」では、14世紀中世のフランスへタイムスリップ。若き北方領主サイモンに導かれ、にぎわう街路や雪に覆われたカルカソヌの城壁を探索し、剣術の極意を学びます。

### 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>



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



## LOCAL EVENTS

### 名作劇「クリスマス・キャロル」

英国の文豪チャールズ・ディケンズの小説「A Christmas Carol」は、クリスマス作品として世界で最も有名なのではないでしょうか。守銭奴でかなり嫌な奴のスクルージが、クリスマスに過去・現在・未来を旅する超常的な体験をすることで、改心するというお話。ホリエモンのニコニコミュージカルではなく、Theatre Calgaryによる感動名作です。12月31日までWerklund Centre (旧 Arts Commons) 内にあるMax Bell Theatre (205 8 Avenue SE) にて。



<https://theatreocalgary.com/>

### バンフ周辺1日観光ツアー

カルガリーを出発し、ジョンストン溪谷の滝(低い方)を目指し約1kmの魅力的なハイキングが楽しめるツアーです。山々の景色を楽しみ、運が良ければ野生動物に出会えるかもしれません。ハイキングの外にもバンフの街でゆったり昼食をとって、ショッピングも堪能できます。短時間でバンフの魅力を満喫したい方にぴったりです。ダウントウンとNW地区の2か所から乗車できます。チケットは一人139ドルです。



<https://feverup.com/m/173655>

### Holiday Wonder

1月3日までクリスマスとお正月のお祭りムードを思いっきり楽しめるイベントHoliday Wonderが開催されます。場所はスタンピードパーク内のBMOセンター (1912 Flores Ladue Parade SE) です。会場には、Snowflake Forest と銘打ってキラキラ輝くイルミネーションを楽しめます。サンタと一緒にクリスマスオーナメントを作れるブースや、北極に住むサンタ宛てに手紙を出せるポスト、サンタのそりに乗れるシミュレーターも用意されていて、ちびっこはテンション爆上がりです。屋内イベントなので寒い日でも楽しめます。チケットは一人22ドルから好評発売中。 <https://holidaywonder.ca/>



### 冬はJazzであったまろう

フランクシナトラのクリスマス名曲を集めたジャズコンサートが行われます。12月21日、場所はマウントロイヤル大学敷地内にあるBella Concert Hall (4825 Mt Royal Gate SW) にて。午後3時からと7時からの2回公演を予定しています。寒い冬にぴったり&ホリデー気分が盛り上がること間違いなし。チケットは54.40ドルから発売中。 <https://calgaryjazzorchestra.com/>



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](mailto: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](mailto:cardinalcalgary@gmail.com)  
[www.cardinalcalgary.ca](http://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




[www.sushibistroanzu.jimdo.com](http://www.sushibistroanzu.jimdo.com)  
 Check our Menu @ SkiptheDishes



### 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。



## LOCAL EVENTS

## 年末はDIVAライブ

1年365日いついかなる時でも彼ら改め彼女たちのライブを見れば、元気をもらえます。12月26日27日と1月中も金土曜に午後7時からRated Ultra Lounge (314 3 Street SE) にて上演。チケットは33.28ドルから発売中。入場は18歳以上限定です。熟練のドラッグクイーンたちによる、雪をも溶かすようなHOTな夜をお楽しみください。<https://divaroyale.com/calgary-drag-queen-show.html>



## イタリア料理とキャンドルDIY

手作りソイキャンドル体験とおいしいイタリア料理のディナー(料金は別途要)が同時に楽しめる、ゴージャスな会に参加してみませんか。12月28日もしくは1月11日午後5時から7時まで、場所はMille Restaurant & Café (1000 7 Ave. SW) にて。ドレスコードはエレガントカジュアルで女性限定のイベントです。料金は一人89ドルから。[www.eventbrite.ca/](http://www.eventbrite.ca/) で検索!



## ビールの沼で年越し

おいしいビールが味わえる醸造所CRAFTのダウントウン店舗(345 10 Ave SW)にて、カウントダウンイベントが行われます。12月31日午後9時半から。おいしいビールを味わいながら、踊って騒いではじけよう★入場料は23.76ドル、チケットは[www.eventbrite.ca/](http://www.eventbrite.ca/) から購入できます。お友達を誘って皆で出かけよう。

## \* 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。

## 市主催の大晦日

Prince's Island Park と今年新しく生まれ変わったEau Claire Plazaにて、市主催のイベントが行われます。会場では、スケートやライブ音楽など様々なエンタメが楽しめます。フードトラックも多数出店を予定しています。家族で安心して出かけられます。年越し後に打ち上げられる花火も楽しみです。午後8時から深夜12時半まで。[www.calgary.ca/events/new-years-eve.html](http://www.calgary.ca/events/new-years-eve.html)



## カリグラフィ講座



日本の習字と同じようでやっぱり違うカリグラフィ。アート感覚で楽しみ程度にやってみたい人におすすめです。今回は、家族をテーマに思い思いの作品を講師のアドバイスにそって仕上げます。1月3日午後1時から2時30分まで。場所は、Stable Tenth Avenue Café (610 10Ave SW) にて。初心者と中級者さん用の講座で8歳以上が対象です。材料と道具貸し出し込み、飲み物が1杯頂けて受講費は55ドルから。<https://dotslines.ca/events/your-family-story-in-calligraphy-2026-01-03/>

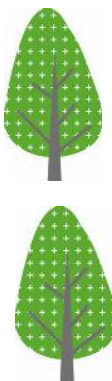
## ミュージカル「Moulin Rouge!

1月6日から11日までSouthern Alberta Jubilee Auditorium (1415 14 Ave NW) にて、ブロードウェイミュージカル「ムーラン・ルージュ!」が上演されます。ロマンチックで絢爛豪華な世界をお楽しみに! チケットは106ドルから好評発売中。

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

## 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



# EDMONTON LIFE

■気になるエドモントン情報■

## エドモントン通信

～スキー、スノボシーズン到来～

文=ヒトシ

確か今年の初めごろ、10数年ぶりにスノボを再開したと書きましたが、11月に入り山のスキー場もオープンし、新たなシーズンが始まりました。私も気合を入れて、ボードやブーツを新調し(前のシーズンはレンタルで乗り切りました)滑りに行く準備は整いました。

山に行くのは12月の子供の休みまで待たないといけないのですが、それまで市内の小さなスキー場で慣らしをしたいと思っています。

エドモントン市内(とその周辺)には3つありまして、ラビットヒル、スノーバレーとサンリッジがあります。私の家族が行くのは、一番近いスノーバレーなのですが、ここはチェアリフトもあって、各種レッスンもあり、気軽に便利に練習できます。それでも山の上から下まで、速く滑ると3分とかからず降りてきてしまいます。ラビットヒルの方が、距離的には長いようなので、今年はそちらにも言ってみようと思っています。調べてみると、エドモントンとカルガリーの間にあるレッドディアにも小規模のスキー場があるようです。さらにその手前あたりにも小さなスキー場があるのを確認しました。それでも車で1時間半かけて行く価値があるかどうかは分かりません。



エドモントンは山までの距離がかなりあるので、不便に感じます。(近場というとジャスパーのMarmot Basinになります)その点、カルガリーの山へのアクセスの便は羨ましい限りです。バンフエリアはサンシャインしか行ったことがないので、ナキスカやMt. Norquayなども行ってみたいです。

さて、エドモントン市内のスキー場で慣らしをすると言いましたが、、、この11月24日現在、雪がありません！スノーバレーでは一生懸命人工の雪を作っているようですが、昨日の最高気温は5度と例年のこの時期の平均気温からみるとかなり高く、今年はエルニーニョに起因する暖冬になる可能性があるとのことです。

私は雪は正直嫌いなので、例年ならラッキーと思っていましたが、いざスノボを始めたら雪を待ち望むとは、何とも自分勝手な人間でございます！今週末は子供の今シーズン第一回目のスノボのレッスンがあるのですが、このままだとキャンセルになるでしょう。ウインタータイヤもかなり早めに装備したのですが、本領発揮できていません！



そういえば2年前のクリスマスはエドモントンに雪がありませんでした。ブラウンクリスマスだねと言っていたような気がします。今年もそうなるのでしょうか、それとも12月に入ると通常に戻るのか分かりませんが、新しいスノボを抱えて毎日待つことにしようと思います。



**Sushi bar zipang**

遠くの日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



読者の皆様のご意見・ご感想を大募集  
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

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/>

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

19冊目「存在のすべてを」塩田 武士作

文=桑島

日々読みたい本が見つかる。それはいつか読まなくてはいけない本へと変わる。書店へ赴き物質としての本が手元にあれば、時間を見つけてはページを繰るだろう。良くも悪くも電子書籍は1冊でも100冊でも薄い鉄の板ことiPadに収まる。反比例するように焦燥感は膨らむばかりだ。購入してから数十ページ読み、放置されている本をKindleの本棚に見つけた。おぼろげな記憶を引っ張り出し、誘拐事件の犯人を追っている新聞記者の話だったことを思い出す。購入履歴を見ると2024年3月と記録されている。1年半以上も漫然と熟成させてしまった。今年中に何とか読了を目指し再び読み始めると、中盤から引き込まれ、数日で読み終えてしまった。今回紹介する作品は、中盤から盛り上がりを見せ、目が離せなくなる、塩田武士作「存在のすべてを」である。



選挙の誘拐事件から始まる展開に、このあたりは名作ドラマ「mother」と重なる部分もあるかもしれない。しかし、本作では親子の愛に加え、“絵”が二人を結びつける要素として描かれており、その点が大きく異なる。写真家として大切にすべきことを亮に教える場面は、親子そのものだ。「実」を追い求めるという行為について知るうちに、いつの間にか仮想空間が大手を振って歩く、この質感なき時代に見失っていたものの存在に気づかされた。子どものことを誰よりも思い、寄り添う犯人に、親としての資格がないと誰が断じられるだろうか。絆の深まりが丁寧に描かれているだけに、別れの場面ではどうしようもなく涙があふれた。物語の結末は、それぞれが自分なりの幸せを見いだしたかのように収束していき、久しぶりに清々しい気持ちで読み終えることができた。なお、本作は2027年に映画化が予定されているという。もしかすると、映像作品の方がより強く心を揺さぶられるかもしれない。日々の忙しさの中で、愛を見失いがちな人にこそ、ぜひ手に取ってほしい一冊だ。

1991年(平成3年)、神奈川県内で男児誘拐事件が相次いで発生した。小学6年生の男児は無事に保護されたが、もう一人の4歳の男児・内藤亮くんは、警察の捜査が続けられたものの行方が分からないまま、犯人も特定されなかった。驚くべきことに、行方不明になって3年後、内藤亮は元気な姿で祖父母の元に帰ってくる。大人になった亮は、名前を変えて新進気鋭の画家として脚光を浴びるのであるが、空白の3年間については口を閉ざす。確かこの辺りで読むのを止めてしまったのだと記憶する。警察の緊迫した様子、特に

身代金を渡すために亮くんの祖父が奔走する様子はかなり細かい描写で書かれていた。しかし、事件と登場人物の背景に関する描写が細かすぎたため、未解決事件を追う刑事推理物だと勝手に判断してしまった。この手の読みものは、心情や人物の物語が意図的に排除されているので、あまり好きではない。その後は、事件の真相を追う新聞記者門田と、亮の学生時代の同級生の視点から展開する。引き込まれたのは中盤から後半にかけて、空白の3年間について書かれた部分だ。誘拐犯=極悪人という図式を根底から覆された。亮の祖母がつぶやいた「やっぱり生みの親より育ての親なのかしらね」という言葉が脳内で響く。亮を3年間「誘拐」し、育てた犯人は思慮深い愛情にあふれた人間であった。読み進めるうちに、もうこれは犯人が親になったほうが亮くんも幸せなのではと思ってしまった。このあたりは名作ドラマ「mother」と重なる部分もあるかもしれない。しかし、本作では親子の愛に加え、“絵”が二人を結びつける要素として描かれており、その点が大きく異なる。写真家として大切にすべきことを亮に教える場面は、親子そのものだ。「実」を追い求めるという行為について知るうちに、いつの間にか仮想空間が大手を振って歩く、この質感なき時代に見失っていたものの存在に気づかされた。子どものことを誰よりも思い、寄り添う犯人に、親としての資格がないと誰が断じられるだろうか。絆の深まりが丁寧に描かれているだけに、別れの場面ではどうしようもなく涙があふれた。物語の結末は、それぞれが自分なりの幸せを見いだしたかのように収束していき、久しぶりに清々しい気持ちで読み終えることができた。なお、本作は2027年に映画化が予定されているという。もしかすると、映像作品の方がより強く心を揺さぶられるかもしれない。日々の忙しさの中で、愛を見失いがちな人にこそ、ぜひ手に取ってほしい一冊だ。



2025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。

**AUTHENTIC**

**RAMEN ICHINEN**  
らーめん一筋 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。

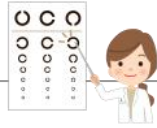
<https://www.blood.ca/en/donate>

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

## 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

### ＝サングラスの歴史＝

サングラスの歴史は、革新、機能性、そしてスタイルの魅力的な物語です。その旅を探ってみましょう。

**古代の起源:** 色付きレンズの最初の使用例は、中国やローマの古代に遡ります。12世紀頃、中国の裁判官はスモークキーな石英レンズを使用していましたが、これは日光を遮るためではなく、証人を尋問する際に表情を隠す目的でした。同様に、ローマ皇帝ネロは、光の反射を抑えるために磨かれたエメラルドを通して剣闘士の試合を見たと言われています。

**18世紀:** 18世紀には光学の進歩により、医療目的で色付きレンズを使用した眼鏡が開発されました。1750年代、イギリスの眼鏡技師ジェームズ・アスコは青色や緑色のレンズを試し、これらは日光を遮るというよりも特定の視力障害を矯正するためのものだと考えられていました。

**20世紀初頭:** 現代のサングラスは20世紀初頭に登場しました。1920年代にはハリウッドで人気が高まり、俳優や女優がスタジオの強い照明から目を保護するために使用していました。このハリウッドのイメージによって、サングラスは瞬く間にファッションブルなアイテムとなりました。

**1930年代の転機:** 1930年代には、サム・フォスターがアメリカで大量生産のサングラスを発表し、Foster Grantブランドで販売しました。同時期、アビエーターサングラス(飛行士用サングラス)がアメリカ軍のパイロット向けに設計され、高度が高い所での視界を向上させました。これらは後にポシュロムによって「レイバン・アビエーター」として商品化されました。

**戦後のブーム:** 第二次世界大戦後、サングラスは広く普及し手頃な価格で入手可能になりました。日光を防ぐ実用性だけでなく、各時代のスタイルを反映したデザインにより大衆文化の重要な要素となりました。

**現代:** 今日のサングラスは偏光レンズやUVカットなどの最新技術を取り入れながら、ファッション性、スポーツ性の高いデザインと機能性が融合しています。さまざまな好みやライフスタイルに応えるアイテムとして、機能とスタイルの両方において欠かせないアクセサリとなっています。



**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74回 『習慣化のカラクリ』

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

前回の記事では、日頃の習慣がいかに心の健康に影響するかを紹介させていただいた。

たまには夜更かしをして映画を観るのも悪いことではない。しかしそれが癖になり、毎晩午前2-3時までダラダラとテレビを見る生活が続くと、集中力とやる気が下がり、どんより気分になってしまう。逆に、毎朝散歩に行くのが日課になると、自然と晴れた気分が日々を過ごせるようになる。私たちの行動の多くは、無意識の「習慣」によって支配されている。良い習慣であれば私たちの心身の健康を守る強力な盾となるが、悪い習慣であれば、知らず知らずのうちに私たちの心を蝕む要因ともなり得る。



では、良い習慣を始めると人生良くなるのかと言われてれば、それはそうなのだが、習慣付けはそんなに簡単にはい



かない。みなさんも、これから毎日読書や運動を始めるぞ、と思い立って見たものの、三日坊主になった経験はないだろうか。というのも、人間の脳は基本的に急激な変化を嫌い、現状維持を好む性質(現状維持バイアス)があるからだ。

では、どうすれば新しい行動を脳に定着させることができるのか。その鍵は、意志の力や根性で脳と戦うのではなく、脳の仕組みをうまく利用した「仕組みづくり」にある。

まずは、**良い習慣を新しく取り入れるためのテクニック**を紹介しよう。

- 1. スモールステップ:** 脳が変化を嫌うのであれば、変化だと気づかせないほど小さく始めるのが良い。最初は「小さな目標」から始めることで、脳の抵抗(心理的ハードル)を下げるができる。「毎日1時間勉強する」や「毎日5km走る」といった目標は聞こえは良いが、脳にとっては大きなストレスとなる。そのため、これらを「学校から帰ってきたら、まず机に向かってテキストを開く」「朝起きたらとりあえず運動着に着替える」というレベルまで下げるのだ。一度着替えてしまえば、意外とそのまま走り出せるものである。
- 2. If-Thenプランニング:** これは、既存の習慣に紐付けるテクニックだ。「もし(if)お風呂から上がったら、その後(then)ストレッチをする」というようにシステム化する。行動ルールが自動化されれば、モチベーションに頼る必要はなくなる。
- 3. 20秒ルール:** やりたい行動に着手するまでの時間を20秒短縮するだけで、実行率が劇的に上がると言われている。ギ

**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>

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](https://calgary.ca/garbagetag)

## MENTAL HEALTH

ターを練習したいなら、ケースに入れて押入れにしまわず、ギタースタンドに立ててすぐに手の届く場所に置いておく。小さなハードルを取り去ることで、やる気が出なくてもできてしまう環境を作ることができるのだ。

### 悪い習慣を断ち切る3つのポイント

良い習慣を作るのと同時に、「やめたい習慣」への対策も重要だ。基本は、良い習慣作りの「逆」を行うことである。

- 1. トリガーを隠す:**「無意識スマホ」の原因の一つは、あなたの意志が弱いからではなく、そこにスマホがあるからだ。スマホを引き出しの中や別の部屋に置いて、物理的に見えなくして遮断することにより、スマホ欲求を下げることができる。
- 2. 手間を増やす:** やめたい行動にいたるまでの工程を徹底的に「面倒くさく」する。SNSを見過ぎるなら、毎回アプリからログアウトし、使うたびにパスワード入力を必須にする。人間は面倒なことはしたくない生き物なので、自然と頻度が減っていく。
- 3. 代替行動を用意する:** 悪い習慣は、実は何らかの「ストレス解消」や「退屈しのぎ」の役割を果たしていることが多い。だから、ただ禁止するだけではストレスが溜まり、リバウンドしてしまう。同じニーズを満たす代替りの行動を用意しておくことが成功の鍵だ。

習慣は、一度身につけば一生の財産となる。これから寒さが厳しくなる季節だが、まずは「小さく、ゆるく」習慣化を始めてみてはいかがだろうか。



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

## 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 \*

みなさんこんにちは。2025年最後の今月号をお楽しみいただけただけでしょうか。今年も読者さんからの声を励みになんとか1年間走り切りました！いつも読んでくださっている方々、本当にありがとうございます。1年間の締めくくりコメントを書いたものの、私生活ではラジオから流れるクリスマス音楽を強制的に聞かされている(冬タイヤ交換時に発生。所有者横着者の為)以外は、年末年始感皆無う〜。10月の誕生日とクリスマスと慰労を兼ねて、Black Fridayで普段買わないものを少々購入。物価高騰の中、有難あ〜。一昔前はクリスマス後のセールが人気でしたが、近頃は店側も早めに消費者の購買意欲を掻き立てたいということで、BFのほうが値引き率が高いように感じます。良い事なのか悪い事なのか。さて、いつもは若世代向けの言葉が並んで知らないものが大半を占めている新流行語大賞、今回は加齢臭多めでしたね。政府関係者が二人も登壇した年ってないのでは。ノミネートした言葉を基に作詞された鬼龍院翔さんの動画も、安定の面白さでした。数年前の動画も遡って視聴して、改めて今後も続けてほしいと密かに熱望しています。それにしてもLabubuの高騰と廃れる速度は光速でした。2025年のクリスマス子供ギフトもこれと言って目新しいものは見つからず、既存の商品に機能が追加されたものが多い印象です。なんかつまないとネットを見ていると、ありました。徳川慶喜の末裔が墓じまいするというしわしわニュースが。慶喜というより、こんなにも似るのかと思うほど完全な家康顔の名古屋在住の女性。もしかしたら今の自分の顔が、何代か前のご先祖様にそっくりな可能性があるとなると、見方が変わって非常に感慨深い。遺伝子って凄い。顔と言えば、トルドー元首相とケイティ・ペリーが交際されているようで、何とも濃い二人だなあと。SNSにアップされた動画はtoo muchな感じが否めません。前の奥さんの方が柔らかそうでよかったのになと茶の間のおばさんは勝手に独り言っています。さて、2026年は午年のしかも丙午だそうですね。良くも悪くも何が起こるか分からない、エネルギーたっぷりの1年になる予感がします。読者の皆様、良い年末年始をお過ごしください。2026年もよろしくお願ひ致します。(きむらのりこ)



二〇二六年は  
午年

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

12月6日・20日 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。

**★子供クリスマスパーティー★**

12月21日(日)午後1時~午後3時

カルガリー日系会館にサンタさんがやってくる★クリスマステーマにした工作をして楽しんだり、ケーキ食べてをお友達とわいわい楽しみましょう。いい子にはサンタさんからプレゼントがもらえますよ。※保護者の方は、参加するお子様一人につき\$5-10程度のプレゼントを包装してお持ちください。

なるべく男女兼用のものをお願いします。

会員:子供5ドル、大人2ドル、家族10ドル (ケーキ、お菓子、非会員:子供8ドル、大人3ドル、家族15ドル ジュース付き)

お申し込みはこちらから [www.njcayyc.com/eventpage](http://www.njcayyc.com/eventpage)



◎2025年はたくさんの方達に支えられ、色々なイベントを開催することが出来ました。また来年も皆様にお楽しみいただけるイベントを企画して参りますので、今後ともよろしくお願ひします。良いお年をお過ごしください。2026年度のイベントスケジュールは近日、ウェブサイトにて発表いたします。



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](http://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](mailto:ntaeko@telus.net) または [ca@njcayyc.com](mailto:ca@njcayyc.com) から。

**★★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

**\* 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2月号のお知らせ**



発行:2026年1月15日(木)

締切:2026年1月1日(木)

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1月号**

(2025年12/15発行)

Calgary Walker ★ Issue 291

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)

